

מאמר: טאי צ'י לא רק לקשישים

מאת: שמוליק קוהן

טאי צ'י. למרות הפופולאריות היחסית שלו, עדיין הוא בבחינת מסתורין עבור רוב האנשים. מה אנו יודעים על הטאי צ'י? אנו יודעים שבמקורו בסין, שמדובר בתנועות הנעשות בקצב מאד איטי, שיש רופאים העשויים להמליץ על עיסוק בטאי צ'י להקלה בבעיות אורטופדיות ומחלות כרוניות, ושבדרך כלל קשישים נוטים להתחבר אליו כי התנועה האיטית יפה להם... זהו פחות או יותר .

עם מיידע כזה מה הפלא שרבים מרימים גבה כשמציעים להם ללמוד טאי צ'י – "מה לי ולהתעמלות הזו המיועדת לגיל הזהב? אני רוצה כוח, מהירות, כושר, אני מעוניין לרזות ולהיראות טוב, אני צריך אדרנלין ונשימה ארוכה. אני חייב להתאים את עצמי לחיים בעולם מהיר ותחרותי, ששחקניו חייבים להוכיח יוזמה, מוטיבציה, כושר החלטה, ונכונות לעבודה קשה."

האם הטאי צ'י יכול לעזור לי בכל אלה ?

זוכרים את הסרט "ספיד"? בסרט הזה מוצאים את עצמם הגיבורים מדהירים קדימה אוטובוס ממולכד מלא נוסעים. אסור להם לרדת במהירות הנסיעה מתחת ל80 קמ"ש כי אז יתפוצץ האוטובוס על יושביו .

רבים מאתנו חיים את חייהם באופן דומה - מדהירים את החיים קדימה ושומרים על קצב גבוה רוב הזמן מתוך אמונה שכל ירידה בקצב או פיגור מאחור, הנו סוג של מוות. אבל מאחר ובכל זאת צריך ל"נוח" קצת, אז איך נחים? - אלכוהול, מין, סמים קלים, אוכל, טלוויזיה . כלומר רגל אחת לוחצת על הגז ואם רוצים להאט, לוחצים בו בזמן על הבלם בלי להוריד את הרגל מהגז, שכן זה, אינו אפשרי .

האם זו מנוחה אמיתית? חלק יאמר כן, למה לא?. חלק אחר אולי ירגיש בחסרונה של מנוחה "אמיתית" שייסודה בשקט ובבניה מחדש ולא בהמשך הרעש .

חיים אינטנסיביים שאין בהם מנוחה אמיתית של ריסטארט - חידוש כוחות, הטענת מצברים, ופריקת עודפים, חיים כאלה יגבו מאתנו תשלום של מחיר יקר מבלי שנשים אליו לב עד שיהיה מאוחר מידי והנזק המצטבר שוב לא יהיה ניתן לתיקון .

מה הטאי צ'י יכול להציע לנו כאן?

ראשית, דרך בטוחה ובדוקה לחידוש ורענון הכוחות העומדים לרשותנו, דרך שהוכיחה את עצמה לאורך מאות שנים .

שנית, תורה המאפשרת לנו להכיר את הכוחות העומדים לרשותנו, ומלמדת אותנו כיצד להשתמש בהם באופן מיטבי, איך לנהל ולווסת אותם .

שלישית, שיטת הבנה המאפשרת לנו לבנות אורח החיים מאוזן בו שלטת האמת הפשוטה של עת לכל דבר, מהו הזמן הנכון ללחוץ על הגז ומהו הזמן הנכון להרפות ולתת לתאוצה לעשות את שלה .

את הטאי צ'י יש לראות כתורה מעשית המלמדת אותנו כיצד ואיך, ולא כמפעל ייצור של שרירים, גזרה, ודימוי עצמי .