

## Выступление профессора Буланова Л.А. в БИБЛИО-ГЛОБУСЕ 29 июня 2012 г.



29 июня 2012 года в Торговом доме Библио-глобус на 1 уровне, в зале №8 профессор, председатель Кипрского отделения ИППО Буланов Леонид Алексеевич встретился с читателями и презентовал свои новые книги «Оздоровление при помощи восточных практик», «Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье» Издательство «Питер», а также свой фильм «Лечебные и боевые искусства Востока», который прилагается к одной из книг.

Встреча собрала большое количество народа, Леонид Алексеевич общался с читателями, они задавали много вопросов и к завершению встречи были распроданы все книги автора. Книгу даже купила ведущая презентации и попросила подписать ее.

Подобные встречи с читателями Леонид Алексеевич проводит не первый раз, они вызывают огромный интерес, что говорит о том, что интерес к теме здоровья только возрастает.

Завершилась презентация раздачей автографов от автора.

### Расшифровка презентации

Ведущая: Здравствуйте дорогие слушатели и гости нашего магазина сегодня у нас в гостях профессор, доктор медицинских наук, главный врач Научно-исследовательской лечебной клиники хиропрактики и остеопатии Леонид Алексеевич Буланов.

Здравствуйте Леонид Алексеевич! Очень рады вас видеть! Расскажите, пожалуйста, для тех, кто по какой-то причине не знал о ваших книгах и о себе.



Леонид Буланов: Добрый вечер дорогие читатели! Сегодня представляются мои две книги – «Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье» и «Оздоровление спомощью при помощи восточных практик». Эти книги преследуют одну цель, лечение позвоночника с помощью различных методик. Основная методика, которая здесь присутствует, это методика мануальной терапии.

Хочется отдельно обратить внимание на книгу «Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье». Вступительная статья к этой книге написана Маршалом Советского Союза В.Г. Куликовым, который любезно подписал вступительное слово и отметил важность у человека – здоровье.

Маршалов у нас всего пять и он один из них, я считаю, его подпись и оценка этой книги крайне важна.

Эта книга захватывает много аспектов здорового образа жизни и медицины.

В ней рассказывается и о неврологии, ортопедии, травматологии и мануальной терапии. Я отвечаю на вопросы читателей, которые приходят к нам, которые заходят на наш сайт [www.osteopat.ru](http://www.osteopat.ru)

Наиболее насущные вопросы отражены в главе «Ответы на вопросы». Я думаю, читателям будет интересно.

Позвоночник - это настолько широкое понятие. С точки зрения мануальной терапии – от позвоночника все заболевания. На этом стоит теория остеопатии. Это не абсурдное заявление - это заявление, которое имеет достаточно большой научный опыт, основанный на защите кандидатских и докторских диссертаций. Я постарался в научно-популярной форме, потому что в научной форме эта книга была бы очень скучна для вас, а вот в научно – популярной есть возможность объяснить важность здоровья нашего позвоночника, и подчеркнуть, что от состояния суставов позвоночника зависит наше здоровье в целом. Я вернусь еще к этой книге.

Вот казалось бы, какая большая разница между этими двумя книгами. Одна медицинская, другая вышла под разделом «философия». Это книга «Оздоровление при помощи восточных практик». В этой книге огромное количество упражнений, которые основаны на дыхании специальной китайской гимнастики, которая сейчас очень популярна. В книге есть таблицы, где говорится о восточной культуре и конечно о важности позвоночника.

Вступительная статья написана доктором философии Тюшкевичем Степаном Андреевичем, который вкратце открыл и медицинскую идею этой книги. В книге более 500 фотографий по восточным единоборствам. Речь здесь идет действительно о лечебных возможностях восточных единоборств.

Вот я листаю книгу, может быть, кто-то видит, здесь огромное количество фотографий. Их достаточно много 520, если я не ошибаюсь, в конце

находится диск, издательство «Питер» его поставило в книгу. Это новый фильм «Лечебные и боевые искусства востока» Российская академия естественных наук присвоила этому фильму серебряную медаль И.И. Иечникова за пропаганду здорового образа жизни, а газета «Аргументы и Факты» любезно предоставила большую рекламу этой книге.

Что - же найдет для себя в этих книгах читатель?

Во - первых огромное количество китайских упражнений, дыхательных упражнений, я думаю дыхательные упражнения с годами станут еще популярнее. Почему? Сама китайская гимнастика – ци-гун, тайцы-чуань, тай-чи она именно основана на движении и дыхании. Может тот, кто больше знаком с этой темой знает, что китайцы совместно с дыханием применяют и движения. Сочетание движения и дыхания одновременно, вот эту тему я и постарался раскрыть. Здесь не только ци-гун, тай-цзы-чуань, но и каратэ, потому что у каратэ есть свои лечебные возможности, кто знает это художественное исполнение «като», которое первоначально предназначалось для возможностей в Окинаве и для отработки движений.

Тхэквандо-хотя это уже олимпийский вид спорта, так же богат лечебными традициями. Боец не может быть болен. Вот в этой книге мы постарались раскрыть эту тему. «Мы» это и те, кто помогал создавать фильм. Фильм не большой, но насыщен показательными возможностями.

Ведущая: А можно купить эту книгу и не обращаться к врачу, а самому по ней оздоравливаться?



Леонид Буланов: Оздоровливаться можно это путь оздоровления. О лечении речь не идет, это путь профилактического оздоровления.

Ведущая: Сначала лучше обратиться к врачу, а потом выполнять эти упражнения?



Леонид Буланов: Противопоказаний у этих упражнений нет, но показаться врачу следует. Эти упражнения просты, в них нет стоек на голове и т.д.

Они преподнесены так, что человек не может себе навредить. Здесь все просто, как у Чехова «Все гениальное просто».

Ведущая: То есть книгу надо покупать и заниматься?



Леонид Буланов: Книгу надо покупать любую, они ценны, тем, что там все, что касается здоровья. Я думаю, что здесь очень много хороших книг и я советую их покупать, но к тому, что касается здоровья нужно относиться крайне внимательно тем более сейчас, в городе Москве где урбанизация крайне высока.

Ведущая: Как врач, вы, наверное, сталкиваетесь с тем, что болезни очень «помолодели» если раньше заболеваниями позвоночника и суставов болели старые люди, то сейчас ими болеют люди всех возрастов и даже дети. Почему так происходит?



Леонид Буланов: Здесь много факторов не один. Здесь не полиморфные факторы, а мономорфные. Фактор загрязнения окружающей среды. Капитализм, в котором мы живем. Почему капитализм? Это форма урбанизации. Мы находимся в жестких условиях, т.е. если мы не заработаем, то не сможем оплатить. Мы находимся в стрессе. Стресс активно вздергивает нашу центральную нервную систему. К центральной нервной системе относятся головной мозг и спинной мозг, она работает всегда в напряжении. Будет ли она от этого разрушаться? Конечно будет. Стресс с английского языка переводится как «напряжение». Т.е. мы всегда в напряжении. Вот выражение вашего лица говорит о том, что вы напряжены – вы работаете. Мы не находимся в стрессе, но в напряжении. Если такое напряжение у нас будет каждый день, каждый час, то оно приведет к некоторым формам депрессии, потому что сама центральная нервная система не может быть в долгом напряжении.

А капитализм нас заставляет работать все время, а если нас заставляют работать все время, то организм будет находиться в стрессовой ситуации.

Загрязнение окружающей среды. Сейчас говорят о вреде курения. Предположим, одна машина выделяет углекислого газа столько, сколько выделяют 2000 курильщиков. И нас это особо не беспокоит. Но ведь этим мы

дышим, тем более находимся в центре Москвы. Все газы впитываются в ткани и слизистые.

«Помолодели» не только заболевания позвоночника, «помолодела» онкология, если общепринято было и люди в возрасте знали, что онкология возникает больше после 50-60 лет. То сейчас она возникает и после 20 лет, после 30 лет это уже даже нормально.

Инсульты, инфаркты. Есть три вида заболеваний, которые нас больше всего беспокоят. Это заболевания позвоночника и суставов по ним выписывается 72% больничных листов. Вот эта тема наиболее актуальна, которую мы сейчас поднимаем. Вторая более специфическая категория не специалисты в ней вряд ли разберутся это сердечно - сосудистые заболевания к ним относятся инфаркты, инсульты и онкология. Мы подошли к тому, что инфаркты, инсульты встречаются в 25-30 лет. Те люди, которые находятся под большими нагрузками, умирают если не от инфарктов, то от инсультов.

Ведущая: Что же нам делать?



Леонид Буланов: Так вот эта книга и отвечает на все эти вопросы, здесь рассматривается, проблема онкологии. Т.е. здесь есть глава «Онкология и мануальная терапия», где я связываю заболевания онкологии с заболеваниями позвоночника. Есть два фактора нарушение иннервации вследствие заболевания позвоночника и нарушение гормональной функции, которая и приводит к онкологии. Плюс еще фактор СО, который дает загрязнение окружающей среды и мы как биологическое существо впитываем все это в себя. Даже клетка содержит водяную оболочку. Цитоплазма, ядро это все водяная оболочка. Естественно все это мы впитываем. Какой-то особой защиты у нас нет. И эта проблема будет становиться еще больше. Сможем ли мы защитить себя от загрязнения окружающей среды? Вряд ли. Это дело государства. А вот от заболеваний позвоночника, и сделать какие-то меры профилактики, конечно.

Я не могу пересказывать всю книгу, советую читателям купить ее, в ней нет ничего дорогого, и вникнуть в проблему, которая рассказывается на профессиональном уровне.

Мне вот очень понравилось, главный редактор «Аргументов и фактов» назвал меня легендой, ну пусть будет так, если им так нравится.

Ведущая: Вы занимаетесь восточными единоборствами очень долго. А вот сейчас вы чем занимаетесь?



Леонид Буланов: Сейчас я больше занимаюсь лечебной гимнастикой при заболевании позвоночника и суставов. Это та гимнастика, что в книге. Кстати, в книге вариант больше подходит женщинам.

Занимаюсь ли я гимнастикой? Восточной, дыхательной да, почти каждый день. Дыхательная гимнастика заставляет двигаться диафрагму. Вдыхая, диафрагма спускается вниз к животу, массируя кишечник. Поднимаясь, диафрагма заставляет более ритмично биться сердце. Я считаю, что каждый человек должен делать в день от 5 до 17 мин. упражнений, различного характера. Вот, к примеру, как распознать стрессовую ситуацию. Все сейчас говорят – стресс, стресс. Это слово становится популярным. Как же его распознать? Допустим, вы сидите за рабочим столом, у вас учащается дыхание и появляется волнение. Т.е. мы находимся в стрессе. Человек счастливый этого наблюдать не будет. Человек влюбленный, любимый не будет этого замечать, а вот человек в стрессе – да.

Если вы сделаете глубокий вдох животом около 7 раз, то стрессовая ситуация будет сниматься, если не сразу, то через какое-то время.

Женщины дышат животом, мужчины грудью, в этом природное различие.

Есть 3 вида дыхания: глубокое, нижнее, среднее и верхнее. Есть такое исследование – спирография, это экспертное исследование. Раньше была такая трубочка, в нее мы дышали, показывали объем легких. У женщин 3,5, у мужчин 5,5 литров. А сейчас это электронное, по-русски называется внешнее дыхание, а по латыни спирография исследование по дыханию. Врач определяет, каково состояние дыхания, объем легких и как оно функционирует. У нас в клинике это есть, там можно наглядно видеть, что у людей страдающих остеохондрозом легкие спавшие, за счет иннервации нервов. Это может быть не в молодом возрасте, а уже где-то после 40 лет, при болях в грудном отделе, и при нарушении дыхания. Оно не способно полностью расправляться. Помните, что старые врачи предлагали при заболевании легких брать шарик воздушный и надувать. Это не пустое занятие, это тренировка легких. Мы должны были надуть шарик и спустить его, если больной это делал, то это означало, что его легкие расправляются полностью. Это исследовали и защитили диссертацию, Бутейко, может быть, эти книги здесь есть, это медицинское основание дыхания.

Каждая позиция в книге для чего-то. Вот на обложке позиция называется «поза открытого сердца». В итоге сердце и открывается. Мы делаем 16 вдохов в минуту, это 70 сокращений сердца и все это должно сочетаться. В принципе, в гимнастике тай-цзы-чуань и ци - гун сочетание 16-17-70 оно

должно оставаться, чем медленнее движения, тем более медленнее становится дыхание до 14-15 и сокращение сердца доходит до 65 сокращений в минуту. Отклонения допускаются в 2-3 удара сердца или 2-3 дыхания, это не столь важно. А вот если оно все же уменьшается, метаболизм клетки и это благоприятно будет на нас действовать. Если мы на 10% уменьшим метаболизм, это будет крайне результативно.

Если возвращаться от одной книги к другой, то они, в общем-то, взаимосвязаны. В идеале читатель должен приобрести две эти книги.

В одной можно заглядывать в медицину, в другой более практическое исполнение происходящего. Вот книга «Оздоровление при помощи восточных практик» идет уже, как бестселлер. Я не то чтобы их рекламирую, я рассказываю, как автор о книге. В прошлом году было очень успешное выступление по этой книге в «Аргументах и Фактах». Она продается меньше года и очень успешно, но я не буду говорить о количестве продаж, это могут сказать представители агентства. Но она уже, как бестселлер. Эта книга интересна не только тем, что на ее обложке красивый мужчина в стойке открытого сердца, но и с содержательной информацией внутри. В эту книгу нужно периодически заглядывать. Мы должны несколько раз прочитать какую-то фразу, чтобы более лучше ее понять. Вот это крайне важно и чем мы четче будем исполнять методику дыхания, легочных упражнений, тем лучшего результата мы добьемся. Главное методичность правильного исполнения. Мы можем применять творчество. Творчество есть и в медицине. Гиппократ говорил – «Медицина – это искусство, а хороший врач подобен богам». Творчество в подходе к своему здоровью по какой-то методике и с какой-то закономерностью это самое лучшее. Уже не говоря о питании. Питание – это тоже важный момент в поддержании здоровья.

Ведущая: А в книге есть рекомендации по питанию?



Леонид Буланов: Есть. Этот вопрос часто встречается. И вот спор, что лучше для суставов – быть вегетарианцем или мясоедом, что лучше? Этот вопрос остается риторическим. То количество микроэлементов, которое нам нужно для выстраивания хрящевой ткани – это кальций и фосфор. Если кто-то хочет иметь крепкие кости, то должен питаться по этой формуле – кальций, фосфор по 4 раза. Мы должны брать те микроэлементы из пищи, которые укрепят наши кости. Это орехи, мед, сельдерей, капуста, все возможные каши. Может быть, кому-то не нравятся каши, но вот в моей книге «Мануальная терапия и самопомощь при заболевании позвоночника и суставов», есть глава о питании. Там огромное количество приготовлений каш, в

особенности из тыквы. Я считаю, что это такая полезная вещь и каждому ее советую.

У нас с издательством «Питер» будет новый проект по переизданию этой книги. Первый раз эта книга вышла в 1992 году в издательстве «ИНГИА КОМ» в Кишиневе, в ноябре будет 20 лет, как она переиздавалась в разных издательствах и на разных языках огромное количество раз.

Слушатель: Сколько лет вы занимались восточными практиками?



Леонид Буланов: С 1979 года. Значит уже более 33 лет.

Слушатель: А вот если есть творог, это полезно? Будет ли пополняться кальций?



Леонид Буланов: Лучше есть творог обезжиренный, но наши вкусовые рецепторы устроены так, что нам это кажется не вкусно, поэтому мы едим жирный. Его лучше запивать сливками, чтобы лучше расщеплялись жиры.

Слушатель: А вот вы врач традиционной медицины?



Леонид Буланов: Да, конечно.

Слушатель: Вот меня смущает в названии книги слово «восточных практик», звучит, как способы лечения не традиционной медицины.



Леонид Буланов: Это название книги предложило издательство, мое название – «Лечебные и боевые искусства Востока», сейчас такое встречается, что издательство может переименовывать. Я не очень с этим согласен, но они считают такое название наиболее приемлемым. Но фильм, который в конце книги так и остался с моим названием.



Леонид Буланов: Здесь речь идет о методичности лечебной гимнастики, выполнении ее. И принципов восточных гимнастик, различных в этом числе и «Калари-паят», это древняя индийская гимнастика, из которой и возникла йога. То есть это боевые искусства индусов. Это боевое искусство и лечебное одновременно. Человек занимающийся, для женщин это не очень понятно, более понятно для мужчин. Так вот, человек, владеющий боевыми искусствами может защитить не только себя, но и сохранить себе жизнь путем лечебных упражнений.

Пусть вас не смущает такое название книги. Издатели подбирают название из каких-то критерий более популярных слов. Вот в такое маркетинговое время мы сейчас живем.

Слушатель: У меня болит колено. Вот в этой книге, кроме гимнастики, есть методы лечения таблетками, мазями? Вы что-то рекомендуете?



Леонид Буланов: Вы, наверное, опоздали, а мы уже говорили, что надо начинать с врача. Обратиться в поликлинику по месту жительства, к врачу ортопеду-травматологу.

Слушатель: Нет, я хотел от вас услышать сейчас.



Леонид Буланов: Я не даю здесь консультаций, я рассказываю о книгах, которые вышли и продаются здесь.

Слушатель: И все же, что вы порекомендуете?



Леонид Буланов: Рекомендую купить книги и прочитать их. Таким образом, вы узнаете больше и все равно придете к врачу. Врач вам официально должен назначить лекарственный препарат, рентгеновские снимки, если вы жалуетесь на боль в суставе. Для того чтобы лучше поняли вы и врач, что болит у вас в суставе. Рентгенолог или врач МРТ осмотрит этот сустав, и в заключении вы поймете, почему он болит. На основании этого исследования врач должен назначить вам мероприятия по лечению вашего сустава, или госпитализировать, если будут к этому показания или лечить поликлинически.

Слушатель: Вы знакомы с продукцией .....



Леонид Буланов: Вы знаете, в прошлом году я здесь выступал в августе, и мне этот вопрос задавали, я его помню. К сожалению нет. Я знаю, что это какая-то водичка, где растворены кораллы, может быть я ошибаюсь.

Слушатель: У них имеется 70 наименований продуктов. Отличный результат дают.



Леонид Буланов: Мы уже говорили о глюкозаминах и хондроитинах при заболевании позвоночника и суставов, но это еще не все, это составляющая химическая формула хряща, которые при надобности, при развитии 3-4 степени применяются врачами, они сейчас популярны во всем мире.



Леонид Буланов: Это доказуемо, есть документ? До и после? Ну, поздравляю тогда вас. Я считаю, что этого больного кроме кораллов еще и лечили. Наверное, был перелом диагноза. Знаете, есть такое старое выражение: «Сколько болеешь, столько и лечишь». Это идет еще со времен Гомера. Так что, дали результат не только кораллы. Это хорошо, что вы в них верите. При заболеваниях позвоночника и суставов не назначают такие составные, я уже говорил, что назначаются глюкозамины и хондроитины.

Слушатель: У нас получается после очистки.



Леонид Буланов: Очистки чего?

Слушатель: Очистки организма от паразитов, шлаков, от всего.



Леонид Буланов: Это очень хорошо. Сейчас речь идет о лечении позвоночника и суставов, а не об очистке организма. В мир входит понятие о лечении с помощью глюкозаминов и хондраэтинов, но это лишь составляющая часть это не основная часть. «Бехтерева», как таковое

заболевание вылечить нельзя. Если есть подозрение на «Бехтерева», как заболевание, его вылечить нельзя. То есть перерождение тканей позвоночника, из обычного сустава, он превращается в бамбуковую палку. Там произошло полное окаменение. Это во II степени можно предотвратить. Кстати, в основном это происходит за счет гормонального дисбаланса в организме. Это очень сложное заболевание, на 100 тысяч человек, 3-5 человек болеющих. На западе эта болезнь называется – Пьер Мари Кюри. В 1883 году доктор Бехтерев описал это. Это заболевание можно поставить при окаменении миосокральной связи, если такое есть, то да – это заболевание «Бехтерева». Подозрения могут быть в промежуточной стадии, но как правило, это заболевание, в особенности старыми врачами при наличии рентгеновского снимка, ставится достаточно точно. Поэтому, то, что вы говорите вылечить «Бехтерева» невозможно. Я уже риторически отвечаю на ваш вопрос. Как можно вылечить перерождение тканей? Костоправ уже ничего не делает.

Вот в этой книге я пишу, что 3-4 степень заболевания «Бехтерева» не лечится ни костоправом, ни мануальной терапией, там уже просто нечего лечить.

III степень возможно, но только лишь, чтобы облегчить состояние больного, IV степень он, в принципе, должен лежать в постели, он может быть обездвижен, его просто скует.

Леонид Буланов: Вот на последней странице книги наш сайт, электронный адрес. Сайт у нас очень большой, интересный.

Вот ведущая меня представила, что у меня более 100 статей в прессе. Ну, вообще, в научно-популярной прессе более 3000, и 20-30% статей стоит на сайте, вы можете их почитать. В интернете, вообще, очень много про меня и в том числе про эти книги, очень много ссылок стоит. Можете прислать письмо на электронный адрес и, как правило, в течение нескольких дней на все вопросы я отвечаю.

В конце книги и одной и другой стоят исходные данные. То есть куда можно обращаться по поводу того, что написано в книге.

Ведущая: А вот сейчас вы работаете над какой-нибудь новой книгой, и когда она выйдет?



Леонид Буланов: Я рассчитывал, что будет продаваться медицинская книга, хотя восточным практикам повезло, что этим занимается врач. И вообще таких людей крайне мало кто бы переделал восточное искусство с медицинской точки зрения. Понимая, что это боевые искусства, но в них есть

еще и лечебный потенциал, я не ожидал, что эта книга будет продаваться очень хорошо, и стоит на позиции бестселлера. Поэтому я сейчас пишу продолжение и снимаю фильм уже второй год, такие книги быстро не создаются. Вот эта книга создавалась около 5 лет, кто в этом понимает – здесь около 1080 фотографий и отобрать лучшие, нужно снять 7000-8000 фотографий, чтобы из них отобрать лучшие. Это очень большая работа в том числе – создание фильма. Фильм создается скорее активистами, но на достаточно хорошей аппаратуре и хорошими режиссерами.

Ведущая: А там только вы показываете какие-то упражнения или кто-то еще?



Леонид Буланов: Только я. Это упражнения, которые демонстрируют возможности, которые могут возникнуть от занятий восточными единоборствами. Если немного заинтриговать читателей, я здесь показываю такую вещь – в Москве сейчас продается обычное тренировочное оружие – это не заточенное оружие, не боевое, и я с завязанными глазами подбрасываю яблоко и разрубаю его на две ровные части.

Ведущая: Сколько же надо учиться этому? Скажите, пожалуйста, Леонид Алексеевич.



Леонид Буланов: Там не только это, но и многое другое. Там и разрубается арбуз на две части, и горлышко от бутылки. Я просто советую посмотреть, там нет слов. Там музыка, и под нее выполняются все эти упражнения.

Ведущая: А со скольких лет можно заниматься?





Леонид Буланов: Брюс Ли стал заниматься в 14 лет. Вот сейчас фильм вышел про его учителя, мне он очень нравится. Кто-то из известных стал заниматься позже. Я думаю, нет никаких возрастных ограничений.

Ведущая: А для женщин и мужчин, что вы посоветуете?



Леонид Буланов: Мы здесь больше говорим о медицине. Вот в этой книге упражнения больше похожие на фитнес, это для женщин, и для укрепления мышц позвоночника. Здесь во второй книге можно выбрать упражнения, которые хороши для мужчин и женщин. Такого ограничения нет женщины-мужчины, потому что это зависит от нагрузки, которая происходит при выполнении упражнений, а не при дыхательных упражнениях, которые выполняются сидя. Вот в самом начале я даю 9 упражнений. Я их так и назвал 9 упражнений доктора Буланова. Они очень простые. Движения вперед и назад, инь и янь. У китайцев считается, что если ты двигаешься вперед, это янь – мужчина, если назад, это инь – женщина. Вот это сочетание вперед-назад связанное с дыханием. Называются все эти упражнения по-разному, например, дыхание дракона, поймать воробья за хвост, ну и так далее.

Почему врач не может взять наиболее результативные вещи и подарить их вам. По-моему, даже очень хорошо, вряд ли игумен монастыря Шаолинь станет рассказывать всем, вообще Шаолинь загадочное место. Мао Дзы Дуном он был разрушен и были перестреляны мастера восточных единоборств вместе с воробьями. Это действительно так, считалось, что это не соответствует коммунистическим идеям. Сейчас Шаолинь возрождается, но те мастера, которые были, они потеряны. Ведь гимнастика Тайдзы Чуань это была лечебная гимнастика, сейчас она имеет и боевой аспект, если кто смотрит канал «Боевой клуб», там есть и лечебные упражнения.

В Китае есть институт спорта, там есть кафедра по лечебной физкультуре, которая изучает лечебные возможности китайской гимнастики. Принято считать, что она благоприятно действует на опорно-двигательный аппарат и сердечно - сосудистую систему.

Ведущая: А ограничений по возрасту нет?



Леонид Буланов: В общем-то нет, но все равно надо советоваться с врачом.

Слушатель: В вашем центре применяются эти упражнения?



Леонид Буланов: В клинике есть зал ЛФК. По восточной гимнастике сейчас нет инструктора, а по лечебной гимнастике занятия идут.

Слушатель: С какой книги начать?



Леонид Буланов: Мы говорили уже, что лучше их не пересекать. В одной можете найти ответы на вопросы, в другой большое количество лечебной гимнастики.

Слушатель: А в одиночку дома можно изучать эту гимнастику?



Леонид Буланов: Считается, что для занятий ЛФК и китайской гимнастикой нужно пространство 3х3 метра. Если у вас дома это есть, то начинайте. Вы можете начинать с обычного коврика, но надо проветривать помещение.

Ведущая: Вот заканчивается наша встреча, подходите, берите автограф. У нас в гостях был Леонид Алексеевич Буланов.



Леонид Алексеевич: Спасибо, что выслушали меня. Если есть вопросы, пишите, постараюсь ответить на ваши вопросы. Спасибо, спасибо большое.