

מרכיבי המיומנות הפנימית

11 אוקטובר 2009

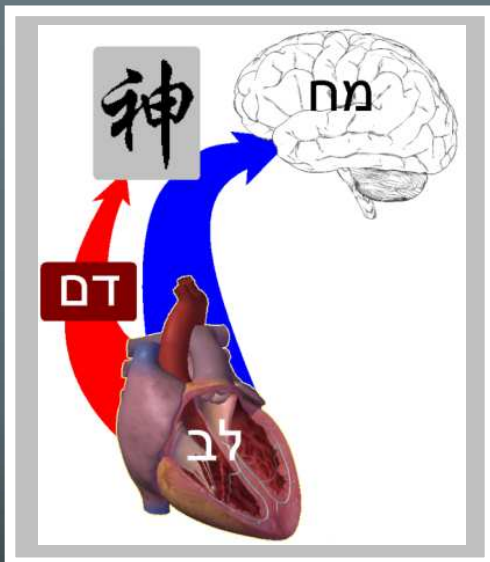
מאת – ניצן אורן

בקאנון הרפואה הפנימי של הקיסר הצהוב מופיע אחד האזכורים הקדומים ביותר לתרגול מיומנות פנימית: "שמעתי כי בתקופה הקדומה החכמים חיו לפי דרך הדאו, הם תמכו בשמיים וארץ, שלטו בהבנת עקרונות יין ויאנג, נשמו את תמצית האוויר, עמדו בדד והתבוננו בנפשם, ושריריהם היו מאוחדים כאחד". משפט זה קיבל פירושים שונים לאורך ההיסטוריה, בין היתר כתרגול מיומנויות פנימיות (Nei Gong 内功) כגון צ'י-גונג לשם טיפוח הגוף והנפש או עמידות עמוד. מאז הופעת תיאור זה ועד ימנו אנו הלכה והתגבשה התיאוריה, המסבירה את הפיזיולוגיה העומדת מאחורי תרגולות מיומנות פנימית, וזוקקה לכדי התהליך המוכר לנו כיום כ: מחשבה ← רצון ← כוונה ← צ'י ← דם ← כוח. במאמר זה אנסה להבהיר את המושגים המרכיבים תהליך זה ואופן תרגולם. הבנת התהליך כולו ונקודות החולשה עליהן ביכולתנו להשפיע בתרגול מאפשרת הפקת תוצאות טובות יותר של מיומנות פנימית.

"שין" – הקשר בין לב, דעת ונפש

בקלאסיקות של המיומנות הפנימית נטען כי תחילתה של תנועה בהופעת מחשבה ב"שין". למילה הסינית "שין" (心 xīn) מספר משמעויות כשהעיקריות הן לב, דעת ובינה. לאדם שאינו דובר סינית משמעויות אלה עשויות להיראות כחסרות קשר לחלוטין. אם כן עולה השאלה איזה קשר יש בין הלב, שהינו משאבת דם העשויה משריר, לבין מחשב ביולוגי רב עצמה האחראי על הבינה כמו המוח. על מנת לענות על שאלה זו ראשית עלינו להבין כי ההתייחסות של הרפואה הסינית אל חמשת האיברים הפנימיים (לב, טחול, ריאות, כליות וכבד) אינה כאל איברים בשר ודם אלא אל שילוב בין איבר פיזי ומספר תפקודים גופניים שונים.

על פי הפיזיולוגיה הסינית מפקד הלב על גוף האדם ושולט בדם וזרימתו. מכיוון שהדם הינו החומר המזין את הנפש ומספק לה עוגן גשמי (יחסי יין ויאנג) ובכך משפיע על תפקודה וחיותה, על כן נפש האדם מושפעת בצורה עקיפה על ידי הלב. קשר זה בין הלב והנפש הוגדר כ"הלב אוצר את הנפש". היכולת של הלב להשפיע על הנפש ובכך להשפיע על יכולתו של האדם לחשוב ולהחכים מתוארת כ"דעת". כלומר, הדעת קשורה באיבר הלב גם ללא כל קשר למוח.



הלב שולט על הדם וייצורו. הדם מזין את הנפש ומאפשר שליטה תקינה על המח.



שאנג וו ג'אי – ביי"ס לאמנויות לחימה סיניות

<http://internalarts.weebly.com>

מרכיבי המיומנות הפנימית

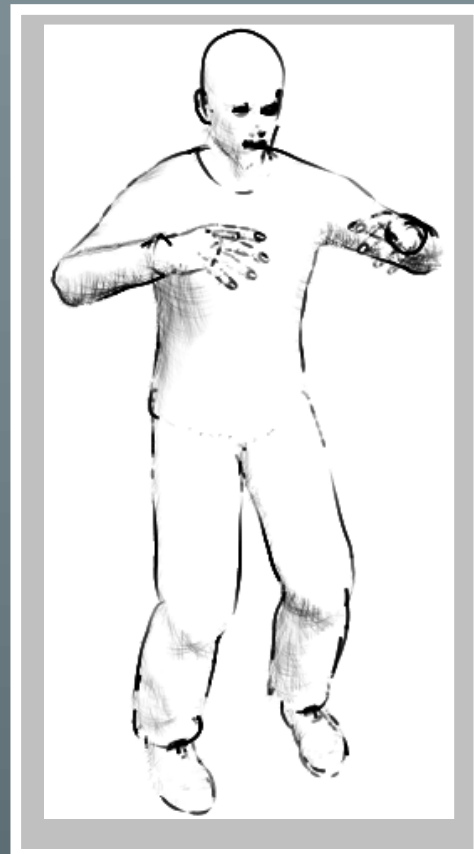
עד המאה ה-16 התייחסה הרפואה הסינית אל המוח, המכונה "ים הלשד", כתוצאה של שפע של תמצית וכאחד מהאיברים יוצאי הדופן אך לא כאיבר השולט בגוף ובחשיבה. בתחילת המאה ה-16 תיאר לראשונה הרופא לי שג'ן (Li Shizhen – 李時珍), במשפט "המוח הינו מעון הנפש המקורית" את חשיבות המוח כמקור לתודעה, זיכרון, חשיבה וחושים. רק במהלך המאה ה-19 הרחיב, הרופא המפורסם וואנג צ'ינג רן (Wang Qingren – 王清任), בספרו "תיקון טעויות רפואיות" על משמעות המוח בגוף האדם וטען כי "חיות וזיכרון אינם בלב כי אם במוח", כלומר המנדט לשלוט על הגוף ותפקודו, כמו גם תפקודים שכליים, ניתנים למוח על ידי הלב. כיום ידוע כי פגיעה באספקת הדם למח משפיעה על תפקודו ולכן מחלות לב עשויות להשפיע גם על המוח. אם נמשיל זאת למושגים מעולם המחשבים אזי המוח הינו מחשב שאיכות חומרתו מושפעת מתמצית הכליות ואילו הנפש (המושפעת על ידי הלב) היא תוכנה ההופכת את קופסאת המתכת למחשב על בעל בינה מלאכותית ותפקוד עצמאי.

ניתן לראות כי הרפואה הסינית במאה ה-19 כבר הכירה בחשיבותו של המוח לשליטה בתפקודים שכליים ותפקודיים. השימוש במושג "שין" בספרות אמנויות לחימה וצ'י גונג שיצאו בתחילת המאה ה-20 והושפעו מהרפואה הסינית זהה למשמעות המילה "דעת" ולא "לב" (כאיבר פיזי) ומתייחס לתפקוד הקשור במוח ובמערכת העצבים.

"שין" – הנפש, השפעתה על הדעת והיווצרות כוונה

בפיזיולוגיה הסינית מתואר ה"שין" (神 shén), או הנפש, כגורם המפקח על פעילות שכלית ורגשית, הכרה, חשיבה וזיכרון. כיום ידוע לנו כי תפקודים אלה מתבצעים למעשה במוח ומקושרים אל הגוף דרך איברי החישה ומערכת העצבים הפרוסה בגוף. עצבי הגוף מכונים בסינית "ערוצי הנפש" (Shen 神經 jīng). ניתן לראות אם כן, כי איבר הלב משפיע על חיות הנפש ואילו הנפש מפקחת על הדעת, פעילויות שכליות והחושים. תפקוד תקין של הלב חיוני לתפקוד הנפש, אשר בתורה מאפשרת חשיבה בהירה וזיכרון ארוך טווח.

מעבר לתפקודים שיכליים אשר אינם מקבלים ביטוי חיצוני (של הגוף הפיזי), משפיעה הנפש גם על תפקודו ותנועתו של גוף האדם. השפעה זו נובעת משני ביטויים של הנפש המכונים "ג'ה" ו-"אי".



עמידת עמוד

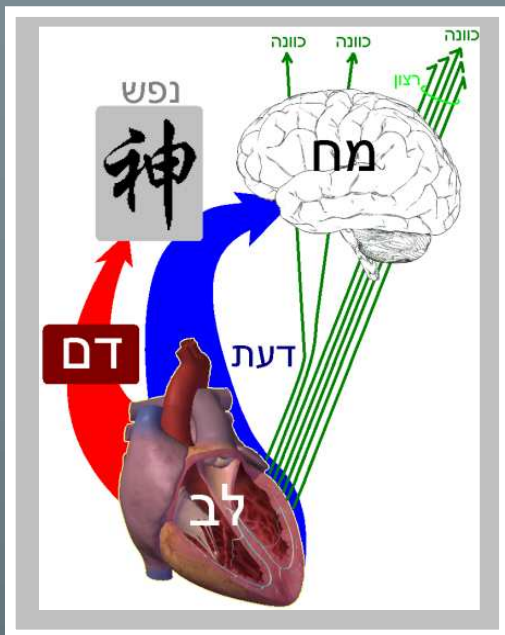
אחת מתרגולות המיומנות הפנימית הנפוצות ביותר מכונה עמידות עמוד. למרות שבמתבונן מן הנחון מתקבל הרושם שמדובר בתרגול סטטי למעשה מתורגלת תנועה פנימית. התפיסה העומדת מאחורי תרגול עמידות עמוד אומרת כי הכוונה הנכונה והרצויה לנו יכולה לנבוע אך ורק ע"י יציקתה אל תוך תבנית מתאימה. ראשית יש לבנות את כלי הקיבול הרצוי לנו ולאחר מכן למזוג את הכוונה אל תוך כלי הקיבול, בדומה להקפאת קוביות קרח.



שאנג וו ג'אי – ביי"ס לאמנויות לחימה סיניות

<http://internalarts.weebly.com>

מרכיבי המיומנות הפנימית



הצטברות של כוונות לאורך זמן לכדי כוח רצון בעל כיוון אחד ומטרה מאפשר הוצאה אל הפועל של המחשבות והרצונות בהחלטיות ודבקות במטרה.

"אי" ו"ג'ה" – הצטברות של כוונות לכדי כח רצון

לסימנייה הסינית "אי" (意 yi) פרושים שונים בהקשרים שונים. הפירושים עיקריים הם – זיכרון, הכרה (תהליך מחשבתי), חשיבה, מודעות, רעיון, תוכנית וכוונה. בהקשר שלנו (ביטוי של הנפש) ה"אי" אחראי על יכולת הריכוז, מיקוד, שינון וחשיבה המשמשת ללמידה. מבחינת זיכרון, ה"אי" הינו אחראי על זיכרון של מיומנויות נרכשות.

הרופא הסיני המפורסם ג'אנג ג'ינג יואה (Zhang Jingyue – 張景岳) אמר על ה"אי" כי הינו "הדבר הנוצר כאשר ל"שין" (דעת) יש כיוון אך כיוון זה אינו מקובע עדיין – כיוון זה מכונה "אי", כלומר הכוונה הינה הכיוון שהתקבל בדעת אך עדיין חסר לאדם הכח לפעול בכיוון זה.

בדומה לסימניה "אי", גם לסימנייה "ג'ה" (志 zhi) פירושים שונים בהקשרים שונים כגון – נחישות, עקשנות, מוטיבציה, החלטיות, נחרצות. בקלאסיקה הרפואית "הספר הפנימי של הקיסר הצהוב" בכרך "הציר הנשגב" פרק שמונה נאמר:

"שין" – (דעת): תחושה המופיעה כתוצאה מפעילות במודעות בעקבות גירוי חיצוני על הגוף מהעולם הסובב אותנו.

"אי" – (כוונה, רעיון): פעולת התהוות רעיון או מחשבה על ידי הדעת, תוך כדי השוואה אל מול הזיכרון.

"ג'ה" – (כח רצון): הצטברות של רעיונות לאורך זמן והיווצרות כיוון ומטרה. הרצון כולל החלטיות ודבקות במטרה.

ניתן לראות כי הכוונה עוזרת ליצור ולעצב רעיונות (כיוון) ומביאה לריכוז וחדות מחשבה, אך חסר לה הכח להביא לביצוע והוצאה אל הפועל. לשם הוצאה אל הפועל יש צורך לצבור כוונה לכדי יצירת כח רצון או שאיפה.



שאנג וו ג'אי – ביי"ס לאמנויות לחימה סיניות

<http://internalarts.weebly.com>

מרכיבי המיומנות הפנימית

השפעה זו, של התיאוריה מאחורי הפיזיולוגיה הסינית, על מורים למיומנות פנימית וצ'י גונג הביאה לשימוש במונחים אלו ("אי" ו-"ג'ה") באופן קצת פחות פרטני בתחום המיומנות הפנימית. המושגים כוונה וכח רצון שולבו יחדיו תחת השם הכולל "כוונה" (Yi Nian – 意念). כלומר, המילה "אי" ביטאה כיוון וכח רצון להוצאה אל הפועל. הרעיון כי כח הרצון משפיע על יכולתו של האדם לדבוק במטרותיו בחיים הורחב לכדי השפעה על שרירי הגוף ומודעות לתנועתם. כאשר מופיעה מחשבה על תנועה, המחשבה יוצרת כיוון לתנועה וכוח רצון לנוע. כאשר המחשבה והרצון הינם להרים את הזרוע, הכוונה נעה אל הזרוע ומספקת לה פקודת תנועה כמו גם חומרי גלם (אנרגיה) המספקים כוח להשלמת התנועה. חומרי גלם אלו הינם הצ'י והדם.

"אי" – המניע הראשוני

אפשר לדמות את הדעת למים באגם. ללא השפעה חיצונית, פני המים חלקים כמו מראה ולכן שקופים לגמרי. ברגע שישנה תנועה חיצונית (הנפש) מופיעים גלים על פני המים והנפש מורגשת. כאילו מושלכת (על ידי הנפש) אבן אל האגם ומפריעה את השקט. חדירת האבן את פני המים יוצרת תנועה ראשונית (אי) ובמידה ועוצמת הפגיעה חזקה מספיק נוצרת ממנה אדווה (ג'ה) המתקדמת על פני המים לכל הכיוונים (תנועת הגוף כמכלול מלא ומודעות). בדימוי הנ"ל האבן הינה גורם חיצון אבל מבחינת הדעת האבן הינה רעיון הנוצר בתוך מימי האגם עצמו.

בשונה ממחשבה או דמיון שהינן פעולות שכליות שאינן מקבלות ביטוי בגוף, הכוונה (או רצון) הוא המקור לתחילתה של תנועה בגוף. הכוונה היא שלב המעבר בין המחשבה על תנועה לתחילתה. מכיוון שתנועת הגוף נובעת מפעולת השרירים ניתן להסיק כי פעולת הכוונה משפיעה ישירות על השרירים. מחקרים מדעיים הראו כי צפיה בספורט משפיעה על מתח שרירי התנועה. הצופה מזדהה עם מבצע הפעולה ושריריו מתכווצים כאילו ביצע פעולה ממשית. כאשר מנסים לדמיין את התחושה של ביצוע פעולה הדורשת מאמץ (לדוגמא: דחיפת חפץ כבד) יציבת הגוף משתנה ושרירים הנחוצים לשם ביצוע פעולה זו נדרכים לפעולה. תרגולות מיומנות פנימית מנצלות עובדה זו ומשתמשות בדימויים שונים ע"מ לסייע למתאמן לשלוט בשריריו באופן מסויים. בשלב זה של התרגול, המתאמן משתמש בדימוי כלשהו על מנת להביא את הגוף ליציבה חזקה וגמישה.



אי – הצליל של הדעת

אם נסתכל על אופן כתיבת הסימנייה אם נסתכל על אופן כתיבת הסימנייה הסינית "אי" נראה כי הינה מורכבת משתי סימניות שונות בעלות משמעות עצמאית משלהן. בחלק העליון נמצאת הסימנייה "יין" שמשמעותה צליל, קול, תו מוזיקלי או ידיעה (חדשה). בחלק התחתון ניתן לראות את הסימנייה "שין" המציינת דעת. אם כן הכוונה הינה הקול של הדעת. מהו קול? תנועה המתקדמת בתווך ויוצרת צליל. אם נשלב את כל הידוע לנו עד כה נוכל להסיק כי הכוונה הינה תנועה של מידע (צליל) הנוצרת בדעת ולאחר שמצטברות מספר תנודות (היווצרות כח רצון) נוצרת תנועה המתקדמת בתווך (במקרה שלנו אלו עצבי הגוף).



שאנג וו ג'אי – ביי"ס לאמנויות לחימה סיניות

<http://internalarts.weebly.com>

מרכיבי המיומנות הפנימית

צ'י ודם והשפעתם על שרירי הגוף לשם יצור כח

על פי הקוסמולוגיה הסינית צ'י הוא חומר הגלם הבסיסי של העולם כולו. מבחינת גוף האדם בראיה סינית, הצ'י הוא הכוח שגורם לדברים להשתנות והינו הבסיס לכל תהליכי החיים. הצ'י הוא המקור להוצרות הדם ומשמש ככח המזרים אותו. הדם מספק לצ'י את הבסיס החומרי הגס ולמעשה לא ניתן להפריד ביניהם. ניתן לדמות את היחסים ביניהם לנהג (צ'י) ומכונית (דם) כאשר הנהג שולט על המכונית וכיוון נסיעתה ואילו המכונית מכילה את הנהג בתוכה. באותה מידה אפשר לדמות יחסים אלו לכדוריות דם אדומות (דם) הנושאות חמצן (צ'י – אויר). כאשר הדם זורם אל השרירים בזמן פעילות, הוא מזין ומלחח אותם ובכך מסייע לפעילותם. ברגע שהדם מגיע אל האיבר המשמש לתנועה, מופיע באיבר זה כח.

氣

"כוונה" תחשב כזאת אך ורק אם הדימוי יכלול את הרצון לבצע את התנועה ונסיון לחוש את התחושה שתופיע בזמן ביצוע תנועה זו. לדוגמא דימוי של אחיזת כדור-ים יכלול **כוונה** רק כאשר ננסה לחוש את גמישותו של הכדור במידה ונלחץ עליו, את הלחץ שיפעיל בחזרה על הזרועות ומרקם הכדור על פני העור. אסור שהכוונה תהיי מפורטת או מוחשית מדי אלא מעט מעורפלת בגבול של ישנה-ואיננה.

נשאלת השאלה, אם כל תנועה רצונית שלנו מושפעת מכוונה, אז מה ההבדל בין אדם המתרגל את הכוונה לזה שאינו מתרגל? בדומה לכל מיומנות נרכשת, אם פזיולוגית או מחשבתית, גם את המיומנות להשפיע על הכוונה ניתן לתרגל. תרגול כוונה מאפשר לשפר את מהירות תנועתה כמו גם את עוצמתה. עיקר התרגול מתמקד ביחסים שבין הכוונה והצ'י והמרחק שביניהם.

יחסי כוונה וצ'י – החוליה החלשה

על הכוונה נאמר כי ביכולתה לכוון את הצ'י ולהובילו ליעד הרצוי. מכיוון שהדרך היחידה בה אנו יכולים להשפיע על כיוון זרימת הצ'י, ללא התערבות חיצונית, הינה על ידי הכוונה פותחו תרגילי מיומנות פנימית המתמקדים באימון הכוונה. אם נבחן את שרשרת הארועים לעומק נוכן לראות כי מחשבה, רצון וכוונה מופיעים כמעט בו זמנית ואין באפשרותנו להשפיע על משך זמן התהוותם. צ'י ודם אינם ניתנים להפרדה וברגע בו הגיעו את איבר היעד מופיע בו כח, כך שגם ביניהם אין עיכוב של זמן. החוליה החלשה ביותר בשרשרת תנועה זו היא משך הזמן העובר בין תחילת תנועתה של הכוונה לזו של הצ'י. ללא אימון מיוחד, עובר זמן מה בין רגע הגעת הכוונה אל יעדה ועד הגעת הצ'י. למעשה הצ'י מפגר מעט אחרי הכוונה. חוליה זו הינה היחידה עליה ניתן להשפיע באמצעות אימון יעודי. לשם קיצור המרחק שבין הכוונה והצ'י, וקיצור משך הזמן העובר בין המחשבה על תנועה לביצועה פותחו תרגילים מיוחדים המכונים עמידות עמוד.



שאנג וו ג'אי – ביי"ס לאמנויות לחימה סיניות

<http://internalarts.weebly.com>