

בית ספר "נפלאות" לצי קונג נשי תשעת יסודות הלימוד

הלימודים בבית ספר "נפלאות" לצי קונג נשים מבוססים על תשעה יסודות מרכזיים, המהווים את ליבת הלימוד והתרגול בבית הספר. יסודות אלו משלימים זה את זה ויוצרים יחד מערכת הוליסטית לפיתוח הבריאות, האנרגיה והמודעות בגוף ובנפש.

1. סדרת הבסיס – על פי דר' ליו יה פיי (Beidaihe, סין)

סדרת הבסיס מהווה את אבן היסוד של הצי קונג הנשי ומתמקדת בפיתוח איכויות תנועה יסודיות כמו רכות, הרמוניה, הקשבה פנימה ותנועה ללא מאמץ. הסדרה כוללת תרגילי טפיחות, עיסויים עצמיים ותנועות המעוררות את האנרגיה בכל הגוף. באמצעות הקשות על נקודות דיקור ספציפיות ותנועות אגן ועצם הזנב, הסדרה מניעה צ'י בכל הגוף ומשחררת מתחים. תרגול סדרת הבסיס בנוי על עקרונות של תנועה טבעית וספונטנית, המאפשרת לטפח בריאות פיזית, רגשית, מחשבתית ורוחנית.

2. התנועות הנשיות המרפאות – על פי דר' ליו יה פיי (Beidaihe, סין)

התנועות הנשיות המרפאות הן ליבת הצי קונג הייחודי לנשים, המתמקדות בארבעת המרידיאנים המיוחדים של הגוף. הסדרה מחולקת לחמישה תחומים: הרמוניה כללית של הגוף, הנעת הצי במרידיאן העיבור, הרמוניה של מרידיאן החגורה, סיבוב הדאן טיאן, והנעת עמוד השדרה בארבעה כיוונים. שלוש האיכויות המאפיינות תנועות אלה הן "יין" (האיזורים היינים של הגוף), "ז'ו" (רכות), ו"מיי" (זרימה המגיעה מלב שקט ושליו כאשר אני מקבלת את עצמי כפי שאני). התנועות הנשיות מזרימות אנרגיית חיים באיברים הקשורים לפיזיולוגיה הנשית ומטפלות גם באיזון של הרגשות.

3. אי צ'ואן (Yi Chuan) - על פי מאסטר פונג הא

אי צ'ואן או "פיתוח הכוונה" היא שיטת תרגול המתמקדת במודעות, רצון וכוונה. זוהי מדיטציה בעמידה (ישיבה / הליכה) שמטרתה לפתח את היכולת הטבעית הפנימית ולחזק את הצי בגוף, מכונה גם "האמנות של לעשות כלום ולהשיג הכל".

התרגול מבוסס על שלושת ההרמוניות: הרמוניה של הגוף, הנשימה והמחשבות. הכללים הבסיסיים של אי צ'ואן פשוטים: לשמור על שיווי משקל, לא להשתמש בכוח מיותר ולהרגיש נוח. התרגול העקבי מחזק את הצי, מעלה למודעות מקומות בהם זרימת האנרגיה חסומה ותומך בתהליכי ריפוי טבעיים.

4. סרגל טאי צ'י (Tai Chi Ruler) - על פי מאסטר פונג הא

סרגל טאי צ'י הוא תרגול של מדיטציה בתנועה, שבו אוחזים במקל עץ מיוחד וקטן בין כפות הידיים ומתנועעים לפנים ולאחור בתנועה טבעית. התרגול מבוסס על מודל התנועה העוברית הטבעית, בה העובר מתנדנד בתוך מי הרחם כדי להתפתח. הסרגל פועל כמו מטוטלת, והתנועה נוצרת מהגוף ולא מהידיים. זהו תרגול מרגיע במיוחד, המפתח מודעות, מעודד את זרימת הצ'י לדאן טיאן (מרכז האנרגיה), ומחזק את הרגליים, הגב ואזור המתניים. היתרון הגדול של סרגל טאי צ'י הוא שאינו דורש לימוד ארוך, אך התועלת שלו רבה.

5. אי ג'ין ג'ינג (Yi Jin Jing) - על פי מאסטר פונג הא

אי ג'ין ג'ינג או "הקלאסיקה של שינוי גידים ורצועות" הוא סדרת תרגילים יחסית אינטנסיבית, שמטרתם לחזק ולשפר את הגמישות של השרירים, הגידים והרצועות. התרגילים משלבים מתיחה, כוח וגמישות עם נשימה נכונה, ומתמקדים בפיתול עמוד השדרה והארכת הגפיים. חמשת הכללים של התרגול הם: שקט, איטיות, סיומת (הבאת כל תנועה למקסימום), עצירה, וגמישות. תרגילים אלה משפיעים על מערכת העצבים, האיברים הפנימיים, המפרקים ותנועת הצ'י, וטובים לשיפור הגמישות, הכוח והסיבולת.

6. רטטים בשיטת אילן לב – על פי אילן לב

שיטת אילן לב היא גישה טיפולית לתנועה ולמודעות גופנית המבוססת על עקרון "ההיתלות" במקום "ההתייבבות". בשיטה זו, במקום להיאבק בכוח המשיכה, משתמשים בו כשותף ליצירת תנועה טבעית וזורמת. הרטטים מהווים חלק מרכזי בשיטה ומתבססים על רעיון של תנועה טבעית וספונטנית ללא תכנון. הדבר מאפשר זרימה טבעית של תנועה בגוף ללא מאמץ. הרטטים מאפשרים שחרור מתחים, שיפור זרימת הדם והאנרגיה, והגברת המודעות הגופנית.

בצי קונג לנשים, שילוב הרטטים מתוך שיטת אילן לב מסייע לשחרר חסימות אנרגטיות, במיוחד בעורף, בחגורת הכתפיים, באגן – עצם הזנב, ולאורך הרגליים. בנוסף ידע זה מאפשר לאישה לתרגל את הצ'י קונג מתוך מודעות לכוח המשיכה, ידע כיצד לשחרר מאמצים אל האדמה, ותנועה ספונטנית המגיעה חזרה מתוך השמיטה ואי האחיזה.

7. עיסויים עצמיים - על פי דר' ליו יה פיי (Beidaihe, סין)

העיסויים העצמיים הם חלק חיוני בתרגול הצי קונג לצורך טיפוח בריאות שלמה, וכן טיפול ספציפי בחושים – ראייה ושמיעה, ריח ונשימה, ובריאות הפה והשיניים. מטרת העיסויים היא הזרמת אנרגיה, שחרור מתחים וטיפול דרך מגע. התרגול מתמקד במיוחד באזורי הפנים והראש, המקושרים לחושים ולמערכת העצבים. העיסויים כוללים טכניקות עדינות של לחיצה, החלקה וטפיחה על נקודות דיקור ואזורים אנרגטיים מרכזיים. העיסויים העצמיים מאפשרים לנשים להתחבר ברכות אל גופן, תוך שימוש בחוש המגע ובאנרגיה המרפאה של כפות הידיים.

8. סדרות צ'י קונג נוספות

בנוסף לצי קונג המיוחד לנשים, בית ספר "נפלאות" מלמד מגוון סדרות צ'י קונג מסורתיות המשלימות את התרגול הנשי ומעשירות את ארגז הכלים של המתרגלות. הסדרות הנוספות כוללות:

- **חמשת הצלילים** -סדרה מסורתית המשלבת תנועות, צלילים וכוונה לריפוי האיברים הפנימיים. על פי מאסטר אמין קונג מיאן הו (הולנד)
- **שמונת חלקי יריעת המשי** - סדרה עתיקה של תנועות הנחשבות לבעלות ערך גבוה, כשמה המרמז על בד משי באיכות מעולה. התרגילים הם פשוטים ומהווים יחד טיפול שלם בכל הגוף. על פי מאסטר פונג הא
- **הגוף הזורם** - סדרה המדגישה תנועה רכה וזורמת של המפרקים, המבוססת על ספירלה ותנועת האינסוף. תנועות אלו מטפחות את התנועות של כל הגוף, משפרות את טווחי התנועה, אך מעבר לכך - מזרימות צ'י אל האיברים הפנימיים, ואל מאגרי הצי העיבור והשולט. על פי מאסטר ז'אן מישל שומה (צרפת)
- **שיבאשי 18** התנועות של טאי צ'י קונג, סדרה המשלבת עקרונות של טאי צ'י וצי קונג בתנועה זורמת של כל הגוף. על פי מאסטר לין האושנג
- **חוליות צוואריות** -סדרה המתמקדת בשחרור מתחים באזור הצוואר והעורף וביצירת תירגול שוטף לצורך בריאות חוליות הצוואר. על פי דר' מאסטרית ליו יה פיי (סין)

• **וסדרות נוספות**

לימוד הסדרות הללו מעשיר את חווית התרגול, מגוון את התרגולים ומעמיק את ההבנה של עקרונות הצי קונג. כל סדרה מדגישה איכויות שונות ועובדת על מערכות שונות בגוף, מה שמאפשר למתרגלות להתאים את התרגול לצרכיהן האישיים.

9. תיאוריה של הרפואה הסינית

הבנת עקרונות הרפואה הסינית מהווה בסיס תיאורטי חיוני למתרגלות הצי קונג לנשים. הלימוד כולל מושגי יסוד ברפואה הסינית העתיקה, ביניהם: יין ויאנג (איזון בין כוחות מנוגדים ומשלימים), חמשת האלמנטים (אש, אדמה, מתכת, מים ועץ והקשרים ביניהם), מערכת המרידיאנים (נתיבי הזרימה האנרגטיים בגוף), ומושג הצי (אנרגיית החיים). בנוסף נלמדת גם התיאוריה של ארבעה מרידיאנים מיוחדים שהם בבסיס הסדרה של התנועות הנשיות.

יישום הידע התיאורטי במהלך התרגול מאפשר הבנה עמוקה יותר של התהליכים המתרחשים בגוף בעת התרגול, ומסייע לנשים לכוון את התרגול לצרכיהן האישיים. הלימוד התיאורטי משולב עם התרגול המעשי, כך שהתיאוריה מקבלת ביטוי וביסוס דרך החוויה הפיזית והאנרגטית.

לסיכום

תשעת יסודות התרגול שהוצגו במסמך זה מהווים מסע מתמשך שנשים לומדות ומעמיקות בו במשך כל חייהן, כאשר ההתקדמות מתרחשת במקביל.

היסודות משלבים באופן מושלם מגוון שיטות - החל מתרגול שקט של אי-תנועה ומדיטציה, דרך תנועות רכות ומרפאות, ועד לתרגילי מתיחה וגמישות. לכל יסוד תועלת ייחודית עבור הבריאות בגוף ובנפש, ויחד הם מהווים ארגז כלים שלם ומלא להתפתחות אישית ומקצועית.

ככל שהאישה מעמיקה בתרגול לאורך השנים, כך מתעדן הקשב הפנימי ומשתכללת יכולתה להתאים את התרגול לצרכיה המשתנים בכל שלב בחייה.