

TOMA KUMŽIENĖ

14 kuksando dienų



*Programa, kuri padės Jums **atsipalaiduoti**,
pailsėti nuo streso, sugrąžins energiją ir
gyvenimo **džiaugsmą**.*

NACIONALINIS
KUKSANDO
CENTRAS

TURINYS

1 DIENA

Pradžia. Praktikos principai ir taisyklės.

2 DIENA

Atsipalaidavimo pratimai ir mankšta: patarimai, kvėpavimas, judesys.

3 DIENA

Dandžionas – kas jis? Kuksando kvėpavimo pamoka.

4 DIENA

Ižanga į meditacijos pasaulį: penkių minučių meditacija.

5 DIENA

Kaip nutildyti protą? Kvėpavimo meditacija ir kuksando mantra.

6 DIENA

Mokomės meditacijos pozų: kokios jos ir kaip medituoti jas keičiant?

7 DIENA

Energijos paskirstymo pratimai žvaliai savijautai.

8 DIENA

Penki pratimai skirtingiems organams pagal 5 elementų teoriją.

9 DIENA

Raminame emocijas: mokomės mintimis surinkti energiją. Patarimai kasdienai.

10 DIENA

Ką daryti, jei skauda galvą? Pataria kuksando.

11 DIENA

Įveikiame nemigą: savistabos meditacija.

12 DIENA

Kuksando mitybos principai.

13 DIENA

Kaip žvaliai ir energingai pradėti dieną?

14 DIENA

Kuksando pratybos ir patarimai ateičiai.

Jin Mok

/kuksando meistras/

Žmonės gyvena atitolę nuo Gamtos, paskendę geidulyje, neigiamų emocijų aistrose, apsupti agonijos iliuzijų ir kategoriškumo.

Kuksando praktika užsiimantis žmogus prisipildo teigiamų jausmų, stiprėja fizinė ir emocinė sveikata, tad žmogus savaime pasiekia **harmoniją**.

14 KUKSANDO DIENŲ

Įžanginis žodis

Sveiki,

sveikinu Jus, nusprendusius pradėti 14 dienų kuksando programą.

Meistras Jin Mok sako, kad kuksando praktika yra laikas sau – pats brangiausias laikas. Pasistenkite mėgautis kiekviena praktikai skirta minute.

Šiame lekiančiame pasaulyje mes turime išmokti atsipalaiduoti, susitelkti į savo vidų. Pradėkite nuo 15–20 minučių kasdien ir netrukus pajusite pokyčius. Žinoma, visi esame skirtingi – vieni rezultatų pasiekia išsyk, kiti užtrunka ilgiau, bet nuosekliai dirbant pokyčiai įvyksta visada.

Šioje programoje rasite dviejų savaitių planą, kaip išmokti kuksando praktikos, sužinosite pagrindinius kuksando patarimus gerai sveikatai, giliam miegui ir energijai.

Linkiu geros praktikos ir malonaus susitikimo su Rytų išmintimi!

Toma

14 KUKSANDO DIENŲ

Apie programą

Keturiolikos kuksando dienų programą sudarė Toma Kumžienė – kuksando meistrė, ergoterapeutė, tradicinės korėjiečių medicinos sasang specialistė.

Programą kurti padėjo kuksando meistras Jin Mok iš P.Korėjos, meistras Algirdas Kumža, kuksando specialistė, psichologė Eglė Aukškalnienė.

Vaizdo įrašus peržiūrėti galėsite 100 dienų pasibaigus programai. Visą šį laiką galite rašyti el. paštu Toma@kuksando.lt ir gauti atsakymus į su programa susijusius klausimus.

14 KUKSANDO DIENŲ

Kaip peržiūrėti vaizdo įrašus?

Vaizdo įrašus galite peržiūrėti spausdami aktyvias nuorodas kiekvienos dienos programos aprašyme. Visus vaizdo įrašus atsidaryti galite ir **Kuksando svetainėje**:

1. Prisijunkite prie savo paskyros svetainėje www.kuksando.lt
2. Ekraną viršuje, dešinėje yra mygtukas „Mano kuksando“,
Paspauskite jį ir pasirinkę opciją „Mano vaizdo įrašai“.
3. Ekrane matysite visus **Keturiolikos kuksando dienų** programos vaizdo įrašus.

Visus vaizdo įrašus galėsite peržiūrėti net **100 dienų** po iššūkio pabaigos.

14 KUKSANDO DIENŲ

Svarbu

1. Programos metu bus atliekami fiziniai pratimai. Pratimus atlikite tiek, kiek leidžia Jūsų fizinė bei sveikatos būklė ir galimybės.
2. Specialisto rodomas pratimas ar siūlymas jį atlikti nėra privalomas ir jokių būdu nėra pareiga Jums atlikti pratimą taip, kaip rodo specialistas.
3. Darydami pratimus pirmiausia turite klausytis savęs, neskubėti, galite praleisti Jums sudėtingus pratimus.
4. Pajutę nemalonų, neįprastą pojūtį ar skausmą turite pratimo nebetęsti ir nedelsiant sustoti.
5. Programa yra edukacinio pobūdžio – tai nėra gydymo būdas ar vaistas.
6. Jei turite lėtinių ligų ar kitų sveikatos ypatumų, visada rekomenduojame prieš pradėdami daryti pratimus pasikonsultuoti su savo gydytoju.

©Nacionalinis kuksando centras

Griežtai draudžiama be MB „Nacionalinis kuksando centras“ raštiško sutikimo platinti, skelbti, kopijuoti ar kitaip publikuoti šią informaciją kitose interneto svetainėse, žiniasklaidos priemonėse ir kitokiais būdais bei tikslais.

Chung San

/meistras, pristatęs kuksando pasauliui/

Jeigu mokinys **nuoširdžiai** stengiasi ir uoliai dirba, tomis
akimirkomis, kai praktika nesiseka, mokinį kilsteli pats **dangus**.

1 DIENA

Pažintis su kuksando

Šiandien, pirmąją iššūkio dieną, **kviečiu susitikti** online, „Zoom“ programėlėje.

Susipažinsime, aptarsime keturiolikos kuksando dienų programą, atsakysiu į Jūsų klausimus.

Kada?

Susitikimas vyks pirmadienį, lapkričio 6 d. 19.00.

Kaip prisijungti?

Prisijungimo nuoroda Jus pasieks el. paštu online susitikimo dieną. Jei negavote, parašykite mums el. paštu info@kuksando.lt arba paskambinkite telefonu +370 670 82111.

REKOMENDUOJU PERŽIŪRėti ŠIUOS VAIZDO ĮRAŠUS:

- Pažintis su kuksando
- Kuksando praktikos principai
- Praktikos taisyklės

2 DIENA

Atsipalaidavimo pratimai ir mankšta

Šiandien mokysimės kuksando **atsipalaidavimo** pratimų. Jie skirti atpalaiduoti kūną, išjudinti kiekvieną sąnari, **nuraminti** besisukančias mintis. Šie pratimai mus ypač gerai paruošia kvėpavimo meditacijai, be to, puikiai tinka ir ryto **mankštai**. Ši pamoka ilgesnė, nes aptariame visas detales, tačiau išmokę pratimus užtruksite vos **15 minučių**.

REKOMENDUOJU PERŽIŪRĖTI ŠIUOS VAIZDO ĮRAŠUS:

- Patarimai prieš pradedant atsipalaidavimo pratimus
- Kaip kvėpuoti atsipalaidavimo pratimų metu?
- Atsipalaidavimo pratimai: mokomasis video.

3 DIENA

D a n d ž i o n a s

Pirmasis žodžio „**dandžionas**“ skiemuo „dan“ reiškia „liepsnojantis taškas“. O kinišką „dan“ sudaro du rašmenys, reiškiantys dieną ir mėnesį, saulę ir mėnulį. Kadangi „diena“ ir „mėnuo“ simbolizuoja in ir jang, galime teigti, kad dėmuo „dan“ reiškia in ir jang sąjungą. Rašmuo „džion“ dažnai reiškia „laukas“, tačiau šiuo atveju reiškia „vieta“. Taigi danžionas yra „vieta, kurioje kaupiasi dan liepsna“ arba „vieta, kurioje kaupiasi **in ir jang** energijos“.

(...)Ten susikaupusi energija energija gyvybinėmis galiomis aprūpina pilvo ir krūtinės ąstoje esančius vidaus organus.

Ištrauka iš meistro Jin Mok knygos „**Kuksando**“

REKOMENDUOJU PERŽIŪRĖTI ŠĮ VAIZDO ĮRAŠĄ:

- Kaip surasti dandžioną ir išmokti kvėpuoti pilvo apačia

4 DIENA

Penkių minučių kvėpavimo meditacija

Po atsipalaidavimo pratimų, prieš pradėdami dandžiono **meditaciją**, turime susikaupti, todėl svarbu nuraminti **širdį**. Šiam tikslui taikome įsisąmoninimo, arba savistabos, metodą.

Ištrauka iš meistro Jin Mok knygos „**Kuksando**“

REKOMENDUOJU PERŽIŪRĖTI ŠIUOS VAIZDO ĮRAŠUS:

- Ižanga į meditaciją. Ką daryti, jei nėra laiko ilgai meditacijai?
- Penkių minučių meditacija. Švieselės kelionė

5 DIENA

Kaip nutildyti protą? Kvėpavimo meditacija

Pilvu kvėpuoja **kūdikiai**. Deja, ilgainiui dėl patiriamos įtampos kvėpavimas kyla vis aukščiau, kol žmogus ima kvėpuoti **krūtine**. Jei pavyksta vėl jį nuleisti, sumažėja stresas, be to, judant diafragmai, juda ir vidaus organai, jie yra **masažuojami**. Tai būtina, kad jie normaliai funkcionuotų.

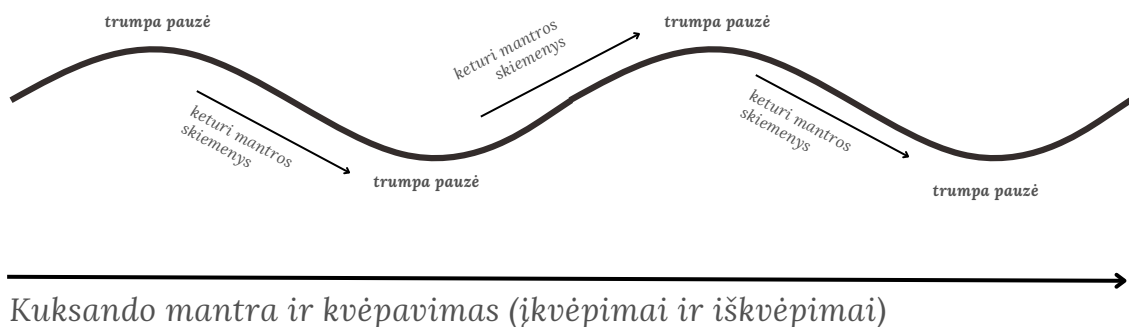
Kvėpuojant pilvu gaminama daugiau **serotonino** – daugiausia šio laimės hormono išsiskiria plonajame žarnyne. Ilgainiui atsigauna organizmo **savireguliacinės funkcijos**, traukiasi skausmai ir negalavimai.

Pratybų metu po atsipalaidavimo pratimų seka švieselės kelionė, o tarp jos ir mantros įprastai skamba korėjietiški meistro Chung San **žodžiai apie kuksando praktiką**. Ši dalis skirta dar labiau susitelkti kvėpavimo meditacijai. Ją išgirsite įsijungę **pilnų pratybų įrašą**.

5 DIENA

Kvėpavimas meditacijos metu. Kuksando mantra.

Šiandien pradėsime mokytis, **kaip kvėpuoti** kuksando meditacijos metu bei išgirsite legendinio kuksando meistro Chung San įgiedotą mantrą, kuri padės **neprarasti kvėpavimo ritmo**.



REKOMENDUOJU PERŽIŪRĖTI ŠIUOS VAIZDO ĮRAŠUS:

- Kvėpavimas meditacijos metu. Kuksando mantra
- Nuoroda į kuksando mantros įrašą

6 DIENA

Kaip medituoti keičiant pozas ir kam to reikia?

Pradedantieji kuksando **kvėpavimo** meditacijos metu pakeičia 25 pozas. Vėliau, atlikus 100 pratybų, mokomasi naujų 25 pozų. Iš viso yra 433 **meditacijos pozos**.

Šiandien sužinosite, kam pozos yra reikalingos, kodėl ir kada jas reikia keisti. Mokysimės pačių pozų, aiškinsimės, kaip jas derinti prie kuksando **mantros** skambesio.

REKOMENDUOJU PERŽIŪRĖTI ŠIUOS VAIZDO ĮRAŠUS:

- Kaip medituoti keičiant pozas.
- Kuksando meditacijos pozos: mokomasis video.

6 DIENA

Mokomės meditacijos pozų



Pirmosios 25 kuksando meditacijos pozos.

Džiungi Danbob lygis.

7 DIENA

Energijos paskirstymo pratimai žvaliai savijautai

Po sėkmingos meditacijos jaučiama pilvo apačioje susikaupusi **energija**. Dėl aktyvios energijos apytakos kūnas atrodo lengvas (...) pakinta ir **nuotaika**. Tačiau privalu atlikti baigiamuosius pratimus, jei norime savyje išsaugoti šią būseną, visiškai pajusti susikaupusią energiją (...)

Pratimai **užkerta kelią skausmams**, atsirandantiems dėl energijos stagnacijos.

Ištrauka iš meistro Jin Mok knygos „**Kuksando**“

REKOMENDUOJU PERŽIŪRĖTI ŠĮ VAIZDO ĮRAŠĄ:

- Energijos paskirstymo pratimai

8 DIENA

Penki pratimai skirtingiems organams

Po energijos paskirstymo pratimų darome **penkis pratimus** skirtingoms organų grupėms – kiekvienas judesys stiprina vis kitą vidaus organą. Šie pratimai atitinka **penkių elementų** principus. Kai kur jie vadinami penkiais pratimais **dandžionui**.

Vandens elementas: pratimas inkstams ir šlapimo pūslei.

Ugnies elementas: pratimas širdžiai ir plonajai žarnai.

Medžio elementas: pratimas kepenims ir tulžies pūslei.

Metalo elementas: pratimas plaučiams ir storajai žarnai.

Žemės elementas: pratimas blužniai ir skrandžiui.

REKOMENDUOJU PERŽIŪRĖTI ŠĮ VAIZDO ĮRAŠĄ:

- Penki pratimai skirtingiems organams.

9 DIENA

Raminame emocijas: kaip surinkti energiją?

Kiekvienų pratybų pabaigoje mintimis surenkame energiją atgal į dandžioną. Tai labai trumpa, bet ypač svarbi kuksando praktikos dalis.

Beje, išmokę susirinkti energiją, šią praktiką galėsite taikyti ir kasdieniame gyvenime.

REKOMENDUOJU PERŽIŪRĖTI ŠIUOS VAIZDO ĮRAŠUS:

- Kodėl reikia mokėti mintimis surinkti energiją?
- Kaip mintimis surinkti energiją? Praktinė pamoka.

10 DIENA

Ką daryti, jei skauda galvą?

Jei Korėjoje Rytų medicinos gydytojui pasiskųstumėte galvos skausmu, jie pirmiausia patikrintų Jūsų kvėpavimą, tada rekomenduotų peržiūrėti mitybą – sveikatos problemos dažnai prasideda nuo skrandžio. Vėliau gydytojas užduotų daug klausimų apie Jūsų miego įpročius, gyvenimo būdą.

Šios dienos vaizdo įrašė aptarsiu dažniausiai pasitaikančias galvos skausmo priežastis bei parekomenduosiu keletą akupresūros taškų.

REKOMENDUOJU PERŽIŪRĖTI ŠĮ VAIZDO ĮRAŠĄ:

- Skaudą galvą? Sužinokite, ką pataria kuksando.

11 DIENA

Savistabos meditacija. Nemiga.

Mūsų galvoje nuolat susikaupia daug minčių. Jos toliau zuja galvoje neleidamos atsipalaiduoti ir miegoti. Todėl labai svarbu išmokti nuraminti protą. Šiandien siūlau išbandyti savistabos meditaciją, kuri Jums padės:

- nusiraminti, greitai atsigauti po sunkios dienos ar nemalonaus įvykio;
- greitai ir giliai užmigti;
- susitelkti kvėpavimo meditacijai, kai ypač svarbu visiškai nurimti.

REKOMENDUOJU PERŽIŪRĖTI ŠĮ VAIZDO ĮRAŠĄ:

- [Kuksando savistabos meditacija. Nemiga.](#)

Kuksando mitybos principai

Ką **kuksando**, tūkstantmetė korėjietiška praktika, sako apie mitybą? Korėjiečiams **maistas yra vaistas**. Žinoma, jiems svarbu, kad maistas būtų skanus ir gražiai atrodytų, bet dar svarbiau, kokią naudą jis gaus suvalgęs vieną ar kitą patiekalą. Pavyzdžiui, jei žmogus labai pavargęs, jis turi pasirūpinti kepenimis. Tokiu atveju korėjietis būtinai pasirinks patiekalą, kuris valo ir stiprina kepenis. Legendinis kuksando meistras **Jin Mok** sako, kad svarbiausias mitybos reikalavimas yra išmokti kalbėtis su savimi, **klausytis** savo kūno. Mano draugai korėjiečiai stebisi, kada visiems siūloma išgerti vienodą kiekį vandens, o į mitybos planą įtraukti ar išbraukti tuos pačius maisto produktus. **Kiekvienas esame skirtingi**, todėl ir maisto mums reikia kitokio.

Kuksando mitybos principai

Pagrindiniai kuksando **mitybos principai**:

1. Maistas turi būti **šviežias**; geriausia – kuo mažiau apdorotas.
2. **Virtas** geriau nei keptas.
3. Maistas turėtų būti iš regiono, kuriame gyvenate: kiekvienoje šalyje galime rasti savo ženšenį. Lietuvoje meistras Jin Mok ypač vertina **pienę**, krienų šaknį, širdinę aralią.
4. Prieš perkant maisto produktus reiktų atsižvelgti į **metų laiką**.
5. Kuksando meistrai nepataria **badauti**. Sakoma, kad per vieną badavimo dieną prarastai energijai atkurti reikia **trijų dienų**.

Trys produktai, kurių geriau atsisakyti:

1. Labai balti **ryžiai**.
2. Baltas rafinuotas **cukrus**.
3. Balti **miltai**.

Kuksando mitybos principai

Labiausiai **skrandžiui kenkia**:

- šaltas;
- aštrus;
- saldus;
- sūrus maistas.

Žinoma, kartais norisi aštresnio skonio ar kažko saldaus, tuomet pasirinkite kiek įmanoma sveikesnę alternatyvą. Viską vartoti reikia **su saiku**.

Svarbiausia – reikia būti **čia ir dabar**. Kuksando praktikuojantis žmogus valgydamas nežiūrės televizoriaus, nedirbs ir neplepės. **Jis valgys**.

Kuksando nieko **nedraudžia**. Užsiimant kuksando praktika išmokstame **intuityviai** atsirinkti, koks maistas mums reikalingas, o koks ne.

13 DIENA

Kaip žvaliai ir energingai pradėti dieną?

Šiandien papasakosiu, kaip kuksando siūlo pradėti dieną, kad būtume **žvalūs ir energingi**.

Ypatingai svarbu iš pradžių sukaupti **energiją**, o po to – **paskirstyti** ją po visą kūną. Turbūt sunku patikėti, bet tam tereikia skirti vos **dešimt minučių**.

Visa pamoka – vaizdo siužete.

REKOMENDUOJU PERŽIŪRĖTI ŠĮ VAIZDO ĮRAŠĄ:

- Kaip žvaliai ir energingai pradėti dieną?

14 DIENA

Kuksando pratybos

Šiandien – paskutinė programos diena. Jei pavyko kasdien skirti laiko, jau galite daryti pilnas kuksando pratybas. Tiems, kas kuksando kelionę pradėjote nuo pačių pradžių, rekomenduoju pradėti nuo pratybų pradedantiesiems – jos yra daromos lėtesniu tempu, su visais paaiškinimais.

Jei šios pratybos Jums jau per lėtos ir detales prisimenate, kviečiu įsijungti pilnų pratybų įrašą.

Pratybos trunka ilgiau nei penkiolika minučių. Gali būti, kad šiandien laiko neturėsite – tuomet susiplanuokite laiką kitą dieną – pratybas atlikti galite bet kuriuo dienos metu.

Jei šiandien praktika užsiimti neturite laiko, pakvėpuokite vos prabudę ryte, dieną prisiminkite ir užsimerkę skirkite laiko trumpai relaksacijai – švieselės kelionei. Prieš miegą atlikite savistabos meditaciją.

REKOMENDUOJU PERŽIŪRĖTI ŠIUOS VAIZDO ĮRAŠUS:

- [Pratybos pradedantiesiems.](#)
- [Kuksando pratybos.](#)

Patarimai ateičiai.

Pajutę pirmuosius pokyčius greičiausiai norėsite tęsti kuksando praktiką. Tam Jūs turite visus įrankius – pilną pratybų įrašą, patarimus, mokomąją medžiagą, prie kurios prisijungti galite net **100 dienų**.

Jei norite toliau tobulinti savo žinias ir įgūdžius, **kviečiu**:

- Nuo spalio prisijungti prie **gyvų pratybų** (jei gyvenate Vilniuje).
- Tapti **Kuksando akademijos** nariu ir gauti prieigą prie daugiau nei 100 pamokų, seminarų, pratybų ir patarimų įrašų.
- Jei norėtumėte tapti kuksando specialistu ir padėti kitiems , prisijunkite prie **kuksando specialisto mokymų**.
- Nuolatos rengiame seminarus, retreatus ir pratybas – užsukite į mūsų sveitainę **Kuksando.lt** ir prisijunkite prie mūsų renginių!

*Turite klausimų, komentarų
ar norite pasidalinti įspūdžiais?*

Jūsų laiškų lauksiu el. paštu

Toma@kuksando.lt