

空手

به نام خداوند بخشنده مهربان

تاریخچه کاتا

افشین طباطبایی

نشر علم و حرکت

سرشناسه : طباطبایی، افشین، ۱۳۴۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : تاریخچه کاتا/ افشین طباطبایی؛ ویراسته روبن شاهروردیان.
 مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۴.
 مشخصات ظاهری : ۲۵۲ ص.: مصور.
 شابک : ISBN 978-600-8500-31-5
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا.
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۲۵۱-۲۵۲.
 موضوع : کاراته Karate
 هنرهای رزمی Martial Arts
 رده‌بندی کنگره : GV۱۱۱۴/۳
 رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۸۱۵۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۱۳۰۱۸۱

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
 پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
 • نشانی پست الکترونیک: elm.va.harekat@gmail.com

تاریخچه کاتا

افشین طباطبایی

ویراسته روبن شاهروردیان

صفحه آرا و نمونه خوان: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت با همکاری نشر آونگ

چاپ اول ۱۴۰۴، تعداد ۲۵۰ نسخه

«همه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

مقدمه

کاتا^۱ واژه‌ای ژاپنی است که صدها سال قدمت دارد و منشأ آن چین است. در دیگر سبک‌های رزمی هم واژگانی مترادف این مفهوم به چشم می‌خورند. از اینجا به بعد همه جای کتاب از واژه کاتا استفاده می‌شود که هم موضوع کتاب درباره آن است و هم در این باره سال‌ها تحقیق و پژوهش کرده‌ام و کتاب پیش رو ماحصل آن است (نویسنده).

هیچ ترجمه مستقیمی برای واژه کاتا در انگلیسی یا فارسی وجود ندارد. بهترین معنایی که می‌شود پیدا کرد فرم یا الگوست. البته استادان قدیمی اصطلاح تمرینات رسمی^۲ را به کار می‌بردند.

کاتا مجموعه‌ای از حرکات از پیش تعیین شده است که با نظم و ترتیبی خاص برای به کمال رساندن تمرین انجام می‌شود. کاتا در مورد حرکات بدن، تقسیم وزن، زوایا، چرخش‌ها، دید، هوشیاری و... است. با کاتا می‌آموزیم چگونه در موقعیت‌های مختلف برخوردی مناسب کنیم.

تعداد حرکات هر کاتا می‌تواند کم یا زیاد باشد. بعضی کاتاها تنها از دو یا سه حرکت ساده ساخته شده‌اند و بعضی دیگر بسیار پیچیده و حرفه‌ای هستند. در حقیقت، فنون کاتا به ارتقای سطح مهارت‌های رزمی کمک می‌کند. کاراته نوع بسیار کامل و دقیقی از دفاع شخصی است که برای اولین بار در چین به راهبان مذهبی که جثه ضعیف داشتند و ترسو بودند آموزش داده می‌شد. موضوع مربوط به بیش از ۲۰۰۰ سال قبل است. نام کاراته در اوایل قرن ۲۰ و در ژاپن به هنرهای رزمی برخاسته از **اوکیناوا**^۳ اطلاق شد که به آن **تانگ - ته**^۴ می‌گفتند.

1. Kata

2. Formal Exercise

3. Okinawa

4. Tang-Te دسِتِ چینی

به همین دلیل است که یکی از اصول بنیادین کاراته به دست آوردن انضباط، انتظام و تأدیب و تهذیب روح و جسم است و همواره به عنوان یک روش دفاعی و نه تهاجمی شناخته و تمرین می‌شود.

قبل از آنکه فرد در اجرای حرکات و فنون کاراته ماهر شود باید برای تفکر و تمرین به منظور هماهنگ کردن حرکات جسم با ذهن و تنفس وقت زیادی صرف کند که کاتا یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین شیوه‌ها برای این هدف است. خیلی از هنرجویان، حتی مربی‌ها گاه به اعتراض عنوان می‌کنند: «کاتاها مربوط به دنیای دیروز است و اساساً به چه دلیل باید آنها را تمرین کرد؟» امروزه افراد زیادی کاتا را زیر سؤال می‌برند و فقط به مبارزه کاراته توجه دارند. آنها فکر می‌کنند کاتا ربطی به مبارزه، مسابقه و تاتمی ندارد و حتی برای دفاع شخصی در برابر حریف نمی‌توان از کاتا استفاده کرد و ده‌ها فکر منفی دیگر از این قبیل که همگی سطحی هستند.

اگر بسیاری از استادان بزرگ و پیشکسوت کاراته امروز زنده بودند، واکنش آنها به چنین افکاری چه بود؟ کسانی همچون چوجون میاگی^۱، چوکی موتوبو، گوگن یاماگوچی، ماساتوشی ناکایاما، کینو مابونی^۲، گیشین فوناکوشی^۳، ماسوتاتسو اوایاما و دیگران. بیشتر این بزرگان مثل امروز در دوجو و باشگاه‌های کلاسیک تمرین نکرده بودند بلکه اغلب در درگیری با ارادل و اوباش یا در نبردهای واقعی، فنون مبارزه را یاد گرفته بودند.

این ستارگان پُرفروغ آسمان هنرهای رزمی که زندگی خود را وقف کاراته کردند، همگی یک‌صد کاتا را ریشه و اساس همه آموزش‌ها می‌دانستند. قبل از به وجود آمدن وسایل ضبط و حافظه امروزی مثل ویدیو، سی‌دی، کامپیوتر و... که در اختیار ماست، هر کاتا در حقیقت نوعی وسیله حفظ و نگهداری حرکات، ضربات، فنون دفاع‌ها، تکنیک‌های دفاع شخصی و روش‌های مبارزه هم بوده که در مجموعه و قالبی معین عرضه می‌شد. این مجموعه فنون برای در خاطر ماندن به همان شکل، نسل به نسل تحت یک نام

منتقل می‌گردید. گاهی در جریان این انتقال‌ها، شاگردی در بخشی از کاتا خلاقیت نشان می‌داد و یا استادی به‌علت مرگ زود هنگام یا مهاجرت، قسمتی از کاتا را آموزش نمی‌داد و در نتیجه بخشی از کاتا دچار نقصان می‌شد. از این رو، گاهی شاهد تغییراتی جزئی در برخی کاتاها هستیم.

امروزه حدود ۵۰ تا ۷۰ کاتا در سبک‌های مختلف کاراته تمرین می‌شوند. بعضی از آنها منحصر به سبک خاص و بعضی بین سبک‌ها مشترک هستند. کاتاهایی هم با یک نام در سبک‌های گوناگون به روش‌های مختلف اجرا می‌شوند. اکثر کاتاهایی که امروز متداول هستند، طی قرون متمادی به ما رسیده‌اند و تعدادی از آنها در ابتدای قرن ۲۰ ابداع شده‌اند، اگرچه پاره‌ای از آنان در این مسیر تاریخی دچار آسیب‌ها و تغییراتی گاه درست و گاه نادرست هم گشته‌اند.

افشین طباطبایی

یادداشت ویراستار

کتاب حاضر، «تاریخچه کاتا»، به بررسی عمیق و جامع یکی از مهم‌ترین جنبه‌های هنرهای رزمی، یعنی کاتا می‌پردازد. کاتا نه تنها به عنوان یک تمرین فنی، بلکه به عنوان یک بخش فرهنگی و فلسفی از کاراته، نقش اساسی در شکل‌گیری و توسعه این هنر ایفا می‌کند. این کتاب با هدف آشنایی خوانندگان با ریشه‌ها، تحولات و اهمیت کاتا در کاراته نوشته شده است.

در طول تاریخ، کاتا به عنوان ابزاری برای آموزش تکنیک‌ها، تقویت تمرکز و پرورش روحیه مبارزه به کار رفته است. هر کاتا داستانی را روایت می‌کند و حاوی درس‌های عمیق فلسفی و اخلاقی است که می‌تواند به زندگی روزمره ما نیز تسری یابد. این کتاب سعی دارد تا با ارائه اطلاعات دقیق و مستند، خوانندگان را با تاریخچه و تحولات کاتا آشنا نماید و به آنها نشان دهد که چگونه این تمرینات کهن هنوز هم در دنیای مدرن کاراته جایگاه ویژه‌ای دارند.

امیدوارم این اثر بتواند الهام‌بخش علاقه‌مندان به کاراته و سایر هنرهای رزمی باشد و درک عمیق‌تری از ارزش‌ها و اصول نهفته در کاتا را فراهم آورد. از همه کسانی که در تهیه این کتاب همکاری کرده‌اند سپاسگزارم و امیدوارم خوانندگان از مطالعه آن لذت ببرند.

با آرزوی موفقیت برای همه هنرآموزان و علاقه‌مندان به کاراته

روبن شاهوردیان

۱۴۰۴/۴/۴

فهرست مطالب

۱۳	فصل ۱: پیدایش کاتا
۱۳	پیدایش کاتا
۱۶	ممنوعیت حمل سلاح
۱۹	کاراته در قرن ۱۸ میلادی
۲۲	قدمت کاتا
۲۳	ماهیت کاتا
۲۸	شوری - تیه
۳۴	توماری - تیه
۳۶	ناها - تیه
۴۱	فصل ۲: ریشه کاتا
۴۱	ریشه‌ها
۴۳	فقط یک کاتا
۴۳	آموزش رسمی
۴۷	دفاع شخصی
۵۰	ابداع کاتا
۵۳	فصل ۳: آغاز و مفهوم کاتا
۵۳	کاراته در اوکیناوا
۵۵	معرفی کاراته با کاتا
۵۸	رشد کاتا

۶۱	سه نکته مهم
۶۲	رفع نقاط ضعف
۶۴	اسامی برخی از کاتاها
۶۵	تعدد کاتاها

فصل ۴: دسته‌بندی قدیمی: شوری - شورین ۶۹

۶۹	کاوشی در کاتا (دانش و هنر کاراته)
۷۰	کاتاها در برگیرنده چه دانشی هستند
۷۱	کاتا یا اهداف دیگر نیز ابداع شده بودند
۷۳	دسته‌بندی کاتاها
۷۶	تقسیم‌بندی مابونی
۷۶	آغاز شوری و شورین
۷۷	آیا دسته‌بندی شوری و شورین توجیه سبک‌های مبارزه است؟
۸۰	تحول کاتا (چوتوکوکیان)
۸۲	تفاوت کاتاها در سبک‌های مختلف
۸۳	شوهاری

فصل ۵: درک کاتا ۸۷

۸۷	مفهوم کاتا
۹۱	آموزش روش مبارزه
۹۲	فنون رزمی در قالب کاتا
۹۴	تعبیر استادان از کاتا
۹۶	گنج کاتا
۹۷	درک مطلب کاتا
۱۰۰	مباحث کاتا
۱۰۱	اهمیت کاتا
۱۰۳	فرایند تکاملی کاتا

فصل ۶: سه اصل کاتا ۱۰۵

- سه اصل زیربنایی تمرینات کاتا ۱۰۵
- موسیقی و ضرب آهنگ فنون ۱۰۶
- نقاط قدرت ۱۰۸
- نظم تنفس ۱۰۹

فصل ۷: اجزای کاتا ۱۱۳

- کیای ۱۱۳
- روش های فریب ذهن ۱۱۵
- زمانی که کیای به درستی اجرا شود سه عمل انجام می شود ۱۱۶
- آیکی ۱۲۰
- ایشین (تمرکز در لحظه) ۱۲۲
- دانشین (حضور در لحظه) ۱۲۲
- موشین (غرق در لحظه) ۱۲۳
- تسلط بر کاتا ۱۲۵
- چهار جنبه کاتا ۱۲۶
- پنج مرحله تمرین کاتا ۱۲۸
- کاتا راهی برای رقابت یا مبارزه ۱۳۱
- چگونه می توان از کاتاها استفاده کرد؟ ۱۳۲
- ابعاد جسمی کاتا ۱۳۳
- هارا ۱۳۳

فصل ۸: کاوشی در کاتا ۱۳۷

- تئوری کای سای نو جنری ۱۳۷
- فریب قواعد امبوسن را نخورید ۱۴۰
- در هر زمان (لحظه) تنها یک حریف (دشمن) وجود دارد ۱۴۱
- اساساً چرا حرکت ها مختصرند ۱۴۲

۱۴۲	قوانین پیشرفته و تکمیلی در کای سای نو جنری
۱۴۶	گونوسن دفاع و حمله متقابل
۱۴۶	تاینوسن حمله هم زمان
۱۴۷	سه نوسن حمله پیشرفته
۱۵۹	تعابیری از کای سای نو جنری

فصل ۹: ابعاد کاتا ۱۶۱

۱۶۱	نظرات شیگرو ایگامی درباره کاتا
۱۶۴	انرژی حیاتی یا ذاتی چیست
۱۶۹	ین/یانگ

فصل ۱۰: اسامی کاتاها ۱۷۱

۱۷۱	اسامی کاتاها
۱۷۳	تأثیر اعداد بودیسم بر کاتاها
۱۷۴	تأثیر ۱۰۸ ناپاکی و مفاهیم دیگر بودایی بر فلسفه کاتاها
۱۷۷	نماد پردازی از ۱۰۸ پلیدی در کاراته
۱۷۹	کاراته به عنوان شاگیو
۱۸۰	نشانه‌های دیگر بودا در کاراته

فصل ۱۱: بون کای - اویوبون کای ۱۸۵

۱۸۷	بون کای
۱۸۷	بون کای چهره پنهان کاتا
۱۸۸	برخی از معانی بون کای
۱۹۳	ضرورت بون کای
۱۹۳	آیا بون کای واقعاً کاربردی دارد؟
۱۹۶	ساخت و تحلیل بون کای

فصل ۱۲: معنای اسامی کاتاها ۲۰۷

ترجمه نام کاتاها	۲۰۸
تاریخچه کاتاها	۲۰۹
۱. امپی - وانشا	۲۰۹
۲. جیون - جیون جی	۲۱۰
۳. جی یین	۲۱۰
۴. باسای - پاسای	۲۱۲
۵. جی ته - جو ته	۲۱۲
۶. وان کان	۲۱۳
۷. هیان - پینان	۲۱۳
۸. تکی - یانای هانچی	۲۱۷
۹. کان کودای	۲۲۱
۱۰. کان کوشو	۲۲۱
۱۱. روهای - می کی یو	۲۲۱
۱۲. چینتو - گان کاکو	۲۲۲
۱۳. چین ته	۲۲۲
۱۴. گوجوشی هو - دای	۲۲۳
۱۵. نی جوشی هو	۲۲۳
۱۶. سوشین	۲۲۴
۱۷. اون سو	۲۲۵
۱۸. سانچین	۲۲۵
۱۹. سی انچین	۲۲۶
۲۰. سو پارین پی	۲۳۴
۲۱. هان گیتسو	۲۳۹
۲۲. آنان کو	۲۴۰
۲۳. تیشو	۲۴۱
هدف تیشو	۲۴۴

۲۴۴	 دست ششم تَنشو
۲۴۵	 تمرینات دست ششم شامل این موارد نیز می‌گردد
۲۴۷	 ۲۴. سی پای
۲۴۷	 ۲۵. سایفا یا سای ها
۲۴۷	 ۲۶. نای دان شو - نی جوشی هو
۲۴۸	 ۲۷. گوجویی شو - سوشی هو - هویی شو - کوجاکو
۲۴۹	 ۲۸. دان‌انشو
۲۵۱	 فهرست منابع