

## فواید ورزش تای چی چوان



ادامه از شماره قبل:

۳- کمزوری را رها کنید، فرمانده کل بدن است. اگر بتوانید کمزوری را رها کنید، در اینصورت پاهایتان قدرت بیشتری خواهند داشت و قسمت پایینی بدن، باثبات خواهد بود. گفته می شود که منشأ تمامی حالت ها، در کمزوری پنهان است. ضمناً راهی کمزوری باعث رها شدن تاندون ها و عضلات قسمت های دیگر بدن نیز می شود.

۴- خالی و پر بودن (بدن) را از هم مجزا کنید اولین اصل تای چی چوان، تمایز قائل شدن بین خالی و پر بودن است. اگر وزن کل بدنستان بر روی پای راست باشد، پای راست پر و پای چپ خالی است و برعکس. اگر بتوانید این تمایز را به خوبی نشان دهید، حرکت بدن سبک و چالاک خواهد بود و اتلاف انرژی نیز نخواهید داشت. در غیر اینصورت یک پا سنگین و بدون حرکت خواهد بود و پای دیگر در حال حرکت. اینصورت تعادل فردی یک حرکت حریف بهم میریزد.

۵- شانه ها را رها و معلق کرده و آرنج ها را به پایین بیندازید شانه هایتان باید کاملاً رها و آزاد باشند، در غیر اینصورت گرفته خواهند بود و چی (انرژی درونی بدن) نیز به دنبال آن، نمی تواند بدن را پر از انرژی کند. پایین انداختن آرنج ها به معنی معلق نگه داشتن آنهاست، طوری که عضلات کتف زیاد منقبض نشاند. اگر آرنج ها، به سمت بالا کشیده شوند شانه نمی تواند معلق و رها باشد و نمی توان بحریف نیروی صحیحی اعمال کرد.

۶- از نیت و ذهن به جای زور استفاده کنید در کتاب رساله های تای چی چوان گفته می شود که از ذهن YI استفاده کنید نه زور و قدرت 1. یاد تمرین تای چی چوان تمام بدن باید رها باشد، اجازه ندهید که حتی مقدار کمی زور و قدرت در مفاصل و رگ ها باقی بماند، در این صورت می توانید رها و آزاد حرکت کنید. بدن مانند زمین که شامل مجراها و جوی های بسیاری است، شامل مریدین های - کانال هایی در بدن که جریان الکترومغناطیسی در آن جریان دارد - متعددی است. اگر بدن و مریدین ها نقاط مسدود داشته باشند، انرژی به طور آزاد و رها گردش نخواهد داشت.

۷- بالا و پایین بدن را کاملاً تنظیم کنید در رساله های تای چی آمده است که حرکات باید در پاها ریاض داشته باشد، توسط کمزوری کنترل شده و در انگشتان نمود پیدا کند. وقتی که دست، کمزوری و پا با هم حرکت می کنند، چشم نیز آنها را تعقیب می کند. اگر یک قسمت از بدن، پیرو بقیه نباشد، کل بدن دچار اختلال خواهد شد. در کل به این اشاره دارد که هر دو قسمت بالا و پایین بدن باید با هم در تعامل باشند.

۸- بیرون و درون رات با هم هماهنگ کنید در تمرین تای چی چوان اصلی ترین چیز روح است. اگر بتوان روح را بالا برد، حرکات به صورت طبیعی چابک خواهند بود. وقتی از راهی صحبت می شود، به این معنی است که نه تنها دست و پاها باید باز و راحت باشند، بلکه ذهن نیز باید باز و رها باشد. وقتی بتوان درون و بیرون را با هم یکی کرد، هماهنگی اتفاق می افتد.

۹- پیوسته و بدون وقفه حرکت کنید در سبک های سخت بیرونی، از جین بیرونی و سخت (یعنی انقباض عضلانی) استفاده می کنند و به همین دلیل محدود هم هست و بین حرکاتی که انجام می شود وقفه وجود دارد همین مسئله باعث می شود تا حریف فرصت خوبی برای حمله پیدا کند اما در تای چی چوان از ذهن Yi به جای زور YI استفاده می شود و به همین دلیل حرکات پیوسته هستند و محدودیتی نیز وجود ندارد. در مکثوات کهن تای چی گفته شده، تای چی مانند رسیدن ابریشم است و کاملاً همه حرکات پیوسته اجرا می شوند.

۱۰- سکون را در حرکت جستجو کنید در سبک های سخت بیرونی، تمام انرژی برای حرکت و جهش صرف می شود و به همین علت است که بعد از حرکات، تنفس ها تند می شوند؛ اما در تای چی از سکون برای کنترل استفاده می شود. در تای چی با وجود اینکه شخص سکون دارد حرکت هم می کند.

## کسب نشان برنز توسط سجاد هاشمی

### دونده صاحب نام تبریزی

سرویس خبری روزنامه ارک - سجاد هاشمی دونده تبریزی به مقام سوم مسابقات جهانی ترکیه دست پیدا کرد. به گزارش مهر، سجاد هاشمی دونده خوب کشورمان که کوردار ۴۰۰ متر کشور نیز است موفق شد در مسابقات جهانی ترکیه بدرخشد و مدال برنز این مسابقات را از آن خود کند.

وی که از سوی فدراسیون ترکیه به این مسابقات دعوت شده بود، موفق شد در تیم ایران با کسب رکورد ۴۰.۱۲ ثانیه سوم شود.

گفتنی است در این رشته تیم ترکیه با رکورد ۳۸.۱۲ ثانیه اول و تیم اوکراینی نیز با اختلاف ۱۲ صدم ثانیه دوم شود.



گفتنی است در این رشته تیم ترکیه با رکورد ۳۸.۱۲ ثانیه اول و تیم اوکراینی نیز با اختلاف ۱۲ صدم ثانیه دوم شود.

## پیروزی دشوار تیم ملی ایران مقابل آرژانتین

به گزارش مهر، تیم های ملی والیبال ایران و آرژانتین یکشنبه شب دیدار خود را در چارچوب هفته دوم رقابتهای لیگ جهانی والیبال در سالن آزادی تهران برگزار کردند که این بازی با برتری ۳ بر ۲ تیم کشورمان همراه شد.

شاگردان کولاکوویچ در ست های اول، دوم و پنجم این دیدار به ترتیب با امتیازات ۲۹ بر ۲۷، ۲۵ بر ۲۰ و ۱۵ بر ۱۱ مقابل رقیب خود به پیروزی دست یافتند. آرژانتین نیز ست های سوم و چهارم را به ترتیب ۲۵ بر ۲۰ و ۲۵ بر ۲۳ برد. تیم ایران که در نخستین بازی خود در هفته دوم برابر بلژیک ۳ بر ۲ پیروز شده بود دومین برد خود را در این هفته برابر آرژانتین کسب کرد. خولیو ولاسکو و شاگردانش بدون کسب برد تهران را دست خالی ترک کردند. آرژانتین در هر سه بازی خود نتیجه را واگذار کرد.



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی والیبال ایران در سومین بازی خود در هفته دوم رقابتهای لیگ جهانی به مصاف آرژانتین رفت و برابر این تیم به سختی ۳ بر ۲ پیروز شد. این دومین برد ۲ امتیازی شاگردان کولاکوویچ در تهران بود.

## مراسم تودیع و معارفه رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان اسکو برگزار شد

آذربایجان شرقی و مرتضی محمدزاده فرماندار شهرستان اسکو نیز حضور داشتند، جمشید نظمی مدیر کل ورزش و جوانان آذربایجان شرقی، سیروس مقدمی را به سمت ریاست ورزش و جوانان شهرستان اسکو منصوب کرد.

در این مراسم که جبرائیل منصور قربانی معاون توسعه منابع و پشتیبانی اداره کل ورزش و جوانان

سرویس خبری روزنامه ارک - جمشید نظمی مدیر کل ورزش و جوانان آذربایجان شرقی، سیروس مقدمی را به سمت ریاست ورزش و جوانان شهرستان اسکو منصوب کرد.

در این مراسم که جبرائیل منصور قربانی معاون توسعه منابع و پشتیبانی اداره کل ورزش و جوانان



سرویس خبری روزنامه ارک - آزاد و فرنگی کاران منتخب ایران با کسب دو مدال طلا و چهار برنز به کار خود در رقابت های بین المللی جایزه بزرگ گرجستان خاتمه دادند. به گزارش مهر، در روز دوم رقابت های بین المللی کشتی آزاد و فرنگی جایزه بزرگ گرجستان جام بالادوزه و کارتوزیا که در شهر تفلیس برگزار شد، جمال عبادی به مدال طلا دست یافت و امیری و عزیزی صاحب مدال برنز شدند. بر این اساس نتایج نمایندگان کشورمان بشرح زیر است:

## کسب دو مدال برنز رقابت های مج اندازی آسیا

### توسط ورزشکاران آذربایجان شرقی

سرویس خبری روزنامه ارک - ورزشکاران مج انداز آذربایجان شرقی موفق شدند در رقابت های مج اندازی آسیا در فرقیستان دومدال برنز را به خود اختصاص دهند. مسابقات آسیایی مج اندازی طی روزهای شانزدهم تا بیست یکم خرداد ماه با حضور ۱۱ کشور و بیش از ۸۰۰ ورزشکار به میزبانی کشور فرقیستان برگزار شد. ورزشکاران مج انداز آذربایجان شرقی موفق شدند در رقابت های مج اندازی آسیا در فرقیستان دومدال برنز را به خود اختصاص دهند. مسابقات آسیایی مج اندازی طی روزهای شانزدهم تا بیست یکم خرداد ماه با حضور ۱۱ کشور و بیش از ۸۰۰ ورزشکار به میزبانی کشور فرقیستان برگزار شد. یانیک فرج الهی در کلاس راست دست وزن ۷۰ کیلوگرم و اکبر حبیب اله زاده در وزن ۶۵ کیلوگرم مقام سوم این دوره از رقابتهای آسیایی را به خود اختصاص دادند. لازم به ذکر است ابوالفضل صدقی موفق شد در این دوره از رقابتهای مدرک داوری آسیا را دریافت کند.



شانزدهم تا بیست یکم خرداد ماه با حضور ۱۱ کشور و بیش از ۸۰۰ ورزشکار به میزبانی کشور فرقیستان برگزار شد. یانیک فرج الهی در کلاس راست دست وزن ۷۰ کیلوگرم و اکبر حبیب اله زاده در وزن ۶۵ کیلوگرم مقام سوم این دوره از رقابتهای آسیایی را به خود اختصاص دادند. لازم به ذکر است ابوالفضل صدقی موفق شد در این دوره از رقابتهای مدرک داوری آسیا را دریافت کند.

## تیم ایران برنده مسابقات تدارکاتی والیبال جوانان در آنکارای ترکیه

ایران با نتیجه ۳ بر ۲ برابر تیم میزبان پیروز شد. تیم ملی والیبال جوانان ایران که به دعوت رسمی فدراسیون ترکیه تا روز پنجشنبه این هفته در اردوی آنکارا به سر می برد، چهار دیدار تدارکاتی با تیم ملی میزبان برگزار خواهد کرد.

تیم ملی والیبال جوانان ایران بعد از اردوی ترکیه قرار است در اسلونی نیز اردوی تدارکاتی برگزار کرده و چهار دیدار تدارکاتی با تیم کشور میزبان برگزار کند.

نوزدهمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی جوانان زیر ۲۱ سال جهان با حضور ۱۶ تیم برتر از دوم تا یازدهم تیرماه به میزبانی جمهوری چک و در شهرهای چسکه بوچیشه و برنو برگزار می شود. تیم ملی والیبال جوانان ایران در دور مقدماتی این رقابت ها در گروه سوم با تیم های ایتالیا، آرژانتین و اوکراین هم گروه است.



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی والیبال جوانان ایران که با هدف کسب آمادگی و حضور قدرتمند در رقابت های قهرمانی جوانان جهان در اردوی تدارکاتی شهر آنکارای ترکیه به سر می برد، در یک بازی تدارکاتی مقابل تیم ترکیه قرار گرفت. به گزارش ایرنا، در این مسابقات، تیم ملی جوانان



و جوانان شهرستان هشتگرد را به عهده داشت.

## مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه

### اسپانیا صدرنشین باقی ماند

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم های ملی فوتبال اسپانیا و ایتالیا در رقابتهای مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه برابر حریفان خود پیروز شدند.

به گزارش مهر، رقابتهای انتخابی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه در گروه G با انجام دو بازی ادامه یافت که طی آن تیم های ایتالیا و اسپانیا برابر حریفان خود پیروز شدند.

### کرواسی صدر جدول را با ایسلند شریک شد

سرویس خبری روزنامه ارک - با پیروزی ایسلند و ترکیه در گروه A همه تیم های این گروه دو به دو با یکدیگر هم امتیاز شدند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ادامه شب پایانی هفته ششم رقابتهای مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ در قاره اروپا، تیم ملی فوتبال کرواسی با قبول شکست ۱-۰ خارج از خانه برابر ایسلند، صدر جدول گروه A بازی های مقدماتی جام جهانی اروپا را با این تیم سهیم شد. در دیگر بازی این گروه ترکیه با نتیجه چهار بر یک کوزوو را مغلوب کرد.

### صربستان و ولز امتیازات را تقسیم کردند

سرویس خبری روزنامه ارک - دیدار تیم های ملی فوتبال صربستان و ولز در مرحله مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه برابر هم صف آرایی کردند که این بازی با تساوی یک بر یک پایان یافت. صربستان با ۱۲ امتیاز صدر جدول را از ایرلند پس گرفت. ایرلند با ۱۲ امتیاز دوم است. ولز با ۸ امتیاز در مکان سوم قرار دارد.

### صدرنشینی موقتی ایرلند با تساوی مقابل اتریش

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی فوتبال ایرلند با وجود تساوی مقابل اتریش موقتا صدرنشین گروه D رقابتهای مقدماتی جام جهانی در اروپا شد. به گزارش مهر، در این بازی که به میزبانی تیم ملی ایرلند برگزار شد این تیم با حساب یک بر یک برابر اتریش به تساوی دست پیدا کرد. ایرلند با وجود این تساوی ۱۲ امتیازی شد و موقتا در صدر جدول گروه D قرار گرفت. اتریش با ۸ امتیاز در رده سوم ایستاد.

در دیگر بازی این گروه تیم مولداوی به مصاف گرجستان رفت و برابر این تیم به تساوی ۲ بر ۲ تا داد.

### پیروزی مقتدرانه آنزوری مقابل قعرنشین

سرویس خبری روزنامه ارک - در ادامه شب پایانی هفته ششم رقابتهای مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ در قاره اروپا، تیم ایتالیا میزبان لیختن اشتاین بود که با پنج گل به برتری رسید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان با این پیروزی ایتالیا نیز مثل اسپانیا ۱۶ امتیازی شد و به دلیل تفاضل گل کمتر نسبت به این تیم در رده دوم گروه قرار دارد. لیختن اشتاین نیز بدون امتیاز در قعر جدول است.

### پیروزی خارج از خانه اوکراین

سرویس خبری روزنامه ارک - در تنها بازی گروه نهم، اوکراین در خانه فنلاند ۲ بریک پیروز شد تا تیم برنده ۱۱ امتیازی شده و موقتا در رده سوم گروه نهم بایستد.

### نادال با قاطعیت فاتح Decima شد

سرویس خبری روزنامه ارک - تنیسور اسپانیایی با قاطعیت مرد شماره سه جهان را شکست داد و برای دهمین بار قهرمان رولان گاروس شد. به گزارش ایسنا، دیدار نهایی تنیس رولان گاروس عصر یکشنبه بین رافائل نادال و استن واورینکا برگزار شد. تنیسور اسپانیایی با نتیجه سه بر صفر حریف سوییسی خود را شکست داد تا برای دهمین بار فاتح تنیس این فرانسه شود. نخستین امتیاز بازی به نادال رسید، تنیسور اسپانیایی گیم اول را به راحتی به خود اختصاص داد اما در گیم دوم واورینکا پیروز شد. تنیسور سوییسی توانست در گیم بعد از مرد شماره چهار جهان پیش بیفتد ولی در نهایت آن را واگذار کرد.

## پایان تلاش کشتی گیران ایران با ۶ مدال رنگارنگ

گرجستان مغلوب شد و از دور رقابت ها کنار رفت. در وزن ۸۵ کیلوگرم سامان عزیزی مقابل نماینده کشور آمریکا مغلوب شد اما با توجه به حضور حریفش در دیدار فینال وی راهی گروه بازنده ها شد و با پیروزی بر حریف خود در این مرحله، به دیدار رده بندی راه یافت و با پیروزی مقابل کشتی گیر گرجستانی نفر سوم اروپا صاحب مدال برنز شد. در وزن ۱۳۰ کیلوگرم امیر قاسمی منجزی مقابل نماینده بلاروس شکست خورد و راهی دیدار شانس مجدد شد اما در این مسابقه نیز مقابل کشتی گیر گرجستانی مغلوب و حذف شد. در روز نخست این مسابقات نیز مجتبی گلچ در وزن ۹۷ کیلوگرم کشتی آزاد به مدال طلا رسید و مصیب اکبری و امیرحسین حسینی در اوزان ۵۹ و ۹۷ کیلوگرم کشتی فرنگی صاحب مدال برنز شدند.

در کشتی آزاد و در وزن ۷۰ کیلوگرم جمال عبادی با شکست دادن کشتی گیرانی از کشور آذربایجان، به دیدار فینال راه یافت. وی در این مسابقه کشتی گیر گرجستانی را مغلوب کرد و صاحب مدال طلا شد. در وزن ۸۶ کیلوگرم محمدجواد ابراهیمی در کشتی نخست حریفی از لهستان را شکست داد. وی در دور بعد مقابل حریف خود مغلوب شد و از دور رقابت ها کنار رفت. در وزن ۱۲۵ کیلوگرم امیررضا امیری در مبارزه نخست مقابل کشتی گیر ارمنستانی به پیروزی رسید و راهی مرحله نیمه نهایی شد اما در این دیدار برابر نماینده کشور مجارستان شکست خورد و راهی دیدار رده بندی شد. وی در این مسابقه کشتی گیری از کشور لهستان را مغلوب کرد و به مدال برنز دست یافت. در کشتی فرنگی در وزن ۷۵ کیلوگرم پیام بویری در کشتی نخست مقابل نماینده کشور

## حاتمی با تراکتورسازی تمدید کرد

سرویس خبری روزنامه ارک - مهاجم فصل پیش تراکتورسازان یک فصل دیگر در این تیم ماندنی شد. به گزارش ایسنا، مهاجم فصل گذشته باشگاه تراکتورسازی پس از مذاکره با مصطفی آجورلو مدیرعامل این باشگاه قراردادش را به مدت یک فصل دیگر تمدید کرد. قرارداد حاتمی در پایان فصل گذشته با این باشگاه به پایان رسیده بود اما مذاکرات دو طرف برای تمدید قرارداد خیلی زود به نتیجه رسید و حاتمی که یکی از مهاجمان ثابت سرخوشان در فصل گذشته بود قرارداد خودش را به مدت یک فصل دیگر با باشگاه تراکتورسازی تمدید کرد.

سرویس خبری روزنامه ارک - سرمربی تیم شهرداری تبریز قراردادش را با این تیم تمدید کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان از تبریز؛ علی صالح پناه سرمربی تیم شهرداری تبریز به مدت یک فصل دیگر قراردادش را با این تیم تمدید کرد.

صالح پناه فصل گذشته موفق شد تیم شهرداری تبریز را از لیگ دسته دو به لیگ دسته یک صعود دهد.

## ملی پوشان واترپلو ایران در سنگاپور قهرمان شدند

قانونی این بازی با نتیجه ۷ بر ۶ پیش بودند اما در ۲۰ ثانیه آخر با دریافت یک گل از صربستان بازی به تساوی رسید. اما شاگردان چیربیچ در ضربات پنالتی خوش درخشیدند و با نتیجه ۱۶ بر ۱۵ پیروز از میدان خارج شدند و بر سکوی نخست این رقابت ها ایستادند. تیم صربستان نیز با شکست در مقابل ایران در جایگاه دوم قرار گرفت. همچنین قبل از این

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ملی واترپلو ایران در تورنمنت چهارجانبه سنگاپور به مقام قهرمان این رقابت ها دست یافت. به گزارش آنا، تیم ملی واترپلو ایران توانست قهرمان تورنمنت چهار جانبه سنگاپور شود. در روز پایانی این قابت ها تیم ملی واترپلو کشورمان در مقابل صربستان به آب زد. ملی پوشان جوان ایران در پایان وقت های

## سبقت الهی در جام جهانی پنجم شد

سرویس خبری روزنامه ارک - با برگزاری فینال رشته تانچو ۱۰ متر بادی جام جهانی آذربایجان، سبقت الهی توانست جایگاه پنجم جهان را کسب کند. به گزارش ایسنا، در ادامه رقابت های تیراندازی جام جهانی آذربایجان گلنوش سبقت الهی که با کسب امتیاز ۳۸۸ در مرحله مقدماتی توانست رکورد برون مرزی ایران را در رشته تانچو ۱۰ متر بادی بانوان سه نمره ارتقاء دهد. او ددر فینال این رشته جایگاه پنجم جهان را کسب کرد. تیراندازان اتریش، روسیه و مکزیک به ترتیب اول تا سوم شدند.



امتیاز ۳۸۸ در مرحله مقدماتی توانست رکورد برون مرزی ایران را در رشته تانچو ۱۰ متر بادی بانوان سه نمره ارتقاء دهد. او ددر فینال این رشته جایگاه پنجم جهان را کسب کرد. تیراندازان اتریش، روسیه و مکزیک به ترتیب اول تا سوم شدند.