

**ДЕМИН**  
**Сергей Александрович**



**РУССКАЯ**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ**  
**СИСТЕМА**



Сергей Демин

**Русская Оздоровительная  
Система. Жить не напрягаясь**

«Издательские решения»

**Демин С.**

Русская Оздоровительная Система. Жить не напрягаясь /  
С. Демин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-857726-0

В книге описаны теоретические и практические основы оздоровительных практик, основанных на русских традициях. Таких как «Белояр», «Традиционная Русская Баня» и т. д.

ISBN 978-5-44-857726-0

© Демин С.  
© Издательские решения

## Содержание

Часть I. Белояр	7
Что же такое система «БЕЛОЯР»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Русская Оздоровительная Система

## Жить не напрягаясь

Сергей Демин

© Сергей Демин, 2018

ISBN 978-5-4485-7726-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



«РУССКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА»

Москва, 2015

Прошёл год, с момента появления системы «РОС». Пришло большее понимание, возникло ещё больше вопросов... Наверное это один из способов развития и познания: Вопросаешь о том, что видишь со своей высоты и растёшь и развиваешься. Стоит слегка подняться, вырасти, как ответы на поставленные вопросы появляются, но горизонты расширяются, и количество и качество вопросов растёт.

Очень хочется осветить тему «Естественное Движение». Наиболее полно этот тип движения проявлен у трехлетнего ребенка. Именно 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. У взрослого, желающего приблизиться к этому состоянию, есть только два пути: осознанное движение или приемы, эффективно «отключающие» разум.

Осознание собственного движения – единственная возможность приблизить его к естественному. Восхитительна грация леопарда, лошади или кошки. Но животные лишены влияния сознания и интеллекта на биологические реакции и рефлексy, поэтому мышцы и аппарат их координации, остаются «девственно чистыми».

Человек, имея сходные с животными биологические механизмы регуляции мышечного тонуса и координации движений, все же сильно отличается от них, (очень многие —

в лучшую сторону). С точки зрения физиологии движения, суть этого отличия – в сильно проявленном «вмешательстве» сознания и эмоций в построение движения. С одной стороны, именно это «вмешательство» делает человека человеком, именно оно дает возможность выразить в движении дух, эмоции, чувства, делает движение человека способом социальной коммуникации. С другой стороны, именно это

«вмешательство» делает возможным сопряжение, взаимовлияние эмоций, мышления, интеллекта и мышечных реакций. Это и приводит к изменению стереотипов движений от естественного, без зажимов и влияний эмоциональных сфер, до, так сказать обычного, в котором тело в основном движется по чётко заложенным шаблонам с учётом психологических нара-

боток личности. Вообще тема классификации движения интересна, но требует дополнительных материалов и изучений. Сейчас важно, приоткрыть значение «Естественного движения», что бы хотя бы частично исключить спекуляцию им.

Система РОС – Русская Оздоровительная Система, является синергитической (Синергетика (от греч. *συν* – «совместно» и греч. *εργος* – «действующий») – междисциплинарное направление научных исследований, задачей которого является изучение природных явлений и процессов на основе принципов самоорганизации систем (состоящих из подсистем)).

Объединив в себе полноценно систему Белояр, Банную школу Василия Ляхова, Славянские виды массажа Правка и Ладка, а так же Здраву, не привнося ничего нового в них, усилило эффект от каждой системы и создала условия для устойчивого развития человека и личности как Системы Систем.

РОС состоит из двух больших болков: **МЕД** – Мир Естественного Движения, и **ЛАД**, который условно делится на Семейный Лад и Лад мироощущения (Лад себя и мира вокруг).

В МЕД вошли такие практики как Белояр, Здрава, Жива, Славянская система самообороны Кружало, РусБой и с удовольствием будем добавлять всё новые и новые.

Лад в русском языке понимается как определенный на- строй, как состояние упорядоченности, равновесия и гармонии. Владимир Иванович Даль в своем толковом словаре живого великорусского языка дает следующее описание значений слов лад и лажение: «Ладить, лаживать что, излаживать; прилаживать, приноравливать, поправлять, изготавлять, чинить, приводить в порядок и запросто делать; налаживать, строить музыкальное орудие...

Ладить обед, чай. Ладить свадьбу. Ладить дело, улаживать...

Ладить с кем, быть в ладах, жить мирно, соглашаться, не ссориться...

Ладниться, взаимно жить дружно, согласно, мирно, любовно...

Лаженье, ладка, действие по глаголу... Ладный, путный хороший, гожий...

Лад, мир, согласие, дружба, отсутствие вражды, порядок..., согласие, взаимная стойкость музыкальных звуков». И это лишь небольшая выборка из огромного количества различного рода описаний этих понятий, используемых в данном словаре. И даже все описанные в этом словаре выражения далеко не полностью охватывают и отражают понятие лада и лажения.

В ЛАД вошли практики по работе с тонкими энергиями человека, навыки работы с рамками и маятниками, наука образности, техники работы с сознанием, синхронизации правого и левого полушария мозга, верха и низа, а так же общая синхронизация посредством психологических практик. Ну, и конечно же её Величество Баня!

Для любителей поспорить замечу сразу – такой системы не было. В силу занятий различными практиками родился некий собирательный образ, который и получил это название. Всё в жизни должно быть естественным, поэтому в качестве базы для системы «РОС», была выбрана Система естественного движения «Белояр». Система уверенно развивающаяся уже более 20 лет, доказала своё право на существование и свою эффективность.

Опыт показал, что если к системе Белояр добавить правки и ладки (массаж), особенно так, как это делали наши предки, то оздоровительный эффект возрастает в несколько раз. Соответственно это направление вошло в систему. Ну уж про баню особо писать здесь нет надобности, и так сей предмет издревле хорошо известен на Руси.

**В ЧАС ДОБРЫЙ!**

## Часть I. Белояр

Начну со всего по порядку, так сказать, по хронологии. Всё началось в уже далёком 2005 году, даже чуть раньше.

К тому времени я уже около 20 лет занимался различными восточными единоборствами. В руки попали книги В. Головачёва, которые подкупали реалистичностью описания приёмов известных мне боевых техник и в то же время описывали, на достойном по эффективности уровне, древние славянские практики: Суев, Боливак, Белояр, Спас и т. д. У меня родилась вторая дочь, и однажды, когда я прогуливался по дубовой роще пансионата в Софрино, меня посетила мысль: «А почему я занимаюсь восточными единоборствами, а не русскими?». Ведь, вспоминая историю нашей Родины, мы никому не проиграли ни одной войны, вели всегда оборонительные войны, а не наступательные. Тогда получается, что наши предки владели телом и оружием не то что не хуже, а лучше, чем любой китайский монах или японский самурай... Сказано – сделано. Попытка найти что-нибудь наше родное в интернете провалилась сходу, с треском. Небольшой анализ показал интересную зависимость: чем дальше от Москвы, тем больше возникает вариантов. Москва «закрыта». То, что было наиболее близко – «Буза» в Твери. Посмотрев ряд материалов, понял – не моё. Упорные поиски привели к системе «Белояр». К моей радости имелись обучающие диски, которые я сразу и выписал себе. После получения дисков и первичного просмотра, отозвалось что-то внутри: вот ОНО. Порадовала техника, которая легка в применении, понятна, проста и эффективна. Заодно и в сознании сместился акцент от «боевухи» к оздоровлению. Начал заниматься сам, по дискам.

Лиха беда начало. Опишу свою ошибку, а потом обосную. Просмотрев первые два диска, и имея определённую подготовку, отложил в сторону: ну, типа, я это умею и могу. Третий и четвёртый зацепили. Очень простая и эффективная техника работы с палкой, не похожая на известные мне тогда. Сосредоточился на этом. После четырёх лет не регулярных

занятий, я уже начал вместо палки крутить трубу, и почувствовал потребность в общении с первоисточником – Жуковым Станиславом Викторовичем. Хочется отметить, что несмотря на уровень и регалии Станислав Викторович сразу ответил на мой телефонный звонок, и вся беседа велась на равных. Ну нет у него гордыни. Тут же получил втык за пропуск первых двух дисков: «Значит так, берёшь первые два диска



и к приезду на тренинг, чтоб хотя бы знал все упражнения...»

– вот что услышал я от него. Ближайший тренинг, по датам, был в Крыму в живописном месте Ласпи. Ну, я, надеясь на свою многолетнюю подготовку, заявился сразу и на начальный, и на тренерский, и на всё, что было.

Приехал на место дня за два до начала. Встретили, накормили. Узнав, что заявился сразу и на начальный, и на тренерский, покрутили у виска. Я не отреагировал. Первый день тренинга....3 часа утром начальный, 3 часа после обеда тренерский. И вот тут я понял – жуть. Все идут купаться, а я сел на лавочке и балдею – сил нет. И так три дня. В эти дни я даже не ел ничего, только чай, иногда с мёдом. Не хотелось! На четвертый день заволновался: как же так, вместо того, что бы употреблять пищу, четвертый день ни чего не ем?! Я к С. В. Жукову: «Станислав Викторович, я четвёртый день ничего ни ем, что делать?». А он так посмотрел на меня и ответил: «Это в тебя русский дух входит. Завтра будешь есть». И действительно на следующий день я уже потянулся на обед, и как-то всё нормализовалось. Это был 2009 год... Там я получил лицензию на право преподавания системы «Белояр». Хотелось бы оговориться. Лицензию я получить получил, но реально преподавать начал только через полгода, когда набрался личного опыта и отшлифовал полученные знания.

Теперь об ошибке. Почему я пропустил основу, базу «Белояра», на первых двух дисках? Дело в том, что мы живём в век информационных технологий и объём информации сваливающийся на нашу психику огромен. Организм давно выработал иммунитет к этому: он просто отсекает часть информации, и она не попадает в осмысление при этом не важно нужна она или нет. Это своеобразная защита от перегрузки мозгов. Поэтому просматривая любую информацию, будь то супертехника оздоровления или обычный фильм, мы часть теряем, т.е. не воспринимаем в связи с защитными способностями нашего мозга. Можно 50 раз посмотреть любой фильм, и каждый раз вы сможете найти что-то новое. Таким образом с кажущейся простой выполнения упражнений я «пробежал» первые два диска (ну вроде как понятно и всё умею), и перешёл сразу к занятиям с предметами, т.е. с палочкой. Несмотря на нарушение методологии стоит отметить что и в этом случае был отмечен положительный эффект, оказанный на моё здоровье.



## Что же такое система «БЕЛОЯР»

Сначала классика от автора системы Жукова Станислава Викторовича ([www.beloyar.ru](http://www.beloyar.ru)): «СИСТЕМА «БЕЛОЯР» родилась при слиянии древних родовых знаний славян и учений лучших умов русской психиатрии – Выгодского, Бехтерева, Сеченова, Лурии. Все теоретические выкладки в учении этих выдающихся людей основаны на простейшем принципе, который знали наши предки и описывали его



в своих сказаниях и былинах: «Всякое движение заканчивается мыслью, и всякая мысль заканчивается движением». Бехтерев в своих работах доказал, что внутренний конфликт человека, в своей основной стадии, возникает именно в этой цепочке: движение -> мысль \* мысль – > движение. Развитие конфликта в конечной стадии приводит к сильнейшим психическим расстройствам, наркомании, алкоголизации, проституции, садизму и т. п. Система «БЕЛОЯР», направленная на разрешение внутреннего конфликта через естественное целостное движение, включает в себя три этапа.

### *Первый этап – терапевтический*

В первую очередь – с помощью простых упражнений, проводится эффективнейшая терапия заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата. Практика показывает, что очень быстро происходит восстановление межпозвонковых дисков, исчезает сколиоз любой степени, проходят грыжи и невралгии, а так же остеохондроз, хронические вывихи, последствия тяжелейших переломов, прочих травм и другие суставные боли и болезни. По другим заболеваниям, в зависимости от степени патологических изменений организма, значительные улучшения занимающиеся получают в период от 2х до 24х месяцев.

Опыт работы показывает, что нужного эффекта достигают люди даже с такими тяжелыми заболеваниями, как:

- астматические изменения
- аллергии
- сердечно-сосудистые изменения
- наркотическая зависимость всех видов
- сахарный диабет
- задержка психического развития

(Постановка диагноза и снятие проводились в клинических условиях соответствующими специалистами.)

За счет обучения естественному движению происходит восстановление основных функций организма. Естественное движение – мощное физическое действие при минимальной работе мышц. Принцип естественного движения восстанавливает работу центральной нервной системы (Ц.Н.С.), а Ц. Н. С. восстанавливает управление внутренними органами. При-

чем, воздействуя параллельно на все группы мышц, получаем психотерапевтический эффект, избавляясь от узлов и спазмов в мышцах, по принципу обратной связи, избавляемся от многих психологических проблем и комплексов. Болезнь (физическая и психическая) – это потеря управления внутренними органами. Качественная работа Ц. Н. С. ликвидирует любые заболевания на уровне подсознательных функций. На первом этапе происходит психологическая реабилитация глубинных деструктивных процессов в центральной нервной системе, что приводит к повышению уровня защитных функций организма на уровне подсознания. Такая работа организма дает возможность начать контролировать свои действия и нести ответственность за последствия своих действий, осознать причинно-следственные связи. Например, люди, подверженные наркотическим воздействиям, сознательно идут на «ломку» и прекращают потребление наркотических веществ.

#### *Второй этап – пластический*

На данном этапе соединяются различные виды упражнений в единую систему естественного движения. Отрабатываются плавные и точные переходы. Занимающийся, обучается формировать цель, а потом достигать эту цель независимо от давления окружающей среды. На данном этапе формирование точной цели и выбора оптимального вектора достижения цели создает у занимающихся уверенность в своих действиях и поступках как на физическом плане, так и на психологическом и социальном планах. Такие люди становятся собранными, ответственными, спокойными, рассудительными, уверенными в себе. Освоение второго этапа занимает от 2 до 12 месяцев.

На втором этапе также осваивается древнеславянская методика лечения заболеваний путем различных видов массажа и самомассажа. Очень эффективные виды массажа – хлопковый, ударный, материнский. Освоение их, применение к себе и окружающим снижает общую заболеваемость.

Обучение способам передачи полученной информации в четких лексических формах с понятийной базой обеспечивает преемственность поколений, создание прочного семейного здоровья и восстановление генетического фенотипа России.

#### *Третий этап – боевая форма*

В славянских преданиях нет упоминания о боевом искусстве как таковом. Западные историки решили, что в России нет боевых искусств. Умение произвольно отвечать на агрессию со стороны у любых народов превращается в танец. Любой национальный танец – боевая форма пластического движения. Если к пластике присовокупить и точное понимание работы мышц и костного аппарата, то получается самая совершенная боевая форма движения. Такой формой обладала Россия («Коня на скаку остановит...").

Русские плясовые – самая совершенная форма естественного движения. На этой основе идет изучение русского национального танца и применение элементов танца в единоборствах с полным логическим обоснованием каждого движения.

Конечная фаза занятий по системе «БЕЛОЯР» приводит к осознанию «Достаточно общей теории управления». Возникает целостное, мозаичное, а не калейдоскопичное, как у большинства, мировоззрение. Поколение, воспитанное в целостном мировоззрении, сможет решить любые поставленные задачи.



Система естественного развития «БЕЛОЯР» прошла клинические испытания на базе Военно-медицинской академии г. Санкт-Петербурга и успешно развивается в течение более 13 лет. Занятия по системе проводятся во многих городах России и ближнего зарубежья, в том числе на базе различных санаториев и курортов.

На систему получен патент Российской Федерации

## **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.