

להתעמל

בסינית



האירגון הזה מורים לארץ, כדי לכתון את תלמידיה של אריאלה. ואף על-פי שהעבודה מציבה לי לחזמנים עמוס מאוד, משהו היה חסר. המשכתי לתור את הארץ בניסיון למי צוא משהו שיחזיר לי את הכושר מי-מימימה. לרקוד בעצמי כבר לא יכולתי, והרגשתי שהגוף פשוט מתנוון. ככה הסתובבתי מיוגה לשיטת אלכסנדר ולעוד קורסים מסוג זה. חי פוש אינסופי ומייאש אחרי הדרך הנכונה בחיים. הרגשתי שזה לא זה, שהעצמות ממשיכות להירקב מכפניים. האם הגיעה למיטיקה?

לא, נוהרתי שלא לגעת בתחום הזה. אני נגר. אפשר מרי פעם לקחת שיעורים אצל אנשים רציניים על קבלה, אבל לא ככה. לפני 11 שנים מצאה טרף-טרף את הדרך הנכונה בשכילה. באקדמיה למור סיקה בתל-אביב פגשה מורה יפאנית לאמנויות, שבילתה שנים רבות בסין ושלמרה שם אומנות עתיקת-יומין: טיי-צ'י.

תמיד שמעתי על הרבר הנהדר הזה, אולם לא מצאתי מורים. רק אחרי שהתעמקתי התברר לי שעולם ומלואו קשורים בטיי-צ'י. ואפילו בפנילנד הר חוקה והקפואה מצאתי רייג וקן אחד שהוסיף הרבה לידיעותי על זה. אריאלה גרושה, והחופש הזה מעול-בעל קוסם לה. היא נסעה למרחקים, לקחה שנת-חופש ועזבה את הארץ לטובת ארץ הכובעים רחביה-שוליים, מכסיקו.

אף אחד לא עצר בערי. ישבתי במכסיקו. מדי פעם יצאתי לגיחות ארוכות לארצות-הברית. עברתי עוד שני קורסים ארוכים אצל מורים סיניים. אפשר לראות בטיי-צ'י תרבויות שונות. המורה הסיני ביקש ממני, בפגישתנו הראשונה, להדגים לו משהו, ומיד בתנועת-הדג הראשונה שביצעתי, הוא הביט בי, נאנת, וציין שלמדתי אצל מורה יפאני. התנועה כתובה באופן זה, אבל אופן הקימור הוא הנותן לי

אריאלה רותם חשבה שהיא שמנה מדי. היא מצאה את הפיתרון בשיטה סינית, המבקשת לאזן את הזכרי והנקבי בגוף האדם. רונן בר הצטרף לשיעור

אריאלה רותם לא מצטיינת בר זון. נהפוך הוא, היא די מלאה. זה כאילו אינו מתיישב עם המיקצוע שלה: מורה לבאלט. ילדה טובה חיפה. למדה בבית-הספר הריאלי. בימיו הטובים, ומשם פנתה

ללמודים רציניים של הבאלט. החיי פוש התמידי שלה אחרי חידושים והמי צאות בתחום עיסוקה הביאו אותה להתקשר, לפני 25 שנה, לשיטת אר-אייד' בלונדון. מאז, ככל קיץ, שולחים מנהלי

טיי-צ'י בישראל

מדי כמה חודשים כובשת את העולם המערבי בסערה איזו שיטה חדשה, המבטיחה למשתמשיה אריכות-ימים ובריאות נפשית וגרי נפית ללא גבול. שיגעון החזרה לטבע עוזר לשיטות אלה להתפתח. כל אחת מהן מעוררת ויכוח סוער בעולם הרומאי הממוסד, הנדרש להחליט האם שיטת הפיסו-טרופיה או שיטת הריפוי עוזרת או מזיקה.

למני כמה שבועות שוב התעורר הוויכוח סביב פרשת הפירסומים הסנסציוניים בשבועון ניטשר. הפירסומים התיימרו להוכיח מעל לכל ספק את אמיתות הרפואה ההומאוי-מאטית. הטיי-צ'י עדיין לא נבדק יסודית, אולם הוא כבש לו מקום של כבוד בין עשרות השיטות הטיבעיות המסתובבות היום, חופשי-חופשי, בשוק. בישראל לא היה קשה לאתר מכורים לעניין, וכולם גינו את הפשע שפושם בני-אדם בהניחם לגופם להתנוון. גם ספר הטיי-צ'י כבר נמצא בארץ, וניתן להשגה.

החוג לתיאטרון באוניברסיטת תל-אביב משלב בלימודיו שיעוריות-נועה רבים, שיעורים הכרחיים למי שרוצים לעלות על בימות. בזמן האחרון הוסיפו שם גם טיי-צ'י, כחלק אינטגרלי מהשיעורים.

ידיעות, שעדיין לא הוכחה לגמרי אמיתותן, סיפרו על יוזמה בבית-החולים רוטשילד בחיפה. הרופאים רוצים שם להכניס טיי-צ'י לשיקום הנפגעים והלוקים בבעיות גפיים. הם אף ניסו ליצור קשר עם מישהו מהמומחים, אולם הוא נותק, ולא ברור מה עלה בגורל היוזמה.

אחד מתלמידיה של אריאלה, נדלק" על הנושא, אסף מטלטליו תחת זרועו האחת, לקח את חברתו תחת זרועו האחרת, ונסע ל-יפאן, לאיזור הר-פוגימה, ללמוד מהנזירים. הוא נמצא שם כבר שנה ומשהו, וכשיחזור, בעוד שלוש-ארבע שנים, יהיה מומחה בעל שם.



לוטין. עד היום אני נהנית לצפות בגבי רים, ובעיקר בלוחמי קאראטה, כשהם עושים טיי-צ'י. הגזירים חיפשו דרך להגשים את המדיטציה באופן אקטיבי. אפשר לר-אות בתנועות שלנו גם יסודות של יוגה וגם שילוב אפקטים מסויימים מתורעת הזן.

חולצים נעליים, זורקים את הזורר עות לאוויר שלוש פעמים, לשם חימום, ופוסעים למרכז, לעבר הבלתי-נודע. הטיי-צ'י נוצר לפני 2000 שנה, מסבירה אריאלה, בנטיעות הרבות לחו"ל חיפשתי ערויות כתובות, שיאר ששו הנחה זו. אולם נראה שאין כאלה, ולכן קיבלתי את דברי הסיני שלי. מינזוי ההרים הגבוהים בסין יצרו את הקאראטה והקונג'פו, וגם את תחרי-לת הטיי-צ'י. במקור היתה זו פעילות גברית לח-

הטיי-צ'י את האופי השונה ככל מדינה. עריית קריית-מוצקין החליטה להי קים מועדון לזיכרו של קרוד-דמשק, אלי כהן. אריאלה רותם הוזמנה לפני שנה לתת בו שיעורים. בקיץ היו הכל בחופש. רק תלמידיה אחת הגיעה. שרי כן-אור למדה בשעתו אצל אריאל לה באלט, כשהיתה ממש ילדה. כמה שנים לאחר-מכן חורש הקשר, ושרי הצטרפה למעגל הטיי-צ'י.



שיעור במיני-צ'י לא כמו סמים וכדורי-מרץ