

Адамович Г.Э.  
[adamovichg@mail.ru](mailto:adamovichg@mail.ru)  
сайт <http://чаровницы.рф>;

## Индивидуальный комплекс упражнений в гимнастике славянских чаровниц «Стоячая вода» и «фантазии» на эту тему

Начало преподавания индивидуального комплекса упражнений гимнастики славянских чаровниц «Стоячая вода» относится к 1998 году. С тех пор гимнастика была освоена достаточно большим количеством чаровниц. И, как всегда при широком распространении, спустя время появилось много подражателей гимнастике, которые большей частью были поверхностно знакомы со славянскими традициями, но желали найти в ней некоторые «неточности» или даже «улучшить» ее. Таким образом появились «разработанные» ими или «переданными им в роду» системы упражнений. Вот только при ближайшем рассмотрении становилось понятно, что они были заимствованы. Имидж же требовал продемонстрировать отличие от опубликованной уже гимнастики, так как это давало некий ореол избранности, да и пословице «если хочешь быть богат – придумай новую религию» многие следовали интуитивно.

Кстати, я очень благодарен этим людям. Дело в том, что в юности я услышал восточную притчу о Будде:

«Когда Будда родился, к нему пришли хранители четырех сторон света и сказали:

- Будда, что тебе подарить?
- Сделайте так, чтобы я не встречался с глупыми людьми.
- Увы, мы этого сделать не можем, - ответили ему».

Именно эти системы гимнастики, вернее, «личные фантазии о гимнастике» славянских чаровниц, стали своеобразным фильтром, благодаря которому в Школу «Традиции здоровья славян» попадают только те люди, «которые не только хотят чуда, но и стараются узнать, как оно происходит».

Жаль только остальных занимающихся... Насколько мне известно, у практикующих двух наиболее распространённых в настоящее время систем упражнений часто возникают проблемы, связанные с позвоночником и с женским здоровьем, хотя, ссылаясь на мои книги («Гимнастика славянских чаровниц», «Практики славянских чаровниц») авторы этих систем указывают, что предложенные ими упражнения должны помогать преодолевать эти болезни. Причина же возникновения этой ситуации – неправильное

выполнение упражнений и некоторое искажение представления о них вследствие отступления от традиций славянского мировоззрения.

Особенности и грамотность выполнения упражнений все желающие могут уточнить у инструкторов, которые прошли обучение у меня и своевременно подтверждают свою компетентность. Их контакты приведены на сайте <http://чаровницы.рф> в разделе «Инструкторы» (<http://чаровницы.рф/spisok-instruktorov>).

Вернёмся к теме данной статьи. Как выяснилось, коснулась «фантазия» и индивидуального комплекса упражнений. А ввиду того, что вдумчивые практики, как правило, все-таки приходят к первоисточнику, именно от этих людей и исходят вопросы о несоответствии подхода к индивидуальному комплексу в традиции и подхода прошедших через «личное творчество».

Следует сразу заметить, что, как представляется, различные «фантазии» обусловлены недостатком знаний в разделе славянской языческой мифологии и соответствующей ей системы мироздания славян, которые подменяются современными поверхностными модными идеями, присущими психологии и различным религиозным или эзотерическим направлениям.

Попробую объяснить представление о строении и сути **«традиционного»** индивидуального комплекса гимнастики чаровниц и существующих (тех, о которых дошла информация) **«фантазийных»** вариаций с позиций сути славянского мироздания и мифологии, принятых в школе Адамовича «Традиции здоровья славян<sup>1</sup>».

#### «Традиционный» индивидуальный комплекс

В системе славянской гимнастики славянских чаровниц «Стоячая вода» индивидуальный комплекс упражнений базируется на традиционном представлении о строении части славянского мироздания, относящейся к Богам (Миру Прави), и все объяснения, касающиеся структуры индивидуального комплекса и взаимосвязей в нем, а также практики упражнений, опираются на это представление.




Рассмотрим «традиционный» индивидуальный комплекс гимнастики, опираясь на мировоззренческую модель для Мира Прави (Богов): см Табл.1 «Мировоззренческая модель для Мира Прави (Богов)».

**Первое положение** – комплекс гимнастики является личностной моделью (то есть имеет смысл для конкретной женщины), которая указывает на имеющиеся у женщины связи с миром Богов через семь из «тридцати» берегинь и соответствует определенному астрономическому моменту.

---

<sup>1</sup> См. на сайте <http://чаровницы.рф>

Табл.1 Мировоззренческая модель для Мира Прави (Богов)

ПЕРВОБОГ									<i>Находящийся и пребывающий во всем</i>
Верхняя			Средняя			Нижняя			<i>Три криницы силы в человеке</i>
Каляда			Житняя Баба			Маци-Багиня			<i>Славянские покровительницы богини</i>
									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	<i>Круги (царства) славянского мироздания</i>
Вера	Воля	Мудрость	Разум	Гармония	Знания	Преданность	Ритуал	Неверие	<i>Этапы познания</i>
Двери	Порог	Дом	Сени	Двор	Поле	Лес	Горы	Море	<i>Пространственное движение во внешний мир (в заговорах)</i>
Наследники	Правнуки	Внуки	Дети	«муж + жена»	родители	Деды	Прадеды	Предки	<i>Структура славянского рода</i>
<b>«Три девять» березинь</b>									

**Второе положение** – сам комплекс гимнастики состоит из трех микрокомплексов, значение и особенности которых раскрываются согласно славянскому звездословию<sup>2</sup> (гороскопу).

Следует заметить, что 1-й и 2-й микрокомплексы строятся на следующих традиционных представлениях:

*Вначале необходимо обратиться к Богу (Берегине) для получения направления действия (мысль, озарение и т.п.) (активизировать верхнюю крыницу силы) – 1-е упражнение микрокомплекса.*

*Затем набрать необходимую силу (активизировать среднюю крыницу силы) для реализации решения, подсказанного Берегиней – 2-е упражнение микрокомплекса.*

*И, наконец, реализовать задуманное (активизировать нижнюю крыницу силы) – 3-е упражнение микрокомплекса.*

Данная последовательность позволяет наполнить «божественной» энергией, нисходящей сверху, всё тело.

Рассмотрим детали знаний, касающихся микрокомплексов.

Первый микрокомплекс (упражнения 1, 2, 3) соответствует части гороскопа мира Прави «корни». Сам термин «корни» в данном случае легче понять по словам старых людей: «скоро домой» или «из земли вышел в землю и вернешься». Если говорить по-современному, то это физическое здоровье, заложенное в человека от рождения. Отсюда можно сделать вывод, что именно упражнения первого микрокомплекса помогают решать проблемы, касающиеся физического состояния. Выполнять его отдельно рекомендуется выполнять как средство профилактики заболеваний и в случае появления или обострения проблем с физическим телом.

Второй микрокомплекс (упражнения 4, 5, 6) связан с частью гороскопа мира Прави, называемой «пути». Понятие «пути» имеет ту же суть, что и выражение «свет жизни», которое можно понимать, как стремление, надежды, мечты, то есть все то, что наполняет жизнь человека смыслом, заложенным еще с рождения.

Данная часть индивидуального комплекса позволяют решать проблемы, связанные со здоровьем психики. Выполнять его отдельно рекомендуется, как средство профилактики психоэмоциональных расстройств, а также, в случае их обострения.

Третий микрокомплекс (упражнение 7) – это основное упражнение, которое позволяет объединять все полученные от рождения качества и возможности и направлять их на улучшения своего здоровья и создания

---

<sup>2</sup> Более полно см.: Адамович Г.Э. Славянский мистический гороскоп. Изд. «Белые альвы» М., 1999 и Адамович Г.Э. Звездословие. Книга 1. Гороскоп Берегинь.- Краснодар, 2015.

гармонии в семье. Это упражнение, в соответствии со структурой славянского гороскопа мира Прави, отражает понятие «действительность» - то, что есть, что было даровано при рождении.

**Третье положение** – количество упражнений в комплексе равно семи. Некогда к более глубокому рассмотрению этого вопроса подтолкнула информация, полученная от отдельных носителей традиции в период поисков и воссоздания системы гимнастики (никто из них не знал более семи упражнений), и последующие вопросы занимающихся об этом.

Можно было просто предположить, что семь упражнений и есть то оптимальное количество, которое необходимо для поддержания здоровья, хотя его сакральный смысл был не совсем ясен. Тем более, что в ходе обучения и доверительных бесед с занимающимися пришло понимание, что гимнастика – это не просто физические упражнения: гимнастика «пронизывает» как физическое тело человека, выполняющего её, так и его окружение, дела, мысли. И то, что главная цель в ней - ***пробудить свои знания и изыскать возможность применять их и осознанно передавать их своим потомкам.***

Однако предположением ограничиваться не стоило, ибо информация о знаниях одним человеком не более семи упражнений гимнастики тогда весьма удивила - ведь число «семь» в традиции обрело сакральный смысл уже с приходом христианства (например, ассоциируется с «христианской» неделей, содержащей 7 дней). В древности же у славян священным числом было «девять».

Возникло своего рода «несоответствие» имеющейся информации и реального опыта.

Поиски и размышления привели автора к источнику, который помог устранить сомнения и непонимание. Как всегда, есть носители знаний, которые и подсказали «выход» (правда, речь шла про изображение капища): *«А почему у тебя девять колов с черепами? - надобно семь. Ведь кто-то должен защищать их от того, кто хочет их разрушить».*

На первый взгляд – неясно, как это связано с гимнастикой...

Но: семь упражнений можно рассчитать по славянскому гороскопу мира Прави (мира Богов)<sup>3</sup>, восьмая действующая сила – сама занимающаяся женщина, а девятая – это всё то, что создает помехи для нормального существования её самой и её семьи.

Таким образом, при выполнении комплекса дня (или своего индивидуального комплекса, состоящего из семи упражнений) мы моделируем, создаём для себя какие-либо благоприятные условия, тогда практикующая гимнастику женщина (её намерения и желания) является при

---

<sup>3</sup>См. Адамович Г.Э. Славянский мистический гороскоп. Изд. «Белые альвы». М., 1999.

этом восьмой силой, защищающей от внешнего воздействия, которое, в свою очередь, является девятой силой. При выполнении девяти упражнений система получается статичной, то есть неизменной – по причине, скажем так, «самонейтрализации». Иными словами, выполнение комплекса, состоящего из девяти упражнений, уже включает и благоприятные условия, и некое противодействующее или разрушающее их воздействие (коим может являться и одна из 27 основных энергий).

#### «Фантазийные» индивидуальные комплексы дня

В настоящее время существует множество «исправленных» методов выполнения индивидуального комплекса дня. В основе они, как представляется из бесед с занимавшимися, имеют следующие различные положения или их перемешанные составные части.

#### Начало выполнения индивидуального комплекса с упражнений Нижнего мира (Предков).

В появлении данного искажения виноват, вероятно, сам автор данной статьи. Как известно, одним из важнейших базовых аспектов традиции является взаимодействие славянина с Богами и Предками. Для краткого объяснения их некогда были сформулированы следующие две взаимосвязи:

«Человек не поминает предков.

Они жалуются на него Богам.

Боги наказывают человека»

и

«Человек поминает предков.

Они просят за него у Богов.

Боги дают ему удачу».

Казалось бы, согласно этим постулатам выполнение упражнений, начиная с Нижнего мира, было бы правильным: необходимо задобрить предков... Но те, кто предлагает этот вариант, забыли или не понимают, что гимнастика славянских чаровниц относится к миру Богов. Соответственно и правила её выполнения должны соответствовать воле Богов и их законам. Насколько известно автору, первая из так называемых «создателей» гимнастики, взявшая за основу эту схему выполнения, лишилась семьи, хотя основным побуждением при введении новшества было укрепление связи с предками. Можно предположить – боги обиделись на предков, а те отвернулись от нее...

Почему же так происходит при первоочередном обращении к миру Предков? Насколько нам известно, родовой силе от нас требуется, главным

образом, поминание. Соответственно, если система начинается от обращения к Нижнему миру, происходит переход в другие структуры (нежели гимнастика мира Прави).

Учитывая вышеописанную автором структуру выполнения микрокомплекса, обратный ее порядок влечет за собой первоначально реализацию задуманного (активизация нижней крыницы силы), а уже потом происходит набор силы для осуществления... - но чего? И только после этого - обращение к Богу (Берегине) для получения направления действия (т.е. активизация средней и верхней крыниц силы). Тем самым получается, что реализуется некая несформированная мысль и происходит бесцельный набор энергии, а как известно, энергия не может даваться бесцельно, она всегда дается на что-то и для чего-то. А что делать с полученной энергией, если реализация уже осуществилась?

### Восемь упражнений в индивидуальном комплексе дня

Основой идеи о добавлении восьмого упражнения в комплекс дня стало представление о необходимости точно указать Богам, кому именно должна идти благодарность за практику гимнастики чаровниц. В качестве этого указателя предлагается использовать седьмое упражнение индивидуального комплекса, которое соответствует личной дате рождения чаровницы.

Корни данного усовершенствования необходимо искать в практике использования карт славянской любовной магии «Чаровницы», которые были разработаны практикующими гимнастику. В сути упомянутого варианта использования этих карт – возможность открыть для себя 27 даров Берегинь при выполнении соответствующих упражнений. Так, для получения поддержки мира Прави при решении появившейся проблемы рекомендуется найти в прилагаемом к картам руководстве желаемый вариант помощи, исходящий от одной из «трижды девяти» Берегинь, а в случае отсутствия прямой ясности – вытянуть одну карту из колоды наугад. Затем необходимо выполнить указанное (выбранное) упражнение гимнастики, а следом за ним – основное (седьмое) упражнение из своего индивидуального комплекса, тем самым указывая на того, кто обращался – то есть себя.

Казалось бы – всё логично, но есть здесь «подводный камень». Этот камень – перевод гимнастики из мира Прави (Богов) в Мир Нави (Предков). На это указывает число 8, имеющее в славянской мифологии связь с частями тела и души, которые связаны с миром Нави.

В народной медицине бытует мнение, что именно через эти части тела в человека проникает болезнь. Приведем существующие представления:

- *Белорусам известны домашние бесы, преследующие их, наводящие разные болезни и даже поселяющиеся в нутри их. Их восемь, и*

белорусы знают их по именам, именно: Ярон, Ирон, Китрон, Никитрон, Фарон, Фаразон, Лидон, Столидон. Существует способ избавляться от них : надобно написать все эти восемь названий на куске хлеба и под каждым поставить крестик, а потом хлеб этот дать съесть больному, в котором сидит один из духов.<sup>4</sup>

- В заговорах. Например, образ человека выполнял функцию элемента, который связывает пространство, время, микро-и макрокосмос - та или иная часть его тела имела свою проекцию в окружающем мире. В связи с этим в образных параллелях наблюдается стабильные соответствия: плоть – земля(1), кровь – вода(2), волосы – растения (3), кости и зубы – камни(4), зрение (глаза) – солнце(5), слух (уши) - стороны мира(6), дыхание (душа) – воздух(7), голова – небо (8).<sup>5</sup>

Структуры мира Нави отражают совсем другие законы, обуславливающие взаимоотношение с вредоносными силами. К сожалению автор не знает, как соотнести их с законами мира Прави, на которых строится гимнастика, а ведь между ними существуют значительные разногласия. Да и не понимает, для чего необходимо это «улучшение», ведь при выполнении упражнений гимнастики происходит прямой контакт с женской составляющей сил мира Прави (Богов), а это позволяет изначально закладывать идею лада, соответствия законам Верхнего мира, в то, о чём обращается, просит женщина (см. Традиционный индивидуальный комплекс).

Учитывая описанное, несложно прийти к выводу, что гимнастика мира Прави (Богов) не будет работать в мире Нави (Предков) и приносить ожидаемые результаты. Происходит конфликт между энергией, необходимой и характерной для мира Нави (Предков), и теми энергиями, которые туда проникают при выполнении упражнений гимнастики славянских чаровниц «Стоячая вода». Вероятно, с связи с этим у занимающихся по системе с 8-мью упражнениями нередко прогрессируют трудности с женским здоровьем.

Кстати, есть «специалисты» и поклонники вумбилдинг, которые рекомендуют выполнять упражнения гимнастики с сжатием интимных мышц (в гинекологии- упражнения Кегеля), что провоцирует появлению у занимающихся болей в спине и нижней части живота. Причем «специалисты» объясняют их появление -- « активизацией застаревших заболеваний».

---

<sup>4</sup> А.К. Киркор Следы язычества в празднествах, обрядах и песнях. Живописная Россия: отечество нашевегозем..ист..плем..экон. и быт. Значении: Литов. И Белорус. Полесье: репринт. Воспроизведение изд. 1882 г.-2е изд.-Мн.1994. С.273.

<sup>5</sup>Турович А.К. Диалектика магического и эстетического в славянских заговорах // Восточнославянский фольклор: поиски новых подходов Молодечно: 2000. С.18



## «Наборный» комплекс дня

Существуют и так называемый «наборный» комплекс дня, который пришедшие на занятие каждый раз составляют сами. Это происходит, например, следующим образом – инструктор предлагает женщинам, собравшимся на занятие, сконцентрироваться на своем желании и вытянуть одну из набора карточек (сделанных наподобие «карт чаровниц» с изображением упражнений). Так делают все, кто пришёл на занятие. Затем выбранные карточки сортируются по принадлежности к мирам славянского мироздания. Начинается занятие с выполнения упражнений Нижнего мира, затем – Верхнего, а в конце – Среднего.

Что можно сказать о данном подходе... Очевидным является его заимствование из психологии, а именно - с медитацией всеми присутствующими в помощь одному человеку из группы. В моем понимании, упражнения гимнастики – это личностное взаимодействие женщины, выполняющей упражнения, и определенных частей женской составляющей сил мира Прави (Богов) - Берегинь. Поэтому считаю, что договариваться с божественной силой необходимо лично, без всяких «добавлений», особенно, если они определяются посредством людей, также жаждущих помощи.

## Заключение

Проявление божественных сил многообразно. Это и объясняет попытки к подключению к ним, в числе прочего, и путем изменения существующей традиционной системы под себя, вернее, под ту силу, которая необходима конкретному «реформатору» и отвечает его внутреннему содержанию и миропониманию.

Традиционная система, которую преподаю я и мои инструктора в Школе «Традиции здоровья славян», базируется на народных представлениях о месте и роли женщины в семье и воспитании детей, об обязанностях мужа, и т.д., воссоздана благодаря носителям традиции и опирается на мировоззрения, **оставленные нам Предками.**

**P.S.** При возникновении замечаний о рассмотренных «фантазийных» гимнастике или информации о других «фантазийных» гимнастике, созданных на основе гимнастики славянских чаровниц «Стоячая вода», Вы можете связаться с автором по адресу [adamovichg@mail.ru](mailto:adamovichg@mail.ru) и рассказать об их особенностях и указать на неточности в статье.

Табл. 2 Мирозренческая модель для Мира Нави (Предков)

<b>ПЕРВОБОГ</b>					<b>Находящийся и пребывающий во всем</b>
<b>РОД</b>					<b>Божественный покровитель славян<sup>6</sup></b>
<b>ДЕДЫ</b>					<b>Умершие предки<sup>7</sup></b>
Зимние – «масляные»	Весенние - «наўскія»	Весенние – «радавніца», «великодные»	Летние – «траецкіе»	Осенние - «змітраўскія», «асяніны»	<b>5 поминальных праздники связанных с созвездием Плеяд<sup>8</sup></b>
В субботу перед 11.02	В субботу после 22-24.03	Во вторник после 1.04	Во вторник после 22.06	Субботаперед 8.011	<b>Дата</b>
Поддел	Чары	Порча	Испуг	Сглаз	<b>Диагнозы народной медицины<sup>9</sup></b>
40 день	1 год	9 день	0	3 день	<b>День по смерти</b>
Третий поминальный стол	Заключительный поминальный стол	Второй поминальный стол	Момент смерти	День похорон (первый поминальный стол)	<b>Похоронный обряд<sup>10</sup></b>
«Судный» день, душа предстает перед Богом	От 40-го дня и до трех лет используется формула «Царство ему небесное»	Душа покидает землю	Душа покидает тело и мечется по дому	Душа покидает дом	<b>Душа<sup>11</sup></b>

<sup>6</sup>Беларуская міфалогія: Энцыклапед.слоўн. – Минск., 2004.

<sup>7</sup>Беларуская міфалогія: Энцыклапед.слоўн. – Минск., 2004.

<sup>8</sup> См. Г.Э. Адамович. Славянскоецелительство: оздоровительные методики наших предков. Минск. Изд-во «Современная школа», 2009.

<sup>9</sup> См. Г.Э. Адамович. Славянскоецелительство: оздоровительные методики наших предков. Минск. Изд-во «Современная школа», 2009.

<sup>10</sup>Крук Я. Сімволіка беларускай народнай культуры. 2-е выд., Мн., 2001.с.68.

<sup>11</sup>Крук Я. Сімволіка беларускай народнай культуры. 2-е выд., Мн., 2001.с.145.

Ветер	«Свет»	Облака	Огонь	Солнце	Земля	Камни	Море	<b>Элементы природы<sup>12</sup></b>
Дыхание	Свет	Мысли	Теплота	Глаза	Тело	Кости	Кровь	<b>Части тела<sup>13</sup></b>
АРЖАВЕНЬ(АР ЖАВЕННИК)	БАЛОТНИК	НЕЖЫЦЬ	ЛІХАМАНКА (ШУНЯ, ХОНДЗЯ)	ДАБРАХОЧЫ	РУСАЛКІ (ВАДЗЯНІЦЫ, КАЎКІ, КУПАЛКІ)	КАДУК	МАРА (МАРНА, МАРНЯ)	<b>Имена вредоносных духов, под общим именем «Злыдни»<sup>14</sup></b>
ВОСПА (РАБАЯ, ШЧАРБАЧКА)	ЧУМА (МОР, ЧОРНАЯ НЕМАЧ)	КЛІКУН	ВАЎКАЛАК(ВА ЎКАЛАКА, ПЯРЭВАРАЦЕН Ь)	ЗЮЗЯ	ПАЎНОЧНІКІ	ЖЫЖ(ЖЫ ЖАЛЬ)	НАЧНІЦА	
БАГНІК	ПАВЕТРЫК	СТРЫГА	ШЭШКІ	ПАРАЛІКІ	НАЎЕ	ХАЛЕРА	КАСНЫ	
ХІРА	ПАЛЯНДР А	ШАТАНЫ	ЖАЛЕЗНЫЧАЛ АВЕК	ПАДВЕЙ	ПУШЧАВІК	КОПША	КЛАДНІК(КЛ АДАВІК)	
ТРАСЦЫ	КАРА	МАРЭНА	КУМЕЛЬГАН	ЖЫЦЕНЬ	ДЗІКІЯЛЮДЗІ	ЗЛЫДНІ	БАБА-ЯГА (ЮГА, ЯГНЯ)	

<sup>12</sup> по древнерусской и болгарской литературе.

<sup>13</sup> по древнерусской и болгарской литературе.

<sup>14</sup>Беларуская міфалогія: Энцыклапед.слоўн. – Мінск., 2004.

