

ترجمه کتاب کونگ فو توآ در آلمان

()

استقرارهای مختلف در هنر رزمی



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 - دنسازی در هنر توآ - دفاع شخصی، مبارزه 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 آلم :

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 به زبان انگلیسی نیز ترجمه خواهد شد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر و تماس با ناشر:

website: www.kungfuto-a.de

e-mail: babakt64@yahoo.de

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

فهرست کتاب کونگ فو توآ در آلمان

رجمه 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- ی از معروفترین اساتید و قهرمانان توآ در ایران



IN
GERMANY

فهرست

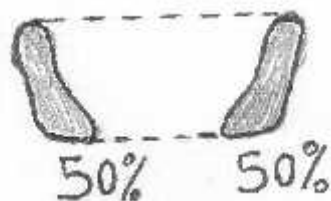
صفحه

۴	استقرارهای مختلف در هنر رزمی توأ
۴	استقرار "کامی سما"
۵	استقرار "راتو"
۱۰	استقرار "یته راتو"
۱۰	استقرار "هورایما راتو"
۱۲	استقرار "راتوی غیر کلاسیک"
۱۳	استقرار "یته راتوی پیچ خورده" یا "پاقلابی"
۱۴	"استقرار بر یک پا"
۱۵	"استقرار پایین"
۱۶	"استقرار دفاعی"
۱۶	"استقرار نشسته"

ارهای مختلف در هنر رزمی

یکی از مهمترین نکاتی که در هنر رزمی توأ باید مورد توجه قرار گیرد، عملهای صحیح استقرار بوده که در اینجا اساسی ترین انواع آن را برای خوانندگان عزیز بطور کامل شرح خواهم داد. مستقر بودن صحیح هنرجویان در هنر توأ باعث ساده شدن فراگیری تکنیکهای دست و پا و ترکیبات آن دو با حرکات و چرخشهای بدن به جهات مختلف می شود. صحیح ایستادن توأکا در حین تمرین باعث تقسیم درست وزن وی در مقابل جاذبه زمین و همینطور موجب سبکتر و سریعتر بودن او در تکنیکهای مبارزه ای می شود. بعلاوه استقرار صحیح بر زمین باعث می شود که ضربات با دقت و قدرت بیشتری انجام گردند. از طرف دیگر این گوناگونی استقرارها علاوه بر نیرومندسازی عضلات و مفاصل پاها و زیبا ساختن ترکیبات تکنیکی هنر توأ، باعث می شوند که هنرجویان به مرور زمان به استقرار و استیل ایده آل خود پی برده، تکنیکهای مبارزه ای شخصی خود را تکامل بخشند.

"کامی سما": در حالت کامی سما می بایست کاملاً عمود بر زمین ایستاده و پاشنه پاها به اندازه عرض شانه از هم فاصله داشته باشند. سر پنجه پاها کمی بداخل مایل (حد اکثر به اندازه عرض سر) و عمل تنفسی کاملاً تحت کنترل می باشد. هر دو دست مشت شده به فاصله یک مشت جلوی شکم (ناف) قرار گرفته و فاصله هر دو مشت از هم نیز به اندازه یک مشت می باشد. سر در مسیر بدن و نگاه در مسیر جلو (در یک نقطه) متمرکز می باشد. از این استقرار توأکا برای نشان دادن درک و احساس خود از محیط اطراف استفاده می کند. واژه کامی سما در هنر توأ به خود شناسی، خود سازی و بهرمنند شدن از آسمان نیز معنی شده، از آن در انجام احترام (توآ)، شروع و پایان خطوط، گادوهای مختلف و غیره استفاده می شود. (شکلهای زیر) **توجه:** زیاده روی در فرو بردن سر پنجه پاها بداخل باعث کم شدن تعادل بدن می گردد.



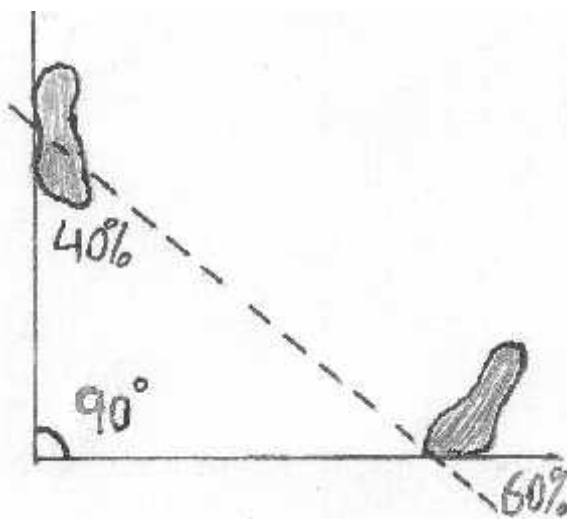
1982 Tehran (Park Laleh)

کامی سمای سوتو خط سوم کونگ فو توآ (شکل ۴) بعلاوه بعضی از حالت‌های مختلف (گادو) در استقرار کامی سما (شکل‌های زیر).

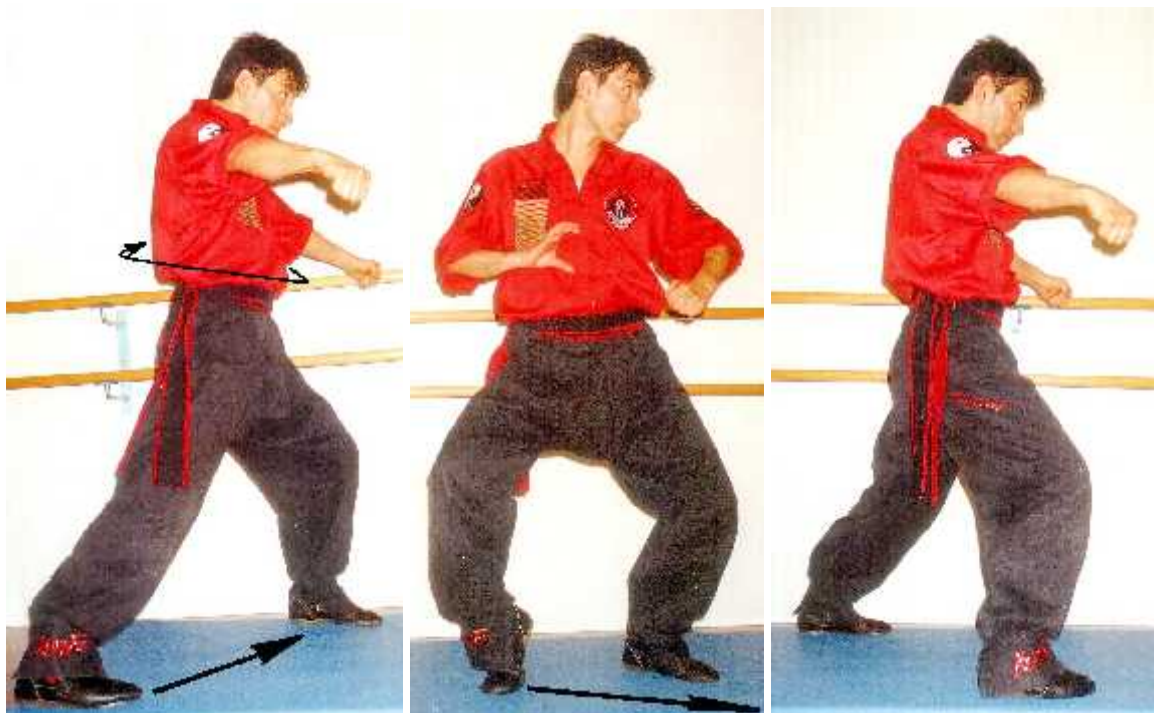


" " در حالت استقرار راتو بدن عمود بر زمین بوده، پای جلو از زانو شکسته و پای عقب کاملاً کشیده می باشد. وزن بدن ۶۰ تا ۷۰ درصد روی پای جلو و ۳۰ تا ۴۰ درصد روی پای عقب است. پنجه پای جلو کمی بداخل مایل گشته و پنجه پای عقب کاملاً در مسیر بدن یعنی موازی جهت بدن می باشد. فاصله پاها از یکدیگر حدود ۱/۵ برابر عرض شانیه است. دستها به حالت (چینو) یعنی زاویه دستهای مشت شده نسبت به بدن حدود ۴۵ درجه، کاملاً کشیده و فاصله دو مشت از یکدیگر حدوداً به اندازه سه برابر عرض شانیه می باشند. به تکنیک چینو (تقسیم قدرت) نیز گفته و در پایان ترکیبات تکنیکی استفاده می شود (شکل‌های زیر).

توجه: " " که تقریباً در اسامی اکثر استقرارها در هنر رزمی توآ وجود دارد، در حقیقت به مفهوم " است که یادآور پیدا کردن راه درست و سالم در زندگی به همراهان توآ می باشد.



برای قدم گذاری و حرکت به جلو از استقرار کلاسیک راتو پای عقب از روی زمین بلند نمی شود بلکه به روی زمین کشیده می (شکل های).



برای قوی تر کردن عضلات و مفاصل پاها، حرکت بطرف جلو یا عقب از استقرار راتو مانند (شکل ۶) به کمک نفر دوم انجام می گردد.



" راتوی " (راتوی):

راتوی بزرگ برای پر قدرت کردن نیروی پاها، کپل و کمر بسیار مهم بوده و در استقرارهای خط سه (سوتو) از آن استفاده می شود. بعضی از توآکاران در تمرینات خط پنج (مایانه) بطور داوطلبانه از استقرار "راتوی بزرگ" استفاده می کنند که تمرین بسیار دشواری است. شکل زیر حالت شاهین با بالهای باز را در خط سوم (سوتو) در استقرار "راتو بزرگ" نشان می دهد.



" توی کوچک " (راتوی مبارزه ای): در اینجا پاها مانند حالت راتوی کلاسیک قرار گرفته ولی به هم نزدیکتر می باشند و وزن بدن حدود ۵۵ درصد به جلو مایل می شود. در حالت راتوی مبارزه ای به علت نزدیک بودن پاها، بدن کمی بالاتر قرار می گیرد که در این حالت سرعت و چابکی بدن در استفاده از حرکات ضربه ای و دفاعی در مبارزه بیشتر می شود (شکل زیر).



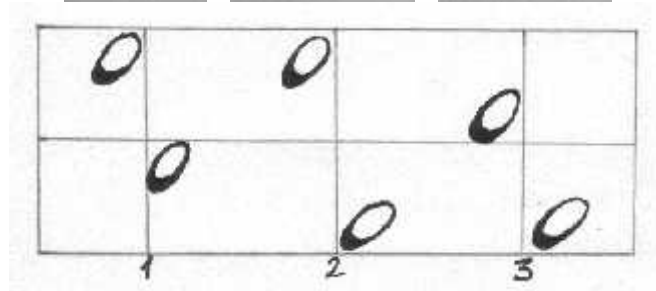
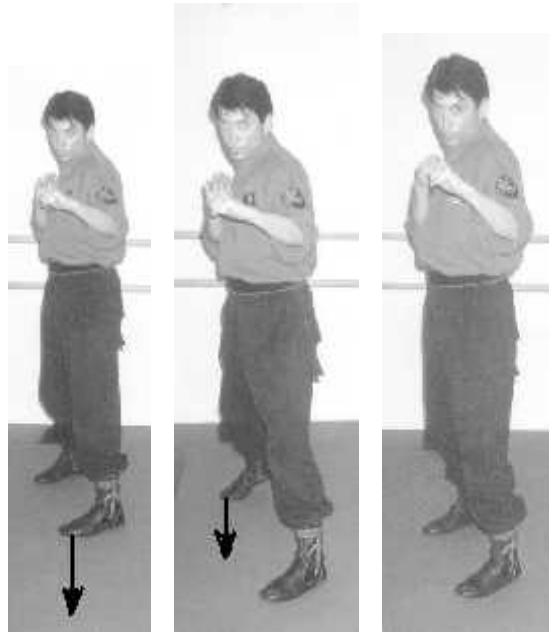
اولین نوع "راتوی مبارزه ای": در اینجا راتوی مبارزه ای برای راست دستان (شکل ۱) و برای چپ دستان (شکل ۲) بوده و حالت دستها یکی از انواع گادوها یا گاردهای مبارزه ای را نشان می دهد.



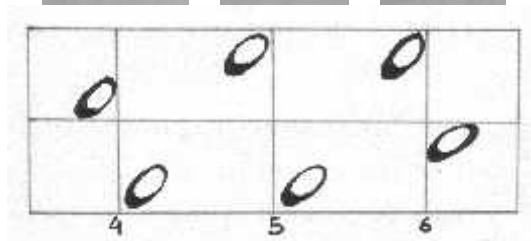
دومین نوع "راتوی مبارزه ای": در این حالت پنجه پای عقب کمی به خارج مایل گشته و هر دو زانو کمی شکسته می شوند که در این حالت حفظ تعادل و سرعت عمل بدن بیشتر است. در اینجا راتوی مبارزه ای برای راست دستان (شکل ۳) و برای چپ دستان (شکل ۴) بوده و حالت دستها یکی از انواع گادوها یا گاردهای مبارزه ای را نشان می دهد.



شکلهای ۱ تا ۳ پیشروی (جلوروی) راتوی مبارزه ای را نشان می دهند.

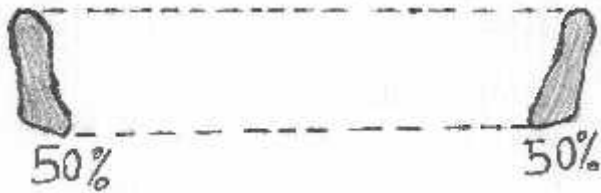


شکلهای ۱ تا ۳ پسروی (عقب نشینی) راتوی مبارزه ای را نشان می دهد.

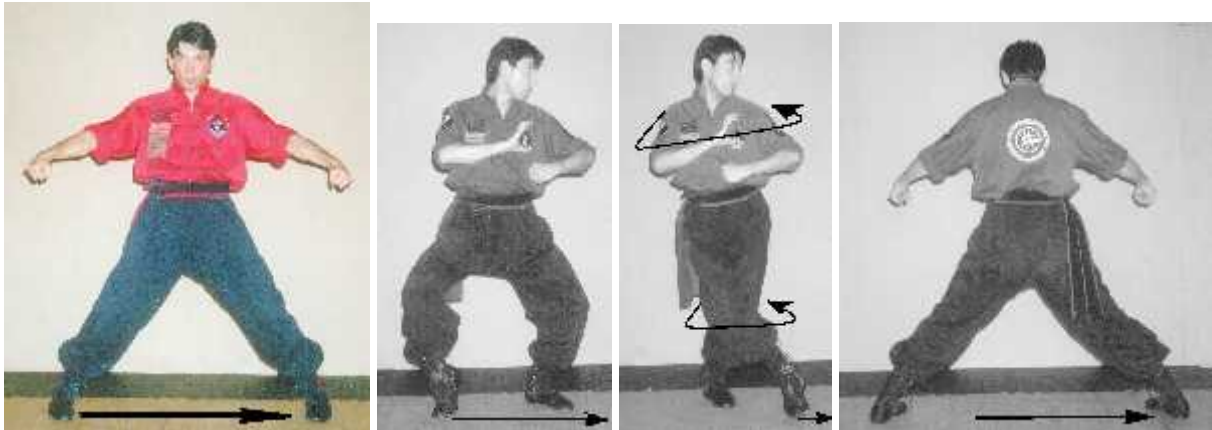


"پته راتو": در حالت استقرار پته راتو بدن عمود بر زمین بوده و پاها از پهلو در یک خط مستقیم قرار گرفته حدود $1/5$ برابر عرض شانه از هم باز می باشند. وزن بدن بین دو پا بطور مساوی تقسیم شده، سرپنجه پاها کمی بداخل مایل گشته و زانوها کمی شکسته اند. مسیر شکم بسته یعنی عضلات شکم به کمک عملهای تنفسی سفت و محکم می باشند. این استقرار برای مقاومت در مقابل فشار از پهلوها و در انجام ضربات پا از پهلوها استفاده می شود (شکلهای زیر).

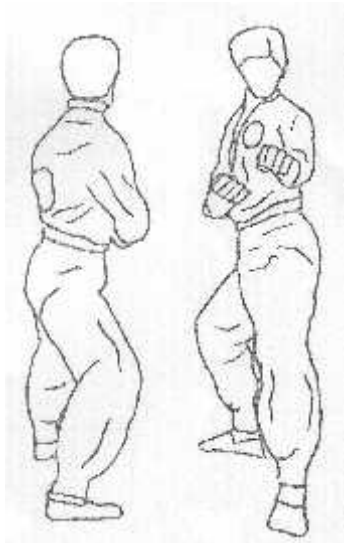
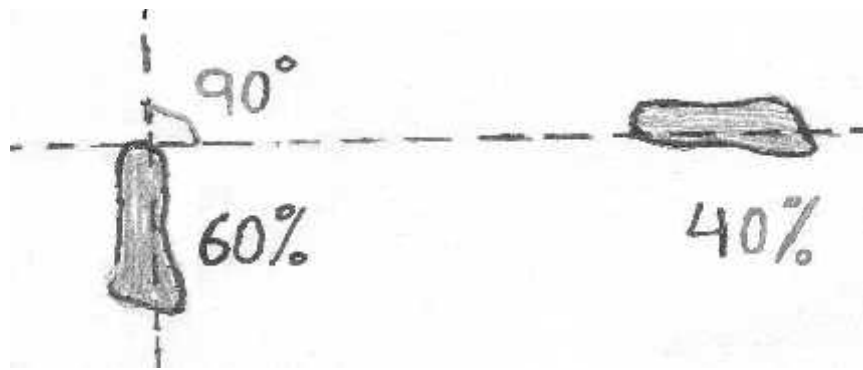
توجه: تجربه نشان داده که زیاده روی در فرو بردن سرپنجه پاها بداخل باعث کم شدن تعادل بدن می شود.



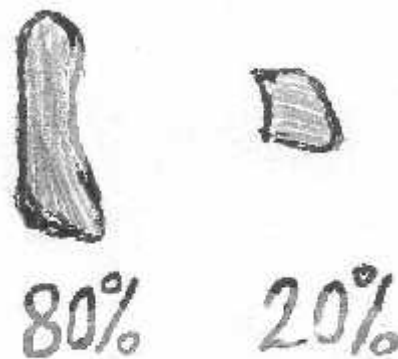
در عمل حرکت و پیشروی از حالت پته راتو پا تا جای امکان از روی زمین بلند نشده بلکه بر روی زمین کشیده می شود (شکلهای ۱ تا ۴).



"هورایما راتو": در حالت استقرار هورایما راتو بدن عمود بر زمین و پاشنه پاها در یک خط بوده و با هم زاویه 90 درجه می سازند. فاصله دو پا از یکدیگر حدود $1/5$ برابر عرض شانه بوده و جفت زانوها شکسته می باشند. تقسیم وزن بدن روی پاها در "هورایما راتوی معمولی" حدود 60 درصد روی پای عقب و 40 درصد روی پای جلو می باشد. استقرار هورایما راتو برای ضربات پا از پهلو و به خصوص ضربات پای چرخشی مناسب می باشد (شکل ۱). شکلهای ۲ و ۳ حالت "هورایما راتوی معمولی" و شکل ۴ "هورایما راتوی بزرگ" را نشان می دهد.

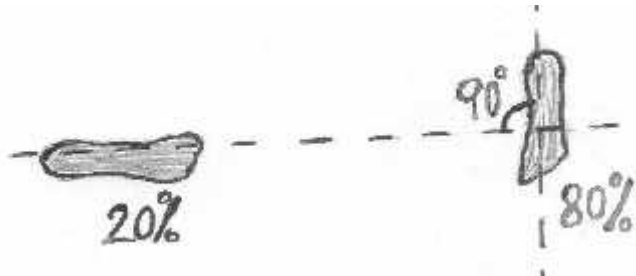


هورایما راتوی کوچک یا "ایستادن پاگربه ای": در این استقرار ۸۰ درصد وزن بدن روی پای عقب و ۲۰ درصد وزن بدن روی پای جلو قرار دارد. ایستادن پاگربه ای برای استفاده از ضربات پای جلو و هر گونه از ضربات چرخشی پا یا دست بسیار مناسب می باشد (شکلهای زیر).

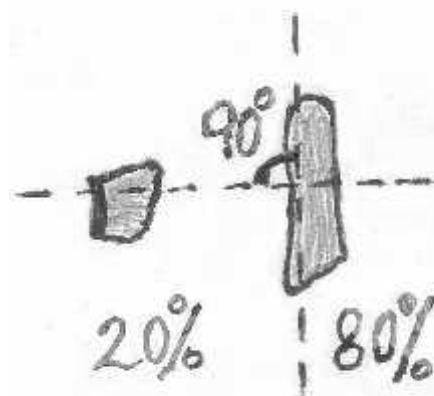




"راتوی غیر کلاسیک": در اینجا دو نوع مهم راتوی غیر کلاسیک توضیح داده می شود.
نوع اول راتوی غیر کلاسیک: در راتوی غیر کلاسیک حالت پاها دقیقاً عکس هورایما راتو می باشند یعنی به جای اینکه پاشنه ها عمود بر یکدیگر باشند، در اینجا پنجه ها عمود بر هم هستند. فاصله پاها از یکدیگر $1/5$ برابر عرض شانه بوده، پای جلو از زانو شکسته و پای عقب کشیده می باشد. وزن بدن 80 درصد روی پای جلو و 20 درصد روی پای عقب قرار دارد. این استقرار نفوذ ضربات دست را به پهلوها (جهت پای خم شده) بالا می برد (شکل‌های زیر).

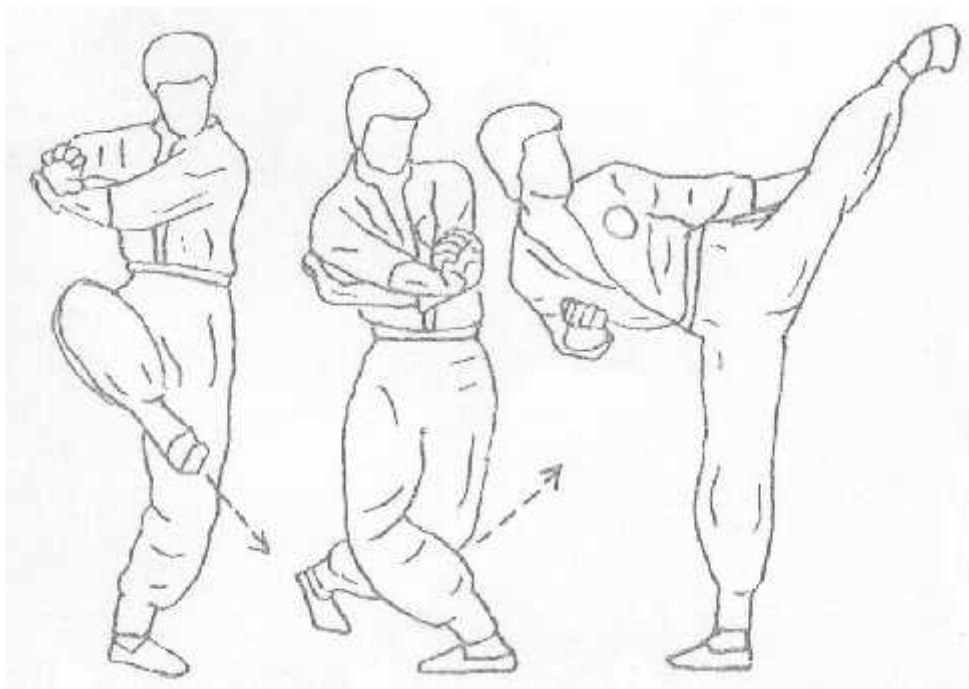


نوع دوم راتوی غیر کلاسیک: نوع دوم را "راتوی غیر کلاسیک کوچک" یا جمع می نامند. در این استقرار فاصله زانوها از هم کم می باشد، پای عقب از زانو شکسته و روی پنجه قرار می گیرد. با کمک این نوع راتو انجام ضربات مستقیم یا چرخشی پا و دست به پشت بدن به مراتب ساده تر صورت می گیرند (شکل‌های زیر).

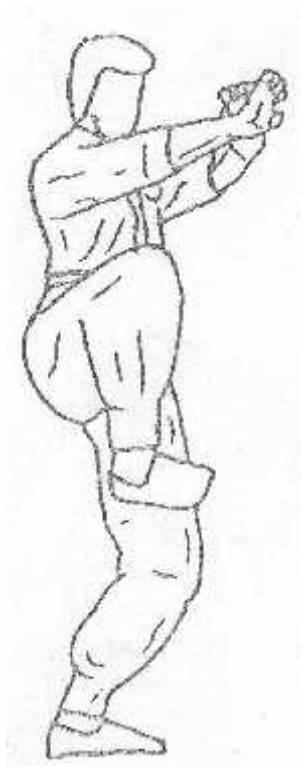


"پایه راتوی پیچ" یا "پاقلابی": در این نوع راتو زانوی خم شده پای عقب پشت زانوی خم شده پای جلو قرار گرفته و ۶۰ درصد وزن بدن بر روی پای جلو متمایل می شود. پای عقب فقط از سرپنجه به روی زمین قرار داشته آماده انجام ضربات پا از جهت پهلو می باشد (شکلهای زیر).





" **بر یک پا:** در این استقرار تمامی وزن بدن به روی یک پا قرار گرفته و برای تعادل بیشتر، زانوی پای روی زمین کمی شکسته می شود. "استقرار بر یک پا" دفاع بسیار مناسبی برای ضربات زیر شکم، حملات هیما به پای جلو، حملات سلاح سرد و غیره است زیرا ضربات پای "قیچی" بوسیله پای زیرین در این استقرار به سادگی صورت می گیرد (شکل‌های زیر).



شکل زیر پر قدرت نمودن پای زیرین را در "استقرار بر یک پا" به کمک شخص دوم نشان می دهد.



" پایین": در این استقرار بدن به صورت عمودی به پایین رفته وزن بدن تا حدود ۷۰ درصد بر روی پای جلو قرار گرفته و بطور کلی برای حمله و ضربه به شکم یا زیر شکم حریف استفاده می گردد. در انجام این استقرار زانوی پای عقب به زمین بسیار نزدیک شده ولی با زمین تماسی ندارد. از این استقرار در کشتی برای گرفتن یک پا (یک خم) یا گرفتن دو پا (دو خم) استفاده می شود (شکل زیر).



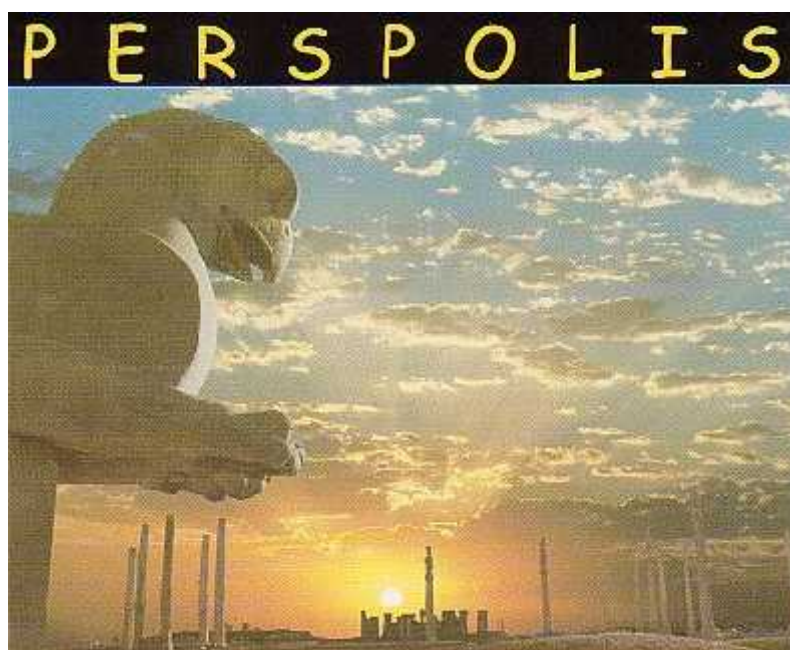
"استقرار دفاعی": در این استقرار ۹۰ درصد وزن بدن روی پای عقب مایل گشته، می نشینیم. کف پای دیگر کاملاً مماس بر زمین بوده و از زانو کاملاً کشیده می باشد. بدن تا حد امکان عمود می ماند. این استقرار معمولاً بر علیه ضربه پای حریف و انجام تکنیکهای آفت مایانا یا کوآنا (در بخش ضربات پا توضیح داده خواهد شد) استفاده می گردد (شکل زیر).



"تفرار نشستہ": در این استقرار سعی می شود که تا حد امکان سر از حریف فاصله داشته تا فرار یا دفاع بهتر انجام شود. این استقرار برای حمله و ضربه به زیر شکم حریف نیز استفاده می گردد (شکل زیر).



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