

## סדרת צ'י קונג עם עבודה ווקאלית Heng- Haah

לקוחה מתוך "THE TAO OF TAI-CHI CHUAN" Way to Rejuvenation / Jou, Tsung Hwa  
רשמה ומתרגלת: נעם צור אלמוג

במהלך סדרת התנוחות הזו אנו עובדים עם נשימה שמוזכרת במקומות שונים כ"נשימה הפוכה" - אנו שואפים דרך האף ומכווצים את הבטן התחתונה, נושפים דרך הפה ומשחררים את הבטן חזרה למקומה. נשימה זו מייצרת תנועה של הצ'י אשר בגופנו ומאפשרת לו מפגש והתחדשות עם הצ'י אשר נמצא מחוץ לגופנו.

כמה מילים על הצ'י ותנועתו – ניתן להבחין בין צ'י שלפני הלידה אשר נמצא בתוך גופנו וה"מחסן" שלו נמצא באזור הבטן התחתונה, בטאן טיאן וצ'י שני - הצ'י של אחרי הלידה, האויר והגזים הנמצאים סביבנו. במהלך הנשימה הפוכה בשאיפה אנו מכניסים את הצ'י החיצוני פנימה אל גופנו לאזור הסרעפת, כיווץ הבטן שולח את הצ'י השמור בטאן טיאן מעלה וגם הוא מגיע לאזור הסרעפת. כאן, במרכז החזה נפגשים שני הצ'י, מתערבבים ומפרים זה את זה. בנשימה הצ'י חוזר החוצה והרפיית הבטן מאפשרת חזרת צ'י אל הטאן טיאן. התנועה הנוצרת בחללי הגוף הפנימיים בנשימה הפוכה מעסה את האיברים הפנימיים ומחזקת אותם ואת תפקודם.

הסדרה נפתחת ונסגרת בתנועה שבין הוּו ג'י והטאי ג'י. בתחילת הסדרה התנועה היא מהוּו ג'י אל הטאי ג'י ובסופה ישנה סגירה בחזרה אל הוּו ג'י. מה הוא הוּו ג'י ומה יחסו אל הטאי ג'י?

בקלאסיקה של הטאי ג'י צ'ואן נאמר, "טאי ג'י מגיע מוּו ג'י, האם של היין והיאנג". משפט זה מדגיש את מערכת היסים החשובה בין הטאי ג'י צ'ואן ווּו ג'י. בימנו רבים ממתרגלי הטאי ג'י לא מתמקדים ומתעסקים בוּו ג'י. בעבר, למתרגלי הטאי ג'י היו תנוחות הוּו ג'י או התנוחות הסטטיות חלק בלתי נפרד מהתרגול הפיסי והרוחני כמשלימות את התרגול הדינאמי של הטאי ג'י.

בקלאסיקה נאמר גם, "וּו ג'י הוא מקור הטאי ג'י. טאי ג'י הוא מקור שני האלמנטים. שני האלמנטים הם מקור ארבעת התופעות וארבעת התופעות הן מקור הפא קווא." וּו ג'י מתייחס למצב שקדם לעיצובו של היקום, יקום שאין לו צורה ומסה והוא אינסופי או ריק. טאי ג'י מתייחס לזמן בו היקום עמד לקבל את צורתו. מכאן, טאי ג'י מתחבר לחניכה. שני האלמנטים

**"הדרך הדרומית": זן שיאצו - טאי צ'י - צ'י קונג - מדיטציה**

קליניקה ומרכז ללימודי אומניות מגע ותנועה

טלפון: 08-6532237 / 054-4557325

ת.ד 64 מדרשת בן גוריון 84990

הם יין ויאנג, ארבעת התופעות הן מתכת, עץ, מים ואש או ארבע העונות, אביב, קיץ, סתיו וחורף. פא קווא הוא גן עדן, אדמה, רעם, רוח, מים, אש, הר ואגם. באימון טאי ג'י צ'ואן הווה ג'י מתייחס למצב בו הגוף והרוח אינם מחולקים ליין ויאנג. במילים אחרות, הגוף רגוע ואינו מושפע משום מגע וקשר עם העולם שמחוצה לו. הגוף השלם, פיסיית ורוחנית מאוחד אל תוך האחדות. כאשר אנו מדברים על תרגול וו ג'י אנו מדברים על היכולת להזיז את כל המתח ותחושות נוספות הנצברים בגוף ולהדריכם באמצעות מיקוד כדי להחזיר את המתרגל אל המקום הקבוע והיציב למצב הטבעי המלא בפוטנציאל של היכולות המולדות של האדם. (A Discussion on Wu Chi – Vincent chu)

באימון שלנו המלווה בנשימה ישנם גם שני קולות או צלילים המעצימים את העבודה. אלו הם Haah I Heng.

ישנו אזכור של קולות אלו בשיר עתיק, בעברית הוא מציג את התמונה הבאה:

**Heng-Haah – שני הצ'י הנפלאים**

**כאשר הם בתנועה, הם נפרדים**

**כאשר הם נשארים, הם מתחברים**

**כיפוף ומתיחה**

**לתת לטבע לקחת את מסלולו**

**הגב באיטיות ועקוב במהירות**

**אז תדע הכל מתוך האמת.**

2

הצעד הראשון באימון הוא לתרגל את ה Heng-Haah והנשימה. אימון זה עוזר לנו להפוך את הנשימה והעבודה עם הקול לטבעיות יותר, זורמות ואוטומטיות כך שהעבודה עם התנוחות תבוא גם היא בטבעיות ולא במאמץ. תרגול הנשימה והקול יתבצע במשך 3-5 דקות שלוש פעמים ביום במשך כשבועיים.

1. החזק את הטאן טיאן בעדינות עם ידייך

2. אמור Heng ודחף את הבטן – תן לצ'י שלפני הלידה לעלות מן הטאן טיאן אל הסרעפת

3. הכנס אויר דרך האף ותן לצ'י של אחרי הלידה למלא את החזה. עצור את הנשימה למשך מס' שניות בצורה טבעית וללא מאמץ – בזמן זה הצ'י מתערבבים.

4. בנשיפה דרך הפה אמור את הצליל Haah, הצ'י של אחרי הלידה יוצא החוצה והצ'י של לפני הלידה שוקע בחזרה אל הטאן טיאן. הבטן התחתונה מתרחבת והצ'י נפרדים.

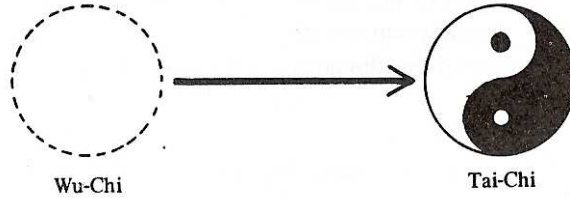
**"הדרך הדרומית": זן שיאצו – טאי צ'י – צ'י קונג – מדיטציה**

קליניקה ומרכז ללימודי אומניות מגע ותנועה

טלפון: 054-4557325 / 08-6532237

ת.ד 64 מדרשת בן גוריון 84990

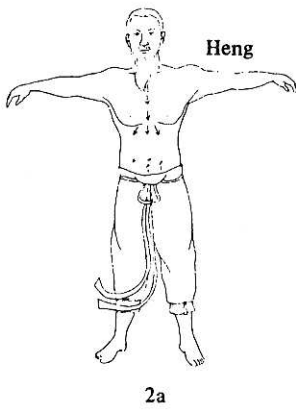
הנשימה ועבודת הקול משתלבות בתוך סדרת התנוחות בדרך הבאה -



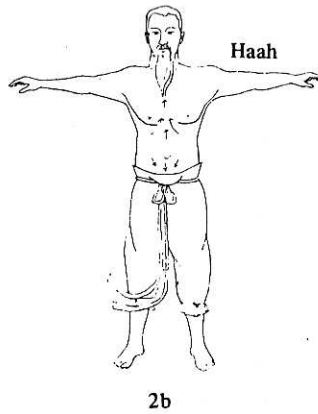
### 1 תנוחה

עמידה נוחה, רגליים מקבילות ברוחב כתפיים. ברכיים

מישורות באופן טבעי – לא נעולות או מתוחות. הגוף רגוע ומשוחרר, הראש ממשיך את עמוד השדרה. נשימה ומיקוד תשומת הלב בטאן טיאן.



2a

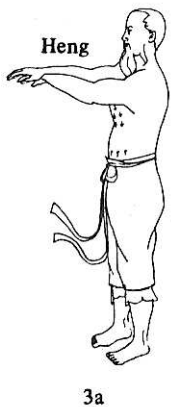


2b

### 2 תנוחה

Heng – הרמת ידיים באיטיות לגובה הכתפיים, כפות הידיים פונות אל האדמה, אצבעות משוכות מטה, הידיים משוחררות.  
Haah – יישור הידיים ומתיחתן אל הצדדים, אצבעות מורות החוצה.

3



3a



3b

### 3 תנוחה

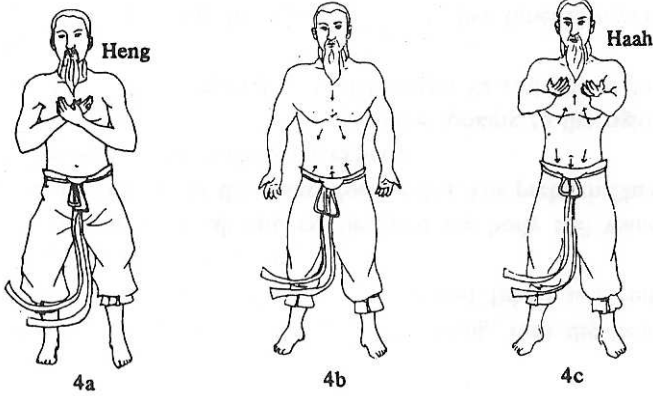
Heng – הידיים נעות לפנים ונחות לפני החזה בגובה הכתפיים, כפות הידיים מוצלבות באזור שורש כף היד, ימין נחה על שמאל. הידיים מתוחות לפנים.  
Haah – נרפה את הידיים, כפות הידיים פונות אל החזה.

"הדרך הדרומית": זן שיאצו – טאי צ'י – צ'י קונג – מדיטציה

קליניקה ומרכז ללימודי אומניות מגע ותנועה

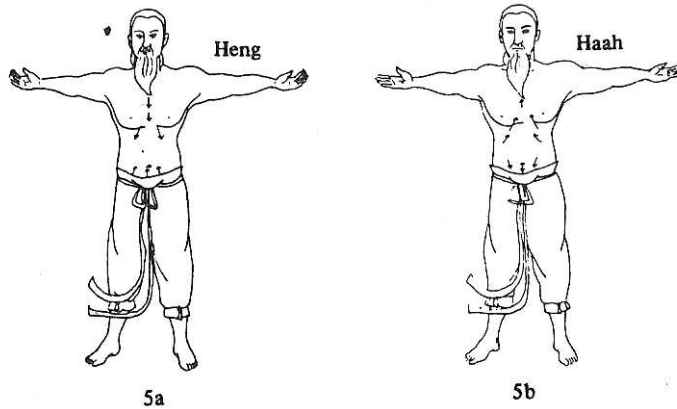
טלפון: 054-4557325 / 08-6532237

ת.ד 64 מדרשת בן גוריון 84990



#### תנוחה 4

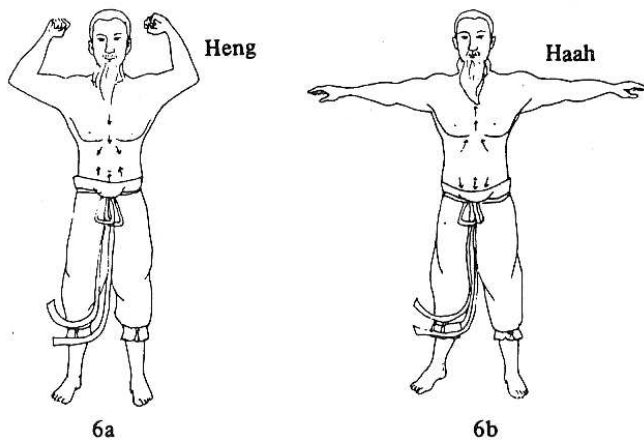
Heng – ברכיים מתכופפות, כפות הידיים מוצלבות לפני החזה, עמוד השדרה נשמר ישר.  
שאיפה – הידיים יורדות מטה בטבעיות והברכיים מתיישרות.  
Haah – הידיים עולות מעלה לגובה הכתפיים, כפות הידיים פונות אל השמיים.



#### תנוחה 5

Heng – הידיים בגובה הכתפיים נעות לצדדים, כפות הידיים פונות אל השמיים. הידיים רפויות.  
Haah – הידיים נמתחות אל הצדדים.

4



#### תנוחה 6

Heng – ברכיים מתכופפות בעדינות, עמוד השדרה נשמר ישר. הידיים מתאגרפות לאגרופים רפויים ועולות לגובה הכתפיים, המרפקים מתכופפים כך שהאגרופים מונחים לצד האזניים.  
שאיפה – האגרופים מסתובבים ופונים לפנים.  
Haah – אגרופים נפתחים, ברכיים מתיישרות וידיים מתיישרות וחוזרות לגובה הכתפיים, כפות הידיים פונות אל האדמה.

**"הדרך הדרומית"** : זן שיאצו – טאי צ'י – צ'י קונג – מדיטציה

קליניקה ומרכז ללימודי אומניות מגע ותנועה

טלפון: 054-4557325 / 08-6532237

ת.ד 64 מדרשת בן גוריון 84990

**7 תנוחה**

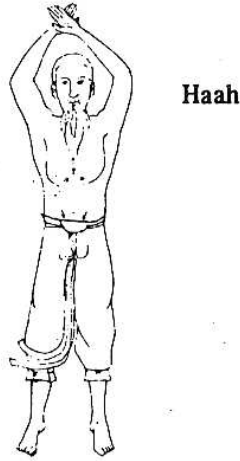
Heng – ברכיים מתכופפות בעדינות, עמוד השדרה נשמר ישר. הידיים מתאגרפות לאגרופים רפויים ועולות לגובה הכתפיים, המרפקים מתכופפים כך שהאגרופים מונחים לצד האזניים. שאיפה – האגרופים מסתובבים ופונים לפנים.

Haah – אגרופים נפתחים, ברכיים מתיישרות. עליה על קצות האצבעות, הידיים מתיישרות מעלה ומצטלבות

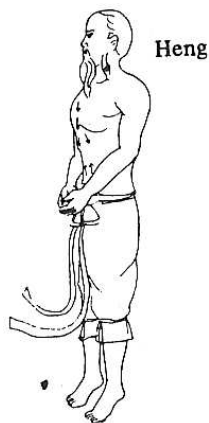
מעל הראש כאשר כפות הידיים פונות קדימה.



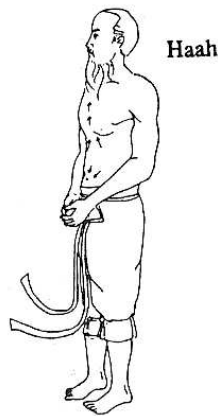
7a



7b



8a



8b

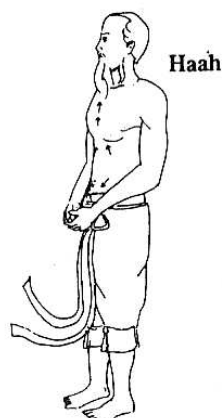
**8 תנוחה**

Heng – עמידה על קצות האצבעות, ידיים יורדות מטה ונחות לפני הטאן טיאן, כף יד ימין עוטפת את כף יד שמאל, אגודלים נוגעים בקצותיהם.

Haah – ירידה איטית ועמידה על כף הרגל בשלמותה.



9a



9b

**9 תנוחה**

Heng – כפות הידיים נשארות במקומן לפני הטאן טיאן. הראש מסתובב שמאלה והמבט פונה מטה מעבר לכתף.

Haah – הראש מסתובב חזרה אל המרכז והמבט פונה לפנים.

את אותו הרצף מבצעים פעם נוספת והפעם פונים לצד ימין. רצף זה יכול לחזור על עצמו 3-5 פעמים ותמיד יסתיים בימין.

**"הדרך הדרומית": זן שיאצו – טאי צ'י – צ'י קונג – מדיטציה**

קליניקה ומרכז ללימודי אומניות מגע ותנועה

טלפון: 054-4557325 / 08-6532237

ת.ד 64 מדרשת בן גוריון 84990

### תנחה 10

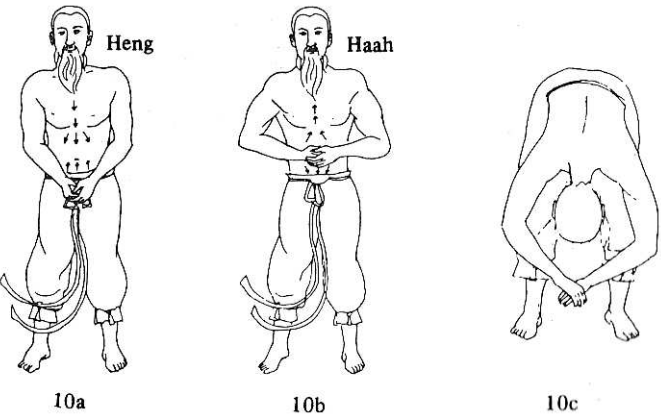
Heng – יד ימין ממשיכה לעטוף את יד שמאל, המרפקים מתכופפים והידיים עולות לגובה החזה.  
Haah – כפות הידיים פונות מטה ומושכות אל האדמה, הגוף יורד איתן. ברכיים נשמרות ישרות אך לא נעולות. רצף זה של מעלה-מטה יכול לחזור על עצמו 3-5 פעמים כאשר בכל פעם טווח התנועה גדל ואנו מגיעים קרוב יותר אל האדמה עד שאנו מצליחים לגעת בה.

### תנחה 11

Heng – ברכיים מתכופפות, עמוד השדרה נשמר ישר. הידיים מצטלבות לפני החזה (שמאל קרובה יותר אל הגוף), כפות הידיים פונות אל החזה.  
Haah – הברכיים מתיישרות, יד שמאל (שהיתה קרובה אל החזה) עולה מעלה ויד ימין (שהיתה חיצונית) יורדת מטה.  
התנועה חוזרת על עצמה כאשר בכל פעם הידיים מחליפות את מיקומן (כתמונת מראה) – היד שהיתה קרובה אל החזה עולה מעלה וכאשר היא חוזרת מטה היא תופסת את המקום החיצוני ובשלב הבא יורדת מטה.  
יש לחזור על הרצף המלא שלוש פעמים ולסיים עם יד ימין בשמיים.

### תנחה 12

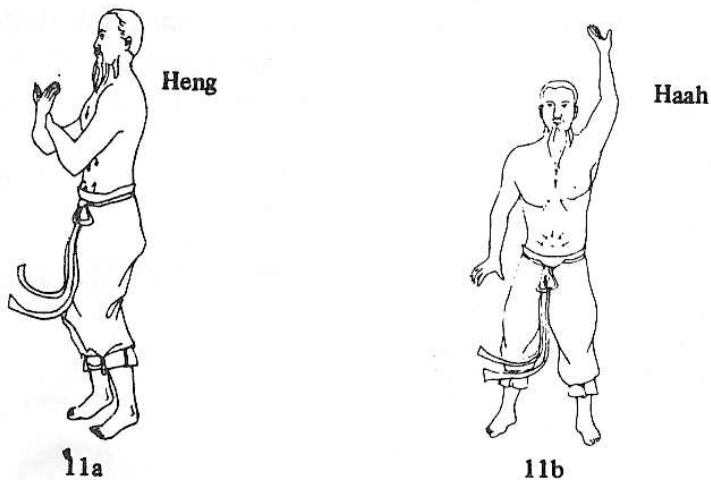
Heng – ידיים מתאזנות באיטיות לגובה הכתפיים, כפות הידיים פונות אל האדמה, אצבעות משוכות מטה, הידיים משוחררות.  
Haah – יישור הידיים ומתיחתן אל הצדדים, אצבעות



10a

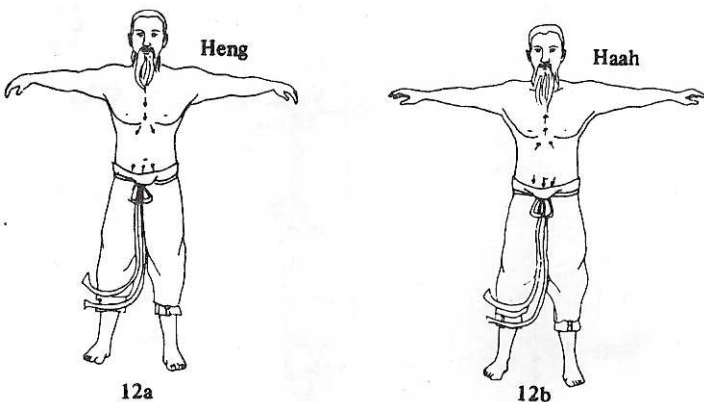
10b

10c



11a

11b



12a

12b

"הדרך הדרומית": זן שיאצו – טאי צ'י – צ'י קונג – מדיטציה

קליניקה ומרכז ללימודי אומניות מגע ותנועה

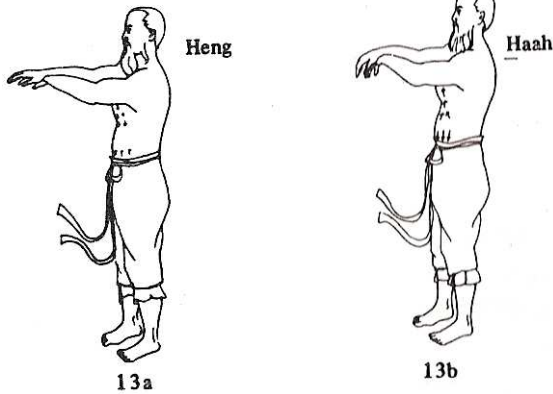
טלפון: 054-4557325 / 08-6532237

ת.ד 64 מדרשת בן גוריון 84990



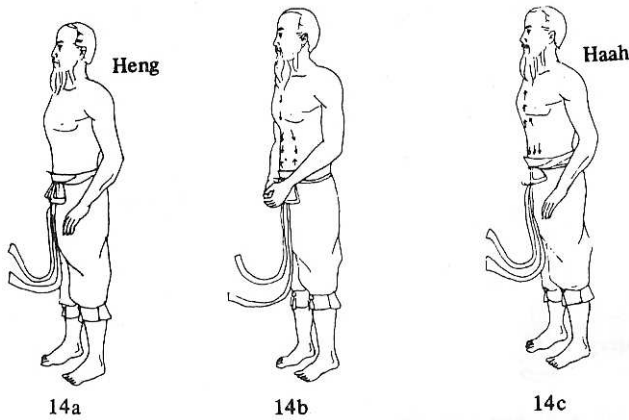
מורות החוצה.

### 13 תנוחה

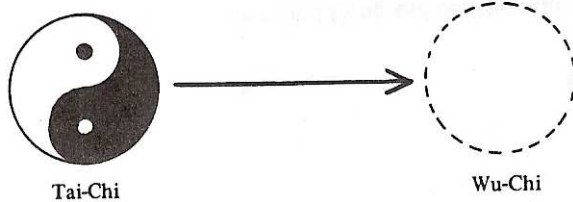


Heng – הידיים נעות לפנים ונחות לפני החזה בגובה הכתפיים, כפות הידיים מוצלבות באזור שורש כף היד, ימין נחה על שמאל. הידיים מתוחות לפנים.  
Haah – נרפה את הידיים, כפות הידיים פונות אל החזה.

### 14 תנוחה



Heng – ידיים נחות לצידי הגוף, ברכיים מתכופפות, עמוד השדרה נשאר ישר, ידיים מתחברות לפני הטאן טיאן (יד שמאל נחה בתוך יד ימין), אגודלים נוגעים. יישור הברכיים והעלאת הידיים באותה תנוחה לגובה החזה.  
Haah – ידיים נפרדות ויורדות, נחות לצידי הגוף.



עמידה שקטה ומנוחה. תשומת הלב מופנית לתנועה הפנימית של הגוף.

ניתן לתרגל את הסדרה בכמה אופנים:

רצף של כל התנוחות הזורמות אחת אל השניה.

חזרה על כל תנוחה 3-7 פעמים (בהתאם לכושר וליכולות ההולכים ונבנים)

חשוב מאוד לתרגל בפעמים הראשונות עם מדריך המכיר את הסדרה או את עקרונות הטאי ג'י והצ'י גונג כדי לוודא שהתרגול נעשה בצורה טובה ונכונה.

<http://www.youtube.com/watch?v=IPoz7V5PhJg>

קישור של הסדרה ברצף, הוא עושה אותה בצורה עדינה וזורמת בעיני.

בהנאה, נעם

**"הדרך הדרומית"** : זן שיאצו – טאי צ'י – צ'י קונג – מדיטציה

קליניקה ומרכז ללימודי אומניות מגע ותנועה

טלפון: 054-4557325 / 08-6532237

ת.ד 64 מדרשת בן גוריון 84990