

حرکات ورزشی جدید همتا

نویسنده : یونس علی

www.ketab.ir

سرشناسه

: سقلى، بهروز، ۱۳۵۱ -

عنوان و نام پديدآور

: حرکات ورزشى جديد همتا/نويسنده بهروز سقلى.

مشخصات نشر

: گرگان: انتشارات نوروزى، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهرى

: ۲۶۴ ص: مصور (رنگى).

شابک

: 978-600-449-276-8

وضعيت فهرست نویسی

: فیا

موضوع

: تمرين هاى ورزشى

موضوع

: Exercise

رده بندى کنگره

: ۱۳۹۶ س ۷۴۶/۴ GV۵/۵۴۶

رده بندى ديويى

: ۷۵/۶۴۴

شماره کتابشناسى ملي

: ۴۶۷۷۵۸۰

حرکات ورزشى جديد همتا

تأليف: بهروز سقلى

صفحه آرا: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۶

مشخصات ظاهرى: ۲۶۴ ص

قطع: وزبرى

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۸-۲۷۶-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزى-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قيمت: ۱۵۰۰۰ تومان

حق چاپ براى نويسنده محفوظ مى باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار وضاع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الكترونيكى: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

info@hamtaextension.ir

www.hamtaextension.ir

۰۹۳۹۲۷۰۰۸۴۲

http://www.hamtaextension.ir

پیشگفتار نویسنده :

از خداوند منان شاکرم که این فرصت را به من داد تا خلق آثارم را در اختیار عموم بگذارم . تحفه ایست پیشکش تمام ورزشکاران و ورزش دوستان و مربیان و سازمانهای آموزشی و تربیتی که زحمت های فراوانی در این امر می کشند . آرزو می کنم این کتاب در راستای نیات اینجانب مفید واقع شود و یکی از راه های پیشرفت در امور تربیتی و ورزشی بگردد . این کتاب حاصل زحمات ۱۷ ساله ام میباشد که با تلاش فراوان و شبانه روزی به این مرحله رسیده است و با افتخار و غرور تقدیم سرافرازی میهنم ایران می کنم .

با توجه به نیازمندی عصر حاضر و تمایل انسان ها به علم شگفتی های بدن و نحوه ی برخورد با معضلات پدیدار و صعب العلاج و چگونگی ارائه ی راهکار بر آنها، بزرگترین چالش عصر حاضر گردیده است . در ضمن انرژی که به صورت موج های منفی و مثبت از طریق ارتعاشات پیرامونی بدن انسان اثر می گذارد و اندازه و صحت و سقم آن ، و چگونگی اثر گذاری و شیوه جابجایی آن بر جسم انسان چالشی عظیم تر، افکار پژوهشگران را به این سمت سوق می دهد . در این کتاب سعی کردیم به خوانندگان شناخت و راهکار ارائه بدهیم، که ارتباط ورزش با شگفتی های بدن و انرژی های پیرامونی چیست ؟

چگونه همتا به ورزشکاران حرفه ای و بیماری های پایدار ، مشکلات عصبی، و جذب و دفع امواج پیرامونی ، به انسان کمک می کند . و ارتباط انرژی که از ارتعاشات امواج ساطع می گردد و از طریق گیرنده های عصبی وارد بدن می شود، با حرکات همتا چیست ؟ و چگونه به بیماران عصبی کمک می کند . و موارد استفاده آن در شئون زندگی چگونه است ؟ آیا به ورزشکاران حرفه ای در پیشرفت تمرینات کمک می کند . لذا در تشریح آنها در این کتاب سعی و تلاش فراوان کرده ایم، سعی کردیم از حیطه ی علم خارج نگردیم و تمام نظریه ها را با تکیه بر علم روز توضیح بدهیم . مخصوصاً در مورد کشفیاتی که درصد احتمال آن خیلی بالا بود، تجزیه و تحلیل فراوان کرده ایم . تا تئوری های علمی ارائه بدهیم و برای تمام کشفیات بصورت عملی ورزش ابداع کردیم . و توضیح دادیم که

کدام حرکت مربوط به کدام رشته عصبی است و روند فوایدی آن را از این طریق بیان کرده ایم. با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که در دنیای کنونی چگونه با حداقل انرژی صاحب حداکثرها می شوید و تمام مجهولات زندگیتان حل خواهد گردید، در کل با خواندن این کتاب دکتر زندگیتان خواهید شد.

اینجانب با توجه به بیماری صعب العلاجی که در سن ۱۶ سالگی به آن مبتلا شدم و سه سال در بستر بیماری افتاده بودم، همچنین عواقب بسیار وخیم بعد از آن، و از دست دادن بهترین و رزان حرفه ایی خود، اقتدارم را در جهت پیشبرد علم ورزش و خلق جدیدترین روش آموزش در شناخت فیزیک جسمانی ورزشکاران و نکته های ارتباطی با اندام ها، در مقابل ناکامی های ویرانگر مدانی، بی نهایت افزایش داد. دلیل ابداع ورزش همتا صرفاً به این خاطر بود، تا روبرو با این روش های موفقیت در ورزش حرفه ای را بشناساند، که کدام ورزشکار با توجه به تفاوت های فیزیک جسمانی در ارتباط با سیستم درونی چگونه به موفقیت نائل می گردد.

مهمترین نکته این است که پس از شناخت ورزشکار از نظر ذات و وجود، که ویژگی هنجار ظاهر می گردد، برای افزایش توانایی برنامه ریزی کرده تا خود را در دنیای حرفه ایی نشان دهد.

ورزش همتا در این راستا بر اساس اصول سه گانه ی — [وین - یو - یوگی و توانایی] و بر طبق حالت های پنج گانه — [ناامیدی - سازگاری - ریلکسیشن - قدرت - فوران] — با در ارتباط قرار دادن، با قانون پنج گانه همتا [تفکر - تعادل - توازن - تعامل - تحقق] . موفقیت ورزشکار را محرز می کند.

بر اساس دید وسیع همتا انسان با شناختن خلقت بی بدیل خود به سوی افتخار قدم بر می دارد. انسان با شناختن شگفتی های بدن خویش با دریایی از مجهولات روبرو می گردد و نکته های تازه و جدیدی از بیماری و سلامتی آشکار می گردد. همتا علم ورزش را از

اعماق پیکران نهان ها و مجهولات در می آورد و در دل تاریکی نقطه عطفها را باز می کند.

همتا یک علم جدید است. بهره بردن از آن به عنوان یک ورزش حرفه ایی، راهگشای اصول اخلاقی - جسمانی - عصب و روان - می باشد.

همتا با ارائه ی جدیدترین حرکات ابداعی می تواند، سخت ترین مرحله فیزیک اندام ها را پشت سر گذارد و انسان را در تمام مراحل زندگی یاری کند. چون ورزش همتا سوای دیگر رشته ها و ورزشی علاوه بر تحریک و تقویت فیزیک اندام ها، تمام بافت های عصبی را از نظر اصل ساختاری تجزیه می کند و با تحلیل سیستماتیکی و ارتباط دادن آنها با یکدیگر به ثبات و دفع انرژی می گردد. تمام این اتفاقات از مبداء تا مقصد منشور است در نشر یک بنکر.

با توجه به گستردگی علم در دنیا و کشفیات نجومی آن در عصر حاضر، هیچ نظریه ایی نیست که بی دلیل باشد. جهان به نسبت ایی از باروری معلومات رسیده که به نسبت قرن بیستم سرعت کشفیات و نظریه های علمی، بالاترین حد خود رسیده است. و دنیای علم، روز به روز و ساعت به ساعت با نظریات پایدار و کشفیات تازه روبرو می شود.

با توجه به پیشرفت های کنونی، ورزش همتا نیز می تواند به عنوان یک علم باقی بماند و یا عاملی برای پیشبرد علم در آینده گردد. آرزو می کنیم، ورزش همتا، با توجه به نیازمندی های علم ورزش و دیگر علوم، که نیاز به یک تحول در چرخه خود بعد از گذشت قرن ها داشته، عامل آن تحول عظیم در این امر باشد. و مایه سرافرازی کشور و ملت غرور آفرین ایران باشد.

در این کتاب نظریه هایی در مورد چگونگی جذب و دفع انرژی پیرامون از طریق امواج های ارتعاشی با مشخص کردن اندام های حساس بدن برای جذب و دفع آن و چگونگی انتقال انرژی امواجی و فیزیکی به دستگاه های احشائی و داخلی مخصوصا اندام های غیر ارادی از طریق دستگاه عصبی جهت تقویت و رفع

مشکلات آن، همچنین روش تحریک سیستم عصبی با ورزش برای پیشرفت در رشته های حرفه ای، و نظریه جدید در مورد نقطه مرکز ثقل و شیوه کاربردی آن در پیشرفت های ورزشی ارائه دادیم، تا به هنگام انجام دادن حرکات همتا و ربط دادن با اندامهای در ارتباط با مسائل فوق مخصوصا اندام های غیر ارادی بدن و انرژیهای به وجود آمده از تاثیرات حاصل از انجام حرکات همتا چگونه باعث پیشرفت در انواع رشته های ورزشی در سطح حرفه ای می شود.

همچنین نظریه هائی در مورد چگونگی افزایش طول عمر و سلامتی مطلق با جلوگیری از کاهش تلویر، و روش های از بین بردن تیکهای عصبی و مشکلات روانی و مشغول کردن عاملهای مفید بر آن، همچنین روش های از بین بردن تومرهای سرطانی، بیمه ریزی صعب العلاج با چگونگی به وجود آمدنشان و راه های پیشگیری آن را ارائه دادیم تا به هنگام انجام دادن حرکات جدید ورزش همتا و ربط دادن با اندامهای غیر ارادی چگونه باعث بهبودی و رفع مشکلات فیزیکی بدن می باشد.

اینجانب، از اساتید و دانشمندان علوم انسانی و ورزش و تربیت بدنی استدعا دارم عذر مرا در مورد اشکالات فنی و صفحه آرائی در رسانه های پذیرفته و خواستارم تا در راستای تحقق این ورزش، با ریز بینی و نکته سنجی ریاضی ساندن به آن در پیشبرد اهداف کمک نمایند.

تا نام ایران بار دیگر به عنوان مهد علوم در دنیا بدرخشد. ومن الله توفیق

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱۱	همتا چیست؟
۱۲	فواید ورزش همتا
۲۴	اثر گذاری حرکات همتا از طریق سیستم عصبی
۳۱	اثر گذاری تحلیلی ورزش همتا
۴۰	همتا چگونه آماتور استها کمک میکند
۴۴	ورزش همتا چگونه می تواند به ورزشکاران حرفه ای کمک بکند؟
۴۸	حالت هایی که در شروع هر کاری در انسان بروز می کند
۵۳	قانون پنجه گانه همتا:
۵۷	* رابطه اخلاق و روان با ورزش همتا:
۵۹	* مرکز ثقل
۶۶	نوع حرکات همتا
۶۶	حرکات پایه
۶۷	شیوه انجام حرکات پایه
۶۹	ترتیب حرکات ۱+۴:
۶۹	ترتیب حرکات تصاعدی:
۷۰	اکستنشن مچ
۷۱	طریقه انجام حرکات پایه بصورت عملی
۹۱	حرکات ترکیبی
۹۱	صورت های حرکات ترکیبی:
۹۲	شیوه انجام حرکات ترکیبی
۹۲	انجام حرکات بصورت تکی
۹۳	انجام حرکات بصورت تریبی:
۹۴	حرکت اندیشه
۱۰۶	پایداری

- ۱۱۷..... سومین حرکت ترکیبی گارد است.
- ۱۲۸..... چهارمین حرکت ترکیبی پیمان است.
- ۱۳۷..... حرکات جنبی پیمان.
- ۱۴۳..... ۵- پنجمین حرکت ترکیبی سرباز نام دارد.
- ۱۵۲..... حرکات جنبی سرباز.
- ۱۵۵..... ششمین حرکت ترکیبی یکتا.
- ۱۶۵..... هفتمین حرکت ترکیبی پارسا نام دارد.
- ۱۷۵..... هشتمین حرکت ترکیبی وفور نام دارد.
- ۱۸۴..... نهمین حرکت ترکیبی ضمیر نام دارد.
- ۱۸۹..... دهمین حرکت ترکیبی که بصورت ایستاده انجام میگردد. سلحشور نام دارد.
- ۱۹۷..... یازدهمین حرکت ترکیبی اسد نام دارد.
- ۲۰۴..... دوازدهمین حرکت ترکیبی سیوا یا اسد.
- ۲۱۳..... سیزدهمین حرکت ترکیبی پویا نام دارد.
- ۲۲۳..... چهاردهمین- حرکت ترکیبی هماد.
- ۲۲۴..... پانزدهمین- حرکت ترکیبی ویر.
- ۲۲۴..... شانزدهمین- حرکت ترکیبی هودا.
- ۲۲۵..... حرکات تعادلی.
- ۲۲۶..... توانا اولین حرکت تعادلی.
- ۲۳۰..... ۲= دومین حرکت تعادلی = کشتی.
- ۲۳۳..... حرکات سنبلیک.
- ۲۳۶..... شیوه بهره برداری ورزش همتا:
- ۲۴۳..... چگونه از افتادگی تنه و کالبد جلوگیری کنیم؟
- ۲۴۶..... خلاصه و اهم ورزش همتا و نوع و چگونگی حرکات نوین و بنیادی ورزش همتا: