

## הרהורים על כוח/תנועת גוף מלא

מאת ענת אראל

בחצי השנה שבה הייתי מושבתת, באופן מלא או חלקי, כתוצאה משתי פריצות דיסק, הקדשתי הרבה מחשבה למשמעות הכוח המלא. אחת הסיבות הייתה שמאחר ונאלצתי להמשיך ללמד חיפשתי איך אני ממשיכה לנוע בלי לפגוע בעצמי, מה שהוביל למחשבות לגבי מקור התנועה בגוף. כמו כן משהו שז'אן מישל שומה אמר לי כשסיפרתי לו על הטריגר לפציעה, גרם לי לחשוב על הנושא.

אני לא אכנס כאן לפירושים המקובלים והמוכרים לכולנו של כוח הגוף המלא, אלא אנסה להגיד משהו שונה.

הפירוש המילולי של המונח הסיני **Zheng Jin** - 整勁 או **Zheng Ti Jin** - 整體勁 הוא Entire body strength/energy – אנרגיה או כוח של כל הגוף. הפרשנות שלי למושג היא שהכוח בו מדובר הוא לאו דווקא כוח במובן power אלא תנועה שנוצרת בגוף ומאחדת אותו, וכך נותנת לו עוצמה.

במהלך לימוד אמנויות הלחימה הפנימיות נאמרים מספר דברים לגבי המיקום בו נוצרת התנועה בגוף. חלק מהדברים מבלבלים ואף סותרים זה את זה. לדוגמה, בטאי צ'י הכתבים הקלאסיים אומרים "השורש נמצא בכפות הרגליים, מתחולל מהרגליים, נשלט במותניים, מובע דרך האצבעות." (טאי צ'י צ'ואן ג'ינג, בתרגום דוד מיכאלי, עמ' 30). המסלול המתואר פה מאד ברור וחד כיווני, מלמטה, השורש, למעלה ולצדדים- קצות האצבעות. בבה גואה, כאשר מתחילים, מדובר על תנועה שמתחילה מקצות האצבעות ונכנסת פנימה, וכאשר מגיעים לרמה גבוהה יותר נאמר שהתנועה מגיעה מן המרכז החוצה. מצאתי את עצמי שואלת, האם התנועה באמת חד כיוונית? וכיצד מיישבים את הסתירה בין תנועה שמגיעה מבחוץ פנימה, לתנועה שיוצאת מבפנים החוצה?

תלמידה שלי לבה גואה נתקלה בקושי להבין את פיתול המותניים בהליכה במעגל. בתרגול 100 הצעדים במעגל יש את השלב הראשוני בו הולכים עם ידיים משולבות על הדן טיאן, ללא פיתול במותניים, ואת השלב השני בו ממקמים את הידיים ונוצרת ספיראלה בגוף. עלתה השאלה, איך הספיראלה נוצרת, מה בעצם מסובב את הגוף? בתרגול הליכה בסיסית במעגל כפי שלואו מלמדו ישנו שלב ביניים בו ממקמים רק את היד האחורית, כשכף היד פונה ודוחף למרכז המעגל, ואז נוצר הפיתול. ברגע שהיד הזו נכנסת לתמונה, פלג הגוף העליון שפנה קדימה נאלץ להסתובב, והתנועה שלו גורמת למשהו חדש לקרות בפלג הגוף התחתון, שקודם לא קרה. פה יש יישום של הכוח המלא, משהו שקורה בחלק מסוים של הגוף שמשפיע על חלק אחר.

בעיני משמעות הכוח המלא היא שבכל רגע נתון כל חלקי הגוף נמצאים בתנועה, לאו דווקא באותו הכיוון או לאותה המטרה. **כל חלק שמתחיל לנוע גורם לכל הגוף לנוע.** השאלה 'מי התחיל' מאבדת ממשמעותה ברגע הזה, מאחר ואין פה סיבה ותוצאה, מסובב ומסובב, יש רק תנועה ששוטפת דרך כל הגוף.

המחשבה נוטלת חלק גדול בתנועת הגוף המלא. בתרגול תבנית הטאי צ'י, התנועה מתחילה מהמחשבה, המפעילה כוונה, והכוונה יוצרת את התנועה. גם פה קשה לשים את האצבע על המקום המדויק בגוף בו מתחוללת התנועה. לתנועה, ברגע שהתהוותה, יש קצב משלה ומומנטום מסוים שגורם לכך שתנועה אחת משפיעה על, ומפעילה את הבאה אחריה.

בתנועת הגוף המלא של הבה גואה יש חשיבות גדולה לכיווני התנועה, מאחר ורוב הזמן בבה גואה התנועה זורמת בלפחות שני כיוונים בו זמנית, ומצד שני ה"אחריות" על הובלת התנועה עוברת מקצה אחד של הגוף לקצה אחר, מאיבר אחד למשנהו. גם פה, המחשבה גורמת לשינוי, ולתנועה יש את הקצב שלה והמסלול שלה.

תנועת הגוף המלא מגדילה את שטח הגוף הגשמי ומוסיפה לו מסביב מרחב שגם הוא הופך להיות שייך. התנועה שנוצרת משתמשת במרחב הזה כדי להסתיים ולהתחיל מחדש. תנועת גוף מלא לא מסתיימת בקצה היד או הרגל, האנרגיה הנוצרת בתנועה ממשיכה לנוע מחוץ לגוף עד שהתנועה באמת מסתיימת, ואז חוזרת ומתניעה את התנועה הבאה. אני אוהבת להשתמש בדימוי של כדור שנע אל קיר בסלואו מושן, פוגע בו וחוזר אל היד שזרקה אותו. כאשר מפתחים את הרגישות הנדרשת לחוש את המהלך המתואר כאן, התנועה הופכת לזורמת ולא נעצרת.

גוף שנע כגוף מלא לא עוצר. גם כאשר נראה מבחוץ שבשלב מסוים, למשל, יד אחת לא זזה, בתוך הגוף התנועה ממשיכה. ייחוד נוסף לדעתי של תנועת הגוף המלא הוא שילוב של וקטורים שונים של תנועה היוצרים גלים, מעגלים או ספיראלות.

אספקט נוסף של תנועת גוף מלא היא הנפח של התנועה. כאשר אנו מתחילים ללמוד אמנויות לחימה התנועה נראית כאוסף של קווים וזוויות. עם הזמן הפינות מתעגלות, ובסופו של התהליך אנו מתחילים להתייחס לקווים שיצרנו כאל קונטור של צורה- מעגל, אובל, קשת, כאשר מוסיפים את התוכן לקונטור אנו יוצרים נפח, וכשאנו בתנועה היא הופכת לתנועה נפחית. תנועה נפחית היא תלת ממדית, העובדת בכמה כיווני תנועה בבת אחת- מבפנים החוצה, מבחוץ פנימה, למעלה למטה, למטה למעלה וכיוצא בזה. ככל שהתנועה נהפכת לנפחית יותר, תנועת הידיים העצמאית מופחתת למינימום, והתנועה שלהן היא בעיקר המשך של תנועת הגוף.

השילוב של הכוונה עם הנפחיות, הכיוונים ותשומת הלב לקצוות של הגוף, הוא שיוצר את איכות התנועה הרצויה באמנויות הלחימה הפנימיות.