

# הנשימה בתבנית

## הטאי צ'י צואן



## מאת: דרור אלוני

מוגש לאוהד קדם במסגרת קורס מדריכי טאי צ'י של בית הספר לטאי צ'י וצ'י קונג יצירה, ובית הספר למאמנים ולמדריכים במכללה האקדמית גבעת ושינגטון.

## תוכן העניינים

3	מבוא .....
4	סוגי נשימה .....
4	נשימה טבעית .....
4	נשימת בטן (בודהה) .....
5	נשימה הפוכה .....
7	מבוא לעבודה עם נשימה בתבנית .....
7	חלוקת התנועות לכיוונים .....
7	תנועת ה"גל" בגוף .....
8	תנועת ה"גל" בנשימה .....
9	ביצוע התבנית בנשימה טבעית/בטן .....
9	שאיפה בזמן תנועה "פנימה" .....
11	שאיפה בזמן תנועה "החוצה" .....
12	שאיפה במעברי התנועות .....
13	נשיפה במעברי התנועות .....
14	ביצוע התבנית בנשימה הפוכה .....
16	סיכום .....
18	ביבליוגרפיה .....

## מבוא

כאשר אדם ניגש לביצוע תבנית של סגנון טאי צי מסוים, ישנם מספר רב של אלמנטים בסיסיים עליהם יש לשים את הדעת והריכוז. אלמנט בסיסי והכרחי אחד לצורך ביצוע התבנית, הוא כמובן הכרת הטכניקה של כל תנועה וסדר התנועות בתבנית. לאחר מכן ניתן להוסיף על אלמנט זה אלמנטים נוספים והכרחיים כגון הרפיית הגוף, זרימת התנועה בכל הגוף מהאדמה לכפות הידיים, תנועת הגוף המלאה, שמירה על הציר המרכזי, שמירה על Peng (התרחבות) ועוד. אלמנט נוסף בביצוע התבנית שבדרך כלל מוצא את עצמו "מוזנח" הנו הנשימה בעת ביצוע התבנית.

מירב המורים לטאי צ'י המלמדים כיום, אינם מפנים תשומת לב לאספקט הנשימה בעת ביצוע תבנית הטאי צ'י. חלקם אף מגדילים לעשות ומדריכים את תלמידיהם בפועל לא להתעסק כלל עם הנשימה. הטענה המרכזית של מורים אלו היא כי הנשימה בעת ביצוע התבנית תכוון את עצמה עם התרגול ואין צורך להפנות אליה את המודעות שלנו. בנוסף, הפניית המודעות לנשימה עלולה לגרום למתח אצל המתרגל (במיוחד המתרגלים המתחילים), מתח זה עלול כמובן להפריע לתרגול התבנית ולזרימת הצ'י בגוף. עוד טענה התומכת באסכולת לימוד זו, היא כי בתבנית עצמה מורכבת ממגוון תנועות אשר אינן מתואמות בהכרח אחת עם השנייה מבחינת הנשימה. כלומר, בעת ביצוע תרגיל בודד ניתן להתאים אליו את הנשימה, אך ברגע שתרגיל זה מחובר לתרגיל אחר, הנשימה לא בהכרח תזרום בצורה חלקה.

למרות הגורמים המוזכרים, עדיין קיימים מורים אשר בוחרים לשים דגש על הנשימה ([2],[3],[4]), וכן מכוונים את תנועות התבנית לפי הנשימה. הסברם של מורים אלו למתודיקת הלימוד הנ"ל היא כי לא ניתן להפריד בין תנועת הנשימה לבין תנועת הגוף המלאה של הטאי צ'י ולכן לא ניתן "להתעלם" מהנשימה וחייבים לשים לב כי הנשימה והתנועה מתואמות. גם בין מורים אלו, קיימת חוסר הסכמה ברורה על דרך חיבור הנשימה לתנועה. חוסר הסכמה זה בא לידי ביטוי בשני גורמים. הראשון, סוג הנשימה אותו יש לבצע במהלך התבנית והשני, תזמון הנשימה והתנועה. שני גורמים אלו מביאים למגוון רחב של אפשרויות חיבור ומכאן נוצר הבלבול וחוסר ההתאמה הרבה בנושא זה בעולם הטאי צ'י.

משלושת הפסקאות הראשונות ניתן להבין מדוע בחרתי דווקא בנושא זה לצורך כתיבת מאמר זה. נושא הנשימה בעולם הטאי צ'י כה אמורפי ולא ברור שהרגשתי צורך לבצע סקירה ספרותית בנושא ואף לתרגל בעצמי את השיטות השונות, כל זאת בכדי לנסות ולהגיע למסקנה אחת אשר תספק, לפחות עבורי, הסבר מתאים לנושא. בנוסף, מכיוון שאני מגיע מעולם הצי גונג הרפואי בו יש דגש רב והסברים רבים ומפורטים על הנשימה, הרגשתי שיש ביכולתי להשליך מתחום זה על תחום הטאי צ'י.

אתחיל מאמר זה בסקירה תיאורטית קצרה של סוגי הנשימה העיקריים הבאים לידי ביטוי בתבנית הטאי צ'י. לאחר מכן אעבור למספר הגדרות בסיס והסברים אשר יעזרו להקנות שפה אחידה לקוראים השונים אשר ייתכן ויגיעו מתחומים שונים או סגנונות שונים. לאחר מכן אתן מספר תרגילים מלווים בהסברים תיאורטיים (במידה וקיימים הסברים כאלו) המדגימים את האסכולות השונות המוזכרות לעיל. אסיים את המאמר במסקנותיי האישיות כתוצאה מתרגול תקופתי של השיטות השונות.

## סוגי נשימה

### נשימה טבעית

בעולם הצי' גונג והטאי צ' קיימות הגדרות שונות למספר רב של סוגי נשימה. הסוג הבסיסי ביותר והקל ביותר להסבר והבנה היא הנשימה הטבעית. נשימה זו, כשמה היא, לא דורשת אימון פיסי או מנטלי מכיוון שגופינו מבצע אותה באופן טבעי מהיום שנולדנו. האמת היא שגם נשימה זו, אם רוצים לבצעה בצורה טובה, כן דורשת מעט אימון, בעיקר מנטלי.

אחד ממאפייניו המוכרים והבולטים של הטאי צ' הוא התנועה הרפויה וה"שקטה". בכדי לבצע

תנועה רפויה יש להתחיל הרבה קודם ביכולת הרפיה פיסיית ומנטלית של

הגוף במצב סטטי של עמידה, ישיבה או אפילו שכיבה. לאנשים רבים אתגר

ההרפיה או כפי שנקרא לעיתים, אתגר "אי העשייה", הנו אתגר קשה הדורש

אימון רב והתמדה עיקשת. אחד הכלים הטובים ללימוד ותרגול הרפיה הוא

התבוננות בנשימה הטבעית של הגוף. בעזרת ההתבוננות אנו משיגים מטרות

רבות. ראשית, אנו מאפשרים לגוף הפיסי להיכנס למצב של הרפיה מכיוון שאנו

מרפים לחלוטין מהריכוז היומיומי הקבוע בשירי גופינו. שנית, עם ההתבוננות

בנשימה הופכת לאיטה הנשימה עצמה ליותר שקטה ויותר רפויה. כאשר הנשימה

"נרגעת" היא הופכת עמוקה יותר ועוזרת בהגברה של הרפיית הגוף הפיסי וכך

נוצר מעגל תמיכה הדדי בין הגוף לנשימה. מטרה נוספת של תרגול ההתבוננות

בנשימה היא התרגול המנטלי. הבעיה של רובינו בתרגול "אי עשייה" אינה דווקא

הגוף הפיסי אלא דווקא אין ספור המחשבות המעסיקות אותנו בצורה רצופה

בכל שעות היממה. על ידי התבוננות רציפה ושקטה בנשימה אנו משיגים שלוה

רגעית מכל המחשבות ומתרגלים שמירה על שקט ברמה העמוקה ביותר, מעבר

לגוף הפיסי.

ניתן להבין אם כך שהנשימה הטבעית עליה מדובר בטאי צ', אינה נשימתו

הטבעית של אדם המגיע לראשונה לשיעור טאי צ' ונשימתו קצרה, מוחזקת

ועצבנית. הנשימה הטבעית עליה מדובר הנה נשימה טבעית הנוצרת בעקבות

תרגול הרפיה כפי שהוסבר. נשימה זו ברוב המקרים יוצרת הרחבה עדינה של אזור

הבטן בזמן שאיפת האוויר, כתוצאה הרחבת הריאות ובית החזה וירידת שריר

הסרעפת כלפי מטה (ראה איור 1). בעת הנשיפה, חוזרת הבטן בעדינות למצבה

הטבעי, כתוצאה מהתרוקנות הריאות, צמצום בית החזה ועליית הסרעפת למעלה

(ראה איור 2). חייבים להדגיש כי איננו "מוציאים" או "מכניסים" את הבטן אלא

פשוט מרפים ונותנים לגוף לנוע בצורה הטבעית לו. ייתכן ולאנשים מסוימים

בנשימה הטבעית הבטן לא תתרחב כלל, אין כל רע במצב זה, כל עוד האדם מרגיש

כי נשימתו רפויה ושקטה ואינו מרגיש מתח באזור בית החזה או הבטן.

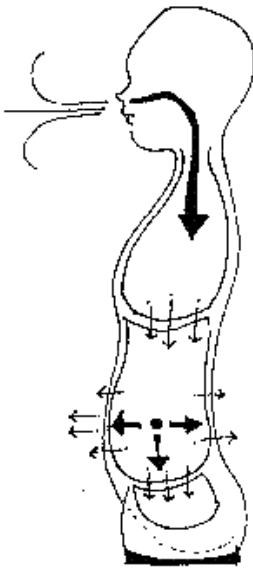
### נשימת בטן (בודהה)

הנשימה המוכרת ביותר והמתורגלת ביותר בכל עולם התנועה המודעת ואומנויות

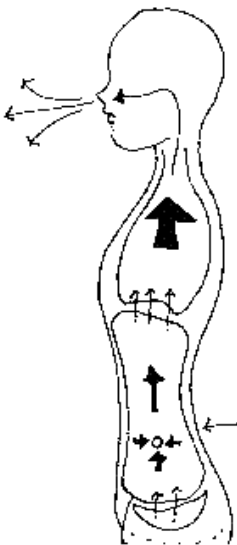
הלחימה היא נשימת הבטן או בשמה נוסף נשימת "בודהה". למתבונן מהצד נשימת

הבטן והנשימה הטבעית דומות מאוד ואכן יש דמיון רב בין נשימות אלו. בדומה לנשימה הטבעית

איור 1 - שאיפה בנשימה טבעית/בטן



איור 2 - נשיפה בשאיפה טבעית/בטן



גם בנשימת הבטן הכל מתחיל מההרפיה ואי העשייה ובשתי הנשימות בזמן השאיפה מתרחב חלל הבטן ובזמן הנשיפה חוזר למקומו בעדינות.

ההבדל בין נשימות אלו הוא מיקום המודעות בזמן הנשימה. בעוד שבנשימה הטבעית מיקום המודעות הוא בתנועת הנשימה המלאה או בכל סוג אחר של תרגול מנטלי, בנשימת הבטן אנו מרכזים את המודעות לאזור הבטן או יותר מדויק, לאזור הדאן טיין התחתון. ישנן מספר סברות למיקומו המדויק של הדאן טיין התחתון, לשם האחידות במאמר זה אשתמש בתיאור המוכר של, 3 אצבעות מתחת לטבור ו 2 אצבעות פנימה לכיוון מרכז הגוף. במיקום זה נימצא הדאן טיין התחתון שהוא בין היתר האזור בו מקובל לחשוב בעולם הצי' גונג והטאי צ'י שנימצא מאגר הצי' שלנו.

בזמן השאיפה יש להרפות ולהתרכז באזור הדאן טיין. הרחבת בית החזה וירידת הסרעפת בשילוב עם ההרפיה והמודעות, יוצרות הרחבה ויציאה של הבטן החוצה. בזמן הנשיפה שוב יש להרפות ולהתרכז באזור הדאן טיין. כעת צמצום בית החזה ועליית הסרעפת בשילוב עם ההרפיה והמודעות יביאו לחזרת הבטן למצבה הטבעי. העבודה עם המודעות גורמת לעיתים קרובות לכך שתנועת הבטן החוצה מתגברת עם התארכות התרגול וכך נוצרת נשימת בטן שהיא שונה מהנשימה הטבעית. נשימת הבטן ידועה בתור נשימה טובה ובריאה המפעילה את כל חלקי הריאה וגרמת לתנועתיות של האיברים הפנימיים.

### **נשימה הפוכה**

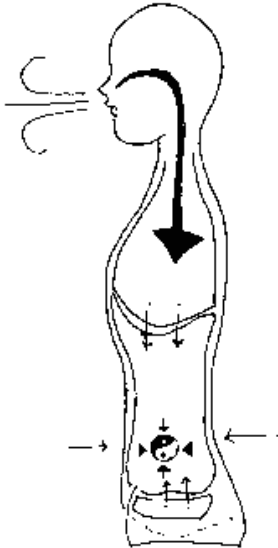
הנשימה האחרונה אותה אציג במאמר זה היא הנשימה ה"הפוכה". נשימה זו נקראת "הפוכה" מכיוון שבזמן השאיפה דווקא מכניסים מעט את אזור הבטן ובזמן הנשיפה מרפים את הבטן בחזרה החוצה. התנועה שנוצרת באזור הבטן היא הפוכה בדיוק לתנועה הנוצרת בנשימת הבטן ומכאן השם. הנשימה ההפוכה נקראת גם נשימה "עוברית", שם אשר יוחס לה על ידי החכמים הטואואיסטים העתיקים אשר גרסו כי בזמן שהייתו של העובר ברחם תנועת בטנו דומה לתנועת הנשימה ההפוכה. כיום ניתן לצפות בתופעה עם מכשירי דימות כגון אולטראאונד, כל עוד מוזן גוף העובר על ידי חבל הטבור, בעצם "נשימת" העובר מתבצעת דרך הבטן הנעה פנימה והחוצה. תנועת הבטן פנימה מבצעת "יניקה" של חומרי הזנה וחמצן ומפזרת את חומרים אלו לכלל גוף העובר ותנועת הבטן החוצה מבצעת "דחיפה" של חומרי הפסולת מכל הגוף החוצה דרך חבל הטבור.

חשוב להבין את התהליך העוברי בכדי לבצע את הנשימה ההפוכה בצורה טובה. רבים מהאנשים המבצעים את הנשימה ההפוכה מכניסים את הבטן בשאיפה ומוציאים אותה בנשיפה אך אינם שמים דגש על חלק נוסף וחשוב הרבה יותר וזה השתתפות הגוף כולו בתהליך הנשימה. כפי ששאיפת העובר מושכת אליה את חומרי הזנה ומפיצה אותם בכל הגוף, כך גם אנו צריכים להפנות את המודעות לתהליך "הפצת הנשימה" בכל הגוף. תהליך זה קורה כאשר בזמן השאיפה אנו מדמיינים את "פתיחת" חלקי הגוף (עצמות, שרירים, גידים) מהדאן טיין החוצה ומאפשרים לצי' להגיע לקצוות הגוף. בזמן הנשיפה אנו מדמיינים את סגירת כל חלקי הגוף מבחוץ אל הדאן טיין ויוצרים את תנועת הדחיפה של הצי' ה"מלוכלך" החוצה.

עוד פרט חשוב שיש לזכור בזמן ביצוע הנשימה ההפוכה הוא להפנות את המודעות לאזור הדאן טיין התחתון ולא למערכת הנשימה (בית החזה, הגרון, הפה והאף). התמקדות במערכת הנשימה היא התמקדות בתהליך השטחי החיצוני ועלולה להוביל ליצירת מתח מכיוון שהנשימה ההפוכה

אינה אינטואיטיבית לאדם הלא מנוסה. אפשר להשוות את ההתמקדות במערכת הנשימה כהתמקדות הזמרת באזור הפה במקום באזור הסרעפת והגרונן שם מתבצעת השירה האמיתית. על ידי התמקדות בדאן טיין אנו עוזרים לגוף "לשכוח" מהנשימה עצמה וליצור תנועה רפויה של בית החזה ושרירי העזר לנשימה. בנוסף על כך, ההתמקדות בדאן טיין עוזרת לתהליך הנשימה הכל גופי שהוזכר בפסקה הקודמת.

איור 3 - שאיפה בזמן נשימה הפוכה

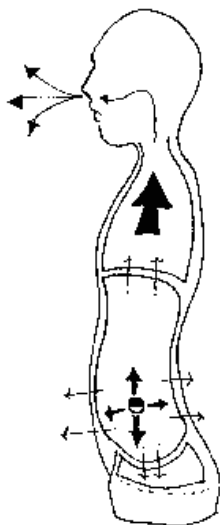


בנשימה ההפוכה כאמור אנו מכניסים את הבטן בזמן השאיפה. מבחינה פיזיולוגית לא ברור בדיוק כיצד מתארגנים האיברים הפנימיים במצב זה מכיוון שהסרעפת יורדת והבטן נכנסת ולכן חלל הבטן שנפחו קבוע כביכול מצטמצם. סברה אחת היא שהכליות עולות ונכנסות מאחורי הריאות ובכך מפנות מקום לירידת הסרעפת. ישנם מאסטרים המדגישים פרט להכנסת הבטן גם את הרמת תחתית האגן (Hui Yin) מה שגורם לעוד לחץ באזור (ראה איור 3). בזמן הנשימה אנו משחררים את כל הלחץ שהצטבר על ידי עליית הסרעפת, שחרור הבטן ושחרור ה Hui Yin (ראה איור 4). כך נוצרות תנועות כיווץ והרפיה דינמיים באזור הבטן והדאן טיין.

הנשימה ההפוכה נחשבת לנשימה יאנגית יותר וקשה יותר מהנשימה הטבעית או מנשימת הבטן. ניתן להבין עובדה זו מבחינה פיזיולוגית ומבחינת הזרימה הפנימית של הצי' בגוף. מבחינה פיזיולוגית קל להבחין כי בזמן הנשימה ההפוכה ישנה פעילות שרירית מוגברת מאשר בנשימות האחרות. גם אם אנו מבצעים את הנשימה מאוד בעדינות, עדיין אנו נדרשים לבצע כיווץ של אזור הבטן ואזור האגן הנוגד את התנועה הטבעית של האזור ולכן בהכרח נוצר מתח בתנועה. אם נכניס לשיקול גם את עבודת המודעות אשר בהכרח אינטנסיבית יותר בזמן הנשימה ההפוכה אנו מקבלים נשימה יותר יאנגית וקשה.

זרימת הצי' בגוף בזמן הנשימה תומכת גם היא בהנחה כי הנשימה ההפוכה יותר קשה ([1],[2]). בזמן נשימת בטן מקובל לחשוב כי זרימת הצי' מתבצעת ב 12 הערוצים העיקריים כאשר כיווני הזרימה העיקריים בגוף הנם למעלה ולמטה. במצב זה קל יותר להיכנס למצב של רגיעה והרפיה. בזמן הנשימה ההפוכה מקובל לחשוב כי זרימת הצי' מתבצעת מהערוצים העיקריים החוצה אל השרירים והעור ופנימה אל העצמות כאשר כיווני הזרימה העיקריים הנם פנימה והחוצה. במצב זה הגוף ניכנס למצב מתוח יותר אשר מאפשר הוצאת כוח פיסי רב יותר.

איור 4 - נשימה בזמן נשימה הפוכה



בעקבות כל ההסברים שהוצגו לא מומלץ לתרגל נשימה הפוכה ללא הדרכה מתאימה. ביצוע לא נכון בהחלט יכול ליצור מתח ואף נזק ממשי. כאשר מבצעים נשימה הפוכה יש להתרכז ולשים לב שלא נוצר מתח מיותר בגוף ועדיף לתרגל את הנשימה עצמה כתרגיל מבלי להוסיף, לפחות לא בשלב הראשוני, תנועה של הגוף. לאחר שהנשימה ההפוכה "יושבת" בתוך הגוף הצורה טבעית ניתן להתחיל לתרגל את הנשימה כחלק מתנועות שונות כפי שאציג בהמשך מאמר זה.

## מבוא לעבודה עם נשימה בתבנית

### חלוקת התנועות לכיוונים

לצורך הקניית שפה משותפת לקוראי המאמר החלטתי להגדיר חלוקה כלשהי אשר תגדיר את סוגי התנועות בצורה ברורה. כמוכן שישנן דרכים לרבות לחלק את תנועות התבנית בצורה מתודית וכולן טובות, אך נאלצתי לבחור בדרך אחת בלבד בכדי למנוע בלבול. בחרתי לחלק את תנועות התבנית לתנועות הפונות "פנימה", תנועות הפונות "החוצה" ומעברים בין התנועות.

תנועות הפונות "פנימה" מוגדרות כתנועות אשר כיוונן אחורה/למטה ו/או לתוך הגוף. תנועות אלו הם "ייניות" יותר ובדרך כלל היישום הלחמתי שלהן יהיה קבלה ונטרול של התקפת היריב. בתוך תנועות אלו ניתן למצוא את תנועת ה"גלגול לאחור" (LU), החלק הראשון של תנועת ה"דחיפה" (AN), החלק הראשון של תנועת "להברישי את הברך ולדחוף" וכדומה.

תנועות הפונות "החוצה" מוגדרות כתנועות אשר כיוונן קדימה/למעלה ו/או מחוץ לגוף. תנועות אלו הן "יאנגיות" יותר ובדרך כלל היישום הלחמתי שלהן יהיה בצד ההתקפי. בתוך תנועות אלו ניתן למצוא את תנועת ה"הדיפה" (PENG), תנועת ה"לחיצה" (JI), החלק השני של תנועת ה"דחיפה" (AN), החלק השני של תנועת "להברישי את הברך ולדחוף" וכדומה.

המעברים בין התנועות מוגדרים כחלקי התנועה אשר אינם שייכים לגוף התנועה עצמו אלא תפקידם העיקרי הוא החיבור לתנועה הבאה בתבנית. לא בכל התנועות בתבנית קיימים מעברים, בחלק מן התנועות המעבר בין תנועה לתנועה מתבצע בצורה חלקה ללא צורך בכל מעבר. דוגמא למעבר ניתן למצוא בין תנועת ה"הדיפה" ל"גלגול לאחור", כאשר כפות הידיים ממשיכות לאחור ההדיפה עד למצב בו הן מוכנות לביצוע הגלגול לאחור. דוגמא נוספת היא המעבר בין תנועת ה"גלגול לאחור" לתנועת ה"לחיצה", כאשר יד ימין מתמקמת מאחורי יד שמאל בכדי לבצע את תנועת הלחיצה. דוגמא לתנועה אשר לא קיים לאחריה מעבר היא תנועת "להברישי את הברך ולדחוף" אשר ממצב הסיום של התנועה ניתן מיידית להתחיל את אותה התנועה לצד השני. ברור לי לחלוטין כי יהיו מתרגלים רבים אשר יעלו שאלות רבות וטענות על החלוקה אשר הצגתי כאן. במיוחד נושא המעברים אשר איני נתקלתי בו בספרות אלא החלטתי להוסיף אותו על דעת עצמי. כפי שהסברתי לעיל, תפקיד החלוקה הוא לחלוטין מתודי ומטרתו אך ורק לאפשר הבנה טובה יותר של הדברים המוסברים במאמר זה.

### תנועת ה"גל" בגוף

אחד הפתגמים הידועים והחשובים בכתבים הקלאסיים של הטאי צ'י מסביר "התנועה נוצרת מן הרגליים, נשלטת על ידי האגן/מותניים ומבוטאת מכפות הידיים". פירוש אחד של פתגם זה מדבר על כך שכוח תנועת הטאי צ'י, מקורו בדחיפת האדמה על ידי הרגליים, זרימת הכוח דרך מרכז הגוף המשוחרר אשר מכוון אותו למטרה, ולבסוף הוצאתו החוצה דרך כפות הידיים על ידי פגיעה ביריב. אם נרצה לתאר תנועה זו בצורה ציורית, ניתן לראותה ככוח הזורם בגוף כמו גל הזורם בים. דימוי הגל מופיע בעצמו בכתבים הקלאסיים כאשר מתארים את תנועת ה"הדיפה" (PENG) כ"גל המרים אונייה בים".

ניתן בקלות יחסית להעביר את דימוי הגל מהתיאוריה לפרקטיקה. כאשר אנו דוחפים עם הרגליים את האדמה נוצר כוח השואף להרים את האגן ואת הגוף כולו כלפי מעלה (לדוגמא כאשר אנו

באים לנתר לגובה). הדרך היחידה לא "לאבד" את הכוח הנ"ל לניתור אלא לנצלו ליצירת תנועת טאי צ'י היא לשחרר את האגן ולהכניסו מעט פנימה בכדי לתת לכוח לעבור דרך האזור במקום להיתקע בו. כאשר הכוח עובר את האגן הוא מגיע לאזור בית החזה והשכמות ושוב יש צורך לשחרר בכדי שהכוח יעבור לידיים. כעת הכוח זורם לאזור כפות הידיים ומשם החוצה אל המטרה. כך ניתן ליצור תנועה מאוד חזקה עם השקעה של כוח יחסית קטן ובעיקר, עם שמירה על גוף רפוי ומשוחרר.

בתבנית הטאי צ'י ישנן תנועות אשר הגל מורגש בהן בצורה חזקה מאוד כגון תנועת ה"הדיפה", תנועת ה"שוט בודד" וכדומה. לעומתן ישנן תנועות אשר במבט ראשוני קשה להבחין בתנועת הגל, אך היא קיימת בכל תנועה ותנועה ולאחר תרגול רב ניתן להרגישה בכל רגע ורגע של ביצוע התבנית. כאשר מתרגלים ברצינות תקופה ארוכה ניתן כאמור להרגיש פיסית את הכוח הזורם בגוף כמו גל. התחושה היא תחושה נעימה של זרימה ושחרור המביאה לתחושה טובה של בריאות פיסית ונפשית והמייחדת את הטאי צ'י כאומנות לחימה בריאה ומבריא.

### **תנועת ה"גל" בנשימה**

בצורה דומה לניתוח אשר הוצג בסעיף הקודם, ניתן לאפיין בצורה דומה גם את אופי תנועת הנשימה בגוף כתנועה של גל. ניתן להתייחס לכך באופן מדיטטיבי יותר, כאשר מדמים בראשו את הנשימה כגל המגיע אל החוף וחוזר, מגיע שוב וחוזר וכן הלאה. עם כל שאיפה, מדמינים את האוויר יורד מן האף אל בית החזה ואל הבטן, ומשם חוזר כמו גל את בית החזה והחוצה.

ניתן להתייחס לתנועת הגל גם בצורה פיסית יותר. לשם כך יש לעמוד בעמידת wuji (עמידת עמוד/עמידת זן), להרפות את כל השרירים ולהתבונן בתנועת האגן העדינה הנוצרת עם כל נשימה. כאשר מגיעים לרמת שחרור ורמת רגישות מספקת ניתן להרגיש כי עם השאיפה, הבטן מעט מתרחבת והאגן נדחף בעדינות קצת לאחור. לעומת זאת, עם הנשיפה, הבטן חוזרת למקומה ובעקבותיה גם האגן נכנס בעדינות בחזרה פנימה. אם ממשיכים עם התנועה שנוצרת ונותנים לגוף להמשיך ולהגביר את תנועה זו, נוצרת בגוף כולו תנועה אשר אין דרך טובה יותר לתארה מאשר תנועת גל מהרגליים אל הראש וחזרה אל הרגליים.

בצורה דומה אך הפוכה, ניתן לבצע את התרגיל עם נשימה הפוכה. כאשר נשאף אוויר, הבטן מעט תתכווץ והאגן יכנס מעט פנימה. כאשר ננשוף אוויר, הבטן תחזור למקומה ובעקבותיה האגן ינוע בעדינות לאחור. עם נמשיך ונגביר מעט את תנועת הגוף כולו, נקבל תנועת גל הפוכה בדיוק לתנועה אשר קיבלנו בפסקה הקודמת.

תנועת הגל שנוצרה בשני התרגילים היא בעצם אותה תנועת הגל שאנו יוצרים כאשר אנו מתרגלים את תבנית הטאי צ'י, כפי שהסברתי בסעיף הקודם. ברור שההרגשה של תנועת הגל ברורה ומובנת יותר כאשר אנו יוצרים אותה פיסית עם שרירי הגוף (בעיקר הרגליים) מאשר שאנו יוצרים אותה כביכול "רק" עם הנשימה, אך בסופו של דבר, מסקנתי היא שמדובר באותה התנועה.



## ביצוע התבנית בנשימה טבעית/בטן

### שאיפה בזמן תנועה "פנימה"

לאחר חיפושם בספרים העוסקים בנושא ([2],[3],[4]) ובאתרי אינטרנט שונים, לא מצאתי בסיס תיאורטי ללקיחת אוויר פנימה בזמן ביצוע תנועות פנימה והוצאת אוויר החוצה בזמן ביצוע תנועות החוצה. את הבסיס לאופי תרגול זה, לקחתי בעיקר מדוגמאות של מספר מורים מהם למדתי במהלך השנים ומהניסיון האישי שלי. ישנם מספר מקורות העוסקים באומנויות לחימה אחרות, כגון קונג-פו או קראטה, אשר בהחלט מורים על הוצאת אוויר בכל פעם אשר מעוניינים להוציא כוח. באומנויות אלו מגדילים לעשות ומוסיפים להוצאת הכוח גם הוצאת קול או צעקה. ההסבר לאופי תרגול זה, נעוץ במספר גורמים.

הגורם הראשון הנו העובדה כי הוצאת האוויר עוזרת ביצירת תנועת רפויה. כאשר אנו נושפים אוויר יותר קל לגוף הפיסי לשחרר מתחים החוצה. כאשר אנו רוצים להוציא כוח בטאי צ'י, אנו בהכרח רוצים למקסם את ההרפיה בכדי שהכוח יעבור בצורה חלקה מהרגליים אל כפות הידיים.

הגורם השני הנו התופעה כי נשיפה עוזרת במיקוד המודעות והכוונה (YI). אחד הפרמטרים החשובים בביצוע תנועות טאי צ'י הנו פרמטר זה של הכוונה. מיקוד הכוונה מביא לתנועה חלקה, מדויקת ויעילה. אם מתרכזים באספקט הלחימתי של הטאי צ'י ניתן לומר כי התנועה בה אנו יוצאים החוצה היא בכדי לפגוע המטרה חיצונית כלשהי. מסיבה זו, האזור הקריטי למיקוד הכוונה הוא בתנועה זו ולכן הגיוני שננשוף אוויר בתנועה החוצה.

הגורם השלישי עוסק דווקא בשאיפה ומדבר על התנועה פנימה. בטאי צ'י ניתן לתאר את התנועות כקפיץ המכנס עצמו פנימה בכדי לאגור כוח פוטנציאלי להתרחבות והתפרצות החוצה. כך ניתן לחלק את התנועה פנימה כתנועה של אגירה והתנועה החוצה כתנועה של התפרצות. שאיפת האוויר בעת התנועה פנימה עוזרת להדגיש את אפקט האגירה וההתכנסות פנימה, אם בעזרת התהליך הפיזיולוגי של לקיחת האוויר ואם בעזרת עבודה עם המודעות. שאיפת האוויר מתקשרת בצורה אינסטינקטיבית עם תנועת הפונה פנימה. נשיפת האוויר מתקשרת בצורה אינסטינקטיבית עם תנועת הפונה החוצה.

בכדי לתרגל את הטאי צ'י בצורה הנ"ל, ניתן לבחור בתנועה כמו "לתפוס את זנב הציפור". בתנועת ה"הדיפה" (ראה איור 5) ננשוף אוויר, לאחר מכן נשאף אוויר בתנועת ה"גלגול לאחור" (ראה איור 6), ננשוף אוויר בזמן ה"לחיצה" (ראה איור 7), נשאף שוב בזמן ה"דחיפה" למטה ולבסוף ננשוף בזמן ה"דחיפה" קדימה (ראה איור 8). יש לחזור על התרגיל לשני הצדדים או לארבעה צדדים לפחות חמש פעמים לכל צד לצורך הפנמת התחושה הנוצרת בגוף.

איור 5 - תנועת ההדיפה (Peng)



图 7

图 8

图 9

图 9 的正面图

איור 6 - תנועת הגלגול לאחור (Lu)

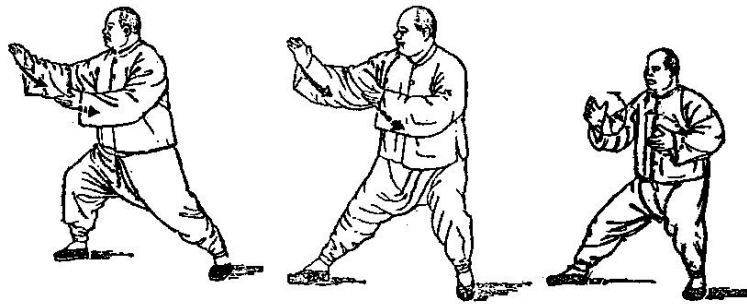


图 10

图 11

图 12

איור 7 - תנועת הלחיצה (Ji)

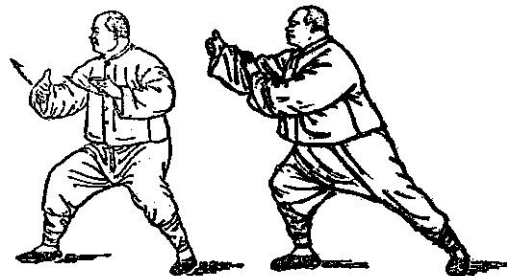


图 13

图 14

איור 8 - תנועת הדחיפה (An)



图 15

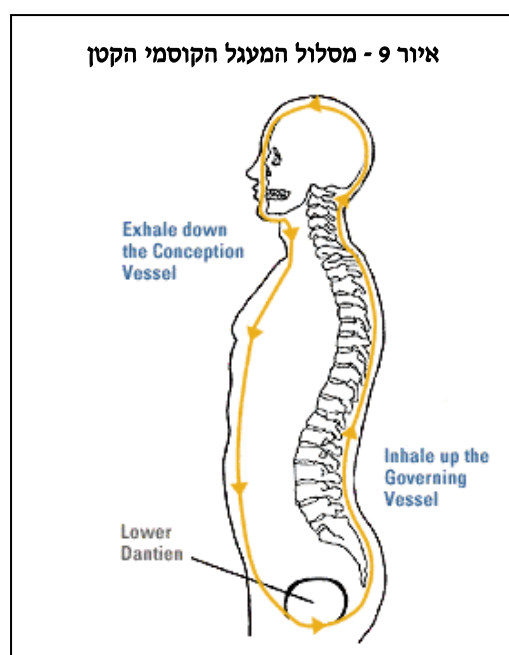
图 16

图 17

## שאיפה בזמן תנועה "החוצה"

על אף כל המוסבר בסעיף הקודם, קיימת אסכולה שונה לחלוטין הטוענת בדיוק את ההפך מהנטען לעיל. אסכולה זו טוענת שיש לקחת אוויר בעת ביצוע התנועה החוצה ולהוציא אוויר בעת ביצוע התנועה פנימה. כך אנו בעצם שואפים אוויר כאשר אנו מבצעים תנועה התקפית, "יאנגית", ודווקא בביצוע התנועה ההגנתית, "יינית", אנו נותנים לאוויר לצאת החוצה בנשיפה. נחשפתי לראשונה לסוג תרגול זה בסדנא עם אחד מתלמידי בית ספרו של המאסטר הידוע, צ'ן מאן צ'ינג.

הביסוס התיאורטי לאסכולה הנ"ל מבוסס על זרימת הצ'י בגוף בעת ביצוע התנועה והנשימה וברמה יותר פרטנית, זרימת הצ'י במעגל הקוסמי הקטן (Microcosmic cycle). המעגל הקוסמי הקטן מוגדר כחיבור בין שניים מהערוצים המיוחדים הקיימים בגופינו, הערוץ ה"מעבר" (CV) והערוץ ה"שולט" (GV). בעולם הצי גונג קיימת התייחסות רבה למסלול זה, בעיקר מבחינת הבריאות הפיסית, אך גם מבחינות נפשיות ורוחניות. נהוג לאפיין את זרימת הצ'י בו כזרימה המתחילה מאזור הסנטר, יורדת למטה בחלק הקדמי של הגוף עד לנקודת תחתית האגן (חיץ הנקבים, Hui yin) ומנקודה זו עולה בחזרה לאורך החלק האחורי של הגוף עד לקודקוד וחזרה



לנקודת ההתחלה מסביב לראש. ברוב במקורות העוסקים במעגל הקוסמי הקטן נהוג לחבר את השאיפה עם זרימת הצ'י כלפי מעלה באחורי הגוף ואת הנשיפה עם זרימת הצ'י כלפי מטה בקדמת הגוף (ראו איור 9).

לטענתם של אנשי צ'ן מאן צ'ינג, זרימת הצ'י במעגל הקוסמי הקטן מחוברת לתנועות הטאי צ'י. הכוונה היא שכאשר המתעמל מבצע את התבנית בצורה טובה (לא ניכנס כרגע כלל להגדרה של מהו ביצוע טוב ומהו לא), נוצרת בגופו זרימה טבעית של הצ'י במסלול זה. על זרימה טבעית זו להתחבר עם הזרימה המוכרת מעולם הצי גונג בזמן הנשימה. מכל הגורמים האלו, עלתה האסכולה הטוענת כי יש לשאוף בזמן התנועה החוצה ולנשוף בזמן

התנועה פנימה מכיוון שבצורה הזו זרימת הצ'י מחוברת עם התנועות ועם הנשימה בצורה אופטימלית.

כמובן שניתן להמשיך ולדון בנושא המעגל הקוסמי הקטן, זרימת הצ'י במסלול, חיבור הנשימה לזרימה וחיבור הזרימה לתבנית אך בנקודה זו הייתי רוצה לעצור את החלק התיאורטי ולעבור לתרגול. ברור שרבים מהקוראים יעלו השגות על ההסבר המאוד מתומצת אשר הצגתי כאן, אך מכיוון שאיני מגיע ממסורתו של צ'ן מאן צ'ינג, אסתפק כרגע בהסבר שנכתב.

כדי לתרגל את הטאי צ'י בצורה הנ"ל, ניתן לבחור, בדומה לסעיף הקודם, בתנועה כמו "לתפוס את זנב הציפור". בתנועת ה"הדיפה" נשאף אוויר, לאחר מכן ננשוף אוויר בתנועת ה"גלגול לאחור", נשאף אוויר בזמן ה"לחיצה", ננשוף שוב בזמן ה"דחיפה" למטה ולבסוף נשאף בזמן

ה"דחיפה" קדימה. יש לחזור על התרגיל לפני הצדדים או לארבעה צדדים לפחות חמש פעמים לכל צד לצורך הפנמת התחושה הנוצרת בגוף.

### שאיפה במעברי התנועות

הסעיפים הקודמים מבוססים על ניסיונם של מאסטרים ומורים ותיקים ומנוסים בנוסף על הסבר תיאורטי. הסעיף הנוכחי מתבסס לחלוטין על ניסיוני האישי שלי, כתלמיד ומורה, ובסיסו התיאורטי כפי שיוסבר בהמשך אינו מבוסס על כל מקור ספרותי אלא על מחשבותיי האישיות בנושא. כפי שחילקתי את התנועות בסעיפים הקודמים לתנועות פנימה והחוצה, כך ניתן (כפי שהסברתי בפרק המבוא) לחלק את התנועות ל"לב" התנועה ול"מעבר" בין התנועות. ברוב תנועות התבנית ניתן להבחין כי בין תנועה לתנועה קיים חלק תנועתי שאינו בהכרח קשור ליישום או לזרימה של התנועה עצמה אלא מתפקד יותר כמעבר.

כאשר צללתי אל מעמקי נושא הנשימה בתבנית תרגלתי רבות את הסוגים השונים של האסכולות הידועות. בכדי להבחין בדקויות הקטנות ביותר תרגלתי את התבנית בצורה איטית ביותר. בזמן התרגול האיטי שמתי לב כי קיימת עוד אפשרות של שילוב הנשימה עם התבנית פרט לשתיים הידועות והמוכרות. האפשרות היא "לנצל" את המעברים בין התנועות בכדי לקחת אוויר פנימה ולהשאיר את נשיפת האוויר החוצה לחלקה העיקרי של התנועה. בצורה זו אין חלוקה של התבנית לתנועות פנימה והחוצה, כל התנועות הן תנועות שוות בכיווןן ובזרימת הצ"י בגוף במהלכן.

חלוקה זו מתחברת בצורה לוגית לתנועת הגל בגוף המוסברת בפרק המבוא. בכל תנועה בתבנית קיים הגל אשר מתחיל מהרגליים, עובר את האגן ומסתיים בידיים. מניסיוני האישי הגל אינו שונה כאשר מבצעים תנועה פנימה או החוצה, הגל תמיד מתחיל מאותו המקום ומסתיים באותו המקום. תחושה זו מחזקת את התיאוריה כי הנשימה צריכה להתחלק בין עיקר התנועה למעברי התנועות ולא לכיווני התנועות שהוצגו בסעיפים הקודמים. כיוון שאותו הגל הקשור לתנועה, קשור בצורה דומה לנשימה (כפי שהוסבר בפרק המבוא), הסקה לוגית פשוטה מוכיחה כי בהכרח יהיה קשר בין הנשימה לבין התנועה.

האסכולה הגורסת כי יש לנשוף בזמן התנועה החוצה מבססת את גרסתה על הגורמים אשר הזכרתי בחלק הראשון של פרק זה. גורמים כגון העובדה כי הוצאת האוויר עוזרת ביצירת תנועת רפויה, התופעה כי נשיפה עוזרת במיקוד המודעות והכוונה (YI) ואפקט הקפיץ הנובע מאגירת כוח פוטנציאלי בזמן השאיפה, מחזקים את הסברה כי בזמן ביצוע את עיקרי התנועה יש לנשוף את האוויר ובעת ביצוע המעברים יש לשאוף אוויר פנימה.

בכדי לתרגל את הטאי צ"י בצורה הנ"ל, ניתן לבחור, בדומה לסעיף הקודם, בתנועה כמו "לתפוס את זנב הציפור". בתנועת ה"הדיפה" ננשוף אוויר, לאחר מכן נשאף אוויר במעבר (פשיטת הידיים קדימה), שוב ננשוף בתנועת ה"גלגול לאחור", נשאף אוויר בזמן המעבר ל"לחיצה" (הבאת יד ימין מאחורי יד שמאל), ננשוף בזמן ה"לחיצה" עצמה, נשאף שוב בזמן המעבר ל"דחיפה" (פשיטת הידיים קדימה), ננשוף בזמן ה"דחיפה" למטה, נשאף בפעם האחרונה בזמן שכפות הידיים "נחות" לקראת ה"דחיפה" קדימה ולבסוף ננשוף בזמן ה"דחיפה" קדימה. יש לחזור על התרגיל לפני הצדדים או לארבעה צדדים לפחות חמש פעמים לכל צד לצורך הפנמת התחושה הנוצרת בגוף. יש להדגיש כי יש להתאים את התנועה לנשימה ולכן ייתכן והתרגול יהפוך להיות מאוד איטי כאשר מתרגלים את השילוב המוצע בסעיף זה.

## נשיפה במעברי התנועות

בדומה לסעיף הקודם, גם סעיף זה אינו מבוסס על מאסטר זה או אחר, או על מקור ספרותי, אלא על ניסיוני האישי בלבד. אין טעם לחזור על ההסבר מהסעיף הקודם על חלוקת התבנית לתנועות ומעברים, אך כן יש טעם להסביר מדוע דווקא ניתן לנשוף במעברי התנועות ולא לשאוף כפי שמוסבר לעיל.

כפי שהסעיף הקודם נבנה על בסיס ההסבר שהוצע בסעיף הראשון (שאיפה בזמן התנועה פנימה), כך מתבסס סעיף זה על בסיס ההסבר שהוצע בסעיף השני (שאיפה בזמן התנועה החוצה). כפי שנכתב לעיל, לטענתם של אנשי צ'ן מן צ'ינג, זרימת הצי' במעגל הקוסמי הקטן מחוברת לתנועות הטאי צ'י. כאשר זרימה זו מתחברת עם הזרימה המתאימה המוכרת מעולם הצי גונג, מתחזקת הטענה כי יש לשאוף בזמן ביצוע עיקר התנועה ולנשוף בזמן ביצוע המעבר. בצורה זו זרימת הצי' מחוברת עם התנועות ועם הנשימה בצורה אופטימלית.

בכדי לתרגל את הטאי צ'י בצורה הנ"ל, ניתן לבחור, בדומה לשאר הסעיפים, בתנועה כמו "לתפוס את זנב הציפור". בתנועת ה"דחיפה" נשאף אוויר, לאחר מכן ננשוף אוויר במעבר (פשיטת הידיים קדימה), שוב נשאף בתנועת ה"גלגול לאחור", ננשוף אוויר בזמן המעבר ל"לחיצה" (הבאת יד ימין מאחורי יד שמאל), נשאף בזמן ה"לחיצה" עצמה, ננשוף שוב בזמן המעבר ל"דחיפה" (פשיטת הידיים קדימה), נשאף בזמן ה"דחיפה" למטה, ננשוף בפעם האחרונה בזמן שכפות הידיים "נחות" לקראת ה"דחיפה" קדימה ולבסוף נשאף בזמן ה"דחיפה" קדימה. יש לחזור על התרגיל לשני הצדדים או לארבעה צדדים לפחות חמש פעמים לכל צד לצורך הפנמת התחושה הנוצרת בגוף. יש להדגיש כי יש להתאים את התנועה לנשימה ולכן ייתכן והתרגול יהפוך להיות מאוד איטי כאשר מתרגלים את השילוב המוצע בסעיף זה.

## ביצוע התבנית בנשימה הפוכה

מעטים המאסטרים והמורים אשר מעודדים תרגול של נשימה הפוכה במהלך ביצוע התבנית. אחד מהידועים המזכירים זאת הוא ד"ר יאנג ג'ו-ינג-מינג (Dr. Yang Jwing-Ming), מאסטר אשר מוכר בעיקר בזכות ספריו הרבים בתחום אומנויות הלחימה הסיניות והצי גונג הרפואי ([1],[2],[4]). יאנג ידוע אף כדוגל באסכולה יותר לוחמנית אשר משמרת את האספקטים הלוחמניים של הטאי צ'י המסורתית. מסיבה זו ניתן להבין כיצד מחבר יאנג את הנשימה הפוכה, אשר נחשבת כנשימה אקטיבית וחזקה הרבה יותר מהנשימה הטבעית או מנשימת הבטן, אל ביצוע התבנית. הנשימה הפוכה עוזרת בהנעת הצי אל קצוות הגוף ומעצימה את התנועה הפיסית ולכן מתחברת בטבעיות לאדם אשר מעוניין לתרגל את הצדדים הלוחמניים של הטאי צ'י. יאנג מוסיף ומגדיר את השאיפה כחלק הייני של הנשימה ואת הנשיפה כחלק היאנגי של הנשימה.

מאסטר נוסף המחבר את הנשימה הפוכה לתנועה הוא ג'ו טסונג-הא (Jou Tsung-Ha). ג'ו ידוע מאוד בעיקר בארה"ב בזכות תלמידיו הרבים, גישתו המעמיקה במיוחד, וספרו המוכר, The Dao of Taijiquan, אחד מהספרים המומלצים ביותר לכל אדם המעוניין להתעמק בתרגול הטאי צ'י. על פי ג'ו, ברמה הגבוהה ביותר של התרגול התנועתי, יש לתרגל את התנועות עם שימוש בנשימה הפוכה. בניגוד למאסטר יאנג, ג'ו אינו מזכיר את כיווני הזרימה של הצי בגוף כתלות בנשימה אלא מתרכז לחלוטין בתנועת הדאן טיין (Dantien) התחתון ([3]). לטענתו, מתן דגש על כיווני הזרימה של הצי הוא הסתכלות על הפן החיצוני והשטחי של הנשימה, בעוד מתן דגש על התנועתיים של אזור הדאן טיין הוא הסתכלות על הכוח האמיתי ועל סוד התנועה של הטאי צ'י. הנשימה הפוכה קוראת באופן טבעי וחסר מאמץ, כאשר המתרגל מפנים ומתחבר לתנועת הדאן טיין ומוריד כל תשומת לב מהנשימה עצמה. כך מגיע המתרגל למצב עליו מדברים החכמים הטאואיסטים הקדומים כ"נשימה ללא נשימה". למרות כל ההסבר המתואר כאן, יש לסייג את הדברים מכיוון שגם ג'ו עצמו נותן הסבר זה כאשר הנו מדבר על תנועות הצי גונג של הטאי צ'י ואינו מזכיר בשום מקום את תרגול התבנית עצמה. ייתכן וכוונתו הייתה כי ההשלכה מתנועות הצי גונג על תנועות התבנית עצמה היא אינטואיטיבית וייתכן כי ג'ו בחר בכוונה לא לדון בעניין התבנית. מכיוון שמאסטר ג'ו ניפטר לפני מספר שנים, כנראה שאת כוונתו האמיתית לעולם לא נדע.

אם נחבר את ההסברים התיאורטיים של מאסטר יאנג ומאסטר ג'ו, נקבל את הטענה כי במידה והרצון לשימוש בטאי צ'י הוא לפיתוח כוח ומיומנויות לחימה (כפי שהיה נהוג בטאי צ'י המסורתית), יש לנשום נשימה הפוכה בזמן ביצוע התבנית. בתנועות הייניות או במעברים בין התנועות יש לשאוף אוויר פנימה עם כיווץ עדין של אזור הדאן טיין ובתנועות היאנגיות יש לנשוף אוויר החוצה עם שחרור אזור הדאן טיין. בצורת התרגול הנ"ל, מעצימים את אגירת הכוח הפנימי הפוטנציאלי ואת הוצאתו החוצה.

אם נחזור לרגע לפרק הקודם העוסק בנשימה טבעית/נשימת בטן, בשני סעיפיו הראשונים הוצגו שתי אסכולות מנוגדות אשר כל אחת הציגה ביסוס תיאורטי משלה. ניתן להשתמש בהסברים הקודמים בכדי לחזק את האסכולה המוצגת בפרק הנוכחי. שאיפה בנשימה הפוכה בזמן התנועה פנימה ונשיפה בנשימה הפוכה בזמן התנועה החוצה מחוזקת על ידי הגורמים שהוזכרו לעיל כגון העובדה כי הוצאת האוויר עוזרת ביצירת תנועת רפויה, התופעה כי נשיפה עוזרת במיקוד המודעות והכוונה (YI) ואפקט הקפיץ הנובע מאגירת כוח פוטנציאלי בזמן השאיפה (ראו פרק

שני, סעיף ראשון). בנוסף על כך, כאשר אנו נושמים נשימה הפוכה, התאום בין הנשימה לבין הגל נראה כך שהגל עולה מהרגליים בזמן השאיפה וממשיך אל כפות הידיים בזמן הנשיפה, בדיוק הפוך מהמוזכר בפרק הראשון, סעיף שני. בסופו של דבר, אנו רואים כי אופי התרגול המוצע בפרק זה ניתן להסבר גם על ידי ההסברים של הסעיף הראשון וגם על ידי ההסברים של הסעיף השני, מה שבהחלט מחזק את האסכולה הנוכחית.

בכדי לתרגל את האסכולה הנוכחית ניבחר הפעם בתנועה אחרת מתוך התבנית, תנועת "להבריש את הברך ולדחוף". בזמן החלק הייני של התנועה, כלומר הפניית הגוף ימינה והבאת הידיים במעגלים לאחור כך שיד ימין באה אל האוזן ויד שמאל באה אל המותן (ראו איור 10), נשאף אוויר פנימה בנשימה הפוכה. נשים לב כי המודעות שלנו נמצאת באזור הדאן טיין התחתון ולא בנשימה עצמה. בזמן החלק היאנגי של התנועה, כלומר יישור האגן קדימה, דחיפה עם יד ימין והברשת הברך עם יד שמאל (ראו איור 11), ננשוף החוצה עם שחרור אזור הדאן טיין. מכאן ניתן להמשיך בצורה דומה לצד השני כאשר מבצעים את אותה התנועה בפנייה שמאלה. יש לחזור לפחות חמש פעמים לכל צד לצורך הפנמת התחושה הנוצרת בגוף. יש להדגיש כי תמיד יש להתאים את התנועה לנשימה ולא להפך.

איור 10 - חלקה הייני של להבריש את הברך ולדחוף

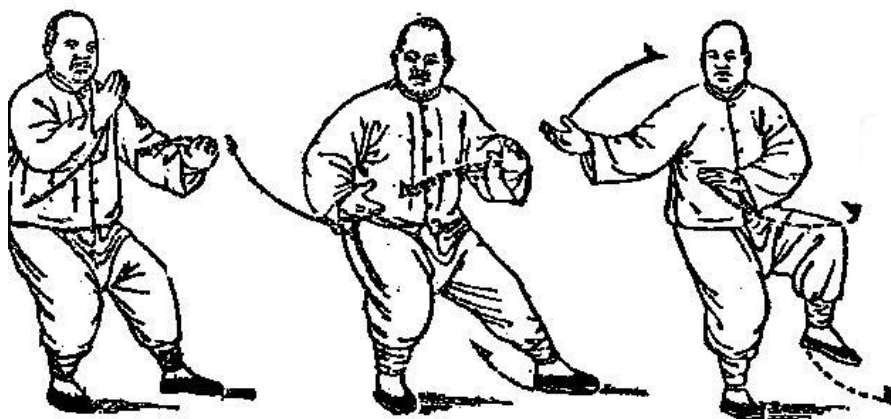


图 29

图 30

图 31

איור 11 - חלקה היאנגי של להבריש את הברך ולדחוף

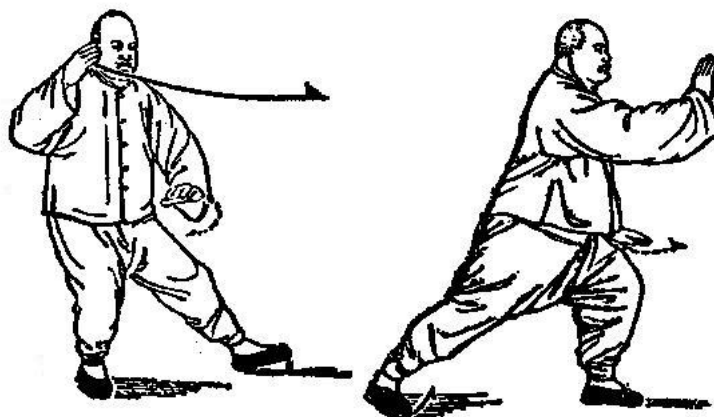


图 32

## סיכום

במאמר זה הצגתי מספר אפשרויות לתרגול הנשימה בזמן ביצוע תבנית הטאי צ'י. כפי שהסברתי עוד במבוא ופירטתי ביתר פירוט במהלך המאמר, הדעות בנושא חלוקות וקיימים מאסטרים ומורים רבים אשר מלמדים נושא זה בצורות שונות ואף מנוגדות אחת לשנייה. כאשר החלטתי לכתוב מאמר זה, אחת משאיפותיי המרכזיות הייתה להגיע למסקנה אישית בנושא זה לצורך הבנה והעמקה בתרגול האישי שלי ובמתודיקת האימון שאבחר להעביר לתלמידי הנוכחיים והעתידים. אני חייב להודות שאחרי קריאה וחקירה של צורות האימון השונות לא הגעתי למסקנה חד משמעית.

לכל אחת מהשיטות המוצעות ישנו בסיס תיאורטי הגיוני אשר נראה במבט ראשוני כמספק ומשכנע. מכיוון שהשיטות מנוגדות אחת לשנייה, הרי נשאר הקורא מבולבל ואולי אף מתוסכל. אני אינני יצאתי מתוסכל מכתובת המאמר. אני מרגיש כי למדתי רבות בנושא וכן הגעתי למספר מסקנות "חלקיות". להבנתי, אין מקום להוכחה זו או אחרת לנכונות השיטות השונות, על כל מורה או מתרגל פשוט לנסות ולבדוק בכדי להתאים לעצמו את השיטה המתאימה עבורו. יש לזכור ששיטה המתאימה כיום, בהחלט יכולה להשתנות בעתיד, תרגול הטאי צ'י כמו החיים עצמם, דינמי ומשתנה ללא הפסקה.

מסקנה ראשונה שהסקתי הנה שאין טעם להסביר או לתרגל נשימה במהלך ביצוע התבנית עם מתרגלים מתחילים. למתרגל המתחיל אתגרים רבים ומורכבים בזמן ביצוע התבנית והכנסת נושא הנשימה אל התרגול, סיכוי רב שיגרום לבלבול, תסכול ומתח אשר עלולים המקרים קיצוניים אף להוביל לנזק או הפסקת התרגול. אין עובדה זו אומרת כי אין להסביר ולתרגל תרגילי נשימה עם מתרגלים מתחילים. תרגילי נשימה חשובים והכרחיים, במיוחד למתרגל המתחיל, אך לא בחלק מביצוע התבנית אלא בתור תרגילים נפרדים. המלצתי היא לפנות חלק מן השיעור אותו יש להגדיש אך ורק לתרגילי נשימה.

תרגילים אשר משלבים תנועה ונשימה שכן ניתן לתרגל עם מתחילים הם תרגילים בודדים מתוך התבנית אשר הנשימה "מתחברת" לתנועה בצורה אינטואיטיבית. יש לבחור את התנועות ברגישות רבה וניתן לחזור ברצף על אותו התרגיל מספר רב של פעמים. רק לאחר שהאלמנטים הבסיסיים של התנועה מוטמעים אצל המתרגל ניתן להתחיל ולשלב נשימה תוך כדי התנועה. המלצתי היא להתחיל עם נשימה טבעית או נשימת בטן כאשר מסקנתי כרגע היא שיש לשאוף בזמן החלק הייני של התנועה ולנשוף בחלק היאנגי של התנועה. כפי שהסברתי בגוף המאמר לנשימה זו יש יתרונות כגון העובדה כי הוצאת האוויר עוזרת ביצירת תנועת רפויה, התופעה כי נשיפה עוזרת במיקוד המודעות והכוונה (YI) ואפקט הקפיץ הנובע מאגירת כוח פוטנציאלי בזמן השאיפה. יש לזכור כי את אותה התנועה ניתן לבצע כאשר חלק אחד ייני ואחד יאנגי ואחרי כן להחליף תפקידים ולבצע את אותה התנועה עם ייני-יאנג הפוכים. מסקנה זו היא דוגמא טובה לחוסר הנחרצות אליה הגעתי לאחר כתיבת מאמר זה. בעצם ניתן לעניות דעתי לבצע את התנועה הבודדת בשני דרכים הפוכות כביכול, ואני איני בטוח כלל כי הייתי מכניס תרגילים מסוג זה בקבוצות של מתחילים.

אצל מתרגלים ותזיקים אשר מתרגלים את התבנית תקופה ארוכה ואינם עסוקים במחשבה על התנועה הפיסית או על סדר ואופן ביצוע התנועות ניתן להתחיל ולדון בנושא הנשימה. מסקנה נוספת אליה הגעתי היא אם כן שאכן יש מקום להתבוננות בנשימה במהלך התבנית. שימו לב כי



השתמשתי במילה "התבוננות" ולא "ויסות" או "התכוונות". מילה זו נבחרה בקפידה ובמטרה להפריד בין ביצוע התבנית בצורה קבועה ומסוימת לבין ביצועה בצורה רפויה ורגועה עם תשומת לב לנשימה. אני מאמין כי הנשימה היא חלק מהתבנית ואין להזניחה על ידי חוסר תשומת לב מוחלט. ביצוע תבנית הטאי צ'י ממריץ את זרימת הצ'י בגוף ומכוונו בצורות שונות, ברגע שיש השפעה על זרימת הצ'י, בהכרח יש השפעה על הנשימה ולהפך.

הפרט החשוב ביותר אותו הבנתי בעזרתו של מאסטר ג'ו הוא שהתבוננות בנשימה אינה התבוננות באף, פה, גרון או ריאות, התבוננות אמיתית בנשימה מבחינת הטאי צ'י היא התבוננות בדאן טיין. לטענתו של מאסטר ג'ו, וניסיוני האישי במחשבה ותרגול הנושא בחודשים האחרונים כאשר המתרגל מרכז את המודעות בדאן טיין עניין השאיפה והנשיפה הופך משני. התנועה הנכונה הנוצרת מתוך הדאן טיין מובילה ל"נשימה ללא נשימה", כלומר מובילה לנשימה נכונה מבלי הצורך לווסת או להתאים את השאיפות והנשיפות לתנועה הפיסית. בעצם ניתן לומר אם כך, כי המאסטרים הטוענים כי אין להתרכז כלל בנשימה בזמן התבנית צודקים. אם כוונתם היא שאין להתרכז במערכת הנשימה אז הם אכן צודקים, אך מבחינת מאסטר ג'ו הנשימה אינה מערכת הנשימה אלא תנועת הדאן טיין אליה יש לשים לב ולהפנות את המודעות בזמן ביצוע התבנית.

מסקנה אחרונה אליה הגעתי במאמר זה נוגעת למטרתו של מתרגל הטאי צ'י. כיום ישנם מתרגלי טאי צ'י אשר לחלוטין נוטשים את הפן הלוחמני ומתרכזים אך ורק באספקט הבריאותי של הטאי צ'י. מורים ומתרגלים אלו, מנתחים את תנועות הטאי צ'י כתנועות מדיטטיביות ומתרכזים בזרימת הצ'י בגוף, איזון בין היין ליאנג, שמירה על יציבה בריאה ונכונה, פיתוח אלמנטים מנטליים הקשורים לתבנית וכדומה. לצורך תרגול אלמנטים אלו הנשימה הטבעית ונשימת הבטן מתאימים ומספקים. לחילופין, עדיין קיימים מתרגלים רבים אשר אינם נוטשים את אומנות הלחימה בתוך הטאי צ'י ומתעניינים בנוסף אל האלמנטים הבריאותיים, באלמנטים המסורתיים הלוחמניים של הטאי צ'י. מסקנתי מהכנת מאמר זה היא שמתרגלים אלו חייבים ללמוד להבין ולתרגל את הנשימה הפוכה. לא אחזור על ההסברים אשר הצגתי בפרק העוסק בביצוע התבנית עם נשימה הפוכה, אך אין לי ספק שבכדי לבצע את התבנית למטרות לחימה יש לבצע תוך כדי נשימה הפוכה. לצורך הסבר אביא רק אלמנט אחד והוא זרימת הצ'י לשרירים בזמן הנשימה הפוכה. בעת ביצוע תנועת תקיפה יש לנשום בצורה אשר תתמוך בגוף בתנועתו, לשם כך יש לגרום לזרימת צ'י מוגברת לשרירים ולעור על יד נשימה הפוכה.

לסיכום אומר שוב כי לאחר קריאה ותרגול אינטנסיבי של נושא שילוב הנשימה בתבנית הטאי צ'י לא הגעתי לאף מסקנה חד משמעית וברורה. כן הגעתי למספר תובנות חדשות על תחום הנשימה בעיקר ועל תחום הנשימה הפוכה בפרט. תובנות אלו עזרו לי ויעזרו לי בשיפור תרגול תבנית הטאי צ'י ולכן כתיבת מאמר זה הייתה מועילה ומעניינת. אני מקווה שכל אחד מהקוראים יוכל גם הוא לקחת משהו ממילים אלו ולשפר את תרגול תבנית הטאי צ'י שלו, לא משנה מהו סגנונו ומהי מטרתו. תודה רבה.

## ביבליוגרפיה

1. Yang, J.M. The Root of Chinese Qigong. YMAA, 1989.
2. Yang, J.M. Taijiquan Theory. YMAA, 2003.
3. Jou, T.H. The Dao Of Taijiquan. Tai Chi Fundation, 1981.
4. Yang, J.M. Tai Chi Theory & Martial Power. YMAA, 1996.