

צ'י קונג טיפול לחולי סרטן

הרעיון לשלב צ'י קונג בתכנית ההדרכה במרכז לתמיכה בחולי סרטן – ה"ולנס קומוניטי", נוצר בשנת 2000 והביא רוח חדשה למרכז. בסין קיים הצ'י קונג מזה אלפיים שנה, ומהווה שינוי והזדמנות מקוריים לסיכוי מנצח בלוחמה בסרטן.

הצ'י קונג ככלי בעל עוצמה - הוא שיטת תרגול סינית, המיועדת לוסות, להזרים ולאזן מחדש את זרימת האנרגיה הטבעית הטמונה בגופנו. לעולם המערבי נחשף הצ'י קונג אך ורק לפני 25 שנה, ועד אז נשמר בסוד במשך מאות שנים כאחד מ"האוצרות הלאומיים" השמורים ביותר בסין.

ההבדל הבלעדי בצ'י קונג לעומת כל כלי הריפוי האחרים של הרפואה הסינית, הוא בדרישה למעורבות אישית של המטופל בתהליך ההבראה של עצמו. אפשר אם כך לכנותו כ"אקופונקטורה עצמית", המטפלת במגוון רחב של מצבים ובעיות: כאבי גב, נשימה, כאבי ראש ומיגרנות, עיכול, מתחים ולחצים, עייפות, הפרעות שינה, תזונה לקויה ודלקות שונות.

הטיפול בסרטן בצ'י קונג – מתחלק לשניים: הצ'י קונג הפנימי והצ'י קונג הדינמי. הצ'י קונג הפנימי- משתמש בטכניקות של מדיטציה "טאוואיטי" (השונות מהמדיטציות הנפוצות במקור הודי). המתרגל פועל בשפת הרפואה הסינית בה הדגש הוא על מעורבות מתקנת במהלך "זרימת הצ'י" בשכבות ובנתיבים ידועים מראש. הצ'י קונג הדינמי – שיטה המשתמשת בתנועה לתיאום בין הגוף לנפש. על ידי לימוד קודים של תבניות תנועתיות של הגוף, המשפיעות על תהליכים פנימיים המפעילים נתיבי אנרגיה מוסכמים. נבנתה תכנית בת 5 פרקים המותאמת לקצב חילוף עונות השנה המתחוללים במקביל באדם ובטבע.

מודל שיטת "גו ליין" – עליו מסתמך הלימוד בוולנס, מבוסס על שיטה שהתקבלה כשיטה המובילה בטיפול בחולי סרטן בסין. השיטה מתבססת על שלוב ידע מהמסורת הסינית וניסיון מצטבר מבוקר ומתועד בבתי חולים ובכפרי בריאות בסין. השיטה בת כ-25 שנה היא פרי מחקר ממצה וארוך ימים של גב' גו ליין- בת למורה לצ'י קונג שחלתה בסרטן הקיבה והצליחה לגבור על מחלתה. השיטה מדגישה את האפשרויות השיקומיות הגלומות בהליכה מדיטיבית מובנית. במאמר שהתפרסם על השיטה התברר כי התמורה הגדולה ביותר, התחוללה בעיקר בגלל אופן הפעילות החברתית שנוצרה בקבוצות של גו ליין.

יתרונות סדנה בטבע - הקבוצות המתגבשות אותן אני מדרך מזה 5 שנים קבלו את רעיון היציאה לסדנה בכרכה, וכתוצאה מיוזמתם קרם הרעיון עור וגידים. התמורה במצבם לא אחרה להופיע. פסק הזמן מטרתו היום דווקא אצל חולי סרטן שעוסקים 24 שעות ביממה בהפקת לקחים על דרכם בחיים, ומהכחשות ופחדים בהם הם שרויים ללא הפסקה, כמו גם ההתנתקות ליומיים מהבית, מהחברה ומהעבודה לטבילה בטבע, אפשרו אוירה של חופש המאפשר תשומת לב ממוקדת לשינויים שחלו בגוף דרך הרפואה הסינית. החוויה האישית של כל אחד בנפרד סללה את הדרך לתחילתה של התבוננות אחרת והרהורים שונים מהרגיל על אורחות חיים.

כיצד משפיעה תנועה טיפולית על עולמנו הפנימי?

חידת המכונית והנהג: כשאתם נכנסים למכונית כדי להגיע ליעד מסוים, האם אתם שואלים את עצמכם ... מי לוקח את מי? אני את המכונית או המכונית אותי? שאלה טובה!!! אם נבדוק את כל התשובות האפשריות אין תשובה כללית מספקת. מתבקשת שאלה נוספת שאולי תבהיר את התמונה והיא, למי היתרון? גם כאן עדיין אין תשובה ברורה- יתרון במה? אז נשאל שאלה נוספת... בידי מי היוזמה לנסיעה? כאן התשובה ברורה... בידי!!! אני היוזם והמכונית נוסעת לאן שאני מחליט. לכן לי יש יתרון מסוים על המכונית. דוגמה זו שופכת אור על מערכת יחסי הגומלין בין גוף/נפש. ברור כי השכל בעל היוזמה... הוא זה ששולט בגוף ללא מיצרים!!! אם הגוף מתנגד הוא יכול להכריח אותנו ואף להענישו. מערכת יחסים עכורה זו העלולה להיווצר בין רצונות הגוף מול רצונות הנפש לא נגמרת טוב. גופנו מדבר בשפתו שהיא: עונג, וכאב... שהוא הזהרה. אם תתעלם הנפש מאזהרת הגוף בהכרח יתחיל תהליך שמוכר גם ביחסי עבודה: שביתה = מחלה, ואם לא יענו גם לה יבוא החידלון = מוות. נשאלת השאלה: כיצד נמנע עריצות נפש זו על הגוף ונבטיח את בריאותו? על הטיפול הנפשי בדרך הדאו קצרה היריעה מלספר במאמר זה, אולם על הדרכים לטיפול בעמידות הגוף יש מקום לדיון כאן. אחד המשפטים שחוזר ונשנה בהדרכת את חולי הסרטן הוא סמכו על גופכם, הוא בסדר, הבעיה היא בנפש!!!

מערכת החיסון: פיתרון או בעיה?

אנו יודעים שבכוח המערכת החיסונית שבגוף כל אחד מאיתנו לחסל תאים סרטניים. זאת, אם נספק לה את התנאים ההכרחיים. מהם התנאים? אם נעסוק באופן מוגזם במחשבות סותרות ובקונפליקטים ללא פיתרון, הם בהכרח ינשלו אותנו משימוש ביעילות בכח המערכת החיסונית שלנו. המערכת החיסונית שלנו פועלת ביעילות רק כשהיא רגישה דייה. רגישה למה? לאותן רגישויות שהיו לפני המחלה - שבכוחן היה לפקח ולהבריא את גופנו יום יום ודקה דקה להשמיד את התאים המזיקים. רגישות זו זקוקה לשקט או איזון נפשי. רגישות זו, קשה לה לתפקד כשאנו עוסקים באופן קיצוני במחשבות קודחות הפוגעות ביכולתו היעילה של המוח לפקח על תפקודי הגוף. פעילות רגשית זו נובעת בעיקר בשל רגשות אשמה מוגזמים המונעים מתחושת פגיעה - בנו או בזולת- (אגב, שניהם פוגעים בנו באופן זהה). במזרח (הודו- יוגה, סין - צ'י קונג) שיטות הטיפול כל כך פשוטות ואולי לכן שכלנו המתוחכם שמבין רק מורכבות מתקשה להבין אותן. שיטת הטיפול בנפש במזרח (בעיקר בתורת הזן בודהיזם) דוגלת ברעיון **המראה הריקה**. כלומר, שחרור טוטאלי מדימויים, השלכות, ומשמעויות. המראה משקפת בפשטות רק את מה שנראה. כלומר: במקום לעסוק בחיפוש פתרונות מנטאליים לבעיותינו רק **נתבונן** בספור שלנו. יחד עם זאת יש לקחת בחשבון שגם התבוננות בספור לא יכולה להימנע מעריכה שלנו אותו. לכן הפיתרון הוא שבמקום בו קיימת חשיבה עם קונפליקט יש להתעקש ולעזוב אותה. לרגע התבוננו פנימה ואז תגלו שהכל תלוי בעין המסתכל. כלומר גם החשיבה המוטרדת מקונפליקט היא **סיפור** שלכם עליכם, ולא המציאות האובייקטיבית.

איך מחליפים סיפור?

התשובה במזרח הרחוק היא שכל סיפור שיבוא במקום הסיפור הנוכחי, יגיע בשלב מסוים למיצוי ויחליף את עצמו בעוד סיפור ועוד סיפור וכך נמלא את חיינו בסיפורים. אבל בלי סיפורים נאחנו לא יכולים להתקיים. לכן הפתרון הוא להתייחס לסיפורים כאל פרשנויות, ולא לזהות

בהם את המציאות. טכניקה זו לשחרור המחשבה דורשת אימון רב ולימוד דרך החוויה והתנסות עם תשומת לב מירבית להווה. את זה יש לעשות על-ידי צפייה והקשבה מעמיקה ל"קולות" הסביבה ולקולותינו הפנימיים. התבוננות זו נקראת **מדיטציה** בשפת המזרח, אך היא בפני עצמה איננה מספקת. זהו חלק מרכזי אמנם אך לא שלם. כדי להשלים את התמונה אנו זקוקים לשיטה שאמנם תדבר לגוף אך גם תחבר את האדם עם הטבע.

האם הטבע חולה?

בראייה הסינית הטבע אינו חולה, רעידות האדמה, התפרצות הרי הגעש, וההצפות הם רק תיקונים לטטיות הכדור על מנת לאזן את תנודותיו לקראת "הבראה". כך גם בגוף האדם (הטבע המיניאטורי) מחלות הינן איתות לנפש היכן וכיצד לשנות את התנהגותה כלפי הגוף. מאחר ולרוב האנשים קשה השינוי הנפשי במהלך החיים: לעבור דירה, לעזוב את הבית, להחליף עבודה, להגיד את האמת הקשה לקרובים אלינו, זוהי תקיעות הניכרת בהסתגלות הגוף לדרישות השכל המוצאת את ביטויה בדפוסים שפתי הגוף. בעין בלתי מקצועית כל אחד מסוגל להבחין בשוני בין בני האדם הנקבעים בדפוסים הליכה, לחיצת יד, ואף בהבעות פנים אפיינית המלוות אותו לאורך שנים. אינני פוסל את השפעתו של הצד הגנטי, אך ייתכן וניתן למצוא דרכים ותנאים שיעזרו לגוף להתקיים בשמחה למרות ההתניות הגנטיות. התשובה למציאת תנאים מתאימים אלו, נמצאת בלב החשיבה של הרפואה הסינית, ביחסי הגומלין בין אנרגיה מולדת (גנטית) לנרכשת (סביבתית).

כיצד רעיון זה מתמשש מעשית לגבי שאלת סוג הטיפול בצ'י קונג? האם ישנו סוג של צ'י קונג בעל מכנה משותף רחב, המקנה לכל המתאמנים "רגישות" למציאות הסובבת אותנו מחד, ורגישות לתהליכים השמותרחשים בגוף ובנפש פנימה מאידך? לאחר שנים של צפייה בהתנהגות האדם מול הטבע עם פיתוח יחסי גומלין הדידיים, הבנתי את כוונת הסינים באמירה "**הרמוניה עם הטבע**". המכנה המשותף בין כל בני האדם החולים והבריאים לטבע הוא ... תגובתם לשינוי החל בחילוף העונות. זוהי תבנית ותבונת האדם ההולך בדרך הדאו. את זה יש לעשות על ידי צפייה וקשב מעמיקים והדדיים ל"קולות" הסביבה ולקולותינו הפנימיים.

"שיטת חילוף העונות": כשיטה מנצחת

במהלך שנות עבודתי עם חולי הסרטן, התלבטתי רבות איזה סוג צ'י קונג ראוי להוות מודל מובנה להחלמה ברמה הקבוצתית. יש לתת את הדעת שקבוצת המתאמנים כמו רוב הקבוצות, מגוונת בסוג ומיקום הסרטן של המשתתפים, ואין ביניהם מכנה משותף. האם יש אימון בצ'י קונג שיכול לתת מענה לכל הסוגים? התפיסה הקלאסית של הרפואה הסינית פועלת לפי הנוסחה: "מחלה אחת ועשרה סוגי טיפולים, עשר מחלות וסוג אחד של טיפול". ובמילים אחרות המטפל הסיני יתאים טיפול לחולה ולא למחלה. עדיין נשאלת השאלה העקרונית, מהו המכנה המשותף לכל סוגי המחלות וסוגי האנשים שבקבוצה? הרי ברור שאי אפשר להתאים לכל אחד תנועה טיפולית אישית. אם כך, כיצד אפשר לשים את כולם על אותו מפלס? ומהו? תשובה מסוימת מגלה לנו פילוסופיית הדאו. תורת הדאו גורסת שהשלב האולטימטיבי בקיום האנושי הוא להיות אחד עם הדאו, להיות חלק מהאחדות הבלתי ניתנת לחלוקה ומהזרימה הטבעית. במילים אחרות: טבע האדם כטבע העולם וגוף האדם הוא מתנת הטבע לנו. מכאן יוצא שגופנו מתנהג כביטוי לתרחישי הספונטאניות של הטבע. איך נחבר אותו עם הטבע?

חוק המאמץ המזערי

מדבר על תנועה אינטליגנטית: במקום בו אנו מזהים כוחות שפועלים איתנו - נרפה. במקום בו אנו נקראים ליוזמה - נעשה פחות ונקשיב לכיוון אליו מכוונת אותנו המציאות. במבט נוסף, האבא ואמא האמיתיים שלנו הם השמים והארץ. הם ילדו אותנו ולכן צוידנו באמצעים הטובים ביותר להמשך קיומנו. המכשולים שבדרך לפי מניכוס, הם רק אמצעים לחשל אותנו כדי לחזק את דרכנו. באשר למתחמים על סודות היקום, אין כוחות על - טבעיים. ישנם דברים שעדיין לא מצאנו את הסיבות לקיומם. הסינים מצאו כי בכל עונה קיימת תנועה מסוימת, המתבטאת למשל באקלים של אותה עונה ומכאן מטיביה את חותמה בגופנו. לדוגמה: תנועת הצבע הנפוץ בחורף - הכחול האפלולי, ישפיע ישירות על תחושת גופנו, הרגשתנו ומכאן להתנהגותנו. ההקשבה בו זמנית, פנימה - לתהליכים בתוך הגוף והחוצה, לסדרי הטבע השונים, הניעה את הסינים למצוא "מילון תרגילים" שיתאימו וישתלבו עם אותם "תדרים". עונת החורף המזוהה עם יסוד המים המזוהה עם אנרגיית הכליות ושלפוחית השתן. לכן, מומלץ עוד לפני בוא החורף להתאמן ולחזק אנרגיית איברים אלה בתרגילי צ'י קונג. בכך נקיים את חוק המאמץ המזערי.

ביטוי טיפולי:

תרגול התנועות באופן מסודר לפי העונות הוא עיקר שיטת האימון. הטיפול מומחש בגוף ובנפש במשולב. לדוגמה: חיקוי תנועת המים: מיועד לחיזוק הכוליות, יחזק את השלד והיציבה הפיזית. אם יבוצע **בחורף** - אף ישפר את יציבותו הנפשית בעמידות בפני **חרדות**. חיקוי תנועת העץ: מיועד לחיזוק הכבד, יחזק את הגידים והגמישות הפיזית. אם יבוצע **באביב** אף ישפר את הבטחון העצמי, האומץ והנחישות. חיקוי תנועת האש: מיועד לחיזוק הלב, יחזק את מערכת הדם והקואורדינציה. אם יבוצע **בקיץ** אף ישפר את כוח השליטה העצמית. חיקוי תנועת האדמה: מיועד לחיזוק הטחול ומערכת העיכול והשרירים. אם יבוצע **בקיץ המאוחר** אף ישכלל את הריכוז וכושר המיקוד שלנו במטרה. חיקוי תנועת המתכת: מיועד לחיזוק הריאות, יטפל במערכת הנשימה ובעיות עור. אם יבוצע **בסתיו** אף ישפר את חוש הארגון וההתמצאות שלנו ויתרום ליעול התגובה האינסטינקטיבית.

ישנם סגנונות שונים בצ'י קונג וכולם טובים. אך **בטיפול במחלות בצ'י קונג יש לגשת לליבת הדאו, כמו שאמרו חכמי הרפואה הסינית: אם חלית אל תנסה לרפא את עצמך, מצא את המרכז שלך והרפא. האדם מתאים עצמו לארץ, הארץ מתאימה עצמה לשמיים. השמיים מתאימים עצמם לדאו, הדאו מתאים עצמו לעצמו. חיבור לטבע-** הוא עיקרון מוכן בפילוסופיית הטאו - המקור לרפואה הסינית. כלל זה קובע כיצד ראוי והכרחי להתמזג בחוקי הטבע.

עקרונות הוראה טיפולית לחולי סרטן

1. להתייחס לקבוצה מהדקה הראשונה כאל נורמלית ובריאה. יחס זה ממקד את תשומת לב המתרגלים לחלקים הבריאים והחזקים בגופם. הדגש זה מציג ומדגיש את כח הסדר (הבריאות) על פני הכאוס (החולי).
2. להביא את מלוא כח היצירה, הרעננות ושמחת החיים של המורה איתו. בו מודגש הצד הנהנה מיצירתיות החגיגה שבוקעת מלהט חדות המשחק שיצר את עצמו. כך מדביק המורה את תלמידיו בכח החיות שלו.
3. הפסקה - חשובה כמו השיעור עצמו. בה ניתן זמן להרהורים על מה שהשיגו, וזמן איכות לשיתוף אחרים בתהליך שנוצר בחיים ובשיעור עצמו.
4. להדגיש שוב ושוב שהמחלה היא בעיקר בדרך החשיבה והגוף הוא תוצאה לכך, כפי שהתבטא דיפאק צ'ופרה: גוף האדם הוא המעבדה הטובה בעולם, אם השכל יאפשר, הוא מסוגל לייצר כל תרופה למחלתו.



מתוך סדנה טיפולית בצי' קונג לבאי הוולנסס

סיני הראל

מרכז מסלול צ'י קונג להסמכת מורים ומטפלים
בבית-הספר להשתלמויות במכללת וינגייט.
מורה צ'י קונג ותיק, הוסמך ברפואה סינית, אקופונקטורה
ואמנויות לחימה במזרח הרחוק.
מדריך את קבוצת הצי' קונג בוולנס 6 שנים