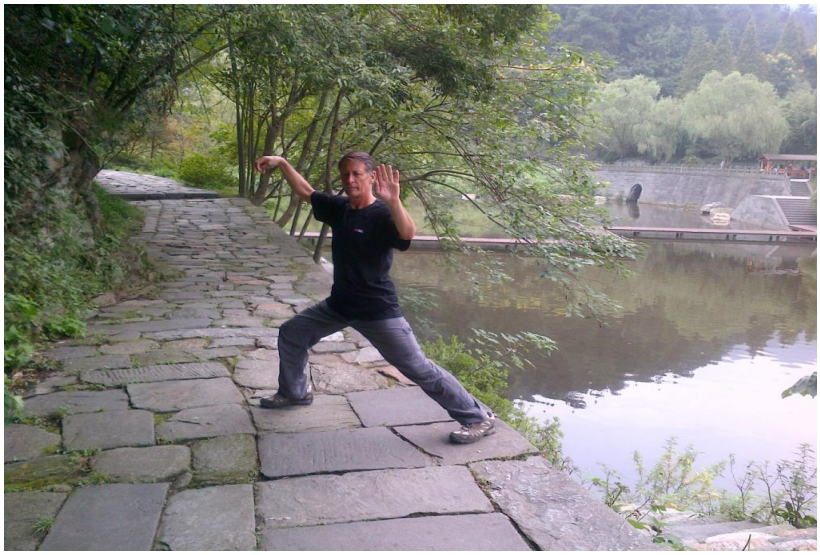
רשמים מסין:

太极 Tai ji חזרתי מסין, שלושה חודשיים בבית ספר לטאי ג'י
טי צ'י Tai chi – שמים אדם ארץ.
טאי ג'י זה צ'י גונג של נזירי הגונג פו – מעל כ 5000 שנות ניסיון
ויסות אנרגטי לאיזון גוף (JING) נפש (QI) רוח (SHEN) - כדרך הבמבוק
הרגליים (גוף) כשורשים עמוקים באדמה
עמוד השדרה (נפש) כגזע גמיש
וראש (רוח) כצמרת הענפים בשמים.
אחרי שבועיים הספקתי כבר להפנים שאני במוסד גמילה.
גמילה ממה ? למה הייתי מכור ? אפשר לומר "מתוכנת..."
מכור למשימות, להישגים, דריכות, לחץ... מתח אדרנלין, ריצת מרתון בלתי פוסקת, מרדף אחר יעדים, חומר, עייפות, עצבנות, תסמונות הרס עצמי.
12 שעות תרגול ביום על אוויר מים אורז וירקות – והגמילה עובדת...
רוצה אורח חיים טאי ג'י – יש לעבור את השער - זו הגמילה
בצד השני חיים אחרת – שקט ב"עין הסערה" – שינוי מנטאלי פרגמטי רוחני
רק לא לברוח, משמעת עצמית והתמדה, להתרגל לתרגל כל יום...
מה מתרגלים: יציבה (מים), גמישות (עץ), תאום (אש), אוריינטציה (מתכת/אוויר), מיקוד (אדמה)
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 מזור וצמיחה