
СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
ЧАСТЬ I. ПРАКТИКИ ВОЛХВОВ ИЗ БАЗОВОГО РАЗДЕЛА И СВОДА ПЕРУНА	9
Волхвовой вариант упражнения «Окрест»	10
Волхвовские упражнения Покона Перуна	12
Упражнение «Жарцвет»	12
Упражнение «Сатицветы»	14
Упражнение «Возгонка»	15
Дыхание Режей	18
Волхвовская слябя (расслабление)	19
Упражнение «Ярость Перуна»	20
Упражнение «Перуница»	21
Комплекс «Восемь ключей владения Силой»	22
ЧАСТЬ II. СВОД ЗДРАВЫ МАКОШИ	35
Дыхание Макоши	39
Комплекс «Девять Берегинь»	40
Упражнение «Перевернутый жук»	52
Упражнение «Ягодицы»	54
ЧАСТЬ III. СВОД ЗДРАВЫ СТИБОГА	55
Комплекс «Балагаярь» («Маятники»)	58
Упражнение «Часы»	64
Упражнение «Большой маятник»	66
Упражнение «Котомка»	68
Упражнение «Веретено»	69
Упражнение «Пружина»	71
Упражнение «Пластунский маятник»	74
Комплекс «Волна»	76
Выполнение комплекса «Волна» лежа	85
Комплекс «Свиля»	87
Упражнение «Горошины»	89

Упражнение «Свила Небесная»	90
Упражнение «Свила Огня — Воды»	96
Упражнение «Свила Земли»	100
Упражнение «Баланжа» («Падающее дерево»)	106
Упражнение «Кобения»	110
Комплекс «Импульс»	111
Этап I	112
Этап II	114
Этап III	115
Этап IV.	115
Комплекс «Контрастная гимнастика»	117
ЧАСТЬ IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЛХВОВСКИЕ	
ПРАКТИКИ.	125
Одиннадцать ключей целительной Харли	126
Комплекс «Жизнедар» («Жизнестрой»)	132
«Малый Жизнедар»	134
«Большой Жизнедар»	139
Комплекс «Славянские руны»	148
1. Руна «Исток»	151
2. Руна «Мир»	151
3. Руна «Чернобог»	152
4. Руна «Радуга»	153
5. Руна «Треба»	154
6. Руна «Сила»	155
7. Руна «Перун»	155
8. Руна «Дар»	156
9. Руна «День»	157
10. Руна «Человек»	158
11. Руна «Лея»	158
12. Руна «Факел»	159
13. Руна «Крепа» (скандинавская «Ингх»)	160
14. Руна «Велес» (скандинавская «О'Тал»)	161
Дополнительные упражнения	163
Послесловие. Полезные советы	166