

هنرهای رزمی

بسم الله الرحمن الرحيم

به نام خدا

هنرهای رزمی جلد دوم

۱۳۹۶

سرشناسه	اسفندیاری بیات، پروین، ۱۳۵۱، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآورنده	هنرهای رزمی ۲ = martial arts2 گردآورندگان پروین اسفندیاری بیات، قادر اسفندیاری بیات
مشخصات نشر	شیراز: پروین اسفندیاری بیات، ۱۳۹۵-
مشخصات ظاهری	ج: مصور (رنگی).
شابک	۳-۵۸۸۴-۶۰۰۰۴-۹۷۸-۶ دوره؛ ۶-۵۸۸۳-۶۰۰۰۴-۹۷۸-۶ ج ۱: ۸-۹۱۰۴-۶۰۰۰۴-۹۷۸-۶ ج ۲:
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
یادداشت	ج ۲: (چاپ اول: ۱۳۹۶) (فیا).
موضوع	هنرهای رزمی :
موضوع	martial arts :
شناسه افزوده	اسفندیاری بیات قادر، ۱۳۴۷- گردآورنده
رده بندی کنگره	۹۱۰/۱۱۰۱ GV :
رده بندی دیویی	۴۷۸/۶ :
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۵۰۳

هنرهای رزمی جلد ۲ و (۲)

گردآورندگان: پروین اسفندیاری بیات، قادر اسفندیاری

نوبت چاپ: اول

قطع: وزیری

تعداد صفحات ۳۱۶

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۸-۹۱۰۴-۶۰۰۰۴-۹۷۸

شابک دوره: ۳-۵۸۸۴-۶۰۰۰۴-۹۷۸

Parvines23@gmail.com

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۴	 سبک‌های کوهستان اُمی شان O mei shan
۲۰	 سبک ناگیناتادو هنر رزمی نیزه
۲۴	 کونگ فوی درنای سفید (پاک هوک کونن)
۳۲	 سبک هان مودو
۴۰	 سبک لوهان چوان Luohan quan
۴۳	 پرتاب نیزه
۵۰	 کونگ فو سان سو San Soo
۵۳	 سبک کراوا ماگا
۵۶	 کونگ فوی ازدهای جنوبی (لونگ یینگ)
۵۸	 کن جوتسو
۶۰	 باگوا Pakua
۶۲	 سبک باگوا، باگواجانگ
۷۱	 سبک کشاتریا
۷۴	 سبک توپاماریو
۷۹	 مفهوم یین و یانگ
۸۲	 اکیناوا
۹۷	 سبک فوجائو کونگ فو (پنجه ببر شائولین)
۱۰۱	 سبک کمپو یا کنپو

- ۱۰۳..... سبک نیون کمپو
- ۱۰۷..... کاجو کنپو
- ۱۰۸..... سبک شورینجی کمپو
- ۱۰۹..... کمپو آمریکایی
- ۱۱۲..... چی کونگ (علم نیروهای درونی)
- ۱۱۶..... سبک چی کنپو
- ۱۱۸..... سبک هائورن دو
- ۱۲۰..... سبک کودو (دای دو ه' که)
- ۱۲۵..... ساندوانگ سان شو یا ساندا
- ۱۳۳..... سبک دایتو ریو
- ۱۳۶..... بودو
- ۱۴۱..... بودو کاراته
- ۱۴۴..... سبک چاچوان (مشت خانواده جا)
- ۱۴۹..... کومودو
- ۱۵۱..... سبک کومودو
- ۱۵۲..... هسینگ آی در لهجه جنوبی چین (شینگ یی جوان)
- ۱۵۸..... شینگ یی جوان (هسینگ آی جوان)
- ۱۶۹..... کشتی سومو
- ۱۷۲..... کونگ جونگ موسول (هنرهای رزمی دربار سلطنتی)

۱۷۵	سبک تان توئی ووشو.....
۱۷۷	سبک چندو Jendo.....
۱۸۰	سبک رزمی چانگ چوان (روش دست بلند).....
۱۸۱	گازکا.....
۱۸۳	سبک یینگ جانو چوان (بوکس پنجه عقاب).....
۱۸۷	سبک ایشین ریو.....
۱۹۲	سبک شوای جی انو.....
۱۹۴	کاتا.....
۲۰۲	سبک تونگ بی چوان.....
۲۰۹	کشتی.....
۲۲۷	سبک شین مو هاپکینو.....
۲۳۵	کونگ فوی مار.....
۲۳۸	کومیته.....
۲۴۲	سیلات Silat هنر رزمی ملی مجمع الجزیره جنوب شرق آسیا.....
۲۴۶	ژاپن و سامورائی ها.....
۲۵۰	سیستما مبارزه خیابانی روسی.....
۲۵۳	سبک یاگیو شین کیچ ریو.....
۲۵۴	سبک رزمی لوا.....
۲۵۸	کنتاکت کاراته.....
۲۵۹	تایدو.....

۲۶۰		تالو
۲۶۲		سبک کیوشو
۲۶۵		شانزده سبک آی کی دو
۲۷۲		زنان سامورائی
۲۷۷		سبک رزمی کاتوری شینتو ریو
۲۸۰		خطرناک ترین هنرهای رزمی دنیا
۲۸۵		Ten percepts of shaolin fighters ده فرمان سائولین
۲۹۲		کیک بوکسینگ
۲۹۷		سبک رزمی آشی هارا
۳۰۰		لتوی
۳۰۵		هوجو جوتسو
۳۰۷		باندو
۳۱۰		هوجون موسول

مقدمه

در هنرهای رزمی تأکید بسیار بر اخلاق و شخصیت فرد شده چنانچه در کلمات و گفتارها هنرهای رزمی به رزمی کار، آموزش اخلاق و کردار نیکو و نیز سلامت جسمی نهفته است.

هنرهای رزمی با «ری» که همان احترام است شروع و با «ری» تمام می شود و این اهمیت اخلاق در هنرهای رزمی می باشد.

در کاراته شوتو کان اصل آن را دوجوکان Dojo Kun می نامند. دوجوکان از پنج اصل تشکیل شده است که عبارتند از: آن از سوی انجمن توسعه کاراته ژاپن صادر و بر روی دیوار هر یک از آموزشگاه های کاراته نصب شده.

چهارمین اصل آن «رگی» اومانزورو که در Regi Omonzuru Ko'o و به معنای «احترام به اصول آداب معاشرت» می باشد. که برخی آن را «احترام به دیگران» تفسیر می کنند.

«رگی» Regi یعنی: آداب، نزاکت یا آداب معاشرت و «اومانزورو» Omonzuru به معنای صداقت، احترام، محترم شمردن و ارزش بسیار قابل ستایش می باشد.

بحث در مورد این اصل بحث در زمینه رفتارها می باشد. هرگاه که در یک دوجوی کاراته و یا در خارج از آن صحبتی در رابطه با آداب معاشرت می شنویم، متوجه این نکته می شویم که هدف تمامی آنها این است که به مردم چگونگی درست رفتار کردن را بیاموزند در واقع اعتقاد بسیاری از مربیان کاراته بر این است که در دوجوکان پنج دستور وجود دارد که چگونگی رفتار درست را به کاراته کا چه در کلاس درس و چه

در خارج از آن می‌آموزد. (ما نسبت به دیگران مؤدب هستیم به این خاطر که آنها از با ما بودن احساس راحتی نمایند).

کاراته با «ری» آغاز می‌شود و خاتمه می‌یابد و معنای آن عبارت است از «احترام و تواضع». شاگردان کاراته، نه تنها در دوجو (محل تمرین کاراته) این موضوع را رعایت می‌کنند بلکه با تمام مردم همین احترام و تواضع را اعمال می‌کنند. ری دارای مفاهیم: خدا، بخشش و سخاوت نیز هست. پس ری عبارت است از روحیه «تشکرکردن، سپاس‌گزاری، ستایش» آنچه داده شده.

بخشی از مفهوم ری درش دادن و توجه کردن بسیار زیاد به استاد است. بدون ری کاراته می‌توانست بسیار خطرناک باشد چرا که همکاری کردن جهت کسب اطمینان از امن بودن محیط کلاس کاراته، یکی دیگر از بخش‌های مهم مفهوم ری است و بدون آن شاگردان احساس آزادی می‌کنند که جراحاتی غیر ضروری وارد کرده و یا در کلاس ناهماهنگی و مزاحمت به وجود می‌آورند. در کاراته همانند جامعه، روابط صحیح، سلیس و روان بین انسان‌ها و مکالمات آنها بستگی دارد به اعمال احترام و تواضع نسبت به یکدیگر.

کلمه اُس در کاراته: افرادی که کاراته تمرین می‌کنند اغلب اوقات کلمه اُس را به کار می‌برند. این کلمه می‌تواند در موارد مختلفی به کار برده شود: سلام، خداحافظ، بله، بسیار خوب یا می‌فهمم و متوجه هستم. مهم نیست که این کلمه چگونه بیان شود (با صدای بلند و یا کوتاه) موضوع مهم این است که کلمه اُس یکی از درس‌های بسیار مهم کاراته است.

بخش اول کلمه «ا» به معنای فشار آوردن و هل دادن است که مفهوم آن عبارت است از «تلاش صد در صد». بخش دوم کلمه «س» به معنای «تحمل کردن و بردباری» است. از ترکیب معنای دو بخش این کلمه، به مفهوم «التزام داشتن به بردباری» می‌رسیم. از طرفی «س» به تنهایی می‌تواند به معنای «ساکت بودن» نیز باشد و معنای «شمشیر یا تیغ» و «قلب» را نیز در بردارد. بنابراین می‌توان گفت که: منظور ژاپنی‌ها از تحمل کردن و بردباری تأکید بر ساکت بودن دارد. حتی وقتی که قلب با تیغ یا شمشیر بریده شده است.

هر بار که در کاراته «اس» می‌گویید به خاطر داشته باشید که الزامی است که سخت کار کنید و تحمل و بردباری داشته باشید. اگر هر بار، کلمه «اس» را از صمیم قلب و با افتخار بیان کنید می‌توانید مطمئن داشته باشید که در حال انجام کار به درستی و به خوبی هستید.

بیشتر استادان کاراته، تمرینات خود را در کوه‌های ژان انجام می‌دادند، جایی که هیچ کس قادر به تماشای آنها و تشویق و پاداش دادن به آنها نبوده.

در ایران باستان نیز به سلامت بدن و فعالیت‌های ورزشی برجه بسیار می‌شد. در مذهب زرتشت برای توفیق در فعالیت‌های گوناگون اقتصادی و اجتماعی، مردم را از تنبلی و تن‌آسایی برحذر داشته بودند. در دین زرتشت، ناخوشی مندرج به اهریمن است و به واسطه او، وارد تن و مایه اختلال مزاج می‌شود، از این رو وظیفه هر ایرانی بود که بر ضد اهریمن، کار و تلاش کند و تندرستی و سلامتی را در سایه سعی و عمل پایدار سازد. در اوستا، از خداوند، سلامتی و تندرستی و زورمندی خواسته شده، چنان که در یشتها آمده است:

«بشود که تو ای سروش مقدس زیبا، به مرکب‌های ما قوت و به بدن‌های ما صحت بخشی، تا بتوانیم دشمنان خود را از دور کشف نمائیم و هم‌آوردان را رانده، دشمنان بد اندیش کین‌توز را به یک ضربت شکست دهیم».

کاراته و هنرهای رزمی محصول مردان بزرگی است که از پیشگامان هنرهای رزمی بودند و هرگز فرموش نمی‌شوند استادانی که زندگی و سرسختی آنها در آموزش و تدریس سرمشتقی برای رزمی‌کاران می‌باشند.

مردان بزرگی که هزاره طرفدار اخلاق و احترام به خود و دیگران بوده‌اند. به همین دلیل هنرهای رزمی را هزاره به همراه اخلاق به رزمی‌کاران خود می‌آموختند. در هنرهای رزمی به صبر و بی‌باری نیز اهمیت داده شده است چنانچه در بیشتر هنرهای رزمی ذن و تائو و آرمش رانی نیز آموزش داده می‌شود. همان‌طور که بعضی از بزرگان هنرهای رزمی در سخنان خود به شاگردانشان صبر و تمرین را تأکید می‌کردند.

برخی از سبک‌ها به تقویت شیوه‌های مهارتی در اجزای حرکات، برخی دیگر به نیروی عضلانی، دسته‌ای تأکید بر توسعه نیروی درونی، اشته و برخی نیز به تکنیک‌های مبارزه‌ای و کاربردی توجه بیشتری مبذول می‌دارند.

در کاراته چیزی به نام بهترین سبک وجود ندارد. هر سبک دارای فلسفه‌ای برای خود می‌باشد که ممکن است برای افراد در سبک‌های دیگر مناسب نباشد. راز پنهان کاراته در کسب تجربه و تمرین بسیار است. و نیز اعتماد به نفس مهم‌ترین و اصلی‌ترین محور هنرهای رزمی بوده و از دیرباز مورد تأکید قرار گرفته است. بودید دارما مخترع هنرهای رزمی پس از این که نه سال در یک غار به ذن (تفکر) پرداخت به این نتیجه

رسید که رابطه بسیار تنگاتنگی بین جسم و روح وجود دارد به طوری که این ارتباط شدیداً تأثیرگذار بوده و غیر قابل چشم پوشی است. بنابراین برای تقویت روح و روان یک روش جسمانی ابداع نمود. این روش در اصل تبدیل شده روش مبارزه حیوانات بود زیرا او معتقد بود: راز حرکات عالم در آدم و راه نبرد آدم در عالم را بیاموز.

در یادگیری هنرهای رزمی چند عامل مهم وجود دارد: تعلیم صحیح (روش درست)، سعی و کوشش، تلاش، در بعضی مواقع استعداد طبیعی نیز دخیل می‌باشد. در اثر سعی و کوشش و تعلیم صحیح موفقیت برای رزمی کار حاصل می‌گردد.

بعضی اساتید هنر رزمی به نیت دفاع ایجاد کردند و توسعه دادند بنابراین هنرهای رزمی نه برای جنگیدن بلکه برای دفاع کردن است.

مزایای هنرهای رزمی به گفته استاد اوایاما:

۱- کاراته یکی از عالی‌ترین و سالم‌ترین حرکات ورزش است که در آن تمام اعضای بدن چشم‌ها، بازوها، پاها، دست‌ها، مغز و فکر کار می‌کنند.

۲- کاراته احتیاج به تمرکز فکری عمیق دارد و آن موجب گسترش نیروها دفاعی حافظه‌ای، روحی و انضباط می‌گردد.

۳- کاراته پیشرفته‌ترین متد دفاع از خود با دست خالی بدون اسلحه است.

۴- کاراته موجب گسترش اعتماد به نفس و تکامل تعادل بدنی می‌گردد.

۵- کاراته را با وجود محدودیت هر کدام از اعضا نیز می‌توان به مرحله عمل در آورد.

۶- کاراته تنها ورزشی است که می‌توان آن را در هر نوع زمینه و با هر نوع محیط در یک گوشه اطاق، یا گوشه انبار بدون این که احتیاج به حریف یا وسائل ورزشی باشد به انجام رسانید.

۷- با این فن می‌توان کار بسیار بزرگ در یک لحظه حساس و بحرانی که مرگ و زندگی در میان است در یک مدت بسیار کوتاه به نتیجه رسانید.

به گفته استاد فوناکوشی «انتظار نداشته باشید که در مدت کوتاهی به نتیجه برسید. ممکن است تمرینات کاراته در تمام مدت زندگی یک فرد با وی همراه باشد. پس لازم است فنی همانند کاراته به طور مستمر و مداوم تمرین شود. تمرین سیستماتیک، صبر و حوصله، پیشرفت تدریجی و مداوم، گام‌هایی است که باید یکی پس از دیگری طی شود...»

به گفته استاد موریه اوشیبا مؤسس سبک آی‌کیدو است هر کس استاد خویش است و از خود می‌گذرد تا به یک پیروزی مطمئن و درست برسد.

به گفته استاد کوئیشی: کاراته برای زدن کسی نیست برای شکست نیست برای دوری از دردسر است.

هیرونوری اُتسوکا: هنر کاراته برای جنگیدن نیست. همیشه در درون خود به دنبال نظم، هماهنگی و آرامش باشید.

بعضی از عنوان‌های قید شده در متن، سبک نمی‌باشند بلکه اطلاعاتی است برای درک سبک‌ها؛ فهرست سبک‌ها بر اساس درجه اهمیت آن و تاریخ بنیان‌گذاری نمی‌باشد.

در بعضی از سبک‌ها روایت راهب تامو (دارما دایشی) تکرار شده است و این به خاطر بیان کردن تاریخچه آن سبک عنوان شده، می‌باشد.

با تشکر از استادان: استاد محمد توحیدی. استاد پورغلامی. استاد شهریار اصل. استاد زاهدی. استاد ایزدی.

پروین اسفندیاری بیات

۱۳۹۶

www.ketab.ir