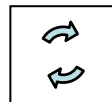


## צ'י קונג - מאת : סיני הראל



### מטרת התרגיל

בתקופת האביב יסוד העץ בא לידי ביטוי. הטבע מתעורר משנתו, הכל צומח לכל הכוונים. התרגיל מקשר בין: יסוד המים – המשול למעגל, ויסוד העץ שביטוי בפיתול לצדדים. עמוד השדרה המייצג את יסוד העץ אמור לצמוח ישר ולגובה. הפיתול לצדדים מאפשר לנו לאמוד את גמישות עמוד השדרה לכל הכוונים. לחזק את השרירים התומכים משני צידי באופן שווה. פתרון מצוין לעקמת ולהרגעת כעסים.



### אופן הלימוד

נשימה - כלל ברזל  
בעת ביצוע המעגל ביד אחת:  
נחצה בדמיון מעגל לשתי קשתות עליונה ותחתונה. בקשת העליונה נשאף בתחתונה ננשוף.  
בעת ביצוע המעגל בשתי ידיים  
כשהידיים במרכז המעגל – נשאף. כשהן למטה ולמעלה – ננשוף. (גם במעגלים בצדדים).

### 1. נתחיל עם כל יד בנפרד

בתחילה נצייר מעגל קדמי עם יד ימין תוך הטיית האגן לצדדים.  
נוסיף מעגל מצד ימין כך ותוצר צורת 8 מאוזן.  
נעשה את כל הפעולה עם אותה יד לכוון ההפוך:  
נעשה את אותו תהליך עם יד שמאל – אך הפעם תוך ציור מעגל לפנים ובצד שמאל.

### 2. נשרטט 3 מעגלים ברצף, כל יד בנפרד

3 מעגלים ביד ימין, ו-3 מעגלים ביד שמאל.  
נתחיל עם המעגל המרכזי יד ימין ברום המעגל. נטה את האגן ימינה ונרד מלמעלה למטה, נפנה לצד ימין היד תעלה מלמטה למעלה ותרד למטה, נחזור למעגל המרכזי. נטה את האגן שמאלה נעלה עם היד למעגל השמאלי למעלה ונמשיך אחורה לצד שמאל למטה, נחזור לאמצעי ונעלה למעלה להתחלה. אותו הדבר לכוון השני. נחליף יד...

### 3. שתי הידיים אוחזות ב"כדור" – כל מעגל בנפרד

לפנים - יד אחת עולה, השנייה יורדת (תוך סיבוב האגן) לכוון אחד, לכוון השני  
צד ימין - יד אחת עולה, השנייה יורדת (תוך סיבוב האגן) לכוון אחד, לכוון השני  
צד שמאל - יד אחת עולה, השנייה יורדת (תוך סיבוב האגן) לכוון אחד, לכוון השני

### 4. ידיים מסובבות "כדור" לשלושת הצדדים ברצף

נתחיל עם הכדור במרכז נטה אגן ימינה ניצור כדור מימין, נחזור למרכז, נטה אגן שמאלה ניצור כדור משמאל ונחזור למרכז. נהפוך כוון.  
כל הגוף נמצא בפעולה כל הזמן, נע למרכז ולצדדים ברצף.

