

آیکی جیتسو سامورایی

دفاع شخصی مدرن

www.ketab.ir

عباس راحت

نشر آدینه فریاد

سرشناسه: عباس راحت، ۱۳۳۰

عنوان و نام پدیدآور: ایکی جیتسو سامورایی، دفاع شخصی مدرن / عباس راحت

ویراستار: حمید برک پور

مشخصات نشر: خراسان رضوی - آدینه فریمان، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۲۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۳۱-۹۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: راحت، عباس، ۱۳۳۰، خاطرات

موضوع: ایکی جیتسو سامورایی

موضوع: Aiki Jitsu Samurai

موضوع: هنرهای رزمی

Martial arts موضوع:

موضوع: هنرمندان رزمی - ایران - خاطرات

Martial artists - Iran - Diaries موضوع:

رده بندی کنگره: GV1101

رده بندی دیویدی: ۷۹۶/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۲۴۴۵۲

وضعیت رکورد: فیبا

نام کتاب: ایکی جیتسو سامورایی، دفاع شخصی مدرن

موضوع: هنرهای رزمی - دفاع شخصی

نویسنده: عباس راحت

ویراستار: دکتر حمید برک پور

طراح جلد: امین هنرتبار

صفحه آرا: سمیه خوش هوا

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۳۱-۹۵-۷

ناشر: آدینه فریمان

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

سخنی با خوانندگان

کتاب "آیکی جیتو سامورایی" راهنمای شما خوانندگان عزیز است تا بتوانید انرژی خود را برای بهبود زندگی و کار متمرکز کنید. این کتاب به شما می آموزد که چگونه آهستگی و بی نظمی خود را کاهش دهید، جنبش داشته باشید و توانایی خود را در راه دستیابی به اهدافتان حفظ کنید.

جهان ورزش های رزمی اساتید بزرگی به خود دیده است. هنر رزمی بهنگامی به کمال خود می رسد که از دو مرحله غریزی و فکری به مرحله حسی ارتقا پیدا کند. در این مرحله است که حرکات رزمی کاملاً خود را نیکو به صورت می پذیرد. من به شما گردان خود تاکید می کنم که برای استفاده از یک تکنیک به جای فکر کردن بلد حس کنند. بر این اساس می توان راه و روشی از مبارزه رانی ریزی کرد که عصاره آن با ویژگی ها و شخصیت رزمی کاری که آن را به کار می گیرید مرتبط باشد.

در حرکات دفاعی، هم زمان نوعی حمله وجود دارد. ما در مبارزه واقعی باید که یک پوکس طرف نیستیم. حریف ما زنده و بهر حال است. او مدنی است که در یک جانی مانده بلکه پر خلب و جوش، منطف و کاملاً هوشیار است. حریف را باید کاملاً واقع بینانه در نظر گرفت. او یک روبات نیست که در پی نایش یک تکنیک باشد، بلکه می خواهد در رزم خود را پیروز کند.

دورزش های رزمی آمادگی جسمی و روحی پیش شرط همه چیز است. باید با اراده ای آهنین تمرین کنید و بدن خود را در فرم مطلوب نگه دارید. در حرکات نرم، سبک و ساده ورزش های رزمی نیروی سکین نهفته است. با تمرین مداوم آیکی جیتو سامورایی به این نیرو خواهید رسید.

فهرست

۱۱	تاریخچه ورزش های رزمی جهان
۱۳	سبک های رزمی جهان
۱۵	تاریخچه آیکی جیتسو
۱۷	سامورایی
۲۲	آیین ذن (ZEN)
۲۴	پشم سوم
۲۶	تاریخچه ورزش های رزمی ایران
۲۷	تولد آیکی جیتسو سامورایی
۲۹	دفاع از خود برای ادامه زندگی
۳۳	اصطلاحات آیکی جیتسو سامورایی
۴۷	درجات آیکی جیتسو سامورایی
۴۸	لقب دادن به استاد
۵۰	آزمون کمر بند
۵۶	مرتب آیکی جیتسو سامورایی
۵۸	مسابقات آیکی جیتسو سامورایی
۶۳	هنر شمشیرزنی
۶۵	کاتانا ، روح سامورایی های ژاپن
۷۰	برش های شمشیر
۷۲	استقرارهای اصلی و رایج در آیکی جیتسو سامورایی