

## טאי צ'י - על מה ולמה

מי אינו זקוק להפסקה במהלך פעילות היומיום שלו? למה שלא ניקח את הרעיון הזה צעד אחד קדימה ונהפוך את ההפסקה לרגע מרכזי ומכוון במהלך היום, רגע בו אנו טוענים עצמנו באנרגיה, ממלאים את המצברים, מחדשים את אספקת החמצן למוח ומביאים אלינו עוד כוחות השראה ויצירה.

את כל זה ניתן להשיג בקלות בעזרת תרגול קצר של טאי צ'י. מסין הרחוקה הגיעה אלינו שיטה עתיקה ויעילה המציעה לכל אדם מסגרת אימונית יעילה לרענון עצמי והשבת כוחות הנפש והגוף לאחר שימוש ממושך במרחב העבודה או סתם כך לאורך היום. כשם שהגוף זקוק למזון כך כוחות הנפש שלנו זקוקים גם הם לדלק משלהם. דלק אותו הם משיגים על ידי נשימה מודעת והפגת מתחים המאפשרת לגוף לנוע בחן וללא מאמץ.

תנועת הטאי צ'י משרה שלווה, רוגע ותחושת זרימה ונינוחות גם על המתכוונן בלבד. כולנו זקוקים למנת שקט ושלווה בתוך אורח החיים האינטנסיבי שלנו. תרגול טאי צ'י מלמד אותנו אודות גופנו, כיצד להתנהל ולנהל אותו, וכיצד ליצור קשר, איזון וזרימה בין חלקי "המערכת" שלנו - הגוף והנפש. אין מדובר רק ב"אי של שקט בתוך ים של אי-שקט" אלא באפשרות לשינוי וחיידוש של כל אחד מאיתנו, בכל הנוגע לגופנו והרגלי החיים שלנו. תרגול הטאי צ'י מאזן ומספק לגוף ולנפש את אותו סוג תנועתיות פנימית ומהותית הטמונה בשורש קיומנו, ובשורש הקיום בכלל. בכך, משפר התרגול בטאי צ'י את איכות החיים ומוביל אותנו לאורח חיים בריא יותר.

### **תנועה ופילוסופיה**

תנועת הטאי צ'י מהווה יישום מעשי של עקרונות הקיום המפורטים בתפיסה של "הפילוסופיה הסינית", הרואה את החיים כזרימה ושינוי בלתי פוסקים, כמו נחל הזורם בדרכו אל הים. את התפיסה הרחבה הזו "יוצקים" לתוך מסגרת, כעין תבנית תנועה קבועה בתוכה יכול המתרגל לזרום כשם שהנחל זורם בין גדותיו המגבילות אותו אך גם מגדירות אותו ומעניקות לו זהות.

### **"מיליארד סינים לא טועים"**

הטאי צ'י, אותה תבנית תנועתית, הנה פרי תובנה, ניסיון, והתפתחות של מורים ומאסטרים רבים לאורך אלפי שנים. כלומר, המוצר" שאנו מקבלים הנו "מוצר" חכם, שעמד במבחן הזמן והוכיח את יעילותו וכוחו למיליוני בני אדם. הלימוד הוא הדרגתי, חלקו מעשי – תרגול של מנח אחר מנח (כמו ריקוד או שיר), חלקו בהסברים מילוליים, ולצידם נלמדים העקרונות עליהם מושתתת התנועה.

### **המורה – שמוליק קוהן**

שמוליק קוהן, המדריך והמתרגל, מעיד על עצמו שהוא חי את השיטה שנים רבות, עוד כשהיה בחור צעיר בתל אביב, כשהטאי צ'י היה "שגעון" של קומץ אנשים בלבד. שלושים שנה אחרי, כשמאחוריו שנים ארוכות של חיים ולימודי השיטה ביפן וטייוון, ותרגול במרכז הישראלי לטאי צ'י, הוא עדיין חי אותה, נושם ומתלהב, ובעיקר מאמין בה ורוצה לראות עוד ועוד אנשים איתו בחוויה הזו. ערך נוסף שבא לביטוי בהדרכתו של שמוליק – התמחותו ברפואה סינית, המשיקה לטאי-צ'י. את הידע בריפוי הוא מביא לשיעורים, ולטיפול הוא תורם את התנועה, הנשימה ואת הסיסמא: הכול ניתן לשינוי, ואין דבר שהוא סגור וחתום שלא ניתן לשנותו.

**צור קשר:**

054-4281550