

# צ'י קונג טיפולי - המפתח לתנועת 5 היסודות

לפני 20 שנה כשחייתי ביפן עבדתי בקליניקה לצ'י קונג. הקליניקה הייתה של מאסטר WEN. הוא ניהל בעבר קליניקה מפוארת ביחידה לטיפול בצ'י קונג בבית החולים המרכזי בשנחאי אך ברח מסין הקומוניסטית בתחילת שנות ה-80 של המאה הקודמת. בתוקף תפקידי נתבקשתי להמציא ליושבים בכניסה לקליניקה וממתינים לטיפול תרגילים טיפוליים בצ'י קונג. כששאלתי את ה"מאסטר" לפי איזה קריטריון? ענה לי למרבה ההפתעה... כן, באמת צריך להמציא "מרשם", חפש אותו במילון התרגילים שלמדתי ממני! תהיתי היכן חבוייה האינפורמציה הסודית הסינית ולמה זקוקים לה- ממי שמגיח משלהי המאה ה-20 ועוד לא סיני, שיבוא לעזרתם? ידעתי שהושמדו ספרים ונכלאו מאסטרים לצ'י קונג בתקופת "מהפכת התרבות" הסינית בשנות ה-60-70. כך הושמדה תרבות שלמה. הבנתי שלסין של היום שמדביקה בקצב את שיגעון הישגי המערב, ידע זה נדחק לפינה. אך לי הוא נראה כחיוני מדרגה ראשונה לחקר מהות קשר גוף נפש בו החלתי בתחילת העשור השלישי לחיי. הבנתי שכדי למלא את המשימה אני צריך לחקור ולשחזר כל פיסת אינפורמציה שהכרתי שתשלים פאזל זה, או למצוא בתוכי באינטואיציה פנימית, דרך לאותם "סודות אבודים".

למרבה הפלא, גיליתי שמה שעמד לרשותי באופן גלוי: פרטואר התרגילים מאמנויות הלחימה הסינית, הוא שנתן את הרמזים הטובים ביותר לעולם נסתר זה. בראש ובראשונה הייתה זו אמנות לחימה סינית פנימית הנקראת: "שינג אי". הפועלת על בסיס: "5 – היסודות" המוכרים ברפואה הסינית הקיימים ללא הסתר ובגאווה. אמנות לחימה זו אמנם נתנה לי כוון אך לא שיטה סדורה. בתחילה בניתי את סדרת "5 – היסודות". בהמשך היא שימשה עבורי בסיס לבניית: **מודל טיפולי בתנועה שלם**, אותו הייתי חייב למצוא.

המודל החל ממיזוג של שלשה כוונים בהם התמחיתי ב-5 שנות שהותי ביפן אשר שמשו לי השראה לבניית השיטה.

**הראשון:** מאמנויות לחימה- ה-טאי צ'י-ה-שינג אי, וה-פא קואה.

**השני:** מסגנונות צ'י קונג שהכרתי מסוגים שונים.

**השלישי:** מודל המרידיאנים הפרושים על גופנו הלקוח מהרפואה סינית.

מדוע? כי כל תנועה בגופנו באופן ובכוון מסוים, מפעילה: (פותחת וסוגרת) מרידיאן המפעיל איבר פנימי המדמה יסוד בטבע. במבט לאחור סידרת הדגל לה קראתי: "5 היסודות" נבנתה כחלוץ לסדרות ה"חמישיות" הרבות שבאו אחריה.

קבעתי כללי ברזל תנועתיים לכל יסוד- המכוננים את הריפוי בתנועה והם:

**מתכת-** בתנועה מעלה מטה, המילה המאפיינת את תנועתה היא **דחיסה**.

מדוע? כי זה החומר הכבד ביותר ותנועתו מזכירה את נשירת העלים שבסתיו.

**מים-** בתנועה ימינה שמאלה, המילה המאפיינת את תנועתה היא **זרימה**.

מדוע? כי תנועת זרימת המים בנחלים מזוגגת ונעה ימינה ושמאלה.

**עץ-** בתנועה קדימה אחורה, המילה המאפיינת את תנועתה היא **פריצה**.

מדוע? כי התרחבות טבעות ליבת העץ מבטא שנים אחורה את פוריות/אי פוריות השנה.

**אש-** בתנועה מתפשטת, המילה המאפיינת את תנועתה היא **פיזור**.

מדוע? חום האש מתפזר לכל הצדדים באופן שווה בספיראלה החוצה.

**אדמה-** בתנועה מתמקדת, המילה המאפיינת את תנועתה היא **ריכוז**.

מדוע? כי חוק משיכת כדור הארץ פועל על הכל מהחוץ פנימה.



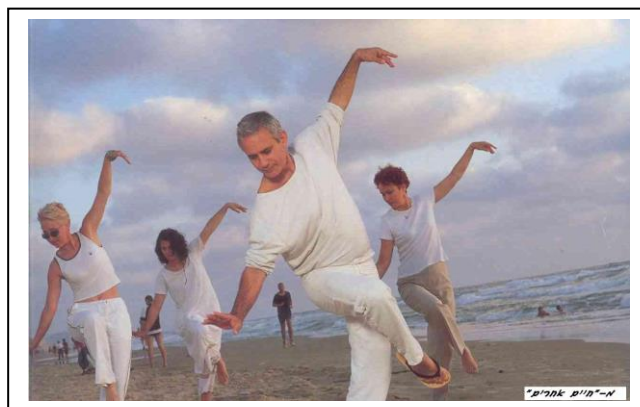
## כיצד נולדה השיטה

היו אלו ימי שוטטות חיפוש ותהייה ברחבי הודו. ריצדו במוחי מחשבות על מהות החיים, שאלות על גבולות הרפואה הסינית ועוד. הצ'י קונג שלמדתי לא הבשיל עדיין בתוכי ככלי מיומן להשתמש בו. עלו בי הרבה ספקות. שאלתי את עצמי אם אני חי באשליה שאני נותן לאישיותם המרשימה של המורים המיוחדים מהם למדתי להשפיע עלי וזה לא הידע שרכשתי. או שבאמת, צריך עוד זמן לספוג, להפנים, לצמוח ולהבשיל עם החוויות שעברתי. אפשר לראות את ההרפתקה של אותם ימים כפרשת דרכים מטושטשת שהובילה אותי להתבוננות פנימה. אולם, כמו כל "יגעת ומצאת תאמין"... התרבות הסינית ממנה ינקתי רעיונות שונים ומשונים לא איחרה ללבוש צורה דווקא באופן ספונטאני למדי... היה זה בזמן ארוחת צהריים שגרתית בה התעקשתי להסביר לתיירת שמצאתי "קורבן" לרצף התהיות הקודחות במוחי. תוך כדי שיחה, היא שאלה: מה הקשר בין הצ'י קונג- לדאו: הפילוסופיה הסינית?

כדי ליצור רושם של סדר שלא בהכרח היה שם, עלעלתי במעיינות הידע האין סופיים אותם אגרת בקפידה בלימודי הפילוסופיה שבאוניברסיטת תל אביב. גייסתי את מיטב כוחות הרטוריקה שעמדו לרשותי וניסיתי ליצור השוואה מתבקשת בין התנועה בצ'י קונג, לעקרונות הפילוסופיים של תורת הדאו שהכרתי. ראשית יצאה מפי את ההגדרה "הרמוניה עם הטבע". כדי למלא את החסר הסברתי בחשיבות יתר שהצ'י קונג שואב את מקורותיו ותנועותיו מדימויים של תנועות בטבע, כמו מעוף הציפור פיתול הנחש, צמיחת קנה הבמבוק וכו'. התיירת המחויכת אמנם קנתה את החבילה, אבל בתוך עצמי הרגשתי שטחי ונבוך. לפתע צץ במוחי רעיון ואמרתי שכוונת הסינים הקדמונים ל"הרמוניה עם הטבע" לא הייתה בחינו תנועת. אלא בהשראה שבאה מתוך התבוננות בעולם החי, הצומח והדומם שמסביבם. זוהי מטאפורה של תהליכים בטבע המתגלים בסימנים מוסכמים שיכולים ולהתבטא בתנועת גופנו. קשר זה צץ בהתמדה כדי לאחד בין כל התופעות שחושינו קולטים ומתאר את התמצאות האדם במרחב. לפענח אותו אפשר באמצעות האינטואיציה.

הבנתי שקשב מעמיק ומתמיד לחוקי הטבע ימצא סדר במחזוריות חילוף העונות. בגווני הצבעים המשתנים, בקולות השונים, בריחות באוויר ושאר התופעות הנקלטות בחושינו. "תדר" המתחלף בכל עונה, מבטא לא רק אקלים מתחלף של אותה עונה, אלא מכלול של התרחשויות. תופעות אלו מטביעות את רישומן בגופנו הנתון ל"גשם" השפעתן. למשל: תדר הצבע הנפוץ בחורף: הכחול, משפיע ישירות על תחושתנו הרגשתנו ומכאן להתנהגותנו. דוגמה לכך בשפה האנגלית היא המושג: TO FEEL BLUE - המחבר בין תחושה לרגש.

קשב בו זמנית פנימה- לתהליכים בגוף והחוצה - לסדרי הטבע השונים, הביאה אותי למצוא: "מילון תרגילים", שיתאימו וישתלבו באותם "תדרים". מילון זה יבטא את סדר היקום. רעיון שהסינים הקדמונים ביטאו באסטרולוגיה, בפנג שווי, וברפואה. תמציתו בעיקרון: 5 תהליכים המלווים כל אירוע בחיינו. מכאן כוונת התנועה, הטעמים, הצבעים, הצלילים והיסודות. אך את פענוח הידע הסתירו הסינים מעיני זרים ואולי גם מעצמם. היכן אבד המילון? מדוע הוא לא קיים כקודקס בנוי לתלפיות המציג שיטה? זו שאלה מצוינת. היעדר תשובה הניע אותי ליצור שיטת התבוננות שמבחינתי פתוחה לכל המעוניין להמשיך ולהתחדש בתחום. לשיטה קראתי- צ'י קונג "חילוף העונות".



סיני הראל, 052-2526674