

В. Мешалкин, Е. Баранцевич

# Славянская ГИМНАСТИКА

Свод Здрaвы Стрибога  
Свод Здрaвы Макоши



**Владислав Эдуардович Мешалкин  
Евгений Робертович Баранцевич  
Славянская гимнастика. Свод  
Здравы Стрибога. Свод Здравы  
Макоши. Практики волхвов  
Серия «Славянская  
гимнастика», книга 4**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=429422](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=429422)*

*Славянская гимнастика. Свод Здравы Стрибога. Свод Здравы Макоши:  
Питер; Санкт-Петербург; 2009  
ISBN 978-5-49807-213-5*

### **Аннотация**

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

В славянской традиции сформировалось учение о четырех первоэлементах: Земле (Свод Велеса), Воде (Свод Хорса), Огне (Свод Перуна) и Воздухе (Свод Стрибога). Человек, умеющий поддерживать гармоничное взаимодействие четырех первоэлементов, обретает настоящее здоровье – физическое и духовное. Четвертая книга серии «Славянская гимнастика» посвящена практикам Сводов Здравы Макоши и Стрибога. Свод Макоши соответствует первостихии Воды и Земли. Он восстанавливает Родовую Силу, формирует благоприятные события, укрепляет и омолаживает организм, особенно мочеполовую систему, содействует в подготовке к родам.

Свод Стрибога наделен Силой первостихии Воздуха. Упражнения этого Свода значительно улучшают пластику тела, его «интеллект»; они придают Ведогону подвижность, текучесть и упругость, обеспечивают мощнейшую защиту от энергоинформационных поражений, расширяют сознание, раскрывают новые рубежи для совершенствования и познания.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Часть I	10
ВОЛХВОВСКОЙ ВАРИАНТ УПРАЖНЕНИЯ «ОКРЕСТ»	10
ВОЛХВОВСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОКОНА ПЕРУНА	13
Упражнение «Жарцвет»	13
Упражнение «Сатицвет»	18
Упражнение «Возгонка»	21
Дыхание Режей	25
Волхвовская слябя (расслабление)	26
Упражнение «Ярость Перуна»	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Владислав Мешалкин, Евгений Баранцевич Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Стрибога. Свод Здрaвы Макоши**

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Эта книга является четвертым по счету и последним изданием, представляющим вам, уважаемые коллеги, систему «Славянская гимнастика»<sup>1</sup>. Пришло время подведения межэтапных итогов, рассмотрения перспектив развития. Что же все-таки представляет собой «Славянская гимнастика» на сегодняшний день? Это детализированная, логически выстроенная, проверенная на практике оздоровительная система. «Славянская гимнастика» действительно способна при должном подходе значительно улучшить физическое здоровье, усилить энергетику, оптимизировать жизнь в целом. Это

---

<sup>1</sup> В издательстве «Питер» вышли книги: *Мешалкин В., Баранцевич Е., Тютелов К.* Славянская здрава. СПб.: Питер, 2007; *Мешалкин В., Хранитель.* Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Велеса. СПб.: Питер, 2008; *Мешалкин В., Баранцевич Е., Хранитель.* Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Хорса. СПб.: Питер, 2008.

не пустые слова. За шесть лет непрерывной работы система постоянно совершенствовалась. Отбирались и шлифовались самые эффективные и общедоступные комплексы и упражнения. Жестко отметалось то, что не работало.

Система в ее нынешнем виде сложилась в результате взаимодействия нескольких факторов. Изначально многие упражнения входили в состав одной из систем рукопашного боя. В гимнастический комплекс весь накопленный опыт начал преобразовываться в 2001 году, когда я принял решение создать доступную, отвечающую современным требованиям и тесно связанную с традициями наших предков «Славянскую гимнастику».

В активную работу включились мои соратники: Олег Валентинович Величко – человек, обладающий глубоким знанием и пониманием традиции южного извода славян, терского казачества, талантливый искатель-этнограф и фольклорист; главный невролог Северо-западного Федерального округа профессор Евгений Робертович Баранцевич, внесший огромный вклад в новое, современное понимание традиционных практик древних славян; Константин Николаевич Тютелов, чей богатый боевой опыт позволил ему дать ряд ценных подсказок и комментариев. Должен упомянуть и питерского врача аюрведической медицины Игоря Ветрова, чьи настойчивые просьбы и убедительные доводы побудили меня приступить к созданию «славянки».

С благодарностью хочу отдать дань уважения всем заинтере-

ресовавшимся системой, изучившим ее и практикующим по сей день. Именно они помогли мне полностью сформировать и осознать «славянку». Их самоотверженный труд на тренировках, семинарах, в группах дал мне возможность безошибочно определить ценность различных комплексов и упражнений, оценить результаты занятий, их влияние на состояние здоровья.

С особым удовольствием назову имена моих учеников, которым удалось создать центры по изучению «славянки» и ОБС «Медведь». Это Василий Николаевич Данышенков из Череповца, Наталия Владимировна Кизик из Абакана, Наталия Владимировна Репалова из Курска.

Не могу не похвалить и себя «любимого», ведь на сегодняшний день время доказало полезность и эффективность «Славянской гимнастики». Поверьте, прежде чем предложить систему людям, я проверял и отрабатывал все упражнения и практики на себе. Каждый день утром и вечером я работал с материалом, добивался конкретного результата, конкретных ощущений, изменений, чтобы с полной уверенностью можно было предложить систему широкому кругу занимающихся. Много пота было пролито, но дело того стоило. Мое высшее медицинское образование и неусыпный контроль профессора Баранцевича помогли соблюсти главный врачебный принцип – «не навреди».

Все это я рассказываю не просто так. Я хочу, чтобы вы ощутили, что «славянка» прошла через мое естество, мою

душу, сердце и разум. И, конечно, «Славянская гимнастика» несет на себе отпечаток моего индивидуального восприятия славянской традиции, основополагающих принципов Мироздания. Поймите, освоение принципов «Славянской гимнастики» – только начало. К ее изучению и дальнейшему использованию подходите творчески, вкладывая душу. Фактически вы должны создать свою «славянку» с присущими только вам чертами. Каждый, кто изучит «Славянскую гимнастику», сможет внести в нее что-то свое, и это прекрасно.

Позволю себе высказать мнение по поводу отношения к различным системам, традициям и т. п. В каждом знании, информации, энергоинформационном эгрегоре есть золотое зерно или зерна. Чем ближе система к Великой Сути, тем она ценнее, тем длительнее должен быть контакт с таким источником. Я всегда ставлю под сомнение любую информацию, любое знание, появившееся на моем Пути. Но не просто отрицаю, а пытаюсь осознать, проверить на практике. И если что-то работает, то это мое. Если нет, с уважением прохожу дальше.

Мы живем в прекраснейшее, бурное время. В предкатастрофические периоды всегда доступны потоки информации, знания. Только бери, если готов. Не скрою, меня влечет прямое взаимодействие с Высшей Силой. Прямой контакт с Богом в традиции Гипербореи называли Тиу. На сегодняшний день судьба предоставила мне возможность идти рядом с наставником Северной Традиции – Владимиром Остафи-



ком, чьи умения, чей опыт во всей их полноте пока не поддаются моему осознанию. С его благословения, при его помощи я получил ряд откровений, которые кардинально изменили мое мировосприятие, расширили горизонты познания.

Глядя на систему «Славянская гимнастика» уже с другого уровня восприятия, я вижу новые, более глубокие аспекты ее понимания и применения. Нет предела совершенству. Позволю себе завершить это вступление к четвертой книге словами моего наставника Владимира Остафика: «Приятного времяпрепровождения на планете Земля!»

Удачи!

*Владислав Мешалкин*

# **Часть I**

## **Практики волхвов из базового раздела и Свода Перуна**

### **ВОЛХВОВСКОЙ ВАРИАНТ УПРАЖНЕНИЯ «ОКРЕСТ»**

Это упражнение раскрывает глубинную суть миропонимания древних славян. Оно весьма сложно в плане координации. Но, освоив его, мы получаем ощущение единения со Сваргой-Вселенной, что само по себе является мощнейшим оберегом.

Итак, напомним вам, дорогие читатели, две предыдущие формы упражнения «Окрест».

#### **ПЛОСКОСТНАЯ ФОРМА**

Прочерчиваем последовательно в вертикальной плоскости круг, вертикальную и горизонтальную планки креста («Славянская здрава»<sup>2</sup>, с. 76).

---

<sup>2</sup> Мешалкин В., Баранцевич Е., Тютелов К. Славянская здрава. СПб.: Питер, 2007.

## ОБЪЕМНАЯ ФОРМА

Каждую из фигур, составляющих оберег «Окрест», выполняем с одновременным разворотом на  $360^\circ$  («Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Хорса»<sup>3</sup>, с. 72).

Теперь рассмотрим волхвовскую форму упражнения.

За время выполнения объемной формы упражнения «Окрест» необходимо успеть развернуть и свернуть Коло Сварги. Направление спирали выбирается в зависимости от времени суток. В первой половине дня – посолонь (по часовой стрелке), во второй – коловрат (против часовой стрелки).

Чтобы выполнить данное упражнение, сформируйте идеомоторно (то есть мысленно, в воображении) или прочертите на земле соответствующую спираль. Она должна вписаться в площадь не более  $1,5 \text{ м}^2$ . Встаньте в центр спирали, лицом на Солнце или Восток. Начинайте выполнять первую фигуру – круг.

Делая круг, вы совершаете поворот на  $360^\circ$  вокруг своей оси. Кроме того, вы начинаете центробежное движение по спирали посредством «танков», то есть мелковибрационных шажков с акцентом на пятки. Выполняя первую половину фигуры «Вертикальная планка креста», вам необходи-

---

<sup>3</sup> Мешалкин В., Баранцевич Е., Хранитель. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Хорса. СПб.: Питер, 2008.

мо выйти на внешний обруч спирали и перейти к центростремительному движению по ней. Постарайтесь закончить упражнение точно в центре спирали. В конце нужно обязательно выполнить «отщелкивание» образа.

Если у вас есть возможность создать компьютерную модель этого упражнения, то вы сможете наблюдать со стороны весьма интересное зрелище.

# **ВОЛХВОВСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОКОНА ПЕРУНА**

Отмечу сразу, что все волхвовские упражнения выполняются без сопровождения «пульсовой волной». Это происходит по двум основным причинам.

Во-первых, нужно как можно полнее сосредоточиться на динамическом образе, то есть на идеомоторной составляющей упражнения. Это необходимо для достижения наибольшего эффекта от работы. Во-вторых, предполагается, что вы достаточно прилежно освоили предыдущий материал и ваша «пульсовая волна» работает уже в автоматическом режиме.

## **Упражнение «Жарцвет»**

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему подчас о человеке говорят: «Он (или она) ну прямо расцвел (или расцвела)»? Это наша родовая память и не контролируемое нами видение заставляют нас говорить правду. Действительно, в этот момент из Родника человека распускается шестилепестковый алый цветок, имеющий 8–12 золотистых тычинок. Это духовно-силовая структура Яра выдвигает свои «космические антенны» для подзарядки. Человек в этот момент в буквальном смысле слова расцветает. Это происходит 1–2 раза в месяц. Освоив упражнение «Жарцвет», мож-

но научиться раскрывать «антенну» в нужный момент, тем самым значительно повышается силовой потенциал.

Встаньте прямо, займите высокую стойку «Кучер» («Славянская здрава», с. 101). Глаза полуприкрыты или закрыты вовсе. Мысленно найдите ваш Яр (он расположен в центре груди). Представьте его в виде закрытого пульсирующего бутона ярко-алого цвета. Знайте: алый цвет, как и корень «ал», указывает на Дух Божий.

Максимально расслабьте тело, чтобы оно начало «перетекать». Сложите ладони в бутон на груди. Дыхание неглубокое, свободное (*фото 1, а*).

Далее начинайте выходящее против часовой стрелки (колврат) движение всем телом. В этот момент ваши руки начинают двигаться вверх. Сложенные в бутон ладони, дойдя до области Родника (на длину ладони выше макушки), начинают раскрываться в стороны подобно огромным лепесткам. Напомним, «лепестков» должно быть шесть. «Лепестки» разворачиваются, «тычинки» устремляются вверх (*фото 1, б*).

Вы сразу почувствуете значительную плотность как над руками, так и под ними. Дышите спокойно. Полностью сосредоточьтесь на динамике образа. Мощный поток цвета белого золота устремляется к ярко-алым искрящимся «лепесткам» и медно-золотистым «тычинкам». Глаза лучше держать плотно закрытыми, дабы ничто не отвлекало от работы.

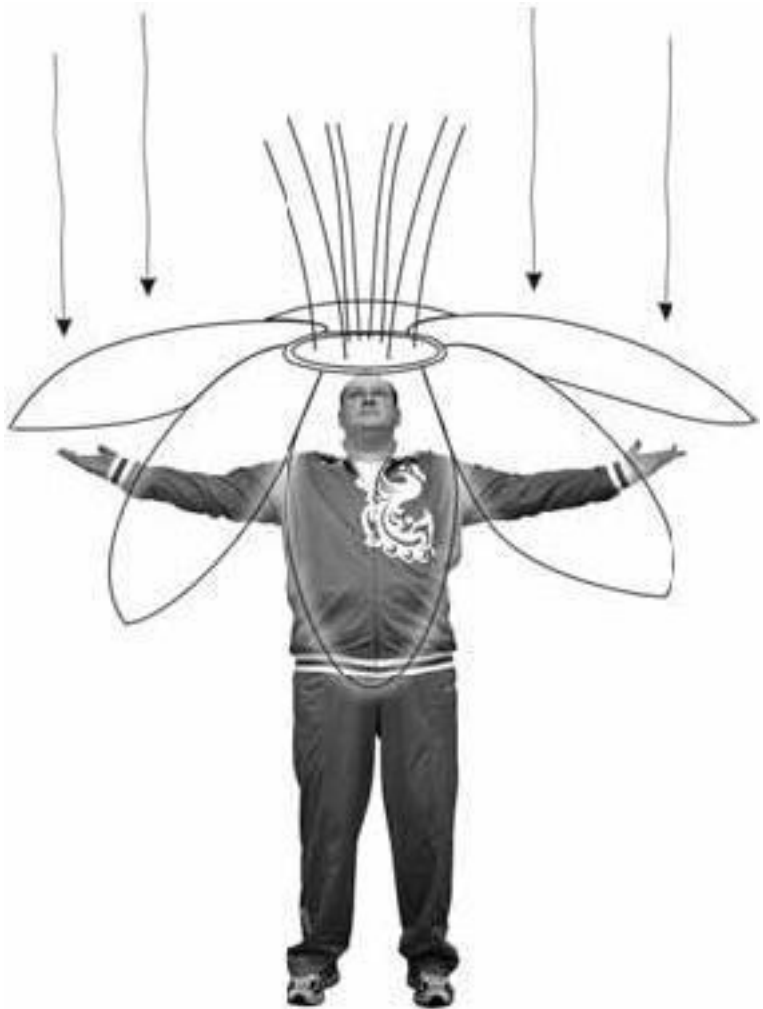
Находитесь в этом состоянии столько, сколько посчитаете нужным. Далее усилием воли (подчеркиваю, усилием воли) не спеша закрывайте «бутон». Руки поднимаются вверх и также складываются в «бутон». Тело закручивайте уже по часовой стрелке (посолонь). По мере продвижения алого «бутона», наполненного космической мощью, вниз и внутрь опускайте руки вниз. Как только «жарцвет» достигнет своего места в Яре, то есть в центре груди, выполните несколько пульсирующих движений грудью и кистями рук. Движения должны соответствовать пульсации физического сердца, где на вдохе происходит расширение, на выдохе – сжатие. Этим вы как бы «приживляете» новые Силы к своему естеству.

Упражнение выполнено. Его можно делать 3, 5, 7 раз и более.



*a*





**Фото 1.** Упражнение «Жарцвет»: *а* – исходное положение, *б* – положение для набора Силы

Упражнение «Жарцвет» надо закончить комплексом «Поселенный пузырь» из Свода Лады («Славянская здрава», с. 118). Затем выполните «отщелкивание» (там же, с. 83) образов, дабы не перегружать сознание.

## Упражнение «Сатицвет»

По сути, является полностью идеомоторным. Техника выполнения упражнения «Сатицвет» перекликается с техникой выполнения упражнения «Жарцвет». В данном случае бутоном «аленького цветка» является вся наша Соби, подобная капле, окружающей физическое тело, которое станет одной большой «тычинкой».

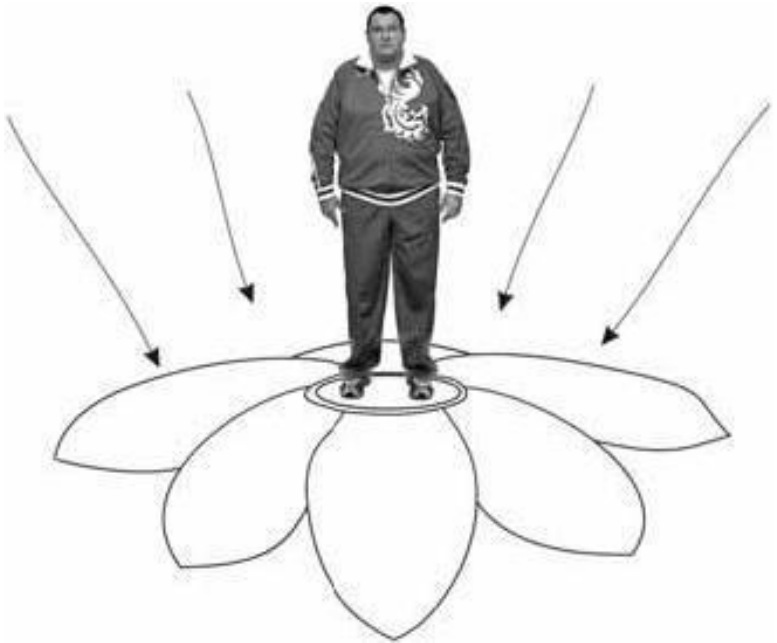
Усилием воли мы раскрываем «каплю» Соби на шесть алых «лепестков», а сами становимся одной большой антенной для приема Силы (*фото 2, а*).

После набора оной усилием воли мы закрываем обогащенную, обновленную Соби (*фото 2, б*).

Так нужно повторять 3, 5, 7 раз и более.

«Сатицвет», как и «Жарцвет», идеально выполнять ранним утром, в уединении, на природе, желательно на возвы-

шенности. Пробуйте – и, уверяю вас, вы испытаете очень сильные, возвышенные ощущения, а также прилив Силы, творческой энергии, почувствуете себя моложе.



*a*



*б*

**Фото 2.** Упражнение «Сатицветы»: *а* – Собъ раскрыта, *б* – Собъ закрыта

## Упражнение «Возгонка»

Кое у кого могут возникнуть соответствующие ассоциации со словами «перегонка» и «самогонка». В сущности, это правильные ассоциации. Ведь мы с вами являем собой «самогонный аппарат», перегоняющий Силу Земли, нашу творческую огненную Силу (известную на Востоке как Кундалини, а у нас называемую Змием Огненным), жизненный опыт, Силу индивидуальной души в чистейшую, новейшую энергию Космоса. Так Господь познает сам себя, всегда новый, всегда абсолютный.

В основе упражнения лежит маятник «Пугало». Итак, нужно встать прямо в высокой стойке «Кучер». Затем следует «занебеситься», выполнив «Подвес», и «заземлиться», выполнив «Укоренение».

Начинаем двигаться в маятнике «Пугало». Последовательно создаем следующие ощущения.

- 1. «Подвес».** Нужно «упереться макушкой в небо».
- 2. «Укоренение»** – ощущение, что ваши стопы разрывают и отгребают землю наружу, вращаясь на пятках, хотя на самом деле они строго параллельны и неподвижны.
- 3. Ощущение «ости»**, то есть центральной оси, проходящей через макушку, по позвоночнику и уходящей к центру Земли через межпяточную линию.
- 4. Ощущение «маховика».** Руки опущены и чуть разве-

дены в стороны до внутренней границы Ведогона (примерно 40 см от тела) на уровне Истока. Напомним, что Исток находится на длину ладони ниже промежности.

Гармонично колеблясь в маятнике, вы начинаете ощущать постепенно нарастающую плотность между руками и телом. Она подвижна, может начать отзываться в Истике легкими екающими толчками в области промежности. Плотность между телом и руками продолжает нарастать. Появляется стойкое ощущение работающего на оси маховика (*фото 3, а*). Как только «маховик» проработал Исток, надо вместе с руками поднять «маховик» до Зарода и проработать его. Затем проходим Живот, Ярло, причем ладони поворачиваются вверх. Далее прорабатываем Горло, Чело.

На уровне Родника мы максимально вытягиваем руки вверх, соединив ладони тыльными сторонами и продолжая колебаться в маятнике.

Запомните: у мужчин сверху должна быть правая ладонь, у женщин – левая (*фото 3, б*). Поработав на уровне Родника, не теряя состояния маятника, расслабьте руки и «сбросьте» их вниз, в исходное положение.

Начинайте упражнение снова. Повторите 3, 5, 7 раз и более. После окончания нужно «отщелкнуть» образы.



a



б

**Фото 3.** Упражнение «Возгонка»: *а* – проработка Истока,  
*б* – проработка Родника



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если при выполнении упражнения «Возгонка» начинает появляться нарастающее ощущение жжения и вибрации в области копчика, то надо **немедленно прекратить выполнение упражнения** и сделать любое из упражнений «Дождь» («Славянская здрава», с. 74) до полного исчезновения этого ощущения. Так «просыпается» Кундалини. Этот процесс крайне важный и небезопасный, а потому должен проходить под контролем учителя.

## Дыхание Режей

Прежде чем далее описывать ряд интересных и эффективных упражнений волхвов, необходимо освоить дыхание Режей. Что же такое Режа? Так славяне называли Силу, растворенную в окружающем воздухе и постоянно в нем присутствующую. Видимо, это понятие сопоставимо с индоарийской праной. Именно праной исключительно питаются легендарная Джасмухин и ряд выдающихся личностей планеты. Как видите, предки также имели четкое представление об этой разновидности Силы.

Как научиться осознанно (подчеркиваю, осознанно) питаться Режей? Оказывается, процесс довольно прост. Используем закон Космоса: «Что представим, то и есть». Во-первых, необходимо точно знать, что и зачем делаешь, то

есть нужно целеполагание. Второе условие – создание образа.

Представьте, что вокруг вас не легкий воздух, а тягучая прозрачная переливающаяся жидкость или гель. Ее уже просто так не вдохнешь. Вспомните, как вы через трубочку пытались втянуть густой молочный коктейль. Сложите губы в трубочку и втягивайте в себя тягучую Режу. Попадая внутрь, Режа станет течь, вызывая ощущение приятного холодка. Вы не ошибетесь, потому что на этот естественный процесс ощущением неги отзовется душа. Попрактикуйтесь в течение нужного времени, чтобы выполнять дыхание автоматически. Конечно, надо заниматься дыханием Режей в чистых местах. Если уяснили, то идем дальше. Если нет, все равно идем дальше. Время не ждет, уясните позже.

## Волхвовская слябя (расслабление)

Сие упражнение просто до крайности. Но при одном условии: развитом образном мышлении.

Итак, примите удобное положение, ну, скажем, позу «Кучер». Можно также удобно сесть или лечь. Начинаем дыхание Режей. На **вдохе** втягиваем ее в себя столько, сколько войдет, и еще немного. Затем секундная **задержка дыхания**. Этого времени хватит на то, чтобы осознать, что ваше физическое тело вместе с эфирным до краев упруго запол-

нено Режей.

Теперь пошла фаза **выдоха**. О самом выдохе заботиться не нужно. Главное, надо создать образ, который должен работать в этот момент. Вот он. Все мышцы, которые вы осознали, то есть можете одновременно представить, превращаются в тоненькие-тоненькие ниточки. Они как бы прилипают к костям. В этот момент тело достигнет состояния глубочайшей релаксации.

Цикл можно повторять необходимое количество раз. Вы уже не хуже меня знаете, что именно при глубокой расслабленной спектре излучения мозга изменяется. Такое расслабление позволяет входить в состояние расширенного сознания.

## Упражнение «Ярость Перуна»

Займите позицию «Кучер». Тело «ослаблено» и «перетекает», то есть слегка колыхается волной. Посредством дыхания Режей начинайте на **вдохе** набирать Силу сразу всем телом. Это значит, что одновременно «вдыхают» стопы, макушка, грудь, живот, плечи, руки, ноги. Набирайте воздух и Режу, что называется, до краев.

Затем – очень короткая **задержка дыхания**, только для того, чтобы осознать Яр в виде мощной, цвета медного золота, сферы в области груди. Далее тело производит взрывообразное действие, то есть сжатие от восьми «окон» к центру.

При этом набранная Режа «детонирует» и преобразуется в Живу, то есть в вашу индивидуальную Силу. В момент взрыва-сжатия полусогнутые руки резко выбрасываются вперед на уровне груди, не распрямляясь полностью. А вы от всей души, то есть Яром, кричите реликтовый слог «ХА».

Учтите, что через руки выбрасывать Силу вперед в этом упражнении не надо. Процесс происходит внутри, от макушки до стоп. Представьте цилиндр двигателя внутреннего сгорания. Впрыснули воздушно-бензиновую смесь – искра, резкое сжатие, далее взрыв смеси. И вот мы получаем мощный импульс кинетической энергии.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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