

---

**Р**одина нашего тела — чрево матери, то есть Тьма и Вода. Кто не любит и не чтит Мать свою, тот не познает и Отца своего.

*«Макошь (Мокошь) — Великая Мать, богиня-прародительница, небесная пряжа, держательница нитей судеб, воплощенная в ликах всеживой Матери-Природы и Матери Сырой Земли, божественная супруга премудрого Велеса — вещего бога. Имеет два лика: темный (Мара-Морена) и светлый (Жива). Также связана с образом Бабы-Яги.*

*Макошьё Вешнее (именины Земли, день Земли) — святодень, отмечаемый 9 травеня (мая), когда пробудившаяся после зимнего сна Мать Сыра Земля чествуется как именинница. Считается, что в этот день Земля отдыхает, поэтому ее нельзя пахать, копать, боронить, в нее нельзя втыкать колья и метать ножи. В народе говорят: “Не хвались на Ярилин день посевом, а хвались на Макошин день травую”.*

*Макошьё Летнее (Мокриды Летние) — святодень Макоши-Мокрины, отмечаемый 19 липеня (июля). В народе примечали: “Коли Мокриды мокры, то и осень тоже. Мокриды сухи — и осень суха”. День летних Мокрид считался важным: “Коли на Мокриды дождь, на следующий год уродится рожь”.*

*Макошьё Осеннее (Мокриды Осенние) — святодень, отмечаемый 28 листопада (октября), а в некоторых родноверческих общинах — 14 листопада, в пору, когда Мать Сыра Земля и Государыня Вода (лики Макоши) засыпают до будущей весны. В эту пору им приносят требы (подношения) и просят у них прощения за все, чем досадили им*

*в завершающемся году. Особливо же святодень сей посвящен Великой Матери Макоши — пряхе небесной, владычице судеб, держательнице покутных нитей (нитей судьбы) всего сущего. В этот день жрицы Макоши моют и расчесывают кудели судеб — распрямляют спутавшиеся нити, а также предрекают будущее. Для этого в чару с заговоренной водой бросают дощечки с изображенными на них чирами и смотрят, как легли чирь. По ним и предрекают судьбу.*

*Обрядовое вопрошение женщин волхов или старейшей при мытье куделей (пряжи): “Что, бабы, деете?”. Ответ: “Мокриды творим, батенька!”»<sup>1</sup>.*

Макошь — таинственная, прекрасная и ужасная, намогущественнейшая богиня славянского пантеона. В мировосприятии наших братьев индоариев Макошь сравнима, пожалуй, с богиней Дургой (Парвати) — Матерью Мира, супругой Маха Девы Шивы.

Славяне чтили и любили Великую Мать и всегда помнили, откуда они появились. Мать Макошь управляет делами мира, судьбами живых и мертвых при помощи богинь Доли и Недоли. Естественно, что именно Макоши соответствуют первостихии Земли и Воды.

Напомню, что Земля и Вода «питаются» нашей отрицательной энергией. Они всегда готовы не только забрать негатив, смыть его с нас, но и дать нам положительную Силу, оздоровить, укрепить дух. Только из-за того, что мы перестали «укореняться», ходить босиком по росе, слушать и слышать свои стопы, не доходят до нас золотые дары Земли и Воды. Оттого жизнь укорачивается и превращается в существование и выживание.

Свод Здравы Макоши прежде всего направлен на восстановление связи с первостихиями Воды и Земли. Ком-

---

<sup>1</sup> Волхв Велеслав. Черная Книга Мары. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008.

плексы этого Свода укрепляют мочеполовую систему. Для женщин особенно полезен комплекс «Девять Берегинь». Он наделяет репродуктивные женские органы Силой, помогает подготовиться к родам, способствует успешному их свершению. Сила Макоши позволяет женщинам долгое время оставаться красивыми и бодрыми, максимально нивелировать последствия наступления климактерического периода.

Упражнения Свода Макоши способствуют профилактике и успешному лечению заболеваний мочеполовой системы как женщин, так и мужчин. Для мужчин этот Свод полезен и с точки зрения укрепления и налаживания детородной функции. Он поддерживает крепкое здоровье и обеспечивает успешное интимное общение с противоположным полом.

Для вас я подобрал наиболее эффективные и простые упражнения. Как всегда, для освоения и регулярного выполнения упражнений понадобится ваше волевое усилие. Результат не заставит себя долго ждать. Вперед.

---

## ДЫХАНИЕ МАКОШИ

**Э**то упражнение ставит целью напитать центры сознания, особенно Серебряное царство, Силой Земли и Воды. Оно помогает укрепить физическое тело, делает человека реалистом, адекватно реагирующим на происходящее. В основе «Дыхания Макоши» лежит навык, приобретенный вами при выполнении упражнения «Дыхание ко кругу» («Коло») из Свода Перуна («Славянская здрава», с. 90).

Итак. Сядьте на землю или пол. Корпус прямой, перпендикулярен опоре. Смотрим вперед. Ноги вытянуты вперед, чуть раздвинуты, большие пальцы слегка потяните на себя. Руки опущены вдоль тела, согнуты в локтях. Предплечья покоятся на бедрах, кисти повернуты ладонями вверх. Все тело расслаблено. Макушка «упирается в небо».

Замеряем пульс. Выбираем темп дыхания: 4 удара сердца — вдох, 2 удара сердца — задержка, 4 удара — выдох, 2 удара — задержка, или 8—4—8—4.

Мысленно находим Исток. Представляем его погруженным в опору примерно на 30—40 см. Творчески формируем совмещенный образ Воды и Земли, или образ самой Матери Макоши.

**Вдох (4 удара сердца)** — Сила течет через Исток в Серебряное царство. В данном случае Исток действует как помпа, вытягивающая Силу.

**Задержка дыхания (2 удара сердца)** — Сила заполняет собой объем Серебряного царства. **Выдох (4 удара сердца)** — динамичный образ Силы течет вниз, из Серебряного царства сознания к центру Земли, унося с собой негативную энергетику. **Задержка дыхания (2 удара сердца)** — внутренним взором проследите изменения состояния. Повторите 2, 4, 8 раз.

---

## КОМПЛЕКС «ДЕВЯТЬ БЕРЕГИНЬ»

**П**режде чем начать разбор упражнений комплекса «Девять Берегинь», немного поговорим о видении нашими предками макро- и микропространства человека. По представлениям древних славян, в нашей Солнечной системе находятся 27 планет. Они разделены на три уровня. Это уровни Прави, Яви, Нави (по девять планет на каждом уровне). Естественно, эти планеты имеют свое отображение в структуре как тонких телес человека, так и физического тела. Данные планеты еще называли планетниками, Берегинями. Их величали по именам управляющих планетами богов и богинь. Правильное взаимодействие с ними обеспечивало роду крепкое здоровье, материальный достаток, хорошее потомство и успех на пути духовном.

В Своде Макоши мы изучаем комплекс «Девять Берегинь», который предполагает взаимодействие с Берегинями Навного, то есть непроявленного, мира. Это прежде всего Навки (или Мавки), существа водной стихии, подчиненные Макоши. Почему-то наши современники называют их русалками, хотя русалки — это божественные птицы мира Прави.

По преданию девять Берегинь Яви отвечали за Силу продолжения рода, то есть за рождение потомства. Комплекс «Девять Берегинь» способствует накоплению и оптимизации Силы в Серебряном ядре сознания. Он предназначен прежде всего для девушек и женщин. Но и мужчинам не стоит им пренебрегать.

Свод Макоши в целом и комплекс «Девять Берегинь», в частности, активно способствуют профилактике и лечению заболеваний мочеполовой системы человека. Для женщин этот комплекс полезен тем, что подготавливает их к беременности и родам, способствует легкому и успешному их протеканию; он снижает или устраняет патологические проявления в менструальные периоды, поддерживает половую активность, отодвигая сроки наступления климакса. Мужчинам комплекс полезен тем, что поддерживает на должном уровне половую активность, предупреждает и лечит заболевания мочеполовой системы. Понятно, что венерические заболевания комплексом «Девять Берегинь» не лечатся. И мужчинам, и женщинам комплекс поможет сохранить молодость, хороший тонус, обеспечит эластичность и свежесть кожи.

Итак. Комплекс «Девять Берегинь» состоит из девяти упражнений-ключей. Они отдаленно напоминают асаны йогов. Идеомоторный компонент упражнений направлен на стяжание Силы Воды и Земли. Для накопления Силы в данном комплексе задействуется Серебряное царство сознания, а также энергокинематические сферы локтевых и коленных суставов. Особым образом замыкаются тайные каналы Силы, что обеспечивает ее накопление и проведение по всему телу. Смысл упражнений — в удержании тела в особых положениях, что и обеспечивает взаимодействие с Силой.

Раньше во время проведения этих обрядов произносили имена каждой из Берегинь, приносили им и богине Макоши требы. Сейчас вполне достаточно идеомоторно создать образы стихий Воды и Земли, или самой Макоши, или каждой из Берегинь.

Еще один важный момент — во время удержания тела в позах нельзя быть статичным. Необходимо дать возможность телу совершать маятникообразные, волновые

движения, то есть мягко «перетекать». Сила по прямой и углам не движется. Для успешного взаимодействия с ней необходима телесная волна. Приступаем.

## КЛЮЧ I

Исходное положение: стоим на коленях, тело прямое, руки заложены за спину, ноги расставлены на ширину таза, взгляд устремлен на линию горизонта. Дыхание ровное, спокойное, ритмичное. Пульсовую волну не используем. Следим, чтобы вдох был приблизительно равен выдоху. Идеомоторно осознаем образ Силы, с которой собираемся взаимодействовать. Наделяем вниманием ЭКС (энергокинематические сферы) коленных и локтевых суставов и, конечно, Серебряное царство сознания (фото 12, а).

Начинаем движение. Руки движутся вверх вдоль тела, максимально вытягиваются, ладони накладываются одна на другую. У мужчин сверху правая ладонь, у женщин — левая. Одновременно с движением рук ноги максимально сгибаются в коленных суставах, подавая таз и тело вниз. Идеально, но не обязательно, опустить таз на землю между голенями. Нужно «поперетекать» в этом положении в течение необходимого для осознания Силы времени. Дыхание произвольное, ритмичное. Главное — создать яркий, динамичный образ поступающей Силы. На **выдохе** начинаем закручивать потоки Силы в Серебряное царство против часовой стрелки, то есть коловрат (фото 12, б).

Далее руки «стекают» вдоль тела вниз, корпус максимально сгибается и стремится прижаться к бедрам. Начинаем движение вперед вдоль опоры. Движение ведут кисти, находящиеся в натяге, и макушка головы, взгляд устремлен вниз. Приходим в следующее положение: тело расположено параллельно опоре и опирается на согнутые в коленях ноги и максимально согнутые в локтях руки.

Руки устремлены натянутыми ладонями вверх, предплечья параллельны друг другу, ладони Ладоярами прижаты к голове в области подчелюстных лимфатических узлов нижней челюсти.

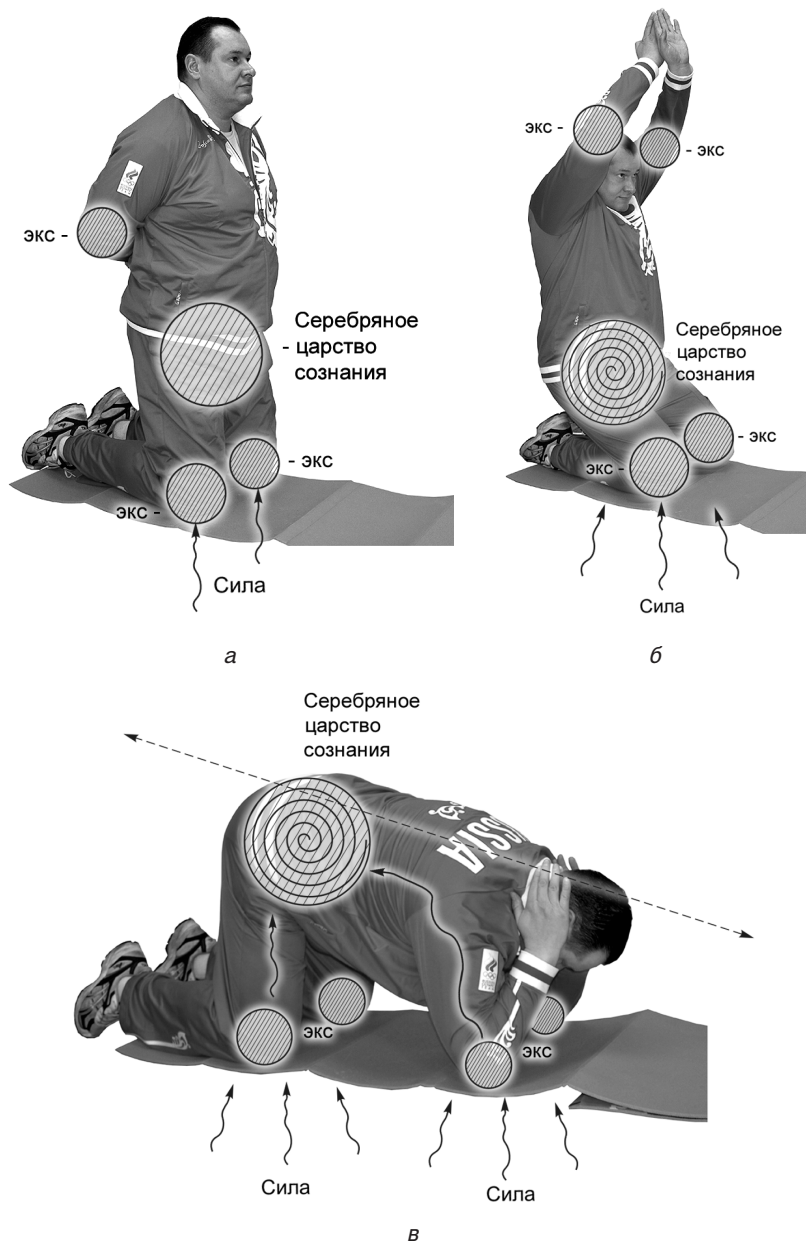


Фото 12. Ключ I



**Внимание!** Правильное положение способствует правильно-му замыканию тайных каналов и, соответственно, правильному течению Силы. Как бы ни было тяжело, не подставляйте руки под голову, а прижимайте их с боков.

Удерживайте образ Силы, поступающей через локти, колени, стопы в Серебряное царство. На выдохе закручивайте Силу в Серебряном царстве коловрат. Представьте дополнительно образ оси, проходящей по позвоночнику через макушку и копчик параллельно опоре. Во время работы в данной позиции выполняйте мягкие волнообразные движения с небольшой амплитудой в течение 30 секунд (*фото 12, в*). Затем, создав воронкообразное напряжение в Зароде, верните тело в исходное положение. Повторите упражнение 3, 5, 7, 9 раз.

Рекомендации по поводу удержания образа центральной оси, «перетекания» в позициях и закручивания Силы коловрат в Серебряном царстве верны также и для всех последующих упражнений комплекса. Я не буду их каждый раз повторять. А вы их запомните, пожалуйста, и выполняйте неукоснительно!

---

## КЛЮЧ II

Занимаем положение тела, изображенное на *фото 12, в*: корпус параллелен опоре и опирается на колени и локти (ключ I). Работаем с известными образами. Далее медленно, рождая движение из глубины Серебряного царства сознания, поднимаем бедро левой ноги, отводя его в сторону. Нога максимально согнута в коленном суставе, голень плотно прижата к бедру, носок максимально вытянут. Задержитесь в данной позиции на 30 секунд, «перетекая», работая с Силой. Затем, полностью расслабившись, верните ногу в исходное положение. Повторите 3, 5, 7, 9 раз. Далее выполните то же движение для правой ноги (*фото 13*).

**Примечание.** Бедро по возможности должно быть параллельно опоре. Взгляд устремлен вниз, макушку тянем вперед.