

טענותיי בעד תבניות הווינג-צון שלנו

אני כנראה האדם האחרון שהייתם מצפים שיעלה טענות לזכותם של תבניות הווינג-צון.

לפני שנים מעטות בלבד השמעתי התבטאויות נגד העברתן של תבניות יחיד, והתמקדתי בהדרכת תרגילי זוגות בלבד (אך לא תבניות זוגות מבוטאות). כמורה להגנה עצמית, המתבסס על המציאות ועל עקרונות מוגדרים, לא יכולתי לראות בכך יתרון שתלמיד יתרגל תבניות וירוויח מהן דבר-מה. ככלות הכול, קרב הוא לא עניין של אדם יחיד אלא מערב בתוכו לפחות שניים, אז מה הטעם לתרגל תבניות שבהן מישהו מתאר סדרה קבועה ומוכתבת מראש של תנועות (טכניקות) מפורטות המבוצעות באוויר עם הידיים והרגליים. לאגרוף והיאבקות המערביים, שתי שיטות לחימה יעילות ביותר, גם אין שיטות אימונים כאלה.

הודות למחקר המעמיק שערכתי לנבכי המערכות הפנימיות, נוכחתי שאני מתקן בהדרגה ואף משנה לחלוטין את השקפת עולמי בנושא הזה.

ראשית כל התחלתי לקבל את הרעיון, שהתנועות האינדיבידואליות שבתוך התבניות ("טכניקות"), הן אלה שמלמדות בסופו של דבר את התלמיד המוכשר מהן העקרונות. אחר-כך הבנתי שכאשר אנחנו מרוויים את עצמנו בעמידות ותנועות הדבר יכול להרחיב את התודעה שלנו.

מאוחר עוד יותר התבהר לי שמטרתה הבסיסית של אמנות לחימה פנימית היא לפתח מודעות, ריכוז ולבסוף: **קשיבות בתנועה (mobile mindfulness)**. מבחינה אידיאלית, הקשיבות המבחינה הזאת עוסקת בתחילה בתנועות פשוטות מאוד. התנועות המתאימות ביותר אמורות להיות תנועות נשימה וידיים - הרי מלכתחילה הן טבעיות לנו לחלוטין. היד מתאימה כל כך משום שהיא כל כך מוכרת לנו - עד כדי כך, שיש לנו אפילו ייצוג מנטאלי שלה (ראייה מוטורית), כשאנחנו עוצמים את העיניים ומתרגלים, לאט-לאט, את הסדרה השלישית של הסיו נים טאו.

בהיבט הזה, תרגול התבנית הראשונה היא, בראש ובראשונה, תרגול הקשיבות שלנו, ועדיין אינה תרגול טכניקות לחימה.

הרעיון להסב את תשומת הלב אל תנועות עם רלבנטיות קרבית רבה יותר, ולהתמקד פחות בתנועות בשימוש יומיומי (קואורדינציות מורשות) בוודאי היה מובן מאליו לאבותינו אנשי הווינג-צון, בעלי הנטיות הפרקטיות. למרבה הצער, נראה שהרעיון הזה של השימוש ה"קרבי" - אפליקטיבי" נתפש כחשוב יותר, והוא החליף את הרעיון המקורי, הבודהיסטי, של פיתוח קשיבות.

הרעיון המרכזי השני בתרגול תבניות הוא **לפתח מבנה**: לנוע ללא מאמץ, בהרמוניה עם כוח הכבידה ומבלי להתקשות שלא לצורך.

פיתוחן של האנרגיות הנכונות במהלך התנועות הרלבנטיות הוא הרעיון החשוב השלישי שאותו צריך לקחת בחשבון בזמן תרגול התבניות.

בגישה שלנו לא השקעתי את עיקר תשומת הלב בלמידה על-ידי שינון בעל-פה של טכניקות שאפשר להשתמש בהן בקרב.

אבל במידה מסוימת זה מה שאנחנו עושים: אנחנו נלחמים תוך "שימוש" בתנועות התבניות, אך לא "יישום" שלהן.

במצב האידיאלי, הציות לתבניות, העקביות העצמית והמחויבות של התנועות זו לזו בכל 3 הצירים, ב- 6 כיוונים ב-3 המימדים וכולי, אמורה לפתח מרחב או סְפֶרָה דמויית-ג'י'רוסקופ אשר מסוגלת, בזכות עצמה, "לספוג" הכול או "להסתגל" לכל מה שיביא לנו היריב ושעלול להוות בעיה עבורנו.

בהיבט הזה כל התנועות שבתבניות אמורות כבר להכיל את הדי.אנ.איי של ווינג-צון, כך שתרגול התבניות יוצר מעין חומת הגנה סביבנו.

אולם על כל אדם לפתח ולהשיג את תבנית התנועה הזאת עבור עצמו או עצמה. כי בהתחלה אין לכך שום קשר עם יריב כלשהו, אלא רק עם האופן שבו אנחנו נעים דרך מרחב ממופה באיזון מושלם, קודם כל עם הידיים בלבד ואחר כך עם הגוף כולו.

במלים אחרות, באמצעות תרגול נכון של התבניות אנחנו מגיעים למצב של איחוד עם עצמנו. והשאיפה היא שאנחנו נביא את הגוף (והשכל) המאוחדים האלה איתנו לאימוני הזוגות. רק אחרי שהשלמנו את התהליך הזה של **האיחוד העצמי / האיחוד הפנימי** באופן מתקבל על הדעת, עלינו להתקדם לתרגילים מיוחדים אשר **מאחדים אותנו עם היריב**.

תלמיד שמתחיל לתרגל אימוני זוגות ספציפיים ואינטנסיביים מוקדם מדי, ייהנה רק בתחילה מהישגים לעומת תלמיד שני, שמתאמן תחת הדרכה "נכונה" – וזה ידביק אותו אחר-כך באופן נחרץ, ולתמיד. בעוד האחד בונה על-גבי "מכונת הווינג-צון הפנימית" שלו, שאותה כינה פרופ' טיוואלד "פונקציה על-פי פֶּרְגֶה", השני זונח את תרגול התבניות ומיד מתחיל להגיב, באופן בלעדי וקבוע, ליריב. לדוגמא, שיווי המשקל מסתמך, פשוטו כמשמעו, על ה"תמיכה" של היריב, המהווה משקל נגד כנגדו. לכן הוא מפתח התנהגות מבוססת תגובה: אין לו חומת הגנה, ובמקומה הוא ישתמש בהגנות קדחתניות או ביציאה מתמדת למתקפות ממושכות (כגון אגרופי שרשרת). זאת מכיוון שברגע שהוא מפסיק לתקוף הוא נשאר מחוסר הגנה.

במהלך השנים תלמיד מהסוג הזה נהיה בהתמדה **עצבני ותוקפני יותר**, דבר המשפיע לרעה על בריאותו ויחסיו עם הזולת.

לכן, **באמנות ההגנה העצמית** עלינו תחילה ללמוד להיות מאוחדים עם העצמי, לפני שאנחנו מקבלים על עצמנו את הלחץ של בן או בת-זוג לאימונים. כך, באיחוד המתקבל יהיה גם מספיק כוח כדי לשמר את המבנה והאנרגיה אל מול היריב.

אלה הדברים שמבחינתי ממחישים את תפקידם החשוב של אימון התבניות.

שלכם

סיפו / סיגונג קית'ר. קרנשפכט

* למידע נוסף: [גוטלוב פרגה](#), וויקיפדיה (עברית)

https://en.wikipedia.org/wiki/Function_and_Concept (אנגלית) הפונקציה והקונספט ע"פ פרגה (אנגלית)