

התמזגות הרוח



תרגול משולב

משמעות השם

אומנות הלחימה טאי-צ'י צ'ואן (Tai Chi Chuan) נטלה את שמה מסמל הטאי-צ'י (המוכר לרבים מאיתנו כסמל הין-יאנג). סמל הטאי-צ'י מסביר כיצד פועלים תהליכים ביקום. הין והיאנג הם קצוות של אותו מנגנון. הסימנייה צ'ואן פירושה אגרוף, שם תואר קלאסי המבהיר שמדובר באומנות לחימה. הרעיון הפילוסופי העמוק של האומנות הוא השינוי המתמיד (המהווה את הקבוע היחיד ביקום): לתנועה אין התחלה וסוף ברורים אלא התמזגות של דבר בדבר.

תנועות כמו "לגרש את הקוף" או "לרכוב על הנמר" שייכות לאומנות הלחימה טאי-צ'י צ'ואן והן לקוחות מהטבע ומתפיסת היקום כדבר המשתנה באופן תמידי. לכן, תרגול טאי-צ'י מתאים לכל מי שרוצה להפעיל את הגוף בצורה עדינה ומדיטטיבית, ללמוד על עצמו ולקרוא את תחושותיו הפנימיות ומשמעותן. להרגיש את הצ"י

אורי אלישר / צילומים: שרון בנטוב

עם החומר

אחד המשפטים הקלאסיים של הטאי-צ'י, מציין **מארק ויסמן**, מורה ואומן טאי-צ'י ותיק, מסביר: "כשהיריב קשה אני רך, כשהוא נסוג אני נצמד, אם תנועתו מהירה אגיב במהירות, אם תנועתו איטית אעקוב לאט. אפשרויות אינספור - אך העיקרון הוא רק אחד". והמשמעות: בזמן התקפה לוחם הטאי-צ'י יקבל את הכוח הנכנס כך שלתוקף יתחוויר שהתקפתו אינה יעילה - ויחדל.

תנועת הטאי-צ'י היא יאנג, לעומת המדיטציה שהיא ין. אחת משיטות האימון העתיקות היא לתרגל טאי-צ'י עד לרוויה מסוימת, לעשות מדיטציה עד למנוחה שלמה והופעת הצורך לנוע, לחזור לטאי-צ'י - וחוזר חלילה: הטאי-צ'י נובע מהו צ'י (wu qi), ה'אמא' של הין והיאנג. הוא כל הזמן בתנועה והין והיאנג נולדים אחד מתוך השני - "בתנועה הם נפרדים ובשלווה הם מתמזגים". התנועה מעייפת ומביאה למדיטציה, המנוחה טוענת ומביאה לתנועת הטאי-צ'י. בתוך תנועות הטאי-צ'י יש קודם כל הכרה בכוחו של היריב, ואז עבודה עימו.

מקורות הטאי-צ'י

מקורות הטאי-צ'י צ'ואן לוטיים בערפל, ויש כמה מיתוסים בנושא. אחת האגדות מתארת נזיר דאואיסטי בשם צ'אנג סאן פנג (Chang San Feng) שהתגורר בהרי הוורדאן (wu dan) וצפה בקרב בין עגור ונחש. כשהקיש העגור לכיוון הראש של הנחש - הנחש נסוג ברכות ותקף את העגור עם הזנב, או הגיב בצורה אחרת בהתאם להתקפותיו של העגור. הנזיר קיבל מכך השראה ליצירת אומנות לחימה זו. אגדה אחרת אומרת כי הטאי-צ'י נולד בעקבות חלומות שהיו לנזיר מסוים ובהם הגיחה אומנות הלחימה הזו בתודעתו. אגדה שלישית מספרת כי הטאי-צ'י הגיע מאזור כפר צ'ן (Chen), ומשם התפתח לכיוונים שונים.

ישנם סגנונות וזרמים שונים בטאי-צ'י (סגנון יאנג, למשל, הוא מהנפוצים שבהם). הסגנון שמלמד ויסמן הוא "סגנון 99 התנועות" או "תבנית 99 התנועות" (ג'י-שר ג'יו שר).

מאפייני השיטה הם: בזמן ביצוע התבנית העמידה הינה גבוהה והמשקל נמצא על רגל אחורית, הכוח מגיע מהסיבוב של האגן, כל התנועות נלמדות בהקשר קרבי, כל תנועה והיישום שלה.



תנועת "לגרש את הקוף"





לשתול אורז, תחילת תנועה

שיטת הטאי-צ'י היא חלק מאומנויות הלחימה הרכות. כדרך להתפתחות רוחנית, טוען ויסמן, צריך לעורר את האנרגיה בגלים קטנים, כמו שרוח עדינה נושבת על האגם ויוצרת אדוות. רוח חזקה, לעומת זאת, יכולה להיות הרסנית, להרוס אלמוגים, לגרום לשיטפונות ועוד. באופן דומה, בטאי-צ'י מעוררים את הצ'י כך שאנרגיית הגוף נשמרת. הטאי-צ'י עוסק בייצור ובשימור אנרגיה - לא בבזבוז שלה, לעומת פעילויות גופניות אחרות כמו הרמת משקולות או ריצה. אומנות לחימה זו קשורה אופן הדוק לעקרונות הטואוואיטיים, והיא נובעת מצפייה בכוחות הטבע, ובבעלי חיים בסביבתם הטבעית. הרי נמר לא עושה שכבות סמיכה על מנת להתחזק אלא שוכב בשמש בעצלנות, אך כשצריך הוא יכול לזנק על טרפו תוך שבריר שנייה, ומייד לאחר מכן לחזור למצבו הקודם. דרך הטאי-צ'י היא להיות בהרמוניה עם הסביבה וליצור את התנאים הטובים ביותר בהם הגוף יכול לפעול במיטבו. כל אחד בא לעולם עם הצ'י שהוא ירש

מארק ויסמן
בביצוע תבנית
חרב ישרה

דרך הטאי-צ'י היא להיות בהרמוניה עם הסביבה וליצור את התנאים הטובים ביותר בהם הגוף יכול לפעול במיטבו. כל אחד בא לעולם עם הצ'י שהוא ירש מהוריו. יש חזקים יותר ויש פחות - הטאי-צ'י נועד למימוש הפוטנציאל הגלום בכל אחד

באופן זורם. "מה שעושים לאט בסוף יוצא מהר", מזכיר המשפט הקלאסי. כמו המים שהם עדינים אך שומרים על התמדה ושוחקים את הסלעים, בסופו של דבר, "כמורה", מסביר ויסמן, "אחת המטרות העיקריות שלי היא לסייע לתלמיד ללמוד כיצד ליישם את עקרונות הטאי-צ'י בחיי היומיום. מכיוון שהלימוד נערך ברוגע, הגוף נפתח ונענה לתרגול".

תנועות הטאי-צ'י לקוחות מהתנהגותם של בעלי חיים או מתנועות האיכרים באותה התקופה, והן מאוחדות ברצף שנקרא תבנית אימון. כך גם

מהוריו. יש חזקים יותר ויש פחות - הטאי-צ'י נועד למימוש הפוטנציאל הגלום בכל אחד. התרגול בטאי-צ'י כולל "תבנית אימון" ("קאטה" באומנויות הלחימה היפניות) ו"פוש הנדס" (Push-Hands) המהווים יישום של עקרונות הטאי-צ'י הלכה למעשה. תבנית האימון מלמדת את המתרגל על עצמו, ואחר כך בפישי-הנדס נוצרת אינטראקציה אנרגטית עם אדם אחר, השותף לתרגול. זה חשוב מאוד במינון הנכון. בטאי-צ'י המפגש בין שני המתאמנים נערך באיטיות, ברכות, ומטרתו 'לתכנת' את הגוף להגיב





לא להתערב - ואם מזהים משהו פשוט להניח לו, לא לנסות להתעסק איתו. קשה להסביר את זה וכדי להבין זאת - צריך להתנסות בכך. הסינים אומרים שאין סודות לאלה שמתרגלים. מי שמתרגל מרגיש ומגלה את המשמעות האמיתית של הדברים. מאסטר אמיתי אף פעם לא יגיד לתלמיד שהוא אינו מסכים ללמד אותו את סודותיו. פשוט, את סודות האומנות יגלה המתאמן עצמו", מסביר ויסמן.

למי זה מתאים?

"תרגול טאי-צ'י מתאים לכל מי שרוצה להפעיל את הגוף בצורה עדינה ומדיטיבית, מי שרוצה ללמוד על עצמו ולהתחבר לעצמו - כלומר ללמוד לקרוא את תחושותיו הפנימיות ומשמעותן", אומר ויסמן. "הקריטריון היחיד הוא הרצון לעשות טאי-צ'י. כל אחד יכול לתרגל את השיטה - ובכל זאת: זה לא תמיד מתאים לכל אחד. יש אנשים שהמצב האנרגטי שלהם סוער מאוד, והטאי-צ'י יכול בהתחלה לעצבן אותם עוד יותר. צריך לנסות מספר שיעורים כדי לבדוק אם זה מתאים או לא. כל שיטה וכל מורה מייצגים תדר אנרגטי מסוים. מי שמחפש דרך צריך לנסות, לפנות לשיטות ולמורים שונים, ולראות למי מהם הוא מתחבר. "לא צריך שום דבר מיוחד לתרגול טאי-צ'י. ומעבר לכך שהוא מניע את הצ'י בצורה אופטימלית, הוא גם עוזר להתמודד עם אנרגיות אחרות שבאות מולך. בפו-שהנדס אתה לוקח פנימה ('מגלגל לאחור') את אנרגיית היריב, ומוסיף לה בסוף משהו משלך. לרוב, לאדם יש פחד פיזי. עקרונות הטאי-צ'י בחיי היומיום יכולים לסייע בהתמודדות עם פחד זה. "למשל, בחיי היומיום שלנו בישראל כל הזמן אומרים 'לא-' או 'אבל-'. שמים מחסום. הטאי-צ'י מלמד איך לומר 'כן... ו-'. כלומר, אין התנגדות וחסימה, אלא שימוש באנרגיית היריב ויצירת המשך ומשהו משותף. אין ויכוח אלא דיאלוג. הקשבה", מסביר ויסמן.

השימוש בכלי נשק

יש מספר כלי נשק בטאי-צ'י - חרב ישראל (Chien), חרב חצי עגולה (Dao) ומניפה. כלי הנשק מהווים המשך של אנרגיית המתרגל. התרגול מרהיב כשהוא מבוצע יחד עם חרב, למשל, אבל חשוב לעשות זאת רק לאחר שיש הבנה בשימוש באנרגיה ביד ריקה. הטאי-צ'י אינו אומנות לחימה במובן הלוחמני של המילה. מקורות הטאי-צ'י הם אומנם לחימתיים, יש בעולם בתי ספר שמלמדים

פנימי של האדם לעצמו וליקום. כל החוויות בעולם החיצוני הן כלפי חוץ. אנשים הולכים לעשות ג'וגינג עם אוזניות ומוזיקה. אין קשר בין הגוף המתאמץ לבין הראש המקשיב למוזיקה, ואין קשר עם העצמי. בטאי-צ'י, כשאין מוזיקה ואין שום גירוי חיצוני, הקשב מופנה פנימה. עצם ההתמקדות בנשימה או בבטן התחתונה, מפנה את תשומת ליבנו פנימה. בכך אפשר ללמוד, להקשיב ולקרוא את 'תחושות הבטן', ולפתח את האינטואיציה וה'מורה הפנימי' הקיימים בכולנו.

הטאי-צ'י עוזר למתרגל להרגיש את האנרגיה הוויטלית שלו - הצ'י. יש כאלה שיכולים להרגיש אותו בקלות, רוב האנשים צריכים להתאמן הרבה כדי להרגיש אותו. לאחר מכן ניתן להשתמש בו לריפוי עצמי או אחרים, או להרס. יש אגדות על אנשים המסוגלים לשלוח את הצ'י ממרחק ולפגוע ביריב שלהם.

תרומה לבריאות הגוף והנפש

תרגול הטאי-צ'י יוצר תנאים מיטביים לתפקוד הגוף-נפש. המורה של ויסמן, מאסטר פונג-הא פתח את ספרו במשפט סופי ידוע שאומר כי אם שותלים פקעת ונותנים לה רק תנאי יסוד של אור, מים ושמש, היא תצמח לשושן יפה ללא צורך לעשות שום דבר יוצא דופן. כך גם עם האנשים. "כל מה שעליכם לעשות הוא פשוט ליצור את התנאים המתאימים, שום דבר מיוחד - רק להרפות מתוך הנחה שלגוף יש את האינטליגנציה הפנימית לעשות מה שהוא זקוק לו. אנשים לא יודעים כיצד להרפות. איך מרפאים? איזו פעולה עושים כשצריך להרפות? הרעיון הוא באמת לעזוב, להתבונן במה שקורה בפנים,

→ רומז שמם של התרגילים השונים, כגון "לתפוס את זנב הציפור"; תנועה בודדה הממחישה את הטאי-צ'י: התנועה באה מהאדמה, עוברת דרך הרגליים, נשלטת על ידי דאן-טיאן (הבטן התחתונה) ומתבטאת בכפות הידיים, כמו צליפת שוט המעבירה גל של אנרגיה לאורכו עד למכת הקצה; "ידי עננים" - תרגיל המעניק תחושה כאילו הידיים הן עננים המצויים בזרימה מתמדת; סדרת תנועות הקשורות לאנרגיה של נמר (המסמל את הצ'י - מסתורי, עוצמתי וכו'). התנועה הראשונה של הנמר המופיעה בתבנית היא "לחבק את הנמר ולשלוח אותו להרים", כלומר: לקחת את הנמר, את הצ'י, לטיול רוחני. לאחר מכן יש אינטראקציות נוספות עם הנמר: "להכות בנמר", "לרכוב על הנמר", ולבסוף "לירות בנמר" - כלומר כבר אין לי צורך בנמר, כמו אמירת הזן האומרת שאין צורך ברשת הדגים לאחר שהם נתפסו; "לגרש את הקוף" המסמל את התודעה, תודעת הקוף הקופצנית. לגרש את הקוף משמעו להיפטר מהתודעה המקפצת ולהירגע. אחת המטרות העיקריות בטאי-צ'י היא הכרה עצמית.

הפן הרוחני והפילוסופי

"ההתעסקות בטאי-צ'י ובמדיטציה יוצרת קשר עם עצמך", אומר ויסמן. הקשר הזה חשוב מאוד, ובעולם המודרני הוא הולך ומתפזר. הרעיון של בילוי בעולם המודרני הוא הפצצה של החושים (מוזיקה, אוכל, ריחות ופעילות מולטי-חושית, למשל). בבודהיזם החושים, המכונים גם "חמשת הגנבים" מכיוון שהם גונבים את תשומת ליבנו מהתחושות הפנימיות, נרגעים במהלך מדיטציה או טאי-צ'י, ואז נוצר חיבור

5 1



יום לבד שעות רבות ונפגשתי עם המאסטר רק פעם בשבוע בפארק. לעיתים תכופות היה מגיע מאסטר וואנג באיחור של כמה שעות ולפעמים כלל לא היה מגיע. זה היה מאוד קשה עבורי אך למדתי מכך רבות. היו לי ספקות רבים לגבי רצונו ללמד אותי, אבל לא הפסקתי. למרבה הפלא, הוא היה מגיע תמיד רגע לפני שנשברתי, ומראה לי את התנועות החדשות.

"חושי התחדדו וקיבלתי עוצמה ומוטיבציה בלתי מובנת. אף פעם לא אדע אם זה היה מכוון מצידו, אבל אני יודע שבשלב מסוים חלה תפנית גדולה בתוכי. התחזקתי מאוד, ולא הייתי זקוק לאף אחד שילמד אותי, התחלתי להתאמן למען עצמי בכיף ולהרגיש את העוצמה", מספר ויסמן.

מסר אישי

"רוב האנשים שבאים ללמוד אומנות לחימה מתחילים באומנויות הקשות כי הם מאמינים בפיזיות. במשך השנים הם רואים שהכוח לא לגמרי עובד, תמיד יש משהו יותר חזק ואז הם מתרככים", מסביר ויסמן. "לא בהכרח בגלל שהם מזדקנים ומאבדים את כוחם, אלא מכיוון שהם מתחילים להבין את הדרך הנכונה. ברכות אפשר להשיג דברים שבצעירותם הם השקיעו כוח רב עבורם. זה קרה למאסטרים רבים בעולם. מאסטר מוריחי אושיבה (מייסד האייקידו - א.א.) היה אחד מאותם אנשים שחיו בתקופת הסמוראים, בה אנשים נלחמו זה בזה כדי לזכות בכבוד ויקר. הוא נהג לקרוא תגר על טובי הלוחמים ביפן ולא נוצח מעולם. בשנותיו האחרונות הוא הבין שאפשר גם אחרת ויצר את שיטת האייקידו שמבוססת על אהבה, הרמוניה ושלוש והחל להפיצה בעולם.

"אני מתבונן ורואה שכך קורה לאנשים רבים שבוחרים ב'דרך המאסטר'. אצלנו בארץ המאסטר יצחק רבין התחיל את דרכו, המאסטר לוחמנית, והיה מאוד כוחני בהתנהלות שלו. בשנותיו המאוחרות הוא השתנה, אולי הבין שלא חייבים להשיג הכל בכוח ושלאפשר גם אחרת, התרכך ושינה את דרכו."

"זו האבולוציה הקלאסית של המאסטר - בדרך כלל, מתחיל מכוח, כוח, כוח ומתפתח לעדינות, חוכמה ואהבה. ואולי אין צורך לחכות עד גיל 75 בשביל להבין זאת, אפשר ללמוד על עוצמת הרכות מניסיונם של מאסטרים גדולי הדור, ואיך ליישם אותה כאן ועכשיו."



המצולמים הם מארק ויסמן - אומן ומורה לטאי צ'י ותלמידי "בית הספר לטאי צ'י וצ'יגונג" בירושלים

גם ברזי חרב הטאי צ'י, המקל הקצר והארון, והפוש-הנדס, הוא גם מורה לאייקידו בדרגת דאן 3.

"מאז ומעולם רציתי להגיע למזרח וללמוד את אומנויות המזרח. זה פשוט משך אותי. אני בא ממקום של כאוס גדול שתמיד שרר סביבי, ונראה לי שהדרך היחידה לפרוץ את הגבולות האלה הייתה ללמוד משהו אחר לגמרי כמו מדיטציה ואומנויות לחימה. חשבתי בהתחלה שהמדיטציה תספיק לי, אבל אחר כך ראיתי שיש צורך גם במשהו פיזי. הלכתי ללמוד קונג'פו בסגנון ווינג צ'אנג בדרום אפריקה, התמכרתי לקרבות. גם מתוך הצורך להגן על עצמי כשצריך: רציתי להיות חזק, לרכוש את היכולות הפנטסטיות של אומנויות הלחימה הסיניות. עשיתי דברים קשים מאוד.

"הבנתי את הזיקה שלי לעניין והחלטתי שאני צריך לנסוע למזרח כדי לשפר את עצמי באמצעות לימוד אומנות לחימה. ניסיתי כבר שיטות שונות של התפתחות רוחנית, לא רק מדיטציה, וראיתי שזה לא עובד בשבילי 'דרך השכל': ראיתי שלמרות שאני 'מבין' אני עדיין נשאר אותו מארק. החלטתי למצוא שיטה הוליסטית שמשלבת את הגוף והנפש, ולנסוע למזרח כדי ללמוד אותה. שהיתי במזרח כשש שנים, פגשתי מורים שונים ולמדתי איתם: בעיקרון, רציתי להגיע לסין, אך בתקופה זו נאסר עלי הדבר מעצם היותי ישראלי. לכן, ב-1984, הגעתי לטוקיו ביפן, שם למדתי אייקידו וטאי צ'י."

בשלב מסוים פגשתי שני ישראלים שלמדו גם הם טאי צ'י והכירו לי את מאסטר וואנג פו-לאי שהגיע לביקור מטיוואן. החלטתי לנסוע אחריו לארצו וללמוד אצלו - וכך קרה. תיארת לי לעצמי שאלמד בבית ספר שלו, אך בפועל תרגלתי כל

→ טאי צ'י לוחמני, אך ויסמן לא מדגיש את הצד הלחימתי מכיוון שבעיניו כיום לא רלוונטי לנהל קרבות לחיים ולמוות - זה חסר היגיון וזה לא חוקי. "יש סמכות אחרת שמתעסקת באכיפת החוק. אתה לא צריך להגן על עצמך", הוא אומר ושם את הדגש על יותר מדיטציה ופחות קרב. בעיניו מדובר על "עבודה בזוגות מתוך דיאלוג אנרגטי הנותנת למתרגל הזדמנות ללמוד להגיב בצורה הרמונית ואלגנטית יותר ופחות מתוך צורך בקרב. כלי נשק הם משהו אסתטי, נחמד, מעשיר - אבל לא העיקר."

מצב השיטה בארץ ובעולם

טאי צ'י היא אומנות לחימה נפוצה מאוד בעולם. בזמן המהפיכה התרבותית בסין החלו ללמד טאי צ'י בקבוצות, כסוג של רפואה מונעת, מכיוון שאמצעי הרפואה בסין היו דלים ביותר. עד אז הועברה תורת הטאי צ'י ממורה לתלמיד ונלמדה תמיד אחד על אחד. ההיאספיות המפורסמות בפארקים, שאותן ניתן לראות בסין ובעולם כולו, מקורן בתקופה זו. טאי צ'י היא שיטת אימון פופולרית בעיקר בקרב אנשי גיל הזהב, והיא מכונה בחיבה "אומנות הלחימה של הקשישים", בגלל האיטיות והעדינות המאפיינות אותה. אבל גם צעירים מוצאים בה עניין, בעיקר באספקט הלחימתי, כי יש לטאי צ'י גם איכויות קטלניות.

סיפורו של ויסמן

ויסמן מתרגל אומנויות לחימה שונות משנת 1980. בנוסף על היותו אומן טאי צ'י, השולט