

הנסיך הקטן

צ"י קונג לפעוטות

מאת: סיני הראל

צעדים ראשונים:

הרעיון ליצור צ"י קונג לפעוטות לא בא מצורך פנימי אלא מבקשה שבאה מבחוץ. כשנשאלתי האם לצי קונג יש כוון, דרך, להדרכת לפעוטות? עניתי קודם כל בחיוב ורק לאחר מכן הבנתי לאיזו בעיה הכנסתי את עצמי. הצי קונג המסורתי בסין כפי שידוע לי לא פנה לסוג אוכלוסיה זה. הוא בחר לטפל במגדלים ולא בגדלים. בכל זאת כדי להצדיק את הבטחתי הושבתי את עצמי בהסגר עד שצץ רעיון במוחי הקודח. בחשיבה הפילוסופית הסינית מה שמכונה - דרך **הדאו**, אומר: "לך עם הקל והפשוט" ... דבר שהנחה אותי לדפדף בזיכרוני אחורה עד למפתן הגיל הרך שלי עצמי. נזכרתי בסיפורים מציתי הדמיון עליהם גדלתי. אותם סיפורים שעד היום ממשיכים לשרש בי את צעירותי שלי. התשובה לא אחרה לבוא- הנסיך הקטן... והתהליך יצא לדרך.



סיפור הנסיך הקטן:

ממנו ליקטתי פרקים נבחרים בשפת המקור שימש בסיס ממנו התחלתי את המסע. ראשית, עלעלתי בדמיוני בתמונות הלקוחות ממלון תנועות אותן למדתי ב-20 שנות נדודי בשפת הצי קונג. לאחר מכן בניתי כוריאוגרפיה המותאמת למלל המחזה. הקטעים המקוריים נלקחו מגוף הסיפור. הם מהווים את הבסיס עליו חיברתי קריינות ומוסיקה. ארגון זה מטרתו להכניס את הפעוט לאווירה מיוחדת של נוף מדברי מסתורי שבו מתרחשת העלילה. ההשראה לתנועות אלו באה מתוך התבוננות בטבע שסביבי, מעולם החי, הצומח והדומם, מחד ומהניסיון הקליני שרכשתי בטיפול רפואי הקשור לנתיבי אנרגיה הנקראים מרידיאנים הפרושים על גופנו מאידך. תנועות אלו לקוחות ממורשת סין עתיקת יומין. הן מביעות סימנים מוסכמים שהאדם יכול לפענחם. ייצוגם הנפוץ והקדום ביותר הוא דיאגרמת **היין והיאנג**. במסורת המזרח הרחוק, למרות שהיין והיאנג הינם כוחות נוגדים זה לזה, הם גם משלימים זה את זה ויוצרים שלמות אחת. כלומר, יוצרים ניטרליות יקרת ערך רב היוצרת סוג של שלווה נפש.

הצי קונג ככלי טיפולי

המחזת הנסיך הקטן וחיבורו לתנועה טיפולית מהווה מודל לשימוש בצי קונג ככלי טיפולי בנוער. הצי קונג: כענף של הרפואה הסינית, בו מטפלים בגוף ובנפש באמצעות תנועה, משתמש בתנועות מיוחדות המפעילות את המחשבה והדמיון גם יחד. הן המבטאות את סדר העולם על אחדותו הפנימית. בבסיס כל אלו קיים המונח - **צ"י** שהוא אנרגיה השזורה בכל ופועלת בחוקיות סיבתית. הצי פועל על פי חוק המציג את תכונת הזרימה של אנרגיית החיים ביקום. באדם, היא נעה במסלולים הנקראים מרידיאנים, שהם המתווכים בין אברי הגוף לביטוי הרגשי של האדם.

מודל הזיקה בין צ"י- לתנועה:

מושתת על האיזון בין "היין" לבין "היאנג", ומטרתו שמירה על הבריאות. המודל קושר בין תפקודי הגוף לבין ביטוי השכלי רגשי. בסיפור הנסיך הקטן: נמצא את הצי בכל תנועה באופנים שונים. כמו בסיפור ביטוי מדגיש כל פעם כוון התבוננות שונה על החיים. רכישת מיומנות תנועתית המניעה את הצי יוצרת תהליך בגופנו ב-3 רבדים – איסוף אנרגיה, מחזור אנרגיה, והקרנת אנרגיה. מיומנות תנועתית זו מפתחת אינטליגנציה: לחידוד הקשב, לבקרה ושליטה המתחילה כבר בגיל הפעוטות.

מאפייני התנועה בצ"י קונג

מושתתים על "5 התהליכים" או יסודות. תהליכים בהם פועמת תנועה ל-5 גוונים שהם תמצית כל התנועות של העולם. אפשר למצוא אותם במטווה משותף בטבע ובגוף האדם גם יחד, ב-5 אופנים:

1. **דחיסה** – בתנועה מעלה מטה - מחזקת באדם את כושר התגובה, משויכת ליסוד המתכת.
2. **זרימה** – בתנועה ימינה שמאלה - מחזקת באדם את היציבה, משויכת ליסוד המים.
3. **פריצה** – בתנועה קדימה אחורה - מחזקת באדם את הגמישות, משויכת ליסוד העץ.
4. **פיזור** – בתנועה צינטרפוגאלית - מחזקת באדם את הקואורדינציה, משויכת ליסוד האש.
5. **כינוס** – בתנועה צינטרפטאלית - מחזקת באדם את כושר הריכוז, משויכת ליסוד האדמה.

הסינים טוענים ש-די ב-5 תנועות אלו כדי לבנות מכלול מקיף לבריאות מושלמת של האדם. כולן מופיעות בדרכים שונות בגוף הסיפור.

הטיפול בנפש הפעוט:

נעשה תוך השימוש בדימויים-מנטאליים המקנים לילד גמישות מחשבתית, המפתחת בתודעתו רגישות ל-5 תחומים המשויכים ל-5 היסודות המופיעים ברפואה הסינית:
פתוח **הדמיון** ליסוד **המים**, - מופיע בתנועות גלימת המלך
נחישות **בביצוע** ליסוד **העץ**, - מופיע בתנועת עצי הבאובב
כושר **השליטה** ליסוד **האש**, - מופיע בדמות השושנה המפונקת
ריכוז ו**מיקוד** ליסוד **האדמה**, - מופיע בתנועת שקיעת השמש
מיומנות **הויתור** ליסוד **המתכת**, - מופיע בתנועת כנפי העופות הנוודים.

לסיכום, אפשר להצביע על דרך פשוטה, מיוחדת ותמציתית זו אשר בזמן קצר גורמת לחיזוק כל המערכות הפיסיות והנפשיות אצל הפעוט, כדרך מומלצת להדרכה לגננות ושאר העוסקים במקצוע.

השימוש במוסיקה

בחירת המוסיקה, מותאמת לגוויי הצבעים הנמצאים בתרחישים החולפים בסיפור, בדומה לחילוף המחזורי של שעות היום.

בערב- **שקטה ונוסטלגית** בלילה - **מדיטטיבית ואיטית**, בבוקר - **דינאמית וקצבית** ובצהרי היום - **הרמונית ומלכותית**.

המוסיקה מובנית על פי נושאים המלווים את האירועים. היא משמשת כרקע להנחיית הקריינות של שמות התרגילים הלקוחים מתיאורי טבע. הבחירה בה חיונית לתהליך החווייתי בכך שנותנת "צבע" ליצירת אווירת רקע. על פי ניסיוני, סוג המוסיקה המתאים ביותר לאוזן המערבית הוא בעיקר מוסיקה סינית בעיבודים מערביים, באשר למוסיקה מערבית- בעיקר מוסיקה קלטית ולעיתים גם מוסיקה ישראלית.

המחזת סיפור הנסיך הקטן**עיקרון טיפולי והשלכותיו:**

סוף הסיפור משאיר אותנו בחידה, שעושה אותנו לכל כך מיוחד: מה עלה בגורלו של הנסיך הקטן באזור הדמדומים שבין מציאות לדמיון. הזדהות הפעוט עם דמות הנסיך הקטן מאפשרת לו מפלט מקונפליקטים יומיומיים, כשהוא לא מבין את דרישות הבוגר. באותה מידה כשהבוגר לא מבין את התנהגות הפעוט, הסימפטיה שלו לדמות הנסיך,

מאפשרת לו להימצא במקום ניטראלי נינוח, המפחית את רמת דאגתו כשהפעוט מתנהג ללא הסבר לוגי.

הנושאים שנבחרו בסיפור:

בסיפור 12 פרקים. אורך כל המחזה כ- 15 דקות הנושאים המופיעים בו הם: תקלה במטוס, הכוכב של הנסיך הקטן, גודלו של הכוכב, ילדים, היזהרו מעצי באובב!, שקיעת השמש, השושנה המפונקת, מפגש עם המלך, כוכבו של השיכור, הכוכב של מדליק הפנסים, הטייס גווע בצמא.

שיטת ההוראה:

בהוראת הצי" קונג אין לחשוש מלהציג לפנינו המורים דף עם איורים המתווה לנו את ההנחיות להפעלה. לאחר שמציגים את שם התנועה, את מטרת התנועה והדגשים מיוחדים ליישומה. נלמד את התנועה תוך התקדמות לפי סדר האיורים. כל איור מציין תנועה אחת שאותה מתרגלים. רצוי לפרק את התנועה עם הדגשים. קודם כל לתנועת רגליים ולאחר מכן לתנועת ידיים. לפרקים יש להתייחס גם לתנועת הראש. רצוי לציין מידי פעם לנשום למלא החזה, כשהעיקרון המנחה הוא שאיפה בתנועת יאנג ונשיפה בתנועת יין. בתום ההדרכה ההדרגתית ניגשים לסיפור ברצף בלוי קריינות ומוסיקה.

תחום הרגש:

התהליך שנוצר אצל המתרגל הוא של איזון בין "יין" לבין "יאנג", המתווכים בין דחף לסיפוקו. הסיפור מאפשר מקום לתהליך של שינוי פנימי בעקבות הולכת הפעוט למקום בלתי מוכר ובלתי ידוע. שם, בתהליך הדרגתי הוא רוכש ביטחון. הוא מכיר בכך שהוא הובל למקום שבו פעוט בגילו ואולי תמים ושברירי ממנו שרד. רק אז, הוא חוזר הביתה (לכוכבו - אותו עזב בסיפור) אך הפעם עם זיהוי מחודש של שינוי גישה וערכים, איתם החל את המסע. (רעיון הלקוח מתוך "קסמן של אגדות" – ברונט בטלהיים).

ילדים בעלי הפרעת קשב וריכוז:

קהל יעד זה יכול להפיק את המרב מהפעלה מסוג זה. האווירה המסתורית מדברת ישירות לאינטליגנציה הרגשית שלהם אותה יש להם ממילא בשפע. קשב לנרטיב דמיוני מתפתח כשהם חלק מסיפור מאפשר להם הזדהות רגשית, מגביר אצלם את עולם הדמיון בו הם מצויים ממילא רוב הזמן. המוסיקה המלווה מעצימה את החוויה בייחוד אצל חריגים מפני שהיא מדברת לכל קשת גווי הרגש. לבסוף עצם העובדה שהם לא צריכים לחשוב אלא להתמסר לגוף ולחושים בחיקוי תנועה של מורה- נעימה להם. כל אלו מצביעים על תחושה גופנית ממשית המאפשרת להם בנקל לחבר בין עולם הדמיון למציאות.

הדרכה בסדנה לימודית:

צעדים ראשוניים- לימוד תנועה על פי איורים בהמחזת סיפור "הנסיך הקטן" למופע צ"י קונג לילדים. הכרת הכלים במוסיקה ובמלל המשמשים כלי קסם בצי קונג לבריאות הילד, בעיניים סיניות. שימוש במילון תרגילים בשפת הצי קונג לטיפוח: קואורדינציה, יציבה, גמישות, מיקוד ורגישות.



הראל סיני : הקים ומנהל את המגמה להכשרת מורים לצ'י קונג טיפולי במכללת וינגייט.

הזכויות שמורות