

ترجمه کتاب کونگ فو توآ در آلمان

()

هنر رزمی توآ به زبان ساده



فلسفه هنر رزمی توآ به زبان ساده - گرم و قوی کردن عضلات و مفاصل بدن بدون وسایل پرورش اندام - استقرارهای مختلف در هنر توآ - تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای دست و پا - نسازی در هنر توآ - دفاع شخصی و سلاحهای سرد در هنر توآ
نگرش و توضیح کامل اولین، دومین و سومین خط توآ (- -)
ترتیب ضربه پا در خط توآ با بیان مسیر ضربه

Copyright 2004 by Babak Tawassoli

ISBN: 978-3-00-036956-8

شابک در آلمان:

محفوظ و مخصوص ناشر بابک توسلی می

کلیه حقوق

این کتاب بر اساس سالها تمرین ، تجربه ، تعلیم در مکتب اساتید و پیشکسوتان این ورزش و ورزشهای رزمی دیگر و تحقیق و مطالعه کتب مختلف به رشته تحریر در آمده و لذا نویسنده و نامبردگان در کتاب هیچگونه و به هیچوجه مسئولیتی را در بکارگیری مندرجات آن به عهده نمی گیرند.

این کتاب در سال به زبان آلمانی و در سال به زبان فارسی نوشته شده است.
این کتاب در حال ترجمه به زبان انگلیسی .

برای دریافت اطلاعات بیشتر و تماس با ناشر:

website: www.kungfuto-a.de

e-mail: babakt64@yahoo.de



Trage die Sonne auf die Erde
Du Mensch, bist zwischen Licht und Finsternis gestellt.
Sei ein Kämpfer des Lichts,
Liebe die Erde,
In einen leuchtenden Edelstein.
Verwandle die Pflanzen!
Verwandle die Tiere!
Verwandle Dich selbst!

Altpersischer Spruch

نور خورشید را بر زمین بیفشان،
تو ای انسان که مابین روشنایی (خوبی)،
و تاریکی (پلیدی) قرار گرفته ای.
مبارزی برای روشنایی باش.
زمین را همچون گویی درخشنده و بارزش دوست بدار.
گیاهان را به تغییر و تحول بیاور!
جانوران را به تغییر و تحول بیاور!
خودت را به تغییر و تحول بیاور!

سخنی از ایران باستان

تقدیم به همسر ، پدر و مادر ، خواهر و برادر و تمامی علاقمندان به هنرهای رزمی

فهرست کتاب کونگ فو توآ در آلمان

ترجمه این کتاب به فارسی برای علاقمندان در (/ * سانتیمتر) به فارسی انجام گرفته است. صفحه در قطع

- فلسفه هنر رزمی توآ به زبان ساده
- گرم و قوی کردن عضلات و مفاصل بدن بدون وسایل پرورش اندام
- استقرارهای مختلف در هنر توآ
- بخش چهارم- تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای دست
- تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای بدنسازی در هنر توآ
- بخش هفتم- دفاع شخصی و سلاحهای سرد در هنر توآ
- بخش هشتم- نگرش و توضیح کامل اولین ()
- بخش نهم- نگرش و توضیح کامل ین ()
- بخش دهم- نگرش و توضیح کامل ین ()
- بخش یازدهم- ترتیب ضربه پا در خط توآ با بیان مسیر ضربه
- بخش دوازدهم- تعدادی از معروفترین اساتید و قهرمانان توآ در ایران



IN
GERMANY

فهرس

صفحه

۵	پیشگفتار
۷	در مورد نویسنده بابک توسلی
۱۴	معنی و فلسفه کونگ فو توآ
۱۵	فلسفه شالها از سفید تا قرمز و ۷ مایگاه
۱۶	قسم همراه در هنر رزمی توآ
۱۷	ترتیب امتحانات خطوط توآ در آلمان
۱۸	مدرک خطوط توآ در آلمان
۱۹	معانی ۷ خط شال سبز در توآ
۲۰	فلسفه لباس توآ
۲۲	- فلسفه سیمرغ در هنر توآ
۲۴	- خلاصه ای درباره فردوسی بزرگ
۲۵	اوتایمه یا اوتایمی در توآ
۲۶	فلسفه انسان شاهین نما در توآ
۲۷	توضیح فلسفه چینی (بین و یانگ) و تأثیر آن در هنر کونگ فو
۲۸	قدرت انرژی (چی) و استفاده از (دان تی یان) در کونگ فو
۳۰	ذن
۳۱	داستان کوچکی در مورد پیدایش و تکامل کونگ فو در تاریخ
۳۳	جنگ و نابودی یا مبارزه انسان با خویش؟
۳۴	مقایسه دو سیستم (وی چیا و نی چیا) در هنرهای رزمی
۳۵	اسرار سلامتی و تمرینات بدنی در کشورهای آسیائی
۳۶	مهمترین ویتامینها و مواد معدنی برای سلامتی انسان
۳۸	توصیه هایی در مورد تمرینات و تغذیه سالم
۴۰	- استرس و جلوگیری از آن
۴۲	انواع تمرینات هنر رزمی توآ در آلمان
۴۳	- مراتب بستن و بازکردن شال در هنر رزمی توآ

پیشگفتار

با احترام فراوان خدمت تمام اساتید ایرانی که هنر رزمی کونگ فو توآ را در جهان زنده نگه داشته اند.

باعث خوشحالی و سعادت من می باشد که اجازه نوشتن اولین کتاب رزمی کونگ فو توآ را در اروپا بخصوص در آلمان به زبان آلمانی و فارسی پیدا کرده ام.

من بیش از مدت ۳۰ سال است که افتخار شاگردی استاد عزیزم مصطفی جلیل زاده را دارم. همانطور که از ایشان فرا گرفته ام، توآ نباید هدف زندگی باشد بلکه یکی از وسائل و راههایی است که یک توآکا قادر است توسط آن زندگی سالمتر و موفق تری برای خود داشته باشد. درس دیگری که من شخصاً تجربه کرده ام این است که فعالیت‌های انسان بدون هیچ پایه و اساس فکری و فلسفی در هر هنر رزمی که احتیاج به تمرینات شدید جسمی دارد، موجب خطر فراوان هم برای خود شخص رزمی کار و هم برای جامعه می باشد. از این نظر من تمام سعی و کوشش خود را می نمایم که فلسفه های مثبت و انسانی کونگ فو توآ را در کنار حرکات زیبای فیزیکی آن تا حدی که به اعتقادات و جهان بینی هیچ انسانی در دنیا بی احترامی نشود حفظ نمایم.

با اینکه آموزش و تولد این هنر ورزشی در ایران حدوداً در اوایل سالهای ۱۳۵۰ توسط استاد بزرگ ابراهیم میرزایی بوده است، اوج و معروفیت این ورزش در بین مردم با شروع انقلاب اسلامی ایران در سال ۱۳۵۷ بود. آخرین شمارش در سال ۱۳۹۰ بازگو کننده این است که بیش از ۲۵۰۰۰۰ نفر توآکا در تمام سطح ایران مشغول تمرین این سبک زیبای رزمی می باشند.

هدف من این است که بتوانم این هنر رزمی را با کمک همراهان و دوستان گرامی در آلمان، همانطور که در ایران عزیز، پرطرفدار و موفق است، در تمام سطح اروپا مطرح نمایم. بعلاوه امیدوارم که این جمع آوری قادر باشد نه تنها برای علاقمندان به سبک توآ بلکه برای تمامی دوستداران هنرهای رزمی در جهان سودمند باشد.

لازم به ذکر است که در سال ۱۳۸۵ به کمک شاگردانم در آلمان فیلمی غیر آموزشی از تکنیکهای ۷ خط توآ را تهیه کردم که برای یادآوری تکنیکها و مسیر حرکات توآکاران آموزش دیده سودمند است. همینطور در سال ۱۳۸۹ موفق به تهیه فیلم دیگری در ۲ دی-وی-دی گردیدم که بازگو کننده فعالیت‌های ورزشی من و شاگردانم از جمله تکنیکها، مبارزات و استفاده دفاعی و حمله ای از سلاحهای سرد در مدرسه کونگ فو توآ در آلمان می باشد. سال ۱۳۹۱ فیلمی آموزشی روش صحیح بدن سازی در هنر توآ را تهیه کردم.

ناگفته نماند که در این کتاب مطالبی از کتابهای زیر الهام گرفته شده است:

- ۱- فرهنگ فارسی عمید (برای ترجمه این کتاب)
- ۲- کتاب استاد عزیزم مصطفی جلیل زاده (اصول کلاسیک کونگ فو)
- ۳- کتاب استاد دوست گرامی محمد پور غلامی و استاد حسین داداشی (فرهنگ کونگ فو) قدرت انرژی (چی) و استفاده از (دان تی یان) - داستان کوچکی در مورد پیدایش و تکامل کونگ فو در تاریخ - مقایسه دو سیستم (وی چیا و نی چیا)
- ۴- کتاب استاد مصطفی دهقانیان (کونگ فو توآ)
ذن - جنگ و نابودی یا مبارزه انسان با خویش؟

من و شاگردانم در آلمان آرزوی پیشرفت و موفقیت همه همراهان و علاقمندان این ورزش زیبا را در سطح دنیا و بخصوص در مرکز اصلی آن، کشور ایران داریم.

بدین وسیله از کلیه دوستان و همراهان خوبم در آلمان که من را در تهیه این کتاب همراهی کردند تشکر می‌کنم و همواره آرزوی موفقیت آنان را از خداوند دارم:

ماتوئل شنايدر: مهندس شبکه کامپیوتر - طراحی صفحه های وب کونگ فو توآ در اینترنت - خط ۲ توآ - با تجربیات فراوان در ورزش رزمی (وینگ سون)

محمد شفیقی: قهرمان مجروح در جنگ ایران و عراق - آموزش دیده بادیگاردی (حفاظت افراد) - بیشتر از ۳۰ سال تجربه در سبک توآ

فرجام دستگردی: مهندس فیزیک اتمی - خط ۷ سبک توآ (مربی هنر رزمی توآ)

سپاستیان تییس: دانشجوی فیزیو تراپی - خط ۷ سبک توآ (مربی هنر رزمی توآ)

ریچارد شوسلر: دانشجوی آکادمی پلیس در آلمان - خط ۷ سبک توآ (مربی هنر رزمی توآ)

: دانشجوی پزشکی - خط ۴ سبک توآ

سوزانه بلش: دانشجوی سال سوم - خط ۳ سبک توآ

ایزابل شوسلر: دانشجوی هنر عکاسی و فیلمبرداری - خط ۵ سبک توآ

سیمن شمیت: دانشجوی سال چهارم - خط ۳ سبک توآ

: خط ۴ سبک توآ، نفر دوم مسابقات جهانی توآ در ایران سال ۱۳۹۰ (۸۲ کیلو - مایانا)

یوهانی هاس: خط ۴ سبک توآ، نفر سوم مسابقات جهانی توآ در ایران سال ۱۳۹۰ (بالای ۱۰۰ کیلو - مایانا)

فرانچسکو نونسیاتینو: خط ۶ سبک توآ (کمک مربی هنر رزمی توآ)

فلیکس شتوکر: خط ۶ سبک توآ (کمک مربی هنر رزمی توآ)

اولین براندل: خط ۶ سبک توآ (کمک مربی هنر رزمی توآ)

تیمو اوپرشیلد: خط ۴ سبک توآ (کمک مربی هنر رزمی توآ)

برت سیدنشوانس: خط ۴ سبک توآ (کمک مربی هنر رزمی توآ)

مارسل راینهاردت: خط ۴ سبک توآ

: خط ۳ سبک توآ

زیتسا شلو: دندان پزشک - خط ۲ سبک توآ

کریستین ماگشی رایئلد: متخصص روانشناسی جوانان - خط ۲ سبک توآ

: خط ۲ سبک توآ

مارکوس بودگوست: مهندس شبکه کامپیوتر

میشائل ترازر: مهندس شبکه کامپیوتر

همچنین سپاسگزاری قلبی خود را خدمت تمام دوستان عزیز و گرامیم که مرا در تهیه این کتاب در ایران و به زبان فارسی یاری نموده اند ابراز می‌نمایم:

استاد ضیاء اسدالهی: دوست عزیز و همراه گرامیم (از سال ۱۳۵۷)، نویسنده کتاب "ری کیما" در ایران - مربی و داور بین المللی - عضو کمیته فنی هنر رزمی توآ در ایران با بیش از ۳۰ سال تجربه در هنر رزمی توآ.

عباس توسلی: پدر عزیز و گرامیم، بازنشسته شرکت بیمه ایران با بیشتر از ۴۰ سال تجربه کار و تدریس بیمه.

(همراه من در چاپ این کتاب در ایران)

گیتی سالاری: مادر عزیز و گرامیم، بازنشسته شرکت بیمه ایران. (همراه من در چاپ این کتاب در ایران)

بهنوش توسلی: خواهر عزیز و گرامیم.

بهداد توسلی: برادر عزیز و گرامیم.

زهرا حسن پور: همسر عزیز و گرامیم.

مختصری در مورد نویسنده این کتاب بابک توسلی



من متولد سال ۱۳۴۲ در تهران می باشم و با شروع انقلاب اسلامی ایران در سال ۱۳۵۷ در سن ۱۵ سالگی فراگیری هنر رزمی توآ را آغاز کردم. بعد از مدت هفت سال زیر نظر استاد عزیزم آقای مصطفی جلیل زاده تمام مراحل توآ (هفت خط - آنتوآی سبز - مراحل مختلف سلاحهای سرد) را آموزش دیدم و در سال ۱۳۶۰ افتخار این را یافتم که در کتاب ایشان (اصول کلاسیک کونگ فو) در بیش از ۵۰ عکس بخصوص در قسمت مبارزه در کنار ایشان باشم. همینطور با توصیه ایشان مدت ۶ ماه زیر نظر استاد گرامی آقای جلال عالی که در آن زمان دان ۳ جودوی ایران بودند، در سالن بادی تهران، آموزش فشرده جودو را برای مبارزه و درگیریهای نزدیک و تن به تن دیدم.

بعد از اینکه به کشور آلمان آمدم، متوجه شدم که آموزش سبک ناآشنای توآ در آلمان کار ساده ای نمی باشد. ولی با خواست خدا در آن زمان موقعیت آشنائی با شخصی به نام آقای ستاورُس میتسگلاواس از کشور یونان را پیدا کردم. ایشان در آن زمان قهرمان بالای سنگین وزن در رشته فول کنتاکت ساواته (بوکس فرانسوی) در اروپا و نفر ۶ جهان در رشته کیک بوکس بودند.

بعد از آشنایی و اجازه تمرینات مجانی در باشگاه ایشان موفق شدم علاوه بر تدریس توآ، بعد از ۳ ماه در وزن ۶۳ کیلو در شهر گُلن (آلمان) مقام قهرمانی ساواته (بوکس فرانسوی) را بدست آورم. چند ماه بعد در یک مراسم بوکس فول کنتاکت در شهر شورنُرف در رشته تای بوکس (بوکس تایلندی ۶۳ کیلو) موفق به پیروزی در مقابل قهرمان تای بوکس آلمان آقای لیندز از شهر مونیخ شدم.

بعد از مدت ۲ سال تمرینات بوکس متوجه شدم که بخاطر رسیدن به مقام قهرمانی اروپا، فلسفه زیبای هنر توآ که سر (مغز) پایگاه تفکر انسان و قابل احترام و رسیدگی است را نادیده گرفته ام. حمله با دست یا پا بطرف سر بدون کلاه حفاظتی در سبک توآ فقط توسط هنرمندان قدیمی و باتجربه، همیشه با احترام و کنترل خاصی انجام می گرفت و می گیرد.

در ورزش ما مبارزه بدون تماشای انجام می شود و برنده و بازنده ای ندارد، چون هدف گلادیاتورسازی نبوده و نیست. اما ناگفته نماند که شانس موفقیت و جهانی شدن یک هنر رزمی ناآشنا در دنیای امروز بدون رقابتهای تکنیکی و مبارزه ای، بسیار کم است. بعلاوه سالهاست که بسیاری از همراهان و اساتید به کمک فدراسیون توآ در ایران اقدام به برگزاری مسابقات مایانا (مبارزه) در داخل و خارج از کشور کردند که در این مسابقات استفاده از وسائل محافظ بدن برای جلوگیری از آسیب دیده گی توآکاران الزامی است. در سال ۱۳۸۹ برای اولین بار مسابقات جهانی توآ توسط "اتحادیه جهانی انجمنهای توآ" با حضور ۴۰ کشور انجام گرفت.

بهرحال در راه ورزش همیشه تجربیات خوب و بد در کنار هم هستند. به قول یک مثال شرقی: تمام زندگی یک مدرسه است و انسان از پی بردن به اشتباه خود بیشتر از موفقیت خود درس می گیرد.

در حال حاضر بیشتر از مدت ۲۵ سال است که در آلمان زندگی می کنم و در این مدت در شهرهای شرنُرف - شتوتگارت - برلین - آلسای - وُرمز - لودویگزهافن - لندآ - مانهایم و هایدلبرگ همراهانی را آموزش داده ام که خود مشغول ادامه و آموزش این سبک می باشند. زندگی من از سال ۱۳۸۴ بطور حرفه ای از مدرسه کونگ فو توآ در

آلمان که ۶ روز در هفته فعال است، تأمین می گردد. بعلاوه بسیار خرسندم که بعد از فعالیتهای فراوان موفق به ثبت قانونی هنر ایرانی توآ در آلمان شده ام.

ابداع تکنیکهای جدید برای تکامل هنر رزمی

همه می دانیم حدود پانزده سال پیش از طرف فدراسیون کونگ فو توآ در ایران و پیشکسوتان این هنر به منظور همتراز کردن مربیان و اساتید در هنر توآ با مربیان و اساتید رزمی مختلف در کشورهای دیگر، تصمیم گرفته شد که توآکارانی که هفت خط (شالیند سبز) هستند، شال مشکی ببندند. ولی من برای بستن شال مشکی در آلمان، خود را موظف دانستم تا تکنیکهایی را ابداع کنم که این تکنیکها توسط دی وی دی های مختلف در اختیار همگان است. در واقع بستن شال مشکی برای من به معنای ابداع تکنیک، ترکیب و فنون جدید در توآ با حفظ اصالت این هنر رزمی یعنی قدرت، سرعت، شوک، عملهای تنفسی، ترکیب حرکت دست و پا همراه با پیچشها و دورانهای زیبای مخصوص این سبک رزمی می باشد. این تکنیکها و حرکات که در خطوط دیگر توآ وجود ندارد، شامل تمرین با دو شمشیر، چوب بلند، تک چوب و دو چوب کوتاه، تک تونفا و دو تونفا، تکنیکهای دم*، تکنیکهای کارد و دو کارد و تمرین با داس می باشد.

لازم به ذکر است که استاد عزیزم مصطفی جلیل زاده مخالف اضافه کردن تکنیکی به هنر توآ هستند و از آنجایی که من هم تمایلی به ابداع سبک جدیدی نداشتم، با احترام به استاد عزیزم که همواره پشتیبان من هستند، خواستم که این ترکیبات فیزیکی جدید در تمرینات و تدریس توآ در آلمان باشد. در واقع این چهار خط اضافه شده «سمبلی» از تکنیکهای ابداع شده توسط من در آلمان است.

* (دم یک واژه فارسی است که دارای معانی مختلفی مانند، نَفَس - هوا - لحظه - زمان - طرف تیز کارد و شمشیر می باشد).

امید است که توانسته باشم قدمی کوچک در راه این هنر رزمی ایرانی برداشته باشم.

B. Tawafoli
بایستی

مدرسه کونگ فو توآ در آلمان



تقدیرنامه های افتخاری اساتید برای این کتاب



سعید متگی

دارنده کمر بند مشکی دان در تکواندو

دارنده مدرک رسمی داوری و مربیگری در آلمان

عضو فعال آکادمی تکواندو در شهر شتوتگارت ()

برقرارکننده و رئیس تیم تکواندو بلکتیگر در شهر کرنوستهایم ()

موفقیتهای و مقامهای مختلف در مبارزات فولکنتاکت (تکواندو)



Anerkennung und Danksagung

Für unseren Kung Fu To'a Großmeister Babak Tawassoli

Mein Name ist Matthias Drumm und bin Besitzer des Kampfkunstcenters Bushido in Landau. Ich selbst bin Träger des 1. Dan Ju Jutsu so wie Nin Jutsu. Ich konnte schon im Jahre 2004 auf eine Kampfsportlerfahrung von 20 Jahren zurückschauen, in denen ich sehr viele verschiedene Kampfsportarten erleben durfte.

Im Jahre 2003 durfte ich in meinem Studio Babak Tawassoli als sehr netten und respektvollen neuen Trainer für eine mir bislang ganz fremde Kampfkunst begrüßen. Ich selbst nahm an seinem Unterricht teil und merkte sofort das es eine ganz besondere Art der Kunst ist. Ich bedanke mich hiermit ganz herzlich bei ihm für seine Arbeit als Kampfkünstler in meinem Studio und wünsche ihm viel Erfolg bei der Veröffentlichung seines Erstlingswerks dessen Qualität und Kompetenz sicher genau so hoch ist wie seine Arbeit als Trainer.



ماتیاس در

رئیس مدرسه هنرهای رزمی «بوشیدو» در شهر لنداً در آلمان و استاد دو سبک رزمی جوجیتسو

و نینجوتسو با بیشتر از سال تجربه در هنرهای مختلف رزمی.



Sportliche Anerkennung & Ehrung

Ich beglückwünsche den erfahrenen Meister Babak Tawassoli recht herzlich zur Fertigstellung seines zweiten Buches über die Kampfkunst Kung Fu TO'A. Dieses Werk enthält die wichtigsten Informationen über Kraft, Wirkung, Eleganz und Geschwindigkeit der 1. u. 2. Stufe sowie eine ausführlich beschriebene und dargestellte Methode zum Erlernen bzw. zum Lehren für alle Kung Fu TO'A-Liebhaber/innen.

Ich habe mehr als 25 Jahre Kampfsporterfahrung in Taekwondo und anderen Kampfstile und drücke hiermit meinen Respekt und meine Anerkennung für dieses großartige Werk aus. Ich kann das Studium dieses und seines ersten Werkes, das die Grundlage jeder Kampfkunst bildet, allen Kampfsport-interessenten/innen nur wärmstens empfehlen.

Akbar Azarfar: Schwarz Gürtel 6. Dan in Taekwondo, DTU Trainer, Bundeskampfrichter und -prüfer, WTF-Trainer und -Prüfer.

Der Mitglied des Kukkiwon, dem Hauptsitz der Taekwondo-Welt.

AKBAR AZARFAR
WTF Grossmeister 6 DAN
Kukkiwon Trainer A
Bundeskampfrichter
Humbold Str. 3
D-76726 Germerheim
Tel+Fax: 07274 / 776989

اکبر آذر فر

دارنده کمر بند مشکی دان در تکواندو

دارنده مدرک رسمی مربیگر (د ت یو)

دارنده مدرک رسمی داوری و ()

عضو فعال آکادمی تکواندو کوکی وان (مرکز تکواندو جهان)

برقرار کننده و رئیس تیم تکواندو در شهرهای لودویگز هافن

هایم ()

- بابک توسلی و استاد گرامی مصطفی جلیل زاده در گوشه هایی از کتاب جامع (اصول کلاسیک کونگ فو) در ایران

هیما کیتو از پشت

این تکنیک مانند ضربه قبلی میباید ولیکن با پشت یا انجام میگردد یعنی از حالت هیو ایباراتی جمع شده (حالت ۱) با پشت یا شده از زاویه ۲۵ درجه صحت چپ (تکامل ۱۷ حالت ۱) شروع به زدن می کند و همزمان با قفل تکنیک در زاویه صفر (حالت ۲) جلوی بدن را عرض میکند و بعد در زاویه ۹۰ درجه صحت راست یا دوباره جمع شده (حالت ۳) و سپس به هیو ایباراتی می تشریف.



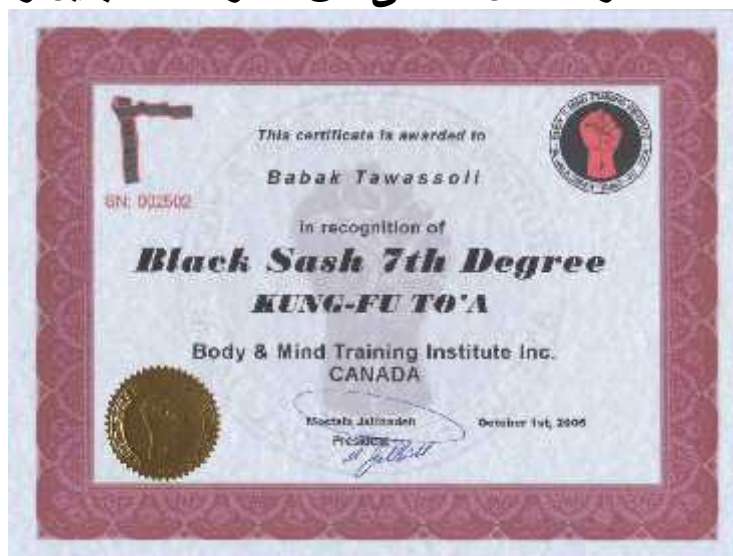
هورا یاد کیتو (Hori yadi kiyto)

این ضربه ضربی است یا یکی بتدریج یا حین انجام هر دو طوری که از حالت راستی پای عقب مانند حالت اول ضربی می یویه جلوی بدن جمع شده و بعد پای با از مسیر بدن خارج میشود (تکامل ۱۱ حالت ۱) و از همان مسیر ضربی یا حین یا طوری انجام میگردد که تایلر از مع شلوه باشد و همینطور بدن خمود بودن خود را روی یک پا حفظ کند (حالت ۱) بعد از ضربه دوباره پا جمع شده و بعد به راستی می بینند.



توضیح: بعد از دفاع ضربه حریف دراز یا ورم درجه بعضی حالتان با ضربه استخوانی می کشند.

- مدرک شال مشکی دان از استاد جلیل زاده



- مدارک بین المللی داوری با تأییدیه کمیته ملی المپیک ایران



- مدارک بین المللی مربیگری با تأییدیه کمیته ملی المپیک ایران



- معنی و فلسفه کونگ فو توآ

کونگ: دانایی یا فراگیری

: طریقت یا روش

: انشاء یا پرورش تن و روان

کونگ فو توآ یعنی روش فراگیری پرورش تن و روان.

توآ به معنای تو خوش آمدی نیز تعریف می شود.

توآ نشاندهنده ضعفهای بدن آدمی می باشد.

توآ بالا برنده اعتماد بنفس می باشد.

توآ بازگو کننده اسرار خودشناسی انسانهاست.

توآ آموزش دهنده صلح و دوستی بین انسانهاست.

توآ آموزش دهنده کمک و همدردی بین انسانهاست.

توآ آموزش دهنده افتاده گی و فروتنی انسان پر قدرت است

توآ آموزش دهنده احترام به عقاید و اعتقادات دیگران است.

توآ تشویق کننده آدمی در فراگیری همیشگی علم و دانش است.

توآ نابود کننده حسادتهاست.

توآ نابودکننده دروغگوییهاست.

توآ نابودکننده تنبلی و بی حوصلگی است.

توآ دور کننده انسانها از اعتیاد و فساد هر جامعه ای می باشد.

توآ مخالف تکروی و موافق اجتماعی بودن است.

توآ یعنی فعالیت پرتلاش برای رسیدن به بهترین فرم بدنی و فکری افراد در جامعه خویش.

توآ معتقد است که انسان پر قدرت و با دانش، تجاوزگر نیست و هر چه تجاوز و بیدادگریست در روح ضعیف و

نادان انسان است.

توآ آموزگار ادراک و ارزش زمان می باشد. یعنی به بشر می آموزد که از مدت زمان زندگی خود حد اکثر استفاده

را در راهی مثبت و مفید ببرد.

توآ کوشش دائمی برای پیشرفت و تکامل خود و دیگران می باشد.

پس تو ای همراه، با فراگرفتن فنون رزمی توآ و پیشرفت دانش و اندیشه خود، مبارز و الگوئی از خود بساز، در

راه مردم و برای مردم در اجتماع.



- فلسفه شالها از سفید تا قرمز و مایگاه

مرتبه شالها در کونگ فو توآ به این ترتیب می باشند: ۱- شال سفید ۲- شال سبز ۳- شال قهوه ای ۴- شال سیاه ۵- شال قرمز.

اندازه شال توآ برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان متفاوت بوده، بستگی به جسه همراه دارد ولی به طور معمول به عرض هفت سانتیمتر و طول متغیر دو و نیم متر تا سه و نیم متر می باشد. پشت شال در هنر رزمی توآ همیشه قرمز است بدین دلیل که بنیانگذار هنر توآ، استاد ابراهیم میرزایی دارنده شال قرمز می باشند.



- **شال سفید:** اولین شال کونگ فو توآ شال سفید است و این به معنای آماده بودن شخص برای فراگیری و خودسازی می باشد. همینطور فلسفه رنگ سفید فلسفه قابلیت رنگ پذیری یعنی ورود به مرحله تغییر و حرکت بوده و از هفت خط رادیکال و غیر قابل تغییر تشکیل گشته. (ناگفته نماند که داشتن شال سفید در هنر رزمی توآ نشانه بی تجربه گی در مبارزات تن به تن نمی باشد. تجربه نشان داده است که در کشور عزیزمان ایران مربی و مبارزان درجه یک فراوانی هستند که با داشتن ۴ یا ۵ خط توآ و تجربه رزمی بیش از ۱۰ یا ۲۰ سال، هنوز با افتخار شال سفید خویش را به کمر می بندند.) ما به وجود این همراهان افتخار می کنیم.



(درجه مربیگری): شال سبز به معنای روئیدن در دنیای تحرک و تمرینات بدنی و فکری فراوان می باشد. به شالبند سبز راهدان نیز می گویند.



- **شال قهوه ای:** شال قهوه ای به معنای سوختگی است. این شال نشان دهنده تجربه و پختگی در دنیای فیزیکی و روحی و همینطور دلیلی بر تکامل جسمی و فکری فرد کونگ فوکا در میدانهای مبارزه می باشد. به شالبند قهوه ای راهبان نیز می گویند.



- **شال سیاه:** شال سیاه به معنای عبور از مرز تاریکی هاست. این شال مرحله ابداع و تکامل تکنیکهای جدید در کونگ فو توآ می باشد. بعلاوه شال سیاه به مفهوم رسیدن به اولین مایگاه کونگ فو توآ یعنی (علم تن و اوج فعالیت بدنی انسان می باشد).



: شال قرمز به معنای گذشتن از خود و فدا کردن خود برای نیازمندیهای مهم مردم و جامعه می باشد و برای رسیدن به این درجه مطالعات و تحصیلات فراوان شش مایگاه دیگر کونگ فو توآ یعنی (تحقیق و تجربه در فرهنگستان علوم و زیست شناسی - جهان پزشکی، طب گیاهی، طب سوزنی و غیره - فلسفه روح و روان - فلسفه اسرار هندسی - فلسفه گرایی - روانشناسی و هیپنوتیزم) ضروری می باشد.

- قسم همراه در هنر رزمی توآ

در سکوتم ————— ره یافته سفری بدرون خود میکنم.

از روی مروّت، دادگری، پاکدلی و راستی سوگند یاد میکنم:
همیشه در جستجو و فراگیری علم و دانش خواهم بود.
دروغ و تملق نمی گویم.
از زندگی خود راضیم.
حسادت نمی کنم.
سپاسگزار و وفادار خوبانم.
دوگانه نیستم.
به چاپلوسی و پستی روی نمی آورم.
از خودفریبی پرهیز و به فریبکاران بی اعتنایی می کنم.
بدون تلاش، حق هیچگونه درخواستی از خدا ندارم.
با نیروی راستی میکوشم تا آشتی و دوستی پدید آورم.
هیچ نشانه ای به خود کم بینی و کهنتری نمی بینم ولی خودخواهی هم نمی کنم.
پشتیبان جاوید نبرد نیکی با بدی هستم.
آشنا به فلسفه کار و کوششیم.
می کوشم تا هرگونه بدی و زشتی را از خود دور سازم.
فرهنگ و مردم کشورم را دوست می دارم.
پوشاک ساده می پوشم.
تندرستی را در جان و روان می جویم.
مخالف هر نوع تبعیض نژادی می باشم.
در پیکار سخت زندگی روئین تنم.
ناهماهنگی گفتار با اندیشه را در ریشه، مردم فریبی و ناپاکی می دانم.
صلح و آزادی را در درون خود می جویم و مخالف هر نوع جنگ و خونریزی می باشم.
با شرافت زندگی میکنم و با شرافت زندگی را بدروم می گویم.
همیشه وفادار این هنر رزمی زیبای ایرانی (کونگ فو توآ) خواهم بود.

مرحوم استاد رضا افیری



- ترتیب امتحانات خطوط توآ در آلمان

از شال سفید تا شال سبز (مراحل مربیگری): هفت خط رادیکال و غیر قابل تغییر



۱- آناتوآ

۲- آتادو

۳- سوتو

۴- سامسامانه

۵- مایانا (مایانه)

۶- کوآنا و وستامایانا

۷- وایمابتو

بعد از آموزش و آزمایش این ۷ خط غیر قابل تغییر، کونگ فوکا مفتخر به دریافت شال سبز (درجه مربیگری) می گردد. در صورت نبودن تجربه کافی در مبارزه تن به تن، نوار باریک سفیدی در امتداد وسط شال سبز دوخته می شود (گیتگ).

از شال سبز تا شال قهوه ای:



۱- آناتوآ سبز

۲- سلاح سرد (سای)

۳- سلاح سرد (ری کیما) - شمشیر - دو شمشیر

۴- سلاح سرد (چوب بلند)

۵- سلاح سرد (تک چوب کوتاه)

۶- سلاح سرد (دو چوب کوتاه)

۷- سلاح سرد (تک تونفا)

۸- سلاح سرد (دو تونفا)

۹- دم

۱۰- سلاح سرد (کارد - دو کارد)

۱۱- سلاح سرد (دو داس)

توجه: تمرینات با یک یا دو ناچیکو . مان ممنوع می

از شال قهوه ای تا شال سیاه: مرحله ابداع تکنیکهای جدید برای تکامل و پیشرفت هنر توآ.



بعد از بستن شال قهوه ای، توآکا در کنار تمرینات خود و آموزش دادن مرتب توآ به دیگران، موظف می باشد که به مدت ۳ سال به فراگیری یک سبک دلخواه رزمی دیگر بپردازد. بعد از بدست آوردن تجربیات فراوان، کونگ فوکا شروع به ابداع تکنیکهای جدیدی برای شال قهوه ای میکند. تکنیکهای جدید ساخته شده باید توسط حداقل دو شالبنده مشکی مورد آزمایش و تحقیق قرار بگیرند تا در صورت ضروری بودن، به کمک استادان مربوطه مورد تغییر و تحول قرار گرفته و به حالت ایده آل و کمال مطلوب تبدیل گردند. بعد از تأیید شدن تکنیکهای جدید، تقدیم شال سیاه به راهبان یا دارنده شالبنده قهوه ای بطور رسمی صورت می گیرد. تمام تکنیکهای جدید ابداع گشته توسط استادان شال سیاه فرا گرفته و به دیگران آموزش داده خواهد شد.

- مدرک خطوط توآ در آلمان

تا زمانی که آزمایش خط یک کونگ فوکا توسط استاد صورت نگرفته است، شال سفید همراه، مثل دارنده شال قرمز (بالاترین مرحله کونگ فو توآ) فقط یک بار در قسمت پهلوی راست او گره زده می شود. بعد از موفقیت در امتحان خط یک (آناتوآ) که ابتدا با قدرت و بعد با سرعت صورت می گیرد، به شال توآکا توسط استاد ایشان گره دوم زده می شود و دست (به سبک کونگ فو توآ) داده می شود. از این لحظه به بعد توآکا افتخار دارد که یک نوار سفید باریک (حدود ۷ تا ۱۰ سانتیمتر طول و ۱ سانتیمتر عرض) بر روی سینه راست لباس توآ خویش بدوزد و شال خویش را همیشه با دو گره به پهلوی راست خویش ببندد.

گره زدن شال همراه بعد از قبول شدن در آزمایش خط یک (آناتوآ)



دست دادن به سبک توآ



بطور کلی در آزمایشات خطوط بالاتر، بعد از قبولی در آزمایش، تکنیکهای خطوط پایین تر نیز مورد آزمایش قرار می گیرد. برای مثال: بعد از موفقیت در آزمایش خط چهار (سامسامانه)، به ترتیب خط سه (سوتو)، خط دو (آتادو) و در پایان خط یک (آناتوآ) مورد امتحان قرار می گیرد. در این صورت شخص توآکا می بایستی همیشه تمام تکنیکها را تمرین نموده و در بهترین فرم بدنی ممکن باشد. تاییدیه شال سبز - شال قهوه ای - شال سیاه طبق آداب و رسوم کونگ فو توآ بر روی یک صفحه چرم اصل با دستخط نوشته شده و توسط استاد یا استادان امضاء و مهر می شود.



- معانی



گفته می شود که خط توأ دارای () تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی است.

: آناتوآ یعنی تو، توئی که بحکم طبیعت باید مدت زمانی را در این دنیای خاکی زندگی کنی . آناتوآ یعنی من مساوی تو و تو مساوی من. آناتوآ به معنای جهان تن و روان و نفوذ به مرز دانایان و آگاهی به آزادی انسان است. آناتوآ دارای خواص موجی و بر خلاف حرکت بدنی انسان می باشد. آناتوآ دارای (۵۱۵) تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی است.

: آتادو به معنای اسرار خلقت یا هستی است.

آتادو دارای خواص خلاف موجی می باشد.
آتادو دارای (۳۱۷) تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی است.

: سوتو به معنای دانائی و انهدام ترس از زندگی است.

سوتو دارای (۸۱۳) تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی است.

خط چهارم سامساماء: سامساماء به معنای کاوش و جستجو است.

سامساماء دارای (۵۰۱۱) تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی است.

خط پنجم مایانا (مایانه): مایانا به معنای مبارزه است.

مایانا از نظر مدت زمان اجرای تکنیک، طولانی ترین خط کونگ فو توآ از (۳۱۳) ضربه زیبای پا تشکیل شده است.

مایانا دارای (۴۹۰۰) تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی است.

خط ششم کوآنا و وستامایانا: خط ششم از دو قسمت (کوآنا) به معنای تضاد و (وستامایانا) به معنای درک اندیشه ها تشکیل یافته است.

کوآنا از (۱۰۳) و وستامایانا از (۱۰۴) ضربه زیبای پا تشکیل شده است.

کوآنا و وستامایانا دارای (۳۰۵۲) تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی است.

خط هفتم وایمابتو: وایمابتو به معنای احترام و سپاسگزاری به متفکران و سازندگان اندیشه ها و تشویق انسان به سوی دانش است.

وایمابتو در بین توآ کاران معروف به پنجه مرگ است.

وایمابتو دارای (۳۳۰۱) تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی است.





:

در سبک کونگ فو توآ رنگ سیاه به دلیل مقاومت داشتن فراوان در مقابل رنگهای دیگر رنگ قابل احترامی می باشد، بدین دلیل که با نفوذ هر رنگ بر روی آن کمترین اثر بر آن وارد می شود. پس شخص کونگ فوکا باید در مقابل رنگها و نیرنگها مانند رنگ سیاه لباس خویش اصالت خود را حفظ کند. بعد از گذراندن مراحل شال سبز (۷ خط) پیراهن توآکا به رنگ سرخ در می آید. رنگ سرخ نشانه خون سرخ توآکا و نمایانگر شجاعت و دلآوری و وحشت نداشتن از زخم و جراحت در مبارزه می باشد. فقط دارنده شال سیاه مجاز به پوشیدن هر نوع پیراهن به رنگهای سیاه - قرمز یا سفید (رنگ سفید نشانه پاکی و روشنی) می باشد.

لازم به توضیح است که بعضی از اساتید برای احترام، لباس سفید را مختص به بنیان گذار توآ "استاد میرزایی" می دانند. ولی در ۱۵ سال اخیر پوشیدن لباس سفید در بین اکثر مربیان و اساتید هنر توآ در ایران رواج یافته است.

یقه پیراهن باید مثل یقه لباسهای چینی باشد و بالا زدن آستین پیراهن تا نیمه ساعد به این منظور است که: اولاً - قدرت گیری و عکس العمل سازی درست صورت می گیرد و کونگ فوکا می تواند تکنیک را به درستی با قفل و شوک انجام دهد.

دوماً - اگر آستین از یک حد پایین تر باشد دست و پا گیر است و باعث خستگی زودرس ورزشکار می گردد. سوماً - در مبارزات اگر دست کونگ فوکا در اختیار حریف قرار بگیرد، بوسیله تکنیکهای دفاع شخصی می تواند خود را از چنگ او بیرون کشد. اما اگر آستین لباس گیر بی افتد، آزاد ساختن دست مشکل خواهد بود.

- نشانه و آرم روی سینه و پشت پیراهن:

در قسمت پشت پیراهن جهان تن و روان (اتحاد بین المللی کونگ فو توآ) دوخته می شود. در قسمت راست جلوی پیراهن (سینه راست) خطوط توآ که نشانه درجه و مرحله توآکا می باشد دوخته می شود. در قسمت چپ جلوی پیراهن (سینه چپ) علامت استیل میرزایی (ابداع کننده سبک کونگ فو توآ) دوخته می شود.

در مورد علامت استیل (روش) میرزایی:

مشتی که در وسط آرم از دل سیاهی (در اینجا به معنی تاریکی) برخاسته ، نشان دهنده قدرت می باشد ، ولیکن قدرتی که لازمه صلح و آرامش و ایمان پاک می باشد.

این آرم به این منظور بر روی قسمت چپ سینه قرار می گیرد که نشان دهنده حفاظت از قلب ماست که پیش آن صدای فرمان است و این مشت حالت دفاعی دارد نه حالت تهاجمی.

هلال سرخ که فلسفه خون سرخ توآکا است نمایانگر دلیری و بی باکی وی در میدانهای مبارزه می باشد. سفیدی زیر آرم نمودار نژاد سفید ایرانی ها است که شاخه ای از نژاد آریایی می باشد و در کره و وسط آن کشور ایران مشخص شده است که بعنوان پایگاه هنر توآ در جهان بوسیله بنیانگذار این ورزش برگزیده شده است.

:

بطور معمول هنگام تمرین باید پیراهن داخل شلوار قرار گیرد. شلوار باید کاملاً راحت باشد تا پاها بتوانند آزادانه حرکت کنند. مچ شلوار در قسمت مچ پا بسته می شود تا اعمال قدرت گیری و شوک ضربات با حداکثر دقت و کنترل انجام گیرد.

(شانس گرفته شدن پاچه شلوار توسط حریف نیز در مبارزه بسیار کم می شود.)
کمر شلوار می بایست تا روی ناف بیاید که بتوان شال را به حالت ایده آل به روی آن دو بار محکم گردانده و در قسمت راست کمر گره زد.

- کفش توآ:

توآکا می تواند در هنگام تمرین یا مبارزه کفش معمول سیاه رنگ کونگ فو یا چکمه سربازی بپا داشته باشد. کسانی که از مرحله مبارزه ای خط یک، دو و سه کلاسیک گذشته باشند و مبارزه آنها به وسیله استاد تایید شده باشد، می توانند چکمه مخصوص توآ را به پا کنند.



- فلسفه سیمرغ در هنر توآ



چندی در مورد سیمرغ:

سیمرغ پرنده ای افسانه ای در تاریخ ایران بوده که قدمت آن تا ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می رسد. این پرنده خیالی نشانه ای از عشق، خرد، بزرگی، نیکی، درمانگری (شفابخشی)، پند دهنده، چالاک است که دارای نیروی سحرآمیزی می باشد. این پرنده از دیگر پرندگان سریعتر و بلندپروازتر است. از دیگر خصوصیات این پرنده بزرگ و پر قدرت، پرواز به بلندترین قله ایران، قله قاف (دماوند ۵۶۷۵ متر) است. یکی از منابع داستانهای سیمرغ افسانه ای کتاب شاهنامه اثر بی مانند شاعر بزرگ و جاوید ایران فردوسی است. امروزه کتاب شاهنامه تقریباً به تمام زبانهای دنیا ترجمه شده است. منبع دیگری که راجع به این پرنده خارق العاده و رابطه آن با تکامل روح آدمی سخن گفته است، منطق الطیر عطار نیشابوری شاعر بزرگ ایرانی است. در منطق الطیر عطار آمده است که تمامی پرندگان برای دیدار با سیمرغ به سوی قاف رفتند ولی بسیاری از آنها در بین راه به دلیل دشواری های فراوان راه یا منصرف شدند و یا جا ماندند. فقط سی مرغ به قله قاف رسیدند و در آنجا دریافتند که سیمرغ در حقیقت وجود خارجی ندارد و سیمرغ، خود آنها و حقیقت وجودشان است.

نشان سیمرغ در هنر توآ نمایانگر حرکت همراهان توآ به سوی اوج قله تن و روان می باشد. شمشیری که در نشان سیمرغ وجود دارد (ریکیما) در اصل مظهري است از تلاش تا پای جان برای رسیدن توآکا به هدف خود که همانا شناخت خویشتن و تکامل تن و روان است.

نشان سیمرغ در هنر رزمی توآ بعد از قبولی در آزمایش هفت خط (راهدان)، بر روی سینه یا بازوی چپ لباس دوخته میشود.

در مدرسه کونگ فو توآ در آلمان، من برای تشویق شاگردانم در ادامه راه توآ به آنها اجازه می دهم که این نشان را بعد از قبولی در آزمایش خط سه برای همیشه بر روی بازوی چپ خود داشته باشند.

سیمرغ و تولد دخترش رام (زهره): رام (زهره) فرشته روح و روان، عشق و زندگی، موزیک، شعر، رقص و شادی بوده و در دستان مادرش سیمرغ حفاظت می شود. در موزه پترزبورگ روسیه سینی نقره ایی نگهداری می شود که متعلق به ۱۵۰۰ سال قبل است و در آن سیمرغ و تولد دخترش رام (زهره) را نشان می دهد. گل‌های منقوش در این سینی، همه نیلوفر هستند.



- خلاصه ای درباره فردوسی بزرگ (میلادی)



حکیم ابوالقاسم فردوسی توسی شاعر بزرگ و حماسه سرای ایران، بزرگترین سراینده ایران و یکی از بزرگترین سراینده های جهان در سال ۳۲۹ قمری در روستای پاژ (در نزدیکی توس) در خراسان به دنیا آمد. او به دلیل عشق به ایران و زنده نگاه داشتن زبان فارسی در حدود سال ۳۷۰ هجری و پس از مرگ دقیقی توسی و نیمه کاره ماندن گشتاسب نامه، کار او را دنبال نمود و نظم داستان های کهن ایران را آغاز و ۳۰ سال عمر خود را صرف این کار کرد. در حدود سال ۴۰۰ قمری شاهنامه را به پایان برد. کتاب شاهنامه اثر جاودانه او تقریباً به همه زبانهای زنده دنیا ترجمه شده و یکی از بزرگترین گنجینه های ادبی پارسی است. گفته می شود که فردوسی در یکی از سالهای ۴۱۱ یا ۴۱۶ قمری در توس در گذشته است.



- تایمه یا اوتایمی



اوتایمی دایره قرمز رنگ رسم شده ای بر روی زمین می باشد که مبارزات (مایانه) ، آزمایش خطوط ، مراسم ورزشی، انجام تکنیک ها و خطوط توأ (ممای) و تدریس تکنیکها توسط استاد در آن صورت میگیرد. قطر کامل اوتایمی بستگی به بزرگی سالن تمرین داشته، میتواند به خواست استاد باشگاه ورزشی مابین ۲ تا ۶ متر و قطر دایره سفید وسط اوتایمی مابین ۴۰ تا ۵۰ سانتیمتر باشد. ضلع مربعی که اوتایمی را در بر دارد می تواند بین ۴ تا ۸ متر باشد.

عکسهای سمت چپ (۱۳۵۷) کلاس آموزشی من زیر نظر استاد عزیزم مصطفی جلیل زاده در تهران می باشد - عکسهای سمت راست (۱۳۶۰) آزمایش من برای خط چهار سانساماء زیر نظر استاد عزیزم مصطفی جلیل زاده در خاوران می باشد.



- فلسفه انسان شاهین نما در توأ



شاهین در روزگاران بسیار قدیم نمایانگر فر و شکوه ایران و نشانه پیروزی و سرافرازی و وابسته به نیکان و پاکان بوده است. این پرنده زیبا، خوش نام و بلندپرواز از قلّه کوهها تا دل جنگله، کویرها و آبها می پرد و با چابکی، هوشیاری، تیزبینی، تیزچنگی، هنرمندی و قدرت فراوان برای رسیدن به پایه های بلند، به پرواز در می آید. از این رو پیوستگی این مرغ فراخ بال با انسان برترمنش و بهره مند از فروغ اندیشه، به عنوان نمودار و نشان هنر توأ از طرف بنیانگذار این هنر ورزشی انتخاب گشته است.

نشانه های پیکر شاهین نامدار در هنر رزمی

فلسفه دو گوی در دو چنگال پر قدرت شاهین:

این دو گوی یادآور دو جهان تن و روان است. جهان تن که انسان برای زیستن و بهره مند شدن از زندگی سالم به آن نیاز دارد و جهان روان که آدمی را در زندگی به سوی دانش و راستی راهنمایی کرده و مسیر درست زندگی را به وی نشان می دهد. در اینجا هدف ما، پیدا کردن مسیر درست زندگی با داشتن فکر و بدن سالم می باشد.

دُم شاهین:

دُم شاهین نشانه نیروی بدنی و تندرستی انسان برای رسیدن به راز و رمز قدرت بدنی و درونی خویش است.

فلسفه سینه شاهین:

در سینه فراخ شاهین نشانه ای از دلیری است و چنین آمده است که: در دلیری دلیرترینم، در رقابته همیشه پیروزم، در فر و شکوه باشکوه ترینم و همه دشمنان را شکست می دهم.

فلسفه دو بال شاهین:

دو بال گشوده شاهین نشانه پرواز آدمی به سوی بلندی و فرازمندی است و هر کدام از این دو بال به سه آماج بزرگ تقسیم می شود.

۱ - راستی و پاکی

۲ - نیرومندی اندیشه

۳ - پایداری و جاودانگی انسان

فلسفه گوی سر شاهین :

گوی سر شاهین نمودار چرخ زندگی است که انسان ها در درون آن جای گرفته اند و سرگرم جنبش و کوشش برای کشف راز هستی اند.

- توضیح فلسفه چینی (یین و یانگ) و تأثیر آن در هنر کونگ فو



سمبل یین و یانگ نمایانگر یک جهان بینی چینی است و از دو قطره به ظاهر برخلاف هم و در واقع متعلق به هم تشکیل گشته است. این دو قطره نشانه دو قدرت مکمل یکدیگر می باشند که بطور دائم در حال حرکت و تأثیر گذاری در کیهان هستند.

یین نشانه:

یانگ نشانه:

سیاه	سفید
تاریکی	روشنایی
شب	روز
ماه	خورشید
زن	مرد
نرمی	سختی
منفی	مثبت
غیر مادی	مادی
بی تحرک	متحرک
غیره.....	غیره.....

برای توضیح و نقش یین و یانگ می توان عضلات جلو و عقب بازو را هنگام وزنه بلند کردن مثال زد: هنگام بلند کردن یا کشیدن یک وزنه با دست به سمت بالا ، عضله جلوی بازو به خود جمع گشته در حالی که در همان لحظه عضله پشت بازو از هم باز میگردد. وزنه را دوباره به پایین برده عضله پشت بازو به خود جمع گشته در حالی که عضله جلوی بازو از هم باز می گردد. در اینجا از همکاری دو عضله جلو و عقب بازو عمل حرکت وزنه به بالا و پایین صورت می گیرد. اگر این دو عضله هر دو همزمان جمع یا از یکدیگر باز می شدند هیچ حرکتی صورت نمی گرفت. برای روشن کردن این مطلب که هیچکدام از این دو قدرت به تنهایی و بدون دیگری قابل هستی و بقاء نمی باشند یک نقطه سیاه در قطره سفید و یک نقطه سفید در قطره سیاه وجود دارد.

بر اساس این توضیح یک کونگ فوکا باوجود قدرت ، سرعت و مقاومت فراوانش همواره می بایست لطافت ، نرمی و سازگاری خود را با محیط اطراف حفظ کند. تجربه نشان داده که درختان قطور و پر قدرت در مقابل توفانهای شدید و ویرانگر در هم می شکنند ولی درخت نازک بامبو (نی هندی) با نرمی و سازگاری در مسیر توفان مایل گشته، در مقابل قدرت شکننده توفان مقاوم است. بنابراین کونگ فوکا در مقابل هر کدام از این دو نیرو، چه سیاه و چه سفید، باید با آن یکی شده و بدون اینکه به آن بچسبد آن را کنترل کند و دوباره از آن جدا شود. در جنگهای تن به تن توأ به خصوص به افراد کوچک و ضعیفتر توصیه می شود که در مقابل ضربات افراد بزرگ و قویتر ایستادگی بیش از حد نکرده بلکه با انعطاف و نرمی بدنی و تکنیکهای زیبای توأ ، جا خالی کرده و از نیرو و قدرت حریف بر علیه خود او استفاده کنند.

(دان تی یان) در کونگ فو

- قدرت انرژی (چی)



واژه (چی) بزبان چینی یا (کی) بزبان ژاپنی بیان کننده یک نیروی درونی و حیاتی است. این انرژی و قدرت غیر قابل رویت دارای اهمیت فراوانی در علوم پزشکی و هنرهای رزمی آسیایی می باشد. بسیاری از متفکرین آسیایی بر این عقیده اند که نیرو و انرژی چی باعث افزایش قدرت تفکر و ارتقاء قوای جسمانی انسان می گردد و این بطور دائم و بدون توقف در میان کانالها ، راهها یا محورهای (نصف النهار) مختلف بدن در جریان است. اگر جریان این انرژی به دلایل گوناگون در یکی از کانالها کند یا بطور کامل متوقف شود باعث تغییر و بهم خوردن تناسب و نظم این نیرو در قسمتهای دیگر بدن می گردد (ظهور درد ، بیماری یا غیره).

عواملی که باعث دگرگونی جریان انرژی چی در بدن می گردند بشرح زیر می باشند:

بی نظمی در تنفس، آلوده گی های هوا از قبیل سیگار کشیدن و تغییرات شدید و ناگهانی آب و هوا (سرما یا گرمای شدید)، عصبی یا عصبانی شدن، زیاد غذا خوردن، زیاد نوشیدن، استرس و فعالیتهای زیادتر از حد در کار، طرز نادرست و بیش از حد ایستادن ، راه رفتن ، نشستن و یا دراز کشیدن، تحت فشار قرار دادن مهمترین حس بدن (چشم) توسط نور شدید یا بسیار کم، بی خوابی یا زیاده روی در خواب، تمرینات و حرکات شدید و فشرده ورزشی بدون آماده سازی و گرم کردن قبلی عضلات و مفاصل بدن بوسیله نرمشهای مخصوص آن ورزش و غیره ...

مبارزاتی که در گذشته در کشورهای آسیایی بر علیه ناهماهنگی و بی نظمی جریان انرژی حیاتی چی برای بیماران در نظر می گرفتند شامل:

تمرینات بدنی و تنفسی مخصوص، ماساژ، استفاده از آتش، باد انداختن (مکش قسمتهای مختلف سطح بدن توسط بوجود آوردن خلاء در ابزاری بشکل لیوان یا پیاله)، نیشترزدن تشخیص و استفاده از نبض بیمار، دست گذاری و انتقال یا خروج انرژی در منطقه درد (روش هنر دست شفا دهنده ژاپنی بنام ریکی)، سوزن زدن و تکامل آن در چین بنام طب سوزنی و غیره ...

همانطور که در بالا بطور کوتاه اشاره شد درست بودن عمل تنفسی یکی از مهمترین راههایی است که موجب تنظیم صحیح جریان انرژی چی در بدن می شود. بدین منظور در هنر توآ استفاده صحیح و به موقع عمل تنفسی

(دان تی یان) برای دستیابی به نیروی بیشتر روحی و جسمی، نه تنها به هنگام تمرینات بدنی بلکه در زمان استراحت مابین تمرین (ایستادن، دراز کشیدن، ذن) دارای نقش بسیار مهم و پر اهمیتی است. طبیعی است که پیدا کردن ترکیب و کنترل و هماهنگی صحیح بین حرکات فیزیکی و عملهای تنفسی توسط کونگ فوکا، به سالها تمرین و تجربه نیاز دارد.

عمل تنفسی (دان تی یان)

در فلسفه تمرینات شرقی بخصوص برای مکاتبی از قبیل (تای چی، کی گنگ، یوگا، ذن) منطقه ای در زیر ناف وجود دارد بنام نقطه "دان تی یان" که بعنوان اساس زندگی و مرکز قدرتهای ذهنی و روحی شناخته شده است. این نقطه حدود ۷ سانتیمتر در زیر ناف قرار داشته و همواره از طرف هنرجویان مورد تمرین و تمرکز قرار می گیرد. برای تمرین عمل تنفسی "دان تی یان" ابتدا می بایست به نقطه اشاره شده در زیر ناف تمرکز نموده به آرامی هوا را از راه بینی به داخل استنشاق کرد. در این میان می بایست تصور کنیم که به جای پر کردن ششها و شکم از هوا، آنها را از نیروهای سالم و مثبت برای سلامتی تن و روان پر می کنیم. سپس با ادامه تمرکز بر روی نقطه "دان تی یان" هوا را از راه دهان به بیرون هدایت کرده، تصور می کنیم که همزمان تمام نیروهای ناسالم و زائد از بدن خارج می گردند. این عمل دم و بازدم می بایست بطور منظم و دائم و در آرامش کامل انجام گیرد. تمرینات مرتب عمل تنفسی "دان تی یان" همواره تاثیر مثبتی بر سیستمهای عصبی گذاشته، باعث برقراری تعادل انرژیهای درونی بدن گشته، قدرت و توانایی بدنی و تنفسی را افزایش می دهد.





ذن یکی از تعالیم آئین بودایی می باشد که حدود ۱۰۰۰ سال بعد از بودا توسط مبارزی متفکر بنام "بودیدهارما" از هند به چین برده شد.

(بودیدهارما در چین به "دامو" و در ژاپن به "دارماتوئیشی" معروف است.)
توضیح و توصیف مفهوم ذن امکان پذیر نیست و برای درک آن می بایستی هر شخص خود این تجربه را بدست آورد.

بعضی از تعاریف و توضیحات مفهوم ذن بر اساس تجربیات افراد گوناگون بیان شده به شرح زیر است:

- به ذن می نشینیم و راز و شگفتیهای جهان را در خود می جوئیم.
- ذن آزادی از دشواریهای زندگی است.
- ذن تمرینی برای روح و روان به منظور به قدرت رساندن نیروهای درونی انسان است.
- ذن نگاه کردن به طبیعت خویش می باشد.
- ذن نابود کننده خشم های درونی است.
- ذن فرار از چنگال دوروییها در مقابل دیگران است.
- ذن حرکت انسان از ناآرامی به آرامش است.
- ذن تمرین ذاتی و درونی برای رسیدن به بهترین فرم بدنی و فکری می باشد.
- ذن نه مذهب است نه فلسفه ، نه دانش است نه روانشناسی. ذن روشی است برای پیروزی بر خواستها و هوسهای خویش.
- ذن راهی است برای رسیدن به خوشنودی از خویش.
- ذن تماشا و درک تربیت شخصی خویش (در خانه، در مدرسه، در جامعه) بدون قضاوت بد یا خوب آن می باشد.
- ذن استراحت مطلق فکری و بدنی، قبل و بعد از تمرینات شدید فیزیکی می باشد.
- ذن یعنی در بهر تفکر فرو رفتن.

- داستان کوچکی در مورد پیدایش و تکامل کونگ فو در تاریخ



واژه کونگ فو یک واژه چینی است که از نژاد زرد الهام گرفته و در روزگاران جدید ما نشان دهنده حرکات و تمرینات پیچیده و دشواری است که توسط افرادی چابک و پر قدرت به عنوان یک هنر رزمی چینی مورد تمرین و آموزش قرار می گیرد. برای بدست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد ریشه هنرهای رزمی در چین می بایست نظری به هزاران سال قبل بیاندازیم.

بسیاری از داستانها و حکایتها که سینه به سینه و نسل به نسل به دنیای امروز ما رسیده اند بازگو کننده این می باشند که هنر کونگ فو خود از یک هنر باستانی چینی بنام روش مشت زنی یا بوکس چینی یا کمپوالهام گرفته است. در مورد تاریخ و گذشته کمپو نظرها و عقاید مختلفی وجود دارد، لیکن تمامی مورخین هنرهای رزمی در وجود و نقش یک شخص بنام بودیدهارما از کشور هند هم عقیده اند.

بودیدهارما که در چین به "دامو" و در ژاپن به "دارماتوئیشی" معروف است، پسر شاه "ساگاندها" و یکی از بهترین مبارزان و شاگردان استاد پیری بنام "پراجاناترا" بوده است.

بودیدهارما حدود سالهای ۵۲۰ قبل از میلاد برای آموزش مکتب بودا به "لی یانگ" امپراتور آن زمان از هند به چین سفر کرد. وی پس از زیر پا گذاشتن هزاران کیلومتر راهها و جاده های دشوار و خطرناک و کوههای غیر قابل عبور هیمالایا خود را به امپراتور رساند و اجازه انتخاب مکانی برای تبلیغ و توسعه مکتب بودائی پیدا کرد. بودیدهارما در میان مکانهای مقدس فراوان، صومعه ای را در دل کوههای "سونگ شان" واقع در استان "خنان" برگزید تا اساس فلسفه "چان" یا "ذن" را در آنجا آموزش دهد. بعدها آن صومعه بنام معبد "شائولین سو" در زبان "ماندارین" و معبد "سیولوم" به زبان کانتونیزم معروف گردید.

در ابتدا روش تعلیمات بودیدهارما برای رسیدن به راستی و درستی و روشن بینی از یک سری دستورات شدید مذهبی و ریاضت های بدنی و روحی تشکیل شده بود که معمولاً به علت سنگینی و فشار بیش از حد باعث بیهوشی و به حالت اغما رفتن شاگردان ایشان می شد.

از این رو وی تصمیم به ابداع روشهای حرکتی مخصوصی گرفت که استقامت و تحمل شاگردان مکتبش را افزایش دهد. روایت است که ایشان برای مدت ۹ سال خود را از اجتماع دور کرد به طبیعت وحشی روی آورد. او بعد از تفکر و الهام از پدیده های طبیعت مانند آب، آتش، باد، باران، حیوانات و پرندگان، موفق به تکامل هجده نوع حرکات ابتدائی و نسبتاً ساده با تأثیرات فراوان در پرورش جسم و روح و استقامت آدمی در مقابل فشارهای شدید بدنی و فکری گردید.

البته بعضی از تاریخ نویسان رزمی بر این اعتقادند که قبل از ورود بودیدهارما یک روش دفاع شخصی بسیار قدیمی تری در میان راهبان معبد ترویج داشته که در مقابل حمله دزدان و راهزنان مورد استفاده قرار می گرفته و این روش قدیمی پایه هجده نوع تمرین تکامل یافته بودیدهارما است.

امروز با اطمینان می توان گفت که پایه اکثر هنرهای رزمی، نتیجه پیشرفت و تکامل همان هجده نوع حرکت ابتدائی ولی بسیار موثر بودیدهارما می باشد.

صاحب نظران در هنرهای رزمی بر این عقیده اند که صومعه شائولین جنوبی واقع در استان "فوکین" در توسعه و انتشار سبکهای مختلف کونگ فو در میان توده مردم نقش عمده ای را بازی کرده و گمان می رود که بسیاری از سبکهای کونگ فوی امروزی در خلال سلطنت دودمان چینگ بین سالهای ۱۶۴۴ تا ۱۹۱۱ تکامل و گسترش یافته است. واژه هایی مانند "ووشو"، "چوان فا" و "چوان شو" به معنای هنر مشت زنی در کشور چین بسیار معروف است. در شمال چین روش عقاب، روش میمون و روش شمالی سی لوم و در جنوب چین روش اژدها، روش هُنگ گُنگ، روش درنای سفید و روش جنوبی سی لوم را می توان نام برد.



- جنگ و نابودی یا مبارزه انسان با خویش؟



تاریخ گذشته بشر همواره ثابت نموده که جنگ و نبرد میان انسانها به عنوان مسئله ای ناخوشایند و غمناک و غیر قابل انکار است ولی با این حال آدمی آن را قسمتی جدا نشدنی از زندگی خود می داند. بشر اولیه که در جنگهای ابتدائی تنها بر نیروی عضلانی خویش متکی بود، به تدریج با کمک هوش و استعداد خود موفق به ساخت و استفاده از ابزارهای گوناگون جنگی شد که احتمال پیروزی او را چندین برابر می کرد. رفته رفته با گذشت زمان و تکامل همان ابزارهای بسیار ساده و پیش پا افتاده نقش نیرو و قدرت بدنی انسان در جنگ به قدری پایین آمد که امروزه وی با کمک محاسبات سریع کامپیوتری و فشار دادن یک دکمه بسیار کوچک سر نوشت هموعان خود را در فواصل بسیار بسیار دور تعیین می کند. شکی نیست که جنگ و ستیز جزء بدترین و زشت ترین کارهای بشر محسوب می شود ولی همانطور که سفیدی در کنار سیاهی، خوبی در کنار بدی، روشنی در کنار تاریکی معنا می گیرد، صلح نیز در کنار جنگ پر ارزش تر می شود.

نکته اینجاست که امروزه هر انسانی به ارزشهای زندگی صلح آمیز آگاه بوده و دلیلی برای اثبات آن توسط جنگ نیست. امروزه بشر قادر است با مطالعه در تاریخ جوامع گوناگون، تمام اختلافات عقیده ای خویش را به کمک منطق و استدلال حل نماید.

در حقیقت جنگ واقعی در زمانه ما می بایست تنها در وجود خودمان باشد (جنگ با نفس)، نبردی باشد بر علیه ضعف، ترس، نادانی، تنبلی، خودخواهی، پول پرستی، فریبکاری و دیگر خواستههای شخصی.

اساتید آسیایی می آموزند:

نبرد درونی انسان با خود و پیروزی او به خویشتن برای رسیدن به صلح راستین نشانه قدرت و هوش ا

- مقایسه دو سیستم (وی چیا و نی چیا) در هنرهای رزمی

در حقیقت تفاوت و از هم جدا کردن دو روش "وی چیا" و "نی چیا" در هنرهای رزمی کار دشواری نمی باشد. در سبکهای "وی چیا" تمرینات بیشتر بر پایه به قدرت رساندن عضلات، افزایش سرعت و چابکی، بالا بردن میزان انعطاف کشاله ها و مفاصل، مستحکم نمودن تمامی اعضاء بدن رزمی کاران متمرکز است. روش وی چیا تا حد بسیار زیادی از رفتارهای حیوانات مختلف گرفته شده است. رفتارهایی از قبیل: جنگ، شکار، فرار، مخفی شدن، استقرار داشتن، فریاد زدن، دفاع و حمله کردن.



در سبکهای "نی چیا" تمرینات بر اساس به قدرت رساندن قوای داخلی بدن متمرکز بوده و تمرینات آن به آرامی صورت می گیرد. پیروان و هنرجویان روش نی چیا معتقدند که با انجام برخی از تمرینات بدنی و تنفسی قادر به فعال نمودن و بهره برداری از انرژی شگرف و عظیم موجود در ذات و وجود انسانی خود هستند. روش نی چیا متکی بر دو اصل مهم می باشد:

- یی: به مفهوم بقدرت رساندن اراده است.
- چی: به منظور رشد نیروی حیاتی یا ذاتی است.

برای مثال می توان سبکهایی از قبیل: تای چی چوان، باگواجانگ (پاکوا)، شینگ یی چوان (هسینگ آی) را نام برد. در هنر رزمی توأ اثرات هر دو روش "وی چیا" و "نی چیا" به آسانی دیده می شود.



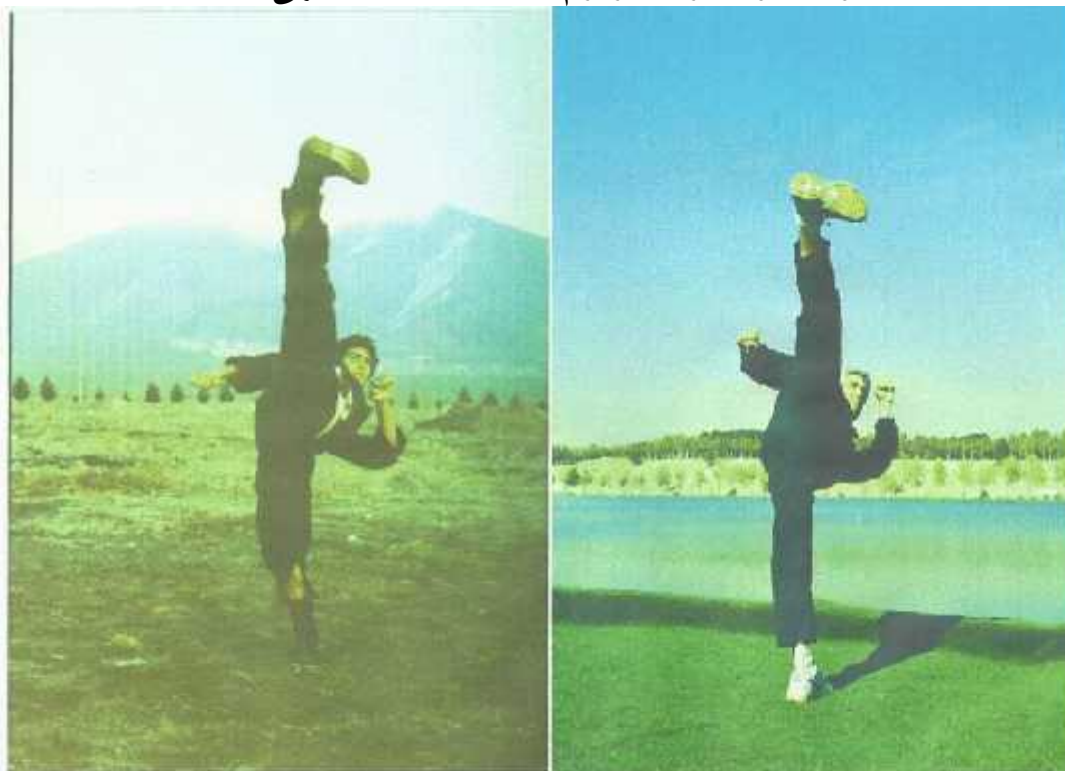
- اسرار سلامتی و تمرینات بدنی در کشورهای آسیائی

امروزه تمرینات و حرکاتی که در طی سالها در کشورهایهایی همچون چین، ژاپن، هند، کره، ایران و دیگر کشورهای آسیایی برای تندرستی روح و جسم انسان تکامل یافته اند، زباند جهان است. ابزار و روشهای پزشکی که در کشورهای تاریخی آسیایی همواره مورد استفاده قرار می گیرد بشمار و بسیار مؤثرند. ماساژهای درمانی، دستورات و توصیه های صحیح تغذیه ای (پرهیزهای غذایی)، استفاده از طب گیاهی و مواد طبیعی شفابخش و روشهای باستانی پایه و اساس علم پزشکی امروز می باشند.

آنچه اکثر ورزشهای باستانی شرقی را از تمرینات مدرن و جدید غربی جدا می کند، تفاوت در روش تمرین آنهاست. روشهای شرقی همواره بر قدرت کردن مفاصل، رباطها، اجزاء و آرگانهای درونی بدن، اعمال تنفسی و پرورش قوای عصبی را مورد توجه قرار می دهند. در حالی که امروزه بزرگ کردن بیش از حد عضلات توسط ابزارهای مختلف پرورش اندام در کشورهای غربی بسیار رایج شده است. استفاده مدام از قرصها و مواد مختلف برای بزرگ یا به اصطلاح زیباتر کردن اندام، بدون توجه به اثرات جانبی آنها مانند: سرطانهای مختلف، پیری زودرس، مشکلات قلبی زودرس، حساسیت ها و ناراحتیهای پوستی، ضعفهای نیروی عصبی، مشکلات اضافه وزن در سینه بالتر و غیره جزء خطرهای جدی برای طرفداران این گونه ورزشها است.

بر پایه علم پزشکی شرقی دلیل اکثر بیماریها، ضعفهای درونی بدن آدمی است و تحرک مرتب در کنار اعمال تنفسی صحیح را به عنوان یکی از مهمترین راههای مبارزه با بیماریها می داند.

دوست و همراه عزیزم استاد ضیاء اسداللهی



Master ZIA ASADOLLAHI

1360

1390

- مهمترین ویتامینها و مواد معدنی برای سلامتی انسان

ویتامینها و مواد معدنی باعث سلامتی و شادابی انسان گشته، مصونیت بدن آدمی را در مقابل بیماریهای مختلف بالا می برند. دانش امروزی ثابت نموده که تغذیه نادرست در زندگی و کمبود ویتامینها و مواد معدنی در بدن، موجب پیری زودرس گشته و بطور کلی ۷۵ درصد بیماریها را باعث می گردد.

ویتامین () دارای تاثیرات مثبت برای اعضای نامبرده زیر می :
چشم - مو - پوست - استخوانها - دندانها - کلیه - شش - جگر.

ویتامین () در مواد غذایی زیر :
مواد غذایی حیوانی مانند گوشت گوساله - گاو یا جگر گوسفند - روغن جانوران دریایی - تخم مرغ - شیر - کره - پنیر - تن ماهی.

ویتامین (ب کمپلکس) دارای تاثیرات مثبت برای اعضای نامبرده زیر می :
تقویت اعصاب و شاداب کننده - تامین انرژی برای تمام روز - ترمیم سلولهای بدن.

ویتامین (ب کمپلکس) در مواد غذایی زیر :
گندم - غلات - بادام زمینی.

ویتامین (ب یک) دارای تاثیرات مثبت برای اعضای نامبرده زیر می :
بهبودی تمرکز حواس - علیه فراموشی - بطور کلی محافظت و تغذیه مغز، قلب، مو، گوش، چشم، معده، روده، دستگاه عصبی.

ویتامین (ب یک) در مواد غذایی زیر :

حبوبات و گیاهان خوراکی - گوشت قرمز - گوشت سفید پرندگان - ماهی - سیب زمینی - مرکبات - مخمر آجو.

ویتامین () دارای تاثیرات مثبت برای اعضای نامبرده زیر می :
رشد بدن و تولید مثل - چشم - مو - ناخن - پوست - معده - روده.

ویتامین () در مواد غذایی زیر :

مواد لبنیاتی (گرفته شده از شیر) - جگر - گوشت - تخم مرغ - ماهی - انواع بادامها.

ویتامین (ب سه) دارای تاثیرات مثبت برای اعضای نامبرده زیر می :

جگر - اعصاب - پوست - بافت سلولها - زبان - مغز - علیه بیخوابی، سردرد، میگرن، حالت تهوع - مشکلات هضم غذا - ضد عصبانیت.

ویتامین (ب سه) در مواد غذایی زیر :

حبوبات و گیاهان خوراکی - شیر - مخمر آجو - گوشت پرندگان - حیوانات مختلف دریایی - انواع بادامها - مرکبات - غلات.

ویتامین () دارای تاثیرات مثبت برای اعضای نامبرده زیر می :
بهبودی زخم بدن - علیه سرطان، مشکلات روحی، ناراحتیهای قلبی.

ویتامین () در مواد غذایی زیر :

ماهی آزاد - گوشت مرغ - موز - انواع نانهای دانه دار مانند نان خشخاشی.

ویتامین () دارای تاثیرات مثبت برای اعضای نامبرده زیر می :
علیه ضعفهای روانی و ناراحتیهای روحی، ضعفهای قلبی، سکنه قلبی.

ویتامین () در مواد غذایی زیر :

شیر - ماهی - جگر - گوشت - تخم مرغ.

ویتامین () دارای تاثیرات مثبت برای اعضای نامبرده زیر می :

پایین آوردن اثرات جانبی داروها و حساسیتها - قوی کردن نیروی دفاعی بدن در برابر بیماریها - بهبودی زخم بدن - علیه سرطان، خونریزی لثه - پایین آورنده چربی خون - معالجه و جلوگیری از سرماخوردگی و ویروسهای بیماریزای دیگر - علیه اختلال گردش خون - علیه ناراحتیهای معده - علیه کمردرد.

ویتامین () در مواد غذایی زیر :

انواع سبزیجات - انواع میوه - شیر.

ویتامین () دارای تاثیرات مثبت برای اعضای نامبرده زیر می :
جذب کلسیم و فسفر برای استخوانها و دندانها، تغییر و تحول صحیح استخوانها - قوی کردن نیروی دفاعی بدن در برابر بیماریها - علیه بیماریها و ضعف قلب.

ویتامین () در مواد غذایی زیر :

زردی تخم مرغ - ماهی - جگر - مخمر یا خمیر ترش.

ویتامین (ای) دارای تاثیرات مثبت برای اعضای نامبرده زیر می :
تغییر و تحول صحیح عضلات - علیه کشیدگی و درد ماهیچه های بدن.

ویتامین (ای) در مواد غذایی زیر :

انواع روغنهای گیاهی - تخم مرغ - غلات - انواع بادامها.

ویتامین (کا) دارای تاثیرات مثبت برای اعضای نامبرده زیر می :
برای انعقاد خون.

ویتامین (کا) در مواد غذایی زیر :

روغن دانه سویا - شیر - انواع سبزیجات.

مواد معدنی: مواد معدنی متعلق به قسمتهای غیر زنده طبیعت می باشند بطور مثال نمک طعام (کلرید سدیم) از آب دریاها - معادن - کویرها و کوه ها گرفته می شود. اتصال یونی نمک یعنی کلرید (-) و سدیم (+) در بدن دوباره تجزیه و جدا می گردد. نمک طعام عمل هضم را سریع و استخوانها را تقویت کرده و در هر لیتر خون انسان حدود ۵ تا ۶ گرم وجود دارد. انسان در تمام روز حدود ۲۰ گرم نمک مصرف کرده بدین دلیل در تغذیه روزانه، این مقدار نمک می بایست موجود باشد. مواد معدنی بطور کلی در تمام مواد غذایی و نوشیدنیها موجود است.

مواد معدنی (کلسیم و منیزید):

باعث ساخت و تقویت استخوانها و دندانها می گردند - تاثیرات بسیار مثبت بر روی عضلات و اعمال عصبی دارند - ضد استرس یعنی آرامبخش می باشند.

ماده معدنی (پتاسیم):

موجب سخت و محکم گشتن استخوانها می گردد - کنترل عضلات را بالا می برد - تحمل و مقاومت پوست را در مقابل نور خورشید بالا می برد.

ماده معدنی (آهن):

باعث خونسازی می گردد - موجب حفظ و نگهداری اکسیژن در سلولهای ماهیچه ای می شود.

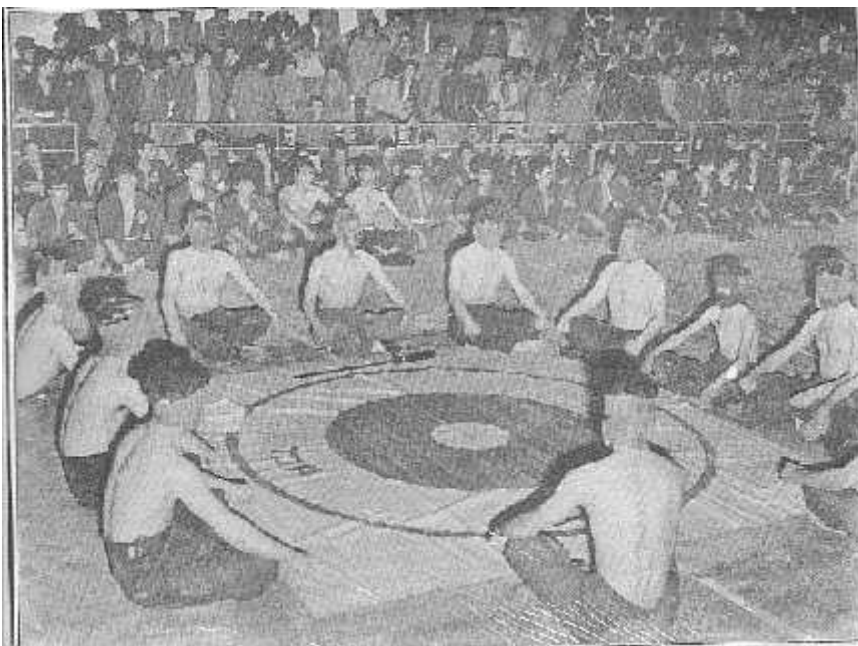
ماده معدنی (روی):

بطور کلی در تجزیه و ترکیب مواد بدن مؤثر می باشد.



- توصیه هایی در مورد تمرینات و تغذیه سالم

- قبل از شروع به تمرینات توآ می بایست تمام مشکلات ، هیجانات و استرسهای روزانه بطور کامل فراموش کرده و بر روی تمرینات متمرکز شد.
- تمرینات توآ می بایست از روی یک برنامه منظم و کامل صورت گیرد.
- توآکا می بایست حداقل یک بار در هفته تنها تمرین نماید.
- باید توجه شود که مابین تمرینات شدید و مرتب، مدت استراحت طولانی نباشد. در غیر این صورت تاثیرات مثبت و مفید حرکات توآ بر روی بدن کم می شود.
- استراحت در بین تمرینات در سه حالت مختلف صورت می گیرد: حالت ایستاده (کامی سما)، حالت نشسته (ذن)، حالت به پشت دراز کشیده.





- حدود یک ساعت قبل از تمرین می بایست از خوردن و نوشیدن زیاد خودداری کرد.
- در میان تمرینات حتی الامکان از نوشیدن مایعات خودداری شود. نوشیدن مایعات مفید (آب، آبمیوه تازه، آب و عسل، شیر و عسل) بعد از تمام شدن تمرینات باید به آرامی صورت گیرد.
- از نوشیدن مایعات با رنگهای مصنوعی یا شیمیایی، نوشیدنی های بسیار سرد یا بسیار داغ خودداری شود. برای کم کردن گاز نوشیدنی های گاز دار، میتوان آنها را با مقدار کمی آب معمولی مخلوط نمود.
- از خوردن بلافاصله غذا بعد از تمرین خودداری شود. خوردن غذاهای طبیعی مانند: انواع میوه، سبزیجات، لبنیات، گوشت سفید (ماهی، مرغ، بوقلمون)، تخم مرغ، نانهای کامل مغزدار، عسل و خرما، بسیار مفید می باشد.
- از زیاده روی در خوردن نمک و غذاهای سرخ شده خودداری گردد.
- بعد از احساس گرسنگی غذا خورده شود، نه از روی ساعت و برنامه. غذا باید به آرامی و به اندازه کافی جویده شود. معده بعد از خوردن غذا نباید کامل پر شود.
- استراحت کوتاه بعد از غذا بسیار مفید است.
- از آنجا که انسان به هنگام روز فعال است، خواب شب بسیار ضروری می باشد. مدت زمان خواب برای انسانها متفاوت است و با بالا رفتن سن احتیاج به خواب کمتر می شود. احتیاج روزانه خواب برای افراد مختلف بطور متوسط ۷ تا ۸ ساعت می باشد. باید توجه داشت که زیاده روی در خواب مانند بی خوابی برای سلامتی مضر است.
- هوای تازه برای سلامتی بسیار مفید بوده و ورزشکارانی که در شهرهای بزرگ زندگی می کنند می بایست هر از چندگاهی در طبیعت یا محیطهای باز مانند: پارکهای بزرگ، کوه، جنگل، دریا و غیره... به تمرین پردازند.
- تابیدن کافی نور خورشید و آفتاب بر روی پوست بدن مهم است.
- سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار مضر است.

- سترس و جلوگیری از آن

عامل استرس، عکس العمل های شیمیایی در بدن بوده و باعث تولید هورمون های خاصی از جمله "آدرنالین" شده که با ورود سریع و ناگهانی در خون باعث تغییراتی در ضربان قلب، فشار خون و متابولیسم (سوخت و ساز بدن) می شود. این حالت معمولاً نتیجه فشارهای روحی حاصل از محیط اطراف است. استرس میتواند مثبت یا منفی باشد.

از جمله مسائلی که می توانند باعث استرس مثبت شوند شامل اتفاقات خوب زندگی مانند: عشق، ازدواج، تولد و ... که اینها می توانند عامل قویتر شدن سیستم ایمنی بدن باشند.

برخی مسائل هم که می توانند باعث استرس منفی شوند شامل اتفاقات بد زندگی مانند: مرگ نزدیکان، طلاق، شکست های مادی و معنوی، ترس در زندگی و ... که اینها می توانند عامل ضعیف تر شدن سیستم ایمنی بدن باشند.

همانطور که می دانیم تن و روان در ارتباط مستقیم با یکدیگر هستند و توانایی و سلامت یکی می تواند عامل قویتر شدن دیگری باشد.

ناگفته نماند که احساسات و تفکر ما می توانند تک تک سلولهای بدنمان را تحت تاثیر قرار دهند.

تأثیراتی که استرس شدید بر روی بدن :

- به دلیل بالا رفتن فشار خون احتمال سکته سه برابر می شود.

- سرعت پیری پوست سه برابر می شود.

- کمبود مواد معدنی که باعث سفید شدن و ریزش مو می شود.

- سیستم ایمنی بدن تا ۷۰ درصد کاهش می یابد.

- کوتاه نفس کشیدن (عدم توانایی در تنفس عمیق) باعث می شود که اکسیژن به اندازه کافی به ششها نرسد. کمبود

اکسیژن در بدن باعث ایجاد عفونت های مختلف می شود. عفونت های ریوی در افراد غمگین پنج بار بیشتر از

افراد خوشحال و شاداب می باشد. انجام عملهای تنفسی و آرامش داشتن در کاهش این نوع بیماریها بسیار موثر

است.

- سرعت متابولیسم (سوخت و ساز بدن) کم می شود، کبد و کلیه باید حجم بیشتری از مواد زائد را تصفیه نمایند. این

باعث فشار آمدن به کبد و کلیه شده و احتمال بروز عفونت کلیه ها پنج برابر می شود. در این حالت نوشیدن مرتب

و فراوان آب معدنی بسیار مفید می باشد.

- مقدار اکسیژن در خون تا ۴۰ درصد کاهش یافته باعث اشکالاتی در تکثیر سلولی بدن می گردد. این مسئله

می تواند موجب ایجاد عفونت در مفاصل، ستون فقرات و رباطهای (رابط بین ماهیچه ها و استخوان ها) شود. در

این حالت ویتامین "ای" و مواد معدنی حاوی "آهن" برای بدن بسیار مفید هستند.

- بالا رفتن اسید معده باعث دل درد و حالت تهوع می گردد. در این حالت تمرینات آرامش بخش و تغذیه صحیح

توصیه می شود.

- فشار خون در حالت افسردگی شدید بالا رفته احتمال سکته قلبی را افزایش می دهد. در این حالت بدن احتیاج

بیشتری به منیزیم دارد.

همراهان می توانند با داشتن فکر مثبت و آرامش درونی، سیستم ایمنی بدن خود را بالا برده مانع از ابتلا به بسیاری از بیماریها شوند.

عوامل کاهش استرس:

- فاصله گرفتن از آنچه که باعث ایجاد استرس در ما می‌گردد.
- همزمان به کارهای مختلف نپرداخته یکی پس از دیگری به کارهایمان رسیدگی کنیم.
- به خود اعتقاد داشته باشیم. عقاید خود را بیان کرده و به عقاید دیگران گوش فرا دهیم.
- به خاطر هر چیز کوچکی خود را ناراحت نکنیم.
- با خنده از کناره آنچه که باعث ایجاد استرس در شما می‌گردد عبور کنید.
- فاصله گرفتن از استرس به کمک تمرینات بدنی و تنفسی.
- گوش دادن به موزیکهای آرام بخش (با صدای کم).
- تماشای حرکت ماهی ها در آکواریوم.
- خودداری از استفاده از هر گونه مواد مخدر و آرام بخش مجازی.
- طبیعت یکی از بهترین داروهای استرس است.



- تمرینات هنر رزمی توآ در آلمان

- گرم کردن بدن - نفس سازی - نرم و قابل انعطاف کردن بدن (ژیمناستیک) - سریع و پرقدرت کردن عضلات بدن بدون استفاده از وسایل پرورش اندام.
- تمرین تکنیکهای کلاسیک و غیر کلاسیک دست و پا.
- تمرین خطوط و ترکیبات تکنیکی دست و پا.
- تمرین با سلاحهای سرد مانند: چوب بلند - چوب کوتاه - تونفا - کارد و غیره.
- تمرین برای خلع سلاح کردن مانند: خلع سلاح چوب یا کارد و غیره.
- تمرین با کیسه - جعبه شن ریز - تخته تمرین - تشکچه ضربه ای.
- تمرین دفاعهای مختلف شخصی (ایده آل برای افراد کوچک جثه یا بانوان).
- بدنسازی معروف و منحصر به فرد سبک توآ.
- شکستن اجسام سخت (بُنکن).
- انجام تکنیکهای پرتابی (تمرین روشهای زمین زدن و زمین خوردن).
- تمرینات مخصوص ذهنی و فکری و قوای باطنی در حالتی مختلف استراحت برای به آرامش مطلق رسیدن.
- تمرینات تنفسی مخصوص توآ به هنگام تمرین و استراحت.
- انجام مبارزات کلاسیک (مبارزه از قبل آماده شده بین دو حریف).
- انجام مبارزات زمینی - اهرمی - خفه کردن - کشتی (داوطلبانه و غیر اجباری).
- انجام مبارزات آزاد (داوطلبانه و غیر اجباری).



و بازکردن شال در هنر رزمی توآ

همراهان شال جمع شده خود را همیشه با دست چپ حمل می کنند (دست چپ نزدیک به قلب توآکا می باشد).



ابتدا شال جمع شده از دست چپ به دست راست داده شده به روی زمین باز می شود. سپس بر زمین زانو زده می شود (اول زانوی چپ و بعد زانوی راست). بدن در تمام این مراحل عمود به زمین است. (شکل‌های ۱ تا ۴)



شال را به نشانه (تن و روان) دو بار به دور کمر محکم پیچیده و در قسمت راست کمر یک بار (بعد از قبول شدن در آزمایش خط یک دو بار) محکم گره زده می شود. به دلیل بسته شدن عضلات شکم به ماهیچه های کمر و ستون فقرات توسط شال توآ، قدرت و تحمل عضلات شکم، کپل، کمر و پشت بدن در تمرینات مختلف مانند مبارزه یا بدن سازی بیشتر می شود. شال معمولاً در کلاس بعد از انجام نرمش و قبل از شروع آموزش تکنیک بسته می شود. (شکل‌های ۵ تا ۲۰)





بعد از بستن شال، بلند شده (اول پای چپ و بعد پای راست) به حالت کامی سما می ایستیم و ادای احترام می کنیم. ادای احترام با بیان کلمه "توآ" انجام می شود. (شکل‌های ۲۱ تا ۲۳)



بازکردن شال در هنر رزمی توآ (جین جای)

بعد از اتمام تمرینات توآ (پایان کلاس)، استاد رو به شاگردان کرده با باز کردن دست‌ها از یکدیگر کلمه "جین جای" را بیان می‌کند. سپس شاگردان ادای احترام کرده، به زمین زانومی زنند و شال خود را باز می‌کنند. (بدن در تمام این مراحل عمود به زمین است).

- ۱- ابتدا شال حدوداً به چهار قسمت تقسیم شده، سه قسمت از آن تا می‌شود. قسمت باقی مانده (قسمت چهارم)، یک بار به دور سه قسمت تا شده پیچیده می‌شود.
- ۲- سپس سه قسمت تا شده را از وسط تا کرده و قسمت باقی مانده (قسمت چهارم)، یک بار دیگر به دور قسمتهای تا شده پیچیده می‌شود.
- ۳- سرانجام قسمتهای تا شده را دوباره از وسط تا کرده و قسمت باقی مانده (قسمت چهارم) برای بار سوم (آخرین بار) به دور قسمتهای تا شده پیچیده می‌شود. (شکل‌های ۱ تا ۲۱)

توجه: سه بار تا کردن شال در هنر توآ نمودار سه قانون بسیار قدیمی ایرانی (گفتار نیک، کردار نیک، پندار نیک) .





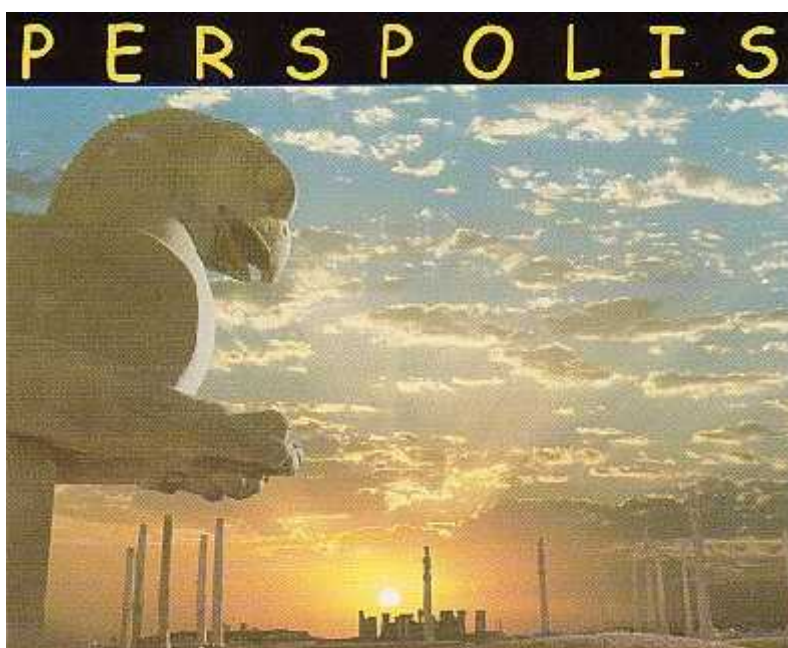


توآکا با شنیدن کلمه "کان گای" از روی زانو بلند شده به استقرار کامی سما می رود و شال جمع شده خود را با هر دو دست در جلوی پیشانی خود نگه می دارد. سپس استاد با هر دو دست شال جمع شده خود را از روی پیشانی به جلو (به سمت شاگردان) برده، می گوید "کونگ فو کا با تو".
 شاگردان در جواب می گویند "یارومه" " ". (شکلهای ۲۲ تا ۲۷)





برای توضیح و تدریس صحیح و قدم به قدم خطوط هنر تو آ در آلمان، احتیاج به تحریر کتب مختلف بوده که به خواست و حمایت خداوند بزرگ موفق به انجام آن نیز خواهم گشت.



گر بخود آیی بخدایی رسی، بخود

شعر فارسی

جاوید باد صلح و هنر در عالم و گیتی

برای دریافت اطلاعات بیشتر و تماس با ناشر:

Webside: www.kungfuto-a.de

e-mail: babakt64@yahoo.de