

أغسطس 2025 / ع 3 دد
رياضة - تربية - علوم - ثقافة

مؤسسة المنارة العالمية
El Manara Global Foundation
www.manara-org.com

منارتنا

من الحركة
إلى المعنى

رحلة
في
فنون
الدفاع



مجلة منارتنا

العدد الثالث - أغسطس 2025

منارتنا: مجلة علمية فكرية عرفانية برهانية تهدف لنشر علوم محمد وآل محمد صلى هلاا عليهم وسلم وألأولياء والصالحين وألأصحاب المأبئين المألصين له، بأأأة علمية وبرهان واضح وبيان جميل ومنطق سليم.

المؤسس والمأشرف العام:
المأكر الأأأور مأزن الأأريف

المأير المسؤؤل:
أأمد المأروك

المأير الأأفأأ:
مأرا الأيون

رأيسة الأأريف:
رأأأ أأعبان

إأراأ:
مأرا الأيون

أأميم:
المأارة للأنون الرأمية والأبرمأأاأ.

موقع الإنأرنأ:
www.manara-org.com



مقدمة

من الحاجة إلى الفنون الدفاعية وأهميتها في عصرنا الحالي، إلى فنون الدفاع في مدرسة المعلم مازن الشريف؛ ونشأتها وتاريخها ومدى فعاليتها، إلى أسئلة منوعة يجيب عنها المعلم الشريف، إلى تاريخ فنون الدفاع ورحلتها من الهند إلى البرازيل، إلى مسيرة المعلم في فنون الدفاع، وإلى التغذية والصحة الجيدة، فالتدريب والتأمل وتفاصيل من التجربة المازنية، إلى التريّض وفنون الدفاع عند أهل الله، فالطاقة الحيوية وغيرها... هذه مقتطفات من علوم بحار مازنية زاخرة وتجربة غنيّة اخترناها المعلم بعد مسيرة جهد ليقدمها لنا الآن ونقتطف من وردها أجمل الأزهار وأشذاها فكراً وعبقاً.. هو المعلم.. بكلّ ما يهمس به يأتي بالنفع والفائدة.. وحرّيّ بنا أن نتفنن في كَيْفِيّة الاستفادة وطريقة العرض لهذه العلوم العبقّة بالعلم والغامرة بالمودة وحسن التجربة والنيّة والسريّة.. وحرّيّ بنا أن نفتخر بهكذا إنسان وهكذا معلم في عصر ينوء بشتى العلوم لكن لم نعد نميز منها الصادق من الكاذب... النافع من الضار... الرخيص من الثمين... ليأتي هذا العبقري بكل كبرياء العالم وشيعة المفكر وشجاعة المدبّر وتقنيّة المعلم يقدم لنا فناً خاصاً للقتال بل الدفاع سقاه فن السلم الدفاعي أو فن الدفاع السلمي، وليختصر لنا ويختزل تجارب كل من سبقه من المعلمين من الهند إلى العرب فالصين... فكل بقاع العالم شاكرًا لوجودهم مجددًا لتجاربهم، لم ينسهم، كاتباً إياهم بسطور الخلود، يُحيي ذكراهم في كل حين... هو المعلم هنا... سنجده آخر... ليس كما اعتدناه... لكن شخصية الساموراي المحارب الكبير... الذي شقّ طريقه من لاشيء ليصنع كل شيء... محرّكاً دماً مباركاً فيه ومشعلًا فتيل الأولياء الأقوياء من كل مذهب ودين... هي فقرات ممتعة غرناها من محاضرتين ليس أكثر... لكن نعيم العلم عند هذا المعلم مبارك وممجد من السماء... فطوبي لمن باركته السماء ودلّته على خير العلم ومعامل البطولة والسؤدد وقيم الشرفاء.

رئيسة التحرير

محتويات العدد

من محاضرات وعلوم المعلم الكبير الدكتور مازن الشريف مؤسس فن تاييغ شو «فن القتال السلمي»

1	افتتاحية العدد.
4	فقرة سؤال وجواب المعلم.
5	تاريخ فنون الدفاع من الهند إلى البرازيل.
8	مسيرة المعلم مع فنون الدفاع.
11	تغذية وصحة جيدة.
14	تدريب وتأهيل والتجربة المازنية.
18	التريّض وفنون الدفاع عند أهل الله.
19	الطاقة الحيوية وفنون الدفاع.
21	كلمة الختام .



افتتاحية العدد

الحاجة إلى الفنون الدفاعية وأهمية تواجدها في عصرنا

مازن الشريف

الكونغ فو التقليدي الصيني، ويمتاز بتقنيات السيطرة والإخضاع الحادة المستوحاة من حركة النسر، وقد علمه الجنرال يو فيفي لجنوده لإخضاع العدو دون الحاجة إلى أسلحة ثقيلة، ويذكر أن هذا الجنرال كان أقوى محارب في الصين في زمانه ولم يهزمه أحد، ورغم ذلك تم إعدامه ظلماً بتأمر وخيانة وحسد.

فنون الدفاع التي تحمل أمجاد المحاربين وبطولات الفرسان وصولاً لأبطال الميدان، هي أيضاً مدارس للتربية والأخلاق، والتزكية، ومجالات لهندسة الحركة، والتخطيط الاستراتيجي، وتفتح على علوم الحرب وفنونها، وعلى الفلسفة وعلم الجمال، الشعر والموسيقى والمسرح، الرقص والكاليجرافيا، الطب وفنون للطبخ والحياة والسكينة، وهي أمور برع فيها كبار المعلمين، ضمن تناغم وانسجام.

هل نحتاج اليوم لفنون الدفاع، نعم وبكل تأكيد، كعلاج لمشاكل أخلاقية عويصة، لجدار صد للإدمان والتطرف، كمنهج لحياة سليمة وصحة جيدة ولياقة عالية وعقل سليم في جسد قوي.

إنها فنون تصل بك لمستويات لم تكن تتصورها، ولا علاقة لها بالعنف، والتكبر والرعونة، وبحمق بعض من يظن أن الأمر يتعلق بمباراة ونقاط وميدالية.

إنها تدريب للجسم، وتزكية للنفس، وسعادة للقلب، وقوة العقل، ورجاحة للفكر، ومعين للإبداع، ومُعِين على معارك الحياة وصعوبتها، والتحديات التي فيها، ومجال للرقى والترقي، وباب من أبواب التلقي.

لذلك فأنا فخور ومعتز جداً بكوني معلم فنون دفاعية، وبكل تلك السنوات التي قضيتها في التدريب والصقل والتطوير، والبحث العلمي والمطالعة، ثم التأليف، وابتكار الحركات والأساليب، ليكون لي فني القتالي الخاص..

إنه شرف عظيم بحق، وإنها لسعادة تهز الروح حقاً.

البعض لا يدرك قيمة الفنون الدفاعية، يراها مجرد «رياضة»، أو شيء للتسلية، أو قد يحسب أن الحركات الرشيفة الجميلة في الكونغ فو أو الكاراتي مجرد Bulshido، (تحريفاً لمفهوم BUSHIDO)، ذلك المصطلح الذي تم تصميمه خصيصاً للحط من هذه الفنون الراقية مقابل صنوف من الضرب الهمجي والعنف الفاسد تحت مسميات آخرها MMA، رغم أن الفنون الدفاعية المختلطة غير ذلك، وبروس لي مؤسسها الفعلي في عصرنا.

إن فنون الدفاع علم حركي عظيم، وفن سماوي قديم، إنه فن عنتره بن شداد، وحمزة بن غبد المطلب، فن الإمام علي، فن كان النبي به عليما وفيه ضليعا، فن داوود الذي قضى على جالوت، فن طالوت صاحب البسطة التي زاده الله إياها، فن العظماء والمحاربين من آدم إلى المختارين من ذريته، ثم صعود إلى جبريل والملائكة العلويين وما خلق الله من روادين وخلق سابقين.

فن مودع في النمر وهيئته والنسر وانقضاضه والأفعى وانسياها والفهد وسرعته والأسد وسطوته والذئب وعزيمته.

وقد كان النبيان بوذا وكريشنا ممن أوتيا علماً خاصاً في فنون الحرب والدفاع، وهو ما أظهره الراهب البوذي الأشهر بوديدهارما الأمير الهندي الذي أنقذ الصينيين من الطاعون وعلم طب الطاقة والإبر والأعشاب، وأرسى فنون شاولين كوان n العظيمة بين القرنين الخامس والسادس للميلاد.

ومن خلال الأثر الزمني التراكمي، تطورت فنون قتالية ودفاعية كثيرة عمل على تطويرها معلمون كبار ومحاربون عظماء، من أمثال الجنرال يو فيفي (Yue) هو أحد أعظم أبطال الصين العسكريين وأكثرهم شهرة، عاش في القرن الثاني عشر خلال عهد أسرة سونغ الجنوبية، ويُعتبر رمزاً للولاء، الشجاعة، والوطنية في التاريخ الصيني، وهو من ابتكر فن مخلب النسر في التاريخ الصيني، أحد أشهر وأعنف أساليب Eagle Claw Kung Fu.

الفنون الدفاعية هبة وخوارزميات ربانية

الفنون الدفاعية إذا رجعنا إلى أوائلها هبة ربانية صنعة إلهية، خوارزميات ربانية. الله لما خلق الكائنات زودها بعدد من القدرات من بينها قدرة على الدفاع عن نفسها والهجوم إذا احتاجت إلى ذلك وهذه القدرة أعلى ما أعطى الملائكة العلاء.

الملائكة محاربون أشاوس

جبريل لديه فن قتالي خاص، أكيد بارع جداً، ذو القرنين، الخضر، الملائكة محاربون أشاوس، جنود، الجندي متدرب، ولكن هو ليس متدرب بالاكتساب بل في الروح، هو أمر وهبي كامل لديه قدرات.

الجن لديهم قوى وتسارعات رهيبه

الجن لديهم كذلك، لذلك سيدنا سليمان عندما قال نأتي بها «بلقيس»، هم من الجن، قواهم وتسارعاتهم رهيبه، ذو القرنين عندما واجه يأجوج و مأجوج، هذا الشعب وحده أغلق عليهم، ما هذه القوة؟ قوة رهيبه! وأنا قلت ذو القرنين ليس بشراً ولا الخضر بشراً وكل يرى كما يريد، أنا أقول لك وأنت حر.

الشياطين لديهم فنون خاصة

الجن حتى الشياطين لديهم فنون خاصة فنون ظلامية، عندما نأتي لهذا العالم، عندما خلق الله آدم زوده، ما الذي يميز آدم عن الحيوانات التي سيحكم مملكتها في هذا العالم؟ إن اليد الآدمية يمكن أن تشبه يد مقلب النمر، وهيئة بعض البشر يشبه النمر في ملامحه، يمكن يشكل مقلب نسر، يمكن يشكل ما يشبه حركات الكوبرا، تنساب، بمعنى أن الله أودع في الإنسان خوارزميات، الفنون الدفاعية الخاصة بالكائنات

المحاربة الأرقى في الفنون الحربية: الذئب، النمر، الأسد، زوده أصلاً.

فن الدفاع يرجع للخلق الإلهي

فن الدفاع يرجع لنشأة آدم، إذا صعدنا به يرجع إلى الخلق الإلهي، كل مخلوق خلقه الله، لديه قدرة دفاعية خاصة، وإذا رجعنا إلى التاريخ المكتوب يرجع إلى ست آلاف سنة، إلى أربع آلاف سنة، لدور المعلم الكبير بودي دارما في القرن الخامس للميلاد والذي أوصل هذا الفن إلى بلاد الصين. ولكن الأمر يرجع إلى ما قبلها وثمة من طوروا هذه الفنون، من برزوا فيها مثل الجنرال يوفيتي



مطوّر أو مؤسس فنّي مقلب النسر «إيجل كلاو» «كونغ فو» وهنالك معلمون آخرون أثروا وأسسوا فنوناً عديدة، ونصل إلى وقت قريب؛ المعلم «يب مان» إلى «وونج فاي هونج» إلى المعلم الكبير «خويونجا»، هؤلاء في الصين. وإلى عدد آخر من كبار معلّمي الفنون الدفاعية اليابانية مثل المعلم الكبير «مياموتو موساشي» السيف العظيم، أعظم ساموراي في تاريخ اليابان.

الله أعطى آدم منظومات حركية -آدم كامل لا يمكن أتخيل أن بروسلي يعرف الدفاع أفضل من آدم عليه السلام، أعطاه قدرات وأعطاه قوة وأعطاه سرعة وأعطاه نظام حركي، هي منظومات حركية يمكن أن نحولها إلى نمذجة رياضية لرموز وحركات، هي هندسة فضائية. لذلك الخط الحركي في الكاراتيه يسمى انبوسا، مثلاً خط حركة الكاتا تنطلق تحرك يميناً يساراً للأمام الخلف، ثم ترجع نفس النقطة مستقيمة في التايكوندو، في الكونغ فو، دورانيات، في الساموراي مستقيمة في النينجا دورانيات، يمكن أن يقفز، يجري، يهرب ويرجع ساموراي لا يهرب، ممكن يلف حول خصم.

على هذا الأساس الفنون الدفاعية وهب إلهي

الفنون الدفاعية بهذا المعنى وهب إله، أي روح تتقن فنون الدفاع، أي روح على حسب قدر، ليس جميعهم كبعضهم، ليست روح علي بن أبي طالب كروح إنسان عادي، لكن حتى روح الإنسان العادي أودع الله فيها كما أودع فيها قدرة الكلام وقدرة المشي، أودع فيها قدرة الفنون الدفاعية.

الإنسان بالأصل محارب يقود فنون الدفاع

تعني المعلم الكبير مثل سون زو، كونغ فو تعني إتقان شيء ما، الوصول به من درجة الخبرة والصنعة والحرفة إلى الإتقان الكامل إلى الفن.

الفن فيه جمال

-فرق بين حَرْفي في الخزف، وبين فنان في الخزف
-بين حرفي في العزف، وبين فنان في العزف، بين صانع للشعر وبين مبدع للشعر ملهم، وهكذا في جميع التفاصيل فالفن ذروة، قمة الإتقان، قمة التناسق، قمة التناغم، قمة الجمالية أن يكون شيء فيه جمالية.

-اليوم بعض الرياضات الدفاعية التي تخاض في بعض الأقفاس ليس فيها لا جمال ولا شيء، فقط ضرب لأجل المال، هذا ليس فن، الفن له ركائز وله أبعاد وله أسس وثوابت.



الإنسان يمتلك قدرات تشابه أي حيوان يريد أن يقلده، لديه الجذر في داخله لكن نسيه، لما اخترت الطين بالروح، نسي الطين الكثير، أنت في الأصل محارب، أنت في الأصل تقود فنون الدفاع، ولكن جسمك لا يطيع روحك، تشاهد فيلم فنون الدفاع، تقول يمكن أقوم بهذه الحركة لكن جسمك يخونك، أودع الله هذا في الحيوان.

كل الحيوانات لها فنون خاصة بها

كل الحيوانات أعطاهها فنون خاصة بها، من الدجاجة تعرف، تقاتل، إلى القطعة، إلى الأفعى، إلى النمر، إلى الأسد، إلى النسر، إلى الفيل، ثم كائنات أنبل من كائنات، أفضل من كائنات، يمكن مثلاً نقول فن قتالي خاص بالضفدع، على الأقل الضفدع زودها بأشياء، بالسسم عند الضفدع الملون، لكن ثمة كائنات خاصة لديها فنون دفاعية دقيقة جداً، النمر على سبيل المثال بديع رهيب، الكوبرا شيء عجيب جداً، حتى السرعوفة إنها حشرة ولكن لها حركات متقنة للغاية، فمن هذا كوَّنت مدارس فنون الدفاع.

الأصل وهبي ثم تم النسيان فصار كسبي عن طريق تقليد تلك الحيوانات، الإنسان عنده تلك القدرات، إنه يتذكرها عن طريق ذلك الحيوان، وهنا يأتي دور القرين، القرين المتشكل، فالقرين المتشكل يعطي لقرينه من تلك القدرة دون أن يشعر، إذا فعلها وصل إلى مستوى الروحاني، هذا سنأتي به في آخر هذه الدورة، سنجد أنها قدرات عظيمة جداً، إنها مودع خزنة من مئات ملايين الحركات، ملايين الحركات في الإنسان، وهذا علم آخر، المعلم الكبير على سبيل المثال أوياما قال التقيت تحت الجبل بالهة الحرب.

روحانية الفنون الدفاعية

يعني أنها ثمة روحانية خاصة بالفنون الدفاعية، ثم قدرات روحية تسند. سيدنا علي حمل باب خير، قوة عنتره لم تكن قوة عادية، ليست فقط قوة بيولوجية جينية بل قوة روحية طاقية.

-فنون الدفاع مزيج بين الروح والجسم، أحتاج إلى:
-تهذيب النفس، إلى قوة العقل، إلى فهم الحركة ونفعها،
بالأساس يرجع إليك وإلى صحتك.

فن الدفاع يرمز للإتقان

الفن يرمز لإتقان الشيء، والإتقان المطلق في اللغة الصينية هو كلمة كونغ فو قلتها من قبل كونغ فو تعني الإتقان المطلق، كونفوشيوس كان يسمى كونغ فو، زو



فقرة سؤال وجواب المعلم

هل تحتاج المرأة الفنون الدفاعية؟

المرأة والرجل كلاهما يحتاج للفنون الدفاعية؛ إلى التعلم.

ماذا بخصوص سن التعلم؟

الآن إذا تكلمنا عن شخص من عمر 35 إلى عمر 40، أو هو فوق 45 سنة، لنقل 50 سنة حسب وضعك الجسدي.

ماذا عن العنف؟

أنا ضد الاستعمال العنيف المهم كلها فنون جميلة ورائعة.

ماذا في حال لم أقم بأي رياضة؟

إن لم تقوم بأي رياضة في حياتك مصيبة إن انقطعت بشكل مطول، وتركت الدهون تبتلع جسمك مشكلة، إن كنت لا تمشي، العمل لا يفرض عليك أنك لا تمشي، حاول تكسر ذلك ولو مرة، تقوم ببعض الرياضة حتى يأتي الوقت، تتدرب فيه.

هل يمكن الانطلاق مجدداً؟

أما إذا استطعت انطلق مجدداً، من عمر 27 سنة، من

35 الجسد ما زال قادر على الرياضة بشكل رائع جداً. إذا كنت ستبدأ أما إذا كنت بدأت من قبل هذا سيساعدك، ما زالت عندك القدرة ممكن تدرب قليل، الرجلين ممكن جدا تتعلم الايكيدو، يكون مناسب.

سؤال للمعلم ورد من أحد الأحياب ونورد جوابه لأهميته:

ماذا تصنف هذه الرياضة في أجيال الحروب وأين يكون مكانها بين الأسلحة المتطورة النووية والذكاء الإصطناعي؟

أولاً: الجيوش كلها تدرب عناصرها والأكثر تدريباً يكون أعلى تصنيفاً.

ثانياً: ليست غاية الفنون الدفاعية اليوم أن تكون آلية حربية تواجه الطائرات والأسلحة النووية، لكنها مهمة في القتال المباشر القريب، Close Combat.

كما أنها أساسية في التوازن النفسي والتخلص من الضغط، وهو ما يعاني منه أفراد أقوى الجيوش كالجيش الأمريكي، وتساهم في تقوية العزيمة وتحفيز الطاقة وتنشيط الذهن، وكل هذا مهم سواء للجنود أو للإنسان العادي.

فنون الدفاع مدرسة تهدف لتطوير الإنسان، ليبقى هو السيد على ذاته ومحيطه الذي سخره الله له، ولن يحل الذكاء الإصطناعي مكان ذلك، ولكن يمكن أن يطوره ويصقله.

تاريخ فنون الدفاع من الهند إلى البرازيل



الجذور القديمة: من الهند إلى الصين

ترجع جذور فنون الدفاع عن النفس إلى أعماق التاريخ قبل آلاف السنين، وقد انتقلت عبر البلدان والثقافات لتشكل تراثًا قتاليًا عالميًا ثريًا.

تشير بعض الدراسات والروايات التاريخية إلى أن أصول الفنون القتالية المنظمة قد تعود إلى حوالي أربعة أو خمسة آلاف عام.

في شبه القارة الهندية ظهرت مبكرًا أساليب للدفاع عن النفس مرتبطة بالتقاليد الروحية، ويُعتقد أن الراهب الهندي الجوال بودي دارما (داروما) لعب دورًا محوريًا في نشر بعض هذه الأساليب.

وفق الأسطورة، انتقل بودي دارما من جنوب الهند إلى الصين في القرن الخامس أو السادس الميلادي، حاملًا معه تعاليم روحية وتمارين جسدية للراهبان.

وصل دارما إلى معبد شاولين في مقاطعة خنان الصينية، ووجد رهبانه ضعفاء البدن من كثرة التأمل وقلة الحركة، فعلمهم تمارين بدنية مقتبسة من الفنون الهندية لتعزيز قوتهم.

وُنسب إليه الفضل تقليديًا في تأسيس نظام تمارين بدنية وروحية في شاولين أصبح لاحقًا نواة لفن الكونغ فو الشاوليني.

رغم أن بعض المؤرخين يرون جانب الأسطورة في هذه القصة، إلا أنها ترمز للتلاقح الثقافي بين الهند والصين في

ميدان فنون القتال.

في الصين، ازدهرت على مدى القرون أساليب قتالية متعددة تنحدر من معبد شاولين وغيره، وأصبحت فنون الكونغ فو الصينية غنية بمدارسها الداخلية (الروحية) والخارجية (القتالية الصرفة).

فإلى جانب شاولين ذاع صيت معابد طاوية كمعابد وودانغ التي طورت أساليب قتالية متأثرة بالفلسفة الطاوية والتأمل، مثل أسلوب التاي تشي تشوان وغيره.

ومع مرور الزمن، انتقلت المعرفة القتالية من الصين إلى جوارها في شرق آسيا، فكان للراهبان والمسافرين دور في نشر تلك الفنون إلى كوريا واليابان وجنوب شرق آسيا. على سبيل المثال، تأثرت أو كيناوا (جزيرة بين الصين واليابان) بأساليب القتال الصينية، وابتكر سكانها أسلوبًا قتاليًا محليًا تطور لاحقًا إلى فن الكاراتيه المعروف.

ومع مطلع القرن العشرين انتقل الكاراتيه من أو كيناوا إلى جزر اليابان الرئيسية، وتفرع إلى مدارس عدة أشهرها شوتوكان وشيتوريو وغيرها.

أما في اليابان نفسها فكان لديها تقاليد قتالية عريقة خاصة بطبقة الساموراي، تطورت منها فنون مثل: الجوجوتسو (فن الاشتباك وإخضاع الخصم) والتي تركز على الرميات والمسكات، وفن الكينجوتسو (فن السيف).

وفي أواخر القرن التاسع عشر قام المعلم جيغورو

موقدة في كل ثقافة، حيث طورت كل منطقة أساليبها الخاصة تبعًا لاحتياجاتها وظروفها. ومع ذلك ظل خيط غير مرئي يربط هذه الفنون عبر التبادل الثقافي والسفر والترجمة.

إلى العالم الجديد: فنون القتال تصل إلى البرازيل

مع بدايات القرن العشرين، خرجت فنون القتال الآسيوية من إطارها المحلي لتنتشر في العالم أجمع بطرق شتى. وكان وصولها إلى البرازيل أحد أبرز فصول انتشارها، حيث تلاقى هناك تراث قتالي آسيوي مع إبداع محلي أفريقي الأصل، ما أثمر أشكالاً جديدة مدهشة.

أحد أهم تلك اللقاءات كان عبر فن الجوجوتسو الياباني الذي حمله المهاجرون اليابانيون إلى البرازيل. في عام 1914، قدم الخبير الياباني ميتسيو مايبدا إلى البرازيل وعرض مهاراته في المصارعة والجودو.

قام مايبدا - الذي كان تلميذًا مباشرًا لمؤسس الجودو جيغورو كانو - بتعليم أساليب الجوجوتسو لعائلة غرايسي البرازيلية في مدينة بيليم. تلقى الشاب كارلوس غرايسي وأخوه الصغير هيوسون غرايسي هذه التقنيات وطوّراها عبر مباريات التحدي إلى أسلوب قتال أرضي جديد سُمّي فيما بعد الجوجيتسو البرازيلي (BJJ).

تميز الأسلوب البرازيلي بالتركيز الكبير على المصارعة الأرضية والإخضاع عبر المفاصل والخنق، وحقق نجاحًا باهرًا في المنافسات مفتوحة القوانين. وسرعان ما ذاع صيت عائلة غرايسي وفنهم الجديد باعتباره من أقوى أساليب القتال الأعزل في العالم.

هكذا انتقل تراث الساموراي والجودو من اليابان إلى البرازيل وأصبح جزءًا من ثقافتها القتالية الحديثة. في المقابل، طوّر الأفارقة المستعبدون في البرازيل خلال القرون السابقة فنًا قتاليًا فريدًا يجمع بين القتال والرقص عُرف باسم الكابويرا. نشأت الكابويرا بين العبيد الأفارقة (خصوصًا من أصول أنغولية) الذين جلبوا إلى البرازيل في حقبة الاستعمار.

ومن أجل مقاومة قمع الأسياد وصقل وسائل الدفاع عن النفس سرًا، كانوا يمارسون تدريبات قتالية تنكرت في هيئة رقصات إيقاعية مصحوبة بالموسيقى وأغاني بلغة أفريقية. تجمع الكابويرا بين حركات الأكروبات السريعة والركلات والدورانات على اليدين مع إيقاع موسيقي شعبي، حتى لا يُكتشف جوهرها القتالي.

كانو باقتباس تقنيات من مدارس الجوجوتسو القديمة وصياغتها بأسلوب حديث آمن نسبيًا للتدريب، فأنشأ بذلك رياضة:

الجودو عام 1882. تميز الجودو بالرمية الخاطفة والخنق والتثبيت دون الضرب، وسرعان ما انتشر دوليًا وصار من أوائل الفنون القتالية الآسيوية التي اكتسبت صفة أولمبية.

كذلك ظهر في أوائل القرن العشرين فن الأيكيدو في اليابان على يد موريهه أويشييا، جامعًا بين تقنيات الجوجوتسو وفلسفة السلام، وفن الكيندو (مبارزة السيف بالعصي) للحفاظ على تراث الساموراي. وهكذا أصبحت اليابان موطنًا لعدة فنون قتالية بارزة انتقلت إلى العالم أجمع.

الانتشار الإقليمي: شرق آسيا وجنوب شرق آسيا بالتوازي مع تطور الفنون في الصين واليابان، شهدت دول أخرى في شرق آسيا وجنوبها تطوراتها القتالية الخاصة.

في شبه الجزيرة الكورية تطور فن التايكوندو (الذي يعني «طريقة القدم والقبضة») متأثرًا بالكاراتيه وأيضًا ببعض الفنون المحلية القديمة كالتايكيون. وتميز التايكوندو بركلات سريعة عالية، وأصبح لاحقًا رياضة دولية وأدخل الألعاب الأولمبية عام 2000.

أما في فيتنام فنشأت أساليب مثل فونغ فو داو وغيرها. وفي الفلبين ابتكر السكان أساليب قتالية بالأسلحة البيضاء كالصا والسكين عُرفت بفن الأرنيس/الإسكريما.

وفي إندونيسيا وماليزيا تطور فن قتالي أصيل هو البنجاك سيلات، يجمع بين ضربات اليدين والقدمين واستخدام الأسلحة التقليدية، ويؤدي بحركات رشيقة وفلسفة روحية خاصة.

تميز سيلات الإندونيسي بجمال حركاته وفعالية تقنياته، واعتُبر لفترة طويلة سرًا حربيًا قبل أن يُكشف للعالم.

كذلك لدى تايلاند فن قتالي عريق هو الموي تاي أو الملاكمة التايلاندية، الذي يقوم على استخدام الركلات واللكمات وضربات الكوع والركبة (يُسمى فن الأطراف الثمانية).

وقد عُرف الموي تاي بقسوته وفعاليته في الحلبة وأصبح رياضة قتالية عالمية.

حتى في الهند نفسها - التي بدأ منها رحلتنا - يوجد فن قديم يُدعى كالاريباياتو في جنوب الهند، يعتبره البعض من أقدم فنون القتال في العالم، ويشمل ضربات بالأيدي والأسلحة وتمارين يوغا قتالية.

هذا التنوع يُظهر كيف أن جذوة القتال والدفاع عن النفس

اكتملت الدورة الحضارية إذ أصبحت فنون القتال شرقية الأصل عالمية الانتشار.

فاليوم تجد رياضة مثل الكاراتيه يمارسها الملايين في أوروبا والأمريكيتين بنفس الحماسة التي تمارس بها في اليابان.

والجودو أصبح رياضة أولمبية تحتضنها الدول كافة. والتايكوندو رياضة قومية في كوريا ولكن أيضًا منتشرة في الشرق الأوسط وإفريقيا وأمريكا الجنوبية.

أما الجوجيتسو البرازيلي، فبعد أن انطلق من البرازيل شق طريقه عكسيًا إلى أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا ليصبح ركنًا أساسيًا في بطولات القتال المختلط الحديثة.

وفي بلدان مثل الولايات المتحدة وروسيا ومصر وغيرها، تجد نوادي تدريب تعلم الكاراتيه والتايكوندو والمواي تاي والمصارعة جنبًا إلى جنب، في مشهد لم يكن ليتخيله القدماء.

لقد اندمجت ثقافات القتال ببعضها البعض مؤلفة سيمفونية عالمية لفنون الدفاع. ولم يعد غريبًا أن ترى لاعب كونغ فو صيني الأصل يتدرب على الملاكمة الغربية، أو مقاتل MMA أمريكي يتعلم اليوغا والتأمل لتحسين أدائه القتالي!

وختامًا، فإن تاريخ فنون الدفاع من الهند إلى البرازيل قصة رحلة مشوقة عبر الزمان والمكان، تروي كيف تطورت حاجة الإنسان الفطرية للدفاع عن نفسه إلى مجموعة فنون راقية تحمل في طياتها فلسفات عميقة. من معابد الهند والصين القديمة، إلى ساحات النزال الحديثة، من رهبان بوذيين يتدربون بصمت، إلى مهرجانات شعبية تصدح فيها أغنام الكابويرا - يثبت التراث القتالي أن القوة لا تفصل عن القيم والثقافة. هذه الفنون لم تكن مجرد تقنيات قتال، بل كانت طرائق حياة ومدارس تهذيب للنفس والجسد.

ولعل أعظم دروسها المستفادة أن الانفتاح وتبادل المعرفة بين الشعوب هو ما أغنى تراث فنون القتال وجعله ملكًا مشاعًا للبشرية جمعاء. فتاريخها سلسلة متصلة الحلقات: حلقة هندية تصل الصينية، فاليابانية فالعربية فالأوروبية فالأفريقية، حتى اكتملت السلسلة في العصر الحديث.

وها نحن اليوم نهمل من معين كل تلك الثقافات القتالية بحرية، مدينين بالفضل لأولئك الأساتذة والمحاربين الذين حفظوا شعلة هذه الفنون مضيئة عبر الزمن ومرروها من جيل إلى جيل. كما يقول المثل الصيني: «لا تخف آلاف الأساليب القتالية في يد خصمك، بل اخشَ أسلوبًا واحدًا أتقنه خصمك آلاف المرات».

وهذا ما وصل إليه تراث فنون الدفاع اليوم - أساليب أتقنتها البشرية جمعاء عبر آلاف السنين من التبادل والتطوير، حتى غدت سلاسلًا للدفاع، ورياضة للتنافس الشريف، وفضًا للتهذيب والارتقاء بالنفس.

ورغم تعرضها للحظر والتجريم لفترات طويلة من قبل السلطات الاستعمارية والبرازيلية لاحقًا، صمدت الكابويرا كتقليد شعبي.

ومع مطلع القرن العشرين، تم تقنينها وإعادة تقديمها كرياضة وثقافة تراثية برازيلية. اليوم تُعد الكابويرا رمزًا للبرازيل وتراثها المتعدد الأصول، وتمارس في كل أنحاء العالم كفن قتالي واستعراض ممتع.

العصر الحديث:



اندماج الثقافات القتالية وانتشارها العالمي شهد القرن العشرون تداخلًا متزايدًا بين شتى فنون القتال، حيث بدأ المقاتلون والمدرّبون يستفيدون من تراث بعضهم البعض لابتكار أساليب هجينة أكثر شمولًا. ومن أبرز شخصيات هذا العصر التي جسدت التبادل الثقافي النجم بروس لي.

وُلد بروس لي في الصين ونشأ في هونغ كونغ والولايات المتحدة، وتدرّب على الوينغ تشون (أحد أساليب الكونغ فو) ثم اطلع على فنون غربية كالملاكمة والمبارزة.

لم يكن بروس لي مجرد ممثل أفلام حركة شهير، بل كان مفكرًا ومجددًا في عالم القتال؛ إذ ابتكر أسلوبًا قتاليًا خاصًا سماه جيت كون دو يمزج فيه عناصر من الكونغ فو والملاكمة الغربية والمصارعة وغيرها.

دعا بروس لي إلى التحرر من تقاليد الفن الواحد وتبني ما يناسب المقاتل من أي أسلوب - وهي فلسفة سبقت ظهور رياضات القتال المختلط MMA الحديثة.

ورغم وفاة بروس لي المبكرة عن 32 عامًا، إلا أنه ترك إرثًا خالدًا من الأفلام والفلسفة القتالية التي أوحى للملايين حول العالم بتعلّم فنون الدفاع.

يقول أحد مدربي الفنون القتالية: «لولا بروس لي لما انتشرت فنون الدفاع بهذا الشكل»، فقد فتح بأفلامه أعين الغرب والشرق معًا على روعة الكونغ فو والكاراتيه وغيرها، وجعل تعلمها شغفًا عالميًا.

ومع أواخر القرن العشرين وبدايات الحادي والعشرين،

مسيرة المعلم مع فنون الدفاع

ماذا قال المعلم مازن الشريف عن مسيرته مع فنون الدفاع؟



- تعلمك الوفاء والرجولة، هي الفروسية، هي الأصالة.
- فنون الدفاع تعطيك الموسوعية لأنك تتعلم كيف.
- تقوم بتنسيق سنكرونيزيشن بين الروح والجسد، العقل والقلب.
- هندسة الحركة في فنون الدفاع في الكاتا في الطاولو، في البومزي تعلمك كيف تحارب نفسك.
- تعلمك فنون الدفاع الشجاعة والاستمرارية والمداومة والصبر، التمرين مؤلم، العضل يؤلمك كله. كل تطوير يوجع جسدك كي تلين القدمين، ثمة ألم، ثمة تدريبات قاسية في الموي تاي على سبيل المثال؛ تضع جبل وتضرب برجلك، وأنا جربته أقوم بخمسمئة ضربة بالرجل وخمسمئة باليد، أقوم بخمسمئة ضربة أوتسوكي بيدك على جبل ولوح ويدي إلى الآن ما زالت انكسارات في عظام يدي، الحقيقة يدي فيها انكسارات كثيرة في العظام في وفي الجسم أيضاً، في الركب، في أصابع القدمين مكسورة بسبب التمرين القاسي جداً، ولكني سعيد وفخور بذلك لأنني لم أعش ذليلاً.

ماذا علمتني فنون الدفاع؟

علمتني الشجاعة والقوة والموقف ولما احتجت هذه الفنون

أنا في الحقيقة محارب، مدرب ومعلم، ومسيرتي مع فنون الدفاع بدأت عندما كان عمري 5 أعوام في الريف، في صعوبات لا يتخيلها عقلك، كوخ من الطين، طين شوكي، بيوت بسيطة، أكل بسيط جداً، صندل من البلاستيك يجرح القدمين مع نزيف

حاد في الأنف استمر حتى صار عمري 21 سنة مع آلام وأمراض كل مرة تهجم مع ليالي من البرد والوحشة مع آلام قلبية وعاطفية وجراحات كثيرة وانكسارات، مع كل هذا انطلقنا الحمد لله.

ليس كلامي هذا كما عبّر البعض في مقال عن نرجسي، وكيف يتخفى الظلام في النور، وهذا الكلام الفارغ والترّهات التي لا يفقه من يقولها ما يقول، إنما هو اعتداد بالنفس وإذا طَبّقنا هذا الكلام فهل يكون علي بن أبي طالب عندما قال: أنا الذي سمتني أمي حيدرة. هذا نرجسي؟ نرجسي مريض؟

ماذا تعلّمك فنون الدفاع ؟

- فنون الدفاع تعطيك العزيمة.
- تعلمك الانضباط.

فنون الدفاع عمري خمسة أعوام بدأت أتلّمس الطريق، شاهدت «بروسلي» وأغرمت، كان لذلك الفيلم أثر سحري علي.

انطلاقة فنون الدفاع في التسعينات انطلقت مع فنون الدفاع في التسعينات، بدأت أتعلّم الكاراتي، نهاية عام 91، وبعدها في 94 اكتشفت فنون شاولين، كونغ فو شاولين. 96 اكتشفت فن الوينشان، 97 اكتشفت فن الموي تاي والبرازيلي جوجيتسو. بعدها بعام اكتشفت فن الآيكيدو ثم الكابويرا «الكبويرة»، الأرنيس، الإسكريما، الكالي الفلبينية، الفيات فو داو، وكنت كل مرة أتدرب وأتعلّم أساليب الشاولين أتقنتها، المدارس الكبرى النمر، اللقلق، النسر، الكوبرا، التين، ثم فن الشمال وفن الجنوب وهونان، أتقنت جانب من فنون ودونج ناي، أتقنت الكوبو دو، استعمال العصي، أنواع العصا، استعمال السيف، دخلت بعدها في فنون الساموراي وفنون نينجيتسو.

فتح التشاكرات بعمر 21 سنة

تمكنت من فتح التشاكرات السبعة عمري 20 - 21 سنة، ربما كان الأمر هكذا لم يكن مقصوداً، ولكن جربت نوع من القوة لم أكن أعرفها وأتوقعها.

قدرة على المغناطيس

كان عندي قدرة على المغناطيس وأنا في الـ 5 ثانوي، نؤمت زميلة لي في القسم أمام الأستاذ بطلب منه، وكان عندي قدرة مثلاً أضع يدي على إنسان لا يتحرك، وغيرها من الأمور لم أكن أفهمها كانت ربما روحية طاقية، ولكن بدأت أدرس الأمر.

فن الختمات

اكتشفت فن اسمه الإيجا ريو أو الكوجا ريو، فن الختمات اليدوية، ختمات مثلاً أفلام ناروتو، أو في غيرها ختمات يدوية كثيرة وهذه الختمات هي نهايات عصبية وأنواع من الأسرار التقنية لما تدمج وتقوم بها بسرعة لها تأثيرات بدأت أجربها، بدأت أكتشف التايت تيتشوان واليوغا، ومع دراستي العلمية طبعاً.

قراءة مئات الكتب

أنا أدرس الكتب منذ سنة 96، قرأت كتب كثيرة، أقول لك مئات الكتب في فنون الدفاع، بالانجليزية بالفرنسية وبالعربية على مواقع الانترنت، شغف رهيب، لما نزلت لعبة تيكين، مصروفي كنت أضعه حتى أتعلّم الحركات التي يقوم بها الشخصيات الموجودة في اللعبة لأنه خلفها معلمون لفنون الدفاع.

وجدتها، أخفّت بها عدوي وأذلت بها حسودي ورفعت بها رأسي وسرت سير الأسود وكنت والحمد لله خير ممثل لمدرسة آل البيت، آبائهم وصبرهم وشجاعتهم. نواجه الإرهاب بصدر عار، ولم نأخذ عليه مآلاً، لسنا من الذين يجرون خلف الأموال.

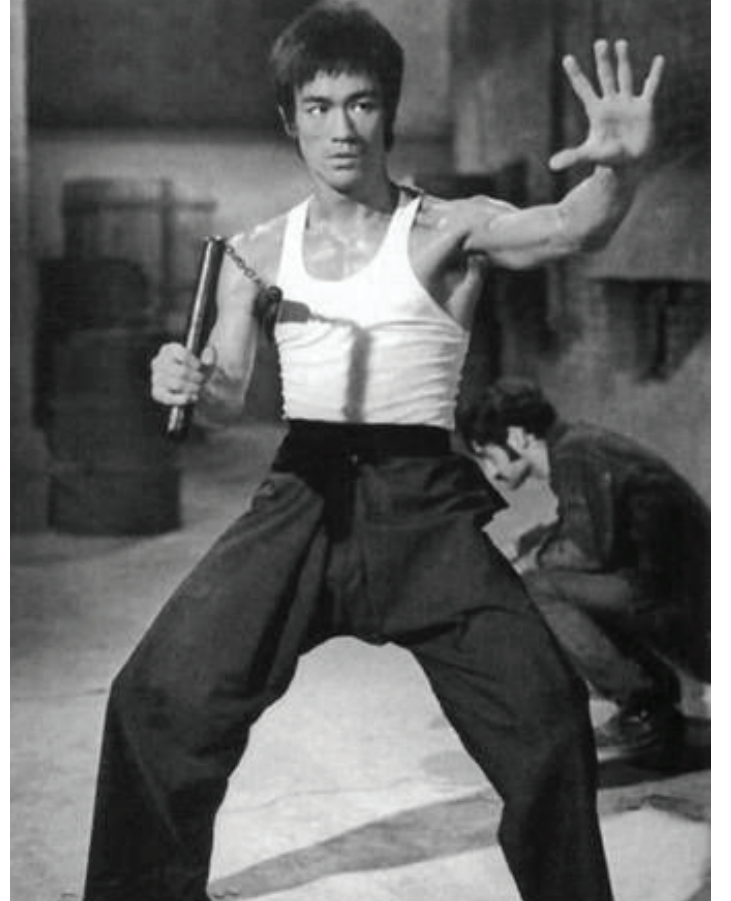
تمكنت من أن أكون معلماً كبيراً

أنا تمكنت من أن أكون معلماً كبيراً في الفنون الدفاعية. وعندما التقيت معلمين من أصحاب الدان العاشرة والثامنة والتاسعة والسابعة، وعندما أرادوا أن يختبروني في فنونهم التي يتقنونها وجدوا أنني أفوقهم لأنني بنيت من الموجود ما لم يكن موجوداً.

فمسيرتي في فنون الدفاع علّمتني أن أواجه الدنيا مباشرة، بداية عمري خمس سنين أتلّمس الطريق خاصّة في التايكوندو، فن بالقدم رائع جداً!

في ذلك الحقل كم تدربنا حتى صارت ليونة القدمين رهيبة، وسرعة كبيرة، طبعاً، ربّي حباني بقوة جسدية كبيرة، «إرث عن أجدادي»، سرعة في العدو كبيرة، هذا يعرفه من عرفني في الصغر، ذاكرة حافظة، بحمد الله تعالى، ناسخة، وأحفظ بسرعة، كتبت الشعر عمري 11 سنة، حفظت الشعر للمتبّي وعمري 8 سنوات.

فيلم بروسلي والأثر السحري



أنني ذلك الرجل ولكني أيضاً رجل من أهل الصف الأول ولا يقلل ذلك من القيمة، عشقي لفنون الدفاع، عمري 5 أعوام، وعشقي لها اليوم لم ينقص بل زادت الحماسة أكثر.

ما الذي يجعلني أتحمّل الجوع اليومي وبإمكاني أن أذهب إلى أفضل وأرقى مطاعم، ما الذي يجعلني أنقص كل يوم من الغذاء وأتدرب وأحطم هذا الجسد مجدداً؟ لأن الظروف الماضية، المحاضرات والإعلام والسفر والضيافات جعلت الوزن يزداد رغماً عني، كنت جالساً فترة، كنت أتدرب 8 ساعات باليوم، سبع ساعات باليوم، فلم أجد كيف، ولم يأت الإذن، لم يأت الوقت، اليوم الحمد لله، وسوف ترون أنني بعد شهرين سأكون مختلفاً عني الآن كما أنا الآن مختلف عني قبل شهرين.

تحدي الساموراي النبوي

إذا كان عمري 46 سنة وجدي علي بن أبي طالب وفي دمي دم عبد السلام الأسمر ودم النبي والحسين وفاطمة وحمزة وبالفضل العباس فلا غرابة، نبغ هذا!

إذا كان بروس لي الذي ليس لديه نفس الدم في 32 سنة توفي بلغ هذا وعمره 25 سنة أو 24 سنة ليس خيراً منا، عندما ستقرؤون كتابتي عن فيزياء ما تحت الكم ستعجبون من قول الذكاء الاصطناعي عن أن هذه المدرسة هي نظرية كل شيء، ويجد أنها تفوقت في نقاط على اينشتاين وهاوكينج وماكس بلانك وغيرهم، ستقرؤونه ستجدون المعادلات الرياضية وليس هذا كلام في الترهات.

أنا أتحدى عندما أنشر في التصوف فليات أشياخ التصوف أو في العقيدة وليخرج لي خطأ معرفياً واحداً، أتحداهم جميعاً أو الشعراء والفصحاء في مجال الشعر أو الروائيون في مجال الرواية وأعود وأقول هذا كلام الساموراي وليس كلام الغرور، المغرور لا يتدرب، المغرور يظن أنه وصل، يظن أنه فهم، المغرور حقود، حسود كنود، جحود ولا يسود، أما الذي يجرب الجوع ويتدرب، ويكمل ويتعلم، ورغم كل ما كتب وكل ما صنف وكل ما وصل إليه، في القاعدة، فنون الدفاع: درب جسمك، هذب نفسك، طهر قلبك، اصقل عقلك، حرر روحك.

وأنا من تحرير الروح، رجعت أتدرب، الجسم مجدداً كأني بدأت البارحة، هذا يعني أن الغرور لا يطلنا بحمد الله، إنما الاعتداد بالنفس والثقة.

فنون الدفاع أثرت في داخلي تأثيراً كبيراً، ولذلك اشارككم هذه الرحلة إن شاء الله.



مدربون كثر ولكن عصامي التكوين

تدربت مع مدربين كثيرين، لكنني في الأصل عصامي التكوين، في الحقيقة لا يوجد مدرب له فضل علي، بأنه هو الذي علمني هذه الفنون إنما تقاطعت خطوطي مع مدربين كثر استفدت منهم، أعطيت وأخذت نعم، لكن فضل الله سبحانه وتعالى.

بروسلي كان عصامياً أيضاً أخذ بعض الدروس من ييب مان، لكن أكمل وحده وطور فن البيت كوندو، تدربت كذلك مع مدربين كثيرين ضمن لقاءات.

دم سيدنا النبي والإمام علي تحرك في داخلي

عشقي لفنون الدفاع، عندما كان عمري خمسة أعوام عشقت هذه الفنون، دم سيدنا علي تحرك في داخلي، دم النبي ودم، آل البيت لأنهم كانوا معلمين فنون الدفاع.

الأولياء كانوا أصحاب قوة عظيمة

الأولياء كانوا أصحاب فتوة وقوة عظيمة جداً، فيجب أن يصح هذا ولا يصح، الآن ربما يصح في زمن المهدي إن شاء الله، وأعود أقول: لم أقل يوماً

تغذية وصحة جيدة



من أجل قدرة أكثر وتركيز أكبر

حاول في الطعام ألا يُقلى، أكثر يكون في الماء مباشر، إذا كان القلي تحرقه هدرجة، مشكلة!

زيت الزيتون مهم، التمر مهم، وغيرها من المسائل، هذه كلها مهمة، تجرب هذه الأمور وتجد العجب، مقاومتك تزداد، قوتك تزداد.

من أجل نظام غذائي جيد

التين على سبيل المثال مهم جداً ومضاد السرطان وغيره وفيه سعرات حرارية قليلة 30 سعرة، بينما التين المجفف يصل إلى 70 سعرة، نفس سعرات العسل تقريباً. البيض أيضاً ليس فيه سعرات كثيرة. القمح المهجن الجديد هذا مشكلة، الشعير أفضل من القمح.

الأرز جيد، ممتاز جداً، مهم للرياضيين الأرز مع البروتينات. الدجاج الطبيعي ليس الدجاج المصنوع؛ دجاج الآلة.

مآسي تمنع الرياضة

من المآسي التي تمنع من الرياضة:

• التدخين.

• العادات السيئة: الكسل، إفراط في السهر. أنا أعاني منه.

تريد أن يكون لديك القدرة أكثر، لا تشعر بالإغماء، لا تشعر بالتعب، نشيط، حركاتك أسرع، ذكاؤك أفضل، رد فعلك الجسدي يصير أسرع بأضعاف تركيزك كأنها أجزاء كانت نائمة فيك ثم اشتغلت مجدداً فلا بد أن نفهم هذه الأمور:

- السكر عدو لك.
- الملح الكثير عدو يجعل ماء في الجسم ويرهق الجسم.
- المعجنات تقوم بغازات وسكرها يصعب نزعه.
- المشروبات الغازية مدمرة..
- المصنوعات الأمريكية، الهمبرجر وغيرها أيضاً مشكلة.
- البيض إذا كان عندك مشاكل دم وكان عندك اشكاليات، الأصفر لا تأكل، تأكل أبيض.

اعرف ماذا تأكل، متى تأكل..

الفنون الدفاعية والرياضة عموماً تساعد في صحة جيدة، اعرف ماذا تأكل، متى تأكل.

لا تأكل بالليل أبداً، إذا اضطررت عندك قرح معدة، عندك مشكلة تأخذ بعض السلطات، بعض الشورية مثلاً خفيفة، بعض المكسرات ولكن احذر الأكل الليلي، احذر منه. الخبز هذا، انزعه نزاعاً نهائياً. كُن خبز الشعير، إذا وجدت لذلك سبيل، أو تأكل بغير خبز.

عمليات تقويم العمود الفقري بشكل دائم لأنه يصير لك اعوجاج.

سؤال مهم! هل ممكن أن أقوم بالرياضة من دون إحماء؟

أي نوع من الرياضة مهم، طبعاً عليك بالإحماء الجيد، لا تقوم بحركات دون إحماء. لا تقوم بأشياء أقوى من جسمك. راع حالتك الجسدية.

لمن لا يتدرب

التنفس العميق. أضيف إليه النقطة الثالثة: إن لم تكن حتى تستطيع أن تتدرب أصلاً، مهم أن تتعلم التنفس العميق صباحاً وليلًا 10 دقائق تنفس عميق تغير حياتك. لا أقول لك اليوجا، اليوجا تحتاج لمن يفهمها ولكن التنفس العميق، صيام أو نظام غذائي جيد، مشي، قليل من الرياضة، هذا ترياق ودواء.

أدوية طبيعية

انقص من الأدوية إذا استطعت لذلك السبيل. إذا كنت مريض حاول تقول للطبيب: أريد أدوية طبيعية، أصلها عشبي، موجودة، ادرس. اقرأ.. استشر أهل ثقة في علم الأعشاب تجد البدائل، لكن أهل ثقة. الماء الساخن إذا كان الماء المياه الحارة الطبيعية المياه المعدنية مهمة. الماء الساخن أيضاً مهم مسكن، الجاكوزي على سبيل المثال والساونا مهمة أيضاً في الصقل الجسدي. ولكن أنصح بالماء البارد

عجائب الماء البارد



دور الماء البارد حتى في الشتاء على غاية القيمة ولو لمرة، فيه أسرار عجيبة. يقوي الطاقة الحيوية والدفق الطاقوي.

ولكن للإنسان العادي لا يحسن إنما المدرب ربما، لديه قدرة خاصة، هذا يفيضه الله على من شاء من هذه القدرات. المشروبات الغازية و الكحولية أسوأ، المشروبات الغازية «سكر وسيصعب أن يذوب من الجسم»، وفيها بعض المواد المخدرة.

أتكلم عن من لم يمارس الرياضة قط، أو ظل بقية سنوات دون ممارسة الرياضة، فهذا مهم جداً:

النقطة الأولى: نظام غذائي باستشارة طبيب مع التحاليل المناسبة.

النقطة الثانية: ممارسة الرياضة بشتى أنواعها -أتكلم عن هذا العمر 30 الى 50

عمر 45 تصعد إلى 50 أيضاً ما زال بإمكانك التدريب.. ما دمت بصحة جيدة، لابد أن نراعي أجسادنا: - عندما تتوقف كلياً عن الرياضة، حالة إنسان لا يتحرك كثيراً: زيادة وزن، ترهل الجسد، ترهل العضلة، وثمة عدم قدرة على ممارسة الدفاع، «لا يمكن يصبح بطل تايكونندو»، هنا ماذا نفعل؟

ثلاثة أشياء سهلة جداً

أولاً: نظام غذائي باستشارة طبيب، إذا عندك سكري أو عندك اشكاليات، تقوم بتحليل، تستشير خبير غذائي وتتحكم في الوزن و في المنظومة الغذائية، أعرف ماذا ينفعني أكثر. النقطة الأولى هي نظام غذائي باستشارة طبيب استشارة مختص.

«وصفة للتخفيف»

من الأشياء المنحفة، تغلي الماء تضع زنجبيل قرقة قبل أي طعام.

الماء الساخن، طبعاً الماء البارد له فوائد أيضاً. الاكتئاب تسببه بعض المأكولات. لما تنظر لجسمك في المرأة تجد نفسك كأنك لست أنت كأنك مسخت هذا أيضاً يؤثر.

ثانياً: الرياضة بشتى أنواعها الرياضة تنزع شحنات النفس، الرياضة مع العبادة تفيد في كثير من المسائل، سحر أو عين. مع آيات قرآنية فيها العجب.

المشي للدورة الدموية الرياضة عموماً، المشي وركز على المشي. المشي مهم جداً للدورة الدموية، مهم جداً للقلب مهم جداً للترتين مهم جداً للجسد ككل.

يساعد على تصحيح التشاكرات إذا كان فيها خلل، - ينقي الطاقة الداخلية والخارجية للجسد، الانسان. يقوي الصلة بين الجسد والبدن « للطاقة للمادة».

فن دفاعي لجسد لم يمارس الرياضة لمدة طويلة

هو التاييتشي واليوجا التأملية. يوجا تأملية لا تحتاج إلى غوص في حركات اليوجا المعقدة، تأملية. تغمض عينيك، وضعية زهرة اللوتس، تتنفس بهدوء فقط. والتاييتشي، بعض حركات التاييتشي شوان الهادئة البطيئة مع موسيقى هادئة، بودا ميوزك، - - اكتب يوجا ميوزك، سوفت ميوزك، موسيقى هادئة، مهمة جداً. أو تكون في مكان طبيعي، رقرة المياه، البحر مهم، أنا تدريب ست سنين في البحر، ست سنوات تباعاً يعني كامل العام، في الشتاء، في الخريف 6 أعوام حتى سلخ جلدي، هذا للتاريخ، ساعدني في الصقل. تدريب في ماء البحر مهم جداً، مهم للغاية.

الرياضة والسعادة وعلاج النفس

لماذا الفنون الدفاعية؟
• لكي أصبح أكثر سعادة ينزع الاكتئاب ينزع القلق.
• يقويك في وجه أعدائك في الحياة، فأنت لا تسلم، من أعداء، من أشخاص سيئين يدخلون قلبك يؤذونك.

فالرياضة:
• تعالج الاكتئاب.
• تعالج القلق.
• تعالج أزمات الفوبيا.
• تساهم في علاج السحر والتشافي من أمور روحية.

نصف ساعة رياضة في اليوم تغيّر حياتك

الرياضة: نصف ساعة في اليوم تغيّر حياتك، - - - ساعة تطوّر حياتك.
2 ساعة ما شاء الله تصبح شيئاً آخر، مع نظام غذائي متقن، مع التركيز على التنفس العميق قبل النوم وعند اليقظة، مع التعلم على يد معلم، تركيز على أنك تتعلم على يد من يفهم هذه.

التايكواندو للطفل

طفل صغير 5 أعوام علموه التايكواندو يصل عمره 12 سنة، حركات الساقين، وهذا لن يزول، حتى لما تبتعد فترة ترجع بسهولة هذا كالنحت، العضل عنده ذاكرة.

الكاراتيه للجزء العلوي من الجسد

النصف الفوقي للجسد: فن الكاراتيه هو الفن الرائع، قتال كاراتيه، عظيمة جداً: السرعة وسرعة انتقال، والطاقات الهوائية والخفة.

الكونغ فو بعد سن 20

الكونغ فو: الثبات والقوة.
من بعد 20 سنة، بعد 15 الموي تاي والجيو جيتسو والايكيدو.
الأيكيدو فن علاجي، وبعدها الملاكمة وفنون كثيرة.
مئات الفنون موجودة، اختر ما تريد، إن لم تستطع نظام غذائي، رياضة مشي، وبعدها تقوم بالتنفس العميق ركز على التنفس العميق، تنفس من البطن.

أسلوب التنفس العميق



ثمة أسلوب: تضع اللسان في أعلى الحلق تسحب الهواء من أنفك وتخرجه من فمك ولكن بوضع اللسان في أعلى الحلق هذه من الطرق.

عندما تسحب الهواء تخرج بطنك إلى الخارج تخرجه، تنفخ، تدخل بطنك للداخل عكس العادي العادي عندما تسحب الهواء صدرك هو الذي يرتفع وبعد ما تدخل للداخل، عكس الناس، لا تعرف التنفس الحقيقي، لذلك الصينيين يقولون لك المرض كله من الهراء، الهراء باللغة اليابانية فم المعدة، شاكرا الأساسية.

تدريب وتأهيل والتجربة المازنية

كيف ولماذا نختار فن دفاعي؟



نفسك .

حسب العمر أولاً :

من خمس سنوات إلى 10 - 12 - 13 - 14 سنة أفضل فن تعلمه لابنك وابنتك في هذا العمر الصغير هو فن التايكوندو. التايكوندو فن يعتمد على عنصر الماء، يعتمد على حركات الساقين، الليونة الخاصة بفن التايكوندو ليونة عظيمة. أنا بدأت التايكوندو عمري خمس سنوات وتدرت أكثر من 15 سنة، لم أتوقف بعدها لكن بعدها أدخلت الفنون الأخرى مثل الكاراتيه والجوجيتسو وغيرها.

بدأت التايكوندو بعمر 5 سنوات وأغرمت به كثيراً. والكونغ فو في الست: لم أكن أفهم الأمور جيداً ولكن هذا كان منطلقى وبلغت الحمد لله كان عمري 14 سنة، كنت في تمطط كل الساقين وحركات متقنة جداً. وعام 91 تحديداً عمر 11 بدأت الكاراتيه القديمة.

الآن أنا عمري 20 سنة ماذا أختار؟ ابني عمره عشر سنوات ماذا أختار له؟

وعمرى 50 سنة أعاني من السمعة، ماذا أختار؟ أو أعاني من النحافة وعندي مشكل جسدي هل كل الطبقات العمرية معنية بفنون الدفاع أم لا؟ - وهل أنها مهمة لذاتك ولابنك ولابنتك؟ هل هي مهمة للرجل والمرأة معاً أم للرجل أكثر؟ هل غايتها الدفاع عن النفس؟ مهاجمة الآخرين؟ أم غايتها شيء آخر؟

لابد من وجود فن تتعلمه

الفنون الدفاعية تهتم الجميع أياً كان عمرك، أياً كان حالك الصحي، هنالك لابد من وجود فن ما يمكن أن تتعلمه، يمكن أن تتطور فيه وتطور فيه

المدرّب إذا لم يكن متكون بدافوجياً وعلمياً مصيبة! يمكن أن يؤذي يمكن أن يدمر، يمكن أن يستغل تلميذه، يمكن أن يحطمه وكثيرون حطموه حتى يغار منه.

ملاحظات مهمة

الجوجيتسو لا أراه فناً خاصاً بالصغار.
الايكيدو نعم يمكن لليافع.
كونغ فو لمن أراد أن يتعلم من عمر 15 سنة فما فوق.
الجوجيتسو يناسب من فوق العشرينات -والجودو كذلك والمصارعة.
من 20 درب اليوغا التنفس العميق؛ التاييتشي.
والمواي تاي للتعليم من 25 سنة.

شرح وتفصيل:

الأمر الذي يجب التنبيه إليه هو:
كونغ فو مهم جداً، وشو مهم جداً لمن أراد أن يتعلم من عمر 15 سنة فما فوق.
كونغ فو أكيد وفيما بعد إذا أتقنت حركات الساق وحركات القبضة تعلم حينها فيما بعد ما تريد، تعلم التاييتشي وغيره.
الجوجيتسو لا أراه فناً خاصاً بالصغار.
الايكيدو نعم يمكن لليافع، يعني حتى الأطفال لكن كنباجة لا يتعلم ايكيدو من البداية، لا يفيد لا في حركات الرجل لا في شيء.
تايكوندو ثم كاراتيه.
الجوجيتسو يناسب من فوق العشرينات بعد أن يكون تدرب على الفنون الأخرى.
من 20 سنة ممتاز، درب اليوغا التنفس العميق؛ التاييتشي
فن العقلاّت فن عظيم، فن صعب ليس سهلاً.

والجودو كذلك والمصارعة، أنواع المصارعة هذه فنون ما بعد 20 سنة يكون البناء الجسدي تقوي، هذه فنون فنون عنيقة قوية.
الجوجيتسو رائع، الجوجيتسو البرازيلي، جريسي فاميلي الذين طوروه، أصعب فيه الجرابلينج الآن صار هو أكثر شهرة.
جوجيتسو، أعرفه فن رائع، فن قوي ولكن يجب أن يدمج مع فنون أخرى لا يبقى وحده.

الجرابلينج: العمل على الأرض مستلقي ويقوم بحركات خنق وحركات مسك وهذا غلب على بقية أنواع الجوجيتسو، وأنا مارس التاييتشي.

أفضل فن للولد أو للفتاة من عمر 5 أعوام إلى عمر 14 سنة « الليونة الجسدية » هو فن التايكوندو، لأنه فيما بعد الفنون تتعلق بالقبضة، سهل يتعلمها من أراد، فقط لياقة بدنية ودفاع عن النفس

كيك بوكسينج تتعلمها ب 6 أشهر.
كيك بوكسينج جيد، ست شهور يتعلم من أراد مواصلة فن التايكوندو، فن عظيم، فن رائع، فن كوري متأثر بالكراتيه.
الكراتيه أيضاً رائع في المرتبة الثانية.
الكراتيه في حركات الساق وحركات اليد البومزي في التايكوندو تمتاز بالليونة، القدمين، الأكتاف، الكاراتيه تمتاز بالثبات.

فلذلك الفنون الدفاعية إذا أردت أن تتطلق بأبنائك وللبنت وللولد من سن:
5 أعوام إلى عمر 15 سنة تدريب خفيف،
14 سنة تحديداً تدريب خفيف، كيك بوكسينج،
أما تدريب حقيقي تريد أن يصل إلى مرتبة معلم التايكوندو أو الكراتيه.

كراتيه الآن: كراتيه أولمبي

طبعاً لي ملاحظات على الكاراتيه، موجود الآن كراتيه أولمبي على طريقة التدريب، عدم التركيز على تقوية الشخصية على الأمور المعرفية على الأمور التقنية الدقيقة والتركيز على المسابقات وأخذ الجوائز، هذا أنا ضده، أيضاً تم العمل منذ الثمانينات على تخفيف الفنون الدفاعية «لايت» بشكل رهيب جداً، لما تقارن بين نزال في عام 91-95 إلى الثمانينات، إلى السبعينات كان الحزام الأخضر مرعب، الآن لا، لأن تغيرت الأمور.

على المدرّب أن يكون واعياً

ولكن لو يكون مدرّب متمكن سوف يعرف كيف يدرب هؤلاء.

وعلى المدرّب أن يكون واعياً يعني أنا أذكر أنني أخذت ولدي يتدرب بالتايكوندو كان صغير المدرّب ضغط عليه قليلاً في عملية فسخ القدمين وما زال في أول حصة فمجرد ذلك الألم جعله يهرب من هذا الفن لأنه الآخر لم يعرف.

فبعض المدربين يتسرع يغضب يريد فقط جوائز؛ يريد أن يصنع أبطال، يصنع أبطال دون أن تحتاج إلى ميداليات لست هي الغاية في الدفاع لا تدربها لا لميدالية ولا لأنك تخرج للشارع تتعارك مع الناس.
تعلمك ضبط النفس، تعلمك الشجاعة، تعلمك الوضوح، تعلمك القوة في وقتها، تقوي ذهنك

المهم أنه : الفنون الدفاعية مهمة، طبعاً دون الدخول في أساطير.

يعطوه شهادة لا يضرب أكثر من 20 أو أكثر من 10 هذا غير موجود، غير صحيح.

فن المويباي تاي: أنا اكتشفت هذا الفن يعني أول مرة دربت عليه في عام 99 تقريباً أو 98 مع الفن الخاص بالجوجيتسو كان شاب يمارس هذين الفنين وأبهرني هذا الفن وتدربت عليه لفترة وهو قاسي جداً حقيقة.

خاصة المويباي بوران والمويباي تاي القديمة التي نشأت في مدينة سيوا وهذا الفن قادم من بابل عبر طريق الحرير والتوابل، أول من مارس في باب الحراس الامبراطور. فن عنيف يقوم على التحطيم يركز على المنكب والركبة وعلى قصبة الرجل وعلى ضربات متنوعة.

وثمة نزال رائع في فيلم إيمان اعتقد الجزء الثالث، وطبعاً بروسلي أيضاً قام بالقتال مع كبار أبطال المويباي وكبار المعلمين في جميع الفنون فاز على بعضهم خسر من بعضهم، لكن المهم أنه طور وصار في النهاية أقوى واحد لم يهزم أبداً.

فنون الدفاع مهمة وعلى غاية القيمة ولها قصص، ولها أسرار ولها أنماط.

والمويباي تاي للتعليم من 25 سنة. المويباي تاي رائع، وعندما تتعلم في البداية التايكوندو والكراتيه وتفهم الكونغ فو، كل الفنون سهل حتى الشنأ الصينية تشبه الجوجيتسو.

متى تبدأ تتعلم الجوجيتسو؟

الجوجيتسو كما قلت من سن 25، من سن الـ 20

والمويباي تاي يناسب سن الخمسة وعشرين سنة.

وبعدها تبدأ تكتشف في فنون الأسلحة؛ السيوف، العصي، وهذه لها أسرار، العصا لها أسرار، العصا لما تفهمها تفهم الجوجيتسو كله، لذلك المعلم الكبير سكاكه تكيده، مدربه قال له يا بني انتهى زمن السيوف استعمل العصا، فصار يتدرب على العصا لمدة، ثم قال له يا بني غير العصا، تخيل اليد مكان العصا، - طريقة تحريك العصا هي نفس طريقة صد اليد في الجوجيتسو لأن اليد مثل العصا نفسها تماماً، لما تتقن حركات العصا أو السيوف نفسها حركات الجوجيتسو والايكيكو.

الفنون الدفاعية من 20 سنة ممتاز، درب اليوغا التنفس العميق؛ التاييتشي.

لا أنصح بتعلم التاييتشي دون فنون دفاعية:

بعض مدربي التاييتشي يخرج في قتال مع مدرب مقاتل يغلبه «مقاتل المويباي تاي»، هذه قوة مادية. الآخر كي يستعمل الطاقة الكاملة يحتاج إلى سنوات، كان ثمة أحد معلمي التاييتشي أصيب بالسل عمره 5 أعوام قالوا لوالده هذا ابنك لن يعيش أكثر من 6 أشهر، أخذه إلى معلم كبير في فن التا تشيتشوان، فلما أخذه إلى هذا المعلم بدأ في علاجه ودربه وعاش وصار معلماً، وصار يرفع الإنسان من مكانه بدون لمس حقيقته تصل إلى أمور غريبة جداً. إن الإنسان فيه طاقات لا يتخيلها.



فنون عظيمة وقديمة

من الفنون العظيمة القديمة جداً الأيكيكو «فن السيوف» من الفنون العظيمة الكوبو دو الأوكيناوي يتعلق بالأسلحة البيضاء.

توسع الدائرة كما تريد، أنا تدربت على الأسلحة البيضاء عمري 14 سنة أول مرة، بدأت بالعصا ثم النشاكو ثم العصا الطويلة ثم عصا العصاتين معاً التي استخدمها بروس لي في أحد أفلامه. وكذلك سيف الساموراي، سيف الودونج، سيف الشاولين، السيف العربي وغيرها.

العصا ثلاث سنوات تتقنها إدارة تكون معلم فيها، طبعاً ليس تعلم حركتين.

فن السيوف 5 أعوام، تبدأ في فهم كنه السيوف من خمس سنين، فن السيوف صعب يحتاج إلى قرن من الزمان بالزمان العادي، لكن المعلمين والمدربين يختصرون، بعضهم في 5 أعوام بعضهم في 10 أعوام.

هذا تكلمنا من 5 أعوام إلى 25 - 30 سنة

من الكاراتيه والتايكوندو إلى الكونغ فو، وشو أو شاولين، إلى الايكيكو، الجوجيتسو، الفن المويباي تاي والكيك بوكسنج والملاكمة أيضاً جيدة ولكن الملاكمة كما قلت أيضاً بعد 20.

فُنُونُ الدَّفَاعِ هِيَ تَنَاعُْمٌ بَيْنَ الْجَسَدِ، وَالنَّفْسِ،
وَالْعَقْلِ، وَالرُّوحِ.

كُلُّمَا كَانَ التَّنَاعُْمُ أَكْبَرَ، كَانَتِ الْقُوَّةُ أَكْبَرَ.
الْبَيْنُ يَنْعُ، وَالْفُنُونُ الدَّاخِلِيَّةُ وَالخَارِجِيَّةُ،
وَتَتَوَعَّاتُ الْعَنَاصِرِ الْمُسْتَخْدَمَةِ فِي الْأَنْمَاطِ
وَالْأَسَالِيبِ وَالْمَدَارِسِ، لَيْسَتْ بِسِوَى مَظَاهِرَ
لِتِلْكَ الْقُوَى الْمُنْصَهَرَةِ بِذَاتِ الْإِنْسَانِ فِي
أَبْعَادِهَا الْجَسَدِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ وَالْعَقْلِيَّةِ
وَالرُّوحِيَّةِ، أَبْعَادِ طِينِ الْجَسَدِ وَنَارِ النَّفْسِ وَمَاءِ
الْعَقْلِ وَهَوَاءِ الرُّوحِ.



التريّض وفنون الدفاع عند أهل الله

فنون الدفاع هي سر من أسرار أهل الله،
ما معنى التريّض؟

بودي دارما عاش في مغارة 9 أعوام يدرب بوذا، كذلك
الخلوات، النبي كان يخلو في غار حراء لأيام لا يأكل طعامه
لأيام، يقول لهم لا ترسل إليه الطعام إلا بعد 3 - 4 أيام،
الجوع يصنع.

لا أتكلم عن جوع المجاعات، الجوع المفروض، لكن طريقة
تحكم في الغذاء، لأنه ما تأكله يؤثر على صحتك، عندما تأكل
هذه المعجنات والمصنعات فأنت تؤذي نفسك، حاول أن
تأكل الخضّر، أكل الطيعي، مثلاً ثمة نوع من الشورية
المتأزّة بالخضر والماء وتضع فيها بعض السمك على
سبيل المثال.

المقليات أثناء الطبخ مؤذي جداً، حاول تقلّل منه أو على
الأقل لا تدعه يحترق، الهدرجة هذه مؤذية سواء زيت
الزيتون أو الزيوت النباتية.
التركيز على المعجنات كثيراً أيضاً مؤذية، لكن بعد ال 6
مساء مدقّرة.

عدم المشي: إن لم تمش في اليوم نصف ساعة
أنت تمضي إلى مرض، على الأقل نصف ساعة.

أنا أعطيك مثال، كيف نقوم بالتحمية؟
نضع بعض الوزن في الساق وفي اليد.
هذا المبنى هذه 8 طوابق تصعد في يوم حار وتنزل وتصعد،
أو تصعد مرة واحدة تجد نفسك قد جهزت نفسك.
بمعنى ما تعلمناه من فن الشاولين: تدرب في مكان
صغير، قبل أن يخرجوا من الأماكن المتسعة يعلمونه كيف
يستعمل المكان متر على متر، مترين على مترين، تدرب
فيهم.

تستعمل المكان الذي أنت فيه، الكرسي يمكن أن يكون
مكان التدريب، الدرج؛ جرب مرّة أن لا تصعد على المصعد،
أتكلم عن من يكون القادر على ذلك.

طبعاً لا أريد أيضاً يسمعي أحد من تلامذتي
وينهر ويمضي فيتدرب تدريب يؤذي جسمه، تدرب على
يدي خبير، أو خذ النصائح، تابع، لا تقوم ببعض الحركات، مثلاً
البعض يريد فسخ القدمين بسرعة يمضي للحمام يضع
الصابون يتمرّق.
لا نستعجل، نراعي حالتنا الجسدية.

كانوا يجوعون 40 يوماً، أنا جربت 25 يوم، لذلك أنا أصوم
ثلاثة أيام تبعاً أو 5 أيام، هذا بسيط جداً بالنسبة إلي، لكن
أكابر أهل الله أسيادنا: سيدي عدي بن مسافر، «كان سيدي
عبد القادر يقول: لو كانت النبوة تنال بالمجاهدة لنالها
رجال مثل عدي بن مسافر 40 يوم بلا طعام».
سيدي أبو الحسن الشاذلي هو والأربعون الذين كانوا
معه، سيدي ماضي بن سلطان وسيدي الزعزاع وسيدي
المرشد بن عباس، لما القاضي المجرم والمفتي حينها الذي
اشتكاهم للباي، سجنوهم في الزاوية 40 يوماً، كانوا يأكلون
الخبز اليابس والزيتون 40 يوماً، وخرجوا في نور وصحة
وسلامة.

فهذا حتى نفهم علاقتهم بالتصوف. لذلك المعابد:
الشاولين والودان معابد صوفية بالمعنى.
اليوجا تقوم على الجوع مع الأكل النباتي.

التخمة مدمرة وخاصة الأطعمة المصنوعة؛ الماكدونالدز
والهمبرجر والأشياء هذه والمقالي والأكل في آخر الليل.

أهمية الجوع

الجوع مهم، سيدنا النبي كان يربط على بطنه الحجر من
الجوع، ليس فقراً بل اعداداً روحياً جسمىاً.
سيدنا علي يقول: لو أكلت طعامكم ما قتلت شجعانكم،
وقال لابنه الحسن: إن أباك رضي من الدنيا بقرصين من
الشعير اليابس ينقعه في الماء ويأكلهم، هكذا كانوا
يعيشون.

هكذا هي الحيدرية.. هكذا هم أبناء الحبيب عليه الصلاة
والسلام وأحفاده.

من الأخير أنت أولى من الياباني والصيني، وعندك النبي عليه
الصلاة والسلام، وعندك سيدنا علي، وعندك أهل البيت،
عندك أهل الله الصالحين، هذه المراجع في كل شيء.

كان سيدي عدي بن المسافر يصوم 40 يوم
سيدي عبد القادر عنده صيام عاشوري 40 يوماً.
سيدي أحمد الرفاعي كذلك، خلوة الرفاعية العاشورية.
معين الدين الجشتي عندما دخل إلى الهند توقف عن أكل
اللحم كلياً، لأن الهندوس لا يأكلون اللحم، كان يأكل فقط
الطعام العشب.

الطاقة الحيوية وفنون الدفاع

أنت تتعلم الحركة، ثم ترتقي نحو الجمال، ثم تصل إلى الروحانيات، على المتعلم أن يفهم منذ البداية أن الجمال أساس وأن الروح غاية، لا أن يعلم ذلك في النهاية، ففي النهاية يصل، ومن لم يوجّه منذ البدء ضل السبيل وسيطرت عليه الظلمة أو سقط في مطبات الشرير.

المعلم: مازن الشريف- من كتابه: فن الحرب بداية جديدة.



بودي دارما الرجل المؤمن

هذا الرجل العظيم المؤمن الصالح، بودي دارما، الدارما طبعاً رتبة في البوذية، هذا بودي دارما كان أميراً في مملكة اسمها مملكة طلاقة، أسرة حاكمة طلاقة دينسي، بقيت آثارها.

بودي دارما لأمر روجي جاءه، خرج وترك الإمارة ومضى إلى الصين، اعتكف 9 أعوام في مغارة كما قيل، ولعله لم يفعل، لعله اعتكف أقل، إنه مضى بمهمة، لعله اعتكف قبل أن يسافر؛ كان يعتكف كثيراً، وهذا أميل إليه، لما دخل بودي دارما الصين في تلك المرحلة كانت الصين تعاني تمزق وتعاني فتنة كبرى ومحنة كبيرة وهو وباء الطاعون، وهذا يعني أن معلمين فنون الدفاع كانوا جميعاً أو معظمهم أطباء وكانوا شعراء وكانوا مبدعين لأن فنون الدفاع تطور الإبداع عند الانسان.

ختاميات السلام الفنون الدفاعية غايتها السلام

إذاً الفنون الدفاعية هي فنون تعتمد الدفاع عن النفس وليس فيها منزع قتالي إلا إذا تم الهجوم عليك، أساسها أن تدافع، والفنون الدفاعية غايتها الدفاع ضد خصم، وهذا ينطبق على الفنون القتالية أيضاً، ولكن ما يميزها أن غايتها السلام الداخلي ومحاربة المشاكل الذاتية، الوهن الكسل، الضعف النفسي، الخوف الفرع وغيرها من الأمور تساعد كثيراً.

فنون داعمة للإنسان ومطورة لقدرة الإنسان، الأثر الذي على الرمل في فنون الدفاع يقول: إن أول ما أسست فنون الدفاعية منذ 4 آلاف عام في الهند تحديداً في كيرلا، وإن ثمة صور وإرهاصات عن فنون موجودة في مصر القديمة وفي بلاد بابل، ولكن تطورت بشكل أكثر في الكاليليات، هذا الفن الذي هو فن أيضاً حربي وقتال، اعتمد السيوف والدروع وفي الأثر على الرمل، كذلك الرحلة العجيبة التي سيقوم بها المعلم الكبير بودي دارما.

بودي دارما يعالج الطاعون ويعلم أطباء

8 - 10 تلميذ ومريد لبوذا، بلغوا التتور الكل، بوذا كان عنده مجموعة أفضلهم 40 وأفضل 40، 8 - 10 فهو كأنه يعبر عن تلك المرحلة عن أولئك التلاميذ الثمانية 10 يد الأرهات.

فيلم الأرهات «التحرر الطاقى»

ثمة فيلم اسمه أرهات ويتكلم عن التحرر الطاقى، فيلم جميل جداً، وفيه خيالات وكلمة ساتوري، الساموراي يعيش على الساتوري، ساتوري هي من أسرار اليابان، الإشراف التجلي، التناغم، جلسات الشاي في المشية، في خشب البامبو، في الموسيقى، في مسرح النوم في الساموراي، في لباس الساموراي في الكاتانا وسيف الساموراي، في إتقانهم، يرجع إلى حالة الساتور، حالة ذهنية.

فن الشاولين



بدأ يتأسس فن الشاولين، أحد المعلمين راقب نمراً فقلده فسموه فن الفودجا، يعتمد على مقلب النمر، في أنواع: النمر الأبيض، النمر الذهبي، النمر الهندي، لكن أساساً هذا هكذا حركة تجدونه في الأفلام القديمة، تجدون فيها فن النمر فودجا، و فن الإيجل، فن النسر، نسر الجنوب، ثلاثة أصابع، فن قاسي، تدريب عليه، صعب جداً جداً، نسر الشمال يقلد الجناح يضرب باليد الجانبية.

فعالج بودي دارما الطاعون في الصين، حتى اليوم لا يعرفون ما كان يعرف بودي دارما وعلم أكثر من ثلاثمئة طبيب فنون العلاج الخاصة به.

-أحيا فن الإبر الصينية التي أظهرها بوذا قبله بفترة وأمور روحية وطاقية عظيمة جداً، ثم تأخذ بيدار من رحلة في القرن الرابع للميلاد؛ القرن الخامس، تأخذ الرحلة إلى معبد صغير في إقليم هونان جنوبي الصين، اسم المعبد الغابة الشابة، وهو أحد خمسة معابد تحمل نفس الاسم، ثانيها موجود في فوكين معبد الشمال، معبد التعاليم البوذية، يعيش فيه نساك.

الغابة الشابة هي شاولين

والغابة الشابة باللغة الصينية هي شاولين، معبد شاولين؛ وكان لديهم تحية خاصة، تحية هي رفع اليد إلى أعلى ثم ينزلها، وتعني أشكر الرب الذي أعطاني القوة، التحية تعني الين يانج؛ الإيجابي والسلبي، الأرض والسماء، الرجل والمرأة، الروح والجسم، المادة وال طاقة.

بودي دارما والنظريات البوذية

بدأ صديقنا بوذي دارما يدرس النظريات البوذية يسمونها بوذية شان، أصل التسمية في السنسكريتية هي ديانة وأنا «مدرسة ديانة»، ولكن لم يكن حين يدرس النبوذ هو الله أو ابن الله، يدرس التوحيد.

إنها ديانة توحيدية في الأصل البوذية، ثم حرفت، مراراً تحرف.

النساك و بودي دارما

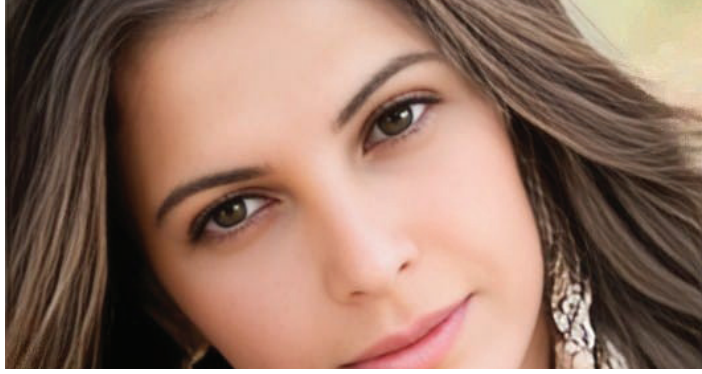
عند بدأ يدرس كان النساك ينامون بسهولة وكانوا عادة يخرجون لشراء بعض الأغراض يعترضهم اللصوص يضربونهم، قرر بودي دارما أن يعلم 6 - 10 حركة موجودة في الكاراتيه، وهي أصل فن الشورينجو كمبو، هذه الحركات سماها الأيدي الإثنا عشر الأرهات، الأيدي الثمانية، 10 الأرهات 8 - 10 يد الأرهات.

تلاميذ بودي دارما «يد الأرهات»

ما معنى الأيدي 8، 10 الأرهات، الأرهات هو مستوى التتور الكل باللغة الهندية، هي كلمة نيرفانا باللغة اليابانية تسمى ساتوري بوضعية تشان، عندما ذهبت إلى اليابان لم ينطقوا تشان نطقوها زن، والآن زان، شاع وصار حتى إسم محلات ملابس وموسيقى وغير يعني التناغم حتى دخلت الانجليزية، صار دوبيزان عندما علم الأيدي الثمانية 10 كان يرجع إلى

كلمة الختام

رجاء شعبان



في هذا العدد سنرى؛ ورأينا المعلم مازن الشريف، وليس الشيخ أو المفكر أو الشاعر... ولكن هذا لا يلغي أن هذا المعلم كما يبدو في الواجهة معلم فنون دفاع و في عمقه وطيّاته تقبّع وتنخفّى كل الشخصيات الأخرى المنضوية فيها من روح الفكر والشعر والعلم والسياسة والصوفية والاستراتيجية وغيرها... كيف لا وقد خصص لهذا الجانب رواية مكتملة عظيمة اسمها المعلم والتّنين مستمدة من روح الأبطال تخلّد ذكراهم البطولية ولو بطريقة إيحائية رمزية خيالية، مركزاً على شخصية الساموراي وأخلاقياته العالية ودوره في إنقاذ مجتمعه من كوارث تحلّ به، فمعلّمو فنون الدفاع أغلبهم شعراء وأطباء كما قال المعلم، يتقاطعون مع أهل الله وأوليائه الصالحين الذين هم في الأصل يحملون روح الساموراي الإلهي المنقذ والمصلح في اللحظات الحاسمة، فهم أبطال زمانهم ومعلّمون حقيقيون في مجالات الدفاع والحرب والسلام وكل شؤون الحياة.

ولكي لا نطيل الشرح.. هذه كانت إحدى شخصيات المعلم القتالية.. وخبرتها في هذا المجال وصولاً بالتجربة والفترة والكد والاجتهاد والتدريب إلى أعلى درجات العلم في الشؤون القتالية وصولاً إلى تأسيس فن خاص بالسلم الدفاعي «فن التايينغ شو فن السلم Taiping Shu» بعد إتقان واستيعاب لكل المدارس والفنون.

نتمنى أن نكون قد أعطينا فكرة ووُفقنا فيما قدمنا معطيات و تفاصيل هي ثمار تجربة المعلم وسهره وتدريبه وجهده المضني في هذا المجال..

فتحية احترام كبيرة لهذا الساموراي العظيم.. فضيلة الشيخ المفكر والمعلم الكبير الدكتور مازن الشريف حفظه الله ورعا..

ودمتم بكل طيب الأوقات ومتعة المعرفة وجمال التجربة والمتابعة.. لكل الشغوفين من التلاميذ والقراء المحبين الكرام.

الشاولين الجنوبي يغلب حركات اليد، والشاولين الشمالي يغلب حركات الساق، إنهم بحارة وفرسان، سيقانهم أطول، هذا حقيقي هذا، كذا الدراسة أثبتت.

وبعدها ظهرت فنون تدمج مثل الكاراتيه يدمج بين اليد والقدم، لكن غالب عليه اليد، في الكاتا تجد ضربات يد كثيرة ولكن بعدها تأتي ضربة قدم.

بينما التايكوندو بالعكس تغلب عليه حركات القدم. في الموي تاي تغلب الركبة والمنكب أكثر، ترابي جداً.

تطورت المدارس ظهر فن يقلد الكوبرا، وظهر فن يقلد طائر الكركي وظهر فن يقلد التّنين.

مزج بين هذه المدارس منها ظهرت فنون أخرى فرعية: القرد، فن كبير جداً؛ يقلد حركات القرد البهلواني، فن السكران، مقلد حركات السكران.

هذه أنا أتكلّم عن فنون تدرّبت، طبعاً فن القرد لم أتدرب عليه لأنه يحتاج إلى بهلواني بشكل مبالغ فيه فلم أره ناجعاً، لكن فن السكران مثلاً فن رائع جداً درّبت لأعوام الكركي، وفي ظروف علمها الله سبحانه وتعالى وفن الفهد يمتاز بالانقضاض والسرعة، هذه قبضة الفهد يسموها فن التّنين في مدارس أيضاً.

وظهر فن التّنج لنج أو فرس النبي، السرعة ومعرفة هذا الفن فن عظيم جداً، فن المعلمين الكبار لأنه في الأصل تتحول أصابع إلى إبر، وأنا أتقنها أيضاً، يشعر الإنسان بوخز إبر، وأنا إن شاء الله أبرر لكم هذا الأمر حتى لعل بعض الحمقى يقطعونه ويقول هذا كم يكذب! نعم أنا أفعل ذلك وسوف ترونه مشاهدة في فيديوهات إن شاء الله حقيقياً، ومن هذه الفنون تطورت مدارس قرابة 1500 مدرسة فرعية، البعض أدمج.

في القرن السابع، ظهر فن الونشان، كانت ناسكة علمتها بنت اسمها ونشان يونج، «الريبع الدائم» وانتقل حتى وصل إلى راقص بالي في مدينة فوشان، ثم ذهب إلى قلة من بينهم ييب مان.

ييب مان أحد نمور مدينة فوشان الثلاثة، وفوشان سيطر عليها اليابانيون وارتكبوا فيها المجازر.

خويونجا معلّم العظيمة الذي ظهر بصورته في فيلم قبضة الغضب لبروسلي، ومثل صحوة عند الصينيين جيت لي كان يتقن فن اسمه شيون فوت، يعتمد على حركات اليد الطويلة وشادو كيكس، هذه ضربات الظل بالقدم، كانت لا ترى، وكان يسمى الضربة، فهذا الفن القتالي الونشان هو مزيج بين الكوبرا والقلق والنمر.

