



هنرهای رزمی شاتولین

نویسنده: رابرت اسمیت

مترجم: محمدپورغلامی
گردآورنده: حسین حضرتی

هنرهای رزمی شائولین

少林拳

نام کتاب : هنرهای رزمی شائولین
نویسنده : رابرت اسمیت
مترجم : محمدپورغلامی
گردآورنده : حسین حضرتی
ناشران : محمدپورغلامی - حسین حضرتی
تیراژ : ۳۰۰۰
چاپ : ستوده
نوبت چاپ : اول
تاریخ انتشار : اسفندماه ۱۳۶۴

این کتاب تقدیم به تمام کسانی است که
به هنر رزمی عشق می‌ورزند و خواهان
گسترش و پیشرفت این رشته در وطن
عزیزمان می‌باشند.

محمدپور غلامی

شرح عکس روی جلد : تکنیکی از روش تزوی پا هسین توسط آقای
لی لین جی قهرمان فعلی جهان در پنچ سبک ووشو.

شرح عکس پشت جلد: ضربه کوبشی پرنده پا از پهلو توسط
آقای حسین حضرتی.

فهرست مندرجات

عنوان

- ۱- مقدمه مترجم
- ۲- درباره کتاب
- ۳- پیش گفتار
- ۴- مبداء
- ۵- هیجده تمرین
- ۶- تعویض کلاسیک عضله
- ۷- پنج سبک
- ۸- تکامل ثانوی
- ۹- روش اژدها
- ۱۰- روش ببر
- ۱۱- روش پلنگ
- ۱۲- روش درنا
- ۱۳- روش مار
- ۱۴- روش شمالی و جنوبی
- ۱۵- پایه
- ۱۶- نرم و سخت
- ۱۷- سبکهای شائولین
- ۱۸- معرفی چند روش درونی و بیرونی
- ۱۹- تکنیک
- ۲۰- قواعد کلی

(بنام خدا)

مقدمه :

با نام او که همواره آغاز کننده همه چیز و خالق بی‌همتاست قلم را بر روی کاغذ به حرکت وا می‌دارم . شائولین چیست ؟ این کلمه حتما" برای بسیاری از خوانندگان در ابتدا گنگ و بی‌معنی می‌نماید ولی در واقع باید گفت این کلمه دارای معنی و همچنین قدمت چندین هزار ساله‌ای میباشد . شائولین کلمه‌ای است که از ریشه سنتی چینی گرفته شده و به معنای جنگل جوان می‌باشد . حال حتما" این سؤال پیش می‌آید که شائولین (جنگل جوان) که یک کلمه سنتی چینی می‌باشد چه ربطی به این موضوع دارد که عنوان یک کتاب شود و درباره آن توضیح داده شود ؟ در جواب باید گفت : اگر چه سنتها و علوم باستانی در پشت پرده با اصطلاح تمدن چشم اندازی تاریک و کدر دارند ، ولی باید همیشه به این نکته توجه داشت که تنه درخت بدون ریشه نمی‌تواند خود را بر روی سطح زمین پابرجا نگاه بدارد . علوم باستانی و سنتی نیز عینا" مانند ریشه‌ای برای پیشرفتهای امروزی می‌باشند که این موضوع در همه موارد به چشم می‌خورد از علم پزشکی گرفته تا علم کهکشان شائولین نیز نام مکانی است که در آن اولین بار پایه و اساس حرکات اولیه هنرهای رزمی شکل گرفت و بدلیل اینکه ابداع کننده حرکات احساس می‌کرد که این حرکات استعداد گسترش را دارند نام آن مکان را شائولین (جنگل جوان) گذاشت ، زیرا معتقد بود این حرکات و علوم مثل ریشه‌های جوانی در خاک می‌باشند که بمرور بدرختان تنومندی تبدیل می‌شوند . در هر حال علم ورزیدن و ماهر شدن نیز یکی از علومی بود که در زمان باستان با توجه به موقعیت جوی به آن توجه بسیار می‌شد و دانشمندان بزرگی در آن زمان به فنون علوم ورزیده شدن و ماهرگشتن چیره شدند و ابداعات بسیاری در آن زمان شکل گرفت .

در رابطه با هنرهای رزمی بی‌شک تمامی صاحب نظران بر این عقیده

می‌باشند که این هنرها دارای ریشه‌ای غنی و اصالتی چندین هزار ساله و برخاسته از کشور چین می‌باشند. این کتاب می‌تواند آشنائی متوسطی در اختیار یک هنرجو در مورد ریشه و گذشته حرکات رزمی و علم تمرینات آن قرار دهد. ناگفته نماند چندی است که در کشور عزیزمان سر و کله افراد سودجویی پیدا شده است که اقدام به دایر نمودن کلاس‌هایی با عنوان (تعالیم فنون اصیل چینی) و یا امثالهم نموده‌اند که مشغول کسب درآمد از این طریق و لطمه زدن به ارزش واقعی این هنرها می‌باشند. جوانان عزیزمان باید توجه داشته باشند که بدون شناخت کامل نسبت به روش حرکتی و یا احتمالاً "شخص تعلیم دهنده مبادرت به تحصیل حرکات نپردازند.

در انتها امید است این کتاب و امثال این کتاب بتوانند سطح آگاهی افراد را نسبت به انواع روش‌های رزمی بالا برده تا افراد قادر به تشخیص روش‌های واقعی از غیر واقعی گردند و همچنین این اقدام مورد توجه تمامی علاقمندان هنر رزمی که خواهان گسترش آگاهی‌های خود نسبت به روش‌های مختلف رزمی می‌باشند قرار گیرد.

پائیز سال ۱۳۶۴ - محمد پورغلامی



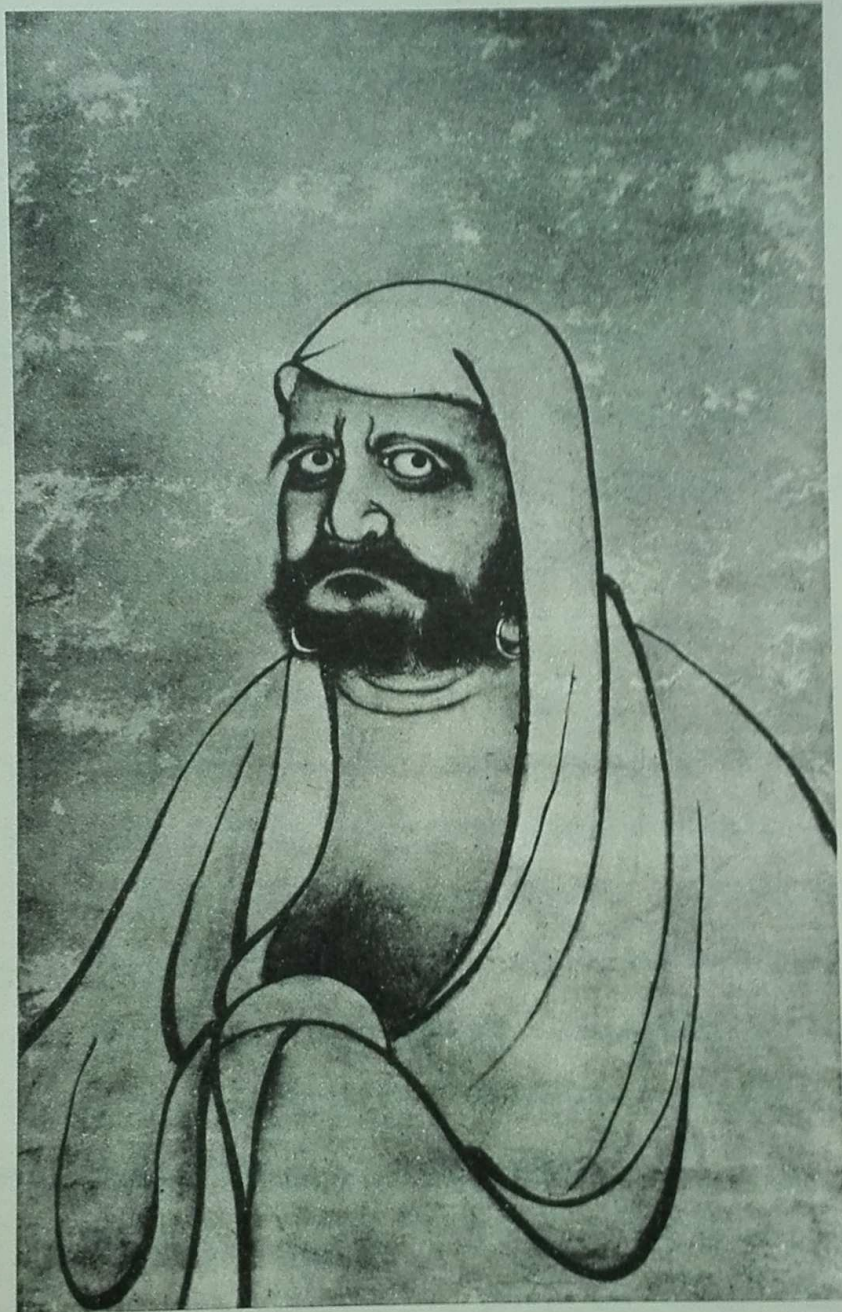
درباره کتاب

جهت اطلاع خوانندگان عزیز موارد تغییراتی که در ترجمه کتاب داده شده بدین شرح ذکر می‌گردد:

۱- نام اصلی کتاب: اولین کتاب حقیقی درباره اسرار بوکس معبد شائولین می‌باشد که بنا بر در نظر گرفتن محتوای کتاب با فرهنگ اصیل خودمان نام آن به هنرهای رزمی شائولین تغییر داده شد.

۲- در صفحه هشت کتاب برای روشن شدن ذهن خوانندگان مواردی در مورد مطالب به کتاب افزوده شد که تماماً با علامت * مشخص می‌باشد.

۳- از صفحه ۴۱ الی ۵۷ کتاب که در حقیقت بخش رنگی کتاب می‌باشد مطالبی از منابع دیگری در رابطه با هنرهای شائولین آورده شده است که این مطالب شامل تاریخچه کوچکی از گسترش سیستمهای شائولین در قرن شانزدهم و هفدهم و همچنین شناسائی چند روش مشهور شائولین که اینک بعنوان سبکهای ارزنده تدریس می‌شوند.



تصویری از راهب تامو ابداع کننده هنرزمی شائولین

پیش‌گفتار

* هنررزمی چیست؟ از کجا سرچشمه گرفته شده؟ آیا این حرکات دست و پا صرفاً " برای نمایش و مبارزات شخصی ایجاد شده است؟ و... .

هنر رزمی در آغاز و برای اولین بار به قصد تندرستی و سلامتی بکار گرفته شده ولیکن بعدها بعنوان یک هنر جنگی کاربرد پیدا نمود. پیدایش این هنرنتیجه تعمق و تفکرچینیان بر روی زندگی حیوانات و سیستمهای تدافعی و حملاتی آنها بوده است، همچنین این هنر دارای روشها و سبکهای متفاوتی میباشد که برخی از آنها از نظر قدمت شاید به چندین هزار سال پیش برسند. اصولاً در هنرهای رزمی حرکت مرزی نمی‌شناسد و نامحدود است، از اینرو حرکات و روشهای متفاوتی وجود دارند که بسیاری از آنها شناخته و برخی دیگر هنوز بصورت مجهول بین افرادی محدود باقی مانده است که آنها هم از اجداد خود سینه به سینه به ارث برده‌اند. این هنرها تاریخچه‌ای بسیار پرفراز و نشیب دارند که منشاء و شکل گرفتن آن در سرزمینی که امروزه چین خوانده می‌شود قرار دارد. در مورد پیدایش و ابداع، اطلاعات صد درصد کاملی وجود ندارد اما آنچه که بسیاری از تاریخ‌نویسان به آن معتقدند مربوط به سفر یکی از راهبان تعالیم مذهبی‌از هند به چین است، این فرد که بناهای بودی‌دهارما، داروما تیئشی و تامو خوانده می‌شود، شخصی بود که سالها علوم زمان را کسب کرده و تصمیم داشت برای کسب تجربیات بیشتر و همچنین تعلیم مذهبی به چین مسافرت کند.

وی در حوالی سالهای ۵۲۵ قبل از میلاد برای آموزش اصول خود به خاندان لیانگ به چین مسافرت می‌کند، او برای رسیدن به چین راهها و مسیرهای خطرناکی را که از کوههای صعب‌العبور و خطرناک هیمالیا عبور می‌کند زیر پا می‌گذارد و پس از رسیدن به چین و دیدار با هسیاون، امپراتور چین تصمیم می‌گیرد محلی را برای انتشار تعالیم خود پیدا کند*. از اینرو پس از جستجوی فراوان موفق می‌شود معبدی را در دامنه کوهها برای تعالیم انتخاب نماید.

تعالیم بودیدهارما یکسری تمرینات پرهیزکاری وقواعد شدید انضباطی بود که بدلیل آمادگی نداشتن وضعیت فیزیکی پیروانش درانجام آنها یکی پس از دیگری دچار ضعف و بیحالی می شدند، از اینرو بودیدهارما برآن شد که حرکتی را بمنظور تقویت فیزیکی شاگردانش بوجود آورد که آنها بواسطه قوی شدن جسمشان بتوانند برضعفهای خویش فائق آیند و درحقیقت این حرکات اولیه که تعداد آنها ۱۸ تمرین میباشد آغاز کننده شکل گیری هنرهای رزمی میباشد. پس از آن بودیدهارما یا تا موآن حرکات را به پیروانش جهت تندرستی و تقویت جسمانی تعلیم می داد و در همین زمان وی نام آن معبد را شائولین نهاد و به این ۱۸ تمرین (هیجده لوهان جوان) یا بمعنای دیگر هیجده مشت راه می گفتند.

گفتاری کوتاه :

در معنا اصطلاح چون استفاده از مشتها میباشد که برای مدتها هنر مشت زنی (چوان فا) نامیده می شده است و البته این موضوع تا اندازه ای گمراه کننده می باشد زیرا در واقع حالت های مشت قسمت کوچکی از هنر مشت زنی می باشند، برای مثال در حال حاضر در مدارس رزمی تعلیمات مشت کمتر از ۱۰ درصد از حرکات دست می باشند، از این گذشته هنگامیکه از کلمه مشت استفاده می شود اغلب معنی غیر از جمع شدن انگشتان دارد (برای مثال در پنجه ببر).

حرکات ابتدائی:

قبل از تخصص و مشت زنی و نائل شدن به پنج سبک (منظور پنج سبک اصلی تمرینی در هنر شائولین میباشد که در صفحات بعد کتاب راجع به آن توضیح داده شده است)، می باید حرکات راهب تامو را بخوبی یاد گرفت. راهب تامو همانطوریکه که ذکر شد در دوره لیانگ بین سالها (۵۵۶ - ۵۰۶) زندگی می کرد.

وی بدلیل ضعف بدنی پیروانش معروف به خواب کردن شاگردانش در طی سخنرانیها-
یش میباشد، زیرا بعقیده او تنها یک بدن قوی می‌تواند جبران نقاط ضعف
موجود در بدن برخی از انسانها را کند. او به همین منظور به شاگردانش
۱۸ حرکت تعلیم داد که آنرا می‌باید هر صبح انجام می‌دادند.

هیجده تمرین سنتی

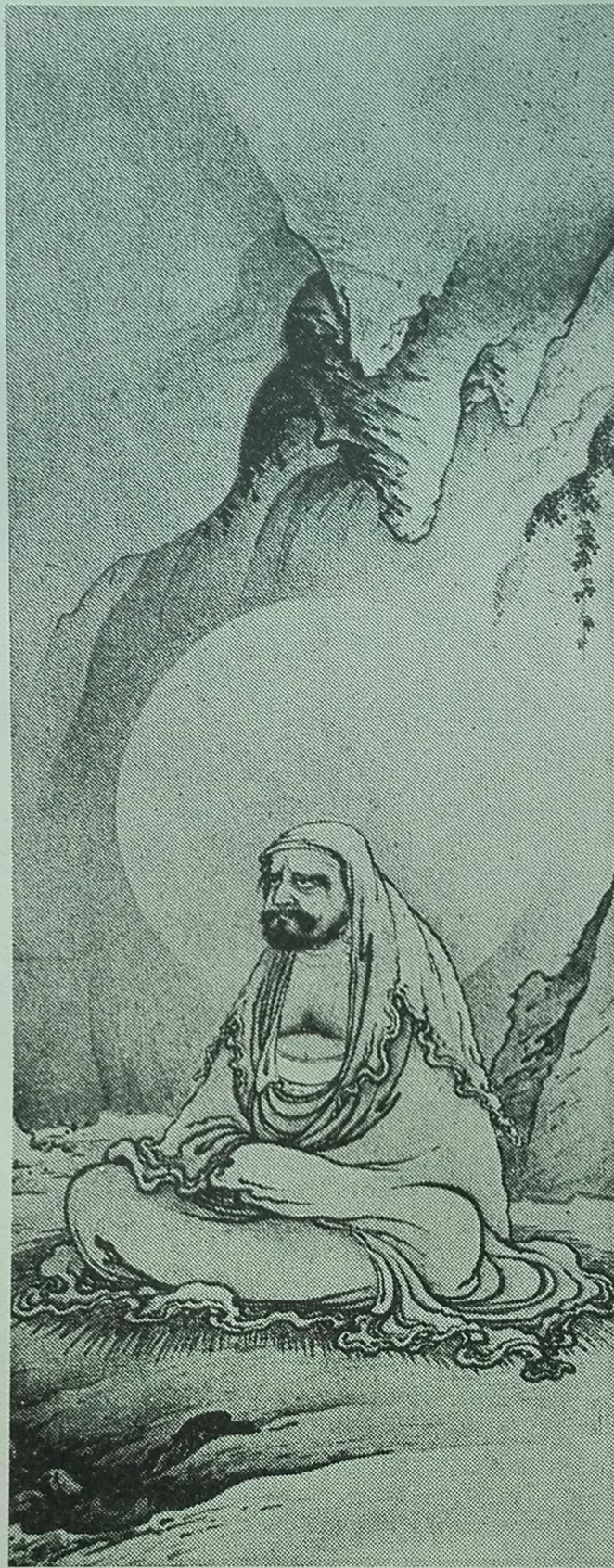
هیجده تمرین ابداعی راهب‌تاما شامل ۱۱ حرکت میباشد که در مجموع
۷ حرکت تکراری نیز عمل می‌گردد:

۱ - صاف بایستید، کمرتان عمود، چشمها کاملاً باز و فکر متمرکز.
هوای مانده خارج و هوای تازه استنشاق گردد.

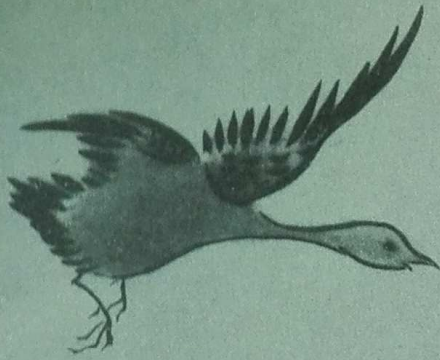
۲ - (کشش بسوی بالا) دستهایتان را تا منتهی‌الیه بطرف بالا بکشید،
سپس متناوباً در امتداد پائین آوردن دست چپ و راستتان هر دو کف دستها بازو
مسطح باشند، این عمل بمنظور تصرف نیروی ذاتی و درونی (چی) انجام می‌گیرد.
این مرحله را دوبار انجام دهید.

۳ - (فشار دادن کوه) پاهایتان را حدود یک فوت از یکدیگر جدا سازید
و فشار کف دستهایتان را مستقیماً " بطرف جلو امتداد دهید، نیرو را در میان
کفهایتان متمرکز ساخته و (چی) در پائین نافتان میباشد. در این حالت باید
احساس نمائید جسم سنگینی را فشار می‌دهید. این مرحله را چهار بار انجام
دهید.

۴ - (صاف نگاه داشتن کمر). صاف بایستید و سپس حالت اسب سواری را بخود
بگیرید. در همین حال کف دستهایتان را هماهنگ با تغییر وضعیت بطرف خارج
و طرفین امتداد دهید تا بدنتان حالت اسب سواری کامل را بخود بگیرد. مراکز
کفهای شما برای جذب نیرو با پاشنه‌هایتان مرتبط میباشد، این حرکت
بمنظور تقویت کمر انجام می‌شود. این مرحله را چهار بار انجام دهید.



تصویری از راهب تا مودر حالت ذن



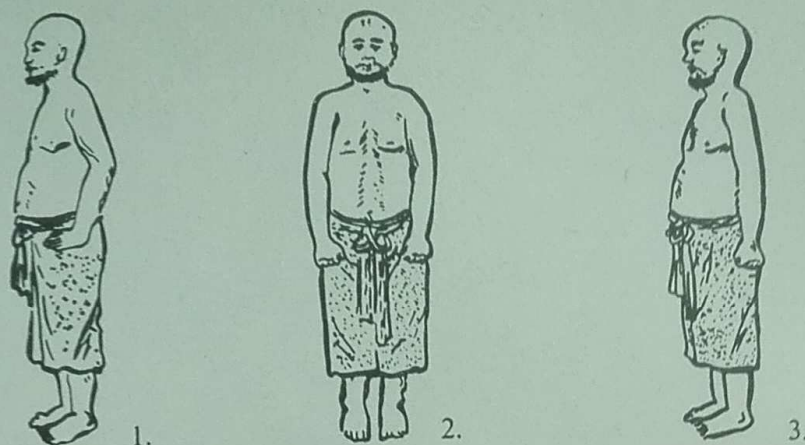
۵ - (بال زدن غا زوحشی). مدت کوتاهی راحت و آسوده بایستید، سپس به آرامی استنشاق کرده و اجازه دهید نیروی درونی (چی) در وجودتان جاری گردد. سپس دستهایتان را کنار یکدیگر در وسط پاهایتان نگاهدارید، اینک شانه‌ها را گسترانده و نیرو را به زیربازوانتان هدایت کنید و مانند باز کردن بالهای یک غا زوحشی دستها را در اطراف بطرف بالا آورده و هماهنگ با این حرکت پاشنه‌هایتان را از زمین بلند نموده و دوباره آنها را بطرف زمین بازگردانید. این مرحله را یکبار انجام دهید.

۶ - (پائین آوردن زانوها و قلاب کفها). صاف بایستید و گامی بطرف جلو بایکی از پاهای راست و یا چپتان بردارید. انگشتان را به یکدیگر چسبانده و کف هر دو دست را متوجه زمین سازید و همزمان با پائین آوردن کفهایتان، بتدریج زانو را به زمین برسانید، در اینحال کمی کمرتان را بخوابانید، اما نیرو را متوجه زانوهایتان نمائید. این مرحله را یکبار انجام دهید.

۷ - (کشیدن کمان). این تمرین مانند کشیدن کمان و کشتن غا ز وحشی میباشد که در هشت روش مشتزنی بکار برده می‌شوند که البته در بعضی وضعیت اسب سواری و درد دیگری حالت صاف و عمود اختیار می‌شود، در اینحال هر دو دست را بطرف بالا و تا حد شانه بیاورید آنگاه مانند حرکت کمان کشیدن دستها را حرکت داده و نفس را بطرف خارج هدایت کنید. این مرحله را یکبار انجام دهید.



- ۸ - (پنجه پلنگ طلائی) در حالت های پیشین کف مورداستفاده قرار می گرفت ، اما در این تمرین پنجه های خم شده بداخل مورداستفاده قرار می گیرند . وضعیت اسب سواری بخود گرفته و تنفس صدا دار انجام دهید ، در این حالت نیرو را از زیر بازوانتان بداخل پنجه ها هدایت کرده و آنها را بطرف جلو روانه سازید . این مرحله را یکبار انجام دهید .
- ۹ - (لگد زدن با انگشت پا) . در این حالت پا را از قسمت زانو خم کرده و بطرف بالا بیاورید و سپس آنرا به آرامی بطرف جلو روانه سازید ، سعی کنید ضربه تان پائین نگاه داشته شود زیرا اگر بلند باشد نتیجه مخالف گرفته و حرکتتان را از دست داده اید . این مرحله را یکبار انجام دهید .
- ۱۰ - (لگد جا روکن) . در این حالت پایتان را از قسمت پهلو گردانده و بطرف خارج و جلو در یک حرکت جا رو بمانند رها نمائید که بلافاصله پس از آن پایتان را جمع نمائید . این مرحله را یکبار انجام دهید .
- ۱۱ - (لگد زدن بلند) . در اینجا یکی از پایهایتان را از قسمت جلو بالا آورده و آنرا در همان سمت بزرانید ، این حرکت بسیار مشکل بوده و هرگز آنرا جز آنکه بتوانید بسرعت و خوب اجرا کنید استفاده ننمائید . این مرحله را یکبار انجام دهید .
- ۱۲ - (قلاب کردن پا) . پایهایتان را در یک دایره کوچک قلاب نموده و نیرو را متوجه قسمت زانوی پایتان نمائید . این مرحله را یکبار انجام دهید .

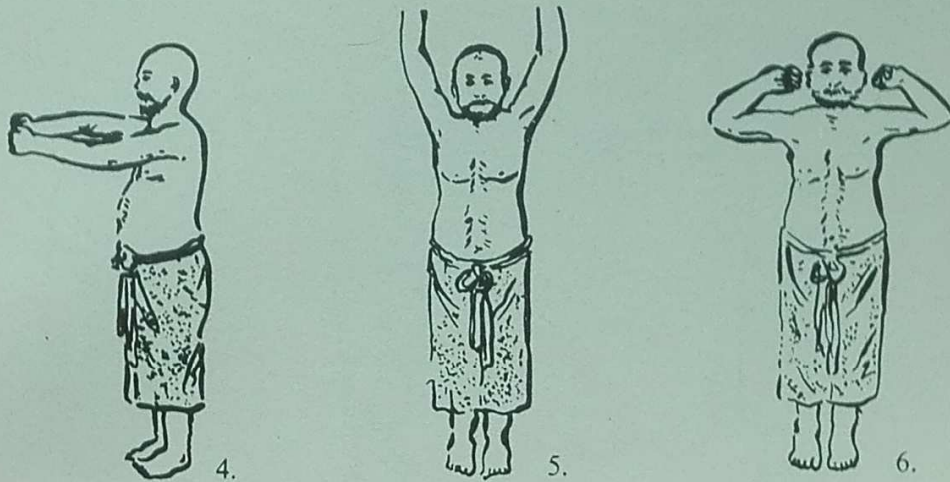


تعویض کلاسیک عضله :

در اینجا دوازده حرکت سنتی دیگر که در کتاب بسیا رقدیمی (آی چین جینگ) به نقل از تامو آمده است بتصویر کشا نده شده است که در این تمرینات فضای باز، تهویه خوب و وقت زیاد و کافی در هر صبح و شب مورد احتیاج میباشد، هنگامی که تمام این ۱۲ فرم را یاد گرفتید آنها را سه بار در صبح و سه بار در عصر انجام دهید، اگر روی این تمرینات با قوانین آن اصرار ورزید در عرض یکسال کاملاً تندرست خواهید شد و در آینده از نظر جسمی و روحی پیشرفت خواهید کرد.

۱- نیروی درونیتان (چی) را بطرف پائین معطوف ساخته و همراه با فکرتان متمرکز شوید. بوسیله یک پای پاهایتان را از یکدیگر جدا نموده و نوک زبانتان را با دندانهای بالا و پائین مورد تماس قرار دهید. دستهایتان را به آهستگی کج کرده و نوک انگشتانتان را تا زمانی که کف دستتان بصورت افقی قرار گیرد بطرف بالا بیاورید، سپس بازوانتان را کج کرده و قدرتتان را بوسیله فشار کشف دستهایتان بطرف پائین منتقل نمایید. این حرکت را به آرامی چند بار انجام داده و دستها را متناوباً شل نمود و سپس منقبض کرده و فشار دهید.

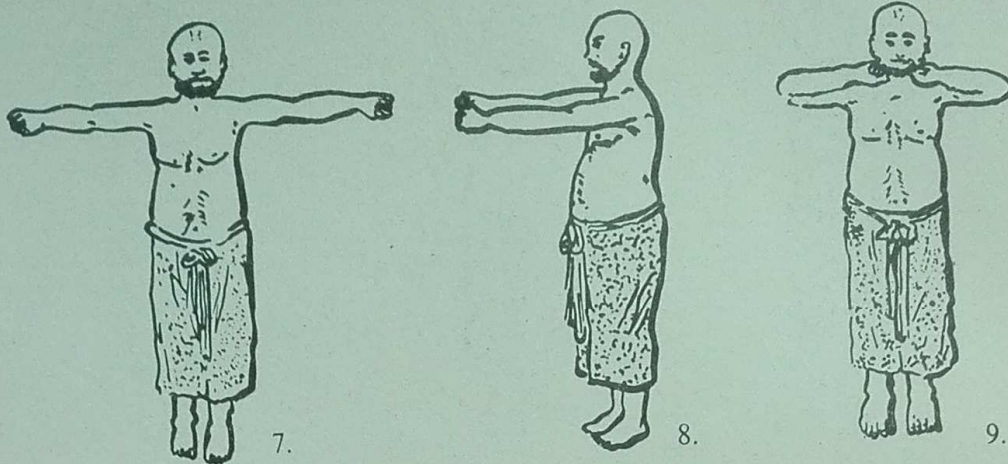
(شکل ۱)



۲- پاهایتان را کنار یکدیگر بسته نگاهداشته، انگشتانتان را بداخل مشتها خم نموده دستها را صاف نگاه دارید. سپس آنها را بطرف جلو آورده و در یک خط صاف قرار دهید و پس از آن بالا برده و از یکدیگر دور نمائید، آنگاه مدت زمانی کوتاه آنرا نگاه داشته و سپس بطرف پائین آورده صاف و شل کنید. ۴۹ بار این حرکت را انجام دهید (شکل ۲).

۳- بعد از جدا کردن پاهایتان بوسیله یک پا، آنها را بقدرت بطرف زمین فشار دهید، انگشتانتان را مشت کرده و بیچانید، در این هنگام شانه‌ها-یتان را شل نگاهداشته، مشتهایتان را منقبض نمائید و این حرکت را چند بار انجام دهید. این حرکت توسعه دادن قدرت مشتها می‌باشد، پس از آن مشتهایتان را شل کرده و بطرف پائین بیاورید. این حرکت را ۴۹ بار انجام دهید. (شکل ۳).

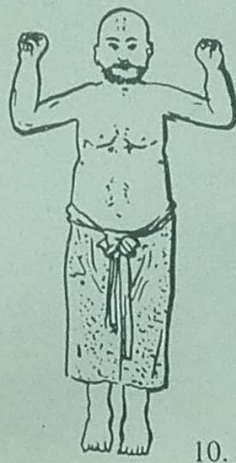
۴- پاهایتان را کنار یکدیگر قرار دهید، انگشتانتان را بر روی مشتها جمع نموده و بازوانتان را از طرف جلو بی‌الا بیاورید تا آنها با شانه‌ها-یتان در موازات قرار گیرند، سپس دستها را پائین آورده و استراحت نمائید. در اینجا با بالا رفتن دستها نفس را بدرون کشیده و همزمان با پائین آوردن، هوا را بازدم نمائید، این حرکات را ۳۹ بار انجام دهید (شکل ۴).



۵ - در حالیکه پاهایتان کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند، دستهای گره شده خود را از پهلویتان بطرف بالا آورده تا انگشتهایتان در یک خط موازی قرار گیرند و در همین حال روی انگشتان پایتان بلند شوید و همزمان مشتهایتان را بفشارید، سپس به حالت اولیه بازگشته و استراحت نمایید، این حرکات را ۴۹ بار انجام دهید (شکل ۵).

۶ - پاهایتان کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند، مشتهایتان را بالای انگشتان قفل نموده و دستها را از پهلوها بالا آورده تا با شانه‌هایتان در موازات قرار گیرند، سپس دستها را خم نموده و کف دستها را متوجه شانه‌هایتان سازند و در همان حال مشتها را فشرده‌تر نمایید. این حرکت به قدرت آرنجها، مچها و سینه می‌افزاید. ۴۹ بار آنرا انجام دهید. (شکل ۶)

۷ - پاهایتان کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند، مشتهایتان را بطور معمولی نگاه داشته و با زوانتان را بطرف بالا بیاورید تا آنجایی که با شانه‌هایتان موازی گردند. کف دستهایتان رو بطرف پائین قرار گرفته‌اند. سپس بر روی پنجه‌های پایتان بلند شده و متناوباً روی هریک از پاشنه‌های پاهایتان فرود آیید. همانطوریکه پاشنه‌هایتان بطرف پائین می‌روند، نفس را بطرف بیرون رانده و مشتهایتان را باز نمایید. این حرکت را ۴۹ بار انجام دهید. (شکل ۷)



10.



11.

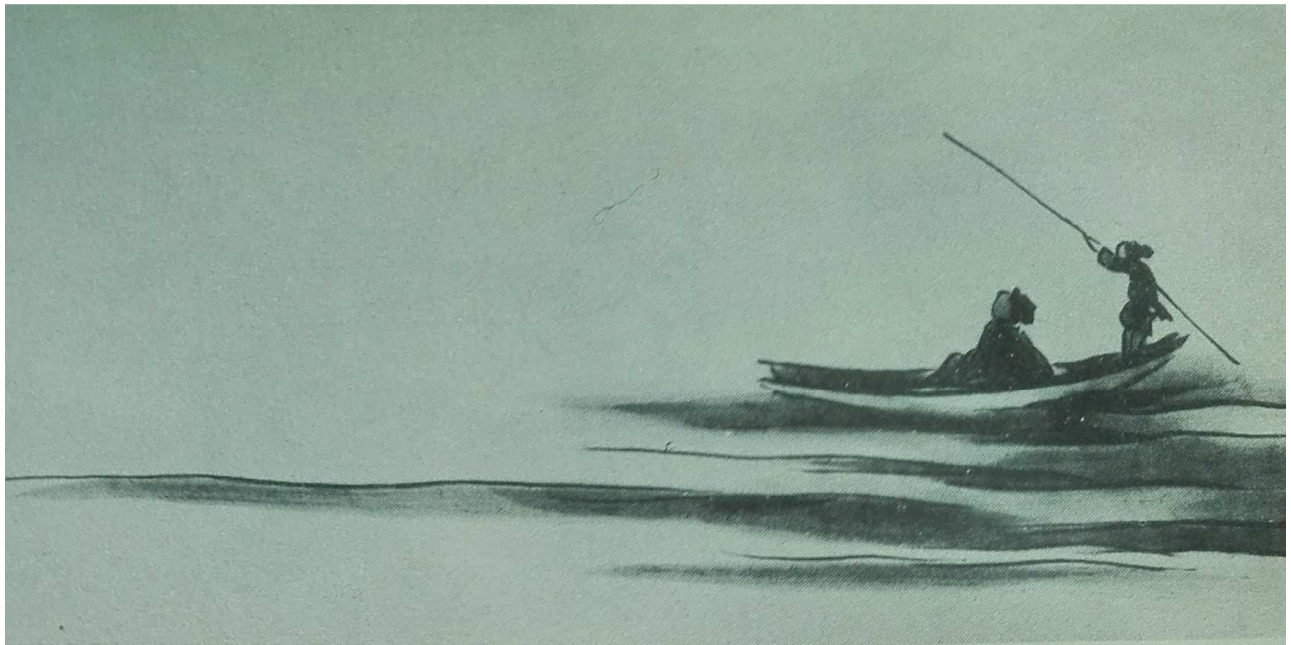


12.

۸ - پاهایتان را کنار یکدیگر قرار داده و مشتهایتان را روی انگشتان نشان حلقه زنید. سپس مشتهایتان را بطرف بالا آورده تا با شانه‌هایتان در یک خط قرار گیرند، در این حالت کف دستهایتان می‌باید روبه یکدیگر قرار گرفته باشد، در همان حالیکه بازوانتان را بطرف بالا می‌آورید بر روی نوک انگشتان نشان بلند شوید، سپس مشتهایتان را فشرده کنید و در همین حال پاشنه‌ها را شل کرده و بطرف پائین بفرستید، این حرکات را ۴۹ بار انجام دهید (شکل ۸)

۹ - پاهایتان کنار یکدیگر قرار گرفته اند و انگشتان نشان دور مشت‌ها حلقه زده‌اند، بازوانتان را بطرف بالا آورده و با آرمی آنجهایتان را بطرف داخل خم نمایید. آنگاه مشت‌ها را فشرده کرده و ساعت‌ها پاهایتان را بطرف خارج بپیچانید بطوریکه کف‌ها پاهایتان روبه صورتتان قرار گیرند. این حرکت را ۴۹ بار تکرار نمایید. (شکل ۹)

۱۰ - پاهایتان کنار یکدیگر قرار گرفته و انگشتان نشان دور مشت‌ها حلقه زده‌اند. بازوانتان را بلند کرده تا با شانه‌ها پاهایتان در یک خط قرار گیرند. سپس آرنج‌ها پاهایتان را خم نموده و کف‌ها را بطرف بالا روانه کنید بطوریکه آنها روبه طرف جلو قرار گیرند. بازوانتان را در حالتی نگاه‌دارید که احساس نمائید مشغول بلند کردن یک وزنه ۱۰۰۰ پوندی هستید و در همین حال مشت‌ها پاهایتان را محکم بفشارید این حرکات را ۴۹ بار تکرار نمایید. (شکل ۱۰)

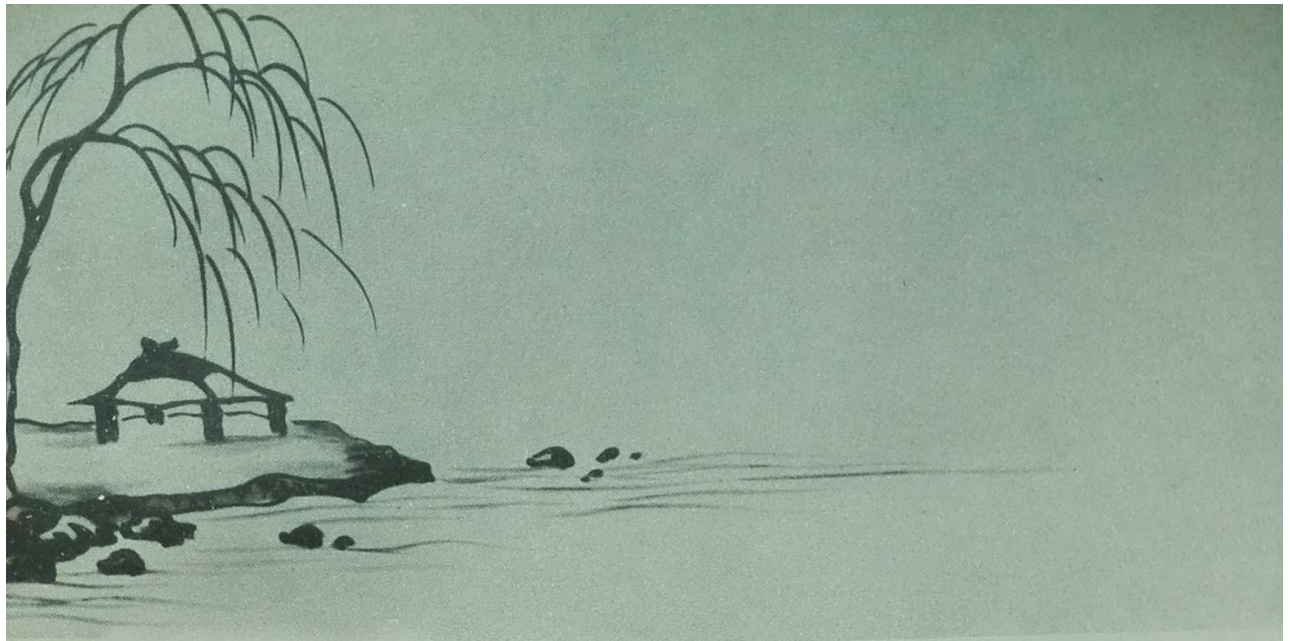


۱۱- پاها ی تان کنار یکدیگر قرار گرفته و مشت های تان در حالیکه شسته ها روی انگشتان حلقه زده اند قرار دارند. مشت های تان را بصورت شل نگاه داشته ، آنها را بطرف ناف تان بلند نمائید . در این حالت آرنج های تان خمیده می باشد ، سپس در حالیکه انگشت شست را از دیگر انگشتان جدا می نمائید مشت ها را بطور محکم فشرده سازید . آنگاه دست های تان را بطرف پائین آورده و مشت های تان را شل نمائید . این حرکت را ۹ بار تکرار نمائید .

۱۲- پاها ی تان را بصورت بسته کنار یکدیگر قرار دهید . انگشتان تان را بطرف پائین رها سازید و کف دست های تان را بطرف خارج روانه سازید . بازوان تان را بطرف جلو و در خط شانه بلند نمائید . دست های تان را بطوریکه مشت ها روبه سمت خارج و کفها روبه آسمان باشد نگاه دارید . در حالیکه این حرکات را انجام می دهید بر روی پاشنه های تان بلند شوید . در این وضعیت زمان کوتاهی مکث کنید و سپس بازوان تان و پاشنه های تان را بطرف پائین بیاورید . این حرکت را ۱۲ بار تکرار کنید . این تمرین بمنظور منبسط نمودن رگها و پی می باشد (شکل ۱۲) .

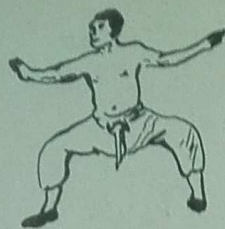
تکامل ثانوی:

بدین ترتیب تکامل هنرهای رزمی از ۱۸ حرکت تا موسوم به هیجده روش مشت زنی راهب که منحصرا " برای تندرستی بوجود آمده بود شروع گشت . اما



تا چندی پس از مرگ وی تعلیمات او متفرق گشته و در معرض نابودی قرار گرفته بودند تا اینکه در طی سلسله یوان (۱۳۶۸ - ۱۲۶۰)، مرد جوان و ثروتمندی بنام (یین) علاقمند به مشقت زنی شد و به جرگه روحانیون پیوسته و نام خود را به (چویوان) تغییر داد.

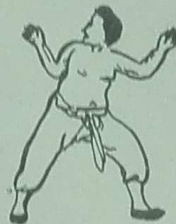
او در ۱۸ روش تامو تجدید نظر کرده و آنها را به ۷۲ روش توسعه داد و باعث شد هنر شائولین مثل رعد در تمام چین بصدای آید. اما (چویوان) به این هم راضی نبود و برای دیدار مشتنهای مشهور نقاط مختلف با روشهای مختص به خودشان به سرتاسر چین مسافرت نمود. در محلی بنام لانچو با پیرمرد ۶۰ ساله‌ای برخورد نمود که در مقابل با یک گاو وحشی که قصد صدمه زدن به وی را داشت با تماس دادن دوانگشت دست راستش با پای گاو او را از پای درآورد. وی یک کهنه کار در اینزمینه بود و چویوان با او که نامش (لی چنگ) بود آشنا گشت. پس از آن (لی) او را با دوستش (پای یوفنگ) که یکی از مشهورترین استادان منطقه (شانسی)، (هونان) و (هوپی) بود آشنا نمود. (پای) ۵۰ ساله با قدی متوسط و نیروئی درخشان بود. لی، پای و چویوان به معبد شائولین بازگشتند و در آنجا ۱۸ حرکت تامو و ۷۲ حرکت چویوان را به ۱۷۰ حرکت افزایش دادند.



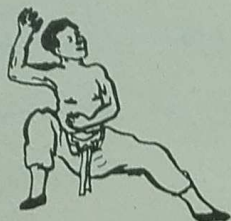
A.



B.



C.



D.



E.



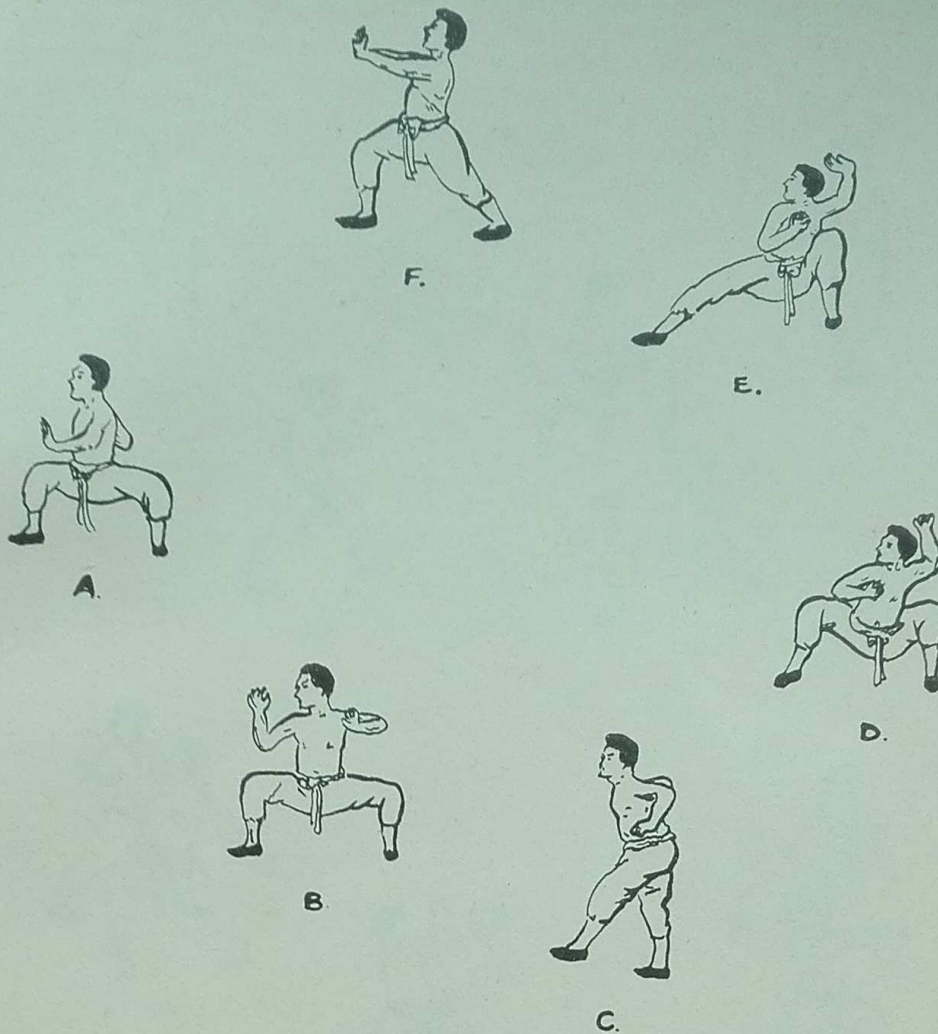
F.

پنج سبک :

۱۷۰ حرکت در پنج سبک احاطه گشتند که عبارتند از: اژدها، ببر، پلنگ، مار و درنا که در قالب پنج جوهر اصلی: روح، استخوان، توانائی، نیروی درونی و اراده در انسان متجلی می‌گردند. این پنج جوهر باید با اندازه کافی و بصورت مساوی در درون پرورده شده و در نهایت اعتدال سخت و نرم، درونی و بیرونی، ذاتی و غیر ذاتی رعایت گردد.

روش اژدها (روان):

روش اژدها نشانگر توسعه روح در وجود می‌باشد. در این روش از نیرو استفاده نمی‌گردد، نیروی درونی (چی) در مرکز ناف می‌باشد و بدنتان را سرزنده نگاه می‌دارد.



در این حالت می‌باید شانه‌هایتان را در تعادل با پنج مرکز (قلب ، دوکفها و دو مراکز پاهای) نگاهدارید تا نسبت به یکدیگر متعادل تر شوند . این حرکت مانند شناور بودن یک اژدها در هوا است که قابل حرکت در هر سمت می‌باشد .

روش ببر (استخوان) :

روش ببر نشانگر تمرین استخوانها می‌باشد ، خودتان را محکم و شانه‌ها و کمرتان را نیز بطور محکم مستقر سازید ، اجازه دهید بدنتان برخیزد و نیروی درونی (چی) را در مسیر بدنتان جریان دهید ، در این حال دوچشمانتان کاملاً باز باشند . این حرکت مانند حالت جهش یک ببر خشمگین می‌باشد .



A.



B.



C.



D.



F.



E.

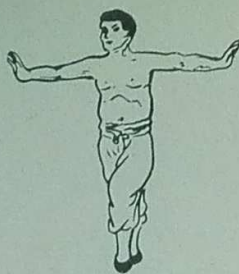
روش پلنگ (قدرت) :

روش پلنگ نشانگر تکامل نیرو می باشد، اگرچه پلنگ به هیبت بیست و نه
نمی باشد، اما قادر است بزرگترین نیروها را تولید کند. پنجه هایتان را نزدیک
مشت قلاب نموده و خودتان را محکم نگاهدارید و در یک وضعیت اسب سواری پائین
رفته و برخیزد.



روش مار (نیروی درونی):

روش مار نشانگر توسعه نیروی درونی (چی) می باشد . عمل استنشاق و بازدم هوا را به آرامی انجام دهید . نیروی درونی (چی) می تواند فی الفور در بدن روانه شود و هنگامی که با جسمی برخورد می نماید نیروی خطرناکی می باشد . تمام حرکات بدن تن بی نهایت نرم ولی با این وجود قوی و قابل انحاء و محکم می باشند . دو انگشتان می توانند مانند زبان مار عمل نمایند .



A.



B.



C.



D.



F.

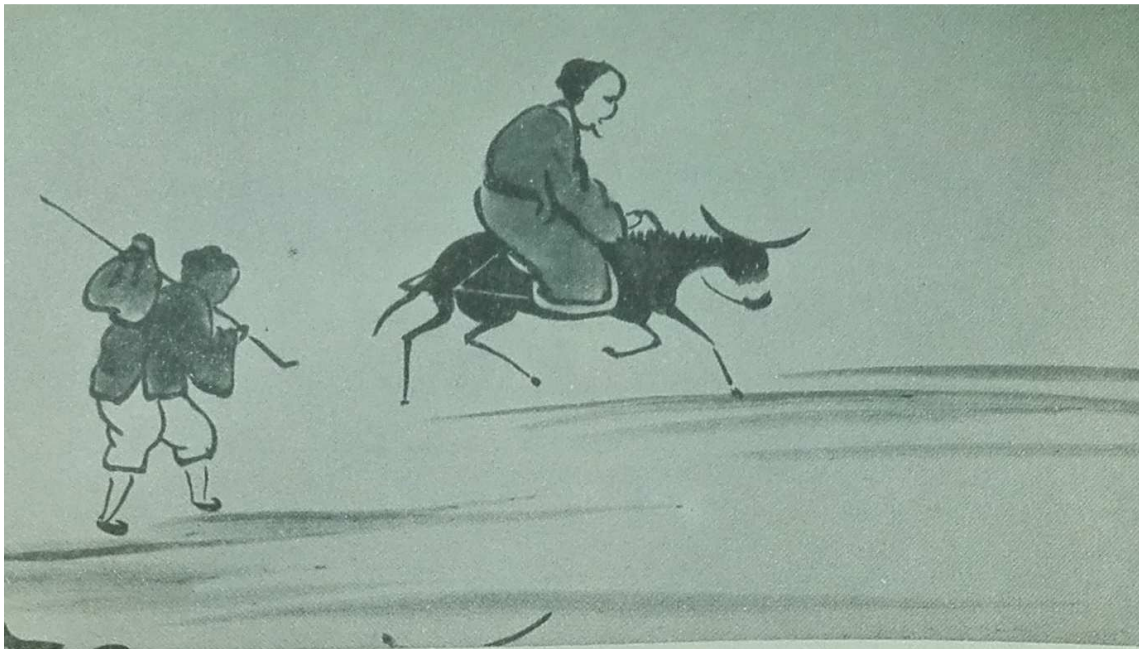


E.

روش درنا (رگ وپی):

روش درنا نشانگر تمرینات رگ وپی می باشد. رگ وپی ریشه درپاهای ما دارند اما روان در سراسر بدن جریان دارد. در این سبک می باید شانه های تان را همیشه شل و دستها و پاهای تان را هماهنگ نگاه دارید. اراده تان می باید آسوده و روان تان دور از زهرتقلا و کوششی باشد.

تسلط و مهارت یافتن بر پنج سبک مستلزم کوشش خسته کننده و طاقت فرساست اما زمانیکه بر آنها نائل گشتید، بدن تان تنومند، اندامهای تان محکم و پر طاقت، چشمهای تان تیز و شهامتان زیاد خواهد شد. در این هنگام اگر شما با یک دشمن مواجه شوید یک ضربه انگشت و یا یک ضربه پا می تواند شما را در مبارزه پیروز نماید.



مدارس شمالی و جنوبی

در شمال و جنوب چین مدارس تعلیم هنر رزمی متعددی با روشها و اسلوبهای فراوان وجود داشته بودند که هر یک سعی در پیشبرد روش خود می نموده اند. اما اصولاً و به تائید اساتید بزرگ هنرهای رزمی، هنرجویان شمالی بدلیل پاکی و خوبی آب و هوا و تناسب وضع زندگی و همچنین دارا بودن مواد غذایی سرشار از ویتامینها که باعث تقویت آنها می شد و بعلاوه نحوه کار آنان که اکثراً " محافظت از تجار و بازرگانان و یا شخصیتهای اجتماعی بود باعث شده بود تا آنان شجاعت و دلاوری و برتری حرکات خود را در ترازوی مقایسه قرار دهند و از سوی دیگر مدارس شمالی روش تمرین تنفسهای صحیح را یکی از دروس اصلی خود قرار داده و از قوانین آن پیروی می کردند که این خود باعث پیشرفت بسیار زیادی در بازده کاری آنان از قبیل اجرای حرکات و یا رقابتهای مبارزه ای شده بود.

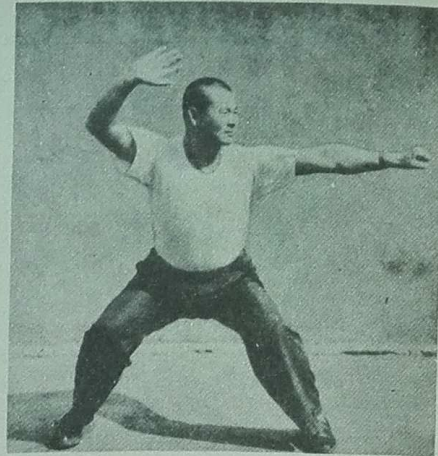
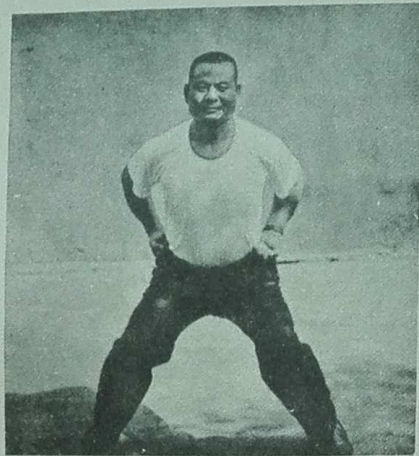
پایه حرکات

مدارس زیادی هستند که فرم نرم هنرهای رزمی را تدریس می‌کنند، همه آنها تمرینات را با نیروی درونی (چی) شروع و تمام می‌کنند. برای تصرف این انرژی باید به ناشناخته‌ها نفوذ نمود و به مرحله‌ای رسید که ترس کیفیت خودش را در مقابل زندگی و مرگ از دست دهد. وقتی به این مرحله رسیدند نه تهدید و نه وسوسه مزاحمتان می‌شوند و شما استاد واقعی خودتان می‌شوید. افراد بسیاری پیدا می‌شوند که در مورد (چی) داستان‌هایی در رابطه با سحر و جادو ساخته‌اند ولی آنها فقط حرف می‌زنند و چیزی از (چی) نمی‌دانند، بهمین دلیل هم این قسمت از هنر در حال نابود شدن می‌باشد.

در نیروی چی دو جنبه وجود دارد: اول اینکه شما باید این نیروها را در بدن خود پرورش داده و سپس اقدام به تمرین نمایید. هنگامیکه این انرژی پرورش یافت و رشد پیدا کرد در بدنتان بصورت یک تعادل جا می‌گیرد و باقی می‌ماند. بدین ترتیب فکرتان آرام و راحت خواهد بود و هر حرکتتان یکنواخت و دلپذیر خواهد شد، و قتیکه اینها بدست آمد آنموقع شما می‌توانید راجع به اینکه چگونه با حریفان روبرو شوید صحبت کنید.

(چی) بدون تلاش آگاهانه پرورش پیدا می‌کند ولی همراه با تنفس آگاهانه تمرین می‌شود. این تمرینات شامل دم و بازدم و فرایند ابتدائی از نرم به سخت می‌باشد که شما این فرایند را پس از انجام باید بصورت برعکس نیز عمل نمایید. یک حرکت موفقیت آمیز ترکیبی از هر دو روش نرم و سخت می‌باشد.

وقتی که در قسمت راستان نرم هستید باید در سمت چپتان سخت باشید، در ابتدا ممکن است این موضوع را برایتان عجیب باشد ولی کم کم و به تدریج پیشرفت خواهید کرد، همچنانکه راهب چو - یوان اذعان می‌دارد که: قدرت از نرم به سخت جریان پیدا می‌کند و نیروی درونی (چی) در اثر پرورش بروز می‌کند، بدون انجام این عمل هیچ قدرتی وجود ندارد.

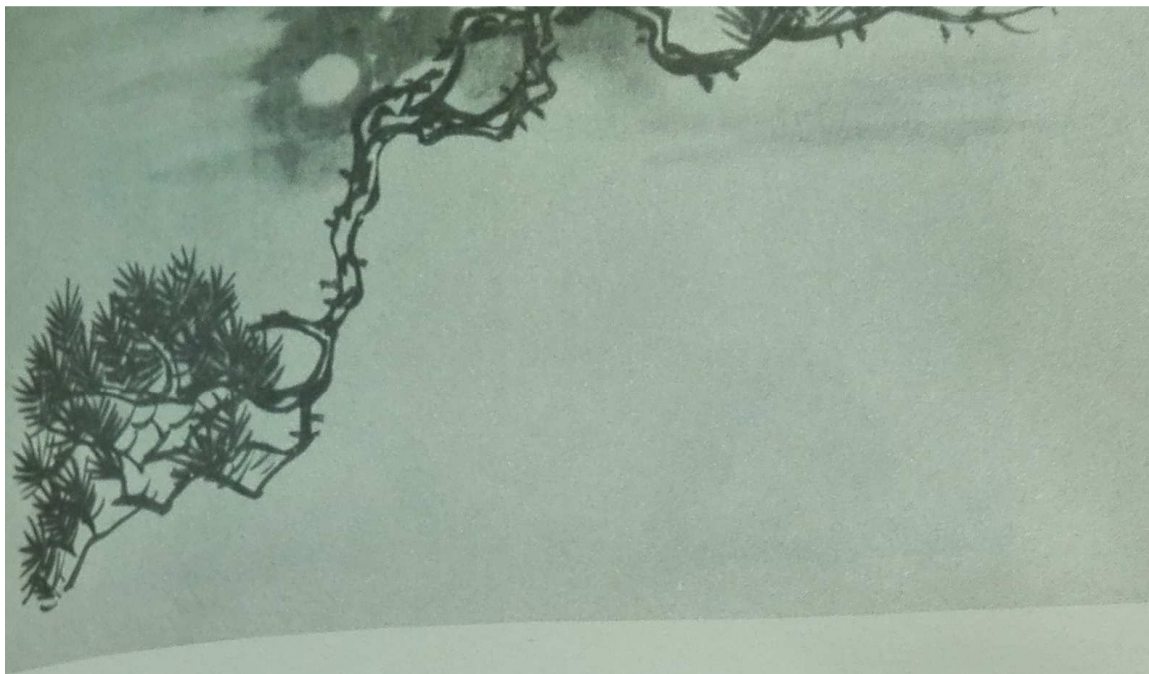


یک مشت زن عادی معمولاً "ضربه اش را با خشم روانه می‌سازد و لسی در ضربه اش هیچ قدرتی وجود ندارد و برعکس یک مشت زن ماهر و واقعی با ترکیب نرم و سخت، ضربه اش را وارد می‌کند و بدلیل اینکه ضربه او دارای (چی) می‌باشد، بقدر یک کوه سنگین است. در طی تمرینات طولی مدت در نقطه حمله می‌تواند تمام (چی) متمرکز بشود و این با فرمان اراده می‌باشد که (چی) می‌تواند در هر نقطه‌ای بلافاصله متمرکز بشود.

دو نکته اساسی که در تصرف (چی) مطرح هستند عبارتند از:

۱ - اثباتها - برای آموزش نیروی چی ابتدا باید تمریناتی را برای محکم نمودن پاها بر روی زمین نمود، بطوریکه بتوان بر راحتی بطرف بالا و یا پائین حرکت کرد. (شکل‌های ۲۰ - ۱۹ نمونه‌ای از اینگونه استقرارها را نشان می‌دهند).

این حالت برای استحکام ساقها و کمر بسیار مفید و همچنین ستون بدن را محکم و استوار می‌سازد، بعد از استقرار می‌باید به قسمت نافتان متمرکز شوید و سعی نمائید نیروی را که در آنجا جریان دارد حس کنید. یک سخن قدیمی چینی بیان می‌کند، شما زمانی قادر به انجام یک حالت رزم خواب خواهید بود که درست ایستادن را آموخته باشید.



بمروور زمان هنرجویان با درست ایستادن، نیروی درونی خویش را که در ناف مستقر می‌باشد به دیگر نقاط بدن هدایت نموده و آنرا در هنگام تمرینات در هنر رزم مورد استفاده قرار می‌دهند.

در ابتدای تمرین ممکن است در پاها یتان احساس ضعف نمایید، زیرا این حالت مانند سوار شدن بر روی اسب می‌باشد با این تفاوت که فشار بدن مستقیماً بر روی ساقها و کمرتان منتقل می‌شود، اما نباید در مقابل درد پاها تسلیم شد، هرگاه درد ساقها یتان غیر قابل تحمل گشت، مدت زمان کوتاهی استراحت نموده و باز هم به حالت قبلی باز گردید. روزی چند دقیقه به تمرینات بیافزائید تا به تدریج درد را نپاها و ساقها برایتان قابل تحمل گردد. زمانی که پاها یتان به حد کافی قوی و محکم شد شروع به قوی ساختن دستهای خود بنمایید و سپس به دیگر نقاط بدنتان بپردازید و در انتها آنها را هماهنگ بنمایید. این تمرینات رگ و پی را آماده حرکات شدیدتر نموده و قدرت آنها را افزایش می‌دهد و در کنار آن گردش خون را منظم و زمانی بدن به رشد کافی خواهد رسید که جوابگوی خواسته‌ها گردد.

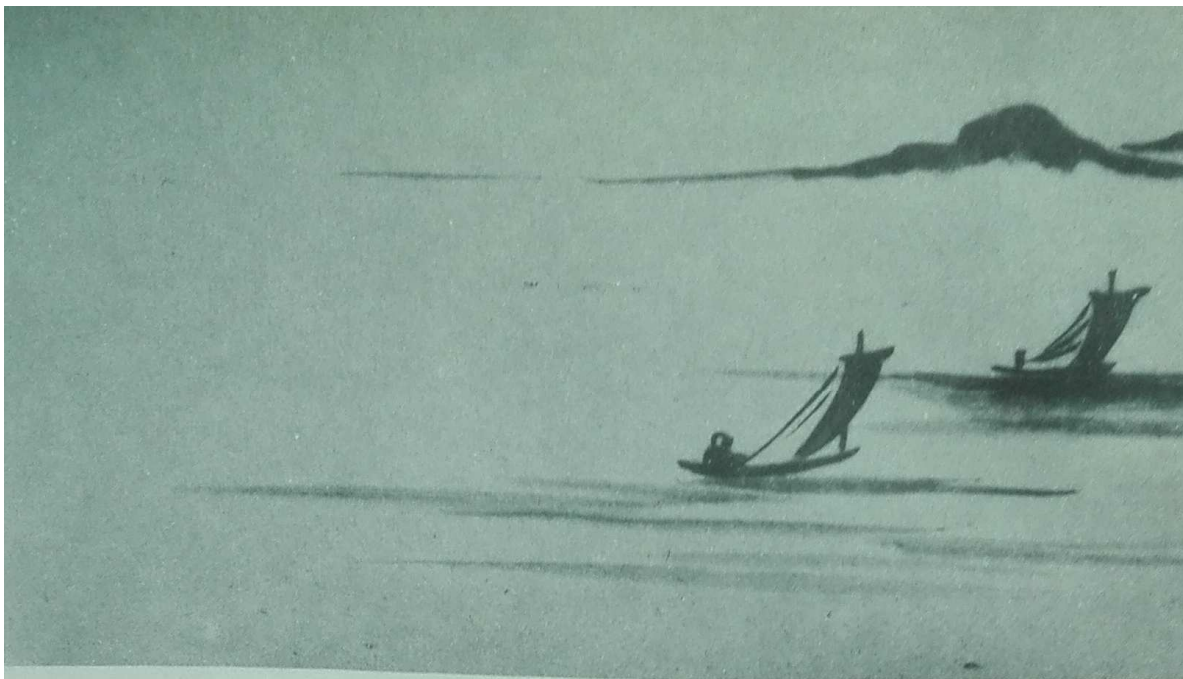
۲ - تنفس کردن: ششها مخزن هوا هستند و هوا مرکز نیروست. کسی که از قدرت صحبت می‌کند باید اهمیت هوا را نیز خوب بشناسد و این یک حقیقت



کلی و عمومی است. ششهای خوب مساوی هستند با نیروی زیاد و ششهای ضعیف مساوی با ضعف بدن میباشند. باید سعی نمود از اکسیژن هوا حداکثر استفاده را نمود. در گذشته دور، هنرجویان شمال چین، تنفس کردن صحیح را یک شرط مهم برای نیل به قدرت فیزیکی میدانستند و امروزه نیز این امر بر ما روشن و واضح می باشد، بطوریکه یک شخص ضعیف قادر است بعد از ۱۰ سال تمرین تنفسی به یک فرم عالی بدنی دست یابد. روش صحیح تنفس باعث می شود نیروی فراوانی برای بدن به ارمغان آورده شود.

هنرجویان قسمت جنوبی قبل از آشنایی با روش تمرینات تنفسی تمام وقتشان را بر سر تمرینات بدنی معطوف می نمودند، اما بعدها با ورود شخصی بنام (هوی منگز) وضعیتشان تغییر نمود. هوی روش تنفسی را به آنان آموزش داده و باعث شد تا آنان نیز مانند هنرجویان شمالی پیشرفت شایان توجهی در هنرشان بنمایند، لیکن تمرینات تنفسی که از سوی هوی آموزش داده می شد چهار ممنوعیت عمومی برای هنرجویان تازه وارد به همراه داشت که آن ممنوعیتها عبارت بودند از:

۱- تمرینات تنفسی نباید به حد افراط انجام گیرند، در ابتدا ۴۹ دم و بازدم برای مرحله نخست کافی می باشد. اما بتدریج به تعداد دمها و بازدمها



می‌باید افزود .

۲ - تمرینات می‌بایستی استثنائاً " صبحها و عصرها درمحل‌ی که هوادر آنجا جریان داشته و تهویه شود صورت گیرد و در ساعات دیگر از تمرین نمودن احراز شود .

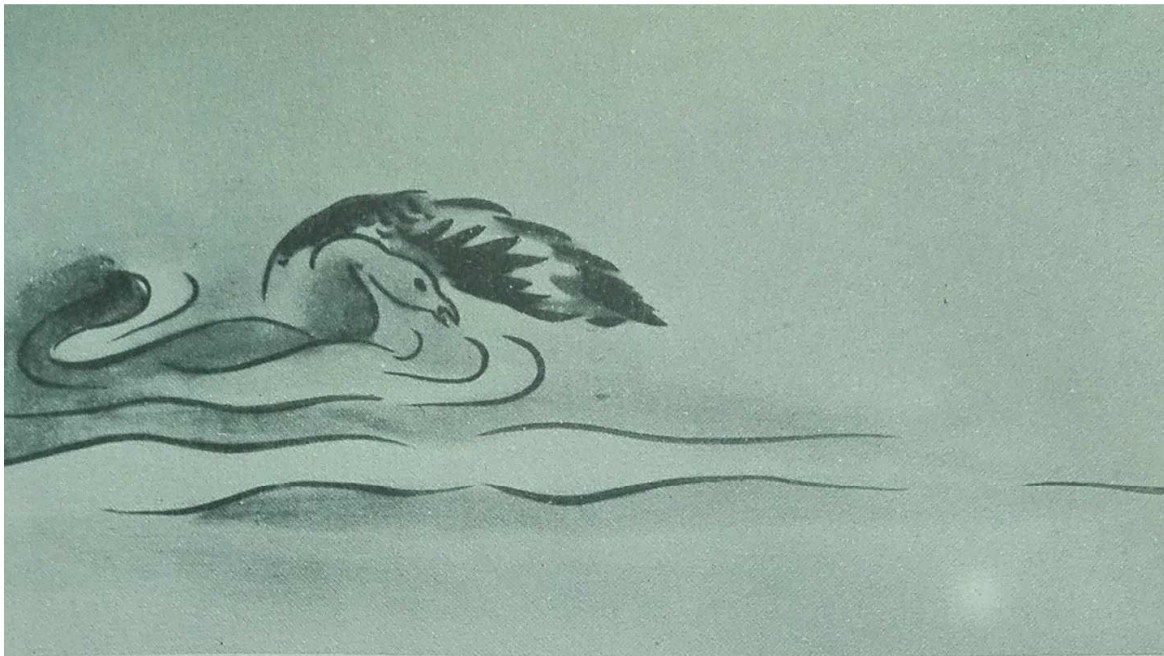
۳ - از دهان نباید برای بازدم استفاده شود ، تنها در شروع سه‌بار بازدم از دهان انجام دادن هوای مانده در معده را آزاد می‌نماید و پس از آن هر بازدمی از میان بینی می‌باید انجام پذیرد .

۴- در هنگام تمرین تنفس ، جز به درون بدن خویش به چیزی نباید اندیشید زیرا اینکار مانع از جریان یافتن انرژی درونی در بدنتان خواهد گشت . فکر می‌بایست متمرکز و جمع‌گردد در غیر این صورت در کارتان موفق نخواهید گشت . با موفقیت و پیشرفت ، رگ و پی حالت انعطاف بدست خواهند آورد و نیروی درونی ذاتی سخت‌تر و محکم‌تر خواهد گشت .

با خوب تنفس کردن نیروی درونی و خون درهماً هنگی کامل جاری و لبریز خواهند گشت ، آنوقت شما قادر خواهید بود نیروی خود را به هر قسمت از بدن و به هر مقدار هدایت نمائید و در عین حال یک عکس‌العمل کوتاه از سوی شما می‌تواند یک حرکت فاتحانه برایتان به همراه داشته باشد ، و برآستی که وجود انسان وجودی است عجیب و الهی .



یک استاد بزرگ بنام (هانگ هوی) اقرار می‌کند که نیروی درونی می‌تواند حامی بزرگی برای هنرجو باشد، زیرا وی می‌تواند در هر زمان نیرویش را به سمتهای سروسینه و شکم انتقال دهد. در استانهای شمالی (هونان) دمهای بلند و باز دمهای کوتاه اساس تمرینات بود. دانش‌آموزان ابتدا ایستاده، سپس ۳ بار بوسیله دهان دم کشیده، سپس خم می‌شدند و آنگاه دستها را در هم قفل نموده به بالای سر می‌بردند و احساس می‌کردند می‌خواهند وزنه‌ای ۱۰۰۰ پوندی را بلند نمایند. آنها در طول این حرکات نیرویشان را ابتدا از ناف بطرف بازوها منتقل می‌نمودند، آنوقت بصورت ایستاده بطرف چپ و سپس بطرف راست لگد می‌زدند و بعد از انجام اینکار دستها را از یکدیگر جدا نموده و همزمان نفس خود را خارج می‌نمودند. آنان هنگام ضربه دستهای خویش را بطرف بالای گرفتند تا نیروی درونیشان را به زیر بغلهایشان و سپس به پائین بدن و به نوک انگشتان و در انتها به ناف منتقل می‌نمودند. در این راه هنرجویان مدارس مشت زنی، موفقیت خویش را از راه شکیبایی و صبر بدست می‌آوردند.

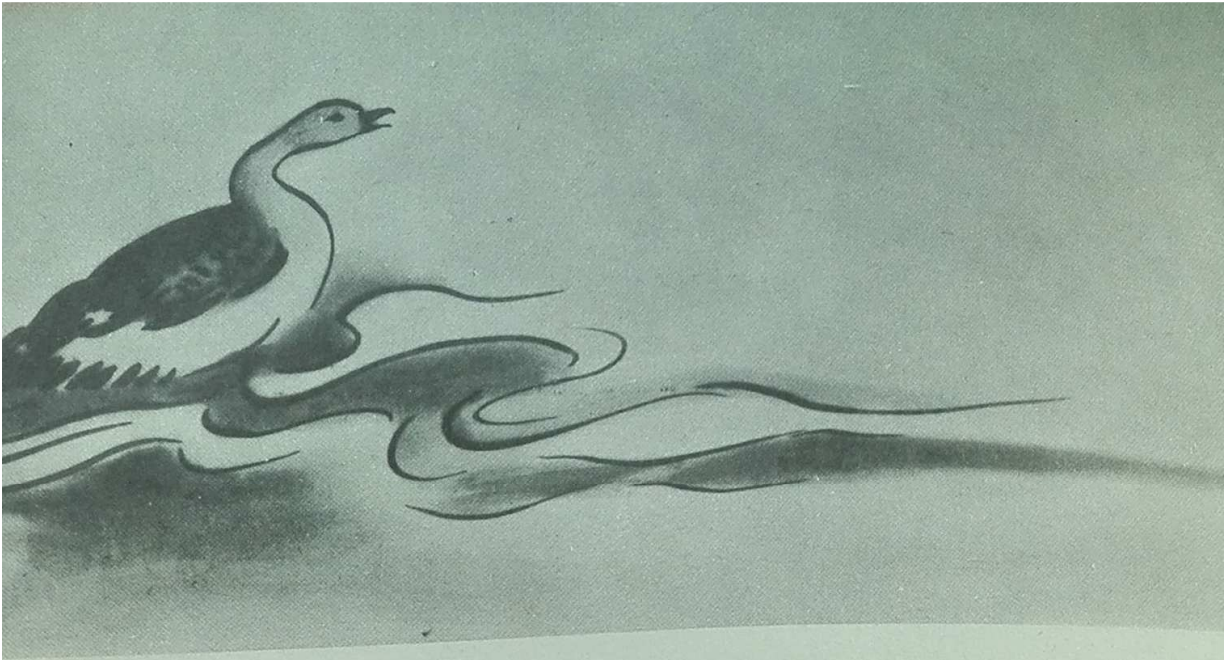


نرم و سخت :

اگرچه هنر تکنیکهای دست یکی از روشهای هنرهای رزمی می باشد و لیکن هنر جومی باید به هر دوشیوه مشت زدن چیره باشد، یعنی هم در شیوه نرم زدن و هم در شیوه سخت زدن تمرین نموده باشد. یک هنر جوی واقعی در مبارزه نباید دراز حرکاتش را بر ملا سازد، حرکات وی باید غیر قابل پیش بینی باشند. انگشتان ظاهری نرم دارند ولی وقت حمله می باید اثریک دریل را روی بدن بجا گذارند. ضربه زدن به حریف باعث می شود او قادر به تشخیص ضربه بعدی و زمان آن نگردد. یک هنر جوی مبتدی در آغاز قادر نخواهد بود نرمی و سختی را با هم هماهنگ سازد، هر چند که از نظر قدرت بدنی در سطح بالائی قرار گرفته باشد، زیرا چنین هنرجویانی اگر در مقابل هنرجویان با تجربه قرار گیرند، دستها و پاهایشان بی حس و لرزان خواهد گشت.

چهار روش از استادان فن برای مبتدیان تجویز گشته است که عبارتند از:
۱- حرکت انگشتان در مسیر باد - این یکنوع تمرین عمومی برای پنجهها می باشد که آنها را آماده مراحل بعدی می سازد.

۲- لگزدن به تیر چوبی - این روش عبارت است از فرو کردن تیر چوبی در زمین که در عین حال که محکم و قوی است، حالت ارتجاعی نیز داشته باشد، سپس ضربه زدن با پا بر آن که یکی از اساس قوی ساختن پاها می باشد، این روش به

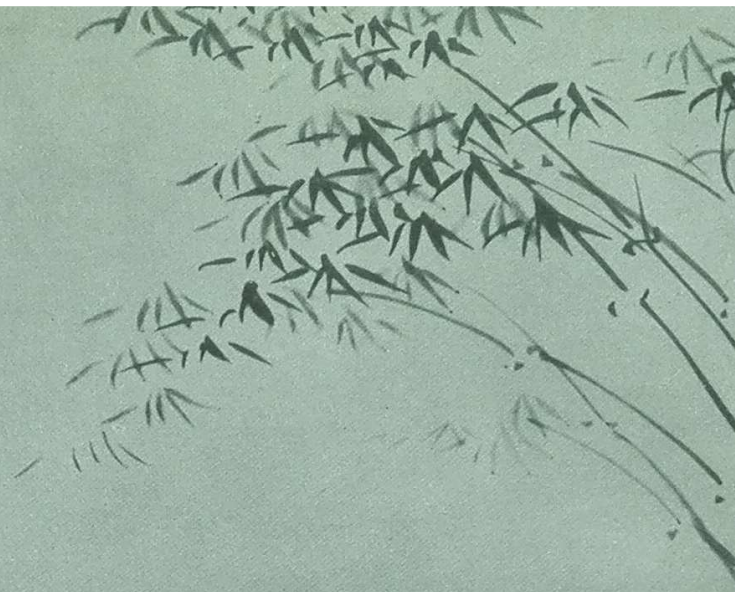


کوانگ تونگ معروف می‌باشد .

۳ - چنگ زدن و ضربه با انگشتان - در این روش که در کوانگ تونگ نیز معمول می‌باشد ، هنرجوسی در زدن ضربات با سر انگشتان دست به یک قسمت از تیر چوبی که بوسیله نمک یا پارچه دیگری پوشیده شده است می‌نماید .

۴ - سائیدن کفهای دست - در این متد دانش آموزان ابتدا کوشش می‌کنند تا کف دستان خود را به سطحی ناهموار بسایند و پس از مدتی همین حرکات را بر روی سنگهای خشن انجام می‌دهند تا دستها حالت پنبه بخود گرفته و محکم گردند و از سوی تاء تیری نیز بر روحیه و ترس حریف بگذارند .

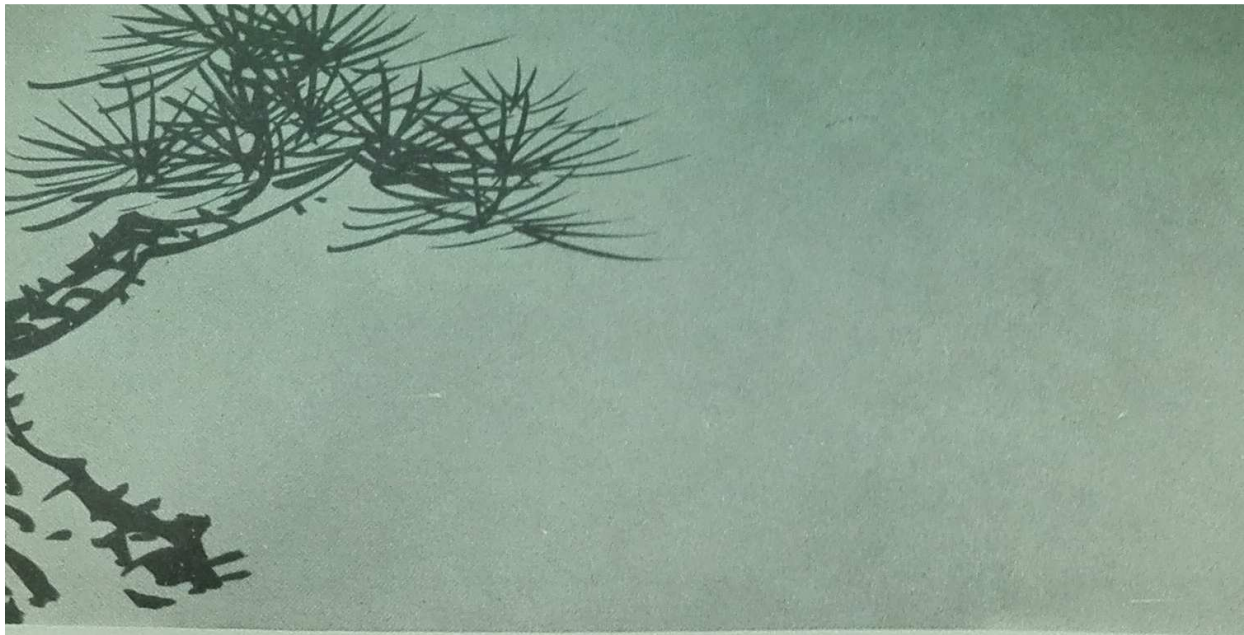
در انتهای تمام این نکات ، هنرجو موظف است در حرکات خود هماهنگی بین سختی و نرمی را رعایت نماید .



پنج شرط لازم برای هماهنگی:

هماهنگی بین سختی و نرمی را می‌توان در پنج قانون تقسیم و تفکیک نمود
که عبارتند از:

۱- موفقیت تدریجی: آموزش باید به آرامی صورت گرفته و نباید عجله‌ای در کار باشد، زیرا اگر تمرینات بطور شدید صورت گیرند به سایر نقاط بدن آسیب خواهند رساند و اثر منفی بر روی شخص خواهند گذاشت. در هنر رزمی نکته‌ای که باید به آن توجه شود روش صحیح تمرین کردن می‌باشد، بطوریکه اگر تمرین به حد افراط انجام شود نه تنها نتیجه مثبتی عاید شخص نمی‌کند بلکه بالعکس موجب ناراحتی اعضاء بدن خواهد شد. بطور کلی باید گفت تمام می‌نقصها و مشکلات در امر تعلیم و تعلم هنرهای رزمی با پیروی از اصول علمی آنها، تحت نظر یک مربی دلسوز و دانا برطرف خواهد گشت. همانطوریکه استاد بزرگ (تینگ هسیانگ) گفته است که: صحیح مشت زدن به مفهوم زندگی بلند و باشکوه است که این جمله نمایانگر تاءثیر روش صحیح ورزش نمودن بر روی سلامتی و طول عمر و داشتن

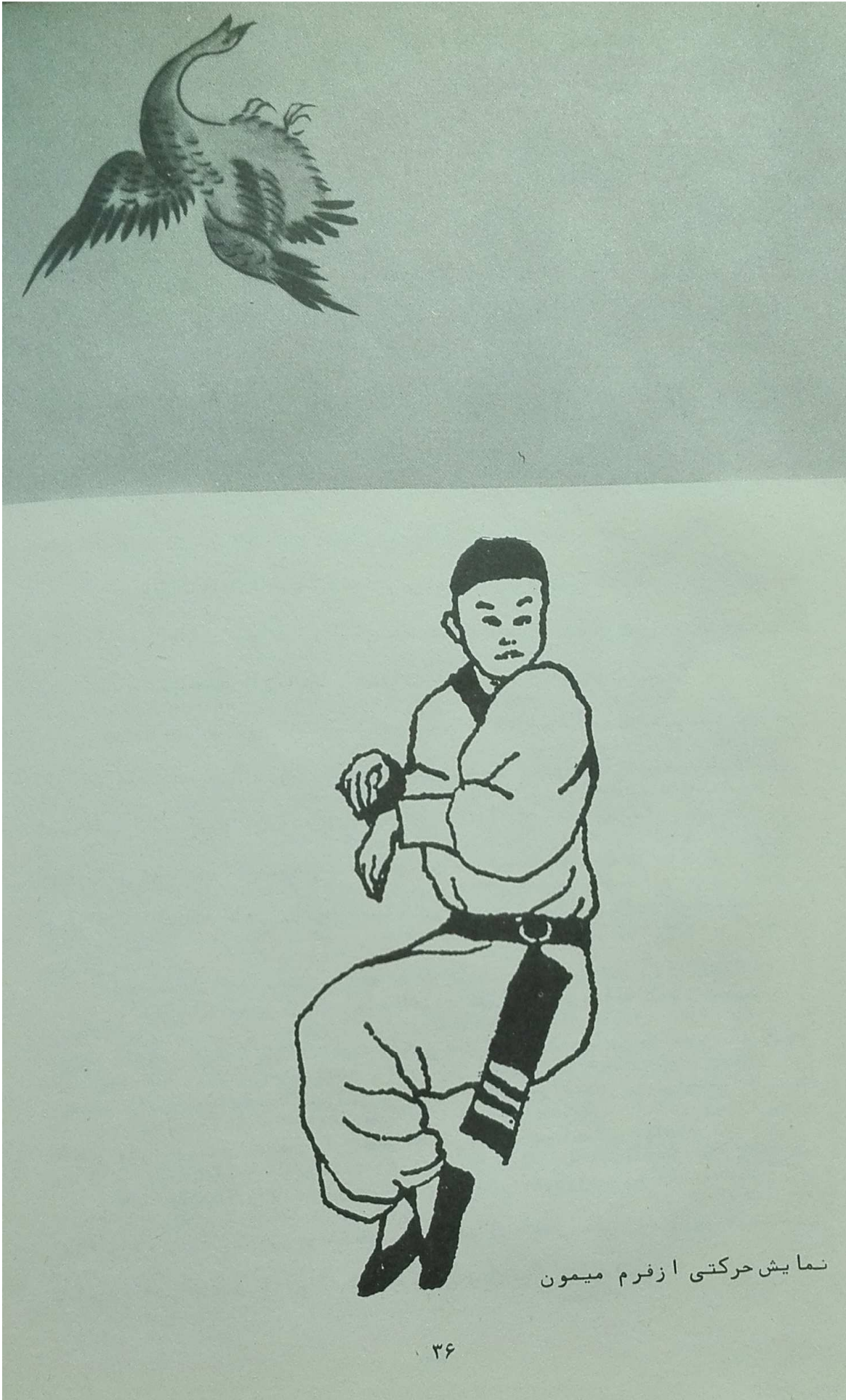


جسمی سالم و دور از هر نوع بیماری می‌باشد .

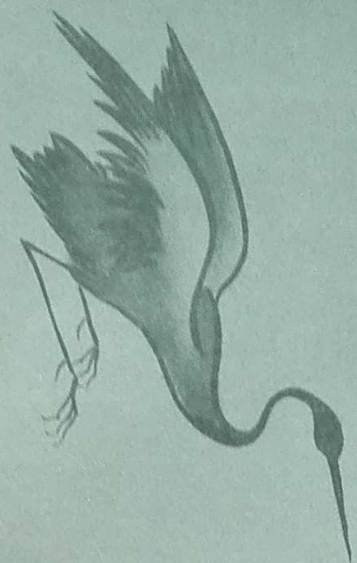
۲ - ثبات و استقامت ، کلید پیروزی: در روشهای مختلف رزمی شاهد هنرجویان فراوانی می‌باشیم ، اما متأسفانه تعداد بسیار کمی از آنها می‌توانند به موفقیت‌ها و افتخارات نائل آیند . چرا اینگونه است ؟
جواب سؤال این است که اکثر آنها فاقد استقامت و ثبات می‌باشند .
اگر هنرجو در تمرینات روزانه خود اصرار برورزد می‌تواند به موفقیت‌های شایانی دست یابد ، اینگونه افراد می‌توانند در عرض ۳ سال تمرین مداوم به یک فرم خوب بدنی دست پیدا کرده و موفق شوند و اگر این استقامت مدت ۱۰ سال طول بکشد می‌توانند استادی ماهر باشند و سعادت و اطمینان و سلامتی را برای خویش تضمین نمایند .

۳ - اندام معتدلانه : تمام افراد قبل از تمرینات حالتی کسل و بی‌روح دارند . اما این افراد بعد از کمی تلاش می‌توانند این حالات را از خود برانند . این افراد امیال شهوانی و میل به الکل و مواد مخدر را در خود خواهند کشت و وارد دنیای جدیدی با تمام شگرفی و زیباییهای آن خواهند شد .

۴ - طبیعت آرام : هنرجویان می‌بایستی به پرورش روح و طبیعت آرام پردازند ، زیرا یک هنرجو متخصص ، جنگجو و پرخاشگر نمی‌باشد و او در هر زمان و مکانی ساکت و آرام است و شکیبایی و سکوت از صفات اوست .



نمایش حرکتی از فرم میمون





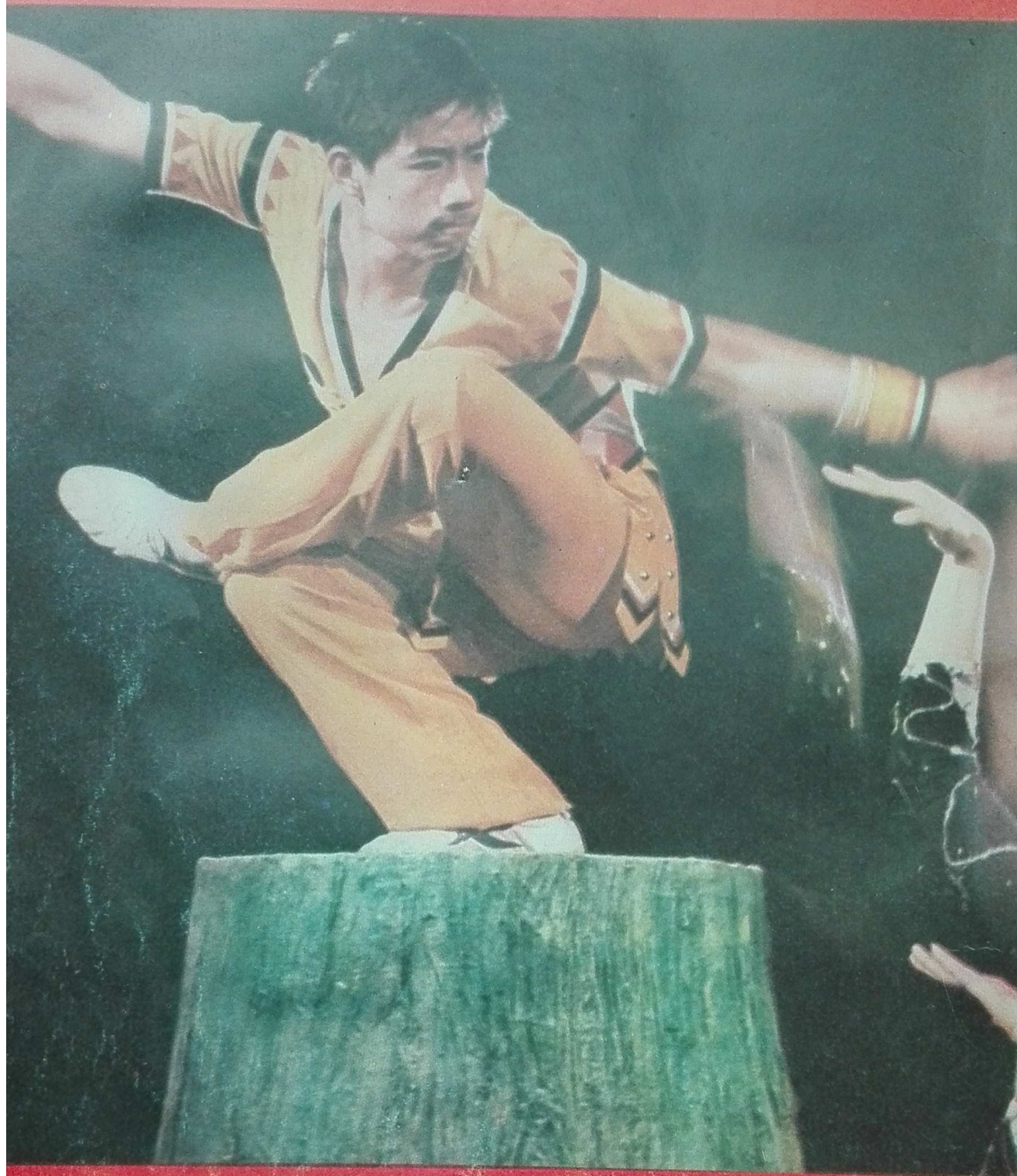
۵ - رسومات ومقررات : اگر چه بودیدهارما مبداء پیدایش هنر رزمی بود، اما سایرین هنر او را گسترش دادند و آنرا به حدکمال رساندند. این هنر در پایان سلسله مینگ به جنوب برده شد، اما مسئله ای که از ابتدا بصورت رسوم در روش رعایت می شد کماکان هنوز هم ادامه دارد. بطور مثال در مقابل یک حریف ابتدا باید ۳ قدم به عقب رفت و سپس یک قدم و نصف بطرف جلو آمده و آنگاه کف دست راست روی مشت چپ قرار می گیرد و این آغازی است که در پی آن تمرینات مبارزه ای و یا رقابتها پدید می آید.





اجرای حرکت دست توسط محمود رغلامی

少林



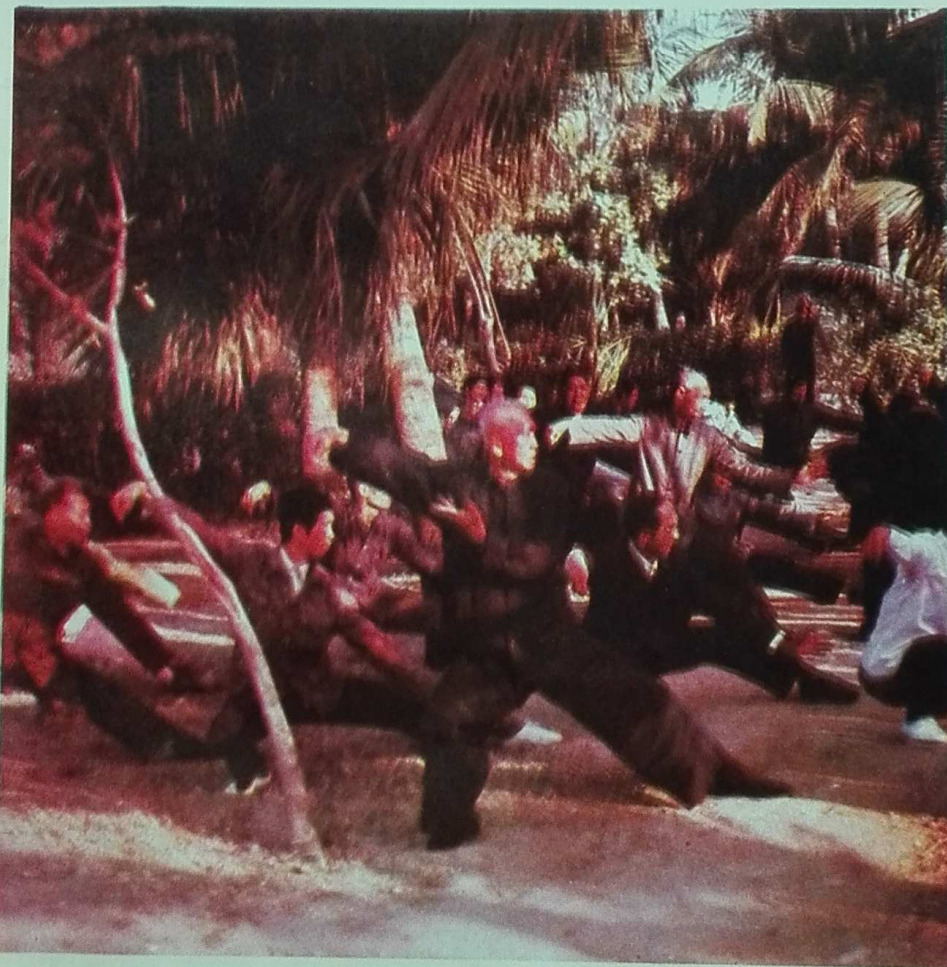
دوره گسترش و شهرت هنرهای رزمی در چین را بشک می‌توان مربوط به قرن ۱۴ الی ۱۶ میلادی دانست. زیرا در این زمان شخص ژو تمندی بنام (چو یوان) وارد معبد شاولین شد و مشغول تحصیل حرکات و علوم گردید، او پس از تکمیل مهارت‌های خود احساس کرده بود که مبارزه و روش‌های تجربه شده‌اش هنوز به حد اعلا نرسیده و امکان استعداد گسترش را در آنها بوضوح می‌دید. به همین جهت او عازم مسافرت به تمام چین شد و جستجوی زیادی را برای مهمترین روش شروع نمود. نتیجه این تجسس وی آشنا شدن او با یک استاد معروف بنام (پای یوفنگ) بود که وی در تکنیک‌های پنجه دست مهارت کافی را دارا بود.



蛇字

در این ملاقات (چو یوان) هدف خود را برای استاد مذکور بیان نمود و اظهار داشت که مایل است با همکاری یکدیگر روشهای مهم را انتخاب کرده و در جهت اصولی ابداعات تازه‌ای بر آن بیافزایند. بر طبق توافق، آنها به شائولین بازگشتند و حرکات را به تعداد ۱۷۰ افزایش دادند و آنها را به پنج قسم مشخص کردند که عبارت بودند از پنج سبک اصلی یعنی ببر، درنا، پلنگ، مار و اژدها که اینها بعدها تکمیل ترگشته و به عنوان پنج فرم رزمی شناخته شدند. اما واقعه‌ای که باعث شد فنون رزمی بصورت عامی بین مردم رواج یابد، واقعه سوزاندن معبد شائولین توسط ایادی امپراتور مغول در قرن هفدهم بود که به وی گزارش کرده بودند که در معبد افراد مشغول طرح برنامهای سرنگونی امپراطوری وی می‌باشند. در آن زمان سلسله چینگ بر سر تاسرچین فرمانروایی می‌نمودند و پس از دستور امپراطور برای نابود کردن معبد و همچنین افراد

(تکنیکی از روش‌های چی)



آن، لشگر عظیمی به آن سمت گسیل شدند و پس از نبرد نابرابرانه‌ای شائولین را به آتش کشیده و همه افراد آن را به جز پنج تن به قتل رساندند.

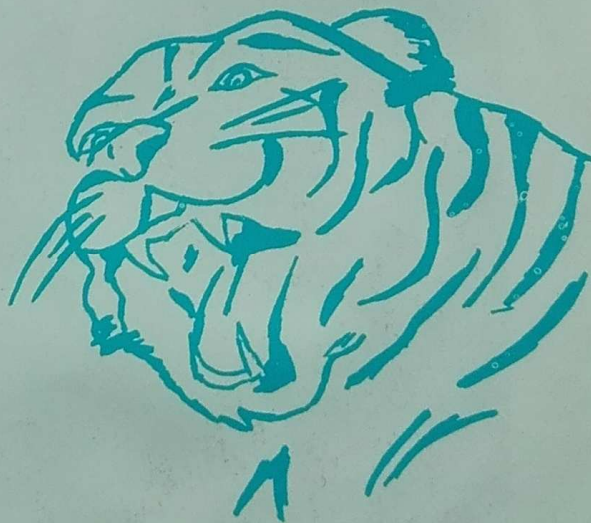
این پنج تن که عبارت از چهار مرد و یک زن بودند توانستند با استفاده از فرصت به کوههای اطراف فرار کنند. اسامی این پنج تن عبارت بودند از: جی شین، فونگ دوداگ، میوهین توجانگ، بوک مای توجانگ و موی، و همین افراد بودند که سبکهای اصلی را بصورت گسترده‌ای در بین اشخاص گسترش دادند. از آن زمان بعد هنر رزمی جزئی از کشور چین و یک قسمت از زندگی مردم شد و آنرا بمعنای وظیفه، انجام دادن کار و مهارت مخصوص، توانائی و دانائی می‌پنداشتند. در طی همان زمانها تقسیم بندی بزرگی بین سیستمها بوجود آمد که موجب شد آنها به دو گروه بزرگ تقسیم شوند که هر کدام از این دو گروه شامل سبکها و روشهای متفاوتی بودند.

این دو گروه عبارت بودند از: ۱ - نی چیا (سیستمهای تنفسی و درونی)

۲ - وی چیا (سیستمهای عضلانی و خارجی).

سیستمهای تنفسی و درونی: به روشهایی گفته می‌شد که حرکات آنها کمتر جنبه ظاهری داشته و قدرت گیری آن از داخل بدن صورت می‌گرفت و بواسطه تمرینات تفکری و تنفسی این قدرت مورد استفاده قرار می‌گرفت. حرکات در این سیستمها هماهنگ با اعمال تنفسی بوده و کاملاً بستگی به تمرکز فکری داشتند. این حرکات معمولاً آرام و سبک انجام می‌شدند و متکی به دواصل مهم

虎



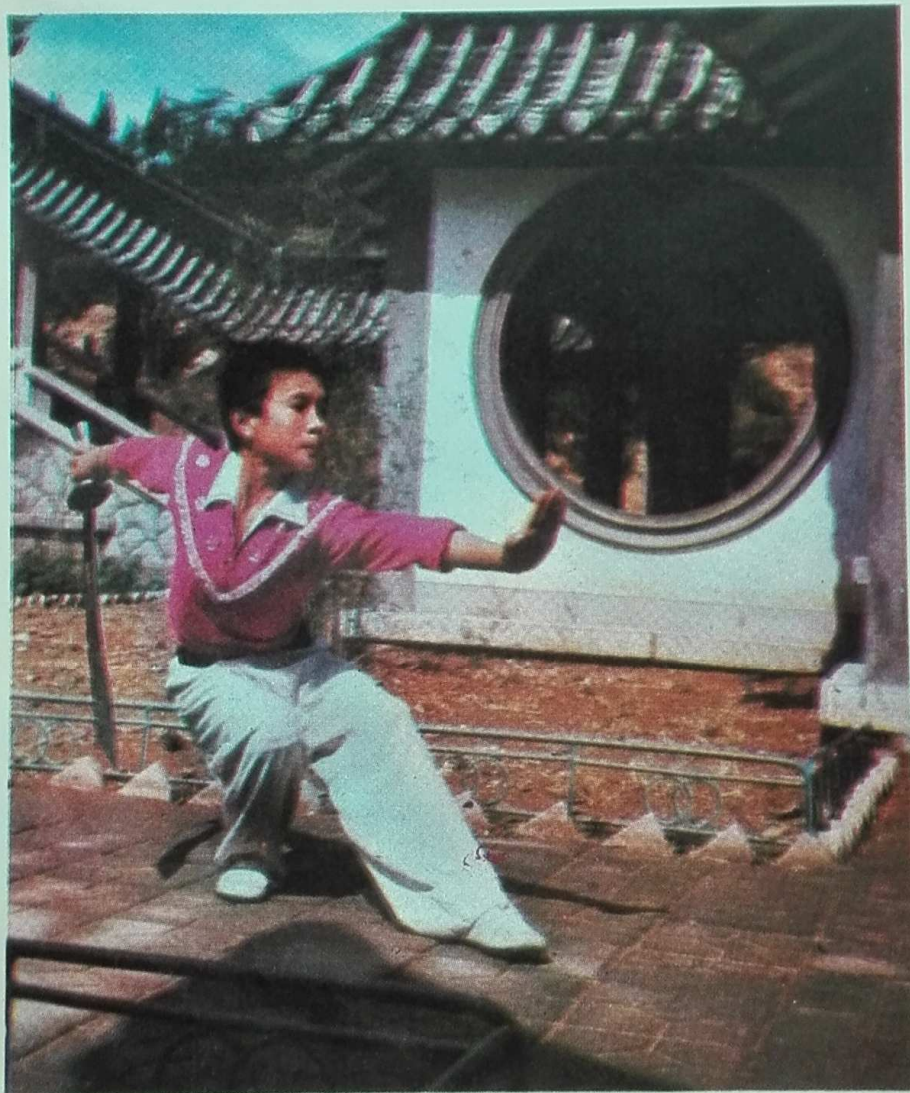
بودند که عبارت بودند از :

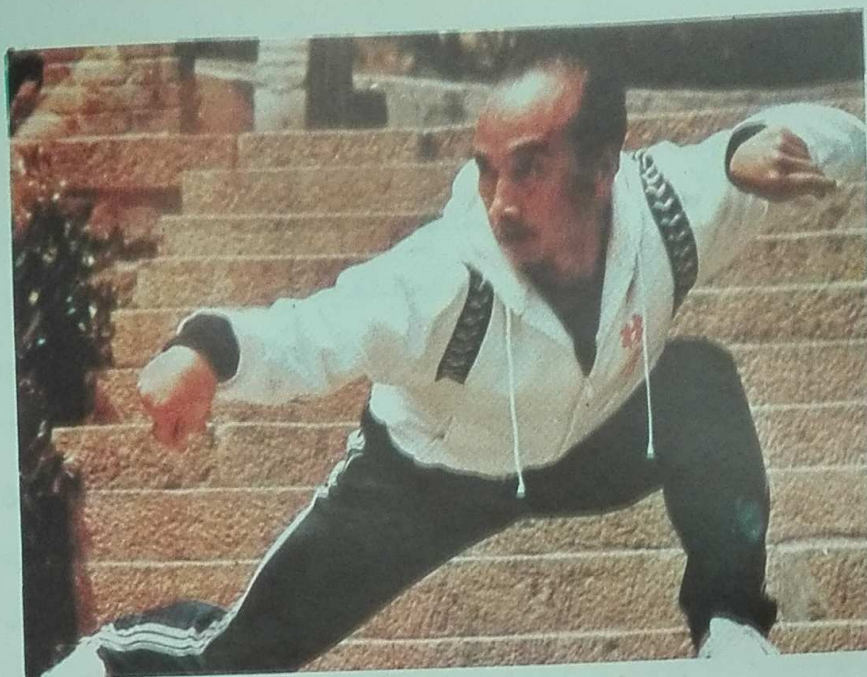
۱- اراده (آی)

۲- انرژی حیاتی (چی)

در زبان چینی کلمه چی معانی مختلفی دارد که عبارتند از: هوا، گاز، نفس، انرژی حیاتی. نقش چی در سیستمهای درونی بسیار مهم و موردتأکید بود. دریک سیستم درونی بنام تای چی چنین فرضیه‌ای وجود دارد که معتقدند در انتهای ستون فقرات و استخوان خاجی انرژی حیاتی نهفته است و با انجام حرکات صحیح آن انرژی می‌تواند مورد استفاده شخص قرارگیرد. از اصول جالب سیستمهای درونی می‌توان تربیت و نفوذ بر روی چشم، انرژی حیاتی، تنفس و پرهیزکاری را نام برد.

(تکنیکی از روش‌های پوک دو)





از جمله سیستمهای درونی را که می‌توان بعنوان سیستمهای اصیل درونی نام
برد عبارتند از:

سیستم تای چی جوان.

سیستم پاکواچوان

سیستم هسینگ‌آی جوان

سیستمهای درونی بناهای عامی جوان فاو جوان شو مشهور میباشند و
دوره مخصوص این هنر چانگ کیو جوان نامیده می‌شود که به معنای مشت حقیقی
می‌باشد. سیستمهای عضلانی و خارجی: این سیستم روی قدرت و استحکام عضلات
تاء کید فراوان دارد و به همین دلیل اکثر حرکاتش مستقیماً " روی عضلات و
استخوانها تاء تیر کرده و آنها را کاملاً" تربیت می‌نمایند. حرکات این سیستم
نقش مهمی در چابکی، سرعت و قدرت بدن دارند و باعث می‌شوند که عضلات و کشاله‌ها و
سنابل و مهره‌سای بدن حالتی ارتجاعی پیدا کرده و دارای آمادگی کامل در
مقابل فشارهای گوناگون می‌گردند.

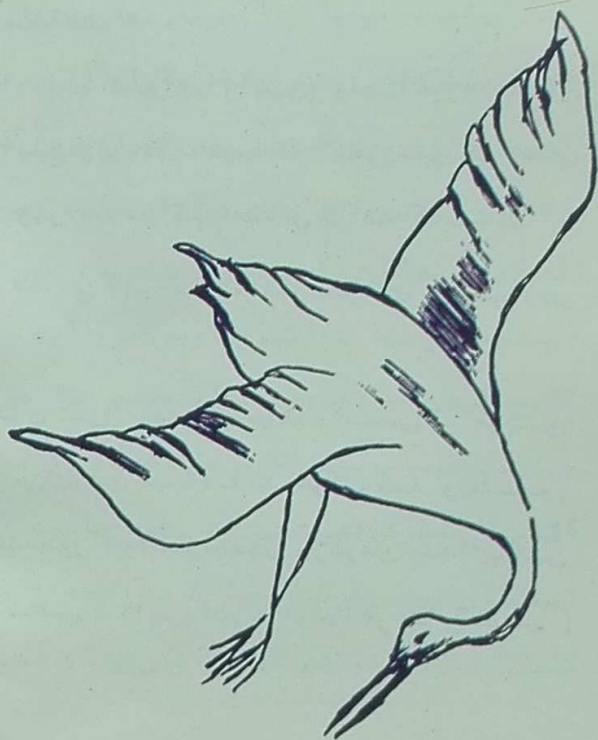
در مطالعه اغلب سیستمهای دفاع و حمله‌ای با تکرار اصطلاحاتی چون تنفس
صحیح، تنفس ویژه و غیره مواجه هستیم، زیرا همان‌طور که ذکر شد تنفس کشیدن صحیح
اولین اصل ایجاد قدرت در بدن و شروع مراحل بعدی می‌باشد. تنفس و انرژی

قدرتهای غیرقابل رویت می‌باشند با این وجود آنها نه تنها قدرت فکر را می‌افزایند ، بلکه قدرت بدن را نیز افزایش می‌دهند ، برای پزشکی که در زمینه طب سوزنی کار می‌کنند تنفس معنی ویژه‌ای دارد و آن جریان هوا از کانالها و راههای مختلف بدن می‌باشد که قدرت ذاتی زندگی است و باید با یک شکل مناسب توازن داشته باشد زیرا در این صورت شخص برخوردار از سلامتی کامل خواهد شد .

بعضی از نتایج تنفس صحیح عبارتند از قدرت افزایش یافته ، بنیه ، طاقت ، استقرار و استقامتی که تحت حالت و وضعیت ذهنی یک شخص می‌باشد .

خیلی از تنفس‌کنندگان ، کم عمق تنفس می‌کنند ، خیلی‌ها در مورد تنفس عمیق و سینه‌گسترده شده مرتکب اشتباه می‌شوند . عادت تنفس صحیح در ایجا دبنیه قوی نیز تاءثیر می‌گذارد ، بدون تنفس صحیح هر جوخیلی سریع خسته شده و تکنیکهایش بی‌اثر می‌شود . تنفس طولانی و عمیق یک شخص نشانه سلامتی و استحکام می‌باشد ، برعکس تنفسهای کوتاه و نامنظم نشانه یک شخص مریض و عصبی است . از دست دادن کنترل تنفس یک شخص از دست دادن انرژی و تحلیل رفتن آنرا در تمرین دربر خواهد داشت و تنفس نامرتب و غلط در طی یک مبارزه نتیجه بدی می‌تواند داشته باشد .

雀鳥



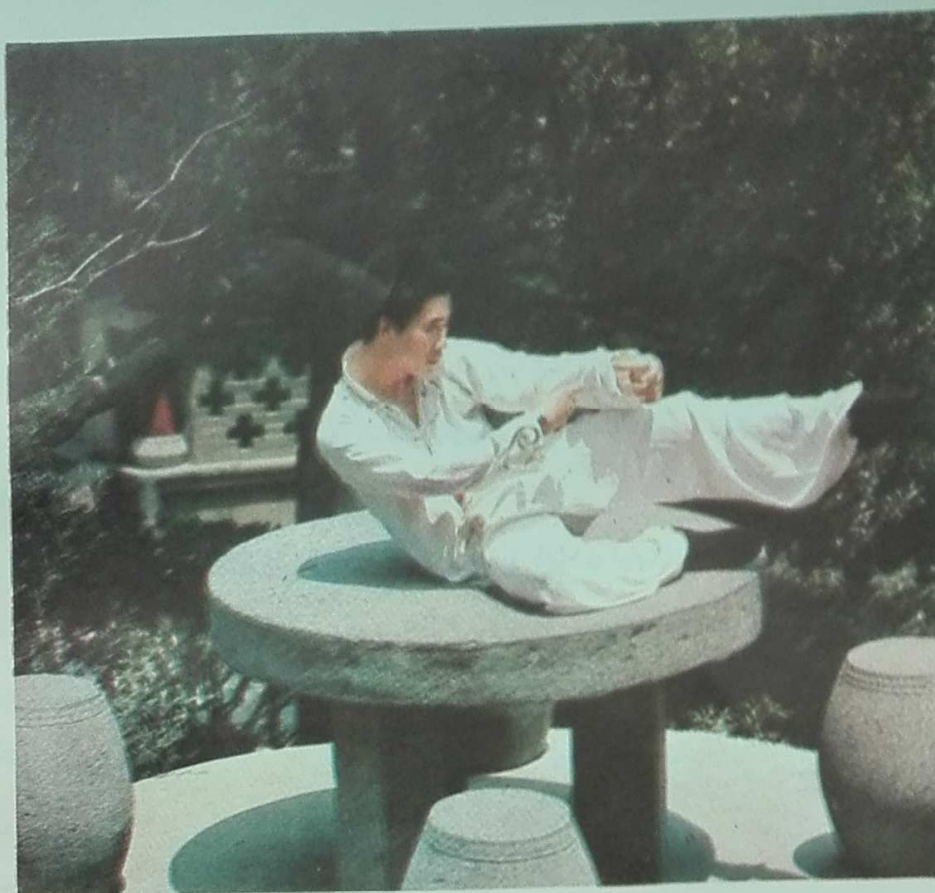


(تکنیکی از روش تزوی پاهین)

قرن چهارم قبل از میلاد یک فیلسوف چینی بنام چانگ تسه اظهار کرد که انسانهای معمولی تنها حنجره و حلقوه خود را برای تنفس استفاده می‌کنند در حالی که انسانهای عاقل از درون تنفس می‌کنند. وی بعدها روشی را برای تمرین انجام صحیح تنفس ابداع نمود که بشرح زیر میباشد:

برای انجام این تمرین ابتدا باید شخص (تان تین) را بیاموزد. تان تین قسمتی از زیر شکم میباشد که سه اینچ زیر ناف میباشد. بطور تشریحی شخص حرکتی واضح و مجزا را در قسمت عضلات زیر دیا فرآگم احساس می‌کند که بیشتر از عضلات بالای سینه میباشد. در درمان شناسی این متد تنفس عضوهای درونی زیر شکم را تمرین می‌دهد.

روش تنفس - فکر باید روی (تان تین) متمرکز باشد، تنفس از طریق بینی انجام گرفته و شکم تحت کشش قرار می‌گیرد. سینه نباید حرکت کند و بطور عمیق نفس کشیده شود، در اینحال باید تصور شود که مشغول پرکردن مبداء پائین شکم می‌باشیم. برای تکمیل کردن این تنفس، دایره قدرت خود را در (تان تین)



(تکنیکی از روش تاشنگ چوان)

متمرکز کرده و هوا را از طریق دهان به خارج بازدم می‌نمائیم. دم و بازدم باید در یک سیکل دائم و بدون قطع و آرام انجام شود، از بیخ خوردگی و کشش زائد باید اجتناب شود و بطور طبیعی نفس کشیده شود. همیشه باید مبداء زبرنارف را در نظر داشت. تنفس باید راحت و آرام باشد زیرا اگر آرام نفس‌کنید احساس می‌کنید که دارای نشاط و کسب قدرت می‌شوید. این تمرین در هر جا می‌تواند انجام شود و به سیستم عصبی شما تاءثیر مطلوبی می‌گذارد. در هنگام بازدم باید به آرامی مشغول خارج کردن هوا شوید، در این حالت شما در حال آزاد کردن خود از هوای ناپاک و بیات در سیستم بدنی خود می‌باشید. اگر در حال دم و بازدم هستید، باید دائماً آگاه از گسترش قدرت در بدن خود باشید. این قوانین باید در همه حال چه در ایستادن و چه در حرکت اجرا گردد، بعد از مدتی افزایش قدرت، تحمل و بنیسه کاملاً نمودار خواهد گشت، هنر چوان آسیایی به گسترده شدن و کشش قدرت بالا

اعتقاد ندارند، زیرا به عقیده آنها شخص از قسمت بالای بدن سنگین خواهد شد و در حالی که تنفسهای تان تین را باعث سکی و ایجاد پایه و استقامت در بدن می‌دانند.

معرفی چند روش تنفسی (درونی) و عضلانی (خارجی)

سیستم بوک فویای

سیستم وروش بوک فویای توسط شخصی بنام ژائو در قرن ۱۴ میلادی ابداع شد. در این روش سیستم قدرت از داخل بدن سرچشمه می‌گیرد و منشاء آن قدرت درونی می‌باشد که شخص می‌تواند آنرا احضار کرده و متمرکز بر روی یک نقطه معین برای وارد نمودن یک ضربه فلج کننده نماید، سیستم بوک فویای از یک تنوع لایتناهی تکنیکهای دست، بانضمام تدا بیرجنگی، ضربات کف، ضربات انگشت و غیره برخوردار است که بر مبنای حرکات بپرسفید پایه گذاری شده است. در این سیستم خیلی کم از لگدها استفاده می‌شود. در ضمن دارای ۱۸ تمرین تنفسی می‌باشد که برای توسعه دادن نیروی داخلی بکار برده می‌شوند. روش تمرینی راکه این سبک را از دیگر سیستمها متمایز می‌سازد، روش تغییر تمرینی آن است و آن بدین معنی است که هر شخص که شروع به فرا گرفتن روش مذکور می‌کند بر حسب وضع جسمی و فکریش و وضع ساختمان بدنیش تعیین می‌شود که ابتدا کدام دوره را شروع می‌کند، ممکن است آن شخص ابتدا دوره هفتم را شروع کرده و سپس به دوره اول بازگردد و یا برعکس. و اینکه کلاً از کجا آغاز می‌کند بستگی به شخص دارد.

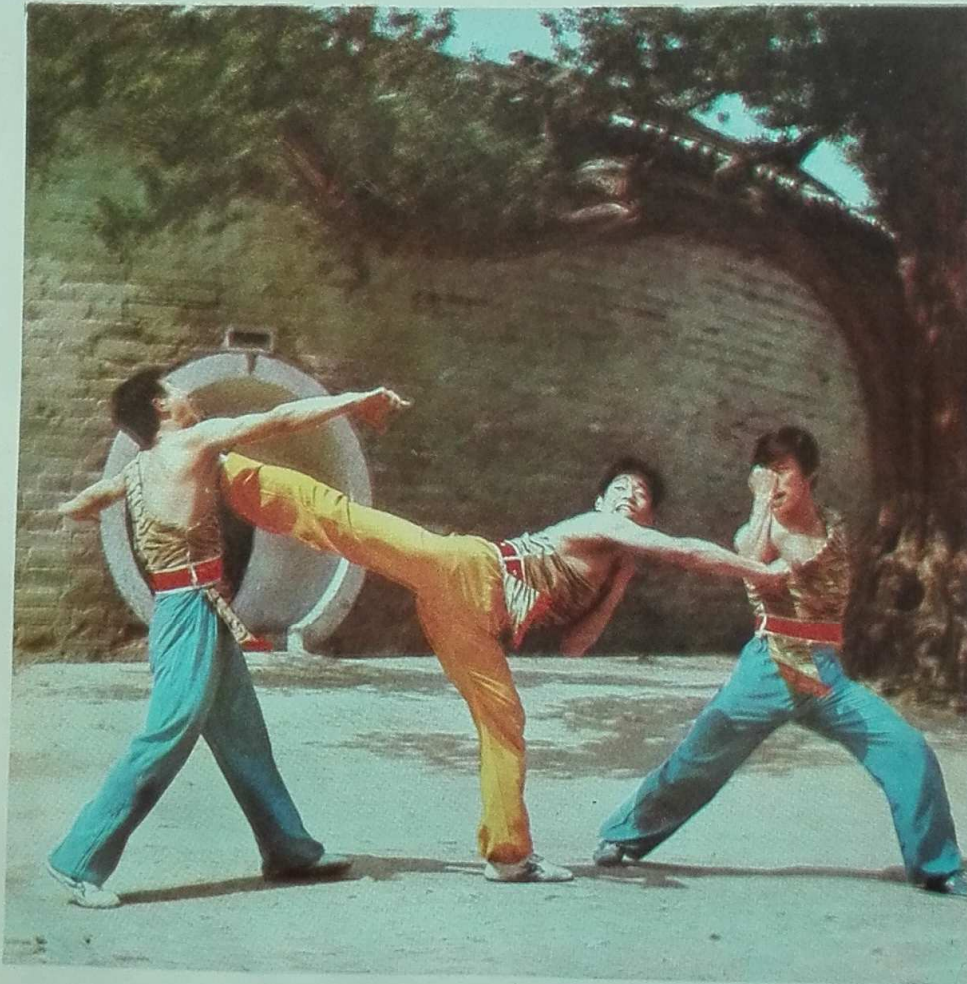
豹



سیستم تاشنگ چوان

این سیستم توسط شخصی بنام (هوسانگ سانگ) در حدود قرن ۱۶ میلادی بوجود آمد. وی شخصی بود که از چین به هند مسافرت نمود و پس از بازگشت حدودشش هزار تصویر مذهبی با خود آورده بود که گویای رشد مذاهب مختلف در هند بودند. وی پس از بازگشت با تجرباتی که در طول این سفر و مواجه شدن با مناظر و شخصیتها و موجودات مختلف کسب کرده بود، پایه روشی را بنام نهاد که اینک بنام روش تاشنگ چوان خوانده می شود.

ناگفته نماند که مدت زمان طولانی در بین راه اسیر افرادی گشت و در زندانی که پنجره‌ای بطرف کوهستان داشت محبوس بود و در تمام اوقات مشغول تماشای زندگی میمون‌هایی بود که در کوهستان مشغول زندگی بودند. حرکات

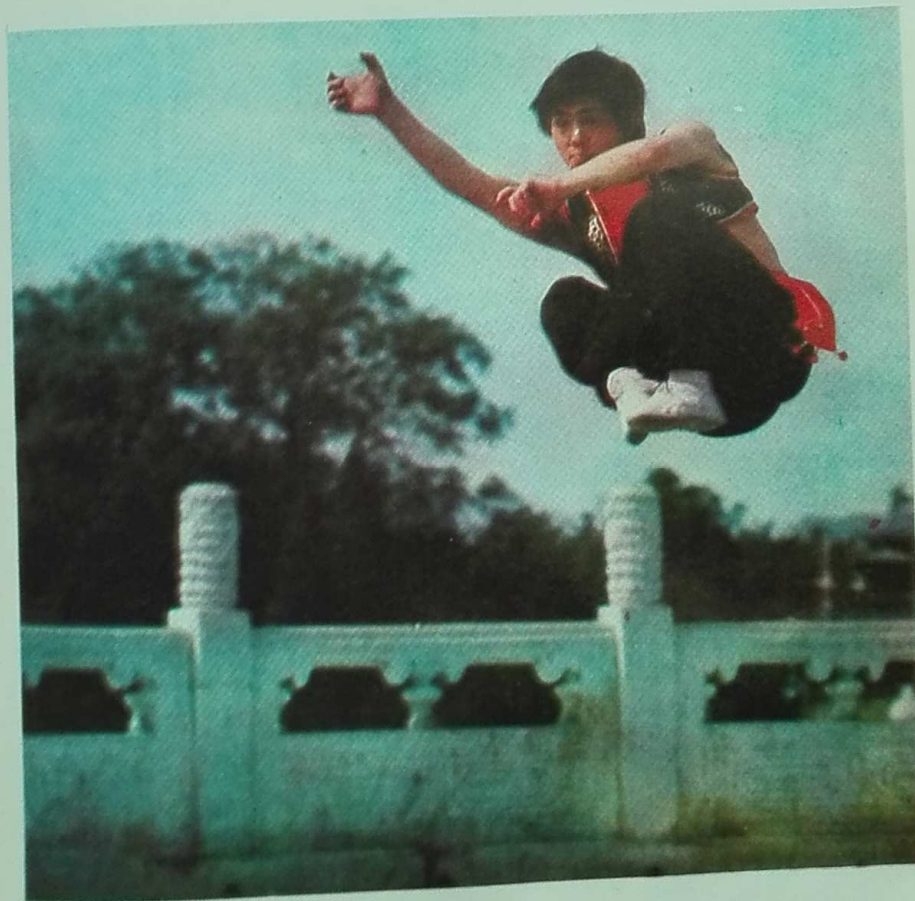


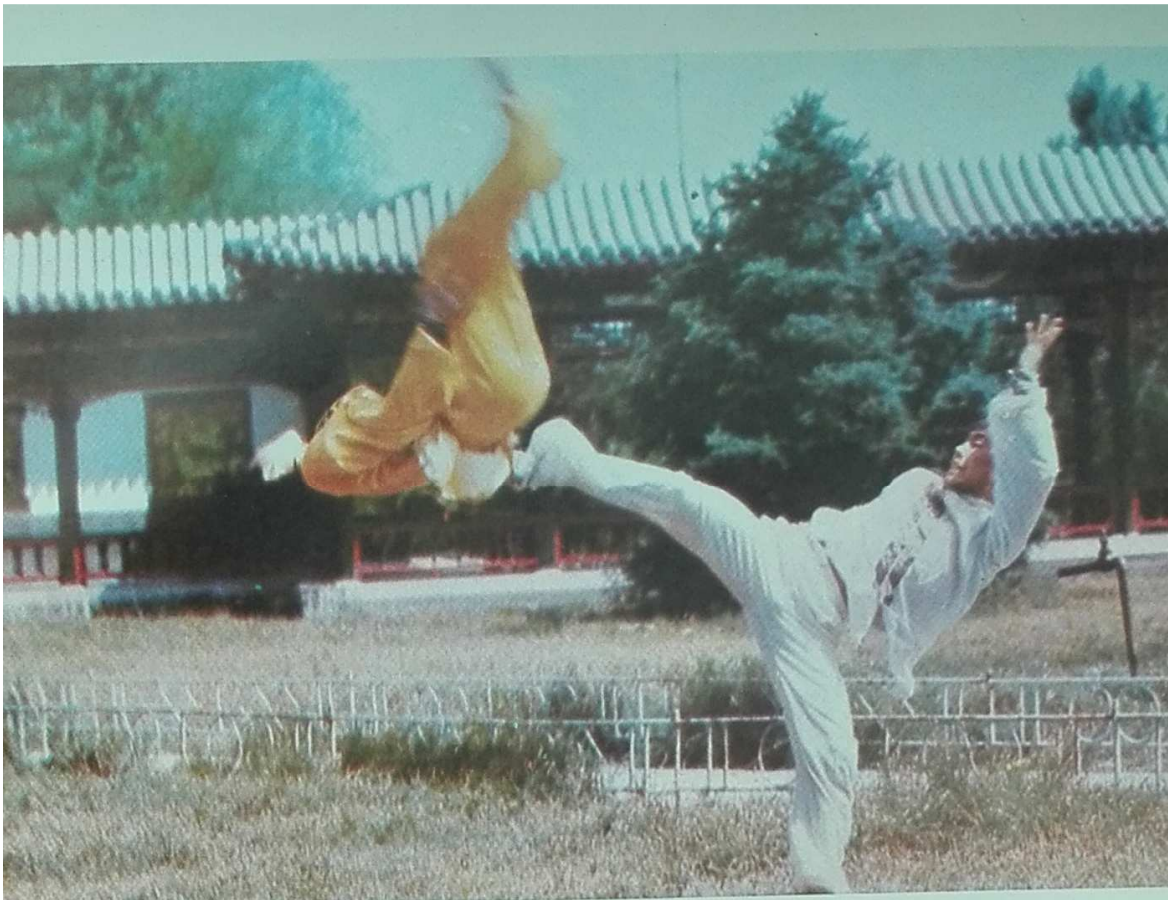
روش تاشنگ جوان برمبنای حرکت‌های میمون پایه‌گذاری شد و به پنج فرم اصلی تقسیم بندی شدند. در این سیستم حرکات دارای جنبش بیشتری بوده و در ضمن از جهش‌های بیشتری نیز در حرکات استفاده می‌شود. تمرینات اصلی این روش عبارتند از: کارهای استقامتی شدید روی پاها، کارهای استقامتی شدید روی شکم و تمرینات نرمشی ویژه.

سیستم تزوی پاهسین

روش تزوی پاهسین یکی از سیستم‌های بوجود آمده در شمال می‌باشد که بطور دقیق ابداع کننده آن مشخص نمی‌باشد. تزوی پاهسین بمعنای روش ضربه زدن غیرکنترلی می‌باشد. در این سبک حرکات با استقرارهای غیرکلاسیک انجام می‌گیرند و در حقیقت هیچ نوع حالت کلاسیکی در حرکات به چشم نمی‌خورد، این موضوع در همه موارد گام برداشتن، ضربه زدن، دفاع کردن و جهش کردن رعایت می‌گردد. حالت

(تکنیکی از روش تاشنگ)



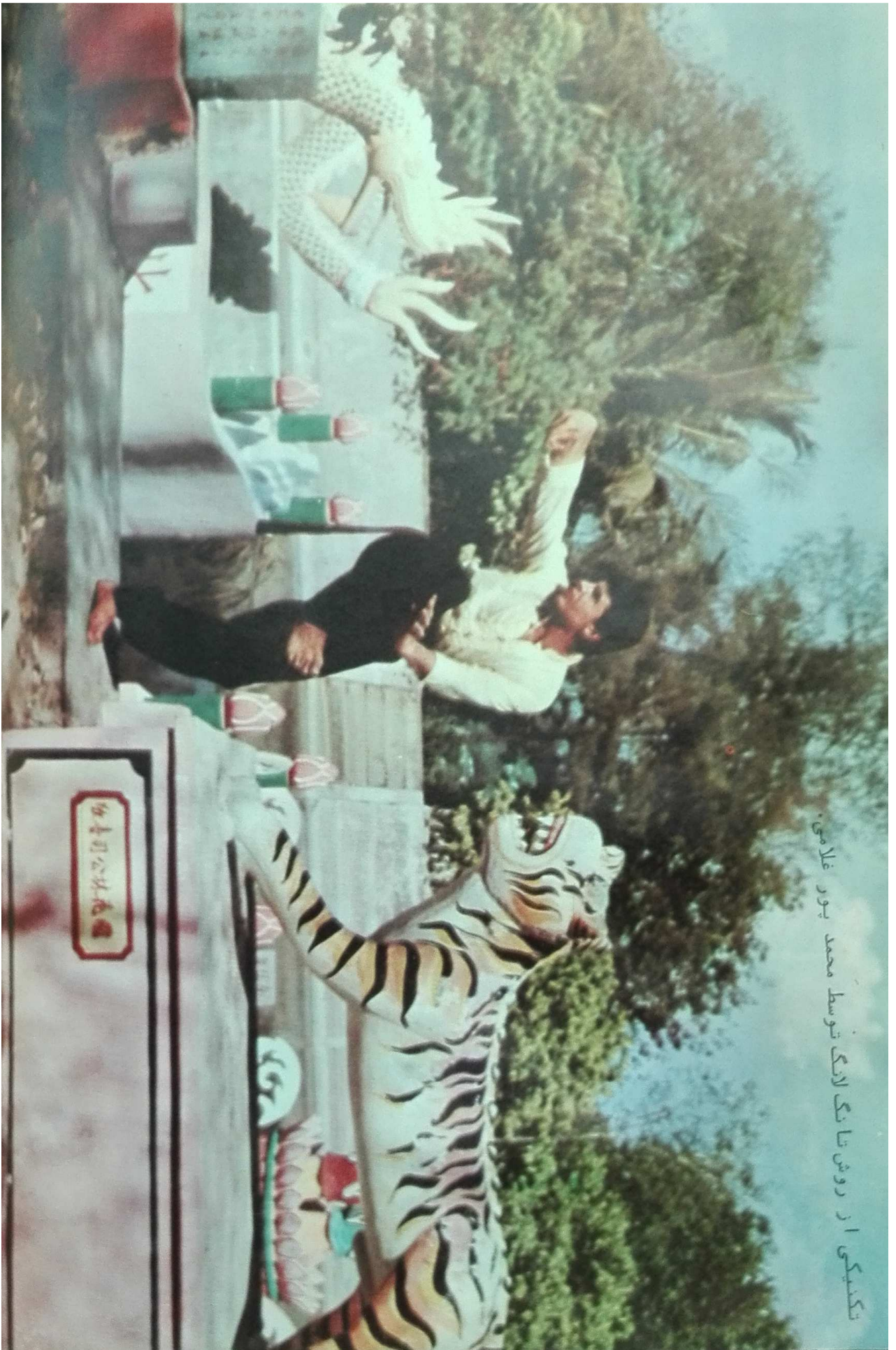


انجام این تکنیک شبیه انسانی است که بر اثر نوشیدن مشروبات الکلی کنترل بدنش را از دست داده است و به این سمت و آن سمت تلو می‌خورد.

سیستم چوی لی فوت

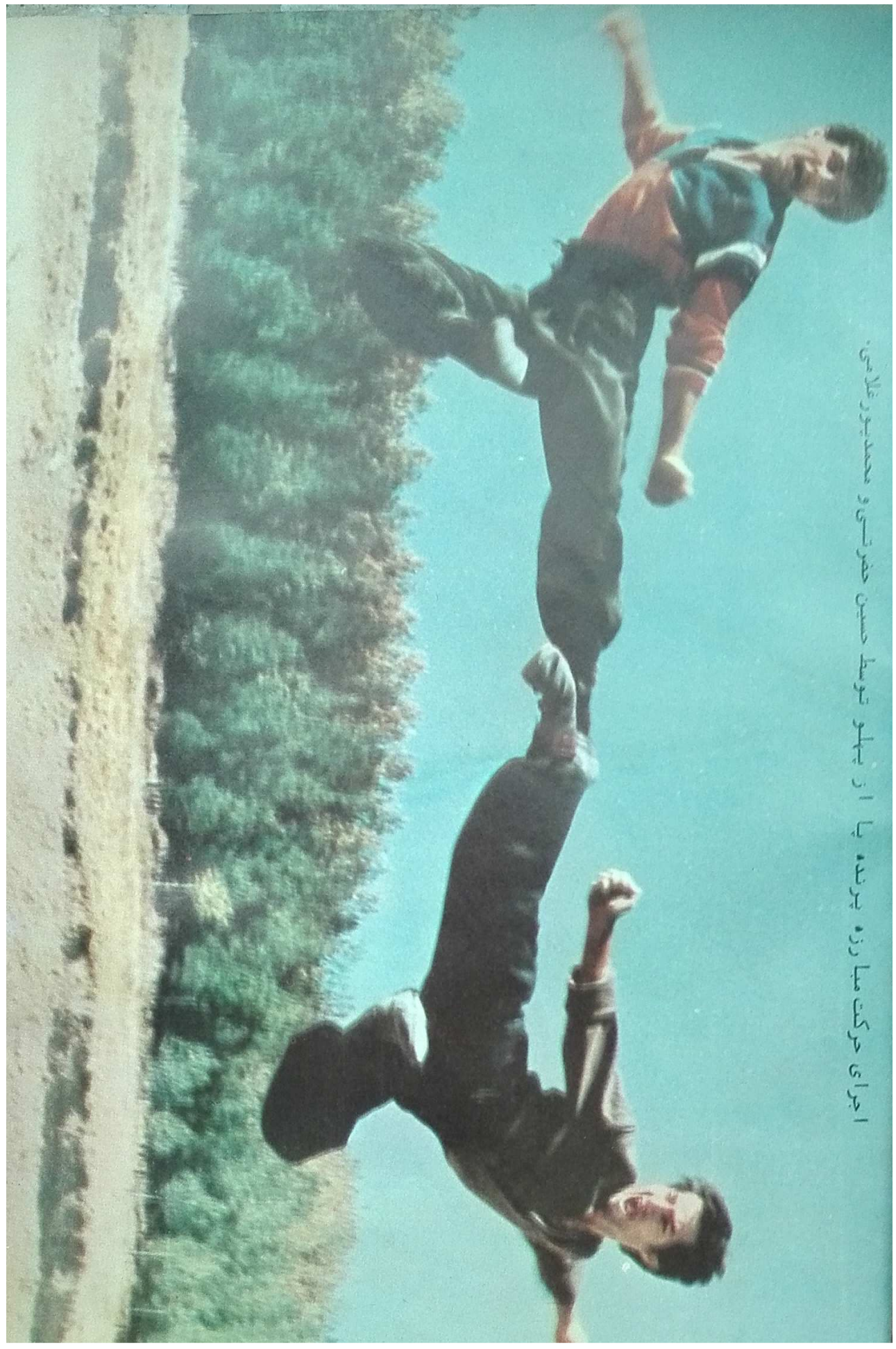
روش چوی لی فوت به معنای ادغام حرکات مار و اژدها می‌باشد که توسط شخصی بنام چیانگ لو بنانها شده. اژدها یک جانور افسانه‌ای آشنا برای همه فرهنگها می‌باشد، در بسیاری از کشورها اژدها بعنوان یک جانور ترساننده تصویر و تجسم می‌شود، در صورتیکه در چین آنرا حامل خوشبختی می‌دانند و هنوز بعنوان یک سمبل ادبی در تمام کتب چینی به چشم می‌خورد.

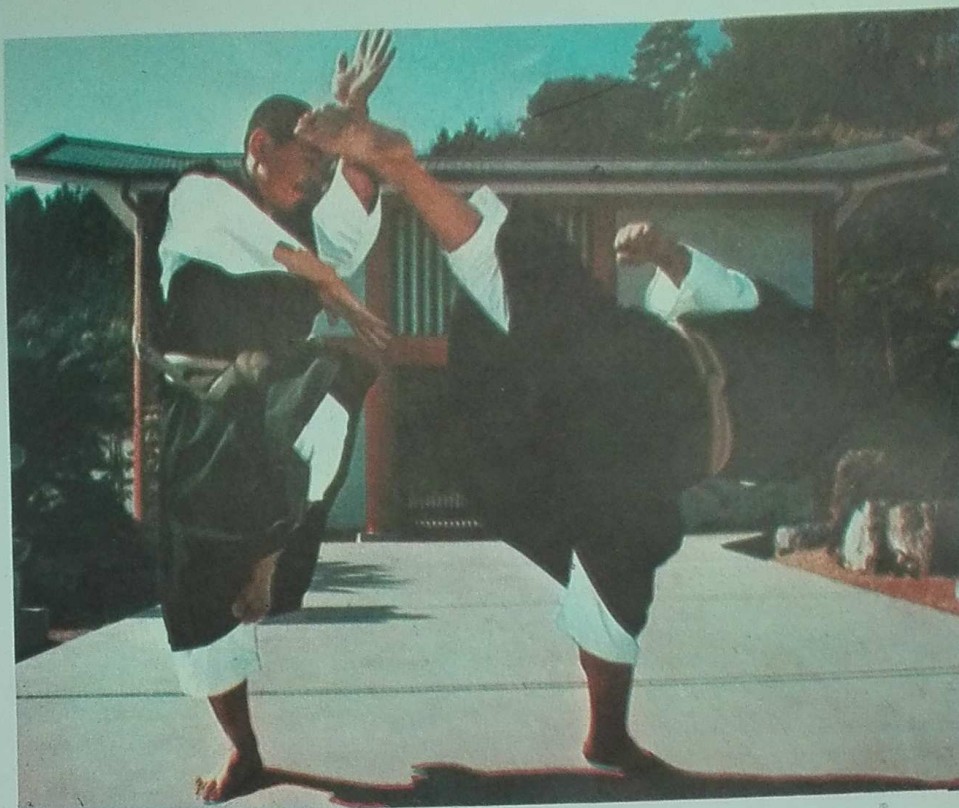
این سبک بخاطر طولانی بودن حرکاتش، فراوانی تکنیکهای دست و تکنیکهای جاروکنی پا مشهور می‌باشد. در تمرینات این روش حرکات سرشی بسیار بکار گرفته می‌شود و همچنین تا حدود زیادی از روشهای گول زننده برای احاطه کردن حریف استفاده می‌شود، در این روش شخص باید در مورد تمام چیزهایی که در اطراف



تکنيکی ار روش تانگ لانگ توسط محمد پور غلامی

اجرای حرکت مبارزه برنده با از بهلو توسط حسین حضرتی و محمدپور غلامی.





(تکنیکی از روش شورینجی کمپو)

اومی‌گذرند آگاه باشد و قادر باشد بطورغافل گیرکننده دریک حرکت بی‌ضرر حملهٔ موه‌ثری را انجام دهد و درهنگام تمرین با آرامش و اطمینان کار کند .

شورینجی کمپو دوکلمه ژاپنی می‌باشند که به معنای مشت زنی شائولین هستند . شورینجی در زبان ژاپنی به معنای شائولین و کمپو یعنی روش مشت زنی . شورینجی کمپو اولین روش سنتی و اصیل بود که از کشورچین به ژاپن برده شد ، این روش در زمان خود با تعالیم مذهبی و انضباطهای شدید اخلاقی و جسمی توام بود که از آن جمله نخوردن گوشت و شراب ، سرکوب احساسات شهوانی و دیگر مقررات که توسط هنرجویان انجام می‌پذیرفت . این روش در حال حاضر در کشور ژاپن در مکانی به همین نام در حال فعالیت می‌باشد ولیکن بخاطر عمومی نبودن توانینش زیاد مورد توجه قرار نگرفته و فقط تعدادی از افراد این روش را نسل به نسل فرا می‌گیرند .

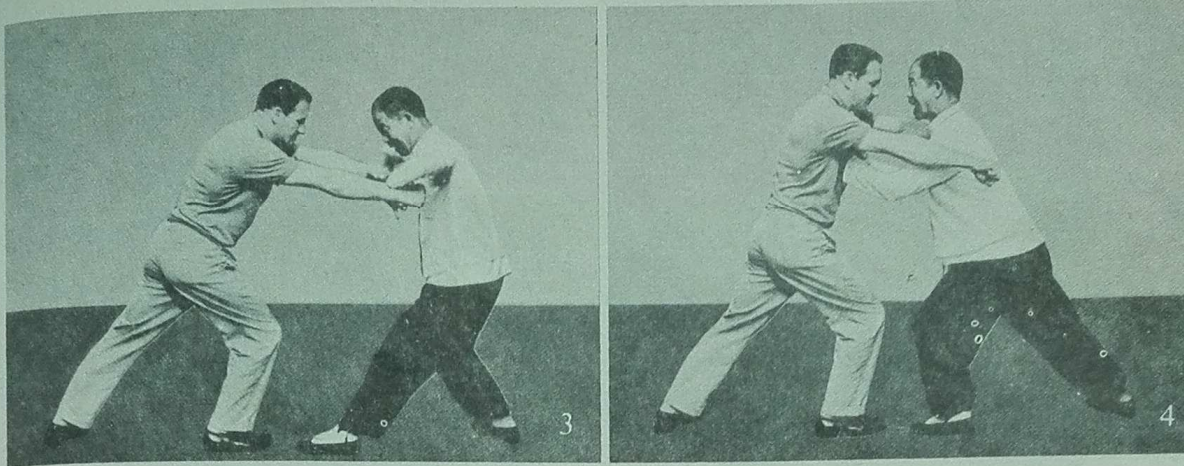
تکنیک :

یادگرفتن هنرمشت زنی سخت نیست اما متخصص شدن در این راه و استاد شدن بسیار سخت می‌باشد. من به مدت ۲۹ سال تمرین کردم، مسافرت‌های زیادی کردم و جمع زیادی از مشرنهای مفید را در مناطق شنسی، شانتون، هوپیی، شانسی، هونان و سه‌چوان دیدم. هر دو هم شمال و هم جنوب دارای روش‌های عالی می‌باشند. که هیچکدام نباید مورد قدردانی واقع نشود. بعضی از روشها تأکیدشان در کارهای انگشت، بعضی‌ها در کارهای پا و در حالیکه تعدادی از آنها تنها در زمینه هنر تفس فعالیت دارند، در حالیکه بعضی از آنها نیز در مورد کارهای جهشی تاء کید بیشتری دارند. آنها شبیه شگفتن یک گل در شکفتگی کامل می‌باشند. گاهی انسان در مورد تکنیکهای عجیب و غیر قابل درکشان در تعجب می‌ماند، در این مورد شخص باید مربی خوبی داشته باشد که وی را رهبری نماید. زمانی که من یک مشتزن خوب را می‌بینم، بدقت به او نگاه می‌کنم و از حرکاتش مطلع می‌شوم که وی به کدام مدرسه تعلق دارد. در آن هنگام دانسته‌ام را بخاطر کسب اطلاعات بیشتر از وی پنهان می‌کنم و پس از گذشت سالها مطالعه من مشاهده می‌کنم که اکثر مدارس و تکنیکها بر اساس یکسری اصول مشخص ساده بنا شده‌اند.

استقرار پا :

وضعیت استقرار اسب سواری اساساً در شمال و جنوب یکسان می‌باشد، اگرچه در این مورد اسامی مختلفی بکار برده می‌شود. در صورتیکه انرژی درونیتان (چی) را در پائین تنه متمرکز ساخته باشید حالت پا اهمیت فوق العاده‌ای دارد، در غیر این صورت اگر (چی) در قسمت بالاتنه شناور باشد، آنجا سنگین شده و شما تعادلی در پاها یتان نخواهید داشت.

برای استقرار پا، بدنتان را باید به پائین بگیرید و پشتتان را صاف، و تسلیم درد نشوید، سر و گردن را صاف بگیرید و مستقیم جلونگاه کنید.



(شکل ۲۱)

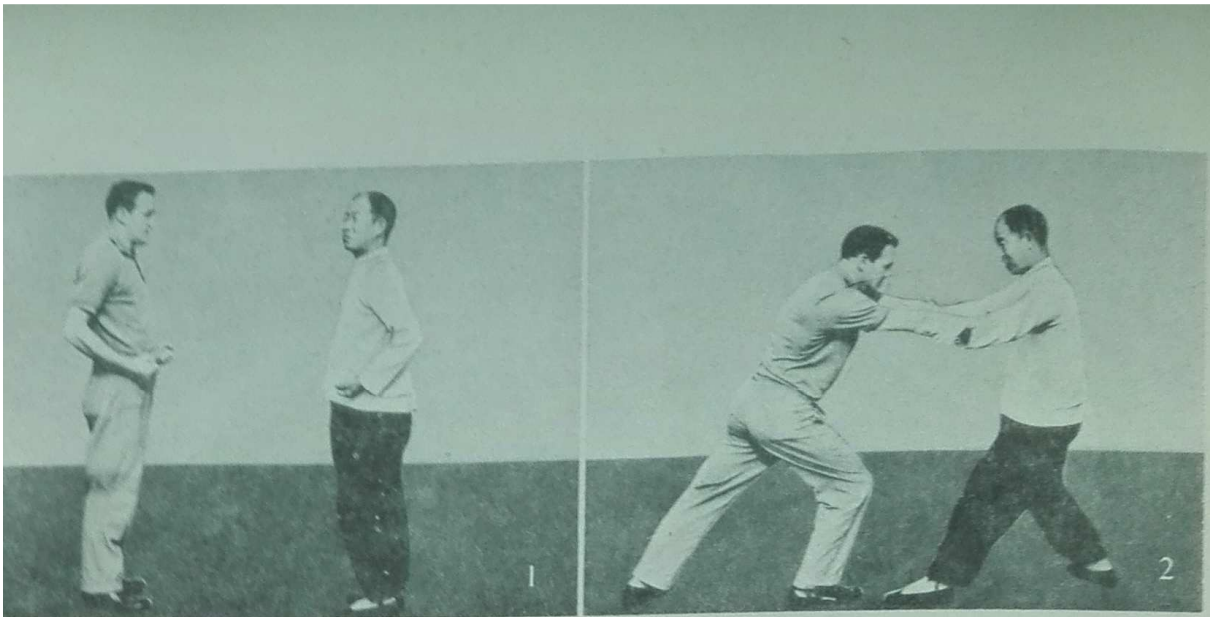
دست :

عموماً " دقت و ظرافت در هنر دست از شخصی بنام (یوه) در سلسله سانگ بین سالهای ۱۲۸۰ - ۹۶۰ ریشه می‌گیرد. در شمال بخاطر بزرگی و قدرت دست، روش دست بلند اهمیت بیشتری دارد، اما در جنوب دست کوتاه از ارزش بیشتری برخوردار می‌باشد زیرا آنها معمولاً در حالت‌های دفاعی بیشتر استفاده می‌نمایند. در تمرینات معمولی و متوسط روش دست بلند برای انتشار نیروی (چی) مناسب می‌باشد ولی در مبارزات واقعی دارا بودن روش دست کوتاه ضروری است، البته یک هنرجوی باید هر دو را هماهنگ فراگیرد.

تکنیک‌های دست :

۱ - دست‌های دایره‌ای : در این حالت از دو دستها بصورت مدور جلو یا عقب استفاده می‌شود. اگر حریفی بشما حمله نماید فوراً " یک قدم به عقب بگذارید تا حمله وی خنثی شود، سپس با جلو گذاردن پا با دست‌های خود به وی ضربه وارد نمائید. این حالت بیشتر شبیه حالت دفاع و حمله میمون می‌باشد که بنام دست دایره‌ای خوانده می‌شود (شکل ۲۱).

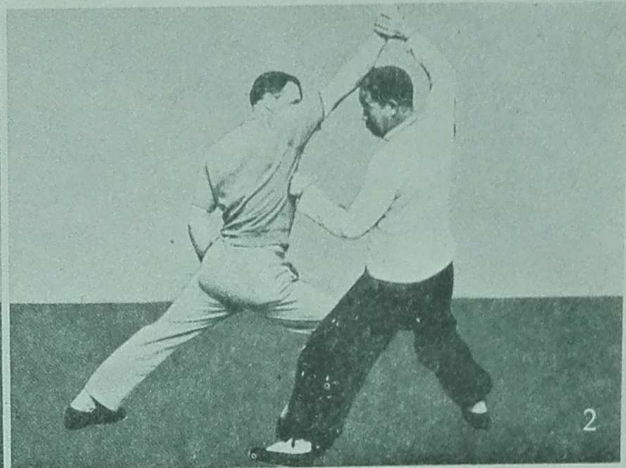
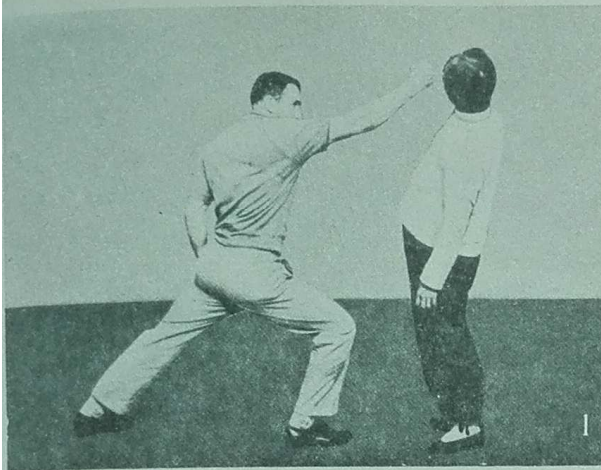
منحرف کردن دست : یک دست برای حفاظت قسمت بیرونی بدن و دست دیگر برای حمله مورد استفاده قرار می‌گیرد (شکل ۲۴ - ۲۲ صفحه بعد)



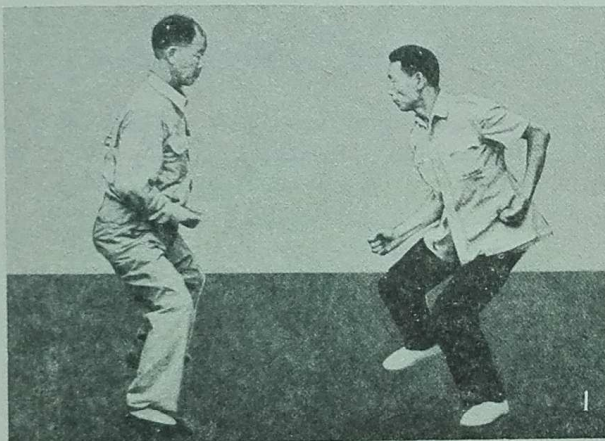
جدا کردن دستها : مدارس شمالی این روشها را بسیار دوست دارند و اغلب آنها را اغلب به تمرین و فراگیری این روشها هستند، تماویر سری (۲۵) در صفحات بعدی نمایانگر از این حرکات میباشند.

دستهای قیچی: در این حالت کف یکی از دستها برای کج کردن و دست دیگر مشت و ضربه دشمن را قیچی می نماید (تماویر سری ۲۶ در صفحات بعدی گویای این حرکات میباشند).

در این حالت بدن باید به آرامی بکنار چرخانده و کمر را در داخل نگه داشت، زیرا این حالت ضربه دشمن را خنثی و فضای بازی برای نفوذ و زدن ضربه بوجود خواهد آورد، دستهای قیچی می توانند از آرنجها و مچها عبور نمایند.

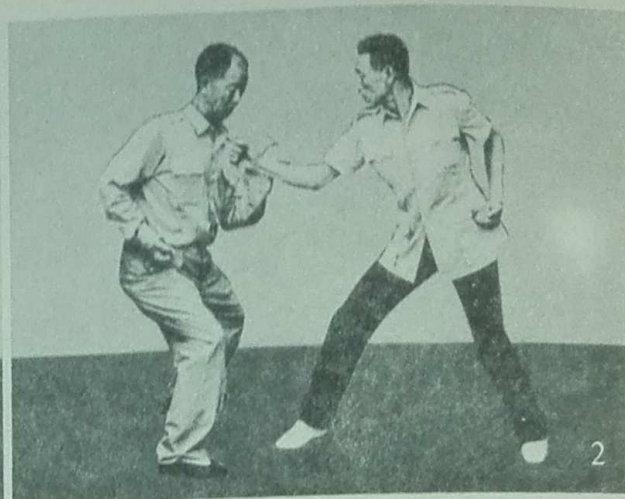
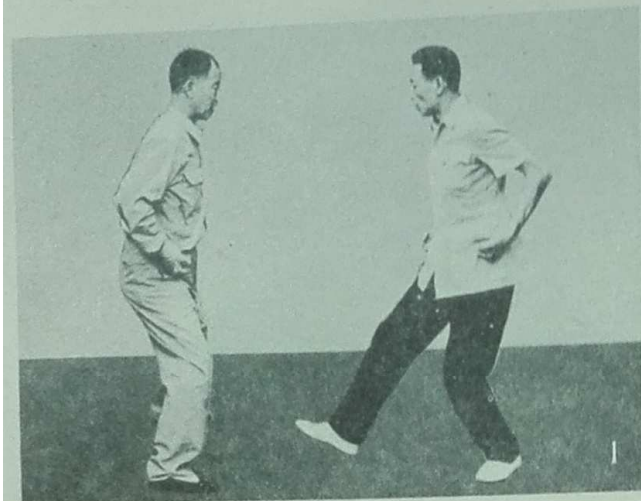


(شکل ۲۳)



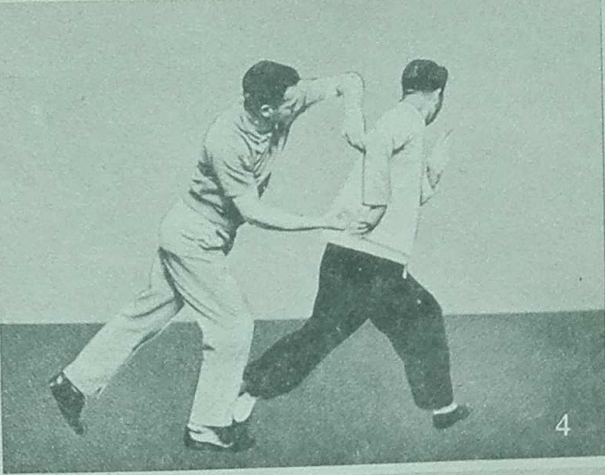
(شکل ۲۲ - منحرف کردن دست)



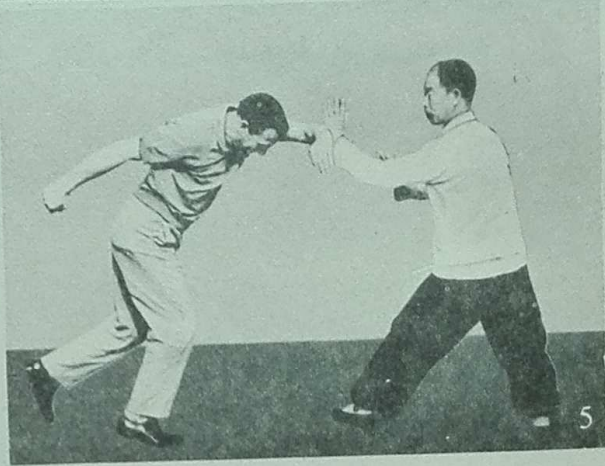


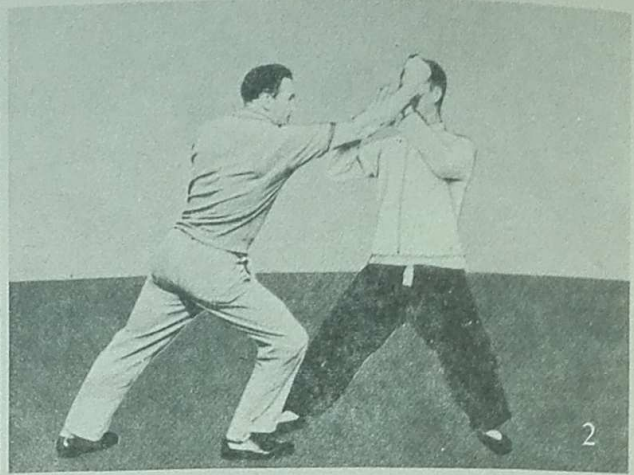
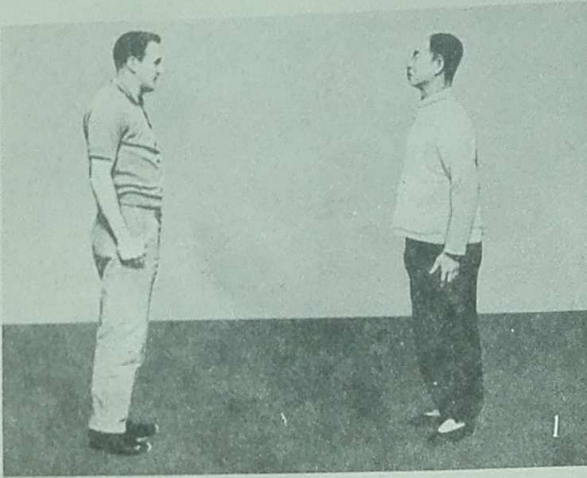
(شکل ۲۴ - منحرف کردن دست)





(شکل ۲۷)



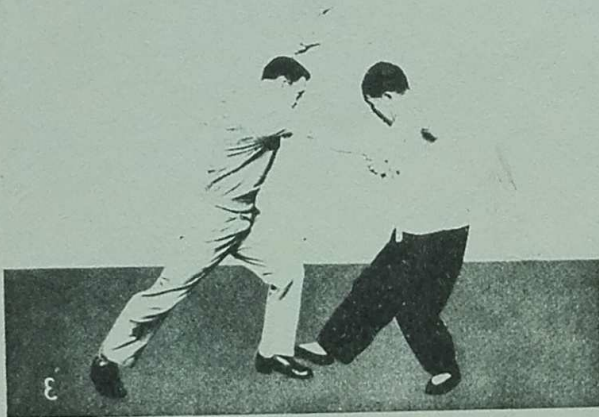
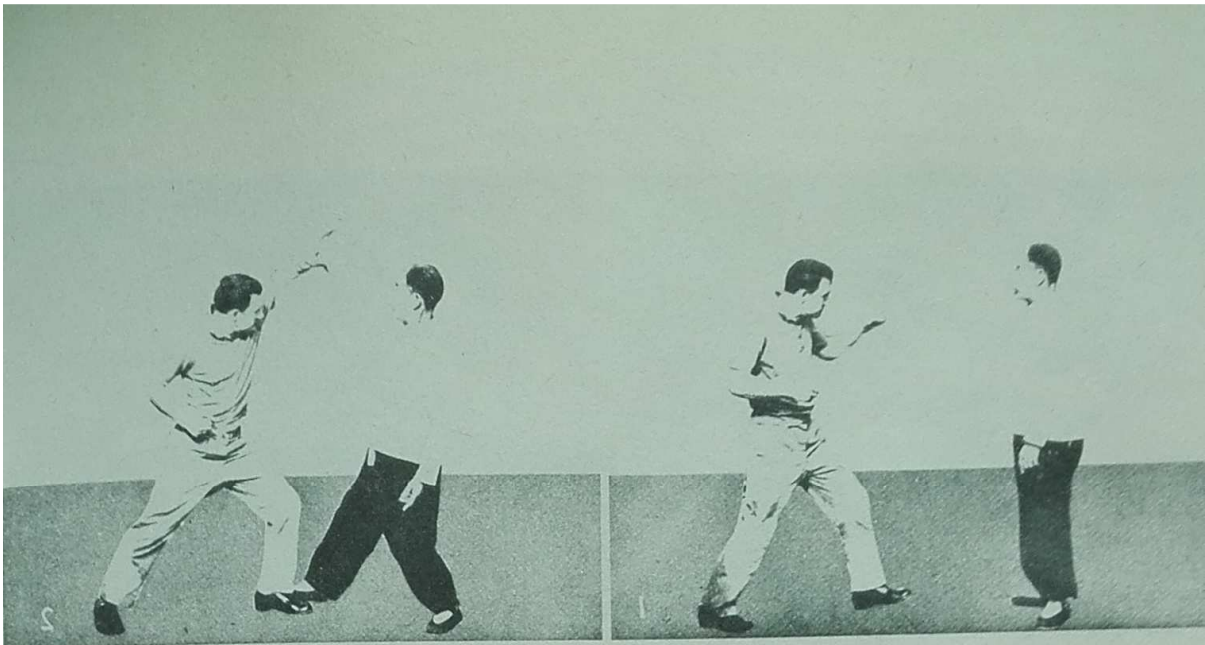


(شکل ۲۵)



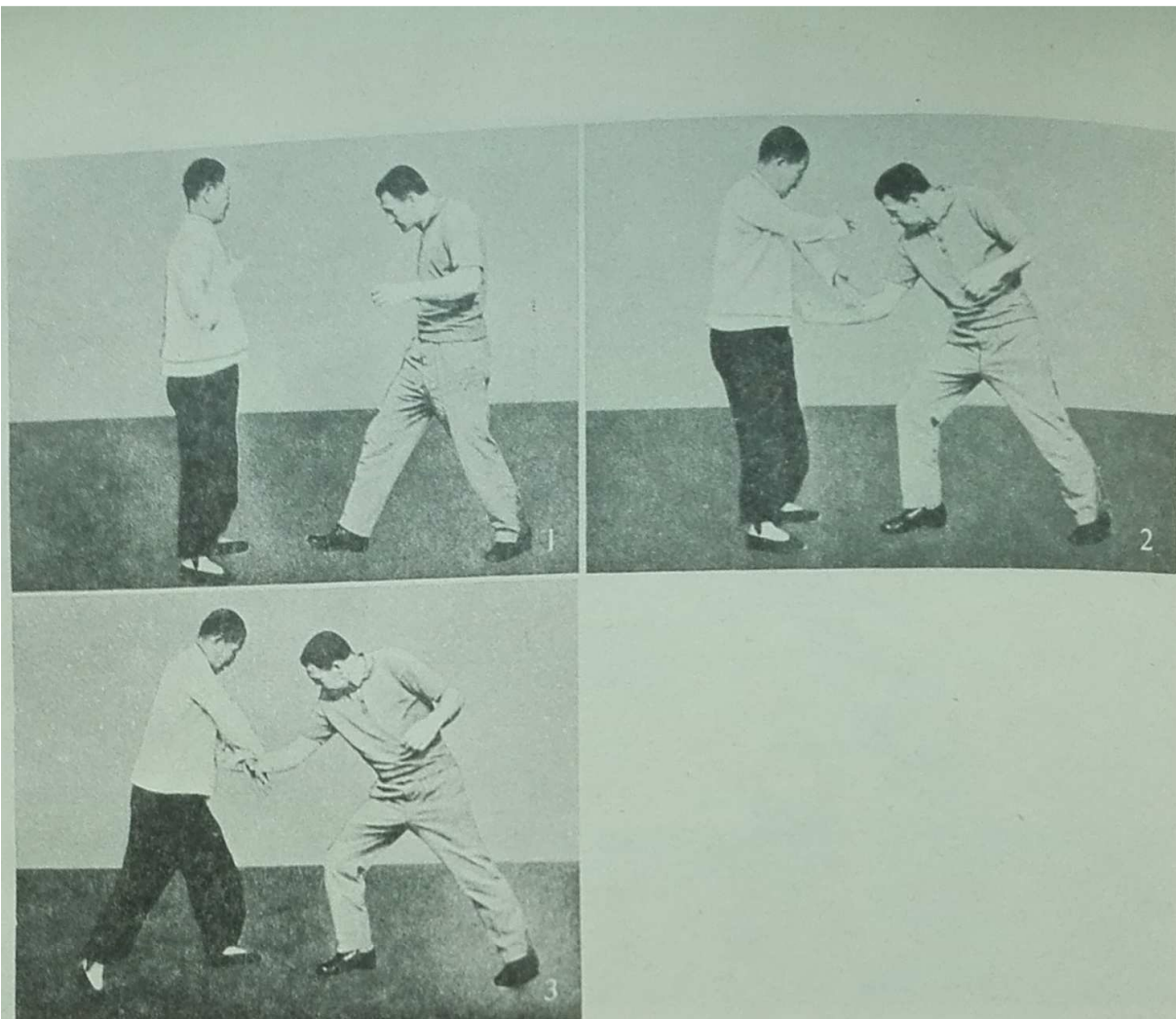
(شکل ۲۶ - دستهای قیچی)





دست پشتیبان

منظور از دست پشتیبان، حرکت دفاعی می باشد که متعاقب حرکت دفاعی صورت می گیرد. در اینجا ابتدا کف دست بصورت بالا رونده حرکت دفاعی را انجام داده و دست پشتیبان در جلو دست دیگر حریف قلاب شده و آنرا از مقابل بطرف خارج هدایت می کند. اگر این حرکت را به چابکی انجام دهید، به حمله بعدی حریف صدمه زده اید و می توانید او را از حالت تعادل خارج سازید.



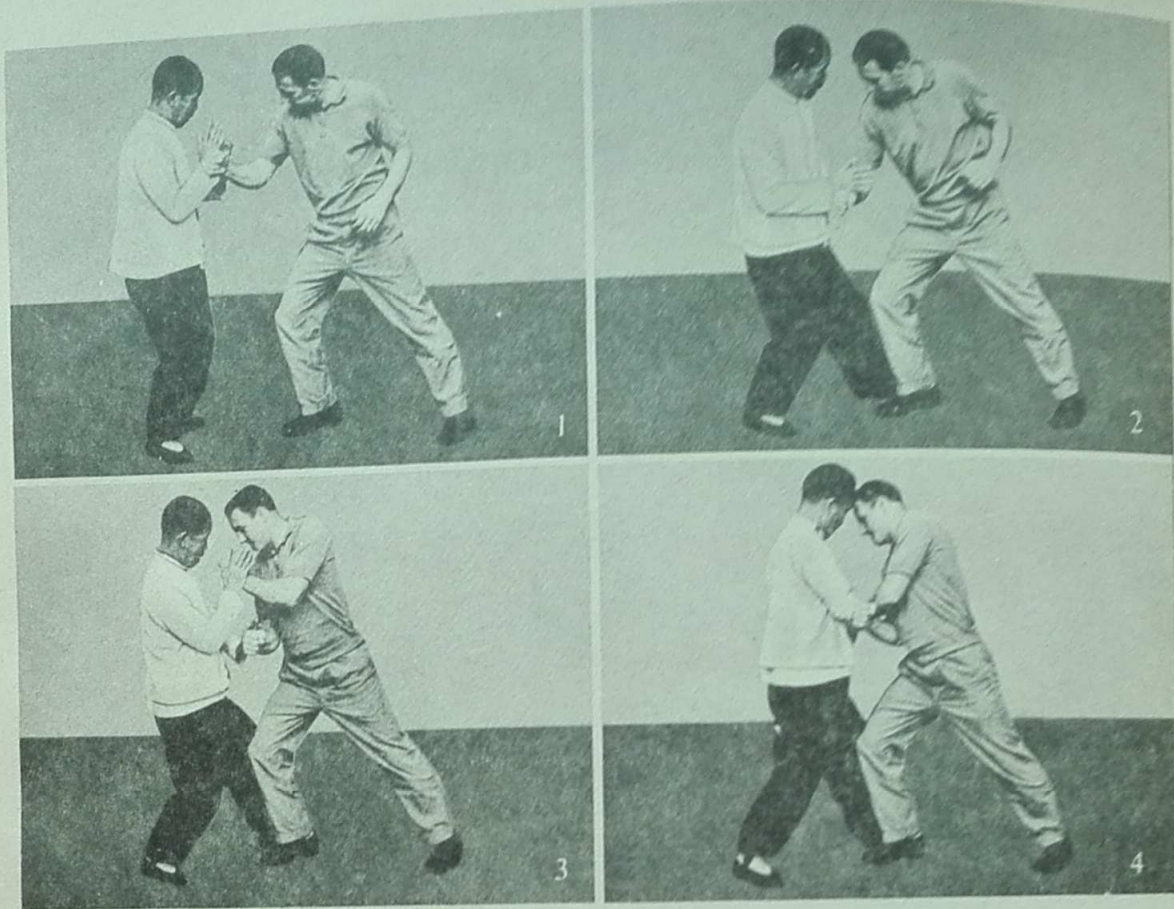
دفاع ضربدری دستها (قطع کردن دست)

این حالت شبیه قیچی کردن دستها می باشد، در این فرم هر دو کف دست بطرف پائین قرار دارند. هرچند که ممکن است هر کدام از دستها به تنهایی عمل نمایند، اما تاءثیرات هر کدام مانند استفاده از دو دست می باشد. در این روش ضربات فقط به نقاط حساس و آسیب پذیر وارد می شوند و همچنین در روش دستهای قیچی می توانید بهترین روش مبارزه ای در صورتیکه در مقابل حریف به پهلوی استقرار یابید استفاده بنمائید.



ضربه زدن با نوک انگشتان

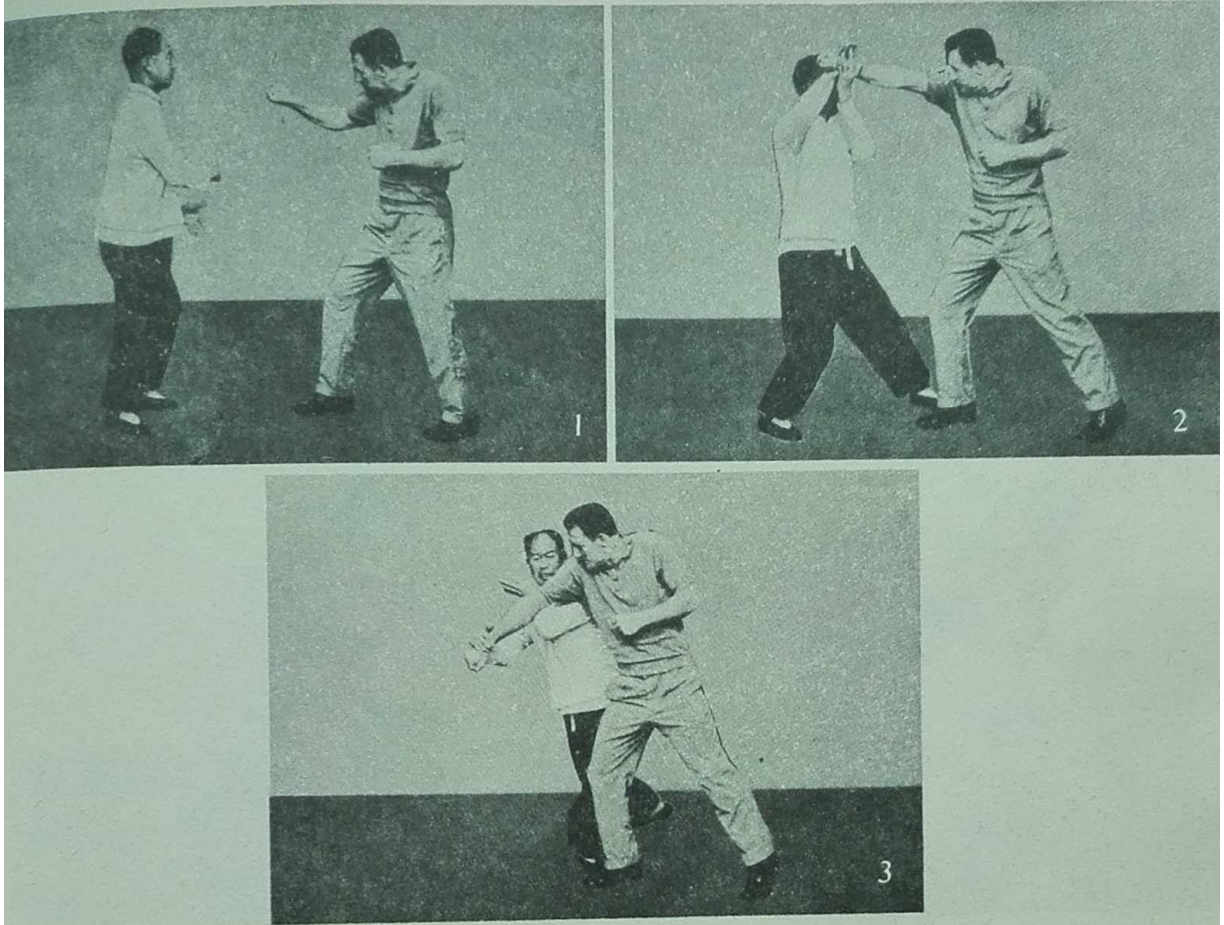
اینحالت می‌تواند بوسیله یک و یا چند انگشت دست صورت گیرد. بدون توسعه دادن نیروی درونی موفقیت قابل توجهی در این روش بدست نخواهد آمد. ضربه زدن با یک انگشت و یا چند انگشت برای یک شخص نیاز زوده بسیار مشکل خواهد بود، تنها در اثر تمرین مکرر و گسترش نیرو در پنجه‌ها می‌توان از عهده این حرکت بیرون آمد.



(شکل ۳۰)

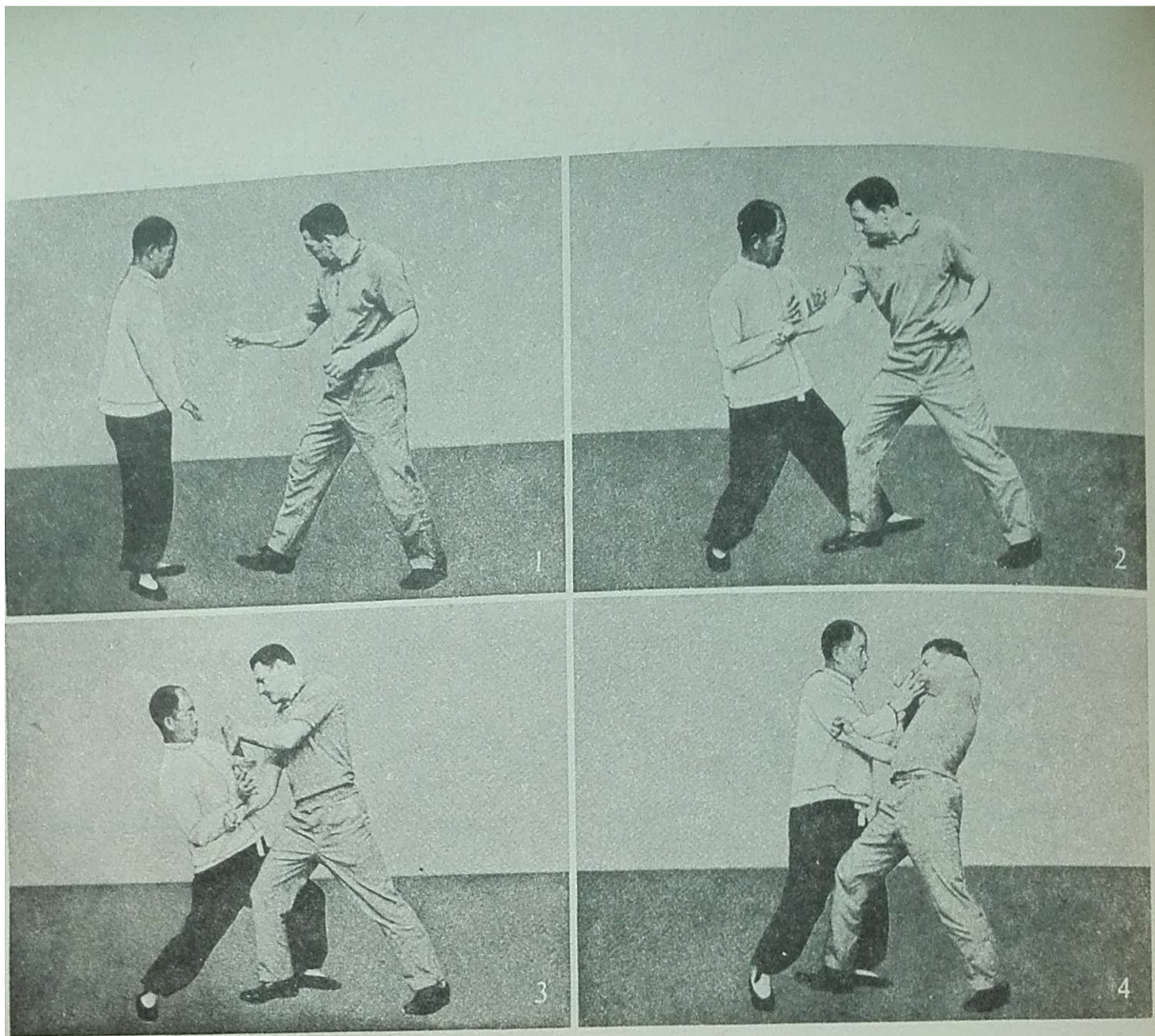
نگهداشتن (قفل کردن) دستها :

راههای گوناگونی برای قفل کردن دستها وجود دارد، این حرکات معمولاً شامل یک حرکت تهاجمی و غیربالانسی می‌باشد که بسیار ساده و قابل فراگیری است. طبق نظریه یک استاد پرتجربه، روشی مفیدتر است که خلاصه‌تر و پرمفعت‌تر باشد، یعنی اینکه بتوان با یک حرکت، تکنیک حریف را فلج نمود. (تصاویر ۳۰ الی ۳۲). البته در این بین دارا بودن علم دانائی بر نقاط حساس و آسیب پذیر بدن کمک موءثری به شخص در راه اجرای تکنیکها می‌نماید.



(شکل ۳۱)

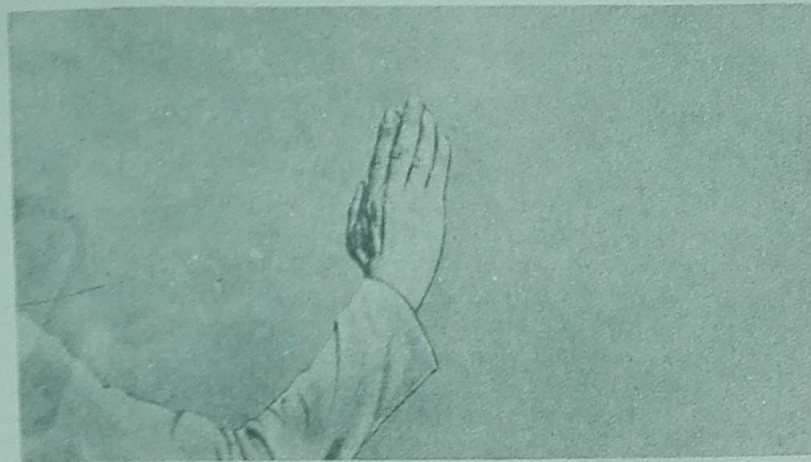
در مبارزات نزدیک ، از نکاتی که باید به آن توجه کامل نمود ، نکته خوب دیدن و تشخیص صحیح مسیر حرکات حریف میباشد ، زیرا بدون داشتن یک حوزه دید خوب ، نمیتوان یک مبارزه اصولی و خوب انجام داد . بطور مثال در تماویر بالا حریف ضربه ای بطرف صورت روانه میسازد که بلافاصله عکس العمل بدین صورت می باشد که ابتدا به بدن زاویه ای داده شده و سپس با تکنیک قفل دست ، حرکت حریف خنثی گشته و پس از آن میتوان با پیچشی مفاصل دست حریف را از قسمت شانه مورد فشار قرار داد .



(شکل ۳۲)

از دیگر مسائلی که باز باید به آن اهمیت کامل داده شود، مسئله چابکی بدن، تشخیص سریع و انتقال سریع می باشد. زیرا حریف در هر لحظه برای هر حرکتش مسیر و منطقه متفاوتی را در نظر می گیرد، که بدون تمرینات مکرر و اصولی نمی توان دفاع عاقلانه ای برای حرکات وی منظور نمود.

در اینجا حریف ابتدا با دست راست به منطقه میانی بدن حمله نموده که با تکنیک دفاعی روبرو گشته است و بلافاصله با دست چپ نیز بطرف صورت حمله می نماید که باز هم دوباره با انتقال سریع حرکت بعدی حریف نیز دفع می گردد.



کف دست

مدارس شمالی استفاده از کف دست را یکی از بهترین روشها می دانند که حرکات فشاری با کف از ترکیبات آن می باشد. در این حالت انگشتان دست جمع گشته و بهم چسبانده می شوند که این شکل دست شبیه برگ بید می باشد.

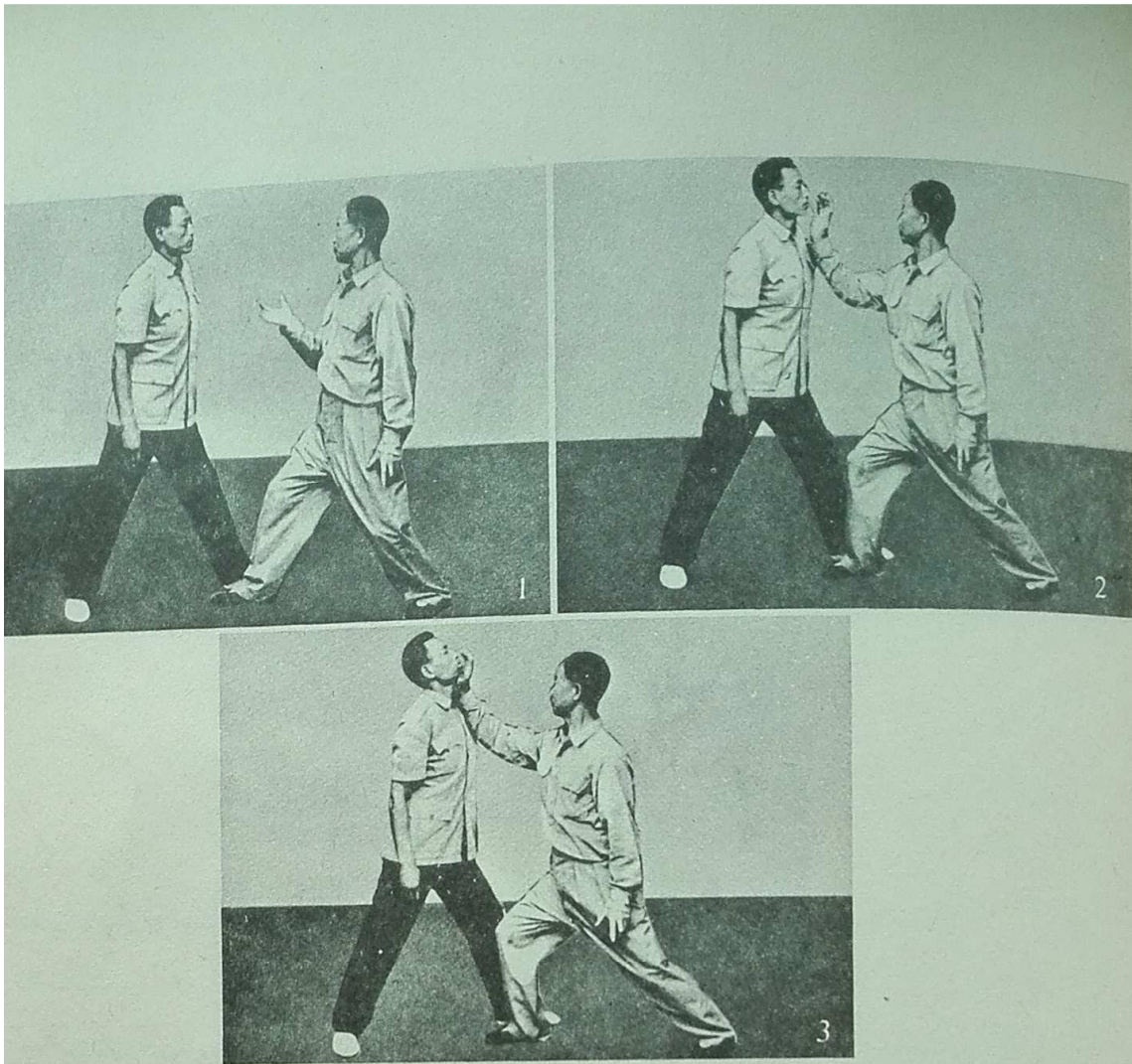
توصیه های عمومی:

۱- اگر دو حریف در روبروی یکدیگر قرار گیرند، پیروزی از آن کسی خواهد بود که توانائی جابجائی بیشتری را داشته باشد و اگر چابکی در مبارزه رعایت گردد آنوقت پیروزی را به همراه خواهد آورد.

۲- هیچگاه نباید مشتها را بالا نگاه داشت تا زیر بغل در معرض ضربه خوردن باشد.

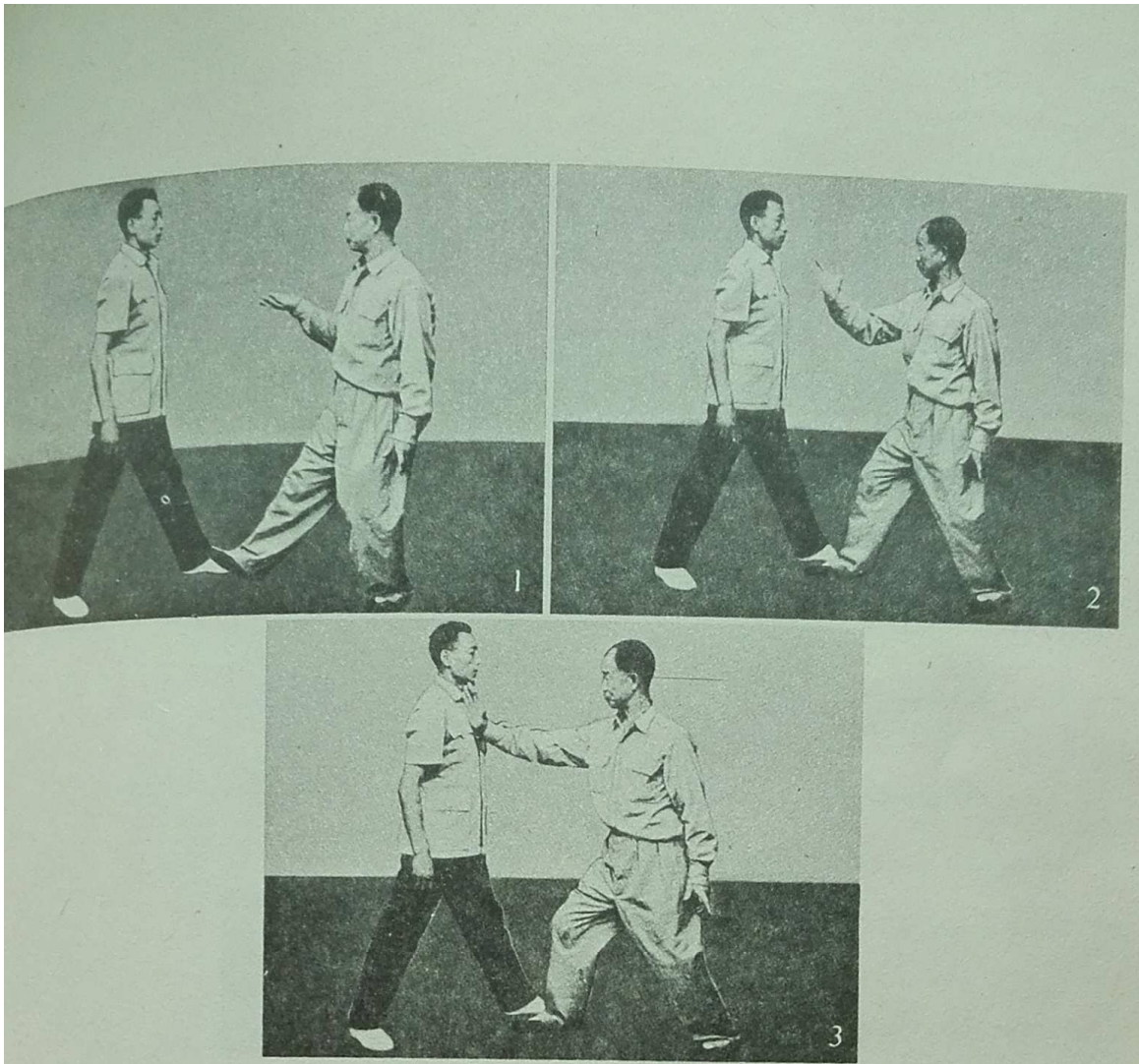
۳- بهترین روش برای جلوگیری از ضربه دست، استفاده از یک حمله افقی می باشد.

۴- نشانه ضعف یک هنرجو، خیره شدن به تک تک ضربات حریف می باشد. در مجموع روشهای مبارزه با دست در فرمها و انواع مختلفی وجود دارند، اما یک هنرجو می بایستی ابتدا یکی از روشها را خوب فرا گرفته و آنگاه اقدام به فراگیری روش بعدی نماید.



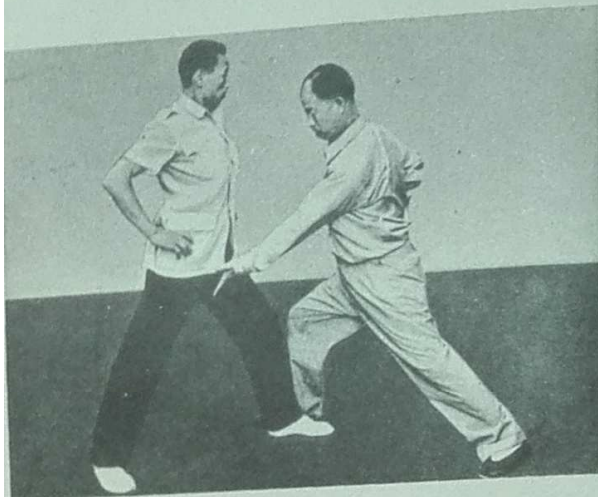
یکی دیگر از اشکال روش ضربه زدن با کف دست ، روش ابداعی شخصی بنام پان هوی می باشد که معروف به ضربه پنجه برمی باشد . این ضربه عبارت است از باز گذاشتن انگشتان دست و خم نمودن بند اول آنها بطرف داخل ، که این روش عموماً " در شمال تدریس می گردید ، این روش مرکز اصلی قسمت بیرونی دست را مستحکم نگاه می دارد . برای آموزش چگونگی استفاده از کف دستها باید توصیه های (یو - و - مو) از سلسله سانگ را بکار ببریم که در زمینه فشار دو دست مشهور بوده است : (چی) باید از قسمت شانها پخش شده و در کف دستها مستقر شود و در اینحال بهترین هدف قفسه سینه می باشد

در اینحال می توانید یک کف دست را به تنهایی یا دو تا را با هم بکار



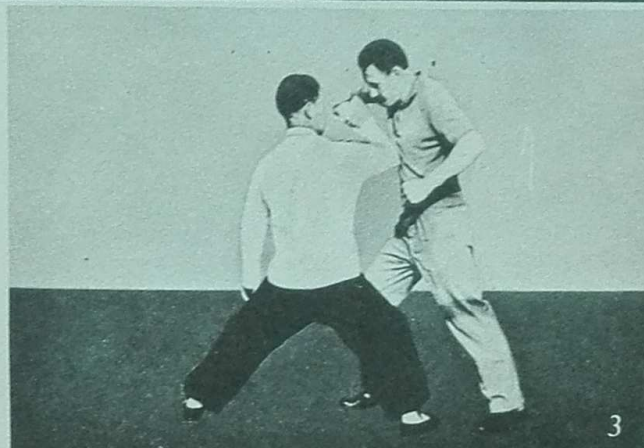
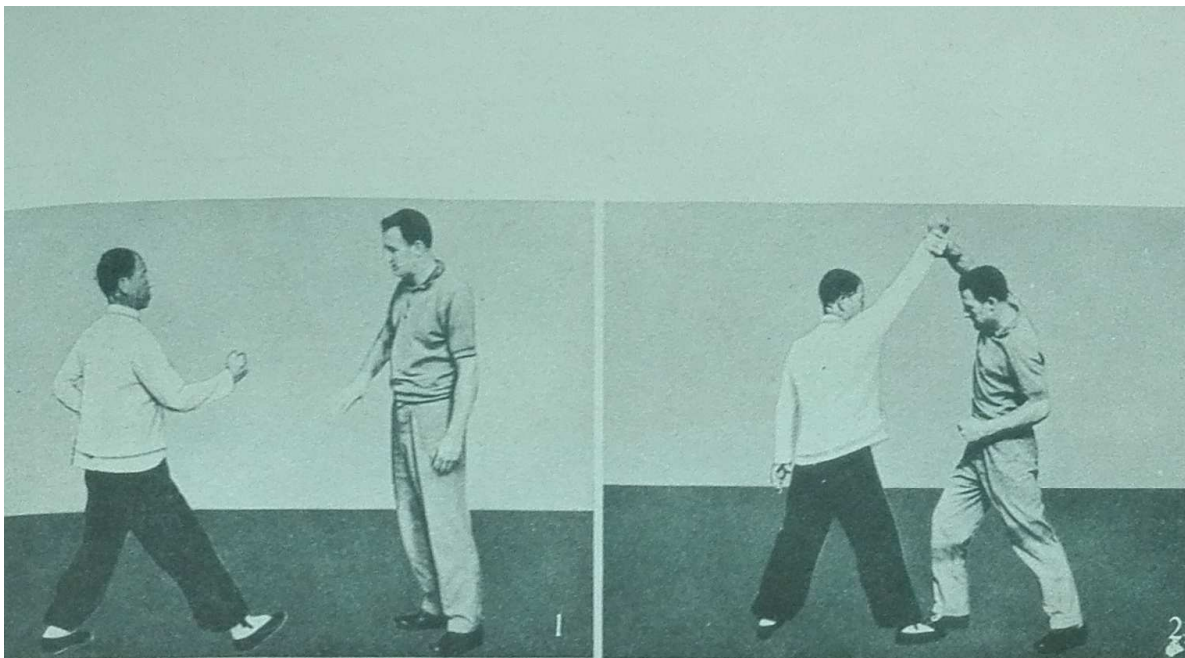
ببرید ولی اینکار می‌باید در زمان مناسب انجام پذیرد. راهب پان هوی متد کف دست را بیش از ۲۰ سال تمرین نمود و آموزشهایش را در موارد ذیل خلاصه نمود:

- (چی) از قسمت ناف منتشر می‌شود.
- نقاط قدرت در مراکز کف دستها می‌باشند.
- قدرتتان در حرکات مهم بروز می‌کند.
- بازدم هوا می‌باید توام با صدا باشد.
- تمرینات فشاری دست ببالا ضروری است.
- تمرینات فشاری می‌باید در حالت‌های استقرار اسب باشد.
- بخاطر بسیاری حمله کردن و اجرای تکنیکهای فشاری همراه با طغیان بازدم باید باشد.
- بازدمهای قوی، ضربات قوی می‌آفرینند.



بطوریکه قرن‌ها به تجربه ثابت شده است ، اثر و عملکرد کف‌های دست به استفاده از انگشتان دست بستگی دارد . ضربه زدن به گلوی حریف با نوک انگشتان می‌تواند یک روش خطرناک برای موارد اضطراری باشد ولی اهمیت آن کمتر از یک ضربه مستقیم فشاری کف دست بطرف جلو می‌باشد ، زیرا تکنیک ضربه‌ای کف دست با استفاده از شکل اساسی آن ضربه سنگینی برای نقاط حساس بدن حریف می‌باشد که در صورت اجرای صحیح ، تعادل حریف را برهم زده و احتمالاً نفوذ خطرناکی بطرف بدنش می‌باشد

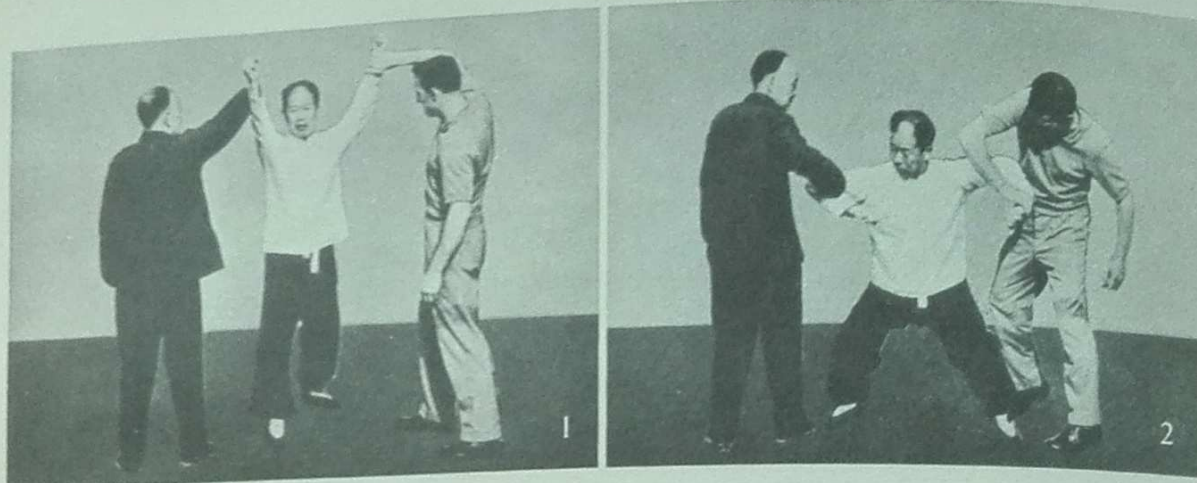
استاد یوچیوشین همواره در کلاس‌هایش تاءکید می‌کرد که : در روح و درون استخوان‌هایتان نیرویی نهفته است که خداوند به شما بخشیده است ، نیرویی روان و آزاد ، این نیروها در کف‌های دست و پاهایتان نهفته است ، با دم‌برآوردن می‌توانید آنها را احضار و به خدمت درآورید .



مچ و آرنج :

تمریناتی که تمام اعضاء بدن در آن بکار نرود مضراست . تمرینات ذکر شده روشهای خطرناکی در اجرا برای حریف میباشند . تمرین روی مچها و آرنجها قسمتی از تمرینات مهم دستها بوده که در آن توجه کامل به اصول تمرین مورد تاءکید می باشد .

تفاوتی بالا حالتهایی از استفاده آرنجها و مچها میباشد . در مورد استفاده از مچها و آرنجها دواصل را باید خوب بخاطر سپرد :

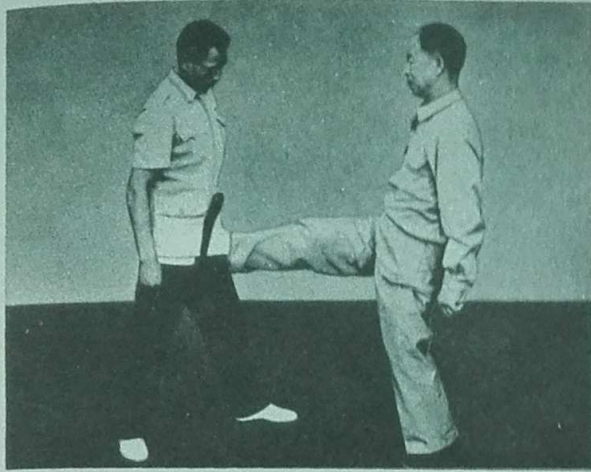


۱ - زمانی از مچها استفاده کنید که حریفتان حالت تدافعی را از دست داده باشد.

۲ - هیچگاه ضربه آرنج را بالا نیاورید، زیرا بدنتان را آماده ضربه خوردن از حریف میگرداند.

در تصاویر این دو صفحه همانطوریکه مشخص است، حمله اول توسط استاد انجام پذیرفته است که با دفاع بالا رونده حریف روبرو می‌گردد، در همانحال بلافاصله خم نمودن دست و نفوذ آرنج بطرف بدن حریف می‌تواند ضربه مهلکی برای نقطه حساسی از بدن حریف باشد.

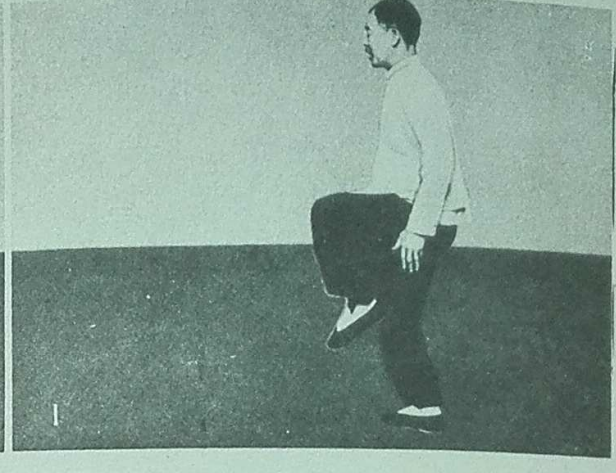
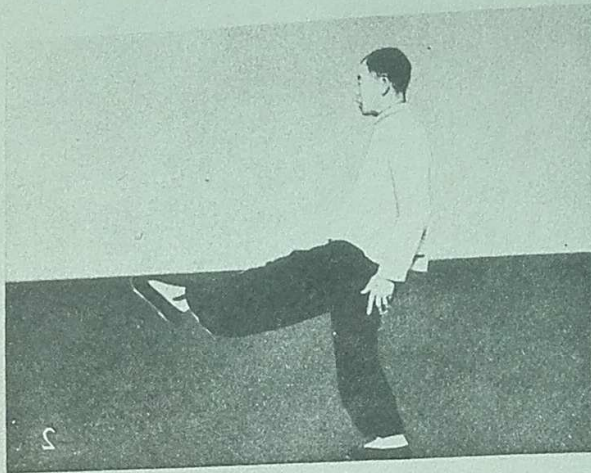
در حرکات بعد استاد در بین دو حریف قرار گرفته است و هر یک از آنها سعی در گرفتن دستهای او و پیچاندن آنها می‌باشد. همانطوریکه در تصاویر مشخص است جمع کردن دستها و خم نمودن آرنجها همراه با نشست بدن روی پاها می‌تواند حرکت خنثی کننده موءثری برای تعرض دو حریف باشد.



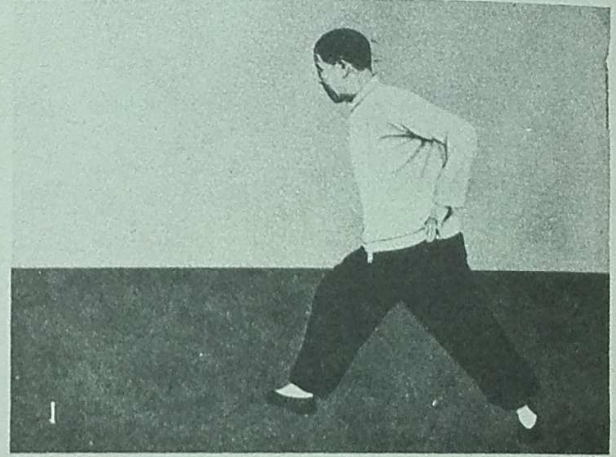
پاها

در استفاده از پاها صدها روش و فرم از استادان قدیم بجا مانده است. این ضربات باید با سرعت بکار گرفته شوند، لگدهای پائین موء ثرتراز لگدهای بالا میباشند، البته لگدهای بالا نیز جزء دستورات میباشند. اما از نظر نفوذ ضربه و ایجاد پرتاب برای حریف، لگدهای پائین کارآیی بیشتری از خود نشان می دهند.

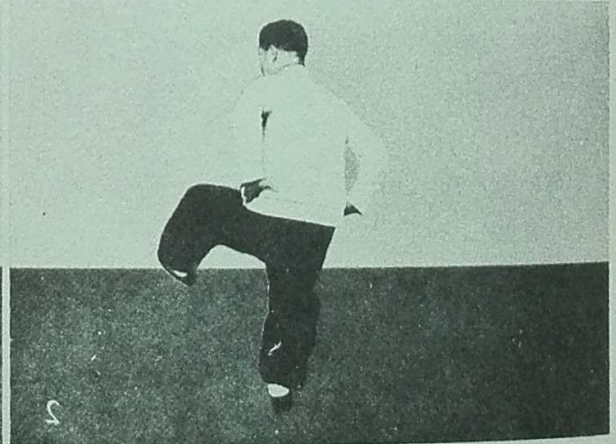
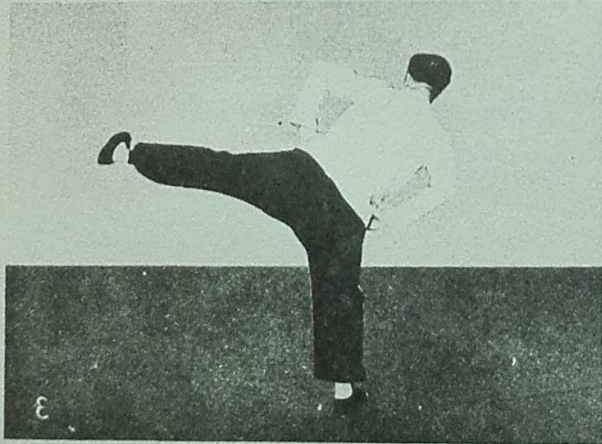
پاها باید بطور پیوسته و هماهنگ بکار روند تا نتیجه مطلوب بدست آید، این هماهنگی از همان پله اول شروع تمرینات باید بکار رود، تمرینات اولیه با امکان دارد ۵۰ تا ۶۰ درصد وقت تمرینی را بخود اختصاص دهد، اما بتدریج پس از فرم و شکل یافتن می توان بر سرعت و قدرت آن افزود. این حالت های ضربه ای با مهارت های عقب نشینی، برخاستن و نشستن ادغام شده و نتیجه مثبتی به بار خواهند آورد که در نتیجه شخص بتدریج ضربه زدن صحیح و چابک را در خود بوجود خواهد آورد.



ضربه پا بطرف جلو



ضربه پا بطرف پهلو





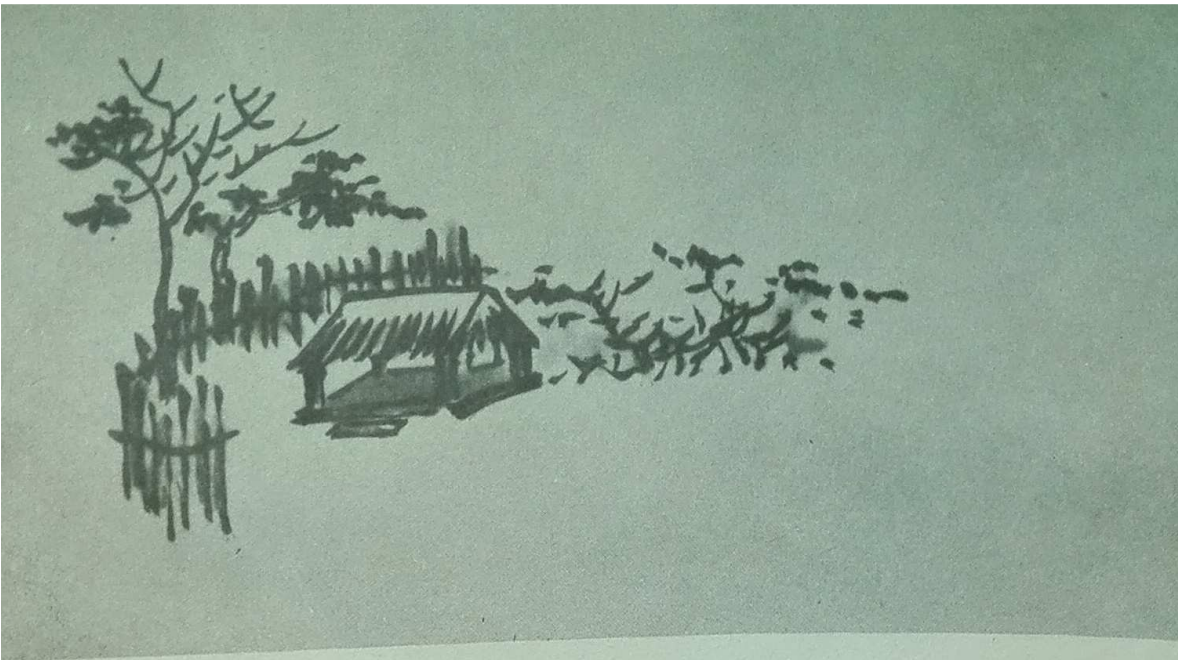
قواعد کلی

در حالت‌های گوناگون روش‌های شمالی و جنوبی عقیده‌های مختلفی در مورد بکارگیری حرکات وکلا" تمرین نمودن ابراز شده است که در زیرمختصری از آنها بیان گشته است :

۱ - جلو روی و عقب نشینی: در روش‌های شمالی و جنوبی بسیاری از افراد جلو روی یا عقب نشینی را با یک قدم انجام می‌دهند، عده‌ای با جهش و بسیاری دیگر با سرش اینکار را انجام می‌دهند. در بسیاری اوقات یک جلو روی آشکار برای حریف انجام داده می‌شود که این عمل برای منحرف نمودن فکر حریف از قصد عقب نشینی و ضربه همزمان است.

در کل در هنگام پیشروی می‌باید با سرعت یک باد بطرف جلو حرکت نمود و هنگام عقب نشینی از آنها سریعتر و شدیدتر عمل نمود، زیرا پیروز و مغلوب شدن یک امر لحظه‌ای می‌باشد و در یک حرکت جا بجا می‌توان پیروزی و یا مغلوب شدن بسیار زیاد می‌باشد.

۲ - حرکت‌های افقی (پهلویی) - مهم نیست که شما چقدر قوی و یا پر تجربه هستید، ابتدا حرکت کردن با ارزش می‌باشد، وقتی که شما بتوانید با مهارت کافی به پهلو از چپ و راست بچرخید و کاملاً "عقب نشینی و پیشروی



کنید، بسیار امکان برتری در رقابتها پیش می‌آید. از حرکاتی که باید بدان توجه بسیار نمود، قدرت سریع حرکت در سمتهای پهلوئی چپ و راست می‌باشد که در اینجا قدرت ثبات پا و یا به معنای دیگر استوار بودن پاها از لزومات می‌باشد.

حالت تمرین استقرار اسب یکی از بهترین روشها برای ایجاد یک قدرت واقعی در تمام قسمت‌های پا می‌باشد که تاء ثیر بسیاری در ثبات و قدرت تمرکز پاها دارد.

۳ - دید کامل - یک هنرجو در هنگام رزم باید به کجا نگاه کند؟ این سؤال دارای جوابهای متفاوتی می‌باشد که بستگی به روش تدریسی دارند. در یک روش هنرجویان نوک شانه دشمن را نگاه می‌کنند و در دیگر روش سینه حریف را زیر نظر دارند، در بعضی از روشها به انگشتان حریف خیره می‌شوند و در بسیاری چشمهای دشمن مورد نظر می‌باشند. مسئله‌ای که منطقی‌تر و عاقلانه‌تر اینست که پیروی از روش آخر می‌باشد، زیرا خیره شدن به چشمهای حریف باعث ارتباط عمقی با حریف گشته و امکان پیش بینی حرکات حریف را بیشتر می‌نماید در این حالت باید با خیره‌گی چشمهای یک شیر و زیرکی چشمهای یک عقاب به حریف توجه نمود.



اجرای حرکت دفاعی با پا توسط محمدپورغلامی

