

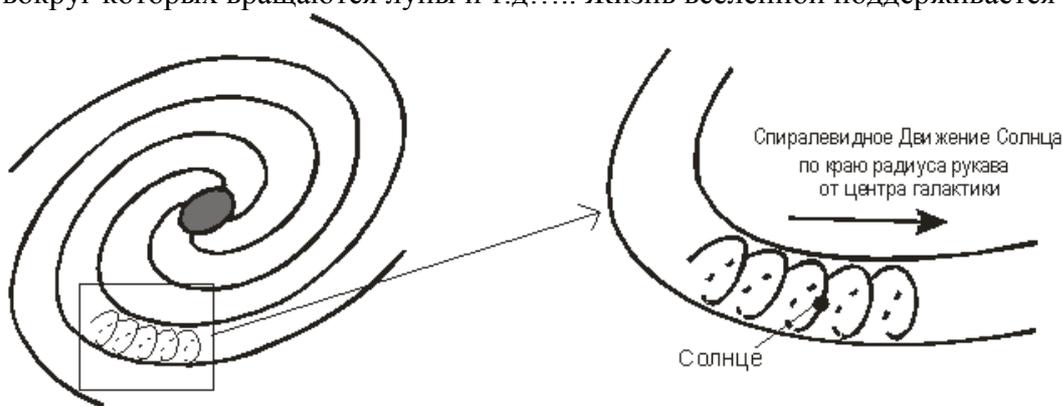
Гимнастика Хорса-Бога покровителя казаков-характерников.

«Хочешь жить умей вертеться». На этом принципе народной мудрости построена гимнастика Бога Хорса, которая представляет собой комплекс упражнений по набору энергии и распределению её по организму. Части этой системы сохранились и на Западе (известны как «Гимнастика Гермеса»), и на Востоке (известны как «Око возрождения»). Но в наиболее полном варианте эту систему использовали в своих тренировках казаки-характерники, предки которых в свое время и принесли её в завоеванные ими страны Египет и Индию.

Согласно древней легенде Хорс является одним из главных покровителей Рода казаков: «Когда то, в седую старину породил небесный батька Коляда с матерью Даж-землею в час ночной грозы люд казачий, та и дал им землю от севера до юга, от моря до моря, от восхода до захода. Та и заповедал не ходить с той земли никуда и ни кому её не отдавать и дал брата своего **Хорса** на сторожу казачеству тому характерному, чтоб берегли землю ту денно и ночью. А чтобы справны были да сгуртованы, то докинув всем умений и мастерства своих казачьих с неба, чтоб через казачий круг благословение его получали и знали бы, в чем сила их казачья. И были бы от Батьки своего сторожами света, а увидев черную ненависть безграничную и неправду то не допускали бы её разумом меж товарищей своих, да до ворога лютые были бы. А от матери земли грозовой любовь безудержную к людям земли своей имели бы, — такую червонную, аж багряную, як сполох небесный».

Гимнастика Хорса основана на тождестве строения вселенной-галактики и тела человека. Об этом хорошо говорится в Изумрудной скрижале Гермеса Трисмегиста (это искаженное при попытке перевода с древнеславянского имя Хорса Трисветлого): «Не ложь говорю, а истину изрекаю. То что внизу, подобно тому, что вверху, а то что вверху, подобно тому, что внизу.....»

Наша вращающаяся галактика состоит из четырех рукавов и ядра. В нижней части одного из рукавов располагается наше Ярило-солнце которое вращается вместе с рукавом галактики вокруг её центра и делает полный оборот примерно за 250 мил. лет. Кроме этого наша солнечная система также вращается по внешней окружности рукава, вокруг его центра. Этот период вращения Ярилы-солнца вокруг центральной части рукава называется Сварожий Круг и составляет 25920 лет. Вокруг солнца вращаются планеты, вокруг которых вращаются луны и т.д.... Жизнь вселенной поддерживается вращением.



Человеческое тело можно образно представить как рукав галактики с ядром, где ядро это голова, а рукав галактики это туловище. Древние веды делили вселенную-галактику на три мира: Правь (Ядро галактики), Навь (верхняя часть рукава) и Явь (нижняя часть рукава). С энергетической точки зрения человеческое тело также можно образно разделить на три части, но об этом расскажем позже, когда будем рассматривать чакровую систему человека, а сейчас вернемся к гимнастике.

Перед гимнастикой, если её проводить сразу после сна, желательно разогреть мышцы. Для этого можно выполнить бег трусцой в течении не менее 5 минут, предпочтительно босиком (можно бег на месте).

Надо иметь ввиду что энергия лучше поступает через открытую поверхность кожи. Во время выполнения упражнений необходимо полностью сконцентрировать внимание на их выполнении и на поглощении энергии. Для более полной концентрации глаза можно закрыть. Во время выполнения упражнений движения должны быть непринужденными. В позах максимально прогибаться и проворачиваться. Дыхание глубокое, ритмичное. После гимнастики рекомендуется принять чуть теплый душ. Этим самым гимнастика Хорса завершается мощным повышением тонуса с длительно сохраняющимся чувством свежести и бодрости во всем теле.

Гимнастику Бога Хорса можно делать дважды в день: утром после сна как зарядку и вечером для восстановления сил после работы, но не позднее чем за полтора часа до сна. Вечером она делается без разминки.

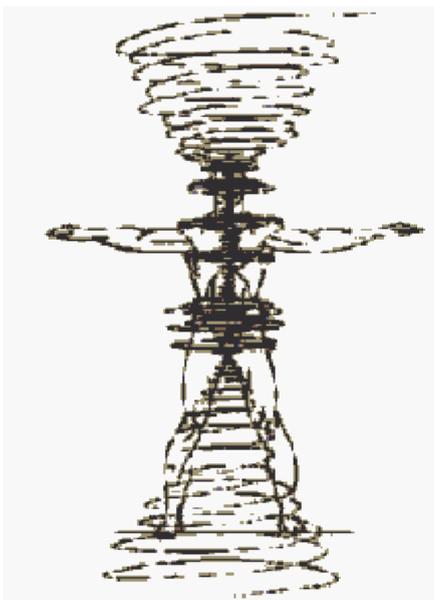
Естественно на полный желудок комплексы упражнений не выполняются.

В течении полугода систематических занятий увеличивается энергетический потенциал организма. При этом значительно улучшается здоровье, укрепляется нервная система, резко повышается сопротивляемость организма, сон становится крепким, повышается физическая выносливость, нормализуется вес тела. Кроме того, организм ускоряет процесс вывода имеющихся токсинов, а также поступающих с пищей и питьем.

Древний секрет характерников

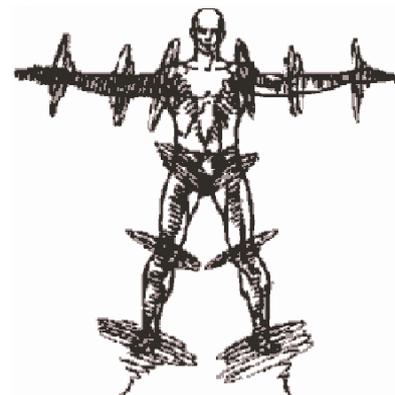
Речь идет не просто об оздоровительных упражнениях, а о ритуальных действиях, влияющих как на энергопотоки так и на течение внутреннего времени характерника. Тот, кто попробует практиковать гимнастику Хорса, убедится сам в её действенности. Но делать эти упражнения нужно каждый день, не устраивая себе перерывы.

Рассмотрим славянскую систему энергетических центров которая содержит 144 основных центров, где 9 являются главенствующими, и создают энергетический крест. Вся энергосистема человеческого тела в миниатюре повторяет энергосистему нашей вселенной, внизу находится тьма непробудная (неисчерпаемый источник не пробужденный духовными искрами), а вверху Ядро галактики - божественный белый свет.



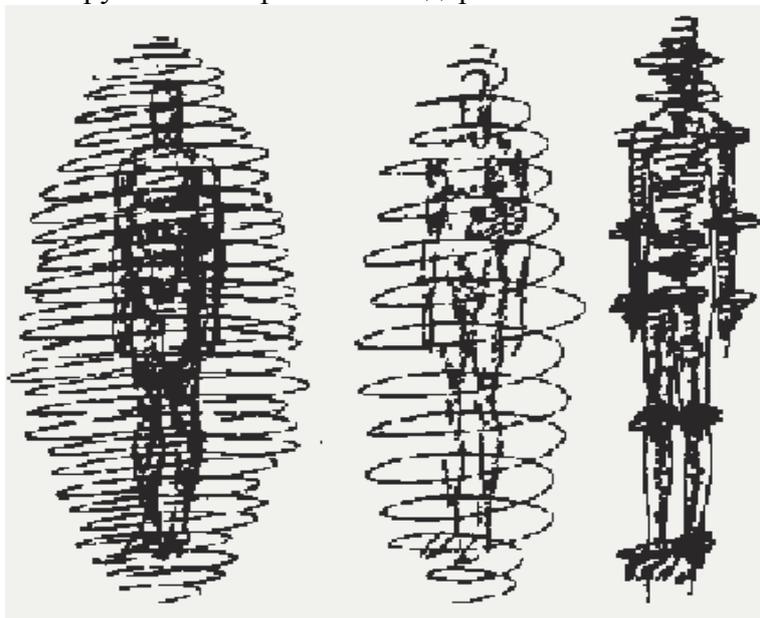
Энергетические центры в теле человека именуется чакрами или "вихрями». Эти вихри - мощные полевые образования, невидимы глазом, но тем не менее вполне реально существующие. Местоположение второстепенных вихрей разбросано по всему телу, часть из них соответствует положению суставов конечностей: шесть верхних второстепенных вихрей соответствуют плечевым суставам, локтевым суставам и лучезапястным суставам и кистям рук; шесть нижних второстепенных вихрей соответствуют тазобедренным суставам, коленям и голеностопным суставам со ступнями.

Когда ноги человека разведены не слишком широко в стороны, коленные вихри соединяются, образуя один большой вихрь. Местоположение и название 9 основных центров - вихрей таково:



М И Р	№	Название чакр			Цвет энергии	Район расположения	Числ. значение
		Белоруссы	Казаки	Владимир. область			
П Р А В Ь	1	Родник	Род	Родник	Белый	Темя	первый один
	2	Чело	Швах	Чело	Фиолетовый	Между-бровье	два; чёт; ту
	3	Уста	Тар	Горло	Синий	Горло-рот	три
Н А В Ь	4	Леля	Кален	Сердце	Голубой	Левая грудь	четыре
	5	Лада	Хор	н/д*	Зеленый	Правая грудь	пять
	6	Перси	Вол	Ярло	Желтый	солнечное сплетение	шесть
Я В Ь	7	Живот	Сак	Живот	Оранжевый	Пупок	семь
	8	Зарод	Малка	Зарод	Красный	Половые органы	восемь
	9	Исток	Даж	н/д	Черный	Копчик	девять

В здоровом теле все вихри вращаются с большой скоростью, обеспечивая энергией или "эфирной силой" все системы человеческого существа. Когда же функционирование одного или более из этих вихрей нарушается, поток энергии ослабляется или блокируется. У нормального здорового человека внешние границы вихрей довольно



далеко выходят за пределы тела. У особо мощных и развитых во всех отношениях индивидов все вихри сливаются в одно плотное вращающееся полевое образование, по форме напоминающее гигантское энергетическое яйцо. Обычный человек тоже напоминает яйцо, однако плотность поля в нем различна - сердцевина вихрей по плотности энергии существенно отличается от периферии. А вот у старого, больного или слабого индивида почти вся энергия вихрей сосредоточена вблизи их центров,

внешние же границы вихрей зачастую за пределы тела не выходят. Самый быстрый и радикальный способ восстановления здоровья и молодости состоит в придании вихрям их нормальных энергетических характеристик. Для этого и существует гимнастика Хорса, но по сути, это ритуальные действия, частично известные в мире под названиями "Око возрождения" и «Гимнастика Гермеса».

Упражнения разделены на три комплекса:

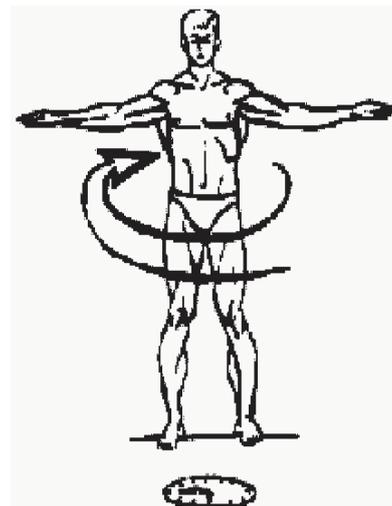
- 1 Упражнения по раскрутке и набору энергии
2. Упражнения по активации и усвоению энергии
- 3 Упражнения по перераспределению поглощенной энергии в теле.

Упражнения по раскрутке и набору энергии

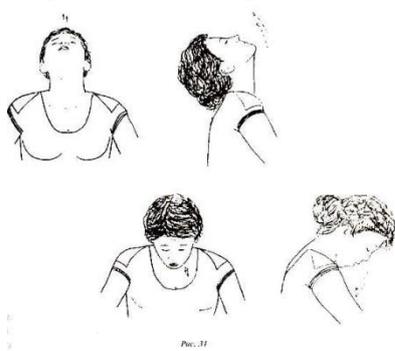
Упражнение первое

Выполняется с целью придания вращению вихрей составляющих наше аурическое яйцо дополнительного момента инерции. Говоря проще, с помощью первого ритуального действия мы как бы разгоняем вихри, придавая их вращению скорость и стабильность.

Стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками, нужно начать вращаться вокруг своей оси до тех пор, пока не возникнет ощущение легкого головокружения. При этом очень большое значение имеет направление вращения - слева направо, то есть по часовой стрелке. Максимальное же число оборотов за один раз в большинстве случаев не должно превышать двадцати одного (а для начала можно и пять и девять и шестнадцать, по вашему самочувствию).



Упражнение второе



Выполняется с целью придания вращению вихрей связанных с миром Прави (головой) дополнительного момента инерции. Стоя прямо с руками опущенными по сторонам тела, нужно начать вращать головой слева направо (делать так же 5, 9, 16, 21 раз по вашему самочувствию).

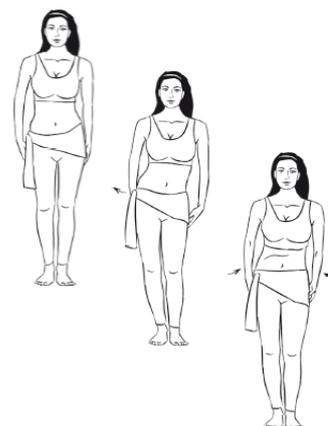
Упражнение третье



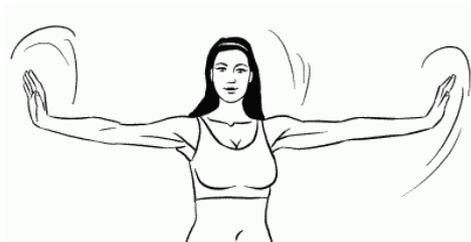
Выполняется с целью придания вращению вихрей связанных с миром Нави (грудь) дополнительного момента инерции. Стоя прямо с руками поднятыми над головой, нужно начать вращать туловищем слева направо по часовой стрелке (делать так же пять, девять, шестнадцать раз по вашему самочувствию).

Упражнение четвертое

Выполняется с целью придания вращению вихрей связанных с миром Яви (живот, таз) дополнительного момента инерции. Стоя прямо с руками лежащими на бедрах, нужно начать вращать тазом слева направо (делать так же пять, девять, шестнадцать раз по вашему самочувствию).

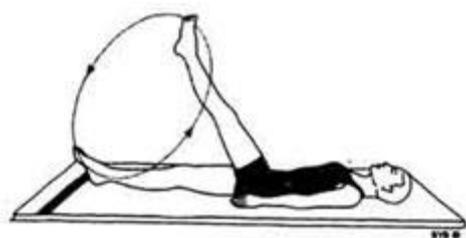


Упражнение пятое



Выполняется с целью придания вращения дополнительным вихрям связанным с руками дополнительного момента инерции. Стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками, нужно начать вращать ими вперед вокруг оси проходящей через плечи (делать так же пять, девять, шестнадцать раз по вашему самочувствию).

Упражнение шестое



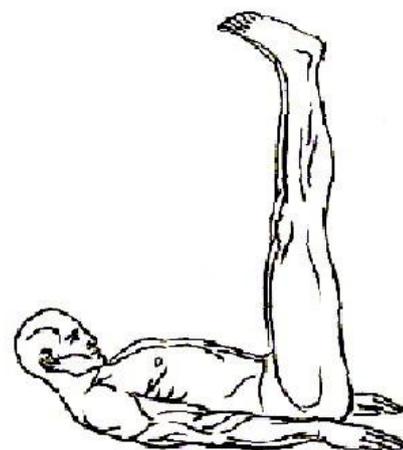
Лечь на спину, положив руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднять ноги на угол примерно 45 градусов от пола и произвести вращательные движения ногами слева на право (пять, девять, шестнадцать, двадцать один раз – по вашему самочувствию). Плавно возвратит ноги в исходное положение.

Упражнения по активации и усвоению энергии

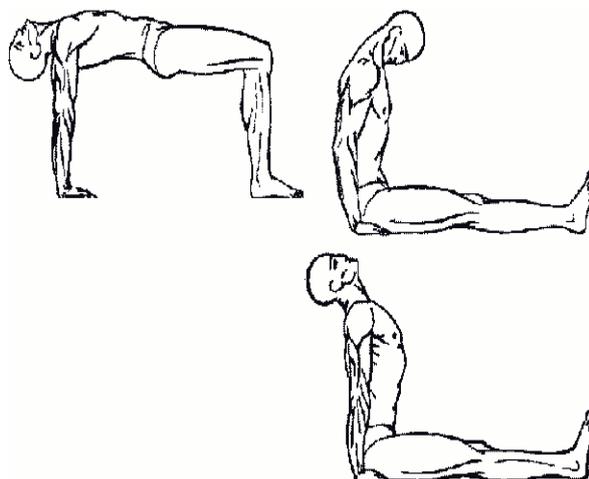
Эти упражнения наполняют вихри эфирной силой, увеличивая скорость их вращения и придавая им стабильность и плотность.

Упражнение первое

Лежа на спине вытянуть руки вдоль туловища и прижав ладони с плотно соединенными пальцами к полу, нужно поднять голову, крепко прижав подбородок к груди. После этого - поднять прямые ноги вертикально вверх, стараясь при этом не отрывать от пола таз. Если можете, поднимайте ноги не просто вертикально вверх, но еще дальше "на себя" - до тех пор, пока таз не начнет отрываться от пола. Главное при этом - не сгибать ноги в коленях. Затем медленно опустите на пол голову и ноги. Большое значение имеет координация движений с дыханием. В самом начале необходимо выдохнуть, полностью избавив легкие от воздуха. Во время поднимания головы и ног следует делать плавный, но очень глубокий и полный вдох, во время опускания - такой же выдох.



Упражнение второе

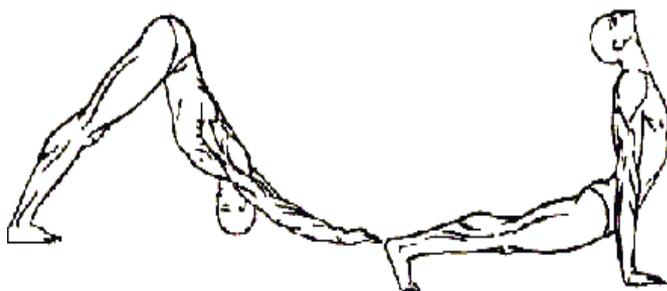


Сядьте на пол, вытянув перед собой прямые ноги со ступнями, расположенными примерно на ширине плеч. Выпрямив позвоночник, положите ладони с сомкнутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц. Пальцы рук должны быть при этом направлены вперед. Опустите голову вперед, прижав подбородок к груди.

- Затем запрокиньте голову как можно дальше назад-вверх, а потом - поднимите туловище вперед до горизонтального положения. В конечной фазе бедра и туловище должны находиться в одной горизонтальной плоскости, а голени и руки - располагаться вертикально, как

ножки стола. Достигнув этого положения, нужно на несколько секунд сильно напрячь все мышцы тела, а потом - расслабиться и вернуться в исходное положение с прижатым к груди подбородком. И здесь ключевым аспектом является дыхание. Сначала нужно выдохнуть. Поднимаясь и запрокидывая голову - выполнить глубокий плавный вдох. Во время напряжения -задержать дыхание, и опускаясь -полностью выдохнуть. Во время отдыха между повторениями -сохранять неизменный ритм дыхания.

Упражнение третье



Исходным положением для него является упор лежа прогнувшись. При этом тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног. Колени и таз пола не касаются. Кисти рук ориентированы строго вперед сомкнутыми вместе пальцами. Расстояние между ладонями - немного шире плеч. Расстояние между ступнями ног - такое же.
- Начинаем с того, что запрокидываем голову как можно дальше назад-вверх.

Затем переходим в положение, при котором тело напоминает острый угол, вершиной направленный вверх. Одновременно движением шеи прижимаем голову подбородком к груди. Стараемся при этом, чтобы ноги оставались прямыми, а прямые руки и туловище находились в одной плоскости. Тогда тело окажется как бы сложенным пополам в тазобедренных суставах.

Схема дыхания. Начав с полного выдоха в упоре лежа прогнувшись, вы делаете глубокий, насколько это возможно, вдох при "складывании" тела пополам. Получается некоторое приближенное подобие так называемого парадоксального дыхания. Возвращаясь в упор лежа прогнувшись, вы делаете полный выдох.

Упражнение четвертое

Исходным положением для него служит положение стоя. Ноги следует ставить на расстоянии ширины плеч. Кисти рук ладонями лежат на бедрах (пояснице).

Затем следует наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди. Забрасывая голову назад-вверх, выпячиваем грудную клетку и прогибаем позвоночник назад, немного опираясь руками о бедра, после чего возвращаемся в исходное положение с прижатым к груди подбородком. Дыхание. В самом начале следует сделать глубокий выдох. Прогибаясь назад, нужно вдыхать, возвращаясь в исходное положение - выдыхать. Глубина дыхания имеет огромное значение, поскольку именно дыхание служит связующим звеном между движениями физического тела и управлением эфирной силой. Поэтому дышать при выполнении упражнений необходимо как можно более полно и глубоко.



Упражнения по перераспределению энергии

Практика этих упражнений связана с трансформацией сексуальной энергией. Причем, раз начав практиковать эти действия, человек должен продолжать выполнять их в течение всей оставшейся жизни. Так же, как и в случае первых двух комплексов, перерывы в занятиях не должны превышать один день. Прекращение же практики чревато очень скорыми и серьезными разрушительными последствиями.

Третий комплекс упражнений перераспределяет и видоизменяет сексуальную энергию человека. В результате не только ум, но и все тело качественно изменяются. Правда, для этого необходимо в начале иметь эту энергию в достаточном количестве. Подавляющее

большинство людей легкомысленно растрчивает ее в сексе ради наслаждения. Поэтому часто, когда необходимо использовать свободную энергию для защиты или борьбы за выживание, ее в организме не оказывается. Разумеется не может быть и речи о перераспределении и качественной трансформации свободной - сексуальной - энергии при ее бесконтрольном растранивании. Чтобы стать "сверхчеловеком" необходимо научиться экономить сексуальную энергию, концентрировать ее в теле и "трансмутировать", направляя из вихря «Зарода» во все остальные чакры.

Поднять жизненную силу вверх очень просто. Но для этого ее необходимо иметь. Не подавлять в себе сексуальные желания, не растрчивать энергию в любовной страсти, а трансмутировать её перераспределяя.

Практиковать этот комплекс можно только тогда, когда в теле ощущается присутствие сексуального желания, которое сигнализирует о наличии достаточного количества свободной энергии которую мы перегоняем с помощью спинного мозга вверх.

Мы знаем, что спинной мозг имеет специфическую структуру. Если мы представим себе число восемь, расположенное горизонтально, то там будут две части, связанные в середине. Допустим, что вы добавляете восьмерку за восьмеркой, укладывая их друг на друга, это и даст вам представления о спинном мозге. Слева расположен нисходящий поток энергии, справа восходящий, а полый канал, проходящий через середину спинного мозга у казаков называется Харамной, он представляет собой центр всего существенного в спинном мозгу. Там, где спинной мозг заканчивается (копчик), есть тонкая ткань, идущая вниз, и канал проходит через эту ткань, становясь, правда, значительно тоньше. Канал закрыт снизу, вблизи так называемого **Sacral plexus** у промежности (имеющего треугольную форму, как свидетельствует современная физиология). Для дальнейших истолкований нам нужно вспомнить еще ряд фактов. В головном мозгу спинной мозг заканчивается медуллой, которая свободно плавает в жидкости, так что при ударе по голове она имеет шанс остаться в целости. В нижнем конце Харамны находится чакра Исток которая связана с тьмой непробудной, содержащей в себе как бы конденсированный запас скрытой силы. **Казакки характерники двигая и шевеля специальным образом мышцами промежности в нужном сплетении, заставляли таким образом медленно и постепенно открыться канал и тогда мощная концентрированная энергия тьмы непробудной начинала входить в канал, активируя деятельность нижних энергетических центров и дело оставалось за малым- поднять её вверх. И так.**

Первое упражнение «Крест»

1. Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела и максимально расслаблены, как и всё тело, дыхание свободное. Стоя прямо, вы делаете глубокий вдох, **сжимаете анальный сфинктер, сфинктер мочевого пузыря, напрягаете мышцы тазового дна и низа передней стенки живота** (так открывается энергоканал).

Пауза 4 секунды.

2. Мгновенный резкий вдох - "хлопок" носом, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, руки выбрасываются в стороны на уровень плеч и отводятся за спину, запрокидывается голова, тело максимально прогибается, все мышцы напрягаются до предела (закачка энергии в нижние центры). Задержка дыхания - 4 сек.

3. Выдох - мгновенный, шумный, всей грудью, ртом со звуком "ХОрс". В это время тело броском сгибается вперед так, что вытянутые руки почти достигают пола (перевод энергии в верхние вихри). Взмах руками крест-на-крест (для



правильного направления потока энергии от копчика к голове) и возврат в исходное положение. К этому моменту мышцы должны быть уже полностью расслаблены. Пауза 4 секунды.

Второе упражнение «Топор» - повтор 2 раза через правую сторону и два раза через левую сторону (потом опять и так девять раз). Это довольно известное упражнение по трансформации сексуальной энергии (вспомните хотя бы фильм Андриано Челентано «Укрощение строптивой» когда он для обуздания сексуального желания рубил дрова).

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, колени прямые, тело наклонено вперед, руки свисают, почти касаясь пола, мышцы расслаблены, дыхание свободное. Пауза 4 секунды

2. Пальцы рук сцепить в замок, резкий короткий вдох 4 сек, распрямить спину, руки идут как взмах топором через правую сторону. Голову закинуть, тело максимально прогнуть назад. Все мышцы напряжены до предела, задержка дыхания на 4 сек.

3. Резкий выдох через рот с возвратом в исходное положение. Наклон вперед, руки свешены, расцеплены, расслаблены. Выдерживаем 4 секунды.



Третье упражнение «Дискобол» - повторить 2 раза бросок правой, 2 раза левой рукой



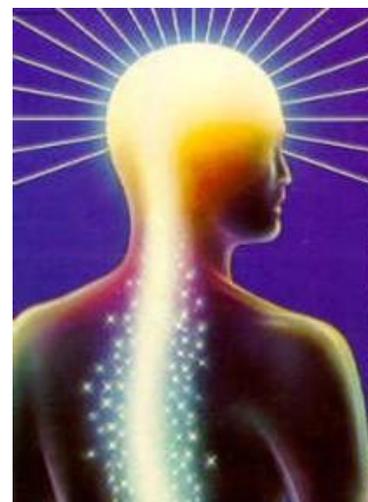
1. Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки висят. Тело расслабленно, дыхание свободное. Отсчитываем 4 секунды.

2. Мгновенный резкий вдох - "хлопок" носом, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, правая рука слегка согнута, выбрасывается вперед на уровень лба, левая отводится вниз - назад, за спину, корпус разворачивается в сторону воображаемого броска. Принимается поза человека, замершего в момент броска диска. Все мышцы максимально напряжены. Ноги от пола не отрываются. Задержка дыхания в позе - 4 сек.

3. Выдох мгновенный, шумный, ртом, с одновременным возвращением в исходное положение, с поворотом по винтовой линии вправо. Тело расслаблено, дыхание свободное. Находимся в таком положении 4 сек.

В качестве тренировки данный комплекс выполняется единожды в день в виде серии из не более чем девяти повторений. "Прикладная" практика этого упражнения возможна в любое время и в любом месте при условии не слишком полного желудка и кишечника, а также наличия телесного сигнала в форме возникшего сексуального желания.

Существует лишь одно-единственное различие между обычным человеком и сверхчеловеком, который обладает магической силой. Оно состоит в принципиально противоположном отношении к своей свободной энергии. Обычный человек оставляет ее в нижних вихрях в форме сексуальной энергии, которая ищет выхода в сексе ради наслаждения, постоянно при этом расходуясь. Сверхчеловек



поднимает её вверх. За счет этого поднимаемая "порция" энергии как бы сжимается*, и "перекачка" энергии открывает перед человеческим существом поистине необозримые перспективы совершенствования.

Но попытка трансмутировать свободную энергию, которой мало или нет вовсе, ведет к неизбежному саморазрушению. Поэтому человеку, не испытывающему острой потребности в сексуальном удовлетворении, практика данного комплекса строго противопоказана. Сначала необходимо добиться восстановления высокой сексуальной потенции с помощью практики первых комплексов и лишь затем приступить к превращению себя в сверх-человеческое существо. Но для подавляющего большинства нормальных людей естественный отказ от секса попросту немислим. Поэтому очень и очень немногие могут практиковать данный комплекс.