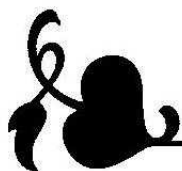


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Shitoryu karate-do

katas & Bunkai



Volume:2

کاتاهای شیتوریو کاراته-دو

جلد دوم



مؤلفین: دکتر محسن عابدینی-دکتر ملیا فارسی

Dr:M.Abedini-Dr:L.Farsi

モフセン アベディニ - リマ ファルシ

آبان ماه ۱۳۹۷

November 2018

بسم الله الرحمن الرحيم

نام کتاب: کاتاهای شیتوریو کاراته-دو (جلد دوم) / Volume: 2 Shitoryu Karate-Do Katas&Bunkai

سرشناسه: عابدینی، محسن، ۱۳۶۵

عنوان و نام پدیدآورنده: دکتر محسن عابدینی / دکتر لهیاء فارسی / Dr.M.Abedini/Dr:L.Farsi

مشخصات نشر: بیزد - انتشارات اندیشه‌ندان بیزد ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ صفحه، مصور، عکس، فارسی، انگلیسی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۰۱۷۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: کاراته-دو

رده ی دیو ی: ۷۹۶/۸۱۵۳۰۷

بند: شنگره: ۱۳۹۷ ک ۲ ع ۳۳/۱۱۱۴ GV

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۴۸۳۲۱

شماره ثبت کتاب: ۵۰۱۰۰۱

نوبت چاپ: اول - آبان ۱۳۹۷ / November 2018

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

عنوان دیگر: کتاب: سر مع کاتاهای شیتوریو

چاپ: هفتم تیر

صحافی: گل یاس

طراح جلد: محسن عابدینی - فایزه بفری

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان



ISBN:978-600-484-017-0

PRICE:15\$

CONTACT THE AUTHOR:

0098-9358434995 IRAN

0090-5377330924 TURKEY

FACEBOOK:MOHSEN.ABEDINY.5

WWW.KARATEBANK.COM

SKYPE:KARATEBANK

E-MAIL:WMSWF@YAHOO.COM



Dr.M.Abedini
0098-9358434995

مراکز پخش:

پخش به تمام کشور از طریق پست - مؤلف - بدون واسطه زیر قیمت جلد - محسن عابدینی - ۰۹۳۵۸۴۳۴۹۹۵

ترکیه - استانبول: ۰۹۰۵۳۷۷۳۳۰۹۱۲۴

اصفهان: سه راه نظر - ابتدای قیابان مارنان - پلاک ۱۰۶ - فروشگاه ورزشی حمید اسپورت

تهران: میدان انقلاب - بین فروردین و اردیبهشت - جنب کتابفروشی عصر دانش - پلاک ۱۱۱۱۱ - کتابفروشی فیر تهران

تهران: میدان هشت تیر - ورزشگاه کبکانیان - فروشگاه ایران رزم

تهران: قیابان انقلاب - روبروی سینما فردوسی - پاساژ الوند - فروشگاه ورزشی هیگر

تهران: میدان منیریه - روبروی قیابان مهدیه - کتاب فروشی اورست

کاتاهای شیتوریو کاراته-دو

فهرست مطالب/ Table

شماره صفحه/ Page Number

عنوان/ Topic

4	Introduction/مقدمه
6	About the Author/بیوگرافی مولف
12	Shinpa/شین پا
20	Shinpa Bunkai/شین پای بونکای
26	Shinsei/شین سی
32	Shinsei Bunkai/شین س بونکای
39	Shinsei Ni/شین سی نی
47	Shinsei Ni Bunkai/شین سی نی بونکای
51	Saifa/سایفا
59	Saifa Bunkai/سایفا بونکای
63	Aoyagi/آئویاگی
69	Aoyagi Bunkai/آئویاگی بونکای
74	Myojo/میوجو
80	Myojo Bunkai/میوجو بونکای
86	Matsukaze/ماتسوکازه
95	Matsukaze Bunkai/ماتسوکازه بونکای
103	Gojushiho/گوجوشیهو
118	Gojushiho Bunkai/گوجوشیهو بونکای
130	Niseishi/نی سی شی
138	Niseishi Bunkai/نی سی شی بونکای
144	Unsu/اونسو
160	Unsu Bunkai/اونسو بونکای

بدون اغراق باید گفت کاتا یک مبارزه واقعی بدون کوچکترین اشتباه که شاید زمان برای جبران آن بسیار اندک باشد است. هر تکنیک در کاتا بیانگر معنی و مفهوم تمامی کاتاهای می باشد. تکنیکهای کاتا باید بر اساس اجرای صد درصدی و بر این معنی استوار باشد که هر تکنیک بیانگر یک مبارزه که می تواند پیروزی یا شکست ما را رقم بزند بنا نهاده شود. کاتا تمرین روح و جسم برای به اوج رسیدن و هماهنگی عصب و عضله برای تبعیت از یکدیگر هنگام اجرای تکنیک (مبارزه) که بتوان همزمان با چند مبارز جنگید، می باشد. اجرای کاتا یک مبارزه کاملاً واقعی هم از بعد فکری و هم جسمانی است که ابتدا مبارزه با درون خود، که به خود بقبولانیم قدرت آنرا داریم آنچه را که فکر می کنیم نمی توانیم، انجام دهیم و این یعنی تقویت نفس خویش برای گذشتن از آنچه تا به حال آن داشتیم که نمی توانیم. زمانی به تبحر در کاتا نزدیک می شویم که پی به شخصیت ذاتی خود رسیده و برآن شویم تا نقصانهای وجودی حس و اعتماد به خود را برطرف نماییم که در ابتدا در مبارزه با خویش رسیده و سپس در پی استیلای فکری و جسمی خود در جهت رشد و تعالی کاتا برائیم. کاتا آنکه است که ما را در شرایطی قرار می دهد که حتی در زمان اوج خود هم، راضی از خود نباشیم و هرگز بدین اقل نقاط ضعفی در خود باشیم که شاید از چشم دیگران محو باشد اما برای خودمان واضح است. این همهها به این نتیجه خواهیم رسید که برای کاتا، هیچ مرز و انتهایی وجود ندارد و همواره باید در جهت رشد و توسعه آن باشیم. این کتاب حاوی مطالب ارزشمندی است که توسط استاد محسن عباسی است. لایه فارسی تهیه و تنظیم گردیده و در جهت پیشبرد کاتا قرار دارد و تهیه و استفاده از آن برای کاراته کاهای پیشنهاد می نمایم.

با تشکر از تمامی اساتید و دوستان

جواد شاهچراغی مربی کاتا



مقدمه نویسنده:

یه حس خوب

اون زمانی که خیس عرقی و خسته ای! نفس نفس می زنی! دیگه نای تکنیک زدن نداری! سخت داری تلاش می کنی، از دنیای بیرون بی خبری! از گرفتاری ها و دغدغه ها دیگه هیچ خبری نیست! اندیشت آزاده! تنها به هدف فکر می کنی. وقتی مبارزه می کنی از تمام دردهای شیرین لذت می گیری! هیچ غم و غصه ای نداری! دیگه هیچی برات از دنیای واقعی و آدم هاش مهم نیست! از دروغ و ریا و فریب ... فقط خودتی و خودت. چون می دونی تمرین و پشتکارته که جایگاهتو تعیین می کنه! این میدان تواضع و افتادگیه. تو تنها نیستی چون با آدمهای زحمت کشیده و پر تلاش هستی، چون عضو خانواده ای بزرگ، هستی بنام کاراته. کاراته یعنی: وقتی اومدی بری تو ناتمامی باید قید قیافتو رنی! چون ما نیستیم که صورتت چه آسیبی می بینه. کاراته یعنی: بخاطری که به تمرینت برسی، قید همه رانمهااتو بزنی! سختی های زیادی را متحمل بشی، تحقیر بشی، ببری و بیازی و با هر بار افتادن دوباره بلند ش! تو بدترین شرایط باید با بهترین روحیه مسابقه بدی، حتی وقتی بدترین روزها رو گذروندی. کاراته یعنی: هر کسی حاضر نیست با موقعیت بسازه و باهاش کنار بیاد. کاراته یعنی: آنقدر شکر باشی که خوری تا شکست دادن را یاد بگیری. زندگی بدون کاراته یعنی پوچی، یعنی بی هویتی ... اسرار هوات توست، سعی کن هویتت رو از دست ندی،



چون اون موقع دیگه زنده بودنت ارزشی نداره پیروز شدن واقعی گرفتن مدال های آهنی و به حکم کاسدزی نیست، وقتی پیروزی که تو بدترین شرایط روحی و جسمانی برای هدف و عشقت بجنگی. هر وقت از هیچ همه چیز ساختی و انرژی تو اطرافیانست حس کردن اونموقع تو پیروز شدی. کاراته ورزشی همیشگی و هنر مردان بزرگ و بزرگی یه کاراته کا به قدرت و عنوان های او نیست، بلکه به قلب بزرگ و روح جوانمردیشه. کاراته بهم یاد داد تنها راهی که به شکست می رسه، تلاش نکردنه و بهم فهموند اشک هایی که برای شکست می ریزیم همان عرق هاییه که برای پیروزی نریختیم بهم یاد داد تا زمانی که در حرکت فرصتی برای نگرانی ندارم. کاراته تمام زندگی من است. کاراته مانند نقاشی، شعر و موسیقی هنری است ظریف، باید سال های دراز ممارست کرد و رنج برد تا طریقه کاراته کا بودن را یاد گرفت.