

## מבוא לטאי צ'י

מאת אסי בן פורת. מתוך חוברת מבוא למתחילים

דאו מוליד אחד,  
אחד מוליד שתיים,  
שתיים מוליד שלוש,  
שלוש מוליד את ריבוא הדברים.

ריבוא הדברים מכתפים את יין  
וחובקים את יאנג.

נשימת-החיים מתאמת אותם.

דאו דה צ'ינג. מסינית: יורי גראוזה וחנוך קלעי. בהוצאת מוסד ביאליק. ירושלים

טאי צ'י צ'ואן היא דרך תנועה סינית, וככל שיטות היוגה מהמזרח גם היא מחברת גוף, נפש ורוח. התנועה בנויה מסדרת תנועות מעגליות באופיין המבוצעות באיטיות, ברכות וברצף, בזרימה אחת מתחילת הסדרה ועד סופה. כל אחת מהתנועות היא צורה שלמה היכולה לעמוד בפני עצמה וגם להוביל (עקב אופייה המעגלי) לתנועה הבאה. בכתבים הקלסיים של טאי צ'י צ'ואן התנועה מתוארת כך: "טאי צ'י צ'ואן הוא כנהר גדול הזורם ללא הפסק."



טאי צ'י הוא שמו של סמל היין יאנג הנראה כך:

תרגומו של מושג זה אינו יכול להכיל את מלוא משמעותו (התרגומים המקובלים הם העליון המוחלט או צירו של היקום וגלגל החיים).

המובן המלא מתברר דרך משמעות הסמל בתרגומו לתנועה ודרך התופעות השונות בעולם ובטבע.

טאי צ'י מסמל את עקרון ההפכים המשלימים המתקיימים זה ביחס לזה, ובהצטרפם יחד נתפסים כשלם המבטא איזון והרמוניה. יין הוא העיקרון הנקבי בטבע ויאנג הוא העיקרון הזכרי. אם נבחן לדוגמה תנועה (יאנג) ומנוחה (יין), התנועה (יאנג) בהגיעה לשיאה נעצרת וחוזרת למנוחה (יין). המנוחה (יין) בהגיעה לסופה חוזרת למצב תנועה (יאנג), וחוזר חלילה. תנועה ומנוחה מתקיימות זו ביחס לזו. הנקודה הבהירה שביין והנקודה הכהה שביאנג מבטאות את הרעיון ואת העיקרון של הולדה הדדית והשתנות אינסופית המתקיימת בין שני המצבים.

סמל הטאי צ'י מקורו בפילוסופיה הטאואיסטית שהיא בת ארבעת אלפים שנה, כפי שהיא מוצגת בספר הקלסי **דאו דה צ'ינג** המיוחס ללאו צה.

יש ואין מולידים זה את זה,  
קשה וקל משלימים זה את זה,  
ארוך וקצר מודדים זה את זה,  
גבוה ונמוך נוטים זה אל זה,  
צליל וקול תואמים זה את זה,  
קדם ואחור מלווים זה את זה.

**דאו דה צ'ינג**. מסינית: יורי גראוזה וחנוך קלעי. בהוצאת מוסד ביאליק. ירושלים

בסדרת התנועות של טאי צ'י צ'ואן הגוף נמצא בהשתנות בין **יין ליאנג**, בין תנועה למנוחה, בין פעולה לקבלה ובין פתיחה וסגירה, בעוד רוחו של המתרגל נמצאת באיזון, כמו מעל הדברים; אין היא מזדהה עם צד מסוים שהרי אין קיום לאף תופעה בלי היפוכה.

המתרגל, לפני תחילת התנועה, נמצא בתנוחה או בעמדת מוצא הנקראת **וו צ'י** המסומלת על ידי מעגל. תנוחה זו מסמלת מצב ללא קצוות, שאין לו חיוב או שלילה, **יין** או **יאנג**. זהו המצב טרם קיומם או הופעתם של הדברים. לפעמים הוא נקרא המקור, הריק או הדאו, שממנו נולדים היין והיאנג. כך הוא מתואר בכתבים הקלסיים של טאי צ'י צ'ואן:

טאי צ'י  
בא מוו צ'י  
והוא אמם של היין והיאנג.

בתנועה הוא נפרד;  
בדומייה הם מתמזגים.

אין בו עודף או חסר;  
ובהתאם לכך – אם מתכופף הוא,  
אזי הוא מתיישר.

**התמצית של טאי צ'י צ'ואן, הכתבים הקלסיים.** בתרגום: אסי בן פורת, רות שריג, מירנדה קניוק.

כאמור, הטאי צ'י צ'ואן נובע מהפילוסופיה ומהכרת החיים הטאואיסטית, שהשפיעו במישרין על המרכיבים האחרים שבו - היוגה הסינית, הרפואה הסינית, אמנויות הלחימה (קונג פו) ותרגול הרוח, כלומר דרכים שונות של מדיטציה. לתפיסת העולם הטאואיסטית חלק גדול בהתפתחות התרבות הסינית. זוהי תרבות של אי-הפרדה, ותחומים רבים בה משיקים, קשורים ושזורים זה בזה. לדוגמה, המשכיל הסיני האידיאלי היה בעל ידע ומיומנות בכתבים הקלסיים, בשירה, בקליגרפיה, בציוו, ברפואה ובקונג פו. לכל התחומים האלו עקרונות משותפים על אף ייחודו של כל אחד מהם. תרגול טאי צ'י חורג בהרבה מתרגול תנועה פיזית סתם, מאחר שטאי צ'י הוא אמנות ודרך תנועה רבות רבדים, ובזמן התרגול כל העקרונות פועלים במידה כזו או אחרת.

בעולם אמנויות הלחימה וההגנה העצמית מבחינים בשתי אסכולות יחסיות. האסכולה "החיצונית" והאסכולה "הפנימית". האסכולה או הדרך "החיצונית" מבוססת באופן כללי על כוח ומהירות עם שימת דגש על תנועות ישרות. הדרך "הפנימית" מבוססת באופן כללי על שימוש מינימלי בכוח (מאמץ), על איטיות ועל תנועות מעגליות - וכך אמנם נראית סדרת התנועות של טאי צ'י צ'ואן.

למתבונן, תנועת הטאי צ'י תיראה - כמתואר פעמים רבות - כמדיטציה בתנועה, כתנועה המבוצעת באיטיות, נינוחות וריכוז. ואמנם, טאי צ'י צ'ואן הוא דרך מדיטטיבית, בניגוד לדרכי ריכוז, הרפיה ורגיעה סטטיות המתבצעות בישיבה או בשכיבה. תנועה ומנוחה מתקיימות בטאי צ'י בו בזמן.

סדרת התנועות מבוצעת מתוך הרפיה ורגיעה, ועצם תרגול התנועה מוביל להרפיה, לרגיעה ולשלווה לב. זהו מעין מעגל קסמים חיובי. תרגול פיזי עם תשומת לב וריכוז, מתוך הרפיה, מאפשר ומעודד את זרימת הדם בעורקים, בוורידים ובנימים ואת זרימת אנרגיית החיים - צ'י - בדרכי האנרגיה (מרידיאנים). תנועה חופשית וחלקה של הדם והצ'י היא זאת המקנה לנו, לפי המחשבה של הרפואה ושל היוגה הסינית, בריאות וחוסן פנימי. מתח, לא רק מתח פיזי, אלא גם נפשי או מנטלי, מתבטא בשרירים. מתח זה מקשה על זרימת הדם וסוגר או חוסם את זרימת הצ'י בדרכי האנרגיה, וכפועל יוצא הפיזי, הנפשי והמנטלי נמצאים במצב של קונפליקט, כלומר בחוסר הרמוניה. לכן ההדגש בטאי צ'י הוא על הרפיה פיזית, המהווה נקודת מוצא לאפשרות להגיע לרגיעה מנטלית ולשלווה לב. במצב כזה מתפתחים יכולת התבוננות וריכוז. התנועה, על רבדיה השונים, והגוף, על מגוון תחושותיו המתגלות בעת התרגול, הם נושא ההתבוננות. לתרגל את התנועה משמע באופן טבעי לשים לב למה שאנו עושים וכיצד אנו מתנועים. שימת לב ממושכת, נינוחה ושלווה מובילה למצב של ריכוז עמוק, מצב שבו הגוף, הנפש והרוח נהיים לאחד. אין זה מצב הנמשך באופן תמידי כמובן, אבל זהו מצב שאפשר לטפח אותו גם דרך תרגול טאי צ'י. באמצעות התרגול אנו זוכים ברגעים כאלו, רגעים שמספרם גדל בהדרגה, ומחלחל ומשפיע על חיי היום יום.



כך מתוך איזון ושלוות לב כדאי להתקרב, להתבונן ולחקור את ההיבט של ההגנה העצמית בטאי צ'י צ'ואן. האידיאל של אמנות הטאי צ'י צ'ואן כאמנות של הגנה עצמית מבוסס על העדר מוחלט של תוקפנות, על קבלה וויתור (**yielding**) ועל הימנעות מעימות. האידיאל אינו קל למימוש, אבל הוא מסמן כיוון. האסטרטגיה של טאי צ'י היא כיצד **לא** להילחם, כיצד לפתור ולהמס קונפליקט או להימנע ממנו. על פי זווית הראייה הטאואיסטית לכל קונפליקט חיצוני יש שורש בתוכנו, כלומר קיים בתוכנו מצב של חוסר הרמוניה, של מאבק פנימי כלשהו, לפעמים גם על רקע של ציפיות לא ממומשות. כאשר המצב הזה מתמשך הוא יכול לחפש ולמצוא "כתובות" בחוץ ולחיות את עצמו דרך עימות חיצוני. בבסיס הכרת החיים של סדרת התנועות של טאי צ'י צ'ואן נמצאת המחשבה שתרגול התנועה מאפשר להגיע להרפיה של גוף, נפש ורוח, ובאמצעות התרגול מומס הקונפליקט הפנימי. במצב זה ניתן לפגוש את "העולם החיצוני" מבלי להיאבק בו ואפשר, כאמור, לחוות רגעים של איזון והרמוניה פנימיים.

בכתבים הקלסיים של ה"דאו דה צ'ינג" מתואר האדם שהגיע למצב זה כך:

אין הוא נאבק,  
ולכן אף אחד בעולם  
אינו יכול להיאבק עמו.

דאו דה צ'ינג. מסינית: יורי גראוזה וחנך קלעי. בהוצאת מוסד ביאליק. ירושלים

תרגול תנועת הטאי צ'י נשען על תיאוריה כמו גם על עקרונות מנחים. העקרונות הללו הם בו בזמן "כלי העבודה" של המתרגל וגם התוכן, והם לעזר בתהליך הלמידה והתרגול. שמירה ויישום של עקרונות אלה מובילים לתרגול נכון. באמצעותם מתגבש ריכוז פנימי והם מובילים ליציבה בעלת תחושת שלמות ונוחות פיזית. מאחר שבבסיס הטאי צ'י עומדת ההשקפה שאין הפרדה בין גוף, נפש ורוח, הרי שהבנה ויישום של העקרונות ברמה אחת מאפשרים ומובילים להבנה ויישום בכל הרמות.

