

فلسفہ ی تائو در کونگ فو

آموزش گام به گام کنگ فو: تکنیک ها، تاکتیک ها و قوانین

نوشته ی: بروس لی

گرد آورنده: جان آر لیتل

مترجم: احسان لامع

با مقدمه ی: استاد محمد پورغلامی

انتشارات گیوا

www.ketab.ir

سرشناسه	لی، بروس، ۱۹۴۰ - ۱۹۷۳ م.
عنوان و نام پدیدآور	فلسفه تائو در کنگفو/ بروس لی؛ گردآورنده جان آر لیتل؛ مترجم احسان لامع؛ با مقدمه‌ای از محمد پورغلامی.
مشخصات نشر	تهران: گپوا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص. مصور
شابک	978-600-451-518-4
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Tao of gung fu
یادداشت	عنوان دیگر: فلسفه تائو در کنگفو چینی.
عنوان دیگر	آموزش گام به گام کنگفو: تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و قوانین.
موضوع	کونگ فو — تعلیم
موضوع	لی، بروس، ۱۹۴۰ - ۱۹۷۳ م.
موضوع	هنرهای رزمی -- چین -- تاریخ
شناسه افزوده	لیتل، جان آر، ۱۹۶۰ - م.، گردآورنده
شناسه افزوده	لامع، احسان، ۱۳۵۶ - م. مترجم
شناسه افزوده	پورغلامی، محمد، ۱۳۴۰ - مقدمه‌نویس
رده بندی کنگره	GV۱۱۱۴/۷۱۹۷۱۳۹۷
رده بندی دیویی	۸۱۵۹/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۲۷۹۶۹

فلسفه‌ی تائو در کونگ‌فو

نویسنده:	پروسی
گردآورنده:	جان آر لیتل
مترجم:	احسان لامع
مقدمه:	محمد پورغلامی
ناشر:	انتشارات گیوا
همکار ناشر:	انتشارات تی آرا
طراح جلد:	گیتی حریرجیان تهرانی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۵۱۸-۴
نوبت چاپ:	اول / زمستان ۱۳۹۹
تیراژ:	۱۰۰۰
قیمت:	۴۹ هزار تومان

حق چاپ و نشر، بر اساس قانون مؤلفان، مصنفان و هنرمندان برای ناشر محفوظ است.

جهت تهیه‌ی کتاب به سایت ناشر مراجعه کنید: www.givabook.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه ی استاد محمد پورغلامی:
۱۱	بخش اول:
۱۱	مقدمه ای بر کونگ فو چینی
۱۲	سه مرحله پیشرفت
۱۵	سه مرحله رشد
۱۷	بین و یانگ
۱۹	تعادل طبیعی و فطری در تمام چیزها
۲۰	اتصال شکاف بین بین و یانگ
۲۵	بخش دوم:
۲۵	برخی از فنون کونگ فو
۲۶	اساس (شالوده ی) کونگ فو
۲۶	وضعیت آماده بدن
۲۷	تئوری خط مرکزی
۳۰	تئوری آرنج ثابت
۳۱	چهار وردی (The four gates)
۳۳	وضعیت هشت گانه دفاعی (از by-jong)
۳۴	برخی دیگر از اصول مقدماتی کونگ فو
۳۴	ساختار کونگ فو وینگ جوان
۳۵	سه قسمت جلویی
۳۵	حرکات پا
۳۶	روش مقابله با حریف
۳۶	چهار قاعده برای ضربات موفق پا

۳۷	تمرین برای ارتقاء حرکات پا
۳۷	نکات اصلی ضربه زدن دو کونگ‌فو
۳۸	ضربات دیگر و کاربرد آنها
۳۹	ضربات کارساز
۴۰	نکات حمله یا ضد حمله
۴۰	معرفی مشت مستقیم «وینگ چون»
۴۲	آرامش و ضربه نهایی
۴۲	خلاصه‌ای از مزایا مشت دست جلویی
۴۶	شوگ یا انفجار مستقیم (The straight blayt)
۴۶	فنون دفاعی / ضربه زدن
۴۷	نرم باشید نه تسلیم پذیر سفت باشید نه سخت گیر
۵۲	کونگ‌فوی Close Range روش ضربه زدن با دست در کونگ‌فو
۵۷	توجه خود را روی یک نقطه متمرکز نکنید
۵۸	مواردی که یک کونگ‌فوکار باید انجام دهد
۵۹	تاثیر ضربات دست
۶۱	روش غیرقابل قبول (monassertion)
۶۱	علل توجه تمام رزمی کاران به چی سانو
۶۳	فنون ضربات پا در کونگ‌فو
۶۵	فنون ضربات پا برای تمرین
۶۶	رهنمون‌های دفاع از خود
۶۹	دو حرکت ضد حمله‌ای «ضربه مکشی ضربه زمانی»
۷۰	ضربه مکشی
۷۰	ضربه زمانی
۷۰	ضربه مکشی با پای راست جلو
۷۱	ضربه پهلوی پا
۷۱	لگد قوسی یا چرخشی
۷۱	نوگ انگستان
۷۴	فرم «سیل لوم تائز» وینگ چون
۷۵	برنامه تمرینات کونگ‌فو
۷۶	تمرینات نرمشی یا گرم کردن بدن
۷۸	تمرینات تکنیکی
۷۹	برخی ابزارهای کلاسیک کونگ‌فو و استفاده آنها
۸۱	کیسه دیواری

۸۱	ضربات هوایی مشت و لگد
۸۱	تمرین با کاغذ
۸۱	حلقه‌های آهنی
۸۳	برنامه تمرینات شخصی کونگ‌فوی من
۸۴	تمرین فنون بیشتر
۸۵	فنون کلاسیک
۸۵	فنون آدمک چوبی
۸۶	فنون ترکیبی
۸۹	بخش سوم:
۸۹	تائویزم در کونگ‌فو چینی
۹۰	تائوی کونگ‌فو
۹۲	شاهکارهای فلسفه جهان
۹۲	یین و یانگ
۹۲	یین و یانگ اعمال شده: قانون هماهنگی
۹۳	قانون عدم دخالت در طبیعت
۹۷	وو-وی (عمل نکردن)
۱۰۱	در خصوص تندرستی شرقی و غربی
۱۰۲	لحظه شناخت
۱۰۵	اندیشه‌های متمرکز- برخی از توصیه‌های کونگ‌فو
۱۰۷	خالی بودن (ذهن آزاد)
۱۰۹	رقص پا و جا خالی دادن
۱۰۹	ضربه زدن
۱۰۹	استراحت در وضعیفی استقامت است
۱۱۰	فضیلت ستیز نکردن
۱۱۰	آرامش گرما را تسخیر می‌کند
۱۱۳	تقسیم فون کونگ‌فو
۱۱۳	وحدت با طبیعت
۱۱۷	بخش چهارم:
۱۱۷	نظرات و عقاید
۱۱۸	قدمت و تاریخ کونگ‌فو چینی
۱۱۸	قدمت و تاریخ کونگ‌فو چینی
۱۱۸	برخی از سبکها

درباره‌ی بروس‌لی

سلطان افسانه‌های هنرهای رزمی

بروس‌لی را در یک جمله می‌توان سلطان افسانه‌ای هنرهای رزمی نام برد، کسی که باعث شد میلیون‌ها کودک، جوان و میانسال به ورزش‌های رزمی علاقمند شده و به رشته‌های مختلف آن بپردازند. برای بسیاری از اساتید حال حاضر در جهان بروس‌لی همواره یادآوری خاطرات خوش جوانی یا نوجوانی آنهاست که با دیدن هنرنمایی او در فیلم‌های سینمایی رزمی آن دوران حس عجیبی نسبت به هنرهای رزمی پیدا نموده و به سبکها و روش‌های مختلف آن روی آوردند.

به خاطر دارم که شخصاً سال‌ها پیش که فیلم اژدها وارد می‌شود بروس‌لی بر پرده سینماهای کشورمان نقش بست در ظرف کمتر از شش ماه، هیجده بار برای تماشای این فیلم به سالن‌های سینما رفتم و تأثیر انتقال احساس و روح حرکات هنرهای رزمی توسط بروس‌لی در آثارش را بوضوح دریافت نمودم. اگر بخواهیم مقایسه‌ای مختصر از بروس‌لی با افراد مطرح هم دوران وی انجام دهیم، درمی‌یابیم که او نسبت به دیگران بسیار پیشروتر و پیشگام‌تر بوده است و بواقع می‌توان از بروس‌لی بعنوان اولین تنورسین هنرهای رزمی ترکیبی در دنیا نام برد، در زمانی که بسیاری از اساتید هم‌زمان او در تعصبات محض سبکی خود غرق شده بودند بروس‌لی به نوآوری و تلفیق حرکات و روش‌های مختلف فکر می‌کرد و با مطالعات گوناگون سعی در ارتقاء دانش خویش در زمینه‌های مختلف هنرهای رزمی داشت که باعث شد چهره و تفکر او بسیار متفاوت‌تر از دیگر هم‌دوره‌هایش نمایان و هویدا شد.

بروس‌لی به هر تکنیک نه فقط از جنبه جسمی بلکه از لحاظ ذهنی و روحی نیز توجه بسیار می‌نمود، ضربات و حرکات او در آثار سینمایی‌اش در عین سادگی بسیار جذاب

و اعجاب انگیز به اجرا درمی آمدند که مهمترین دلیل آن ناشی از انتقال حس و تمرکز بی نظیری بود که بروس لی بنحو عالی از پس اجرای آن درمی آمد.

سال ها است که از مرگ مرموز بروس لی گذشته ولی هنوز که هنوز است تصاویر او بر صفحه اول بسیاری از مجلات معتبر ورزشی و هنری دنیا چاپ و منتشر می شوند و آثار سینمایی اش را علاقمندان پر و پا قرصش بارها و بارها مشاهده می کنند، از اینرو شاید بتوان بروس لی را بعنوان یکی از محدود مؤثرترین افراد در توسعه هنرهای رزمی قرن حاضر جهان نام برد.

روحش شاد

محمد پورغلامی

www.ketab.ir