ריפוי בעזרת "אגרוף הצללים"
ו"האגרוף הארוך"



בית ספר מגע לאומנות הזן שיאצו

מגיש: יובל וינד חסון

פברואר 2020

תוכן עניינים

פרק	עמודים
הקדמה	3-4
סוד חמשת התווים	5
אגרוף הצללים לעזרת מטפל השיאצו	6-8
מצב האיברים העיקריים בזמן תרגול טאי צ'י צ'ואן וטיפול שיאצו	9
תנועה: ירח מלא, ירח ריק	10
"ידיים דוחפות- ידיים דביקות" לעזרת הלוחם, לטובת המרפא	11-12
דברי סיכום	13
ביבליוגרפיה	14

תודות

תודה למורי בני דוידסקו שלימד אותי להיות.

לחברי לקבוצת הטאי צ'י הנפלאה שמתמידים ויוצרים דבר נפלא.

לתלמידי בטאי צ'י שמלמדים אותי בכל שעור.

לבית ספר מגע ולכל חברי ללימודים שאני אוהב.

לאחותי פרופ' אילנית אוחיון חסון שעזרה בעריכה וניסוח.

"KEEP ROCKING IN THE FREE WORLD" Neil Young

הקדמה: ריפוי בעזרת "אגרוף הצללים" ו"האגרוף הארוך"

הבחירה בשם העבודה משקפת את החיבור שבין עולם אומנויות הלחימה הפנימיות לעולם הזן שיאצו. כמי שמתרגל טאי צ'י ושיאצו אני חווה את המפגש בין העולמות כטבעי כאשר עבורי הגבולות כלל לא קיימים. בעבודה זו אתאר את העקרונות המשותפים של הטאי צ'י והשיאצו, אדון במאפיינים פיזיים ורוחניים דומים ואתייחס להעשרה והשראה שהעיסוק בשני עולמות אלו מאפשרים.

אומנויות הלחימה הפנימיות מדגישות אלמנטים של צ'י, רכות ובריאות. בטאו, תפיסה פילוסופית המייצגת מערכת ערכים ואמונה במסורת הסינית העתיקה, נהוג לראות את הטאי צ'י ככוח שנמצא בין היין ליאנג והוא זה שמכיל את החילופים והניגודים הנצחיים. הטאי צ'י צ'ואן היא שיטת לחימה שמבוססת על הטאי צ'י ומכונה אגרוף הצללים. אגרוף ככינוי לשיטת לחימה, וצללים משום שלוחם הטאי צ'י צ'ואן דבק בעקרון ההיצמדות ליריב ושמירה על מגע רציף תוך מעקב צמוד לתנועות ושימת לב מתמשכת למעברים בין רך לקשה תוך כדי חיפוש ושאיפה להתאמה עם היריב. טאי צ'י צ'ואן הוא הביטוי הפיזי של הטאו בגוף האדם. במרכז הביטוי קיימת התפיסה שהדבר החלש ביותר, יש ביכולתו להתגבר על הדבר החזק ביותר. כמו כן, הרעיון שהרכות שייכת לחיים והקשיות למוות, מולידה את תפיסת החיים הרכה ככלי לחיים בריאים וארוכים. הטאי צ'י צ'ואן מכונה גם האגרוף הארוך משום שבתרגול התבנית הארוכה ישנה שאיפה ליצור המשכיות אין סופית בין התנועות, דבר שמבטל את הגבולות ומאפשר יצירת רצף מתמשך באופן שאין אפשרות להבחין מתי תנועה מתחילה ומתי מסתיימת.

בהשראת רעיונות אלו מעולם הטאי צ'י צ'ואן אני מכנה את השיאצו "שיטת הריפוי של הצללים והשיטה הארוכה לטיפול". המחשבה על האלמנטים המשותפים לשיטת הלחימה ושיטת הריפוי עוררו אצלי גם מחשבה על החיבור שנוצר אצלי באופן אישי בין הלוחם והמטפל. מההיבט של הלוחם, הטאי צ'י צ'ואן מתורגם לשפות המערביות כ"שיטה העילאית הנשגבת לשליטה עצמית". רעיון זה מיד חיבר אותי לחשיבות שיש בשיאצו בשליטה עצמית בזמן המגע. השליטה העצמית יכולה להתבטא באופן פיזי כשליטה על מיקום מרכז הכובד (דן טיאן) שמאפשרת עבודה ללא מאמץ, ושליטה על הנשימה שמאפשרת את הזמן הדרוש לשהייה במיקום מסוים ותזמון של כל פעולה.

אם כן, לטאי צ'י צ'ואן ולשיאצו עקרונות משותפים ונראה כי הם מדברים באותה שפה, שפת הניגודים יין ויאנג. מכאן יכולה להישאל השאלה האם ה"לוחם מטפל" הוא השילוב בין הניגודים? האם הוא הביטוי של ה"יין יאנג"?

במסגרת העבודה אעשה מאמץ ואנסה להסביר ולנסח את התחושות שעולות בזמן טיפול השיאצו ואיך עקרונות וחוויות מעולם הטאי צ'י מלוות אותם, משתלבות עימן ותומכות בהן. כחלק מהסבר זה שאפרט להלן, לא אתייחס לפרקטיקה של הפעילות כמו סוגי עמידות ותנועות שונות בטאי צ'י, או סוגים שונים של לחץ ומרידיאניים בשיאצו. כלומר, חשוב לציין כי מטרת העבודה היא המכנה המשותף הפנימי, התחושתי, הרגשי והאנרגטי ולא התיאורטי או המעשי שבין טאי צ'י ושיאצו.

סוד חמשת התווים (לי אי יו 1892- 1832)

"היגד שני הוא גוף ער"

דוד מיכאלי (2005) מצטט את לי אי יו בהתייחסותו לחיבור שבין התנועה לגוף ובין איברי הגוף אחד לשני ולנשימה. הספר והציטוט המובא להלן מתייחסים לטאי צ'י צ'ואן ומבטאים לדעתי את רוח הזן שיאצו.

"גוף מקובע אינו מסוגל להתקדם ולסגת בטבעיות, לפיכך נדרשת ערות גופנית.

אל תרים יד באקראי מכיוון שבו ברגע שהכוח שלך לגעת בי תודעתי כבר חדרה לתוך עצמותיך.

שתי הידיים תומכות, אבל נשימתי היא אחת ומופעלת ברצף, אז, משקל על שמאל יגרום לה להיעלם ולפיכך ימין כבר תלך ותתגשם, משקל על ימין והיא נמוגה ושמאל הולכת ומופיעה.

הנשימה מתגלגלת כאופן של רכב, וחלקי הגוף חוברים אחד לשני, אם ישנו מקום שאינו מחובר המבנה יתפרק ולא יוכל להעביר כוח, חפש את הכשל במותניים וברגליים.

ראשית הפעל את הגוף באמצעות הכוונה. היענה ליריב ולא לעצמך, אז, כשגופך ינוע באמצעות הכוונה, תוכל להיענות ליריב בלי לאבד את עצמך. היענות לעצמי משמעה קיבעון, יחסים קשובים עם האחר ימלאו אותך חיים.

ביכולת להתחבר לאחר, ידיך אומדות ושוקלות במדויק בכל טווח, את כוחו החי לפרטיו ללא כל טעות שהיא.

התקדמות ונסיגה, נגזרות בו זמנית יחד ובכל מקום, ליטוש לאורך זמן יהפוך למומחיות שתהיה לאיכות מזוקקת".

אגרוף הצללים לעזרת מטפל השיאצו

העקרונות העיקריים של הטאי צ'י בכינויו אגרוף הצללים הם: הצמדות, מגע רציף, מעקב צמוד, נינוחות, ריקנות ומלאות, איטיות ואחידות, תיאום, נשימה, ריכוז (התרכזות) וספירליות. עקרונות אלו באים לידי ביטוי גם בזן שיאצו. אלו ואלו קשורים לרעיון של עקרון הניגודים. מסונגה מדבר על עקרון הניגודים כנקודת פתיחה למה שהוא מכנה מניפולציה. היין יכונה קיו והיאנג גיצו, תהליך הריפוי (איזון) יתאפשר בעזרת חיזוק הקיו ופיזור הגיצו. כמו בעבודת "ידיים דוחפות" שבטאי צ'י צ'ואן גם בשיאצו יד אחת תהיה יין והשנייה יאנג. בשני המקרים יד אחת תהיה יין והשנייה יאנג מה שגורם לזרימת אנרגיה מאוזנת גם אצל מי שמתרגל "ידיים דוחפות" וגם למי שמטפל או מטופל בשיאצו. בפרק זה אתאר כיצד עקרונות מעולם הטאי צ'י שציינתי כאן, באים לידי ביטוי במהלך טיפול שיאצו.

<u>עקרון ההצמדות</u> מתייחס לכך שלוחם הטאי צ'י ישאף להיצמד אל היריב, להגיע אל המרכז האנרגטי שלו באופן דומה לאופן שבו המטפל שואף ליצור את החיבור בינו לבין המטופל. בזמן ההיצמדות מתפתח מצב שבו הלוחם יכול לקרוא את כוונת היריב, את רמת המתח שלו, לזהות אצלו מקומות רכים או קשים, את מצבו הרגשי, לחפש את המרכז שלו ולהתאים את הכוח שלו לכוח שמופעל נגדו. אותם דברים מתרחשים בזמן הנחת היד על המטופל בטיפול שיאצו. אפשר לומר שבשיאצו הנחת היד היא כמו המגע הראשוני של לוחם הטאי צ'י צ'ואן עם היריב.

<u>עיקרון המגע הרציף</u> מתייחס לחתירה למגע מתמשך בטאי צ'י. לוחם טאי צ'י חותר למגע כדי לפעול. דרך המגע הוא מחפש את הדרך להגיע למרכז של היריב וליצר את הכוח המתפרץ. מטפל שיאצו מחפש את המגע כדי ליצור מגע רציף, אותו מגע מיוחד שמאפשר לקרוא את התחושות של המטופל וליצור אתו דו שיח, להבין את המצב המשתנה ולפעול בהתאם.

באופן דומה **<u>עיקרון המעקב הצמוד</u>** מתייחס להיצמדות שמאפשרת גם את איחוד האנרגיה וגם את השליטה על הסיטואציה. כאשר אין מגע נוצר צורך להתחיל מהתחלה, דבר אשר פוגע בתהליך הרציף. בשיאצו ניתוק כזה גורם לאי נוחות אצל המטופל ופוגע ברצף הטיפול ובטאי צ'י זה נותן ליריב הזדמנות להתארגן מחדש. המעקב הצמוד מקנה יכולת הקשבה למידע המשתנה הזורם תחת כפות ידי הן כלוחם והן כמטפל. זהו כלי יעיל להבחין בין רכות לקושי שם ימצאו המטפל והלוחם את הדרך המאוזנת לפעול.

<u>עיקרון הנינוחות</u> מתייחס למצב פנימי ולאו דווקא פיזי. ההגדרה של נינוחות היא חמקמקה כמו גם החיפוש אחרי הנינוחות שנדמה שהיא נעלמת ברגע שהיא נמצאת. במובן הפיזי נינוחות מתייחסת למצב בו יש טונוס שרירים נמוך והמבנה הפיזי מתבסס על חלוקת משקל אחידה. יחד עם זאת, נינוחות פיזית זו מחייבת אלמנטים מנטליים שקשורים באמונה בכך שנינוחות

אפשרית תוך שימוש בתודעה ותשומת לב למתרחש בגוף. פעולות אלו מגבירות את השקט הפנימי ועם הניסיון וההתמדה הנינוחות הופכת לאפקטיבית.

<u>עיקרון הריקנות ומלאות</u> היווצרות של ריקנות מתוך ויתור על האגו. הריקנות היא השחרור, הוויתור על השאיפות העצמיות, מצב המשפר את זרימת הצ'י . ביטוי קשור לרעיון זה מובא בציטוט מאת צ'אנג מאן צ'ינג - " אובדן קטן הישג קטן, אובדן גדול הישג גדול". כשהריקנות מתאפשרת מתקיימת גם תחושה של מלאות. כדי להשיג ריקנות ומלאות באותו זמן יש להתעלות מעל לדחפים להאמין בטוב ובאמת ובכך ליצור את הכוח הפנימי. שילוב של שני הניגודים מהווה את הזרע שמנביט את האחדות, השלמות והצמיחה.

<u>עיקרון האיטיות והאחידות</u> מתייחס לצורך להתמיד בפעולה מתמשכת, למצוא את האיזון בין היין ליאנג ולהתמקד באיזון שבתנועה. כדי שנוכל לעשות זאת יש לנוע באיטיות ובאחידות, למצוא את שביל הזהב בין הניגודים כדי למצוא את השקט הפנימי. שקט זה מאפשר בתורו לתהליכים להתרחש בדוג'ו באימון טאי צ'י צ'ואן או בחדר הטיפולים של השיאצו. איטיות ואחידות הם המאפשרים התבוננות שקטה ומפרה.

<u>עיקרון התיאום</u> מדגיש את חשיבות הקשר בין המחשבה לתנועה. התיאום עוזר לאחדות כאשר עם תיאום המחשבה ותשומת הלב נוצר מצב שמאפשר את שחרור הצ'י. תיאום התנועה, קצב נשימה, נינוחות, ושיווי משקל של כל איברי הגוף הנע יוצר הרפיה ושחרור הכרחיים לזרימת הצ'י.

<u>הנשימה</u> היא עיקרון בעל חשיבות רבה. הרעיון המרכזי הוא כי הנשימה משפיעה על הפיזיות (הגשמיות) של האדם. בתפיסה המזרחית הנשימה היא הצ'י הזמין ביותר והיא חלק מגופנו, היא שמאפשרת את החיים עצמם ואת הגשמתם. הנשימה מדגימה בצורה הטובה ביותר את רעיון המלאות והריקנות על ידי שאיפת האוויר (גשמי) ויצירת הרוח הפנימית (רוחני).

<u>עיקרון הריכוז</u> (התרכזות) מתייחס לאופן בו גם טאי צ'י וגם שיאצו (אומנויות הלחימה והריפוי) באים לידי ביטוי רק בתנאי שקיימת יכולת לדעת לרכז את תשומת הלב ואת התודעה, לנקות את ליבנו ומחשבותינו בשאיפה להיות בכאן ועכשיו. התרכזות נחוצה כדי שבזמן הפעולה יהיו כמה שפחות הפרעות חיצוניות. זהו אלמנט מרכזי בתורת המדיטציה שהתפתחה במזרח ככלי הכרחי לכל אדם אשר שאף להתפתח בכל תחום ולשאוף להגיע לדרגת מאסטר. בהיבט הפיזי על מנת לבצע תרגול מדיטטיבי על המתרגל לשמור על עמוד שדרה צומח ושקט לשחרר נעילות מפרקים, להשקיט את טונוס השרירים, להשקיט את המחשבות הארציות או לתת להן לחלוף ללא מאמץ ובכך להיות מוכן לקלוט אנרגיה חיצונית ופנימית. שילוב של כל הדברים האלה יגבירו את זרימת הצ'י והצ'י ישאף להגיע ולמלא את כל חלקי הגוף עד לגפיים הרחוקים, וכך מתאפשר ריכוז.

<u>עיקרון הספירליות</u> מקנה מימד נוסף לכל המושגים והעקרונות שאיתם נפגשים בחיפוש במתווה הדרך. הספירליות מאריכה את התנועה, ממקדת את הכיוון, ומסתפקת במינימום טונוס שרירים. ניתן לדמות תנועה ספירלית כתנועה אין סופית שמתחילה בדאן טיאן, ממשיכה דרך הגוף ומתבטאת בידיים וברגלים בעת ובעונה אחת. תנועה ספירלית מצריכה דמיון, תזמון, אחידות, סנכרון, ודיוק. בטאי צ'י צ'ואן קיים מושג "טווית המשי" שמתייחס לעבודה הפנימית שמשפיעה על הצורה החיצונית של התנועה הספירלית. (טווית המשי – תנועה ספיראלית, בתמצות המושג, הכוונה לאיחוד הכיוונים בין הניגודים ישר ועגול).

<u>עיקרון הצורה</u> מתייחס לכך שצורה (מבנה, תבנית) אינה קבועה ואינה קשיחה, היא משתנה באופן קבוע תוך שמירה על העקרונות שמחזקים אותה. כדי ליצור צורה חזקה עם תכונות אלו יש צורך באימון רציף לאורך שנים כאשר באימונים אלו שמים דגש על המבנה, ואולם המבנה הוא הכלי למצוא את "המבנה הפנימי" שאותו מכנים "הצורה האישית". כשהמתרגל מוצא את הצורה שלו, מתחבר אליה ומכיל אותה, הוא יגיע ליצירה משוחררת ויעילה.

לסיכום פרק זה, עקרונות הטאי צ'י צ'ואן שמשלבים בין ניגודים ובין הפיזי והרוחני באים לידי ביטוי גם בזן שיאצו. הלוחם והמטפל שניהם זקוקים לעקרונות אלו על מנת להגיע למימוש וביטוי עצמי.

מצב האיברים העיקריים בזמן תרגול טאי צ'י צ'ואן וטיפול שיאצו.

בפרק זה אתאר כיצד מצב האיברים של הלוחם ושל המטפל זהה. גם בתרגול טאי צ'י וגם בטיפול שיאצו על הלוחם/מטפל להקפיד על מצבים אלו.

העיניים - צריכות להיות ערניות תוך תשומת לב לידיים ושדה ראייה מלא.

הראש - זקוף כאילו נמשך ע" י חוט הקשור לקצה הקדקוד.

האף - יש לנשום בצורה טבעית ורגועה דרך הנחיריים (לשאוף ולנשוף).

הסנטר - להרפות את הצוואר לשמוט את הסנטר.

המותניים - דמיינו את המותניים כש 70% ממשקל הגוף מתחתיהם ו30% מעל.

הגב - על הגב התחתון לשקוע מטה , כדי להימנע מהבלטת ישבן להכניס את הגב התחתון פנימה ללא מאמץ.

הכתפיים - כתפיים רפויות ומשוחררות הכרחיות בכל שלב של המבנה אך באותו זמן לשמור על דריכות . שכמות פתוחות וחזה רגוע פונה קדימה.

הברכיים -בטאי צ'י, כפופות מעט, אין לכופף את הברכיים באופן שיעברו את קו הבהונות.

הפה - השיניים והשפתיים צריכות להיות סגורות בעדינות והלשון נחה מאחורי השיניים העליונות.

הזרועות - על המפרקים להיות משוחררים לא נעולים ולא כפופים מידי, להימנע להצמיד את הזרועות לגוף כך שבית השחי לא יהיה סגור.

הידיים כפות הידיים ואצבעות - פתוחות ומשוחררות.

תנועה (ירח מלא ירח ריק)

כל אדם נמצא במצב תמידי של חיפוש אחר יציבות ושיווי משקל מאחר והגוף שלנו נמצא בשיווי משקל גבולי ונקודת שיווי המשקל היא צרה ביותר ומאוד מדויקת. בזמן תנועת הגוף מתרחשים כמה ניגודים משלימים בו זמנית: ריקנות ומלאות, ציפה ושקיעה, כבדות וקלות, רך וקשה, מושרש וחסר משקל, מתח והרפיה.

הצורך לנוע מגיע מהדאן טיאן (ים הצ'י, מרכז אנרגטי ממוקם שתי אצבעות מתחת לטבור בין הבטן לגב). בהיבט הפיזי נקודה זו היא מרכז הכובד ואחראית על חלוקת המשקל ושיווי המשקל. בהיבט האנרגטי שימוש נכון ומדויק בדאן טיאן חוסך מאמץ ומאפשר שימוש יעיל וחסכוני באנרגיה. "חוק המאמץ המזערי" (אי ההתנגדות, הרמוניה ואהבה) מבוסס על רעיון זה. בהיבט הנפשי, הרי ששחרור והרפיה משפיעים על הטונוס השרירי, שמשפיע בתורו על איכות התנועה. תנועה זורמת ושקטה תתאפשר כשנדע לשלב את תחושות הציפה והשקיעה. על הלוחם והמטפל ללמוד ולהעמיק בתנועה עם חיבור לעוצמה הפנימית שמתאפשרת אם קיימות התחושות של ציפה ושקיעה שיוצרות את התחושה של קלילות ושמחה.

"ירח מלא וירח ריק" מבטא את הרעיון שכשם שהירח קיים גם בחלקו הבלתי נראה וכפי שהמעבר בין חשוך ומואר הינו הדרגתי ומתרחש כל הזמן כך גם התחושות המנוגדות מתמזגות ומניעות פעולה משותפת. ניתן לדמות את העברת המשקל מרגל לרגל אצל הלוחם, ומעבר משקל מחלק גוף תחתון לעליון אצל מטפל השיאצו למהלכו של הירח. כך מתקיים תהליך של "ריקון" רגל ימין ו"מילוי" רגל שמאל אצל הלוחם, או תהליך של "ריקון" חלק הגוף התחתון ו"מילוי" בהדרגה של חלק הגוף העליון אצל מטפל השיאצו. בשיאצו הלחץ ותנועת הגוף יוצרים משלימים הלחץ כקיו (יין) והתנועה כגיצו (יאנג).לפי רעיון זה המשקל מומר לאנרגיה שזורמת דרך הדאן טיאן אל כל חלקי הגוף תוך חתירה לשקט ואיזון הדרושים לתנועה אפקטיבית.

ההפנמה והשימוש ברעיונות אלו בונים תנועה אפקטיבית וגורמים לכך שהתנועה תהיה מלאת כוונה כדי שהלוחם יוכל להיענות ליריב, המטפל למטופל. במילותיו של צ'אנג מן צ'ינג: "כשגופך ינוע באמצעות הכוונה, תוכל להיענות ליריב בלי לאבד את עצמך".

"ידיים דוחפות - ידיים דביקות" לעזרת הלוחם, לטובת המרפא

כמי שמתרגל אומנויות לחימה פנימיות (טאי צ'י צ'ואן) ומטפל בשיאצו, תרגול "ידיים דוחפות" או "ידיים דביקות" הוא התרגול שמחבר בין אימון עם קונוטציה לחימתית לתרגול שיאצו בצורה הטובה ביותר, שכן זה תרגול שמבוסס על מגע מתמשך לכל אורכו. תרגול זה משפר את היציבות תוך שימת לב וריכוז ביין יאנג. במהלך תרגול "ידיים דוחפות" נעים באיטיות ובתיאום. התנועה האיטית מדייקת את עקרון המעבר בין הניגודים (יין ויאנג) ומאפשרת רגישות מקסימלית למידע שמתקבל מהמגע. כפי שהלוחם נע בתיאום עם התנועה והכוח של ה"יריב" כך המטפל עושה כשהוא מניע את גופו ומחפש את ההתנגדות מהמטופל שתשדר לו מידע של קיו וגיצו. לתרגול יש משמעות של הקשבה מכיוון ששני ה"יריבים" עוזרים אחד לשני לנוע בהתאמה ולחוש את התנועה המשותפת.

תנועה לא מידתית ב"ידיים דוחפות" או בשינוי קצב תוציא את שניהם מאיזון. גם המטפל צריך לנוע בצורה מידתית שתאפשר לעבוד (לשתף פעולה) בצורה שלא תרתיע את המטופל. בתרגול "ידיים דוחפות" יש גם אימון מתקדם שבו משלבים תנועת רגליים, החלפת רגליים והחלפת כיוון. אימון מתקדם זה נעשה רק לאחר שהמתרגל הפנים את כללי היין יאנג כפי שפורטו בפרק התנועה (ריקנות ומלאות, ציפה ושקיעה, כבדות וקלות, רך וקשה, מושרש וחסר שיווי משקל, מתח והרפיה). חשוב לציין שכמו שהצ'י במרידיאן משתנה תדיר בזמן טיפול והמטפל צריך לחוש ולשנות את דרך הטיפול בהתאם לפידבק שהוא חש, גם "בידיים דוחפות" יכול היריב לשנות תנוחה והלוחם צריך להתאים ולמצוא את עצמו (המרכז) מחדש. מטרת התרגול היא לדעת, להקשיב ולחוש מתי היריב לא מאוזן, מתי הוא יותר יאנג או יותר יין ואז הוא מאבד את מרכז הכובד. הישג זה כבר נחשב "ניצחון". בפרקטיקה היומיומית זהו המפתח להכרעה. גם כמטפל אני אחפש היכן קיים חוסר איזון בקיו ובגיצו ואנצל מידע זה כדי למצוא את האיזון בצ'י.

בזמן התרגול קיימת השאלה מי דוחף את מי? שתי הכוחות דוחפים ונדחפים בו זמנית לאורך כל התנועה שאין לה התחלה ואין לה סוף ובכך יוצרים את השלם מתוך השימוש בשני ניגודים (יין ויאנג) בו זמנית. כאשר אני כמטפל מניח את ידי ומעביר את משקל גופי כדי "לדחוף" את גוף המטופל קורה אותו דבר. כאשר אני מצליח למצוא אצלי כמטפל את האיזון בין היין ויאנג אצלי מתחיל תהליך דומה אצל המטופל. בנוסף לזאת, בזמן המגע אני מחפש את ההתנגדות שמתעוררת אצל המטופל ויוצר דו שיח, ושם נפתח השער והמידע זורם. בזמן המגע המטפל מגיב ל"התנגדות" של המטופל (תחושות קיו וגיצו שבאות מהמרידיאניים). כדי לתת למטופל להגיב לטיפול דרוש מגע מידתי שמגיב לגוף שתחתיו, באותה מידה שהגוף יגיב לידיים

שמבטאות את תנועת הגוף של המטפל ובכך נוצר המעגל האנרגטי בו זורם הצ'י המאוחד בין המטפל למטופל או בין הלוחם ליריב .

חשוב לזכור לאורך כל התרגול\טיפול, שאסור להניע את מרכז הכובד באופן קיצוני או מהיר בין היין (אחורה) או ליאנג (קדימה), דבר אשר עלול להוציא אותנו משיווי משקל ולתת יתרון ליריב או תחושת אי נוחות אצל המטופל. המצב הרצוי הוא שילוב של דריכות והרפיה יחד, תנועה מידתית שלא מתרחקת מהמרכז ולא מאבדת שליטה. כדי ליצור את כל הכתוב עד כה גם המטפל וגם הלוחם צריכים לדעת למצוא את המיקום הנכון ולהבין את הטווח הדרוש לשליטה מקסימלית. המרחק המדויק בין המרכז של הלוחם ליריב או המטפל למטופל יביא את שניהם למצב שבו האנרגיה תזרום ללא מאמץ ותתרום ליציבות.

ריוקיו אנדו אמר "חיפוש הצ'י אצל המטופל מתחיל דרך המרכז של המטפל".

בהתייחסות לרעיונות שהעליתי בעבודה זו, אני מציע להרחיב את הציטוט לעולם של הטאי צ'י צ'ואן ולומר: "חיפוש הצ'י אצל היריב מתחיל דרך המרכז של הלוחם" .

דברי סיכום

רחשי לב

טאי צ'י צ'ואן וזן שיאצו הן שתי צורות המבטאות את הטאו, שתיהן מבטאות את מקור החיים ומטרתם. בעזרת שקידה, סבלנות והתמדה נצליח למזער את הצורך באגו ונשתחרר כדי להתמלא בשמחת החיים. במזרח החיבור בין אומן לחימה לאומן מרפא שונה בתכלית ממה שאנחנו מכירים וזאת הייתה אחת המטרות שלי בעבודה, לנסח לעצמי את המכלול של הדברים שמרכיבים ומצריכים אדם ששואף לחבר בין שניהם.

במהלך כתיבת עבודה זו נוצר תהליך למידה והבנה של מה נדרש כדי לתפוס את המהות של הכוונה והמודעות. במובן הפיזי מה שנדרש זה תרגול, בתחילה תרגול הצורה דרך התבנית עד שנוצר המקום בו הצורה תופסת אופי אישי ושם מתחילה האינטגרציה, החיצוני יהווה ביטוי של הפנימי והפנימיות תתמלא בצ'י. הדרישות גבוהות ומצריכות כוחות נפשיים גדולים אבל כדי להפוך ללוחם או מטפל המאבק הפנימי הוא עצום ולא מתפשר כשהנחמה היא הדרך המופלאה שבה אנו מתמלאים בשמחה.

איך נוצרת השמחה? מניסיוני האישי היא קיימת כצורך שלעיתים נשכח. אחת הדרכים למצוא אותה היאS לחזור תדיר למקום שם היא נמצאת, בתרגול. תרגול התבנית כשהוא מבוצע באופן אוטומטי או אינטואיטיבי ימצא את השמחה ויזריק אנרגית חיים. תרגול חייב להיות דרך חיים שמובילה ללימוד שזה מטרת החיים.

מורי היקר בנימין דוידסקו תמיד הקפיד לומר ש"הדבר החשוב בתרגול הוא החיוך". החיוך הוא המפתח לשחרור הפיזי שמוביל לשחרור הרוחני.

אני מנסה בכל כוחי לזכור זאת.

"אם אינך מתרגל לא תבין את הכתוב,

כל זמן שאינך מבין, אינך יכול להיעזר בכתוב,

כאשר אתה מבין אינך זקוק לכתוב".

דוד מיכאלי (2005)

<u>ביבליוגרפיה</u>

מיכאלי, ד. (2005). טאי צ'י צ'ואן ג'ינג. הוצאת דחף.

גלנטה ל. (1996) טאי צ'י הקצוות הנשגבים של האין סוף.

ריוקיו א. (1997). נדו טאו שיאצו

מסונגה, ש. (1977). זן שיאצו

Gad Levi Golan. The Key To Chi (2010)

Ramel Rones. Surise Tai Chi (2007)