В. Мешалкин, Е. Баранцевич
Славянская гимнастика
Свод Здравы Велеса
shutterstock

Евгений Робертович Баранцевич
Владислав Эдуардович Мешалкин

Славянская гимнастика. Свод Здравы Велеса

Серия «Славянская гимнастика», книга 3

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181686
Славянская гимнастика. Свод Здравы Велеса: Питер; СПб.; 2008
ISBN 978-5-91180-986-7

Аннотация

Владислав Эдуардович Мешалкин – врач-инструктор оздоровительных групп по «Славянской гимнастике», специалист по восточным методам лечения, мастер ряда восточных единоборств. Много лет занимается исследованием боевого и целительского наследия славян. Вместе с главным неврологом Северо-Западного региона профессором Евгением Робертовичем Баранцевичем возглавляет программу фонда по изучению славянского целительского наследия «Славянская здрава».

Славянская гимнастика – это самобытная оздоровительная система, основанная на многовековом народном опыте. Она во многом схожа с восточными практиками, но корни ее – славянские. В славянской традиции сформировалось учение о четырех первоэлементах: Воде (Свод Хорса), Земле (Свод Велеса), Огне (Свод Перуна) и Воздухе (Свод Стрибога). Человек, умеющий поддерживать гармоничное взаимодействие четырех первоэлементов, обретает настоящее здоровье – физическое и духовное.

Наши предки хорошо знали, как поддержать здоровый дух в здоровом теле. Мы можем воспользоваться этими уникальными знаниями!

Содержание

Благодарности 4
От автора 5
Предисловие. Немного о местах Силы 8
Часть I. ОСНОВЫ СЛАВЯНСКОЙ ГИМНАСТИКИ 11
Глава 1. Духовные основы здоровья 11
Глава 2. Энергоинформационные основы здоровья 16
Глава 3. Основы идеомоторных практик 18
Глава 4. «Обернись к прошлому, и ты найдешь там настоящее» 20
Глава 5. Своды древнеславянской целительной системы «Здрава» 23
Глава 6. Принципы Славянской гимнастики 27
Глава 7. Где и как заниматься Славянской гимнастикой 29
Глава 8. О Ведогоне 30
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Владислав Мешалкин
Славянская гимнастика.
Свод Здравы Велеса

Благодарности

Хочу от всего сердца поблагодарить моего друга и наставника, неутомимого исследователя южнославянской традиции и казачьего «Спаса» Олега Величко за предоставленные им уникальные материалы и возможность их изучения. Без его живейшего участия выход в свет книг серии «Славянская гимнастика» был бы невозможен. Выражаю также признательность профессору Евгению Робертовичу Баранцевичу за поддержку, понимание и помощь в деле изучения, апробации и адаптации к современным условиям целительских знаний древних славян.

От автора

Уважаемые сподручники! Именно так мне хочется к вам обратиться, дорогие друзья. Древнеславянское слово «сподручник» обозначает людей, делающих одно дело, объединенных одной целью. Впрочем, я бы назвал три важнейшие цели, три главные задачи – здоровье, гармоничное развитие личности и духовное совершенствование. Эти задачи настолько тесно взаимосвязаны, что решать их надо вместе, комплексно. Как поступить? Можно следовать моде – искать ответы на вечные вопросы у тибетских мудрецов и лечиться по рецептам китайской медицины. Но разумнее, на мой взгляд, использовать многовековой опыт собственного народа.

На территории России столетиями создавались разнообразные боевые и оздоровительные системы (как ни кажется это парадоксальным на первый взгляд, они очень тесно переплетены). Одно из ярких направлений связано с казачеством. Это боевая система «Спас» и входящий в него оздоровительный комплекс «Здрава».

«Спас» имеет очень древние корни. Эта особая система воинской подготовки, которая передавалась древнерусскими витязями из поколения в поколение, была основана на ведических традициях древних ариев, далеких предков славян. Секреты «Спаса» были впоследствии использованы казаками, ставшими благодаря этому непревзойденными мастерами ратного дела. Так, казаки могли входить в состояние сознания, при котором они воспринимали окружающее как замедленный фильм, что позволяло, например, легко поймать рукой летящую стрелу.

Кстати, многие знают, что запорожские казаки носили широчайшие штаны – шаровары. Однако мало кто знает, что на санскрите это слово означает «щит» («шара» – стрела, «вара» – защита). Общность славянского языка и санскрита сейчас не вызывает сомнений. Приведу пример. Знаменитый автор «Хождения за три моря» тверской купец Афанасий Никитин отправился в далекую Индию, не зная языка, обычаев, нравов, поехал без переводчиков и не пользовался их услугами. Он просто знал старославянский язык, о близости которого к санскриту теперь написано немало трудов.

«Здрава» как искусство здоровой жизни тесно связана с воинскими практиками, в том числе и со «Спасом». Это абсолютно правомерно и естественно. Например, индийская мармавидья (использование точек для воздействия в виде массажа, введения игл и т. д.) была частью Дханур Веды, лежащей в основе боевых искусств Индии. Подобным образом неразделимы «Спас» и «Здрава». Русский витязь был не только воином, но и целителем, способным оказать помощь как себе, так и раненому соратнику.

Наряду с индийской аюрведой и боевыми практиками Индии, «Здрава» и «Спас» представляют собой часть культуры древней арийской цивилизации, существовавшей много тысячелетий назад. Эти две системы представляют для нас наибольший интерес по одной простой причине: они наиболее соответствуют сложившимся за много веков менталитету, анатомии и физиологии людей, проживающих на территории России.

В нашей стране достаточно распространены и популярны китайские цигун и тайцзицюань, индийская хатха-йога. Безусловно, это хорошие методики, но в основном для тех, кто родился и вырос в Китае или Индии. Поясню свое мнение.

Существует такое понятие, как *трохантерный индекс* (соотношение между расстояниями от макушки до тазобедренного сустава и от тазобедренного сустава до пяток). У подавляющего большинства представителей негроидной расы длина ног преобладает над длиной туловища, у монголоидной расы – наоборот. У представителей европеоидной расы это соотношение примерно одинаково. Такие различия во многом обусловлены климато-географическими условиями проживания и социо-историческими факторами. Соответственно

оздоровительные системы и гимнастики у разных народов формировались применительно к антропометрическим данным.

Но самым важным является то, на что только начинают обращать внимание в современной медицине – **энергоинформационная (идеомоторная) составляющая древних оздоровительных систем.** Это тот секрет секретов, который никогда нам не передадут ни китайские мастера, ни индийские гуру.

Как показывает опыт, индивидуальное энергоинформационное пространство личности полностью определяет возможности физического тела. В связи с этим особенно важен идеомоторный аспект гимнастики, то есть возможность приобрести в результате тренировок практические навыки контроля и манипуляций над индивидуальным энергоинформационным пространством. Естественно, что для людей европеоидного типа необходима определенная специфика физических упражнений.

Славянская гимнастика учитывает антропометрические, психофизические и эмоциональные особенности европеоидов. Она обладает идеомоторной составляющей – основой успешной коррекции физического тела и усиления индивидуальной энергетики.

Несколько лет занятий в Санкт-Петербурге с группами обучающихся подтвердили высокую эффективность Славянской гимнастики. Весной 2005 года был проведен семинар с участием врачей (неврологов, психиатров и рефлексотерапевтов) из многих регионов Российской Федерации. Результаты семинара не заставили себя долго ждать: сегодня группы обучения Славянской гимнастике, которые ведут участники семинара, существуют во Владивостоке, Хабаровске, Воронеже, Сочи, Череповце, Мурманске.

Данная книга является логическим продолжением двух предыдущих изданий.

В первой книге («Славянская здрава»[1]) представлен Свод Здравы Перуна, развивающий Силу и подвижность сознания, способствующий увеличению «огненной Силы» сердца (она же Яра, Снага и Буя).

Книга вторая («Славянская гимнастика. Свод Здравы Хорса[2]) рассказывает о методах восстановления и улучшения проходимости энергетических каналов («сутужин» и «спруг»), по которым циркулирует Сила-Жива, тель[3] творящая.

Нынешняя книга описывает тренинги наших предков – славян, позволяющие «открывать» стопы (Велесожары) и значительно увеличить свой Силовой потенциал, определяющий крепость физического тела, моральную устойчивость и духовную целеустремленность.

Те, кто еще не знаком со Славянской гимнастикой, могут начинать осваивать ее по данной книге (для них я включил в книгу первую часть – «Основы Славянской гимнастики»). Тем не менее я настоятельно рекомендую им приобрести две первые книги.

Читателям-сподручникам, изучившим предыдущие издания и уже практикующим комплексы Славянской гимнастики или ОБС (оздоровительно-боевой системы) «Медведь», имеет смысл начинать чтение со второй части. Она содержит предварительные упражнения, дополняющие уже известные им Своды Перуна и Хорса. Освоившие эти Своды сделали первый шаг на пути к обретению Силы и здоровья, научившись исцелять свои тела так, чтобы Сила текла по ним непрерывно и правильно. Теперь пришла пора взяться за процесс получения и накопления Силы.

Энергию можно и должно черпать из Первоисточника. Всевышний бесконечен и абсолютен – значит, энергии у него хватит для всех. Вот мы и будем, используя Свод Здравы Велеса, черпать Силу из пространства Великого Космоса, Солнца, Матери Земли, Огня,

---

[1] *Баранцевич Е., Мешалкин В., Тютелов К.* Славянская здрава. СПб.: Питер, 2006. – *Здесь и далее, если это не оговорено особо, примечания автора*.

[2] *Баранцевич Е., Мешалкин В., Хранитель.* Славянская гимнастика. Свод Здравы Хорса. СПб.: Человек, 2006.

[3] Тель *(слав.)* – физическое тело.

Воды, Воздуха. Если бы большинство людей на планете осознало, что запасы энергии беспредельны, то такое явление, как энергетический вампиризм, кануло бы в Лету. Да и почвы для наведения сглаза, порчи и проклятий почти не осталось бы. Но! Пока мы должны работать над собой, учиться ощущать потоки Силы Вселенной, учиться открывать сердце.

Все мы хорошо знаем крылатую фразу: «Измени к лучшему себя – и мир вокруг тебя тоже станет лучше». Чем больше Силы вы сможете аккумулировать в себе, чем чище будут вибрации, исходящие от вас, тем больше вы сможете отдать окружающим, не опасаясь иссякнуть.

От всей души желаю успеха!

В. Мешалкин

Предисловие. Немного о местах Силы

Одной из главных бед нынешнего общества является осознанный и неосознанный «вампиризм». Иными словами, очень многие люди привыкли питаться энергией других представителей рода человеческого. Но и сами «вампиры» частенько становятся объектом для энергоинформационных нападений. Так и появляются замкнутые патологические цепи, в свою очередь образующие целые сети с модным названием «эгрегор». Представьте человека, утром обруганного женой. Хорошо представили? И вот этот «заряженный монстр» врывается в родной метрополитен: толчок, словесная перепалка, еще пара тумаков в вагоне. А на выходе специально оттянутая дверь злобно пущена в бегущего сзади. «Праздник души» наступил! Нашему герою хорошо и радостно. Он полон сил. Но! Вбегая на работу, он узнает, что его вызывает начальник, отдавший последние силы на вчерашнем банкете. Думаю, далее описывать не стоит. Смысл этого «дежавю» прост. Мы питаемся уже зараженной, несущей болезненную информацию энергией.

Из этого страшного лабиринта есть выход. Надо с благодарностью принимать то, что уготовил для нас Творец. А поскольку он абсолютен и бесконечен – Сила его неисчерпаема. Необходимо только знать способы и методы работы над собой, над своими мыслями, желаниями, намерениями.

Хотелось бы, предваряя описания практик Свода Велеса, немного поговорить о так называемых местах Силы.

На нашей Матушке-Земле их очень много. Все не перечислишь. Я напишу только о тех, которые поделились этой Силой лично со мной. Наипервейшее место – это Алатырь-гора и, конечно, все Приэльбрусье. На самый Эльбрус восходить не доводилось. А вот к подножию великой горы Буса-Белояра мы с моим наставником Олегом Валентиновичем Величко (Хранителем) ходили не раз. Особо врезалась в память экспедиция лета 2004 года. Ее профинансировал и возглавил Сергей Владимирович Матвиенко – человек, с моей точки зрения, очень много сделавший для изучения русско-славянского наследия в целом и традиционных медицинских направлений в частности.

Целью тогдашней экспедиции был мистический Тузулук – гора округлой формы возле северного подножия Эльбруса. Она оставляет впечатление результата работы рук человеческих, очень похожа на величественный курган. На его вершине находятся уникальные памятники мегалитической культуры – предположительно руины древней солярной обсерватории[4], а недалеко от них – загадочный менгир[5].

Невозможно передать впечатление от выполнения Славянской гимнастики именно в этом месте. Такое ощущение, что Ведогон[6] и физическое тело растворяются в реке Времени. Пространство раздвигается, открывая Космические Врата, и душа, облаченная чистым сознанием, воспаряет к чертогам Всевышнего… Сила буквально пропитывает каждую клеточку. Но! Если человек не готов или не знает, куда и кому ее отдать, возникнут серьезные проблемы. Как и все в природе, Сила также имеет круговорот. А человек не аккумулятор, чтобы ее накапливать. Этот дар Божий – Сила – обязательно должна быть реализована.

Поскольку я сам урожденный ленинградец, то, естественно, знаю места в городе и недалеко от него. Но особым местом является Старая Ладога (Ладо (Ладон) (слав.) – имя

---

[4] Солярные обсерватории использовались для наблюдений за Солнцем за несколько тысячелетий до нашей эры. Наиболее известное из этих каменных сооружений – Стоунхендж в Англии. – *Примеч. ред*.

[5] Менгир – скала, установленная человеком, у которой вертикальные размеры заметно превышают горизонтальные. Известные назначения древних менгиров – культовые, мемориальные, астрономические. – *Примеч. ред.*

[6] Ведогон – совокупность ментального, астрального и эфирного тел, окружающих и пронизывающих тело физическое.

Рода (Всевышнего), Га – путь). Точнее, два небольших кургана неподалеку от крепости. Взобравшись на вершину одного из них, глядя на излучину спокойной северной реки Волхов, легко представить, как драккары викингов швартуются к стенам крепости. По древнему преданию, в одном из этих курганов упокоен легендарный конунг Хельге. Именно это гордое имя Олег, что на варяжском значит Святой, носит и мой наставник Олег Величко.

Не могу не сказать о своем пребывании в июле 2006 года в «вечном городе». Мне очень повезло, так как проводником и гидом по Риму стал мой старший товарищ Мауро Чиотти, ведущий свою родословную от могущественных этрусков, кстати, в прошлом чемпион Италии по карате. Благодаря его влиянию нас без сложностей и ожиданий пропустили внутрь Колизея. Уу-х! Мать родная! Вот где бы покрутить «Свалю» да побороться в «Медведе». Мощнейший столб воинской энергии. Такой сильный, что буквально «зажгло» все тело, появился стальной привкус на губах – признак неминуемо надвигающегося боя. Должно быть, гладиаторы, вступившие на арену этой величественной Марсовой чаши, испытывали глубокий боевой транс. Очень сильные чувства!!! Сразу за наружной стеной Колизея это состояние исчезает. Если бы была возможность еще хоть несколько раз войти в эту боевую зону! Здесь очень легко можно получить «под ключ» боевое состояние сознания, которое у славян называлось «кураж».

Показал Мауро и еще одно, менее известное, чем Колизей, но от этого не менее значимое место на юге Италии, близ города Капуи. Здесь, в самом изначалье Аппиевой дороги, во времена Спартака был возведен амфитеатр, где и тренировался предводитель легендарного восстания.

Если будете в Капуе, обязательно посетите святилище бога Митры. Там, на стене подземного грота, сохранилось древнее изображение самого Митры, восседающего на белом быке. Мистический магнетизм таков, что не можешь оторваться.

Скептики скажут: «Ха, да здесь проходят тысячи людей и ничего такого не испытывают». Правильно. Но ведь и собачка, гадя на трансформаторную будку, понятия не имеет о силе электрического тока.

Практики, которые мы вам предлагаем, не только укрепляют здоровье, но и улучшают сенсорику, делают ее более тонкой. Между прочим, стопы, так же как кисти и головной мозг, являются органами интеллекта. Это вы сами почувствуете, выполняя практики «укоренения», приведенные в данной книге.

Север. Кольский, Рыбачий, снега, сопки – места моей срочной службы в морпехе. Сила и мощь везде, куда ни ступишь. Особенно у отвесных скал побережья Баренцева моря. Запах далекой прародины Гипербореи. Сердце щемит благостной тоской по чему-то далекому и родному, и в то же время вечному и истинному, на миг утраченному. Очень ярко и впечатляюще описаны эти края в книге «Имярек» моего друга, сослуживца и сподручника Олега Михайловича Каравашкина.

Мистически прекрасная, неповторимая, взирающая на нас «голубыми глазами озер», таинственная Карелия (Корела на саамском языке). Здесь сотни таких мест Силы. Но назову лишь одно, самое главное, – гору Воттоваара. Знающие меня поймут, ищущие найдут. Это место настолько мощное, что необходимо специально готовиться к его посещению. И идти туда можно только со Сталкером или Учителем. Мне очень повезло – я получил возможность побывать в этом месте, ведомый моим Учителем Северной Традиции Владимиром Остафиком. Этот человек сам являет Силу Космоса, облаченную в переданную Родовую связь и огромные знания.

Подводя итоги краткому разговору о местах Силы, хочу сказать о следующем. Носителями огромной Силы являются Учителя человечества. Сила живет и в наставниках. В каждом, кто искренне делится ей в виде знания, умения, мастерства, творчества и, конечно, Любви.

Сила – в истинном слове, деле, рукопожатии. Задача – уметь ее распознать, получить и, обогатив своим Божьим даром, передать дальше по бесконечной, как мир, эстафете.

В. Мешалкин

Часть I. ОСНОВЫ СЛАВЯНСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Глава 1. Духовные основы здоровья

Рассмотрим кратко некоторые философские и естественно-научные представления древних славян, без которых невозможно понимание и освоение славянской оздоровительной гимнастики.

В ведизме мироустройство рассматривается как совокупность и нераздельное взаимодействие трех уровней, или планов: Прави, Яви и Нави, проявляющихся в человеке как Дух, душа и тело. Следовательно, целостный подход к исцелению человека подразумевает комплексную совместную работу на всех трех планах. В соответствии с этим в славянской оздоровительной гимнастике выделяются три метода исцеления.

Методы Прави – работа с причиной недуга на уровне сознания. Попирание законов Прави (Законов Сварога) приводит к потере духовных ориентиров и возникновению стойких привязанностей к преходящим явлениям, к вовлеченности в неуправляемую игру страстей и полному забвению своей истинной природы. Человек, не желающий поддерживать в себе внутреннюю гармонию, отрекается от Прави, от духовного водительства. В то же время без гармонии в Духе невозможно достичь гармонии в душе и теле, между Явью и Навью.

Явь и Навь, душа и тело сами по себе не враждуют друг с другом, но тем не менее они уравновешиваются водительством Духа – Прави. Когда человек теряет руководство Духа, он утрачивает и гармонию. Тело и душа становятся похожими на общеизвестных персонажей басни нашего выдающегося соотечественника И. А. Крылова про Лебедя, Рака и Щуку, стремящихся тянуть каждый в свою сторону. А в итоге человеком завладевают болезни. Надо сказать, что подобный подход хоть и схематично, но достаточно точно отражает развитие психосоматических болезней, борьбой с которыми столь озабочена современная официальная медицина.

«Здрава» учит, что факторами, непосредственно нарушающими естественную гармонию в душе и теле, являются семь Навей, которые нельзя терпеть, и семь Явей, которым нельзя предаваться.

Семь Навей:

– боль,
– холод,
– недосыпание,
– голод,
– жажда,
– обида,
– естественная нужда.

Семь Явей являются противоположностями по отношению к семи Навям. Это:

– наслаждение,
– избыточное тепло,
– избыточный сон,
– обжорство,
– избыточное питье,
– лесть,
– бесконтрольность естественных позывов и влечений.

Методы Нави в системе «Здравы» – это сознательное ограничение души. Они нацелены на восстановление гармоничного течения энергетических потоков в теле человека.

К ним относятся:

– воздержание в еде и мероприятия, направленные на очищение организма от недоокисленных продуктов метаболизма – ПОСТ (полное очищение телес);

– закаливание холодом;

– статические упражнения.

Методы Яви – методы развития тела и увеличения его энергетического потенциала.

К ним относятся:

– здоровое питание,

– закаливание жаром (баня),

– динамические упражнения.

Согласно «Здраве», здоровье – это равновесие трех методов: Прави, Нави и Яви.

Все они в совокупности являются как исцеляющими, так и профилактическими. Поэтому для достижения максимальной эффективности они должны, гармонично сочетаясь, без значительных перерывов практиковаться в течение всей жизни. И действительно, при близком рассмотрении методы Прави, Нави и Яви неразделимы, как неразделимы Дух, душа и тело.

> Забегая вперед скажем, что комплексы упражнений, о которых речь пойдет ниже, соединяют в себе все три плана одновременно. Их смысл состоит в расширении возможностей нашего сознания, в нормализации энергетики человека, в развитии тела в целом, то есть в гармонизации Прави, Нави и Яви.

Теперь рассмотрим представления древних славян о строении человека или «анатомию тонких тел», а в современной терминологии – духовно-энергетическую структуру человека. Человек имеет три Царства сознания, расположенных по вертикали:

– нижнее – Серебряное,

– среднее – Медное,

– верхнее – Золотое.

Царства сознания иногда называются пузырями Жизни, которые в свою очередь располагаются внутри Поселенного пузыря. Каждое из царств имеет свою царевну, и у каждого царства есть свое ядро сознания, или стол.

Ядра сознания – это сложные и многомерные понятия. **Ядро сознания,** являющееся столом Медного Царства, – это сердце. Другое его название – Ярло, или перси. Медное царство именуют также первым венцом. Здесь обитает сердечная Сила – Яра.

Столом Серебряного Царства является живот – центр, управляющий жизненными процессами. Здесь обитает Жива. Жива считается Силой жизни, Силой физического тела.

Столом Золотого Царства является Чело – центр Умной Силы (люди, знакомые с китайской культурой, могут здесь увидеть аналогию с трехчленным делением человека в китайской медицине на Небо, Человека и Землю, где Небу соответствует Дух – шэнь, Человеку соответствует душа – ци, Земле соответствует тело – ли).

Каждое царство состоит из трех энергетических центров и имеет свою особую конструкцию. **Серебряное Царство** включает в себя Исток, Зарод и Живот.

Исток расположен в районе копчика. Он в наибольшей степени втягивает и в наименьшей степени излучает энергию. Ему соответствует черный цвет.

Зарод расположен в районе крестца. Его цвет красный.

Третий энергетический центр находится на уровне пупка. Это **Живот,** и ему соответствует оранжевый цвет.

Исток, Зарод и Живот связаны с Миром Нави и черпают из него Жизненную Силу. Серебряному Царству соответствуют Корни Мирового Древа. Исток вбирает в себя Силу

Земли, обеспечивая жизнедеятельность органического тела. Зарод принимает энергию от других живых существ, а также впитывает и излучает Силу размножения.

Через Зарод в женщину входит мужская Сила, а с ней – Дар Материнства, Женская Доля (дар любви к мужу и детям), Родовая Память (интуитивное прозрение накопленного опыта Предков по женской линии о создании и поддержании атмосферы Любви и Лада в семье).

В мужчину через Зарод входит женская Сила, а с ней – Дар Отцовства (взаимная любовь к жене и детям, способность и умение воспитывать и обучать сыновей жизненной мудрости, воинским искусствам, профессии; способность воспитания жены и детей в Духе для приведения их вслед за собой к Богу).

Живот вбирает в себя Жизненную Силу – Живу. Серебряное царство – это Царство Гневных Витязей. Там правит Дева Боль с помощью Тоски и Страха через Справедливость в образе Несправедливости.

Если в человеке более высокие энергетические центры неразвиты – это еще не Человек («чело» – «ум, стремящийся к познанию», «век» – «вечность»; «человек» означает «вечный разум»), а только Жить (Житель).

Медное Царство состоит из трех следующих энергетических центров. Ярло (четвертый центр) располагается в районе солнечного сплетения. Ему соответствует золотой цвет. Пятый центр расположен в районе левого плечевого сустава и подмышечной впадины. Его название Лада, а цвет зеленый. Шестой центр находится в области правого плечевого сустава и подмышечной впадины. Его называют Лель, а соответствует ему голубой цвет.

Ярло, Лада и Лель воспринимают и излучают энергии Мира Яви.

Ярло (сердце) принимает и излучает энергию творческого созидания, позволяющую творить предметы Явного Мира. Сердце также управляет процессами обретения и передачи военных, производственных и административно-управленческих навыков, умением творчески упорядочивать жизненное пространство вокруг себя (в семье, ближнем окружении и т. д.).

Лада принимает и излучает энергии Любви, Счастья, Добра.

Лель обеспечивает интуитивное познание Мира Яви и интуитивное творчество в нем (выражаясь современным языком – технические изобретения, научные открытия).

В Медном Царстве правит Дева Обида с помощью Стыда в образе Бесстыдства.

Если у человека развиты эти три энергетических центра, перед нами все еще не Человек, а только лишь Людь (Людина).

Последнее, **Золотое Царство** включает в себя три энергетических центра – Горло, Чело и Родник. Горло (седьмой энергетический центр) находится на уровне второго-третьего шейных позвонков, ему соответствует синий цвет. Восьмой энергетический центр – чело, находится на уровне межбровья. Его цвет фиолетовый. Последний центр, расположенный в области темени, – Родник. Он сияет серебристо-белым светом.

Верхние три центра принимают и излучают жизненные энергии Мира Слави. Славь – высшие уровни Светлой Нави.

Горло обеспечивает человеку восприятие и передачу энергии чувственных образов, это центр искусств. Посредством него в Мир Яви приносится прекрасное из более высоких Миров.

Чело воспринимает и передает мысленные образы, управляющие высшим интеллектуальным и духовным развитием Человека. Через Чело осуществляются экстрасенсорные способности.

Родник воспринимает и излучает Силу Высших душевных образов Мира Слави и Духовных образов Мира Прави.

Золотым Царством правит царевна – Безмолвная София.

Тот, кто развил в себе душевные и Духовные способности, осознанно управляет Силой Золотого Царства, достоин называться Человеком.

Через Царства по центру проходит ось священной для славян горы Меру или духовная ось в виде некоей веревки (заметьте, «веревка» и «вера» – однокоренные слова!) – Свили.

Семь энергетических центров, расположенных по центру, – это семь составов человека, Семь Семионов (рис. 1).

Посмотрите, как прослеживается сходство славянских и индийских традиций: Семь Семионов соответствуют семи чакрам.

Семь Семионов – это своего рода семь ступеней, которые можно рассматривать как этапы роста личности, ступени развития, движения человеческого Духа. Эти ступени восхождения получили название Русской лестницы.

Рис. 1. Поселенный пузырь человека. Ядра сознания и энергетические центры

Энергетические центры выглядят вращающимися крестами, причем каждый центр вращается в свою сторону (рис. 2). Выделяют два вида вращения: коловрат – навстречу Солнцу (справа налево) и посолонь – по Солнцу (слева направо).

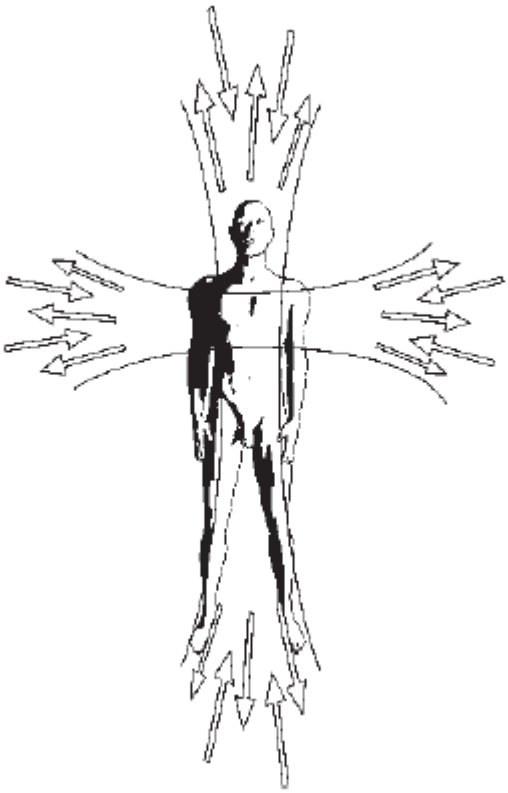

Рис. 2. Энергетический «Солнечный крест» человека

Девять вращающихся центров образуют крест, который несет человек. Этот крест называется «Сердечным», или «Крестом Жизни». Из седой древности к нам пришло выражение: «Креста на тебе нет!», уличающее кого-либо, что он деградировал с Человеческого уровня на Людской.

Надо сказать, что крест является одним из древнейших символов человечества, который с доисторических времен несет культовую охранительную роль практически у всех народов Мира. Этот символ возник как знак Солнца и произошел от изображения перекладин – спиц «солнечного колеса» (двух перпендикулярных друг другу диаметров круга). Как пишет В. В. Похлебкин, «в этом виде крест был известен многим языческим народам (индусам, ассирийцам, китайцам, древним скандинавам, германцам, этрускам и финикийцам) задолго до появления христианства, которое сделало этот знак своим идеологическим символом, воспользовавшись широким распространением его у многих народов и придав ему свое значение». В древ-неславянской традиции крест символизирует бесчисленное множество значений, явлений и образов во всех трех Мирах: Нави, Яви и Прави.

Глава 2. Энергоинформационные основы здоровья

Вдоль духовной оси через тело человека постоянно проходят энергетические потоки как в восходящем, так и в нисходящем направлениях. Общий энергетический приток положительной энергии на темени, который несет Нисходящий поток, равен притоку отрицательной энергии на подошвах. В целом эти потоки называются «небесными», хотя по другой интерпретации Нисходящий поток соответствует Небу, а Восходящий – Земле.

В силу неправильных действий для человека может быть закрыт либо Восходящий, либо Нисходящий поток. Совсем плохо, если закрываются сразу оба энергетических потока. В таком случае здоровье человека начинает прогрессивно ухудшаться.

По современным представлениям нормальное функционирование организма во многом зависит от состояния вегетативной нервной системы, обеспечивающей как поддержание постоянства внутренней среды (так называемый гомеостаз), так и регуляцию деятельности всех внутренних органов. Дисфункция вегетативной нервной системы присутствует в клинической картине множества заболеваний, от бронхиальной астмы до гипертонической болезни, не говоря уже о вегетососудистой дистонии. Анатомия вегетативной нервной системы достаточно сложна. Важно отметить, что она состоит из симпатического и парасимпатического отделов, оказывающих противоположные влияния на различные функции (учащение или урежение дыхания, повышение или понижение артериального давления, учащение или урежение частоты сердечных сокращений, сужение или расширение сосудов и т. д.). Нарушение баланса, гармонии между этими отделами приводит к преобладанию влияний какого-либо из них. Так, преобладание симпатической нервной системы приводит к такому состоянию, которое носит название симпатикотонии, преобладание парасимпатической нервной системы приводит к ваготонии.

Большинство крупных центров вегетативной нервной системы располагаются вдоль позвоночного столба, вертикальной оси тела человека (фактически все той же духовной оси). Кстати, одним из важнейших вегетативных центров является солнечное сплетение (именно в этой области находится четвертый энергетический центр – Ярло).

В процессе практического использования нами отмечен тот факт, что систематическое применение упражнений, способствующих усилению Нисходящего энергетического потока (блок или ослабление Восходящего потока), приводит к развитию симпатикотонии, а усиление Восходящего энергетического потока (блок или ослабление Нисходящего потока) соответственно – к ваготонии. Сам собой напрашивается вывод, что разумное использование гимнастики позволяет гармонизировать состояние организма, активно влиять на многие его функции.

Восходящим и Нисходящим энергетическими потоками не ограничивается воздействие внешних Сил на человека. Горизонтально на нас действуют левый и правый «земные» потоки (рис. 3).

Горизонтальные и вертикальные потоки, проходя через человеческое тело, образуют горизонтальную и вертикальную спирали. Пересекаясь друг с другом, спиральные потоки создают энергетические узлы, которые называются «стогнами». Стогнами в русском языке называли пути, улицы, перекрестки и площади в городах.

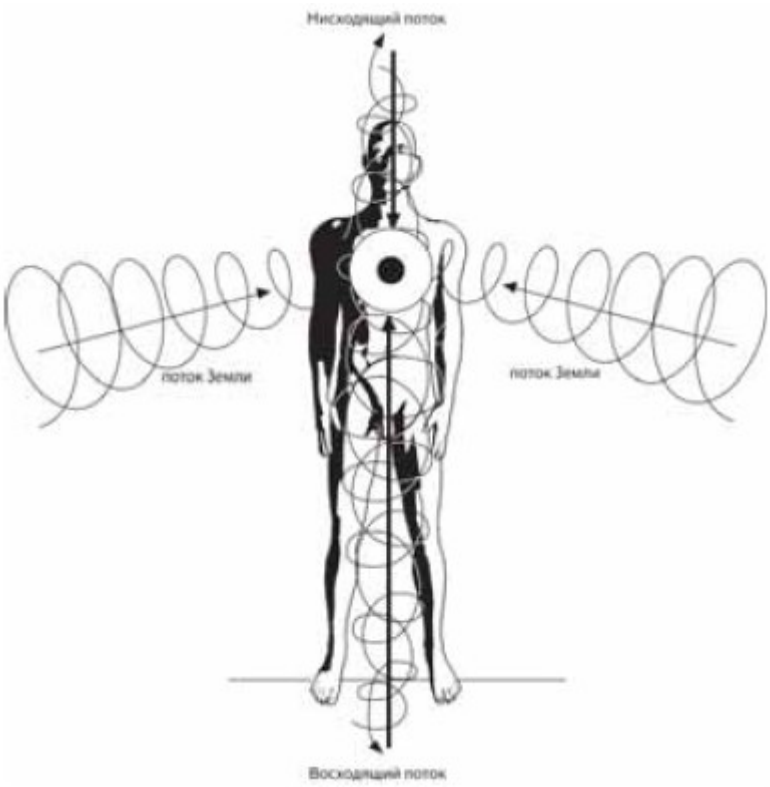

Рис. 3. Энергоинформационные потоки, воздействующие на человека

Всего насчитывался 181 стогн, 37 из которых были основными и 144 – вспомогательными. Стогны представляют собой вращающиеся кресты, как и вышеописанные девять энергетических центров, которые, кстати, являются самыми крупными и сияют наиболее ярко.

Все эти энергетические узлы имеют проекцию на теле человека аналогично мармам аюрведы или точкам китайской чжень-цзю-терапии. Кроме того, в человеческом теле присутствуют так называемые «струны жизни» (прослеживается аналогия с китайским понятием «каналов»), которые связывают стогны в единую цельную систему. Сеть струн жизни и узлов образуют энергетический каркас тела человека.

Глава 3. Основы идеомоторных практик

С метафизической точки зрения Славянская гимнастика гармонизирует влияние потоков Силы, уравновешивает их, настраивает «струны жизни», наполняет человека внутренней Силой, восстанавливают работу энергетических центров, обеспечивает защиту от различных негативных влияний – как природного, так и социального характера.

Человек не только подвержен влиянию со стороны, но и сам может порождать энергетические потоки посредством мыслеформ. Признание взаимодействия психической энергии с явлениями и материальными объектами внешнего мира связано с учетом выводов современных теорий в физике, принимающих принцип существования волновой природы всех материальных объектов нашей Вселенной. В этой связи допускается, что для каждого из объектов окружающего пространства взаимодействие мира психических образов с реальностью может осуществляться в виде интерференции волновых явлений. В качестве аппарата, с помощью которого продуцируются полевые мыслеформы, рассматривается головной мозг. Субъективные образы с точки зрения физической сущности выступают в данном случае как реальности, как своеобразные полевые структуры.

Мыслеформа – один из основных инструментов Славянской оздоровительной гимнастики. При этом основным субстратом, с которым осуществляется работа, является *внутренняя Сила.* Понятия «Сила» и «сознание» тесно связаны между собой. Для того чтобы управлять Силой, нужно уметь управлять сознанием. Вспомните выражение «сильная воля», оно вполне точно отражает суть данного явления. Взаимодействие Силы и сознания начинается при правильном, осознанном проявлении человека в окружающем мире.

Сознание – это среда, на которую можно повлиять, образно говоря, можно потрогать. Сознание – совместное знание – может быть всеобщим. Это своего рода общий, мировой банк данных. Для нас же более привычно сознание отдельного индивидуума, которое выделено из всеобщего за счет движения, подобно тому как смерч, воздушный вихрь выделяется из той среды, которой он создан.

Сознание человека заключено в форму, которая называется **«собь»,** а то, что ею выделено, – это *особь.* По сути, собь и Поселенный пузырь, или Пузырь жизни, – это одно и то же. Границы Поселенного пузыря отделяют наше сознание от растворения в общей среде. Размеры соби или Поселенного пузыря могут изменяться в зависимости от изменения условий бытия. Например, в большом городе, где действует огромное количество агрессивных факторов, в первую очередь техногенных, размеры соби значительно уменьшены. За городом, где количество агрессивных влияний гораздо меньше, границы соби могут существенно увеличиваться. На этот процесс, естественно, будут оказывать влияние условия природного ландшафта, в котором находится человек в данный момент (лес, море, горы, степь и т. д.). В принципе размеры соби могут увеличиваться примерно до 6 метров в диаметре, но и это еще не предел. Расширение сознания – соби – дает Силу. Поэтому границы Поселенного пузыря могут увеличиваться до бесконечности. Размеры соби тех, кто достиг совершенства, увеличиваются до размеров Вселенского пузыря жизни, а Сила таких мудрецов безгранична и равна силе самой Вселенной. Резкое же уменьшение размеров Поселенного пузыря может привести человека к болезням и смерти.

Собь имеет определенное строение в виде капли, расширяющейся книзу и резко сужающейся кверху и переходящей в острие, называющееся *Острием Духа* (рис. 4). Через Острие Духа человек связан с Верхним Миром. Собь находится в постоянном вращении, как и все в этом мире. Фактически собь, или Поселенный пузырь, – это аналог хорошо известной всем ауры.

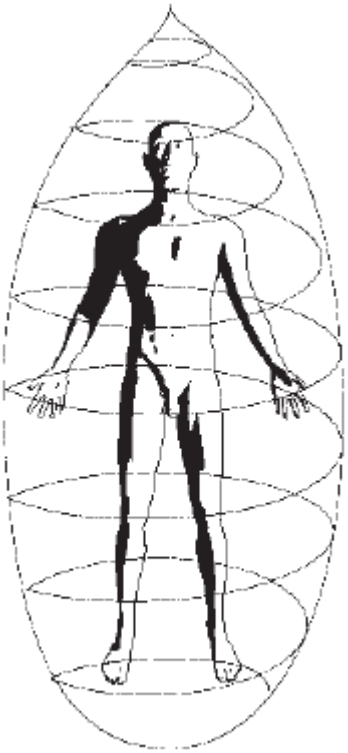

Рис. 4. Индивидуальное энергопространство человека – собь

Подвижная часть соби называется «ведогон», или духовный двойник человека. Ведогон – это часть нашего сознания, которая свободно перемещается в окружающем мире. При этом ведогон не теряет интимной связи с собью.

Глава 4. «Обернись к прошлому, и ты найдешь там настоящее»

Необходимо отдать должное классической медицинской науке, которая в настоящее время добилась впечатляющих успехов. Однако любой процесс, как двуликий Янус, имеет свое второе лицо, и по мере прогресса медицины все чаще приходится сталкиваться с проблемами, этим же прогрессом обусловленными. Одна из таких проблем связана с проведением успешной и безопасной фармакотерапии. В последние годы все более быстрыми темпами нарастает темп производства синтетических лекарственных препаратов. В сотнях новых препаратов, появляющихся каждый год, подчас бывает трудно разобраться даже практикующему врачу, не говоря уже о простых обывателях, «потребителях» этих лекарств. Не самую положительную роль играет здесь и реклама некоторых, прямо скажем, не лучших препаратов, принимающая зачастую воинствующую, директивную форму.

В сознании многих людей укрепилась вера в «спасительную таблетку», которая решит все их проблемы. Эта ситуация не может радовать, так как она приводит больного человека к безыницитивности и пассивности, лишает его импульса борьбы за свое здоровье.

Кроме того, увеличивается риск развития нежелательных побочных действий лекарств, нарастает частота и тяжесть так называемой «лекарственной болезни».

Все это и многое другое заставляет медицину искать выход из создавшегося положения, оглядываться в историческое прошлое и искать там нереализованные возможности. Как гласит народная мудрость: «Обернись к прошлому, и ты найдешь там настоящее».

Тут-то наш взгляд вновь обращается к древней медицине. Традиционная медицина Востока более или менее известна в нашей стране. А вот целительная «Здрава», наиболее приспособленная, как мы говорили, к физиологии и психологии проживающих в нашей стране людей, незаслуженно забыта.

«Здрава» – это глубоко самобытная система, основанная на многовековом опыте народа. Она во многом схожа с другими восточными практиками, однако является совершенно иной, своеобразной системой оздоровления. Эта система включает в себя такие методы лечения, как:

• оптимизация образа жизни и питания;
• гигиеническая и лечебная гимнастика;
• использование целебных природных факторов;
• специальный массаж и другие методы мануального воздействия;
• применение лекарств, созданных на основе природных лечебных средств растительного, минерального и животного происхождения.

«Здрава» предлагает вернуться к природному образу жизни, жизни в гармонии с природой, следуя ее естественным циклам. В жизни все должно подчиняться здравому смыслу, который есть мера во всем.

Человек – часть природы, и по ведическим канонам он создан четырьмя стихиями, из которых состоит все сущее. Этими стихиями являются Земля, Вода, Воздух и Огонь. Все четыре стихии представлены в человеке в определенной пропорции, которая зависит от момента его рождения (рис. 5). Соотношение стихий всегда постоянно, и если оно нарушается, появляются болезни. Для того чтобы избежать такого нарушения, необходимо придерживаться четырех принципов, каждый из которых отражает одно из состояний природной стихии.

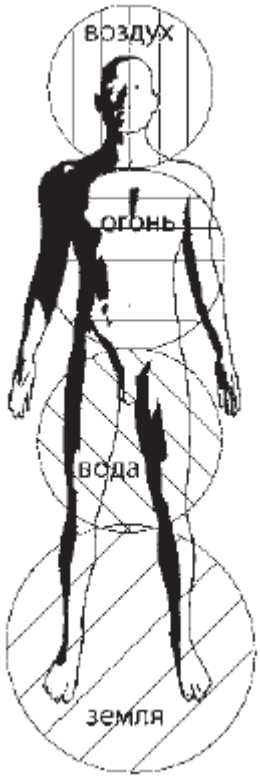

Рис. 5. Древнеславянское расположение первоэлементов в теле человека

Вода. Чистое питье. Кстати, этот принцип рекомендовал строго подходить к алкоголю. Позволялось пить только два раза: первый – для снятия усталости; второй – для радости. Третью чарку не пили никогда.

Земля. Чистая еда. Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты. Нельзя употреблять пищу, разогретую второй раз.

Воздух. Чистое дыхание. Рекомендовалось избегать дышать смрадными и застойными запахами.

Огонь. Правильное использование тепла тела. Нельзя как излишне перегреваться, так и переохлаждаться.

Большое внимание уделялось в «Здраве» очищению организма. Средствами очищения были огонь и вода. Самым эффективным средством считалась баня, где огонь соединялся с водой, рождая пар. В результате глубокого прогрева и обильного потоотделения из организма выводились продукты обмена (шлаки). После этого совершалось обильное обмывание тела, для чего использовалось большое количество воды. Все это означало перерождение тела. Особенно эффективна баня была, если учитывались лунные и солнечные циклы, или, как говорилось на Руси, «часы добрые и злые».

Огнем «прожигали» помещения, где находился больной, сжигали в курильницах особым способом приготовленные благовония.

Широко использовали ПОСТ (полное очищение собственных телес) как воздержание от определенных видов пищи, а параллельно с этим для очищения желудочно-кишечного тракта принимали специально приготовленные настои. Вслед за очистительными процедурами с помощью фитотерапии восстанавливался жизненный тонус, укреплялись необходимые для борьбы с недугом Силы.

«Здрава» – это прежде всего школа духовного здоровья, становления гармоничной жизни.

Кто не жил по Правде, не соблюдал законы круга жизни, того посещала Морена, которая сбивала чувства, волю к совершенству и доводила человека до смерти. Наши предки знали, что истоки болезней тела лежат в болезнях души. Болезни души начинаются с греха, а излечение – с победы над грехом.

Благодаря этому «Здрава» достойна занять свое место в ряду других оздоровительных систем и успешно конкурировать с ними, даря людям здоровье и то незабываемое чувство, которое дает человеку возможность творческого саморазвития личности.

Глава 5. Своды древнеславянской целительной системы «Здрава»

Психофизические тренировки у славян не были случайным, хаотичным явлением. Они взаимодействовали между собой, дополняли друг друга и объединялись в стройную систему, базировавшуюся на Ведическом мировоззрении. В этой системе существовала определенная структура. Все методики, соответствующие единой цели, сводились в группы, которые получили название «Своды здравы».

Известны были Свод Хорса, Свод Велеса, Свод Перуна, Свод Стрибога, Свод Макоши, Свод Лады. Рассмотрим их более подробно.

Свод Здравы Хорса (стихия Воды)

Хорс – бог Солнца, один из самых могущественных богов-чародеев, могущий прикосновением исцелить и оживить либо лишить сил и убить. Лежащий в основе этого имени корень прочно прижился в современном языке: «хорошо», «хоромы», «хоругвь» и т. д.

В своде Хорса объединены упражнения, направленные на разработку суставов, повышающие эластичность связок и сухожилий, а также ряд приемов, сходных с приемами современной мануальной медицины.

Это гимнастика **«Жива»,** снимающая внутренние «за-падки» в теле (в мануальной медицине им соответствуют понятия «дисфункции» или «функциональные блоки»). На схожих принципах в арсенале мануальной терапии базируются методики аутомобилизации.

В этот Свод входит также гимнастика **«Вейга»,** направленная на развитие гибкости и эластичности мышц.

Эти гимнастики связаны со стихией Воды, в них отражаются ее качества. Благодаря им энергия свободно течет по телу и приводит к оздоровлению организма.

Свод Здравы Велеса (стихия Земли)

Велес (или Волос) – «скотий бог». Однако не следует понимать, что он покровительствует исключительно домашнему скоту.

Велес – бог мудрости. Славянская традиция считает, что Велес принес людям много знаний, научил земледелию и скотоводству, рыболовству и охоте, различным ремеслам.

Ключи Свода Велеса направлены на укрепление Силы мышц. Взращивание Силы возможно только при хороших «корнях». Ключи Велеса – это укрепление «корней», а через них – наполнение мышц живительной Силой Земли. Именно из «матери сырой Земли» черпают силу и стойкость былинные славянские богатыри и мифологические персонажи эпических произведений большинства народов.

К Своду Велеса относится гимнастика **«Боярга».** В народной традиции она связана со стихией Земли, а задачей ее является накопление Силы.

Свод Здравы Перуна (стихия Огня)

Перун – бог небес и молний. Корень имени «Перун» означает в широком смысле «ударять, бить». Перун – «тот, кто ударил», Верховный Бог славян, хозяин грома и молнии, побеждающий Змея в процессе циклической трансформации природы. В качестве верхов-

ного божества Перун занимает то же положение, что и Индра, Митра, Зевс, Юпитер – боги-патриархи, боги-отцы, главы рода.

Как верховное божество дохристианской Новгородской и Киевской Руси Перун считался также покровителем князя и его дружины, он принимал на себя одновременно и функции бога войны.

Свод Здравы Перуна – волевая психосуггестивная гимнастика, ставящая своей целью развить умение волевого контроля над деятельностью всего организма. К Своду Перуна относится такая техника, как **«Дыхание Перуна».** На самом же деле ни одна техника не обходится без внутреннего компонента, а посему Свод Перуна является базой практически для всех методик психофизических упражнений.

К Своду Перуна можно отнести и гимнастику (комплекс упражнений) **«Побуду»**.

В традиции все техники Перуна соотносятся со стихией Огня. Они предназначены для активизации тела и сознания. Без них внутренняя Сила так и останется в спящем состоянии.

Свод Здравы стрибога (стихия Воздуха)

Стрибог – повелитель пространств, в славянской мифологии – «бог четырех ветров». Происхождение его имени связывают со словом «стрый» – «плыть, скакать».

К Своду Здравы Стрибога относятся гимнастики, опирающиеся на волновой эффект. Они развивают контроль за телом, позволяют освоить окружающее пространство, рационально его заполнить и обеспечить полноценное функционирование нашего тела.

Сюда входят техники **«Ключи Стрибги», «Свиля»** или **«Казачий пляс»,** а также **«Древо жизни»** или **«Мировое древо».** Они приводят в движение внутреннюю Силу, распределяют ее по телу, укрепляя тем самым нервную систему и систему кровообращения.

В народной традиции все техники Стрибога соотносятся со стихией Воздуха.

Свод Здравы Макоши

Мокошь (Макоша) – предмет споров ученых. Иногда ее считают мужским, а иногда женским божеством. На Руси Макошу представляют как мать счастливого жребия, определяющую вместе с помощниками Долей и Недолей судьбу людей и богов. Макоша так или иначе тесно связана со стихией Земли.

По мнению академика Б. А. Рыбакова, Макоша – русская богиня урожая, плодородия, а также удачи в широком смысле слова («кышь», «кошь» в древнерусском языке – «жребий», а также «плетеная корзина»).

Свод Здравы Макоши – упражнения, воздействующие на половую систему, корректирующие сексуальную сферу жизнедеятельности человека.

К Своду Макоши относится техника ключей **«Девять законов Макоши».** По своей сути, это объединение двух стихий: Земли и Воды. Ключи Макоши, с одной стороны, накапливают Силу в области таза, а с другой – приводят ее в движение, тем самым позитивно влияя на репродуктивную сферу.

Свод Здравы Лады

Лада в славянской мифологии – богиня любви. Она олицетворяла весну, пробуждение природы, покровительствовала браку и семье. Кроме этого, этим образом обозначали такие отвлеченные понятия, как свет и красота.

Корень «лад» также можно обнаружить в слове «владеть». Кроме того, слово «ладно» в древнерусском понимании означало «ровно», «одинаково». Можно сказать, что в широком значении «лад» тождественен таким понятиям, как «космос», «порядок». Свод Лады – это наставления древних волхвов о таких понятиях, как Бог, Народ, Родина, Природа, Род, Семья и т. д., наставления о создании пространства, Лада в окружающем человека мире. Свод Лады раскрывал законы Прави. Без всего этого не мыслилось здоровье и благополучие человека.

Выше говорилось, что человек, как и все сущее, по представлениям наших предков состоит из четырех начал: Земли, Воды, Огня и Воздуха, находящихся в динамическом равновесии – Ладе (рис. 6).

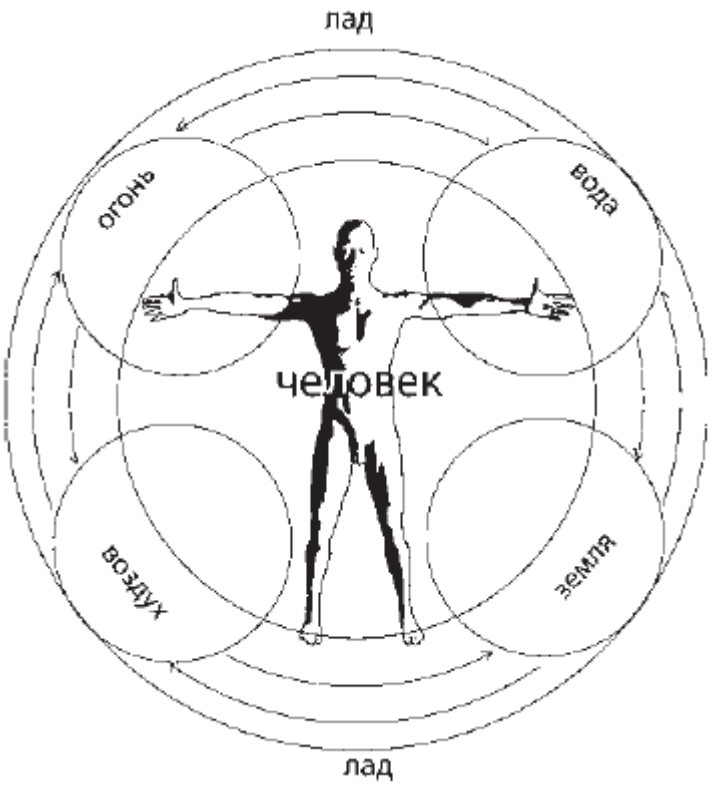

Рис. 6. Древнеславянское расположение первоэлементов в индивидуальном энергоинформационном пространстве – «Лад»

Психофизические практики «Здравы» направлены как раз на приведение в равновесие этих четырех начал, восстановление их баланса. Посредством этих практик мы «налаживаем» наш организм, приводим его в состояние **Лада.**

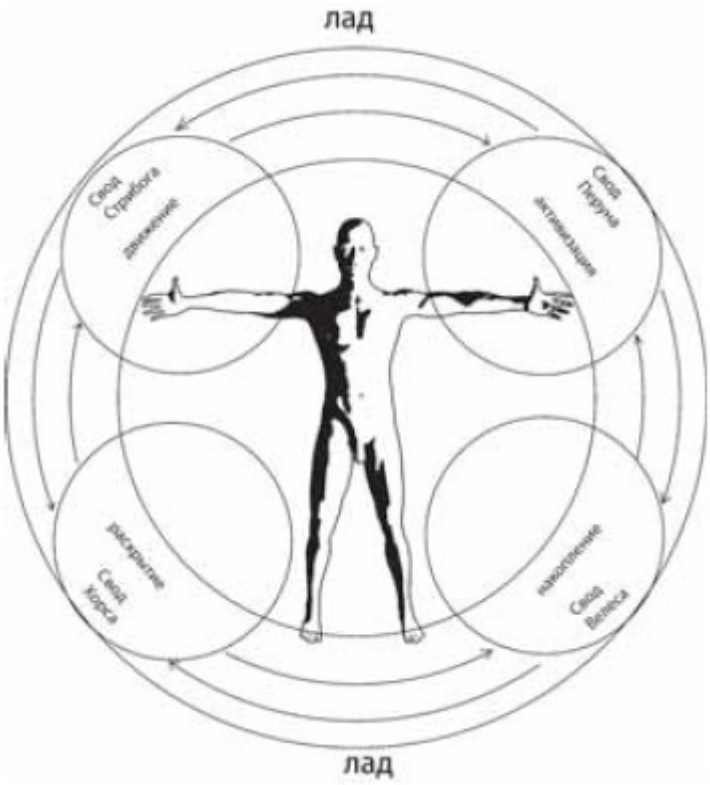

Рис. 7. Воздействие Божественных Сводов на сознание и энергетику человека

Из рис. 7 видно, что:

– ключи Свода Перуна активизируют сознание, пробуждают внутренние Силы;

– ключи Свода Велеса накапливают, аккумулируют Силы, поступающие извне;

– ключи Свода Хорса раскрывают наше тело, делая его проходимым для Силы или энергии;

– ключи Свода Стрибога приводят в движение внутреннюю Силу.

Таким образом, все эти практики неразрывно связаны между собой и, выполняемые в совокупности, они достаточно быстро дадут существенные результаты, позволят вам обходиться без лекарств и восстановить хорошее самочувствие.

Только надо помнить главное: *чтобы решить проблему, надо сначала решиться ее решить!*

Глава 6. Принципы Славянской гимнастики

1. Принцип «Вера»

Жесткому, самонадеянному атеисту нет смысла изучать нашу систему. Славянская гимнастика – для тех, в ком Вера живет или только-только пробуждается.

Ведь Вера есть оплот воли, главной Силы разума, присущей только человеку.

В рамках этого принципа мы рассматриваем три волевых усилия, необходимых для занятий Славянской гимнастикой да и в жизни вообще.

Начать! Решиться изменить жизнь к лучшему. На практике: приобрести наши методические пособия или прийти на занятия к опытному инструктору.

Изучить! Прочитать, понять, выучить изложенный материал или посещать регулярно занятия.

Выполнять! (Самый трудный и важный принцип.) Хорошо, если вы постоянно занимаетесь в группе с инструктором, но наиболее ценно, когда вам под силу каждодневные самостоятельные занятия (5-10 минут), это дает наибольший эффект.

2. Принцип «Лень»

На физические упражнения затрачивается не более 30 % энергии. То есть мы работаем до тех пор, пока ощущаем комфорт. После упражнений вы почувствуете бодрость, энергонакопленность, но никак не утомление. При физической комфортности разум – воля – воображение работают с максимальной отдачей.

3. Принцип «Воля»

Воля есть Сила, то есть энергия разума. Воле подчинено **воображение.** Во время базового периода обучения нужно максимально сконцентрироваться на образах соответствующих упражнений. Чем ярче вам удается создать мыслеобраз, тем быстрее появятся ощущения на физическом плане. Вы научитесь реально ощущать движение энергетических потоков, уметь воздействовать на них, а на более продвинутом уровне – выполнять техники исцеления себя и других.

4. Принцип «Постоянство»

Славянская гимнастика должна войти в вашу жизнь навсегда. Заниматься необходимо каждый день, хотя бы по чуть-чуть, со временем уделяя занятиям больше времени. Представьте себе автомобиль, который заправили бензином в Пскове и хотят доехать до Владивостока. Не выйдет. Необходима постоянная дозаправка.

Так и человек должен уметь заряжаться энергией Космоса и Земли, иначе он ее (энергию) начинает отбирать у других людей или заболевает и погибает, не выполнив своего предназначения.

5. Принцип «Инструктор»

Каждый, кто достаточно хорошо освоил и научился эффективно использовать комплексы Славянской гимнастики, может обучить родных, друзей и знакомых, тем самым значительно повысив свой собственный уровень мастерства.

6. Принцип «Любовь»

Все упражнения необходимо выполнять с любовью к себе: своему телу, своей энергии, чувствам, разуму. Полюбите себя здорового и радостного. Любя себя и осознавая, что я есть душа, маленькая частица Всевышнего, легко научиться доброжелательно или хотя бы нейтрально относиться к окружающим. Нужно осознать, что все окружающие нас такие же частицы Бога, наши прямые духовные родственники, хотя определенные качества их материальных оболочек нам могут и не нравиться. Понимая суть, легче от благожелательности перейти к настоящей божественной любви. Помните – любое наше грубое слово или негативное деяние рано или поздно настигнет нас же.

Глава 7. Где и как заниматься Славянской гимнастикой

На самом деле каких-либо жестких правил не существует, Славянская гимнастика тем и хороша, что может выполняться где угодно, когда угодно и кем угодно; мы предлагаем лишь более предпочтительные варианты.

Лучшим местом для занятий является природа. Выбор места – за вами. Сердце подскажет, что вы там, где надо. Хорошо, если есть возвышенность, а вокруг – широкий простор. Полезны также водные пространства (берег моря, озера, река и другие). Старайтесь не заниматься вблизи железной дороги, линий высоковольтных передач.

Еще несколько рекомендаций для занятий на лоне природы. Неплохо учесть свойства деревьев. Осина и береза забирают негативную энергию, чистят Ведогон. Достаточно обнять березку или прислониться к ней темечком («родником»), сложившись в пояс, и вы почувствуете легкость и чистоту в теле и мыслях. Хвойные деревья зимой забирают энергию, а летом отдают ее. Мощные источники положительной энергии – цветущая сирень и тополь (но необходимо учитывать индивидуальную переносимость).

Для тренинга предпочтительнее утренние часы, идеальный вариант – раннее утро на природе. Дело в том, что в городе пространство устроено подобно пчелиным ульям. Мы ежеминутно сталкиваемся друг с другом, если не физическими телами, так Ведогонами (эфирно-астральный двойник). Поэтому они (Ведогоны) ни на секунду не могут расслабиться, расправить свои формы, наполниться свежей энергией. По утрам активность человечества явно снижена, поэтому есть возможность освежить энергетику. Если Ведогон силен и наполнен – значит, тело находится в прекрасном состоянии без таблеток, кофе, сигарет и других искусственных стимуляторов.

Славянская гимнастика является прежде всего идеомоторным тренингом. Эфирное, то есть энергетическое тело контролируется волей разума – Силой мысли. Управлять энергетикой можно с помощью имеющегося у каждого своеобразного тренажера – речь идет о воображении (далее – мыслеобраз). Заниматься этой гимнастикой не смогут только люди, страдающие тяжелыми психическими заболеваниями, неадекватность которых не позволяет получить знания. Все остальные категории больных, включая прикованных к постели, могут выполнять упражнения идеомоторно, то есть двигаясь в воображении. Даже беременные женщины, которым запрещены потягивающие движения, сидя или лежа с помощью мыслеобразов могут значительно улучшить свое состояние.

Итак, для выполнения комплексов Славянской гимнастики подходят спортзалы, рабочие места, кабины автотранспорта, балконы и комнаты городских квартир, парки и палисадники. Важна ваша вера в успех, воля, то есть очень сильное намерение изменить жизнь к лучшему, а все остальное приложится. Для относительно здоровых людей ограничений не существует вообще. Есть рекомендации по возрастным группам. Чем моложе занимающийся, тем смелее можно задействовать физическую нагрузку, соответственно для пожилых больше подходит идеомоторный и дыхательный аспекты Славянской гимнастики. Далее для каждого комплекса мы будем давать отдельные рекомендации. И весьма кстати будут индивидуальные советы опытного инструктора, если такая возможность имеется.

Глава 8. О Ведогоне

Что следует знать о своей энергетике для успешных занятий Славянской гимнастикой? Вспомните, пожалуйста, образ нашей матрешки. Самая маленькая, неделимая куколка внутри – это *душа,* а вокруг нее оболочки тел: физическое, эфирное, астральное, ментальное (ум), буддхическое (разум), причинное тело (эго). Всевышний Господь – есть источник индивидуальных душ, то есть отделенных частичек духовной энергии, обладающих, как и Бог, вечностью, блаженством и знанием. Индивидуальная душа становится обособленной в материальном теле за счет создания причинного тела или эго (личностного аспекта). Душа излучает энергию (Дух), пронизывающую все материальные тела живого существа. Нам необходимо уяснить:

– что есть поле деятельности Славянской гимнастики?

– кто деятель?

– кто исполнитель?

– кто есть «инструмент»?

Итак:

– душа – это деятель;

– персональный разум – это исполнитель, действующий Силой воли через воображение;

– ум, чувства (астрал), эфир (энергетический двойник), физическое тело – одновременно инструменты и поле деятельности.

Ведогон представляет собой совокупность ментального, астрального и эфирного тел, окружающих и пронизывающих тело физическое. Он имеет свои границы, формы и размеры (рис. 8).

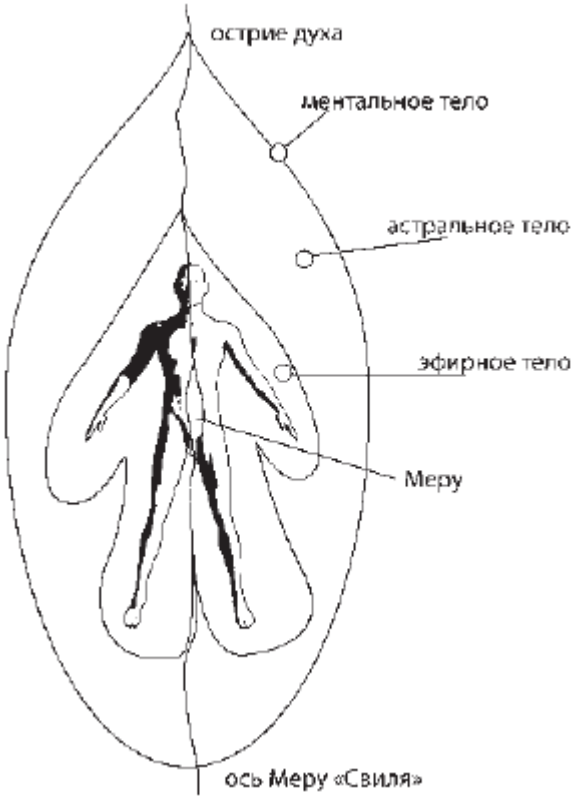

Рис. 8. Ведогон человека

При приобретении навыков Славянской гимнастики вы научитесь определять эти границы тактильно, то есть на ощупь, а кто-то и визуально.

Внутренняя граница отстоит от физического тела не менее чем на 40 см. Если дальше – великолепно, человек силен, активен и практически здоров. Но если границы сужены, человек заболевает. Если граница находится на расстоянии меньшем 20 см от тела, то личность находится в смертельной опасности. Внутренняя граница соответствует эфирному телу, которое по форме повторяет физическое.

Внешняя граница соответствует телу ума (ментальная оболочка). Она имеет грушевидную (или каплевидную) форму, образуя над макушкой **Острие Духа** (вспомните боевые шлемы русских витязей). Размеры этой оболочки весьма индивидуальные и в среднем составляют от 3 до 6 метров. Более 6 метров – это уже личности выдающиеся.

Условно расстояние между внутренней и внешней границами заполнено астральной оболочкой (определяется визуально (аура)). Условно – потому, что эти тела не следуют линейно одно за другим, а объемно взаимопроникают друг в друга.

Силу влияния тел упрощенно можно представить так: чем объемнее и тоньше тело, тем большими возможностями оно обладает. Физическое тело способно влиять только само на себя. Эфирное (энергетическое) управляет физическим. Эго и разум, обладая сознанием, способны держать под контролем ум, чувства и энергетику. Душа через Дух поддерживает все материальные структуры личности.

Для чего мы все это пишем и изображаем? Для того чтобы вы научились действительно рассматривать себя, точнее, свои тела со стороны души, получили навыки рационального распределения энергии по оболочкам, то есть обрели наконец механизм самоисцеления, заложенный в вас Создателем.

Пора еще раз, более тщательно, рассмотреть энергопотоки и активные центры, действующие на нас. Остановимся на понятии «Яр». Это главный, мощнейший энергетический центр. Именно в этой божественной сфере находится душа. Квинтэссенцией Яра является энергетическое сердце: у славян – Ярло, у ариев-индусов – анахата.

Сам же Яр есть Медное Царство, ядро сознания, охватывающее область физического сердца вместе с солнечным сплетением. В Яру сходятся все энергопотоки, поддерживающие и влияющие на нас. Рассмотрим их направленность и динамические характеристики. На данном этапе нам понадобятся два основных потока: вертикальный и горизонтальный.

Вертикальный поток проходит через нас вдоль позвоночника. Его (условно) делят на Нисходящий (поток Солнца) и Восходящий (поток Луны) (рис. 9). Далее будьте внимательней! Запоминайте направления и время усиления этих потоков.

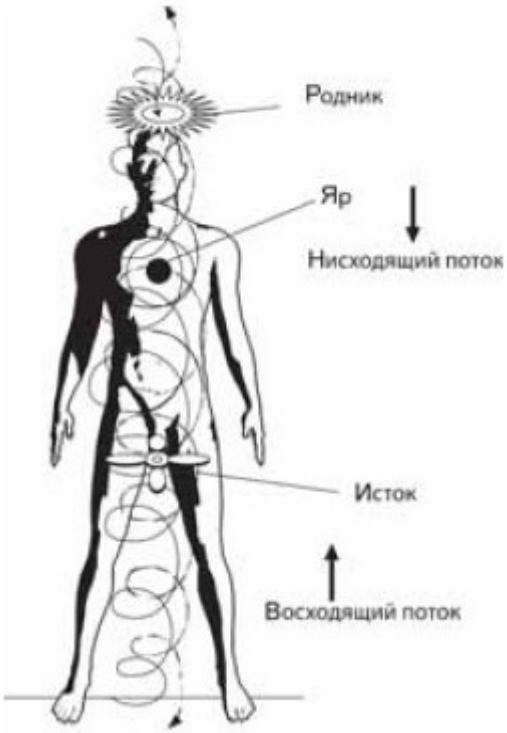

Рис. 9. Вертикальный поток энергии

Нисходящий поток (или Прямой Космический) входит через Родник (сахасрара, надтеменная область), двигается вниз **по часовой стрелке,** по солнцу (посолонь), то есть слева направо. Этот поток активен в первой половине дня, где-то до 14–15 часов, и усиливается ВЫДОХОМ, выходит через Исток и стремится к центру Земли.

Нисходящий поток определяет деятельность центральной и периферической нервной системы, психики, эндокринной системы, несет из космического пространства программы и идеи, успокаивает физическую активность, стимулирует мыслительную деятельность, **снижает артериальное давление.**

Восходящий поток (или Отраженный Космический) входит через Исток (муладхара; область, примерно на ладонь ниже промежности), двигается вверх против часовой стрелки, против солнца (коловрат), то есть справа налево. Этот поток активен во второй половине дня, так как являет собой отраженный от Земли космический; он усиливается ВДОХОМ, выходит через Родник к солнцу.

Восходящий поток укрепляет физическую Силу, тонизирует деятельность желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, **увеличивает артериальное давление;** вместе с *Нисходящим потоком* поддерживает деятельность выделительной системы, репродуктивной (половой) сферы, укрепляет кожно-волосяной покров тела.

Родник (сахасрара) и Исток (муладхара) являются своего рода модуляторами, преобразующими вибрации *Нисходящего* и *Восходящего* потоков в нашу индивидуальную энергию – собь. Беда наших современников в том, что по ряду причин, о которых мы будем говорить далее, эти центры-чакры бывают закрыты, нарушая соответственно Восходящий (Исток) или Нисходящий (Родник) потоки. В более тяжелых случаях (например, родовое проклятие, мощная депрессия и необузданное самоуничижение) перекрываются оба потока. Все это в конечном итоге дает развитие заболеваний физического тела, а в отдельных случаях при-

водит к летальным исходам. С этими состояниями можно и должно эффективно бороться посредством методик Славянской гимнастики.

Горизонтальный поток **– энергия, образованная нашей планетой.** Он идет параллельно поверхности Земли на разных высотах (рис. 10). Дает Силу телу, укрепляет чувства, обеспечивает рождение потомства. Этот поток условно делится на потоки, входящие в нас справа-слева и спереди-сзади. Локализация входа – тоже Яр: его *передние ворота*– центр грудины, а *задние ворота* – межлопаточная область. Яр и еще раз Яр. Возьмите это понятие за основу всей Славянской гимнастики.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.