

پیشکش به

تمامی اساتید، مربیان و رزمی کاران هموطنم

کانگ فو

پیاموزیم

جواد درویش

درویش، جواد، ۱۳۴۰ -

کانگ فو بیاموزیم/ جواد درویش - مشهد: نشر سنبله، ۱۳۷۹.

۱۰۲ ص.: عکس.

ISBN:964-6702-34-1

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. کونگ فو. ۲. ورزشهای رزمی. ۳. هنرهای رزمی. الف. عنوان.

۷۹۶/۸۱۵۹

GV ۱۱۱۴/۷/۵۴۷۲

۱۰۳۶ - ۷۹ م

کتابخانه ملی ایران



نشر سنبله



کونگ فو بیاموزیم

جواد درویش	نویسنده:
معلّا	ناشر:
جلد ۳۰۰۰	تیراژ:
چاپ اول، ۱۳۸۰	نوبت چاپ:
چاپخانه دقت ۲۲۲۳۱۱۳ - ۵۵۱۱	چاپ:
۵۰۰ تومان	قیمت:

شابک: ۹۶۴-۹۲۷۳۴-۹-۱

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر است.

مشهد: چهارراه عامل، مقابل باجه اتوبوس - جواد درویش ۷۲۴۴۴۵۶

«فهرست»

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۸	شناخت کانگ فو
۱۱	فلسفه گره خوردن شالبند کونگ فو
۱۲	اندیشه هنرهای رزمی
۱۵	تماشاگر در تمرینات هنرهای رزمی
۱۷	مراحل و درجات کانگ فوتوآ
۱۹	تکنیکهای پرنده
۲۰	شکستن اجسام سخت
۲۰	مایانا (مبارزه)
۲۳	اصطلاحات کانگ فوتوآ
۲۷	آتادو (خط دو)

مقدمه

ورزش وسیله‌ای برای تعالی و تزکیه و خودسازی انسان، وسیله‌ای برای سالم‌سازی تن و روان جامعه و رشد خصلت‌های پهلوانی بزرگواری، جوانمردی و ایجاد روحیه ایثار و از خود گذشتگی و ارتقاء توان جسمی در خدمت به مستضعفین برای گرفتن حق و مبارزه با کفر و ظلم و ستم و طاغوت. نقش اصلی ورزش مخصوصاً ورزش‌های رزمی رسیدن به خود و حقیقت است. هنرهای رزمی کانکفو، کاراته در حقیقت دفاعی است نه تهاجمی و نقش هنرهای رزمی آماده سازی بدن و بالا بردن توان و توانایی است برای انجام وظایف و مسئولیت‌های زندگی و اجتماعی، برای بالا بردن مقاومت انسان در برابر مشکلات و مصائب، برای قوت روح و تقویت قوای معنوی، پلی برای رسیدن انسان به منزلگاه مقصود که این امر با بدن سالم و پاک میسر است.

انسانها بدون ورزش نمی‌توانند زندگی کامل و سالمی داشته باشند، طبیعت همواره در حال حرکت است و شخص می‌بایست همواره و بدون وقفه با تمرینات مداوم خود را قوی بسازد. تمرین انسان را به سوی سلامت، روحیه تفکر عقلانی قوی هدایت می‌کند، بدینسان ورزش‌های متنوع برای کسب آرامش و سازندگی و گذران ایام فراغت بوجود آمدند همانند، کشتی، شنا، والیبال، فوتبال، ژیمناستیک و ولی هر کدام محدودیت‌هایی را شامل می‌شدند، ولی هنرهای رزمی بدون در نظر گرفتن سن، جنسیت و قدرت در هر زمان، مکان قابل اجراست و می‌تواند برای همه لذت بخش باشد.

هنرهای رزمی بخاطر داشتن خصوصیات بارز تقریباً ناشناخته باقی مانده، تنفس

کنترل شده، حرکات آرام و سریع، نرمشهای ویژه باعث می‌شوند که سیستم تنفسی هاضمه، سیستم‌های داخلی و گردش خون دقیق و بدون اشکال کار کنند، حتی می‌توان حالات عصبی، فشار خون، تنگی نفس و بسیاری امراض روحی روانی دیگر را با تمرین هنرهای رزمی بهبود بخشید.

در این ورزشهای مفرح و زیبا، پیر و جوان، ثروتمند و فقیر، قوی و ضعیف زن و مرد در هر فضا و مکان که اراده کنند می‌توانند به تمرینات تنفسی و حرکات کاتا بپردازند «ضرب‌المثل چینی می‌گوید که هر کس که ورزشهای رزمی را بصورت صحیح و علمی آموزش دیده باشد و در روز یکی دو مرتبه اجرا نماید، انعطاف پذیری یک کودک، سلامت یک هیزم‌شکن و روحیه یک گلخانه را بدست خواهد آورد» در بسیاری از کشورها آموزش هنرهای رزمی بطور رسمی در مدارس تدریس می‌شود و معتقدند که آموزش هنرهای رزمی به کودکان و نوجوانان راهی برای تربیت درست عادات پسندیده و داشتن فکر و اندیشه و جسم سالم است.

خداوند بزرگ در سوره مائده آیه ۱۰۵ می‌فرماید.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ»

ای کسانی که ایمان آورده‌اید به خود و به حقیقت خود توجه داشته باشید و خود و حقیقت خود را بیابید - اگر شما به صراط مستقیم هدایت یافتید منحرف شدن دیگران به شما ضرری نمی‌رساند و برگشت همه شما به سوی الله است و در آن روز خداوند تبارک و تعالی شما را از اعمال و راه و روش شما آگاه خواهد کرد.

انسان را به توجه داشتن به حقیقت اصلی خود و به منزلت حقیقی خود در نظام

وجود دعوت می‌نماید و اگر انسان به حقیقت اصلی خود نائل آمد و به منزلت اولیه خود برسد از همه اسارت‌ها و اضطراب‌ها و از همه فقدان‌ها و تنگناها و از همه ناتوانی‌ها و عجز‌ها و حرمان‌ها نجات یافته و از هر حزن و غم رهایی می‌یابد.

«و نفس و ماسویها، فالهمها فجورها و تقویها قذافح من زکیها و قدخاب من دسیها».

قسم به نفس و روح و حقیقت انسان و آنکه نفس انسان را تصفیه نمود و فجور و تقوای آن را به آن الهام کرد، کسی نجات یافته و به فلاح می‌رسد که همین نفس را تزکیه کند، بی‌گمان کسی ضرر می‌کند و به خسران می‌رسد که نفس و یا روح خود را آلوده کرده و حقیقت خود را تضییع بگرداند.



شناخت کانگ فو

نظر به اینکه هنرهای رزمی راه تکامل تن و روان انسان را می‌پیماید، در هر دوره زندگی برنامه‌ای مخصوص برای تعلیم و تکامل وجود دارد، ولی از جهت آموزشی تکنیکی مناسب‌ترین سن بین ۷ تا ۱۸ سالگی می‌باشد و کسانی که از سنین نوجوانی به این راه آمده‌اند تا اواخر عمر قادر به ادامه فعالیت‌های تکنیکی هستند و این انرژی و سلامت بدن نتیجه بکار گرفتن انرژی حاصله از تمام سلولهای بدن انسان است.

تناسب اندام و زیبایی بدن ورزشکاران هنرهای رزمی با بدن بدون چربی اضافی نمونه یک بدن متناسب و سالم و با نشاط است.

در کانگ‌فو شالندهای سبز مسئول آموزش تکنیک هستند و این مرحله بالاترین درجه کانگ‌فو در ایران می‌باشد و از آنجا که سبک کانگ‌فو تووا در ایران بنیان گذاشته شده و ۷ خط از تکنیکها در ایران آموزش داده شده است، شاید بتوان گفت همین هفت خط موجود سالها وقت و صرف انرژی بسیار می‌خواهد تا بتوان آنرا بنحو احسن اجرا نمود انسانها در حال حاضر دیگر نمی‌توانند و نباید سرگرم باشند و بازی کنند، با همین سرگرمی‌ها بود که ثروت کشورها به یغما می‌رفت و هنوز هم می‌رود و لذت‌های کاذب بوجود می‌آید و انسان از خود غافل می‌شود، بنابراین ورزش را می‌توان چنین تعریف کرد: آنگونه مصرف انرژی که باعث تکامل تن و روان و همه حرکات انسان می‌شود.

در کانگ فو تووا مسابقه وجود ندارد، چون مسابقه باعث اتلاف وقت می‌شود، بلکه مبارزه هست مبارزه آمادگی همراه است برای نبرد زندگی و نبرد هستی مبارزه کونگ‌فو دعوای خیابانی نیست، بلکه نبرد فکر برتر است، در مبارزه به کسی امتیاز

نمی‌دهند و هیچ داوری وجود ندارد و فقط راهدان (مربی) بر آن نظارت می‌کند و در مبارزه هیچکس شکست نمی‌خورد و پیروز نمی‌شود چون پیروز کسی است که در نبرد زندگی پیروز باشد و شکست خورده کسی است که از مبارزه بهراسد.

در طریقت دانائی نبرد را پادافره و کیفر آتش افروزانی می‌داند که راه و رسم زندگی نخواهند و فروغ اندیشه بگسلند، بر این اساس همراهان کانگ‌فو افتاده‌ترین افراد در جامعه می‌باشند بطوریکه حتی ممکن است دشنام بشنوند و تعرض بر آنها بشود ولی عکس‌العمل نشان ندهند چون ما تعرض را نتیجه جهل می‌دانیم و معتقدیم که باید جهل نابود شود تا تجاوز بحقوق دیگران از میان رود، در کونگ‌فو هیچ مقامی وجود ندارد و همیشه بالاترین درجه پائین‌ترین مقام را دارد. با این فلسفه ما مقام استادی و شاگردی نیز نداریم چون استاد اغلب آموخته‌های خود را به شاگرد تحمیل می‌کند بجای استاد و شاگرد در کانگ‌فو راهبر و راهدان و همراه وجود دارد، راهبر کسی است که ایده و راهی را به جامعه ارائه می‌دهد و همراه مختار است که این راه را انتخاب کند و ادامه دهد و یا در طریق دیگر گام نهد. در کانگ‌فو هیچگاه قدرت مبارزه‌ای برای خودنمایی نیست، همواره می‌آموزیم که حقیقت والای انسانی را کشف و راه و رسم مبارزه حقیقی با مجهولات را پیدا نماییم.