

[Он-лайн конференция Какие болезни можно победить с помощью восточных практик?](#)

В понедельник, 1 августа 2011 года в пресс-центре «АиФ» еженедельник «Аргументы и факты. Здоровье» совместно с издательским домом «Питер» провел онлайн-конференцию и презентацию новой книги известного практикующего мануального терапевта Леонида Буланова «Оздоровление при помощи восточных практик (+DVD)». Слово о книге написал д.ф.н., профессор, академик РАЕН, заслуженный деятель наук РФ, лауреат Государственной премии СССР, Участник Великой Отечественной войны, генерал-майор С.А. Тюшкевич, а Предисловие к книге подписано профессором, президентом межрегиональной общественной организации "Общественная академия национальной безопасности" А.В. Стефановым



[ОГЛАВЛЕНИЕ книги](#)

[ВВЕДЕНИЕ](#)

[видеоролик № 1 "Дракон у водопада"](#)

[видеоролик № 2 "Тайцзи-цюань"](#)

видеоролик № 3 "Медитация"

Фрагмент 1 из фильма доктора Л.А. Буланова "Лечебные и боевые искусства Востока"

Фрагмент 2 из фильма доктора Л.А. Буланова "Лечебные и боевые искусства Востока"



Леонид Алексеевич Буланов – профессор, академик РАЕН, доктор медицинских наук, автор ряда книг по лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата, по мануальной терапии, с помощью методов остеопатии и хиропрактики, эффективность которых доказана высокой репутацией возглавляемой им более двадцати лет Научно-исследовательской лечебной клиники.

Он познал тайну восточных боевых искусств Индии, Китая и Кореи и рассказал об этом читателям AIF.RU

На конференции присутствовали: помощник председателя Кипрского отделения ИППО, действительный член ИППО, магистр **Киселев Е.Е.** (подбор фотографий к новой книге), ответственный секретарь Кипрского отделения ИППО, магистр **Плешакова Н.А.** (фотограф книги), президент Афро-Евразийской Академии Естественных Наук Старжинский Н., который в свою очередь вручил Леониду Буланову Выписку из протокола о принятии его в Действительные члены Академии, заведующий редакцией издательства "Питер" **Воеводин И.**, заместитель руководителя Департамента газетных проектов **Валкина Н.**

Ведущая конференции: **Наталья Кожина**

Президент **Афро-Евразийской Академии Естественных Наук** Старжинский Н. от себя и от всех членов Академии сказал:

"Профессор Буланов Леонид Алексеевич является основателем и руководителем "Научно-исследовательской лечебной клиники хиропрактики и остеопатии". Помимо активной лечебной практики в НИЛКХО доктор Буланов много сил и энергии уделяет популяризации таких методов лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата как мануальная терапия, остеопатия и хиропрактика. Автор дает нам обширный материал об исцелении с помощью боевых искусств Востока, медитации, правильном дыхании. Доктор Буланов Л.А. является автором целого ряда книг и пособий, посвященных этим методам. Кроме этого, он подготовил и издал

музыкальные CD-диски с медитативной музыкой. способной восстановить гармонию человека, видеокассеты с китайской лечебной гимнастикой ЦИ-ГУН. Доктор пытается ответить на вопрос как восстановить гармонию человека (его разума и тела) со Вселенной. Как включить умственные, физические, эмоциональные и энергетические способности человека и направить их на восстановление баланса между всеми системами организма, активизировать его защитные силы, повышение уровня адаптации и сопротивляемости человека к любым нежелательным воздействиям и, в конечном счете, повышение качества жизни.

Слово гостя

Ведущий конференции:

Друзья, добрый день! В эфире «АиФ-онлайн». После двухнедельного перерыва мы наконец-то снова с вами. Меня зовут Наталья Кожина. У нас в гостях сегодня долгожданный, любимый, замечательный доктор Леонид Алексеевич Буланов, доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН, основатель и руководитель Научно-исследовательской лечебной клиники хиропрактики и остеопатии.

Вы - человек слова, сказали, что придете с новой книгой, так и сделали. Новая книга Леонида Буланова выпущена издательством «Питер» совместно с «АиФ-Здоровье». Леонид Алексеевич, несколько слов о книге.



Леонид Буланов:

Долгожданная книга, готовилась она к изданию очень долго, более 5 лет, в ней огромное количество фотографий. Информационно эта книга более выигрышна для читателя, чем предыдущая по восточным единоборствам, которая выпущена в 1998 году. Вложен красочный фильм, который советую всем посмотреть. В нем хорошо представлены демонстрационные моменты по восточным единоборствам, по медицинской части. Фильм называется «Лечебные и болевые искусства Востока». Ему присвоена серебряная медаль имени И.П.Павлова Российской Академии наук за пропаганду здорового образа жизни, хотя он вышел только в 2010.

Ведущий конференции:

Леонид Алексеевич! А почему такой разрыв между написанием книг?



Леонид Буланов:

Было отснято порядка 5 тысяч фотографий. Из них надо было выбрать самые лучшие – это большая работа. Это и костюмы, и пейзажи, и выезд на съемки. Чтобы снять часовой фильм, надо было снять свыше 5 часов съемок. Мне кажется, что в книге содержится сенсационный материал. Книги такого уровня выходят редко. Покупайте и читайте.

Ведущий конференции:

Книга называется «Оздоровление при помощи восточных практик». Восточные практики – это очень емкое понятие. Что вы подразумеваете под этим?



Леонид Буланов:

Мое название было «Лечебные и боевые искусства Востока». Редакция посчитала более уместным название изменить. Книга состоит из 7 глав, посвященных восточным единоборствам и его лечебным аспектам: каратэ, кун фу, тайцзицюань, тай чи и другие главы, которые посвящены разделам восточных единоборств, которые наиболее интересуют молодежь, спортсменов, людей, тщательно следящих за своим здоровьем с помощью оздоровительных практик. Сейчас очень популярна медицинская йога, цигун. Многие мои пациенты рассказывают о том, как им нравится дышать особенно в лесу или на берегу реки.

Ведущий конференции:

Восстановится, с помощью Ваших практик можно, не выезжая за пределы Москвы? Что делать тем, кто не может себе позволить выехать за город?



Леонид Буланов:

Выехать каждый может себе позволить.

Ведущий конференции:

Вы настаиваете на том, что Ваши практики лучше применять в соответствующей обстановке?



Леонид Буланов:

Лучше, да. Или спортивные залы, в которых воздух подходит по нормам. Если человек будет заниматься дыхательными практиками около трассы, ничего хорошего не будет. Это должно быть уединенное место или отдельная комната. Цигун или тайцзицюань не требуют много места, достаточно стула. Если человек нервничает, он сядет и начнет правильно дышать, стрессовая ситуация будет постепенно сниматься.

Ведущий конференции:

А что значит «правильно дышать»?



Леонид Буланов:

В медицине общепринято есть три вида дыхания: поверхностное, среднее и глубокое. Когда человек находится в стрессе, он начинает глубоко дышать, как будто задыхается, нарушаются процессы вегетатики. Если человек просто сядет на стул с прямой спиной и начнет дышать поверхностным дыханием (это неглубокое дыхание, грудная клетка не приподнимается высоко) или средним дыханием, он уже будет успокаиваться, мышцы будут расслабляться. Цигун или тайцзицюань – это не сложные движения. В Китае они настолько популярны, что считается, что в Китае 60-70% населения занимается восточными единоборствами, у нас – около 40% в той или иной мере.

Ведущий конференции:

Что Вас побудило заняться этими практиками? Сколько лет? Где Вы черпали эти знания?



Леонид Буланов:

Я занимаюсь очень давно, начинал около 35 лет назад при Алексее Борисовиче Штурмине. Потом, уже как врача, меня стали интересовать возможности этих упражнений, которые за долгие годы скопились на Востоке: в Китае, Корее, Японии. Они разработали до нюансов все методики: до положения пальцев, до дыхания, до движений, до амплитуды движений. Восточные единоборства возможно старше, чем медицина. Человеку приходилось защищаться, а с развитием человечества стали разрабатывать и лечебные практики. В 7 веке Бодхидхарма, знаменитый монах, пришел с Цейлона в Китай в монастырь Шаолинь и разработал 18 основных упражнений для монахов Шаолиня. Это была простая гимнастика для того, чтобы монахи не засыпали во время медитации. Потом стало 36 движений,

72 движений и 108 движений, это считается как число космоса, стали разрабатываться различные стили – знаменитый шаолинский цигун, который стал наиболее распространен во всем мире. Восточные единоборства уже не принадлежат только Китаю, Корею или Японии, они принадлежат всему миру. Во многих клиниках, фитнес-центрах молодежь с удовольствием занимается этим.

Ведущий конференции:

На книге написано цигун, ушу, тайцзи, тхэквондо, каратэ. Все этим Вы владеете?



Леонид Буланов:

В книге есть мое вступительное слово, где я даю 18 упражнений. Это гимнастика, разработанная мною на основе тайцзицюань. Среди мастеров существует такая градация – есть мастер боя, мастер искусств и гранд мастер. Мастер боя – это человек, который хорошо дерется, наиболее выдающимся был Брюс Ли. Мастер искусств – это человек, который хорошо знает все направления и школы, хорошо в этом понимает и может их характеризовать по разным принципам. А гранд-мастер – это, наверное, то что мы видим в фантастических фильмах. Если можно сказать, что книга написана мастером искусств – то пусть будет так.

Ведущий конференции:

Существует масса практик. Как определить, какая из них подходит именно тебе?



Леонид Буланов:

Трудно сказать. Женщинам лучше заниматься ушу, тайцзицюань, цигун, йогой, мужчинам – более силовыми видами единоборств, такими как каратэ

Ведущий конференции:

Существуют ли противопоказания для занятий?



Леонид Буланов:

Для занятий каким-либо спортом или гимнастикой должен быть допуск врача. Врач должен осмотреть и решить, чем можно заниматься больному или желающему заниматься

Ведущий конференции:

Есть ли в Вашей книге что-нибудь о медитации?



Леонид Буланов:

Не очень много, но есть. В предыдущей книге отдельная глава с фотографиями, даже как правильно сидеть, посвящена медитации.

Ведущий конференции:

А как правильно сидеть?



Леонид Буланов:

С прямой спиной. Прямая спина - это самое главное, поскольку может нарушиться не только мышечное движение, но и позвоночник не будет подвижен. В восточных единоборствах есть такая важная вещь как центр тяжести. По воззрениям обычной медицины он находится во втором крестцовом позвонке, по воззрениям йогов – во втором и третьем, там находится кундалини. Сгибая, неправильно держа осанку, нося каблуки, мы меняет центр тяжести, что способствует изнашиванию позвоночных суставов или межпозвоночных дисков.

В книге больше говорится о мягких дыхательных упражнениях, мягких движениях, что крайне благоприятно действует не только на сердечно-сосудистую и мышечную системы, но и на гормональную. Мало кто занимается изучением восточных единоборств, кроме китайцев. В Пекине есть институт спортивной восточной гимнастики, который изучает возможности упражнений и какое действие эти упражнения оказывают на организм. Общеизвестно, что эти упражнения укрепляют опорно-двигательную систему (связки, мышцы) и сердечно-сосудистую систему. Китайцы разработали уникальную методику. Занимающийся двигается в ритме движения своего сердца и в ритме сокращения сосудов, он за счет движения и дыхания должен поймать этот ритм, это крайне сложно, но все тайцзицюань на этом основано.

Ведущий конференции:

Леонид Алексеевич, можете какие-то приемы для общего оздоровления порекомендовать сейчас?



Леонид Буланов:

Есть очень простые вещи. Например, ритмичное хождение, просто ходите по офису, постарайтесь поймать ритм своего сердца. Это небольшой шаг, медленный, достаточно плавный, руки делают правильный отмах и ловят ритм дыхания.

Сядьте на стул, спина прямая, положите руки на колени, взгляд направлен вперед и постарайтесь медленно дышать, расслабляя мышцы грудной клетки и ног, потом мышцы рук, спины. На этой уйдет 3-5 минут. Главное, чтобы успокоилось дыхание, из поверхностного стало средним.

Если у вас болит голова или что-то еще, постарайтесь сделать 8 глубоких вдохов, потом перевести это на поверхностное дыхание. Если от этого не будет становиться легче, то повторите это заново. Китайцы говорят, что можно повторять до 108 раз. Глубокое дыхание и переход на поверхностное дыхание помогает нормализоваться вегетативной нервной системе.

Ведущая конференции:

Когда лучше делать эти упражнения, с утра или в течение дня?



Леонид Буланов:

Утром, когда надо проснуться, можно делать более активные упражнения. Когда надо заснуть, делать более спокойные медитативные упражнения тайчи или тайцзицюань.

Оля / 31.07 18:57

Мне 33 года. Москвичка. Неоднократно обследовалась (магнитный резонанс и т.п.) и безуспешно традиционно лечилась не только в России, но и за рубежом. Нетрадиционное лечение (в том числе в Китае) не помогло. На протяжении многих последних лет: всевозможные высыпания на коже, боли в ногах, коленях, позвоночнике, частая бессонница. Объективных причин для моих недугов врачи Эндокринологического, Гематологического, Кожного, Артроцентров не находят. Считают, что их природа психосоматическая. Я - адекватный человек и принимать антидепрессанты не хочу. Что могут предложить восточные практики для излечения психосоматики? И где лучше всего (можно не только в Москве)?



Буланов Леонид Алексеевич / 30.08 16:56

Судя по такому краткому описанию, речь идет о гормональном нарушении и заболевании позвоночника. Нужно пройти более тщательное обследование: энцефалограмма, РЭГ, КРГ, ЭКГ, МРТ головного мозга и позвоночника, чтобы врач точно установил причину. Восточные практики не являются панацеей, скорее помощником. Они помогают людям становится здоровее.

Людмила Мухина / 08.07 12:56

Я верю в это, где можно приобрести данную книгу с приЛОЖЕНИЕМ (DVD) у МЕНЯ ОЛЬВЕОКОКОЗ ЛЕГКИХ И ПЕЧЕНИ. ЗАРАНЕЕ БЛАГОДАРИЮ.



Буланов Леонид Алексеевич / 30.08 16:58

Я думаю, что во всех книжных магазинах, и если у Вас заболевание легких, именно дыхательная практика, о которой там много написано, будет Вам крайне полезна.

Артем Алексеевич / 04.07 09:56

Доктор Буланов известен, как врач и ученый, который занимается восточными практиками. Я знаю фильм "Цигун" 1996 года и "Остеопатия", он смонтирован или вы действительно так можете?



Буланов Леонид Алексеевич / 30.08 17:05

Фильм был создан знаменитым российским журналистом, ныне покойным Вадимом Олеговичем Белозеровым. Приятно, что его помнят. Фильм не монтировался, в нем очень много сложных людей, сложных моментов.

В новом фильме есть моменты, которые редко показывают мастера во всем мире. Он является как бы продолжением «Цигун» и «Остеопатия», но только пересмотренного за счет опыта восточных единоборств. В фильме нет

озвучки, зритель должен смотреть и видеть, для того чтобы понять, что такое эти тайные загадочные восточные единоборства.

Елена Беличенко / 25.06 16:14

Здравствуйте! Скажите, пожалуйста, можно ли активно заниматься йогой, если диагноз - коксартроз бедра 1 степени? Спасибо.



Буланов Леонид Алексеевич / 30.08 17:06

Можно, только нагрузку на сустав при занятиях йогой надо минимизировать, то есть занятия не должны вызывать боль в суставе, не надо провоцировать боль интенсивными движениями или растяжкой

konstanta01 / 29.07 16:05

Леонид Алексеевич! Прочитал некоторые вопросы к Вам. В частности, Андрею с рассеянным склерозом, можно порекомендовать связаться со специалистами из Шри-Ланки. Я знаю, через знакомых, что они решают эту проблему.

Хотелось бы услышать, как Вы оцениваете деятельность клиники Колягина Ю.В., М.Мошенкова?

К какому лагерю Вы принадлежите: стрейторам или миксерам?

По каким критериям определить профессионализм специалиста?

С уважением,

Константин



Буланов Леонид Алексеевич / 30.08 17:08

Определение профессионализм специалиста - вопрос трудный. В медицине есть тест – измерение давления. По результатам этого теста врач может сказать очень много. Также и в восточных единоборствах. Мастер должен показать то, что не может показать другой человек. Этот тест хранится на диске в конце книги. Надо просто смотреть: положение, стойки, что человек может сделать.

Нурия / 29.07 11:59

Здравствуйте, уважаемый Леонид Алексеевич. У меня проблема с суставами: сильные боли в ногах, локтях, также частое мочеиспускание с болью. Есть ли какой-нибудь способ лечения при помощи вашей методики? Спасибо.



Буланов Леонид Алексеевич / 30.08 17:09

Вам надо обращаться к врачу. После того, как врач проведет лечение, Вы сможете заниматься для того, чтобы помочь себе восстановиться. Можно заниматься лечебной гимнастикой в поликлинике или цигун или йогой в оздоровительных центрах, но только после того, как врач разрешит Вам заниматься.

Марина111 / 27.07 16:14

Доброго времени суток!

Хотелось бы узнать Ваше мнение о псориазе: можно ли эту болезнь вылечить с помощью восточных практик?



Буланов Леонид Алексеевич / 30.08 17:10

Мне очень приятно, что люди считают восточные практики панацеей, но это не так. Вылечить нейродерматоз с их помощью нельзя, но можно лечить его традиционным способом и одновременно заниматься восточными практиками, что укрепит иммунную систему. Вторые легкие – это наша кожа. Мы кожей потребляем такое же количество кислорода, как и легкими, поэтому когда мы начинаем заниматься дыханием, кожный покров становится лучше

Галина Михайловна! / 08.07 14:39

Мужчина. 25 лет. На позвонке в поясничном отделе (4) идет разрушение-остеопороз.

Спасает развитая мускулатура, ввод стекловидного тела. Как помочь без операции?



Буланов Леонид Алексеевич / 30.08 17:11

Обязательно нужна консультация с нейрохирургом, надо внимательно смотреть снимок МРТ, восточные практики здесь могут помочь только с дыханием, а руководящую роль здесь должны занимать остеопаты, нейрохирурги и невропатологи. К этим специалистам надо обратиться, чтобы они охарактеризовали ситуацию более точно

Валентина 56 лет / 06.07 20:06

Здравствуйте! Леонид Алексеевич, знакомы ли вы с книгой Стефана Т.Чанга "Желаю вам здоровья" и как вы относитесь к тем упражнениям, которые в этой книге?



Буланов Леонид Алексеевич / 30.08 17:12

Никак не могу прокомментировать, с этой книгой я не знаком

Иван Васильевич / 04.07 09:45

Уважаемый, Леонид Алексеевич, как вы считаете, могут ли восточные практики сделать человека лучше, красивее и добрее?



Буланов Леонид Алексеевич / 30.08 17:13

Могут. Уже доказано, что восточные практики положительно действуют на гормональный фон человека, опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему

Анатолий ,59лет / 14.07 16:15

Анатолий, 59 лет. В 2000г на основании МРТ мне поставили диагноз СИРИНГОМИЕЛИЯ, интрамедулярная киста на уровне С1-L1, аномалия

Арнольда-Киари, картина "пустого турецкого седла". Предлагают операцию исход которой непредсказуемый. Посоветуйте пожалуйста-есть ли вариант избежать операцию и куда мне можно обратиться. Спасибо.



Буланов Леонид Алексеевич / 30.08 17:16

Заболевание очень сложное, которое поражает центральную нервную систему. Заболевание, связанное с разрушением нервных клеток и спинного мозга. Оно считается необратимым. Хочу посоветовать обратиться к книге, о которой мы говорили. В начале книги есть 9 упражнений, я советую делать их 3-4 раза в день, это благоприятно на Вас скажется, но решающего действия не окажет.

Ведущий конференции:

Спасибо Вам большое, Леонид Алексеевич, за то, что дали такие замечательные ответы на вопросы наших читателей. Мне хотелось бы, чтобы Вы сейчас обратились к нашим читателям с пожеланиями.



Леонид Буланов:

Если в прошлый раз мы говорили о лечении позвоночника, суставов, здоровье человека, то в этот раз мы говорим о том, что человек может сделать сам, вместе с врачами, чтобы стать здоровее, счастливее и жить дольше. Поэтому и вышла книга «Оздоровление при помощи восточных практик», в которой вы можете узнать много нового о восточных единоборствах. Если ваша жизнь станет немного здоровее, веселее, лучше, я буду этим крайне доволен и буду считать, что данная моя работа достигла своих целей.

Ведущий конференции:

Спасибо Вам огромное, Леонид Алексеевич, за ответы. Спасибо, друзья, что были с нами. Я присоединяюсь к пожеланиям Леонида Алексеевича. Здоровья вам, здоровья и еще раз здоровья! Всего доброго!