

۲۲۲۱ ۸۰۳
کتابخانه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رازهای نینجا

SECRET OF THE NINJA

(تمرینات - ابزار - تکنیکها)

www.ketab.ir

مگردآوری و تألیف:

اکبر فرجی



اول - ۱۴۰۰

سرشناسه	: فرجی، اکبر، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: رازهای نینجا (تمرینات، ابزار، تکنیک‌ها) = Secret of the Ninja / گردآوری و تألیف اکبر فرجی.
مشخصات نشر	: تهران : زنده‌اندیشان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۹۴ ص.: مصور (رنگی)، جدول: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-6818-24-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: نینجوتسو
موضوع	: Ninjutsu
موضوع	: نینجا
موضوع	: Ninja
موضوع	: جنگ تن به تن شرقی
موضوع	: Hand-to-hand fighting, Oriental
رده بندی کنگره	: GV۱۱۱۴/۷۲
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۸۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۳۳۱۵۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



انتشارات زنده اندیشان

* نام کتاب : رازهایی از نینجا - secret of the ninja (تمرینات - ابزار - تکنیک‌ها)

* گردآوری و تألیف : اکبر فرجی

* تنظیم : زهرا فعله‌گری

* چاپ و صحافی : البرز

* ناشر: زنده اندیشان

* نوبت چاپ : ۱۴۰۰ اول

* شمارگان : ۲۰۰۰

* شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۱۸-۲۴-۷

کلیه حقوق ناشر محفوظ است.

www.bujinkan.ir / www.ninja.ir

نشانی :

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان وحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۰۹۱۲۶۷۲۱۹۰۳ // نمابر: ۸۸۴۵۹۴۱۲

فهرست

اصول اولیه

- ۹ بازگشت به یونیفرم آبی
- ۱۱ ابزار و سلاح‌ها
- ۱۷ مکالمه‌ی نینجا : رمزها و نشانه‌ها
- ۲۱ تمرینات بدنی نینجا
- ۲۳ راه رفتن مانند یک نینجا

تکنیک‌ها

- ۲۸ مدیتیشن
- ۳۲ نین جوتسو : مبارزه - اختفا - فرار

در خانه و دور از خانه

- ۵۸ روش‌های پنهان شدن یک نینجا در خانه
- ۶۴ رژیم غذایی نینجا
- ۶۶ حفظ سلامتی نینجا
- ۶۸ فوت و فن‌هایی از نین جوتسو
- ۷۲ تغییر چهره

امروزه در این کشور، نیاز به دفاع از خویشتن لازم و حیاتی است. چرا که روز به روز امنیت کمتر از قبل می شود. هنر طرز تفکر نینجاها می تواند هوش طبیعی ذهنی هر انسانی را تقویت نماید و در زمان خطر منجر به تصمیم گیری صحیح شود. استفاده از سلاح، جدا از یک کار هنری و جذاب، یک امر مهم برای هنرجویان نینجوتسو به شمار می آید.

در سال های شروع فعالیتیم در ایران، هر روز مورد تمسخر سایر اساتید رشته های مختلف قرار می گرفتم. به این دلیل که آن ها می گفتند: چرا شما به هنرجویان خود کار با سلاح را آموزش می دهید در حالی که آن مختص اساتید و هنرجویان ارشد و قدیمی می باشد. ولی من باور داشتم استعداد بدون تلاش هیچ است و باید به کارآموزان انواع سلاح ها و ابزارهای نینجا را معرفی کرد تا آنها بتوانند استعداد و علایق خود را کشف کنند.

به گفته ی دکتر کارل: «رشد خود به خود روان، همیشه ناقص می ماند، انسان جز با دخالت اراده به کمال رشد شعوری نمی رسد». ایجاد شخصیت نظیر خلق، تنها به وسیله ی خود است. شما غیر ممکن است که به جای جدیدی برسید یا تبدیل به چیزی جدید شوید بدون اینکه ابتدا درک کنید کجا هستید. خود آگاهی که از کند و کاو عمیق در باورتان به این که چه کسی هستید به دست می آید، بسیار ارزشمند است.»

من سال های بسیاری است که برای گسترش این هنر در کشورم تلاش کرده ام و بسیار جای تاسف دارد که برخی از شاگردان خودم با اسم نینجا برای خودشان کاسبی راه انداخته اند و سعی در خدشه وارد کردن این هنر باستانی ژاپنی هستند.

نینجوتسو هنر حرکت پنهانی، ریشه در تاریخ کشور ژاپن دارد و من از استادام "دکتر ماساآکی هاتسومی" فرا گرفتم که همیشه راز واقعی نینجاها به افرادی ارائه می شود که وفاداری و اخلاق و صداقت در زندگی شان باشد و استاد خود را میراث واقعی خودشان بدانند.

همرزم عزیز بیشتر از هر چیزی امیدوارم به این دانش برسید که می توانید تبدیل به هرکسی که می خواهید بشوید و در روزهایی که به نظر سخت تر می رسند، تنها عنصر لازم، حرکت رو به جلو است چه یک سانتی متر چه یک کیلومتر.