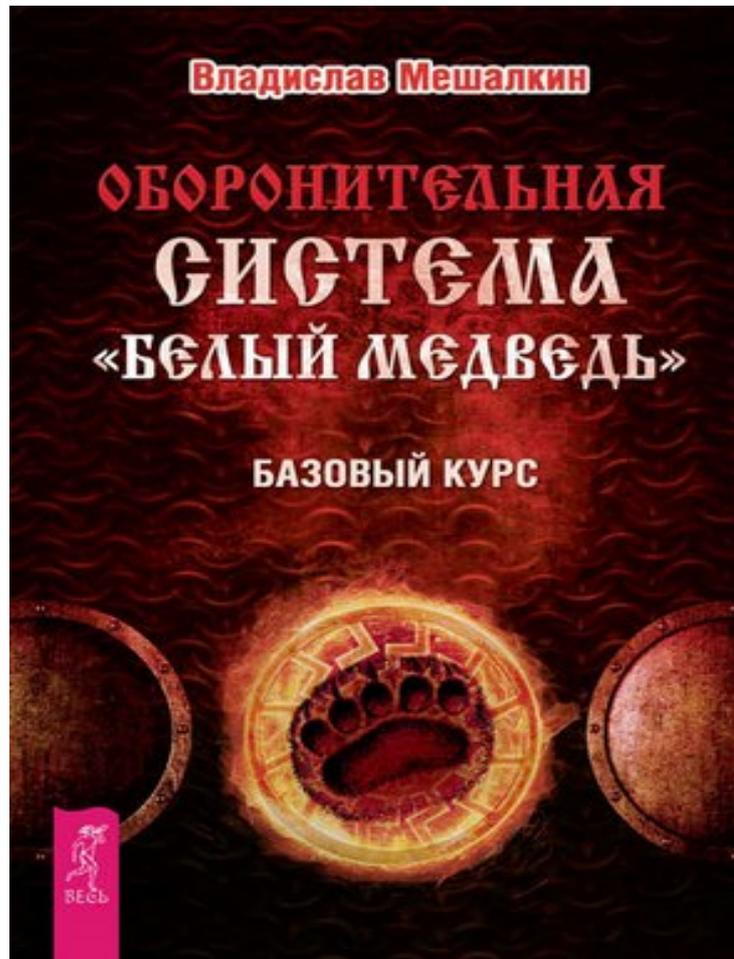


Владислав Мешалкин
Оборонительная система
«Белый Медведь». Базовый курс



От автора



Оборонительная система (ОС) «Белый Медведь» основана на моем личном опыте и видении, на данный момент, принципов работы с Силой. Хочу надеяться, что эта книга станет подмогой прежде всего тем, кто

постоянно находится в поисках Истины, постоянно совершенствует свое сознание, восприятие, телесность, стремится одухотворить собственное бытие.

Вы скажете: «А при чем тут Истина, если речь идет о боевом ремесле?!»
Отвечаю: боевое ремесло – это один из возможных способов Совершенствования на Пути к Себе Истинному. Я умышленно не использую словосочетание «боевое искусство». «Искусство» происходит от слова «искусственный» – надуманный, вычурный, не настоящий, существующий ради формы. Ремесло – это то главное, что должен освоить каждый человек. Ремесло в глубоком смысле – умение жить. Только оно позволяет осознать вечность Бытия и роль каждого из нас в великом замысле Творца. Ремесло – это великий Путь, стезя, дело, которое и создает из каждого Человека с большой буквы личность, интересную для космоса и его Создателя.

Стать таким Человеком – задача-максимум. Я сам пока ее еще не выполнил, но точно нахожусь на Пути.

Боевое ремесло существовало у всех народов издревле, принимая разнообразные формы. Приобретая черты этносов, оно становилось традицией и к нашим дням уже превратилось в искусство.

Схватки лицом к лицу с противником сегодня редко решают исход сражений. Вроде бы нет необходимости в виртуозном владении личным оружием, в воинской доблести, с помощью которой ломали врага при непосредственном взаимодействии. Крылатая человеческая мысль создала к XXI веку массу хитроумного оружия, которое с легкостью, в автоматическом режиме, способно поражать огромное количество живой силы, техники и разрушать самые надежные укрепления. Настоящих мастеров рукопашного боя можно встретить, пожалуй, в подразделениях специального назначения, предназначенных для обезвреживания преступников, хотя даже для этих частей основное значение имеет владение стрелковым оружием.

Поэтому, на мой взгляд, боевое ремесло трансформировалось и сейчас существует в трех основных ипостасях.

Первая – прикладная, ее используют те, кому это жизненно необходимо.

Вторая представляет собой огромный пласт различных боевых искусств во всем многообразии их форм.

Третья, самая главная для меня, ипостась – это боевое ремесло как Путь познания себя и мира, расширения сознания. Все те, кто хоть на йоту согласны со мной, – присоединяйтесь. Главное уже сказано. И конечно, ОС «Белый Медведь» решает важнейшие задачи, к которым относятся:

укрепление физического здоровья;

стабилизация психики;

обучение принципам действия в сложных, опасных ситуациях;
повышение мощности и частоты индивидуального
энергоинформационного поля (Ведогона).

Залогом успеха в освоении навыков ОС «Белый Медведь» является развитие волновой пластики тела. Оно достигается постоянной кропотливой работой со Сводами «Славянской гимнастики». Слава Богу, сегодня уже есть четыре книги по «славянке», в полной мере освещающие данную систему. Без волновой пластики нет Силы, нет здоровья, нет успеха. Сила не течет по прямой, не перемещается углами. В этом мире, мире Яви, она принимает форму волны, спирали (Свили).

Наш Путь – осознание принципов мироздания через телесность, через изучение тонких материй своего «Я», через получение способности реально влиять на окружающий мир в соответствии с Идеей Закона Вселенной.

Овладение ОС «Белый Медведь» и ее составляющей, «Славянской гимнастикой», дает возможность войти в поток удивительной животворящей Силы. Эта Сила дарует право жить, а не существовать, помогает победить все свои страхи, приобрести новые знания, освоить необходимые навыки и, наконец, начать осознавать, что же такое на самом деле Любовь.

Желаю успешного, приятного Пути.

В. Мешалкин

Часть I

Вводная



Часть I



ВВОДНАЯ



Глава 1
Как появилась ОС «Белый медведь»



Ваш добровольный слуга и инструктор не является потомком казаков-характерников и носителем родового знания. В детстве меня не находил и соответственно не обучал таинственный монах или волхв. Мои родители – дети блокадного Ленинграда.

Оба деда воевали. Один, Сергей, был кавалеристом в Первой конной Буденного и погиб вместе со своим боевым конем Мишкой в самом начале Великой Отечественной войны. Другой, Павел, прошел финскую, Отечественную и многому меня научил, много рассказал о славных боевых днях, о русских чудо-богатырях. От деда Сережи мне достались посеребренная кавалерийская шпора да полевой бинокль времен Первой мировой войны. А дед Павел передал мне «щепоть соли» труда ратного в виде врезавшихся в детскую память рассказов и встреч с его боевыми друзьями-ветеранами.

Остались еще дедовские боксерские перчатки фирмы «Мефси», набитые конским волосом, изрядно потертые, но все же те самые – настоящие. От деда Павла я впервые узнал, что такое удары «крош», «хук», «апперкот». Рука у него была тяжелая. Еще бы, с восьми лет он работал печатником. Да и мне тоже передалась эта приятная тяжесть ладони. В общем, с выполнением нокаута ни у деда, ни у отца, который тоже занимался боксом, ни у меня проблем не возникало. Единственный минус тяжелого скелета – плохая плавучесть, лежать на воде практически невозможно. Зато точно никто не скажет: «Во, он не тонет!»

Все дедовские урокигодились в период моих школьных годков. Наше поколение помнит и «клеши» с низким поясом, и ботинки на толстой подошве, и длинные волосы на прямой пробор, вызывавшие дикую ярость у военрука и трудовика. Веселейший райончик (проспект Ветеранов и Сосновая Поляна) города-героя Ленинграда не давал скучать. Жизнь в 395-й школе Красносельского района и ее окрестностях кипела, бурлила разнообразием опасностей и неприятных сюрпризов. Район был поделен на кварталы. В каждом имелась своя боевая группа, способная в любое время суток надавать тумачков чужакам, нарушившим границы. Так и росли. Все время начеку, то «в разведке», то в «партизанском отряде».

У меня был друг-одноклассник Витя Гладышев, в мире ленинградского карате он блеснул в самом начале восьмидесятых. Моих сверстников называли акселератами, но Витя превзошел всех! В восьмом классе он

был боевой машиной: два метра роста и сто двадцать килограммов стальных мышц.

Для нас Витек был, конечно, король. Он занимался боксом в «Трудовых резервах» на Конюшенной у самого Кузьмина. Сами посудите, на моих глазах он втиснулся в лифт девятиэтажки вместе с двумя сильно просящими драндулей парнями, а вышел из лифта на третьем этаже один. Я торопился на подмогу, взлетел на третий этаж и увидел в открытом лифте двух мирно спящих «зайчиков». Три этажа – и два нокаута в ограниченном пространстве. Круто, если учитывать габариты Витьки, да и ребятки были далеко не карлики. Я сильно уважал Витю. Он привел меня в секцию бокса на Конюшенной, а потом на занятия карате к Николаю Ивановичу Нефедову.

Витя Гладышев трагически погиб в возрасте семнадцати лет на первых сборах сборной Советского Союза по карате.

Я сильно переживал, узнав о гибели друга. Тогда я впервые задумался о смерти, о значении жизни. Но время шло, я продолжал тренироваться у Николая Ивановича Нефедова. Он тоже был уникальной личностью. Сейчас я понимаю, что он преподавал. К счастью, эта наука реального боя на самом деле была так же далека от карате-до Фунакаси, как Москва от Магадана. Соблюдались только кое-какие внешние формы да использовались японские термины. Иваныч являл собой тип жесткого практика-бойца. Впрочем, практики в те времена было предостаточно и вне спортивного зала. Много ценного я узнал, наблюдая за Николаем Карповым, тогдашним чемпионом СССР в тяжелом весе. Карате и там особо не пахло. Карпов отличался самобытным стилем русского бойца-тяжеловеса. Модная японская экзотика была, в сущности, притянута за уши. Но в любом случае это была для меня Школа.

В те времена к нам в зал на Авиационной улице, где тренировалась сборная города, приходили странноватые ребята и показывали всякие всячины типа «Богомола», «Вин-чунь», «Чойли-фат». Для меня это было необычно и крайне интересно. Сейчас я знаю, что в прошлых воплощениях имел самое прямое отношение к русскому боевому ремеслу, но тогда эта скрытая память ощущалась в тяге ко всему, что касалось боевого взаимодействия.

Серьезный толчок развитию моего сознания дали три книги, прочитанные в тот период. Это «Мастер и Маргарита» Булгакова (еще в самиздатовском виде), «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» Ричарда Баха и наставления Накаямы «Как воспринимать противника». Тогда я отчетливо понял, что за грубой телесной силой, быстротой реакции и молодым задором есть что-то большее, необъятное, великое. И это что-то стало моим Путем по этой жизни.

А жизнь привела меня в Заполярье, в Краснознаменную бригаду морской пехоты «Спутник», символом которой и по сей день является белый медведь. Там все «прияпоненные» ужимки оказались не нужны, они

просто не работали в тех условиях. Ну сами посудите: снег, ветер, лед, ноги в сапогах или валенках – и маваси в голову. Нет, это для ринга, зала или миниатюрной Японии. А на Севере или в пекле Анголы, где мне довелось побывать, надо действовать иначе: ногой в стопу противника, и дальше волной-волной до необходимого результата.

В бригаде наставниками были фактически все, от «стариков» и до легендарного начальника штаба полковника Корнеева, который всаживал малую саперную лопатку в деревянный стенд так, что три дюжих молодца вроде меня с огромными усилиями ее оттуда извлекали.

А чего стоил прапорщик Александр Панасюк! Мы его между собой звали «дядя Хева» и очень-очень уважали. Его знаменитые ударчики «бэз хвиксации» и «сы хвиксацией» попробовал и я в полном объеме. Впечатляет. Дядя Саша понятия не имел, что такое внутренняя Сила, она у него просто была, и все.

Не могу не вспомнить прапорщика Турова, который нас, отобранных из всей бригады для специального обучения, гонял и дрессировал так, что глаза вылетали на кончик носа. Но это была учеба! Остается шумно выдохнуть: «Во!!!» и показать кулак с поднятым вверх большим пальцем. С благодарностью вспоминаю Сережу Коваленко, тогда лейтенанта. На протяжении всей боевой службы в Народной Республике Ангола, включая морской переход, мы с ним отрабатывали варианты действия с автоматом Калашникова и штык-ножом, пистолетами Макарова и Стечкина в разной обстановке – в городских условиях, на корабле и т. д.

Наставники научили меня многому. Главное, была возможность удостовериться в правильности полученных знаний в условиях жесткой практики.

Через какое-то время после окончания службы у меня появился «свой» вид рукопашного боя, который я в шутку назвал «ГГП», что означает «глаз, горло, пах» (основные направления атак). Вместе со своими товарищами я много тренировался, прочел массу соответствующей литературы. Устраивались просмотры черно-белого видео с записями тренировок под руководством выдающегося русского наставника рукопашного боя Алексея Алексеевича Кадочникова и его соратников – Вишневецкого и Александра Лаврова, основавшего позже свою школу боя «Шквал». Новые знания оказались созвучны моим практическим навыкам и дали возможность их теоретического обоснования.

В 2000 году судьба свела меня с Олегом Валентиновичем Величко. Я уже писал о нем в книгах по «Славянской гимнастике». Всегда буду благодарен ему за семь лет интереснейшей, великолепной, судьбоносной для меня учебы. Пережив тяжелейшее ранение в область глаза, он тем не менее остался виртуозным мастером рукопашного боя, искателем-теоретиком, настоящим Хранителем традиции «Казачий Спас». Именно его самоотверженное следование традиции и стало

причиной того, что в 2007 году наши Пути разошлись. Для восстановления культурных и воинских традиций казачества Олег объединил свои усилия с еще одним выдающимся мастером-наставником, Александром Александровичем Шевцовым (знаменитый «Саньч», воссоздавший систему «Любки»). Я же, имея свое отношение к традициям, пошел дальше своим Путем.

Поясню мою точку зрения. Уверен, что любая традиция, полностью сложившись, начинает утверждать свое превосходство над другими. А это, на мой взгляд, остановка, потеря Жизненности, Силы, что и доказывают события истории. В любой традиции, и особенно в нашей родной, славянской, есть ценнейшие жемчужины духовного и практического опыта, которые необходимо находить, принимать и идти дальше по Пути поиска Истины. Если повезет, можно найти наставника, знающего живую суть традиции, способного открыть ученику знание. Но либо таких нет в наше время, либо они почему-то таятся, созерцая, как человечество неотвратимо катится во всем своем безобразии навстречу судьбоносным событиям смены эпох. Поскольку времени в обрез, надо брать быка за рога самим – учиться у тех наставников, которые есть, напрягать свой Разум, теревить свое Сердце. Глядишь, и отзовется высший наставник, который есть у каждого из нас, и подскажет, и выведет на Путь Прави.

Работая над собой с использованием «Славянской гимнастики» и ОС «Белый Медведь», я явственно почувствовал усиление и утончение энергетики, появилось «ближнее» видение и слышание. Я начал ощущать ток Силы в себе и вокруг себя. Теперь я точно знаю: «Кто ищет, тот всегда найдет».

Еще одним подарком судьбы стала встреча с Владимиром Яниковичем Остафиком. Я учился взаимодействию с космической энергией под его водительством в местах Силы Карелии. Несомненно, если перенимать опыт у настоящего наставника, в Силовом континууме (гора Воттоваара), то результат превосходит все ожидания. Осознание значения энергий, освоение методик работы с ними значительно увеличили мои целительские способности, повысили эффективность «славянки», а также дали возможность разработать новые дистанционные способы воздействия на противника в рамках ОС «Белый Медведь».

Главное – не останавливаться, все время идти вперед, раскрываться навстречу новым граням знания. Так же, как я сам, ОС «Белый Медведь» все время продолжает развиваться, ведь необходимо достичь высокой цели, решить трудную, но крайне интересную задачу.

К счастью, появились личности, помогающие и сейчас расширять моему Сознанию. Один из них, Михаил Заречный, – ученый, специалист в области квантовой физики. Общаясь с ним и читая его книги, я получил представление о современной научной системе, объясняющей существование состояний измененного сознания.

Михаил Заречный сумел на языке нынешнего, технократического человечества обосновать существование Бога, других измерений, доказать, что люди обладают огромными возможностями. И это символично. Пришло время взаимодействия науки и мистики (традиции), их взаимообъяснения, взаимоподдержки. Именно такой подход, на мой взгляд, дает возможность современному «продвинутому» искателю получить ключи от Единого Знания о Человеке, о Вселенной и применить это Знание на практике.

Владимира Григорьевича Синдякова по праву можно назвать русским Просветителем. Он обладает наисвежайшими знаниями о нашем Сознании, об истинной сути Человека, о возможностях творить мыслью. Его идеи являются органичным продолжением того, чем занимаюсь я и мои соратники.

И наконец, наставник – Эдуард Юрьевич Шпорт. Личность, чья родовая память, уникальность рождения и энергетика позволили воссоздать древнейшие знания об Истинной Единой Матрице Человека, о его прямом назначении, о Пути достижения Духовного уровня. Его система «Ягра» дает возможность начать свой Путь к Духу, находясь в физическом теле. Обладая возможностью прямого контакта с Предками, пребывающими на разных уровнях и объединенных Общим Правым Делом Единого Рода, Эдуард Юрьевич открыл истинное предназначение Русов, их историческую роль. Русы призваны создать правильное русло для течения «славянской лавы». Такова их роль в жизни России, а значит, и всего современного человечества.

И наконец, апогеем Мощи и Новизны явилась информация Высшего уровня, переданная триадой Стрельниковых в «Законах мироздания» и сопутствующих книгах, написанных ими. Каждый здравомыслящий индивид, желающий прогрессирования в Вечности, обязан принять эту Новую Силу. Оборонительная система «Белый Медведь», оздоровительная система «Славянская гимнастика», интегративный психоэнергетический тренинг, объединенные в мою авторскую систему «Психоэнерголитика», – могут послужить хорошей базой для освоения и работы с информацией Нового Времени.

Глава 2

Объект базового осознания



Объектом базового осознания в ОС «Белый Медведь» является опорно-силовой состав человека. Он включает в себя тело, Ведогон, то есть энергоинформационный континуум, и Силовые потоки.

Необходимо понять, что человек – существо многогранное, многоуровневое и в то же время целостное. Другой важнейший принцип можно сформулировать так: все есть мысль, но в разных частотно-волновых проявлениях, отличающихся по плотности. С удовольствием приведу цитату из моей любимой настольной книги Ричарда Баха «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»: «Только разорвав путы, сковывающие вашу мысль, вы разорвете и путы, сковывающие ваши тела...»

Все, о чем будет говориться ниже, не надо понимать слишком серьезно, так как увидеть, как Ведогон выглядит на самом деле, каждый занимающийся должен сам. И это будет ваша Правда, ваш опыт, ваше волшебство. За основу взяты традиционные представления о Ведогоне древних славян и русов.

Итак, Ведогон – это индивидуальное энергоинформационное пространство Души и Духа, условно ограниченное энергией Соби, то есть эго. Для того чтобы познавать предмет изучения, необходимы азы, то есть некоторые базовые представления, от которых можно отталкиваться. Вот они. Ведогон выглядит как капля, окружающая физическое тело и имеющая сверху Острие Духа (*фото 1*).



Фото 1. Ведогон

Известны приблизительные размеры *внешней границы Ведогона*. У среднестатистического человека радиус Ведогона составляет примерно 3 метра. При меньших размерах энергетика человека понижена, и это опасно для его здоровья. Если Ведогон шире, то личность обладает различными паранормальными способностями. Расширение границ Ведогона, означающее расширение сознания, не имеет пределов.

Острие Духа – тонкоматериальная субстанция, соответствующая традиционному понятию нити судьбы (жизни). Она идет от макушки в мир горний. За поддержание или пресечение Нити Судьбы отвечает Великая мать – богиня Макоша (Макошка, Макушка).

Внутренняя граница Ведогона – это эфирное тело, – двойник, полностью повторяющий по форме физическое тело. Оно обладает значительно большим количеством степеней свободы, чем физическое

тело, для которого это значение составляет 256. Нормальное расстояние от внутренней границы Ведогона до физического тела – 40 сантиметров.

Ведогон называют «телом сновидений». Мы путешествуем в нем по различным измерениям, когда наше тело спит. В нем же мы восходим на «рандеву» с Богом каждую ночь, во время глубокой фазы сна. Согласно Праведам Северной традиции, одно из имен Всевышнего – ОН. Соответственно слово «с-он» определяет истинный смысл этого процесса.

Наряду с Подвесом (Острием Духа), человеку необходимо иметь Корни. Корни – это энергетические каналы, соединяющие нас с Силой Земли, дающие нам Заземление. Для нашего тела жизненно необходим плотный контакт с Матерью-Сырой Землей. Это позволяет «сливать» негатив из тела в землю или воду и пополнять состав Силы Живы, тель1 творящей.

Об упражнении «Подвес» (его древнее название – «Забачивание», то есть тяга в облака) рассказывается в книге «Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна»². Комплексы, позволяющие достичь «коренения», описаны мной в другом издании – «Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Велеса»³.

Далее. Поскольку все есть мысль, а мысль есть волна, спираль, несущая информационное поле, то наше естество живет по законам волнового (квантового) мира. Есть зоны, или узлы, пересечения энергопотоков. В старину их называли *стогнами*, то есть перекрестками. В нашем естестве их огромное множество. Каждый узел связан с определенной планетой или другим космическим телом. Стогны влияют друг на друга в соответствии с принципом макро- и микрокосмоса, выраженным в свое время Трижды Величайшим Тотом Гермесом: «Что внизу, то и вверху; что справа, то и слева; что внутри, то и снаружи».

Для успешного освоения ОС «Белый Медведь» нам понадобятся знания о наиболее мощных и важных стогнах человека. Перечислим их снизу вверх:

Исток – расположен на длину ладони ниже промежности. Принимает и адаптирует Восходящий поток Силы, который движется против часовой стрелки, против солнца, то есть коловрат.

Зарод – расположен на уровне лонного сочленения. Обеспечивает взаимодействие на уровне Яви.

Живот – находится на уровне солнечного сплетения. Является центром людской воли.

Ярло – сердечный центр, расположен на уровне середины грудины, отвечает за чувства человека и производство энергии тончайшего качества.

Лель – находится на уровне правого плечевого сустава. Обеспечивает взаимодействие с внешним миром.

Лада – расположен на уровне левого плечевого сустава и отвечает за взаимодействие с внутренним миром человека.

Горло – находится на уровне яремной ямки. Отвечает за генерацию образов, идей.

Чело – пребывает в межбровье человека. Определяет Силу разума, его сверхвозможности.

Родник – расположен на длину ладони выше макушки. Отвечает за прием и адаптацию Нисходящего потока Силы, который движется посолонь, то есть по часовой стрелке, по направлению хода солнца.

Существует также центр Светоч, через который осуществляется непосредственное взаимодействие с Богом (в северной традиции он называется Тиу). Проекция Светоча на голове находится приблизительно там, откуда у казаков рос аселетец, а у вайшпавов – шика. Этот центр имеет сакральную связь с шишковидной железой.

Необходимо запомнить также расположение стогнов, находящихся в энергокинематических сферах крупных суставов. К этим стогнам относятся два плечевых стогна, два локтевых, два лучезапястных, два тазобедренных, два коленных, два голеностопных (*фото 2*).



Фото 2. Основные стогны человека

Перейдем к рассмотрению основных каналов, по которым течет Сила, и центров Сознания (царств), где эта Сила создается. Существуют три главных центра, или царства, Сознания.

Золотое царство. Аккумулирует умную Силу-Тяму, которая порождает образы для действия, формирует событийную объемную мозаику.

Медное царство. В нем живет огненная Сила Снага. Она вливает мощь в образы, придает им силу чувств, перемещает тонкие материи к форме и обратно.

Серебряное царство. Дом Силы Живы, тель творящей. Это Сознание непосредственно движется, то есть облекает намерение в форму.

Эти три царства определяют «нас-трой» личности. Золотое царство расположено в области головы и объединяет стогны *Родник*, *Чело* и *Горло*.

Медное царство находится в области груди (*Яр*) и объединяет *Лель*, *Ярло* и *Ладу*.

Серебряное царство помещено в область таза и объединяет *Живот, Зарод, Исток* (фото 3).



Фото 3. Царства Сознания Ведогона

Рассмотрим строение тайных каналов течения Силы. Они называются еще *натягами* и очень важны для эффективного выполнения боевой техники «Белого Медведя». Различают постоянно действующие струны-натяги – *сутужины* и образующиеся в процессе движения струны-натяги – *спруги*.

Сутужины делятся на большие и малые. Существуют три большие сутужины – центральная и две боковых.

Центральная сутужина проходит через *Родник*, позвоночник и *Исток*, являясь проводником Вертикального потока Силы, и образует свиллю «Земля – Небо».

Правая боковая струна входит в энергетический центр правой стопы, поднимается к *Яру*, затем затекает в *Ладу* и выходит через указательный

палец левой кисти. Она имеет малое ответвление, которое входит в тело над правым ухом и опускается в *Ладу*, сливаясь с большой струной.

Левая большая боковая сутужина входит в левую стопу, через *Яр* попадает в *Лель* и по пальцам правой кисти уходит в пространство. Ее ответвление входит в тело над левым ухом и соединяется с большой струной в *Леле*.

Малые струны-сутужины входят в *Дом Души* и выходят из него через его окна.

Верхняя малая сутужина соединена с *Горлом* и проходит через окна ЭКС4 плечевых суставов примерно под углом 45° вверх. Средняя малая сутужина соединяется с центром *Яра* и проходит через боковые окна, соответствующие подмышечным нервным сплетениям. Нижняя малая сутужина соединена с *Зародом* и идет через окна тазобедренных суставов, под углом 45° вниз (*фото 4*).

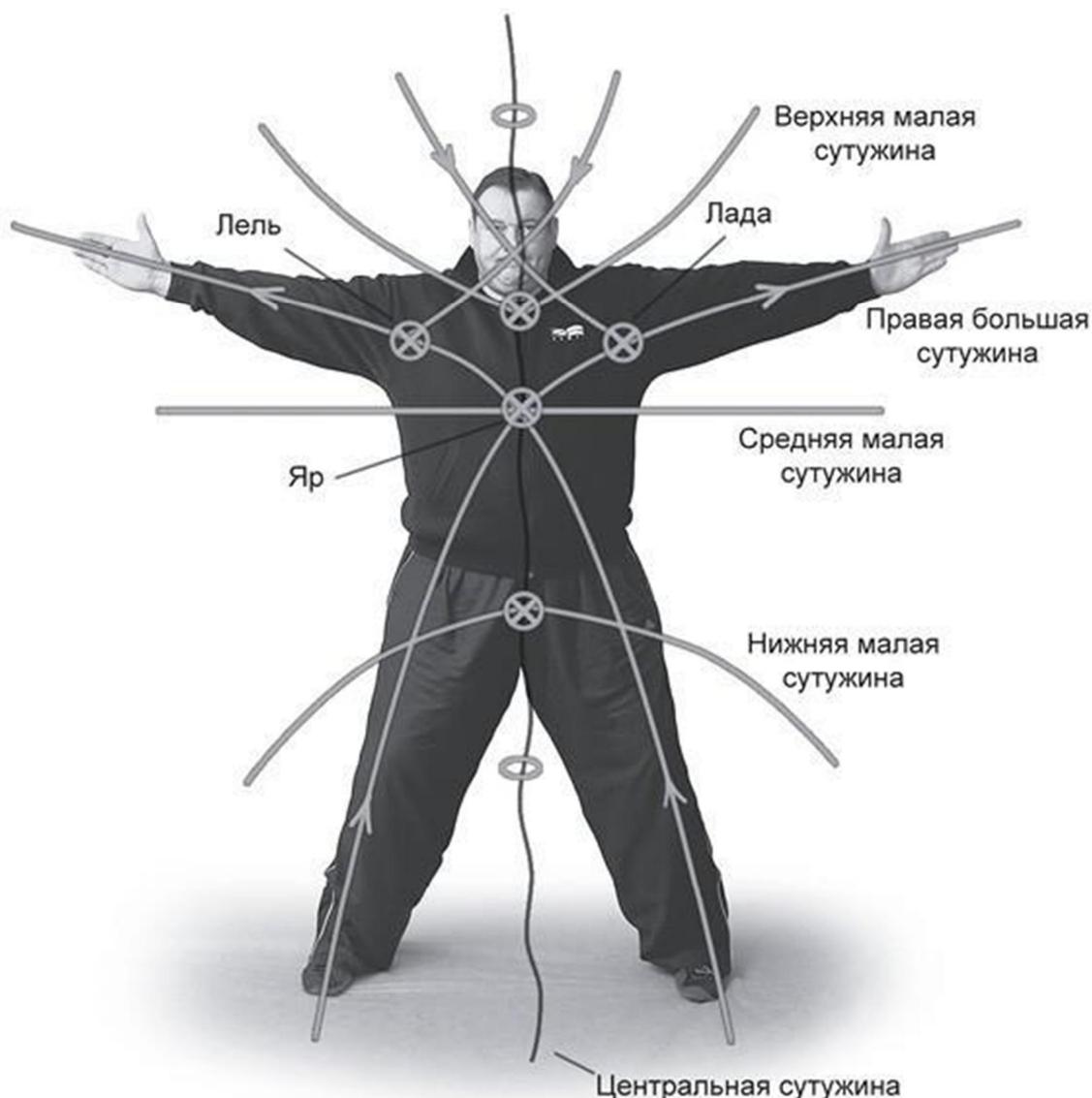


Фото 4. Сутужины

Знание направления сутужин дает возможность выводить противника в положение «Дуга» (об этом будет сказано дальше) и осуществлять его перевод в горизонтальное положение, то есть эффективно совершать боевое действие, или попросту бросок. Если вы внимательно посмотрите на *фото 4*, то увидите, что большие боковые сутужины образуют внутри Ведогона руну «Велес».

Оздоровительная часть ОС «Белый Медведь», представленная «Славянской гимнастикой», дает возможность прорабатывать, «прочищать» сутужины с помощью комплекса «Живга» (он описан в книге «Славянская гимнастика. Свод Здравы Хорса»⁵). Каналы должны быть хорошо подготовлены для прохождения по ним Силы. Это важно и для здоровья, и для победы в бою. Все просто: есть в вас Сила – решаете любые задачи. Нет Силы – нет ни здоровья, ни успеха, ни победы.

Кратко поговорим о Силowych потоках, с которыми мы взаимодействуем. Нашу жизнь поддерживают два основных потока Силы. Условно назовем их *Вертикальный поток* и *Горизонтальный поток*.

Вертикальный поток состоит из двух потоков. *Нисходящий поток* закручивается по часовой стрелке (посолонь). Он несет информацию и энергию космоса. *Восходящий поток* вращается против часовой стрелки (коловрат). Он приносит энергию, отраженную от Земли, и укрепляет наши тела.

Горизонтальный поток состоит из трех мощных волн. Первая из них – Сила Земли, выраженная ее электромагнитным полем и входящая в нас через передние и задние ворота *Яра*. Кроме того, существуют потоки Огня и Воды. Сила Огня входит в наш *Яр* справа, Сила Воды – слева. Соединяясь в сердце, они образуют Пару (*фото 5*). (Пара (от слова «воспарить») – энергия, предвосхищающая состояние Духа.) Состояние Пары, душевной и телесной легкости, или *Подвеса*, для нас является оптимальным.

Все описанные выше структуры Ведогона или опорно-силового состава, естественно, не дают полную картину сути. Тем не менее вы уже получили минимальный запас знаний, необходимый на начальном этапе работы для улучшения собственного здоровья и развития целительских навыков.

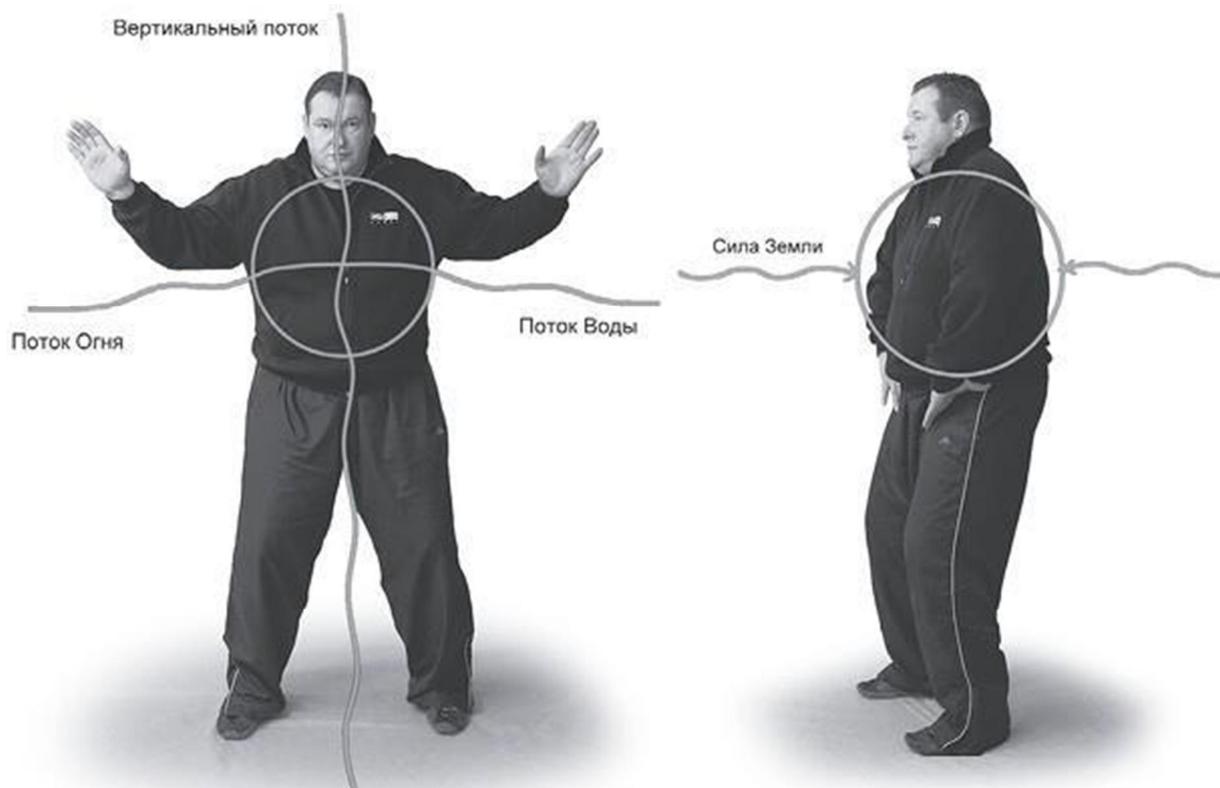


Фото 5. Силowych потоки человека

Повторю еще раз: «Славянская гимнастика» и ОС «Белый Медведь» воздействуют главным образом на опорно-силовой состав, то есть Ведогон, а не на физическое тело. Соответственно можно сделать вывод: основная работа – идеомоторная, то есть работа с образами. Прошу это осознать и запомнить. Возможности человеческой мысли безграничны. То, что мы себе разрешаем, отказавшись от запретных клише, то есть допускаем в своем сознании, то и получаем в жизни. Запомните формулу: «Готовый допустить – может».

Человечество на сегодняшний день делится на две части. Большинство – неразумно и творит свое будущее неосознанно. Эти люди хотят одно, а получают совсем другое. Они не слышат свой внутренний голос. На самом деле они имеют то, что желают в глубине души, хотя сами того не понимают, поскольку их суть подчас слишком неприглядна.

Есть и другая, пока слишком малая, часть человечества, которая ТВОРИТ свое будущее осознанно, обладая всеми необходимыми для этого знаниями и навыками. Нам с вами необходимо как можно скорее добиться того, чтобы разумных детей Земли стало больше. Повторю: очень хочу, чтобы «Славянская гимнастика» и ОС «Белый Медведь» воспринимались вами именно с точки зрения расширения сознания, развития разума человека-Творца.

1 Тель (*слав.*) – тело.

2 *Баранцевич Е., Мешалкин В.* Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна. СПб.: Питер, 2009.

3 *Мешалкин В.* Хранитель. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Велеса. СПб.: Питер, 2009.

4 ЭКС – энергокинематические сферы суставов.

5 *Баранцевич Е., Мешалкин В.* Хранитель. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Хорса. СПб.: Питер, 2009.

Глава 3

Упражнения на определение ведогона



В каждом из нас, в той или иной степени, живет Фома неверующий. Тот самый библейский Фома, который захотел проверить факт воскресения Иисуса и засунул пальцы под ребра Учителя. Так и мы. Услышать мало, увидеть тоже недостаточно, чтобы полностью удостовериться, необходимо пощупать.

На самом деле правильно все подвергать сомнению. Не принимайте догмы и постулаты просто потому, что они уже существуют в нашем мире иллюзий. Но отрицание должно быть позитивным. Нельзя тривиально отметить все, что пока непонятно, но может в будущем оказаться полезным и даже судьбоносным. Попробуйте использовать полученные знания на практике. Если они оказались для вас полезны, пользуйтесь ими для своего блага. Теория без практического применения – ничто.

Поступите так же и с Ведогоном. Я предлагаю вам пощупать, в буквальном смысле, то, с чем мы собираемся работать.

Для этого надо подготовить свое сознание и энергетику, особенно руки, так как они будут тем «считывающим устройством», с помощью которого вы получите необходимые ощущения.

Упражнение «Варакозы» («Зеркала»)

Данное упражнение готовит сознание к восприятию процесса отзеркаливания окружающего мира, в частности, отзеркаливания энергетического намерения, психического состояния и внешнего движения оппонента. Без этого действия, сопровождающегося захватом Ведогона противника или пациента, невозможно эффективно лечить или побеждать.

Целителю состояние зеркала дает возможность считывать информацию о больном и в конечном итоге **яснознать**, есть ли разрешение на оказание помощи и, если оно есть, как нужно лечить. Мы обязаны осознавать, что любое заболевание тела возникает на более тонких уровнях и является либо предупреждением, либо уроком, либо способом удаления живой сущности из тела, то есть из Мира Яви (проявленных форм). Целители должны иметь контакт с более высокими представителями иерархии Рода, которые, по запросу, откроют свои планы по отношению к конкретной личности. Если у данной души нет перспективы пребывания на Земле, то нет смысла браться за лечение. В противном случае мы впадаем в гордыню, то есть пытаемся действовать вопреки Закону Рода-Творца.

В процессе боевого взаимодействия техника «Варакозение» дает возможность: захватить Ведогон, то есть энергетику, противника, обеспечивая управление им и снятие Силы; осуществить технику

«Вирус», то есть мгновенно, с помощью образа, войти в естество (Яр) врага и разрушить противника *его же Силой*.

Методика выполнения упражнения «Варакозы»

Первоначально в отработке упражнения участвуют двое, в дальнейшем число участников может быть больше.

Встаньте напротив друг друга на расстоянии 2–3 метров, потом расстояние можно увеличить. Определитесь, кто ведет упражнение, а кто отзеркаливает. Войдите оба в состояние «Балухтань» («Ба» – сила Духа, «лухта» – недоваренная каша). Чтобы это сделать, необходимо:

ослабиться, то есть полностью расслабить тело, сохранив натяги;

умонкнуть, то есть максимально прекратить внутренний диалог;

помжиться, то есть войти в пограничное состояние полусна-полубодрствования;

почувствовать Лагу («Ла» – индивидуальная душа, «Га» – путь, стезя).

Далее ведущий, назовем его **А**, входит в состояние любого неамплитудного маятника. Начинаем работать.

I. Б (отзеркаливающий) просит **А** проявить дыхание экскурсиями грудной клетки. **Б** точно повторяет дыхание **А**. Это главный принцип выполнения «Варакоз». Если в повседневной жизни вам надо на кого-то повлиять, то следует его отзеркалить, тем самым перехватив энергетическую инициативу. Для этого достаточно не заметно подвязаться к дыханию визави и, также скрытно, повторить несколько его движений.

II. Б запоминает образ напарника, уменьшает его до размеров большого пальца руки и на вдохе, закрыв глаза, помещает этот образ на экран своего Чела. Так он созерцает партнера короткое время.

III. Б уменьшает образ себя самого до размеров большого пальца руки и на **выдохе** направляет свой фантом прямо в *Яр* партнера.

IV. Б осуществляет подвязку по стогнам, от *Зарода* до *Чела*, следующим образом: на вдохе из своего *Зарода* **Б** посылает в *Зарод* **А** нить-спираль цвета белого золота, натянув ее на **выдохе**. Далее **Б** производит ту же манипуляцию с *Животом*, *Ярлом*, *Горлом* и *Челом* поочередно.

V. Б подвязывается по стогнам *Родник* и *Исток*. Для этого он создает образ дуги, выходящий из его *Родника* и идущий в *Родник* **А**, проходящий через позвоночник **А** и вытекающий из его *Истока*. Далее дуга заходит в *Исток* **Б** и через его позвоночник замыкается в круг (*фото 6*).

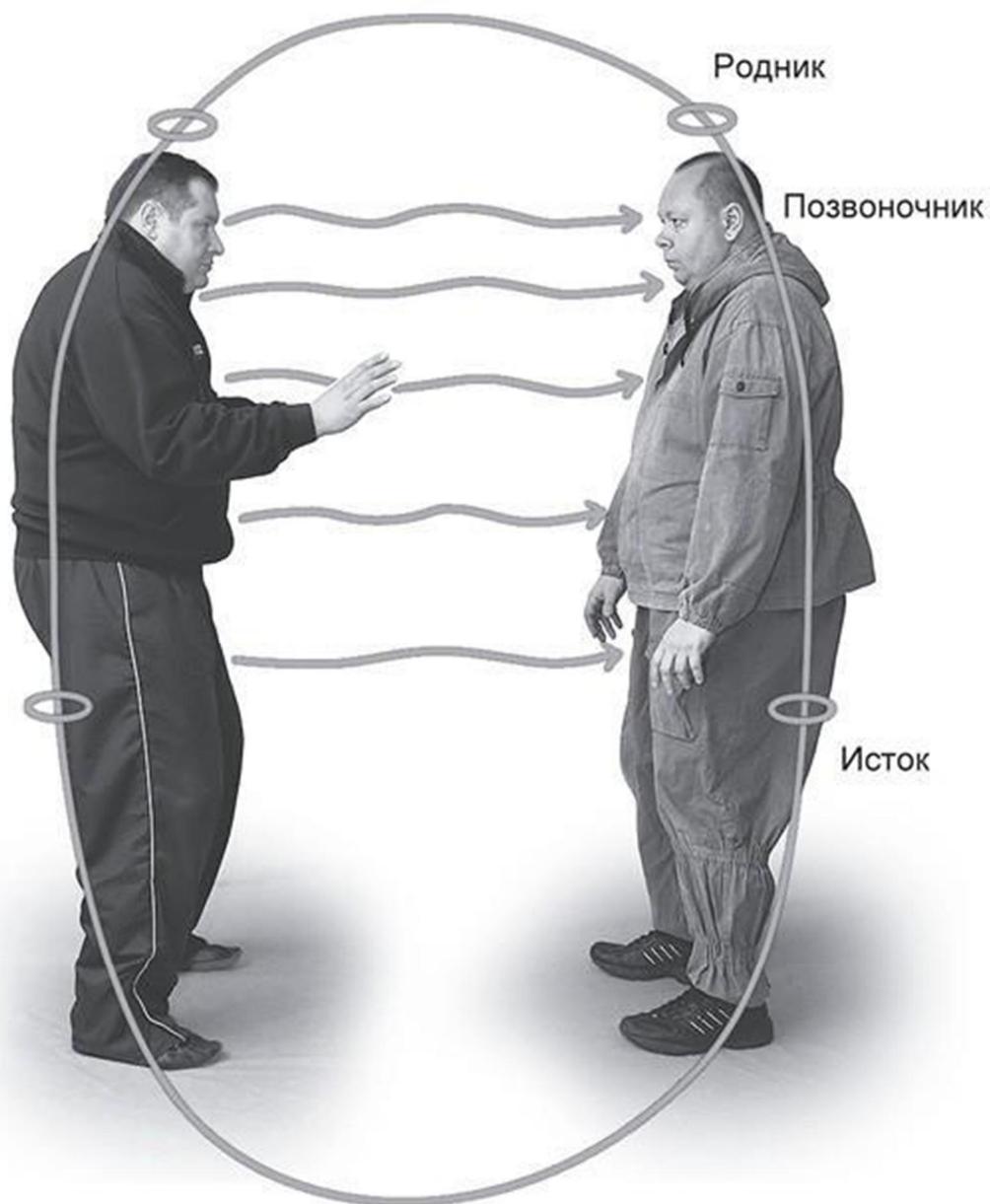


Фото 6. Упражнение «Варакозы»

VI. Завершающий этап. Подвязка проводится по крупным суставам. Техника исполнения такая же, как в пункте IV, где описывалась подвязка по стогнам, но нити-петли набрасываются от крупных суставов **Б** на суставы **А**. Эта манипуляция выполняется по принципу отражения в зеркале, то есть лучезапястный, локтевой и плечевой суставы *правой* руки **Б** связываются с одноименными суставами *левой* руки **А**. Так же взаимодействуют ноги: голеностоп, колено, тазобедренный сустав *правой* ноги **Б** подвязывается к тем же структурам *левой* ноги **А**. Не забудьте привязать свою *левую* руку (**Б**) к *правой* руке **А**, а *левую* ногу – к *правой* ноге **А**.

Подвязка завершена. Между партнерами образовался так называемый «клей». Чем ярче образы, тем плотнее созданные квантово-корреляционные связи. Работа посредством воли и образов приводит к осознанному вхождению в состояние, которое в квантовой физике называют суперпозицией, а в традиции – балухтанью.

Объемность воздействия зависит от мощности вашего «персонального ядерного реактора», то есть *Яра*.

Начинаем «варакозить». Сподручник **Б** просит начинать двигаться **А**.

А осуществляет очень медленные, плавные движения поочередно всеми своими конечностями.

Б отводит взгляд в сторону, чуть контролируя партнера периферическим зрением. Затем начинает двигаться вместе с **А**, повторяя его движения, следуя по плотности, образовавшейся между ними. Очень важно не ловить взглядом движения **А**, так как глаза всегда запаздывают (зрение связано с логикой), а следовать за плотностью, ощущаемой телом, точнее его тактильными чувствами. Это тренирует «темное чувство», или интеллект тела. Именно он обеспечит безошибочную мгновенную реакцию и победу в случае острой необходимости. Глаза в это время заняты тактикой, они находят наилучший выход из сложившейся боевой ситуации.

Работаем так какое-то время. Не вредничаем (особенно это касается **А**), не спешим, не напрягаемся, помогаем друг другу. В какой-то момент **Б** почувствует, что уже он инициирует движения **А**. Все! Перехват инициативы произошел. Не надо стараться обязательно достичь этого состояния. Оно возникает само собой. Его просто нужно тренировать с возможно большим числом разных оппонентов.

Не удерживайте это состояние долго. Захват пространства произошел, завершите упражнение. Обязательно «отщелкните» рабочий образ. Для этого резко махните руками внутрь и в стороны, при этом обязательно пересеките свою срединную линию и в этот момент произведите щелчки большими и средними пальцами обеих ладоней. Манипуляция простая, но очень важная. Делать ее необходимо после каждого упражнения. Это обезопасит наше сознание от перегрузки образами.

В упражнении главное – не точное повторение движений партнера, а получение навыка чувствования внутреннего движения Силы, импульса намерения и плотности, созданной вашим сознанием. Это позволит в дальнейшем осуществлять подвязку мгновенно, управлять противником, его намерением, снимать с него Силу, превращая заранее его опасные атаки в выгодную нам инициацию контакта.

Возможные варианты упражнения «Варакозы»

1. Подвязка осуществляется так, как описано выше, до этапа VI. Затем **Б** подвязывает конечности наперекрест, то есть правые к правым,

а левые к левым. Далее следует соответственно «зеркалить». В дальнейшем это позволит нам эффективно освоить технику мгновенного захода за спину противника.

2. **А** добавляет к движениям конечностей медленные перемещения тела в пространстве. Можно при этом использовать «медвежий шаг».

3. **Б** встает спиной к **А** и тренирует отзеркаливание вслепую.

4. Отзеркаливание двоих, троих и более сподручников. Об этом варианте работы мы поговорим позже, когда доберемся до противодействия нескольким агрессорам.

Итак, сознание подготовлено, теперь готовим энергетику рук для работы с Ведогоном. Для этого можно использовать упражнения из «Славянской гимнастики» – «Варежку» и «Дыхание Перуна для кистей».

Упражнение «Шаровара»

Упражнение «Шаровара» – одно из самых древних, дошедших до нас из глубины веков, из тех времен, когда существовала огромная единая арийская империя Бхаратаварша (земля царя Бхараты). Термин «Шаровара» состоит из санскритских слов: «шара» – молния, стрела; «вара» – защита. «Шаровара» означает «щит». Эта практика использовалась как сословием витязей, так и кастой волхвов. Витязи овладевали энергозащитой, способностью в определенных пределах управлять пространством и временем. Они могли замедлять для себя ход событий, чтобы предугадывать полет стрелы, удар меча, передвижение неприятеля. «Шаровара» также спасала воинов от магических чар, наводимых врагами. Волхвы использовали этот метод для повышения своей энергетики, для «открытия» рук и сознания. Он помогал им в знахарском деле, гадании, магии.

Это упражнение необходимо для нас, так как значительно повышает сенсорику, пробуждает целительские способности.

«Шаровара» состоит из трех «одежек»: «сапожков», «кольчуги» и «варежек». Наиболее важны «варежки», так как именно они «открывают» «волхвовские руки», или «руки экстрасенса». Такие «руки экстрасенса» для себя могут «открыть» все (с различной степенью успеха).

Начнем описание метода упражнения «Шаровара» именно с «варежек». «Варежки», «кольчуга» и «сапожки» формируются с таким расчетом, чтобы не перекрывать энергосферы локтевых и соответственно коленных суставов. Надеюсь, не надо напоминать, что это идеомоторное упражнение. Перед ним надо совершить необходимые подготовительные действия: выполнить «Дождь», «Окрест», «Побуду» и любую из физвокальных практик, а также упражнение «Кучер», или «Солнечное дыхание», или «Казачьи кресты» (это упражнение будет описано чуть дальше в этой книге).

Упражнение «Варежка»

Принимаем стойку «Кучер». Руки согнуты в локтях, плечи приподняты, локти упираются в «плавающие ребра», кисти направлены ладонями вверх, стопы параллельны, на ширине плеч, поясница прямая, свободная, колени чуть согнуты (*фото 7*).

Начинаем работать. Бросаем взгляд через левую кисть в пространство. Вокруг кисти формируем мыслеобраз «варежки» и *Ладояра*. Контуры «варежки» отстают от контуров кисти на 10–40 сантиметров (это зависит от силы воображения, то есть от стойкости и яркости мыслеформы). Пульсовой темп ПОКА необязателен.

1. **Вдох** – из *Ладояра* (энергетический центр ладони) формируем струну и ведем ее к контуру «варежки» через большой палец руки. **Выдох** – натягиваем струну, внимание возвращаем в *Ладояр*.

2. **Вдох** – из *Ладояра* формируем струну через указательный палец и ведем ее к контуру «варежки». **Выдох** – усиливаем натяг струны указательного пальца, при этом струна большого пальца остается натянутой. Внимание возвращаем в *Ладояр*.

3. **Вдох** – из *Ладояра* формируем натяг через средний палец. **Выдох** – усиление натяга среднего пальца. При этом струны большого и указательного пальцев также натянуты. Внимание – в *Ладояр*.



Фото 7. Стойка «Кучер»

4. **Вдох** – из Ладояра формируем струну-натяг через безымянный палец. **Выдох** – усиление натяга, остальные пальцы также в натяге. Внимание – в Ладояр.

5. **Вдох** – из Ладояра тянем струну через мизинец. **Выдох** – усиливаем натяг. Внимание – в Ладояр.

6. **Вдох** – расширение и усиление натяга из Ладояра по пяти струнам сразу. **Выдох** – усиление натяга, часть внимания охватывает весь мыслеобраз энергокаркаса «варежки».

Итак, левая рука подготовлена к набору энергии и формированию энергетической «варежки» (*фото 8*).

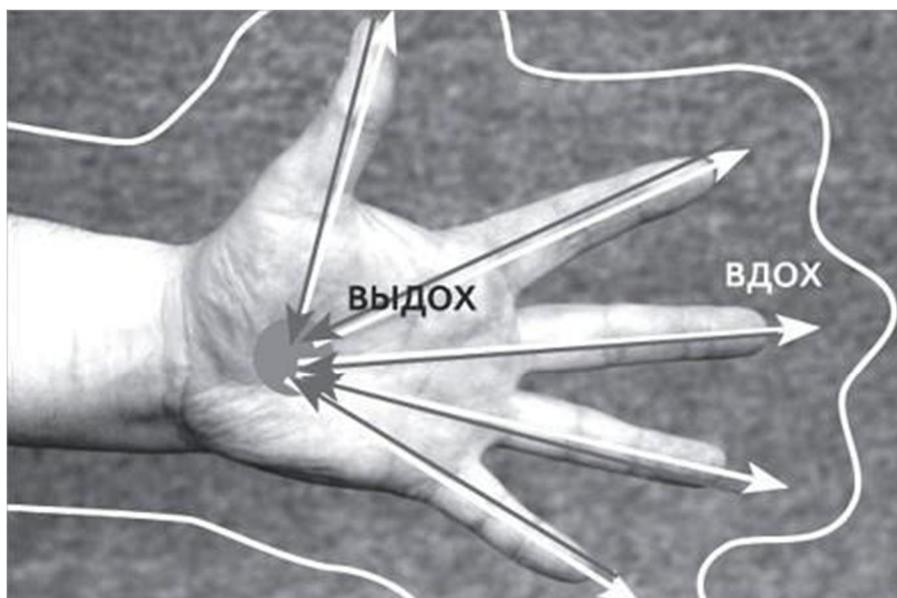


Фото 8. Направление натягов (струн) на кисти.
Практика «Варежка»

Далее доформируем границу «варежки» на предплечье, так называемую крагу. Эта граница отступает от локтевого сгиба на ширину вашей ладони.

Теперь надо приступить к подготовке к набору энергии.

Работаем.

Небольшая часть сознания удерживает мыслеобраз энергокаркаса левой «варежки». Другая часть сознания освещает область Золотого царства (Горло, Чело, Родник), конкретно, локус Чела. В эфирном теле в области Чела находится мощное «озеро энергии» очень высокой вибрации интеллекта! Сначала на вдохе усиливаем Восходящий поток энергии, проводя его прямо в Золотое царство к «озеру интеллекта». Затем на выдохе усиливаем Нисходящий поток энергии и ведем его в ту же область. Оба потока лучше представить цвета белого золота, это поддержит высокий уровень вибрации. Итак, энергетический потенциал Чела повышен!

Кстати, вы не забыли, перед тем как начать выполнять упражнение, задать себе вопрос: «Зачем?» и ответить на него?

Теперь нам необходимо активизировать «озеро интеллекта» до такой степени, чтобы энергия начала буквально выдавливаться через Чело на переносицу. Здесь нам на помощь приходит мимическая мускулатура. Вы начинаете активно «гримасничать» с таким расчетом, чтобы сильно напряглась область межбровья и переносицы. Избыточная энергия выдавливается через Чело и образует тяж между межбровьем и

кончиком носа. Этот тяж вы по необходимости усиливаете, не давая ему сорваться с кончика носа.

Резкий вдох – и мы убираем препятствие на пути энергетического луча и направляем его от переносицы в Ладояр левой кисти.

Активный выдох – заполняем энергией цвета белого золота весь объем энергокаркаса левой «варежки».

Опять формируем тяж (вектор от межбровья до кончика носа) с помощью активных действий мимической мускулатуры. Нелишне также будет снова усилить Восходящий и Нисходящий потоки. Работаем дальше.

На **вдохе** – луч направлен в левый Ладояр. На **выдохе** – ткем из энергии вторую оболочку левой «варежки».

Снова формируем уже известным способом тяж-вектор энергии в области спинки носа.

На **вдохе** – посылаем луч в левый Ладояр. На **выдохе** – ткем третью завершающую оболочку левой «варежки».

Если вы сделали все так, как было сказано, то левая рука, точнее кисть, ощутимо потяжелеет и нагреется. Это значит, что там появилось значительное количество энергии очень высокого уровня. Иными словами, мы пропитали интеллект и повышенной сенсорикой левую кисть.

Описанный выше комплекс нужно полностью выполнить и для правой кисти. Формируем «варежку» правой руки.

Остановимся подробнее на этом состоянии, активизирующем энергетику рук. Необходимо ощутить пространство между руками. Для этого опустите руки, чуть выдвинув их перед собой и направив ладони внутренними поверхностями друг к другу; локти слегка согнуты, плечи приподняты, тело в положении «Кучер». Взгляд устремлен в пространство (*фото 9*). Обратите внимание на то, что чувствуют ладони.

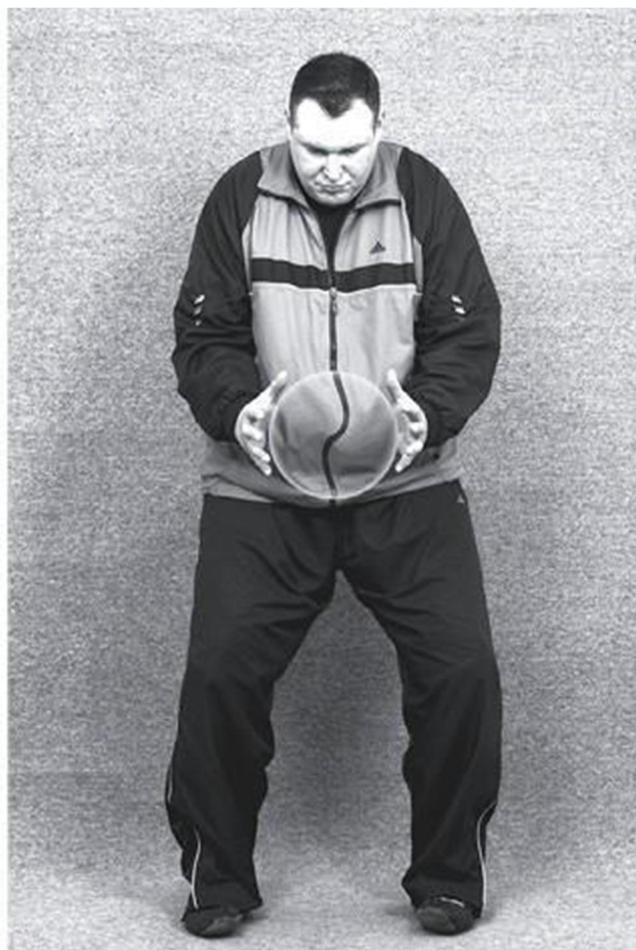


Фото 9. Положение тела и рук после выполнения упражнения «Варежка», начало упражнения «Ключ»

Многие уже сталкивались с подобными ощущениями. Между ладонями образовалась плотность, возможно, вы почувствовали тепло. Характеристики пространства в целом изменились. В этом состоянии можно начать работать. В принципе, оно и обеспечивает вход в энергоинформационное пространство. Запомните, что **вдох** увеличивает объем ощущений, **выдох** – уплотняет их.

Для сохранения такого состояния на первых порах необходимо выполнение двух важных условий.

Во-первых, ваше тело должно пропускать легкую волну, что достигается практиками релаксации. Проще говоря, не надо быть статичными. Тело должно выполнять постоянные покачивания (маятники).

И второе условие – необходимо «заякорить» (закрепить) это состояние, находясь в котором вы фактически ощущаете и осмысливаете собственный Ведогон. Методу закрепления и автоматизации состояния повышенной энергии мы называем «Ключ», а само состояние измененного сознания – ключевым.

«Ключ» нужен для того, чтобы вы могли при необходимости быстрой мобилизации всего организма и особенно энергоинформационного пространства (Ведогона) войти в ключевое состояние без длительной подготовки. Такая необходимость возникает при энергоинформационной атаке, вхождении во враждебное энергетическое пространство, получении или передаче важной информации, выполнении целительских практик для лечения и самолечения, исполнении мистических действий и, естественно, в момент возникновения опасной ситуации на физическом уровне.

Упражнение «Дыхание Перуна для кистей»

В книге «Славянская гимнастика. Свод Здравы Хорса» я подробно описал упражнение «Дыхание Перуна» для Яра, самого важного и мощного центра Силы в нашем биоэнергетическом устройстве. Это же упражнение применимо для любой части тела, для любого нуждающегося в подпитке органа, сустава.

Отдельно взятые органы и суставы имеют свои энергетические оболочки, свои окна Силы, но при этом они входят в общий Силовой контур и так же, как каждый человек, каждое живое существо, составляют Вселенную.

Примите положение «Кучер». Вытяните руки перед собой, кисти на уровне глаз, локти слегка согнуты. Представьте внутреннюю границу Ведогона для кистей и предплечий до черты, расположенной на расстоянии ширины ладони, отстоящей от сгиба локтевого сустава. Проще говоря, в работу включается «Варежка» из упражнения «Шаровара» (*фото 10*).

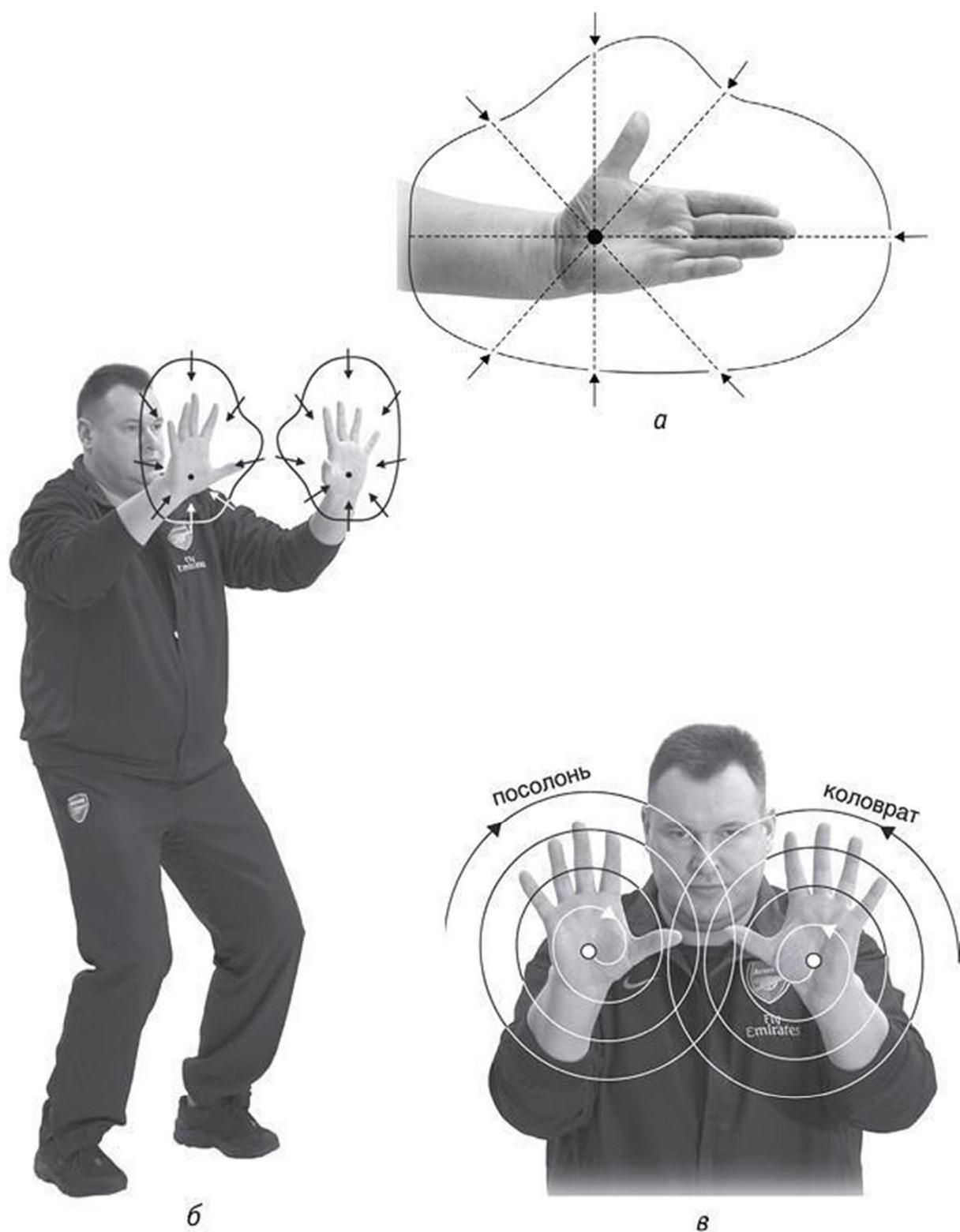


Фото 10. Упражнение «Дыхание Перуна» для кистей:
a — «Варежка», *б* — положение тела,
в — направление потоков Силы

Теперь ощутите энергетический центр ладони – Ладояр, а затем – 8 «окон» в «варежке». Темп дыхания – 8–8–8.

Вдох (8 ударов пульса) – расширяйте «варежку» и физическую ладонь, одновременно с этим в «окна» начинают поступать 8 потоков цвета белого золота.

Задержка (8 ударов пульса) – расширение по инерции продолжается, а силовые потоки лавиной устремляются к центру Ладояра.

Выдох (8 ударов пульса) – сжимая руки в кулаки, закручиваем потоки и кулаки: левый коловрат (то есть против часовой стрелки, слева направо), а правый посолонь (по часовой стрелке, справа налево).

Повторить 3–5–7–9 раз.

Три повторения соответствуют телесному уровню, 5 – переходному, 7 – энергоинформационному (Силовому), 9 и больше – мистическому, сакральному.

Это упражнение резко повышает энергетику рук, необходимую и для целительства, и для боевых практик.

Запомните и отработайте, пожалуйста, эту простую, эффективную технологию. Она не раз еще пригодится.

Необходимое состояние рук достигнуто. Теперь можно приступать к изучению Ведогона.

Изучение границ Ведогона

Попросите своего партнера (**А**) войти в состояние «Балухтань», полуприкрыть глаза и «слушать» пространство. Что делаете вы (**Б**)? Зная, что внешняя граница Ведогона отстоит от тела как минимум на 3 метра, отходим от партнера на 8–10 метров. Также входим в состояние суперпозиции и настраиваемся на частоту Ведогона сподручника. Правую руку сгибаем в локте и поднимаем на уровень Ярла. Она будет играть роль считывающего устройства. Левая рука обеспечит экранную функцию.

Идеомоторно поместите в правую ладонь слух, обоняние, вкус и зрение. Осязанием она обладает и так. Расположитесь примерно под углом 45° по отношению к фронтальной плоскости партнера, чтобы уйти с линии максимального излучения семи основных стогн. Эта же линия будет в дальнейшем использоваться как линия атаки. С нее надо всегда уходить. Это золотое правило боевой механики известно как Правило Волкова.

Теперь разверните правую ладонь перпендикулярно фронтальной плоскости партнера **А** и, соответственно, параллельно поверхности его Ведогона. Начинать медленное приближение к **А**. Двигайтесь «медвежьим шагом», чтобы тело и руки совершали небольшие волнообразные движения, как бы перетекания. В какой-то момент ваша правая рука почувствует плотность, возможно, тепло. Это и будет

внешняя граница Ведогона. Главное – не перепроверяйте себя, доверяйте своим внутренним ощущениям. Ваш Ведогон точно знает, что делать, причем заранее.

Оцените размеры внешней границы Ведогона товарища спереди. Она определит его боевое пространство (БП). Далее мягко войдите внутрь БП **А**, двигайтесь по направлению к его телу. За 40–50 сантиметров до него вы ощутите более заметную плотность. Это будет внутренняя граница Ведогона. Глубже продвигаться пока не следует.

Зайдите за партнера и произведите ту же манипуляцию. Оцените размеры внешней и внутренней границ спереди и сзади. Если границы равномерно распределены, соответствуют условно стандартным размерам – все отлично. Если Ведогон смещен вперед – человек находится в состоянии агрессии, раздражения. Если смещен назад – испытывает страх. Если размеры меньше средних, то человек находится в серьезной опасности. Либо он сильно болен, либо подвергся энергоинформационным нападениям (сглазу, проклятию, вампиризму и т. п.).

Можно также оценить свойства Ведогона, проводя правой рукой сверху вниз, вдоль его внутренней границы.

Энергетика может быть «теплой» или (что редко встречается) «холодной». Соответственно на протяжении всей внутренней границы вы будете чувствовать тепло или холод. «Холодному» типу энергетики лучше всего поддается лечение острых воспалительных процессов. Будьте внимательны! Если в процессе диагностики вы обнаружили сначала резкую смену тепла на холод, а потом обратный переход, то это говорит либо об энергоинформационном поражении (если холодный вихрь выходит за внутреннюю границу Ведогона), либо о серьезном недомогании какого-либо внутреннего органа (если холодное излучение не выходит за внутреннюю границу).

Можно попробовать определить упругость, текучесть, цельность Ведогона партнера. В конце действия обязательно надо произвести «отщелкивание».

Изучение стогов Ведогона

Стогны – силовые турбулентности, осуществляющие энергоинформационный обмен между внутренней и внешней средами индивида. Стогны являются энергетическими органами эфирного тела, то есть силового континуума, определяемого внутренней границей Ведогона.

Зная это, мы будем входить в информационный контакт со стогами партнера именно на внутренней границе его Ведогона.

Вначале скажу несколько слов о технике безопасности. Необходимо:

1) точно знать, чего вы хотите (целеполагание);

- 2) точно знать, что делаете (яснознание);
- 3) действовать в полной уверенности (апломб);
- 4) содержать свою энергетику (Ведогон) в отличном состоянии (здоровье);
- 5) работать в состоянии повышенной энергоемкости (знать и использовать методы усиления энергетики из Свода Перуна и волхвовских практик);
- 6) не использовать при работе с партнером свою энергетику, проходящую через Яр, а создавать образ Силовых потоков в собственном Леле, то есть работать от Леля, и в конце манипуляции ОБЯЗАТЕЛЬНО «отщелкнуть» отработавший образ.

Все эти необходимые действия обеспечат вам полную безопасность не только в работе, но и в жизни вообще.

Методика диагностики стогнов

Ладонь вашей правой руки находится на уровне *Истока*. Кисть располагается параллельно земле, на внутренней границе Ведогона сподручника. Левая рука – сзади партнера, на том же уровне, она создает экран для ваших действий. Вы стоите сбоку от партнера в так называемой позиции «Т».

Настройтесь на волну *Истока*. Пребывайте в состоянии «Балухтань», или, как говорят физики, в состоянии суперпозиции. Постарайтесь оценить ощущения, появившиеся в руках, особенно в правой кисти. Если стогн активен, то вы почувствуете упругое тепло, пульсацию. Короче, вы не ошибетесь. Когда все в порядке, это сразу чувствуется. Если ощущаете холодный поток наружу, провал, пустоту, то надо насторожиться.

Мы не будем сейчас вдаваться в тонкости диагностики состояния стогнов, это тема для другого разговора. Но! Предупредить товарища вы должны. Ведь работать с боевыми техниками «Белого Медведя», находясь в плохом энергетическом состоянии, по меньшей мере нецелесообразно, а подчас и опасно. В «Славянской гимнастике» есть несколько способов «запуска» стогнов (чакр). Это упражнения «Щиты», «Свирель», «Балагаярь», «Свиля», «Возгонка». Работа со всей оздоровительной частью «Белого Медведя», коей является «славянка», обеспечивает хорошую работу стогнов и других структур опорно-силового состава, а значит, и крепкое здоровье. Не забывайте: «В здоровом теле – здоровый Дух».

Если ваш товарищ не справился сам, то можно ему помочь. Работая строго от *Леля*, вы своим волевым усилием, через образ (например, представив раздувание огня в костре), вполне можете активизировать стогн сподручника, а далее он должен действовать сам. Хорошо, если в вашем арсенале есть навыки работы с космическими энергиями

(частотами). Эта метода легендарного В. А. Петрова является весьма эффективной при запуске стогнов и целительстве вообще.

Закончив работу с Истоком, проведите подобную манипуляцию с Зародом, затем с *Животом, Ярлом, Горлом*. В *Чело* без особой надобности вторгаться не рекомендую, вполне достаточно проработки пяти вышеназванных энергетических центров, для того чтобы ваш коллега почувствовал себя бодро и наполнился энергией.

Сказанного выше достаточно для первого знакомства с Ведогоном, а также для начала изучения боевой составляющей «Белого Медведя». Идем дальше.

Глава 4 Где заниматься



Так же как и «славянкой», «Белым Медведем» лучше заниматься на природе. Желательно все время менять места тренировок. Это могут быть лесные поляны и тропы, проселочные дороги, холмы, каменные россыпи, берега рек и озер, песчаные пляжи. Можно тренироваться и в городских условиях, на асфальте, и в различных замкнутых пространствах.

Работайте постоянно – в летнюю жару, зимнюю стужу, в любое время года. Вас не должны остановить ни снег, ни слякоть, ни дождь, ни гололед.

Меньше всего подходит спортивный зал, хотя по объективным причинам именно в спортзале тренируются чаще всего. В зале лучше заниматься наиболее тщательной, тонкой проработкой техники пространственных бесконтактных ощущений Ведогона. Помните, что прежде всего мы обучаем Ведогон. Именно в спортзале наиболее отчетливо ощущаются процессы, связанные с «короткими» навыками: захватом боевого пространства противника, дистанционным управлением им, перехватом намерения, использованием силы противника, отработкой действия по опорам, по узлам Силы. Сами понимаете, что при сильном ветре или проливном ливне одни бесконтактные фокусы не проходят.

В реальных условиях столкновения за жизнь Ведогон будет действовать мгновенно, почти неощутимо для вас самих. Вам придется «дорабатывать» врага за счет «коротких» навыков и принципов биомеханики, то есть в контакте.

Несколько слов об экипировке. Она проста. Лучше всего использовать армейское обмундирование: камуфляж, берцы, «горки», «хб». Обязательно надо защитить колени. Лучше всего приобрести профессиональные волейбольные наколенники. В процессе тренировок происходит много уходов в горизонталь (бросков), а наши коленные суставы хрупки, имеют сложное строение, поэтому надо их побережить. Приготовьте для тренировок длинные палки, короткие палки-«бабуежки», бытовые ножи (на тренинге с оружием должна обязательно присутствовать сталь), топоры и т. п.

Старайтесь, чтобы ваша одежда состояла из естественных компонентов, избегайте синтетики. Запомните золотое правило выдающегося русского наставника боевого ремесла Н. Н. Ознобишина: «Во время тренировок в спортивном зале одевайтесь теплее, при работе на природе максимально возможно открывайте тело».

Глава 5

Психологические аспекты



Давайте сразу выясним, для чего существует боевой раздел ОС «Белый Медведь». Эта часть оздоровительной системы призвана обеспечить выживание в критической ситуации, на грани жизни и смерти. Это не спорт, не искусство, не единоборство. Это прикладное ремесло, дающее возможность обычным гражданам постоять за себя и за своих близких перед лицом реальной опасности. К сожалению, реалии сегодняшней жизни не исключают события подобного рода.

У силовых структур есть оружие, спецподготовка и, наконец, законное право действовать. У преступников тоже есть оружие, специфические навыки, а вместо человеческого разума – патологическая тяга к насилию, подчас продиктованная страшным наркотическим или алкогольным безумием. А что делать нам, законопослушным гражданам? Хорошо, если у вас за плечами опыт военной службы, спортивная закалка, молодость и здоровье. Ну а если вы – хрупкая женщина, пожилой

человек или личность, занятая только интеллектуальной деятельностью? Тогда вам поможет ОС «Белый Медведь».

Наши тренинги можно отнести к разряду психомобилизующих. Они прежде всего призваны перестроить сознание, расширить его возможности. Чтобы достичь этой цели, мы учимся в первую очередь осознавать свои тонкоматериальные энергетические тела, затем приобретаем навыки воздействия на агрессора на уровне его опорно-силового состава (Ведогон), а в дальнейшем развиваем свою сенсорику до такого уровня, что становимся способны предвосхищать негативные ситуации, то есть более не попадать в них.

В этом нет ничего сверхъестественного. Такие возможности есть у всех, только мы в течение жизни так усиленно забиваем свое сознание всякого рода иллюзиями, что не слышим себя, не хотим признавать очевидного. Мы ведем себя как человек, который закрывает руками глаза, чтобы не видеть несущийся на него грузовик, вместо того чтобы спастись. Опасность не исчезнет, если мы ее не замечаем.

Вспомните (наверняка такое было с вами не раз): вам навстречу по улице движется компания. Они буквально излучают флюиды опасности. И вы их четко ощущаете. Появляется волнение, холод внизу живота, иногда слабость в теле или коленях. Эта реакция не случайна. Ваш Ведогон точно считывает намерения Ведогонов хулиганов и сигнализирует вашему разуму через *Исток*, отвечающий за жизнь: «Внимание! Опасно!»

В этой ситуации возможны несколько вариантов. Первый: разумный человек услышит голос своей интуиции и просто перейдет на другую сторону улицы, тем самым покинув опасную зону. Второй: если вы хорошо подготовлены, то сможете энергетически подавить агрессию этих людей или стать для них незаметным и разойтись с размякшей компанией, «не коснувшись бортами». И два плохих варианта: человек не услышал себя и вляпался в негативную ситуацию «по самую макушку» или услышал, но предательски сработала гордыня: «Как это так, я да сверну с пути, не бывать такому!» В результате происходит драка или избиение с широким спектром возможных негативных последствий, от синяка под глазом до печальной музыки в вашем доме.

Да, можно и победить в этой схватке. Но! Наше законодательство на сегодняшний день крайне размыто определяет рамки необходимой самообороны. Человек защищал свою жизнь или жизнь своей жены, девушки, ребенка, а получил долгосрочную путевку на зону. Поэтому запомните: если у вас есть хоть малейшая возможность избежать боя, используйте ее. Если же столкновение неотвратимо, то действуйте быстро, жестко, без оглядки. Ваша жизнь, жизнь ваших близких – самое ценное, что у вас есть! Запомните правило: «Не лезь в герои, пока не позовут». На войне, на службе другие правила, законы, отношение к жизни. Недоработки государства, силовых структур, законодателей не

должны стать причиной вашего несвоевременного ухода. Будьте бдительны, получайте необходимые навыки и знания, если предоставляется такая возможность. Каждый из нас предназначен для решения своей главной задачи Жизни.

Идем дальше. Что такое **боестолкновение**? Я вкладываю в это понятие не только взаимодействие с противником на войне, но и любое серьезное столкновение, несущее угрозу жизни человека, в том числе и в так называемой мирной жизни. Так же как огненная и водная среды, боестолкновение является для нас агрессивной средой. Пока мы не изучили характерные свойства такой среды, методы взаимодействия с ней, она порождает в нас страх и ужас. Но! Можно научиться плавать и чувствовать себя «как рыба в воде», можно узнать законы «укрощения огня», до определенной степени, конечно. Подобным образом можно досконально изучить и среду боестолкновения, ее закономерности, психологию и энергетику участников действия, чтобы затем грамотно использовать при необходимости полученные знания. Ведь есть же те, кому подчиняются змеи, крокодилы, медведи, волки, хотя у остальных людей эти божьи твари вызывают панический страх. Вывод: «Познай себя, и ты сможешь управлять действительностью».

Рассмотрим две естественные для животного мира психические реакции, которые для человека являются патологическими.

Первый вариант: многие животные при нападении на них изображают труп, лежат неподвижно, максимально сдерживая дыхание. Так как большая часть хищников не питается падалью, такой объект перестает их интересовать и они оставляют его в покое. У человека подобная архаичная реакция выражается в состоянии ступора, при котором возникает значительная заторможенность и резко снижается энергетика. Понятно, что в таком состоянии невозможно адекватно реагировать на агрессию извне.

Второй вариант: жертва впадает в состояние иступленного бешенства, это пугает хищника, и тот предпочитает ретироваться. Человек же, реагирующий таким образом, впадает в абсолютную панику и начинает делать хаотичные движения. Через несколько секунд Силы покидают его, и он впадает в «ступор». Да и во время всплеска активности жертва способна нанести увечье не столько врагу, сколько себе.

Я описал крайние состояния, так называемый «патологический маятник». Конечно, существует масса разновидностей подобных реакций, но суть от этого не меняется. Нашей задачей является достижение внутреннего баланса. Это не совсем состояние покоя. Внутренний баланс подразумевает расширенный объем сознания, глубокое понимание и осознание происходящих процессов, проявленную возможность управления этими процессами и при этом повышенный уровень мощности и активности энергетики. Собственно, это и есть состояние «ярости благородной, вскипающей, как волна». Срабатывает

практическая формула: «Точно знаю, что делать. Обладаю Силой для решения задачи». Эта формула хороша не только для боестолкновения, она помогает в любой жизненной ситуации.

Избегайте гнева, то есть неконтролируемого всплеска эмоций, и вообще необузданных чувственных реакций. Они пожирают вашу Силу, делая вас бессильными, или, еще хуже, **бес** сильными, то есть одержимыми. Учитесь занимать позицию контролера, то есть воспринимайте свои реакции как бы со стороны. Зная формулу: «Что внутри, то и снаружи», ищите причину гнева и раздражения не вовне, но в себе. Постоянно «теревите» свое естество. И тогда, рано или поздно, удастся услышать голос Аза, то есть своего духовного Я. Не забывайте чаще повторять: «Аз – есмь – я есть!» И как говорил один из героев великолепной комедии Гайдая «Бриллиантовая рука»: «Вас услышат...»

Итак, подведем промежуточные итоги.

1. Доверяйте своей интуиции.
2. Не лезьте на рожон. Цените свою и чужую жизнь.
3. Учитесь контролировать чувства, работайте с Силой.
4. Расширяйте свое Сознание подходящими для вас способами.
5. Стремитесь к чистоте физической, моральной, мыслеобразной.
6. Станьте жизнелюбом – искателем Истины.
7. Стремитесь ощутить Аз, ваше духовное «Я».

Поговорим теперь о психологических основах ОС «Белый Медведь». Поскольку мы договорились, что с помощью оборонительной системы должны расширить, изменить наше Сознание и соответственно психику, нужно точно знать, за счет чего и как это можно сделать.

Во-первых, используйте принцип «Лень», о котором было сказано еще в книге «Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна». При изучении боевого раздела «Белого Медведя» он выражается прежде всего в очень медленной работе. Все технические действия должны выполняться плавно, волнообразно, как будто вы пребываете в воде или даже в гелеобразной среде. Этого можно добиться с помощью сознания и воображения.

Для чего это нужно? В вашем подсознании уже сидят некие укоренившиеся клише и стереотипы, отнюдь не самые правильные. Подсознание действует как старый бобинный магнитофон, который способен перезаписать программу только на очень маленькой скорости, да еще и с многократным повторением. Поэтому я и предлагаю на тренировке работать медленно, осознавая каждый СИГ (временной отрезок у древних славян) действия: все малейшие движения, все перемещения (свои и противника), все внутренние и внешние импульсы противостоящей стороны, внешние условия среды, возможные пути выхода из создавшейся ситуации и любые другие, возникающие по ходу

работы, факторы. Только так можно развить вначале интеллект физического тела, а затем интеллект эфирного, астрального (чувственного) тел, тел ума, Разума, души, то есть постепенно осознать все свои континуумы, от грубой материи до Духа. В этом и состоит суперзадача – одухотворить себя и уйти в бессмертие, удивив и порадовав Отца.

Если действие отрабатывается на вас, то это еще привлекательнее. Входите в «Балухтань», созерцайте себя внутри и снаружи, **позволяйте** сподручнику произвести действие. Вы должны стараться осознавать все и вся, оказывающее влияние на вас в данный момент. Если вы поймете, как боевой прием действует на вас, то всегда сможете то же самое сделать с противником. Этот принцип так и называется – «Позволение». Относитесь друг к другу бережно. На занятиях не должно быть травматизма, соперничества, проявлений раздутого эго.

В процессе тренинга вы узнаете, что все технические действия ОС «Белый Медведь» основаны на биомеханике и связаны с заведением тела партнера в критические положения. Если работать медленно, то задействуются оздоровительные возможности «Белого Медведя» – снимаются «западки», тело приобретает необходимые пластику, подвижность, текучесть. Если же делать все резко, то неизбежны серьезные травмы, что абсолютно неприемлемо. Поэтому, если в вашем кругу на занятиях ОС «Белый Медведь» и «славянкой» появляется «приспортивленный» молодец, стремящийся ударить посильнее, уронить побольнее, то лучше с ним расстаться, пока он не наломал дров. Возможно, он еще не готов, или это вообще не его Путь. Пусть «сбрасывает пар» в среде себе подобных. Поймите, везде, где присутствует элемент противостояния, спортивного азарта и злости, приумножается агрессия, которая будет искать выход. Как говорил В. И. Ленин: «Мы пойдем другим путем».

Запомните: быстрота – врожденное качество, а скорость – приобретенное. Речь идет о скорости психических, внутренних реакций. Человек может действовать внешне не очень быстро, но все равно побеждать. Это связано с тем, что скорость его внутренних реакций значительно больше, чем у других людей. Он практически предвосхищает, контролирует и использует движения нападающих, поэтому не тратит зря энергию, не делает лишних движений, не суетится, так как ясно знает, что и как делать.

Запомните два правила:

1. Кто торопится – зря теряет время.
2. Убрал лишние движения – получил внутреннюю Силу.

Итак, на занятиях мы специально не стремимся к увеличению скорости. Ее повышение происходит само собой, когда появляются осознание, интеллект и пластика тела, усиливается энергетика, а великодушие и

жизнелюбие становятся естественными для человека. Если вы обладаете природной быстротой – прекрасно. При правильном подходе использование этого таланта откроет для вас новые грани возможностей.

Подведем итоги.

1. Становитесь Человеком с большой буквы.
2. Будьте Великодушны и Жизнелюбивы по отношению к себе и окружающим.
3. Активно и осознанно участвуйте в творении своего Пространства.
4. Становитесь проводником и источником высоких, чистых вибраций.
5. Почаще используйте формулу выдающегося просветителя нашего времени В. Г. Синдякова: «Сердце мое, созижди чистое».

Глава 6

Важнейшие принципы системы



В основе ОС «Белый Медведь» заложены два жизненных принципа. Для их названия я использовал современные термины «алертность» и «комплементарность».

Принцип **алертности** подразумевает использование гибкой Силы, интуитивную правильность движений, состояние волны, в котором тело расслаблено, энергетика Ведогона находится в натяге, разум готов, а сознание в «суперпозиции», то есть максимально расширено и текуче. Такое состояние достигается долгими и постоянными тренировками. Вся «Славянская гимнастика» направлена на обретение необходимой пластики тела и энергоемкости.

Только находясь в алертном состоянии, можно эффективно использовать боевые техники «Белого Медведя». Расширение сознания обеспечивается за счет идеомоторной компоненты, то есть постоянной работы с образами, умения входить в образ и выходить из него, которое называется эмпатией. Пребывая в таком состоянии, вам не надо обдумывать свои действия и тем более следить взглядом за движениями противника. Все решает и управляет телом Ведогон – структура,

невидимая для большинства людей, значительно более тонкая, чем физическое тело. Это наш с вами «рояль в кустах». Именно состояние алертности позволяет воздействовать на опорно-силовой состав противника, что весьма уменьшает значение физических данных оппонента и повышает шансы на победу, даже если уровень вашего физического развития недалек от нуля. В этом состоянии тело становится волной, проводящей Силу, психика изменяется, превращаясь в мобильную гибкую структуру, а сознание перестает «тунелизоваться», создавать ложные опоры, намертво привязываться к чему-либо или кому-либо. Это очень важно для Жизни.

В процессе наработки алертности ваша сенсорика заметно преображается. Она становится значительно более чувствительной, начиная от уровня физического тела и заканчивая уровнем взаимодействия с собственным подсознанием и подсознанием других людей. Это приводит к тому, что вы входите в состояние комплементарности.

Комплементарность означает, что вы точно соответствуете ситуации, находитесь «здесь и сейчас». Этот принцип можно пояснить на примере вечной пары – ключа и замка. Если ситуация – это замок, то ключ, который его открывает, – это вы, когда с вашим участием ситуация разрешается. Поскольку наша жизнь есть непрерывное течение, то положение мгновенно меняется. Значит, и ключ должен быть гибким, постоянно соответствующим складывающимся обстоятельствам.

Целесообразно рассмотреть подпринцип «**Прием любой ценой**». На нем основан весь пласт спортивных единоборств. В спорте действуют по правилам. Судьи на ринге или на ковре всегда готовы остановить схватку, если что-то не так, и спортсмены это хорошо знают. Данный факт практически вбит в подсознание.

Именно поэтому, например, боксер не думает о защите от ударов по ногам или в пах. Борец не боится удара ножом в спину. Проводя бросок через бедро, он встает спиной к сопернику и прикладывает большую силу, хотя противник уже изменил положение в пространстве. Боец кекусинкай не опасается удара в лицо и т. д.

Даже в так называемых «боях без правил» есть ограничения: никто не кусает, не бьет пальцами в глаза, не щиплет за болевые точки. У нас картина другая. Мы должны действовать комплементарно (соответственно) обстановке. Например, если какое-то техническое действие «не проходит» и вы это чувствуете, то оно сразу же должно перетекать в другое, при необходимости – в следующее, и так до победы.

Нам необходимо избегать «приема любой ценой», так как подобное действие завязывает нас в узел с противником, а это требует больших физических усилий, специальной подготовки, которых у вас изначально может не быть. Мы должны действовать в энергосберегающем режиме в

соответствии с принципом «Лень», то есть быть алертными, комплементарными, использовать опорно-силовой состав врага, его слабые места – болевые точки. Пусть ваши действия будут неожиданными даже для вас самих, не говоря о противнике. Избегайте затягивания схватки, решайте ее исход мгновенно и надежно. Помните: «Где начинается бой, заканчивается боевая техника». Бой – это всегда Новь, новые условия, новое состояние противника и ваше; бой – это творчество. И еще одно изречение: «Тяжело в учении – легко в бою». Не забывайте эту крылатую фразу А. В. Суворова – великого русского полководца, творца многочисленных побед.

Следует немного рассказать о том, что «Белый Медведь» – прежде всего **принципная** система, основанная на наборе взаимосвязанных важнейших принципов. Сейчас я это докажу.

Как-то мы вместе с Олегом Величко решили подсчитать, сколько времени нужно для достижения определенного уровня мастерства в рукопашном бое. Мы опирались на знание определенных возможностей человека. Из физиологии известно, что он имеет 256 степеней свободы, то есть может совершать 256 движений конечностями, головой, телом. Также подсчитано, что человек способен воспроизводить около 10 000 различных боевых движений. Если взять за основу шаблонный метод, то есть сначала изучать отдельно передвижения, удары, броски, а затем конкретные приемчики, то необходимо повторить каждый элемент 300 раз для того, чтобы он был схвачен подсознанием. При 2–3-часовых тренировках и 6-дневном режиме понадобится около 300 лет.

Не правда ли, возникает некоторая проблема? Но есть путь ее решения. Надо работать с использованием принципов, лежащих в основе биомеханики, психики, энергетике человека. Тогда есть возможность относительно быстро освоить науку жизни. На самом деле мы и так все знаем о себе, о жизни, о Вселенной. Надо только хорошенько вознамериться и начать вспоминать. И раньше в основе боевого ремесла Русов лежали методы входа в состояние всезнания, а пляска помогала правильно подготовить тело, создать внутренний ритм. И тогда любой бой, даже самый тяжелый, становится игрой с Богом, игрой для Бога.

Повторяю, наша первейшая задача – расширять, изменять свое сознание. Поэтому все, о чем будет говориться далее, пожалуйста, воспринимайте как принципную работу, а не как конкретные технические приемы. Тогда наше продвижение станет быстрым и интересным. Это касается не только ОС «Белый Медведь», поскольку многие описанные ниже принципы заложены в основе межчеловеческих отношений и определяют жизненный Путь вообще.

Часть II
Основы ОС «Белый Медведь»



Часть II



ОСНОВЫ ОС
«БЕЛЫЙ
МЕДВЕДЬ»



Глава 1

«Подвес»



Под основами ОС «Белый Медведь» я понимаю ряд принципиальных образно-кинематических моментов, которые обеспечивают высокую эффективность системы и широкий спектр ее применения.

Состояния «подвеса» и «коренения» нужны для восприятия двух мощнейших Силовых потоков. На человека действуют тяга в Мир Горний и притяжение Матери-Земли. Пока эти Силы уравновешены, человек находится в Мире Яви, то есть на уровне грубоматериальных форм. Если какая-либо из тяг начинает преобладать, личность покидает физическое тело до следующего возможного воплощения. Есть смысл осознанно проработать эти два важнейших натяга и начать использовать практически полученные навыки. Они пригодятся и для восстановления здоровья, и для уничтожения агрессора.

Состояние «подвеса» лучше всего тренировать вкуче с отработкой «маятников» (комплекс «Балагаярь», или «Маятники», см. книгу «Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна», с. 137–152).

Упражнение «Подвес»

На **вдохе** (удары пульса можно не учитывать) представляем, что над макушкой появился крюк, который тянет вверх наш центральный энергоканал. Далее поочередно подсоединяем к этому «крюку» Золотое царство, Медное, Серебряное. Затем, через центральный канал, туда же подвешиваем энергосферы плечевых суставов, тазобедренных, коленных. Так вся ваша энерготелесная конструкция подвешивается в пространстве (кроме ступней, точнее, мысков, которые стремятся укорениться глубоко в землю).

На **выдохе** надо усилить натяг вверх. Повторите 3 раза. Запомните появившееся ощущение легкости, подвешенности, цельности (*рис. 1*).

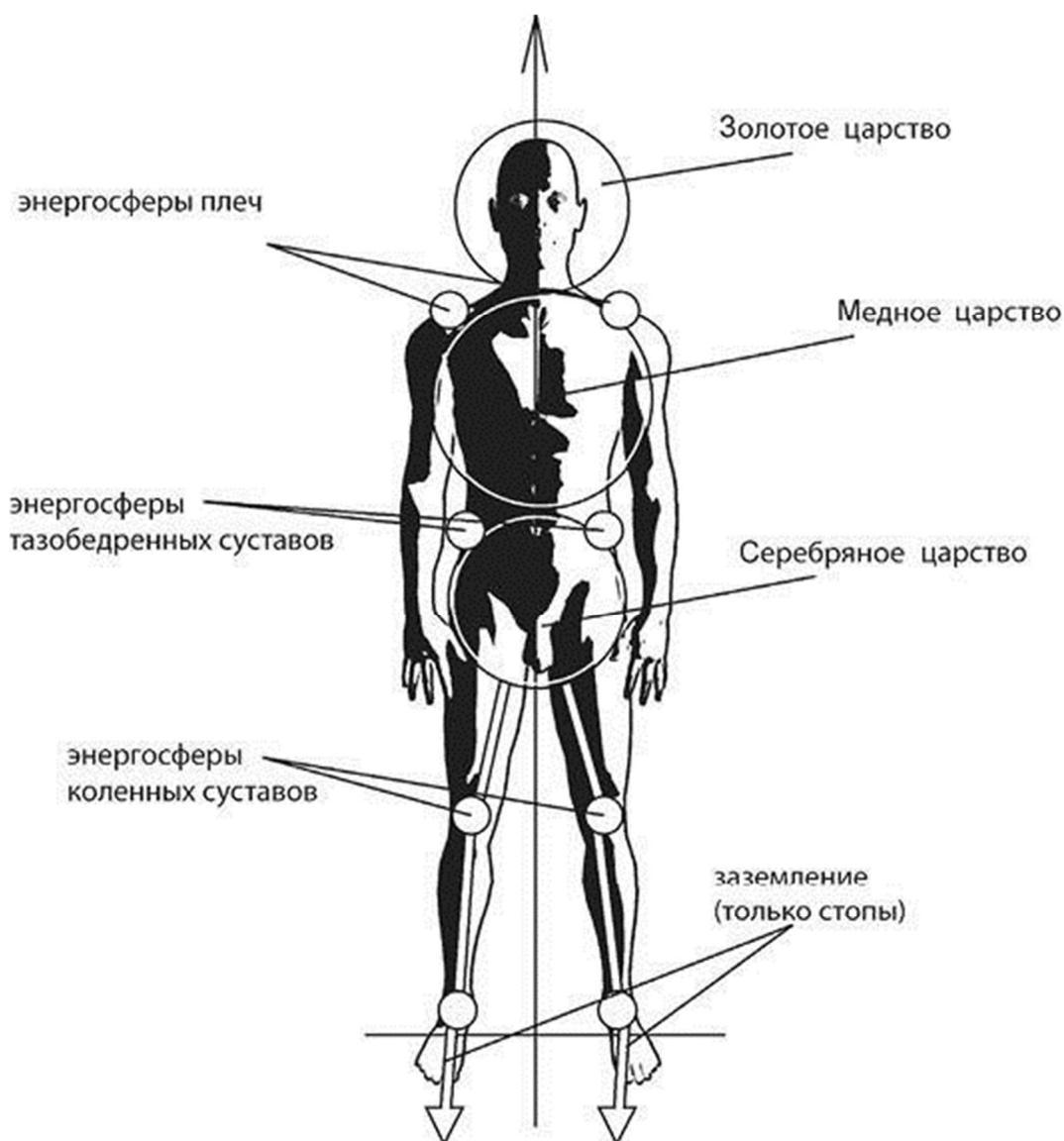


Рис. 1. Упражнение «Подвес». Мыслеобраз энергосфер

Состояние «подвеса» для нас значительно важнее «коренения». Почему? Да потому, что если вы находитесь в «подвесе», то «коренение» устанавливается автоматически. Это факт, истинность которого вы проверите сами. А вот если вы только «укоренены» (заземлены), то «подвеса» может и не быть. Ведь довольно часто встречаются эдакие кряжи, вкопавшиеся в Землю по самое не хочу, но это не прибавляет им духовности, а скорее, наоборот, убавляет ее. Для Лада важно быть посередине, нужна гармония, равномерность. И все же «коренение» также необходимо отрабатывать, дабы получить полноту, цельность ощущения.

Глава 2 «Коренение»



Наши предки считали, что ноги связаны с различными сторонами характера. Так, человек со слабыми ногами становится боязлив. Это отражено во многих выражениях, хорошо вам известных. Ну, скажем: «душа от страха в пятки ушла», «присел от страха», «ноги от страха подкосились», «колени от страха дрожат». На самом деле, люди, потерявшие связь с Землей-Матерью, становятся неуверенными в себе, склонными к колебаниям, боятся попасть на всеобщее обозрение, занимают выжидательную позицию. И наоборот, люди, «твердо стоящие» на Земле, занимают активную жизненную позицию, стремятся оставить след после себя. Они всегда основательны, умеют подготовиться к любым жизненным метаморфозам. И самое главное – такие люди способны постоять за себя.

Практики «коренения» позволяют войти в прямой контакт с Силой Земли-Матери, осуществить осмысление процесса интеграции в Яру Восходящего и Нисходящего потоков. «Коренение» способствует более яркому проявлению талантов человека, а талант есть у каждого. В конечном счете «коренение» наряду с «подвесом» энергетически обеспечивает выполнение человеком своей жизненной задачи.

Важнейшим фактором, обеспечивающим процесс «коренения», является умение расслабляться. Техники релаксации «Слябя» также лежат в основе всех энергоинформационных практик. Ни в коем случае не пренебрегайте практиками «Сляби» (см. книгу «Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Хорса», с. 56–65).

Положения стоп и стойка «Пята»

Для выполнения комплекса «Коренение» используют три положения стоп и стойку, называемую «пятой».

1. «Стопы Земли»

В этом положении стопы развернуты вовнутрь под углом до 15° .
Закрытая позиция. Сила собирается внутрь (*фото 11*).

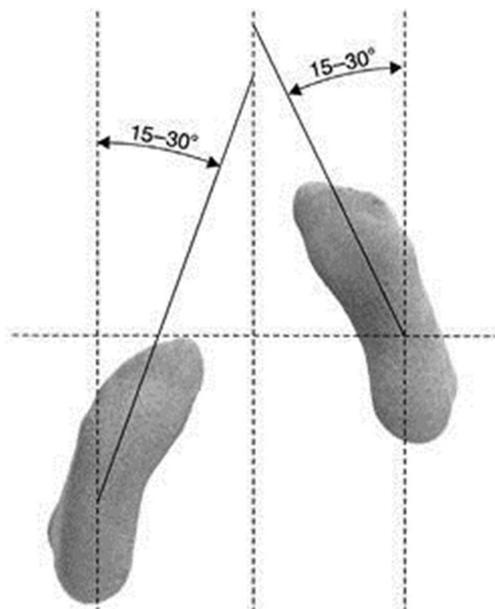


Фото 11.
«Стопы Земли»

2. «Стопы Небес»

В этом положении стопы развернуты наружу под углом до 15° к фронтальной оси. Открытая позиция. Сила взаимодействует с внешней средой (*фото 12*).

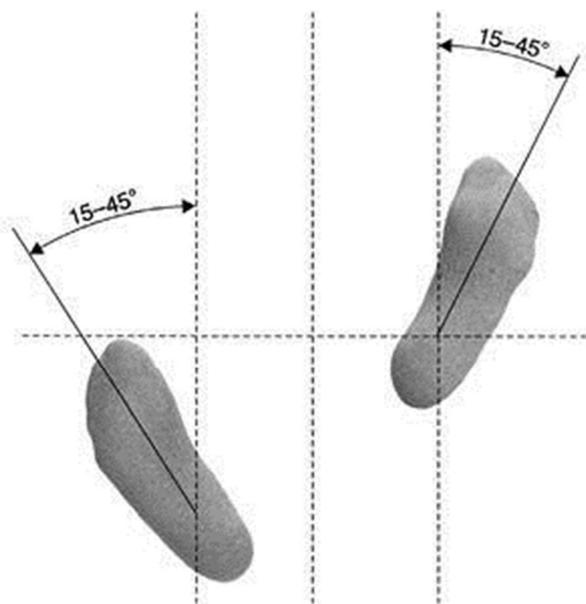


Фото 12.
«Стопы Небес»

3. «Стопы Равновесия»

Положение, уравнивающее две предыдущие позиции. В нем стопы расположены параллельно друг другу. Нейтральная позиция. Паритет между внешним и внутренним мирами (*фото 13*).

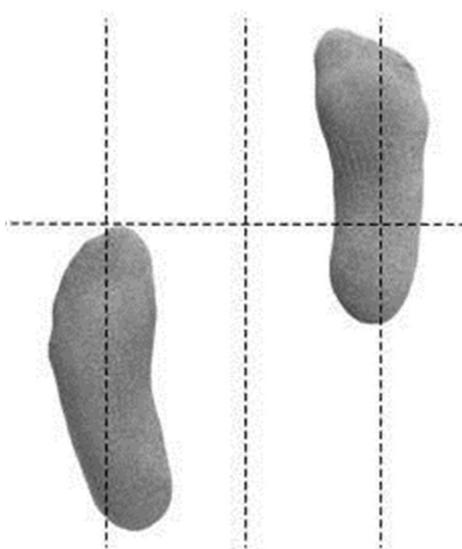


Фото 13.
«Стопы Равновесия»

Эти три положения стоп используются в стойке «Пята», которая является основой для практик «коренения». Выглядит она следующим образом.

Стойка «Пята»

Тело принимает позицию «Кучер». Ноги на ширине плеч. Одна нога отстает от другой на расстояние чуть большее, чем половина стопы. Фактически – на расстояние, равное длине пятки во фронтальном направлении (*фото 14*).



Фото 14. Стойка «Пята»
(в положении
«Стопы Равновесия»)

«Коренение» интегрирует всю телесную структуру в единое целое, связывает макушку со стопами (Небо и Землю), правую сторону с левой (Огонь и Воду). Только в этом случае тело наполняется Силой (Лад или Спас).

С чисто медицинской точки зрения «коренение» имеет огромное значение. Оно непосредственным образом благоприятно влияет на артериальное давление, так как открытая стопа, «укорененная» к центру Земли, дает возможность осуществлять отток избыточной негативной энергии в землю (в случае повышенного артериального давления) или принимать от Земли Силу, что способствует повышению артериального давления. «Укорененный» человек совершенно спокойно переносит «давление жизни» – стресс. Перед началом выполнения комплекса предлагаю вам сделать весьма полезное упражнение, направленное на расслабление стопы и повышение ее эластичности и чувствительности. Вот оно.

Возьмите каменные, а лучше деревянные шарики диаметром 3–4 сантиметра. Встаньте на них стопами, стараясь попасть на зоны, соответствующие стогну Живот (*фото 15*). Слегка покатайте стопы по этим шарикам. Отследите состояние стоп. Далее можно переходить к техникам «коренения».

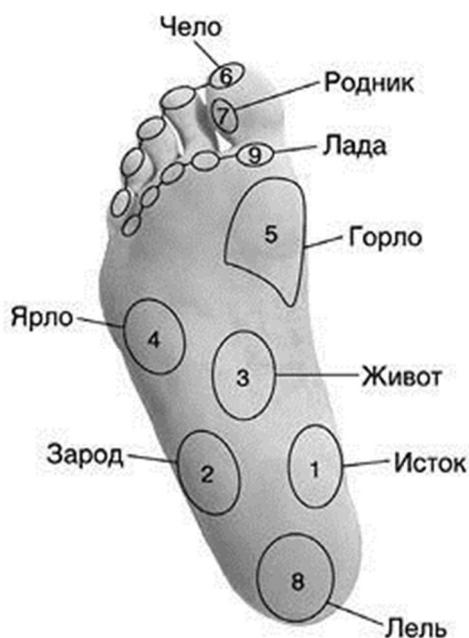


Фото 15. Активные зоны стопы

Одиночные техники «коренения»

1. «Коренение» в «Пяте» со стопами в положении Небес

Встаньте в стойку «Кучер» в «Пяте». Стопы находятся в положении Небес, то есть открыты наружу. Тело расслаблено. На **вдохе** ощутите, что Сила концентрируется на подошвах стоп. На **выдохе**, не сдвигая с места ступни, закручивайте их наружу. Тем самым создается восходящее винтовое движение Силы через все тело, макушку и далее в Небо. Ступни плотно прижаты к земле и давят на нее (*фото 16*).



Фото 16. «Коренение» в «Пяте» со стопами в положении Небес

2. «Коренение» в «Пяте» со стопами в положении Земли

Принять позицию «Кучер» в «Пяте». Стопы находятся в положении Земли, то есть закрыты. Тело расслаблено. На **вдохе** сконцентрируйте внимание на макушке. На **выдохе**, при неподвижных ступнях, закручивайте усилие внутрь, создавая нисходящее винтовое движение Силы вниз. Макушка «давит» в Небо, а ступни плотно упираются в Землю. Сила Неба устремляется вниз, к центру Земли (*фото 17*).



Фото 17. «Коренение» в «Пяте» со стопами в положении Земли

3. «Коренение» в «Пяте» со стопами в положении «Равновесие»

Данная техника объединяет два предыдущих упражнения в единое целое. Принимаем позицию «Кучер» в «Пяте», стопы параллельны друг другу (в положении «Равновесие»).

На **вдохе** сконцентрируйте внимание на стопах и макушке одновременно. На **выдохе** мы ощущаем, как движется Сила от макушки к стопам и одновременно от стоп к макушке (Небо – Земля; Земля – Небо). При этом макушка «давит» в Небо, а стопы – в Землю. «Коренимся» за счет сознания. Упражнение в большей степени идеомоторное (фото 18).

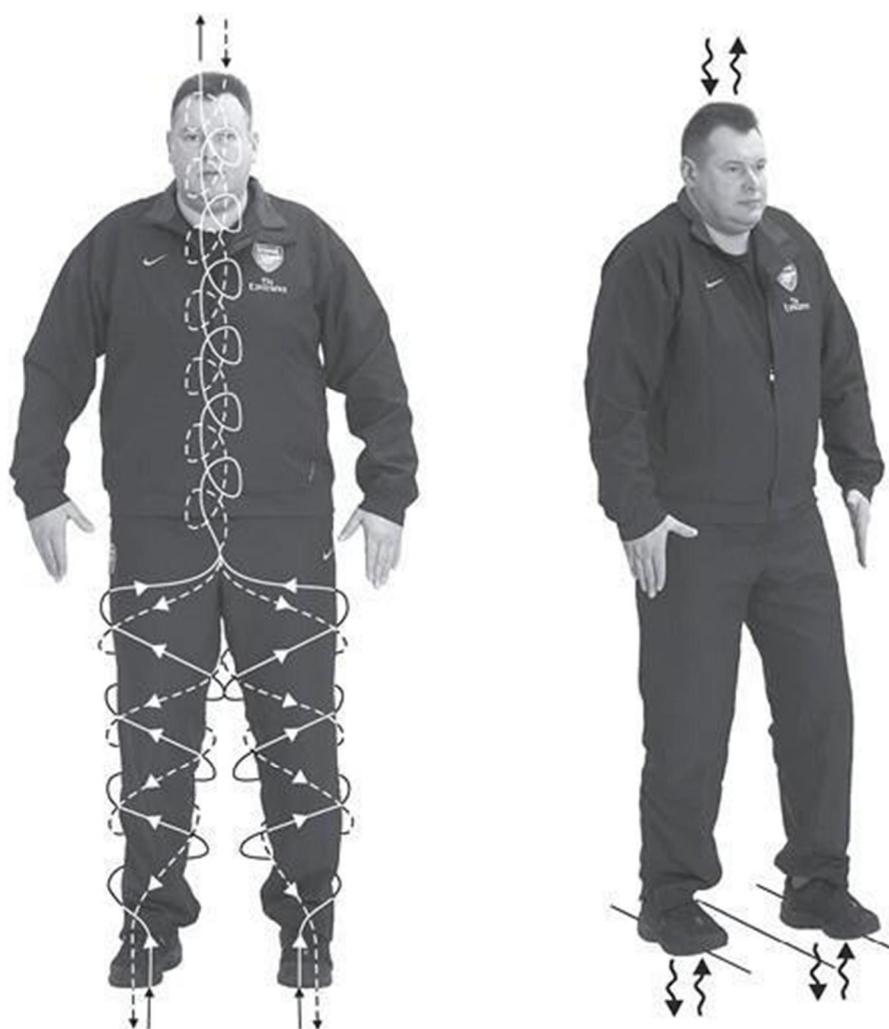


Фото 18. «Коренение» в «Пяте»
со стопами в положении «Равновесие»

На «Коренение» в каждом положении должно уходить от 1 до 3 минут. В традиции используются 33 дыхательных цикла. Один дыхательный цикл (вдох и выдох) соответствует одной заповеди древних Богов. Знание и соблюдение этих заповедей делает могучим и неуязвимым.

Освоив вышеприведенные техники, переходим к их реализации в работе со сподручником, то есть в паре.

Парные техники «коренения»

Ключ I. «Коренение» в паре со стопами в положении Земли

Займите позицию «Кучер» в «Пяте» со стопами в положении Земли. «Укоренитесь» в Землю и ощутите связь с Небом. Расширьте сознание, концентрируясь на объеме. Зрение – периферическое. Ослабьтесь. Умонкните, то есть максимально сократите внутренний диалог.

Поможите (войдите в состояние полусна-полубодрствования). Тогда тело станет «балухтанным», проходным для Силы.

Когда вы готовы, ваш сподручник сбоку от вас начинает медленно давить двумя руками в область плечевого сустава. На **вдохе** расширяйте свой Ведогон на сподручника, окажите ему внешнее сопротивление, слегка напрячься. На **выдохе** ослабьтесь вновь и пропустите Силу давления сподручника от вашего плеча по большой сутужине (струне) через Яр, через противоположную стопу в Землю, к ее центру. Стопа, через которую вы пропускаете Силу, находится чуть позади. Одновременно ощутите связи внешней передней стопы с макушкой. Работайте так не менее минуты.

Особо важно выполнять ключи «коренения» в паре по 33 дыхательных цикла. Добивайтесь такого уровня «укоренения», когда ваш сподручник вкладывает в давление весь свой вес и у него появляется ощущение, что его затягивает в трубу (фото 19). Затем выполните то же с другой стороны.



Фото 19. Ключ I. «Коренение» в паре со стопами в положении Земли

Ключ II. «Коренение» в паре со стопами в положении Небес

Стартовое положение такое же, как при ключе I, но стопы развернуты в положение Небес. При давлении сподручника слегка скручиваем стопы наружу. Усилие от сподручника переводим в макушку и далее в Небеса. Одновременно почувствуйте связь макушки и стоп, которые «укореняются» глубоко в Землю. Отметим, что ваш сподручник не соревнуется с вами, а помогает совершенствоваться. Работать не менее минуты. Затем то же самое выполнить с другой стороны (фото 20).



Фото 20. Ключ II. «Коренение» в паре со стопами в положении Небес

Ключ III. «Коренение» в паре со стопами в положении «Равновесие»

Тело занимает ту же позицию, что и при ключах I и II. А вот стопы параллельны, находятся в положении «Равновесие». Усилие от сподручника разделяем на два потока. Один устремляется в макушку, обеспечивая «подвес» («огрушиться в стать Небес»). Второй направляем в дальнюю стопу на «укоренение» («огрушиться в стать Земли»). Одновременно создаем внутреннюю связь между стопами и

макушкой, будто натягиваем между ними тонкую нить. Дайте волю Умной Силе (Силе сознания), ибо в этих ключах основная роль отводится ей, а не силе физической. Более того, грубая физическая сила только отнимает силу внутреннюю, не дает ей проявиться в полной мере. Избегайте этой ошибки. Выполните ключ с обеих сторон, затрачивая не менее минуты на каждую сторону (фото 21).



Фото 21. Ключ III. «Коренение» в паре со стопами в положении «Равновесие»

Ключ IV. «Коренение» в паре при давлении спереди со стопами в положении Земли

При работе над ключами IV, V, VI меняется место приложения Силы. Сподручник оказывает давление на область Яра спереди вас, то есть на грудь.

Вы занимаете позицию «Кучер» в «Пяте» со стопами в положении Земли. Сподручник начинает медленно давить вам на грудь. На **вдохе** вы слегка выпячиваете грудь, оказывая небольшое сопротивление давлению. Следите, чтобы не прогибалась поясница и ноги не распрямлялись полностью в коленных суставах.

Расширьте свой Ведогон на сподручника. На **выдохе** грудина уходит к спине, образуя воронку, вы принимаете более глубокую позицию «Кучер». Одновременно с этим перенаправляет Силу сподручника через себя в дальнюю стопу и к центру Земли, тем самым «укореняясь». Не забудьте о натяге между передней стопой и макушкой. Работайте так не менее минуты. Идеально выполнение 33 дыхательных циклов, если хватит силы воли, времени и усердия (*фото 22*).



Фото 22. Ключ IV. «Коренение» в паре при давлении спереди со стопами в положении Земли

Ключ V. «Коренение» в паре при давлении спереди со стопами в положении Небес

Взаимное расположение партнеров и ваша позиция идентичны ключу IV. Меняется положение стоп. Они занимают позицию «Пята» в положении Небес, то есть составляют раскрытый угол. На **вдохе** действуем, как в ключе IV. На **выдохе** перенаправляем Силу давления через макушку в Небо. Связь макушки и стоп усиливается и еще глубже «укореняется» (*фото 23*). Все остальное выполняем по заданному алгоритму.



Фото 23. Ключ V. «Коренение» в паре при давлении спереди со стопами в положении Небес

Ключ VI. «Коренение» в паре при давлении спереди со стопами в положении «Равновесие»

Метода работы прежняя. Меняется положение стоп и направление распределения Силы давления. Стопы занимают позицию «Пята» в положении «Равновесие». На **выдохе** вы распределяете Силу сподручника на два потока. Один течет от Яра (места приложения Силы) через макушку в Небо. Другой – от Яра в дальнюю стопу и Землю (*фото 24*).



Фото 24. Ключ VI. «Коренение» в паре при давлении спереди со стопами в положении «Равновесие»

Ключ VII. «Коренение» в паре при давлении сзади со стопами в положении Земли

При работе с ключами VII, VIII, IX меняется место приложения Силы. Сподручник медленно давит на ваши задние ворота Яра, то есть в межлопаточное пространство приблизительно на уровне 3-го, 4-го, 5-го грудных позвонков. Вы занимаете позицию «Кучер» в «Пяте» со стопами в положении Земли. На **вдохе** сподручник оказывает давление на ваши задние ворота Яра. Вы расширяетесь на партнера, немного округляя спину и слегка сопротивляясь ему. На **выдохе** полностью расслабляетесь, делаете спину прямой и перепускаете Силу давления через Яр в переднюю стопу и далее в Землю. Поддерживайте натяг между макушкой и дальней стопой. Работать надо не менее минуты или в течение 33 дыхательных циклов (фото 25).



Фото 25. Ключ VII. «Коренение» в паре при давлении сзади со стопами в положении Земли

Ключ VIII. «Коренение» в паре при давлении сзади со стопами в положении Небес

Метода выполнения прежняя. Меняется положение стоп. Они занимают позицию «Пята» в положении Небес, то есть составляют открытый угол. На **выдохе** Сила сподручника перенаправляется через макушку в Небо. Натяг между макушкой и стопами еще глубже прорастает в Землю. На выдохе надо полностью расслабиться (*фото 26*).



Фото 26. Ключ VIII. «Коренение» в паре при давлении сзади со стопами в положении Небес

Ключ IX. «Коренение» в паре при давлении сзади со стопами в положении «Равновесие»

Исходное положение остается прежним. Стопы принимают позицию «Пята» в положении «Равновесие». Усилие сподручника на выдохе распределяем на макушку (Небо) и переднюю стопу (Земля). Создайте внутреннюю связь между макушкой и стопами в виде нитей натяга (*фото 27*).



Фото 27. Ключ IX. «Коренение» в паре при давлении сзади со стопами в положении «Равновесие»

После тренинга на «открытие» стоп и «укоренение» ваши ступни станут объемными, горячими, упругими и в то же время эластичными. И все же необходимо снять с них лишнюю энергетику. Для этого целесообразно сделать потряхивание в маятнике «Пружина», выполнить упражнение «Дождь».

Хорошо бы слегка постучать стопами о Землю. Для этого создайте мощный «подвес». Представьте, что ваши ноги – это веревки. Поднимайте ногу и стопу за счет подхлестывающего движения таза и слегка ступайте стопой: 9 раз на внешнее ребро стопы, 9 раз – на внутреннее, 9 раз – на мысок, 9 раз – на пятку, 9 раз постучите стопой плашмя и при этом громко произносите слово «да», представляя, что это слово говорит стопа. Закончить весь комплекс мы рекомендуем «интеллектуальной ходьбой»: ослабьтесь, умонкните, помнитесь, забалухтаньтесь, почувствуйте Лагу. Обратите внимание на стопы, ощущайте все, что находится под ними, при этом очень медленно и плавно передвигаясь.

«Коренение» в славянских практиках означает нечто большее, чем просто крепкое стояние на Земле. Оно затрагивает ментальный, эмоциональный и духовный аспекты личности. Все формы энергетической работы требуют прочного «укоренения». Сила и устойчивость очень важны в нашем сложном мире. Человек структурно выравнивается относительно Земли и Небес, становится открытым для Силы. Такого очень трудно «свалить». «Укоренение» – это залог крепкого физического здоровья, социальных успехов, адекватной реакции на любой стресс. И самое важное – залог выживания. Поэтому практикам Велеса уделялось огромное внимание при освоении воинских, целительских, мистических навыков. Многие из практикующих внутренние техники вообще никогда не слышали об «укоренении». Представьте себе на минуту электрика, который понятия не имеет о заземлении приборов!!! Участь его грустна и понятна. Рано или поздно несчастный случай ему обеспечен.

«Коренение» не только дает нам Силу, но и предохраняет от любых осложнений, связанных с энергетическими практиками. Это наш оберег. Без него только безумный сунет руку туда, где написано: «Опасно для жизни!».

Освоив навыки «коренения», вы будете двигаться более уверенно, проявитесь как творческая устойчивая личность с ясными намерениями и мощной силой воли. Кто скажет, что это ему не надо? Может, и найдутся такие уникальные личности, но все же большинство из нас далеки от идеала. Безусловно, на пути к совершенству нам помогут техники, имеющие общее название «Велесово наследие». Все это часть нашей традиции, нашей культуры.

Предупреждение!

При интенсивной работе с практиками «раскрытия» стоп и «коренения» могут возникнуть боли в ступнях. Не пугайтесь. Это перестраивается мышечно-связочный аппарат, а затем в этот процесс включается и костная структура. Это вполне нормально. Ведь столько времени мы издевались над своими ногами, нося высоченные каблуки, узкую неудобную обувь, долбали наши стопы о жесткие поверхности, в буквальном смысле не давали ступням дышать.

Если возникли боли, нужно просто на время прекратить практику «коренения» и заняться уходом за стопами (можно применять расслабляющий массаж, растирание кремами или лечебными маслами, ванночки, а наиболее эффективно парить ноги в бане). Когда боли утихнут, пора снова приниматься за работу. Таких этапов может быть несколько. Но! Пусть этот процесс будет под нашим контролем, тогда он в конечном итоге приведет к выздоровлению. Это лучше, чем возникновение болей по причине стойкой патологии.

Глава 3

Комплекс «Волна»



Вы уже знаете, что Сила по прямой и углами не движется. Способ перемещения Силы – это волна. Волна, положенная на объем, является спиралью или свилей.

Динамические практики Свода Стрибога основаны на эффекте волны. Все процессы в мире имеют волновую природу. Еще из школьного курса физики известно о дуализме материи. Вещество имеет два естества: частицы и волны.

В 1922 году А. Камптон экспериментально доказал, что свет обладает и волновыми, и корпускулярными свойствами, то есть является одновременно и волной, и частицей. В 1924 году Луи де Брайль выдвинул гипотезу о всеобщем корпускулярно-волновом дуализме, согласно которой не только фотоны, но и все «обыкновенные частицы» также обладают волновыми свойствами. Позднее эта гипотеза была подтверждена экспериментально. В 1926 году Э. Шредингер вывел уравнение, описывающее поведение таких волн.

Таким образом, волна – это основа нашего мира, проявление которой наблюдается от микромира до макромира. Человеческий организм не составляет исключения. Дыхание есть волновой процесс: без вдоха не будет выдоха. Работа сердечно-сосудистой системы, деятельность желудочно-кишечного тракта тоже подчинены закону волны.

О волновых процессах в теле человека сказано много.

«Пересекая друг друга в определенных направлениях и взаимно действуя одна на другую, эти простейшие волны мышечных изменений организма дают как результат первоначальных двигательных толчков тот удивительный вид живой волны, который мы называем телом» (И. Ранке).

Волна – это движение. Слово «энергия» можно перевести с греческого как «действие». Таким образом, между волной и энергией существует непосредственная связь. Волна представляется как движение энергии.

Из сказанного выше следует, что тело человека и энергия – эквивалентные понятия.

Согласно древней славянской «Здраве», можно быть здоровым, двигаясь волной. Практики Стрибога (Стрибга), при выполнении которых используются волновые движения, развивают контроль за телом, его мышечным каркасом (интеллект тела), положительно действуют на нервную систему, систему кровообращения и внутренние органы в целом, являясь великолепным оздоровительным и развивающим комплексом.

Итак, комплекс «Волна».

Восемь ключей

Ключ I

Примите положение «Кучер». Разведите руки в стороны параллельно опоре. Максимально расслабьтесь. Представьте, что между правой и левой кистями через руки и плечи проходит внутренняя гибкая труба, имеющая нарезку, как в стволе винтовки.

Выделите из Яра шарообразный мыслеобраз размером с мяч для большого тенниса. Направьте его в правую кисть, повернутую ладонью вверх. Кисть потяжелеет. На **вдохе** по волне, поднимая поочередно правый локтевой сустав, правый плечевой, затем левый плечевой и левый локтевой суставы, переправьте «мячик» в левую кисть.

На **выдохе** поймите «мячик» левой кистью. Почувствуйте, что левая кисть стала тяжелее, а правая легче. Во время движения мыслеформы по волновому каналу усилием воли закручивайте ее по нарезке в канале (*фото 28*). Особое внимание обратите на прохождение «мячом» правого и левого плечей. Во время движения плечами необходимо касаться мочек ушей. Если плечи не будут двигаться, волна не возникнет. При правильном выполнении упражнения происходит оздоровительное, тонизирующее, укрепляющее воздействие на плечевой пояс и шею.



Фото 28. «Волна». Ключ I

Повторите 11, 22, 44 раза справа налево, затем столько же слева направо.

Далее попробуйте второй способ работы с этим упражнением. Переместите по волне мыслеформу из правой кисти в левую и сразу, без паузы, верните «мяч» в правую ладонь. Повторите 11, 22, 44 раза. Сопровождайте движение мыслеобраза своим взглядом.

Ключ II

Примите то же исходное положение. Правая рука поднята вверх под углом 45°. Создаем «трубу», идущую от правой кисти через Яр в правую пятку. На **вдохе** перемещаем по волне мыслеформу («мяч») из правой ладони в левую пятку. Далее, на вдохе слегка ударяем левой пяткой о землю, ускоряя тем самым движение «мяча» в обратном направлении. На **выдохе** ловим правой ладонью мыслеформу.

Повторите 11, 22, 44 раза. Далее выполните упражнение, начиная от левой ладони и перемещая «мяч» к правой пятке. Затем используйте

второй способ работы, перемещая «мяч» туда и обратно без паузы. Повторите справа и слева по 11, 22, 44 раза. Ни в коем случае не напрягайтесь. Волна не любит напряжения тела (*фото 29*).



Фото 29. «Волна». Ключ II

Ключ III

Это упражнение по методике выполнения идентично ключу II, но движение мыслеформы начинается из правого плеча. Мыслеформа будет перемещаться в левую пятку и обратно. То же повторяют с

противоположной стороны (фото 30).



Фото 30. «Волна». Ключ III

Ключ IV («Звезда»)

Примите положение звезды. Ноги поставьте шире плеч, руки разведите в стороны ладонями вверх. Помните, что фигура, помещенная в центр звезды, усиливается во сто крат.

В нашем случае это Яр.

Мыслеобраз мяча поместите в правую ладонь. Начинаем движение волной:

- 1) из правой ладони в левую;
- 2) из левой ладони, через Яр, в правую пятку;
- 3) из правой пятки в макушку;
- 4) из макушки в левую пятку;

5) из левой пятки в правую ладонь. Повторите 11, 22, 44 раза (фото 31).
Выполните упражнение, начав движение волной из левой ладони.
Повторите то же количество раз.

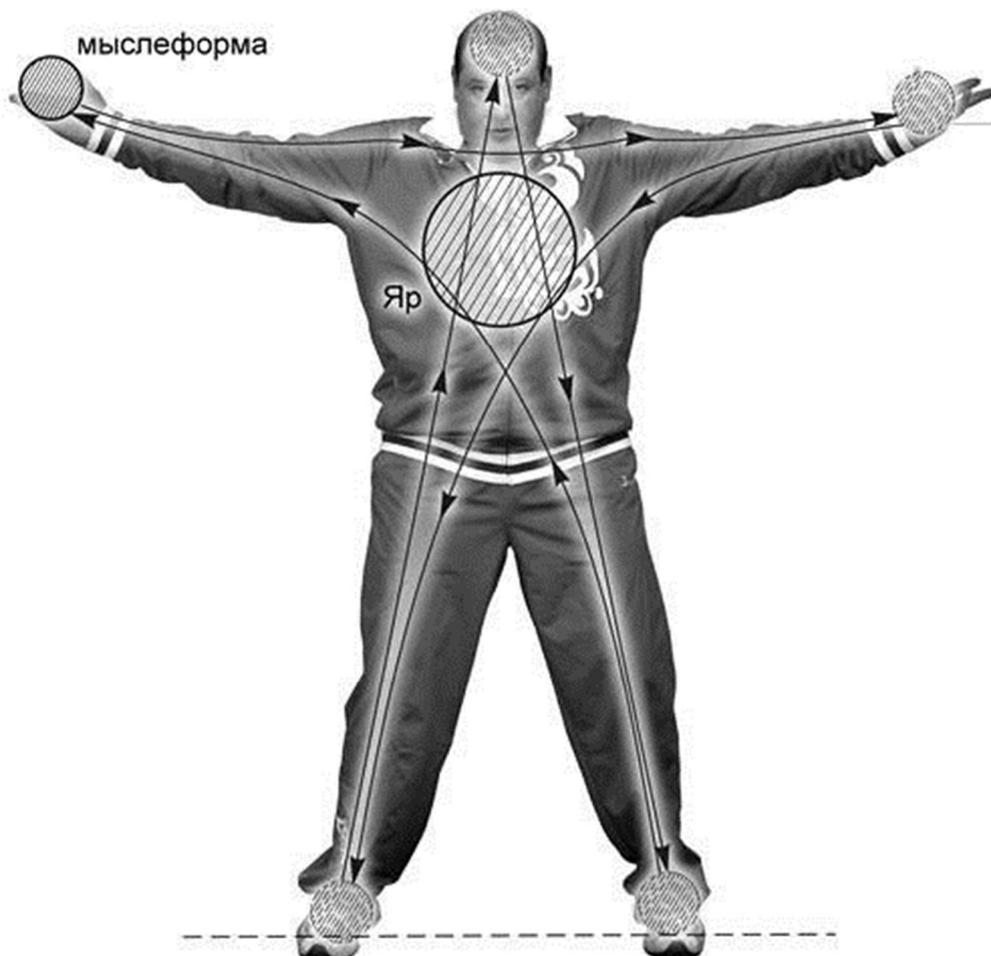


Фото 31. Ключ IV (Звезда)

Можно попробовать более сложный в отношении координации вариант: запустить две мыслеформы одновременно из правой и левой ладоней.

И самый сложный вариант. Две мыслеформы двигаются из правой и левой ладоней одна за другой.

NB! Не забудьте делать упражнения расслабленно, следите, чтобы деятельность сознания не напрягала тело.

Ключи I–IV можно выполнять в горизонтальном положении. Изменится ощущение опоры и пространства, что, в свою очередь, разовьет интеллект тела, лежащий в основе физического здоровья.

Ключ V

Примите стойку «Кучер». Расслабьтесь. Мысленно поделите тело на переднюю и заднюю половинки. Ощутите переднюю и заднюю поверхности тела.

Начинаем. На **вдохе** подаем вперед таз, выпячиваем колесом грудь, отводим назад плечи, приподнимаем подбородок. Сознанием, то есть вниманием, ведем восходящую волну от стоп к макушке. Далее волна перетекает через голову к затылку (*фото 32а*). Затем **выдох** – делаем обратное движение: подбородок опускаем, плечи подаются вперед, спина выгибается назад, таз также отводится назад. Ощущаем, как волна проходит по задней поверхности тела и доходит до стоп. Сознание, дыхание и движение тела сливаются в одну замкнутую волну (*фото 32б*). Повторите 11 раз. Затем выполните упражнение, поднимая волну на вдохе по задней поверхности и опуская ее на выдохе по передней поверхности. Повторите 11 раз.

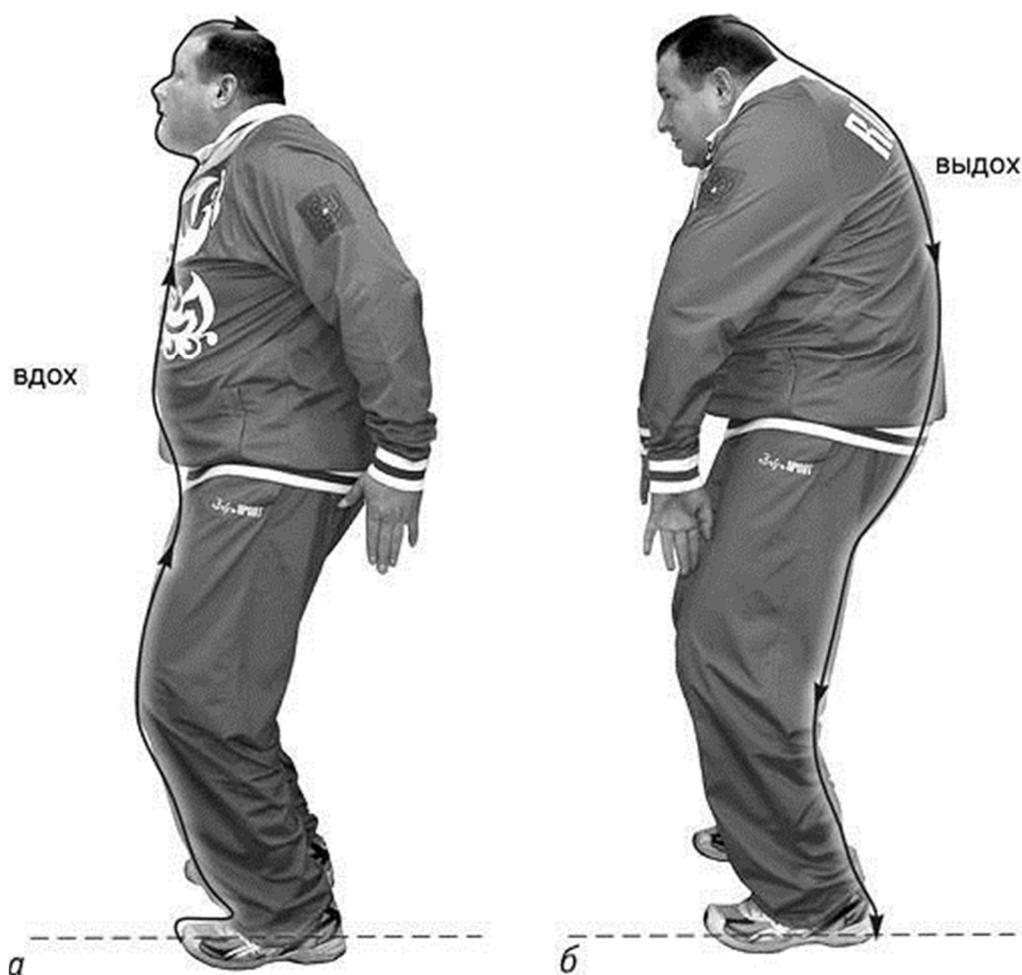


Фото 32. «Волна». Ключ V

Ключ VI

Примите стойку «Кучер». Расслабьтесь. Мысленно поделите тело на правую и левую половины. Ощутите правую и левую боковые поверхности тела.

Начинаем. На **вдохе** отводим таз в левую сторону. Получается положение левосторонней полудуги. Вниманием и сознанием поднимаем волну по левой боковой поверхности от стоп до макушки. Волна перетекает через голову к правой половине (*фото 33а*).

На **выдохе** подаем таз вправо. Получается положение правой полудуги. Ощущаем, как по правой боковой поверхности волна течет вниз, от головы к стопам (*фото 33б*). Повторите 11 раз. Затем выполните упражнение, поднимая волну на вдохе по правой стороне и опуская ее на выдохе по левой. Повторите 11 раз.

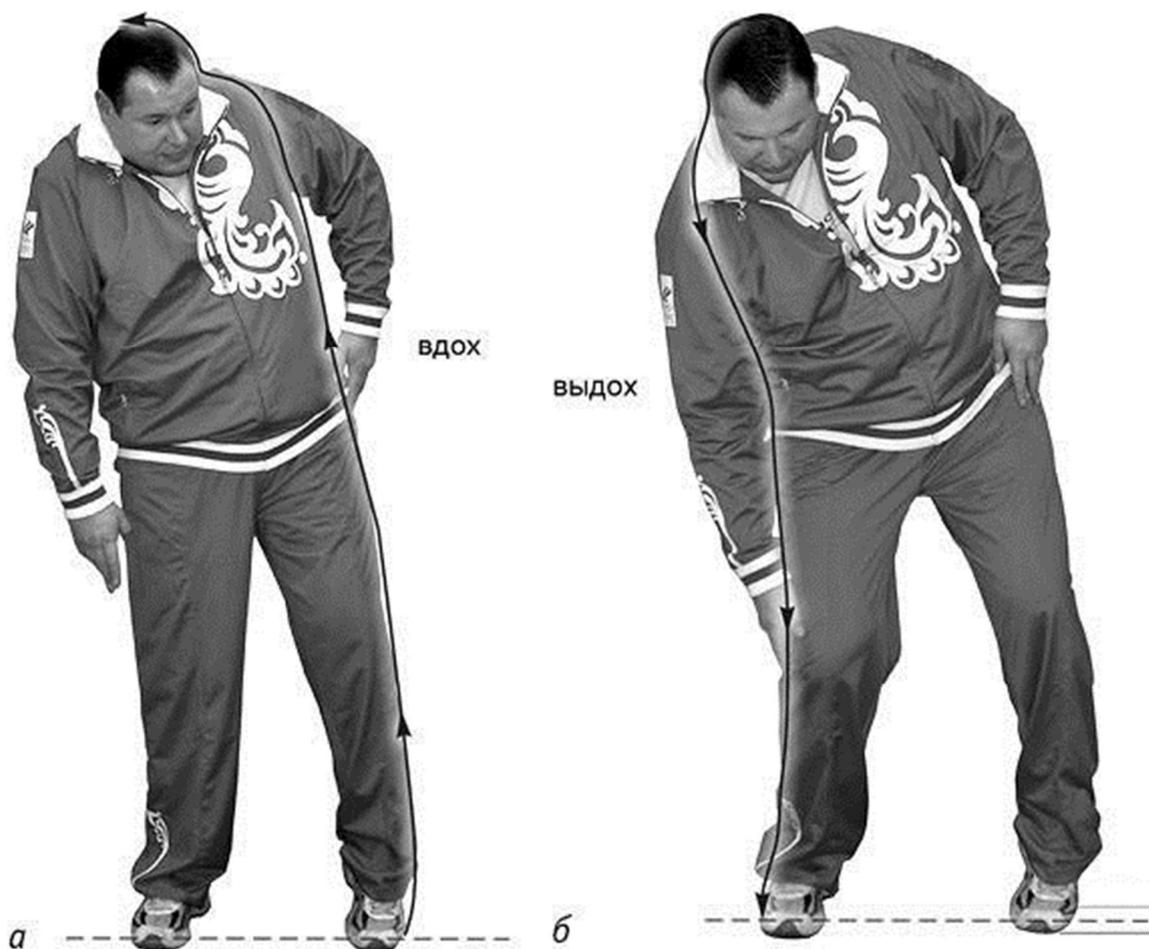


Фото 33. «Волна». Ключ VI

Примечание к ключам V и VI. Вам будет легче заниматься, если вы представите, что по рабочей поверхности тела плывет солнце и там, где оно проходит, вы ощущаете тепло. Здесь мы сталкиваемся с контрастными образами: прохладное тело и горячее солнце. Работа с этими образами поможет вам расшевелить и запустить энергетику в короткий срок.

Ключ VII

Примите стойку «Кучер». Задача данного упражнения – ощутить и наработать телесную волну, идущую вверх и вниз внутри тела. Собственно говоря, сама стойка «Кучер», описанная выше, и является собой телесную волну. Наша с вами задача – придать этому образу большую динамику.

На **вдохе** представьте, что в ваши стопы поступает мощная волна Силы. Расслабьтесь и откройтесь для нее. Сила потечет вверх внутри тела, которое будет двигаться под напором Силовой волны. Волна ударится в колени, затем в крестец, грудь, трапециевидную мышцу и выплеснется через макушку вверх.

На **выдохе** Силовая волна течет в обратном направлении – сверху вниз. Войдя в макушку, отразившись далее от шеи, волна ускорит движение от грудины, далее пойдет в крестец, колени и выплеснется через стопы к центру Земли. Повторите 11 раз (*фото 34*).



Фото 34. «Волна».
Ключ VII

Ключ VIII

Цель выполнения этого упражнения – также научиться осознанно проводить волну Силы внутри тела сверху вниз и снизу вверх, но уже в вертикальной плоскости. На **вдохе** волна пойдет вверх от стоп в область правого колена, далее в левый тазобедренный сустав, затем в правую подмышечную впадину и выльется вверх над левым ухом.

На **выдохе** волна Силы пойдет сверху вниз в обратном порядке. Повторите 11 раз (*фото 35*). Далее выполните то же упражнение, но волна Силы пойдет в область левого колена, в правый тазобедренный сустав, левую подмышечную впадину и выльется вверх над правым ухом. Повторите 11 раз.



Фото 35. «Волна».
Ключ VIII

Выполнение комплекса лежа

Все ключи комплекса «Волна» можно выполнять, лежа на полу или земле. Изменится пространственное ощущение себя, а главное – чувство опоры. Когда вы стояли, было все понятно: толкаемся от стоп – и порядок. Лежа, вам придется более «чисто» создавать Силовые волны в теле, что очень нелегко. Единственное, на что обратите внимание: волновые движения тела выполняются строго вдоль опоры, то есть в горизонтальной плоскости. Следите за тем, чтобы конечности не отрывались от опоры.

Для ключа VII, выполняемого лежа, существует традиционное название – «Гусеница». Используйте образ этого насекомого. Двигаться можно вперед головой, вперед ногами, на спине, животе. Главное – движение должно осуществляться за счет поступательной внутренней волны. Ключ VIII в положении лежа имеет название «Ящерка» и выполняется в той же последовательности, что и «Гусеница».

Все ключи «Волны» развивают пластику, алертность, устраняют западки (блоки) в мышечной структуре, поднимают общий тонус и энергоемкость, улучшают работоспособность и сон. В общем, укрепляют тело и дух.

Глава 4

Комплекс «Свиля»



Комплекс «Свиля» является наиглавнейшим во всей «Славянской гимнастике». Это квинтэссенция всех навыков и знаний, приобретенных в процессе обучения.

Свиля, или Небесная Вервя, – понятие космогоническое. Древние славяне считали, что тело человека – это небольшой, уплотненный до Яви, проявленный фрагмент космической волны. То есть можно сделать вывод, что наши тела – суть волны различной частоты. И эти волны являются носителями информации, от телесного уровня до Вселенского. Все зависит от нашей осознанности. Осознание – это основная цель личности. Только человеческий Разум позволяет постоянно совершенствоваться. Хроники мира дают массу примеров осознанного перехода в смерть и далее как с оставлением физического тела, так и в физическом теле. Все это возможно. Но необходимо сильное намерение идти Путем Знания, Духа.

Славяне считали, что душа в течение Явного времени (жизни) удерживается восемнадцатью Вервями. Они растянуты в пространстве и образуют Объем, или Ведогон. Внутри Ведогона Верви именуются Свилями. Эти Свили и являются энергоинформационной сутью нашей жизни.

Вертикальная Свиля есть уже хорошо знакомый вам Вертикальный поток Силы, который делится на Нисходящий (закручивается посолонь) и Восходящий (его направление – коловрат). Эти потоки оказывают воздействие на силовые завихрения Ведогона – стогны (чакры). Кроме того, Вертикальная или Небесная Свиля закручивает Ведогон одновременно в двух направлениях. Это создает мощнейший оберег, то есть вашу персональную защиту (лучшую, чем всякие побрякушки на шее и т. п.). Лучшую, потому что вы создаете ее сами, осознанно.

Существует закономерность: так как Ведогон обладает большей инерцией, чем физическое тело, значит, его вращение будет значительно дольше. Если вы утром после «Побуды» покрутили «Свилю» 1 минуту, то Ведогон будет самостоятельно вращаться еще 60 минут. Соответственно если вы поработали в «Свиле» 24 минуты, защита обеспечена на весь день. «Свилю» можно подкручивать в течение дня при необходимости.

Вращение Ведогона образует оберег, действуя подобно точильному колесу. Попробуйте во вращающееся точильное колесо сунуть палку. Ее тотчас же откинет. Так и различные энергоинформационные нападения, которые выглядят как лучи, то есть палки, будут автоматически отброшены сильным, наполненным, динамичным Ведогоном.

«Свиля» оказывает стимулирующее, гармонизирующее воздействие на энергетические центры – стогны, что, в свою очередь, обеспечивает хорошее физическое здоровье, личную Силу, жизненный успех, выполнение того, что предначертано Судьбой (ее славянское название – «Кля»).

Посмотрите на китайский символ «Инь-Ян». Изображенная посередине круга волнистая линия и есть Свиля. Если вам удастся найти изображения на круглых боевых щитах древних славян, то вы увидите три Свили (знак «Перуница»). Этот знак символизирует три Свили, три потока Силы, проходящие через центр – Яр – человека. Это Вертикальный, Горизонтальный и Фронтальный потоки. Именно осознанная проработка этих потоков в совокупности обеспечивает совершенную защиту «Спас», дает вход в состояние «Балухтань», открывает волновое видение. Состояние «Балухтань» («Ба» – дух Божий, а «лухта» – недоваренная до каши крупа) обеспечивает осознанный квантовый переход физического тела из состояния частицы в состояние волны. Находясь в «Балухтани», я осознаю себя волной, являющейся объединенной сутью всего Мироздания, когда доступна любая информация, возможно любое действие. Это – состояние творца. То, ради чего стоило родиться человеком на планете Гея (Хея), проходя через тернии, искать, искать, искать... Освобождение навсегда.

Упражнение «Горошины»

Это идеомоторное упражнение поможет вам освоить навыки динамизации и визуализации Ведогона, лучше подготовиться к выполнению комплекса «Свиля».

Работаем...

Примите позицию «Кучер». Прикройте глаза. Внутренним взором найдите Золотое царство, центр умной Силы – Тямы. На **вдохе** в области межбровья сформируйте золотую горошину.

На **выдохе** выведите ее перед собой на расстояние вытянутой руки.

Старайтесь почти физически ощущать золотую горошину, которая вращается вокруг своей оси.

Далее сформируйте две горошины и поместите их по бокам головы. Затем создайте золотую горошину сзади черепа. У вас получились четыре опорные точки. Усилим воли заставьте их начать вращаться вокруг головы. В первой половине дня начните с вращения посолонь, во второй – с вращения коловрат. Постепенно у вас получится золотой вращающийся обруч вокруг головы. Начните выполнять телом маятник «Пружина» (частота колебаний должна быть высокая). Ваш золотой обруч должен расширяться до полосы, а затем превратиться в купол с вершиной на уровне Родника и основанием на уровне Горла.

Выполните формирование медных горошин из Медного царства (Сила Снага). У вас получится медно-золотой цилиндр вокруг вас, от Горла до Зарода. Далее поработайте с Серебряными горошинами для Серебряного царства (Сила Жива). В итоге получится вибрирующий, вращающийся динамический кокон с широким основанием и более узким куполом. Кокон искрится, его цвета чередуются: он то золотой, то медный, то серебряный.

Сформировав кокон, попробуйте вписать в него тело. Пройдите, вращая кокон, несколько шагов. Затем резко, мгновенно, измените направление вращения тела и кокона. Так же пройдите несколько шагов. Меняйте направления вращения до 8 раз. Попробуйте ощутить, что ваша сфера может одновременно вращаться в двух направлениях, посолонь и коловрат. Используйте вибрацию маятника «Пружина» (*фото 36*).



Фото 36. Упражнение «Горошины»

Предупреждение!

Работать с упражнением «Горошины» допустимо не более 8 минут. Запомните это. Иначе ваше пространство может «схлопнуться» и вы потеряете на время Силу. Будьте внимательны!

Упражнение «Свиля Небесная»

Это упражнение является основным, базовым в комплексе «Свиля». Небесная (Вертикальная) Свиля имеет для человека наиглавнейшее значение, определяя нас как вид *Homo sapiens*, прямоходящий. Она

определяет наше взаимодействие с Силой Неба (Космоса) (Нисходящий поток) и с Силой Земли (Восходящий поток, то есть космический поток, отраженный от ядра Земли), то есть полностью поддерживает жизнь человека от клеточного телесного уровня до уровня реализации космических программ.

Стогны, Родник и Исток, играют здесь особую роль. Они принимают соответственно Нисходящий и Восходящий потоки, «подгоняя» их под нашу индивидуальную частоту. Если бы этого не происходило, нас вмиг сожгло бы Силой Космоса. Для освоения «Свилей Небесной» необходимо уметь «подвешиваться» и «корениться», а также хорошо прорабатывать натяги Ведогона (комплексы «Побуда», «Балагаярь»). Работу со Свилаей надо начинать с натяга в вертикальном направлении.

Итак.

Этап I. «Небо»

Займите позицию «Кучер». Сконцентрируйте часть внимания на макушке и Роднике. Другой частью внимания сформируйте четкий мыслеобраз Силы Земли под вашими подошвами. Четкость мыслеобраза определяется видением (воображением) его границ. Мыслеобраз должен напоминать сферу с ясными границами.

Силу Земли представьте так, как подсказывает ваша интуиция. Вариант: вязкий гель золотисто-коричневого цвета. Сфера может быть серебристо-малахитовая или перламутрово-сине-черная. Главное, чтобы вы точно знали, к какой Силе обращаетесь.

Необходимо поработать с мыслеобразом, используя 4 дыхательных цикла (вдох-выдох), где на **вдохе** происходит небольшое расширение сферы, а на **выдохе** – ее уплотнение. Необходимо создать значительную плотность мыслеобраза. Вы должны добиться от сферы под ногами твердости гранита. Можно использовать при дыхании пульсовую волну (4–2–4, 8–4–8).

Далее, как в упражнении «Росток» комплекса «Побуда», на **вдохе** пропустите Силу от стоп, через макушку и Родник в Небо, как можно выше. На **выдохе** усильте натяг Восходящего потока, подкручивая его против часовой стрелки (*фото 37*). Повторите 4 раза.



Фото 37. Этап I. «Небо»

Этап II. «Земля»

Методика работы на этом этапе такая же, как и на этапе I. Но! Мыслеформа создается на макушке. Часть внимания охватывает стопы. Нисходящий поток необходимо провести от Родника через стопы к центру Земли, подкручивая его уже по часовой стрелке. Повторите упражнение 4 раза (*фото 38*).



Фото 38. Этап II. «Земля»

Этап III. «Земля – Небо»

Выполняя это упражнение, необходимо одновременно создать натяги для Нисходящего и Восходящего потоков, то есть осознать Вертикальный поток или Свилю Небесную. Повторите 4 раза.

Теперь натяг для работы готов.

«Свилая Небесная»

Для начала примите позицию «Кучер» и используйте опыт работы с упражнением «Веретено» (см. комплекс «Маятники»). Руки, согнутые в локтях, вытяните вперед на уровне живота. Предплечье составляет с плечом угол 90° . Плечи подняты и чуть выведены вперед. Эти нюансы важны, они позволяют вам упереть локти в «плавающие» ребра, что дает возможность инициировать толчки для запуска «Свилей».

Представьте, что через вас пропущена огромная веревка без конца и начала. Эта Вервь образует вашу центральную ось. Кто-то внизу и сверху крутит веревку, на которой вы расположены. От этого вращения голова и таз начнут соосно вращаться, за один оборот образуя два конуса. Верхний конус с вершиной в центре Яра открыт основанием в Небо, нижний конус также с вершиной в центре Яра открыт основанием к Земле.

Включите легкий маятник «Пружина» и начинайте вращение в «Свиле». На **вдохе** вращение чуть замедляется, тело становится легче и как бы взлетает, на **выдохе** – ускоряется, тело чуть «пригружается» и стремится вниз. Напомню, что в первой половине дня доминирует Нисходящий поток (движется посолонь), а во второй половине дня соответственно Восходящий поток (его направление – коловрат). Вращение начинайте не спеша, преодолевая легкое сопротивление, как будто пытаетесь раскрутить вязкую массу вокруг себя. Локтями помогайте раскручиваться телу. Правый локоть инициирует вращение посолонь, левый – коловрат. Выйдя в «Свилю», вы ощутите, что не вы вращаетесь, а вращают вас. Появятся блаженство, ощущение легкости.

Когда «Свиля» утвердится, начинайте работать с инерцией. Крутитесь амплитудно 3 раза, а далее вращайтесь по инерции. Потом еще крутаните «Свилю» и опять вращайтесь по инерции, слушая, ощущая пространство вокруг себя (*фото 39*).

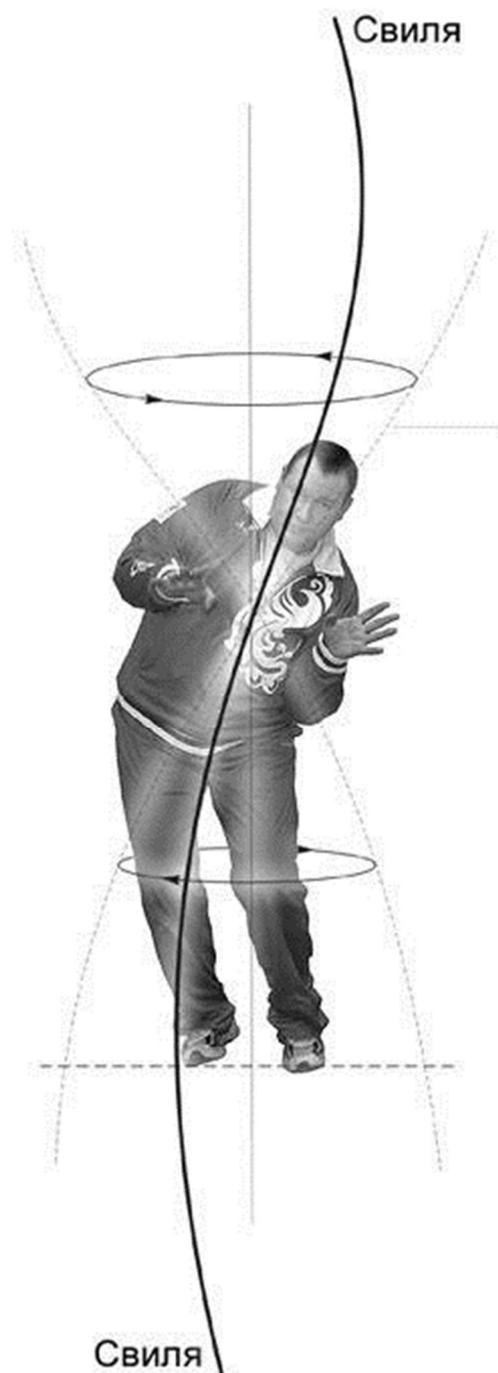


Фото 39. «Небесная Свиля»

Можно одновременно со «Свилей Небесной» выполнять «Внутренний маятник», расширяясь на вдохе и сжимаясь на выдохе, а также увеличить амплитуду маятника «Пружина». Обязательно включите в процесс стопы. Они, следуя за тазом, должны перекатываться по своему периметру. Прорабатывайте оба направления вращения, посолонь и коловрат. В каком-то из них обычно вращаться труднее. Обратите на это внимание. Сие означает, что у вас проблемы с соответствующим потоком. Хуже, если «Свиля» вообще не запускается. В этом случае

попросите кого-нибудь вам помочь. Пусть помощник начнет толчки в таз, одновременно следя, чтобы ваша голова вращалась в соответствующем направлении.

Если «Свиля» освоена в обоих направлениях достаточно успешно и вы легко научились передвигаться «медвежьим шагом», то соедините эти два действия в одно, то есть выполните «Свилю» в передвижении. Это упражнение называется «Смерч», так как во время тренинга вы уподобляетесь этому природному явлению. Работайте со «Свилей» столько, сколько хотите, пока это доставляет удовольствие, я бы сказал, негу.

Кроме обережной функции, запуска и стимуляции стогов, усиления энергетики, «Свиля» лечит и предупреждает все недуги. Особенно она полезна для позвоночника, так как восстанавливает его гибкость, подвижность и энергетику.

Свиля-посолонь Нисходящего потока способствует снижению артериального давления, стимулирует эндокринную систему, укрепляет центральную и периферическую нервные системы, просветляет разум, успокаивает ум, улучшает сон, омолаживает кожные покровы, укрепляет ногти и волосы, улучшает работу органов восприятия и, наконец, помогает появлению качественного потомства, наделенного Родовой Силой.

Свиля-коловрат Восходящего потока повышает артериальное давление, укрепляет опорно-двигательный аппарат, стимулирует дыхательную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, мочеполовую системы, а также органы кроветворения; укрепляет соматику; развивает интуицию; расширяет контакт с подсознанием.

Свиля-посолонь способствует расслаблению и усиливает сброс негатива. Свиля-коловрат активизирует и усиливает Живу, тель творящую. Небесная Свиля обеспечивает наше гармоничное пребывание и развитие в трех Мирах: Прави, Яви и Нави. «Свиля Небесная» – это главное упражнение «Славянской гимнастики». Его обязательно надо освоить – и положительный результат не заставит себя долго ждать.

Последующие упражнения не столь обязательны для выполнения, но также важны, особенно для дальнейшего самосовершенствования.

Упражнение «Свиля Огня – Воды»

Эта Сила горизонтально входит в наш Ведогон через передние и задние ворота Яра, то есть через стогн Ярло. Данную Свилю составляют два силовых компонента. Со стороны правой руки (десницы) в нас поступает поток первостихии Огня, со стороны левой руки (шуйцы) идет поток первостихии Воды. Взаимодействуя в Яру, Огонь и Вода создают Пару

(движение Сознания, Духа). Вместе с Силой Солнца и Силой ядра Земли Огонь и Вода образуют Лад.

Для тренинга Горизонтальной Свилы нам необходимо создать силовой натяг в горизонтальной плоскости.

Итак.

Этап I. «Огонь»

Встаньте прямо. Правую руку вытяните вправо параллельно опоре. Правую стопу и голову поверните вправо. Используйте для работы пульсовые темпы 4–2–4 и 8–4–8. Идеомоторно поделите ваше тело на правую и левую половины относительно центральной оси. На вдохе наберите в левую половину тела Силу первостихии Огня. Представьте ее так, как вы чувствуете. На задержке дыхания сконцентрируйте внимание на левой половине тела. Можно почувствовать, как оно «загорается». На выдохе проведите Силу Огня через всю правую половину тела горизонтально вдаль. Повторите 4 раза (*фото 40а*).

Этап II. «Вода»

Этап II по технике выполнения похож на этап I, но всю правую половину тела будет заполнять мыслеобраз воды. «Выдыхать» его вы будете вдаль через левую половину тела. Повторите 4 раза (*фото 40б*).

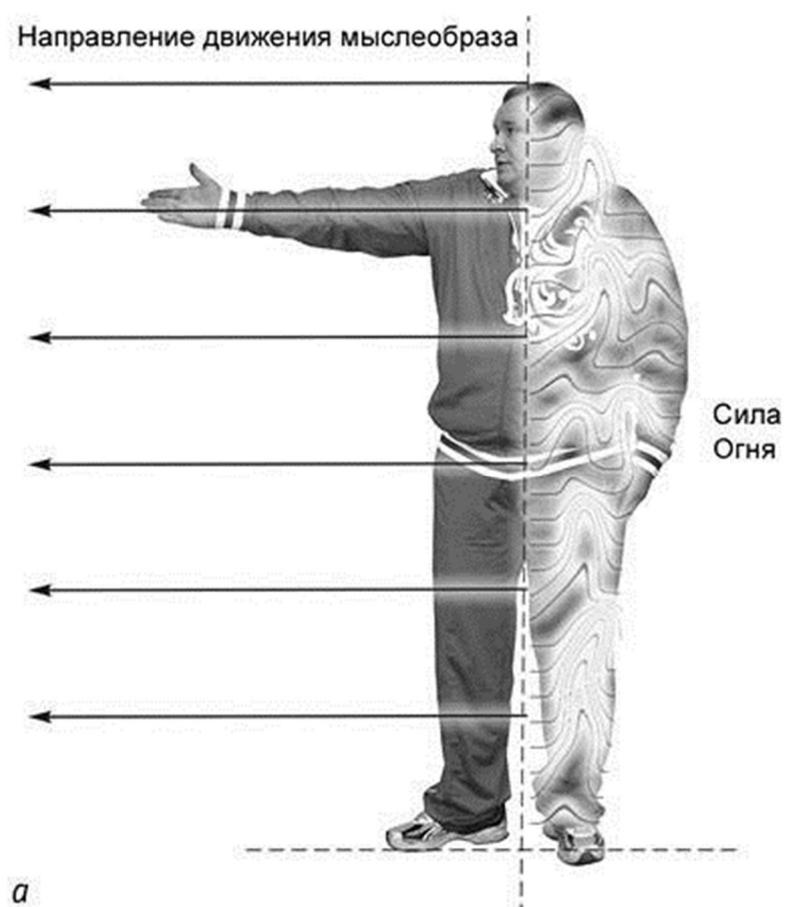


Фото 40. Упражнение «Свилая Огня — Воды»:
а — этап I «Огонь», б — этап II «Вода»

Этап III. «Пара»

Как вы понимаете, этот этап совмещает в себе два предыдущих. Нужно встать прямо, развести обе руки в стороны, стопы расставить на максимальное расстояние. Голову держим прямо. Одновременно пропускаем Силу Огня из левой половины тела в правую, а Силу Воды – из правой половины в левую, образуя в теле «Пару» и силовой натяг, идущий через руки и плечи в горизонтальном направлении. Повторите 4 раза.

«Свила Огня – Воды»

Начинаем работать со «Свилаей Огня – Воды». Представьте, что через вас проходит Горизонтальная Вервя и кто-то крутит ее справа и слева от вас. Плечи начинают вращаться соосно, образуя два конуса. Правый конус с вершиной в центре Яра открывается основанием вправо, левый конус также с вершиной в центре Яра открывается соответственно влево. При вращении руки опущены вдоль тела, основную работу выполняют плечи. Различают «Свилю Огня – Воды» с соосным вращением плечей вперед и назад (*фото 41*). В процессе выполнения упражнения вы почувствуете, что добиться вращения Горизонтальной Свили без вращения Вертикальной практически невозможно. Ну и слава Богу.

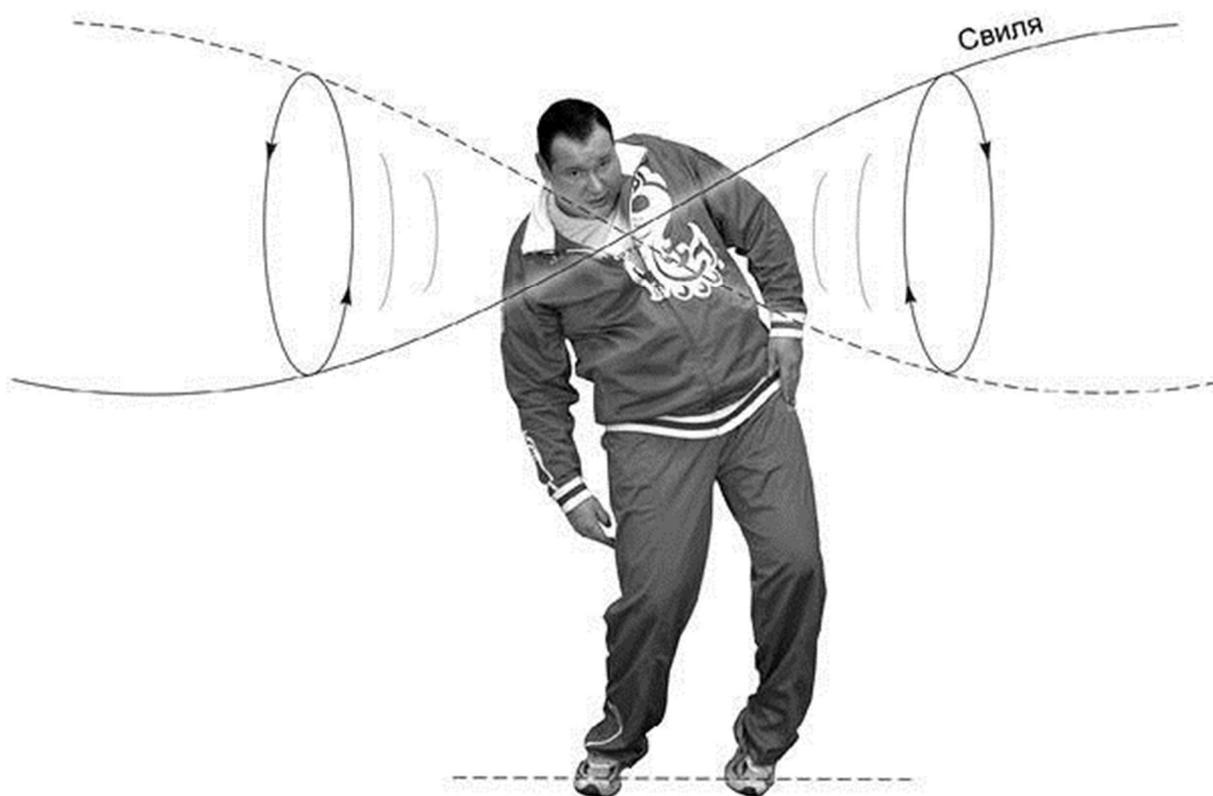


Фото 41. Упражнение «Свиля Огня — Воды»

Упражнение «Лад»

Начинайте работать, добиваясь более сложного в плане координации совмещенного вращения двух Свилий. Это упражнение называется «Лад» (фото 42). Выполнение данного тренинга во много раз усиливает эффект от использования Вертикальной Свили.

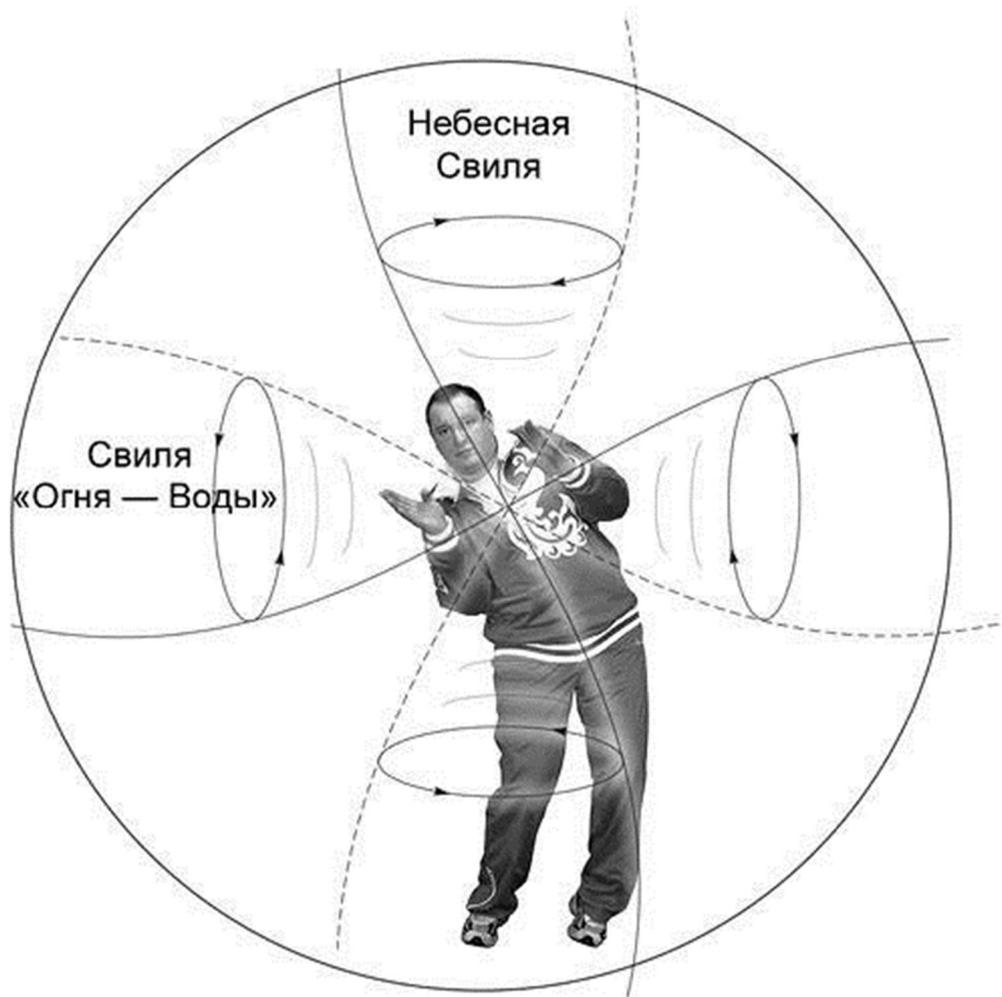


Фото 42. Упражнение «Лад»

Учтите, что при работе со Свилаей-посолонь используется вращение «Свилей Огня – Воды» вперед, а при работе со Свилаей-коловрат – соосное вращение плечей назад. При выполнении «Лада» дополнительно задействуйте «Внутренний маятник», маятник «Пружина», передвижение «медвежьим шагом». Работайте с комфортом, получая удовольствие. Первое время могут начать «вылезать» ваши «болячки», особенно в области позвоночника. Это нормально. Лучше мы их проявим и уничтожим, чем они проявятся сами и уничтожат нас.

Упражнение «Свила Земли»

Выполнение «Свилей Земли» также происходит в горизонтальной плоскости. Оно вносит Силу в Яр спереди и сзади. Считается, что эта Свила несет в себе Силу электромагнитного поля Земли. «Свила Земли» в большей степени идеомоторна, чем «Свила Небесная» и «Свила Огня – Воды», но все же предполагается некоторое движение тела. Вам

поможет навык, приобретенный при выполнении «Дыхания по кругу» («Коло») (см. «Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна», с. 90–94).

«Свилая Земли» способствует установлению волнового контакта со всем живым на Земле, и в частности с людьми и социумом, дает возможность усилить ваше психосуггестивное влияние на человеческие энергоинформационные системы.

Для работы со «Свилаей Земли» также необходим силовой натяг, который нужно выстраивать.

Этап I

Примите положение «Кучер». Руки надо вытянуть вперед. Кисти повернуты ребрами ладоней вниз. Мысленно разделите тело вертикальной плоскостью на переднюю и заднюю половины. На **вдохе** набираем Силу Вертикального потока в заднюю половину тела. Лучше представлять Силу Вертикального потока золотой или платиново-золотой. На **выдохе** пропускаем Силу вперед до бесконечности. Можно использовать пульсовую волну. Повторите 4 раза (*фото 43*).

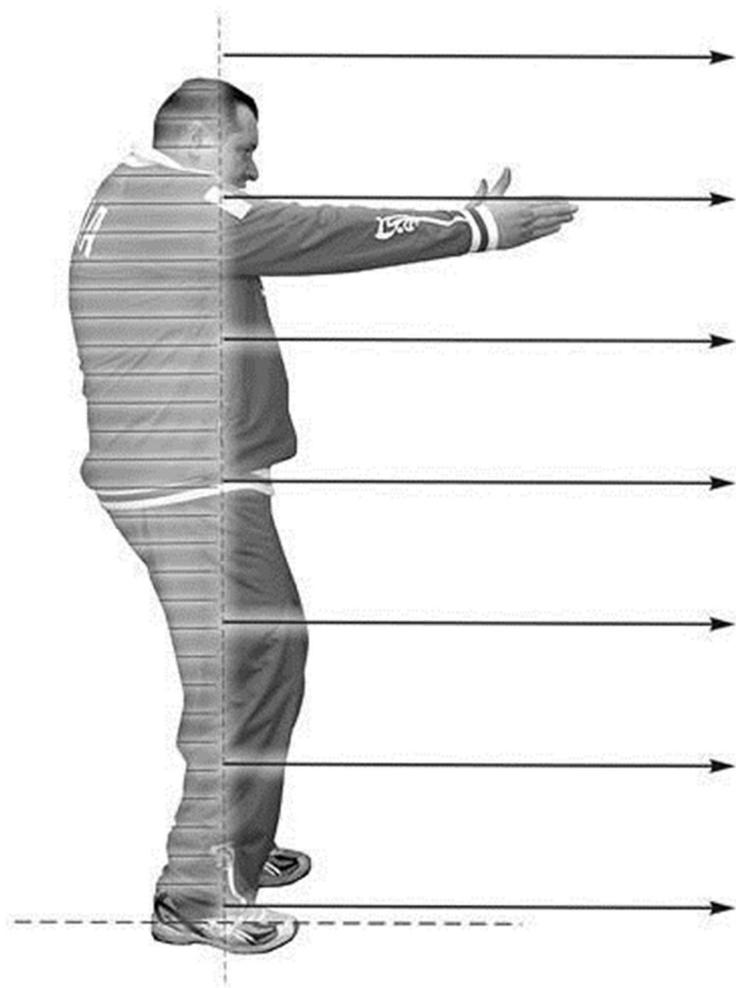


Фото 43. Этап I

Этап II

Находимся в позиции «Кучер». Руки опущены вниз и слегка заведены назад. На **вдохе** набираем Силу Вертикального потока в переднюю часть тела. На **выдохе** перепускаем Силу назад **строго до задней внешней границы Ведогона** (от 3 до 6 метров). Это связано с наименьшим контролем Разума за этим направлением. Во избежание неприятностей точно следуйте этим указаниям. Можно использовать пульсовую волну. Повторите 4 раза (*фото 44*).

Задняя граница Ведогона

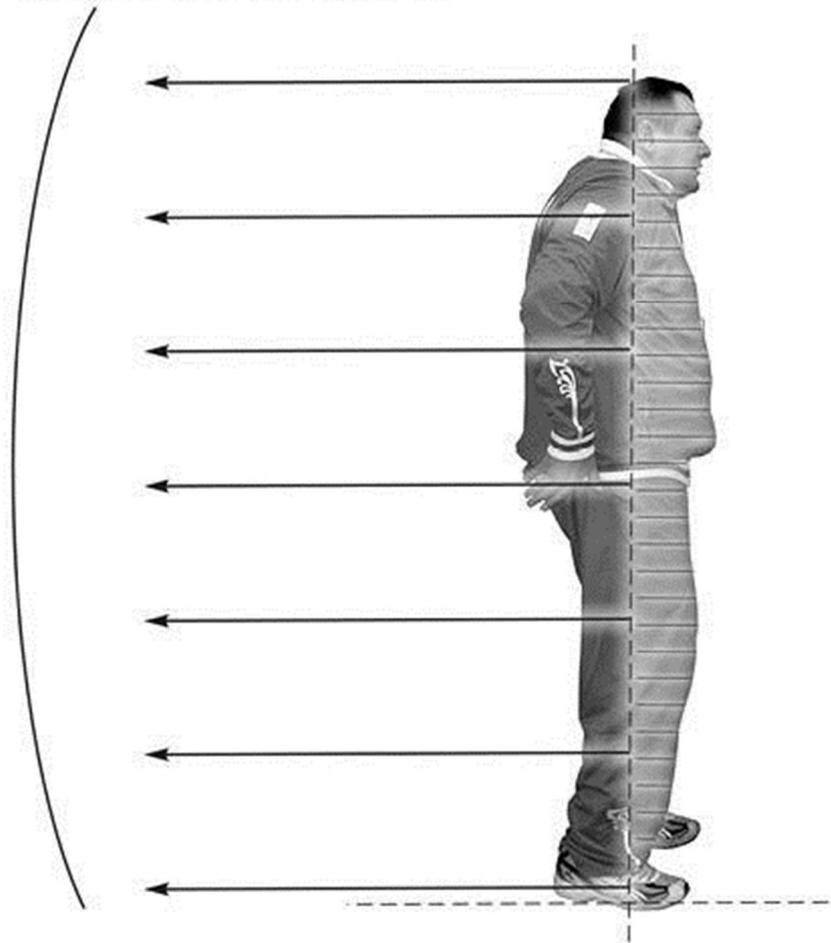


Фото 44. Этап II

Этап III

Этап III объединяет первые два этапа и непосредственно создает натяг, необходимый для выполнения «Свили Земли». Примите положение «Кучер». Руки либо опущены вдоль тела, либо вытянуты вперед. Кисти находятся в натяге, то есть необходимо ощутить натяжение сухожилия между большим и указательным пальцами. На **вдохе** набираем Силу Вертикального потока всем телом. На **выдохе** пропускаем Силу из передней половины тела назад до внешней границы Ведогона, из задней половины тела – вперед в бесконечность, при этом формируя фронтальный натяг. Повторите 4 раза (*фото 45*).

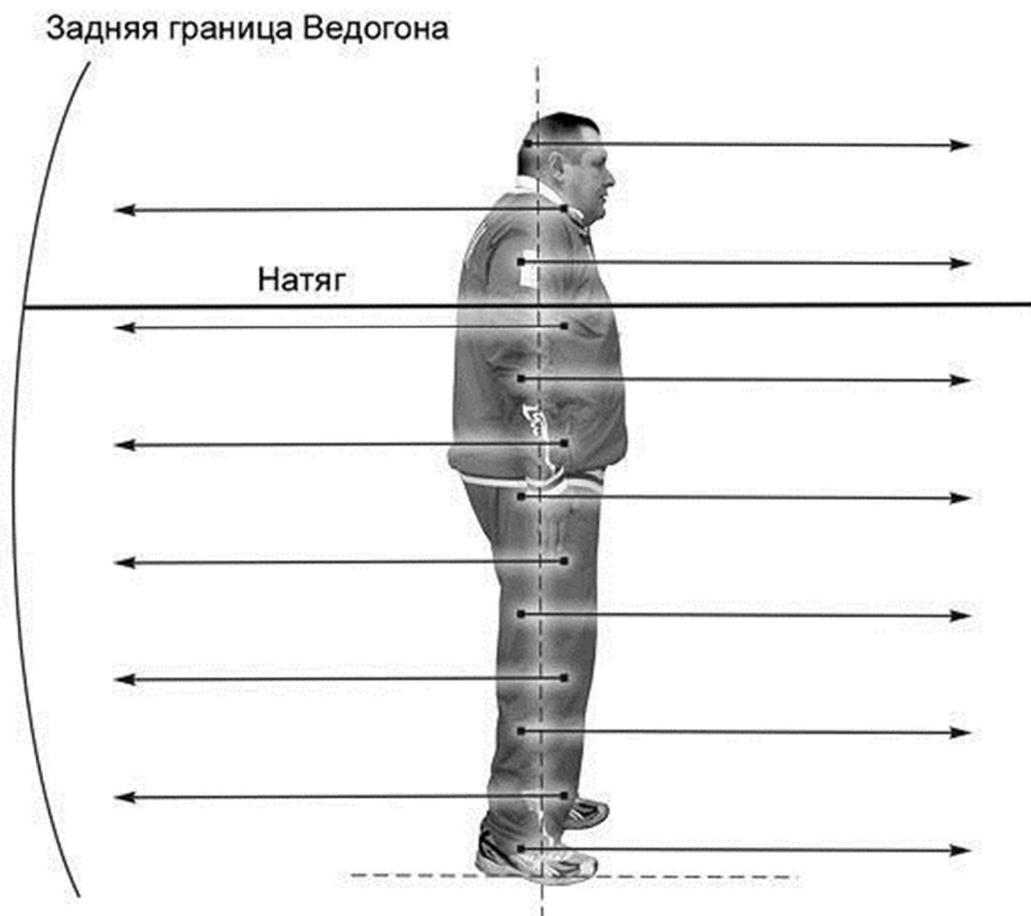


Фото 45. Этап III

«Свиля Земли»

Представьте, что через центр вашего Яра проходит горизонтальная веревка и кто-то спереди и сзади крутит ее. Естественно, веревка образует два конуса, с центрами в Яре и основаниями, открытыми соответственно вперед и назад. Вращение имеет два направления – посолонь и коловрат, причем посолонь отталкивает от вас и отдает, а коловрат притягивает и берет.

Начинаем вращение. Здесь большую роль играет воображение, так как эта «Свиля» в основном идеомоторная. Во время работы подкручиваем область Яра в заданном направлении (посолонь или коловрат). Работаем со «Свилей» столько, сколько захочется, то есть в охотку.

Упражнение «Спас»

В процессе тренинга, особенно при применении «Внутреннего маятника», вы почувствуете, что автоматически выполняете и «Свилю Небесную», и «Свилю Огня – Воды». Этот процесс необходимо осознать и уже по своей воле начать прорабатывать три «Свили» одновременно.

Это упражнение называется «Спас». Оно обеспечивает наимогущественную защиту, не говоря уже обо всем остальном.

На самом деле Спас – это не упражнение, но состояние открытого сознания, где доступно все и вся. В разных традициях оно известно под различными названиями: просветление, сатори, мокша. Спас – волновое состояние тел человека, включая физическое. Ключом к этому состоянию и является одноименное упражнение. Главное при его выполнении – удерживать сознанием все три Свили и их натяг.

Работа ведется в двух направлениях относительно Небесной Свили. Когда Небесная Свила-посолонь и Свила Огня – Воды вращаются вперед, Свила Земли крутится по часовой стрелке. Когда Небесная Свила-коловрат и Свила Огня – Воды вращаются назад, Свила Земли крутится против часовой стрелки (фото 46).

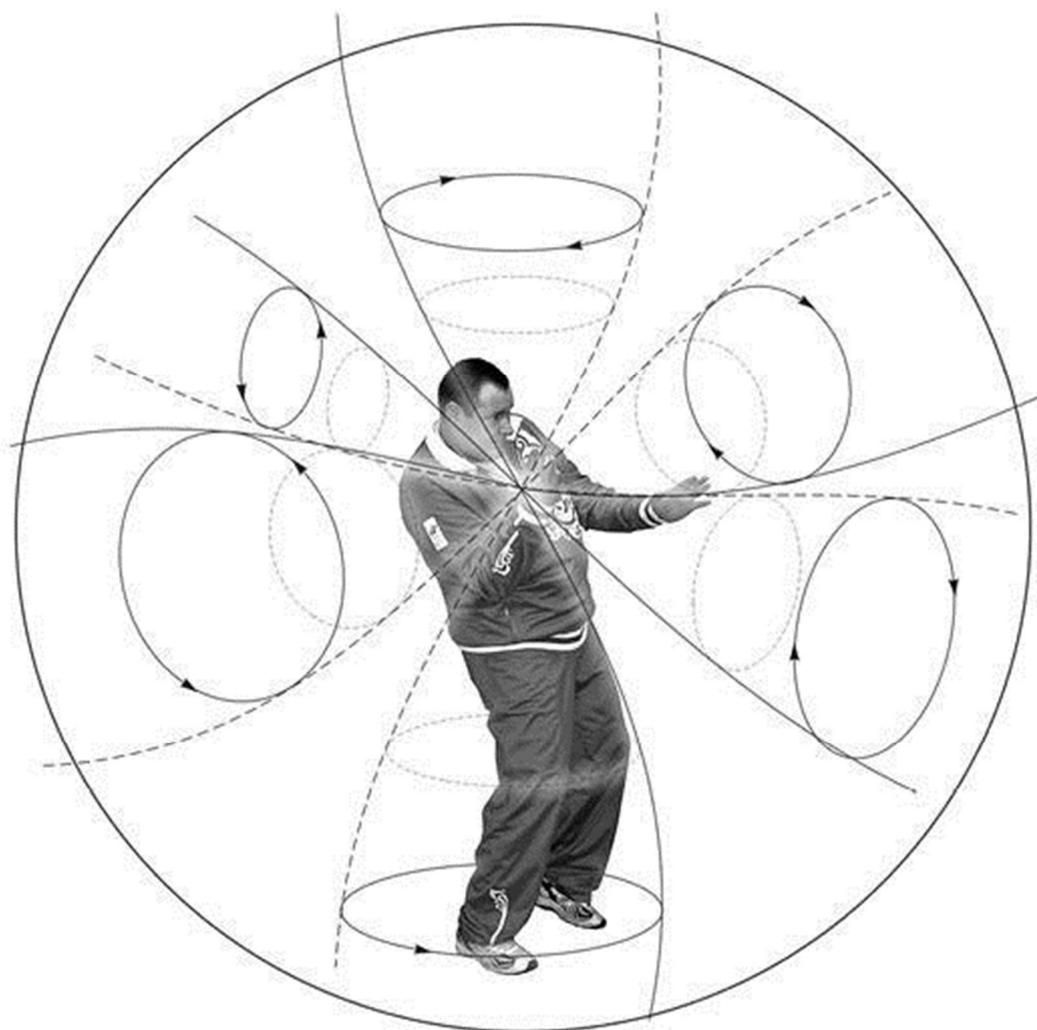


Фото 46. Упражнение «Спас»

«Спас» лучше выполнять утром, когда тело и сознание не перегружены заботами трудового дня.

Просьба: не спешите с работой над упражнением «Спас». Оно сложно, действительно сложно, но результат впечатляет. Главное – «поймать», почувствовать и прочно «заякорить» Небесную Свилю, а потом идти дальше.

Успеха!

Напомню, что комплекс «Свиля» является главным во всей «Славянской гимнастике». Освоив его, вы решаете поставленную перед вами задачу. Здоровье психическое, физическое, энергетическое невозможно без умения жить в согласии, резонансе со Свилей, то есть с вибрациями Земли и Космоса. Добавлю, что умение работать со Свилей крайне важно и для изучающих национальные славянские боевые ремесла. Понимание сути Свилей открывает путь к дальнейшему совершенствованию, раскрытию сознания и обретению Силы.

Упражнение «Медвежий шаг»

Как обычно, прежде всего необходим образ. Сходите в цирк и посмотрите, как медведи передвигаются там на задних лапах. Может быть, кто-то видел, как медведь «накатывает» на врага или добычу, поднимаясь на дыбы, чтобы затем мгновенно замять, заломать противника. Вспомните, как по телу животного постоянно движется живая волна Силы.

Примите позицию «Кучер» (стойка «Медведь» в ОС «Белый Медведь»). Руки держите перед собой, согнув в локтях. Выполните «Подвес», «укоренитесь». Расслабьте тело, почувствовав волны Силы, сделайте тело «балухтанным». Начинайте передвигаться в различных направлениях, в том числе по кругу. Поначалу такие передвижения покажутся вам неудобными. Но выберите в лес, встаньте на снег или прибрежный песок, и тогда поймете, что именно «медвежий шаг» оживляет телеса, позволяет Силе волнами кружить по ним, дает душе пространство для пребывания.

Вкупе со «Свилей» «Медвежий шаг» является мощнейшим оберегом, целебным средством, обеспечивающим полноценную жизнь. Практикуйте – и все получится. Дорогу осилит идущий. Удачи!

Часть III

Базовые техники



Часть III



**БАЗОВЫЕ
ТЕХНИКИ**



Глава 1
Уход с силовой линии (линии атаки)



Этот принцип выражен народной мудростью: «Не лезь на рожон». Рожон – это кол, на который глупец идет напрямую, то есть в лоб. Вообще в жизни лобовая атака, в прямом и переносном смысле, дело неблагодарное и дюже травматичное. При боевом же взаимодействии такой вид работы приводит к узловой завязке, соперничеству, что для нас совсем невыгодно. Связано это с тем, что Силовая линия объединяет излучения семи главных стогонов, Силу намерения, а также Силу излучения глаз и кистей рук. Находиться в таком потоке враждебной Силы – все равно что лезть с колом на танк.

Силовая линия, по сути, не линия вовсе, а мощный энергетический поток, который действует во фронтальной плоскости. Надо всегда, подчеркиваю, всегда, находить момент и способ для ухода из этой опасной зоны. Эту тему мы обсудим детально ниже (разделы «Захват боевого пространства противника (БПП)», «Правило Волкова», «Правило треугольника»).

А сейчас я вам открою пару важных тайн. Вот первая: вы – не только физическое тело, ваша структура гораздо сложнее и объемнее. Если вы не согласитесь с этим и не будете постоянно пытаться осознать себя Душой и Духом, то вам больше подойдет бокс.

Для начала представьте себя неким контролером извне, который все видит, все отмечает и осознает. А главное, дает вам возможность как можно адекватнее относиться к себе и к своим успехам, находясь наедине с собой. Дальше – больше...

Вот вторая тайна: мы все – суть малые частицы Величайшего Вечного Духа Рода. А значит, самые близкие духовные Родственники. Все знают, но не все понимают, что Бог есть Любовь. Мы все, в глубине своих Душ, вечно любим и стремимся друг к другу. Но! В нашем времени и пространстве Земли Любовь внешне реверсировала до ненависти и кровожадия. Души в Любви стремятся друг к дружке, а тела, облаченные в материальные эмоции, намереваются уничтожить себе подобных.

Это явление можно использовать на практике. Смершевцы применяли его для стрельбы «по-македонски», то есть при знаменитом качании «маятника». Происходит следующее. Враги «засекли» друг друга. Души устремились навстречу, а материальное сознание, закончив процесс опознания, выдало команду: «Чужой – уничтожить!» Далее Тяма создает

образ этого уничтожения, Снага запускает Живу, а она двигает физическое тело. Все, дело сделано – враг уничтожен.

Берсерки, древние воины Бога, знали это. Они убивали тела врагов в состоянии любви, делали работу для Рода, освобождая Души от тел, чей срок подошел к концу.

Мы тоже способны извлечь практическую пользу из этого знания. Можно воздействовать на противника на любом, даже самом раннем, этапе боевого взаимодействия. И самое важное: есть возможность оставить Душу, облаченную в пару тонких тел, на месте, а тело резко убрать с линии атаки (Силовой линии). Противник будет продолжать атаковать в первоначальном направлении, так как его Душа продолжает стремиться к вашей, для него невозможно успеть перестроиться в соответствии с вашим маневром. Поэтому поражения вашего тела не происходит. Такой уход можно повторить несколько раз, вплоть до полного обезвреживания врага. Вкупе с расширением и сжатием этот процесс именуется «мерцанием» (принцип лампочки). Запомните его, мы не раз будем к нему возвращаться. Подобному навыку можно научиться, выполняя «Контрастную гимнастику», описанную в книге «Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Стрибога. Свод Здрaвы Макоши»⁶.

Основа основ, простите за тавтологию, – это захват боевого пространства противника. О нем мы поговорим отдельно и подробно прямо сейчас.

⁶ Баранцевич Е., Мешалкин В. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Стрибога. Свод Здрaвы Макоши. СПб.: Питер, 2009.

Глава 2

Захват боевого пространства противника (БПП)



Без захвата БПП невозможно одержать верх над противником. Это главнейший процесс при боевом взаимодействии. Далекo не все понимают, что это такое и как его выполнять.

Действие происходит на тонком уровне, то есть работает Ведогон. Внешние телесные параметры и возможности индивида почти не имеют значения. Естественно, осознание своего Ведогона и контроль за его действиями дают возможности влияния на Ведогон противника. Захват индивидуального энергоинформационного поля должен происходить как при боевом воздействии, так и при лечении. Это две стороны одной медали. Разница только в целеполагании. Умеешь калечить – умей и лечить.

Рассмотрим механизм работы с собственным Ведогоном. Понятно, что действиями физического тела мы ничего не добьемся. Нам необходимо уйти с уровня телесности на уровень структуры, строение которой более тонкое, чем строение разума. В этом нет ничего сложного. Надо только вознамериться и сделать. Лучше всего выйти на уровень действия Идеи, то есть Души, и «плясать от печки».

Разум может оценивать, контролировать, делать выводы. Для этого он наделен Силой воли, которой практически не обладают животные, действующие по программе, инстинктивно. Наша свобода определяется Силой воли. Поймите: готовый допустить – может! Сила воли имеет уникальный инструмент – воображение. Подчас оно становится таким ярким и мощным, что заслоняет собой реалии Яви. Этот факт нам и надлежит использовать.

Разум посредством Силы воли через воображение способен творить образы. Эти образы могут вызывать эмоции, подчас изменяя пульс, дыхание и т. д. Эмоции приводят к возникновению чувств, то есть задействуется так называемое астральное тело. На чувства мы тратим примерно 80–90 % нашей энергии. Это самое сильное, что у нас есть. Поэтому, если нам удастся контролировать чувства и эмоции, мы начинаем управлять Силой, заложенной в нас, а затем – Силой в пространстве.

Как только чувственное тело включилось в работу, начинает откликаться эфирное тело, то есть наша грубая энергетика. Далее в процесс вовлекается физическое тело и образы становятся реальностью. Таков примерный механизм работы в ОС «Белый Медведь» и «славянке». Точно таким же образом возникают все недуги, восстанавливается здоровье, достигается успех в любом деле.

Мы уже знаем, что Ведогон называют телом сновидений. Значит, процесс сна надлежит постоянно контролировать. Вы помните, что для рабочего состояния нужны «подвес» и «мжа». Поможитесь – значит войти в пограничное состояние полусна-полубодрствования. Значит, чтобы добиться абсолютной победы над любым врагом, необходимо погрузить его в наш «сон», нашу «сказку». Ведь мы, выражаясь словами известной песни, «рождены, чтоб сказку сделать былью»... И в этом сне-сказке противник действует по нашему велению и хотению, ведь у сказки есть сюжет.

Чтобы наши действия были успешными, необходимо учесть еще одно обстоятельство. Все и вся во Вселенной, как и она сама, «мерцает», то есть расширяется и сжимается, появляется и исчезает. Надо осознать этот процесс и научиться им управлять. Появляется возможность владения грандиозной Силой, если мы колобируем⁷ в ритме Вселенского пузыря: 4 удара сердца – вдохи, 2 удара сердца – задержка дыхания (расширение Ведогона); 4 удара – выдохи, 2 удара – задержка дыхания (сжатие Ведогона). Этому можно научиться, выполняя упражнение «Внутренний маятник» из «Свода Лады».

«Внутренний маятник»

П пульсация нашего сердца – это и есть индивидуальный «внутренний маятник». Цель данного упражнения – научиться синхронизировать дыхание, пульсацию психосуггестивной энергетической сферы и биение физического сердца с помощью ключевых ритмов, приводящих существование личности в гармонию с дыханием Вселенной.

Еще раз обратимся к представлениям древних славян о взаимодействии энергий. Введем новое понятие – *энергетические окна*. Это своего рода порталы, через которые происходит постоянный обмен энергоинформационными потоками между макро- и микрокосмосом.

Если мы говорим об окнах, значит, существуют дом и крыша.

Дом – это *Яр*, образующий «крышу» спереди тела и «фундамент» сзади него. В *Яре* живет Душа – вечная и прекрасная. У окон есть «ставни», которые будут открываться, впуская внутрь дома свежую энергию.

Посмотрите на *фото 47* и запомните этот образ. Он понадобится почти во всех упражнениях и комплексах «славянки».

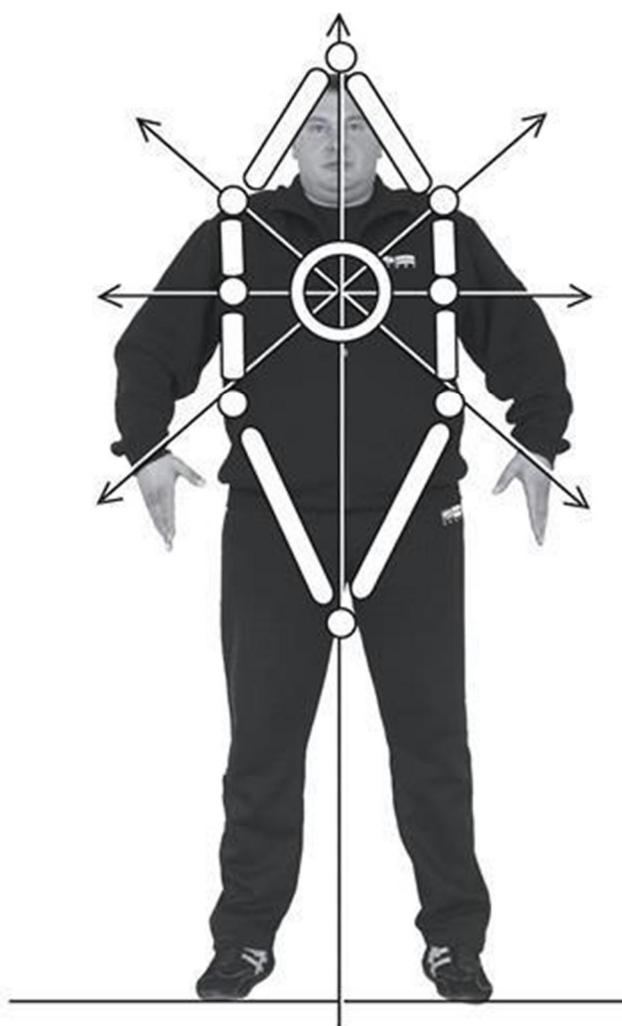


Фото 47. Энергетический дом души с восемью окнами.
Упражнение «Внутренний маятник»

На изображении видны: два плечевых окна, направленные вверх под углом 45° , два окна подмышечных сплетений, направленные в горизонтальной плоскости; два окна, соответствующие тазобедренным суставам, направленные под углом 45° вниз, и, наконец, два мощнейших окна, соответствующих *Роднику* и *Истоку*. Направления дыхания: на расширении – через окна в пространство, на сжатии в точку – в центр *Яра*.

Используются знакомые ритмы 4–2–4, 8–4–8 и более сложный ритм: удар сердца – вдох – расширение, удар сердца – выдох – сжатие.

Примите стойку «Кучер». Выполните упражнение «Пuls». Выберите для работы ритм: 4–2–4 больше взбадривает, 8–4–8 сильнее накапливает энергию, ритм 1–1, или «собачье дыхание», учит дышать поверхностно, уделяя больше внимания энергетическому аспекту дыхания. Далее по известной схеме: на **вдохе** – расширение, на **задержке дыхания** –

продолжить расширение, на **выдохе** – сжатие. Повторите 3–5–7 раз. Иногда, для большей концентрации энергии, добавляют задержку дыхания после выдоха: 4–2–4–2; 8–4–8–4. Если упражнение выполнялось отдельно, то после него нужно сделать комплекс «Поселенный пузырь». Как правило, «Внутренний маятник» входит в состав других упражнений, наполняя их сакральным смыслом и пульсацией энергии.

Умение пульсировать Ведогоном исключительно полезно, оно дает возможность «схлопывать» энергетику противника, «проваливать» его опоры, становиться невидимым и подавлять противников внутренней Силой, если это необходимо.

Напоминаю, что все упражнения «Белого Медведя» и «славянки» предназначены прежде всего для Ведогона. На тренировках мы обучаем его, медленно перезаписываем программу его действий, что позволяет добиться автоматизма в бою. Ваш Ведогон разумен, число его степеней свободы значительно больше, чем у физического тела. Он сам расширяется и сужается, захватывая и «пожирая» БПП врага, в то время как вы занимаетесь его физическим телом. При достижении соответствующего уровня тренированности Ведогон способен создавать фантомы, действовать на дальних расстояниях, отвлекать внимание противника и в конечном итоге подавлять врага.

Рассмотрим еще одно упражнение, направленное на работу с образами, с «мерцанием». Оно расширяет сознание, развивает интуицию, умение предвосхищать события. Казаки выполняли это упражнение на коне, не держась за повод, чтобы улучшить «чуйку». В современном виде оно известно под названием «практика Гастона фон Дюрфельда». Согласно легенде, описание этого упражнения обнаружила наша военная контрразведка в захваченных архивах абвера.

Практика Гастона фон Дюрфельда

Найдите невысокую опору. Например, гимнастическую скамью в спортивном зале, пенек в лесу, ствол поваленного дерева и т. д. Встаньте на опору так, чтобы свисали две трети стоп. Лучше всего работать, опираясь только на пятки, но это возможно только в результате практики.

Вы займете очень неустойчивое положение. Удерживайте равновесие за счет «подвеса». Мысленно найдите внешнюю границу вашего Ведогона. Для начала достаточно ее просто вообразить. По внешней границе, в вертикальной плоскости, мысленно начертите круг. Удерживайте его в своем сознании.

Обнаружьте пять (можно больше) различных звуковых источников. Мысленно создайте из звуков шары любого диаметра и приятного цвета. Разместите их равномерно по всей окружности.

Сформируйте на своем затылке белое или серое пятно. Сделайте быстрый мощный вдох, при этом закройте глаза и втяните все созданные вами мыслеобразы в пятно на затылке. Равновесие сразу будет нарушено. Восстановите его за счет сильного «подвеса», концентрируя при этом внимание на затылке.

Возникнет ощущение, подобное тому, которое возникает при нырянии или поездке в метро. Ненадолго задержите дыхание. Не напрягайтесь. На выдохе резко откройте глаза, выпустив образы звука наружу.

Повторяйте сие действие несколько раз, пока не надоеет. Если вы все-таки потеряли равновесие, не печальтесь. Не падайте мешком, а плотно стекайте вниз, как разогретая на солнце древесная смола.

Упражнение очень эффективно. Оно развивает чутье, причем не только боевое, обостряет чувства, помогает сохранять равновесие, приводит к *Ладу*, позволяет быстро добиваться поставленных целей.

Несколько дополнительных замечаний.

Если нужно активировать интуицию и энергетику в целом, «окрасьте» затылок в оранжевый цвет.

Если вы работаете только с интуицией, пятно должно быть синим.

При езде на автомобиле помещайте большую часть сознания в правую пятку. Это поможет научиться объемно воспринимать ситуацию и предчувствовать ее развитие.

Перейдем к отработке упражнений, непосредственно направленных на захват БПП.

Упражнение «Захват боевого пространства противника»

Начнем с очень важного принципа. Боевой раздел «Белого Медведя» является **строго наступательным**. Это не значит, что тело должно постоянно лезть вперед. Подразумевается, что сознание и Ведогон текучи, никогда не останавливаются и направлены вперед, на захват БП противника или противников, даже если ваше тело вынудили двигаться назад или оно находится в ущемленном положении (сидя, лежа, на коленях). Повторяю: Ведогон всегда идет вперед! И конечно, помните: Русы не сдаются!

Вначале упражнение целесообразно выполнять в паре.

Встаньте напротив друг друга, займите позицию «Медведь» («Кучер»). Положите ладони друг другу на плечи. Ладони выпрямлены, находятся в натяге и еле-еле касаются плечей партнера. Ни в коем случае не давите на сподручника. Оба находятся в состоянии «подвеса», «перетекания», «мжи». Руки **А** находятся внутри пары, руки **Б** – снаружи.

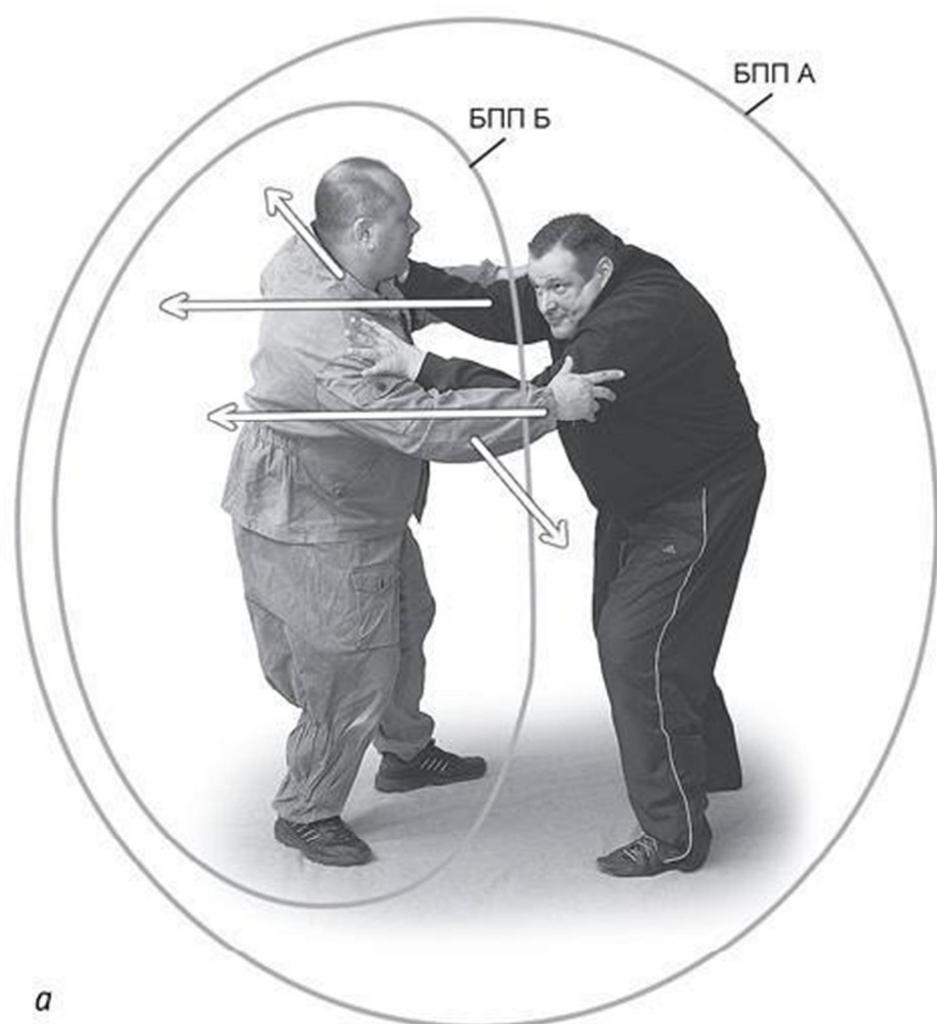
Начинаем выполнять упражнение. **Б** прислушивается к себе и пространству. Его дело – созерцать и позволять. **А** удлиняет руки

Ведогона вперед, чем дальше, тем лучше. Нужно «видеть» длинные руки Ведогона, дабы не потерять энергетику. При этом **А** производит **вдох-расширение**. **Б** прогибается в дугу под воздействием энергии Ведогона **А**. Ни в коем случае не давите руками, доверяйте Силе своего Ведогона.

Далее – короткий поверхностный **выдох**. Затем **А** на **вдохе** выполняет расширение рук своего Ведогона вправо и влево. Происходит полный захват БПП **Б** (фото 48а). Этот момент нужно научиться осознавать, тонко чувствовать. **Б** выведен в дугу, в положение крайне неустойчивого равновесия.

А делает «медвежий» шажок в сторону, уходя с силовой линии **Б**, и просто приседает. **Б** мягко стекает на пол (фото 48б). **А** ни в коем случае не расслабляет сознание, но держит **Б** в своей энергетике. Затем **А** на **вдохе** создает турбулентность в своем Яре и старается «втянуть» **Б** обратно в вертикальное положение (фото 48в).

Упражнение закончено. Обоим нужно обязательно произвести «отщелкивание». Повторите несколько раз с отходом вправо и влево. Работать нужно «чередой», то есть 2 раза в роли **А** один сподручник, затем 2 раза – другой. За 1 раз нужно считать 2 броска справа и слева.



Напомню: упражнение нужно делать медленно, максимально осознанно, с позволения партнера, тогда будет толк. Мы обучаем прежде всего Ведогон. В реальном бою он будет действовать автоматически, нам останется только механически доработать ситуацию с минимальной, до 30 %, затратой энергии. Правило гласит: «Есть захват БПП – есть победа».

Существуют несколько вариантов выполнения упражнения «Захват БПП».

Вариант I

Выполняете те же манипуляции, что и в основном варианте, но одна рука находится в пространстве, вне физического контакта с телом партнера. Вначале касайтесь одной рукой груди сподручника. Учитесь работать, используя как правую, так и левую руку. Затем контакт можно осуществлять через любую точку тела партнера. Назовем это *инициацией контакта*. Запомним этот термин.

Целесообразно применить навык, полученный при выполнении упражнения «Зеркала», а именно «подвязку» к дыханию. Допустим, ваша рука находится на груди партнера. Сделайте руку своего Ведогона огромной, больше, чем весь Ведогон сподручника, и на его вдохе, тоже сделав вдох, буквально «поглотите» энергетическое поле партнера.

На совмещенном выдохе присядьте немного и придайте партнеру легкий импульс вниз. Это приведет к его падению. Далее постарайтесь поднять его втягивающим усилием вашего Ведогона. Сие действие даст вам возможность энергетической работы с несколькими противниками.

Не забывайте про «отщелкивание». Повторяйте не более 9 раз. При необходимости восстанавливайте свое Силовое поле с помощью соответствующих упражнений из Свода Здравы Перуна.

Вариант II

Пробуйте производить расширение Ведогона и захват БПП через другие участки вашего тела: локти, плечи, грудь, спину, голову, таз (спереди и сзади), бедра, колени, стопы и пальцы рук. Согласно боевому принципу, удар (бросок) должен выполняться любой частью тела.

Вариант III

Выполняйте захват БПП из неудобных («ущербных») положений: сидя, стоя на колене или коленях, на корточках, лежа. Эффективность захвата не должна зависеть от положения вашего физического тела.

Вариант IV

Делайте захват БПП в динамике. Есть три их вида – положительная, отрицательная и маневренная.

А. Положительная динамика. Противник нападает, двигается на нас. Самая выгодная динамика для нас, облегчающая наши действия, потому что намерение противника ярко выражено и понятно. Как правило, такая динамика сопровождается мощной агрессией со стороны нападающего. Это характерно для бытовых ситуаций. Профессионалы действуют без всякой агрессии, тем они и опасны, но, к счастью, встреча с ними – редкое явление. Ведогон агрессивно настроенного непрофессионала выглядит как огурец, направленный в вашу сторону. Спина противника при этом «оголяется». Такой измененный агрессией Ведогон достаточно легко захватывать, контролировать и уничтожать. Главное – не забыть вовремя уйти с линии атаки и по возможности заскочить за спину противника, используя золотое правило боевой динамики: «правым – правое, левым – левое». Имеется в виду, что при «входе» в противника надо направлять свое правое плечо на правое плечо врага, если обходите его справа, и соответственно левое плечо – на его левое плечо, если обходите слева.

Б. Отрицательная динамика. Более сложный вид динамики. Противник движется от вас, пятась спиной или убегая. Здесь потребуются более значительные широта и текучесть вашего сознания, мощь Силы воли. Вам необходимо научиться захватывать ускользающий Ведогон. Если вы тренируетесь медленно, как будто находитесь в гелеобразной среде, позволяя друг другу проработать, осознать новые ощущения, то результат не заставит себя ждать.

В. Маневренная динамика. Самая трудная. Наисложнейшим вариантом является «мерцание», чуть проще динамика «отступление – контратака», характерная для спортсменов. К подробному разбору работы с этой динамикой мы вернемся позже, когда вы научитесь хорошо захватывать БПП при положительной динамике и более или менее прилично – при отрицательной.

Вариант V

Если все предыдущие виды работы с захватом БПП выполняются вами успешно, то есть легко, свободно, с улыбочкой, то можно попробовать выполнить эти упражнения без физического контакта, то есть одной энергетикой Ведогона. Ваши образное мышление и воля вполне подготовлены, и вы справитесь с этим заданием. Но! Будьте бдительны. Избегайте самоуверенности, не думайте, что можете сделать все.

Некоторые известные наставники рукопашного боя (не буду называть их имена) выдают такую работу за бесконтактный бой. На мой взгляд, это иллюзия. Что такое бесконтактный бой? Вы сидите на стуле в Питере, а ваш противник, допустим, во Львове, и вы с помощью направленной мысли наносите врагу ущерб. Такие действия далеки от «рукопашки». Они были известны у казаков-пластунов как «чары» и «морок». А тот навык Ведогона, который мы тренируем на данном этапе, я бы назвал «снятием Силы с противника». Он реально работает. В быстрой схватке ваш Ведогон успеет схлопнуться и расшириться, тем самым «сдирая» Силу с врага. А это значит, что его кулак или что-то еще, может, и долетит до вас, но в нем не будет самого опасного – убийственного намерения, подкрепленного активизированной Силой.

Вариант VI

Пробуйте захватывать БП нескольких противников. Это процесс творческий, пробуйте, ищите, отмечайте то, что не работает. Дам несколько подсказок.

Всегда будьте подвижны (во внешнем пространстве и внутри тела). В неподвижную мишень попасть всегда легче.

Передвигайтесь только «медвежьим шагом». Это позволит всегда находиться в площади опоры, то есть в состоянии Силы.

Захват БП нескольких противников требует тактических навыков, о которых будет рассказано в дальнейшем. На данном этапе надлежит научиться чувствовать ситуацию и передвигаться в объеме так, чтобы перед вами был один или по крайней мере два противника. Вы должны захватывать инициативу, диктуя свои условия боя, свое волшебство.

Ведите себя так, как будто вы уже точно знаете выход из ситуации. Помните, что Ведогон и тело работают с противником на уровне подсознания, в то время как сознание с помощью глаз ищет оптимальный выход из ситуации.

Упражнение «Шаг монаха»

Это небольшое, но очень полезное упражнение.

Дервиши – странствующие монахи-мусульмане. Они должны были находиться в постоянном движении и проходили огромные расстояния. Говорят, им помогала следующая практика: они ярко представляли себе место прибытия и притягивали свое сердце усилием воли к этому месту, тем облегчая свой нелегкий путь. Наше упражнение построено на том же принципе.

Вы идете по улице и находите взглядом дерево, столб или другую опору, находящуюся от вас на расстоянии 100–200 метров. Идеомоторно, из своего *Яра*, набрасываете на опору канат. Через воображаемый блок охватываете опору канатом и замыкаете канат в *Яре*, также через блок. Далее на вдохе и выдохе подтягиваете канатом опору к себе и себя к опоре. Вы сразу почувствуете легкость и пойдете быстрее. Конечно, нужно находиться в состоянии «подвеса». Затем перебрасывайте свой канат на другие опоры, пока не достигнете цели путешествия. При достаточном опыте можно «подвязываться» сразу к конечной точке пути, скажем к вершине горы, на которую вы восходите.

Какую пользу этот навык может принести непосредственно в бою? Дело в том, что любая агрессивная группа сбивается в некий временный эгрегор, объединенный одним намерением – например, избить и ограбить вас. Вы это знаете и грамотно используете. «Подвязываетесь» к выходу из ситуации, «выцепляете» первого врага, повергаете его, без сантиментов, на землю. Поскольку группа объединена энергоинформационным полем, побежденный противник будет затягивать вниз, как в воронку, своих сотоварищей. Вы же *Яром* и глазами «подтягиваете» себя к выходу из боя, а тело и Ведогон в это время, действуя автоматически, обезвреживают остальных.

Подведем итог. Захват БПП – это важнейший навык ОС «Белый Медведь». Без него дальнейшее освоение системы не имеет смысла, без него невозможна победа над любым, тем более превосходящим по численности, физической силе и вооружению, противником, без него вы будете затрачивать огромное количество грубой Силы, наличие которой определяется молодостью и выносливостью. Работать над усвоением захвата БПП необходимо постоянно. Это даст качественный скачок развитию вашей сенсорики и в дальнейшем переведет сознание в энергоинформационную среду, то есть в «суперпозицию».

7 Колобация – ритмичное мерцание, то есть сжатие и расширение.

Глава 3 Основные динамические позиции



Именно динамические позиции, а никакие не стойки и стансы, как у китайцев или японцев. Наш принцип – постоянное движение в *Волне* или *Свиле*, поэтому статика невозможна. Динамические позиции – это стартовые подвижные формы тела, обеспечивающие наилучшие условия для стяжания Силы и, естественно, успешного, быстрого и надежного входа в противника с захватом его БП.

Существуют следующие динамические позиции:

- 1) «Рамка»;
- 2) «Медведь»;
- 3) «Табурет»;
- 4) «Рогатина».

Первые три позиции отличаются друг от друга стартовым положением рук и кистей. В основе лежит гимнастическая позиция «Кучер», она же боевая позиция «Медведь».

Упражнение «Кучер»

Это упражнение позволяет накапливать энергию и активизирует весь организм. Отдельно я выделяю стойку «Кучер», которая входит во все комплексы и упражнения «Славянской гимнастики». Человек в этой позе немного напоминает кучера, сидящего на облучке кареты. Ее освоение позволяет расслабить и улучшить подвижность (а также кровообращение) плечевого пояса и поясницы. Освоить эту стойку очень просто.

Стойка «Кучер»

Подойдите к стене, встаньте к ней спиной. Теперь плотно прижмитесь к стене всей поверхностью спины, от шеи до крестца, так, чтобы между стеной и спиной не было свободного пространства. Что, не получилось? Тогда сделайте полшага от стены и немного согните колени, но спину от стены не отводите. Согнутые в коленях ноги дают возможность мышцам бедер расслабить поясницу. Теперь поясница свободно движется и не составляет труда полностью прижать ее к стене. Копчик при этом слегка стремится вниз и вперед (*фото 49*).

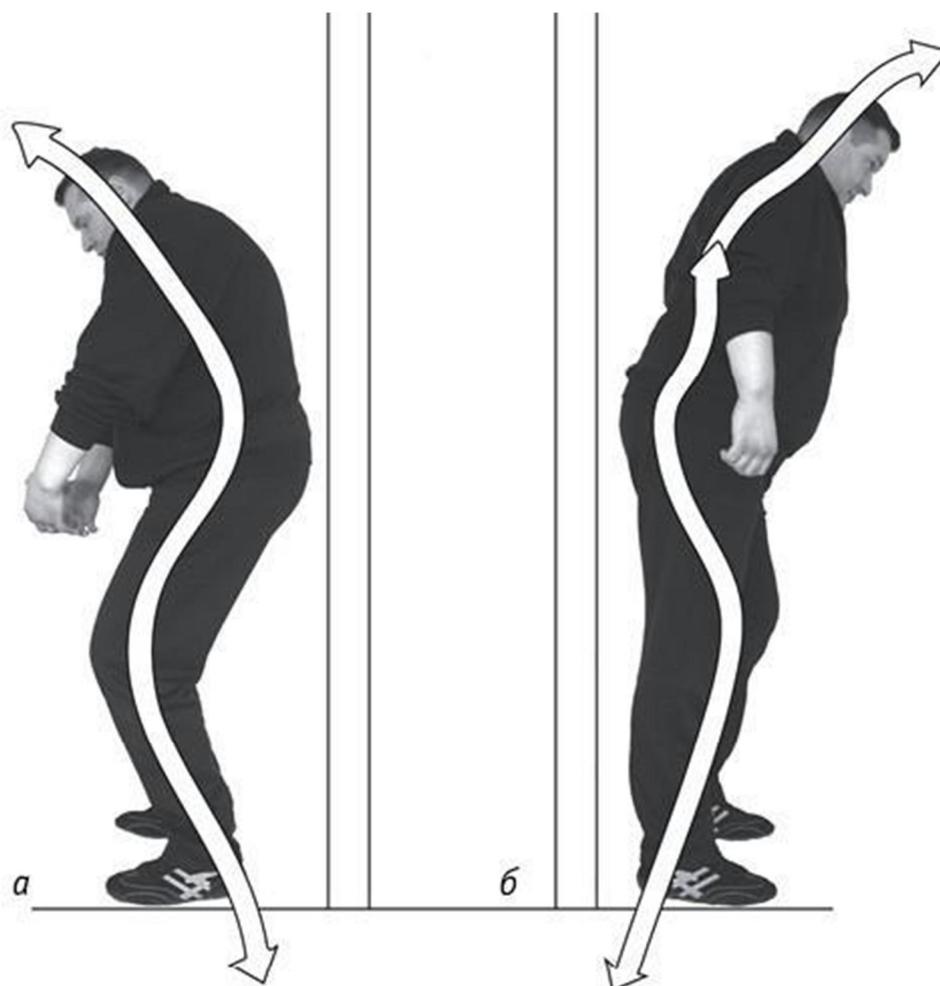


Фото 49. Стойка «Кучер»:

a — правильное положение, *б* — неправильное

Теперь приведем в нужное положение плечи. Представьте, что вам за шиворот засунули плечики для одежды, создав треугольник с вершинами на обоих плечах и голове, и потянули вверх. Сделайте *Яромвдох*. На **выдохе** передняя стенка живота стремится к поясничному отделу позвоночника, грудина – к грудному отделу, плечи чуть-чуть поднимают вверх и вперед, подбородок направлен чуть вниз, макушка вверх, руки образуют кольцо. Обратите внимание – в области *Яра* образовалась мощная воронка. Это и есть классическая стойка «Кучер».

Методика выполнения упражнения

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вниз.

На **вдохе** (4 удара) разверните грудь, выпрямите тело, разведите руки широко в стороны, мыслеобраз солнца поместите в Яр.

Задерживая дыхание (2 удара), продолжайте расширение, сделайте мыслеобраз более мощным и ярким.

На **выдохе** (4 удара), принимая позу «Кучер», образуйте воронку в области Яра и втяните в нее солнце, закручивая по часовой стрелке.

Снова **задержка дыхания** (2 удара), сожмите мыслеобраз «солнечной воронки» до точки.

Повторите упражнение 3–7 раз.

«Кучер» позволяет накапливать энергию, и поэтому после его выполнения (это правило подходит для всех подобных комплексов) нужно делать упражнение «Поселенный пузырь» (его описание приведено в книге «Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна», с. 118–121).

На *фото 49а* показано правильное положение тела. Энергетическая волна проходит сквозь тело свободно, для нее нигде нет препятствий, сознание также течет свободно, мышцы находятся в состоянии упругой Силы, позвоночник не деформируется.

Посмотрите на *фото 49б*. Так сейчас любят ходить многие девушки-модели и юноши-бодибилдеры, считая это сексуальным. Но! Обратите внимание: телесной волны нет, позвоночник деформирован, поэтому мышцы в плечевом и поясничном отделах напряжены, то есть созданы все предпосылки для возникновения серьезных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Да и другие болезни не заставят себя ждать, так как нарушено течение основного Вертикального энергетического потока. На какое-то время врожденных запасов энергии хватит, а что потом? «Жизнь прожить – не поле перейти», да и умирать лучше здоровым.

Я, конечно, не предлагаю ходить по улицам в позе «Кучер», переваливаясь, как медведь, с ноги на ногу, хотя мастера делают это незаметно. Но на занятиях «Славянской гимнастикой» стремитесь максимально гармонизировать себя и окружающий мир. Ведь мы – лишь обособленные фрагменты великих космических волн, поэтому есть смысл быть с ними в резонансе.

Позиция «Рамка»

Это основная базовая позиция, которая используется во многих разновидностях отечественных боевых направлений. В частности, она широко представлена в «Русском рукопашном бое» А. А. Кадочникова, особенно в разделе «Плоскостная защита». Вкратце опишу эту позицию, сделав несколько существенных замечаний.

Примите позицию «Кучер» («Медведь»). Плечи подняты (состояние «подвеса»), закрывают сонные артерии. Бедра подвижны, готовы в любой момент прикрыть бедренные и паховые артерии и вены.

Обратите особое внимание на сонные артерии и треугольники на внутренней поверхности бедер, где бедра переходят в тазобедренную складку. При ранении в эти места шансов выжить практически нет. Малюсенький шанс появляется, если сонная артерия повреждена ниже точки пульсового прижатия, то есть нижней трети шеи. Если рядом окажется подготовленный товарищ, он может прижать сонную артерию ко второму шейному позвонку. При ранении во внутренний верхний треугольник бедра шансов нет, так как рассеченный сосуд «улетает» в полость малого таза, а давление крови в этом месте огромно, ее истечение в полость происходит мгновенно. Особенно берегите эти места. Извините за столь долгое отступление, но оно необходимо.

Идем дальше. Поговорим о руках. Плечевые суставы подняты вверх к нижней челюсти, локти плотно прилегают к «плавающим» ребрам, предплечья направлены вперед и чуть вверх, большие пальцы рук максимально отведены в стороны, остальные пальцы сомкнуты и вытянуты. Удерживаем в сознании образ рук-ножей. Такая позиция тела обеспечивает важнейшее свойство – **цельность!**

Не стойте неподвижно, все время качайтесь в «маятнике», перенося вес со стопы на стопу. Вес тела должен приходиться на мыски (носки). Не «садитесь» на пятки. Для этого все время держите под ними идеомоторные «пружины», то есть дополнительно используйте маятник «Пружина». «Сев» на пятки, вы лишите себя маневра, а это конец! Пробуйте передвигаться в позиции «Кучер» («Медведь») «медвежьим шагом». Не забывайте пословицу: «Широко шагаешь – штаны порвешь».

Как просто и достаточно быстро научиться принимать позицию «Рамка»?

Возьмите четыре тонкие тетради. Две тетрадки зажмите между плечами и нижней челюстью, а две – под мышками. В таком положении тренируйте «Свилю» и передвижения. При должном усердии довольно скоро вы почувствуете, что позиция «Медведь» вовсе не несуразное и неудобное, а весьма рациональное положение тела, максимально оберегающее опасные зоны, обеспечивающее **Волну**, то есть Силу и **цельность**, в результате чего ваши действия обладают максимальным КПД при минимальных затратах энергии.

Пара слов о положении головы. Голова и плечи одновременно движутся навстречу друг другу. Нижняя челюсть чуть подается на грудь, стремясь прикрыть надгортанные хрящи (кадык). Это также уязвимое место, повреждение которого смертельно опасно!

Различают следующие виды «Рамки»: верхняя, средняя, нижняя, широкая и смешанная (*фото 50*). Повторяю: позиция должна быть динамичной, «перетекающей» комплементарно меняющейся обстановке.



a



б



в



г



Позиция «Медведь»

Эта позиция почти идентична «Рамке», отличаясь от нее положением рук. Но! Для освоения «Медведя», как и «Табуретки», необходим качественный скачок в области внутренних ощущений. Необходимо выработать «медвежью» поясницу.

Если для «Рамки» достаточно иметь подвижную «свилевую» поясницу, то «Медведь» и «Табуретка» невозможны без «медвежьей» поясницы. Выработка соответствующего ощущения требует упорных длительных тренировок.

Что же такое «медвежья» поясница? У вас проявляется ТВС – точка сбора восприятия в области крестца. Возникает ощущение мощной подпорки в спине, как будто вы все время находитесь в удобном кресле с подобранной для вас спинкой. При этом сохраняется необходимая подвижность поясницы. Хотя внешние движения почти незаметны, воздействие на противника обладает цельностью и внутренней Силой.

Проще всего выработать это очень важное ощущение можно с помощью двух упражнений.

Упражнение I

Желательно выполнять его ежедневно, если хотите быстро выработать «медвежью» поясницу. Примите низкую позицию «Медведь», согнув ноги в коленях. Корпус строго перпендикулярен полу. Поясница прямая, копчик стремится вниз и вперед. Состояние «подвеса».

Вытяните руки вперед и примерно под 45° вверх. Сложите из указательных и больших пальцев рук треугольник вокруг солнца (настоящего или воображаемого). Направляйте поток солнечных лучей прямо в *Чело*. «Дышите» солнцем через *Чело*. Работайте над «подвесом», сосредоточив внимание на *Роднике, Острие Духа (фото 51)*. Находитесь в таком положении до начала появления легкой дрожи в ногах – это сигнал прекращать выполнение упражнения.

«Отщелкнитесь», выполните упражнения на расслабление мышц ног.



Фото 51. «Врастание»

Во время работы старайтесь «перетекать», не будьте статичны. Не удерживайте положение слишком долго. Мышечные боли в бедрах и икрах нам совсем не нужны. Постепенно, не торопясь, увеличивайте продолжительность выполнения упражнения.

Упражнение II

Примите позицию «Медведь», плотно прижавшись поясницей к стене, дереву, к пояснице партнера. На **вдохе** резко оттолкнитесь от опоры (фото 52а). Работайте, прислушиваясь к внутренним ощущениям. Не

переусердствуйте. При неумеренной прыти возможна травма поясницы. Будьте внимательны, тренируйтесь рационально, получая удовольствие.

Кроме того, выработке ТСВ в пояснице способствует упражнение «Крепа», описанное в книге «Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Хорса».

Рассмотрим положение рук в позиции «Медведь». Используется положение «Медвежья лапа». Постарайтесь представить вставшего на дыбы белого медведя: одна лапа чуть впереди, когти выпущены. Это образ. У нас руки полусогнуты в локтях, одна чуть впереди другой, в зависимости от обстановки. Кисти находятся в положении «Медвежья лапа», они чуть согнуты в лучезапястных суставах, дабы «подобрать» мышцы предплечья. Пальцы подобраны в «когти», «спинка» кисти прогнута и идеомоторно подобрана в натяге, но не напряжена. Ладонь мягкая и «пушистая» (фото 52б).



Фото 52. Позиция «Медведь»:
а — положение тела, б — «медвежья лапа»

Начинайте выработать «медвежью лапу» с помощью уже известного упражнения «Варежка» и посредством образа. Формируйте из кисти Ведогоня когти, чем длиннее, тем лучше, и то выпускайте их, то убирайте. Позже разберемся, зачем это нужно.

Позиция «Медведь» используется для «медвежьего входа» в БПП. Он является относительно универсальным и применяется в основном для «разрывания» противника изнутри. Подробнее об этом я расскажу в следующем издании в разделе «Входы в противника». А пока потренируйтесь с тканью, рвите ее на лоскуты. Можно поработать с оконной замазкой. Купите кубик замазки в хозяйственном магазине и разминайте его. Это придаст необходимую пластику и Силу кистям и пальцам.

Позиция «Табуретка»

Эта позиция основана на той же «медвежьей» стойке, но отличается от нее положением рук. «Табуретка» эффективна для противодействия вооруженному ножом противнику и предполагает использование так называемых «ломаных плоскостей» (*фото 53*).



Фото 53. Позиция «Табуретка»

Руки выставлены вперед, как будто обхватывают табурет, сиденье которого плотно прижато к телу, а ножки выставлены вперед. Позиция низкая. Поясницу нужно заметно округлить, живот подтянуть. Такое положение помогает уберечь внутренние органы от повреждения колюще-режущим оружием.

Напомню, что плечи закрывают сонные артерии, а бедра готовы защитить паховые артерии.

Еще один важный момент. Во время реального боестолкновения с применением ножа (ножей) избежать порезов удастся редко. Но одно дело – поверхностные рассечения кожи, которые быстро заживают, а другое – повреждение магистральных сосудов, проникающие ранения внутренних органов.

Также очень важно беречь внутренние поверхности рук, не выставлять их на противника, так как к ним близко прилегают артерии, вены, сухожилия верхних конечностей. Их повреждение также приводит к тяжелым последствиям. К противнику должны быть обращены внешние поверхности рук, которые защищены грубой кожей, мышцами, опирающимися на кости предплечья.

Не сто́ит «лезть на нож» кистями и пальцами. Кисти в данном случае лучше всего сжать в кулаки. Постарайтесь понять: неподготовленный человек практически сам «садится» на нож агрессора из-за страха и туннелизации сознания. Это происходит от незнания ситуации. Вообще, мы больше всего боимся неизвестности. Даже смерть сама по себе не страшит. Человек боится, потому что не знает (вернее, не может вспомнить), что будет после смерти. Поэтому давайте повторим вместе: «Наша принципиальная задача – изучить свой опорно-силовой состав, научиться чувствовать, видеть его у окружающих». Если вы решите эту задачу, для вас будет не так важно, вооружено ли чем-то тело врага или нет. Опорно-силовой состав (Ведогон) остается тем же и действует по тем же законам.

Позиция «Рогатина»

Эта позиция используется нечасто. Очень редко – для входа в горло быстро атакующего противника и несколько чаще – при противодействии борцу, пытающемуся «войти» к вам в ноги. Это низкая позиция с широко расставленными ногами. Передняя нога согнута в колене, бедро почти параллельно земле. Задняя нога вытянута и играет роль подпорки для тела. Тело слегка наклонено вперед и опирается с помощью руки на переднюю ногу. Вторая рука либо вытянута вверх с кистью в форме рогатки, либо согнута в локте и выставлена вперед для встречи борца (*фото 54*).



а



б

Фото 54. Позиция «Рогатина»:
а — «Рогатина», *б* — «Встреча на угол»

Позиция также используется в динамике. Она дает возможность произвести встречный импульсный удар. Далее, как правило, следует ваш уход на одно колено и бросок противника на землю. Но! Все же мы стремимся в основном использовать более вертикальные, динамические

позиции, к которым относятся «Рамка», «Медведь», «Табуретка». Передвижение в позиции «Рогатина» можно использовать для тренировки Силы ног, выработки цельности и устойчивости.

Глава 4

Азы боевой акробатики



Очень подробно на этой теме я останавливаться не буду, хотя она очень важна. И делаю я это прежде всего потому, что грядет выход в свет книг, в которых описывается традиционная система Русов (воинов) «Ягра». Автор этих книг – мой старший товарищ и наставник Эдуард Юрьевич Шпорт. Уникальная система, воссозданная им, дает возможность прийти к изначальной Матрице Человека, к взаимодействию с Азом – духовным «Я». Именно на этом основаны все боевые и лечебные практики человечества. Остается лишь включиться в свое изначалье через упорный труд, тренировки и осознание.

Боевая акробатика великолепно представлена в системе А. А. Кадочникова и его учеников (необходимую информацию можно найти в многочисленных изданиях и видеоматериалах), а также в «Сибирском вьюне» Д. В. Скогарева и в практиках многих мастеров, работающих в нашем направлении.

Несколько замечаний. Во-первых, работать надо творчески, в зависимости от ситуации и вначале очень медленно. Кувырки, перекаты и страховки должны быть подобны текущей воде или стекающей смоле.

При выполнении акробатики работает сознание. Ведогон должен находиться в состоянии внутреннего натяга. Как можно скорее покидайте спортзал. Тренируйтесь в лесу, на песке, на камнях, в грязи, на лестничной клетке и т. д. Избегайте «рафинирования» процесса. Я знал людей, которые очень красиво, пластично кувыркались в зале на ровной поверхности тогда, когда им никто не мешал. Но! Работая с партнерами, они испытывали трудности, не говоря уже о реальном боестолкновении.

Поймите, в бою никто не даст вам спокойно кувыркаться. Надо учиться делать это в трудных условиях, из любого положения. Тренируйте акробатику в парах, медленно, но при этом создавая для тела

критические условия. Старайтесь научиться ощущать вектор приложенной к вам Силы и действовать в его направлении. Создавайте через руки натяги-направления для ухода и «накручивайте» на них тело, а не просто делайте кувырок ради кувырка. Учитесь с самого начала соотносить свои действия с тактическими задачами, чтобы выработать правильные инстинкты, объемность восприятия, широту и текучесть сознания. Заставляйте себя кувыркаться и перекачываться так, как будто по вам открыли огонь из автоматического оружия. Пластика тела, приобретенная при работе со «Славянской гимнастикой», обеспечит вам быстрое овладение боевой акробатикой.

Приземляйтесь так, как это делают прыгуны с трамплина, то есть по касательной, которую вы создаете своей Силой воли через образы (воображение). Никаких подставленных рук и локтей, иначе травма гарантирована. Посмотрите, как кувыркаются медведи в цирке. Может, и не очень красиво, зато кругленько, надежно и практично. Никогда не ведите руку (руки) ладонью по земле. Если на ней окажутся острые камни, стекла, гвозди и т. п., вам несдобровать. Используйте ребра ладоней, натягивайте рукава на кисти («Фельдфебельский хват», который используется также в позиции «Табуретка»). В общем, учитесь выполнять любые акробатические приемы не спеша, осознанно, созерцая себя изнутри. Скорость придет сама собой, когда вы будете готовы.

У акробатики есть и оздоровительный аспект. При медленной, осознанной работе происходят устранение западков, массаж и активизация позвоночника, суставов, внутренних органов. Предупреждаю! Начнете торопиться – будут травмы, тогда пеняйте на себя. Работайте медленно, «вязко», осознанно. Тогда подсознание вспомнит Матрицу, сотрет неправильную программу и запишет то, что нам надо.

Глава 5

Биомеханика человека



Наши с вами возможности воистину безграничны и на сегодняшний день осознаны в очень малой степени.

Изучать себя следует начинать с опоры, то есть с физического тела, точнее с его остова – скелета. Он представлен хитросплетенной вязью чередующихся костей и суставов. Кость, особенно крупная, представляет сложнейшую, прочную и в то же время легкую конструкцию, содержащую внутри уникальное плазменное вещество – костный мозг. Суставы не имеет смысла рассматривать вне комплекса мышц и связок, хрящей и суставных сумок.

Итак, обратим взор на опорно-двигательный аппарат. Чтобы овладеть необходимыми навыками, представим кости в виде звеньев цепи, а суставы как инерционные узлы. У нас получится биокинематическая цепь.

Биокинематическая цепь

Существуют два вида биокинематической цепи (БКЦ): свободная БКЦ и замкнутая БКЦ (*фото 55, 56*).

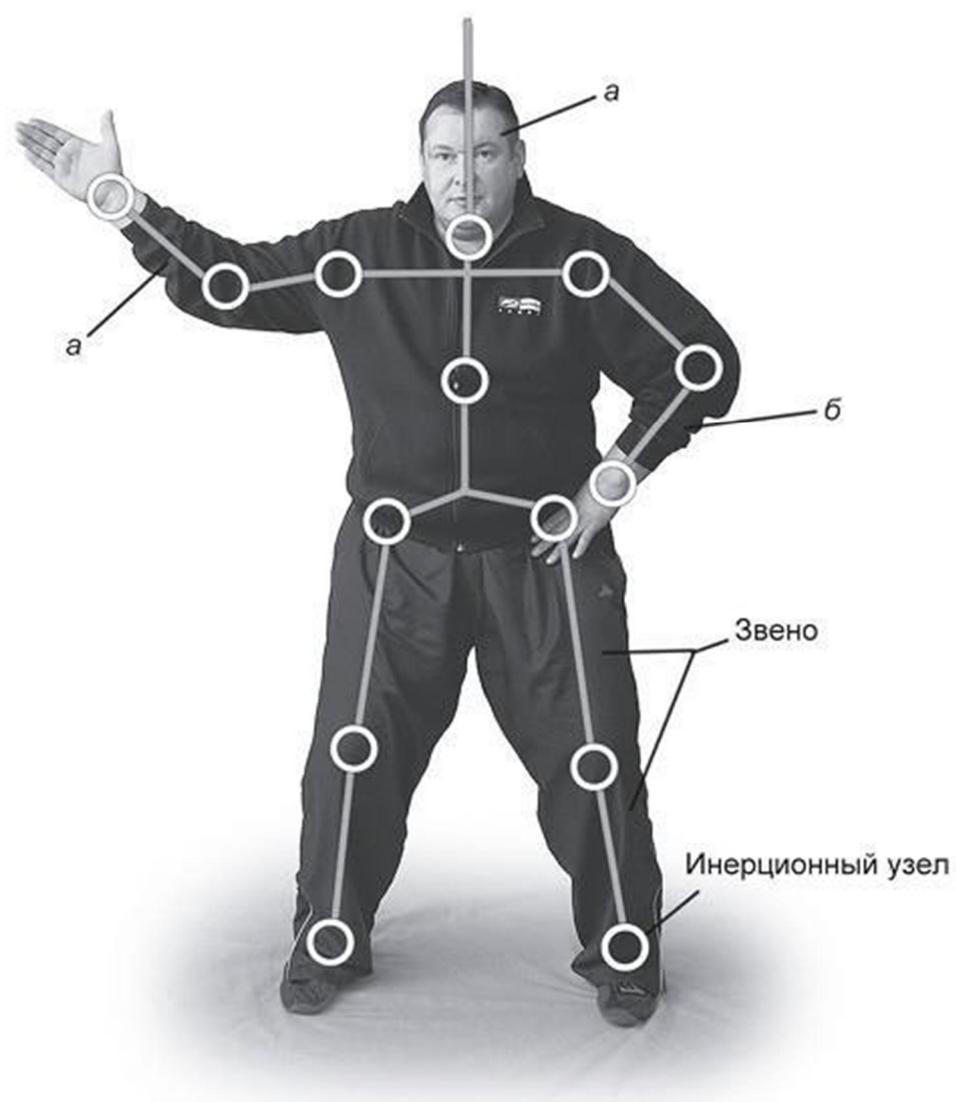


Фото 55. Биокинематическая цепь:
a — свободная БКЦ, *б* — замкнутая БКЦ



Фото 56. БКЦ, замкнутая на противнике

Свободная БКЦ

Удары руками и ногами являют собой пример свободной БКЦ, при этом Сила направляется в точку на теле противника, свобода перемещения которого ничем не ограничена.

Характерное взаимодействие свободных БКЦ происходит при поединке боксеров (конечно, профессионалов). По сути, задача каждого боксера – ударить другого так, чтобы тот потерял сознание. Предположим, один из них наносит хороший боковой удар в челюсть противника. Противник, свобода движений которого не ограничена, маневрирует. В итоге, даже если удар и достиг цели, Сила его скрадывается, размазывается, то есть далеко не всегда можно добиться необходимого результата. Если силы противников более или менее равны, то им надо постараться, чтобы выиграть. А если боксеров или каратистов (с голыми ногами) поставить

на бугристый лед Финского залива или в глубокий лесной снег, то их шансы на успех вообще приблизятся к нулю. Характеристики-то опоры полностью изменились, нет больше привычной поверхности ринга или татами, отталкиваясь от которой так удобно наносить удары свободной БКЦ. Чтобы выжить, надо менять технику. А если еще добавить зимнюю одежду, сильный ветер, снегопад, ночь, тогда с хуками да маваси-гери точно далеко не уедешь.

Поэтому выгоднее другая БКЦ – замкнутая. Она позволит сохранить Силы, дыхание, расширит наши возможности в различных условиях и, конечно, увеличит степень поражения противника.

Замкнутая БКЦ

Это цепь, не имеющая свободного конца. Представьте, что мне удалось схватить одной рукой врага за волосы и жестко прижать его голову к стене, дереву или земле (в горизонтальной позиции), то есть замкнуть БКЦ. Если в такой позиции без замаха ударить в челюсть врага, то эффект будет ошеломляющий. Почему? Потому что для противника созданы крайне трудные условия. Он «взят в натяг», его свобода ограничена, а опорно-двигательный и силовой составы почти лишены возможности демферировать (смягчить) удар. Отсюда вывод: нам надо стараться выводить противника в положение дуги, то есть замыкать БКЦ. Более того, не стоит даже пробовать одолеть врага, не выведя его в это положение.

Положение дуги

Это состояние неустойчивого равновесия, когда тело находится на грани падения и у него отсутствует большинство из 256 степеней свободы. Противник выводится в это базовое положение за счет захвата его боевого пространства и осознанного замыкания его БКЦ. О захвате БПП уже было сказано. Займемся замыканием БКЦ. Для этого введем новые понятия: боевая сфера, площадь опоры и каркасные точки.

Боевая сфера образована возможными боевыми движениями рук и ног, сопровождаемыми небольшими наклонами тела, которые не приводят к потере равновесия (*фото 57*).



Фото 57. Боевая сфера

Внимание! Никогда не наносите удары, вылетающие за вашу боевую сферу, то есть выводящие вас из равновесия. Как показывает практика, сильные удары, сопровождаемые потерей устойчивости, обычно эмоционально окрашены. При промахе вы попадаете в весьма опасное положение. Работа в пределах боевой сферы обеспечивается нахождением в своей площади опоры и «медвежьим шагом». Она гарантирует ваше пребывание в Силе. А противника мы стараемся заставить вылететь из его боевой сферы, сделать широкие шаги, потерять дыхание и Силу.

Вывод: всегда находитесь в боевой сфере. Ее границы обычно соответствуют внутренним границам Ведогона.

Площадь опоры (ПО) – это проекция внутренней границы Ведогона на опору. Шаг за нее приводит к потере равновесия, к потере Силы. За границу площади опоры допустимо выведение одной верхней каркасной точки.

Вывод: всегда находите в границах своей площади опоры. Это обеспечивается передвижением «медвежьим шагом».

Каркасные точки (КТ) – это узловые зоны энергетического каркаса тела, состоящего из натягов (силовых линий Ведогона). Существует шесть каркасных точек. Они соответствуют крупным суставам тела: плечевым, тазобедренным и коленным. Если соединить эти точки линиями, то мы получим каркас тела (*фото 58*).

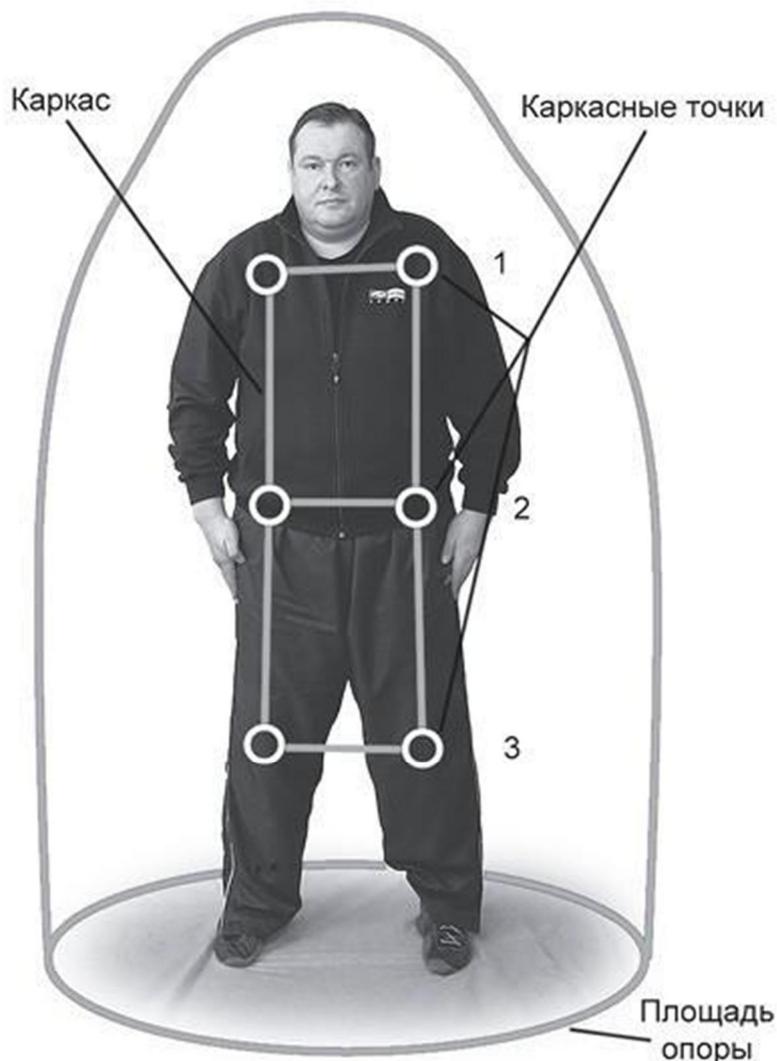


Фото 58. Каркас тела. Каркасные точки

Если за границу ПО выведены две (верхняя и средняя) каркасные точки, человек находится в положении неустойчивого равновесия (положении дуги).

Если за границу ПО выведены три КТ, мы теряем равновесие, то есть падаем.

Вернемся к непосредственному замыканию БКЦ. С точки зрения биомеханики оно обуславливается свойствами суставов, спецификой взаимодействия мышц-антагонистов. Связочно-мышечный аппарат суставов у человека сформирован так, что суставы имеют две поверхности: активную и пассивную. При движении сустава в сторону активной поверхности возможности весьма широки, при движении в противоположную сторону – ограничены, поэтому, вынуждая сустав двигаться в этом направлении, можно его повредить.

Если скрутить сустав примерно под 30–45°, то суставные поверхности, связки и мышцы, их обеспечивающие, замыкаются в блок, то есть обездвиживаются. Затем заблокированный сустав по БКЦ «передает» информацию о своем состоянии другому суставу, находящемуся близко. Следующий сустав также блокируется. Так начинается цепная реакция. Необходимо вызывать ее осознанно. На этом основаны и боевые техники, и лечение опорно-двигательного аппарата.

Приведу пример. Возможно, следующий образ поможет кому-то лучше осознать этот процесс. Многие из нас имели в детстве прекрасное средство передвижения – велосипед. Велосипед – настоящее собрание принципов ОС «Белый Медведь». Здесь и движение вперед накатом (работа нашего сознания), и зубчатое колесо, и спицы с ободом, и руль, и положение тела велосипедиста, и цепь, передающая движение. Бывало, что цепь рвалась, и мы возились с ней, чтобы поставить на место. А теперь – внимание! Велосипедная цепь, как правило, свободно болтается. Но! Когда звенья замыкают друг друга, цепь превращается в дугообразную палку. На том же принципе основана игра с «деревянной змейкой». Именно такое состояние вы должны создавать в теле врага, в его опорно-двигательном аппарате. Естественными цепями в наших телах являются большие сухожилия (о них рассказано в книге «Славянская гимнастика. Свод Здравы Хорса»), которые мы используем для броска противника.

Запомните два важнейших принципа выполнения броска, залома, болевого приема.

1. Обязательный захват БПП.

2. Часть вашего сознания, через направленную мысль, вместе с механическим воздействием, перетекает по замыкаемой БКЦ противника. Для этого необходимо работать с расширенным сознанием, сконцентрированным на объеме. Нельзя фиксировать внимание на конкретном приеме, необходимо постоянно «течь» (*фото 59*).



Фото 59. Замыкание БКЦ. Захват БПП

Рассмотрим конкретный пример.

Условный противник пытается схватить вас за одежду спереди. Вы делаете «медвежий шаг» в сторону, уходя с линии атаки, под углом 45° (принцип Волкова) и прихватываете кисть сподручника (фото 60).



Фото 60. Залом кисти

Во время ухода с линии атаки «сожмите» свой Ведогон в центр Яра, тело должно принять «медвежью» позицию. При захвате кисти товарища на **вдохе** расширьте свой Ведогон, поглотив Ведогон сподручника.

Частью сознания начинайте «течь» по натягам партнера следующим образом, используя периферическое зрение для наблюдения за окружающей средой и не смотря на кисти. Подламываем лучезапястный сустав сподручника. Часть вашего сознания течет по кости к локтевому суставу, плечевому суставу, противоположному плечевому суставу. В этот момент надо чуть подать Ведогон противника вверх и сделать шагоч на него (принципы «Гравитационная горка», «Шахматы», о них будет рассказано далее). Затем сознание течет в тазобедренный сустав, расположенный на стороне, противоположной стороне захвата, потом в колено, в стопу, в землю. В этот момент ваш противник выводится в дугу. Вам остается присесть на коротком **выдохе** – и противник повержен на пол. Удерживайте кисть, играя натягом БКЦ, не давая партнеру вывернуться. После этого выполните контрмоцию, то есть втяните *Яром* партнера в вертикальное положение. Такие же действия выполните при заломах пальцев, локтей, плечей и т. д.

Прошу осознать и запомнить: если вы начнете отдельно учить приемчики – залом кисти, пальца, локтя и т. п., то в конечном итоге на практике они не будут работать, и вы от них откажетесь. Но! Если вы усвоите захват

БПП и замыкание БКЦ, то сможете вполне эффективно выполнять заломы, броски, удержания из любого положения. Зрите в корень, то есть используйте принципы жизни, лежащие в том числе и в основе боевого взаимодействия.

Несколько наставлений от Эдуарда Юрьевича Шпорта. При работе с боевой акробатикой для овладения лечебными и боевыми навыками нужна **ЛОВКОСТЬ**, то есть надо ловить кость – основу нашего тела. Используйте натяги – Силовые тяжи Ведогона, идущие в основном по костям. Главный натяг между Небом и Землей – это позвоночник. Позвоночник – это нить с колокольчиком, которую наши предки вешали ночью на фруктовых деревьях для отпугивания птиц.

Нить в натяге (Притяжение Земли плюс стремление в Мир Горний), колокольчики (которые раскалывают «коло» – время, ограниченность) звенят-поют, Огненный Змий оживает (Кундалини), Жива-молодица плещется в теле, Дух на Ветру (в движении) ликует (играет с образами – творит). Позвоночник есть у всех людей, а вот Столп Силы появляется только у человека, у них же Ведогон имеет каркас (к ариям, к ассам). Вот так-то. Больше узнать о наставлениях Э. Ю. Шпорта можно, прочитав его книгу «„Ягра“ – исконный путь сквозь Жизнь и Смерть от людей в Человеки». Это первое издание в цикле «Сущая правда и несущественная ложь».

«Короткие» биомеханические навыки

«Короткие» навыки основаны на принципах, специфичных для человеческого существа, его опорно-силового и опорно-двигательного аппаратов. Применение на практике «коротких» навыков обеспечивает эффективность боевых действий при минимальных энергетических затратах.

Хотя «короткие» навыки названы биомеханическими, их применение без идеомоторной составляющей, то есть объемной работы сознания и Ведогона, не представляется возможным. Значит, отрабатывая «короткие» навыки на тренировках, вы должны все время воздействовать сознанием на Ведогон партнера за счет осознанного расширения и сжатия («мерцания») своего опорно-силового состава.

При изучении базового курса ОС «Белый Медведь» вы должны постепенно перестроить свою психику и соответственно энергетику. Психика должна стать устойчивой. Еще раз: мы воздействуем прежде всего на Ведогон (то есть опорно-силовой состав) противника. А кратчайший, экономичный путь к успешному захвату БПП, выведению в дугу и победе обеспечивается за счет применения «коротких» биомеханических навыков.

На первых порах мы будем инициировать расширение своего Ведогона на **вдохе** и соответственно его сужение на **выдохе**. Это поможет нашей психике перестроиться, так как вступать в контакт с противником (то есть

принимать его удар и выполнять захват – свое первое действие) мы должны научиться именно на вдохе с максимальным расширением сознания и своего энергоинформационного поля (Ведогона).

Защищать себя предстоит научиться за счет использования динамичных натягов Ведогона, подвижности и появившейся возможности видеть намерения противника, то есть предвосхищать его действия.

Каждый «короткий» навык мы будем разбирать и отрабатывать отдельно. Но применяются они комплексно и комплементарно ситуации. Со временем в вашем сознании сложится гармоничная мозаика ведения боя, присущая именно вам. Назовите ее стилем хоть бобра, хоть мексиканского тушкана. Суть от этого не изменится.

Помните правило разведчика: «В нашем деле главное – не обосра...ся!» Поясню. Миллионы людей в опасной ситуации от страха не только «зжимаются» телесно, но и схлопывают свой Ведогон, то есть теряют энергию, тем самым фактически обрекая себя на гибель. Мы же, имея ярое сердце, ясный разум и цельное тело, реагируем на реальную опасность так: тело принимает «позу страха» (динамическая позиция «Медведь»), закрывая опасные зоны тела, а вот Ведогон и сознание расширяются, захватывая при этом энергетику противника или противников, практически заранее побеждая врага.

Надо приучить сознание перейти от вдоха и выдоха к расширению и сжатию энергетики. Тогда со временем ваше сознание останется в энергоинформационном пространстве Силовых взаимодействий, а дышать можно будет, используя поверхностный, неглубокий, боевой вариант («собачье дыхание»). Это позволит психике и энергетике находиться в стабильно-активном, победном режиме.

Правило векторов

Вектор – силовая линия (натяг), идущая вдоль оси человеческой кости. По этой линии идет базовое течение плотной энергии от центра к периферии тела.

В боевой биомеханике различают следующие векторы.

1. *Нижнечелюстные векторы* (правый и левый). Идут от углов нижней челюсти, по ней к подбородочному отверстию (*фото 61*).



Фото 61. Нижнечелюстной вектор

2. *Надключичные векторы* (правый и левый). Идут от места прикрепления ключицы к груди к плечевым суставам (*фото 62*).



Надключичный
вектор

Фото 62. Надключичный вектор

3. *Плечевые векторы* (правый и левый). Идут вдоль плечевых костей от плечевых суставов к локтям (*фото 63*).



Плечевой вектор

Фото 63. Плечевой вектор

4. *Векторы предплечья* (правый и левый). Идут вдоль костей предплечья (локтевой, лучевой), от локтевых суставов к лучезапястным (фото 64).



Фото 64. Вектор предплечья

5. *Векторы бедер* (правый и левый). Идут от тазобедренных суставов, вдоль бедренных костей к коленным суставам (фото 65).



Фото 65. Вектор бедра

6. *Векторы стоп* (правый и левый). Идут от пяток ко вторым пальцам стоп (*фото 66*).



Фото 66. Вектор стопы

7. Векторы позвоночника (идущие вверх и вниз).

Вектор позвоночника, идущий вверх, берет начало примерно от 12-го грудного позвонка, идет вверх и сливается с *Острием Духа* (фото 67а). Вектор позвоночника, идущий вниз, начинается также от 12-го грудного позвонка, идет вниз и выходит через копчик (фото 67б).



a



b

Фото 67. Векторы позвоночника:
a — вектор, идущий вверх, *b* — вектор, идущий вниз

На фото 68 представлены все биомеханические векторы.



Фото 68. Биомеханические векторы человека

Существует правило сложения векторов, которое значительно облегчает управление противником, выведение его из равновесия, уменьшает его сопротивление и вкпе с другими навыками обеспечивает необходимый нам результат.

Правило сложения векторов заключается в следующем: необходимо максимально совместить направления векторов тела противника, попавших в зону вашего действия, то есть получить обобщенную дугу. Воздействовать следует примерно вдоль направления Силы вектора или полученной суммарной векторной дуги (*фото 69*).



Фото 68. Биомеханические векторы человека

Рассмотрим применение этого правила на нескольких конкретных примерах.

Пример 1

Ваш сподручник (**Б**) пытается схватить вас за одежду спереди. Вы (**А**) делаете «медвежий шаг» в сторону, уходя с линии атаки (желательно уходить в сторону атакующей руки). «Прилипайте» к повисшей в воздухе кисти противника, как показано на *фото 60*.

На **вдохе** расширяйте свой Ведогон и двигайте его на **Б**, захватывая его боевое пространство. От кисти замыкайте БКЦ **Б** (как показано на *фото 59*), уже с учетом правила сложения векторов. **Б** находится в дуге, плюс

его верхняя конечность, захваченная вами, образует «петлю Архимеда» (хлыст).

Теперь **А** приседает (его физический центр тяжести (*Зарод*) должен находиться ниже *Зарода* сподручника, это условие любого броска) и всем телом, цельно, удерживая кисть **Б**, выполняет спурт (воронкообразное ускорение) вниз (*фото 70а*). **Б** падает. **А** упирает локоть **Б** в землю, продолжает удерживать его кисть с замкнутой БКЦ. Действие окончено (*фото 70б*).



а



б

Фото 70. Защита от захвата за одежду: *а* — бросок через залом кисти, *б* — залом-фиксация кисти после броска

Работать надо медленно, осторожно, уделяя большое внимание взаимодействию Ведогонов. Ни в коем случае не спешите, чтобы не было травм, так как движение само по себе достаточно опасно. Учтите, что наибольшую пользу получает **Б**, так как у него есть возможность

созерцать то, что с ним происходит. Осознал на себе – сделал с другим.

Пример 2

Б медленно наносит прямой удар рукой в подбородок **А**. Точнее, намеревается это сделать. Здесь уместно предложить вам для работы общеизвестный способ работы от противного. Это значит, что **Б** будет два раза медленно наносить удар, обучая тем самым Ведогон **А**. В ответ на третье проявление намерения ударить **А** начинает контратаковать – уходит «медвежьим шагом» с линии атаки в сторону согласно боевому принципу: «Правым – правое, левым – левое».

В данном случае **Б** бьет правой рукой. **А** делает маленький шаг назад и дает возможность руке **Б** пролететь мимо. В этот момент **А** прихватывает бьющую руку **Б** в точке, расположенной на 2 пальца выше локтя, одновременно двигаясь «медвежьим (приставным) шагом» на позицию «Т» (сбоку от **Б**), а затем за спину **Б**. При этом **А** своей рукой, используя правило векторов, пригружает правую руку и все тело **Б** вниз (*фото 71а*). Левая рука **А** в этот момент охватывает слева голову **Б** за лоб (под пальцами должен быть правый лобный бугор). Одновременно с этим колено правой ноги **А** толкает под правое колено **Б**, используя вектор бедра, выполняя тем самым коленный подлом. Все, противник в дуге (*фото 71б*). **А** остается присесть, одновременно выполнив тазом маятник «Котомка» и сделать маленький шаг назад, освободив место для падения **Б**.



Фото 71. Защита от удара в лицо:
а — вход, *б* — выведение из равновесия

Внимание! В тренировочном варианте **А** обязан отпустить голову **Б** во время его падения, дабы избежать травм.

Пример 3

Б движется на **А** в борцовской низкой стойке, пытаясь захватить **А** за пояс. **А** реагирует – отстраняет свой таз и руками перехватывает руки **Б**, который, поняв, что вход не удался, пытается «дать задний ход». **А** начинает двигаться на **Б**, конечно, с захватом его БП и, используя вектор позвоночника, идущий вниз, грузит **Б** тазом на землю, поворачивает его спиной вниз, прихватывая голову и шею (*фото 72*).



Фото 72. Загрузка на две ноги назад

Все надо делать очень медленно, очень осторожно! Максимально берегите партнера. Не стремитесь повышать скорость. Она появится сама, когда вы будете готовы.

Разнообразьте ситуации, методы воздействия. Помните: главное – это захват БПП, все остальное – вспомогательные приемы.

Правило Волкова

Это правило гласит, что любое воздействие на противника должно производиться примерно под углом 45° .

Рассмотрим, как нужно действовать в соответствии с правилом Волкова в трех ситуациях:

- 1) при воздействии на тело противника;
- 2) при локальном воздействии;
- 3) при сближении с противником.

А. Правило Волкова при воздействии на тело противника. Для хорошего понимания этого аспекта биомеханики разделим тело человека на три основные плоскости: вертикальную, горизонтальную и фронтальную (*фото 73*).

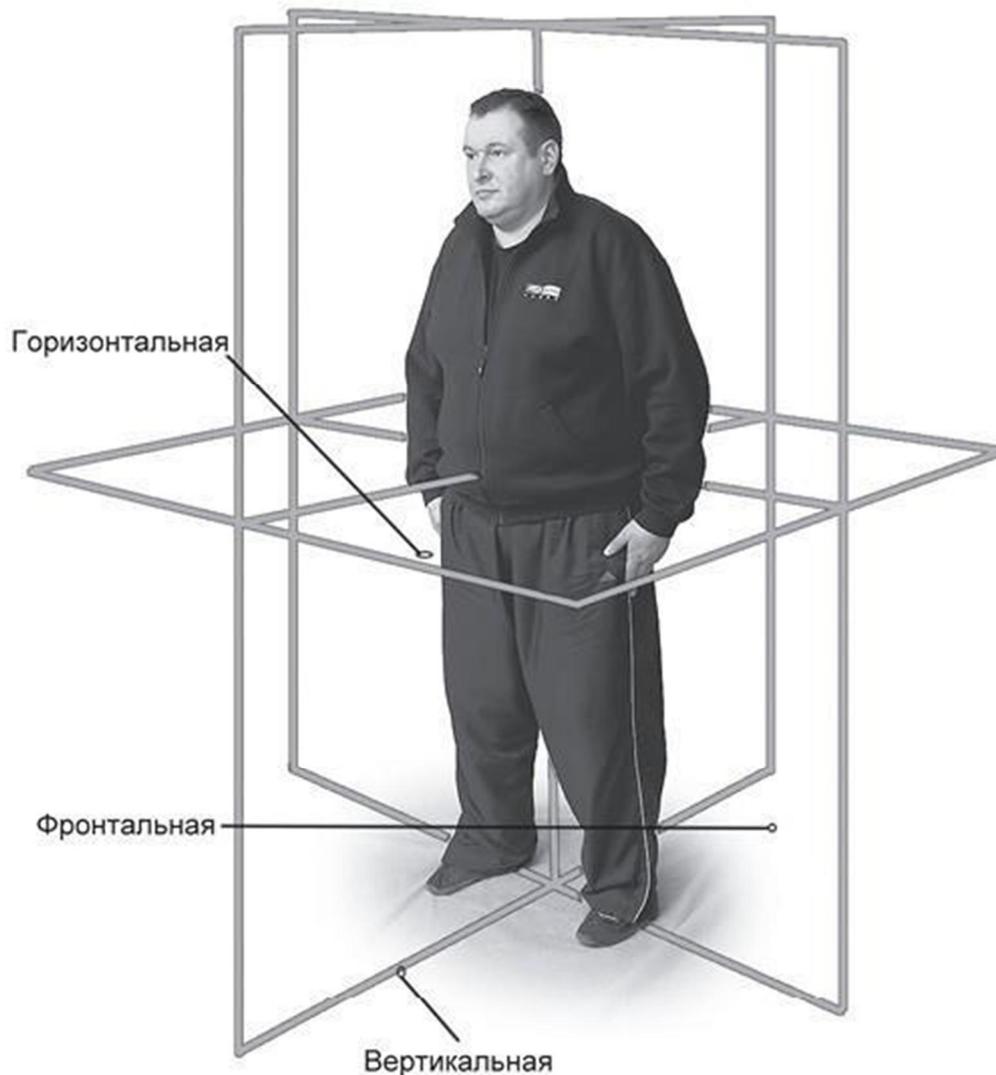


Фото 73. Основные плоскости тела человека

Для понимания правила Волкова нам понадобятся фронтальная и вертикальная плоскости. Образованные ими прямые углы разрежем двумя плоскостями пополам. Получим четыре направления под углом 45° относительно тела противника – два спереди и два сзади. Именно в этих направлениях нам и предстоит работать, чтобы вывести противника из равновесия.

Строение опорно-двигательного аппарата человека таково, что если его (человека) потянуть вперед или назад вдоль фронтальной оси, то он просто сделает шаг, тем самым мгновенно восстановив равновесие. То же самое произойдет, если потянуть противника вправо или влево вдоль вертикальной оси. Но! Картина изменится, если начать выводить оппонента из равновесия, действуя спереди или сзади под углом 45° относительно фронтальной оси. Из-за специфики взаимодействия мышц-

антагонистов делать шаг неудобно. В результате тело вынуждено «выходить» на одну ногу, попадая в состояние дуги. Это то, что нам и нужно (фото 74). Конечно, не все так просто. Для надежности необходимо учитывать принципы «Гравитационная горка» и «Шахматы», которые мы рассмотрим далее.



Фото 74. Правило Волкова при воздействии на тело противника

Б. Правило Волкова при локальном воздействии. Вспомним тот же принцип взаимодействия мышц-антагонистов. Суть заключается в том, что воздействие на суставы верхних и нижних конечностей (с целью залама, подлома (тазобедренного сустава) или повреждения) необходимо производить также под углом 45° к оси сустава или кости. За ось сустава принимаем линию его сгиба или ось вращения (для плечевого и тазобедренного суставов). Ось кости – вектор ее силовой линии, то есть ребра жесткости. Сами понимаете, необходимы

элементарные знания анатомии человека. Их можно почерпнуть из учебников для медицинских училищ.

Продолжаю. В принципе, ломать кость, даже под углом 45° , нерационально, так как она является очень крепким звеном БКЦ. Гораздо легче повреждать суставы, то есть инерционные узлы БКЦ. Исключение составляют пальцы рук, ключица, лицевые кости черепа, особенно нижняя челюсть, кости и хрящ носа – эти кости являются «легкой добычей». Если ломать пальцы рук, то повреждаются и кости, и суставчики.

Использование правила Волкова при локальном воздействии эффективно только при замкнутой БКЦ противника!!! Например, бить по локтевому суставу свободно болтающейся руки почти не имеет смысла, если только в ваших руках не окажется железный дрын или что-то вроде него. Надо замкнуть БКЦ через руку противника, ограничить степени свободы его движений. Тогда, нанеся короткий импульсный удар по локтю в соответствии с правилом Волкова, мы получим ожидаемый результат (*фото 75*).



Фото 75. Правило Волкова при локальном воздействии

В. Правило Волкова при сближении с противником. Это правило связано с так называемой Силовой линией. На этой линии находятся семь самых мощных стогнов (чакр) человека, пять из которых (*Чело, Горло, Ярло, Живот* и *Зарод*) создают сильнейшее излучение во фронтальной плоскости спереди и сзади человека. Мы также должны учитывать и линию атаки, то есть вектор течения Силы – намерения противника по отношению к вам.

В результате практики я абсолютно ясно понял, что самые опасные, смертельно опасные, атаки – те, при которых у противника совмещены его Силовая линия и линия атаки, направленные на вас. Поэтому вывод таков: всегда, при любых обстоятельствах, уходите с линии атаки как минимум под углом 45°, даже если вас прижали в лифте и тамбуре вагона. Всегда есть возможность хоть немного сместиться в сторону от этой губительной волны. Кроме того, легче и удобнее воздействовать на противника, если ваша Силовая линия направлена на него, а его Силовая линия сквозит мимо (правило треугольника, о котором будет рассказано далее). Попробуйте сами в тренировочном режиме различные варианты атак и входов, от самых простых и надежных до самых вычурных и надуманных, и вы убедитесь в моих словах.

Боевые позиции

А сейчас – внимание! Рассмотрим ряд очень важных правил, связанных с восприятием боевой сферы и являющихся фундаментальными принципами ОС «Белый Медведь».

Мы уже знаем, что такое боевая сфера. Теперь разделим ее на секторы, которые будем использовать в зависимости от стоящих перед нами задач. Наша главная цель – выжить в боестолкновении. ОС «Белый Медведь» – не агрессивная система. Принцип прост: есть нападение – побеждаем, то есть остаемся в живых, нет нападения – живем, совершенствуя себя. Следовательно, наиболее вероятно положительная динамика, когда противник нападает, двигаясь на вас. Но, конечно, мы будем готовиться работать и с отрицательной, и с маневренной динамиками.

Мы знаем, что человек имеет 256 (по некоторым данным, 257) степеней свободы движений, Силовую линию, а также линию атаки, направленную в большинстве случаев вперед. Можно сделать вывод, что противник наиболее опасен спереди, в довольно узком фронтальном секторе, то есть там, где совпадают его намерение, течение Силы, основные атакующие действия, шаговая динамика. А раз так, то наша задача – как можно быстрее оказаться за спиной нападающего, там, где он имеет наименьшие возможности. И не просто за спиной, а чуть сбоку (правило

Волкова), чтобы не попасть в зону излучения семи основных стогонов, хотя сзади это излучение не так опасно, как спереди.

Конечно, далеко не во всех случаях удастся зайти противнику за спину, поэтому все возможные варианты мы будем планомерно рассматривать в последующих книгах. Сейчас разберем основные позиции, к которым нам надо стремиться при имитации контакта в бою.

А. Позиция под углом 45° спереди. Дает возможность уйти с линии атаки противника, немного ограничить его возможность атаковать вас конечностями, расположенными на стороне, противоположной стороне ухода. Например, если вас атакуют ножом, находящимся в правой руке агрессора, то вам целесообразно сместиться вправо, то есть к левой руке противника. Кстати, запомните на будущее правило: всегда нужно действовать так, как будто у противника есть оружие, а нападающих больше одного. Это значит, что мы обязаны постоянно двигаться, изменяя положение тела за счет перемещений ног (*фото 76а*).

Б. Позиция «Т». Еще более выгодная позиция – сбоку от противника. Мы находимся к нему лицом, фронтом, так сказать, а он к нам – одним боком (*фото 76б*). При этом если мы, например, находимся слева, то становимся недосыгаемы для правых конечностей агрессора, он может использовать лишь левую руку и левую ногу, да и то ограниченно. Зато мы имеем «засадные» руку и ногу, которые противник не видит, так как они находятся сзади него. Они способны в любой момент нанести сокрушительный удар или выполнить другое боевое действие. Любой хороший боксер подтвердит, что самый крутой нокаут получается после удара, который не успевает заметить противник. Но! Боксеры не имеют права бить по задней поверхности головы, шеи, корпуса. Наша задача – выжить, и для ее решения подойдут все возможные способы, особенно если вы – слабая женщина или не очень крепкий физически человек. Знайте, что если оценивать уязвимость по 5-балльной шкале, то 5 баллов имеют лишь голова, шея и паховая артерия. Голова и шея сзади – это особо уязвимые зоны.

В. Позиция «П». Это самая выгодная для нас позиция и мы, естественно, должны всегда стремиться ее занять. Решению данной задачи способствуют «короткие» навыки боевого взаимодействия. Особенно важно уже упоминавшееся правило-принцип: «Правым – правое, левым – левое». Позиция «П» предполагает заход за спину противника и выполнение завершающего боевого воздействия на оппонента сзади. При этом выгодно находиться не точно сзади, ведь там находится Силовая линия врага, а чуть сместившись вбок (примерно под углом 45°) (*фото 76в*).



a



b



При таком расположении противник максимально ограничен в своих действиях, а вы держите его в своем Силовом поле, на острие вашей линии атаки, да еще имеете возможность использовать «засадные» конечности, а также внезапно применить мощный свилевой тазовый удар, способный «переломить пополам».

Вывод: надо всегда стараться выстраивать свои действия так, чтобы оказаться за спиной противника, иметь возможность атаковать голову, шею, выведя врага в положение дуги. И снова повторю: главное – это захват БПП, все остальное второстепенно.

Корешковые точки

В опорно-двигательном аппарате человека имеются три пары корешковых точек. Они используются для ограничения степеней свободы противника и установления контроля над ним.

Первая пара корешковых точек находится на 2–3 сантиметра выше локтя на правой и левой руках. Используется для ограничения движений рук.

Проведите эксперимент. Ваш партнер медленно наносит прямой удар рукой в вашу нижнюю челюсть. Сделайте маленький шаг в сторону, уйдя с линии атаки, и заблокируйте удар в области запястья. Ваш оппонент тут же сможет продолжить свою атаку локтем. Но если вы, заняв позицию под углом 45°, сразу зафиксируете правую корешковую точку, то у противника возникнут проблемы с продолжением атаки. Ему как минимум придется перестраиваться для нового нападения.

Воздействие на корешковые точки необходимо для достижения главной цели – расширения сознания, захвата БПП. Вы должны мысленно пройти за противника, победив его, тогда наяву добратесь до корешковых точек не составит труда. Если же вы начнете глазами и руками ловить бьющую конечность или, еще хуже, – нож, то есть туннелизировать сознание, то вам несдобровать. Расстояние от пальцев кисти до первой корешковой точки противника называется «первыми воротами входа».

Открыть их возможно только за счет входа в первую корешковую точку, что обеспечивает до 30 % контроля над противником (*фото 77*).



Фото 77. Первая корешковая точка

Надежный выход на первую корешковую точку обеспечивается вашим смещением с линии атаки под углом 45° (правило Волкова) и, конечно, захватом БПП.

Вторая пара корешковых точек расположена в верхней трети спины. Точнее, посередине лопатки. Воздействие на одну из этих точек приводит к ограничению свободы перемещения корпуса противника, контролю над ним и дает возможность использовать Силу оппонента для выведения его из равновесия. Расстояние от первой корешковой точки до второй – «вторые ворота входа». Открыть их можно, только захватив вторую корешковую точку. Значит, вам как минимум необходимо занять позицию «Т», а еще лучше – позицию «П» (фото 78).



Фото 78. Вторые корешковые точки

Вернемся к предыдущему примеру. Партнер медленно наносит прямой удар в вашу челюсть. Вы уже сместились с линии атаки, заняли позицию под углом 45° и своей правой ладонью контролируете первую корешковую точку. Теперь «медвежьим шагом» вы наступаете на противника (принцип «Шахматы»), заходите за его спину и ставите ладонь своей левой руки на вторую корешковую точку справа. Одновременно с этим ваш *Яр* выталкивает *Яр* оппонента чуть вверх («Гравитационная горка»), а правая кисть ложится на его левый лобный бугор. Противник выводится в дугу либо свилевым подломом таза, либо подломом колена. Далее ваш таз отходит по объемной «котомке» от таза партнера, оставляя свободное место для падения. Вы чуть приседаете,

располагая свой физический центр тяжести ниже одного у противника, и он летит вниз.

В тренировочном варианте все надо делать медленно. Во время падения партнера уберите руку с его лба и помогите ему мягко стечь на землю. В боевом варианте следует плотно прижать голову врага к себе и сделать резкий рывок телом вниз, а рукой, держащей голову, в сторону от себя. Повреждение шеи как минимум не позволит агрессору продолжить нападение. Захват второй корешковой точки обеспечивает до 70 % контроля над противником.

Третья пара корешковых точек находится на 2–3 сантиметра выше коленей и позволяет контролировать устойчивость противника. Третья корешковая точка открывает «третьи ворота входа» в противника и обеспечивает контроль на 90 %. Как правило, захват этой точки осуществляется в совокупности с захватом первой и второй корешковых точек. Например, если в изложенном выше варианте боевого взаимодействия удастся пройти в противника, прихватив все три корешковые точки одновременно, то у него практически не остается шансов уйти от вашего приема (*фото 79, 80*).



Фото 79. Третья корешковая точка

Приведу еще один пример работы с третьей корешковой точкой.



Фото 80. Пример возможного захвата всех корешковых точек

Противник намеревается нанести прямой удар ногой. Реагируем на его намерение. «Мерцаем», уходим с линии атаки, применяя правило Волкова и «медвежий шаг». Ваша рука производит секущий удар по корешковой точке на ноге. Выполняем на вдохе расширение своего Ведогона с захватом БПП, выходим на голову и далее... (фото 81). Обратите внимание на подъем плеча при выполнении данного удара.



Фото 81. Воздействие на третью корешковую точку

Запомните еще одно правило: все корешковые точки являются болевыми, поэтому, импульсно ударяя в них или производя кожный щипок (по типу электрошока), можно «присушить» конечности (при воздействии на первую и третью точки) или «взорвать» весь опорно-силовой состав противника (при воздействии на вторую точку). Целесообразно соблюдать при этом правило Волкова, то есть располагаться под углом 45° .

Вывод: корешковые точки являются неотъемлемой составляющей биомеханики человеческого тела. Грамотное воздействие на них делает вашу технику надежной и эффективной.

Правило «Гравитационная горка»

Мы уже договорились: все есть мысль; мысль есть Сила; движение Силы – волна. Поэтому боевое взаимодействие по сути не отличается от стирки белья. В обоих случаях имеет место волновой процесс.

Вам надо усвоить, что волновой процесс жизни объемен и многомерен. Вспомним, что Ведогон имеет «подвес» и «коренение». Пока «коренение» присутствует, человека очень трудно свалить с ног. Если вы и ваш противник – волны, значит, на вас распространяются закономерности межволнового взаимодействия, в частности закон наложения волн, то есть интерференция. При наложении волны на волну возникают участки провалов и горок (пучности). Провалы мы используем для затягивания противника в «черную дыру», что делает наше воздействие неотвратимым, а пучности (гравитационные горки) – для отсекаания Ведогона противника от «корней» и мгновенного его «подвешивания». Это создает эффект субъективного ощущения уменьшения веса противника. Такого оппонента значительно легче «ронять» на землю.

Как достичь эффекта гравитационной горки? Вспомните принцип отзеркаливания (упражнение «Варакозы»). Вы должны научиться обезличиваться, на время растворять свое эго, перевоплощаться во врага (принцип вируса). Достигнув этого и работая с позиции опорно-силового состава, выбивайте своим *Яром Яр* противника вверх и чуть вперед. Эта работа связана не только с принципом гравитационной горки, но и с явлением интерференции Силowych волн, что дает возможность освоить важнейший прием боя – «мерцание», то есть волевое сжатие и расширение БП (своего и противника).

Прерву ненадолго изложение методики и расскажу в качестве примера о случае, который произошел во время моей срочной службы в морской пехоте Краснознаменного Северного флота.

В мае 1984 года начался наш боевой поход к берегам далекой Анголы на боевом десантном корабле «Комсомолец Карелии». Во время морского перехода скучать и балдеть никто морпехам не давал. Шла своим чередом боевая подготовка, в том числе и физическая. Кроме самопальных гирь и пары штанг использовалась перекладина, установленная на верхней палубе. Естественно, морпехи постоянно на этой перекладине что-то вытворяли – подтягивались, делали «флажки», подъемы переворотом, а особо продвинутые – и более крутые крендебобели. И никому в голову не приходило, что перекладина-то находится на корабле, а не на земле, а корабль качает. Как известно, северный морпех отличается доблестью, отвагой, боевой смекалкой, но не знанием законов физики.

Интерес к интерференции появился у нас в момент сдачи нормативов по подъему переворотом на перекладине. Не все были асами, но норматив выполняли, за исключением пары матросов. Одним из них был мой

земляк и однополчанин Саня Сиваков по прозвищу Сивый. Когда он продефилировал к перекладине для сдачи норматива, взвод великанов-морпехов замер в предвкушении циркового представления. Все знали, что Сивый, будучи «профессиональным залетчиком», скорее попал в «Спутник» за веселый нрав и неугомонный характер, чем за физические данные и классический морпеховский вид. Но!!! На наших глазах произошло чудо из чудес: Сивый легко выполнил пятнадцать подъемов переворотом и, грациозно спрыгнув, со смаком проговорил свое фирменное: «Александр Сиваков – Советский Союз». Содеянное Сивым настолько поразило нашего взводного Серго Арустамяна, что он пропустил наглые слова Сашки мимо ушей и, одобрительно покачивая головой, направил «чемпиона» в строй.

После занятия мы отловили Сивого и заставили поделиться тайной. Разгадка была проста. Саня объяснил, что надо попадать в такт с качкой. Волна и коробка (корабль) вверх – забрасываем ноги на перекладину, волна вниз – пережидаем момент. Все просто. Этот случай дал мне возможность осознать принцип гравитационной горки. Если он подходит для работы на перекладине, то почему бы не использовать его в бою. А Сашу Сивакова с тех пор почему-то стали с уважением называть «морской креветкой».

Принцип «Шахматы»

Принцип «Шахматы» тесно связан с правилом «Гравитационная горка». Соответствующие навыки всегда применяются совместно.

Принцип состоит в том, что вы должны стремиться занять место противника, «приподняв» и сдвинув его. Так происходит в шахматной партии, когда одна фигура бьет другую, при этом обязательно занимая клетку «съеденной». Как видите, описание принципа заняло немного места. Но! Это не умаляет его важности. Он напрямую связан с захватом БПП и инициативы. Поэтому принцип «Шахматы» необходимо уяснить и обязательно использовать.

Принцип «Пара Сил»

Принцип отражает суть существования материального мира, выраженную в формуле единства и борьбы противоположностей. С практической точки зрения это означает следующее: на противника необходимо воздействовать как минимум парой Сил, разнонаправленных и приложенных на разных уровнях.

Возьмем конкретный пример. Предположим, вы вознамерились сделать залом головы противника спереди. Все сделали правильно: захватили БПП, свои руки, сжатые в кулаки, наложили на области скуловых костей оппонента, соответственно, справа и слева. Начинаем давить. Вроде пара Сил, действующих в противоположных направлениях, а эффекта нет. Наоборот, мы еще и стабилизировали положение противника, и он

уже готов дать отпор. Что не так? Надо прикладывать усилия на разных уровнях. Одну Силу направить по касательной (под углом 45°) над ухом, а другую – навстречу первой, но уже по вектору нижней челюсти (фото 82).

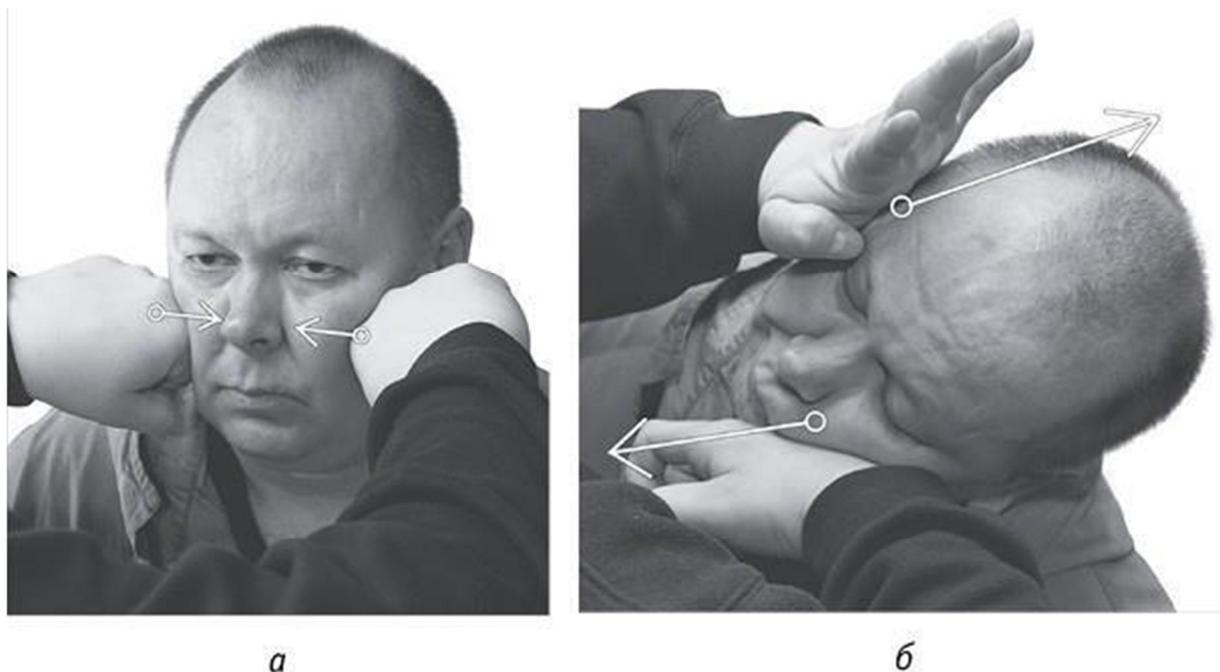


Фото 82. Применение принципа «Пара Сил»:
a — неправильное, *б* — правильное

Результат не заставит себя ждать. Особенно если выполнить движение за счет волны тела и двух встречных импульсных ударчиков в означенные локусы. Всегда действуйте в соответствии с принципом «Пара Сил».

Принцип «Земля – Небо»

Этот принцип работает в совокупности с другими и обеспечивает успешное выведение противника на одну ногу, то есть в дугу, а также облегчает захват головы и шеи оппонента из позиций «П» и «Т».

Принцип заключается в следующем: во время прохода за спину противника с одновременной обработкой корешковых точек ближняя к вам сторона (плечо, рука) тела оппонента «грузится» вниз («Земля»), а дальняя – вверх («Небо»). При таком воздействии происходит сложноплоскостное выведение противника в дугу. Он не только прогибается назад, но и перекашивается набок, что в значительной

степени снижает его способность к сопротивлению. К тому же голова и шея противника буквально сами ложатся к вам в руки, что сокращает время выполнения приема и затраты энергии (фото 83).



Фото 83. Принцип «Земля — Небо»

Целесообразно рассмотреть два вида загрузок: верхнюю и нижнюю.

Загрузка – это процесс прикладывания к противнику вашей дополнительной строго дозированной (до 30 % максимального усилия) Силы, соответствующей главному направлению течения Силы противника, то есть по его позвоночному вектору (вверх или вниз).

Нижняя загрузка, или загрузка вниз, применяется постоянно, так как ее направление совпадает с гравитационной Силой Земли, которая и так тянет нас все время вниз. Процесс загрузки вниз начинается сразу во время инициации контакта с противником. Загрузка выполняется посредством рывка или плавного натяга, удара или давления. Может

быть использована любая часть вашего тела, участвующая в данный момент в инициации контакта и обработке противника.

Например, вам удалось пройти на первую корешковую точку атакующего противника и сформировать на ней захват в виде якоря. Сразу же, одновременно с общим захватом БПП, вы локально расширяете руку своего Ведогон в месте захвата, замыкая БКЦ и осуществляя одновременно загрузку вниз и выведение в «шнек» (соответствующий принцип рассмотрен далее). Это же действие можно произвести в корешковую точку оппонента, используя правило Волкова.

Загрузки вверх и вниз по отдельности применяются крайне редко. Обычно они используются одновременно или поочередно. «Чистая» загрузка вниз – так называемый сбив, который редко применяется, требует значительных усилий и умения создавать локально жесткие конструкции.

Пример. Враг атакует вас колющим ударом ножа в живот. Вам удастся уйти с линии атаки, что называется, впритирку, то есть совсем рядом с бьющей рукой. Рука противника оказывается примерно на линии вашего живота сбоку. Вы локально напрягаете комплекс мышц, образующих плечевой сустав и подмышечную впадину. Затем нацеливаете этот жесткий треугольник на плечевую кость противника и резко осаживаете свое тело вниз, не забыв расширить Ведогон и захватить БПП.

Эффект для противника будет ошеломляющим, так как вы не только собьете его с ног и поразите в плечо. В основание черепа пойдет волна и создаст «хлыстовый эффект», как при столкновении с автомобилем. Но! Я не сбиваю противника на землю, а «подсбиваю» так, чтобы он еще оставался на ногах, но полностью потерял цельность своего опорно-силового аппарата, а значит, Силу, устойчивость и одновременно способность к сопротивлению. И именно в этот кратчайший миг, пока он не очухался от встряски, я выхожу на его голову и шею и завершаю работу, используя способы, о которых будет рассказано в следующих книгах (*фото 84*).



Фото 84. Сбив и загрузка вниз

Существует правило использования загрузок. Если вы выше, да еще и тяжелее противника, то лучше преимущественно применять нижнюю загрузку, в противном случае вначале используют верхнюю загрузку.

Верхняя загрузка, или загрузка вверх, всегда применяется при работе с гравитационной горкой и крайне редко – как отдельно взятый технический прием.

Рассмотрим редкий пример загрузки вверх в чистом виде. Вас намереваются укокошить увесистым предметом (стулом, топором, саблей, дрынном и т. д.). Собрались это сделать ударом по вашей голове сверху. Замах произведен, рука противника с предметом занесена над головой и пока еще не пошла по наклонной на вас.

Смело делайте шаг вперед с небольшим смещением с линии атаки, захватывайте БПП, ладонью воздействуйте на первую корешковую точку

бьющей руки (в данном случае она расположена у локтя на внутренней поверхности руки) с учетом правила «правым – правое, левым – левое». Резко производите загрузку вверх вдоль вектора плеча бьющей руки врага, одновременно используя правило «Гравитационная горка» и принцип «Шахматы».

Если все сделано грамотно, ваш противник полетит на спину с поврежденными мышцами плеча. После загрузки вверх есть и другие варианты работы: перейти на залом плеча, залом плеча-шеи, обработку головы, коленный подлом. В данном случае, чем тяжелее предмет в руках противника, тем легче выполнить загрузку вверх (*фото 85*).



Фото 85. Загрузка вверх

Еще один, совсем редчайший пример верхней загрузки. Ваш противник – тайский боксер, отличающийся характерной стойкой с высоко поднятыми руками и локтями, направленными вперед. Идите на него, пока он не начал молотить по вам ножками. Берите его под смуглы рученьки в районе локтей и, наступая, резко грузите обе его руки вверх, а далее действуйте комплементарно ситуации. Только вот незадача: найти высокого тайца весьма тяжело. Впрочем, в крайнем случае можно начать работу из положения сидя или поискать русского тайского боксера.

Вывод: неукоснительное соблюдение принципа «Земля – Небо», использование загрузок вверх и вниз значительно облегчают наши действия, снижают затраты энергии при обработке противника, обеспечивают контроль над ним.

Принцип «Шнек»

Принцип «Шнек», или, попросту говоря, правило «буравчика», основан на использовании вращательного момента, возникающего относительно определенной оси.

Применение этого правила позволяет вывести противника в дугу. Биомеханический эффект объясняется взаимодействием мышц-антагонистов БКЦ человека.

Принцип тесно связан с правилом Волкова, так как угол, нужный для точной работы, должен быть 30–45°. Осью вращения является позвоночный столб, а необходимый для закручивания угол создается между вертикальной и фронтальной плоскостями тела противника.

Если человек стоит прямо, а его стопы параллельны друг другу, то возникают две осевые линии, служащие своеобразными ориентирами. Первая линия проходит через плечи, а вторая – через центры стоп. Линия, проходящая между стоп, рассечена поперек вертикальной плоскостью, но все равно является ориентиром, даже если человек перемещается.

Вращательный момент создается тогда, когда вы заходите противнику за спину и стремитесь вывести его в дугу, ограничив тем самым количество степеней свободы. Для этого необходимо, воздействуя на первую или вторую (в зависимости от входа) корешковую точку, повернуть плечевую ось противника от себя и создать необходимый для вращения угол 30–45° между линией стоп и плечевой линией (*фото 86*).

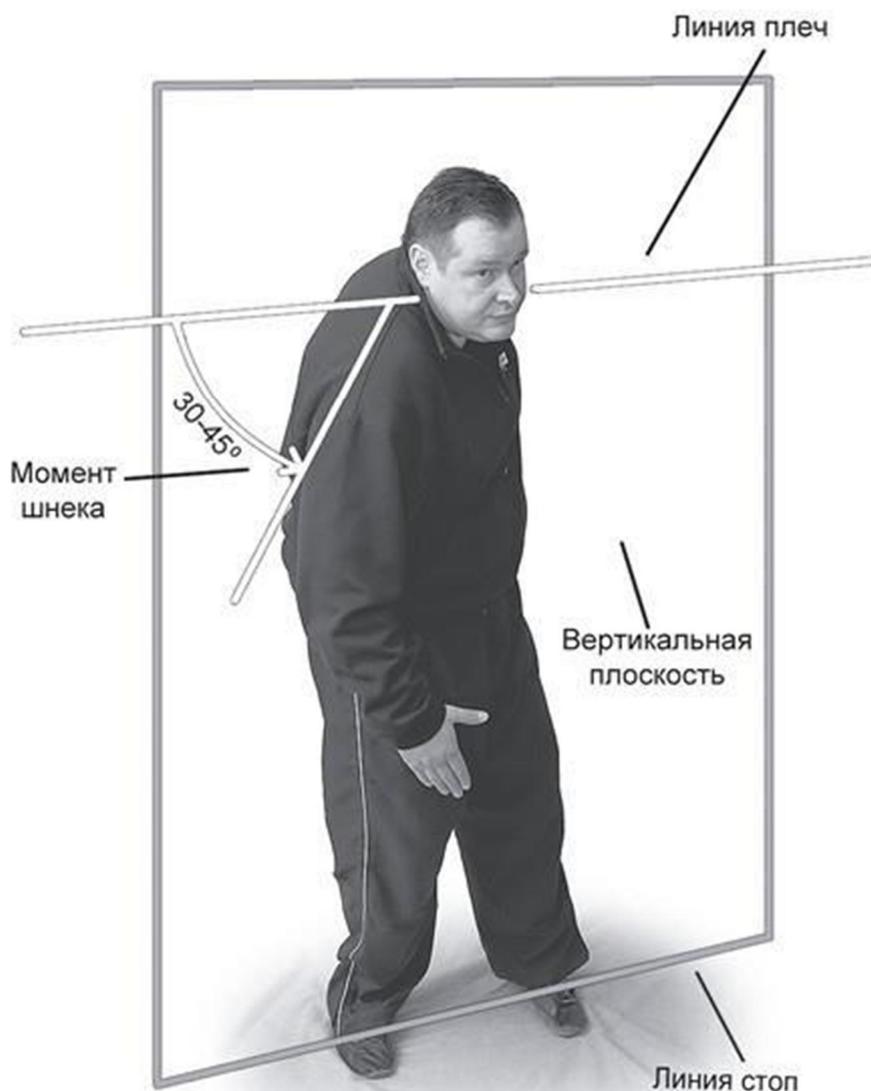


Фото 86. Принцип «Шнек»

Если угол будет меньше указанного, воздействие на соперника окажется незначительным. При угле больше 45° вы создадите в теле противника дополнительный натяг, то есть Силовой потенциал, за счет которого оппонент может уйти из-под вашего контроля.

Здесь уместно поговорить о малых и больших натягах, образующихся в теле человека при его движениях.

Малый натяг образуется Силовой линией, проходящей через каркасную точку плечевого сустава и каркасную точку противоположного тазобедренного сустава. Существуют две малые тяги, идущие справа налево и слева направо, крестообразно (фото 87а).

Больших тяг также две. Они тоже расположены крестообразно. Большая тяга соединяет каркасную точку плечевого сустава с противоположной каркасной точкой коленного сустава (фото 87б).



Фото 87. Натяги: *а* — малые, *б* — большие

«Короткий» навык, основанный на принципе «Шнек», лучше использовать в совокупности с другими биомеханическими навыками для обеспечения высокого КПД боевых действий.

Принцип «Шнек», отражающий явление волновой турбулентности, широко используется во многих техниках ОС «Белый Медведь» для создания вращательного момента.

Правило треугольника

Прежде чем рассказать об этом правиле, я обязан поблагодарить человека, который внес огромную лепту в мое понимание боевого взаимодействия с точки зрения пространственной ориентации и ударной техники. Это великий спортсмен, неоднократный чемпион СССР по боксу, выдающийся тренер-наставник Виктор Алексеевич Васин. Именно он рассказал мне об этом правиле и показал, как оно работает. Для себя я называю его «правилом Васина».

Попробую объяснить, в чем заключается это правило. Представим равнобедренный треугольник. Его вершина упирается в крестец, сторонами являются подвздошные кости таза, а основание находится спереди вас на уровне Зарода на внутренней границе Ведогона (*фото 88*).



Фото 88. Правило треугольника

Правило используется следующим образом. Вам надо стараться перемещаться в пространстве так, чтобы противник все время находился в середине основания треугольника. Тогда обеспечено наиболее мощное воздействие с вашей стороны, подкрепленное устойчивостью и максимальным числом степеней свободы. Естественно, передвигаться надо «медвежьим шагом», иначе вы «порвете штаны», точнее «шаровары» (на санскрите «шара» – стрела, «вара» – защита), то есть утратите целостность, а значит, защищенность. Совместное использование правила треугольника и принципа «Шахматы» гарантирует захват БПП.

Принцип рычага

Этот принцип великолепно разработан и освещен Алексеем Алексеевичем Кадочниковым. Поэтому мой рассказ будет краток.

Рычаг – это простая система, в которой плечо приводится в движение Силой, заставляющей его вращаться вокруг определенной зафиксированной точки (точки вращения или опоры). Действие рычага позволяет увеличить Силу во много раз. Используя принцип рычага, следует учитывать не только количество приложенной Силы, но и место точки опоры.

В биомеханике человека задействованы три основных вида рычага.

А. Рычаг первого рода – двуплечный, рычаг равновесия. Используемые образы – коромысло, весы. Точка опоры располагается между точкой приложения Силы (мышечного сокращения) и точкой сопротивления (на нее действует сила тяжести).

В теле человека есть два локуса, где данный рычаг представлен изначально: это голова с шеей и голеностопный сустав. Все приемы, направленные на залом головы, воздействуют на сустав между первым и вторым шейными позвонками, где отросток второго позвонка, называющийся «зубом», является опорой рычага первого рода (*фото 89*).

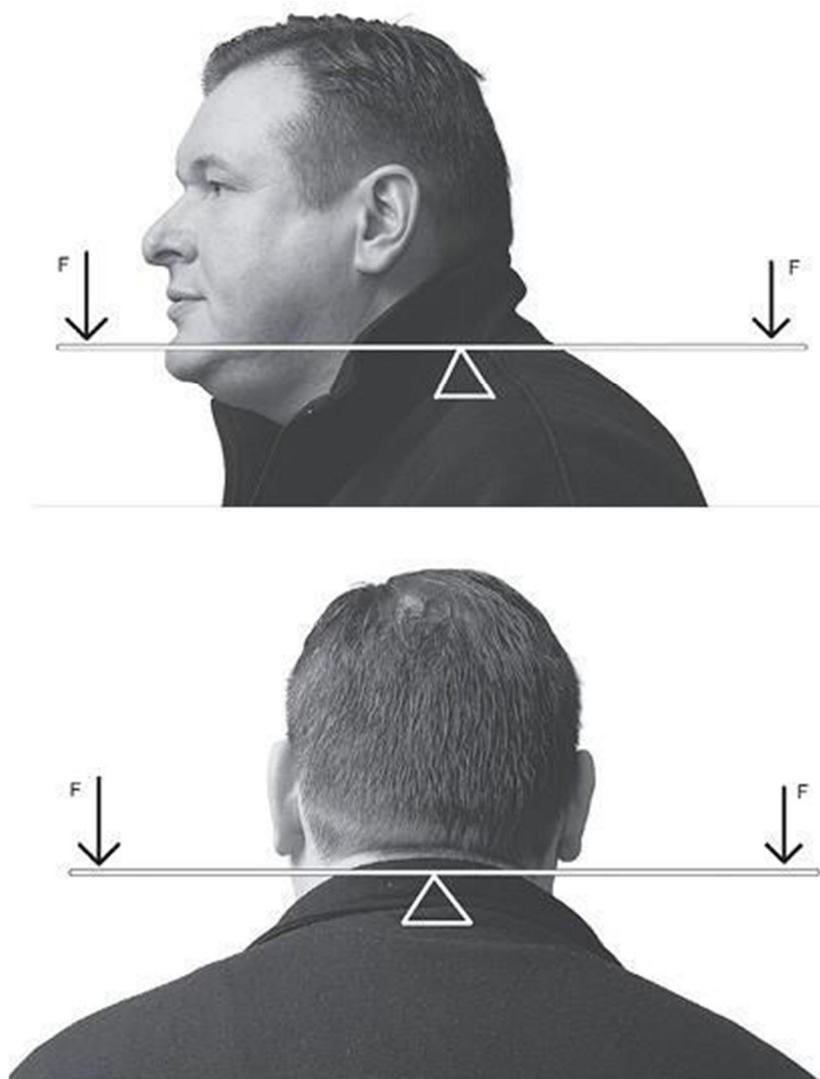


Фото 89. Рычаг «Весы»

При выполнении так называемой «пластунской» техники воздействия на стопу мы используем рычаг первого рода, образованный голеностопным суставом, где таранная кость стопы является опорой (*фото 90*).



Фото 90. Рычаг «Коромысло»

Б. Рычаг второго рода – одноплечный, рычаг Силы. Используемый образ – тачка. Имеет место в том случае, когда плечо приложения мышечной Силы длиннее плеча сопротивления (плеча приложения силы тяжести). При этом происходит выигрыш в силе и проигрыш в амплитуде и скорости движения, поэтому движения этого рычага весьма ограничены. По сути, наше тело, перемещаясь, являет собой большой рычаг «Тачка». Особенно эффективно рычаг второго рода используется при освобождении от захватов. Но не забывайте, что его применение требует от вас весьма значительного усилия (*фото 91*).



Фото 91. Рычаг «Тачка»

В. Рычаг третьего рода – одноплечный, рычаг скорости. Используемый образ – пинцет.

Плечо приложения мышечной Силы короче, чем плечо сопротивления, где приложена сила противодействия, сила тяжести. При этом происходит выигрыш в скорости и размахе движения более длинного рычага и проигрыш в Силе, действующей в точке ее приложения. Рычаг «пинцет» наиболее часто применяется в единоборствах, что объясняется наибольшим количеством движений человеческого тела, возможным при использовании этого рычага (*фото 92*).

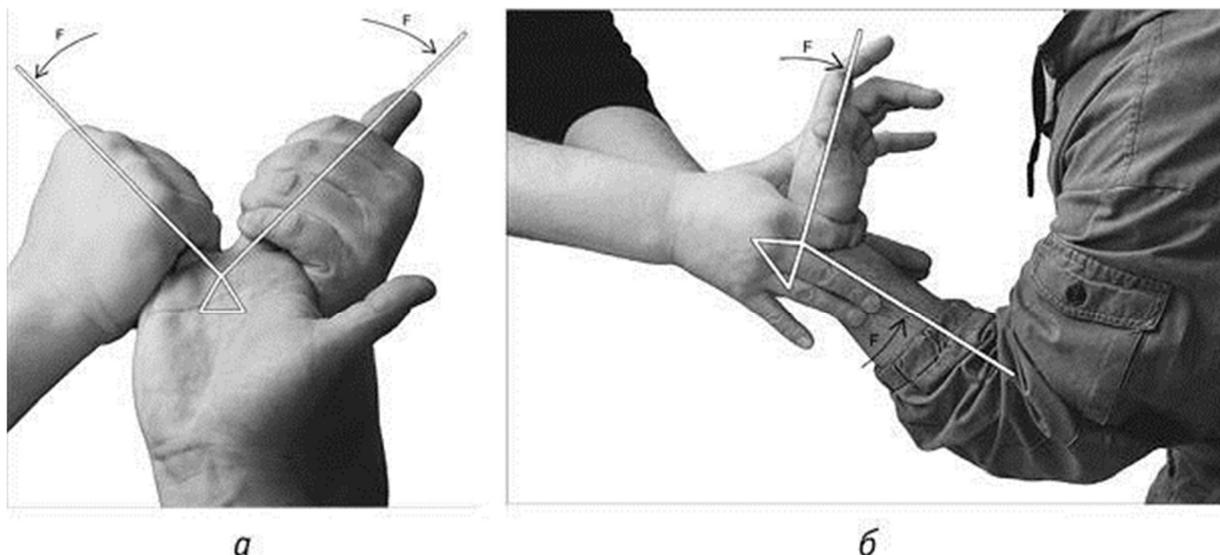


Фото 92. Рычаг «Пинцет»: *а* — залом пальцев, *б* — залом кисти

Напомню, что все биомеханические навыки, в том числе и навык, основанный на принципе рычага, применяются комплексно, с учетом принципа «Лень», который заключается в том, что мы, используя алертность и комплементарность, не прикладываем значительных усилий для осуществления боевого действия. Это значит, что если наше действие получает сильный отпор со стороны противника, то мы сразу переходим к другому приему, соответствующему изменившейся ситуации.

Всегда нужно избегать так называемых «приемов любой ценой», столь характерных для спортивных единоборств. Вспомните довольно частое явление, имеющее место на соревнованиях по различным видам борьбы. Спортсмен пытается провести бросок через бедро, его соперник «уперся рогом», опустив свой центр тяжести. Первый все равно старается, ценой невероятных усилий, завершить начатый прием. В итоге оба падают на ковер и начинается «вошкание» в партере, пока их не остановит судья. Все это возможно потому, что противники не боятся опасных контрдействий – атак в глаз, горло, пах и т. д. Мы же учитываем суровые реалии боя за жизнь, где все пути к победе хороши, где противников может быть больше одного, где никто не остановит схватку, где на кону самое дорогое, что есть у человека.

Несколько комментариев, достойных вашего внимания. Они касаются нашей техники в целом и применения на практике принципа рычага в частности. Это важные дополнения к уже рассмотренному ранее принципу «Пара Сил». Использование этого принципа возможно в трех вариантах, которые выполняются как отдельно, так и в комбинации друг с другом, что делает технику более жесткой, травматичной, целостной и эффективной.

А. Растягивание. Растягиваем Силу противника, а затем производим атаку в место разрыва преломляющей Силой строго вниз. Чаще всего места разрывов Силы приходятся на области суставов. После разрыва натяга значительно легче провести залом, разрушительный удар или, за счет энергии разрыва, перескочить на голову-шею для выполнения дальнейших действий (фото 93).



Фото 93. Растягивание

Необходимо научиться выполнять «разрыв» за счет внутреннего импульса. Умение работать волной и импульсом (взрывом) вырабатывается с помощью соответствующих упражнений «Славянской гимнастики»: комплексов «Волна», «Импульс», «Контрастная гимнастика» (см. книгу «Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Стрибога. Свод Здрaвы Макоши»).

Б. Скручивание. Скручивание происходит вдоль единой оси. Силы прикладываются навстречу друг другу, в двух фиксированных точках. Мы как будто открываем банку с навинченной крышкой, вращая крышку в одну сторону, а банку – в другую. Прямое давление на крышку бессмысленно (фото 94).



Фото 94. Скручивание

В. Вращение. Наиболее часто используемый вариант применения принципа «Пары сил». Тесно переплетается с принципом «Шнек», рассмотренным ранее. Вращение, применяемое в боевой практике, можно сравнить с точильным колесом, которое отбрасывает предмет, прикасающийся к нему. Чем быстрее вращается колесо, тем сильнее отбрасывается предмет.

Например, вам наносят прямой удар кулаком в лицо. Двигаясь «медвежьим шагом» по правилу Волкова, вы захватываете БПП и выходите своей блокирующей рукой на первую корешковую точку бьющей руки противника. Ваша блокирующая рука совершает осевое вращение по ходу Силы противника, ускоряя его и переводя в закручивание. В результате противник теряет контроль над своими движениями. Таким образом соблюдается еще одно боевое правило:

«Поступательные движения переводим во вращательные, а вращательные – в поступательные».

По принципу «точильного колеса» построена и ваша индивидуальная защита, обеспечиваемая свилевым вращением. Любой энергоинформационный удар представляет собой луч. Он не сможет поразить вас, если ваш Ведогон силен, наполнен, целостен и динамичен.

Рассмотренные принципы и правила составляют далеко не весь арсенал «коротких» навыков прикладной биомеханики. С оставшимися навыками мы будем знакомиться по ходу разбора последующих разделов ОС «Белый Медведь» в дальнейших изданиях. Отмечу, что почти все правила, описанные выше, не являются специфичными именно для ОС «Белый Медведь». Это принципы, общие для всех отечественных боевых ремесел. Без знания и грамотного применения данных навыков невозможно изучать особые техники боевого раздела «Белого Медведя».

Чтобы достичь успеха, необходимо:

выработать волновую пластику тела (с помощью использования «Славянской гимнастики»);

в совершенстве обучить свой Ведогон захвату БПП;

обладать безошибочным чутьем (видением силовых натягов, как своих, так и противника), то есть хорошо понимать и предчувствовать опорно-силовую динамику противника;

освоить навыки импульса-взрыва, уметь мгновенно схлопывать БПП (техника «Лифт»);

«открыть» ладони, освоить «интеллектуальные» техники (особенно важно научиться использовать «медвежьи лапы», идеомоторно рвущие натяги врага);

и главное: довести Силу вашей работы с мыслеобразами до уровня явных физических ощущений, то есть «прямого мышления».

Одна маленькая тайна, которая, возможно, привлечет ваше внимание к занятиям «славянской»: работа в бою волной-свилей автоматически обеспечивает захват БПП, так как она по определению является объемной. Поэтому почаще работайте с тренингами для создания «длинных рук» и «длинных ног» (комплекс «Палестра», «Шаманские практики»).

Дистанция

Мы уже рассмотрели зональное строение боевой сферы и определили самые выгодные углы контратаки и позиции. Теперь есть смысл поговорить о дистанциях боевого взаимодействия. Чувство дистанции очень важно как для боевого ремесла, так и для жизни вообще. Его

наличие говорит не только о развитии интеллекта тела человека, но и о повышенной сенсорике Ведогона.

Какие же дистанции рассматриваются в боевом разделе «Белого Медведя»?

1. Дистанция огневого контакта при оперативной стрельбе (примерно 4–5 метров от вашего тела).

Крайне опасная ситуация, в которую можно попасть, если в руках у нападающего огнестрельное оружие. Здесь пригодятся навыки боевой акробатики. Если позволяет ситуация, уходим посредством кувырков в укрытие, меняя направление движения. Если пространство ограничено (лестничная клетка, коридор и т. п), накатываемся кувырком на врага, используя чутье для определения момента выстрела.

2. Дистанция ударов палкой, другим длинным оружием, ногой в прыжке или подскоке (2–3 метра).

Действия противника ясны, амплитудны и вполне инертны. Это дистанция, с которой нам как раз атаковать не с руки. В следующей книге будет рассказано о способах ее сокращения, то есть о входах.

3. Дистанция ударов ногами и руками (1–2 метра).

Наиболее часто встречается в спортивных единоборствах, где используется преимущественно ударная техника (например, в боксе, фул-контакте, саннь-да, контактном карате, савате, тайском боксе).

Если вам удастся перестроить свое сознание и избавиться от общепринятых стереотипов, то вы сможете эффективно действовать и на этой дистанции. Например, приемы всех перечисленных выше видов единоборств бессильны против движения вашего сознания и тела вперед, если вы работаете с учетом правила Волкова, захватываете БПП и «мерцаете». Очень важна также так называемая «длинная подготовка», позволяющая поражать борцов короткими волновыми ударами, а бойцов-ударников обезвреживать с помощью почти борцовской техники «липких рук».

Не скрою, действовать на данной дистанции в рукопашном бою или при использовании ножа весьма сложно. Необходимы изучение теории удара, отработка воздействия на опорно-силовой состав противника, умение предугадывать его намерения. А никто и не говорил, что вам покажут пару приемчиков, посредством которых можно обезопасить себя от всего и вся. Нужна работа, работа и еще раз работа. В наше лихое время послаблений не предвидится, и нет ничего плохого в том, что вы, освоив принципиальные навыки ОС «Белый Медведь», создадите свою семейную разновидность боевого ремесла, которую можно передать по родовой эстафете.

4. Дистанция полуобхвата (от 1 метра до 30 сантиметров).

Самая удобная дистанция, так как она очень эргономична и неудобна для соперника. Взаимодействие характеризуется замыканием БКЦ противника и быстрыми боевыми действиями по принципу «бросок выполняется ударами, удар – броском».

На этой дистанции мало кто обучен эффективно действовать. Борцы стараются ее сократить, «ударники», напротив, увеличить. Мы же, используя волновую пластику, имеем возможность производить множественные, мощные, неожиданные для врага, лавинообразные действия. В этом нам поможет знание опорно-силового состава, биомеханики и приемов воздействия на активные точки, узлы Силы и опоры противника.

Наша работа на этой дистанции характеризуется в основном вращательными движениями рук в локтевых суставах и ног – в коленных. На это тратится меньше энергии, чем на действия рук от плечевых суставов, а ног – от тазобедренных (на предыдущей дистанции).

Данная дистанция предполагает учет боевого принципа «удар любой частью тела», что открывает широкие возможности для векторных ударов головой, плечами, грудью, локтями, тазом, животом, бедрами, коленями, стопами («пластунских»). Но! Использование этой дистанции требует от вас особой психологической подготовки, знаний, текучести сознания и владения внутренними Силовыми ресурсами. Все в ваших руках. Эту дистанцию мы называем «медвежьей».

5. Дистанция обхвата, или «борцовская» – противники находятся в плотном контакте. Асами на этой дистанции, конечно, являются представители борцовских единоборств. Ввязавшись в бой на этой дистанции или, упаси бог, попав в захват, мы подвергаем себя дополнительной опасности, так как хорошо подготовленный борец действует здесь в своей стихии. Поэтому нам надо стараться избегать этой дистанции. Работа на ней требует больших затрат энергии, причем свобода действий будет ограничена.

Спасительными в данной ситуации являются знания и практические навыки «Влесы» («Медвежьей борьбы»), особенно «борьбы на щиток», а также воздействие на наиболее уязвимые локусы противника: глаза, шею, уши, рот, волосы, пах, подколенные и паховые нервные сплетения и т. д. Не забывайте также про укусы – это весьма эффективная техника наряду со щипками. И конечно, пригодится умение использовать «медвежью лапу» и другие формы «интеллектуальной техники» воздействия на голову и шею («Сорк»).

6. «Ущербная» дистанция. Действия выполняют сидя, стоя на коленях, полулежа и лежа.

Это особая техника, где традиционно сильны мастера джиу-джитсу. Но и для них у нас есть гостинцы. Здесь необходимо умение использовать натяги, как свои, так и противника.

При работе на всех дистанциях выручает творческий, нестандартный подход, внутреннее спокойствие разума, Ярая Сила и, безусловно, звуковая техника «Гика».

Вырабатывайте чувство дистанции, тренируясь сначала в парах, медленно сближаясь, осмысливая, проговаривая свои действия. Самостоятельно определите свой порог – ту дистанцию, на которой вы решаете действовать. Это расстояние от вас до врага, при котором боестолкновение становится неотвратимым, то есть нет больше возможности, совершив маневр, избежать боя.

Выполняйте, пожалуйста, групповое упражнение, называющееся «Нарушение границ».

Упражнение «Нарушение границ»

Вариант I

Расположите своих сподручников по кругу на внешней границе вашего Ведогона. Попросите их по очереди быстро пересекать эту границу и кричать: «Вошел». Вы, находясь в центре круга с закрытыми или завязанными глазами, усилием воли расширяете свой Ведогон в направлении звука и остаетесь в этом состоянии на 2–3 секунды. Далее, так же резко, партнер покидает ваше боевое пространство и кричит: «Вышел». Вы быстро возвращаете Ведогон в обычное положение. Потом то же самое делает следующий сподручник. Все партнеры по очереди входят в разные сектора вашего БП.

Вариант II

Партнер, говоря: «Вошел», пересекает внешнюю границу вашего Ведогона, продвигается «медвежьим шагом» внутрь БП, вплоть до внутренней границы, и слегка дотрагивается до вас. Потом возвращается обратно и покидает ваше БП, говоря: «Вышел». Следующий сподручник вторгается в ваш Ведогон, не дожидаясь, пока предыдущий выйдет. Такой тренинг сделает вашу волю сильной, сознание – объемным и плотным, а Ведогон обучит «мерцанию».

Вариант III

Еще один, самый «продвинутый», вариант этой тренировки. Работа начинается как в предыдущем варианте, только сподручник, дойдя до вас, начинает медленно, очень медленно, атаковать. Вы, так же медленно, проводите контрдействия, опуская сподручника на пол. Ваши глаза по-прежнему закрыты. Остальные партнеры не спеша начинают свои «атаки» на вас. «Атакованные» и «уроненные» вами не спеша встают и, говоря: «Вышел», покидают ваше БП. При этом кто-то один проходит рядом с вами, не атакуя. Вы должны научиться с помощью чутья распознавать агрессию и нейтральное отношение, а не «прыгать» на каждого, вошедшего в ваше БП.

Глава 6

Рекомендации для наработки базовых навыков



Умышленно не буду приводить какие-либо конкретные комбинации. Уважая в вас Творца, очень хочу, чтобы вы отнеслись ко всему, что узнали, как к принципиальной основе. Каждый обладает неповторимой индивидуальностью: энергетикой, характером, строением физического тела. Поэтому разрабатывайте свою манеру ведения боя с самого начала Пути. Опыт чрезвычайно важен. Но! Все же есть смысл опираться на базовые закономерности биомеханики, энергетики, психики. Помните, что мы прежде всего перестраиваем сознание, расширяя его возможности, обучая Ведогон. А это значит, что пришла пора наконец осознать, что вы – не только тело, что вы «Аз есмь» – нетленная, вечная, прекрасная Душа – **Иск-Ра** Абсолютного духа – Творца. И если мои скромные усилия хоть чуть-чуть подсобят вам, я буду знать, что не напрасно существую.

Тренируйтесь с удовольствием, во благо. Ведь выживание основано на страхе, а жизнь – на Любви и радости. Это значит, что, познавая себя, надо постараться понять, что бояться нечего и некого. Тогда и жизнь, и занятия станут **сурьезными**, то есть солнечными, ведь Сурья – имя Солнца. Сурья – Сила Солнца и напиток Богов, дающий **Без-смертие** (из наставлений Э. Ю. Шпорта).

Вначале тренируйтесь в зале, чтобы лучше почувствовать работу с Ведогоном, захват БПП. Затем старайтесь заниматься на природе, в разных условиях. Продолжая работать медленно и мягко, создавайте различные трудные ситуации (столкновение на лестнице, на стройке, в лифте, в автомобиле и т. п.) и ищите оптимальные способы выхода из них.

Не стремитесь к увеличению скорости. Она со временем появится сама при приобретении опыта. Ведь скорость зависит от психических реакций в отличие от врожденной быстроты.

Относитесь друг к другу бережно. Травмы на тренировках неприемлемы. Повторю еще и еще раз: работайте медленно, бережно. Тогда мы будем

улучшать здоровье, а не вредить своему организму, как спортсмены. Придет время, и я расскажу, как «обострить» технику, сделать ее более жесткой и «боевой».

А пока необходимо настроиться на нужный лад.

В следующей книге мы продолжим рассматривать принципы боевой работы, но уже на практических примерах, и потихоньку начнем подходить к специфике «Белого Медведя». Для успешного освоения базовых навыков и выработки необходимой волновой пластики полезны «Богатырские игрища», описание которых приводится в приложении. Все мы, по сути, дети, вот и поиграем для пользы дела. Вспомните слова бодрой песенки из пионерского детства: «Учиться будем весело, чтоб хорошо учиться!»

Приложение «Богатырские игрища»

Ниже рассказано о некоторых игровых упражнениях, способствующих выработке необходимых навыков физического тела и Ведогона, обеспечивающих успешное изучение ОС «Белый Медведь». Такие упражнения в старину называли «Богатырскими игрищами». Они помогают стяжать Силу, необходимую на Пути к Богу.

1. «Шалыга»

Шалыга – мешок, набитый песком. Можно использовать автомобильную камеру, набив ее песком и завязав на концах (надо разделить ее на две половинки). Работают как индивидуально, так и в группах. Ваша задача – перекидывать шалыгу друг другу или подкидывать ее и ловить самому. При тренинге все время надо менять позицию и динамическое положение тела (кидать вперед, вбок, через спину). Чем тяжелее шалыга, тем лучше. Работа с ней заставит вас использовать телесную волну при бросках и передвижениях, а также инерцию летящего предмета, когда вы его ловите. В противном случае вы очень быстро устанете. Кроме того, вырабатывается навык «медвежьего шага», хваткой кисти и, конечно, повышается выносливость.

2. «Подвес»

Группа сподручников располагается вокруг одного – «главного». «Главный» выполняет упражнение «Подвес». Наша с вами опора, наш центр тяжести находится в Мире Горнем, там, куда устремлено *Острие Духа*. Поэтому нас можно столкнуть, но сбить наземь – никогда. Кстати, японцы да корейцы с китайцами больше тяготееют к земле. Привыкают, наверное. Ну это их личное дело. Извините, отвлекся.

Партнеры толкают одной рукой «главного» в разные локусы, пытаясь сбить его наземь. Играющий держит сознание в состоянии «подвеса» и все время возвращает себя к нити «подвеса». Тело его при этом расслаблено, а Ведогон – в натяге.

3. «Коренение»

Группа сподручников располагается вокруг одного – «главного». «Главный» должен использовать «подвес» и «коренение». Особенное внимание надо обратить на «коренение». Партнеры начинают толчки. «Главный» старается быть расслабленным, его Ведогон в натяге. В основном на вдохах он принимает толчки и пропускает их Силу через свои стопы, при необходимости передвигаясь «медвежьим шагом».

4. «Пружина»

Начало такое же, как в предыдущем упражнении. «Главный» использует маятник «Пружина» и посредством вибрации рассеивает Силу, полученную от толчков партнеров, тем самым сохраняя вертикальное положение.

5. «Свиля»

Начало такое же, как в упражнении 3. «Главный» крутит Свилю под воздействием толчков партнеров. Он может перетаптываться «медвежьим шагом», при необходимости менять направления *Свили* (посолонь и коловрат), применять маятник «Пружина».

Есть и более сложный вариант. При условии, что партнеры толкают почестному, «провалившихся» «главный» может волной отправлять на землю, но мягко, по-товарищески, без цинизма.

6. «Пядь земли»

Начало такое же. Но! «Главный» укрепляет одну ногу, которую ему нельзя отрывать от земли, передвигать, разворачивать во время работы. Раньше «смершевцы» прибывали к полу сапог, в который влезала нога водящего. «Главный» делает что хочет, а получится у него, скорее всего, «Баланжа», то есть «падающее дерево», но за «пядь земли» бьется до последнего.

7. «Вей»

Упражнение готовит к овладению техникой «Вей» («техника ветра»). Партнеры образуют круг, более широкий, чем при выполнении предыдущих упражнений, и начинают по очереди двигаться на «главного» с вытянутой рукой, имитируя удар. «Главный» работает,

находясь в «подвесе», так, что перестает чувствовать свой вес. Он наполняется образом и энергией ветра и допускает атакующих на самую близкую дистанцию, вплотную.

Примечание: можно также попробовать работать с образами первостихий (Огня, Воды, Земли), а также с образами Медведя, Волка, Ворона и т. д.

8. «Медвежья работа»

Упражнение I

Найдите крепкое дерево с гладким стволом. Представьте, что вы сильно пьяны, и, опираясь на дерево, начинайте работать в полном расслаблении. Обрабатывайте дерево вокруг разными локусами тела, в наклоне «стекая» вниз, поднимаясь и снова «стекая». Вместо дерева можно использовать хорошо «укорененного» сподручника.

Упражнение II

Наваливайтесь на дерево разными частями тела и отталкивайтесь от ствола за счет резкого вдоха.

Упражнение III

Обопритесь о дерево полусогнутой рукой. Тело расположите под углом в 45° к стволу. Одну ногу согните в колене, а стопу уприте в подколенную впадину опорной ноги. Начините прогонять волну от стопы опорной ноги в опорную руку и обратно. Ведите волну на вдохе, делайте это достаточно резко. Свободную руку положите за спину. Меняйте стойку. Далее можно выполнять то же самое, но упираться в дерево плечом, а не кистью.

Упражнение IV

Очень плотно обхватите дерево руками и «выкорчевывайте», «вывинчивайте» его вверх. Затем «сажайте», «ввинчивайте» вниз.

Упражнение V

Найдите два дерева, которые стоят близко друг к другу. Встаньте между ними. Упритесь в стволы руками. Следите, чтобы руки были полусогнуты. Начинайте резко гонять импульс от руки к руке, через *Яр*, отталкиваясь на вдохе, не отрывая ладони от деревьев. Далее можно включить в процесс бедра, колени, стопы.

Упражнение VI

Встаньте меж двух деревьев так, чтобы в один ствол упирались руки, а в другой – поясница. Гоняйте импульсы так, как будто вы стараетесь сдвинуть деревья со своих мест.

Упражнение VII

Найдите группу деревьев, расположенных друг от друга на расстоянии 1–3 ваших шагов. Начинайте выполнять упражнение II, но при толчке отлетайте к другому стволу. Получится упражнение II в объемном варианте.

Упражнение VIII

Занимайтесь боевой акробатикой в сложных условиях лесного ландшафта. Работайте неторопливо. Медленно отработывайте кувырki вперемежку с быстрым передвижением «медвежьим шагом».

Делайте все осознанно, находясь в Силе. Тщательно избегайте пустых, то есть неосознанных, движений. Осознайте значительные преимущества «медвежьего шага».

Упражнение IX

Самое сложное упражнение, которое называется «Просека». Найдите в лесу участок протяженностью 50–70 метров с такими условиями, чтобы можно было совершать маневры «Медвежьей работы». Пройдите просеку соответствующим образом несколько раз. Потом завяжите или закройте глаза и повторите то же самое. Со временем можно использовать сподручников, атакующих вас различным образом. Кстати, это упражнение можно выполнять и на стройке, и в условиях здания, квартиры. По возможности включайте в работу элементы боевой акробатики. Выработке навыков рукопашного боя способствуют тренировки на пейнтбольных площадках с имитацией боевых столкновений.

9. «Медовые руки»

«Медовые» – это больше для понта. Настоящее название – «Липкие руки». Эту практику в традиции называют «Смоление».

Надо подготовить образ. Мысленно видим руки своего Ведогона, густо намазанные с ладонной стороны медом или смолой. Такими руками или одной рукой «прилипаем» к *Яру* партнера. Он старается медленно уйти, увернуться от вас. Вы же, передвигаясь «медвежьим шагом», надежно «прилипаете» к сподручнику и затем, улучив момент, аккуратно переводите его в горизонтальное положение, не забыв дать команду рукам «отлипнуть», выключив образ.

10. «Пляма» («Пятно контакта»)

«Прилипаете» своей рукой к предплечью партнера. Образ для работы таков: под вашей рукой, внутри руки сподручника, образуется объемное пятно – сфера, то есть пятно контакта. Партнер медленно пытается уйти, вывернуться. Вы расслаблены и комплементарно передвигаетесь «медвежьим шагом», следуя за партнером. Получается, что ваша рука вместе с пятном контакта перемещается по телу сподручника.

Меняетесь ролями, передавая «пляму» из руки в руку, не прерывая контакта друг с другом. Кстати, это еще и хороший способ «раскатывать» западки (блоки), особенно в области спины сподручника.

Думаю, упражнений пока достаточно. Вместе с работой над «Славянской гимнастикой» их выполнение быстро приведет к необходимым результатам, при надлежащем усердии, конечно.

Пожалуйста, не только улучшайте здоровье, но и развивайте разум, познавая опыт других. Проводите знания через свое сердце, убеждаясь, что они вам действительно нужны. Предлагаю вам познакомиться с книгами М. Заречного, В. Г. Синдякова, Э. Ю. Шпорта.

Желаю успеха на Пути! Дорогу осилит идущий. До свидания на страницах следующей книги по ОС «Белый Медведь».

Всех благодарю!

В. Мешалкин

Дорогие друзья!

ОС «Белый Медведь» вы можете полностью изучить в книге В. Мешалкина «Трактат. Метафизика боя» (689 с., 2015 г.). Изучить все Своды «Славянской гимнастики», а также «Продвинутые (Волховские) техники» и основы ИПЭТ (интегративный психоэнергетический тренинг) вы сможете по книге В. Мешалкина, О. Каравашкина «Психоэнерголитика на каждый день».

Заказать книги и получить информацию о семинарах можно по телефонам:

+7 (911) 929 29 83

+7 (960) 269 80 00

Почта: radosfera@mail.ru

slzdrava@mail.ru

Издательская группа «Весь»

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: info@vesbook.ru

Вы можете заказать наши книги:

в России («Книга – почтой») по адресу: 197101,

Санкт-Петербург, а/я 88;

**по телефону: 8-800-333-00-76 (ПО РОССИИ ЗВОНИ БЕСПЛАТНО)
ЦЕНЫ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА**