



סמל היין והיאנג במסורת הסינית והקשר שלו לתרגול צ'י גונג

סמל ה Taiji (כך נקרא סמל היין והיאנג) הוא דגם לניתוח ולהתבוננות על השלם, באמצעות **שני כוחות מנוגדים, הנמצאים בתנועה מתמדת. עם הצטמצמותו של האחד, השני מתחיל את נוכחותו.**

למעשה, זו תמצית הרעיון. מכאן ואילך, בטקסט מטה, זהו רק פירוט והדגמות של הרעיון.

השטח השחור שבאיור מייצג את היין, המוביל את התנועה כלפי מטה (למשל מהשמיים אל האדמה), ומקנה לאנרגיה את איכותה על ידי תהליך של כינוס וצמצום. הצ'י הייני מתאפיין בדחיסות, חומריות, עכירות, מזינות, פסיביות, קרירות ואיטיות. כך גם במעבר שבין יום לבין לילה וחזר חלילה. המעבר הוא מדורג. ככל שפוחת היום, כך הלילה מתחיל את כניסתו ולהיפך. השטח הלבן שבאיור מייצג את היאנג, את התנועה של התרחבות והתפשטות מלמטה למעלה (למשל מהאדמה אל השמיים). הצ'י היאנגי הוא קליל, מתפשט, צלול, אקטיבי, עוצמתי, חמים ומהיר. האחד אינו מתקיים ללא השני, ובכל אחד מהם קיים זרע מתוך השני (הנקודה שבכל חלק באיור). זהו זרע השינוי. בשיא היאנג/היין קיים הזרע לשינוי. כאמור מעלה, הם נמצאים, בכל ביטוי שלהם, **בתנועה מתמדת.**

בצ'י גונג קושרים את כוחות היין עם רכות ותנועות ההשתרשות באדמה, ומוצאים להם ביטויים במבנה הגוף, ביציבה, בכפות הרגליים ובאגן, בדאן טיאן התחתון ובכליות. מנגד, מייחסים לכוחות היאנג את תנועת הפתיחה, המתבטאת בזרימת הצ'י בגוף בכלל, ובחלקים העליונים בפרט, בחזה, בדאן טיאן האמצעי והעליון, בלב ובראש. הבנת התפישה של הזרימה הזו וההשתנות המתמדת, בטבע ובנו, בהיותנו חלק מהטבע, יכולה לעזור לנו לכוונן איכויות עדינות בתרגול, ולהביא להרמוניה גדולה יותר בתוכנו, וביננו לבין הסביבה האנושית והסביבה הטבעית, ולהשפעה עמוקה יותר של תרגול הצ'י קונג.

אדם ירגיש בריא כשאנרגיית היין ואנרגיית היאנג שבו, מאוזנים. בשעת התרגול אנחנו עובדים, באופן מתמיד, על האיזון שבין היין צ'י לבין היאנג צ'י. מעט מידי מאחד מהם או עודף מאחד מהם גורם לחוסר איזון נפשי, ו/או פיסי ו/או מנטלי.



לדוגמה בעמידת המוצא, הנקראת 'יו ג'י' (מונח המזכיר את הכינוי לסמל שבתחילת הדברים מעלה), עמידה אותה אנחנו מתרגלים בכל מפגש, הדגש שלנו הוא על המשקל ממש במרכז, ללא הישענות על ימין, ללא הישענות על שמאל. הנשימה לא מהירה מידי ולא איטית מידי. **האיזון הנכון הוא המפתח.** הידיים, הנעות בניגוד לתנועת המשקל בכפות הרגליים, מאפשרות איזון: ידיים קדימה – יאנג, ידיים אחורה – 'מלטפות' את האדמה – יין. משקל הגוף על החלק הקידמי של הרגליים, כל הגוף נוטה קדימה – יאנג, הגוף נסוג אחורנית, עם המשקל על כפות הרגליים – יין.

דוגמאות נוספות לתנועה ולאזון, תוך כדי תרגול הצ'י גונג, ניתן לחוש כאשר אנו מניעים ידיים מעלה – מטה, חוף-פנים, או כאשר הגוף כולו נע מימין לשמאל, מלמעלה למטה, מתכווץ ומתרחב. בתרגול ישנה התמקדות ומתן תשומת לב לזרימה מעגלית בלתי-פוסקת של Yangi Yin. זרוע בגובה כתף, כף היד לא תלויה, אלא כאילו מתרחבת קדימה, מסמלת את היאנג, כיפוף קל של הברכיים, יד נעה למטה עד לגובה בטן תחתונה מסמל – אדמה – יין. נשימה: שאיפה – יאנג, נשיפה – יין. מתח, תנועה – יאנג, הרפיייה – יין. מכאן, יש המשווים את תרגול הצ'י גונג למעין ריקוד רציף שממחיש דרך חיים לפי חוקי הטבע, הדאו (הדרך).

הניגודים משלימים זה את זה. כשאנחנו **נעים** ניתן להרגיש את **הטרנספורמציה**, ולרגעים, אף לחוש את **האיזון** בין הניגודים. הכוונה שלנו, לא להישאר באחד הצדדים, אלא **להרגיש את הזרימה**. לא ימינה ולא שמאלה – יין ויאנג, אלא תשומת הלב בין המעברים, בין ימין לבין שמאל. **השילוב בין השניים והשינוי המתמיד בין האחד לבין השני, הוא המציאות.** גם במציאות בין שקט לפעילות, היותר מידי שקט צריך קצת יותר פעילות, ולהיפך. כך ניתן להנות משני הצדדים, יין ויאנג. **הכל משתנה, השינוי הוא הקבוע.** האחד גולש אל השני, והשני אל האחד, כל הזמן. צרוף אנרגיית יין ואנרגיית יאנג, הופך **לצ'י של ריפוי.**

מקורות

[/http://www.qigong.co.il/qigong-by-season](http://www.qigong.co.il/qigong-by-season)

[/http://www.qigong.co.il/taiji-yinyang-spiral](http://www.qigong.co.il/taiji-yinyang-spiral)

<http://wikisinit.com/index.php?title>