האי צ'ינג והשיאצו כאנרגיה תנועה לשינוי

מאת: שרית להב

הקדמה

בעבודה זו אני רוצה לחבר שני תחומי עניין שאחד הדברים המשותפים שלהם הוא תנועה שמביאה לשינוי, אנסה להסביר את הדומה והשונה בין שתי התפיסות, את הדרכים שניתן להשתמש בהם כדי להוביל לשינוי מאוזן, והיכן זה פוגש אותי בחיבור בינהם.

מאז שאני זוכרת את עצמי אני חוקרת פנימה, מנסה לפתוח ולפענח את מגירות הנפש, חקירה תמידית ונדמה שהיא אינסופית, כאשר פגשתי את האי צ'ינג זה היה בשבילי למצוא את הסדר בכל הבלגן, לתרגל דרך מחשבה שלא הורגלתי בה, לראות את הגלוי ולהבין את הנסתר, את הסכמתיות שבכל תהליך מחשבה ופעולה, זו חקירה רב מימדית, רב שכבתית ומעגלית, שאחד הדברים שאני אוהבת בדרך הזאת היא שנדמה לרגע שאני מבינה משהו ורגע לאחר מכן יש את ההבנה שאני לא מבינה שום דבר.

קצת על האי צ'ינג

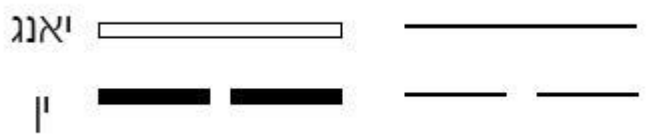
מקורות הספר לא ידועים, הוא מתוארך כאלף שנים לפני הספירה, הוא קשור למיתולוגיה הסינית ומשתייך לאחד מהקלאסיקות ששרדו משך הזמן והוטמעו עמוק בתוך התרבות הסינית.

האי צ'ינג אינו ספר דתי, אלא ספר של חוכמה עתיקה שהצטברה במשך דורות והשיטה הפכה להיות יותר מעודנת ומתוחכמת, נוספו לו פרשנויות רבות,האבות הקדמונים של הפילוסופיה הטאואיסטית לקחו את הרעיון וצורת הידע הזאת וחיברו אותו לתופעות הטבע של העולם הגלוי כדי לעקוב אחר שינוי אשר טרם התגלה. קונפוציוס צותת כאומר שאם היו לו עוד חמישים שנה לחיות הוא היה מנצל אותם להעמיק באי צ'ינג, גם הוא הוסיף את הפרשנויות שלו והפך אותו לספר החכמה.

עקרונות בסיסיים של השיאצו ואי צ'ינג מבוססים על הין ויאנג. החיבור של ין ויאנג מכיל את הכוח הנע של שני מצבי תנועה וסטטיות גם יחד, במצב סטטי, ין ויאנג משתלבים לצורה של שלם, אבל במצב של תנועה הם נפרדים , יוצרים את שתי הסימנים.

צ'י זאת תנועה שעוברת ומשתנה בין הין והיאנג, המתח שנוצר במעבר, הצ'י כל הזמן בזרימה ותנועה והוא משפיע ומושפע מהסובב אותנו, מחשבה מושפעת מצ'י ויכולה לבוא לידי ביטוי רק כשיש את החומר. המחשבה זה היאנג זה הנפש והנשמה, הין הוא הגוף, הבסיס, החומר שבה המחשבה באה לידי ביטוי.

יאנג לעיתים קרובות מיוצג על ידי קו רציף או עיגול לבן, ין בדרך כלל מיוצג על ידי שני קוים שבורים או עיגול שחור.



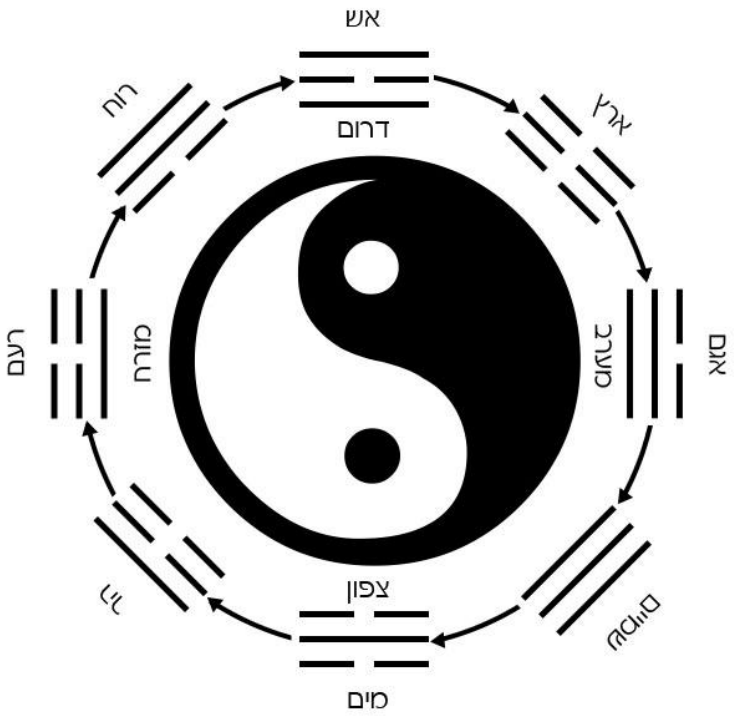
האי צ'ינג מתאר את הטבע במונחים של סמלים, השיטה שמשתמשים בה מנתחת כל תופעה לשישה שלבים, הסמלים ין ויאנג מעידים על תהליך השינוי, לא משנה כמה מורכב האירוע, האי צ'ינג יכול לאתר את העבר להסביר את ההווה ולכוון את התהליך לשינוי להתפתחות ותנועה שמותאמת לאנרגיה של האדם.

התנועה באי צ'ינג מתרחשת כאשר מצב נתון מגיע למלאות, ואז במצב מלא ין יהפוך יאנג ויאנג לין ויצור מצב חדש לגמרי, אשר בשלבים ההתחלתיים שלו הוא נסתר, יבוא לידי ביטוי במחשבה, בצורך בלתי מוסבר לשינוי, בתחושה של תקיעות או אובדן דרך, אשר במצב הגלוי יהפוך לפעולה לשינוי, כאשר אנו משתמשים באי צ'ינג לשקף את התנועה הפנימית של האדם עם התזמון החיצוני של הפעולה.

שמונת הסמלים של האי צ'ינג

הסמלים מחברים את תאוריית חמשת המעברים עם הין והיאנג הם משמשים לסווג כל תופעות העולם לשמונה קטגוריות ולנתח אירועים טבעיים וחברתיים עם שיטה הגיונית שמחפשת מערכת יחסים הדדיות של העקרונות, התופעות והכמויות שלהם.

שמונה הטריגרמות (שלשות) הם המספר המקסימאלי של דימויים שיכולים להיווצר משני סוגים של קווים (ין ויאנג) בקבוצות של שלוש. היה זה הקיסר פו שי, השליט הראשון בהיסטוריה של סין, שיישם את שמונת הטריגרמות על דיאגרמת הטאי צ'י כדי להדגים כיצד ין ויאנג פועלים יחד, מאז חלו שינויים בסידור הטריגרמות לסידור כפי שאנו מכירים כיום.



לכל סמל יש את האיכותיות המיוחדות לו, המעבר אליו הוא משתייך, כיוון הנכון לו, איבר המשוייך אליו איבר בגוף ואפילו חיה מאפיינת, כדי להסביר את מורכבות המצבים וכיצד יש לפעול בהם בכדי להפיק מהם את המירב.

שלשה	סמל	דימוי	קרבה משפחתית	גוף	חיה	מאפיין	מעבר	כיוון
Qian	⚊⚊⚊	שמיים	אבא	ראש	סוס	חוזק	מתכת	למעלה
Dui	⚊ ⚋	אגם	בת צעירה	פה	כבשה	תענוג	מתכת	למטה
Li	⚊⚋⚊	אש	בת אמצעית	עין	פסיון	הנצמד	אש	למעלה
Zhen	⚋ ⚊	רעם	בן בכור	כף רגל	דרקון	מרעיד	עץ	למעלה
Sun	⚊⚊⚋	רוח	בת בכורה	ירך	תרנגול	העדין	עץ	למטה
Kan	⚋⚊⚋	מים	בן אמצעי	אוזן	נץ	תהום	מים	למטה
Gen	⚋ ⚋	הר	בן הצעיר	יד	כלב	אי תנועה	אדמה	אי תנועה
Kun	⚋⚋⚋	ארץ	אמא	בטן	פרה	סביל	אדמה	למטה

חיבורים בין האי צ'ינג לשיאצו

האנשים אשר נמצאים בעיצומו של תהליך שינוי מגיעים לייעוץ אי צ'ינג וטיפול שיאצו בדרך כלל במצב נפשי ורגשי לא מאוזן, כאשר זה מגיע לידי ביטוי פיזי ומפריע את מהלך החיים התקין. תפקיד השיאצו להזרים את התנועה שנתקעה עקב חוסר או עודף במרידאנים שונים, לאזן בין מערכות הגוף השונות כדי לאפשר שינוי חלק עד כמה שניתן בפן הרגשי שנתמך בפן הפיזי.

תפקיד האי צ'ינג גם הוא לשקף ולכוון את השינוי תוך כדי איזון הפנים עם החוץ, המוכנות הפנימית עם התזמון החיצוני, השינוי הינו התנועה בין הנטייה הפנימית להתרחשות

החיצונית, והאי צ'ינג מכוון לדרך הנכונה שיש לבצע את השינוי, בכדי שהשינוי יקרה בפשטות ובטבעיות, שתחזק ותפתח את אישיות האדם, שאדם ימקסם את הפוטנציאל שבו.

תרשים זרימה של עבודה עם שינוי בשיאצו ואי צ'ינג

אי צ'ינג	שיאצו
צורך בשינוי בא לידי ביטוי בתחושה של מיצוי של מצב קיים שבא לידי ביטוי במחשבות ובגאות רגשית, בדרך כלל אדם יגיע ליעוץ כאשר יש מודעות לצורך בשינוי, התהליך כבר בעיצומו, ויש צורך בהכוונה לדרכי פעולה אפשרויות למצב	מצב נפשי של מתח מתמשך שנובע תחושה של תקיעות, מצוי, קונפליקט, חוסר שקט, בא לידי ביטוי פיזי שמפריע לאיכות החיים, לא תמיד ישנה מודעות לגורם למתח הרגשי, אבל יש רצון לשנות את המצב הקיים
מיקוד המחשבה בשאלה, ככול שהשאלה תהיה ממוקדת כך אפשר יהיה לקבל הכוונה מדוייקת יותר	תשאול, בתשאול ננסה להבין את המצב הפיזי אך גם את המצב הנפשי, לראות כיצד הם משפיעים אחד על השני
המחשבה מתמרת להשלכת 3 מטבעות 6 פעמים כדי למצוא את השילוב של הקווים המשקפים את המצב ואת המצב החדש שאליו רוצים להגיע	אבחנת הארה, תתן לנו מידע לגבי מערכת הגומלין בין 12 המרידאנים, היכן נמצא החוסר והיכן העודף
שילוב של 6 קוים, שילוב של ין ויאנג, שיכול להימצא בשני מצבים, האחד סטטי שאינו משתנה, השני מצב מלא שבו יאנג או ין מגיע לשיא שלו וישתנה בהתאמה, ין ליאנג ויאנג לין, לפני השינוי הוא משקף מצב שכבר הגיע לשיאו ואחרי שינוי הקווים הוא משקף מצב חדש של התפתחות אפשרית	המרידאנים מחולקים לין ויאנג, הם אינם משתנים מין ליאנג אלא ממצב של חוסר או עודף למצב מאוזן של זרימה שמשפיעה גם על המצב הפיזי וגם על המצב הנפשי, נותנת בסיס פיזי ונפשי יציב לפעולה
תמיכה : הקווים הסטטים משמשים בסיס לשינוי של הקווים הדינאמיים, ותומכים את תהליך השינוי	תמיכה: התמיכה תנתן למרידיאן חסר אשר המלאות שלו תגרום לתנועה ואיזון של המקום המלא, השנוי משפיע על כל המרידאנים בהתאמה לאיכות ולתפקוד שלהם
ההכוונה נקבעת על פי מצב האנרגטי של האדם, ויש מורכבות גם כאשר יש ודאות לכאורה,נניח כאשר אדם נמצא בשיא האנרגיות שלו, יש לו מחשבה חזקה, הגוף יותר חם ויותר פעיל, בנקודה זו הפעילות של היאנג בשיאה וזו הזדמנות מצויינת לפעולה, אבל לא תמיד, לפעמים פעולה חזקה מידי תביא תוצאות הפוכות.	יש לבדוק האם מצב של יאנג מלא הוא מאוזן, אם המצב הוא היפריות כתוצאה מעודף יאנג יש לאזן זאת כדי לא להקצין מצב וליצור תנועה במקום שיש להרגיע, להוריד את האנרגיה הגבוהה כדי למקד ולא לבזבז אנרגיה שתביא בסופו של דבר להתשה
כאשר אדם הוא לא בפסגת האנרגיה שלו המחשבה רעועה, התנועה נוקשה, מצב הרוח ירוד, הגישה פאסימית, היאנג בתפקוד הכי נמוך שלו והין בתפקוד גבוה, כל נסיון	כאשר אדם מגיע עם חולשה וחוסר כוח רצון לפעולה, יש לחזק את הין שיצור תנועה, לפעמים יצירת פעולות קטנות ומכוונות עוזרות להניע מקום שהוא תקוע ופעולה

התקדמות יזמין כשלון, זה זמן להתכנסות פנימה ופעולה של נסיגה, חיזוק וטיפוח עצמי כדי שכאשר יגיע התזמון הנכון לפעולה תהיה בשלות פנימית לתנועה, לפעמים ההכוונה היא לפעולות קטנות כיוון שאין את האנרגיה לפעולות גדולות ודוקא רצף של פעולות קטנות יביאו התקדמות גדולה	גדולה קשה עד בלתי אפשרית למחשבה שלא נדבר על ביצוע.
בסופו של דבר המטרה היא להביא להתקדמות והתפתחות מאוזנת, ליצירת שינוי שתואם בין הפנים והחוץ ושיביא להמשך התפתחות מעגלית	המטרה היא להביא לאיזון פיזי ונפשי, יצירת מרחב פעולה שמגיע ממקום יציב ותומך.

עבודה עם האי צ'ינג והשיאצו

המיומנות באי צ'ינג כמו בשיאצו נרכשת בתרגול, קביעות והתמדה, עבודה עם סוגים שונים של פרשנויות, ככול ששואלים יותר כך ניתן לעקוב אחרי שישייה שנוצרה עם מה שמתרחש בשטח, בעיקר כאשר ישנם אירועים או שישיות שחוזרות על עצמן, יש רצף הגיוני בין מה שמתרחש לבין מה שמתפתח מהסיטואציה שנוצרה. התרגול מאפשר להתבונן במצבים שמעוררים גאות רגשית ולבחון אותם בצורה של התבוננות מרוחקת מהמצב, ובכך לנטרל את העודף הרגשי שנוצר בדרך כלל בסיטואציה זו. כאשר הסיטואציה תחזור על עצמה כבר אפשר יהיה להתמודד איתה בצורה רגשית מאוזנת יותר.

בדומה לשיאצו, הפענוח וההצלבה הם הנתונים הפיזיים בשטח עם האינטואיציה שתחבר הידע להבנה גבוהה יותר, ההתפתחות היא ספירלית, לעולם ועד מלמטה למעלה, וככול שמתרגלים וחוזרים על המעגלים, ההבנה היא יותר מרחבית ופחות נקשרת רגשית.

תרגול הופך את המתרגל לקשוב יותר, מחודד יותר והבנת המצב בצורה מרחבית יותר שמנטרלת את ההישאבות האוטומטית לתחושות ומחשבות סובייקטיביות ובכך מאפשרת מעבר מהיר יותר של התחושות הקשות, מאפשרת קבלה מהירה יותר של הרגש של הזולת כרגש לגיטימי ומפתחת אמפטיה

כאשר יש הישאבות רגשית לאורך זמן, נוצרת תחושה פיזית בהתאם, ככול שההישאבות הרגשית חוזרת על עצמה לאורך זמן, נוצרת תקיעות פיזית.

באמצעות האי צ'ינג ניתן להבין את הדקויות העומדות בבסיס הרגשי, לקבל את מיפוי הסיטואציה, את דרכי ההתמודדות איתה, ואת ההתפתחות הפוטנציאלית של המצב. העבודה עם האי צ'ינג היא בחינה של נקודה בזמן שמציינת התפתחות, ניתן לחזור ולבדוק התפתחות מול נקודת ציון זו.

בשיאצו אנו מציעים פתרון למצבים רגשיים בהנעה ושחרור התנועה בגוף, בתמיכה והכלה של המצב הקיים ורצון להניע לפעולה שישנה את דפוס החשיבה, הרגש ואורח החיים, המגע בשיאצו נותן לאדם תחושה של יציבות ורוגע מצד אחד שמהווים את הבסיס לתנועה מצד שני. הבסיס שמספקת איכות הין בתמיכה והכלה והתנועה שמספקת איכות היאנג.

התרגול הן בשיאצו ובאי צ'ינג מלמד הקשבה, התבוננות פנימה והחוצה, דחיית סיפוקים, הרגעת הנפש, התמודדות עם מצבים רגשיים ודרכי יציאה מהירה מבורות רגשיים.

השינוי קורה כאשר האדם מבין שכל מה שהוא חווה זה לא גזירה משמיים, זה לא כרוח המציאות, שהכל בר חלוף ובר שינוי, כאבים שלמד לחיות איתם יכולים לחלוף, רגשות שתקעו אותו שנים גם הם יכולים להשתנות, והשינוי נדמה שקורה מעצמו באופן טבעי שלא ברור איך זה לא נעשה קודם.

לכל שינוי פנימי יש הדהוד חיצוני, אם הייתה התנגדות חיצונית לפעולה מסוימת קודם כל זה נוגע בקרקע פורייה מבפנים שמנגנת על הפחדים והחששות משינוי, ברגע שיש בשלות פנימית אז הקול החיצוני כבר לא משפיע כפי שהשפיע בעבר ואולי אפילו משתנה לתמיכה. אלו מעגלים שהולכים ומתרחבים ששיפור בתחום אחד יכול להביא רצון לשפר תחומים אחרים.

כיצד האי צ'ינג השפיע עלי: הקשר עם אמא שלי היה קשה מאז שאני זוכרת את עצמי, היא אישה קשה, בוגרת שואה שגדלה בנפרד מהוריה, לא יודעת להעניק רגש אחר מלבד כעס, לא יכולנו כמעט לנהל שיחה בלי להתפרץ אחרי זמן קצר, בעקבות העבודה עם האי צ'ינג יכולתי לחמול יותר, להבין שאין לה את המסוגלות, להיות סבלנית, לפתח קירבה פיזית, לחבק ולנשק גם אם היא לא מגיבה חזרה, היום החיבוק והנשיקה כלכך טבעיים כאילו זה תמיד היה שם, עדיין היא אדם מריר ורגוז לרוב, אבל אני לומדת להנות מהרגעים שבהם היא במצב רוח טוב ופחות להתרגז ברגעים שהיא במצב רוח כעוס.

כיצד השיאצו השפיע עלי: השיאצו אפשר שינוי הדרגתי והסתגלות עם המקום בו נוצר קושי רגשי עיקרי, בזוגיות, הבנה היכן נמצא הקושי הרגשי, איפה הבורות הרגשיים ואיך ניתן לקצר את זמן השהייה בהם, הבנה היכן הבורות הרגשיים של בן הזוג, על מה ניתן לדבר, לזהות את הרגע בו נגמרת ההקשבה, להבין היכן המקומות שאי אפשר להגיע אפילו לאזור החיוג בלי לייצר תגובת נגד חזקה בצד השני, ולוותר על הצורך להבין ממה זה נובע, פשוט לתמוך ולתת מקום, התמודדות יומיומית בהתמודדות עם מצבים.