

צ'י קונג - למניעת אלימות בנוער

מסטירה ללטיפה, מלוחמה לאמנות

מניעת אלימות : בעיניים מלוכסנות

מאת : סיני הראל - מרכז המגמה להכשרת מורי צ'י קונג טיפולי מכללת וינגייט

הצ'י קונג - הענף האנרגטי של המחשבה והרפואה הסינית, נחשב לכלי בעל עוצמה מיוחדת במינה. מסיבה זו החזיקו בו הסינים שנים רבות בסוד. זו גם הסיבה שהסינים משתמשים בו דווקא במצבי חרום, לכן ראוי להשתמש בסודות הצ'י קונג במאבק המתחולל לאחרונה בתופעת האלימות הגואה בנוער בישראל בשנים האחרונות. מעניין לדעת איזה כלים מציעה הרפואה הסינית לטיפול במשבר זה?

המפתח של הרפואה הסינית לטיפול בתופעת האלימות, מונח בזיקה בין שתי מסורות. האחת - אמנויות הלחימה הסיניות ומייצגן המוכר - **הטאי צ'י**. השנייה - אימון באנרגיה שתכליתו בעיקר טיפולי הנקרא - **צ'י קונג**: נכס תרבות סין השמור ביותר עד שלהי המאה הקודמת. כמעט בכל תרבות, אנו מוצאים דוגמא לשתי גישות הפוכות, הטוענות כי בידיהן הדרך ליצירת שינוי אצל האדם בתבנית גופו או נפשו. למשל : בבודהיזם – מאהיאנה והינאיאנה. בסין: טאואיזם וקונפוציוניזם. ביהדות: בית שמאי ובית הלל. ובעיקרון...

האחת דוגלת ב**סיוגוף** הגוף או בתיעול הנפש בדגש על הצד הפעיל שבאדם במסע לחקר העולם החיצוני, ואילו הגישה השנייה דוגלת ב**התמכרות** הנפש או פיתוי החושים במסע לחקר עולמנו הפנימי. ולעניינינו, בתרבות סין, התקיימו זו לצד זו שתי אפשרויות הפוכות לטיפול באלימות. האחת פנתה לצד הלוחמני, התוקפני וההישגי של האדם, בשימוש באמנויות לחימה לסוגיהן ככלי לשחרור תוקפנות. השנייה פנתה לצד העדין, הנעים והמפתה בשימוש ב**צ'י קונג** ככלי לעידון והפגת התוקפנות.

הבה נכיר את הצ'י קונג: במבט ראשון, אפשר לראות את תרגילי הצ'י קונג, כתרגום של הרפואה הסינית לתנועה. הם משלבים עבודה של הגוף עם נשימה מודרכת, מרגיעים, פשוטים ובעלי יכולת לטפח שקט נפשי וריכוז בו זמנית. זוהי שפה כמו כל השפות שאנו מכירים, אך בניגוד לשפות הוורבליות הנלמדות, שפה זו מצויה בכל אחד מאיתנו באופן טבעי מרגע לידתנו. אלא שברבות השנים נשכחה שפה זו יותר ויותר ופיתתה את מקומה לידיע חשיבתית אותו שמה החברה המערבית המודרנית בראש מעייניה. ידע זה אמנם הביא בחברתנו לקדמה מבורכת מחד, אך גם להישגיות דורסת ואלימה מאידך. לכן, ניתן ורצוי ללמוד וליישם שפה זו דווקא בבתי הספר, במוסדות נוער או בעבודה פרטנית, במצבים של אי שקט, תוקפנות ומתחים אישיים או קבוצתיים.

היבטים של אי לוחמה על פי החשיבה הסינית:

- המילה הסינית העתיקה "משבר" בנויה משני סימנים (שתי מילים) - סכנה והזדמנות.
- סין כמעצמה מעולם לא יצאה לכיבושים אימפריאליסטיים מחוץ לגבולותיה.



המסורת הסינית – בדרך (טאו) הלוחמה

תורת הצ'י קונג מלמדת מעשית את תורת "השינוי המתמיד" - שהוא עקרון מכונן בפילוסופיה הטאואיסטית, ויש בה מגוון אדיר של שיטות ותרגילים שהורישו הסינים הקדמונים. המגוון מסודר במבנים של "סדרות" המורכבות ממארג תרגילים שצמחו מתוך הרפואה הסינית המחברים בין מישורי הלימוד השונים: הפיזי, המנטאלי, הרגשי והרוחני דרך החוויה האישית של תנועה ומגע. מטרת האימון היא קודם כל להכיר ולאחר מכן לשנות הרגלים המוטבעים במערכת העצבים של כל אדם. גישה זו מזהה דפוס תנועתי או הרגלים אופייניים וקבועים, ולאחר מכן פועלת לשינוי בדפוס התנועה הקיים, ובכך משפיעה על פיתוח הדפוס הרגשי - חשיבתו. יש תרגילים שדרכם ניתן לפרוק תוקפנות ותסכול, ואחרים שדרכם ניתן להשיג שליטה בגמישות הגוף, שיווי משקל, קואורדינציה וריכוז. ברמה הנפשית, הם פועלים על היכולת לשחרר רגשות שליליים. כך באורח פלא מתפנה מקום בנפשנו לחמלה כלפי דברים או אנשים מכעיסים מן העבר. כל אלו הינם עקרונות חשובים בכל גיל, אבל בגיל ההתבגרות הם מרכזיים ביותר, כיון שאז מתגבשת אישיותנו כבני אדם בוגרים.

לימוד עקרונות של גמישות מחשבתי

ניתן להתאים את תרגילי הצ'י קונג ליחידים ולקבוצות בקלות רבה. השימוש במגע טיפולי מובנה בקבוצה, תורם במישרין לשינוי היחסים הבין - אישיים בה: מתוקפנות להבנה, מנוקשות לחמלה והתחשבות. העיקרון המכונן של השיטה פועל במפתח של קודים נלמדים העובדים על תת המודע של התלמיד. עבודה עדינה על התנגדותו הרגשית תוך שימוש בכלים תנועתיים מובנים, מאפשרת שינוי בדפוס התנהגות. למשל: שימוש בדימויים מנטאליים כמו תנועת החיות בטבע, כסמלים ומטאפורות למצבי רוח רגשיים (אותם נכיר בהמשך). מצבי הרוח מחולקים לחמישה, על פי תורת "5 היסודות", והם **פחד, כעס, להט, דאגה ועצב**, והם נלמדים בהקשר וביחס למצבי האקלים המתחלפים ב-5 העונות. אם ברוח דברים אלו ילמדו בני הנוער לשלב תרגול בצ'י קונג למניעת אלימות בתוך כותלי בית הספר, יתכן ותשתנה האווירה הכללית מאוחר יותר גם בציבור הרחב כשבני נוער אלו יגדלו וישפיעו על החברה בה הם חיים.

החשיבה הסינית על אלימות

המודל של חמשת החיות קובע כי ישנם שני מניעים בסיסיים לאדם – היין והיאנג, או המים והאש. בעולם הרגש מים מייצרים פחד ואש מייצרת תשוקה (בדומה לתיאוריה של פרויד). בין שני היסודות הללו מצוי המתווך והוא יסוד העץ כציר המפעיל / מונע / יוצר קונפליקט המצוי בין שני הקטבים. לכן כל פעולה קיצונית של אחד מהיסודות תגרום לאי הרמוניה ביסוד העץ. הנוער קשור ליסוד העץ כמו הנוערים וכמו האביב שבשיניהם המוקד הוא המיניות המתורגמת ללוחמה על בני הזוג, בנוער עקרון המיניות קשור להתפרצות הורמונאלית. בראייה כוללת, אנו מגלים כי בני הנוער מונעים באופן תת הכרתי על ידי גורם המבלבל אצלם את שני הקטבים: הפחד-מלהישאר בלי בן זוג והתשוקה- להשתלט על כל בני / בנות הזוג. לכן עלינו לחפש שיטה המווסתת בין קטבים אלו. תרגול התנועה של יסוד העץ בה חבוי האיזון בין יסוד המים בגמישות העץ ויסוד האש בצמיחת העץ מאפשר מניעת אלימות בנוער. **תוכנית מקצועית מיוחדת נבנתה במכללת וינגייט בה ניתן דגש על חיבור הנוער לעקרונות הרפואה הסינית ולמעגל הין והיאנג – רגשות, עונות, וצבעים.**

הנוערים ברפואה הסינית

ראשית, ראוי לדון כיצד והיכן ממקמת הרפואה הסינית המסורתית במפת יעדיה את הטיפול במערך הנוער. הנוער נמצא בדיוק במקום המועד ביותר להיחשף לאלימות. במבנה ההירארכי של החברה הסינית ובפרדיגמת "5 היסודות", ממוקם גיל העשרה באופן מטפורי **ביסוד העץ**. העץ במהלך צמיחתו וגדילתו, נאבק בכוחות הטבע, מסמל פעילות רוחשת של עולם יצרים, דחפים בלתי נשלטים, מתח מיני מוגבר ונטייה לתוקפנות. מוקד פעילות זו מצוי בכעסים ובתסכולים המשתקפים בתורת האבחון הסיני באחריות **הכבד**, המשול בחשיבה הסינית **לשר הביטחון**. בן זוגו של הכבד, **כיס המרה** שולט באומץ להחליט החלטות ומשול בחשיבה הסינית **לשר המשפטים**.

המפתח ברפואה הסינית לטיפול בתופעות אלו, מונח בפירוק ובנייה מחדש של מרכיבי האלימות הנתונים למרותו ולאופן תפקודו הסמלי של הכבד. תופעה שנקראת "**תקיעות**" במונחי הרפואה הסינית, היא האויב הגדול ביותר של הכבד ברמה הפיסית והנפשית כאחד. כיצד מטפלים בכבד על פי כללי הרפואה הסינית? כיצד נעשה שימוש בטכניקות הצ'י קונג למגר את אותם כעסים המזוהים עם פעילות קלוקלת של הכבד? על שאלות אלו מתיימר הצ'י קונג להעמיד את ניסיונו רב השנים למבחן.



צ'י קונג להרגעת הנפש

מדריך טיפולי קצר

- המדריך כולל שתי דרכי טיפול, אחת בגוף ואחת בנפש. **במכללת וינגייט** הרכבנו ארבע שיטות הדרכה בצ'י קונג טיפולי:
1. סדרות תנועה מובנות - ליחידים / לקבוצות
 2. עבודה בזוגות בתנועה (שני הצדדים אקטיביים)
 3. עבודה בזוגות במגע טיפולי (צד אחד אקטיבי והשני פאסיבי)
 4. מדיטציה

סדרות תנועה מובנית

פועלות על יסוד העץ. בתהליכים המשלבים עבודה על הצ'י, המרידיאנים והתפקוד הפיזיולוגי של האיברים הפנימיים.

האימון יכוון לכבד ולכיס המרה: כאמור אלו הם האיברים הרלוונטיים למניעת אלימות בכלל, ובבני נוער בפרט. **כשנטפל בכבד**, האזור בגוף בו ימוקד התרגול יהיה **עמוד השדרה**. הטיפול ייערך בשני אופנים: בגמישות (תנועה ספיראלית) ובזקיפות (תנועה מזדקרת אנכית). ברמה הנפשית, נטפל בהרגעת כעסים: בתרגילים מיוחדים לעיניים.

כשנטפל בכיס מרה, האזור בגוף בו ימוקד התרגול יהיה **הכתפיים** (המקום בו מטאפורית אנו "נושאים" את כובד העולם). נפשית, נטפל ברגשות אשם.

BY : SINAI HAREL



5 תרגילים אנרגטיים (הדיריות)

1. סדרות תנועה מובנית ליחידים / לקבוצות

- מבנה תנועתי הבנוי על פי מודל חילוף העונות:
- סדרות לעמוד השדרה, המטפחות תנועתיים במרחב **לאיזון הכבד** (לדוגמה: סדרות "5 הניצנים" ו-"ההדיריות").
 - סדרות לכתפיים ולעורף להגמשתם וריכוכם **לאיזון כיס המרה** (לדוגמה: "5 סיבובי ראש/עיניים" להרגעה).

2. עבודה בזוגות בעמידה

מילון תרגילים במגע, הלקוח מתוך סגנונות שונים באמנויות לוחמה סיניות רכות:

לאיזון הכבד - בדיקת אפשרויות ההתנגדות או ויתור לחדירת גורם זר למרחב הפיסי האישי (לדוגמה: תאום גב לגב).

לאיזון כיס מרה - בדיקת רגישות לסימון הגבולות לכניסה למרחב הפיסי של הזולת (לדוגמה: 5 נגיעות הלב).

3. מגע טיפולי

קיימות 3 דרגות אינטימיות במגע הטיפולי בין חברי הקבוצה ולכן יש להתקדם בהדרגה: 1. גב לגב, 2. בטן לגב, 3. בטן לבטן.
לאיזון הכבד- תרגול גמישות עצמית על מנת לחדד את הקשב לאחר תוך הימנעות מקונפליקט (לדוגמה: בדיקת רפיון היד)
לאיזון כיס המרה – לימוד מגע "מוותר", הרפיה ותמיכה במצבי איבוד שליטה (לדוגמה: 5 הטיות ראש)

הערות לשלושת השיטות שלעיל:

- רצוי בכל סדרה לעשות שילוב של 5 תרגילים ברצף על פי מעגל 5 היסודות של הרפואה הסינית.
- לתרגילי הזוגות יש להתייחס ברגישות מרבית, כיון שככל שיתקרבו בני הנוער פיסית אחד לשני, קיימת אפשרות להעצמת המתח הבין זוגי / או המיני.

אימון להפסקת האלימות: (שמות התרגילים לקוחים ממילון דידאקטי הנהוג במכללת וינגייט)

מדיטציה- כף היד. קבוצה - תרגילים איזוטונים. טיפול - הרפיית ראש זוגות - ארוחת בוקר. יחיד - פסגות נפגשות

4. מדיטציה טאוואיטית – איך לדבר כך שהתלמיד יקשיב ולהקשיב כך שהתלמיד ידבר

- א. מותאמת לחילופי העונה בשנה והשעה ביום, תוך שימוש מושכל במוסיקה מרגיעה, בצבע מתאים ובניחוח הולם.
- ב. ההנחיה תתבצע כשבמוקדה תשומת לב לאיברים פנימיים ולמסלולי מרידיאנים בגוף.
- ג. הדגשת הנשימה - לשליטה על מערכת העצבים האוטונומית. להעצמת האינטימיות עם עצמי/ עם האחר.
- ד. שימוש במשלים, אגדות, סיפורים ומיתוסים כמודל טיפולי משלים.
- ה. הדגשת הארעיות והחד פעמיות של הרגע הזה – ההווה - על ידי התאמת תנועה להדמיה.

לדוגמה : 5 סוגי מדיטציה

מדיטציית הנשימה	לחיזוק יסוד המתכת
מדיטציית הנוזלים	לחיזוק יסוד המים
מדיטציית הצבע	לחיזוק יסוד העץ
מדיטציית מסלולי המרידיאנים	לחיזוק יסוד האדמה
מדיטציית ההרפיה	לחיזוק יסוד האש

משחק חמש החיות כמודל לעבודה עם בני נוער בצ'י קונג:

מודל הדגל של הצ'י קונג לנוער הוא תנועת הישרדות "5 החיות" הנלמדת כיחידה אורגנית. העקרונות עליהם מבוססת שיטה זו, מחייבים התייחסות מורחבת, שהמקום במאמר זה קצר מלהכילה. יחד עם זאת אציג כאן את עקרונותיה: הדימוי המנטאלי של חיה נאבקת יוצר קונפליקט של מצבי רוח רגשיים הנפתרים בהתניה התנהגותית.

כל אחת מהחיות כמטאפורה, פועלת לתקינות התפקוד של איבר / רגש מסוים, כאשר כולם ממלאים מכלול תנועתי שלם. לדוגמה:

תנועת הדוב המטפלת בכליות בתוך מערכת המין, מיוחסת לכוח העולה מהצפון, ותשחרר אותנו מחרדות תנועת הצבי המטפלת בכבד בתוך מערכת העצבים, מיוחסת לכוח העולה מהמזרח, ותשחרר אותנו מכעסים תנועת הקוף המטפלת בלב בתוך מערכת הדם, מיוחסת לכוח העולה מהדרום, ותשחרר אותנו מלהט תנועת העגור המטפלת בטחול בתוך מערכת העיכול, מיוחסת לכוח העולה מהמרכז, ותשחרר אותנו מכפייתיות תנועת הנמר המטפלת בריאות בתוך מערכת הנשימה, מיוחסת לכוח העולה מהמערב, ותשחרר אותנו מיגון



העגור

החשיבה הסינית – כנקודת מפנה לבעיית האלימות

בכל תחרות יש מנצח, "היוצר" ברגע הניצחון את המפסיד, וקיים ביניהם מתח, לפעמים אפילו אליים. בחברה שלנו נפוצה ההזדהות עם המנצח, ודחייה של המפסיד. תופעה זו נטועה בהפרדה המסורתית שלנו בין טוב לרע, הזדהות עם הטוב והתנגדות לרע.

עקרון היין - יאנג הסיני מציע אפשרות שונה בתכלית מהתבנית החשיבתית המקובלת במערב. מקובל לחשוב שלכל שאלה יש תשובה של כן או לא, ובהשלכה לתחרות - מנצח ומנוצח. עיקרון היין - יאנג מציע התבוננות שונה. הוא רואה את עולמנו מלא בניגודים שקיימת ביניהם תלות הדדית: כלומר כל פעולה של האחד תגרום לפעולת גומלין של השני. הזיקה ההכרחית בין הצדדים תבליט לא את השאלה "מי ניצח" אלא "מה יחסו לניצחון" וכאן השאלה מקבלת תפנית: "איך להלחם?" דומה כי בגישה זו, בה הטוב יוצר את הרע והמנצח את המנוצח, נוצר היבט חדש המחייב שינוי חשיבתי וממנו התנהגותי. במחשבה הפילוסופית המזרחית עיקרון השינוי המתמיד הוא עיקרון מכוון. לכן, בהביטנו על המנגנון הקיים בטבע, אי אפשר להישאר מנצח לנצח. מכאן שאם נתייחס לעובדת הניצחון כארעית, נגלה לפתע הבנה לתחושת המנוצח, כיון שסביר שגם אנו נהיה מנוצחים בעתיד, וכך ישתנו הכללים. לדוגמה במשחק: ברגע שהמנצח מנצח, הוא יוצר מנוצח, וכך הוא מנצח במערכה, אך מפסיד בקרב החיים. כי הוא יצר את ההפסד, לכן הוא כבר לא מנצח. על פי תפישה זו, בחיים אין מנצח - אלא שונה.

אם נפנים שכל שאדם שונה מאיתנו, נוכל להשתמש בשוני שלו כמנוף לשיפור עצמי. נמצא בנקל יתרונות בהסתכלות חדשה זו. למשל, הזדמנות להכיר משהו שלא קיים בנו, דרכו נלמד להכיר את עצמנו טוב יותר ומכאן את העולם, וכך נגיב אליו ביתר חכמה ובאי אלימות.



הקשר בין לוחמה לתנועה

התפתחות הקופים כראי לתופעת האלימות האנושית

בתכנית דוקומנטארית על התנהגות והתפתחות הקופים, ערכו מדענים השוואה התנהגותית בינם לבין חיות אחרות החיות במבנה שבטי. מסתבר, כי התמורה הגדולה בהתפתחות האבולוציונית של הקופים לעומת עדרים של סוסים או כבשים (שגם להם קודים חברתיים שבטיים), הייתה בבניית מערכות יחסים מורכבות. כלומר, ההתייחסות החברתית של הקופים הייתה מפותחת לאין ערוך משל החיות האחרות. הם פיתחו "מפה" חברתית בראשם, המכירה לא רק את היחס לבן זוג, חבר או אויב, אלא אף מגלה הבנה לקשרים במערכות יחסים בין קופים אחרים בשבט. לעומת הקופים, באבולוציה של המין האנושי, עמידתנו על הרגליים, שחררה את הידיים ואפשרה לנו לפתח שפה. בראשיתה, שפת ידיים ולאחר מכן בא פיתוח השפה המילולית.

מה אומרים לנו שני נתונים אלו במחשבה על האלימות? אולי, שאלומות מתגלית בעיקר אצל בני אדם, הפועלים על פי קודים בראשיתיים, ואינם רגישים למערכות יחסים נוספות המתהוות מחוץ למערכת המיידית שלהם. כלומר, הם בעלי ראייה מצומצמת, שלא לוקחת בחשבון את המורכבות החברתית בה הם חיים. דימוי חברתי חלקי זה מכשיל אותם שוב ושוב בבניית מערכות יחסים כיון שהם לא רואים את האנושות כמכלול דינאמי אחד ולכן תמיד יתוסכלו בראיית החלק ולא את השלם. באשר לחופש הידיים שיש לנו כבני אדם, דומה כי לידיים יש גולות ויכולות ביטוי מגוונות המדמות הבעת אלימות, אבל גם להיפך.

ומה לנתונים אלו ולצ' קונג? הצ' קונג, שהוא כלי מצוין של הרפואה הסינית לחיבור האדם עם הטבע, וכאן כלול גם טבע האדם, יכול לשמש לטיפול בכל חריגה התנהגותית, ובעיקר באלימות הרווחת בחברתנו דרך שימוש מושכל בקודים תנועתיים מובנים הלקוחים מכך שהאדם חווה את עצמו כבבואה של הטבע. זהו דפוס השונה בתכלית מדפוס ההתנהגות החברתית שהתפתחו במערב הנובעים מראיית האדם כנפרד מהטבע, ולא כחלק ממנו, התנהגות מפותחת ומתקדמת אמנם מזו של הקופים, אך עדיין אלימה, ואולי מבחינה זו הכרח קריסתו של מגדל בבל.

וליישום מעשי:

מסטייה ללטייה ומתפיסה לאחיזה

תהליך החזרה לשימוש בידיים, בשפתם התנועטית, יכול להוות מפתח למיתון האלימות. הכיצד? הניסיון מלמד שכל תנועה איטית מתונה ומדורגת המשלבת מגע רך ומלטף יוצרת במוחנו תחושת רוגע. לעומתה, מגע תוקפני מהיר וחפוז יהווה במוחנו ייצוג לעוינות ורתיעה. תשומת לב לקטבים של תנועתנו ומכאן לתחושתנו ולהתנהגותנו (ההבדל הדק בין סטייה ללטייה הוא במהירות התנועה). התבוננות מעשית בהבחנה זו תביא בתקווה, לשינוי ערכי בתפיסת המציאות שלנו. באופן מעשי- מגע מתון ותנועה איטית וזורמת בליווי מוסיקה מרגיעה, הם "קודים תנועתיים" אותם הנחילה התרבות הסינית – אלו קודים שניתן לחזות בהם כל בוקר בפארקים בסין בהם מתאמנים בתנועה מיליוני אנשים.

עבודה בקבוצה

מהו יתרונה של עבודה בקבוצה בצ' קונג לעומת עבודה ביחידים? קודם כל ברור כי לקבוצה יש כוח מלכד תומך ומעודד לשיתוף פעולה. בעבודה בתנועה בצ' קונג, מבחינת מבנה הכיתה, העדיפות למבנה מעגלי לעומת מבנה חזיתי ניכר ובוולט. הוא מנטרל את הירארכיה של כל הקודם זוכה, ויוצר מבנה שכל אחד מרגיש שותף שווה בחוויה.

עבודה בזוגות

בבני נוער, יום אחד לפתע נכנסת אורגנית המערכת המינית לפעולה ומחוללת מהפכה. במערב נהוג לדבר על כך בחינוך מיני. במזרח ישנה דרך אחרת!!! הצ' קונג שבא מהמזרח מצא כוון אחר, במקום בו החינוך המערבי לא נשא פירות בלשון המעטה!!! הפתרון - תרגילי זוגות, המשלבים מגע הנושא אופי טיפולי בעיקרו אך בעקיפין מסייע בקשב לאינטראקציה הנוצרת בין המתרגלים!!! מבהיר ומפענח מערכות יחסים מורכבות. בתרגילי הזוגות שבצ' קונג, ניתנת לנו הזדמנות נהדרת להכיר באמת אחד את השני מבעד למסכות. למשל: בתרגיל פשוט של אחיזת ידיים, למי ששם לב, נוצרת הזדמנות להכיר בהבדל בין ה- "מחזיק" לבן הזוג לעומת ה- "תופס" אותו. או: באופן ספונטאני באותו תרגיל, יש הבוחר בתפקיד השולט ויש שנשולט? מה שמבליט את אישיות שניהם. מודעות לבחירה זו מאפשרת תהייה על הסיבות לכך ומכאן התהייה לגבי קבלת הגזרה או אפשרות לחיפוש דרך לשינוי. לפי ניסיוני ישנם שלשה מצבי התקרבות הדרגתיים- מפחות אינטימי לאינטימי והם: 1. עמידת- גב לגב 2. חזית לגב. 3. חזית לחזית. המורה המודע לכך יבחר באפשרות המתחייבת מרמת בשלות הקבוצה.

כמורים לתנועה, אנו חייבים להתאים תרגילים לרמת האינטימיות שאליה נרצה להגיע. תרגול חכם המשלב התבוננות, תוך התקדמות בשלבים מאפשר הקניית כלים יעילים לתלמידינו על מנת להתקרב אחד לשני בהדרגה. ישנם תרגילי מגע בתנועה מיוחדים לכך. הם משלבים 3 אופנים לקרבה. בתחילה המתנה לאישור,

בהמשך קבלת רשות, ולבסוף שמירה הדדית על גבולות הכניסה לרשות הפרט ומשוב הדדי. בשהותי ביפן הייתה לי הזדמנות להתבונן לאורך שנים בקודי ההתנהגות הזוגית והקבוצתית של החברה היפנית. למדתי עד כמה שכחנו אנו המערביים, את הקודים ההתנהגותיים של שפת הגוף. כנראה בחרנו לא להתייחס אליהם ואפילו לזלזל בהם מפני שהם מאוד ראשוניים ותמימים, אבל לידע הסוד הם מציגים אמת. כמו שנאמר "הגוף לא משקר". בהימנעות מתרגול שפת הגוף אנו יוצרים קרקע פורייה לאי הבנות לחיכוכים ואלימות. היפנים מגיבים נפלא לשפת הגוף אותה הם לומדים בשקדנות כבר בילדותם וביראת כבוד. בכך הם חוסכים הרבה מניפולציות מילוליות וגם אלימות מילולית בהם אנו משתמשים ולכן היא גם מנת חלקנו. להבהרה אשתמש בדוגמה מעולם העסקים. אחד הדברים שלומדים מערביים העומדים לנהל עסקים עם יפנים בקורס מיוחד, הוא להכיר את קודי תנועות הידיים וסימני הפנים שלהם. זאת כדי לא לבזבז זמן יקר על עסקה שמראש נגזר גורלה. אם היו יודעים לקרא את סימני הפנים של היפני שמולם, לא היו מבזבזים שעות וימים על מנת לנסות למכור לו משהו שהלה סימן להם מלכתחילה שאינו מעוניין בו אך מן הנימוס שמר על איפוק.

ההזדמנות שניתנת לכל אחד להיחשף לתבניות התנהגותיות ותנועתיות של האחרים בהשוואה לתבניותיו היא בעלת ערך גדול. מפגש במגע טיפולי עשוי לגרום לרגישות חדשה למצבו של האחר וכך לעזור לו במקום להכשילו. אם נקודת המוצא תשתנה ונקבל את העובדה כי אין שוויון בין בני האדם אלא שוני מפרה, ייפסקו התסכול והקנאה בהשוואה התמידית לאחר – ותיווצר סקרנות להכרת השוני של האחר וכתוצאה מכך תתמוסס האלימות מאליה.

כל הזכויות שמורות: לסיני הראל
052-2526674