

В. Мешалкин, Е. Баранцевич

# Славянская ГИМНАСТИКА

Свод Здрaвы Перуна



Славянская гимнастика

Владислав Мешалкин

**Славянская гимнастика.  
Свод Здрaвы Перуна**

«Автор»

2009

## **Мешалкин В. Э.**

Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна / В. Э. Мешалкин — «Автор», 2009 — (Славянская гимнастика)

Владислав Эдуардович Мешалкин – врач-инструктор оздоровительной системы «Славянская гимнастика», инструктор-преподаватель оздоровительно-боевой системы «Медведь». Обладатель степени магистра космоэнергетики. 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. В славянской традиции сформировалось учение о четырех первоэлементах: Огне (Свод Перуна), Воде (Свод Хорса), Земле (Свод Велеса) и Воздухе (Свод Стрибога). Человек, умеющий поддерживать гармоничное взаимодействие четырех первоэлементов, обретает настоящее здоровье – физическое и духовное. Свод Перуна стоит первым в ряду изучения «Славянской гимнастики» и является ключевым для всех комплексов и упражнений. Он восстанавливает и значительно увеличивает силовое поле человека, возвращает гармонию с естественными циклами Мироздания, расширяет сознание, укрепляет силу воли и развивает творческое воображение.

© Мешалкин В. Э., 2009

© Автор, 2009

# Содержание

ОТ АВТОРА	6
Часть I	10
ГЛАВА 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Владислав Мешалкин, Евгений Баранцевич**

## **Славянская гимнастика.**

### **Свод Здрaвы Перуна**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

## ОТ АВТОРА

Дорогой читатель!

На правах первого автора хочу рассказать о создании книги, которую вы держите в руках. Появилась она не случайно, а очертила, отграничила целый этап, пласт жизни. Ушли в прошлое многочисленные потери, разочарования, духовные поиски, зазубрины и шрамы на душе, да и, что там греха таить, – на теле. Остались позади встречи с друзьями и единомышленниками, мирные беседы, жесткие споры и молниеносные искры совместных духовных открытий.

Чем дальше ухожу по дороге жизни, тем сильнее стремление оглянуться назад, вернуться к ее истокам. Можно напустить мистического тумана, что нынче в моде, и наговорить множество слов о том, как в младенчестве (или в утробе матери) посетили авторов божественные откровения. Не жди, читатель, ничего этого не будет. Вообще никакой мистики не будет в нашей книге. Будет простой нормальный мужской рассказ.

Я рос в обычной среде. Воображение и память любого сорокалетнего «постсоветского» человека легко подскажут, что это значит. Рос в обычной среде «эпохи застоя». Со всеми ее издержками (о которых мы почти забыли) и плюсами (об утрате которых мы жалеем). Таково уж свойство памяти: хорошее запоминается прочнее.

Рос, как другие советские дети. Разве что энергии было чуть больше, и хватало ее не только на то, чтобы получить синяк под глазом в юношеской потасовке, но и начать серьезно интересоваться рукопашным боем. Поначалу в неудобоваримом виде советского варианта «карате-до стиля шотокан». Но ведь ничего другого *на поверхности* тогда не было, так что этим же путем пошли тысячи моих сверстников. Однако благодаря знакомству с карате, мне в руки однажды почти случайно попала самиздатовская книга известного японского мастера Накаямы. Тогда я впервые понял, что грубая физическая сила есть не более, чем грубая физическая сила, и существуют вещи поважнее. То, что я узнал о единении человека и природы в ходе психофизических тренировок, приобрело новый смысл, когда мне довелось прочитать книги Ричарда Баха (помните, какой знаковой оказалась «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» в условиях информационного вакуума того времени), Курта Воннегута, Н. В. Абаева.

Однако довольно быстро на ощутимый отрезок времени жизнь оторвала меня от книг. Два года в морской пехоте – это вам не книжки читать. Но тоже научили многому. Мне довелось в 1984 году попасть в состав подразделения, которое, как было принято говорить, «выполняло задачу боевой службы» в Народной Республике Ангола. Я могу писать эти строки только потому, что исключительно быстро понял: если с простыми спортивными навыками попадешь в реальную боевую обстановку – убьют. И практически сразу. Но одного этого понимания для выживания не хватило бы ни за что, если бы рядом не оказались люди, более опытные и мудрые, надежные и настоящие. Спасибо им от меня и от детей, которые у меня растут (вот вам и Родовая Сила, и людская связь, о чем будет много говориться в нашей книге).

В Краснознаменной Северной бригаде морской пехоты, как мы ее называли – «Спутник», служили офицеры и прапорщики, ранее воевавшие в спецподразделениях в Афганистане и получившие ранения. После восстановления их отправляли инструкторами по обучению морских пехотинцев боевой подготовке. Это были люди, обладавшие уникальными навыками. Они могли не только уничтожать противника, но и оказывать действенную помощь раненым и заболевшим. Двое из них дали мне больше всего. Один принадлежал к роду таежных охотников и имел навыки выживания в самой суровой обстановке при попадании в ситуацию, казалось бы, безвыходную.

Другой был выходцем из казачьего рода и знал методы снятия боли и выведения пострадавшего из шока без помощи лекарств. Незабываемое впечатление оставили его уроки, когда он показывал, как, надавливая на особые точки тела палочками из различных пород дерева,

можно помочь тяжелораненым. Как я потом узнал, это были методы, относящиеся к древним системам «Спас» и «Здрава». И задумался я о том, что абсолютно неверно отдавать приоритет Китаю во всем, что касается целебных или поражающих воздействий на точки человеческого тела. Возможно, благодаря именно этому человеку после флотской службы я принял решение поступать в Первый Ленинградский медицинский институт.

С тех пор и боевые искусства, и медицина прочно вошли в мою жизнь. Но получилось так, что долгое время я не мог заниматься одновременно и тем и другим: что-либо приходилось забрасывать. К своему прискорбию должен признать, что забрасывал в основном медицину. И только несколько лет назад я смог достичь своеобразной гармонии между боевыми искусствами и медициной, когда все свое время и силы стал отдавать изучению и развитию славянской системы «Здрава».

Теперь расскажу о том, как у книги появился соавтор.

Вернусь к периоду обучения в институте. Наибольший интерес у меня вызывали предметы, позволяющие с разных сторон взглянуть на взаимодействие физического, психического и духовного начал человека: медицинская психология, психотерапия, неврология. Курс неврологии нашей группе преподавал Евгений Робертович Баранцевич. Сразу удивил его возраст: всего на несколько лет старше меня. Он был голубоглаз, весел, доброжелателен и с первых минут знакомства располагал к себе. Быстро установились доверительные дружеские отношения. Тем более что многие сферы наших интересов были близкими. Он также интересовался боевыми искусствами, но должен признаться, что интерес к медицине у него всегда преобладал (в отличие от меня). Мы в беседах часто удивлялись тому, насколько тесно переплетены древние боевые практики и методики оздоровления человека. Отмечали, что многие популярные системы, например цигун и йога, не подходят для большинства людей, проживающих в России, по многочисленным психофизическим параметрам. И мечтали о том времени, когда появится современная оздоровительная система, созданная на основе древних славянских практик. Прочитанные нами книги по истории, философии, психологии, этнографии, народной и восточной медицине, будучи сложенными друг на друга, составили бы стены даже не «избушки на курьих ножках», а довольно-таки солидного строения. Но сведения по отечественным, в первую очередь славянским оздоровительным практикам оставались достаточно разрозненными, противоречивыми, не хватало чего-то, может быть, малого, но стержня, чего-то системообразующего.

Со времени нашего знакомства прошло почти двадцать лет. Теперь Евгений Робертович – доктор медицинских наук, профессор, вице-президент Всероссийской Ассоциации мануальной медицины, главный невролог Северо-Западного федерального округа Российской Федерации. Но главное, что он – мой единомышленник. У него проступает седина, но к чести его надо признать, что ни академической псевдосолидности, ни снобизма не появилось. А интерес ко всему новому и вера в безграничность возможностей совершенствования человеческой личности – остались. Поэтому я знаю, что у нашей дружбы и совместного творчества большое будущее.

В 2000 году судьба забросила меня на Северный Кавказ, где я познакомился с ребятами из спецназа ГРУ. О них можно рассказывать очень долго, написать самостоятельные книги, но особенно мне хочется отметить одного человека, ставшего мне наставником и другом. К великому сожалению, не могу назвать имя этого человека, так как его служба Родине продолжается и в настоящий момент. Однако вот очень важная и абсолютно несекретная информация: человек этот происходит из казачьего рода, чрезвычайно дорожит своими корнями и может часами рассказывать истории из жизни нескольких поколений своих предков. А еще важнее другое – он является своеобразным хранителем доставшихся ему от деда знаний, секретов «Спаса» и входящей в него лечебной системы «Здрава». Поэтому назовем его «Хранитель» и будем так именовать в дальнейшем. Проявив душевную щедрость, он показал чисто славян-

скую широту нaтуры и поделился с нами своими глубочайшими знаниями традиции южных славян. И вместе с нами радовался и удивлялся, когда видел, как новые знания и навыки заполняют пустоты и пробелы, имеющиеся у нас, укрепляют слабые звенья, как буквально на глазах нaчинает оживать и приобретать целостность современная система славянской оздоровительной практики. Именно практики в полном смысле этого слова, так как авторы увидели, что представляемая оздоровительная система должна иметь широкое практическое применение, так как она **реально работает**. Возможно, мы, авторы этой книги, в какой-то степени являемся не слишком современными людьми, идеалистами, так как не скрываем, что нас очень волнует здоровье народа. Волнует до такой степени, что несколько лет назад мы учредили Межрегиональный общественный фонд «Общественное здоровье».

Волнует нас эта проблема еще и потому, что многие современные тенденции просто ужасают. В последние два десятилетия медико-демографическая ситуация в России резко ухудшилась: возросла смертность и заболеваемость различными видами хронической патологии среди людей молодого и зрелого возраста (особенно резко увеличилось число сосудистых и онкологических заболеваний). Катастрофически снизились рождаемость и общая продолжительность жизни, увеличилось число абортов. Наблюдается рост наркомании среди подростков, все меньше рождается физически и психически полноценных детей. Дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника и тяжелые аутоиммунные процессы (бронхиальная астма, рассеянный склероз, инсулинозависимый сахарный диабет, гломерулонефрит, полиартрит, системные дерматиты и многие другие инвалидизирующие болезни) часто стали выявляться у подростков и людей возрасте до 30 лет.

Однако непреложной истиной является то, что возможности поддержания и повышения здоровья во многом скрыты в самом человеке. Кстати, надо сказать, что немаловажным в данной ситуации является наличие у больного так называемого «волевого посыла» на личное активное участие в борьбе за собственное здоровье, а подчас и жизнь. Наши современники привыкли к тому, что они обращаются в оздоровительный медицинский центр, заполняют карту, платят деньги, принимают горизонтальное положение и ждут «чуда». Чудес же, особенно в области медицины, не бывает. Бывают только пороги понимания или непонимания происходящих процессов.

На практике происходит следующее: после посещения медицинского центра наступает улучшение состояния пациента, которое часто бывает кратковременным. Он вынужден снова и снова приходить на прием, что в итоге развивает и укрепляет только медицинский бизнес, а не то, ради чего существует медицина – здоровье человека.

Уважаемые читатели могут возразить, что для поддержания здоровья уже существуют спортивные клубы и фитнес-центры, где есть возможность проявить волевое усилие и заставить активно действовать свой организм. Давайте посмотрим на молодых красивых крепких юношей и девушек, которые с экранов телевизоров демонстрируют фитнес-комплексы. Подобные активные сложные и профессиональные движения в основном рассчитаны на подготовленных спортсменов. А как быть основной массе населения, которым ни финансовый доход, ни возраст, ни здоровье не позволяют активно участвовать в фитнес-движении?

Хорошо, скажете вы, но ведь существуют китайские цигун и тайцзи-цюань, индийская хатха-йога, которые достаточно распространены и популярны в России сегодня. Оставим в стороне ореол таинственности и мистицизма, возникающие за счет экзотики (на чем любят сыграть наши восточные коллеги, эксплуатируя фактически все ту же самую веру в чудо). Будем объективны, безусловно, это хорошие методики – но в основном для тех, кто родился и вырос в Китае или Индии.

Поясню наше мнение, не вдаваясь в вопросы этногенеза и расовых психотипов. Для этого нужно обратиться к анатомии, а точнее, к антропометрическим данным европеоидной, монголоидной и негроидной рас. Существует такое понятие, как трохантерный индекс – соотноше-

ние между расстояниями от макушки до тазобедренного сустава и от тазобедренного сустава до пяток. У подавляющего большинства представителей негроидной расы длина ног преобладает над длиной туловища, у монголоидной расы – наоборот. У представителей европеоидной расы это соотношение примерно одинаково. Такие различия во многом обусловлены климато-географическими условиями проживания и социо-историческими факторами. Соответственно оздоровительные системы и гимнастики у разных народов формировались применительно к антропометрическим данным.

Но самым важным является то, на что только начинают обращать внимание в современной медицине, – энергоинформационная составляющая древних оздоровительных систем. Это тот секрет секретов, который никогда нам не передадут ни китайские мастера, ни индийские гуру. Как показывает опыт, индивидуальное энергоинформационное пространство личности полностью определяет возможности физического тела со всеми его антропометрическими особенностями. В связи с этим особенно актуальна внешняя форма гимнастик, так как она дает возможность приобрести практические навыки контроля и манипуляций над индивидуальным энергоинформационным пространством. Естественно, что для людей европеоидного типа необходима определенная специфика форм физических упражнений.

Мы хотим познакомить вас с методикой, которая гармонично накладывается на антропометрические, психофизические и эмоциональные особенности европеоидов. Представляемая нами **«Славянская гимнастика»** обладает идеомоторным (энергоинформационным) аспектом – основой успешной коррекции физического тела, усиления мощности индивидуальной энергетики, осуществления на практике здорового образа жизни.

Несколько лет занятий в Санкт-Петербурге с группами обучающихся подтвердили высокую эффективность и актуальность **«Славянской гимнастики»**. Весной 2005 года был проведен семинар с врачами-неврологами, психиатрами и рефлексотерапевтами из многих регионов Российской Федерации. Результаты семинара не заставили себя долго ждать: сегодня группы обучения этой гимнастике, которые ведут участники семинара, существуют во Владивостоке, Хабаровске, Воронеже, Сочи, Череповце, Мурманске, Курске, Абакане, Иркутске.

В ближайшем будущем пройдет ряд конференций и семинаров, где планируется рассмотреть вопросы интеграции классической восстановительной медицины с современным вариантом древней лечебной системы «Здрава» и ее неотъемлемой частью – **«Славянской гимнастикой»**.

И последнее. Во время пребывания в Китае К. Н. Тютелова на него сильное впечатление произвело следующее зрелище: в шесть часов утра на улицах, в скверах и парках Шанхая огромное количество людей разных возрастов самозабвенно исполняли комплексы национальной гимнастики тай-цзи. Хочется помечтать о том, чтобы наши соотечественники так же серьезно относились к своему здоровью и бережно хранили и передавали от поколения к поколению славянское культурное и духовное наследие.

*От всей души желаю успеха!*

*В. Мешалкин*

## Часть I

### Духовные основы здоровья

#### ГЛАВА 1

### ВЗГЛЯД ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

На протяжении многих веков в каждой этнокультуре создавались более или менее целостные системы боевых искусств, лечения травм, ранений и болезней, методики оздоровления человека и укрепления его здоровья. По-другому и быть не могло, так как в противном случае любое традиционное общество не могло бы поддерживать свою жизнеспособность.

Оздоровительных гимнастик великое множество. Все мы знаем о них хотя бы понаслышке. Слова «хатха-йога», «цигун» устойчивыми штампами вошли в сознание каждого нашего соотечественника и современника. Гораздо меньше людей знают про вьетнамский зыонгшинь. Почти никто не слышал, что существует калмыцкая йога. Можно продолжать перечисление, которое займет не одну страницу.

Достаточно разрозненная информация имеется о традиционных оздоровительных практиках, принятых у славянских народов. В обыденном сознании всплывает в первую очередь картина русской бани (о бане отдельный разговор!) и практически больше ничего. На самом деле на территории России столетиями создавались разнообразные боевые и оздоровительные системы (как ни кажется парадоксальным, на первый взгляд, они очень тесно переплетены). Одно из ярких направлений связано с казачеством. Это легендарная система «Спас» и тесно связанная с ней славянская «Здрава». Рассмотрим подробнее, что они собой представляют.

Древнеславянское общество состояло из четырех социальных пластов. Выше всех по социальной лестнице располагались обладающие мудростью ведуны. Они удерживали в своих руках право обучения и, передавая культуру и знания, способствовали поддержанию устойчивости и развитию общества и благодаря этому во многом находились на главенствующих позициях. За ними стояли витязи, те, кто обладал добродетелью, силой, решительностью, умением руководить. Следующими были веси – ремесленники, земледельцы, торговцы. Ниже всех находились смерды, не имеющие склонности к умственной, военной, управленческой и ремесленной деятельности. В силу отсутствия личных качеств смерды служили остальным.

В древности отличительной чертой, своеобразной «визитной карточкой» воина был аселетец – пучок волос, заплетенный в косичку. Считалось, что в момент смерти Бог за него забирает душу воина. На Руси мужчин, обзаведшихся семьей, именовали «селетечь» («поселившийся», «сеннец», «имеющий хозяйство»). Воины, подобно монахам, не имели ничего, и их называли «аселетечь» – «не имеющий хозяйства, жилья». Отсюда произошло название «аселетец». В более поздние времена появилась традиция монахов-воинов. Наиболее известны из них Пересвет и Ослябя, отличившиеся во время Куликовской битвы.

В структуре самого воинского сословия особую группу, можно сказать касту, составляли витязи-характерники. Характерники – это те, кто «избавлен от смерти Харой». Хара, или Лада, по представлениям наших предков, – это Любовь. Она является частью Бога, исходящей от него любовью яко лучи света, исходящие от Солнца и согревающие все живое. Лада мыслилась как единство порядка и любви. Отсюда и такие слова, как «поладить», «уладить», то есть привести к гармонии, согласию и миру. Лад понимался и как красота, отсюда слово «ладный». Небезын-

тересно происхождение слова «хоровод». «Хара-вод» понимался как танец любви, движение к гармонии и т. д.

Однако витязи-характерники были воинами. Здесь парадоксально сталкиваются любовь и война. Но парадокс кажущийся, так как казаки-характерники – это воины, ведущие брань с миром Навей (демонами), и только любовь является той тонкой, но прочной нитью, которая позволяет удержаться, не отступить, не стать слугой мира тьмы.

Восхождение к Богу именовалось «русской лестницей». В среде воинов-профессионалов испокон веков хранилась и передавалась из поколения в поколение особая система воинской подготовки, основанная на ведических традициях и дошедшая до нас под названием «Спас». «Спас» имеет очень древние корни, идущие от легендарных скифов, сарматов, антов, киммерийцев, роксолан, считающихся ветвями арийского народа, постепенно мигрирующих с территории Арктиды в регионы Уральской, Среднерусской и Валдайской возвышенностей, Средиземноморья, Кавказа, Алтая, Малой и Юго-Восточной Азии. Все эти племена напрямую связаны с русским народом.

## **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.