

# אנרגיה בתנועה

## צ'י קונג "חילוף העונות"

מאת: סיני הראל

צ'י קונג טיפולי מהו?

שיטת "צ'י קונג חילוף העונות" היא שיטת הוראה שנבנתה על ידי. היא נלמדת במכללת וינגייט במגמה להכשרה והסמכת מורים לצ'י קונג אותה הקמתי. השיטה מבוססת על ידע מצטבר פרי מחקר שהתפתח וגובש במסע אישי בפזורות הקהילה הסינית ב- 5 שנות שהותי במזרח הרחוק. במהלך השנים ליקטתי חומר ויזואלי ששולב בניסיון הוראה עשיר. חוויתי חשיפה הדרגתית למקורות הצ'י קונג בהם נגלה לעיני צופן חכמת הגוף בתנועותו, בעיניים סיניות. הכשרת המתלמד בשיטה באה לידי ביטוי במיומנותו: באיסוף, תיעול, זיכור, מיחזור והקרנת אנרגיה.



### עקרון השיטה

**תדר העונה:** כבר לפני 2500 שנה הכירו הסינים הקדמונים את עקרון " אפקט הפרפר", המתאר יקום רוטט בו הכל מחובר לכל ומשפיע הדדית על הכל. הם הבחינו שבכל עונה קיימת בטבע התרחשות קבועה אופיינית ומיוחדת לה. הם מצאו, כי קשב להתרחשות זו מעורר רגשות אצל האדם המוצאות את ביטוין בקוד התנהגותי, תנועתו מסוים בגופו. הם יצרו סדרות בעלות רצף של כ- 20 תנועות המותאמות לתמונה זו. מה משמעות חיבור זה?

**איבר העונה:** בתפיסת הרפואה הסינית גוף האדם הוא מעין טבע מינאטורי. כפי שכל עונה מייצרת אקלים אופייני לה: המתנה התנהגות אנושית תואמת, כך גם מתעורר לפעולה איבר מסוים בגופו, אשר מייצג את התרחשויות העונה בתוכנו. תנועה שנבחרה כאופיינית לאותו איבר מאפשרת זרימה במרידיאנים המיוחסים לו. זרימה זו יוצרת איזון באיבר וכתוצאה מכך מתפתח חוסן גופני/רגשי/נפשי המשפיע על בריאות שאר האיברים.

**הרמוניה בין הגוף לטבע:** תהליך זה מביא לחיבור בין האדם לטבע, העיקרון החשוב ביותר בתורת הדאו. לפי נקודת הראות הסינית תנועתן של " 5 יסודות" בטבע היא תמצית כל התנועות של העולם. שילובן בתואם עם אקלים העונה יוצר הרמוניה. כלומר: תנועת המים- ימינה ושמאלה מיוצגת על ידי כל תנועות **הזרימה** בטבע המתבטאת בהתנהגות הכליות.

תנועת העץ קדימה ואחורה- יוצרת **פריצה** המתבטאת בהתנהגות הכבד. תנועת המתכת מעלה ומטה- יוצרת **דחיסה** המתבטאת בהתנהגות הריאות. תנועת האש המתפשטת- יוצרת **פיזור** מתבטא בהתנהגות הלב. תנועת האדמה מתכנסת - יוצרת **ריכוז** המבטא את התנהגות הטחול. חיקוי מכון של תנועות אלו ישפיע במישרין על ההרמוניה באיברי הגוף ובעצם על בריאות הגוף כולו.

**ביטוי טיפולי:** תרגול התנועות במימד האישי הוא מוקד שיטת האימון. הוא מומחש בטיפול בגוף ובנפש במקביל. לדוגמה: תנועת **המים** המיועדת לחיזוק הכליות תחזק את השלד, היציבה והביטחון הנפשי. תנועת **העץ** המיועדת לחיזוק הכבד תחזק את הגידים, הגמישות הפיזית והנחישות. תנועת **האש** המיועדת לחיזוק הלב תחזק את מערכת הדם, הקואורדינציה והשליטה העצמית. תנועת **האדמה** המיועדת לחיזוק הטחול תחזק את מערכת העיכול, כוח השרירים וכושר המיקוד במטרה. תנועת **המתכת** המיועדת לחיזוק הריאות תטפל מערכת הנשימה, בבעיות העור וכושר התגובה האינסטינקטיבית.

### מבנה השיטה

ייחודיות השיטה מומחשת ב-3 אופנים:

סדרות תנועתיות - **לתדר העונה** פרקטיקה טיפולית - **לאיבר העונה** שיטות במדיטציה - **לאופי העונה**.  
**סדרות 5 עונות:** נבחרו כסדרות המייצגות את תשתית השיטה.

הסדרות הינן סיניות מקוריות. התאמתן לחילופי גווי העונות בא לידי ביטוי במה שהסינים מכנים " 5 התנועות של העולם":  
**סתי-תנועה** מטה, **חורף-תנועה** לצדדים, **אביב-תנועה** לפני, **קיץ-תנועה** החוצה, **שלהי הקיץ-תנועה** פנימה.

- סדרות דידקטיות:** משמשות ככלי פדגוגי עליו מורכבים כל סגנונות הצי' קונג.
- הבסיס הדידקטי עליו בנויות הסדרות נשען על חוקי הרפואה הסינית על – 3 עקרונות.
- 1. תנועת:** פירוק של התנועה לדגשים המושגים בעבודה על – 5 איברים/מערכות: מתאים במיוחד לנוער, ללוחמים, טייסים.
  - 2. יציבה:** הכליות/השלד. **גמישות:** הכבד/עצבים. **קואורדינציה:** הלב/דם. **ריכוז:** הטחול/עיכול. **רגישות:** הריאות/נשימה.
  - 3. טיפולי:** לימוד מעשי של טכניקות לניתוב אנרגיה במסלוליה. סדרת 12 המרידיאנים: מתאים במיוחד למטפלים סדרה בה מסמנים תוך כדי תנועה את מסלוליהם המדויקים של: 12 המרידיאנים לפי סדרם- אפשרות פז למטפלים. תרגול יומיומי יבטיח זיכרון מסלולם המדויק. ההזרמה באופן אישי במרידיאן בכון תנועתו תורמת משמעותית לבריאות.
  - 5. נפשי:** טיפול פסיכו פיזי – פיזי: מילון טיפולי בתנועה למחלות. על פי – 5 מערכות: נשימה, שלד, עצבים, דם והעיכול.
  - 5 סוגי מדיטציות- ריאות:** 8 סוגי נשימות. **כליות:** מעגל הפחד. **כבד:** 5 מעגלי השיכור. **לב:** שעון גורג'יף. **טחול:** הצימוק.

## עקרון הלימוד

האימון בסדרות מביא לקשב אישי להתהוות תהליכים רגשיים ותחושתיים המפתחים את האינטואיציה והמודעות האישית של המתרגל, אך מעל לכל הוא מכוון למיומנות "ההרפיה".

עקרון זה בא לידי ביטוי ב- 5 חוקי ברזל המתייחסים מעשית כמובן ל – 5 היסודות/מערכות בגופנו והם בראשי תיבות:

**הרפיה-** מיוחסת לנשימה, יסוד המתכת.

**מכלול-** מיוחס למערכת העיכול, יסוד האדמה.

**קשב** לקשר גוף נפש מיוחס למערכת הדם, יסוד האש.

**דפוס** התנהגות משתנים- מיוחסים למערכת העצבים, יסוד העץ.

**שימור** אנרגיה- מיוחס למערכות המין והשלד.

משולבות בו שיטות טיפול בתנועה ושיטות תרגול מדיטציה בעבודה אישית זוגית וקבוצתית.

**קלטות וידאו** של 5 הסדרות בהנחיית, מסייעות בתרגול ושינון הסדרות.

## מדוע צריך שיטה?

השיטות הנהוגות בסין מתאימות לתרבות ולשיטת הלימוד הסינית. הצורך בבניית שיטת לימוד בעיניים מערביות שתפענח את הקודים הסיניים מתעורר והכרחי. המערב האנליטי זקוק לתווך המעניק הסתכלות שונה וביטוי שונה לרוח עולם עתיק ומסתורי זה.

## השימוש במוסיקה

בחירת המוסיקה בשיטה, מותאמת לגונוי הצבע בעונה החולפת, בהקבלה לחילוף המחזורי של שעות היום. בסתיו שקטה ונוסטלגית בחורף מדיטטיבית ואיטית, באביב דינאמית וקצבית ובקיץ הרמונית ומלכותית.

המוסיקה מובנית על פי נושאי השיעור ומלווה את סדרות העונות. מחד, משמשת המוסיקה כרקע להנחיית קריינות של שמות התרגילים הלוקחים מתיאורי טבע או תאור תנועת הגוף. מאידך נותנת "צבע" כרקע ליצירת אווירה.

על פי ניסיוני, סוג המוסיקה המתאימה ביותר לאוזן המערבית היא בעיקר מוסיקה סינית בעיבודים מערביים, ומוסיקה קלטית.



## הדרכה בקהילה

במהלך שנה ב' מתחילים תלמידי המגמה להדריך את בני גיל הזהב בתרגילי חזרה לנעורים מחד ובני הנוער למניעת אלימות מאידך.

מזה 20 שנה אני שוקד על חקר הצי' קונג ובמהלכן פיתחתי אותו לשיטת הוראה סדורה. שיטה זו החלטתי ללמד במכללת וינגייט שנתנה לי מסגרת ובמה.

הסברים נוספים על השיטה אפשר למצוא באתר המגמה: <http://www.wincol.ac.il/chi-kong/chi2N.htm>