



צ"י קונג ומעגל הבא גואה

מאת: סיני הראל

מבוא

הבא גואה נחשבת המלכה של אומנויות הלחימה הסיניות. השימוש באמנויות הלחימה להזרמת אנרגיה מוצא את ביטויו ב - 3 אופנים: בטאי צ'י... בשינג אי... ובבא גואה. נפנה הפעם מבט לביטוי לוחמת הבא גואה בתוך הצ'י קונג כפי שנלמד במרכז לצ'י קונג במכללת וינגייט.

הבא גואה כמושג פילוסופי

צורת הבא גואה נוצרה בסין העתיקה כשרטוט של מתומן בעל 8 טריגרמות של האי צ'ינג. בא = 8, טריגרמות = קווים, המביאים לידי ביטוי את כוחות היין והיאנג על גווניהם. מכלול זה יוצר שלמות הרמונית הקיימת בין כל היסודות המרכיבים את סדר היקום, כשבמרכזו נמצא הטאי צ'י. במקורן שימשו הטריגרמות לניבוי וחיזוי עתידי.

שמונה הטריגרמות מייצגות 4 ניגודים / מתחים בין היין ליאנג.

אש-מים: מבטא מעלה מטה, **הר-אגם:** בולט שקוע, **רוח-רעם:** החוצה פנימה, **שמיים-אדמה:** פתוח סגור

בא גואה כאמנות לחימה

תכלית מעגל הבא גואה כאמנות לחימה: לאמן את הלוחם לתקוף ולהגן ב: 90 מעלות. זווית זו היא נקודת התורפה הגדולה ביותר של הלוחם. לכן עליו לאמן את עצמו להגן עליה ולתקוף ממנה. תרגול הלוחם בטכניקה זו של הפניית הגוף לצדדים בוצע לעיתים בהליכה של שעות סביב עץ.

שימוש במעגל בצ'י קונג

יסוד העץ:

הליכה במעגל מתאימה לאימון יסוד העץ על השלכותיו. **השורשים:** רגלים- התבססות, **הגזע:** עמוד השדרה – כוון וצמיחה, **הענפים:** ידיים- כושר ביטוי.

תמיכה בתפקוד הכבד:

גמישות בעמוד השדרה (לצדדים והזדקרות) מעוררת את מערכת העצבים ומאפשרת זרימה רכה של צ'י ודם בגוף: שהם מהחשובים בתפקודי הכבד.

שר הצבא:

במקום להתלהם ולכעוס, גמישות מחשבתית היא הטקטיקה הטובה ביותר למצביא: ההליכה במעגל היא סמל לסובלנות לערנות ולמיקוד במטרה.

שר המשפטים:

אימון בפיתול הגוף לצדדים מביא לחיזוק מרידיאן כיס המרה הנמצא לצידי הגוף. מרידיאן זה המיוחס לשר המשפטים תפקידו לאסוף מידע גם הנחבא בצידי המבט, כך נפרק חשדות ונביא לאומץ ותעוזה.

שחרור מכעסים:

הפניית העיניים לחילופין לצדדים מאפשרת תרגול בריאותי לתקינות חוש הראייה. התרגול מביא לשחרור מכעסים.

טיפול בעקמת:

פיתול הגוף מאזן את שני צידי עמוד השדרה. צ'י קונג טיפולי זה מתאים לכל פגועי העקמת למיניהם. אזור עמוד השדרה, ראוי להתייחסות טיפולית בעונת האביב ומאפשר שחרור מנוקשות וקיבעון: שהם ירושה מהחורף בו נמצאנו במצב זה לזמן ארוך. לכן ראוי שהסדרה כולה תתורגל בעונה זו.

עקרונות התרגול:

1. **מיקוד המבט:** במרכז המעגל, הפניית הראש תמידית כלפי המרכז משחרר נוקשות מהצוואר.
2. **תרגול רגליים:**

א. הליכה- כשפת גוף: ניחוש אופי הצועדים על פי הליכה.

ב. צעדי חתול/ סמוראי: מחזקת את ה"שורשים".

ג. הליכה טיפולית: חיפוש יין יאנג תוך כדי הליכה.

3. **תרגול ידיים:**

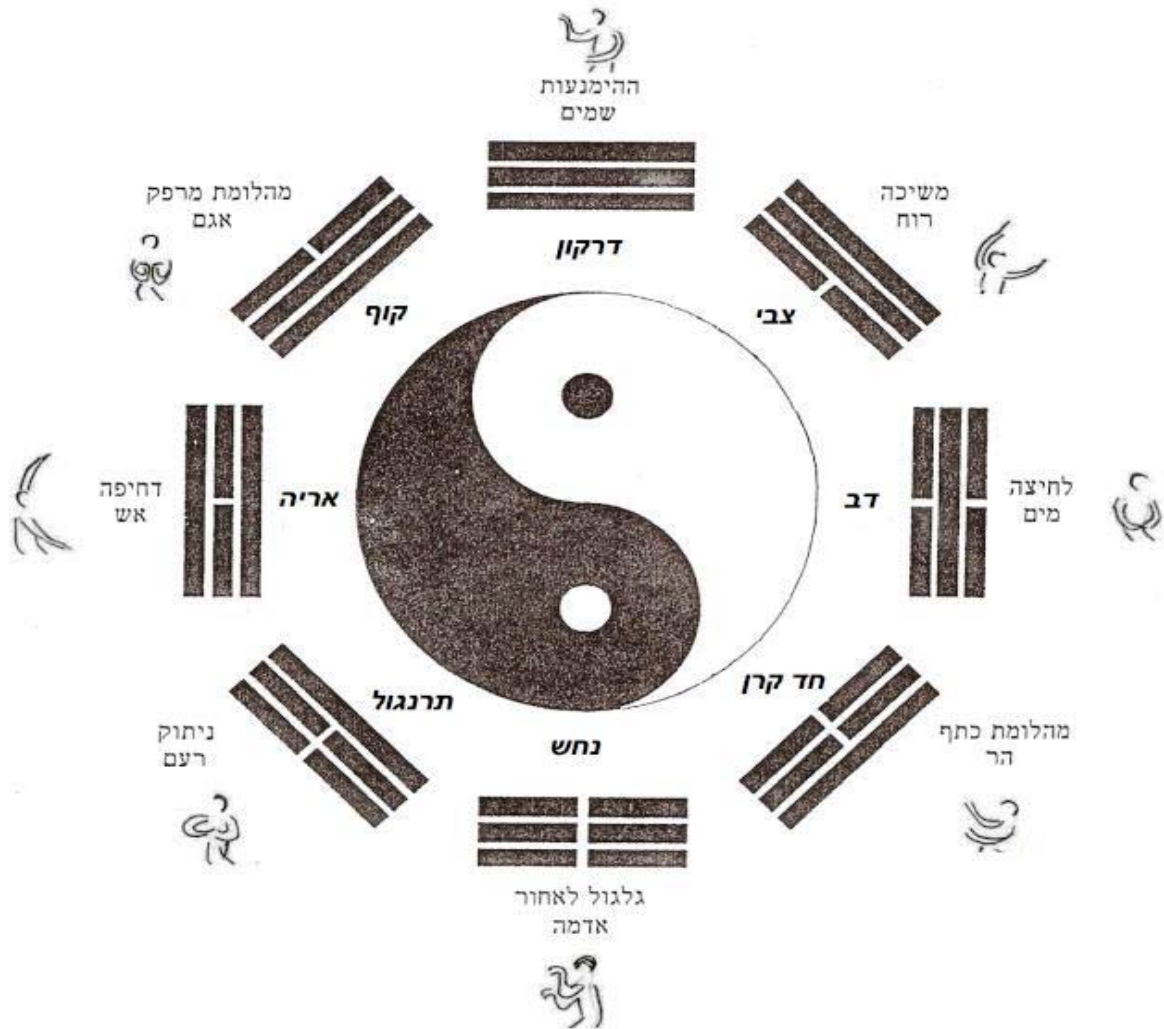
א. תאום בין רגליים לידיים: מחייב פיתול באגן-מודעות לדאו טיין.

ב. משחק תבניות בידיים של 8 החיות מחזק את הקואורדינציה. ליפוף הידיים כמו נחש למרכז.

4. **תרגול ראש:**

א. הראש נשאר כל הזמן כלפי המרכז: מטפל בנוקשות העורף.

ב. הפניית העיניים מצד לצד: מאפשרת שחרור מכעסים.



הארגון והסדר שקבע צ'אנג סאן-פנג לשמונה תנוחות היציבה הבסיסיות
התאמת החיות לטריגרמות שקבע סיני הראל: פאפלת וינאייס

הזכויות שמורות: לסיני הראל

סיני הראל: מנהל המגמה לצי' קונג במכללת וינגייט
<http://chikong.wincol.ac.il/index.htm>