

НИКОЛАЙ КУДРЯШОВ

СЛАВЯНСКИЕ ПРАКТИКИ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ



Тайна волхвов: энергия волны



НИКОЛАЙ КУДРЯШОВ

СЛАВЯНСКИЕ ПРАКТИКИ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

Методика славянской гимнастики стоит на «трех китах»: гиперборейской системе Целостного волнового движения, учении о трех плоскостях времени и комплексной тренировке мышц и сухожилий по методу древних славянских родов.

Что эти «киты» дают человеку? Ваши мышцы всегда будут находиться в тонусе, походка станет легкой, летящей, красивую осанку и раскрепощенные, плавные, свободные движения. Вы будете жить своей привычной жизнью, просто то, что вредно для вашего организма, уйдет само как лишнее, ненужное. «Зеленая волна» движений проведет вас по жизни правильным путем!

Овладев методом движения в волне, вы поможете не только себе, но и окружающим вас людям. Вы научитесь разумно распределять свои силы и подавать соответствующие примеры а, при запросе, и необходимые советы тем, кто рядом.

Движение в волне не требует специальной подготовки. В нем важно лишь желание учиться, видеть, слышать, чувствовать, меняться в нужную для себя сторону. Кроме того, вам откроются тайны движения в разных плоскостях времени.



16+

Все книги издательства
на www.labirint.ru

тел. +7 (495) 745-95-25
Бесплатный телефон для регионов РФ:
8-800-500-9525

Все новинки
на сайте:
www.vektorlit.ru



НИКОЛАЙ КУДРЯШОВ

СЛАВЯНСКИЕ ПРАКТИКИ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

Тайна волхвов: энергия волны

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — «АФИНА» — 2014

УДК 133.52
ББК 86.42
К88



Кудряшов Н.
К88 Славянские практики внутренней силы. Тайна волхвов: энергия волны. — СПб.: Издательство «Афина», 2014. — 192 с. — (Возвращение силы).

ISBN 978-5-91271-113-8

Методика славянской гимнастики стоит на «трех китах»: гиперборейской системе Целостного волнового движения, учении о трех плоскостях времени и комплексной тренировке мышц и сухожилий по методу древних славянских родов.

Что эти «киты» дают человеку? Ваши мышцы всегда будут находиться в тонусе, походка станет легкой, летящей, вы приобретете красивую осанку и раскрепощенные, плавные, свободные движения. Вы будете жить своей привычной жизнью, просто то, что вредно для вашего организма, уйдет само, как лишнее, ненужное. «Зеленая волна» движений проведет вас по жизни правильным путем!

Овладев методом движения в волне, вы сможете помочь не только себе, но и окружающим вас людям. Вы научитесь разумно распределять свои силы и подавать соответствующие примеры и, при запросе, необходимые советы тем, кто рядом.

Движение в волне не требует специальной подготовки. В нем важно лишь желание учиться, видеть, слышать, чувствовать, меняться в нужную для себя сторону. Кроме того, для вас откроются тайны движения в разных плоскостях времени.

УДК 133.52
ББК 86.42

ISBN 978-5-91271-113-8



© Кудряшов Н., 2014
© Издательство «Афина», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
ИСТОКИ СЛАВЯНСКОЙ ГИМНАСТИКИ	16
Мифология в гиперборейской системе	
Целостного волнового движения	19
Белояр — бог весны	21
Славянские былины в системе Целостного	
волнового движения	23
Легенда о Святогоре	24
Сапоги-скороходы	27
«Семь пар железных сапог стер»	28
Скатерть-самобранка	30
Молодильные яблоки	31
Гусли-самогуды	32
Клубок ниток, указывающий путь	33
Белояр. Месяц март	34
ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА	
ЦЕЛОСТНОГО ВОЛНОВОГО ДВИЖЕНИЯ	39
Принцип волны	44
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ	47

Микродвижения.....	55
Сухожилия	56
Правила при выполнении упражнений на тренировку сухожилий	59

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

СЛАВЯНСКАЯ ГИМНАСТИКА 61

Показания для сухожильных упражнений системы Целостного волнового движения	61
Начальный этап славянской гимнастики в рамках системы Целостного волнового движения	65
Работа организма человека при нагрузке	68
Подробнее о законах компенсации	70
Теория механизма восстановления.....	71
Теория утомления и восстановления организма и мышечной системы человека	73
Первый модуль: активизация сенсорных систем.....	79
Второй модуль: сила славян — сухожильная система ..	91
Разминка сухожильной системы человека	93
Микродвижения при сухожильной тренировке рук и ног	96
Секрет сухожильных техник.....	100
Мышечные и сухожильные усилия.....	102
Третий модуль: вытягивания.....	105
Четвертый модуль: упражнения для позвоночника ..	112
«Поза кучера» — освобождение позвоночника ..	112
Положения тела человека при движении	119

Пятый модуль: пластика тела и походки	120
Походка.....	121
Тайна величавой походки	123
Немного о стопах.....	134
Шестой модуль	139
Седьмой модуль: упражнения для стоп	144
Алгоритм изменений тела человека.....	144
Практическое использование методики для стоп	162
СОПУТСТВУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	164
Мужское и женское в системе Целостного волнового движения.....	164
Энергетические каналы и биоактивные точки почек	167
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	179
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ..	181
ОТЗЫВЫ О СИСТЕМЕ ЦЕЛОСТНОГО ВОЛНОВОГО ДВИЖЕНИЯ	185

ВВЕДЕНИЕ

Моя оздоровительная методика славянской гимнастики в общем виде стоит на «трех китах»: гиперборейской системе Целостного волнового движения, учении о трех плоскостях времени и комплексной тренировке мышц и сухожилий по методу древних славянских родов.

Сразу возникает вопрос: зачем вам еще одна система здоровья и чем она отличается от многих других?

Известно, что болезни и старение организма напрямую связаны с движением, точнее, с его дефицитом, а также и с активностью мозга, с правильной настройкой, с настроением. Отсутствие радости, недостатки или неправильные движения могут вывести организм из строя в течение небольшого отрезка времени. В ходе одного эксперимента молодой человек был лишен возможности двигаться, и через две недели здоровье его организма было серьезно подорвано.

Болезни и старение организма напрямую связаны с деградацией нейроэндокринной системы. Насколько хорошо работает наша гормональная система, настолько хорошо и молодо мы себя чувствуем. Есть люди, которые

в тридцать лет биологически похожи на шестидесятилетних, и это от того, что их эндокринная система дает сбой. Почему? Они мало или неправильно двигаются. Но есть и такие люди, которым в сорок и даже пятьдесят лет не дашь больше тридцати.

Думаете, эти процессы неизбежны? Я готов вас удивить: правильное движение — движение в волне — позволит вам оставаться молодым и здоровым долгое время и быть на высоте всегда, в любой ситуации.

А что же последует за волной движения? Мы узнаем о применении волны на переговорах в бизнесе, при знакомстве, при взаимоотношениях. Стоит принять обозначенный принцип сознанием и немного переобучить тело с помощью предложенных упражнений, и в вашей жизни начнутся изменения к лучшему. Известно, что 70 процентов успеха любой методики зависит от настройки, от способа мышления. Все волновые упражнения моей системы можно выполнять мысленно, и это тоже будет приносить результат.

К тому же при выполнении упражнений системы Целостного волнового движения организм начинает вырабатывать гормон радости, что само по себе очень благоприятно для здоровья и хорошего настроения. Волновые упражнения понравятся вашему телу, вам не придется заставлять себя их делать, их просто хочется постоянно повторять.

Чем же они так привлекательны? И что дают человеку? Ваши мышцы всегда будут находиться в тонусе, походка сделается легкой, летящей. Ваша красивая осанка и раскрепощенные, плавные, свободные движения доставят истинное наслаждение не только вам самим, но и окружающим,

которым всегда приятно видеть гармоничное существо. Не волнуйтесь, гармония никогда не вызывает зависти!

Для поддержания себя в форме не надо будет прибегать к специальным сильнодействующим средствам. Это не означает, что вы вынуждены будете целыми днями только и делать, что выполнять эти волновые упражнения, отнюдь! Вы будете жить своей привычной жизнью, просто то, что вредно для вашего организма, уйдет само, как лишнее, ненужное. «Зеленая волна» движений проведет вас по жизни правильным путем!

Овладев методом движения в волне, вы сможете помочь не только себе, но и окружающим вас людям. Вы научитесь разумно распределять свои силы и подавать соответствующие примеры и, при запросе, необходимые советы тем, кто рядом.

Движение в волне не требует специальной подготовки. В нем важно лишь желание учиться, смотреть, слушать и слышать, чувствовать, меняться в нужную для себя сторону. Все зависит лишь от вашего желания познать себя.

В предложенных упражнениях, многие из которых пришли к нам от наших славянских предков, особое внимание уделяется правильной тренировке мышц и сухожилий, что дает гибкость тела, в том числе пластичность сухожильной системы и отдельных сухожилий.

В теле различается три плоскости симметрии — фронтальная, вертикальная и сагиттальная. Время в них движется по-разному. Известно, что древние славяне обладали способностью перемещаться из одной плоскости течения времени в другую. Переходя в другие временные координаты, человек мог «выпадать» из восприятия окружающими его людьми. Таким образом, можно говорить и о трех плоскостях времени.

Вообще симметрия — очень важное для здоровья понятие, и об этом мы еще поговорим более подробно. Выполняя упражнения на одну сторону от середины тела в любой из плоскостей, не забудьте загрузить мышцы или группу мышц с другой его стороны.

Чем отличаются упражнения моей системы от других?

Физические упражнения в ней разработаны на основе древнеславянских практик с использованием веры русов в целительные свойства природного движения.

Русы — это люди со светлыми глазами и русыми волосами, распространившиеся по Восточной Европе, северо-западной части России, Северной Азии, а также на северных оконечностях всех континентов. Генетики называют их гаплогруппу R1a — к ним относятся русские, белорусы и т. д. Несмотря на смешение с другими гаплогруппами, издавна живущими на этих территориях, русы сохранили свой Род. В некоторых исследованиях, в том числе в моих, считается, что все остальные гаплогруппы созданы для «тренировки» русов, чтобы те постоянно были в тонусе. Отсюда проистекает генетическая зависть некоторых гаплогрупп к русам, к их ресурсам и землям. Все это позволено природой потому, по моему мнению, что русы хорошо владели и до сих пор владеют, иногда неосознанно, методом взаимодействия разных видов волн, то есть могут сочетать несочетаемое.

Если весь мир построен из волн, то наше тело тоже набор волн. На примере предложенных в книге упражнений мы попробуем понять, что такое волны движения тела и как их использовать в жизни, прежде всего, для здоровья.

Действительно, специалистам известно, что все органы и системы жизнедеятельности нашего тела работа-

ют на определенных частотах. Просто частоту ученым измерить легче, чем волну. Но частота всегда обратно пропорциональна длине волны — запомним это. То есть когда мы говорим о частоте, мы подразумеваем волну и ее свойства. Некоторые специалисты считают, что боль, заболевание — это реакция организма на отклонение от заданной органу частоты. Иммуитет с данной точки зрения — это способность возвращаться к заданной органу частоте.

Например, у человека мало энергии. Сразу смотрим, как работают стопы этого человека. Волна стопы состоит из пятки, свода стопы, подушки стопы, сводов пальцев ног, именно они работают как «насосы» энергии для тела. Здесь мы можем обнаружить склонность к таким заболеваниям, как плоскостопие, деформация плюсневых костей и так далее. Для приведения в порядок сводов стоп и сводов пальцев ног в моей системе разработаны специальные упражнения.

Еще один пример. Человеку не хватает жизненного напора. Он энергичен, но не всегда добивается своего, то есть не может преодолеть препятствия, сопротивление. Смотрим, как работают коленные суставы. Волны ног обеспечиваются сгибом коленных суставов. Если они сгибаются недостаточно, то необходимы определенные упражнения, например, приседания. Для приведения коленных суставов в порядок в моей системе также разработаны специальные моторные упражнения, часть из них я опишу в книге.

Не останутся без внимания способности и возможности, данные нам высшими силами и Всевышним! Методика позволяет обратиться к этой божественной искре. Ею наделен каждый живущий на Земле человек. Но помимо

активизации гармоничной божественной искры в данной двигательной, телесно-ориентированной системе преподается умение видеть последовательности недостатков или блокировок в движениях любого человека.

Речь идет о блоках, спазмах, зажимах, заархивированных в глубинном бессознательном человека, то есть в его мышцах и тканях. Они проявляются в неточных движениях, неточных мышечных реакциях, моторных ошибках, приводящих к неукладке в делах, травмам, профессиональным заболеваниям. Их причинами являются гены, то есть предпочтительные программы поведения рода, подражание, стереотипы профессиональных движений, отличных от волнового принципа, и многое другое.

В снятии обнаруженных затруднений помогает и волновая природа тела человека, и предложенная методика волновых движений. Например, человек при движении наталкивается на разные предметы, роняет их, задевает углы. Специалисту по волновым техникам это говорит о том, что его сознание не тренировано на умение вписываться в волновые процессы. Чтение этой книги уже принесет нужный эффект на уровне теоретического осмысления проблемы, а качественное выполнение волновых упражнений, описанных в ней, снимет практическое затруднение.

Еще пример. Человек может двигаться некрасиво. Вся его жизнь, если он расстраивается по этому поводу, может превратиться в мучение. Что делать? Ответ прост: либо прочитать эту книгу и выполнить ее рекомендации по волновым движениям, либо прийти на занятия по волне. Поможет ли моя система разрешить это затруднение? Без сомнения. Волна способна творить чудеса!

А что сказать о человеке, про которого говорят — бесчувственный? Отвечаю: у него плохо работает сенсорный уровень. Опять-таки, читаем эту книгу и выполняем рекомендации по волновым движениям и настройкам: этому посвящен первый модуль упражнений. Волна хорошо развивает сенсорику.

Существует также понятие — невезучий человек. В данном случае нужно обратиться к коммуникативным свойствам волн.

И так далее. Волна устраняет многие затруднения в жизни. Хотите узнать о ней больше?

ИСТОКИ СЛАВЯНСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Славянская гимнастика получила название от хорошо известного процесса, называемого «славить», то есть прославлять Бога, воздавать хвалу кому-либо, громко радоваться хвалимому. Термин подразумевает ассоциации с прославлением Создателя и природы, ее стихий: земли, воды, воздуха, огня. Солнце, дарящее тепло, и вода, дарящая жизнь, — все это дает силы для новых свершений и открытий. В моей системе собраны поистине весенние, возрождающие упражнения.

Одним людям этот комплекс упражнений помог понять глубинные истоки движения, мышечной работы и стать профессионалами высокого класса в танцах, в спорте, другим — просто вернуть утраченное здоровье и веру в себя. Иногда это происходит на фоне кризисных ситуаций, когда представители официальной медицины не могут принять правильного решения в конкретном случае. Но и это еще не все. Гармонизация и оптимизация движений волны в области ресурсных состояний позволяет говорить о возможности их применения даже в ситуациях реализации резервных возможностей организма, например, в единоборствах.

Согласно индивидуальной генетической программе построения тела, в любом живом организме архивируется доступ к информации об идеальном его состоянии. Это уровень исполнения любых задуманных желаний. В моей системе он называется, по аналогии с литературным персонажем, «Хоттабыч» — от слова «хотеть», что подразумевает исполнение того, что реально хочется, о чем мечтается.

Потенциалы ожидания и двигательные энграммы мозга прекрасно знают, как организовать такое движение и что для этого необходимо. Человек еще сам не знает, как он будет выполнять задуманное, а его двигательные анализаторы уже организовали последовательность проявления потенциалов ожидания в нужном варианте. Почему же большинство желаний, загаданных человеком, не сбываются? И на этот вопрос существует ответ. В мыслях и в теле любого человека помимо системы исполнительных механизмов существует ряд биологических механизмов, ограничивающих непосредственное выполнение задуманных желаний. Эти биологические механизмы запускаются дефицитом веры, сбоями в системе управления организмом, наличием психологических и физических травм, негармоничными изменениями рН-баланса, связанными с неправильным мышлением, питанием и поведением, отсутствием понимания культуры движений, что приводит к нарушению психического и физического здоровья.

Отсюда возникло полное название методики — «система Целостного волнового движения». Именно целостность, принципиальное неделение функций организма человека на части позволит решить большинство проблем, что сделает человека более гармоничным, адаптивным к общественным запросам, здоровым, счастливым.

Упражнения на тонкую мышечную координацию, представляющую собой оптимальную последовательность управляющих импульсов и мышечных реакций тела, закрепят достигнутые результаты. Только высокий потенциал намерения, оптимальные настройки, психологические поддержки и правильные действия или движения в волне могут позволить преодолеть обозначенный порог внутреннего сопротивления и противостояния задуманным желаниям. Практически это означает, что если у вас не получилось выполнить задуманное, значит, вы «выпали» из волн мира. Если у вас заболела шея, значит, вы не успели выполнить вторую часть волны, расслабляющую, которая должна была последовать за первой волной напряжения, вовремя не натренировали эту способность тела. Человек, с этой точки зрения, как бы борется с самим собой, преодолевая внутренние преграды и ограничения, в том числе психологического характера.

Термин «единоборства» считается мною именно в этом контексте: борьба с собой. Из-за своего неверия, негативного мышления, неправильного питания и отсутствия гармоничной двигательной активности человек становится главной причиной искажения или потери нужной структуры нервных импульсов, а значит и нужной структуры мышечных реакций, то есть бодрости, здоровья, всего того, что дарит нам ощущение любви к собственному телу и к миру. Необходимо с чего-то начать исправлять данную ситуацию. Я предлагаю начать с изучения правильного, природного, гармоничного движения. Полюбите себя и тогда вы полюбите весь мир! А мир в ответ полюбит вас!

МИФОЛОГИЯ В ГИПЕРБОРЕЙСКОЙ СИСТЕМЕ ЦЕЛОСТНОГО ВОЛНОВОГО ДВИЖЕНИЯ

Почему система называется гиперборейской? Давайте разберем термин «гиперборея». Борей — ветер, дующий с севера. «Гипер» означает «за пределами», «сверх», «над». Получается: «за пределами ветра, дующего с севера».

Гиперборея — северная прародина древних славян, бореев, лежала там, где сейчас находится а Северный полюс Земли. После затопления острова, на котором располагалась Гиперборея, ее жители расселились по северным оконечностям всех континентов. Таким образом, славяне, особенно северные, — как правило, прямые потомки бореев.

В северной традиции просматривается особенное отношение гипербореев ко Времени. Течение Времени, по их мнению, находилось и находится под покровительством почитаемых ими Богов — Хрона, Кроны, Вышины. Богиня Кайра отвечала за миг движения: удачи или неудачи.

Предания, былины и, по меткому слову писателя М. Успенского, старины являются описательным механизмом и источником разнообразных представлений славян о многообразии происходящих в мире явлений. Выраженные посредством «живого, образного слова», метафорических и созвучных звукорядов, определенных телодвижений, ориентированных на ритмы планет, звезд, галактик и вселенных, они составляют картографию возможных состояний сознания человека при развитии одного из возможных «сценариев» жизни в материальном мире.

В гиперборейской системе Целостного волнового движения, изучающей и оптимизирующей траектории разви-

тия любых процессов, в том числе процессов изменения телесной организации в зависимости от совокупности изменений природных факторов, на основе долголетнего опыта сделан один оригинальный вывод, на первый взгляд кажущийся невероятным. Вот он: многие поэтические былины и старины древних славян имеют в своей основе действительно происходившие события, в которых проявлялись реальные возможности человека, в них участвовавшего. В дальнейшем эти события приукрашивались, обрастали образными преувеличениями, гротесками и приобретали мифические черты.

В основе большинства мифов славян лежит обожествление стихийных сил. К ним относились извержения вулканов, молнии, гром, землетрясения, наводнения, приливы и отливы, течения, ветры, тучи и другие явления природы, сопутствующие этим событиям.

Речь также идет и об использовании их функционального смысла в прикладных целях. Так как больше всего меня интересуют методики, работающие на повышение индекса практического здоровья, и методики увеличения силы организма человека, прежде всего, те, что тренируют сухожильную систему человека, я решил проанализировать славянские мифы на предмет получения силы. Ведь сила — это то, чем во все времена стремились овладеть и сильные мира сего, и колдуны. То же самое можно сказать и о скорости движений человека: это уже напрямую связано с активностью ума и умением использовать свою активность в делах. Думаю, в мифах и легендах есть многое на эту тему, надо только понять, о чем говорят нам древние славяне. Рассмотрим некоторые легенды и мифы.

БЕЛОЯР — БОГ ВЕСНЫ

В древней астрологии славян зодиакальному созвездию Овен соответствует созвездие, которое называлось именем бога Белояра. Ему приписывались свойства, характерные началу весны, ее первому месяцу. Март *символизирует время*, когда пробуждаются жизненные силы природы, начинается новый годичный цикл, сопровождаемый *возрождением активности* процессов земной поверхности Северного полушария планеты Земля. Этот месяц олицетворял движение вперед. Для данного зодиакального «лечебного прицельного креста» знак Овен означал движение вперед, Весы — назад, Рак — вглубь, Козерог — вверх. Принцип «лечебного прицельного креста» прост. Выбирая любой знак зодиака, например, Овен, знайте, что у него есть противознак: он расположен напротив в зодиакальном круге — Весы. Также есть четвертьзнак — Козерог, а у него есть противознак — Рак. Задача «лечебного прицельного креста» — объединять стихии, в данном случае Овен — огонь, Весы — воздух, Козерог — земля, Рак — вода.

Белояр — это начало нового цикла с частотной характеристикой цикла вращения Земли вокруг Солнца 365,256 оборотов за цикл, то есть за год.

Согласно мифу, Белояр — один из богов, отвечающих за жизненные функции материального мира, за их развитие на основе *опыта предков*, то есть использования *генофонда* накопленных ими знаний, их содержательного богатства и неотработанных «долгов жизни» или отсутствия таковых.

Белояр формировал программу жизни человека, определенную генетической памятью его предков, онтологиче-

ским генофондом человека. Если человек «терял память Рода» или физически утрачивал предков, например, вследствие травм на охоте, неизлечимых заболеваний и т. д., то влияние Белояра было ограничено.

Система Целостного волнового движения ориентирована на возрождение этнических корней древних славян, на возрождение памяти древних родов. На первом уровне — с помощью правильного движения в волне.

В древней мифологии славян боги Хрон, Крона — Крышень (у индусов — Кришна), Вышина — Вышень (у индусов — Вишну), Жива (у индусов — Шива) и Белояр олицетворяли соответственно циклические, созидательные, поддерживающие, тестирующие на устойчивость и развивающие свойства объектов или субъектов материального мира. Все это укладывается в современную генетическую концепцию бессмертия. Ген бессмертия FoxO кодирует гены клеточных циклов, стресс-факторов, метаболизма, апоптозиса. Хрон, Крона и Вышина — три Бога, отвечающие за развитие Времени в трех плоскостях. Моторика тела человека также развивается в трех плоскостях. Способы прикладного использования данного знания еще изучаются.

Имя «Белояр» состоит из двух корней: «бело» и «яр». Это означает, что сфера смыслового значения этого слова включает в себя описание «белых», то есть «чистых» природных процессов, протекающих интенсивно, или «яро». Понятие «белое» содержит в себе также значение «совокупность всех цветов радуги». Таким образом, слово «Белояр» может означать «интенсивность течения многообразных цветовых и, по аналогии, звуковых, энергетических, вибрационных и так далее явлений жизни». В данном случае речь идет о сингулярных процессах.

Близким и мифологически, и по созвучию к слову «Белояр» является название «Светлояр». Как известно из древнеславянских мифов, в озере Светлояр «укрылся от нашего врагов» град Китеж — святая столица славян, открыв в истории новую «страницу» незримого, неявного, духовного влияния на ход светских событий.

Бог Белояр — один из «небесных покровителей» системы Целостного волнового движения, один из ее православных наставников. Все славянские боги вдохновляют исследователей резервных возможностей организма человека на их пути познания!

СЛАВЯНСКИЕ БЫЛИНЫ В СИСТЕМЕ ЦЕЛОСТНОГО ВОЛНОВОГО ДВИЖЕНИЯ

Использование феноменальных возможностей телесной организации человека в оздоровительных целях — одна из основных задач системы Целостного волнового движения. На решение этой задачи ориентированы все ее начальные упражнения, описываемые в книге.

В процессе выполнения упражнений славянской гимнастики ваши тело и сознание получают вдохновение волны, вы обретете способность «быть на волне». Это поможет вам в оздоровлении и овладении боевыми искусствами, в бизнесе, коммуникациях, инновационных технологиях. Когда вы познакомитесь с традициями древнего славянского искусства, возрождаемого на исконно славянской территории, перед вами откроются многие, в том числе весьма необычные, пути.

В системе Целостного волнового движения используется ряд славянских былин. Одна из них — легенда о Святогоре.

ЛЕГЕНДА О СВЯТОГОРЕ

Святогор — исполин, живший на территории современной Руси. Он считается «крестником» бога Белояра. Его поддерживал бог Светлояр. Святогор обладал невероятной силой. Земля не всегда могла удержать богатыря огромного роста и прогибалась под ним, когда он шел, движимый ею. Ногами он «вспахивал» землю, легко мог это делать и руками. Отсюда пошло название «рукопашный бой».

Долгое время эксперты системы Целостного волнового движения и ее боевого раздела «Тета-бой» не могли понять, как ему удавалось в движении, в реальной, а не учебной схватке, в бою совместить силу и скорость. Видимо, Святогору были хорошо знакомы законы движения, частично ограничивающие возможности человека в материальном мире. Но знал он и другие, секретные законы, передававшиеся из рода в род, от сердца мудреца к сердцу ученика. Они позволяли достигать соответствующего состояния сознания и телесной организации и совмещать несовместимое во имя достижения благородных целей.

Главный секрет умения Святогора состоял в градиенте концентрации микродвижений. Эти микродвижения, при правильном их использовании, позволяли создавать усилия, на порядок превосходящие возможности обычного человека. Правильность использования микродвижений означает их подстройку к микросейсмическим колебаниям Земли. В данном случае возможен резонанс двух волн, и, вой-

дя в него, человек действительно может приобрести феноменальные силы и возможности. Именно этому были посвящены древние славянские методики и именно об этом моя книга и упражнения, предложенные в ней.

Микродвижения, рождающиеся за счет изменения положения центра тяжести человека в трехмерном пространстве и времени и текущие от стоп, могут распространиться в теле человека потоком неустойчивой силы. Само тело может превратиться в самый настоящий градиент концентрации внутренних и внешних волн и структурировать окружающее пространство, изменяя его буквально «под себя», убирая в сторону или сметая с пути все лишнее.

В современной генетике данный процесс описан П. Гаряевым как формообразующий пул разметочных фронтов.

Направление стоп человека указывало направление течения силы. Поэтому славяне огромное значение уделяли стопам человека и их многополярной тренировке в трехмерном пространстве. Волна микродвижений начинала течь тогда, когда центр тяжести тела смещался вниз или вверх.

Микродвижения, мгновенно сжатые в теле усилием воли, позволяли овладеть феноменами человеческого организма, обратиться, как сказали бы современные медики, к резервным возможностям организма. Эти же микродвижения помогали задействовать телесные механизмы восстановления иммунитета. Именно из-за этого положительного эффекта принцип микродвижений вошел в арсенал моих техник начального уровня.

Иногда славянам необходимо было использовать технику мгновенной волевой остановки динамики тела: как бы «замереть» на одном месте, дать Времени мира «оста-

новиться», а потом быстро начать действовать, оставив за собой «мираж». Этот навык относился к технике имитации действия, к технике затягиваний «в нисходящую воронку».

Если мы внимательно изучим древнюю технику славян, которой владели русские богатыри, то складывается ощущение, что многие современные психотехники они хорошо знали и активно использовали в обычной жизни. Перечислю некоторые из них:

- Техника «масштабирования» образа.
- Процессуальная техника — «движение силы».
- Ментальная техника — сжимаемые усилием воли микродвижения.
- Энергетические техники.
- Гамма психотехник: «Непреклонное намерение», «Установление раппорта и дистантная манипуляция», «Пястцы» и т. д.
- Техники аудиального воздействия.
- Сингулярные техники, основанные на поиске и использовании зон, где сходятся и «рождаются» ритмы существования окружающего мира, техники использования Времени. Синхронизированные с телесными законами, они давали возможность человеку посредством изменения ритмов телесной организации изменять ритмы окружающего мира.

Во все времена этим знанием владела лишь небольшая каста мудрецов, жрецов, волхвов.

Каста славянских богатырей всегда находилась под покровительством богов Белояра и Светлояра и свое легендарное начало вела от богатыря Святогора. По некоторым данным он же — известный мифический персонаж Аттила.

Его имя, по моему мнению, означает «от тела» — то есть «сила, берущая начало в теле».

В касту древнеславянских воителей, владеющих искусством целительства и продолжающих славные традиции прошлого, входили некоторые княжеские роды. В гиперборейской системе Целостного волнового движения сохранены и возрождены знания четырех древних родов. Два из них принадлежат северной традиции.

Помимо вышесказанного, древние славяне владели еще рядом феноменальных способностей. Опишу некоторые из них со своей точки зрения.

Сапоги-скороходы

По моему мнению, в сказке о сапогах-скороходах речь идет о специальной походке, входящей в систему Целостного волнового движения. При помощи этой удивительной походки, которую я опишу дальше, с помощью волны синхронизируется динамика «верха» и «низа» тела, регулируется работа отделов опорно-двигательного аппарата тела человека относительно его центра тяжести. Это возможно при выборе определенного закона движения, обладающего универсальными для всех явлений и уровней организации мира характеристиками. Речь идет о волнах тела. Интересно отметить тот факт, что местоположение центра тяжести человека соответствует местоположению его энергетического центра силы — чуть ниже пупка. То есть речь идет и об энергетическом балансе организма.

Эта походка позволяет вписываться в любые волновые процессы окружающего мира и обеспечивает феноме-

нальные прикладные способности человека, в частности, дает возможность быстро преодолевать труднопроходимый путь. Этой походке присуще специфическое взаиморасположение суставов, костей, а также специфическое физическое состояние отделов опорно-двигательного аппарата, особенно нижних конечностей человека, действительно напоминающих по особому, сенсорно-голографическому ощущению «сапоги».

Отмечаю особенность, связанную с нижними конечностями человека. Стопы несут на себе «отпечаток» возможных состояний биосистемы «человек». Воздействие на этот аспект используется при наговорах на след ступни человека и способно существенно менять его психосоматическое состояние.

«СЕМЬ ПАР ЖЕЛЕЗНЫХ САПОГ СТЕР»

Былинные герои, путешествуя в неведомые страны за тридевять земель, как правило, «стаптывали семь пар железных сапог». Наиболее простое объяснение былины подразумевает сапоги, подкованные железом. Но где герои брали столько пар сапог и подков к ним, и почему именно семь? Попробую ответить на эти вопросы.

Во-первых, обращает на себя внимание цифра «семь». Семь означает гармонию: семь цветов радуги, семь нот и т. д. Добавлю, что локальная синхронизация проводится по отдельности в семи основных энергетических центрах человека. Семинебесье — так у славян обозначались семь энергетических центров организма человека или семь его энергетик: копчик, половые железы, сила, сердце, эмоции, ясности.

дение, корона. Известно, что в процессе длительного выполнения какого-либо действия (например путешествия) человек последовательно меняет свое отношение к этой деятельности — от радостного, эмоционально-возвышенного до обыденного «никуда не денешься, надо делать». Повторяя какое-то действие семь раз, человек приобретает навык выполнения действия с минимальными затратами, в том числе мысленными, эмоциональными, энергетическими. Это, по моему мнению, и есть состояние гармонии, баланса. Оно выражается в энергетике ладным действием вращений Семинебесья, за что отвечала богиня Лада.

Таким образом, в процессе путешествия былинный герой должен был обрести навык перехода из одного центра в другой по семи энергетическим доминантам. Нужно было также спроецировать каждый раз свой навык в двигательную сферу деятельности, производя «запись» навыка на телесном, клеточном и генетическом уровнях. Только после этого герой мог соперничать с силами, легко справляющимися с ним в обычной ситуации.

Теперь о термине «железные».

Всем, кто занимается изучением резервных возможностей организма человека, хорошо известен феномен техники разбивания предметов, когда спортсмен ударом голой руки или ноги разрушает предметы, сделанные из дерева или другого материала, который значительно крепче костных и мышечных тканей. Руки и ноги при помощи ряда тренировочных процедур и методик становятся очень крепкими, практически превращаются в «железные», если оценивать их способность к разрушению. Известны феноменальные удары, когда голой рукой пробивали железо толщиной до 1 мм.

Отсюда могут возникнуть истоки понятия «железный сапог». Сапоги «стаптываются», ноги — нет. «Стоптать железный сапог» означает в системе Целостного волнового движения приобрести соответствующий навык и уметь использовать этот навык в реальной практике и при достижении прикладных целей.

Эта же методика позволяет любому практически здоровому человеку в течение 30–40 часов занятий по моей системе приобрести навык реализации резервных возможностей «костно-мышечного корсета» организма человека.

Выражение «стоптать семь пар железных сапог» в моей системе совпадает со значением выражения «пуд соли съесть», то есть означает приобрести какой-то серьезный навык устойчивости к различным внешним и внутренним воздействиям.

В генетике за этот механизм отвечают гены стресс-факторов. А, как известно специалистам, стресс-факторы просто жизненно необходимы клеткам нашего тела, без них клетки дряхлеют и умирают.

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

Интересный феномен обнаружили эксперты системы Целостного волнового движения: если провести занятие по микродвижениям с учетом определенных рекомендаций, у человека, выполнившего комплекс упражнений, исчезает чувство голода. Есть не хочется до тех пор, пока тело не вернется в исходное, обычное состояние, свойственное ему до тренировки. Обычно этот процесс занимает 3–8 часов, иногда, при соответствующей мотивации и образной настройке, — от 1 до 3 суток.

В данном случае тело можно рассматривать как биологический механизм, способный самостоятельно удовлетворить чувство голода на достаточно длительный период времени. Тело приобретает статус «скатерти-самобранки», которая может «накормить» не хуже хлебосольной хозяйки. Вспомним подвижничество Порфирия Иванова, проводившего безводное голодание в течение нескольких недель и выполнявшего при этом интенсивные физические действия, или деяния «солнцеедов».

Сюда же можно отнести славянские предания о «краюшке хлеба», которую с благословением давала мать былинному герою и которой хватало на весь долгий путь.

МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОКИ

Древнеславянские сказки утверждают, что молодильные яблоки возвращают молодость. Хранительницей волшебных плодов традиционно считается молодая красивая женщина с глазами ярко-синего цвета — Синеглазка. По моему мнению, речь в этом случае идет о генах и соответствующих веществах, прежде всего гормонах, ускоряющих метаболизм.

Молодость — это, прежде всего, нормальная сердечная деятельность, хорошее состояние сосудов и тканей, отлаженный метаболизм и т. д. Все физиологические процессы можно гармонизировать с помощью микродвижений. Их действие похоже на воздействие на организм различных химических элементов в нужном сочетании и пропорциях.

Известно, что обычные яблоки повышают аппетит, в том числе сексуальный. В системе Целостного волнового движения есть техники «пробуждения сексуального аппе-

тита» при помощи определенных ментальных и двигательных упражнений. Об этом я рассказал в книгах «Скрытый ресурс женских жестов» и «Секреты гейш».

Если проявившийся в результате выполнения упражнений «аппетит» довести до наивысшей точки и проделать другой комплекс упражнений системы Целостного волнового движения, позволяющий стабилизировать и перераспределять ресурсы, в частности энергетические, то со временем отмечается существенное улучшение деятельности всех органов и систем жизнедеятельности человека. Они молодеют прямо на глазах.

Этот феномен хорошо известен в китайских техниках «Дао любви», в индийских традициях «Тантра-йоги».

Гусли-самогуды

Отмечено, что тело человека при выполнении определенных упражнений, и в частности упражнений системы Целостного волнового движения, способно звучать в самом широком диапазоне частот. Различается звучание тела «внешнее», например, быстро двигающаяся рука издает звук в пространстве, напоминающий свист, и «внутреннее»: сильно сжимаемое, напряженное или, наоборот, расслабленное тело может буквально «шуметь», «жужжать». В «Тантра-йоге» известен феномен «жужжащей Кундалини».

Установлено, что в теле человека присутствуют всевозможные ритмы жизнедеятельности, начиная от инфракрасного и аудиального диапазона частот, характерных для мышечных тканей, и заканчивая атомарными сверхвысокочастотными: ДНК, молекула, атом, полевые образования.

При помощи специально подготовленного тела — «гуслей с натянутыми струнами сухожилий» — можно настраиваться на любые ритмы существования окружающего мира. Термин «самогуды» прямо называет процесс резонирования телесных ритмов с внутренними и окружающими ритмами. В этом случае возникает «телесное звучание», известное практически во всех эзотерических системах. При правильном использовании этого феномена пытливого исследователя ждет ряд откровений в вопросах познания мира.

Резонирование телесных волн движения с волнами окружающего мира начинается с правильного выполнения этих самых телесных волн. На это направлены все упражнения моей системы. Выполняя их, вы познаете совершенство волнового устройства мира.

КЛУБОК НИТОК, УКАЗЫВАЮЩИЙ ПУТЬ

Понятно, что никакого клубка ниток не хватило бы на путь продолжительностью в несколько месяцев. Речь в данном случае, видимо, идет о феноменальных способностях нашего тела, физиологии, сенсорики, энергетики и т. д. То есть «сказочный клубок» можно рассматривать как средоточие нераскрытых потенциалов внутренних ресурсов тела, да еще «перепутанных» между собой.

Эксперты системы Целостного волнового движения единодушно отмечают, что владение соответствующими навыками древнего славянского волнового искусства позволяет выбирать оптимальное решение, оптимальный путь из большого количества вариантов решения проблем любого

уровня. При помощи телесного целостного движения человек приобретает навык «распутывания клубка внутренних ощущений, внутренних состояний».

Сформулируем значение еще нескольких былинных понятий.

«Шапка-невидимка». Речь, видимо, идет об умении славян переходить из одной плоскости течения времени в другую. Известно, что время в разных плоскостях течет по-разному. Переходя в другие временные координаты, человек мог «выпадать» из восприятия окружающих его людей.

«Мать-земля, дающая силу». Здесь, видимо, говорится, о микросейсмических колебаниях (микросейме) Земли и о возможности резонанса с ней микродвижений тела.

В системе Целостного волнового движения сформулирован вопрос: возможно ли все вышеперечисленные феноменальные явления, так хорошо описанные в образной терминологии древних славян, использовать в конкретике сегодняшнего дня, соотнести их с векторами целеполагания человеческой эволюции, переориентировать на созидательные, оздоровительные цели? Да, отвечают древние гиперборейцы и их последователи-славяне, все это возможно.

БЕЛОЯР. МЕСЯЦ МАРТ

«Февраль силен метелью, а март — капелью».

В марте солнце становится ярче. Воздух теплее. Небеса синее. Наступает время бога Белояра.

В марте в солнечную погоду среди дня со всех окрестных крыш всегда капает. Дни, с утра до ночи, сверкают и блестят, как кристаллы. По горизонту цвета распределяются удивительно и всегда по-разному. Ели, замерзшие и обледеневшие за ночь, утром стоят как фарфоровые и весь день сменяют цвета от белого до голубого и зеленого.

По народному календарю, заметная дата в описании природы весны — 6 марта. В это время Тимофей-Весновой вдыхает силу юной Весны в Мать — Сыру Землю. Земля берет в себя юные силы.

Начиная с 12 числа к Тимофею-Весновею присоединяется в помощь Прокоп, чья задача «продвигать, помогать преуспеванию». Колеи меж высоких снегов на дороге разрушаются теплом.

Все они 13 марта в дружной компании с Василием-Капельником подводят зимовье к перелому.

14 марта отмечается как день встречи Весны Красной. Евдокия, «благословляющая», с этого дня своим отсутствием начинает Весну. Уточним: по юлианскому календарю.

Март набирает свою силу, теперь уже активно сопротивляясь морозам и северным ветрам, хотя они еще долго-долго будут держать природу в ледяных оковах. Но Весну уже не удержать!

В марте капелька воды, замерзшая давно-давно, в декабре, в середине ночи, и превратившаяся с тех пор в льдинку, начинает чувствовать первое весеннее тепло. Пришло ее время таять. До этого снег вокруг нее немного съезжился и чуть потемнел.

Я помню, как однажды весной наблюдал таяние снега в солнечных лучах и образование из него первой капельки

воды. Мой отец, стоящий рядом, с интересом за мной тогда следил. Следили за мной, каким бы это ни показалось странным, и собравшиеся птицы вокруг: наконец-то человек, по их мнению, «занялся делом». Это буквально «читалось» в их быстрых взглядах и движениях, в их особой суете, веселом чириканье.

Сначала снег, который был родителем капельки, как бы «сдулся», опустился, словно потерял силу изнутри. Потом у основания комка, у самой коры дерева, на котором я наблюдал за приставшим к нему снегом, стало мокро. Солнце грело все сильнее, снег начал таять, и влага стала собираться в капельку, буквально на глазах стала расти. За счет чего она увеличивалась в размерах? Видимо, для нее наступило время движения.

Капелька переливалась в лучах солнца всеми цветами радуги, наполняясь все новыми и новыми микроскопическими потоками влаги.

Я стоял и наблюдал за поистине космическим процессом. Я представлял себе, как лед космического холода превращается в Жизнь. С солнцем не поспоришь — оно греет, дает тепло. Особенно это заметно весной, в марте. Яркое мартовское солнце постепенно начинает пригревать землю все сильнее и сильнее. И земля начинает таять. Постепенно, слой за слоем. Солнце согревает своими лучами остывший за долгую зиму воздух. Температура воздуха еще долго будет отрицательной. Особенно, как я уже сказал, в ночные и утренние часы. Но днем под воздействием согревающих обледелую землю лучей, он понемногу начнет прогреваться.

Это особое время весны, притаившейся в ожидании перелома в силе зимы.

Потом отец обратил мое внимание на те детали, что были мною упущены.

Снег на периферии снежного комка как бы «оторвался» от коры березы, «приподнялся» на ней. На коре отчетливо виднелись тени от снега. И только в центре комка снега сцепление зимней мерзлоты с корой сохранено. Это, мол, говорил отец, и есть принцип полета. Например, НЛО.

Я запомнил его учение навсегда. Учение северного человека, оставшегося верным своему роду гипербореев. Эту веру он передал мне.

Сам я русский, родился на Кольском полуострове. Лопари были моими соседями, да и меня много раз в детстве называли «лопаренком». Лопари, или саамы, — это представители северного народа, проживающего на севере Финляндии, Норвегии, Кольского полуострова. Они многое умели, и я у них учился и на рыбалке, куда часто меня брал с собой отец, и в походах за грибами и ягодами, и в геологической экспедиции Академии наук на Кольском полуострове, где я работал младшим научным сотрудником.

Весной не только тают снега. Весной природа начинает звучать совсем иначе, чем зимой. Я любил слушать звуки весны в лесу. Когда отец посылал меня за наживкой для рыб, за «щитиками» — личинками стрекоз, я заходил в лес и погружался в мир весенних звуков. Ничто городское не мешало мне. Мой организм радовался любому весеннему звуку.

Попробуйте и вы при выполнении упражнений представлять весенние звуки в лесу.

По аналогии с «пробуждением» природы весной после зимней «спячки» родилось первое упражнение моей славянской гимнастики. Вам понадобятся внимание к опреде-

ленному процессу, постепенность мысленного включения в процесс, сопровождение процесса определенными движениями. Все это необходимо для того, чтобы процесс выполнения упражнения был максимально благоприятен для вашего организма, чтобы вы после его выполнения почувствовали себя лучше, чем до него.

Упражнения моей системы можно выполнять в любом возрасте.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ЦЕЛОСТНОГО ВОЛНОВОГО ДВИЖЕНИЯ

Волновые техники — одни из наиболее экологичных техник в мире, потому что обращаются к «языку» построения материи, к лингвистико-волновым законам кодирования генома. Мы называем их фрактальными или референтными, так как регистрируем их проявление как на микро-, так и на макроуровне. Они хорошо зарекомендовали себя в различных областях жизнедеятельности человека, прежде всего в лечебно-оздоровительных. Весь мир устроен по законам существования волн трех видов: *изгиб*, *растяжение-сжатие*, *кручение*. Организм человека — это сочетание пулов разметочных фронтов волн, усиленных градиентами резонанса. Три плоскости течения волн задают разное *течение* времени. Если обратиться к описанному принципу выполнения упражнений, то результат не замедлит сказаться.

Существует официальное подтверждение эффективности моей техники. В 2002 году Система получила грант фонда Сороса, а затем грант Академии наук РФ и изучалась параллельно с двумя другими известными в мире лечебными системами. Министр здравоохранения РФ сво-

им указанием рекомендовал мою систему в практику лечебных и образовательных учреждений. В настоящий момент ее преподают в шести отечественных и в двух зарубежных высших заведениях. Сотни специалистов получили необходимые знания для ее применения на практике. Десятки специалистов прошли сертификацию и могут преподавать систему Целостного волнового движения. Система была представлена на Всемирном конгрессе по психотерапии в Вене (Австрия), на Десятом европейском конгрессе, где я выступал после С. Грофа, на многих других форумах. Ее основные постулаты были признаны ведущими мировыми специалистами, а сама система и ее материалы получили широкий резонанс.

Иногда волновую систему называют системой очистки всего организма человека, волной метаболического иммунитета. Поясню.

Волна движения в мышцах и тканях несовместима с мышечными зажимами и спазмами: со временем она их устраняет. Это лечебное и оздоровительное чудо — волна и текущие движения тела. Они соединяют физиологию человека и *мегаконтекст* волн *возможностей и выбора* окружающего мира по схеме оптимальной *электрической активности*: мозга, нейронов, клеточных мембран, белковых цепей ДНК.

Плохая работа суставов и позвоночного столба, загрязнение крови шлаками — это, прежде всего, показатель того, что процессы метаболизма в организме человека текут не на должном волновом уровне, существуют проблемы с выводом отходов жизнедеятельности из организма. Это показатель приближающегося старения или болезни организма, что предсказывается деятельностью нейроэн-

докринной системы в области секреции гормонов, в том числе половых.

Пластика волны снимает все эти вопросы с повестки дня. Происходит очищение и функциональная отладка работы сухожилий и суставов, оздоровление крови. Индекс здоровья при применении волны существенно повышается, что позволяет говорить о «Волновом коде активности и молодости». Тело человека начинает особым образом звучать в пространстве, даже «петь», если научиться двигаться в волне. Если дельта-ритм работы мозга и медленных движений глаз во сне будет совмещен с дельта-ритмом движений в волне, произойдет чудо прилива сил в бодрствующем состоянии по аналогии с техниками сна. Эти же волны разбудят застойные процессы в моторике, нервной системе, в других системах жизнедеятельности, в «застойных» отделах легких, желудочно-кишечного тракта.

Волна в бизнесе. Система волновых движений называется в кругах экспертов и специалистов «Танцем успеха в жизни». Волна — основа построения мира материи. Все в организме человека построено по законам волны. И если вы обращаете внимание на то, как вы движетесь в волне, то скоро начнете попадать в такт такому же «неровному дыханию» окружающего мира. Мир вас «услышит», полюбит и одобрит! Вы будете говорить с миром на его языке, и он будет подсказывать вам простые и верные решения многих вопросов. Древние жрецы называли это интуицией.

Волновые и текущие техники хорошо зарекомендовали себя на переговорах, в любых делах, в том числе, в бизнесе. Частично они в этом вопросе опираются на исследования «волн Эллиотта», хорошо известных всем серьезным бизнесменам. Их использование приносит реальные дохо-

ды. Если вы используете принцип волновых невербальных коммуникаций на переговорах, то сразу сможете убедиться в том, что интерес к вам и к любому вашему предложению возрастет. Вы научитесь излучать «гормон доверия» в бизнесе или продажах — гормон, который активизируется техниками пластики волн.

Волна поможет бизнесменам обнаружить свое преимущество в любом деле. Она подскажет, когда лучше проявить активность. На волне это делать легко, поэтому стоит запомнить состояние, когда все получается легко, и пользоваться такой мысленной ассоциацией. На волне хорошо развивать свои сильные стороны. Она же предупредит о слабых сторонах любой личности. И это тоже хорошо: предупрежден, значит, вооружен.

Волна во взаимоотношениях влюбленных и партнеров. Чтобы превратиться из обычной женщины в женщину-мечту, рекомендуется быть пластичной и чаще восхищаться окружающим миром. Уникальные разработки системы Целостного волнового движения в области гендерных взаимоотношений подскажут вам, как можно любить и быть востребованным партнером на новом уровне.

Боевые искусства. В системе референтных волн создана авторская техника под названием «Система тета-боя», в которой используются феномены скоростных волн или вибраций. Тремор мышц связывается с тремором всего тела, синхронизированным с тета-диапазоном работы мозга и быстрых движений глаз во сне, — происходит контролируемое подчинение физиологии работе мозга. Принцип построения соответствует принципам построения волн и не вызывает болезненных судорог и спазм, что является

основным ограничением применения тета-техник с точки зрения медицины.

Основы тета-боя преподаются представителям основных государственных силовых подразделений России. Система тета-боя получила благодарственное письмо УВО при ГУВД Санкт-Петербурга и Ленинградской области за тренировки с офицерами аппарата управления. Не всякая разработка по боевым искусствам отмечена таким признанием. Специалисты знают, что в этой организации собраны офицеры охраны первых лиц Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Каждый из этих офицеров, по своим великолепным знаниям и навыкам, вполне может тренировать спецназ любой страны. Такая оценка разработок тета-боя со стороны спецподразделений многое значит.

Всемирная Федерация рукопашного боя также признала тета-разработки, что было отмечено в специальном документе. Собирая доказательства практической действенности методик микродвижений славян, я курирую группу из города Магнитогорска, изучающую боевые искусства. В ноябре 2013 года, на Чемпионате мира в Италии, четыре ее представителя заняли два чемпионских и два призовых места среди трех тысяч участников из более чем ста стран мира от шести Федераций боевых искусств. Сотни команд из разных стран, то есть лучшие представители этих стран, уехали вообще без медалей. А тут четыре человека приехали — четыре медали увезли. Приехало бы больше, увезли бы больше, для остальных ребят просто не хватило финансирования на поездку.

Добавлю, что результат достигнут за три года тренировки по предложенной мною методике. Это очень хороший

результат в существующей жесткой конкуренции в данном виде спорта. Три года занятий, и вы — чемпион! Звучит почти фантастически. Следует отметить, что дети осваивают мою методику немного быстрее, чем взрослые. Видимо, им не мешают наработанные стереотипы движений, от которых трудно отказаться.

ПРИНЦИП ВОЛНЫ

В основе славянской системы упражнений лежит принцип волны.

Используются три вида волны: растяжение/сжатие, кручения в стороны, и, самая интересная, — волна изгиба. Волновая тренировка тела и всех его систем жизнедеятельности, включая сухожильную систему, — основа методики славян.

После каждого упражнения с напряжением по любому из трех видов волны я рекомендую упражнение на расслабление, а затем и дополнительную проверку пластичных возможностей организма человека. Перечень упражнений для расслабления будет приведен чуть ниже.

Лучшим способом по праву считается упражнение на использование волны изгиба. Ее проявлением для предложенного уровня тренировки считаются микродвижения, объединенные по принципу тонкой мышечной координации.

Каждый из предложенных мною модулей состоит из упражнений, направленных на целевую профилактику и лечение определенных заболеваний, а также на тренировку и расширение физических возможностей организма

человека. Для этого помимо использования разных видов волн необходимо акцентировать внимание на том, как их следует выполнять.

По мере освоения упражнений славянской гимнастики с использованием волнового принципа тело оздоравливается, организм начинает великолепно справляться со всеми своими волновыми физиологическими функциями. Нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы организма начинают работать по волновым законам. Приходит понимание движения в ладу с миром. Приходит ощущение тонуса мышц, бодрости, силы. В волне гармонизируются мысли и чувства. Вырабатывается уверенность в себе. Крепнет сила духа. Налаживаются гармоничные взаимоотношения с окружающими людьми. Эффективное общение перестает быть недостижимой мечтой. Решаются многие семейные проблемы. Приходит внутреннее спокойствие, связанное с осознанием себя и своего места в жизни. Можно сказать, что происходит рождение человека новых возможностей! Все вместе это знаменует начало новой, гармоничной, а значит счастливой жизни, полной благоприятных эмоций.

Вот почему я говорю о системе Целостного волнового движения как о методе, приносящем прекрасные результаты в жизни на пути оздоровления организма. В подтверждение этого приведу довольно оригинальные выводы специалистов по нетрадиционным методам диагностики — диагностики по методу супругов Кирлиан, позволяющему визуализировать ауру человека. Аура — это невидимая невооруженным глазом полевая структура, окружающая человека. Если нанести на стекло определенный состав и посмотреть на человека на фоне солнца, то можно увидеть это

полевое образование и даже отследить изменения цветов ауры.

Специалисты, просматривая ауры занимающихся по системе Целостного волнового движения людей, обнаружили позитивные изменения в их ритмах, насыщенности и конфигурациях. А затем подтвердили эти благоприятные изменения при помощи анализов и медицинской аппаратуры. Изменение ауры, по их мнению, является первым звеном в цепи последующих позитивных органических изменений. И такие изменения тоже были обнаружены.

Итак, вперед, к позитивным изменениям в своем организме! Весь мир — волна! «Говорим» с миром на его «языке»!

Движение в волне представляет собой природный, гармоничный, естественный и эффективный способ движения, направленный на повышение индекса практического здоровья. Это также способ достижения внутреннего равновесия, баланса, психического покоя, на развитие и совершенствование тела, души и Духа. Движения в любом из трех видов волны, или волны мышечных синкинезий, обладают ярко выраженными лечебно-оздоровительными свойствами.

Система волновых движений на следующем уровне изучения помогает также в таких вопросах, как:

- 1) обнаружение и снятие симптомов и признаков свежих и застарелых мышечных и тканевых неврологических патологий с помощью спонтанной и осознанной волновой динамики тела;

- 2) освоение целостной, волновой настройки мышления и мозга на дельта- и тета-волновую работу мышц и тканей, а также целостной, волновой работы мышц и тканей как способа объединения в последовательности закрытых ки-

нематических цепей в организме человека, получение информации о тонкой мышечной координации и векторной синкинезии;

3) освоение целостного, волнового принципа связок поз/осанок/асан на основе данных о четырехзвенных графах генетического кода;

4) повышение градиента, то есть значимости психоэнергетического эффекта тренировки, выстраивание каждой из поз с точки зрения баланса течения фронта телесной волны и его направления при векторных синкинезиях;

5) фиксация и освоение определенной структуры, направления и баланса направления течения энергетических потоков в теле;

6) работа с энергетическими центрами человека с помощью локализации волновых движений в определенной части тела и фиксации активного внимания сознания;

7) изучение оптимальных схем перехода из одной позы-асаны в другую, то есть с непрерывным использованием волнообразных движений;

8) скорость и мощность движений при использовании режима работы мышц под названием «полезный зубчатый тетанус», или микродвижения;

9) раскрытие потенциала возможностей по совершенствованию тела, души и развития Духа.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Главный принцип выполнения упражнений славянской гимнастики — напряжение в различных волнах и созна-

тельная компенсация напряжения, то есть расслабление, на котором специально фиксируется внимание человека. Каждый раз мысленное внимание будет направляться в тренируемую часть тела с благоприятными последствиями. Это зависит от активности мышления, от структуры тканей в месте мысленного внимания, от их способности наполняться дополнительной кровью и выводить отходы метаболизма с ее отливом. Дополнительное расслабление поможет процессу, и для этого существуют специальные упражнения. В этом успех методики.

Цель упражнений на расслабление — гармонизация души и тела. Если тело в целом или в отдельных частях напряжено, то его мышцы и сухожилия также напряжены. В результате зажаты нервы в мышцах и тканях. Человек испытывает недостаток энергии, его душа разбалансирована.

Предлагаемые упражнения просты и помогают снять напряжение и стресс, снижают кровяное давление, которое возникает от напряжения, улучшают способность к концентрации, придают силы и просто создают хорошее настроение. Положительное влияние регулярных расслабляющих упражнений на организм подтверждено множеством исследований.

Из предложенных упражнений на расслабление выберите те, что вам понравятся и действительно помогут расслабиться. Рекомендую делать ставку на одно-два упражнения.

Для выполнения первой группы упражнений сядьте на стул, держа спину прямо. Не напрягайтесь. Поставьте ноги на ширине плеч, руки свободно опустите. Это положение тела способствует эффективному расслаблению организма. Если вам неудобно в нем находиться, примите то положе-

ние, которое нравится. Оптимальное время выполнения упражнения — не менее пяти минут.

Упражнение «Дыхание»

Закройте глаза. Медленно и глубоко вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте через рот, делая небольшой перерыв между каждым вдохом и выдохом. Мысленно обратитесь к своему телу и попросите его расслабиться и успокоиться. Представляйте в деталях действие слов «расслабление» и «спокойствие». Выполняйте упражнение несколько минут, не открывая глаз. Если ваш выдох со временем стал в два раза дольше, чем вдох, то это первый и очень хороший показатель расслабления. Он говорит о том, что ваш организм достиг глубокого уровня расслабления. Обратите внимание, что вы вдыхаете прохладный воздух, а выдыхаете теплый. Сосредоточьтесь на этом ощущении и продолжайте упражнение.

Чтобы закончить выполнение упражнения, начинайте медленно двигать руками и ногами.

Сделайте 3–6 завершающих, но по-прежнему плавных, глубоких вдохов и выдохов, а затем откройте глаза.

Очень важно заканчивать любое упражнение мягко и постепенно — тогда его благотворное влияние будет продолжаться несколько часов.

Упражнения «Улыбка», «Смех»

Улыбнитесь. В течение нескольких секунд мысленно представляйте, что тихая радость наполняет ваше тело и сознание.

■ Попробуйте посмеяться.

А теперь соедините два упражнения: выдохи упражнения «Дыхание» можно делать, имитируя смех.

Как известно, смех обладает целым рядом благоприятных свойств. Говорят, что пять минут задержанного смеха заменяют час гимнастики. Смех — это вегетативный рефлекс, основанный на низкочастотных импульсах сокращения и расслабления мышц и сухожилий тела, на микродвижениях. Возбуждаемые при этом мимика лица и реакции всего тела, имитирующие природные «выразительные реакции мышц», вызывают переживания, сходные с непроизвольными. Специалисты считают, что существует тесная связь между мимикой лица, телесными реакциями и мозговой деятельностью. Прямая стимуляция определенных отделов мозга может вызывать радость и смех. Поэтому смех, даже искусственный, обладает свойством стимуляции мозговой деятельности.

Кроме того, смех, по мнению психологов, является социальным сигналом, так же, как и плач, имеющий противоположный смеху психологический смысл, и зевота, имеющая нейтральный смысл. Тем же специалистам известно, что большая часть напряжений тела есть следствие действия именно социальных факторов. Поэтому смех в предложенном мною упражнении можно рассматривать как способ устранения причин напряжения, как способ тела реагировать для расслабления.

Если те же низкочастотные микродвижения или импульсы сокращения и расслабления мышц и сухожилий тела делать на вдохе, то тоже можно добиться смеха. Обычно на вдохе смеются дети, это как бы смех захлеб.

Делается это в том случае, если не хватает воздуха для смеха на выдохе.

Заразительный детский смех способствует глубокому расслаблению. Даже прослушивание аудиозаписи такого смеха благотворно.

Одна из главных функций смеха — прерывание мыслей. А, как известно, проблемы большинства людей находятся в голове и формируются под влиянием их мыслей. По аналогии, напряжение также есть следствие определенных мыслей. Стоит прервать их течение, и ситуация может преобразиться буквально на глазах. Поэтому я и рекомендую такой оригинальный способ расслабления.

Посмейтесь весело — и вам точно станет легче: заторможенные участки мозга растормозятся, тело расслабится, агрессия предотвратится. Не забудьте, что естественный смех успокаивает нервы, расслабляет мышцы, нормализует работу сердца, улучшает самочувствие: организм насыщается силой, так как выделяются «гормоны счастья» — эндорфины. У индоевропейцев понятия «смех» и «сияние, свет Бога» родственны друг другу.

Упражнение «Ощущение разницы между напряжением и расслаблением»

Закройте глаза. Сконцентрируйте внимание на руках. Сожмите правую и левую ладони в кулаки, максимально согнув руки в локтях, чтобы кулаки касались ваших плеч. Почувствуйте в руках напряжение и не меняйте положение тела в течение нескольких секунд. Затем расслабьтесь и верните руки в исходное положение. Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением. Повторите это

упражнение по напряжению и расслаблению мышц для ног, бедер и живота.

Теперь сконцентрируйте внимание на голове. Сморщите кожу в области лба и затылка, глаз, носа и рта. Выдержите так несколько секунд. Затем расслабьтесь. Вновь повторите упражнение, но на этот раз добавьте смех.

Теперь напрягите все мышцы тела, начиная со ступней. Затем, не расслабляя их, напрягите мышцы голени, бедер, таза, живота, плеч, рук и, наконец, головы. В результате все мышцы вашего тела будут напряжены. Сделайте глубокий вдох и, не меняя положения, с улыбкой расслабьтесь.

Запомните ощущения напряжения и расслабления.

В этом упражнении вы можете почувствовать физическую разницу между напряжением и расслаблением.

Упражнение «Тепло и тяжело»

Примите горизонтальное положение. Закройте глаза и медленно сконцентрируйте свое внимание на каждой части тела по очереди: начните со ступней и постепенно двигайтесь вверх, к голове. Представьте, как каждая часть вашего тела, на которую обращено внимание, тяжелеет, теплеет и расслабляется.

Эффект этого упражнения основан на том, что при концентрации внимания на любой части тела к ней приливает теплая кровь, а ощущения тепла и расслабления тесно связаны между собой.

Упражнение «Избавление от ненужных мыслей»

Попробуйте «очистить» голову от мыслей. Если у вас появляется какая-то неприятная мысль, отметьте ее. Для избавления от нее вспомните какую-нибудь приятную вам песню и мысленно «пойте» ее. Если этого будет недостаточно, «пойте» как бы одновременно две песни.

Попутно говорите себе, что вы чувствуете тепло и тяжесть во всем теле. Сосредоточьтесь на дыхании, чувствуя каждый вдох и выдох.

Упражнение «Образная настройка»

Закройте глаза и представьте себе место, которое вы больше всего любите. Это может быть пляж, лес, любимый уголок в вашем доме или любое другое место, где вы побывали, которое представляете в своем воображении или видели на картинке.

Осмотрите. Что вы видите вокруг себя? Что слышите? Какие запахи чувствуете? Мысленно изучите место, в котором вы оказались, «посмотрите» на небо и облака, «почувствуйте», как ваше лицо обдувает приятный ветерок. Задержитесь там ненадолго. Спросите себя: «В чем моя сила?», зафиксируйте ответ. Затем сделайте глубокий вдох и выдох. Наслаждайтесь впечатлениями.

Упражнение «Моторика»

Поднимите одну руку вперед и дайте ей свободно упасть. Поднимите другую руку вперед и дайте ей свободно упасть.

Поднимите руки в стороны и дайте им упасть на бедра.

Поднимите руки вверх и дайте им упасть вдоль туловища с последующим раскачиванием вперед-назад.

Расслабьте мышцы тела и раскачивайте вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад, то есть вращайте торсом вправо и влево.

Поднимите ногу вперед, придерживая бедро руками, затем дайте упасть ноге. Поднимите другую ногу вперед, придерживая бедро руками, затем дайте упасть ноге.

Упражнение «Микродвижения»

Выполняйте физические упражнения с напряжением мышц и сухожилий до возникновения микродвижений. Микродвижения могут волной пробежать по всему телу — это очень полезно для организма, в частности, с точки зрения его расслабления.

Выберите подходящие вам упражнения и старайтесь выполнять их один-два раза в день. Запишите необходимые вам указания и звуковые настройки на магнитофон, чтобы слушать их в процессе выполнения упражнений.

Как определить, ушло ли напряжение?

Способ 1. Сконцентрируйте внимание в любой части тела, просто начните думать о ней. Если через несколько секунд вы почувствуете в ней потепление, значит, она не напряжена. Если ощущение тепла не появилось, значит, в данной части тела присутствует напряжение.

Способ 2. С помощью упражнений вызовите в своем теле волну микродвижений. Если волна микродвижений

в какой-либо части тела не проходит, значит, там присутствует напряжение.

Подсказать, ушло ли напряжение и какие мышцы и мышечные группы у вас напряжены, может профессиональный массажист. Можно также посетить массажиста до выполнения комплекса предложенных упражнений и после. Это позволит вам убедиться, что система славянской гимнастики дает удивительный эффект.

Приведу несколько отзывов специалистов при массаже инструкторов и экспертов моей системы: «Впервые вижу подвижность тела на уровне подвижности детей», «Удивительно, но у вас подвижны даже кости крестцового отдела позвоночника», «Вы знаете, что у вас хорошо “дышат” кости черепа?» Все перечисленное — хорошие показатели здоровья.

МИКРОДВИЖЕНИЯ

Как я говорил, с помощью внимания отслеживается, в каком месте тела остается напряжение. Все упражнения моей системы позволяют эффективно расслабить мышцы напряженной части тела. Лучшей реакцией на них считаются микродвижения, или *малоамплитудное волновое движение*. Правильная тренировка, то есть тренировка сухожилий с постепенным увеличением на них нагрузки в течение некоторого времени, вызывает лечебные микродвижения. Это природный механизм компенсации напряжения сухожилий.

Перечислю лечебные свойства микродвижений на основе волн.

Микродвижения способствуют удалению отходов метаболизма. Особенно это касается налипших внутри клетки и в межклеточном пространстве образований. Их необходимо «растрясти», тогда они оторвутся от «насиженных мест», а лимфа и кровь выведут их в систему экскреции, выделения. При этом происходит общая чистка организма, и это очень полезно для здоровья.

Микродвижения способствуют проталкиванию крови и лимфы в сосудах. Это ускоряет кровообращение, лимфоток, улучшает выделительную функцию кожи.

Микродвижения способствуют повышению активности ума, если их попробовать воспроизвести сознательно.

СУХОЖИЛИЯ

В славянских практиках тренировке сухожильной системы человека уделялось и до сих пор уделяется огромное внимание. Почему? Дело в том, что сухожильная система человека выравнивает усилия внутри организма человека, поддерживает симметрию в теле, центровку центров тяжести отделов опорно-двигательного аппарата.

Славянская традиция тренировки сухожилий с помощью волновых техник не утрачена, а, по моим данным, приобрела другой статус, перейдя в арсенал аристократических техник сильных мира сего. Как известно, представители аристократических Родов всегда выглядели и выглядят стройными. Телесная легкость вовсе не говорит о том, что они не наполнены силой. Во все времена в бою тренированный аристократ всегда ценился намного больше, чем

человек с «горой мышц». Сухожильный воин и сам вынослив, и еще накаченного бойца понесет на себе, когда тот устанет или будет ранен.

Если в аристократических Родах тренируют сухожильную систему, то почему бы и нам не попробовать это сделать вслед за ними?

Сухожилие — образование из соединительной ткани, концевая структура поперечно-полосатых мышц, с помощью которой они прикрепляются к костям скелета. Как известно, любая поперечно-полосатая мышца в месте прикрепления к костям скелета переходит в сухожилие, то есть при тренировке сухожилий одновременно тренируются и мышцы.

Запомним: тренируя сухожилия, мы автоматически тренируем поперечно-полосатые мышцы.

Сухожилия, обладая более высокой плотностью ткани, чем мышцы, выдерживают значительные усилия. Как известно, сухожилия в 110 раз сильнее мышц. Это означает, что усилие, которое могут развить мышцы, во много раз меньше, чем усилие, которое способны развить сухожилия. И, как бы вы ни тренировали мышцы, использование сухожилий при выполнении какой-либо работы принесет больший эффект. Поэтому лучше сразу разрабатывать сухожилия. Их тренировка существенно отличается от тренировки мышц, и я предложу вам сразу несколько методик их тренировки.

Сухожилия способны реагировать быстрее, чем мышцы. Это уже связано с тренировкой активности мозга, что благоприятно сказывается на продолжительности жизни. Если человек увеличивает скоростные характеристики дви-

жения своего тела, то активность его мозга значительно повышается. Тренировка сухожилий как нельзя лучше способствует этому.

Сухожильная система тела является одной из важнейших систем с точки зрения его развития. Напомню, что сухожильная система формируется у женщин к 21 году, у мужчин — к 24 годам. Взросление организма, то есть способность к более эффективным, в сравнении с ребенком, усилиям и, соответственно, действиям — это еще и признак правильной тренировки сухожилий.

Структура сухожилий полукристаллическая, поэтому они обладают свойством передавать усилия в трех плоскостях. В них наиболее предпочтительно диагональное усилие. В связи с этим в моей системе предлагаются не только сухожильные активизации с помощью вытягиваний и сжатий, но и скрутки-раскрутки: это так называемая волна кручения. Каждая тренировка должна завершаться целевыми расслабляющими упражнениями.

Сухожилия, обладая более высокой плотностью их тканей, чем у мышц, могут проводить более высокочастотные энергии. Их состояние может определять глубину постижения любой физической практики. С моей точки зрения, состояние сухожилий может определять также и глубину психической тренировки человека, способность избавляться от страхов, которые мешают человеку развиваться, ограничивают его возможности. Можно сказать, что крепкие «как канаты» сухожилия сродни крепким нервам.

Любая медленная растяжка связана с тренировкой сухожилий. Считается, что при напряжении сухожилий в течение 5–30 секунд могут возникнуть их отчетливые микродвижения. Проверьте, и убедитесь в этом. После изометри-

ческой нагрузки в течение 5–30 секунд ткани сухожилий и мышц, а за ними и все тело, начнут трястись мелкой дрожью. Это нормальная реакция организма. Исследователям знаком данный феномен. Он используется в «арке Лоуэна», в исцеляющем импульсе Голтиса, в индийских техниках и т. д.

Важно помнить, что тренировка сухожилий оптимальна и на выдохе, и на вдохе. Как известно специалистам, слово, действие, удар и выстрел лучше делать на выдохе, потому что выдох усиливает действие. Но в жизни бывают ситуации, когда выдоха для выполнения действия не хватает. Вот здесь-то и пригодится свойство сухожилий продолжать увеличивать свою силу и на вдохе. При выполнении сухожильных упражнений на вдохе после выдоха открывается доступ к резервным возможностям сухожильной системы.

ПРАВИЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНИРОВКУ СУХОЖИЛИЙ

Правило 1. Увеличивать нагрузку на сухожилия необходимо постепенно, не допуская их перегрузки и растяжения с потерей полезного объема, надрыва или разрыва.

Сухожилия требуется наполнять силой постепенно. Так и происходит при так называемом «природном возрастном» изменении структуры тканей сухожилий. С годами мы становимся сильнее именно потому, что становятся сильнее наши сухожилия. Тренируясь, мы становимся силь-

нее именно потому, что становятся сильнее наши мышцы и сухожилия. Прежде всего это связано с мысленными настройками на благоприятный результат любых упражнений, в том числе сухожильных, и образным представлением прилива и отлива крови к тканям.

Правило 2. Для целенаправленного развития структуры сухожилий применяется минимальная по амплитуде, по-научному изометрическая, тренировка.

Поясню сказанное о силе сухожилий. Существуют различные материалы для изготовления тетивы в луке. Традиционная для тетивы пенька — веревка из волокон конопли — под воздействием влаги размокает и рвется в руках как ниточка. Средневековые арабские источники упоминают о том, что славяне, жившие в условиях влажной и прохладной погоды, использовали тетиву из шелковых или сухожильных нитей. На Руси встречались луки силой в 80 кг, а ведь никакого капрона и прочих современных крепчайших материалов тогда не было и в помине. Длинное сухожилие животного, натянутое вместо тетивы в луке, очень ценилось славянами. Само сухожилие при стрельбе из лука растягивалось мало, в основном сила лука определялась силой изгиба основы, состоящей из дерева.

Зная о прочности сухожилий не понаслышке, а на практике, славяне предпочитали тренировать именно их. Да, и к старости, как ни тренируй мышцы, они все равно «высохнут», «сдуются». А вот тренированные сухожилия не изменятся уже никогда и будут верно служить вам всю свою жизнь.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: СЛАВЯНСКАЯ ГИМНАСТИКА

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ СУХОЖИЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ЦЕЛОСТНОГО ВОЛНОВОГО ДВИЖЕНИЯ

«Проприорецептивная двигательная грамотность», то есть способность изнутри понимать ощущения своего тела — одно из важнейших направлений исследований моей системы лечебных движений в области психофизического, физиологического переобучения, или самообучения тела или, как его еще называют западные специалисты, соматического, или телесного, обучения.

О чем идет речь?

Многие люди не могут уверенно сказать о том, что они отчетливо ощущают изменения внутри своего тела при напряжении и расслаблении мышц или групп мышц, особенно в процессе выполнения обычных движений. То есть когда они выполняют какую-нибудь простую работу, они совсем не следят за реакциями мышц, не знают, какие мышцы у них работают, а какие — нет. «Прислушайтесь» к себе,

выполняя обычные движения, и вы легко убедитесь в сказанном. По крайней мере, не зная названий мышц и их месторасположения, вы не сможете достоверно сказать, работают они или нет.

Это ни плохо, ни хорошо. Но есть в таком явлении и определенные недостатки. Например, такие люди не могут есть на ходу, то есть питаться при движении. Когда я указываю на это, обычно в ответ они спрашивают: «А зачем мне есть на ходу? Надо пойти в ресторан, посидеть там с комфортом и поесть».

Правильно, не надо питаться на ходу. Но проверить эту свою способность необходимо хотя бы для того, чтобы точно знать, можете вы это делать или нет. Если нет, то и пробовать в дальнейшем не надо — а то вдруг поперхнетесь!

Проблема в том, что такие люди не смогут также выполнить одновременно несколько самых простых движений. И это уже не очень хорошо. Ведь, скажем, попав в воду, такие люди могут утонуть, бессмысленно и неkoordinированно бултыхая руками и ногами. Затратив много сил на свое спасение, они могут не достичь главной цели — остаться в живых.

В чем же дело, спросите вы?

Все просто. Если вы не следите за реакциями мышц при выполнении каких-либо работ, то вы можете быть отнесены к людям, которые могут попасть в беду. Почему?

Специалистам известно, что в процессе выполнения будничных движений некоторые мышцы тела человека работают мало, нагрузки на них приходится недостаточно для того, чтобы в дальнейшем избежать последствий дисбаланса их работы.

Итак, дисбаланс работы мышц тела человека приводит к запоминанию такой их работы телом.

Представьте, что в теле одна мышца постоянно работает, то есть находится в тонусе, а другая — нет. И они крепятся к одной и той же кости. Что произойдет? Перекос.

Кость будет перекошена в ту сторону, где мышца тренирована, где она больше напряжена. Это, в свою очередь, приведет к небольшому, но перекосу всего опорно-двигательного аппарата. А так как тело и психика в теле человека взаимосвязаны, то произойдет специфический «перекос» деятельности мозга.

Избавиться от проприорецептивной неграмотности тела, избавиться от «перекосов» тела и психики — вот благодарная задача моей системы лечебных движений. Подсказать несведущим людям, какие именно работают у них мышцы в процессе выполнения будничных движений, а какие не работают, переориентировать их внимание и мышечную деятельность на баланс работы мышц — это уже немало.

Строго говоря, задача системы: научиться разделять понятия дисбалансной и балансной работы мускулатуры. А ведь дисбаланс работы мускулатуры — это почти что норма жизни современного, особенно, западного, человека.

Не удивляйтесь сказанному!

Дисбалансная работа мускулатуры в большинстве случаев, переживается человеком как правильная. Обычно он искренне уверен в том, что все, что он делает, он делает естественно и правильно. И потом так же искренне удивляется тому, что его настигло какое-то заболевание! Это феномен, с которым столкнулись почти все исследователи данных телесных явлений, в том числе и я.

Спросите себя, правильно ли вы двигаетесь? В 90 процентах случаев ответ будет утвердительным. Но если вы обратитесь ко мне, то в 100 процентах случаев я найду недостатки в вашем движении.

Неправильная работа мышц, по сути, является «искаженной кинестезией», но большинство людей не соотносят возникновение заболеваний в своем теле с данным отклонением. Тем не менее, теоретически почти все хорошо понимают, что недостаток загрузки определенных мышц или групп мышц приводит со временем к их атрофии, к неполноценной работе. А это, в свою очередь, приводит к «перекосам» телесного «каркаса».

Представьте себе ручей, который в одном месте перегороден небольшой плотиной. Туда, за перегородку, будет поступать мало чистой воды, и со временем вода испортится, «зацветет». Почти так же происходит в случае «перекосов» телесного «каркаса» из-за несбалансированной работы мышц. В такие места тела ток силы жизни будет поступать меньше, и постепенно в них может развиваться заболевание или они станут причинами заболевания в другом месте.

Организм очень «не любит» мышечных дисбалансов, поверьте мне на слово.

Баланс мускулатуры или «убедительная поза», по мнению М. Фельденкрайза, определяется, в основном, балансом деятельности сгибателей и разгибателей, или, как я его называю, мускульным равновесием. Здесь-то и выходят на первое место вопросы, связанные с самым гармоничным, самым природным, самым естественным движением тела. И он несовместим с неработающими мышцами в теле!

Если раньше ваш организм тратил силы на преодоление «искаженной кинестезии», то теперь ему нет необхо-

димости это делать. Сила жизни потечет в его теле самым естественным, самым правильным путем, и самой этой силы прибудет!

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СЛАВЯНСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ СИСТЕМЫ ЦЕЛОСТНОГО ВОЛНОВОГО ДВИЖЕНИЯ

Перед тем как начать осваивать состоящий из семи модулей комплекс физических упражнений по направленной тонкой мышечной координации и микродвижениям, следует изучить подготовительные физические упражнения.

Их задача — с помощью максимально упрощенных обычных и начальных упражнений подготовить тело человека к выполнению комплексов упражнений второго, третьего и так далее модулей. На более высоких модулях выполнения упражнений речь пойдет о совершенно новом для практики выполнения физических упражнений способе изменения и движения.

Результатом действия физических упражнений уже на первом уровне являются:

- активизация аллелей генетического кода, связанных со Временем (возвращение молодости);
- возвращение веры в целительные и оздоровительные свойства природного, естественного движения;
- прилив сил и энергии;

— улучшение эмоционального фона, настроения, самочувствия и практического здоровья;

— улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы;

— улучшение работы сенсорики, подключение синестезии сенсорики;

— оптимизация работы психических функций в области движения;

— уменьшение количества принимаемой пищи, улучшение качества работы желудочно-кишечного тракта и т. д.

При самостоятельном выполнении упражнений первый уровень упражнений потребует 10–20 дней для тренировок по 1 академическому часу каждый день. Это необходимо для закрепления навыка правильного выполнения упражнений.

Правила выполнения упражнений первого модуля

1. Желательно выполнять упражнения в группах, оптимально — в смешанных группах: это упражнения для женщин и мужчин; упражнения подходят для 12–17 летних с ограничением по мощности, для 17–30 летних, для 30–45 летних без ограничений, для 45–60 летних и так далее — с учетом рекомендаций лечащих врачей.

2. Утренний вариант выполнения упражнений — без нагрузки. Дневной вариант выполнения упражнений — с нагрузкой. Вечерний вариант выполнения упражнений — с использованием композиции импульсов по мотонейронам.

3. Возможно индивидуальное выполнение упражнений.

4. Для точности выполнения упражнений на первом этапе занятий необходимы экспертное сопровождение, коучинг.

5. Необходимо соблюдение индивидуальных рекомендаций при выполнении упражнений. За ними следуют: порядок их выполнения, фиксация определенного расположения тела в исходном, промежуточном и завершающем упражнении положениях. А также: соблюдение обозначенных амплитуд, пропорций двигательных актов, межсуставных углов, разворотов в пространстве, использование оптимальных кинематических цепочек, геометрии динамических усилия и так далее. Все эти моменты выявлены с помощью аппаратных методов исследований и являются базой системы Целостного волнового движения.

6. Правильное дыхание. Завершение цикла дыхания должно совпадать с завершением цикла выполнения упражнения. Ритм дыхания должен соответствовать ритму движения.

7. Использование принципа движения в определенном ритме. Основных ритмов движения, соотношенных с вибрациями Земли и других планет и звезд, несколько.

8. Использование связей ритмов с гуморальными и гормональными изменениями организма при движении. Настройка на использование генетических особенностей движений тела в определенном ритме. Понятие о ДНК-движении.

9. Подготовка к использованию техник второго модуля по направленной тонкой мышечной координации, подготовка к переходу на медленные вол-

ны техники дельта-движений, синхронизированных с дельта-ритмом головного мозга.

10. Понятие о принципе увеличения ритма движения, вплоть до использования лечебных импульсных техник или тета-движений, синхронизированных с тета-ритмом головного мозга.

11. Понятие о графике восстановления биоэнергетического и биохимического потенциала мышечных клеток — саркомеров (сегментов мышечного волокна поперечнополосатых мышц).

12. Понятие о методике восстановления организма человека после физической и психической нагрузок, приводящих к утомлению, то есть к торможению и истощению организма человека.

РАБОТА ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПРИ НАГРУЗКЕ

Физическое состояние характеризует личность человека, состояние здоровья, телосложение и конституцию, функциональные возможности организма, физическую работоспособность и подготовленность.

Показателями физического состояния организма человека являются активность мозга, активность нервной системы, гуморально-гормональная система, частота сердечных сокращений, уровень максимального потребления кислорода, уровень максимальной физической работоспособности, параметры деятельности функциональных систем организма человека, морфологического статуса, физической подготовленности и так далее.

В моих разработках акценты сделаны на ряде благоприятных факторов работы организма человека при нагрузке и при отдыхе.

Первыми об утомлении организма сигнализируют снижение мозговой активности, снижение ритма и появление ошибок при движении. Статистически таких основных ошибок четыре.

Уже на первом этапе занятий необходимо обратить внимание на восстановление частично утраченных возможностей организма человека в связи с проявлением в движении этих ошибок. Затем при выполнении упражнений необходимо избежать повторных ошибок, которые могут закрепиться механизмом мышечной памяти и подтвердить имеющийся арсенал блокировок возможностей организма человека. Это произойдет в том случае, если ошибки сразу не объясняются, не устраняются, а неправильные движения или позы выполняются или поддерживаются больше двух недель.

Накопленные потенциалы ошибок, проявленные в движениях и в осанке, и есть, то, что представляет собой, как правило, обычный человек. Ваше тело, позы и жесты — знаки того, как к вам относится окружающий мир.

Диагностика в данном случае представляет собой сравнение с уже имеющейся «матрицей обычных ошибок» в мышечной работе. Для этого человеку, пришедшему на занятия, предлагается выполнить упражнение «Походки...». По качеству выполнения данного упражнения делается вывод о нетренированности или недостаточной тренированности отдельных мышц, групп мышц и сухожилий в каждом конкретном случае. Разница в правильном и неправильном выполнении, как правило, незначительна и видна только

инструкторам и экспертам системы Целостного волнового движения. Поэтому, в системе Целостного волнового движения сразу ставится вопрос об экспертном сопровождении при выполнении предлагаемых упражнений новичками на первом уровне.

Неправильные или ошибочные движения — это результат:

- утомления двигательных анализаторов мозга;
- расстройства координации;
- снижения биоэлектрической активности коры полушарий большого мозга;
- запредельного торможения в корковых нервных центрах и торможения на уровне двигательных центров спинного мозга;
- изменения гуморально-гормонального баланса;
- торможения в работающих мышцах;
- ухудшения сократительных свойств мышечных волокон и нервно-мышечной передачи.

Когда организм истощает мышечные и другие внутренние резервы, это приводит к изнашиванию систем организма в кинематических цепочках: клетки — мышцы — сухожилия — связки — суставы — органы. Тогда-то и вступают в силу законы компенсаций.

ПОДРОБНЕЕ О ЗАКОНАХ КОМПЕНСАЦИИ

При интенсивной тренировке, а также при применении больших по объему специализированных нагрузок, важное значение имеет использование разнообразных средств и методов восстановления.

Механизм тремора (дрожания) при перенапряжении способствует проявлению начального механизма судорог или режима работы мышц под названием частичный зубчатый тетанус. Этот режим при отсутствии должной тренировки почти сразу переходит в режим работы мышц под названием плавный тетанус, что более известно как болезненные судороги. Затем возможны двигательный ступор, пессимум работы мышц, конвульсии и, возможно, фибрилляции с летальным исходом.

Поэтому в методиках славян огромное значение при интенсивных нагрузках имеет механизм восстановления.

ТЕОРИЯ МЕХАНИЗМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

С началом любой нагрузки развивается утомление. Оно включает рефлекторный восстановительный процесс. Во время нагрузки или напряженной работы этот процесс не может полностью компенсировать утомление. Поэтому работоспособность организма постепенно снижается. Как только работа прекращается, отключается и процесс утомления.

Это сразу же изменяет ситуацию: процесс восстановления постепенно выводит работоспособность утомленного органа на прежний, а затем и на более высокий уровень. Все происходит в соответствии с законом тренировки. На определенное время работоспособность оказывается повышенной, характеризуя форму сверх содержания исходного состояния организма.

Если нагрузку повторить, то последующие изменения, развивающиеся по такой же схеме, еще больше повышают работоспособного организма и всех его систем.

После нагрузки биохимический и биоэнергетический потенциал клетки, а значит и всего организма человека падает. Клетке и организму требуется время для восстановления. Обычно при адекватной нагрузке в упражнениях первого уровня фаза компенсации наступает быстрее, чем через четыре дня, что регламентировано современными медицинскими исследованиями.

Построение тренировочного процесса для восстановления и сверхвосстановления организма человека можно выразить в следующей схеме:

- выполнение упражнений по принципу миотонического рефлекса;
- выполнение упражнений с контрастно работающими мышечными группами;
- выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок с контрастно изменяющимися скоростью и ритмом выполнения упражнений;
- построение дней микроциклов (недельных и большей длительности) с контрастным переключением величины и характера нагрузок;
- включение между группами упражнений тех, которые повышают активность восстановления;
- использование в режиме дня различных физических нагрузок, имеющих восстановительное значение;
- применение физических нагрузок с восстановительной направленностью в ходе выполнения упражнений;
- использование физических упражнений после занятий с направленностью на ускорение восстановления;

— применение в переходный период различных физических упражнений, направленных на снятие напряжения и подготовку к новому тренировочному циклу;

— применение фармакологических средств и восстанавливающих физиологических процедур.

Непродуманный и случайный подбор восстановительных средств может привести к снижению защитно-адаптационных сил организма, ухудшению иммунологической реактивности спортсменов и повышению их заболеваемости.

ТЕОРИЯ УТОМЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА И МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА

Центрально-нервная теория И. Сеченова и И. Павлова состоит в проявлении запредельного торможения в нервных клетках на различных модулях ЦНС при выполнении напряженной мышечной работы. Центрально-нервная теория не позволяет объяснить многочисленные факты, характерные для развития утомления при напряженной мышечной деятельности. В частности, в ряде исследований показано, что даже в состоянии глубокого утомления работа может быть продолжена, если изменить ее интенсивность и особенно характер ее обеспечения при сохранении состава работающих мышц. Это свидетельствует о том, что в нервных центрах не наступало ни торможения, ни истощения, то есть неотъемлемо присущих утомлению механизмов согласно центрально-нервной теории не фиксировалось.

Центрально-нервная теория мышечного утомления является модернизированным вариантом прежних гуморально-

локалистических или мышечных концепций. Разница состоит лишь в том, что в ней центр наиболее значительных изменений, приводящих к развитию утомления, был перенесен из периферических исполнительных органов, то есть из мышц, в ЦНС.

Уровень работоспособности мышц и сухожилий, связанный с настройкой их возбудимости, тонуса и упруго-вязких свойств, с состоянием кровоснабжения и трофических процессов в них, определяется уровнем работоспособности нервных центров, управляющих ими. Утомление корковых нервных клеток приводит, с одной стороны, к нарушению контролируемой ими сложнейшей координации процессов движения, а с другой, меняет характер установочных влияний коры мозга и связанных с ней нижележащих образований на исполнительные органы. Это проявляется во временном снижении работоспособности, ухудшении двигательных и вегетативных функций, их дискоординации и появлении чувства усталости. Локализация и механизмы утомления определены функциональным состоянием различных органов и систем организма, их координационными взаимоотношениями и обусловлены характером выполняемой работы, а также и другими факторами.

Под характером работы подразумевается: режим деятельности мышц — изометрический, изотонический, ауксотонический; объем задействованной мышечной массы — локальная, региональная, глобальная мышечная работа; интенсивность и продолжительность мышечной работы — аэробный, анаэробный и смешанный режимы; уровень мотивации, факторы внешней среды и т. д.

Под локализацией утомления понимается выявление той ведущей системы, функциональные изменения в кото-

рой определяют наступление этого состояния. При этом можно рассматривать три основные группы систем, обеспечивающих выполнение любого упражнения:

- регулирующие системы — центрально-нервная, вегетативная, нервная и гормонально-гуморальная;
- система вегетативного обеспечения мышечной деятельности — дыхания, крови и кровообращения;
- исполнительная система — двигательный аппарат.

К числу ведущих систем, функциональные изменения в работе которых обуславливают развитие утомления, можно отнести:

- 1) вегетативные системы — дыхательную и сердечно-сосудистую, которые, в конечном счете, обуславливают снижение кислородно-транспортных возможностей организма;
- 2) железы внутренней секреции — их роль особенно важна при выполнении упражнений, которые приводят к нарушению регуляции энергетического обеспечения мышечной работы.

Кроме того, в ЦНС происходят изменения, выражающиеся в запредельном торможении в корковых нервных центрах и торможении на уровне двигательных центров спинного мозга, а также в работающих мышцах, которые проявляются в ухудшении сократительных свойств мышечных волокон и нервно-мышечной передачи. Как показали исследования последних десятилетий, структуру той или иной мышцы составляют различные по функциональным особенностям и организации деятельности двигательные единицы (ДЕ), которые, как и мышечные волокна, имеют свои функциональные отличия.

В развитии утомления различают скрытое или преодолеваемое утомление, при котором сохраняется высо-

кая работоспособность, поддерживаемая волевым усилием. Экономичность двигательной деятельности в этом случае падает, работа выполняется с большими энергетическими затратами — это компенсируемая форма утомления. При дальнейшем выполнении работы развивается некомпенсированное, или полное, утомление. Его главный признак — снижение работоспособности. При некомпенсированном утомлении угнетаются функции надпочечников, снижается активность дыхательных ферментов, происходит вторичное усиление процессов анаэробного гликолиза.

Диагностика и изучение показателей, которые сопровождают и сигнализируют об утомлении:

- увеличение числа ошибок «как результат расстройства координации движений»;
- расстройство старых ранее приобретенных навыков;
- неспособность к созданию и усвоению новых полезных навыков;
- увеличение энергетических, прежде всего углеводных, затрат на единицу произведенной работы.

На первой стадии утомления происходят более глубокие сдвиги в показателях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На второй стадии утомления наблюдается дальнейшее снижение биоэлектрической активности коры большого мозга и более напряженная деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для нее характерны следующие изменения: бледность лица, тахикардия, нарушение обменных процессов сердца, повышение общего лейкоцитоза крови, иногда появление белка в моче.

Третья стадия утомления характеризуется снижением биоэлектрической активности коры большого мозга до 22

процентов по сравнению с предыдущими двумя стадиями утомления и ухудшением функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Головокружение, иногда обморочное состояние, нарушение координации движений, сердцебиение, изменение артериального давления, нарушение ритма сердца, увеличение печени, появление болевого печеночного синдрома, атипическая реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Возможны нервно-психические сдвиги.

В работающих мышцах при утомлении происходит истощение запасов энергетических субстратов АТФ, КФ, гликогена, накапливаются продукты распада в виде молочной кислоты, кетоновых тел и отмечаются резкие сдвиги внутренней среды организма. При этом нарушается регуляция процессов, связанных с энергетическим обеспечением мышечного сокращения, появляются выраженные изменения в деятельности систем легочного дыхания и кровообращения. Переутомление характеризуется апатией, отсутствием реакций на мотивацию, нарушением сна, болями в сердце, расстройством пищеварения, то есть выделением желчи, снижением половой функции, тремором пальцев рук.

Восстановление израсходованных ресурсов происходит не до исходного модуля, а с некоторым избытком — это явление избыточных компенсаций. Если каждая последующая нагрузка приходится на ту фазу восстановления, в которой организм достиг исходного состояния, то развивается состояние тренированности, возрастают функциональные возможности организма; если же работоспособность еще не вернулась к исходному состоянию, то новая нагрузка вызывает противоположный процесс — хроническое истощение.

Продолжительность периода восстановления зависит от характера и степени утомления, состояния организма, особенностей его нервной системы, условий внешней среды.

Восстановление сводится:

- к устранению накопившихся за время выполнения упражнений продуктов анаэробного распада и устранению образовавшегося дефицита;
- к усилению процессов пластического обмена и реставрации нарушенного во время упражнения ионного, в частности ионно-кальциевого, и эндокринного равновесия в организме;
- к завершению возвращения к норме энергетических запасов организма, в усилении синтеза разрушенных при работе структурных и ферментных белков.

В целях рационального чередования нагрузок необходимо учитывать скорость протекания восстановительных процессов в организме человека после отдельных упражнений, их комплексов, занятий, микроциклов. Известно, что восстановительные процессы после любых нагрузок протекают разновременно, при этом наибольшая интенсивность восстановления наблюдается сразу после нагрузок.

С учетом вышеизложенного, в славянской гимнастике используется система средств и методов физических нагрузок, имеющих целенаправленное восстановительное значение. После выполнения большого и среднего объемов нагрузок преимущественной восстановительной направленности в системе изучаемых показателей отмечается улучшение, восстановление и даже сверхвосстановление функционального состояния организма спортсменов.

Сравнительный анализ полученных данных с идентичными показателями при использовании лишь одного средства восстановления после нагрузок наглядно показывает преимущество комплексного воздействия на течение процессов восстановления.

ПЕРВЫЙ МОДУЛЬ: АКТИВИЗАЦИЯ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ

Все сенсорные системы человека служат для получения информации в определенных диапазонах частот. Мы начнем с кинестетического диапазона, или диапазона ощущений, а потом освоим упражнение для аудиального и визуального диапазонов.

Освоив все упражнения модуля, выберите то упражнение, что вам понравилось больше всего. Это и будет ваша главная, ведущая система сенсорного восприятия мира. Но, несмотря на ваш выбор, необходимо тренировать все сенсорные системы. Подтянуть, так сказать, не ведущие сенсорные системы до хорошего уровня.

Поэтому первый модуль упражнений направлен на активизацию сенсорных систем. Это приведет к тому, что вы перестанете «пропускать» информацию из окружающего мира по причине неготовности сенсорики к ее восприятию, станете более адекватным и адаптивным. Многое в вашей жизни изменится в лучшую сторону, если вы будете получать достоверную, полную, а не частичную информацию об окружающем мире.

Упражнение «Пробуждение»

Вы проснулись.

Ночные сны или уже забылись, или, напротив, еще живы в вашем мозгу, но стремятся к своему завершению. Бывает, что они просто обрываются, оставляя в памяти лишь следы того, что еще мгновение назад казалось реальным и очень-очень важным. А иногда кажется, что снов вообще не было.

Вспомните. Вас разбудило ощущение, что пора просыпаться и начать двигаться?

Вас разбудил звук за окном или в доме или в вашем теле?

Вас разбудил свет, неожиданно и ярко вспыхнувший в сознании или проникший сквозь занавески? Или первые лучи солнца, вышедшего из-за горизонта?

Вспомните то, что разбудило вас, например, сегодня утром. Это очень важно.

Упражнение «Чувство наполнения силой» или «Капелька»

Примите горизонтальное положение. Пока это основное положение тела для выполнения первого модуля базовых упражнений.

Закройте глаза. Представьте себе, что вы проснулись утром. Рано или не рано — это не важно. Пока просто не открывайте глаза.

Представьте себя капелькой, просыпающейся после зимы под лучами солнца. Сравнение образное, только на уровне наполнения силой движения и пластики. Ими нужно наполниться. Попутно представляя себе тепло, исходящее от солнца.

Чтобы двинуться с места, лежа на постели, нужно перейти от времени частичной кристаллизации организма во сне к времени действия. Время в горизонтальной плоскости течет иначе, чем в сагиттальной. Относительно тяг Земли ваше тело расположено иначе. То есть, когда вы стоите и когда вы лежите, вы живете в разных отсчетах времени. Физиологически, меняется ритм вашей мозговой деятельности. И, естественно, меняются ритмы процессов метаболизма. Сагиттальная плоскость называется плоскостью общения, и это слово переводится как «стрела» — стрела вашего личного времени. Славяне любили общение, взаимодействие. В этом проявлялась их Сила. Чтобы перейти от времени частичной кристаллизации организма во сне к времени действия, вам нужно перейти в другое время.

Для этого действительно нужна сила. На практике нужно представить себе, что вы постепенно наполняетесь движением. Волна за волной. Сила движется в вашем теле так, как хочет. Проследите за ее движением. Вслед за ней подвигайтесь, потянитесь сами. Запомните, как именно вы двигались, в какую сторону потянулись.

О каких ощущениях сигнализируют различные части вашего тела? Они приятно-теплые? Или где-то притаилсястораживающий холод? Если так, то не проходите мимо этого факта сознанием. Отдайте команду телу и сразу разогрейте эту часть тела. Каким образом? Подумайте об этой части тела с любовью. Это один из секретов северных славян.

Они хорошо знали и до сих пор знают, что если направить внимание в любую часть тела, то в эту часть тела начнет приливать кровь, а значит тепло, энергия, полезные вещества. Если направления внимания будет недостаточно, потрите эту часть тела одной или обеими ладонями. Добейтесь приятного тепла во всех частях тела, в теле в целом. Запомните его. И только после этого приступайте к дальнейшим упражнениям.

Хорошо настройтесь на результат первого двигательного упражнения. Распределите предстоящие физические ощущения между всеми мышцами — просто мысленно попросите поработать все мышцы вашего тела.

Напрягите какие-то из них сильнее, чем остальные, и, что очень важно, потом максимально расслабьте.

Напомню *главный принцип выполнения упражнений* древних праславян — гипербореев: *напряжение и компенсация напряжения — расслабление*. Расслабление, на котором специально *фиксируется внимание* человека. С помощью внимания отслеживается, в каком месте тела остается напряжение. Дополнительные упражнения позволяют эффективно расслабить мышцы данной части тела. Лучшим из них в моей системе считается система микродвижений, или *маломплитудное волновое движение*.

Вот вы и начинаете осознавать свое тело и его пластичные свойства. Мысленная подготовка — половина успеха в выполнении упражнений. Представ-

деление мышц, способных сокращаться и расслабляться в определенном ритме, окажет вам неоценимую помощь в работе с упражнениями славянской гимнастики.

Осталось совсем немного. Попробуйте имитировать одно из описанных ощущений пластичного движения, выполнив его по принципу волны. Представьте, что вы либо покачиваетесь на надувном матрасе на волнах, либо, медленно извиваясь, плывете в воде.

Поверьте, тело с удовольствием откликнется на вашу попытку потянуться в разных направлениях. Скоро оно начнет потягиваться помимо вашего сознания. То есть активизируется идеомоторика. А значит, откликнутся нужные нам аллели генетического кода, особенно в тех частях тела, на которых вы заострили свое внимание. Это и есть счастье движения. Счастье движения славян.

Упражнение можно выполнять стоя. Тогда вам не надо будет тратить время на переход из одной плоскости в другую.

Вы приводите тело в порядок перед дневными работами.

Каждый день для славян наступало и до сих пор наступает время Белояра, марта месяца.

На этом эффекте основаны еще несколько упражнений моей системы. Если в упражнении «Чувство наполнения силой» вы больше работали с ощущениями, то в следующих упражнениях акцент сделан на тренировку других сенсорных систем. Все сенсорные системы чело-

века, как я говорил выше, служат для получения информации в определенных диапазонах частот. Их необходимо тренировать, поэтому я и предлагаю вам первый модуль упражнений — активизация сенсорных систем. Он как бы разминочный, заставляет активнее работать все сенсорные системы. Это означает то, что получив достоверную информацию из мира с помощью органов чувств и оценив ее по достоинству, вы сможете принимать верные решения. А это сразу выведет вас в лидеры, если это необходимо.

Упражнение «„Визуальное” тело»

Если вас разбудил дневной свет, проникший сквозь занавески, или свет первых лучей солнца, вышедшего из-за горизонта, вспомните: как вы его восприняли? Всем телом или только глазами? Что в вас изменилось? Какой именно частью тело отозвалось на него? Какой это был для него лучик? Приятный, теплый? Или резкий, холодный? Воспроизведите его в памяти. Еще раз. Еще раз. Этот первый лучик символизирует для вас начало новой жизни!

Если это оказался приятный свет, настройтесь телом на него. «Впустите» его в себя, в свое тело, отзовитесь на него волной переживаний, называемой в моей системе «волнушкой». Обычно память о свете хранится в верхней части тела. Распределите его по всему телу по принципу волны. Пропустите сквозь все тело увиденный свет! Еще раз. Еще раз. Заметьте, где свет как волна не проходит. Какой орган не загорелся? Какой орган остался «темным», напряженным? Попробуйте сделать его светлее.

Если это сразу не получается, примените волновой принцип представлений «темно — светло» в цикле. Получилось?

Вот вы и начинаете осознавать свое тело, свой жизненный ритм в «визуальном» теле, начинаете чувствовать визуальную вибрацию, которую необходимо соотнести с телом звука и ощущений. Это первое знакомство с разными сенсорными каналами.

Каждый человек интуитивно проделывает это упражнение, как и предыдущее, не один раз в своей жизни. Но делает без осмысления и без принципа проекции в двигательную сферу. Теперь у вас есть великолепный шанс понять себя, свое тело, его запросы и манеру поведения. Зафиксируйте те мелкие движения, которые оно совершает при описанном выше «сканировании», то есть прохождении света по телу. Отдайтесь этим приятным и гармоничным движениям, не блокируйте их, а совершенствуйте. Это будут малоамплитудные волновые движения, невысокой скорости. Повторите их несколько раз. Каждый раз, каждое утро они будут новыми.

Упражнение «Внимание к запахам»

Для выполнения упражнения примите горизонтальное положение.

Активизируйте внимание на тех запахах, что вас окружают. Как бы вновь «познакомьтесь» с ними. Какие запахи вы фиксируете справа, слева, сверху, снизу, впереди, сзади? Отметьте те, что вам нравятся, и те, что не нравятся.

Упражнение «Внимание к вкусовым ощущениям»

Встаньте. Выполните утренние процедуры. Приступите к завтраку.

Сделайте акцент активного внимания на вкусовых ощущениях, как бы вновь «познакомьтесь» с ними. Прочувствуйте вкус соленой пищи, сладкой, горькой, нейтральной. Отметьте то, что вам нравится больше. Отметьте то, что вам не нравится.

Попробуйте повторить упражнения на следующий день, через день, через неделю. Спустя некоторое время вы наверняка почувствуете, что тело по особому реагирует на ваши к нему обращения, по особому «волнуется».

Упражнение «„Звучащее” тело»

Если утром вас разбудил звук, вспомните, как вы его восприняли. Как тело отозвалось на него и отозвалось ли вообще? Ведь тело — это настоящий звуковод, почти как дека у гитары. Тело может отзываться на звуки всей глубиной своей генетической памяти, и возникнет гармонизирующий, оздоровительный эффект.

В Евангелии от Иоанна сказано: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и слово было Бог». В моей системе предполагается, что звуки, характерные для весны, то есть для периода активного развития природы, есть отзвуки слов Бога. Поэтому им присваивается самое благоприятное влияние. Что же это за целебные звуки?

Представим себе все ту же весеннюю капельку, наполняющуюся жизненной силой воды. Каждый прилив микропо-

тока воды в капельку сопровождается почти неслышным, но мелодичным звуком хрустального колокольчика. Он действительно почти не слышен среди громких звуков весны.

Весной природа звучит по-особому. Вспомните: шум вешнего ветра, звонкие голоса птиц, журчанье ручьев, веселые напевы капли.

Припоминания — великое изобретение Времени. При этом образуются «Петли Времени». В них есть настоящие «звуковые клады». Они хранятся в нашей памяти и обращение к ним хорошо сказывается на здоровье. Представьте, сколько в наших генах хранится памяти о разных звуках и об их последовательностях? Ведь наши гены живут минимум два миллиона лет! Раньше эту память ученые называли «генетическим шумом». Она составляла 92–95 процентов от общего количества хромосом и являлась, по их мнению, бесполезной частью генетического «багажа».

Интересно то, что вся эта память буквально «оживает» при восприятии частот в аудиальном диапазоне. Особенно при хоровом пении. Пойте чаще! Прислушивайтесь к себе, к другим! Пробуйте петь не только тогда, когда вы на природе, но и там, где это возможно — на танцах, на дискотеке. Ведь именно в этом диапазоне двигается тело, особенно находящееся в состоянии пластичного движения.

А теперь практика.

Вспомните звук, который раздался, когда вы проснулись. Воспроизведите его в своей памяти. Еще раз. Еще раз. Этот первый звук-вибрация возвестил вам о начале новой жизни в цикле нового дня!

Если это оказалось пение птиц или какой-то другой мелодичный звук, попробуйте настроиться на

него, проживите его сознанием и телом. Несколько раз повторите его в своей памяти, попробуйте послать звуковую вибрацию в разные части тела. Если какая-то часть тела не может откликнуться на этот звук, помогите ей воспринять его: просто представьте себе несколько раз, что звук появляется, звучит именно в ней. Мысленно усильте громкость звука в этой части тела. Мысленно измените цвет тела в этой части.

Настроившись, попробуйте пропеть услышанную мелодию всем телом! Еще раз. Еще раз. Вы начинаете осознавать свое тело при помощи звука, то есть начинаете сознавать свою звуковую волну тела. Звуковая волна тела для вас пока не больше, чем абстрактное понятие, ведь что такое волна тела в деталях, вам еще только предстоит узнать. Но то, насколько успешно вы научитесь ее использовать, то, как вы будете двигаться, напрямую зависит от качества вашей звуковой волны. Она — предтеча вашего способа движения. И если в вашем теле есть места, через которые звук проходит хуже, это означает, что волна через них тоже пройдет с трудом. Так что помогите себе заранее, осознав такие места, и попытайтесь улучшить их проницаемость для звука. Кроме того, вы будете знать, где в дальнейшем приложить больше усилий, чтобы добиться нужного результата.

Я думаю, что звуки весной «будят» природу так же.

У разных людей различный порог восприятия звука. Кто-то слышит звуки лучше, кто-то хуже. У кого-то хоро-

ший музыкальный слух, у кого-то не очень хороший. И значит у каждого человека есть свое представление о том, как звук распространяется, распределяется в теле. Это первое, не прямое, но очень важное знакомство с волной звука, с его свойствами и законами распространения.

Человек проделывает упражнение «„Звучащее” тело» не один раз в своей жизни, пускай и неосознанно, интуитивно. А ведь это очень важно — научиться всем телом и любыми его частями отзываться на звуки окружающего мира. Звук — это перепады между уплотнениями воздуха и разрежениями. Как тело ведет себя при сонастройке с этими перепадами, со звуками, с ритмами окружающего мира? Зафиксируйте те мелкие двигательные реакции на изменения звукового фона пространства, которые характерны только вам. Отдайтесь им, этим мелким движениям, не блокируйте их импульсы. Попробуйте несколько раз, на следующий день, через день, через неделю.

Пройдет некоторое время и вы увидите, что тело отзывается на ваше внимание совсем простыми и незаметными микродвижениями: волновыми движениями. А потом вы сможете осознать, что оно изменилось, причем довольно ощутимо, и научилось двигаться так, как будто лишь немного колеблется в пространстве. Причем со временем ваше тело начнет еще и изменяться по малоамплитудной грациозной траектории. Короче говоря, если вам, проснувшись, захочется потянуться, изогнуться дугой или волной, понежиться всем телом, позвольте себе это. Ведь эти движения вызваны волнами и микродвижениями и вы нашли свой, индивидуальный, замечательный способ их использования.

Если звук, который вы слышали, просыпаясь, был не мелодичным, а, наоборот, резким, напугавшим вас, представьте его несколько раз как можно более точно. Прослушайте, как он отзывается во всем теле, в отдельных его частях. Если он вас испугал, подумайте: чего именно вы испугались, о чем он напомнил? Проблемы, невыполненные обязательства? Да, может быть. Но может быть и другое.

Возможно, вам просто неприятно то напряжение, которое возникло в ответ на этот звук. Это означает, что в вашем теле и после сна некоторые мышцы остались напряженными, то есть не могут расслабиться по природному закону. Как известно, здоровому сну сопутствует полное расслабление мышц. Сон — расслабление тела, бодрствование — напряжение. Это волна жизни, обеспечивающая течение времени. Где в вашем теле есть напряжение? В какой его части? Обратите внимание на эту часть тела или соответствующий орган. Попробуйте сделать так, чтобы неприятный звук не беспокоил вас: закройте окно или форточку, включите любимую музыку. Заранее настройтесь на приятную мелодию. Спойте ее про себя. Подберите нужный звук для напряженного органа или напряженной части тела.

Через некоторое время тело отзовется на вашу работу со звуками. Оно начнет двигаться в ритме мелодии, хоть и совсем незаметно. Помогите ему. Начните свой прекрасный танец со стоп, сознательно вписываясь в мелкие движения тела. Отдайтесь вашему начальному волновому движению полностью, всем телом, не останавливайте его. Вы близки к тому, чтобы осознать телесную волну. Вы почувствуете, как ваше тело, лежащее на кровати, начнет грациозно изгибаться, повторяя рисунок волны на воде. Запом-

ните свои ощущения! Они пригодятся вам, чтобы в нужную минуту вернуть вас в уже найденное состояние резонанса с пронизывающими пространство волнами, пробуждающими вашу генетическую память.

Выполнив упражнения первого модуля, можно переходить к одному из основных модулей упражнений славянской гимнастики.

ВТОРОЙ МОДУЛЬ: СИЛА СЛАВЯН — СУХОЖИЛЬНАЯ СИСТЕМА

Упражнения данного модуля помогают освоить вид волны изгиба и обучают:

- навыку обращения внимания на руки и ноги;
- практике тренировки сухожилий, а с ними и мышц пальцев рук и ног;
- навыку активизации энергетических каналов, спроецированных на пальцы рук и ног: именно в дистальных (расположенных дальше от центра тела) отделах их свойства проявляются максимально;
- умению напрягать и расслаблять сухожилия-разгибатели пальцев рук и ног в выбранном ритме;
- синхронно напрягать и расслаблять сухожилия-разгибатели рук и ног в выбранном ритме;
- навыку сопутствующей тренировки всей сухожильной системы: синхронно тренируя сухожилия и мышцы рук и ног, вы активизируете всю сухожильную систему своего организма;

— навыку наблюдения за исцеляющим импульсом и за траекторией его развития.

Таким образом вы приобретаете навык работы с резервами силы вашего организма. Напомню: сухожилия в 110 раз сильнее мышц. У большинства людей эти резервы не задействованы — они даже не знают, что все эти силы в организме есть, тем более не знают, как получить к ним доступ. Предложенный комплекс упражнений заполняет образовавшуюся нишу.

Для чего это необходимо?

Раз природа заложила в организм подобный ресурс, значит, он для чего-то нужен. Если его не использовать регулярно, могут сработать дополнительные защитные механизмы: человека могут ждать странные заболевания типа синдрома хронической усталости, безволия. Даже страхи частично имеют природу бессилия. На практике отмечено, что, тренируя сухожильную систему, человек начинает прорабатывать глубинную природу своих страхов. Речь идет об активизации тех частей тела, по которым проходят энергетические каналы, ответственные за страхи. Упражнение разработано таким образом, что вы, даже не обращая внимания на обозначенный момент, будете делать то, что нужно. В том случае, конечно, если хотите избавиться от своих страхов.

Но и это еще не все. Вслед за освоением резервов силы организма придут новые ощущения. Вы начнете по-новому воспринимать мир. И мир ответит вам взаимностью: подскажет еще что-то новое, полезное, интересное, то, что послужит вашему развитию. Чем-чем, а этим окружающий мир буквально наполнен.

РАЗМИНКА СУХОЖИЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА

Система славянских упражнений начинается с сухожильной разминки пальцев рук и ног. Это как бы подготовительные упражнения.

И еще: построим группу рекомендуемых славянами упражнений таким образом, чтобы вписать их в повседневные дела.

Упражнение «Сухожильная разминка для пальцев рук и ног»

Представьте себе, что вы, проснувшись, еще лежите в постели.

Пошевелите пальцами рук и ног. После этого напрягите сухожилия-разгибатели пальцев рук.

Пальцы расставьте в стороны и тяните фаланги, на которых растут ногти, то есть тыльную часть ладони, вверх.

Расслабьте сухожилия-разгибатели пальцев рук. Расслабленные пальцы соберите в горсть.

Выполняйте упражнение в выбранном вами ритме.

Через некоторое время, выполняя это упражнение, вы можете войти в мир моторных чудес. Как он выглядит, я пока рассказывать не буду. Пока обращаю ваше внимание на другой момент.

Через некоторое время попробуйте увеличить скорость выполнения упражнения. Это очень полезно и для физиологии, и для активизации мозговых функций. Ведь именно

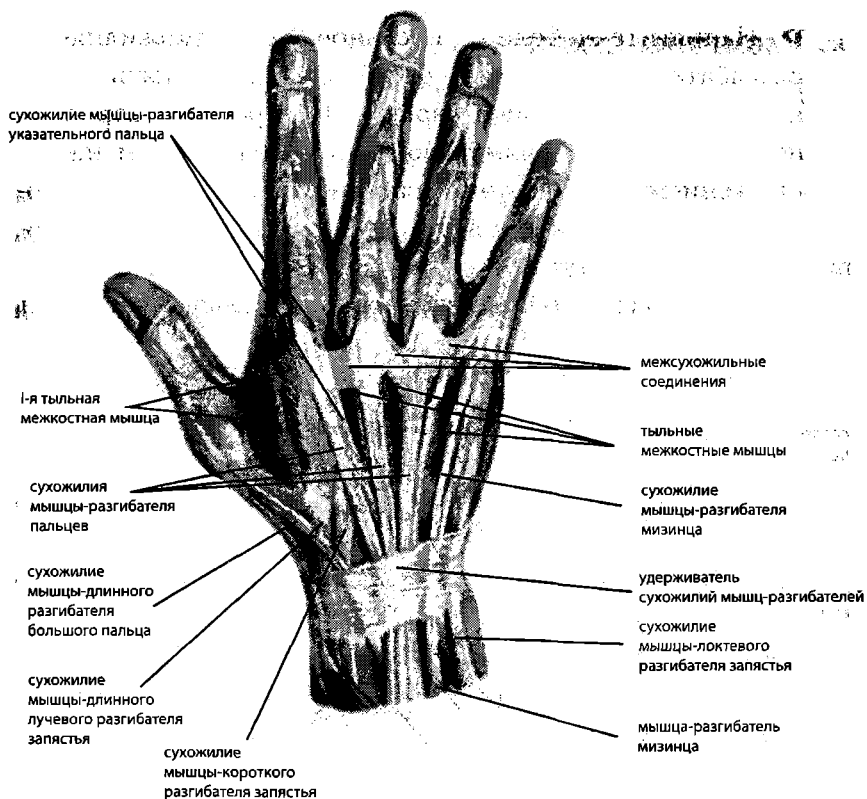


Рис. 1

активно-позитивные ум и моторика — предтеча техник долголетия и успеха в бизнесе.

Для компенсации то же самое проделайте с сухожилиями-сгибателями, то есть максимально сожмите пальцы в кулак.

Затем то же самое — с пальцами ног: сначала пошевелите ими произвольно, затем напрягите и расслабьте сухожилия-разгибатели пальцев ног.

Напрягите на более длительное время сухожилия-разгибатели пальцев ног: на 20 секунд. Двадцать секунд — это «волшебное» время. Это время, которое позволяет сухожилиям освоиться с полученным напряжением и еще немного растянуться.

Пальцы расставьте в стороны и тяните фаланги, на которых растут ногти, вверх.

Расслабьте сухожилия-разгибатели пальцев ног.

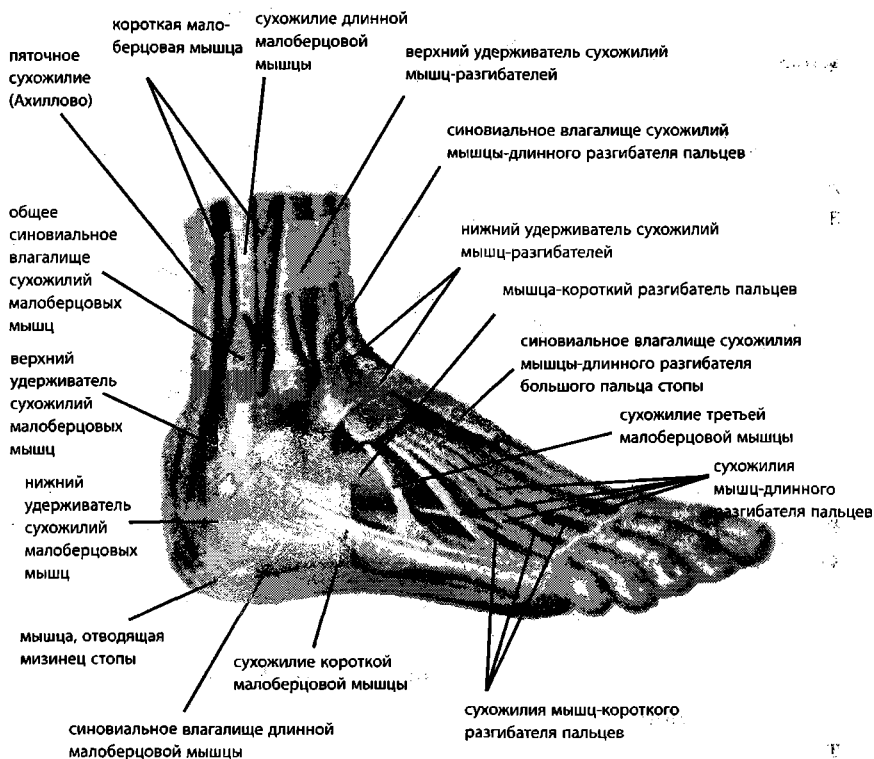


Рис. 2

Для компенсации то же самое проделайте с сухожилиями-сгибателями, то есть максимально сожмите пальцы ног.

После этого усложните задачу — выполните упражнение напряжения пальцев ног синхронно с пальцами рук.

После этого сядьте и выполните то же самое упражнение сидя.

После этого упражнения на тренировку сухожилий также необходимо расслабить тренируемые части тела, обеспечить их пластику, пластичную моторику. Через некоторое время попробуйте увеличить скорость выполнения упражнения для пальцев ног. Это очень полезно и для физиологии, и для активизации мозговых функций.

МИКРОДВИЖЕНИЯ ПРИ СУХОЖИЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ РУК И НОГ

При методически правильной сухожильной тренировке рук и ног вы можете познакомиться с еще одним феноменом методики системы Целостного волнового движения и славянской гимнастики. Он хорошо известен врачам спортивной медицины, но не всегда любим ими. Речь идет о режиме работы мышц под названием «взрывная сила».

Во время тренировки сухожилий вы можете ощутить так называемый моторный высокочастотный импульс. Талантливый исследователь двигательных техник Голтис называет его «исцеляющий импульс». Признаки этого им-

пульса следующие: по телу «пробежит» волна микродвижений, оно как бы встрепенется, несколько раз быстро изменит свое положение в пространстве. Это приведет к благоприятным результатам: сознание и тело получают дополнительный импульс активности.

Импульс может исходить из сухожилий и мышц ног, тогда он потечет в теле снизу вверх. Энергия, его поддерживающая, течет в основном по позвоночнику. Я назвал его женским. Если импульс начинается в сухожилиях и мышцах рук, то тогда он потечет в теле сверху вниз. Я назвал его мужским.

Вспомните, как встряхиваются кошки и собаки, выходя из воды: они как бы последовательно включают в движение разные части тела. Так сильно, как это делают животные, нам встряхиваться не надо. Волны моторных импульсов или микродвижения в большей степени протекают во внутреннем пространстве тела. Они, конечно, заметны внешне, но не так сильно, как у животных.

Эти импульсы можно вызывать мысленно. Тогда результат действия будет опираться уже не только на физическую тренировку, но и на мыслеволны. Назову их «волны мысленных импульсов, текущие туда-сюда».

В славянских практиках внимательно следили за тем, как течет подобный импульс: против тяги Земли или усиливая ее, вступая в резонанс с тягами Земли. Это имеет огромное значение. Именно этот момент впоследствии отметили уже восточные практики в символе баланса природных сил «Инь — Ян», или баланса женского и мужского начал.

Феномен «взрывной силы» тщательно тренируется на моих занятиях, сначала с помощью наблюдения за направ-

лениями течения волн импульсов, а затем — с помощью мысленных сигналов, обеспечивающих течение волн импульсов туда-сюда. Потом наступает время сознательного управления мыслеволнами и волнами тела. Существует и уровень взаимодействия волн импульсов, текущих по принципу «один туда — другой сюда».

А сейчас речь пойдет еще об одном феноменальном режиме работы мышц и сухожилий. Он называется «зубчатый тетанус». Посмотрите на график.

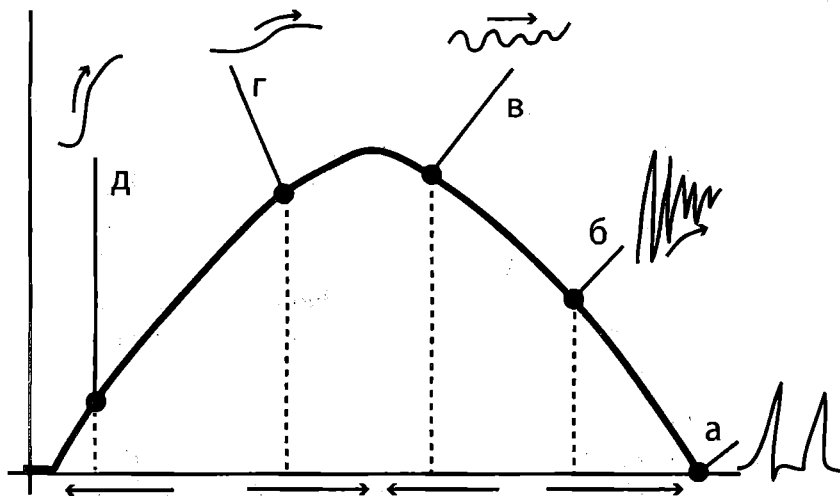


Рис. 3

*а — одиночное сокращение; б — зубчатый тетанус;
в — переход зубчатого тетануса в гладкий; г — гладкий тетанус; д — увеличение
амплитуды сокращения при оптимальной частоте раздражения*

Именно сейчас речь пойдет о внутренних составляющих микродвижений, изучаемых в древних славянских двигательных практиках.

На графике этот феномен отмечен как (б) — зубчатый тетанус. Его амплитуда и длина волны уменьшаются, значит, возрастает частота. Именно рост частоты приведет в дальнейшем к активизации мозговых функций. Именно для этого тренировались славяне. Но частота зубчатого тетануса не должна увеличиваться. Она должна оставаться неизменной. Почему?

Мелкая дрожь, вызванная сухожильным тренингом, не является травмирующей ни для соматики, ни для психики человека. Ее легко можно прекратить, расслабив мышцы и сухожилия по одной из методик, описанных выше. Тем не менее фиксация внимания на ней дает прекрасный тренинговый материал как мышцам и сухожилиям, так и мозгу.

Для благотворного восприятия феномена можно также представить себе звонкие переливы весеннего ручья.

Одновременно сжимая и разжимая пальцы рук и ног, вы нарабатываете опыт мышечных и биоритмических связей «руки-ноги», известный и изучаемый, например, в боевых искусствах. В выбранном ритме начнет тренироваться вся сухожильная система.

В восточной практике рассматриваются ассоциации: стопы — кисти, колени — локти, бедра — плечи.

После этого переведите свое внимание только на пальцы ног. Попробуйте разгибать и сгибать пальцы правой и левой ног попеременно. Поймайте свой ритм чередования усилий и расслаблений.

Переведите свое внимание на пальцы рук. Попробуйте разгибать и сгибать пальцы правой и левой рук попеременно. Поймайте свой ритм чередования усилий и расслаблений.

СЕКРЕТ СУХОЖИЛЬНЫХ ТЕХНИК

А теперь внимание! Хотите узнать, в чем секрет этого простого упражнения?

Начну объяснения с работы мышц, а потом дойдем и до сухожилий.

Дело в том, что мышцы максимально сжимаются не сразу. Им необходимо время, чтобы выполнить команду мозга. От первого волевого импульса потенциала действия до максимального напряжения мышц проходит некоторое время. Зачем организму это время? Вот здесь-то и начинаются главные чудеса. Их знание — основа практик славян. Это время нужно для того, чтобы по телу прошла волна напряжения. Назовем его первичным напряжением, приводящим со временем к максимальному.

При выполнении упражнения заметьте, как напряжение сжимания, то есть часть обобщенного движения сжимания — расслабления, «заполняет» тело от пальцев рук и ног, дальше к кистям и стопам, предплечьям и голеням, к плечам и бедрам и так далее — до мышц шеи и головы. После этого почувствуйте, как только расслабление распространяется по всему телу.

Отметим одно важное обстоятельство, о котором, видимо, знали славяне.

При помощи подобного *циклического* напряжения и ослабления мышц вы готовите себя к пониманию сухожильных напряжений и значит к выработке со временем правильного отношения к методике реализации резервных возможностей организма. Дело в том, что сухожилия еще более инертны, чем мышцы. Они также сжимаются максимально не сразу — им необходимо время для максимального сжатия. Более того, существует еще один методический момент, о котором знают специалисты. Обнаружив, что сухожилия напряглись максимально, подождите 20 секунд и попробуйте еще усилить напряжение. Вы обнаружите, что это возможно.

Отличить мышечное напряжение от сухожильного без соответствующего навыка достаточно трудно. Как я уже говорил, при тренировке мышц тренируются сухожилия, а при тренировке сухожилий тренируются мышцы. Поэтому разрабатываются соответствующие системы упражнений. Главное, что мышцы тренируются изотонически, то есть по методу физического усилия с амплитудной траекторией движения, а сухожилия тренируются по методу статического напряжения, то есть без амплитудной траектории движения.

Запомним, что тренировка сухожилий проходит в два этапа, и на следующем этапе тренировки к напряжению сухожилий рук, ног и тазобедренной области постепенно подключаются все сухожилия тела.

Все эти упражнения системы Целостного волнового движения и славянской гимнастики каждый человек делает произвольно много раз за свою жизнь, руководствуясь заложенными в каждом от природы инстинктами, принци-

пами движения. Теперь у вас есть великолепный шанс научиться понимать свое тело на уровне навыков и соответствующих ощущений. Просто выполняйте приведенные выше упражнения и следите за результатами. Попробуйте слушать и ощущать себя, свое тело в процессе их выполнения. Как тело себя ведет? Зафиксируйте те мелкие изменения, которые появились у вас при напряжении и расслаблении пальцев рук и ног вместе или попеременно. Отдайтесь им, не блокируйте их проявление в теле.

Попробуйте усилить их, превратив в мелкие, еле заметные сторонним наблюдателям микродвижения. Теперь вам-то они хорошо известны. Повторите упражнение несколько раз.

Проследите в деталях, как в теле, в мышцах возникают и формируются эти новые движения. Попробуйте на следующий день сделать их более осмысленными, осознаваемыми.

МЫШЕЧНЫЕ И СУХОЖИЛЬНЫЕ УСИЛИЯ

Через 2–3 дня занятий добавьте в упражнения осознаваемые напряжения и расслабления мышц и сухожилий, которые мы тренировали. Мысленно, но уже по своему усмотрению, напрягайте и расслабляйте нужные группы мышц и сухожилий в выбранном вами порядке. Включите это упражнение в комплекс и выполняйте после основных.

Через неделю, освоив новую составляющую упражнения, попытайтесь сделать это медленно, начиная от слабого мышечно-сухожильного усилия и заканчивая максимальным. Помните, что, тренируя мышцы медленными усилиями, вы еще больше тренируете сухожилия. Постепенно вы

привыкните к такому способу изменения состояния мышц и сухожилий.

Биоритмы в вашем головном мозге настроятся на ритм медленных движений в соответствии с природной заданностью дельта-ритма работы головного мозга. Это настоящая медитация, то есть сосредоточение, в движении. Упражнение вводится для того, чтобы подключить «другую сторону медали» быстрых движений и быстрой импульсации по мотонейронам — медленные движения. Этот принцип используется в большинстве восточных практик. Необходимость таких движений в соответствии с принципом волны очевидна: всегда нужно соблюдать баланс. Тренируя один параметр, не забываем о его противоположных свойствах.

Результатом выполнения данной части упражнения станет еще один феномен, изучаемый в моей системе. Спустя некоторое время вы увидите, что тело начнет отвечать на ваши волевые усилия гармоничными микродвижениями. А потом произойдет буквально чудо: вы почувствуете, как оно самостоятельно начнет двигаться в пространстве. Траектории движений и их амплитуда будут небольшими: может быть, чуть заметно двинутся только рука или нога.

Существует и прикладное применение данного феномена. Если в процессе танца вы примените эту методику, то все ваше тело начнет спонтанно двигаться. Вы будете совершать красивые, плавные, гармоничные движения. Если вы освоите навык подобного движения, не стоит его демонстрировать окружающим: большинство из них, как говорится, «не в теме» и могут принять ваши движения за что-то странное. Ведь большинство

людей носят так называемый «мышечный панцирь», и любое отклонение от «нормы» во внешнем мире могут воспринять неадекватно. Поэтому танцуйте на здоровье, но лучше дома.

Свойства такого спонтанного танца замечательные: за небольшой период времени такой танец восстановит ваши силы, начнет приводить в порядок многие системы жизнедеятельности, если в них есть отклонения. Все это произойдет потому, что вы обратитесь к природному волновому движению, без специального контроля со стороны сознания. Как известно многим специалистам, причины большинства наших болезней находятся в голове. Если на время ослабить контроль сознания над движением и выполнить правильные движения, то вас действительно могут ожидать чудеса.

Спонтанный волновой танец — один из секретов двигательной культуры славян. Существует ваш индивидуальный способ его использования, этому вопросу я посвящу другую книгу. Сейчас наша задача — освоить семь модулей начальных двигательных практик моей системы. И, если феномен проявится, просто знать о нем.

В ваших движениях, даже если вы выполнили все упражнения, предложенные мною выше, еще будет много ваших личных открытий: они, конечно, еще не приведены в соответствие с теми волновыми законами, которые приняты в системе Целостного волнового движения и славянской гимнастики. Но эти упражнения — уже непосредственное знакомство с волнами движения!

ТРЕТИЙ МОДУЛЬ: ВЫТЯГИВАНИЯ

Упражнения данного модуля помогают освоить вид волны «растяжение — сжатие» и служат для целевого:

- поддержания вязкости сухожилий;
- «раскрытия» суставных сумок;
- вытягивания межпозвоночных дисков с сохранением вязкости тканей сухожилий (межпозвоночные диски «раскрываются», человек «разворачивается вверх»).

Вытягивания с представлением микродвижений тела

Лежа в постели, потянитесь с помощью микродвижений тела, то есть переместите часть тела в какое-то иное положение с попутным движению напряжением одних и расслаблением других мышц. Сначала делайте это осторожно, потом все активнее и активнее.

А теперь потягивайтесь произвольно, в любом из вариантов, к которому вы наиболее расположены. Что при этом необходимо представлять?

Направьте во все части тела воображаемую энергетическую волну «теплого», желтого цвета. Это волна тепла и любви. Чем больше дефектов и болезней вы знаете в своем теле, тем более интенсивную волну нужно использовать! Для того чтобы увеличить интенсивность направленного на определенный орган воздействия, нужно по закону цикла несколько раз представить себе, как в больной орган устремляется энергетический поток, а потом мысленно ослаблять интенсивность его движения.

Чем больше число представлений микродвижений тела, заполняющих большое место, тем большим будет эффект. Внимание, как «волнение» сознания, направляйте сначала к стопам, потом к голеним, к бедрам, к ягодицам, к животу, к пояснице, к груди, к шее, к голове, к рукам. Таким образом, вы мысленно и моторно разбудили все тело, а не только пальцы рук и ног, подготовили его к предстоящему дню.

Описанное упражнение очень нравится телу. Попробуйте, и вы навсегда запомните то приятное ощущение, которое наполнит вас.

Упражнение «Вытягивание»

Исходное положение тела человека в пространстве, называемое осанкой или стойкой, принимается для создания наиболее выгодных условий для функционирования систем жизнеобеспечения тела человека. На проработку необходимых мышц и групп мышц, поддерживающих правильную осанку, направлены специальные подготовительные и основные упражнения системы Целостного волнового движения. Базовое упражнение «Вытягивание» формирует основы для выполнения упражнения «Осанка» или основы определенного положения тела человека в пространстве.

Для выполнения любого действия человек должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Стойка, поза или осанка должна обеспечивать оптимальное выполнение последующих движений в соответствии с поставленной задачей, ориентировку в окружающем пространстве, сохранение устойчивости или мобильности, достижение свободы движений, соответствующее благожела-

тельное воздействие на определенные органы и системы жизнедеятельности организма человека.

Не вставая с постели, разведите ноги на ширину плеч.

Сложите ладони перед грудью. Сдавите их небольшим усилием. Ощутите в них упругость, силу, тепло, изменчивость. Выровняйте усилия в правой и левой ладонях путем изменения напряжения мышц в руках, прислушиваясь при этом к своим ощущениям. Выровняйте напряжение по периферии ладоней. Особой точности здесь не требуется. Нужно лишь следить за тем, чтобы обе руки были приблизительно в одинаковом положении относительно оси тела, то есть находились бы прямо перед вами.

Теперь, по-прежнему не вставая с постели, медленно и плавно, избегая рывков, сцепите пальцы перед собой и, вывернув ладонями наружу положив на подушку над головой, потянитесь ладонями вверх.

Потянитесь вверх, вслед за ладонями, всем телом (рис. 4).



Рис. 4

Вытяните максимально позвоночник. Вытяните максимально руки и ноги. Вытяните максимально шею. Потяните вверх затылок.

Теперь представьте, что пятки как будто тащат вас в противоположную сторону.

Получается, что вы мысленно растягиваете свое тело одновременно в противоположных направлениях — вверх и вниз.

Зафиксируйте то, что с вами происходит.

После этого мысленно сжимайте свое тело к центру, чуть сгибая локти и колени.

Повторение растягиваний и сжиманий — это тоже телесная волна, но так называемая гармоническая «продольной» волны, текущая от стоп к голове и от головы к стопам: туда-сюда. Она отличается от фронтальной телесной волны, которая течет в теле справа налево и слева направо: также по принципу туда-сюда.

Зафиксируйте сознанием движение рук вверх, а плеч вниз — это очень важная гармоническая «продольной телесной волны». Выровняйте напряжения в правой и левой руках. Попробуйте свести лопатки вместе. Расслабьтесь. Освободитесь от напряжений. Снова выполните упражнение. Отведите ему 1–2 минуты.

Встаньте с постели. Поднимите руки вверх и потянитесь, опустите руки.

Руки вытяните вперед, нагнитесь и коснитесь ладонями пола и еще больше потянитесь в волне тела.

Если вам трудно стоять, появилась боль в ногах или стопах, чуть согните колени. Через несколько месяцев вы легко сможете выполнять это упражнение.

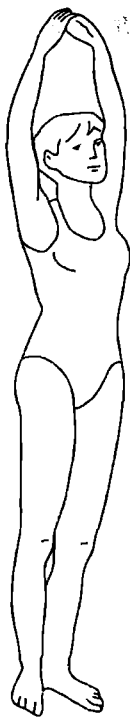


Рис. 5

Теперь подойдите к зеркалу, встаньте к нему правым боком. Посмотрите на себя. Потянитесь в сторону зеркала, медленно поднимая руки над головой в волне тела. Запомните положение вашего тела. Вы довольны своим телом? Вам все в нем нравится? Значит, все в норме.

Теперь встаньте к зеркалу левым боком. Посмотрите на себя с этой стороны. Потянитесь в сторону зеркала. Запомните положение своего тела. Сравните два положения: есть ли в них разница с точки зрения течения волны тела. Если есть, постарайтесь определить причину (это может быть сколиоз, мышечный зажим, остеохондроз, изменение психического восприятия и пр.) и при помощи перераспределения мышечных усилий в теле попробуйте устранить внешние различия.

Если, окинув взглядом свое отражение в зеркале в целом, вы не ощутили радости, постарайтесь найти в нем те его части, которые вам все-таки нравятся с точки зрения волнового изменения. Такие любимые части тела наверняка есть у каждого человека. Зафиксируйте на них свое внимание — это ваша лечебная «волнушка». Улыбнитесь.

Неужели вы так недовольны своим телом? Тогда продолжайте смотреть на себя в зеркало и говорите про себя, а еще лучше вслух: «Не все потеряно. Ведь

я люблю себя, люблю свое тело, люблю его волновое изменение. Это — самое главное. Я начинаю понимать, что телом и его хорошим самочувствием надо заниматься так, чтобы оно больше „волновалось“, то есть двигалось в волне. И я занимаюсь этим. Мне нравятся упражнения системы Целостного волнового движения, потому что они природны, просты и эффективны. Они не требуют от меня много времени на выполнение. Они естественны, как волны мира. С их помощью я усовершенствую мое любимое, единственное и неповторимое тело-волну. С их помощью я познакомлюсь с телесной волной в полной мере».

После этого опять же с чувством собственного достоинства, и, главное, с чувством веры в свое чудесное будущее и будущее системы Целостного движения, знания которой теперь будут всегда помогать вам, встаньте прямо и еще раз потянитесь сцепленными руками вверх.

Отметьте, как ваше тело настроилось на жизненные ритмы в этот день. Проверьте, так ли это.

Последите некоторое время за собой, за волнами своего тела.

Хорошо ли вы чувствуете границы предметов, не задеваете ли их? Скоординированы ли ваши движения? Легко ли вам удерживать равновесие при ходьбе? Если на эти вопросы вы не смогли дать безоговорочно утвердительного ответа, не отчаивайтесь. В системе Целостного движения много упражнений для развития координации и приведения в норму деятельности вестибулярного аппарата. Все «волнушки» тела и сознания — и малые и большие — служат именно этому!

С приятным сознанием собственной неповторимости и значимости выполненного комплекса волновых упражнений для тела совершите утренний туалет.

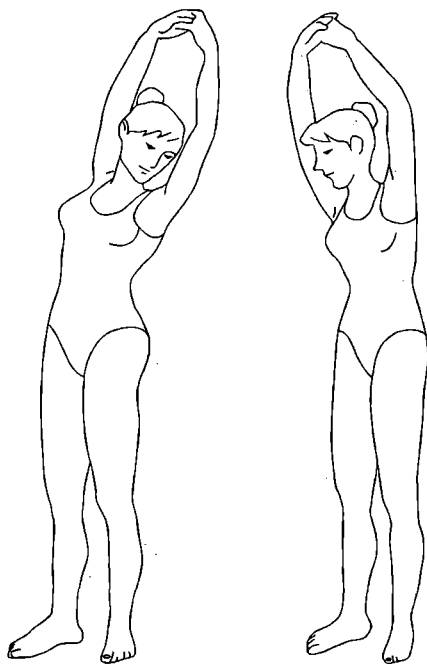


Рис. 6

После этого упражнения на тренировку сухожилий также необходимо расслабить тренируемые части тела, обеспечить их пластичную моторику: это главный принцип выполнения упражнений системы — напряжение и его компенсация. После каждого упражнения применяйте техники для расслабления, приведенные выше.

Итак, вы выполнили упражнения системы Целостного волнового движения начального уровня, овладели принципом микродвижений и их тонкими составляющими. Ваш организм хорошо и гармонично настроен.

Мысленно исследуйте свое физическое тело на наличие в нем телесных волн и их составляющих. Если вы почувствовали боль, услышали похрустывание или заметили в своем теле сбои, не расстраивайтесь, продолжайте занятия по методике системы Целостного волнового движения, и все нормализуется. Просто ваша внутренняя пластика, система микродвижений и ее составляющие еще несовершенны, еще не «созвучны» с волнами окружающего мира. Нужно отметить этот сбой и в следующий раз уделить больному органу большее внимание.

ЧЕТВЕРТЫЙ МОДУЛЬ:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

«ПОЗА КУЧЕРА» — ОСВОБОЖДЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Основное упражнение модуля — «Поза кучера». При его выполнении позвоночный столб освобождается от излишней закрепощенности мышц спины, позвоночника и межпозвоночных дисков. То же самое можно сказать и о сухожильной системе. Освобождение происходит при использовании естественного свойства позвоночника наклоняться вперед-вниз под действием силы тяжести. Старайтесь,

чтобы крестцовый отдел позвоночника сдвигался как можно меньше.

Организм человека в этой позе находится в расслабленно-тонусном состоянии полуволны, оптимальном для физиологических процессов, происходящих в нем: они текут плавно, циклично и соответствуют индивидуальному ритму человека.

Особое значение в этой позе приобретает полное расслабление мышц, при котором могут решаться многие телесные и даже психологические проблемы человека. Например, можно избавиться от перенапряжения мышц, желваков и отвердений — от так называемых мышц-«камней», так хорошо известных психотерапевтам.

Упражнение имеет ярко выраженный отложенный оздоровительный эффект, то есть многие его положительные свойства могут проявиться не сразу, а чуть позже.

Выполнение упражнения дает возможность решить несколько очень важных для организма проблем. И хотя вы не знаете о многих из них, они все же существуют.

Например, существует понятие «функциональная асимметрия мозга». Оно означает, что функции правой и левой половины мозга существенно разнятся. Мало того, что правая половина мозга отвечает за образное восприятие, а левая — за логическое (как точно заметил один ученый, правополушарный человек — это чувствительное животное, левополушарный — холодный гений). Вместе с тем левое полушарие отвечает за работу правой половины тела, а правое — левой половины. Мы же в процессе учебы и работы настойчиво тренируем исключительно левое полушарие — потому что привыкли считать рабочей лишь правую руку (за исключением левшей), а также потому, что при ре-

шении любых вопросов полагаемся только на логику. Такое доминирование одного из полушарий над другим приводит к тому, что оно оказывается не способно выполнять свои функции в полной мере. А ведь во многих культурах прошлого считалось, что человек должен быть «двухруко-моторным», а значит, обе половинки его мозга и обе стороны тела должны работать с одинаковой интенсивностью.

Упражнение «Поза кучера» помогает восстановить утраченные функции левой половины тела, а также образные свойства мышления. За счет чего это происходит?

В процессе изучения особенностей телесной волны вы научитесь равномерно загружать все позвонки тела восьмеркообразными движениями. Это поможет вам выправить функциональную динамику позвоночника относительно его оси, то есть уравнивать в симметрично организованной динамике функции правой и левой сторон тела. И, значит, поможет выправить функциональную асимметрию мозга в режиме моторной деятельности.

Упражнение поможет также восстановить подвижность позвонков и межпозвоночных дисков крестцового, поясничного и грудного отделов позвоночника. Это благоприятно скажется на иннервации внутренних органов и незамедлительно принесет оздоровительный эффект.

Для того чтобы привести в порядок шейный отдел позвоночника, нужно добиться качественного восьмеркообразного движения головы синхронно с движением позвоночника и всего тела. Это избавит от болей в шейном отделе позвоночника, головных болей и т. д.

После освоения этого упражнения вам останется только запомнить положение поясничного и шейного отделов позвоночника в состоянии статичной волны и, перерас-

пределив усилия мышечных групп, стремиться сохранить их при ходьбе. Не забудьте при этом распрямить грудной отдел позвоночника. Тело запомнит требуемое положение телесной волны, а информация об этом будет храниться на уровне подсознания.

Телесная пластика лучше всего проявляется в режиме оптимального использования, то есть при выполнении небольших по амплитуде движений. При этом мышечная масса человека не растет, а, наоборот, снижается, происходит качественное улучшение ее параметров и свойств, укрепляются связи между мышечными группами по закону распространения телесной волны.

Упражнение «Поза кучера»

Упражнение «Поза кучера» (рис. 7) поможет добиться качественного выполнения упражнений «Осанка» и «Походка».

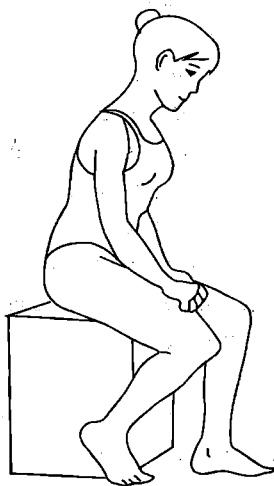


Рис. 7

Для подготовки к нему необходимо выполнить несколько приседаний. При этом следите за тем, чтобы колени раздвигались в стороны, а плечи выдвигались вперед, но не поднимались. Необоснованно поднятые вверх плечи означают позу страха — так человек инстинктивно защищается при испуге.

Выбрав индивидуальный ритм приседаний, на фазе приседа сядьте на край стула, согните спину, обопритесь локтями на бедра, прекратите движение.

Наклоните голову вперед. Проверьте несколькими раскачиваниями из стороны в сторону, что мышцы шеи и головы не напряжены. Одну ногу отставьте чуть назад, так, чтобы подъем стопы совпадал с осью, мысленно проходящей через центр тяжести тела. Это очень важный момент. Вы должны убедиться в том, что сможете подняться со стула, практически не меняя положения тела в пространстве. В противном случае нужно еще немного отставить стопу назад. При этом ось стопы должна быть наклонена к поверхности опоры не больше, чем на 45 градусов.

Это классическая поза кучера, или поза ямщика, в которой он, сидя на облучке своей повозки, мог находиться безо всякого вреда для позвоночника довольно долго. Кучер даже мог спать в такой позе. Представляете, насколько она полезна для здоровья?

Подтяните мышцы живота, медленно переносите вес тела с ноги на ногу, чуть раскачиваясь из стороны в сторону и наклоняя голову вперед и вниз. Ско-

ро ваша голова склонится достаточно низко. Пять минут отдыха в этой позе прекрасно откорректируют позвоночник.

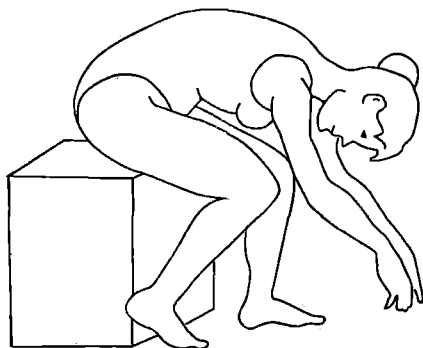


Рис. 8

Упражнение «Поза кучера с разворотами вправо и влево»

В этом положении медленно поднимите локоть левой руки на уровень груди и разверните корпус вправо. Найдите положение для активизации сухожильной системы тела. Так же медленно, с полной концентрацией на двигательном акте вернитесь в исходное положение.

Медленно поднимите локоть правой руки на уровень груди и разверните корпус влево. Найдите положение для активизации сухожильной системы тела. Так же медленно, с полной концентрацией на двигательном акте, вернитесь в исходное положение.

Возвращение в исходное положение с полной концентрацией на двигательном акте активизирует волновой процесс. А весь мир — это волна.

При выполнении этой разновидности упражнения тренируются волны растяжения-сжатия, кручения, изгиба и сдвига.

В результате вы сможете двигаться более плавно, тратить меньше сил на преодоление препятствий и реализацию жизненно важных действий. Вы сможете двигаться в вибрациях при выполнении элементов вибрационного перемещения, используя низкие частоты тела. А низкочастотные движения тела обладают обезболивающим, противовоспалительным и противоотечным действием.

Посмотрим еще разные варианты упражнения «Вытягивание» (рис. 8а).

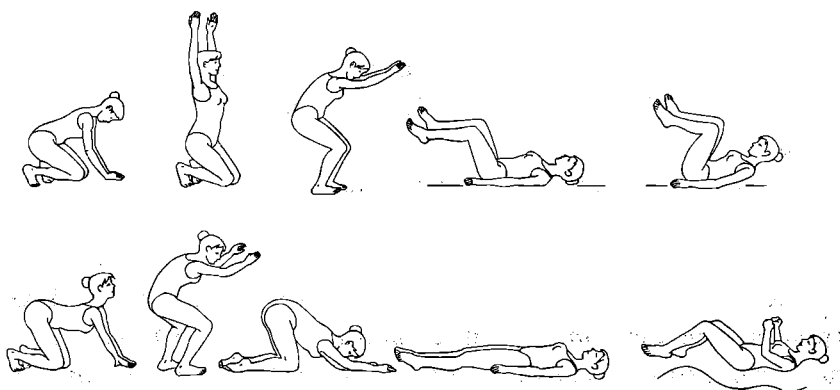


Рис. 8а

ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА ПРИ ДВИЖЕНИИ

Различают исходные, промежуточные и конечные положения тела при движении. Все они в идеале должны соответствовать созданию наиболее выгодных условий для функционирования систем жизнеобеспечения тела человека.

Исходное положение тела человека в пространстве, называемое осанкой или стойкой, принимается, как я уже говорил, для обеспечения выполнения последующих движений в соответствии с поставленной задачей.

Эффективность конечной фазы многих физических упражнений зависит не только от исходного положения тела, предшествующего началу его движения, но и от сохранения наиболее выгодного для устойчивого и равновесного положения тела и его частей в пространстве в процессе выполнения самого движения. Именно в этот момент времени аппаратура фиксирует момент перехода от одной, например опорной, модели к другой. В восточных философских и практических разработках этот момент называется «избытком Ян или Инь и переходом к противоположному началу».

Итак, осанка должна обеспечивать оптимальность при переходе от одной модели движения к другой или, с точки зрения восточных разработок, от одной формы к другой.

Конечное положение тела при движении призвано обнаружить либо результат оптимальности перехода от одной модели движения к другой, либо его недостатки. Этот момент активно используется при разработке многих методических рекомендаций системы Целостного волнового движения.

Все эти теоретические утверждения можно проверить только при движении. Пятый модуль упражнений славян-

ской гимнастики начинается с базового упражнения «Вытягивание», формирующего основы выполнения упражнения «Осанка» и «Походки силы».

ПЯТЫЙ МОДУЛЬ:

ПЛАСТИКА ТЕЛА И ПОХОДКИ

В моих авторских разработках акцент делается на активизации дельта-ритма работы головного мозга при бодрствующем состоянии и на соотнесении его работы с соответствующим ритмом работы мышц и сухожилий.

Упражнение «Походка...» можно назвать «Синхронизация дельта-ритмов работы головного мозга и движения тела человека». Как известно специалистам, дельта-ритм работы головного мозга человека активизируется во сне. А во сне организм человека восстанавливает силы, приходит в порядок. Таким образом, теоретически от синхронизации дельта-ритмов работы головного мозга и движения тела человека можно ожидать буквально чуда. Что и наблюдается при оценке изменений, происшедших на практических занятиях, с помощью аппаратных методов.

Волновые перемещения человека в упражнении «Походка» напоминают движения в среде более плотной, чем воздух, например, в воде. Такие движения синхронизируют и активизируют многие функции организма человека самым благоприятным образом.

Походка

Походка наглядно показывает все, на чем базируется моторика мышечной, связочно-сухожильной, суставной, костной и других систем человека, наглядно и достоверно представляет его окружающим людям, презентует его в пространстве. По походке человека можно определить его предназначение и даже его планетарный и звездный гороскопы.

Из физики известно, что траектория движения — это путь, совершаемый телом, а также той или иной его частью, например, любой точкой тела, в пространстве. Траектория движения характеризуется направлением движения, формой траектории, амплитудой.

Мореходы обозначают возможные направления движения «розой ветров»: север — юг, запад — восток, промежуточные положения. Если ветра нет, можно двигаться по направлению силовых линий магнитного поля Земли, направленных с юга на север. Можно также учитывать направление движения «эфирного ветра» в конкретном месте планеты, направление движения «солнечного ветра» и т. д. Но, если выбрать такой вариант, где все перечисленные факторы будут препятствовать движению, то достижение результата окажется под вопросом. Отсюда следующий вывод: отклонение от наиболее правильной траектории, характеризующей лучший выбор всех параметров движения в конкретном действии, может приводить к нейтральным или отрицательным результатам при решении поставленной задачи.

Несколько слов о форме движения. В моей системе, как я говорил выше, изучаются три вида волны: изгиба, круче-

ния, сжатия — растяжения. Специалисты считают эти три вида волны лучшими формами движения.

По траектории движения тела можно судить об эффективности техники выполнения любого физического упражнения. Обращаю ваше внимание на введение понятия о наиболее правильной траектории движения, характеризующей лучшую технику в конкретном действии. Именно такие траектории движения изучаются в системе Целостного волнового движения. Все подготовительные упражнения и поддержки направлены на освоение навыка выполнения подобных движений. Их суть сводится к волновому принципу выполнения, то есть к закрутке движений человека под углом 51 градус или 39 градусов к вектору начального движения. Как известно, 51 градус — это природный угол закрутки нитей молекулы ДНК.

Амплитуда движений тела и его отдельных частей зависит от многих факторов. Для преодоления их отрицательного влияния существует строение тела и его опорно-двигательный аппарат, суставы, связки, сухожилия, фасции, эластичность опорно-связочного аппарата и мышц.

Мысленное представление направления движения тела в окружающем пространстве играет важную роль для включения в работу или выключения из нее необходимых групп мышц, связок и сухожилий.

Поочередное выполнение описанных выше упражнений или их повторение необходимо для закрепления полученных вновь двигательных навыков.

Напомню, что выполнение упражнений славянской гимнастики начального уровня, состоящей из семи модулей, в течение двух недель, 2–3 раза в день по 10–15 минут, даже вразбивку, дает возможность подсознанию человека освоить

и использовать вновь полученные или восстановленные природные двигательные навыки в той степени, к которой оно готово. Все эти изменения отразятся в вашей походке. Со временем вы освоите походку, благоприятную как для вашего здоровья, так и для познания окружающего мира.

Прежде чем приступить к следующей группе упражнений, выполним моторную настройку двигательной активности в виде упражнения «Первая пластика тела».

Упражнение «Первая пластика тела»

Основное положение тела — как в начале упражнения «Поза кучера».

Выполните быстрые пружинные движения правой ногой. Ваш организм легко справится с заданием.

Выполните быстрые пружинные движения (как будто вы нажимаете ступней педаль на пружине) левой ногой. Освойте навык.

После этого попробуйте усложнить упражнение: выполните пружинные движения правой и левой ногой по очереди.

Хорошо освойте этот навык, он нам пригодится при выполнении упражнения «Походка колдуна».

ТАЙНА ВЕЛИЧАВОЙ ПОХОДКИ

При правильной величавой походке перемещения человека напоминают медленные движения в плотной среде, например в воде. Слова великого поэта «Выступает словно пава...» — верно сказаны как раз о подобной походке.

Всем хорошо известно, что при ходьбе в воде любая ошибка в движении может привести к потере равновесия. Сбиться также могут ритм и цикл движений. И наоборот, потеря равновесия в воде может привести к ошибке в движении.

Именно волнообразные медленные движения позволяют правильно двигаться в воде. На суше подобные движения гармонизируют отношения человека и окружающей его природы. Славяне знали, что любые имитации поведения водной стихии очень полезны для организма человека. Ведь человек, по их мнению, это средоточие волн и, как сейчас известно специалистам, именно медленные волны активизируют благоприятно текущие процессы в организме человека. Да, и как им не течь благоприятно, если медленные волны связаны не только с величавостью и царственностью, но и с природным здоровьем, с дельта-ритмом работы головного мозга. А это, как известно медикам, основные ритмы восстановления во сне. И тренируют они изометрический нагрузкой именно сухожилия, которые, напомним, не много не мало, а в 110 раз сильнее мышц.

Раньше медленным волнам приписывали другие свойства, потому что их фиксировали в очагах поражения головного мозга. Но затем было обнаружено, что, например, хирургическое вмешательство в очаг поражения, охваченный медленными волнами, приводит к благоприятному исходу операции. И наоборот: если в очаге поражения головного мозга медленных волн не обнаруживалось, исход хирургического вмешательства оставался под вопросом. Отношение к медленным волнам изменилось в благоприятную сторону.

По моему мнению, это и есть отправная точка для выбора волнового, то есть экспертного уровня моторики.

Экспертный уровень моторики означает точное согласование деятельности уровней организации и систем жизнеобеспечения между собой при помощи волнового, или пластичного, телесного движения. Мозг и тело начинают работать согласованно. И огромное значение при этом принадлежит стопам человека.

Правильная динамика стопы в походке задействует гармоничную последовательность изменений мышц, связок, сухожилий и костей сводов стоп и сводов пальцев ног. А это означает, например, то, что органично подвержены нагрузке, а значит, правильно функционируют рефлексогенные зоны стоп. Аппаратные исследования показывают, что на них в масштабе выведена работа всех органов и систем жизнедеятельности тела человека. Благодаря волнообразной походке с пятки на носок по центру стопы восстанавливается их нормальная работа. Происходит взаимодействие стоп человека с опорой на неосвоенном им полностью волновом уровне. От оси стопы, по которой протекает максимальное усилие при ходьбе, оно распределяется по периферии стопы по закону угасания, а он тоже волновой.

Таким образом, при ходьбе можно обнаружить воздействие на стопу нескольких волновых законов. Их необходимо привести в соответствие с природной заданностью. Этим мы и займемся. Хорошо это будет для организма или нет? Конечно, хорошо. Раз наш организм построен по волновым законам, то любое мысленное и физическое волновое действие на него изнутри и извне будет полезно, особенно от опоры. Ведь именно опора тела и ее изменения задают моторику тела.

Этот момент обозначен в современной генетике понятием «восстановление иммунитета в мегаконтексте». Практи-

тически это означает вот что. Стоит прийти в мир с волной, и вам от вашей волны не убудет, а прибудет. Мегаконтекст — это окружающие человека-волну волновые законы построения мира. Они с легкостью «отзываются» на соответствующее взаимодействие с ними. Видимо, славяне хорошо знали об этом. По крайней мере я обнаруживаю это знание в предлагаемых ими упражнениях, которые частично вошли в мой арсенал моторных техник.

Можно также быть уверенным в том, что энергетические каналы и меридианы, которые локализованы на стопах и максимально активны на пальцах ног человека, также функционируют в природном ритме. Волновой закон сжатия и расслабления пальцев ног при ходьбе можно считать «насосом», работающим с волнами энергий окружающего мира.

Посредством волновой экспертной моторики тела осуществляется тренинг целого комплекса взаимодействующих между собой волновых механизмов жизнедеятельности человека. Два из них — это распределение нагрузки по оси и от оси по периферии стопы. Рассмотрим еще одну волну, по законам которой сформирована стопа (рис. 9).

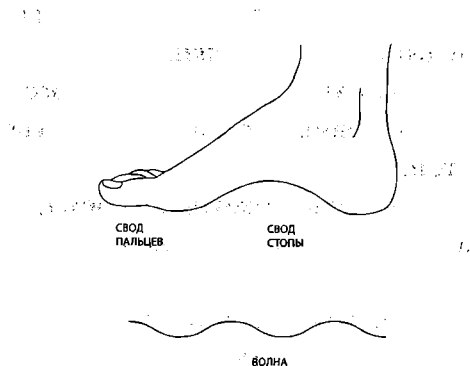


Рис. 9

Помимо костей свода стопы, обеспечивающих под нагрузкой массаж внутреннего мышечного пространства ее тканей посредством спирального уплощения, такие же функции выполняют своды пальцев ног. В результате комплексная медленная или, как мы ее называем, экспертная моторика стоп с пятки на носок по оси, сформированная синхронной деятельностью двух сводов на стопе, насыщается нюансами волновых изменений костей, мышц, связок и сухожилий сводов пальцев ног, сводов стоп, коленных суставов и т. д.

Такая последовательность работы двух сводов стоп функциональна, точнее, циклична, и ритмична. Это говорит о возможной благоприятной активизации генов, отвечающих за моторику, а также за циклические процессы. При нагрузке стопы задействуются энергетические каналы и чудесные меридианы, и энергия в теле течет правильно.

Упражнение «Походка...»

Все упражнения, связанные с разнообразными походками человека, выполняются вместе с упражнением «Вытягивание». Это намного повышает их эффективность.

Основой упражнения «Походки...» является использование при ходьбе стартового, промежуточного и финального механизмов уплощения — распрямления сводов пальцев ног и сводов стоп.

Попробуйте походить некоторое время, перенося вес тела только на переднюю часть стопы и ощущая при этом нагрузку на пальцы ног, и вы сразу почувствуете, насколько изменится мир вокруг вас к лучшему. Причиной такого преобразования можно считать изменение вашего внутреннего мира, а значит и общего состояния здоровья, в луч-

шую сторону. Описанное преобразование зависит от того, насколько задействованы энергетические каналы, выходящие на пальцы ног.

Замечено, что даже обычное сжимание и разжимание пальцев ног с усилием благотворно сказывается на здоровье человека в общем, на работе энергетических каналов или меридианов, выходящих на нижние конечности. Недаром многие животные, особенно представители семейства кошачьих, любят перебирать лапами, урча или мурлыча от удовольствия. При этом помимо сухожильной активизации разгибателей они выполняют сухожильные компенсации сгибателей, сжимая лапы в горсть. Это движение было взято на вооружение славянами и именно таким образом и рекомендуетсЯ загружать своды пальцев ног в моей авторской системе.

Как вы, думаю, помните, в целостном организме все процессы взаимосвязаны — стоит провести стимуляцию деятельности какой-либо из систем его жизнедеятельности, и все остальные тоже подтянутся на должный уровень практического здоровья.

При правильной медленной походке стимуляция сводов пальцев ног человека происходит естественным путем. Каждый человек легко может осуществить свою давнюю мечту: контролировать баланс метаболических процессов организма посредством усиления или снижения активности организма за счет нагрузки на пальцы ног и на стопы в целом. Проще всего это сделать при помощи метода нагрузки-расслабления сводов пальцев нижних конечностей в походке.

В системе Целостного волнового движения предлагается самомассаж рефлексогенных зон стопы с учетом определенных рекомендаций при выполнении упражнения «По-

ходка». Эти рекомендации достаточно просты и не требуют особенных затрат времени на их изучение.

Вернемся к начальной фазе упражнения «Походка».

Базовое упражнение «Осанка»

Примите основную стойку системы Целостного волнового движения. Для этого необходимо:

- перенести вес тела на подушечки стоп без отрыва пяток от земли;
- обеспечить компенсацию вертикальных нагрузок на опорно-двигательный аппарат за счет сгиба коленных суставов, то есть использования их рессорных функций;
- немного распрямить плечи;
- устранить излишние поясничный и шейный лордозы (прогибы) с помощью перераспределения усилий в соответствующих мышечных группах.

Базовое упражнение «Осанка»

с учетом пластик тела

Исходное положение: основная стойка системы Целостного волнового движения.

Перенесите вес тела на подушечки стоп без отрыва пяток от земли. Этим движением вы создаете предпосылку для так называемой нами пластики передней части стоп. Это *первая пластика* опорно-двигательного аппарата.

Попробуйте проследить за тем, как меняются мышечные реакции стоп, коленей и бедер в этом случае. Именно

но на изменение их рефлекторной работы в позитивную сторону направлены все упражнения системы Целостного волнового движения.

Оптимальность мышечных реакций в моей системе проверяется специальными тестами. В данном случае рекомендация обусловлена способностью стоп и их сводов выдерживать большие нагрузки. Именно для этой цели все упражнения моей системы проверяются в ситуациях, связанных со скоростными движениями, а также в стрессовых ситуациях. К таким ситуациям можно отнести спортивные поединки в боевых искусствах.

Второй пластикой в моей системе считаются *своды стоп*.

Переносите вес тела с носков на пятки и обратно в выбранном вами и удобном для вас ритме. Обратите внимание на то, что происходит при этом циклическом движении со сводами стоп. Ваше внимание обеспечит к ним прилив крови.

Данная рекомендация направлена на активизацию сводов стоп.

Чуть согните колени. Это *третья пластика*.

Обеспечьте компенсацию вертикальных нагрузок на опорно-двигательный аппарат за счет сгиба коленных суставов, то есть за счет небольших движений в коленных суставах. Представьте свое тело в качестве еще более упругой «пружинки».

К настоящему моменту выполнения базового упражнения «Осанка» в вашем теле пружинят своды пальцев ног,

своды стоп и колени. На это всегда обращали внимание славяне. Почему?

Три пластики можно соединить в едином ритме, получится явление резонанса. Рессорные свойства ног будут проявлены в данном случае оптимально.

Распрямите плечи.

С помощью перераспределения мышечных реакций устранили излишние поясничный и шейный лордозы.

Проверьте, не закрепощены ли мышцы ваших плеч и рук. Для этого покачайте руками из стороны в сторону и обратите внимание на качество их свободного движения.

Умение находить оптимальное положение в пространстве костей, суставов, мышц, связок и сухожилий за счет перераспределения усилий в соответствующих мышечных группах — основа моих авторских методик.

После этого можно приступать к выполнению цикла упражнений «Походка».

Упражнение «Походка: основное движение»

Начинайте двигаться так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно перераспределялся с пятки к носку. Образно говоря, представьте, что ваши стопы, как пресс-папье, плавно перекатываются по земле.

Согните колени чуть больше, чем обычно. При этом в теле рефлекторно активизируются тазовая диафрагма, сухожильная дуга, натягивается широкая фасция спины.

Этот момент является базовым для дальнейших разработок по оптимальной мышечной активизации в упражнениях системы Целостного волнового движения.

Последовательно подключите к данному плавному движению стоп и коленей торс, голову и руки.

Упражнение «Походка: разворот носков стоп чуть наружу»

Исходное положение: основная стойка системы Целостного волнового движения.

Разверните носки ног наружу, в стороны.

Двигайтесь так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно перераспределялся с пятки к носку по середине стоп.

Представьте себе, что ваши стопы, как пресс-папье, плавно перекачиваются по земле, или что ваша походка в данном случае напоминает походку Чарли Чаплина в его комедийных фильмах.

Согните колени еще больше. Это позволит вам повысить интенсивность нагрузки на внешнюю сторону стоп.

В ходе выполнения упражнения происходит качественная проработка внутреннего мышечного и сухожильного пространства стоп.

Упражнение «Походка: разворот носков стоп чуть внутрь»

Исходное положение: основная стойка системы Целостного волнового движения.

Разверните носки ног чуть внутрь.

Двигайтесь так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно перераспределялся с пятки к носку по середине стоп. Представьте, что ваши стопы, как пресс-папье, плавно перекачиваются по земле, или вспомните силовую походку Шрека из мультипликационного фильма.

При выполнении упражнения также происходит качественная проработка внутреннего мышечного и сухожильного пространства стоп.

Изменение рефлекторной работы мышц в благоприятную сторону — основная задача упражнений системы Целостного волнового движения. С помощью этих упражнений можно расширить диапазон работы мышц, связок и сухожилий стоп в благоприятную сторону и укрепить их.

Упражнение «Разные направления движения стоп»

Исходное положение: основная стойка системы Целостного волнового движения.

Продолжайте двигаться так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно перераспределялся с пятки к носку. Сделайте подобным образом два шага вперед.

Остановитесь, и сделайте два шага назад. Двигайтесь так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно перераспределялся с носка к пятке.

Сделайте два шага вбок, например, вправо, затем, для баланса, два шага влево.

Разверните стопы носками наружу. Двигайтесь вперед так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно

но перераспределялся с пятки к носку. Потом двигайтесь назад так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно перераспределялся с носка к пятке.

Разверните стопы носками внутрь. Двигайтесь вперед так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно перераспределялся с пятки к носку, затем назад, так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно перераспределялся с носка к пятке.

Немного о стопах

Стопы человека — это действительно уникальное создание природы, можно сказать, ее телесный шедевр. Рефлекторные механизмы, связанные со стопами человека, настолько многообразны, что остается лишь удивляться тому, сколько функций и насколько успешно они выполняют. Кратко перечислю основные из них.

На стопы давит весь вес тела человека, находящегося в вертикальном положении. При ходьбе нагрузка на стопы удваивается — ведь вес целиком приходится по очереди на каждую из них.

Если рассмотреть рисунок стоп человека на анатомическом атласе, то можно увидеть, что они состоят из большого количества костей. Почему их так много? Один из ответов — благодаря им стопы выполняют функции балансировки тела человека в пространстве, задают опорность тела и обеспечивают координированность движения, в том числе по пересеченной местности, скользкой поверхности и т. д. Таким образом, на стопы возложены функции координации и баланса.

Далее, стопы отвечают за начало выполнения любого движения. Каким оно будет, зависит от работы стоп, то есть внешние движения человека есть выражение внутренней, задающей начальный импульс движения, деятельности опор его тела.

Именно разработки в области диагностики работы стоп при движении открыли зависимость характера походки человека от качества работы канально-меридианальной системы, частично спроецированной на стопы.

Как я уже упоминал, на стопы спроецированы так называемые рефлексогенные зоны. Установлено, что на стопу в определенном масштабе и в определенном порядке спроецированы физиологические реакции различных органов и систем жизнедеятельности тела человека. Правильное прикосновение к любой части стопы или ее массаж приводит к активизации органов, рефлекторно спроецированных на эту часть стопы.

Получается, что при отсутствии правильной нагрузки на какую-либо часть стопы или на нее в целом возможно недополучение отдельными органами тела человека и его системами жизнедеятельности определенной импульсации.

Стопы обеспечены нервной, кровеносной и лимфосистемой, особой сухожильной и фасциальной системами.

Через стопы проходят так называемые «китайские меридианы», или каналы течения энергии в теле человека. Эти каналы начинают свое движение от пальцев ног в строго определенных местах. Их работа также зафиксирована учеными с помощью современных аппаратных методов исследований. Этот момент нас будет интересовать особо, прежде всего с точки зрения баланса процессов в организме человека.

Стопы подвержены действию законов работы зон Захарьина — Геда, когда при заболеваниях определенных внутренних органов на стопах возникают отраженные боли, а также болевые ощущения кратковременного характера, возникающие в ответ на действие различных раздражителей (химических, температурных или тактильных).

Видите, какое многообразие функций у стоп ног человека? Все это для чего-то необходимо, и далее мы узнаем, зачем и как это поможет достичь наших целей — здоровья и долголетия.

Упражнение «Походка силы

с представлением потока энергии вверх»

Продолжайте двигаться вперед так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно перераспределялся с пятки к носку.

Активизируйте тазовую диафрагму, сухожильную дугу и широкую фасцию спины. Как это сделать? Просто обратите внимание на эти зоны. Считается, что в этом случае активность энергетических каналов в теле человека оптимальна.

Подключите к данному плавному движению руки. Очертите руками вокруг своего тела какую-либо форму, например кокон.

После подключения к данному плавному движению рук мысленно сформируйте еще один кокон вокруг своего тела — энергетический. Его границами являются границы, описываемые вашими руками.

Мысленно представьте себе поток энергии, выходящий из макушки вверх. Ему навстречу сверху пойдет встречный поток. Представьте поток энергии,

выходящий из кокона вниз, в землю. Ему навстречу снизу, из земли пойдет встречный поток.

В связи с этим образным представлением ваши движения приобретут новые свойства.

Проведите эксперимент. Двигайтесь дальше, разворачивая стопы в пространстве так, как в предыдущих упражнениях. Оцените вновь приобретенные вами свойства движения.

Упражнение «Походка: мысленное представление работы отдельных частей тела в общем движении»

Исходное положение: основная стойка системы Целостного волнового движения.

Продолжайте двигаться вперед так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно перераспределялся с пятки к носку.

Представьте себе, каким образом происходит загрузка вашего тела при движении. Представьте, как последовательно загружаются ваши стопы, колени, бедра, торс, руки.

В ходе выполнения упражнения происходит качественная проработка внутреннего пространства вашего тела. Тело человека построено по принципу работы компьютера, то есть по принципу передачи сигнала «да» — «нет». Обычная походка человека основана на том, что основной вес тела при встрече стопы с опорой приходится на пятку. Далее вес тела перетекает на свод стопы и на носок по принципу «да» — «да», но не всегда доходит до сводов паль-

цев стоп и до их дистальных отделов. На данном участке траектории получается принцип «да» — «нет». Упражнение призвано устранить данный недостаток.

Мысленно представьте себе, что при каждой перезагрузке веса тела, начинающейся с опоры стоп на земле, сигналы текут от мышц стоп, к мышцам голеней, коленей, бедер, торса и рук, то есть по принципу «да» — «да», и в теле возникает последовательность управляющих импульсов и соответствующих реакций тела. Это и есть принцип микродвижений и волн.

Если задействовать полный перекал стопы или ее волну с насыщением составляющих волн, то есть все гармонические движения стопы, и ввести микродвижения, то получится самая настоящая «походка колдуна».

У нее много показаний:

- она позволяет работать со Временем;
- она «растряхивает» прилипшие отходы метаболизма;
- она подбрасывает кровь вверх по жилам;
- она увеличивает активность мозга.

Упражнение «Походка колдуна»

Я лишь опишу принцип выполнения данного упражнения. Полностью и правильно его можно выполнить на моих занятиях под моим контролем.

Упражнение создавалось как переходное к техникам «Тета-боя». Оно позволяет осваивать применение в моторике режима работы мышц под названием зубчатый тетанус без возникновения травмирующих факторов. Для его выполнения необходимо соединить два упражнения: «Походка: основное движение» и «Первая пластика тела».

Должно получиться как бы общее подергивающееся движение. Это трудно объяснить, легче сделать.

Существует вариант выполнения упражнения с дыханием, когда вы с помощью этого движения сможете ощущать пространство как волновую среду и как бы начнете «говорить» телом с пространством на его «языке», а оно начнет «откликаться». Просто дышите в определенном ритме при движении и ощущайте расширение и возвращение в исходное положение границ своего организма.

Создастся возможность управления структурой мегатекста, то есть волнами окружающего мира.

ШЕСТОЙ МОДУЛЬ

Зачем на практике нам нужны различные положения стоп и моторика, которую они регламентируют?

Один ответ я уже озвучил: для здоровья. Вспомним об активности меридианов, спроецированных на стопы. Чем больше мы их будем правильно загружать, разворачивать, крутить, массировать, тем лучше будут работать меридианы, выведенные на них.

Можно применять эти техники, как это ни странно, на переговорах в бизнесе, то есть формировать отношение к вопросу партнера или оппонента по бизнесу в нужном вам направлении с помощью поз. Позы в данном случае будут внешне выражать внутреннюю генетическую активность. Кроме того, если стопы, например, сильно свернуть внутрь, то хорошего стайерского рыв-

ка со старта у вас не получится и тяжелую штангу под-
нять вы также не сможете. А вот помочь активизации
половых гормонов вы так сможете, формируя отноше-
ние к вам партнера в нужном вам направлении. Все эти
эффекты достигаются благодаря связи моторики с по-
следовательностью мышечных реакций и с микродви-
жениями.

Известно, что опора в статичном положении тела
и в движении осуществляется на все пальцы ног. Поэтому
своды пальцев ног необходимо тренировать.

Упражнение «Тренинг сводов стоп и сводов пальцев ног»

Упражнение выполняется сидя.

Для его реализации выберите рядом с вашим сту-
лом небольшое возвышение высотой 4–10 см. Мож-
но использовать деревянные колобашки диаметром
5–6 см и высотой 4–6 см.

Положите на колобашку или на возвышение каж-
дый палец по отдельности. За счет вставания увеличьте
нагрузку на палец ноги. Прodelайте тренировку со
всеми пальцами ног по отдельности.

Зачетом считается способность удерживать вес
тела с опорой на любом из пальцев ног.

Упражнение «Общий сухожильный тренинг»

Тренировка всей сухожильной системы человека
производится с помощью изометрических нагрузок
на различные части опорно-двигательного аппарата
человека. Например, удержание тяжестей на вытяну-
тых руках и ногах.

Упражнение можно производить без внешней нагрузки, используя лишь контролируемое внутреннее напряжение отдельных частей опорно-двигательного аппарата, например, можно находиться в активном положении тела от 10 секунд до 1–5 минут (рис. 10).

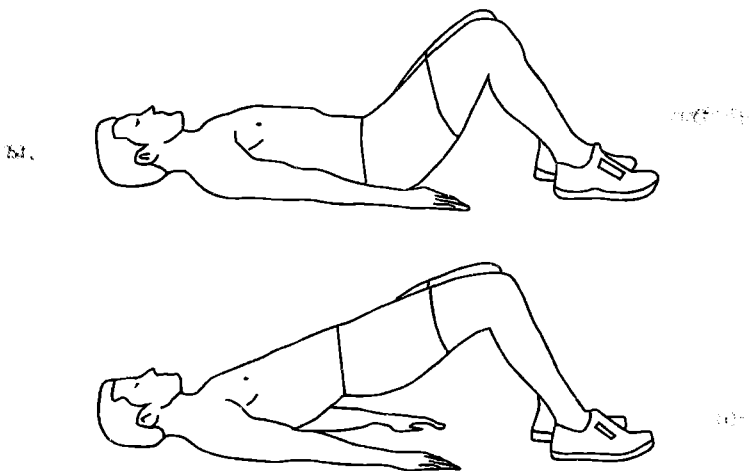


Рис. 10

Упражнение «Тренировка древних славян для увеличения скорости»

В данной группе упражнений рекомендуется выполнять любые движения общефизической подготовки с максимальной скоростью, например:

- бег с ускорением и резким торможением;
- любые прыжки в быстром темпе;
- прыжки со скакалкой все быстрее и быстрее.

Рекомендуется при каждом движении увеличивать сгиб коленных суставов.

Упражнение «Тренинг паховой связки или сухожильной дуги»

Нашупайте руками гребешки подвздошных костей (см. рис.). Сместите руки чуть внутрь и погладьте места крепления паховой связки или сухожильной дуги к подвздошным костям. Массируйте данную зону 2–3 раза в день по 1–3 минуты в течение 2 недель. После этого сделайте месячный перерыв и оцените результат.

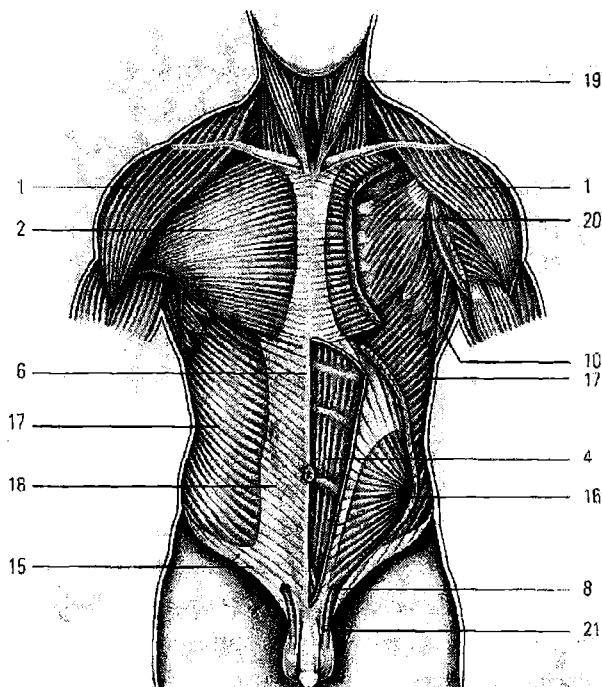


Рис. 11

15 – паховая связка

Данные физические упражнения предназначены для развития силы сокращений-расслаблений сухожильной дуги, тазовой диафрагмы и мышц промежности. В моей системе этим мышцам и сухожилиям присвоен статус «пульта управления» работы мышц и сухожилий нижних конечностей и торсом, то есть мышцами и сухожилиями таза, спины. Основной принцип упражнений: напряжение и расслабление всех мышц и сухожилий промежности вместе и, по мере их осознания и качественной работы, по отдельности.

Упражнение «Походка: движение спиной назад с разворотом носков внутрь»

Исходное положение: основная стойка системы Целостного волнового движения.

Разверните носки внутрь. Двигайтесь спиной назад так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно перераспределялся с носка на пятку.

Образно представьте себе, что ваши стопы, как пресс-папье, плавно перекатываются по земле. Ассоциативно можно представить, что ваша походка в данном случае напоминает силовую походку Шрека из мультипликационного фильма.

Упражнение «Походка: движение спиной назад с разворотом носков наружу»

Исходное положение: основная стойка системы Целостного волнового движения.

Разверните носки наружу. Двигайтесь спиной назад так, чтобы вес тела при опоре на стопу плавно перераспределялся с носка на пятку.

Представьте, что ваши стопы, как пресс-папье, но плавно перекатываются по земле.

В данном случае происходит качественная проработка внутреннего пространства стоп.

Упражнение «Тренировка сухожилий коленей»

Любые физические упражнения для развития силы, гибкости и подвижности коленей полезны для организма человека еще с одной стороны — колени задают динамику силы всего тела человека. Обычные приседания — одно из лучших упражнений.

Упражнение «Тренировка сухожилий бедер»

Любые физические упражнения для бедер и тазовой области способствуют развитию силы, гибкости и подвижности всего тела. Вращение обруча для талии — одно из лучших упражнений.

СЕДЬМОЙ МОДУЛЬ:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП

АЛГОРИТМ ИЗМЕНЕНИЙ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Начну эту сложную для восприятия главу словами из песни о мудреце и его верной собаке:

Старик себе заварит черный кофий,
Чтоб справиться с проблемой мировой.

А пес себе без всяких философий монотонно
Завалится на лапы головою.

Так что, если что: не вникайте в смысл данной главы, а переходите сразу к упражнениям. Слишком много в этой главе философии.

Многим хорошо известна древнекитайская книга по гаданию «И-цзин», или «Книга перемен». Если заострить внимание на каком-то жизненном вопросе и задать этот вопрос «Книге перемен», то вам выпадет определенная гексаграмма. Она ответит вам на вопрос на своем языке, его можно расшифровать и получить конкретные *рекомендации к действию*. Их смысл сводится к тому, что в какой-то ситуации нужно идти вперед, невзирая на преграды, а в другой ситуации лучше подождать, не спешить. Решение о действии остается за вами, а гексаграммы лишь рекомендуют, подобно планетам и звездам в гороскопе.

Гексограммы состоят из шести сплошных и прерванных черт в разных последовательностях, символизирующих категории Ян и Инь, а также их баланс, то есть состояние гармонии. Они описывают философские *смыслы перемен* в мире. Всего в книге 64 гексаграммы, как на шахматной доске с ее 64 белыми и черными клетками, или даже в генетике, где есть 64 триплета ДНК, каждый из которых кодирует определенные свойства организма.

Кстати говоря, в системе Хатха-йога существуют 64 упражнения, соответствующие 64 графам генетического кода. Графы генетического кода — это один из научных способов выражения генетической информации. Их определенная последовательность создает предпосылку для про-

явления феноменальных возможностей организма человека на генетическом уровне. Дело в том, что графы генетического кода имеют строгую зависимость друг от друга и построены структурно. Зная структуру, можно правильно переходить из позы в позу. Я называю такие переходы «Танец колдунов». Они проявляются при выполнении моего авторского упражнения «Генетические танцы».

Каждая гексаграмма, то есть шесть черт, состоит из двух триграмм или «ба-гуа». На языке компьютерного программирования это соответствует логике «да» — «нет». Всего вариантов такой логики восемь. У славян хождение по кругу называлось «посолонь» и «коловрат».

На Востоке вместо «да» и «нет» или «0» — «1» принято другое кодирование: «мужское» и «женское» начала. «Мужское» начало — это излучение энергии, «женское» начало — это поглощение энергии.

В «Книге перемен» нас интересуют перемены Весны, Белояра.

Еще один момент. Ба-гуа, то есть триграмма, состоящая из сочетаний прерванных и сплошных черт Ян и Инь по три, имеет строгую привязку к сторонам света. Эта привязка в разных источниках имеет различное философское обоснование. Таких сочетаний, как я говорил, восемь, например, как в «розе ветров», по которой ориентируются моряки, геологи и т. д.

А теперь внимание!

«Роза ветров», выраженная в ба-гуа, соответствует основным возможным *направлениям движения* реального человека по местности. Например, на юг (Ян: теплое, свет), на север (Инь: холодное, морозное, Полярная ночь) и т. д.

Как это связано с человеком, с философским смыслом его существования и с возможностями использования его энергии? Выше я вслед за древними мудрецами утверждал, что данная тема прямо связана с изменениями. Изучим вопрос подробнее.

Рассматривая основные возможные физиологические положения или, как я их называю, развертки стопы на горизонтальной плоскости опоры, я обнаружил, что их ровно восемь. Они напоминают славянскую букву «Ж» («живете»): вперед-назад от центра, короткие движения вправо-влево от центра, четыре закругленных движения от центра в разные стороны. Остальные развертки являлись производными от восьми, принципиально отличимых друг от друга, направлений и характеров движения стопы. Это касается обеих стоп.

Если встать лицом на север, восемь направлений, или характеров движения стопы, будут строго соответствовать «розе ветров». Они как бы задают координатную сетку пространственной ориентации человека, в том числе слабой электромагнитной составляющей энергетики его тела. Она, в свою очередь, определенным образом ориентирована относительно силовых линий магнитного поля Земли, что ныне входят в Северный полюс, относительно ее эфирного регионального «ветра», а также относительно «солнечного ветра». Сочетание перечисленного выше задает, например, динамику циклонов и антициклонов. А это уже область реального — они действительно существуют и воздействуют на человека с помощью погоды.

Вот, оказывается, о чем знали древние славяне. Хотя, возможно, все это — лишь плоды моего творческого воображения, но векторы сил перечисленных слабых воздей-

ствий существуют. Можно ли ими воспользоваться в прикладных целях и нужно ли это делать? Я считаю — да.

Но вернемся к телу человека.

Сначала напомним то, о чем сказал выше. Заострю, так сказать, внимание. Моторика одной стопы на плоскости соответствует восьми положениям, отмеченным в ба-гуа семью вариантами сплошных и прерванных черточек. Это я соединил несоединимое. А дальше следует вот что.

Две ба-гуа, или уже гексаграмма, в моей авторской системе ассоциативно связана с двумя стопами человека. Число вариантов гексаграмм, составленных из двух триграмм, 64. Такое же количество составляют возможные варианты горизонтальных разверток двух стоп — 64. Меня, как я говорил, заинтересовал тот факт, что число возможных сочетаний прерванных и сплошных черт по шесть равно 64, что соответствует 64-кодовой структуре молекулы ДНК. То есть гипотетически в теле человека присутствует и может быть обнаружена *система внешнего представления внутренних генетических процессов*. Но и это еще не все, что я обнаружил на уровне цифровой логики.

64-кодовая структура построения календаря «И-цзин» является частью знания, описывающего законы существования биосистем, и входит в более широкое структурное описание мира, например, в философии майя, называемое календарем цолькин. В цолькине рассматривается галактическая 256-кодовая структура сенсорного резонирования всех модулей системы галактика. Получается как бы жизнь в жизни.

Что такое число 256 и что оно дает для моторики? Вернемся к реалиям и практике.

Я говорил об основных 8 развертках одной стопы и 64 развертках двух стоп на горизонтальной, двухмерной поверх-

ности. Третья, вертикальная координата дает четыре основные опорные положения двух стоп: носок-пятка, пятка-носок, пятка-пятка, носок-носок с балансиром в качестве свода стоп. Итого трехмерные развертки двух стоп составляют цифру 256, которая получится, если умножить 64 на 4. Это соответствует пока на уровне цифровой логики цифре 256 календаря майя цолькин. Правда, расчет в цолькине делается на 13 знаков зодиака в 20 резонаторах: 10 пальцев рук, 10 пальцев ног, и дает цифру 260, но она легко уточняется, если вспомнить, что 13-й знак зодиака — Змееносец — пересекается с пограничными знаками Скорпиона и Стрельца. Поэтому я со спокойной совестью умножаю 20 резонаторов на цифру 12,8, соответствующую условному количеству знаков зодиака, получаю цифру 256 и частично уточняю цолькин. Уточнение цолькина компенсируется при пересчете високосных годов.

Логичен вопрос: почему я так активно изучаю именно стопы человека, а не его руки, например, или голову? И что это дает для формирования конкретных упражнений, в том числе упражнений славян?

Все славянские прогуживания, хороводы, воронкования, выюны, бузы, кружалы, ристалы так или иначе были связаны с вращениями. Это один из видов волны, который порождает и остальные. Вращения начинаются от стоп, от опоры. Сейчас я перечислил названия боевых систем славянской направленности: «Сибирский выюн» — автор Д. Скогорев, «Буза» — автор Г. Базлов, «Кружало» — автор Г. Попов, «Ристала» — автор М. Боровков. Со многими из этих замечательных исследователей я знаком лично или заочно.

Как я уже упоминал, на стопы, точнее, на пальцы ног, выведены основные энергетические каналы, или меридиа-

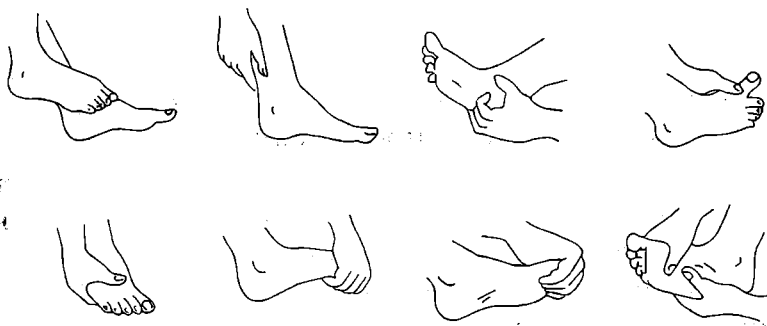
ны, в теле человека, что подтверждено научными исследованиями. К ним относятся каналы: почек (страх), печени (ярость), желчного пузыря (желчность или критичность), селезенки (иммунитет, лимфа) и так далее. Обращение к качеству и направлению течения энергии по этим каналам возможно именно с помощью моторики.

Вибрационные или микродвигательные, то есть те же волновые, но ускоренные техники, которые являются ключом моих авторских разработок, позволяют регулировать качество и направление течения энергии в энергетических каналах тела человека. И делать это можно с помощью стоп и изменения их положения в пространстве.

На сегодняшний момент времени данные утверждения проверены в упражнениях. С их помощью можно тренировать тело человека с большой пользой для его здоровья, и в упражнении «Походка» мы уже начали это делать.

Упражнение «Стопы: разминка»

Разомните стопы, используя предложенные движения (рис. 12).



Обратите внимание на реакции меридианов, спроецированных на массируемые места.

Измените характер движений.

Круговыми движениями разомните все пальцы ног так, как это показано на рисунке 13.

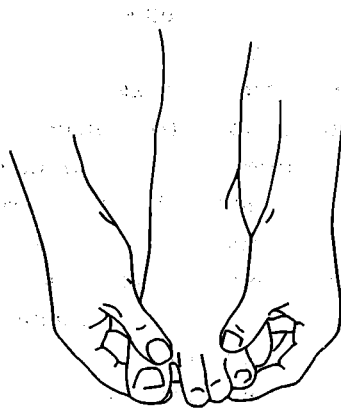


Рис. 13

Когда закончите разминку, переходите к основным моторным упражнениям для стоп.

Упражнение «Стопы: движение вперед»

Это упражнение мы уже частично выполняли в упражнении «Походка». Повторим «Походку».

Теперь остановимся и выполним движение с места, например, выполним движение вперед, отмеченное на рисунке внизу стрелкой вперед.

Для этого перенесите вес тела, например, на правую ногу, сместите центр тяжести на пятку и сделайте перекаат центра тяжести с пятки на носок. Вернитесь в исходное положение.

То же самое сделайте левой ногой.

При непрерывном движении назад стопы включайте в движение последовательно (рис. 14).

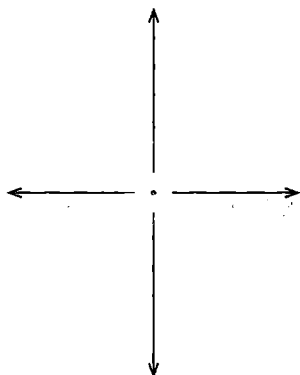


Рис. 14

В данном упражнении необходимо фиксировать внимание на плавном перекате веса тела с пятки на носок. Необходимо фиксировать внимание и на активизации энергетических каналов, выходящих на вторые, третьи и четвертые пальцы ног.

Энергетические каналы в данном случае будут работать на излучение энергии с кончиков пальцев ног. Сила тяжести, перекатывающаяся по стопе с пяток на носки, будет «выдавливает» энергию именно таким образом. Обратите на это особое внимание.

К сожалению, в большинстве восточных атласов на третьих пальцах ног энергетические каналы не фиксируются. На одной из лучших фотографий по этой теме мы видим, что рядом с третьим пальцем находятся два канала: желудка — на втором пальце и еще один — на четвертом паль-

це. Эта схема соответствует моим аппаратным наблюдениям (рис. 15).

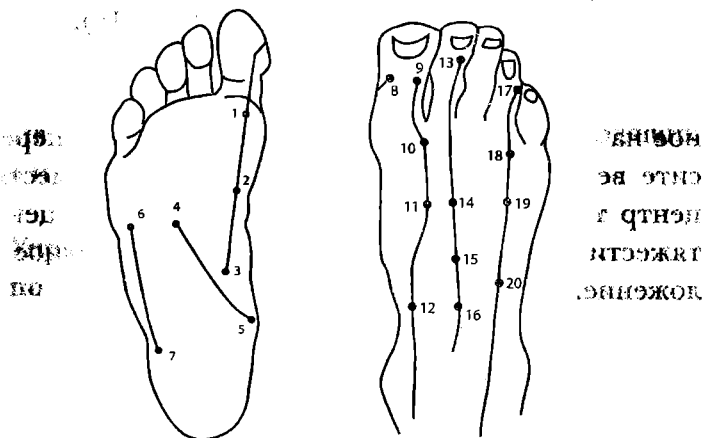


Рис. 15

Но любой разумный человек скажет, что, если на четыре пальца стопы выходят какие-то каналы, то и на пятый должен выходить какой-то канал. То есть на третий палец стопы должен выходить энергетический канал.

Правильно, с помощью аппаратных наблюдений он хорошо фиксируется и по электрической активности точек акупунктуры, и по рефлексогенной активности, и, каким бы это ни показалось странным, по аромату.

Выходит, кое-где канал засекречен? Почему? Чтобы ответить на этот вопрос, вспомним, кто составлял атласы. Правильно, восточные люди. А, как говорил известный персонаж, «Восток — дело тонкое».

Чтобы не оставлять читателя в неведении, намекну. Вспомните, какой канал выходит на средний палец руки, и по аналогии определите искомое.

Упражнение «Стопы: движение назад»

Это упражнение мы тоже уже частично выполняли в упражнении «Походка». Повторим «Походку».

Теперь остановимся и выполним движение с места. Например, выполним движение назад, отмеченное на рисунке 14 стрелкой назад. Для этого перенесите вес тела, например, на правую ногу, сместите центр тяжести на носок и сделайте перекат центра тяжести с носка на пятку. Вернитесь в исходное положение.

То же самое выполните левой ногой.

В данном упражнении также необходимо фиксировать внимание на последовательном плавном перекате веса по центральным линиям подошв обеих стоп, но теперь уже с носка на пятку. При непрерывном движении назад стопы включайте в движение последовательно.

Необходимо также фиксировать внимание на активизации энергетических каналов, выходящих на вторые, третьи и четвертые пальцы ног. В данном случае они будут работать на поглощение энергии, начиная с кончиков пальцев ног. Обратите на это особое внимание.

Упражнение «Стопы: движение вбок, право и влево»

Сделайте два переставных шага вправо. Вернитесь в исходное положение с помощью таких же переставных шагов.

Сделайте два переставных шага влево. Вернитесь в исходное положение с помощью таких же переставных шагов.

На схеме движения обозначены стрелками вправо и влево.

В данном упражнении необходимо фиксировать внимание на последовательном плавном перекате веса тела с одних боковых поверхностей обеих стоп на другие, а также на активизации энергетических каналов, выходящих на первые и пятые пальцы ног.

Упражнение «Стопы: движение по дуге вперед-вбок вправо»

Сделайте шаг правой ногой, как бы вращая стопу по дуге вперед-вбок вправо. При этом активизируется внешняя боковая часть правой стопы. Затем вернитесь в исходное положение (рис. 16).



Рис. 16

Упражнение «Стопы: движение по дуге вперед-вбок влево»

Сделайте шаг левой ногой, как бы вращая стопу по дуге вперед-вбок, но уже влево.

При этом активизируется внешняя боковая часть левой стопы.

Вернитесь в исходное положение (рис. 17).

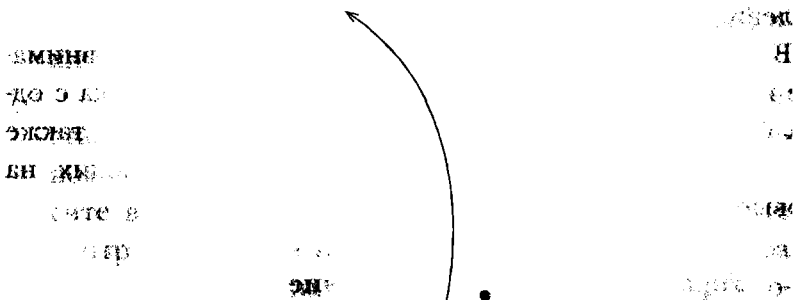


Рис. 17

Упражнение «Стопы: движение по дуге назад-вбок вправо»

Сделайте шаг правой ногой назад, как бы вращая стопу по дуге назад-вбок вправо.

Активизируется внешняя боковая часть стопы.

Вернитесь в исходное положение (рис. 18).

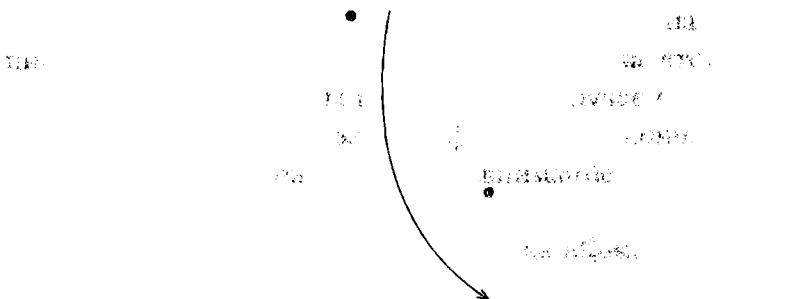


Рис. 18

Упражнение «Стопы: движение по дуге назад-вбок влево»

Сделайте шаг левой ногой, как бы вращая стопу по дуге назад-вбок влево.

- эд Активизируется внешняя боковая часть стопы
 нэ Вернитесь в исходное положение (рис. 19).

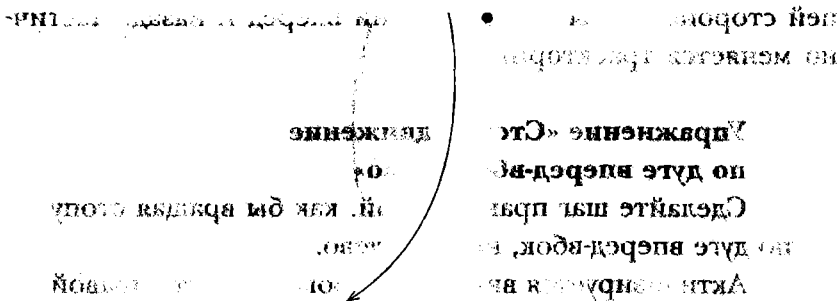


Рис. 19

В этих четырех упражнениях с вращением стопы по дуге описаны две формы движения: с активностью на внешней стороне стопы при движении вперед и назад. Соединим все схемы движений, отмеченных выше, в одном рисунке (рис. 20).

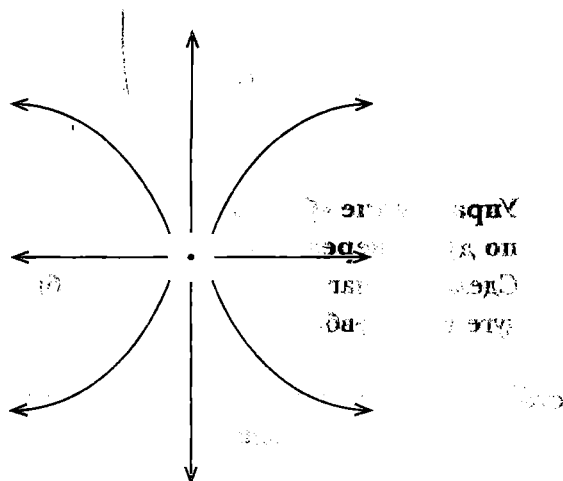


Рис. 20

В следующих четырех упражнениях нужно будет сделать вращения стопы по дуге с активностью на внутренней стороне стопы при движении вперед и назад. Частично меняется траектория.

Упражнение «Стопы: движение по дуге вперед-вбок влево»

Сделайте шаг правой ногой, как бы вращая стопу по дуге вперед-вбок, но уже влево.

Активизируется внутренняя боковая часть правой стопы, медиальная.

Вернитесь в исходное положение (рис. 21).

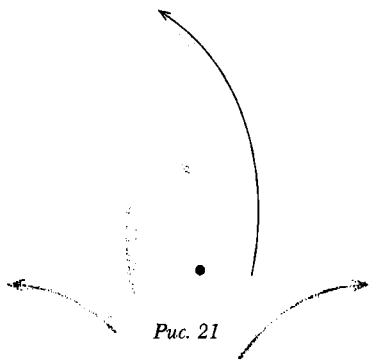


Рис. 21

Упражнение «Стопы: движение по дуге вперед-вбок вправо»

Сделайте шаг левой ногой, как бы вращая стопу по дуге вперед-вбок вправо.

Активизируется внутренняя боковая часть левой стопы.

Вернитесь в исходное положение (рис. 22).

рис. 22



Рис. 22

Упражнение «Стопы: движение по дуге назад-вбок влево»

Сделайте шаг правой ногой назад, как бы вращая стопу по дуге назад-вбок влево.

Активизируется внутренняя боковая часть стопы. Вернитесь в исходное положение (рис. 23).



Рис. 23

Упражнение «Стопы: движение по дуге назад-вбок вправо»

Сделайте шаг левой ногой, как бы вращая стопу по дуге назад-вбок вправо.

Активизируется внутренняя боковая часть стопы.

Вернитесь в исходное положение (рис. 24).

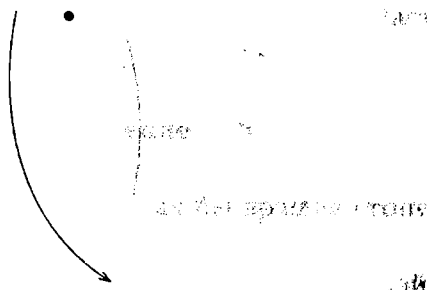


Рис. 24

В этих четырех упражнениях с вращением стопы по дуге описаны две формы движения: с активностью на внутренней стороне стопы при движении вперед и назад.

Общая схема выглядит следующим образом (рис. 25).

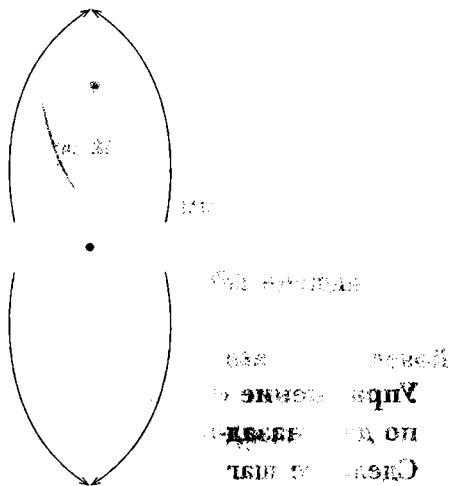


Рис. 25

Объединенная схема выглядит следующим образом (рис. 26).

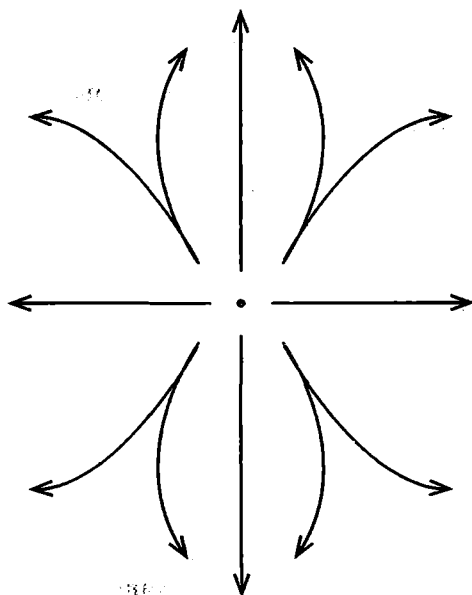


Рис. 26

При выполнении всех этих упражнений используется вертикальная составляющая движений. Поэтому они отвечают всем признакам 256-кодовой моторики.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ СТОП

В этой главе мне сразу хотелось бы сформулировать главное из того, что знали славяне.

Ваше *тело, его позы и жесты* — это *знаки* того, как люди будут *вести себя с вами*. Выполняя *определенный набор* движений стопами и, естественно, всем телом, человек может оригинально «звучать» в пространстве. Дополняя телесное «звучание» обертоном, можно добиться резонанса.

Древним рунам тоже присваивались свойства обозначения определенных телодвижений. Озвучивание рун при этом усиливало эффект.

Приведу еще несколько примеров.

Резко двигая рукой при вращении или приседании тела можно добиться свистящего звука от руки. В индийской традиции известен феномен «жужжащей кундалини».

Описываемая традиция частично была сохранена в эвритмии Р. Штейнера. Он утверждал, что несколько определенных движений телом в цикле позволяет телу издавать разные звуки помимо использования голосового аппарата.

Низкочастотные звуки «стоячей волны» тела тоже воздействуют на моторику. Природным аналогом такого воздействия является способность змеи заставлять жертву ползти себе в пасть, воздействуя на нее на расстоянии. При этом тело змеи время от времени меняет свое положение в пространстве, сокращая расстояние до жертвы.

В связи со всеми вышеприведенными примерами можно сделать еще один предварительный и, естественно, гипотетический вывод: существуют такие положения биоло-

гического тела в пространстве, которые не только позволяют течь энергетическим процессам определенным образом, но и проецировать данную модель на другие биологические объекты.

В дальнейшем в системе Целостного волнового движения выполняются упражнения по тонкой мышечной координации или упражнения по активизации микродвижений.

СОПУТСТВУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ В СИСТЕМЕ ЦЕЛОСТНОГО ВОЛНОВОГО ДВИЖЕНИЯ

В данной главе мы рассмотрим несколько упражнений прикладного характера. Это необходимо для того, чтобы вы привыкали к практическому их использованию.

Упражнение «Стойки и походки альфа-мужчины»

Походка с разворотом стоп носками наружу при ее качественном выполнении и добавлении еще нескольких элементов напоминает походку альфа-мужчины. Женщинам нравятся сила и уверенность, содержащиеся в ней (рис. 27).

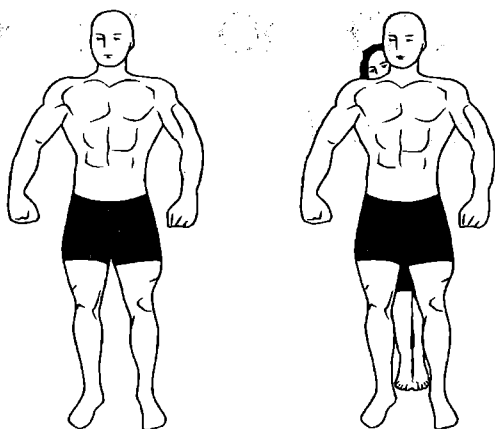


Рис. 27, 28

Такая поза мужчины показывает то, что он готов взять на себя ответственность за дальнейшие события. Женщина за таким мужчиной как за «каменной стеной» (рис. 28).

Женщине не нужно изображать властность, силу и уверенность, как на рисунке ниже (рис. 29).

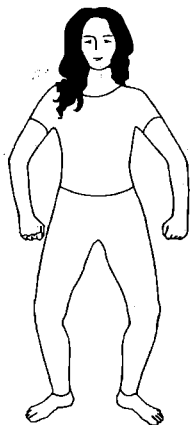


Рис. 29

Как видите, позы и жесты действительно могут сформировать к вам отношение окружающих людей.

Упражнение «Походки: гейши»

Начнем с позы (рис. 30).

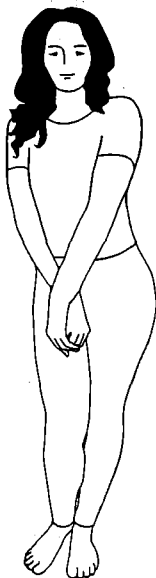


Рис. 30

Для того чтобы походка выглядела еще более женственной, в традиции женщинам рекомендовалось при ходьбе перевязывать колени веревкой. Освоенный навык применялся уже без перевязи.

Хочу предложить вашему вниманию еще одно уникальное упражнение, изучавшееся и практиковавшееся славянами.

Упражнение «Ядерные циклоиды»

Выполните 2–3 вращения вокруг своей оси влево с небольшим приседом во вращении. Научитесь правильным перемещениям стоп. При прекращении вращения выпрямляйте коленные суставы.

Выполните 2–3 вращения вокруг своей оси вправо с небольшим приседом во вращении. Научитесь правильным перемещениям стоп. При прекращении вращения выпрямляйте коленные суставы.

Эти движения напоминают начальную фазу суфийских кружений, что, как известно, помогает войти в резонанс с ритмами окружающего мира при выполнении ряда дополнительных рекомендаций.

Наберите необходимый опыт вращений в ту и другую стороны.

Соедините две части упражнения.

Активизация в определенном ритме циклов «женского» и «мужского» вращений поможет активизировать гены циклов, что являются составляющими гена бессмертия.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ И БИОАКТИВНЫЕ ТОЧКИ ПОЧЕК

Энергетический канал почек отвечает за целый ряд физиологических изменений в организме человека (рис. 31).

Почки выполняют три основные группы функций:
— мочеобразовательную;

- гомеостатическую;
- эндокринную.

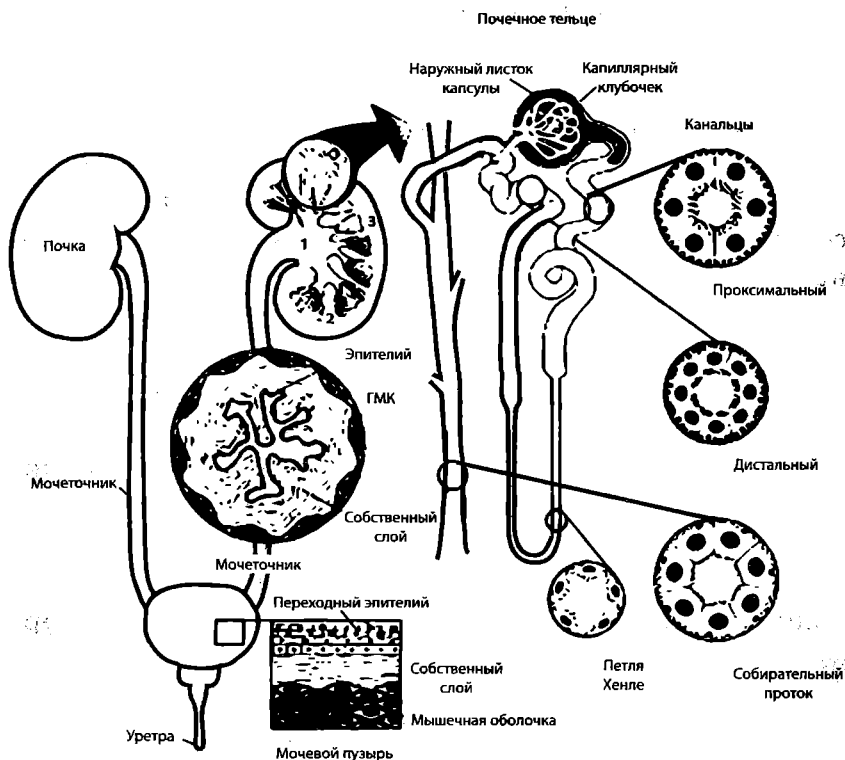


Рис. 31

Почки выводят из организма конечные продукты обмена, посторонние вещества и избыточные соединения через мочевыводящие пути в виде 1,5 литра вторичной или дефинитивной мочи.

Почки выполняют много других важных функций: регулируют осмотическое давление жидкостей орга-

низма, концентрацию большого количества ионов в плазме крови, играют исключительную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия, регулируют объем экстраклеточной жидкости, контролируя экскрецию воды и натрия, помогают регулировать артериальное кровяное давление, удаляют конечные продукты метаболизма, включая мочевину, мочевую кислоту и креатинин, а также чужеродные или токсичные соединения, являются местом выработки ряда гормонов и т. д.

Внутренний ход энергетического канала почек идет от надлобковой области, далее меридиан входит в крестец, проходит по поясничному отделу позвоночника и почку. От почки отходят коллатерали меридиана к мочевому пузырю, печени и, проникая через диафрагму, заходят в легкие, сердце, контактируют с меридианом перикарда, направляясь в щель трахеи к корню языка.

Внешний ход начинается первой точкой, которая располагается на подошвенной поверхности стопы между второй и третьей плюсневыми костями. Далее канал следует по медиальному краю стопы, описывает петлю в области пяточной кости, поднимается по внутренней поверхности голени и бедра, располагаясь сзади от четвертого и двенадцатого каналов.

На передней брюшной стенке следует по первой боковой линии живота, в области грудной клетки — по первой боковой линии груди. Последняя точка находится у нижнего края ключицы. Смотрим рисунок 32.

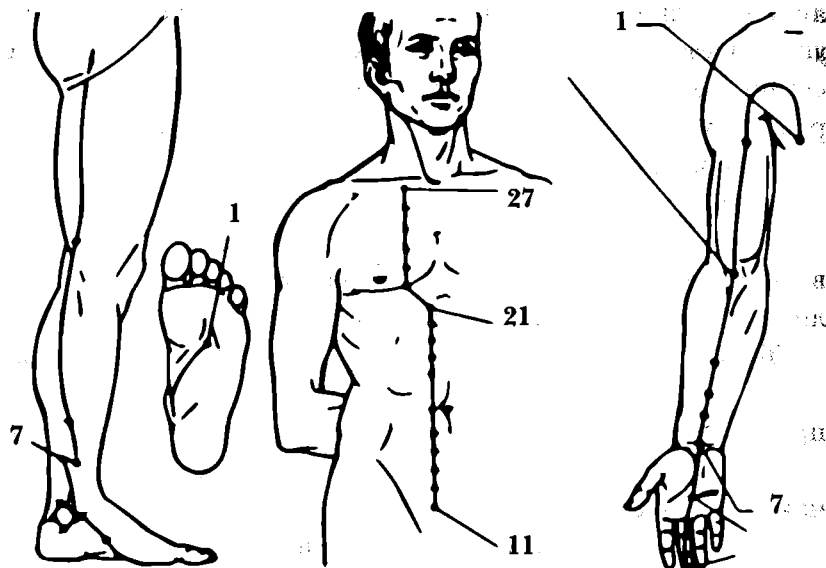


Рис. 32

Наиболее действенное значение имеет массаж точек 1, 7, 11, 21 и 27.

Точка 1 расположена в центре подошвы, в ямке между плюсневыми костями. Функция ее успокаивающая, рассасывающая. Массаж точки 1 необходим при головных болях, особенно в темени, при снижении остроты зрения, сухости во рту, потере голоса, боли горла, а также для остановки кровотечения из носа, кровохарканья, поноса, рвоты, ликвидации болей внутри бедра, судорог у детей, шока, маниакального состояния, недержания мочи и затрудненного мочеиспускания, повышенного давления в сосудах, гипертонии.

Точка 7 тонизирует, возбуждает без утомления, прибавляет энергию в меридиане. Массаж ее устраняет или предупреждает такие заболевания, как нефрит (с невралгическими прострелами), орхит, асцит, отек конечностей, паралич их, расстройства желудочно-кишечного тракта, онемения кожи, ощущения «мурашек» из-за расстройства нервной системы, заболевания периферийных сосудов, кровотечение из геморроидальных узлов. Эта точка находится в месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие. Найти ее не так уж и трудно.

Точку 11 определить точно сложнее. Она расположена на полцуня (китайская мера длины, один цунь равен примерно 3,7 см) в сторону от средней линии живота и на 5 цуней ниже уровня пупка. И функция ее необычная — сигнальная. Остро, болезненно отзывается на неблагополучия в сочувственных точках связанного с ней другого меридиана, которому она покровительствует, — меридиана перикарда. Массаж точки 11 излечивает от импотенции, болей в половом члене, мочеиспускательном канале, грыжи, воспаления соединительной оболочки глаза и роговицы как последствий сифилиса, туберкулеза.

Не менее сложно правильно установить месторасположение точки 21. Она находится на шесть цуней выше пупка и на полцуня в сторону от средней линии живота и груди. Массаж ее полезен при заболевании печени, органов желудочно-кишечного тракта, поноса с гноем и кровью, рвотах, неудержимом слюноотделении, болях в груди, мучительном кашле.

Точка 27 расположена у нижнего края ключицы в подключичной ямке, от средней линии груди на 2 цуня. Неоспоримо важная точка для массажа, спасающая от уду-

пья, кашля, одышки, бронхиальной астмы, межреберной невралгии, спазмы пищевода и от отсутствия аппетита. От сильных, порой нестерпимых болей в пояснице, в районе почек помогают наложения рук на 5–10 минут: одна на животе в районе пупка, на пояснице в болезненном месте. Хорошо делать ванны хвойные и березовые из кончиков ветвей. Боли проходят.

При проведении массажа точек меридиана необходимо для получения наибольшего эффекта делать и пить настои из трав. Например, из 20 г календулы (из цветков), крапивы — 10 г, тысячелистника — 20 г, фенхеля обыкновенного — 10 г, хвоща полевого — 10 г, листьев березы — 15 г. Заваривать как чай. Пить треть стакана натошак 3–4 раза в день до тех пор, пока не прекратятся боли в почках, обычно через месяц. Позаботьтесь о целесообразном питании в сочетании с натуральными чистыми соками — фруктовыми и овощными. Старайтесь употреблять меньше соли. Не смешивайте животные жиры и крахмал (это картошка, пшеница, гречка, горох, бобы, рис, овес и др.).

Полезен отвар из овса. Его надо отмыть, просушить на сковороде, бросить 2–3 ложки в кофемолку и смолоть в муку. Кипятить 30 минут раствор этой муки (одна столовая ложка на стакан воды) и процедить через марлю. Принимать 2–3 раза в день. Также очень полезен отвар из льняного семени. Его пьют по полстакана каждые 2 часа перед едой в течение двух недель.

Недостатки и избытки химических элементов при приеме продуктов возникают лишь тогда, когда человек не способен оценить, что и сколько нужно есть и пить, то

есть его сенсорные системы, следящие за этим моментом, заблокированы. Это возможно в том случае, если мозговые функции подверглись отрицательному воздействию и выведены из строя.

Рассматривая механизмы выведения из строя мозговых функций в данном случае, я обнаружил почти полное их соответствие действию механизмов страха.

Мистически энергетический канал почек отвечает за проработку страхов. Активизация в определенном ритме циклов «женской» и «мужской» работы канала почек выполняет функцию глубинной проработки страхов.

Славяне знали об этом. Поэтому тренировке канала почек уделяли одно из первостепенных значений. В частности, все упражнения под общим названием «Вытягивание» призваны активизировать именно канал почек, но — определенным образом.

Будем считать, что вы уже сделали это. Теперь попробуем освоить одно очень важное упражнение. Мы уже частично готовы к его выполнению, изучив упражнение «Поза кучера». Посмотрите на рисунок 33.

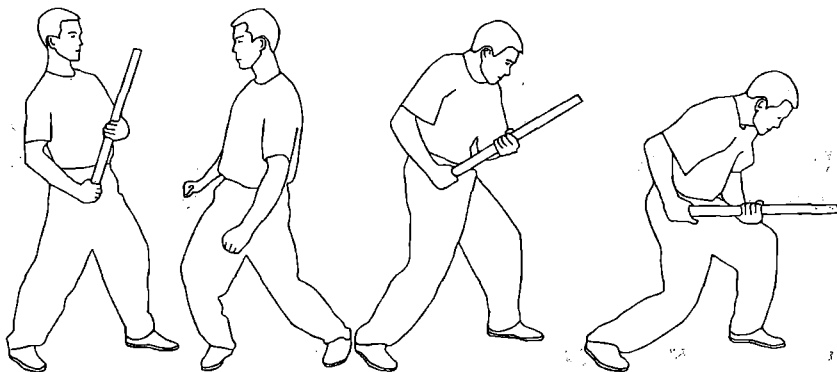


Рис. 33

Первая слева поза очень напоминает основные моменты упражнения «Вытягивание»: колени выпрямлены, поясница прогнута, только руки опущены — они удерживают спортивную палку.

**Переход от упражнения «Вытягивание»
к упражнению «Активизация
энергетических каналов почек
по силовому принципу»**

Выполним упражнение «Вытягивание» и затем переход к упражнению «Активизация энергетических каналов почек по силовому принципу».

Для этого согните колени (на рис. 33 поза 2 слева). После этого подайте плечи чуть вперед. Но не вверх! Приподнятые вверх плечи как раз и есть внешний признак действия механизма страха.

Сформируйте положение плеч и рук, как на рисунке ниже (рис. 34).

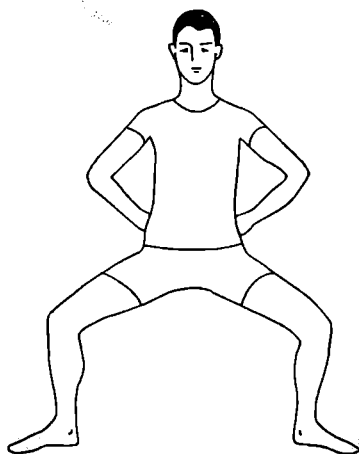


Рис. 34

Согните спину...

Для наработки данного рефлекса можно использовать следующие упражнения (рис. 35, 36).

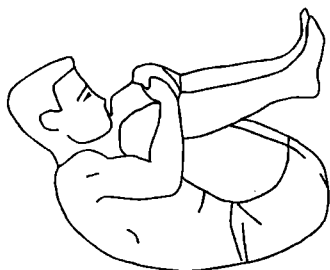


Рис. 35

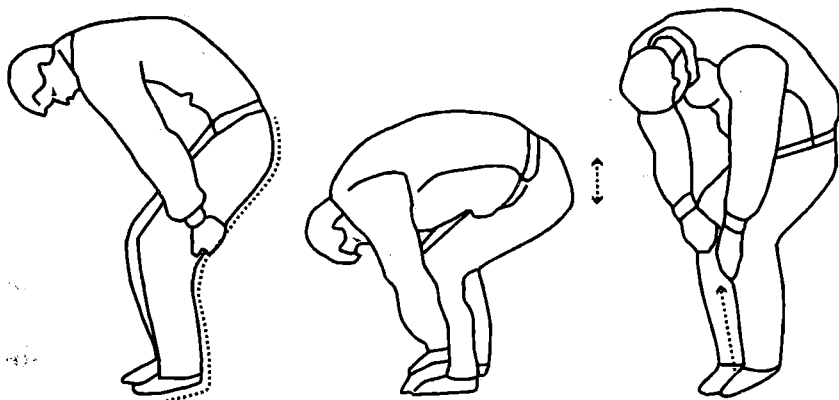


Рис. 36

Для женщин можно использовать следующие упражнения (рис. 37).

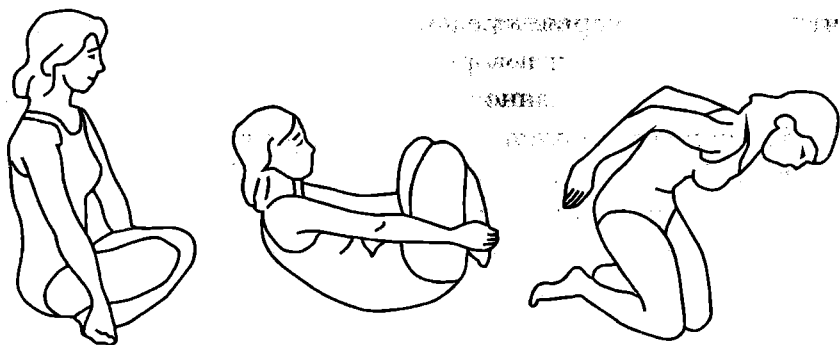


Рис. 37

Вернемся к рисунку с четырьмя позами.

Третья и четвертая позы слева — это и есть искомый вариант активизации канала почек, обладающий выраженной силовой феноменологией. Почему мы вводим такую позу в тренировочный процесс? Медики знают, что тренировка тела с прямыми ногами не природна. В природе вес тела всегда перераспределяется на переднюю часть опоры, а коленные суставы чуть согнуты. Поэтому я и ввожу после всех вытягиваний с прямыми ногами упражнения для компенсации. Упражнения с согнутыми коленями соответствуют обозначенному принципу.

Лучше всего упражнения с согнутыми коленями совмещать с упражнениями с прямыми коленями.

Этому способствует упражнение «Волна в трех плоскостях». Впервые это упражнение ввела в практику системы Целостного волнового упражнения моя жена, инструктор — Кудряшова Евгения Николаевна в далеких 80-х годах XX столетия. Но оно актуально до сих пор потому,

что дает самое первое представление о волне. О лечебных свойствах волны я и говорил в этой книге.

Упражнение «Волна в трех плоскостях»

Упражнение легко выполняется по приведенным ниже рисункам. Оно состоит из движений в трех плоскостях: в сагиттальной, фронтальной и горизонтальной.

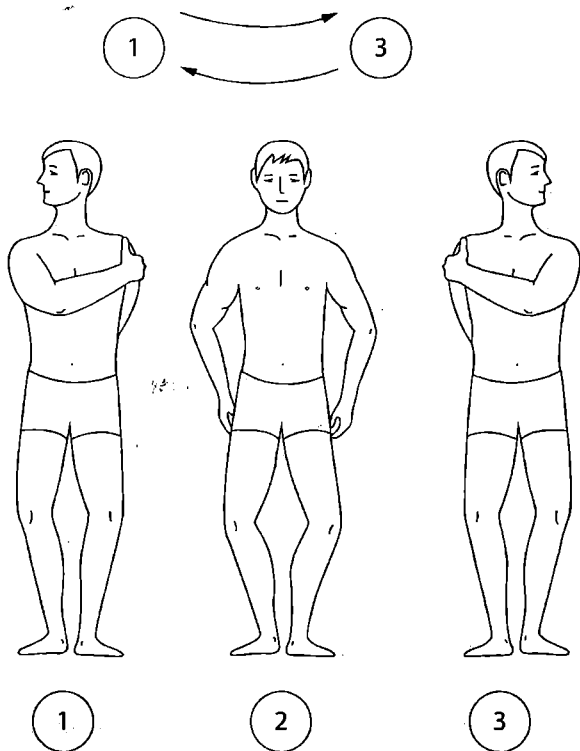


Рис. 38 (горизонтальная плоскость)

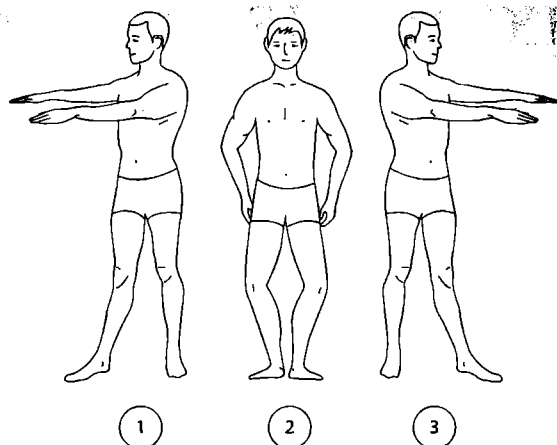


Рис. 39 (фронтальная плоскость)

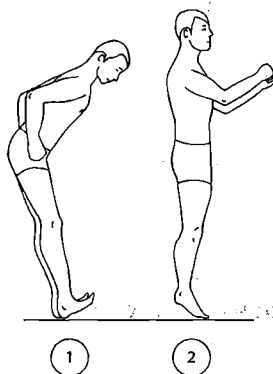


Рис. 40 (сагиттальная плоскость)

В добрый путь!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Упражнения славянской гимнастики, входящие в систему Целостного волнового движения, разработаны для того, чтобы вы могли освободиться от мышечных и фасциальных блоков, зажимов, спазмов, овладеть гармоничной походкой и сделать свои движения плавными и красивыми. Внимательное и вдумчивое выполнение упражнений поможет вам:

- обнаружить истоки болей и частично от них избавиться;
- существенно улучшить мыслительные способности;
- вовремя производить профилактику возможных нарушений работы гуморальной, эндокринной, мышечной, нервной, в том числе вегетативной и периферической, других систем жизнедеятельности;
- активизировать работу мышц, не востребованных во всей полноте при обычных формах движения, что предупреждает перекосы работы мышц, приводящие к дисбалансам и заболеваниям вегетативной системы;
- выравнить осанку, устранить излишние лордозы и кифозы позвоночника;

— снять стрессовые нагрузки из-за перекосов и перенапряжений отделов опорновигательного аппарата, приводя организм в норму;

— ощутить прилив бодрости и силы;

— гармонизировать мысли и чувства;

— выработать уверенность в себе, укрепить силу духа;

— найти обучающемуся путь самоуправления состоянием своего практического здоровья, душевного и духовного совершенствования, повысить частотный уровень работы организма, что подтверждает концепцию человека новой Эпохи Водолея.

Если вы выполните упражнения всех семи модулей моей системы правильно, то вас ждут самые приятные открытия в вашей жизни! Желаю успехов!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

10

№

Астратенкова И. В. Полиморфизм гена эндотелиальной NO-синтазы и физическая активность // Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов. Сб. науч. тр. СПб., 2006. С. 45–57.

Ахметов И. И., Нетребя А. И., Готов А. С., Астратенкова И. В., Попов Д. В., Готов О. С., Дружевская А. М., Асеев М. В., Виноградова О. Л., Rogozkin В. А. Выявление генетических факторов, детерминирующих индивидуальные различия в приросте мышечной силы и массы в ответ на силовые упражнения // Медико-биологические технологии повышения работоспособности в условиях напряженных физических нагрузок. Сб. статей. Вып. 3. М., 2007. С. 13–21.

Анисимов Е. В. Женщины у власти в XVIII веке как проблема // Вестник истории, литературы, искусства. Отд-ние ист.-филол. наук РАН. М.: Собрание; Наука, 2005. С. 328–335.

Баженова И. С. Экспрессия эмоций в контексте гендерных исследований // Разноуровневые характеристики лексических единиц. Сборник научных статей по материалам докладов и сообщений конференции. Часть 4. Слово в тексте. Смоленск: СГПУ, 2001. С. 99–104.

Баранов В. С., Хавинсон В. Х. Определение гентической предрасположенности к некоторым мультифакторным заболеваниям. Генетический паспорт: Методические рекомендации. СПб.: Фолиант, 2001.

Бурдые П. Мужское господство / Бурдые П. Социальное пространство. Поля и практики. М., СПб, 2005 г.

Дугин А. Г. Социология пола (Структурная социология) // Структурная социология. М., 2010.

Гаряев П. П., Татур В. Ю., Юнин А. М. Новый подход к эволюции Живого и ноосфера, Клаузура ноосферы. Ч. 1 «Ноосфера». М., 1988. С. 286– 292.

Гаряев П. П., Чудин В. И., Березин А. А., Ялакас М. Э. Хромосомный биокомпьютер. М.: Медицина, 1991.

Гаряев П. П., Васильев А. А., Березин А. А. Геном как голографический компьютер // Гипотеза (независ. науч. ж.). 1991-1992. № 1. М., 1991. С. 24-43; 49-64.

Готов А. С., Готов О. С., Москаленко М. В., Rogozкин В. А., Иващенко Т. Э., Баранов В. С. Анализ полиморфизма генов ренин-ангиотензиновой системы в популяции Северо-Западного региона России, у атлетов и у долгожителей // Экологическая генетика. 2004. Вып. 4. С. 40-43.

Григорьева С. А., Григорьева Н. В., Чувилина Е. А. Улыбка как жест и как слово (к проблеме внутриязыковой типологии невербальных актов) // Вопросы языкознания. 2001. № 4. С. 66–93.

Екимов М. В. Мастурбация и сексуальные дисфункции: Уч. пос. СПб.: СПб МАПО, 2006.

Ильин Е. П. Дифференциальная психология мужчины и женщины. Глава 2: Гендерные стереотипы, или Мужчины и женщины в глазах общества. СПб.: Питер, 2007.

Кирилик А. А. Анализ дискурса в когнитивной перспективе // Диссертация на соискание ученой степени доктора филологических наук. Институт языкознания РАН. М., 2003.

Кириллина А. В. Гендер: Лингвистические аспекты. М.: Изд-во «Институт социологии РАН», 1999.

Кон И. С. Пол и гендер. Заметки о терминах // Андрология и генитальная хирургия. 2003. № 5.

Крейдлин Г. Е. Невербальное поведение людей в деловом общении // Компьютерная лингвистика и интеллектуальные технологии. Труды Международного семинара Диалог-2002 (Протвино, 6–11 июня 2002). В двух томах / Ред. А. С. Нариньяни. Т.1. Теоретические проблемы. М., 2002. С. 227–240.

Крейдлин Г. Е. Мужчины и женщины в невербальной коммуникации. М., 2005.

Крейдлин Г. Е. Невербальная семиотика. М., 2004.

Крейдлин Г. Е. Кинесика: Словарь языка русских жестов. М.; Вена: Языки русской культуры; Венский славистический альманах, 2001.

Крейдлин Г. Е. Словарь языка русских жестов. М.; Вена: Языки русской культуры; Венский славистический альманах, 2001.

Крейдлин Г. Е. Просодика, семантика и прагматика невербального коммуникативного поведения: жесты, позы и знаковые телодвижения женщин и мужчин // Доклады Второй международной конференции «Гендер: язык, культура, коммуникация». М., 2002.

Кудряшов Н. Магия движения. Оздоровительная славянская система целостного движения». М., Велигор, 1997.

Кудряшов Н. Скрытый ресурс женских жестов. М.: Университетская книга, 2013.

Кудряшов Н. Целительное движение. Пружинная сила. СПб.: Питер, 2002.

Кудряшов Н. Язык полоролевого поведения, или Три женских счастья. [Самиздат, 2011.]

Международная классификация болезней (10-й пересмотр). СПб.: АДИС, 1994.

Пиз А. Язык телодвижений. Как читать мысли других по их жестам. Ниж. Новгород: Ай Кью, 1992.

Потанов В. В. Современное состояние гендерных исследований в англоязычных странах // Гендер как интрига познания. Гендерные исследования в лингвистике, литературоведении и теории коммуникации. М.: Рудомино, 2002. С. 94–117.

Barlow, D. H., Hayes, S. C., Nelson, G. O., Steele, D. L., Meeler, M. E. & Mills, J. R. Sex role motor behavior: A behavioral check list // Behavioral assessment. 1. 1979. P. 119–138.

Klein, Z. Sitting postures in male and female. Semiotica, 48. № 2. 1984. P. 119–131.

Lakoff, R. Language and woman's place. New York: Harper Colophon, 1975. Miller, C., & Swift, K.

Vrugt, A., Kerkstra, A. Sex differences in nonverbal communication. Semiotica, 50. № 1. 1984. P. 1–41.

ОТЗЫВЫ О СИСТЕМЕ ЦЕЛОСТНОГО ВОЛНОВОГО ДВИЖЕНИЯ

Приведу несколько отзывов об упражнениях курса славянской гимнастики и о системе Целостного волнового движения тех, кто занимался в ней.

«...Я с утра не мог повернуть голову, боль в шее была страшная, и все-таки пришел сюда, на занятия: много хорошего о них слышал. И вот, прошло всего 40 минут — все это время я выполнял разные варианты упражнений славянской гимнастики, — и боли нет, теперь я свободно верчу головой».

«...Представляете, вечером, сразу после занятий, я обнаружила, что у меня рассосался желвак на ноге. Ну, не совсем рассосался, но процентов на 80 — это точно. Я его теперь еле прощупываю. А раньше ничего не помогало, ни мази, ни процедуры, ничего...»

«...У меня прошла боль в локте — это удивительно: я же почти ничего не делал — только потянулся 20 минут, покрутил колени по кругу и вращал руки».

«...Я чувствую себя как-то по-новому, целый мир открылся передо мной».

«...И вот я услышал, что рядом со мной бьет маленький фонтанчик воды — его тихий звук до этого был неразличим мною среди других шумов леса, хотя вот он — рядом. Ваше движение позволило мне услышать мир».

«...Я никогда не думала, что могу поднять такой вес, а здесь я это сделала легко, как будто и не было ничего...»

«...С этого момента времени для меня началась какая-то постоянная жизнь в ваших движениях: я на кухне — беру нож плавным движением тела, режу хлеб красивыми ломтиками, почти без усилия, зажигаю конфорку изящным жестом. Все вокруг точно становится на свои места, тело движется вместе с пространством, пространство его принимает и окружает, оно с ним вместе; я везде успеваю, все и везде складывается очень хорошо...»

«...Я теперь здорова как никогда...»

«...Пришло ощущение того, что пространство теперь за меня — оно, как может, помогает мне. Выхожу из дома, подхожу к остановке — вот он троллейбус: раньше его „днем с огнем не сыщешь“. В метро только вошла — подходит электричка, на работе все сделал быстро и хорошо. В общем, это здорово...»

«...Вы вернули мне ощущение молодости — мне сейчас 65 лет, но я смогла это сделать, я кувыркнулась, а ведь последний раз я делала кувырок вперед в 15 лет — тогда что-то повредила в шее, и с тех пор ни о каких кувырках даже помыслить не могла...»

«...Я удивлен — эта боль в пояснице, я не мог расстаться с ней уже лет двадцать, и вот ее нет...»

«...Представляете, Николай Иванович, я только попросила его выполнить ваши движения и проследила, чтобы он делал их так, как вы говорили, и он сказал, что, наверное, укол ему не нужен. Это феноменально: упражнение заменило инъекцию обезболивающего — я видела сама, как это произошло. Это фантастика!»

«Это какое-то энергетическое чудо — я немного визуализирую ауру людей — и вот эти шары, эти спирали, все это перекачивается в пространстве. Все от ваших упражнений. Синие, желтые, красные — сколько невостребованной энергии. Я теперь поверила в Вас и в Вашу систему...»

«...Потом пришла домой, все сделала по дому, все с большим удовольствием, потом приласкала мужа. Он мне говорит: “Чем это вы там занимались, интересно?”»

«...Я чувствовала себя маленькой частицей в безбрежном океане волны, эта сопричастность великим тайнам космоса удивительна...»

«...Эти движения изменили состояние моего сознания, я вдруг понял, что знаю о мире очень мало, что передо мной долгий путь познания, и у меня есть силы для этого!»

НИКОЛАЙ ВЫСОЧАНСКИЙ

Йога для позвоночника



Мастер йоги, директор Института комплексной йоги Николай Высочанский представляет методику оздоровительной йоги для улучшения состояния позвоночника и в целом опорно-двигательного аппарата. Эта уникальная программа подойдет для людей любого возраста и с разным уровнем физической подготовленности. Начинающие смогут грамотно строить свою практику йоги, а профессионалы откроют новые возможности в работе с опорно-двигательной системой.

224 с.

Обложка

ISBN 978-5-9684-2189-0



Все книги издательства «Вектор»

на www.labyrinth.ru

тел. +7 (495) 745-95-25

Бесплатный телефон для регионов РФ:

8-800-500-9525



ПОЛ ГРИЛЛИ**Инь-йога. Теория и практика**

До недавнего времени на Западе была известна в основном янская йога, направленная по большей части на мышечную нагрузку. Принципиальное отличие инь-йоги, основанной на теории меридианов, заключается в том, что все упражнения-позы здесь выполняются с расслабленными мышцами, позы эти статичны и принимать их нужно на несколько минут. Пол Грилли подробно описывает все основные асаны из арсенала иньской йоги и объясняет их теоретическую основу.

Кроме того, инь-йога помогает подготовиться к медитации. Тем, кого интересуют не только физические позы, инь-йога открывает глубинные духовные измерения йогического учения: в книге содержатся главы, посвященные чакрам, дыхательным упражнениям и медитации.

160 с.

Обложка

ISBN 978-5-9684-2168-5



Все книги издательства «Вектор»
на www.labirint.ru

тел. +7 (495) 745-95-25

Бесплатный телефон для регионов РФ:
8-800-500-9525



Борис Моносов

Касты в мире магических сил. Карма и реинкарнация



На чем строится магия? На какие принципы жизни опираются маги? Чего хотят? О чем сожалеют? Как строят планы? Чем отличается их жизнь от жизни простого жителя материального пространства?

Новая книга Бориса Моносова — это результат многолетнего исследования, основная цель которого — дать универсальную методику, при помощи которой вы определите, к какой касте относитесь, а следовательно, насколько велик ваш экстрасенсорный потенциал. А главное — что необходимо сделать для того, чтобы войти в следующую касту, касту магов — людей, управляющих миром.

224 с.
Переплет
ISBN 978-5-9684-2191-3

Все книги издательства «Вектор» на
www.labyrinth.ru
тел. + 7 (495) 745-95-25
Бесплатный телефон для регионов РФ:
8-800-500-9525



ДМИТРИЙ ИЛЬИН

Игры шамана. Черпая силу собственной Тени



Дмитрий Ильин — потомственный травник, лозоходец и костоправ, профессиональный парапсихолог, член Ассоциации народной медицины. Много лет провел в якутской тайге, разделяя жизнь и быт шамана-отшельника, перенимая его философию и практики управления реальностью.

Работа с Тенью — наследие сибирских шаманов-отшельников, адаптированное для современного городского жителя. Практика первых двух витков Спирали подготавливает физическое тело, сознание и дух к главному событию — встрече со своей Тенью. В результате этой встречи у человека открываются сверхвозможности. Мы обретаем Силу, а попутно начинаем лучше понимать себя, свое место в мире, получаем тайные знания.

256 с.

Переплет

ISBN 978-5-91271-112-1

Все книги издательства «Вектор» на

www.labyrinth.ru

тел. + 7 (495) 745-95-25

Бесплатный телефон для регионов РФ:

8-800-500-9525



Издательство «Афина»

Телефон редакции: +7 (812) 401-67-47

Адрес для писем: 197022, СПб., а/я 6

E-mail: dom@vektorlit.ru

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ АВТОРОВ

Присланные рукописи не возвращаются и не рецензируются.

По всем вопросам, связанным с приобретением книг издательства,
просим обращаться в торговую компанию «Лабиринт»:
тел. (495) 780-00-98 (отдел оптовых продаж — добавочный 639);
e-mail: tm@labirint-t.ru; v.perepelkina@labirint-t.ru
www.labirint.org

Заказ книг в интернет-магазине: www.labirint.ru

Николай Кудряшов

СЛАВЯНСКИЕ ПРАКТИКИ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ ТАЙНЫ ВОЛХВОВ: ЭНЕРГИЯ ВОЛНЫ

Главный редактор М. В. Смирнова

Ведущий редактор Е. С. Зверева

Художественный редактор Е. А. Орловская

16+

© www.depositphotos.com/Maks08

Подписано к печати 25.08.2014. Гарнитура Баскервиль.

Формат 60×90¹/₁₆. Объем 6 печ. л. Печать офсетная.

Тираж 1500 экз. Заказ № 1431

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 — 953000

Отпечатано с готового оригинал-макета

в ОАО «Издательско-полиграфическое предприятие «Правда севера».
163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32.

Тел./факс (8182) 64-14-54, тел.: (8182) 65-37-65, 65-38-78, 29-20-81.