



ابراہیم میرزائی

کاراٹہ



WORLD OF
LEARNING
INSTITUTE
FOR
BODY & MIND TRAINING

کتابخانه

و
ذاتی کتابخانه



کاراته

و

ذاتِ کاراته

نوشتہی :

ابراہیم میرزائی



در پیشگاه اعلی حضرت همایون شاهنشاه آریامهر

ابراهیم میرزائی

پس از انجام عملیات کارانه مورد تقدیر قرار میگیرد



در پیشگاه اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر

ابراهیم میرزائی

عملیاتی از ذین کارانه را نشان میدهد





국제태권도연맹

INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION
CERTIFICATE

제286호
성명 호스토다트 삼순
생년월일 1975년 12월 1일
수계 이란

No. 286
Name Hosotodart Samsoon
Date of Birth 12/1/75
Nationality Iran



YOU ARE HEREBY CERTIFIED THAT
THE FEDERATION HAS GRANTED
MEMBERSHIP TO DAN 3 DEGREE
IN ACCORDANCE WITH IT'S RULES
AND REGULATIONS
ON THIS DAY OF 00

본 연맹은 가약에 정식
심사구검에 통과 하였다

명예 3단(三段)을 수여함
1975년 12월 1일

Choi Hong Shi
Choi Hong Shi
President

송재희 총회



Handwritten signature in black ink at the top of the calligraphy section.

Large calligraphic characters in black ink, likely reading '태권도 연맹회' (International Taekwon-Do Federation).

Small text below the calligraphy: 2005년 12월 1일 송재희 총회

بنابر اعلام که پایه ریز کریم دیگر پایه که در این زمینه فرم جانی را بسوزن خوشتریم
در برج تا و در لاکت هم در این زمینه را باقیم

رضایار

روزگار / ۲ / ۱۵

سالمان دیوه آمولش کن کماله
دبست عالیه : اربعه شعبه من باغبان

در اینجور در این اشرف که با کمال در این زمین یاد شده و معلوم
که این احوال و طبع پرست لایزال که بجز در زمانه گمان تمام است
و این ساقی که آنرا سران اراهم میراثی معلوم کرد و نیز در حد خود
تکلیف آید که در این موارد حدیث که در این احوال داشته و حق در
این اشرف این حدیث که در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف

حق در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف
باید که در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف
باید که در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف
در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف
که در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف

دکتر محمد وارسته

در تمام کارهای این شهر که در این اشرف
که در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف
که در این اشرف که در این اشرف که در این اشرف



او امر شاهانه در مورد پیشرفت کاراته





منوچهر خسرو داد از چکا، نام که سلاطه لر ایلام هر بیت گیتنگ نیز سیر کرده



آئین سوگند

سوگند به نام خیمه زار ایلام و نام و دوزخ پیشکده
و آئین سوگند به نام خیمه زار ایلام و نام و دوزخ پیشکده



سوگند به نام خیمه زار ایلام و نام و دوزخ پیشکده
سوگند به نام خیمه زار ایلام و نام و دوزخ پیشکده

گلابه نام و دوزخ پیشکده که سلاطه لر ایلام هر بیت گیتنگ نیز سیر کرده



گورنر اعلیٰ ہند نے سیدنا ابراہیم علیہ السلام کی یاد میں

پہلیں گھنٹہ (15:00 تا 16:00)

سلاہ و زنگ کے مرتبہ رسم تہذیبیت پیشویم
جمن و شور و زرق و تیسرے لگان نماک لالہ لہام
ولایت فتح لالہ لہام و پوجا مرتبہ ایم



ضربات دست و پا

وارد آوردن ضربات ، از هر گونه چه با دست و چه با پا منتهی بر اصول زیر است :



هر قدر سرعت ضرباتی که وارد می‌آورید بیشتر باشد مطابق فرمول $F=MV^2$ نیروی بیشتری تولید کرده و تاثیر آن زیادتر خواهد بود.

برتری و تسایر مخصوص کاراته در میان ورزشهای مختلف مبارزه‌ای ، بیشتر بخاطر فنون بسیار متنوع ضربات پامیباشد . ملور معمول پای هر کسی از دست او قویتر است . اگر با استفاده از فنون گوناگون کاراته در رعایت تمام نکات مربوطه ، لگنها اجراء شود کارائی آنها باورای تصور خواهد بود .





نبرد و کالائے



- در سال ۱۳۰۳ شمسی، دولت وقت از انقلابیون دستگیر شد و در زندان
 قید و محکوم گردید. در دوران محکومیت از اعلام سپید و هدف خود یادداشت
 داشت و در آن زمان، در زندان هم سر و سر و کلاه و دست و پا بستند.



اصولی که در کاراته دنبال میکنیم بدو قسمت بزرگ تقسیم میگردد:
 ● الف - چگونگی بتا بردن کلبه نیروهای فیزیکی بدن برای رسیدن :
 «بهترین حالات فیزیولوژیک جسم»

● ب - استفاده از قوای روانی «دن(۱)» :

«پسکولوژیک بدن»

(۱) دن کلمه ایست ژاپنی که از چین سرچشمه گرفته است و مفهوم واقعی آن اندیشیدن و در بحر تفکر غوطه ور شدن است. از دیدگان دن، کار جسمی و فعالیت بدنی حائز کمال اهمیت میباشد و پیروان دن برای حفظ موقعیت بدن (فیزیولوژی انسان سالم) و شیوه درست نفس کشیدن به منظور کوشش در راه زیستن و رسیدن به آرامش و روشن بینی اصولی با خلق زمان وضع کرده که نگارنده مفصلاً بشریح آن پرداخته و ارتباط دن و کاراته را بیان نموده است.

کراچی

گولڈن فوٹ



معبدا انشعلاء

انجمن کونگ فو ایران

قوشو :

پیرانشهر و
دولت‌آباد تبریز تلاانیه نیک لاییت

معدنات، در جایگاه «پشگاه پسر»

معدنات، همچون عالم آفرین : بشناساننده لذت بردن از هر چیز خوب و مفید از هر

معدنات، جایگاه فلسفه خات و خوش رو، با سر جا و در فریبندت تلا در ایران زمین

معدنات، باره ۷۰۰ ساله ایران تنظیم

معدنات، که از پیشینه کهن برخوردار گردیده و در حال فاعده شرایط زیر است :

دست‌مکان - بحسب برده مردم - سلسله پرورش - سلسله تزکیه فکر - سلسله سنجش کار انفرادی - سلسله تدبیر بحث و گفتار

سلسله پیشرفت علم و ادب - سلسله نور - سلسله معاینه پزشک و دعوت پزشکان - سلسله غار و نیایش قرین و روان - سالها تجویز و تجسس

روانشناسی - دعوت روانشناسان و روانشناسان - کینه کونگ فو - فضا سبز - حمام بهداشتی - دست و پاره زشتی - پاساژ

شرایط پذیریت در سطح مراکز آموزش در آموزش و پرورش - دولت علوم و آموزش عالی



فخر و افتخار سال یادگار نیت

رنگ گلگون رخ پنهان

سایه پرست و ز زبر انشا

و بسازد کجایم و کجایم

برما

بر کجایم کجایم کجایم کجایم

پیشتر از منک تله، ساد و بار بار از من و نیت

را کجایم کجایم کجایم



پایه پنجم (در حد متوسط)
برای بچه های متوسط

KUNLE.FU

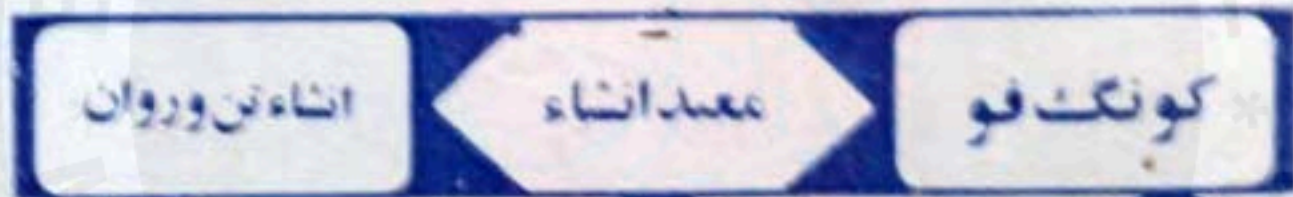
TO.P

Ebrahim Mirzaie

Pro. Dr. Red Gitg Maj.



سازمان ورزشی و فزیکلی تاج



بنام آفریده استیلا

از پیش لایزال

سر بلند و پرشکوه ایران زمین

تو با ما پیروز باد آفریده گاه از حجب خیمه ستروان نیست



از در مروت و دلدادگی پرورش استوار گستر سونگه یار نسیم تابید زنده گری

جامع لایزال اندیشه بگوشیم

سرود از لایزال نسیم میزبان



● کتاب کاراته که بنا به احتیاجات و تمایلات اجتماعی و بیشتر برای پرورش جسم و روح جوانان منتشر گردیده حاصل چند سالی تجربه و مطالعه و تفکر در باره اصول و روشهای فراگیری آن در دنیا و ایران است.

• امروزه دامنه کاراته در جهان وسعت بسیار پیدا کرده است و روشهای تعلیم آن شعبه‌ای از علوم را در بر گرفته، بسیاری از کشورها پژوهشهای دقیق و تجربی برای روش صحیح فراگیری فن کاراته پرداخته و با تطبیق اصول عمومی و یگانه بردن تکنیکها و ایجاد تحول در نیروی جوان راه پیشنهاد گشوده‌اند.

• علیهذا در کار انتشار این کتاب و پرورش جسمی افراد جامعه ضمن رعایت اصول کشور ژاپن (اوکیناوا^(۱))، چین^(۲) و کره^(۳) که مکاتب بزرگ و مبدان پرورش هستند و همچنین دیگر معالکی که این فن را تعلیم میدهند بکنوع برنامه کاراته که اصول فراگیری نیروی انسانی را در جامعه ایران نشان میدهد همیشه در طول کتاب در نظر داشته و ارائه نموده‌ام.

(۱) - مهد و مرکز تعلیم کاراته در ژاپن یا مند و گو - جو دجو (Go.Ju.Ryu)

(۲) - مند و کون - فو - کوانو (Kung-Fu-Karato)

(۳) - مند و تی - تان - دو (Taekwon - Do)

* لازم است بگویم، کاراته از لحاظ جنبه پرورشی (جسمی و فکری) خود موضوعاتی دارد که باید مورد بررسی موشکافانه قرار گیرد که بعضی از آن موضوعات را در اینجا ذکر میکنم. در این بررسی برگزیده فن کاراته از جنبه جسمی و فکری هر طبقه بیرون کشیده شده و در ارتقاء اجتماعی در رابطه بین قشر طبقه و امکانات و فرصتهایی که در تحصیل و کار برای جامعه محلی و اجتماعی و شخصیت فردی، چگونگی فراگیری فن کاراته چه برای کودک و چه بزرگسال بمنظور شناخت نیروی بدنی لازم است، اشاره میکنم.

* این نکته جالب است که ممالک صنعتی یا وجود داشتن کاملترین و جامع ترین نظامات تربیت بدنی باز در زمینه تعلیم بزرگسالان مجاهدتی مخصوص مینمایند.

* آیا نمیتوان این موضوع را به جامعه ایران ربط داد و عقب ماندگی را با تعلیم به نسل جوان و با تجربه جبران نمود.

* این جواب و جامعه های مترقی داده اند و ما دیگر نمیتوانیم و نباید بخواهیم که جوانان خود را مانند اصول دیرین و سنت های رشد گرفته ناتوان پرورش دهیم.

* و نباید از تربیت جسمی و روحی جوانان خود غافل شویم و باید اعتماد بنفس و هوش و استعداد آنان را در نظر بگیریم و پرورش دهیم.

اگر توده مردم از تربیت بدنی تهی نگردد نظم اجتماعی تازه ای که از بسیاری عیبها و نقصها مبرا میباشد ایجاد میگردد.

* کاراته بخصوص برای جوانانی که در جهان صنعت زندگی میکنند ارتباط زیاد برقرار میسازد من بآنچه که از اندیشه ام برمیخیزد، بر افراد جامعه خود توصیه میکنم و لازم میدانم که اشاره نمایم، سرمایه گذاری برای پرورش جسم و روح و تعلیم و تربیت نوجوانان و جوانان به دانش و تخصص فنی و ایجاد موسسات ورزشی می باید پیش بینی گردد. زیرا ارزنده ترین سرمایه ایست که در افراد انسانی خرج شود. بهره و بازده این سرمایه گذاری با حساب صحیح ریاضی ثابت و مسلم است. نگاه قدرت اجتماعی و فردی و وسیله ای ایجاد صلح و صفات تقاضم و همبستگی عمومی

و همچنین وسیله پیشرفت کار در جامعه میشود. اولیای فرهنگ ما باید باتوجه به اهمیت ورزش از دوره ابتدائی و سپس دبیرستان و بالاخره در حد دانشگاه برنامه ورزشی که تربیت کننده روح و جسم باشد در نظر بگیرند و کلیه شاگردان را از یک روش صحیح و یکتواخت پیش ببرند. زیرا مدرسه عامل پرورش اجتماعی و گسترش ارزشهای اخلاقی و عادات مطلوب و رفتارهای پسندیده در جامعه می باشد و ملکات و سجایائی را که موجب سازگاری فرد با اجتماع میشود و شخصی را عضو شایسته ای از جامعه دموکراتیک امروزی می کنند در آن باید نثر گردد.

* مدرسه میتواند گروهها را که عامل اجتماعی کردن فرد می باشد با ورزش صحیح و حسن رفتار و بایجاد قدرت بدنی و روحی برای نسلی سالم هدف قرار دهد و بر اساس احتیاجات تربیتی امروز ورزش کاراته را گسترش دهد.

* تعلیم و تربیت صحیح کاراته وقتی در کشور ما تحقق پیدا میکند که مدارک لازم در کشور وجود داشته و بوسیله موسسات عالی تربیت شاگرد گسترش یابد و این موسسات باید بوسیله متخصصان فن کاراته اداره شود برنامه کاراته باید جنبه تربیتی داشته و داوطلبان را با اصول هدفها و روشهای صحیح و طبق جدول آموزش پیش ببرند و معیارهای آماری نیز باید در نظر گرفته شود ما باید بدانیم که برنامه ورزش کاراته در هر کشور باتوجه به مسائل خاص آن مورد اعتنا واقع میگردد و بنا بر احتیاجات و عادات هر ملت از نظر نوع عملی آن آموزش داده میشود.

* برنامه کاراته همانطور که اشاره شد، در کشور ژاپن بوده و هر قدر حاصل اینکار مسلم و قطعی باشد تشخیص دقیقتر میشود. لذا میتوان جامعه را بگروههای متعددی تقسیم و با تلاش مداوم و بی گیر تعدادی از جوانان ارزشمند و مستعد و آماده را به پایه مسابقات بین المللی رساند. و باتوجه با استعداد ذاتی ملت ما میتوان جهانی را باعجاب واداشت. زیرا خاصیت نژادی ما چنین حکم میکند. شاهد گفتمارم سیر تاریخی و مدارک ۲۵۰۰ سال کشور ماست که پیش از ارائه متن کتاب برای آگاهی نسل جوان کشور عزیزمان ایران مختصر ابدان اشاره میکنم.

ابراهیم میرزائی

* سرگذشت ورزش قوم ما *

نژاد ما آریایی است و در توصیف ما تاریخ بسیار سخن رانده است. مورخین تاریخ قدیم ایران را که در شاهنامه فردوسی با پیشدادیان، کیان و غیره تقسیم شده است با سلسله‌های قبل ماد و پارس و هخامنشیان تطبیق میکنند. ایرانیان قدیم به پرورش روح و جسم از همان ازمه اهمیت فراوان میدادند و اسب سواری، چوگان بازی و ورزشهای باستانی مورد اعتنای نسل جوان بود. روحیه جنگجویی، ورزشی، تقوی و رشادت و سلحشوری همه در اثر توجه به انواع ورزشها پدید می‌آمد. زیرا این خصوصیتانی که بر مشردیم جز با تقویت قوای بدنی و ورزش و تمرینات سخت و فنی بوجود نمی‌آید و هرگز قومی تپیل و مست نیست و لذت حمامهای طبی و دراستانهای شگرفی نپذیرد را بوجود آورد.

در کتاب اول باب پنجم - اشعیاء نبی در توصیف آریانها که با دولت آشور می‌جنگیدند آمده است، تیرها را ایشان نیز و تمامی کمانهای آنها زده شده است، میخهای اسبان ایشان مانند سنگ شیار او چرخهای ایشان مثل گردباد بشمار خواهد آمد. ایشان مثل شیر ماده و مانند شیران زبان غرش خواهند کرد. با از قول کز باس مورخ یونانی نقل شده که سکاها (قوم آریائی) زنانشان مانند مردان دلاور و جنگنده بودند.

هرودت هموید: عدهای از سکاها در دو بار هورخستر پادشاه ماد بودند که بمادهای از جوانان نجیب مادی فن شکار کردن می‌آموختند. خلاصه آنکه مادی‌ها به تربیت جوانان و تمرینات ورزشی و فنون رزمی اهمیت بسیار میدادند.

تا آنجا که از سیر تاریخی بریاید شاهنشاهی ایران از زمان کوروش کبیر یعنی قریب ۲۵ قرن قبل بی ریزی شده است و بزرگترین تمدن بشری و میسم حکمرانی و اداری را بوجود آورد. سر موفقیت شاهان هخامنشی در اثر توجه و تقویت قوای جسمی و روحی بطور متعادل بود. اسبهای عالی، سوارکاران مستقر، تیراندازان ماهر، ارباب و آنان بی باک و شکارچیان و کشتی گیران دایر همگی تجلی اهمیت تربیت بدنی جوانان و تقویت قوای جسمی آنان بوده است.

ورزش و تمرینهای سخت جسمی و تعلیم اطفال و جوانان برای زندگی ماده و بی آلابش و تمرین شکار و جنگ و یاد گرفتن استعمال سلاحهای مختلف از طرفی و تربیت اطفال و جوانان و یاد دادن آئین مردی و جوانمردی و انسانی و گذشت، اخلاقی، مهربانی و حسن سلوک و صفات نیک و پسندیده پارسی‌ها از طرف دیگر همه مذبون و فرعون این نوع آموزشها بوده است.

* دوران پارتها یا اشکانیان *

شرح فتوحات این قوم آریایی و حکومت ۵۰۰ ساله آنها بر از دلاوریها و کوششهای این مردم است که پهلوان و پهلوانی ریشه پارتی است که هر فرد زورمند را متب به پارت باپرتو و پهلو دانسته اند. اینان مردمی جنگجو و شکارچی بودند. هنسین مورخ یونانی مینویسد (پارتیها جنگ و شکار را دوست داشتند). این قوم از دوران طغولت تا بهنگام کهولت همیشه با ورزش و تمرینات سخت جنگی و شکار با آمده بودند.

* سرگذشت مردان ساسانی *

گردش روزگار یاد دیگر مقدر ساخت که از خطه پارس سلسله ای بوجود آید که عظمت دوران هخامنشی را تجدید کند. مقصود ما از ذکر این موارد تاریخی دو مطلب اساسی است اول هر قوم و ملت و افراد آن زمانی سعادت مندند که از تاریخ پند و درس عبرت گرفته و بکار بندند.

دوم آنکه چون ورزش و تربیت بدنی و تقویت قوای روحی و اخلاقی در حقیقت پایه و اساس پیشرفت و ترقی هر قوم و ملتی میباشد و اقوام و ملتی بوده اند که از راه پرورش و تربیت جسمی صحیح که ملازمه با تربیت روحی سالم و مناسبی دارد به مقام و مرتبئی رسیده اند و عکس آن نیز اتفاق افتاده است. بقول شاعر حماسه سرای ایران فردوسی طوسی.

● زایو بود مرد را راستی ز سنی کزی زاید کسنی

مگر روحیه سنی و تن پروری و افراط در خوشیها و کامجوییها نبود که دولت با عظمت ساسانی را در برابر قوم عرب ناتوان ساخت و موجب شکست این دولت شد. و باز در صفت ۲۰۰ ساله که ایران تحت حمایت و خلافت اعراب بود پیامهای متوالی و مبارزات بسیار سرسختانه ای از دلاور مردان ایرانی پایه های تخت خلفا را آنچنان سست کرد که بالاخره این سرزمین همائی استقلال خود را باز یافت.

لازمه به یاد آوری است که ورزشهای مند اول عصر ساسانیان عبارت بود از:

۱- کشتی و زور آزمائی تن به تن از مهمترین ورزشهای است که از قدیمی ترین ایام تا کنون در ایران مند اول بوده است. کلمه کشتی در اصل بزبان پهلوی (گیتک) بوده که به کمر بند مقفس اطلاق میشده است. بموجب آنچه در گانهها و فقرات دیگر اوستا ذکر شده هر شخص مکلف بوده یک کشتی با گیتک بشکل کمر

بند و شال از پارچه سه مرتبه دور کمر خود ببندد و این کشتی را همواره همراه خود داشته باشد و این سه دور پیچیدن پارچه کشتی نشانه و شعاری از (کردار نیک - پندار نیک و گفتار نیک) بوده است.

۲- تیراندازی: در این دوره به تقویت ارتش و مقام سرمبارزی بسیار اهمیت میدادند :

تمرینهای تیراندازی از زمان کودکی تا ببری رواج داشته است و هنر ایرانیان تیراندازی ، سوارکاری و شکار و جنگ و جوانمردی و راستی و عشق به مهن بوده است.

۳- اسب سواری: همه ایرانیان در اسب سواری مهارت داشتند و در یکی از مواردی که اسب بسیار مورد استفاده قرار میگرفت ورزش چوگان بود که مبتکر آن ایرانیها بودند.

۴- شطرنج: یکی دیگر از ورزشهای سودمند که در پرورش نیروی فکری مؤثر است شطرنج میباشد. این بازی در اصل از هندوستان به ایران آورده شد. اساس شطرنج بر تسلط فکر و روش صحیح بازی استوار است. بودجه روزی در همین زمان نرد را ساخت که باد و کبشین حرکاتی انجام میداد. غرض از این تدبیر آنستکه بنقیده او امور دنیا همه بر فاعده تدبیر و تفکر نیست بلکه همانطور که سر نوست (نرد) بسته به کدبشین و حرکات مهرها تابع آنست امور دنیا نیز نیسی به تدبیر وابسته نیسی به تقدیر.

از دیگر ورزشهای این دوره میتوان ارا به دانی ، مشت زنی ، آب بازی با شنا ، کوهنوردی ، راه پیمایی و دورانام برد.

از مظهریان نازمان حمله مغول نیز هر يك از سلسلهها را در نظر بگیریم هنوز همه بلاد و رخداعاتها ، رشادتها و دلاوریهای جوانان ایرانی است بویژه مردانی که بایی باکیها و از خود گذشتگیها استقلال و قومیت این مرز و بسوم را قوام بخشیدند و پایتخت خلفای عربی را به لرزه انداختند. این همه از داشتن روحیه ورزشی و تربیت جسمی و تمرینها و از خود گذشتگیهای فرزندان این سرزمین مایه گرفته است. عادت به سادگی زندگی کردن و ورزش و کار اساس تربیت این دوره ها میباشد. تا جایی که وقتی از یکی از پادشاهان سامانی ایراد گرفتند که چرا لباس فاخر نمی پوشی و در منزل راحت تنی آسانی ، جواب میدهد: مرا با بودن نمره گردان

و جنگاوران میل بشنیدن آواز خوانندگان خوش‌الحان نیست و با صدای شبهه اسبان جای گلشن و نوای بلبل نمیباشد.

«حمله مغول»

در حمله مغول نیز بقول صاحب‌کتاب جهانگشای جوینی که میگوید: مغولها آمدند و کشتند و کندند و سوختند و بردند و رفتند و چنان خرابی و کشتاری بوجود آوردند که در هیچ عهد و زمانی سابقه نداشته است. اما در حمله مغول نیز ایرانیان با رشادت و فداکاری بی‌مانندی مردانه جنگیدند و چیزی نمانده بود که دلیری ایرانیان و بی‌باکی جلال‌الدین خوارزمشاه عرصه را بر سپاه مغولان تنگ نمایند ولی افسوس که نفاق و دروغ‌دستی و بی‌خردی و عدم مدیریت صحیح و بی‌سیاستی دولت خوارزمشاهی نگذاشت که این همه رشادت‌ها و مدافعات دلیرانه به نتیجه‌ای قطعی برسد. این مطلب نیز کاملاً درست است که روح سلطنت‌دوستی مردم از راه تفرقه‌های مختلف ورزش و علاقه‌مندی ایرانیان بانواع فنون ورزشی و جنگی پرورش یافته بود ولی نتیجه‌ای بر اثر نفاق و خیانت نداده است.

خلاصه در حمله تیمور نیز بر اثر علم توجه به تربیت جسمی و روحی جوانان و بی‌تفاوتی در برابر شجاعت و دل‌آوری مردم باشکست فاحش مواجه شدند.

• در دوره صفوی نیز ابتدا ایران از نظر قدرت سازندگی و هنر و ترقیات علمی و فنی به اعلا درجه ترقی نمود ولی در پایان به علت سرعظن شاه عباس نسبت به فرزندان و نزدیکان خود باعث شد که شاهزادگان دلاور و لایق صفوی یکی پس از دیگری از بین بروند بخصوص سنی این پادشاه آن بود که برای آنکه شاهزادگان دعوی سلطنت نمایند آهارا بطوری بی‌اصفاقت زناهار آورد که از مردی و مردانگی و ورزش و ورزش کاری بی بهره بمانند و نتیجه همان شد که افغانها آمدند و کشور ما را به باد غارت گرفتند و در زمان صفوی را متفرق ساختند و مشاهده میکنیم که در زمان شاه سلطان حسین تعلیم و تربیت چقدر ناقص بود که این ملت را براه انحطاط انداختند و گویا یاور و درویش و اسطربلاب و دعا میخواستند که دشمن را مغلوب نمایند. اینجاست که فرزند شمشیربینی نادر فاتح این دلاور دوران که دارای روح سلطنت‌دوستی و مردانگی بود قدر برافراشت در عهد تقویت روحیه این مردم فائق روحیه برآمد.

• او برای اینکه روح ورزشکاری و دل‌آوری را در جوانان دمید و خود بهترین

سرمشق ورزشکاری و سربازی بود. نادریه ملت ایران ثابت کرد که اگر ایرانیان درست تعلیم یا بند و با مهارت اداره شوند ارتش ایران نیرومندترین ارتشها خواهد بود و در فتح دهلی پایتخت هندوستان این طرز تفکر و وجهه به ثبوت رسید. و در هنگام نبرد با هندوستان بود که مردانه جنگیدند و نادری پیرمردی را دید که دلورانه شمشیر میزنند از او پرسید در هنگام حمله افغانها تو کجا بودی گفت گویا در اصفهان بودم. نادر با صدای بلند گفت پس چرا افغانها بر شما آنچنان رواداشتند؟ پیرمرد جواب داد من بودم ولی تو نبود، نادر نبود. بعد از نادر، زنده به سلطنت رسیدند که به علت اینکه زندگی شبانی و کوهستانی و بیابان گردی داشتند مردمی پر طاقت و سلحشور و جنگی و ورزیده بودند و بواسطه‌ی تربیت جسمی و تقویت بدنی نادر به سخت‌ترین مبارزات بودند. به دوران قاجار به که میرسیم به امیر کبیر بر میخوریم که برای اولین بار در دارالفنون ورزش و مشق را باب نمود و میتوان گفت پایه ورزش جدید و طرز تربیت جوانان و انضباط آنها و پیشرفت این رشته از آن زمان و به همت این مرد نابغه بوده است.

«سلسله بهلوی»

تاریخ نهضت ورزش ایران و ترقیات جدید آن را باید در سال ۱۳۰۶ دانست زیرا از این زمان بود که ورزش با تقویت‌های مادی و معنوی، جوانان ایرانی را در جهان شهرت قهرمانی و ورزشکاری رسانید. و امروزه با توسعه ورزش و تعمیم آن در سطح جهانی در بسیاری از رشته‌های ورزشی ایران دارای مقامهای ممتازی در جهان میباشد.

تاریخچه کاراته :

هرچند که فرمهای اصلی دفاع فردی قلمتی تقریباً برابر تاریخ نژاد بشری دارد، با اینحال هنر کاراته به شکل امروزی مستقیماً به تکنیک اکیناوالی^(۱) مربوط میشود که خود از هنر قدیمی چینی به مفهوم طریق مشت زنی یا کیمبو^(۲) مایه میگیرد. درباره ریشه کمبوک داستانان قدیمی چنین میگویند: یکی از پیران آیین بودا بنام داروما تایشی^(۳) از هندوستان به چین سفر کرد تا در زمینه اصول دین بودایی به پادشاه لیانگ تعلیم دهد. او برای رسیدن به چین راهی طولانی و خطرناک را به تنهایی طی کرد که حتی امروز هم تقریباً غیر قابل عبور است. و برای چنین مسافرتی نیاز به یک قدرت و مقاومت جسمانی و روحی غیر قابل تصویری میباشد. وی در چین، در معبدی بنام شاولین سو^(۴) اقامت گزید و به تعلیم مکتب خویش پرداخت، پس پسین شدیدی که از طرف داروما اعمال میشد شاگردانش را خسته و مترونی نمود و از فرط تلاشی که منظور تمرکز توأ حاصل میکردند به حالت انگیاه افتادند. در مرحله بعد او به شاگردانش توضیح داد که هرچند هدف دین بودا سالم ساختن روح میباشد، اما جسم و روح از یکدیگر جدا نیستند و هنگامیکه شخص در حالت ضعف فیزیکی باشد نخواهد توانست به تزکیه نفس دست یابد. داروما برای ایجاد نیروی فیزیکی برتر ۹ سال وقت صرف کرد و سبک و آرام دردنیای درون خود فرورفت. پس از این مدت حرکتی سریع برای دست و پا^(۵) بوجود آورد که همین حرکات پایه و اساس ورزش کاراته امروزی است.

پس از چندی شاگردان مکتب او از جنگجویترین افراد چین محسوب شدند و هنری را که ایشان آموخته بودند به «راه مشت زنی» یا «شاولین سو» معروف گردید و پایه و ورزش ملی چین امروز را بنا نهاد.

(۱) - Okinawan- که در زبان ژاپنی Okinawa-Te نامیده میشود

(2). Ch'uan-Fa یا Kempo

(3)- Daruma Taishi

(4)- Shaolin-Szu

(5)- Chin - Sutra

کاراته، یگانه‌ای که امروزه در دنیا وجود دارد بدون شك حاصل فعالیت‌های مردمی بنام فونا کوشی می‌چین^(۱) است. وی در سال ۱۸۶۹ در اکیناواتو تولد شد و هنوز ۱۱ سال بیشتر نداشت که شروع به مطالعه کاراته زیر نظر دوتن از استادان این فن نمود.

نسب‌هایی که اودر سالهای ۱۹۱۷ و ۱۹۲۲ در مجامع ترتیب‌بندی که بوسیله وزارت آموزش و پرورش ژاپن ترتیب یافته بود، اجرا کرد، سبب شناخته شدن کاراته به مردم ژاپن گشت و سپس با مسافرت‌های فراوان و مسخراتی‌های متعدد این هنر را بیش از پیش شناسانید.

* کاراته بزودی عناصر فراوانی را از دو هنر قدیمی بنام جو جیتسو^(۲) و کندو^(۳) گرفت و در نتیجه کاراته‌مدون امروزی پدید آمد. این مرد بزرگ بالاخره در سال ۱۹۵۷ بدرود حیات گشت ولی هزاران تن از شاگردان او بار و شهایی که او تدریس کرده بود در سراسر جهان مشغول تعلیم می‌باشند. امروزه فن کاراته در راه تبدیل بیک فن و هنر جهانی است.



(1) - Funakoshi Gichin

(2) - Jujitsu

(3) - Kendo (عملیات شمشیر)



بخش نخست

• ۱- نرمشهای کارانه

• ۲- طرُق ماساژ

فصل اول

* حرکات نومشی کاراته



کیفیت نرمشهای کاراته

- الف - قبل از شروع به نرمشهای کاراته موارد زیر را در نظر بگیرید.
 - عضلات بدن داران ۴ کیفیت و اندازه گرفتن بشرح زیر است:
 - ۱- میتواند نیرو تولیدوارانه کند که بصورت قدرت عضلانی قابل اندازه گیری است.
 - ۲- میتواند انرژی ذخیره کند و با استفاده از آن مستقل از جریان خون برای مدت زمان متعددی عمل نماید.
- این خاصیت را معمولاً طالنت دوام عضلانی نامند.
- ۳- میتواند با سرعتهای مختلف منقبض شود که سرعت انقباض عضلانی میسر سوم است.
- ۴- میتواند کش آمده و دوباره جمع شود و این را قابلیت ارتجاع عضله گویند.

(ترکیب کیفیات مذکور را «قدرت عضلانی» نامند)

- ب - طرح نرمش کاراته با توجه بدرجة و رزیدگی بدن باید پیش رود و تمرینات هر برنامه باید براحتی و بدون تحمیل فشار شروع و انجام و برحسب بالا رفتن سطح رزیدگی بدن با افزایش تدریجی سنگینی کار پیشرفت حاصل گردد.
- ج - نرمش کاراته فرمانبرداری و انعطاف پذیری ماهیچهها و مفاصل عمده بدن را حفظ میکند.
- د - نرمش کاراته سطح قابلیت و استعداد جسمانی «بانوان و دوشیزگان» را بالا برده و اندامهای بدن را تناسب و زیبایی خاصی می بخشد.
- ه - نرمش کاراته بهره کار و استعداد قلب، ریهها و سایر اعضای بدن را پرورش میدهد.
- و - عکس العمل عضلات مهم بدن را سریعتر میکند.
- ز - مقدار کالری که روزانه بدن بطریق جذب میشود در عرض چندماه محسوسا بیچند هزار کالری میرسد که توام با نتایج حاصل از تمرینات ورزشی نظیر شما را در مورد کاهش چربی بدن بخوبی تأمین میکند.

- * ح - نرمشهای کاراته بتقویت ماهیچه های پشت بدن (که ضعف آنها اغلب همراه با درد قسمت سفلی پشت است) بمقدار زیاد قابلیت انعطاف آنها را بیشتر و حتی از پشت دردها نیز جلوگیری بعمل میآورد.
- * ت - بطور موثری خونسردی را تقویت و هیجانانگیز و اضطرابات روانی را کاهش میدهد.
- * ی - نرمشهای کاراته از چاقی و افزایش بی تناسب وزن بدن وهمچنین از بزرگی و افتادگی شکم که ناشی از ضعف ماهیچه های بطنی است به هم عملهای جلوگیری بعمل میآورد.



نرمش (۱):

برای انجام تکنیکهای گوناگون کاراته بدننی نیرومند و دارای قابلیت انعطاف درجهات مختلف نیاز مندیم . برای نیل باین مقصود باید طبق برنامه‌ای منظم حرکات نرمشی مختلف پرداخت. بعنوان يك اصل کلی قبل از شروع بعملیات کاراته در هر نوبت باید عضلات بدن را آماده ساخت. بدون این آماده سازی ممکن است در اثر



حرکات سریع کاراته ، ماهیچه‌ها دچار کشش ناگهانی شوند. در زیر نمونه‌هایی از نرمشهای مورد استفاده جهت ایجاد آمادگی کامل بدن ذکر میگردد.

● در هنگام شروع نرمش عضلات ممکن است بر السرساکن بودن بدن یعنی نشستن یا ایستادن بعدت طولانی فاقد هرگونه آمادگی باشد بدینجهت در ابتدا باید بدن را با اصطلاح گرم کرد . برای این منظور از حرکات ملایم ۲، باز و بسته کردن دستها و پاها بطور همزمان و حرکت تمام قسمتهای بدن بطوری که عضلات شل نگهداشته شوند، میتوان استفاده کرد.

تمرین (۲):



پس از تمرین فوق (تمرینات مقدماتی) / حالت دویدن بگیرند که زانوها هر چه بیشتر بالا بیاید + و این بار هنگام باز کردن دستها و پاها هر چه می‌توانید بالا بیاورید و در این پرش سعی نمائید دستها را بپاها نزدیک کنید، که لازم آن باز بودن پاها در هوا است که اگر از حالت نشسته و یا یک جهش شروع کنیم آسانی می‌توانیم اینکار را انجام دهیم.

تمرین (۳):



حال برای تقویت و تمرین عضلات کمر یا انجام حرکات بالا می‌رواژیم:
۱- پاها را کمی بیش از عرض شانه باز کرده دستها را بالای سر در امتداد بدن نگاهدارید.

۲- بدن را برپائین و سمت چپ خم کرده دستها را در سمت چپ بدن بزمین نزدیک کنید .

با شماره ۳ و ۴ دستها را در میان پاها بزمین بزنید (دوبار) .

۵- دوباره بایستید و بدن را تا آنجا که می‌توانید به عقب خم کنید، این حرکات را چندین بار تکرار کنید و دقت داشته باشید که همواره دستها در امتداد بدن باشد و زانوها خم نشود.

برای تمرین کمر نیز می‌توان از چرخش بدن به‌وسیله ای بزرگ و کششی در تمام جهات استفاده کرد.

لرزش (۴):



بر روی زمین دراز بکشید. بدن و دستها در امتداد یک خط مستقیم نگاه داشته شود، حال با انقباض عضلات پشت، بدن را به حالت کمانی در آورید در این حالت وزن بدن را شکم تحمل میکند و دستها و پاها بالا آورده شده است.

لرزش (۵):



هر دو پای خود را تا آنجا می‌توانید از هم باز کنید سپس با گردش روی داشته یا (مطابق تصویر بالا) بدن را نزدیک زمین کرده بطوریکه باسن بزمین بچسبد. و این عمل را سه بار تکرار یعنی بالا و پایین حرکت کنید. سپس بحالت اول برگشته این عمل را روی پای دیگر عیناً انجام دهید.

نرمش (۶):



پاها را تا آنجا که می‌توانید از یکدیگر باز نگه‌دارید بطوریکه سر پنجه‌ها موازی یکدیگر بجلو قرار گیرند سپس سر را تا آنجا که می‌توانید بزمین نزدیک کنید و مجدداً بحالت اول یعنی عمود بزمین قرار بگیرید این نرمش برای تقویت عضلات شکم بسیار مفید می‌باشد.

نرمش (۷):



در حالت نشسته بدن را در امتداد بزرگترین دایره ممکن بچرخانید - سر و گردن نیز در جهت گردش خم نمائید.

نرمشهای زیر را با توجه باشکال مربوطه دقیقاً انجام دهید.

• نرمش (۸):



• نرمش (۹):



• نرمش (۱۰):



• نرمش (۱۱):



• نرمش (۱۲):



• نرمش (۱۳):



نرمش (۱۳):

توجه نمائید:

در هر سه مورد زیر، پائی که وزن بدن را تحمل میکند باید خم باشد و پاشنه آن حتماً بزمین چسبیده باشد. در غیر اینصورت حفظ تعادل بدن بسیار مشکل میگردد



پایان زجلو بالا برده بادست
آنرا کشیده چند لحظه همان حالت
نگهدارید این عمل را نیز چندین
بار تکرار کنید.

پایان زجلو بالا آورده بادست
بگیرید در هر چه بیشتر به بالا بکشید
دست بروی زمین قرار داده مجدداً
این عمل را تکرار کنید.

یک پای از زانو خم کرده هر چه
میتوانید بالا برید.
دست بروی زمین قرار داده
مجدداً تکرار نمائید.

• نرمش (۱۵):

• پای خود را بجلو و بالا هدایت کنید ضمناً توجه داشته باشید که پا کاملاً صاف و کشیده باشد سپس با یک فوتس از داخل آنرا پشت گردن خود قرار دهید. لازم بیاد آوری است که برای انجام اینگونه نرمشها میباید نرمشهایی را که در صفحات پیش از نظر تان گذشت کاملاً انجام داده و ممارست فراوان در آنها داشته باشید تا بتوانید بدن خود را با قابلیت انعطاف بیشتر برای اینگونه حرکات آماده سازید.



• نرمش (۱۶):



• پای خود را مطابق شکل بالا برده طوری نگه دارید که لبه خارجی کف پای به طرف بالا باشد در این حالت پارادرم محور زانو خم کرده مجدداً با الامطابق شکل بپیرو این عمل را بعد از تمرین های لازم با قدرت هر چه بیشتر به طرف بالا بزنید. و در خاتمه چند لحظه بهمان حال باقی بمانید.

● فرمش (۱۷) :

جهت محکم ساختن پاشنه‌ی پا، کف پلک‌پارا بزمین قرارداده تکیه پای دیگر را فقط در پاشنه قرار دهید سعی کنید در این پا فشار بیشتری وارد آید بهمانطور که پاشنه را بزمین می‌فشارید آنرا چرخانده در حالی که تمام کف پارا بزمین می‌گذارد کف پای دیگر را بطوری که فقط پاشنه بر زمین باشد بالا بیاورید و بر این پاشنه فشار آورید. این حرکت را با سرعت و فشار بر پاشنه انجام دهید.



● فرمش (۱۸) :

برای تقویت و سفت کردن لبه خارجی کف پا بطوری بایستید که سطح تماس لبه‌های کف پا باشد در این حالت جهش‌های کوتاهی انجام دهید این روش باعث سخت شدن عضلات لبه کناری پا می‌گردد.



• نرمش (۱۹) :



شنا بروی زمین علاوه بر تقویت عضلات دست ها و سینه اگر نقاط مختلف هر ریه زنده دست مانند پیش مشت، کنار مشت، سر انگشتان و آرنج و غیره بعنوان نقاط انکاء دست بر زمین باشد سبب تقویت آن نقاط میگردد. بهتر است در ابتدا این عمل را بر یک سطح نرم شروع کنید و بتدریج بر زمین سخت تر انجام دهید. پس از مدتی شنا بر سر انگشتان کم کم خواهید توانست فقط بر ۲ و یا ۱ انگشت دست تکیه داده این عمل را انجام دهید.

• نرمش (۲۰) :



برای سفت کردن لبه خارجی دست سهلترین راه کوبیدن دو لبه دست یکدیگر است. دستها را میتوانی بصورت ضربدر یا موازی یکدیگر بهم دیگر بزنی.

• آموزش (۲۱):



عملیات شنا بر روی زمین حرکات مناسبی برای تمرینات دستها، سینه و شکم میباشد. شنا میتواند بگونه‌های بسیاری انجام داد، یک نوع آن اینست که پس از نزدیک کردن بدن به سطح زمین (مطابق شکل بالا) بدن را همان صورت در امتداد یک خط مستقیم، با راست کردن دستها از زمین دور کنید و دوباره دستها را خم نمائید. این عمل را ۲۰ تا ۳۰ بار تکرار کنید. گونه دیگر اینکه هنگام دور کردن بدن از سطح زمین باسن را بالا ببرید و سعی نمائید در اینحالت تمام کف پا بر زمین تکیه داشته باشد، پس از آن بدن را در امتداد یک خط مستقیم قرار دهید و دوباره دستها را خم کرده بدن را بر زمین نزدیک نمائید. این حرکت تمرین خوبی برای سبج پا نیز محسوب می‌آید. در هر دو حالت فوق میتوان از یک دست بجای دو دست و با جهش بوسیله قشر دزد دستهای خم شده بر زمین و نیز میتوان از نقاط مخصوصی از دستها مانند انگشتان بجای کف دستها که شرح آن رفته است استفاده کرد.



• آموزش (۲۲):



• نرمش (۲۳):



شناهروی زمین برای تقویت پائین مشت

• نرمش (۲۳):



شناهروی زمین برای تقویت آرنج

• نرمش (۲۵):



شناهروی زمین برای تقویت
سر انگشتا دست

• نرمش (۲۶):



شناهروی زمین برای تقویت پیش مشت

عملیات یوگا

حالت ایستادن روی شانه (ساروانگا ناسا) (۱)



حالت شماره (۱)

تمرین زیر دارای فواید زیر است:

این تمرین دارای اثرات بسیار مفیدی روی غدد داخلی بخصوص غدد درونی است و انجام منظم آنرا بهبود می بخشد.

تمام دستگاه اعصاب را تقویت میکند و عضلات پاها، شکم و گردن را کشیده و ستون فقرات را تمدد بخشیده و جریان خون را تشدید میکند و مقداری خون

به ستون فقرات و مغز میفرستد.

چربیهای زیادی بدن را کم میکند و در تهدید قوای جوانی اثر بسیار دارد.

(۱) - Sarvang asana



از حالت شماره ۱ پاها را بدور محور بدن
در بزرگترین قوس ممکنه گردش دهید.



در حالیکه پاها کاملاً خم شده‌اند.
مطابق تصویر روبرو مجدداً آنرا بدور محور بدن گردش دهید.



از حالت شماره (۱)
پاهای او در حول محور بدن
بچپ و راست ببرد.



از حالت شماره (۱)
پاهای او تا حد امکان به
طرفین باز کند.

از حالت شماره (۱)

وقتی بدن را به حالت قبلی در آورد پدیکمی از پاها را مطابق شکل خم کنید و سپس در حالیکه پای دیگر را خم مینمائید این پا را مستقیم نگهدارید وقت کنید پنجه ها کشیده و در امتداد ساق پا قرار گیرد. این حرکت را با سرعت تکرار کنید.



پس از استفرار در حالت شماره (۱) هر دو پا را با یکدیگر خم کرده در طرفین پائین آورید و دوباره پاها را مطابق شکل شماره ۱ مستقیم نگاهدارید این حرکت را چندین بار با سرعت انجام دهید .

حالت ۳۰ و آهن: (هالاسانا) (۱)

پس از آنکه بشرح تصویر زیر در آمدید دستهای خود را راست و محکم در امتداد بدننان روی زمین قرار دهید بطوریکه کف دستهایتان بزمین فشار آورد. پاهایتان بایستی راست و پهلوی هم بوده و زانوهایتان بهم چسبیده باشد. وقتی پنجه شما بزمین رسبد سعی کنید آنها را تا هر اندازه دورتر از سرتان پیش ببرید. اینحالت را تا سی ثانیه میتوان برای مبتدیان بکار برد ولسی بعدها طول مدت تا چندین دقیقه هم بالغ خواهد شد.



فوائد (هالاسانا) ستون فقرات را نرمش میدهد و سبب میشود که رکن بدن حالت طبیعی خود را باز یابد. اعصاب را تقویت میکند. تقریباً تمام عضلات بدن را کشیده و نرمش میدهد شکم و ورگهایش را تقویت کرده و مقدار زیادی خونپشتون فقرات میفرستند. بهترین تمرین برای تناسب اندام اشخاص قره به شمار آمده و موجب اعاده جوانی تمام بدن میگردد.

حالت کمانی. (دهانور آسانا): (۱)

پشکم روی زمین بخواهید، بازوان خود را بعبق بکشید در حالیکه پای خود را بعبق بلند کنید. هر دو ساق پای خود را تا هر اندازه که ممکن است از زمین بلند کنید.

در این وضع یا بالاتر و پاهای خود وضع طاقی را میسازید. این عمل باید بطوری باشد که مثل اینکه میخواهید ترق سر خود را با پای خود لمس کنید. انجام این عمل تا حدی مشکل است شاید در اول نخواهید که پاهای خود را از هم جدا نگهدارید ولی بعدها قادر خواهید بود که آنرا متصل بهم نگاهدارید و این عمل را انجام دهید.



فوائد

این حالت موجب کشش ستون فقرات پست مخالف حالت‌های قبل است و بر ترمش آن میافزاید. سلسله اعصاب را بکار و امیدارد و عضلات شکم و جاسوی رانها و بازوان و گردن را میکشد و موجب ازدیاد فعالیت کبد و کلبه و غدهها میشود. به هضم غذا کمک میکند و یکی از بهترین تمرینات برای اصلاح شکل بدن است.

حالت کبری (بهوجانله آسانا) (۱)

بر روی زمین بشکم بخواهید و کف دستهای خود را که برض شانه‌ها پتان از هم باز کنید و بزمین قرار دهید پیشانی بایستی روی زمین قرار گیرد و پاها در تمام مدت عمل کشیده و متصل بهم بمانند اینک بملایمت سر خود را از زمین بلند کرده بسمت بالا و عقب بکشید. سر و صورت و گردن و تنه بنا به تپ یکدیگر و متدرجا از زمین بلند میشوند. اینک دستها را ستون بدن کرده و سنگینی تنه را روی آنها بماندازیم و سر را ناممکن است عقب میکشیم تا حدی که تحت زاویه‌ای سقف را ببینیم، این حالت را (کبری) میگویند.

هنگام اجرای این تمرین باید تا ممکنست اجزای وظایف را بهوده ستون فقرات بگذاریم در نظر داشته باشید که این تمرین بایستی با کمال آهستگی و نرمی انجام و هیچگونه خشکی و تلافی فوق‌العاده نبایستی معمول گردد.



فوالد

انجام این تمرین موجب تمدد اعصاب و تقویت بنیه و نرمش ستون فقرات میگردد. سلسله اعصاب را تقویت نموده و عضلات شکم، پشت بازوان و گردن را میکشد و موجب هضم و جلب غذا شده و در تناسب اندام اثر فوق‌العاده دارد.

حالت (پاسچی ماتان آسانا) (۱)

این تمرین بنام ورزش (نشستن) بین ورزشکاران مغرب زمین معروف است. طرز عمل:

پشت روی زمین بخوابید. پاها را بهم چسبیده و راست و کشیده نگهدارید. در حالیکه پاها را محکم و راستروی زمین نگاهبیدارید. تنه را از زمین بلند کرده و آهسته بنشینید نفس را کاملا از سینه خارج کنید و تنه را بروی پاها خم کنید. با صورت زانوها را لمس کرده در اینحال هردو دست را دراز و کف پای خود را بگیرد (اگر نرمش بدنتان تا این حد نرسیده ممکن است عوض کف پا ساق پهای خود را بگیرید). در اینحالت چند ثانیه ای تحمل کنید و هرچه عمل برایتان آسانتر شود بطول مدت تمرین بپردازید.



فوائد

ستون فقرات را در جهت مخالف حالت کبری نرمش میدهد و دارای همان نتایج و فوائد تمرین کبری میباشد پیه زیادی بدن را از بین میبرد در پکی از کتب اولیه یوگا ذکر شده که این تمرین آتش معده را برمیافروزد و فربهی را نقصان میدهد و تمام امراض بشر را از بین میبرد.



حالت ماهی (ماتسی آسانا) (۱)

بمقب خم شوید. سرتان را تا آنجا که می‌توانید به پاشنه پا نزدیک نمائید. در اینحال سنگینی تنه روی فرق سر قرار می‌گیرد و بعد با هر دو دست پاهایتان را بگیرید. در اینموقع باید نفسه صدی کاملاً به بیرون فشرده شده باشد و پشت مانند طاقی باشد که پاهای تکیه‌گاه و سر محل تعادل آن باشد.

البته می‌توان این عمل را بروی تشک انجام داد و تکیه‌گاه خود را بسر و پاهای متقل نمود.

انجام این تمرین برای تقویت مغزو سینه، ستون فقرات و شکم کاملاً مفید است. تبصره: تقویت مغز بمنظور رسیدن خون بمنز است.



حالت گوه (پاردات آسانا) (۱)

در این حالت هر دو دست خود را بطرف بالا بکشید و بهمان حال باقی بمانید و پنج تادمر تبه نفس عمیق بکشید و خارج کنید. انجام این عمل عضلات تنه و شکم را کشیده ستون فقرات را تقویت نموده و سلسله اعصاب را آماده مینماید و در هضم غذا اثر شایانی دارد و همچنین پیوست را از بین میبرد. تنفس عمیق موجب تقویت ریهها شده و خون را تصفیه مینماید.



حالت زانو و سر (جانو سر آسانا) (۲)

این حالت همان حالت (کشش عضلات سرو پشت و پا) یا سچی ماتانا است. پاها باید کاملاً کشیده باقی بمانند نفس ششامی خارج شود. اینک بدن را بجلو خم کرده پاها را بادودست بگیرید. سرتان را روی زانوهایتان پائین بیاورید و سعی کنید مطابق شکل زانوها همچنان راست باقی بمانند و صورتتان آنرا لمس کند و چند ثانیه بهمین حال باقی بمانید.

فوائد

● شکم و ستون فقرات و پاها را تقویت میکند و موجب نرمش فوق العاده ستون فقرات میشود و برای تقویت اعصاب و نخاع سودمند است و هیکل را متعادل میسازد.



فرمایش فکری

به پروی از بخش عملیات وزن و پروگاه
در همین کتاب میتوان به بهترین شیوه‌های
(جسی و فکری) ممکن رسید.



دنیای ناشناخته روان آدمی چون دریایی بیکرانه، همچون پهن دشتی بی انتها و چونان کوهی سر بر افلاک دارد.

دردنیای روان انسان ناشدنی وجود ندارد. هر چیزی سهل و هر کاری انجام شدنی است. تنها انسانهایی بخواسته‌های ژرف خویش رسیده‌اند که از این نیروی شگرف سودی جستند. و صد افسوس که اینان معدودی بیش نیستند که اکثر ما آدمیان تنها بر قوای بدنی و ظاهری خویش تکیه زده‌ایم و حتی از وجود نیروی عظیم روانی خویش غافلیم.

از موضوع دور نشویم، اینجا سخن از فن و هنر کاراته، یگانه هنری که آدمی را توان می‌بخشد. و برورای تصور و اندیشه میرساند و به گمان اگر از قوای روانی خویش غافل شویم هر چند بکوشیم از حدی معین فراتر نخواهیم رفت (ببخش عملیات ذن و یوگا) مراجعه شود.

- * یک کاراته‌کای واقعی انسانی است با اندیشه، عزم و حتی بدنی پولادین. من در اینجا نتیجه تجربیات سالیان خود را در کشاکش فنون کاراته بتو، ای جوینده برترین، بدینگونه باز می‌گویم که نیروی برتر به معنای واقعی تنها با تمرینات بدنی حاصل نمی‌گردد بلکه بر اثر تمرینات روانی آنرا فرا چند خواهی داشت.
- در اینجا روشی از نرمش بداندگونه که اندیشه و روانش را بی آنکه جسم حرکتی نماید ورزش دهد و آماده کارزار زندگی سازید. برتوباز می‌گویم.

*نرمش روانی:

در نرمش روانی، شاگردان بگرد استاد حلقه زده در وضعیتی راحت می‌ایستند استاد شروع بشرح حرکات نرمشی می‌نماید و شاگردان همانگونه فراداده تصور انجام آنرا می‌نمایند. مثلا استاد می‌گوید: و شما پایشان را هم اکنون بالا بیاورید. و تا نزدیک سینه برسائید و سپس از نزدیک سینه بسرو و حالای شما از بالای سرتان گذشته است. پایشان درست در بالاترین حد خود رسیده است. شما هم اکنون کشش عضلات پایشان را احساس میکنید. پایشان خسته شده است، خیلی درد گرفته ولی این برای

شما مهم نیست (استاد همچنان ادامه میدهد). اکنون هزاران مغز، چشم باین موفقیت شما دوخته شده است. خیلی عجیب بنظر میرسد که پایتان از حد طبیعی خود هم ترانسته فراتر رود. شما توانسته اید کاری انجام دهید که حتی تصور آن در مورد يك انسان بعید بنظر میرسد. حالا پایتان در جهت معکوس پیچیده و حتی بعقب بدن شما رفته است.

توجه دارید که در تمام مدتی که استاد این سخنرا بر زبان میآورد شاگردان پای خود را کوچکترین حرکتی نداده بودند و تنها گوش میدادند و تصور آنرا می نمودند.

در ابتدا انجام اینگونه تمرکز روانی مشکل بنظر میرسد. اما پس از تمرین کافی به نیروی حیرت انگیز دست خواهید یافت. اگر این تمرکز با خلوص تمام انجام شود و وقتی که استاد شرح بالا آمدن پایتان را میگوید شما هر چند کوچکترین حرکت فیزیکی انجام ندهد و این تنها تمرین و نرمش روانی است اما براسنی خسته میشوید، عرق بر پیشانیان می نشیند و پس از آن اعتماد بنفس عجیبی در خود احساس خواهید کرد (بخش عملیات ذن).

چنین شخصی در مقابله با هرگونه تهاجم دیگر خود را انسانی متزلزل و بی اراده احساس نمی نماید و چون کوه در برابر مشکلات می ایستد. در تمرین بالا استاد میتواند يك مسابقه ورزشی مثلا مسابقه دو با مانع را مجسم نماید و دائما یادآوری کند که حالا از فلان مانع نیز توانستید بجهید و نیز اهمیت وعدهی افرادی که شما نشسته اند را بازگو نماید و بدون شك اگر این تمرین روانی بخوبی انجام پذیرد شما احساس خستگی نخواهید نمود و بخود میباید که از چنین موانع و راهی چنین طولانی گذشته اید و این اعتماد بنفس شما را چند برابر مینماید. این تمرین را میتوانید بنتهائی و بر فنون یا نرمشهایی که در انجام آنها احساس ضعف نینمائید انجام دهید و تأثیر شگفت انگیز آنرا مشاهده نمائید.

فصل دوم

• طرق مختلف ماساژ

* طریقه ماساژ باسر انگشتها :
انگشت سیاه خود را محکم بجای بکشید و حالت گردش بآن بدهید. انگشت خود را از محل ضربدگی برداشته و آن قدر ماساژ بدهید تا بیمار بهبود یابند و از درد خلاص شود.

اول انگشت را از چپ بر راست و بعد از راست بچپ حرکت در آورید.

* ماساژ دادن با تمام انگشتها :
از سه انگشت وسط دست استفاده کرده و در حال ماساژ دادن انگشتها را بمحل ضربدیده زاویه دهید که فشار بیشتر وارد شود.

سر انگشتها محکم بروی پوست بچلو و عقب کشیده میشود و باید توجه داشت که تاخن وارد بدن نشود.

* طریقه ماساژ دایره قعیکه با قفسه سینه صدمه شدید وارد آمده باشد :
بیمار را روی زمین فرار داده و بالای شکم او را با پائین کف دست ماساژ دهید.

بیمار را میتوان بحالت نشسته قرارداد بطوریکه پشت او بمحلی تکیه داده شده باشد.

پس از ماساژ دادن و بهبود بیمار باید مقداری راه بروند تا بحال عادی باز گردد.

* طریقه بر طرف کردن ددر سر و خو فریزی پیشی :
بیمار را در حالت نشسته طوری قرارداد دهید که بدن او بچلو خم شده باشد.

با سر انگشتها از بر کاسه سر او ماساژ دهید.

* لمسکین دادن دردهای شدید بیضه :
از زیر کف پا بطرف بالا و قوزکها ماساژ دهید.

در این قسمت باید از انگشتها استفاده شود.

*** تسکین دادن دردهای شدید در نقاط مختلف بدن :**

باید بیمار را روی زمین بحال نشستن یا روی صندلی قرار دهید.

کف هر کدام از پاها را با شصت انگشت ماساژ دهید.

ماساژ باید از کف با طرف انگشتان انجام گرفته و با فشار زیاد ماساژ داده شود.

*** طرز ماساژ به افرادی که بختر میروند مرده بازخمی شده اند :**

*** ماساژ دادن به قسمتهای مختلف بدن انسان ، میتواند بدین طریق کهک کند :**

۱- تسکین دادن درد شدید در اثر مبارزه و با اتفاقات معمولی است .

۲- بهوش آوردن بیمار .

*** انواع ماساژ دادن با دست :**

۱- ماساژ دادن با قسمت تحتانی کف دست :

۲- ماساژ دادن با سر انگشتها .

۳- ماساژ دادن با تمام انگشتها .

*** تنفس مصنوعی :**

بیمار را ابتدا روی پشت بخوابانید .

کف پای بیمار را در دست گرفته و پشت انگشت خود را بر پای بیمار قرار داده شود .

و محکم فشار آورید و بعد انگشتها را از کف پا بروی پا بکشید و این کار را آهسته تکرار

کنید تا بیمار نفس بکشد .

باید توجه داشت که نه پارا با دست دیگر بگیرید .

*** ماساژ دادن با قسمت تحتانی کف دست :**

از قسمت پایینی کف هر دو دست باید استفاده شود و با حرکات پکنواخت محل

ضرب دیدگی بدن را ماساژ دهید .

انگشتها باید جمع شده و فقط از قسمت کف دست استفاده شود .

در موقع ماساژ دادن پشت باید دستها بطرف شانهها کشیده شود و در موقع

ماساژ دادن به شکم دستها باید بطرف بالایی طرف سینه کشیده شود .

چنانچه بیمار دنده‌ها بیش شکسته و با احساس خونریزی داخلی نباید فوراً باید

به پزشک مراجعه شود .

*** قضیه سینه :**

برای راحتی تنفس باید قفسه سینه را ماساژ داد .

*** کشاله ران :**

تجدید انرژی با ماساژ دادن کشاله‌های ران .

بخش دوم

- ۱- حالت‌های استقرار در کاراته
- ۲- ایستادهای کاراته
- ۳- ایستادن از بخش عملیات (کن-تو-کارا تو).
- ۴- جایجایی بدن- قدم برداشتن.
- ۵- تقسیم نقاط حساس بدن.

فصل اول

حالت‌های استقرار در کاراته^(۱)

* برای انجام هر فن کاراته احتیاج به استقرار مخصوص داریم که حداکثر کارائی را بآن فن بدهد. بطور کلی در هر ورزش طرز قرار گرفتن پاها از مهمترین عناصر بحساب می‌آید.

وضیعت پاها از ابتدائی‌ترین اصول کاراته است که برای انجام هر فن نهایت لزوم را دارا می‌باشد. در این مورد باید با استحکام، چابکی، چالاکی، تعادل و نرمش توجه کافی نمود.

الته بسته با اهمیت بیشتر هر کدام از این موارد برای فن مورد نیاز می‌توان طرز ایستادن مناسب را انتخاب کرد.

در بک وضع ایستادن صحیح باید شکم را صاف کرده و پشت را مستقیم نگاه داشت. سینه را جلو بدهید و دقت کنید که شانه‌ها در حالت راحتی باشد و بالا نگاه داشته نشود.

ادای احترام به استاد^(۱)

ادای احترام دو کاراته آموز بیکدیگر

(۱) ساین ادای احترام بر ابرسنن و فلسفه آئین فرهنگ نزاده (فلسفه خالکوخون) ابران جهت کاراته آموزان در نظر گرفته شده است . این احترام برای دو کاراته آموز مبارز با استاد مطابق شکل انجام شده و سپس دو مبارز در مقابل هم این احترام را تکرار و بر مبارزات کاراته دست می یابند.

واژه ادای احترام با استاد در ژاپن (LAY یا RAY) و استادرا (SENSAY) مینامند .

حالت ادای احترامی در فرهنگ ژاپن بدین طریق است که شاگرد و استاد به ترتیب تا کمر خم شده و دستها را در امتداد بدن پائین آورده و چشم در چشم هم میدورند.

این موضوع را از دو جنبه میتوان مورد مطالعه قرار داد . یکی حالت بدن در استقرار و دیگری حالت های پاداستقرار .

الف - حالت بدن در استقرار

در کاراته حالت بدن نسبت بحریف بسیار مهم است . بطوریکه بدون وضع صحیح بدن هرگز نمیتوان فن را بدرستی انجام داد . وضع بدن نسبت بحریف سه نوع میتواند باشد و بطور کلی در هر کدام از این حالات امتداد قسمت بالائی بدن عمود بر سطح زمین است .



۱- وضعیت روپرو

در این وضعیت شانهها موازی با هدف قرار دارد. این وضعیت مختص فنون حمله ای میباشد.

۲- وضعیت نیمه روپرو

امتداد شانهها با هدف زاویه ۴۵ درجه میسازد این وضعیت اختصاصی برای انواع فنون تدافعی میباشد.

۳- وضعیت نیم‌رخ (۱)

امتدادشانه‌ها عمود بر هدف است. این وضعیت در هر دو مورد دفاع و حمله
 می‌تواند بکار گرفته شود.



فصل دوم

حالت‌های استقرار در کاراته: (۱)



* هر چند ایستادهای رسمی و آزاد وضعیت مناسبی برای انجام فنون کاراته بوجود نمی‌آورند ولی می‌توانند حالت آماده‌ای برای تبدیل به وضعیت مناسب استقرار، بخصوص هنگام استفاده از یک فن بحساب آیند.

* ایستادن رسمی: (۲)

درحالی‌که کف هر دو پا بر روی زمین قرار دارد پاها را به‌دنبال یکدیگر بچسبانید

(1)- Dachi

(2)- Heisoku, dachi





ویا

ایستادن آزاد: (۱)

بها را باندازه عرض شانه‌ها
از همدیگر باز کنید .

ایستادن پاشاد: (۱)

پاهار با اندازه دوبرابر عرض شانه از همدیگر باز کنید. بطوریکه کف هر دو پا بروی زمین و موازی یکدیگر و سرانگشتان بطرف جلو باشد. دو اینحالت وزن بدن بطور مساوی بین دو پا تقسیم شده است و زانو کاملاً خم شده و به بیرون فشار داده میشود بطوریکه درست بالای پنجه پا قرار گیرد. این استقرار وضع بسیار پایداری مخصوصاً برای دو جانب میباشد.



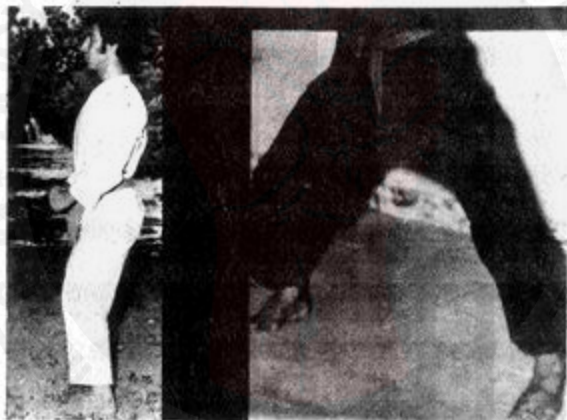
از پهلو



از روبرو

ایستان پاگشان نیمه‌روبرو: (۱)

این طرز استقرار مانند حالت قبل می‌باشد. با این تفاوت که در اینجا بدن نسبت به پاها ۴۵ درجه چرخیده و روبروی حریف قرار می‌گیرد. بعبارت دیگر پاها نسبت به حریف ۴۵ درجه متمایل است. این استقرار بسیار قوی برای حمله یا دفاع در هر چهار سمت (پیش، پس، و جوانب) است.



از پهلو

از روبرو

ایستادن متمایل به پیش: (۱)

در این وضعیت ۶۰ درصد وزن بدن بر پای جلو که زانوی آن خمیده و بالای پنجه پا قرار گرفته است، میباشد. زانوی پای عقب کاملاً کشیده است. پای جلو حدود ۲ برابر عرض شانه نسبت به پای عقب جلو آمده و فاصله عرضی دو پا از یکدیگر برابر عرض شانه است. این نوع ایستادن بسیار قوی برای حمله یا دفاع جلوی بدن است. پنجه پای جلو کمی بداخل و پنجه پای عقب کمی به طرف خارج متمایل شده است. دقت کنید که پاشنه هر دو پا کاملاً بر زمین تکیه داشته باشد.



حالت از پشت



حالت از پهلو چپ



حالت پهلو راست

ایستادن متعادل به پس: (۱)

يك پا را حدود دو برابر عرض شانه بجلو بیاورید بطوریکه امتداد کف پاها بر یکدیگر عمود و پاشنه‌ها دو امتداد يك خط مستقیم قرار داشته باشند. زانوی پای عقب را آنقدر خم کنید که بالای انگشتان پا قرار گیرد. زانوی پای جلویی کمی خمیده باشد. در حدود ۰/۰۷. وزن بدن به پای عقب و ۰/۳۰- دیگر بر پای جلو تقسیم شده است. این نوع تقسیم وزن سبب می‌گردد که این وضعیت برای دفاع و لغت متقابل با پای جلو بسیار مناسب باشد و احتیاجی به جابجایی نمودن وزن بدن و یا محل پانهاش.



(1)- Kokutsu, dachi

ایستادن پاگوبه‌ای: (۱)

این طرز استقرار برای دفاع بجلو و نیز برای استفاده از پهای جلو بمنظور لگزدن بسیار مناسب است زیرا تنها ۵ درصد وزن بدن بر پهای جلو قرار دارد و میتوان آنرا براحتی از زمین بلند کرد.

فاصله بین دو پا حدود نصف عرض شانه است. زانوی پهای عقب کاملاً خمیده شده و بالای انگشتان پا قرار دارد. پای عقب تحمل کننده ۰/۹۵ وزن بدن است و در حالیکه تمام کف آن بر زمین تکیه دارد انگشتان آن باز اویه ۴۵ درجه بخارج متمایل شده است. سطح انکاء پای جلو بر زمین فقط پنجه آنست که مستقیماً بطرف جلو قرار دارد.



حالت از پهلو



حالت از روبرو

ایستادن پالک تکی : (۱)

این یک استقرار موقدماتی برای حرکت بعدی است. در این وضعیت کف یک‌ها درحالی‌که پنجه آن بطرف جلو است تماماً بر زمین تکیه دارد و کف‌های دیگر تازانوی آن بالا آمده است.



حالت از پهلو



حالت از پشت



حالت از روبرو

ایستادن پایلایی (۱)

پای جلو متحمل کننده وزن بدن است و پای عقب فقط ۵ درصد وزن بدن را تحمل میکند. زانوی پای عقب در گودی زانوی جلو قرار گرفته است. پای عقب برای لگد زدن کاملاً آماده است. بهنگام عقب‌گرد صحیح نیز این طریق مورد استفاده قرار میگیرد.

طریقه قلاب یا از پشت:



حالت از پشت



حالت از جلو



حالت از جلو



طریقه قلاب پا از روبرو:

این حالت بیشتر برای قدم برداشتن مورد استفاده قرار میگیرد

حالت استقرار پنجه پیچی : (۱)

در این نوع ایستادن باید زانوها بطرف داخل فشرده شده بطوریکه زانو ۵ سانتیمتر از پنجه‌های پا بطرف داخل قرار گیرند .
 در این حالت وزن بدن بطور مساوی روی هر دو پا قرار داشته و فاصله دو پا مانند عرض شانه باشد. ضمناً می‌توانید از این حالت برای قنوت‌گیری از حرکت کمانی پاها استفاده کنید و همچنین برای تبدیل بدیگر ایستادهای کاراته مورد قرار دهید.



حالت ایستادن از پهلو



حالت ایستادن از رو برو

طریقه یکم: استقرار مخالف.

این طریق استقرار برای ضربات دورانی با پاها و همچنین ضربات مستقیم پیش رو با چرخش زاویه ۹۰ درجه در جهت پای جلو و در زمان محدود مورد استفاده قرار میگیرد.

در این حالت میباید پای عقب در جهت بدن و عمود بر پای جلو و در امتداد پاشنه قرار گیرد بدن حالت مستقیم و عمود بر زمین را اتخاذ میکند.



حالت از پشت



حالت از پهلو



حالت از روبرو

طریقه دوم : استقرار مخالف

این قبیل استقرار برای ضربات پهلوئی و پشت و با استفاده از تکنیک‌های پیش رو در زمان محدود مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این حالت -



حالت از پشت

حالت از پهلو

حالت از روبرو

- پای عقب در جهت بدن و عمود پهای جلو در امتداد پنجه قرار می‌گیرد. پاشنه پای عقب با زمین میباید زاویه ۴۵ درجه بسازد. (اگر پای راست عقب باشد به‌نگام استفاده از تکنیک می‌باید از راست گردش کرده و با زاویه ۹۰ درجه و یا ۱۸۰ درجه چرخش نموده و ضربه پیش‌روی مورد نیاز را وارد ساخت.

فصل سوم

حالیتهای استقرار در کاراته

بخش ایستادهای (کن - فو) (۱)

ایستادن قورباغه‌ای: (۲)

پنجه‌های پا بطرف داخل و زانو نیز بطرف داخل بالای پنجه‌ها خم شده است .
تقسیم وزن بطور مساوی روی هر دو پا ، بدن را پائین آورده تا وقتی که حالت نشستن بر روی پاها را بپذیرد .



حالت (۲)

فرو نشستن در برابر

ضربات حریف و حرکت متقابل



حالت (۱)

(1)- Kung Fu Karato

(2)- Frog

(کن - فو) ، کاراته چینی است که در بسیاری از موارد با کاراته ژاپنی (اوکیناواته) فرق داشته که مؤلف برای پیاده کردن کاراته‌ی ایران ترکیب لازم را بوجود آورده است و شما در طول کتاب کاراته کاملاً به عملیات (کن-فو-کاراتو) تسلط پیدا خواهید کرد و عملیات چینی را در ترکیب حرکات کاراته فرا خواهید گرفت .

بخش ایستادن‌های (کن - فو) (۱)

(۱) - این طریق ایستادن برای اتخاذ انواع استقرار بعدی در کاراته مورد استفاده قرار می‌گیرد .

(۲) - برای اتخاذ ضربات پهلو با دست و پا مورد استفاده می‌باشد

(۳) - برای دور شدن از ضربات حریف می‌توان این استقرار را اتخاذ کرد

و سپس در یک لحظه از تکنیک‌های حمله‌ای استفاده نمود . (از حالت ۲ سرماً می‌توان بحالت ۳ درآمد) .



حالت (۱)



حالت (۲)



حالت (۳)

فصل چهارم

جابجایی بدن:

در کاراته جابجایی بدن شامل قدم برداشتن ، سرخوردن و چرخش است. در جابجایی بدن از هرگونه که باشد باید دقت نمائید که پاشنه پا زیاد از زمین بالا نیاید در غیر اینصورت حفظ تعادل مشکل میگردد و اگر کف پاها را بر زمین بکشید هم باعث کاهش سرعت میگردد پس بهتر است که آنها را از نزدیک زمین حرکت دهید بعلاوه وزن بدن را بطور یکنواخت انتقال دهید و در خاتمه جابجایی سعی کنید وضعیت بدن نسبت بحرین متناسب باشد یا از مورد نظر باشد.



قدم برداشتن:

* قدم برداشتن از استقرار یا مشاد با قدم دابل به پاشماد:

القدم حرکت بر است - در این حرکت پای چپ را از روی پای دیگر (مطابق تصویر) عبور داده و سپس پای راست و با چپ را با کشش پهلوی بصورت استقرار پا گمشاد در آورید. در این حالت هر دو زانو مختصراً حالت خمیدگی را دارا می‌باشد.

* بد حرکت بچپ: این حرکت عیناً با تعویض پاها و بارعایت موارد فوق قرار می‌گیرد.



قدم دابل



حین تکبک

قدم برداشتن از استقرار متقابل به جلو با قدم دوئل بجلو : (۱)
 الف- حرکت بچپ. در این حرکت پای راست را از روی پای چپ عبور
 داده بطوریکه بدن زاویه ۴۵ درجه در جهت حرکت بچپ را بسازد. سپس پای
 چپ را با کشش بجلو بصورت استقرار متقابل به پیش در آورید. در این حالت نیز
 پاید هر دو زانو مختصراً حالت خمیدگی را دارا باشد.
 ب- حرکت بر راست عیناً با تعویض پاها و بار عایت مواز د فوق مورد استفاده
 قرار میگیرد.



قدم دوئل



قدم برداشتن:

قدم برداشتن از تمایل پیش به پیش (۱)

در این روش پای عقب را بجلو آورده و از بهلوی پای جلو عبور داده و جلوتر از آن بر زمین میگذارد. نادوباره همان حالت ایستادن با عرض شدن پاها ایجاد گردد.

برای قدم برداشتن از ایستادن متقابل به پیش پای عقب را در حالیکه بجلو میرید از نزدیک پای سابق عبور داده تا بدینوسله از قسمت تهیگاهی محافظت شود. در اینحالت قدم برداشتن باید از سینه و شکم عقب حملات احتمالی دفاع کنید.

پادآوری:

منظور از قدم برداشتن نزدیک شدن بحریف میباشد در اینحالت پاها هنگام حرکت باید نزدیک زمین حرکت کرده و در تمام مدت باید خمیدگی مختصری داشته باشد.



قدم برداشتن



قدم برداشتن به عقب

قدم برداشتن بعقب از نمایل به پیش:

اینحالت بمنظور دور شدن از حریف در نظر گرفته شده است. و میباید موارد زیر را در نظر داشت:

- ۱- کشیدن پای جلو بطرف عقب
- ۲- حرکت بدن بعقب با زاویه ۴۵ درجه نسبت بحریف تا لحظه استقرار.
- ۳- استقرار همانند حالت اولیه در خاتمه حرکت.

قدم برداشتن بعقب از نمایل به پس:

اینحالت بمنظور نزدیک شدن بحریف اتخاذ میگردد. در این روش پای عقب را (مطابق شکل) بجلو آورده و از بهایوی پای جلو عبور داده و جلوتر از آن

بر زمین بگذارید تا دوباره همان حالت ایستادن باعوض شدن پاها ایجاد گردد. در این حالت قدم برداشتن باید از سینه و شکم و قسمت تهیگاهی کاملاً حفاظت بعمل آید.



آغاز حرکت



سینه حرکت



پایان حرکت



قدم برداشتن به عقب از تمایل به پس

این حالت به منظور دور شدن از حریف و دور نظر گرفتن شده و میباید موارد زیر را در نظر داشت:

- ۱- کشیدن پای جلو بطرف عقب .
- ۲- حرکت بدن به عقب با زاویه ۴۵ درجه نسبت به حریف .
- ۳- استقرار همانند حالت اولیه در همانته حرکت با پای دیگر .



چرخش:

برای چرخش به عقب بدو صورت می‌توان عمل کرد:

* الف - چرخش موافق:

پای جلویی را پای عقبی نزدیک کرده و سپس در یک لحظه با چرخش بروی هر دو پا (درجهت ۱۸۰ درجه) همان استقرار اولیه را انحلا کنید. (مثال: اگر پای راست جلو باشد در خاتمه تکنیک همان پا بجلو قرار خواهد گرفت).

باد آوری:

اگر حالت استقرار متمایل بجلو روی پای راست باشد می‌باید در جهت راست

این عمل انجام گیرد.



جهت موافق

* ب - چرخش مخالف:

پای عقب را نزدیک به پای جلو کرده و سپس در یک لحظه با چرخش بر روی هر دو پا پای دیگر را بجلو می‌فرستید. (مثال: اگر پای راست جلو بود حال پای چپ در جلو قرار می‌گیرد). این حرکت برای حریفی که از پشت بما نزدیک میشود، بتواند مفید واقع شده و ما را در یک لحظه از آن دور بدارد.

باد آوری: اگر حالت استقرار متمایل به جلوری

پای راست باشد باید در جهت چپ این عمل

انجام گیرد.



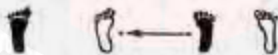
جهت مخالف

سرخوردن

سرخوردن برای جابجا کردن بدن در فاصله کوتاه مورد استفاده قرار میگیرد -
سرخوردن از وضع ایستادن پاگشاد بدو طریق زیر انجام میگیرد:

سرخوردن با جهش و کشش:

سرخوردن از وضع ایستادن پاگشاد را میتوان بطور یکنواخت باینک حرکت
پست جانی جابجا کرد
حرکت به جانب راست و چپ همانند هم صورت میگیرد.



سرخوردن مایل:

برای سرخوردن از وضع ایستادن پاگشاد بصورت مایل ابتدا سنگینی بدن
را (روی پائیکه درست حرکت قرار دارد) مختصراً مستقل کرده و سرعت باندازه
مورد نیاز اقدام به سریدن مینمائیم.

سرخوردن متقابل به پیش:

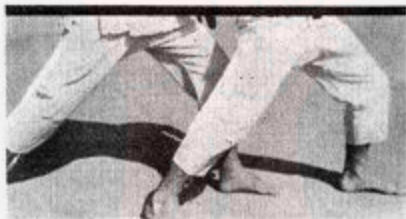
برای جابجا کردن بدن در فاصله کوتاه می‌توان از حالت سرخوردن متقابل به پیش استفاده نمود لذا در این مورد باید پای جلو بایک کشش باندازه مورد نیاز بجلو حرکت کرده و پای عقب بتعقیب پای جلویی پیش‌رود . در طول این حرکت فاصله پاها نیز می‌باید همچنان ناخاتمه حفظ گردد.

(ضمناً می‌توان این سرخوردن را با هر دو پا در یک آن انجام داد). «جهش و

کشش»

چنانچه قصد پیش‌روی باشد پای عقب عمل کششی را انجام داده و پای جلو

تعقیب کننده است



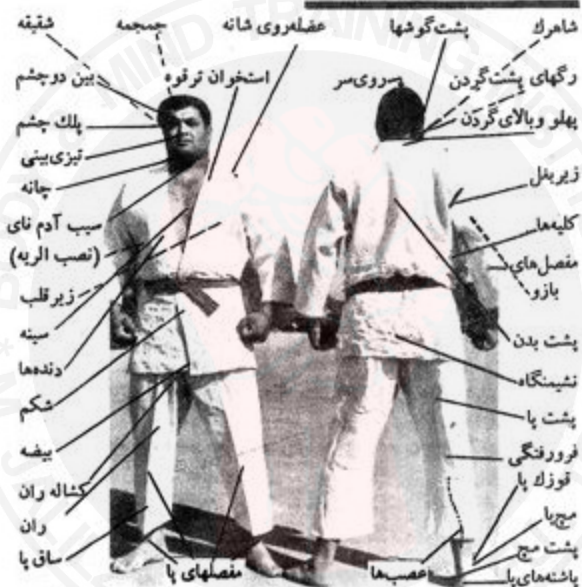
سرخوردن متمایل به پس:

در مورد سرخوردن متمایل به پس می باید پای عقب پایک کشش با اندازه مورد نیاز به عقب حرکت نماید و پای جلو بتعقیب پای عقب حرکت کند و در خاتمه حالت اولیه و فاصله پاها مطابق آنچه که قبلا رفته است مستقر گردد. (ضمناً میتوان این سرخوردن را با هر دو پا در يك آن انجام داد) . «جهش و کشش». چنانچه قصد جلو روی باشد پای جلو عمل کشش را انجام داده و پای عقب تعقیب کننده است .

فصل پنجم

*

تقسیم نقاط حساس بدن :



با پیروی از اصول کاراته و رعایت تکنیک ضربات، بدن سه قسمت زیر تقسیم میگردد.

- | | | |
|-----------|------------------------|--|
| تقسیم بدن | } بالا
وسط
پایین | (۱) قسمتهای فوقانی - بالای گردن. (۱) |
| | | (۲) قسمتهای متوسط - شانه و شکم. (۲) |
| | | (۳) قسمتهای تحتانی - زیر شکم و پائین (۳) |

- (1)- Jodan
- (2)- Chudan
- (3)- Gedan



بخش سوم

* ۱- تکنیکهای ضربات دست.

* ضربات مستقیم.

* ضربات مستقیم مطنبل دست.

* ضربه مستقیم پاشنه کف دست.

* ضربه مشت.

* ضربات انگشتی.

* ضربات مشت.

* ضربات دورانی.

* انواع تکنیکهای ضربات دست.

* ۲- تکنیکهای ضربات پا.

فصل اول

تکنیکهای حمله‌ای

تکنیکهای حمله‌ای (ضربات پا):
یک کاراته‌کار باید در راه اندیشه‌یاندیشد. متفکر و آگاه باشد و بر موز انسانها و خطوط
افکار آنها دست یابد و با رعایت اصول تمرکز قوای جسمی و روحی به خلاقیت
و با مظهر خلق مجدد شود.



تکنیکهای حمله‌ای

وارد آوردن ضربات و از هرگونه چه با دست و چه با پا متکی بر اصول زیر است:

* (۱) هر قدر سرعت ضربه‌ای که وارد می‌آوردید بیشتر باشد مطابق فرمول

$$F = MV^2$$

نیروی بیشتری تولید کرده و تاثیر آن زیادتر خواهد بود.



*(۲) بهنگام وارد آوردن ضربات تمامی قدرت خود را بکار برید برای این منظور در لحظه ضربه زدن باید تمام عضلات بدن منقبض باشد.

*(۳) بطوریکه از دو مورد بالا معلوم می‌گردد برای يك ضربه خوب باید هم سرعت و هم قدرت با اندازه کافی وجود داشته باشد. از طرف دیگر هنگامی حداکثر سرعت را می‌توان ایجاد نمود که ماهیچه‌ها در حالت انبساط شل باشند. پس برای وصلدن به منظور فوق‌الذکر در ابتدا بدن در حالت تریلاکس (شل) نگاهداشته یا حداکثر سرعت تکنیک را شروع کنید و درست قبل از اینکه ضربه اصابت نماید تمام عضلات بدن را سخت کرده سرعت حاصله را با قدرت توأم نمایند. این یکی از اساسی‌ترین اصول کاراته است که آثار اصل نرم و سخت می‌تواند.

*(۴) سعی کنید که از تمام قوای فیزیکی بدن خود استفاده نمائید. بدین منظور باید برای هر ضربه از گروه‌های مختلف عضلانی استفاده شود. تقاطعی از بدن که قدرت تحرک بیشتری دارند هنگام حمله زودتر حرکت داده شوند. مثلاً برای يك ضربه بعشت ابتدا کمر و بعد دست به حرکت درآید.

*(۵) همانطور که در قسمت (۴) ذکر تفصیل شرح داده شده است باید بهنگام ضربه زدن کاملاً حواستان جمع باشد و هیچ‌گونه تردیدی بخور راه ندهید.

*(۶) بازدم شدید^(۴) بهنگام وارد آوردن ضربه قدرت شما را افزایش دهد.

*(۷) رعایت کامل اصولی که در نحوه انجام تکنیکها گفته شده است، در زیر تکنیک‌های حمله‌ای رایج دو دسته تکنیکهای دست و تکنیکهای پانسیم کرده هر کدام را جداگانه مورد مطالعه قرار می‌دهیم.

(1)- Gu-Ju-Ryo

(3)- Kiyai-Nogar-Ibuki

۲- به‌بیشتر دن مراجعه شود

کاراته^(۱)



مهم:

در مورد تکنیکهای دست علاوه بر رعایت اصول بالا باید در نظر داشت که برای وارد آوردن هر ضربه از دست دیگر که ظاهراً بنظر میرسد کاری در فرود آوردن ضربه بهمهده ندارد نیز استفاده میشود. مثلاً برای وارد ساختن ضربه ای با دست راست از دست چپ نیز بعنوان دست عکس العمل^(۲) استفاده میگردد و بقدرت دست راست با عقب رفتن هر چه بیشتر دست چپ میافزاید.

جهت سهولت مطالعه، تکنیکهای ضربات دست را بدو دسته: تکنیکهای مستقیم^(۳) و تکنیکهای دورانی^(۴) تقسیم مینمائیم.



(2) Hikiete

(3)- Zuki, waza

(4)- Uchi, waza

(1)- Karate طریقه مبارزه پادستهای خالیست

تکنیکهای ضربات مستقیم^(۱)

* این ضربات جملگی سریع، نافذ و موثر میباشند. در تعریفات اساسی، دست وارد کننده ضربه باید از وضعیت «آماده باش» که بالای استخوان کفل است شروع نمایند، اما باید پیاموزید که در موارد عملی از هرگونه وضعیتی ضربه موثر را وارد سازید. اینک به شرح تکنیکهای ضربات مستقیم میپردازیم:



(۱) - Zuki, waza

(۱) تکنیکهای ضربات مستقیم:

* ضربه مستقیم پیش مشت : (۲)

این ضربه با پیش مشت که عبارتست از دو نقطه برجسته وسخت در جلوی مشت میباشد بههدف اصابت میکند. ضربه مستقیم پیش مشت در کاراته تکنیکی بسیار قوی ، کوبنده ، سریع وموثر شناخته شده است که همچون شمشیر در هدف نفوذ کرده و تأثیری شگفت انگیز بجای میگذارد . و نیز از آنجا که برای تمام نقاط بدن حریف میتواند مورد استفاده قرارگیرد از رایج ترین فن ها محسوب میگردد .

اگر میخواهید ضربه شما چون پنک متلاشی کننده باشد نکات زیر را بدقت رعایت

نمائید :

- * ۱- دست را محکم مطابق شکل مشت نمائید بطوریکه هیچگونه فضای خالی داخل آن موجود نباشد .
- در غیر اینصورت امکان دارد استخوانهای دست هنگام برخورد با هدف بشکنند.

نحوه بستن مشت :



حالت (۱)



حالت (۲)



خاتمه حالت مشت

(1)- Zuki, waza

(2)- Seiken choku, Zuki

- * ۲- دست ضربه زننده را در وضعیت آماده‌باش طوری قرار دهید که پشت دست بطرف پائین باشد و در همین حال دست دیگر را کاملاً به جلو و وسط بکشید .
 - * ۳- در سراسر این تکنیک وقت کنید که پشت بدن مستقیم و شانه‌ها افکنده باشد .
 - * ۴- بدن را در حالت ریلکس^(۱) نگهدارید (که موجب افزایش سرعت میشود).
 - * ۵- دست ضربه زننده را مستقیم و مساس با پهلوئی بدن به جلو فرو کنید و همزمان با این عمل دست دیگر را بداخل بکشید .
- پیش مشت (۲)

محل برخورد ضربه با هدف (شودوی)



پیش مشت از زویرو



پیش مشت از پهلو

ساعده پشت مشت در بک خط مستقیم قرار گیرد

(۱)- Rilakas «شل»

(۲)- Seiken

• در حالیکه دست ضربه زننده در نسبت به حالت آماده باش ۱۸۰ درجه می پیچانید. آنرا کاملاً جلو بکشید. در این مرحله وقت داشته باشید که: اولامشت ضربه زننده در وسط بدن باشد زیرا بر اثر تجربیات فراوان « مریبان کاراته دریا فته اند که نیروی عمده انسان میتواند در جلوی او بر سطح عمودی که از محور تقارن بدن میگذرد تمرکز یابد. در اینجا پائین یا بالا بودن ضربه مهم نیست؛ نایباً؛ هنگامیکه دست ضربه زننده با آخرین لحظه می‌رسد در یک لحظه تمام عضلات بدن را بشست منقبض و متمرکز سازد.

• ۷- هنگامیکه دست ضربه زننده تا انتها باز میشود دست دیگر پیچیده شده و بحالت آماده باش قرار میگیرد در این حالت همزمان با انقباض بدن بهنگام برخورد این دست را نیز بطور ناگهانی در لحظه تماس سخت کنید. دلیل عقب کشیدن و سپس منقبض کردن دست مخالف بطور همزمان با دست ضربه زننده منگی برای این اصل فیزیکی است که هر عملی را عکس العملی است مساوی و مختلف جهت با آن. بدین ترتیب با انقباض عضلات پشت و سینه در لحظه برخورد جنبش و انقباض ناگهانی دست مخالف نیز بیست ضربه زننده انتقال می‌یابد.

لازم است که شما ویردقیقاً مراجعه شود.



(۱)
ضربه مستقیم پیش مشت :



آغاز تکنیک

حین تکنیک

پایان تکنیک

(۲)
ضربه مستقیم پیش مشت وسط بدن:



پایان تکنیک

آغاز تکنیک

(1)- Seiken, choku, zuki

(2)- Seiken, chudan, zuki

(۱)

ضربه مستقیم پیش مشت پائین رو:

اصول تکنیکی پیش مشت پائین رو و بالارو همانند تکنیک پیش مشت وسط بدن بوده (صفحه ۷۹) که برای تمرین باید کلیه موارد مذکور را رعایت نمود.



حین تکنیک



(۲)

ضربه مستقیم پیش مشت بالارو:



حین تکنیک



(1)- Seiken, gyaku, zuki

(2)- Seiken, Jodan, zuki

ضربات پیش مشت

این تکنیک برحسب طرز ایستادن بدو صورت اساسی زده میشود:

الف- ضربه مخالف: (۱)

دست ضربه زننده در طرف مخالف پای جلو است. طرز ایستادن باید نوعی باشد که بدن بجلو متمایل گردد. در این تکنیک از قدرت عضلات کفل در اثر پیچیده شدن در جهت ضربه استفاده میشود بنابراین باید تمام شدن چرخش کفل یعنی انقباض آن همزمان با انقباض عمومی بدن یعنی لحظه برخورد باشد. در این صورت تکنیک بسیار قوی شده و میتوانیم برای شکستن اجسام سخت از آن استفاده کنید.



پایان تکنیک

تکنیک از نیمرخ

آغاز تکنیک

ب - ضربه موافق : (۱)

برعکس حالت قبل دست ضربه زننده در طرف پای جلو عمل مینماید . قدرت اساسی این تکنیک از حرکت بدن به جلو (راه رفتن) (۲) تامین میشود . مشت در لحظه ای اصابت میکند که حرکت پای جلو تمام شده باشد. این همزمانی باعث انتقال نیروی حرکت به مشت میگردد .

دقت کنید که پارهنگام حرکت از نزدیک زمین عبور داده بپای دیگر نزدیک کنید و پس از گذشتن از پهلو ی پای دیگر حرکت دست را شروع نمائید و خاتمه حرکت دست بهنگام باز شدن کامل پا انجام گیرد .



آغاز تکنیک

حین تکنیک

پایان تکنیک

ضربه پیش مشت در حال حرکت

(1)- Seiken, oi, zuki

(2)- Oi

ضربه پیش مشت در حال حرکت

آغاز تکنیک

ضربه پیش مشت در حال
حرکت از نیمرخ چپ.

پایان تکنیک

(۱)

ضربه پیش مشت در حال حرکت



ضربه پیش مشت در حال
حرکت را میتوان عینا
برای ضربه پیش مشت
بالارو و پاتینرو انجام داد.



ضربات مستقیم مفصل

انجام تکنیک این ضربات مانند ضربه مستقیم پیش مشت است و میتوان آنرا
بصورت‌های موافق و مخالف انجام داد.

ضربات زیر با سر یک مفصل یا سر دو مفصل زده میشود و به‌لطف قابلیت نفوذ
آن بیشتر برای نقاط حساسی بین دنده‌ها و صورت بکار میرود.

(۱)

ضربه با سر یک مفصل بطرق مختلف مطابق شکل زیر زده میشود.



ضربه با سر یک مفصل از روبرو



ضربه با سر یک مفصل از پهلو

(۲)

ضربه با سر دو مفصل



ضربه با سر دو مفصل بیشتر برای روی بینی مورد استفاده قرار میگیرد.

ضربه با سر یک مفصل



(1)- Ipponken, zuki

(2)- Ryutoken

ضربه مستقیم باشنه کف دست (۱)



(۲)
ضربه با تمام کف دست:
(بطریقه ضربات مستقیم)

ضربه با کنار خارجی باشنه دست (۳)
(زاویه ۴۵ درجه به خارج)

ضربه با انتهای باشنه دست (۴)
(با زوایای ۹۰ و ۱۸۰ درجه)



نحوه انجام این تکنیک نیز همانند ضربه مستقیم پیش
مشت است. موج را بطرف بالا خم کرده انگشتان را
ببندد.



(1)- Teisho, zuki
(2)- Kumade

(3)- Kakuto
(4)- Seiryuto

مشت نزدیک (۱)

ضربه ویژه:



حالت ۱



حالت ۲

هنگامیکه حریف در فاصله خیلی کمی از ما قرار دارد این ضربه را بکار می‌بریم. میتوان مقداری از سنگینی بدن را نیز بر آن افزود. بطور کلی نکاتی که در مورد ضربات مستقیم گفته شد در این مورد صادق میباشد.

ضربه مستقیم مشت عمودی (۱)



پایان تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک

تمام مواردی که در مورد ضربه مستقیم پیش مشت گفته شد در این مورد نیز باید رعایت گردد. با این استثناء که مشت ضربه زنده فقط ۹۰ درجه میچرخد.

مورد استفاده اصلی ضربه مستقیم مشت عمودی در مقابل حریف نزدیک را نشان میدهد.



مشت دورانی (۱)



مورد استفاده این ضربه هنگامی است که حریف در فاصله‌ای نزدیک قرار دارد. این تکنیک معمولاً با پای مخالف انجام میشود تا بقدرت آن افزوده گردد. همینکه آرنج از حد بدن عبور نمود، دست یک مسیر قوس مانند را طی کرده در حالیکه ۱۸۰ درجه میچرخد بپهلوی با شقیقه حریف اصابت مینماید.



پایان تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک

تکنیکهای حمله‌ای در کاراته

ضربه سر انگشتی^(۱)



ضربه با سر انگشتان: (۱)



ضربه با
سر همه انگشتان
(قرص انگشتی)



ضربات سر انگشتی (۱)



ضربه سر انگشتی به وسط بدن در حالت عمودی

ضربه با همه انگشتان يك ضربه (۲)
سریع که میباید در فضای بین
دنده ها بحریف وارد شود.



مهم:

بهنگام ضربات سر انگشتی بنقاط سخت ، میباید قبلا سر انگشتان خود را آماده برای چنین نقاطی کرده باشید زیرا چنانچه آمادگی برای این ضربات نداشته باشید امکان شکستگی سر انگشتان را دارید. (ببخش دستگاههای کاراته جهت قوی کردن سر انگشتان مراجعه گردد).

(1)- Nukite

(2) Yonhon, nukite

ضربات سرانگشتی (۱)



نمایش تکنیک بهنگام عمل در برابر حریف

ضربه سرانگشتان اگر با شدت و سرعت تمام انجام شود بسیار خطرناک و نافذ است.

ضربات سر انگشتی (۱)



ضربه سر انگشتی از بهلولبه حریف.

تکنیک انجام این ضربات عیناً مانند
ضربه مستقیم پیش مشت است با این
تفاوت که پیش مشت با آن صورت
انجام نمی‌گیرد.

ضربه دو انگشتی (۱)



ضربه دو انگشتی بیشتر برای از کار انداختن چشمان
مورد استفاده واقع میشود.



مهم:

شما میتوانید برای نفوذ بیشتر و قدرت
تکنیکی بر تراز بخش دستگاههای کاراته
استفاده ببرید.



ضربات يك انگشتی (۱)

ضربه يك انگشتی، برای اصابت به زیر قلب و گلو، چشم و نقاط حساس صورت بکار میرود.

در شکل روبر: پس از آماده باش برای شروع تکنیک، تکنیک انجام شده را ملاحظه میفرمائید.

ضربه مستقیم سرفصلی دست: (۲)

این تکنیک با این تفاوت که سر انگشتان خم و بداخل نرمی دست فشرده میشود.



(1)- Ippon, nukite

(2)- Hiraken, zuki

ضربه دو مشت پائین و بالا (۱)



آغاز تکنیک

پایان تکنیک

ضربه دو مشت پائین و بالا، با دو دست بطور همزمان یکی بزیر قلب و دیگری بصورت ، برشعورد مینماید. برای مقابله با حریف نزدیک که با ما درگیر شده است بکار میرود.

دفاع این ضربه بسیار مشکل بوده زیرا دو ضربه باهم زده میشود و چنانچه با سرعت و قدرت توام گردد حریف را از پای در میاورد.



دوشتی مستقیم (۱)



آغاز تکنیک

حین تکنیک

پایان تکنیک

ضربه دوشتی مستقیم:

در اینجا دودست بطور همزمان عیناً همانگونه عمل مینمایند که دست ضربه زننده، در ضربه مستقیم پیش مشت عمل میدهد. این تکنیک بسیار قوی و دارای قدرت نفوذی بسیار است و دفاع آن به علت دوضربه‌ای بودن تکنیک مشکل میباشد.

گروهی از انجمن کاراته آموزان



ضربات دورانی (۱)



شکستن اجسام سخت (۲)

در این تکنیک‌ها ضربات عموماً پس از طی یک مسیر قوس مانند به هدف اصابت مینمایند. اینک به شرح تکنیکهای مختلف ضربات دورانی میپردازیم

(۱) - Uchi, waza

(۲) - (Tameshi vara) (شکستن اجسام سخت) . شکستن اجسام سخت چینه

علمی داشته و قدرت شکست انگیز یک کاراته کار را نشان میدهد. همواره پایه در نظر داشته که شکستن اجسام سخت چینه ظاهر نمائی نداشته باشد .

تکنیکهای حمله‌ای در کاراته

ضربه آرنج: (۱)



- * آرنج سلاحی بسیار موثر می‌باشد زیرا از استخوانی نیز تشکیل شده است و گذشته از این ضربه آرنج بوسیله قویترین عضلات بدن حمایت میشود .
مورد استفاده این ضربه هنگامی است که حریف بسیار نزدیک به ما قرار دارد هنگام وارد آوردن ضربه دورانی آرنج دقت نمائید که شانه هابلند نشود در غیر اینصورت نمیتوان از عضلات سینه در ضربه زدن استفاده کرد .
هنگام شروع ضربه آرنج را تماس با بدن حرکت دهید این ضربه بگونه‌های مختلف تقسیم گردیده است .

- ۱- ضربه دورانی آرنج به بالا . (۱)
- ۲- ضربه دورانی آرنج به جلو . (۲)
- ۳- ضربه دورانی آرنج به پهلو . (۳)
- ۴- ضربه دورانی آرنج به پشت . (۴)

(1)- Empi, uchi

(2)- Empi, Soto, uchi

(3)- Empi, uchi, uchi

(4)- Empi, yoko, uchi

(5)- Empi, ushiro, uchi

۱- ضربه دورانی آرنج به بالا : (۱)



پایان تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک

اگر ضربه از زاویه ۴۵ درجه (ضربه بانروی مخالف) وارد شود قدرت تکنیکی را چندین برابر میکند .



این ضربه بیشتر برای زیرچانه حریف بکار میرود . طرز انجام آن بدین ترتیب است که دست را از پهلوئی بدن عبور داده بالا میبریم . سپس درحالیکه آرنج بشدت خم شده است آنرا بسمت هدف وارد میآوریم . درحالت برخورد ، دست نزدیک گوش قرار خواهد گرفت .

توجه : (بهنگام تمرین باحریف از آن استفاده نکنید) .

● ۲-ضربه دورانی آرنج به جلو : (۱)

انواع تکنیکهای ضربات دورانی آرنج به جلو



پایان تکنیک

حین تکنیک

در این تکنیک آرنج را بجلو پرتاب کنید و در همان موقع دست چپ را عقب کشیده بپهلوی بچسبانید .
 آرنج در این حالت بشدت خم شده و بجلو میآید و در حالت افقی قرار گرفته ضربه را وارد میسازد .



آغاز تکنیک

حین تکنیک

پایان تکنیک

حمایت متقابل

توجه : این تکنیک در کاراته مورد استثنائی دارد زیرا بدن در حالت ضربه زدن زاویه ۴۵ درجه نسبت بحریف را اتخاذ مینماید .

● ۳- ضربه دورانی آرنج به پهلو: (۱)



آغاز تکنیک



پایان تکنیک ← از چپ



از راست

برای ضربه دورانی پهلو دست را بطرف مخالف برده درحالیکه آرنج را خم مینماییم آنرا به شدت دریک خط مستقیم بسمت جانی وارد میسازیم .

● ضربه دورانی با دو آرنج پهلو: (۲)



از حالت دفاعی



حین تکنیک



پایان تکنیک

برای ضربه دورانی دو آرنج به پهلو باید ازیک قدرت فوق العاده‌ای یعنی از وسط بدن استفاده نمود این تکنیک علیه دوحریف که با ما درگیری نزدیک پیدا کرده اندبکار میرود .

(1)- Empi, yoko, uchi

(2)- Empi, morote, yoko, uchi

۲-ضربه دورانی آرنج به پشت : (۱)



از روبرو



نگار دککبک



ویا از پشت



ضربه آرنج به پشت

اگر حریف از پشت شما را گرفت ، ناگهان بدن را بهائین خم کنید و با آرنج ضربه محکمی بشکم حریف وارد نمائید .
 آرنج را مستقیماً به عقب بکشید ، در همین حال مشت دیگر را جهت تقویت تکنیک (همچنین دفاع) بسمت دست ضربه زننده بالا بیاورید .



نمونه دیگری از تکنیک استفاده از آرنج بهائین (۲)

(1)- Empi, ushiro, uchi

(2)- Empi, gedan, uchi



(1) Riken, uchi

مشت وازگونه^(۱)

یک ضربه مشت وازگونه بصورت یازیرقلب حریفی که خود را کاملاً نزدیک کرده است تاثیر شگرفی بجای میگذارد .
این تکنیک رامپوان بدو صورت اجرا نمود .

الف - مشت وازگونه پائین رو :



آغاز تکنیک



حین تکنیک



پایان تکنیک

در حالیکه آرنج را ثابت نگاه داشته اید مشت وازگونه را با سرعت به طرف پائین زده آنرا بچرخانید در این مرحله باید بدن منقبض باشد .

(1) Riken, uchi

مشت وازگونه

ب - نمونه هائی از مشت وازگونه که در نساویر زیر نشان داده شده است .



گرفتن دست حریف و وارد ساختن
مشت وازگونه بزیر چانه حریف .
(این تمرین باید با کنترل تمرین شود).

آغاز تکنیک از روبرو پایان تکنیک



حالت ۲

ترکیب تکنیک کارانه در مشت وازگونه

حالت ۱

دست را در يك خط افقی حرکت
داده بطرف پهلو بیاورید در آخرین
لحظه میج را بطرف هدف بیجانیده
بطوریکه با مشت وازگونه اصابت
به هدف نماید .

مشت وازگونه

ترکیب تکنیک دیگری از مشت وازگونه .



۲



۳



۲



۱

در تصویر بالا از ضربه حریف
بجایالی کرده مشت وازگونه را وارد
مینمائیم .

● لبه‌ی خارجی دست (۱)



انگشتان را خشک و بهم فشرده نگاه دارید و شست دست را بداخل خم

نمایند .

این تکنیک پس از طی يك قوس ، باتر می خارجی دست به هدف اصابت مینماید .

آنها میتوان باهای موافق یا مخالف نیز انجام داد . این ضربه بدو صورت زیر زده میشود .



الف - از داخل



پایان تکنیک



آغاز تکنیک

* الف - از داخل : دست ضربه زنده را از داخل نازدیک گوش مخالف ببرد بطوریکه کف دست بطرف صورت باشد سپس باطنی يك قوس ، نرمی دست را به هدف بزنید البته کف دست بطرف زمین است .



(۱) (۲) (۳)

این تکنیک را میتوان علیه دو حریف در یک لحظه از طرفین با هم دوست انجام داد.

* ب - لبه خارجی دست از خارج : (۱)



حالت (۱) قدرت گیری برای ضربه



آغاز تکنیک ۲

آغاز تکنیک

*ب- لبه خارجی دست از خارج: (۱)

برای استفاده از لبه خارجی دست ضربه زننده را خم کرده پشت گوش قرار دهید. سپس باطی يك قوس به هدف بزنید دقت کنید شانه‌ها بالا نرود. این ضربه را میتوان سریعاً با هر دو دست انجام داد. این تکنیک برای گردن باپهلوه‌های حریف مورد استفاده قرار میگیرد.



پایان تکنیک بدو صورت

آغاز تکنیک

*
دوبه خارجی دست به حریف. (۲)

تکنیک لبه خارجی دست

برای دو حریف که از پهلوها

ظاهر میشوند.



(1)- Shoto, soto, uchi

(2)- Shoto, morote

پهلوی مشت (۱)



این ضربه با کتاره خارجی مشتزده میشود و بدو صورت از داخل و خارج (همچنین پائین رو) انجام میگردد.

● طرز انجام تکنیک پهلوی مشت از داخل (۱)

این تکنیک همانند ضربه پاله خارجی دست انجام میشود.



بهنگام تمرین، تکنیک را باید با هر دو دست سریعاً انجام داد. ضمناً باید از قدوت کامل استفاده نمود. (کیمه)

پهلوی مشت : ● طرز انجام تکنیک پهلوی مشت از داخل (۱)



قدرت گیری برای ضربه
(بدو صورت)

پایان تکنیک

طرز انجام تکنیک پهلوی مشت از خارج

این تکنیک همانند ضربه باله خارجی دست عینا انجام میشود. تنها فرق دو طرفه اتخاذ حالت دست برای ضربه است.



پایان تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک

(1)- Tettsui, uchi, uchi

(2)- Tettsui, soto, uchi

پهلوی مشت



پایان تکنیک

تکنیک پائین رو دورانی پهلوی مشت (۱)



آغاز تکنیک

این تکنیک همانند ضربه پالیه خارجی دست عینا انجام میشود. تنها فرق در طریقته اتخاذ حالت دست برای ضربه است.



پایان تکنیک



آغاز تکنیک

ضربه پهلویی مشت رانیز میتوان با هر دو دست انجام داد.

- (1)- Tettsui gedan, uchi
 (2)- Tettsui, morote, uchi



پشت دستی دورانی (۱)

این تکنیک در کاراته بیشتر بمنظور ضربات تبهی مسورد استفاده کاراته کار قرار میگیرد.

پشت دستی دورانی از داخل (۲) :



ضربه پشت دستی

این تکنیک همانند ضربه دورانی کناره خارجی دست انجام میشود. (مطابق تصویر فقط گردش دست کاملا انجام نمیشود).

(1)- Haishu, uchi

(2)- Haishu, uchi, uchi

پشت دستی دورانی^(۱)

(۲)

پشت دستی دورانی پائین رو : طرز انجام آن مانند مشت واژگونه پائین رو است.



پشت دستی دورانی به پهلو : (۲) این تکنیک همانند ضربه واژگونه مشت نواخته میشود.



پایان تکنیک



آغاز تکنیک



- (1)- Haishu, uchi
 (2)- Haishu, uchi, uchi
 (3)- Haishu, yoko, uchi

*

قوس لبه‌ی داخلی دست (۱)



برجستگی لبه داخلی دست (۲)

لبه داخلی دست (۱)

یا قسمت سمت لبه داخلی دست که قرینه لبه خارجی می‌باشد ضربه زده می‌شود.
این تکنیک بدو صورت زیر اجراء می‌گردد:

قوس لبه داخلی دست از داخل :



پایان تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک

- (1)- Haito, uchi
(2)- Haito
(3) Koko

قوس لبه داخلی دست از داخل: (۱)

طریقه استفاده از قوس لبه داخلی دست از داخل پس از طی یک قوس از داخل به هدف اصابت مینماید. بطوریکه کف دست بطرف بالا قرار میگیرد.



پایان تکنیک



آغاز تکنیک



در تصویر مقابل قابلیت انعطاف کارانه کار در برابر ضربه حریف نشان داده شده است

ضمناً در چنین حالتی میباید ضمن جا خالی کردن ضربه متقابل را با لبه داخلی دست پشتت وارد سازیز.

قوس لبه داخلی دست از خارج: (۱)



حین تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک



پایان تکنیک

این تکنیک پس از طی یک قوس از خارج به هدف نزدیک شده دست قبل از اصابت که محل آن در وسط و جلوی بدن می‌باشد بشدت متنبض میشود. در این حالت کف دست بطرف زمین قرار میگیرد.

ضربه نوک مرغی (۱)



این تکنیک برای صورت بکار میرود و برای سایر نقاط بدن فقط جنبه تیبی آن مورد استفاده واقع میشود. این تکنیک زمانی که برای ضربه وارد میشود میباید نوک انگشتان کاملاً فشرده و بطریقی درمحل ضربه وارد شود که دریک نقطه از نیرو تجمع حاصل کند. (در ضربان صورت آسیب شدیدی به سر انگشتان وارد میشود).



آغاز تکنیک

حین تکنیک

پایان تکنیک

ضربه پنجه پلنگی: (۱)



پایان تکنیک



آغاز تکنیک



برای ضربه پنجه پلنگی دست از پشت (باز پشت گوش) با سرعت و بحالت دورانی ظاهر شده با ناخن بصورت حریف کوبیده میشود و بلافاصله دست بطرف بدن کشیده شده چه بسیار امکان دارد که حریف را با گرفتن دست بجلوبکشیم. این تکنیک را میتوان با هر دو دست نیز انجام داد.

فصل دوم

* * * *

تکنیکهای ضربات پا





فنون پا (۱)

بطور کلی تکنیک‌های کاراته سه طریق انجام می‌شود :

* الف - لگد با ضربه خشک که با استفاده از حرکت مفصلی زانو در حداقل زمان انجام می‌شود .

ب - لگد مستقیم فرود رنده .

پ - لگد دورانی .

برای اجرای یک لگد موثر و تیروند ، از هرگونه که باشد ، رعایت موارد

کلی زیر کاملاً ضروری است .

۱ - پای تحمل کننده وزن :

پای تحمل کننده وزن باید در وضعیت استقرار قوی بخصوص در جهت لگد

باشد .

که علاوه بر تحمل وزن بدن بتواند شوک حاصله از برخورد لگد را بخوبی

تحمل نماید . در این هنگام باید وزن بدن در جهت لگد گنجاندن شود یعنی انتقال

وزن از پایی بیائی دیگر ، تاثیر روی ضربه زننده بیشتری تولید شود . پائی که وزن

بدن در آن قرار دارد باید از زانو خم شده و حالت فنری داشته باشد بطوریکه هرگونه

تکان ناگهانی را دفع کند . تمام سطح کف این پای برای ایجاد تعادل بیشتر باید بر

زمین تکیه داشته باشد .

۲ - پای ضربه زننده برای انجام هرگونه فن باید از وضعیت آماده باش

شروع نماید که در این حالت اغلب زانو خم شده و باز زمین بلند شده است .

۳ - عقب کشیدن سریع لگد پس از انجام فن ، اینکار را می‌توان منظور انجام بیشتر .

اول اینکه حریف نتواند پای ضربه زننده را بگیرد . و دیگر آماده شدن برای انجام

تکنیک بعدی است . در این وضعیت زانو خم می‌باشد . تمام مراحل انجام یک

لگد باید پشت سر هم و بدون ایجاد کوچکترین وقفه‌ای میان مراحل مختلف آن

اجراء شود تا بدینوسیله نیروی حاصله از یک مرحله مثل نیروی ایجاد شده از بلند

کردن زانو به مرحله بعدی افزوده شده باعث از یاد قدرت لگد شود . اینک شرح

انواع گوناگون لگد ها می‌پردازیم :



تکنیکهای پا (۱)



لگد پیش روی:

این لگد در جلوی بدن به هدف اصابت میکند. و باین ترتیب اجرا میگردد که پای ضربه زننده را ابتدا در وضعیت آماده باش قرار میدهیم. در این وضعیت میچ پایطرف بالاخم شده (زاویه ۴۵ درجه میسازد). و زانو در حالیکه تناسب بالا آمده خم نگاهداشته شده است. در این حال زانو و انگشتان پا در امتداد یک خط عمودی و انگشتان پایطرف هدف قرار دارد. اگر پارا از زمین مستقیما و بدون قرار دادن در وضعیت آماده باش به هدف بزیم حالت پاروئی داشته و فاقد سرعت و قدرت کافی میباشد.

* دقت نماید که پشت بدن راست باشد و هنگام وارد آوردن ضربه کفل را بجلو فشار دهد. لگد پیش روی را بگونه های مختلف میتوان اجرا نمود.

الف - لگد پیش روی بالا رونده - (۱)

ب. لگد پیش روی فشاری - (۲)

ج - لگدهای غیر کلاسیک.

(1)- Geru waza

(2)- Mae, geri, keaga

(3)- Mae, geri, kekoma

لگدپیش روزانوئی (۱)



پاهان تکبک



آغاز تکبک

همانگونه که درباره وضعت آماده باش شرح داده شد زانور ابشدت خم کرده و با سرعت هرچه بیشتر بالا بیاورید. این ضربه بیشتر برای اصابت بشکم حریف نزدیک بکار می رود و بسیار قوی و موثر است.



لگد پائین رو (۱)



حالت تگارد



ضربه به پشت با پاشنه پا

ضربه به جلو با پاشنه پا

این فن برای لگد زدن بحرینی که بروی زمین افتاده است یا ضربه زدن پهای حریف و یا برهم زدن تعادل او بکار میرود. پس از قراردادن پادرو ضعیف آساده باش بطوریکه موج پا بطرف بالا خم شده است پارا در امتداد یک خط مستقیم به هدف بزند. ضربه با پاشنه پا بوزنک پا، زانو و یا روی پای حریفی که در فاصله نزدیک قرارداد بکار میرود.

این تکنیک در دفاع شخصی برای ضربه زدن پهای حریفی که از پشت شما را گرفته است مناسب میباشد.

لگد پائین رو (۱)



این فن برای لگد زدن بحریقی که درست جاتی و روبروی ماست مورد استفاده قرار میگیرد. سطح ضربه زننده لبه خارجی پامیباشد. پس از قراردادن پادرو وضعیت آماده باش لبه خارجی پلرا از قسمت ران نامچ پامیتوانیم بحریرف بز نیم بطوریکه کف پاموازی بازمین وله خارجی آن بطرف بالا باشد. انگشتان پلرا بشدت بطرف کف پاخم کرده ومیچ پلرا نیز بداخل خم کنیند بطوریکه لبه خارجی پاباهدف تماس یابمحض ضربه سر پلرا بحالت اولیه برگردانید.

گند پالین رو (۱)



حالت گارد



ضربه از پهلو چپ



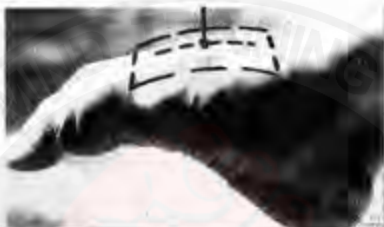
ضربه از جلو



ضربه از پهلو راست

لگد روی مفصل پا : (۱)

محل ضربه روی پا (۲)



فاز لگد پیش رو مفصلی را نیز میتوان
 باروی پا انجام داد. این يك لگدا اختصاصی
 برای ضربه بمیان دوهاست .
 در این حالت مچ پا شدت بطرف پائین
 خم شده است .



ضربه از روبرو



ضربه از پهلو

(1)- Kin, geri

(2)- Haisoku

تکد پیش روی مفصلی: (۱)



پهل با (۲)

حالت پا از پهلو

باشه پا (۳)



حالت پا از رو و پرو



- (1)- Mae, geri, keage
 (2)- Koshi
 (3)- Kakato

۲- لگد پیش روی مفصلی (۱):



پایان تکنیک حین فن از روبرو حین فن از پهلو آغاز تکنیک

نحوه انجام این فن تشابه زیادی به حرکات دورانی (۱) دست دارد. در این فن پس از قرار دادن پای لگدزننده در وضعیت آماده باش با استفاده از حرکت مفصلی زانو، پاراشدت و با حداکثر سرعت باز کرده بوسیله بولپا (۲) به هدف بزنید و بلافاصله پس از اصاصیت، زانو را خم کرده بحالت اولیه در آورید و پس از آن بروی زمین بنگذارید.

پای ضربه زننده در این لگد پس از طی يك مسیر قوس مانند به هدف برخورد می نماید دقت نمائید که تمام مراحل این فن با حداکثر سرعت و پشت سر هم انجام شود.

(1)- Mae, geri, keage

(2)- Uchi, waza

(3)- Koshi

لگد پیش روی مفصلی: (۱)



لگد پیشرو مفصلی را میتوان برای هدفی که در ارتفاع بالاتری قرار داشته باشد نیز مورد استفاده قرار داد که در این صورت نقطه ضربه زننده پاشنه پا میباشد.

لگدپیش روی فشاری: (۱)



ضربه با پاشنه پا (۲) ضربه با کف پا (۳)

ضربه بول پا (۴)

ضربه

(1)- Mae, geri, kekome

(2)- Kakato

(3)- Teisoku

(4)- Koshi

نگدیش روی فشاری: (۱)



پایان تکنیک



حین تکنیک

طرز انجام این فن در مقابسه با فنون دست شیهه ضربه‌های مستقیم می‌باشد. پس از قراردادن پادر حالت آماده باش آنرا در امتداد یک خط مستقیم بطرف هدف فرو کنید. این لگدمیتواند بوسیله قسمتهای مختلف کف پا انجام شود و بیشتر برای متوقف کردن ویاب عقب راندن حریف بکار میرود. وقتی که از بول‌پای عنوان سطح ضربه زننده استفاده میشود باید مچ پا بجلو خم باشد و وقتی که از پاشنه پای عنوان سطح ضربه زننده استفاده میشود باید مچ پا با قدرت هر چه بیشتر به عقب خم باشد.

لگد پس رو (۱)

این لگد با استفاده از عضلات کفل، ران و پاهای فنی بسیار قوی می‌باشد. نقطه تماس پاشنه پا است که برای حریف نزدیک بکار می‌رود پس از قرار دادن پا در وضعیت آماده‌باش که در این حالت می‌چرخد ضربه زدن با پاشنه پشتت بالا عمده است. در حالیکه با چشمان خود هدف و انگاه می‌کنید پاراسریع و محکم به عقب بزنید. این فن به دو صورت اجرا می‌شود :

الف - فشاری
ب - عقبی

الف - فشاری : (۲)



برای اجرای لگد پس روی فشاری پاشنه را در امتداد یک خط مستقیم به طرف عقب فرو کنید. این لگد را می‌توان برای حریفی که در حال فرار است بکار برد. در این حال سر در جهت مخالف ضربه پای حریف نگاه می‌کند.

(1)- Ushiro, geri

(2)- Ushiro, geri kekome

لگد پس روی متصلی : (۱)



پایان تکبیک



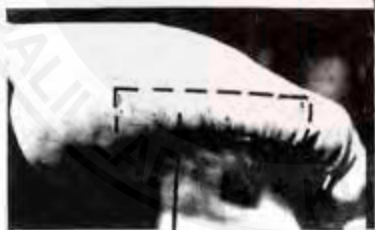
حین تکبیک



آغاز تکبیک

لگد پس روی متصلی می‌باید یک مسیر قوس مانند را طی کرده تا به هدف اصابت نماید. این لگد را میتوان برای صورت و سینه حریف بکاربرد. زانوی پای تحمل کننده وزن در این فن به سمت ناها پدیدار بودن تعادل باید کمی بیشتر خم شود و این پا باید وزن بدن را در جهت لگد حسی الامکان بکاربرد. وقتی لگد اصابت نمود آنرا طوری جمع نمایند که کتل سرعت برگشته به حالت اولیه قرار گیرد. دقت نمایند که هنگام اصابت پاشنه بطرف بالا باشد.

کاتاجانی (۱)



کاتارپا: (۲)

(1)- Yoko, geri

(2)- Sokoto

لگدجانبی: (۱)



این فن برای لگدزدن بحرینی که در سمت
جانبی است مورد استفاده قرار میگیرد.

تکدجانبی: (۱)

الف- تکدکفلی جانبی: (۲)

سطح ضربه زنده لبه خارجی پامیباشد. پس از قرار دادن پا در وضعیت آماده باش لبه خارجی پارا بحریف بزنید بطوریکه کف پاموازی بازمین ولبه خارجی آن بطرف بالا باشد. انگشتان پارا بشدت بطرف کف پا خم کرده، میچ پارا نیز بداخل خم کنید بطوریکه لبه خارجی پا با هدف تماس یابد



بایان تکنیک

مگارد تکنیک

(1)- Yoko, geri

(2)- Yoko, geri, kekome

* ب- تگد جانبی مفصلی: (۱)



ضربه مفصلی جانبی پا که برای حریف
بصورت اغفالی کوبیده شده است.



حین تکنیک

حالت نگارد

پایان تکنیک



لگد دورانی : (۱)

این فن با استفاده از حرکت دورانی کف انجام میگیرد. لگد دورانی را بگونه‌های زیر میتوان اجرا نمود.

۱- لگد دورانی زانویی : (۲)



تخار د تکبک



لگد دورانی از داخل

* برای لگد دورانی زانویی میباید از سطح ضربه زنده زانو استفاده کرد. این فن خود بدو صورت بالا انجام میشود. (از داخل) برای حریفی که دوجلوبی ما کاملاً قرار گرفته است. (از خارج) برای حریفی که در کنارمان قرار گرفته است.

(1)- Mawashi, geri

(2)- Hitsuai, mawashi, geri

لگد دورانی زانویی^(۱)

لگد دورانی از خارج



گارد چپ



* ضربه راست

(1)- Hittsui, mawashi, geri

* ۲. لگد دورانی پیش رو: (۱)



• برای لگد دورانی پیش روی لگد زننده را ابتدا از وضعیت آماده باش که عبارتست از خم کردن پا از زانو به طوری که در پهلو قرار داشته باشند موازی با زمین قرار دهید.

در این حالت انگشتان و میچ پا شدت بطرف بالا خم شده است. بدین ترتیب هنگام برخورد لگد، بول پا به هدف اصابت خواهد کرد.

از وضعیت آماده باش با استفاده از حرکت مفصلی زانوی، پارا بجلو پرتاب میکنیم. این فن ضربه زدن بنقاط مختلف بدن و مخصوصاً حمله بحریمی که بروی پای مخالف انکاء دارد بکار میرود. برای بکار بردن این فن جهت لگد زدن بیک هدف در ارتفاع بالاتر پارا بحد اکثر ارتفاعی که میتوانیم حین دوران بالا برده سپس طوری به هدف فرود میآوریم که پنجه پا کمی بطرف زمین باشد.

لگد دورانی پیش رو



• پنجه‌های تحمل‌کننده وزن کمی به طرف خارج از بدن تا تعادل را بهتر حفظ کند. پس از برخورد لگد فوراً پا را دوباره به وضعیت آماده‌باش قرار دهیم.



تکده‌ورانی پیش‌رو:



گارد تکنیک از روبرو



گارد تکنیک از پهلو



پایان تکنیک

تکدورانی پیش‌دو:



گارد تکنیک از روبرو



گارد تکنیک از پهلو



پایان تکنیک



تنگار تکنیک

لگد دورانی پس رو (۱)

* لگد دورانی پس رو از طی یک سیر قوس مانند بعقب بوسیله داشته پایهدف اصابت می نماید . قبل از استفاده از این لگد میبایست یک فن اشغالی قابل قبول برای حریف بکار برد .



پایان تکنیک

لگد هلالی: (۱)

در این فن کف پا پس از طی يك قوس هلالی مانند بحرینی که در جلو و پا پهلوئی مخالف پای ضربه زننده قرار دارد اصابت میکند. طرز انجام این لگد بدین ترتیب است که پا از زمین بلند شده در حالیکه مسیر هلالی مانند ی را بدون محور کف طی میکند، در وضعیت آماده باش که صبارت از کمی خم نمودن زانو است قرار گرفته سپس بدون کوچکترین توقفی در این وضعیت مسیر هلالی را ادامه داده در حالیکه انگشتان پا بیلاختم شده است به هدف برخورد مینماید. پس از زدن لگد پارا بمقیب بکشید و در وضعیت آماده باش بمتی خم شدن زانو، در جلوبدن قرار دهید و سپس بر زمین بگداورید. این فن از فنون دفاعی پاتیز بحساب میآید.



لگد هلالی از داخل: (۲)

این لگد پاله خارجی با بصورت یاسینه حریف کوبیده میشود. ضمناً بهنگام ضربه باید بدن خود را از مسیر ضربه حریف دور کرد. یامیتوان گفت که در برابر ضربه حریف جا خالی دهیم.

(1) Mikazuki, geri

(2)- Mikazuki uchi, geri

تکنیکهای: (۱)

تکنیکهای ازخارج: (۲)

پا طی یک گردش دورانی و باز شده برضربه حریف
 کوبیده میشود (باید در نظر داشت که کف پا به هدف اصابت کند).



پایان تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک



خاتمه تکنیک ازراست

(1) Mikazuki, geri

(2) Mikazuki, soto, geri

لگدهای پرنده (۱)



- برتری و تمایز مخصوص کاراته در میان ورزشهای مختلف مبارزه‌ای، بیشتر بخاطر فنون بسیار متنوع ضربات پامیاشده، بطور معمول پای هر کس از دست او قویتر است.
- اگر با استفاده از فنون گوناگون کاراته رهایت تمام نکات مربوطه، لگدها اجرا شود کارائی آنها برای تصور خواهد بود.

لگدهای پرنده (۱):



* اینگونه لگدها پس از انجام يك پرش انجام میشود. لگد پرنده عبارتست از حمله‌ای اعماب انگیز بحریف دور یا نزدیک و بهائین یا بالاست. لگدهای پرنده یادو حرکتی هستند و یا يك حرکتی. لگد پرنده يك حرکتی عملی تراست و برای فاصله نزدیک مناسب میباشد. لگد پرنده دو حرکتی برای فاصله بیشتری بکار میرود. در انجام يك لگد پرنده موارد زیر را در نظر داشته باشید.

- * ۱- لگدهایی در لحظه‌ای باید برخورد نماید که بدن بعداً کثرت یافته است.
- * ۲- وقتی يك پا مشغول لگد زدن است پای دیگر باید مست یا بن رها باشد.
- * ۳- پشت بدن هنگام اصابت لگد حتی الامکان مستقیم باشد.
- * ۴- در لگد پرنده باید پس از اتمام لگد فوراً پا را بنزدیک بدن عقب کشید. این کار برای حفظ تعادل هنگام ورود آمدن ضرورت کامل دارد. در زیر شرح لگدهای پرنده می‌پردازیم:

لگدپونده پیش‌رو: (۱)



• این لگدمعمولاً با هر دو پا شناور زده میشود ولی تکنیک واقعی آن دومی میباشد. معمولاً با پای اول بیک طرف دست حریف که نگار گرفته است زده میشود و با پای دوم حمله اساسی انجام میگردد.

• طرز انجام این تکنیک بدین ترتیب میباشد که هر چه میتوانید بروی یکی از پاها (مثلاً چپ) بیالایریده دو عین حال تکنیک لگد پیشروی مفصلی را با پای دیگر (راست) انجام دهید.

• هنگامیکه پای راست را عقب میکشید لگد پیشروی مفصلی را این بار با پای چپ بزنید؛ وقتی این لگد (لگد دومی) انجام شد، بدن باید در بالاترین حد ارتفاعی خود قرار داشته باشد. آنگاه پای چپ را عقب بکشید و بر زمین فرود آید. توجه کنید که از حرکت مفصلی زانو حتماً استفاده گردد. سطح ضربه زننده پولپا است.

• یک روش تمرینی مناسب اینست که پس از لگد زدن پایک پا آنرا نکشید و بهمان حالت با پای دیگر ضربه پیش‌رو را اجرا کنید.

نگهدارنده پیشرو

در تصویر مقابل پای چپ حالت اغفالی دارد.
ضربه اصلی با پای راست کوبیده شده است.



لگد پرنده دوپائی^(۱)

* در لگد پرنده دوپائی هر دو پا میتواند بطور همزمان متمرکز شده علیه يك يا دو حریف بکار رود.

* این حمله را نیز میتوان به چند طریق که از جلو بصورت يك دسته جمع شده اند انجام داد. هر کدام از پاها مانند لگد پیشرو عمل مینمایند. تصویر صفحه زیر این نوع لگد را در حمله به دو حریف کاملاً نشان داده است .



* نگه‌برنده زانوئی: (۱)



- * در حالیکه حریف بجلومآید چنین وانمود کنید که می‌ترسید و چند قدم عقب بروید ناگهان با قدرت و سرعت هر چه بیشتر در حالیکه به‌را می‌برید روی هوا بلند شده زانوی پای دیگر را بشدت به‌پیش برانید.
- * در تماس زانو با بدن حریف ضربه‌ای مهلك باو وارد خواهد آمد.

لگدپرنده از روی مانع:



● لگدپرنده از روی مانع بشما اطمینان میدهد که توانائی انجام يك لگدپرنده فنی و صحیح را از فاصله دور دارا میباشید. این عمل را باید با نهایت دقت و تسلط (تکنیک پرنده پهلوئی) بتدریج با از زیاد تعداد افراد (از دو نفر شروع کرده) و سپس پس از تسلط به تکنیک تمرین کنید.



لگد

پرنده‌ی

(۱)

جانبی:

* لگد پرندگی جانبی :



* اصول این فن مانند لگد جانبی فشاری است و تنها تفاوت آن پرندگی بودن می باشد . از حالت ایستادن تسایل بجلو می توانید آنرا شروع کنید . بدین ترتیب که (مایکی از پاها مثل پای چپ) ببالا پیریدو در عین حال زانوی راست را تا نزدیک سینه بالا بیاورید . پس از

آن لگد جانبی فشاری با پای راست انجام دهید . دقت نمایند که در این حالت پای دیگر از زانو خم شده موازی پای ضربه زننده قرار گیرد . لگد هنگامی باید اجرا شود که بدن بعداً تکرار ارتفاع خود رسیده باشد . زانوی پای لگدزننده را پس از انجام لگد بطرف سینه بکشید و سپس فرود آورید .

لگد پرنده‌ی جانبی:



حالت (۳)

حالت (۲)

حالت (۱)





لگد پرنده دورانی: (۱)

گارد تکنیک

• طرز انجام این فن عینا مانند لگد دورانی پیش روست با این تفاوت که در اینجا بصورت يك لگد پرنده انجام میشود. برای نتیجه بخش بودن این فن بهتر است آنرا پس از يك لگد اغفالی انجام دهید. در عکس زیرا ابتدا باسپای چپ لگد پرنده پیشرو انجام شده است و سپس بلافاصله در لحظه‌ای که پرش بمنتهای ارتفاع خود رسیده لگد دورانی با پای راست انجام گردیده است.



حین تکنیک
(اغفالی)




پایان تکنیک

فنون غیر کلاسیک پا



• از آنجا که کاراته فنی است پویا (دینامیک)، امکان ایجاد برخی تغییرات و یادآموزش فنون گوناگون با یکدیگر همواره میتواند برحسب شرایط زمانی و امکان وجود داشته باشد. بدین ترتیب در عمل فنونی استخراج میگردد که از چهارچوبه فنون کلاسیک کاراته تا اندازه‌های خارج مینماید اما نباید فراموش کرد که همواره حداکثر قدرت در اثر انجام فنون کلاسیک و رعایت دقیق تمام نکات یادشده ایجاد میگردد و تنها در مبارزات و مواقع اضطراری میتوان از آنها سرپیچی نمود. مثلا در مورد لگد پیش رو اگر بناگاه حریفی از پهلو حمله نماید امکان دارد یک لگد پیشرو در همانحال بطرف او انجام دهید که در اینصورت پای ضربه زننده در وسط بدن نخواهد بود و طبیعتا از قدرت آن کاسته خواهد شد.



بخش چهارم

تکنیکهای دفاعی

❖ ۱- تکنیکهای دفاعی دست

❖ ۲- تکنیکهای دفاعی پا.

فنون دفاعی: (۱)



بلا یکی از موارد اصلی استفاده از فن و هنر کاراته حفظ خویشتن در مقابل حملات احتمالی است که برای هر فردی امکان وقوع دارد. کارانه بنا بر فلسفه خاص خود هرگز اجازه حمله یا تهاجم را نمیدهد و یک کاراته کار واقعی جزیه منظور دفاع اقدام به استفاده از هنر کاراته نمینماید. حتی هنگامی که در مقابل یک مهاجم قرار گرفتید، یک فن دفاعی حساب شده بامهارت و قدرت ممکن است باعث گردد که حریف بخاطر احساس عدم تعادل و درد ایجاد شده در دست یا پای حمله کننده اش هر گونه حمله دیگری را از یاد ببرد.

دفاع های کارانه دارای این مزیت میباشند که با استفاده از متحرکز کردن تمام قسمت بدن حمله را کاملاً خنثی میسازد. این دفاعها شخص را قادر میسازد که بلافاصله بعد از امکان دفاع دیگر و یا حمله متقابل را داشته باشد.

فنون دفاعی: (۱)

نوع دفاع باید بر اساس وضعیت و نیروی شما و بادر نظر گرفتن نوع حمله، وضعیت و نیروی حریف و سایر عوامل محیطی انتخاب گردد.
برای هرگونه فن دفاعی بنکات زیر توجه کافی بنمائید.

۱* - برقراری یک وضعیت آماده در مقابل حریف.

۲* - در نظر داشتن حمله متقابل بلافاصله پس از دفاع.

۳* - حفظ تعادل خود در هنگام دفاع.

۴* - در صورت استفاده از نیروی حریف بفرج خود.

۵* - عقب کشیدن دست یا پای دفاع کننده جز در موارد استثنایی و آماده شدن آن

برای حمله متقابل و با دفاعهای بیشتر.

۶* - برقراری حالت نیمه روبرو (بدن با زاویه ۴۵ درجه) نسبت به حریف، در هنگام دفاع.

۷* - در دفاعهای بادیست دقت کنید که شانه دست دفاع کننده نباید کشیده شده

باشد تا عضلات سینه بتواند انقباض حاصل نمایند.

در زیر فنون را بدو قسمت نموده:

۱* - فنون دفاع بادیست.

۲* - فنون دفاع پا یا تقسیم کرده هر کدام را جداگانه مورد مطالعه قرار مینماییم.

فنون دفاع بادهست

دفاع ساعدی (۱):



محل دفاع ساعدی

ساعد با استخوان و عضلات قوی خود همچون سپری راه هرگونه حمله حریف را سد مینماید. در این نوع دفاع آرنج باید با زاویه ۸۰ تا ۹۰ درجه خم باشد. دقت کنید که جهت انقباض عضلات سینه و در نتیجه قویتر شدن فن، آرنج دست دفاع کننده در خاتمه در وسط بدن قرار داشته باشد، باستثنا موارد استثنائی که حریف ناگهان از پهلو مینماید دفاع ساعدی را بدو صورت میتوان انجام داد:

* الف - از خارج

* ب - از داخل



فنون دفاعی پادست



نگارد از خارج



نگارد از داخل

دفاع ساعدی از خارج: (۱)



حالت (۳)
پایان تکنیک

حالت (۲)
حین تکنیک

حالت (۱)
آغاز تکنیک

در این حالت محل برخورد کننده عبارتست از سطح خارجی ساعد نزدیک مچ میباشد. طرز انجام این فن بدین ترتیب است که دست دفاع کننده را بحالتی که مشت شده و آرنج آن کاملاً خم گردیده است در پشت گوش فرار دهید. و سپس با شدت آرنج را بجلو بیچکانید.



دفاع ساعدی از داخل: (۱)



پایان تکنیک (از بهلو)

گارد تکنیک

محل اصابت کننده بضره حریف عبارتست از سطح داخلی ساعد در نزدیکی مچ میباشد. طرز انجام این فن بدین ترتیب است که دست دفاع کننده را تا نزدیک بازوی دست دیگر بیاورید. از آنجا قدرت گیری کرده ساعد را در محور آرنج بجلو بچرخانید. در اینحالت پشت دست دفاع کننده بطرف حریف میباشد. دست عکس العمل نیز در هنگام شروع نزدیک بازوی دست دفاع کننده و بالای آن قرار داشته. همزمان با دست دفاع کننده حرکت مینماید بطوریکه در خاتمه روی کمر بند قرار دارد. در موقع اصابت دقت نمائید که آرنج از حد بدن تجاوز ننماید و عضلات کاملاً منقبض گردد.



پایان تکنیک (از روبرو)

دفاع ساعدی از داخل: (۱)



نگار د تکنیک



پایان تکنیک از پائین



پایان تکنیک از بالا



پایان تکنیک با ضربه متقابل



دفاع ساعدی از داخل

تکنیک به طریقه‌ی (۱)

در عکس زیر پس از دفاع در مقابل ضربه مشت حریف دست حمله کننده را بوسیله دست دفاع کننده گرفته و با دست دیگر ضربه مشت متقابل زده شده است.



تکنیک به طریقه‌ی (۲)

دفاع ساعدی از داخل:



(بطریقه ۱)



(بطریقه ۲)

در تصویر بالا ، دفاع ساعدی از داخل يك
ضربه مستقیم مشت را که بسمت چائینی وارد
آمده خنثی نموده است.

دفاع دو ساعدی از داخل: (۱)



حین تکنیک



پایان تکنیک

این فن در مقابل دو حریف مهاجم که بطور همزمان از دو جانب حمله نمایند بکار برده میشود. اگر حملات پائین باشد بهتر است برای قدرت گیری بیشتر دستها را از بالا بصورت تصویر زیر پیچانده با سرعت و قدرت پائین آورده در مقابل ضربات حریف قرار دهیم. در اینحالت محل اصابت کننده سطح خارجی آرنج میباشد.

دفاع دو ساعی از داخل:

دفع دو حمله بیابین و بالا از دو جانب بدن.



حین تکنیک



پایان تکنیک

دفاع در مقابل دو حمله مختلف در بالا و در طرف بدن.



حین تکنیک



آغاز تکنیک



آغاز تکنیک

دفاع ساعدی با پشتیبان: (۱)



پایان تکنیک از چپ



پایان تکنیک



حین تکنیک



پایان تکنیک با دفاع پائینی

دفاع ساعدی با پشتیبان عیناً مانند دفاع ساعدی از داخل میباشد با این تفاوت که در اینحالت دست دیگر بعنوان کمک به دست دفاع کننده در پشت بازوی آن نزدیک آرنج قرار میگیرد. پس از انجام این فن دفاعی، بدن در حالتی آماده برای دفاع دیگر و یا حمله متقابل با هر کدام از دستها میباشد. این وضعیت انقباض عضلات سینه و هر دو ست را در لحظه برخورد بسیار آسان ساخته در نتیجه سبب ایجاد قدرت زیادی برای این دفاع میگردد.

دفاع ساعدی با پشتیبان: (۱)



(بطریقہ ۱)



(بطریقہ ۲)



پایان تکنیک

دفاع ساعدی با پشتیبان:
(بطنیته ۱)



آغاز تکنیک



پایان تکنیک (از پهلو)



پایان تکنیک (از روبرو)

(بطنیته ۲)



آغاز تکنیک

دفاع لبه دستی (۱)

طرز انجام آن بدین ترتیب است که دست دفاع کننده را در نزدیکی گوش مخالف قرار داده دست عکس العمل را در جلوی بدن بیاورید سپس با سرعت دست دفاع کننده را در حول آرنج چرخانیده بیابین آورید. دست دیگر را نیز بطور همزمان بصورت باز تا وسط سینه بیاورید می‌توانید این دست را بصورت مشت شده تا روی کمر بند ببرید. دقت نمایند که دست در ابتدا در یک خط مستقیم حرکت نماید و بازو زیاد حرکت نکند.



پایان تکنیک از چپ



گارد تکنیک



پایان تکنیک از راست

(1) - Shuto, uke

دفاع لبه دستی:



دفاع لبه دستی باعکس العمل باز (مساوی)



دفاع لبه دستی باعکس العمل بسته



دفاع لبه دستی همراه با دفاع عزانویی

دفاع لبه دستی



پایان تکنیک



جین تکنیک

طرز انجام این تکنیک بدین ترتیب است که بعد از انحراف لبه دستی از راست با حرکت دودست هماهنگ شده دفاع پهلوئی چپ را مطابق تصویر انجام میدهیم. لذا لازم بیاد آوری است که دست دیگر باید همزمان مطابق تصویر بوسط سینه کشیده شود و ناخاتمه تکنیک بهمان حال باقی بماند. این حرکت را میتوان برای کلیه تکنیکهای دفاعی در صورت هماهنگی نیرو بکار برد.

دفاع لبه دستی:



آغاز تکنیک

خاتمه این تکنیک برای انجام عمل دفاع مطابق عمل بالا بوده با این تفاوت که گارد و تکنیک در حین عمل مطابق تصویر تسفاوت داشته و قدرت گیری در لحظه آخر انجام میگیرد.



پایان تکنیک از راست



پایان تکنیک از چپ

دفاع لبه دستی:



دفاع ضر مهدی: (۱)

دفاع دو لبه دستی نیز عینا مانند دفاع دو ساعد به راه های سه گانه ذکر شده انجام پذیر است.



آغاز تکنیک



حین تکنیک



پایان تکنیک



پایان تکنیک باضربه متقابل

دفاع ضربدری: (۱)

در مقایسه با سایر دفاع ها نیازمند نیروی بیشتری است. در این فن دستها را مستقیماً به جلوی بدن آورده بصورت ضربدر بر روی هم در مقابل حمله حریف قرار دهید.

دفاع ضربدری بدو صورت انجام میشود:

- ۱- به بالا.
- ۲- به پایین.



(1)- Juji, uke

دفاع ضربدی په بالا: (۱)



آشاز تکنیک حین تکنیک خاتمه تکنیک

دستهارا در امتداد یک خط مستقیم بدون اینکه قوسی را طی کنید بیالافرو کنید بطوریکه همدیگر را در نقطه‌ای فاصله ۳۰ سانتیمتر از بالای پیشانی قطع نمایند. در این حالت دستها میتوانند بحالت مشت شده باشند ولی بمنظور گرفتن عضو ضربه زنده پس از دفاع بهتر است که دستهارا باز نگاهدارید.

دفاع ضربدی په پالین: (۲)



هر دو دست را در یک طرف بدن قرار داده مستقیماً به بیرون و پالین بیاورید. این فن در مقابل دفاع لگد میباشد بنابراین برای در امان بودن انگشتان مشتها باید گره شده باشند. نقطه برخورد دستها در فاصله تقریباً ۳۰ سانتیمتری از شکم میباشد. بمحض دفاع باید ضربه متقابل زده شود.

(1)- Juji, jodan, uke

(2)- Juji, gedan, uke

دفاع پائینی (۱)



این دفاع در مقابل ضربه قسمت پائین بدن انجام میگیرد. برای جلوگیری از ضربه حریف دستی را که با آن عمل دفاع انجام میشود نزدیک گوش مخالف قرار دهید بطوریکه پشت دست به طرف خارج باشد سپس با سرعت به طرف پائین و خارج بیاورید قبل از برخورد با ضربه حریف میج را بچرخانید و دست را منقبض نمایید. نقطه برخورد کتفه، قسمت خارجی ساعد نزدیک میج است. این دفاع برای جلوگیری از لگد بکار میرود پس از پایان دفاع شخص در حالتی آماده برای دفاع بیشتر و یا حمله متقابل بسر میرد.



خاتمه تکنیک



حين تکنیک



آغاز تکنیک



پایان تکنیک



حين تکنیک



آغاز تکنیک

دفاع بالارو: (۱)

دفاع بالارو^(۱)

این فن در مقابل ضربه وارده بصورت بکار میرود. سطح ضربه زنده قسمت خارجی ساعد نزدیک مچ میباشد. دست دفاع کننده را با سرعت درحالی که آرنج حدود ۹۰ درجه خمیده است بطرف بالا بپرید در لحظه برخورد آرنج را چنان بیچنانید که شست دست بطرف پائین باشد. نقطه برخورد باید در جلوی سطح عمودی مرکزی بدن بمفاصله تقریبی ۵ تا ۱۰ سانتیمتر از بالای پشیمان باشد. همزمان با بالا بردن دست دفاع کننده، دست دیگر را پائین آورده در وضعیت آماده باش قرار دهید



همزمان با دفاع بالارو، ضربه
مقابل بالا آورده شود.

دفاعهای ساعدی :

در تصاویر زیر دفاع بالا و همزمان با دفاع ساعدی (دفاع از وسط بدن و دفاع پائینی) انجام شده است.



پایان تکنیک



گارد حالت ۱ را میتوان عیناً از قسمت چپ اتخاذ کرد.



← آغاز تکنیک



پایان تکنیک

(گارد حالت ۲ را میتوان عیناً از قسمت راست) اتخاذ نمود

دفاعهای ساعدی :

برای انجام این تکنیک از گارد -
حالت ۲ او میتوان استفاده نمود



پایان تکنیک

انجام این تکنیک میتوان عیناً از گارد حالت ۲ او استفاده نمود.



پایان تکنیک



دفاع بازکننده: (۱)

طریقه اول

حالت (۱)



حالت (۳) نخامتۀ تکنیک از پهلو

حالت (۲) حین تکنیک

این دفاع دودستی علیه حریفی که یقه شمارا گرفته است و برای باز کردن دستهای او بکار میرود، و نیز میتوان آنرا برای دفاع درمقابل یک ضربه دودستی مشت^(۱) و یا حمله دودستی بالیه های خارجی دست^(۲) بکار برد. این فن به دو طریق انجام میگردد. اول اینکه هر دودست را از پائین ناگهان بیلا آورده مشت را طوری بداخل آرنج بکوبید که پشت دست بطرف خارج باشد.

(1) - Kakiwake, Uke

(3) - Morote, shuto, uchi

(2) - Morote, Zuki

دفاع بازکننده :

طریقه دوم :

در این طریق هر دو دست را طوری از پائین به جلوی صورت بیاورید که پشت مشت بطرف خارج و آرنج روبه پائین باشد . حال میج را در حول آرنج بطرف پائین و خارج ببرید و در حالیکه کناره های مشت بطرف خارج است بدمتهای حریف اصابت مینماید .



حالت ۱

حالت ۲

دفاع آرنجی: (۱)



کلیه ضرباتی که در وسط بدن وارد میشود
را میتوان با این فن دفاع نمود . در این حالت
آرنج بشدت خم شده است ، و با قدرت بدن
همانگ شده کوبیده میشود .





حین تکنیک



آغاز تکنیک

دفاع پاشنه کف دستی (۱)

دفاع پاشنه کف دستی عیناً یک ضربه با پاشنه کف دست میباشد که برای دفاع بکار میرود این فن دفاعی را میتوان به این ترتیب ، یا بیلا وریابه پهلو انجام داد.



پایان تکنیک



دفاع پاشنه کف دستی :

*
ضربه‌ی کف دستی
از بالا به پائین



پایان تکنیک ضربه از پائین بی‌الا

حین تکنیک

دفاع پاشنه کف دستی

ضربه با انتهای کف دستی



حین تکنیک

آغاز تکنیک

پایان تکنیک

دفاع کف دستی در دو جهت



پایان تکنیک

آغاز تکنیک



دفاع موج خمیده (۱)

پایان تکنیک



دفاع موج خمیده : در حقیقت ضربه موج خمیده
است که بتوان فن دفاعی بکار گرفته شده است

(1) - Koken, uke

(2) - Kakuto

دفاع مشت مستقیم (۱):



همینکه حریف شروع به زدن ضربه مستقیم مشت نمود شما نیز میتوانید با ضربه مستقیم مشت متقابل در حالیکه بازوی شما کمی خارج خمیده شده است او را بخارج از بدن خود رانده در عین انجام این دفاع ضربه مشت خود را بصورت اویز کنید. انجام این فن نیازمند مهارت زیاد میباشد.

دفاع پشت دستی (۲):



این ضربه ایست با پشت دست که بعنوان دفاع علیه ضربه‌ی حریف بکار میرود. در این حالت دست دفاع کننده برای گرفتن دست حریف آمادگی کامل دارد.

(1) - Seiken, Zuki (uke) طرینة (uke)

(2) - Haishu, uke

دفاع آتش چرخانی: (۱)



نگار تکیک



حالت (۱)



حالت (۲)

چرخش بداخل وبالا

پای ضربه زننده حریف را در این فن با دست پائین آمده مانند حالت چرخش آتش چرخان به بالا بگردانید که در نتیجه تعادل حریف برهم خواهد خورد.

انواع مختلف فنون دفاعی با دست (۱)



(1) - Uke, waza

فصل دوم

فنون دفاع با پا^(۱)



(1) - Uke, geri

فنون دفاع با پا

دفاع سریع بداخل :



ضربه، دفاع و حمله‌ای



این فن سریع می‌باشد که جهت مقابله حمله به بیضه‌ها و همچنین فرار از مقابل یک لگد پیشرو بکار می‌رود. این فن بهتر است از ایستادن پاگشاد شروع شود. از آنجائیکه این فن سریعاً اجرا می‌شود وزن بدن بر بنای دیگر انتقال پیدا نمی‌کند. در اینحالت فنریت و تحمل وزن زانوی متحمل وزن بسیار مهم است.

دفاع لگدی هلالی (۱):



این لگد دفاعی بیش از هر لگد دیگری در دفاع بکار می‌رود. طرز انجام این فن عیناً مانند لگدهاللی است که در بخش حملات با شرح داده شد. این دفاع بیشتر در مقابل حریف مسلح بکار می‌رود. پس از منحرف کردن ضربه حریف می‌توان حمله متقابل را سریعاً انجام داد.





پایان تکنیک



آغاز تکنیک



پایان تکنیک

دفاع با پای پائین رو :

هنگامیکه حریف با لگد پائین رو قصد ضربه زدن به پای شما را دارد و میخواهد پای شما را از زیر بدنتان کشیده تعادلتان را برهم بزند می توانید پای خود را بلند کرده و با گودی کف پای خود پای حمله حریف را سد کنید. این عمل سد کردن را می توانید با پاشنه پا انجام دهید. که در این صورت اولاً نیازمند مهارت بیشتری برای نشانه گیری و اصابت بر پای حریف است و ثانیاً این فن خطرناک می باشد زیرا احتمال دارد ساق پای حریف بشکند.

این فن برای ضربه دست حریف نیز بکار برده میشود.

دفاع زانویی : (۱)

• مورد استفاده این نوع دفاع در سد کردن راه حمله لگدمیا باشد. با متمایل کردن زانو به داخل پای حمله کننده را از سدیدن خارج نمائید.



دفاع پالنبی داخلی پا :



• این تکنیک در تمرینات کاراته مورد استفاده بسیار داشته زیرا هم سطح دفاع کننده آن زیاد وهم آسیب پذیری آن برای حریف کمتر است .
اگر این تکنیک با نیروی کفلی تو اما اجراء شود آسیب پذیری آن برای حریف بیشتر است .

(1) - Hittsui, geri



پاکشیدنی: (۱)

• این فن برای برهم زدن تعادل حریف و در نتیجه ایجاد موقعیت مناسب برای حمله متقابل به کار میرود. طرز انجام آن بدن ترتیب است: میچ و انگشتان پا را بشدت بطرف بالاخم کرده با روی پا محکم بزمیرمفصل زانو بزنید و حرکت پای خود را همچنان ادامه دهید تا پای حریف بیلاکشیده شده تعادلش برهم خورد.



(1) Ashi Barai

دفاع با پاشنه پا :



- این تکنیک دفاعی قبل از اینکه یک دفاع منظور شود یک تکنیک حمله‌ای است. ولی در کاراته مورد استعمال این تکنیک برای ضربات لگد پائین رود در تمرینات مورد استفاده بیشتر دارد



دفاع با لبه‌ی خارجی پا :

- این دفاع باید دقیق و حساس شده وارد شود زیرا سطح دفاعی بسیار کم ولی یک دفاع بسیار مهلك است چنانچه در برابر لگد پائین روی حریف دفاع پائین رو با پاشنه پا را اجرا کنیم می‌باید وقت بسیار داشته باشیم که بهنگام تمرینات حریف دچار ناراحتی نگردد.



دفاع با پهلوی ساق پا :

هنگامیکه حریف قصد گد پهلوی را داشته باشد پهلوی ساق پا یک دفاع موثر برای خنثی کردن حمله حریف بکار برده میشود. این تکنیک باید سریع توأم با غافلگیری انجام شود.

دفاع با پاشنه پا :



هنگامیکه حریف قصد ضربه بالگد پیشرو را داشته لذا میتوان ضربه با بدن را گردش داده و ضربه متقابل را با پاشنه پای حریف کوبید.

گرفتن ها: (۱)



می‌توانید پاهای خود حریف را در اختیار گرفته ضربه دلخواه را بر او وارد سازید. این عمل دومورد استعمال عمده دارد. اول هنگامیکه حریف در حال فرار و جابجایی کردن است مثلاً هنگامیکه یک لگد دورانی از پشت سمت حریف رها کنید. حریف برای فرار از ضربه، خود را بجلو میکشند در این حالت می‌توانید حریف را بوسیله پاهار کرده ضربه مناسب را بدست وارد سازید. مورد استفاده دیگر هنگامی است که مشغول انجام یک لگد پرنده می‌باشید، در این حالت هیچگونه تعادلی ندارید لذا حریف ممکنست از هرگونه فرصت بدست آمده برای غافلگیری و حتی سرنگون کردن شما استفاده کند در این حالت در نخستین فرصت پاها نقاط بدست آمده را بگیرد.

مثلاً پنهان کردن پاها و در دستهای بالا آمده برای دفاع ضربدری و یا گردن، بادآور میشود که در تمرینات هرگز از این فن استفاده نکنید.



زیر اشخص در حال پرواز حالت حریفی را دارد که هر چه را بدست آورد پشت میگیرد با این ترتیب کسی که در حال انجام لگد برنده است از ترس فرو افتادن پای خود را سخت بحریف (مسلط) می پیچاند و این برای حریف بسیار خطرناک است .



گرفتن پا با پا :

این تکنیک هنگامی بکار میرود که حریف ضربه لگد پائین دور اوارد میسازد لذا میسرود که همیشه از ضمن خشکی کردن ضربه حریف برابر شرح گرفتن هاتمدل حریف را بر هم زد، این عمل را میتوان برای حریفی که بحالت متمایل به پیش و یا گشاد اتخاذ نموده انجام داد .



دفاع در برابر کاره از فاصله‌ی دور



هنگامیکه حریف از برد تکنیک‌های دفاعی
 مایبور است و قصد پرتاب کاره را داشته باشد لذا
 میتوان به حالت کاره مطابق تصویر در آمده بطوریکه
 زاویه بدن با حریف ۴۵ درجه و سختیهای بدن
 (استخوان ساعد جلوی سینه را محافظت مینماید
 و استخوان ساق با ران و ساق پای دیگر را از آسیب
 پذیری حداقل میرساند .

بخش پنجم

• ۱- ترکیب حرکات کاراته

• ۲- ترکیب مبارزات کاراته

فصل اول

ترکیب حرکات کاراتو^(۱)

(کن - فو - کاراته)^(۲) (KUNG- FU- KARATO)



Kata

Kung- fu- karato

(۱) ترکیب حرکات بانکتیک های چینی

(۲) کاراتویمند (کن-فو) .

کاتا (۱)

(۲)

• این بخش از عملیات بمشد چینی (کن فو) که از متداولترین بخش عملیات کاراته (بین المللی) در جهان امروز است اختصاص داده شده، این حرکات معیار قابل توجهی چه از نظر طریقه ایستادن - طریقه ضربات دورانی - طریقه دفاع تفاوت داشته و دارای قدرت و ضربات انعطاف بدنی مورد توجهی است. لذا این حرکات که بزبان چینی (Moh- chau و Atado) نامیده میشود نشان داده شده است.

• شما با توجه به تصاویر میتوانید بکلیه موارد تکنیکی این متد آگاهی پیدا نمائید و ترکیب حرکات چینی (کن فو) را بیاموزید .

اصولاً حرکات بی دردی در کاراته بمنظور حمله کردن فضائی (بدون ضربت) انجام میگردد. این حرکات باید صحیح با حفظ تعادل انجام پذیرد.

هنگامیکه شما این حرکات را تمرین میکنید باید وانمود کنید که با چند نفر در یک آن نبرد میکنید. در این روش شما یاد میگیرید که چطور سریع و تند حرکت و گردش کنید و سپس تعادل خود را حفظ نمائید.

تمام حرکات ضربه زدن را تمرین کنید مثلاً ضربه یادست. با پا یا با آرنج یا با زانو. اینقدر این اعمال را تکرار کنید تا در موقع نبرد هیچگونه شك و تردیدی در انجام آنها نداشته باشید.

● چگونه میتوان روش Kung - fu را دنبال نمود ●

• اول باید کلیه تصاویر را مشاهده و در ذهن مجسم نمود و سپس تمام این حرکات را انجام دهید تا دیگر لزومی برای رجوع به تصاویر نباشد.

چنانچه این اعمال پشت سر هم انجام گیرد اثر آن بسیار نیکو می باشد. بعد از فرا گرفتن این اعمال سپس باید در سرعت و فشار ضربات تمرین نمود.

مدتی روی تخته های تمرین ضرباتی یادست و پا وارد آورید و سعی نمائید که تعادل خود را در این عمل حفظ نموده در ابتداء سرعت و شدت ضربات مورد توجه در کار تمییز باشد.

(۱) - کاتا (Kata) دروازه ژاپنی یعنی ترکیب حرکات کاراته.

(2) - Kung-Fu

این ترکیب عملیات (کن فو) ساخته شده است

* روزی پنج تا ده دقیقه این حرکات را تمرین کنید و بعد از چند تمرین کمی استراحت کنید. در یک تمرین ۳۶ حرکت وجود دارد که باید با مراجعه به مکس حالات مختلف و حرکات را مشاهده نمود.

این حرکات طوری تنظیم شده که شما با قابلیت انعطاف بدن به قدر کافی دست یافته و برای هر گونه نیروئی حاضر می‌نمایند.

در یک تمرین ۳۴ حرکت وجود دارد که هر عمل را پشت سر هم تمرین می‌کنید و هر کدام از آنها عملی را انجام می‌دهد که بدن شما را نرم و برای نیروی در کار آماده می‌کند.

بعد از مدتی تمرین شما می‌توانید بخودتان اطمینان داشته باشید که در هر نبردی هیچ‌گونه ترس و تردیدی بخود راه ندهید.

مهم :

* شما می‌توانید دو ذهن خود یک حرف یا حرکاتی فرضی و تجسم نمایند که در مقابل شما ایستاده‌اند و اعمال کارانه را بدین تجسم فرضی انجام دهید، بطوریکه در هر حرکت فرضی به این باشد که همیشه حریفی در مقابل شما قرار دارد.



* ترکیب حرکات کراته (۱)

حرکات (ما - چائو) (۱) در (کن فو کاراتو) (۲).

این (۳۴) حرکات را دقیقاً و با آمادگی انجام دهید و سپس سرعت تمرینات

خودافزوده تا از هر گونه غافلگیری جلوگیری بعمل آورید.



- 1- Kata
- 2- Moh- chau
- 3- Kung- fu- karato

(۳) - این حرکات از بیخش عملیات (کن - فو - کاراتو) که بنام ترکیب

حرکات (ما - چائو) نامگذاری گردیده است. این عملیات کاراتو چینی بوده و باید

دقیقاً و با توجه گردد.



حالت (۱)

- ۱- بحالت ایستادن رسمی قرار بگیرید ، در اینحالت باید هماهنگی لازم بین تکنیکها را بوجود آورده و کنترل تنفسی داشته باشد .
- ۲- سپس بطور ناگهانی بطرف راست چرخش نموده و با پهلواری مشت (مقبض کردن عضلات دست) ضربه فرضی حریف وارد کنید .
- ۳- در این تصویر دفاع با پشتیان را بمنظور خشی کردن ضربه دست و با پای حریف بسازید .
- ۴- بلافاصله بالبه خارجی دست بطرف چپ دفاع نمایند (در نظر داشته باشید که قسمت انتهای کف دست کاملاً مقبض باشد) .



حالت (۴)



حالت (۳)



حالت (۲)



حالت (۵)

• سپس پشت و از گون بر این صورت حریف فرضی وارد آورید .

۶- سپس بایک دفاع دورانی دست را به بالا آورده تا حملات بعدی حریف فرضی خود را غشی نمائید. (در این حالت دست از آرنج ثابت نگهداشته شده و لبه خارجی دست حول محور آرنج گردش میکند). و عقب بکشید

۷- سریع پای راست منقبض شده را بحالت گارد ضربه عقب آورده تا حریف فرضی کاملادرو وضعیت انفجالی قرار گیرد.

۸- پای راست را گدس رور اواردنموده و سریعاً پا جمع میگردد (باید در نظر داشته باشید که حریف قادر بر گرفتن پای شما نباشد)



حالت (۸)



حالت (۷)



حالت (۶)



حالت (۹)

• ۹- با تصور اینکه حریف فرضی شما در سمت چپ قرار گرفته است عضلات بدن را متقبض نمایید.

• ۱۰- دستهای خود را سریعاً بالایاوردید و بتصور اینکه استفاده خاصی میخواهید از آن بنمائید .

• ۱۱- و ۱۲- ولی در اصل بلافاصله حالت گارد لگد دورانی را اتخاذ نموده و هدف فرضی خود را بکوبید. (در این حالت نیز باید سرعت پای خود را جمع کنید) .



حالت (۱۲)



حالت (۱۱)



حالت (۱۰)



حالت (۱۳)

• ۱۳- همزمان با استفاده از انتظار ضربه کوبنده دست خود را بمنظور دفاع بالا بیاورید.
 • ۱۴- دست چپ را بمنظور دفع حمله فرضی در آورید.
 • ۱۵- سپس سریعاً حالت دفاع را عوض کنید.

• ۱۶- دست چپ برای دفاع بالا آورده و با دست راست ضربه شدیدی بصورت ویاسینه حریف فرضی وارد آورید.



حالت (۱۶)



حالت (۱۵)



حالت (۱۴)



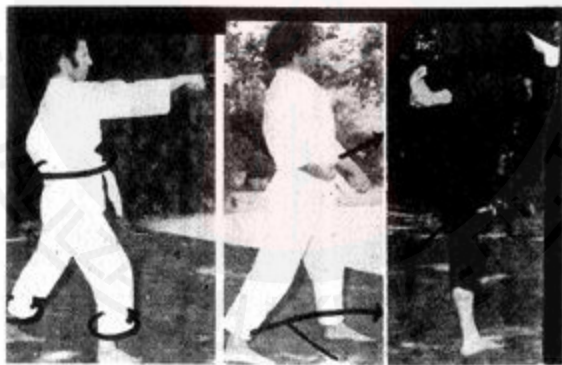
حالت (۱۷)

۱۷- دست چپ را مانند سپر بالا آورده تا حملات حریف فرضی را درک نماید.

۱۸- پای راست خود را فوری بالا آورده (لگند دورانی زانوئی) را وارد سازید.

۱۹- سپس با دست چپ عمل دفاع را انجام دهید و تو اما پارا بمقب بکشید.

۲۰- همزمان با برداشتن قدم بجلو، پیش مشت دست راست را برای ضربه وارد سازید.



حالت (۲۰)

حالت (۱۹)

حالت (۱۸)



حالت (۲۱)

- ۲۱- با یک چرخش ۱۸۰ درجه در برابر حریف فرار گرفته و ضربه پیش مشت را وارد سازید
- ۲۲- با هر دو دست حالت دفاعی گرفته و گارد تکنیک لگد پائین روی پهلوئی را آماده سازید
- ۲۳- با پای خود ضربه ای بزیر زانوی حریف فرضی وارد آورید (بلافاصله بعد از تماس بدن حریف به حالت شماره ۲۲ برگردید.
- ۲۴- پای مهاجم را کمی عقب تراز پای ثابت فرار دهید.



حالت (۲۴)

حالت (۲۲) ← حالت (۲۳)



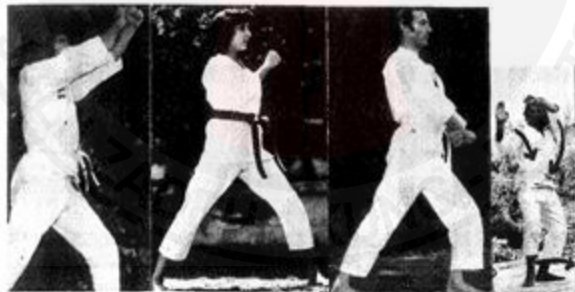
حالت (۲۵)

• ۲۵ - حال با استفاده از زاویه ۴۵ درجه
براست گردش کرده و بالگد پیش رو
فضای خالی بین دو قفسه سینه حریف را
هدف قرار دهید.

• ۲۶ - سپس حالت دفاعی بخود بگیریید و
فرض کنید که حریف دیگری با پاشما
حملهور است.

• ۲۷ - دستهای خود را بطور همزمان بطرف
پائین فشار دهید (این حالت باید از روی
شکم قدرت گیری شود) و از دستهای
خود برای تحمل ضربات استفاده نمائید.

• ۲۸ - و بلافاصله همین دفاع را در بالا
برای حملهی حریف فرضی آماده سازید.



حالت (۲۸)

حالت (۲۷)

حالت (۲۶)



حالت (۲۹)

۲۹۰ - حال يك قدم برداريد تا از حمله حریف فرضی دور شوید.

۳۰۰ - با گردش بر است و دفاع، ضربه حریف را خنثی نماید.

۳۱۰ - بصورت گارد با پای چپ درآمده و آماده حمله متقابل با پا باشید.

۳۲۰ - با پای خود زیر شکم حریف فرضی کوبیده و بلافاصله به حالت ۳۱ برگردید.



حالت (۳۲)



حالت (۳۱)



حالت (۳۰)



• ۳۳ - بجا بکسی چرخیده و با آرنج ضربه کوبنده
توی را بحریف فرضی وارد سازید.



• ۳۴ - سپس برگردید بحالت دفاع منحرف
کننده پهلو را بگیریید.

• ۳۵ - بحالت شماره (۱) در آئید.

ترکیب حرکات کاراته^(۱)

حرکات (آتادو)^(۲) در (کن - فو - کاراتو)^(۳)

این (۶۱) حرکات را پشت سر هم با هم‌نگی تمرین کنید. و سپس سرعت تمرینات خود بیفزایید در موقع تمرین دقیقاً بشکلها توجه کافی داشته باشید و در تمرینات کلیه موقعیت فنون را در نظر بگیرید.



- (1) Kata
(2) Atado
(3) - Kung Fu Karato

(۳) - این حرکات از بخش عملیات (کن - فو - کاراتو) که بنام ترکیب حرکات (آتادو) نامگذاری گردیده است. این عملیات کاراته چینی بوده که من بانمایش این حرکات تکنیکهای (کن - فو - کاراتو) را دقیقاً بشما نشان خواهم داد .
(ضمناً بعد از تسلط شما به کاراته ، خود میتوانید ترکیبی از حرکات کاراته بسازید.)

تربیب حرکات کاراته

- ۱ - بحالت ایستادن رسمی بایستید، دستها کشیده و پهلوها چسبیده باشد (بدن را محکم نگیرید).
- ۲ - دستها را مشت کرده روی کمر بند قرار دهید بطوریکه ساعد پهلو چسبیده باشد. (بطور متوسط پای چپ را باندازه عرض شانه و یا ۲۵ سانتیمتر بطرف خارج دهید).
- ۳ - پای چپ را مماس با بدن حرکت داده بسمت چپ ببرید (روی پاها نشسته و نوک پنجه‌های پا را بطرف داخل دهید).
- ۴ - زانوها را بداخل خم کرده نوک انگشتان پا را بطرف داخل بچرخانید.



حالت (۱)



حالت (۲)



حالت (۳)



حالت (۴)

۵ - مشت دست راست را بیشت گوش مخالف ببرید (البته میتوان پشت دست را بگوش نزدیک کرد).

۶ - مشت واژگونه دست راست را بطرف پهلو پرتاب کنید.

۷ - مچ دست چپ را بطرف گردن بالا بیاورید و همزمان با این عمل دست راست را عقب کشیده در وضعیت آماده باش قرار دهید.

۸ - مشت واژگونه دست چپ را پهلو و خارج بزنید. پس از وارد آوردن ضربه دست را عقب بکشید و بطرف راست گردش نمائید.



حالت (۵)

حالت (۶)

حالت (۷)

حالت (۸)



- ۹ - لب دست راست را بجلو پرتاب کنید. پس از آن بندور پاشنه پای عقب بندور خود بطرف چپ بچرخید.
- ۱۰ - در اینحالت بسمت چپ چرخیده‌اید و دست راستان هنوز بی‌الا قرار دارد.
- ۱۱ - در حالیکه دست راست را عقب میکشید با دست چپ ضربه مخالف پیش مشت را وارد سازید.
- ۱۲ - در حالیکه دست راست را بی‌الا مبرید و با دست چپ دفاع پائینی انجام میدهید بسمت چپ بچرخید.



حالت (۱۲)

حالت (۱۱)

حالت (۱۰)

حالت (۹)



- ۱۳۰ - حالت دودست را برعکس حالت قبل یعنی عمل آنها را برعکس کنید.
- ۱۴۰ - در حالیکه در جهت راست بوسیله سوردادن پای راست بجلو چرخیده وضعیت ایستادن متمایل بجلو اتخاذ میکنید. دست چپ را عقب کشیده بادرست راست و ضربه مستقیم پیش مشت را وارد مازید.
- ۱۵۰ - بر راست پیچیده دستها را عقب بکشید.
- ۱۶۰ - در حالیکه ۹۰ درجه بر راست میچرخید در حالت ایستادن پاگشاد قرار گیرید و بطور همزمان بان بادرست راست دفاع بالا رو انجام دهید.



● حالت ۱۶

● حالت ۱۵

● حالت ۱۴

● حالت ۱۳



• ۱۷- ۱۸- دست راست را کمی پائین تر آورده از پهلوئی راست در حالی که ضربه مستقیم پیش مشت مخالف را وارد میسازید ۹۰ درجه بسمت چپ بچرخید .

• ۱۹- درحالیکه پای عقب را بپهلویرتاب میکنید بدورپاشنه پای چپ ۹۰ درجه چرخیده درحالت ایستادن پاگشادترارگیرید، همزمان بااین عمل دست راست را عقب کشیده دروضعیت آماده باش قراردهید.

• ۲۰- درحالیکه پای راست را بجلوبرده ایستادن متمایل بجلوانخاذ میکنید. ضربه مستقیم پیش مشت بادمست راست را انجام دهید.



حالت ۲۰



حالت ۱۹



حالت (۱۸)



حالت ۱۷

- ۲۱- درحین گردش ۹۰ درجه بر راست، دست راست را عقب کشیده سمت چپ، دفاع لبه دست از داخل را انجام دهید.
- ۲۲- دست چپ را بالا برده با دست راست دفاع پائینی انجام دهید و همزمان با او کمی بچپ بچرخید.
- ۲۳- درحالی که بروی پاشنه پای چپ سمت راست میبچرخید با پای راست لگد پیش روزه دستهارا عقب بکشید.
- ۲۴- پس از لگد زدن پای راست را چرخانیده از روی پای چپ پائین آورید و بزمین بگذارید.



حالت ۲۴

حالت ۲۳

حالت ۲۲

حالت ۲۱



- ۲۵- بروی پای راست کاملاً بنشینید. (طریقه استفاده از ایستادن در کزن-فو)
- ۲۶- درحالیکه بیلا میجهید دست راست را از آرنج کاملاً خم کرده بالا بیاورید و بطور همزمان بالایه کناری دست بسمت جانیی بزنید.
- ۲۷- پای چپ را کمی بعقب برده زانوی آنرا خم کنید تا بحالت ایستادن متمایل به پیش در آئید.
- همزمان با این عمل دست راست را تا نزدیک گوش مخالف بالا برده دست چپ را در وضعیت آماده باش قرار دهید.
- ۲۸- دست راست را پائین آورده ضربه مشت و از گونه، از داخل انجام انجام دهید.



حالت ۲۸

حالت ۲۷

حالت ۲۶

حالت ۲۵



- ۲۹- درحالیکه ۹۰درجه بهچپ میچرخید درحالت ایستادن متمایل به پیش قرار گرفته بطورهمزمان فن ضربه مستقیم پیش مشت دوتائی را انجام دهید.
- ۳۰- دستهارا عقب کشیده باپای عقب لگد پیش رو بزنید.
- ۳۱- پس از لگدزدن پارا جمع کرده درحالیکه بزمین میگذارید ضربه مستقیم پیش مشت دوتائی را انجام دهید .
- ۳۲- شماره ۲۶ تکرار شده است بااین تفاوت که این بار باپای چپ لگدزده شده است .



حالت ۳۲

حالت ۳۱

حالت ۳۰

حالت ۲۹



• ۳۳- همینکه پای ضربه زننده را بزمین گذاشتید ضربه مستقیم پیش مشت دوتائی انجام دهید.

• ۳۴- درحالیکه باهای عقب لگدبائین روانجام می دهید دستهارا در حالت آماده باش قرار دهید.

• ۳۵- بچپ چرخیده ضربه پیش مشت دوتائی را بزنید.

• ۳۶- دستهارا بمقب کشیده باهای عقب لگدپیش رو بزنید و آنرا بجلو روی زمین بگذارید.



● حالت ۳۶

● حالت ۳۵

● حالت ۳۴

● حالت ۳۳



• ۳۷- همینکه پارا بر زمین گذاشتید مشت مستقیم دوتائی را واردسازید.

۳۸ و ۳۹- بروی پاشنه پای چپ ۹۰ درجه سمت چپ بگردید و همزمان گردش پا پیش مشت مخالف بادست چپ را واردسازید.

• ۴۰- دست راعقب کشیده با پای چپ فن لگدپیش رورا انجام دهید.



حالت ۴۰ ●

حالت ۳۹ ●

حالت ۳۸ ●

حالت ۳۷ ●

• ۴۱- پای چپ را عقب کشیده در جلو زمین بگذارید و بطور همزمان ضربه دو مثنی را وارد نمایید.

• ۴۲- دستها را عقب کشیده با پای راست لگدپیش رو انجام دهید.

• ۴۳- ۹۰ درجه بچپ چرخیده ضربه دوم مثنی وارد سازید.

• ۴۴- دستها را بوضعیت آماده باش عقب بکشید و پای عقب را تا حد پای جلو ببرید.



● حالت ۴۱



● حالت ۴۴



● حالت ۴۳



● حالت ۴۲

- ۴۵- وضعیت ایستادن پاگشاد را اتخاذنمائید .
- ۴۶- مشت دست راست بحالت ضربه زدن بجلوپیچانده میشود.
- ۴۷- دست راست را بمقب کشیده مشت دست چپ را بجلوبه پیچانید.
- ۴۸- درحالیکه ۹۰درجه بر است میگردید استقرار پاگره ای اتخاذ کرده با دست چپ دفاع لبه دستی انجام دهید.



حالت ۴۷



حالت ۴۶



حالت ۴۵



حالت ۴۸

* ۴۹- با پای جلو لگدپیش رو وارد آورید.

* ۵۰- پای راست را از روی پای دیگر عبور داده در حول پاشنه پای چپ ۱۸۰

درجه بچپ بگردید .

در این حالت پا عقب کشیده شده و در حالت آماده باش قرار دارد، دست چپ

نازديك گوش مخالف قرار گرفته است.

* ۵۱- پای راست را جلو آورده ۹۰ درجه بچپ بچرخانید و بر زمین بگذارید

در این حال با دست راست ضربه مستقیم پیش مشهت وارد سازید .

* ۵۲- ۱۸۰ درجه بچرخید و دفاع بالا رونده انجام دهید.



حالت ۵۲



حالت ۵۱



حالت ۵۰



حالت ۴۹

- ۵۳ - ۹۰ درجه بچرخید و پایای چپ لگدیش رو بزنید .
- ۵۴ - پای لگدزننده را جمع کنید و از روی پای دیگر عبور داده بدن را بچرخانید .
- ۵۵ - دوباره بچرخید و یادست چپ ضربه مشت مستقیم را وارد سازید .
- ۵۶ - ۱۸۰ درجه بچرخید و یادست چپ دفاع بالارونده انجام دهید .



● حالت ۵۴



● حالت ۵۳



● حالت ۵۶



● حالت ۵۵

- ۵۷- دست را عقب کشیده بر وضعیت آماده باش قرار دهید .
- ۵۸- استقرار متمایل به پس‌انخاذ کرده با دست چپ دفاع لبه خارجی دست پیکار را انجام دهید .
- ۵۹- تا آنجا که می‌توانید بدن را پائین آورده بروی پاها بنشینید بطوریکه قسمت اصلی وزن بدن بر پای چپ باشد و روی بدن به سمت پای جلو .
- ۶۰- بی‌الجهش کنید و در استقرار پاگشاد قرار بگیرید .
- ۶۱- بحالت ایستادن رسمی قرار گرفته و دستها را پهلو بچسبانید .



● حالت (۵۹)



● حالت (۵۸)



● حالت (۵۷)



● حالت (۶۱)



● حالت (۶۰)

توکیب مبارزات کاراته



کاراته با بهره‌گیری از نیروی فیزیکی (بر اساس فرمول $F = MV^2$) و قوای روانی ذهن^(۱) و عمل با زدم اعجاب می‌آفریند.

۱- به بخش ذهن مراجعه شود.

ترکیب مبارزات کاراته



برای مجسم کردن يك سری تمرینات فنون مختلف پشت سرهم ، ترکیب مبارزات کاراته را با استفاده از بخش فرمال (کاتا)^(۱) که شامل اصولی ترین ، مهمترین و عملی ترین فنون :

دفاعی^(۲)، لگدها^(۳)، ضربات مستقیم و دورانی دست^(۴)، جابجائی بدن و غیره میباشد باحریفان انتخاب کرده ایم . این تمرین شامل ۳۸ حرکت مبارزه ای است که پس از فراگیری آن حدود ۴۰ ثانیه برای اجرای آن وقت لازم است . از دیگر مزایای آن سادگی میباشد که در مبارزات (کاراتو) بدست خواهید آورد و تسلط پیدا خواهید نمود .

کاراته آموزان باید قبل از اجرای ترکیب مبارزات کاراته دو ترکیب حرکات را قبل تمرین نموده باشند .



(1) - Kata

(2) - Uke Waza

(3) - Geri Waza

(4) - Zuki Waza, Uchi Waza

قبل از شروع حرکات (کن فو) و آنادوه می باید هماهنگی حرکات تکنیکی را
باندیشه سپرده و کنترل تنفسی بوجود آوریم .



۱- حالت ایستادن آزاد : (۱)



۲- حریف فرضی از سمت چپ چپ چانی
با مشت بپهلوی سرشما حمله میکند
فورا پای چپ را حرکت دهید بطوری
که در وضعیت ایستادن متقابل به
عقب قرار گیرید همزمان با این عمل
دست چپ را جهت دفاع بپهلوی آورده
و دست راست را بستن آن محافظ
بالای پیشانی قرار دهید .

(۱) - از بخش عملیات (کن فو)

بلافاصله پس از دفاع لگدمتقابل باهای

جلو بزنید .



• ۴- بلافاصله پس از دفاع (شماره ۲) میتوان

ضربه متقابل را وارد ساخت .

• شماره ۲ را عیناً بطرف راست بدن برای

حریف دیگر تکرار کنید .



۶- در این حالت حریفی را بکنداز و در بر و پشما حمله میکند.
 فوراً حالت این شدن متمایل به جلو افتاد
 کرده با فن دفاع ضربدری پایین رو جلوی پای
 حریف را سد نمائید.



۷- پس از آن حریف با دست چپ ضربه
 مستقیم پیش مشت مخالف انجام میدهد که آنرا
 باید با فن دفاع ساعدی از داخل با دست راست
 دفع نمائید.

۸- دست دفاع کننده را برای انجام
 ضربه متقابل بوضعیت آماده باش عقب
 کشیده بطور همزمان با دست دیگر
 دست مشت زنده حریف را پایین
 بکشید. این کار باعث برهم خوردن
 تعادل حریف و آماده نمودن وضعیت
 برای ضربه متقابل مشت بر زیر چانه
 او میباشد.



• ۹- بادست راست ضربه پیش مشت را بزیر
چانه حریف وارد سازید.



• ۱۰- درحالیکه مشغول انجام ضربه ذکر
شده هستید حریفی از سمت راست بطرف شما
حمله میکند.

• ۱۱- دراین حالت استقرار پالک
لکی جهت آمادگی برای وارد آوردن ضربه
جانبی اتخاذ کرده بطور همزمان دست چپ را
بسمت راست بدن برده بروی مشت راست قرار
دهید.





* ۱۲- همینکه حریف نزدیک شد دلگدجانی
و مشت و از گونه رابلور همزمان بصورت فن
تورکیبی انجام میدهم .

۱۳- آنگاه پای چپ را جلو گذاشته ایستادن
متمایل بجلو اتخاذ کنید و فوری ضربه دورانی
آرنج را وارد سازید .



• ۱۴ - از شماره ۹ عینا علیه حریفی که از سمت راست حمله نموده است بهمان ترکیب فوق انجام دهید در حالیکه مشغول انجام فن ضربه دورانی آرنج بحریفی که از سمت راست حمله نموده میباشید . حریفی از سمت مقابل حمله میکند .



• ۱۵ - در مقابل لگد پیش روی حریف، دفاع لبه خارجی پائینی دست را در حالیکه دست دیگر را در بالای پیشانی بصورت - محافظ قرار دارد وارد آورید .



• ۱۶- همینکه در مقابل لگد حریف دفاع کردید باضربه پیش مشت موافق سرشما را حمله قرار میدهد. در اینحالت باید شما هم کاملا هشیار بوده فوراً دست خود را بالا آورید و با دفاع بالا رونده ضربه او را سد نمائید و بلافاصله ضربه متقابل لبه خارجی دست بگردن او وارد سازید.

• ۱۷- پس از وارد آرن ضربه دورانی با دست حمله دیگری با لگد پیش روبروسيله پای عقب انجام دهید.





• ۱۸- حریف درمقابل ضربات وارد شده
استقامت یا عقب کشی کرده و درحال وارد
آوردن ضربه پیش مشت است .

• ۱۹- در اینحالت با دست چپ دفاع هائینی
انجام داده با دست دیگر ضربه مقابل مشت
واژگونه را وارد آورید .



• ۲۰- در این حالت حریف دیگری از سمت چپ پشت شما نزدیک میشود.



• ۲۱- شما به طرف حریف برمیگردید در روبروی او قرار میگیرید. ضمناً میتوانی با زاویه نسبت با او نیز مطابق تصویر قرار بگیرید.



• ۲۲- حریف بطور ناگهانی خود را بشمار سانیده یقه تان را میگیرد در این حالت پاها را بسمت استقرار متمایل به پس میل دهید و دستها را بمیان دودست حریف بصورت ضربدر فروبرید.



• ۲۳- دستهای تان را ضمن ۱۸۰ درجه پیش میچ به شدت بطرف خارج ببرید این عمل باعث خواهد شد که دستهای حریف باز شود.



- ۲۳- یکی از مزایای استقرار متقابل به پس در هنگام دفاع بازکننده، به پس کشیدن حریف ویرهم زدن تعادل وی میباشد. با این ترتیب همینکه دستهای حریف را باز کردید یک موقعیت بسیار مناسب برای وارد آوردن ضربه‌ی متقابل دارا میباشید زیرا در این لحظه امکان هرگونه حمله‌ای از حریف گشته است .
- پس مبارزت به وارد آوردن لگد پیش رو به وسیله پای عقب در حالیکه وزن بدن را پهای جلو انتقال داده‌اید بنمائید .
- در این حالت دستهای دفاع کننده تا آخرین لحظه ضربه‌ی متقابل، دستهای حریف را رها نخواهد ساخت .

• ۲۵- پس از انجام لگد مزبور پارا در جلوی بدن بر زمین گذاشته استقرار متقابل به پیش اتخاذ نمائید. همین که پای زمین رسید ضرب مستقیم پیش مشت با دست موافق وارد آورید.



• ۲۶- بلافاصله پس از ضربه موافق مشت یک ضرب مخالف پیش مشت با دست دیگر وارد سازید. ناگهان حریف دیگری از مستراست حمله کرده میخواند یقه شما را بگیرد با این ترتیب تمام اعمال شماره های ۲۰ تا ۲۵ را پس از ۹۰ درجه چرخش به مستراست تکرار کنید.



• ۲۷- پس از وارد آوردن ضرب به مشت مخالف آن حریف نیز دیگر منکوب شده است . حال حریف دیگری بقصد حمله نزدیک میشود.

• ۲۸- ضرب به پیش مشت او را در حالیکه ایستادن متقابل به پس اتحاد مینمائید بوسیله دفاع ساعتی با پشتیبان، خنثی کنید .





• ۲۹- در حالی که دست دفاع کنبه را در دست
حریف فشار داده آنرا پائین ببرید. دست دیگر را
پشت همین دست حریف قرار داده دفاع ساعدی
از داخل را انجام دهید باین ترتیب دست این حریف
از کار خواهد افتاد.

• ۳۰- حریف دیگری از رویرو با ضرب مستقیم
پیش مشت حمله مینماید که بوسیله دفاع ساعدی یا
پشتیان خنثی میگردد .



• ۳۱ - ضمن انتقال بدن بحالت ایستادن
متقابل به پیش دستهارا تا حدا کثر باز کرده بگوشهای
حریف بزنند .



• ۳۲ - پس از آن گوشهای حریف را گرفته
بجلو بکشید و در همین حال حرکت پائین رو سر
حریف داده و ضربه متقابل را بازانو وارد آورید .

• ۳۳- در این حالت حریف دیگری از پشت خود را نزدیک میکند



• ۳۴- همینکه حریف با ضربه مستقیم پیش مشت حمله مینماید ۱۸۰ درجه چرخیده رو بروی حریف قرار بگیرید و سعی کنید در حالیکه در استقرار متمایل به پس قرار میگیرید با دفاع دستی از داخل جلوی ضربه مشت او را سد نمائید .



* ۳۵- در این حالت دفاع لبه دستی، ضربه‌ی مستقیم پیش مشت را خنثی کرده است.



* ۳۶- بلافاصله پس از دفاع دست را گرفته بپائین بکشید و سرعت مهاجمت دیگر ضربه پیش مشت عمودی به عنوان ضربه متقابل را درمجازید.



• ۳۷- پس از ضربه مشت دست را ناپشت گوش مخالف عقب کشیده خود را برای وارد ساختن ضربه دورانی لبه دستی بگردن حریف آماده سازید.
دقت کنید در تمام این مدت دست چپ حریف بوسیله دست چپ شما نگهداشته شده باشد.



• ۳۸- در حالیکه با دست راست را متقابل به پس میروید ضربه دورانی لبه دستی از داخل رابه گردن حریف بزنید.



بخش ششم

• ۱- بکار گرفتن علم روانشناسی در کاراته

• ۲- نمایشات عالی پس از فراگیری تکنیهای کاراته

عملیات و مراسم سوگند و نیایش



۱۳۵۱ - ۵۰

سالهای

در پیشگاه علیحضرت هایون شاهنشاه آریامهر

عملیات کلرانه منوچهر خسرو داد



فصل اول

بکار گرفتن علم روانشناسی در کاراته



مقدمه:

● مطالبی که تاحال مورد مطالعه قرار گرفته عثی جز اندیشه درغالی جدی و پادیدی علمی و تکنیکی و قلمی در اعماق نیاز جوانها و جوامع بخصوص از نظر روابط انسانی در عین قدرتمندی است. مطلب اینجاست و همه‌انگیزه نویسنده بر این مطلب است، شأن انسان و اعتبار اندیشه او در قدرت ابداع و تحول و گذشتن از وضع موجود. این عامل جز آموزش و پرورش (جسمی و فکری) و همچنین همه آن چیزی که شخصیت و شعور انسانرا میسازد نیست لذا از آنجاییکه زندگی انسان يك امر جدی است (زندگی انسان سازش نیست بلکه ساختن و دوباره ساختن است). و پدیده‌های وابسته بان و آنچه که این زندگی را منعکس میکند باید جدی تلقی شود لذا انسان قبل از هر چیز باید از درون خود زندگی را دریابد و کاراته را از جنبه روابط انسانی بامحیط در نظر بگیرد. لذا این نوشته‌ها که خود بر اساس روانشناسی (علم نوپای جهان امروز) تنظیم گردیده شاید ذهن خواننده را برانگیزد و پیوند جدیدی از کاراته و روابط انسانی با تطبیق علم روانشناسی بوجود آورد.

مناسبات نفسانیات با بدنیات



• شناسائی کامل انسان در صورتی ممکن است که هر دو جنبه وجود یعنی نفسانیات و بدنیات مورد سرپرستی و مطالعه قرار گیرد. خاصه که میان این دودسته امور بستگی و همکاری نزدیک موجود است و در روی هم تأثیر متقابل دارند.

بین نفسانیات و بدنیات رابطه و علاقه زیاد موجود است. بسیاری از حکماء آنها را باهم اشتباه کرده گروهی نفسانیات را متفرع از بدنیات می‌انگارند (مادپون) و جمعی برعکس اصابت را شأن اختصاصی روح پنداشته بدنیات را در آن منبعث میدانند (روحانیون) این بحث و گفتگو از زمانی پس‌قدیم در میان حکماء بوده و دنباله‌اش با اندکی تغییر در اصل موضوع، تا امروز کشیده شده است.

اما آنچه دانستنش برای «کاراته» مهم است و هم استادان فن و مربیان کارآموزان (کمر بند سیاهان) در آن اتفاق نظر دارند و نظریه کلی را تأیید میکنند اینست که بستگی و همکاری نفسانیات و بدنیات بحدی است که باید آنها را لازم و ملزوم یکدیگر دانست این بستگی و همکاری ما را بمناسبات فیزیولوژی و روان شناسی توجه میدهد و این نکته را بخاطر می‌آورد که برای بررسی و تحقیق نفسانیات مطالعه زیست شناسی (بخصوص شعبه فیزیولوژی آن و بخشهای مربوط بعمل اعصاب و مراکز عصبی) بسیار نافع خواهد بود از همین جهت است که از چندین باینطرف یکی از مهمترین طریقه‌های تحقیق در روان شناسی «سیکو فیزیولوژی» «روان‌تنی» است که از آن میتوان به روش (روان و تن) تغییر نمود یک کاراته کار در حد کمر بند قهوه‌ای باین مرحله از علم خود رسیده و از نیروی هماهنگی شده روان و تن بهره کافی بدمت خواهد آورد. که مشاهده آن حتی برای افراد مبتدی نیز غیر قابل تعبیر است.

منش شخصیت اختصاصی

تعریف منش:

نفسانیاتی که تاکنون از آنها بحث گردید، هر چند تابع یکتوح از قوانین هستند لیکن در تمام افراد بزرگ توسعه نداشته با هم یکسان ترکیب نیافته‌اند. سلوک و رفتار اشخاص در برابر پیش آمدها غالباً دلالت کامل بدین معنی دارد، چنانکه دیده میشود که مثلاً در مقابل تمجید و تحسین، یکی خودستائی میکند، دیگری حجب و فروتنی نشان میدهد. و در برابر خشونت یکی بر آشفته و خشمگین میشود، دیگری سکوت اختیار میکند و سر تسلیم فرود می‌آورد ...

حاصل اینکه هر فردی از افراد بشر در مواقع مختلف پندار و گفتار و رفتاری نسبتاً یکسان از خود ظاهر می‌سازد تا جایی که درباره او میتوان به پیش‌بینی پرداخت و حکم کرد باینکه در برخورد با فلان پیش آمد و اوضاع و احوال معینی چه سلوک و رفتاری خواهد داشت. این کیفیت ثابت ادراک و انفعال و متحمل را که می‌توان تشخیص داد از یکدیگر است منش می‌خوانیم.

عوامل تشکیل دهنده منش

منش هر کس از دو دسته کیفیات تشکیل میگردد:

• (۱) - خصوصیات جسمانی و تمایلات موروثی.

• (۲) - تمایلات اکتسابی یا عادات.

آنچه را که درباره شخصیت و منش عنوان کردیم در طول آموزش کاراته نسبتاً میتوان در اشخاص به آزمایش گذارد و شخصیت اختصاصی و پاره‌ای صفات نفسانی مهم را

شخصیت

شخصیت آدمی عبارتست از مجموع فعالیتهای روانی - احساسات، افکار، عواطف و رفتار و کردار او که نمود ابرو ترجمان آن فعالیتهای هستند.

شخصیت ممکن است از سه لحاظ مورد تحقیق واقع شود.

• (۱) - لحاظ فلسفی.

• (۲) - از لحاظ حقوقی و اخلاقی.

• (۳) - از لحاظ روانشناسی.

• هر کسی خوبستن را پیشنهاد، یعنی ذات خوبش را تعقل کرده ملتفت شخصیت خود بوده میدانند کسی است و میدانند کیست بعبارت دیگر از موجودی معین و ممتاز از سایر موجودات تصوری دارد که آنرا به اسمی خاص مینامد و برای اشاره بدان الفاظ «من» و «خود» و «خودم» را بکار میرد. این تعقلی که هر کس از ذات خود دارد مضمن دو معنی است که ارکان دو گانه شخصیت هستند: یکی «وحدت» دیگری «هدیت»

درجات شخصیت

• معرفتی که مردمان به شخصیت خود دارند، در عهد آنها به يك درجه از صراحت نیست این شناسائی در معدودی از افراد روشن و دقیق است، چنانکه رفتار و گفتار آنها همواره نوعی اتحاد شکل ظاهر میسازد و یکسان است، زیرا بخاطر ه های معین ارتباط و بستگی دارد.

اما در بسیاری افراد دیگر مبهم بوده در محیط مختلف و به اقتضای وقت و زمان و اوضاع و احوال تغییر شکل حاصل میکند.

روشهای اصلی:

• روشهای اصلی برای فرا گرفتن تکنیکهای کاراته به سه طریق زیر است.

- ۱- روش عینی •
- ۲- روش ذهنی •
- ۳- روش تجربی •

هر کدام از این سه روش در محیط مخصوص بخود کاملاً تشریح شده است. ما نخست امکان اینگونه مطالعه را معلوم میداریم بعد عیب و نقص آنرا مینماییم و سرانجام مشاهده خارجی و تجربه را که مکمل مشاهده داخلی هستند بیان میکنیم.

لذا پس از فرا گرفتن تکنیکهای کاراته به مرحله ای خواهیم رسید که نیروئی شگفت انگیز از خود نشان خواهیم داد. در اینجا لازم است درباره شعور یا وجدان توضیحی داده شود.

• نقش یاروان در عین اینکه جولانگاه حالات مختلف، با عبارت صحیحتر خود آن حالات است بوجود آنها نیز آگاهی دارد. در اینجا عالم و معلوم یکی است. معلوم کیفیت نفسانی (فکر-جسم-میل) یعنی خود نفس است) که با تصور در آمده و عالم نیز خود نفس است که آن کیفیت را ادراک میکند از اینرو خود کیفیات نفسانی را نفس یاروان میگوئیم و از جهت اینکه علم بان کیفیات دارد شعور یار وجدانش میخوانیم.

این مرحله ای است که در طول فراگیری فن کاراته می باید يك کاراته کار بدان آگاهی کامل داشته و پیدا نماید.

۱- روش عینی یا مشاهده خارجی:

• در مشاهده خارجی چنانچه اسمش میرساند از روی آثار خارجی اشخاص بی بروحیات آنها میبریم. برای مثال حرکات و علائم و آثار بدنی مردمان (از قبیل قبض و بست عضلات، برافروختگی یا پریدگی رنگ چهره و چگونگی خطوط آن و غیره) و توجه مخصوص بگمتار و رفتار آنها اهمیت مشاهده خارجی و کثرت استعمال آن بر کسی پوشیده نیست و اصولاً همه کسانی که بر موز تکنیکهای کاراته آگاهی دارند از هر عملی که از سوی حریف نشان داده میشود عکس العمل شدید نشان میدهند.

اگر کنترل حالات عینی را نداشته باشیم نخستین نقصش اینست که نمیتوانیم از روش ذهنی استفاده کنیم و چه بسا غالباً مارا باشیاه میاندازد.



ذن

مغناطیس انسانی یا نیروی جاذبه چشم:

مغناطیس انسانی یا نیروی جاذبه چشم:

• بدن انسان دارای امواجی است که از شخصی به شخص دیگر سرایت میکند. فکر و اراده یکی را بدیگری الفاء و تحت تأثیر قرار میدهد. این امواج در بعضی اعضای بدن ظاهر تر است و مرکز این سیال مغز و قوه جاذبه آن از چشم سرایت میکند و چشم بهترین وسیله تأثیر است.

چشم انسان علاوه بر قوه تأثیر دارای قوه جذب هم هست و اشخاصیکه در این فن احاطه دارند عده‌ای را مقهور اثر چشمان خود می‌سازند.

در مبارزات کاراته چشمهای نافذ نقش مهمی را ایفاء میکند. نگاه ثابت و پرتفوذ يك کاراته کار رعب و وحشت بوجود میآورد و حریف را در جا میخکوب مینماید. چشمهای مجهز کلیه حرکات و اعمال حریف را بر آورد کرده بطوریکه مسیر ضربات کاملاً دیده میشوند. دوختن چشم، نزدن پلك و منحرف نمودن چشم از چشم حریف سایه‌های حرکات او را کاملاً محسوس مینماید. يك کاراته کار با نگاهی همراه با سیال مغناطیسی میتواند در اعماق فکر حریف خود نفوذ کند و او را مقهور سازد.

بطور کلی تربیت قوه و قوه مشاهده يك کاراته کار مورد توجه مخصوص ماست و عادت نگاه کردن دقیق بحریف بتدریج باید ایجاد شده و تقویت یابد.

• اهمیت قوه مشاهده بر هیچکس پوشیده نیست مثلاً کسی که چیزی را خوب مینگرد در آن خصوصياتی را تشخیص میدهد که از نظر دیگران نگذشته است. بزرگترین اکتشافات علمی نتیجه تعبیر عالمانه مشهودات بصری دقیق میباشد. بهمین جهت و کاراته کار با چشم میتواند دقیقتر جزئیات اعمال انسان را از نظر بگذراند و برای جزئیترین حرکت حریف معنای مخصوصی دریابد و سرعت عکس العمل از خود نشان دهد.

روش ذهنی

* (۱) - لغات و اصطلاحاتی که در زبانها معمول است بیشتر بامور مادی اطلاق میشود و برای تعبیر و بیان کیفیات مجرد مناسب نیستند. مثالی از شیخ شبستری: (معانی هرگز اندر حرف ناید که بحر بیکران در ظرف ناید)

* (۲) - اتحاد عالم و معلوم و شاهد و مشهود، کار مشاهده داخلی را مشکل میسازد، زیرا ذهن باید در همان دمی که صورت فلان-حالت را بخود گرفته است صورت حالت دیگری را که دقت نظر (برای مشاهده) است دارا گردد و این امر البته بزیان حالت اول تمام شده آنرا تغییر میدهد. از این گذشته، نفس نسبت بجزئیات خود نمیتواند همواره شاهد و ناظر بیغرض و بیطرفی باشد.

* (۳) - علمی که از مشاهده داخلی تحصیل میشود کاملاً شخصی و فردی است و هر کس را تنها به روحیات خود او آگاه میسازد و از دیگران باو هیچ خبری نمیدهد، بنابراین فرضاً با همه اشکالاتی که مشاهده داخلی دارد کسی که بتواند بروحیات خود علم دقیق حاصل کند باز نمیتواند مدعی شود که بروان بشری برده و اصول کلی بدست آورده است، چنانکه انحرافات زیادی در این مورد از علماء بجای مانده که از بحث مباحراج است.

* (۴) - شخص مشاهده داخلی و روش ذهنی را وقتی میتواند بکار بندد که رشد عقلی و تجربه کافی حاصل کرده باشد. بنابراین با این روش به روحیات او ان کودکی خود پی نخواهد برد و از آنجا که در همان دوران است که استمدادهای ذهنی و افکار و عواطف و عادات و ملکات ریشه گرفته بتدریج بروز و ظهور میکنند و پرورش می یابند کیفیت تشکیل و تکوین نفسانیات و قوانین مربوط به آنها او را مجهول خواهد گذارد.

*
روش ذهنی

یادآوری :

(به بخش دن مراجعه شود).

* مشاهده درونی یادرونگری:

• علمی که ما بالطبع بحالات و یا بجزئیات ذهنی خود داریم غالباً مبهم است. هرگاه کسی آن حالات را بمنظور آشنائی بیشتر و دقیقتری مورد توجه مخصوص قرار دهد، مشاهده داخلی پرداخته یا روش ذهنی بکار بسته است البته روش ذهنی منظور سر بجنب تفکر بردن و تأمل معمولی، که بیشتر بمنظور فلسفی است. حالاً چنانچه فوراً بشکرو تأمل بپردازید چگونگی آنرا در حین عملیات و استفاده از تکنیک های کارانه بکار ببرید (منظور عقاید و افکار و تمایلات ...). تحقیقاتی کرده نتایجی بدست آورید، مشاهده داخلی کرده روش ذهنی بکار برده اید.

● اشکالهای روش ذهنی و وسیله رفع آنها

• یکی از حکما (زوفروا، (۱) حکیم فرانسوی که او ایل سده نوزدهم میلادی بوده) شش اشکال یا عیب برای آن ذکر کرده است و از این قرارند :

که دومورد آنرا در اینجا میآوریم

● (۱) - انسان عادت دارد باینکه توجه خود را بیشتر بخارج و ظاهر معطوف بدارد تا بدرون و باطن خود. حالات روانی، افکار و اخلاق هر کس کمتر از هر چیز معلوم او هستند. زیرا توجه بآنها خود بخود و باسانی صورت نمیگیرد بلکه مستلزم مجاهده مخصوص است.

● (۲) نفسانیات متعدد و فرزند و یا بکدیگر آمیختگی دارند و بزحمت زیر نظر وجدان (شعور) قرار میگیرند و مشاهده میشوند.

«بکار بردن روش تجربی»

اصول مبارزات در کاراته :



در مرحله مبارزات کاراته باید بیک درجه از تفکرو دقت برسیم که هر حریف مبارزی را در مراحل اول از پای در آوریم در این مرحله است که حرکات تنفسی هم تغییراتی کرده و با سیستم عمل دم و بازدم میباید از خستگی عضلات جاو گیری بعمل آوریم. (زیرا حریف از کمترین فرصت و دقت برای وارد کردن ضربه خود استفاده کرده و چنانچه قادر به کنترل تنفسی خود نباشیم از پای در خواهم آمد)

بهنگام فراگیری فنون کاراته و ترکیب آنها همیشه باید خود را در برابر سئوالات ناشی از ضربات حریف قرار دهید و در پاسخ سئوالات (استفاده از فنون را) با جواب قانع کننده داشته باشیم.

(عمل دفاع و حمله)^(۱) باید از فرضیات استفاده کرده و در برابر حریف خیالی عمل متقابل از خود نشان دهیم.

تلقین به نفس :

یکی دیگر از عوامل مهم در سری مبارزات کاراته عادت و تلقین به نفس است (در بخش بعد راجع به عادت دقیقاً صحبت بعیان آورده خواهد شد). که بواسطه آن شخص در خوابش تأثیر میکند و قوای روحی و جسمی خویش را تقویت میکند و قدرت اراده و تملک نفس پیدا میکند. شخص با اراده در مبارزات کاراته به پیروزی و کامیابی خود اطمینان داشته و در هیچ زمان شک و تردید بخود راه نمیدهد و دستخوش وسوسه نمیکردد و بهمین علت است که میتواند از فنون فرا گرفته شده کاملاً استفاده کرده و حریف را بزانو در آورد.

عادت و فعالیت ذهن :

* «ارسطو» و «لایب نیتز» بسیاری دیگر از حکما، برای عادت مقام و مرتبه فعل را قائلند و آنرا از اصول اختصاصی موجود زنده وابسته میگویند برای تولید آن ، وجود عامل موثر خارجی کافی نیست بلکه باید موجودی که زیرتاثیر آن عامل قرار میگیرد دارای شخصیت و قابلیت انعطاف و سازش باشد تا بتواند خود را با آن سازگار کند و با تغییر اوضاع و احوال محیط تغییر پذیرد با آنها مخالفت و معارضا کند .



«عوامل موثر در تشکیل عادت»

- * (۱) عامل موثر خارجی (یعنی تاثیر بادوام محیط)
- * (۲) سازش خود بخودی موجود .
- * (۳) عامل درونی : یعنی مقاومت یا مداومت آزادانه موجود در برابر موثری راست در نهاد انسان جاگیر خواهد شد و از میان آنها دشوار خواهد بود پس عادت باید استفاده شایان بعمل آورد که با آغاز کار باید اصل صحیح آنرا بکاربرد .



نتیجه .

- * نتیجه ای که از تحقیقات فوق بیرون میآید اینست که تربیت مستلزم آنست که مقداری عادات جسمانی و نفسانی خوب به شاگرد از طریق بکار بردن اصول کارانه داده شود از تکوین عادات نامناسب در آنها جلوگیری بعمل آید و مربی باید دقیقاً مراقبت کند و حرکات صحیح و فکر را همزمان در او ظاهر نماید .

● اراده ●

• تعریف اراده خالی از اشکال نیست و علتش آنست که اراده در ذهن بواسطه حالاتی مخصوص نمودار نمیشود ، برخلاف ادراک و انفعال که مظاهر ذهنی دارند.

وجود دو گانه اراده

• فعل اراده به دو وجه ظاهر میشود یکی آنکه برای انجام دادنش حرکاتی نمایان از شخص سر میزند، و دیگری اینکه اجرائیش در ظاهر حرکاتی را ایجاب نمیکند در صورت اول اراده را «تحریکی» و در صورت دوم «توقفی» نام داده اند .
 اراده توقفی برخلاف ظاهر حال غالباً کوشش و مجاهده بیشتری را لازم دارد تا اراده تحریکی ، آنچه دشوار است جلوگیری و خود داری از فعل است . بطور کلی جلوگیری از حرکاتی که مترجم عواطف مزاحم هستند - مانند خشم و کینه و حس انتقام و نظائر آن - با آنکه مخالف انجام امری هستند که فایده مادی دارد اما اخلاقاً مستحسن نیست ، اراده قوی میفرواهد

«وقت خشم و وقت شهوت مرد کوا» «طالب مردی چنینم ، کوا بگو»

مراحل فعل ارادی

- (۱) - تصور : یعنی باید قبل از هدف و غرضی تصور بشود و وسائل نیل بغرض منظور هم اجمالاً از خاطر بگذرد.
- (۲) - تأمل : خواسته یا چیزی و ترجیح دادن آن بر دیگر چیزها ، باید مدلل باشد.
- (۳) - عزم : اگر تأمل ، یعنی معارضه دلایل موافق و مخالف منظور بپایان برسد عزم و تفهیم می پذیرد ، یعنی عمل یا چیزی بر اعمال یا چیزهای دیگر ترجیح داده میشود.
- (۴) - اجراء : اجراء دنباله ضروری عزم است در این مرحله میتوان «فعل ارادی» را کامل دانست .

تربیت اراده

• در اراده سالم وقوی - کسی را میتوان صاحب اراده سالم وقوی دانست که اولایی مطالعه دست بکاری نزنند. بعبارت دیگر با مطالعه کارکننده مردد و بی تصمیم باشد. ثانیاً در انتخاب تصمیم شجاعت و سرعت نشان دهد، بخصوص در موارد مشکل ، و در عزم خود راسخ و پابدار بماند. ثالثاً به عزمی که کرده است صدصورت نشانه های خارجی دهد یعنی آنرا بهر قیمتی شده اجراء کند و در این مرحله از ثبات استقامت فروگذار نکند .

اراده ضعیف یا مریض: همه انسانها دارای اراده ای که در بالاتر توصیف گردید نیستند بعضی مردد و بی تصمیم معرفی میشوند، برای اینکه غالباً در امر تفکر و تأمل و سنجش دلایل افراط میکنند، بعضی دیگر مردمانی گیج و بی فکر هستند، برای آنکه در طرف دیگر افراط افتاده تأملی در کارشان نیست یا گروهی دیگر مثلثون نامیده میشوند. زیرا عزم خود را قبل از اینکه بمرحله اجراء برسد به آسانی تغییر میدهند. جمعی هم فاقد همت و استقامت هستند، باین معنی که در ضمن اجرای منظور اگر به کوچکترین اشکال برخورد کنند نومید میشوند و به آسانی چشم از تعقیب منظور میپوشند و دست از کار میکشند.

دفع ارادی مظهر شخصیت هر کسی است.

• (۱) - تسلط بر نفس یا خویشتن داری و حدود آن - نباید فراموش کرد فرض اصلی از تربیت اراده اینست که انسان را بر نفس خود مسلط بسازد. البته این استعداد و خویشتن داری و تأمل از گفتار و رفتار، در همه مردمان به يك درجه نیست و در بسیاری از آنها محتاج به تربیت و تقویت است .

بعضی انسانها بواسطه تفکر زیاد مردده هستند آنها را باید مجبور کرد به اینکه از ملاحظه کاری، دست کشیده زود تصمیم بگیرند و به عمل پردازند .

بنابر آنچه گفته‌اند، وسائلی که مریی باید در تربیت اراده بکار ببندد نسبت به اشخاص متفاوت خواهد بود. زیرا گاهی باید جنبه خویشن داری یعنی اراده توفیقی را تقویت کرد و زمانی بر عکس لازمست اراده تحریکی آنان را برانگیخته و بکار ببندازد

* (۲) - نهیة وسائلی یا تقویت بدن - شجاعت اتخاذ تصمیم و اجرای آن بیشتر منوط به حالت مزاجی و استعداد بدنی است. کسانی که جسماً قویترند با اراده تر و فعالترند، زیرا پایه مجاهده و کوشش ارادی روی کشش عضلات قرار دارد. کسیکه مزاجش سالم نیست از تصور کارهای بزرگی که همت می‌خواهد و کوشش و استقامت زیاد لازم دارد به وحشت می‌افتد و هر چند موضوع منظور مورد علاقه مخصوص او باشد باز از گرفتن تصمیم شانه‌خالی میکند و فرضاً هم که عزمی کرد در ضمن اجرای آن، کوشش و مجاهده را فوق طاقت خود یافته نیمه کاره‌اش خواهد گذاشت و فسخ عزیزت خواهد نمود.

باری کوشش عضلانی در کلیه نکتیکهای کاراته کاملاً محسوس می‌باشد در وجه کوشش ارادی است و از همین روست که گفته‌اند «ورزش بدنی دبستان اراده است» بنابراین لازم است به تربیت بدنی بخصوص برای جوانان توجه مخصوص مبدول داشت.

* البته مراد من این نیست که حتماً آنها را پهلوان بار آورده بلکه مراد در اینست که متناسب با استعداد بدنی و خصوصیات مزاجی آنان به ورزش کاراته بپردازند آنوقت متوجه خواهند شد که کم کم دارای عضلات قوی و اعصاب محکم میشوند. که بی شک این امر در چگونگی روحیات خاصه در کیفیت و افعال ارادی، آنان، تأثیر کلی خواهد بخشید.



فصل دوم

تمایلات عالیہ پس از فراگیری تکنیکهای کاراته

- * (۱) - حقیقت جوئی (عمده ترین مظاهر حسن حقیقت جوئی علم و فلسفه فن کاراته که بدست خواهیم آورد.)
- * (۲) - میل به زیادوستی :
- * (۳) - حسن اخلاقی .
- * (۴) - اعتقاد (البته اعتقاد ممکن است به مرجعی بستگی پیدا کند مثلاً حس دینی وغیره ...)

عادت برای بکار بردن تکنیک‌های کاراته

* استعداد اکتسابی صورت دادن حرکاتی را بر سرعت و سهولت یا تحمل کردن تاثیراتی را به آسانی، عادت نامند. این تعریف دو چیز را می‌رساند، یکی اینکه عادت بر خلاف و غریزه فطری نیست؛ بلکه هر فردی بواسطه انطباق با محیط و تعقیب اغراض خود آنرا تحصیل میکند. دیگر اینکه بردو گونه است: منفی و مثبت.

* آثر مثبت می‌خوانند وقتی مراد استعداد صدور حرکاتی باشد که در آغاز امر دشوار و متضمن مجاهده بوده و بتدریج آسان میشوند. عادت مثبت افعال را غیر ارادی و خود بخود می‌سازد منظور از فعل خود بخود آنست که کاملاً صورت به گیردنی آنکه انجام شدن آن به وجه کامل اراده شده باشد.

* آثر منفی نامند وقتی توانائی عمل مؤثر است مؤثرهای خارجی یا باقی ماندن در حالت گذشته را برساند.

کیفیت تشکیل عادت سابق بر این تکرار را شرط لازم و کافی میدانستند خاصه اگر گمان فعل و فائده آن ملحوظ باشد که در این صورت باید تکرار با دقت توأم و سبب اصلاح حرکات گردد. لازمست حرکات ساده‌ای که دفعات نخستین از شخص سر میزند کم اصلاح شوند. این اصلاح البته مستلزم دقت و کوشش و مجاهده است.

● ترس ●

* حس صیانت ذات، یعنی میل فطری که موجود زنده بحفظ جان و تائین مصالح حیاتی خویشتن دارد و جنب و جوش و تکاپویش برای آن، دو عاطفه منشعب می‌گردند که عبارتند از ترس و خشم.

ترس و خشم :

* ترس در صورتی عارض میشود که شخص خطری را احساس کند و حالت دفاعی بخود بگیرد، و خشم هنگامی دست میدهد که شخص در رسیدن به هدف به معانی برخورد و نتواند به آرامی و آسانی آن را از بین ببرد و به وضع تعرض در آید .

چرا هیترسیم؟

* موجب اصلی ترس چنانکه در بالا اشاره شد ، احساس خطر و رنج و میل به اجتناب از آنهاست تا آنجا که در هر چیزی (حتی در چهره اشخاص ناشناس) خطری احتمالی ملاحظه کننده همواره کسانی را بیاری و خویشترن را در پناه او قرار میدهند .

● اما یک کاراته کاره باینه قوی و مزاج سالمش میتواند در برابر ترس و مخاطرات جسمانی آن مقاومت بخرج دهد. (البته مراد این نیست که هر کس جسماً قویتر است بالضروره شجاعتر و بی باکتر خواهد بود ، بلکه مراد اینست که چنین کسی اگر با اصول تکنیک کاراته آگاهی پیدا کند و بنیه برای او مطرح نبوده و در جلوگیری از ترس و از مخاطرات آن بسیار موثر و مفید برابری خواهد کرد ، و پیروزی حتمی بدست خواهد آورد) کاراته حس بی باکی را در شما زیاده میکند. مسوه در تائیکیدو و معماریه با حس تری اطفال میگوید، «آینده و عظمت هر ملتی تنها بسته به تجارت و صنعت و دانائی و سلحشوری افراد آن ملت نیست، بلکه ضمناً منوط به

استعداد کودکان آن ملت و بدرجه بی باکی یا ترسناکی آنها است. بسايد بخاطر داشت که ترس مرض است مثل سایر امراض و اقدام در معالجه آن ضروری میباشد اگر انسان بی باک گاهی اشتباه میکند، انسان ترسو همیشه خطاکار است.

* آموزش کاراته، اعتماد بنفس و انکاع بنفس در انسان بوجود میآورد باطمینان کامل انسان را از دام ترس در برابر انسان و یا حیوان مهاجم و پر قدرتی دور خواهد ساخت.

مخاطرات ترس

• ترس انسان را از نظر عقلاتی و اخلاقی بمخاطره خواهد انداخت

• خشم •

• خشم هم مانند ترس از حس صیانت ذات ریشه میگیرد و عبارت از حالت تعرضی موجود زنده است برای مقابله و معارضه با عواملی که منافع و مصالحش را تهدید مینمایند.

(از هم اکنون که برای فنون کاراته آماده میشوید بشما توصیه میکنم هرگز در چنگال خشم گرفتار نشوید و همچنان آنچه را که تمهید داشته باشید).

• سود و زیان خشم

نباید گمان کرد که خشم همیشه زیان آور بوده و سزاوار آنت است که از نهاد بشر ریشه کن شود. این عاطفه، بشرط آنکه از حدودی معین تجاوز نکند، ممکن است بسیار مفید و نافع واقع گردد. خاصه هنگامی که هدف آن دفاع و حمایت از پاره ای تمایلات پستیده (مانند ادعوی و راستی) باشد. کسی که از این حس دفاع و تعرض بکلی محروم باشد

آدمی بیچاره و زبون و زیر دست خواهد بود. لیکن باید همواره توجه داشت باینکه خشم از حدود طبیعی علول نکند و بصورت نسوی جنون در نیاید و بجای آنکه مدافع تمایلات عالیه باشد، خدمتگزار عواطف پست واقع نشود.

• خشم و آثار روانی آن

• (۱) حس و انفعال را ضعیف میکند: چشم و گوش گویی از کار میافتد اشخاص و اشیاء و گفته هادرست دیده و شنیده نمیشوند.

• (۲) - خشم قوه تمیز را از کار انداخته مانع تشخیص خوب بود و مفید و مضر میگردد.

- (۳) اراده را از شخص سلب میکند: آدم خشمگین بر خود هیچ تسلط ندارد و حرکاتش دیوانه وار است.
- (۴) - عواطف اخلاقی مانند دردت قلب، درستی، شرافت، نوع دوستی، حق پرستی، زیبایی، دوستی، خیرخواهی را از میان میبرد. خلاصه کسی که در چنگال خشم گرفتار است از هر جهت به حیوان بیشتر میماند تا به انسان.

● وسائل معارضه با خشم

- (۱) - پرورش بدن و تقویت مزاج.
- (۲) - اجتناب از مجازات.
- (۳) - عادت دادن خود به تأمل و فکر.
- (۴) - پرورش و تقویت اراده.
- (۵) - استعداد از حس غرور و عزت نفس خود.
- (۶) - جلب توجه خود به موضوعی تازه.
- (۷) - شستن دست و صورت با آب سرد.



• خستگی •

خستگی عبارتست از حالت مخصوص که سبب کاستن مقدار کار میشود، و آن بر دو گونه است: جسمانی و روحانی (بدنی و دماغی) خستگی بدنی به ماهیچه‌ها و خستگی دماغی به سلسله‌ی هائمنوس بند، لیکن میان این دو گونه خستگی پیوندی است. تمام برقرار است. لذا لازمست که یک کاراته‌کار در حدى قرار گیرد که احساس خستگی جسمانی و روحانی در خود احساس نماید بخصوص کودکان و جوانانی که در حال رشد هستند می‌باید بآن توجه داشته باشند.

موجبات خستگی و چگونگی رفع آن

الف- موجب عمده خستگی بدنی دو چیز است:

یکی کم شدن مواد ذخیره شده که مولد انرژی هستند

دوم وجود فضولات و مواد سمی

• (۱)- خون، شیر، غذا را جذب کرده و آنرا بشکل مواد غذایی بشام قسمتهای بدن میرساند، مقداری از این مواد غذایی به کار ساختن و پرداختن بافتها میرود و مقداری هم در آنها ذخیره شده در موقع لزوم بشکل انرژی خود نمائی میکند. وقتی یک تحریرک حصی از میان ماهیچه میگردد مواد ذخیره شده چون گلوله‌ای که منفجر شود تجزیه گردیده و انرژی لازم را برای قبض و بسط آن ماهیچه حاصل میکند. همچنین ذخیره در پی هاهم موجود است و بهمین کیفیت تبدیل به انرژی میشوند. حال چنانچه تحریرک ماهیچه با پی دوام یابد زمانی خواهد رسید که ذخیره آن تمام نمیشود و حالت خستگی ظهور میکند و رفع نمیشود مگر اینکه استراحت ماهیچه با پی اجازه دهد که مقداری از مواد لازم از نو ذخیره گردند. زمان استراحت برای ماهیچه دراز است ولی برای پی نسبتا بسیار کوتاه است.

• (۲)- مواد ذخیره شده که هنگام کار مصرف میشوند، بجای خود مقداری فضولات بتدریج و خود بخود بواسطه گردش خون و عمل ششها و پوست بدن و کلیهها صورت میگیرد. بخصوص جذب، مواد قندی، رفع خستگی را تسریع میکند. همین اثر ارباره‌ای مواد محرک مانند چای و قهوه دارند لیکن طبیعی ترین وسیله رفع خستگی خواب است در اینحال استراحت و مواد لازم برای انرژی از نو ذخیره میشوند با اصطلاح «وقواتریمیم میگردد» و سموم بدن بواسطه عمل احتراق یا بوسائل دیگر دفع میشوند.

ب - خستگی دفاعی (روانی) ●

- (۱) - خستگی دفاعی را نباید با بی میلی اشتباه کرد
- (۲) - خستگی دفاعی بسیار دیرتر از آنچه می‌دارند و خود پیدا می‌کند با آزمایش‌هایی که با مقدار پیش از آغاز کار تماماً آموزشگاه و شامگاه در پایان آن بعمل آمده، معلوم داشته است. که اگر کاری مورد علاقه هنرآموزان باشد آنرا در آخر روز بهمان خوبی انجام می‌دهند که در اول روز میکنند.
- (۳) - بی میلی بکار همان اندازه مقدار کار می‌کاهد که خستگی حقیقی.
- (۴) - بنا بر ملاحظات فوق برای رفع خستگی آنچه مهم‌تر و ضرورتر از استراحت است، تنوع در کار یعنی تغییر دادن نوع فعالیت هنرآموزان است. پریشانی حواس که نتیجه خستگی موقت و بی میلی است، اگر شادی باین مرحله رسید باید موضوع تغییر داده شود؛ البته در سراسر این کتاب سعی شده که تکنیک‌ها بطور ساده‌ای نشان داده شود و تناوب نیز رعایت گردیده ضمن آنکه از یک‌بارگی تکنیک منفک نشده.





بخش هفتم

- ۱- مبارزات کاراته
- ۲- دفاع شخصی کاراته
- ۳- ایزارهای تمرین در کاراته
- ۴- عملیات جودو
- ۵- کاراته برای خانمها
- ۶- سای

فصل اول

مبارزات کاراته

تا اینجا فنون گوناگون حمله‌ای و دفاعی را هر کدام بطور جداگانه آموختید. اما باید در نظر داشته باشید که هنوز در بکار بردن آنها در مقابل با حریف از نظر تنظیم فاصله، سرعت مناسب برای موثر بودن فن، قبل از امکان عکس العمل حریف و دفاع موثر و بموقع فائده آمادگی میبایست. برای بدست آوردن این آمادگی و مهارت نیازمند تمرینات گوناگون مبارزه‌ای میبایست.

برای آغاز تمرینات مبارزه‌ای ابتدا بهتر است فنون را با حریف در میان گذارده و معلوم کنیم که چه نوع حمله و دفاعی در مقابل حمله مزبور انجام خواهد شد. پس از این مرحله مقدماتی و بدست آوردن مهارت لازم در این زمینه میتوانیم مبارزه آزاد که در آن هیچ چیزی از پیش تعیین نشده و طرفین میبایست بدونال هرگونه حمله با دفاع مناسب را انجام دهند، بردارند.



حمله کتده (۱)



دفاع کتده (۲)

(1) - Tori

(2) - Ukei

فنون پیوسته^(۱) (پیروی از بخش چرخشها در کاراته)

ابتدا مشت‌ها را بپهلوی راست قرار داده و از آنها فن ضربه بدو مشت (بوسط بدن و بالای) را انجام دهید. بلافاصله پس از آن دست چپ تکنیک دفاع بالا رونده اتخاذ کرده و در خاتمه ضربه مشت و از گونه کناری را وارد سازید. (این عمل را عینا میتوان از جهت چپ بدن بچپ انجام داد).



(۱)



(۲)



(۳)



(۴)



حالت (۱)



حالت (۲)

ابتدا بمانند حالت (۱) فن پیوسته بالا را بطریقی که دو مشت خود را در سمت چپ بدن روی کمر بند قرار میدهید اتخاذ نمائید. سپس بحالت ایستادن متقابل به پس درآمده و با دو دست خود حالت دفاعی بی‌بالا و کناری را اتخاذ کنید. و با پیروی از تکنیک پیوسته (بند ۱) عمل چرخش را باز اویه ۹۰ درجه انجام و با دفاع دو دست در سمت راست تکنیک لگد را وارد سازید.



حالت دفاعی



چرخش و ضربه متقابل

حریفی که از رو برو حمله مینماید بلافاصله اقدام دفاع نموده و در یک لحظه نسبت به حریفی که از پشت حمله مینماید بترتیب زیر اقدام نمائید. باز در یک کردن پای عقب بجلو و در یک لحظه ۱۸۰ درجه چرخش نموده و با کشش پای چپ بجلو یک تکنیک حمله ای با پای راست چریفی که بطور ناگهانی ظاهر شده وارد سازید.



(۱)



(۲)



(۳)

هنگامیکه در حین عملیات مبارزه ای هستید ناگهان حریفی از قسمت پهلو شما حمله میکنند. بلافاصله بپهلوی چرخش نموده و با استفاده از حداقل زمان با همان پا بحریف ضربه وارد سازید. برای مؤثر بودن ضربه در چنین حالتی میباید کاملاً با اصول تکنیکها آشنا بوده تا ضربه مؤثر واقع شود.



(۱)



(۲)

ابتدا بوسیله زانوی چپ ضربه حرکت جانبی پای حریف را خنثی کرده بلافاصله با پای راست لگد دورانی بر سر حریف بکوبید.



با دفاع ساعتی دست راست ضربه پیش مشت دست چپ حریف را خنثی کرده بلافاصله ضربه پشت به صورت او بکوبید.



(۲)



(۱)

ابتدا بوسیله دفاع ساعدی ضربه حریف را منحرف کرده (حریف از سمت پهلو حمله را آغاز نموده است) بلافاصله با ضربه لبه داخلی همان دست با گردش دورانی بدخل بصورت حریف بکوبید.

با دفاع ساعدی دست چپ ضربه پیش مشت دست راست حریف را خنثی کرده بلافاصله ضربه با پای راست بپسینه او بکوبید.



و یا
↓



در این مورد باید دقت نمائید که برای اجرای هر فن تمام اصول ذکر شده رعایت گردد یعنی در لحظه پایان هر کدام از فنون بدن به شدت منقبض شده و عضلات کاملاً کنترل گردد. مطلب دیگر اینکه چون برای انجام این فنون نمیتوانید دست یا پا را پس از انجام یک فن دوباره به عقب برگردانده و در وضعیت آماده باش قرار دهید و مجبور به قدرت گیری از همان حالت پایان یک فن برای فن بعدی هستید. باید حتماً از تحریک بدن و حتی المقدور از انتقال وزن بدن بر فن بعدی استفاده کنید. البته در این مورد نیز مانند تمام موارد دیگر در کاراته حفظ تعادل بدن از اصول اولیه میباشد. در اینجا برای روشن شدن مطلب بدکتر چند مثال میبرداریم.



حالت ۲

حالت (۱)

فن لگد پیش رو با دفاع بائینی حریفه و برو میگرد (حالت ۱). اما فن ترکیبی بعدی یعنی ضربه مشت که بلافاصله پس از آن انجام میگردد که به هدف اصابت مینماید.

فن لگد پیشرو را با دفاع منحرف کننده حریف دربرو می‌گردد (حالت ۱). اما فن ترکیبی بعدی با همان پا سرعت بصورت حریف کو بیده میشود (حالت ۲). در این مرحله افعال تکنیکی در مرحله یکم مورد نظر است لذا با انجام حمله ۲ سرعت و دقت را باید رعایت نمود (استفاده از بخش عملیات حمله فضائی).



حالت ۲



حالت ۱



به وسیله دفاع با لبه خارجی دودست
به پهلوی عمل گرفتن حریف را خنثی
کرده بلافاصله ضربه با پای راست
بزرگانه او بکوبید.

* دگر فنون پیوسته:

دگر فنون پیوسته‌ای که میتوان قبل از آغاز مبارزات رسمی کاراته با حریفان فرضی و یا دیگر حریفان بصورت تمرین اجراء نمود به مواردی در زیر آورده شده است:

- ۱- دفاع برای (سگمنت بدن) با دست چپ و ضربه با همان دست.
- ۲- دفاع برای (سگمنت بدن) با دست راست و ضربه با دست چپ.
- ۳- دفاع برای (سگمنت بدن) با دست چپ و ضربه با پای چپ.
- ۴- دفاع برای (سگمنت بدن) با دست راست و ضربه با پای راست.
- ۵- دفاع برای (سگمنت بدن) با دست چپ و ضربه با پای راست.
- ۶- دفاع برای (سگمنت بدن) با دست راست و ضربه با پای چپ.
- ۷- دفاع برای (سگمنت بدن) با پای راست و ضربه با دست راست.
- ۸- دفاع برای (سگمنت بدن) با پای چپ و ضربه با دست چپ.
- ۹- دفاع برای (سگمنت بدن) با پای راست و ضربه با دست چپ.
- ۱۰- دفاع برای (سگمنت بدن) با پای چپ و ضربه با دست راست.
- ۱۱- دفاع برای (سگمنت بدن) با پای راست و ضربه با همان پا.
- ۱۲- دفاع برای (سگمنت بدن) با پای چپ و ضربه با همان پا.
- ۱۳- دفاع برای (سگمنت بدن) با پای چپ و ضربه با پای راست.
- ۱۴- دفاع برای (سگمنت بدن) با پای راست و ضربه با پای چپ.

مبارزات کاراته



* مبارزه ابتدائی: (۱) (پیروی از اصول تکنیکهای پیوسته)

همانگونه که اشاره گردید در این مبارزه حریفان از پیش فنون اجرا شدنی را تعیین میکنند و آنها عامل مهم که تمرین بمخاطر آن انجام میگیرد اجرای صحیح فن با فاصله مناسب است. باید دقت شود که همواره چشمان دو حریف یکدیگر دوخته شده باشد. طرز انجام آن بدین ترتیب است که ابتدا حریفان با وضعیت ایستادن آزاد در مقابل یکدیگر قرار میگیرند بطوریکه فاصله آنها باندازه ای باشد که حمله کننده با برداشتن یک قدم و اتخاذ استقرار مناسب بتواند ضربه ای را بحریف وارد سازد. این استقرار معمولاً ایستادن متقابل به پیش است.

بطوریکه دست حمله کننده (۲) در وضعیت آماده باش و دست دیگر بصورت عکس العمل در جلو و با بصورت دفاع پائینی (۴) قرار داشته باشد. در این حالت دفاع کننده هنوز در استقرار آزاد (۶) قرار دارد. سپس دفاع کننده با برداشتن یک قدم بجلو (۷) ضربه تعیین شده را بطرف حریف در هم میسازد و حریف بنوبه خود استقرار مناسب اتخاذ کرده دفاع تعیین شده و نیز حمله متقابل را انجام میدهد. پس از این هر دو حریف دوباره بحالت اولیه در مقابل یکدیگر قرار میگیرند. این تمرینات را باید با انجام فنون گوناگون تاحدی انجام دهید که حمله، دفاع، و ضربه متقابل بصورت صحیح، دقیق و سریع انجام پذیرد و شما را برای انجام مبارزه آزاد آماده سازد.

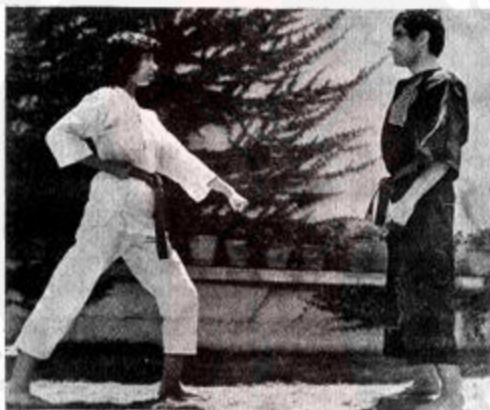
(1) - Ippon Kumite (3) - Tori

(5) - Ukei

(2) - Zenkutsu, dachi (4) - Gedan Burai (6) - Hachiji, dachi

(7) - Zenkutsu To Zenkutsu, dachi

مبارزه ابتدائی



حمله کننده (۱)

دفاع کننده (۲)

(1) - Tori

(2) - Ukei

مبارزه‌ی ابتدائی: (پیروی از اصول تکنیکهای پیوسته).

● در زیر نمونه‌هایی از حمله و دفاع و ضربه متقابل دیده می‌شود. یادآوری می‌گردد که در تمام حالات ابتدا دو حریف در مقابل یکدیگر قرار گرفته سپس وضعیت ایستادن مناسب اتخاذ می‌نمایند و حمله و دفاع انجام می‌پذیرد ولی در اینجا جهت جلوگیری از اطناب مطلب تنها تصاویر اصلی را که نشان دهنده حمله، دفاع و ضربه متقابل است آورده‌ایم.

در این تصویر همینکه حریف ضربه مستقیم پیش‌مشت^(۱) وارد می‌سازد قدمی بدان‌مثل برداشته ضمن سد نمودن ضربه او بوسیله دفاع بالارونده^(۲) ضربه متقابل دورانی آرنج^(۳) بزرچانه او وارد آورید.



(1) - Seiken, Zuki
(2) - Godan, age, uke

(3) - Empi, Soto, Uchi

مبارزه‌ی ابتدائی: (پیروی از اصول تکنیکهای پیوسته).



عمل پاکشیدنی :

عمل پاکشیدنی را برای حریفی که استقرار متقابل به جلورا اتخاذ می‌نماید انجام می‌دهیم و این عمل بدو صورت زیر انجام می‌گیرد.

● الف- عمل پاکشیدنی از خارج (۱)

● ب- عمل پاکشیدنی از داخل (۲)

و سپس می‌توان با عمل پاکشیدنی و برهم زدن تعادل حریف ضربه مورد نظر را وارد ساخت در زیر چند نمونه از این ضربات آورده شده است.

الف- پاکشیدنی از خارج و ضربات متقابل با:

● ۱- دست موافق.

● ۲- دست مخالف.

● ۳- پای موافق.

● ۴- پای مخالف.

ب- پاکشیدنی از داخل و ضربات متقابل را می‌توان عیناً مانند فوق اجرا نمود

(1) - Soto, ashi, barai

(2) - Uchi, ashi, barai

مبارزه‌ی ابتدایی: (جائخالی در کاراته)^(۱)

جائخالی کردن بخش مهمی از عملیات (آی. کی. دو)^(۲) بوده که در مبارزات کاراته قابل توجه ویژه‌ای داشته و مورد استعسال زیادی دارد.

جائخالی کردن در برابر ضربات حریف امکان زیادی برای مابوجود آوردن و حریف را در یک لحظه دچار غافلگیری مینماید و در برابر ضربات فرستهای متناسبی بدست مامیدهد لذا برای جائخالی کردن میتوان از روشهای زیر استفاده نمود.

- ۱- سریدن (بخش استقرار در کاراته)
- ۲- قدم برداشتن (بخش استقرار در کاراته)
- ۳- چرخشها (بخش استقرار در کاراته)
- ۴- تبدیل‌ها (بخش استقرار در کاراته)
- ۵- جابجائی قسمت بالای بدن (متحرف کردن بالای بدن بر است یا چپ یا بطور یا چپ).

- ۶- جابجائی بدن بطوریکه تمام بدن بدون حرکت پامتحرف شود.
- پس از انجام موارد فوق میتوان ضربات متقابل را بشرح زیر انجام داد.
- الف- ضربه متقابل با دست از (راست یا چپ) بنا بر موقعیت بدن.
- ب- ضربه متقابل با پا از (راست یا چپ) بنا بر موقعیت بدن.

(1) - Taysavaki

(2) - Aikido

❖ (۲) - آیکیدو عملیات حرکت عکس مفاصل بوده که بدین طریق هرگونه تلاشی را از حریف سلب مینماید. ویا میتوان گفت آیکیدو و قتل کردن مفاصل بوده بطوریکه هماهنگی هرگونه حرکتی را از بدن حریف سلب ووی را در اختیار ما قرار میدهد (مورد استعسال آیکیدو استفاده از تکنیکهای مربوطه خود بحث مهمی است که از بحث ما خارج است). لذا فقط ما از بخش عملیات آیکیدو و قطع (جائخالی دادن) را مورد استفاده قرار میدهیم.



جابجائی بدن یا عبارت دیگر جانحالی (۱) کردن
از امتداد مشتمت حریف و وارد آوردن
ضربه متقابل پیش مشتمت دورانی (۲).

قدم برداشتن بجلو (۳) بطوریکه طول استوار
متقابل به پیش زیاد شده بدن بیاتین و در
نتیجه خارج از امتداد مشتمت قرار میگیرد
بلافاصله پس از این جانحالی کردن، ضربه
متقابل پیش مشتمت را وارد سازید.



(1) - Taysavaki

(2) - Seiken Mawashi

(3) - Zenkutsu To Zenkutsu, Dachi



پس از دفاع بالا رونده (پادفعا ساعدی)
 میتوان دست حریف را پائین کشیده ضربه متقابل
 مشت و از گرنه را وارد ساخت.



جناخالی کردن از زیر ابر ضربه پیش مشت حریف
 بلافاصله ضربه متقابل را بگردن حریف (هلالی
 داخل دست) بکوبید.



بدن را بگونه‌ای بسمت جانی جا بجا
نمائید که ضربه مشت حریف شما
اصابت نکند. سپس بلافاصله ضربه
متقابل مشت را بگونه را وارد سازید.



هنگامیکه حریف لگد دورانی
را وارد می‌سازد در همان لحظه
می‌توان لگد دورانی متقابل را
به صورت او کوبید این تکنیک
باید خیلی حساب شده و دقیق
اجراء شود زیرا با کمترین
تخلت ایجاد ناراحتی خواهد
کرد.



هنگامیکه حریف ضربه مشت پیش رو را وارد میسازد در همان لحظه بدن را عقب کشیده و ضربه لگد پیش رو را بزرگ دست حریف بکوبید (این تکنیک دفاعی باید بهنگام تمرینات باتهای دقت و کنترل انجام گیرد).

مهم :

لگد پیش رو دفاعی بالگد پیش رو حمله ای تفاوت زیرا دارا می باشد. در لگد پیش رو دفاعی ضربه بدون خم شدن مفصل مستقیماً حرکت کرده و ضربه حریف را خنثی مینماید در حالیکه در لگد پیش رو حمله ای مفصل جمع شده و سپس ضربه (کنالی و مفصلی) وارد میشود. (ضمناً میتوان از این ضربه دفاعی بعنوان یک ضربه حمله ای بحریقی که در فاصله دورتر قرار دارد استفاده کرد).





پس از انتقال بدن به سمت چپانی
خارج از حد بدن حریف و در نتیجه
رهائی از فنون پیوسته (مشت و لگد
حریف) ، لگد متقابل را وارد می‌سازید.



(این ضربیه را می‌توان
بموسط بدن حریف نیز وارد
ساخت). هنگام تمرین باید
از کنترل ضربات اطمینان
حاصل نمود.

جانحالی کردن بسمت چانه‌ی
خارج از حد صربه سر انگشتی
حریف و سپس لگدمتقابل یا تین
رورا وارد سازید.



هنگامیکه حریف لگدپیش رورا وارد می‌سازد دریک لحظه با دور کردن
بدن خود از حریف لگدمتقابل را بکشالهران وارد سازید. این تمرین باید به‌تاهایت
دقت انجام شود.



تکنیک لگد جانبی دفاعی ، پانکنیک حمله‌ای از نظر وارد آوردن ضربه تفاوت داشته که در (صفحه ۳۰۶ بندهم) در شرح آن رفته است

هنگامیکه حریف لگد دورانی را وارد میسازد
 بلافاصله با لگد جانبی دفاعی ضربه کوبنده‌ای
 به کشاله ران وی وارد سازید (در تمرینات ممنوع
 اعلام میگردد)



مبارزه‌ی نیمه آزاد^(۱)

در این مبارزه نیز فنونی که باید انجام شود دقیقاً از پیش تهیه شده است. تفاوتی که در رزمنده دیگر در مقابل هم و با فاصله معین نمی‌باشند بلکه حمله کننده باید اینقدر حرکت کند تا موقعیت و فاصله مناسب را برای حمله بدست آورد و دفاع کننده نیز باید همواره مراقب باشد زیرا هر لحظه ممکن است حمله انجام گیرد. وی باید پس از دفاع بلافاصله حمله متقابل را وارد آورد. در این مبارزه وقتی یک ضربه موثر بحرینف وارد گردید کار تمام شده است و باید دوباره فن دیگری تمین و در حقیقت مبارزه‌ی دیگری را آغاز کرد.

دو حریف در این مبارزه باید در حالت آماده در مقابل یکدیگر قرار گیرند. در این فعالیت باید تمام عضلات را شل نگه دارند تا وضعیت بدن قابل تبدیل به هر گونه وضعیت دیگری باشد. برای وارد آوردن ضربه مستقیم بهتر است قدمی جلو برداریم برای این منظور اگر بحرینف نزدیک می‌باشد می‌توانید ابتدا پای جلوی عقب بپرسید بطوری که پای عقب موقعیت پای جلوی داشته باشد و آنگاه در حین انجام ضربه مستقیم پای عقب را جلو بردارید. بطور کلی پس از مرحله مبارزه ابتدائی باید در این مرحله نیز مهارت کافی بدست آورید.

مبارزه نیمه آزاد تمرین بسیار مناسبی برای انجام فنون می‌باشد.
پس از این مرحله شما برای انجام مبارزه آزاد آمادگی کامل دارید.



مبارزه آزاد:^(۱)

● در این نوع مبارزه حمله کننده^(۲) یا دفاع کننده^(۳) مشخص نیستند. هر دو طرف باید سعی نمایند در اولین فرصت، موقعیت مناسب را برای حمله و نفوذ در حریف به دست آورده و برای خشتی کردن هرگونه حمله‌ای آماده باشند. یکی از مطالب بسیار مهم در مبارزه آزاد کنترل حملات^(۴) است بدینمنی که در اینجا مقصود اصلی نشان دادن ضربه است نه زدن آن. به عبارت دیگر در کاراته برخلاف بوکس یا کشتی کج و... کسی که ضربه بدنی بحریف برساند تنها امتیازی به دست نمی‌آورد بلکه از او امتیاز کسر خواهد شد.

اصولاً دو نوع روش در مبارزه می‌تواند اعمال شود. یکی اینکه ابتدا یک فن اغفالی انجام دهید. همینکه حواس حریف با آن متوجه شدن اصلی را بکار ببرد. روش دوم اینکه منتظر حمله حریف باشید و در این حالت آنرا دفاع کرده یا در مقابل آن جاخالی^(۵) کنید و سپس حمله متقابل وارد سازید. در این مورد می‌توانید بنونهائی که در مبارزه ابتدائی ذکر گردیده مراجعه کرده و بر اساس آن هرگونه مثال دیگری از خود با در نظر گرفتن کامل فنون دفاعی و حمله‌ای بسازید.

(1) - Jiyu Kumite

(2) - Tori

(3) - Ukei

(4) - Ippon

(5) - Taysavake

مبارزه آزاد: (۱)



● مبارزه آزاد میتواند همانند مبارزه ابتدائی و نیمه آزاد بصورت یک نفر علیه نفر دیگر باشد.

و نیز ممکن است مبارزه آزاد در مقابله با ۲ یا ۳ حریف در آن واحد انجام پذیرد.

در مبارزه علیه بیش از یک نفر باید با استفاده از فنون اغفالی توجه حریفان را منحرف کرده فن موثر را بکار برد. این نوع مبارزه احتیاج به تمرکز خیلی بیشتری دارد و باید تمام جوانب را در نظر داشت. در بالاتر نمونه‌ای از اینگونه نبرد نشان داده شده است.

مبارزه آزاد

با پیروی از اصول تکنیکهای ضربات مستقیم^(۱)، تکنیکهای ضربات دورانی^(۲)،
 (۳) - تکنیکهای لگد، (۴) - تکنیکهای بدن، (۵) - تکنیکهای دفاعی (۶) میتوان
 کاملترین روش مبارزات کاراته را پیاده کرده
 ولی یک کاراته کار می باید از موارد دیگری که عامل پیروزی او محسوب
 میشود نتایج مهمتری گرفته و در حداقل زمان پیروزی مورد نظر را بدست آورد لذا
 در بخش مبارزات کاراته میتوان موارد زیر را اعمال نمود.

* ۱- اغفال:

اجرای یک تکنیک اغفالی با سرعت زیاد حریف را وادار به دفاع
 کرده و بلافاصله تکنیک برتری در فضای بازیدن او (ضربه اصلی) را وارد ساخت.
 این عمل بهتر است که در فاصله دو نقطه از بدن انجام گیرد (۱۸۰ درجه) فاصله ضربه
 اغفالی با ضربه اصلی.
 حال بمواردی از این اغفالها اشاره میشود.

● الف- اغفال با دست چپ - ضربه با همان دست. (مطابق تصویر زیر)



ضربه اصلی

تکنیک اغفالی

(1) - Zuki Waza

(3) - Dachi

(2) - Uchi Waza

(4) - Geri Waza

(5) - Uke Waza

● بیت انگفال با دست - ضربه با دست مخالف.

● ج- انگفال با پا - ضربه با همان پا.

● د- انگفال با پا و ضربه با پای مخالف.

● ه- انگفال با دست و ضربه با پای موافق.

● و- انگفال با دست و ضربه با پای مخالف.

● ز- انگفال با پا و ضربه با دست.

● ح- انگفال با پا و ضربه با دست مخالف.

* ۳- اشکالهای روانی

حمله بر علیه دو حریف مبارز:



● این تکنیک بر علیه دو حریف که قصد گرفتن مبارز داشته، بکار برده میشود. لذا باید گردش بدن بر است ضربهات آرنج (پیش رو و پس رو) را بسته سر بران بکوبید. این ضربه کوبندگی سختی داشته و اگر با تمام قنوت وارد شود دعو حریف را از کار خواهد انداخت. موضوع قابل توجه در اینجا است که چون ضربهات کوتاه اجراء میشود لذا باید از غافلگیری کامل استفاده گردد و تنظیم فاصله نیز یکی از مهمترین اصل بکار بردن اینگونه تکنیکها است.

دفاع و حمله بر علیه دو حریف مبارز :



بک کاراته کار در بخش مبارزات کاراته پیش مخصوصی پیدا خواهد کرد و فغانگیری و از سوی حریف به حداقل خواهد رساند .

بطوریکه در تصویر ملاحظه میشود دو حریف یکی بالگند دورانی و دیگری بالگند پیشرو قصد پرمی کردن مارا داشته ولی در لحظه ثانیه با سرعت و دقت بوسیله ضربه پا و آرنج ضمن دفاع ضریبات حریفان را خنثی مینمائیم .



در این حالت باید خود را به ضربه لگند دورانی حریف اول نزدیک و بلافاصله لگند دورانی کوبنده ای به حریف دوم وارد سازیم .

دفاع و حمله بر علیه دو حریف مبارز :



مبارزه بادو حریف رامپتوان با ترکیبی از فنون دست و پا انجام داد. ضربات مشت بدو حریف در دو پهلو ی شما با استفاده از ضربه هامپتواند آنرا از پای در آورد. توجه داشته باشید بهنگام استفاده این تکنیک (مطابق تصویر بالا) از حداقل زمان برای ضربه استفاده نموده تا از سوی حریفان غافلگیر نشویم -

دفاع و حمله بر علیه دو حریف مبارز :



در این وضعیت در حالی که با لگد پیش روی یکی از حریفان حمله می کنید در برابر لگد کوبنده حریف دیگر جا خالی کرده و برای اطمینان بیشتر دست چپ را بصورت دفاع پائین رودر برابر لگد پیش رو او قرار دهید .

دفاع و حمله بر علیه سه حریف مبارز :



در کلیه مبارزات چند نفری می باید از اندیشه و فرصتهای بدست آمده استفاده کرد و برای این کار می باید از یک قابلیت تکنیکی قوی برخوردار بود ، تا هر گونه حمله ای را خنثی و در همان زمان ضربات دلخواه را وارد نمود . در تصویر برای حریف پشت ضربه لگد پس رو برای دو حریف پهلوئی و رو بروئی ضربه پیش مشت و مشت و از گون نه را می توان وارد ساخت . این ضربات باید ضمن ضربه ضربات حریف را خنثی نماید .

دفاع و حمله بر علیه سه حریف مبارز :



بطوریکه در تصویر ملاحظه می‌گردد یک مبارز باید هر گونه فرصتی را از حریفان گرفته و چه بسیار آنان را غافلگیر نماید از طرفی چنانچه حریفان بخواهند فرصتی برای حمله داشته باشند ضربات دلخواهی برای هر کدام ساخته و از نزدیک شدن آنان جلوگیری بعمل آوریم .

البته باید هنگام استفاده از تکنیک بارعایت فنون افضالی ، اخفایهای روانی ، جاسالی کلاسیک ، تله‌گذاری ، دفاعهای موثر که خود ضربه محسوب گردد حریفان را غافلگیر کرده و در حداقل زمان آنرا وادار بشلیم نمائیم :

دفاع و حمله بر علیه سه حریف مبارز :



در این مرحله دو دفاع ساعدی
 را بر علیه دو حریف که با ضربات پیش مشت حمله
 نموده خشتی و حریف سوم را ضمن خشتی کردن
 حمله کف دست ضربه متقابل پارا وارد میسازیم.



* کاراته‌فن قدرت و تسلط است. کاراته انسان را به برترین نیروها میرساند و با پیروی از اصول ذهن (بخش ذهن) تاکتیک و تکنیک کاراته هماهنگ شده نیروی غیرقابل تصور را بوجود می‌آورد. یک کاراته‌کار هرگز قصد تعرض بدیگران را نداشته و تا هنگامیکه مورد حمله واقع نشود تصمیمی برای نمایش قدرت خود نمی‌گیرد. لذا همانطور که در تصویر ملاحظه می‌شود هنگام خطر نیز باید از ضربات کنترل شده استفاده نماید.

در تصویر بالا با تنظیم فاصله و موقعیتی که خورد بوجود می‌آوردیم حریشان را وادار به تسلیم کرده و اراده خود را با آنان تحمیل مینماییم (در فاصله ضربات هماهنگ شده خود قرار می‌دهیم).

تکنیک‌هایی که در تصویر بکار برده شده برای حریف پشت یا لگد پس رو - حریف راست یا پیش مشت و حریف چپ با سر انگشتی. چنانچه این تکنیک بطور واقعی بکار رود حریشان را در یک لحظه بزانود می‌آورد.

●
مبارزه آزاد (۱)

●
مبارزه نیمه آزاد (۲)

●
مبارزه ابتدایی (۳)

اصول مبارزه در کاراته بر یک فلسفه دقیق و پیچیده استوار است. مؤلف بر اساس تجربیاتی که در تعلیم و تدریس شاگردان خود در کاراته بدست آورده است به شما یادآوری میکند که تازمانی با یک حریف کاراته کای مبارزه نکنید هرگز بی بااهمیت تکنیکهای دفاعی و تفریحی کاراته نخواهید بود هرگز اصول استفاده از فنون را فراموش نکنید و ترس و عدم اطمینان در وجود شما کماکان باقی خواهد ماند. چون چشمان شما قادر به بر آوردن حرکات حریف نمیشد و یا به مارت دیگر دید مبارزه پیدا نمیکنند. و همچنین حرکات شمار یک اصول حساب شده و دقیق استوار نبوده و ضربات شما آنطور که انتظار میرود بمتزله آسیب و مرگ آشکار نمیشود.

هر حرکت حریف باید برای شما فرصتی باشد که در فضای باز ایجاد شده بدن او برای ضربه خود بهره برداری کنید بطور کلی باید حمله بلافاصله پس از دفاع (۴) انجام گیرد و با باتکنیکهای اغفال و فریب حریف را و اذارد دفاع نموده و سپس ضربه اصلی خود را با تمام قدرت بتقطه مورد نظر وارد سازید. پس باید با اصولی که گفته شد مبارزه را آغاز کنیم تا بخود اطمینان پیدا کنیم.

(1) - Jiyu Kumite

(3) - Ippon Kumite

(2) - Jiyu Ippon Kumite

(4) - Go No Sen

مقررات مسابقات کاراته

★ در آموزش، هنر و با فن هنگامیکه انسانها به مرحله ای از کار آئی رسیدند به قدرت نسائی و به برگزاری مسابقات مبارزت میوزتند و کاراته از این قاعده مستثنی نیست .

در این مورد نیز برای اجرای صحیح مسابقات در سطح جهانی ، مقرراتی وضع گردیده است. در اینجا موادی از مقررات انجمن کاراته ژاپن در مورد مسابقات آزاد جهت اطلاع علاقمندان عیناً نقل میگردد:

۱- مسابقه باید در زمینی به مساحت ۸ متر مربع (۸ یارد مربع) برگزار گردد که حدود آن باید بوسیله سفید نمودن پیرامون مشخص شود.
 سطح زمین باید از جنسی صاف و مسطح مانند (چوب سیقل داده شده) و یا پوشش کرباسی باشد.

۴- بنا بر تصمیم قبلی داوران ، مسابقه باید دو یا سه دقیقه طول بکشد .
 ۵- اگر تصمیم گیری در مورد برنده یا بازنده مسابقه دچار اشکال شود يك دقیقه تنفس داده شده و پس از آن بمدت دو دقیقه مسابقه ادامه پیدا میکند تا نتیجه قطعی عاید گردد . و یا مسابقه مساوی اعلام گردد.

۶- داوران :

الف - يك داور باید در محلی که تمام مسابقه را بتواند زیر نظر داشته باشد قرار گرفته و تمام منطقه مسابقه را زیر نظر بگیرد.

ب - يك داور باید بطور آزاد در تمام محوطه مسابقه حرکت کند.

ج - چهار داور باید در چهار گوشه محوطه مسابقه قرار گیرند.

به متصدیان دیگر :

الف - دو یا سه مشول وقت گیری در محل مناسب و راحتی در خارج از محوطه مسابقه قرار گیرند.

ب - نویسه نفر اعلام کننده شروع باید همپطور در محل مناسبی خارج از محوطه مسابقه قرار گیرند .

ج - دو یا سه نفر باید داشت کنند حوادث مسابقه بهمان شکل الف و ب باید قرار گیرند.

۹- نوع اول :

این مسابقه يك حمله‌ای است که در آن برنده کسی است که امتیاز يك ضربه مهلك را بگیرد. (کنترل شده) ، (۱)

۱۰- نوع دوم :

مسابقه سه حمله‌ای است که در آن برنده کسی که در امتیاز ضربه مهلك از میان سه امتیاز بدست آورد. (کنترل شده) .

۱۱- نوع سوم :

مسابقه‌ای است که در آن برنده بر اساس امتیازاتی که داوران یاو میدهد مسابقه را میرد.

۱۲- حریرك از انواع مسابقه باید قبل توسط داوران تعیین شده و شرکت کنندگان قبل از انجام مسابقه اعلام گردد .

۲۰- هنگامیکه هیچکدام از حرفان نترانستند امتیاز ضربه کشته بدست آورند برنده یوسيله داوران تعیین میشود. در صورتیکه یکی از حرفان زخمی گردد همپطور تعیین برنده بعهده قضاوت داوران خواهد شد .

۲۱- اگر یکی از حرفان فول نماید بازنده اعلام خواهد شد.

۲۲- هنگامیکه بنیاد لائی یکی از حرفان شرایط مناسب را نداشته باشد دیگری برنده خواهد شد.

۲۳- شرکت کننده‌ای که قبل یا در حین مسابقه تخلف نماید بازنده خواهد بود.

۲۴- هنگامیکه جراحی در مسابقه ایجاد گردد که مانع ادامه بازی شود داوران بنا بر اصول زیر راجع به سر نوشت بازی تصمیم میگیرند:

الف - هنگامیکه حریف زخمی شده جراحات برداشته باشد حریف دیگر برنده اعلام میگردد .

ب - هنگامیکه جراحات بوسله حریف دیگر وارد گردد حریف زخمی شده برنده اعلام میگردد .

ج - هنگامیکه مسئولیت جراحات غیر قابل تشخیص باشد داروران مساوی اعلام میکنند .

۲۶ - يك مشت ضربه ، بالغه که کامل و موثر بوده و روی نقاط حساس ذکر شده در شماره ۲۸ کاملاً نشانه گیری گردد طبق شرایط زیر حمله کشنده محسوب میگردد .

الف - فرم آن باید صحیح باشد .

ب - جهت آن باید صحیح باشد .

ج - فاصله آن باید صحیح باشد .

۲۷ - حمله ای که کاملاً در نقاط حساس متمرکز نگردیده باشد نیز میتواند اگر دارای شرایط زیر باشد ضربه کشنده محسوب گردد .

الف - هنگامیکه حریف مقابل بدان عمل حمله حرکت کند .

ب - هنگامیکه تعادل حریف مقابل وسیله حملات متوالی بهم بخورد .

ج - هنگامیکه حمله بعد از افتادن حریف مقابل انجام شود .

۲۸ - نقاط حساس زیر هدهای حمله کشنده محسوب میگردد .

الف - صورت

ب - گردن

ج - وسط بدن

۲۹ - روش زیر برای امتیاز دادن برگزیده شده است .

الف - حمله موثر کمتر از ضربه کشنده سه امتیاز .

ب - جهت گیری قابل ستایش يك امتیاز

- ج - تاکتیک خوب يك امتیاز .
- د - فن قوی و ماهرانه يك امتیاز .
- ه - روحیه جنگنده يك امتیاز .
- و - وقتی که خطای یکی از حریفان بوسیله داور گرفته میشود دیگری سه امتیاز کسب میکند .
- ز - خارج شدن از محوطه بازی يك امتیاز برای حریف، مقابل در نظر گرفته میشود .
- ح - عوامل دیگری که بوسیله داوران تصمیم گرفته میشود .
- ۳۰ - اعمال زیر مطلقاً ممنوع گردیده است :
- الف - وارد آوردن ضربه واقعی بر نقاط حساس حریف بوسیله مشت، (۱) ضربه دورانی (۲) و لگد (۳)
- ب - نشانه گیری برای حمله پشیمان حریف با سر انگشتان . (۴)
- ج - گاز گرفتن یا پنجه زدن .
- د - گرفتن یا چنگ انداختن غیر لازم .
- ه - بکار گرفتن تکنیک پرتاب خطراتك حریف یا اعمال دیگری که باعث زخمی شدن حریف گردد .
- و - پشت نمودن بحریف .
- ز - پرهیز نمودن از انجام مسابقه یا حریف در حرکت نزلنگ زده شود .
- ح - فحش دادن بحریف، یا باعث عصبانیت وی گردیدن، ویایی احترامی کردن .
- ۳۲ - مسابقه دهنده در صورت انجام اعمال زیر غیر واجد شرایط تشخیص داده میشود .
- الف - هنگامیکه او بدستورات داور بی اعتنائی نماید .
- ب - هنگامیکه از وضع روحی نرمال خارج گردد، روحیه خود را اسیب پذیرد و به طوریکه باعث خطر برای حریف خود گردد .
- ج - انجام اعمال غیر ورزشکارانه .

(1) - Sciken (3) - Geri Waza

(2) - Uchi Waza (4) - Nukite

فصل دوم

• کاراته (۱) •

دفاع شخصی کاراته (۲)



(1) - Karate

(2) - Self Defense

طریقه مبارزه با دستهای خالیست

تقاط حساس بدن برای حمله



✱ مالش با فشار زیاد روی زردپی پشت دست حریفه ایجاد دردهای زیاد میکند.
 ضربه محکم روی عصب پشت دست یا گرفتن و فشار این اثر بانگشت و شست و وقتاً
 تمام دست را فلج میکند. فشار دادن و کشیدن انگشتان به عقب با سانی آرنج را میشکند.



✱ الف - ضربه لگدبزر قاب آنرا میشکند. ب - ضربه لگدبزر استخوان سین
 (ساق پا) تولید درد بسیار شدید میکند.
 ✱ ج - انگشتان پا با فشار پاشنه پایا به عقب چرخانیدن آنها تولید شکستگی میکند.
 ✱ د - قوزک (مچ پا) با سانی بالگدز خمی میشود. و زردپی اکیل اگر مورد اصابت
 لگد قرار گیرد پاره میشود و آن از کار میافتد. و لگد به پشت زانو حریفه از زمین میاندازد

از آنجا که یکی از هدفهای اساسی کاراته دفاع در برابر حملات احتمالی میباشد نقش دفاع شخصی بخوبی مشخص میگردد .
آموزش فن دفاع شخصی^(۱) بمنظور رهائی از چنگال حریفی که مارا گرفته است و یا حریفی که با چوب یا اسلحه‌ای مباحثه میکند و خلاصه دفاع بدن در برابر حملات گوناگون در حالات نشسته یا ایستاده میباشد.

دفاع در برابر گرفتاریها: (۲)



حالت ۲

حالت ۱

حریف شما را از پشت محکم گرفته است برای رهائی از چنگال او کمی به پایین رفته ناگهان با ضربه آرنج به پس (۲) ضربه مؤثری وارد کنید

(1) - Self Defense

(3) - Empi, ushiro, uchi

(2) - Teisho

حالت ۲



حالت ۱



● حریف از جلو شما را محکم گرفته است. حال باید بطور ناگهانی با پاشنه کف دست (۱) ضربه محکمی بزرچانه و پوز دهنمائید.



● حریف بقیه شما را محکم گرفته است حال با کمی دوران ب عقب بک لنگد پس رو (۲) بشکم او وارد ساخته و برا از خود دور نمائید.



● روش دیگری که در جند کردن دست حریف از یقه نمود میتوانید بکار برید گرفتن دست او و پوجاندن آن میباشد.

(1) - Teisho

(2) - Ushiro, geri

دفاع از حالت نشسته

● حریت در مقابل شما بروی زمین نشسته است که ناگهان پای چپ خود را بلند کرده بطرف شما وارد می‌نماید. باید فوراً با کف دست در حالی که زانوی راست خود را عقب کشیده اید دفاع نمائید. (۱) پس از آن پای راست خود را مستقیم نگاه داشته ضربه متقابل مستقیم پیش مشت مخالف وارد سازید. (۲)



حالت (۲)



حالت (۳)

(1) - Teisho, uke

(2) - Seiken, gyaku, Zuki

دفاع از حالت نشسته :

● در این مورد نیز همانند هر حالت مبارزه‌ای دیگر چشم‌ها از چشم حریف بر نندارید .



بهبتر است منتظر باشید که حریف چه نوع حمله‌ای را انجام می‌دهد و سپس دفاع مناسب انجام دهید .
حریف بروی پای چپ خود تکیه کرده ، پای راست را بالا می‌آورد . در همین هنگام باید شما پشت خود را بپس حریف چرخانیده آماده انجام فن لگد پشیر و باشید . باین ترتیب همسنگ حریف می‌خورد لگد او از دست‌ها با لگد شما بر زمین می‌افتد .





دفاع در مقابل چوب:

وقتی که فرد مهاجم چوبی در دست دارد ابتدا سبر کنید تا بفهمید از چه جهتی میخورد. آنرا وارد نمایید و سپس خود را با او نزدیک کنید دفاع وحمله متقابل و متناسب را انجام دهید. در حالیکه شربه از بالای سر وارد آید میتوانید با دفاع بالا رو حمله را مسدود کرده دست را بگیرد سپس شربه متقابل آرنج وارد نماید.

حالت (۱)



حالت (۲)

حالت (۳)

دفاع در مقابل چوب :



در این قسمت از عملیات کاراته :

همینطور نیز می‌توانید دفاع ضربه‌ری بالای رو (۱) انجام دهید. که این دفاع را ممکن است با دست‌ها و پا خوب وارد سازید. در هر حال پس از دفاع ضربه‌ری می‌توانید ضربه متقابلی بحرینف چه پارس (۲) و با پا (۳) وارد سازید.



(1) - Jodan, Juji-uke

(3) - Geri Waza

(2) - Zuki Waza

• در این قسمت از عملیات دفاع شخصی کاراته میتوانی پس از دفاع در مقابل پیش
 مشت، دستنی را که دفاع بالارو (۱) انجام داده است تا گردن حریف پیش برد. با دست دیگر
 پای جلویی او را بگیرد و بایک حرکت سریع در حالیکه گردن حریف را به عقب فشار
 میدهد پای او را از زمین بلند کنید. باین ترتیب تعادل حریف بر هم نروده پشت بر
 زمین میافتد.



حالت (۱)

حالت (۲)

- میتوان از مقابل ضربه پیش مشت (۱) یا پاتین جانحالی کرده در حالیکه دستها را بر زمین میفشارید لگد پس رو (۲) انجام دهید .
- جانحالی کردن در برابر ضربه حریف و سپس دفاع و حمله پایا .



دفاع در برابر چاقو :

- دفاع در مقابل چاقو نیز مانند اصول دفاع در برابر چوب است با این تفاوت که وقت بیشتری نیز لازم دارد. در اینجا حمله با چاقو توسط دفاع پاتینی دفع شده است. ولی ما میتوانیم از تکنیکهای کاراته بطرق مختلف در برابر حملات با چاقو استفاده کنیم.



- (1) - Seiken, gedan zuki
- (2) - Ushiro, geri

- میتوان از مقابل ضربه پیش مشت (۱) یا پاتین جانحالی کرده در حالیکه دستها را بر زمین میفشارید لگد پس رو (۲) انجام دهید .
- جانحالی کردن در برابر ضربه حریف و سپس دفاع و حمله پایا .



دفاع در برابر چاقو :

- دفاع در مقابل چاقو نیز مانند اصول دفاع در برابر چوب است با این تفاوت که وقت بیشتری نیز لازم دارد. در اینجا حمله با چاقو توسط دفاع پاتینی دفع شده است. ولی ما میتوانیم از تکنیکهای کاراته بطرق مختلف در برابر حملات با چاقو استفاده کنیم.



- (1) - Seiken, gedan zuki
- (2) - Ushiro, geri

انواع مختلف دفاع شخصی در کاراته :

- هنگامیکه حریف با دو دست یقه را گرفته باشد میتوان با ضربه آرنج بین دست او کوبیده و از چنگالوی رهائی حاصل نمود .



دگر تکنیکهای دفاع شخصی



انواع مختلف دفاع شخصی در کاراته :





انواع مختلف دفاع شخصی در کاراته :



انواع مختلف دفاع شخصی در کاراته :



حالت (۲)



حالت (۱)

فصل سوم

ابزارهای تمرین در کاراته

* هر چند کاراته بی نیاز از شرایط خاص مکانی و ابزار و ادوات مخصوص میباشد و میتوان تمرینات آنرا در يك فضای محدود و پتنهائی انجام داد . با اینهمه يك کاراته کای خوب برای رسیدن به حد اکثر کارائی ناگزیر از داشتن بازه ای و مسائل مخصوص است . در زیر و مسائلی که میتوان جهت فن و هنر کاراته مورد استفاده قرار گیرد شرح داده میشود .

۱- لباس کاراته کاران

- لباس کاراته کاران ، لباس بومی ژاپنها بوده و یا بهتر بگوئیم کلیه نژاد در پوست از آن استفاده میکنند و از جنس کتان انتخاب میشود .
او نیز قرم کاراته «گی»^۱ خوانده میشود و میباید برای شرایط زیر باشد .
الف - بلوز و شلوار آن کمی گشاد باشد .
ب - قسمت سمت چپ بلوز باید روی سمت راست آن به هنگام پوشیدن قرار گیرد .
ج - کمربند باید بزرگ برای برونیم قهر فرد در نظر گرفته شود .
د - رنگ لباس سفید و مناسبی میباید انتخاب میشود .

* نحوه بستن کمر بند کاراته

الف - ابتدا دوسر کمر بند را مساوی کرده و درست قسمت وسط آن را روی شکم قرار دهید.

ب - سپس از هر دو طرف استفاده کرده و کمر بند را دور کمر بسته و دوسر آن را بجلو آورید.

ج - قسمت سر سمت راست را از زیر برد کرده و بدین ترتیب یک گره بسته میشود و سپس گره دوم را بطور معمولی زده و قسمت سر گره باید رو قرار گیرد و در نتیجه دو سر اضافی کمر بند باید مساوی هم آویزان شود.

* ۳ - تخته‌ی تمرین (۱)

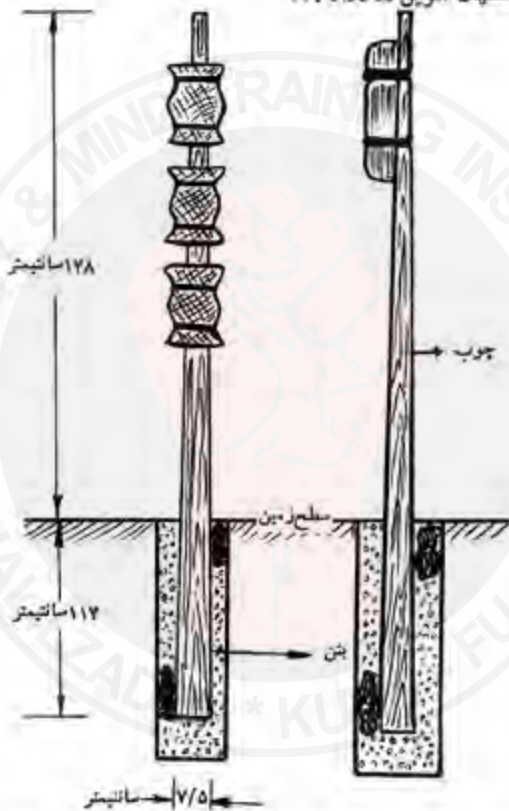
این ابزار عبارتست از تخته‌ای بطول ۸ تا ۷ فوت میباشد که ۳ تا ۴ فوت آن در زمین بوسیله بتن محکم شده است. ارتفاع این تخته پس از نصب باید تا بالای سینه یک فرد عادی باشد.

فخامت آن در بالا نیم تا یک اینچ و در پایین ۳ اینچ است. در ۳۰ سانتیمتر بالای این تخته یک بسته حصیر و یک لاستیک اسفنجی ضخامت ۲ اینچ و چهار ۴ اینچ که پارچه‌ای روی آن پوشانده برای تمرینات با در قسمت پالتین نیز یک لاستیک اسفنجی با مشخصات فوق نصب میکنند.

تخته‌ی تمرین باید پس از نصب دارای ضربت کافی باشد بطوریکه باید یک فشار معمولی بی‌الای آن، دامنه نوسانی حدود ۵ تا ۶ اینچ بوجود آید.

تخته تمرین باعث تقویت کردن فن می‌گردد در این حالت شخص باید این تخته را عیناً حریف فرض کرده سعی نماید تمرکز عضلاتی و کنترل نفس کشیدن و تمام نکات دیگر را در آن مورد بکاربرد باین ترتیب فن را واقعاً احساس خواهد نمود. این طریقه‌ای مناسب برای مفت کردن نقاط ضربه زنده دست با پا میباشد. در تمام حالات نقطه برخورد باید حدود ۵ سانتیمتر بطرف داخل و پشت تخته‌ی تمرین در نظر گرفته شود. در لحظه برخورد یک نفس قاطع و شدید خارج کنیم و در حالت عقب کشیدن فن نفس را داخل بپریم.

دستگاههای آبریز در کاراته : (۱)



(۱) - Makiwara

ضربه مستقیم پیش مشت با تخته‌ی تمرین:

برای انجام ضربه مستقیم پیش مشت باید فاصله بین شما و تخته تمرین با اندازه‌ای باشد که وقتی دست را کاملاً باز کنیم حدود ۵ سانت از آن تجاوز کرده باشد. دقت کنید که در دست نقاط ضربه زنده پیش مشت اصابت کند.

برای ضربه مخالف ابتدا کف را کاملاً به عقب برگردانیده و سپس همزمان با جلو آوردن دست مخالف کف را به جلو بیاورید و کاملاً قفل کنید.

دقت نمایید که پشت بدن صاف باشد و دست از نزدیک بدن عبور نماید و پاشنه پا از زمین بلند نشود.

در تمرینات ابتدا با سرعت و قدرت کمتری ضربات را اجرا کنید و رفته رفته سرعت و قدرت خود بیفزایید. به طور کلی حداکثر نیروی خود را در لحظه برخورد متمرکز کنید سرعت به عقب کشیدن مشت باید بیشتر از سرعت به جلو راندن آن باشد.



ضربه مستقیم پیش مشت با تخته‌ی تمرین:

- تصاویر زیر طرز صحیح حرکت دست را در انجام ضربه مستقیم پیش مشت و نزدیک شدن آنرا به تخته تمرین نشان می‌دهد.



حالت ۳



حالت ۲

ضربه مستقیم کف دست با تخته‌ی تمرین (۱):

• برای آماده کردن کف دست‌ها دستگاه تخته تمرین می‌توانید قدرت لازم را بدست آورده ضمناً کف دست را قوی‌تر نمایید. نحوه انجام این فن و مواردی که باید در نظر گرفته شود همانند ضربه مستقیم پیش مشت است.



حالت ۱



حالت ۲

(۱)
ضربه دورانی لبه خارجی دست بالخته تمرین:

● برای اجرای این فن ضربه دورانی لبه خارجی دست را که دست ضربه زننده باید با سرعت از پشت گوش بطرف تخته برها شده و در لحظه برخورد تمام عضلات متقبض شود.

برای انجام این فن پهلو بهتر است طوری بایستید که تخته در پهلوئی شما قرار داشته باشد. برای ضربه خارجی ابتدا کفل را به خارج ببرید و سپس در حین انجام فن بداخل فشار دهید.



پایان تکنیک



آغاز تکنیک



ضربه لگدیشر و پنخته تمرین: (۱)

برای انجام این فن در پنخته تمرین ایستاده بطوریکه فاصله شما از تخته باندازه يك دست باشد.
حالت ضربه همانند گارد یکم تا خاتمه نکیتک لگدیشر و میباشد.



ضربه لگد جانبی بتخته تمرین:

حالت اول

فن لگدجانبی را بهتر است از حالت ایستادن با بطوریکه تخته در پهلوی شما باشد انجام دهیم. این فن را از دو حالت میتوانید بکار برید. در حالت اول ابتدا طوری بایستید که فاصله پای لگد زنده با تخته حدود یک فوت باشد. آنگاه پای لگد زنده را بلند کرده تا نزدیک زانوئ پای دیگر برده از آنجا با سرعت و قدرت لبه کناری پا را بتخته مزبور بزنید.

حالت ۱

ضربه لگدجانبی پتختی تمرین: (۱)

حالت دوم اینست که در فاصله بیشتری از تخته قرار بگیرید و سپس فاصله خود را بوسیله قدم دوپل با تخته تنظیم نمایید. طوری که لبه‌ی خارجی پا بنقطه مورد نظر تخته اصابت نماید. از تخته‌ی تمرین می‌توان برای تقویت و تمرین مشت و از گونه، مشت کناری، لبه خارجی دست، سرانگشتان، لگد دورانی و غیره نیز استفاده نمود.



حالت ۲



حالت ۱



پایان تکنیک

۳- جعبه شن:

این ابزار عبارتست از جعبه‌ای پر از شن میباشد که بیشتر برای تمرین دادن سرانگشتان و گاهی برای تمرین دادن لبه‌ی خارجی دست بکار میرود.
بتدریج پس از قوی تر شدن سرانگشتان میتوان از دانه‌های درشت‌تر استفاده نمود.
ضربات در ابتدا بطور ملایم وارد سازید و کم کم شدت آنها بیفزائید.



پایان تکنیک



حالت ۱

قوی کردن ضربه‌ی سرانگشتی با جعبه شن



پایان تکنیک



حالت ۱

قوی کردن ضربی يك انگشتی و دو انگشتی با جعبه شن :



ضربه با پاشنه پایتخته‌ی تمرین از پهلو



این تمرین نیز همانند ضربه لگد
جانبی به نخته تمرین (صفحه ۳۴۹)
بطریقی که تشریح شده اجراء میشود

۴- کیسه‌های مشت و لگند:

این کیسه‌ها در دو اندازه بطولهای $3/5$ و $1/5$ فوت میباشد که از بالا طوری آویزان میشوند که پاتین آنها تا حد استخوان تهیگامی قرار داشته باشد. این کیسه‌ها بیشتر برای تمرینات پا و گاهی تمرینات دست بکار میروند. نوع بزرگتر جهت ثقی کردن و تمرین تمرکز قوا بر لگند بکار می‌رود و نوع کوچکتر مخصوصاً هنگامیکه آنرا بحرکت در آوریم تمرین خوبی برای ضربه بحرکت می‌باشد. این کیسه‌ها جهت تمرین انواع لگندهای پرنده بسیار مناسب است.

۵- حلقه‌ی کشش پا:

این حلقه که بوسیله قرقره‌ای سقف متصل میشود، از آن دو سر طنابی آویزان میگردد. این وسیله برای نرمش یا مورد استفاده واقع شده و طرز کار آن بدین طریق است که يك پاراداخل طناب کرده و با دست در جهت مخالف پارا بالا و پاتین هدایت کنید.

۶- کشش آهنی:

این وسیله را کاراته‌کاران برای قدرت‌گیری بیشتر مورد استفاده قرار میدهند.

۷- آینه:

هنگام تمرین فنون کوناگون در جلو يك آینه میتوان دید خود را متوجه اشتباهات احتمالی خود باشید. و در تصحیح آن فنون بکوشید.

فصل چهارم

بخش عملیات جودو^(۱)



● برای اینکه از فنون کاراته نتیجه دلخواه را بگیریم، میباید از تکنیکهای مبارزه جودو که در این بخش کتاب آورده شده استفاده کنیم. این فنون منتخبی از عملیات جودو بوده که کاراته آموزان بهنگام درگیری میباید از آن استفاده کنند.

عملیات جودو

کلیات :

● هاپوکوزوشی (۱) (تعادل هشت گانه)

● برای اینکه از فنون جودو بتوانیم نتیجه دلخواه بگیریم بایستی از یک سری اصول پیروی کنیم که یکی از آنها هاپوکوزوشی یا تعادل هشت گانه است .
ما میتوانیم تعادل حریر را به هشت جهت که چهار جهت آن اصلی و چهار جهت آن فرعی است بهم بزنیم که عبارتند از :

● ۱- مان مائه - جلو	} چهار جهت اصلی *
● ۲- ماؤشیرو - عقب	
● ۳- میگی یوکو - راست	
● ۴- هیداری یوکو - چپ	

● ۱- میگی مای سیمی - بر است و جلو	} چهار جهت فرعی *
● ۲- هیداری ماسیمی - بچپ و جلو	
● ۳- میگی آتوسیمی - بر است و عقب	
● ۴- هیداری آتوسیمی - بچپ و عقب	



افتهای جودو (۱)

افت جلو :



- هنگام افت جلومی باید مراحل زیر را در نظر داشته باشیم .
- ۱- میباید سعی کنیم باها کاملاً بهم چسبیده باشد .
- ۲- زانوها کمی خم شده باشد .
- ۳- سر را بالا نگهداریم .
- ۴- کف دستها بزمین و در مقابل صورت قرار بگیرد .
- ۵- درموقع اسابت بزمین بازوها بزمین عمود نبوده و خشتا باید زاویه داشته باشد .
- ۶- درموقع اسابت بزمین بجز سر انگشتان پلوكف دستها و تمام ساعدیاكف دستها تا انتهای ساعدجای دیگری از بدن باز زمین تماس نداشته باشد .
- هنگام افت عقب میباید مراحل زیر را در نظر داشته باشیم .

افت عقب :



- ۱- زانوها کمی خم شده باشد .
- ۲- سر کاملاً محافظت شده و چانه بسته چسبیده باشد .
- ۳- دستها از نوک انگشتان تا انتهای بازو در يك لحظه و همزمان با بالای پشت (قوس پشت) بزمین بخورد .
- ۴- دستها بایدن زاویه ۴۵ درجه راتشکیل دهد .

افت چپ:



• بهنگاهافت چپ وراست می باید عینا همانند افت جلو و عقب مراحل زیر را در نظر داشته باشید.

- ۱- يك دست پایای موافق بجهت مخالف بدن رفته وآآماده ضربه خوردن بزمین باشد .
- ۲- بدن را بیهلوی بزمین نزدیک کنید.
- ۳- پای تحمل کننده وزن از زانو خم شده باشد .
- ۴- دست همزمان با بدن (بازاویه ۴۵ درجه) بزمین اسابت کند .
- ۵- سر بالا قرار گیرد .
- ۶- دست دیگر روی شکم باشد .

تبصره : زاویه دست اسابت کننده بزمین میتواند بین ۳۰ الی ۴۵ درجه باشد .

افت راست



فن کمر : (۱)

• برای اجرای این فن از کشش بجلو استفاده میشود و سپس دست راست از یقه حریف جدا شده و از زیر بغل حریف گذشته و در قسمت پشت حریف کمر بند او را میگیرد و در حالیکه زانوها خمیده است باسن را بزرشکم حریف تکیه داده و با راست کردن زانوها و کشش دستها حریف را از روی کمر خود بزمین میزنیم +

پرتاب از بالای سر : (۲)

• برای اجرای این فن مسی باید از کشش بجلو استفاده شود . دستی که یقه را گرفته آزاد شده و از زیر دست مخالف حریف میگذرد در حالیکه میچرخیم سر شانه حریف را میگیریم + در این حالت دست دیگر سر آستین حریف را گرفته آنرا از بالای سر پرتاب میکنیم . در این وضعیت پاها نباید بیش از ۳۰ سانتیمتر از هم دیگر فاصله داشته باشد .

(1) – O-goshi

(2) – Ura-nage

فن کمر : (۱)

• برای اجرای این فن از کشش بجلو استفاده میشود و سپس دست راست از یقه حریف جدا شده و از زیر بغل حریف گذشته و در قسمت پشت حریف کمر بند او را میگیرد و در حالیکه زانوها خمیده است باسن را بزرگشکم حریف تکیه داده و با راست کردن زانوها و کشش دستها حریف را از روی کمر خود بزمین میزنیم .

پرتاب از بالای سر : (۲)

• برای اجرای این فن مسی باید از کشش بجلو استفاده شود . دستی که یقه را گرفته آزاد شده و از زیر دست مخالف حریف میگذرد در حالیکه میچرخیم سرشانه حریف را میگیریم ، در این حالت دست دیگر سر آستین حریف را گرفته آنها را از بالای سر پرتاب میکنیم . در این وضعیت پاها نباید بیش از ۲۰ سانتیمتر از هم دگر فاصله داشته باشد .

(1) – Ogoshi

(2) – Epon Seonageh



پرتاب از بالای سو بترقیه دست : (۱)

• این فن درست مثل فن پرتاب از بالای سر انجام میشود با اختلاف اینکه دست از بقیه جدا نشده فقط آرنج دست بزر دست مخالف طبق تصویر قرار میگیرد .

پرتاب پیچشی : (۲)



• در بکار بردن این فن از کشش بر است و جلو استفاده میکنیم . پای چپ را از جلوی پای راست بر است برده و پای راست را از جلوی پای چپ بچپ میبریم که در واقع میتوان گفت که جای دو پایا هم عوض میشود و پشت ما بطرف حریف گردش کرده و در حالیکه پای چپ از زانو بشدت خم شده است پای راست را کاملاً کشیده و در جلوی پای راست حریف قرار میدهیم طوری که قوزک خارجی پای راست حریف تقریباً به قوزک داخلی پای راست ما چسبیده و با کشش دستها حریف را در جلوی خود بزمین میزنیم .

(1) - Morote Seonageh

(2) - Tayo Toshi

فن نیمه پیچشی: (۱)



• برای اجرای فن نیمه پیچشی از کشش راست و جلو استفاده میکنیم. و هماهنگ با کشش پهلوئی راست خود را در مقابل شکم حریف قرار میدهیم و پای راست خود را در حالیکه زانوی خمیده اش را بشدت راست میکنیم با پشت ران خود محکم بران پای راست حریف کوبیده و باکشش دستها و اوزمین میزنیم .

دپاش برای: (۲)



• برای استفاده از فن دپاش برای احتیاج به کشش بر است داریم . باید دقت کرد که با کف پای چپ خود در دست زمانی بیغل قوزک پای راست حریف بزنید که حریف پای راست خود را از عقب از روی زمین برداشته و جلو آورده و میخواهد که وزن بدن خود را روی آن قرار دهد او هماهنگ با این ضربه و باکشش بر است حریف را بزمین میزنیم نظیر این فن در کاراته (آشی برای) نامیده شده و نحوه بکار بردن آن زمانی است که تعادل حریف را روی پائی که بیشتر وزن او را تحمل میکند بر هم زنیم. (مثلا از طریق ایستادن به جلو) فرق این فن با کاراته اینست که شما احتیاج به کشش بر است ندارید و قادرید عمل خود را بدون کشش و با اجرای خود تکنیک حریف را بزمین بزنید.

(1) - Haray Goshi

(2) - Diash Burai

یاما آراشی: (۱)



● در این فن جودو ابتدا باید عمل کشش بر است و جلور انجام داده و سپس کلیه حرکات را که درست مثل فن (هارای گوشو است) و با اختلاف مختصری که در زیر شرح داده میشود انجام دهید.

در فن یاما آراشی اختلاف فقط در دستها میباشد که باید بدین صورت مورد استفاده قرار گیرد. دستها ثابت هستند ولی در این فن (یاما آراشی) دست راست از یقه جدا شده و سر کتف راست حریف را میگیرد.

سوده - تسوریکو میگوشی: (۲)



● اجرای این فن کمتر از فنون دیگر احتیاج بقدرت دارد و به همین دلیل است که اگر درست و صحیح اجراء شود بسیار قابل استفاده و حتی برای دختران نیز میتواند فنی ارزنده و قابل استفاده برای درگیری با مردان بحساب آید.

برای بکار بردن این فن ابتدا باید از کشش راست و جلور و یا کشش بچپ و جلور استفاده کنیم و سپس بترتیب اول حریف را بر است و جلور کشیده و وقتی که تعادل حریف را بهم زدیم در حالی که دست چپ ما که آستین حریف را گرفته کاملاً راست و کشیده است جهت کشش را ناگهان عوض کرده و حریف را از روی پهلو چپمان و بار است کردن زانو ها و کشش دستها بر زمین میزنیم.

(1) - Yama Arashi

(2) - Soode Tesoriko Migoshi



اکورا آشی بارای: (۱)

• این فن باکشش راست در حال چرخش انجام میشود. و تمام حرکات درست مثل فن (آشی بارای) انجام میشود فقط اختلاف این فن در این است که کف پای چپ ما بایستی هر دو پای حریف را در دو کند.



اسوتو گاری: (۲)

• در ابتدا از کشش بعقب استفاده میکنیم و سپس خود را کمی بطرف راست حریف کشیده و با پای راست خود که کاملاً کشیده است پشت پای راست حریف زده و او را بر زمین میزنیم.

(1) - Akora Ashi Baraie

(2) - Osoto Gari



هانی گوشی : (۱)

• ابتدا در این فن از کفش بچپ و جلو استفاده کرده و در حالیکه دستها ثابت هستند پهلوئی راست خود را مقابل شکم حریف قرار داده و زانوی پای راست را تا حدود ۹۰ درجه خم میکنیم و سپس لبه خارجی کف پای خود را در مقابل زانوی راست حریف قرار داده و فشار میدهیم و با کفش دستها حریف را از جا کنده و بزمین میزنیم .



اوجی گاری : (۲)

• این فن با کفش به عقب و درست مثل فن (اسوتو گاری) انجام میشود و تنها فرقی که با فن (اوجی گاری) دارد در اینست که بجای پای راست با پای چپ خود دپشت پای راست حریف میزنیم .

- (1) - Honey Goshi
(2) - Ochi Gari



کوچی گاری (۱):

• برای اجرای این فن از کشش بعقب استفاده میکنیم و حرکات دست درست مثل (اوجی گاری) عمل میشود و پنجه پای راست پشت پاشنه پای راست حریف قرار گرفته و بازانوی پای راست روی زانوی پای راست حریف مطابق شکل فشار میآوریم .



تسوریکو - میاشی (۲):

• برای استفاده از این فن در جودو ابتدا با فن کشش بجلو عمل خود را آغاز میکنیم و این فن برای کسانی بکار برده میشود که دستهای خود را راست گرفته و از نزدیک شدن احترام میکنند. حال دست خود را راست نگاه داشته و قسمت پشت گردن حریف را میگیریم و در حالی که حریف را بشدت بجلو میکشیم جلوی پاهای او خم شده و روی زانو میشینیم و وقتی که تعادل حریف بهم خورده و تقریباً روی پشت ماقرار گرفت زانوهارا راست کرده و حریف را از روی کمر بزمین میزنیم .

(1) - kochi Gari

(2) - Tesoriko Miashi

پرتاب یک پا: (۱)

• در این فن که ابتدا از کشش بجلو استفاده می‌گردد لازم است حریف را از حالت تعادل خارج کرده و پای راست خود را روی شکم حریف قرار دهیم و خود پشت روی زمین بخوابید در این حالت بایستی دستهایمان راست و پای راستمان جمع باشد و درست در لحظه‌ای که حریف با تمام بدن روی پای ما قرار گرفت بشدت دستها را جمع کرده و پا را راست کنیم تا حریف از روی سر ما پرتاب شده و بزمین بخورد.

سازایی تسوریکو میاشی: (۲)

• برای اجرای این فن ابتدا می‌باید کشش بر است و جلو را انجام داده و سپس زمانی که حریف کاملاً رو به طرف راست خود کشیده و از تعادل خارج شد، کف پای چپ خود را در مقابل موج پای راست حریف قرار می‌دهیم و با کشش دستها حریف را بزمین می‌زنید.

(1) - Tomaag Nageh

(2) - Sasaie Tesoriko Maiashi



هیزا گوروما: (۱)

• این فن درست نظیر فن (ساسانی تسوریکو میاشی) میباشد با این تفاوت که کف پای چپ خود را در کنار زانوئی پای راست حریف قرار میدهیم و با کشش دستها حریف را بزمین میزنیم .

ثابت نگه داشتن: (۲)

• ثابت نگه داشتن بیشتر در اجرای مسابقات جودو یعنی سلب کردن کلیه فعالیت و حرکات حریف در مدت ۳۰ ثانیه بعنوان ضربه فنی محسوب خواهد شد. شد و مبارز برای اجرای عمل ثابت نگه داشتن میباید قبلاً از یک سری فنون جودو آگاهی داشته باشیم. حال دو نمونه از ثابت نگه داشتن در جودو را در زیر نشان میدهیم. این عملیات بیشتر برای (عملیات کاماندوئی و پلیسی) مورد استفاده واقع میشود یعنی میتوانیم متهم را بمدت معینی بهرگونه فعالیتی را از او سلب نمائیم.



کاته شیهو هیزا هیشیگی (۳)



کامی شیهو جیمه (۴)

- (1) - Hieza Gorma (3) - Tate shiho Hieza Hishigi
 (2) - kata Movaza (4) - kami shiho Jimeh

فصل پنجم



کاراته برای خانمها



منتخبی از عملیات کاراته توسط خانمهای کاراته آموز:



مقدمه :

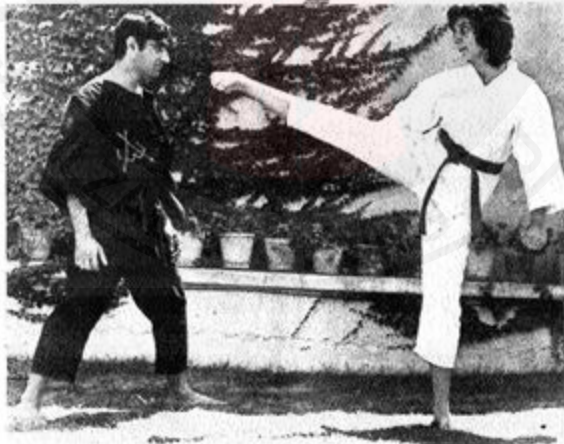
زنان و دختران میتوانند از (کراته) بعنوان بهترین وسیله دفاعی استفاده کنند.

✽ خطاب من بزنان و دخترانی است که آزادی و آزادگی و فضیلت و راهمپای مردان دلیر و شجاع طی کرده و جهان را بوجود خود آراسته اند. زنان نمی از پیکر اجتماع را تشکیل میدهند و همانطور که گفته اند نخستین ابرای زندگانی انسانها دامن زنان میباشد.

بنابراین مسئولیت بس بزرگی بعهدہ شما زنان میباشد. برای اینکه در آینده کثه و مان جهت نیل بآرمانهای بشری آماده تر گردد زنان باید اطلاعات کافی در مورد علم و دانش و تربیت بدنی داشته باشند زیرا با تمام وجود احساس میشود که اجتماع امروز ما بیشتر از هر زمان بواقعیات و ارزش نیروهای انسانی و بهمبستگی احتیاج دارد.

امروزه مادر دنیائی بس میریم که اندیشه توانا و پیدایش گر بشری اعماق دریاها و آسمانها را تسخیر کرده و به بسیاری از مشکلات و اصرار آفرینش پی برده است و زنان و مردان همپای یکدیگر ارزش واقعی خود را با نیروی اندیشه و تفکر و میزان دانش بشیوت رسانیده و بسیاری از علوم را انفییر داده و فرضیهها و نظریاتی جدید عرضه داشته اند. بنابراین لازم است که زنان و دختران کشورمان مانند دیگر زنان بزرگ دنیا همزمان پیش روند. زیرا دنیای امروز سستی و تنبلی و کاهلی و با ضعف و زبونی را بهیچوجه نمی پذیرد. بدینجهت است که کشورهای مرقی جهان اساس فرهنگ خویش را برای جوانان بر پایه حداکثر استفاده از قوای فکری ، روحی و بدنی توأمآ پی ریزی نموده و آنان میآموزند که باتوسل بآموزش صحیح هر مانع و رادعی را خود از پیش پا بردارند .

• کاراته برای خانمها •



اکنون کمی بگذشته مینگریم :

روزگاری بود که زنان موجوداتی بی دفاع و لطیف بودند، عزیزترین یار آنها زور و زور بود. حال آن دوره سپهری گشته و با توجه به برابری و مساواتی که در همه شئون برای آنان قائل شده اند، زنان موفقتند که در هر موردی با پای مردان در سخت ترین موارد گام بردارند و بهمین جهت است که اطلاع و آگاهی در باره کاراته بهمان اندازه که برای مردان ضروری است برای زنان و دختران نیز لازم می باشد.

اجتماع امروز و روز بروز پیچیده تر میشود و هر روز داستانهائی از خشونت و تعدی و تجاوز علیه این و آن میشنومیم و نمیتوانیم مطمئن باشیم که هرگز آماج چنین خشونت هائی قرار نمیگیریم و بهمین دلیل است که زنان هم باید با فن کاراته آشنا شوند.

«موارد استعمال کاراته برای خانمها»

لازم است خانمها بدانند که در بدن آدمی نقاطی وجود دارد که از قسمتهای دیگر ضعیفتر است و هنگامیکه زنی مورد حمله و تعرض مهاجم قرار گیرد میتواند با نخونسردی از شیوه کاراته برای ضربت زدن بیکی دونا از این نقاط استفاده کند و طرف را از پای در آورد.

زنی که میداند در يك لحظه بحرانی چگونه از خود دفاع نماید بدرجات و وضعش از زنی که فرامیگردد بهتر است. اگر شما خانمها کاراته را بخوبی تمرین نمائید، قدرت، سرعت و چابکی حیرت آوری در بدن شما پدید میآید که هرگز سابقه نداشته است.

کاراته قبل از هر چیز، یک ورزش است. و فن دفاع از خود بادستهای خالی و غیر مسلح در برابر قویترین حریف می باشد. ضمناً بحفظ جوانی و تناسب اندام نیز کمک میکند.

در بسیاری از موارد خانمها سوال میکنند آیا ما قادریم همانند مردان در

فن کاراته پیشرفت نمائیم. در جواب کافی است بگویم (کاراته) قبل از اینکه روح و جسم را تقویت کند یک هنر است و خانمها برای ارائه هنر در بسیاری از موارد گوی سبقت را از مردان برده‌اند.

شاید شما زنان عالیقدر اجتماع ماکه همواره من در طول زندگی خود احترام خاصی بر شما داشته و دارم در کاراته بچنین مقامی دست یابید. بنابراین لازم است که ارزش و مقام زنان را در طول تاریخ بیاد آورید.

● زنان بزرگ اروپا

شجاعت، جسارت و مثالت اخلاقی از جمله صفات زنان متمدن اروپا میباشد. بعنوان مثال از آناسکودا نام میبریم. او یک بانوی شجاع انگلیسی است که از شهدای بزرگ مذهب پروتستان میباشد و در مقابل سخت‌ترین و شدیدترین شکنجه‌ها در ایمان خود راسخ و مصمم بود تا اینکه وی را سوزانیدند.

همچنین ژاندارک منجی و فاتح فرانسه که شارل هفتم پادشاه فرانسه را وادار نمود که با او کمک بدهد تا شکست فرانسه را جبران نماید. و هنگامیکه به ارتش فرانسه وارد شد تمام سرداران جنگی را تحت تاثیر قدرت خود قرارداد و با نهایت رشادت در جنگ بزرگ (پانای) پیروزی بزرگی نصیب فرانسه نمود و (اورلئان) را متصرف شد. فرانسویان او را دوشیزه اورلئان مینامیدند. ژاندارک قبل از اینکه وارد ارتش فرانسه شود، توپ را ناپدید و نمیدانست نقشه جنگ چیست ولی بعد ها او بود که بزرگترین نقشه‌های جنگی آن زمان را طرح کرد و شخصاً فرماندهی توپخانه را بعهده گرفت. این زن بزرگ چنین میگفت:

(من برای نجات فرانسه کوشیدم نه برای بدست آوردن ثروت).

محاکمه ژاندارک و دفاع او مدت چهار ماه بطول انجامید و بالاخره نیز او را در انبوه آتش سوزانیدند ولی نام او در تاریخ جهان همواره جاوید خواهد ماند.

مثالی دیگر:

خانم ماری کوری مخترع لهستانی است که پس از تحمل مشقات بسیاری موفق شد با همکاری همسرش رادیم راکتشف نماید و جهانی را از اکتشاف او استفاده بسیار نموده و مینماید.

دگر بانومونتاگرانت انگلیسی است که یک زن سیاسی بود و باتلاش مستمرو
 پی گیر در سال ۱۹۳۶ بسمت نمایندگی مجلس بریتانیای کبیر انتخاب گردید .
 باز در مورد زنان سرآمد اروپائی میتوان از فلورانس نایتنگل نام برد که نخستین
 مؤسس سیستم پرستاری در انگلستان میباشد. این زن مرتب بنهنائی با چراغ بنام اطاق
 های بیمارستان سرکشی مینمود و به تیمارداری آنان میپرداخت .
 و باز میتوانیم از زنان برجسته دیگری نظیر ایدیت لویزاکارل که در جنگ اول
 جهانی سر بازان مجروح انگلیسی و فرانسوی را پناه میداد و با کمک بسیاری از مرز
 بهلندر هسپارشان میداشت . دگر پرفسور لیلیان پنسون که استاد دانشگاه لندن گردید .
 زنان ایران نیز باید بدانند هر زمان که اراده نمایند میتوانند سرآمد منشاء اثر
 باشند.

زیراهوش و ذکاوت مارا جهانیان بستایش بر زبان میرانند لذا آرزو میکنم که
 شما زنان بانیروی اندیشه و آرمان راستین و باتوجه به دانش جهان امروز بتوانید خود
 را بجامعه بازشناسید و من با استفاده از تکنیک فن کاراته و ذن کاراته یعنی تربیت قدرت
 بدنی و فکری شما، آرزو دارم که بتوانم تحولی بوجود آورم تا موجودی ضعیف قلمداد
 نگردید .

بقول یکی از فلاسفه یورپ در فلسفه انگلیسی :

قدرت یکی از فضائل مهم اخلاق انسان بشمار میرود. این قدرت که با استقامت
 شجاعت و دانش توأم گردد تمام طوفانها و گردابهای زندگی را خشی کرده ، فتح و
 پیروزی را در بر دارد .

زنائی که دارای قدرت و شجاعت و دانش هستند میتوانند مقدرات قومی را
 تحت نفوذ خود قرار داده بر دنیا حکومت نمایند .
 مانند الیزابت دوم ملکه انگلستان ، ایندیرا گاندی نخست وزیر هندوستان و غیره .

«موفقیت شمارا در جهان امروز و همچنین در فراگیری فن کاراته خواهانم»
 ابراهیم میرزائی

فصل ششم

سای^(۱)

ترکیب حرکات کاراته باسای



سای :



همانگونه که قبلا گفته شد کاراته فن هنری است که انسان را قادر به دفاع از خویش در برابر حملات خارجی مینماید.

در این کتاب ضمن نمایاندن کاراته بعنوان هنری باتوان بخش ماوراء تصور، پیوسته کوشش بعمل آمده است که تمامی فنون منجکی برواقیات و قابل اجراء برای يك انسان معمولی باشد. اکنون بر پایه این واقع بینی یاد آور میشویم که توانائی يك کاراته کای خوب در مقابله با حملات خارجی دارای حد و نهایی است، بویژه هنگامی که این حملات با کمک سلاحهائی انجام پذیرد. در اینجا از ابزاری نام میریم که میتوانند این حد را در برابر تهاجم چند نفر بامر گبار ترین سلاح های سرد بمقدار قابل ملاحظه ای بالا برد.


با کمک سای و یار عایت اصول و فنون کاراته میتوانید بخوبی در برابر شمشیر، سرنیزه و دیگر سلاح های سرد ایستادگی نمائید.



بانکه دادن سای بساعد میتوانید دفاع ساعدی ، دفاع بالارو و بادفاح پائینی رادرمقابل هرگونه سلاح سردانجام دهید .




سای را میتوانید بصورت ضربدربرابر سلاح سردطوری قرار دهید که سلاح مزبور درمیان آن قتل شده و امکان تحرك از آن سلب گردد .



بخش هشتم

* ۱-۵
* ۲-۳



بخش هشتم

* ۱-۵
* ۲-۳

فصل اول

(۱)

ذن

(۲)

فلسفه ذن کاراته



فلسفه ذن کاراته

● کاراته با مطالعه علمی و بکارگرفتن نیروی فیزیکی و بسراستراهمیت بی اندازه‌ای که از نظر حیات فکری داشته، نگارنده را ملزم می‌آوردی نکاتی چند نموده که ذی‌شرح داده میشود.

● ۱- کاراته را میتوان در جامعه ایران یک ورزش علمی، ناشناخته دانست در نخستین و حله شاید نمایش قدرت بدنی مورد توجه عده‌ای قرار گیرد و شخص از تربیت نیروی فکری آن بی‌خبر باشد. لذا نگارنده برخلاف برداشت عموم و قضاوت دیگران بقصد الغاء مفهوم واقعی کاراته خود ملزم میدانم کاراته یعنی این علم تربیتی (که در این بخش رفته است) را دقیقاً بیان دارد.

● ۲- نگارنده همواره در طول کتاب ضمن پرورش جسمی، هدایت فکری را در نظر داشته و خواسته است که ذوق و تمایلات و عواطف انسانی را در عین قدرتمندی برانگیزد و بر ارزش و مقام انسانی، اصول کاراته را پیاده نماید.

● ۳- از آنجائیکه یگانه عامل مهم، ترقیات و پیشرفتهای جامعه انسانی است. پس اهمیت افراد در بالا بردن اهمیت اجتماع از «عامل انسانی» و نیروی کاره تکنیک بشری، مورد توجه قرار میگیرند. زیرا بلندترین شاخه‌های پسر تمر را میتوان درخت انسانی دانست و کلیه تحولات (اقتصادی، جنبشها، نهضتهای علمی و فکری و اجتماعی و تحول و ترقی، ابداعات و سیروتشور و تحول) بدست انسانها و از خود انسانهاست پس افراد خود هستند که مسیر وقایع و تحولات را تعیین و تحت تأثیر قرار میدهند لذا باید بشناخت عامل انسانی بمطالعه برخواست و نظام جدیدی بوجود آورد لذا در طول کتاب خواستهای نظام تربیتی (بدنی و فکری) را با آموزش کاراته شروع کرده و مقام انسانی را در عین قدرتمندی و پابندگی و پیاپی پیاده کرده که در این بخش تشریح گردیده است.

● ۴- بالاخره آنچه مسلم است کتاب حاضر در زمینه و موضوعی نوشته شده است که در کشور ما کاملاً نازکی دارد و مسلماً نسل جوان بر پایه دانش و بینش موانع و سد ها را درهم کوبیده و افتخارهای جدیدی پیش دیدگان نسل آینده خواهد گشود.

پیدایش و تکامل ذن^(۱)

● ذن از تعالیم آئین بودائی سرچشمه گرفته است. در حدود ده قرن بعد از بودا این آئین توسط یکی از متفکرین هندی بنام بودیدهارما^(۲) از هند به چین رفت. این اندیشمند بعضی از عقاید آئین بودائی و نظریات خود را وارد چین نمود. از آمیزه آنچه که او تبلیغ نمود بعضی از تعالیم تائوئیسم و تکامل این نوزاد ذن های پرمهره وجود نهاد ذن بعد از چین به ژاپن رفت و در عرض چند قرن اخیر دوره شکوفائی خود را طی نمود و در طول قرن بیستم ذن بوسیله چند نفر از علاقمندان این طریقت به غرب معرفی گردید.

در دهه اخیر بعضی از ویژگیهای ذن بطور بسیار تری فرهنگ^(۳) غرب را تاثیر بخشیده است. چنانچه ملاحظه میشود برای آشناسان با چگونگی تولد، رشد، بلوغ و تکامل ذن باید آنرا در ادوار مختلف و در کشورهای گوناگون مطالعه نمود بعبارت دیگر مطلوب تر آنکه مطابق طرح زیر، ذن را مورد مذاقه و بررسی قرار داد. این مطالعه خیلی کوتاه و مختصر انجام میشود.

۱- بیوگرافی^(۴) و شخصیت بودا :

● نامش سید مارتا گوتاما بود^(۵) بود و در سال ۵۶۰ قبل از میلاد در هند متولد شد. او پسری از راجه های شهر لوبینی^(۶) (اکنون در مملکت نیپال واقع است) میباشد و در سن ۲۸ سالگی ازدواج نمود و ثمره آن پسری بود. بودا بعد از تولد این پسر برای وصول به آرامش کامل زندگی معمولی را رها کرده و کوشید با تنوسل به شیوه های گوناگون از قبیل، فلسفه و زهد و پرهیزکاری و گوشه گیری به آرامش برسد. وی مدت ۶ سال در حال گوشه گیری و اندیشیدن بود تا اینکه در سال هفتم لبریز از روشن بینی و بصیرت گردیده و به آرامش رسید. بودا بعدها آنچه را که کشف نموده بود در اختیار دیگران قرار داد.

(1) - Zen

(2) - Bodid Harma

(3) - Culture

۴ - شرح حال

(5) - Sidd Martha Gautama

(6) - Lanbini

۲- چهار اصل بودالیم:

دکترین بودا در چهار اصل بشر ح‌زیر خلاصه میشود.

- ۱- تولد و مرگ، درد و باعث ایجاد رنج و اندوه گردیده و زندگی بی‌فایده است. «حقیقت برنج هاوآلام».
- ۲- اندوه و پوچی زندگی (۱) بواسطه افسراط انسان در خواستن است. علت حقیقت برنج و الم».
- ۳- با ازین بردن خواستن، اندوه ازین می‌رود. «دارک برنج هاوآلام در سلسله علت و معلول».
- ۴- برای ازین بردن خواستن فرد باید از خود و هوش خود استفاده نماید. در واقع حقیقت چهارم بیان وسائل و اسبابی است که آدمی را بحقایق سه‌گانه قلبی که در واقع طریقته «سیر و سلوکه و تربیت نفس است میرساند و آن وسائل همان طرق و راههای هشنگانه زیر است. (۲)

- ۱- نظر راست ۲- نیت راست ۳- کلام راست ۴- کردار راست ۵- معاش راست
- ۶- سعی و عمل در راه راستی ۷- اندیشه و تفکر در راه راستی ۸- تمرکز فکر در معنای راستی.

۱- فلسفه پوچی آلبر کامو ترجمه دکتر محمدتقی فیثانی زمستان ۱۳۴۹، از انتشارات پیام، صفحه ۸۳ شاید پیام خوشبینانه کامو را جمله آن با دکترین بودا درمناپکی باشد» .
زندگی پوچ است، جهان فراخور حال آدمی نیست، اما زمین طبیعی‌ترین جایگاه بشر است، زندگی با چون و چرا تلخ میشود، گیتی همواری نمیپذیرد، چون ده‌های بسته حیثیت با کلید عقل گشوده نمیشود پس آنرا چنانکه هست بپذیریم، با مبارزه، جام دل تویی را سرشار از شور و هشی‌کتیم، زندگی زیباست نه منطقی، نباید باستقبال مرگ شتافت، با گرمی خورشید و لطافت آب دردم آمیزیم، روی جهان تم انگیز و پشت آن دل انگیز است.
کامو درد را بررسی میکند تا درمان آنرا نشان دهد. کامو شاهد لحظاتی بوده است که در آن مدت، زندگی شبیه آبگینه شفاف میشود و میتوان از خلال آن به بی‌ارزشی همه چیز پی برد. اما او بجای آنکه نومید شود، اتفاقاً زندگی را پشاطر همان نا پایداری دوست تر میدارد. فلسفه پوچی واژه دیگری اعتبار جهان نیست؟ دورنگی از وارستگی و استغنا و اخلاص سوفیانه دارد.

۲- تاریخ ادیان - تألیف علی اسفرحکمت، اسفندماه ۱۳۴۵، از انتشارات ابن‌سینا

۴- تعلیمات بودیدهارما^(۱)

چهار اصل اساسی بودیدهارما عبارتند از :

* الف - ذَن عبارتست از تجربه‌ای که فرد باید خود، آنرا تجربه کند. شخص با خواندن آثار نوشته‌ها و ادبیات ذَن به آرامش و روشن بینی واصل نخواهد شد. ذَن هیچگونه مقام و اقتدار را برسمیت نشناخته و فرد باید خود قدرت و اقتدار خود باشد.

* ب- بی ارزش نمودن واژه و کلمه:

کلمات علامتی بر روی کاغذ و اصواتی در فضا میباشند. آنها جانشین های نارسائی برای حقیقت بوده و قادر نیستند تجربه فردی را بفرد دیگری منتقل نمایند. بهمین جهت ذَن برای واژه و کلمه ارزشی قائل نبوده و معتقد است که هر فردی باید خود شخصا زندگی و حقیقت را تجربه نماید.

* ج- اشاره مستقیم به تجربه فرد و نشان دادن راه:

حقیقت چیزی است که انسان بوسیله تجربه میتواند آنرا لمس کند و هیچ راه دیگری برای وصول به آن موجود نیست. تجربه چیزی است که خود اتفاق میافتد نه آن چیزی که فرد بخود تحمیل میکند. عبارت دیگر برای درک حقیقت باید کوتاه ترین راه را انتخاب نمود.

پگفته حافظ :

لقین درس اهل نظر يك اشارت * * * * * كودم اشارتی و مکرر لمی كنم

* د- برای وصول به آرامش و روشن بینی، فرد باید در بحر وجود خویش غوطه‌ور گردیده و قادر باشد که خود کاوی نماید. وقتی که پرده خود فرو افتد، انسان قادر است که به آرامش و روشن بینی واصل شود.

۴- تعلیمات تائوئیسم و خصوصیات روحی چینی‌ها :

• تائوئیسم در حقیقت مذهبی بدون خدا، دعا، پیشوای مذهبی و قربانی نمودن می‌باشد. این شیوه در حقیقت نوعی فلسفه متعالی برای زندگی کردن است. کتاب این مذهب تائوت چینگ^(۱) نامیده می‌شود. این کتاب دارای دو بخش است. یکی درباره تکوین حیات و دیگری راجع به چگونگی راه و روش زندگی. سه اصل در این آئین مهم است.

الف- مهربانی و شفقت

ب- پیروی از اعتدال

ج- فروتنی و تواضع

چینی‌ها مردمی هستند بسیار زمینی، اهل عمل و دور از خیالیابی، زندگی روزمره برای آنها بسیار مهم بوده و یک شیوه انسانی زندگی بنظر آنها از یک دکترین خشک و جامع فلسفی مذهبی یا اخلاقی برتر است.

۵- تعلیمات پیشوای ششم.

• بعضی از اصولی را که هوئی ننگ^(۲) به تعالیم بودا و بودید هارما افزوده عبارتند از:

• الف- او مخالف با تمرکز قوای ذهنی در حول محور خاصی بوده و معتقد است که پدیده اندیشیدن را باید بحال خود گذارد. این پیشنهاد در حقیقت توصیه تداعی آزاد به فرد می‌باشد.

در حقیقت آنچه هوئی ننگ می‌گفت بدان معناست که ما بطور تصنعی، هیچ چیز را به اندیشیدن تحمیل ننموده و پدیده اندیشیدن را کنترل و مهار ننمائیم.

• ب- برخلاف بعضی از فرق بودائیسیم که اندیشیدن در حال نشسته را توصیه می‌نمودند نشستن را توصیه نمی‌نماید.

• ج- برخلاف مکتبی که شین شائو^(۳) بنیان گذار آنست و بنام مکتب تدریجی^(۴) نامیده می‌شود در مکتب^(۵) ذن مراحل مختلفی موجود نبوده و نام این مکتب ناگهانی^(۶) می‌باشد.

(1) - Tao Te Ching

(4) - Gradual

(2) - Hoi Neng

(5) - Stages

(3) - Shin Shao

(6) - Suddenschool

✱ باری بعد از پیشوای ششم جانشینی از بین رفت. امروزه دو مکتب ذن یکی بنام مکتب سوتو^(۱) و دیگری مکتب رنزی دارای پیروان بیشتری می باشد. مکتب رنزی در سال ۱۱۹۱ و مکتب سوتو در سال ۱۲۲۷ بعد از میلاد وارد ژاپن گردید و هر دو مکتب در حال حاضر از اندیشیدن در حال نشسته استفاده میکنند. فرق این دو مکتب در اینست که در مکتب سوتو از کوان^(۲) استفاده نمیشود و بفرم طبیعی نزدیکتر بوده و مکتب رنزی دارای شیوه‌ای خاص برای کشف حقیقت است که تصنی می باشد.

Soto
✱ ۱- سوتو یکی از شاخه‌های ذن می باشد. این مکتب یکی از مکتب‌هایست که بعد از ورود ذن به ژاپن در این سرزمین شکوفان گردید. در این مکتب تصنع کمتر به چشم می خورد و برخلاف شاخه دیگر ذن یعنی رنزی که در آن از کوان استفاده می گردد، در مکتب سوتو از آن استفاده نمیشود.
۲- کوان :

کوان رامیتوان معما ترجمه نمود. برای تربیت ذن گرایان، استادان ذن معما هائی طرح نموده اند که ذن گرایان باید جواب این معماها را ارائه دهند. اصولا کوان متعلق به مکتب رنزی (RINZAI) بوده و در مکتب سوتو (SOTO) از آن استفاده نمیشود. این عمده ترین تفاوت بین این دو مکتب ذن می باشد. در ادبیات ذن توده پیشماری کوان وجود دارد.

هاکوبین (HAKUIN) (۱۷۶۸-۱۶۸۵) که بنیان گذار مکتب رنزی جدید می باشد، سیستم جامع و جدیدی از کوان را بوجود آورد. تعلیمات در این مکتب دارای شش قسمت است که پنج قسمت آن پیدانمودن جواب تعداد پیشماری کوان می باشد.

گنتراندن این مرحله برای اخذ درجه استادی در حدود ۳۰ سال طول میکشد برای نمونه نام چند کوان رایج و مشهور را متذکر می شویم.

- ۱- چهره اصلی.
- ۲- صدای یک دست.
- ۳- آیا میتوان صدای آنچه را ایجاد صدانمیکند، شنید.

معمولا اگر ذن گرا اصول و تعلیمات ذن را خوب درک و جذب نموده باشد، قادر

- خواهد بود به سہولت به کوان ها جواب دهد.
- (1) - Rinzai
(2) - koan

ذن چیست؟



بیان مفهوم ذن یا عبارتی بدست دادن تعریفی از ذن چنانچه خواننده بتدریج توجه خواهد نمود تقریباً امکان ناپذیر میباشد . با این وصف تعاریف سه تن از متفکرین معاصر ادبیات ذن همراه با معرفی آنان بنظر میرسانیم .

● ۱- پروفوردی . تی . سوزوکی (۱) (۱۸۶۹-۱۹۶۶) ، اهل ژاپن ، استاد فلسفه بودائی دانشگاه اوتانی (۲) در شهر کیو تو (۳) که متجاوز از ۹۰ . / ادبیات ذن بوسیله اوبدنبای غرب معرفی گردیده است .

پروفوردی سوزوکی دارای تالیفات بسیاری بزبانهای ژاپنی و انگلیسی بوده و کفایت اشاره شود که تعداد کتبی که او درباره ذن ، فقط بزبان انگلیسی نوشته است بیش از ۲۵ جلد میباشد . بعقیده او :

ذن عبارتست از رهایی ، ذن یعنی رهایی از تمام قیود . ذن یعنی پرورش خود آگاه و ناخود آگاهی که ماوراء هرگونه دوگانگی و دواندیشی میباشد . ذن یعنی پرهیز از کوشیدن در راه اندیشیدن در باره مسئله ای خاص . ذن یعنی اندیشیدن در خارج از محدوده تضاد ذن یعنی وراء منطقی زیستن و منطقی اندیشیدن . ذن یعنی طریقتی که خود را درگیر مسأله ای خالق ، معاد ، روح ، پاداش و توبیخ و مسائلی نظیر مفهوم زمان مکان و حیات و مرگ نمی نماید . ذن ماوراء اندیشه ، منطق و تجزیه و تحلیل میباشد . ذن یعنی شیوه ای که بطور مداوم راه رستگاری و رهایی را نشان میدهد . ذن یعنی وصول به آرامش و روشن بینی بدون اندوختن علم و دانش .

(1) - Daisetz Teitaro Suzuki (3) - kyoto

(2) - Otani

● ۲- آلن واتس (۱) فیلسوف، نویسنده، محقق و متفکر آمریکائی، که منجاوز از بیست جلد کتاب در زمینه مذهب و فلسفه دارد. وی مدتها در دانشکده‌های معتبر آمریکا به تدریس اشتغال داشته و چندین کتاب درباره ذُن نوشته است. واتس هم اکنون رئیس آکادمی آمریکائی مطالعات آسیائی، واقع در شهر سانفرانسیسکو میباشد. او میگوید:

● ذُن نه مذهب است و نه فلسفه، نه علم است و نه روانشناسی، ذُن شیوه و روشی است برای رهائی و رستگاری. ذُن یعنی مجموعه اصولی که انسان با رعایت آنها قادر میگردد که با اشتیاق زندگی نموده و در ضمن بدون بیم و ترس، نیستی و مرگ را بپذیرد. در هر صورت ذُن وصف ناشدنی است و فقط میتوان آنرا تجربه نمود کلمه، واژه، توضیح و توصیف نمیتوانند بیان کننده‌ی این تجربه باشند.

● ۳- دکتر کرستس همفریز (۲) اهل انگلستان نویسنده، شاعر، قاضی و رئیس انجمن بودائیان لندن است. او دارای تألیفات متعددی درباره ذُن بودا بیسم میباشد. و مجموعه آثار کامل پروفیسور سوزوکی تحت نظر وی بزبان انگلیسی ترجمه و چاپ گردیده است. بعقیده او:

● ذُن جوهر و اراج هستی و زندگی میباشد. ذُن ماوراء هر نوع شکل، فرم اندیشه، کلمه و ماده بوده و به این جهت قابل انتقال نیست ولی قابل تجربه کردن است. ذُن یعنی نگاه کردن به دیدنیها بدون کوچکترین تبعیض، ذُن یعنی نگاه کردن بهر چیز بدون کاستن از ارزش و افزودن پراج آن.

برای انتقال مفهوم ذُن، واژه، جمله، تئوری و نظم، نقش خام و حقیری را ایفا میکنند. ذُن تجربه ایست طولانی که فرد باید خود آنرا احساس نماید همچنانکه نمیتوان با توضیح راجع به راه رفتن آنرا تجربه نمود با توضیح و توصیف نمیتوان مفهوم واقعه ذُن را درک نمود.

(1) - Alan Watts

(2) - Christmas Humphries

• برداشتهائی دیگر از ذن •

بر بنیاد اندیشه تن از متفکرین دنیای ذن در این قرن، لازم است تعاریف دیگری بدان بیفزائیم .

● ۱- ذن یعنی : رجعتی بهترین حالات فیزیولوژیک انسان . چون معتقدیم که پسیکولوژی جز فیزیولوژی دستگاه اعصاب مرکزی چیز دیگری نمیباشد . بر اساس این نظریه ، فرد در طریقت ذن میکوشد بانوسل به اصول ویژه آن بهترین حالات فیزیولوژیک جسم خود رجعت نماید . ما در اینجا نینگونیم بهترین حالات پسیکولوژیک بدن در هر صورت اعتقاد داریم که فرد در اثر تعلیم و تربیت مذهب ، اخلاق و عرف در طی دوران کودکی ، خودمبدل به موجودی میشود که در آینده دچار تضاد میگردد . این تضاد از سوئی یک حالت بیمارگون و از سوی دیگر بیگانه با فیزیولوژی بدن انسان است . ذن به انسان کمک میکند که تضاد درونی خود را از بین برده و در نتیجه انسان از نقطه نظر فیزیولوژی در وضع بهتری قرار گیرد .

● ۲- ذن یعنی ، مهاجرت :

مهاجرت از قطب اضطراب به قطب آرامش . این مهاجرت دارای درجههای مختلف بوده و عبارت دیگر توام با گذشت زمان ، فرد به ترتیب اضطراب شدید ، اضطراب متوسط ، اضطراب شدید متوسط ، اضطراب کم ، حالت بدون اضطراب را پشت سر گذاشته و بسوی آرامش اندک ، آرامش زیاد در حرکت بوده و بالاخره به آرامش بسیار زیاد نزدیک شده و سرانجام به آن واصل میگردد . این آرامش موقعی حقیقی و غیر کلاب است که فرد توام با وصول بآن به درک ساتوری^(۱) نیز نائل آید .

(1) - Psychologic

● ۳- ساتوری (SATORI) منظور از خواب غفلت بیدار شدن میباشد : لغت(از خواب غفلت بیدار شدن) نه دارای بعد اخلاقی و نه دارای بعد مذهبی میباشد . ساتوری در حقیقت عبارتست از اواقف شدن بیک حقیقت برای اولین بار . توام با این قادر بودن بنگرستن بیک موفقیت از یک زاویه جدید، در رفتار و احساس فرد تغییر بوجود میآید . تنها آن نوع اشتیاق و آرامشی راستین و مداوم است که توام با ساتوری باشد . این سرشار شدن از بصیرت و روشن بینی از خلاقیت انسان در اقی اندیشه سرچشمه میگردد و این متعاقب وصول بیشتر فرد بآرامش بدست میآید .

۳- ذن یعنی: ویژگیهای شیوه خاص زندگی در نزد قشرویه‌ای از مردم. در این قشر (قشر خلاقه) معمولاً روشنفکران، دانشمندان و هنرمندان قرار دارند. چنانچه ملاحظه میشود این قشرویه بطور غیر قابل اجتناب در دوره‌ای خاص از زندگیشان (معمولاً در دوران میانسالی) دچار تضاد با هستی میگردند.

✱ علت این تضاد گرایش‌های سرشتی این افراد است که در نتیجه آن تعلیم و تربیت زمان کودکی را شدیداً جذب نموده و در دوران میانسالی دچار تضاد با خود و با هستی میگردند این شیوه خاص زندگی کردن، برای عده‌ای از افراد، تنها در محیط‌های خاص یعنی در باشگاهها پیروان^(۱) ذن امکان پذیر بوده و برای عده‌ای دیگر در محیط معمولی زندگی (شهر) نیز امکان پذیر است. تضاد این افراد با هستی اجتناب ناپذیر بوده و چنان قابل پیش‌بینی و پیشگویی است که گویی یک پدیده بیولوژیک میباشد، برای روشن شدن این مطلب توضیح بیشتری میدهم، اصولاً ما میتوانیم افراد را به چهار گروه مشخص تقسیم نمائیم:

- الف - کندذهن که بطور بسیار ضعیف دچار ثبوت شرطی میشوند.
- ب - شخصیت پسکوپات^(۲). که بطور ضعیف دچار ثبوت شرطی میشوند.
- ج - شخصیت طبیعی یا معمولی که بطور معمولی، طبیعی و متوسط دچار ثبوت شرطی میشود.
- د - شخصیت خلاقه (شامل هنرمندان، دانشمندان و روشنفکران) که شدیداً دچار ثبوت شرطی میشوند.

شخصیت خلاقه آن فردی است که دچار ثبوت شدید گردیده و در اثر اینکه محیط دیروز (یعنی نظم و تربیت و انضباط و قوانین بازی زندگی دوران کودکی) را شدیداً جذب نموده.

در دوران میانسالی دچار تضاد با هستی و با خود میشود. از طرف دیگر یک خطر دیگر چنین شخصیتی را در دوره میانسالی نیز تهدید میکند. که دارای چندان رابطه مستقیمی با دوران کودکی و ثبوت شدید وی در این دوره نیست و آن تهدید محیط میباشد. هم محیط دیروز که قسمتی از خود اوست و هم محیطی که در زمان حال در آن زندگی میکند. چنین فردی برای پیروزی در قیام و طنبیان علیه دیروز، بمطالعه قوانین فیزیولوژیک انسان اولیه پرداخته است. اصولی چون اصل نخود بخود بودن «اصل زمان حال گسترده و جاودان، اصل ارزش کاربدنی، اصل ماوراء دوگانه اندیشی، اصل غیر منطقی بودن هستی و دیگر اصولی که بعداً خواهیم دید.»

و برای توفیق در راه طغیان علیه محیط فوری خود ، یعنی محیط بیمارگون شهرهای بزرگ ، آنرا ترك کرده و مقیم باشگاههای پروان دن میگردد. پس گرایش به دن یعنی قیام انسان علیه خود و محیط فوری خود و راه وصول به آرامش و آزادی.

● ۳- دن یعنی : ورزشی که در اثر انجام مداوم آن فرد توفیق می‌یابد بیک وضع مطلوب و متعالی روانی جسمی واصل گردد . پس میتوان گفت دن شیوه‌ای زیستنی است در راه وصول به مطلق ترین میزان آرامش .

● ۵- دن یعنی: معتقد بودن باینکه شعاع دایره آزادی‌ده شعاع دایره محدودیت های شرعی ، اخلاقی، عرفی ، مذهبی و جنسی يك سانتیمتر میباشد .

* ۶- دن یعنی : رهائی از چنگال مصنوعات ، مصنوعاتی که ساخته و پرداخته اندیشه انسان است . یا عبارت دیگر رهائی از چنگال مصنوعات ذهنی نسل های پیش.

● ۷- دن یعنی : رجعت انسان بذات خود . دن عبارتست از وقوف انسان دچار تضاد و حرمان باینکه تاکنون بذات خویش خیانت مینموده است . دن عبارتست از شناسائی آندسته از ارزشهای تصنعی که بانسان تحمیل گردیده و پرهیز از بنده و برده بودن این ارزشها، دن یعنی راهی که بایموردن آن انسان بآرامش مطلق میرسد و در اثر آن رفتاری انسانی از خود نشان میدهد . تظاهر تغییر رفتار فرد معمولاً در روابط وی با دیگران متجلی میشود . افرادی که واقف بوجود تغییر شدید در فرد نیستند ممکن است بپندارند که فرد بداشتن رفتار نیکو و پسندیده ، تظاهر میکند و با اینکه بمل مختلف چنین رفتاری را بخود تحمیل مینماید، آنها چنین پنداشته و غافل از این حقیقت میباشد که رفتار چنین فردی بذاته چنین نگشته است . آنها باور ندارند که وی قادر نیست بشیوه متعارف و معمولی با سایر افراد ارتباط برقرار نماید . و با اصولاً هیچ دلیل منطقی نمی‌بینند که دارای روشی غیر از روش جاری خود باشند .

* پیروذن ممکن است اصلا مذهبی نباشد ولی همیشه رفتار او شبیه افراد مذهبی است .

● پیروذن از چنان قدرت زیاد «ID»^(۱) برخوردار است که گویی اصلا در تمامی وجود او «EGO»^(۲) وجود ندارد . دن یعنی قدرت به این حقیقت که شکستهای انسان اتفاقی نبوده بلکه بواسطه نتیجه گیری غلط، شکست خورده است و پرهیز از رفتن بدنبال هدفهای غیر صمیمی و غیر صادقانه (اهدافی که بیگانه با ذات وی اند) .

○ ذن یعنی وقوف باین نکته که همچنانکه متعاقب او ج فواره ، سقوط است و یا عبارت دیگر هر فواره ای سقوط میکند چون فواره است . متعاقب زیادی روشن - فکر بودن ، زیاد منطقی و زیاد متعارف بودن ، غیر روشنفکر بودن ، غیر منطقی و غیر زیاد متعارف بودن است .

■ ذن هرگز بایک مکتب اخلاقی نباید اشتباه شود . اگر پیروان ذن دارای رفتار نیکو و پسندیده ای میباشند این اتفاقی است و مفهوم آن این نیست که هر فرد دیگر بمحض علاقمند شدن باصول ذن باید پای بند اخلاقیات خاص گردد . بنظر نویسنده باید این مسئله همواره تذکر داده شود که از نظر ذن فرد از گروه مهمتر است چون مردم بیمار ، لبریز از اضطراب افسرده و دست بگریبان با سایر دشواریهای این عصر ، حوصله فداکاری بودن و انسان بودن و شنیدن پند و اندرز و امر به معروف و نهی از منکر را ندارند . در حقیقت آنها از افرادی کاملاً عاصی میباشند که علاقمندند که بهر فردی ، بهر علت معقول و ناعقل معقول شدید ترین حمله هارا بنمایند . بنابراین بطور منطقی در ذن باید بفرد کمک نمود . باید بفردیاری نمود تا او بتواند بدون تضاد و ناراحتی زندگی کند . بعد از اینکه فرد تضادهای خود را از دست داده ، قادر میگردد سایرین را دوست داشته باشد و به آنها کمک کند . هرگز نباید هائوسل به پتک پند و اندرز به فرد فشار آورد و واقعبت حال را به گذشته رساند . بهمین ترتیب چون در طریقت ذن فرد باید خود خدای خود باشد یعنی بدلیل اینکه یک قسمت از هستی و وجود فرد نباید قسمت دیگر را کنترل نماید و به آن امر و نهی کند و باعث گناه وی گردد . بهمین دلیل نیز نباید هیچگونه کوششی بعمل آید که فرد از بیرون کنترل شود .

● فرد بعد از وصول کامل ، نیازی به کنترل شدن از درون و بیرون ندارد . و جهت حرکت مرکب باید کوشش در جهت آزاد ساختن فرد از ذات خود باشد .
● « تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز »
واژه ها و وسیله نقلیه نیستند . فرد باید بر مرکب تجربه سوار باشد تا بتواند طول شاهراه ذن را بییماید .

● ۸- سرانجام ذن یعنی :
آگاهی انسان به اینکه او بیمار است و علت بیماری وی نیز دو چیز است .
اول اینکه انسان به علت دریافت یک تعلیم و تربیت (چه در خانه و چه در مدرسه)
خشک و بیمارگونه و جذب آن، یعنی در حقیقت بواسطه جذب یک دیروز بیماروش،

بیمار است و همواره از اصول برگشت پذیر فیزیولوژی بدن خود سرپیچی میکند. دوم اینکه محیط کنونی او (شهرهای بزرگ با تمام روابط انسانی، محیطی) محیط بیماریست و انسان برای وصول به آرامش مطلق (بهبودی) چاره‌ای ندارد جز اینکه خط بطلانی هم‌برروی دیروز خود یعنی خودم بر روی امروز خود، یعنی بر روی محیط فوری خود بکشد.

پروژدن برای نیل به آرامش به دو چیز تکیه میزند:

الف - ادبیات و تعلیمات و آموزشهای دین .

ب - محیط سالم باشگاههای ویژه پروان دین

خصوصیات دین تکامل یافته

* برای بیان دین تکامل یافته ویژگیهای آنرا توصیف مینمائیم. در این مکتب اولاً مراحل مختلف وجود ندارد. این مکتب، مکتب ناگهانی میباشد. در این مکتب تمرکز فکری در باره موضوعی خاص پیشنهاد نمیشود و ویژگیهای دیگر دین بطور خلاصه عبارتند از:

۱- ارزش فعالیت بدون هدف و خود بخود.

۲- عدم سعی و کوشش .

۳- عدم تمرکز از اندیشیدن و رها کردن اندیشیدن بحال خود .

۴- اندیشیدن بدون طرح و برنامه و تکرار خود بخود .

۵- در این مکتب کار عضلانی ارزش ویژه‌ای دارد .

۶- تجربه نمودن زندگی

۷- شیر اخلاقی بودن تعالیم

۸- عدم ارزش متون مقدس و تمثال و غیره .

● خود بخود بودن ●

✱ در طریقت ذن وقوف به ارزش والای خود بخود بودن دارای ارزش ویژه میباشد. بیماری از اصول و ویژگیهای ذن از این خصوصیت فیزیولوژیک انسان سرچشمه میگیرد. در حقیقت زندانیان کبیر یعنی انسان در طی قرون، بسیار کوشا بوده است که خود را در چهار چوب عرف، اخلاق، قانون، احساس گناه، ترس، ترس از مجازات، مذهب و دولت زندانی نموده و چنین وانمود سازد که انسان موجوده ماشینی بوده و فرسنگها از خود بخود بودن فاصله داشته و دارد. مامعتقدیم که خود بخود بودن انسان، از یک نیاز درونی منتشر و سرچشمه گرفته و دارای قوانینی ناشناخته مربوط بخود میباشد. خود بخود بودن چون تحرك انسان یعنی نیاز انسان تحرك، یکی از قوانین فیزیولوژیک بدن انسان میباشد.

مالین اصل را اصل منتشر^(۱) نامیده ایم.

۸ - زیستن در حال گسترده

✱ منظور از زیستن در زمان حال گسترده، توانائی، حس نمودن، زندگی کردن در زمان حال است. وقتی که فردی مرتباً در زمان آینده زندگی نموده و با بطور مداوم ذهن او لبریز از خاطرات هوس انگیز زمان گذشته است در نتیجه دارای استعداد ناچیزی برای زیستن در زمان حال است. این زمان حال گسترده را زمان حال جاودان نیز میگویند. علت اینکه چنین احساس مداومی را زمان حال جاودان میگویند اینست که چنین شخصی چنان مجذوب فریفته، مغروق و غوطه ور در زمان حال و چنان دچار بی خیالی نسبت به آینده است که در ذهن خود با اصلاً تصویری از آینده نداشته و یاداری تصویری ناچیز میباشد. فردی که در زمان حال گسترده زندگی میکند از چنان آرامش عمیقی برخوردار است که حتی يك هزارم آن در نزد فردهادی ملاحظه نمیشود. در اینجا باید این موضوع را متذکر شد که کسی قادر است در زمان حال گسترده زندگی کند شخصی است که دارای استعدادی نادر از بهره ور شدن از احساس زمان حال میباشد.

نماینده گروهی از این‌ها، آن‌ها نیستند که به اوج تکامل ویژه خود رسیده‌است. این استعداد در حقیقت بکنوع ظرفیت درونی است که از دوران تولد در تندرستی موجود بوده ولی بعداً اثر تخریبی بک تعلیم و تربیت سخت و عمیق هدفهای گوناگون از بین رفته و نابود می‌شود. تخریب و تحمیل این هدفها باعث می‌شود که جوهر اندیشیدن انسان، توده‌ای از برنامه‌ها، امیال و خواسته‌هایی باشد که در آینده و همیشه در آینده اجرا گردند. کوشش بودن در راه جامعه، تحقق پوشیدن به این هدفها و خواسته‌های سراپگون لغزنده و تکثیر شونده عاملی است که باعث می‌شود فرد، بطور مداوم در حال آماده باش بوده و قادر نباشد در زمان حال زندگی کند. آیا امکان دارد که فردی بتواند در حلاله طرح و برنامه ریزی کند. یعنی عبارت دیگر آیا زمان آینده میتواند یکی از ابعاد اندیشیدن فرد را جمع به مشکلات معضلات، هدف‌ها و برنامه‌های آینده باشد. این مرتب در فکر آینده دور و نزدیک بودن عاملی است که باعث می‌شود انسان را بطور دائم در حال آماده باش نگاه داشته و به‌وی امکان ندهد که بتواند دارای داد و ستد با محیط خودی خود بوده و یا عبارت دیگر قادر باشد در زمان حال زندگی کند. چنین فردی در هیچ لحظه‌ای استعداد استراحت کردن و فارغ‌البال بودن ندارد. در نتیجه چنین وضع ممکن است هفته‌ها، ماهها، سالها و حتی دهه‌ها بگذرد و شخص مورد نظر بطور مداوم مراقب، هوشیار و آماده باشد. مثال دیگر وضع شخصی است که در مسابقه‌ی دو سرعت شرکت نموده و در پشت خط بحال آماده باش ایستاده و هر لحظه منتظر شنیدن صدای طپانچه است. البته این حالت آماده باش کوتاه مدت میباشد ولی فردی که در زمان حال زندگی نمیکند یا عبارت بهتر قادر نیست زندگی نماید کسی است که همواره دچار حالت آماده باش نمیشود. چنین فردی زمان حال را لمس نمیکند چون او دلا بی‌ریب برنامه‌ها، هدف‌ها، امیال دور و دراز خود سیر میکند. حال آماده باش بک حالت فیزیولوژیکی بک وضع غیر عادی میباشد.

• وضعی که اراده انسان بر روی آن اثری ندارد. در موقع آماده باش دستگاه سمپاتیك انسان فعالتر از حالت عادی میباشد و در چنین وضعی فشار خون بالا رفته مغز هوشیارتر از حالت عادی شده، بر تعداد ضربان قلب افزوده شده و بر تونیسیته

عضلات بدن افزوده میگردد. فردیکه بطور مداوم در حالت آماده باش است بطور مداوم دچار پرکاری دستگاه سمپاتیک مییابد

* وقتی میگوئیم فرد مجبور است، قادر نیست در زمان حال گسترده و یا جاودان زندگی نماید منظور این نیست که او دارای استعداد استراحت نمودن نیست و یا اینکه فی المثل قادر نیست برای چندین ساعت در جایی آرام بنشیند. بی شک وی قادر است چنین کاری انجام دهد اما زمانی که چنین کاری را با جبار انجام میدهد احساس بیقراری و ناراحتی میکند.

بجز چنین فردی بقرار شخص است که بطور مداوم درگیری کاری مییابد. اگر کاری نداشته باشد کار جدیدی برای خود میثراشد.

* لحظه ای آرام نمی نشیند و مرتب بکاری پیله بینماید در کار چنین افرادی طمأنینه وجود ندارد. هم و کوشش کار این افراد مجبور عبارت از دوران استراحت و کار، کار و استراحت بطور متناوب نیست یعنی بعبارت دیگر در این عصر تمام چیزهای متضاد در هم ادغام شده اند. در هر صورت انسان مجبور این عصر بطور دائم در حال انجام کار است و تا زمانی که مشغول انجام کاری است احساس آرامش میکند. ولی به مجرد اینکه کاری برای انجام دادن نداشته باشد احساس تنش، و بیقراری، التهاب اضطراب، هوشیاری، نسبت بعدم تدوام هستی، پوچ بودن زندگی و خلاه بینماید وقتی فردی از این اردوگاه بیمار میشود در بستر بیماری بسیار ملتعب، بیقرار نا آرام، بهانه گیر مضطرب بوده و بر متخصص بازشک تیز هوش است که توأم بامداد ای بیماری ارگانیک وی به او مقدار زیادی داروی آرام بخش بدهد.

* گرچه افراد، شهر را پشت سر گذاشته و ظاهراً باغوش طبیعت پناه برده اند ولی از همان روز اول بانجام برنامه هائی که قبلاً طرح و بر نامه ریزی کرده اند میگردانند. افرادی ازین قماش استعداد ظرفیت درونی^(۱) خود را برای استراحت نمودن از دست داده اند. بهر صورت انسان مجبور عصر حاضر ظرفیت های گوناگون درونی خود مانند ظرفیت استراحت نمودن ظرفیت فارغ البال بودن، ظرفیت در زمان حال زیستن،

(۱) منظور از استعداد و ظرفیت درونی در حقیقت ایمان و اعتقاد بوجود یک نوع ظرفیت ذاتی مییابد. مثلاً میتوانیم معتقد باشیم که هر انسان ذاتاً هنرمند بوده ولی رفته رفته دبائر ضعیف بودن این استعداد آنرا از دست داده است. اما اگر این استعداد قوی باشد در اثر مشکلات

ظرفیت مورد تقدیر قرار دادن ولدت بردن از مظاهر ساده صنعت را از دست داده است.

✱ مادر عصر حاضر شاهد بر خورد نسلها میباشیم. یکی نسل ماشینی و عام گرا که تمام ظرفیتهای درونی خود را از دست داده و پرده ماشینیزم گردیده است و دیگر نسلی که حاضر بسازش با جامعه مصرف کننده نبوده و در مقابل بطور نامرئی استثمار شدن که در بلانته ترین نوع آن میباشند مقاومت نموده و بطور پیگیر دور دفاع از ظرفیت های فطری خود میکوشند نکته قابل ملاحظه ای که بنظر میرسد اینست که خصوصیات پیسو کو موتور انسان این عصر در اثر پیروی او از محیطش و با از یک زندگی ماشینی میباشد. البته این پیروی يك پیروی داوطلبانه نبوده و ذات انسان کاملاً با چنین محیطی در تضاد دلی میباشد.

✱ مظهر تضاد انسان، بقراری، اضطراب، ترس، وحشت، احساس بوجی، افسردگی و هزاران نوع عواطف بیمارگون دیگر میباشد و از اینجاست که مادر این گونه جوامع توده هائی از انسانهای مفلوک و بدبختی را می بینیم که با تکیه زدن به داروهای آرام بخش و ضد افسردگی بحیات فاجعه آمیز خود ادامه میدهند و باز هم ادامه میدهند.

● در هر صورت انسانیکه قادر نیست در زمان حال گسترده زندگی نمایند و یا به عبارت دیگر دارای احساس زمان حال گسترده نیست قادر با استراحت کردن نمیشد و فردی است دچار بقراری دائمی که نه در جهان بلکه در خیابان افکنده شده است. این را نیز باید توجه نمود که این استعداد زندگی نمودن در زمان حال گسترده نباید به تبلی وی بی قیدی تعبیر شود همانند سر بازی است که در جبهه جنگ مجروح شده

و معالجات ناپذیر میشود. در دن گفته میشود که هر انسانی هنرمند و شاعر است. ما گرایش خلاق را در دوران بلوغ و حتی کودکی در اکثریت غلیظی از کودکان و نوجوانان ملاحظه میکنیم. ولی بعد از گذشت يك یا دوعده، بیش از تعداد انگشت شماری از آن توده غلیظ قبلی را نمی بینیم که هنرمند و شاعر باشد. حقیقت مورد نظر اینست که همه چنانکه تمام انسانها ذاتاً هنرمند و شاعر هستند تمام آنها دارای این استعداد درونی یا از ظرفیت فطری میباشند که از آثار هنری و از جمله شعر لذت ببرند. این استعداد درونی که ضمناً ظرفیتی فطری و ذاتی است چیزی چون نیا پارشاه احساس گرمگی و تشنگی نیست که انسان نتواند آنرا تحمل نماید. به عبارت دیگر انسان این مصر در اثر تبدیل موجود خود بخود طبیعی بيك موجود مجبور و ماشینی (پیشی موجودی که ریشم وی تحت الشعاع ریشم ماشین و يك جهان ماشینی است) این استعداد درونی خود را از دست داده و میدهد. نوجوی بیمارگون انسان این عصر نموننده ای از این پدیده را بیچ در دشمن نامرئی میباشند.

وارجع است که در پشت جبهه بستی گردیده تا بهبودیافته و مجدداً در صحنه نبرد وارد شود.

* بهمین ترتیب تنها فردیکه قادر است ریتم و آهنگ انسانی خود را بدست آورده و حفظ نماید. میتواند از زندگی لذت ببرد. (۱) لذا آنچه را که انسان در زندگی بدست میآورد تلاش بی‌گیر در زمان حال گسترده و سرانجام احساس آرامش بدون دغدغه و پراکندگی ذهن و تشویش و دلهره در زمان حال گسترده میباشد. این تصور باطلی است که آینده آستن بهترین امکانات است عامل تغافل انسان درباره ارزش دانستن زمان حال میباشد. این عدم توانایی انسان در زیستن در زمان حال گسترده یک مشکل روانشناسی و یک حالت بیمارگون میباشد. این افراد تمام وقت خود را صرف پیمودن مسافت بین دو هدف نموده و تازه وقتی به هدف جدید خود میرسند با کمال تأسف متوجه میشوند که تصاحب این خواسته جدید موجب ارضاء و اغناء آنها نمیگردد.

* خنجر هدفهای بیشمار با کمال بیرحمی زمان حال را (که رشدیک جامعه را) میتواند دربرگیرد) بقتل رسانده و نابود میسازد.

* (۱) - در محیط ما وقتی راجع بزمان حال و ارزش آن بحث میکرد گفته میشود که دم غنیمت است و یا اینکه چو فردا شود فکر فردا کنی. عوام نیز در اینگونه موارد از یک چنین گفتاری ارزشی بسیار ناچگانی مینمایند. این افراد معمولاً بسیار حریص بوده و دائم در فکر سود جوئی و نفع بیشتر مینمایند. پستی‌ها مینندارند که وقتی گفته میشود دم غنیمت است باید فوراً بساط عیش را گسترده و افراط را باوج رسانید. این احساسات ترس، عوامانه ترین و منحط ترین تفسیر مفهوم ارزش زیستن در زمان حال گسترده میباشد.

شخصیت نشیمنگاهی^(۱)

* چون در بخشهای متعددی از این کتاب و بکرات از شخصیت نشیمنگاهی سخن رفته است وقت آنست که درباره آن توضیحات لازم را بدهیم ولی قبل از بحث راجع به این موضوع ناچاریم کمی درباره بعضی از اصول مکتب روانکوی فروید و نظریات او بیان نمائیم.

ماحصل این نظریات بشرح زیر است .

- ۱- بیماری انسان- بیماری غیر جسمی انسان اتفاقی نیست.
- ۲- بیماری انسان مربوط به گذشته اوست .
- ۳- بیماری انسان مربوط بیک «روان» یا شخصیت صدمه پذیر میباشد.
- ۴- همانطوریکه قسمتهای مختلف بدن انسان مانند قلب، مغز، کبد و غیره دارای گذشته ای میباشد روان انسان نیز دارای گذشته ای هست .
- ۵- شخصیت افراد را بحسب نوع تکامل روانی آنها میتوان بگروههای مختلف تقسیم نمود در اینجا لازم است یادآوری نمائیم که شاید انسان دارای صدها نوع شخصیت باشد ولی بنظر نگارنده (۲) طبقه بندی زیر طبقه بندی مناسبی میباشد.

- ۱- شخصیت دهانی
- ۲- شخصیت نشیمنگاهی
- ۳- شخصیت طبیعی
- ۴- شخصیت اسکیزوئید
- ۵- شخصیت حدواسط

تضاد^(۱)

منظور از تضاد اینستکه انسان باتمام وجود و اراده اش بیک سو حرکت نمیکند و باها کندی تمام حرکت مینماید. تعریف دیگر اینستکه وقتی که فرانسز سرکوب شده در نزد انسان امکان می یابد که برای ارضاء خود اقدام نماید و با نیروهای فراخوردیابرمین رویوروشده و در اثر این کیفیت وضع خاصی بوجود می آید که آنرا تضاد مینامند.

تضاد بسیار شدید نزد افرادی که دارای شخصیت نشیمنگامی میباشد ملاحظه میشود این افراد دچار اشکال زیادی در موقع انتخاب کردن میباشد یعنی وقتی مابین دو قطب قرار میگیرند بوسیله ۵۰ درصد کشش بسوی هر کدام کشیده میشوند، چون این دونیرو مساوی و در خلاف جهت یکدیگر میباشد همدیگر را خشی نموده برآیند آنها صفر میشود.

هنگام بحث درباره تضاد بدو موضوع باید اشاره شود. یکی اینکه تضاد از سلولهای مغز حیوان و انسان (لسفروتال) سرچشمه گرفته و بروز تضاد دارای رابطه ای بسیار مستقیم با گذشته فرد بوده است. عبارتی دیگر بروز تضاد حادثه ای اتفاقی نمیباشد.

چنانکه ملاحظه میگردد اگر فرد اقدام به از بین بردن تضاد درونی خود بوسیله ذن درمانی و یا رو اتکوری نماید تضاد وی همچنان بحیات خود ادامه داده انسان تا آخر عمر دچار عدم انطباق با هستی میباشد، عبارت دیگر از آرامش برخوردار نخواهد شد خصوصیت دیگر تضاد اینستکه وقتی حیوان یا انسان تحت تاثیر دونیروی متضاد میباشد برای وی گریز از محیط امکان پذیر نیست چه اگر غیر از این بود موجود مورد بحث از محیط فرار کرده در محیط مفروض میخکوب نمیشد و در نتیجه از صدمات موقعیت متضاد بر حذر بود.

۱- CONFLICT یا نورد یا تناد. عبارتست از یک تضاد درونی یعنی عبارت دیگر ریشه نوردو سرچشمه تظاهرات خارجی نوردیک تضاد روحی درونی میباشد. تضاد فرد را در یک موقعیت حیاتی میخکوب نموده و با سرعت حرکت وی میکاهد. کسیکه دچار تضاد باشد قادر نیست باتمامی وجودش بیک سو حرکت کند و تضاد ایجادشکاف در اراده میکند. ذن معتقد است که تضاد انسان همگانی و اگرستانسپال بوده و نهایت کوشش آن از بین بردن این تضاد میباشد.

اصولا انواع کلاسیک تضاد سه نوع میباشد :

۱- تضاد نوع گرایش و سرایش .

۲- تضاد نوع گریز و برگز .

۳- تضاد نوع گرایش و سریز

درستور زیر توضیح مختصری راجع بهریک میلهیم .

● ۱- تضاد نوع سرایش و سرایش : در این نوع تضاد فرد بوسیله دو مرکز جاذبه جذب میشود، ولی بر اثر اینکه قدرت جاذبه ایندو مرکز با هم برابرند موجود مورد نظر در جای خود میخکوب گردیده نمیتواند حرکت کند.

● ۲- تضاد نوع گریز و گریز : در این نوع تضاد انسان در موقعیتی است که از دو قطب گریزان بوده یا عبارتی دیگر در بین دو قطب قرار دارد که هر دو دارای بار عاطفی است و او محکوم است که یکی از دو قطب را انتخاب نماید.

● ۳- تضاد نوع سرایش و گریز : در این نوع تضاد انسان با یک قطب مواجه بوده و بواسطه ارتباط ویژه ای که با این قطب دارد دچار تضاد میباشد در این نوع تضاد فرد بوسیله این قطب هم جذب گردیده و هم دفع میشود .

ضد دوگانگی

ذن معتقد است که بنیاد هرگونه تحرك و نظاهر انسانی از اندیشه‌ی وی سر چشمه میگیرد. ذن بخوبی به این نکته واقف است که مشکلات انسان اتفاقی نبوده و بستگی بنوع اندیشیدن او دارد.

ذن نوعی جهان بینی خاص مانند اسم‌های گوناگون نیست که در حقیقت هر يك عینکی هستند با شیشه رنگی ویژه‌ای، بلکه ذن مانند دیده‌ای میماند که نوع دیدن فرد را عوض میکند. منظور اینست که ذن بخود پدیده اندیشیدن داشته در حالی که فلسفه‌های گوناگون و ابسم‌های مختلف مایلند و پیشنهاد می‌نمایند که فرد باید اینگونه بیاندهد و یا در این یا آن حوزه بیاندهد. لذا در همین جا متذکر می‌شویم که انسان اصولا دارای دو نوع اندیشیدن میباشد.

اندیشیدن معمولی را نوع نزدیک شونده^(۱) و اندیشیدن غیر متعارف را نوع دور شونده^(۲) می‌نامند. اندیشیدن نوع اول را معمولا هوش^(۳) نامیده‌اند و اندیشیدن نوع دوم را اندیشیدن خلاقه می‌نامند. در نوع اول فرد بسیارهای بند تبعیض شده و بسیار سخت‌گیری میکنند و هم از طرف دیگر قادر نیست که تمامی يك موقعیت را دیده و در نتیجه در قضاوت در مقیاس محدود خوب قضاوت نموده و در مقیاس يك محیط گسترده، قادر نیست صحیح قضاوت نماید. برعکس کسی که بطور دور شونده یا خلاقه بیاندهد معمولا فردی است که زیاد بسیار تبعیض نمیشد و ضمنا در يك مقیاس گسترده از روی صحت قضاوت می‌نماید.

مسئله‌ای که شایسته است مورد اشاره قرار گیرد اینست که ضد دوگانگی بودن ذن یکی از مسائل بسیار پیچیده در حوزه ذن بوده و هر دو، هم تفسیر آن و هم درك درست آن بسیار سخت و مشکل میباشد. وقتی میگوئیم ذن ضد هر نوع

(1) - Convergent (3) - Intelligence

(2) - Divergent

دوگانگی از قبیل جهان بینی های سیاسی و عقاید مذهبی و اخلاقی و جنسی است عده ای اعتراض میکنند و برای آنها باورش سخت است که فی المثل مکتب سیاسی A مانند مکتب سیاسی B میباشد. این یکی از پیچیده ترین مسائل بوده و تفهیم و تفسیر آن نیز کاملاً بفرنج میباشد. بهر جهت ذن اصولاً ضد دوگانگی است. مثلاً در مقابله با مرک از نظر ذن، مرک و هستی نیست بلکه در سطح ذن یعنی در ماوراء مرک و هستی، فقط هستی موجود است. این وضعیت در تمامی اوقات دیده میشود. ماوراء مذهب A و مذهب B و مذهب موجود است و مذهب عبارتست از یک رفتار اخلاقی ویژه که کم و بیش در تمام مذاهب مشترک است. به بیان دیگر خون تمام مذهب سرخ است و نیز خون همه انسانها، نه پوست همه انسانها.

باری برای فردی که تازه پا به قلمرو ذن میگذارد، آشنا شدن با این حقیقت که ذن ضد دوگانگی میباشد، شگفت انگیز، تحریک کننده و برانگیزنده است و این بیش از آنکه مربوط به ذن باشد مربوط به عدم قدرت درک تازه وارد به این گرایش ذن بوده و این نیز در اثر اینست که گرایش های ذن را نمیتوان بسادگی بوسیله واژه و کلمه بدیگران منتقل نمود. در اینجا لازمست بدومسئله اشاره شود:

● ۱- وقتی میگوئیم ذن ضد دوگانگی میباشد باید این نکته را در نظر بگیریم که ذن ضد آن نوع دوگانگی هائی میباشد که خالق آن خود انسان است و در بیشتر مواقع دارای پایه و اساسی فرضی، تخیلی و تصنعی میباشد.

● ۲- ذن معمولاً درگیر مسائل کسانی است که این افراد دچار تضاد بوده و در نتیجه دارای تحریک در یک جهت نمیشوند. ذن سعی مینماید که ابتدا تضاد آنها را در سطح اندیشیدن از بین ببرد. از بین بردن تضاد در سطح اندیشیدن باعث دوافتاق میشود. اول اینکه فرد قادر میگردد که در جهتی حرکت کند و با شروع حرکت کند و با شروع حرکت از میزان شدت حرمان او کاسته میگردد. در نتیجه این

وضع فرد از آرامش و روشن بینی بیشتری برخوردار گردیده و قادر است بهترین تصمیمات را بگیرد. چه اگر مثلاً در يك کشور جهان بینی سیاسی A پیروز شد و چنین فردی دارای شغل مهمی بوده و شدیداً پایند تبعیض باشد گمان میکند که مخالفان گروه B را که در حدود ۴۰ درصد مردم هستند باید نابود کرد. و این اشتباهی بزرگ است چه کاملاً میدانیم که ما هرگز قادر نخواهیم بود از کرات انسان کامل وارد کنیم و باید همان افراد گروه B را تبدیل به افراد گروه A نمود. پس اگر میگوئیم ما وراء A و B فقط A وجود دارد سخنی بگراف نگفته‌ایم. چون ما وراء هر دو، در تجزیه نهائی انسان قرار دارد. با آگاهی انسان بخصلت دوگانه اندیشی سلولهای مغز، فرد پندریج و سواس درست انتخاب نمودن و کمال پرستی و تردید خود را از دست میدهد و قادر میگردد آزادانه زندگی کند.

غیر منطقی بودن هستی



پیرو ذَن فردیست که تا آنجا که مقدور و نه مطلوب است پایند منطقی بودن است او نیز معتقد است اگر کسی مریض است نباید نسبت به سلامتی خود تغافل نموده و باید به پزشک رجوع کند و بهمین ترتیب زمانیکه سیل، زلزله و سایر حوادث نامطلوب و غیره را مشاهده میکند، حوادثی که در اثر آنها افرادی کاملاً بی گناه و نیکوکار بطور ناگهانی از بین میروند نباید متعاقب این حوادث دچار آشفتنگی و افسردگی شود. ذَن به این دسته از افراد میآموزد که چگونه نباید در برابر هستی ایستاده و باید بعنوان قسمتی از طبیعت تابع قوانین هستی و طبیعت

باشند. نظاهر نمودن آنچه بصورت فاجعه اتفاق می افتد بعلمت تکامل ویژه شخصیت شخصی مفروض در دوران کودکی است. درحقیقت محیط تعلیم و تربیت هم در غرب وهم در شرق يك محیط خشك و جامد بوده و در این محیط سعی میگردد که يك انضباط و نظم بیمارگون به کودکان تزریق و تحمیل گردد. درحقیقت آنچه در این محیط اتفاق می افتد مواجه شدن دو نسل در روبروی هم بوده و در افق و زمینه چنین شرائطی ملاحظه میگردد که اساس آموزش و پرورش، آموزش خرد و دانش به اطفال نبوده بلکه مهمترین مسئله آنست که با ترس و وحشت نسل هارا مواجه و آنها را توسط عامل سهمگین دیگری کنترل نماید. امروز شاید بسیاری ندانند که آمد نشان به این گفته رباط و رفتنشان و حتی تمام رفتارشان خارج از اراده شان می باشد ولی باوجود این و بطور سرسختانه و پیگیری می کوشند که منطق پوشالی خود را تحمیل نمایند.

اصولا ذن از يك نیازد رونی در راه دفاع از آزادی و آرامش سرچشمه میگیرد و نزدیک شدن به زندگی و اندیشیدن به چیزی، باید از يك وراء اندیشه مایه گیرد.

متأسفانه در عصر بیمارگون کنونی که بی نظم و ترتیبی خاصی بر شهرهای بزرگ مستولی است، انسان محکوم است که در مقابل فاجعه هائی که آنها را فاجعه های محیطی می نامیم، نیز تسلیم شده و رضا دهد. در هر صورت منظور از حمله فوق اینست که در عصر بیمار کنونی بعلمت خصلت شهرهای بزرگ (تصمیمات ضد بشریت و بخود پستی افرادی معدود) انسان نه تنها در مصارف بمباران فاجعه های مربوط به هستی میباشد (همچون اعصاب پیشین) بلکه در ضمن در معرض بمباران فاجعه های محیطی نیز میباشد. نسل حاضر باید قادر باشد این دونوع فاجعه را از هم متفک سازد. زیرا فاجعه های محیطی قابل کنترل، پیشگیری و درمان بوده و باید شدیداً علیه آنها مبارزه نمود.

ولی عوامل فاجعه زای هستی غیر قابل کنترل و درمان ناپذیر میباشد و انسان باید قادر باشد آنها را بپذیرد و تحمل نماید. بطوریکه ملاحظه میگرداند نظرسیرتطور اندیشیدن، پیروذن فردی است که قبلا (یعنی قبل از اینکه بدنهای ذن قدم گذارد) تصور میشد که منطقی می اندیشد ولی اکنون تصمیم میگیرد در موارد ویژه ای منطقی نباشد.

ولی با وجود این ما میتوانیم گاهی توده ای از افراد را ببینیم که با وجود از دست دادن عزیزی همچنان منطقی می اندیشند و یا ملتی که بر اثر مصائب جنگ همه چیز خود را از دست داده ولی باز در صدد جبران خسار میباشد. همچون ملت ژاپن که در جنگ جهانی دوم وقتی می جنگیدند با سربازهای وجودشان می جنگیدند و زمانی هم که پس از جنگ تصمیم به ترمیم وضع اقتصادی کشورشان گرفتند باز هم بانام وجودشان در راه احیاء و سازندگی سرزمین خود کوشیدند. پیروذن فردی است که وقتی می بیند کودکی در استخر افتاده بدون شك و تردید در راه نجات او گام برمیدارد و زمانی که مشاهده میکند که ممکن است وضع بهتری را بوجود آورد، با تمام وجودش در راه خلق آن میکوشد. این پیرو کسی است که همه جا هست و هیچ جا نیست و یا همه هست و یا هیچکس نیست و هیچ جا نیست.

● پیروذن بهنگام خنده برآستی می خندد و بگناه گریه بانام وجود میگردد. البته پیروذن ممکن است در موقع خندیدن آن طور که میتواند از ته دل نخندد و خود را کنترل کند باین دلیل که او ممکن است ببیند که خندیدن شدید وی ممکن است به احساسات افرادی که استعداد خندیدن حقیقی خود را از دست داده اند صدمه بزند و در نتیجه از این کار پرهیز می نماید. و این رفتار نباید چنین تعبیر شود که او قادر نیست از ته دل بخندد در حالیکه او نیز چون دیگران است. مانند توده عظیمی از ساکنین شهرهای بزرگ که با کولبار عواطف بیمارگون خود در جهات مختلف در حرکت اند. در خانه این بخش باید متذکر شد که بدنهای رهائی فرد از اندیشیدن تحلیلی «دوگانه» رفتار خود بخود شده، همیشه یکپارچه در یک جهت حرکت نموده و تضاد وی جاودانه از بین میرود.

ذن و اندیشیدن

زمانی که رابطه ذن و اندیشیدن را مورد مطالعه قرار میدهم بنکات بسیار جالبی برمیخوریم. و این بسیار احمقانه است که ما برای هر کار ساده، معمولی و پیش پا افتاده وقت معینی را اختصاص میدهم ولی برای اندیشیدن که پایه همه هستی و حیات انسان است وقتی را اختصاص نمیدهم. در این حالت است که کج اندیشی ها، سوء تفاهم ها و فضاوت های نادرست خود را از اندیشیدنی سالم و راستین انگاشته و بر اساس چنین تفکری بیمارگون، بنای هستی و برنامه های گوناگون خود را استوار میسازیم ما در اثر این خویشتن به نادانی زدن، بطور مداوم و ناخود آگاه با عدم موفقیت های گوناگون روبرو شده و مرتب از چاله در آمده و بچاه فرومی افتیم. چنانچه آدمی دارای زمان کافی و پیرامون مساعد برای اندیشیدن و تفکر نباشد، با يك سلسله فاجعه غیر قابل اجتناب روبرو میگردد. یعنی بشر هنوز نتوانسته است این حقیقت را برسمیت شناسد که برای اندیشیدن وقت کافی و خاص و محیط ویژه ای لازم است.

در طریقت ذن این تغافل ملاحظه میشود و پیروان ذن همیشه و بدون استثناء اوقات ویژه ای را برای اندیشیدن و مراقبت اختصاص میدهند. لازم به یاد آوری است که پیروان ذن در طول قرون گذشته و همچنین در زمان حال در این دارای باشگاههای مخصوص که به آنها تالار اندیشیدن میگویند بوده و در این محیطها به اندیشیدن (۱) پرداخته و می پردازند. یعنی حداکثر محیط و شرایط مطلوب را برای سلولهای مغز خود فراهم مینماید. تا آنها بتوانند به بهترین وجهی و وظیفه خود را انجام دهند. یکی از ویژگیهای این باشگاهها اینست که در آنجا از گسته گشتن پدیده اندیشیدن، بواسطه عوامل خارجی شدیداً جلوگیری میشود. آنچه در تالار اندیشه و در اثر اندیشیدن آزاد رخ میدهد عبارتست از بازگشت فرد بذات خود، در اثر این نوع فعالیت هنرمندانه مغز، فرد قادر میگردد که بتواند بیک موفقیت و مسئله از زوایای گوناگون بازویهای منحصر بفرد نگاه کرده و از روشن بینی ویژه ای برخوردار گردد.

● در طریقت ذن رابطه‌ای نزدیک بین ذن و هنر (شعر و موسیقی و نقاشی) وجود داشته و فعالیت خلاقه در تمام حوزه‌های هنری خودبخود دیده میشود. آنچه در اثر اندیشیدن بدون وقفه گسترده و عمیق اتفاق می‌افتد در پایان منجر به تولد فرد اندیشمند میگردد و یادست آویز به اندیشیدن، علت ناکامی‌ها و ریشه تشویش‌ها و نگرانی‌ها کشف شده و بعد از توفیق در این، در این تولد تازه، تولدی دیگر، فردالته خالق خود می‌باشد. نتیجه اینکه اندیشیدن غیر آنالیتیک متمم و مکمل اندیشیدن آنالیتیک است. در حقیقت اندیشیدن آنالیتیک در طول دوره قبل از اندیشیدن غیر آنالیتیک می‌باشد.

● در تاریخ، چنین وضعیتی در شرح حال انقلابیون، پیامبران، اندیشمندان اجتماعی و هنرمندان مشاهده میشود در تمام موارد تجزیه و تحلیل محیط، روابط بین انسانها و موقعیت‌ها آنالیتیک و در تمام موارد راه‌حل‌ها و غیر آنالیتیک می‌باشد.

اندیشیدن تحلیلی دوگانه

اندیشیدن آنالیتیک

اندیشیدن فرد دارای شخصیت

اندیشیدن ذنی

اندیشیدن غیر آنالیتیک

اندیشیدن هم منطقی و

هم غیر منطقی

یادآوری این نکته ضروری است که منظور از درمان آنالیتک، روانکوی انفرادی نبود و در تجزیه و تحلیل مشکلات و ناراحتی‌ها و بیماریهای غیر جسمی یعنی تضاد و دوگانگی انسان با هستی، بیان این حقیقت نیست که این بیماریهای همگانی، تاریخی بوده و همه از یک مبداء و منشاء مایه میگیرند. بلکه بیان این حقیقت است که تمام مشکلات، نظائر هم چون جزائر پراکنده‌ای میباشند ولی همگی مانند مجموعه‌ای از جزائر مرجانی دارای پایه نامرئی مشترکی میباشند. عبارت دیگر در اثر عدم استطاعت و قابلیت ذاتی انسان به انطباق باخصلت جامعه صنعتی (نه صنعت) در عرض یک قرن، افزایش غیر قابل توصیفی در پورسانتاز بیماریهای پسیکو تیک، نوروتیک، اختلالات رفتاری و واکنش‌های پسیکوسوماتیک ملاحظه میشود. بهر جهت‌آن با تخصص‌زمانی ویژه در راه درست اندیشیدن و اختصاص وقت کافی و محیط مناسب برای آن، قادر است انسان را با چنان راست اندیشی، روشن بینی، گسترده نگری و ژرف اندیشی مجهز نماید که بتواند مشکلات خود و دیگران را جاودانه ریشه کن کرده و اورالبریز از آرامش سازد. بنا بر این انسان باید زمان پس کافی و حتی و رای کافی و اضافی برای ابداع و خلق‌های مجدد و مجدد خود داشته باشد و از ارزش خدائی قائل گشتن برای فراغت، خلقت نماید.

ذن و مسائل متافیزیک



ذن دارای گرایش شدید در راه بوجود آوردن کوناثرترین ارتباط بین انسان و آرامش می‌باشد از دیدگاه ذن هر عاملی که باعث افزایش طول این ارتباط شود باید فوریت ناپذیر گردد. سلول مغز انسان دارای این استعداد است که بطور مداوم با متناوب اندیشیده و بکوشد جواب بسیاری از مسائل پیچیده و درهم و غیر قابل حل را کشف نماید.

اگر هزاران سال بنشینیم و درباره مفاهیم، زمان، مکان، حیات، مرگ، جهنم، بهشت، خدا و اهریمن بیاندیشیم نه تنها به آرامش و آرامش مطلق نزدیکتر نمیشویم بلکه در اثر تغافل ممکن است آرامش نسبی خود را نیز از دست بدهیم. بهمین

جهت است که ذن همیشه و بطور پیگیر و مستمر کوشیده است که نه تنها از نزدیک شدن به مسائل ماوراء الطبیعه (متافیزیک) بپرهیزد بلکه شدیداً بی علائقی خود در نسبت به بحث این مسائل نیز ابراز داشته است .

ذَن و کار



الف - انسان غیر متحرک : در شبوه و طریقت ذن ، کاردارای ارزش والا می باشد . منظور از این کار ، کار غیر فکری است یعنی کاری که در زمان انجام آن بدن پر فعالیت و پرتحرک می باشد . همانطور که قبلاً آگاهی یافتیم ذن عبارتست از کوششی در راه بازگشت به فیزیولوژی انسان نخستین ، با در نظر گرفتن اینکه انسان نخستین برخلاف انسان شهرهای بزرگ و پرتراکم امروز ، انسانی اندیشمند ، و متحرک بوده است میتوان پی برد که چرا استادان ذن بهمان اندازه که اندیشیدن را ارجح می نهادند برای کار غیر فکری و یا بعبارت دیگر برای کار بدنی و جسمی ارزش و اهمیت قائل بودند .

ب - تبدیل انسان متفکر ، متحرک به انسان متفکر ، غیر متحرک : در طی قرن ها و به مرور از تعداد انسانهای متفکر ، متحرک کاسته شده و بهر تعداد انسان های اندیشمند ، غیر متحرک افزوده گردیده است . زبردت شهرهای بزرگ امکان فعالیت بدنی انسان کمتر از روستاها و شهرهای کوچک است . از طرفی در جامعه صنعتی و مصرف کننده ، انسان مجبور است هر چه بیشتر وقت خود را بفروشد تا بوسیله آن قدرت خرید بیشتری داشته باشد . بهمین جهت انسان دارای وقت کمتری برای ورزش و دیگر فعالیت های تفریحی که در طی آن فرد درگیر کار و فعالیت متحرک جسمی و بدنی است می باشد .

● از سوی دیگر شهرهای بزرگ و پر جمعیت دارای کوچکترین جذابیتی که فرد را بکافی فعال و پرتحرک وا دارد نیستند . بنابراین به زبان دیگری به دلائل مشروحه زیر انسان متفکر متحرک نخستین تبدیل به انسان متفکر - غیر متحرک امروزی شهرهای بزرگ گشته است .

حلل مزبور عبارتند از:

- ۱- کم شدن تحرک انسان بعلت محدودیت شهرهای بزرگ
- ۲- کم شدن تحرک انسان بعلت ماشینی شدن و اتوماسیون.
- ۳- کم شدن تحرک انسان بعلت اینکه فرد در یک جامعه مصرف کننده، هر چه بیشتر وقت خود را فروخته و از فراغت خود کاسته است. اگر فردی بخواهد دارای فراغت باشد در چنین جامعه‌ای احساس گناه خواهد نمود.

● **ج- شکل پزشک در کلینیک (درمانگاه).**
 بطور کلی مشکلات پزشک، طبیب عمومی، متخصص داخلی، متخصص اعصاب و روان در کلینیک شخصی از مشکل سایر پزشکانی که در محیط آکادمیک و منحصراً در بخش‌های مربوطه کار میکنند، کاملاً متفاوت است. در حدود هفتاد درصد بیماران متخصصان داخلی و پزشکان عمومی و متجاوز از نود و پنج درصد بیماران نیز پزشکان اعصاب و روان، بیماری‌هایی میباشند که چهار مشکلات و شکایات بدنی و جسمی هستند بدون اینکه دچار ضایعات ارگانیک باشند. این افراد از اینکه کم اشتها هستند مرتب شکایت مینمایند و آگاهی ندارند که بعلت کمی فعالیت در روز، قاعدتاً نباید دارای اشتهای زیادی باشند بعضی از این افراد غذای پر کالری مصرف مینمایند و بعد از مدتی مرتب از سوءهاضمه و سایر ناراحتی‌های سماتیک‌گله میکنند.

ذن و فعالیت بدنی



● **الف - ذن و ورزش**
 اصرار ورزیدن به ذکر این نکته که انسان یک موجود متحرک است و بایدهر روز مقداری فعالیت عضلانی انجام دهد، مانند اطوار در بیان این حقیقت آشکار است که انسان نیازمند تنفس اکسیژن است. در طریقت ذن ارزش بسیار زیادی برای کار کردن قائل‌گشته‌اند این اشعار، شعاری است که قرن‌ها قبل بوسیله «هیکوجو» بیان گردید:

✽ «هر کس یک روز کار نکند، آنروز شدایی دریافت نخواهد کرد»

● بنابراین در ذن کاربردنی دارای ارزش والائی است. فعالیت بدنی روزانه باعث می‌گردد که فرد دچار خمودی نشود. ذن همواره در این مسیر بوده است که فاصله بین انسان و ذاتش هر چه بیشتر، کمتر شود و ذات انسان، ذاتی متفکر، متحرک بوده و می‌باشد. ملاحظه می‌گردد که از نظر ذن چقدر فرد فعال و متحرک و پرجنبش دارای ارزش بوده و می‌باشد. پیرو ذن در موقع کار کردن با تمام وجودش کار می‌کند و در بین دو کار می‌تواند کاملاً استراحت نموده و در حال آماده‌باش نباشد. گوئی از اینکه استراحت کند احساس گناه مینماید. بنابراین ارزش کار و فعالیت بدنی در ذن، ذن‌گرا احساس می‌کند که در نیروانا می‌باشد.

به‌فراروی، روانشناسی و محیطی:

فراروی یعنی ماوراء دو گانه اندیشی فرار گرفتن و رهائی از دست تضاد. ما می‌توانیم دارای دو قسم فراروی باشیم: یکی آن نوع فراروی که فرد دچار نوزیس از برخوردار شدن از آن بهبود می‌یابد یعنی تبدیل به فردی عادی همچون افراد کوچک و بازار طبیعی میشود. دوم آن نوع فراروی که در نزدیک مردم معمولی ملاحظه میشود.

و بعد از آن فردی مافوق طبیعی می‌گردد. هر دو فرد، در حقیقت در یک جهت و بسوی یک هدف حرکت نموده ولی آنکه تبدیل به فردی مافوق طبیعی گردیده به هدف کاملاً نزدیک شده و از آرامش بیشتری برخوردار گشته است.

وقتی از دیدگاه روانکاو بر اساس اصالت هستی وضع انسان را در شهرهای بزرگ مورد مطالعه قرار می‌دهیم، وضعیت او را بشرح زیر ملاحظه میکنیم.

● ۱- منجاوز از ۹۵٪ افرادی را می‌بینیم که دچار عدم همزیستی مسالمت آمیز با هستی هستند.

- ۲- بعضی از این افراد برای چندین سال یا چندین دهه دچار ناراحتی های مذکور میباشند.
- ۳- ناراحتی این افراد معمولاً بعد از يك انقباض نامطلوب شروع شده است.
- هشتم مری مشکل آنها عبارتست از يك نورز یا حالت تضاد عاطفی که باعث میگردد آنها قادر به اتخاذ تصمیم گردند و بحال تعلیق در شهر های بزرگ مانده و در آنجا پوسیده و در حال پوسیدن باشند.
- ۴- در اثر این حالت تعلیق و ایجاد يك حساسیت خاص ، حتی اگر افراد بعد از کوچ از شهر کوچک و همزمان ورود به شهر بزرگ دچار نورز شده باشند معمولاً قادر نیستند در اثر تردید در اتخاذ تصمیم مجدداً به شهر کوچک برگردند.
- ۵- در اثر عدم امکانات برای روانکاوای این توده عظیم، تعجب آور نیست که این عده در حال پوسیدن میباشند.
- ۶- چون تحرك انسان با بزرگی شهر، رابطه معکوس دارد بهمین جهت اگر مرکب درمان روانکاوای در این جهت در حرکت باشد که باعث ایجاد تحرك شدید برای فرد گردد. در نتیجه شهر بزرگ تبدیل به شهر کوچک شده و فراروی محیطی و به طبع آن فراروی روانشناسی با سرعت بیشتری انجام میگیرد.
- نتیجه اینکه انسان بدون تجزیه و تحلیل نکات فوق، به آنها واقف گشته و به عبارت دیگر حقایق را حس نموده و از همینجاست که تمام آموزشهای پیرو ذن در باشگاه ذن Mediation-Hall انجام میگیرد. چه این نوع باشگاهها صرف نظر از خصوصیات مطلوب دیگری که بعداً مورد بررسی قرار خواهد گرفت يك محیط کوچک در دل شهر بزرگ است.

اشارتی کوتاه درباره پاره‌ای از نکات قلمرو و ذن و روانشناسی

(Ambivalence)

منظور تضاد عاطفی است. بدین معنی که فرد در یک زمان هم از یک شیئی با فرد یا موقعیت خویش آمده و هم از آن متنفر است. این نوع تضاد را تضاد گرایش و گریز نیز مینامند.

(Bodhi)

منظور از خواب غفلت بیدار شدن و سرشاری از روشن بینی و بصیرت است. این لغت از تجربه بودا سرچشمه میگیرد. گفته میشود که او مدت ۷ سال در زیر درختی بنام Bodhi مشغول اندیشیدن بود تا سرانجام پس از این مدت، سرشار از روشن بینی گردید. از این لغت در هر دو شاخه بوداییسم یعنی Hinayana و Mahayana استفاده میشود و مفهوم آن از بین بردن جهل و نادانی میباشد.

(Eternainow)

در ذن باید به وجود زمان حال گسترده آگاه بود.

(Experience)

برای وصول به آرامش و روشن بینی، فرد باید زندگی را تجربه کند. بدون تجربه‌ی زندگی، نبل باین دو امکان ناپذیر است. اصولاً کسی که به ذن گرایش پیدا میکند. بهت تکامل شخصیت Anal در دوران کودکی، از دهه دوم به بعد بناچار

دچار تضاد با محیط، حرفه خود، با خود و با دیگران و با بزرگان صحیح‌تر دچار تضاد با هستی می‌گردد.

چنین فردی محکوم است که در کویر سرگردانی در کمال ناآرامی باین سو و آن سو برود. اصول‌ذن مانند نقشه ایستکه بهترین راه را برای رهائی از این کویر به فرد نشان میدهد بهمین جهت صرف نظر از اینکه چنین فردی با ذن آشنا شود یا نشود محکوم است که زندگی را تجربه کند. چنانچه فرد با ذن آشنا نباشد این کویر سرگردانی را در عرض مدت بیشتری طی مینماید و اگر با ذن آشنا باشد این کویر را در عرض مدت کوتاهتری مییماید. پیمودن این کویر همان تجربه در ذن است.

(Non-Duality) ●

تمام کوشش ذن بر اینستکه انسان بوحدت معتقد باشد و وحدت دارای بعد مذهبی و اخلاقی نیست منظور از وحدت اینست که انسان دوگانه اندیشی را کنار بگذارد تا بتواند بدون تضاد زندگی کند. فرد باید سعی نماید که استعدادیمارگون خود را در راه تفاوت و تبعیض قائل شدن از دست بدهد وقتی این کوشش و تلاش پی گیر باشد اینگونه نزدیک شدن باشیاه - افراد و حوادث بشمام قلمروها، حوزه‌ها و محدوده‌ها سرایت میکند و پس از آن برای انسان امکان دارد که یکپارچه یکسو حرکت کند. هدف نهائی و غائی ذن اینست که فرد بتواند در سطحی ماورای دوگانه اندیشی قرار گیرد.

(SAMORAI) ●

معنی واقعی آن جنگجویان یا جانبازان میباشند. منظور از سامورای طبقه خاصی از مردم در کشور ژاپن بودند که از مزایای خاصی برخوردار بوده و وظیفه

آنها جنگیدن بود. ذن بهت خصصت عملی و سادگی آن و نیز بهت اینکه دکترین مستقیم بودامورداستفاده سامورائی هافرار گرفت. با استفاده از اصول ذن و بکار بستن اصول آن در قلرمروچنگ شیوه خاصی از زندگی نشو و نما نمود که بعد بنام BUSHIDO معروف گردید. سامورائی ها بهت دریافت تعلیمات ذن ترس از مرگ را از دست داده بودند و بهت نداشتن ترس و هراس در صحنه های نبرد بای باکی و نهور می جنگیدند. این طبقه تمام مزایای خود را در قرن نوزدهم از دست داده و ناچار حرفه های دیگری را برای خود برگزیدند. رفتار آندسته از زاینها که در قرن بیستم اقدام به کامبکازی KAMIKAZE مینماید بسیار شبیه رفتار سامورائی میباشد. هر دو گروه ترس از مرگ و تصور و تصویر مرگ را از دست داده اند و این در حقیقت فائق آمدن بردوگانگی مرگ و زندگی میباشد.

(KAMIKAZE)

کامیکازی عبارتست از آنچه خلبانان زاینی در جنگ جهانی دوم بانجام آن اقدام نموده و با نابودی خود ضربه سهمگینی بدشمن وارد میساختند. این نوع عملیات تحت نظر دریا سالار تاکاکی جیر و انیشی TAKIJIRO - ONISHI انجام میگرفت. او پس از شکست در جنگ بشیوه هاراکیری HAKIRI خود را نابود ساخت.

(SATORI)

منظور از ساتوری از خواب غفلت بیدار شدن میباشد. لغت از خواب غفلت بیدار شدن نه دارای بعد اخلاقی و نه دارای بعد مذهبی میباشد. ساتوری در حقیقت عبارتست از آگاه شدن بیک حقیقت برای اولین بار و توام با این آگاهی از یک زاویه جدید در رفتار و احساس فرد تغییر بوجود میاید. تنها آن نوع اشتیاق و

آرامش راستین موسوم است که توام با ساتوری باشد . این سرشار شدن از بصیرت و روشن بینی از خلاقیت انسان در افق اندیشیدن سرچشمه میگیرد و این در پی وصول بیشتر فرد با آرامش بدست میآید ساتوری مظهر خلاقیت انسان و این مظهر خلق مجدد تولد مجدد اوست.

(ZAZEN) ●

در هر دو مکتب RINZAI, SOTO ورزش ویژه‌ای برای اندیشیدن در حال نشسته قائلند.



فصل دوم

(۱) یوگا



یوگا کاراته

یوگا چیست ؟

حال بمنظور آشنائی يك کاراته کار با یوگا ، بخشی از یوگا را تشریح و ارتباط آن با کاراته را بیان میکنیم:

کلمه یوگا از زبان سانسکریت ریشه هند و اروپائی مشتق شده و انگلیسی آن (TO YOKE) یعنی بزربوگ در آوردن و یا نیز میتوان آنرا یکی شدن و یا تعیین هویت نامید. عبارت یکی شدن مفهوم یکی شدن روح يك فرد بروح عالم وجود است.

(یوگی یا جوگی) معتقد است که :

وجودی بکلیه جهان آفرینش مسلط است که هر شخصی میتواند در لحظاتی بوسیله هوش عالی باطنی خود با آن مربوط شده و آنرا بشناسد. وسیله اجرای برنامه مرکب از تمرینات بدنی و ذهنی همه ما را که در سطح پائین تری از وجود هستیم میتوانیم اینحالت (SAMADHI) را بدست آوریم (یعنی با شعور آسمانی یا الهی مربوط شویم). و آن لحظه، لحظه ای است که روح ما تنویر شده و خود را بشناسیم. در (یوگا سارا سنگراها (YOGA SARA SANGRAHA) چنین تعریف شده: و آرامش کامل، اضطرابات ذهنی که بدرک حقیقت ذات عالی میانجامد (یوگا) نامیده میشود.

● (نرمشهای بدنی) بنام (هاثا یوگا) و سیستم تسلط ذهنی بنام (راجا یوگا) دو نوع از تمرینات یوگا هستند که با این کار ارتباط دارند. و با انجام آنها به بی پروائیهای عارفانه میرسند. منظور اصلی خلقت و طریق موثری برای حفظ سلامتی بدن - تمهید اعصاب، نیروهای ذهنی و آرامش خاطر تنظیم و تشکیل میگردد.

طرق یوگا : (۱)

هنگامیکه حصول برکات الهی که از حالت الحاق به احدیت (صمدی) بدست می‌آید مورد نظر باشد برای نیل بآن در تمرینات یوگا طرق مختلفی وجود دارد که شش راه آن ذیلا شرح داده میشود.

● ۱- چنانا یوگا (۲)

الحاق به احدیت وسیله علم و شناسائی (ظاهرا مربوط به عقل و فهم است .

● ۲- بهاکتی یوگا (۳)

الحاق به احدیت وسیله عشق و محبت (مشمول برایمان و عبادت است و این قسم یوگا همان طریقه پارسیان و زهاد است که باز هد و عبادت خود را به احدیت میرساند) .

● ۳- کارما یوگا (۴)

الحاق به احدیت وسیله کار و خدمت (طریقه کار و فعالیت است. کاریکه انجام میشود بایستی برای خدمت بخلق باشد که در عین حال عبادت خواهد بود).

● ۴- منترا یوگا (۵)

الحاق به احدیت ذکر و آفسون. (افکار را وسیله ادعیه و اوارد منکر کم میسازد که به آن (جاپا JAPA) میگویند. اثر جاپا بیشتر بایستی در ارتعاشات صوتی باشد و چه بسا که تأثیر سحر آمیز موسیقی نیز از همین موضوع ناشی شده باشد.

● ۵- هاتا یوگا (۶)

الحاق به احدیت وسیله کنترل بدن (شما را قدرت میدهد که بدن خود را بشناسید و بآن مسلط شوید.

همین یکنوع یوگا است که ناگهان مورد استقبال مردم مغرب زمین قرار گرفته و فقط همین یکنوع یوگا است که آنرا در مغرب بخوبی میشناسند. ورزشهای بدنی و بهداشتی و تنفسی فعلی مغرب زمین تماما قسمتی از تمرینات ها تا یوگا است که در آنجا معمول شده . جو کیهای باستان معرفت حیرت آوری بطرز کار بدن انسان داشته‌اند . همین اطلاعات بانضمام مطالعه طرز تمسدد عضلات حیوانات جنگلی (بخصوص حیوانات خانوادگربه) بود که آنرا قادر ساخت که سیستم کاملی برای

(1) - The yoga paths

(4) - Karma yoga

(2) - Jnana yoga

(5) - Mansra yoga

(3) - Bhakti yoga

(6) - Hatha yoga

بدست آوردن سلامتی و نیرومندی حقیقی بدن ابداع کنند. مذهب ابن سیسّم بر سایر سیستمهای ورزشی معموله اینست که: منظور نهائی از این تمرینات فقط پیشرفت عضلات و نیرومندی و ستبر شدن آنها نیست بلکه هدف اصلی بدست آوردن سلامت و فعالیت کافی اعضای داخلی بدن مانند قلب به غدهها و سلسله اعصاب و غیره میباشد. مضافاً بآنکه هیچگونه دستگاه و ابزاری لازم ندارد و در فضای محدود هم قابل اجراء است:

● ۶- راجا یوگا (۱)

الحاق به احدیت و سببه کنترل ذهن (کاملاً بهها شایوگا مربوط و متکی است و غالباً بمعیت یکدیگر تمرین میشود. جوگی هم میدانند که برای رسیدن به هدف عالی باید بدنی متناسب و قادر بانجام وظایف داشته و برافکار خود مسلط بوده و آنانرا فرمانبردار ذات خود سازد (یوگا کاراته).

● (رومن رولاند ROMAIN ROLLAND) در کتاب (پیامبران هند جدید PROPHETS OF THE NEW INDIA) میگوید معمولاً ما قوای خود را ضایع میکنیم.

نه فقط آنانرا بر اثر گردبادهای تاثیرات خارجی، تمام اطراف پراکنده، بسازیم بلکه همان هنگامیکه قصد میکنیم در یا پنجره را ببندیم چنان هرج و مرج در درون خودمان می یابیم که (ژولیوس سزار) در (رومن فوروم) یافته بود هزاران مهمان ناخوانده و ناشناس بما هجوم میکنند که ما را زحمت دهند. هیچ نوع فعالیت داخلی در اینطور بدن اثر کافی و پایدار ندارد مگر اینکه اول خانه وجودمان را تحت اختیار در آورده و سپس بفرآخواندن و مجتمع ساختن رمعهای پیاکنده افکار مان بپردازیم.

● راه نندرستی

هانا یوگا

واژه (هانا) مرکب از دو کلمه (ها) بمعنی خورشید و (نا) بمعنی ماه میباشد و خود (یوگا) بمعنی «اتحاد» است پس عبارت هانا یوگا: بمعنی اتحاد خورشید و ماه است. و این خود سمبل و علامتی است که بمعنی پیوستن قوای مثبت و منفی بدن یکدیگر میباشد.

هشت شعبه‌ی یوگا :

پنجلی که پدیوگا نامیده میشود در رساله خود یوگا را به هشت قسمت تقسیم کرده که بشرح زیر میباشد.

۱- ریاضت و امساک (پاماس)
 ساعیان این راه می‌باید آمادگیهای ذهنی و فکری معینی را دارا شده و سپس شروع به اقدام نمایند. (حصول این انضباط موکول بر رعایت این پنج شرط میباشد).

الف - ستم نکند (آهیما)

ب - صداقت داشته باشد (ساتیا)

ج - دزدی نکند (آستیا)

د - پاکدامن و عقیف باشد (برهماکاریا)

ه - از کسی چیزی قبول نکند (اپاری گرافا).

۲- آئین مذهبی (نپاماس).

برای این آئین نیز تا ۵ دستور آمده است :

الف - خلوص (ساوجا)

ب - قناعت (ساتوشا)

ج - ثبات (تاپا)

د - مطالعه (سواد هایا)

ه - عبادت پروردگار (ایشوارا - پراپندھانا).

۳- حالت‌های بدنی (آساناس).

۴- کنترل نفسی (پرنایاماس). در کاراته از این بخش بیشتر استفاده میگردد.

۵- کناره گیری از شهوات (پرات پاهارا)

۶- تمرکز افکار (دھارانا).

۷- تعمق و عرفان (دهایانا).

۸- خود شناسی (صدھی)

سلامتی مورون : (۱)

جو کی معتقد است که سلامتی واقعی در دسترس هر مردوزنی قرار دارد. طبیعت سرمایه بی پایان را از نیرو و انرژی در دسترس هر ذی‌حیاتی گذارده. بشر به نیروهای حیاتی خود تهمت میزند و آنانرا مسخره میکند و از آنها روی برمیگرداند ولی آن نیروها کماکان برای اوبه پیش میروند و بیخاطر اومی‌جنگند. اگر بشر در عوض جنگیدن با این نیروهای حیات از او کمک بطلبد کامیابیش بی انتها خواهد بود.

تجدید جوانی

ترشحات غدد داخلی مستقیماً با قوای حیاتی و طول عمر بستگی دارد. گذشت زمان از لحاظ علم الحیات و علم ازمنه تاریخ دو چیز کاملاً جداگانه هستند. زیرا فرسودگی سنی در هر فردی متفاوت است. هر یک از ما بسرعت‌های متفاوتی پیر میشویم. مثلاً یک نفر در سن ۶۰ سالگی فرسوده میشود و حال آنکه فرد دیگری در همین سن از لحاظ بنیه و توانائی شاداب و تازه است. (الکسیس - کارل^(۱)) در کتاب (بشر موجود ناشناخته) نوشته است «عمر درونی با سیستم زمان خورشیدی قابل اندازه گرفتن نیست» کاملاً واضح است که گذشت زمان بصورت سال و ماه با سنین فیزیکی بدن مطابقتی ندارد.

سن حقیقی، توان حیاتی هر فردی مربوط به قدرت اعضای داخلی بدن او و حالت مخصوص طرز کار هر یک از آنها در آن شخص است. اگر طالب زیبایی عمر هستید و طول عمر را در آن می‌باید می‌باید از آرامش خاطر برخوردار باشید زیرا این موضوع کمتر از سلامتی بدنی نیست. ناراحتی فکری مهلکی بسیار قوی است.

● تمرینات یوگا : « تراناگا »

الف - تراناگا عبارتست از نگاه مداوم بدون پلک بهمزدن شعله شمع یا چیز نیمه روشن دیگری است. جوکی بایستی بنگاه خیره خود ادامه دهد تا چشمش خسته شده و آب از آن جاری گردد. سپس تمرین را خسانمه داده و چشم را با آب سرد بشوید. در کتب اولیه یوگا نوشته شده که این عمل چشم را قوت داده و روشن بینی را زیاد میکند.

ب - تمرین (نولی یوگا) که باید با مقدمه (بودیانا) یعنی یکی از تمرینات فیزیکی (آساناس) نامیده می‌باید انجام گیرد. سراپا بایستید. پاهای خود را قدری از

(1) - Alezis Carrel

هم‌جدا بگذارید. قدری خم شوید. دستهای خود در آروی و آنها قدری بالاتر از زانوهایتان قرار دهید. در همین حال قدری زانوهایتان را خم کنید. تمام هوای داخل ریه‌های خود را خارج کنید (توجه کنید که این تخلیه هوا بطور کامل انجام گیرد). حال عضلات شکم خود را ایلا و عقب (بسمت ستون فقرات) فشار دهید. نامبتوا انبدروی احشائی و امعاء خود فشار آورید و آنرا بداخل قفسه صدری و داخل سینه خود بالابکشید. چند ثانیه در اینحال بمانید و بعد خود را رها کرده بگذارید عضلات و امعاء بحال اول بسرگردد. در يك مرتبه که نفس را از سینه خارج کرده اید چندین مرتبه عمل فوق را انجام دهید. بمحض اینکه عضلات مربوطه تقویت شده و بیشتر باین تمرین عادت کردید خواهید توانست در يك نفس ۱۰ الی ۲۰ مرتبه این عمل را انجام دهید. هر چند مرتبه که این عمل در يك نفس انجام شود يك « دوره » نامیده میشود. اینك قدری استراحت کرده سپس دوره دوم را شروع کنید.

شماره روز يك تا سه دوره تمرین لازم دارید. البته جوکی‌های هند هزار دوره تمرین را بپییزی نمیشمرند. حال بتمرین «نولی» می‌پردازیم.

بعد از تمرینات فوق حال فشار دستهای خود را بروی رانها زیادتر کنید تالبه باریکی از عضلات راست شکمتان نمایان گردد. بعدا خواهید توانست که هر يك از عضلات راست شکم را بطور جداگانه مجزا سازید. یعنی عضله يك سمت را بالا کشیده و دیگری را رها کنید که بطرف بیرون بیاید و بتناوب دیگری را بداخل کشیده و با انجام این عمل يك حرکت موجی شکل از يك پهلو بپهلوی دیگر عضلات شکم خود خواهید داد که آنرا «نولی» گویند. کسانی که باین تمرینات عمل میکنند کمتر احتمال میرود که سوه هاشمه و فریبی زیاد و از امراض معده رنج ببرند و ضمنا عضلات شکم نیز تقویت میگردد.

این عمل در کاراته یکی از تمرینات در حین عملیات تکنیکی است که يك کاراته کار میتواند از این بخش بویگا نیز استفاده کامل برد. (نحوه‌ی کیمه‌ی شکم)

● تنفس یوگا^(۱) ●

پرانایاما: (۲)

ما بانواع تنفس کشیدن در کارانه (کیای)^(۳) - (نوغار)^(۴) - (ایبوکی)^(۵) اشاره کردیم ولی برای تربیت و تسلط بر تنفس کشیدن بخشی از عملیات تنفسی یوگا رو آورده و سعی میکنیم بدین طریق تنظیم تنفسی بوجود آوریم .
(پرانایاما) از دو کلمه (پرانا) بمعنای تنفس (آیاما) بمعنای مکث کردن است. و بمعنای تمام عبارت، علم کنترل تنفسی یوگا میباشد.

یکی از مهمترین نکاتی که جوگیها کشف نموده بودند نسبت مستقیم بین احساسات و تنفس بود. (مثلا وقتی بهیچان رسیدیم حالت تنفسی مان سر بهتر میگردد). باید بدانیم که ما چیزی درباره بدن خود نمیدانیم و نمیتوانیم بدانیم. ولی در طول تمرین بجیزی از وجود خود دست خواهیم یافت که افکارمان را در آن دقیق نمائیم و سپس باصاف وجودمان از این طریق نفوذ کنیم.
برای بدست آوردن چنین قوه دقیقی بایستی از احساسات و قوای مدرکه نخاله و بی دقت فعلی خود شروع کنیم.

سپس همراه این (دم فرو بردن) باهستگی بیدن خود داخل شویم تا بان نیرو دست یابیم.

● تنفس حیات است ●

برای اینکه ذهن را جهت تمرین و انضباط فکری آماده کنیم جوگیها از کنترل تنفس شروع کرده اند. که کلید این کار است و آنرا به بارزترین تجلیات پرانا میدانند.

(1) - Yoga Breathing

(2) - Prana Yama

(3) - Kiyai

(4) - Nogar

(5) - Ibuki

بدن ما محتاج اکسیژن است تا بتواند مواد فاسد را بسوزاند و خوراکی تصفیه نماید. انسان‌های متمدن امروزی هنر تنفس را از دست داده‌اند.

● حالت کامل (سیدها - سانا) (۱)

راست روی زمین بنشینید. در این حال باید کف پای چپ زیر (نشیمنگاه) قرار گیرد و پای راست را نیز از زانو خم کرده و پنجه آنرا در شکاف بین ساق و ران پای چپ قرار دهید بطوریکه پاشنه آن به استخوان زهار متکی باشد. هر دو دست را کشیده و میج هریک از دستها را روی قاب زانوی پای مربوطه بگذارید.

● حالت آسان (سوخ سانا) : (۲)

برای اکثر شما مناسبترین حالت اینست که روی زمین بنشینید و هر دو پا را جلوی خود دراز کنید. بعد يك پاراخم کرده پنجه پارا زیر ران پای مخالف قرار دهید و سپس پای دیگر را نیز خم کرده و پنجه آنرا زیر ران مقابل بگذارید. این حالتها را در مشرق زمین از اوان طقولیت تمرین میدهند و مردم آن مناطق باین طرز نشستن‌ها عادت دارند ولی در مغرب زمین مبتدیان این تمرینات انجام آنها مشکل خواهند یافت و در هر حال انجام آنها بسن و سال و نرمش اعضا مربوط کامل دارد. زور و فشار بخود دنیاورید. اگر زانویشان در مقابل اینطور نشستن مقاومت میکند توفیق در انجام آنها بدست زمان بسپارید. اگر در حین عمل روی کتاب کفشی بنشینید انجام آن برایشان راحت تر خواهد بود. زنان بایستی کاملاً از هم دور و کاملاً بزمین نزدیک باشد. سر باید افراشته و پشت راست باشد. هنگام انجام این عمل يك حس تسلط و استحکامی در خود خواهید یافت. و این حس اطمینان و رهايش نعمتی است که بزحمت و رنج تمرین آن میارزد.

(1) - Sidha Sana

(2) - Sukha Sand

اگر بهیچ عنوان قادر بنشستن روی زمین نشدید بطریق متعارف روی یک صندلی یا چهارپایه بنشینید. عمده مطلب در اینستکه بدن کاملاً ثابت و محکم بماند و سر و گردن در یک خط مستقیم قرار گیرد. طرز قرار گرفتن دستها را بخاطر بسپارید، مچ دستها روی زانوها قرار میگیرد و انگشت سیبیه خم شده و نوکشست را لمس میکند. قبل از شروع اینحالت چنانچه توانستید بدن را تمیز نموده و از ناپاکیها مزره بدارید.

توجه: با قطعه ابری داخل سوراخ بینی را بک کنید و مقداری آب در دهانتان مزه مزه کنید و لثه و زبانتان را با انگشت مالش دهید. هنگام شروع تمرین لافل بایستی دو ساعت از صرف غذا گذشته باشد. سعی نمائید که از هوای آزاد استفاده کرده و لباسهای گشاد و شل (گی باکیمونوو...) استفاده نمائید.

● تنفس تنزیهی: (کاپالا بهاتی)^(۱)

دم فرو بردن (پورا کا) و دم بر آوردن (وجا کا) بایستی از بینی انجام شود و هنگام خارج کردن نفس انجام آنرا با فشار سریع و محکمی که با علامت شکم شروع میگردد سپس سریع خارج میکنیم. پس از نشستن یکی از حالات تفکری، نفس عمیقی از داخل هر دو سوراخ بینی بیرون بکشید بعد چنان فشار سریع و محکمی بعضلات شکم و خود بیابورید که هوای ریه بشدت خارج شود و بدین ترتیب شاید منجر به عطسه کردن شود و بمحض اینکه هوا کاملاً خارج شد مجدداً هوا را به بیرون بفرستید. بیرون راندن نفس وقت کمتری از درون بردن آن میخواهد. دو شروع ده بار دم و باز دم کافی است بنحوی که در هر تابه دو بار تنفس انجام شود. تمام این ده مرتبه تنفس را یک دوره محسوب نمائید و سپس یک دقیقه استراحت کنید یعنی بطور معمولی نفس بکشید و بهمین ترتیب میتوان دوره های بعدی را شروع کرد. در این تمرینات بعداً قادر خواهید بود که هر دوره را به بیست مرتبه دم و باز دم تبدیل نمائید.

فوائد:

این عمل مجاری بینی و سینه و اعصاب را پاک مینماید. همچنین جریان خون را تقویت کرده و خون را از اکسیژن سرشار خواهد ساخت. و موجب تجدید قوای جوانی و همچنین بطول عمر میافزاید.

(۱)
پوانا یامای راحت (سوخ پورواک)

این تمرین سهل و آسان است و کمتر جدیت و حررات میخواهد. یکی از حالات تفکری بنشینید سوراخ بینی را با شست دست راست مسدود کنید.

از سوراخ چپ بینی با آرامی ولی کاملانفس را به داخل بکشید، اول قسمت پائین ریه ها را (که اغلب خالی از هوا است) از هوا پر کنید و بعد وسط ریه و در آخر قسمت بالای آنرا هیچ فشاری نیاورید. اینک هوای درون ریه را با انسداد بینی چپ وسیله شست دست چپ مدت چند ثانیه نگهدارید. این وقفه تنفسی را چوکی ها (کوه ها کمی نامند . این عمل را عینا باینی (سوراخ راست) انجام دهید. دهر مرتبه تنفس سه مرحله وجود دارد. دم پر کردن که برای هر یک مدت معینی باید وقت صرف شود. یعنی اگر دم فرو کشیدن ۵ ثانیه طول بکشد بایستی ۲۰ ثانیه نفس را در ریه متوقف ساخت و بعد درده ثانیه آنرا خارج نمود. بدیهی است در آغاز رعایت چنین نسبتی برایتان دشوار و تقریبا غیر ممکن است. علیهذا برای اینکه با انجام آن مسلط شوید اول از نسبت یک و یک و دو شروع کنید و بعد آنرا به ۱ و ۲ و ۳ برسانید تنفس همیشه باید کامل و تحت کنترل باشد .



تمرکز فکر وسیله یوگا

● اگر نیروی تفکر در عوض پراکنده بودن بیک نقطه متمرکز گردد فوق العاده نیرومند خواهد شد این عمل باعث میشود که هوش انسان باتمام وزن خود بموضوعی متوجه شده و برای استفاده از ادراک و فهم و الهام و مکاشفه مستعد و مجهز گردد. و قدم دیگری در راه خودشناسی است.

شیلر میگوید^(۱) «نبرغ تمرکز ذهن است». اگر همه روز ه هنگام کار نهایت دقتتان را در انجام آن بکار برید، نیروهای متمرکز شده ذهن تقویت میگردند. حال باید بطرق مختلف بدست آوردن چنین نیرویی اشاره نمود.

یکی از موارد نگاه کردن، توجه به شیشی میباشد. تا آنجا که میتوانید آن شیشی را کوچکتر انتخاب کنید. در آغاز خواهید دید که برای مدت زیادی نمیتوانید دقتتان را بآن شیشی توجه دهید. ذهن شما بزودی وبدون هیچگونه تعمدی در خیالات واهی سرگردان و سرگرم خواهد شد. شاید چند دقیقه بعد یا بیشتر ناگهان (بیدار) شده و دریابید که چنان مستغرق خیالات واهی بوده اید که در عرض این مدت آنچه مورد نظرتان را بکلی نمی دیده اید و در همان لحظات اول تمرین تفکرات واهی شما آنچه را بفراموشی سپرده و بدنبال خود سری های خود رفته است.

مثال :

سببی را روی زمین یا میز کوتاهی در فاصله ۱۸ اینچی خود بگذارید. سعی کنید این سبب زیبا و سالم باشد. اینک سبب را با تمام احساسات خود بیازمائید. بانانی آرامش کامل ظاهرش را اندازه، نارو بود، خلقتش، رنگش را مطالعه کنید. ببینید آنطور که قبلا تصور میکردید این سبب فقط از دور رنگ خلق نشده بلکه رنگهای بسیاری در خلقت آن بکار رفته (زرد، سبز، قهوه ای، خرمائی، قرمز) در آن محلی که هنگام افتادن از درخت بزمین اصابت کرده فرورفتگی کوچکی ایجاد شده در تابش آفتاب

(1) - Schtller

رسیده . میان باغستان شاداب و سوسبز پیوده . اینک آنرا بردارید و بصورتان بچسبانید باخنیکی آن و نرمی و لطافت پوستش را حس کنید . لبان خود را با نهمه لطافت و زیبایی بچسبانید و عطر روح انگیز و مطبوعش را استشمام نمائید . مجددا آنرا سر جایش روبروی خود قرار دهید و چشمان خود را بر آن خیره ساخته و پاندمشه در باره آن آغاز نمائید . چطور روئیده ؟ چگونه در آفتاب رسیده ؟ چطور از درخت افتاده ؟ بچه سیله بسته بندی شده و چگونه آن بسته ها را عمده فروش باز کرده و بمیوه فروش فروخته ؟ خود شما از کجا آنرا خریدید ؟ هیچ فکر زائد دیگری نبایستی در این خلوت نگاه شما و سپستان اجازه مزاحمت دادن یابد . اگر چنین افکاری قصد دخالت داشتند آنرا راه ملائمت پس بزنید . و دقتتان را بوظیفه مربوطه اش منعطف سازید .

● تصور و تجسم :

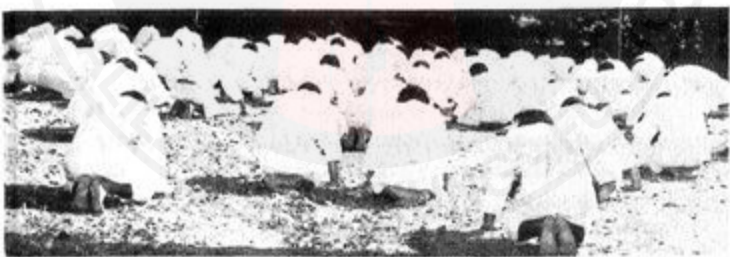
ناحال ما با چشمان باز توجه خود را جهت تمرکز فکر آماده میگردیم . پس از این بایستی تمرین تمرکز را با چشم بسته انجام دهیم . هنگام انجام این تمرین حس تاثیرات خارجی محو شده و عمل تمرکز فکریک هدف آسانتر میگردد . اغلب اشخاص با کمی تمرین میتوانند نیروی لازم را جهت تصور و تجسم بدست آورند . هر یک از ما در ذهن خود دارای یک سینمای خصوصی و شخصی هستیم که در پرده آن آرزوها و ترسها و خاطرات خود را منعکس میسازیم . تمام این صحنه ها در خاطر شما ذخیره میشود و گذشت ایام قادر بر دودن آن از خاطر شما نخواهد بود بلکه این خاطرات اسیر شما شده و در دستگاه منعکس کننده ضمیر شما برای باقی عمرتان ذخیره خواهد شد . لذا میتوانید از خاطرات ، اجسام ، و با از اعضاء بدن خود خبرگی بوجود آورید .

● تزکیه نفس :

در چنین طریقی لازم است که چشمان را بسته و چنین تصور کنیم که سرو چشم شما از آبی کف آلود پر شده است . سپس باید در بساره بدن خود که در داخل آبی پر قرار گرفته اید . و پس از آن تمام بدن خود را منجمله دستها و پاها را مملو از آبی خنک و تمیز بزالای شبهه احساس کنید . پس از اینکه این عمل را انجام داده اید بایستی بهمان ترتیب که آنرا قبلا تصور کرده بودید با حفظ تبدیل بعقب برگردانید باین نحو که اول آبرای بندریج و کاملا خالی کنید تا هیچ آبی بین بالا و پائین باقی نماند و بعد از آن دست و پا و شکم خود را از آن آب تصویری تخلیه کنید و سپس از سینه و گلو و آخر از همه سرچشم خود را از آب خالی نمائید و بدین طریق نفس عماره را نابود کرده اید .



فلسفه ذن و کاراته



● پس از نگرش کوتاهی که در تاریخچه پیدایش ذن و آراء سردمدارانش داشتیم و باتوجه بخلاصه و یا بقولی فهرست و اصول فلسفه ذن اکنون از دیدی دیگر بررسی ذن و بیان آنچه که خود بدان معتقدیم خواهیم پرداخت .

● در جهان امروز^(۱) و روابط خاص سیاسی و اقتصادی و تداخل فرهنگها پذیرش بسیاری از آراء و نظرات پیشگامان عقیده تهانه تنها درخور تأمل است . بلکه باتوجه بروابط انسانها نزدیکی فرهنگهای متفاوت بیکدیگر تمایل ملتهابه پیشرفت روزافزون و ناگزیر به پس زدن و رد بسیاری از نظرات هستیم . هدف اصلی ما دست یافتن به ذنی است که بتواند بشر مثبت را راضی^(۲) نماید . در عین حال او را بجهت به نیستی نکشاند ، ذن مورد نظر ما زندگی است ، بابه یک معنی شیوه زندگی است ، با اصول ، روشها ، گرایشها و موازین خاص خود . که شایسته و مورد قبول جامعه جهانی آینده با ارگانیزم خاص خود میباشد . ذن مقبول ما ذنی است که قادر باشد انسانها را^(۳) با آنجا برساند که اکنون وراء اندیشه مینماید . مابه او که ذن مورد نظر ما را درک میکند . میگوئیم توانا . توانا برای زینتن بمعنای راستین با ایمانی راستین^(۴) و بسوی هدفهای راستین .

- ۱- اساساً همه فلسفه هستی گرایی از «کی پر که گور» بعد بایان «هل تبلیخ» جنبشی است صدواوند ساله ، توام با سرکشی علیه نامرد شدن انسان در جامعه صنعتی» برای بسیاری از فلاسفه تعبیر بیگانگی یعنی وجود انسانی که از ذات خود بیگانه میباشد یعنی وی بواقع آنچنان نیست که بالقوه هست و بدیگر سخن آنچنان نیست که باید باشد *
- ۲- برای رسیدن به انسان گوشتی نه از تخیلات با ادراکات انسانها شروع میکنیم و نه از انسان آنطور که در روایت آمده یا از گمان خیال فرایند حیات واقعی شان ، بروز بازتابها و برگردانهای ذهنی و فکری این فرایندها را نشان میدهم *
- ۳- باتوجه باصل کانتی (Kantion principle) انسان باید همواره خود هدف باشد نه وسیله ای برای رسیدن به دلی دیگر . او میگوید انسانیت انسان حتی نباید وسیله ای برای زندگی فردی او باشد ، پس چگونه میتواند وسیله ای در دست کسان دیگر گردد *
- ۴- ایمان با انسان ، ایمان باو بقوای راستین انسان و ذات مردمی پایدار است *

..... که زیر درفش انسانیت^(۱) با تمام نیروی فکری و فیزیکی خود بهمه انسانها و در نتیجه^(۲) بخود خدمت میکند. او تحرک دارد، با هدف میاندیشد و فقط انسانها را دوست دارد، او با درک و پذیرش ذنراستین توانسته برای زندگی خود جهتی انتخاب کند. سمت مورد نظر او هم بی شک جهتی انسانی برای انسانهاست^(۳).
 او با این مهم (سمت گیری انسانی^(۴)) که نمایانگر تقویت اراده و سلامت و روان اوست شالوده تحولاتی همه جانبه را در اختیار دارد و قادر با اعدام واژگونگی ها^(۵)

- ۱- انسان آنگاه کسی است که با رزش زنده ماندن و تحرک واقف است. و با بنویس عارف بزرگ «ژاکوب بوهم»: اصل حرکت را نه بطور افزاوار «مکانیکی» بلکه همچون یک انگیزش، یک حیات خلاق و یک کار ماهی ذاتی باید تلقی کرد، «عاطفه انسانی برای او قدرت ذاتی انسان است»، یعنی قدرتی است که پر توان در راهش تلاش میکند*
- ۲- در پانگاه و اکتشهای بشر دوستانه ما همه کس مورد پاری و پاری قرار خواهد گرفت*
- ۳- ییاد ژان کریستف «ای شما که باید پمیرید، پمیرید! ای شما که باید رنج بکشید» رنج بکشید! کسی برای خوشبخت بودن زندگی نمیکند، برای آن زندگی میکند که قانون مرا با انجام پمیراند. رنج بکش، پمیر، ولی آن باش که خود باید باشی و انسان، لکن انسان توانای مورد نظر ما در حالیکه انسان است، برای خوشبختی انسانها و خودش زندگی میکند.
- ۴- غلبه بر یکانگی از خود و از این رو دستیافتن انسان بر طبیعت انسانی: دست پاتن بوسیله انسان و برای انسان.... پس بازگشت است بخوشش بنوان یک موجود اجتماعی یعنی واقماً انسانی*
- انسان روزگاری برای عوارض با زدارنده تکامل و ارتقاء شخصیش (از قبل فقر و پسادوی و گرسنگی و محرومیت از آزادی و هسان نبودن اسکاتات فرهنگی و اقتصادی) دیگر بمفاهیم یک سلسله ارزشهای متناهی یکی و ماورا الطبیعه اعتقاد ندارد. او دیگر بتوجهات اخلاقی و مذهبی و علمی و فنی وضع خود، بصورتی که طرفداران علم و سیاستها و با ابا کلیسا.... و بر اکتماستها تعبیر و تفسیر میکنند، توجهی ندارد.
- انسان روزگاری نیازمند یک منظومه کامل فرهنگی برای بیان روابط و بستگیهای خود بزندگی استسوا این منظومه را متکی یک مسئولیت و تمهد همه جانبه انسانی میدانند. انسان در این منظومه فوق همه مسئولیتهای خاص خود قرار دارد. میزان شدت فشاری را که انسان این روزگار تحمل میکند نشان دهنده تحول در کیفیت و کمیت دائمی کار انسانهاست که او را از سرنوخلق میکند.
- ۵- دوگانگی شخصیت و روان، کردار و گفتار، موجود و پاستنی*

و تضادها^(۱) و خواب آلودگیها^(۲)..... بوده و برای هر نوع دگرگونی انسانی^(۳)، همیشه بیدار^(۴) باشد و پاس خواب آلودگان^(۵) راندهد .

● باایمان کامل به ارزش و تاثیر عامل زمان نه مایلیم زمانم را بیجهت از دست بدهم و نه قصداً این دارم که زمان تورا بدم . برای این پایه هرچه زودتر انتقاداتی را که برذن بودایسم دارم برایت مینویسم بآنچه که هم‌میتویسم ایمان کامل دارم . پیشتر

● ۱- دیپلماسی جهان کنونی ، تضادین کشورهای سرمایه‌داری و کشورهای فقرو هر گونه جنبش ملی ، تضادین وحدت گرایی و کثرت طلبی- تضادین منافع ملی و همبستگیهای بین‌المللی- تضاد در زیرساخت و روساخت جامعه (واقعی موجود) - دکماتیسیم و انجماد فکری و آبه برستی (بین هست و نیستی که ما را در بر گرفته)- تضاد انسان امروز (حل راستین تضاد بین ذات و وجود، بین جهان عینی برونی و جهان نفسانی درونی بین آزادی و ضرورت ، بین فرد و گونه‌است)- و اینست یکی از اساسی‌ترین تضادهای بین‌المللی تاریخ امروز ، و یکی از اساسی‌ترین بنیادهای حوادثی که در گوشه و کنار جهان در حال تکمیل است و این عامل باعث گردیده است فرهنگهای سازنده و مشمول را بصورت فرهنگهای ازمنه‌تفتیش عقاید ترون و سلفانی درآورد. و حق تارویخی انسان بودن- یعنی حق فکر کردن- حق حرف زدن- حق جمع شدن- حق شناختن- حق شناساندن را از وی بزدند و هریک از این منها را در آتسفر خاص و جداگانه که دلخواه و تثبیت کننده منافع ایشان باقی گذارند *

● ۲- خونی که برک ویها به خفقان میزند *

● ۳- پس ما از شکل نوین جامعه‌ی قیریگانه ، استقلال انسانرا چشم داریم، و امیدواریم از این رهکنند انسان روی پای خودش بایستد و وجه تولید و مصرف بیگانه ، او را فلاح نکنند و وی بتواند براساسی خالق و خداوند کارزندگی خویش باشد از آنرو بجای اینکه تنها و وسائل، زندگی را تولید کند «زندگی کردن» را پیشه‌ی خودسازد *

● ۴- جامعه‌های پهن آینده ، جامعه است که ذات انسانرا تحقق مینبخشد و دربر توان انسان پاخویشتن آشتی میکند بزبان یکی از فلاسفه : «بگذار انسان، انسان باشد و باطنش با جهان رابطه‌ای انسانی بشمار آید» *

«این هنگام عشق و رها عشق مبادله میکند و در برابر اعتماد، اعتماد میستاند .»

● ۵- انسان غالباً از نیازهای دروغینش آگاه اما از نیازهای راستین بیخبر است. وظیفه‌های برماست که انسانرا بیدار کنیم تا او نیازهای راستین را از دروغین باز شناسد *

هم گنجه هدف من دست دادن به ذنی است که با محیط کنونی و افرادش و جهان آینده (۱) بتواند هم آمیز و منطبق باشد چه طبیعی است جنبه‌های غیر عملی، منفی و با سکر آور هراندیشه و بر نهادی بی هیچ تردید مردود و غیر قابل پذیرش است.

✱ ذنی که با جهان امروز میتواند هماهنگ و همصدا گردد که از هیچ مسئله‌ای غافل نباشد. امروز هیچ رویداد و تصمیم و تدارکی جدا از مسائل اجتماعی (۲)، اقتصادی (۳)، سیاسی (۴) نخواهد بود.

- ۱ - سرشار از نیازهای انسانی و این خود در سایه وجه تولید نو و فرآورده‌های نو، در پرتو تجلی تازه‌ای از نیروهای انسانی و کنی ساختن انسان از راهی نو فراهم می‌آید ✱
- ۲ - مردم گرانی حل قطعی خصوصیت بین انسان و طبیعت و بین انسان و انسان است. جامعه گرانی چیزی جز آفریدن شرایط لازم برای رشد انسان آزاد، خردمند، فعال و مستقل نیست. جامعه گرانی آزادی معنوی انسان و رهائی او از زنجیرهای جبر اقتصادی است ✱
- ۳ - آخرین فرصت برای جهان سوم (۲۰۰۰-۱۹۷۴) چه وقت رسیدن پاچگونه رسیدن. در جهان سوم باید شرایط اقتصادی و اجتماعی جهت پیشرفت يك ارزهای دقیق و همه جانبه از وضع موجود بعمل آورده شود. باید یاد آور شد که کشورهای در حال رشد با توجه به نا کامیهای نظیر کنفرانس اقتصادی «دعوی و کودتای بی دربی که از طرف وحدت قانون ملی و قاره‌ای جهان پیشرفته» تعصیب آنها میشود، باید برای مقابله با این فشارهای دائمی لایق در سطح منطقه‌ای دست با ایجاد بکنوع وحدت سیاسی و اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی بزنند تا بتوانند از این راه بیک نهضت جهانی برای خودسازی و اجازه رشد دهند ✱
- ۴ - هفتاد و هشت سال پیش از میلاد، هفت گلابد پاتور که محکوم چنگیدن با یکدیگر یا مردن بودند، به پیشوائی اسپارتا کوس شوریدند و پنج ارتش را درهم شکستند. کراسوس، باهشت لژیون بمقابله آنها اعزام شد. لوکولوس از ترانس، و پمپه از اسپانیول احضار گردید. از آخرین نبرد، اسپارتا کوس قطعه قطعه گشت. کراسوس در امتداد راه کاپو و ابریم شش هزار اسپررا پدارت و بیعت (رجوع شود بکنات «کراسوس» اثر هلوتارک) ✱

بر این اساس سمنی که منتزع از این مسائل مشی زندگی افراد قرار گیرد سمنی مایخوبیائی و نوعی واژگونگی و جین است. سمنی است که موجودیت انسان آزاد^(۱) را شدیداً به خاطره میاندازد. سمنی است که بهره کشی^(۲) از انسانها و تحمیل آنها را بصورتی دیرپا درخواهد آورد. چنین سمنی بازگسائی است که هدفشان وطن فروشی و تاخت و تاز به تمام شئون انسانی^(۳) و تاراج ثروت ملتها است. هشدار این نکته لازم است که عاملین دست اندرکار باالغاء نظراتی که مبتنی بر تفکرات صوفیانه (ذکر بودیسم) و مروج بیخیالی و اینکه^(۴) در خود فرو رو و بدنبال حقیقت باش. چون دنیا فانی است همیشه کوشیده اند من و تو را بخواب برند تا با آرامش و یقین بیشتری بتوانند بر نامه های غیر انسانی خود جامه عمل بپوشانند بدین خاطر من و تو موظف و ناگزیریم آگاه باشیم و آگاه کنیم. مذهب است بازی باواژه ها^(۵) عامل تحمیل ملت های بیشماری که در

۱- ارسطودر Polites شل می کند:

اولیگارش های آهن چنین سوگند می خوردند:

«صدمیکم که خصم مردم باشم و هر چه بیشتر بکوشم تا آنان را گمراه سازم
آیا انسان در تختگاه لردان حیات خویشتر میان دو سفر زادن و مردن گنج و سرگردانست؟

یا از نو خواهی و تازه جوئی میبهره یزد و تجدید و قایم گذشته و گفته را آرزو میکند*

۲- انسانهایی که با زور سمانه حیوانی از همه چیز محروم شده اند اکنون چنین می بینند
که بحق، زبون و رنجورند، و این هم چاره ناپذیر است*

۳- عامل اساسی جدائی انسان از انسان دیگر، و عامل متهود بودن انسانی در چنگال انسانی

دیگر*

۴- داستان انسان ما، سرگذشت کشتی شکستگان را میماند که در دریای بیکران، ساحل

نجاتی نمی بیند

پس چندان بنگرانی و بیم می افتند که نسجیده و کور کورانه بتقلید یکدیگر - حتی بتقلید

آنانکه طعمه در پاشند بهر تخته پاره سست و فرسوده ای چنگ میزنند و از جستجوی راه حقیقی

نجات و نیل ساحل مراد غفلت میورزند*

از ایشرو نه تنها بددیوانان دلبر و هشیاری که بنجانان میشتابند رونمای آورند، بلکه

تصد جان آنان نیز میکنند (در اجتماعات بشری، سنت های عشیق، پنهان کهن و بزبان جامعه شناسان

«تابوها» (Taboo)

۵- وقتی آدمها از کلمات تند به میشوند*

گیتی پراکنده اند گردیده. و روح افلاطون را آزرده میکند. باید همه ملتها از روابط تولید یا شالوده اقتصادی اجتماع^(۱) خود آگاه^(۲) باشند. از روبنای جامعه شان هم. تا بتوانند سستی آگاهانه داشته باشند. ذن بودیسم به این مسائل توجه ندارد. و با آن بیگانه^(۳) است. حتی ردشان میکند این خلاء نزد بودایسم کاملاً قابل توجه است. چه او چهارصد میلیون گرسنه در هند سراغ نداشت. او شاهد مقطوع النسل نمودن هندوها نبود. زمان او اندیشه‌ها باین شدت اخته نمیشد.

او نمیدانست ممکن است اقوام شمال و جنوب با هم چندین دهسال بیکار کنند و بکشند و کشته شوند. (۴) بدون آنکه خودشان اختلافی داشته باشند. او با اشکم چون طبل بیافرائی^(۵) بیگانه بود که از فرط گرسنگی و تغذیه ناهنجار در شرف انفجار است. او ندیده بود که تجار در قفس بنشینند و بوزینه درودگری کنند. برای او غیر قابل تصور بود که ایسهای منفی بجای دفع یکدیگر بچه سهولتی یکدیگر را جلب میکنند. هر يك گوشه‌ای از جهان را انگار که ملك نیاکانشان است بعنوان حصه خود بر میدارند.

-
- ۱- دو عنصر اصلی تحول- رشد و توسعه (تنهارش اقتصادی موجب رشد اجتماعی نمیشود مگر نظام اداری و سیاسی با سول و معیانی اجتماعی متقدم باشد) *
 - ۲- شخصیت روشنفکران در کشورهای در حال رشد؛ در کشورهای در حال رشد، روشنفکران تنها کسانی هستند که در درون شرایط موجود اجتماعی احساس غربت، و انزوا میکنند و این قلبهای فکری بایدهداری استقلال شوند و موجودیت آنها بتواند هسته‌های اصلی همبستگیهای اجتماعی از شعاع دخالتها و سوء ظن‌ها و شك و تردیدها برکنار بماند ضمناً باید یادآور شد اسل روشنفکری احساس عمیق مسئولیتها است نه نشخوار بی‌مار گونه اراجیبی آنگونه *
 - ۳- جدایی ذهن از عین :
و چشم دارند و نمی بینند، گوش دارند و نمی شنوند، الی آخره
انسان هر چه بیشتر نیروهايش را به پشها واگذارد، خویشتر بینوا تر و به پشها وابسته تر میشود.
 - و بجای اینکه در عمل خلاقش، خویشتر را بیاید دیر بر آن کرنش و فروتنی میکند *
 - ۴- جنایت علیه انسانیت *
 - ۵- (اشاره به نهضت انقلابی افریقا) *

زمان اومنتی را بطور گروهی از سرزمینش نرانده بودند و خط اصلی فلسفه بود او هر بر نهاد سکر آور دیگری را بیخبری (۱) تشکیل میدهد چون آنان از خط تاریخ بشر بیخبرند. (۲)

حال از تو میپرسم که کدام ذن با جهان پیرامون ماسازگار است. «ذن استاتیک» یا «ذندینامیک» تحرك وی آرامی و نبرد (۳) پاسکون و آرامش و خمودی. دوستمن حتما قبول داری که خاصیت استاتیک افراد گریبان انسانیت را بزودی خواهدزدید. اگر یودایسم میگوید تولد و مرگ باعث ایجاد رنج و اندوهند و زندگی بی فایده است. در جهان من و تو دلیلی برای پذیرش این نظریه وجود ندارد. درست است که انسانها بی اختیار زاده میشوند و بی اختیار میمیرند. ولی قبول کن که تنها مفهوم تولد بیرون آمدن از رحم مادر و تنها مفهوم مرگ ببحرکی قلب (۴) نیست. تولد و مرگ

• ۱- خرافات ایدئالستی در همه ادوار تاریخی، تنها زمانی نفع میگرفته است که انسان در مقابل رخ دادهای طبیعی، یا اجتماعی عاجز میماند و بدونك منطقی، با دفع اساسی آن قادر نبود.

علاوه بر این، ایده ضد ماشینیسم نیز تحت چنین ناآنونیتهایی پدید میآید. حال اگر برزخ خاموش مستقر منجر به تفرقه، بدیش، بدگمانی، و بی تامینی اجتماعی گردیده است، مقصود شدن ماشین نیست. زیرا تکنولوژی نه تنها باعث عقب ماندگی ملل نگرددیده است، بلکه بزرگترین عامل تاریخی تکامل جامعه بشری هم شده است.

• ۲- يك اسطوره میگوید: یکی از سلاطین ایران دستور داد دانشمندان درباره تاریخ جهان را در ده هزار جلد بنویسند. وقتی آماده شد دستور داد ده هزار جلد تاریخ را در هزار جلد خلاصه کنند. هزار جلد تاریخ را نزدش آوردند گشت آنرا هم در صد جلد و به همین ترتیب در ده و بعد در يك جلد خلاصه کردند.

هنگامیکه يك جلد خلاصه تاریخ جهان آماده گشت گفت تا آنرا در يك خط خلاصه کنند. عصاره تاریخ جهان و با خط تاریخ بشر چنین بود. (بدنیا آمدند. رنج کشیدند و مردند). «از آناتول فرانس نقل از رساله دینا میسم تاریخ» *

• ۳- انسان منطقی، با انسان ما کسی است که باغون خود، با ملز خود و با بازوان خود جریان تحول تاریخ را شدت میدهد و زمان حرکت تاریخ را در بستر تحولش کوتاه میکند.

• ۴- تحت چنین اطمینانی است که میگویم انسان اجتماعی ناگزیر است که تا حد گیاه، بودن و وجود داشتن تنزل نکند و نسبت بروابط حوزه ای زیست خویش اسارت گرا نباشد.

مفاهیم دیگری هم میتوانند داشته باشند.

• در مفهوم اول اگر ما برای تولد خود قادر به تصمیم‌گیری نبودیم. برای فرزندمان که میتوانیم! نیازی به آزادی این نکته نیست که فرزندان من و تو بدون تصمیم مامولک نمیشوند. درست است که من و تو قادر نیستیم که نمیریم ولی میتوانیم آنرا بتأخیر بیاوردیم. امروز علم عامل تحمیل اراده بشرد مسائل و موارد بسیاری است که چندی قبل فکرش را هم نمیکردیم. فردا بی شک مرگ را هم در چنگال علم خواهیم داشت. به علاوه برداشتی که ما از تولد و مرگ داریم ممکن است متفاوت باشد. من فکر میکنم انسان زمانی در حقیقت متولد میشود که بشناختی واقعی و روشن از محیط خود و افرادش دست می‌یابد. و آنگاه که قادر بدرك واقعات و مبارزه‌های انسانی نباشد (۱) و از زندگی بهر اسد مرده است.

• زندگی با جوشش اندیشه آغاز و با خاموشی آن تمام میشود برای من بنا حد فاصل بین این جوشش و خاموشی زندگی است. زندگی هیچگاه ملال آور نیست. بلکه ایمان به بهبودی زندگی ارتجاعی است. چون اولین نتیجه منطقی چنین عقیده‌ای عدم تحرك و خواب (۲) آلودگی و تن‌آسانی خواهد بود. (۳) در حالیکه دنیای من و تو باید دنیای تحرك و سازندگی باشد. ماحق نداریم بدست آویز اینکه سرانجام خواهیم

• ۱- پذیرش انسان حاصل «جیره» نمودار بارز ضعف و ناتوانی انسان است. نسبت بر روابط اجتماعی خویش و تن در دادن با سارت اگر انسان میخواست فقط تقاله با مومی باشد در قبال مناسبات اجتماعی خویش. سیستمهای منحص و نظامانه هرگز فرمان جبر تکامل تاریخی ناپود نمیگردید. انسانهایی همچون «گالیکو» «کامو» و «سارتر» که در «امالت بشری» معتقد بودند که:

«بشرته فقط آن مفهومی است که از خود در ذهن دارد، بلکه همانست

که از خود میخواهد... بشر هیچ نیست مگر آنچه در خود میسازد.» *

• ۲- غرب امروز از کران تا کران ارزشها و میراثهای فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی خود احساس هوجی میکند و نسل جوان دوگانگی بین چهره کهنه و زشت ارزشها و صورتک خندان و بشتاشی را که روی آن گذاشته‌اند با تمام وجود خود لمس میکند. *

• ۳- کدام جوامع به هوجی و بهبودی شرایط موجود زندگی احساس انزوا میکند؟

مرد درویش و اربکنجی بخیزیم و در عین اینکه نفس میکشیم مرده‌ای بیش نباشیم. (۱)
 دنیا تنها از آن من و تو نیست که تصمیم به آباد نکردنش بگیریم و آنچه بر ما کردند
 بر دیگران بکنیم. دنیا مال انسانهاست. انسانهایی که هستند و آنها که بعدها خواهند
 بود. ما سربازان رزم‌زندگی هستیم درفش‌مان هم زندگی سازاست نه زندگی برانداز.
 قدرتمان ناشی از قدرت انسانها خواهد بود. همان‌سان که زبونیمان^(۲) معلول خودمان
 است. میخواهم باورداری که زندگی بی فایده نیست. حتی زندگی آنان که فاقد
 جوشش اندیشه‌اند چون «زمانی خواهد رسید که همه برای نبردهای تازه تری از
 نوزائیده شویم».

● زندگی نبرد انسانهاست در این نبرد خواستهای فراوانی پیش روداریم.

خواست ما چیزی نیست که بتواند از آن چشم پوشید. (۳) چون آنچه ما میخواهیم (۴)

● ۱- مهجور ماندن و نفی کردن میدان عملیات (حتی در اوضاع و احوال نامطلوب)
 جنابانی است نسبت به طبقه خود، جنابیت است نسبت نسلهای آینده تاریخ *

● ۲- روانشناسی تملق *

این ضعف شدید جامعه را از شکل و توجه باآرمانهای انسانی و تلاش دستجمعی
 باز میدارد.

بینش و آگاهی و سپس قدرت و اراده را از انسانها میگیرد و از ساختن مردان و زنان
 بزرگ و معتقد و معصوم و همچنین از آفرینش ارزشهای اخلاقی و اجتماعی و فرهنگی تازه
 محروم میسازد *

● ۳- جای تعجب است، محققین علوم در غرب، با اینکه سنین جوانی را پشت سر
 گذاشته‌اند و با اینکه تفکر علمی و اعتیاد به مطالعه و تحقیق مداوم آنها را از افرات و تقریب
 در عقاید و افکار باز میدارد، معذرت در گفتن حقایق و ارائه عقاید خود چنان صراحت و وضوح
 بکار میرند که انسان در قلم و گفتار آنها شور و حال جوانی را بطوری احساس میکند. مسئله
 اینست که همه ما خود را مجذوب و مفتون برتری ارزشهایشان میدانیم، ولی قبل از هر
 کار این ارزشها را تجزیه میکنیم و از راه تجزیه ارزشها از رو برو شدن با حقایق فرار میکنیم *

● ۴- اگر مفهوم عمل انقلابی را خردمندانه بشناسیم میتوان دریافت که همزمان با
 تغییر فعالیت انسان شرایط نیز دگرگونه میشود *

خواست همه انسانهاست.

✱ يك نیاز منطقی و عقلانی است. يك نیاز صد درصد است^(۱) که بی آن نمیتوان بود. ما با تمام نیرو و تلاش خود برای داشتن آنچه که میخواهیم میکوشیم. ما چیزی را نمیخواهیم که دیگران بما تحمیل می کنند. ما در جهان مسورد نظرمان با اینکه صرفاً يك مصرف کننده بی اراده^(۲) و عامل مال اندوزی^(۳)؛ تولیدکننده باشیم مخالقم^(۴). مسیر خواستهای ما را تبلیغات بی اساس^(۵) تعیین نمیکند. خواستهای ما مرید و متأثر از تفکرات انسانی است ما خود را وابسته بجامعه ای سازنده میدانیم که هدفش در روابط تولیدی، بهسازی و تامین جامعه بشری است. خواستن = اندوه زانیست که با از بین بردن آن اندوه هم از بین برود. خواستن تنها با بدست آوردن آنچه که میخواهیم از بین میرود. نظر بودا در استفاده از هشت اصل برای از بین بردن خواستها ✱

- ۱- باید رهایی آدمی را خواست. باید بیش از هر چیز آزاد ساختن انسان را بعنوان يك فرد دل بسته، غلبه انسان بر بیگانگی از خویش، بازگشت توانائی او برای پیوند یافتن با انسان و طبیعت (نه آنکه طبیعت چون نیروئی کور بر آنان حکم برآید بلکه پیوند فعال با طبیعت یعنی خلق يك جهان تازه است که خود آفرینی انسانست)، را ارزش برتر شمرده.
- ۲- بجای زیستن از راه اندیشه و تفکر، از طریق غریزه زندگی مرتبط با جهان امروز شدن.
- ۳- هر چه انواع تازه ای از محصولات و فرآورده ها ساخته میشود با قدرتهای بیگانه ای که انسان را مطیع خویش ساخته اند میافزاید و راههای تازه ای برای فریب دادن و غارت کردن مردمان گشوده میشود. انسان روز بروز ذبون تر میشود و انسانیت او هر چه بیشتر در میانک مذلت فرو میرود. هر روز بیش از روز پیش بول احساس نیاز میکند تا سیمای خصمانه ای زندگانی را بزادد و بر این زندگی که چهره ای خصمانه گرفته است تسلط یابد ولی چه سود؟ هر چه بر کمیت تولید افزون شود قدرت پول گاستی میگیرد. از اینجاست که زندگی اجتماعی انسان دستخوش بهره کشی و غارت میشود.
- ۴- هیچگاه سود جوئی را انگیزه برتر انسان نمیدانیم.
- ۵- آبا خوشحالی جنجالی و تبلیغاتی و مطبوعاتی امروز، در واقع خوشحالی انسان امروز است.
- ۶- «این انسان از خود رانده و با خود بیگانه کیست و چیست؟»

• اصول هشتم: ۱- نظر راست ۲- نیت راست ۳- کلام راست ۴- کردار راست ۵- معاش راست ۶- سعی و عمل در راه راستی ۷- اندیشه و تفکر راستی ۸- تمرکز فکر در معنای راستی ممکن است در نظر اول حالت اتو بیایی افلاطون را داشته باشد ولی در حقیقت اینطور نیست. اگر من و توبه هشت اصل بالا معتقد باشیم هیچکس حق ندارد بما بگوید اتو بیست. مگر نه اینکه دارا بودن صفات فوق خیلی آسانست؟ مگر نه اینکه آن اصول برای رسیدن با اهداف انسانی مان لازم است؟ با این هشدار که ما از هشت اصل که قبلا دیدیم برای از بین بردن خواستها استفاده نخواهیم کرد. اینها سلاحهای اولیه ما برای بدست آوردن خواستها و نیل به جامعه‌ای سازنده و برحق است.

□ من و تو قرن‌ها برای نابودی خود تلاش کردیم. خود و دیگران را استثمار کردیم. دروغ گفتیم و شنیدیم قرن‌ها خواهیم دید. بی تفکر نفس کشیدیم. قرن‌ها تلاش کردیم تا انرژی فرهنگیمان را از دست بدهیم. همه این بلاها را خودمان بر خودمان آوردیم. این زمان دیگر خسته‌ایم و افعاخته. خالی هم هستیم. نباید سالهای آینده را بطو مار گذاشته‌مان اضافه کنیم. دیگر نمیخواهیم خود را نابود کنیم. می‌خواهیم بیدار باشیم. می‌خواهیم برای برخورداری از فرهنگ غنی انرژی فرهنگیمان را توسعه دهیم. ما از این پس استثمار نخواهیم شد و کسی را هم استثمار نمی‌کنیم. اینها هستند خواستهای ما. که باید و مجبوریم بدستشان آوریم. و اینکار را خواهیم کرد. خواستهای من و توبیشمار نیست تا نیرو و انرژی‌مان را تجزیه کند و در نتیجه موجب شود به هیچیک از آنها نرسیم. آنها تیکه بر شمردیم خواستهای انتزاعی و پراکنده نیستند بلکه لازم و ملزوم یکدیگرند. هدف ما تنها یک چیز است. جامعه‌ای که شالوده‌اش منطبق با بر نهاد های پیشرفته و ر و بنایش پاسدار اصول انسانی و تفکر آزاد و حامی رقابت اندیشه‌است. شالوده و ر و بنای جامعه ما انسانها را ارج میگذارد و میشناسد. آنها را هم که قدری از این اصول بدورند میسازد بدون آنکه از میانشان بردارد.

• من و تو تا آن زمان که به هدفمان نرسیم با آرامش بیگانه‌ایم و آنرا نمیخواهیم چون آرامشی که گفته میشود بستگی کامل بموقعیت زمانی و مکانی دارد. بی شک جامعه ما و افرادش مفهوم واقعی آرامش را بما الغاء خواهد کرد. و همه انسانها با تمام وجودشان آنرا لمس خواهند کرد. ما با آرامش مخالف نیستیم در حال با آن بیگانه‌ایم ولی آنرا هم بدست خواهیم آورد.

♦ ذنمن و توضحجهانیینی های سیاسی عقاید مذهبی. مسائل جنسی و غیره نیست. ذنمن و تو طرفدار بررسی علمی پدیده های سیاسی و اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی (۱) و تجزیه و تحلیل عقاید مذهبی است.

♦ ذن ما بر آنچه که در پیرامونش میگذرد پادیدی گسترده و اندیشه ای مسلح مینگرد. ذن ما بخاطر انسانها (۲) به هر چه که بر روابط آنها موثر باشد توجه خواهد داشت. چون بدینوسیله بانجهیزات مطمئن تری بسوی هدفش ره میبیماید. ذنمن و تو آینده نگر است آنچه را که میخواهد در آینده است. چون آنچه را که در حال دارد نمیخواهد. ذن من و تو از گذشته باخبر است، از حال هم، در هم آمیختن گذشته و حال زاد مایه خواستهای انسانی ماست. که باید آنها برسیم. من و تو سخت نگران آینده ایم. عقاید بازدارنده ای نظیر. « هر آنکس که دندان دهد نان دهد» « دم غنیمت دار» « این نقد بگریزدست از آن نسیه پدار» و.... که افراد را بدون آنکه بخوانند بخواب میرود بشدت مخالف با اندیشه ما است. من و تو مواز ماست کشیدن رادریج شهری جوانی نمیدانیم. مشروط بر آنکه اینکار درست و با در نظر گرفتن جنبه های عملیش انجام شود. ذن من و تو بانجاری بسوزینه (۳) مبارزه میکند و او را برای تماشا در قفس میگذارد.

♦ ذن مافارغ از رنگهای ویرانگها است. اوسپاه و زرد و سفید نمیشناسد و فقط بر رنگ خون توجه دارد. ذن من و تو همه خونهارا باک میدانند. اگر آلودگی هست در اندیشه (۴)

• ۱- نظریات بسیاری از فلاسفه بر این است که اولین و بدیهی ترین دلایل جهلی است که بر جهان حاکم است*

• ۲- بنظر بسیاری از فلاسفه بظهور رسیدن همه نیروها، استعدادها و قوا تنها بعمل پیوسته امکان پذیر است. حتی بنظر اسپینوزا، گوته و انسان تا آنجا زنده است که با آرزو باشد. و جهان خارج از خویش را در کار تجلی قدرتهای انسانی ویژه اش پذیرا شود و آنرا باین قدرتها در یافت کند. اگر انسان با آرزو نباشد اگر در یافت کننده و فعل پذیر باشد هیچ است، مرده است.*

• ۳- در آن شهر بوزینه تیار شد که بیماهی ماهه کار شد

• ۴- یاد دوتن از متفکران «اشپینگلر» از جمله متقدمان و «مارکوزه» در شمار ستارخان درباره تمدن ماشین و فرهنگ صنعتی غرب و عوارض ناخوش آن گفته اند، ما بیشتر از آن نخواهیم گفت. باین دنیا باید چیزی غیر از صدای توپ و نفس بدبوی ماشین بدیم و لسی نخست باید شرب و آهنگ خود را بشناسیم.*

هاست. ذَن ما برای سالمسازی اندیشه‌ها هیچ چیز را با آنها تحمیل نخواهد کرد بلکه فقط با سالمسازی روابط و محیط خواهد پرداخت .

• چو ن در يك محیط با روابطی سالم اندیشه غیر انسانی مجال تَزَج گرفتن نخواهد داشت. در جامعه ما انسانها افسرده و آشفته نیستند چون موجبی برای آن پیدا نمیکنند. آنها نالِحظه رسیدن به هدف خود دنیای آشفته و افسرده را بیدترین شکل متصور دیده و برای رهائی از آن بهای گرانی پرداختند. ذَن ما معتقد است تمام ناهنجاریها باید از بین برود. ^(۱) پیرو این ذَن با هر نوع فقر اعم از فقر اقتصادی، سیاسی، فرهنگی... مخالف ^(۲) است و در رفع آن میکوشد. او معتقد است با معلوم کردن عوامل ناهنجاریها و اژه‌های مربوط بآن ^(۳) خود بخود چون موردی برای استعمالش موجود نخواهد بود از فرهنگها محو خواهد شد.

• ۱ - انسان میخواهد یزندگی مفهوم بخشد و اینهمه او را خرسند نمیسازد، او جدا از کل و از آن رونقشاد مینماید. تنها هنگامیکه انسان فعالیتی باز آورد داشته باشد میتواند یزندگی مفهوم بخشد. و در حالی که وی باین ترتیب از زندگی بهره مند میشود آزمندانه بآن نجسیده است. وی آزمندی برای «داشتن» را وا گذاشته به «بودن» خرسند است؛ میخواهد پرشور ^{شود} چون ^{شود} نهی است، میخواهد بسیار باشد چون کم «دارد» (جبران ناداری را در بسیاری «بودن» میجوید) *

• ۲- بر خوردار کردن مردم از امکانات اجتماعی از مرحله فقر فرهنگی، فقر اقتصادی و فقر فکری و عقلی، بمرحله رشد اقتصادی و رشد فکری و عقلی، بدبگر سخن. هدف رویت عینتها و شناختن آنهاست نه تسلیم شدن و گردن نهادن با سارتشان باید یاد آور شد که فلاسفه قرون و اعصار گذشته پیش بینی نکرده بودند که اشیاء و شرایطی که ساخته می‌شود است تا چه اندازه براومتری می‌یابدولی بهترین شاهد راستی مدعی ما اینست که امروزه، نژاد انسانی زندانی سلاحهای هسته‌ای و نهادهای سیاسی است، گرچه همین این وهم آنرا خود آفریده است. نوع بشر، هر انسان بونگران در این اندیشه است که آیا از قدرت چیزهایی که خود آفریده، از صلح‌گور دیوان سالاری‌هایی که خود برگماشته است نجات می‌یابد یا نه *

• ۳- در میان اشکال متعدد بیگانگی، شایعترین آنها بیگانگی در زبان است. همینکه کلمه گفته شد می‌رود که جای وقعت بیوشد و حیاتی برای خود بپذیرد. ولی گفتن کلمه معادل با تجربه است طولی نمیکشد که کلمه‌ای گفته میشود بی آنکه احساسی در بر داشته باشد *

✱ پیرو فلسفه راستین بکوششهایی که برای مسخ نمودن انسانها وجود دارد واقف است^(۱) و ببادرك حقایق و شناخت خود آنکوششها را غنشی میکند من و تو میدانیم که اگر در این راه نکوشیم بنوعی همگام و همدست آنهائی خواهیم بود که مسخ بودن افرادی برای اهدافشان مفید و حتی لازم است. ما همچنین به کوششهایی که برای امحاء غرور ملی افراد صورت میگیرد واقفیم.^(۲)

بهین جهت همیشه غرور ملی خود را حفظ خواهیم کرد با این توضیح که غرور ما مرز جغرافیائی خاصی را شامل نمیشود چون خود را متعلق بنتمام گیتی میدانیم. نگران همه انسانهایم. « من و تو همیشه برادر مردان و زنان همه ملتها باقی خواهیم ماند. » کسانی که برای انسانها پیکار میکنند. رنج میبرند و پیروز میشوند کلام من و تو آزادی^(۳) و یگانگی تمام انسانهاست. بر این اساس تمام پدیده ها با یاد در خدمت و تأمین کننده این آزادی و یگانگی باشد.

• ۱- بر همین پایه انتقادات همانندی در اندیشهی «شیلر» «فیخته» و دیگر بنیانگذاران فلسفه علمی می‌یابیم. آنان عصر خویش را چنین آماج انتقاد ساختند که در این عصر «حقیقت را شوری نیست و آنچه شورانگیز است حقیقت نیست» ✱

• ۲- اصولاً چرا توجه نکنیم بمفهوم واقعی «زیستن» در دورانی که در آن با سازت انتادهایم؟ دوران برتری تفالعهای دارنده ابزار و وسائل تولید. دورانی که آدمهای متعلق را نیز و امیدارد که بصورت بیچ و مهره‌های دستگاه عظیمی درآیند برای دوام پیشین هر چه بیشتر استمار طبقات اکثریت محکوم بوسیله طبقه با اشرافیت حاکم ✱

• ۳- آزادی هیچوقت زیادی نیست و همیشه کلمه آزادی با کلمه مبارزه همراه بوده است. اگر ملت فرانسه آنچنان ملتی بود که سدهای اعتراض بوسیله دولت بلاد بدست بارون خفه میشد، آیا میتوانست پس از اشغال فرانسه بوسیله سربازان آلمانی دشمن را با ایجاد نهضت مقاومت بستوه آورد؟ آیا ملتی که طعم آزادی را نچشیده باشند و از رشد و شوم و اجتماعی کالی برای شناسائی حقوق طبیعی و قانونی خود آگاهی نداشته باشند، میتواند بخاطر آزادی از سرزنده گی خود بگذرد؟

آزادی پدیده‌ای تجزیه ناپذیر است چون از دون خود معرفت يك انضباط و انسجام طبیعی است؛ برای هر پیشرفت و کمال ضرورت غیر قابل انکار بشمار میرود و انسان را از همه



طبیعت . دانش . هنر^(۱) . موسیقی و اندیشه‌ها با قدرت شگرف خود مارا یاری خواهند داد .

- * اگر قدر و تاثیرشان را بشناسیم و از آن درست بهره‌گیری . و نیک میدانیم که عامل مهم بهره‌گیری درست از پدیده‌ها عدم وابستگی‌هاست^(۲) .
- * استعمارگران و عاملین اختناق را میشناسیم . هیچکس نگران شوکت قدرت مانیست و خیالش از حال از این بابت راحت است چون اندیشه‌ها را بنفع و در سوی

نیروهای بازدارنده تکامل و پیشرفت نجات میدهد .

بدیگر سخن : انسان گرسنه - برهنه - بیسواد یا کم‌سواد - انسان آزاد نیست . انسانی که حقوق خالت در سرنوشت اقتصادی و اجتماعی خود را نداشته باشد ، انسان آزاد نیست . انسانی که امکانات لازم برای شکستن استعدادهای ذاتی خود را نداشته باشد ، انسان آزاد نیست . انسانی که حق نقد و گفتگو و اعتراض و اظهار نظر در مسائل زندگی و روابط اجتماعی و کیفیت و کمیت قدرتهایی را که شرایط زندگی اقتصادی و اخلاقی و فرهنگی او را تعیین میکنند نداشته باشد انسانی آزاد نیست . انسانی که تلقی و ادراکش از سرنوشت و نیروهای اجتماعی و چگونگی شرایط اقتصادی و سیاسی تکوین و تشکیل قدرت های حکومت کننده و حدود و قلمرو طبیعی و نظامی و مسئولیتهای آنها ، با اندازه‌ای باشد که وجود فقر و غنا و اختلاف طبقاتی و تندروستی و بیماری و گرسنگی و صبری و بیسوادی و باسوادی را حکم سرنوشت و تقدیر ازلی بداند ، انسانی آزاد نیست .

آزادی بمعنای استقلال است . آزادی یعنی روی پای خود ایستادن ، نیروهای خود را بکار بردن و خوب شدن و خوبتر بار آوردن با جهان مربوط ساختن است . فیلسوفی گفته است : «آزادی آنچنان پاروچ انسان سرشته است که حتی رقیبانش بر آستان آن سر موافقت میسایند هیچکس با آزادی نیبچنگد ، حداکثر با آزادی دیگران به مخالفت بر میخیزد .» *

- ۱- «هنر و سبب و هائی انسان است از اسارت دیگر»
در جامعه مافعالیتهای هنری یابر گردان اشکال و تصاویر سطحی يك سلسله تائرات و احساسات ناشی از عادت است و پیمانمکس کننده ناقص يك مشت برداشتهای هنری غرب از مسائل زندگی در قالبهای تکراری و تقلیدی *
- ۲- شناخت و اوج بیگانگی را آنطور که امروزه می بینیم . میتوانیم پیش بینی کنیم . در جامعه‌ی سالم آینده و از دیدگاه جامعه‌گرایانه ، آنچه بیش از هر چیز مورد توجه است « سرشاری از نیازهای انسانی است و این خود در سایه وجه تولید تو و فرآورده‌های نو ، در پرتو تجلی نلامای از نیروهای انسانی و غنی ساختن انسان از راههای نو فراهم میآید *

خواستهای خود پرورده شده می‌بیند اگر برخی الگوی نسبتاً بهتر در اختیار داشتند در عمل و اعمال آن‌ها مانده‌اند. این و آن مارا ارج نمی‌گذارند و ما هم خود را چون کردار مایانگراین واقعیت است. من تو از نقش عاملین ارتباطات غافلیم. از موسیقیهای روح پرورش. از نقش آموزنده آنها، از طریق آنها..... همه چیز داریم. همه چیزهایی که انسان باید دارا باشد همه چیزهایی که برای یک زندگی راستین لازم است. ولی خود را تهی و مسخره میانگاریم. آیا این مسئله معلول آزیمی پاسبان انسانست^(۱)؟ یا درک واقعیت در همه انسانها نهفته است. باور نکردنی است که همه افراد آنچه را که دارند نمی‌خواهند در حالیکه بنحوی باور نکردنی آنچه را که دارند تحمل میکنند.

★ آزادی - اندیشه. و حیثیت انسانها امروز مارک جامهای شراب شده است. انسانها همچون^(۲) بویو بازیچه روابط دهشتناک سیاسی. اقتصادی گردیده‌اند. بسیاری از افراد، جوانانی اقتصادی بیش نیستند با حفظ تمام خوی درندگی و متجاوز و بی‌مطلق حیوانی. دنیای ما پر از نابرابریها. تضادها و تجاوزهاست. پر از بیدادگری و تاراج^(۳) است. تاراج ثروتها. فرهنگها. تمدنها و اندیشهها. در گوشه‌ای از جهان

• ۱- حواس انسان تا آنجا که حواس خام حیوانی هستند نمیتوان بچیزشان گرفت. آدم نیازمند و مشتمل از نیازهای ازبسیاترین منافع لذتی نمیرد. انسان در ذات خود نیاز به شناسایی خود دارد این شناسایی هنوز کامل نیست. انسان برای ارتقاء روح خود در عمیق کردن میدان شناسایی خود نیاز به غلبان و چووش دارد *

• ۲- در جهان امروز فرد پیش از آنکه احساس کامیابی کند خود را در مانده می‌یابد. نمیتواند آزادانه کارهای ذهنی و بدنی را بظهور درساند بلکه تنی خسته و جانی تپاهی گرفته دارد. شاید در عمل تولید فرد در رابطه با فعالیتش آنرا چیزی بیگانه و نه متعلق به خویش می‌یابد و از فعالیت خود که چیزی جز فمل پذیری نیست رنج میبرد و درد میکند. توانائی برای چون اودر مانده‌های انسانهای بیش نیست *

• ۳- تلفظی و تکنولوژیی مسئله گرسنگی و فقر و کم غذایی و بهداشتی و خونریزی دائمی فرهنگی و اقتصادی و اجتماعی مثلثا اعتنائی ندارد. بطور کلی متدلوژی علمی هیچگونه پیوندی با دنیای عواطف و احساسات و نیازهای روحی و مادی انسانها ندارد. انسان دودگار مادی تمارش بین پیشرفتهای علمی و فنی و عقب ماندگیهای اخلاقی خود را با سرگشتگی و حیرت تلازمی دوبرو می‌بیند *

افراد با قدرت تکنولوژی خود آسمان را تسخیر میکند . در گوشه‌ای دیگر فرهنگها و تمدنهای دیگر کشورها از طریق تلویزیون و ادارتی بشماشای این قدرت می‌نشیند . باچشمائی خجیل . چهره‌ای متعجب دهانی باز . و مغزهاییکه گنجایش پذیرائی این پیشرفتهاراندارد!^(۱)

* چرا . چطور . چه باید کرد ؟ در آنسو اکثریت ره گم کردگان ، در این سو آزاداندیشان انگشت شمار که بی‌ثمریشان معلول هموع ره گم کرده‌شان است و دیگر هیچ . دسته متجاوزین هم که هر روز فریه تر و دریده تر میشوند ولی^(۲) دوست من با همه اینها که بر تو گفتم حق‌نداری بهراسی و سرت را در لاک خودت فروبری^(۳).

* اسطوره باشنه آشیل را هم نباید فراموش کنیم بخاطر داشته باش که حتی ره گم کردگان هم میدانند چه چیزهایی از دست داده‌اند و میخواهند آنها را داشته باشند . بخاطر داشته باش که بسیاری از افراد برای شروع کار روزانه خود بازنگ ساعت از خواب برمیخیزند آری دوست من . موازین . روشها . و گرایشهای ذن راستین تو را موفق خواهد ساخت . فلسفه انسانی تو تمام ناهنجاریها را سرکوب میکند .

● ۱- فرهنگهای ذوال پذیر باگرایش بذهنیت محض مشخص میشود ، در حالیکه همه فرهنگهای پیشرو میکوشند جهان را چنانکه هست . بوسیله‌ای حالت ذهنی خویش ولی نه جدا از آن درنگ کنند *

● ۲- عامل اساسی جدائی انسان از انسانی دیگر و عامل مقهور بودن انسانی در چنگال انسانی دیگر *

● ۳- پیشرفت کنونی و عقب ماندگی آشد که از نظر اخلاقی و انسانی اضطراب آوداست صنعتی و اقتصادی نیست زیرا غرب پیشرفته نیز با همه رفاه و آسایش خود بنوعی دچار این اضطراب و تشویش عمیق اخلاق و انسانیت . آنها نیز در پی نظام تازه‌ای در روابط اجتماعی و اخلاقی خویش هستند . کشورهای در حال رشد با توجه به ضعف روابط اخلاقی و انسانی در غرب پیشرفته ، میتوانند با یک حرکت اخلاقی و اجتماعی در انسانی کردن روابط اقتصادی خود عوامل مثنوی و این فاسله را از میان بردارند و معیارهای تازه‌ای برای یک جامعه توسعه یافته بوجود آورند و ارزش اسالت روابط انسانی را بجائی برسانند که پیشرفت صنعتی غرب منتظر بدو تحت شمع ایجاد روابط تازه‌ای در شرائط اجتماعی و حقوق سیاسی و اقتصادی فردی قرار دهد *

* از همین لحظه تصمیم بگیر زمانیکه برخلاف سمت انسانها حرکت میکند متوقف کنی و اینهاست روش دن ما . هدف انسانی اندیشه . شناخت محیط و افراد . شناخت خود . درک واقعیت . بیداری و بیدارسازی . درک اهمیت عامل زمان . ایمانی به قدرت انسانها . یگانگی انسانها . مبارزه با اندیشه های آلوده . شناخت و نهاد انسانی تحرک و تلاش تا لحظه برخورداری نگهداری دست آورد برای همیشه . دوست من بی شک فقدان این اصول و گرایشها رمز و راز ناتوانی و زبونی کتونی بشر است . من بانو که از این گرایشها برخورداری و از آنها آگاهی بهستم . بانو که نیرو . تن و اندیشه ات را برای رهائی بکارخواهی گرفت بانو که هرچه رامیخواهی انسانی و برای انسانهاست . من بانو که در آغاز کلام توانایت خطاب کردم هشتم . دوست من :

هر الطف تومی با یندگر هیچ

براه این امید پیچ در پیچ



فهرست مطالب

پیشگامان کاراته
مقدمه نگارنده

مداخل

- ۱- سرگذشت ورزش قوم ما
۲- تاریخچه کاراته

بخش نخست

از صفحه ۱۱ تا ۲۱

فصل اول -

نرمشهای کاراته :

کیفیت نرمشهای کاراته - نرمشهای عمومی کاراته
صلبیت پوگا (نرمشهای ویژه کاراته) - نرمش فکری
(پیروی از بخش «دن» و «پوگا»)

فصل دوم -

طرق ماساژ

بخش دوم

از صفحه ۲۲ تا ۷۲

فصل اول -

حالت‌های استقرار در کاراته : طریقه احترام به استاد - حالت بدن در استقرار

فصل دوم -

ایستادهای کاراته :

ایستادن رسمی - ایستادن پاگشاد - ایستادن پاگشاد
از نیمه روپرو - ایستادن متعادل به پیش - ایستادن متعادل
به پس - ایستادن پاگر به ای - ایستادن پالکلی -
ایستادن پاتلایی - حالت ایستادن پنجه پیچی - ایستادن
مخالف

۱

۲

۹

۱۲

۳۰

۳۲

۳۷

فصل چهارم
جابجائی بدن :

قدم برداشتن دوبل - قدم برداشتن استقرارمتماایل -
پیش پا قدم دوبل به پیش - قدم برداشتن عقب از تماایل
به پیش - قدم برداشتن جلو از تماایل به پس - قدم
برداشتن به عقب از تماایل به پس - چرخش از استقرار
به استقرار (چرخش موافق - چرخش مخالف) - سر
خوردن معاد استقرار (باجهش و کشش - سر خوردن
مایل - سر خوردن متماایل به پیش - سر خوردن متماایل
به پس)

۶۱

۷۲

فصل پنجم
تقسیم نقاط حساس بدن

بخش سوم

از صفحه ۷۳ تا ۱۶۵

تکنیکهای حمله‌ای کراتو

فصل اول

تکنیکهای ضربات دست :

نحوه بستن مشت - ضربه مستقیم پیش مشت به (بالا -
وسط - پائین) - ضربه مستقیم مخالفت در حرکت -
ضربه مستقیم موافق در حرکت - ضربه با سر یک مفصل
ضربه با سر دو مفصل - ضربه مستقیم پلشنه کف دست -
مشت نزدیک - مشت (عمودی - دورانی) - ضربات
(سر انگشتی - دوانگشتی - یک انگشتی) ضربه دو مشت
پائین و بالا - دو مشت مستقیم - ضربات آرنج (بیلا -
پجلو - به پهلو - به پشت) - مشت واژگونه - ضربه
باله خارجی دست (از داخل - از خارج) تکنیکهای
ضربات پهلوی مشت (از داخل - از خارج) - ضربه با
قوس لبه داخلی دست - ضربه نوک مرغی - ضربه
پنجه پلنگی .

۷۵

فصل دوم
تکنیکهای ضربات پا :

لگد پیشرو - لگد پیش روی زانوئی - لگد
پائین رو - لگد روی مفصل پا - لگد پیش رومنفلی
لگد پس روی فشاری - لگد پس رومنفلی - لگد کتلی
چابنی - لگد منفلی چابنی - لگد دورانی پیش رو
لگد دورانی زانوئی - لگد هلالی - لگد پرنده پیش رو

لگد پرنده دوپائی - لگد پرنده زانومی - لگد پرنده
از روی مانع - لگد پرنده جانبی - لگد پرنده دورانی
فتون نهر کلاسیک پا .

۱۲۵

بخش چهارم

از صفحه ۱۶۶ تا ۲۱۳

مدخل

- ۱- تکنیکهای دفاعی دست
- ۲- تکنیکهای دفاعی پا

تکنیکهای دفاعی

فصل اول

تکنیکهای دفاعی دست : دفاع ساعدی الاخراج - دفاع ساعدی اذ داخل - دفاع
دوساعدی - دفاع دوساعدی اذ داخل - دفاع ساعدی
با پشتیبان - دفاع لیهدستی - دفاع ضربدری - دفاع ضربدری
به بالا - دفاع ضربدری به پائین - دفاع پائینی - دفاع
بالارو - دفاع بازکننده - دفاع آرنجی - دفاع پاشنه
دستی - دفاع میج خمیده - دفاع مشت مستقیم - دفاع
پشت دستی - دفاع آنتس چرخانی - دفاع و انواع
تکنیکهای دفاعی .

۱۶۷

فصل دوم

تکنیکهای دفاعی پا:

دفاع سریع به داخل - دفاع پالکد هلالی - دفاع -
زانومی - پاکشیدی - دفاع بالیه داخلی پا - دفاع با -
پاشنه پا - دفاع بالیه خارجی پا - دفاع با پهلوی -
ساق پا - دفاع با پاشنه پا - دفاع در برابر کار - گرفتن با پاها .

۲۰۳

بخش پنجم

از صفحه ۲۱۴ تا ۲۶۳

فصل اول

ترکیب حرکات کاراته : حرکات (ما - چائو) - حرکات (آنادو)

۲۱۵

فصل دوم

ترکیب مبارزات کاراته

۲۴۴

بخش ششم

از صفحه ۲۶۴ تا ۲۸۷

فصل اول

بکارگرفتن علم روانشناسی • مقدمه - مناسبات نفسانیات با بدنیات - تعریف
در کاراته :

منش (شخصیت اختصاصی) - عوامل تشکیل دهنده منش
 شخصیت (درجات شخصیت) - روشهای اصلی (روش
 عینی - روش ذهنی - روش تجربی) - منطاطیس انسانی
 یا نیروی جاذبه چشم - تلقین به نفس - عادت و
 فعالیت ذهن - اراده (وجود دوگانه اراده - مراحل
 فعل ارادی) - تربیت اراده -

فصل دوم

تمایلات عالی پس از فراگیری نرس (چرامیترسیم) - خشم (سود و زیان خشم - خشم
 و آثار روانی - وسائل معارضه باخشم) - خستگی -
 موجهات خستگی و چگونگی دفع آن -

۳۶۷

۳۸۱

بخش هفتم

از صفحه ۳۸۸ تا ۳۶۶

فصل اول

مبارزات کاراته : فنون پیوسته - مبارزهی ابتدائی - مبارزهی نیمه آزاد
 مبارزهی آزاد - مقررات مسابقات کاراته -

۳۸۹

فصل دوم

دخمتری از دفاع شخصی • دفاع در برابر گرفتنها - شاط حساس بدن برای حمله
 رهایی از گرفتنها - دفاع از حالت نشسته - دفاع در
 مقابل چوبد انواع مختلف دفاع شخصی کاراته و ضربات
 متقابل -

۳۳۶

فصل سوم

ابزارهای تمرین دو کاراته : لباس کاراته کاران - نحوه بستن کمربند کاراته - تختهی
 تمرین - تمرین پیش مشت بانختهی تمرین - تمرین
 کف دست بانختهی تمرین - تمرین آرنج
 پنختهی تمرین - تمرین لبه خارجی دست بانختهی
 تمرین - تمرین لگد پیشرو بانختهی تمرین - تمرین
 لگد جانبی بانختهی تمرین - تمرین پنجههای دست
 پا چبیه شن - کیسههای مشت و لگد - حلقه کفش پا -
 - کفش آهنی - آئینه تیز -

۳۳۱

فصل چهارم

عملیات جودو : تبادلهای هشنگانه - افت (جلو - عقب - راست - چپ)
 فن کمر - پرتاب از بالای سر - پرتاب از بالای سر
 بطریقه دست - پرتاب پیشی - فن نیمه پیشی
 دپاش پارای - یاما آراشی - سوده، تسودیکو، میکوشی
 آکورا، آشی پارای، اسوتو گاری، هانی گوش - ادچی

کاری-سودیکومپاشی- کوچی کاری- ساسانی، سوریکو-
میاشی - هیزا گورما - پرناب یك پا - ثابت نگه داشتن
تانه، شهبو، هیزا، هیشگی - کامی، شهبو، جیمه.

فصل پنجم

کارانه برای خانمها :

۳۵۶

منتخبی از عملیات کارانه توسط خانمهای کارانه آموز
موارد استعمال کارانه برای خانمها - زنان بزرگ اروپا.

۳۶۷

فصل ششم

سای :

۳۷۶

ترکیب حرکات سای - دیگر فنون استفاده از سای.

بخش هشتم

از صفحه ۳۷۷ تا ۴۴۷

فصل اول

فلسفه ذن کارانه :

پیدایش و تکامل ذن - بیوگرافی و شخصیت بودا -
چهار اصل بودائیسیم - تعلیمات بوددهارما - تعلیمات
تائوئیسم و خصوصیات روحی چینی ها - تعلیمات
پیشوای ششم - ذن چیست ؟ برداشتهائی دیگر از ذن
خصوصیات ذن تکامل یافته خود بخود بودن - زیستن -
در حال گسترده - شخصیت نشینگاهی - تضاد - ضد دو -
گانگی - غیر منطقی بودن هستی - ذن و اندیشیدن
ذن و مسائل متافیزیک - ذن و کار - ذن و فعالیت بدنی - اشارتی
کوتاه درباره پاره ای از نکات قلمرو ذن و روانشناسی.

۳۷۸

فصل دوم

فلسفه یوگا کارانه :

یوگا چیست ؟ - طرق یوگا - راه تندرستی - هشت شعبه
یوگا - سلامتی موزون - تجدید جوانی - تمرینات یوگا
تنفس یوگا - تنفس حیات است - تمرکز فکر و سبله یوگا
تصور و تجسم - تزکیه نفس
نتایج حاصل از ذن یوگا کارانه .

۴۱۶

۴۴۹

کتابنامه

● BIBLIOGRAPHIE

1- KUNG - FU - KARATO

«CHINESE»

(ATADO)

----- THE CHINESE OF SELF - DEFENCE THAT IS
EXECUTED ALMOST WITHOUT ANY BODILY CONTACT
(LEONG FU SYSTEM OF SELF - DEFENCE)

2- KARATE

THE ART OF «EMPTY HAND» FIGHTING

BY HIDETAKE NISLIYAMA & RICHARD C. BROWN

TOKYO , JAPAN

● فهرست برخی از آثار که بدانها استناد شده است

روانشناسی (از لحاظ تربیت) تألیف آقای دکتر علی اکبر سیاسی

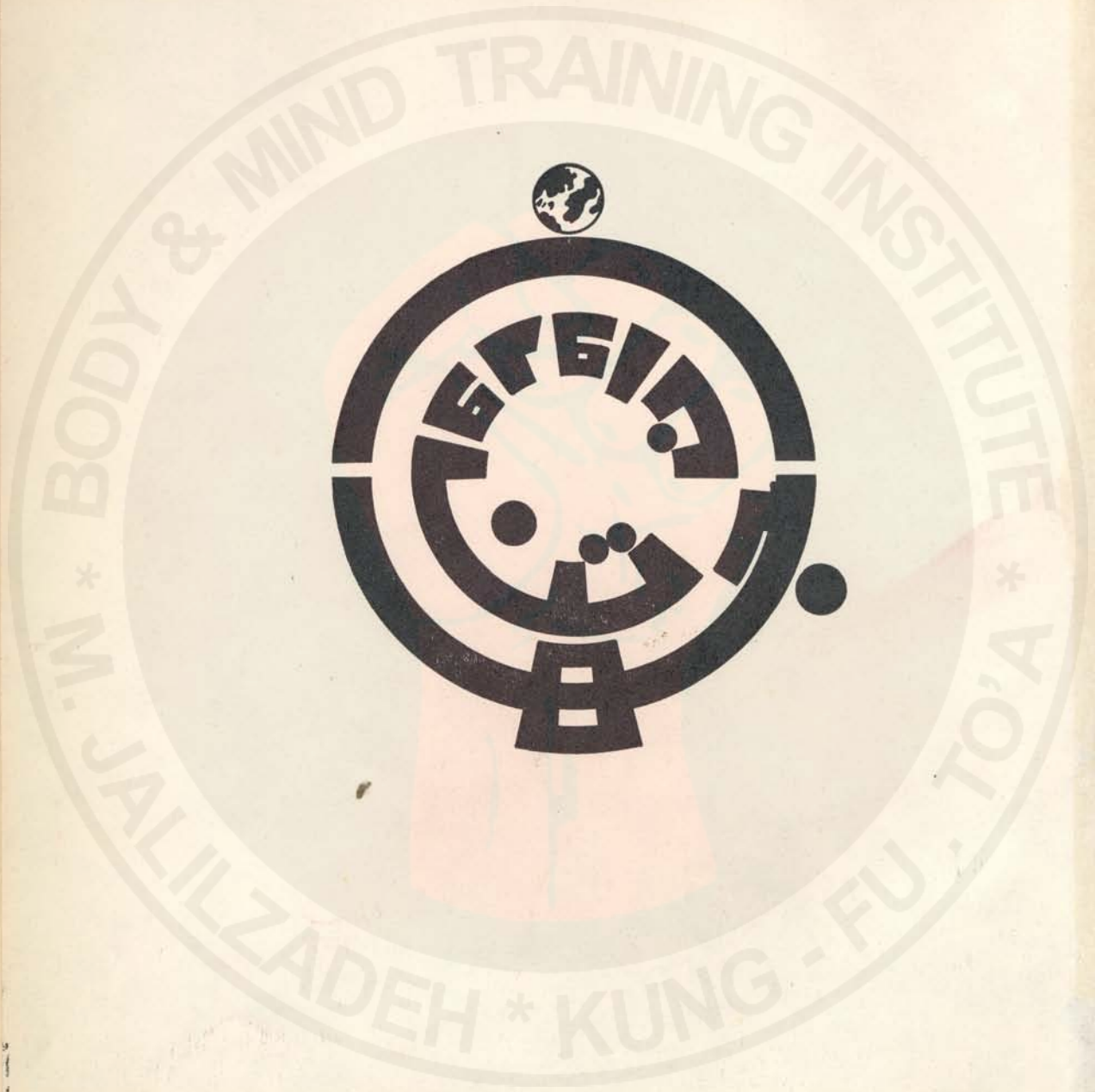
تألیف آقای دکتر پرویز فروردین

تألیف جیمس هویت، ترجمه آقای: فریدون ساعدی.

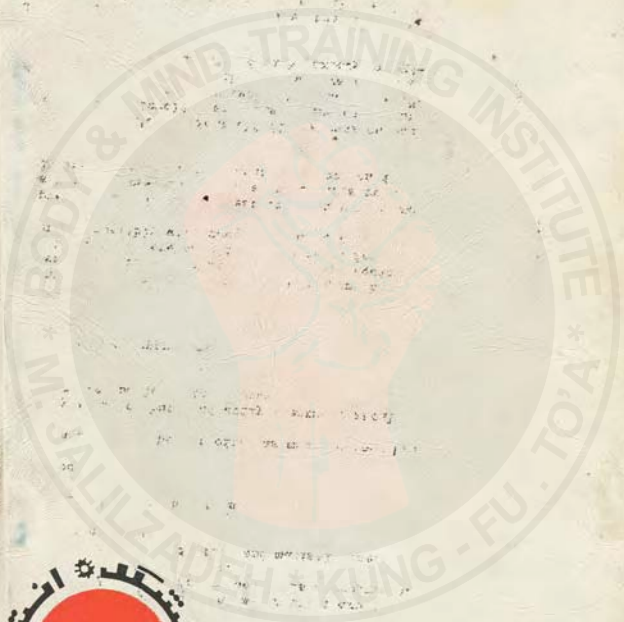
ذن
یوگا

از دوست مهربانم آقای برهان ریاضی که صمیمانه در تصحیح این کتابه را

همکاری نموده اند تشکر فراوان دارم







دانشگاه انشاء تهران و رودان

