

אומנות הטאי-ג'י(צ'י) – תרגול האדם כביטוי ליקום

מאת סיפו צחי שוחט

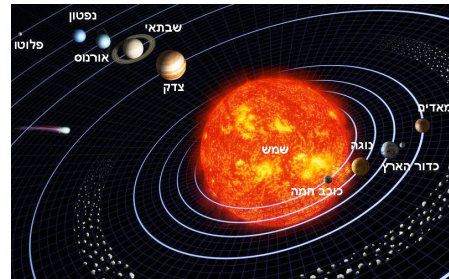
הגוף כמיקרו יקום



הרפואה הסינית רואה את האדם כמיקרו יקום- ממש יקום שלם, הפועל לפי כללי יקום גדול ומוחלט. כמו היקום המורכב מחלל ומערכות כוכבים, כך גם לאדם מערכות המרכיבות את קיומו. לכל מערכת תפקוד משלה, המובדל מתפקודיהן של האחרות, אך קשור עימן בקשר הרמוני. יחד הן מרכיבות את השלם.

מערכות הגוף רבות. בניהן מערכת העצבים, מערכת הדם, מערכת הנשימה, מערכת העיכול, המערכת החיסונית, מערכת הרבייה, מערכת השלד ועוד. כל מערכת מורכבת ממספר איברים הפועלים בהתאמה. כולן יחד מאפשרות את קיום האדם.

היקום, כאמור, מורכב ממערכות כוכבים כדוגמת מערכת השמש שלנו, הכוללת את השמש, כוכב חמה, נוגה, כדור הארץ, מאדים, אסטרואידים, כוכבי לכת חיצוניים ועוד. כל הכוכבים הללו נעים סביב השמש באחדות ובתאום, כשלכל כוכב התפקיד הקיומי שלו. יחד, הם יוצרים מערכת אחת המתואמת עם שאר המערכות הקיימות והמרכיבות את היקום האין סופי. למרות שהכוכבים אינם מודעים (ואולי כן?) למרחב האין סופי



אותו הם מקיימים, קיימת הרמוניה בתפקודם הכולל.

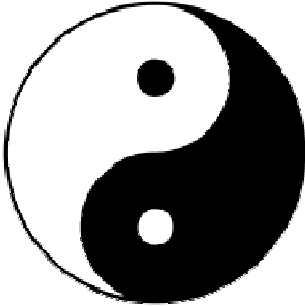
כמו הכוכבים, התאים בגופנו והאיברים הבנויים מהם מקיימים מערכות תפקוד. מערכת העיכול, למשל, בנויה מהפה, הלוע, הוושט, הקיבה, המעיין ופי הטבעת. איברים אלו פועלים בתאום מוחלט ומספקים תפקוד מסוים בקיום האדם. התאים המרכיבים את מערכות הגוף אינם מודעים אלו לאלו (ואולי כן?). תאי הפה אינם מודעים לתאי המעי הגס ויותר מכך, הם אינם מודעים לתאים המרכיבים את כפות הרגליים. ביחס לגודלם הם רחוקים זה מזה שנות אור, ועדיין, כחלק מישות אדם הם כולם פועלים בהתאמה.

על ההתאמה הזו מנצח המוח, ה"אל" הגדול של הגוף. הוא יודע מה צריך והיכן, הוא יודע לקשר בין התאים והאיברים השונים בגוף, ולספק לכל אלו את הצרכים המיוחדים להם. לו יכלו התאים לדבר בניהם באופן עצמאי, היו אולי מדברים על זה השולט בכל. אולי היו מסתכלים סביב ותוהים כיצד הכול פועל. אילו יכלו לתת לו שם, היו אולי קוראים לו אלוהים, טאו, מנהל היקום, או הכוח הגדול – היקום הגדול.

הכוח השולט ביקום מפעיל את מערכתיו ללא מאמץ. משלב כלשהו בזמן, או מאז ומעולם, הן נעות במסלולים קבועים למדי, ללא כל פעולה אקטיבית מצידן. קיימים כוחות ברורים הפועלים ביקום שאין להם התחלה, או סוף. עד היום לא ניתן הסבר שלם לחוקיות שבפעולת היקום. באופן דומה, גם תינוק שאך נולד מתפתח וגדל ללא מודעות מכוונת, או מאמץ אישי מצידו. הוא מקבל את כל צרכיו מהסביבה, וגופו יודע להתפתח מתוך היכולת הטבעית שלו.

גם בגוף, כמו ביקום, פועלים כוחות המשפיעים על תפקוד המערכות. כשהרמוניה ואיזון מתקיימים בין גורמים שונים, כגון רוחות, טמפרטורות, לחות, יובש, כוח משיכה ועוד, תפקוד הגוף יעיל ופורה. כשיחסי הכוחות משתנים והאיזון מופר, משתנה התפקוד הסדיר והאדם הופך חולה. הדרך להבנת מאזן הכוחות היא הבנת הטאי-ג'י ותרגול אומנות "אגרוף הטאי-ג'י".

הטאי-ג'י : הרעיון הגדול של היין והיאנג



היין והיאנג הם תמצית קיום היקום. ניתן לבנות יקום שלם משכפולים של יין ויאנג, בעצם כך הוא אכן בנוי. אנו יודעים כי כל הדברים בנויים מאטומים, המורכבים מפרוטונים (בעלי מטען חיובי), אלקטרונים (בעלי מטען שלילי) וניוטונים (נטרליים). שני כוחות אלו, המנוגדים לכאורה, פועלים בהתאמה זה עם זה. ניתן לראות דוגמאות לקיומם וחשיבותם של כוחות אלו בחיי היום-יום שלנו. העולם הטכנולוגי, למשל, מושתת על השיטה הבינארית המשתמשת בשני ערכים הופכיים, המיוצגים על ידי הספרות 0 (חיובי, פועל) ו-1 (שלילי, כבוי). הכוח החשמלי המזין עולם זה ומקיים רבים מצרכינו האחרים, מורכב משני מטענים מנוגדים (+,-) שביניהם מתקיימת תנועה.

הסינים הדאואיסטים תפשו את העיקרון של שני כוחות הופכיים, הפועלים בהתאמה, לפני 5,000 שנים. הספר הסיני הידוע ביותר להבנת עיקרון זה הוא **האי-צ'ינג** - ספר התמורות, המסביר את החוקיות שבפעולת היין והיאנג. כששני כוחות אלו מחוברים כאחד, הם הריק, לו הסינים קראו **ו-ג'י**: ו- ריק, איין, ג'י- עילאי, מוחלט, קיצוני. כלומר – האיין העליון או המוחלט. כשהם נבדלים, אך מאוחדים ונעים יחד, הם נקראים **טאי-ג'י**: טאי - הגדול מ..., ג'י- עליון, מוחלט, קיצוני. בפשטות ניתן לפרש את הביטוי טאי-ג'י כדבר הגדול יותר מהעילאי המוחלט.

בגישה זאת, מסבירים הדאואיסטים בפשטות את בריאת היקום – בראשית היה היקום קיים כוו-ג'י (ריק), ולאחר מכן התפצל והפך לטאי-ג'י (מוחשי). היקום הוא בעצם הקיום הרב-גוני של השילובים בין היין והיאנג והחוקים המנהלים אותם.

האומנות- איגרוף הטאי ג'י.

ניתן לחלק את אומנויות הלחימה הסיניות, באופן גס, לשני סוגים – חיצוניות ופנימיות. האומנויות החיצוניות שואפות לפיתוח מהיר של כוח פיזי רב ויכולת לחימה, בעוד האלמנטים הגופניים הפנימיים, המחשבתיים והרוחניים מתפתחים אט-אט. לעומתן, האומנויות הפנימיות שואפות להתפתחות גופנית נכונה המלווה במודעות פנימית, מחשבה ורוח, וכשאלו מתחזקות מתקבלת גם יכולת לחימה גבוהה. אומנות הטאי-ג'י משתייכת לאומנויות הלחימה הפנימיות. היא פותחה בהתאם להבנות הקיומיות של תורת הדאו שעניינה הבנת פעולת **הטבע**- אותו היא רואה כמוחלט הגדול (היקום). האומנות מתורגלת לרוב בתבנית, המשלבת מגוון טכניקות לחימה המבוצעות ברכות ובאיטיות. התרגול מאפשר מצב תודעתי מדיטטיבי, בו המתרגל יכול להביט אל עצמו בשקט פנימי, לחוש ולבחון כיצד הוא פועל בתוך הקשרים העדינים המרכיבים את גופו. התרגול הוא טיול עדין ואין סופי בחלל הגוף והנפש, בו ניתן לגלות את המרכיבים הנעלמים מעיננו בחיי היומיום האינטנסיביים. מתוך מעברים איטיים לאורך העצמות, השרירים, הגידים, כלי הדם, האיברים והמרידיאנים (תעלות זרימת האנרגיה הגוף) לומד המתרגל להכיר את עצמו מחדש בכל פעם.



בתרגול הטאי-ג'י, כל פעולת מערכתיו של המתרגל המיומן מתבצעת ללא מאמץ, מתוך התנועה הטבעית הפנימית, של היין והיאנג בתוכו (אלא אם נאמר כי הוא מכוון את הפעולה בתודעתו). מבחינת המתרגל קיים כוח שיודע את תפקידו ומסלולו, ומוביל אותו לאורך התבנית, עד שהוא עצמו הופך להיות חלק ממנה. יחס זה, בין המתרגל לכוח המניע אותו, זהה ליחס בין היקום והכוכבים המרכיבים אותו ונעים בו במסלול (תבנית) שהעניק להם. כחלק מתהליך הלמידה, מבין מתרגל הטאי-ג'י גם את הקשרים בין היין והיאנג שבפעולתו. הוא מתחיל לראות את עצמו פועל כמיקרו יקום, ובאפשרותו לתפוש אף את פעולת היקום כולו.

התרגול והמערכות הפנימית שלנו

במהלך תרגול האומנות נוצר איחוד בין שלושה גורמים משמעותיים לתפקוד האדם: **הגוף, המחשבה והנשימה**. איחוד זה מאפשר גם הכרה בפעולת הצ'י. הצ'י הוא מושג מורכב ובעל פנים רבות, ולענייננו הפעם, נתייחס אליו כאנרגיה הנעה בגוף. לפי הרפואה הסינית, מרכז של אנרגיה זו נמצא בגובה שתי אצבעות מתחת לטבור, במרכז הפנימי של הגוף, ומתקרא בסינית **דאן-טיין: דאן** – גלולת חיי נצח, **טיין** – שדה. בזמן תרגול הטאי-ג'י לומד המתרגל להשתמש במרכז זה ולחבר אליו את תנועת אברי הגוף כולם - מאצבעות כפות הרגליים דרך הרגליים, האגן, המותניים, פלג הגוף העליון, הפנים, המבט ועד קודקוד הראש. זהו החיבור הראשוני, ממנו מגיעים בהדרגה לחיבור אל האיברים הפנימיים, עד לחלקיקים הקטנים ביותר של הגוף, הרוח והנשימה. בעצם, הכול מסתובב סביב הדאן-טיין, המספק צ'י (אנרגיה) לכל המערכות. אם נחפש ביקום הקבלה לדאן-טיין, נוכל לראות כדוגמא את השמש, שהינה מרכז האנרגיה של מערכת הכוכבים הקשורים אליה, עליהם פועלים כוחות של סדר ותפקוד.

גם למערכת הקיום שלנו, כדור הארץ, שלושה גורמים גדולים: **השמיים, האדמה וכל הקיים ביניהם (החי)**. השמיים מזינים את האדמה, האדמה מזינה את החי, החי נמצא ביניהם, הוא קושר אותם, והוא תכלית יצירתם במעגל אין סופי של קיום. ניתן לראות באדם הקבלה לכך – **הראש הוא השמיים** - בו נמצאים החוקים לפיהם פועל הגוף וממנו החיבור הרוחני לשמיים שמעל. **הרגליים הן הקרקע** - שואבות כוח מהאדמה ומחברות אותנו אליה. **הדאן-טיין מקשר ביניהם** - ומזין את הראש באנרגיה. הקבלות אלו מסוכמות בפשטות בטבלה הבאה:

מערכת כדור הארץ	מערכת גוף האדם בהקבלה לכדור בארץ	פעולת גוף האדם בזמן התרגול
השמיים – בהם קיימים החוקים המנהלים, והכלים המזינים את האדמה	הראש – בו קיימים חוקי קיום גוף והחיבור הרוחני לשמיים	המחשבה - מנהלת את הגוף ומזינה אותו במידע
האדמה - מזינה את החי	כפות הרגליים – החיבור לאדמה	הגוף – מתקיים ונע על האדמה
החי – מקשר בין השמיים לאדמה	הדאן טיין – מקשר אנרגטית בין הראש וכפות הרגליים לכלל הגוף	הנשימה – מקשרת בין המחשבה והגוף. מזינה את הראש בצ'י.

בריאה מחדש



בכל פעם שהמתרגל מתחיל את התבנית הוא יכול להרגיש עצמו כאילו נברא מחדש. לאו דווקא כאדם, אלא כמערכת נעה. הבה נשתמש ברעיון כי בראשית היה ריק ואחריו בא המפץ גדול, כמטאפורה למתרגל הנעמד להתחיל את התבנית - הוא מנקה תודעתו על הלפני והאחרי ונמצא במצב של **ריק (וו-ג'י)**. ריק אשר בו הכול יכול להיווצר, היות ועדיין אין דבר קיים. ברגע מסוים יש בקיעה של הדאן-טיין (מעין מפץ) והמתרגל, מתחיל **לפעול (טאי-ג'י)** מעצמו ללא מאמץ, בדומה לרך הנולד שאינו מתאמץ על מנת לגדול. חוסר המאמץ אינו מעיד על חוסר כוח, ההיפך הוא הנכון. חוסר המאמץ מתאפשר הודות לכוח פנימי חזק הנובע מתוך המתרגל ומתבטא כלפי חוץ ברכות עילאית. גם היקום עצמו, אשר נע ללא מאמץ, חווה בתוכו כוח אדיר של תנועה מכוונת. היקום שלנו חי וגדל לו בכל רגע, הוא מתרחב לאין סוף. מתרגל הטאי-צ'י משלב את נשימתו עם הטכניקות ויוצר תחושות פנימיות המלוות אותו. בין תחושות אלו ניתן לחוש צמצום והתרחבות, כמו גולם חי. זוהי תחושה כאילו האדם הוא יקום המתרחב ומצטמצם. הטאן-טיין הוא מרכז ההצטמצמות ומתוכו נוצרת התרחבות אל קצוות הגוף ואף מעבר לו אל הסביבה, אל היקום. בסוף תהליך התרגול חוזר המתרגל למצב הוו-ג'י, עמידה שקטה ריקה (אך מלאה) מתוכה הוא יכול להתחיל מחדש.

הכול

היקום מקיים בתוכו הכול, מהשקט הנעלם ביותר (יין) ועד לרעש הנשמע ביותר (יאנג). הכול מתקבל בו והכול פועל בו. את אומנות הטאי-ג'י ניתן לתרגל כמדיטציה שקטה (יין) או כרוח סערה מתפרצת (יאנג). כאומנות לחימה שלמה חייב להיות בה שילוב של שני הכוחות הללו שהרי אחרת אין היא טאי-ג'י. כיום מרבית העיסוק באומנות פונה לצד הפנימי והרפואי שבה, כלומר לצד של היין, בעוד הצד של היאנג, זה הלוחמני, מתורגל ע"י מעטים בלבד. זוהי אומנות שיש בה גוף גשמי לצד רוח, אדמה תחת שמיים, רכות לצד עוצמה וכוח מתפרץ, איטיות המביאה למהירות, תנועה מתמשכת מול יציבה, מחשבה לצד זרימה טבעית, קבלה ודחיפה, לחימה לצד בריאות. יש בה (אולי) הכול.