

گزارش ویژه کنگره ۵۱ام

سال دوم - شماره ششم
۶

فصلنامه
علمی
فرهنگی
ورزشی
انجمن وسبک
کانگ فوتو ۲۱



خاصیت های موجی بر مدار های هندسی تن
خشم در ورزشکاران و غیر ورزشکاران
آموزش تکنیک سیما کی یتو

معرفی دانشکده عجب شیر
+ آلبوم تصاویر همراهان



سرمقاله ...

پیام های جهانبانان به مناسبت کنگره ۵۱ ام ...

گزارش ویژه کنگره پنجاه و یکم ...

آلبوم تصاویر همراهان کانگ فو توآ ۲۱ ...

اهمیت تکنیک و آزمون های فنی...

خاصیت های موجی بر مدار های هندسی تن...

بررسی خشم ورزشکاران و غیر ورزشکاران شهر تهران ...

حقیقت هنر های رزمی ...

تفاوت درد ها در فعالیت های جسمانی ...

آموزش اصولی تکنیک های کانگ فو تو ۲۱ (سیما کی تو) ...

یک خاطره از کنگره پنجاه و یکم ...

گزارش افتتاح دفتر انجمن کانگ فو توآ ۲۱ زنجان ...

معرفی دانشکده کانگ فو توآ ۲۱ عجب شیر

فرهنگستان ...

کافه کتاب ...

نظریه صد میمون ...

سرمقاله



ششمین شماره فصلنامه سوتو در حالی چاپ می گردد، که توسط دیوان عدالت اداری جمهوری اسلامی ایران یکی دیگر از اعمال خلاف قانون فدراسیون کونگ فو برملا گردیده است. رای شماره ۴۳۶ مورخ ۹۴/۰۴/۱۵ هیات عمومی دیوان عدالت اداری، با موضوع درخواست ابطال بخشنامه شماره ۲۴۸/۱۲/۲۹۰۶-۱۰/۱/۱۰ فدراسیون کونگ فو ۱۳۸۹ ، بخشنامه ای را که در آن فدراسیون کونگ فو بر خلاف قانون حکم بر ابطال و تعویض احکام مربیگری صادره سال های قبل داده بود، باطل و ملغی اعلام می نماید. این رای پس از شکایت راهدان جحت ا. طالبی از مربیان شهرستان لار از این فدراسیون صادر شده است و بار دیگر بر حقانیت همراهان کانگ فو توآ ۲۱ صحنه گذاشته و ثابت نمود که در جمهوری اسلامی اگر برای احیای حق خود از مجاری قانونی اقدام نمایید یقیناً به مقصود خواهید رسید و این از برکات انقلاب و نهضت خمینی کبیر (ره) و رهبری پیروفرزانه ای چون سید علی خامنه ای (مد می باشد.

هم از این رو انجمن کانگ فو توآ ۲۱ مصرانه در جهت احقاق حق خود از طریق مجاری قانونی و قضایی به حرکت خویش ادامه خواهد داد تا آنان که تاب تحمل پیشرفت ها و دستاوردهای عظیم این سبک مردمی را ندارند و هر روز به بهانه های واهی و ادعاهای بی اساس و موهن سعی در تخریب وجه این هنر رزمی ملی دارند و هر از گاهی در پی صدور بخشنامه ها و آیین نامه های غیرقانونی هستند، بر جای خود بنشینند.

لذا شایسته است به نمایندگی از همراهان کانگ فو توآ ۲۱ از زحمات ارزشمند راهدان غلامحسین مقدم مسئول دفتر حقوقی سبک و همکاران ایشان صمیمانه سپاسگزاری نماییم و از بن جان به ایشان تقدیم کنیم نوای وحدت آفرین طریقت دانایی را ... (توآ).
آدرس های اینترنتی رؤیت رای دیوان عدالت اداری در خصوص ابطال بخشنامه فوق الذکر

سایت دیوان عدالت اداری:

http://www.divan-edalat.ir/show.php?page=ahoshow&id=۹۷۷۶

سایت روزنامه رسمی کشور به آدرس:

http://www.rnk.ir/Laws/ShowLaw.aspx?Code=۵۱۸۶

پیام های جهانبانان بمناسبت کنگره ۵۱ ام

جهانبان جمشید فلاح

به نام خداوندگار هستی بخش

با سلام و تقدیم توآ ۲۱

عبور باید کرد و از مرز تاریکی های تن باید گذشت .هم نورد با افقهای دور باید شد و گاه در رگ یک حرف خیمه باید زد که کیست انسان.

کنگره زبان گویای طریقت داناییست که کانگ فو توآ ۲۱ زخمی در بدن ندارد، یک پایگاه علمییست انتقال ارزشهای علمی ۷ مایگاهیست که آگاهی ذهن بر حقایق دنیاست ، کشف حقیقت از واقعیت هر چیز با تکیه بر اندیشه ، عقل ، دانش ، علم و حرمت می باشد و پنجاه و یکمین کنگره علمی فرهنگی ورزشی انجمن و سبک کانگ فوتوآ ۲۱ یک پیوند ناگسستنی بود بین مجموعه و ریشه های اصلی آن پیشکسوتان بحق تاریخ نیم قرن طریقت دانائی ، ما در برکه نمی مانیم تا گند آب شویم و متعفن گردیم ما بسوی فراوانی و یکی شدن حرکت می کنیم تا در اقیانوس بیکران من تو ما از هر گونه پستی و پلیدی و آلودگی تطهیر شویم تا به راز فرهنگ متو آگاهی یابیم .

توآ ۲۱

خدامتان جهانبان جمشید فلاح

جهانبان جمهور فلاح



جهانبان جنتی

بنام یکتای بی همتا

ای همراهان ! به ره آیید

گویند طریقت کانگ به پاس تلاشها و کوششهای آغازین همراه به او اقتدار ، توان و آگاهی می بخشد . همراهانی که در جاذبه اقتدار خویش قرار گرفته و دچار نوعی خود شیفتگی ، غرور و تعصب بی پایه شده و خویش را از راه جدا و از سیر در طریقت باز نگه می دارند از شاه راه دور و در وادی حیرت و سردر گمی گرفتار می شوند . کانگ فو توآ ۲۱ مفهومش ارمان زندگی است ، آنان که با کانگ فو زندگی کرده اند . تمام تلاشها ، غم و شادیها ، امید ها و سرخوردگی ها ی خود را دریافته و سپس ساخته اند . همه ی ما میدانیم که توآ با خون و رگ و پوست آنها عجین شده . تلاشها ، رنجها ، تعهدها و هدف را احساس می کنند و گامهایی تازه به سوی حقیقتی متعالی بر می دارند .

ای همراهان ارا به موفقیت خود را به اسب اراده زین کنید که همانا موفقیت چیزی جز طریقت دانایی نیست .

در طریقت کانگ ! همراه آگاه و زیرک به قدرت و توانایی حقیقت خویش واقف می باشد و از فرا گرفته های خود به دنبال بلندپه های پنهان خویش برای تعالی می باشد .

چه زیباست پیامبرگون موسی وار در وادیه طوی به ندای فخلع نعلیک (پا برهنه شو همراه) گوش جان از همه کفشها و پای افزارهای توهم و تردید جدا ، پاک و صافی پا به ره نهمیم که راه در جهان یکی است و آن راه راستی و درستی است که آن راه منتهی به رهای است .

ای همراهان به ره آیید

تو، آ

توآ، پنجاه یکمین کنگره سراسری انجمن کانگ فو توآ ۲۱ در واقع نشان دادن هویت و ریشه ی واقعی مان که جریان آن در رگهای اساتید بزرگ این فن در ارتش که با فدا نمودن جان خودشان در راه دین و انقلاب ووطن وبا شهادت شان راه استقامت در برابر زورگویان و جباران زمان را به ما آموخته اند ، هزاران توآ و هزاران درود بر همت و شرافت انسانی و اسلامی شان.

سوتو | فصلنامه علمی - فرهنگی - ورزشی سبک جهانی کانگ فو توآ ۲۱ - شماره مجوز: ۹۲/۳۲۹۷۲

صاحب امتیاز : انجمن کانگ فو توآ ۲۱ (به شماره ثبت ۲۱۵۶۵)

مدیر مسئول: دکتر رسول آهنگری ملکی

سردبیر : مهندس مهدی عبدلی ندیکی

گروه تحریریه : معاونت های فرهنگی مناطق و دانشکده های کانگ فو توآ ۲۱

همکاران این شماره : جهانبان علی نبی زاده،جهانبان جمهور فلاح ، جهانبان جمشید فلاح، جهانبان محمد جنتی، جهانبان رامین پناهی، سیر راهبان حسن جنتی، سیرراهبان علی محمودی، سیرراهدار یوسف جنتی، سیرراهدار مسعود نوری، راهدان ابودر شاهی ،راهدان مجتبی اسماعیلی، راهدان یحیی اسکندری ، راهدان حسن مقامی ، راهدان مجتبی روستا ، سیر راهدان هادی ضیا قاسمی، بایارمه توحید زارع، بایارمه محمد جواد یوسفی، بایارمه منصور طهباسبی، همراه رضا بیک،همراه مهدی نصیری و همراه فرشته دور اندیش

طراحی و صفحه آرایی : جواد پارسا

آدرس دفتر نشریه : تهران - یافت آباد -انتهای بلوار معلم-نبش سه راه جواد زندیه-ساختمان بنفشه-پلاک ۱۰۶ -طبقه اول- واحد ۲ | تلفکس: ۰۲۱۶۶۲۱۸۳۳۵

www.KUNGFUTOA21.org | soto@kungfutoa21.org

با همکاری گروه تربیت بدنی مرکز علمی - کاربردی شهرستان شهر بابک | تلفکس : ۰۳۴۳۴۱۳۳۰۲۰

«چاپ مطالب و مقالات اشخاص لزوما بیان کننده دیدگاه این نشریه نیست»

جمعه ۲۳ مرداد ۹۴ بار دیگر تاریخ طریقت دانایی شاهد حماسه ای پر شور و به یاد ماندنی بود. پنجاه و یکمین کنگره سبک و انجمن کانگ فو توآ ۲۱ در فضایی سرشار از عطر معنویت، رشادت و شهادت و با حضور دریاگون سرخپوشان و همراهان طریقت دانایی در سپاس از کرامت انسانی شهداء و جانبازان دوره ۵۲ دانشکده افسری امام علی (ع) ارتش جمهوری اسلامی ایران برگزار گردید.

با حضور ۱۰۰۰ نفر از ورزشکاران، مربیان و پیشکسوتان از سراسر کشور



این همایش با شکوه با نوای دلنشین راهدان قاسم زاهدی آغاز گردید که ایاتی از کلام خداوند را در رسای شهداء تلاوت نمودند که (وَلَا تُحْسِبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْواتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ).

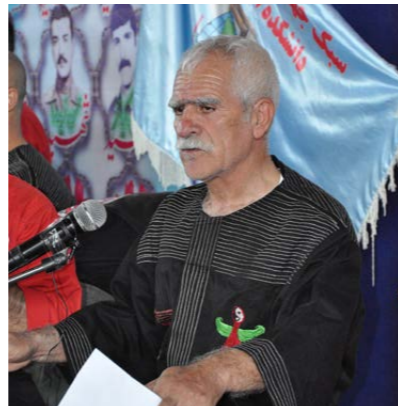
سپس غریو غرور آفرین سرود ملی جمهوری اسلامی ایران از زبان هزار و صد کانگ فو کار حاضر در سالن برخاست و همگی به پرچم مقدس میهن ادای احترام نمودند. دقایقی از شروع مراسم نگذشته بود که عطر حضور خانواده شهید سرلشکر فولادوند و جانبازان عزیز امیران سرلشکر میرزایی، پرویزی و برزگری و برخی دیگر از دلیرمردان دوره ۵۲ دانشکده افسری ارتش که در سالهای نه چندان دور همراه و همزمزم راهبان سلامی (بنیان گذار سبک کانگ فو توآ ۲۱) بوده اند، فضای سالن را عطر آگین نمود.



راهدار زاهدی از قاریان برجسته کشوری و از پرسنل نیروی انتظامی



راهبان دکتر سلامی به حضار و مدعوین و مسئولین حاضر در سالن خیر مقدم گفتند و همایش ادامه یافت. پخش کلیپ وصیت نامه شهید عاشوری با صدای مقام معظم رهبری فضای سالن را سرشار از حس شهادت نمود و سپس حجت الاسلام و المسلمین آقا بابا دقایقی را در رابطه با شهداء و وظایف جامعه در قبال آنان خصوصاً وظایف جوانان به ایراد سخنرانی پرداختند.



▲ بعد از حضور جناب دکتر حکیم پور (عضو محترم شورای شهر تهران) و جناب آقای حضرتی (رئیس اسبق فدراسیون کونگ فو) و جناب استاد میرگلی (از اساتید سبک توآ) و جناب استاد معصولی (رئیس سبک کونگ فو توتایما) مراسم تجلیل از خانواده شهداء و جانبازان یاران ۵۲ انجام گردید و لوح یادبود و تندیس کنگره به همسر شهید جهانگیر پولادوند و همسر شهید خلیبان محمود آذرکمند، جانبازان غیور اکبر میرزایی، حسین برزگری، عزیز پرویزی و سلیمان محبوبی تقدیم گردید.



همراهان کانگ فو توآ ۲۱ در حال تدارکات برگزاری کنگره



ورود کاروان های ورزشی کانگ فو توآ ۲۱ از شهرها و استانهای مختلف کشور



مقدمه
 امروزه نقش نهادهای غیر دولتی (NGO) ها در توسعه پایدار کشور ها امری انکار ناپذیر است. بر همین اساس نظام جمهوری اسلامی ایران که خود بر پایه یک حرکت مردمی بنیانگذاری شده است با حمایت و گسترش سازمان های مردم نهاد همواره در جهت ایجاد یک جامعه سالم و با نشاط تلاش نموده است. توجه به اصل ۴۴ قانون اساسی و تشکیل صدها سازمان مردم نهاد و وجود قوانین و آیین نامه های گوناگون در خصوص حمایت از این سازمانها از جمله مصادیق اهمیت نهادهای مردمی در جمهوری اسلامی ایران است. در سالی که از سوی مقام معظم رهبری به عنوان سال دولت و ملت، همدلی و همزبانی نام گذاری گردیده، سازمان های مردم نهاد به عنوان عینی ترین نمونه مشارکت ملت در رشد و توسعه جامعه می توانند نقشی کلیدی در ایجاد همدلی و همزبانی مابین ملت و دولت ایفا نمایند. انجمن کانگ فو توآ ۲۱ به عنوان یک سازمان مردم نهاد از سال ۱۳۸۵ با مجوز هیات محترم وزیران و تحت نظارت وزارت کشور مشغول به فعالیت شده است، این انجمن علمی، فرهنگی ورزشی بوده که با هدف گسترش سبک کانگ فو توآ ۲۱ و حمایت از ورزشکاران این رشته تاسیس شده است و دارای پیشینه درخشانی است که وجود پتانسیل هایی همچون ۱- داشتن دانشگاه اختصاصی علمی کاربردی ۲- داشتن انجمن کانگ فو توآ ۲۱ در وزارت علوم و برگزاری ۵۰ کنگره علمی فرهنگی ورزشی اختصاصی در سطح ملی و منطقه ای ۳- داشتن انجمن بین المللی فنلاند و عضویت این انجمن در سازمان ملل متحد و شورای بین المللی علوم ورزشی و تربیت بدنی آلمان (ICSSPE) ۴- احداث ۱۵ مرکز اختصاصی آموزشی کانگ فو توآ ۲۱ و فعالیت در ۲۲ استان کشور ۵- اخذ مجوز فصل نامه سوتو (طریقت دانایی) از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۶- اخذ مجوز از سازمان تربیت بدنی از سال ۷۹ از جمله افتخارات آن است. در ۲۳ مرداد ماه ۱۳۹۴ انجمن کانگ فو توآ ۲۱ با کمک مسئولان محترم وزارت کشور و حمایت و پشتیبانی مادی و معنوی شهرداری منطقه ۶ تهران، ستاد توان افزایی و حمایت از سازمان های مردم نهاد شهر تهران و پایگاه اطلاع رسانی شهیدای ارتش، اقدام به برگزاری پنجاه و یکمین کنگره علمی فرهنگی ورزشی خود نمود. این کنگره که با روز کرامت انسانی و حقوق بشر اسلامی مقارن بود، به مناسبت گرامی داشت یاد و خاطره ۳۳ شهید کانگ فو کار دوره ۵۲ ارتش جمهوری اسلامی ایران (دانشکده افسری امام علی (ع) و جانبازان و ایثارگران این دوره که به گروه یاران ۵۲ مشهور می باشند، برگزار گردید. آنچه در ادامه می آید گزارش تصویری این کنگره حماسی و با شکوه است.

دبیرخانه پنجاه و یکمین کنگره علمی فرهنگی ورزشی کانگ فو توآ ۲۱



تجلیل از جانباز سرافراز سرلشکر
اکبر میرزایی



تجلیل از همسر محترم امیر
سرلشکر شهید جهانگیر پولادوند



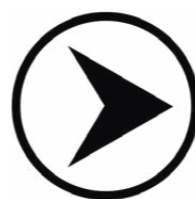
تجلیل از جانباز سرافراز سرلشکر
حسین بزرگری



تجلیل از همسر محترم خلیان
شهید محمود آذرکمند



تجلیل از فرمانده دلاور یاران ۵۲
امیر سرلشکر فضل آ. ربانی



تجلیل از خانواده محترم شهید
سرلشکر ناصر فراهانی

یاد اعضاء رحلت کرده سبک و انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ هرگز از خاطر همراهمان پاک نخواهد شد

تندیس و لوح یادبود کنگره تقدیم خانواده محترم آنان گردید.

از سوی انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ به پاس همکاری بی دریغ مسئولین محترم وزارت کشور، شهرداری منطقه شش تهران، ستاد توان افزایی سازمانهای مردم نهاد، پایگاه اطلاع رسانی شهداء ارتش، انجمن پیش آهنگان شهر تهران و برخی مسئولین دیگر، لوح یادبود و تندیس کنگره به این عزیزان اهداء گردید.



تندیس از خانواده همواره مرحوم اهدار حیدر مصطفی پور (از شهرستان مهاباد)
تندیس از خانواده همواره مرحوم اهدار حیدر مصطفی پور (از شهرستان مهاباد)



تندیس از خانواده همواره مرحوم اهدار علی محمدی (از شهرستان قزوین)
تندیس از خانواده همواره مرحوم اهدار علی محمدی (از شهرستان قزوین)



تندیس از خانواده همواره مرحوم بابارومه علی سیدی (از شهرستان رفسنجان)
تندیس از خانواده همواره مرحوم بابارومه علی سیدی (از شهرستان رفسنجان)



تندیس از خانواده همواره مرحوم محمدی حسینی و حسینی انصاری (از شهرستان بوشهر)
تندیس از خانواده همواره مرحوم بابارومه رحیم علی سوری (از شهرستان ساکنان)



تجلیل از جانباز سرافراز امیر سرلشکر عزیز پرویزی



پس از تجلیل از یاران ۵۲ تنی چند از مریبان و اساتید کانگ فوتوآ ۲۱ به اجرای حرکات رزمی و تکنیک های کانگ فوتوآ پرداختند.



عصر پس از انجام مراسم شالبندان ۸۹ نفر از همراهان مفتخر به ترفیع به مقطع بالاتر، از گی قرمز تا

در ادامه این کنگره و در بخش

سیر قهوه ای شدند.



اجرای زنده موسیقی فولکلوریک آذربایجان توسط تنی چند از همراهان کنگه فو توأ ۲۱ از شهرستان تبریز بخش دیگری از برنامه های صبح را شامل می شد که مورد توجه حضار در سالن واقع گردید و پس از آن استاد اکبریان نویسنده کتاب مثنوی توأ ۲۱ در رابطه با این کتاب مطالبی را به همراهان و حضار در سالن توضیح دادند و ابیاتی از این کتاب را تشریح نمودند.



در بخشی از مراسم نیز جناب آقای مهندس مقدم معاون محترم ستاد توان افزایی و حمایت از سازمانهای مردم نهاد شهر تهران پیرامون فعالیت های این ستاد و برنامه های شورای شهر تهران در زمینه تقویت سازمانهای مردم نهاد سخنانی را ایراد نمودند و حضور پرشور همراهان را از اقصا نقاط میهن اسلامی گرامی داشتند.



ارائه مقالات علمی همواره بخش اصلی کنگره های کنگه فو توأ ۲۱ می باشد در این کنگره نیز چهار مقاله علمی توسط معاونت پژوهشی به دبیرخانه کنگره ارائه گردید که به علت یک روزه بودن کنگره یک مقاله علمی با عنوان (انتقال نیرو در هنرهای رزمی) توسط سیراهدان بهادر قیصرپور ارائه گردید.



حضور پر رنگ بانوان، و اثبات توانایی فنی و تکنیکی آنان مثال زدنی بود. در این کنگره ۱۴ نفر از بانوان مفتخر به دریافت ترفیع شدند.



پس از انجام ترفیعات بخش اصلی همایش رزمی آغاز شد، فارس، تُرک، لُر، کُرد، مازنی و گیلکی در حلقه ای از اتحاد، هنرنمایی یکدیگر را به نظاره می نشینند، هیچ کس به حذف یا رقابت با دیگری نمی اندیشید! همه از یک چیز می گویند، و آن چیزی نیست جزء اتحاد و همبستگی، یکی شدن، تبدیل من به ما (متو)، تا ایران را در ورزش های رزمی از وابستگی به بیگانگان رهایی بخشیم.





وداع همراهان، مربیان و جهانبانان کانگ فو توآ ۲۱ تا سالی دیگر و کنگره ای دیگر



حسن ختام این کنگره اجرای تکنیک های کانگ فو توآ ۲۱ توسط استاد دکتر احمد سلامی بود.

اهمیت تکنیک و آزمون های فنی

جهانبان رامین پناهی، معاونت فنی سبک

به نام خدوندگار هستی بخش

بار خدایا چگونه زندگی کردن را تو به من بیآموز چگونه مردن را خود خواهم آموخت

با سلام وادب خدمت تمامی همراهان و رهروان صدیق طریقت دانایی همه می دانیم که تکنیک و مسائل فنی به منزله دریچه ی کانگ فوتوآست هر همراه جدیدی که به طریقت ورود می یابد گام اولش تکنیک و قابلیت های جسمانی است یعنی راهدان و مربی کانگ فو اولین جاذبه اش برای افراد علاقه مند به رشته رزمی تکنیک و قابلیت های فنی و مهارتی خود اوست پس اهمیت مسائل فنی برایمان پوشیده نیست با رسالت راهدان، راهدار و راهبانی نیز آشنا بوده و بر نقش خطیر آن در امر هدایت و تعلیم و تربیت واقفیم از زمانیکه در طریقت چشم باز کرده و ره پوییده ایم ، تن و روان به عنوان دو پای طی طریق بلکه دو بال عروج و سیر تعالی در عالم طریقت معنا یافته .پس برایمان به عنوان یک رسالت دار حرکت جایگاه مسائل فنی و نهایتاً تن میرهن وآشکار است تا جاییکه یکی از ۷ مایگانه کانگ فو را به خود اختصاص داده است.

انسان به عنوان موجودی خود آگاه ، آزاد و آرمان طلب با ماهیتی پیچیده همواره در مرحله آزمون است در برابر آزمون های نفسانی ، مادی و شهوانی در برابر تمایلاتی چون زر و زور و تزویر . اساساً یکی از ابعاد خلقت نوع بشر آزمون اوست و اینکه چقدر به پیمان الست خود پای بندیم و چقدر در مسیر انسان شدن گام برداشته ایم.

مسئولین فنی مناطق و دانشکده ها به عنوان سکاندار قابلیت های فنی بایستی در حفاظت و حراست از نوامیس کانگ فوتوآ ۲۱ در حیظه تن کوشا باشند و این میسر نیست جز با آموزش صحیح و آزمون های پایا. آزمون فنی در طریقت دانایی چیزی جز ارتقای دانش و قابلیت های فنی نیست اصلا آزمون نوعی آموزش است برای تعالی و سیر تکاملی همرا. آزمون طی مرحله ای ست که همراه و راهدان قابلیت ها و درسهای خود را در عرصه فن و تکنیک به کمیته آزمون پس می دهد.

یک همرا، یک راهدان، راهدار و ... هر لحظه در مرحله آزمون است برای آزمون فنی نیازی به آماده شدن، نیاز به مرور خطوط و مراحل فنی نباید داشته باشیم، یک کانگ فو کار واقعی در هر لحظه و زمان و مکان بایستی برای آزمون و ارائه مطلوب و شایسته خطوط و مدارج فنی اش آماده باشد چرا که تکنیک جزیی از وجود اوست. پس دست به دست هم دهیم تا تمامی همراهان در دانشکده ها و مناطق در هر سطح از کار، مراحل آزمونی که در واقع مرحله ای از پخته شدن آنهاست را با موفقیت طی نمایند. یادمان باشد ما اولین آزمون را به خودمان به تجربه هایی که کرده ایم ، به زحماتی که در راه طریقت کشیده ایم به عرق هایی که ریخته ایم به محرومیت هایی که کشیده ایم خواهیم داد نه هیأت آزمون هر منطقه، واین آزمون چیزی جز سکوی پرتاب و رسیدن به ترقی و تعالی و خدمت به همنوع نیست و عدم موفقیت در آن برایمان تلاشی دگر باره خواهد داشت برای آغاز مجدد هزار راه نرفته ی همراهی در رسیدن به هدف.

موفق و سربلند و پیروز باشید

خاصیت های موجی بر مدارهای هندسی تن

کنترل امواج مغزی خود را بدست بگیرید !

تحقیقات نشان داده اند مغز قدرت یادگیری ویژه ای دارد... حاصل عملکرد مغز انسان چیست؟

امروزه ثابت شده است که الگوی امواج مغزی انسان هاست که صورت‌های مختلف روانی آنها را به وجود می‌آورد. در واقع کارکرد مناسب یا نامناسب مغز ما سبب طبیعی بودن یا غیرطبیعی بودن تولید امواج در مغز می‌شود. اختلالات مختلف روانی در حقیقت حاصل کارکرد نامناسب مغز و در نتیجه تولید الگوی ناصحیح امواج مغزی می‌باشند. لذا مغز انسان نیز مانند هر سیستم پیچیده دیگری نیاز به تنظیم و رفع نواقص دارد. نکته مهم و جالب توجه این است که خود مغز می‌تواند خودش را تنظیم و به روز کند؛ فقط کافی است که از وضعیت خود آگاهی پیدا کند. لذا همه کاری که باید انجام دهیم آگاهی یافتن از مدل نامطلوب کارکرد مغز و سعی در تنظیم مجدد آن می‌باشد. در این مبحث ابتدا به معرفی برخی از امواج مغزی می پردازیم.

انواع امواج مغزی در انسان

امواج مغزی انواع و کارکردهای متفاوتی دارند و برحسب فرکانس به انواع مختلف تقسیم می‌شوند (امواج سریع‌تر دارای فرکانس بیشتر، و امواج آهسته دارای فرکانس کمتر هستند). همه این امواج در تمام اوقات وجود دارند اما در شرایط مختلف کار کردی، غلبه با موج خاصی است.

امواج دلتا

امواج دلتا، امواج فرا آگاهی و سیستم ارتباطی به آگاهی چند بعدی هستند. بلندترین دامنه و پایین ترین فرکانس (۴-۵ هرتز) را دارند. فرکانس این امواج به صفر نمی رسد؛ زیرا داشتن فرکانس صفر به معنای مردن است. امواج مغزی افراد در حالت کما شباهت به امواج مغزی دلتا دارد. امواج دلتا عمیق ترین حالت خواب سنگین است.

امواج تتا

امواج تتا، با فرکانس ۴ تا ۷ هرتز، به عمیق ترین تجارب مدیتیشن و خلاقیت مرتبط می باشند. امواج تتا، از آلفا و بتا آرمانزند و دامنه بزرگتری دارند. دستیابی به امواج تتا معمولا در زمان خواب ممکن می شودوقتی می خواهیم بخوابیم، ابتدا امواج بتا فعال هستند؛ کم کم امواج آلفا ظاهر می شوند و بعد تتا و دلتا. وقتی بیدار می شویم، امواج مغز ما در جهت برعکس از دلتا و سپس تتا به آلفا و در آخر به بتا تغییر می کنند. در بیداری، روش هایی برای تغییر امواج از حالت سریع و نامنظم بتا به حالت های آرام تر (مثل آلفا) وجود دارد. ما توانایی آرام کردن افکار و خارج کردن ترس ها و آشفتگی های درونی خود را با تمرکز داریم. استفاده از مانتراها و یا جملات مثبت می تواند افکار منفی را از بین ببرد.

امواج آلفا

امواج آلفا مانند پلّی، آگاهی و ناخود آگاه یا فرآگاهی را بهم متصل می کنند. وقتی ما در حال استراحت هستیم، امواج مغزی از امواج بتا به امواج آلفا تغییر می کنند و در این حالت فرکانسی بین ۸ تا ۱۲ هرتز دارند. در حالت آلفا (برعکس حالت بتا) ما به زمان و مکان محدود نیستیم. این امواج ما را از نیمکره منطقی چپ مغز رها کرده و اجازه می دهند که به قسمت خلاق و شهودی نیکره راست مغز دست یابیم. بسیاری از هنرمندان، دانشمندان و ورزشکاران موفق نیز به طور آگاهانه یا نا آگاهانه خود را در حالت آلفا می برند تا بهترین اجرا یا الهام خود را بدست آورند. امواج آلفا منشأ خلاقیت، سرعت بخشی در یادگیری، ارتقای وضعیت روانی، و کاهش استرس است.

امواج بتا

بیشتر لحظات بیداری خود را در حالت بتا به سر می بریم که در آن امواج مغزی با فرکانس ۱۳ – ۳۹ هرتز مرتش می شود. در حالت بتا، توجه ما بر دنیای بیرون و افکار روزمره و به تعریفی بر فعالیت های منطقی نیکره چپ مغزمان متمرکز است.

نوروفیدبک چیست؟

ورزشکاران، بدن‌هایشان را به روش‌های مختلف اما با هدف مشترک رسیدن به بهترین کارایی و عملکرد ممکن پرورش می‌دهند. شما اغلب عضلاتتان را آماده می‌کنید اما به اهداف بزرگتان دست پیدا نمی‌کنید. مانعی سر راه شما قرار دارد و آن در بسیاری از مواقع فعالیت‌های مغز شماست. با استفاده از نوروفیدبک می‌آموزید که چگونه بطرز مؤثر و کارآمدی مغزتان را برای رسیدن به شرایط مطلوب اصلاح و تربیت نمایید.

نوروفیدبک در واقع یک فرایند آموزشی است که در آن مغز خود تنظیمی را فرا می‌گیرد. در طول آموزش، فعالیت مغز توسط اداره هشیار و ناهشیار توجه کنترل می‌شود. یادگیری هشیارانه زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در می‌یابد که چطور سیگنال فیدبک به توجه و وضعیت ذهنی او ارتباط پیدا می‌کند. قسمت عمده یادگیری در سطح ناهشیار اتفاق می‌افتد، جاییکه مغز تدریجا می‌تواند بصورت مستقیم و خودکار سیگنال فیدبک را کنترل کند. مهارت‌های جدید که بصورت آگاهانه و نا آگاهانه بدست آمده‌اند در طول آموزش درونی می‌شوند و بطور خودکار به فعالیت‌های روزانه فرد منتقل می‌شوند. این کار درست مانند یادگرفتن رانندگی است. همانطور که رانندگی پس از یادگیری کامل به صورت یک سری اعمال خودکار در می‌آید و هیچگاه فراموش نمی‌گردد، مهارت‌هایی نیز که مغز در طی آموزش نوروفیدبک فرا می‌گیرد ماندگار خواهند بود. بنابراین نوروفیدبک به مغز کمک می‌کند تا یاد بگیرد که چطور خودش را تنظیم و نواقص عملکردی خود را برطرف نماید. لذا هیچ‌گونه دستکاری یا مداخله ماده خارجی وجود ندارد که بخواهد عوارض جانبی داشته باشد یا وابستگی ایجاد کند. با نوروفیدبک ما تنها مهارت‌های جدیدی را فرا می‌گیریم، مهارت‌هایی که ما و مغزمان را بیش از پیش توانمند می‌سازد.....

ادامه دارد



انواع تکنیک سیمای کی یتو : ▼

۱- تکنیک سیمای کی یتو نفوذی: که با یک جابجایی در راتو و پیشروی اجرا می شود (جبرأتو سیمای کی یتو)



۲- تکنیک سیمای کی یتو پیچشی: با یک چرخش اضافی اجرا می گردد (دُران سیمای کی یتو)



۳- تکنیک سیمای کی یتو پرشی: عبارت است از سیمای کی یتویی است که با پرش اجرا می گردد. (تورانما سیمای کی یتو)



نرمنش های تقویت کننده تکنیک سیمای کی یتو



کاربرد تکنیک: در حالت کلی سیمای کی یتو یک تکنیک تهاجمی است که از آن برای ضربه به حریف استفاده می شود ولی این تکنیک کاربرد دفاعی نیز دارد که برای دفاع ضربات دست و پا مورد استفاده قرار می گیرد.

مراحل اجرا تکنیک سیمای کی یتو :

۱- پای عقب را از راتو به جلو و در کنار پای ستون قرار می دهیم، بدن به زاویه ۴۵ درجه رفته و در مخالف تکنیک پیچش می گیرد.



۵- پا در انتهای زاویه ۴۵ درجه جمع شده و به محل استقرار اولیه (راتو) بر می گردد.



نکته ۱: پای ضربه زننده از مچ شکسته و تیغه پاشنه پا رو به هدف می باشد. باید دقت کنیم که مچ پا و پنجه پا یک زاویه ۹۰ درجه را تشکیل دهد.

نکته ۲: چنانچه در اجرای سیمای کی یتو، پا بعد از ضربه به هدف، به حرکت خود ادامه ندهد بلکه همان مسیر رفت تا هدف را برگردد تا دوباره بحالت راتو برسد به آن (سوتوکه) می گویند.

آموزش اصولی تکنیک های کانگ فو توآ ۲۱ (قسمت پنجم)

این شماره :

ضربه (سیمای کی یتو)

به قلم

جهانبان محمد علی جنتی

و با تشکر از جهانبان رامین پناهی

این تکنیک از دوکلمه (سیمای) و (کی یتو) تشکیل شده است. کی یتو مادر تکنیک های کانگ فو توآ است، یعنی هر تکنیک پای که در کانگ فو زده می شود از کی یتو منبث شده است کی یتو یعنی کی هستی تو، کی هستم من، خطاب وندای همراه به خویشتن که کیستم من، ماهیت و وجود من چیست؟ کی یتو بیان حدیث « من عرفه نفسه » برای رسیدن به « فقد عرفه ربه » است.



۲- پای ضربه زننده جمع شده و به طرف هدف حرکت می کند



(سیمای) بیان نمود این بودن است سیمای، سیمای، چهره نمود و معرفی است که همراه از این بودن، از این ماهیت ارائه می دهد.

سیمای تجلی از من کیستم است. بعضی ها بودشان با نمودشان یکی نیست یعنی آنچه که هست و آنچه که از خود نشان می دهد برهم منطبق نیست. کانگ فوکار بایستی بودش با نمودش و آنچه که از خود می نماید یکی باشد، انسان بایستی ظاهرش با باطنش مطابقت نماید.

۳- پای ضربه زننده از مفصل زانو با کشش کامل پا از ناحیه لگن به سمت محل اصابت ضربه برای اعمال حداکثر نیرو باز شده و با تیغه و پاشنه ضربه وارد می شود. (بدن به نقطه صفر بر می گردد)



شمای کلی تکنیک سیمای کی یتو : تکنیک سیمای کی یتو را از راتو یا یتو می توان اجرا نمود، پای که روی زمین قرار دارد در استقرار کامل می باشد و زانوی پای استقرار حدود ۵ تا ۷ درجه زاویه دارد. بدن کاملاً عمود بر زمین و لحظه کوبش بدن یک پیچش به طرف داخل دارد که این پیچش به علت دوران و حرکت تکنیک برای افزودن قدرت آن در بدن بوجود می آید. پای که ضربه را انجام می دهیم کاملاً کشیده و از زاویه ۴۵ درجه داخل به ۴۵ درجه خارج از بدن مسیر ضربه را طی می نماید، پا از مچ شکسته و تیغه پاشنه آن به طرف بیرون می باشد.



افتتاح دفتر انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ زنجان با حضور مسئولین ارشد استان



به گزارش روابط عمومی انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ زنجان، همزمان با ایام پر خیر و برکت ماه میهمانی خدا، دفتر انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ استان زنجان رسماً افتتاح گردید.

در این افتتاح مدیر کل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری زنجان، معاونت تربیت بدنی سپاه انصارالمهدی زنجان و نماینده زنجان و طارم در مجلس شورای اسلامی با رویت دستاوردها و پتانسیل های سبک کانگ فوتوآ ۲۱ و فعالیتهای انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ زنجان از نزدیک در جریان کم و کیف فعالیت های سبک و انجمن قرار گرفتند که در نتیجه از سوی این مسئولین قول همکاری و مساعدت های بسیار خوبی در زمینه های مادی و معنوی برای انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ زنجان داده شد. گفتنی است در ایام ماه مبارک رمضان همراهم کانگ فوتوآ ۲۱ زنجان ضمن برگزاری یک تمرین مشترک، روز پنجشنبه در ضیافت افطاری به میزبانی انجمن شرکت نمودند.



عضله های در رابطه با تکنیک



سینه و کتف: نقش ترازو را انجام می دهد، وقتی تکنیک نواخته می شود سینه و کتف روبه جلو و وزن بدن را بالاتس نگه می دارد

نیروی دستها که در هنگام زدن ضربه و تعادل تکنیک کمک بسیار می کند

پاها: عضله های پا (ساق و ران) در تکنیک بسیار مهم است چون انجام مراحل تکنیک از پاها باید قدرت گیری نماید

محور ناف: از لحظه ای که پا از زمین کنده می شود تا تکنیک کامل شود محور ناف نقش اصلی را به عهده دارد و دوران لازم را به تکنیک می دهد که بدن در حین تکنیک دفاعی از زاویه ۴۵ درجه داخل بدن به زاویه ۴۵ درجه بیرون بدن برگردد.

عضله های همیسترینگ (کپل): این عضلات در هنگام کوبش تکنیک و نفوذ بر روی حریف بسیار مهم می باشد و اگر از قدرت و دوران آن به درستی استفاده نشود تکنیک بسیار ضعیف انجام می گیرد

آنالیز آناتومیک عضلات در گیر در اجرای تکنیک:

برای اجرای هرچه بهتر سیمای کی یو بایستی روی انعطاف پذیری عضلات همسترینگ (۱- عضله نیم وتری ، ۲- نیم غشائی ، ۳- دوسر رانی) واقع در پشت ران کار کنیم هر چه این عضلات انعطاف پذیرتر باشند اجرای تکنیک به سهولت و در ارتفاع مطلوب و با نیروی بیشتری اعمال خواهد شد.

عضلاتی که در اکستنشن (باز کردن) زانو نقش دارند عبارتند از ۴- پهن خارجی ۵- پهن داخلی ۶- پهن میانی و ۷- راست رانی که مهمترین عضله چهار سر ران است این چهار عضله در قسمت جلو ران واقع شده اند و به مجموعه آنها عضلات ۴ سر ران گویند و مهمترین نقش را در ضربات پا اعمال می نمایند.

عضلاتی که در فلکشن (تا شدن) ران درگیرند عبارتند از ۸- عضله سوژن ۹- عضله خاصره و ۱۰- عضله راست رانی از دسته عضلات ۴ سر ران . برای اجرای مطلوب سیمای هر چقدر ران به سمت لگن و بالاتنه جمع شود پتانسیل آن برای حادتر ضربه بیشتر خواهد بود.

عضلاتی که در کشش کل پا به خارج بدن یا همان آداکشن (دور شدن) پا نقش دارند عبارتند از ۱۱- عضله شانه ای که از سه قسمت میانی، قدامی و خلفی تشکیل شده است قسمت قدامی در فلکشن (تا شدن) و چرخش داخلی ران، قسمت میانی در فلکشن (تا شدن) و آداکشن (دور شدن) ران و قسمت خلفی در اکستنشن (باز شدن) و چرخش خارجی ران تاثیر گذارند.

۱۲- عضله خیاطه که طویل ترین عضله بدن است که از خاصره فوقانی و تحتانی لگن شروع و به قسمت فوقانی و داخل درشت نی متصل شده و کارش فلکشن (تا کردن) و آداکشن (دور کردن) و چرخش خارجی ران است و در کشش کل پا به محل ضربه نقش اساسی دارد.

۱۳- عضله کشنده پهن نیام نیام که همان اعمال عضله خیاطه را در این ضربه به انجام می رساند و از بخش قدامی تاج خاصره شروع و به برجستگی خارجی درشت نی متصل می شود.

۱۴- عضله سرینی بزرگ که بزرگترین عضله ناحیه باسن است و در باز کردن ران و چرخش خارجی آن نقش اساسی را ایفا می نماید.

۱۵- عضله سرینی میانی که در زیر سرینی بزرگ واقع شده است و در دور کردن ران و کشش پایه محل ضربه و اعمال نیروی قوی نقش به سزایی دارد.

۱۶- عضله سرینی کوچک که در زیر سرینی میانی واقع شده و به آداکشن ران کمک می نماید

۱۷- عضلات چرخش دهنده های خارجی که این عضلات از بخش خلفی و قدامی خاجی و خاصره شروع شده و به برجستگی بزرگ ران می چسبند عمل این عضلات چرخش خارجی مفصل ران بوده و به نشست ضربه به روی هدف نقش اساسی را ایفا می نماید.

۱۸- از مجموعه عضلات دستها برای عکس العمل سازی و ۱۹- از مجموعه عضلات شکم (راست شکم - مایل داخلی - مایل خارجی) برای فلکشن تنه و نهایتاً قدرت گیری برای اجرای ضربه بهره می بریم.

یک خاطره از کنگره پنجاه یکم...



به نام پروردگار هستی بخش
۲۳ مرداد ساعت ۹ صبح از اتوبوس پیاده شدیم به سمت ورودی باشگاه رفتیم بعد از تعویض لباس و پوشیدن گی وارد سالن شدیم. گروه های مختلفی از سبک ما آنجا بودند همه ی سنین خانم ها و آقایان من تحت تاثیر قرار گرفتم که سبک ما مختص سن خاصی نیست. خیلی خوش حال شدم. با پیچه های زیادی آشنا شدم و با صحبت هایی که کردیم فهمیدم که خیلی از پیچه ها برای پرورش روح و جسم به این ورزش روی آوردن تمرکز یکی از اصول تکامل جسم و روح است بعد بنیان گذار این سبک جناب آقای دکتر سلامی با گفتن جمله ی کامی سما؟ کنگره را به صورت کاملا رسمی و صمیمانه آغاز کرد و با بستن شالیند اصول بنیادین ورزشی که همان بزرگی و افتادگی که نماد ورزش ایران زمین است را یاد اوری کرد و سپس مراسم تقدیر و سپاس گزاری از ارزش های والای اسلامی و خانواده های محترم شهدا و سپس مراسم ترفیع شامل ارتقا درجات همراهان و دوستان بود پس از اتمام مراسم در نیم روز در یک نشست صمیمانه با همه ی دوستان و بزرگان سبک تون و پنیرو خوردیم به تجدید و تکمیل از ان که همه از خاکیم و به خاک باز میگردیم که این خود منش پهلوانی است سپس بعد از اتمام نهار به باشگاه برای تماشای سانس دوم برگشتیم سانس دوم آغاز شد اساتید و افراد کار کشته و همراهان مبتدی حرکاتی زیبا و تکنیک هایی با قدرت انجام دادند شامل : ۱- به کار گیری چشم سوم ۲- مبارزه ی یک به چند ۳- حرکات نانچکو ۴- اجرای مراسم بانوان ۵- خواندن مقاله ای راجب ورزش و نیرو و... کنگره به پایان رسید. و کوچک ترین درس بزرگی که از ان گرفتیم این بود که ما در هرطبقه ای در جامعه قرار داریم هیچ فرقی با هم نداریم ما همه از خاکیم و به خاک باز میگردیم . .

همراه فرشته دوراندیش
دانشکده کانگ فوتوآ ۲۱ رفسنجان

دانشکده ی عجبشیر

سابقه تاریخی:

طبق روایات تاریخی، شهر عجبشیر و حومه نزدیک آن کلاً بقایای شهر گمشده (شیر)، بزرگترین شهر آذربایجان در عهد اشکانیان و سامانیان است. در تایید احتمالی این روایات، وجود چند پدیده باستانی و آثار حیات انسانی در فواصل مختلف بدان قوت بیشتری می بخشد. در مراجعه به سوابق تاریخی شهر به نظر می رسد که مقر اولیه و هسته مرکزی آن، یکی از محلات قدیمی موسوم به دیزج بوده که امروزه با همین نام سابق (دیزه) در قسمت غربی شهر قرار دارد.



چرا به این شهر (عجبشیر) میگویند؟؟

درباره وجه تسمیه عجبشیر روایات مختلفی نقل شده است. از جمله منقول است: زبیده خاتون زوجه هارون الرشید در سر راه خود به تبریز، شی را در این خطه اطراق می کند. در محل اردوی وی چوپانی مشغول چرای گله بوده که وی به رسم مهمان نوازی کاسه شیری تهیه کرده و به اردوگاه می برد. زبیده خاتون بعد از صرف شیر که گویا به مزاقش خوش آمده بود، می گوید: «عجب شیری ، عجب شیری!» که ظاهراً همین اظهار شگفتی او از لذت شیر، اساس وجه تسمیه این دیار می گردد. اما به نظر می رسد که عجبشیر یک واژه مادی بوده و از اجزاء (اج + آب + اش + ایر) تشکیل شده است که بعد از تحریف و تعریب به شکل (عجبشیر) در آمده که مفهوم آن در زبان مادی چنین است: (کشتزار + پوشیده و سرشار + سرزمین + بار و محصول) که احتمالاً به علت داشتن باغات و مزارع فراوان بدین نام خوانده شده است.

کانگ فوتوا ۲۱ در عجبشیر

کانگ فوتوا ۲۱ از سال ۱۳۷۰ توسط راهدان روح ... قاسمی در شهرستان عجب شیر فعالیت خود را آغاز کرده و تا به حال، تحت نظر راهدار یحی اسکندری این فعالیت ها به صورت چشم گیری ادامه داشته به طوری که غریب به پنجاه نفر، در باشگاه صاحب الزمان واقع در سطح این شهر و نیز پنجاه نفر در باشگاه سیمرغ همراهان روستای چنار فعالیت دارند و هر سال با برگزاری مراسمات در روز ملی کانگ فوتوا ۲۱ (در پارک ساحلی این شهر)، فعالیت خود را به دید چشم می کشاند.

در آخر نیز لازم است از پیشگسوتانی چون آقای روح ... قاسمی که زحمات بی شماری را به خاطر طریقت دانایی این شهر متحمل شدند و همچنین آقایان محمد طلعت، ایوب صدی، علی صلاحی، رضا ولی پور، محمد قلی زاده و ... کمال تشکر را داشته باشیم.



ما را تومی شناسی

روشنگر زمانیم ما را تومی شناسی
چون بوم در خرابه هر چند گشته ساکن
هر چند باغ ما را پائیز حمله ور شد
هر چند برف سختی بر سر نشسته ما را
در آتش خیانت هر چند چون خلیلیم
تحصیل عشق کرده شد نمره هایمان صد
بهر زمین دلها تا ابرها ببارد
ای دشمن ای ستمگر بهر رهائی از تو
گفتی دروغ از بس بهر مطامع خود
گردیم تا رها از رنج ستم دو باره

با آنکه بی زبانیم ما را تومی شناسی
گنجینه ی نهانیم ما را تومی شناسی
چون سرو بی خزانیم ما را تومی شناسی
اما به دل جوانیم ما را تومی شناسی
در امن و در امانیم ما را تومی شناسی
فارغ ز امتحانیم ما را تومی شناسی
فریاد آسمانیم ما را تومی شناسی
چون چله در کمانیم ما را تومی شناسی
ما بر تو بد گمانیم ما را تومی شناسی
همراه با جهانیم ما را تومی شناسی



همراهان عجبشیر



بایرومه توحید زارع



بایرومه بهرام معصومی



بایرومه توحید زارع

آلبوم همراهان عجبشیر



راهدان ایوب سهرابی



راهدار یحیی اسکندری



راهدان فرهاد زبانی



همراهان عجبشیر



جلسه استاز فنی، مرپیان استان یزد



اردوی کوه پیمایی همراهان کانگ فو توأ ۲۱ استان گیلان به همراه جهانپان جمهور و جمشید فلاح و جهانپان علی نبی زاده



همراهان دانشکده کرمانشاه- کانون صحنه



اجرای تکنیک توسط همراهان بانوان -کنگره پنجاه و یکم



بایارومه ادهم سرافرازی - دانشکده شهرپابک



بایارومه ابراهیم مداحی- کشور اتریش



اجرای حرکات انعطاف بدنی همراهان استان اصفهان- کنگره پنجاه و یکم



نقاشی ارسالی از همراهان یزد



سیر راهدان مصطفی حسینی دانشکده کرمانشاه کانون صحنه



اجرای حرکات اکروبات-کنگره پنجاه و یکم

51th

Scientific, Cultural, Athletic Congress of KUNG FU TO'A 21

14 Aug 2015

Tehran



زندگی

بیادرومه سید محمد یوواد یوسفی

یک توأ گفتیم ، حقیقت جلو کرد هرکسی از زندگیمان شکوه کرد . زندگی با خرق عادت ممکن است پاسخ این زندگی ها بنکن است زندگی یعنی که داد افروختن در گی مرانگی ها سوختن زندگی فریاد من تو های ماست پاسخ این دادها ، آن شکوه هاست زندگی یعنی که کوهی درد باش بی مدال و بی نشانه مرد باش زندگی یعنی انالحق بر زبان مثل مولا گریه کردن در نهان

زندگی یعنی که حرمت داشتن بذر دانایی به عالم کاشتن زندگی یعنی که انسان فکر بود جمله گیتی برایش ذکر بود زندگی یعنی که باز انسان شویم یک توأ گویم و هم پیمان شویم با توای خود همه پرپر شویم همره همراه و هم باور شویم



تاملی در آیات

خداوند در آیه ۲۴سوره یوسف (ع) می فرماید: زن عزیز مصر قصد یوسف کرد و اگر یوسف (ع) نیز برهان پروردگار خود را نمیدید طبعاً او نیز میل به سوی آن زن می کرد ما ایچنین او را از بدی و فحشائ باز داشتیم زیرا او از بندگان مخلص ما بود.

چند نکته در این آیه :

۱-برهان همان علم مکشوف و یقین شهودی است که خداوند آن را به بندگان مخلص خود نشان می دهد که با دیدن آن چنان مطیع و منقاد میگردند که به هیچ وجه میل به معصیت نمی کنند یعنی همان ملکه عصمت .اما این برهان هیچ منافاتی با اختیار فرد ندارد بلکه فرد به درجه ای از یقین رسیده است که اِدا فکر معصیت نمی کند .

۲-این قانون خداست که هرکس مخلصانه برای خداوند کار کند خداوند هم این علم مکشوف و یقین شهودی را به او عطا می کند که او زشتی گناه و فحشا را می بیند. حضرت زهرا (ع)میفرماید:هرکس عمل خود را خالصانه به سوی خدا بفرستد خداوند هم بهترین مصلحت را برای او پایین میفرستد.

سعدی شیرازی میگوید:

دگر شهوت نفس لذت نخوانی

اگر لذت ترک لذت بدانی

هزاران در از خلق بر خود ببندی

سفرهای علوی کند مرغ جانت

هنرنگار

للهم عجل لولیک الفرج و العافیة و النصر

فرض کن حضرت مهدی به تو مهمان گردد

ظاهرت هست چنانیکه خجالت نکشی؟
باطنت هست پسندیده ی صاحب نظری؟
خانه ات لایق او هست که مهمان گردد؟
لقمه ات در خور او هست که نزدش ببری؟
پول بی شبهه و سالم ز همه دارا بیت
داری آنقدر که یک هدیه برایش ببری؟
حاضری گوشی همراه تو را چک بکند؟
با چنین شرط که در حافظه دستی نبری؟
واقفی برعمل خویش تو بیش از دگران؟
می توان گفت تو را شیعه اثنی عشری؟

یا ابا صالح المهدی

مهدی نصیری



بادرود و تقدیم توأ

جلسه کتابخوانی همراهان بانوان دانشکده مهریز در هر هفته نیم ساعت به روش یاران صورت میگیرد که در این جلسات از فصلنامه های سوتو و سایر تألیفات سبک استفاده میشود.



جلسات کتابخوانی همراهان

بانوان دانشکده مهریز

بنام توانای مطلق

...من سه سرو ، تولد اندیشه ...

انسان موجودی است دارای اندیشه و تفکر و برای بارور ساختن اندیشه هایش نیازمند آگاهی.

مطالعه راهی است به سوی برآوردن این مهم. چرا که از طریق آن دریچه های گوناگونی از علم برویش گشوده خواهد شد.

در ادامه مختصری از کتاب «آرامش درون با سکوت و مراقبه » برگرفته از آثار وین دایر آورده ایم.این کتاب به سوالاتی چون:
۱. آرامش چیست؟
۲. زهد بیانگر چیست؟
۳. صبر به چه معناست؟
۴. در اعماق قلب چه خبر است؟ و... پاسخ میدهد.

...در میان غرش پی در پی صداهای ناهنجار اتومبیل ها و هجوم آشفتگی های روزمره آدمی به سکوت و تنهایی نیازمند است. سکوت خلئی مقدس می آفریند،

روزنه ای می گشاید که از طریق آن می تواند به حقیقت بینش ،نیرو،شفا ، الهام دست یابد.

سکوت اجازه دادن به خود برای شنیدن ندای منبع درونی خودتان و یکی شدن با

آن است.ما موجوداتی الهی هستیم که مدت زمانی را در کالبد انسان سپری میکنیم.ما از روح جدا نیستیم ...

هستی انسان محصول معاشقه آسمانی و جاودانی میان زمین و آسمان است.

زمانی

که احساس کردید از دنیای اطراف خود گسسته اید ، به بیرون از خانه بروید ، بر روی زمین چمن یا خاک بنشینید و با صدای بلند و یا آهسته بگویید:

زمین مادر من است.

آسمان پدر من است.

من فرزند عشق هستی هستم...



کتاب نیروی مثبت

سیاسگذاری نوشته جی پی واسوانی

محراب دانش .

خلاصه ای از کتاب :

سیاسگذاری باعث میشود که در لحظه حال زندگی کنیم و بر روی نعمتها تمرکز کنیم و این خود سبب جذب نعمتها و اتفاقات زیباتری میشود و به ما احساس رضایت از زندگی دست میدهد.

تشکر از خداوند علاوه بر

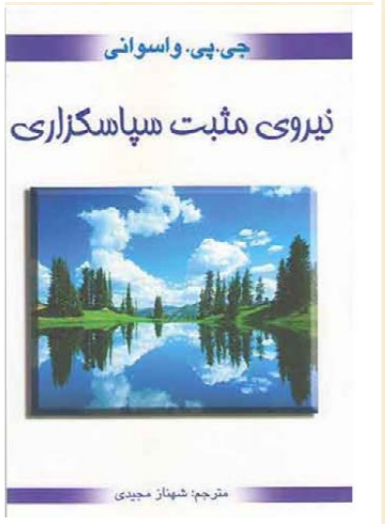
اینکه باید زبانی باشد در

عمل نیز بصورت کمک به نیازمندات و ضعفا باشد.و از کسانیکه محبتی در حقمان کرده اند نیز باید تشکر کنیم.واینکار باعث روابطمان با دیگران عمیقتر و مهربانتر شود.

سیاسگذاری خشم و ناامیدی و نگرانی و دلشوره را از بین میبرد و سبب تقویت هورمونهای مفید بدن میشود و در نتیجه سیستم ایمنی انسانهای قدردان قوی تر است.

سیاسگذاری باعث تقویت ایمان و اعتماد به خدا میشود ومتوجه میشویم باید مشکلات و گرفتاریها و همه چیز را رها کرد و بدست خدا سپرد و ایمان داشته باشیم که او بهتر از ما عمل میکند.

قلب انسان سیاسگزار هیچ چیز نميخواهد و همیشه هر اتفاقی برایش می افتد بازهم تشکر میکند زیرا میداند همه اتفاقات بنفعش هستند و بی توقع و بی نیاز است و اینگونه لذت بیشتری از لحظات زندگی میبرد.و زمانیکه بر داشته هایمان تمرکز میکنیم باعث میشود از خواسته هایمان که مارا در اسارت خود قرار داده اند رها شویم.



نظریه صدمین میمون

توده بحرانی گونه ها

شصت سال قبل، در سال ۱۹۵۲ دانشمندان ژاپنی درباره رفتار میمون‌های وحشی در یک جزیره تحقیق می‌کردند. غذای اصلی میمون‌ها، سیب‌زمینی شیرین بود. میمون‌ها سیب‌زمینی را خاک‌آلوده می‌خوردند. یک روز پژوهشگران متوجه شدند، میمونی کاری جدیدی می‌کند: او سیب زمینی را قبل از خوردن شست! شاید اتفاقی یادگرفته بود مثلا سیب‌زمینی از دستش به آب افتاده و بدون خاک مزه بهتری داشته. به هرحال او این رفتار را روزهای بعد هم تکرار کرد، و به‌تدریج میمون‌های دیگر این کار را یاد گرفتند.

در سال ۱۹۵۸، زمانی که صدمین میمون به این رفتار جدید روی آورد، دانشمندان جزیره‌ای در سیصد مایلی نیز گزارش دادند که میمون‌های آن جزیره نیز شروع به شستن سیب‌زمینی‌ها کرده‌اند! هیچ ارتباطی میان این جزایر نبود و کسی میمونی را از جزیره‌ای به جزیره ی دیگر نبرده بود! تعمیم نتایج این تحقیق می‌گوید زمانی که سطح جدید آگاهی میان تعداد معینی از افراد ایجاد شود و به طور چشمگیر و معنی‌دار رفتارشان تغییر کند، آگاهی بدون ارتباط مستقیم به دیگران منتقل می‌شود.

هر آگاهی فردی به آگاهی جمعی مرتبط است. گاهی به دنیای اطرافمان نگاه می‌کنیم و از اینکه نمی‌توانیم تاثیر مثبت و چشمگیری در بهبود آن داشته باشیم، احساس کوچکی می‌کنیم. اما اگر اعضای گونه‌ی خاصی از حیوانات به طریقی با هم در ارتباط باشند، به احتمال زیاد انسان‌ها نیز می‌توانند به وسیله ی همین نیرو با هم ارتباط پیدا کنند. تفکر همسو و مشترک، نیروی بزرگی دارد و می‌توان آن در مسیر مثبت و سازنده استفاده نمود. شعور جمعی از یک سو، انسان را متوجه قدرت شگفت انگیز و میزان تاثیرگذاری وی بر کل جهان هستی می‌کند و از دیگر سو مسئولیت بزرگ او را در قبال خانواده ی بزرگ بشری نمایان می‌سازد. زیرا دایره ی نفوذ افکار و اعمال انسان فقط محدود به زندگی شخصی او نمی‌شود و بر شرایط و اتفاقاتی که زاینده ی شعور جمعی است اثر می‌گذارد.

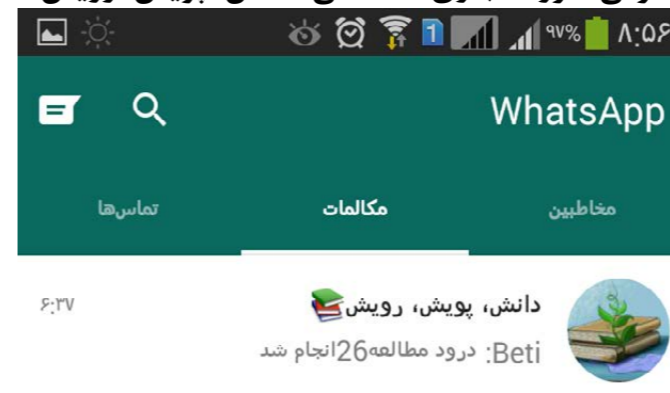
روبرت شلدریک زیست شناس مشهور در کتاب علم جدید حیات، نظریه‌ای براساس شواهد علمی و تجربیات متعدد ارائه می‌کند: حافظه و شعور انسان تنها در مغزش ذخیره نمی‌شود بلکه چیزی به نام «شعور جمعی» نیز وجود دارد. اساس فلسفه روبرت شلدریک بر این پایه استوار است که:

تمام موجوداتی که در یک رده و گونه خاص قرار دارند، توسط یک حوزه ی مورفوژنتیکی که بسیار شبیه یک حوزه مغناطیس است احاطه شده اند و به نحوی با یکدیگر در ارتباطند. خلاصه با تعمیم نتایج آزمون «صدمین میمون» و براساس این نظریه، اگر تعدادی از انسان‌ها همراه و همدل بر اندیشه و سطحی از آگاهی تمرکز کنند، می‌توانند آن اندیشه را به دیگر همنوعان خود انتقال دهند. هرگاه انسان‌ها به حد کافی و به حدنصاب، افکار و رفتارشان را باعشق و محبت و هماهنگی بی‌آمیزند جامعه بشری از این اندیشه و عمل متأثر شده و از این راه تغییر بزرگی به وجود خواهد آمد. با همدلی و تمرکز بر افکار پاک و مثبت، انرژی خود را در مسیر نیکی و تعالی، همسو و هدایت نماییم.

برگرفته از کتاب «صدمین میمون»- کن کایز

با تشکر از راهدان ابودر شاهی

معرفی گروه مجازی مطالعاتی (دانش، پویش، رویش)



فقر امروز ، فقر فرهنگی است

با توجه به اینکه فرهنگ اتحاد در انجام کارها یکی از بهترین روشهای رسیدن به هدف است و کانگ فو این را به بهترین نحو ممکن ثابت کرده است(فلسفه متو) ، بر آن شدیم که از این شیوه در مطالعه استفاده نماییم و در همین راستا یک گروه مجازی تشکیل شده است که همراهان(و غیر همراهان) میتوانند جهت انجام مطالعه روزانه در این گروه عضو شده و با انرژی که از سایر هم گروهی ها می‌گیرند این کار را به سادگی انجام دهند. این گروه در حال حاضر ۵۹ نفر عضو دارد.

از مزایای عضویت در گروه میتوان به موارد زیر اشاره نمود:

- *انجام دادن حداقل ۱۵ دقیقه مطالعه روزانه
- *افزایش سرانه مطالعه فرد و در نتیجه جامعه
- *افزایش دانش فرد و جامعه
- *افزایش کیفیت زندگی (نظر به افزایش سواد)
- *خواندن تعداد زیادی از کتابهایی که همیشه خواندن آنها را به

زمان دیگری موکول کرده ایم

- *آشنایی با جمعی از سراسر کشور که به کتاب و کتابخوانی علاقه مند هستند
- *استفاده از خلاصه مطالعه اعضا و آشنایی با کتاب هایی که دیگران مطالعه کرده اند

*نوعی اجبار داوطلبانه که باعث می‌شود فرهنگ مطالعه جزء عادات مفید زندگی قرار گیرد.

کسانی که علاقمند به عضویت در این گروه مجازی (واتساپ) هستند میتوانند درخواست عضویت خود را به همراه معرفی خود به شماره زیر ارسال نمایند.

۰۹۱۲۶۷۸۴۰۸۰ راهدار محمودی

لیست نمایندگان استانی کانگ فو تو آ ۲۱

ردیف	نام استان	نام و نام خانوادگی	شماره تماس	ردیف	نام استان	نام و نام خانوادگی	شماره تماس
۱	اردبیل	حامد هاشم وند	۹۱۴۸۱۰۹۱۷۹	۱۲	قزوین	مهران فلاح بنکی	۹۱۹۲۸۶۴۹۷۶
۲	اصفهان	ابراهیم سلطان زاده	۹۱۳۲۰۹۷۸۴۵	۱۳	قم	مجتبی دولت‌مند	۹۱۲۴۵۱۸۱۵۹
۳	البرز	علی صفایی	۹۳۹۶۳۶۰۰۹۵	۱۴	کرمان	حسین محمودی	۹۱۳۲۹۳۳۵۶۷
۴	آذربایجان شرقی	محمد رضا ولیپور	۹۱۴۳۱۷۰۰۶۱	۱۵	کرمانشاه	اکبر حیدریان	۹۱۸۸۵۷۵۱۶۷
۵	آذربایجان غربی	حسین قهرمان زاده	۹۱۴۳۸۱۸۳۳۰	۱۶	گلستان	یوسف علیزاده	۹۱۱۷۰۱۵۳۳۱
۶	تهران	سینا اسدی	۹۱۳۲۹۱۹۱۷۹	۱۷	گیلان	جمشید فلاح	۹۳۷۱۲۹۰۷۶۸
۷	چهارمحال بختیاری	محمد رضا طالبی	۹۱۳۹۷۷۴۱۲۱	۱۸	مازندران	عبداله طهماسبی	۹۱۱۳۰۰۰۳۵۰
۸	خراسان رضوی	مجید لطفی	۹۱۵۷۰۴۲۱۳۳	۱۹	مرکزی	لیلی علیزاده	۹۱۸۵۲۴۵۲۸۶
۹	خوزستان	محمود چارلنگ	۹۱۶۶۰۱۶۶۷۱	۲۰	هرمزگان	مهدی دهقانی	۹۱۷۹۷۵۸۳۵۹
۱۰	زنجان	مسعود نوری	۹۱۹۹۵۵۱۴۸۸	۲۱	همدان	مهدی محمدرضائی	۹۱۲۶۳۴۴۰۵۸
۱۱	فارس	محمد حسن جنتی	۹۱۷۱۵۰۳۹۲۳	۲۲	یزد	کاظم مومنی	۹۱۳۲۵۷۶۹۰۲

انجمن کانگ فو تو آ ۲۱ از افراد واجد شرایط جهت احراز نمایندگی در استان هایی که در لیست فوق نمی باشند عضو فعال می پذیرد

جهت هماهنگی با مدیرعامل انجمن ، سیر راهبان میکائیل نریمانی تماس حاصل فرمایید

شماره تماس: ۰۹۱۴۱۸۱۱۰۸۹

فرم اشتراک فصلنامه سوتو

فصلنامه علمی فرهنگی ورزشی سبک و انجمن کانگ فو تو آ ۲۱



نام:	<input type="text"/>	تاریخ تولد:	<input type="text"/>
نام خانوادگی:	<input type="text"/>	ورزشی که در آن فعالیت میکنید:	<input type="text"/>

نشانی دقیق ارسال فصلنامه:	تلفن:	موبایل:
تعداد نسخه درخواستی از هر شماره:	هزینه اشتراک یکساله به ازای هر نسخه: ۱۲۰,۰۰۰ ریال	

شماره فیش واریزی:	تاریخ پرداخت:
شماره اشتراک:	شروع اشتراک:
پایان اشتراک:	

لطفا در این قسمت چیزی ننویسید»»

۱. فرم اشتراک را کامل و خوانا پر نمایید.

۲. کپی فیش واریزی را تا زمان دریافت اولین شماره نزد خود نگهدارید.

۳. در صورت تغییر نشانی، امور مشترکین را از نشانی جدید مطلع فرمایید.

۴. هزینه اشتراک را به کارت شماره ۷۷۶۹-۱۸۶۲-۳۳۷۹-۶۱۰۴ نزد بانک ملت به نام آقای مهدی عبدلی واریز نمایید.

۵. اصل فیش واریزی و فرم پر شده اشتراک را به آدرس: کرمان -شهربابک - ابتدای بلوار خلیج فارس - خیابان قائم - میدان قائم - خیابان دانشگاه - مرکز

آموزش علمی کاربردی شهربابک ارسال نمایید.

ما کیستیم؟

... ما دانشجوی مکتب بزرگان و عدالت گستران در طول تاریخ هستیم، معیار توان و قدرت ما علم، آگاهی و معرفت ماست نه زور بازو و قدرت پوشالی سیم و زر، می خواهیم جامعه اسلامیمان را بسازیم که زیر بنای فکری و علمی داشته باشد و مسئولیت آن را به افراد دانشمند و آگاه و با علم و معرفت بسپاریم به آنانی که با تحمل رنج ها و شناخت مرزهای انسانیت خود را شناخته و بی رنگی رخ انسانیت را سرمشق قرار داده و مسئولیت احساس می کنند، آنانیکه با رنج متولد می شوند و قبل از تولد می میرند، آن را با عمق وجود و با همه ابعادش لمس می کنند و از آن درس می گیرند مرزهای انسانیت را در می یابند خود را می سازند تا به خودشناسی برسند افعال مجهول را بی میگیرند تا به فاعل می رسند و با بی عدالتی می ستیزند تا نا مساویها را به تساوی بکشاند، قفل دهان را می شکنند تا کلام کنج آنرا به بی مرزی کشانند و بی نهایت ها را تعریف می کنند، عاشق می شوند و آن را در دل خود ضرب و برهمگان تقسیمش می کنند به لحظه های گذران زندگی و هستی بها می دهند و گلبرگهای گل عمر خود را بسان رایحه به همراه هدیه می دهند تا جای پای در تاریخ پیدا کنند و سرچشمه زلال حرکت، شناخت و رسیدن شوند.



مبارزه در کانگ فوتوآ ۲۱

Combat in kung fu toa21