

22.07.2024

אמיר יקר,

מייחלים ומתפללים שארבע הצידות לדרך ילוו אותנו, כעת ארגז הכלים שלנו מלא בידע, תובנות ואהבה.

סיום הוא תמיד קשה במיוחד סיום של תקופה כל כך משמעותית שעברנו איתך, אבל נחושים להמשיך בדרך באומץ, להיות כנים ביחס למה שמניע אותנו. להאמין שנצליח בדרך, ולחמול על כל מי שלא נוהג כמונו.

אין ספק שנמשיך ונלמד ממך ואיתך.

ארבע הצידות לדרך: מצרכים שצריך להתפתחות מיטבית

אומץ: לצאת לדרך, ולעשות שינוי

כנות: ביחס לכל מה שמניע אותי.

אמונה: בטוב הקיים עבורי, ושאני יכול לעשות את זה.

חמלה: חמלה כלפי האנשים שלא נוהגים כמוני.

חומרים למבחן מושגים קורס מדריכי צ'י קונג וטאי צ'י

1. מהי ההגדרה למילה צ'י?

אנרגית חיות – ביו אנרגיה – רצון.

2. מה משמעות המונח צ'י קונג?

צ'י – אנרגית חיות.

גונג – מיומנות. (בעבודה)

אחד מארבעת הענפים העיקריים ברפואה הסינית.

צ'י קונג – שימוש מיומן באנרגית החיות, המולדת והנרכשת בגופנו, לשם תחזוקת הגוף וטיפול באנשים.

היכולת לצבור, לאגור או להניע את הצ'י.

3. מהן האסכולות המרכזיות בעולם הצ'י קונג?

צ'י קונג תודעתי-רוחני לשם הארה. SHEN GONG

אימון התודעה שתהיה נוכחת ולא מפוזרת. מכון לעבודת NEI GONG (עבודה פנימית)

צ'י קונג לאריכות ימים - מקורו בצ'י קונג תודעתי.

צ'י קונג לבריאות – תרגול סדרות, דמיון מודרך, הקרנות אנרגיה (לריפוי הגוף).

צ'י קונג לאמנות לחימה - הגנה והתקפה באמצעות עוצמה אנרגטית.

4. מהם ארבעת הענפים העיקריים ברפואה הסינית?

צ'י קונג רפואי

צמחי מרפא

דיקור

עיסויים

5. מה משמעות המושג "אמנויות לחימה רכות"?

NEI GIA מונח מאמנויות הלחימה המבוסס על צ'י במקום על כוח השריר. (DA MO)

באמנות לחימה קשה, אגרוף בשק – יניע אותו קדימה ואחורה.

באמנות לחימה רכה, אגרוף בשק - יגרום לקרע בצד השני וזעזוע לשק.

דוגמה לאמנות לחימה רכה: טאי צ'י צ'ואן, שינג אי צ'ואן.

6. מהם שמונה עקרונות התנועה בצ'י קונג?

מבוססים על שש קשתות:

התנועה מתחילה ברגליים, נשלטת על ידי האגן ובאה לידי ביטוי בידים.

שמונת עקרונות התנועה באים לידי ביטוי בסדרת חמשת היסודות, כאשר בכל תנועה ותנועה חייבת להיות תנועת שש הקשתות.

למעלה למטה - מתכת.

התרחבות לצדדים וכיווץ למרכז - מים.

קדימה ואחורה ופיתול – עץ.

פיזור - אש.

איסוף וכינוס – אדמה.

7. הסבר/י את המונח ארבע הפאזות:

ארבע הפאזות (הפעמה) הן תחילת ההתפתחות של השפה הסינית על ידי KING WEN, מהיאו הבודד (wuji) אחדות פשוטה, לסמל הטאי צ'י, ומשם ליאנג ויין, ומהן לארבע הפאזות (si) (xiang).

מהיאנג נוצר טאי יאנג – שמיים (שני קווים רציפים) יאנג מלא - קיץ, בגרות.

סדרת חמש החיות. Wu qin xi. תודעה והגוף בתנועה.

מהיאנג נוצר שאו יאנג – אש – (קו עליון מקווקו קו תחתון מלא) חצי יאנג - אביב, נעורים. ברוב סדרות הצ'י קונג התודעה שקטה והגוף בתנועה.

מהיין נוצר טאי יין – אדמה (שני קווים מקווקים). חורף, ילדות.

מדיטציה אמבריונית. התודעה והגוף בהשקטה.

מהיין נוצר שאו יין – מים - חצי יין (קו עליון מלא וקו תחתון מקווקו). סתיו, זקנה.

התודעה פעילה והגוף שקט.

דמיון מודרך.

מארבע הפאזות נוצרו שמונה האיכויות = הבגואה.

8. מה מייצג סמל הטאי צ'י - Taiji symbol?

סמל הטאי צ'י מאפיין את דרך הטבע, ועל פיו הטבע שואף לאיזון.

מעבר מהכוח (עולם הרוח) לפועל (העולם הגשמי).

בעולם הרוח אין קוטביות והכול באחדות פשוטה (אין תנועה). בעולם המציאותי יש קוטביות ולכן יש תנועה.

איזון בין הפכים, בין המימד הנתפס בחושים (יאנג) למימד שאינו נתפס בחושים (יין).

שני המושגים אינם ניתנים להפרדה, האחד תלוי בשני והם אינם יכולים להיות בנפרד בעולם הפיזי.

(סמל הטאי צ'י – אחד מוליד את השניים, והשניים שהם אחד).

אם במקום מסוים בעולם תהיה בצורת, במקום אחר יהיה שיטפון.

טיפוס מאוד יאנגי שהיין שלו נמוך, חייב לתרגל סדרות ייניות כדי להגיע לאיזון, ולהפך.

בחלק הכי יאנגי נמצאת הנקודה הכי יינית. אין ליאנג קיום אם אין לו ניצוץ נשמתי (ייני).

בחלק הכי ייני נמצאת הנקודה הכי יאנגית. אין ליין קיום אם אין לו ניצוץ קיומי (יאנגי).

9. למה משויכת מערכת (שמונה) הטריגרמות – Bagua system - ברפואה הסינית ובצ'י קונג רפואי?

היא משויכת לכוחות הפועלים בגוף האדם ובטבע.

כאשר יש חוסר במקום אחד, יהיה עודף במקום אחר.

ברפואה הסינית ובצ'י קונג נשתמש בזאת כדי להעלות חוסר למטרת איזון או להפך.

לדוגמה: **qian** - שמיים - יאנג מלא - מסמל פונג **peng**

וההפך שלו **kun** - אדמה - יין מלא - מסמל לו **lu**

כאשר יש חוסר ביאנג נצטרך לעשות סדרה יאנגית. לדוגמה, חמש החיות.

כאשר יש חוסר ביין נעשה סדרה יינית כמו נשימה אמבריונית, או מתכת ומים של חמשת היסודות.

בקיצור, במקום שיש חוסר נמלא, ובמקום שיש עודף נחסיר.

10. הסבר/י יין ויאנג בגוף האדם, מיקומים ויחסים

איברי הזאנג פו שהם מיכלים הם יאנגיים: מעי גס, מעי דק, שלפוחית שתן, פריקרדיום, כיס מרה, קיבה.

איברי הזאנג פו שהם מלאים הם ייניים: לב, כליות, מחמם משולש, כבד, טחול, לבלב, ריאות. כל החלקים בגוף האדם שמשותפים בשמש הם יאנגיים. החלקים הפנימיים הם ייניים.

יין ויאנג בגוף האדם הם מונחים יחסיים; יין בהקשר אחד יכול להיות יאנג בהקשר אחר.

לדוגמה: אדם יאנגי כשהוא חולה יהיה ייני. מחלות אקוטיות יהיו יאנגיות, ואם לא יטופלו הן יהפכו להיות כרוניות - ייניות.

חשוב גם להבין שהחלק החיצוני בגוף הוא יאנגי, לעומת החלק הפנימי של הגוף שהוא ייני.

ההבנה וההתמצאות שלנו במבנה האנרגטי האנושי תאפשר לנו להבין את המבנה האנושי ואת הטיפול בו.

11. מה ההבדל בין נשימה בודהיסטית לנשימה דאואיסטית?

נשימה בודהיסטית – מטרתה השקטה והרגעה.

נשימה דאואיסטית – מעצימה את זרימת הצ'י וממקסמת את התרגול.

נשימה בטנית הפוכה - מכניקה של איסוף פרינאום שגורם לצ'י לעלות למעלה לזון דנטיין.

12. מה ייחודה של סדרת בא דואן ג'ין, מי חיבר אותה ולאיזה צורך?

BA DUAN JIN (שמונה יחידות רקמה)

סדרה שפיתח במאה ה-12 הגנרל YU FEI, שהוצא להורג בגיל 39. יו פיי היה צריך להקים צבא דרומי מאיכרים שאינם בנויים להילחם, לחזק אותם ולתת להם סדרה שתשקם אותם אחרי פציעות.

סדרה זו יכולה להיות מתורגלת בעמידה ובישיבה והיא מתאימה לאנשים חולים או מוגבלים.

מטרתה:

חימום בוקר ללוחמים, חילוף עצמות ובריאות מיטבית אחרי קרב.

הכנת הגוף לסדרות שדורשות עבודה אינטנסיבית, שימון מפרקים ופתיחת חוליות הגב ועמוד השדרה.

הסדרה אומצה על ידי נזירי מנזר שאולין ומתורגלת עד היום.

איזון וחיזוק של איברים פנימיים.

13. מה ייחודה של סדרת שי בא שי? מי חיבר אותה ולאיזה צורך?

פרופסור לין הוו שנג, בשנות ה-80, בארצות הברית.

הוא פיתח את הסדרה כפרוטוקול תחזוקתי, לבריאות: רפואה מונעת, מחדשת נעורים ומונעת ניוון, טובה לטיפול באסטמה, לחץ דם גבוה, בעיות שינה, בעיות עצביות ודלקות מפרקים, וכן להכנת הגוף לתרגול טאי צ'י, לכן היא נקראת גם טאי צ'י צ'י קונג. (פורם 18).

סדרה זו מפעילה את כל חלקי הגוף, כולל עבודה על שיווי משקל ועמוד השדרה.

14. מה ההבדל בין צ'י קונג פשוט לתרגול צ'י קונג מתקדם?

בצ'י קונג פשוט תנועת הגוף מבוססת על שמונת עקרונות התנועה, מפעילה את התודעה ואז מרגישים את זרימת הצ'י ולומדים לזהות את סוגי הצ'י.

בצ'י קונג מתקדם התודעה מניעה את הצ'י והצ'י מניע את הגוף.

בצ'י קונג מתקדם העבודה היא עבודה פנימית אנרגטית והיא זו שמניעה את הגוף.

חייבת לבוא אחרי צ'י קונג פשוט, כשעמוד השדרה משוחרר, WU POINTS פתוחים, כתפיים נמוכות ושליטה בשמונת עקרונות התנועה ובשש הקשתות.

15. הסבר/י את מעגל ההזנה מול מעגל הריסון בחמשת היסודות

בגוף האדם חמישה יסודות: מתכת, מים, עץ, אש, אדמה.

כל יסוד משויך לאיברי הגוף. כל איבר מקבל מהיסוד יין ויאנג.

כאשר יש בעיה באיבר, אפשר לעבוד על האיבר עצמו.

כאשר באותו איבר יש חולשה, נעבור על היסוד הקודם לו. למשל, התומך ביסוד העץ יהיה היסוד שלפניו - מים. היסוד שירסן את העץ יהיה שניים לפניו - המתכת.

דוגמה טובה יותר לריסון האש הוא יסוד המים.

היסוד שתומך באש הוא היסוד שלפניו - יסוד העץ.

אחד לפני - תומך. שניים לפני - מרסן.

מעגל ההזנה:

מתכת מזינה מים

מים מזינים עץ

אש מזין אדמה

אדמה מזינה מתכת.

מעגל הריסון:

מים מרסנים אש

אש מרסנת מתכת

מתכת מרסנת עץ

עץ מרסן אדמה.

16. איזה איברים משויכים לאיזה יסוד?

מתכת: ריאות (יין) ומעי גס (יאנג)

מים: כליות (יין) ושלפוחית שתן (יאנג)

עץ: כבד (יין) וכיס מרה (יאנג)

אש: לב (יין) ומעי דק (יאנג)

אדמה: טחול לבלב (יין) קיבה (יאנג) (מטפל בסוגרים, ריפלוקס וכו')

17. מה ייחודה של סדרת חמשת היסודות ומדוע מתחילים ללמוד בדרך כלל ממנה?

בסדרה זו, המתרגל לומד להניע את הגוף על פי עקרונות הצ'י קונג.

שש קשתות ושמונה עקרונות התנועה. בכל יסוד יש צ'י שונה שאותו אנחנו לומדים להרגיש ולצרוב בתודעה.

כל תנועה ממוקדת באיבר מטרה.

בכל תנועה יש סוג, פעימה, נוכחות שונה של צ'י כהכנה לתרגול של סדרות מתקדמות יותר.

בתנועה החמישית – אדמה, המתרגל ילמד לזהות את הצ'י הדומיננטי שתואם את הטיפוס שלו, בנוסף לשאר סוגי הצ'י הקיימים.

18. מדוע חמשת היסודות נחשבת סדרה נכונה כנקודת התחלה בלימוד?

סדרה זו נחשבת כסדרה לימודית. היא מחייבת לימוד עקרונות הצ'י קונג וכל תנועה מזקקת סוג מסוים של צ'י בנפרד מסוגי הצ'י השונים.

התנועות פשוטות, קלות ללימוד ומהוות בסיס לתנועות בסדרות מורכבות ומתקדמות.

19. מהן שלוש האסכולות המרכזיות בעולם ה'צ'י קונג?

צ'י קונג רפואי: תרגול עצמי, הקרנת אנרגיה מהמטפל אל המטופל.

שלוש דרכי עבודה עיקריות – ניקוי PURGING

העצמה TONIFYING

איזון REGULATING

צ'י קונג לוחמני: שימוש ב'צ'י קונג באמנות הלחימה כמו טאי צ'י ושינג אי

כוח מובן מאליו: OBVIOUS

כוח נסתר: HIDDEN

כוח מסתורי: MYSTERIOUS

ל'צ'י קונג תודעתי (רוחני) שלושה זרמים: בודהיזם, דאואיזם וקונפוציאניזם. SHEN GONG

בזרם הדאואיסטי העבודה הרוחנית נקראת NEI GONG.

כלי העבודה: התפתחות תודעתית, לחיות תודעה והכרה פעילה, חיבור כוח התודעה עם כוח החיות.

צ'י קונג לאריכות ימים

20. מה ההבדל בין טאי צ'י וצ'י קונג?

עקרונות הטאי צ'י מושתתים על עקרונות ה'צ'י קונג ועבודה עם צ'י.

ובעצם תרגול טאי צ'י משמעותי כולל בתוכו עבודת צ'י קונג.

שתי האמנויות בנויות על צ'י – אנרגיית החיות, וכיום כמעט שאין הבדל בין הטאי צ'י ל'צ'י קונג כי רוב האנשים מתרגלים את שניהם למטרת בריאות.

ה'צ'י קונג קדם לטאי צ'י באלפי שנים. הטאי צ'י הגיע לעולם יותר מאוחר, במאה ה-12, ונולד כאמנות לחימה מבוססת צ'י.

סדרות ה'צ'י קונג סטטיות לעומת הטאי צ'י, שיש בו תנועות תלת ממדיות והתמצאות במרחב ולכן הוא כל כך חשוב למניעת נפילות ולשיפור שיווי משקל.

לטאי צ'י צ'ואן – טאי צ'י כאמנות לחימה, יש ארגז כלים נוסף של PUSHING HANDS, עבודה עם מוט, אפליקציות לחימה מעשיות וברחים.

21. מה ייחודה של סדרת שי אר פה?

סדרה מודרנית אשר הומצאה על ידי פרופסור זאנג – שר הספורט בסין, על מנת לחזק ולשמר בריאות איתנה של הפועלים במפעלים.

הסדרה ברמה גבוהה כיוון שהיא מכילה את תמצית הרפואה הסינית (למשל, עבודה על מרידיאנים ונקודות לחיצה) ובנויה מהפרדות של יין ויאנג בחלקי הגוף השונים בזמנית.

היא בנויה על סדרות גבוהות עתיקות, כאשר כלפי חוץ הצ'י קונג מוסתר בגלל התנגדות השלטון הקומוניסטי בתקופת מאו לתרגול צ'י קונג.

לדוגמה: כל התנועות מתחילות בעמידה כשהרגליים סגורות והידיים מונחות באזור הדנטיין התחתון.

סדרה זו נכנסה לקאנון הצ'י קונג רק אחרי סיום מהפכת התרבות בסין.

22. מה זה ניי גונג? ומה התרגול מקנה לאדם?

ניי גונג - המדיטציות של עולם הצ'י קונג. נוסדה על ידי DA MO, במנזר שאולין.

ניי NEI - פנימה. גונג - GONG מיומנות או עבודה.

זוהי עבודה תודעתית (ללא תנועות הגוף), מדיטציה וחישה פנימית, כך אנו יכולים לגייס את התודעה לעבודה בשלושת המעגלים: מעגל האש, מעגל הרוח ומעגל המים.

השלב הראשון ביי גונג הוא תרגול הנשימה האמבריונית.

בנוסף, הסדרה הכי גבוהה – שטיפת מח העצמות (XI SUI JING), חידוש מעיין הנעורים.

במדיטציה האמבריונית אנחנו יכולים לשלוט בתודעה הרגשית וכך להגביר ולהעלות את התודעה הגבוהה, מפני שבמדיטציה זו עובדים על חיבור הפעמה (ארבע פאזות) בין המרכז התחתון (חומר XIA) למרכז העליון (תודעה SHANG), ומדלגים על המרכז האמצעי (ZON), שהוא הרגש.

כפי שהיינו בתקופה האמבריונית שלנו (לפני תחילת הדופק אצל העובר).

בעזרת עבודה תודעתית אנחנו יכולים להגיע לשליטה על האיברים האוטונומיים בגוף, כמו העלאת לחץ דם, הורדת לחץ דם, העלאת והורדת ויטליות, טיפול בבלוטת התריס, חיזוק מערכת הורמונלית וכו'.

ניי גונג אפשר ללמוד רק ממורה לצ'י קונג ברמה גבוהה שמתרגל זאת בעצמו.

אצל מתרגל ניי גונג התודעה מניעה את הצ'י, והצ'י מניע את הגוף. (הבסיס לכל אמנות לחימה רכה סינית).

23. מה הקשר בין ניי גונג – צ'י גונג – טאי צ'י צ'ואן?

אצל מתרגל צ'י קונג ברמה גבוהה המתרגל ניי גונג, התודעה תניע את הצ'י והצ'י יניע את הגוף הפיזי, וכך יעצים את תנועתו הפיזית.

מתרגל טאי צ'י, דאואיסט, חייב לדעת ניי גונג כדי שישתמש באמנות רכה (עוצמת הצ'י) אשר תעצים את עוצמתו הפיזית. ללא זאת, הישגיו יהיו רדודים.

24. מאיזה ספר פילוסופי הגיעה ההשראה לשמונה תנועות היסוד בטאי צ'י צ'ואן?

מספר התמורות (I CHING), בשנת 1500 לפנה"ס. נכתב על ידי KING WEN.
מאסטר צ'אנג סאן פן לקח מספר התמורות את הבגואה – שמונת הטריגרמות שמאפיינות את פרשנות התנועה ואלו מכונות בעולם הטאי צ'י – שמונת השערים BA MEN.

25. מה משמעות המילה דאו?

דאו - דרך הטבע. השאיפה לחזור לאמת.
הכוונה היא לאיזון בין הפכים, כפי שקיים בטבע (במקום אחד בצורת, ומנגד במקום אחר שיטפון).

26. מה ייחודה של סדרת יי ג'ין ג'ינג? מי חיבר אותה ובעבור מי?

אחת הסדרות הגבוהות שחוברה על ידי DA MO במאה החמישית לספירה, במנזר שאולין, במטרה להעצים, לחזק ולהעלות את האנרגיה היאנגית בגוף כך שהנזירים הלוחמים יוכלו להוציא אנרגיה JIN בלי לפגוע בעצמם. לדעתו של DA MO, הם היו חלשים מדי.
בנוסף לכך, כדי לאזן את הנזירים הלוחמים, הוא פיתח את המדיטציה האמבריונית ואת סדרת XI SUI JING - שטיפת מח העצמות.
סדרה מעולה לאריכות ימים.

27. הסבר את המושג Wei Qi ואיזה תרגול נכון לבחור על מנת לחזק אותו

WEI QI הוא צ'י מגן, שנדחק לקצוות כדי להגן על הגוף מפני פתוגנים חיצוניים. הוא נבנה מסדרות יאנגיות שרצוי שיהיה בהם NEI GONG.
הסדרה הכי חזקה ל-WEI QI היא IRON SHIRT. היות שלא למדנו את הסדרה, נבחר ב-YI JIN JING או בחמש החיות.

28. הסבר את המושג Nei Qi ואיזה תרגול נכון לבחור על מנת לחזק אותו

NEI QI עבודה פנימית. תרגול נכון לחיזוק מדיטציה אמבריונית.

29. מהו סגנון האם של יאנג סטייל טאי צ'י צ'ואן?

טאי צ'י צ'ואן היא אמנות לחימה רכה שפיתח ZANG SAN FANG (משוער, בין המאות ה-12 - 14).

אמנות זו הועברה למשפחת צ'ן, אשר פיתחו את פורם טאי צ'י הארוך והאפליקציות הלחימתיות, פורם 37.

יאנג לו צ'אן למד בחשאי ממשפחת צ'ן את העבודה הפנימית-תודעתית עם הצלילים "ההן" ו"האא", כדי להעצים את הג'ין, עוצמה פנימית ללחימה.

יאנג לו צ'אן שהפך ללוחם גדול פיתח את שיטת יאנג סטייל טאי צ'י צ'ואן.

שלושת בניו המשיכו עם יאנג סטייל, וכל אחד מהם בדרך שונה.

30. מה משמעות המושג דונג ג'ין?

במאה ה-19, יאנג ג'יאן הו (הבן הצעיר) פיתח את אמנות הקשב בידיים (DONG JIN), דרכה הלוחם לומד לחוש את כוונת היריב, דרך כף היד שנוגעת במרפק היריב, ולפעול בטרם הכוונה הופכת לתנועה.

הוא פיתח לרמה גבוהה את ה-PUSHING HANDS, העבודה עם כדור טאי צ'י ואת הפן הקרבי.

הוא היה כה מיומן עד כי נהג לשלוט בציפור היושבת על כף ידו ולמנוע ממנה לעוף על ידי החישה הפנימית; כאשר הציפור רצתה לעוף, הוא מנע זאת ממנה על ידי הורדת ידו.

31. מה משמעות המושג פה ג'ין?

כוח מתפרץ, כוח שמתחיל בתודעה שמייצרת צ'י, ויחד עם תנועה מהירה של שש הקשתות מוציאה אנרגיה מתפרצת החוצה, בעיקר דרך ארבעת הפתחים - לאו גונג ויונג צ'ואן.

32. מה ההבדל בין סגנונות קשים לרכים בעולם אמנויות הלחימה?

בסגנונות קשים משתמשים בכוח השריר וחזקת הקצוות על ידי הקשייתם, וכך עלולים לפגוע במפרקים ובקצוות המכים. מכה של אגרון בשק תנענע את השק קדימה ואחורה כשעוצמת המכה בשק היא גם העוצמה שמקבל המכה.

בסגנונות רכים השימוש הוא בצ'י. הלוחם משתמש בתודעתו ליצור צ'י, ויחד עם תנועה מהירה של שש הקשתות הוא מוציא אנרגיית פה ג'ין החוצה, וכאשר היא פוגעת בשק, השק ירעד והנזק יעבור דרך השק לצד השני ועשוי לחורר את הצד השני.

הנזקים כאן פחות ייראו ויהיו פנימיים.

בנוסף לכך, אמן לחימה רכה יכה בנקודות תורפה על המרדיאנים ולא יכה במקומות קשים.

הצ'י ישמור על נקודות המגע של אמן הלחימה.

33. מיהו אבי כל אמנויות הלחימה הרכות?

DA MO * במאה ה-5 לפני הספירה.

אבי אמנויות הלחימה הרכה. (בודהידהרמה – נזיר הודי שעבר לסין והגיע למנזר שאולין והפך להיות דאואיסט).

ספג את הידע שלו מקינג וון - ספר התמורות.

מהדאו דה ג'ינג, דאואיזם – הליכה בדרך הטבע.

פיתח את הניי גונג – סדרות תודעתיות פנימיות, אשר מהן יוצאת העבודה הרכה.

סוי שי ג'ינג - עבודה תודעתית לשטיפת מח העצמות.

כמו כן, פיתח את הניי ג'ינג – סדרה יאנגית לחיזוק הגוף.

SAN ZANG FAN * מאה 12 - 14 לספירה: מנזר וודאנג.

נזיר, משורר, פילוסוף, אשר פיתח את הטאי צ'י יאנג סטייל שמבוסס על ניי ג'יאה, עבודה תודעתית פנימית. יצר את אמנות הלחימה הרכה כשהתנועות מבוססות על שמונה הטריגרמות, יין ויאנג והפילוסופיה הדאואיסטית.

אמנות זו מבוססת על שלושה סגנונות עתיקים: WHITE CRANE STYLE, DRAGON STYLE, SNAKE STYLE.

34. היכן החלה המסורת של אמנויות לחימה מבוססות צ'י?

במנזר שאולין, על ידי DA MO - טאי צ'י.

במנזר וודאנג, על ידי ZANG SAN FAN - טאי צ'י צ'ואן.

35. כיצד שימש ספר התמורות לצורך קבלת החלטות אסטרטגיות?

I CHING - ספר התמורות.

זורקים שלושה מטבעות. הצד של העץ הוא שתי נקודות, והצד של הפאלי - שלוש נקודות.

החיבור שלהם נבדק ביחס לארבע הפאזות.

טאי יאנג – שאו יאנג - טאי יין - שאו יין

המפתח הוא 6 = קו שבור משתנה

7 = קו רציף קבוע

8 = קו שבור קבוע

9 = קו רציף משתנה

אחרי שזורקים שש פעמים, מקבלים את התוצאה עבור ההחלטה.

36. אילו שתי גישות קיימות ביחס לספר התמורות?

גישה נומורולוגית וגישה ערכית.

נומורולוגית – אמצעי מיסטי לחיזוי העתיד וקבלת החלטות גורליות, בעזרת הטלת שלושה מטבעות.

ערכית – רואה במצבים המשתנים את השתקפות עולמנו הפנימי, ומהווה כלי לקבלת החלטות בנושאים שונים.

37. איך על פי המסורת כתב לאו טסה את הדאו דה ג'ינג?

דאו = דרך הטבע, דה = בא לידי ביטוי (manifested), ג'ינג = חומר.

"ספר הדרך והסגולה" - חיבור הכולל 81 שירים קצרים (מאה 5 לפנה"ס). מבוסס על ספר התמורות.

שאלת מעורבותו בכתיבת הספר שנויה במחלוקת.

הספר מתאר את הסדר בטבע היקום ובמטרה להגיע להרמוניה בין רצון האדם לטבע, ולהשיג זאת ללא מאמץ (WU WEI).

על פי המסורת, הוא כתב את הספר והשאירו בידי שומר גבול רגע לפני שעזב את החברה ויצא לנדוד כנווד עננים, נזיר נודד ללא רכוש או מקום קבוע על מנת למנוע התקשרות רגשית.

38. מהי יצירתו הגדולה של צ'אנג סאן פנג ומתי הוא חי והיכן הוא פעל רוב ימיו?

צ'אנג סאן פנג חי בין המאות 12 - 14.

במשך 15 שנה הוא חי כבודהיסט במנזר שאולין, שם התוודע לרעיון של שימוש בצי לעומת שימוש בכוח. בשנות ה-30-70 התבשל אצלו הרעיון של שימוש בבגואה כעיקרון לתנועה; כפי שהעולם נע, כך גם גוף האדם, ואפשר להשתמש בהגנה עצמית ללא כוח.

כשאני מתנגד בתודעה ובגוף - אני מכלה את האנרגיה שלי.

כתב את הפורם הארוך בעזרת הבגואה בוודאנג, כשהיה בן 78.

8 האיכויות בטאי צ'י על פי הבגואה:

פונג = טיאן = שמיים CH'IEH = יאנג מלא = טאי יאנג - G.V

לו=קון=אדמה KUN = יין מלא = טאי יין - C.V (הפוך מפונג)

זאו = עמק (או אגם) TUI = טוי = שאו יאנג

קאו = הר = קן = KEN שאו יין (הפוך מזאו)

אן = אש = לי LI = שאו יאנג

ג'י = מים KAN = כאן = שאו יין (הפוך מאן)

ליה = רעם CHEN = צ'ן = שאו יין

קאי = רוח = סאן SUN = שאו יאנג (הפוך מלי)

39. כיצד הפך יאנג סטייל טאי צ'י לפופולרי בסין?

יאנג לו צ'אן, המכונה "יאנג הבלתי מנוצח", למד בהיחבא את העבודה הפנימית של שושלת צ'ין והגיע לרמה מאוד גבוהה באמנות לחימה זו. הוא זה שהמציא את השימוש בצלילים: "האא" ו"ההן", אשר הגבירו את העוצמה הפנימית (ג'ין), לצורך לחימה.

(צלילים אלו לוו בנשימה דאואיסטית בטנית הפוכה וסגירת פרינאום, יניקת אנרגיה והוצאתה).

בתחרויות ניצח את כולם כולל את המאסטר שלו, ולכן הוזמן לחצר הקיסר כדי ללמד את שומרי הראש. בנוסף, הסתובב בסין וקרא תיגר על כל אמני הלחימה שיתמודדו איתו, וניצח בכל הקרבות בלי לפגוע אנושות ביריביו, (אגדה), ומשם הפך למאוד פופולרי בסין.

40. מדוע ייצרו את הפורמים הקצרים ולבקשת מי הם נוצרו?

השלטון הקומוניסטי, בתקופת המהפכה התרבותית בסין (מאו), רצה לשמר את היתרונות הבריאותיים של התרגול בלי להעמיק באמנויות הלחימה, כמו כן רצו להפחית את מספר ימי המחלה של העובדים.

הפורמים הקצרים הם ניסיון לחסוך בזמן בטרם ידע לתרגל ולהרגיש.

כמו כן גם לייצר אחידות, סטנדרטיזציה, פשוט וקצר.

41. מהם סגנונות הלחימה ששימשו יסוד ליצירתה של אמנות הלחימה הרכה טאי צ'י

צ'ואן?

***WHITE CRANE**

אמנות הלחימה הרכה של הצ'י קונג

***DRAGON STYLE**

מקור לא ידוע, כנראה חלק מהקונג פו הדרומי הרך (מיוחס לדא מו)

***SNAKE STYLE**

מקור לא ידוע, כנראה חלק מהקונג פו הרך (מיוחס לדא מו) מחקה את תנועת הנחש, מתגנב תוך כדי פיתול בעדינות יתרה כדי להגיע ליריב, אוגר אנרגיה ומוציא אותה במהירות אדירה (פה ג'ין)

42. מדוע יש הבדלים בפורם בין שיטות שונות הנלמדות בבתי ספר שונים לטאי צ'י?

כל מאסטר שם דגש על אפליקציות שונות של אמנויות לחימה, ולכן ההבדלים תלויים במורה.

כמו כן, הטאי צ'י היה סוד משפחתי וכל משפחה שמרה את המידע המיוחד לעצמה, והוסיפה וגרעה מהמקור.

43. מהם שמונת השערים – Ba Man?

שמונת השערים הם שמונה התנועות החשובות בטאי צ'י שנגזרות מהבגואה, משמונה הטריגרמות:

פונג = ט'יאן = שמיים CH' IEN = יאנג מלא = טאי יאנג - G.V

לו = קון = אדמה KUN = יין מלא = טאי יין - C.V (הפוך מפונג)

זאו = עמק (או אגם) TUI = טוי = שאו יאנג -

קאו = הר = קן = KEN שאו יין (הפוך מזאו)

אן = אש = לי LI = שאו יאנג

ג'י = מים KAN = כאן = שאו יין (הפוך מאן)

ליה = רעם CHEN = צ'ן = שאו יין

קאי = רוח = סאן SUN = שאו יאנג. (הפוך מלי)

44. מדוע שמירת קו האמצע – סנטר - כה חשובה בתרגול?

צ'י קונג וטאי צ'י הן עבודות תודעתיות (ניי גונג או ניי צ'יאה) .

התודעה מפעילה את הצ'י, והצ'י מפעיל את הגוף.

כדי להעלות את רמת הצ'י בגוף, יש לשאוב אנרגיה מהאדמה והיקום.

ללא ההשתרשות אין יניקת אנרגיה, השן לא מעל היונג צ'ואן ואז המתרגל יהיה כעלה נידף.

45. לצורך מה נעשה שימוש בשמע הצלילים האהבה בתרגול טאי צ'י צ'ואן?

"האא" ו"ההן" הומצאו על ידי יאנג לו צ'אן (ממציא טאי צ'י צ'ואן יאנג סטייל) אשר הגבירו את העוצמה הפנימית (ג'ין), לצורך לחימה.

צלילים אלו יצרו אוטומטית את הנשימה הדאואיסטית, נשימה בטנית הפוכה, וסגירת פרינאום, יניקת אנרגיה והוצאתה.

46. מהן שש הקשתות וכיצד הן באות לידי ביטוי בתנועה בתרגול צ'י קונג וטאי צ'י?

שש הקשתות הן: שתי קשתות הרגליים, שתי קשתות גב - תחתון וחזה, שתי קשתות ידיים.

התנועה יוצאת מהרגליים, נשלטת על ידי האגן ובאה לידי ביטוי בידיים.

התנועה חייבת להתבצע בהרמוניה מלאה בין כל הקשתות, כאשר חייבים לשמור על השתרשות בכל תנועה, כדי לאפשר יניקת אנרגיה מהאדמה.

47. מהן חמש הרגולציות?

חמש הרגולציות נועדו להכין את הגוף למדיטציה של צ'י קונג - נשימה אמבריונית (NEI) (GONG

* איזון הגוף - BODY - סורק את הגוף, מרפה ומכין.

* איזון הנשימה - BREATH - משתיק את הרגש, מוצא את הפעמה הפנימית הנכונה.

* איזון רגשי - XI - הערכים והאמונות שלי. מה מותר, מה אסור, מה אפשרי ומה לא.

* איזון אנרגטי - ערוצי אנרגיה - ראשוניים, ייחודיים, מרידיאנים + QI - מסלולי המרידיאנים.

* תודעה גבוהה - YI -

48. מה שמותיהן של שמונה הטריגרמות?

פונג = טיאן = שמיים CH' IEN = יאנג מלא = טאי יאנג - G.V מבנה חזק, שומר צ'י בפנים.

ENDLESS CREATIVE FORM

זאו = עמק (או אגם) TUI = טוי = שאו יאנג -

כוח השקיעה. שימוש במרפק (zhou)

אן = אש = לי LI = שאו יאנג כוח מתפרץ החוצה.

מתפשט החוצה.

ליה = רעם CHEN = צ'ין = שאו יין

מתפזר לכל הכיוונים, מאפשר להוציא אדם לכל כיוון שהוא.

לו=קון=אדמה KUN = יין מלא = טאי יין - C.V (הפוך מפונג) הכלה של היריב.

מקבל צורה של מה שמולו

קאו = הר = קן KEN = שאו יין (הפוך מזאו)

ניגוח (Bump) כוח הצמיחה. על כל חלק של הגוף. מחויבות.

ג'י = מים KAN = כאן = שאו יין (הפוך מאן)

התכנסות פנימה (כיווץ)

קאי = רוח = סאן SUN = שאו יאנג. (הפוך מלי)

אוסף דברים בדרך ונע לכיוון אחד בלבד.

49. אילו מסלולים קיימים במעגל המיקרו קוסמי ומתי נכון יהיה לעבוד בכל אחד מהם?

מעגל האש: כמו ביקום. דרך הפרינאום, לכיוון ה-ming men דרך הערוץ השולט, G.V עולה G.V עד ל-20 ומשם דרך הערוץ המכיל CV לכיוון הפרינאום. (הפרינאום אסוף כדי לסגור מעגל אנרגטי תחתון, לשון בחיך העליון לסגור מעגל אנרגטי).

מעלה צ'י ולחץ דם, מעורר, מחזק ומעניק אנרגיה (מעלה ויטליות), מעלה יאנג. .

מעגל הרוח: מהערוץ המכיל לערוץ השולט. הפוך מהכיוון הטבעי. מוריד לחץ דם ודופק, מרגיע, מאט ועוזר לשינה.

מעגל המים: מלמטה למעלה לאורך הערוץ החודר. מחזק פעילות הורמונלית.

משמש כבסיס לסדרה הגבוהה ביותר – שטיפת מח העצמות.

50. מדוע השתרשות כה חשובה בתרגול צ'י קונג?

צ'י קונג וטאי צ'י הן עבודות תודעתיות (נ"י גונג או נ"י ג'יאה).

התודעה מפעילה את הצ'י, והצ'י מפעיל את הגוף.

כדי להעלות את רמת הצ'י בגוף, יש לשאוב אנרגיה מהאדמה והיקום.

ללא השתרשות אין יניקת אנרגיה, השן לא מעל היונג צ'ואן ואז המתרגל יהיה כעלה נידף.

51. מהם והיכן נמצאים ארבעת הפתחים? הסבר/י למה הם משמשים מבחינה אנרגטית

(למעשה, ישנם חמישה פתחים, כאשר הפתח החמישי הוא ב-GV20 bay way - פתח הנשאר תמיד פתוח כל זמן שאנחנו חיים).

יונג צ'ואן בנקודת ההשתרשות של כף הרגל (נקודה ראשונה של מרידיאן הכליות K1).

לאו גונג במרכז כף היד (נקודה שמינית של הפריקרדיום 8PC).

דרכם נוצר הקשר בין מה שיש אצל הפרט לבין הפוטנציאל של הכול.

משמשים ליניקת אנרגיה, חישת אנרגיה, הקרנת אנרגיה לטיפול ואמנויות לחימה רכות.

תלוי בכוונת המשתמש (לחוש, להקרין רפואי, או לפגוע ביריב)

כל מערכת הקשתות צריכה להיות פתוחה כדי להצליח בתרגול.

הקרנת אנרגיה פנימה – NEI

הקרנת אנרגיה החוצה - WEI

52. מה הייתה השפעת המהפכה התרבותית בסין על תרגול צ'י קונג וטאי צ'י במאה העשרים?

השלטון הקומוניסטי אסר על פעילות דתית מכל סוג שהוא, כולל תרגולי צ'י קונג וטאי צ'י, למעט בצורה סטנדרטית, אחידה ופשוטה במטרה לדאוג לבריאות העובדים אך שלא ישקיעו בכך זמן רב מדי, ולכן הותאמו פורמים קצרים וסדרות פשוטות.

3. מדוע שטיפת מח העצמות נחשבת לסדרה כה חשובה ולמה היא נועדה?

XI SUI JING

ככל שאנחנו מתבגרים, מח העצמות מאבד מהמוליכות שלו, בעיקר בקצוות.

חידוש מח העצמות חשוב לזרימת דם וצ'י בגוף האדם, להורמונים ולמערכת העצבית.

מח העצמות והלימפה אחראים על איכות הדם. מח העצמות נמצא בתוך העצם ולא מתחדש מעצמו, ולכן שמירה על מח העצמות היא הסוד לאריכות ימים.

שטיפת מח העצמות היא עבודה תודעתית בלבד (ללא תנועות פיזיות), המחדשת את המוליכות במח העצמות - חידוש הנעורים. לשם תרגול נדרשת שליטה בתודעה, ללא תנועה, והיא נחשבת לסדרה הקשה ביותר.

54. מתי החל תרגול טאי צ'י להיות נפוץ גם מחוץ לסין, ומי אחראי להפצת הטאי צ'י בעולם המערבי?

מורי צ'י קונג, טאי צ'י וניי גונג נאלצו לגלות מסין לטיוואן, הונג קונג, קוריאה ויפן בזמן המהפכה התרבותית בתקופת מאו. הם פתחו בתי ספר מחוץ לסין ושם פיתחו פורומים מקוצרים, סטנדרטיים ופשוטים.

פרופסור ליו האו שנג ניסה ללמד טאי צ'י בארה"ב, וגילה שאנשים אינם מוכנים גופנית ומנטלית לטאי צ'י, ולכן, בשנות ה-80, פיתח את סדרת **שי בא שי** (18 תנועות כהכנת הגוף והנפש לטאי צ'י, סדרה המחדשת נעורים ומונעת ניוון, ונקראת גם טאי צ'י צ'י קונג).

מאסטר יאנג ג'ווינג מינג (המורה של אמיר) הקדיש את חייו לשימור המסורת הסינית של אמנויות הלחימה, קונג פו בסגנון אגרוף ארוך, שאולין קונג פו בסגנון העגור הלבן, וטאי צ'י יאנג סטיל.

55. מלבד צ'י קונג, מהם הענפים המרכזיים ברפואה הסינית?

צמחי מרפא

דיקור

עיסויים

הקרנות אנרגיה

56. מה משמעות המילים יאנג שנג ומדוע צירוף זה מופיע בשמן של סדרות מסוימות?

יאנג שנג = well being, רווחה גופנית, נפשית וחברתית.

YANGSHENG ZANG סדרת המוט.

סדרה תחזוקתית, תנועתית, שנועדה לשמירת הבריאות או כרפואה מונעת.

כדי לטפל במצבי חולי, חשוב להשתמש בשתי צורות טיפול -

אן קי'ו AN QIAO ודאו יין DAO YIN:

שילוב של פעילות רכה ומדיטטיבית עם עבודה יותר פיזית בונה ומשמרת שריר ועצם.

57. מנה את שמונת הערוצים הראשוניים ותפקידיהם

הערוץ השולט GV GOVERNING VESSEL

הערוץ המכיל CV CONCEPTION VESSEL

הערוץ החודר THV THRUSTING VESSEL

הערוץ החגורה BV BELT VESSEL

ערוץ עקב ייני YIN HEEL VESSEL

ערוץ עקב יאנגי YANG HEEL VESSEL

ערוץ מקשר ייני YIN LINKING VESSEL

ערוץ מקשר יאנגי YSNG LINKING VESSEL

58. לאילו מחלות, כמניעה או טיפול, תרגול צ'י קונג נחשב כמועיל במיוחד?

מטרת התרגול - חיזוק, הגברה והנעת צ'י, פתיחת חסימות אנרגטיות. תרגול תודעתי או תנועתי. תרגול לכל איבר מתשעת איברי הזאנג פו – האיברים החיוניים. חיזוק איברים חלשים, צניחת איברים, במיוחד בחוסר איזון בין היאנג ליין. (לדוגמה: איש אמנות לחימה יצטרך לעבוד על סדרות ייניות לחזק את היין. לעומתו איש חלש, עם לחץ דם נמוך, יעשה יותר סדרות יאנגיות). סדרות גבוהות יכולות גם לטפל באיברים האוטונומיים.

למחלות שבהן הגוף זקוק לחיזוק, שחרור סטגנציות, בעיות גידים ומפרקים, בעיות שלד, רישומים רגשיים.

59. לאילו מחלות כטיפול או מניעה נעדיף תרגול טאי צ'י על פני צ'י קונג רפואי פשוט ומדוע?

נעדיף טאי צ'י לבעיות שיווי משקל, פוטוגנים חיצוניים, חיזוק המערכת החיסונית, עבודה על המוח, דמנציה. (תרגול טאי צ'י יוצר WEI QI, שהוא יצירת מחסום בצד החיצוני של הגוף מכל מחלה חיצונית שיכולה לבוא עלינו).

60. הסבר את משמעות המושג אמנויות פנימיות NeiJia ומה קשת המיומנויות הכלולות בתוכו.

Nei jia = אמנות לחימה רכה, טאי צ'י צ'ואן שמבוסס על סדרות עתיקות כמו

White crane ,Dragon style, Snake style

אמן לחימה רך יתרגל הרבה מאוד nei gong, מדיטציה אמבריונית, שש קשתות ושמונה עקרונות התנועה, מעגל האש, מעגל המים ותרגולים של ba duan jin לחיזוק כללי, yi jin jing לחיזוק גידים ומפרקים והנעת צ'י לקצוות, ו-xi sui jing לשמירה על גוף צעיר ובריא.

אמן לחימה רכה חייב להגיע לשליטה מוחלטת בתודעה הרגשית shan על מנת שהתודעה הגבוהה yi תהיה הדומיננטית.

כל הידע של העבודה הפנימית חייב לעבור תרגולים רבים כדי שהכול יהיה מוטבע וסרוק בגוף.

במצב זה, ואז התנועה חלקה, מהירה ועוצמתית (האינסטינקט הפנימי מהיר מהחשיבה).

ואז גופו יהיה מוכן להוציא פה ג'ין (כוח אנרגטי מתפרץ שמשתמש בצ'י באנרגיית תנועת הגוף).

Wei jia = אמנות לחימה קשה, משתמש בכוח שרירים (לדוגמה: איגרוף, קרב מגע, קרטה).

מושגים נוספים:

פירוש המושג שלושת האוצרות: SAN BAO

SHEN התודעה (מחולקת ל-2: תודעה רגשית shan ותודעה גבוהה yi)

QI אנרגיית החיים

JING_ מהות של חומר

לחות הבוקר הופכת לענן ומתפוגגת והופכת לאוויר.