כיצד מרפא הצ׳י קונג?

צ׳י קונג, אפשר להגיד בצורה מכלילה, הוא ההתעמלות של הרפואה הסינית, ולרפואה הסינית אין קושי לעבור מרובד לרובד: הגוף, הצד המנטלי והצד הרגשי הם שלוש דרכים לתאר את התופעות.

כדי להסביר בצורה מוחשית יותר אציין שהלב, xin בסינית או קוקורו ביפנית, כמו הלב בעברית המקראית והמשנאית, הוא בעת ובעונה אחת משכן הרוח, התחום שבו מתהוות המחשבות וההשגות, ומקום חיי הרגש, נוסף על תפקידו במערכת הדם. הלב הוא גם זה שדרכו משתוקקים: בלב אנו חשים בהדהוד של הדבר שאליו אנו מתאווים ולקראתו פונים. כדי להראות כיצד - על פי הרפואה הסינית - הגוף והנפש הם שני צדדי המטבע אתן את הדוגמא הבאה: כעס עלול לגרום לגודש דם בכבד. בו בזמן, גודש הדם בכבד עלול לגרום לנטייה לכעוס בקלות. כך שכדאי לזכור שכשהסינים מדברים על ה״גוף״ הם מדברים על משהו שונה ממה שאנו רגילים אליו. מההיכרות שלי עם תפישת הגוף של המורה שלי, מיצ׳יקו ניטובה שהיא יפנית, אומר שהגוף הוא שדה החיוניות של האדם. אם אומר שהגוף הוא התחום שבו מתבטאת החיוניות של האדם, זה יהיה ברור יותר מדוע כדי לטפל באדם הרפואה הסינית נכנסת דרך הדלת של הגוף.

על השאלה ״כיצד מרפא הצ׳י קונג״ אני רוצה בדרך כלל לענות בצורה פשוטה: אם תתרגלו צ׳י קונג במשך שנה, שנתיים, שלוש שנים, תדעו מה צ׳י קונג עושה: הוא מזקיף את הגו, מיישר את הגב, מחזק את הרגליים, מרגיע את השרירים, מפתח את שיווי המשקל – ובהתאמה: המחשבה נעשית צלולה יותר, כך שנעשה קל יותר להפריד בין טפל לעיקר. השיטה מתבררת מתוך עצמה; מעצם עשיית התרגילים האיטיים, השקטים מתברר מה טיבם ומה כוחם. ובכל זאת, הניסיון מאתגר את התשובות. וכך - אני מוצאת שבכל שנתיים או שלוש אני משנה מעט את ההסבר. זווית הראייה משתנה, הניסיון נצבר, החוויות - בין השאר הצפייה בשינויים שעוברים אחרים – כל אלה מנסחים את התועלת שבצ׳י קונג באופן אחר. לכן התשובה שאתן לשאלה שאותה ניסחתי עתה: ״כיצד מרפא הצ׳י קונג״? תהיה רק אחד האופנים לתאר זאת.

הצ׳י קונג מרפא באמצעות הגופניות. או יותר נכון כך: באמצעות תשומת לב לכך שיש לי גוף אני יכולה להסדיר את פעילות הגוף ואת יחסיו של הגוף עם הנפש. מהי תשומת לב?
אסביר זאת באמצעות הטלוויזיה במכון הכושר: מה שמשתמע מביצוע תרגילים מול הטלוויזיה הוא זה: התרגול קשה ומשעמם, וייתכן שזה משעמם בגלל שזה קשה, ולכן אאפסן את תשומת הלב שלי בטלוויזיה, ואז השרירים יוכלו להמשיך ולהתחזק או להתגמש. בצ׳י קונג אני שמה לב למה שאני עושה. אני שמה לב לקצב; משום שאני לא ״מסתלקת״ התנועות נעשות רצופות, רגועות ואפילו אומר מוזנות בתשומת הלב.

תשומת הלב – תשומת לב לפרטים, ותשומת הלב לסך הכול. תשומת לב לפרטים כמו: מה אני מרגישה בכפות הרגליים או, היכן ממוקם הכובד שלי, ותשומת לב לסך הכול כמו: מעקב אחרי הקצב הסדיר של התנועות שהוא מעין הדהוד של דופק הלב. לשים לב לקצב שבו אנו מבצעים את התנועות גורם לסך הכול להתאחד, להיכלל באותה מערכת. עם זאת, מיצ׳יקו מדגישה מדי פעם בפעם, שעל תשומת הלב להיות ״קלה״, כלומר לא אינטנסיבית מדי, מעין הצעה.

הצ׳י קונג מרפא מכיוון שבעזרתו העובדה שיש לנו גוף נעשית יותר ויותר ברורה לנו. בדרך כלל אנשים שמים לב שיש להם גוף כשכואב להם משהו. אתה שומע את המשפט: לא ידעתי שיש לי גוף עד שכאב לי משהו. לדעת שיש גוף גורם לכך שהרגליים לומדות לעשות את תפקידן, וכך גם עמוד השדרה. אפשר להגיד שהתרגול בצ׳י קונג מחזיר את המטפורות למקומן המקורי: אני לא צריכה ש״תיתן לי גב״, כי יש לי גב, זקוף.