

مقدمه ای بر هنرهای رزمی

علی محمدیان

مربی بین المللی فدراسیون جهانی ووشو lwuf



GV محمدیان ، علی ، سال تولد ۱۳۵۵

۱۱۰۱ مقدمه ای بر هنرهای رزمی / علی محمدیان - همدان

۳۷م / سروش الوند، ۱۳۹۶.

۱۳، ۱۱۲ص: رقعی

یک، ۵۱-۸۹۴۵-۹۶۴-۹۷۸

۱. هنرهای رزمی ۲- آمادگی جسمانی - جنبه های فیزیولوژیکی الف. عنوان

رده: یو یو، ۷۹۶

عنوان: مقدمه ای بر هنرهای رزمی

نویسنده: علی محمدیان

ناشر: سروش الوند

لیتوگرافی: انتشارات سروش الوند

چاپ و صحافی: سروش الوند

حروفچین و صفحه آرای: سروش الوند

چاپ: ۱۳۹۷

تیراژ: ۳۰۰۰

قیمت: ۱۲۰/۰۰۰ ریال



« کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است »

همدان خ تختی- جنب تزییرات حکومتی انتشارات سروش الوند تلفن ۰۸۱۳۲۵۲۷۲۱۰

فهرست مطالب

مقدمه ۵ - ۹

توصیه های ضروری در حین تمرین ۱۰ - ۱۲

فصل اول

شناسایی نقاط حساس و آسیب پذیر و نحوه استفاده از دست ها

..... ۱۳ - ۱۷

فصل دوم

تمرینات آماده سازی از زمین ها و درختان مفاصل و جهش ها

..... ۱۸ - ۷۱

تمرینات بدنسازی ۷۲ - ۱۰۰

تمرینات بدنسازی دو نفره ۱۰۱ - ۱۰۷

فصل سوم

مدیتیشن ۱۰۸ - ۱۱۲

بنام خداوند جان و خرد

برکسی پوشیده نیست که زندگی بر روی کره خاکی، برای تمامی موجودات همواره با ستیز و کوشش برای بقا همراه است.

انسان نیز از این اصل مستثنی نیست. هزاران عامل تهدید کننده برای بقای انسان وجود دارد که در تمام عمر، با آن ها مواجه هستیم. ویروسها، میکروب، و سایر عوامل بیماری زا، بلایای طبیعی نظیر سیل، زلزله، خشکسالی همدلی، بیماریهای روانی و حیوانات و حشرات کشنده و گذر عمر و پیری، تصادفات و حوادث و البته خطرناکترین دشمن انسان را نباید فراموش نمود، همگی می دانیم بزرگترین دشمن انسان خود انسان است!

انسانها علی رقم زندگی اجتماعی و تمایل ظاهری به کنار هم بودن و یاری ساینده برای ادامه زندگی دارند در باطن خطرناکترین دشمنان برای یکدیگر نیز هستند و این خطر تا آنجا پیش می رود که فرد با خود نیز دشمن است!!

مقدمه ای بر هنرهای رزمی ۶

تاریخ نشان می دهد که چگونه در هزاره های گذشته انسان با تمام قوا درگیر نبرد و جنگ های خانمان سوز بوده و تمدنهای مختلفی را به دست خود به نابودی کشیده است. هنوز هم متاسفانه هر روز شاهد جنگهایی هستیم که در گوشه و کنار جهان کوچک، در جریان است و انسان های زیادی را می بینیم که بدست همنوعان خود کشته یا نابود می شوند.

پژوهشگران علمی مختلفی را برای این جنگ ها قایل هستند که از حوصله این کتاب خارج است اما آنچه اهمیت دارد اینست که درک کنیم زندگی هرگز بدون رینه نخواهد بود و هزینه آن را باید با تحمل سختی و مشقات پرداخت.

ما بعنوان موجودات ابزار ساز همواره کوشیده ایم تا کشف و اختراع ابزارها از دشواریهای زندگی بکاهیم و در این امر چنان کوشیده و پیشرفت نموده ایم که امروزه بشر از دست ساخته های خودش عقب مانده و زندگی انسان بطور غم انگیز در دست ابزارها و ماشینها احاطه شده!

خردمندان باستانی کوشیده اند که راه صحیح بقاء و پیشرفت جسمی و روانی انسان را آشکار کنند و شاید بتوان گفت یکی از والاترین و با ارزشترین کارهای انسان در این راه خلق هنرهای رزمی بوده است.

شما نمی توانید هیچ تمدن باستانی را بیابید که در آن هنر رزم وجود نداشته باشد. ایران، مصر، هند، چین، ژاپن، یونان و سایر تمدن های باستانی همگی دارای روشهای خاص خود برای پرورش مهارتهای رزمی بوده اند. ما باید اذعان داشت که چینی ها در طبقه بندی و حفظ میراث باستانی خود در این زمینه موفق تر عمل کرده اند. آنچه امروزه در ورزشهای رزمی می بینید بیشتر رونمایی ضعیفی از درون مایه و اصالت این ورزشهاست چرا که بیش از هرچیز به تبلیغات و برنده و بازنده متکی است! در حالی که هنرهای رزمی در اصالت خود روشی است برای ورزیده کردن فرد در مقابل تمام تهدید های زندگی و همچنین کسب مهارت برای صیقل دادن جسم و روان انسان تا به حفظ طبیعت خود و هماهنگی با جهان هستی بپردازد.

آنچه چینی ها به نام «کونگ فو» می شناسند یک ورزش یا کسب موفقیت در یک مسابقه نیست، بلکه مهارتی است که فرد در طی سالها ریاضت و انضباط فردی در حرکات رزمی کسب نموده و آنرا با استادی تمام به نمایش می گذارد.

کتابی که اکنون در اختیار شماست مقدمه ای است بر کسب این مهارت بنا بر این توصیه می کنم که حتما در انجام تمرینات مداومت داشته و تا زمانی که در یک تکنیک توانمندی کافی را بدست نیاورده اید به سراغ انجام تکنیکهای بعدی نروید و همچنین لازم است یاد آوری کنم که یادگیری هنرهای رزمی حتما نیاز به استاد دارد و اگر شما چنین استادی را یافتید کتاب تنها می تواند بعنوان یک ابزار کمک آموزشی مورد استفاده قرار گیرد در غیر اینصورت و در حالی که دسترسی به استاد وجود ندارد، استفاده از کتاب و تصاویر آن می بایست بانهایت دقت و حوصله در تمرینات انجام شود.

در این کتاب سعی شده تا از توضیحات اضافه بخصوص در

تصاویری که نیاز چندانی به توضیح ندارند اجتناب گردد و امید آن می رود که با استفاده از این کتاب بتوانید به آمادگی قابل قبولی برای انجام تمرینات پیشرفته هنرهای رزمی برسید. با آرزوی موفقیت و کامیابی همه عزیزان.

آبان ماه ۱۳۹۶

علی محمدیان

مربی بین المللی فوج ایون جهانی ووشو IWUF