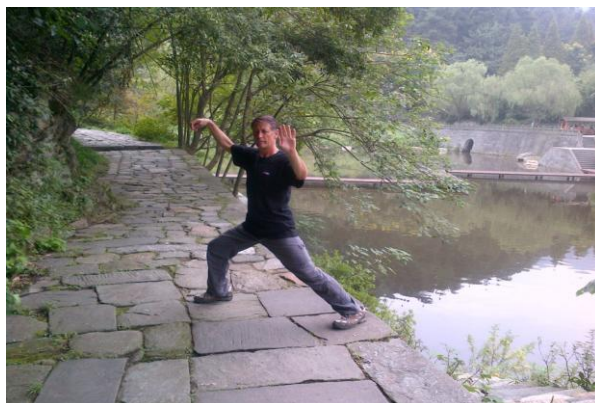


רשמים מסין:

חזרתי מסין, שלושה חודשיים בבית ספר לטאי ג'י 太极 טאי צ'י Tai Chi
12 שעות אימון ביום, 3 חודשים, על אוויר מים אורז וירקות...

היש טאי ג'י 太极 מתחיל מהאין Wu-Ji 〇 – האחדות העילאית – אי אפשר מעבר..
טאי ג'י זה צ'י גונג של נזירי הגונג פו – כ 5000 שנות ניסיון של מורים ותלמידים,
מיזוג של בודהיזם דאואיזם יצר אומנות לחימה רכה ע"י תנועה מדיטיבית- אומנות איזון.
ויסות אנרגטי לאיזון גוף (JING) נפש (QI) רוח (SHEN) כדרך הבמבוק - הרגליים (הגוף)
כשורש עמוק באדמה במים, עמוד השדרה (הנפש) כגזע גמיש וראש (הרוח) כצמרת הענפים
בשמים. טאי ג'י צ'י גונג כאגל טל הנושק לעלוות הבמבוק. כוונה ללא כוונה, עשייה ללא עשייה
אחרי כשבוע הספקתי כבר להפנים שאני ב"מוסד גמילה". גמילה ממה? למה הייתי מכור?
אפשר לומר "מתוכנת..." מכור למשימות, להישגים, דריכות, מתח, אדרנלין, ריצת מרתון
בלתי פוסקת, מרדף אחר יעדים, חומר, עייפות, עצבנות, תסמונות הרס וחיסול עצמי..
הגוף זעק ואני לא הקשבתי. במי אני נאבק? בעצמי! ב"אני" שלי. הפנמתי! האויב הוא אני.
ב 2011 בן 54 החלה תסמונת באוזניים, טינטון מטריד ומעצבן, איבדתי את השמיעה באוזן
ימין לחלוטין ושמאל שרדה איך שהוא.. הבנתי שהגוף שולח מסרים ואיתותים ואם אמשיך
להתעלל בו זה ייגמר רע מאוד! זו דרכו של גופנו לתקשר עם המיינד, בכאבים תסמונות
ומחלות הוא לא שולח מייל ולא נקבל ווצאפ. רק להקשיב להודות להפנים ולשנות בלי
הדחקות הכחשות ובריחות.

ההודות: "כן! אני מכור לעבודה לקריירה, אני Workaholic" - זה מה שיגמור אותי!
רוצה אורח חיים טאי ג'י – יש לעבור את השער - זו הגמילה - התחלה של דרך חדשה
בצד השני חיים אחרת – השקט האין שב"עין הסערה" שינוי מנטאלי פרגמאטי באורח החיים.
רק לא לברוח, משמעת עצמית והתמדה, להתרגל לתרגל ולהתאמן כל יום...
לזמן אין חשיבות רק לכוונה ולמעשה - מה מתרגלים: יציבה (מים כליות), גמישות (עץ כבד),
תאום (אש לב) אוריינטציה (מתכת/אוויר ריאת) מיקוד (אדמה טחול)
אנשים מודעים ורציניים יכולים לעבור את השער גם בארץ – לא חייבים בסין



צביקה בר-דרור, מורה דרך לאומנות האיזון' כדרך הבמבוק - טאי ג'י צ'י גונג בשיטת "מדרג ההפנמה"
אישי, זוגי, צוותי, קבוצתי, ארגוני - למניעה מזרז וצמיחה