

Ведовское целительство

Валентин Гнатюк
Олег Мамаев



**ВОИНСКАЯ
ЖИВА РУСЬ
ЗДРАВА ЮНАКА**

Москва



Амрита-Русь

2013

УДК 299.18
ББК 86.42
Г56

Гнатюк В., Мамаев О.

Г56 Воинская жива русов. Здрава юнака / В. Гнатюк, О. Мамаев — М.: Амрита, 2013. — 144 с. — (Ведовское целительство).

ISBN 978-5-413-01132-4

Читателю предлагается третья книга из серии «Ведовское целительство» (предыдущие: «Путь к волхву» и «Костоправ»), в которой речь пойдет о Воинской Живе Русов, а точнее, об одной из ее составляющих — Здраве Юнака. Комплексы физического развития и приемы морально-психологической подготовки являются своего рода курсом молодого бойца, предназначенным для всесторонней подготовки человека, который решил освоить воинское ремесло.

Данный курс молодого воина будет интересен и полезен любому желающему закалить свое тело и дух, занимаясь единоборствами. Однако во много раз важнее он станет для того, кто решил идти в этой жизни благородной и честной тропой Боевой Живы Воина-Руса.

УДК 299.18
ББК 86.42

ISBN 978-5-413-01132-4

© Гнатюк В., Мамаев О., 2013
© Оформление.
ООО «Амрита», 2013

Часть первая

Валентин Гнатюк

ЗДРАВА ЮНАКА

1

Т*ретье путешествие в Ранадор. Пятеро «курсантов». Суть волнового движения. Ознакомление с 21-й волной. Учили ли нас двигаться естественно? Прошлый опыт мешает плавности.*

Целью моего третьего путешествия в Ранадор было знакомство с Воинской Живой Русов, поскольку, как я уже сообщал читателям, дальневосточный волхв Олег Мамаев происходит из рода симуранов — воинов-защитников и целителей, имеет звание Мастера десяти видов единоборств, а также личный боевой опыт.

Перед дорогой мне приснился странный сон, как будто я и еще некоторые люди со мной — бестелесные духи. Мы пересекали какую-то границу на джипе. Таможенники и пограничники заметили автомобиль, догнали его, но, к великому удивлению, никого не обнаружили. Придя к мнению, что пассажиры ускользнули, они решили вернуть транспортное средство на ту сторону границы. Из шалости мы сдвинули одному «погранцу» фуражку на нос, а другого хлопнули по спине. Стражи порядка вначале напустились друг на друга, а затем стали удивленно оглядываться по сторонам. Наконец, не найдя ни людей, ни объяснения странному происшествию,

они оставили наш джип в покое, сели в свой автомобиль и укатили обратно. Мы остались довольны: будет на чем передвигаться дальше.

В этот раз моим спутником снова был Миша Чуйков — кандидат в мастера по спортивному самбо, экс-чемпион Украины по рукопашному бою. Мы ехали к Олегу Мамаеву, чтобы обучиться славянской Здраве и первой ступени Боевой Живы, хотя Олег говорит об условности деления Здравы, Лечебы и Боевой Живы, которые проистекают из единого корня древнерусской Ведовской культуры и имеют в своей основе одни и те же принципы волнового движения, лишь слегка меняющиеся в зависимости от назначения.

Сталкер Дима встретил нас во Владивостоке с трехчасовым опозданием — его джип Тойота «Сурф» был на станции технического обслуживания. Поэтому в Ранадор мы добрались около трех ночи и сразу крепко уснули. Утром подъем, пробежка по лесу и недолгая зарядка. Потом — завтрак и раздача подарков из Украины.

Мамаев ждал нас, поэтому отменил на время семинара прием больных и сразу принялся за наше активное погружение в боевое состояние и атмосферу воинского служения.

Собралось пять человек, желающих пройти своеобразную двухнедельную школу Здравы, плавно перетекающую из оздоровительной системы в боевую. У каждого за плечами были уже годы занятий каким-либо видом восточных единоборств, самбо, рукопашного боя и т.д. Мой спутник Миша из Донецка, как я уже говорил, — отменный самбист и рукопашник, участник поединков с боксерами, мастерами каратэ, кик-боксинга, а также бойцами различных спецподразделений. Леонид — инструктор цигун и тайдцзицюань с более чем двадцатилетним стажем, учился

этому искусству у мастера Городецкого и у китайских мастеров. Сергей — предприниматель из Владивостока, кандидат экономических наук, за его плечами дзю-до, айки-до, каратэ-до. Я со своим скромным багажом из спортивного и боевого самбо и каратэ, и еще один молодой человек со схожим опытом, которого все называли Анжик. Он отличался от остальных упорным стремлением быть во всем похожим на Олега Ивановича: походкой, манерой говорить, тембром голоса, прической и запорожскими усами. Поэтому главным в работе с ним волхв считал не столько обучение, сколько борьбу с «мамаизмом» — этим самым неумным подражанием Мамаеву, которое ему определенным образом досаждало.

В Ранадоре мы вставали примерно в восемь часов, делали пробежку по тайге, выполняли зарядку с элементами Воинской Здрaвы.

— Прежде всего разогреваем мышцы, разминаем суставы и растягиваем сухожилия, — наставляет нас Мамаев, — добиваемся их гибкости и подвижности. Также стремимся к одновременному развитию двух основных качеств мышц: увеличению силы при напряжении и эластичности, способности быстро сжиматься-растягиваться. Работая над подвижностью суставов, учитесь напрягать внутримышечные волокна, управлять фасциевыми связками. Для этого старайтесь делать упражнения без рывков, как бы единым волновым движением, и не забывайте о том, что всякое упражнение — это образ, задействуйте и тренируйте не только тело, но и мозг, сознание и подсознание в комплексе.

— Понятно, что задействуешь, то и тренируешь, — согласился Леонид, мастер цигун.

— А что такое фасциевые связки? — спросил Сергей-экономист.

— Это такая оболочка из соединительной ткани, которая покрывает все органы, сосуды, нервы и мышцы. Ее тоже важно укреплять, — пояснил Мамаев.

— А какой образ нужно создавать, когда делаешь «Росток»? — уточнил Миша.

— Представьте, а лучше почувствуйте себя семенем в почве, которое начинает прорасти. Станьте в положение пятки вместе, носки врозь, прижав подбородок к груди. Руки, сомкнутые ладонками друг с другом, находятся на шее и направлены пальцами вверх. Можно даже слегка присесть. Внимание сосредотачиваем на солнечном сплетении — ярле, в котором находится вместилище жизненной энергии ростка. Мягко, но с силой вдыхая, тянемся вверх, вытягивая позвоночник (руки с сомкнутыми ладонями тянутся максимально вверх, а подошвы, напротив, сильнее вдавливаются в землю). На выдохе свободно, без напряжения опускаем руки вниз. Затем сомкнутые ладони рук (как в индийском «намасте») подтягиваем почти к подбородку под углом в 45° и вновь на вдохе начинаем с усилием, как бы пронизывая плотную землю, продвигать их вперед и вниз. На выдохе расслабленные руки разводим в стороны и вперед, вытягивая и соединяя тыльными сторонами кистей на уровне головы. Теперь вышедший на поверхность росток первыми листочками раздвигает вокруг себя остатки почвы. Для этого мы мощным энергичным движением на вдохе очерчиваем вокруг себя руками полуокружности, соединяя в конце движения ладони снова вместе за своей спиной. Таким образом мы выполняем три поочередно сменяющих друг друга фрагмента упражнения: движение ростка вверх с напряжением на вдохе — выдох, с таким же напряжением выполняем на вдохе движение корня вниз под углом 45° — выдох, и энергичное раздвигание почвы на вдохе — выдох, расслабление.

— Тянуться до болевых ощущений? — уточняет Сергей.

— Напротив, старайтесь, чтобы во время выполнения упражнений не было острых ощущений, а лишь «сладкая боль», т.е. напряжение, доставляющее удовольствие, хотя и выполняемое с максимальным усилием. Также напоминаю, что упражнения выполняются быстро, но без рывков, единым непрерывающимся движением.

Олег Иванович наблюдал за нашими занятиями и незамедлительно устраивал разнос, если мы слишком увлекались дискуссией по поводу правильности выполнения элементов, сбавляя темп зарядки. После завтрака мы так же дружно принимались за работы по достройке второго этажа ранадорского «замка», чтобы жители таежной обители и приезжающие пациенты могли встретить холода и снег в теплых, пахнущих деревом помещениях. И здесь Мамаев следил, чтобы наши движения при выполнении тех или иных работ на стройке не были механическими, но являлись осознанной отработкой основных волн, показанных нам в первый же вечер.

— Любой вид деятельности воин-рус превращает в тренинг, — наставлял нас волхв. — Вы делаете за день тысячи движений, не присутствуя в них. После тренируетесь, отрабатывая одно движение в течение двух-трех часов до изнеможения, «забивая» мышцы и воображая, что ставите таким образом удары или броски. В то же время за день вы десятки раз открываете и закрываете дверь. Что это, как не такое же ударное или захватывающее движение, пусть и исполняемое с другой силой и скоростью? Работа крестьянина с вилами мало отличается от воинского навыка «накол-бросил». А движения косаря на

покосе? Чем они отличны от тренинга удара «косач»? Только тем, что при косьбе вы правильно и эргономично вкладываете силу и напряжение, в отличие от пустопорожного махания руками по воздуху во время тренинга в спортзале. Протирание стекол, покраска — это те же упражнения «слива» (мягкого ухода) и «сбива» удара противника. Покрасив забор, ты делаешь несколько сотен или тысяч движений. Главное — делать со смыслом, осознано, а не бездумно махая рукой, иначе тренировки не будет.

Как-то приехал ко мне молодой человек лет 25–27: «Хочу учиться!» Ноги слабые, мышцы рук и тела такие же дохлые, в общем типичный «компьютерный рембо». Поставил его на бережку у ручья: «Собирай камни с этого участка, двигаясь вот так в «паучке» и скидывай их в одну кучку вот сюда». Показал, как делать. Минут через 20–30 смотрю — ходит вразвалочку по берегу ручья, типично городским шагом «пингвина», сгибаясь, поднимает по камушку и носит в кучку — складывает.

— Я тебе как показал? — спрашиваю.

— Ну, так же тяжело, да и зачем? Я же вон, сколько камней уже сложил! Чего вы ругаетесь?

— Попробуй понять, — говорю, — мне до этих камней вообще дела нет. Лежат они в этой кучке или разбросаны по берегу, или вообще валяются по всей тайге. Мне важно, что бы ты делал именно то и так, как я показал. Без этого я не смогу тебя ничему учить.

— Я в кино видел, как учат, в книгах читал много о том, как правильно это делают, это вы меня просто испытываете, наверное, я-то знаю, что учат по-другому.

— Если ты настолько умный и продвинутый, если знаешь, как и чему тебя нужно учить, тогда я тебе зачем? Иди и учись, как сам знаешь.

Вот так и распрощались. Поэтому, братцы кролики, давайте меньше ля-ля и больше дела. Учитесь двигаться так, как струится раскаленный воздух, течет вода, катятся океанские волны, дует ветерок. Станьте тенью ветра. Учитесь жить, двигаясь в волнах.

В славянской ведовской практике все движения рассматриваются как волны: движения животных, растений, перемещение воды, песка, воздуха. Из школьного курса физики мы знаем, что свет, звук, радио-, электромагнитное и прочие виды излучений обладают своей амплитудой и частотой, то есть в основе своей имеют волновой характер. Все упражнения Здравы тоже не что иное, как волны, которые мы создаем, даже если просто вращаем суставы в трех плоскостях: Колесе, Щите и Виднокрае. А волхв-мечетник, овладевший 81-й волной, способен воздействовать на человеческую хворь, изменяя химический состав крови, лимфы и т.д.

Написав эти строки, я вдруг увидел, что само слово «волхв» как бы собрано из начала двух слов «ВОЛ-на» и «ХВыля» (волна по-украински), выходит, что само слово «волхв» означает «владеющий волнами», что ж, очень даже возможно!

После работы, бани и ужина в двадцать один ноль-ноль начинались ночные беседы и практические занятия, которые длились до четырех-пяти утра, и так каждый вечер, вернее ночь. До тех пор, пока мы не начинали «плыть», засыпая.

Подобный режим, по моему разумению, — неотъемлемая часть психотренинга.

Никакая, даже самая совершенная техника боя ровным счетом ничего не стоит без соответствующей психологической подготовки. Важны завязка боя, его тактика и ведение в зависимости от поставленной задачи, контроль ситуации вообще и противника в частности.

Кстати, с самой завязки боя начинается вхождение в образ, причем образ этот не есть некий постоянный «на все случаи жизни». Выбор образа, в который входит воин, всегда определяется соотношением сил, местоположением каждого из противников, степенью урона, который необходимо или допустимо нанести противнику или противникам, наличием у них оружия, его вид и положение (в готовом к бою состоянии или в походном) и т.п. То есть все начинается не с физического воздействия, а именно с духовной составляющей, и дальше уже наступает этап материализации духа, воплощение его в конкретных физических действиях. Еще раз вспомним, что основной задачей мира Прави, а именно к нему причисляли себя наши предки, была (да и до сих пор осталась) задача регулирования взаимодействия Духа (Нави) и Материи (Яви), поддержания их в гармонии и пресечение отклонений, ведущих к дисбалансу Системы. Сейчас так много рассуждают о духовности и бездуховности, некоторые религии вообще противопоставляют эти два понятия, извечный спор двух видов мировоззрений (вещественного и духовного): что первично, и что является определяющим. Только в нашем мировоззрении Прави эти две составляющие являются категориями вложенности в единое целое. У нас свой путь, своя роль в цивилизации, природе и мироздании.

С каждым словом передаваемых нам волхвом глубинных традиционно-родовых знаний, с каждым правильно, то есть природно-естественно-волнообразно выполненным движением, мы все глубже погружались в мир духа воина-руса, который не ведает лени, хандры и усталости, даже если спать приходится два-три часа в сутки.

Мы записываем название волн и тут же пытаемся повторить их движение вслед за Мамаевым. «Круговая», «эллипс», «восьмеричная», «клевок», «истомная», «штопор»... Меняются названия, амплитуда и механика движения, но уже после первого ознакомления с 21-й волной (а именно столько нам предстоит освоить по плану семинара), я начинаю понимать, что все они, несмотря на широкое разнообразие, едины в том, что они естественны. Элементы естественности есть в каждом виде единоборств, но только элементы, в большей или меньшей степени! А здесь **любое** движение по сути своей **природное**! Причем **нет никакого подражания тому или иному животному, как в многочисленных восточных стилях** — цапли, тигра, змеи и т.д. — а **только то, что свойственно человеку, что наиболее функционально отработано в нем многотысячелетней практикой**.

А ведь действительно, если задуматься: мы рождаемся и живем одновременно в нескольких океанах волн — тех, что перечислены выше и тех, о которых мы даже не ведаем. Выходит, что волхв — это тот, кто владеет обширнейшими знаниями о волнах и обладает практическими навыками их применения для изменения состояния больного органа, психики человека или обстановки вокруг. Так чему же начал учить нас волхв Мамаев? Личному оздоровлению, целительству, или боевому единоборству? Кто может провести меж ними четкую грань? Когда в прошлый приезд зимой Миша выстраивал дровяную дорожку и крошил налево и направо поленья, чем он занимался: боевой подготовкой, которая потом помогала ему в схватках, или заготавливал дрова для печи? А мы сейчас в течение дня, работая на доделке дома, занимаемся стройкой или отработкой

определенных видов волн? А та моя знакомая (случай описан в книге «Костоправ»), она, как ей казалось, делала всего лишь суставную гимнастику, а в результате изменила отношение к себе на работе и в обществе. Она делала зарядку, волшбу, управление социумом, что? **Как неразрывно все связано в жизни многими нитями, как часто мы дивимся неожиданному результату наших или чужих действий из-за того, что пренебрегаем этими связями или попросту не замечаем их!** В двух словах то, чем мы занимались, можно описать так: **мы начали учиться видеть, чувствовать, понимать и совсем чуть-чуть использовать эти все связующие нити, которые зовутся волнами.**

В который раз жизнь говорит нам, что в ней нет ничего случайного или отдельного. Все связано междо собою и отдельным может считаться только гипотетически, **условно**. В природе нет химии, физики, математики, литературы, это **условное** деление придумали люди для удобства познания, и только. Я вспомнил тот же пример со сколиозом, описанный в книге «Костоправ». Вроде бы просто искривление позвоночника, но человек един, его **только условно** можно разделить на органы, отделы, зоны и участки. Поэтому и лечить нужно не только позвоночник, но и весь организм (кровеносную и лимфо-системы, внутренние органы, нервную систему и т.п.).

В ходе вечерних тренировок, тем не менее, выясняется, что как раз естественно двигаться у нас то и не получается. Мамаев снова и снова легко демонстрирует нам виды и типы волновых движений. Со стороны все предельно просто, но когда пытаемся повторить, волны чаще получаются какие-то «рванные» или зигзагообразные, а не плавно-перетекающие. Выходит, что и разные виды деятельно-

сти, и занятия единоборствами, которыми за свою жизнь каждый из нас занимался, отучили нас двигаться естественно. Постой, **а учили ли нас когда-либо двигаться естественно, то есть волнообразно?** Похоже, что нет. Начиная со школьных уроков физкультуры и секций, до армии и занятий спортивными и боевыми системами — все было в основном построено на заучивании отдельных «рванных» фрагментов, и никогда — плавно и целостно. Впрочем, как и любые преподаваемые предметы и знания.

Когда мы, наконец, немного освоили основные принципы двадцати одной волны, пришел черед их практического применения в виде защиты и ударов.

На очередной «вечерней школе» мы получаем легкие, но довольно чувствительные удары и тычки от Мамаева, который теперь демонстрирует, как та или иная волна перетекает в удар, блок или залом. Нам по-прежнему мешают усвоенные ранее за годы тренировок шаблоны движения ушу, каратэ, тайцзицюаня, кемпо, айкидо. Даже мне, хотя я не занимался каратэ уже лет пятнадцать, постоянно мешает естественно двигаться, плавно и стремительно перетекать из одного движения в другое, когда-то усвоенная своеобразная манера движения этого японского стиля. Мамаев щадит меня, как самого старшего из присутствующих, обозначая удары на остальных членах нашей небольшой группы. В шутку он объясняет это так: «дядю Валентина нужно беречь, потому что ему еще книгу писать». Между тем я замечаю, что даже когда Мамаев просто накладывает руку мне на плечо, чтобы обозначить дистанцию, тело воспринимает это, как приложение некой значительной силы, которая буквально «сотрясает» позвоночник до самого копчика. Когда я спросил об этом у других обучающихся, оказалось, что даже

наш «Железный Дровосек» Миша чувствует подобный эффект. Когда же волхв едва обозначал толчок, то, несмотря на собственный его вес в 65 кг, обучающийся «улетал» со своего места, хотя по весу был явно тяжелее.

Мне сразу вспомнились эпизоды из собственной тренерской деятельности в далекие уже восьмидесятые — начало девяностых годов. Наблюдая за отработкой ребятами техники толчка, я заметил, что иногда происходило необъяснимое с точки зрения физики явление, когда от толчка худенького подростка парень весом за сотню килограммов отлетал на несколько метров, как пушинка, а тот, кто производил толчок, ощущал при этом необычайную легкость. Если же пытался повторить то же самое, но с физическим усилием, ничего толком не получалось. Теперь, глядя на действия волхва, я понял, что мы подсознательно использовали принцип волнового движения. Только у нас тогда он возникал спонтанно, когда удавалось поймать особое состояние или ощущение, даже не знаю, как правильное сказать. Теперь же у меня появилась возможность более досконально изучить, прочувствовать и целенаправленно применить на практике некоторые виды волн.

Комплекс волновых движений, их применение в ударной и защитной технике, при перемещениях, а также тактика и стратегия схватки будут даны в следующей книге цикла «Боевая Жива Русов», а здесь я подробнее остановлюсь на «курсе молодого бойца».

2

Вы — потенциальные трупы. В боевой работе нет лишних движений. «Чифу, шеф и сенсей». Мое очное знакомство с каратэ. Здрава Юнака.

Мы становимся в круг, в центре которого стоит Мамаев. Критически оглядывая нас, целитель-рукопашник вздыхает с усмешкой:

— Вы — сильные, тренированные потенциальные трупы, — подводит он нерадостный итог.

«Взбодренные» ударом по самолюбию, мы внутренне готовимся к схватке, но ничего толком не успеваем сделать: ни атаковать, ни даже защититься. Не принимая никаких боевых стоек или угрожающих поз, из положения спокойно и расслабленно стоящего человека, Олег вдруг делает несколько молниеносных перетеканий телом и конечностями, обозначая четырем из нас удары, после которых, будь они закончены, вряд ли смог бы помочь доктор, даже окажись он рядом. Пятого он сковывает заломом руки с одновременной фиксацией своей ногой ноги «жертвы» так, что любая попытка двинуться вызывает боль и в руке, и в ноге. Так повторяется раз, и другой, и третий.

— Это не спорт, мужики, это боевая работа, — говорит нам Мамаев. — В ней противник должен быть либо убит, либо выведен из строя, все зависит от поставленной задачи. Никаких «боевых» поз или стоек — в схватке нет времени на лишние движения. Каждое — это либо удар, либо бросок или залом, и всегда навстречу противнику, а не от него!

— Олег, ты говорил, что в прошлом пришлось поехать за кордон по известным восточным школам, спарринговать с их мастерами, — спросил я волхва на вечерне-ночной беседе, — сколько волн используется у них?

— Обычно не более трех волн, иногда до пяти, да и то в очень серьезных школах и стилях.

— Получается, что каждая восточная школа как бы хранит некий осколок чего-то цельного?

— Примерно так, поэтому и появились так называемые «звериные» школы, школы «пьяного человека» и т.д., — подтвердил Мамаев. — Но главное различие — в задачах, которые ставили перед собой учителя и обучающиеся.

— Да задачи-то, наверное, одни и те же, хоть на востоке, хоть у нас, — возразил один из «курсантов», — одному научить, а другому научиться?

— Так-то оно так, да немного не совсем. На востоке издавна тот, кто лучше владел техникой боя, становился во главе клана, приобретая звание «чифу» (по китайской терминологии, у японцев «сенсей»). А клан — это, по сути дела, некая группа, контролирующая определенную территорию.

— Как наши современные «братки», что ли?

— Вот именно. И потому «чифу», или, как сейчас говорят, «шеф», тренируя свою «банду», никак не заинтересован обучить кого-то из сподвижников, даже и очень одаренного, до своего уровня, иначе потеряет власть, уйдет на вторые, а то и третьи роли. В то же время приходится поддерживать достаточно высокий уровень, чтобы чужая банда не захватила контроль над его территорией. Вот и растягивается все это действие на долгие-долгие годы. Своего рода — мультик «Кунг-фу панда», да и то в лучшем случае. Есть еще одна сторона: научился нескольким ударам, броскам — получил славу мастера, соответственно появились ученики. Ходят — платят за занятия. А знает мастер три-пять стоек, да с десятков приемов. За день можно объяснить... Но на что тогда жить ему (мастеру) остальное время? Вот и начинается типично восточный туман о великих секретах, познаваемых через годы. Да и вообще восточные кланы, как и монастырские школы, живут за счет подаяния и рэкета. Конечно, в большей степени это

относится к прошлому, в настоящем это уже плата за обучение, да доходы от туризма и шоу, госдотации. Ну, думается, смысл понятен.

Для руса это недопустимо. Рус должен быть кормильцем, иметь семью, воспитывать детей на своем примере, а какой же пример, когда ты попрошайничаешь или кулаками «подавание» вышибаешь? Потому у наших предков хорошим считался тот учитель, который смог воспитать ученика, превзошедшего в умении его самого. Если сын или внук хуже меня — значит, род мой в упадок идет, деградирует. Если сильнее, умнее, выносливее, умелее — значит, по Правде Божьей живем. Это всех аспектов жизни человеческой касается. Да и враги на нашу землю часто хаживали, и от того, как ты обучил соратников, будет зависеть и твоя жизнь, и жизни детей, внуков, сестер-братьев, и всего твоего рода. Если плохо, то кто же прикроет в смертельной сече твою спину? Причем жизнь требовала быстроты обучения, ведь враг мог появиться в любой момент. Процесс учебы был построен так, что каждое занятие давало что-то практическое, что можно применить в бою, который мог случиться уже завтра.

Я задумался: а ведь действительно, то, что нам показал волхв даже на первом занятии, это ведь не хитроумные приемы, на отработку которых нужны хотя бы два-три месяца. Одно и то же движение может быть блокировкой удара, «сливом» (мягким уводом удара в сторону) или самым ударом или даже заломом. Он показывает нам принцип естественного движения, учит двигаться в согласии с собой и окружающим миром, а не вопреки тем волнам, в океанах которых мы живем.

— То есть, каждая тренировка была маленькой, но конкретной ступенькой в боевой подготовке?

— Конечно, поэтому, когда вы походили в какую-то секцию по единоборствам неделю, или месяц-два и ничему полезному, кроме церемониальных поклонов или неких специальных упражнений, бесполезных в реальном бою, не научились, то значит, вас просто обманывают и бессовестно зарабатывают на вас деньги, — заметил Мамаев. — Приехали ко мне однажды двое таких: «сенсей» и его ученик. Как заявил с гордостью сенсей, занимается у него этот способный ученик уже 21-й год. Сроки нереальные для настоящей жизни! А я резиновый мячик исподволь бросил ученику — не поймал, да такого же обычный хулиган с банкой пива прибьет! А как посмотрел технику этой «тайной школы», так и вовсе грустно мне стало. Вдумайтесь, 21 год жизни потрачено на петушинные танцы, ничего общего ни с мастерством, ни даже с уровнем Юнака не имеющие!

— А уровень Юнака, — спросил Сергей, — это первая ступень у русов, вроде «белого пояса» в каратэ?

— Здесь та же разница, о которой я только что сказал, — пояснил Мамаев. — В каратэ, скажем, это база школы, ее обычаи, формы, традиции ну и, конечно, физическая подготовка. Большого практического, жизненного (прикладного) значения она, эта база, не имеет. А «Юнак» — это уровень физической и моральной подготовки для реальных боевых действий, это прочный фундамент, на котором создается настоящий воин.

При упоминании о каратэ в памяти сама собой ярко возникла ситуация из моей молодости. Это была середина семидесятых годов, начало расцвета популярности каратэ, ушу, кунг-фу и прочих загадочно-таинственных тогда систем восточных единоборств. Не было специальной литературы, только черно-белые фотоснимки страниц с зарубежных

книг. Кое-где открывались первые официальные секции каратэ, в спортивных журналах и просто в прессе появлялись статьи, содержащие невероятные легенды о загадочных восточных школах единоборств.

Для поддержания физической формы я со своим товарищем, тоже самбистом, бегал в степь за город, там мы боролись и отрабатывали приемы боевого самбо. Вскоре мы привлекли в свою компанию парня по имени Сергей, чтобы отрабатывать тактику защиты против нескольких нападающих. Наш новичок был хоть и крепким парнем, но ничем, кроме спортивных игр, прежде не занимался. Поэтому поначалу ему приходилось туго, хотя мы его, конечно, щадили и берегли, поскольку нам обязательно нужен был третий. В это время в нашем городе появилась первая секция каратэ. Мы решили, что кому-то стоит туда походить, чтобы увидеть и попробовать все на себе. Сергей и Мурад (так звали моего напарника) продолжили заниматься по методике самбо, а я временно стал каратэистом (тогда считалось, что «каратист» неправильное слово, потому что нет такой борьбы «карат», а есть «каратэ»). Дела у меня пошли быстро, цирковая и самбистская подготовка делали свое дело. Через полгода я уже неплохо перемещался в замысловатых стойках, молотил воздух при исполнении ката, отжимался на набитых костяшках рук от пола и т.д.

До сих пор помню то утро, когда я, уверенный в себе, появился на пробежке с Мурадом и Сергеем. Горя от нетерпения увидеть, чему я научился, Сергей сразу осторожно с дальней дистанции попробовал атаковать меня и к своему (и моему тоже) удивлению, первым же ударом ноги достал мое колено. Вдохновленный неожиданным успехом (прежде,

даже атакуя вдвоем с Мурадом, им не всегда удавалось пробить мою защиту), он рванулся вперед, нанося удары руками, ногами и... остановился в полной растерянности. Еще бы, я не смог отразить ни одного удара недавнего новичка, не то чтобы хоть чем-то ответить ему! А если бы меня атаковал Мурад, кандидат в мастера спорта по самбо?! Спустя несколько минут мои друзья, наконец, обрели дар речи и почти хором спросили: «Ты чем занимался полгода?» «Каратэ», — выдавил я. В самом деле, моя реакция, быстрота и легкость перемещений, стремительность ударов и блоков, — все это куда-то исчезло. Таким было мое первое очное знакомство с каратэ.

— Прежде чем принять воинскую роту (присягу) и стать в ряды защитников Руси, — продолжал Мамаев, — нужно было пройти, как сегодня говорят, курс молодого бойца, только после этого юноша имел право зваться воином и носить воинский пояс с мечом и другое оружие. Основная задача Воинской Здравы — оптимальное и гармоничное развитие тела и духа, а в комплексе Юнака делается акцент на конкретное развитие силы, выносливости, а также на плавность и непрерывность выполнения движения — волну, перетекание из одного положения в другое, что вам сейчас и требуется, и чем мы с вами будем заниматься, — пояснил Мамаев.

— Я так понимаю, что это базовая, общевоинская подготовка, а далее уже шло деление по воинским специальностям. Ведь пешему бойцу одни навыки нужны, а коннику другие, воин-изведыватель свои приемы должен нарабатывать, а охоронец князя или военачальника совсем другие, — рассудил Миша.

— Конечно, одно дело охранять обоз, другое — человека, одно дело рубиться в строю, совершенно другое — проникать незамеченным в стан врага и

добывать сведения о его численности, местонахождении, составе и вооружении. Не нужно представлять людей того времени эдакими дикарями, воинская тактика и стратегия, как и воинские специальности, существовали и тогда, а не современные умники их придумали, — решительно подтвердил волхв.

— В древней Руси, например, во времена князя Святослава, воинская присяга называлась Перунова рота или Перунова клятва, — добавил я, — и юноши принимали ее в 14 лет. В те времена это был призывной возраст, и, учитывая, что юный воин мог погибнуть в бою, уже с этих лет ему разрешалось жениться, чтобы успеть оставить потомство. Нельзя было допустить пресечения рода.

— Сурово, — задумчиво сказал кто-то из ребят. — А Перун — это бог войны у славян, как у римлян Марс?

— Древние римляне, как и нынешние европейцы, преимущественно относились и относятся к мировоззрению Вещественному, а наши предки, да и большинство нас, их потомков, жили и живут по мировоззрению Прави. Потому и наши представления о мире, и наши боги не вполне совпадают по своей сути с европейскими. Перун не только и не столько бог войны, он — и небесный кузнец, и повелитель молний, изливающий на поля благодатные дожди, и Сила, вращающая колеса Прави, и Высший Суд. Поэтому именно под деревом Перуна — Священным Дубом — вершились его именем праведные суды. А каждый воин был перуничем и клялся не щадить своей жизни в борьбе за Правду и Справедливость. Вспомните, на медали «За победу над Германией» написаны древние слова: «Наше дело правое. Мы победили».

— А какие еще воинские касты были в Древней Руси? — поинтересовался кто-то.

— Каста — неверное слово в отношении смысла вопроса. Скорее уровни человеческого взросления или пути, иль, как говорили встарь, Тропы Трояновой — выбирайте, что слуху более нравится... Существовало понятие «Вантала» — это зародыш, пробивающий скорлупу, это прорастающее семя в выполняемом вами упражнении «Росток жизни». Начальный жизнеполагающий этап — концентрация энергии и готовность родиться в мир. Далее следует Глуздырь — желторотик, которого кормят родители. Стадия роста и развития. Затем Юнак — скифское название (у казаков «джура», у северян — «новак») — это первые полеты птицы, первая охота зверя. Время укрепления и набора силы. После этого уже можно говорить о подразделении на воинские касты.

Но опять же кастами их называть не верно. Скорее отношение к воинской повинности (службе), если говорить сегодняшним языком. Существовали Кметы — ополчение, и Гридни («опоясанные», носящие воинский пояс) — профессионалы. К Гриди можно отнести не только профессиональных воинов, но и землевладельцев, и многих что княжьих, что боярских оружных холопов. Гридь (боярин) может стать Рыкарем, т.е. элитой, высшей воинской кастой. Аналог у казаков — Казацкие Сечевики (Степные Лыцари), казаки-характерники. Если кметом может быть как крестьянин, ремесленник-ополченец, так и оружный холоп, сражающийся, как слуга своего господина за определенную долю в добыче, то боярин или гридень — это уровень воинской чести, ответственность за свою страну и землю.

Что же вообще до оружных холопов, то здесь тоже не все так просто, как считают историки. Ведь кто

такой холоп? Это человек, который пришел к боярину, боготуру, князю и заключил с ним ряд (договор). Живет под боярским кровом и на боярском хлебе и берет на себя часть его хлопот. Оттого и хлопотун, хлоп, холоп. А оружный холоп обязан учиться бою и сражаться, и службу воинскую вместе с боярином нести. Оттого оружные холопы боярина могли звать иль по имени, иль по отчеству, как и прочие близкие люди, члены семьи. (От прочих же подобное обращение считалось оскорблением с соответствующими последствиями.) Так что холоп — не раб, не прислуга, да и не оскорбительное обращение, как в более позднее время стало. Что же до изысканий некоторых «историков», что оружный холоп — это раб, который ухаживал за оружием. Так ведь за оружием и конем воин должен следить сам, чтобы они служили верно и долго. Что встарь, что сегодня. А иначе лет через 100–200 у историков могут появиться такие высказывания: «Чеченские боевики брали российских военнослужащих в плен и обращали в рабство, чтобы они ухаживали за их оружием, чистили «калаши» и подносили патроны».

О тренинге и его спецификах мы еще будем говорить отдельно, а вообще у человека вся жизнь — тренировка — у воина своя, у огнищанина своя, у волхва своя.

Несмотря на то, что все мы, пятеро, обладали довольно неплохой физической подготовкой, на следующее утро с удивлением, смешанным со стыдом, обнаружили, что нам довольно трудно выполнить даже простые силовые упражнения из Здравы Юнака, например, некоторые виды отжимания из положения «лежа». И особенно отжимание из положения рук у таза, называемое «Клыки вепря», это вообще мало кому удалось с первого раза.

— Видите, — усмехнулся на наши потуги Мамаев, — а это как раз та группа мышц, от которой зависит сила ударов и защитных движений в области живота и таза. Давайте, работайте! «Оленьи рога»! «Бычьи рога»! Теперь на кулаках! На запястьях! — отдавал он строгие команды, внимательно следя за правильностью наших отжиманий. — Так, достаточно, а теперь парные схватки с содругом!

3

Ненормативная лексика. Плюсы и минусы матерщины. Моя прививка от сквернословия. Мат и «матушка». Подводные камни целительства.

Мы разделяемся на пары. Один нападает, используя волны, а другой защищается. Неправильность выполненного движения при защите чувствуешь сразу: разбитая губа, синяк, ссадина говорят красноречивее и убедительнее слов. Олег Иванович сердится на наше неумение и нерадение. Он костерит нас «образными» выражениями и снова называет «потенциальными трупами».

— Лёня, мать твою, это что за поза аиста, стоящего на левой ноге и глядящего на восток сквозь правое ухо? — ругает он тренера тайцзицюань. — Пока ты эту позу принимать будешь, Миша тебя пять раз убьет!

— Да я не хотел, оно само как-то... — смущенно оправдывается Леонид и вновь нарывается на подхлестывание «крепким» словом.

Следует отметить, что наши занятия проходили в типичной армейской манере, то есть с разъяснениями, щедро приправленными «негражданской» лексикой. В армии такая манера общения как раз и яв-

ляется нормой, и, может быть, в стрессовых ситуациях имеет некоторое мобилизующее действие. В связи с этим вспомнились рассказы Новикова-Прибоя и других русских писателей-маринистов о том, как в момент высшей опасности русские моряки не падали на колени, не молились истово, а наоборот, крыли погоду и обстоятельства в бога-душу-мать и работали, как черти, будто заряжаясь от самой опасности сверхчеловеческой силой и мужеством.

Мой отец, прошедший войну от первого дня до последнего, в обычной жизни ругался, как и все, но когда совсем выходил из себя, то в ярости, подобно русским морякам в бурю, начинал трижды поминать бога-душу-мать и двенадцать апостолов. Поэтому о наличии именно двенадцати апостолов я узнал очень рано. Видимо, в миг реальной опасности либо крайнего возбуждения, у наших людей срабатывают какие-то подсознательные генетические каналы, резко отторгающие насильно привитого бога и всю его свиту, и возникает ощущение, что, сбросив с себя чужеродное покрытие, они имеют больше шансов остаться в живых и победить. Раньше перед решающей схваткой наши предки славили богов, как бы проверяя и закрепляя связь с ними, а позже, когда родные боги стали «вне закона», славяне обрели привычку в миг опасности «прогонять» чужих.

Что же касается смысла употребляемой ненормативной лексики, то это чаще всего заимствования из других языков, когда обозначение тех же детородных органов и всего, что с ними происходит, а порой и вовсе невинные слова, произносимые на чужом языке, кажутся сочнее, ярче, ругательнее. То же матерное обозначение мужского полового органа взято из монгольского языка, где это слово имеет значение «меч», «палка», «рулон» чего-либо (кожи,

ткани и проч.). Правда иные, в том числе и Олег Мамаев, говорят о русском происхождении названия от «хвой». А Михаил Задорнов, например, считает это закодированным символом слияния мужской и женской хромосомы Х+У, о котором удивительным образом знали наши предки.

В Одессе, где имеется абсолютно все, есть, к примеру, целитель, который лечит пациентов отборным матом, собирая и классифицируя для этой цели всяческую нецензурную брань. Правда, в беседе с корреспондентом он пояснил, что сам по себе мат целительной силы не имеет, «иначе бы в России и Украине давно не осталось ни одного хворого человека», а действует, только будучи «трехэтажно» выраженным непосредственно из уст целителя.

Наверное, следует вспомнить, почему мы называем такие выражения матерными или матом. В бытность наших древних предков отношение к женщине вообще, а тем более к матери, было священным, так как она давала жизнь, воспитывала детей, заботилась о семье, продолжала Род. Поэтому оскорбление матери воспринималось как самое страшное и мерзкое деяние. Ничто не могло нанести такого оскорбления врагу, как надругательство над его матерью.

В свое время к подобной форме «общения» пришлось привыкнуть в армии, где без этого было никуда. Но сам я матерщину никогда не использовал и не использую, потому что считаю: вреда она людям и вообще природному окружению приносит больше, чем пользы. Когда-то еще в далеком детстве (дети ведь крепче связаны с природой и воспринимают ее гораздо непосредственнее и ярче взрослых), я почувствовал, как разрушает пространство вокруг, как разрывает тонкие всесвязующие нити матерная брань и вообще выплески грязной, злой энергии че-

ловека, особенно, если это излияние совершает женщина. Я никак не мог понять, почему большинство взрослых людей не видят, не чувствуют и не понимают, как нарушается это очень хрупкое равновесие. После ощущения и осознания такой разрушающей силы, я дал себе слово никогда не творить подобного вреда ни людям, ни окружающему миру.

Может быть, свою роль сыграло то обстоятельство, что детство мое протекало не в глухом селе, где деревенские механизаторы в лучшем случае могут послать друг друга на привычные «три буквы», а на территории бывшего «Карлага» — так именовалась большая сеть лагерей в бескрайних полупустынных степях Карагандинской области Казахстана. Сроки отсидок от 10 до 25 лет, в основной массе это бывшие во время войны пособники оккупантов: власовцы, бандеровцы, полицаи, диверсанты, палачи из зондеркоманд СС, которые подчистую, не щадя ни стариков ни младенцев, уничтожали села на оккупированной фашистами территории и боролись с партизанами. Кроме них были еще и обычные уголовники, которым смертную казнь заменили 25 годами. Поэтому большие порции грязных «выбросов» энергии вкупе с набором соответствующих выражений, будучи вещами обыденными, стали в моем раннем детстве своеобразной прививкой от сквернословия на всю жизнь. Просто кто-то воспринимает окружающее как данность, кто-то задается вопросом: а почему так? Люди, у которых было оборвано много жизнесвязующих нитей, вызывали во мне страх и жалость одновременно. Страх, потому что такой человек мог совершить самое ужасное преступление, даже не понимая до конца, что он сделал. А жалость, потому что, потеряв тонкие связи с жизнью, человек начинал метаться, подобно слепцу, напрасно тратя

свою физическую мощь, принося боль и горе себе и всем, с кем он сталкивался на пути.

Вспомнился и забавный случай, произошедший в Ранадоре, когда понятие слова «мат» приобрело совсем неожиданную окраску. Однажды к «замку» волхва подкатил большой черный джип. Из его чрева величаво явился неожиданный посетитель, похожий на свой автомобиль: такой же большой и облаченный в темное. Соответствующие регалии — дорогой крест и цепочка — блистали на его одежде, точь-в-точь, как хромированные молдинги на машине. Это был Пастор Обители Православной (в старом церковно-канцелярском сокращении **поп**, со временем закрепившееся в народе). Едва став на твердую землю после утомительной качки по таежному бездорожью, священник принялся громогласно «наезжать» на подошедшего хозяина, обвиняя его в язычестве, бесовстве, идолопоклонстве и прочих прегрешениях. Привыкший к бесчисленным, порой неординарным пациентам, Мамаев вначале некоторое время удивленно смотрел на столь бесцеремонного бойца теологического фронта, а потом не на шутку рассердился.

— Послушай, мужик, ты что-то малость перепутал, это ты и подобные тебе молятся на раскрашенные доски, а не я, — возмущенно заговорил Мамаев. — Окстись и приди в себя! А лучше, знаешь что, давай пройдем по Ранадору, — предложил целитель, — и если ты найдешь у меня хоть одного идола, можешь сделать со мной все, что захочешь. Но если не найдешь, то я тебя, извини, отхожу самой грязной шваброй.

И тут речь волхва прервала нецензурная брань. К этому времени из машины вышла «матушка» и отборным матом, как корову в стойло, загнала перетрусившего «бойца с язычеством» обратно в джип.

— Извините его, дурака, — обратилась она уже на «гражданском» языке к Олегу Ивановичу, — мелет, что попало! Мы приехали сына Вам показать, со спиной у него беда, помогите.

Потом за отца извинился и сын священника, оказавшийся вполне цивилизованным молодым человеком.

Конечно, волхв помог парню, он ведь не делит своих пациентов по вероисповеданию или национальной принадлежности. А для меня в тот момент слово «мат» причудливо связалось со словом «матушка», ведь не будь в ее устах такого «хлыста», кто знает, какими потерями для здоровья «преподобного» могли откликнуться его «душеспасительные» речи.

— Сергей, — снова возмущается волхв, — «затрещина с протягом» делается расслабленной рукой, не нужно напрягаться, как в каратэ! Вот, смотри.

Мамаев останавливает всех и показывает, как легко и без всякого напряжения должна идти рука при этом ударе. Легкий шлепок ладони волхва по обнаженной спине дальневосточного экономиста и в том месте, где пальцы только что контактировали с кожей, осталось несколько ровных кровоточащих, словно от бритвенных лезвий, следов.

— Учтите, — поясняет Олег, — что удар поверхностный, иначе будут травмированы внутренние органы, а тут только кожа чуть лопнула.

— А мы так друг друга не покалечим, вдруг не рассчитаешь глубину удара и...

— Не переживайте, за всю историю Ранадора серьезных травм не было, но по позвоночнику бить не нужно. Если позвонок сдвинется, поставим на место. Но ведь могут случиться травмы и посерьезней. Недавно у меня пациентка была, она с мужем толь-

ко из турпоездки по Китаю вернулась. Предложили ей там пройти курс китайского массажа. В итоге появились боли в спине. Массажист сказал, что это не страшно, скоро все пройдет. По возвращению домой боли усилились. Сделали томографию позвоночника. Оказалось, что китаец ей не только позвонок сдвинул, но и нарушил оболочку спинного мозга, и теперь если позвонок поставить на место, как он должен быть у здорового человека, то начнется вытекание содержимого, ведь зашить эту тончайшую оболочку невозможно.

— Как же он так массаж делал, этот китайский спец?

— Женщина говорит, он производил массаж позвоночника локтем. Не знаю, какая чувствительность его локтя, но я, делая манипуляции с позвонками одними пальцами, стараюсь быть предельно осторожным, потому что и пальцами запросто можно человека покалечить, — ответил волхв.

Меня же невольно пронзил неприятный холодок, потому что как раз перед первым своим приездом к Мамаеву я тоже попал в руки одного довольно известного московского мануальщика, который утверждал, что китайцы ему открыли свои сокровенные тайны, и потому он может править любые дефекты позвоночника. Поскольку боли у меня не прекращались, я согласился на процедуру. Доктор уложил меня на ковер лицом вниз, снял свои туфли и надавил мне на позвоночник всей ступней сначала в грудном отделе, а потом в поясничном. Раз и другой что-то хрустнуло у меня в спине.

— Порядок, — уверенным голосом заявил знаток, — немного поболит, а потом станет легче.

Но ни через день, ни через пять мне не полегчало. На мои вопросы «великий целитель» ответил, что

это из-за обилия негатива в том месте, где он меня исцелял своей божественной стопой сорок пятого размера. В общем, накладка получилась: вся целительная сила ушла на уничтожение негатива, а на мое оздоровление уже, увы, ее не осталось. Но если я приеду к нему еще, тогда уж он меня непременно в два счета вылечит. Я решил больше не испытывать экзотических рецептов правки позвонков и через месяц поехал в Ранадор, где Олег Мамаев поставил все на место, назвав мою проблему «ерундой». Теперь от рассказа волхва о результатах локтевого массажа мне стало не по себе, потому что в моем случае это был не миниатюрных размеров китаец, а здоровенный, под сотню килограммов, наш российский мужик.

4

Олег Мамаев — волхв или просто целитель? Полтавчанин Григорий Иванович. Лекция о вреде курения. Поход за елкой. Кто знает, какими должны быть современные волхвы?

Откровенно рассказывая читателям об особенностях личности Олега Мамаева, мне порой приходится слышать возмущенные высказывания по поводу того, что я называю Мамаева волхвом.

«Какой же он волхв, если курит, ругается, и не прочь выпить?» — с негодованием высказываются одни. «Отчего он позволяет себе ироничные высказывания по поводу Мегре и Анастасии? Ведь волхв — это, прежде всего, мудрость! Да он просто грубый мужлан!» — обижаются «анастасиевцы». «Волхв должен исполнять обряды и приносить требы. А у Мамаева даже кумиров нет! — возмущаются

служители славянских общин. — Он целитель, ко-
стоправ, но не волхв!»

Особо усердствуют многие «верховные» и «про-
двинутые», которые учат людей тому, чем не обла-
дают сами, например, как создать хорошую семью,
лично ее не имея, как заработать много денег, стра-
дая от их нехватки, как вылечить человека, не зная
азов анатомии. При этом они громче всех восклица-
ют: «Поразвелось волхвов самозванных!»

Что я могу на это ответить? Не я назвал Олега Ма-
маева волхвом, его так называли задолго до нашего
знакомства те многочисленные пациенты, кого он
излечил, и те люди, которых обучил боевому ремес-
лу так, чтобы они возвращались живыми после че-
ченских и прочих «мясорубок». Телевизионщики из
Владивостока сняли о нем документальный фильм:
«Волхв». Так называли Олега и те, кто меня с ним по-
знакомил. Сам же Олег Мамаев именуется себя Лесным
Дедом.

Это не придуманный литературный персонаж,
а реальный живой человек со своими особенностя-
ми, недостатками и уникальными способностями,
из-за которых люди и называют его волхвом. Ведь
то, что он делает, действительно «волшба». Мне са-
мому неоднократно приходилось быть свидетелем
этой самой волшбы. Хотя порой и при неоднознач-
ных обстоятельствах.

Так однажды из Полтавы мне позвонил человек
и попросил договориться с Мамаевым о приеме, по-
тому что пятнадцать лет мучился с посттравмати-
ческой болезнью бедренного сустава, в результате
чего одна нога была короче другой на несколько
сантиметров. Физический недостаток естественным
образом чаще всего перерастает в психологическую
травму. Осознание собственной ущербности уязв-

ляет человека порой глубже, чем физическая боль. Все сложилось, и полтавчанин с сыном и братом оказались в Ранадоре. Но тут их ждало неожиданное: волхв и бывший собровец, а ныне пенсионер Роман, приехавший к своему другу в гости на знаменательный для них день в феврале, устроили «праздничный мужской вечер». Прочитавший до этого книги «Путь к волхву» и «Костоправ», полтавчанин ожидал увидеть мудрого, степенного старца — волхва, и вдруг — пакеты с вином, армейские песни про Чечню и Афган, дружеская возня — тренинг с боевыми ножами. От быстрого мелькания стальных отточенных лезвий в руках двух пусть не пьяных, но все же подвыпивших мужчин, атакующих друг друга, у кого угодно пойдут мурашки по телу, и душа опустится в самые пятки.

Через несколько дней, проделав ряд вроде бы простых манипуляций в старенькой парной, Мамаев заявил, что лечение окончено, и пациенты уехали.

— У меня было большое сомнение, — делился потом полтавчанин, — что Мамаев вообще что-то сделал с моим суставом, как-то все прошло слишком обыденно, не так, как мне представлялось. Однако нога каким-то образом стала длиннее.

— Помимо результатов лечения, вы нас с супругой очень удивили другим, — ответил я. — Уезжал на лечение солидный Григорий Иванович, а сейчас к нам приехал Гриша — молодой подтянутый человек, уже без явной хромоты. Вы скинули никак не меньше двадцати лет!

— Да, это так, после Ранадора я съездил в село, на родину. Встретил там бывших одноклассников, знакомых, и поначалу меня никто не узнал! Да я же теперь на работу только пешком хожу, три километра туда и три обратно, раньше не мог, боль в суставе

не давала, да и ковылять у всех на виду не очень приятно. Подвижность возросла, вес уменьшился. Вообще, пошла у меня после этой поездки жизнь, как будто по новой, самому до сих пор удивительно! — восторженно делился Григорий.

Я подумал, что, устранив физический недостаток, Мамаев тем самым убрал и психологическую травму. Но все равно только этим нельзя объяснить столь быстрых изменений в облике и характере Григория Ивановича, пожалуй, и тут не обошлось без «обыкновенной волшбы».

В отличие от полтавчанина, мой знакомый Андрей — человек прямолинейный, он без обиняков указывает собеседнику на «неправильность» поведения или образа жизни, поэтому его знакомство с Мамаевым началось с того, что Олег его просто выгнал из Ранадора! Потом волхв вылечил двоюродного брата Андрея с четырьмя грыжами и травмой ноги, которого «правильные» врачи списали в безнадежные инвалиды первой группы, и отношения наладились. Однако время от времени Андрей продолжал «садиться на любимого конька». Как-то он приехал к Мамаевым перед Новым годом и уже традиционно начал очередную лекцию о вреде курения. По-видимому, Олегу это порядком надоело. Самым безобидным тоном, так, между прочим, он предложил гостю пройти за елкой. Андрей с готовностью согласился, это ведь такая хорошая возможность приобщить хозяина Ранадора к здоровому образу жизни. Снег в тот год выпал глубокий, выше колен, и идти по нетронутой тайге, да еще все время на подъем, было трудно. Следует сказать, что Андрей проходил военную службу в морской пехоте, и многокилометровые марш-броски по горной местности в полном снаряжении были для него делом привыч-

ным, и до сих пор он бежит по утрам на зарядку. Да и по фигуре он выше Олега, шире в плечах, не курит и не пьет, ест только здоровую пищу. Поэтому, разумеется, Андрей был полностью уверен в преимуществе своей выносливости.

Они забирались все выше по заснеженному склону, Олег, привычно покуривая, торил впереди тропу. Вскоре Андрей, несмотря на то, что второму идти легче, стал заметно уставать. А волхв все перебирал растущие елочки: и эта не такая, и та не нравится, и скорости движения не сбавлял, пряча лукавую улыбку в свои длинные запорожские усы. Речь о пользе здорового образа жизни как-то сама по себе стала все чаще прерываться, а потом и вовсе закончилась, сменившись напряженным дыханием. Только убедившись, что «лектор» окончательно выдохся, движется с трудом, а с покрасневшего лица сбегает обильный пот, Мамаев срезал ближайшую елочку и, «сбавив обороты», в спокойном темпе повел гостя вниз к жилью.

Но, видимо, после лекции Андрея чаша терпения Олега переполнилась, потому что за ужином он довольно эмоционально высказался в адрес всех, кто пытается руководить его личной жизнью: «Можно не пить, не курить, не общаться с женщинами, заботиться о здоровье и прожить на 20 лет больше своей никчемной жизни. Не стоит искать во всем достоинства или недостатки, а просто жить, ценя сам процесс. Реально оценивать происходящие вокруг события и поступать в соответствии с необходимостью. Дело не в том, что ты ешь или пьешь, куришь или не куришь, дело в умении слушать себя, а не очередных „умных теоретиков“, которые в жизни поскальзываются на собственных соплях. Необходимо контролировать свое состояние ежеминутно и ежесекундно,

спишь ли ты, бодрствуешь ли, в радости, в печали, в усталости. Если вредно для тебя, но не потому что это кто-то сказал — не пей, не ешь того или иного. Про курение вообще разговора нет — не можешь с бревном на плечах и с сигаретой в зубах пробежать 3–5 км — нечего и курить.

Я знаю, зачем и почему я курю табак. Я знаю, почему и с кем сажусь за стол выпить вина или коньяка. А вы? Вся проблема, опять же, в том, что я знаю дозу, когда то или иное вещество сделает меня слабее, и никогда не допускаю этого. А вы запугивайте себя, накручивайте со всеми вытекающими последствиями. Хотя еще Парацельс сказал: „Яд и лекарство — это не вещество, яд и лекарство — это доза“».

По оценкам линейно-материального мира там, где начинается волшба, выводы голого разума оказываются несостоятельны. Как, например, объяснить факт, подмеченный доктором из Донецка, что после перекура от Мамаева не чувствуется сигаретного запаха? Или почему молодые подготовленные ребята не могут повторить силовые упражнения, которые с легкостью показывает волхв с некогда искалеченным позвоночником? И как курящий человек может быть выносливее некурящего, идя впереди и торя дорогу в снегу? Однако я, как и Андрей, и Григорий из Полтавы, и многие другие, считаем: сие не означает, что волховское умение нужно использовать в угоду собственным слабостям, ведь у Мамаева более чем достаточно пациентов, кому крайне необходимы его уникальные способности.

Что касается меня лично, я никогда не курил не из-за опасения за свое драгоценное здоровье, а более всего из-за того, что мне неприятно само ощущение зависимости от сигареты. Никто ведь без край-

ней на то нужды не пойдет делать грязную неприятную работу. А делать это только потому, что так принято у большинства? Лично мне противостоять стадному инстинкту курения помогли два примера: сосед Роман, которому после перенесенного туберкулеза нельзя было курить, но он не мог совладать с пагубной привычкой и так и умер от курения; и пример моего отца, заядлого курильщика с тридцатипятилетним стажем, которому старый военврач сказал: «Будешь дальше курить — сдохнешь», и отец бросил курить раз и навсегда, хотя ему это далось очень тяжело. На мой вопрос, как он смог одолеть свою привычку, отец просто ответил: «Если ты мужик — сможешь!» С этой поры я просто не позволил сигарете присутствовать в своей жизни, и нет в этом никакого проявления хваленной железной воли, точнее сказать, вообще какой-либо воли. Когда сверстники в школе, в армии, а потом на работе подсмеивались над тем, что я не курю и не ругаюсь, меня это нисколько не трогало и не обижало: каждый решает за себя сам — это я понял очень рано.

Жизнь наша многогранна и неоднозначна, а мы пытаемся все время подогнать ее под какие-то шаблоны. Дав человеку определение, хотим, чтобы оно было всеобъемлющим. Например, сказали смелый, и он должен быть смелым во всем, но в жизни так не бывает. Об этом и знаменитые психологи говорили (Леви, например). Я же встречал в своей жизни героев войны, которые не боялись смерти, но боялись начальства, жен, крикливых соседей, зубного врача или мышей... Так же, наверное, и с определением «волхв». Для кого-то Мамаев действительно волхв, для кого-то просто костоправ, для других — замечательный тренер по рукопашному бою и выживанию в экстремальных условиях, а для кого-то и «грубый

мужлан». У каждого свое мнение, и свое право его иметь.

Я разговаривал с мамой Олега Мамаева, она мне рассказывала, что Олежка в детстве был всегда заводилой и вожаком мальчишеской компании.

— Навырезают себе из дерева ножи, сабли, пистолеты, и он их водит, воюют, стреляют, сражаются, вот такой был, — рассказывала мать.

— Почему был? — спросил я. — А разве что-то изменилось? Просто раньше они были меньше, а винтовки и ножи — деревянными. Теперь вокруг него повзрослевшие ребята, оружие — настоящее, а он по-прежнему для них наставник.

Мама запнулась на полуслове, удивленно посмотрела на меня, подумала, а потом согласилась:

— А ведь, правда, ничего не изменилось!

Быть лучшим во всем невозможно, да и не нужно, это уж совсем по-детски. Но если бы мы хоть в чем-то не оставались до глубокой старости детьми, насколько скучной и занудно-однообразной была бы наша жизнь. Я уже писал в предыдущих книгах, что мы с Олегом Мамаевым в чем-то схожи по своей сути, потому мне легко его понять, но мы из разных поколений, и наше мировосприятие несколько различно, ему, скажем, ближе Старинов, а мне Зорге. И то волшебство, что он творит в лечебе и обучении ребят боевым искусствам, мне недоступно. Но я могу делать иное, свое, как и каждый из нас, и в этом красота, гармония и прелесть настоящей, а не шаблонной жизни. Потому навешивание бирок — это не ко мне, я воспринимаю людей в их целостности.

Здесь уместно вспомнить определение волхва, данное Олегом Мамаевым еще в первой книге: «Само слово Волхв, вынужден огорчить ряд «исследователей», происходит не от «Велес» (или Волос),

нет от слова «вол», и не от слова «волосатый», хотя и о сути Влеса (Власа, Волоса, Велеса) надеюсь, побеседуем отдельно, да и о волосах стоит поговорить. **Волхв — от «волшба» (волшебство).** Умеющий волшбу творить, т.е. делать то, что, говоря современным языком, относится к чудесам, паранормальным способностям, развитым определенным системным тренингом по традиционным методикам. По современным понятиям, волхв должен быть ученым-исследователем, сродни нынешним профессорам этнографии, истории, медицины, ветеринарии, естествознания, психологии, социологии и др. Единая система обучения волховским искусствам управления — в первую очередь своим телом, психикой, разумом, волей, развитию паранормальных (магических) способностей — именуется Ведарством или Живой (название более древних скифо-сколотских времен — Джи кХай).

Разумеется, большинство волхвов специализировались на каких-то искусствах исходя из своих индивидуальных особенностей, интересов, пристрастий, но умение костоправства, лажения, как и прочего целительства, знание Поконов Сварги, владение своим телом и самокоррекцией организма, следование Роте является присущим всем без исключения волхвам».

Таким образом, знание Поконов, владение собственным телом, развитие магических способностей, целительство, служение Роду и Отечеству посредством всего ведарского «комплекса» — вот краткий образ волхва. И только своим признанием люди могут наделить человека сим высоким званием. **«Звание волхва нельзя купить, его нужно заслужить по Праву Жизни».**

Нужно уважать мнение каждого человека, даже когда оно совершенно не совпадает с твоим.

А по поводу современных волхвов Олег Мамаев высказался так:

«Один вытесывает из дерева идола, водружает его на холме, режет около него жертвенных петухов и провозглашает: „Слава Богам!“ В этом ли служенье Руси?

Другой собирает вокруг себя паству, говорит очень умные фразы о том, как нужно жить по Праву, трудом, собирая при этом со своей паствы подношения, на кои крохи и живет.

Третий мнит себя Бояном иль Роялем Всея Руси, поет о лютиках и васильках на русских нивах, якобы восславляя величие русской души и земли Русской (правда, забывая, что ромашки, лютики и васильки — это сорняки для хлебного жнивья).

Четвертый — очень хороший человек, устремленный душой к небу, но абсолютно не приспособленный к реальной жизни, который не то что другим советом иль делом помочь не может, но и собственная жизнь, увы, не в его руках.

Пятый — не просто шероховатый, а местами даже грубый человек, живет на Пределе Искренности и сил своих, показывая своей жизнью, что можно жить так, как многие считают невозможным, растит и своих, и чужих детей. Исправляет кривду в окружающем мире делом, — леча, уча, возделывая **своими руками** свою землю, обустроивая **собственным трудом** мир вокруг себя».

Кто знает, какими должны быть современные волхвы?

5

Текучая плавность движений. Что такое гой-стяж. Обучение войной. У каждого ремесла своя «цельность стяжания». В чем заключен «Момент истины» Богомолва?

Техника боя, показанная Мамаевым, очень своеобразная и невероятно мощная. Своеобразна она как раз естественностью движений и некой внутренней энергетикой, которая внешне до определенного времени совершенно никак не проявляется. Во время демонстрации данной техники Олег превращается как бы в сгусток мягкого текучего металла. Внешне несильные толчки и удары даже при замедленном исполнении сметают противника, либо потрясают его до самых внутренностей. Да еще плюс непрерывность движений и отменное знание анатомии и физиологии человека. И все это при среднем росте и небольшом весе!

Между тем Мамаев продолжает «выбивать» из нас косность и «рваность» движений, добиваясь текучей плавности. Лучше всех, конечно, получается у Миши. Его основа — система самбо, на которую он в течение своей богатой схватками жизни нанизывал и приспособливал приемы и движения из разных видов единоборств, от бокса и рукопашного боя до экзотических восточных стилей, снова и снова проверяя и закрепляя их на практике в многочисленных поединках.

Постепенно в осознанной работе, тренировках и ночных беседах для меня стало объемнее вырисовываться понятие «гойстяж». Это слово еще в прошлый приезд обронил в беседе Мамаев. Теперь оно приняло некую форму и объем. Если попытаться сформулировать кратко, то «гойстяж» (стяжание цельности) — это умение раскрыть свое мироощущение в полной мере: превратить свой слух, вкус, зрение, обоняние, осязание и прочие «шестые-седьмые» чувства в сверхчуткие органы восприятия. И тогда человек глубже входит в контакт с окружающим миром, чутко реагирует на только возникающие его проявления, как угрожающие жизни, так и

радостные, гармоничные. А достигается это раскрытие специальными тренировками.

Что по сути представляют собой наши органы чувств? Они — приемники определенных волн и состоят, как всякий приемник, из различных узлов: антенн, проводников, преобразователей колебаний одного вида в другие и т.д. Фактически, когда мы выполняем упражнения гойстяжа, мы чистим и настраиваем антенну (например, параболическую антенну зрительного приемника, именуемую сетчаткой глаза), укрепляем и восстанавливаем проводники (зрительные нервы), отлаживаем сам преобразователь (зрительный центр) и т.д. А уши мы часто так и называем «локаторами»: «Уже направил свои локаторы и слушает». То же самое со вкусом, обонянием, осязанием.

Работая над улучшением какого-либо узла, мы тем самым воздействуем и на другие, то есть совершенствуем всю систему взаимодействия человека с окружающим миром. А система эта предполагает именно **взаимное воздействие**: не только окружающего мира на человека, но и человека на окружающий мир. Мы забываем об этом в повседневной жизни и удивляемся, когда наши деяния, совершенные в одном месте с какой-то целью, вдруг вызывают событие совсем в иной плоскости, чего мы и предположить не могли. Самое главное и, пожалуй, трудное в проработке упражнений гойстяжа — это **не сбиться с реальности, не уйти в фантазии или просто посторонние мысли**. Именно в ходе такой работы начинаешь глубже понимать разницу между **верой** и **веданием**. *Вера* — это некий проект, виртуальное решение какой-то проблемы. *Ведание* — это опыт, уже проверенный и откорректированный реальностью. Порой после такой коррекции действительностью виртуальная схема, предложенная

верой, может измениться до своей полной противоположности. «Практика — критерий истины!»

Особо жесткий способ обучения гойстяжу происходит в боевой обстановке, там, где ошибка стоит жизни. Вот, к примеру, рассказ знакомого театрального режиссера, Геннадия Лимаренко, который служил в Афганистане, а когда вернулся «из-за речки», стал руководителем детского театра. Однажды в помещение Дома культуры, где шла репетиция, пришли подвыпившие молодые люди, естественно, с матами и пьяными шутками. Увещевания не помогли, поэтому режиссеру пришлось силой выдворить их из помещения и закрыть дверь.

На следующее утро Геннадий вешал во дворе пеленки своей недавно родившейся дочери. В тишине, еще не тронутой дневными звуками, он явственно услышал щелчок взводимого курка. Подумать режиссер не успел, за него это сделало обученное войной тело. Он бросился наземь почти одновременно с прозвучавшим за спиной выстрелом, а вслед за этим послышался топот ног убегающего человека. Когда Геннадий поднялся, то увидел как раз на уровне своей головы изрешеченную крупной дробью детскую пеленку. Причем произошел этот случай не сразу, а через пять лет после возвращения с войны.

— Я в Афгане водителем служил, — рассказывал Геннадий, — доставляли грузы по горным дорогам. В общем, живая мишень: удобных мест, откуда можно прицельно выстрелить в практически беззащитного шофера, сам понимаешь, достаточно, и с дороги никуда не съехать. Остается уповать на чутье и скорость реакции.

— Выходит, смерть, которая холодит затылок своим близким дыханием, — твой главный учитель в пройденной суровой школе выживания?

— Не только, у меня ведь была до армии пятилетняя подготовка в институте театрального искусства на режиссерском факультете.

— А это здесь причем?

— Там мы каждый день в начале лекции учились минут десять-пятнадцать «слушать тишину», то есть обостренно воспринимать окружающий мир. А потом делились, кто что увидел, услышал, почувствовал. И всякий раз было удивительно, как много из того, что происходит вокруг, мы просто не замечаем. Армия отработала, отшлифовала, так сказать, это «слушание тишины» до высочайшего уровня, приспособив для выживания. Сейчас я этому же обучаю ребят в театральном колледже.

— Погоди, выходит, в «театралке» вы как бы обучались элементам гойстяжа, только для другой цели, для создания живых образов и ситуаций на сцене?

— Я не знаю значения слова «гойстяж», потому что слышу его впервые, но если это, как ты пояснил, умение взаимодействовать с миром, то да. Только если на сцене без такого умения ты будешь «халтурить» и тебя просто освищут зрители, то на войне получишь осколок или пулю. — Геннадий Иванович о чем-то задумался, а потом, улыбаясь, сказал:

— Иногда и в забавные случаи эта реакция на выживание выливалась. Однажды иду по пешеходному мосту через узловую станцию, где составы формируются. Думаю о своем, вдруг раз! За спиной очень громкий хлопок (вагон, спущенный с горки, состыковался с составом), я и сообразить не успел, как вжался в настил моста. Потом только «дошло», что это не взрыв и не выстрел. Встал, смущенный, быстро отряхнулся, и очень обрадовался, что на мосту ни впереди, ни сзади никого не было.

Пока я вспоминал эти мои разговоры с режиссером Геннадием Лимаренко, кто-то из ребят попросил Мамаева рассказать о практическом действии гойстяжа в боевой ситуации.

— Работали мы далеко на юге. Слева шумит небольшим водопадом река. Влажный, как в бане, воздух полон звуков, издаваемых невидимыми в густой листве птицами и зверями. Остановившись на минуту, я поднял руку и оглянулся вокруг. Кажется, ничего подозрительного, рука готова опуститься, чтобы сделать знак остальным членам группы продолжать движение. Когда тело, словно подброшенное неведомой пружиной, уже распласталось у самой земли, влетая за ближайший куст, сообразил, что причиной был звук, похожий на клацанье оружейного затвора. Одновременно с падением прозвучала короткая, но точная очередь, резанувшая листву в том месте, где мгновение назад я стоял, оглядывая местность.

— Постой, Олег, разве человеческое ухо может расслышать в шуме водопада, непрерывной какофонии звуков дневных джунглей такой сравнительно негромкий звук, как щелканье взводимого затвора, тем более, если река в нескольких шагах, а стрелявший в нескольких десятках метров?

— Знаешь, теоретически вряд ли, а вот в жизни может, это проверено не раз.

— Фантастика!

— Нет, это гойстяж в действии, ведь даже пристальный взгляд в свою сторону каждый человек, хоть иногда, но чувствует. А когда не просто взгляд, а еще и сквозь прицел, то ощущаешь очень явственно.

— Кстати, о взгляде сквозь прицел, — вспомнил я, — встретил как-то своего бывшего воспитанника. Конечно, изменился парень за те годы, что не виделись, но более всего меня впечатлил его взгляд,

какой-то особенно пристальный. Разговорились, он рассказал, что недавно вернулся из Чечни, где служил снайпером-контрактником, и вдруг говорит:

— Спасибо за науку, она мне жизнь спасала.

— погоди, — говорю, — мы же в нашем клубе снайперской подготовкой не занимались.

— Зато Вы нас учили чувствовать природу, работать с биополем, а еще улавливать «дыхание смерти», ощущать удар противника, даже не видя его.

Парень помолчал, а потом рассказал следующее:

— Занял я позицию, замаскировался, жду, стараюсь не шевелиться. Знаю, что у чеченских боевиков снайперы хорошие, тоже советской подготовки, в том числе и из нашей же Украины, но отморозки, которым все равно, в кого стрелять, лишь бы платили. Стал я приглядываться сквозь прицел к нескольким боевикам, чтобы решить, кого из них взять на мушку первым, и вдруг ощутил какой-то дискомфорт. Чувствую, будто в правый висок давит что-то. Отвел голову назад, и тут же пуля ударила в то место, где только что была голова.

В который уже раз удивляюсь, как сложно и неразрывно все переплетено в нашем мире. Для кого он нужен, гойстяж? Каков, так сказать, спектр его применения, кому конкретно он более всего необходим? Для боевой работы — несомненно. А еще для творческих людей — актеров, писателей, поэтов, художников, музыкантов, которые должны видеть и слышать все гораздо глубже, чем нужно обычному человеку в повседневной жизни. Ведь все они, по древней традиции, являются внуками бога Велеса, покровителя мудрецов и поэтов, потому что занимаются, подобно божественному Деду своему, переносом из мира духовного в мир материальный образов, мелодий, событий, до того в материальном мире не

существовавших. Для такого дела тоже нужно обостренное чутье, только, может, несколько другой частоты.

Выходит, у каждого ремесла есть как бы свой гойстяж. У одного «приемник» настроен на вибрации материального мира, помогает выжить в самых трудных бытовых условиях, а у другого на частоты духа, откуда по тончайшим невидимым нитям приходят образы для воплощения в мире Яви. А порой оба спектра так близки, что грань меж этими мирами как бы исчезает, и тогда начинается волшба. Только никогда нельзя забывать, что у каждого из нас свой канал связи с породившим нас миром, своя частота, и не стоит ломать себя и переходить на чужую «волну». Кто-то может и должен во благо рода быть поэтом, а кто-то воином. Да и среди воинов, кто-то Илья Старинов, а кто-то Рихард Зорге. Каждый должен использовать свои нити, связывающие его с Явью и Навью по законам Прави.

Как тут не вспомнить великолепную книгу Владимира Осиповича Богомолова «В августе сорок четвертого» или «Момент истины». Правда, большинство читателей воспринимают ее как боевик, рассказ о буднях «Смерша». Оно, конечно, так и есть, но главная идея и мысль произведения для многих остается скрытой за перипетиями сюжета. Сам Богомолов очень из-за этого переживал, особенно при съемках художественного фильма, ругался и говорил, что из его книги сделали боевик, хотя в фильме весь сюжет, характеры героев и даже диалоги сохранены в точности. А книга-то была написана, чтобы показать, что успех дела зависит от каждого, где бы он не находился и какие погоны не носил. Не сделай свою работу хотя бы один: безымянный ли рядовой маршевой роты при поиске саперной лопатки; вдум-

чивый капитан Алехин, заподозривший во встречаемых в лесу офицерах немецких разведчиков; или ловкий «волкодав» Таманцев, виртуозно качающий маятник с двумя стволами в руках; или астматичный генерал, который рисковал всем, не давая согласие на армейскую операцию. Сбой одного звена рвет всю цепь. И не быть успеху, если хоть один не выполнит свою задачу. Выходит, что для глубокого прочтения книги тоже свой «гойстяж» нужен.

Потому и пытался Олег «достучаться» до понимания Анжика, чтоб уразумел он, наконец, что не надо стараться переделывать себя «под Мамаева», а каждый должен быть самим собой.

— А как и с чего нужно начинать тренировки по развитию гойстяжа? — спросили сразу несколько голосов.

— С вечера даешь себе задание, что завтра с момента пробуждения ты какое-то время, скажем, час, работаешь над обострением одного из органов чувств. Обычно начинают со слуха. Проснувшись, обостренно воспринимаешь все звуки, будь то падение капель из крана, разговоры людей или скрип автомобильных тормозов на улице, легкий шелест листьев на дереве за окном, в общем, все, что только можно услышать.

— И все? Ну, это нетрудно!

— Попробуй, — ответил Мамаев. — Второй день то же проделываешь со зрением, потом с обонянием, осязанием, вкусом. Когда час уверенно держишь чувство обостренным, то постарайся три-четыре часа, потом шесть-восемь, а затем весь день. Когда «обостришь» каждый орган чувств по целому дню, то работай по неделе каждый. Получилось по неделе, тогда месяц. Вначале, например, просто стараешься все слышать, а потом из общего хора звуков выдели

один и сосредоточься именно на нем, потом на другом, но, не упуская одновременно и остальных, то же со вкусом, зрением и т.д.

— А потом три месяца?

— Нет, после того, как сможешь находиться в состоянии обостренных чувств 21–28 дней (у каждого своя мера), то сосредотачиваться больше нет нужды, организм переходит на автоматический режим, и что бы ты ни делал, он будет сам фиксировать и фильтровать информацию, и как только возникнет опасный звук, запах, зрительный объект и прочее, подаст сигнал тревоги.

— Это как крепко спящая мать не реагирует на громкие шумы, но тут же просыпается, услышав покряхтывание своего младенца, — проиллюстрировал я примером слова Олега. — Или хороший водитель всегда чувствует, что у его железного коня не так и где ждать скорой поломки.

— Верно, — подтвердил Мамаев, — только здесь глобальный, всеобщий настрой на взаимодействие с окружающим миром.

— Вроде ничего сложного, — сказал Сергей.

— Это только так кажется, — возразил Миша. Действительно, в прошлый наш приезд в Ранадор Мамаев рассказал об этой методике, и мы пробовали, но всякий раз не могли удерживать внимание более нескольких часов. Везде нужна постоянная и целенаправленная тренировка.

6

Рарогула — кураж сокола. Танец-молитва. Стриба, Свиля, Спас и другие русские стили. «Скурвиться» — производное от «скуриться». «В своем березняке сами должны навести порядок».

Вскоре приехали еще гости: Сергей-изобретатель с помощником, которые должны были монтировать систему отопления в строящемся «замке» волхва, и двое из бывших воспитанников подросткового клуба «Шурави», в котором Олег Мамаев занимался с ребятами в своем родном городе Дальнегогорске после того, как был комиссован из армии по ранению. Теперь это одни из лучших оперативных работников МВД Приморского края. Сергей (уже третий в нашей компании) и Павел специально вырвались на денек, чтобы показать нам «Рарогулу» — своеобразный древний танец-молитву воина-руса и поделиться своим опытом и ощущениями при постижении Воинской Здрaвы.

Рарог — это белый сокол, отважная, вольная и стремительная птица, древний священный тотем славян-ободритов, которые были хозяевами Варяжского моря. Так же называлась и их столица — город Рарог. Рарогом звали и ободритского князя, которого призывали новгородцы во главе с престарелым князем Гостомыслом в 862 году на свой престол. От него пошла династия Рарожичей или Рюриковичей на Руси. Игоря, сына Рарога, еще мальцом привез в Киев Олег Вещий. Продолжатели династии Рарога-Рюрика — Святослав Хоробрый, Владимир Креститель, Ярослав Мудрый — известны всем. Сокол Рарог — это огненный Дух Сварога. Для достижения невероятной быстроты во время атаки сокол использует особую волну, что во много раз ускоряет движение воздушного потока, обтекающего крылья пернатого воина. И в этот миг скорость его полета равна скорости выпущенной из лука стрелы! Поэтому Рарогула — своеобразный воинский кураж, гуляние сокола Рарога, проверка боевого настроя и одновременно вход в волновой поток предстоящей схватки.

Сергей вышел на площадку, сделал насколько маховых движений ногами, словно птица крыльями. А потом завертелся в таком невероятном темпе, чередуя удары, блоки, подставы, заступы, прыжки и перевороты, что у нас сложилось впечатление съемки в ускоренном темпе. Пришлось просить Сергея повторить проделанное в замедленном виде, а потом и по частям. Мы снимали все на камеру, потому что, несмотря на имеющийся у каждого из нас немалый опыт занятий разными видами единоборств, запомнить последовательность вроде бы простых движений было очень трудно.

— Понимаете, сокол, переступая с ноги на ногу, разминает, растягивает с истомой крылья, потом подпрыгивает, проверяя их силу, а заодно как бы пробует на плотность воздух. Это не ката в каратэ с эффектной фиксацией каждого элемента, — пояснял Сергей, — это непрерывная волна движений, перетекающая из одной фазы в другую без малейшей задержки, а уж тем более фиксации или остановки. Жива, запущенная от Ярла (солнечного сплетения), начинает нести тебя, раскручивая и швыряя твои конечности со все возрастающей скоростью и силой. Отдайся этому непрерывному потоку Живы в себе, насладись им! Почувствуй боевой кураж вольного сокола!

— Комплекс упражнений Рарогулы является также настроем-молитвой, — дополнил Мамаев, — ты как бы соединяешься в едином танце с теми, кто делал ее много раз до тебя, становишься частью общего потока силы, идущей к нам от предков.

Мне невольно вспомнился образ легендарной птицы Матери Сва-Славы, своеобразного эгрегора в пространстве и времени, благодаря которому славянские витязи соединялись с предками и обретали

десятикратную силу в битве с врагами во имя будущего. А что, собственно, изменилось? Ведь и современный сокол в атаке на противника использует ту же волну. И нынешний воин, настроившись на эту частоту, становится столь же стремительным и неотразимым, как его далекий предок.

Мы пытаемся повторить Рарогулу, но вскоре запутываемся, да и сами наши движения неуклюжи и бледны, в них нет не только Живы, но даже элементарной легкости.

— Олег, а вот сейчас много всяких школ по славянским единоборствам появилось, одни «Свилю» какую-то преподают и говорят, что это основа всего, другие «Казачий спас», как тут разобраться? — решил «переключить» Мамаева на беседу Леонид. — В чем различие русских стилей и какие из них лучше?

— Первое — давайте не будем лелеять современную дурь о русских стилях. Все намного проще и одновременно несколько сложнее. Велесовица и Перуница (Рарагула), Боротьба, Рукопаш, Сеча, Боливак, Суев, Спас — это не разные стили или школы воинских искусств, как их пытаются представить различные «реконструкторы-энтузиасты».

Велесовица отлична от Перуницы? Да, ибо Велесовица — это курс подготовки ополченцев, но, как и Перуница (курс подготовки профессионального воина — гридня), проходит через всю жизнь человека, начиная с раннего детства. Просто крестьянина легче обучить одним типам ударов, кузнеца другим, — у кого какая группа мышц развита, к каким типам движений привычно тело. В той же Велесовице единой частью являются элементы Спаса и Сечи, как в игровой или тренинговой форме (стенка на стенку, царь-гора и др.). Ополченцу важно умение держать строй (и тем выше его шанс выжить в сражении, кое

может случиться одно за его жизнь), да ряд простых боевых приемов, навыков и умений. Его стезя — это жизнь мирного труженика. У гридня, боярина, князя — другая стезя, другая война, вернее войны за мирную жизнь этих тружеников, а посему и количество сражений, боев тяжело сосчитать — если хорошо подготовлен и не загинул в первых сшибках с ворогом.

Боротьба — единоборство, характерное больше для Востока. Рукопаш — умение без оружия биться и одному, и в команде. Сеча — искусство взаимодействия в битве. Боливак, или он еще называется «подлая схватка» — это умение быстро и больно обезвредить противника. Знание анатомии, физиологии и законов тела используют уже в боевом плане. А Костоправство — это исцеление человека на базе тех же сведений. Суев — умение командного взаимодействия в бою, построения, перестроения, четкое знание своего места. Отработка взаимодействия в бою десятков, сотен и тысяч бойцов, управление всей дружиной. Воинское дело не стоит и не должно стоять на месте, а попытки всяких сказочников кастрировать ремесло, сделать из него идола или идеализировать прошлое, несостоятельны. Потому что существует движение времени и истории. Нельзя смешивать разные техники без понимания их смысла и назначения. Наши предки создавали наиболее оптимальный метод научения на основе своего разума — развернутого ума или, как сейчас говорят, ментальности.

Расстроенные от того, что Рарогула не удалась, мы с энтузиазмом восприняли приглашение к столу, тем более что Сергей-изобретатель (или Самоделкин) привез мешок великолепнейших крабов. А поскольку это скоропортящийся продукт, нам

предстояло бросить свои силы на его уничтожение. За столом сами собой продолжились разговоры о Воинской Живе.

— А с чего лучше начинать индивидуальные занятия? — уточнил Леонид у Олега.

— Правильнее начать со Стрибы — Стрибожьей Здравы — это ключи владения волновыми техниками, с некоторыми из них мы ознакомились. Потом уже идет Свиля, то есть умение эти ключи применять в работе или бою, соединяя их в единое целое. А Спас — уже следующая ступень — закрепление принципов волнового движения на уровне подсознания, как мы привыкли говорить, «автоматом». Это не разные методики или школы, а ступени одной системы.

— Хм, можно сравнить с азбукой, чтением по слогам и быстрым чтением, — предположил Сергей-экономист.

— Да, что-то вроде этого, — согласился Мамаев. — Стриба — это буквы, Свиля, — чтение по слогам, а Спас — беглое чтение, когда отдельных букв как бы и не замечаешь.

— В этом и отличие нашего мировоззрения от прочих, — включился я, — что система Прави включает весь комплекс, а не противопоставляет между собой части единого. Наши предки считали, что роль славянина, говоря современным языком, одухотворять материю и материализовать дух. Я часто наблюдаю, как чистые наши люди одухотворяют чужие вещественные писания и наполняют жизнью их застывшие догмы. Я знаю достаточно известных людей, которые, являясь по сути своей славянами-русами, восстанавливают утерянную целостность учения предков, и в то же время стараются приладить к ней чужое мировоззрение или религию, на-

деляя их искрами собственного познания и высокой духовности, чистотой своей души.

— Душа — это огонек, а не уголек, и не тлеть, а гореть должна. А если курится без огня живого, согревающего самого человека и мир вокруг него, так и исходит она на один только дым и чад, — задумчиво сказал Мамаев.

А мне подумалось, что слово «скурвиться», наверное, производное от «скуриться», то есть истратить душевные запасы без огня, извести на дым, который только в глаза да в легкие лезет, мешает дышать и видеть, а согреть никого не может. «Курве» до сих пор в немецком языке означает «кривая», это наше славяно-балтское изначальное понятие, произошедшее от «куриться», то есть «дымиться», а дым всегда поднимается кольцами, то есть по кривой. Вот и получается, кто идет кривой дорожкой — тот «курве», без всяких подтекстов! «Велес говорил, что мы должны ходить прямо, а не криво, но мы его не послушались», — гласит «Велесова книга».

— Человек свое место в природе занимает, и никто не может работу за него сделать, потому нет у него начальников ни на земле, ни на небе, сам он решает, будет его душа гореть огнем благотворным или на один дым изойдет, как эта сигарета, — волхв помолчал, глядя на тлеющий огонек. — Люди, чтобы слабость свою или лень оправдать, ответственность на бога или дьявола перекладывают, на рок, на сложившееся положение звезд или просто на обстоятельства. А человек все должен решать сам, — тихим печальным голосом продолжил волхв, — боги-то ведь наши — они честь наша, совесть, предки наши достойные, но не хозяева нам, не рабовладельцы. Мы их дети и внуки, коли добро творим для Земли и Рода, значит, тем славим их, а коли подлости дела-

ем, так позорим, вот как получается. Причем, у каждого человека своя работа в этом мире, свой долг. Мы близники Симаргла — симураны, а Симуран — божий Пес. Его, говоря современным языком, девиз: ЧЕСТЬ, ДОЛГ, ПРАВДА. Потому мы должны Огонь домашнего очага хранить и людей защищать хоть от врагов, хоть от болезней, хоть от равнодушия, что душу, разум и тело человеческое, будто ржа железо, съедает. Еще раз повторюсь: каждый должен свой кусочек картины под названием «Жизнь» написать, не всем быть воинами. Кто-то, как Сережа, — волхв кивнул на «Самоделкина», — чудо-котлы придумывает, чтобы люди в холод не мерзли и дров на зиму вместо нескольких десятков грузовиков, всего пару хватило! Это же сколько леса Серега своими котлами сберегает. Кто-то картины пишет, да такие, что от взгляда на полотно зашоренный повседневными заботами человек словно просыпается и смотрит на мир по-другому. Я, конечно, не тех художников имею в виду, которые, покурив какой-то травки или вколвав себе чего-то, малюют бред, увиденный под действием этого «чего-то».

— Как говаривал Франциско Гойя, «сон разума рождает чудовищ!», — подняв вверх палец, многозначительно изрек Сергей-изобретатель. — Когда разум спит, неуправляемая фантазия во сне порождает чудовищ, но то же воображение в сочетании с разумом производят не чудовищ, а чудесные творения искусства!

— Получается, что, лишившись разума или души, человек превращается в зомби, и только в единении души, тела и разума он остается человеком, — в тон Сергею подхватил я.

— Только процесс этого самого «сна разума» уже зашел так далеко, что люди вообще не думают, что

творят, — теперь уже грустно промолвил Самоделкин. — Вот у нас под Владивостоком такая замечательная березовая роща была, заповедная. Так рубят ее сейчас нещадно, и никакой управы на этот беспредел нет. Деньги заплатили, и спит закон вместе с разумом в обнимку.

— А вы там сидите и ждете, что «вот приедет барин, барин нас рассудит», — возмущенно заметил Сергей-опер. — И у нас дубовая роща уникальная есть, и на нее тоже алчные люди глаз положили. Решили японцам в спиленном виде переправить. Так у нас народ поднялся, даже бабулька, что около рощи живет, и та не испугалась этих «деловаров», первой стала шум поднимать, людей скликать. Народ вышел раз, и второй, в общем, пришлось «деловым людям» убраться вместе с техникой, так и отстояли уникальный дубняк.

— А как же нам быть с березовой рощей, куда обратиться, кто поможет? — загораясь надеждой, спросил изобретатель.

— Мы свои дубы отстояли, а уж вы в своем березняке сами должны навести порядок, никто к вам не приедет, и за вас это не сделает, — твердо отрезал оперативник.

7

Духи-Хранители. Танк для Ранадора. Мысли под облаками. Вера и веданье. Русскость не потеряна. Два главных отличия Боевой Живы Русов от прочих систем.

Пришло время нашего отлета. Две недели пролетели, как два дня. Мы успели ознакомиться только с базисом волновой техники — Здравой Стрибога,

и Здравой Юнака, но не в полном объеме, — весь комплекс Мамаев дал нам с собой для самостоятельных занятий. Его я и привожу в этой книге.

Олег повез нас с Мишей и Сергеем-экономистом на своей «Делике» в райцентр, откуда мы уже рейсовым автобусом доберемся до Владивостока. По пути через тайгу я вспомнил о Лесном Духе — необычной формы наросте на дереве, имеющем вид задорного человечка, сидящего на ветке. Олег показал его в мой первый приезд в Ранадор.

— Нет больше Лесного Духа, — ответил на мой вопрос Мамаев. — Здесь был сухостой, вот его кто-то и срубил на дрова.

— Жаль. Хорошо, что успел сфотографировать это чудо, — с грустью вздохнул я. — Как же теперь без Лесного Духа, кто будет охранять Ранадор?

— Не волнуйся, — улыбнулся волхв, — Духов-Хранителей здесь хватает, особенно воинских.

«А ведь верно, — подумалось мне, — они все здесь, духи многочисленных учеников Олега, и боевых побратимов, и верного пса-стража Симаргла, к чьей верви огненных бойцов-симуранов принадлежит сам Олег Мамаев. Может быть, и наши скромные занятия добавили толику энергетики в общее поле, и наши призрачные фантомы остаются здесь, в Ранадоре, какими-нибудь лептонными «слепками» наших аур».

И здесь я вспомнил свой сон перед поездкой, где мы бестелесными невидимыми сущностями преодолевали любые кордоны. Выходит, сон исполнился, мы тоже немного стали Воинами Духа. Или Духами Воинов?

Ранним утром при въезде автобуса в спящий Владивосток нас встретил вездесущий Сталкер Дима.

Пересев в его «Тойоту» и почувствовав, что дни напряжения позади, мы с Михаилом начинаем дремать в удобных креслах гостеприимного «Сурфа». Но едем мы пока не в аэропорт, а... за танком. Вернее, за инженерной машиной разграждения ИМР-2, которая представляет собой, по сути, настоящий танк Т-55. Только вместо башни с орудием на нем установлена стальная телескопическая «рука»-захват, а впереди — мощный многофункциональный отвал, наподобие бульдозерного, но умеющий выставляться под разными углами к поверхности, да еще и изменять свою форму, становясь то ровным, как лопата обычного бульдозера, то «сламываясь» пополам, наподобие ледокольного носа. Учитывая суровые снежные зимы, когда порой не удавалось пробить дорогу сквозь сугробы трактором ДТ, эта боевая машина будет в Ранадоре очень кстати. Тем более что она умеет также корчевать деревья, укладывать их в штабеля, рыть и засыпать траншеи, и делать еще много чего, весьма полезного для тяжелой жизни.

Танк уже ждал нас за воротами базы, а рядом кто-то, облаченный в комбинезон, быстрыми и точными движениями готовил к пуску двигатель. К моему радостному удивлению это оказался Рома, бывший собровец. Недавно он вышел на пенсию, не по инвалидности, а, благодаря Олегу Мамаеву, по выслуге лет, и теперь светился радостью свободного человека. Работник базы, глядя, как быстро и легко спрыгивает с танка новоиспеченный пенсионер, пробегает к своему джипу, перескакивая пересохшее русло речки по камням, так же бегом возвращается и легко взлетает на броню, с восхищением заметил:

— Роме сорок пять лет, а он как шестнадцатилетний по танку скачет, вот молодец!

— Поеду к Олегу в Ранадор! — по-мальчишески увлеченно воскликнул в ответ бывший собровоец. — Буду там ему технику чинить, моторы перебирать, танком этим дороги расчищать! Дом свой рядом построю!

«Ну, вот и еще один воинский Дух-Хранитель волховской обители», — удовлетворенно подумал я.

Дима-Сталкер тоже облачился в синий комбинезон и надел на голову танковый шлемофон. Натаскав из протекающей рядом речушки воду для системы охлаждения, завел двигатель техники, не эксплуатировавшейся уже около десяти лет. К чести советской еще машины, завелась она сразу, выбросив сизый дым из выхлопного канала.

Сталкер тронул рычаги, приноравливаясь к «Большому Сурфу», и покатил через обмелевшее русло к тралу, на котором гусеничные машины положено перевозить по асфальтированным дорогам. Он, конечно, не был бы Сталкером, если бы просто проехал несколько сот метров. По пути, заметив справа от дороги заполненную жидкой грязью канаву, тут же решил проверить танк на проходимость, забыв, правда, что солярки в баке совсем чуть-чуть. Правая гусеница ушла в грязь, машина накренилась, и мотор, схватив воздуха вместо живительного дизтоплива, смолк. Дима вначале подумал, что танк застрял, и бросился искать какие-нибудь бревна, чтобы подложить под гусеницу, но потом сообразил, что от перекоса просто перестало поступать горючее, которого было всего ничего в большом баке могучей машины. Он снова юркнул внутрь, подкачал солярки и завел двигатель, потом, слегка развернув машину, выехал на твердую грунтовую дорогу. Еще несколько десятков метров — и он подкатил к тралу. Началась погрузка и закрепление танка для транспортировки.

Мы с Мишей невольно залюбовались быстрыми отточенными движениями Ромы и Димы. В танковых комбежах и шлемах, они действовали как на войне под огнем противника — быстро, решительно и слаженно. Вот он, древний славянский принцип гой-стяжа в действии: воевать за честь и на совесть, а в мирное время работать, как воевать.

До трассы я ехал с Ромой в его джипе.

— Как твои коленные суставы? — поинтересовался я, хотя воочию видел легкость его движений и бега.

— Суставы полностью восстановились, правда, доктора, которые хотели меня списать, до сих пор сомневаются. Но рентген все подтвердил, и им пришлось согласиться.

И вот мы с Мишей уже в салоне лайнера, летящего с востока на запад вслед за движущимся солнцем. Время как будто остановилось, день все длится и длится, и в Москву мы прибудем с разницей всего в два часа, хотя полет занимает девять. В памяти продолжают «прокручиваться» и укладываться прошедшие события в Ранадоре, и наши ночные беседы-занятия с Олегом Мамаевым. Много тем было посвящено душе, совести, правде и справедливости, без чего немыслима подготовка настоящего воина-руса. Ибо во все времена необычайную, даже нереальную в понимании вещественного мировоззрения силу нашим воинам давало воспитанное тысячелетиями чувство справедливости. Честь и правое дело стояли превыше жизни, и воины-русы сражались за них, как никто другой, не щадя живота своего.

Наши предки издревле воспринимали мир как единое целое и понимали, что каждый человек — часть этого единого, и жизнь его — частица всего

Рода. Поэтому и система подготовки зиждилась на мировоззрении Прави, в котором Явь (мир вещественный) и Навь (мир духовный) находятся в непрерывном и сложном взаимодействии между собой по неизменным вселенским законам.

Даже насильственное введение чуждых философий и религий не смогло сломить дух русов. Хотя вред нанесен огромный, страшный. Были запрещены и объявлены «бесовскими» не только природные праздники-ритуалы почитания Земли-матери, Неба-отца, Ветра-Стрибога, Солнца-Сурьи, Священных Дубов и Боголесий, Живых Родников и всего окружающего мира, без единения с которым не мыслили себя наши предки, но и песни, и танцы, и музыкальные инструменты, которые по указке новых духовников отбирали и сжигали целыми возами, и даже шахматы. За лечение человека, за хранение трав и древних книг, за игру на гусях и сопилках, за хороводы и пляски в праздники теперь можно было угодить на костер или быть утопленным. Туда же, к «бесовским утехам» были причислены и русские единоборства. А ведь все это несет многоканальную этно-генетическую информацию на уровне вибраций (волн), на уровне образов и подсознания, которые настраивали русов на природную частоту.

Когда ведание стало заменяться верой, русам пришлось надежно прятать свои пращурские знания. Кто-то уходил в далекие и глухие северные леса, кто-то вынужден был маскироваться, передавая древние знания тайно, чаще всего только самым близким. С момента наступления Сварожьей Ночи каждый воин-рус теперь был не просто защитником своего рода, но и воином всего Рода человеческого, чтобы соблюсти баланс в триедином земном мире и тем самым сохранить цивилизацию от окончательного мрака и разрушения.

Ведь наши предки и трудились, и сражались «с душой», не отделяя и не противопоставляя друг другу триединство тела, духа и разума. И когда это происходило, то не могли их одолеть вдесятеро преобладающие числом враги. Тот же князь Святослав с десятию тысячами воинов, изнуренных осадой и постоянными боями, не просто смог выстоять против сотысячной армии Византии, но и заставил ее отступить, а императора Иоанна Цимисхия заплатить Руси дань. Подобных примеров в нашей истории превеликое множество — это и рязанский богатырь XIII в. Евпатий Коловрат, который «малой дружиной стал сечь силу татарскую, так что мечи притуплялись». Отряд Коловрата удалось уничтожить только благодаря множеству камнеметных орудий, а пораженный отчаянной смелостью, мужеством и искусством Евпатия, хан Батый отдал его тело оставшимся в живых русским воинам и отпустил их. И полковник Карягин, ходивший против персов в 1805 году, когда 500 русских воинов противостояли 40 000 персов, да при этом еще и брали их крепости. Русский бриг «Меркурий» под командованием Александра Казарского в 1829 году, имея 18 орудий, бесстрашно вступил в бой с двумя линейными турецкими кораблями, имеющими 184 орудия, и, нанеся урон противнику, ушел на веслах в Севастополь. Двадцать восемь бойцов-панфиловцев у разъезда Дубосеково, выстоявшие против 50 немецких танков, сопровождаемых отрядом автоматчиков, и многие-многие другие свидетельства нашего прошлого.

Хотя, почему только в прошедшем времени? Ведь и сейчас происходит то же самое, не все продали души свои за деньги, и далеко не все пребывают в духовном рабстве. «Русскость не потеряна, — говорит Олег Мамаев и приводит в пример 90 ребят 104 парашотно-десантного полка, которые несколько

суток в Аргунском ущелье сражались с более чем 2000 боевиков Хаттаба. — Русская сила и сейчас держится на воинском побратимстве. Поэтому не стоит говорить о возрождении, реконструкции и т.д., а нужно прекратить оплевывать, ложиться под запад или восток. В советское время, конечно, были перегибы, но тогда воспевали героев борьбы и труда, и это нормально. Телевизор сегодня — „жвачник“, где говорят в основном о политических и шоу-бизнесовых клоунах, купленных званиях, о шмотках, попках, звездных скандалах. Такие события: при тушении пожара, землетрясении, наводнении погибло столько-то — даются вскользь, бегущей строкой, а основная передача о том, кто кому купил очередное графское звание или квартиру для шмоток. Это ненормально. Новости славянского движения — говорится о разборках попов. Что-то изменилось в обществе. А геройских или, по-старинному, боярских поступков русских людей превеликое множество. Только они нынче не в чести. Когда начинаешь говорить об этом, показывать, люди пробуждаются. И когда слышу слова: „Вы живете и ходите по земле как Совесть, а нам после наших с вами бесед каждый раз приходится оглядываться, не в грязи ли руки, не обгажены ли штаны, не сделал ли какое паскудство“, — для меня это самое главное, значит, живу более-менее по Правде, коли люди по мне меряют свою Правду, свою жизнь. Ощущение не сравнить ни с какой медитацией».

После возвращения домой я принялся просматривать в интернете информацию о разных системах и школах русского рукопашного боя, о методах подготовки спецподразделений. Искал схожесть и различия в системе Воинской Живы, с начальным этапом которой познакомил нас Олег Мамаев.

Первое и, на мой взгляд, самое важное отличие в том, что в большинстве из них нет главного стержня — древней славянской философии Прави, в которой каждый воин не сам по себе, а часть общинно-родовой верви, и свершает он свой воинский труд не ради бахвальства или личного возвеличивания, а тем паче получения некой материальной выгоды, но во благо Единого Рода. Чей основополагающий корень и по сей день хранится в наших самых важных словах: «РОДина», «РОДители», «сРОДники», «РОДня», «РОДословная», «приРОДа», «РОДник», а также «отРОДье», «выРОДок» и др.

В связи с этим я вспомнил, что и в бурные перестроечные времена воины Прави создавали клубы, секции и кружки для подростков, не жалея времени, не требуя денег или званий, а просто работали, как им подсказывал внутренний долг. Такого подвижника нельзя купить, потому как живет он по древнему принципу: «а что лишнего, то не надобно». Запугать тоже нельзя, ибо тот, кто становится на стезю воина, готов к смерти в любой миг.

А в то же самое время их сверстники, пользуясь неразберихой и анархией, резали корабли, станки, оборудование заводов и комбинатов, сплавляли в Китай и Европу в качестве металлолома, сколачивая состояния. А подростков затягивали в свои «деловые» игры и отправляли на нары, делая из них боевиков — тупое «мясо» для разборок.

Я подумал о том, что хоть и далеко друг от друга, и в разное время занимались мы с Олегом Мамаевым в своих подростковых клубах, но одинаково старались приучить ребят быть самими собой, а не послушными исполнителями чужой воли. Ведь как бы ни был великолепно подготовлен отдельный боец или целое подразделение элитного спецназа, они — всего лишь оружие, хорошее оружие в чьих-то

руках. Где, для чего и против кого применит хозяин свое оружие? Без обретения духовной составляющей, без понимания законов Прави и своей роли в исполнении этих законов, самый лучший боец так и останется опасным оружием в чужих руках.

Поэтому я уверен, что обучение русскому воинскому ремеслу должно начинаться с духовных и моральных основ, переданных нам сквозь тысячелетия мудрыми и отважными предками.

Второе очень существенное различие в том, что в Боевой Живе есть еще один важнейший стержень, на который нанизываются все движения — это *понятие о волновой структуре* окружающего мира. Если боевые или спортивные приемы любой школы единоборства годятся только для войны или поединков, то владение волновым движением необходимо в обычной жизни, причем постоянно, ежедневно и ежечасно. Это и любые виды домашних и хозяйственных работ, и турпоход, и спорт, и просто перемещение, скажем, в общественном транспорте, — любое движение, пропущенное через сознание, способствует сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Конечно, волновые принципы используют практически все школы, но не во всех объясняют их суть и значение, а тем более нигде не дают знания волновых «ключей». Некоторые вообще применяют волны подсознательно, даже не давая себе отчета, а это уже минус, потому что лучших результатов можно добиться, только сплавив воедино ум, чувства и дух, соединив триглав, как говорили предки. Связь с духовными корнями в ряде русских школ и систем или не просматривается четко, или вообще ограничена относительно небольшим периодом, а ведь наша история, культура и духовный стержень гораздо глубже и неизмеримо объемнее!

Часть вторая

Олег Мамаев

КОМПЛЕКС ВОИНСКОЙ ЗДРАВЫ ЮНАКА

Задача этого комплекса — подготовить организм к восприятию длительных нагрузок, улучшить пластику движений. Практически все упражнения направлены, в первую очередь, на развитие гибкости и функциональной подвижности суставов, растяжку мышц и сухожилий.

Отдельные упражнения этого комплекса успешно можно применять и для снятия напряжения после занятий или тяжелого физического труда. Благодаря непрерывному самомассажу внутренних органов увеличивается их энергоемкость и эластичность. Выполнение этого комплекса позволяет хорошо разогреть тело, исключая риск разрыва или перерастяжения связок на тренировках.

Выполняя упражнения, стремитесь к развитию двух основных качеств мышц: силы при напряжении и способности растягиваться. Добиваясь увеличения подвижности суставов, следует одновременно научиться напрягать волокна внутри мышц.

Во время выполнения комплекса не должно быть болевых ощущений, упражнения выполняются быстро, но без рывков, как бы единым непрекращающимся движением. Очень важно олицетворять себя с образом, заключающимся в названии.

На начальных этапах освоения комплекса упражнения можно делать по отдельности, медленно, со статическим напряжением, но по мере освоения обязательно добивайтесь плавного непрерывного исполнения всего комплекса.

1. «Росток жизни»

При выполнении данного упражнения создайте образ:

- а) ростка, пробивающего дорогу к солнцу сквозь навалы земли;
- б) корня, пущенного ростком в землю;
- в) раздвижения ростком земли вокруг себя.

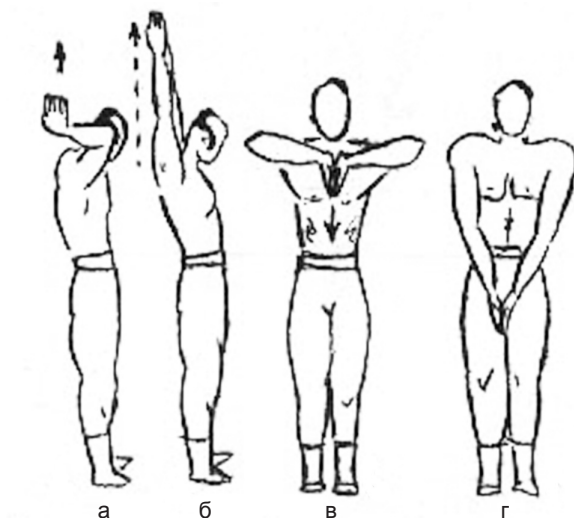


Рис. 1

Итак, принять исходное положение пятки вместе, носки немного врозь. Внимание сосредоточить на солнечном сплетении (ядре). Голову опустить, кос-

нувшись подбородком груди. Ладони плотно соединить на шее, пальцами вверх (рис.1а).

На вдохе с усилием поднимаем руки вертикально вверх как можно выше, не разжимая ладоней. Пятки как бы сопротивляются движению рук вверх, стопы плотно прижаты к земле. Делаем растягивание позвоночника (рис. 1б). На выдохе опускаем руки вниз, расслабляясь.

Поднимаем голову, смотрим прямо перед собой. Ладони плотно соединяем у груди (рис. 1в), почти у горла. Пальцы направлены под 45° вниз. На вдохе с усилием опускаем руки вниз и вперед, как бы раздвигая твердую почву. Плечи при этом остаются высоко поднятыми (рис. 1г). На выдохе, расслабляясь, руки поднимаются через стороны вверх и на уровне плеч вытягиваются перед собой, смыкаясь тыльными сторонами ладоней (рис. 1д).

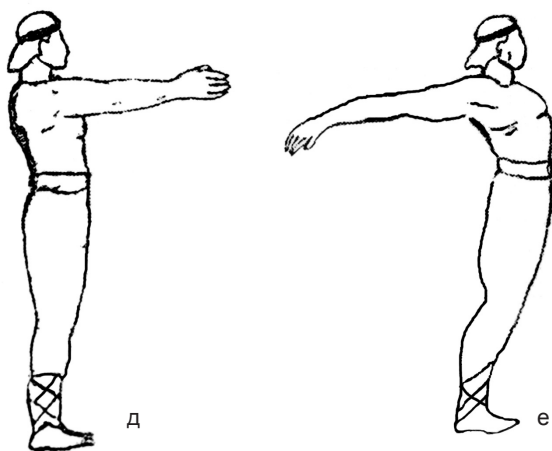


Рис. 1

Стараясь держать корпус прямым, на вдохе энергичным мощным движением, как бы раздвигая пространство вокруг себя, соединяем прямые руки за спиной ладонями друг к другу (рис. 1е). На выдохе — расслабление и возврат в исходное положение.

Кошачьи потягивания

При выполнении этих упражнений нужно потягиваться со своеобразной истомой. Как тянутся кошки или подобно тому, как инстинктивно стремится само тело потянуться после сна или долгой неподвижной позы.

2. Залом плечевого сустава

Согнутую за голову руку зацепить за локоть и с равномерным усилием потянуть локоть так, чтобы кисть устремилась вниз вдоль позвоночника (рис. 2).



Рис. 2

3. Залом плечевого и локтевого сустава



Рис. 3

Кисть руки, на которую задается нагрузка, заблокировать за спиной. Равномерно потягивать на себя локоть (рис. 3).

4. Скрут плечевого пояса и мышц спины

На вдохе широкоамплитудным движением обхватить себя руками (рис. 4а). На выдохе, удержи-

вая тело вертикально с глубоким обхватом руками, усиливая наклоном головы вперед, вытягивать шейные позвонки и верхний грудной отдел позвоночника (рис. 4б).

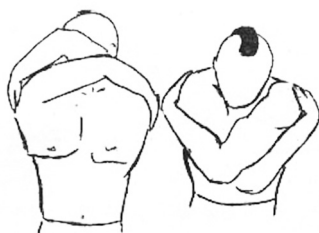


Рис. 4

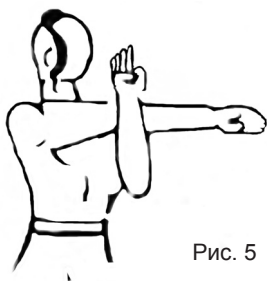


Рис. 5

5. Залом плечевого сустава

Завести прямую левую руку в правую сторону до предела на уровне плеч. Согнутой правой рукой захватить левую чуть выше локтя и давить к себе (рис. 5). То же самое с правой рукой.

6. Потягивание мышц грудного и плечевого пояса

Завести руки за спину одну снизу, другую сверху, согнув в локтях и сцепить пальцами в замок. Сгибая пальцы в кулаки, подтягивать навстречу друг другу (рис. 6).

Усложнить упражнение наклонами.



Рис. 6

7. «Дыба»

Руки завести за спину и выпрямить, сцепить пальцами и начать поднимать руки вверх, стараясь при этом наклонять корпус вперед (рис. 7а). Доведя до упора, расслабиться и вернуться в исходное положение. Далее повторить

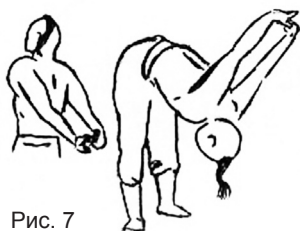


Рис. 7

упражнение, но уже с наклоном корпуса как можно ниже. Перенести инерцию движения на руки, усиливая глубину наклона (рис. 7б).

Вторая фаза упражнения выполняется на выдохе.

Группа динамических упражнений «Ива, качающаяся под порывами ветра»

Движения этой группы выполняются с максимальной амплитудой в постепенно нарастающем темпе в вольной манере. По мере освоения старайтесь усложнять упражнения всевозможными вращениями, поворотами, изгибами тела, различными типами волнообразных движений. Эта группа призвана помимо гибкости в суставах, вернее в позвоночных сегментах, улучшить кровоснабжение и укрепить вестибулярный аппарат.

При освоении лучше делать упражнения только в предложенных на рис. 8, 9, 10 вариантах, сначала в медленном, затем в более и более быстром темпе. Можете выполнять их отдельными упражнениями и по мере тренированности объединять в единое непрерывающееся движение, но в любом случае помните о необходимости олицетворять свое тело с гибким побегом ивы, раскачивающейся, гнущейся под порывами ветра.



Рис. 8

8. Наклоны, потягивания (рис. 8а, б, в) и вращения головой по кругу в одну и другую стороны (рис. 8г).



Рис. 8г

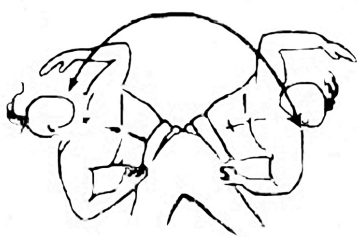
9. Наклоны туловища вперед-назад (рис. 9а) и в стороны (рис. 9б).



Вид сбоку



а



б

Рис. 9

10. Вращение в пояснице (рис. 10а), скруты в пояснице (рис. 10б), вращение тела — скрут вдоль центральной оси (рис. 10в) и с выносом оси (рис. 10г) за пределы тела.



Рис. 10

Группа динамических упражнений — потягиваний «Пробуждение Скипера-Зверя»

Прежде всего несколько слов о Скипере или Скимене-Звере. Это легендарный первозверь, обладающий огромной силой звероящер, от которого произошли дзуры-первопредки человекообразных ящеров. Во время выполнения этих упражнений вызывайте в себе образ Скипера-Скимена — мощного, истекающего излишней силой зверя.

11. Разминка кистей рук

Вначале растереть ладони друг о друга и сделать потягивающее движение кистями. Затем, соединив вместе, давить ими друг о друга, меняя угол наклона и изгиб. Сплести пальцы меж собой и вывернуть кисти сначала наружу, затем вовнутрь. Воздействуя одной ладонью на другую, добивайтесь максимальной амплитуды, затем поменяйте кисти ролями. Руки после упражнения должны стать мягкими и горячими.

12. Прыжки Скипера

Упав на землю в положение «упор лежа», на ладонях с прямым туловищем сделать прыжки, как показано на рис. 11, отталкиваясь от земли ладонями и пальцами стопы, одновременно помогая движению рывком туловища в поясничной области. Прыжки, по мере освоения упражнения, делать вперед-назад, вправо-влево, по кругу с центром круга в ногах, в руках, затем по кругу различного диаметра, с центром круга в районе живота и одновременно с разворотом в момент прыжка на четверть, на половину круга.

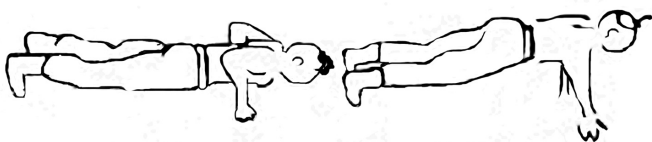


Рис. 11

13. Потягивания Скипера

Выполнить волнообразный прогиб-потягивание позвоночника. Обращать внимание на *равномерное растягивание* спины в фазе отклона назад — рис. 12а, и на *равномерный прогиб* в фазе прониривания вперед — рис. 12б. Само прониривание делается через упор лежа.

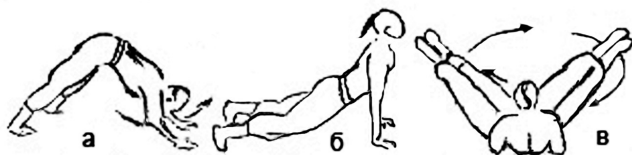


Рис. 12

Перевернувшись на спину, приподнять верх торса, упершись локтями в землю, одновременно поднять ноги и начать делать круги ногами, как показано на рис. 12в.



Рис. 12

Затем, собрав ноги в коленях и закинув руки за голову (рис. 12г), встать на мостик (рис. 12д). В этом положении сделать несколько качков-потягиваний вверх-вниз (рис. 12г). Лечь в исходное положение.

Из этого положения рывковым движением выйти в положение стоя (рис. 13 а, б, в).

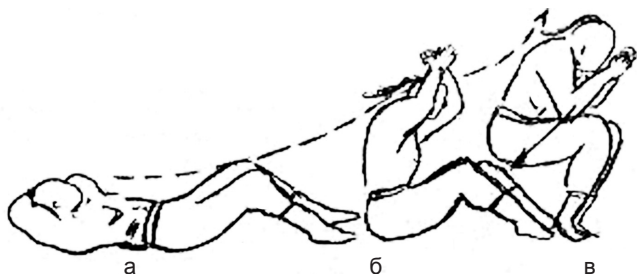


Рис. 13

14. Волновой прогиб позвоночника

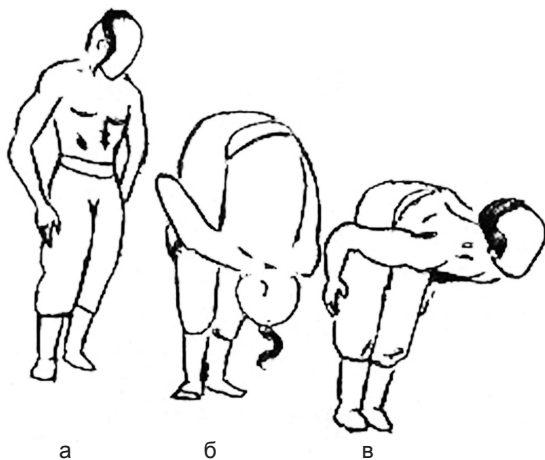


Рис. 14

Начиная движение с вытягивания шейных позвонков (рис. 14а), протягиваем всю спину вперед вниз, стремясь прикоснуться грудью к коленям (рис. 14б). Не прерывая движения, из максимально глубокого наклона-потягивания поднимаем голову и, прогибаясь всей спиной, устремляемся вверх (рис. 14в). Фазы а) и б) выполняются на выдохе, фаза в) — на вдохе.

15. Прогиб с упором на поясницу

Цель упражнения — максимально высоко поднять грудь. Помогаем себе упором рук сзади в поясницу. Грудь тянем к подбородку (рис. 15). Выполняется на выдохе.



Рис. 15

16. Юнацкий круг отжиманий

При отжиманиях тело собрано и натянуто струной, не расхлябывайтесь, обязательно контролируйте участвующие в работе мышцы рук и тела.

Ритм дыхания — парадоксальный, т.е. на усилии при отжиме мягкий вдох, опускаясь к земле — выдох, причем выдох мягкий, медленный (будто раздуваем огонек в костре: сильно выдохнул — лицо в золе, слабо — уголек не раздуешь).

Режим тренинга отжиманий: вначале добиваемся выполнения каждого из видов отжимания свободно по 3 раза. Получается — выполняем серию с перепрыгиванием из одного типа в другой.

Первое время отжимаемся по принципу одинарного, двойного или тройного упражнения (Круга отжиманий) в день. Юнацкий минимум — 10 кругов отжиманий, круг за кругом, без перерыва. Во время

выполнения комплекса достаточно выполнять один полный круг.

Руки на уровне плеч, жим производится на ладонях. Положение тела как на рис. 16.



Рис. 16

Изменение положения рук при отжимании на ладонях (рис. 17).



а



б



в

Рис. 17

Положения рук при отжимании на кулаках (рис. 18а, б, в, г).

Отжимание на запястьях (рис. 18д).

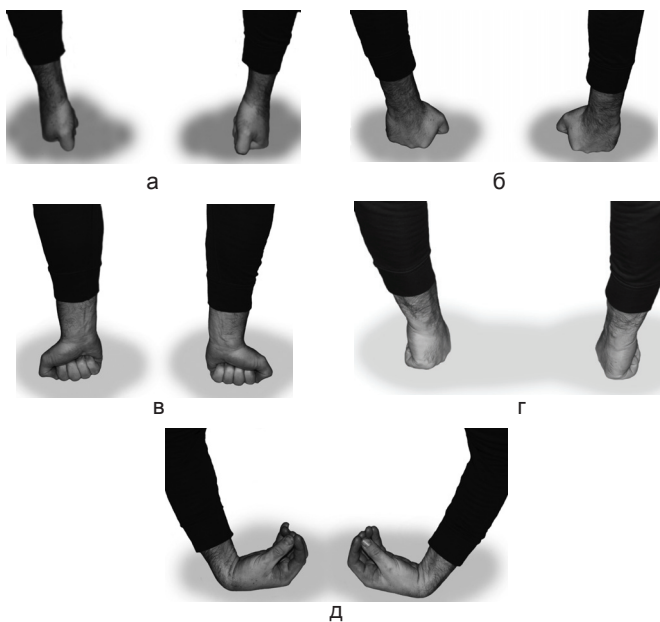


Рис. 18

Исходное положение рук при отжимании «Оленьи рога» (рис. 19).



Рис. 19а



Рис. 19б



Рис. 19в

Конечное положение при отжимании «Оленьи рога» (рис. 20).



Рис. 20

Исходное положение при отжимании «Бычьи рога» (рис. 21а).



Рис. 21а

Конечное положение при отжимании «Бычья рога» (рис. 21б).



Рис. 21б

Исходное положение при отжимании «Клыки вепря» (рис. 22а).



Рис. 22а

Конечное положение при отжимании «Клыки вепря» (рис. 22б).



Рис. 226

Группа Змиевых потягиваний

Во время этих упражнений олицетворяем себя с образом могучего Змия, плавно, но стремительно выющего кольца своим телом, перетекающего с места на место. Текущего плавно и мягко, но в любой миг готового взорваться стремительным, неуловимым взглядом броском на жертву.

17. Вращение коленных суставов

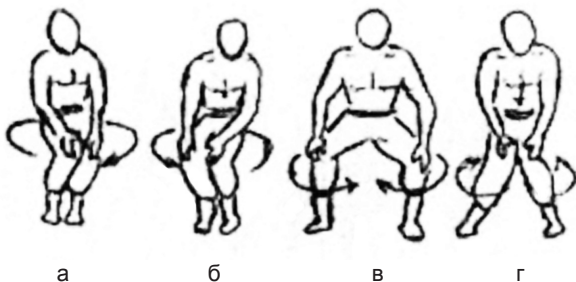


Рис. 23

Разминка коленных суставов вращениями по кругу в положении, когда ступни сведены вместе (рис. 23а, б). Делаем в одну, а затем в другую сторону. Вращение коленных суставов при разведенных ступнях наружу (рис. 23г) и вовнутрь (рис. 23в).

18. Потягивание в шаге

Шаг-выпад максимально широкий, но устойчивый. Руки в упор на поясницу, пружинить на ногах, увеличивая глубину посадки. Выполнять как на одну, так и на другую ногу (рис. 24).

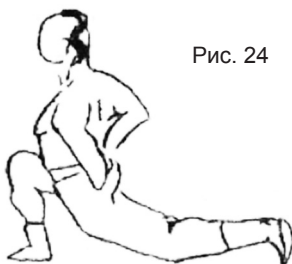


Рис. 24

Перемещение с одной ноги на другую прыжком чуть вверх с места с быстрой сменой ног.

19. Потягивание в шаге с прижатием к земле

Из предыдущего положения, еще более углубляя шаг, наклониться вперед, одну руку вытянуть в направлении согнутой в коленном суставе ноги и обвить ей ногу изнутри. Вторая рука в упоре на земле (рис. 25).

Выполнить на выдохе.

По мере освоения упражнения дополнить его круговыми и иными волнами в различных плоскостях.



Рис. 25

20. Потягивание лежа

Рука из обвива ноги возвращается в упор на землю, нога заламывается и ложится поперек тела. Вторая нога лежит на одной линии с позвоночником. Грудью стремимся достать ногу, тело



Рис. 26

как бы плавает вперед-назад, скользя то по коленному суставу, то по стопе (рис. 26).

Далее, стараясь скользить грудью по земле, перетекаем к другой ноге и повторяем упражнения 25 и 26 на другую сторону.

По окончании упражнения тело как бы собирает-ся, подобно скручиванию змеи — поднимается вверх поясница, подтягивается выпрямленная нога, встаем и, не прекращая движения, переходим в следующее упражнение.

21. Залом коленного и голеностопного суставов



Рис. 27



Рис. 28

Вытягивайте корпус прямо для усиления нагрузки на тазобедренный сустав. Упражнения делать мягко,

без рывков. Нагрузку увеличивать за счет действия руки на рычаг (рис. 27). Выполнять на вдохе.

Далее, заблокировав ногу так, чтобы носок был поднят вверх, выполнить плавный наклон корпуса вперед, при этом поднимая колено. Выполнить на вдохе (рис. 28).

22. Передний залом голени и колена

Из предыдущего упражнения после выполнения его на обе ноги, не опуская ногу в коленном суставе, перевести стопу на передний залом, как показано на рис. 29. Далее плавным и мягким движением тянем стопу вверх, а колено с мягким пружинным давлением руки стремится вниз. Делать на обе ноги.



Рис.29

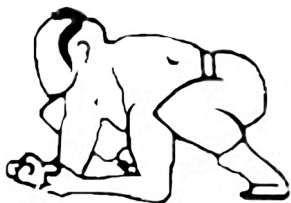


Рис. 30

23. Квакша

Выполнив предыдущее упражнение на обе ноги, опуститься на корточки, поставив локти на пол перед собой, спина прямая, локти раздвинуты. Разводя локти, разжимать ноги в стороны

до легкого болевого ощущения. Во время упражнения полезно совершать небольшие, но быстрые качки тазом вверх-вниз. Взгляд направляем вперед (рис. 30).

Группа динамических упражнений ногами «Соколиная игра» («Соколиный полет»)

Эта группа представляет собой комплекс упражнений — махов-растяжек для паховых и коленных жил и мышц ног. Образ, с которым нужно слиться — молодой играющий сокол. Движения ногами не должны иметь ярко выраженный ударный характер, скорее это импульсное потяжение, подобно расправлению перьев на концах крыльев. Точка максимального раскрытия импульса должна быть в наивысшей точке махового движения. Нога никогда не должна выпрямляться полностью в коленном суставе, но стопа всегда принимает одно из двух положений — крюк или натянута.

Вначале эти движения-махи можно выполнять как отдельные упражнения по 5–10 повторов на каждую ногу, но по мере освоения техники соединять их в связки, а затем в единую нить непрерывающегося движения. После выполнения комплекса не останавливаясь перейти на другую ногу и повторить. В дальнейшем можно добавлять другие маховые и прыжковые движения — имитации ударной техники, но при обязательном соблюдении главных условий соколиной игры. См. рис. 33–57 с пояснениями.

Мах вперед прямой ногой.



Рис. 33

Мах в бок прямой ногой.



Рис. 34

Жгуты с переливом (с перескоком).

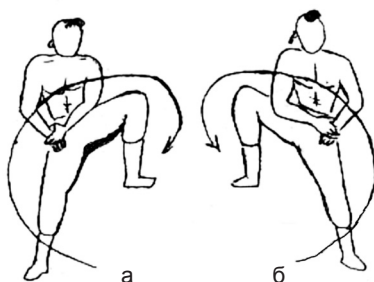


Рис. 35

Режущая внешним краем стопы **высокая обратная подсека** (рис. 36а, б).

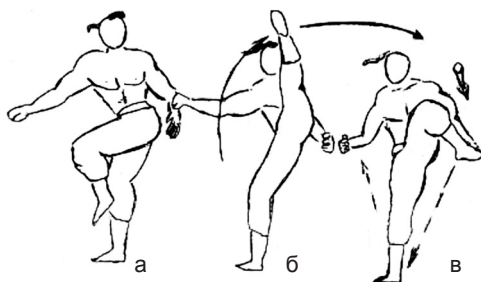


Рис. 36

Стабилизация перевода подсеки в **цеп** (рис. 36б, 36в).

Накидуха на 45° назад с места.

В фазе стабилизации переходящая во **вдавливающее движение** с переносом веса тела и разворотом.

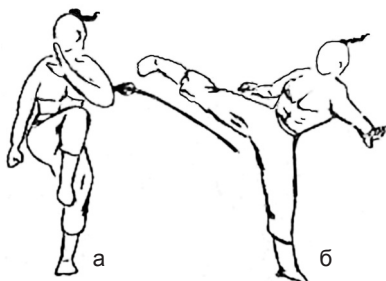


Рис. 37

Накидуха с разворотом тела на 180° . В фазе стабилизации уход в опору на руки и вынос второй ноги для лежащего удара.

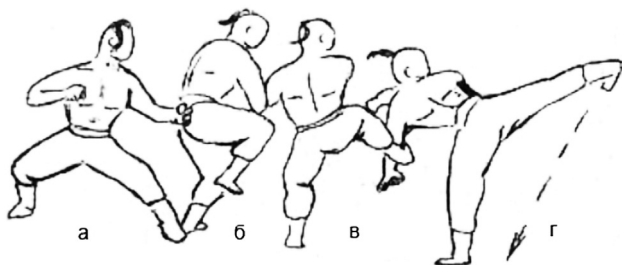


Рис. 38

Лягающий удар назад вверх (**копытень**), вбивающее движение стопой (пяткой) (рис. 39).



Рис. 39

Выход из копытня с нижнего яруса и **копытень** на 45°.

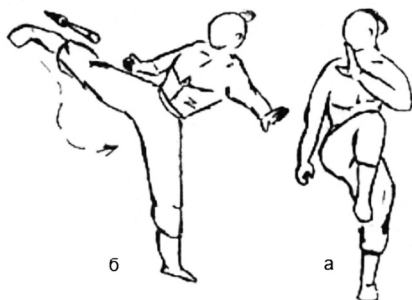


Рис. 40

Стабилизация из копытня — **збиток** (рис.41).

Оплет стабилизируется **жгутом наружу** (рис. 42а, 42б, 43).

Из жгута выхлестом **копытень** вбок (рис. 44).

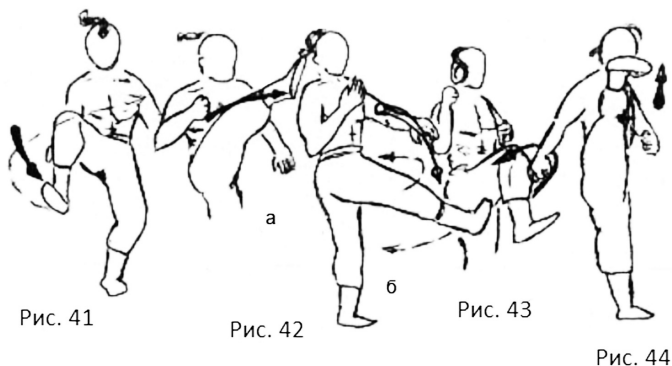


Рис. 41–44

Заступец (рис. 45) и переход к рис. 46а **подбрасывающим коленом**.

Тур (рис. 46).

Стабилизация **глубоким выпадом** — провалом вперед и выходом в **жгут** (рис. 46а).

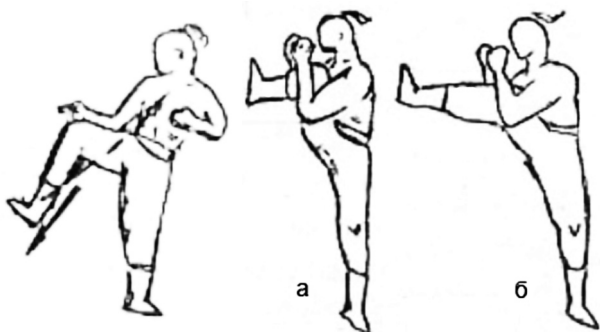


Рис. 45–46 (а, б)

Из завершающей фазы жгута (рис. 47а) стабилизируемся **шаркающей подошвой обратной подсекой** (рис. 47б) с переходом — стабилизацией в **Тур** (рис. 47г) или **Копье**.

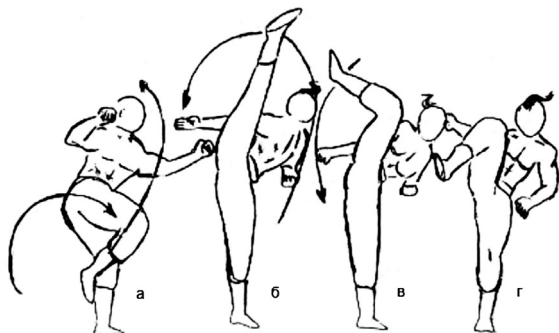


Рис. 47

Выходим в **Косач** на $120-130^\circ$ (рис. 48а, б). Стабилизируемся разворотом и выходом в прыжок (Рис. 48в, г, д) с **прямым Оплетом** или **прямой Подсекой — резом** (рис. 48г, д, е, ж).

Стабилизация с разворотом на 90° (рис. 48з, и).

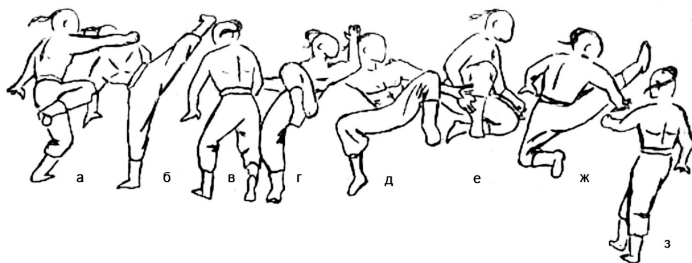


Рис. 48

Выведение **Подола** или **Косача** (рис. 49а, б).

Стабилизация с распашным отложным стыком рукой (рис. 49в).

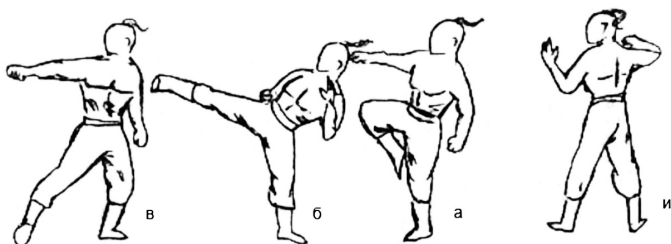


Рис. 49

Выводим **Косач** в развороте на 180° (рис. 50а, б).

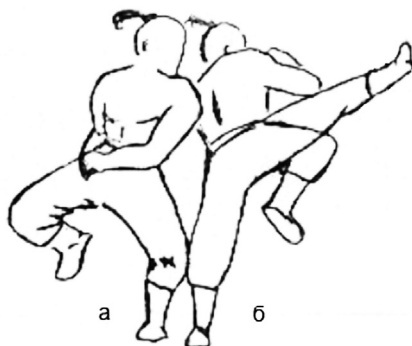


Рис. 50

Разворот на 90° с **хлещущим Заступцем** (рис. 51а) и переливом волной в **Копытень** по верхнему ярусу (рис. 51б).

Стабилизация глубоким выпадом с **пробойным Косачем** рукой (рис. 52).

Откат назад (рис. 53а) с выбросом **Клюки** или **Со-колика** (рис. 53б), стабилизация (рис. 53в).



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

Выводим обратный **Оплет** (рис. 54), стабилизация.



Рис. 54

Выводим **Накидуху** в прыжке (рис. 55а, б).
Из стабилизации (рис. 55в) разворачиваемся на 45°.

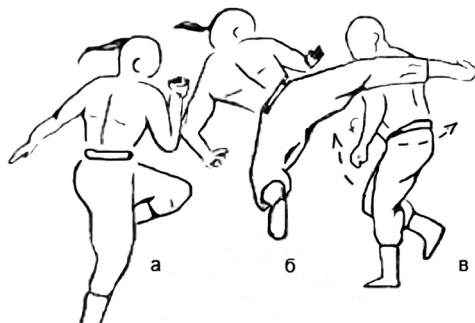


Рис. 55

И выходим в **Подмер** (рис. 56а, б).

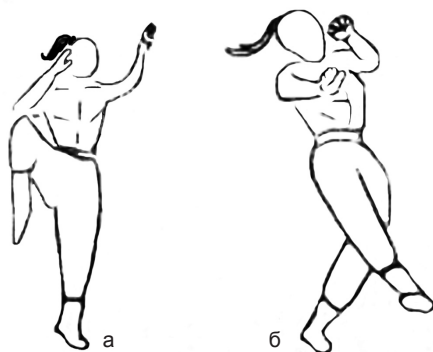


Рис. 56

Стабилизируемся с разворотом на 90° (рис. 57а)
и выводим **обратный Оплет** пяткой со смещением
центра тяжести тела (рис. 57б, в).

Стабилизируемся в пяту с **Плюхой** или **Кием** противоположной рукой и выводом второй руки в свечу (рис. 57г).

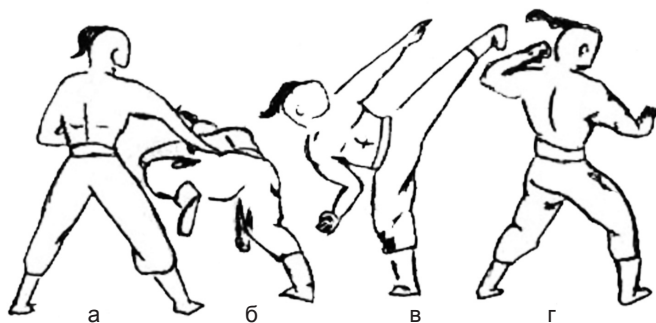


Рис. 57

Специальные комплексы воинской Здравы

Помимо основного комплекса воинской Здравы, с которым вы познакомились выше, в учении Жива (Джи кХай) существуют и несколько других комплексов дополнительной специальной физической тренировки. Их проработку начинают обычно после того, как основной комплекс хорошо освоен и не вызывает больших трудностей при выполнении. Хотя ряд упражнений можно посоветовать включать как дополнительные в каждую тренировку.

По традиции после освоения основного комплекса к нему дополнительно в течение дня добавляют выполнение одного из нижеописанных. Вначале на освоение каждого из них отводят по две недели. За-

тем они чередуются ежедневно, один день оставляя для отдыха и выполняя в этот день только комплекс основной воинской Здравы.

Первый специальный комплекс Здравы с мешком

Для занятий потребуется мешок из грубой, но плотной холстины. Можно сделать его из кожи, дерматина или клеенки. Вначале плотно набить мешок опилками, затем ежедневно в течение двух недель, пока вы отрабатываете комплекс, заменять по несколько пригоршней опилок песком. Впоследствии такая замена делается через каждые три тренировки.

Темп упражнений должен быть поначалу медленный и постепенно увеличивающийся по мере тренированности. Обращайте внимание на сохранение ровного ненапряженного дыхания.

При выпрямлении туловища, поднятии или разводе рук в стороны, делается спокойный глубокий ненасильственный вдох. При сгибании тела и опускании рук такой же выдох.

1. Ноги на ширине плеч, мешок у ног. Наклонившись и чуть согнув ноги в коленях, взять мешок и поднять на грудь. Сделав паузу, поднять мешок вверх на прямые руки, четко зафиксировать (рис. 58). Опустить мешок на грудь, затем на землю. Повторить 10–30 раз.

2. Ноги шире плеч, чуть присогнуты в коленях. Мешок в руках у колен. Выпрямляя туловище и ноги, подбросить мешок над собой на один-полтора метра (рис. 59а). Поймать на лопатки и шею, амортизируя ногами (рис. 59б). Затем толчком сбросить

вправо или влево от себя и, не давая упасть на землю, поймать его руками. Снова подбросить вверх и поймать на лопатки и шею, но повернувшись другой стороной. Такой же сброс, выброс вверх и поймать на грудь, развернувшись другой стороной (рис. 59в). Повторить 10–30 раз.

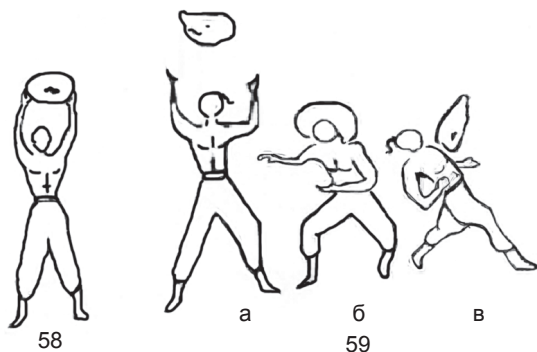


Рис. 58, 59 (а, б, в)

3. Ноги на ширине плеч, мешок на ладони согнутой руки у плеча, локоть отведен в сторону. За счет толчка руки и ног перебрасываем мешок с руки на руку так, чтобы он описывал полукруг. Постепенно стремиться повышать траекторию полета. Повторить 10–30 раз (рис. 60).



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

4. Ноги на ширине плеч, мешок на ладони одной руки у плеча. Выжать его на прямую руку (рис. 61), повернуть дважды влево и вправо, вернуться в исходное положение. Повторить до усталости работающих мышц, затем сменить руку.

5. Поставить пятки вместе, носки врозь, взять мешок в руки у груди. Медленно присесть на носках, выжимая мешок вверх на вытянутые руки (рис. 62). После отчетливой фиксации опустить мешок на грудь, выпрямив ноги. Очень внимательно следить за синхронностью движений рук и ног. Повторить 10–20 раз.

6. Лежа на спине, взять прямыми руками мешок (он находится на земле над головой) и медленно поднять вверх до вертикального положения рук. Опустить мешок на грудь, затем выжать его вверх и медленно опустить за голову (рис. 63). Повторить 10–20 раз.

7. Лягте на спину, поднимите ноги, согнув в коленях, положите мешок на ступни и выжимайте, выпрямляя ноги. Выполнять до усталости работающих мышц (рис. 64). По мере тренированности усложните выполнение, задействуя ноги поочередно и выполняя различные верчения и подбросы мешка.

8. Поставить пятки вместе, носки врозь, мешок взять в руки внизу. Дугой влево вверх прямыми руками поднять мешок над головой, затем по дуге опустить вправо вернуть в исходное положение (рис. 65). То же делать в другую сторону. Повторить 10–20 раз.

9. Поставить ноги шире плеч и немного согнуть в коленях. Мешок поставить у ноги. Взяв его прямой рукой, по дуге медленным плавным движением пе-

реставлять к другой с внутренней к внешней стороне и наоборот. Затем к другой ноге (рис. 66). Дугу описывать как можно выше и не сгибая руку. Выполнять до усталости работающих мышц. Повторить упражнение другой рукой.

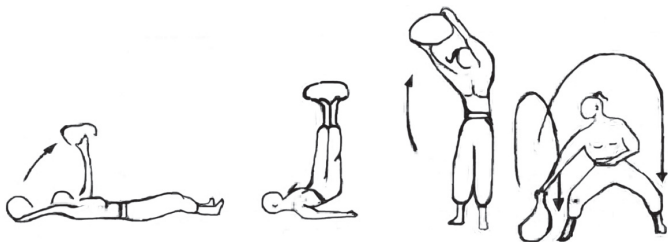


Рис. 63

Рис. 64

Рис. 65

Рис. 66

10. Ноги шире плеч, мешок привязан веревкой к палке, которую держать на вытянутых руках перед собой (рис. 67а). Поднимать мешок, наматывая веревку на палку (рис. 67б) и опускать, разматывая ее. Выполнять непрерывными движениями до усталости работающих мышц.

Завершать комплексы лучше всего упражнением «Росток жизни».

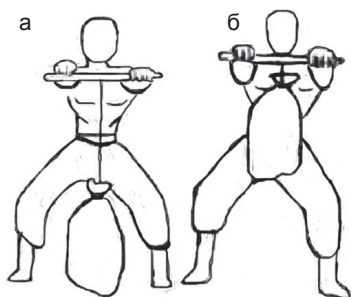


Рис. 67

Второй специальный комплекс воинской Здравы с бревном

Для выполнения этого комплекса вам потребуется бревно, размер и вес которого корректируйте в соответствии с ростом физических возможностей тела. Наиболее оптимальным будет вес от 15 до 40 кг. Следует учитывать, что если вес вашего бревна, равно как мешка или камней, которые вы используете в качестве снарядов для тренировок, слишком велик, то будут развиваться силовые мышечные волокна, которые напрягаются и сокращаются очень медленно. При малом же весе развиваются, прежде всего, скоростные мышечные волокна в ущерб силовым характеристикам. А поскольку для бойца очень важно, чтобы эти качества — сила и скорость сокращений — развивались гармонично, следует очень внимательно относиться к весу ваших снарядов для тренировок.

Не добивайтесь значительного увеличения мышечной массы — пострадает качество. Лучше, укрепив мышцы, постараться больше внимания уделить менее развитым группам мышц, а затем заняться их «взрывореактивностью». Для этого чередуйте медленные и быстрые серии упражнений, что поможет улучшить своеобразное взрывное напряжение мышц, необходимое для выполнения ударов.

Можно использовать вместо бревна штангу, так же как вместо камней гантели, но я бы не советовал такой замены. Бревно и камни попутно дают возможность наработать навыки цепляться пальцами, что в дальнейшем принесет огромную пользу при отработке захватов.

В качестве материала для бревна лучше всего подходит дуб.

1. Бревно положить на плечи и зафиксировать руками. Очень важна одновременная фиксация и пальцами, и шейей. Приседания с бревном (рис. 68).

2. Выпрыгивание с бревном на плечах в полуприседе (рис. 69).

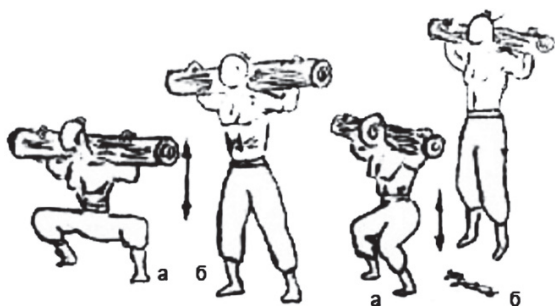


Рис. 68—69

3. Поставив ноги шире плеч, выполнять вращения в пояснице вправо-влево, одновременно перенося вес тела в сторону вращения и сгибая ногу в колене (рис. 70).

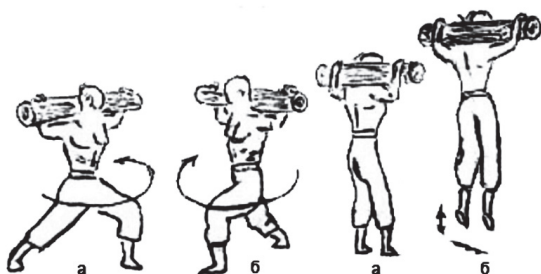


Рис. 70—71

4. Из положения стоя выпрыгиваем с бревном на плечах, стараясь отталкиваться от земли при помощи только мышц голени и ступни. Добиться непрерывного выполнения упражнения, подобно пружинящему от земли мячику (рис. 71).

5. Взяв бревно на руки перед грудью (рис. 72а), выводить жим вверх на вытянутые руки с обязательной фиксацией в верхней точке (рис. 72б).

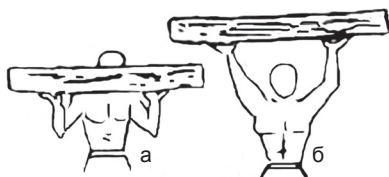


Рис. 72

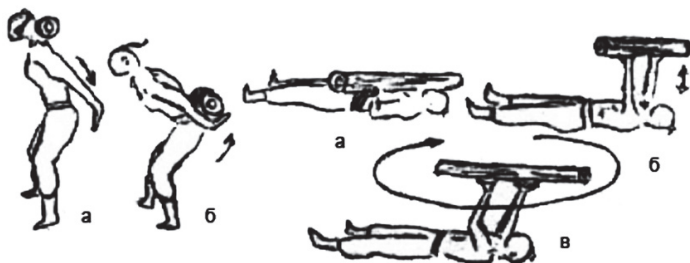


Рис. 73-74

6. Согнуться в пояснице и положить бревно так, чтобы оно удерживалось плечами и шеей, как на рис. 73а. Руки вытянуть вдоль тела, ладони развернуть назад. Разогнуться в пояснице, чтобы бревно скатилось по спине, и поймать его в последний момент движением кистей навстречу. Добиться того, чтобы это движение отбрасывало бревно в исходное положение. Движение импульса кистями сопровождать наклоном в пояснице вперед (рис. 73б).

7. Лечь на землю. Положить бревно на грудь (рис. 74а). Жим бревна вверх на вытянутые руки (рис. 74б). Вращение бревна в горизонтальной плоскости на вытянутых руках в одну и другую сторону (рис. 74в).

8. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки удерживают бревно в нижнем положении. Сгибать и разгибать предплечья с поворотом тела вокруг своей оси влево и вправо (рис. 75а, б, в).

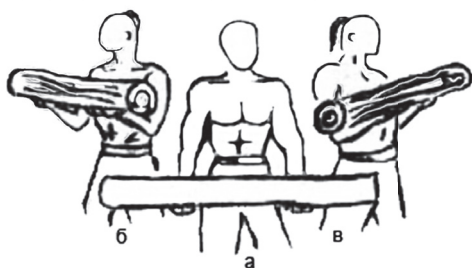


Рис. 75

9. Расставить ноги шире плеч, немного согнув колени. Бревно зафиксировать руками на уровне пояса. Делать повороты корпуса вокруг своей оси влево и вправо до крайней точки, стараясь использовать инерционный импульс (рис. 76).

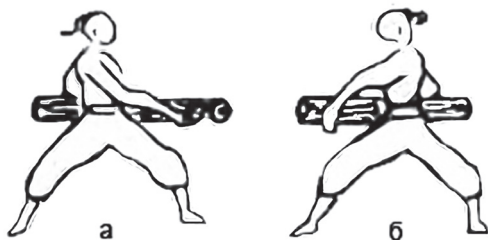


Рис. 76

10. В этот же день сразу или позднее следует уделять время вращениям, имитации ударов и отбивам дубиной, палицей или боевым молотком. Эти упражнения выполняются в произвольной форме и помимо отличного физического тренинга для различных мышц и привития навыка владения простым, но очень эффективным ударным оружием, учат чувствовать окружающее пространство.

Третий специальный комплекс воинской Здравы с камнями

Для выполнения упражнений этого комплекса вам потребуется два примерно одинаковых камня весом от 1 до 6–8 кг (наращивание веса камней по мере занятий).

1. Ноги на ширине плеч, стопы чуть носками вовнутрь, колени слегка согнуты. Берем в руки камни и делаем поочередно вращательные движения вниз-вверх. Локти остаются на месте. Конечные фазы движений фиксируются быстрым мышечным напряжением (рис. 77).



Рис. 77

2. Лечь на спину. Одну руку с камнем завести за голову, другую поднять перед собой. Попеременно меняем положение выпрямленных рук, фиксируя конечные фазы движения (рис. 78).

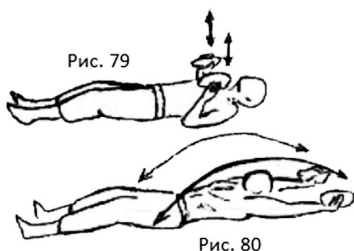
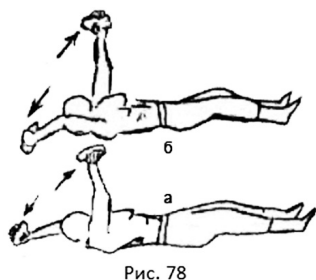


Рис. 78–80

3. Согнуть руки с камнями перед собой, находясь в том же лежащем положении. Резким движением выбросить руки вверх, зафиксировать их в этом положении, затем так же резко вернуть в исходное положение (рис. 79). При выполнении этого упражнения быть внимательным, чтобы не удариться локтями о землю.

4. Оставаясь в том же положении, отвести прямые руки за голову. Мощным маховым движением переводим руки с камнями из-за головы и кладем вдоль тела. Затем возвращаем их в исходное положение (рис. 80). Вариант этого упражнения с попеременным встречным или одновременным встречным движением рук.

5. Встать, поставив ноги на ширине плеч, руки с камнями опущены вниз. Быстрым движением развести их в стороны, не сгибая в локтях, как бы имитируя мах крыльями (рис. 81).

6. Присев, упереться локтем в выставленное колено. Рука с камнем согнута в локте. Бросить руку от себя и так же резко без фиксации возвратит ее в исходное положение. Чтобы не повредить связки, мышечное напряжение должно происходить чуть ранее момента, когда рука с камнем придет в конечное положение броска. Выполнять ритмично и с максимальной скоростью. При каждом подходе меняем руку (рис. 82).

7. То же положение. Рукой с камнем выполнять бросковое маховое движение снаружи вовнутрь и изнутри наружу (рис. 83).



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83

Рис. 81–83

8. Встать, ноги на ширине плеч, руки с камнями опущены. Сгибать и разгибать предплечья с поворотом тела вокруг оси влево и вправо (рис. 84).

9. Сгибать и разгибать кисти рук, крепко сжимая камни (рис. 84).

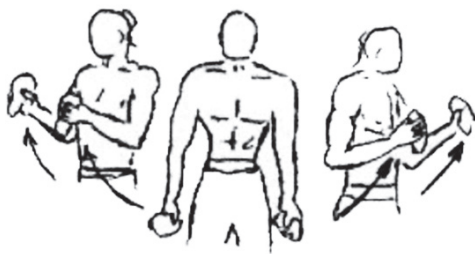


Рис. 84

10. Подобно предыдущему, но совершать кистями вращение в горизонтальной плоскости (рис. 85).



Рис. 85

Каждое упражнение выполнять 10–30 раз.

Четвертый специальный комплекс воинской Здравы с цепью

Для выполнения этого комплекса потребуется толстая крепкая цепь. Повторять каждое упражнение два-семь раз. Продолжительность зависит от степени мышечной напряженности. При половине возможного напряжения усилие должно длиться около 15–30 сек. Если прикладывается две трети возможной силы, то не более 10 сек. Если вся сила — 2–5 сек. Суммарное время тренировки с цепью займет не более 20–30 мин.

При выполнении этих упражнений учитывайте, что сила, приобретенная в результате, проявится полностью лишь в том положении туловища, рук и ног, при котором вырабатывается на занятиях. Поэтому, выполняя упражнения, не закидывайтесь на одном положении, а меняйте их.

Перед комплексом с цепью желательно промять те группы мышц, которые примут наибольшую нагрузку.

После комплекса также обязательно размять эти мышцы и встряхнуть их.

Все упражнения выполнять на вдохе.

Первоначально при освоении не прикладывайте максимальные усилия, выполняйте движения плавно, без рывков, с постоянно нарастающим напряжением.

В исходном положении при каждом упражнении цепь должна быть натянута.

1. Цепь в согнутых руках перед грудью, локти на уровне плеч. Прикладываем усилие растянуть цепь (рис. 86).

2. Цепь в согнутых руках за головой. Растягивания в стороны (рис. 87).



Рис. 86



Рис.87



Рис. 88

3. Цепь в согнутых руках перед грудью, локти на уровне плеч, цепь через шею. Растягивать не только усилием рук, но и шеи с корпусом (рис. 88).



Рис. 89

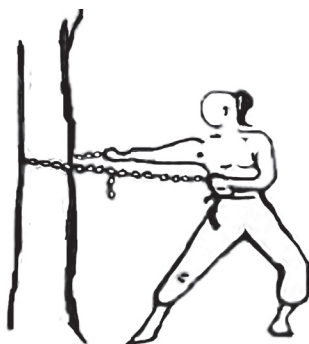


Рис. 90

4. Ноги шире плеч. Одну руку с цепью держать прямой у колена, вторую согнутой у пояса. Растягивать цепь, затем выполнять то же самое, но с другой стороны (рис. 89).

5. Обхватить цепью дерево на уровне груди или пояса и, взяв оба конца цепи в руки, как на рис. 90, тянуть цепь, как бы пытаясь двинуть дерево.

6. Обхватить цепью дерево как на рис. 91 а или б. Упражнение аналогично предыдущему.

7. Обхватить цепью дерево, как показано на рис. 92 и, повернувшись спиной, натягивать цепь прямыми руками.

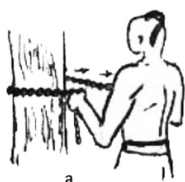
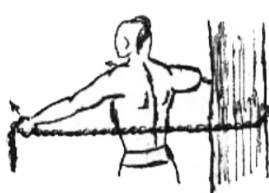


Рис. 91



Рис.92



8. Обхватить дерево цепью, встав спиной, как на рис. 93, и натягивать прямыми руками. Положение рук разнообразить: руки чуть за спиной, руки немного впереди тела. Включать в работу не только мышцы рук и плеч, но и всего тела.

9. Сделав глубокий выдох, обмотать цепь вокруг груди и закрепить ее. Затем, делая глубокий вдох, напрягать грудные мышцы, словно пытаясь разорвать цепь (рис. 94).

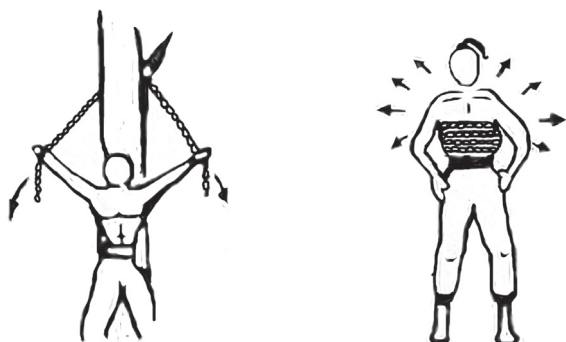


Рис. 93–94

10. Произвольные упражнения — вращения, имитация ударов. Обязательно на одну и на другую руку.

Пятый специальный комплекс воинской Здравы («Кожемяка»)

Для отработки упражнений этого комплекса вам потребуется мешок, а также несколько металлических прутьев и немного вязкой глины.

1. Хватом сверху и хватом снизу сгибать металлические прутья, сильно сжимая их пальцами. Постепенно увеличивать толщину прута (рис. 95).

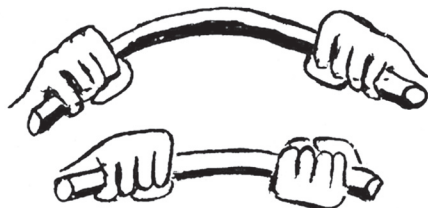


Рис. 95

2. Вращение металлического прута для развития связок локтевого сустава и его силы (рис. 96).



Рис. 96

3. Для выполнения этого упражнения раньше использовали обычную глину. Необходимо в течение получаса разминать ее пальцами, наносить короткие, взрывные, импульсные удары различными сторонами кулака и ладони. Выполнять в вольной манере, но непрерывно. Иногда для этого упражнения использовали густое тесто или отрабатывали его, выделывая шкуры. В современных условиях можно тренироваться с большим куском пластилина из трех-четырех детских наборов.

4. Для следующей группы упражнений комплекса желательно иметь поблизости парк или группу крепких деревьев. Суть задания: научиться быстро взбираться по ним, используя подтягивания и другие всевозможные способы. По мере освоения упражнения усложняются.

5. Прыжки с мешком на месте, напрягая мышцы стопы и голени аналогично упражнению с бревном.

6. Бег на месте с мешком на плечах с высоким подъемом колена.

7. Прыжки через препятствия с мешком на плечах. Вначале, осваивая упражнения, перепрыгивать через небольшие лужи, ручьи, поваленные деревья и т.д. Постепенно увеличивать высоту и длину прыжков с места, с шага, с бега. Полезно постоянно тренировать этот навык и без груза.

8. Бег с мешком на плечах по пересеченной местности в течение 15–20 минут. Постепенно усложнять трассу, объединяя бег с прыжками через препятствия, меняя ритм бега, разнообразя бег рывками, изменениями направления движения и всевозможными уклонами.

Шестой специальный комплекс воинской Здравы («Бой с тенью»)

1. Для выполнения упражнений последнего комплекса вам потребуется несколько обычных камней небольшого размера и крепкие, желательно дубовые, палки различной длины.

2. Зажав по камню в каждой руке, имитировать в воздухе серии разнообразных ударных связок кулаками, не забывая в этот момент о перемещении. Довести время произвольного боя с тенью до 10–15 мин., не сбивая дыхания и не в ущерб легкости движения. Только при соблюдении этого условия увеличивайте в дальнейшем вес камней и время боя с тенью. Учитывайте, что в этом упражнении главное — непрерывность и легкость, естественность движений тела. Максимальный вес камней — 3 кг.

Взяв в руки две дубовые палки размером с меч или саблю (от длины предплечья до длины вытянутой руки), — выполнять ими вращения в кистях, ударные движения, используя при этом освоенную боевую технику. Двигаться непрерывно, легким и пластичным скачем с выпадами и подскоками. Удары и движения ни в коем случае не выполнять из неподвижных позиций — фиксированных стоек, подобных восточным единоборствам. Довести время этого боя с тенью до 10–15 минут, добиваясь легкости и естественности движений.

По освоении навыка свободного движения с ударами заменить палки муляжами меча и сабли, изготовленными из тяжелого дуба. Во время боя с тенью следить за правильностью хода оружия, отсутствием рысканья острия. Только после постановки второго вида упражнения можно работать с металлическими мечами и саблями.



Рис. 97

3. Вис на дереве (или турнике) на одной или двух руках — очень эффективное упражнение для тренировки выносливости и силы (рис. 97). По мере укрепления мышц добавляем разнообразные виды подтягивания на одной и двух руках со скрутками тела и одновременным нанесением-имитацией ударов ногой, коленом, свободной рукой.

4. Подойти к крепкому дереву, обхватить его руками и тянуть вверх, используя силу не только рук, но и всего тела. Лучше использовать для этого упражнения три-семь деревьев разной толщины: и для хвата одной рукой, и для хвата двумя руками. Принципы и правила этого упражнения аналогичны принципам тренинга с цепью.

5. Для выполнения этого упражнения вам потребуется крепкая дубовая жердь толщиной в середине в 3–5,5 см и длиной не менее чем с ваш рост или по солнечное сплетение. Впоследствии, когда упражнение будет выполняться без затруднений, то можно заменить жердь деревянной копией джида (сулицы — короткого копья, дротика) или гойкара (боевого посоха волхвов).

Само упражнение заключается в непрерывном вращении, кручении, перехватах жерди в различных местах одной и обеими руками при непрерывном перемещении по площадке и создании ударными и вращательными движениями как бы мертвой зоны вокруг себя. Используйте наработанные вами технические и тактические приемы. Это упражнение выполняется в идеале до 10–15 мин., не сбивая дыхания и не теряя легкости движений. Только при соблюдении этих принципов упражнение можно считать освоенным.

Усложняйте упражнение, прорабатывая его среди деревьев в парке, лесу и т.п.

6. Бег по пересеченной местности с жердью. Упражнение выполняется по тем же принципам, что и восьмое из предыдущего комплекса, но жердь используется для имитации отбивов и ударов, а также совершения прыжков в качестве опорного шеста. Постепенно, если тренируетесь в лесу, усложняйте упражнение ударами по деревьям, отбивами-отводами встречных веток в качестве опоры для резкой смены направления на бегу. Продолжительность выполнения упражнения — 10–15 мин.

7. Для выполнения этого и следующего упражнений потребуется небольшой мешочек из грубого холста или кожи, который будет удобно закрепить у тела на пояс или перевязь, 15 камней, 10 палок и мишень, лучше в виде человеческого манекена. Вначале упражнение выполнять с места. Цель — метание в мишень камней и палок с различных дистанций. При освоении добиваться точности попадания и скорости метания. Усложнять по мере приобретения навыка бросками при одновременном движении, с разворотом, в кувырке.

После того, как упражнение будет хорошо освоено, усложнить командами партнера, называющего цель на мишени. Этот вариант также обязательно выполняется в движении.

8. Это упражнение — своего рода симбиоз двух предыдущих. Бег по пересеченной местности с одновременным метанием камней и палок по различным мишеням разными способами. При метании добиваться:

- а) точности попадания в цель на мишени;
- б) скорости метания;
- в) силы попадания;
- г) бросок не должен производиться из фиксированной позиции.

Дополнительные традиционные методы воинского тренинга (Игровые)

Помимо упражнений, описанных выше, для подготовки воинов-русов что в княжьей дружине, что в воинской слободе Перунова братства, что в волховских ученьях применялись и другие методы тренинга, использующиеся в основном во время своеобразного «курса молодого бойца» при обучении «глуздырей» и «юнаков». Изредка применялись эти методы и для опытных гридней, кметов, рыкарей во время реабилитации после ранений или долгого перерыва в воинском деле.

Упражнения для тренинга выносливости и силы:

- бег с мешком на лямках, туго набитым песком с камнями, бег с бревном на плечах, на вытянутых руках, прижатом к пояснице;
- на протяжении нескольких часов мять руками и ногами глину или сырую толстую кожу;
- на протяжении нескольких часов стоять, зажав коленями мешок или большой камень весом сначала в пуд, затем в два, три, четыре. Камень обычно обивали толстой кожей. После этого учились ездить верхом с седлом и без седла, но управляя конем одними ногами;

- учиться рукопашному бою, используя технику рарогулы (перуницы) или велесовицы в сочетании с суевом (групповые действия). Старательно отрабатывая движения и связки ударов как в бою с тенью, так и при использовании некоторых нижеописанных методов.

1. «Мазки» (рис. 98) — игровой метод. Задача — мазнуть по лицу кончиками пальцев и не получить такого же мазка от своего содруга-партнера. Защиты — подставой, отбивом, отводом, свилей.



Рис. 98

2. «Толчки» (рис. 99) — тоже игровой метод тренинга. Проводился обычно на очень ограниченном пространстве, зачастую на воловьей шкуре. Задача — толчками ладоней столкнуть соперника со шкуры.

3. Отработка ударов и свили с привитием навыка держать дистанцию при помощи привязанной к ноге веревки (рис. 100).



Рис. 99

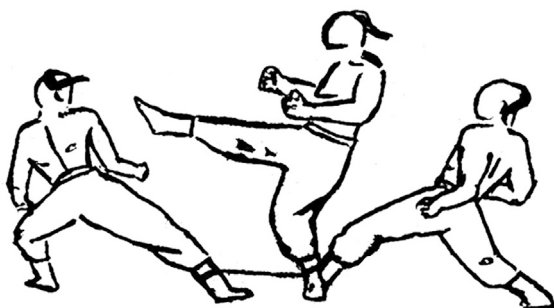


Рис. 100а

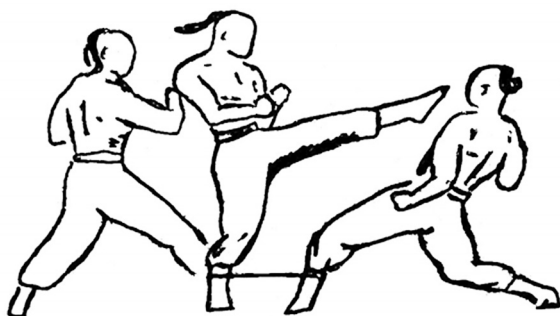


Рис. 100б

4. Обучающие поединки, во время которых обычно старший, более опытный воин обучал практике боя новичка или менее умелого ратоборца. Чаще всего работал немного на поддавки, с малой силой в ударах, а новичок в полную силу.

Точно так же учились биться мечами, топорами, ножами, копьями. Причем особое внимание уделялось развитию обоерукости, как в плане свободного владения и правой, и левой руками или ногами, так и умению фехтовать одновременно двумя руками.

Очень важное место в тренинге уделялось групповым действиям (суету): воины учились ходить и бегать «стаей», не разрываясь и держа этот вид походного строя с охранениями, ходить и бегать «стенной» и «хирдом» (виды боевого строя), поворачиваться как один, бить в бою как одной рукой, отбиваться как одним щитом. Идущие впереди бросали джиды, а задние, закрывшись щитами, с мечами и секирами разом нападали бегом, единым строем.

Существовали и специфические упражнения, своеобразные **силовые и скоростные тесты**:

- поймать на лету подброшенную сосновую или еловую шишку и, хватая ее в кулак, раздавить (рис. 101);
- на рассвете, когда стволы и листва в росе, нужно встать в тень дерева и в прыжке бить по стволу руками и ногами (на рис. 102 — пример



Рис. 101

удара по бокам воображаемого противника ладонями). После удара сделать отскок так, чтобы вода не замочила. Упражнение выполняется с многократными повторами сначала под молодыми деревьями, затем и у больших.



Рис. 102

Игровые состязания как методы специальной воинской подготовки

Следует отметить, что подобные игры-тренинги были широко распространены и в народной среде — многие из них дожили в практически неизменном виде до XX в.: элемент состязания на ярмарках, праздниках, гуляниях.

1. Бег по незакрепленным бревнам, уворачиваясь или отталкивая (отбивая) раскачивающиеся мешки, подвешенные на уровне тела. Мешки могут быть набиты как опилками, так и глиной или камнями (рис. 103).

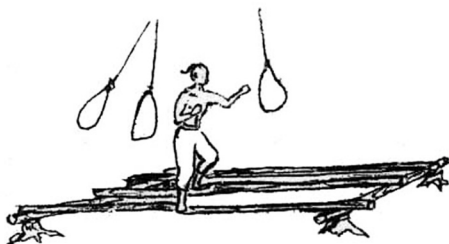


Рис. 103

2. Борьба на руках — кто кого столкнет, стоя на поднятом над землей бревне. Может вестись по разным правилам — с рывками на себя или без, с разрывом рук или подсечками по ногам (рис. 104).

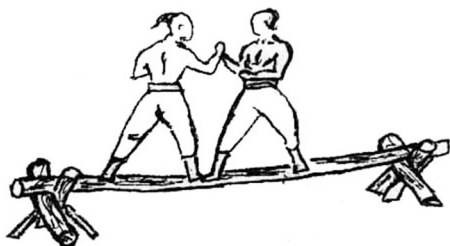


Рис. 104

3. Перекидывание друг другу мешка с различными разворотами — нечто, подобное современным пляжным играм с мячом (рис. 105).

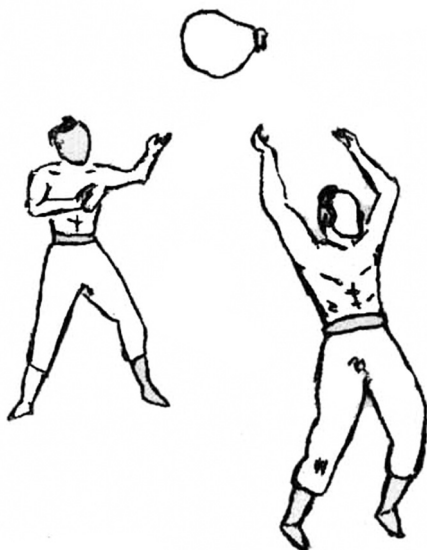


Рис. 105

4. Поединки на копьях, шестах или мечах на бревне (рис. 106).

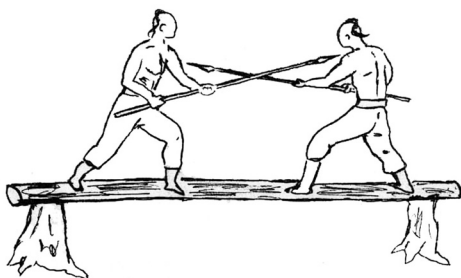


Рис. 106

5. Стоя на бревне, удерживать стоящее вертикально копье (рис. 107), причем удержание делается на ладони, тыльной стороне кисти, локтевом сгибе, плече, колене, стопе.



Рис. 107

6. Борьба на мешках сидя на бревне — кто кого собьет (рис. 108).

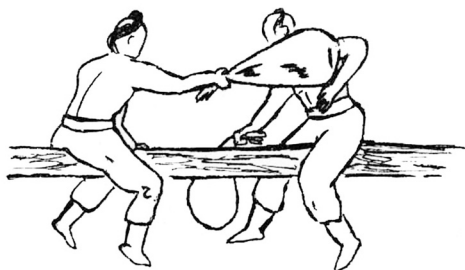


Рис. 108

7. Лазание по вертикальному столбу высотой от двух с половиной до пяти человеческих ростов. На верху столба обычно привязывается приз, который нужно было не только отвязать, но и спустить вниз, держа в руке (рис. 109).



Рис. 109

Помимо вышеописанных упражнений полезно вводить в свой тренинг и разнообразные упражнения с партнером, развивающие физическую подготовку. Ниже приведены несколько таких упражнений:

1. Содруги на расстоянии шага друг от друга держатся за руки. Одна рука выпрямляется, другая сгибается. Каждый из содругов одной рукой жмет, другой сопротивляется жиму (рис. 110).

Упражнение делается без задержки дыхания.



Рис. 110

2. Содруги на расстоянии шага. Один приседает, второй кладет ему руки на плечи и жмет сверху. Первый пытается встать, преодолевая нажим. Выполнять, меняясь местами по десять раз (рис. 111).

3. Исходное положение — лицом друг к другу, на расстоянии шага. Один из содругов вытягивает руки вперед, второй берет их за сгибы в кистях с внутренней стороны. Первый сопротивляется, второй разводит его руки в стороны и опускает вниз (рис. 112).



Рис. 111



Рис. 112

4. Вариант упражнения: второй пытается удерживать развод рук в стороны, вверх, вниз. Во всех вариантах выполнять по 5–10 раз попеременно.

Один из содрузгов принимает положение полу-горизонтального виса, как показано на рис. 113. На вдохе делается прогиб вниз, на выдохе — возврат

в исходное положение, используя силу мышц рук и спины.

Упражнение можно делать, используя какую-либо опору — дерево, стол, подоконник и т.п. Также можно варьировать высоту опоры и, соответственно, наклон в висе.

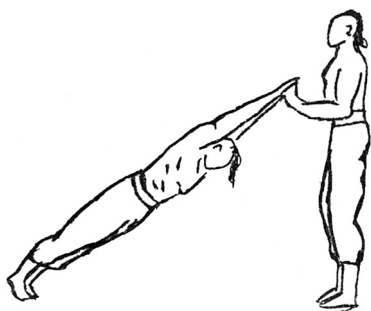


Рис. 113

5. Подъем корпуса с вытянутыми вперед руками. Обратите внимание, чтобы руки всегда были под прямым углом. Содруг оказывает сопротивление давлением на руки (рис. 114а, б).

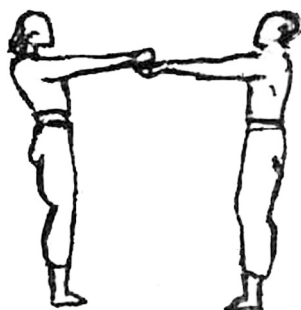
6. Подобное упражнение знакомо многим. Содруги, став друг к другу спиной, сцепляются руками в локтях и поднимают один другого поочередно.

Делать нужно в разных вариациях: один из содругов расслаблен, напряжен; подъем содруга со скрутами, мягко, рывково, с подсадами (вперед, в стороны) (рис. 115).

Отжимания от земли аналогично юнакским жимам, но с сидящим на плечах содругом.



а



б

Рис. 114

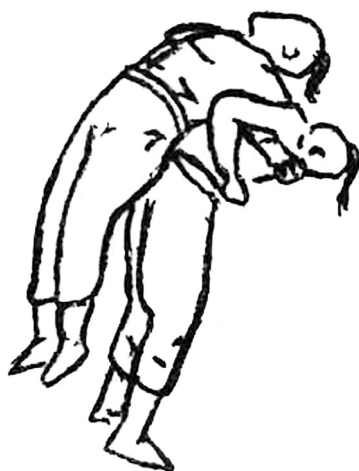


Рис. 115

В завершение разговора о воинском тренинге ру-сов рассмотрим несколько очень важных вопросов, которые являются общими для всех боевых систем, вышедших из системы Жива (Джи кХай). Без правильного их понимания ваши занятия превратятся в подобие тренировок восточных единоборств в их современном деградированном виде.

Ни одна подсистема Живы не обучает приемам. Вам дают ключи-принципы движения. Их нужно понять, а не отработать автоматически.

Воинская Здрава или Здрава Бога Волха, описанная выше, и есть методика воинского тренинга — основа развития боеспособного тела, пластичности и универсальности его движений, силовых и скоростных качеств. Ключи-удары руками и ногами, которые даны в книге, — это не основное, а вспомогательное. Не стоит отождествлять Здраву Волха с восточными гимнастиками и единоборческими разминками.

Базовый или Основной комплекс Здравы Волха — это отработка чувствования своего тела и окружающего пространства, — очень важный аспект развития образного мышления (соответственно важный элемент психотренинга воина), не говоря уже о достаточно высокой физической нагрузке. Этот комплекс скорее сравним с комплексами формальных упражнений восточников (ката, таолу), как по значению, так и по сути. Специальные же комплексы — это стройная система поддержания тела воина и специальных навыков на должном уровне. Разберите их подробно и помните, что *система — это не набор отдельных упражнений, а взаимосвязь и совокупность дополняющих друг друга методов и методик, где важна каждая деталь и ее порядок в общей цепи.*

Занимаясь постановкой ударной техники, с самого начала следите, чтобы полученный навык активно осваивался обеими руками и ногами. Обоеруемость — один из важнейших моментов в подготовке бойца, хорошего мастера боя. Это качество позволяет не только уравновесить технические возможности, но и развить двигательную функцию обоих полушарий головного мозга.

Разбор каждого элемента — будь то упражнение из комплексов Здравы или ключ техники рук и ног — проводи по отдельности. Но тренинг-наработку слитно с остальными движениями. Если удары — то серийные и, как правило, разнотипные, не менее трех-пяти, выполняемые со скрутами, подсадами, отрывами, но как единое движение.

Любой удар наноси с разворотом в должной плоскости (Колеса, Пояса, Щита) и бедер, и таза, и корпуса, с переносом веса тела с ноги на ногу — только тогда удары будут мощнее.

Вся осваиваемая техника должна быть не заученной, а естественной, инстинктивной. Движение должно исходить из человека, из его глубин. Это не плащ, который можно снять, а вторая кожа, кою снять невозможно. Чем ближе к естественности, тем техника жизнеспособнее.

Начинай осваивать ключи с малой скорости, что очень важно для правильности выполнения всех элементов движения. Но, как только механика и траектория поняты, сразу переходи на выполнение сначала с небольшим ускорением, постепенно добиваясь максимальных скоростей при соблюдении траектории и механики ключа. Это правило касается наработки навыков всех ключей: и Здравы, и Свили, и ударов, и бросков, и работы с оружием.

Для наработки правильности траектории движений можно пользоваться зеркалом, но лучше, если боец с самого начала будет учиться постоянно чувствовать окружающее пространство и себя в нем. А для этого зеркало, используемое в современных единоборствах, будет скорее помехой, чем помощником.

Саму постановку ударов можно разделить на несколько ступеней-этапов:

Выведение удара по воздуху. Достаточно просто, но все же дам жесткий совет — не машите руками и ногами, а делайте четкое и конкретное ударное движение в конкретную, пусть и воображаемую цель. Это касается как одного удара, так и серий связок ударов.

С первых шагов учитесь одновременно двигать-ся и защищаться, атаковать, не прекращая движения. Даже на этапе начального освоения ключей — не один прием, а непрерывное, легкое движение, серии, связки, как в реальной жизни, реальном бою.

После того, как вдоволь навоюетесь с «тенью» и покрасуетесь перед зеркалом — ставьте все удары по тонким прутьям кустарника и веткам деревьев. В теплое время года по листьям, стволам полыни и лопуха. Создающийся эффект проваливания цели тренирует тело, его равновесие, приучая не заваливаться в пустоту при ударе и возвращаться в устойчивое положение.

В землю вкапывается толстый пучок веток (для этой цели лучше всего использовать ивовые прутья), связанных вместе. После чего нужно отрабатывать удары на пучке до тех пор, пока он не рассыплется (рис. 116). Удары именно по прутьям хороши тем, что их уводит в сторону, и это приближает такой вид тренинга к реалиям боя.

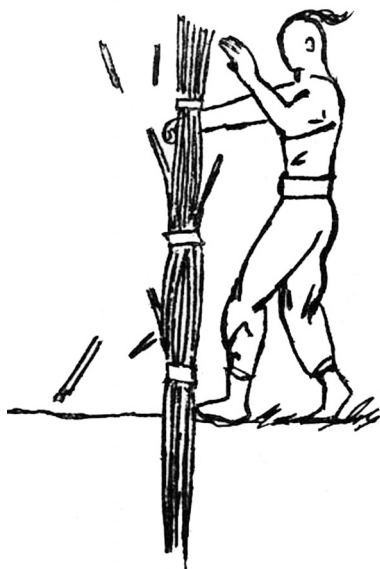


Рис. 116

Удары по деревьям (рис. 117а, б). Делать, переходя от медленного движения к быстрому. Сначала у дерева с мягкой корой, затем с твердой.

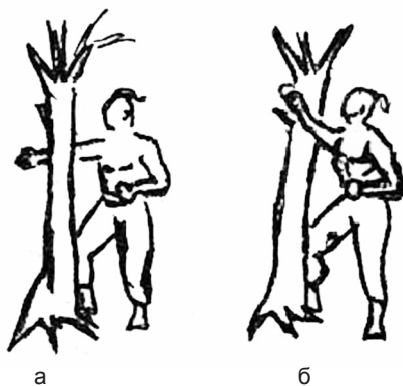


Рис. 117

Далее хорошо использовать тренинг с содругом по лапам. Он должен постоянно передвигаться и убирать лапы из-под удара, что формирует у вас высокую подвижность и умение бить прицельно с учетом движения противника.

Зимний вариант — оба бойца в теплой одежде. Один наносит удар в полную силу, второй выполняет свилу.

Очень полезными при тренинге боевой техники будут еще такие упражнения:

- вытягивание из земли корней орешника, молодой поросли дуба, березы и т.п.;
- упражнения со связкой прутьев полыни. Поставив связку вертикально у стены, быстрым ударом проткнуть ее ладонью, а затем так же быстро выдернуть с небольшим количеством прутьев. Для усложнения можно уплотнить связку, чтобы отрабатывать силу пальцев;
- для наработки ударной техники можно использовать и некоторые тренажеры, изготавливаемые из прутьев, коры, полынных и соломенных фашин (пучков-связок), приведенных на рис. 118 в качестве примера.



Рис. 118

Существуют для постановки ударов и хорошие простые тренажеры из автомобильных покрышек. На вкопанный в землю столб или столбы, стоящие в произвольном порядке недалеко друг от друга, нанизываются старые автопокрышки. На подобных тренажерах хорошо ставить вектор приложения силы, скомпонованность всего тела в удар.

Вначале научись правильности движения, выполняемого с места, — медленно проводя удар так, чтобы покрышка сминалась под кулаком, локтем, ногой до столба.

Научись с хода производить сначала это действие, а затем выполнять серии разнотипных ударов.

Когда станет получаться хорошо, используй для тренинга привязанные к деревьям связки полынных фашин, сменяя, расплющивая их до дерева. Тут главное — научиться бить в быстром движении, меняя позиции, наносить удары по разным уровням.

Можно протянуть между деревьями веревку, на нее на разных уровнях повесить на шнурах, подобно боксерским грушам, пятилитровые пластиковые бутылки из-под воды. Здесь уже задача: с удара не оттолкнуть бутылку, не оторвать от шнура или веревки, а нанести действительно удар — так, чтобы бутылка лопнула или добиться, чтобы сотрясенная от удара вода вышибла пробку.

На этом, думается, можно остановиться в нашем разговоре о воинской Здраве.

Приведу несколько советов-наставлений, кои хорошо бы усвоить с первых шагов освоения боевых подсистем Живы:

- вся боевая часть Живы (и Рарогула, и Велесовица, Суев, Спас и Боливак) — это не спортивное единоборство, а способы быстрого и качественного обучения реальному бою, имею-

щие несколько отличные от ваших фантазий подходы и методы;

- один из основополагающих принципов боевого тренинга русов: «Больно — терпи, страшно — преодолевай страх»;
- не важно, как ты бьешь — важно, куда ты бьешь. Не важно, сколько врагов против тебя — важно, за что ты сражаешься;
- готовность к атаке для руса равносильна жизненной неспособности. Атаковать нужно уметь из любого положения и, разумеется, без специальных разминок и подготовок. Воин-рус также способен вести бой в любой среде. Бой для него — естественное состояние, все остальное время — это подготовка к нему и отдых в Труде;
- противник — всегда жертва Перуну. Иногда он сильнее, иногда противников во много раз больше, чем содругов. Но противник — жертва всегда, и когда он нападает, и когда вы атакуете первым. Одного из моих предков прозвали Кровавым Пауком за внешнюю схожесть манеры боя мастера Живы с плетением пауком сети. Не важно, муха ли попала в сеть, оса или шершень. Паук не борется с ними — он обедает;
- результативность боя — это поражение наибольшего числа противников за как можно меньший срок, а не эстетический петушиный бой и павлинье распускание перьев;
- сокол нападает, а не защищается. Иногда он промахивается и остается с пустыми когтями, но продолжает полет и охоту.

Будьте здоровы!
Лесной Дед

Содержание

Часть первая.

Здрава юнака

Валентин Гнатюк 3

Часть вторая.

Комплекс воинской здравы юнака

Олег Мамаев 67

Кошачьи потягивания 70

Группа динамических упражнений

«Ива, качающаяся под порывами ветра» 72

Группа динамических упражнений —

потягиваний «Пробуждение Скипера-Зверя» 74

Группа Змиевых потягиваний 83

Группа динамических упражнений ногами

«Соколиная игра (Соколиный полет)»..... 87

Специальные комплексы воинской здравы 96

Первый комплекс

воинской здравы с мешком 97

Второй специальный комплекс

воинской Здравы с бревном 101

Третий специальный комплекс

воинской Здравы с камнями..... 105

Четвертый специальный комплекс

воинской Здравы с цепью..... 109

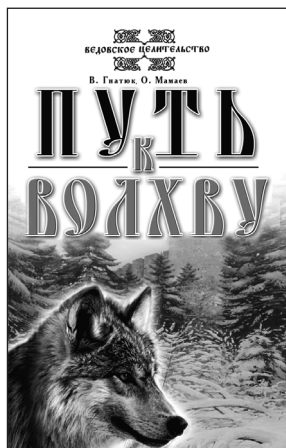
Пятый специальный комплекс

воинской Здравы («Кожемяка»)..... 112

<i>Шестой специальный комплекс воинской Здравы («Бой с тенью»)</i>	114
Дополнительные традиционные методы воинского тренинга (Игровые).....	118
Игровые состязания как методы специальной воинской подготовки.....	122



ДРУГИЕ КНИГИ АВТОРОВ



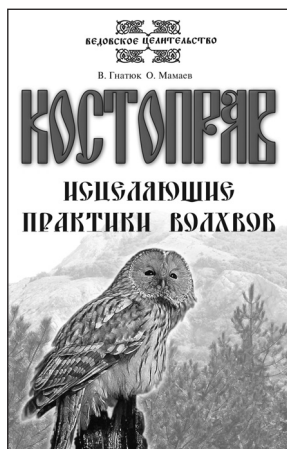
Путь к волхву

В этой книге, первой в серии «Ведовское целительство», вместе с автором В. Гнатюком вы совершите путешествие в дальневосточную тайгу, где живет удивительный человек — настоящий волхв, знахарь и мастер десяти видов единоборств. В древности волхвы пользовались огромным влиянием. Сейчас пришло время раскрыть их тайные знания, секреты здоровья, воинского искусства и благополучия.

О. Мамаев — потомственный волхв, со всей страны к нему съезжаются люди, которых он излечивает от серьезных заболеваний. В краткие сроки люди становятся на ноги, обретают потерянную силу, здоровье и благополучие. В этой книге раскрываются секреты волхва, которые помогут обогатить вашу жизнь, сделать ее более яркой и красочной.

Обл., 224 стр., 84x108/32

ДРУГИЕ КНИГИ АВТОРОВ



Костопрям. Исцеляющие практики волхвов

В. Гнатюк и О. Мамаев широко известны читателю по книге «Путь к волхву», которая вызвала многочисленные отклики и помогла людям осознать, что тот образ жизни, который ведёт сегодня большинство, отдаляет их от собственных корней, естественности, а это сказывается на здоровье и, соответственно, общем качестве жизни.

Настоящая книга представляет собой путешествие в дальневосточную тайгу, где живёт удивительный человек — потомственный волхв. Это реальный человек, который принимает у себя множество людей, чтобы поправить их здоровье и зачастую — избавить от серьёзнейших заболеваний. В данной книге особенное внимание уделяется упражнениям и практикам волхвов для профилактики и исцеления заболеваний позвоночника. Вернувшись к самому себе, вы обретёте всё, что ни пожелаете: здоровье, счастье, богатство...

Обл., 224 стр., 84x108/32

м. Красносельская / Комсомольская,
ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1,
тел.: 8 499 264 13 60

В магазине представлено
более 10 000 наименований литературы
по ценам издателей
и по тематикам нашего издательства:

- *эзотерика*
- *теософия*
- *философия*
- *восточные методики*
- *практики совершенствования*
- *традиционная и нетрадиционная медицина*
- *астрология*
- *мировые религии и течения*
- *а также аудио-, видео- и сувенирная продукция*

Для членов клуба — постоянно действующие скидки,
книги по предварительному заказу,
встречи с интересными авторами.

В магазине представлено
более 10 000 наименований литературы
по ценам издателей
и по тематикам нашего издательства:

- эзотерика
- теософия
- философия
- восточные методики
- практики совершенствования
- традиционная и нетрадиционная медицина
- астрология
- мировые религии и течения
- а также аудио-, видео- и сувенирная продукция

Для членов клуба — постоянно действующие скидки,
книги по предварительному заказу,
встречи с интересными авторами.



Наши новости в социальных сетях:



http://vk.com/amrita_rus



https://www.facebook.com/izdatelstvoAmrita?ref=tn_tnmn

Розничная и оптовая продажа:

Книжная ярмарка | СК «Олимпийский»
м. Проспект Мира, 1-й этаж, место 13
тел.: 8 926 729 74 93

Вы можете заказать книги на нашем сайте:

www.amrita-rus.ru | info@amrita-rus.ru
или по тел.: 8 499 264 73 70

Книга — почтой:

107140, Москва, а/я 37

По заявке оптовиков осуществляется электронная
рассылка полного книжного каталога



Ведовское целительство

Гнатюк Валентин
Мамаев Олег

ВОИНСКАЯ ЖИВА РУСОВ

ЗДРАВА ЮНАКА

Подписано в печать 04.04.13.
Формат 84×108/32. Усл. п. л. 7,56
Тираж 2000 экз. Заказ №

Издание предназначено
для лиц старше 16 лет

ООО «Амрита»
109153, Москва, ул. Моршанская, д. 3, корп. 1
тел./факс: 8 499 264 05 89, тел.: 8 499 264 05 81
e-mail: info@amrita-rus.ru www.amrita-rus.ru

Книга — почтой: 107140, Москва, а/я 37
тел.: 8 499 264 73 70

Розничный магазин:
ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1
Тел.: 8 499 264 13 60

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов