

Vingrojumi, kas skar katru ķermeņa daļu

Veselī bas labā daudz jādara pašiem

Reiz kāds ārsts pēc vizītes man pasniedza recepti, kurā bija ierakstīti vien divi vārdi — “Dari pats!”. Lakoniski, tieši un patiesi, jo daudz ko savas veselības un pašsajūtas labā ne tikai varētu, bet jādara pašiem. Ciguns ir viens no veidiem, kas piemērots ikvienam. Jau vairākus gadus to apgūt palīdz sertificēta trenere Kristīne Rulle no Pļaviņām. Arī šobrīd notiek viņas vadītās nodarbības, kas ir iespējamas ikvienam bez maksas.

SANDRAS PUMPURES
TEKSTS UN FOTO

Uzņem un vada enerģiju

Īsumā par to, kas vispārīgi ir ciguns — tas ir austrumu ārstnieciskās un atveseļošanās vingrošanas veids, kurā ietilpst fiziskā un elpošanas vingrošana. Ārstnieciskais ciguns ir Latvijā oficiāli apstiprināta metode. Vairāk par to stāsta Kristīne.

— Ko ciguns dod ķermenim?

— Ciguna nosaukumā arī ir atbilde uz šo jautājumu. “Ci” — enerģija un “gun” — darbs, piepūle, spēja. Tātad tas ir darbs ar savu enerģiju. Kaut kāda cēloņa dēļ cilvēkā šī enerģija nobloķējusies, un ar ciguna vingrojumiem — saskaņotu kustību un elpošanu — mēs, vienkārši

runājot, “atbloķējam” šos sastrēgumus, blokus, lai enerģija varētu brīvi plūst ķermenī. Cigunā mēs apzināti uzņemam un vadām enerģiju. Rezultātā būtiski uzlabojas dzīves kvalitāte un veselība. Pēc ciguna prakses mazinās stress, negatīvās domas, trauksmes sajūta. Iekšējais miers un līdzsvars palīdz organismam ieslēgt savus atveseļošanas resursus. Mēs mācāmies galvā apturēt prāta dialogus, jo tas arī ir galvenais stresa cēlonis ķermenim.

— Vai tas piemērots ikvienam un visiem vecumiem?

— Jā. Bērniem ciguna vingrojumus var pasniegt kā stāstu vai pasaku. Ar iztēles palīdzību to var izpildīt aizraujošā veidā, jo daudzu vingrojumu nosaukumi un izpildījums saistīts ar dabu. Vecākajai paaudzei piemēroti vingrojumi normalizē asinsspiedienu, uzlabo koordināciju, muguras veselību, locītavas. Jau otro gadu vadu nodarbības Gostiņu dienas aprūpes centrā jauniesiem ar kustību traucējumiem, un rezultāts ir lielisks. Šos vingrojumus var pildīt, arī esot ratiņkrēslā, tā uzlabojot ķermeņa augšdaļas funkcijas un koordināciju. Vingrojumus var izpildīt gan sēdus, gan guļus. Zinu, ka ir cilvēki, kam ciguns būtu pašā laikā, bet viņiem ir kaut kādi aizspriedumi, bailes — vai es varēšu, kauns, kā uz mani skatīsies. Varu apgalvot, ka “cigunojot” nevienam



CIGUNS piemērots katram.

nav laika apkārt skatīties, jo jākoncentrējas tikai uz sevi. Ir arī praktiski vingrojumi, kā, esot cilvēku pulkī, tos “neredzēt”. Nu jau “cigunot” un uzlabot muguras veselību nāk arī vīrieši!

— Kāds ir nepieciešamais vingrojumu biežums un daudzums?

— Vingrot vajadzētu regulāri, tad arī rezultāts būs sajūtams ātrāk. Ir universālais vingrojumu komplekss, kas būtu jāizpilda katru dienu, jo tajā ietvertas kustības skar katru ķermeņa daļu. Tie, kuri nāk uz nodarbībām un ir apguvuši vingrojumus, jau spēj paši izvēlēties, kurš būtu nepieciešams konkrētajā situācijā, kad sāp galva, ir augsts asinsspiediens, smeldz lāpstiņu daļa mugurā, kad pārņēmušas dusmas vai kas cits.

Trīs dārgumi

— Cilvēks nereti satraucas, vai vingrojumus izpilda pareizi un kā tas ietekmē rezultātu.

— Cigunā svarīgi trīs dārgumi: kustība — elpa — doma. Liela nozīme ir pareizai stājai, diafragmālajai elpošanai un pareizai domāšanai — uzmanības koncentrēšanai uz sevi. Tas ir pamatu pamats, uz ko mēs tiecamies, praktizējot cigunu. Ir labi, ja ir spogulis telpā, kurā vingro, tad var sekot līdz savām kustībām un precīzāk izpildīt vingrojumus.

— Dažkārt cilvēki jautā — kas un kad man jāizjūt pēc vingrojumiem?

— Iesācēju grupās pirms katra vingrojuma izstāstu, uz ko jāvērs uzmanība, kāda ir katra filozofija. Ikdienu skrējienā cilvēki neieklās savā ķermenī, bet, veicot šos vienkāršos vingrojumus, pamazām sāk to darīt, izjust un tad kā lielu atklājumu stāsta — re, man no plaukstām nāk tāds siltums! — vai sajūt, ka tā enerģija, ko pats vada, ir blīva un sajūtama. Sajūtas rodas tikai pēc regulāras vingrošanas, un no prakses secinu, ka, “cigunojot” vienu reizi

nedēļā grupas nodarbībā, pāiet apmēram pusgads, kad sākas ievērojamas izmaiņas ķermenī. Grupā, kuru vadu jau septiņus gadus, nodarbībā vairs nekommentēju, jo vingrojums, kā arī tā filozofija ir zināma, un mēs kopā izbaudām ciguna kustību plūsmu un meditāciju. Esmu ļoti pateicīga šai desmit vingrotāju grupai, ka viņi man uzticas un joprojām esam kopā uz viena vilņa līdzīgās frekvencēs, un turpinām augt!

Atrod savu

— Ko pašai devis ciguns? Tas ir kā dzīvesveids, nepieciešamība, un kāpēc tieši tas?

— Es cigunu atradu, “pateicoties” muguras veselības problēmām. Četrus diskus trūces lika par sevi manīt nepārtraukti, īdoša sāpe mugurā bija neizturama, saasinājumu rezultātā divas reizes gadā ārstējos slimnīcā un rehabilitācijas centrā Līgatnē. Tā sajūta, ka kora mēģinājuma laikā nevar nostāvēt kājās un saturēt savu muguru, nevar darboties savā daiļdārzā, ceļot un vēl citi ierobežojumi vairāku gadu garumā, lika meklēt alternatīvas klasiskejai medicīnai. Tā es atradu savu skolotāju — ārstu Igoru Kudrjavcevu — un divus gadus mācījos viņa skolas “Saules ceļš” vadītājā ciguna instruktoru un Taidzi kursā. Nu jau septiņus gadus praktizēju cigunu un nelietoju pretsāpju zāles, esmu aizmirususi, kas ir muguras sāpes, atriešājusī “auksto” roku un kāju problēmu un atvadījusies no psoriāzes. Tā ir tikai daļa no maniem ieguvumiem “cigunojot”. Tagad jau ciguns ir kā dzīvesveids. Zināšanas papildinu, piedaloties semināros, akupunktūrasursos, meditāciju praksēs un ik pēc četriem gadiem atjaunoju ciguna instruktora sertifikātu. Starp citu, kopš 2021. gada ciguns ir klasificēts kā profesija. Turpinu šo atveseļošanās ceļu, apgūstot arī skaņu terapiju ar Tibetas planetārijiem



VINGROJUMI, KAS PALĪDZ SEV — rāda Kristīne Rulle.

skanošajiem traukiem, un šobrīd jau veicu klientiem šīs īpašās skaņas procedūras un masāžas. Arī skaņa ir enerģija, un tā, līdzīgi kā ciguns, dziedina, ievibrē ķermeņa enerģētiskās struktūras un atraisa enerģijas blokus.

— Cik viegli vai grūti pierunāt sevi darboties regulāri?

— Vispār esmu ļoti slinka, bet atgriezies ciešanās vairs nevēlos. Ja cilvēks ir motivēts uzlabot savu veselību un dzīves kvalitāti, tad apzināti nodarboties ar cigunu vai jebkuru citu aktivitāti nav problēmu. Šī vingrošana ir tik plūstoša, mierpilna un meditātīva, ka būt ar sevi un veltīt laiku sev ir patīkami, nav nekādu ierobežojumu kustībām, un, ja vēl ir domubiedri, tad “cigunot” grupā ir vēl jaudīgāk, jo saņemam kolektīvo enerģiju un “uzlādējamies” kopā. Pēc nodarbībām dzirdu sakām vingrotājus — cik grūti tomēr bijis sevi izvilkēt no mājām, bet, kad nodarbība beigusies, ir gandarījums, un paši sevi paslavē, cik labi, ka tomēr atnākuši. Darbs ar sevi ir grūts.

— Vai šīs nodarbības var apvienot ar citām veselību stiprinošām vai sportu?

— Cigunam nav nepieciešami nekādi papildriki, aprikojums vai trenāžieris, lai vingrotu. Esmu dzirdējusi, ka daudzi sportisti, piemēram, kamanīnbraucēji un bobslejisti, nodarbojas ar cigunu un taidzi, jo tas palīdz mentāli noskaņoties un koncentrēties sacensībām. Uzskatu, ka ciguns ir lielisks palīgīdzeklis lielajā sportā gan pirms sacensībām, gan pēc tām. Tā ka aicinu ikvienu izmantot iespēju līdz 20. jūnijam un piedalīties ESF projekta “Veselīga dzīvesveida veicināšanas pasākumi Pļaviņās un tās apkaimē” bezmaksas ciguna nodarbībās Pļaviņās katru otrdienu no pulksten 19 līdz 20 Zviedru skanstis. Lietus apstākļos nodarbības notiks Pļaviņu kultūras centrā. ♦

Pieredze

RAKSTA AUTORE:

— Lai rakstītu par cigunu, arī pati to izmēģināju. Vispirms pārsteidza, ka nodarbības apmeklētāri arī vīrieši, jo stiprais dzimums parasti ir diezgan skeptisks attiecībā uz mazāk tradicionālām un zināmām lietām, kur nu vēl savas veselības labā. Vingrotāju pulciņš ir diezgan kupls, bet tas neraucē, jo darbojoties blakus esošos nejut vispār. Tas ir darbs ar sevi. Kopumā vingrojumi izpildāmi, bet ir pa kādam, kas šķiet fiziski nogurdinošāks. Visgrūtāk gan bija piebremzēt iekšējo steigu un domas, kas tā vien grozās prātā. Mēģināju no tā visa atslēgties, koncentrēties uz kustībām un elpošanu. Gan jau daudz kas neizdevās pareizi un precīzi, bet nekas jau nenāk uzreiz.

ZANE:

— Esmu bijusi trijās nodarbībās un varu teikt, ka man ļoti patīk. Vairāk gan, kad tās notika ārā, nevis telpās. Ir lieliski vingrot, kad apkārt skan putnu balsis un esi skaistā vietā dabā. Tas relaksē pēc darba dienas. Apmeklēt nodarbības izvēlējos vairāk savai labsajūtai un veselībai. Lai arī šķiet, ka neko fiziski daudz nedarām, var just, kurš muskulis ir izkustējies. Sajūta ir patīkama, un nekas nav grūts. Kaut kas no visa īsti neizdodas, bet katrs dara, cik var.

VIJA:

— Tas noteikti ir mans! Savulaik bija sajūta, ka man trūkst enerģijas, un nekas tradicionālais nelīdzēja. Saprātu, ka jāmeklē kaut kas sevi. Reiz pirms pāris gadiem par to stāstīju Kristīnei, ka internetā atradu Igoru Kudrjavcevu un gribu pamēģināt cigunu. Viņa tieši tad bija izgājusi kursus, ieguvusi instruktora sertifikātu un piedāvāja, vai negribot piebiedroties nodarbībām tolaik nelielajai interesentu grupai. Tas viss bija īstajā laikā.

Ir tā, ka daži pamēģina un vairs neturpina, kas ir normāli, bet man tas ļoti patīk un der. Vingrojumi noteikti jāpilda regulāri, kas ne vienmēr izdodas, bet, kad pašsajūta pasliktinās, ātri saproti, kas jādara.