



סדרת הצ'י קונג הייחודית לנשים - הנחיות כלליות לתירגול

התנועות בסדרת הצ'י קונג הייחודית לנשים הן פשוטות, אך נדרש תירגול מתמשך על מנת להגיע לאופן תנועה שהוא ללא מאמץ. התנועות נעשות בדגש על האיכויות של -

- נשיות
 - רכות
 - יופי הבא מבפנים (מלב שקט ונינוח)
- כשאת מתרגלת נסי לשים לב לדברים הבאים:

- ✓ הקשיבי ליכולתך האישי
- ✓ בצעי את התנועות בקצב הנכון לך
- ✓ השתדלי שהתנועה תהייה קלה
- ✓ שחררי מאמצים שנוצרו תוך כדי התנועה
- ✓ בכל כאב או חוסר נוחות לעצור לאט, להרפות מתח ולשחרר אל האדמה
- ✓ חייכי הרבה וזכרי ליהנות מהתנועה
- ✓ הימנעי מביקורת עצמית ומשיפוטיות
- ✓ זכרי שמטרת התרגול היא האופטימיות הנוצרת בגוף ובנפש

אופן תירגול כזה מאפשר לטפח בריאות שאינה רק פיזית, אלא גם מצב בריא רגשית, מחשבתית ורוחנית.

בתחילת התירגול תשומת הלב היא בגוף והחשיבות היא לחפש תנועה ללא מאמץ, תוך שיחרור אל האדמה. אז אפשר להוסיף לתנועה כוונה ודמיון מודרך. זה יאפשר להרגיש את התנועה ברמה האנרגטית "ולשכוח" מהגוף. ההתפתחות בין שלבים אלו היא אישית. אין להאיץ את התהליך, אלא להמשיך ולהתמקד בשלב הראשון של תנועה ללא מאמץ, כך שהשלבים הבאים יגיעו מאליהם. תנועה אופטימלית היא זו הנעשית ללא מאמץ, ברכות ובהרמוניה, בתשומת לב לכאן ולעכשיו, מתוך הקשבה לגוף ושחרור המתחים הנוצרים במהלך התנועה.

אנו מתרגלות מודעות לכאן ולעכשיו, ברכות ובהרמוניה. כך נגלה את תנועת החיים הטבעית בגוף. תנועה ללא מאמץ היא חוויה בלתי מוכרת לגוף, הרגיל לפעול במאמץ יתר ובלחץ. השקט שחווה הגוף ביחד עם הנשימה שנעשית עמוקה מעצמה מייצר תחושה של הקלה, חיוניות ושמחה.

המטרה של תירגול היא לסיים עם עודף אנרגיה, כך שנוכל לצאת לפעולות היום-יום רעננות ומרוצות. עם זאת, תיתכן לעתים עייפות הנובעת מזרימת אנרגיה במקומות שהיו חסומים ומהתהליכים הפנימיים שנוצרו בתירגול. במקרים כאלו מומלץ לא להזדרז בתום התירגול, אלא לנוח מעט, לשתות ולאכול, על מנת לאפשר לגוף "לעבד" את המידע החדש.

תירגול צ'י קונג מאפשר לנשים לרכוש את הכלים להקשיב למתרחש בגופן ולתת את המענה המתאים לצרכים הפנימיים. כך שהתירגול הוא מעין תרופה, או 'רפואה מונעת', שכן ניתן למנוע היווצרות של מחלות, וכן לרפא כאבים ומחלות.

עלינו לדעת ולהאמין ביכולות הריפוי, ההתחדשות והשינוי שיש לגופנו. יכולות אלו פועלות באופן מקסימלי כאשר יש לגוף סביבה פנימית מתאימה, נטולת מתחים פיזיים, רגשיים ומנטליים. עקרונות התנועה כפי שהם מבוצעים בצ'י קונג, נלמדים בגוף וניתן לישמם במהלך היום יום, על מנת להעצים את השיפור באיכות החיים.