

Kuksando – rytietiškos medicinos klodus praskleidus

Pilna salė lankytojų buvo susirinkusi Kupiškio viešojoje bibliotekoje sausio 31 dieną į Algirdo Kumžos knygos „Kuksando. Nuo Korėjos kalnų“ pristatymą. Prie to prisidėjo ir daug žadanti šios knygos anotacija: „Jeigu jaučiate stresą, nerimą ar nuovargį, sužinokite, ką siūlo Korėjos gydytojai ir kuksando meistrai! Knygoje rasite ne tik pasakojimų, bet ir praktinių patarimų.“

Be abejo, visus patraukė ir proga susitikti su šios knygos autoriumi, žinomu Lietuvoje žmogumi. A. Kumaža yra Lietuvos Nepriklausomybės Akto signataras, diplomatas, buvęs Lietuvos ambasadorius Ukrainoje, keliautojas ir kuksando, korėjietiškos jogos, meistras ir mokytojas. Taip pat yra parašęs ir kitų knygų apie alpinisto patirtį Himalajuose, ambasadoriaus darbą.

Banguolė
ALEKNIENĖ-ANDRIJAUSKĖ

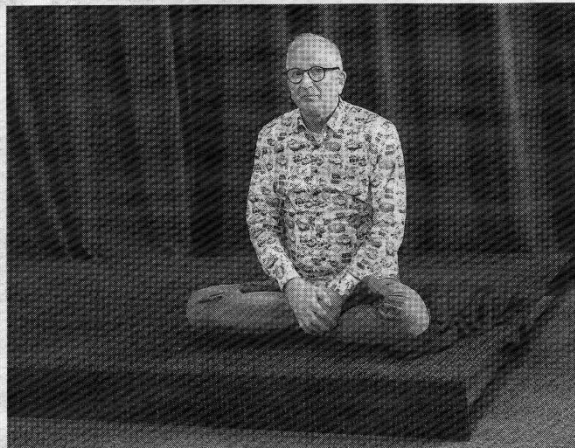
IŠ ASMENINĖS PATIRTIES

A. Kumža papasakojo, kaip atrado senovinį Korėjos sveikatos mokymo metodą kuksando, kokią naudą jis teikia kūno ir psichikos sveikatai.

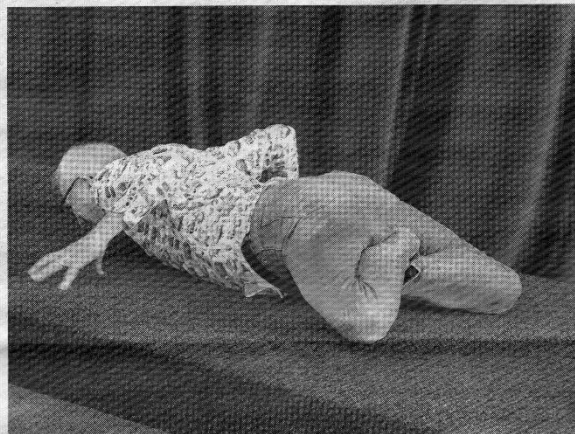
„Iš savo patirties žinau, kad žmogui padeda ši korėjietiška patirtis, jos jam reikia. Apie tai jau buvau parašęs knygą. Antras jos leidimas gerokai papildytas, pateikta daugiau informacijos apie korėjietišką jogą. Norėjau papasakoti ir apie Rytų mediciną. Mes visi žinome, kokia yra stipri mokslo pagrįsta mūsų medicina, bet Rytų medicina remiasi kitais principais – natūraliais preparatais, kurie neturi šalutinio poveikio. Ji remiasi akupunktūra, akupresūra, kai adatomis ar pirštais veikiami tam tikri žmogaus kūno taškai ir tokiu būdu žmogus gydomas“, – kalbėjo A. Kumža.

Jis parodė keletą tokių taškų, kuriuos spaudant pirštais galima atsikratyti galvos skausmo, sumažinti kraujo spaudimą, pasijusti žvalesniam ir kt.

A. Kumža įsitikinęs, kad mums



Kuksando meistras Algirdas Kumža pademonstravo kai kuriuos pratimus. Autorės nuotraukos.



pravartu žinoti apie Rytų mediciną. Ji į žmogų žiūri kaip į neskaidomą visumą. Rytų medicinoje svarbu ir žmogaus kūnas, ir jo psichologija. Tai glaudžiai tarpusavyje susiję dalykai. Jo pažįstama gydytoja iš Seulo sako, kad gydo ne ligą, o žmogų.

„Ten pamačiau, kaip žmonės sirgdami išsėtine skleroze pakyla iš patalo. Antai tos mano pažįstamos gydytojos mama sirgo šia liga. Gulėjo lovoje į nicką nereaguodama, ją reikėjo maitinti, nes pati to neįstengė daryti. Po pusmečio apsilankęs pamačiau, kad ji pakilusi iš patalo ir pasiramščiuodama truputį eina. Vadinasi, korėjiečiai išmano, kaip žmogų sugrąžinti atgal“, – tvirtino svečias.

Pasak jo, Vakarų medicina nėra silpna. Tik tabletės žmogui ne visada gali padėti. Reikia kitų dalykų, pvz., adatų terapijos.

A. Kumža papasakojo ir apie vežimėlyje sėdėjusią Aldoną, kurios pusė kūno buvo paralyžuota. Gydytojai jai sakė, kad turi susitaikyti su savo būkle, kad nebėra vaistų jos būklei pakeisti. Bet moters būta labai atkaklios. Ji įsiprašė į kuksando užsiėmimus. Žiūrėjo, kokius fizinius ir kvėpavimo pratimus daro žmonės. Pamažu išmoko pati juos daryti, tam skirdavo po 4–5 val. kasdien ir po pusmečio pradėjo stotis ant kojų. Tikras stebuklas.

Nukelta į 8 p.



Algirdas Kumža parodė, kaip galima atsikratyti galvos skausmo, sumažinti kraujo spaudimą ir kt. spaudžiant tam tikrus kūno taškus.

Kuksando – rytietiškos medicinos klodus praskleidus

Atkelta iš 7 p.

„Korėjiečiai tokiais atvejais sako, kad tai ne stebuklas. Žmogui parodėme, ką jis turi daryti. Tas pats ir man nutiko. Kai dirbau Ukrainoje, prasidėjo neramių kojų sindromas. Šį sindromą jaučia 4 proc. ar daugiau pasaulio žmonių. Kol vaikštai ir esi aktyvus, nieko neskauda. Kai atsiguli, prasideda skausmai. Naktimis negalėdavau užmigti. Padėdavo tik vaistai nuo nemigos. Dėl to konsultavausi su geriausiais Lietuvos, Ukrainos, Vokietijos neurologais. Visi sakė, kad šiaip esu sveikas, nėra jokių sveikatos sutrikimų.

Bet kojų skausmai naktį tęsėsi. Tai bandžiau įveikti visokiais stipriais vaistais. Kai niekas nepadėjo, prisiminiau, kad Tibete eidamas į kalnus susipažinau su korėjiečiu, kuris užsiima korėjietiška joga ir yra geriausias Korėjoje jos specialistas. Tai buvo mano laimė. Nuskridau pas jį ir sužinojau, kad vaistai man nepadės, nes kažkur yra sutrikęs energijos arba, kitaip sakant, kraujotakos ratas. Reikia praktikuoti kuksando. Tai padėjo. Pasveikau per metus, o kuksando naudą, kad einu geru keliu, pajutau dar anksčiau“, – apie savo patirtį pasakojo A. Kumža.

TŪKSTANTMEČIŲ IŠMINTIS

Jis sakė, kad kuksando sudaro daug pratimų, visokie judesiai ir kvėpavimas. Svarbu ir mityba. Teko išmokti dėmesio sutelkimo, lėto, vadinamojo kūdikio, kvėpavimo, kai įsijungia diafragma. Gilus, ramus kvėpavimas per nosį atpalaiduoja. Kai esame įsitępę, neteka limfa, kraujas, anot rytiečių, nebecirkuliuoja kūno energija, o tai lemia ir nerimą, ir psichologinę įtampą.

Pasak A. Kumžos, visgi kyla klausimas, kur tų pokyčių paslaptis? Korėjiečiai šį sveikatos mokymą kūrė tūkstančius metų kalnuose, kai nebuvo jokių tablečių, kai turėjo laiko mąstyti, kas, kaip veikia. Jie daug ką išbandė ir nustatė, kad žmogus turi judėti, daryti tam tikrus pratimus, juos derinti su kvėpavimu, valdyti savo dėmesį, kad nešokinėtų mintys. Tik tokiu būdu jis darosi ilgaamžis, gyvena ilgai ir laimingai.

„Kai pasižiūri į šiuolaikinius medicinos vadovėlius, disertacijas, matyti, kad visa tai ten patvirtinta ir mokslškai“, – sakė svečias.

Jis pridūrė, kad Rytų medicina ir Lietuvoje pripažįstama kaip alternatyvi medicina. Yra rengiami egzaminuoti jos mokytojai. Kuk-

sando centrai veikia Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje ir kitur.

Pasak jo, standartinė kuksando praktika, kad atliktum visus pratimus ir kvėpavimo meditaciją, užtrunka 1.20 val. Dažnai žmonės skundžiasi, kad neturi tiek laiko šiems užsiėmimams. Visgi laiko galima surasti. Kuksando užsiėmimus galima skaidyti, vienus pratimus atlikti ryte, kitus per pietų pertrauką ar vakare. Tam nereikia ypatingų sąlygų ir pasiruošimo, tik judesių nevaržančios aprangos.

SVARBŪS PRINCIPAI IR PATARIMAI

A. Kumža pabrėžė, kad svarbu žinoti kuksando principus, turėti mokytoją. To galima pasimokyti internetu. Nuotoliniu būdu žmonės sėkmingai išmoksta korėjietišką jogą. Tai parodė ir karantino laikotarpis.

Svečias patarė, kaip galima greičiau užmigti. Pasak jo, kai prieš miegą žiūrime į mobiliuosius telefonus, kuriame mintyse planus, labai apkrauname smegenis. Tam reikia daug kraujo, energijos. Tad visur rašoma, kad prieš miegą reikia pasivaikščioti, nusiraminti, išgerti neskubant arbatos.

Pagal kuksando, rytiečių mediciną yra specialios praktikos, ku-

rios padeda atsipalaiduoti ir greičiau nukeliauti į miego karalystę.

„Atsisėskite lovoje kojas sukryžiaję meditacijos poza. Svarbu sėdėti tiesiai, nesusikūprinus. Tuomet prasideda sunkiausias dalykas – valdyti mintis. Užsimerkiame ir įsivaizduojame, kad kamuoliukas leidžiasi iki tarpvietės, visos mintys nueina tenai. Ten ir laikome savo dėmesį. Mintys gali pabėgti, prapulti, vėl jas susigrąžiname. Tada galima skaičiuoti, įsivaizduoti, kad mintys nueina ir giliau, į šulinį, į žemės vidurį. Visa energija iš galvos leidžiasi žemyn, rimsta kvėpavimas. Žiūrėk, po 10–15 min. pradėdi snausti ir viskas“, – pasakojo A. Kumža.

Paklaustas apie vaikščiojimo naudą, svečias sakė, kad naudingiausia vaikščioti ne asfalte, bet miške. Tik reikia neplepėti, o kvėpuoti per nosį, sutelkus dėmesį į save.

Kvėpavimas per nosį jam padėjo gerai jaustis ir kopiant į kalnus.

Renginio metu A. Kumžai už susitikimą su kupiškėnais padėkotojo rajono meras Algirdas Raslanas. Jis svečių apibūdino kaip įvairialypę asmenybę, gerai išmanančią ir muziką, ir dailę. Meras vylėsi, kad A. Kumža dar ne kartą apsilankys Kupiškyje ir atskleis kitą savo įdomią patirtį.



Susitikimo dalyviai.

Banguolės Alekniešės-Andrijauskės nuotrauka