



БогТворец,  
или  
«правИло» - ты сам

ЕВГЕНИЙ КОЧКИН-ШТОЛЬ

Евгений Кочкин-Штоль

**СоТворец, или  
«ПравИло» – ты сам**

«Издательские решения»

**Кочкин-Штоль Е. А.**

СоТворец, или «ПравИло» – ты сам / Е. А. Кочкин-Штоль —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-555044-6

Эта книга является первой ступенью в изучении ратного искусства «правИло». Первая половина книги содержит философию, естествознание и основные понятия. Вторая — описание базовых упражнений и тренировочные принципы, разработанные в школе «Братина». Последние уникальны тем, что их соблюдение позволяет мужчине выполнять те упражнения на «правИло», которые требуют выхода за предел возможностей тела и психики без разрушения здоровья.

ISBN 978-5-00-555044-6

© Кочкин-Штоль Е. А.  
© Издательские решения

# Содержание

Начало	8
О тренажере и не только...	11
Веревки и манжеты	15
Глава 1. ФИЛОСОФИЯ ПРАКТИКИ	20
Проявление мужчины	21
Дружина	26
Тандем	29
Глава 2. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПРАКТИКИ	34
Естество	34
Естество и ДНК	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# СоТворец, или «ПравИло» – ты сам

**Евгений Анатольевич Кочкин-Штоль**

© Евгений Анатольевич Кочкин-Штоль, 2024

ISBN 978-5-0055-5044-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Когда выполняемое движение на «правИло» становится языком выражения мужской природы, твоя тренировка становится искусством!*

Уважаемый читатель, приветствую тебя!

Благодарю тебя за интерес к этой книге, которая рождалась в течение 4 лет. Стиль, скорее – разговорно- публицистический. Передо мной стояла задача – доказательно и наглядно, на уровне души, донести до каждого не всегда простые для понимания вещи. Видимо, пришло время делиться тем, что важно для меня и уже многих других, встретившихся мне на бесконечной дороге познания самого себя и поиска истины. Верю, что мой читатель – это определенный круг людей, имеющих разные интересы, но объединенных нечто общим и ценным, – поиском истинных знаний и своего пути, сопряженных с ратным искусством. Эта вера ценна для меня, она же вдохновляет постигать новые горизонты, учиться, открывать и делиться вновь. Когда ты встаешь *на свой* путь, в твою жизнь приходят удивительные люди, единомышленники, соратники, братья по духу. Так произошло и со мной. В результате появилась школа

«Братина». Труд, на который ушло немало лет и сил, ценен для меня и школы. Система тренировок, изложенная в этой книге, была создана благодаря огромным усилиям мужчин, участвовавших в экспериментальных тренировках. Доводя себя «до седьмого пота» в выполнении каждого упражнения, они прошли трудный путь многомесячных тренировок. Благодаря этому, у тебя, читатель, есть возможность прикоснуться к знаниям, переданным в том числе через эту книгу. Покупая ее, ты проявляешь уважение к тем, кто отдал свое время и силы ради возрождения традиции ратного искусства. Я расцениваю это, как твой вклад в общее дело, и благодарен за понимание.

Тем не менее хочу напомнить всем расчетливым удальцам, а такие всегда находятся, что любые попытки сделать знания, добытые для всех, своей собственностью – бессмысленны и недолговечны.

Весь «банк» знаний – в энергоинформационном пространстве и доступен всем. Нужно лишь приложить усилия, чтобы «взять» их. Многие же, к сожалению, хотят «все и сразу» от других, а не получив, проявляют агрессию.

Главное в этом случае – начать мыслить *самостоятельно*, тогда *мы* сможем сделать многое.

Первая половина книги содержит философию, естествознание и основные понятия. Вторая – описание базовых упражнений и тренировочных принципов, разработанные в школе «Братина». К слову сказать, последние уникальны тем, что их соблюдение позволяет мужчине выполнять те упражнения на «правИло», которые требуют *выход за предел возможностей тела и психики* без разрушения здоровья.

В случае если книга вызовет более глубокий интерес к практике, жду вас на своих семинарах. Живое общение и опыт – станут следующим этапом. Для тех, кто после ознакомления

с нашей системой тренировок будет заниматься по ней самостоятельно, «Братина» будет проводить тренировочные сборы (4 раза в год).

В этой книге мне важно передать вам, в большей степени, основу, философию – глубину этой практики, а не методику тренировок. Конструктивные особенности и технические разработки, о которых в основном все спрашивают, так же «не стоят во главе угла». Если же для вас это «камень преткновения», то стоит лишь уделить этому внимание, немного потрудиться и поразмышлять. Уверен, ответ будет найден. Важно, чтобы все оснащение соответствовало философии практики, которой вы занимаетесь, и методике (для результативности и во избежание травм). Оснащение же и конструктивные особенности, разработанные в «Братине» (для каждой ступени), вы получаете после обучения. Многое вы возьмете и из данной книги. На мой взгляд, это абсолютно обосновано, так как мы несем ответственность за все, что делаем.

Эта книга является первой ступенью в изучении ратного искусства на «правИло», продолжение следует. В ней я не претендую на конечную истину или первоисток. Проведите свои исследования, получите свой уникальный опыт, доказательно расскажите о нем. Часто все лежит на поверхности, нужно лишь захотеть увидеть! Нет задачи создать что-то исключительное, но есть естественное желание делиться тем, что изменило мою жизнь и жизнь многих мужчин, познавших искусство «правки» в сотворчестве с Создателем, в единении душ. Это стоит того!

В школе «Братина», в живом пространстве, проходят дружинные тренировки, описанию которых посвящена глава. Накал чувств и состояний участников пока трудно переложить на лист, но каждый из вас может быть соучастен великому таинству познания глубин души, через силу и дух дружины единомышленников.

Хочу выразить благодарность тюменской группе под руководством Владимира Шумихина, магнитогорским и челябинским мужчинам, которые участвовали в самом начале диссертационного исследования, направленного на изучение влияния тренировок на «правИло», на психофизиологические показатели организма мужчин. Кроме того, благодаря усилиям челябинских мужчин было проведено исследование и написана дипломная работа по клинической психологии. Тюменцы и челябинцы внесли свой вклад в создание методики тренировок «Вихрь». Они стояли у истоков возрождения этого способа тренировок на «правИло». Благодаря их участию была создана система передачи знаний первой ступени подготовки в «Братине».

Позже, к этой работе подключились воронежцы. Хочу выразить им особую благодарность, так как они первые, кто освоил «Вихрь» и методику тренировок на «правИло» с падающими грузами большой массы (прошли три ступени). Вот их имена: Николай Медовщиков (во главе), Владимир Сушков, Сергей Кобенко, Аркадий Павлин, Александр Гриднев (г. Ростов), Владимир Лобанов, Вячеслав Иванько, Иван Крюков, Данил Чепурной, Сергей Амантаев. Благодаря усилиям этих мужчин были разработаны инструменты передачи знаний всех этапов подготовки. Воронеж стал важнейшим филиалом школы благодаря удивительному и глубокому человеку – Николаю Медовщикову. К слову сказать, из воронежской и тюменской «Братины» была сформирована особая экспериментальная группа. В результате была изучена работа головного мозга непосредственно во время нагрузок на «правИло». Были выявлены мозговые корреляты *измененного состояния сознания* во время сверхнагрузок. Это состояние было названо «накалом».

Так же я благодарен омичам и краснодарцам. Омская и Краснодарская «Братина» были сформированы уже после того, как система тренировок была создана и отработана. Их успешное освоение системы тренировок – показатель эффективности разработанных ранее способов передачи знаний. Можно сказать, что благодаря омичам и краснодарцам *путь* системы тренировок пошел в мир «широким шагом». На сегодняшний день в разных филиалах «Братины» ученики школы – мужчины из разных уголков страны.

Моя сердечная благодарность ребятам из школы М. П. Щетинина, самому Михаилу Петровичу и Виталию Николаевичу Кузовкину. «Братина» появилась после того, как они пришли в мою жизнь, одновременно как соратники, наставники, учителя и ученики. Все светлое во мне усилилось благодаря сотрудничеству с этими людьми. Сила и частота их света заложена в основу той искры, что сейчас называется школа «Братина».

Мы все прожили долгий, откровенный путь постижения себя, поиска и исследования. Я благодарен всем вам за помощь и поддержку в разные периоды моей жизни, за вашу веру в силу ратного искусства. С вами я стал сильнее, утверждаясь в намеченном пути. Я горжусь, что знаю вас. Как бы нас не разбросала судьба, вы в моем сердце и в «Братине».

Я благодарен всем мужчинам, кто шел, идет и будет идти со мной по *своему* пути постижения ратного искусства, кто каждый день, без фото и пиара, делает шаг к себе – Творцу, постигая вершину своего духа и своего бессмертия...

*Евгений Кочкин-Штоль*

*Основное познание должно быть направлено на себя, на деятельность своей души по поиску истины и смысла жизни.*

*Сократ*

## Начало

Несколько лет назад, в 2011 году, сотрудниками Уральского центра телесных практик «Здравие» (ныне школа

«Братина»), в составе опытных альпинистов, было совершено восхождение на самую высокую точку французских Альп – гору Монблан. Особенностью проекта было то, что мы готовились к покорению Монблана нетрадиционными способами, а именно, с помощью конструкции, которую тогда мы называли – «правИло». Мы готовились по специальной методике, позволяющей повысить способность организма усваивать кислород, что особенно актуально в альпинизме. Нам было важно ощутить на себе, как будет вести себя человек, неискушенный горами, но тренированный на «правИло», в условиях высокогорья. Тренажер стоял у нас в центре, и мы, вдохновленные, полные сил и энтузиазма, тренировались сами и тренировали других, веря в уникальность и беспрецедентность этой практики.

И вот Монблан. Гора второй категории сложности летом и третьей – зимой. Любой физически здоровый человек может зайти на Монблан. Высота – 4810 м не является «вертикальным пределом» для большинства здоровых людей. Однако высокогорье – это особая среда, которая «сжимает» человека, создавая условия, при которых в тебе проявляется то, что трудно обнаружить в обычной рутинной жизни.

Описание событий, которые происходили с нами в период восхождения, может занять отдельную книгу, но здесь речь пойдет о том, что иногда жизнь разделяется на «до» и «после». Так произошло и с нами.

На высоте примерно 3000 м, передвигаясь по серпантину скального участка метровой ширины, переходя через уступ, наша группа попала под шквал внезапно появившегося ветра. Опасность заключалась в том, что я и мой товарищ, в отличие от остальных восходителей группы, не были пристегнуты к альпинистским перилам. Нас отклонило порывом от края серпантина на критическую величину, мягко сказать, достаточную для ощущения грани «между этим миром и тем». Мы оба в это мгновение вцепились в скалы и закричали: «*Ура!*». Шедшие за нами остальные восходители недоумевали от такой реакции. И действительно, мы не проходили направленную психическую подготовку, чтобы в подобной ситуации психика реагировала адекватно, без паники.

Для меня, как исследователя, в тот день возник вопрос, каким образом, не имея опыта проживания подобных событий, головной мозг выстроил программу оптимального управления движениями тела? Это можно было сравнить с ситуацией, когда необученный грамоте человек открывает книгу и начинает понимать смысл букв.

Каким образом в нейронной сети головного мозга выстраивается логика электромагнитного волнового взаимодействия, необходимая для адекватного реагирования на ситуацию в целом, ту ситуацию, которую ты не проживал? Данный вопрос может стать прецедентом для фундаментального исследования в области физиологии мозга. Спустившись «на землю», я нашел для себя субъективный ответ на этот вопрос. Ощущение грани «между этим миром и тем», возникающее внезапно, позволяет понять простую вещь – *страха смерти, на самом деле, не существует*. Ты боишься этого перехода или реагируешь на ситуацию неадекватно, когда не живешь *тотально*, не проявляешь в этом мире свое *Естество*.

Шедшие за нами восходители, до которых этот порыв ветра не дошел, в то мгновение были в других условиях среды, вне опасности, хоть и расстояние между нами было небольшое. Соответственно, они пребывали, в отличие от нас, в другом психическом и функциональном состоянии. Мы для них были в ощущении – *близко*, а они для нас – *очень далеко*, в другой «мерности пространства». Образно говоря, мы товарищем стояли на «тонком канате», а остальные восходители – на безопасной «дорожке» метровой ширины.

Для меня, до этого момента, не было ясно значение слова «ура» на уровне чувств. Точнее сказать, на уровне логики было понятно, но какое психическое состояние выражается этим словом, в полной мере, я не знал. Это было иное внутреннее наполнение слова «ура», отличное от «ура», когда ты стоишь в строю или одерживаешь спортивную победу.

Эта ситуация, по степени риска, была тождественна опасной нагрузке на «правИло» в определенной зоне. Мы хорошо знали эти нагрузки, они были не новы! То же явление мы наблюдаем и в жизни, когда роль «тросов» выполняет событийный поток. Уже позже, когда я погрузился в наблюдения, исследования, то есть более глубокое изучение темы, а точнее *пути* под названием – «правИло», открылось много новых граней и возможностей, до того мне неизвестных. Спустя время, экспериментально создавая систему тренировок «Вихрь», мы создали тренировочные принципы, используя которые на «правИло», мужчина может раскрыть в себе конкретные психические состояния. Впрочем, не будем забегать вперед.

Когда группа вышла на штурм вершины на высоте примерно 4500 м, на знаменитом Монблановском гребне пятидесяти сантиметровой ширины, внезапно поднялся ветер такой силы, что нашу группу буквально стало с него сдувать. Мы приседали на корточки с каждым порывом и вцеплялись в гребень. Я уцелел, когда меня потащило по склону только потому, что все были на одной сцепке... В таких ситуациях, если одного срывает, то рядом идущий прыгает в противоположную сторону гребня, либо натягивает единую для всех спасательную веревку. Никогда не забуду чувство, когда ты, пытаясь загасить скорость своего сноса, втыкаешь ледоруб в снежную целину, а торможения не происходит. Ты автоматически ждешь, что рядом идущий подтянет связывающую вас веревку – внешнюю опору. Представьте смешную ситуацию, когда вы опираетесь, например, о забор, а он, не предупреждая вас, падает. Еще, известный многим пример: люди, на которых вы опирались в деле общем для вас, вдруг выходят «из игры». Для меня до этого опыта существовало предубеждение, что внешняя опора существует, но в действительности, опора может быть только *внутренняя*. Там на высоте я ощутил это в полной мере, что называется – «впитал и принял».

Это осмысление легко переносится и в тренировочные условия. Первый пример: тренировка, где другой человек (инструктор) растягивает ваше тело с помощью тренажера, оборудованного лебедкой. При критической силе вытяжения вы всегда сможете его остановить, то есть ваша *опора* – на него. Второй пример: вы тренируетесь на истинном «правИло» (к нему мы пришли позже) в «струне» (см. главу), где на вас действует сила импульса падающих грузов. Опора – внутри вас, так как опираться уже не на кого. Изначальная масса грузов превышает массу вашего тела в 10—12 раз. Происходящее во время срыва с Монблановского гребня и в момент пиковых нагрузок на «правИло» для меня стало тождественно.

Этот штурм, где мы из-за пурги не видели друг друга дальше, чем на расстоянии вытянутой руки, длился 10 часов. Хотя, в субъективном восприятии, для меня это была целая жизнь! Подобные ситуации не редкость в горах. Речь идет о другом – «Монблан предоставил возможность» понять то, как работают вселенские законы. В городских условиях, сидя на диване, мужчина не может этого познать, как и понять глубину своей природы, истинные ценности и так далее.

До этого путешествия я, как и многие, полагал, что на «правИло» тренируется тело, укрепляются сухожилия, приобретается здоровье. Однако позже стало понятно, что используя тренажер, оборудованный лебедкой или полиспастом, с целью оздоровления, мы занимаемся *лишь подготовкой к тренировкам на истинном «правИло»*. Для того чтобы процесс построения движений на «правИло» был управляем, необходимо понять, *что развитие функциональных возможностей тела является следствием более глубокого процесса*, который современная наука связывает с *работой психики*.

Вернувшись из Франции, я понял, что моя «вершина» еще впереди!

Любознательность – движущая сила, которая дана нам от рождения... она непрестанно влечет человека вперед... Особенно сильна любознательность на грани изведенного и еще не познанного, здесь она разгорается, упорно долбит преграду, пока не проникнет за нее...

*Тур Хейердал «Кон-Тики»*

Много «воды утекло» с тех пор – поиски, исследования... «Случайные люди» отсеивались, удивительным образом притягивались *свои* – единомышленники и соратники. Но, еще в начале этого пути, я четко понимал, что в первую очередь надо «найти себя» и тогда «все встанет на свои места» и обретет иную силу. Так и вышло. Появилась школа «Братина», со своей философией и обоснованной системой тренировок, а, главное, результаты (!) и живой интерес людей к тому, что мы делаем. Когда откликаются души – это всегда знак для того, чтобы продолжать *искать и отдавать*. «ПравИло»... эта тема будоражила меня и днем, и ночью – время, когда тишина помогает думать...

Для того, чтобы понять, какой смысл вкладывали предки в тренировки на «правИло», необходимо побывать в тех тренировочных условиях, в которых тренировались они. Если воссоздать эти условия, то откроется знание, объем которого в полной мере не передать через язык. Для нас в «Братине» это стало гипотезой, отправным постулатом. Используя науку, как один из инструментов поиска истины, мы стали создавать методику тренировок на «правИло» с грузами. Воссоздание в научных экспериментах опасной тренировочной среды, позволило нам частично опровергнуть то, что описываемые состояния в произведении «Волчья хватка» С. Алексеева являются художественным вымыслом.

К слову сказать, у меня было большое желание встретиться с ее автором и пообщаться, что называется, «глаза в глаза», задать вопросы, поделиться своим опытом – тогда уже были проведены некоторые исследования. Приехал, нашел, задал, поделился... Писатель выражал тревогу:

«Начитались и кто во что горазд, занялись псевдо – «правИло» повально, а вымысла там, достаточно...». Понял тогда, слишком ответственная стоит у нас задача: изучить, исследовать, подтвердить, донести...

Впоследствии мы окрыли для себя, что движения на «правИло», выполняемые с определенной мощностью, в определенных траекториях и ритмах (!), формируют, взаимодействующие друг с другом *внутреннее* и *внешнее* пространства. Направляя свое внимание на границу этого взаимодействия, мужчина раскрывает в себе глубинные знания, с которыми он пришел в этот мир! Сама система тренировок на «правИло» позволяет мужчине познавать *вселенские законы* и самого себя в *мужском теле*.

В прикладном смысле, мужчина приобретает навык *осознанно управлять биологическим временем и прост-ранством*, повышать гомеостатическую мощность организма, совершенствовать двигательные качества и психические свойства. Однако, все это не главное! Умение тренироваться на «правИло» раскрывает в мужчине силу СоТворца, проявление которой сопряжено со способностью решать невыполнимые, на первый взгляд, жизненные задачи. Но, обо всем по порядку. Пойдем от простого к сложному.

## О тренажере и не только...

Чтобы не было заблуждений, уточню: в этой книге речь пойдет о «правИло» как о тренажере, который «вооружен» свободно падающими грузами. А также о тренировках, побуждающих человека к самотрансценденции – к выходу за границы своего личностного «Я» в нагрузках, возникающих в момент свободного падения грузов, массой 650—1200 кг. Важно подчеркнуть, что вытяжение, на грани психофизиологического предела, с помощью лебедки и с помощью грузов – это совершенно разные тренировочные условия, где скорости процессов можно сравнить со скоростями полета пуль, выпущенных из пневматики и огнестрельного оружия. Две различные конструкции обеспечивают совершенно разные условия тренировки, психофизиологические реакции и позволяют получить принципиально разный опыт! Это доказывает, что одну из них называют «правИло» незаслуженно.

Для того чтобы во время тренировки запустился процесс, о котором мы будем здесь говорить, изначальная масса грузов должна превышать массу занимающегося в 8—10 раз. Соответственно, чтобы тренироваться на «правИло», требуется специальная подготовка, которую мужчины проходят в «Братине» «с нуля», независимо от того, с каким опытом они пришли («опытные» часто заявляют в начале, что «умеют все», но на погружении в школу сами понимают, что они в самом начале *пути*).

В этой подготовке используются как статические подвесные системы с лебедкой или пол-испадом, так и само «правИло» с грузами небольшой массы (5—6 кратная масса вашего тела). «ПравИло» в этом случае работает как инструмент телесной психотерапии и тренажер для оздоровления, но (!) не как «правИло». Речь идет о том, что в тренировках с грузами небольшой массы ваше сознание остается в границах плотного тела. Процесс преображения мужчины («правильный» процесс) здесь не происходит. Например, вы можете держать в руках молот (иметь в наличии тренажер), но это не означает, что у вас получится сковать изделие (прикоснуться к своей первооснове).

Чтобы «правИло» заработало в полной мере, необходимо, чтобы грузы с указанной выше массой падали с большим ускорением! Импульсная сила, возникающая при их падении, создает очень важный фактор в тренировке на «правИло» – *опасность*. Как уже стало понятно, без этой составляющей освоение этой практики происходит ограниченно – раскрывается только малая ее часть, относящаяся к подготовке тела и нервной системы к основному процессу, сопряженному с глубинными психическими состояниями. Например, состояния, сопряженные с эффектами замедления времени. Так, быстропадающие грузы в восприятии занимающегося падают медленно. Но, самое главное, эта тренировочная среда позволяет мужчине погрузиться в то пространство своей психики, где он прикасается к своему *Естеству*, первообразу. Важен не сам тренажер, а методика тренировок, базирующаяся на современных представлениях (в естество-знании) о мироустройстве и природе человека и, главное, сам Человек. Но об этом еще впереди.

Представьте, что у вас есть меч, но вы не умеете и не знаете, как им пользоваться. Когда ты понимаешь – *для чего и зачем*, то и *как* выстраивается постепенно, нужно лишь время и тренировки. По аналогии, процесс, происходящий с человеком во время занятий на «правИло», становится важнее самого «правИло». С другой стороны, зная конструктивные особенности тренажера, можно воссоздать систему тренировок.

На мой взгляд, важно сохранить сам принцип обеспечения нагрузки во время тренировки. Наши предки, чья жизнь была осознанна и мудра, а также сопряжена с большими психофизиологическими нагрузками, не зря пользовались именно грузами («Летописи славян»). Однако большинство пошло другим путем. Вместо создания адаптированной под возможности современного человека методики тренировок, модернизировали сам тренажер, поставив на него

лебедку. Представьте, что изначальная масса грузов равна 800 кг, что соответствует силе растяжения на тренажере с лебедкой в 7,8 кН. Грузы такой массы падают, преодолевая расстояние в 1,6 м за 0,7 с (при массе занимающегося 80 кг). Благодаря их ускорению в «пике» нагрузки их вес превышает их массу покоя, соответственно человек испытывает вытяжение с силой, превышающей 7,8 кН. При этом чем больше изначальная масса, тем больше ускорение (величина ускорения непостоянна, так как на «правИло» осуществляется *несвободное* падение грузов).

Уникальность данных тренировочных условий обусловлена еще тем, что сила действия падающих грузов возрастает в течение времени, исчисляемым десятками долями секунды. Другими словами, ты знаешь, что можешь выдержать нагрузку в начале срыва грузов, но, когда они опускаются до нижней точки, импульсная сила возрастает без возможности мгновенного ее гашения. Это означает, что на взлете необходимо уметь осознанно замедлять свое время (ускорять биологические процессы). Подобные условия *неизвестности* невозможно воссоздать на тренажере с лебедкой или полиспадом. В этом смысле тренажеры с грузами, медленно опускающимися лебедкой, так же «ограничены» медленным входом в тренировочное пространство «правИло». Это значит, что с человеком во время занятий на тренажере с грузами будут происходить совершенно другие процессы психофизиологического характера. Для тех, кто испытал «растаскивание» падающими грузами, весом 1000 кг («в струне»), это утверждение истинно. Наличие на «правИло» импульсной силы, которая появляется в момент быстрого падения грузов, заставляет обратить внимание на очень важную составную в тренировке – на «состояние прАвила», потерявшем свою актуальность на тренажерах с лебедкой.

В России так и получилось, мужчинам показали меч и вместо того, чтобы возродить из «пепла» систему владения этим мечом, его превратили в «перочинный ножик». Воинское искусство, в процессе освоения которого происходит формирование Мужчины, мы сами упростили до уровня фитнеса. Я не против последнего, но тогда называйте все своими именами! На мой взгляд, должно родиться новое название для конструкции с лебедкой, ведь таковой не было раньше (!), и имя ей может дать, вероятно, Сергей Зайцев, ее разработчик-новатор. Может так – «тренажер Зайцева»? К слову сказать, в свое время на его конструкции и под его руководством мы впервые «вошли» в эту тему, за что ему благодарны. В дальнейшем, ограничения этой конструкции «заставили» нас идти дальше.

Думаю, всем нам нужно постоянно задумываться над своей правдой и чистотой. Что мы несем миру, то и получим в ответ. Разве не остается в истории и памяти людей истина? Разве не исчезает бесследно все ложное и наносное? Давайте в умах наших наведем порядок. Подходящее «имя» и созданный антураж, как известно, не показатель высокой квалификации и глубоких знаний. Но каждый «пятый» заявляет себя «мастером». К слову сказать, таковым себя не считаю, понимая к каким глубинам прикасались наши предки, волхвы. На мой взгляд, слово *мастер*, на «правИло», вообще неуместно (подумайте, почему?). Часто те же «мастера» берутся судить «Братину», при этом, в принципе, не понимая сути ратной практики, как и того, какой путь проходят мужчины, прежде чем «прикасаются к грузам». Хочу напомнить, что здоровая конкуренция строится не на противостоянии и манипуляции, а на *истине*.

Не бойтесь обидеть глупость, а бойтесь поранить Душу. Не бойтесь увидеть маску, а бойтесь надеть ее.

Не бойтесь свою вы слабость, а бойтесь падения Духа. Не бойтесь своей вы смерти, а бойтесь прожить легко.

*С. Кочкина-Штоль, (автописьмо)*

Тем, кто «ищет счастья» на «правИло» впервые, хочу сказать: необходимо четко понимать – *куда и зачем* вы приходите. Какие цели вы преследуете? Какие результаты получаете? Смотрите в глубь, а не на поверхность.

Нет никаких видов «правИло». Есть виды упражнений и различные системы тренировок на «правИло», преследующие разные цели: оздоровление, спортивная подготовка и, самое главное, – *выход за предел*. Само «правИло» одно – это конструкция со свободно падающими грузами.

Хочу отдельно выделить, что специальное образование играет здесь немаловажную роль (под *образованием* я не имею в виду «недельные курсы» с получением сертификата). Доверяйте себя профессионалам (кстати, последние, никогда не станут выдавать подобные «сертификаты», решая свои финансовые вопросы).

Чтобы «навести порядок» в понятиях, поясню – инструктор *инструктирует*, как выполнять упражнения. Например, в медицине он действует в соответствии с предписаниями врача кинезиотерапевта, который занимается разработкой схем тренировок и занятий ЛФК. Инструктор выполняет важную, вспомогательную роль, ведь он владеет методикой тренировок, зная все нюансы выполнения конкретного упражнения (для того, чтобы был результат) и несет ответственность за его реализацию. Я видел прекрасных инструкторов-психологов (ведь работать приходится с очень разными людьми). Их позитивный настрой и уверенность могут «полумертвого» грамотно вдохновить на достижения.

Однако, если мы говорим про «правИло», эта практика включает в себя одновременно медицинский, психологический, философский и педагогический аспекты. Ведущий на «правИло» – это универсальный учитель, преподаватель, специалист, который вовремя может оказать как первую врачебную помощь (но прежде, поможет не допустить травм), так и кардинально изменить жизнь... Он обладает особым чутьем, тактом и напором одновременно (ведь вы входите в запредельные нагрузки). Он же может дать необходимые рекомендации по жизненно важным вопросам (например, стратегию поведения, которую видно сразу) и проконсультировать по вопросам здоровья (направить к нужным специалистам, если это необходимо). Ведущий видит «тонкие» аспекты трансформационной работы, обладает необходимым набором качеств и хорошей стрессоустойчивостью. Любовь к людям и своему Делу, понимание своего предназначения будет здесь фундаментом, первоосновой (впрочем, как и у инструктора). Я бы сказал, *ведущим* на «правИло» нужно родиться, а затем воспитать в себе необходимые качества, навыки, дополнив их образованием и опытом. Я всегда в постоянном поиске, обучении и системных тренировках. От ошибок никто не застрахован, я учусь на них тоже, но, главное, нельзя допускать «почивания на лаврах». Если с вами это произойдет – вашей истинной силе придет конец. Рост и постоянное развитие – «крест» *ведущего*, выбравшего этот *путь*.

Становится очевидным, что образование играет далеко не последнюю роль, о чем важно сказать, дабы отделить «зерна от плевел», если вы действительно настроены получить достойный результат как через работу на «правИло», так и в фитнесе (любой оздоровительной практике) или воспитать (!) в себе *ведущего*, чувствуя, что в этом ваше предназначение.

Для новичков я рекомендую сразу утвердить в своем понимании, что «правИло» – это серьезно. Сама *мысль* о сакральности, древности и глубине, данной практики, уже настраивает вас на нужное состояние, *уважение к пространству и наследию предков*. Поэтому начните с *настройки* себя. Наш духовный учитель и наставник – Сергей Радонежский. Великий Воин, а ныне – покровитель Святой Руси. В каждом филиале школы хранится икона с его образом.

Тренировочная среда, которая создается в контуре тренажера, заставляет очень быстро повзрослеть. Тренировки на «правИло» пробуждают энергию потенциала, необходимую для решения жизненных задач высокого уровня сложности! Забегая вперед, скажу сразу, если мужчина не мыслит *масштабно*, то научиться тренироваться на этом тренажере невозможно.

Важно понимать, как мы уже говорили, что конструкции на лебедке или на полиспасте – это не «правИло», а статические подвесные системы, которые позволяют *подготовить* центральную нервную систему, в частности головной мозг и тело в целом, к тренировкам на «правИло». Подчеркну еще раз, что с точки зрения механики и процессов, происходящих в психике

человека, отождествлять статические подвесные конструкции с истинным «правИло» некорректно, а с моральной точки зрения, на мой взгляд, недопустимо. Заметьте, что наши чувства вызывает само слово «правИло», за которым сильный *образ*, созданный в веках. Очевидно, что конструкция должна ему соответствовать и решать одноименные задачи на уровне тела, души и духа.

Для того, чтобы подготовка к тренировкам на «правИло» была эффективной, тренажер с лебедкой необходимо оборудовать полиспастом, который встраивается в конструкцию таким образом, чтобы лебедка тянула не на прямую, а через дополнительное плечо 1:2. Кроме того, для обеспечения оптимального угла растаскивания на любой высоте тренажер должен быть спроектирован в пропорции *золотого сечения*. Желательно, чтобы базовый размер конструкции (относительно которого делается расчет пропорции), складывался из *саженя* занимающегося. Так же важно, чтобы натяжение осуществлялось не только за руки, но и за ноги!

Подвесная система на деревьях оснащается двумя полиспастами: 1:7 и 1:2, без лебедки. При этом веревки от рук и ног подводятся (крепятся) к блоку полиспаста 1:2. Сама веревка этого полиспаста, проходя через его блок, крепится к блоку полиспаста 1:7. Таким образом полиспаст 1:7 тянет через полиспаст 1:2, что на выходе дает соотношение сил 1:14. Данные конструктивные решения необходимы для обеспечения силы натяжения, не менее 10 кН. Все веревки в контуре диаметром – 11 мм (статика), а блоки – диаметром не менее 6 см.

## Веревки и манжеты

Продолжая тему технического оснащения тренировок, важно поговорить о намотке веревок на запястья и голеностопы, альтернативу которым составляют манжеты.

Этот вопрос принципиален, так как связан с вашей безопасностью во время пиковых нагрузок на «правИло».

Манжета – отличное изобретение, позволяющее тренироваться на конструкциях с лебедкой или с грузами небольшой массы (до 600 кг), опускаемыми медленно лебедкой. Однако, если вы пойдете дальше, в реальную тренировку на «правИло», то манжеты окажутся непригодными. Объясню: при срыве грузов большой массы или при вытяжении критической силы, манжета сползает по направлению к кисти. Сколько бы ни было у нее замков фиксации, все они работают эффективно только на том месте предплечья и голени, где эти замки были затянуты изначально. При сползании манжеты плотность ее облегания либо уменьшается, либо становится чрезмерной. Так, например, фиксирующий манжету замок, изначально затянутый на предплечье, при сползании начинает упираться в кисть. Нагрузки на «правИло», о которых я говорю, при использовании манжеты приводят к их срыву и переломам кистей! На мой взгляд, для использования манжет необходима их модернизация и тестирование на падающих грузах массой более 600 кг.

В «Братине» мы «пошли» другим путем. Отказавшись от манжет, создали *способ* наматывания веревок. Веревки, в отличие от манжет работают по-другому.



Наматываясь в два слоя, при сползании по направлению к кисти или стопы, все ее витки самозатягиваются, либо послабляются, оптимально облегчая давление участка руки или ноги. Это происходит каждый раз при смене своего положения во время срыва грузов.



Оптимально использовать статику – 8 мм, высокого качества. При перегибе веревки и сжатию места перегиба,

должна оставаться несжимаемая проушина (обязательно). Оплетка должна плотно сидеть. На каждую конечность понадобится по 7,5 м веревки.

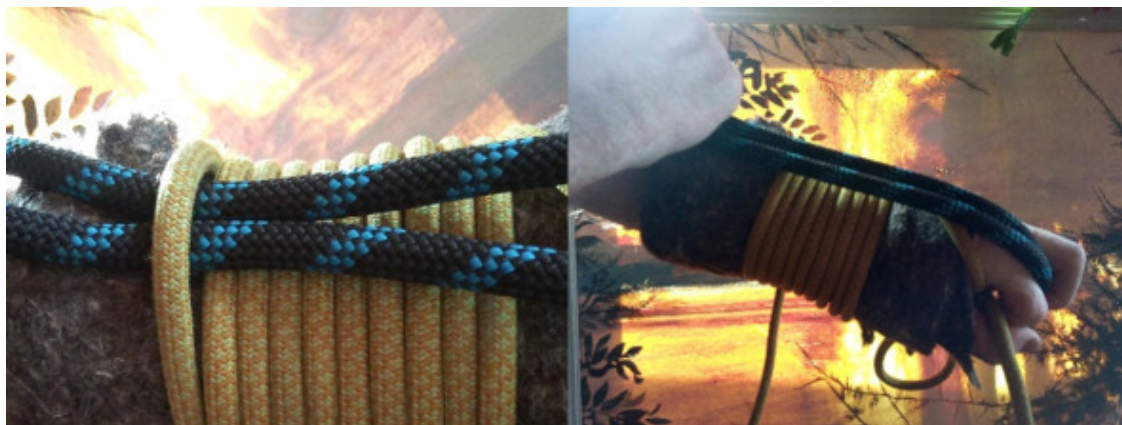


Предварительно на голени и запястья наматывается войлок толщиной – 2—3 мм. Намотка на запястья – плотная, должна быть меньше ширины кисти. В противном случае, веревки будет срывать. Войлок наматывается диагонально, обязательно (!) перекрывая поло-

вину кисти по направлению к мизинцу. Если войлок не наложить на кисть, то при нагрузке – веревку сорвет!



При этом образуется так называемый клин, где ширина войлока на кисти больше его ширины на запястье. «Клин» также создает препятствие для срыва веревок.

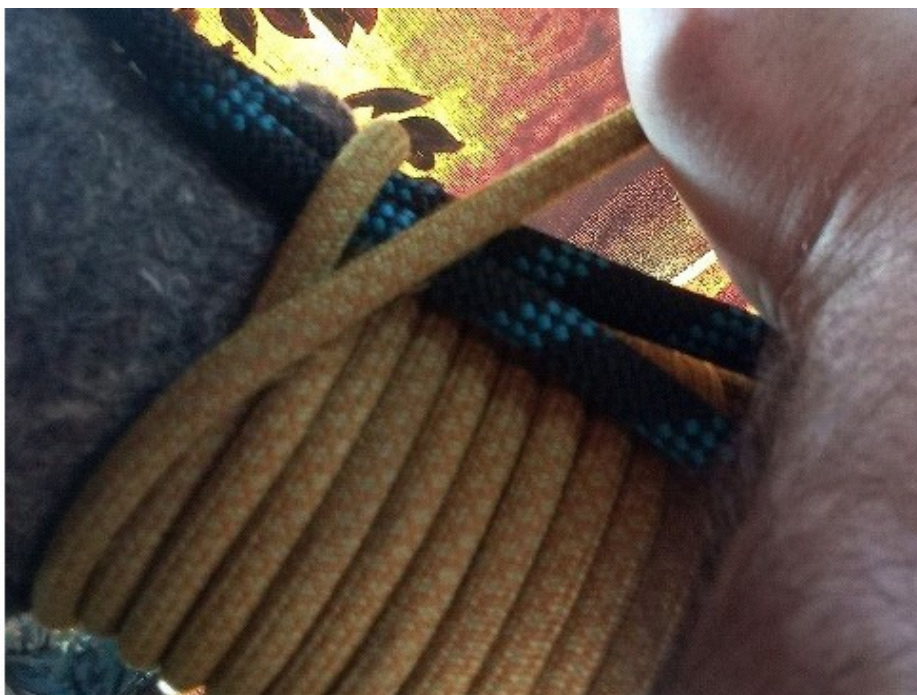


Веревка наматывается в два слоя. Первый слой – 10 витков. Первый виток начинается на запястье, за бугром локтевой кости. Далее, плотно друг к другу, наматываются 9 витков, чтобы между ними в процессе растяжки возникало трение. Важно, что первый слой витков наматывается без натяжения. Если вы правильно его намотали, то не будет ощущения сдавливания.



Следом, накладывается так называемый, вставыш из статической веревки, толщиной – 10 мм. Вставыш зажимается десятым витком первого слоя, который необходимо наложить с натяжением. Таким образом, образуется «подкова», которая будет держать всю намотку при срыве грузов.

11-й виток переходит на второй слой, *обязательно (!)* в месте начала «подковы». При этом он подтягивается, тем самым не давая «подкове» соскальзывать на второй слой. Эта тонкость важна для *вашей безопасности*. Второй слой наматывается с небольшим натяжением.



Далее конец веревки, с которого начиналась намотка первого слоя витков, образует вторую «подкову», зажимая вставыш спереди. После чего оба конца связываются простым узлом.



После того как эта «лата» намотана, веревки необходимо подтянуть, чтобы они легли плотно, облекая часть тела всеми витками первого слоя. Для этого сжимается кулак и немного сгибается кисть, после чего второй рукой необходимо дернуть за вставыш по направлению к кисти (на руке) или голеностопу (на ноге).



## Глава 1. ФИЛОСОФИЯ ПРАКТИКИ

Процесс растяжки тождественен самой жизни, но чаще несопоставим с ней по своей плотности и скорости. На «правИло» длительность осознаваемых явлений находится в диапазоне от десятых долей секунды до нескольких минут. Как если бы жизнь промелькнула в одном мгновении, и в это мгновение человек осознал бы то, что осознал в обыденности только по истечению нескольких часов или лет (хотя бывают и исключения).

Если мы представим *силу* как степень проявления чего-либо, то она всегда будет являться следствием более тонкого движения – внутреннего устремления человека. Направляя свое внимание на эти устремления, человек начинает более глубоко понимать свое «содержание». *Собирание силы* – это активация мельчайших частиц эфира (пространства), приведение их в направленное движение, с *нужным качеством*. Это естественный процесс для человека, при условии, что он понимает главное – важна не сама сила, а *то*, что заставляет человека ее собирать! Результатом этого становится расширение сознания, а сила, за которой он «гнался», – следствием расширения его картины мира.

Исходя из этого, следует простой вывод – развитие феноменальных двигательных качеств, психических свойств, адаптационных возможностей организма, в целом, не может являться целью практики на тренажере «правИло». Степень проявления всего вышеперечисленного определяется глубиной понимания своего Естества, первообраза, Бога в себе. К этому и приходит человек, направляя внимание на свои внутренние устремления. Если же он не познает себя и явления природы, а увлечен погоней за исключительными способностями, то «правИло» в «струне» его «рвет». В картине мира такого человека жизнь – это выживание и манипулирование без любви и творения.

На «правИло» мужчина в первую очередь *учится любить*. Он «накапливает» любовь, как Илья Муромец, который был готов вступить в бой лишь в 33 года. Тренируясь определенным образом, мужчина приобретает ключ к раскрытию своего Естества – основы духовной силы.

Особо хочу отметить – наш опыт свидетельствует о том, что не каждый готов пройти и постичь систему тренировок на истинном «правИло». Эти знания и практика – не массовая культура. Потому «отсев» в школе чаще происходит сам собой, естественно и закономерно. Некоторые сразу получают отказ пройти обучение (по разным причинам). К сожалению, «показного цирка» (при этом часто используя наши понятия и термины, о которых и представления не имеют) в этой теме достаточно, он искажает «виденье» людей о ценности и глубине данной практики. Потому некоторые «забредают не туда», тратя время и силы.

Надо сказать, что обучение в нашей школе – это своего рода «старт» для самостоятельных тренировок и своего собственного пути согласно вашему предназначению. Это важно!

Знания, передаваемые в «Братине» – для *мужей – Хранителей*, которые, в свою очередь, *принесут новые* (или хорошо забытые) *знания* (открытия) *миру*. При этом лишь единицы из последних станут *Преподавателями* (нашей системы тренировок), в истинном смысле этого слова, так как быть Преподавателем – это *предназначение*. Важно не только возродить традицию ратного искусства, но и сохранить чистоту передаваемых знаний.

В этом вижу миссию школы «Братина».

## Проявление мужчины

Однажды в «Братину» на подготовку пришел мужчина по имени Алан. Родом он из Осетии, где, с его слов, существовала традиция тренироваться на «правИло». Алан рассказывал, как его дед, по имени Казбек, регулярно уходил в лес на месяц без провизии, где тренировался на «правИло» с грузами. Оказалось, что еще при прадеде Алана, «правИло» стояло в каждом дворе и все мужчины тренировались на нем. Он сам был очевидцем тренировок своего деда, когда тот брал его с собой в лес на аскезу. Казбек обладал уникальными двигательными качествами и огромной физической силой, которые для Алана и его братьев, на тот момент, были недостижимы. Он же поведал внукам, что у осетин было воинское сословие Ароксов. Арокс в переводе с осетинского означает «стремящийся к свету». Когда Арокс, тренируясь на «правИло» достигал высокого уровня сознания, его переводили в сословие Нартов (см. «История и культура Осетии»).

Меня, в рассказе Алана, привлекло еще и то, как дед воспитывал внуков. Он выстраивал общение таким образом, чтобы они чувствовали связь с несколькими поколениями. Казбек, как старший в роду, стоял «у края» своего воплощения, а тот, кто близок к переходу в другой мир, чувствует значимость этой связи особенно остро.

Для меня эта связь стала очевидной после того, как проходя мимо кузни, я почувствовал, что меня будоражит от звона наковальни. Каково было мое удивление, когда отец мне сказал, что кузнецом был мой прадед. Даже через два поколения его эпигеном проявился во мне, не державшем в этой жизни молот.

Взять на себя ответственность за сохранение этой связи может только зрелый мужчина и это взросление не всегда связано с возрастом. Ты становишься *взрослее* тогда, когда задаешь себе вопрос, *чем ты можешь укрепить род, в который пришел?* В каком деле ты можешь проявить себя как *выдающийся*? Ответ на эти вопросы важен потому, что проявление выдающихся качеств и способностей – это проявление тех же генов, носителем которых были, предыдущие в роду поколения.

Богатыри – люди, которые трудом и ответственностью, в своем воплощении, держа в руках не только меч, но и гусиное перо, создавали гениальные труды в науке, музыке, поэзии, живописи. Выдающиеся изобретатели, путешественники и полководцы, всех их объединяет одно – прославляя Отечество, они проявляли некую силу, данную для реализации *плана воплощения*. Сила эта называется *Дар*. Мы, их потомки, гордимся, когда причисляем себя к народу, частью которого являются выдающиеся личности прошлого и настоящего, потому что человек, проявляющий себя как *выдающийся*, становится СоТворцем. Он не просто живет, а, проявляя свой *Дар*, создает то, что в картине мира остальных людей называется «чудо». Для мужчины этим чудом является *победа*, но победа там, где она была невозможна. Например, победа первопроходцев мореплавателей: Семена Дежнева, Витуса Беренга, Дмитрия и Харитона Лаптевых, Крузенштерна и Лисянского, Василия Головнина, Фаддея Беллингаузена и Михаила Лазарева...

Здесь мы изучаем влияние тренировок на психофизическое здоровье, личность и жизнь мужчины, где самое главное – взаимосвязь всех этих аспектов, результатом которой является то, что мужчина *создает* в этом мире. Например, развитие сухожильной силы, оздоровление позвоночника, снятие стресса и все, что мы можем измерить качественно и количественно, – следствие более глубокого процесса – развития *человека*, его сознания и проявление этого развития через конкретное *дело жизни*.

Поэтому на первом этапе для успешного освоения системы тренировок необходимо утвердить, что *предметом* нашего исследования, как мы уже говорили, является сам *Человек*,

его суть, а не динамика психофизиологических показателей его организма. Хотя последнему мы тоже уделим должное внимание.

Дело мужчины, через которое реализуется *его главная жизненная идея* (жизненная стратегия), по сути это форма, посредством которой реализуется его Дар. Обратите внимание, что в народе мужчину характеризует именно то, что он *создает*. Стоит лишь произнести известные фамилии и у любого человека возникнет образ, отождествляющий человека с деятельностью, где он, творя чудо, проявил себя как выдающийся. Михаил Ломоносов, Андрей Рублев, Петр Чайковский, Михаил Кутузов... Этот список можно продолжать бесконечно.

Каким образом современный мужчина с дипломом «менеджера» в мире, где понятие «мужская профессия» не востребовано, может *познать* себя мужчиной?

Почувствуйте разницу: бизнес («в чистом виде»), цель которого – накопление и *Дело жизни* как форма проявления Дара. В первом случае, – выживание и борьба на рынке, богатство материальное и депрессия по достижению цели. При этом *вектор устремлений* направлен на себя. Во втором – мужчина проявляет себя как СоТворец, который не конкурирует, а создает в этом мире то, что другим приносит пользу и является истинной ценностью. Вектор устремлений направлен не на себя, а на создание чего-либо, для людей. При этом достигается богатство духовное и материальное, а вместо цели – *миссия*.

Для современного мужчины осознание своего Дара имеет огромное значение. Вовлеченный в конкурентную борьбу, где под словом «успех» нередко понимается удача в гонке за материальным ресурсом или лидерством, он забывает главное, то, что он являет собой уникальные знания о мире, которые хранятся в его ДНК. Уникальность заключается в том, что ни один мужской геном не повторяется. Проявление Дара – это проявление *генетического потенциала*. Это проявление не всегда выражается через деятельность, которая считается модной в данное время. В выборе профессии необходимо опираться на понимание себя, а не на моду или престиж, тогда успех будет не целью, а следствием простого человеческого счастья. Понимание своей сути должно проявляться в конкретном деле. Только так у мужчины есть шанс проявить себя *выдающимся*. Когда это происходит, он становится истинным лидером, который не доказывает другим свою уникальность, он просто следует ей. К сожалению, если дар велик и «опережает время», уникальность и достижения такого человека часто признаются людьми уже после его смерти. Вспомните: Галилея, Коперника, Ван Гога, Уайльда, Баха, Бетховена и многих других, которых постигла такая участь. Истина остается истиной, как бы ее не «чернили».

Знаю, что для многих является очевидной истиной – следовать *своему пути*, как сейчас это является и для меня. Но так было не всегда. Я прошел длинный путь поиска себя, метаний и разочарований, находясь «не там и не с теми», как закономерное следствие того, что называется – *неверие* в себя и в свой Дар. Поэтому я пишу эти строки в надежде быть «услышанным» для того читателя, которому *сейчас* это актуально. Верю, что *завтра* будет все иначе.

Сама методика тренировок, особенно по системе «Вихрь» (см. главу), позволяет мужчине раскрыть состояние, пребывая в котором, он начинает понимать свой Дар – *в каком деле он может проявить себя как СоТворец*.

В «Братине» с этой целью проводятся *дружинные тренировки*, где мужчины совместно решают одну, общую для всех, двигательную задачу высокого уровня сложности.

Моделируются условия тренировки, при которых движения на «правИло» выполнить невозможно. Этим условием является «*струна*» – вытяжение такой силы, которую мужчина не может превазможь в данный момент. Единственный шанс (для каждого в дружине) реализовать движение в «струне» – это войти в *особое состояние*, проявляя свою духовную силу (об этом позже).

В основе этого состояния – сформированная способность видеть *смысл в каждом действии* и тем самым создавать *вектор движения*. Как, например, видение цели при стрельбе. Сама тренировка на «правИло» и все выполняемые движения, как мы выяснили, не являются

целью. Они своего рода набор *тактических* действий – подстраивание «прицела», с учетом расстояния до цели и характеристик ветра, ради того, чтобы через мгновение после выстрела не было отклонений в полете пули. Этим «направлением» является то, *что достигается* за счет выполнения движения. Это же и является смыслом, то есть *ради чего?* В жизни тождественность этому «выстрелу» – это рожденный мужчиной *образ идеи*, который достигает своей цели – например, меняет *мировоззрение* людей. Мужчина *удерживает внимание на главном* – на *идее*, а не на *помехах*, возникших на пути к достижению желаемого, например, психофизическом дискомфорте во время тренировки на «правИло».

Вспоминается известная фраза, которую в свое время сказал мне гениальный педагог и человек, – Михаил Петрович Щетинин: «*Не смотри в бездну, иначе бездна будет смотреть в тебя*». Так и делаю: *думаю* о том, о чем я *думаю* и *вижу* то, что сотворяю, пусть это еще не проявлено на физическом плане... Знаю, будет проявлено!

К слову, вспоминается переломный случай из моего, еще почти детства. В возрасте 11 лет, играя длительно в футбол на жаре, я получил солнечный удар и обезвоживание. Утром мое сердце остановилось. Тогда мой дядя чудом меня реанимировал, запустив «насос» вовремя. Я пришел в сознание и оказался в больнице на длительный срок. Выписали меня с серьезным диагнозом и длинным списком всего чего мне *нельзя*. В этот список входили категорично (!) физические нагрузки. Мои родители верили этому безоговорочно и следили за мной с особым усердием. Но в моей картине мира *этого не было!* Я «видел» себя здоровым и знал, что все могу. В результате, в тайне от родителей, я делал ровно все наоборот, нарушая предписания врачей. Запрещенные физические нагрузки действовали на мой организм парадоксально – вместо прогнозируемого всеми разрушения здоровья, я пошел на поправку и диагноз сняли. Схожая ситуация была с Валерием Харламовым, когда врачи запретили ему играть в хоккей, поставив в 13 лет диагноз – порок сердца, несовместимый с физическими нагрузками. Через год тренировок (которые поддерживал отец) диагноз был снят. Эти истории и многие другие доказывают одно – на организм действует не столько сама физическая нагрузка или выполняемое упражнение, сколько *образ* – тот смысл, который вкладывается в движение, начинает действовать на биологию. «Не смотри в бездну, иначе бездна будет смотреть в тебя» – верно без сомнения.

Способность удерживать внимание *на главном*, проявляется тогда, когда мужчина становится *зрелым* и обладает *стратегическим мышлением*. Последнему свойственны *масштаб и объем* – понимание не только того, что необходимо сделать *сегодня*, для достижения задуманного в *будущем*, а еще и того, какова польза всего, что ты создаешь для людей в масштабах Державы.

В России мужчина не просто стратег, он стратег *отдающий!* Это особенность предназначения нашей страны. Если вдуматься, мы оцениваем силу мужчины по тому, *что он дает* обществу, заявляя и реализуя свою идею. Важно то, что создаваемое СоТворцем несет пользу людям не только «*здесь и сейчас*», но и ценно для *следующих* поколений. Так проявляется стратегическая составная в мышлении мужчины. Как, например, П.П.Аносов (русский горный инженер, ученый-металлург), «разгадавший» еще в 1840 году секрет булатной стали, клинки из которой куют до сих пор, обогатил будущие поколения уникальным *знанием*. Сколько таких... и книги не хватит.

Я уверен в том, что *искренно отдающий* свои знания и способности Человек – СоТворец, наделяется еще большей силой и ему открываются новые рубежи.

...Умей поставить в радостной надежде, На карту все, что накопил  
с трудом,  
Все проиграть и нищим стать, как прежде,

И никогда не пожалеть о том.

*Р. Киплинг*

Сама идея, которую воплощает СоТворец, наделена *его силой*, и эта сила объединяет людей. Тренировки позволяют эту силу раскрыть, так как само «правИло» и методика тренировок, используется еще и как *педагогический инструмент*, с помощью которого можно формировать определенные качества человека, необходимые для достижения задуманного в жизни.

Соединяя сформированные качества воедино, мы можем присвоить им единый образ – некую *внутреннюю опору*, формирующуюся благодаря тренировкам на «правИло». *Отдающим* может быть только тот, кто себя *воспитал* – сформировал эту *опору*. Как это ярко показано в описании сражений, где победа достигалась в том числе благодаря принципу «спина к спине». В бою каждый прикрывает тыл товарища. Без понимания своего Естества, *своей правды*, это невозможно. Когда мужчина действует в соответствии с этим пониманием, тогда, даже в ситуации пата, невозможного не существует. Примеры тому: переход Русской армии через Альпы, сидение казаков в Азове, Кушевская атака и так далее. Мужчина становится СоТворцем, когда в безвыходных ситуациях начинает *осознанно влиять* на событие жизни, а не подстраиваться под него.

Представьте ситуацию, где вас растаскивает грузами «правИло» с силой, которую в вашем представлении выдержать невозможно. В этот момент можно пребывать в состоянии «жертвы» или «зависимого», расценив, что причина вашего дискомфорта в том, что вас растаскивает грузами (жизненными обстоятельствами). Но есть и другая форма проявления, свойственная мужчине, где *он* тянет груза, а не они его. В первом случае, мужчина подстраивается под силу вытяжения и скорость процесса, притормаживая работу гипоталамуса. Он ведет себя как «жертва», выстраивая ответное движение из «пространства страха», манипулируя и противодействуя ситуации. Во-втором, мужчина определяет себе роль *хозяина* ситуации, где он не борется, не противостоит и не конкурирует. *СоТворец расширяет свою картину мира, выходя за границы собственных ограничений и предубеждений в рамках которых возникла проблема*. Для него не свойственно чувство жалости к себе! Это чувство разрушает мужчину и делает его недееспособным в жизни и на «правИло». В «струне» либо вас растаскивают груза и тогда вы вынуждены стать тактиком, подстраиваясь под ситуацию, либо *вы сами* определяете ускорение падающих грузов проявляя качества, свойственные стратегу.

Важно сказать, что обе формы мышления: тактическая и стратегическая присуще как мужчине, так и женщине, однако проявлены они по-разному. Роль стратега, в большей степени, природой отведена мужчине. Как бы он не старался превзойти женщину в тактике, сделать это крайне непросто, да и незачем. Так заложено Творцом – потенциал своей силы мужчина раскрывает, развивая способность *мыслить стратегически*, а женщина – *тактически*. Потому, объединяя свои усилия и свой потенциал, их совместная сила становится велика и прочна.

Однако современный мужчина теряет способность быть «генералом» своей жизни, он становится приспособленцем, а не СоТворцем. У приспособленца преобладает тактическая форма мышления, что само по себе и неплохо. Но эта, тактическая форма мышления, реализуется относительно чей-то, но не своей стратегии жизни. Когда это происходит, мужчина притягивает к себе много чужих проблем, пронизывающих все аспекты его жизни. Решая одну проблему за другой тактически, он перестает видеть главное – то, *относительно чего* должны выстраиваться события *его* жизни. Если в мышлении мужчины проявляется стратегическая составная – он осознает свой Дар и знает как проявить его в деле, то большинство проблем, возникших на данном этапе его жизни, уходят сами. Проблема – это отсутствие понимания сути ситуации. Поэтому первое, что действительно следует сделать мужчине, когда наступает кризис в жизни, это сменить форму мышления с «женской» на «мужскую». Именно это и происходит на «правИло», – мужчина становится *правителем* (стратегом) своей жизни.

Очевидно, что «правИло» в первую очередь есть его *сознание*, как инструмент *преображения*. То есть «правИло» – ты сам!

В самостоятельных тренировках осознать глубину этого вопроса непросто. Ты можешь понимать и чувствовать смысл тренировок на «правИло» до момента падения грузов. Когда начинается «растаскивание», по началу, многие мужчины теряют способность мыслить стратегически – удерживать в поле внимания саму суть этих тренировок. Порой уходит не один год на раскрытие способности видеть смысл выполняемого движения в «струне». Однако, в «Братине» используются приемы, тренировочные принципы и подводящие упражнения, позволяющие сформировать навык стратегического мышления в разы быстрее.

Описывая философию практики, для лучшего ее понимания я включил описание *дружинных и тандемных* тренировок, включая технику исполнения («убивая двух зайцев»). Они как нельзя лучше отражают ее суть, «зерно». Очевидно, что из философии практики проистекают как «основные понятия», так и тренировочные принципы, упражнения.

## Дружина

Дружина, Братина – яркое отражение философии нашей практики. Сама подготовка мужчин проходит в тренировочных условиях (в пространстве), где задействуется принцип «спина к спине», о котором мы говорили ранее. Речь идет о тренировках, где задействовано «правИло» либо статическая подвесная система на полиспасте, позволяющие «растаскивать» одновременно несколько человек.

С инженерной точки зрения данные конструкции представляют из себя два соединенных статических тренажера, у которых натяжение создается одновременно одним полиспастом. Еще вариант: два соединенных «правИло», у которых один общий сторожок и общие груза. То есть в сдвоенный контур «правИло» заходит сразу два человека, а сдвоенная, статическая, подвесная система на полиспасте позволяет моделировать нагрузку сразу для двоих или четверых человек.



В «двойке» или «четверке» один человек ведет за собой. Сложность заключается в том, что именно он определяет «судьбу» второго, дергая за единый сторожок. Оба одновременно взмывают вверх, испытывая *один на двоих «динамический удар»* (см. главу). В течение 1—2 с мужчины пребывают в ситуации одинаково опасной для обоих. При этом мужчин объединяет не сама опасность, а *соучастие* в это мгновение жизни своего товарища. Так формируется «боевая единица».

Подобное мы наблюдаем в жизни, когда для людей, объединенных общим делом, угото-вана одна на всех судьба. Например, экипажу корабля, попавшему в шторм.

Роль этого «шторма» на «правИло» выполняет импульсная сила и если ты, тренируясь в «двойке», перестанешь быть *соучастным*, потеряешь связь с товарищем, то мгновенно кинематика тела начинает работать неэффективно. «ПравИло» начинает тебя растаскивать значительно сильнее, но так как грузы действуют одновременно на обоих, то увеличение силы растаскивания передается твоему товарищу. Если ты «упадешь», то он «пострадает» следом за тобой. Эта ситуация, где ты не имеешь права на ошибку, позволяет в течении 1—2 с ощутить и в последствии понять уникальность *своей* силы. Здесь важно то, что это понимание приходит с чувством, возникающим в моменты, когда мы становимся *едины!*

Подобное испытывает мужчина, тренируясь в «двойке» или «четверке» на полиспасте. Но, в отличии от грузов, полиспаст создает такие условия натяжения, при которых один в группе попадает в «эпицентр» нагрузки. До подъема на высоту среднего уровня, полиспаст растаскивает каждого в группе с одинаковой силой. Никто не знает, на кого выпадет учесть

держат «основной удар». Когда выбор падает на тебя, то главной задачей становится *удержание своей позиции* в контуре. Если ты потеряешь связь с товарищами и замкнешься на себе и своих переживаниях, то не устоишь, и вся «боевая единица» развалится.

При этом, если в «эпицентре» нагрузки попадает мужчина, который ведет группу за собой, то в большинстве случаев он теряет эту способность. Однако любой в «четверке» может перехватить инициативу и взять на себя эту роль. Когда это происходит, нагрузка в сдвоенном контуре перераспределяется и «эпицентр» перемещается на другого участника процесса, что позволяет группе сохранить свою дееспособность. Так происходит и в жизни. Во время атаки каждый в дружине способен взять ответственность на себя и повести людей, если этого требует ситуация. При этом каждый защищает и себя и своего товарища. Дружина или коллектив единомышленников, создающих *общее дело*, становятся устойчивой системой, если в основе их взаимодействия заложено понимание смысла – *ради чего* они объединяются.

Пройдя впервые через дружинные тренировки в «Братине», большинство мужчин начинают понимать, что единственный шанс для группы пройти сквозь «струну», *победить* там, где победа невозможна – это быть готовым постоянно *действовать на опережение*. Дружинная тренировка перестраивает работу нервной системы таким образом, чтобы психика реагировала на стресс по *мужскому типу*. Например, если ты начнешь жалеть свое тело и стремиться уйти в телесный комфорт, то группа задачу выполнить не сможет. Если ты «не дорабатываешь», например, снижаешь усилие, с которым подтягиваешь к себе веревки, то тот, кто рядом с тобой (по одну сторону в сдвоенном контуре) попадает в «эпицентр» нагрузки. Это происходит потому, что «двойка» с противоположной стороны начинает перетягивать веревки на себя. В этот момент твой товарищ вынужден это компенсировать, выполняя двойную работу – тянуть и за себя, и за тебя, рискуя получить травму. Единственный шанс для дружины пройти сквозь этот тренировочный «огонь» – каждому действовать, превосходя свои возможности в данный момент.

Разработанные нами схемы дружинных тренировок позволяют мужчине в течение *нескольких минут* осознать то, что в жизни занимает несколько лет, не говоря уже о том, что сокращается время на адаптацию организма к нагрузкам на «правИло». Кроме того, в кратчайшие сроки формируется стратегическое мышление и внутренняя дисциплина. Эти нагрузки делают мужчину строже к себе и именно через *строгость* он познает свой Дух!

С технической точки зрения это достигается за счет синхронного выполнения упражнения одновременно всей группой, как при движении строя маршем. Каждый не просто выполняет движение на «правИло», а стремится его реализовать в *резонансе* и в одном *ритме* с остальными. При достижении тончайшей синхронистичности в выполнении каждого элемента упражнения, возникает мощнейшее коллективное поле сплоченной команды, где психическая сила каждого возрастает в несколько раз. В эти минуты жизни, в едином силовом поле на «правИло», коллектив становится дружиной, силы которой достаточно для решения невыполнимой ранее, не только общей, но и внутренней, экзистенциальной задачи каждого.

Может сложиться ошибочное представление, что в дружине мужчина теряет себя, но это не так, потому что для формирования *единого силового поля* на «правИло» каждому ежесекундно приходится выкладываться, преодолевая собственные барьеры психики и ограничения тела. Иными словами, чем глубже мужчина понимает свое Естество, тем больший вклад он вносит в формирование *единого силового поля*. При этом у него нет шансов «включить заднюю», так как при потере внутренней дисциплины и строгости к себе коллективная энергия его «ломает». Поэтому дружинные тренировки в «Братине» являются мощным инструментом раскрытия собственного потока силы – Духовной силы СоТворца.

С физиологической точки зрения степень влияния дружинных тренировок на процесс расширения сознания можно сравнить с влиянием на головной мозг психоделиков (если сказать грубо). Каждый, прошедший работу в «двойке» или «четверке», начинает понимать *фено-*

*мен тренировок: ты становишься особенно сильным, когда ценой собственных усилий останавливаешь процесс растаскивания, оберегая не себя, а того, кто с тобой на одной сцепке! Это становится значимым для мужчины, когда в нем проявляется *достоинство* и понимание своей сути – *Божественного «Я»*. Если мужчина так не только тренируется, но и живет, то происходит чудо: *движение на «правИло», выполняемое с тотальным вовлечением твоего мужского Естества, приводит к уникальному результату – обогащению генетики твоего рода новым качеством характера, сформированным тобой в этом действии.**

Умение тренироваться в дружине формируется с момента, когда для тебя становится актуален вопрос: *что значит быть Мужчиной и каким образом я могу проявить себя как СоТворец?* Это фундаментальный вопрос для тех, кто рожден в мужском теле. Первое самоопределение, которое делает ребенок в этой жизни – это определение *кто он* – мальчик или девочка.

Большинство мужчин, прошедших эти тренировки в «Братине» (так как я могу говорить только за наших учеников), начинают воспринимать жизнь, как бесконечный осознанный труд, направленный на раскрытие и проявление Дара – генетического потенциала, и опыт, который дед передает своему внуку! Точнее сказать, он передает свой Дух в том объеме (опыте), в котором сумел *познать*.

## Тандем

Философия практики невозможна без опоры на мужскую и женскую природу. Знания о ней первостепенны. О вопросе женских растяжек сказано немало. Школа «Братина» этим не занимается. Помимо физического аспекта, есть еще энергетический, который очень важно учитывать в любой тренировочной среде. На мой взгляд, в оздоровлении организма женщины (и не только ее), большую пользу принесут тренажеры «Бубновского» и «Альфа Гравити», а в раскрытии и «цветении» ее женской природы – танец «Мандала», например. Я говорю это, основываясь на знаниях о женской природе и «протекании» энергии в ее теле.

Заметьте, что некоторые «женщины» во всем пере-нимают опыт мужчин, хватая их «оружие», а любые «запреты» воспринимают как руководство к действию. А потому, на тему «правИло и женщина», мне намеренно не хочется «говорить». Сейчас важно другое, ведь эта книга адресована, по большей части, Мужчине. Те из вас, кто увлечены растяжками женщин, ответьте себе, абсолютно *честно*, на вопросы: «Достаточно ли я реализован как мужчина, чтобы не „вампитить“ (пусть неосознанно) женщину во время растяжки, получая с ее энергией и свою значимость?», «Что мешает мне самому, как мужчине, заняться настоящей ратной практикой?», «Какие мои финансовые и психологические вопросы „решают“ женские растяжки?», «Насколько я честен с собой и другими, вообще?»

Я задаю эти вопросы, потому что постоянно наблюдаю подобный опыт, «слепой» и спонтанный, к счастью, есть исключения. Отвечая на них, помните – ответственность лежит на вас и «закон возврата» никто не отменял. Каждый выбирает для себя – жить ему *по совести* или прикрыть свою ложь придуманной «правдой». Поймите, мы, мужчины, так же, как и женщины, ответственны друг за друга. Каких женщин вы видите вокруг? Что *мы взращиваем* в них, то и получаем. И наоборот.

Если речь вести о *тандемной* тренировке, где женщина проходит через «динамический удар» с мужчиной вместе (без зацепов за веревки), то это – принципиально иной подход к женской природе – грамотный и цельный. В теле и психике женщины происходят процессы, качественно отличающиеся от тех, когда растяжение испытывает ее тело. На мой взгляд, это ресурс для истинной эволюции женщины. Для нее *тандемная* тренировка – это поиск уникального состояния, сопряженного с ощущениями и переживаниями, отражающими ее истинную женскую суть. Иными словами, в *тандемной* тренировке происходит пробуждение ее женской силы, не связанной с *преодолением и выходом из зоны комфорта*. Мужчина же решает двигательную задачу, недостижимую (по уровню сложности) для женщины, а потому *в тандеме*, как и в жизни, она делает свою часть «работы».

Женщиной проживаются те условия, при которых важно и естественно проявить свой потенциал по отношению именно *к своему мужчине*, выполнить свою важную женскую роль, в небольшой промежуток времени. Ту роль, без которой мужчина никогда не постигнет нужную глубину и откровенность, выходя за пределы своих возможностей. Те нагрузки колоссальной силы, которые испытывает мужчина, становятся великой радостью и прорывом (как и в жизни), когда женщина грамотно следует за мужчиной и по-своему мудро ведет его, сохраняя «*обережный круг*». В *тандеме* проявляется *сила пары*, их единство, если таковые есть на самом деле и в жизни.

В этой практике происходит взаимодействие мужского и женского *естества*, результатом которого является – *постижение истины* каждым. В этой связи, совместная тренировка (особенно, на начальной стадии отношений), для каждого в ней, является некой «проверкой» – «а мой ли это человек?»

Так в свое время и я получал подобный опыт, впервые участвуя в *тандеме* со своей будущей женой. После него мы вышли на еще большую глубину и сакральность отношений, откры-

лись новые «горизонты». Актуально это было еще и потому, что я был подавлен и сух после неудачных отношений в первом браке (был год в разводе). Последующие *танделы* лишь укрепили наши чувства. Невероятная нежность просыпается к женщине, к ее природе... и желание сделать что-то великое, достойное, проявив свой Дар. Тогда, в начале нашего совместного пути, у нас возникло желание посадить два кедра. Мы сделали это с большой радостью и благодарностью Творцу, там же и *венчали* друг друга...

*Тандемная* тренировка может дать ресурс и в период кризиса отношений. Когда он наступает, может сложиться впечатление, что *время ваших отношений* истекло. Однако зачастую так проявляется *переход на новый уровень* отношений. Чтобы «взять эту высоту», необходимо увидеть «слабые» и «сильные» стороны ваших отношений. Далее расширить свое сознание в «теневых» для вас вопросах. Совместная тренировка в этом случае имеет определенную направленность. Пара познает в *танделе* новую глубину и *накапливает время*, как некий ресурс, необходимый для дальнейшей эволюции пары.

В период кризиса через конфликты на поверхность выходит то многое, что будет мешать будущей совместной жизни. *Тандем* позволяет ускорить этот выход, значительно сокращая *время перехода*, «расставляя все по местам». Как следствие, происходит значительная корректировка «траектории движения пары», отделяются «зерна от плевел». Во многих случаях это связано с более глубоким осознанием своей роли, отведенной природой, со своим истинным предназначением.

Надо сказать, что немаловажную роль играет интуитивная чуткость тренера, ведущего. Последнему важно быть не просто компетентным и опытным в тренировках на «правИло», как мы уже говорили ранее, но и пройти свой путь *тандемных* тренировок (при этом помнить – «твой опыт, это только твой опыт»). Работа с парой *в танделе*, это, пожалуй, особое искусство. Невозможно заранее подготовиться к такой работе – каждая пара уникальна и неповторима. Все происходит «здесь и сейчас» для каждого участника тренировки, включая тренера. Труд? Конечно. Но тем ценнее счастливые глаза людей, которые доверились этому искусству, вышли на новый уровень отношений и планов. Может быть потому, что смогли «войти» в свое интимное, личное пространство с другого «входа»?

Здесь хочу обратить ваше внимание на то, как важно в дальнейшем поддерживать те вибрации, которые вы испытали в *тандемной работе*, постоянно направляя их в нужное русло. *Тандем* – это не панацея, как кто-то может подумать. Приложив свои усилия, свой труд, пара получает «заряд» и какое-то время живет за счет полученной энергии. Но, чтобы огонь в печи горел, его нужно поддерживать дровами и «напитывать» вниманием. Только трава растет сама по себе. Я видел пары, которые не смогли сохранить «свой огонь», хотя все предпосылки для этого были. Что ж, выбор каждого.

Важно отметить, что и разрыв отношений после *тандемной* практики явление абсолютно естественное. Когда вы каждой клеточкой вдруг ощутили, что «идете не туда и не с тем», остается только поблагодарить партнера за правдивый опыт и пройденный путь. Важно дать каждому шанс «найти свое». Этот опыт не менее ценен, о чем я всегда предупреждаю перед работой, дабы избежать иллюзий и ожиданий.

Признаком того, что в *танделе* пара раскрыла свой потенциал, является осознание мужчиной и женщиной, что их союз *дает миру*, а не только роду. Мужчина, вдохновленный женщиной, направляет энергию *вовне* с новой силой, которой теперь достаточно для материализации идеи. Очень важно, что эту идею разделяет его женщина, духовная сила которой проявляется в том числе и в служении своему суженому. Вместе они *создают* в этом мире что-то новое. Чудо? Да. Как и рождение ребенка, где совместный плод – ребенок, уже направляется женщиной *во вне* во время родов, давая миру нового человека.

Недавно в *тандемной* тренировке (на полиспасти) принимала участие молодая пара, которая ждет ребенка. Срок – 5 месяцев. Они развеяли мои сомнения по поводу возможности

тренировки в «интересном положении» своим устремлением, уверенностью и конструктивной «поправкой» для животика. Эта пара не делилась пережитым опытом (во время «обратной связи») в силу интимности процесса. Но мужчина сделал невероятно мощный рывок в тренировке, одержав «победу», напитанный любящей и преданной женщиной. В положенный срок у пары родилась здоровая девочка. Сразу хочу предупредить, что не стоит слепо перенимать подобный опыт. Требуется особое доверие и внутренняя готовность пары, а также, определенный опыт тренера, чтобы провести подобную тренировку. Всегда, такие случаи единичны. Будьте ответственны!

Еще пример. Мужчина, во время *тандемной* тренировки, дойдя до *предела*, кратковременно теряет сознание (от огромной нагрузки). Он осознанно подошел «к краю», стремясь пройти рубеж, за которым открывается новая глубина в отношениях.

«Восстать, как Феникс из пепла – погибнуть и снова ожить» – тот самый прорыв *в неизведанное* через разотождествление со своим эго. Эта готовность «умереть» и «выжить» за Нее и ради Нее, ради Любви и ради будущего, всегда живет в глубинных тайниках души мужчины. Но часто ли в современной жизни мужчина позволяет себе проявиться этим «бриллиантом»? Получить этот опыт позволяет *тандемная* тренировка.

*Преображение* этого мужчины, было, что называется, на лицо. Когда тренировка закончилась, по его виду и состоянию можно было сказать: «Этот человек победил орду!» Позже он рассказал, что после *тандемного опыта*, его тренировки на «правИло» вышли на другой, более качественный уровень. Кстати, после пережитого, им написаны глубокие стихи и песни.

В *тандеме* у каждого раскрывается понимание – главное в их союзе не обладание, а *познание себя через другого*. Это откровение приходит на чувственном уровне. Женщина становится Богиней, отдавая себя Творцу – своему мужчине, а мужчина становится СоТворцем, совершая победу там, где она невозможна. Этой «победой» в *тандеме* является прохождение через «струну», где вся сила импульса проходит через тело мужчины. Он становится *непобедимым*, потому что «напитан» женщиной. Таким образом, возрождается семья или сема – единица смысла в семантике. В этом понимании *смысл семьи* рождается в том процессе, который происходит между мужчиной и женщиной в момент проявления их истинной природы. Познавая себя через другого, каждый приходит к осознанию – «Я ЕСМЬ!» (семья – другой порядок букв), то есть к Богу. В этом смысле, род – это *результат взаимодействия мужчины и женщины*. Иными словами, каждый в паре начинает понимать *основу* своих отношений более тонко и чем глубже это понимание, тем больше ресурса открывается для развития отношений в дальнейшем. Для того, чтобы это эволюционное движение запустилось, а сам *тандем* не превратился в обычную физическую тренировку, необходимо соблюсти ряд условий.

*Первое условие* – это положение мужчины и женщины. Женщина *по жизни* следует за Мужчиной-стратегом. Она не мешает ему продвигаться вперед – в *зону неизведанного*, а помогает, так как эта зона для нее хорошо известна – интуиция, чувства, эмоции, тонкий мир... Метафизически, они оба смотрят в одну сторону и при этом у каждого остается собственное пространство. В *тандеме* это реализуется расположением женщины на спине мужчины – «за ним» (животом к его спине). При этом, как мы уже говорили, женщина остается в комфорте, то есть без зацепов за веревки. Всю нагрузку от импульсной силы падающих грузов (зона неизведанного), мужчина берет на себя.

Расположение пары – лицом к лицу, объективно не позволяет реализовать идею этой практики. Причина проста – когда мужчина окажется в «струне», женщина создаст ему *препятствие* таким расположением. В этом случае, метафизически они смотрят в противоположные стороны и «залипают» друг на друге, что не позволяет обоим двигаться вперед в одном направлении. «Залипание» центров (внутреннее пространство) не позволит каждому выполнить свою роль и реализовать поставленную в *тандеме* задачу. Все аналогично самой жизни.

Руки женщины располагаются не на руках мужчины, а обхватывают его торс (если женщина расположит руки как-то иначе, то она просто не удержится на теле мужчины). Одна рука кладется ладонью на область сердца (четвертый центр), вторая – на второй энергетический центр. Задача женщины в пиковой нагрузке синхронизировать работу этих двух «очагов» силы, как у мужчины, так и у себя (относительно мужчины). Неверно думать, что женщина должна напрягать свой ум в решении этой задачи. Все ответы к ней приходят легко и естественно в процессе практики, относительно своего мужчины. Она «знает» на уровне интуиции.

Далее, ноги женщины дублируют своим положением ноги мужчины и закрепляются к ним в области ее колен. Если этого не сделать, то женщину в момент взлета буквально выбрасывает импульсной силой (выше тренажера) – она срывается вниз. По той же причине женщина пристегивается ремнем к мужчине в области груди. Обязательно, во время прохождения «динамического удара», она плотно прижимает голову (лоб) к спине или шее мужчины (в зависимости от роста), чтобы в верхней точке взлета не получить хлыстовую травму от запрокидывания головы.

*Вторым условием является нагрузка.* С механической точки зрения *тандем* начинается тогда, когда минимальная масса грузов в 5 раз превышает массу пары. Например, мужчина весит 80 кг, а женщина 50 кг. Соответственно, стартовая масса грузов  $130 \cdot 5 = 650$  кг. При падении такой массы, мужчина, в момент «динамического удара», испытывает воздействие импульсной силы, достаточной, чтобы поднять груз с массой большей изначальной. Если стартовая масса грузов меньше, то вытяжения в «струне» не реализуется. При этом силы «динамического удара» недостаточно для «вспышки» *волнового процесса*, который начинается в *тандеме* между мужчиной и женщиной.

Кстати сказать, многие по началу думают, что вес (масса) женщины в *тандеме* имеет значение (особенно, если он превышает вес мужчины). Это не так, потому что *тандемная* тренировка, в большей степени, не физический акт. В этом процессе участвуют, очевидно, тонкие тела чело-века. Влияет не вес женщины, а *степень ее вовлеченности* в общий процесс – процесс *пары*. В случае *истинной вовлеченности*, она становится «невесомой» для мужчины. Если она сосредоточена *только на себе*, то для мужчины, физически и психологически, она становится «тяжелой ношей». Это субъективное ощущение каждого мужчины. Потому условно полная (по массе) женщина может ощущаться «пушинкой» (по состоянию) для своего партнера, а *тандемный взлет* (как и в жизни), будет очень эффективен.

Как мы уже выяснили, чтобы волновой процесс в *тандеме* запустился, необходимо соблюсти *третье условие – состояние*. Оно должно соответствовать природе каждого, где женщина находится в роли «самки» (в психологии – роль «любовницы»). То есть недопустим акцент на какой-либо другой роли женщины, например, роли «матери», «друга», «соратницы» или «ребенка». Речь идет о «застревании» в этих ролях, а не об отрицании таковых. Все они нужны. Но если женщина, к примеру, «застряла» в роли «матери» (что наиболее часто встречается) – в момент пиковой нагрузки, она начинает жалеть мужчину, контролировать и оберегать. В жизни, смещение в роль «матери» приводит к тому, что мужчина начинает искать женщину «на стороне» или просто подавляет свое либидо (например, алкоголем, наркотиками и так далее), как говорят психологи: «с матерью не спят». Когда он подходит к пределу своих возможностей в *тандеме*, ему не удастся его «перешагнуть», в том числе из-за того, что его женщина находится в *состоянии, несоответствующем задаче*, поставленной перед парой. Иными словами, «*обережный круг*» *начинает работать*, когда женщина, «*понимает*» *душу мужчины и его природу* одновременно. Она выстраивает с ним взаимодействие одномоментно, на сущностном и половом уровнях. Когда это происходит, например, в момент близости, она более тонко чувствует, что необходимо ее мужчине, чтобы у него произошла реализация на уровне души и тела (половой рефлекс). Как следствие, проявление *Естества* мужчины. Видя и чувствуя глубину своего мужчины, женщина понимает тактически, как необходимо его «*напи-*

*тать*», чтобы духовный потенциал любимого человека проявился через дух, душу и рефлекс, а в *тандеме* – через активное, ответное действие на нагрузку значительной силы (с сохранением здоровья). Другими словами, она оказывает влияние на его *глубинную* наполненность. Таким образом, женщина помогает мужчине эволюционировать, познавая через него свою женственность. Она следует *за мужем*, поддерживая его стремление идти в *непознанное*. В этом смысле, она становится *замужней*.



В *тандеме*, как и в близости, происходит слияние душ, через половое взаимодействие, с той лишь разницей, что отсутствует биологическое проникновение. Вся энергия этого слияния направляется мужчиной в действие. Его эффективность в *тандеме* – это результат высокой *чувственности его (!) женщины*. Чем женственней и целостней она, тем больше вероятности, что мужчина-стратег одержит *победу* и на «правИло», и в жизни.

«...Метафорой женского естества может быть персик с его твердой косточкой, но податливой мякотью, а метафорой мужского – мякоть ореха в твердой скорлупе. Соединение того и другого естества повышает эволюционную устойчивость вида» (Е. П. Ильин «Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины»).

## Глава 2. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ПРАКТИКИ

### Естество

Жизнь человека – это бесконечный процесс самопознания. Соприкасаясь с любым явлением природы, ты испытываешь ощущения и чувства, пробуждаемые в тебе этим явлением. Например, мужчина, побывавший в эпицентре землетрясения, познает в себе те качества, которые пробудились в нем в результате этого события. Попав в поток штормового ветра, человек испытывает состояние, которое проявляется в нем благодаря взаимодействию с этой стихией. *Мы познаем не само явление, а себя, соприкасаясь с ним!*

Познание себя возможно только во взаимодействии с окружающей средой. В современной психологии считается, что процесс познания начинается с ощущений, которые обеспечиваются пятью органами чувств. Но вот вопрос: *как ты будешь воспринимать этот мир без плотного тела?* Что это за тайна в человеке, благодаря которой, например, Бетховен, будучи глухим, был способен, без опоры на слуховой аппарат, чувствовать звучание этого мира? Вы только вдумайтесь, восприятие звуковой волны через слух отсутствует, а музыка создается. И какая музыка!

Это говорит о том, что музыкальное произведение, создаваемое гениальным человеком – СоТворцем (таким, каким был Бетховен), является формой проявления во внешнем мире «Естества» своего Создателя, если так можно сказать.

Подобно тому, как музыкант через звук или поэт через слово выражают глубину своих чувств, так и мужчина, занимаясь на «правИло», учится по средствам движений выражать себя, свою *первооснову*. Другими словами, чтобы реализовать в условиях «струны» «невыполнимое» на «правИло» движение, мужчине необходимо проявить силу СоТворца, что становится возможным, когда «Я» личностное начинает *соответствовать* «Я» Божественному, то есть вступает с ним в резонанс.

Личностное «Я», являясь продуктом психики, играет важную роль в каждом конкретном воплощении человека. А в идеале, «Я» личностное отражает «Я» Божественное в рамках тех ограничений, что созданы биологическим телом и *планом* воплощения. Например, кузнец познает истину через алхимию металла, путешественник, выживая там, где это невозможно, «открывает» новые земли и континенты, художник – материализует чувства в *образе*, через свои картины и так далее СоТворец стремится «объять необъятное», следуя плану воплощения.

Если мы предположим, что познание *истины* связано с проявлением в мужчине силы СоТворца (проявленное Естество), то уместно дополнить это словами Иисуса: *«...если придете в слово Моим... и познаете истину, и истина сделает вас свободными»* (Иоанн. 8:31,32).

Понимание Естества как некоей первоосновы человека носит натурфилософский характер, а потому позволяет нам понять этот мир субъективно, выдвигая лишь гипотезы. Нам же необходимо понять истинную суть вещей, без этого воссоздание системы тренировок на «правИло», которой владели наши предки, невозможно. В процессе поиска понимания – *что такое Естество*, мы будем удерживать в поле внимания одновременно два взгляда на этот вопрос: натурфилософский и академический, объединяющих в себе науки естествознания. Последний позволяет увидеть и понять то, что процесс познания начинается не с ощущений, рождаемых с помощью органов чувств, а с более тонкого процесса, происходящего на уровне хромосом.

## Естество и ДНК

По сути, молекула ДНК – это вещественно-полевая форма проявления информации – некой основы, определяющей порядок формирования, развития, а также пол человеческого тела. Сама по себе информация нематериальна и в физическом смысле может пониматься как *колебания*. Мы можем ее представить как предписание, программу, в соответствии с которыми происходят преобразования материи. Единой мерой этого преобразования в физике принято считать энергию. Это энергоинформационное «звено», лежащее в основе ДНК, мы и называем образно – Естеством (в системе тренировок школы «Братина»).

Молекула ДНК рассматривается как форма материализации Естества, а экспрессия генов – проявление его потенциала.

Естество, также, можно представить как уникальный комплекс энергий, а воплощение и развитие человека – как процесс их материализации.

Представьте атом как форму проявления первоматерии. Если мы измерим массу протона, то она окажется, примерно, равной 938 МэВ (Мегаэлектронвольт – энергетический эквивалент массы в ядерной физике). При этом масса одного кварка, из которого состоит протон, равна, примерно, 3—5 МэВ. Однако, внимание (!), количество кварков в протоне всего три! Подобное мы наблюдаем в явлении, получившем название «дефект массы атома», где масса ядра превышает суммарную массу его составных частей (протонов и нейтронов). Эту разницу объясняют наличием в структуре ядра не только вещественной (проявленной), но и энергетической составной, выражающей динамические процессы преобразования в ядре. Другими словами, *разницу массы определяет не только количество частиц, но и степень их активности в ядре!* Этот факт говорит о том, что микромир является основой плотного мира, который мы наблюдаем, будучи воплощенными в теле. Наша жизнь реализуется во взаимодействии видимого, плотного мира, наделенного атрибутом времени и мира тонкого. Оба мира связаны друг с другом, как связано магнитное поле с металлом в проводниках.

Подобно тому, как вещество связано с полем, так и «Я» личностное должно отражать посредством психики и тела в плотном мире «Я» Божественное, неотделимое от Естества мужчины. Это очень важно для тренировок на «правИло», так как без понимания данного факта невозможно тренироваться в «струне», где на мужчину действуют одновременно законы классической механики и законы, по которым протекают процессы в микромире. Именно поэтому невозможно только физически подготовить себя к тренировкам на «правИло». Даже тот, у кого тело подготовлено к этим нагрузкам, не всегда может «собрать себя» на «правИло», потому что *«правка» – это не физическое действие, а процесс преображения мужчины посредством этого действия!*

## **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.