

Справжня цілюща слов'янська гімнастика :)



Коли я працювала з людьми як цілителька (терпіти не можу називати себе психологом, бо вважаю, що психологія без духовного шляху — мертва), мене дуже розсмішила «слов'янська гімнастика», котрою тоді якимось повально почали займатися жінки. Бо «тоді», в сакральному нашому минулому, в котрому езотерична площина шукає істину, ніякої слов'янської гімнастики не було.

Було поле, плуг, борона, пахота. Оце і вся слов'янська гімнастика. І розумієш це тільки тоді, коли живеш в селі і маєш наділ землі. Або хоча б город.

Ті, хто називали цей вид гімнастики і вправ «слов'янською гімнастикою» і продавали як сакральне знання наших предків — просто ніколи не працювали на городі. Скоріш за все — це жителі великих міст, де до городу далеко, а до села ще далі. Бо якщо ти працюєш на землі і живеш з того, що вона дасть, ніяких сил ні на яку «сакральщину» у тебе після немає.

Зате у селян є справжня слов'янська гімнастика.

Нагнулися, стоїмо, рвемо бур'ян, доки в поперек не запече. Встаємо, повільно вдихаємо, ееее, кряхтимо. Стали, спинку розпрямили, руку на очі, щоб не засліпило сонце. Вправо-вліво

стегнами похитали, трохи розрядили поперек — і знову нахиляємося! І так зі світанку до заходу сонця. Бо селяни мають стільки справ, що від світанку до сутінок вистачає.

Пропололи бур'ян, переходимо носити воду. Беремо коромисло, і сіли... Сіли, напружуємо сідниці, прес, хребет тримаємо, бо можна і грижу заробити, і обережно встаємо. Встаємо, відчуваємо навантаження на весь хребет і м'язи — і обережно йдемо з двома відрами до двору.

Бачите? Оце справжня слов'янська гімнастика.

Тепер присіли, перепочили, дихаємо. Дихаємо 1 хвилину, відпочиваємо 5 хвилин і встаємо. Кряхтимо, бо такий ритм весь тиждень, окрім святої неділі. Свята неділя — відпочинемо. Встаємо і йдемо до курей, корів, свиней, або на поле, якщо кріпаки. А кріпаками українці були давно і часто, тому на сакральну слов'янську гімнастику ні часу, ні сил, ні можливості, ні грошей не мали. Пахота.

І по-перше, я давно, ще до війни, хотіла сказати це. От муляло воно мені про цю слов'янську езотеричну сакральщину вже багато років. Тож, користуючись можливістю і часом, кажу: шановні езотерики! Не існувало на наших землях ніякої слов'янської гімнастики. Існувала земна праця, важка і постійна. Це стає очевидно навіть при 5 сотках городу. При наявності більш ніж 5 соток — ви, дай Бог, встигнете зробити його 15 хвилин з ранку. Години на якусь-то там сакральну гімнастику немає. Бо земля не чекає, доки ми освятимосся.

Весна — на посів, осінь — на збір, літо — на бур'яни, зима — на дрова. Весь рік у селян є робота, турбота і їжа. Так, так. Сакральна слов'янська гімнастика — це та, котра вирощує їжу селянам.

По-друге — справжня слов'янська гімнастика, тобто земна праця — дійсно дуже корисна терапія. І про неї я далі буду говорити часто. Про земну працю, природу, рослини і цілющу терапію всім, кому треба «вимкнути думки», «зупинити внутрішній діалог», «віднайти себе», «почати з початку», «знайти сенс буття».

Я хочу розповісти самі сакральні істини через призму природи. І присвячу цьому велику частину мого блогу.

Бо сакральне — це не про вигадані таємні знання. Це про те, як насіння знає, куди проростати у повній темряві. Як перехід організму на літній і зимній час відбувається без годинника. І як ментальний хаос розчиняється, щойно руки торкаються сирій, живої землі. Без містифікації і вигадок. Просто, як воно є. Бо так воно і є.

Та на захист гімнастики скажу. Якось я знайшла в ютубі тренера з фітнесу з ПАР з неймовірно крутими сідницями. «Король присідань» його називають. І з тієї пори стараюся не нахилятися вниз головою, рвучі бур'яни (адже це лишній притік крові до голови), а присідаю. Присідаю, качаю сідниці, рву бур'ян. Набираю щось близько від землі — присідаю, качаю сідниці. Нахиляюся посадити саджанець — стоп! Присідаю, качаю сідниці. Тобто, якщо є бажання накачати гарні сідниці — справжня слов'янська гімнастика це найпотужніша фізкультура на землі.

Але ні, езотеричної її складової, як наприклад в Каббалі, не було ніколи. Чому? Поїдьте в село, як справжні древні селяни, погаруйте там цілодобово. В святу неділю не забудьте забігти в

церкву, а потім випадайте в осад і як дрова падайте на кровать. Тому що фізична праця на землі була і є — важка і невідкладна праця. Ось чому :). В ній не вистачає часу сакралізувати і містифікувати кожен рух.