

# ע מ י ד צ י ה

**שעה על הבוקר של מדיטציה בעמידה,  
גורס מארק ויסמן, הקופירייטר של**

**עמידציה מהכותרת, משנה את**

**היומיום ואת החיים, שכן לפי**

**האי צ'ואן במצב עמידה הגוף**

**מתואם אופטימלית עם**

**היקום.**

**הצעת תרגול בהמשך**

תמי לובין

"כשם שהפקעת אוצרת בקרבה את צורתו המושלמת של הוורד, כך גם אנו מכילים בתוכנו את שלמותנו שלנו. בתנאים מתאימים של אור ומים, הניצן נפתח ומגלה את הוורד שהוא. כך האימון הפשוט של אי צ'ואן (אימון הכוונה) מסייע בידינו לנפץ תבניות והרגלים ישנים של עמידה ותנועה, ומאפשר לחיוני שבנו - פסי, נפשי ורוחני - להתגלות בטבעיות."

כך נפתח ספרו של מאסטר פונג הא *Yi Chuan and the Nature of Energy* בתקופה שמתאפיינת בעיקר בחוסר איזון, מהווה האי צ'ואן תשובה פשוטה וזמינה לאיכות חיים. האי צ'ואן הוא אימון שמטרתו להחזיר את הגוף לזרימה הטבעית, ההרמונית שלו. לעומת טכניקות אחרות הגוף מיושר ומתואם. הגוף עומד ישר בין השמים לבין הארץ. כך מתאפשרת זרימה בין האנרגיה השמימית לאנרגיה הארצית, כשהגוף משמש תחנת מעבר, ומקבל תגמול אנרגטי על עבודת התיווך. בשפה יותר מקצועית: "במצב עמידה הגוף מתואם בצורה האופטימלית עם כוחות היקום, מכיוון שאין קיפולים שחוסמים את זרימת האנרגיה." כמו בכל אגדה שמבטיחה סוף טוב, שבו הכול חיים באושר ובעושר, גם כאן הסיפור

מתחיל לפני אלפי שנים אי שם. מדובר על ידע עתיק, שאבד וחזר לעולם בלבוש חדש שאותו עיצב מאסטר וואנג. מספרים שלפני כחמישים שנה בהדגמת אמנויות לחימה מפורסמות בסין זיהה אחד השופטים בתוך הקהל את מאסטר וואנג שיאנג-ג'אי המפורסם. מאסטר וואנג, מייסד שיטת האי צ'ואן, היה ידוע כאמן לחימה מופלא. תלמידיו ניצחו במרבית התחרויות שנטלו בהן חלק, ובמיוחד בתחרויות מגע מלא (Full Contact), אך איש לא ידע במדויק מה לימד ובמה התאמן. וואנג ניסה לסרב, אך לבסוף נענה לבקשה לעלות לבמה ולהרגים.

הוא נעמד בעמידת סוס (רגליים פסוקות ברוחב הכתפיים) עם ברכיים כפופות מעט, וידיו מעוגלות כאילו מחבקות עץ. כך עמד ללא תנועה, מלבד עלייה וירידה של הבטן התחתונה. הוא נראה כפסל. באולם שררה דממה. לאחר עמידה של כארבע דקות, וואנג חזר לעמידה רגילה, קר קידה ושב למקומו. הצופים נותרו מבובלים יותר משהיו לפני ההרגמה. מאוחר יותר ניגשו למאסטר, ושאלו אותו בסקרנות אם זאת תבנית האימון שלו (רצף תנועתי המהווה אימון מקובל באמנויות הלחימה). "לא", ענה וואנג. "לי אין תבנית אימון. אתם הלוחמים באמת נפלאים בזוככם את כל התבניות המסובכות. אני מתרגל רק את התרגיל הפשוט הזה."

בארץ יש מספר אנשים שאימצו לחיקם את אימון האי צ'ואן. אחד מהם הוא מארק ויסמן. מארק, מורה לטאי צ'י במקצועו, החל להתאמן באי צ'ואן בשנת 1987. הוא גם הקופירייטר מאחורי השם עמידציה, שהוא שילוב של עמידה ומדיטציה. באופן אישי הוא מתחיל כל יום בשלושת רבעי שעה של עמידה. "זאת הטענת הבטריה היומית שלי", הוא אומר. "זאת דרך פשוטה וזמינה להתחבר למרכז שלי." אף שהטכניקה הבסיסית פשוטה להפליא, יש הרבה מה ללמוד עליה. זאת הסיבה שמארק החליט להזמין ארצה את מאסטר סם טאם.

סם טאם, המתגורר כיום בקנדה, הוא מורה ומאמן חשוב באי צ'ואן. בתחילת אפריל הוא ינחת בארץ, אחרי שנענה לפנייתו של מארק להנחיל משהו מהידע שלו לקהל המקומי. מאסטר סם טאם הוא מראשי אגודת "טופר העיט",

מארק בעמידת ה-11 ג' - העמידה הראשונית  
צילום: דורותי שפיץ



רק אמנות לחימה, אלא בעיקר שיטה עבור מי שרוצה לשמור או לשפר את מצב בריאותו הכללי, ולפתח סיבולת וכוחות פיסיים ונפשיים. "השיטה מצוינת גם לאנשים הרוצים להבריא ממחלות העבר, מפציעות ומטראומות, או כאלו הרוצים שלווה נפש בכל מצב," ממליץ מארק, ומוסיף: "ניתן לתרגל אי צ'ואן בכל גיל. זוהי שיטה נהדרת לריפוי עצמי והבנה עמוקה של העצמי.

תרגול יומיומי קבוע של אמנות פשוטה ונפלאה זו יפתח את הצ'י (האנרגיה הפנימית), כוח החיות), ימקד את המודעות ויחדר את הכוונה. התרגול ישמור על מצב בריאות טוב, ישחרר מתחים, ישפר את יכולת הריכוז ויכולת היצירה ויביא לשלווה נפש עמוקה יותר." נאמן להשקפתו שאין סודות ושכל אחד יכול פורס מארק את עקרונות השיטה בצורה הניתנת ליישום. "כפי שצינתי, כל אחד, בכל מצב, יכול לתרגל את האי צ'ואן. כל מה שנחוץ הוא הרצון," הוא מסביר. "צריך למצוא מקום ומעט זמן. המקום המושלם הוא כמובן בטבע,

מתחת לעצים, על שפת אגם. אם זה לא מתאפשר, כל מקום מתאים: הבית או המשרד, בנסיעה באוטובוס, בתור לקונצרט."

ומלמד אי צ'ואן מזה שלושים שנה. בדרך כלל הוא מקבל תלמידים פרטיים בלבד, ומלמד רק בסדנאות. טאם, בן שישים, קיבל את הכשרתו ביחד עם מאסטר פונג הא אצל מאסטר האן שין-יואן בהונג קונג, והשניים מתרגלים ומלמדים את השיטה ברחבי העולם.

"המפגש עם מאסטר טאם הוא חוויה מיוחדת, הן ברובד האישי והן ברובד האימוץ," מספר מארק מתוך מפגשים קודמים שלו עם המאסטר. "האימוץ שהוא מעביר הוא פשוט, אך יעיל מאוד. הוא יתמקד בעיקר בעבודה בזוגות."

מארק מסביר שספרים רבים נכתבו אודות המדיטציה בעמידה, וכמעט כל אמן לחימה מקדיש לתרגול זה חלק ניכר מאימונו. "רבים חושבים שיש בעולם אמנויות הלחימה סודות רבים שהמאסטרים אינם מגלים בקלות לתלמידיהם. אני חושב שלא כך הדבר," הוא אומר. "אין שום סודות. הכל נמצא וגלוי, ומי שמתרגל מגלה את זה בעצמו." האימוץ הוא פשוט להפליא,

כאמור, ואינו דורש ציוד או מיומנות מיוחדים. כל אשר נלמד הוא ישיבה, עמידה או הליכה נכונה, הגוף ידע ויעשה את השאר. האי צ'ואן בהגדרתו אינו

## מארק: "ניתן לתרגל אי צ'ואן בכל גיל. זוהי שיטה נהדרת

לריפוי עצמי והבנה עמוקה של העצמי. תרגול יומיומי

קבוע של אמנות פשוטה ונפלאה זו יפתח את הצ'י

(האנרגיה הפנימית, כוח החיות), ימקד את המודעות ויחדד

את הכוונה. התרגול ישמור על מצב בריאות טוב, ישחרר

מתחים, ישפר את יכולת הריכוז ויכולת היצירה ויביא

לשלווה נפש עמוקה יותר"

## אי צ'ואן בשיטת "עשה זאת בעצמך"

התרגול מכיל בתוכו את "שלוש ההרמוניות":

הרמונית הגוף - הרפה את גופך והביאו למצב נינוח.

הרמונית הנשימה - נשום כרגיל, ללא ניסיון להתערב בשאיפה או בנשיפה בדרך כלשהי.

הרמונית התודעה (MIND) - העבר את המודעות לדאן טיאן (אזור בבטן התחתונה, כחמישה סנטימטרים מתחת לטבור). היה כאן ועשיו - הרשה למחשבות לבוא וללכת. אל תנסה לחשוב. אל תנסה שלא לחשוב. כשהמחשבות באות, אל תיתפס בהן, פשוט התבונן במה שמופיע שם והחזר את המודעות לדאן טיאן.

קיימים שלושה מצבי תרגול: ישיבה, עמידה והליכה. להלן יובאו ישיבה ועמידה בלבד.

### ישיבה

שב על קצה הכיסא, כך שהרגליים ייצרו זווית ישרה.

כפות רגליך מקבילות, פסוקות ברוחב הכתפיים, שטוחות על הרצפה.

ידיים מונחות על הברכיים, כתפיים רפויות.

על מנת לישר ולמתוח את עמוד השדרה, דחוף בעדינות את קודקוד הראש כלפי מעלה. ניתן להשתמש בדימוי של עץ אשר שורשיו איתנים וצמרתו צומחת אל האור.

הבט כמה דקות למרחק, בלי להתמקד במשהו מסוים. עצום עיניים. העבר את המודעות לדאן טיאן, ותרגל את הרמוניית התודעה.

תרגל ישיבה במשך חמש-עשר דקות או עד לרגע שבו אתה רוצה לקום (אפשר לתרגל רק בישיבה).

### עמידה

התרגול בעמידה נקרא בסינית ג'אן גואנג - מדיטציה בעמידה.

העמידה היא החלק החשוב ביותר של התרגול. ההנחה הבסיסית היא שהגוף יוצא מאיזון (misalignment) במהלך חיינו היומיומיים. בזמן תרגול אנו מפתחים את הרגוע, את יכולת הריכוז ואת

המודעות ובכך מאפשרים אינטגרציה של הגוף והנפש. תרגול זה מושתת על ההנחה שמחלה מופיעה, כאשר אין הצ'י מצליח לזרום בגוף בצורה חופשית. תרגול כאשר הגוף נמצא במצב מדיטציה בעמידה מאפשר זרימה חופשית של ה-צ'י, וכך מסייע למערכת הגוף והנפש לרפא את עצמה.

יש צורות רבות לתרגול הג'אן גואנג. נזכיר כאן רק את עמידת הוו ג'י (VOID POSTURE), מונח המתאר את המצב הקדום ביותר ביקום, ועל כן זהו העמידה הראשונית.

עבור למצב עמידה באיטיות, רגליים ברוחב הכתפיים, כיפוף קל בברכיים (עמידה זאת נקראת גם עמידת סוס - צורתה דומה לפרש היושב באוכף).

כנס את האגן על מנת לישר את הקשת בגב התחתון.

הנח לידיך להיות רפויות בצדי הגוף.

דחוק בעדינות את קודקוד הראש כלפי מעלה, על מנת לישר ולמתוח את עמוד השדרה באזור הצוואר. משקל הגוף נמצא במרכז כף הרגל.

כמו בישיבה, העבר את המודעות לדאן טיאן ותרגל את הרמוניית התודעה.

אם בשלב כלשהו אתה מתעייף, שב לרגע. חשוב מאוד לא לדחוף את עצמך, על מנת שלא ליצור מתחים מיותרים. הצ'י אינו יכול לזרום בחופשיות כאשר השרירים מתוחים.

אפשר להתחיל בעמידה של כעשר עד עשרים דקות ולהאריך בהדרגה את משך התרגול. אחרי כמה ימים ייתכן שתרגישו תחושות משונות. זהו הצ'י המפלט דרכו דרך החסימות בגוף. יכול להיות שתרגישו צורך לזוז או להתפתל, הידיים ירצו להתרומם מעלה, ללא מאמץ מודע, כאילו הן צפות. זהו מצב נורמלי, הרשו לזה לקרות. עם הזמן התרגול נהיה מהנה יותר, במיוחד כאשר תתחילו לחוות את הקשר עם האדמה ואת תחושת זרימת הצ'י. אדם מיומן יכול ליהנות מעמידה של כשעה.

מארק ויסמן