

ДЁМИН  
Сергей Александрович

Русская Оздоровительная Система



методическое пособие

# «ОТ СЛОВ К ДЕЛУ»

ЧАСТЬ ВТОРАЯ  
«КРУЖАЛО»

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ  
«ЗДРАВА»

Сергей Демин

**Методическое пособие  
«От слов к делу». Часть 2  
«Кружало». Часть 3 «Здрава»**

«Издательские решения»

**Демин С.**

Методическое пособие «От слов к делу». Часть 2 «Кружало». Часть 3 «Здрава» / С. Демин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-937338-0

Методическое пособие дает практические упражнения для развития гибкости и координации движений по системам «Кружало» и «Здрава».

ISBN 978-5-44-937338-0

© Демин С.  
© Издательские решения

# Методическое пособие «От слов к делу»

## Часть 2 «Кружало». Часть 3 «Здрава»

**Сергей Демин**

© Сергей Демин, 2018

ISBN 978-5-4493-7338-0 (т. 2)

ISBN 978-5-4493-6789-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



«РОС» -Русская оздоровительная система уверенно развивается уже много лет. Она доказала своё право на существование и свою эффективность. В основе этой системы лежит система естественного движения «Белояр», которая была дополнена исконно русским способом усиливать оздоровительный эффект – правками и ладками, а также неотъемлемой составляющей русского сознания и быта – парением в бане.

Каждая оздоровительная система, входящая в систему РОС, усиливается сама и усиливает эффект других систем.

На данный момент РОС можно разделить на две большие части: МЕД и ЛАД.

**МЕД – Мир Естественного Движения.**

Этот тип движения наиболее проявлен у трехлетнего ребенка. В этот период базовые двигательные механизмы (поза, походка) уже сформированы, а влияние на структуру движения коры больших полушарий мозга еще невелико. Из-за слабости этого влияния у ребенка 2—3 лет нет мышечных зажимов, а эластичные, пружинящие мышцы позволяют ему без вреда для себя падать с разбегу.

Осознание собственного движения – единственная возможность приблизить его к естественному.

В МЕД вошли такие практики как Белояр, Здрава, Жива, Славянская система самообороны Кружало и т. д.

**ЛАД-** это лад в себе, в семье и в мире.

Лад и лажение очень обширные понятия, охватывающие собой абсолютно все стороны как человеческого бытия, так и всего Мира в целом. Если обобщить все разнообразные проявления этих понятий, то получим следующее:

Лад – Мир, находящийся в определенном порядке и пребывающий в равновесии.

Лажение – действие, направленное на восстановление Лада, Мира, порядка, равновесия.

Мир означает так же и покой. Поэтому восстановление мира или лада означает так же и восстановление покоя.

## **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.