

Sagatavošanās plāns Kailasam 2026

🔱 BLOKS 1. GARĪGĀ NOSKAŅOŠANĀS

Jēga • nodoms • stāvoklis

Uz Kailasu dodas nevis ar spēku, bet ar pilnīgu nodošanos!

Noņem liekās gaidas, izveidot skaidru nodomu, sagatavot psihi slodzei un jaunai iekšējai pieredzei. Skaidrs nodoms, pieņemšana un gatavība jebkurai pieredzei, spēja būt klusumā bez ārējiem stimuliem, iekšējā stabilitāte un balsts.

🎯 NODOMS CEĻOJUMAM

Nodoms ir jūsu iekšējais virziens tuvākajam laikam. Mēs pa dzīvi vienalga virzāmies, jautājums tikai - kurp un kāpēc.

Pirms brauciena ir svarīgi godīgi sev pajautāt: Kāpēc es braucu uz Kailasu? Ko vēlos saprast, atlaist, mainīt, apzināties vai transformēt?

Nesteidzieties atbildēt ar prātu. Atbildes kā "interesanti", "atpūsties", "visi brauc", "apgaismoties" parasti ir virspusējas. Dodiet laiku atnākt dziļākai un godīgākai atbildei - tai, kas patiešām ir jūsu. Kad nodoms ir skaidri noformulēts, ceļš kļūst apzināts, un notikumi sāk sakārtoties precīzāk.

🔴 Kas ir svarīgi izdarīt:

- ☐ Godīgi un vienkārši noformulēt savu nodomu
- ☐ Noteikti to pierakstīt
- ☐ Periodiski pārlasīt un precizēt pirms brauciena

Pierakstīts nodoms notur fokusu, palīdz neizklīst un atgriež pie jūsu ceļa galvenās jēgas.

🔴 Ko ieteicams darīt:

- ☐ Klausīties stāstus par Šivu un dziļāk izprast šī ceļa simboliku
- ☐ Kopā ar grupu veikt praksi "Šivas elpa" iekšējai stabilitātei un noskaņojumam
- ☐ Skatīties seriālu Devon Ke Dev... Mahadev ("Dievu dievs Mahadev"), lai ieietu atmosfērā un arhetipos
- ☐ Lasīt Šiva-purānu un Skanda-purānu, lai izprastu Kailasa sakrālo kontekstu
- ☐ Uzņemieties askēzi! Darīt ko grūtu, bet vērtīgu (atspiesties, liet aukstu ūdeni, katru dienu darīt pranajamu, neēst pēc 19.00). Om Namah Shivaya!

🔱 BLOKS 2. PIELĀGOŠANĀS AUGSTUMAM

Elpošana • asinsvadi • skābeklis

🎯 Būtība

Trenējam elpošanas centru, veidojam mierīgu, brīvu un ekonomisku elpošanas modeli skābekļa trūkuma apstākļos.

Mierīga un lēna elpošana bez steigas, reakcija uz skābekļa trūkumu bez panikas, elpošanas trauksmes neesamība, tolerance pauzei pēc izelpas, ātra elpošanas atjaunošanās pēc slodzes.

🔴 Galvenie orientieri

Elpa klusa un reta caur degunu, nav sajūtas "trūkst gaisa", pauze pēc izelpas mierīga, elpošana ātri atjaunojas ejot.

🧘 Prakses

Purna-švāsa → viļņveida elpošana → Nadi Šodhana → pagarināta elpošana → Samavritti pranajama

🔴 Nodarbību ierakstus skatieties grupā "Šivas elpa"

👉 Mērķis: sasniegt 10-10-10-10, optimāli 15-15-15-15

- ♦ Staigāšana pa kāpnēm ir labāka par jebkuru fitnesu
- ♦ Staigāšana kalnos / pakalnos + iešana 5 reizes nedēļā
- ♦ Miegāšana un atjaunošanās - bez miega adaptācija ir vāja
- ♦ Normāls svars - liekais svars apgrūtina augstumu



BLOKS 3. FIZISKĀ SAGATAVOŠANĀS KAILASAM

Spēka stabilitāte • kardio • locītavas

Veidojam locītavu brīvību, saišu izturību, pareizu kustību mehāniku un spēju ilgi iet bez noguruma.

1 SPĒKA TREIŅI - OBLIGĀTI

Kailasam nav svarīgi “lieli muskuļi”, bet spēcīgas locītavas un ķermeņa stabilitāte. Spēcīgi muskuļi samazina slodzi uz ceļiem, muguras lejasdaļu un potītēm kāpumos un lejupceļos.



Kuras muskuļu grupas ir īpaši svarīgas

Ceļiem

- sēžas muskuļi (īpaši vidējais sēžas muskulis)
- kvadricepss (augšstilba priekšējā virsma)
- augšstilba aizmugurējā virsma
- ikru muskuļi

Gūžām

- sēžas muskuļi
- augšstilbu pievedēji un atvedēji
- dziļie iegurnā stabilizatori

Mugurai un mugursomai

- platākie muguras muskuļi
- starplāpstiņu muskuļi
- muguras iztaisnotāji
- korsetes muskuļi

Pēdai un potītei

- pēdas muskuļi
- priekšējais lielakaula muskulis
- ikru muskuļi



Ko darīt

- pietupieni komfortablā dziļumā
- kāpieni uz platformas / pakāpiena
- izklupieni atpakaļ
- sēžas tiltiņš
- vilkšana ar gumiju
- planka / antirotācija
- pacelšanās uz pirkstgaliem
- vingrinājumi pēdām



Biežums 2–3 reizes nedēļā pa 30–45 minūtēm.

Labāk regulāri un mēreni, nekā reti un smagi.

2 KARDIO SAGATAVOŠANĀS

Mērķis - spēēt ilgi iet bez aizdusas.

Labākie varianti:

- ātra iešana
- iešana kalnā
- kāpnes
- velotrenažieris
- eliptiskais trenāžieris
- mierīgs pārgājiens ar nūjām



Biežums 3–5 reizes nedēļā pa 30–60 minūtēm.

1 gara pastaiga nedēļā 60–120 minūtes ātrā solī.



PULSS CILVĒKIEM 50+

Labāk izmantot Karvonena formulu.

Formula: Mērķa pulss = ((220 – vecums – miera pulss) × slodzes %) + miera pulss

Piemērs 55 gadiem

Miera pulss = 70

Maks. pulss: 220 – 55 = 165

Rezerve: 165 – 70 = 95

Bāzes zona (60%)

$95 \times 0.60 + 70 = 127$

Labā izturība (70%)

$95 \times 0.70 + 70 = 136$

Mērenās zonas augša (75%)

$95 \times 0.75 + 70 = 141$

👉 Sagatavošanai Kailasam optimāli: 115–140

📌 Vienkāršs noteikums

Kardio laikā:

varat runāt frāzēs

elpošana ir paātrināta, bet kontrolējama

pēc apstāšanās atjaunojaties 2–3 minūtēs

Ideāla sagatavošanās nedēļa

- 2 spēka treniņi 30–45 minūtes
- 3 kardio 30–45 minūtes nepārtrauktas slodzes
- ikdienas iešana 5–7 tūkst. soļu
- pranajama 10 min katru dienu
- 1 atjaunošanās diena

BLOKS 4. IEKŠĒJAIS RESURSS (JŪNIJS–AUGUSTS)

Asinis • enerģija • deficīti

🎯 Piepildīt organismu ar resursiem, novērst deficītus un sagatavot ķermeni hipoksijai un slodzei.

Nodot un atsūtīt man asins analīzes

Lūdzu, nododiet šo analīžu komplektu un atsūtiet man ne vēlāk **kā līdz 1. maijam**. Es došu jums atgriezenisko saiti un palīdzēšu piemeklēt nepieciešamos papildlīdzekļus sagatavošanai.

Minimālais analīžu komplekts:

 Hemoglobīns, feritīns, Vit D3, homocisteīns, glikoze, insulīns, CRO, ALAT, ASAT, kreatinīns, urīnviela

Skābeklis

– hemoglobīns

– feritīns

Enerģija

– homocisteīns

– glikoze / insulīns

– Vit D3

Iekaisums

– CRO

Slodze orgāniem

– aknas (ALAT, ASAT)

– nierēs (kreatinīns, urīnviela)

GATAVĪBAS KRITĒRIJI

feritīns $\geq 50-70$

hemoglobīns - norma vai virs vidējā

homocisteīns - nav paaugstināts

CRO - zems

Vit D3 $\geq 50-60$

aknas un nieres - bez novirzēm

👉 Tas dod pamata pārliecību, ka ķermenis izturēs augstumu.

Herbals.lv dod mums īpašu 20% atlaides kuponu - Kailas



PAPILDLĪDZEKĻI PIRMS KAILASA

2–3 mēnešus pirms brauciena

Vitamīnu un mikroelementu komplekss

- ☐ FitLine PowerCocktail + Restorate - pamata programma enerģijai, vitamīniem, mikroelementiem, atjaunošanai pēc slodzes, muskuļiem, nervu sistēmai un elektrolītu balansam. Ērts ikdienas pamats sagatavošanai. Lietot pēc ražotāja norādījumiem.
- ☐ FitLine Gelenk-Fit - locītavu, saišu un balsta-kustību aparāta atbalstam, kustību komfortam, lokanībai un audu atjaunošanai. Īpaši aktuāli pie iešanas un slodzēm. Kurša veidā pēc instrukcijas.

Paaugstināt dzelzi

- ☐ Dzelzs - tikai pēc analīzēm.

Mērķa feritīns sagatavošanai augstumam: 60–100 ng/ml.

Pie zema feritīna samazinās skābekļa transports un pielāgošanās augstumam.

<https://www.herbals.lv/ru/dobavki-dlja-zdorovja/single?id=6358>

Adaptogēni

- ☐ Mumijo - adaptogēns, skābekļa transporta, mitohondriju, saišu un locītavu atbalstam. Īpaši piemērots kalnu sagatavošanā. Kurss 2–3 mēneši.

Pasta: <https://www.herbals.lv/ru/dobavki-dlja-zdorovja/single?id=6472>

Tabletes: <https://www.herbals.lv/ru/dobavki-dlja-zdorovja/single?id=6142>

- ☐ Gotu Kola (Centella asiatica) - smadzeņu asinsrites atbalstam, domāšanas skaidrībai, “miglas galvā” mazināšanai augstumā.

<https://www.herbals.lv/ru/dobavki-dlja-zdorovja/single?id=6210>

- ☐ Ašvaganda - adaptogēns stresa noturībai, atjaunošanai, miegam un muskuļu resursam. Kurss 2–3 mēneši.

- ☐ Ginkgo biloba / Brahmi - koncentrācijai, mikrocirkulācijai un noturībai pret slodzi.

- ☐ Magnijs glicināts vai taurāts 400 mg - īpaši svarīgs pēc 50 gadiem. Asinsvadu atbalstam, spazmu mazināšanai, galvassāpju, trauksmes mazināšanai, miega un adaptācijas uzlabošanai.

- ☐ Omega-3 2000 mg - asinsvadu un asins plūsmas atbalstam, pretiekaisuma efektam, palīdzībai pielāgoties retinātam gaisam.

Sirds un izturības atbalsts

- ☐ Mildronate (meldonijs) - var tikt lietots pēc ārsta ieteikuma miokarda enerģijas apmaiņas atbalstam, slodzes panesamībai un atjaunošanai. Tikai pēc konsultācijas ar ārstu.



Svarīgi atcerēties

- ☐ Sagatavošanās pamats: elpošana, iešana, spēka treniņi, miegs, uzturs.
- ☐ Papildlīdzekļi palīdz, bet neaizstāj sagatavošanos.
- ☐ Neievieš daudz jaunus līdzekļus vienlaikus.
- ☐ Hronisku slimību gadījumā visu saskaņot ar ārstu.



APRĪKOJUMA ČEKLISTS CEĻOJUMAM UZ KAILASU

1. Apģērbs Katmandu un siltam laikam

☐ Vasaras apģērbs +25...+30°C - krekliņi ar piedurknēm, T-krekli, vieglas blūzes, bridži, šorti zem ceļgaliem, ne pārāk atklātas kleitas. Apģērbam jābūt vieglam, ērtam un piemērotam pilsētai, tempļiem un pārbraucieniem.

2. Apģērbs aukstumam un augstumam

☐ Apģērbs temperatūrai 0...+5°C - daudzslāņu komplekts, lai var pievienot vai noņemt slāņus pēc laikapstākļiem.

☐ Termoveļa - vismaz 1 komplekts. Vajadzīga vakaram, aukstam rītam, pārbraucieniem un Kailasam.

☐ 3 termokrekli - kā pamata slānis zem flīsa, vestes vai jakas.

☐ 2 flīsa jakas - viena plānāka, viena siltāka. Ērtas dažāda temperatūrai un vējam.

☐ Pūku veste vai viegla pūku jaka - siltumam augstumā un vēsās stundās.

☐ Membrānas jaka ar kapuci - ūdens un vēja necaurlaidīga, viena no svarīgākajām lietām braucienā.

☐ Lietusmētelis - tāds, kas nepieciešamības gadījumā nosedz arī mugursomu.

3. Bikses un apģērbs iešanai

☐ Trekinga bikses - 2–3 pāri - labāk 2 tumšas un 1 gaišas. Jābūt ērtām, ne ciešām, vēlams ātri žūstošām.

☐ Apģērbs gulēšanai - leģingi un maiciņa vai cits ērts komplekts, lai pārgērbtos vakarā un gulētu guļammaisā.

4. Zeķes, cepure, cimdi

☐ Speciālās trekinga zeķes - iešanai, lai mazinātu noburzumus un palielinātu komfortu.

☐ Biezas vilnas zeķes - gulēšanai un atpūtai.

☐ Silta cepure - flīss vai cits viegls silts materiāls.

☐ Cimdi - flīsa vai speciāla materiāla, aizsardzībai pret aukstumu un vēju.

☐ Panama vai kenka no saules - obligāti, augstumā saule jūtama daudz spēcīgāk.

5. Apavi

☐ Kalnu trekinga zābaki - vissvarīgākie apavi braucienā. Tos vajag iegādāties iepriekš un noteikti ievalkāt pirms ceļojuma.

☐ Kedas - Katmandu, pārbraucieniem un atpūtai.

☐ Čības - viesnīcām, dušai un vakara atpūtai.

6. Mugursomas un somas

☐ Mugursoma vai ūdensizturīga soma 60–80 l - pamatlietām. Plānots iegādāties Nepālā, ja nevēlaties vest līdzi.

☐ Neliela mugursoma 15–30 l - maršrutam un lietām līdzi.

☐ Soma dokumentiem - lai pase, nauda un svarīgie dokumenti būtu pie rokas un kārtībā.

7. Miegss un komforts

☐ Guļammaiss +5...+10°C - plāns, galvenokārt higiēnai un sausumam. Gultas un segas būs, tāpēc ekstrēms variants nav vajadzīgs.

☐ Piepūšamais spilvens - ļoti palīdz lidmašīnā, autobusā un reizēm viesnīcās.

☐ "Seat place / sēžamais paliktnis - noder sēdēšanai uz akmeņiem, zemes, gaidot vai pieturās.

8. Noderīgs aprīkojums

☐ Termokrūze vai termoss - ļoti iesaku, īpaši vēsās dienās un agros rītos.

☐ Galvas lukturis - obligāti vajadzīgs, rokām jāpaliek brīvām.

☐ Trekinga nūjas - teleskopiskas, ļoti palīdz ceļiem, līdzsvaram un stabilitātei.

☐ Mikrošķiedras dvieļis - viegls, kompakts, ātri žūst.

9. Aizsardzība no saules un laikapstākļiem

- ☐ Saulesbrilles - speciālās kalnu, aizsardzības kategorija 3–4. Augstumā tā nav greznība, bet nepieciešamība.
- ☐ Saules aizsargkrēms SPF 50+ - obligāta aizsardzība sejai un atklātām ādas vietām.

10. Personīgās lietas un veselība

- ☐ Personīgo medikamentu komplekts - viss, ko lietojat regulāri, plus pamata pirmās nepieciešamības līdzekļi.
- ☐ Individuālie papildlīdzekļi un atbalsts - ņemiet līdzi rezervi visam braucienam.

11. Uzkodas un enerģija

- ☐ Enerģijas batoniņi
- ☐ Rieksti
- ☐ Sēklas
- ☐ Godži ogas
- ☐ Citas ērtas veselīgas uzkodas

Tas ir ļoti aktuāli ceļā, maršrutā un brīžos, kad vajadzīgs ātrs, viegls un saprotams enerģijas avots.

Ko var nopirkt Nepālā

- ☐ Ūdensizturīgu somu 60–80 l
- ☐ Trekinga nūjas
- ☐ Seat place
- ☐ Šalli-pledu no jaka vilnas

Svarīgi

- ☐ Zābakus obligāti ievalkāt iepriekš - neņemt braucienā jaunus, nepārbaudītus apavus.
- ☐ Apģērbu komplektēt slāņos - nevis viens biezs džemperis, bet vairāki ērti slāņi.
- ☐ Nepārslogot bagāžu ar lieko - labāk funkcionālas lietas nekā daudz nejauša apģērba.
- ☐ Visas svarīgās lietas pārbaudīt iepriekš - zābaki, lukturis, lietusmētelis, mugursoma, brilles, nūjas.