

بسمه تعالی

سی کیوشین

نویسنده: شهید صومعه سرائی نایت

صومعه سرایی ثابت، شهیاد

سی کیوشین / نویسنده شهیاد صومعه سرایی ثابت -- تهران: آرمان رشد، ۱۳۸۴.
ج، ۱۳۸ ص.

ISBN: 964 - 8310 - 03 - 3

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

ISBN: 964 - 8310 - 02 - 5

دوره

۱. جنگ تن به تن شرقی - فلسفه - ۲. هنرهای رزمی ۳. زن .

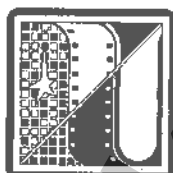
الف. عنوان .

۷۹۶/۸۱۵

۹ ص ۱۱۴۲ / GV

۸۳-۴۱۶۲۴

کتابخانه ملی ایران



انتشارات آرمان رشد

خیابان انقلاب، پلاک ۱۳۰۴، طبقه ۱۰

تلفن: ۶۶۹۵۵۴۴۰ - فکس: ۶۶۹۵۵۴۴۱

نام کتاب سی کیوشین

تألیف شهیاد صومعه سرایی ثابت

نوبت چاپ اول / ۱۳۸۴

تیراژ ۲۰۰۰ نسخه

ناشر آرمان رشد

نظارت و اجرا شرکت فرهنگی هنری خط نقطه سایه

قیمت ۱۵۰۰۰ ریال

شابک ۹۶۴-۸۳۱۰-۰۳-۳

شابک دوره ۹۶۴-۸۳۱۰-۰۲-۵

کلیه حقوق متعلق به مؤسسه فرهنگی آرمان رشد می باشد.

کلیه حقوق معنوی اثر و حق استفاده از اسامی و مطالبی که ویژه

"طریقت سی کیوشین" می باشد برای مؤلف (بنیادگذار طریقت مذکور)

محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار.....
۹	گفتار اول: نقش ورزش در دنیای امروز.....
۱۴	- نقش آموزش های فراوان در زندگی روزمره.....
۱۹	- نقش تفاهم مربی و هنرجو در جریان آموزش.....
۲۳	گفتار دوم: ذهن.....
۳۰	- کیای.....
۳۳	گفتار سوم: چهار طریقت مؤثر در تکامل هنرهای رزمی شرقی.....
	«کنفوسیوسیزم، تائوایسم، بودیسم و ذن»
۳۶	- تطبیق هنر رزمی با آموزش های فراوان.....
۴۴	- هنر رزمی از بُعد انسان سازی.....
۴۹	- گفتار بزرگان.....
۵۵	- کلیدهای رهایی ذهن.....
۶۱	- تعریف برخی اصطلاحات رایج در هنر رزمی.....
۶۶	گفتار چهارم: افق دید در طریقت سی کیموشین.....
۷۰	- مبانی هسته های تجربیدی آگاهی در طریقت سی کیموشین.....
۸۹	گفتار پنجم: زُست های اثرگذار دست (مودرای دست).....
۹۵	- تنفس.....

۱۰۱ - مراقبه

۱۰۸ - تمرکز به ناپیدا

۱۱۰ - آنتارمونا در هنر سی کیموشین

۱۱۵ - گردش آگاهی

۱۱۸ گفتار ششم: آغاز تمرین

۱۲۴ - اشارات و هشدارها

۱۲۹ - سخن پایانی

۱۳۲ - منابع

پیشگفتار

ورزش از دیرباز در کشور محبوبان ایران، چه در دوران باستانی آن و چه امروز از جایگاه ویژه ای برخوردار بوده است و ایرانیان شریف و اصیل همواره آنرا یکی از عوامل مهم استحکام و اعتلای فرهنگ و تمدن خود می دانسته اند.

یکی از دستاوردهای این نوع نگرش در خصوص ورزش، وجود روحیه جنگاوری و دلاوری در مردان و زنان میهن پهناورمان، ایران می باشد چه در عصر گرز و شمشیر و چه در عصر گلوله و تانک. نمونه بارزش دلاوریها، جانفشانیها و غیرتمندی های ملت سلحشور جمهوری اسلامی ایران در طول ۸ سال جنگ تحمیلی می باشد که شرح هر رخدادی از آن به خودی خود گویای این مهم است.

نیاز انسان به جسم توانمند و سالم با روحیه بالا در دنیای امروز بیش از هر زمان دیگری احساس می شود. سرعت زیاد زندگی - که ثمره مدرنیته است - بشر را در عمل نسبت به مهمترین مساله خلقت اش یعنی پرورش روح و کمال معنوی بی اعتنا نموده است. عدم توازن بین بینش صحیح و متعادل برون گرایانه و درک سازنده درون گرایانه نسبت به خود به عنوان جزئی از کل عالم هستی موجب گردیده تا ملاک تشخیص را بر شالوده خود محوری (انسان محوری) بنا نهد که این خود تبعات مخربی نیز در پی داشته بطوریکه از گزند آنها هرگز در امان نبوده است.

عدم توجه به بهداشت ذهن، آدمی را در معرض ابتلا به انواع بیماریهای روان-تنی (Psycho-Somatic) قرار می دهد که نتیجه آن کاهش عمر مفید، کاهش سلامت و کارکرد متعادل ذهن است. با توجه به اینکه سرعت تغییرات محیطی از سرعت سازگاری مغز آدمی بیشتر است تمایل او به تقلید کورکورانه از الگوهای عقیدتی و فکری، بر ایجاد اختلالات پیچیده تر، صحنه میگذارد.

امروز علم ورزش در ارتباط با تاثیرات ورزش بر خلق و خو به این نتیجه رسیده است که انحراف بیش از حد و ممتد خون به عضلات و کمبود آن در مغز - در جریان فرایند تربیت بدنی - تعادل این دو ارگان مهم بدن (عضلات و مغز) را بنفع عضلات بهم می زند و نهایتاً فرد را مهاجم، تند خو، ستیزه جو و سطحی نگر بار می آورد. لذا همگام با تمرینات فیزیکی، در پرورش روح و فکر خود نیز باید ساعی بود تا از وضعیت متوازن روان - تنی برخوردار باشیم.

اخلاق حسنه زیور یک ورزشکار محسوب می شود. اگر ورزشکاری صاحب سجایا باشد و وجود خویش را آراسته به اخلاق انسانی نموده باشد به آسانی از زیر بار شکست برمی خیزد اما اگر جز این باشد زیر بار پیروزی هم می میرد! در الگوهای رفتاری ایرانیان چه در گذشته و چه حال همیشه قهرمان ورزش قهرمان اخلاق هم بوده است نمونه بارز پوریای ولی ها و تاختی هاست. بطوریکه شهرت این پهلوانان از دایره ورزش فراتر رفته، بعنوان یک انسان وارسته مورد اقتدای مردم و ورزشکاران هستند.

ایرانیان قدیم قبل از زور آزمایی و قدرت نمایی بر زمین ورزش سجده می کردند که این عمل سمبلیک بیانگر اهمیت خصایصی چون تواضع و

افتادگی در فرهنگ غنی ما بوده است بهمین جهت درب ورودی زورخانه ها را کوتاه می ساختند تا در هنگام ورود و خروج مجبور به خم کردن از کمر به بالای بدن (در مقام تعظیم) بشوند و همواره از این منش آگاه باشند.

مورخین و دانشمندانی چون هردوت، استرابون و افلاطون و... همگی از حسن روش تعلیم و تربیت ایرانیان عصر خود تمجید نموده اند. دکتر ادولف راپ آلمانی که یکی از دانشمندان معروف علم تعلیم و تربیت بوده، از قول نویسندگان یونان و روم قدیم در کتاب خود بنام «آداب ایرانیان باستان» می نویسد: «یکی از چیزهایی که موجب رشد و تعالی جسم و روح و اخلاق ایرانیان می شد روش تعلیم و تربیت بدنی و اخلاقی - توأماً - بود که جوانان، آنها را بدون هیچ عذری می بایست فراگیرند. این نوع تربیت، جوانان ایرانی را شجاع، نیرومند و متعهد بار می آورد و آنان را در زندگی باهوش، ساعی و درستکار می ساخت.»

تعلیم و تربیت در ایران باستان بر دو اصل قرار گرفته بود: نخست پرورش تن، دوم تربیت و تنویر فکر.

افراد سالم، مثبت نگر و صاحب وجدان کاری می توانند نیروی لازم را برای انجام اصلاحات در یک جامعه تأمین کنند اما افراد رنجور و منفی نگر با داشتن افکار یأس آور ارزش و اثر قاطع ای در اصلاحات جامعه خود نخواهند داشت. با توجه به این مطلب می توان اذعان داشت که ورزش از نظر تأمین سعادت یک ملت اهمیتی غیر قابل انکار دارد.

امید است که جوانان مملکت اسلامی محبوبان - ایران - ورزش را
برای خود یک فریضه ملی تلقی کنند و در رشد و اعتلای آن کوشا و پویا
باشند.

شهید صومعه سرایی ثابت

۲۴ آبان ماه ۱۳۸۳