



کانگ فونٹوآ

خط یک



مصطفی جلیل زاده



بنام خدا

هدف اصلی از تهیه این کتاب این است که حرکات اولیه کونگ فوراً به ملت ایران نشان داده و همراهان این طریقت را بیکنواختی تکنیک سوق دهد. منظور از یکنواختی این است که دوران و قدرت گیری تکنیک در بدن آموزش دهندگان ممکن است کمی فرق داشته باشد، همین فرق مختصر که ناشی از فیزیک بدن آنها میباشد در بدن همراه آموزش گیرنده بمراتب بیشتر شده و بهمین صورت ادامه پیدا میکند. پس از این رو باید حتی الامکان سعی شود که تکنیک را درست آموزش ببینند و اگر همراهان اشکالی در مورد تکنیک، قدرت گیری، عکس العمل سازی و یا حتی محوریابی پیدا کردند بتوانند بوسیله دستورات این کتاب آنها را رفع کنند. امیدوارم که در آینده با در اختیار گذاشتن تکنیکهای بعدی مثل دفاع شخصی، ضربات پا، ضربات پرنده و مبارزه، نرمشهای ویژه و غیره و با پدید آوردن افکار سالم در بدن سالم بسوی ایرانی نو حرکت کرده و در ساختن آن کوشا باشیم.



حالت ۲



حالت ۳

تسريح دفاع دوما :

در این حالت دست شکسته است و با پهلوی مشت ضربه حریف را دفاع میکنید (شکل ۴ حالت الف) با توجه باینکه دست عکس العمل بین شال و شانه قرار دارد و بدن نشسته در زاویه مسیر حرکت میباشد . (حالت ب) دفاع دوما را از روبرو نشان میدهد .



شکل ۴ حالت الف



حالت ب

دفاع لورلاتو:

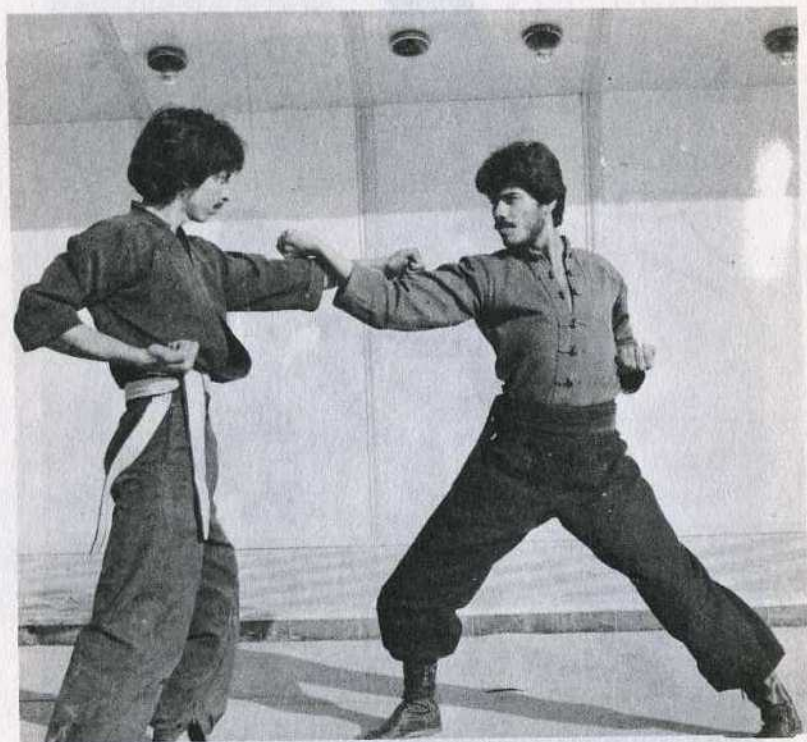
در این حالت دست دفاع کننده با عکس العمل دست دیگر از روبرو صورت تا شکم را درو کرده البته قصد دفاع بیشتر روی پهلو است ، بدن ۹۰ درجه زاویه گرفته و در مسیر ضربه قرار میگیرد (شکل ۵) .



شکل ۵

دفاع لورن تو:

در این دفاع بدن باید حداقل ۴۵ درجه زاویه گیرد و ضربه حریف را از داخل بخارج دفاع میکند (شکل ۶) همین تکنیک را به عکس نیز میتوان انجام داد ، یعنی ضربه حریف را از خارج بداخل دفاع کرد (شکل ۷) .



شکل ۶



شکل ۷

دفاع آف ما:

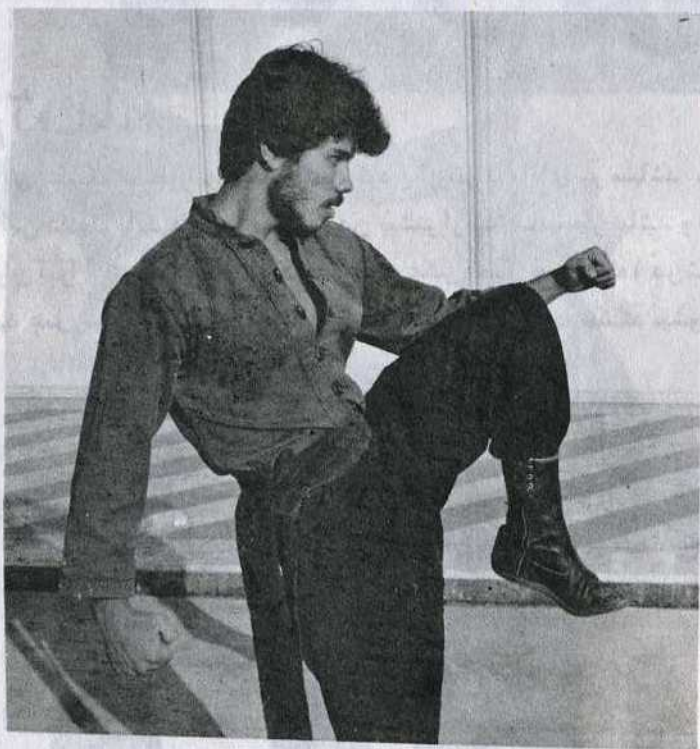
این تکنیک بمنظور پوشاندن و درو کردن از کمر تا بالای سر میباشد ، برای انجام این تکنیک باید فاصله دست از بدن بیشتر از پنج سانتیمتر نباشد و تا آنجا که میتوان آنرا از توی بدن انجام داد . دست عکس العمل همچنانکه (در شکل ۸) می بینید عمل میکند . برای بهتر انجام گرفتن تکنیک مچ دست شکسته میشود .



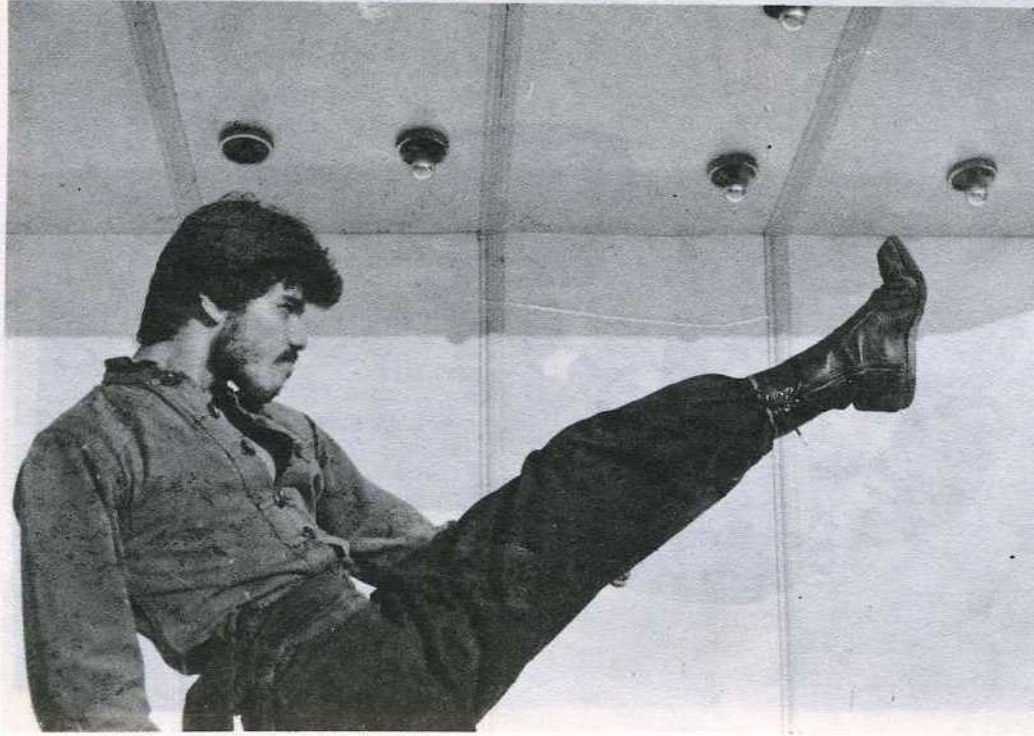
شکل ۸

ضربه کی یتو :

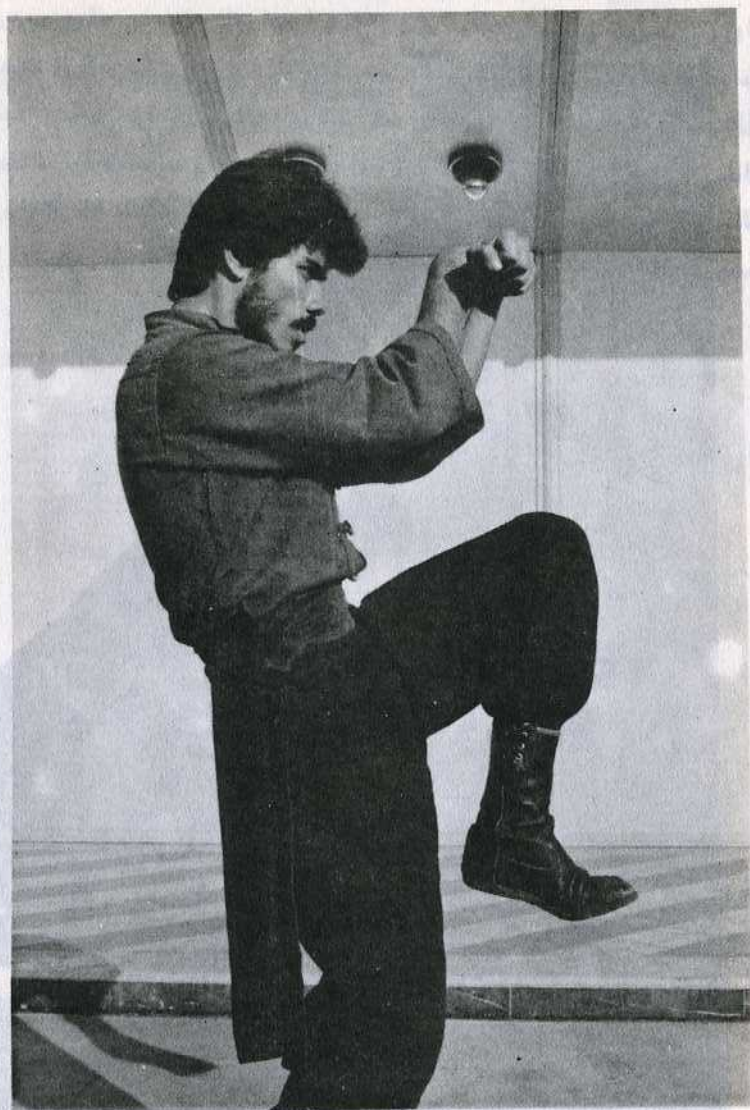
برای زدن ضربه کی یتواز حالت راتو و چینو ابتدا پای عقب در جلوی بدن جمع شده (شکل ۹ حالت ۱) بعد از ماهیچه های کپل ، ران و پشت ساق پا قدرت گرفته کاملاً " کشیده و باسینه کف پا ضربه را قفل میکنید (حالت ۲) باید توجه داشت برای حفاظت و آسیب ندیدن پنجه ها آنها بالا باشند . بعد از ضربه دوباره پا جمع شده (حالت ۳) در جای قبلی خود با دفاع چینو قرار میگیرد (حالت ۴) تمام این حرکات بدون مکث و در یک لحظه باید انجام شود .



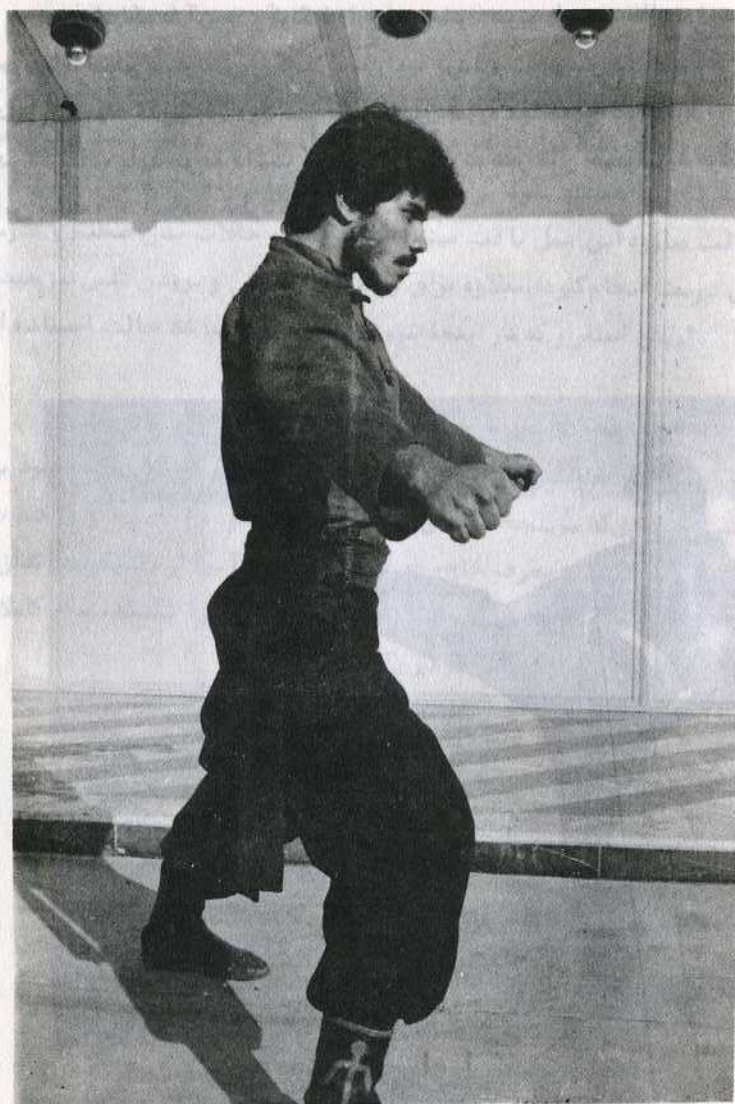
شکل ۹ حالت ۱



حالت ۲



حالت ۳



حالت ۴

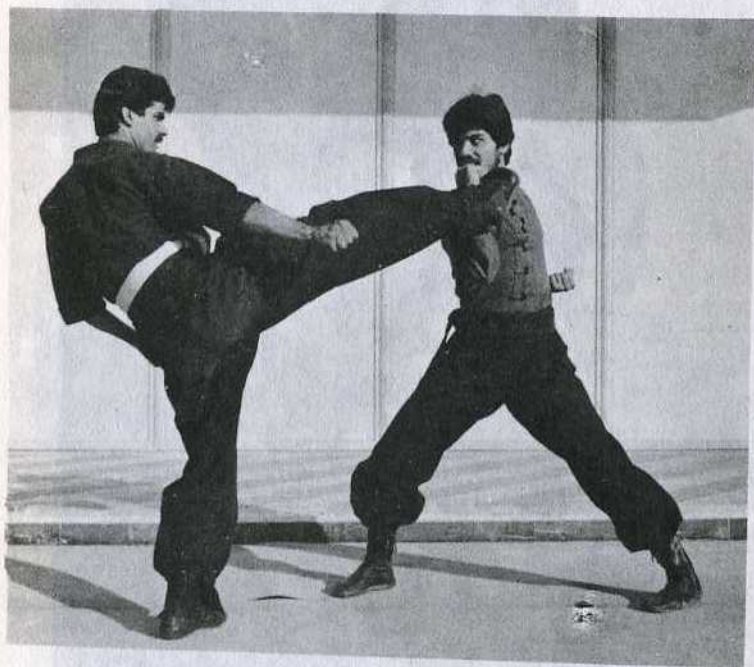
شناخت کونگ فولز زبان راهبر این طریقت

در مورد شناخت کونگ فو در ابتدا : کونگ در لغت به معنای دانائی و فو طریقت است ، توآ یعنی انشاء تن و روان ، پس کونگ فوتوآ یعنی طریقت دانائی تن و روان . جایگاه تعالیم ویژه کونگ فو را معبد انشاء از سلسله اسرار نیروهای تن و روان مینامیم . تعالیم کونگ فو از سر زمین خاور دور و اسرار آن در دست پیران و راهبران و راز جنگ و ریشه اندیشه آنان جز دانایان بر کسی معلوم نگردیده است . کونگ فو بر اساس دانشکده انشاء تن و روان میباشد . در تیتیر نیشته های کتاب کونگ فوتوآ در سرسطر آن چنین آورده شده : " گر بخود آئی بخدائی رسی ، بخودآ " . و در پی آن آمده است ، انسان اپرای جاودانه درک زمان و در فر اندیشه ها شکوهمند ترین دانایان و در نمود هستی زیباترین و به مهر و دوستی پرتوئی از خورشید هستی و طراوت نیستی در پیدایش جهان است . تاریخچه پیدایش کونگ فو و بنیانگذاران آن همانند پیدایش تاریخچه انسان در جهان پر از اسرار باقی و جز دانایان بر کسی آشکار نگردیده است ولی آنچه را که گویاتر و زبان بزبان به رنگ افسانه در مردم باقی مانده است راز نبرد تن و اندیشه و پیروزی افسانه ای زنان و مردان کونگ فو در سر زمین دانش پرور توآ بوده است . گویند این راز جز در بین راهبران معابد و همراهان بر کسی معلوم نگردیده است ولی کمترین راز باز آن را میتوان فلسفه (سامورائی - کامیکازی - ساتوری - بودی) و در صورت بروز ضعف تن و روان شیوه (هاراکیری) که همه آنها در تاریخ کونگ فو زبانزد نژاد زرد شده ، نمودار گویای زنده این فلسفه یا نگرش تفکر آمیز را داراست . بعدها شیوه تعالیم کونگ فو بصورت کارا یعنی چین و چین یعنی آسمان و ته بمعنی دست ، یعنی کاراته به معنای دست چینی در نژاد زرد و دگر مردم جهان بدون تعالیم تفکر آن بر بازتاب هوشمندی انسان رهی بر تظاهر و تضاد و رنگ و نیرنگ و اینکه دم غنیمت دار راز و اسرار راهبران پیرکونگ را در سکوت زمان و بعلت تسلط کثرت نادانان از جنگ خود بخودی به انزوا کشاند ، بدین بیان و بر حاصل انسان بویژه دانشجویان دانشگاههای جهان طریقت تعالیم کونگ فوتوآ راکه بر هفت مایگه به فرا راه خودشناسی و پیشگاه تفکرگرائی در تخم دانه علوم و براه و رسم دانائی تا سر مرز توانائی سلسله یافته است باریک میشویم :

اصولی که از نظربدنی (تن) در این مکتب بکار گرفته میشود شامل بر استعداد

تکنیک دفاعی هوتو:

ضرباتی که با آرنج در کونگ فو انجام میشود هوتو نامند. حال برای دفاع ضربه حریف یا هوتو باید بدن را کاملاً " به زاویه برده و در پوشش دست دفاع کننده قرار داد و بوسیله قدرت گیری دست عکس العمل ضربه مهاجم را دفاع کرد (شکل ۱۰) در تمرینات باید توجه داشت که با نوک آرنج به همراهان خود ضربه تزئید چون این ضربه فاعه العاده خطرناک میباشد .



شکل ۱۰

آموزش خط یک، آنا تا اول

« محور »

استقرار:

مستقر بودن در کونگ فو یکی از مهمترین نکاتی است که باید به آن توجه زیادی داشت. شما قبل از هر چیز باید با حاذبه زمین مبارزه کنید و برای این منظور باید بدن را همیشه عمود بر زمین نگاه داشته‌حده در حالت تکنیک عادی و چه در حالت مبارزه این عمل باعث میشود که حرکات و حالات بدن صحیح و قدرت‌گیری آن درست انجام‌گیرد، بعلاوه برای رهایی از خستگی و بریدن نفس نیز مفید می‌باشد. اولین استقرار که در اینجا شروع خط یک نیز می‌باشد حالت ایستاده است.

۱- گامی سما:

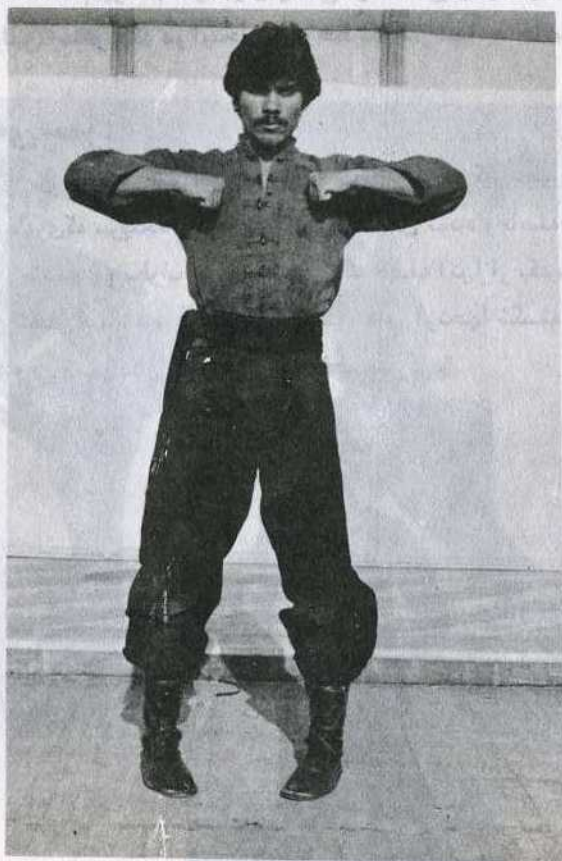
در این حالت طبق (شکل ۱۱) شخص کونگ فو کار بصورت عمود بر زمین ایستاده طوری که سرینجه پا های او بطرف داخل بوده و فاصله آن از هم به اندازه پیشانی و پاشنه او بطرف خارج به طوری که فاصله آنها از یکدیگر به اندازه عرض شانه آن شخص می‌باشد. دستهای او مشت شده، آرنجها شکسته، شکم کاملاً " تو ، سر کشیده در مسیر بدن و نگاه در یک نقطه متمرکز.



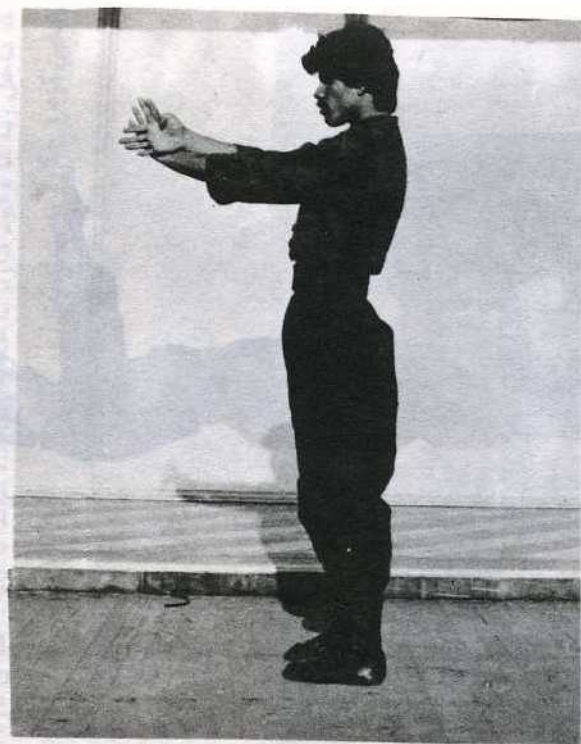
شکل ۱۱

۲- سن سه سرو:

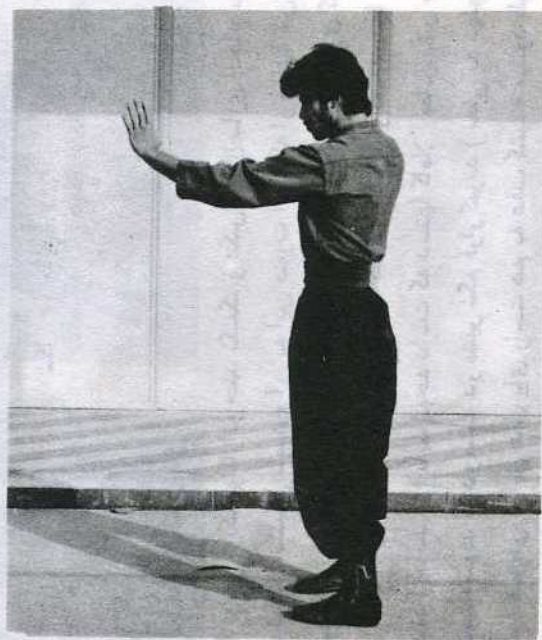
سن سه سرو یعنی سوگند ، در این حالت دستها از کامی سما تا جلوی سینه بالا آمده (شکل ۱۲ حالت ۱) و بعد دست چپ ب موازات سطح زمین به جلو کشیده طوری که تیغه آن ب سمت روبرو میباشد و نمودار تن در کونگ فو است (حالت ۲) بعد دست راست هم مثل دست چپ عمل میکند فقط پنجه آن ب سمت روبرو میباشد . (حالت ۳) که نمودار روان در کونگ فو میباشد ، دستها باید پشت بهم قرار گیرند . کلا " این حرکت یعنی نیروی پنهان آدمی که در طریقت دانائی سعی میشود بوسیله راهبر یا راهدانان به حالت آشکارا برسد .



شکل ۱۲ حالت ۱



حالت ۳



حالت ۲



شکل ۱۳ حالت ۱

۳ - کونگ فو کاراتو:

با فرمان کونگ فو کاراتو چند تکنیک و عکس العمل سازی انجام میشود که کل آنرا یک ترکیب تکنیکی نامند و آن به این صورت است که از حالت سن سه سرو کف دستها به پائین برگشته (شکل ۱۳ حالت ۱) و بعد آرنج شکسته طوری که آرنجها خارج از بدن قرار نگیرند، بطرف پهلوها کشیده میشوند و کف دستها بطرف بالا بر میگردند (حالت ۲) باید توجه داشت که دستها کاملا "ماس بدن بوده و باید آنقدر کشیده شوند که دو مشت در مسیر شکم قرار گیرند (یعنی به پهلو روی شال و خط شکم) همزمان با این عمل پای راست هم به عقب کشیده میشود طوری که پا از زمین کنده نشده و ماس باشد (حالت ۳) باید به اطلاع همراهان برسانم که این عمل نباید مکثی داشته باشد چون یک قدرت گیری بحساب می آید و عمل تنفسی آن

که باید انجام شود (چکاره) است . با گفتن کلمه چکاره باید تمام هوای تنفسی زائد
 که داخل ریه ها وجود دارد به خارج فرستاده شوند تا بتوان هوای تازه ای جای آن
 تنفس کرد (چکاره یعنی قدرت) .



حالت ۳



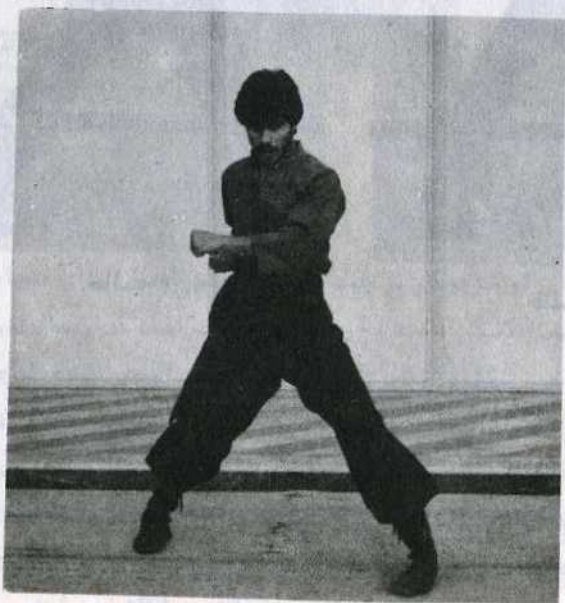
حالت ۲

۱ شماره ۶۶ رت

عمل تنفسی یا صدائی که درحین کار تکنیکی یا مبارزه شخص کاتگ فوکارانجام میدهد به این منظور است :

میدانید که انسان موقع تنفس کردن تمامی هوای ریه ها را پر یا خالی نمیکند ، همیشه مقداری هوای تنفسی داخل ششها میماند . وقتی که بدن انسان فعالیتی بیش ازحد نرمال یا طبیعی داشته باشد هوای ذخیره داخل ریه ها تبدیل به هوای سوخته میشود ، و همین باعث خستگی شده و به اصطلاح انسان از نفس می افتد ، یکی از کارهای عمل تنفسی این است که با انجام دادن آنها تمام هوای ریه ها بیرون می آید و با تنفس بعدی هوای تازه داخل ریه های میشود .

بعد از عمل تنفسی دست چپ جلو آمده (شکل ۱۴ حالت ۱) این حرکت به این منظور است که برای عمل دست راست عکس العملی شود . چون در کونگ فو گفته میشود که هیچ عملی بدون عکس العمل نیست ، وقتی که این دست از بدن خارج شد بلافاصله سر جای خویش بر میگردد و با برگشتن این دست ، دست راست شروع به زدن ضربه میکند این ضربه را در کونگ فو متو میگویند (حالت ۲) متو یعنی ضربه پیش مشت .



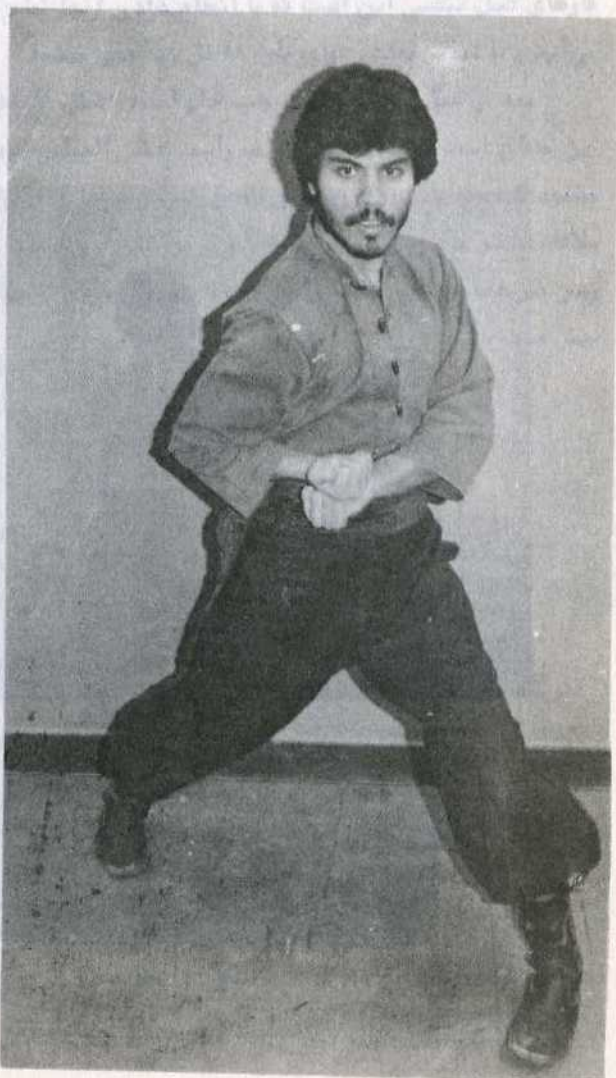
شکل ۱۴ حالت ۱

باید توجه داشت که دستها تماس بدن باشند چون اگر دستها موقع عکس العمل از بدن خارج باشند قدرت گیری بصورت کامل انجام نمیشود و ضربات قدرت کامل را نخواهد داشت . در اینجا دستی که ضربه متو میزند باید ۱۸۰ درجه دوران گرفته یعنی اگر در ابتدای تکنیک دست روی شال باشد و کف آن بطرف بالا باید درخاتمه تکنیک کف آن بطرف پائین بوده و ضربه باید کاملا " مستقیم و کشیده روبروی جناق سینه قرار گیرد و زاویه بدن صفر باشد یعنی شانه ها هیچ تغییری نکرده باشند .



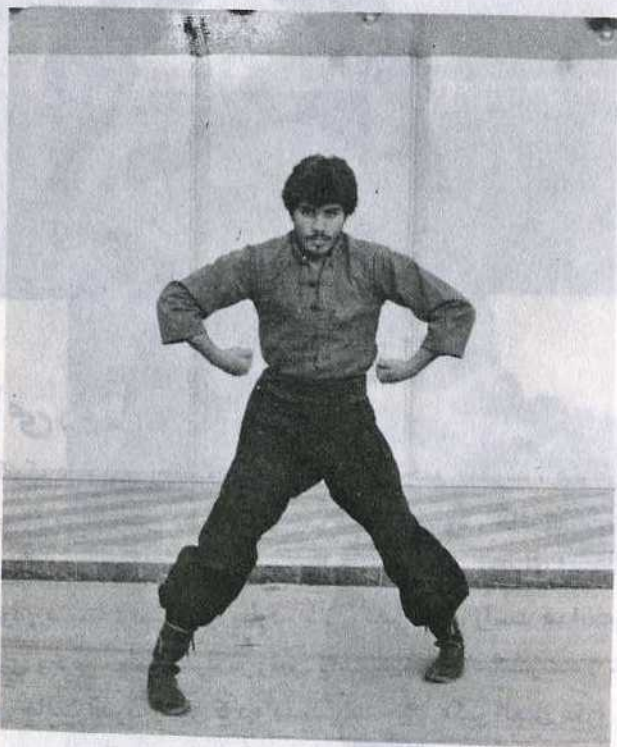
حالت ۲

بعد از متو دست راست به عقب کشیده میشود و باز ۱۸۰ درجه به عکس دوران
میگیرد طوری که کف آن به بالا برگردد ، همزمان با این عمل دست چپ به طرف
راست بدن حرکت میکند و آنهم باید ۱۸۰ درجه دوران گرفته کف آن از بالا بیائین
برگشته و زیر دست راست پشت بهم قرار گیرند . (شکل ۱۵) زاویه بدن ۴۵ درجه
فرق میکند ، یعنی شانه راست بدن ۴۵ درجه بسمت جلو می آید . این حرکت برای
قدرت گیری متقابل میباشد .



شکل ۱۵

بعد از گرفتن قدرت گیری زاویه بدن بحالت صفر بر میگردد . دستها از آرنج به پهلو باز میشوند (شکل ۱۶ حالت ۱) وقتی که آرنجها کاملا " به پهلو باز شدند ساعد ها هم بدون مکث بدنبال آنها باز میشوند . باید در اختتام تکنیک دستها مشت شده در زاویه ۴۵ درجه جلو قرار گیرند . به این حالت دستها در کونگ فوجینو گفته میشود (حالت ۲) باید توجه داشت که تمام این حرکات که در شکل ۱۶ گفته شد بدون مکث و در یک زمان انجام گیرد .



شکل ۱۶ حالت ۱

تن - درک فرمول تن - بکار گرفتن چرخهای عضلانی ، جذب به چشم برای مبارزات تن به تن ، درک استعداد تن حرکات عضلانی که در نتیجه عمل اعصاب صورت میگیرد ، حرکات خود بخود عضلات بدون دخالت اعصاب ، تمرکز در تن ، قدرت گیری تن از محورهای اصلی ، هماهنگی نیروها در جهت هم ، و مهمترین موضوع در حرکات تکنیکی کونگ فو قدرت گیریهای دورانی است که همواره بصورت ضربات دوران به دوران عمل میشود و این یکی از مسائلی است که تکنیک کونگ فو را از سایر تکنیکهای دیگر جهانی مجزا میسازد . شامل پیچشهای دورانی ، قدرتهای دوران به دوران ، انواع مبارزات تن به تن (مبارزه با دست ، با پا ، و با دست و پا ، که این اصول در کونگ فو با ۸۰% ضربات پا و ۲۰% ضربات دست انجام میگیرد .

مدارج تکنیکی و سلهای کونگ فوتوآ :

اولین شال کونگ فوتوآ شال سفید به نشانه آمادگی و ورود به معبد انشاء برای خود سازی ۲- شال سبز یا روئیدن در فضای فیزیکی . ۳- شال قهوه ای یعنی سوختن در وراء نیروهای فیزیکی و رویارویی در میدانهای مبارزه . ۴- شال مشکی یعنی عبور از مرز تاریکی ها و ابداع و تکامل تکنیکهای کانگ فو . ۵- شال قرمز پیمودن اسرار فر فرورز انسانی و طی فرهنگستان علوم ، فلسفه روح و روان ، فلسفه اسرار هندسی ، نیروهای فیزیکی جهان پزشکی ، عصر روانشناسی ، فلسفه گرائی یا نگرش تفکر آمیز است .

نرمشهای کونگ فوتوآ :

نرمشهای کونگ فو فرمانبرداری و انعطاف پذیری ماهیچه ها و مفاصل عمده بدن را حفظ میکند . سطح قابلیت و استعداد جسمانی بانوان را بالا برده و اندامهای بدن را متناسب و زیبایی ویژه ای میبخشد . نرمشهای کونگ فو اندام جوانان و نوجوانان و خردسالان را به درجه ای میرساند که برای جامعه آینده نوید ساز است به ویژه هنگامیکه در مرکز فکری استفاده شود یادآوری این فکر لازم است که بدن دارای یک مکتب فلسفی است و باید همانند فکرمورد تدریس و تعلیم قرار گیرد کونگ فو این راز را باز میکند و عدالتی هماهنگ بین جسم و فکر بوجود می آورد .
نرمشهای کونگ فو بهره کار و استعداد قلب ، ریه ها و سایر اعضای بدن را آماده نگه میدارد . عکس العمل سازی عضلات مهم بدن را تسریع میکند . مقدار کالری که



شکل ۱۶ حالت ۲

تکنیک دفاعی دوما:

در این تکنیک دستها از حالت چینو بسمت بدن جمع میشوند ، همزمان پای راست هم روی پنجه ماس زمین بطرف پای چپ کشیده میشود ، حالت هر دو پا شکسته است طوریکه وزن بدن ۷۰ در صد روی پای چپ و ۳۰ در صد روی پای راست میباشد . (بدن کاملاً "عمودو نشسته) دستها را بطرف بالای بدن سمت راست هدایت میکنید . دست راست موازی و دست چپ عمود بر زمین پشت بهم قرار میگیرند (شکل ۱۷ حالت ۱) از این حالت قدرت گیری کرده دست راست کار عکس العمل سازی در بدن را انجام میدهد و دست چپ همزمان بطرف جلو با پهلوی مشت (یعنی دوما متو) ضربه حریف را دفاع میکند (حالت ۲) این تکنیک نباید هیچ مکثی داشته باشد .



شکل ۱۷ حالت ۱

(عبدالله محمد و احمد)



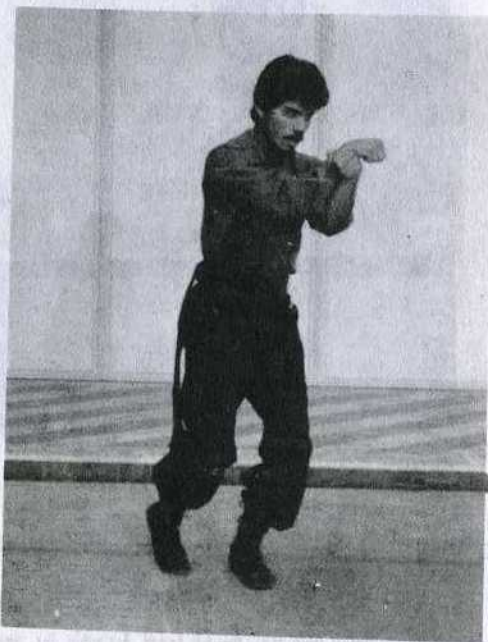
حالت ۲

زاویه دست چپ باید در حدود ۱۳۵ درجه و آرنج آن کاملاً "توی بدن" ، دست عکس العمل نیز بالاتر از شال قرار میگیرد . باید توجه داشت که دفاع دوما از بدن خارج نشود و مشت آن کاملاً "روبروی صورت و زیر ابرو قرار گیرد و زاویه بدن حداقل ۴۵ درجه و حداکثر ۹۰ درجه در مسیر تکنیک میباشد . (بستگی به ضربه حریف دارد) . بعد از دفاع دوما زانوی پای راست که بیرون بود بداخل بر میگردد و زاویه بدن به حالت صفر در میآید و دست راست پشت دست چپ طوریکه دستها از مچ شکسته و حداقل ۱۰ سانتیمتر از بدن فاصله داشته باشند قرار میگیرند (شکل زیر) این تکنیک برای دفاع از صورت و بدن در مقابل ضربه احتمالی حریف میباشد . ادامه تکنیک به این صورت است که پای راست به جلو رفته (ماس زمین) و دستها تکنیک چینو را انجام میدهند . (از این حالت عکس ترکیب و تکنیک دوما را تا چینوی بعدی انجام میدهند) .

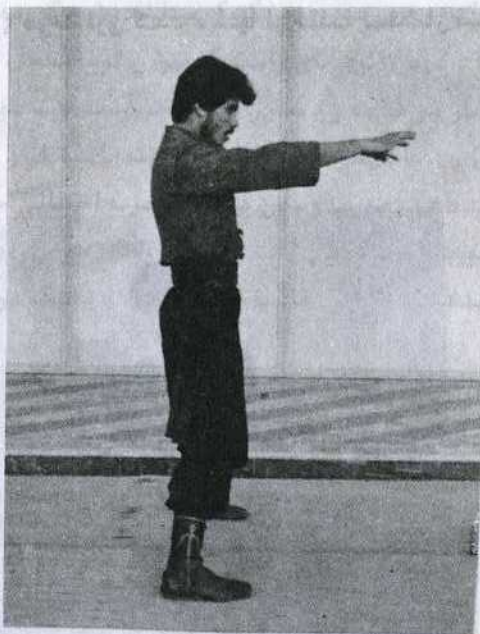


حالت ۳

بعد از انجام دادن دفاع چپ و راست دوما و جینوی آنها دفاع سوم دوما را
 بوسیله دست چپ انجام می‌دهید و پوشش بدن را ۴۵ درجه گرفته (شکل ۱۸ حالت
 ۱) ولی دیگر عمل چینورا انجام نمی‌دهید بلکه با پای راست بطرف روبروی بدن
 رفته مسیر بدن باید ۹۰ درجه فرق کند ، دستها از حالت بسته باز میشوند (حالت ۲)



شکل ۱۸ حالت ۱



حالت ۲

و از این حالت قدرت گیری کرده به پهلو کشیده میشوند . عمل تنفسی این حالت (هایس) میباشد که بوسیله آن باید هوای درون ریه ها کاملاً خالی شود (اینحالت را در کونگ فو پینه راتو گویند) (حالت ۳) .

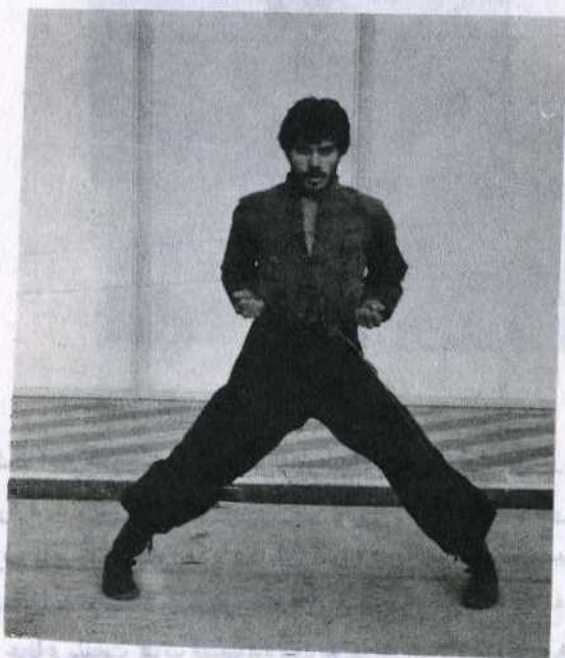


حالت ۳

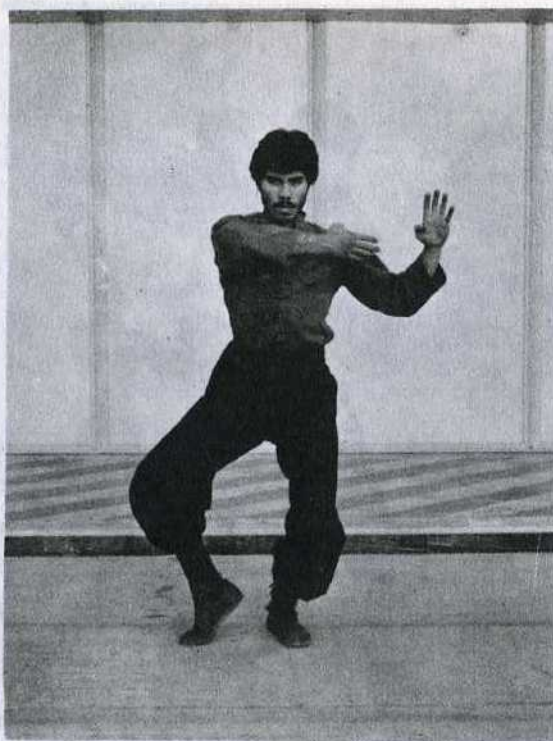
برگشت این محور را باز یا دفاع دوما باید شروع کرد اما در اینجا باید از حالت یته راتو برگردید . پس اول سر بسمت چپ بر میگردد ، مسیر را می بینید بعد پای راست بطرف پای چپ جمع شده همزمان ضربه دوما درست در مسیر زده میشود بعد از دفاع دستها جمع شده و پای راست زاویه بدن را 180 درجه تغییر میدهد . یعنی اگر قبل از دفاع بسمت غرب ایستاده بودید بعد از تغییر 180 درجه به سمت شرق باشید و باز دستها بصورت قبلی باز شده و قدرت گیری میکنند (یته راتو) بعد از این حرکت یک دفاع دیگر که پنجمین دوما باشد بهمین صورت باید انجام گردد یعنی 180 درجه بدن تغییر کند ، یعنی باز برگردید به سمت غرب با این عمل تا اینجا شش ترکیب تکنیکی که کاملا "یک محورها از مشت محور آنا تو باشد انجام داده اید .

تَرْجیح محور دَوَم (هایما):

برای شروع محور هایما از حالت یته راتو (شکل ۱۹ حالت ۱) پای راست بطرف پای چپ حرکت میکند و دست چپ به حالت عمود بر زمین در پهلو چپ قرار گرفته دست راست نیز روی سینه موازی زمین قرار میگیرد . همانطور که در شکل ۱۹ (حالت ۲) ملاحظه میکنید . انگشتان باز است بجز شصتها که داخل نرمی دست جمع و بسته شده اند . این حالت را در کونگ فو گادو میگویند (گادو یعنی گارد)



شکل ۱۹ حالت ۱

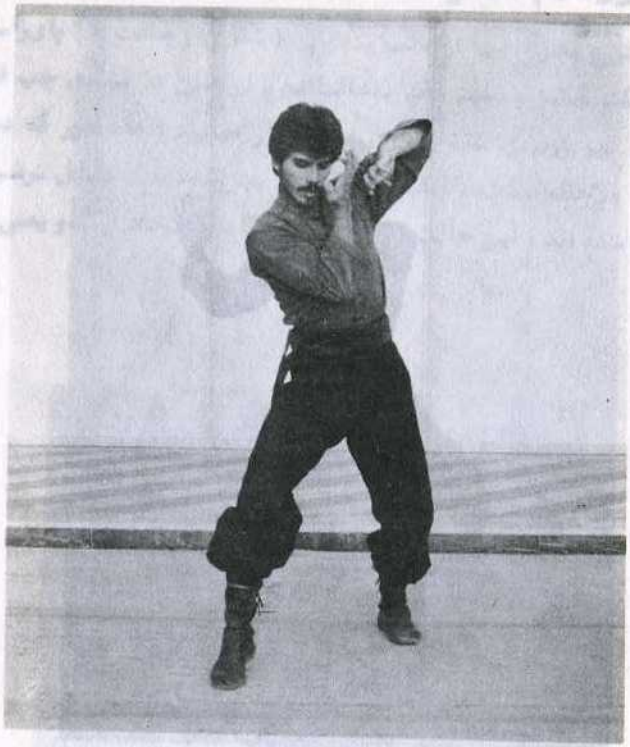


حالت ۲

بعد از گادو که بدن آماده حرکت به جلو یا عقب می باشد ضربه یا دفاع (سویتو) را انجام می دهید . تکنیک را با عمل تنفسی هایما شروع میکنیم ، برای عملکرد و دوران صحیح این تکنیک ابتدا باید دستها و پای راست را همزمان با هم بطرف جلوهدایت کرد طوریکه حالت دستها عوض شده ، دست راست عمود بر زمین و دست چپ موازی زمین دوران گیرند (حالت ۳) .

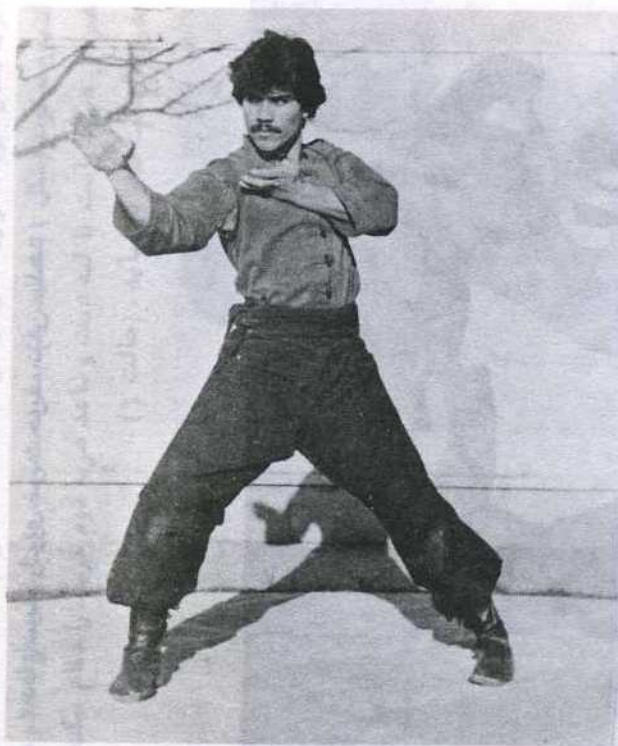
بالا دست طرف
چپ
۱۹
دست
(وضع گماره)

برای
بای چپ
دست راست
(حالت ۲)
جمع



حالت ۳

از دوران و قدرت گیری استفاده کرده و بوسیله دست راست بدن را درو میکنید (حالت ۴) حالت پنجه ها را ۱۸۰ درجه تغییر میدهید ، یعنی دستها یک پیچ زده (حالت ۵) و با لبه دست ضربه حریف را دفاع کند . دست چپ هم برای پشتیبانی به پهلو شانه مخالف چسبیده و زاویه بدن باید بین ۴۵ تا ۹۰ درجه از کمر به بالا گردش داشته باشد . زاویه دست ۱۳۵ درجه میباشد (باید توجه داشت که با زدن ضربه سویتو پا نیز موافق دست بحالت را تومستقر باشد)



حالت ۵



حالت ۴

روزانه بطرق مختلف جذب بدن میشود در عرض چند ماه مجموعاً " به چند هزار کالری که توام با نتایج حاصل از تمرینات کونگ فو، کاهش چربی بدن را بخوبی تامین میکند، به تقویت ماهیچه های پشت بدن (که ضعف آنها اغلب همراه با درد قسمت تحتانی پشت است) بمقدار زیادی کم میکند و قابلیت انعطاف آنها را بیشتر مینماید و حتی از درد های پشت نیز جلوگیری میکند، بطور مؤثر خونسردی را تقویت و هیجانان و اضطراب روانی را کاهش میدهد، از چاقی و افزایش بی تناسب وزن بدن و همچنین از بزرگی و افتادگی شکم که ناشی از ضعف ماهیچه های بطنی است بمقدار عمده ای جلوگیری میکند.

ذن :

یعنی مرز ناشناخته آدمی و نفوذ بر برد افکار انسانی. مفهوم ذن بمعنای اندیشیدن، در بحر تفکر غوطه ور شدن، درست نفس کشیدن و فعالیت جسمی تناسب داشتن بمنظور کوشش در راه زیستن و به آرامش و روشن بینی رسیدن است. ذن یعنی بازگشت به بهترین حالات فیزیولوژیک انسان چون معتقدیم که (روح و روان) جز فیزیولوژی دستگاه عصبی مرکزی چیز دیگری نمی باشد، بر اساس این نظریه فرد در راه ذن میکوشد که با توسل به اصول ویژه آن به بهترین حالات فیزیولوژیک جسم خود مراجعت کند.

برای انجام هر تکنیک در کونگ فو احتیاج به استقرار ویژه ای داریم که حداکثر کارائی را به آن تکنیک بدهد بطور کلی در کونگ فو طرز قرار گرفتن (استقرار) یکی از مهمترین عناصر بحساب می آید، وضعیت پا ها از ابتدائی ترین اصول کونگ فو است که برای انجام تکنیکها نهایت دقت و لزوم را دارا میباشد، در این مورد باید با استحکام و چالاکي و چابکی تعادل و نرمش کافی داشت.

بدن انسان متکی به رازها و اسراری است که علم با تمام سرعت و پیشرفت به قطره ای از دریای آن دست پیدا نکرده است در طریقت کونگ فو قدرت تن و فکر به ریشه علمی و عملی بکار گرفته شده است که بزودی به درک این دنیای تن دست خواهیم یافت.

در زمانه ما بشر به جوی آبی آلوده می ماند ولی باید برای مرگ زمانه و تضاد های بی اساس که قوت حقایق را ربوده چون اقیانوس باشد تا جویهای آلوده و

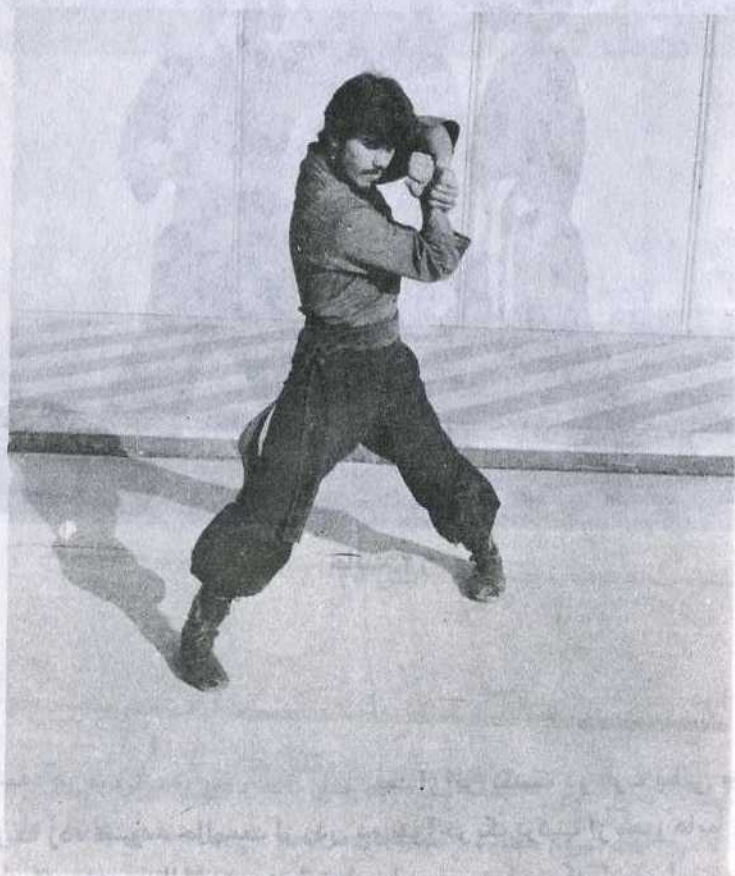
شکل ۲۲ عکس این دفاع ضربه را از پهلو نشان میدهد.



شکل ۲۲

شکل ۲۲

بلافاصله بعد از دفاع ضربه دوم حریف ضربه دومامتو را با جمع کردن دستها
 بطرف چپ سر (شکل ۲۳ حالت ۱) و قدرت گیری ، با لبه مشت دست راست بصورت
 حریف ضربه میزنید همزمان با زدن ضربه دست چپ برای عکس العمل گیری به پهلو
 چپ و روی شال قرار میگیرد (حالت ۲) .

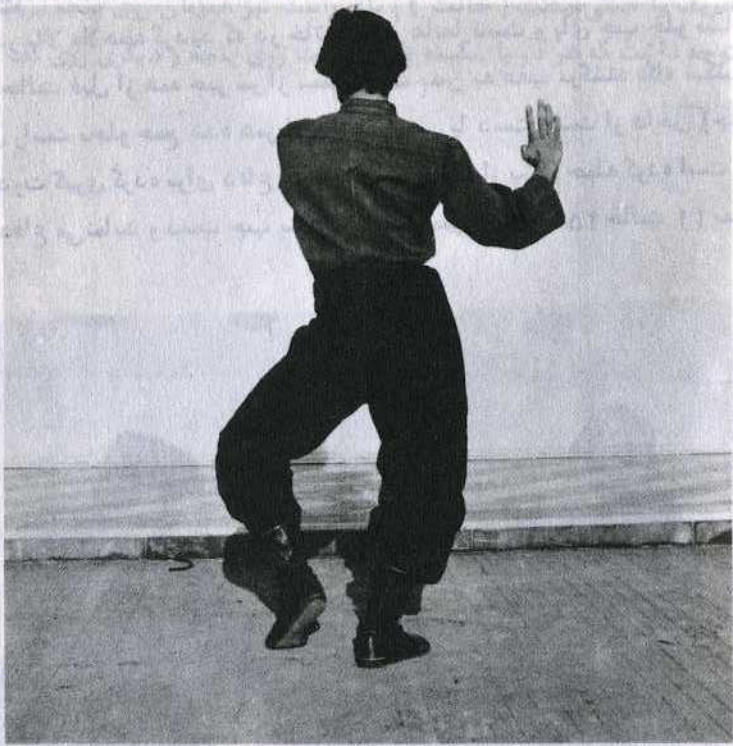


شکل ۲۳ حالت ۱



حالت ۲

بعد از این تکنیک دو ضربه پیاپی متونیز به حریف زده میشود . حال بعد از زدن دو متو آخر یک ترکیب از محور هایما رابه اتمام رسانده اند . حالت بدن در اینجا به این صورت است که راتوی راست یعنی پای راست جلو و دست راست جلو میباشد با جمع کردن پای چپ و قرار دادن دستها بحالت گادوی راست عکس این ترکیب را انجام میدهید (شکل ۲۴) میدانید که خاتمه تکنیک یا ترکیب با حالت راتو که پا و دست چپ جلو باشد تمام میشود . تا اینجا

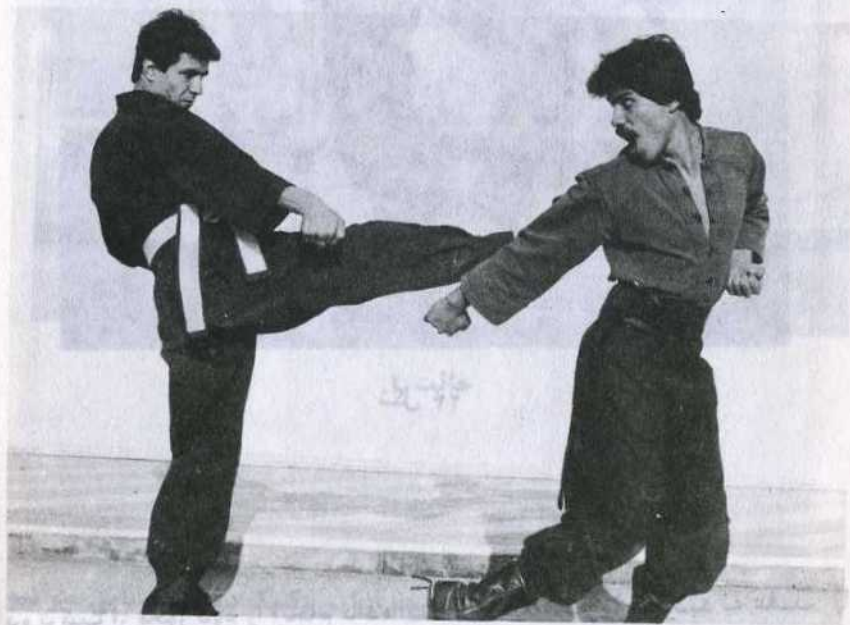


شکل ۲۴

دو ترکیب از محور دوم را انجام داده اید حال باید محور را برگردید به عقب با حالت گادوی چپ شروع میکنید ، تکنیکهای برگشت با عمل تنفسی هایما آغاز میشود و مثل رفت محور در ترکیب عکس به عقب بر میگردید . در انتهای محور هایما یا و دست چپ جلو میباشد که از این حالت محور سوم شروع میشود با عمل تنفسی وایس کین نه .

تسریح محور و ریس کین نه :

در بالا ملاحظه گردید که در خاتمه محور هایما دست و پای چپ جلو میباشد از این حالت قبل از همه چیز سراز سمت راست بدن به عقب برگشته نگاه میکند ، بعد پای راست بجلو جمع شده همزمان با جمع شدن پا دست راست از داخل و جلوی بدن قدرت گیری کرده برای دفاع ضربه پای حریف که از پشت حمله کرده است با ساعد دفاع می نماید و دست چپ به عکس العمل می رود (شکل ۲۵ حالت ۱) بعد



شکل ۲۵ حالت ۱

برای دفاع ضربه بعدی حریف همان دست راست را جمع کرده و بصورت دوما ضربه حریف را خنثی میکنید (حالت ۲) پای راست نیز همزمان روی پنجه برمیگردد . باید توجه داشت که هر دو پا شکسته و پای راست روی پنجه و دیگری روی کف استقرار دارند .



حالت ۲



حالت ۳

بعد از این دفاع پای راست در مسیر عکس محور هایما جلو میرود و همزمان با آن دست راست با قدرت گیری از بدن با پهلوی دست (دوما) ضربه احتمالی حریف را دفاع یا به زیر شکم حریف ضربه میزند (حالت ۳) بعد از دفاع سوم دو ضربه متو پشت هم زده میشود بعد از این ترکیب و تکنیکها که حالت بدن راتوی راست و دست راست جلو میباشد پای چپ جمع شده و دست راست با عکس العمل چپ از روبروی صورت تا شکم را درو میکند، دفاع اوراتو (شکل ۲۶ حالت ۱) بدن ۹۰ درجه زاویه گرفته و در مسیر ضربه قرار میگیرد، بعد همان دست باز شده (حالت ۲) خود عکس العملی میشود برای ضربه بعدی که سه ضربه متو پشت سر هم میباشد با ضربه متوالی پای چپ نیز جلو میرود و بدن در خاتمه تکنیک به حالت راتوی چپ و دست چپ قرار میگیرد (حالت ۳) که از این حالت تکنیکها به عکس راتوی راست انجام میشود و در آخر به حالت راتو و دست راست در می آید. حال باید محور را به عقب برگردید.



حالت ۲



شکل ۲۶ حالت ۱

کثیفی که وارد آن میشود اورا نیالاید... در معابد کونگ فو راهبر میکوشد تا اندیشه را با بیان روح در شاگرد روان کند و انسان را پایان ناپذیر، آزاد و سامان دهنده جلوه دهد. جستجوی ما در کونگ فو راهنمایی انسانهاست، نشان دادن عدالت است، شناساندن گناه و دروغ به بشر هیجان زده است و بالاخره کونگ فو فریاد عقل است، عقل است که عبور مرز دانائی ها و توانائی هاست در معابد کونگ فو به نهال انسانی توجه فراوان میشود و چه باغبانی دقیق میگردد زیرا راهبر کودکان امروز آینده سازان فردا میدانند و هرچه کوشش است بر آنان دریغ ندارد. در معابد و دانشکده های تن و روان نونهالان به حقایق فردا بی پرده آشنا میشوند تا وظایف و سهم سازنده خویش را در آستانه فعالیت اجتماعی بدانند.

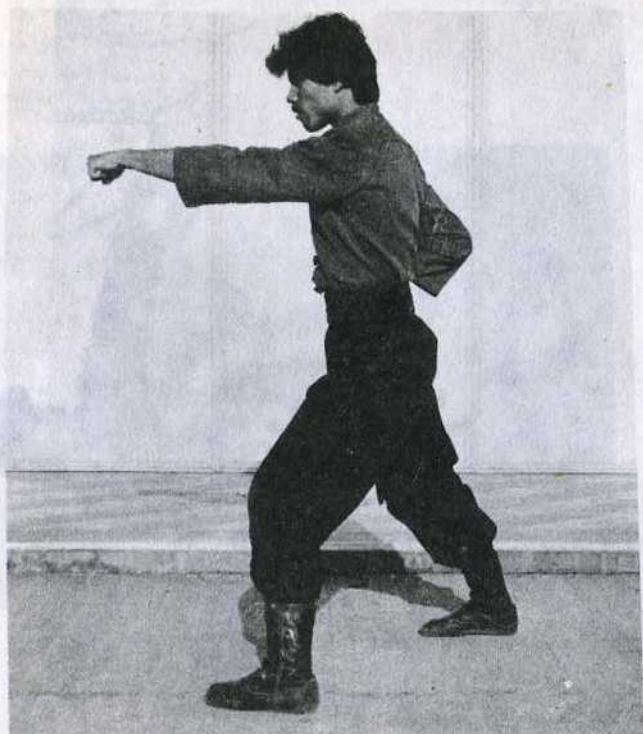
در آماج کونگ فو قدرت آشتی است و انسانهای قدرتمند تجاوز گر نیستند. هر چه تجاوز است و هر چه بیداد گری است در روح ضعیف انسانی است. کونگ فو با تعالیم شدید روح انسان را بخود رسائی میبرد تا هستی بوجود آورد و فریاد زمانه را از طریق اندیشه به روح منتقل کند.

هدف نبرد کونگ فو:

نبرد پادافره آتش افروزان است که راه و رسم همبستگی و هماهنگی نخواهند و فروغ اندیشه را بگسلند.

مبارزه در کونگ فو متکی بر یک تسلط روحی فوق العاده و محاسبات تکنیکی و نیروی بدنی آماده، تجزیه شده در میدان مبارزه است. در مبارزه کونگ فو شدیدترین انضباط و دقیقترین قضاوت، عمیق ترین بررسی به هنگام مبارزه در روی شاگرد انجام میشود، همراه بایستی هرگونه ترس و تردید و عدم اطمینان را در خود از بین ببرد، مبارزه در کونگ فو از راز نیروی تن و روان یک انسان سرچشمه میگیرد.

نبرد کونگ فو به نیروی تفکر (ذن) سرعت تکنیکی فوق العاده، و بکار گرفتن قدرت نفوذی در هر حرکت حریف است، مهمترین مسئله نبرد تمرکز فکر و نگاه کردن به چشمان حریف و انتقال حرکت حریف برای عکس العمل سازی وی یا نفوذ متقابل است.



حالت ۳

برگشت محور بوسیله جمع شدن پای راست به عقب و دست راست به پهلو مقابل
 شانه و گوش راست (طبق شکل ۲۷ حالت ۱) بعد با داخل دست دفاع (اوران تو)
 ضربه حریف را خنثی میکنید. دست چپ باید برای پشتیبانی و دفاع سر بصورت
 موازی سطح زمین با فاصله کمی در پهلو سر قرار گیرد (حالت ۲).

بعدها این تکنیک همان دستی که دفاع کرده ضربه دوماتو را به حریف میزند ، این تکنیک را میتوان برای دفاع نیز بکار برده ، دست چپ به عکس العمل رفته و پای راست همزمان به عقب (حالت ۳) ادامه تکنیک را با سه متو پیاپی باید پیش ببرید عکس این ترکیب را با دست چپ روی راتوی جیب انجام باید داد ، طوری که دست و پای راست در خاتمه حلو باشند (بر عکس ترکیب قبلی) محور چهارم را از این حالت شروع میکنید .



حالت ۳

تسريح و محور و ايسا :

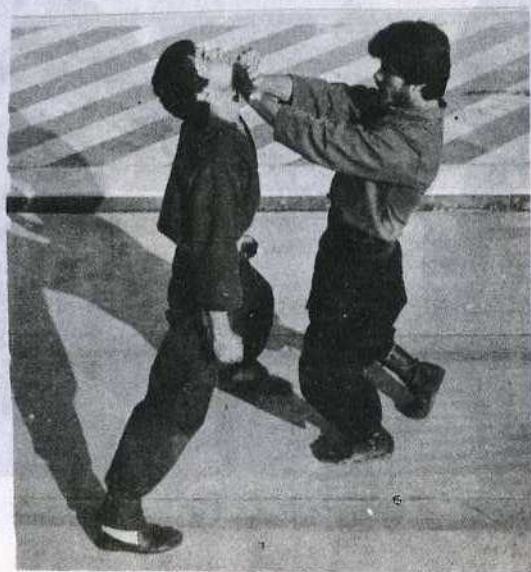
چهارمین محوريا محور و ايسا هما نظورکه گفته شد با دست و پايی که جلو بودند شروع ميشود ، قبل از هر چیز سر به سمت راست برگشته مسير ديد ۹۰ درجه تغيير ميكند ، بعد از ديدن مسير بوسيله دست چپ از داخل بدن قدرت گيری کرده و با لبه مشت و ساعد دست راست ضربه پای حريف را خنثی ميکنيد . همزمان با اين عمل پای راست نيز جمع ميشود (البته روی پنجه و نشسته) (شکل ۲۸ حالت ۱) بعد زاويه بدن ۱۸۰ درجه تغيير کرده با دست چپ همان تکنیک را تکرار ميکنيد . در اين دفاع چپ پای چپ روی پنجه بايد قرار داشته باشد (حالت ۲) بعد از اين دفاع نشست پا عوض شده يعنی باز پای راست روی پنجه قرار ميگيرد و دستها جمع شده روی شال با هم قدرت گيری کرده و با مثلثی حفت دستها به حريف ضربه میزنند (حالت ۳) انگشتان بايد کاملاً " سسته باشند .



شکل ۲۸ حالت ۱

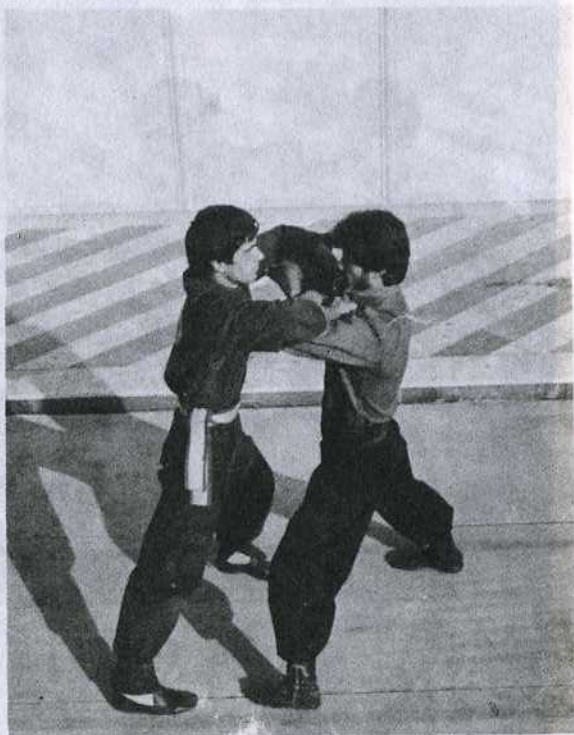


حالت ۲



حالت ۳

بفرض اگر بعد از این تکنیک حریف نزدیک شده و یقه کونگ فو کار را گرفته باشد از همان حال دستها را جمع کرده و با آرنجها به زیر دستهای حریف رده طوری که دستهای او مستقیم و کشیده مانند (شکل ۲۹ حالت ۱) بعد با کوبیدن دومامتو به انتهای دو بازوی مهاجم یقه را از چنگ او در می آورید ، همزمان با زدن دو دومامتو برای استقرار کامل پای راست بد عقب کشیده میشود (حالت ۲) .



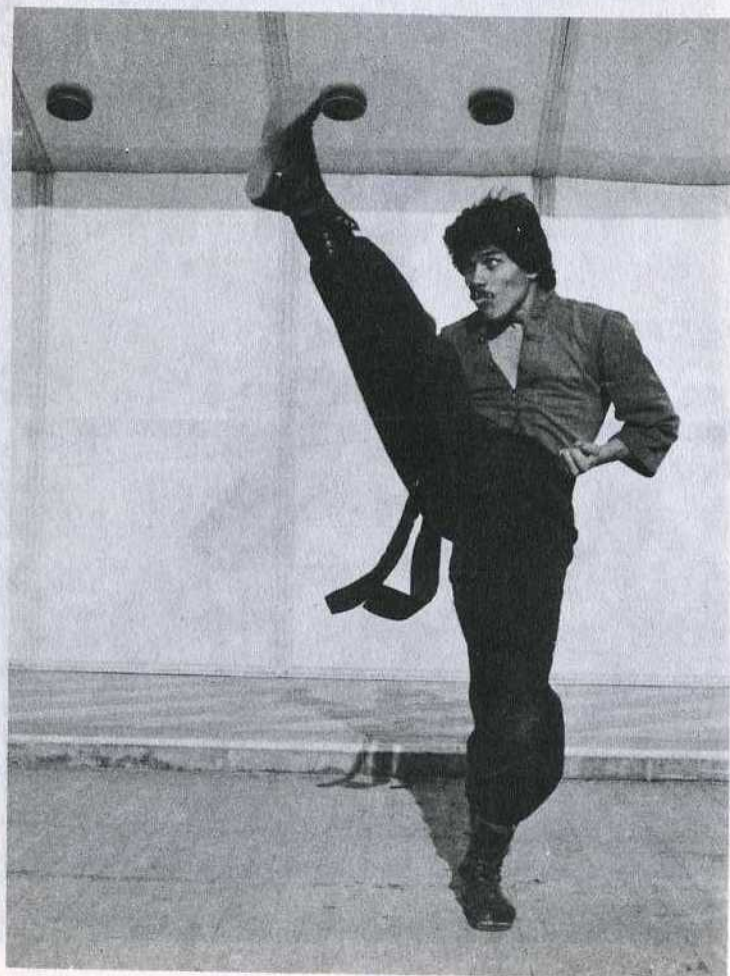
شکل ۲۹ حالت ۱



حالت ۲

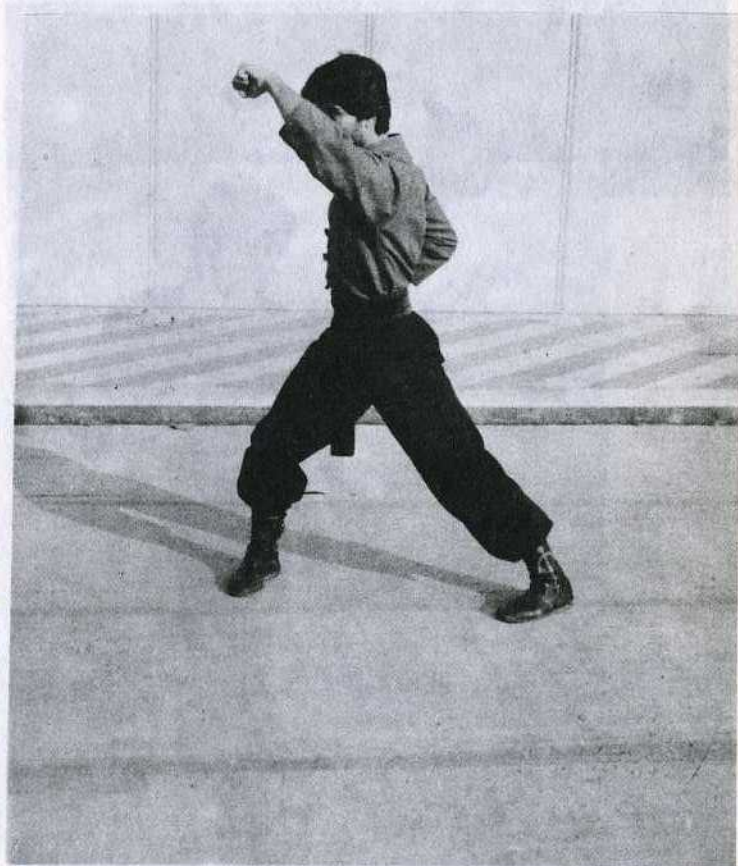
حالت ۲

برای ادامه محور دستها به سن سه سرو میرود در حالی که راتوی چپ ایستاده‌اید برای زدن ضربه پا به حلو یا ضربه کی یتو، در خط یک ابتدا باید از دستها برای قدرت گیری و عکس العمل سازی استفاده کرد. طرز عکس العمل گیری برای کی یتو به همان صورتی که سن سه سرو در بدن جمع میشد، عمل میکنید، در حالی که همزمان با جمع شدن دستها برای عکس العمل ضربه که یتو راست زده میشود (شکل ۳۰ حالت ۱)

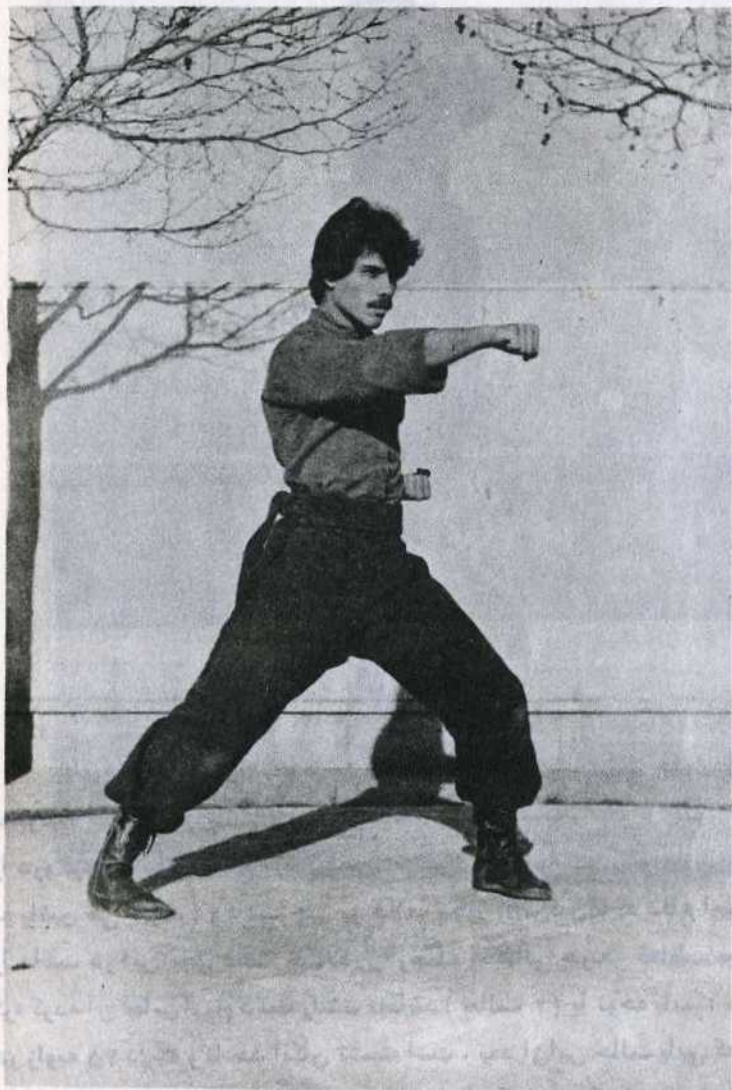


شکل ۳۰ حالت ۱

بعد از ضربه، پا جمع شده و به جلو نشست میکند همزمان با نشست پای راست دست چپ قدرت گیری مخالف کرده دفاع (آف ما) را انجام میدهد (حالت ۲). بعد دو ضربه متوزده و باز به سن سه سرو می ایستید و عکس همین تکنیکها را ادامه میدهید تا اینکه در خاتمه پای چپ، و دست راست جلو باشند (شکل ۳۱).



حالت ۲



شکل ۳۱

آنا تاوا :

یعنی تو، توئی که بحکم طبیعت باید مدت زمانی در این دنیای خاکی زندگی کنی. اگر از خود بیرسیم که زندگی یعنی چه؟ چه جوابی میتوانیم بدهیم؟
فرض زندگی را به یک جاده تشبیه کنیم که ابتدای این جاده تولد و انتهای آن مرگ و طی کردن این مسیر زندگی باشد. تمامی انسانها در این مسیر قرار میگیرند اما زمان پیمودن آن متفاوت است. بعضی ها سریع و بعضی دیگر آهسته آنرا طی میکنند. ولی باید دید که هدف چیست؟ و بعد از رسیدن به مقصد و طی کردن راه به چه نتیجه ای می‌رسند.

انسانها را میتوان به چند دسته تقسیم کرد از آنجمله عده ای هستند که بی تفکر و بی توجه به اطراف خود حرکت میکنند و بی نتیجه عمر خود را به پایان می‌رسانند. عده ای دیگر نیز وجود دارند که فقط خودبفکر میباشند و اینها مستبدانی هستند که برای رسیدن به منافع بیشتر دیگران را به بردگی خود میگیرند و تا آنجائی که میتوانند مثل زالو خون آنها را می‌مکند. دسته دیگری هم هستند که زیر بار ظلم و ستم نرفته و بر علیه ستمگران به مبارزه بر میخیزند. این دسته معمولاً "زندگی پر رنج و دشواری دارند و ممکن است عمر آنها کوتاه بوده و مسیر را خیلی سریع با آخر برسانند ولی بعد از رفتن از این دنیا قهرمانی میشوند برای دیگران و یاد آنها در فکر و قلب مردم باقی خواهد ماند.

پس تو همراه راه دانائی که در این راه قرار گرفته ای با فرا گرفتن فنون کونگفو و گشودن اندیشه، مبارزی از خود بساز که در راه مردم و الگوئی باشی برای آنها.
موضوع مهم اینکه وقتی بقدرت رسیدی مست قدرت خویش نشوی، چون آنوقت خیلی زود آنرا از دست خواهی داد. سعی کن قدرت خود را به دیگران انتقال دهی و با این کار آن را به چندین برابر رسانی.



شکل ۳۲ حالت ۲

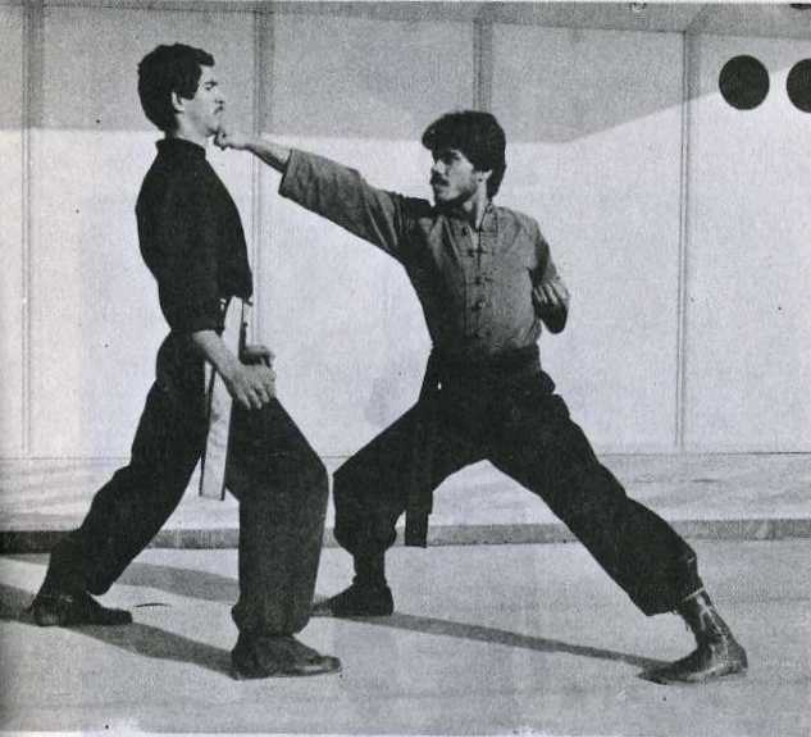
برای برگشت محور وایسا مانند محور وایسکین نه پا و دست جلو به عقب جمع میشوند (شکل ۳۲ حالت ۱) دست راست از روبروی شانه راست تا جلوی شکم و سینه را درو کرده با ساعت دفاع میکند (توضیح اینکه دست راست مسیر ۴۵ درجه را از بالا به پایین طی میکند) و دست چپ بر خلاف محور وایسکین نه که دفاع احتمالی سر را داشت در این محور سمت چپ بدن را از حمله احتمالی حریف حفاظت میکند و مشت گره کرده آن مماس آرنج دست راست میباشد (حالت ۲) با توجه باینکه حالت بدن در زاویه ۴۵ درجه و تا حد امکان نشسته است ، بعد از این حالت پایی که جمع شده (پای چپ) به عقب میرود و دست راست (دفاع کننده) تکنیک متو یا زاویه بدن را انجام میدهد (بجای متو دو ماتو هم اگر زده شود اشکالی ندارد) در این حالت باید سعی شود که راتواز حد کلاسیک بازتر باشد و دست عکس العمل بین شالوشانه قرار گیرد (حالت ۳) ادامه ترکیب را با زدن متوی معمولی با دست چپ و بعد متوی

زاویه دار مثل قبلی با دست راست و دوباره متوی معمولی چپ که خاتمه ترکیب با دست چپ و راتوی راست میباشد ، از همین حال عکس ترکیب را بهمین صورت تا ابتدای محور ضربدر یا آنا تاوا انجام میدهیم .



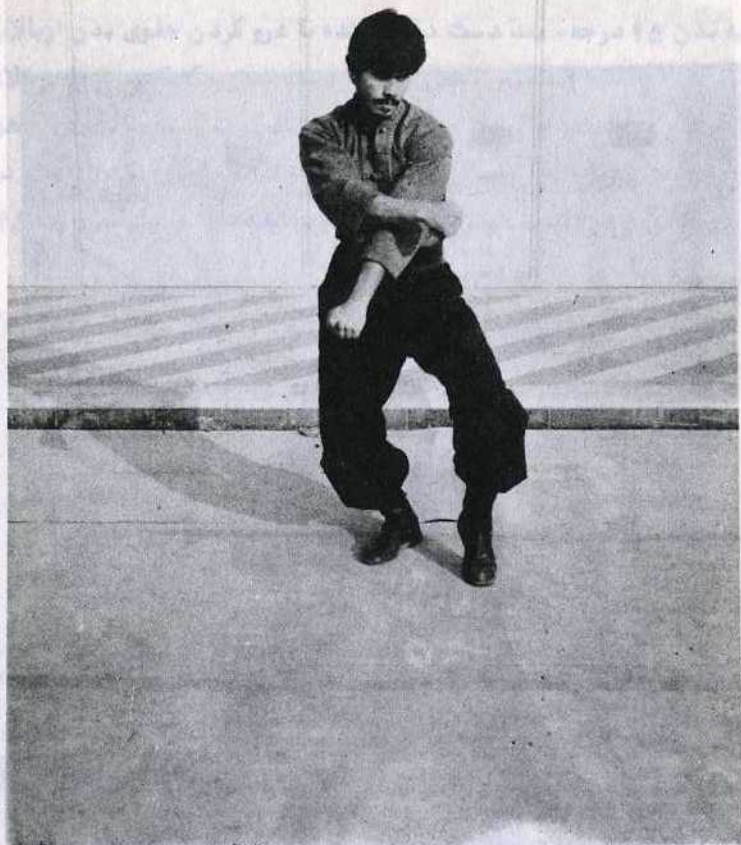
حالت ۲

کل حرکت گرفته باشد تا بحال در ترکیب انجام داده ایم که بیست و یکم و بیست و دوم میگردد . حال بیست و نهم در این ۳۲ درجه از محور محور آخر انجام میگردد . در محور ضربدر با میگردد که کل آنرا در کونکر آنا تاوا باشد . در بالا گفته شد که محور واینا با راتوی چپ و دست راست واینا با دست چپ و محور ضربدر با چپ را جمع کرده و دست چپ را برای قدرت گیری زیر دست چپ برساند شکل ۳۳ حالت (۱) بعد محور بران را ۳۵ درجه نسبت چپ تغییر داد و در آن محور (ایوان نو) پای چپ را بران محور باز میکنند بحالت راتوی (حالت ۲)



حالت ۳

این حرکت (۱) و استند است بر خلاف سایر وانگین به که دفاع احتمالی میسر
 تا در این محور نموده جدید در حرکت احتمالی جریف حفاظت میکنند و پشت
 به آن پاهای آردم نموده راست میمانند (حالت ۲) یا توجه داشته حالت بدن
 به ۲ درجه و تا حد امکان کشیده است. بعد از این حالت پاهای که جمع شده
 است (به عقب میروند و دست راست (دفاع کننده) بکنگ میو یا زاویه بستن
 م میدهد) بجای میزد دریا میوزیم اگر زنده نبود اشکالی ندارد (در این حالت
 می شود که زانو از حد کلاسیک باز میماند و دست بکنگ العمل بین شال و نانه
 رد (حالت ۳) آماده ترکیب را با زمین بتوی محولی با دست چپ و بعد متور



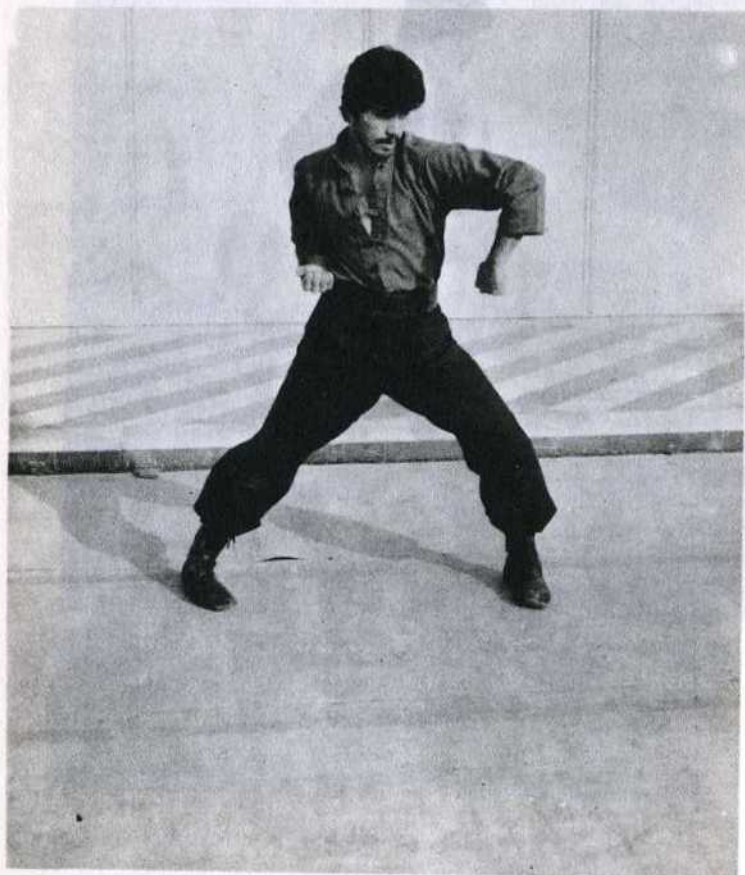
شکل ۳۳ حالت ۱

اگر دقت کرده باشید تا بحال چهار محور تکنیکی انجام داده ایم که یک بعلاوه رادرست میکنند . حال بوسیله تغییر دادن ۴۵ درجه از مسیر محور آخر ادامه تکنیک را در محور ضربدر طی میکنید که کل آنرا در کونگ فوآنا تاوا نامند . در بالا گفته شد که محور وایسا با راتوی چپ و دست راست پایان یافت برای شروع محور ضربدر پای چپ را جمع کرده و دست چپ را برای قدرت گیری زیر دست راست برده (شکل ۳۳ حالت ۱) بعد مسیر بدن را ۴۵ درجه بسمت چپ تغییر داده و با دفاع (اوران تو) پای چپ را در آن مسیر باز میکنید ، بحالت راتو (حالت ۲)



حالت ۲

زاویه بدن ۴۵ درجه ، بعد دست دفاع کننده با درو کردن حلوی بدن از بالا به پائین (شکل ۳۴ حالت ۱) به عکس العمل رفته با دست بعدی تکنیک هوتو را برخلاف زاویه بدن انجام میدهید (حالت ۲) باید توجه داشت که بدن در حالت دفاع هوتو ۱۸ درجه از حالت قبلی زاویه میگیرد ، یعنی اگر در تکنیک اوران تو شانه چپ در زاویه ۴۵ درجه بوده در تکنیک هوتو زاویه بدن عوض شده شانه راست در زاویه ۴۵ درجه قرار میگیرد ، اما راتو هیچ تغییری نمیکند .

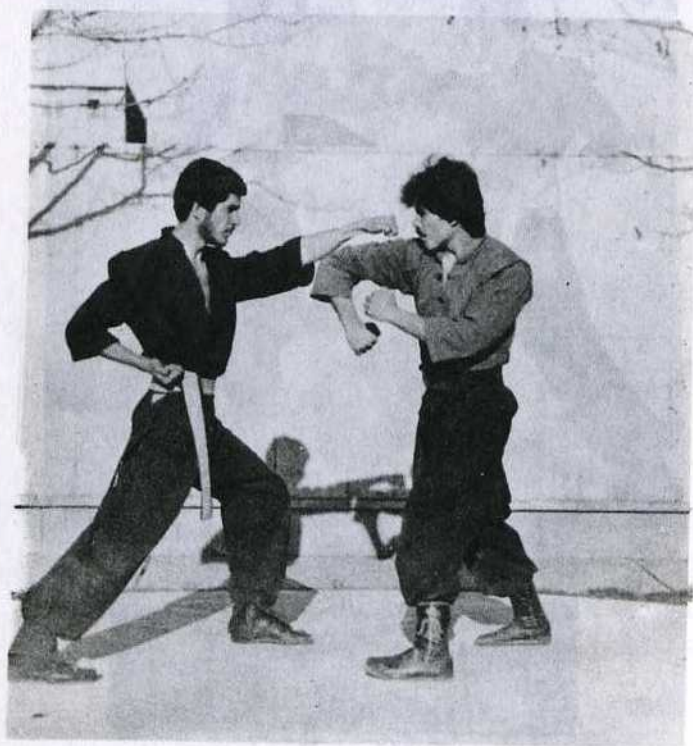


شکل ۳۴ حالت ۱



حالت ۲

بعد از همان حالت با عکس العمل گیری دست چپ ضربه یتو متوی راست را
 میزند. زاویه بدن به همان حال در مسیر خواهد بود (شکل ۳۵ حالت ۱ و ۲) طرز
 زدن یتومتورا نشان میدهد. *بهر جهت در شکل ۳۶ حالت ۱ و ۲ را مشاهده کنید*
 توضیح اینکه: *استوار کامل دفاع آید تا بعد از آن در هر مرحله تغییر را انجام دهید*
 (یتو متو تکنیکی است مانند متو فقط تفاوت آنها این است که یتو متو همیشه
 در مسیر شانه بوده و از پهلوی بدن قدرت گیری میکند) .



شکل ۳۵ حالت ۱



حالت ۲

۱. حالت ۵۲ رقص

ترکیب بعدی را با سن سه سرور اتو آغاز میکنید و با کشیدن عکس العمل به
 پهلوها ضربه کی یتوی راست زده میشود و بلافاصله بعد از جمع شدن پا سر برگشته
 جهت مخالف بدن را از سمت چپ می بینید (شکل ۳۶ حالت ۱) و با گذاشتن پای
 است به عقب و استقرار کامل دفاع آف ما بعد از ۱۸۰ درجه تغییر را انجام میدهید
 . (حالت ۲) .

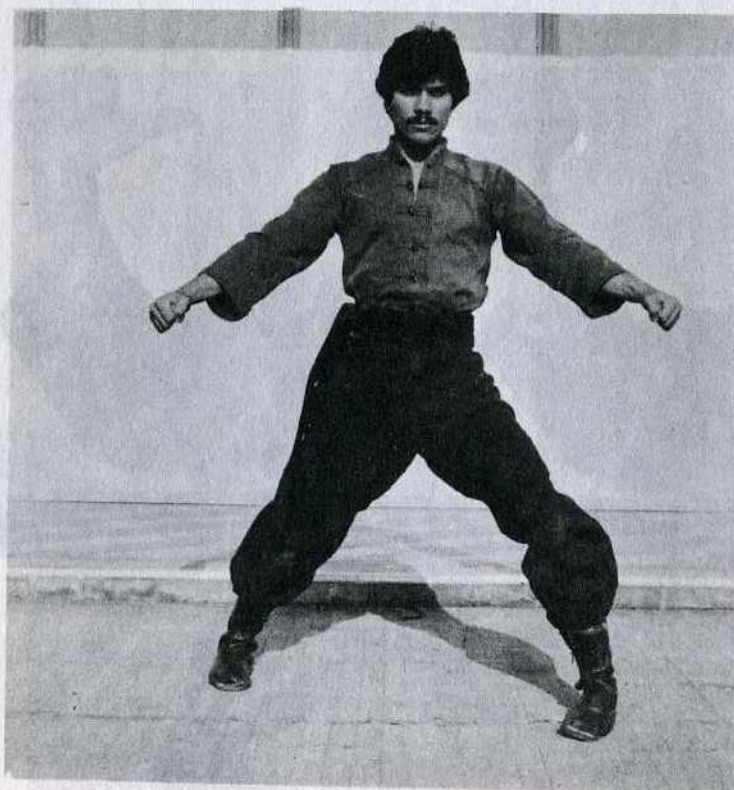


شکل ۳۶ حالت ۱

بعد از دفاع آف ما توسط سرور باید زده شود . حال که با انجام دست
 و پا در پهلو دست ما جمع کردن پای راست و بردن دست راست زده دست چپ
 برای تعویض (شکل ۳۷) دفاع آف ما از راست را انجام داده و عکس تکنیکهای
 خود را با تکرار میکنید . وقتی که کسی متوجه شود و بعد از جمع کردن پا

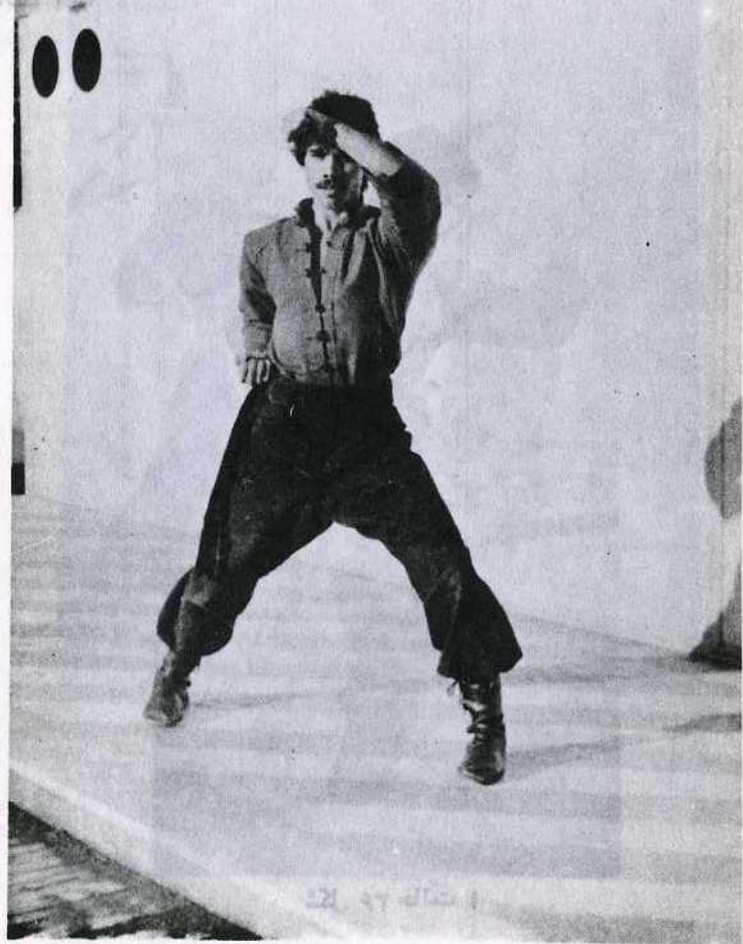
تسريح راتو :

قبل از هر چیز باید توجه داشت که بدن کاملاً " عمود بر زمین قرار گیرد ، پای جلو شکسته باشد پای عقب کشیده ، وزن بدن ۶۰ تا ۷۰ درصد روی پای جلو و ۳۰ تا ۴۰ درصد روی پای عقب ، پنجه پای جلو بین ۱۰ تا ۴۵ درجه بطرف داخل می باشد و پنجه پای عقب کاملاً " در مسیر بدن یعنی موازی جهت بدن می باشد . فاصله پا ها از همدیگر از پهلو $1/5$ برابر عرض شانه و از جلو به عقب هم $1/5$ برابر عرض شانه است (شکل ۱) .



(شکل ۱)

همانطور که در شکل می بینید دستها در زاویه ۴۵ درجه قرار گرفته اند و کاملاً " کشیده می باشند ، این حالت را چینو میگویند .



حالت ۲



شکل ۳۷

بعد از دفاع آف ما دومتو نیز باید زده شود . حال که با حالت دست و پای چپ جلو هستید با جمع کردن پای راست و بردن دست راست زیر دست چپ برای قدرت‌گیری (شکل ۳۷) دفاع اوران توی راست را انجام داده و عکس تکنیکهای محور ضربدار را تکرار میکنید . وقتی که کی یتو چپ را زدید و بعد از جمع کردن پا

مسیر بدن ۹۰ درجه بسمت چپ تغییر کرده و پای چپ در جلو نشست میکند (شکل زیر حالت بدن را بعد از کی یتو و نشست نشان میدهد) .



تعداد ستاره که در رانده ، عموماً در هر یک از دستها که در آن وقت از آن
 بیرون کشیده می شود و تعداد آن در هر یک از دستها که در آن وقت از آن
 بیرون کشیده می شود و تعداد آن در هر یک از دستها که در آن وقت از آن
 بیرون کشیده می شود و تعداد آن در هر یک از دستها که در آن وقت از آن
 بیرون کشیده می شود و تعداد آن در هر یک از دستها که در آن وقت از آن

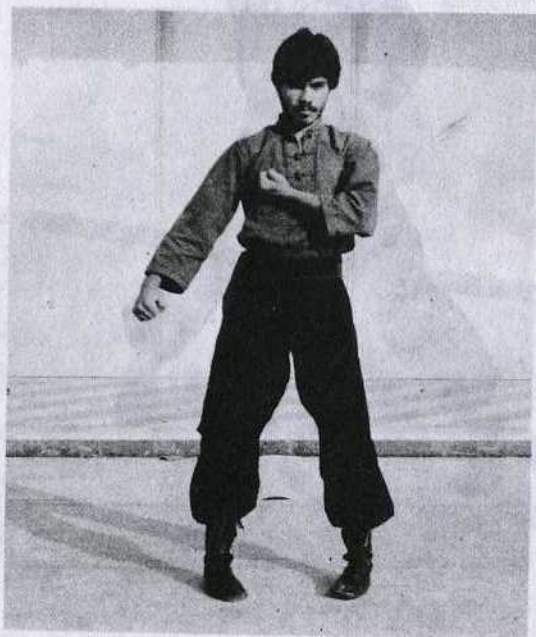
همزمان با نشست پادفاع
 آف مای چپ نیز باید انجام گیرد . دومتو پشت آن زده میشود . حال همین تکنیکها
 وکی یتوچپ را در این مسیر زده ۱۸۰ درجه از سمت چپ تغییر جهت داده عمل
 میکنید و در این مسیر جدید باز همین ترکیب را انجام میدهید و در آخر بعد از
 اینکه کی یتوچپ زده شد مسیر ۴۵ درجه به چپ برگشته پای چپ به یته راتو
 می نشیند و دفاع آف ما را با دست چپ انجام میدهید . (شکل ۳۸) بعد از
 دفاع باز دومتو زده میشود .



شکل ۳۸

همانطور که ملاحظه کردید در این محو ضربدر چهار دفاع آف ما وجود داشت که همگی آنها با دست چپ انجام میشد و از چهار کی یتو فقط اولی آنها راست بوده بقیه با پای چپ انجام میشد و چرخشهای بدن تماما " از سمت چپ میباشد .
 (نکته مهم اینکه باید قبل از هر چیز در مواقع تغییر جهت یا برگشتن سر مسیر را دیده بعد تکنیکها را انجام داد) .

حال برای انجام خط یک و اعلام آمادگی و اجازه خواستن برای شروع خط دو (آتا دو) دست چپ بروی سینه و دست راست به پهلو باز میشود و همزمان با جمع شدن پای راست به سمت چپ میگویند (آتادو) (شکل ۳۹) بعد بحالت احترام سر پائین آمده میگوئید یارومه (راهبر) (شکل ۴۰) .



شکل ۳۹



شکل ۴۰

ذناى :

فرمان ذناى بمنظور نفس گيرى ، تمرکز گرفتن و تفکر کردن است . در این حالت چهارزانو نشسته دستها مشت شده روی زانو ، ستون فقرات عمود ، سر در مسیribدن ، چشمها بسته و تنفس تحت کنترل باید باشد . (شکل ۴۱) .



شکل ۴۱

ذن یعنی درست اندیشیدن در بحر تفکر فرو رفتن بمنظور روشن بینی و آرامش رسیدن است . نکته مهمی که باید خدمت دوستان و همراهان عرض کنم این است که روی محور تکنیکی زیاد تکیه نکنید بلکه سعی کنید با منفرد کار کردن تکنیک آنها را به بدن خود شناسانده و بقول کاتگ فو کاران در بدن جا بیندازید . به این منظور برای جلا نداشتن و یاد گرفتن کامل تکنیک باید حد اقل آنرا هزار بار در جلسات مختلف کار کرده باشید .

نکته دیگر اینکه تکنیکهایی که شما در این کتاب ملاحظه کردید بیشتر برای آماده سازی بدن است که بتوان در درجات بالا کونگ فو کار با کاربرد بیشتری آموزش ببیند (یعنی بتواند تکنیکهایی که با دوران و پیچش بیشتری در خط های بالا وجود دارند یاد بگیرد) .

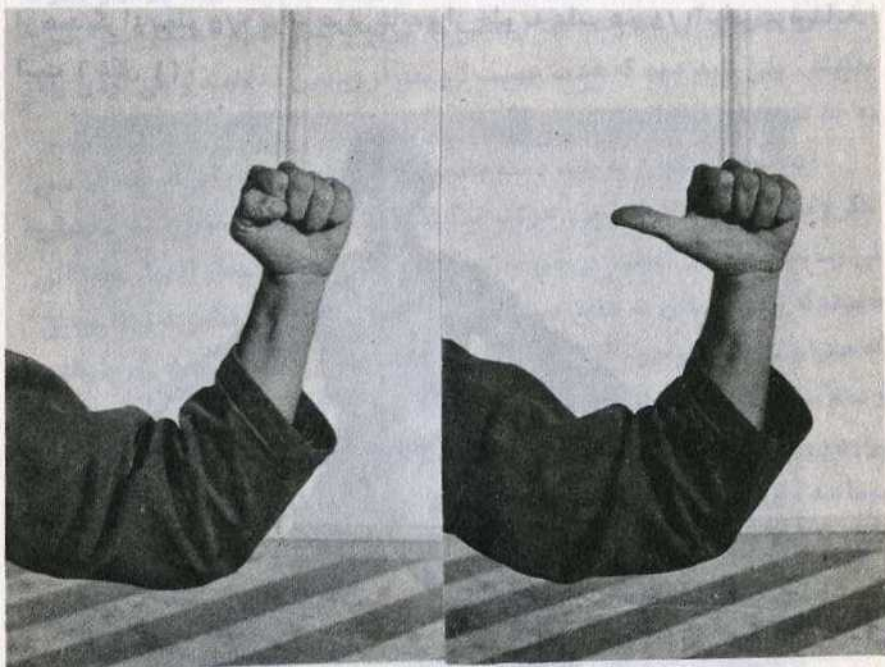
امیدوارم که با گذاشتن تکنیکها و درجات بعدی کونگ فو و دیگر مسائل آن در اختیار شما دوستان کمکی به طریقت دانائی کرده باشم .

۱۳۵۸/۱۱/۱

راهدان سیر قهوه ای مصطفی حلیل زاده

تسریح متو :

برای مشت کردن صحیح دست ابتدا چهار انگشت را تا نیمه طوری جمع میکنید که هیچ فضائی بین آنها وجود نداشته باشد بعد انگشتان را در کف دست گلوله میکنید (شکل ۲ حالت ۱) بعد بند اول شصت را روی بند دوم انگشت سبابه می گذارید (حالت ۲) .



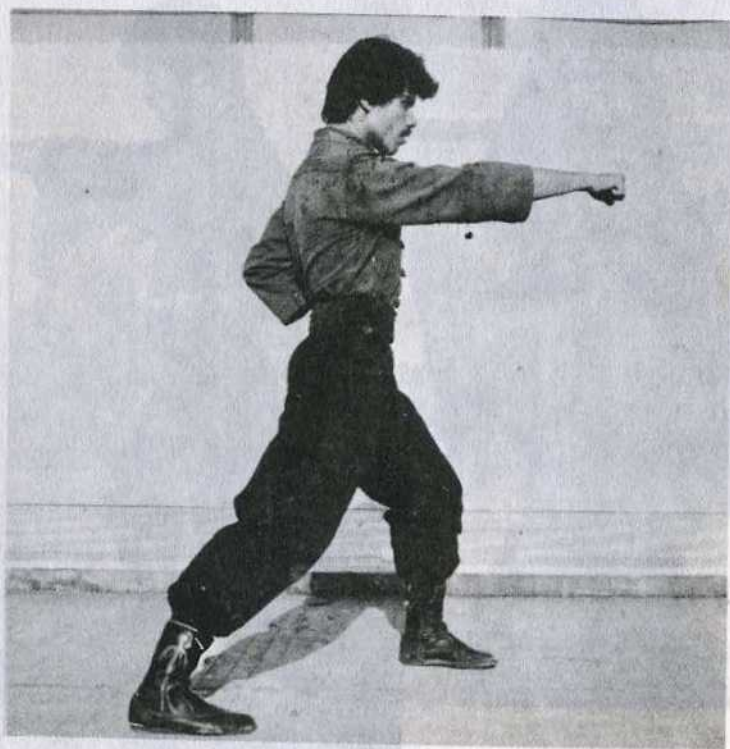
حالت ۲

(شکل ۲)

حالت ۱

حال برای زدن تکنیک پیش مشت یا متو بصورت زیر باید عمل کرد :
قبل از هر چیز باید به راتو مستقر باشید و یکی از دستها جلو باشد این برای

این است که عمل عکس‌العملی داشته باشد (شکل ۳ حالت ۱) پس وقتی که خواستید ضربه متورا بزنید دستی که جلو است بطرف بدن کشیده میشود و دست دیگر از بدن خارج (حالت ۲) با توجه به اینکه دستها کاملا " مماس بدن باشند ، دستی که ضربه میزند ابتدا در حالت اول پشت آن رو به پائین است در حالیکه در حالت سوم ۱۸۰ درجه دوران داشته و رو به بالا قرار میگیرد و عکس‌العمل نیز عکس این موضوع ... ضربه باید کاملا " روبروی بدن و مقابل جناق سینه باشد .



شکل ۳ حالت ۱

این کتاب در تاریخ ۵۸/۱۱/۳۰ شماره ۳۵۱ بثبت رسیده است

قیمت ۲۰۰ ریال

چاپ پگاه تلفن ۳۸۵ ۲۷ ۱۶