

Trys geros savijautos taisyklės

Architektas, legendinės grupės „Antis“ lyderis Algirdas KAUSPĖDAS (63) su žmona Vilija (59) dusyk per savaitę stengiasi nepraleisti kuksando – korėjietiškos praktikos – pratybų. Dėl šios jogą primenančios mankštos ir kvėpavimo pratimų sako pamiršęs sveikatos bėdas.

DALIA MUSTEIKYTĖ

Kaip atradote kuksando?

Per savo draugą Algirdą Kumžą. Himalajuose jis sutiko kuksando mokytoją Jin Mok, su juo susidraugavo, ta praktika susidomėjo, jos išmoko. Paskui daug kas Lietuvoje per Algirdą apie kuksando sužinojo. Mes su Jin Mok susipažinome Vilniuje. Turiu rimtų problemų su stuburu, ieškojau pagalbos ir suradau.

Ir išties pakako tik šios praktikos?

Stuburas man, kaip ir daugumai aukštų žmonių, visada buvo jautri vieta. Ypač pablogėjo 2015 metais, kai dalyvavau ekspedicijoje „Misija Sibiras“ su jaunuimu Tomsko srityje. Žygis buvo jubiliejinis, užtat *pastiprintas*. Pavyzdžiui, reikėdavo eiti su 20 kilogramų sveriančia kuprine ant pečių 27 kilometrus per dieną. Man, jau solidaus amžiaus, be to, turinčiam jautrų stuburą, kildavo didelių problemų. Grįžau kęsdamas rimtus skausmus. Pasidariau kompiuterinės tomografijos tyrimą. Pasirodo, gavau centimetrinę išvaržą – net ne vieną, kelias. Buvo reikalinga operacija, o jos juk labai nesinori. Yra ir kita išeitis – tiesiog stiprinti nugaros raumenis, lengvinti kūno svorį, kad nugarai tektų mažesnė apkrova. Užsiėmiau kuksando ir po pusės metų man pagerėjo. Šiuo metu visai nejauciu stuburo. Ta praktika išties efektyvi ir turi ateitį Lietuvoje, nes vis daugiau žmonių turi stuburo problemų, juk mes visur sėdim – automobiliuose, darbuose. Kaskart po pasimankštinimo jaučiu, kad stuburas tampa lankstesnis, lengvesnis.

Kiek kartų per savaitę jums pakanka mankštintis?

Dukart per savaitę einu į porą valandų trunkančias pratybas Kuksando centre. Kartais dėl darbų pavyksta tik kartą. Bet stengiuosi namuose vakarais pasimankštinti. Tik namie tą darau trumpiau – gal pusvalandį. Tie tempimo pratimai tikrai

daug duoda. O dabar dar turiu kitos fizinės veiklos – prasidėjo darbai sode. Juos derindamas su kuksando pasiekiau puikų rezultatą – jaučiuosi labai gerai.

Kuo kuksando skiriasi nuo jogos?

Joga reikalauja daugiau fizinių jėgų, tam tikrų įgūdžių, o kuksando fizinių pratimų yra daug, bet jie skirti atpalaiduoti kūnui prieš svarbiausią dalį – kvėpavimo meditaciją. Ji lengvesnė, kūnui priimtinesnė – ne prieš plauką. Nuo vaiko iki senelio gali ją praktikuoti. Ten laikomasi taisyklės: „Daryk, kiek gali“. Demokratiškumas – vienas praktikos privalumų.

Kaip ši praktika patinka jūsų žmonai Vilijai?

Labai smagu, kai žmona visur palaiko. Pratybas lankome kartu. Jai tai taip pat naudinga, nes praktika universali. Jei žmogus, kuriam per penkiasdešimt, nesirūpina savimi, save žudo. Po penkiasdešimties būtina padėti organizmui – sekti, ką valgai, judėti. Nuo to, kaip save prižiūri, priklauso, kaip nugyvensi senatvę. Gali traukti ir iki devyniasdešimties, bet iš jų dvidešimt metų likti, pavyzdžiui, paralyžiuotas. O gali būti, kad senatvėje būsi absoliučiai darbingas ir lengvas.

Gal laikotės kokių nors mitybos taisyklių?

Turiu susikūręs tam tikras taisykles, jos man padeda. Visų pirma aš nevalgau pusryčių – iki pietų tiesiog geriu vandenį – ne mažiau kaip litrą. Tuo metu išsivalo organizmas. Apie pirmą antrą pietauju, vakarieniauju aštuntą ar devintą. Kai tik pradėjau taip maitintis, buvau kažko neramus – gal ryto kavos trūko? Dabar net minties tokios nėra. Tiesą sakant, po rytinio organizmo išsivalymo per pietus nesinori valgyti labai daug ir stipriai. Kai esi švaresnis, ir mėsos mažiau reikia. Šiaip savęs neribuoju: skanu – valgau. Ir saldumynus, ir kavos po pietų išgeriu. Kitas dalykas – beveik visiškai nevartuju alkoholio. Jei iš vakaro jo išgersi, kitą dieną visą laiką turėsi apetitą ir galvosį,



ką suvalgyti. Tie trys dalykai: kuksando, kasdienis organizmo išsivalymas ir alkoholio ribojimas – mano sveikatai labai padeda. Protas – aštrus, dirbti galiu daug, ir kūrybinį darbą. Jau esu pensininkas – negaliu atsipalaiduoti, turiu išlikti aktualus šių dienų kontekste. Mano amžiaus žmonės jau, būna, ir nusišneka, ir nebežino saiko kalbėdami.

Vilija irgi laikosi to paties valgymo režimo?

Taip. Mes viską darome kartu, kaip labai darni pora. Aišku, prieš ko nors imdamiesi, viską išdiskutuojame.

Kokį sportą esate išbandę iki kuksando?

Lankiau treniruoklių salę sporto klube, pažaisdavau krepšinį. Labai smagu jį žaisti, gerai išprakaituoji, bet traumos ten dažnos: tai pirštą susilaužai, tai koją niksteli. Vyrai juk žaidžia rimtai ir nenori pasiduoti, o šis sportas – kontaktinis. Kalbėdavau jiems: „Na ne iš dvaro lošiam, žiūrėkit į viską lengviau. Koks skirtumas, išloši – neišloši?“ Bet tą emociją išimti iš sporto sudėtinga.

Į kalnus nebekopiate?

Dabar alpinizmu neužiimu. Šiaip su Vilija nemažai keliaujame. Kartą per metus susiruošiam į didesnę kelionę, trunkančią bent tris savaites. Pernai tiek laiko važinėjome po Norvegijos fiordus – daug vaikščiojome, į kalnus laipiojome, panorama gėrėjomės. Prieš tai tris savaites keliaujome po Etiopiją, lankėmės Irane, Peru, Naujojoje Zelandijoje. Dažniausiai keliaujame Naujųjų metų laikotarpiu – išvykstame dar prieš Kalėdas. ■