צי' קונג חמשת הצלילים של שיטת הדרך הישרה (zheng gong)

מאת: wang shen de
תרגום:פודי פיזרו
עריכה:אוהד קדם

דרך נכונה לאזן את היין והיאנג

מבוא:
אלה הם תרגילים, תרגילי תנועה, חלקם דינמיים וחלקם סטטיים, שמאפשרים לחוות את היין והיאנג ולאזן אותם.
"דרך" זו נמצאת במקום בן האמנות הקשה (אמנות לחימה) והאמנות הרכה.
זהו סוג של צי' קונג (FORM) שמשלב תנועה צליל נשימות והדמיה. בעזרת התנועה אנו מכוונים את הצ'י, ובעזרת הנשימות אנו מזיזים את הצ'י .
כוונו והכוונתו של הצ'י בכל הגוף, כוונון הנשימה ושימוש של הנפש וכוח הריכוז יוצרים בשיטה זו חוויה יוצאת דופן.
בעזרת הצורה(form) של התרגול והנשימות, הנפש מגיעה למקום של רגיעה. הפעילות החיצונית והפנימית של הנפש מתאחדות, וכך נוצרת אפשרות לשינוי בצורה שבה אנו חיים את חיינו.
חוץ מזה, לתרגילי הצ'י קונג ישנה השפעה משחררת על הנפש, האנרגיה מכוונת בצורה יותר יעילה והצלילים "דוחפים" את האנרגיה למקומות הנחוצים. בשיטה זו אפשר לראות את הקשר בין אנרגיה וצליל ואת ההשפעות ביניהם, האחד משלים את השני, וכך יין ויאנג מתאזנים ונוצרת הרמוניה בין אנרגיה ודם. כל חמשת האיברים המלאים, וששת האיברים החלולים, עוברים ממצב של "מלא" ו"ריק" וכך נוצר איזון מחודש שמאפשר לגוף לרפא את עצמו ממחלות שקשורות לחוסר האיזון הקודם.
ע"י התמדה ואימונים נוצרת אפשרות להגיע לרמה גבוהה שבה נוצר איחוד בין "חמשת האלמנטים הקטנים" של גוף האדם ו"חמשת האלמנטים הגדולים" של הקוסמוס ואימא אדמה. מכאן גם שמה הנוסף של שיטה זו "הקלה של חמשת האלמנטים הקטנים".
התרגילים עצמם קלים לביצוע, ומיועדים להשגת יעד מסוים. האפקט שלהם חזק והרבה מחלות פנימיות יכולות דרך ביצוע התרגילים להתרפא. לדוגמא במקרים של עצמות חלשות, מחלות נפשיות ומחלות נשים.
בביצוע התרגילים יש לשים דגש על יציבה נכונה, ובמשך כל התרגול שמירה על תנועה רכה, ואיחוד הנשימה עם הצליל.
בזמן התרגול יש לבצע נשימה הפוכה (reversed breathing) הוי אומר בזמן שאיפה יש לכווץ (ללא מאמץ יתר) את הבטן התחתונה, בזמן נשיפה הבטן התחתונה משוחררת (יוצאת החוצה).

תנועה ראשונה - לפתוח את השמים וליצור את האדמה

* בשאיפה (דרך האף): הזרועות עולות כלפי מעלה מהצדדים ההרגשה כמו שבולי עץ צפים על פני המים כפות הידיים מופנות כלפי השמים.
* בנשיפה (דרך הפה) : הזרועות ממשיכות לעלות עד מעל הראש.
* בשאיפה: להמשיך להחזיק את הידיים כלפי מעלה, ליצור אגרופים, ולאט לסובב את האגרופים כלפי חוץ. לפתוח את האגרופים הידיים מופנות עכשיו כלפי חוץ.
* בנשיפה: להוריד את הזרועות למצב התחלתי ובזמן התנועה להשמיע את הצליל Aaaa .
* יש לכוונן את פתיחת וסגירת הידיים, הרמת והורדת הזרועות, והנשימה, יחד עם זרימת הצ'י במרידיאנים (למעלה ולמטה). כאשר משמיעים את הצליל Aaaa יש לכוון את זרימת הצ'י חזרה לנקודת המקור ה quan yuan , ותשומת הלב בטאן טיאן.
* לחזור על תרגול זה תשע פעמים.

השימוש:
תרגיל זה מחבר לב וכליות, מפעיל את יסוד המים של הכליות, ומרכך את יסוד האש של הלב. שני יסודות אלה (מים ואש) מתאזנים. יין ויאנג מתאזנים ומביאים להרמוניה מחודשת בין האנרגיה המנטלית (מחשבתית) והפיזית. הרעיון הוא לכוון צ'י לנפש (SPIRIT) כך שהנפש והלב נפתחים. צליל ה Aaa זורם דרך מרידיאן הלב ומנקה את ה"חום" המיותר במרידיאן, בלב.
התרגיל מרפא מחלות הקשורות ללב, מטהר את האנרגיה בריאות, וטוב גם למחלות ותלונות רפואיות לריאות.
יש לשים לב, שבזמן השמעת הצליל, יש להחזיק את הפה, כמה שיותר בצורה עגולה, ולנסות למשוך את הצליל ככל האפשר. בדרך זו אנו מכוונים את " NEI- QI" חזרה לדאן טיאן.

תנועה שניה - <u>העגור מביט לאחור</u>.

* בשאיפה (דרך האף) הזרועות עולות לצדדים (כאילו צפות), עד לגובה הכתפיים ובחצי קימור קדימה לכוון בית החזה. לחבק את הזרוע העליונה (החלק העליון של הזרוע), כפות הידיים מונחות על החלק העליון של הזרוע (אצל גברים ימין סוגרת על שמאל, אצל נשים שמאל סוגרת על ימין).
* בנשיפה (דרך הפה) לסובב את פלג הגוף העליון ימינה, הרגליים לא זזות, ולהגיד ...Shuu, המבט מכוון למרפק ימין, להחזיק למשך 3 שניות.
בשאיפה הגוף חוזר למרכז.
* לחזור על התנועה לכוון צד שמאל.
לחזור על התנועה סך הכל 3 פעמים ימינה ושלוש שמאלה. התרגיל נסגר כאשר הגוף חוזר לאמצע, הזרועות והידיים נפרדות ובתנועה עגולה כלפי חוץ, להוריד את הזרועות למטה.
לכוון את הצ'י לדאן טיאן ולעמוד רגע בשקט.
לשים לב: כאשר הגוף מסתובב ימינה, יש להוריד את המרפק הימני, ולהרים את המרפק השמאלי. שני המרפקים יוצרים קו אלכסוני של 45 מעלות. את המרפק החיצוני צריך לדחוף אחורנית, הרגלים נשארות במקומן.

השימוש:
הצליל SHU מוביל את הצ'י לכבד ולכיס המרה, הוא מרעיד את האנרגיה המיותרת שהצטברה באיברים אלה, משחרר אותה ומוביל "אש" (חום) מיותר החוצה, ובכך נמנעת עלית אנרגית יאנג מהכבד ומחלות הנובעות מכך. הצליל ותנועת "העגור מביט לאחור", מביאים לאיזון ולחיבור בין האלמנטים השונים של מרידיאן הכבד וכיס המרה. הצליל זורם דרך מרידיאנים אלה ל QUNG MAI . תרגיל זה יעיל ומביא הקלה במקרים של דלקות כבד, צהבת, אבנים בכיס המרה, סוכרת, לחץ דם גבוה ומתח.

תנועה שלישית - <u>האנחה של האריה הישן</u>.

* בשאיפה: הזרועות עולות קדימה, נפתחות הצידה, יורדות למטה עד לטאן טיאן, וכפות הידיים משתלבות. להזיז את כף רגל ימין ליד כף רגל שמאל. להעלות את הזרועות למעלה עד לגובה הפה, כפות הידיים מכוונות קדימה.
* בנשיפה: לדחוף את הידיים עם "כוח פנימי" קדימה, ולהשמיע את הצליל Aaai. בזמן השמעת הצליל יש לכוון את הצ'י לטאן טיאן, וכמו כן באותו הזמן לכווץ בעדינות את הבטן התחתונה.
* בשאיפה: שוב להחזיר את הידיים מול הפה ושוב לדחוף את הידיים קדימה בזמן השמעת הצליל וחוזר חלילה 9 פעמים.
סיום התרגיל: להביא את הזרועות קדימה, אחר כך מעל הראש, ושם להפריד את כפות הידיים. להוריד את הזרועות מצידי הגוף כלפי מטה, הצ'י חוזר לטאן טיאן. לפתוח שוב את רגל ימין, בחזרה למצב ההתחלתי. לעמוד זמן מה בשקט.
לשים לב: בנשיפה יש לשחרר את הצליל בבירור. אפשר להשיג תוצאה טובה יותר, אם בזמן השמעת הצליל האדם מאחד את האיכות הרכה והאיכות הקשה של הצליל ושל הכוח הפנימי ונותן להם לזרום החוצה.

השימוש:
הצליל זורם למרידיאן הטחול. התפקוד המרכזי של הטחול קשור לנפש ולתפקודיה. כאשר מישהו נמצא במצב דכאוני, נוצרת חסימה בבית החזה והצ'י לא זורם. תופעות לוואי למצב זה יכולות להתפתח, לדוגמא: צ'י קר וחלש מתפשט בגוף, הרגשת נפיחות בבטן התחתונה ובקיבה, כאבי גב, כאבים ברגליים ובצדי הצלעות.

צלילaaai מכוון לאיזון אישי. תרגול זה מטהר את הטחול ומאזן אותו, וכך גם נעלם רגש הדיכאון. הטחול שייך ליסוד האדמה, ושייך לאנרגיה הבסיסית של "אחרי הלידה". הטחול הוא אחד מהאיברים החשובים בריפוי עצמנו ותרגול זה עוזר ותומך בתהליכי הריפוי הקשורים למחלות הקשורות לטחול וכמו כן למערכת העיכול, ולמחלות גרון.

תנועה רביעית - <u>האריה המתעורר מותח את הרגליים והידיים.</u>

* בשאיפה: להרים את זרוע ימין הצידה וליצור אגרוף (מצב יאנג). להביא את זרוע שמאל מול הפה, כאשר כף היד מופנית קדימה.
* בנשיפה: עם הכוח הפנימי לדחוף את זרוע שמאל קדימה, ובאותו הזמן לומר: Haai, הצ'י זורם בזמן זה לטאן טיאן. לשאוף ולהזיז את הזרוע והיד בחזרה לקרבת הפה. לדחוף את כף היד 3 פעמים קדימה.
* בשאיפה: להרים את זרוע שמאל בדחיפה קדימה מעל הראש, כף היד מופנית כלפי מעלה. לדחוף את בית החזה קדימה ולמתוח את הזרוע. לסובב את פלג הגוף העליון ימינה מבלי להזיז את הרגלים, לכופף את הברכיים ואת מפרק האגן, כך שהזרוע מכוונת קדימה. להזיז את זרוע שמאל בתנועה זורמת ועגולה מצד ימין לצד החיצוני של כף רגל שמאל. ליצור אגרוף בכף יד שמאל ולמשוך אותו לצד שמאל של האגן. האגרוף הימני נפתח והיד מונחת על יד הפה. לדחוף את כף יד ימין שלוש פעמים קדימה יחד עם השמעת הצליל Haai. לחזור על השילוב של התנועה והצליל עוד פעמיים. בסך הכל מתרגלים 3 פעמים לצד ימין ו3 פעמים לצד שמאל.

השימוש:
תרגול זה מאפשר למחמם התחתון ולמחמם האמצעי, מתוך ה"מחמם המשולש", "לתקשר" אחד עם השני. בתפקוד ביולוגי רגיל של הגוף, הצ'י של הכבד ושל כיס המרה, זורם כלפי מטה. כאשר תחת השפעה של שבעת הרגשות הבסיסיים, עולה הצ'י של הכבד וכיס המרה, אל הצ'י של הטחול, נוצרת חסימה באזור בית החזה, הגוף מרגיש חלש, הזרועות מרגישות נפוחות, ישנו כאב בצדי הצלעות והראייה נחלשת ונעכרת. תופעות אלו מתרחשות מכיוון שהצ'י במחממם האמצעי לא מצליח לרדת והצ'י של המחמם התחתון לא מצליח לעלות.
תרגיל זה לא רק שגורם לזרימת הצ'י במחמם המשולש, אלא גם מחזק את התפקוד של רצועת ה MAI , את מרידיאן שלפוחית השתן, ו הGOVERNING VESSEL שעובר בגב. (המסלול השמימי הקטן). הצליל Haay מזרים צ'י לטאן טיאן, פותח את ה conception vessel (שגם הוא חלק מהמסלול השמימי הקטן), מחזק את הצ'י בחלק הגוף התחתון (ה yuan התחתון), בצורה זו נוצר קשר מחודש עם המחמם המשולש.
התרגיל מחזק את דרכי השתן, מגביר את הפוריות, מרפא הרבה מחלות גניקולוגיות, וכן דלקות במעיים , בקיבה, בכבד, ובטחול, מקל בכאבי גב, ובמקרי ראומטיזם. תרגיל זה טוב כנגד חולשה בשרירים בזרועות וברגליים, ועייפות כללית.

תנועה חמישית - <u>להאיר את הכליות.</u>

עצום את העיניים למחצה, הרם את הזרועות לאט, ושים אותן על המותניים. (האצבעות קדימה והאגודל מאחור, האגודל מונח על נקודת הכליה.)
* בשאיפה (דרך האף), ללחוץ את האגודלים על נקודות הכליה, ובאותו הזמן לכווץ את הבטן והעכוז, עצם הזנב עולה קצת כלפי מעלה, לשאוף לתוך בית החזה.
* בנשיפה (הצ'י זורם כלפי מטה): לשחרר את הלחץ באגודלים ולהשמיע את הצליל Hey .
לדמיין אור זהוב שזורם לדאן טיאן ומשם דרך מרידיאן החגורה אל הכליות.
לבצע תשע פעמים.
אח"כ לשחרר את הידיים ולטפוח תשע פעמים ברכות על הכליות.

לתת לזרועות לרדת לצדי הגוף.
לפתוח את העיניים.

השימוש:
הכליות הן השורשים והבסיס של ה yuan chi (הצ'י של לפני הלידה). כאשר הכליות חולות הן משפיעות באופן ישיר ומסכנות את חמשת האיברים המלאים וששת האיברים החלולים. עי" לחצה עם האגודלים על הכליות אנו ממריצים את פעולת הכליות. הצליל Hey זורם דרך ה quang mai , וכאשר הוא מובל אל הטאן טיאן החוויה שיכולה להתעורר היא כמו צליל של אבן שנופלת לבאר.
ה nei-qi של הטאן טיאן התחתון מתעורר, מרידיאן החגורה מפמפם צ'י בחלק הגוף התחתון לכיוון שתי נקודות הכליה. וכך הכליות "מתעוררות", ומשום כך מתחדש המעגל של חמשת האלמנטים- ממתכת (ריאות) נוצרים מים (כליות).

אנשים שמתאמנים בצ'י קונג יכולים לחוות את מעגל חמשת האלמנטים ע"י ריכוז בתהליך זה בזמן התרגול.
תרגיל זה מרפא בעיקר, חולשה, חוסר, וקור בחלק הגוף התחתון (lower yuan) הוא מחזק במקרים של פחד מקור, אין אונות, קרי לילה, שפיכה מוקדמת, בלוטות מודלקות, צפצופים באוזניים, ועוד... וגם במקרים של חוסר וקור בצ'י של הריאות.

מדיטציה - <u>האיחוד בין האדם ליקום.</u>

עמידת מוצא: עמוד בתנוחה טבעית.
הבא את הזרועות מהצד, כלפי מעלה, מעל הראש, כפות הידיים כלפי מעלה, קצות האצבעות של שתי הידיים נוגעות אחת בשניה.
לחבר את כפות הידיים ולהביא אותן אל מול הלב.
לסגור את העיניים למחצה ולהכניס קצת את הסנטר.
ליצור קשר עם הלשון בנקודה שבין החיך העליון והשיניים הקדמיות.
לנשום בצורה טבעית.
לחזור מתחילת התרגול ועד לסופו בתוך הראש (במחשבה) על ההברות NA MO ONG A HONG.
תשומת הלב על שילוב בין הנשימה והפתיחה והסגירה של נקבוביות העור.
בשאיפה נפתחות נקבוביות העור, ושואפים את כל הקרינה הקוסמית החיובית והבריאה פנימה.
באותו זמן לדמיין שאנו מוקפים באור זהב וכסף, ושהגוף שותה את הקרניים האלו – כאילו האדם נמצא בתוך הקרינה של הבודהא (המואר) ומכוסה בשכבה של אין (nothingness) האדם והיקום מאוחדים.
בנשיפה נקבוביות העור נסגרות, ואנו אוצרים את הקרינה בתוכנו. כך אנו מזינים את הצ'י של לפני הלידה.
צ'י ודם זורמים בהרמוניה דרך הגוף.
לתרגל 5 עד 15 דקות.

לשים לב:
* בזמן אמירת המאנטרה, לשים לב לחוויה של רעידות בתוך הגוף.
* אם אנו לא מצליחים לדמיין את הנקבוביות נפתחות ונסגרות, לנסות להירגע יותר, ולהתרכז בגוף עצמו. לשים לב מה קורה בתוך הגוף.
* לכוון את הקרינה החיובית (בעזרת המודעות), לחמשת האיברים המלאים וששת האיברים החלולים. לבדוק שלוש פעמים אם יש מקום בגוף שאליו הקרינה לא הגיע. בזמן הבדיקה להמשיך לחשוב על המנטרה, זה מאפשר זרימה יותר טובה.
* אם נוצרת בגוף תנועה ספונטנית, לתת לזה לקרות, זוהי תופעה של מעבר, שבירת גבולות, ופתיחה של חסימות אנרגטיות. מצד שני – אם תנועה זו קוראת נסה לא לעודד אותה או לחשוב עליה יותר מידי.

השימוש:
תרגול זה מכיל את מהות ההרמוניה בין היין והיאנג, לחלק מהאנשים החוויה של " נוכחות הבודהא" (התנסות בחווית הריק או האין) מובנת מאליה, ולא מוגבלת לתרגיל זה בלבד ומתפרשת לכל סוגי ה gong .
אלה מאתנו שמתאמנים בתרגול זה, יכולים להגיע לרמות יותר גבוהות ולחוות את הקשר הבלתי אמצעי בין האדם ליקום. בין השאר מתאפשר לנו לפתח כשרונות מיוחדים שחבויים בתוכנו כמו "פתיחת העין השלישית" .

מאמר זה מיועד לשמש חומר עזר למשתתפים בקורס צ׳י קונג חמשת הצלילים. אין זה מומלץ ללמוד צ׳י קונג ללא הדרכת מורה מוסמך או בעזרת חומר כתוב בלבד.
הזכויות לשימוש במאמר זה שמורות למאסטר קונג מיאן הו,
ולבית הספר "יצירה".

* לנשים בזמן הריון ומחזור חדשי מומלץ להימנע מתרגול נשימה הפוכה.