

לגדול כמו עצים – ד"ר יונג ניאן (1990)

תרגום זה פורסם ע"י אבי מוריה: <https://www.facebook.com/essenceofchange/>, תודה לאבי

את ההרצאה שלפניכם נתן (16/10/1990) ד"ר יונג ניאן, תלמידו של וואג שיאנג ג'אי, אמן לחימה מפורסם ומיסדה של שיטת הגונג-פו אי-צ'ואן, השמה את הדגש על מרכיבי תרגול פנימיים. הרצאתו של ד"ר יונג משקפת את התנסותו האישית בתרגול ג'אן-ג'ואנג, ומשקפים היטיב את מהותו של תרגול המדיטציה בעמידה והשפעותיה.

התחלה

התחלתי את לימוד ג'אן-ג'ואנג (מילולית: עמידות עמוד) בהדרכת וואנג שיאנג-ג'אי בשנת 1944 בבייג'ינג. כשפגשתי בו לראשונה הוא אמר לי: "באת ללמוד ממני. האם אתה מבין מדוע מספר עצים בפארק הזה הנם חזקים, עבים וזקנים מאוד, בעוד עצים אחרים קטנים וחלשים?". לא הייתה לי תשובה, הוא הוסיף: "העצים הגדולים עומדים כאן זמן רב. דבר זה הופך אותם לרחבים וחזקים. לאחרים לא היה זמן להתבגר. הם עדיין דקים וחלשים". לא יכולתי לראות כיצד היה הדבר רלוונטי לגוף האדם. לא יכולתי להבין כיצד שיטה, שכללה חוסר תנועה, מכונה "תרגול גופני", ולא יכולתי לראות כיצד עמידה ללא תנועה יכולה ליצור כוח.

רק לעמוד כמו עץ

נותרתי עם שלוש שאלות בסיסיות: מדוע לא קיימת תנועה? כיצד, אם אתה נינוח, ביכולתך ליצור כוח? כיצד ומדוע אנשים שעמדו ללא נוע היו כה בריאים והיה ביכולתם לטפל באחרים? מעשית, היות והייתי רופא מוסמך, למדתי רפואה סינית ויפנית ביפן, השאלה האחרונה הייתה בעלת עניין רב עבורי. בבית החולים שבו עבדתי ביקרתי במחלקות שבהן הונהג טיפול המשלב רפואה סינית ומערבית. היו תחלואים ששתי השיטות לא יכלו לפתור, ובכל זאת ראיתי, שהבעיות נפתרו בעזרת תרגול ג'אן-ג'ואנג. לא האמנתי שהדבר אפשרי, אך ראיתי זאת במו עיניי. לכן, התחלתי לחקור את הבסיס הרפואי והמדעי. התחלתי להשוות את תבנית החיים של בעלי חיים, כולל בני אדם, לאלו של חיי הצומח, ובמיוחד עצים. בבני אדם קיימת היכולת לחיות היטב מעבר לגיל מאה, אך רובם מתים בגילאי שישים-שבעים. הם כמו אריות ונמרים, שלהם אורך חיים דומה. עיטים שורדים רק חמישים או שישים שנה. פילים וצבים, בכל אופן, נעים לאט יותר ולעיתים נמצאים ללא תנועה פרקי זמן ממושכים. הפילים חיים מעבר למאה שנה,

לגדול כמו עצים

וכמה צבי ענק חיים שלוש מאות שנה או יותר. עצים, לעומת זאת, נותרים ללא תנועה כל ימי חייהם. יש להם חיים ארוכים מאוד, ואחדים מהם חיים אלפי שנים. מהי הסיבה להבדל בין בעלי חיים לעצים? מה יכולים אנו ללמוד מהעצים? קיימת אמרה סינית עתיקה, האומרת שגם אם גילך מתקדם מאוד, פניך חלקות כשל תינוק. הרעיון מאחוריה משקף את העובדה, שאנשים המתרגלים שיטות תנועה כמו יוגה, טאי-ג'י צ'ואן, או ג'אן-ג'ואנג, חיים יותר באופן יחסי, בעוד שאלו המתרגלים שיטות כוחניות יותר, חיים פחות. אז כיצד עץ גדל? מבחוץ לא קיימת תנועה, הכול מתרחש מבפנים. אם אתה מעביר עץ ממקום למקום, כמו שאתה מזיז כוס ממקום אחד על השולחן למקום אחר, העץ ימות. אבל אם הוא נשאר בתוך האדמה עם מספיק מזון במשך שנתיים או שלוש הוא ישגשג ויגדל. חשוב ללמוד שיעור זה מהעצים: הישאר במקום אחד, אל תנוע. היה כמו עץ: יציב, שואב כוח מן השורשים. הדבר נשמע קל, אבל לקח לי עשרים שנה להבין זאת באמת. כשהתחלתי לתרגל ג'אן-ג'ואנג, תרגלתי עמידה דוממת יום-יום במשך חודש. הייתה זו עבודה הכרוכה בבדידות, וכבר התחלתי להתייאש וחשבתי לעזוב ובלסוף כך עשיתי. המורה וואנג שאל אותי מדוע לא שבת, ולפיכך פשוט חזרתי. אך דבר לא השתנה: עדיין נאמר לי לעמוד ולא לזוז. שאלתי מדוע? לא הייתה

תשובה. לכן, התיידדתי עם בנו של וואנג. שאלתי אותו: "מה אביך מלמד אותך?" "הוא השיב: "כלום, הוא רק אומר לי לעמוד כמו עץ".

אמונה

כמוני, ייתכן שגם אתם מתקשים להאמין ששיטה זו עובדת. עליכם להקדיש זמן לתרגול בטרם תוכלו לחוש בדברים, וזמן רב יותר להבין זאת. אך לפי ניסיוני, בחלוף שלושה חודשים, מרבית האנשים מתחילים, לכל הפחות, לחוש טוב יותר ונהנים מבריאות טובה יותר וממזג נוח יותר. מדוע ג'אן-ג'ואנג עובד? תוכלו לנסות זאת בעצמכם. החזיקו יד אחת שמוטה לצד הגוף. הרימו את היד השנייה (כמו בתנוחת "מחבק עץ"). הרפו ונשמו עמוק. בדקו, האם אתם חשים בהבדל בין שני הצדדים. אחר כך נסו להחליף צדדים. האם אתם חשים בהבדל? הדבר בא כתוצאה משחרור הריאות מהלחץ המתמשך הנוצר מהנחת הזרועות על כלוב הצלעות. כאשר הלחץ נעלם, הריאות מתרחבות ביתר קלות ומסוגלות לספוג יותר חמצן. כיפוף הברכיים מגביר את הלחץ. הדבר מאיץ את הסירקולציה הן של הדם והן של הצ'י. לכן, בה בשעה שקיבולת הריאות גדלה – הסירקולציה משתפרת. הגוף מתחיל להשתנות מבפנים. השינויים הפנימיים – יגלו את עצמם בתנועה החוצה והתחושה היא של חמימות ודגדוגים, כמו נמלים הזוחלות על כפות הידיים, הזרועות והגוף.

מטרה – קיבלתם? אל תשכחו לתת

מר וואנג תמיד אמר, שהמטרה בתרגול ג'אן-ג'ואנג אינה לפנות לכך זמן מיוחד, אלא לשלבו בחיי היום יום. לדוגמה, בשעת ישיבה הרימו את הרגליים ומתחו את האצבעות לעברכם. בשעת כתיבה, החזיקו בתנוחת "חובק את העץ" בידכם הפנויה... המטרה הראשונה בתרגול צריכה להיות שיפור הבריאות. כשהגעתם לכך, אפשר להשתמש בג'אן-ג'ואנג כדי לעזור לאחרים. יש לתרגל מדי יום – זה הדבר החשוב ביותר. בעזרת תרגול יומיומי תוכלו להבין את הסירקולציה בגוף ואת תפקוד האיברים. הרגישות שלכם תגדל. כמובן, בתחילה תחושו כאב בכתפיים ובברכיים, אך הדבר יחלוף משום שבכל יום אתם מגדילים את הכוח הפנימי, וכך תגיעו לרמה חדשה בתרגול. תתחילו להרגיש תחושות חדשות: האיברים, המערכת הסירקולרית, השרירים – כולם משתנים. חשוב לא לוותר. אני עצמי תרגלתי ג'אן-ג'ואנג במשך עשר שנים מבלי שבאמת הבנתי הרבה. אך היתרונות הבריאותיים שבתרגול גדולים מאוד – עבורכם ועבור אחרים. זהו תרגול שמתאים ויכול לעזור לכל אחד. אז בבקשה, המשיכו לתרגל. שנים על גבי שנים נשמרה האמנות הזו בסין מאחורי דלתיים סגורות. רק לאחרונה היא הפכה זמינה, למשהו שניתן ללמוד אותו. הדבר נעשה תודות לוואנג שיאנג-ג'אי.

קריאה מהנה וסאלם עליכום Ω Abi