

ראיון עם מר חיים בנדר

נערך בתל אביב, 28 יולי 1999

כשנסע חיים בנדר להמשיך את לימוד הקרטה ביפן, לא שיער כי יעברו 16 שנים של לימוד רפואה ואומנויות לחימה ביפן ובסין, בטרם ישוב ארצה. מורו הראשון לטאי צ'י היה נזיר זן בודד שטיפל בו במחטים לאחר תאונת אופנוע קשה שעבר, זמן קצר לאחר הגיעו ליפן. "הנזיר הבודד לא רצה לקבל אותי ופשוט התעלם ממני. אני התעקשתי ופשוט לא עזבתי אותו. ישבתי וחיכית עד שהוא הכיר בנחישותי והתרצה ללמדני את אומנותו".

בשנת 1985 עבר חיים לטייוואן, שם החל ללמוד עם גואו טינג שיין, את מורשת החווה-טו (HUA TU) בריפוי ובאומנות לחימה. לאחר 11 שנה של למידה רצופה בטייוואן, חיים הוסמך על ידי מורו להורות ולטפל בשיטה זו, ועד היום הוא המערבי היחיד בעל הסמכה זו.

חיים מלמד היום טאי צ'י, קונג פו "לו-האן צ'ואן", צ'י גונג ומטפל במחטים.

כשהגעת לטייוואן, באיזו קריטריונים השתמשת על מנת לבחור את המורה הנכון מבחינתך ?

הטאי צ'י מכיל הרבה מאוד חומר, באספקטים שונים ומגוונים. מבחינתי, המשקל היחסי של הלחימה היה חשוב ביותר. לא הייתי מוכן לוותר על צד זה של האומנות.

ניסיתי ללמוד עם מורים שונים ולבחון אותם כך. מורה אחד, לדוגמא, שהיה מפורסם ומכובד, למרות שהיה מבוגר מכדי שאבדוק אותו ממש (בלחימה), ולמרות שהיה לו הרבה מה ללמד אותי, והוא היה טוב במה שעשה, התחושה שלי הייתה שבבסיס אומנותו לא היו אספקטים לחימתיים, אז עברתי הלאה, עד שפשוט מצאתי את המורה המתאים.

איך ניתן לדעת, איך אתה ידעת, שזה המורה הנכון ?

שאלתי פעם רב יהודי, "איך יכול להיות שרב אחד טוען ככה והשני אחרת?" תשובת הרב הייתה בזכות הרבגוניות, ובגנות האחידות המקבעת של "כולם צריכים לעשות אותו דבר כי הוא הדבר הנכון". אותו דבר קורה גם בטאי צ'י - נוצר מצב שלא ייתכן שיש רק דרך אחת שהיא נכונה ומורה אחד שהוא נכון, אבל אתה צריך לחוש אם זה בשבילך או לא. אין קריטריונים

היום, במקום הגישה של "בוא נילחם", נוקטים באמרה אחרת, בגישה אחרת, "אני אכבד אותך ואתה תכבד אותי"

למעשה, כי אם היו קריטריונים, הקריטריון היחידי, כשמדובר על תורת לחימה, זה בעצם "בוא נילחם".

אז היום, במקום הגישה של "בוא נילחם", נוקטים באמרה אחרת, בגישה אחרת, "אני אכבד אותך ואתה תכבד אותי" ובכך ניתן את זכות הבחירה לתלמידים. בסין, לדוגמא, לא ניתן לעבור ממורה למורה. ישנם כללים (פוליטיים וחברתיים ז.פ.) מאד קשים, שלא מאפשרים לך בעצם לעבור מאחד לשני. הגישה שלי, מאידך, לתלמידי היא "זכותך ללמוד, ואני כמורה, מייעץ לך. אשמח אם תשמע בקולי, ואכבד אותך גם אם לא תמשיך איתי". לא מקובל עלי להגביל את תלמידי ולקנא להם בסגנון שקובע להם לאן ילכו ללמוד וכמה. אם אני חושב שתלמיד מסוים הוא אדם חיובי, לא אכפת לי אם ילך להתנסות עם מורים אחרים כאוות נפשו, ואכבד את בחירתו.

נחזור בעצם לשאלה הראשונית ששאלת, בדבר "המורה הנכון". רק לאחר עשר שנים, או תקופה דומה, בלימודי קונג פו, אפשר בעצם לדעת אם עשיתי את הצעד הנכון כשהלכתי ללמוד אצל אותו מורה או לא. עד אז, תחושות ורגשות אישיים הם האלמנטים העקרים בבחירת המורה. רק אחרי 10 שנים בעצם תדע בברור אם בחירתך הייתה נכונה ואם לאו. והאמת היא, שבכל מקרה הרווח הוא שלך.

בשלב מסוים, לאחר שמונה שנים ובניגוד לעצתם של תלמידים אחרים, קיבל אותך גואו טינג שיין לתלמיד רשמי ול"חוליה" בשושלת הידע. מה בעצם אומרת ההתחייבות הזאת, המונח הזה של "באי שה" (BAI SHI) ?

המילה "שושלת" מבטאה יחס של התחייבות של המורה כלפי התלמיד. המורה חש כלפי התחייבות. המורה שלי, לדוגמא, ביטא זאת במילים "סע לישראל, תתחיל ללמד, אני אחראי לרמת וטיב הלימודים". הוא חש אחריות כלפי וכלפי מה שאני לומד ומלמד.

זה דרגה אחת מעל מורה "שאיכפת לו". לדוגמא, מורה למתמטיקה אכפת לו שתלמידו יעברו את הבחינה, אבל אין לו שום אחריות אישית, ברמת המחויבות, כלפי הצלחתם ואיכות הצלחתם בבחינה. למורה שמקבל תלמיד להיות "ממשיך שושלת" יש תחושת אחריות חזקה מאד, שהסינים משווים אותה לרמת אב ובן. למעשה, בתוך בית הספר היחסים שואבים את השראתם ממוסד המשפחה הסינית - אחים, דודים וכד'.

באסכולות הידע המערביות, כפי שמתבטא באוניברסיטה, ישנה דרישה, לאחר שלב הלימוד הבסיסי, שהתלמיד יהפוך ליצירתי. יחדש למדע ואפילו ימציא שיטות חדשות. מצד שני, עולם הידע המזרחי הוא עולם שנראה לעתים, כעולם של שינון וחזרה ומעט מאד יצירתיות. האם יש מה להמציא באומנויות הלחימה ?

ראשית אני חייב להגיד כי אתה טועה, זהו עולם שיש בו יצירתיות. אבל בכדי להבין זאת, נחלק את התשובה לשניים.

לגבי המצאה. המצאה פירושה ליצור יש מאין, ובמקרה הזה אין באפשרותי לדבר על כך. הרי אינני יודע מהו ה"יש" שאתה מדבר עליו, מהי ההמצאה הזו. אם תראה לי מה המציאו בעבר, אוכל להתייחס ליתרונות וחסרונות הספציפיים של כל המצאה. לכן אי אפשר לדבר על המצאה לפני ההמצאה.

מצד שני, יש אפשרויות רבות לשפר. לדעתי מורה טוב הוא מורה המעוניין כי תלמידו יעלה עליו, יעבור אותו. בכך המורה בעצם מעוניין בשיפורים, בחדשנות וכדומה. לעתים המורה יכול אפילו לבקש מהתלמיד לחדש דבר כמו תבנית תנועה. בשנה שעברה, בביקורי האחרון בטייוואן, התבקשתי על ידי המורה לפתח תבנית זוגות לחרב. האם זו דוגמא מספקת לחדשנות?

מצד שני, יש אפשרויות רבות לשפר. לדעתי מורה טוב הוא מורה המעוניין כי תלמידו יעלה עליו, יעבור אותו. בכך המורה בעצם מעוניין בשיפורים, בחדשנות וכדומה. לעתים המורה יכול אפילו לבקש מהתלמיד לחדש דבר כמו תבנית תנועה. בשנה שעברה, בביקורי האחרון בטייוואן, התבקשתי על ידי המורה לפתח תבנית זוגות לחרב. האם זו דוגמא מספקת לחדשנות?

את החדשנות אני רואה אצל מורי גם בתחומים אחרים. חצי שנה לפני שחזרתי לארץ, ומורי כבר בן למעלה מתשעים, הוא התחיל ללמוד מחשבים. אנחנו כולנו צחקנו ואמרנו שזה בכדי שיהיה לו מקצוע כשיהיה גדול, אבל מה שיפה כאן זה הגישה.

בשנה שעברה, בביקורי האחרון בטייוואן, התבקשתי על ידי המורה לפתח תבנית זוגות לחרב. האם זו דוגמא מספקת לחדשנות?

שוב, בהשוואה לאוניברסיטה, בהרבה שיטות באל"ס ישנו ידע "סודי" שלא מופץ לכולם. מה כל הסיפור הזה עם הסודות ?

כפי ששמם מעיד עליהם, במקור שימשו אומנויות הלחימה ללחימה ממש. הידע האמיתי של אומנות העוסקת בלחימה אפקטיבית הוא בגישה פרקטית של "איך להכניע" ואפילו "איך להרוג". חלוקה והפצת ידע כזה, שיכול להרוג אנשים, ויותר מאוחר אולי אף לחזור אליך כבומרנג, הוא דבר מסוכן וצריך להגביל אותו. רוב ה"סודות" ששמעתי עליהם אכן נוגעים בדרכים שונות ללחימה אפקטיבית.

חלוקה והפצת ידע כזה, שיכול להרוג אנשים, ויותר מאוחר אולי אף לחזור אליך כבומרנג, הוא דבר מסוכן וצריך להגביל אותו.

מצד שני, העולם משתנה וכבר הרבה זמן שלחימה שכזו אינה מקובלת. לא אפקטיבי לדבר על נקודות מוות כשבשלושים דולר אפשר לרכוש אקדח. התייחסות זו של סודיות וחשאיות אינה עונה על התחדשות הזמנים. ולדעתי באמת לא צריך שיהיו סודות. הגישה צריכה להיות שמורה ילמד את כולם, את כל מה שיש לו, ובמידה שווה.

בשיטת חווה טו ישנו קשר מודגש בין אומנויות הלחימה לשיטות הריפוי. מהו מקורו של קשר זה וכיצד הוא מתבטא באימון ?

אפשר להתייחס לשאלה זו בכמה רמות. דבר ראשון, העובדה ההיסטורית היא כי אותו רופא, חווה טו, פיתח שיטת התעמלות הנקראת משחק חמשת החיות, כלומר ישנו קשר היסטורי בין תנועה נכונה ורפואה, וכאן אני מתייחס לטאי צ'י כאל שיטת התעמלות, בעלת יכולות ריפוי עצמי, מבלי להיכנס למשמעות של ריפוי עצמי.

נקודה נוספת, שקשה לעתים להבנה, היא כי לחימה ויכולת הגנה עצמית היא חלק ממערך הבריאות שלנו

נקודת חיבור שנייה קשורה בעובדה כי בין אם מדובר בלחימה או בריפוי, העיסוק הוא באותו גוף אדם. בחרב, לדוגמא, ישנה התייחסות לאותם נקודות

דיקור של המחטים. גם בלחימה ובPUSH HANDS אנו מתייחסים לאותן נקודות.

נקודה נוספת, שקשה לעתים להבנה, היא כי לחימה ויכולת הגנה עצמית היא חלק ממערך הבריאות שלנו. אישתי לדוגמא, גורסת כי משחק חמשת החיות יותר בריא מטאי צ'י. יכול להיות שמבחינת תנועת מפרקים וכד' חמשת החיות מגוון יותר, אבל חסר האלמנט של ההגנה העצמית, ולא רק בפני מחלות. בטאי צ'י יש לך גם הגנה עצמית וזה חלק מהבריאות שלנו.

צריך להבין כי טאי צ'י בבסיסו חייב להיות קשור לבריאות. אפילו אם ברצונך להלחם, הרי יש לוודא כי אתה בריא לפני הקרב. ולכן טאי צ'י שגורם לפגיעה בבריאות אינו טאי צ'י.

ישנם הרבה דוגמאות לחיבור זה. כולם יסכימו כי במבט ראשון תרגול כלי נשק כגון חרב, קשור יותר ללחימה ופחות לבריאות. עם זאת, בחרב לדוגמא, ישנה יכולת ריפוי עצמי גבוהה, באספקטים מסוימים, יותר מתרגול יד ריקה. יכולת זו ניכרת בכך שניתן "לרוקן" כעסים ומתחים בצורה מהירה יותר מאשר בתרגול תבנית רגילה. כאן, מעבר ליכולת הלחימתית הברורה שמקנה החרב, ישנה כאן התייחסות לאספקטים בריאותיים.

גם בהתאמה של אורח החיים המודרני אנחנו לא מאבדים את הערך המוסף של הלחימה כבריאות לשמה. לדוגמא, התייחסות שלנו בכביש אל נהגים אחרים היא בתבנית שנרכשה תוך כדי אימון לחימה בזוגות - רגיעה, תגובה בזמן, מינימום מאמץ ומכסימום תוצאות. ברור כי נהיגה בטוחה יותר היא בריאה יותר.

האם אומנויות הלחימה השתנו עם השנים שינוי משמעותי? לדוגמא, טאי צ'י למען בריאות בלבד.

מנקודת מבטי, ישנם מספר אספקטים, או שלבים, בלימוד ובאימון אומנויות לחימה: השלב הגופני, השלב הבריאותי, השלב האנרגטי של הצי והשלב של הכוונה. כמובן שהמילה שלבים מטעה קצת מאחר ותמיד ישנו ערבוב בין האספקטים השונים במהלך האימון. עם זאת, קל יותר ללמוד ולעבוד על השלב הגופני, יותר קשה על הבריאות, לאחר מכן על הצי והכי קשה על הכוונה.

בימינו, כתוצאה מחוסר זמן המוקדש נטו לאומנויות הלחימה, אנשים רבים מתאמנים רק על אספקטים מסוימים של האומנות. צ'ן מן צ'ינג, לדוגמא, ידוע במערב כמורה עם דגש חזק על האספקט הבריאותי. אך לפי מה ששמעתי וראיתי בטאיוואן, הוא היה סלקטיבי מאד בהוראתו, מתוך רגשי פטריוטיות. מתושבי טאיוואן המקומיים (בניגוד לסינים שבאו מהיבשת) הוא לא גבה דמי לימוד, ופשוט לא לימד מערביים וזרים את כל האספקטים של הטאי צ'י שלו. כיום ניתן לראות הבדל ברור בין הענף של התלמידים הזרים שלו, שמתאמנים ב"טאי צ'י למען בריאות" ובין התלמידים הסינים שלו שידעו טוב מאוד גם להלחם.

קל יותר ללמוד ולעבוד על השלב הגופני, יותר קשה על הבריאות, לאחר מכן על הצי והכי קשה על הכוונה

לכן לדעתי אין שינויים משמעותיים באומנויות הלחימה, במידה ולומדים ומתאמנים על כל מכלול השיטה ולא רק על חלקים.

מהו סדר הלימוד אצלכם ?

דבר ראשון שלומדים זה התבנית, שלוקחת, לתלמיד ממוצע, שנה ללמוד. מאחר והתבנית היא ה"מילון" המכילה את כל האספקטים של השיטה, לא ניתן להתקדם לפני שיודעים את התבנית טוב. מעבר לכך, מאחר ולדעתי כל התבניות ה"שונות" הן סה"כ ואריאציות של אותו "מילון" בסיסי, אני מלמד רק תבנית אחת, והיא מספיקה. התבנית הספציפית שאני מלמד שייכת, היסטורית, למשפחת יאנג.

התבנית היא ה"מילון"
המכילה את כל
האספקטים של השיטה

לאחר מכן עוברים לעבודה בזוגות. ישנם כארבעה סוגים של PUSH
HANDS ביד אחת, תשעה סוגים בשני ידיים, לאחר מכן משיכות והטלות, ורק
לאחר מכן לומדים את מה שנקרא "לחימת טאי צ'י". במקביל לשלבים
האחרונים אפשר ללמוד כלי נשק וניי גונג.

מאחר והתבנית, כאמור נחשבת למילון, כל התרגולים מתייחסים ישירות
ל"מילים" שלקחתי מהמילון הזה. זו הסיבה שאני מקפיד ללמד קודם כל את
התבנית בצורה טובה, ורק אחר כך להתחיל להתייחס לעבודה בזוגות.

מה הקשר בין טאי צ'י וצ'י גונג ?

צ'י גונג הוא שם כוללני הכולל את כל מה שקשור לעבודה על הצ'י. הטאי
צ'י מכיל מרכיב חשוב ביותר של עבודה על הצ'י ולכן הטאי צ'י הוא בעצם צ'י
גונג. או לחילופין אפשר להגיד שהטאי צ'י הוא גם ניי גונג. אני חושב
שלעוסקים בטאי צ'י אין צורך לעשות תרגילי צ'י גונג נוספים או מיוחדים, יש
את כל האלמנטים של הצ'י גונג בתוך הטאי צ'י וזה מספיק.

הטאי צ'י הוא בעצם צ'י
גונג.

גם בטאי צ'י ישנם צלילים
כמו בצ'י גונג, ההבדל הוא
שבטאי צ'י לא שומעים
אותם.

עם זאת, למדתי כי ישנם המעוניינים לשפר את בריאותם בלבד, ללא
השקעת זמן ומאמץ בלימוד האספקטים הנוספים של הטאי צ'י, או שאינם
יכולים להשקיע את כל המאמצים הקשורים בלימוד אומנות לחימה. לאנשים
אילו עדיף ללמוד צ'י גונג פשוט כגון בה דואן ג'ין או וו ג'ין שי (שמונת חלקי
הברוקד או חמשת החיות) מאשר ללמוד טאי צ'י בשביל בריאות בלבד.
צריך לזכור כי המילה צ'י גונג היא כללית מאד ויכולה להיות קשורה לכל
דבר שאתה עוסק בו, לדוגמה סידור פרחים. סידור פרחים, במידה ונעשה נכון,
הוא סוג של צ'י גונג, שעולה בכמה בחינות על בה דואן ג'ין, ומכיל הרבה יותר.
כל הרכיבים המיוחדים לכאורה לצ'י גונג בלבד, נמצאים גם בטאי צ'י.
לדוגמה, בהתעמלות צ'י גונג ישנו שימוש של צלילים שונים על מנת לרפא
ולהשפיע על אברים מסוימים. לדוגמה הצליל "היי" משפיע על הלב. רבים
חושבים שזהו רכיב מיוחד לצ'י גונג אך גם בטאי צ'י ישנם צלילים כנ"ל,
ההבדל הוא שבטאי צ'י לא שומעים אותם.

מדוע תבניות הטאי צ'י אינן סימטריות ?

אנחנו חייבים, על מנת
שהמוח שלנו לא ינוע על פס
אחד אלא יהיה גמיש
בתגובותיו, שיהיו לו צדדים
חזקים יותר וחלשים יותר

בתבנית שלנו יש פי שבע תנועות בצד ימין מאשר בצד שמאל, ישנה כאן
הדגשה ברורה הנובעת, מן הסתם, בצורך בצד אחד חזק יותר וצד אחד פחות,
על מנת שיהיה הבדל ברור, שיהיה מעבר של צי', ושאפשר יהיה "לשחק" עם
היין והיאנג. לעבור מימין לשמאל וחוזר חלילה.

אנחנו חייבים, על מנת שהמוח שלנו לא ינוע על פס אחד אלא יהיה גמיש
בתגובותיו, שיהיו לו צדדים חזקים יותר וחלשים יותר. צריך שיהיה צד במוח
יותר "משופשף" ויותר מחודד מהשני. הקוטביות הזו חשובה ביותר במקרי
קרב, כשאנו חייבים לעבור ליין ומיד לאחר כך ליאנג.

עם זאת, חשוב לזכור כי אם מתאמנים כל הזמן רק על צד אחד, מחטיאים
את המטרה. צריך בהחלט להתאמן על שני הצדדים, עם דגש על הצד החזק.
אינני יודע אם הדגש צריך להיות פי שבע, כמו בתבנית, או פי שש. לא צריך
להיתפס למספר כלשהו, אבל צריך לעבוד בצורה לא סימטרית, הן בפלג הגוף
העליון והן בתחתון.

תודה רבה