

ПсихоФизическая БудоТерапия как метод восстановления жизнедеятельности на основе японских дыхательных практик КО-КЬЮ-ХО, Кихона - система упражнений сухожильного комплекса и опорно-двигательного аппарата человека, используемого в КАРАТЭ Киокушин Сейбукай и японской йоги ШИН-ДО.

Метод ПсихоФизической БудоТерапии сформировался у меня в последние 13 лет и был применён на многочисленных тренировках в ДОДЗЁ с учениками Художественной школы при Академии художеств России города Москвы с возрастной группой детей от 5 класса до 11 класса. Занятия проводились 2 раза в неделю. Результаты были очень хорошие: ученики укрепляли своё физическое здоровье, а также свое тело, связки, мышцы, сухожилия.

В сочетании с дыханием это очень благоприятно сказалось на улучшении физического состояния учеников, нормализовало деятельность их психики. Эмоциональные и мыслительные процессы значительно повысили свои показатели, что в конечном итоге, способствовало созданию базы для гармоничного всесторонне развитого человека: художника, скульптора, архитектора, дизайнера.

Также во время работы с людьми пожилого возраста по программе “Московское долголетие” я также использовал метод ПсихоФизической БудоТерапии. Влияние занятий дыхательными практиками и специальными физическими упражнениями, пожилой человек обретает возможность самостоятельно нормализовать деятельность своей психики, улучшить работу нервной системы, опорно-двигательного аппарата, что благоприятно сказывается на улучшении общего физического самочувствия. Эмоциональные мыслительные процессы вернутся к первоначальному естеству, что будет способствовать возвращению организма в его привычное здоровое состояние.

Метод ПсихоФизической БудоТерапии был предложен мною и опробован как система оздоровления многим категориям граждан: ученикам школ, детских интернатов для сложных детей, пожилым людям и людям восстанавливающимся после психических травм и болезни КОВИД-19.