

# הסוד הסיני לזכייה במדליות – הצ'י קונג

## אריק זאבי

ייתכן והאימון בצ'י קונג היה עוזר לו לזכות במדליה  
דבריו לאחר ההפסד: "בחצי השנה האחרונה הייתי במלוא הכושר, הכוח והאימון".  
אם כך מה קרה? "באותו יום הרגשתי שאני לא נמצא באווירה לניצחון"  
כלומר, מצבו המנטאלי ולא הפיזי, הוא שקבע את ההפסד.  
הצ'י קונג עוסק כולו בהכנה המנטאלית.



מה הוא סודו של הצ'י קונג?

## הטכניקה / אסטרטגיה

השימוש בנקודת האפס בזמן התחרות:  
בכל תנועה/קרב קיים הניגוד: דחיפה מול משיכה. דחיפה היא יאנג, משיכה היא יין.  
או מה שנקרא: "flight or fight" state. נקודת האדישות (נקודת האפס) היא הנקודה בה ואליה צריך  
לשאוף המתחרה לחזור ולהתמקם בה שוב ושוב.

## ספר הזן ואמנות הירייה בקשת

הסוד לניצחון על פי הספר "זן ואמנות הירייה בקשת" מצוי באדישות לרצון לנצח ובאדישות לתחושת  
התבוסה גם יחד. הסוד נמצא בשיתוף הגוף והנפש בצלילות החוויה העכשווית ובתשוקה ליהנות מהדבר  
שאתה עושה כרגע.



## הנערה מקוריאנה ששרדה 10 ימים

ראיון טלוויזיוני מלפני כ- 12 שנה, שנערך בקוריאה עם נערה שנקברה תחת הריסות כלבו שקרס מרעידת  
אדמה ושרדה 10 ימים, ממחיש את כוחן של תעצומות הנפש.  
לאחר שהוצאה מההריסות בחיים, סיפרה כי עד היום הרביעי נאבקה בכל כוחה בצמא, בתשישות ובפחד  
שאפפו אותה. רק ביום הרביעי, כשאבדה התקווה בראשה והיא החליטה להפסיק להיאבק, הגיעו כוחות  
נסתרים, שלא היתה לה דרך להסבירם, והצילו אותה.

### האצן – BOLT זוכה מדלית זהב

האצן השחור BOLT שהתמודד באולימפיאדה במרוץ 100 מ' התנהג "מוזר" במונחים מערביים. לדבריו הוא בא ליהנות מריצה באולימפיאדה והוא שמח שגם העניקו לו מדליה על כך. זוהי גישה של מנצח!!!



### מניסיוני האישי

לפני 12 שנה עמדה נבחרת סרי לנקה בפוטבול להתמודד מול נבחרת סינגפור. באותה עת שהיתי בסרי לנקה ונקלעתי למצב בו נתבקשתי במפתיע, כחצי שעה לפני הפתיחה להשתמש בכוחות הצי' קונג ולעזור לנבחרת סרי לנקה לנצח במשחק. לא היה לי מושג כיצד לעשות זאת. חשבתי לעצמי... מי אני שאתיימר להביא אותם לניצחון? לכן רק התבוננתי בקבוצה ואמרתי מה ש"בא" לי. בדיעבד הם ניצחו.

ביקשתי מהם 3 דברים:

1. בזמן המשחק אל תחשבו על ניצחון, חישובו על הכיף שבמשחק
2. לפני המשחק ראו בדמיונכם את רגע הניצחון
3. בסמוך לעלייה למשחק קיימו טקס של הושטת יד ואיחוד כל הידיים ליד אחת ולכוח אחד (אגב, אם אתה יחיד קיים עם עצמך טקס של מדיטציה)

### הרוסיה איסינבייה ששברה את שיא העולם

איסינבייה היא הנציגה הרוסיה ששברה את שיא העולם בקפיצה לגובה בעזרת מוט. למי שהבחין היא גייסה לעצמה שני טקסים:

- א. המהמה ברכה או מנטרה שעזרה לה להתמקד
- ב. התכססה בשמיכה לבנה ועשתה מדיטציה שעזרה לה להתרוקן, להתאפס.



### הישרדות בקרב

אריק שרון סיפר בעבר על קרב בו פיקד במלחמת השחרור. בקרב בהרי יהודה הותקפה היחידה שלו, ורוב החיילים בה נהרגו או נפצעו אנושות. נותרו הוא ושני חיילים. השלישייה הייתה אמורה להגיע לוואדי בו ימצאו מסתור.

אריק, מפקד הכוח, הבין שאם ינסו להשיג את המטרה הסופית (הגעה לוואדי) בזמן שהנפש בסערה רגשית, לא יעמוד להם הכוח. לכן הוא מתדרך אותם להתמקד בכאן ועכשיו, ומסמן להם מטרות זמינות. אתה רואה את הסלע מימין - זחל אליו... אתה רואה את הסלע משמאל - עכשיו אליו. כך הגיעו למקום מבטחים.

### לסיכום

כל הדוגמאות מצביעות על כוח הרוח על הגוף ומראות דרך להשתמש בכוח זה. המשותף לכולם היא דרך הזן - להתמקד בדבר אחד ולהיות כולך בתוכו. כשכולך בתוכו אתה ממקד את כל עוצמתך בדבר. באין בזבז אנרגיה על תשוקה או הפרעה מבחוץ שתסיח את דעתך.

בסין נהוג לקראת כל אירוע, לקיים מדיטציה וטקסי הכנה כבר אלפי שנה. הצ'י קונג שנשמר בסוד הוא הכלי שמצביע ישירות ומתרגל את דרך השגת המטרה. ראוי שנקשיב לניסיון הסיני שהביא את העם הסיני להיות המעצמה העתיקה והגדולה ביותר בעולם ששרדה את דברי הימים.



הצ'י קונג

הצ'י קונג מהווה ענף ברפואה הסינית, בו מטפלים בגוף ובנפש באמצעות תנועה. הידע נצבר במשך כ-2500 שנה, שבמהלכן חיפשו בסין המסורתית שיטות טבעיות לבריאות. הסינים פיתחו תנועות מיוחדות המפעילות את המחשבה והדמיון גם יחד. הן מבטאות את סדר העולם על אחדותו הפנימית. במחשבה הסינית קיים קשר גומלין ישיר ומיידי בין כל תופעות הגוף: הנפש, הרגשות והחושים - לבין איתני הטבע, הנוף, גורמי השמים, עונות השנה וכן הלאה עד לאין סוף. קשר זה הוא ביטוי לסדר העולם, לאחדות המוחלטת של המציאות שהיא מעבר לתפיסה האינטלקטואלית ולהסבר התבוני. סדר זה נמצא מחוץ לתפיסתנו המודעת, אך אנו חשים בו באמצעות האינטואיציה שלנו. הוא צף בהתמדה לאחד ולקשר בין כל התופעות שחושינו קולטים ומתאר את התמצאות האדם במרחב. ביסוד הרפואה הסינית תעמוד תמיד האינטואיציה של האחדות. במסורת הסינית נקראת אחדות זו –הטאו- הדרך, במובן של דרך הפעולה או "נתיבי הסדרים של היקום". המילים יכולות להצביע לעבר אחדות זו, אך אינן יכולות להגדירה שכן היא מסתורין שמעבר להגדרות.

#### טיפול - פסיכו פיזי

ההשראה לתנועות אלו באה מתוך התבוננות האדם בטבע שמסביבו בעולם החי, הצומח והדומם, מחד מהניסיון שנרכש מהטיפול הרפואי בנתיבי אנרגיה הנקראים מרדיאנים הפרושים על גופנו מאידך. תנועות אלו, מתגלות בסימנים שהאדם יכול לפענחם, שהייצוג הנפוץ שלהם הוא היין והיאנג. צריך להדגיש כי יין ויאנג אינם שניים נפרדים, כי אם אחדות הנאמרת בנשימה אחת, שכן המחשבה הסינית האנרגטית היא נטולת דואליות. כל מה שנמצא בשלב יין נועד להפוך ליאנג ולכן אינם מצבים קבועים, אלא מתארים שינוי מתמיד בו אנו חיים.

**סיני הראל - 052-2526674 sinaiharel@gmail.com**

מייסד ומנהל מסלול צ'י קונג להסמכת מורים במכללת וינגייט  
מורה ותיק לצ'י קונג, הוסמך ברפואה סינית, אקופונקטורה ואמנויות לחימה ביפן במזרח הרחוק.