

# צ'י קונג טיפולי – מהו?

בפעם הראשונה בתולדות הצ'י קונג נעשה סדר כאן בישראל בשעטנז הסדרות והסגנונות בצ'י קונג. תקופת שוטטות של שנים ברחבי אסיה ובהמשכה בעבודת חיים המשתרעת על פני 30 שנה הביאה לתוצאה מבורכת. במהלכה הלך והתגבש בתוכי סדר שהגיע לבשלות בשיטה מקורית לה קראתי "צ'י קונג חילוף העונות". שהייה ארוכה ביפן נתנה את אותותיה והשפיעה עלי לחשוב כמו יפני. חשיבה המחייבת - סדר קטלוג ודרוג. כך איגדתי את כל סגנונות הצ'י קונג המוכרים לי ל- 5 תיבות (קטגוריות) המייצגות 5 - עונות בטבע. בכל עונה חלה התרחשות אקלימית הקובעת התנהגות אנושית שונה. תובנה זו הביאה לתוצר מעשי, כך יצקתי לתבניות אלו עשרות סדרות שכולן בנויות במבנים של 5 תרגילים, המציגים ביטויים של "5 – היסודות" עליהם בנויה הרפואה הסינית. למשל: 5 - העלים, הסמויים, היסודות, המעגלים, הניצנים ועוד... התשתית הרעיונית לשיטה לקוחה מחוק טאואיסטי המדגיש את מושג "הרמוניה עם הטבע" כראשון במעלה. ביטוי המעשי של מודל "חילוף העונות" בכך שהוא מתאים כל תנועה בצ'י קונג – ליסוד בטבע, לאיבר בגוף ולהיבט רגשי. כך נולד - **מילון טיפולי תנועתי** המשמש אותנו היום ככלי תנועתי לטיפול במחלות שונות בגוף ובנפש.

לימוד מעמיק ותרגול של מודל זה מאפשר את הבנת סוד המושג **"צ'י קונג טיפולי"**.

סיני הראל  
ראש המגמה להכשרת מורים  
לצ'י קונג מכללת וינגייט.

