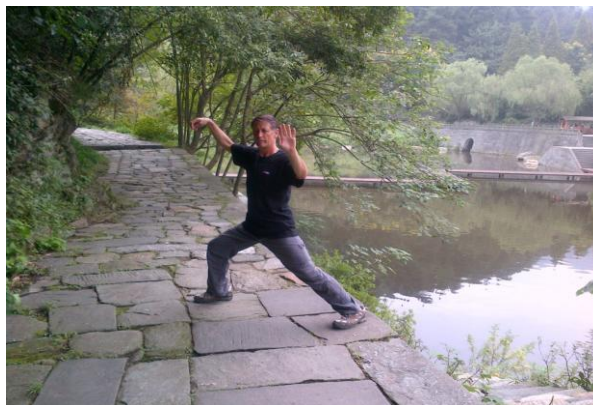


חזרתי מסין, שלושה חודשיים בבית ספר לטאי צ'י 太极 Tai chi

היש טי ג'י Tai Ji מתחיל מהאין Wu-Ji – האחדות העילאית – אי אפשר מעבר.. טאי ג'י זה צ'י גונג של נזירי הגונג פו – מעל כ 5000 שנות ניסיון של מורים ותלמידים, מיזוג של הבודהיזם עם הדאואיזם יצר אומנות איזון ע"י תנועה מדיטיבית. 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 עצמי.. הגוף זעק ואני לא הקשבתי. ב 2011 בן 53 איבדתי את השמיעה באוזן ימין לחלוטין ושאל שרדה איך שהוא.. הבנתי שהגוף שולח מסרים ואיתותים ואם אמשיך להתעלל בו זה ייגמר רע מאוד! זו דרכו של גופנו לתקשר עם המינד, בכאבים תסמונות ומחלות הוא לא שולח מייל ולא נקבל ווצאפ. רק להקשיב להודות להפנים ולשנות בלי הדחקות הכחשות ובריחות. להודות: "כן! אני מכור לעבודה לקריירה, אני Workaholic" - זה מה שיגמור אותי! 12 שעות אימון ביום, שלושה חודשיים, על אוויר מים אורז וירקות – והגמילה מתחילה לעבוד. רוצה אורח חיים טאי ג'י – יש לעבור את השער - זו הגמילה - התחלה של דרך חדשה בצד השני חיים אחרת – שקט ב"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 ל"אומנות האיזון" כדרך הבמבוק - טאי ג'י צ'י גונג אישי, זוגי, צוותי, קבוצתי, ארגוני - למניעה מזרז וצמיחה