



מאתר PUSH-UP

הכתבה מאת אמיתי גזית

הנה דרך לתפוס שלוה ולהתנתק לרגע מההמולה. פינת חמד של ממש במועדון במרכז ללימוד אייקידו וצ'יקונג בכפר הירוק . כתבנו ביקר במקום להלן רשמיו:

האסוציאציה הראשונה שעולה בעיני רוחי כשאני שומע את המושג "הכפר הירוק" הוא מחלף כבישים, לכן הופתעתי לגלות כפר של ממש במקום שנדמה כי הוא רחוק מהדימוי של כפר וחקלאות. מסתבר שלצד הפקקים גדלות פרות, כבשים, גמל (בחיי שראיתי אחד) ועוד מיני חיות קיבוץ שכאלו. בדיוק בלב כל הירוק הזה, לצד ניחוח הרפתות, תמצאו את מועדון (דוג'ו) הצ'יקונג והאייקידו שייסד אסף אביזוהר.

רמז מקדים לשלוות הנפש המיוחלת, עוד לפני תחילת השיעור, היה המיקום הפסטורלי. פתאום, ובלי אזהרה מוקדמת, נעלם קול השעון, ועל המולת העיר גוברים ציצי ציפורים. האווירה הפסטורלית נמשכת גם ברחבת האימון, המוקפת צמחיה, ומשווה למקום מראה של כפר יפני מהסרט 'הסמוראי האחרון'.

השיעור מתחיל בקידה מסורתית ואחריה סדרה של תרגילי צ'יקונג, שמטרתם להזרים דם וחיים ולאזן את מערכות הגוף. האמינו לי שבתרגילים מסוימים הצלחתי לעורר מקומות שעם עוד קצת הזנחה הנמק היה משתלט עליהם. חלק זה של השיעור התקיים בליווי מוסיקה, כאשר התלמידים (ואנכי ביניהם) מתבוננים במורה ומחקים את תנועותיו, וזה האחרון מתקן ומסביר לפי הצורך.

בסיום סדרת תרגילי ה'צ'יקונג התחלנו לתרגל אייקידו.

התרגילים במהותם נועדו לתעל את ההתקפה באמצעות האנרגיות של התוקפן למצב בו לא יוכל להזיק, ולהובילו לפיוס בלי להזיק לו.

אייקידו – דרך להתפתחות וגדילה זוהי אומנות שזכתה להכרה על ידי המוסדות ביפן ב-1942. במהותה היא סינתזה של אומנויות לחימה מהתרבות של הסמוראים היפניים ושאיפה לאהבה ולפיוס.

באימון מתקיימת סימולציה של סכנות והתקפות. המתאמנים מקבלים כלים המסייעים להם להגיע לשלוה ולרגיעה לנוכח לחצי החיים, ולפעול באופן יעיל ומיטבי לנוכח לחצים אלו.

במהלך הלימוד אין תחרויות או קרבות שמטרתן לנצח את בן הזוג לאימון, אלא נעזרים בו ובהתקפותיו לשיפור עצמי. כמו שאמר מייסד האייקידו, מורייהי אושיבה (1882-1969): "הניצחון האמיתי הוא הניצחון על עצמי".

התלמיד לומד לא לתקוף בחזרה את יריבו, מתוך הבנה כי התקפה הנה אלימות אשר תגרור אלימות. במקום



זאת לומדים כיצד להשתמש באנרגיות היריב להובלתו להכרה כי עדיף ורצוי לו להתפייס. האייקידו כפי שהוא נלמד בכפר הירוק מבוסס על הצ'י-קונג בכל הקשור לתנועת הגוף ועקרונות פעולתו. סגנון האייקידו הנלמד במקום גורס כי כל אחד בונה את האייקידו שלו, ונבנה באמצעות האייקידו, אולם מהבחינה המקצועית הולך אסף בעקבות מורהו מיכאל לוי נוימנד מצרפת לפי שיטתו של שיהאן(מאסטר) אלן פיראש מצרפת. השיטה עקבית, ברורה והגיונית. מיוסדת על עקרונות ברורים.

צ'י-קונג – Qi-Gong

זהו ענף של הרפואה הסינית, אשר פותחה משך דורות בחצר הקיסר ע"י הרופאים הגדולים בממלכה. הרפואה הסינית מכירה בחשיבות תחזוקת הגוף למניעת מחלות ולקיום כוחות ריפוי פנימיים בגוף. הצ'י-קונג הוא ביטוי מעשי לתפיסת עולם זאת. למעשה מדובר בסדרות של תרגילים שמטרתם לשפר את בריאות הנפש והגוף על ידי הזרמת חיים למערכותיו. המתאמן לומד לטפל בעצמו ולמנוע חולי בעתיד.

הצ'י-קונג והאייקידו משלימים זה את זה, והשילוב ביניהם מספק לעוסקים בהם אושר ושלווה פנימיים, ביטחון בריאות והעצמה.

השפעת הלימוד ניכרת בהתקדמות ובשיפור בכל תחומי החיים. דוגמאות רבות לכך יכול לתת כל אחד מהתלמידים במקום, המעידים על שיפור מתמיד בבריאות, בתפקוד בעבודה ובהרגשה הטובה בחיי היומיום שלהם.

ככל הנראה תחושת הביטחון העצמי והשלמות הנפשית מסייעות גם מחוץ לרחבת האימון בדוג'ו. בסיום השיעור ניכרת תחושת התרוממות הנפש בקרב המשתתפים. באופן אישי הרגשתי את הפער בין השלווה והרוגע בדוג'ו לבין חוסר השקט הסורר בארצנו בדרך כלל.

סגנון הצ'י-קונג בעקבותיו הולך אסף הוא של סיני הראל מרכז המגמה לצ'י-קונג במכון ווינגייט.

לסיכום

המקום מתאים למי שזמנו ובריאותו יקרים לו והוא שואף להרגיש טוב עם עצמו. באורח פלאי משתפר גם התפקוד בחיי היום יום מחוץ למזרון ונרכשת יכולת הגנה עצמית חכמה ללא צורך להרביץ מכות ולחטוף מכות.

כדאי לבקר במקום, ולו רק בשביל לראותו וליהנות מהאווירה שבו.

ניתן לצפות בשיעורים שמעביר אסף במקום יומיום. ניתן להירשם לתקופה של חצי שנה, במחיר של 300 ש"ח לחודש או לחודש ניסיון במחיר 400 ₪.

בחישוב חודשי, עלות המנוי אצל אסף יקרה במעט ממקומות אחרים המלמדים אייקידו, אך בניגוד למקומות אחרים שבדקתי, אסף אינו מגביל את מספר השיעורים בשבוע. השיעורים מתקיימים שישה ימים בשבוע, בשעות הבוקר המוקדמות ובשעות הערב, כך שהדבר מאפשר גמישות ונוחות. נוסף לכך בדיקה קצרה העלתה כי שילוב הצ'י-קונג

דוג'ו הכפר הירוק - חומר לקריאה -



והאייקידו הנו שילוב ייחודי לאסוף.

מיקום המועדון בכפר הירוק הוא נוח ונגיש, ואין בעיית מקומות חנייה.