

## סדרת צ'י גונג לחוליות הצוואריות

המורה הסינית המציננת, מאסטר ליו יה פיי, היא המקור לסדרת התנועות של הצ'י גונג לאזור הצוואר. זוהי שיטה לתחזוקה של אזור הצוואר, הגב העליון והכתפיים. מטרת התנועות היא לעזור להפחית את המתח ואת ההתכווצויות הכואבים והתכופים באזור זה. התירגול כולל תנועות פשוטות ורכות, התורמות לתנועתיות, וכן תרגילי הרפייה שמטרתם להפחית את השפעת הלחצים היומיומיים אשר גורמים למתח המצטבר באזורים אלו.

במרבית המקרים כאבי הצוואר מצטברים באופן הדרגתי ולכן אנו נוטים להתעלם מהם ולהזניחם. אחת הסיבות העיקריות להתקשות הצוואר היא הישיבה הממושכת בפעולות רבות לאורך היום. כמו כן, מתחים וכעסים הנובעים ממצבים רגשיים גם הם מצטברים באזור זה.

שרירי הצוואר מתכווצים על מנת להחזיק את הראש קדימה בעת הישיבה, אך לאורך זמן הם מתקשחים, החוליות נשחקות ומתפתח מתח בחוט השדרה. מתח זה יכול לגרום לכאבי צוואר, כאבי שכמות וכתפיים, תחושת נימול לידיים, כאבי ראש, כאבי לסת, סחרחורת וכד'.

בנוסף לכך, מתח רגשי יגרום לנו ל"תקיעות" באזור השכמות, ולהחזקת הכתפיים משוכות כלפי מעלה, תוך כדי מאמץ קבוע ובניגוד לכוח המשיכה. הדרך לטפל בנזקים שכבר נגרמו, ולמנוע פגיעה נוספת, היא ביצוע תנועות באופן קל ורך, אשר מגמיש חזרה את טווחי התנועה, ומשחרר את השרירים המכווצים. ולכן **בעת התירגול, יש להקפיד על תנועה טבעית עד כמה שאפשר, ומבלי ליצור מאמצים בזמן התנועה.** תמיד עדיף להתחיל בתנועה קטנה יותר, ועם הזמן להגדיל את הטווח באופן בטוח.

את מוזמנת לפנות אלי בכל עניין ושאלה.

בברכת תירגול טוב ומיטיב,

אילה

### 10 תנועות בעמידה

1. להירגע בעמידה - מקלחת שמיימית שמנקה את כל הגוף. כל האנרגיה השלילית יוצאת אל האדמה.
2. כפות הידיים מונחות על הכתפיים. לגלגל מרפקים ולפתוח את מרכז החזה ובין השכמות מאחור. בקלות.
- \* התחלה: ידיים עולות לצדדים ומסתובבות פונות אל השמיים, ומשם אל הכתפיים.
3. ידיים לצדדים - להצמיד שכמות מאחור (תוך כיפוף מרפקים) ולהאריך ידיים הצידה.
- \* אצבעות כלפי מעלה בפתיחה לצדדים.
4. שתי ידיים לצד אחד, אצבעות "כמו חרב", מבט לצד השני.
- \* כל תנועה מתחילה בפתיחת מרידיאן החגורה.
- \* מהצדדים ידיים חוזרות קדימה ומשם יורדות למטה.
5. לשלב ידיים ולמתוח קדימה, ראש בין הידיים. כנ"ל מאחור.
- \* להתחיל בפתיחת מרידיאן החגורה. לשלב ידיים ולהרים. באותו זמן סנטר לכיוון הגוף. גובה הידיים קצת מעל הראש.
- \* התנועה ההפוכה – מתחילה מאחור ואז קדימה לאורך מרידיאן החגורה. ידיים נפתחות סביב האופק ולשלב אותן מאחורי הגוף. למתוח לאחור, שכמות נצמדות, מבט כלפי מעלה (לא יותר מדי).
- חשוב!** לפני שמחזירה ראש מאחור קדימה, לעזוב בגוף אל האדמה, כולל כתפיים, והראש חוזר ללא מאמץ.

6. העברת משקל לרגל אחת, רגל שניה קדימה, ידיים עולות והקשה על נקודה בכתפיים (לצידי העורף), תוך מבט למעלה.  
\* התחלה: פתיחת מרידיאן החגורה. כשהידיים לאחור משקל עובר לרגל אחת, והשניה קדימה.
- \* **חשוב!** לא להוריד ראש במאמץ, אלא להעביר משקל עוד קדימה, והראש יורד מעצמו.
7. יד אחת קדימה, השניה לאחור. הראש מוטה לכיוון היד הקדמית עם האוזן הקרובה.  
\* ידיים עוברות דרך המותניים, מינג-מן ודן-טיאן.  
\* להחליף ברכות, תנועה ארוכה ומתמשכת.
8. לנער את העמוד השמיימי בתנועה ספירלית. לחזור פעמיים באותו הכיוון.
9. לטפוח על הכתפיים ועל הכליות. מבט לכיוון הפוך מהכתף.  
\* כל פעם לשמוט ידיים
10. להרים רגל אחת, ידיים לצדדים.  
\* התנועה מתחילה בהצלבת ידיים מול הגוף, פתיחה לצדדים, תוך העלאת הרגל.  
סיום: שלוש נשימות תוך העלאת ידיים

## 7 תנועות בישיבה

1. לסובב את הראש בשישה כיוונים
2. עגור מקודש מקפלת את הצוואר שלה
3. החכם הזקן מאזן את ראשו - לנדנד את הראש מצד לצד (אוזן לכיוון הכתף). ואז תנועה ספונטנית.
4. תרנגול הזהב מנקר אורז. אחרי כמה פעמים, לתת לתנועה להיות ספונטנית. ולהקטין.
5. הדרקון הענק מסובב את הצוואר שלו = לדמיין ספירלה שעולה 7 פעמים, העיגול קטן, יורדת 7 פעמים כשהעיגול גדל.
6. עיסוי הצוואר:
  - א. להרים יד ולצבוט את הצוואר ב-3 אזורים
  - ב. הברשה כלפי מטה, מהעורף אל הכתפיים (תוך גלגול כף היד. לתת לכתפיים לנוח, לגוף לנוע בטבעיות)
  - ג. יד שמאל על צלעות ימין, יד ימין אל העורף מכיוון צד שמאל, ראש פונה מעט שמאלה (אל הכתף). יד ימין מברישה מהעורף לכיוון הכתף והראש פונה ימינה (לכיוון היד המברישה).
  - ד. הקשה עם קצות האצבעות
  - ה. עיסוי עם שתי הידיים מאחורי הצוואר וקדימה
7. שתי ידיים מאחורי הצוואר, אצבעות פונות זו אל זו, מרפקים לצדדים. ידיים מברישות לצדדים, המבט לכיוון האצבעות שנעות "קדימה".
8. לשלב ידיים מקדימה ולהעביר אל מאחורי הצוואר. מרפקים נסגרים מקדימה והראש יורד. לפתוח מרפקים ממש הצידה, המבט עולה מעט.  
בסוף הסדרה שלוש נשימות תוך העלאת ידיים. להניח ידיים על הטבור

" התרגול של צ'י גונג הוא כביש ארוך הדורש עבודה מתמשכת. זה לא טכניקה מופלאה שבו תופעות מרהיבות רק להשביע את הסקרנות. "