

תוף מאוד

אימון יפני חדש עוזר להשתחרר
באמצעות תיפוף ומדיטציה

מד קלוריות:
באימון של שעה
ורבע שורפים
700-400 קלוריות

צילום: נמרוד גליקמן



עם כניסתי לשיעור חששתי שני-
סיוני הדל במדיטציה יגרע מהנא-
תי, אך מהר מאוד התבדיתי וגיליתי
שבאימון כזה כל אחד יכול להתחבר
אליה (ולעצמו). גם אלמנט אמנויות
הלחימה, שמתמקד בטאי צ'י וקונג פו,
לא הצריך אימון קודם, שכן הוא מיועד
גם למתחילים וגם למתקדמים.
ניתאי צלניקר, מייסד טאיקו לייף
ומורה לתיפוף טאיקו: "בשיעור נתרגל
דרך חיים של חיבור והתפתחות גוף
ונפש במקביל לחיזוק הגוף ועיצובו".
פרטים: כרטיסייה של 10 כניסות
ב-400 שקל, בחינם למנויי המרכז;
מרכז הספורט, אוניברסיטת תל-אביב,
חיים לבנון 64 תל אביב.

טאיקו לייף (Taiko Life) היא שיטת
אימון חדשנית של תיפוף בקצב
מהיר, שמקורה ביפן ובטייוואן.

האימון מתחיל במדיטציה (כזו
שאפילו אותי לא הצליחה לשעמם),
נמשך בתרגילי אמנויות לחימה ומס-
תיים בגולת הכותרת: תיפוף קבוצתי
שבו המשתתפים מנגנים יחד במק-
לות גדולים על תופים חזקים במיוחד
במאמץ מינימלי ובמהירות ועוצמה
מקסימליות.

הגוף כולו לוקח חלק בפעו-
לת התיפוף, שדורשת שליטה, דיוק,
קואורדינציה וגם שחרור וזרימה. כך
מאזנת שיטת הטאיקו לייף בין הגוף
לנפש בהצלחה רבה.