

مرجع آیکیدو

نویسنده :

عارف شیرازی

عادل شیرازی

شناسنامه کتاب

نام اثر : مرجع آیکیدو نویسندگان : عارف شیرازی، عادل شیرازی
 سال نشر : ۱۳۹۸ نوبت چاپ : اول
 شمارگان : ۱۰۰۰ جلد شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۰-۰۷-۱
 قیمت : ۵۰۰۰۰ تومان نشر : صفر تا صد

شماره تماس انتشارات : ۰۹۱۲۱۵۰۶۲۵۶ - ۰۹۱۲۸۰۳۵۴۴۸

سرشناسه	شیرازی، عارف، ۱۳۷۳ -
عنوان و نام پدیدآور	مرجع آیکیدو/نویسنده عارف شیرازی، عادل شیرازی.
مشخصات نشر	نشر صفر تا صد، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	ص. ۱.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۰-۰۷-۱ : ۵۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	ف. ۱.
یادداشت	چاپ قبلی : خرداد ۱۳۹۷.
یادداشت	واژه نام.
موضوع	آیکیدو
موضوع	Aikido
موضوع	هنرهای رزمی
موضوع	Martial arts
شناسه افزوده	شیرازی، عادل، ۱۳۷۰.
رده بندی کنگره	۳۵/GV۱۱۱۳
رده بندی دیویی	۸۱۵۲/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۹۴۴۸۱



پیشگفتار

کتاب مرجع آیکیدو در هفت فصل تالیف شده است که شامل کلیات، احترامات، آداب، اصول، فنون، مسابقات و مرامنامه هنر رزمی آیکیدو به همراه پیوست لیست فنون پایه و پیشرفته می‌باشد. این کتاب، حاصل چندین سال تحصیل، تدریس و تحقیق مولفین در زمینه ی این هنر رزمی ژاپنی است. منابع به کار گرفته شده در این نوشتار، منابع مرجع و اصیل ژاپنی هنر رزمی آیکیدو می‌باشد. سعی بر آن شده است که کتاب حاضر، مرجع برای اساتید، هنرجویان و علاقه‌مندان به این هنر رزمی باشد. هدف از تالیف کتاب مرجع آیکیدو ارائه ی منبع و مرجعی مناسب و یکپارچه به زبان فارسی برای اولین بار در آیکیدوی ایران بوده است. امید است که با تالیف و نشر این اثر بتوانیم گامی در جهت گسترش طریقت هماهنگی و هنر رزمی آیکیدو برداشته باشیم و دین خود را به استاد بزرگ، موریهه اوشیبا بنیانگذار فقید این هنر رزمی ز با ادا کرده باشیم.

فهرست مطالب

۱.....	فصل اول کلیات.....
۲.....	مقدمه.....
۲.....	بنیانگذار هنر رزمی آیکیدو.....
۴.....	نام آیکیدو، ترکیبی از سه کلمه ژاپنی.....
۵.....	حرکات و فنون آیکیدو.....
۵.....	عشر مدافع و مهاجم.....
۶.....	سه اصل اساسی آیکیدو.....
۶.....	مثلث، دایره، مربع نماد هنر رزمی آیکیدو.....
۸.....	سلاح های آیکیدو.....
۱۱.....	هدف از تمرین با سلاح در آیکیدو.....
۱۲.....	لباس تمرین آیکیدو.....
۱۲.....	نحوه بستن کمربند آیکیدو.....
۱۳.....	هاکاما.....
۱۳.....	نحوه تا کردن می و هاکاما.....
۱۴.....	رده بندی در آیکیدو.....
۱۵.....	فصل دوم احترامات.....
۱۶.....	مقدمه.....
۱۷.....	احترامات.....
۱۸.....	کلمات احترام.....
۲۰.....	کلمات تایید و نفی در هنر رزمی آیکیدو.....
۲۱.....	حالات احترام.....

۲۱	احترام در حالت نشسته
۲۴	احترام در حالت ایستاده
۲۵	احترام قبل از شروع کلاس و تمرین
۲۵	احترام در شروع کلاس و تمرین
۲۶	احترام در حین تمرین
۲۷	احترام در پایان تمرین
۲۹	احترام سلاح ها و لباس آیکیدو
۲۹	احتیاطات و آداب سلاح
۳۰	احترام و آداب لباس
۳۰	احترام به محل تمرین
۳۱	فصل سوم آداب تمرین
۳۲	آداب تمرین در هنر رزمی آیکیدو
۳۳	برروی تشک تمرین (تاتامی)
۳۳	شروع تمرین به شکل رسمی
۳۴	در حین تمرین
۳۸	نکات عمومی
۳۸	رابطه سمپای و کوهای
۳۹	فصل چهارم مفاهیم و حرکات پایه
۴۱	جهات
۴۲	تعادل (هیکین)
۴۳	برهم زدن تعادل (کوزوشی)
۴۴	گارد (کامانه)

۴۵	 Aiki Taiso نرمش های آیکیدو
۴۵	 دفاع پایه و رهایی
۴۶	 حرکات دایره ای پایه
۴۷	 حرکت پویا
۴۸	 کشش مع دست
۴۹	 حرکت از مرکز
۴۹	 تم بن سقوط
۴۹	 تمرکز و گسترش نیروی کی
۵۰	 تمرینات پایه ای برای گرفتن از پشت
۵۲	 حرکات پایه ای Tai Sabaki
۵۲	 حرکات خطی
۵۴	 حرکات دایره ای
۵۷	 هدایت حمله Tai No Henko
۵۸	 حرکات پایه ای دست Te Sabaki
۵۸	 حرکت اول Ikkyu
۵۹	 حرکت دوم Nikyu
۶۳	 آفت یا زمین خوردن Ukemi
۶۵	 نشسته راه رفتن روی زانو ها Shikko
۶۶	 کی ای KiAi
۶۷	 میسوگی Misogi
۷۱	 ماکسو Moku
۷۳	 اعداد در زبان ژاپنی

۷۶	فصل پنجم فنون
۷۸	مقدمه
۷۹	اسامی قسمت های بدن و حالات کلی فنون
۸۴	ضربات در آیکیدو
۸۴	ضربات دست Uchi Kata
۸۶	ضربات پا Uchi Geri
۸۷	گرفتن ها Dori
۸۷	حالات گرفتن از جلو
۸۹	حالات گرفتن از پشت Ushiro Dori
۹۱	وضعیت دفاعی
۹۲	شیوه قرارگیری در مقابل حمله
۹۳	فنون کنترلی Katame Waza
۹۳	ایککیو
۹۴	نیکیو
۹۵	سانکیو
۹۶	یونکیو
۹۷	گوکیو
۹۷	اوده گارامی
۹۷	هیجی شیمه
۹۸	فنون پرتابی
۹۸	ایریمی ناگه
۱۰۰	کوته گایشی

۱۰۱	کایتن ناگه
۱۰۲	تنچی ناگه
۱۰۳	جوجی گارامی
۱۰۴	کوشی ناگه
۱۰۵	اوده کیمه ناگه
۱۰۶	آیکی اوتوشی
۱۰۷	کری اوتوشی
۱۰۸	سومی اوتوشی
۱۰۹	کوکب ناگه
۱۱۰	کوکبو هو
۱۱۱	سوکومن
۱۱۱	آی کی ناگه
۱۱۲	فصل ششم مسابقات
۱۱۳	مقدمه
۱۱۳	مفهوم "مسابقه" یا "مبارزه"
۱۱۳	فلسفه رقابت و مسابقه در آیکیدو
۱۱۴	مسابقات در سبک های گوناگون آیکیدو
۱۱۶	مسابقات شودوکان آیکیدو
۱۱۷	فصل هفتم مرام نامه
۱۱۹	مقدمه
۱۲۰	فضیلت اول: درستی
۱۲۱	فضیلت دوم: احترام و ادب

۱۲۲.....	فضیلت سوم: شجاعت
۱۲۳.....	فضیلت چهارم: شرافت
۱۲۴.....	فضیلت پنجم: خیرخواهی و مهربانی
۱۲۵.....	فضیلت ششم: صداقت
۱۲۶.....	فضیلت هفتم: وفاداری و مسئولیت پذیری
۱۲۷.....	پیوست
۱۲۹.....	مقدمه
۱۳۰.....	Aiki Tama
۱۳۱.....	Roku Kyu 6 th Kyu
۱۳۴.....	Go Kyu 5 th Kyu
۱۳۷.....	Yonkyu 4 th Kyu
۱۴۲.....	Sankyū 3 rd Kyū
۱۴۹.....	Nikyū 2 nd Kyū
۱۵۵.....	Ikkū 1 st Kyū
۱۶۲.....	مقررات بین المللی آیکیدو آی کی کای
۱۷۱.....	واژه نامه