

# مروری بر روش های آمادگی جسمانی در کانگ فو تو آ 21

مهدی محمودی میمند

شهربابک

## چکیده

**زمینه و هدف :** سبک کانگ فوتوآ 21 که یک سبک ورزش رزمی می باشد و در واقع به نوعی یک سبک بومی شناخته می شود، یاد گرفتن کانگ فو و مبارزه و ضربات دست و پا برای تجاوز و خشونت نیست بلکه آمادگی و توانسازی برای دفاع از خود و آزادی خود و اندیشه انسانی است. کسی که در راه طریقت دانایی میکوشد باید در دفاع از خود و اندیشه انسانی خود نیز دانا باشد - پس مبارزه در کانگ فو دروازه دانائی است مبارزه در کانگ فو زد و خورد خیابانی نیست بلکه اهدافی چون غلبه بر ترس - مبارزه با ظلم و ستم و جهل انسانها را در پی دارد و همیشه می آموزیم تا حقیقت والای انسانی را درک کنیم و راه و رسم مبارزه با خود و خواسته های غیر انسانی و مجهولات را کشف کنیم.

از آنجا که این رشته رزمی اکثر تکنیک ها به صورت قدرتی انجام می شوند و در ورزش های قدرتی نیاز ویژه ای به آمادگی جسمانی شخص ورزشکار می باشد تا در حین انجام فعالیت های ورزشی با مشکل مواجه نشود ، شخص ورزشکار باید از آمادگی جسمانی مناسبی برخوردار باشد.

آمادگی جسمانی محدود به توانایی دویدن در مسافت های طولانی یا بلند کردن وزنه نمی شود و مفهومی گسترده تر دارد. البته نباید فکر کرد که توانایی دویدن یا بلند کردن وزنه اهمیت ندارد، اما این توانایی ها تنها به یکی از حوزه های آمادگی جسمانی اشاره دارند. آمادگی جسمانی کیفیت و مناسب بودن بدن چه از منظر عضلانی و جسمی و چه از منظر روانی است که با آشنایی و آگاهی از روش های آمادگی جسمانی این امکان برای افراد فراهم می شود تا بتوانند نقاط ضعف بدن را تقویت نمایند. آمادگی جسمانی مناسب و تندرستی کامل بدن موجب جلوگیری از پیری زودرس، کمک به خواب بهتر و موارد مثبت دیگر می شود .

در این پژوهش به بررسی تکنیک ها و نرمش های لازم جهت بالا بردن آمادگی جسمانی در این سبک به همراه سابقه پیدایش این ورزش می پردازیم و نتایج نشان می دهد که بدن ورزشکار برای انجام تکنیک های ورزشی به تقویت عضلات و انجام نرمشهای هوازی نیاز دارد .

**روش بررسی :** چندین کانگ فو کار جوان و میانسال به مدت چند هفته انتخاب شده و با انجام روش های صحیح آمادگی جسمانی در ساعت کلاسشان متوجه می شویم ، همگی ورزشی راحت تر و با بازدهی بالاتر انجام دادند که بدن آنها توانسته کالری مورد قبولی را مصرف کند و همچنین آسیب دیدگی عضلانی در ساعت ورزش آنها به میزان زیادی کاهش یافت .

**یافته ها:** آموزش آمادگی جسمانی در زمان انجام فعالیت های کانگ فو توآ 21 توانست میزان زیادی از آسیب های کلاس را کاهش دهد و همچنین تعداد بیشتری را به این ورزش علاقه مند کرد ، و دل زدگی هایی که برخی به خاطر انجام نادرست فعالیت ها از این ورزش داشتند را تا حدود زیادی بهبود بخشید .

**نتیجه گیری :** نتایج بررسی شده در این تحقیق نشان می دهد با توجه به موارد ، روش ها و تکنیک هایی که در سبک کانگ فوتوآ 21 وجود دارند آمادگی جسمانی از موارد مهم برای انجام این سبک ورزش می باشد و این امر برای در برگرفتن هر چهار فاکتور مناسب که آمادگی جسمانی مناسب را به دنبال دارد باید به صورت اصولی انجام شود

**کلید واژه ها:** کانگ فوتوآ 21 - آمادگی جسمانی - تکنیک های رزمی

#### مقدمه

کونگ فو یا کانگ فو به چینی ( 功夫 ) : یک عبارت مشهور چینی است که اغلب برای اشاره به انواع هنرهای رزمی چینی بکار می رود. معنای اصلی کونگ فو تا حدی از آنچه که این روزها از این لغت برداشت می شود متفاوت است. کونگ فو در اصل به معنای تخصص فرد در هر مهارتی - نه لزوماً رزمی - می باشد این رشته از تقلید نوع دفاع وحمله حشرات و حیواناتی مانند ملخ و گرگ استفاده میکند. [7]

یکی از هنرهای رزمی ایرانی کونگ فو توآ نام دارد که از سبک های کونگ فو به شمار می رود و تاکید بسیاری بر سلامت تن و روان دارد . کونگ فو توآ به زبان زاهد پیر به معنای وحدت انسان ها تلقی شده است این ورزش رزمی شامل حرکات بدنساز ، نرمش ها ، حرکات موجی ، تکنیک های دست و پا ، یوگا ، دفاع شخصی ، نفوذ بر اجسام سخت ، تمرینات انفرادی و گروهی و نیروی درون ، مبارزات سنتی آزاد و نیمه آزاد می باشد . کونگ فو توآ در عین اینکه مثل همه هنرهای رزمی اصیل است و هدفی ورای نیروی بدنی دارد اما هیچ شباهتی به هیچ کدام از آن ها ندارد چراکه حالت خاصی را دارا می باشد که در کلمات نمی گنجد و فقط کسانی آن را درک می کنند که همراهش هستند .

تاریخ بنیان گذاری این ورزش که با بهره گیری از تجربیات استاد ابراهیم میرزایی در زمینه های متنوع رزمی و جنگ های چریکی بوده است، مربوط به سال 1352 می باشد و بعد از سپری کردن مراحل آزمایشی تاسیس دانشکده انشاء تن و روان فعالیت رسمی خود را در باشگاه سرباز یا همان پهلوی سابق آغاز کرد .

این رشته رزمی دارای هفت مایگاه یا بخش می باشد که به جز مایگاه اول که مربوط به فعالیت های بدنی و حرکات فیزیکی می باشد بقیه به جنبه های عرفانی ، علمی و پزشکی در رابطه با تن و روان اشاره دارند .

در حال حاضر بیش از هزار نفر در ایران و کشورهای مختلفی همچون کانادا، ترکیه، آمریکا، بلژیک، هلند، سوریه، پاکستان، سوئد، آذربایجان، لبنان مشغول به فعالیت در این رشته رزمی می باشند .

ابراهیم میرزایی بعد از اینکه دوره های مختلف رزمی در رشته هایی مثل کاراته ، کونگ فو ، تکواندو و دوره های سخت تکاوری در کنار بزرگترین مربیان ژاپنی، انگلیسی، کره ای و آمریکایی در کشورهای گوناگون سپری کرد و درجاتی چون دان 7 افتخاری کاراته ، مدرک دکترای تن و روان تا سال 1349، دان 4 تکواندو اقدام به نگارش و نوشتن کتابی با نام کاراته و ذن کرد که در سال 1351 منتشر شد. در این کتاب به سبک جدید کونگ فو به اسم " توآ" پرداخته شده است و مراحل آزمایشی آن در همان سال در باشگاه سرباز یا همان پهلوی سابق مورد آزمایش قرار گرفته است و با تاسیس دانشکده تن و روان در سال 1352 فعالیت رسمی خود را شروع کرده است .

از آنجایی که فیزیک بدنی جوانان ایران در آن زمان با کونگ فو توآ متناسب بود بخاطر همین افرادی که این حرفه را همراهی کردند افتخارات بیشماری در این ورزش نسبت به دیگر ورزش های رزمی بدست آوردند و این اتفاق باعث شد تا کمتر از 5 سال افراد زیادی به سمت این ورزش گرایش پیدا کنند .

بعد از تلاش های شبانه روزی اساتید و مربیان و همچنین فدراسیون توآ در ایران اولین مجمع با نام ووکا با حضور 25 کشور تشکیل شد که بعد از حدود 1 سال به ووکا تغییر نام داد. در اولین حرکت سازمان جهانی توآ، برگزاری اولین دوره کلاسهای بین المللی داوری و مربیگری بود که از تمام کشورهای عضو برای حضور در این کلاسها شرکت کردند. طولی نکشید که کشورهای عضو به بیش از 50 کشور از 5 قاره جهان رسید. سپس با برگزاری اولین دوره مسابقات جهانی توآ با حضور 45 کشور علاقه و قدرت روز افزون توآ در بین جوامع جهانی بار دیگر شکوفا شد. ورزش رزمی توآ که بر گرفته از فرهنگ و سنت ایرانیان، پارسیان و دیگر اقوام ایرانی می باشد، متعلق به ایرانیان است و هیچ ارتباطی به کونگ فو چینی ندارد و تمام الفاظ آن از زبان پارسی سره گرفته شده است.

در سال 1370 با پیگیری های مداوم از سوی همراهان و علاقه مندان این رشته فعالیت کونگ فو توآ به طور رسمی با عنوان " انجمن کونگ فو توآ" تحت نظارت فدراسیون کاراته شروع شد و در اواخر سال 1371 بود که فدراسیون ووشو ، رزم آوران و کونگ فو شکل گرفت و در سال 1378 به اسم فدراسیون ورزش های رزمی تغییر نام داد و تحت عنوان کمیته مستقل کونگ فو توآ در سال 1379 فعالیت کرده است [8] و در همان سال (1379) کانگ فو توآ-21 توسط دکتر احمد سلامی بنیان نهاده شده است. استاد دکتر سلامی از پیشکسوتان کانگ فو توآ در ایران و جزء اولین راهدانان طریقت دانایی هستند که موفق به دریافت شالبند از سوی بنیانگذار کانگ فو توآ شده اند. استاد سلامی سرهنگ بازنشسته نیروی انتظامی ، دارای درجه فوق لیسانس تربیت بدنی از دانشگاه تربیت

مدرس با ارائه تز علمی (مقایسه دو روش طب سوزنی و ورزش درمانی در بیماران مبتلا به کمر درد) و دارای دکترای بیومکانیک با تز علمی (بررسی تاثیر حرکات بیومکانیکی بر روی خون، قلب و مغز بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار) از دانشگاه باکو هستند و عضو سابق هیات علمی دانشگاه علوم انتظامی تهران می باشند [3].

کانگ فو توآ-21 بر اساس منشور سه گانه زیر بنیان نهاده شده است:

1. 21 مرحله تکنیکی

2. بنیان دانشکده انشاء تن و روان

3. التزام عملی به هفت مایگه علمی ( فیزیولوژی، پزشکی، روانشناسی، انشاء علوم و تاریخ، فلسفه، روح و

روان، ذن)

این سبک دارای اساسنامه 27 ماده ای و اولین سبکی است که بعد از 32 سال فعالیت به ثبت و تصویب فدراسیون ورزشهای رزمی رسیده است. بر اساس منشور کانگ فو توآ-21 و اساس نامه مصوب آن، در این سبک همراهان جهت بالا بردن سطح علمی با گذراندن دروس دانشگاهی به پیشرفت های برزگی نائل می آیند. این امر به مصداق آیه (( هل یستوی الذین یعلمون و الذین لایعلمون )) می باشد که در طریقت دانایی همه همراهان باید در کنار تربیت جسم، تربیت روان نیز داشته باشد و مسلماً یک همراه تحصیل کرده و آشنا به علوم فیزیولوژی و سیکالوژی در تمرین کردن و تمرین دادن موفق تر ظاهر خواهد شد. همچنین هر ساله با برگزاری کنگره های مختلف در سطح کشور، تحقیقات و مقالات علمی همراهان ارائه می گردد که تا کنون بیش از 50 کنگره علمی در این سبک برگزار شده است.

کانگ فو توآ 21 علاوه بر فعالیت به عنوان یک ورزش رزمی زیر نظر فدراسیون کونگ فو به عنوان یک سازمان مردم نهاد (NGO) نیز زیر نظر وزارت کشور فعالیت دارد. در حال حاضر این سبک در کشور قریب به 20 هزار هنر جو دارد و روز به روز به علاقه مندان این هنر رزمی بومی افزوده می شود [2].

تناسب اندام، حالت سلامت و تندرستی عمومی است و بطور مشخص تر، توانایی انجام گونه‌هایی از ورزشها، مشاغل و فعالیت‌های روزانه می‌باشد. تناسب اندام از طریق تغذیه مناسب، تمرینات جسمانی با شدت متوسط و استراحت کافی حاصل می‌گردد.

پیش از انقلاب صنعتی، تناسب به صورت توانایی انجام فعالیت‌های روزانه بدون خستگی بی‌مورد تعریف شده بود اما با ماشینی شدن و تغییراتی در سبک زندگی، اکنون تناسب اندام، معیار توانمندی بدن برای کافی و مؤثر عملکردن در فعالیت‌های کاری و اوقات فراغت، سالم بودن، مقاومت در برابر بیماریهای ناشی از کم تحرکی و مواجهه با شرایط اضطراری در نظر گرفته می‌شود.

## اهداف پژوهش

در این پژوهش با توجه به این که این رشته ورزشی یک سبک رزمی به شمار می رود لذا شخص ورزشکار باید از شرایط آمادگی جسمانی بالا و منحصر به فردی در زمان انجام فعالیت ها و تکنیک های رزمی برخوردار باشد ، به بررسی ضرورت ها و ارتقاء سطح آمادگی جسمانی در ورزش کانگ فوتوآ 21 می پردازیم ، همچنین اشاره ای به برخی از تکنیک های این سبک از رشته ورزشی خواهیم کرد .

## روش کار

برای جمع آوری این مقاله ما به سمت مربیان با تجربه در کانگ فوتو 21 رفتیم و با کمی پرسش درمورد انجام مهارت های صحیح در آن ، بخشی از این مقاله را نوشتیم . بعد از پرسش از این افراد ، به سایت های مربوط به این مقاله ها سری زدیم تا از نظرات اساتید بزرگی که آنها را نگاشتند و تجربیاتشان را به اشتراک گذاشتند ، استفاده کنیم . سپس به سراغ کتاب ها و جزوات مربوط به موضوعمان در بین اساتید این رشته ورزشی رفتیم تا بخش زیادی از تحقیقمان را از داخل آن همه فکر بی نظیر استخراج کنیم . معیارهای ما برای انتخاب این مقاله ، آشنا کردن مردم با سبک جدیدی از ورزش کانگ فوتو هست که در ایران بنا گذاشته شده است . از طرفی آموزش های برخی افراد بدون سواد کافی در این ورزش باعث دل زدگی برخی از مردم از این ورزش شده است . پس با نشان دادن چهره اصلی کانگ فوتو 21 شاید بتوانیم تعداد بیشتری را مجذوب این ورزش کنیم .

## ضرورت انجام تحقیق

آمادگی جسمانی یکی از ضروری ترین فعالیت های قبل از انجام ورزش های مختلف به شمار می رود. آمادگی جسمانی یعنی داشتن قلب ، عروق خونی ، ریه و عضلات سالمی که فرد بتواند به بهترین نحو ، کارها و وظایف محوله اش را انجام داده و با شور و نشاط در فعالیت های ورزشی و تفریحات سالم شرکت کند . باید توجه داشت این تعریف شامل عامه مردم می شود . اما زمانی که صحبت از بخش ورزشی و ورزشکار در میان باشد ، عواملی چون تغذیه مناسب و کافی ، نوع کار ، میزان استراحت ، نداشتن اضطراب و فشارهای عصبی بسیار با اهمیت بوده و نمی توان نقش آن ها را در برنامه یک ورزشکار نادیده انگاشت . حال به بیان فاکتورهای آمادگی جسمانی که شامل 4 فاکتور بوده ، می پردازیم و هر چه این فاکتورها در ورزشکاران بالاتر باشد ، در بازدهی مهارت های ورزشی آنها تاثیر بسزایی دارد. مهم ترین این فاکتورها، استقامت قلبی و ریوی و یا به عبارت دیگر همان نام آشنای "توان هوازی" است. یعنی جذب اکسیژن به مقدار کافی جهت فعالیت های طولانی، داشتن قلب قوی جهت رساندن خون کافی در هنگام فعالیت های سنگین و طولانی مدت مثل دوهای بلند (ماراتن) قایقرانی در مسافت های زیاد.

اما دومین فاکتور، انعطاف پذیری است، این فاکتور اجازه می دهد تا عضلات در وسیع ترین دامنه حرکتیشان حول مفصل به حرکت درآیند، این فاکتور تقریباً در تمامی ورزش ها مورد نیاز بوده و قابلیت تحرک پذیری را بالا می برد. مانند حرکات ورزش ژیمناستیک و باله. [10]

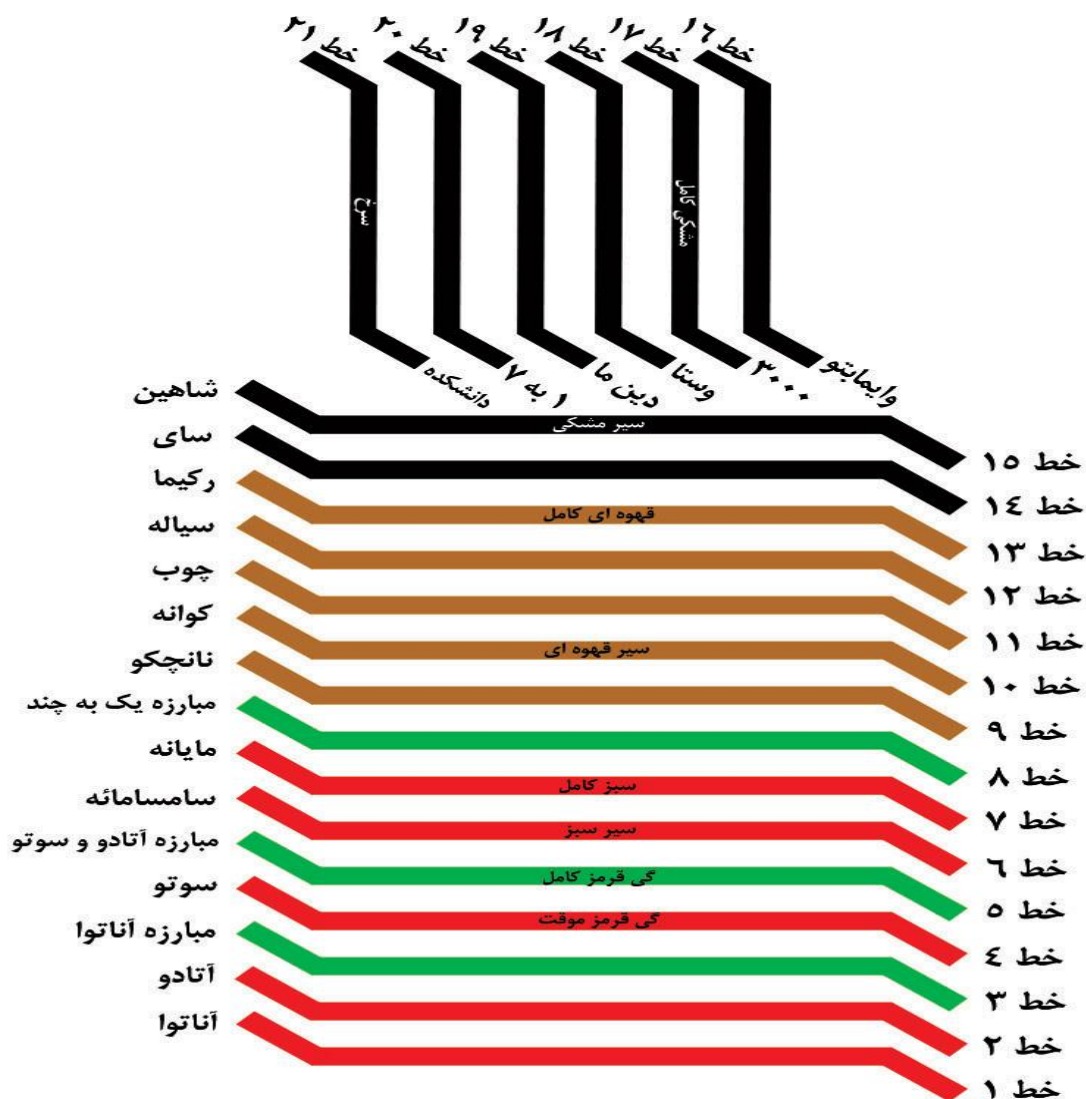
فاکتورهای سوم و چهارم به ترتیب عبارتند از قدرت عضلانی که به معنای به کار بستن نیرو و انرژی حاصله از عضلات در حین اجرای فعالیت ها است (حدود 0/45 از وزن بدن هر فرد را عضلات تشکیل می دهند). در ورزش های قدرتی مانند وزنه برداری و پاورلیفت بیشتر مورد استفاده بوده و تقویت می شود. استقامت عضلانی که به معنی به کارگیری یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام یک سری انقباضات مداوم در مدتی نسبتاً طولانی با کمترین احساس خستگی است و عمل کششی بارفیکس بهترین مثال برای این مورد است. [10] با توجه فاکتور های ذکر شده بررسی تکنیک های افزایش سطح آمادگی جسمانی در ورزش رزمی بومی مانند کانگ فوتوآ 21 که پایه آن بر مبنای قدرت است یک امر ضروری به حساب می آید و از آنجا که تا به امروز تحقیق جامع و کاملی در این زمینه انجام نشده است ، در این پروژه تلاش بر این است که نتایج کامل مرتبط با این موضوع بررسی شود. [10]

#### یافته ها

آموزش آمادگی جسمانی در زمان انجام فعالیت های کانگ فوتوآ 21 توانست میزان زیادی از آسیب های آن را کاهش دهد . این ورزش روزبه روز در حال محبوب تر شدن بین مردم ایران است که یکی از این دلایل آموزش درست روش های آن می باشد که هر جوان و مسنی را مجذوب خود کرده است و این آموزش ها دل زدگی هایی که برخی به خاطر انجام نادرست فعالیت ها از این ورزش داشتند را تا حدود زیادی بهبود بخشید .

#### خطوط در کانگ فوتوآ 21

خط در کانگ فوتوآ-21 به معنای موجی از تفکر مغز می باشد و نشان واره جهتی از چین های مغز و بکارگیری نیروی فکری و گامی به سوی مقام رفیع انسانی بوده و نیز مجزا شدن انسان از حیوان و فهم این نکته به جهانیان که این تفکر قالبی نبوده و همواره در حال تغییر و تبدیل می باشد.



تصویر 1. مراحل و عناوین خطوط در کانگ فوتوآ 21 [3]

در ادامه به تشریح واژگان مبهم در تصویر 1 می پردازیم.

### 1-1-3- آتاتوا

به معنای من مساوی تو. تو مساوی من . من و تو به معنای ما و ما یعنی عالم کیهان؛ شاهین نمای ترازوی افرینش از تن و روان و گوهر بودگی انسان و کشف سلسله زمان و نفوذ به مرز دانایان و آگاهی به آزادی انسان که تا امروز نهفته است. آتاتوا با 515 تکنیک ترکیب عکس العمل سازی و خاصیت‌های موجی بر اسرار هندسی و خلاف حرکت تن در مسیر عالم ذرات و مجموعه اسرار اشکار و پنهان که راز جهان‌ش مینامیم. [6]



### 3-1-2- آتادو

به معنای اسرار خلقت و یا هستی و نبرد با ترکیب نیستی است . آتادو با 317 تکنیک ، ترکیب و عکس العمل سازی و خاصیت های خلاف موجی به منظور برگردان عالم ذرات و اندیشه حیات است .

### 3-1-3- سو تو

به معنای مرز دانایی و خروج از دایره خام عقلی و انهدام ترس از زندگی به معنای تو و من و طبیعت مربوط به من و توست . مجموعاً با 873 تکنیک ترکیب عکس العمل سازی

### 3-1-4- سا مسامائه

سام سامایه: به معنای کاوش انسان چیست ادمی کیست ؟ از چیست؟ تولد آغاز و آغاز تولد او هستی است یا نیستی ؟ و یا هستی و نیستی او یکی است؟ گردیدن انسان به چیست؟ آیا تصورات انسان تا به امروز این چنین است یا فرهنگ توا پذیری است. سامسامائه اوج قدرت فیزیکی تن در محور هندسی با 5011 تکنیک ، ترکیب و عکس العمل سازی با رسیدگی تن و روتن می باشد .

### 3-1-5- مایانا

به معنای تو و من و من و تو و طبیعت مربوط به من و تو است. به معنای انهدام اختلالات و نابود کردن ناهنجاری ها و مبارزه انسان در مرز آشکار و پنهان به درک اندیشه هاست .

### 3-1-6- کوانه و وست مایانا

به معنای صفوف نامناسب انسانی ، ناهنجاری های روانی ، عدم آشنایی بر پزشکی و ترسان از ورود به جهان تفکر آمیز و فلسفه گرایی و مجبور کردن انسان به درک آشکار عالم پنهانی که این نیرو تکی بر هدف مایگاه توأ سروده دانایی است . [6]

### 3-1-7- وای ما با تو یا پنجه مرگ

این معنا در کونگ فو توأ از هفت مایگاه نیایش به سازندگان اندیشه و داوری انسان ها به شناخت و بررسی ها و ایجاد انسان به بینش ها و دانش ها و ترکیب هاست . با 3301 تکنیک ، ترکیب و عکس العمل سازی . پنجه مرگ شاهکار پروفیسور ابراهیم میرزایی . پنجه مرگ اوج خشونت انسان و فریاد و طغیان انسان بر ستمگری ها . پنجه مرگ صعود انسان به قله سختی ها .

## تکنیک های ورزش کانگ فوتوآ 21

تکنیک، در لغت به معنی فن آورده شده است و منظور از آن در ورزش به کارگیری صحیح اهرم های بدن در اجراء حرکات موردنظر می باشد. [11] تکنیک یک رابطه فنی و ریاضی می باشد و ترکیب از عوامل شیمیایی و عکس العمل سازی از عوامل فیزیکی و زمانی که ریاضیات واسطه بین فیزیک و شیمی قرار می گیرد و عکس العمل رابطه بین حرکات و ترکیبات می باشد و هر حرکت فیزیکی ترکیب خاصی را به وجود می آورد. [11] اتم های بدنمان تابعیت دارد نسبت به کیهان، یعنی همان طور که تغذیه از زمین می کنیم تغذیه کیهانی نیز داریم ولی بشر نمی داند که چگونه از این جسم بهره برداری کند و ما بوسیله ی حرکات تنظیم شده در محور های هندسی و زوایای تابش و مخفی بدن از آن استفاده می کنیم. این حرکات ذرات را در خود به تحلیل می برد و محصول انرژی آن یک سری انرژی فکری می باشد. [5]

تکنیک های 7 خط کونگ فوتوآ را در سه سطح طبقه بندی مینمایند:

سطح مقدماتی: که شامل سه خط اول (آناتوآ - آتادو - گادو سوتو) است و هنرجو با یاد گرفتن تمامی فنون این سه خط، باید نحوه اجرای صحیح تکنیک، شامل: قدرت و سرعت اجرای تکنیک - اجرای دقیق تکنیک و عکس العمل ها - اجرای تکنیک ها با پیچش و انعطاف همراه با شوک، است را فرا گرفته باشد.

سطح متوسط: که شامل اجرای تکنیک های خط چهارم و پنجم (سام سامایه و مایانه) است. در این مرحله هنرجو با استفاده از دانایی و آگاهی خویش، نسبت به نحوه اجرای تکنیک ها، خود را در مقابل دشواری و طولانی بودن این تکنیک ها قرار می دهد و استقامتی بسیار بالا را بدست می آورد. چرا که هم تکنیک های سام سامایه و هم تکنیک های مایانه، از لحاظ تعداد تکنیک و عکس العمل های دست و پا، بیشتر از سایر خط هاست. مثلا خط مایانه شامل حدود 340 ضربه پا است که در صورت اجرای صحیح تکنیک و همچنین اجرای تکنیک بدون استراحت و با یک نفس اجرا کردن (که البته کاریست بسیار دشوار که با تمرین و مداومت زیاد می توان بدان دست یافت) حدود 15 الی 20 دقیقه طول می کشد. [7]

سطح عالی: که شامل اجرای خطوط ششم و هفتم (کوانه - وستا مایانه و وای ما بتو) است. لازم به ذکر است که تکنیک خط شش شامل دو قسمت (کوانا و وستا مایانه) است که در نوع خود واقعا زیبا و بی نظیر هستند. هنرجو در این مرحله به آرامش و لذتی شیرین می رسد که البته گفتنی نیست و هر کس به اندازه آگاهی نسبت به این تکنیک ها این آرامش را لمس خواهد کرد. [13]

### 1-2-3- بخش اول: آئاتوا

توآ را انشا خوانده اند به معنای ارتقاء و پیشرفت مرحله به مرحله تا جایی که تن آنقدر ارتقاء پیدا کند که خود شناسای خود گردد.

کانگ یا گانگ به معنای دانایی است و این واژه در زبان پارسی بوده است و فو از فوت کردن و دمیدن می آید که دم انرژی است. انرژی روان. منتها چون در آن زمان واژه کونگ فو یک واژه جا افتاده بود به ناگزیر واژه: گانگ فوت به کونگ فو که راحت تر تلفظ می شود، خلاصه گردید. پس انشاء تن آورده شد تا آدمیان به دانایی تن رسند و خود را شناسا گردند. تکنیک های آن هم برگرفته از حرکت اتم های بدن بصورت دورانی و محوری در رابطه با گردش و چرخش عالم کیهان یا راز کهکشان است. چون انسان عالم صغیر است در رابطه با عالم کبیر که کیهانش میخوانیم. [13]

هر خط یا فرم از تکنیک های کانگ فوتوآ 21 اصول خاص خود را دارد. مثلاً "خط 1 یا فرم 1 آئاتوا نام دارد. که در رابطه با گردش و حرکت زمین است و اگر در جهت شمال و با اصول صحیح و با چرخش و دوران خاص خود بکار گرفته شود، انرژی زوایای زمین را جذب بدن می کند و این در تجربه ما ثابت شده است. آئاتوا به معنای شاهین نمای ترازوی جهان از تن و روان و گوهر بودگی انسان و کشف سلسله زمان و نفوذ به مرز دانیان و آگاهی به آزادی انسان که تا به امروز نرفته است. آئاتوا با 515 تکنیک ترکیب و عکس العمل سازی و خاصیت موجی بر اسرار هندسی و خلاف حرکت بدنی در مسیر عالم ذرات. [7]

#### اصطلاحات تکنیکی در آئاتوا (خط 1)

- 1- ماتو : ضربه پیش مشت در کونگ فو ، ضربه دورانی و به سمت جلو وارد می شود .
- 2- هفتی ماتو : عکس العمل ضربه ماتو
- 3 – چینو : عمل دفاعی با ساعد دو دست مقابل بدن
- 4 – وایمادوما : دفاع دورانی با لبه خارجی مشت
- 5 – سرماتو : ایستادن به صورت پاگره ای
- 6 سویتو : دفاع دورانی با لبه دست بصورت باز
- 7 – با تو : ضربه ماتو و دفاع با لبه دست که همزمان انجام می پذیرد .
- 8 – دوماماتو: ضربه با کنار خارجی مشت که حرکت آن بصورت هلالی است و شربه از جانب وارد می شود .
- 9 – وایس کی نه : دفاع با تیغه خارجی ساعد از پشت یا پهلو

- 10 – اوراتو: دفاع با قسمت نرمی ساعد .
- 11 – اورانتو: دفاع با قسمت خارجی یا داخلی ساعد .
- 12 ماتو بالا: ضربه ماتو به سمت صورت و قسمت فوقانی بدن .
- 13 – خرد خطا: (کف گرگی) ضربه مستقیم توسط کف دست به سینه و یا صورت حریف .
- 14 – دوب دو ماماتو: دو ضربه دو ماماتو همزمان .
- 15 – کیتو: ضربه مستقیم توسط سینه پا به سمت جلو .
- 16 – آفما: دفاع دورانی از پایین به بالا.
- 17 – هوتو: عمل دفاع یا ضربه با آرنج
- 18 – یته ماتو: ضربه با قسمت پشت مشت [2] .

### 2-2-3- بخش دوم: آتادو

گفته شد که توآ را انشاء است، و انشاء پیشرفت تدریجی و مرحله به مرحله، که تن انسان مملو از انرژی و پر از راز و رمز است و فقط با تمرین پیوسته و خستگی ناپذیر، این اسرار قابل دسترسی است. گانگ فوت یا کانگ فوتوآ 21، طریق و روش انشاء را میسر می سازد و تنها کسانی میتوانند در این طریق به اسرار تن آگاهی یابند و این آگاهی را در عمل به کار گیرند، که از خستگی نهراسند و هرگز از عدم پیشرفت یا کندی پیشرفت ناامید نگردند. گفته شد که تکنیک های کانگ فوتوآ 21 را از حرکت اتم های بدن در رابطه با مدارهای انرژی عالم کیهان نشأت گرفته و تفاوت بسیار فاحشی با سایر سبک های رزمی که برگرفته از حرکت حیوانات است دارد. در مقاله های بسیار دورم به تفصیل راجع به حرکت حیوانات در دیگر سبک های رزمی سخن گفته ام.

کانگ فوتوآ 21 بصورت علمی و با نام فیزیک انرژی انسان در دانشگاه مریلند آمریکا به نام ایران به ثبت رسیده است و در دانشگاه شانگهای چین به عنوان یک سبک رزمی مدرن، و هیچ کشور دیگری نمیتواند مدعی این علم باشد. این از افتخارات سرزمین ما است. [9]

خط سه: آتادو به معنای اسرار هستی یا نیستی و یا نبرد با ترکیبات نیستی است. آتادو با 317 تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی و خاصیت های خلاف موجی بر اسرار هندسی، به منظور برگردان عالم برگردان عالم ذرات و اندیشه حیات.

### 3-2-3- بخش سوم: سوتو

گفته شد که کانگ فو، گانگ فوت است که گانگ به معنای دانایی و فوت، فوت کردن و دم انرژی است. تکنیک های آن انسان را به راه و طریق دانایی تن رهنمون می سازد. وقتی که انسان به دانایی تن رسید، میدان های

انرژی تن او باز میشود و آن وقت می داند که چگونه از این میدان های انرژی در جهت شفا بخشی خود و یا دیگران استفاده بهینه کند چون انسان شاهکاری است آماده به ترکیب جهان. اما این زمانی میسر است که تکنیک ها و فرمها را بطور صحیح و با پیچش و دوران کامل در جهت شمال به کار گیرد، آن هم بطور دائم و بدون وقفه و خستگی ناپذیر، از این طریق گذر نامه ای کند تحصیل.[9]

کانگ فو توآ 21 اسرار دانایی است، دانایی توانایی است، توانایی تن، انسان را به توانایی روح و روان می رساند. چون این دو یعنی تن و روان مکمل یکدیگرند و از طریق تن به روان رسیدن.

خط پنج کانگ فو توآ 21 (سوتو): به معنای مرز دانایی و خروج از دایره خام عقلی و انهدام ترس از زندگی است، سوتو به معنای من و تو، تو و من و طبیعت مربوط به من تو است با 873 تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی.

#### 4-2-3- بخش چهارم: سام سامانه

کانگ فو توآ 21 هفت مایگه یا هفت مرحله علم و دانش در خود دارد، مایگه یکم یا مرحله یکم آن ورزش است که ورزش امر به ورزشیدن و در پی تکنیک های تن پیاپی بودن است و ش یا شین علامت زشتی ها و خلق و خوی بد انسان است، پس به ورزش تا زشتی ها را از خود دور سازی. در گذشته نه چندان دور بسیاری از مردم، ورزشکاران را بی مغز و کوتاه فکر قلمداد می کردند اما کانگ فو توآ 21 به صورت علمی این فرضیه را از اذهان مردم زدود و ثابت کرد وقتی انسان ورزش می کند خون به مغز او فوران زده و آماده می گردد برای تفکر بیشتر.[8]

این مایگه ورزش یا مرحله ورزش، با نام علم فیزیولوژی یا فعالیت های بدن انسان و جسم، پایگاه تفکر و خاصیت جذب و درک آن بر اسرار هندسی و تولید انرژی و لمس امواج در آزمایشگاه عظیم بدن انسان است. خط هفت (سام سامانه): به معنای کاوش است، معنای آدمی چیست؟ انسان چیست؟ از چیست؟ تولد آغاز و آغاز تولد او هستی است یا نیستی و یا نبرد با ترکیبات نیستی است؟ گردیدن انسان به چیست؟ آیا انسان تصورات امروزی وی این چنین است و یا فرهنگ توآ پذیری است؟ با 5011 تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی با رسیدن تن و روان.[8]

#### 5-2-3- بخش پنجم: مایانه

گفته شد که کانگ فو توآ 21 از هفت مایگه یا هفت مرحله علم و دانش تشکیل شده است. که مایگه یکم آن ورزش است و این مایگه یکم تکنیک های خاصی در خود دارد برای ساخته و پرداخته شدن جسم انسان. از آنجا که جسم انسان پایگاه تفکر است پس باید این پایگاه کاملاً سالم و قوی باشد که البته هیچ ارتباطی به پرورش اندام و حجم عضله ندارد، بلکه در مایگه یکم کانگ فو توآ 21 به صورت یک علم نوین و با نام فیزیک انرژی انسان

آمده است. ابن یعنی بکارگیری نیروهای فیزیکی و فیزیولوژیکی بدن، که بدن انسان مملو از انرژی های بالقوه است و این نیروها و انرژی ها در انسان معمولی بدون استفاده می ماند تا جایی که شخص، آنها را با خود به گور می برد و به این می گوئیم انسان خام که البته جسم او خام است و فکر او هم تبعیت میکند از جسم او و فکر خام هم در برابر تیر حوادث تاب مقاومت ندارد. امروزه می بینیم، کهولت که انسان در طول تاریخ تا حدودی بر آن غلبه پیدا کرده بود، از کودکی به او یورش میبرد و بیماری ها و مرگ های زودرس و نابهنگام گریبانگیر بشر شده است. تکنیک های کانگ فو توآ21 از پیچش ها و دوران های ویژه ای برخوردار است که حرکت اتم های بدن را با مدارهای انرژی کیهان تنظیم می نماید و زمانی که این امر به وقوع پیوست، سلول های بنیادی که امروزه مورد بحث واقع شده، فعال میشوند که در این صورت دیگر در سنین بالا احساس ناتوانی وجود نخواهد داشت و سلسله اعصاب تقویت شده و احساس توان و نیرو جای خود را با احساس ضعف و پیری عوض میکند.

خط نهم کانگ فو توآ21: مایانه به معنای انهدام اختلالات بی معنی و نابود کردن ناهنجاری ها و مبارزه انسان در مرز آشکار و پنهان به درک اندیشه است.[1]

### 6-2-3- بخش ششم: گوانه

کانگ فو توآ21 را اسرار انسانی خوانده اند، چرا که راز های تن را عیان و استعداد های پنهان را شکوفا می کند و اما چگونه این امکان میسر است؟ تکنیک آن داده شده است و تنها یک راه برای وصول باقی میماند و آن هم تمرین است و تکرار. گفته شده است که مایگاه یکم کانگ فو توآ21 (علم فیزیولوژی یا فعالیت های بدن انسان) انشاء تن را به ارمغان آورده تا تن را به شناسایی کامل خود ببرد، همچنین گفته شده است که تکنیک های کانگ فو توآ21 قبل از اینکه یک ورزش باشد یک تفکر است، یعنی کانگ فوکار باید بیاندیشد تا تکنیک هارا درست اجرا کند. تمام پیچش ها، دوران ها و زوایای حرکات باید به درستی به مرحله اجرا گذاشته شود تا نتایج مورد نظر به دست آید.

امروزه بسیاری از اساتید مدعی اجرای صحیح تکنیک ها می باشند در حالی که نتیجه درست را به همراهان انتقال نداده اند. تنها کسی راست میگوید که خود الگوی کامل تجربه اش باشد، در غیر این صورت هم خود را به بیراهه میبرد و هم دیگران را. اندیشه کردن در باب تکنیک ها هم زمان بر است و هم اراده و پشتکاری در خور ستایش می طلبد که این در صبر و حوصله هر کسی نیست و همین امر باعث می شود که برخی از همراهان به سبک هایی مختصر و کم ارزش روی آورند که البته مبلغان زیادی برای منافع مادی دارند و پس از چندی می فهمند که به بیراهه رفته اند.

خط دوازدهم کانگ فوتوآ21:کوانا به معنای تضاد، به معنای صفوف نامناسب انسانی، تاهنجاریهای روانی، عدم آشنایی بر پزشکی عالم کیهان و ترسان از ورود به جهان تفکر آمیز و فلسفه گرایی و از حرکات و اسرار فیزیک انسانی، عدم توجه به علوم بنیانی و ناآگاهی به اساس روانی و ترسان بر اسرار مجهول یگانی و مجبور کردن انسان به درک آشکار عالم پنهانی که این نیرو متکی بر هفت مایگه توآ21 سروده دانایی است.

پایان بخش ششم با 8765 تکنیک ترکیب و عکس العمل سازی.[1]

### 7-2-3- بخش هفتم: وایمبتو

گفته شد که کانگ فوتوآ21 از هفت مایگه یا هفت مرحله علم و دانش تشکیل شده است که مایگه یکم آن علم فیزیولوژی(فعالیت های بدن انسان یا همین ورزش) است که علم تن نامیده میشود، که جسم پایگاه تفکر و خاصیت جذب و درک آن بر اسرار هندسی و تولید انرژی و لمس امواج در آزمایشگاه عظیم بدن انسان میباشد.

فرهنگستان تن(کانگ فوتوآ21) متکی بر هفتاد و سه هزار تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی و خاصیت های موجی به خود و کرات و در مجموعه حرکات تا مرز توان سازی نیروهای فیزیکی و فیزیولوژی بدن انسان بر معادلات ریاضی و توان سازی تا مرز جنگاوری به کشف این دنیای ناشناخته همچون راز کهکشان تا ذره ای پیش رفته و به درک اسرار فیزیک انسان در کاوشیم و در جهان بوده ها به زیباترین توان تن به ره آیین مهر بقا به کوششیم.

به کارگیری تکنیک های کانگ فوتوآ21 به طور صحیح و با اصول خود موجب جابجایی انرژی بدن از یک قسمت به قسمت دیگر می شود، هر یک از اعضاء بدن مانند قلب، کبد، کلیه، ریه و امعاء و احشاء برای خود یک میدان انرژی دارند که در انسان معمولی این میدان های انرژی نه تنها با هم هیچ همکاری ندارند بلکه دستخوش تحولات و فشارهای زندگی روزمره مثل ترس، اضطراب، حسد و... می شوند و این ها نیز در بدن انرژی منفی تولید می کنند و انرژی منفی سراغ میدان انرژی که از بقیه میدان ها ضعیف تر است میرود، مثلاً "اگر قلب فردی ضعیف تر باشد موج منفی نگرانی به آنجا رفته و ضایعه قلبی ایجاد می کند. حال چه باید کرد؟

تجربه چهل سال تمرین و تمرکز ما می گوید که وقتی انسان تکنیک های کانگ فوتوآ21 را به کار می گیرد بین میدان های انرژی بدن هماهنگی ایجاد می شود و اگر به طور مثال قلب ضعیف تر باشد، انرژی از دیگر میادین انرژی بدن مانند کلیه ها به کمک رفته و ضایعه قلبی بلافاصله ترمیم می گردد تا جایی که در اثر تمرین زیاد تمام میدان های انرژی بدن از هماهنگی کامل برخوردار می شوند، درست همانند خانواده ای که از تفاهم و هماهنگی کامل برخوردار می باشند و اگر یکی از آنان تصادفاً بیمار شده و یا دچار شکست اقتصادی شود، دیگر اعضاء خانواده زود به کمک او شتافته و نجاتش می دهند. چنین هماهنگی و تفاهم در بدن انسان در اثر تمرین تکنیک های

کانگ فوتوآ 21 به دست می آید و این کاملاً" به تجربه رسیده است. آنجا که چیزی منطقی پذیر نیست بایستی تجربه شود. انشاء تن همین است. [3]

خط هفدهم کانگ فوتوآ 21: وایمبتو یا پنجه مرگ ، این معنا در کانگ فوتوآ 21 از هفت مایگه نیایش به سازندگان اندیشه ها و دادرسی انسان ها به شناخت و بررسی ها و زیر بناها و ایجاد انسان به بینش ها و دانش ها و ترکیب ها است. با سه هزار و سیصد یک تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی. [12]

## مایگه های سبک کانگ فوتوآ 21

- مایگه یکم: علم فیزیولوژی (فعالیت بدنی انسانی). جسم پایگه تن که خاصیت جذب و درک آن بر اسرار هندسی و تولید انرژی و لمس امواج در آزمایشگاه عظیم بدن انسان است. فرهنگستان تن (کونگ فوتوآ) متکی بر 73000 تکنیک و ترکیب و عکس العمل سازی نیروهای فیزیکی و فیزیولوژی بدن انسانی بر معادلات ریاضی و توان سازی تا مرز جنگاوری به کشت این دنیای ناشناخته همچون راز کهکشان تا ذره ای پیش رفته و در درک اسرار فیزیک انسانی در کاوشیم و در جهان بودها به زیباترین توان تن به ره آیین مهر بقاء به کوششیم.

- مایگه دوم: انشاء پزشکی درکی بر احوال موجودات زنده و تفکری بر ارزیابی تن از طریق طب سوزنی علم الاعصاب (زدن سوزن به عصبها) فیزیولوژی (ماده و انرژی) خاصیت فیزیکی و شیمیایی متکی بر محاسبات ریاضی بر بنیان کاوشی نو و ره گرایی در بازتاب جهان ماده (خاصیت جرمی) و روانگرایی (سرعت تا بی جرمی) بر روند آموزشی و اساس دانشکده ره نمودن است. [1]

- مایگه سوم: روانشناسی تکنولوژی رهنوردان اندیشه با کشفیات و فرضیات و ایجاد تحولات انسان را در امواج حیات حیران و سرنوشت و نابسامانی او را فرمان داده اند. این مایگه رهنمونی به عصری هیجان زده و حل مشکل حال و آینده نوجوانان، جوانان، زنان و مردان و اندیشه انسان را در نهایت سرعت تصویر جسم به درک فکر نگهبان نمودن است.

- مایگه چهارم: فلسفه گرایی یا نگرش تفکرآمیز و پژوهشی در ورای شک و انکار و رسیدن به فراسوی مرزی که شکی منطقی ما را به قاطعیت راهبر شود و این تفکرپرست در جهان و در لحظات بینش زمان فاصله ایست از اندیشه انسان با طبیعت کیهان. این بیان انسان را در جهان بر آگاهی زیست پنهان، یکسان در درست اندیشیدن و در بحر تفکر فرورفتن و ترسیم دریافت و درک را به نفس کشیدن تا به آرامش و روشن بینی در جهان رسیدن است. [6]



- مایگه پنجم: انشاء علوم، اندیشیدن، استدلال و تفکر در محور علوم عالم از تولد تا تولد اندیشه‌ها، از طریق دانش زمان به درک حیات رسیدن است. درمایگه پنجم از زبان علم بر محور فیزیک، شیمی، ریاضیات اندیشه انسان را پروریدن و وی را به‌طور بارور به جهان اسرارآمیز رهنمون کردن است.
- مایگه ششم: روح و روان، روح فریاد اندیشه و در نتیجه گردهم نمایی تن و روان به ایجاد تفکر و تمرکز و گونه‌ای تبدیل ماده به حرکت جرم و تبدیل خاصیت انرژی از ماهیت به ذات و سلسله مجهولات راه پیمودن است. روح روان در نمودار اندیشه انسان و انسان شاهکار جهان و اندیشه جهان بینی انسان . . . . پس انسان در برترین توانایان علوم کیهان و هر انسان در زمان پس انسان به درک راز جهان و نمود بودن وی در بی پایان و این راز دانایان به دریافت بی زمان است.
- مایگه هفتم: جهان مجهولات، فراتر از خویشتن پختگی فکر زمان در تفکری بی زمان. (فراتر از خویشتن) = به عالم پنهان و جهان معنا و به دنیای تفکرها رسیدن است. (فراتر از خویشتن) = جهان آفرینش را پوییدن و راز هستی بخش را جوییدن است. (فراتر از خویشتن) = جهان تابش امواج و رابطه آن با سلسله اعصاب و بهره‌گیری از منبع انرژی حیات و در نهایت سرعت و اندیشه و خاصیت اندیشه در ماده به کنکاش کردن است. (فراتر از خویشتن) = به انشاء اسرار فیزیکی تن به ره‌آورد حالات و حرکات متکی بر ریاضیات و روانشناسی تکنولوژی علم گرایی، فلسفه گرایی، فیزیولوژی (پزشکی) و به روح روان رسیدن است [2].

### استقرارهای اصلی در کانگ فو

ذنای: به معنای نشستن در حالت ذن و یا حالت تمرکز می باشد

کامی سه مای: یعنی خدا، اندیشه و حرکت در مسیر تکامل، عبور تکاپوگرانه از دشواریها و سنگلاخهای طبیعت، چون کوه استوار، و پا برجا ایستادن به نیت کنترل ورودی کانالهای انرژی و نوعی تمرکز.

سن سه سرو: سوگند (حالت تمرکزی) گوش به فرمان بودن

راتو: یکی از استقرارهای اصلی در کونگ فو بصورت زیر:

فاصله استقرار دو پا و نیم برابر عرض شانه است. پنجه پای جلو 45 درجه به داخل متمایل و زانو کمی خم و متمایل به داخل، پا عقب کشیده و پنجه رو به جلو.

راتو چینو: از استقرارهای اصلی کونگ فو است، پا به صورت راتوی کلاسیک و دستها در زاویه 45 درجه جلوی بدن از دو طرف باز می باشد.

يته راتو : نوعی استقرار در کونگ فو ، پاها در امتداد شانه در یک خط مستقیم ، پاها از مفصل زانو حدود 15 درجه شکسته می باشند ، پنجه پا 45 درجه به سمت داخل متمایل است .

جین جای : زانو زدن ، به افتادگی ، به مردی و مردانگی ، به آزادی و آزادگی ، به گفتار نیک به بیان – به کردار نیک به عیان – به پندار نیک به نهان ، همراه راه کمال و تکوین و تعالی ز خودسازی و خودشناسی ، جامعه یاری و جامعه شناسی مردم یاری و مردم شناسی ، خودآشناسی و خدا شناسی است ؛ به خودآ

کانگای : به ناشناخته های آدمی آی. برقراری ترازوی عدالت ، لمس تجربه ، که شالبنده مقدس توست . ترس را از خود دور کن همراه ، به اراده مسلط شویم ، خود و زندگی را بجوئیم و پیدایش کنیم .

متو : متو ضربه مشت مستقیم در طریقت داناییست ، به معنای من – تو – ما ، است . آن که خواهد من تو ما نشویم خانه اش ویران باد . متو آهنگ وحدت فکر انسانهاست ، متو نابود گر جمود و رکود و کهولت فکریست ، متو راز اتحاد و همبستگی است برای رهایی از هر گونه قید و بند و اسارت . متو زندگی کردن در آزادی و زیبایی مطلق است ، به دور از لذایذ حیوانی ، [4]

### عمل تنفسی

عمل تنفسی بیرون دادن اندوخته و بقایای گاز دی اکسید کربن حاصل از دم و بازدم که به علت تحریک بیش از حد ریه دم و بازدم سریع انجام شده و در ریه همواره مقداری گاز دی اکسید کربن باقی خواهد ماند که مانع اکسیژن رسانی کافی به سلولها و اعضای بدن خواهد شد . در نتیجه خون به اندازه کافی تصفیه نشده و غذای کافی و قند مورد نیاز جهت سوخت در بدن آماده نمی شود ، لذا کبد از عمل مداوم خود باز می ماند و بدن در حالت رخوت و خمودگی می ماند . در حرکات شدید و انقباضات سریع عضلات جسم انسان احتیاج به سوخت و اکسیژن کافی دارد . با توجه به این اصول در حرکات کونگ فو دز مواقع ضروری انرژی گیری جهت کنترل دم یا بازدم و تثویت ریه در انجام کارهای جاری اش و جلوگیری از خستگی عضلات عمل تنفسی انجام می گیرد که با ادای کلامی اندوخته هوای داخل ریه بیرون می رانیم [1] .

### 1-5-3- اعمال تنفسی آنا تو آ

- 1- بیرومه : در ابتدای شروع تکنیکها و در حالت سن سه سرو
- 2- چیکاره : در هنگام انجام اولین حرکت چینو و در شروع محور چیکاره
- 3- هایس : در شروع محور هایس و با استقرار در حالت یته راتو
- 4- هایما : در ابتدای محور هایما و همراه با انجام دفاع سویتو

- 5- وایس کینه : در شروع محور وایس کینه و انجام دفاع وایس کینه
- 6- وایسا : در شروع محور وایسا و انجام دفاع وایس کینه
- 7- آئاتوا : در شروع محور آئاتوا و همراه با انجام تکنیک دفاعی اورانتو
- 8- اتادو : انتهای محور آئاتوا و همراه انجام آخرین حرکت تکنیکی آئاتوا
- 9- توا: به حالت کامی سه مای ایستاده و لفظ توا با قدرت گفته می شود بعمنای پایان تکنیک خط یک و آماده برای پذیرش فرامین راهدان کونگ فو [1] .

## راهکارهای افزایش آمادگی جسمانی در کانگ فوتوآ 21

### 1-3-6- افزایش استقامت

بهترین راه افزایش استقامت ، دویدن یا شنا کردن روزانه به مدت سی دقیقه با ضربان قلب چربی سوز است مشروط بر آنکه مداوم و با حوصله انجام گیرد . ورزش با دوچرخه ثابت یا نوار گردان به دلیل آن که به راحتی می توان ضربان نبض را کنترل نمود مطمئن تر است ولی بدیهی است که شادابی و لطافت دویدن در طبیعت آزاد را ندارد . بالا رفتن آرام از کوه ، پیاده روی نسبتاً سریع و درازمدت و بخصوص چنانچه وزنه حدود یک کیلوپی در دستان باشد از روش های مفید افزایش استقامت است [1].

### 2-3-6- افزایش قدرت

تمرین هایی که قدرت عضلات را افزایش می دهد و از ضعیف شدن عضلات جلوگیری می نماید اصولاً به سه گروه تقسیم می شوند

- 1- تمرینات ایزومتریک : در این تمرینات نیرو به بدن اعمال می شود بدون آنکه مفاصل و اعضای بدن حرکت نمایند ، مثل آنکه با دست به دیوار فشار وارد نماییم
- ویژگی های تمرینات ایزومتریک : برتری این روش در آن است که هنگام تقویت عضلات ، مفاصل حرکتی ندارند. بنابراین کار عضلات موجب اختلال در مفاصل و احیاناً فشار استخوان بر استخوان نمی شود . برای مثال در دردهای کمر ، فرد به پشت می خوابد و عضلات خود را منقبض کرده و همزمان کمر خود را به زمین فشار می دهد . حال بدون آنکه مهره های بیمار حرکت کند ، عضلات کمر و شکم تقویت می شود . عیب این روش آن است که اولاً اراده قوی می خواهد و ثانیاً فشارهای انقباضی با تشخیص فرد انجام می شود و نمی توان آن را اندازه گیری و تنظیم نمود و نهایتاً انجام آن نیاز به حوصله فراوان دارد [5]

2 - تمرینات ایزوتونیک: در این تمرینات نیروی ثابتی به بدن وارد می شود و اعضای بدن این نیروی ثابت را در بدن جابجا می کند. مثل تمرین با وزنه یا قرار دادن وزنه روی شانه و نشستن و برخاستن با آن ویژگی های تمرینات ایزوتونیک: تمرین های ایزوتونیک مثل کار با دستگاه های معمولی بدن سازی، هالتر، وزنه، شنا روی دست و بالا رفتن از طناب، گو اینکه به تقویت عضلات کمک می نماید، اما به دلیل آنکه در برخی زوایای حرکت مفصل، نیروی بیش از حد وارد می کند و در برخی زوایای نیروی کمتر از حد، اولاً ممکن است سبب آسیب دیدگی عضلات و رباط ها در برخی زوایای حرکت و ثانیاً سبب عدم تقویت در برخی زوایای دیگر شود

3 - تمرینات ایزوکنیتیک: در این تمرینات نیروی ثابت به بدن اعمال نمی شود بلکه حسب موقعیت بدن نیروی متناسبی به بدن وارد می شود و در عوض سرعت حرکت اعضای بدن بطور ثابت صورت می گیرد در حقیقت کار کردن برای افزایش قدرت یعنی کار کردن با وزنه به صورتی که عضلات تحت فشار قرار گیرند. البته تمرینات ایزوکنیتیک شاید بهترین روش باشد ولی دسترسی به وسایل آن مشکل است. اما روش ایزومتریک بدون کمترین وسیله خاص و روش ایزوتونیک با وسایل ساده تر قابل اجرا است. انتخاب نوع تمرینات بر حسب نیاز و امکان دسترسی به وسایل صورت می گیرد [5]

ویژگی های تمرینات ایزوکنیتیک: برای مفاصلی که سالم هستند و حرکت مشکل برای آنها ایجاد نمی کند، تمرین ایزوکنیتیک بهترین ورزش می باشد. دستگاه های ایزوکنیتیکی مجهز به کامپیوتر که با سرعت ثابت و نیروی متغیر کار می کنند بسیار گران قیمت می باشند و کمتر در دسترس عموم قرار دارند و در ایران بجز دو مورد یافت نمی شود و بیشتر برای اندازه گیری قدرت عضلات بکار برده می شود تا تمرین. در عمل کارخانجات سازنده از طریق این دستگاه ها، منحنی نیروی وارده بر عضلات را یافته و بادامک متناسب با آن تغییرات را ساخته و در دستگاه های ایزو تونیک بکار می برند. این اقدام موجب ارزان شدن دستگاه ها و مشابه شدن حرکت در دستگاه های معمولی مکانیکی با حرکت های ایزوکنیتیک شده است. علی القاعده اگر ده دستگاه داشته باشیم هفته ای سه روز و به مدت 20 دقیقه تمرین برای تقویت عضلات کافی می باشد.

برای آنکه برای شما روشن شود که آیا عضلات شما قوی و مناسب است، از آزمایشات ساده ای می توانید استفاده کنید. البته اگر بتوانید از تجهیزات کامپیوتری برای اندازه گیری عضلات استفاده کنید طبعاً بهتر و دقیق تر می باشد. برای آزمایشات ساده می توان از بارفیکس استفاده نمود. اگر کمتر از 5 بار حرکت بارفیکس را انجام دهید عضلات دست شما نیاز به تمرین و تقویت دارد [1].

### 3-6-3- افزایش انعطاف

برای داشتن انعطاف کافی باید کار از کودکی شروع شود. افزایش انعطاف مفاصل و قابلیت تغییر حالت رباط ها و عضلات در سنینی که این عضلات و مفاصل شکل گرفته اند بسیار دشوار است. با این همه نباید تمرینات انعطافی را فراموش کرد. زیرا حداقل، انعطاف بدن را باید به حد معمولی حفظ نمود و همچنین عدم انجام تمرینات انعطافی به خشکی تدریجی مفاصل و رباط ها می انجامد. گرم کردن، حرکات کششی و فشار روی مفاصل در حد شروع درد اما به ملایمت و آهستگی در حفظ و کسب انعطاف بسیار مفید است. حرکات ورزشی مناسب که هم انعطاف را زیاد می کند و هم به آمادگی بدن و قدرت عضلات می افزاید بسیار مفید فایده می باشند [3]. خلاصه: اگر عضلات شما قوی باشد مفاصل شما هم سالم می ماند و آلا دچار بیماری های مفصلی و عوارض بعدی آن خواهید شد

به هر حال ساده ترین روش برای تقویت قدرت، تمرینات ایزومتریک می باشد. مثل فشار دست به میز، فشار پا به چهارچوب در، فشار دست به چهارچوب و انقباض ارادی عضلات، استفاده از بارفیکس، حرکت شنای روی دست، به تعداد ده تا بیست بار و یک تا سه بار در روز کافی می باشد. اگر وسایل ایزوکنتیک و ایزوتونیک در دسترس باشد پرداختن به آن مفیدتر می باشد.

### نحوه ی انجام نرمش ها در هنر کونگ فو توآ

حرکات نرمشی در مرحله ی اول باید مفصل ها را گرم کرده و آماده حرکت کندو در مرحله ی دوم عضلات را گرم کرده و به کار اندازد و در مرحله ی آخر استخوانها که تمام نیروها توسط آنها مهار می شود و ستون بدن هستند زیرا در حالت عادی اولین آسیب دیدگی ها بیشتر در مفاصل اتفاق می افتد و بعد از مفاصل در عضلات و در مرحله ی آخر در استخوانها بوجود می آید [2].

پس حرکات نرمشی باید به ترتیب این نقاط بدن را گرم کرده و آماده ی حرکت و تمرین کند. در هنر رزمی کانگ فو اولین اصل قبل از ورود به نرمش یا حرکت و تمرین تمرکز حواس و آمادگی فکری برای انجام حرکات می باشد. همراهان باید توجه داشته باشند اگر اصول نرمشی رعایت نشود هر کدام از حرکات ورزشی شاید آسیب جدی به بدن وارد سازد که جبران و بهبود آن ماه ها و یا سال ها طول می کشد.

در بیشتر هنرهای رزمی منظور از نرمش و حرکات نرمشی آماده کردن بدن برای انجام حرکات و فنون با قدرت و سرعت بدون آسیب دیدن بدن می باشد. در کانگ فو علاوه بر موارد بالا منظور از نرمش بالا بردن روان تنفسی همراه (نفس سازی) و توان قلبی (افزایش پمپاژ قلبی) و به کار انداختن غدد داخلی برای بوجود آوردن نیروی

برتر و حرکت های فکری در حرکات نرمشی دسته جمعی به منظور تمرکز حواس و هماهنگی کامل فکر و جسم می باشد.

پس منظور ما از حرکتهای نرمشی در برنامه های تمرینی فقط گرم کردن بدن نیست ، بلکه در هر برنامه ی نرمشی خیلی از موارد باید رعایت شود تا فکر و جسم یک کانگ فو کار آنطور که شایسته است ساخته شود . در هر جلسه تمرینی باید بعد از گرم کردن عمومی بدن از نرمش های ویژه ای برای بالا بردن آمادگی جسمانی و پیشرفت همراهان نسبت به گذشت زمان و درجه ی همراهان استفاده شود. حرکات نرمشی نباید همیشه به یک شکل اجرا شود ، بلکه در هر جلسه تمرینی نرمش های مختلفی انجام شود .

به طور مثال در بایشگاهی که همراهان 3 روز در هفته تمرین می کنند ، 1 روز بیشتر برروی حرکتهای کششی (ایستادنامیک ) کار شود در روز دوم برروی حرکت های قدرتی بیشتر کار شود و بالا خره در روز سوم بیشتر بر روی حرکات سرعتی کار شود [3].

و در بعضی از جلسات در طول ماه حالات ترکیبی این حرکت ها انجام شود تا همراهان به یک نوع حرکات نرمشی عادت نکنند که این یک نواختی هم باعث افسردگی و سستی همراهان می شود و هم باعث می شود که بعضی از نقاط بدن بیشتر کار کرده و تقویت شود یا در اثر کار کردن زیاد حالت کوفتگی و گرفتگی وجود آید و بعضی از نقاط بدن نیز چنان بهره ای از نرمش ها نمی برد . برای از بین بردن این حالات بایدطبق برنامه دقیق از حرکات نرمشی متنوعی استفاده شود . بطور کلی در برنامه حرکات نرمشی روزانه اصول زیر باید رعایت شود :

1. نرمش های ویژه برای آمادگی عمومی بدن (فکر و جسم) انجام شود .
2. حرکات نرمشی ویژه ای برای آمادگی کمر و عضلات شکم انجام شود .
3. حرکات نرمشی برای آمادگی عضلات دست و پا انجام شود .

این اصول سه گانه باید همیشه در جلسات تمرینی رعایت شود تا از آسیب دیدگی بدن جاو گیری شود . بعد از این گونه حرکتهای نرم و اولیه ی بدن برای انجام نرمش های قدرتی و سرعتی آماده شده و هیچ مشکلی از نظر نرمشی و گرم کردن بدن بوجود نمی آید.

نمونه ای از جلسات تمرینی هفتگی برای همراهان بطور ساده چنین است :

روز اول :

بعد از حرکات نرمشی آموزش تکنیک و اجرای تکنیک (روزتکنیک)

روز دوم :

بعد از حرکات نرمشی آموزش ضربات پا (روزضربات )

روز سوم :

بعد از حرکات نرمشی آموزش مبارزه و بدن سازی رزمی (روز مبارزه)  
این برنامه برای 3روز تمرین در هفته بطور کلی طرح ریزی شده است [2].

### نتیجه گیری

سبک کانگ فوتوآ 21 یک سبک ورزش رزمی بومی می باشد که بر پایه سلامت تن و روان بنا نهاده شده است. از آن جا که قدرت از فاکتورهای مورد نیاز این رشته ورزشی است لذا نیاز به آمادگی جسمانی بالا و تقویت عضلات که باعث استقامت و قدرت عضلات می شود ، با استفاده از تکنیک ها و مهارت های لازم را دارد که در برخی موارد این تکنیک ها و مهارت ها خودسرانه و بدون آگاهی از شیوه درست آن انجام می شود و به مرور زمان آسیب های ورزشی جزئی و گاهی شدید ورزشکار را درگیر می کند ، نتایج بررسی شده در این تحقیق نشان می دهد با توجه به موارد ، روش ها و تکنیک هایی که در سبک کانگ فوتوآ 21 وجود دارند آمادگی جسمانی از موارد مهم برای انجام این سبک ورزش می باشد و این امر برای در برگرفتن هر چهار فاکتور مناسب که آمادگی جسمانی

مناسب را به دنبال دارد باید به صورت اصولی انجام شود ، در واقع بر اساس اصول اولیه این رزم، همه تکنیک ها بر مبنای تمرکز و قدرت عضلات انجام می شود یعنی نرمش هایی که برای این ورزش در نظر گرفته می شود، اکثر بر اساس تقویت عضلات و هوازی برنامه ریزی شده اند.

## منابع

- [1]. بخش پژوهشی سبک کانگ فوتوآ 21، راهدان مهدی طالبی پور ، 95/8/2 ، 16 تیر 1400 استناد
- [2]. دانشنامه آزاد ویکی پدیا.
- [3]. وب سایت رسمی سبک کانگ فوتوآ 21. پنجشنبه 16 آذر 1391 مسلم اسلامی ، 16 تیر 1400 استناد
- [4]. <http://kungfutoakermanshah.blogfa.com/> ، طریقت دانایی ، دوشنبه هفتم مرداد 1392 ، 16 تیر 1400
- [5]. <http://toa21yazd.blogfa.com/post/47>
- [6]. <http://www.kungfutoa21-iran.blogfa.com/> ، علی محمد پور ، 1393/3/9



[7]. <https://www.beytoote.com/sport/sport-history/kung-fu1-toa.html> ، سلامت ورزش،

1390/8/4

[8]. <https://namnak.com>، پوریا امین پور، آمادگی عضله ، مرداد 89

[9]. <http://toa21yazd.blogfa.com/post/47> ، گروه نویسندگان ورزشیاری، 1394/3/6 ، 17 تیر

1400 استناد

[10]. <http://ilamwako.blogfa.com/post/34>

[11]. <http://hasannejat.blogfa.com/post/340> ، عطالله محمدیان ، هماهنگ ، پاییز 88

[12]. <http://kng21.ir/>

[13]. <http://kungfutoa7.blogfa.com/post/36> گروه ت.ب.ا هشتم تیر 1387 ، استناد 17 تیر

1400