



# ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора.....	7
----------------	---

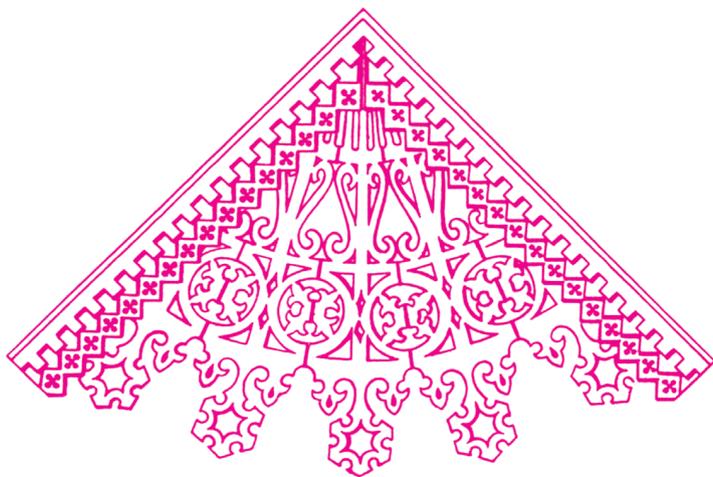
## Часть I. Вводная

Глава 1. Как появилась ОС «Белый Медведь» .....	13
Глава 2. Объект базового осознания .....	22
Глава 3. Упражнения на определение Ведогона.....	34
Упражнение «Варакозы» («Зеркала»).....	35
Упражнение «Шаровара».....	41
Упражнение «Дыхание Перуна для кистей».....	48
Изучение границ Ведогона .....	50
Изучение стогонов Ведогона.....	52
Глава 4. Где заниматься .....	55
Глава 5. Психологические аспекты .....	57
Глава 6. Важнейшие принципы системы.....	66

## Часть II. Основы ОС «Белый Медведь»

Глава 1. «Подвес».....	73
Упражнение «Подвес» .....	74
Глава 2. «Коренение» .....	76
Положения стоп и стойка «Пята» .....	77
Одиночные техники «коренения».....	80
Парные техники «коренения» .....	83
Глава 3. Комплекс «Волна» .....	95
Восемь ключей .....	97
Выполнение комплекса лежа .....	105
Глава 4. Комплекс «Свиля».....	107
Упражнение «Горошины» .....	109
Упражнение «Свиля Небесная».....	112
Упражнение «Свиля Огня — Воды» .....	118

Упражнение «Лад» . . . . .	122
Упражнение «Свиля Земли» . . . . .	123
Упражнение «Спас» . . . . .	127
Упражнение «Медвежий шаг» . . . . .	129
<b>Часть III. Базовые техники</b>	
Глава 1. Уход с силовой линии (линии атаки) . . . . .	133
Глава 2. Захват боевого пространства противника (БПП) . . . . .	136
«Внутренний маятник» . . . . .	138
Упражнение «Шаг монаха» . . . . .	150
Глава 3. Основные динамические позиции . . . . .	153
Упражнение «Кучер» . . . . .	154
Позиция «Рамка» . . . . .	157
Позиция «Медведь» . . . . .	161
Позиция «Табуретка» . . . . .	164
Позиция «Рогатина» . . . . .	166
Глава 4. Азы боевой акробатики . . . . .	169
Глава 5. Биомеханика человека . . . . .	172
Биокинематическая цепь . . . . .	173
Положение дуги . . . . .	176
«Короткие» биомеханические навыки . . . . .	183
Правило векторов . . . . .	185
Дистанция . . . . .	232
Глава 6. Рекомендации для наработки базовых навыков . . . . .	238
Приложение. «Богатырские игрища» . . . . .	241
1. «Шалыга» . . . . .	241
2. «Подвес» . . . . .	242
3. «Коренение» . . . . .	242
4. «Пружина» . . . . .	243
5. «Свиля» . . . . .	243
6. «Пядь земли» . . . . .	243
7. «Вей» . . . . .	244
8. «Медвежья работа» . . . . .	244
9. «Медовые руки» . . . . .	247
10. «Пляма» («Пятно контакта») . . . . .	247



## От автора

 оборонительная система (ОС) «Белый Медведь» основана на моем личном опыте и видении, на данный момент, принципов работы с Силой. Хочу надеяться, что эта книга станет подмогой прежде всего тем, кто постоянно находится в поисках Истины, постоянно совершенствует свое сознание, восприятие, телесность, стремится одухотворить собственное бытие.

Вы скажете: «А при чем тут Истина, если речь идет о боевом ремесле?!» Отвечаю: боевое ремесло — это один из возможных способов Совершенствования на Пути к Себе Истинному. Я умышленно не использую словосочетание «боевое искусство». «Искусство» происходит от слова «искусственный» — надуманный, вычурный, не настоящий, существующий ради формы. Ремесло — это

то главное, что должен освоить каждый человек. Ремесло в глубоком смысле — умение жить. Только оно позволяет осознать вечность Бытия и роль каждого из нас в великом замысле Творца. Ремесло — это великий Путь, стезя, дело, которое и создает из каждого Человека с большой буквы личность, интересную для космоса и его Создателя.

Стать таким Человеком — задача-максимум. Я сам пока ее еще не выполнил, но точно нахожусь на Пути.

Боевое ремесло существовало у всех народов издревле, принимая разнообразные формы. Приобретая черты этносов, оно становилось традицией и к нашим дням уже превратилось в искусство.

Схватки лицом к лицу с противником сегодня редко решают исход сражений. Вроде бы нет необходимости в виртуозном владении личным оружием, в воинской доблести, с помощью которой ломали врага при непосредственном взаимодействии. Крылатая человеческая мысль создала к XXI веку массу хитроумного оружия, которое с легкостью, в автоматическом режиме, способно поражать огромное количество живой силы, техники и разрушать самые надежные укрепления. Настоящих мастеров рукопашного боя можно встретить, пожалуй, в подразделениях специального назначения, предназначенных для обезвреживания преступников, хотя даже для этих частей основное значение имеет владение стрелковым оружием.

Поэтому, на мой взгляд, боевое ремесло трансформировалось и сейчас существует в трех основных ипостасях.

Первая — прикладная, ее используют те, кому это жизненно необходимо.

Вторая представляет собой огромный пласт различных боевых искусств во всем многообразии их форм.

Третья, самая главная для меня, ипостась — это боевое ремесло как Путь познания себя и мира, расширения сознания. Все те, кто хоть на йоту согласны со мной, — присоединяйтесь. Главное уже сказано. И конечно, ОС «Белый Медведь» решает важнейшие задачи, к которым относятся:

- ☞ укрепление физического здоровья;
- ☞ стабилизация психики;
- ☞ обучение принципам действия в сложных, опасных ситуациях;
- ☞ повышение мощности и частоты индивидуального энергоинформационного поля (Ведогона).

Залогом успеха в освоении навыков ОС «Белый Медведь» является развитие волновой пластики тела. Оно достигается постоянной кропотливой работой со Сводами «Славянской гимнастики». Слава Богу, сегодня уже есть четыре книги по «славянке», в полной мере освещающие данную систему. Без волновой пластики нет Силы, нет здоровья, нет успеха. Сила не течет по прямой, не перемещается углами. В этом мире, мире Яви, она принимает форму волны, спирали (Свили).

Наш Путь — осознание принципов мироздания через телесность, через изучение тонких материй своего «Я», через получение способности реально влиять на окружающий мир в соответствии с Идеей Закона Вселенной.

Овладение ОС «Белый Медведь» и ее составляющей, «Славянской гимнастикой», дает возможность войти в поток удивительной животворящей Силы. Эта Сила дарует право жить, а не существовать, помогает победить все свои страхи, приобрести новые знания, освоить необхо-

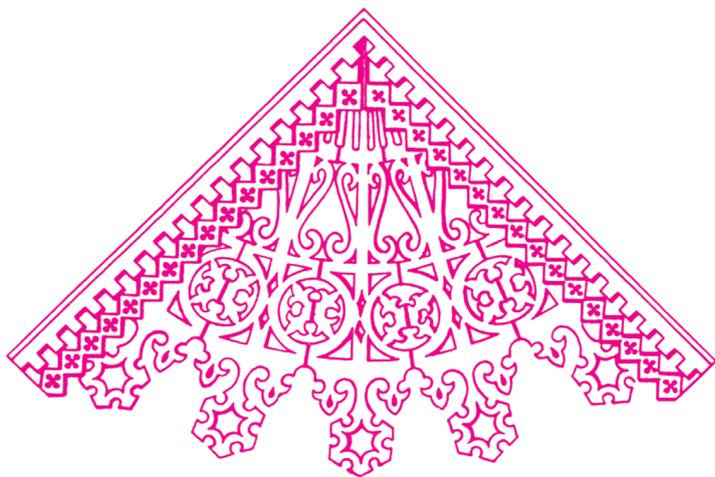
## От автора

---

димые навыки и, наконец, начать осознавать, что же такое на самом деле Любовь.

Желаю успешного, приятного Пути.

*В. Мешалкин*



## Глава 2

# ОБЪЕКТ БАЗОВОГО ОСОЗНАНИЯ

 объектом базового осознания в ОС «Белый Медведь» является опорно-силовой состав человека. Он включает в себя тело, Ведогон, то есть энергоинформационный континуум, и Силовые потоки.

Необходимо понять, что человек — существо многогранное, многоуровневое и в то же время целостное. Другой важнейший принцип можно сформулировать так: все есть мысль, но в разных частотно-волновых проявлениях, отличающихся по плотности. С удовольствием приведу цитату из моей любимой настольной книги Ричарда Баха «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»: «Только разо-

рвав путы, сковывающие вашу мысль, вы разорвете и путы, сковывающие ваши тела...»

Все, о чем будет говориться ниже, не надо понимать слишком серьезно, так как увидеть, как Ведогон выглядит на самом деле, каждый занимающийся должен сам. И это будет ваша Правда, ваш опыт, ваше волшебство. За основу взяты традиционные представления о Ведогоне древних славян и русов.

Итак, Ведогон — это индивидуальное энергоинформационное пространство Души и Духа, условно ограниченное энергией Соби, то есть эго. Для того чтобы познавать предмет изучения, необходимы азы, то есть некоторые базовые представления, от которых можно отталкиваться. Вот они. Ведогон выглядит как капля, окружающая физическое тело и имеющая верху Острие Духа (*фото 1*).

Известны приблизительные размеры *внешней границы Ведогона*. У среднестатистического человека радиус Ведогона составляет примерно 3 метра. При меньших размерах энергетика человека понижена, и это опасно для его здоровья. Если Ведогон шире, то личность обладает различными паранормальными способностями. Расширение границ Ведогона, означающее расширение сознания, не имеет пределов.

*Острие Духа* — тонкоматериальная субстанция, соответствующая традиционному понятию нити судьбы (жизни). Она идет от макушки в мир горний. За поддержание или пресечение Нити Судьбы отвечает Великая мать — богиня Макоша (Макошка, Макушка).

*Внутренняя граница Ведогона* — это эфирное тело, — двойник, полностью повторяющий по форме физическое тело. Оно обладает значительно большим количеством степеней свободы, чем физическое тело, для которого это



**Фото 1.** Ведогон

значение составляет 256. Нормальное расстояние от внутренней границы Ведогона до физического тела — 40 сантиметров.

Ведогон называют «телом сновидений». Мы путешествуем в нем по различным измерениям, когда наше тело спит. В нем же мы восходим на «рандеву» с Богом каждую ночь, во время глубокой фазы сна. Согласно Праведам Северной традиции, одно из имен Всевышнего — ОН. Соответственно слово «с-он» определяет истинный смысл этого процесса.

Наряду с Подвесом (Острием Духа), человеку необходимо иметь Корни. Корни — это энергетические каналы, соединяющие нас с Силой Земли, дающие нам Заземление. Для нашего тела жизненно необходим плотный контакт с Матерью-Сырой Землей. Это позволяет «сливать» негатив из тела в землю или воду и пополнять состав Силы Живы, тель<sup>1</sup> творящей.

Об упражнении «Подвес» (его древнее название — «Забачивание», то есть тяга в облака) рассказывается в книге «Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна»<sup>2</sup>. Комплексы, позволяющие достичь «коренения», описаны мной в другом издании — «Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Велеса»<sup>3</sup>.

Далее. Поскольку все есть мысль, а мысль есть волна, спираль, несущая информационное поле, то наше естество живет по законам волнового (квантового) мира. Есть зоны, или узлы, пересечения энергопотоков. В старину их называли *стогами*, то есть перекрестками. В нашем естестве их огромное множество. Каждый узел связан с определенной планетой или другим космическим телом. Стогны влияют друг на друга в соответствии с принципом макро- и микрокосмоса, выраженным в свое время Трижды Величайшим Тотом Гермесом: «Что внизу, то и вверху; что справа, то и слева; что внутри, то и снаружи».

Для успешного освоения ОС «Белый Медведь» нам понадобятся знания о наиболее мощных и важных стогах человека. Перечислим их снизу вверх:

---

<sup>1</sup> Тель (слав.) — тело.

<sup>2</sup> Баранцевич Е., Мешалкин В. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна. СПб.: Питер, 2009.

<sup>3</sup> Мешалкин В. Хранитель. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Велеса. СПб.: Питер, 2009.

- ☞ *Исток* — расположен на длину ладони ниже промежности. Принимает и адаптирует Восходящий поток Силы, который движется против часовой стрелки, против солнца, то есть колдоврат.
- ☞ *Зарод* — расположен на уровне лонного сочленения. Обеспечивает взаимодействие на уровне Яви.
- ☞ *Живот* — находится на уровне солнечного сплетения. Является центром людской воли.
- ☞ *Ярло* — сердечный центр, расположен на уровне середины грудины, отвечает за чувства человека и производство энергии тончайшего качества.
- ☞ *Лель* — находится на уровне правого плечевого сустава. Обеспечивает взаимодействие с внешним миром.
- ☞ *Лада* — расположен на уровне левого плечевого сустава и отвечает за взаимодействие с внутренним миром человека.
- ☞ *Горло* — находится на уровне яремной ямки. Отвечает за генерацию образов, идей.
- ☞ *Чело* — пребывает в межбровье человека. Определяет Силу разума, его сверхвозможности.
- ☞ *Родник* — расположен на длину ладони выше макушки. Отвечает за прием и адаптацию Нисходящего потока Силы, который движется посолонь, то есть по часовой стрелке, по направлению хода солнца.

Существует также центр Светоч, через который осуществляется непосредственное взаимодействие с Богом (в северной традиции он называется Тиу). Проекция Светоча на голове находится приблизительно там, откуда у казаков рос аселетец, а у вайшпавов — шика. Этот центр имеет сакральную связь с шишковидной железой.

Необходимо запомнить также расположение стогнов, находящихся в энергокинематических сферах крупных суставов. К этим стогнам относятся два плечевых стога, два локтевых, два лучезапястных, два тазобедренных, два коленных, два голеностопных (*фото 2*).

Перейдем к рассмотрению основных каналов, по которым течет Сила, и центров Сознания (царств), где эта Сила создается. Существуют три главных центра, или царства, Сознания.

- ☞ *Золотое царство.* Аккумулирует умную Силу-Тяму, которая порождает образы для действия, формирует событийную объемную мозаику.
- ☞ *Медное царство.* В нем живет огненная Сила Снага. Она вливает мощь в образы, придает им силу чувств, перемещает тонкие материи к форме и обратно.
- ☞ *Серебряное царство.* Дом Силы Живы, тель творящей. Это Сознание непосредственно движется, то есть облекает намерение в форму.

Эти три царства определяют «нас-трой» личности. Золотое царство расположено в области головы и объединяет стогны *Родник, Чело и Горло*.

Медное царство находится в области груди (Яр) и объединяет *Лель, Ярло и Ладу*.

Серебряное царство помещено в область таза и объединяет *Живот, Зарод, Исток (фото 3)*.

Рассмотрим строение тайных каналов течения Силы. Они называются еще *натягами* и очень важны для эффективного выполнения боевой техники «Белого Медведя». Различают постоянно действующие струны-натяги — *сутужины* и образующиеся в процессе движения струны-натяги — *спруги*.



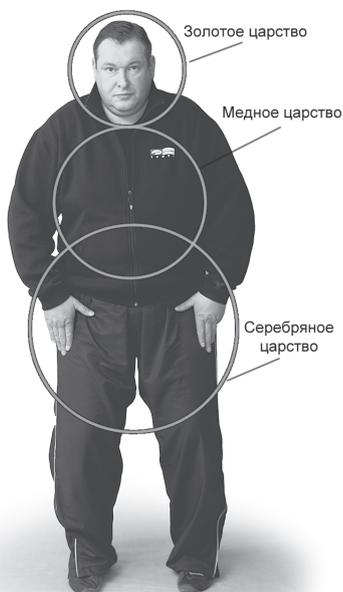
**Фото 2.** Основные стогны человека

Сутужины делятся на большие и малые. Существуют три большие сутужины — центральная и две боковых.

Центральная сутужина проходит через *Родник*, позвоночник и *Исток*, являясь проводником Вертикального потока Силы, и образует свилу «Земля — Небо».

Правая боковая струна входит в энергетический центр правой стопы, поднимается к *Яру*, затем затекает в *Ладу* и выходит через указательный палец левой кисти. Она имеет малое ответвление, которое входит в тело над правым ухом и опускается в *Ладу*, сливаясь с большой струной.

Левая большая боковая сутужина входит в левую стопу, через *Яр* попадает в *Лель* и по пальцам правой кисти



**Фото 3.** Царства Сознания Ведогона

уходит в пространство. Ее ответвление входит в тело над левым ухом и соединяется с большой струной в *Леле*.

Малые струны-сутужины входят в *Дом Души* и выходят из него через его окна.

Верхняя малая сутужина соединена с *Горлом* и проходит через окна ЭКС<sup>4</sup> плечевых суставов примерно под углом 45° вверх. Средняя малая сутужина соединяется с центром *Яра* и проходит через боковые окна, соответствующие подмышечным нервным сплетениям. Нижняя малая сутужина соединена с *Зародом* и идет через окна тазобедренных суставов, под углом 45° вниз (*фото 4*).

---

<sup>4</sup> ЭКС — энергокинематические сферы суставов.

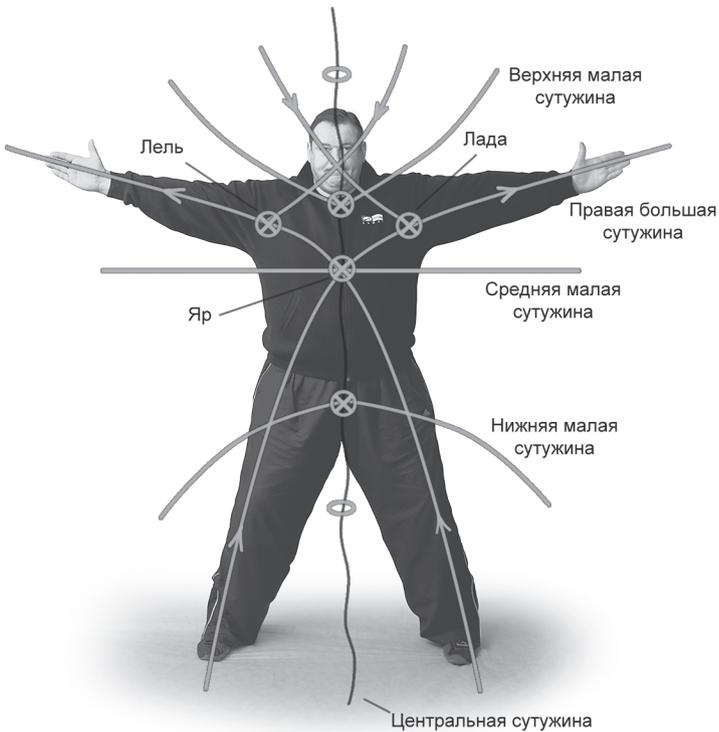


Фото 4. Сутужины

Знание направления сутужин дает возможность выводить противника в положение «Дуга» (об этом будет сказано дальше) и осуществлять его перевод в горизонтальное положение, то есть эффективно совершать боевое действие, или попросту бросок. Если вы внимательно посмотрите на *фото 4*, то увидите, что большие боковые сутужины образуют внутри Ведогона руну «Велес».

Оздоровительная часть ОС «Белый Медведь», представленная «Славянской гимнастикой», дает возможность прорабатывать, «прочистать» сутужины с помощью комплекса «Живга» (он описан в книге «Славянская гимнастика».

Свод Здравы Хорса»<sup>5</sup>). Каналы должны быть хорошо подготовлены для прохождения по ним Силы. Это важно и для здоровья, и для победы в бою. Все просто: есть в вас Сила — решаете любые задачи. Нет Силы — нет ни здоровья, ни успеха, ни победы.

Кратко поговорим о Силowych потоках, с которыми мы взаимодействуем. Нашу жизнь поддерживают два основных потока Силы. Условно назовем их *Вертикальный поток* и *Горизонтальный поток*.

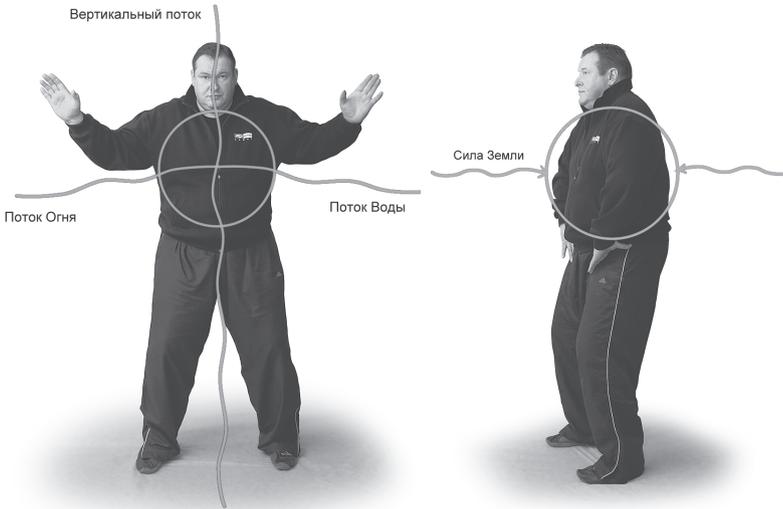
Вертикальный поток состоит из двух потоков. *Нисходящий поток* закручивается по часовой стрелке (посолонь). Он несет информацию и энергию космоса. *Восходящий поток* вращается против часовой стрелки (колыврат). Он приносит энергию, отраженную от Земли, и укрепляет наши тела.

Горизонтальный поток состоит из трех мощных волн. Первая из них — Сила Земли, выраженная ее электромагнитным полем и входящая в нас через передние и задние ворота *Яра*. Кроме того, существуют потоки Огня и Воды. Сила Огня входит в наш *Яр* справа, Сила Воды — слева. Соединяясь в сердце, они образуют Пару (*фото 5*). (Пара (от слова «воспарить») — энергия, предвосхищающая состояние Духа.) Состояние Пары, душевной и телесной легкости, или *Подвеса*, для нас является оптимальным.

Все описанные выше структуры Ведогона или опорно-силового состава, естественно, не дают полную картину сути. Тем не менее вы уже получили минимальный запас знаний, необходимый на начальном этапе работы для улучшения собственного здоровья и развития целительских навыков.

---

<sup>5</sup> Баранцевич Е., Мешалкин В. Хранитель. Славянская гимнастика. Свод Здравы Хорса. СПб.: Питер, 2009.



**Фото 5.** Силовые потоки человека

Повторю еще раз: «Славянская гимнастика» и ОС «Белый Медведь» воздействуют главным образом на опорно-силовую состав, то есть Ведогон, а не на физическое тело. Соответственно можно сделать вывод: основная работа — идеомоторная, то есть работа с образами. Прошу это осознать и запомнить. Возможности человеческой мысли безграничны. То, что мы себе разрешаем, отказавшись от запретных клише, то есть допускаем в своем сознании, то и получаем в жизни. Запомните формулу: «Готовый допустить — может».

Человечество на сегодняшний день делится на две части. Большинство — неразумно и творит свое будущее неосознанно. Эти люди хотят одно, а получают совсем другое. Они не слышат свой внутренний голос. На самом деле они имеют то, что желают в глубине души, хотя сами того не понимают, поскольку их суть подчас слишком неприглядна.

Есть и другая, пока слишком малая, часть человечества, которая ТВОРИТ свое будущее осознанно, обладая всеми необходимыми для этого знаниями и навыками. Нам с вами необходимо как можно скорее добиться того, чтобы разумных детей Земли стало больше. Повторю: очень хочу, чтобы «Славянская гимнастика» и ОС «Белый Медведь» воспринимались вами именно с точки зрения расширения сознания, развития разума человека-Творца.