

# שמונת אריגי הברוקד - Pa Tuan Jin

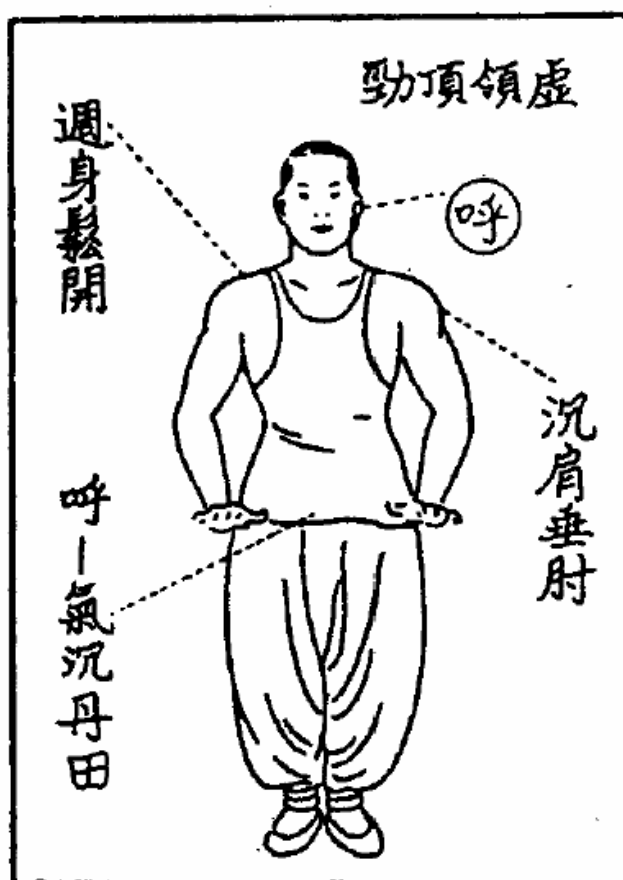
מאת חייט קנדל

"שמונת אריגי הברוקד" (ברוקד היא רקמה בחוטי זהב) או "שמונת אריגי המשי" היא סידרת תנועות השייכת לעולם הצי' קונג. המטרה של תרגילי צ'י קונג בכלל ושל סידרה זו בפרט, היא לשפר את הזרימה בגוף ולאזן בכך את המצב הגופני והנפשי. התנועות מתבצעות בעדינות וברכות, מתוך מודעות. לכל תנועה בסידרה יש השפעה על מערכות הגוף (שם המערכת הרלוונטית מופיע מתחת לתרשימים בסוגריים). חלק ניכר מהתנועות בסידרה משפיעות על ה"מחמם המשולש", המערכת, שעל פי התפיסה הסינית, קשורה לשמירה וויסות חום הגוף. מומלץ לתרגל סידרה זו בצורה סדירה בכל יום.

כל אחד מ"האריגים" של הסידרה מורכב מתנועת כיווץ (טי) ומתנועת הרפיה (פאנג) של הבטן התחתונה. בתנועת הטי מתבצעת הכנסה של נקודת הדאן ט'ין (הממוקמת ארבע אצבעות מתחת לטבור) ובתנועת הפאנג מתרחש שחרור והוצאה שלה. תנועות הטי והפאנג מהוות את הכוח המניע את הגוף במהלך הסידרה. ככלל, בתנועת הטי, הצי' נמצא בעמוד השדרה ובתנועת הפאנג הוא שוקע אל נקודת הדאן ט'ין.

## פתיחה

עומדים כשהעקבים צמודים, הידיים לצדי הגוף והלואו גונג (הנקודה העמוקה בכף היד) דוחסת מעט אוויר כלפי מטה, הכתפיים שוקעות והמרפקים תלויים. כל הגוף רפוי והצי' זורם לדאן ט'ין (תרשים 1).



תרשים 1



## אריג ראשון

הידיים מתרוממות תוך ביצוע תנועת הטי והצי' מתחבר לעמוד השדרה. בתנועת הפאנג הידיים נשארות פשוטות והצי' שוקע בדאן טיין (תרשים 2).



תריס 2 (מחמת efiel)

## אריג שני

תנועת טי, מצליבים ידיים לפנים, כאשר אצל הבנים יד ימין נמצאת מעל השמאלית, אצל הבנות יד שמאל מעל ימין. הצי' נמצא בעמוד השדרה. בתנועת הפאנג מרפים את כפות הידיים והצי' זורם אל הדאן טיין (תרשים 3).



תריס 3 (מחמת efiel)



## אריג שלישי

בתנועת טי שוקעים, משלבים את הידיים ומצמידים אותן לחזה (תרשים 4), הידיים נמשכות במורד החזה והבטן עד שהן מגיעות לצידי המותניים, כשכפות הידיים פונות כלפי מעלה (תרשים 5). בתנועת פאנג מתרוממים והידיים נשלחות קדימה (תרשים 6).



תרשים 5 (מחמק מוּפּוּע) *(efien)*



תרשים 4 (פּוּ, ריאות) *(efien)*



תרשים 6 (מחמק מוּפּוּע) *(efien)*



### אריג רביעי

בתנועת טי פורסים את הידיים לצידי הגוף (תרשים 7). בתנועת פאנג מרפים את הידיים, כשהן נשורות במקומן.



תרשים 7 (Ariq Rביעי)

### אריג חמישי

בתנועת הטי שוקעים, קופצים את האגרופים והידיים מתקרבות לראש עד ש"הפנים" של האגרוף נוגעות ברכות (תרשים 8). בתנועת הפאנג האגרוף מסתובב כך ש"העין" של האגרוף לוחצת על הרכה (תרשים 9). בהמשך התנועה, נמתחים על קצוות האצבעות, הידיים מתרוממות ומתיישרות כשכפות הידיים פונות החוצה (תרשים 10).



תרשים 8 (Ariq חמישי)





תרגיל 10 (תחמט עפוע)



תרגיל 9 (תחמט עפוע)

**אריג שישי**

בתנועת טי יורדים מהמתיחה על קצוות האצבעות ושוקעים, הידיים יורדות עד שכפות הידיים מונחות לצידי המותניים (תרגילים 11). בתנועת פאנג מתרוממים והידיים נשלחות אל תחתית הבטן, כפות הידיים כלפי מעלה, כשהאצבעות כאילו מחזיקות ביצה, אצל הבנים, יד שמאל מעל ימין, אצל הבנות הידיים הפוכות (תרגילים 12).



תרגיל 12 (רחט)

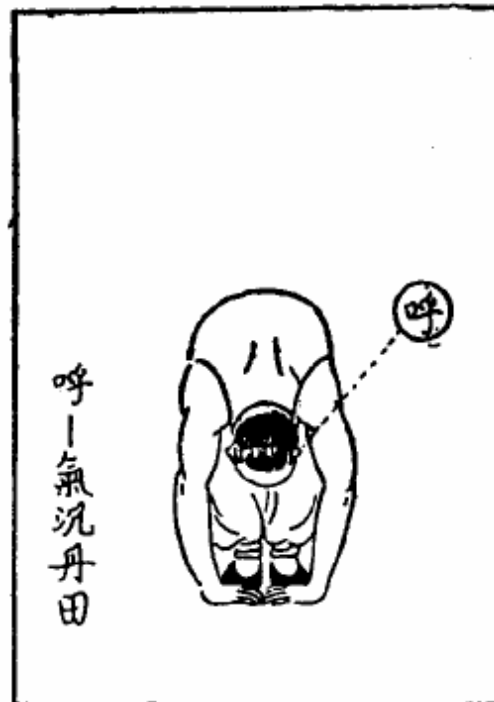


תרגיל 11 (תחמט עפוע)



### אריג שביעי

תנועת טי, נותנים לפלג הגוף העליון לשקוע כשעצם הזנב משמשת כציר והראש כמשקולת. תנועת הפאנג מתרחשת במהלך הירידה, כשבסיומה כפות הידיים פונות כלפי מטה (תרשים 13).



תרשים 13 (כפיות)

### אריג שמיני

בתנועת טי מתרוממים מצליבים את הידיים מול החזה (תרשים 14). בתנועת פאנג הידיים נמתחות בכיוונים הפוכים, יד שמאל למעלה ויד ימין לצידי הגוף, כשכפות הידיים בכיוונים מנוגדים (תרשים 15).



תרשים 15 (מצרכת הציכוף)



תרשים 14 (מצרכת הציכוף)



## אריג שמיני (הצד השני)

בתנועת טי שוקעים ושוב מצליבים את הידיים מול החזה. בתנועת פאנג הידיים נמתחות בכיוונים הפוכים, הפעם יד ימין למעלה ויד שמאל לצידי הגוף, כשכפות הידיים בכיוונים מנוגדים (תרשים 16).



תרשים 16 (מצרכת הציכוף)

## סיום

בתנועת טי שוקעים מצליבים את הידיים מול החזה (תרשים 17). בתנועת פאנג הידיים שוקעות לצידי הגוף כשכפות הידיים מתהפכות כלפי מטה (תרשימים 18 ו-19).



תרשים 17 (Xiaohe)





תרגיל 18 (נחמט עפיע)



תרגיל 19 (נחמט עפיע)

זו הזדמנות נפלאה להתחיל את הסדרה מחדש...

