

Андрей Швец

Система Романова

Самооборона, гимнастика, медитация



Андрей Шве́ц

**Система Романова. Самооборона,
гимнастика, медитация**

«Издательские решения»

Швец А.

Система Романова. Самооборона, гимнастика, медитация /
А. Швец — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859503-5

Предлагаемая система, состоящая из 7 приемов самообороны, перекрестного дыхания и одного универсального упражнения с отягощением, была разработана моим прадедом Николаем Романовым в 30-х годах прошлого века. Система позволяет за 40 минут занятий в день овладеть приемами самообороны, развить силу и характер, укрепить суставы и усилить иммунитет. Приемы самообороны тренируются с онлайн спарринг-партнером, ссылка на который дается в тексте.

ISBN 978-5-44-859503-5

© Швец А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Перекрестное дыхание	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Система Романова Самооборона, гимнастика, медитация

Андрей Швец

© Андрей Швец, 2017

ISBN 978-5-4485-9503-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Предлагаемая система, состоящая из 7 приемов самообороны, перекрестного дыхания и одного универсального упражнения с отягощением, была разработана моим прадедом Николаем Романовым в 30-х годах прошлого века.

Система позволяет за 40 минут занятий в день овладеть приемами самообороны, развить силу и характер, укрепить суставы и усилить иммунитет. А дыхательное упражнение и медитация приближает этот комплекс к восточным системам психорегуляции.

Приемы самообороны, в современном исполнении, тренируются с онлайн спарринг-партнером, ссылка на который дается в тексте. Благодаря этому нововведению занимающийся может тренировать реакцию на неожиданные нападения.

Перекрестное дыхание

Практикуя перекрестное дыхание, можно достичь особого состояния, которое сложно описать, но которое является целью всех психофизических восточных практик. Ваше дыхание почти остановится, а тело и мысли приобретут необычайную легкость.

Практиковаться нужно постоянно: дома и на работе, в метро и за рулем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.