

# מוסיקה וצ'י קונג

מאת : סיני הראל

מנהל המגמה להכשרת מורים צ'י קונג טיפולי- מכללת וינגייט



צ'י קונג בחמשת הצלילים והמקצבים יצא לדרכו...

"אחד המאפיינים שהופכים את המגמה לצ'י קונג שלנו לכל כך מיוחדת ומובדלת משאר סוגי המגמות בארץ הוא שילוב של מוסיקה המותאמת כוריאוגרפית לתנועה. זוהי תוצאה של איסוף קפדני של מוסיקת עולם במשך 30 שנה. המוסיקה מלווה את מהלך שעורי הצ'י קונג במשך כל השנה, לא עומדת בפני עצמה, היא משמשת רקע ומתמזגת בהנחיות קריין המקריא את שם התרגיל מחד ומנחה את אופן פעולתו מאידך. מוסיקה זו מלווה את הסדנה השנתית בטבע בהנחיה של הסדרות אותן מעבירים תלמידי שנה ב' לשנה א' ומאפשרת אפס טעויות בהנחיתן. כמו כן היא משרה אווירה מיוחדת במהלך השיעור. המוסיקה מתאימה... אווירה לרעננות הזריחה במדיטציית השחר, לדינאמיות חום השמש בצהריים, ולצלילי ערב מרגיעים עם השקיעה". אך היתרון הגדול הוא בכניסת התלמיד לקשב לקצב הפנימי שלו. של שלוב מקצבי הלב והריאות ותאומם לתנועה זורמת מחוצה לו.

למוסיקה כוח לחולל שינויים גופניים, לעורר דימויים, להעצים את ההווה ולגעת ברגש. היא מסוגלת לשנות מצבי תודעה, להוביל לחוויות שיא והתעלות רוחנית ולהביא לשלווה פנימית. ואכן, במהלך המפגשים, הטעונים כל כך בתכנים מורכבים, מהווה המוסיקה מרכיב משמעותי וייחודי כפונקציה מנחמת, מחזקת, מחברת, מרככת.

## מוסיקה בתנועה: משרתת שלוש מטרות:

1. מזכירה את התנועה- הזיכרון פועל במיטיבו בהצמדת מוסיקה לתנועה.
2. יצירת אווירה- מאפשרת למורה לקבוע מראש את סוג האווירה אותה הוא רוצה ליצור.
3. סידור המקצבים הפנימיים- בכך עוזרת ב- תאום הרמוניה וסדר:
  - א. **תאום** : בין מורכבות של מספר תנועות לפעולה אחידה. (עוזר בעמידה בלוח זמנים בחיים).
  - ב. **הרמוניה** : יוצרת אווירה הקושרת בין המתרגלים. (עוזר ביצירת קשרי איכות חברתיים בחייו).
  - ג. **סדר** : ויסות מקצבים בגוף : בעיקר בין הלב לנשימה, (עוזר בהכנסת סדר לחייו).מחקרים אחרונים מראים באופן ניכר כי השימוש במוסיקה מונע נפילות בקרב קשישים. בעיקר בשל התאמת תנועת הגוף לקצב קבוע. הרעיון לקוח ממאסטרים סינים שהמציאו גישה כזו.

ומשהו אישי.

בימים בהם נדדתי לי בפארקים הסינים ברחבי המזרח הרחוק לפני 25 שנה פגשתי בשתי תופעות 1. בודדים שעמדו ותרגלו צ'י קונג 2. מאסות של מתלמידים עומדים בשורות ונעים לפי קצב המוסיקה. באירוע מסוים בטאיוואן אף הגיע מספרם לכמה אלפים. למותר לציין שהמוסיקה לימדה אותי א. לנשום נשימות ארוכות ומלאות- כי כולם נשמו ביחד. ב. בזכות הקלטות עם המוסיקה וההנחיות שמכרו הצלחתי לשחזר את הסדרות על פי סדר התרגילים שהוקלטו בהן. והיום בעת שאני מלמד מספיקה לה שנייה של הצלילים הראשונים ומייד מתחילים התלמידים לנוע לתוך עולמו הקסום של הצ'י קונג. לפעמים אני מרגיש שם מיותר. המודל הסיני מראה כי השילוב בין הצ'י קונג למוסיקה אכן אפשרי. מבחינת כמות האנשים המתרגלים צ'י קונג, המתרגלים עם מוסיקה רבים בהרבה.

ומשהו שונה:

בעיר פאטפור סיקרי שבהודו, לא רחוק מהטאג' מאהל, אותה בנה המלך אכבאר במאה ה-17. לפני ארמונו ישנה בריכה מלאכותית שבמרכזה רחבת שיש אליה היה שט כל בוקר. במרכז הרחבה ניצב שולחן שח מאבן עליו ישב המלך עם חבר למשחק. מארבע פאות השולחן נפרשו לארבע רוחות השמים 4 שורות של משבצות, בצורה המזכירה את משחקי הקלאס ששיחקו בילדותנו. על המשבצות עמדו כפסלים פילגשי המלך בלבוש מחול. ברקע נשמעו צלילי עוגב לקולם נעו המחוללות. המלך החל במשחק והשליך את הקוביות על השולחן. לפי המספר שקבעה הקובייה בצעדי ריקוד ממשבצת למשבצת שינו המחוללות את מיקומן... היה קסום לדמיין את עצמי יושב לרגלי המלך, רק צלילי העוגב היו חסרים לי.

