

بسم الله الرحمن الرحيم

هنرهای رزمی

جلد یک

گردآورندگان:

پروین اسفندیاری بیات، قادر اسفندیاری بیات

شیراز ۱۳۹۵

سرشناسه	: اسفندیاری بیات، پروین، ۱۳۵۱-، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: هنرهای رزمی = Martisal arts / گردآورندگان پروین اسفندیاری بیات، قادر اسفندیاری بیات.
مشخصات نشر	: شیراز: پروین اسفندیاری بیات، ۱۳۹۵ -
مشخصات ظاهری	: ج.: مصور (رنگی).
شابک	: ۶-۵۸۸۳-۰۴-۶۰۰-۹۷۸ : دوره ۳-۵۸۸۴-۰۴-۶۰۰-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: هنرهای رزمی
موضوع	: Martial arts
شماره افزوده	: اسفندیاری بیات، قادر، ۱۳۴۷ -، گردآورنده
رده بندی کنگره	: ۹۱۳۹۵ هـ ۴۷ الف/۱۱۰۱ GV
رده بندی دی.بی	: ۷۹۶/۸
شماره کتابخانه ملی	: ۴۳۸۵۰۳۲

هنرهای رزمی

گردآورندگان: پروین اسفندیاری بیات، قادر اسفندیاری بیات

ناشر: مؤلف

حروف چینی و صفحه آرایی و ویراستار: پروین اسفندیاری بیات
طرح جلد: هانیبه اسفندیاری بیات.

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

تعداد صفحات: ۳۰۴

تیتراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۶-۵۸۸۳-۰۴-۶۰۰-۹۷۸

ISBN : 978-600-04-5883-6

شابک دوره‌ای: ۳-۵۸۸۴-۰۴-۶۰۰-۹۷۸

Parvines23@gmail.com

فهرست مطالب

۱	سبک پانکریشن
۵	معبد شانولین
۱۰	سبک کیوجوتسو هنر تیر اندازی
۱۲	سبک کیودو
۱۶	تیر و کمان
۲۳	جوجیتسو یا جوجیتسو
۳۳	سبک کاپونرا
۴۰	کاراته
۴۶	بیست اصل کاراته
۴۷	سوگندنامه کاراته
۵۰	بوشیدو
۵۵	ایبای-دو یا سامورایی
۵۹	ذن و جنگجویان سامورایی
۶۱	سبک کالاری
۶۵	تاریخچه ووشو
۶۹	ووشو
۷۹	اعمال تقلیدی در ووشو
۸۳	سبک بوشیدو کای کان
۸۶	سبک شوتوکان
۹۰	اندرز های بیست‌گانه استاد فونگوشی
۹۲	سبک نینجوتسو یا نینجا
۱۰۳	بوکس یا مشت‌زنی
۱۰۸	وودانگ کونگفوی درونی
۱۰۹	موای تای، تای بوکسینگ، بوکس تایلندی
۱۱۸	سبک شیتوریو

۱۲۰	سبک تایچی چوان
۱۳۵	سبک گوجوریو
۱۳۸	سبک کرابی کرابونگ، یا نینجای تایلندی
۱۴۱	سبک نان چوان یا بوکس جنوبی
۱۴۳	جوجیتسوی برزیلی
۱۴۵	سبک جودو
۱۵۰	سوگند جودو
۱۵۱	سبک، کمالی، اسکریما و سبک آرنیس
۱۵۶	سبک وادوریو
۱۵۹	سبک سوک پول
۱۶۵	سبک وینگ چان
۱۷۰	اصول هشت گانه و ننگه ان
۱۷۱	اصول انترژی
۱۷۶	سبک کیوکوشین کای
۱۷۹	سوگندنامه کیوکوشین
۱۸۰	سبک رزمی سامبو
۱۸۲	سبک پنکاک سیلات
۱۸۷	هونگگار کونگفو
۱۹۱	سبک رزمی کانزن ریو
۱۹۳	تاپ کاراته، فول کنتاکت
۱۹۶	سبک تانگ لانگ چوان
۱۹۹	سبک جیتکان دو
۲۰۲	سبک رزم اوران
۲۰۷	هنر رزمی ترکیبی یا MMA
۲۱۰	کیک جیتسو
۲۱۲	سبک تکیواندو
۲۲۰	کونگفو توأ

۲۲۴		ساواته یا بوکس فرانسوی
۲۳۰		سبک فنزى جوان
۲۳۳		سبک هایکینو
۲۳۹		سبک هالا
۲۴۲		سبک انشین
۲۴۵		سبک سایوکان
۲۴۸		سبک کز نو
۲۵۲		سبک چوی-یو-ف
۲۵۶		سبک تانگ سود
۲۶۰		سبک هونگ فوت
۲۶۳		هنر شمشیربازی
۲۷۳		هنر شمشیربازی در شرق
۲۷۷		ایکینو
۲۹۰		کیک بوکسینگ

مقدمه

هنرهای رزمی به سیستم‌ها و سنت‌های مدونی از تکنیک‌ها و فنون مبارزه‌ای گفته می‌شود که با انگیزه‌ها و دلایل متفاوتی تمرین می‌شوند، مثل دفاع شخصی، رقابت در مسابقات، سلامتی بدنی و تناسب اندام، سرگرمی و تفریح و همچنین رشد و تعالی ذهنی، جسمی و معنوی.

نمی‌توان تاریخ دقیق برای پیدایش هنرهای رزمی ذکر کرد اما می‌توان تصور کرد که اگر هنرهای رزمی را مجموعه مهارت‌هایی جهت افزایش توانایی‌های بشر برای دفاع از خود در نظر بگیریم قدمت آن با قدمت تاریخ برابری می‌کند.

کهن‌ترین نگاره‌ای داستانی که در آنها تصویر نبرد دو انسان به تصویر کشیده شده است به ۵۴۰۰ سال پیش در مصر باستان، حدود ۵۰۰۰ سال پیش در بین‌النهرین بابل برمی‌گردد. در ویتنام نیز غارنگاره‌ای از سال ۲۸۷۹ پیش از میلاد به جای مانده است که در آنها تصویری از مبارزه با شمشیر، چوب‌کمان و نیزه دیده می‌شود.

به گفته استاد چی کوین «انژو» یکی از مهم‌ترین هنرهای رزمی، ورزش نبوده است. هنرهای رزمی جهت جنگیدن و مبارزه و دفاع از خود و برای یورش و حمله طراحی شده‌اند. بعد ورزشی و پرورش تن و جنبه‌های روانی، بعداً به آن وارد شده است.

تاریخ تکامل این فنون به هزاران سال پیش برمی‌گردد. تکامل این فنون جانهای بسیاری از اشخاص در میدان‌های نبرد بود و کسانی که جان سالم به در می‌بردند روش‌های حمله‌ای و تدافعی خود را در اختیار دیگران قرار می‌دادند.

در هنرهای رزمی، تمرین جسمانی ما را قوی و ماهر می‌سازد و آموزه‌های هستی به افکار و روح آموزش می‌دهند. اخلاق همیشه همراه و همگام با هنرهای رزمی بوده است به آموزش اخلاقی در زبان چینی، «ووده یا مودوگ» می‌گویند. آموزه‌های اخلاقی شامل بایدها، نبایدها می‌باشد.

بایدها: به مربیان خود احترام بگذارید، به والدین احترام بگذارید، به سبک‌های دیگر احترام بگذارید، خشم خود را کنترل کنید و ...

نبایدها: از هنر رزمی برای سودجویی یا زورگویی به کسی استفاده نکنید، هرگز نباید مهارت‌های رزمی خود را برای پیشبرد امور و کارهای غیرقانونی استفاده کرد و

که در هنر رزمی تمام اصول و نبایدها وجود دارد و اخلاق در درجه نخست تمام هنرهای رزمی می‌باشد در تمام هنرهای رزمی اول احترام (ری) آموزش داده می‌شود که این درجه اهمیت اخلاق در هنرهای رزمی را می‌رساند.

در هنرهای رزمی سلامت جسمانی و روحی همگام و همراه با اصول اخلاقی در نظر گرفته می‌شود.

هنرهای رزمی چینی چهار هزار سال پیش در دوران حکومت دودمان شیای شکوفا شد. گفته می‌شود که «هوانگدی» روف «امپراتور زرد» نخستین سیستم رزمی را در چین ترویج کرد.

نیمه دوم قرن نوزدهم طلیعه تاریخ هنرهای رزمی به عنوان ورزش‌های مدرنی بودند که از دل سیستم‌های سنتی جنگی برآمده بودند. اروپا در این دوران شاهد شکل‌گیری بوکس و شمشیربازی در شکل ورزشی خود بود. در همین زمان شکل‌های مدرن جودو، جوجیتسو و کاندو با احیای مکاتب رزمی عصر ادو بنیان‌گذاری شدند. در پایلند قوانین مدرن موای تای در دهه ۱۹۲۰ تدوین شد و در چین هم تاریخ نوین هنرهای رزمی در دهه ۱۹۳۰ معروف به دهه نانجینگ به افتتاح انستیتو گیوشو زیر نظر حکومت کومینتانگ آغاز شد.

شمشیربازی و کشتی آزاد و فرنگی در اولین دوره المپیک مدرن در سال ۱۸۹۶ در برنامه بازی‌ها قرار گرفتند و بوکس نیز در سال ۱۹۰۴ وارد المپیک شد. اتحادیه بین‌المللی بوکس در ۱۹۲۰ پایه‌گذاری شد و قهرمانی شمشیربازی جهان از سال ۱۹۲۱ برگزار می‌شود.

بعد از جنگ جهانی دوم، جوجیتسو، جودو و کاراته در دهه‌های ۱۹۵۰-۱۹۶۰ در جهان غرب محبوبیت پیدا کردند. کیک بوکسینگ آمریکایی در دهه ۱۹۷۰ به عنوان ترکیبی از بوکس و کاراته تکوین یافت و تکواندو در جریان جنگ کره در دهه ۱۹۵۰ توسعه پیدا کرد.

در اواخر دهه ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ توجه رسانه‌های جمعی به هنرهای رزمی چینی تحت تأثیر بروس لی افزایش یافت.

اصطلاح هنرهای رزمی بیشتر به رشته‌های رزمی شرقی آسیا اشاره دارد. اما رشته‌های غربی نیز همچون بوکس، ساواته، پانکریشن و انواع کشتی نیز گاهی در مجموعه هنرهای رزمی قرار داده می‌شوند.

هنرهای رزمی را می‌توان براساس تکنیک‌هایی که در آن رشته به کار می‌رود می‌توان تقسیم کرد. رشته‌های ضربه‌ای - مشت‌زنی، بوکس غربی، نانچوان (سبک‌های جنوبی هنرهای رزمی چینی) یا تکنیک لگد: یک بوکسینگ، ساواته، تکواندو، چانگ‌چوان (سبک‌های شمالی هنرهای رزمی چینی) سایر رشته‌های ضربه‌ای: کاراته، موای‌تای، سانشو، تای‌چی‌چوان.

از دیدگاه دیگر می‌توان هنرهای رزمی را به دو قسمت نرم یا درونی و سخت یا بیرونی تقسیم‌بندی کرد. هنرهای سخت یا بیرونی عبارتند از: ورزش‌هایی که با جسم بیشتر سروکار دارند مانند آیکیدو، کاراته، جینجو سو، کواندو، کیوکوشین، و ... اشاره کرد.

ورزش‌های نرم یا درونی که با اندام‌ها و درونی (ذن یا نیروی چی) که گفته می‌شود از نقطه‌ای به نام تان‌تیان سرچشمه گرفت و در تمام بدن پخش می‌شود) تأکید می‌شود برخی از هنرهای رزمی چینی مانند تای‌چی چوان، باگ‌رانگ و نیز هنر رزمی ایرانی به نام نیرو از این دسته هستند البته باید توجه داشت که در اکثر هنرهای رزمی هم به جنبه درونی و هم به جنبه بیرونی توجه می‌شود اما تأکید سبک‌های مختلف بر یکی از این دو باعث به وجود آمدن این تقسیم‌بندی شده است.

مفاهیم ذن در هنرهای رزمی: هنرهای رزمی کمابیش با مفاهیم ذن آشنایی دارند. هنرهای رزمی راهی برای دستیابی به آرامش روحی و روانی و استراحت فکری و عمیق‌ترین نوع اعتماد به نفس نیز می‌تواند باشد. از این رو ذن دانشی است درونی و از درون شخص سرچشمه می‌گیرد و برای آن هیچ توضیح نمی‌توان در نظر گرفت. هدف نهایی ذن آزاد سازی فرد از خشم پندارهای باطل و هیجان‌های عاطفی است.

و نیز هنرهای رزمی به دو گروه مسلح و بی‌سلاح تقسیم می‌شوند. اولی مهارت‌هایی چون تیراندازی با کمان، نبرد با نیزه و شمشیرزنی را شامل می‌شود و دومی یعنی رشته‌های مبارزه بدون سلاح بر ضربات دست و پا و فنون گلاویزی تأکید دارند.

امروزه برخی مهارت‌های مبارزه با سلاح همچون کندو (شمشیر زنی ژاپنی) و کیودو (تیراندازی با کمان ژاپنی) به عنوان یک رشته ورزشی تمرین می‌شوند. و رشته‌های بدون سلاح همچون کاراته، جودو، تکواندو، کونگ فو، آیکیدو، هاپکیدو نیز به عنوان رشته‌های دفاع شخصی تمرین می‌شوند.

همچنین شکل‌های ساده‌تری از تای چی چوان، نوعی کونگ‌فوی چینی، که از ماهیت رزمی خود خارج شده، به طور گسترده‌ای برای حفظ سلامتی تمرین می‌شوند.

هر یک از رشته‌های رزمی به میزان خاصی توانایی‌های بدنی شامل قدرت بدنی، انعطاف‌پذیری هماهنگی و استقامت نیاز دارند.

مهم‌ترین جنبه وحدت بخش هنرهای رزمی شرق آسیا که آنها را از رشته‌های رزمی سایر نقاط دنیا متمایز می‌کند، تأثیر مکاتب دائو، زن و آئین بودایی بر آنهاست. این ویژگی باعث شده تا وضعیت ذهنی و معنوی هنرجویان اهمیت بالایی داشته باشد. در هنرهای رزمی بر درون‌سازی وضعیت تأکید می‌شود.

در مکاتب دائو و زن نیز بر به دست آوردن چنین وضعیتی تأکید می‌شود و راه رسیدن به آن نیز از طریق تجربه و تمرین است. به همین دلیل بسیاری از پیروان این مکاتب تمرین هنرهای رزمی به عنوان یک فعالیت فلسفی و روحانی می‌پردازند.

در قرن بیستم شاهد محبوبیت روزافزون هنرهای رزمی شرقی در جهان غرب بوده‌ایم. جودو در سال ۱۹۶۴ و تکواندو از سال ۲۰۰۰ در برنامه رسمی بازی‌های المپیک قرار گرفته‌اند و در ابتدای قرن ۲۱ نیز یک سری رشته‌های ترکیبی به نام هنرهای ترکیبی با وام گرفتن فنون رشته‌های مختلف رزمی، اهمیت خاصی پیدا کرده است.

تکواندوی مدرن، پس از تأثیراتی که شکل سنتی آن از کاراته ژاپنی گرفته بود در کره توسعه پیدا کرد. حتی برخی به تکواندو کاراته کره‌ای نیز اطلاق می‌کنند.

این درست است که تکواندو، کاراته، و کونگ‌فوی چینی یا هر سبک رزمی دیگر از نظر فرم‌ها، سلاح‌ها، و شیوه‌های اجرای تکنیک‌ها و مبارزات تفاوت‌های قابل توجهی دارند. ولی این گفته هرگز به آن معنی نیست که یک سیستم بر دیگری برتری دارد. آنها فقط با یکدیگر متفاوتند و سلائق شخصی باعث می‌شود تا یک فرد علاقمند به یادگیری ورزش‌های رزمی، کدام یک را انتخاب کند.

هدف از تهیه این کتاب آشنایی هنرجویان رزم به سبک‌ها و شناخت آنان نسبت به سبک‌های موجود می‌شد.

در این کتاب فهرست سبک‌ها بر اساس درجه اهمیت و تاریخ بنیان‌گذاری آن نمی‌باشد بلکه بر اساس متنوع بودن و جاذبه بودن آن می‌باشد.

بسیاری از تکنیک‌ها و تمرینات سبک‌های مختلف رزمی مشابه است اما هر یک از آنها ترکیب مخصوصی از مهارت‌ها را در خود جای داده‌اند. بنابراین اگر در گنجاندن عکس‌ها اشتباهی انجام شده است عذرخواهی می‌کنم.

پروین اسفندیاری بیات

شیراز ۱۳۹۵