



Практические занятия. ФОТО АВТОРА

# Чудесный мир оздоровления

В МИНУВШИЕ ВЫХОДНЫЕ В НИЖНЕЙ ТУРЕ ПРОШЁЛ СЕМИНАР-ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО БУИДО — ОЗДОРОВЛИВАЮЩЕМУ БОЕВОМУ ИСКУССТВУ, ПОЛУЧАЮЩЕМУ ВСЁ БОЛЬШЕЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ В РОССИИ. БУИДО В НАШЕЙ СТРАНЕ СЕГОДНЯ ИЗУЧАЕТ ОКОЛО ДВУХ ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК. ОРГАНИЗАТОРОМ МЕРОПРИЯТИЯ ВЫСТУПИЛ ОПЫТНЫЙ ШИХАН СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «БОНСАЙ» А.Ю. ЗАЙЧЕНКО, ИМЕННО ОН ПРИВЕЗ К НАМ ДОРОГИХ ГОСТЕЙ ИЗ ЕКАТЕРИНБУРГА: РУКОВОДИТЕЛЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ БУИДО М.А. ЗВЫЧАЙНОГО И ЕГО УЧЕНИКОВ.

И. ЗНАКОМЫЙ

## БУИДО — ЧТО ЭТО?

Буидо — путь развития тела и разума — боевое и оздоравливающее искусство, практика и методика которого были разработаны ученым, исследователем в области восточной меди-

**В мае запланирован приезд в Нижнюю Туру делегации из Японии, под руководством президента Международной Федерации буидо Фукава Нориаки.**

цины и мастером боевых искусств Соити Миноути (1922–1991). В основе буидо лежит теория восточной медицины об использовании энергии Ки, меридианах и активных точках, техника буидо базируется на техниках древних японских боевых искусств.

Восточная медицина при-

гия) движется по каналам и меридианам, как по руслам рек. Энергия должна двигаться без застоев и заторов, когда ее движение затруднено — появляется болезнь.

Все самурайские искусства имели две стороны (инь и янь), воздействие на одни и те же точки человеческого тела способно как лечить, так

и калечить. Буидо использует самурайские техники для лечения — через воздействие на активные точки человеческого тела. В буидо партнер не является противником, важнейшей особенностью этого искусства является то, что цель здесь не сражение с партнером — а улучшение потока энергии в его теле.

## О СЕМИНАРЕ

Придя на семинар, каждый был настроен по-своему, каждый на своем энергетическом уровне: кто-то весел, кто-то подавлен. При этом у каждого что-то болело, что-то беспокоило. Применив на практике несколько методик, после взаимодействия с другими людьми и обмена энергией, можно было ощутить, как энергия каждого настроилась на общую волну. У всех участников на лицах появились улыбки, лица приобрели здоровый цвет и румянец, как после дорогостоящего курса омолаживающих процедур. Так произошел обмен энергии внутри коллектива.

Начался семинар с настройки дыхания. Собравшиеся выполнили древний японский дыхательный комплекс. Работа выполнялась индивидуально, ее цель — успокоить дыхание, сердце, расслабить тело и ощутить собственную энергию.

Вторая часть тренировки называется «синкансэн» (паровозик). Все занимающиеся выстроились кругом и мягко постукивали, похлопывали и поглаживали спину, голову и конечности впереди стоящего. Во время этого упражнения в зале создалось общее веселое настроение. Упражнение сбалансировало энергию каждого на общем уровне.

Третья часть тренировки — «сейтай» (настройка тела и здоровья), применение техник древнего японского массажа, в основе которого лежат принципы восточной медицины. Занимающиеся разбились на пары и, под руководством инструктора, воздействовали на точки и меридианы партнеров и, тем самым, настраивали тело. В соответствии с системой буидо, меридианы связаны с внутренними органами, поэтому эта практика производит еще и настройку органов. Улучшение состояния произошло у обоих партнеров, и у «пациента», и у «массажиста». После каждого упражнения происходила смена ролей

## ОТ УЧАСТНИКОВ СЕМИНАРА

«Очень понравились занятия, на них узнала много нового об оздоровлении. Сейчас у меня очень хорошее самочувствие, легкость в теле. Изменения в самочувствии после занятия очень ощутимы. На занятиях по фитнесу я потянула руку, Максим (инструктор) перенаправил энергию в моем теле, и теперь я чувствую себя гораздо лучше, боль прошла! Побольше бы таких занятий!» — рассказала одна из участниц.

«Не ожидала такого эффекта. Думала, получу какую-то информацию, узнаю ряд упражнений. А в процессе тренировки мы получили эффект от движений и действий, такой эффект, который невозможно понять словесно, но он передается в виде ощущений. Все, что я осознала сегодня, — я прочувствовала своим телом. Теперь ощущаю прилив сил. Вижу, что энергетически сбалансировались не только участники мероприятия, но и коллектив



Практические занятия. ФОТО АВТОРА

**Максим Звычайный — руководитель Российской Федерации буидо, автор уникальной оздоровительной системы САТОРИ, практикующий врач-гинеколог-эндокринолог, доктор медицинских наук, профессор кафедры акушерства и гинекологии УГМА, инструктор карате-киокусинкай, черный пояс, II дан. Более 20 лет занимается боевыми искусствами, более 8 лет — восточными практиками (цигун, даосские практики, буидо...). Тренерский стаж — 12 лет.**

## ОТ ОРГАНИЗАТОРА

Как сообщил А.Ю. Зайченко, семинар он организовал для того, чтобы расширить кругозор своих учеников в понимании боевых искусств на базе карате кюкусинкай. Ученики и дальше будут продолжать изучать и совершенствовать данный вид боевого искусства, чтобы познавать свои возможности, работать над собой и дарить позитив окружающим людям. Ведь занятия буидо способны пробуждать интерес к жизни.

«В других боевых искусствах — карате, дзюдо — есть побежденный и выигравший. Здесь и я буду крутиться, и я буду крутить. И это очень хорошее ощущение, здесь нет победителя и проигравшего», — объясняет президент Международной Федерации буидо Фукава Нориаки. Основная цель буидо, по словам Фукавы, передавать это ощущение остальным. ■

**Фукава Нориаки — сэнсэй школы буидо. Сэтай — терапевт, практикует терапевтическую деятельность в собственной клинике в г. Хирацука, префектура Канагава. Член Ассоциации лицензированных терапевтов Японии.**

меняет как лекарства, так и терапию при помощи правильной системы питания и движения. Человек здоров — когда здоровы его внутренние органы и энергия Ци нормально циркулирует по всему телу. Энергия Ци — фундаментальное понятие для восточной медицины, основа всего. В человеческом теле Ки (энер-



и каждый смог вложить частичку своей энергии в напарника. После упражнений тела занимавшихся наполнились энергией. Возникла легкость и приятность движений. Повысился эмоциональный фон. Проблемы перестали быть напрягающими, появилась уверенность в их разрешимости.