



« À quand remonte la dernière fois où vous avez grimpé à un arbre ? Pourriez-vous encore le faire ? »

M. H.

Matt Hill (Royaume-Uni)

Matt Hill a une école de Systema au Royaume-Uni. Il a commencé à pratiquer les arts martiaux en 1987, et, en 1991, il vivait à plein temps comme élève du célèbre professeur d'aïkido Morihiro Saito Sensei à Iwama, au Japon, où il a vécu deux ans.

Matt a commencé à étudier le Systema en 2003. Il est instructeur qualifié dans ce domaine sous la direction de Vladimir Vasiliev, et il est ceinture noire d'aïkido 5^e dan et ancien capitaine de régiment de parachutistes. Il aime mettre en avant les principes de santé du Systema.

Public : grand public, remise en forme, bien-être, entraîneurs, pratiquants d'arts martiaux...

ISBN : 978-2-491929-02-2

Format : 15,50 × 23,50 cm, dos carré collé.

240 pages N&B, nombreuses illustrations.



Papier bouffant blanc 80 g/m² PEFC.

Parution : mars 2021 - Prix TTC : 19 € France

AVEZ-VOUS DÉJÀ VU UN TIGRE FAIRE DES POMPES ?

LES 4 PRINCIPES DU SYSTEMA RUSSE AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ

MATT HILL

Avez-vous déjà vu un tigre faire des pompes ? Ou n'importe quel autre animal faire des exercices ? Pour nous (*Homo sapiens*), l'idée de « faire de l'exercice » est apparue très récemment, car, durant la plus grande partie de l'histoire de l'humanité, notre mode de vie était déjà très vigoureux. De nos jours, nous devons composer avec la sédentarité, le stress émotionnel, les sièges, les écrans, les voitures, la pollution, alors que nos corps/esprits d'animaux humains ne sont pas adaptés à cette civilisation technologique.

Une ancienne tradition remontant aux Cosaques, aux monastères et aux guerriers russes peut nous venir en aide. D'anciens secrets de santé, de vitalité et de longévité existent encore au sein du **Systema** (art martial russe) et sont regroupés en 4 principes : *respiration, relaxation, posture* et *mouvements naturels*.

Ce livre ne présente pas une nouvelle méthode miraculeuse, mais enseigne *comment faire de votre vie un entraînement constant*, grâce à des pratiques qui vous permettront de trouver un dynamisme étonnant, d'être fort et résilient. Il est accompagné de nombreuses vidéos (sur l'internet).

- Évaluation fonctionnelle (10 tests)
- 9 pratiques de respiration
- 29 pratiques de mouvements naturels
- 7 pratiques de posture
- 6 pratiques de relaxation
- 11 entraînements à l'observation

Vidéos incluses !



Éditions Ressources Primordiales
 ressources-primordiales.fr – 07 67 53 40 42
 editions@ressources-primordiales.fr
 Diffusion CED – Distribution Daudin