

به نام خداوند جان و خرد

آموزش مبارزه در کونگفو

نویسنده: دکتر جوزف وین اسمیت

مترجم: مهران مولی

اسمیت، جوزف وین، ۱۹۵۸ - م	سرشناسه
Smith, Joseph Wayne	عنوان و نام پدیدآور
آموزش مبارزه در کونگفو: مبارزه واقعی بروس لی با قهرمان بوکس تایلندی، تکنیک‌های به دام انداختنی در جیت کان دو ... / نویسنده جوزف وین اسمیت؛ مترجم مهران موللی؛ گردآورنده و تنظیم حبیب غریبی.	مشخصات نشر
شیراز: فدک سبز، ۱۳۹۱.	مشخصات ظاهری
۱۳۶ ص: مصور.	شابک
978-600-6505-16-9	یادداشت
عنوان اصلی: Wing chun kung-fu: a complete guide, 2006	یادداشت
چاپ قبلی: غریبی، موللی، ۱۳۸۷.	موضوع
کونگفو	موضوع
جنگ تن به تن شرقی	موضوع
ورزش‌های رزمی	شناسه افزوده
موللی، مهران، ۱۳۴۶ - مترجم	شناسه افزوده
غریبی، حبیب، گردآورنده	رده‌بندی کتبه
۸ - ۵۷ الف / ۷ / ۱۱۱۴ GV	رده‌بندی دیویی
۷۹۶ / ۸۱۵۹	شماره کتابشناسی ملی
۱۳۹۸ - ۱	

انتشاران فدک سبز

آموزش مبارزه در کونگفو

نویسنده: جوزف وین اسمیت

مترجم: مهران موللی

گردآورنده و تنظیم: حبیب غریبی

ناشر: فدک سبز

چاپ: سیمای کوثر

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: 978-600-6505-16-9

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

بخش اول

آموزش مبارزه در کونگفو

نویسنده: دکتر جوزف وین اسمیت

مترجم: مهران مولی

فهرست مطالب

۱-مقدمه مترجم	۵
۲-مقدمه نویسنده	۷
۳-مبارز دستان چسبان (چی سائو)	۱۲
-مقدمه	۱۲
-چی سائو چیست ؟	۱۲
-مبارت‌های مبارزه‌ای چی سائو	۱۶
-فنون مبارزه‌ای چی سائو	۲۰
۴-مبارزه پا‌های چسبان (چی جرک)	۳۹
-ملاحظات تئوریکی	۳۹
-تمرینات فنون چی جرک	۴۴
-فنون مبارزه‌ای چی جرک	۴۵
۵-تکنیک‌های گرفتگی و پرتابی (چین نا)	۵۲
-مقدمه	۵۲
-تکنیک دست چنگالی وینگ چان	۵۲
-تکنیک‌های قفلی و پرتابی	۵۵
-فنون ((گرفتگی)) و ((پرتاب‌های ار پاندازی)) در وینگ چان	۶۰
-تکنیک‌های ((گرفتگی)) و ((پرتابی)) (چین نا)	۶۳
۶-دارماک: ضربات حیاتی به نقاط ضعیف بدن انسان	۷۰
-طب سوزنی و دارماک	۷۱
-مروری بر مهمترین نقاط دارماک	۷۳
-مروری بر فرضیه نقاط حیاتی از دیدگاه طب مدرن	۷۵
۷-تقویت و تکمیل سیستم وینگ چان	۸۰
-محدودیت‌های وینگ چان کوئن	۸۰
-کونگ قوی درنای سفید (پاک هوک کوئن)	۸۲
-اتحاد و ترکیب وینگ چان و کونگ‌فوی درنای سفید	۸۸
-عنصر نه‌ای روش سان تزو کوئن: موی‌تای	۸۹
-از وینگ چان تا سان تزو کوئن: تکنیک‌های مبارزه‌ای	۹۵
۸-نتیجه	۱۰۳

مقدمه مترجم

امروزه تنوع هنرهای رزمی به حدی زیاد شده که انسان را دچار حیرت می‌کند. اغلب سبک‌های رزمی که متأسفانه امروزه در جهان مخصوصاً ایران مثل خارج رشد می‌کنند، با مختصر تغییری در سبک قبلی بوجود آمده و ابداع کننده آن مدعی است سبک کاملاً جدیدی را به دنیا عرضه کرده است. این روند حتی در کشور چین نیز متداول می‌باشد، به‌طوری‌که بسیاری از سبک‌های کونگ فودرچین، اصیل و ریشه‌دار نیستند. اما در این میان نیز سبک‌هایی هستند که دارای اصالت و ریشه‌های بر قدرتی می‌باشند و تعداد کثیر هنرجویان و قهرمانان آن سیستمها دلیل بر حقانیت آنهاست.

کونگ‌فووینگ چان یکی از هنرهای رزمی اصیل است که با اینکه تنها ۳۰۰ سال از ابداع آن می‌گذرد، اما طی ۳ قرن توانسته میلیونها هنرجوی مشتاق را در بیش از ۸۰ کشور جهان به خود جلب کند.

یکی از بزرگ‌ترین دلایل محبوبیت سبک وینگ چان، تکنیک‌های عملی و کاربردی در مبارزات تردیک و خیابانی است. به‌طوری‌که امروزه این هنر رزمی را به نیروهای نظامی و انتظامی کشورهای خوبی حتی پلیس FBI آمریکا آموزش می‌دهند. عده‌ای نیز بعلت آنکه بروس لی چند سال وینگ چان را زیر نظر استاد اعظم ییپ‌من آموزش دیده به این هنر رزمی روی آورده‌اند.

۲ نکته اساسی مراتر غیب به ترجمه این کتاب نمود:

اول اینکه: نویسنده کتاب بدون تعصب ضعف‌های سبک خود یعنی وینگ چان را تشریح کرده و برای رفع این ضعفها معتقد است که باید از فنون سبک کونگ‌فوی درنای سفید و تای‌بوکسینگ استفاده نمود.

دوم: نویسنده کتاب، کلیه فنون رزمی را از نقطه نظر: فیزیکی، حرکت شناختی و رزم با جزئیات کامل شرح داده است که این ویژگی‌ها را بنده در کمتر کتاب رزمی دیده‌ام.

به عقیده بنده هر رزمی‌کار در هر سبکی باید با یادگیری تکنیک‌هایی از سبکهای دیگر رزمی نقاط ضعف خودش را از بین ببرد، چون هیچ سبکی کامل

نیست. تمام سبک‌های رزمی در جهان مثل شاخه‌های یک درخت تنومند هستند و هر سبکی دارای نواقص و مزایایی است، باید بکوشیم نواقص را رفع و مزایا را تقویت کنیم، دقیقاً شبیه کاری که "استاد جوزف وین اسمیت" نویسنده کتاب در مورد تقریت و تکمیل سبک وینگ چان انجام داده که در کتاب خواهید خواند.

مهران موللی

مربی سبک وینگ چان کونگ فو در استان فارس

علاقه مندان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و یا ارتباط با مترجم با شماره ۰۹۱۷۱۵۱۴۶۰ تماس حاصل نمایند.

www.basyrat.com

مقدمه نویسنده:

فنون مبارزه‌ای وینگ‌چان کونگ‌فو

این دومین جلد از دوره ۳ جلدی کتاب‌هایی است درباره طبیعت و ذات وینگ‌چان کونگ‌فو. هدف کلی این سری کتاب‌ها، تشریح صحیح، سیستماتیک و علمی فنون این هنر رزمی مبارزه‌ای است که هر یک از ۳ جلد را می‌توان جدا از دیگر جلد‌ها مورد استفاده قرار داد.

کونگ‌فوی چینی، به غلط یا به درست، اغلب در راز و عرفان پیچیده شده است. اغلب مجهولیت بسیار زیادی وجود دارد که چرا مهارت‌های کونگ فو همچنان که هستند، وجود دارند و چرا تکنیک‌های مؤثر هستند یا نیستند.

آنهایی که طریقی عرفانی را برای هنرهای رزمی قبول دارند می‌توانند به کارشان ادامه دهند. ولی برای آنهایی که این دیدگاه جهانی را قبول ندارند، این کتاب‌ها می‌توانند همان کتبی باشند که آنها در پی آن می‌باشند. طریقی من در هنرهای رزمی، برپایه حس مشترک و درکی از اصول حرکت‌شناختی است.

با این همه، این تفکر آزاد، یک طریق استیل آزاد را که اغلب در آن، طریقه‌ها و تکنیک‌های نامناسب به امید کسب یک هنر رزمی کامل، هماهنگ و متصل، کنار هم گذاشته می‌شوند، بوجود نمی‌آورد.

آنچه که بسیار سعی کرده‌ام در اینجا انجام دهم، بررسی سیستم کلاسیک رزمی وینگ‌چان کونگ‌فو با استفاده از شیوه‌های تفکر غربی است. یعنی با آزمایش این سبک از طریق علم منطق، فیزیک و حرکت‌شناختی ولی بدون نکات فنی زائد یا استفاده از ریاضی.

جلد یک این سری، یک بررسی جامع از دفاع‌های پایه‌ای اساسی وینگ‌چان را ارائه می‌دهد. یعنی ۳ فرم آن که عبارتند از: سیونیم تاو، چام کیو و بیوجی.

هدف جلد یک، تعریف اصطلاحات برای تشریح معنی حرکات ویژه بدن و خلاصه کردن اصول کلیدی سبک وینگ‌چان است. این کتاب درباره استفاده

مجازی نظامی، مطالعه بالیستیکی (Ballistics) هنرهای رزمی، سلاح‌های وینگ‌چان و نحوه عملکرد آنها است.

این کتاب، مطالعه استراتژی هنرهای رزمی، یا طرح‌ریزی کامل عملیات رزمی، یا نحوه استفاده واقعی سلاح‌های وینگ‌چان در مبارزات واقعی است. طبق فلسفه علمی هنرهای رزمی، نکته اساسی یا دلیل باقی‌ماندن و حیات هنرهای رزمی، دفاع شخصی مؤثر آن است.

ارزیابی و سلاح تکنیک‌ها این است که یک شاگرد متوسط توانسته یا خواهد توانست آنها را به‌طور مؤثری در نزاع‌های خیابانی بکار گیرد. نه اینکه تکنیک‌ها از نظر زیبایی: ظریف، قشنگ یا لطیف باشند. البته برای جنبه زیبایی شناسی هنرهای رزمی مکانی وجود دارد ولی نه در سیستم وینگ‌چان کونگ‌فو، تنها مثل یک دانشمند که درباره اینکه فرضیه‌ای به‌طور موفقیت‌آمیزی قابل پیشگویی کردن باشد یا نباشد به آن علاقه‌مند است، من نیز به این که یک تکنیک از نظر مبارزه‌ای موفقیت‌آمیز باشد یا نباشد، به آن علاقه دارم.

در جلد یک، تمرینات چی‌سائو (دستان چسبان) معرفی شده است. این جلد نیز کوشش می‌کند نحوه مبارزه با استفاده از سیوه چی‌سائو را توضیح دهد. چی‌سائو نیاز شدیدی دارد تا ساختمان دفاعی حریف را از بین برده یا روزنه ای را در بدن و دفاع حریف آشکار سازد، و کتاب حاضر می‌خواهد درست همین کار را صورت دهد. به همین نحو، روش مبارزه‌ای "پای چسبان" یا (چی‌چرک) وینگ‌چان با مثال‌هایی به‌عنوان روش مبارزه با پا که در آن یاهای وینگ‌چان کار به ضربه لگد حریف می‌چسبد، در این کتاب تشریح گردیده است. عملاً انجام دادن این تمرین، برای یک رزمی‌کار متوسط غیرممکن است. البته، فرضیه واقعی مبارزه پای‌چسبان توضیح داده شده که در آن، لگدهای پائین و دروها در تلفیقی از حرکات گلاویزی دست برای از بین بردن تعادل حریف یا حمله به مفاصل وی، استفاده شده است. تا آنجا که نویسنده خبر دارد، برای اولین بار است که این نوع مبارزه چی‌چرک تا به حال در کتابی با جزئیات شرح داده می‌شود.

مبحث بعدی: فنون "چین نا" وینگ چان است. چین نا به معنای: "چین" (محکم گرفتن) و (کنترل) "نا" می باشد. فنون چین نای وینگ چان سیستمی شامل فنون: محکم گرفتن، چنگ زدن و پاره کردن گوشت، پوست و عضلات حریف، حمله یا شکستن مفاصل، حمله به نقاط حیاتی آناتومی بدن انسان، خفه کردن و کشتن حریف در شرایط مرگ و زندگی از طریق شکستن گردن حریف می شود. همچنین تکنیک های چنگ زدن، فنون قفلی و پرتابی، درگیری و خنثی سازی پرتاب حریف و ضربات مهم به نقاط ضعیف بدن انسان در این کتاب بصورت مصور تشریح شده اند.

این کتاب، اطلاعات وسیعی را در برمی گیرد و سعی نشده تمام تکنیک های مذکور با عکس نشان داده شوند بلکه، تأکید این کتاب بر روی تکنیک های اساسی است که شما را قادر سازد برپایه یک دفاع شخصی واقعی و اصول کلی مبارزه، عمل کنید. در نهایت نقطه ضعف سیستم وینگ چان نیز یک بررسی موشکافانه خواهد شد. ضعف اصلی وینگ چان، نزدیکی زیادی با نقاط قوتش دارد: در وینگ چان برای پیش دستی (تقدم) در مبارزه، حملات به طور مستقیم و در یک خط مستقیم با فاصله نزدیک به حریف انجام می شود. حریفان احتمالاً میل دارند در مقابل یک وینگ چان کار، هم از حملات دورانی و هم مستقیم در یک فاصله دور استفاده کنند، در حالی که وینگ چان کار را دور نگه داشته اند.

بعلاوه، چون سبک وینگ چان می خواهد با حفظ تعادل هرجو و نزدیک کردن فاصله نبرد در مبارزه پیش دستی کند، طبق گفته سیستم نای سبک بوکس، بر حرکات سریع پا تأکید کافی نمی شود.

از این رو، سبک وینگ چان باید از این لحاظ، تقویت شود و پیشنهاد من در این رابطه به قرار زیر است:

۱) باید ضربات دست بلند دورانی، شبیه آنچه در سبک درنای سفید کونگ فو و بسیاری از سبک های کاراته یافت می شوند، به وینگ چان اضافه گردند.

۲) وینگ چان را باید مثل بوکس، البته بدون دستکش تمرین کرد و در آن نه تنها از تمام ضربات مشت بوکس غربی، بلکه همچنین از تمام ضربات لگد، زانو و آرنج موی تای استفاده کرد.

۳) مربیان وینگ چان هرگز به تمرینات با وزنه علاقه زیادی نشان نداده‌اند. برعکس متفکران سنتی، نویسنده این کتاب، مربی تمرینات باوزنه در هنرهای رزمی، بویژه تمرینات قدرتی وزنه‌های سنگین برای افزایش حداکثر قدرت بدنی فرد، می‌باشد.

این روش هنرهای رزمی بر اساس نام متفکر نظامی بزرگ چینی "سان تزو"، "سان تزو کون" نامیده می‌شود. این طریق، به خواننده یک فرم پیشرفته وینگ چان را ارائه می‌دهد که با تمام اعتراضات انتقادی که سبک‌های دیگر از وینگ چان کرده‌اند، مقابله می‌کند.

اطلاعات این کتاب، به وینگ چان کارمثل یک هنرجوی علاقمند به تمام هنرهای رزمی، فرضیه‌ای جامع و کامل از ازم را ارائه می‌دهد.