

Региональная ассоциация русской культуры «Славяне Сибири»

Автор статьи Цыбина Наталья Станиславовна

Заместитель председателя Региональной ассоциации русской культуры «Славяне Сибири», руководитель Мастерской «Кукольная сказка», преподаватель МАОУОДОД г. Нижневартовска «ДШИ №1».

### **Невосполнимая ценность русских хороводов, игр и молодецких забав.**

«Русские хороводы, украшая собою нашу семейную жизнь, представляются столь же древними, сколь древня наша жизнь. Важность русских хороводов для нашей народности столь велика, что мы, кроме свадеб, ничего не знаем подобного. Занимая в жизни русского народа три годовые эпохи: весну, лето и осень, хороводы представляют особенные черты нашей народности – разгул и восторг. Отнимите у русского народа поэзию, уничтожьте его весёлый разгул, лишите его игр, и наша народность останется без творчества, без жизни. Русские хороводы доступны всем возрастам: девы и женщины, юноши и старики равно принимают в них участие», так писал Иван Петрович Сахаров.

Почему наши предки много пели, плясали и танцевали? Несколько убедительных объяснений этому факту можно найти в книгах Сидорова Г. А. «Хронологическо-эзотерический анализ развития современной цивилизации», в том числе и в третьей книге «Под семью печатями».

«Танцы и пляски имеют мощное воспитательное значение. Во-первых, женщина в танце воспитывала в себе следование за мужчиной. Быть не самкой-командиром, а важенкой (*местное название самки северного оленя*), которая всегда ступает в след своему любимому. Мужчина же учился относиться к любой близкой по духу женщине равностепенно. И, во-вторых, танцы, пляски и песни воспитывали в людях внутреннюю дисциплину и строили в их сознании особое отношение к музыке. Где она

превращалась из волнующих душу звуков в осознанный информационный поток, который дарил способность интуитивно воспринимать истинное». Попробуем немного поразмышлять об этом истинном.

«В чём суть музыки и танца? В том, что музыкальное оформление играет роль энергоинформационного объединяющего, дарящего силу, радость и вдохновение, особого образования». В хороводных танцах происходит правильный энергоинформационный обмен между участниками, между мужчиной и женщиной, девушкой и юношей. Девушки и юноши учатся правильному отношению друг к другу, а женатые пары передают опыт общения и, одновременно, сами между собой поддерживают эти отношения на энергетическом уровне. И наши хороводы аналогичны современным психологическим тренингам и важны для формирования правильных взаимоотношений между полами. В народных танцах, есть элементы, требующие равновеликого действия, равнозначности отношений, есть элементы, в которых и мужчины, и женщины поочерёдно играют ведущую роль. Также есть и такие танцевальные элементы, которые требуют исключительно только ведущего мужского начала. Что тоже было важно для правильного семейного воспитания. В народном танце всегда есть пара, и эта пара в то же время встречается и взаимодействует с другими парами, вытанцовывая элементы танца со всеми участниками. В танцах учились выстраивать гармонию отношений и в паре, и с обществом одновременно. Хороводы таким вот образом и способствовали гармонизации отношений и в семье и в обществе через музыку, ритм и движение. Способствовали созданию той гармонии, которая существовала и в социуме.

И нет ничего удивительного в том, что распространение либерально-демократической идеологии пришлось на то время, когда хороводы исчезли из жизни, и не только нашего народа, но и европейского. Вот как характеризуется эта идеология в книге нашего земляка, Сидорова Г. А.

«Под семью печатями»: «Идеология тотальной лжи, морально-психологического и нравственного падения. Она навязана человечеству не только для того, чтобы остановить естественный ход его эволюции, но и повернуть его вспять, поставить на рельсы вырождения. Какие ценности оно воспекает? Безумный эгоизм, даже не животный, а скорее эгоизм червей и насекомых. Патология больного эго породила крайний индивидуализм и, как следствие, его дегенеративное собственническое чувство. К чему же это всё привело? К борьбе всех против всех! Даже в обезьяньем стаде такой беды нет. Но люди из-за материальных благ и удовольствий рвут друг друга на части. Перед нами трагедия, но она оправдана и принята обществом под названием «здоровая конкуренция». Спрашивается, за какие такие ценности люди хватают друг друга за глотку, предают родных и близких... свой народ, а то и самого Творца? Конечно же, не за духовные, а за банальные примитивные ценности материального плана! За химеру и иллюзию, которую им умело навязали. Прежде всего, за нового своего бога, который зовётся деньгами. Обществу вбито в голову, что зелёные бумажки могут сделать человека счастливым! Слепо, фанатично. Им и в голову не приходит, что деньги — один из основных, если не самый главный, механизмов порабощения личности. Та невидимая петля, которая держит всё человечество за шею».

Возрождение хороводов, способствующих гармонизации отношений и в семье и в обществе через музыку, ритм и движение, это уже не просто забава и приятное времяпровождение. Это, возможно, один из инструментов для возрождения нашей уникальной культуры, один из инструментов для остановки деградации нашего общества, один из инструментов для возрождения эволюционных процессов на земле.

И музыка, и структура хороводов и танцев — это наше наследие. Когда-то, тысячи лет назад, много танцевали и хороводились. Особым, священным танцам девочек учили с детства, ещё в семьях. На праздниках

можно было увидеть такой сакральный хоровод рождения света. Вот как выглядит его примерное описание, отражённое в той же книге Сидорова Г. А. «Под семью печатями». Под звуки удивительной музыки все молодые женщины и девушки, построившись по росту, медленно и плавно плыли по залу. Переливы музыки сливались с хороводом. И движения, и звуки сливались в одно целое и, казалось, что звучал сам хоровод. Это чудо не было тем девичьим хороводом, который можно наблюдать в кино и на сцене. Девушки, двигаясь в нём, одновременно вращались и вокруг своей оси! Причём в разные стороны. Это движение называется волчок, имеющее особую энергетику. Для понимания этого процесса нужно знать, что люди — это ещё и определённые частоты колебаний. Вращаясь волчком, девушки свои частоты объединяют в поле вращения! Возникает огромная сила. Свойства торсионных полей изучаются и современной квантовой физикой. «Волчок» — один из элементов движения в наших танцах — обладает неотразимой магической силой, так как использует проникающие возможности торсионных полей...

В хороводе же кроме волчка использовались сложные особые фигуры. Девушки в своих голубых, расшитых золотом сарафанах плыли по спирали, начиная создавать сурад-лабиринт (нашими национальными цветами являлись именно эти, голубой и золотой, сохранившись в образе Снегурочки, и именно эти цвета идут каждой русской женщине, подчёркивая её природную красоту). Пройдя лабиринт, хоровод распался на отдельные части, и каждая группа двигалась по кругу в свою сторону. Всё это кружилось, как живой механизм. И в центр круга втекали отдельные части хоровода. В небесной космической музыке, всё набравшей и набравшей силу, можно было услышать звуки гуслей, рожков, свирелей, переливы сразу нескольких гудков и цимбалов. И вот хоровод принимал очертания пылающего солнца. Каждый его слой вращался в свою сторону, и при этом каждая танцующая девушка

кружилась самостоятельно, причём асинхронно двум рядом танцующим. Что-то невероятное! Но в то же время это была всего лишь образная, выраженная в танце структура энергоинформационного поля творца, наши предки передавали в танце даже такие тонкости строения структуры предматериального мира. Такие танцы передавали для понимания и осознания обществом даже устройство физического вакуума! И по ним было ясно, что он имеет сложнейшее строение. В танце можно было наблюдать его структуру. Причём она рождалась из строения мыслеформы через сурад. И в неё потом уходила.

Попробуем дать краткое объяснение слова «Сурад» и его значения для нашей культуры. Это особое устройство для пробуждения в человеке определённых качеств сознания. Сурады никакого отношения к религии не имеют. Как это переводится? Если «сур» означает солнце, а «рад» — радоваться, то всё вместе может звучать, как «солнечная радость»! Но можно ощутить и присутствие ещё одного слова. Если читать название «Сурад» в обратном направлении, то возникает слово — Дар. Дословно — радостный дар солнца! А если «ур» означает ещё и небо, то это уже «Дар Солнца и неба». Понимать можно и иначе: то, что Светило и небо дарят с радостью. Внешне Сурад похож на спираль, но принцип его в другом. Фактически, это схема работы головного мозга человека, выложенная на земле камнями... И спирали, и лабиринты-сурады можно считать атрибутикой древнего солнечного культа. Поэтому и перевод слова сурад означает «радостный дар неба и солнца». Но на самом деле и спирали, и лабиринты являются ещё и земными отражениями светила. А русы - люди белой расы, кто такие? Вспомним мифологию. Внуки Даждьбога и правнуки Сварога. Значит, являются его частью. Маленькими солнечными лучами. Ведь в каждом горит огонь небесного деда. Потому и посвящение ему проходило в стилизованном солнечном диске. И потом, не будь нашего Солнца, что было бы? Потому и существует столько солярных

мифов. Просто надо вспомнить, что до мировых религий у всех народов Земли был единый культ Солнца. У руссов же, людей белой расы, он дожил до настоящего времени. Более подробное объяснение и этого явления, и последующего также можно найти в книге Сидорова Г. А. «Под семью печатями».

Русские хороводы, молодецкие игры и забавы, кроме украшения нашей жизни и правильного энергоинформационного обмена в обществе, имели ещё одну важную функцию. Это была большая физическая нагрузка на организм. Хороводы закладывали основы для управления своим здоровьем, а значит, и долголетием. «Речь идёт о двух самых лучших лекарствах, которые вырабатываются организмом человека. Это гормон роста и тестостерон — мужской половой гормон». И тот, и другой гормоны в большом количестве вырабатывается во время роста организма. Но вот рост организма закончился, и гормональный фон сразу стал другим. И хотя иммунная система ещё справляется с болезнями, восстановление организма идёт очень медленно и нехотя. Почему? Из-за гормонального дефицита. К сорока годам у обычного мужчины тестостерона становится на 70% меньше, чем у двадцатилетнего мужчины, а у женщины его совсем не остаётся. У неё и эстрогена не остаётся. И это на фоне того, что гормон роста организмом вырабатывается только в экстренных случаях. Когда человек перенёс травму, и нужно восстановить утраченные ткани. Его синтез теперь зависит от генетического кода, но не от молодости и воли человека. Возникает вопрос, как заставить организм человека жить многие десятилетия в условиях постоянного синтеза обоих гормонов? Ответ был известен нашим предкам: надо заставить организм пребывать в ритме серьёзных физических нагрузок. По этой причине на Руси Великой, начиная с древнейших времён, были придуманы сотни всяческих игр. Все они представляли собой различного рода соревнования. Это и бег с мешком песка за плечами, и ползание с жерновом на спине, и игра в

лошадку, когда один вёз другого, и различные виды борьбы... К этим играм, а по сути, соревнованиям, приходилось готовиться много и годами и даже десятилетиями. Базисом для такой подготовки была работа в домашней школе физической подготовки (работа с отягощениями и статика). Даже дыбы на тренажёре придумывались самим народом. И не как воинская подготовка, а как тренировка к играм на праздники, чтобы не опозориться и отстоять честь своей семьи, рода и племени. Постоянные тренировки заставляют организм человека вырабатывать оба нужных ему гормона. Поэтому, при обращении больных, в первую очередь, помогали лучшим лекарством — железными пилюлями (гантелями). Мощной физической нагрузкой на организм. Кстати, именно так лечил своих клиентов Гиппократ. Более подробное описание домашней школы физической подготовки можно также найти в третьей и в четвёртой книге Сидорова Г. А. В книге «Под семью печатями» можно найти и рецепты сохранения молодости. Но всегда нужно помнить, что главное при освоении знаний в народной культуре — это высокая нравственность и ответственность.

Хороводы закладывали основы для управления своим здоровьем не только как большая физическая или динамическая нагрузка. Хороводы спасали народ от заболеваний сердечнососудистой системы. Тогда как сегодня мы имеем по этим заболеваниям настолько высокие показатели, которые уже не говорят, а кричат о сверхсмертности — 1млн в год — это просто вымирание России от инсультов и инфарктов. И в этот процесс вовлечены даже дети: 5% из всей детской неврологии приходится на инфаркты и инсульты. Половина детей умирает, а половина становится инвалидами на всю жизнь. О том, как работает сердечнососудистая система, в своих интервью «Нам нужна иная школа» подробно рассказывает доктор медицинских наук Владимир Базарный. Там он предлагает свою систему обучения детей в наших школах и аргументирует

её важность и необходимость. Но и наши предки об этом знали, и оставили нам в наследство хороводные танцы, игры и забавы, как эффективное средство профилактики заболеваний сердечнососудистой системы.

Немного о том, как работает сердечнососудистая система. Когда мы сидим, она заблокирована. Сердце работает не как насос, сердце работает как передатчик волны. Эта гемодинамическая волна и последующая система волнового подхвата (или шлюзирования) выводят кровь до капилляров, протяжённость которых равна расстоянию от Земли до Луны. Имеется система содействия этому процессу, так называемые второе, третье и четвёртое сердца. Второе сердце – это диафрагма. Она работает свободно, когда мы на ножках, когда голова приподнята, когда мы делаем глубокий вдох. Как только мы садимся, второе сердце выключаем, так как оно почти не работает. Когда мы хороводимся, мы стоим на ножках 2-3 часа без усталости. Когда мы соблюдаем основное правило хороводов – смотреть друг другу в глаза, голова у нас приподнята. А танец с яблоком на голове – это вообще гимн грациозности и великолепию осанки! Таким образом, второе сердце в коллективном хороводном действии работает на все 100%!

Но кровь нам нужно не только подхватить и разогнать по капиллярам, кровь нужно поднять вверх, против силы тяжести. Когда сердце дало волну, кровь идёт вниз, сердце не гонит кровь вверх. Что гонит кровь вверх? Это делает третье сердце – подключается ещё одна система шлюзирования. Кровь поднимается вверх при помощи ритмически-мышечного сокращения и мышечной вибрации. Нужно быть постоянно в движении, чтобы обеспечить постоянный ток крови против сил гравитации. Наше третье сердце – это вибрация стенок гладкомышечных систем мелких сосудов. Центр вибрации – синусовые шейные узлы. Поэтому для притока крови к головному мозгу, к нервной ткани, голова должна постоянно вращаться, как у маленького ребёнка, который

находится на улице. При вращении головы направо, налево, третье сердце гонит кровь к сосудам головного мозга вверх. Без этих постоянных упражнений, которые встроены во многие хороводные танцы, мы и имеем в нашей сидящей комфортной цивилизации постоянную головную боль.

Четвёртое сердце – это колебательный центр человека, эта антигравитационная система подробно описана в книге доктора медицинских наук Владимира Базарнова «Дитя человеческое». Она создаёт вибрацию до 60-ти и более колебательных моментов в секунду. Ритм хороводной музыки, постоянные и разнообразные движения в системе хороводных танцев, создают все условия для активной работы всех систем шлюзирования для обеспечения клеткам притока новых свежих метаболических веществ, в том числе и кислорода, и для обеспечения оттока тех веществ, которые прошли уже метаболизм.

Что происходит при нарушении работы сердечнососудистой системы? Миллиарды клеток выбрасывают продукты переработки (отходы), а организм сидящий, гиподинамичный, не работает в нужном режиме. Происходит перенасыщение крови недоокисленными веществами-ядами. А вещества-яды уже работают на геронтологию. 2-3 часа хороводных танцев не только объединяют коллектив людей в единое целое, но и омолаживают каждого участника!

Кроме вышеуказанного, русские хороводы, игры и забавы восстанавливают и формируют координацию в пространстве, усиливают скорость зрительно-моторной реакции. Что очень важно для водителя за рулём. В нашей стране происходит более 200 тысяч ДТП в год, в них травмируется более 250 тысяч человек, и около 30 тысяч уходят из жизни. Наша комфортная цивилизация выработала настолько засиженный стереотип тела, что современные люди не могут стоять у станков, дети и молодёжь в автобусах сразу ищут место, где присесть. За усидчивостью скрываются мировые трагедии. Выходить из тупика трагедии можно и

нужно разными путями, но самый простой из них – возрождение народной культуры.

В настоящее время в городской среде происходят изменения в сторону повышения интереса к народной культуре. Этот интерес всесторонен и нет необходимости перечислять все аспекты народного творчества, возрождаемые в нашем городе и регионе. И мы, участники Региональной ассоциации Русской культуры «Славяне Сибири», рады помочь всем, кто готов идти эволюционным путём развития.

Возрождая народные традиции, русские хороводы, молодецкие игры и забавы, мы открываем в них творческую силу народной поэзии, самобытность вековых созданий.

В настоящее время активно в составе ассоциации возрождением хороводных игр и забав, традиций по проведению народных праздников занимается Клуб «Славянские традиции». В течение двух-трёх лет был накоплен интересный опыт, который неоднократно использовался на площадках нашего города, района и округа. Клуб объединяет людей всех возрастов, среди которых много семейных пар. В клубе занимаются дети, и родители, и старшее поколение, и молодежь города.

Контакты:

### **Региональная ассоциация русской культуры «Славяне Сибири»**

Юридический адрес, телефон, факс, e-mail: Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск, тел: 8(3466) 62-01-03, факс: 8(3466) 64-43-44, e-mail:

[krepkih11@mail.ru](mailto:krepkih11@mail.ru) Руководитель организации Крепких Владимир Владимирович

Заместитель председателя Региональной ассоциации русской культуры «Славяне Сибири» Цыбина Наталья Станиславовна, тел: +7 982 583 8090, e-mail: [volichek65@mail.ru](mailto:volichek65@mail.ru)