

В. Мешалкин, Е. Баранцевич

Славянская ГИМНАСТИКА

Свод Здрaвы Хорса



Славянская гимнастика

Владислав Мешалкин

**Славянская гимнастика.
Свод Здрaвы Хорса**

«Автор»

2008

Мешалкин В. Э.

Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Хорса / В. Э. Мешалкин — «Автор», 2008 — (Славянская гимнастика)

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. Вторая книга серии «Славянская гимнастика» посвящена практикам Свода Здрaвы Хорса. В ней представлена работа со связками, сухожилиями, суставами (гимнастика «Жива»), а также с мышцами и фасциями (гимнастика «Вейга»). Эти упражнения восстанавливают гармоничное течение Силы, молодят тело, улучшают состояние позвоночника и суставов. Наши предки хорошо знали, как поддержать здоровый дух в здоровом теле. Мы можем воспользоваться этими уникальными знаниями! 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».

© Мешалкин В. Э., 2008

© Автор, 2008

Содержание

От автора	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Владислав Мешалкин, Евгений Баранцевич, Хранитель Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Хорса

От автора

Дорогие друзья!

Очень рад нашей новой встрече. С момента выхода первой книги¹ прошло почти два года. Даже за это время мы (я имею в виду весь авторский коллектив) поняли, что труды наши не напрасны. Книга вызвала интерес и весьма бурные отклики, как положительные, так и отрицательные. К нашей великой радости, отрицательных отзывов было значительно меньше. И носили они не конкретизированный, а весьма обобщенный характер по типу: «А я против – и все!» В основном же читательская аудитория сочла книгу своевременной и весьма полезной, а саму Славянскую гимнастику – делом перспективным и способным положительно повлиять на здоровье всего общества.

Славянская гимнастика, являясь по своей сути психодинамическим тренингом, вскрыла определенную тенденцию, а именно – значительную активность, неподдельную жажду знаний и реальную заботу о своем здоровье среди представительниц прекрасной половины. Наши любимые женщины все чаще добиваются успеха в направлениях, еще недавно считавшихся прерогативой мужчин. Поражает своей мощью стремление женщин не только к самореализации, но и к духовному развитию, познанию истины – сути всего сущего. Не стану скрывать, что это явление вызывает в моем сердце искреннюю радость и восхищение, но в то же время порождает чувство обеспокоенности и досады за мужчин. Ведь на сегодняшний день такие смертоносные болезни, как инсульт и инфаркт, значительно помолодели именно в мужской среде. Уходят из жизни полные сил и надежд, талантливые и смелые мужики. Уходят гораздо раньше, чем необходимо для гармонии круговорота поколений. Получается, что в среднем мужчины живут на 15–20 лет меньше, чем женщины. К сорока годам на одного мужчину приходится по 10 женщин. И, что самое ужасное, рождаемость в нашей стране продолжает снижаться. Что происходит? Как на эту ситуацию можно повлиять?

Беда и еще в одной тенденции. Для современных мужчин не так важно достижение успеха, сколько получение удовольствия от вкушения плодов этого самого успеха. Всевышний наделил мужскую половину качествами духовного учителя, защитника, добытчика и, безусловно, лидера. Все эти качества предполагают высокий уровень активности личности и, если хотите, агрессивности. Она же (агрессивность) в свою очередь требует реализации, то есть практического приложения. А где его взять, к примеру, среднестатистическому клерку из офиса. Начальник у него – волевая женщина, жена зарабатывает в три-четыре раза больше и тоже норовит руководить вместе с тещей-замполитом. Негодяю-обидчику в лицо не стукнешь, на дуэль не вызовешь, на его стороне светские законы. В сфере обслуживания правды не доищешься. Да и сама перспектива развития от менеджера до старшего менеджера тоже не весела. Все это в совокупности дает рост внутренней агрессии, включает программу самоуничтожения. И в тридцать пять хлоп – инфаркт! Лишь мать с отцом погрузятся в печаль и скорбь до

¹ Баранцевич Е., Мешалкин В., Тотелов К. Славянская здрава. СПб.: Питер, 2006.

конца своих дней. Родители будут вспоминать, что их мальчик рос настоящим витязем – смелым, честным, хотел стать военным, Родину защищать.

А что же Родина? Опустила авторитет профессии тех, кто ее защищает, ниже уровня городских ассенизаторов и с моральной, и с материальной точки зрения. Пассионариев среди нынешних правителей днем с огнем не сыскать. Зато в почете визажисты, стилисты, поп-исполнители и т. д. Эти процессы коснулись не только моей страны, они постепенно душат все «цивилизованное», «демократизированное» человечество.



Практические занятия по Славянской гимнастике

Философствовать на эту тему можно бесконечно. Полезнее не витать в облаках глобальных проблем, а предложить что-то конкретное, практичное, именно с расчетом на психофизиологию и силу мужчин. Так появилась (и ныне практикуется) оздоровительная боевая система (ОБС) «Медведь». Это гармоничный сплав Славянской гимнастики, доступных целительских навыков и «медвежьей», или «Велесовой», борьбы. Славянская гимнастика и навыки целительной системы «Здрава» призваны восстановить правильное течение энергии, усилить ее мощностъ и плотностъ, дать возможность человеку активно действовать в социуме. А условно-боевой раздел решает задачи адаптации личности к агрессивной среде, снижает уровень личной агрессии, устраняет фобии, повышает антистрессовый и антидепрессивный иммунитет, а также обеспечивает уникальные навыки выживания и самозащиты. Так что, братья по полу – мужики, нам и карты в руки. А то не ровен час, придется создавать партию мужчин или фонд по спасению мужчин-натуралов как вида. Но, несмотря ни на что, я твердо знаю, что не перевелись еще богатыри на Земле славянской и нам предстоит еще сказать свое могучее мужское слово, совершить дела Великие. А рядом будут наши любящие, нежные, дающие силу сердцу, подруги, без которых мы способны лишь на полдела и полслова.



Практические занятия по Славянской гимнастике на природе

В этой книге мне предоставилась возможность чуть подробнее рассказать о своем друге и наставнике, единомышленнике и незаменимом сподручнике. Вы его знаете под псевдонимом Хранитель. Пока я не могу назвать его имя полностью. Его служба Родине в данное время подходит к завершению. И надеюсь в скором времени познакомить вас с ним «как положено». А пока могу назвать только древнее варяжское имя Хранителя – Олег, да привести несколько фактов из его биографии.

Родился Хранитель в 1970 году на Северном Кавказе в семье военного летчика. С детства не понаслышке знал, что такое военная профессия. А потому с выбором жизненного пути трудностей не было – решил стать военным летчиком. Но судьба распорядилась по-своему.

Предки Олега были из терских казаков. В его Роду был тот самый казак-характерник Харитон, о котором Хранитель повествует в своих рассказах. Знания о целительском и воинском искусстве переходили из поколения в поколение. Первым наставником Олега был его дядька. В семье дяди были одни дочери, поэтому именно Олег унаследовал родовые традиции.

С возрастом интерес к славянской традиции возрос. Хранителю удалось дознаться, что истоки южнославянских систем «Здрава» и «Спас» берут начало от древних антов. Этот великий арийский народ жил в предгорьях Кавказа, у горы Алатырь, то есть Эльбрус. Именно среди этого народа появился Всевышний, и звали его тогда Бус Белояр. Великое время, великие слова, великие дела.

Стать летчиком, как отец, моему другу не случилось. А вот служить он попал в одно из оперативных подразделений государственной безопасности, где и получил великолепную возможность углубить и применить на деле свои навыки и знания. В этой организации в то

время было известно множество интересных уникальных методик, которые использовались во время многочисленных учебных и боевых операций. Конец 1988 года. В одном из боев на территории Демократической Республики Афганистан Олег получил осколочное ранение в область глаза. Затем – полтора года по госпиталям, потеря пятидесяти процентов зрительного поля и полная неясность будущего. Но Родовая Сила, знания и умения не позволили моему другу сложить крылья. Он принимает волевое усилие и поступает в медицинский вуз. Блестяще заканчивает его и получает профессию хирурга-невролога!!!

Олег часто рассказывал мне, как именно традиционные гимнастики славян и современные психосуггестивные практики помогли ему не только встать на ноги, но и сполна реализоваться на медицинском поприще. После окончания института он вновь понадобился Родине. Только последствия ранения заставляют его в ближайшее время стать полностью гражданским человеком. Зато появится возможность с еще большими силами включиться в процесс воссоздания воинских оздоровительных практик наших предков.

Учитывая тот факт, что мой друг в совершенстве владеет и восточными методиками, и последними разработками современной неврологии, ортопедии, краниотерапии, я твердо верю в правильность и полезность нашей совместной творческой деятельности.

На сегодняшний день отшлифованы и прошли практическую проверку два семинара: «Своды Славянской гимнастики» (первый уровень, доступный для всех желающих) и «Волховские практики» (второй уровень, рассчитанный на тех, кто хочет глубоко изучить традицию, расширить сознание, получить уровень инструктора по Славянской гимнастике, навыки целителя). Готовится программа третьего семинара для врачей. Под руководством вашего покорного слуги ведутся практические занятия по Славянской гимнастике и оздоровительной боевой системе «Медведь». Открыт для диалога форум на нашем сайте SLAVZDRAV.RU.

Огромный вклад во все эти дела внес именно Олег – Хранитель. Также неопределимо участие в наших программах профессора Баранцевича. Евгений Робертович в дополнение ко всем своим заслугам обладает еще уникальной способностью видеть органичную связь древних традиционных практик и современной восстановительной медицины. Жаль, что Константин Николаевич Тютелов ввиду плотной занятости в большом бизнесе не может далее участвовать в создании наших книг. Но тем не менее все же он находит возможность поделиться своими знаниями и навыками для пользы дела. Не могу себе отказать в удовольствии и с чувством благодарности к моим ученикам предлагаю вашему вниманию несколько отзывов о «Славянской гимнастике».



Семинар по Славянской гимнастике, май 2005 года

* * *

Пишу от своего имени и имени мужа. Я думаю, что это допустимо, поскольку за 35 лет совместной жизни мы научились не только понимать друг друга, но и думать одинаково. Хотя, конечно, не все так просто.

Уважаемый Владислав Эдуардович, очень трудно справиться с искушением начать петь в Ваш адрес дифирамбы, но это заняло бы не одну страницу. Мы отлично понимаем, что у Вас совершенно нет свободного времени читать эти «труды», но не могу не сказать, что мы Вас очень уважаем, восхищаемся и благодарим судьбу за эту встречу.

Ну а теперь по делу.

Попали в Вашу группу мы по рекомендации Игоря Ивановича Ветрова. Знакомы мы с ним более 10 лет. Являемся его постоянными пациентами и всегда верили в то, что, пройдя очередной курс процедур, станем здоровыми. Однако, потихоньку «разваливаясь», каждый год мы приходили снова и снова, надеясь на чудо. На последнем приеме Игорь Иванович объяснил, что недостаточно регулярно принимать лекарства и проходить курс процедур; для поддержания здоровья, которое еще осталось, необходимо поработать головой и приложить усилия воли.

Так мы попали в группу здоровья, как мы тогда ее называли, совершенно не представляя, что там будем делать. Но первое же занятие приятно удивило, поразило и захватило.

Ни с чем подобным мы раньше не встречались, хотя и посещали периодически разнообразные группы здоровья. К Вам, Владислав Эдуардович, мы сразу прониклись огромным уважением.

А теперь – о нашей группе.

Я не могу сказать, что за время занятий у меня «рассосалась грыжа», что прошел хондроз, что я стала вообще молодой и здоровой. Шучу. Конечно, нет. Мне 55 лет, моему мужу 58.

Мы не очень молодые и не очень здоровые. Но! Энергетика, положительная энергетика, которая присутствует на занятиях, которая исходит от Вас, Владислав Эдуардович, заряжает от занятия к занятию.



Семинар по Славянской гимнастике, октябрь 2005 года

Я по натуре человек, склонный к депрессии, особенно зимой. Но прошедшая зима прошла на ура. Мы чувствовали себя энергичными и молодыми. Для наших друзей и знакомых было не понятно, как мы успеваем работать, заниматься ремонтом квартиры, посещать бассейн, встречаться с друзьями. На работе заметили, что я стала лучше выглядеть. Конечно, морщинки не разгладились и волосы на висках не потемнели, но, как мне сказали, изменились глаза. Говорят, что это зеркало души человека. Наверное, так и есть. По глазам можно определить душевное состояние практически каждого человека. По моим глазам сотрудники решили, что я либо влюбилась, либо принимаю какие-то хитрые омолаживающие таблетки.

Тело мое стало послушнее, походка увереннее. Дело дошло до того, что сын вытащил меня на каток. 30 лет я не стояла на коньках, но и там не ударила в грязь лицом.

Я не перестаю удивляться на своего мужа, человека, склонного к полноте, любителя поесть и полежать на диване. Конечно, чтобы прийти на занятие он прикладывает большое усилие, но после занятий это другой человек – молодой, энергичный, глаза блестят. Ух!



Семинар по Славянской гимнастике, октябрь 2005 года

Он научился философски относиться ко всем сложным ситуациям в бизнесе. Стал более спокоен. В общем, все очень хорошо. В качестве пожелания нам бы еще очень хотелось, чтобы Вы хоть изредка проводили беседы. Вы очень хороший психолог, у Вас большой жизненный опыт, несмотря на Ваш довольно молодой возраст, Вы очень эрудированный человек, так поделитесь этим багажом с другими, конечно, в свободное от основных занятий время.

**Супруги Мурашкинцевы – Юрий Михайлович
и Вера Александровна**

* * *

Я занимаюсь гимнастикой «Здрава» под руководством В. Э. Мешалкина с января 2005 года. Хочу поделиться своими наблюдениями.

Упражнение «Дыхание по кругу»: в руках появляется ощущение распирания, покалывания, тепла. И вот такими активными руками, наверное, очень эффективно и «Окрест» сделать, и работать с пациентом. Поэтому я дома и начинала свой день с упражнения «Маятники», потом выполняла «Пластунские маятники», «Дыхание по кругу», «Окрест», «Свилю» – на все это утром я отводила 10 минут времени.

«Дождь»: делая его, я задала себе вопрос: а что с меня стекает, как оно выглядит? Попыталась представить себе это образно – получилась картинка темной, очень вязкой слизи. Через несколько дней, делая это упражнение трижды в день, эта «слизь» стала светлее и менее вязкой. Тогда я задала себе вопрос: «Летом я могу делать «Дождь», стоя босиком на земле, а как быть зимой?» И стала пытаться делать его, отделяя от своего физического тела энергетический фантом, посылая его на природу, а потом возвращала фантом к себе.

Упражнение «Свиля» я делала 15 минут утром и 10–12 минут вечером. Свой Ведогон я представила как батут, который некие сущности (или личности?) пытаются пробить. Мой Ведогон как бы прогибался под атакой, а потом выталкивал их, как батут подбрасывает человека, когда тот прыгает на нем.

Но, оказывается, какие-то из этих упражнений у меня делались на уровне интуиции тела (клеточной памяти) уже несколько лет. Когда не стирает стиральная машина и приходилось стоять в «позе прачки», через какое-то время появлялись усталость и боль во всем позвоночнике. И вот тогда «Маятники» очень хорошо получались! Само тело управляло движениями.

Манипуляции «пропекания» я делала себе при дискомфорте в правом подреберье, при болях внизу живота в определенные дни менструального цикла, и это прекрасно совмещалось с «Маятниками». Вот про «подвес» я тогда еще не знала-а с ним гораздо эффективнее получается снятие болей.

Работая в клинике неврологии СПбМАПО, я познакомилась с манипуляциями ПИР (постизометрической релаксации). Они помогают при синдроме грушевидной мышцы, плечелопаточном периартрите – боль снимается после первых процедур, происходит отток крови из спазмированной мышцы, появляется ощущение мышечной радости от снятия блока, притока свежей крови.

Мне требовалось делать себе ПИР 3–4 раза в день, чтобы убрать боли на месяц. Пациенты же приходили опять с той же болью уже на следующий день. После 4–5 сеансов боль уходила, но через полгода эти же больные опять приходили с той же проблемой. Я понимала, что моя помощь им и себе временна, появлялось чувство неудовлетворенности своей работой.

А все объяснялось тем, что воздействие происходило только на уровне физического тела.

Познакомившись с упражнениями из «Вейги», я поняла, что это та же ПИР, но с применением еще и собственной энергетики, идеомоторных образов, усиливающих лечебный эффект. Выполнение упражнений «Вейги» позволяет постоянно поддерживать себя в здоровом состоянии и дает время на поиски причин возникших когда-то болезней и их устранения.

Еще одно интересное для меня наблюдение: в выходной день, утром, стоя у плиты с двумя ножами в руках вместо лопатки – на сковородке жарится блин, по радио музыкальная передача о патриархах рок-н-ролла. Под музыку делаю «подвес» и вдруг начинаются движения «Свиля», потом добавляется «вертикальный маятник» и те 20–30 секунд, пока жарится одна сторона блина, я делаю это упражнение. Перерыв, чтобы перевернуть блин, и опять те же движения – «Свиля» с протрясом. Потом сменяется музыка, и движения сменяются на другие – получается разминка перед завтраком.

Спасибо за терпение, которое понадобилось Вам, чтобы прочесть мой отзыв о Славянской гимнастике.

**Барбудько Светлана Андреевна,
46 лет, медсестра**

* * *

У антов, а впоследствии у славян, воинов готовили по системе упражнений, которые восстановлены В. Э. Мешалкиным и его сотоварищами и называются Славянской гимнастикой.

У современной Славянской гимнастики множество достоинств: она учитывает антропологические особенности людей славянского происхождения; дает знания, ориентируя на развитие сознания и духовности; воспитывает уверенность, справедливость и доброту; способствует гармоничному развитию духа, души и тела.

**Ковалев Евгений Александрович,
валеолог, доктор философии,
ректор Народного Университета Охраны Здоровья**

* * *

Очень благодарна Господу за возможность получения знаний по Славянской гимнастике. А также благодарю Учителя Владислава Эдуардовича за его доброту, любовь и знания.

Гимнастика дала мне телесную силу и духовное равновесие. После занятий появляется чувство легкости во всем теле, ощущение радости «полета».

Бойко Наталья Ивановна, 50 лет

* * *

Славянской гимнастикой я занимаюсь второй год. С уверенностью могу сказать, что эти занятия дали мне устойчивость и адекватную реакцию на удары судьбы: смерть близких, тяжелое заболевание, автокатастрофа – и все это случилось с самыми ближайшими родственниками за 10 месяцев.

Славянская гимнастика помогла мне пройти через эти трудности без ущерба для своего здоровья (физического и психического) и помочь своим близким. Я стала опорой для них в сложных жизненных ситуациях. Сейчас моя жизнь изменилась и наполнилась смыслом.

Славянская здрава – это не только гимнастика для тела, это целая философия, образ мысли и жизни на новом уровне.

Шаповалова Лариса Владимировна, 48 лет

* * *

В состав группы, занимающейся Славянской гимнастикой, я влилась в феврале 2005 года. Первое же занятие захватило! Поняла – мое!

Увлеченно занималась два раза в неделю, без пропусков: февраль, март, апрель. Май и лето – перерыв. Потом продолжаю учебу: сентябрь, октябрь, ноябрь.

Вот что радует: если задание понимаешь правильно и выполняешь точно – во всем теле возникает легкость, появляется энергия, проблемные места больше не дают о себе знать.

Беспокоили позвоночник, сосуды ног, суставы правой кисти. Все запущено, не лечила. Я из тех, кто посещает только стоматолога. Во время занятий поняла, что тело мне не повинует, все закреощено, а выполнить упражнение «Свиля» – просто проблема.

А теперь?

С марта месяца позвоночник практически не беспокоит. Сосуды не угнетают судорогами. Суставы хорошо реагируют на «пропекание».

Самое поразительное – меняется не только тело, но и сознание (понимаю: смогу, надо работать!). Вышедшая книга «Славянская здрава» – отличное пособие для тех, кто хочет применить на практике мудрость наших предков, которую так щедро передают те, кто сумел все это сберечь, освоить, проверить на собственном опыте, очень точно описать, нам вручить – бери!

Я благодарю Бога и Судьбу за то, что в моей жизни появились Славянская гимнастика и те руководители, которые возглавляют это направление.

Буду пытаться впитать и освоить, чтобы раздвинуть свое сознание и сумею выполнить ту задачу, которая Господом доверена. Спасибо.

**Постоева Лариса Георгиевна, 65 лет,
экскурсовод**

* * *

До занятий по системе Славянской гимнастики я занималась и художественной гимнастикой, и аэробикой, и даже немного практиками китайского происхождения (дао-инь, багуа). Но в силу тех или иных причин все осталось позади, и я с удовольствием окунула в новое. Конечно, меня сюда привели определенные события, произошедшие со мной, и определенные люди.

На Славянскую гимнастику я пришла (если говорить о теле) с проблемами в области правого тазобедренного сустава и серьезной травмой правого колена.

На сегодня могу отметить следующее.

В области физического тела: увеличение гибкости суставов, особенно тех, которые были поражены; почти полное исчезновение болей в этих суставах (хотя, справедливости ради, надо отметить, что суставы начинают «петь» или «запевать» после упражнений, связанных с «прокрутками» в суставах); в целом, тело стало более послушным, более гибким и более сильным.

В области эмоций: наличие хорошего ровного настроения как правило, а не как исключение; повышение работоспособности. Вот кратенько, что вспомнилось.

**Королева Валентина Сергеевна,
учитель физики**

* * *

Уважаемый Владислав Эдуардович!

Беспокоит Вас Наталья Репалова из Курска. Хочу поделиться прикидочными данными проведенного эксперимента. В эксперименте приняли участие две группы по 40 человек в возрасте от 18 до 45 лет. Проводили измерение артериального давления до и после эксперимента. Участники выполняли «Большой маятник» – посолонь (1-я группа) и коловрат (2-я группа) соответственно. Данное упражнение выбрано в силу доступности для людей разного возраста и физической подготовки. Результаты: 1-я группа – АД снизилось у 30 человек (74 %), повысилось у 5 человек (12,8 %), не изменилось у 5 человек (12,8 %). 2-я группа – АД значительно не изменилось.

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.