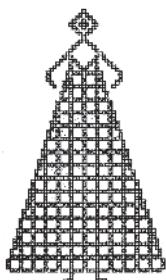


Геннадий  
АДАМОВИЧ

# Гимнастика славянских чаровниц



Издательство АСТ  
МОСКВА

УДК 796 (476)  
ББК 75 (4)  
А281

**Адамович Геннадий Эдуардович.**

**А281** Гимнастика славянских чаровниц. Практики, дающие силу, красоту и здоровье. — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 224 с.: ил. — (Тайные знания славянских чаровниц).

**ISBN 978-5-17-101898-6**

Книга заставляет увидеть совершенно новые грани славянской женской гимнастики «Стоячая вода» даже тех, кто с уже знаком с этой техникой самосовершенствования.

В основу гимнастики положены тщательно собранные и восстановленные автором физические и дыхательные упражнения, направленные на оздоровление женского организма, которые издревле применялись славянскими женщинами. Вы найдете не только описание упражнений, но и секреты женской ворожбы. По сравнению с предшествующими изданиями, пособие существенно дополнено, включает практикум по работе с символами, историю расшифровки их смысла, описание способов энергетического воздействия на себя и окружающий мир.

Эта удивительная книга для всех женщин, которые хотят быть здоровыми и привлекательными.

УДК 796 (476)  
ББК 75 (4)

**ISBN 978-5-17-101898-6**

© Г. Адамович, 2017



## Содержание

От автора.....	5
Истоки «Стоячей воды».....	9
Назначение гимнастики. Что она может?.....	13
Любовная магия – что это такое?.....	21
Славянская традиция и Веды. Что у них общего?..	22
Индивидуальный микрокомплекс.....	23
Расчет индивидуального комплекса.....	26
Криницы силы.....	34
Гимнастика «Стоячая вода».....	41
Верхний мир – «Росток».....	43
Средний мир – «Пень».....	62
Нижний мир – «Купина».....	81
Критерии правильности выполнения упражнений..	100
Достижение личных целей с помощью гимнастики..	106
Использование гимнастики для обращения к Берегиням.....	109
Этапы освоения гимнастики славянских чаровниц «Стоячая вода».....	117
Созерцание славянских символов.....	126
Манипуляция символами.....	135
Выбор символа.....	148
История обретения символов.....	153
Символы-обереги.....	162
Созерцание узоров.....	168
Отношения с мужчинами и богами.....	172
Нанесение символов на криницы силы.....	178
Таинство бани.....	181
Заговоры.....	195
Заключение.....	223





## От автора

Женская красота и здоровье — это истинное сокровище человечества, это его будущее. Успешность семьи, общины, даже государства в огромной степени зависит от того, насколько женщина защищена от болезней, невзгод, житейских трудностей, страданий, безразличия и беспомощности. Да, мы все знаем, что женщина вполне и сама может постоять за себя и свою семью. Но все это бессмысленно без

самой семьи, без здоровья, без детей, без счастливых отношений в браке. Примеров этому мы видим великое множество. Западный стереотип «свободной женщины, которая живет для себя», как, впрочем, и мужчины, который живет без семьи, делает людей несчастными, а всю жизнь общества — бессмысленной. Миллионы разобщенных мужчин и женщин, которые никому ничего не должны, которым не для чего жить, кроме как для удовлетворения своих прихотей — это страшная картина, это вырождение. Все это мы видим сейчас в нашем обществе. Людям без семьи ничего не дорого, их сердца мертвы, потому что у них украли главное: творческий процесс создания будущего через свою любовь, через свою семью.

Ничто не может заменить этого: ни престижная работа, ни деньги, ни удовлетворение самых изощренных и тайных фантазий, которые опустошают душу и разрушают тело.



Великая тайна женственности — это эликсир, катализатор, который не дает угаснуть жизни. Западный мир почти утратил его, и результат налицо: пандемия бездетности, потеря половой самоидентификации и вырождение. Надо вспомнить, что начало этому было положено еще во времена инквизиции, когда Европа была «зачищена» от самых привлекательных женщин. Слава Богу, на славянских территориях это безумие не имело таких глобальных масштабов. Славяне сохранили свой генофонд. Но чего же так боялись доблестные борцы с женщинами и что же это такое — сила славянской женщины?

Во все века по всему миру славянские женщины славились красотой, умом, силой духа и необъяснимым женским очарованием. Самые могущественные мужчины мира брали в жены славянок. Несмотря на очевидное доминирование мужчин, наши соотечественницы правили государствами, были искусными в политике, науке, врачевании и даже военном искусстве, возвышая и поддерживая своих мужчин. В годы их правления их государства и семьи достигали расцвета. Славянками были жены европейских монархов, как дочери Ярослава Мудрого, правившие в Англии, Франции, Норвегии и Дании, жена самого могущественного султана Османской империи была также славянкой. Полькой была и жена Бальзака, а жена Сальвадора Дали была русской. Таких примеров можно привести великое множество.

Что же такого притягательного в славянской женщине? Возможно, в первую очередь — внешняя красота, красота лица и тела. Некоторые полагают, что это природные качества славянок. Но ведь каждая нация может похвастаться по-настоящему красивыми женщинами! Например, в последние годы звание «мисс Мира» на конкурсах красоты получают в основном латиноамериканки.



В чем же секрет привлекательности славянок и за какие именно качества их называли прекрасным словом «чаровницы»?

«Чаровницы» – непростое слово. Оно отражает способность, качество и принадлежность к некоему сообществу. «Чары» – это магические действия, предназначенные для воздействия на окружающих. Чаровница – это женщина (девушка), владеющая тайнами воздействия на многие аспекты жизни, в том числе на мужчину. Термин достаточно определенный и использующийся как существительное, скорее чем как эпитет. Все указывает на то, что это указание на принадлежность к некоему сообществу, кругу, касте. Совершенно очевидно, что эта общность не касалась всех женщин, но была достаточно многочисленной, известной и не нуждающейся в особом представлении. Можно предположить, что к этому сообществу относили многих славянских женщин, демонстрировавших влияние, объяснить которое бытовыми утилитарными знаниями и соответствием эстетическим стандартам было затруднительно.

Но если славянская женщина обладает какими-то способностями, значит, существует и возможность отыскать, определить их в себе, и методы развить их, то есть некая методика обучения. Были ли эти методы в древности? Очевидно, что были. Поиск таких методов привел к воссозданию целой системы знаний, которая получила название «Женская славянская гимнастика “Стоячая вода”».

Когда-то автор проводил курс занятий по теме «Традиционные методы физической подготовки белорусов», который читал на факультете народной культуры. Темой курса были знания славян в области воинского искусства, сохранившиеся до наших дней. Среди слушателей университета было много девушек.



После лекций многие девушки подходили и говорили примерно следующее: «Мне бабушка рассказывала, что в старину были женщины, которые могли одним взглядом влюбить в себя мужчину навсегда. А уж после ночи любви... Сохранились ли специальные славянские женские практики?»

Новые этнографические исследования дали ответ — да! По крупице, по частичке открывался огромный скрытый пласт знания наших предков.

Каждый народ создает именно те психофизические системы, которые соответствуют его мировоззрению. Довольно трудно практиковать йогу или другие восточные психофизические системы, если они не находят отклик в твоей генной (родовой) памяти, в традициях, которые тебя окружают. Тогда-то и начались поиски сохранившихся традиций, и была воссоздана система женской гимнастики «Стоячая вода».

Со временем она отшлифовывалась, совершенствовалась и дополнялась, во многом благодаря ее последовательницам, а также в ходе этнографических изысканий, которые не прекращаются и сегодня. Автору уже ясно, что гимнастика — только часть одной общей системы миропонимания, способа существования и энергетических практик, которые не были специально «колдовскими» или «магическими», но составляли важную и необходимую часть жизни наших далеких предков, которая помогала им выживать и впечатана в наши ДНК как необходимая. Сегодня я совершенно убежден в этом.

Автор будет благодарен за любую информацию об аналогичных славянских женских гимнастике, а также за отзывы о книге, присланные на адрес: [adamovich@mail.ru](mailto:adamovich@mail.ru)

*Удачи вам!*



## Истоки «Стоячей воды»

Почему именно «Стоячая вода»? Многие предлагали название «Живая вода», но у автора на сей счет есть свои соображения.

Стоячая вода — это вода, которая никуда не течет, но остается свежей. Это волшебная первозданная вода, передающая информацию.

Вот красивое сказание о такой воде.

### Быль о стоячей воде

*Во время давное, дивное  
Собирались боги древние, могучие.  
Думу думали долгую:  
Кому тайны великия дать в охранения?*

1

*В том лесу да темном,  
В том болоте да гиблом,  
Вода черная, век не тронута.  
Вода черная небо видела,  
Небо видела, отражала.  
Пролетал сокол белый —  
В воде черной казался.  
Месяц ясный светил —  
В воде свет хоронил.  
А вода черная, да нетронута,  
Да не пугана, да не испита.*

2

*Прилетал на небушко черный ворон,  
Птица вещая.  
Рассказал богам о воде той да черной,  
В том лесу, да в болоте гиблом.  
И спустились к воде да черной  
Боги сильные, всемогущие  
Посмотреть в тья воды да черные.*



3

*Посмотрели, удивились:  
Себя малыми детками увидели,  
Несмышлеными да непослушными.  
Увидали они Отца-творителя,  
Как он Землю-Матушку творил,  
Небо ясное делал,  
Солнце да звезды вешал.*

4

*Устыдились тут великие,  
Стыдно стало всемогущеньким.  
Поняли волю да Творителя,  
Дали тайны тыя да великия  
Воде да черныя.  
В том лесу, да в болоте гиблом  
Завет дали ей те могучие:  
Не пускать к тайне той да великие  
Людей пришлых да незнающих.*

Так описывает одна из сохранившихся былин силу и знания, которые хранят «черные окна» воды на болотах. Силу и знания, которые в случае необходимости доставались людям и приносили им здоровье и счастье.

Почему «стоячая»? Стоячая вода не упоминается ни в одной из сказок (вспомните: обычно речь идет о живой и мертвой воде). Это символ хранильницы, которая впитывает в себя знания и хранит их. Функция женщины — тоже охрана и сбережение: охрана своего семейства, своих детей, своей любви и сбережение знаний.

Существует и легенда, рассказывающая о том, как в незапамятные времена возникла гимнастика:

*«Жил когда-то на краю огромного болота колдун. Много он прожил, много повидал. Доводилось ему и воевать, и людей лечить. Имел он силу большую, которою мог сотворить и злое дело, и доброе, превратиться в любое животное, нагнать на всю округу страх.*



Боялись его люди, но когда приходила беда, шли они к старому чародею за помощью: ведь не было ничего невозможного для него на этом свете.

Принесли к нему однажды изумительной красоты девушку, которая была при смерти. Что ни делал чародей, что ни предпринимал, чтобы вернуть ее к жизни, но впервые потерпел неудачу: девушка умерла. Ее красота и смерть так потрясли колдуна, что потерял он ко всему интерес, не было ему покоя ни днем, ни ночью. Девушка являлась к нему во сне, нежно улыбаясь, и чародей чувствовал в ее красивых больших глазах огромную силу, способную подчинить все на свете.

В одну из бессонных ночей послышалось пение со стороны болота. Удивился чародей: кто может петь на болоте, да еще ночью, где люди и днем-то боятся ходить? Страх напал на старого колдуна, но что-то влекло, тянуло его на болото посмотреть, откуда доносилось пение.

Выйдя из дому, он увидел хоровод девушек, будто бы плывших по воздуху, излучая неземное сияние. И почувствовал чародей сильное желание подойти поближе. Когда же колдун приблизился к ним, то вместо девушек увидел огромный костер, казавшийся живым и разумным. И услышал старый чародей голос, который исходил из костра и в котором узнал он голос недавно умершей прекрасной девушки:

— Я — повелительница всех сил, во мне все тайны жизни и смерти, все подвластно мне. Хочешь ли ты взять мои знания и служить мне, быть исполнителем моей воли?

И колдун, оказавшийся под властью силы, что исходила от костра, встал на колени, поклонился и ответил:

— Да, моя повелительница.

— Слушай же, что я открою тебе: мир состоит из трех частей — верхней, средней и нижней. Каждая часть имеет свое место, но неотделимы они друг от друга. Все исходит из этих миров и возвращается в них. Человек рождается, живет и умирает в данных мирах, подчиняясь их законам и правилам. Каждый из миров, в свою очередь, состоит из девяти частей-кругов. Эти части определяют весь



ход событий в жизни человека: они влияют на его рождение и смерть, дают ему место в жизни, оберегая или вредя человеку.

*Все части миров неподвластны друг другу, хотя человек в своей жизни постоянно переходит из одной в другую. Много дают части эти для понимания его судьбы. Чтобы постичь человека, смысл его жизни и влиять на нее, необходимо знать, в какой части какого мира он родился, где живет и куда пойдет. Тогда откроется тайна его жизни и не составит труда понять путь человека и болезни, которые преследуют его. Для того чтобы определить местонахождение человека в мирах и их частях, необходимо знать место и время рождения.*

*...О многих тайнах поведала в ту ночь девушка. Сильно изменился старый чародей после этой встречи, не только сам, а даже его искусство. Начал совершать колдун жертвоприношения каким-то необычным кустам, что выросли на его дворе, чертил знаки в воздухе черным камнем.*

*Исчез страх у народа перед чародеем, стали чаще приходить к нему люди, и не только за лечением, но и за добрым советом».*

Так, согласно легендам, появилась система славянской магии «Стоячая вода», которая, кроме сакральных элементов, содержит практические физические упражнения, направленные на сохранение здоровья женщины. Эти упражнения сложились в гимнастику, связанную с тысячелетней языческой культурой наших предков, и в частности с традицией поклонения Берегиням — защитницам перед силами Природы.

В наше время слово «энтузиаст» почти забыто. Я был именно энтузиастом. Я был увлечен, очарован, воодушевлен. Но у меня ничего бы не вышло без помощи тех, кто хотел этого: без помощи предков, без помощи Высших сил, хранящих нашу культуру, и без единомышленников.

Я знал, что все получится.



## Назначение гимнастики Что она может?

Воссоздание психофизической гимнастики проводилось с привлечением специалистов ЛФК, спортивных врачей и тренеров различных систем тренировок. Результаты практических занятий впечатляли. Коллеги также благосклонно относились к моим изысканиям, благодушно игнорируя соотнесение ее к древним знаниям, но отмечая полноценность и полезность упражнений комплекса. Поступило предложение испытать данную гимнастику для коррекции искривлений позвоночника. Предложение исходило от кандидата медицинских наук, заведующего отделением в Республиканском НИИ травматологии и ортопедии, ведущего специалиста по детскому сколиозу. Действительно, студентки, занимавшиеся этой гимнастикой, явно выделялись среди остальных своей осанкой, даже «жаловались», что после выполнения упражнения какая-то сила «заставляет» гордо держать голову, выравнивать туловище и изменять походку. Наивный, автор выпустил учебное пособие для студентов высших учебных заведений, где изложил воссозданную гимнастику. Огромная благодарность руководству за то, что методика не стала объектом насмешек и обвинений в самодурстве и мракобесии. Скорее, расчет был на то, что факультативные занятия вызовут временный интерес, и после того, как она утратит прелесть новинки, все тихо сойдет на нет. Но после этого как раз и началось самое интересное.



Семинары я проводил для всех желающих, не только для студентов. Ох уж эти желающие! У них, в отличие от студентов, свое мнение и свои взгляды. Их нельзя запугать отрицательной оценкой, у них есть вопросы, на которые они обязательно должны получить ясный ответ. Некоторые из них вообще считают, что знают больше, чем ведущий, и специально приходят, чтобы вывести на чистую воду самозванцев и неучей.

Все перечисленное было большим испытанием самолюбия. Ведь можно ограничиться студентами, которые то ли на самом деле ловят каждое твое слово, то ли делают вид. Приходящие на них люди были достаточно взрослыми и опытными, за их спиной было много других занятий и семинаров по различным психофизическим системам. Все это позволяло им оценить предлагаемую гимнастику с высоты ранее полученных знаний. Так появилась бесценная возможность получать беспристрастные критические замечания, опирающиеся на различные системы знания, и сопоставить с ними гимнастику «Стоячая вода».

Первые семинары вызвали реакцию, которую можно разделить на три основных типа:

- гимнастика воспринималась как что-то уже известное («нам это знакомо»; «мы это уже делали»);
- гимнастика оказывала влияние на внешний вид («у меня изменилась осанка»; «у меня изменилась походка»; «по-моему, мужчины стали больше обращать на меня внимание»);
- гимнастика влияла на здоровье («я чувствую внутреннюю силу», «появилось чувство здоровья», «чувствую, что излучаю здоровье»).

Первый тип ответов заставил задуматься: не заложены ли принципы этой гимнастики в некий генотип, присущий всем славянским женщинам вообще?



Ответ на этот вопрос автор нашел, проводя курс «Система психофизической тренировки восточных славян» в Балтийской педагогической академии (Санкт-Петербург). Ответ был неожиданным... Однажды после освоения гимнастики «Стоячая вода» кандидат педагогических наук, осетинка по национальности, пропагандирующая так называемую энергопластику (воздействие на внутреннюю энергетику организма с помощью определенных движений тела), произнесла: «А мне муж все это показывал» (муж был белорус).

Это свидетельствует, что сходной информацией владели и славянские мужчины.

Следовательно (что подтвердили и некоторые доверительные беседы с прошедшими семинар), гимнастика обладала рядом свойств, которые помогали во время любовных игр. По мнению прошедших семинар, она давала возможность значительно увеличить удовольствие при половом акте, наполняя его участников энергией. В качестве примера можно привести следующее высказывание: «После того, как я использовала позу гимнастики и произвела энергетический набор и выброс энергии, муж до трех часов ночи не мог заснуть и что-то о чем-то мне рассказывал, что для него нехарактерно».

У второй пары, наоборот, сексуальные отношения прекратились. Инициатором выступил муж, занимавшийся восточными единоборствами и знакомый с методами накопления и выброса энергии. Причину отказа он мотивировал тем, что якобы партнерша забирает у него энергию, необходимую для дальнейшего совершенствования. Интересно...

Но были и другие случаи. «Наши отношения вдруг изменились. Я почувствовала явную враждебность мужа, у которого были кое-какие сложности в сексе, мы крупно поссорились, но... вдруг все эти мучавшие муда проблемы как-то вдруг сами со-