

دفاع شخصی

و غریزه رزمی

از خیابان تا حکمت طبیعت

مسعود حایری خیایوی

تألیف: مسعود حایری خیایوی

| مدیر گرافیک/راضیه امیری  
| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی  
| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴  
| شمارگان/ ۵۰ نسخه  
| شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۳۰۰-۰

قیمت: ۱۶۹۰۰۰۰۰ ریال

سرشناسه : حایری خیایوی، مسعود، ۱۳۵۲-  
عنوان و نام پدیدآور : دفاع شخصی و غریزه رزمی: از خیابان تا حکمت طبیعت/ نویسنده مسعود حایری خیایوی.  
مشخصات نشر : تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهری : ۱۰۵ص.: مصور.  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۳۰۰-۰  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
موضوع : دفاع از خود  
Self-defense  
هنرهای رزمی  
Martial arts  
رده بندی کنگره : GV۱۱۱۱  
رده بندی دیویی : ۷۹۶/۸۱  
شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۲۷۱۱۷۰  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا  
تاریخ درخواست : ۱۴۰۴/۰۷/۲۶  
تاریخ پاسخگویی :  
کد پیگیری : ۱۰۲۶۷۰۱۲



مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۶، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



## فهرست

۴	درباره نویسنده
۶	پیش گفتار
۸	مقدمه
۹	دانستن هزار تکنیک رزمی بی‌فایده است، اگر بدن خود را شناسید
۱۲	تکنیک دفاع شخصی یا شاخ گوزن؟
۱۷	استاد لاغر، استاد عضلانی
۲۲	تفاوت مبارزه خیابانی و دفاع شخصی
۲۶	اصول دوکودو به زبان دفاع شخصی
۳۲	واژه‌ی «بازی کردن» در جوجیتسوی برزیلی
۳۵	هنر رزم در گریه‌سانان
۴۴	استراتژی‌های رزمی: آیا قاقم در مبارزه تن به تن، گریه را مغلوب می‌کند؟ چگونه می‌توان دفاع شخصی الهام‌گرفته از دنیای زیرآب را در زندگی روزمره خود به کار برد؟
۵۳	
۶۰	چند نکته درباره دفاع شخصی
۶۴	تای ساباکی فراتر از جابجایی پا؛ هنر جابجایی هوشمندانه
۶۹	گیشا و رزم: هنر اجتناب، ظرافت بقا
۷۵	اگر بروس لی امروز متولد می‌شد: مسیر او از دوجو تا UFC
۸۲	عدم شکل‌گیری تکنیک‌ها و هنرهای رزمی حیوان‌محور در آفریقا
۸۷	آموزش رزمی مؤثر برای نوجوانان: ترس، ابزار و پایه‌ها
۹۱	نیش عقرب سفید
۹۵	نقل قول، گفتار و تفکراتی از افراد مشهور برای رزمی‌کاران
۱۰۲	طنز رزمی

مسعود حایری، متولد خرداد ۱۳۵۲ در تبریز، دانشجوی دکترای مهندسی کامپیوتر هستم. هنرهای رزمی را از سال ۱۳۶۷ و با تشویق برادرم، مهرداد (دارنده کمر بند مشکی گوجوریو کاراته)، با یادگیری سبک کوک سول وان در باشگاه تهران (میدان شاپور) و زیر نظر استاد فرشید شبافروزان آغاز کردم. همچنین در سبک‌های جوجیتسو ژاپنی (زیر نظر استاد علیرضا رجبی کیا) و جودو (زیر نظر استاد بزرگ محمد کیهان) به تمرین پرداخته‌ام و از محضر این اساتید گران قدر بهره مند شده‌ام و هم در جوجیتسوی برزیلی (زیر نظر استاد حامد جاریانی) و آیکیدو (زیر نظر مرحوم استاد اصغر کارآزاد) تجربه کسب کرده‌ام. مقالات متعددی در زمینه هنرهای رزمی در مجلات معتبر داخلی همچون «هنرهای رزمی ماهیانه»، «رزم‌آور» و «دنیای کاراته»، و همچنین مجلات بین‌المللی نظیر *World of Martial*، *Taekwondo Times*، *Arts Magazine*، *Martial Science*، *Kung Fu & Tai Chi Magazine* و *Martial Arts Maniacs Magazine* به چاپ رسانده‌ام. این کتاب، هفتمین تألیف من در حوزه هنرهای رزمی به زبان فارسی است که در آن، مجموعه‌ای از مقالات جدیدم در این زمینه گردآوری شده است.



آیا آماده هستید؟ می‌خواهم شما را تشویق به مبارزه با سستی، کمتحرکی و تنبلی نمایم و در ضمن دید صحیحی از هنرهای رزمی را به شما خوانندگان ارایه کنم، خصوصاً کسانی که هنرهای رزمی را صرفاً فعالیتی خشن می‌دانند، تا ثابت کنم:

راه هنرهای رزمی، راهی برای خوب زیستن است. هنرهای رزمی متأسفانه به خاطر قدرت‌طلبی انسانها دچار کج فهمی و استفاده ناصحیح از آنها شده‌است. رسیدن به کمال هنرهای رزمی احتیاج به سالیان سال تمرین و ممارست فیزیکی و روحی معنوی دارد: زدن، کشتن، آسیب‌رساندن را هرکسی میتواند انجام دهد، اما هنرهای رزمی چنین چیزی را نمی‌خواهند. هنرهای رزمی دارای معانی بسیار لطیفی از تعامل و پیچیدگی بدن ما انسانها هستند، تعاملی ظریف و زیبا مثل یک نسیم که دلنواز است اما همین نسیم می‌تواند به طوفانی سهمگین تبدیل گردد.

یک رزمی کار واقعی باید همواره به‌هنگام صلح مانند نسیم بوده و نیز به‌هنگام آغاز رزم مانند نسیمی آرامش‌بخش مهاجم را به آرامش دعوت کند ولی در صورت نیاز واقعی، بخصوص موضوع مرگ و زندگی مانند طوفان باشد. امروزه متأسفانه شاهد فیلم‌هایی تجاری هستیم که جز بدآموزی چیزی نصیب بینندگان نمی‌نمایند. این فیلم‌ها جز تبلیغ خشونت، افسانه‌سازی و وقت تلف کردن چیزی دیگر در چنته ندارند، بخصوص که گاهی صحنه‌هایی مستهجن را هم چاشنی کار می‌کنند تا در هر صورت مخاطب را پای فیلم نشانند. درکنار این فیلم‌ها، فیلم‌های دیگری نیز هستند که نه تنها از لحاظ هنرهای رزمی غنی بوده و یا دارای صحنه‌هایی بدیع از رزم می‌باشند، بلکه

دارای معانی اجتماعی و فلسفی نیز می‌باشند مثل فیلم به یادماندنی «هفت سامورایی» و یا فیلم «اژدها وارد می‌شود».

کتابی که پیش روی شما خوانندگان عزیز قرار دارد یکی دیگر از کتاب‌های من است که حاصل مدت‌ها تلاش اینجانب در زمینه مطالعه و تجربیاتم در هنرهای رزمی می‌باشد. درس‌هایی که اثرات آن خواه ناخواه زندگی مرا نیز تحت تاثیر قرار داده و از آن‌ها در زندگی خود به‌نجوی استفاده نموده و می‌نمایم. درس‌هایی بسیار گرانبها، بطوری که گاهی فکر می‌کنم «زندگی بدون هنرهای رزمی و تفکر در آنچه که انجام می‌دهی» برایم بسیار سخت و دشوار خواهد بود.

در نظر دارم اگر عمری باقی باشد به این کار ادامه داده و بعدها کتاب‌های تخصصی‌تری را در زمینه هنرهای رزمی تالیف نمایم. امیدوارم از خواندن این کتاب که سعی نموده‌ام به زبان ساده باشد، حداکثر استفاده را برده و از آن لذت ببرید.

با تقدیم احترام

مسعود حایری خیایوی

شهریورماه ۱۴۰۴

## مقدمه

مبارزه فقط در میدان نبرد معنا پیدا نمی‌کند، بلکه در کوچه‌های شهر، سالن‌های تمرین و حتی در ذهن ما جریان دارد. دفاع شخصی و مبارزه خیابانی، هرچند در نگاه اول مشابه به نظر می‌رسند، اما تفاوت‌های بنیادینی دارند—یکی بر بقا و نجات تمرکز دارد، دیگری بر مغلوب کردن حریف. در این کتاب، سعی بر این بوده است که میان واقعیت‌های خیابانی و هوشمندی رزمی پلی ساخته شود.

هنرهای رزمی همچون کوک‌سول‌وان و هنرهای رزمی اصیل و با ریشه، نه تنها تاکتیک‌های بدنی را تقویت می‌کنند، بلکه ذهن را به سوی تفکر استراتژیک و تصمیم‌گیری سریع سوق می‌دهند. آیا غریزه رزمی قاقم در مبارزه‌ای تن به تن می‌تواند گربه را شکست دهد؟ چگونه ماهی، با محدودیت‌های فیزیکی خود، به دفاع شخصی می‌پردازد؟

ایده‌های این کتاب، ترکیب دیگری است از تجربیات سال‌ها تمرین، تحلیل تکنیک‌ها، و مشاهده طبیعت. هدف این نیست که صرفاً روش‌های مبارزه را بیاموزیم، بلکه تلاش داریم هوش رزمی را درک کنیم—هوشی که می‌تواند از خیابان‌های شلوغ تا زندگی روزمره، کاربردی باشد.

خیابان‌های تاریک شب، جایی که هیچ داوری حضور ندارد، به ما می‌آموزد که حتی داشتن دانش و مهارت رزمی نیز ناکافی است. دفاع شخصی واقعی، زائیده‌ی غریزه‌ی نخستین انسان است: همان نیرویی که به گوزن می‌آموزد چگونه با شاخ‌هایش مسیر حمله گرگی را سد کند، یا ماهی را وامی‌دارد که به سرعت خود را از دست شکارچی خودش فرار کند و در اعماق آب، ناپدید شود. امید دارم این اثر، نه فقط مهارت دفاع، که هنر انسان هوشیار بودن را در شما بیدار کند.



## دانستن هزار تکنیک رزمی بی‌فایده است، اگر بدن خود را نشناسید

اخیراً کمی که چه عرض کنم، خیلی اضافه وزن پیدا کرده‌ام و شاید این تغییر فیزیکی، چالشی ذهنی برایم ایجاد کرده است:

اگر همین حالا - با این وزن بیشتر، سن بالا (بالتر از ۵۰ هستم) و استقامت کمتر - مجبور به درگیری فیزیکی شوم، چطور از پس آن برمی‌آیم؟ اگر حریفم یک مبارز آموزش‌دیده باشد چه؟ اگر آموزش‌ندیده باشد؟ یا بدتر از آن، اگر یک شرور خیابانی بی‌رحم باشد؟ خوشبختانه در تمام این سال‌ها هرگز وارد زدوخورد فیزیکی نشده‌ام و تصور چنین صحنه‌هایی مرا بسیار می‌ترساند و نگران می‌کند.

درگیر این افکار که شدم، برای خودم کاپوچینوی داغی درست کردم و به تأمل پرداختم. یاد تمرینات جو جیتسوی برزیلی‌ام افتادم. هرچند مهارتم در مبارزات زمینی محدود است، اما هنگام رولینگ (تمرین مبارزه) یاد گرفته‌ام چطور از وزن و تجربه‌ام بهره بگیرم. گرچه اغلب در تمرین (بازی) به هم‌تمرینی‌هایم باخته‌ام، اما حریفان کم‌تجربه معمولاً پس از سابمیشن (تسلیم‌کردن) توسط من، احتیاج به نفس کشیدن پیدا می‌کنند!

یک تا دو سال هم آیکیدو کار کرده‌ام. پس به ذهنم رسید: چرا در درگیری ایستاده از وزنم استفاده نکنم؟ هل دادن مهاجم - یا مهاجمان - با ایراد فشار محکم به ناحیه تنه، درست هنگام پرتاب ضربه‌شان، می‌تواند بسیار مؤثر باشد. شروع کردم به شبیه‌سازی ذهنی این صحنه. اما آیا واقعاً به همین سادگی است؟ پس از تأمل عمیق، به نتیجه‌ای جالب رسیدم:

«تا زمانی که بدن خود را نشناسید، یادگیری تکنیک‌ها در لحظه‌ی حساس نجاتتان نخواهد داد.»

بدن خود را مانند یک سیستم کامپیوتری تصور کنید. اگر ظرفیت پردازش و محدودیت‌هایش را نشناسید، نصب یا بروزرسانی نرم‌افزارها نه تنها کمکی

نمی‌کند، بلکه ممکن است باعث اختلال شود، وقتتان را تلف کند و شما را سرخورده سازد. در هنرهای رزمی و دفاع شخصی هم همین قانون حاکم است: تسلط بر هزاران تکنیک پیچیده لزوماً تواناتر تان نمی‌سازد؛ چه بسا نتیجه معکوس دهد.

در عوض، باید «جعبه ابزار فشرده‌ای» از تکنیک‌های کاملاً مسلط و کاربردی برای خود فراهم کنیم - و آن‌ها را همواره در زرادخانه ذهنی‌مان برای شرایط اضطراری به‌روز نگه داریم. این موضوع، جمله معروف بروس لی را به یادم آورد:

«از مردی که ۱۰،۰۰۰ ضربه را یک بار تمرین کرده نمی‌ترسم، بلکه از مردی که یک ضربه را ۱۰،۰۰۰ بار تمرین کرده می‌ترسم.»  
 من این جمله را کمی گسترش می‌دهم و به آن اضافه می‌کنم:  
 «... و می‌داند چه وقت و چگونه از آن استفاده کند.»

یاد روزهایی افتادم که به عنوان مربی کمکی در سبک «کوک سول وان» به شاگردان رده پایین‌تر آموزش می‌دادم. همیشه می‌گفتم: «دو مرد مسلح را تصور کنید: یکی با مسلسل ۲۰ تیر، دیگری با یک تپانچه قدرتمند و تنها یک فشنگ. ممکن است صاحب مسلسل با اطمینان به داشتن سلاح گرم قوی‌تر بی‌هدف شلیک کند، اما اگر حریفش خونسرد بماند، دقیق هدف‌گیری کند و آن یک گلوله سرنوشت‌ساز را شلیک کند، پیروز خواهد شد.»

آگاهی از نقاط قوت و ضعف بدن - همراه با ذهنی روشن برای بهره‌گیری از آن‌ها - حیاتی است. آنچه که رزمی‌کاران مسن ممکن است نقطه ضعف تصور کنند (واکنش‌های کندتر، وزن بیشتر)، در ترکیب با تجربه می‌تواند به مزیت تبدیل شود. ما کهنه‌کاران گنجینه‌ای بی‌قیمت داریم:

بانکی از خرد و دانش به‌سختی‌اندوخته‌شده که در لحظات سرنوشت‌ساز، نجات‌بخش خواهد بود.



## تکنیک دفاع شخصی یا شاخ گوزن؟



به عنوان کسی که سالها در عرصه هنرهای رزمی به تمرین و تحقیق مشغول بوده ام، نکته مهمی را تجربه کرده و می خواهم بیان کنم. یادگیری تکنیک به ویژه تکنیک های دفاع شخصی در شرایط واقعی از نکات ظریفی برخوردار است از جمله اینکه: چه زمانی اجرا شود؟ چگونه



اجرا شود؟ با چه قدرتی اجرا شود؟ بدن در چه وضعیتی قرار بگیرد؟ آمادگی روحی و روانی اجرا کننده چگونه باشد و شاید موارد دیگر. شما گوزن نری را در نظر بگیرید که شاخهای بزرگ و ترسناکی دارد و این شاخها را به عنوان عاملی برای اجرای یک «تکنیک حمله» یا «تکنیک دفاع» محسوب نمایید.

#### الف) حمله:

یک گوزن نر نترس و آلفا، به شما و یک حیوان شکارچی از روبرو به یک شکل حمله می‌کند. بعید است تفاوتی در اجرای حمله و استفاده از شاخها مشاهده کنید جز اینکه به خاطر غریزه، این کار در برابر یک جانور شکارچی احتمالا با اضطراب انجام می‌شود.

واکنشها هم متفاوت است. در واکنش به حمله این گوزن، اکثرا ما به عنوان یک انسان فرار را برقرار ترجیح می‌دهیم و شاید در حال فرار مسیر خودمان را کمی کج کنیم یا پشت چیزی (اگر دور و بر ما باشد) پناه بگیریم. اما یک گرگ یا ببر باتجربه، اگر تشخیص بدهد که می‌تواند گوزن را شکار کند، دست بردار نخواهد بود. اگر به فیلم‌های حیاط وحش دقت کرده باشید، اتفاقا در شرایط حمله گوزن، این حیوانات، خیلی راحت تر کار شکار خود را انجام می‌دهند. چون گوزن مستقیما سر و گردن خود را در اختیار شکارچی قرار می‌دهد. حتی ببر ممکن است از شاخ گوزن برای پیچاندن گردن خودش و رسدن به زیر گلوی آن استفاده کند.

فرض کنید اگر مدافع به جای انسان یا ببر، یک کرگدن یا یک بوفالو باشد چه اتفاقی می‌افتد؟

#### ب) دفاع

یک گوزن نر، برای مقابله در برابر حمله یک گوزن دیگر، بر روی نحوه استقرار خودش مستقر می‌شود تا عقب نرفته یا تعادل خود را از دست ندهد!

اگر دقت کرده باشید، شاخ‌ها در برابر مسیر حمله شاخ گوزن دیگر قرار می‌دهد تا موج اول حمله را گرفته و بعد وارد فاز زورآزمایی شود. حالا اگر موجود مهاجم شاخ نداشت باز گوزن همین کار را انجام می‌دهد، اما آیا این دفاع چاره ساز است؟





ج) فرار!

گاهی گوزن به هنگام فرار در محیطی که دارای موانع متعددی باشد مانند جنگل و بوته‌های بلند و ... به خاطر شاخ خود، گیر میفتد! بله به همین راحتی! شاخ میان شاخ و برگ گیر می‌کند و گوزن یا شکار می‌شود یا اگر نتواند خود را رها کند از گرسنگی و تشنگی خواهد مرد.

طبعاً ما گوزن نیستیم و انسان‌ها از لحاظ هوش و استعدادهای خدادادی با هم تفاوت‌های زیادی دارند. شاخ ترسناکی هم نداریم اما به عنوان یک رزمی کار، به جای شاخ شاید تکنیک یا تکنیک‌های ترسناکی داشته باشیم! اما باید مواظب بود که از هر تکنیکی کجا و چگونه باید استفاده کرد!

خود من در مواردی در تمرین در باشگاه، تکنیک بدلی را خواسته ام اجرا کنم و یا به خاطر اینکه آن را تازه یاد گرفته ام خواستم بر روی حریفم آزمایش کنم اما نتیجه کاملاً برعکس شده و کار حریفم را راحت‌تر کرده‌ام!! شما باید آن قدر بر تکنیک‌های دفاع شخصی خود (حتی تعداد محدود) مسلط باشید که در شرایط واقعی بدانید از کدام باید استفاده کنید. منظورم از تسلط تنها فقط نحوه اجرا نیست بلکه به صورت ذهنی شرایط را هم درک کنید.

ممکن است برای اجرای یک قفل میچ دست، در مرحله‌ای از اجرا و برای لحظه‌ای پشتتان به حریفتان باشد، حریف کار آزموده همان زمان ممکن است از این فرصت استفاده کند و دیگر زمان جبران نداشته باشید. رعایت فاصله، سرعت، قدرت و اعتماد به نفس بسیار حیاتی است.

در برابر یک حریف ناآزموده هم همینطور، ممکن است به او آسیب جدی وارد کرده و یا حتی به خودتان آسیب وارد کنید (اگر حریفی پرزور باشد). توانایی کنترل، زاویه حرکت و هوشیاری نسبت به محیط پیرامونی بسیار مهم است.

پس بیایید دل هر تکنیک جدیدی را که یاد می‌گیریم بشکافیم و آن را مطالعه کنیم. مانند ساختن جمله از کلمات، یاد بگیریم و متبحر شویم که کلمه در کجای هر جمله‌ای مناسب خواهد بود، علایم نگارشی کجاها استفاده می‌شوند و غیر!

بیایید با کلمه (تکنیک) خوب، جمله غلط نسازیم!



## استاد لاغر، استاد عضلانی



«بوده‌یدارما وقتی وارد معبد شائولین شد، تصمیم گرفت برای اینکه راهبها بتوانند از خود در برابر راهزنان و مهاجمین محافظت کنند، به آنها هنرهای رزمی آموزش دهد.»

جمله‌ای که بیان کردم، برای تاکید بر این موضوع است که هنرهای رزمی، بیشتر ورزش بر روی جنبه دفاعی است و نه تهاجمی. حالا فرض کنید این جمله بدین شکل بیان می‌شد:

«بوده‌یدارما وقتی وارد معبد شائولین شد، تصمیم گرفت برای اینکه راهبها بتوانند توانایی هنرهای رزمی و توانایی تهاجمی خود را بیشتر کنند،

به آنها هنرهای رزمی آموزش دهد».

شما به عنوان یک خواننده عادی کدام جمله را بیشتر می‌پسندید؟ به عنوان یک رزمی کار مبتدی چطور؟ به عنوان یک رزمی کار حرفه‌ای چطور؟ خیلی دوست داشتم فرصتی فراهم می‌شد که بتوانم آماری از پاسخ‌ها داشته باشم تا متوجه شوم که دیدگاه جامعه در کل، به هنرهای رزمی چیست؟

شاید شما هم مثل من با این سوالات از جانب افراد عادی یا مبتدیان به تکرار برخورد کرده باشید:

- چند نفر را می‌زنی؟
- نانچاکو یا شمشیر هم آموزش می‌دهید؟
- پاهایت ۱۸۰ باز می‌شوند؟
- استاد ارشد کلاس «کارش» چطور است؟

همانطور که مشاهده می‌نمایید، هیچکدام از سوالات فوق بر جنبه دفاعی هنرهای رزمی یا اصلاً واژه «هنر» تاکید ندارند بلکه دو سوال اول بیشتر بر جنبه تهاجمی مساله متمرکز هستند و دو سوال دوم، سوالهایی بی‌ربط هستند.

این مورد به نظر من که سالها در زمینه هنرهای رزمی فعالیت داشته‌ام، وجود مشکل و فضای خالی زیرساختی و معنایی موجود در جامعه در زمینه هنرهای رزمی است. اگر هنرهای رزمی به خوبی تفهیم می‌شدند، سوالات فوق می‌توانست به شکل زیر مطرح شوند:

- در موقعیت خطرناک در برابر چند نفر می‌توانی از خودت دفاع کنی؟
- آیا در زمینه سلاح‌های رزمی هم آموزش دارید؟
- آیا تمرینات در بالابردن قدرت بدنی و توانایی ذهنی ات تاثیر داشته است؟



▪ آیا تمرین زیر نظر استاد ارشد و کلاس او، سطح بالایی دارد؟  
و سوال‌های دیگری که شاید بهتر از سوالات بالا باشند.  
همین دید اشتباه است که انتظار یک علاقمند به هنرهای رزمی را از  
استاد و کلاس بالا برده و او را در انتخاب استاد و کلاس مناسب دچار  
اشتباه می‌کند.

علاقمند تمرین هنرهای رزمی، برای انتخاب کلاس به چند باشگاه رزمی  
سر می‌زند و تیپ و هیکل استاد برایش اهمیت پیدا می‌کند: هیکل عضلانی  
و قیافه ترسناک تر، استاد بهتر! مبارزات در حد بزن بزن در کلاس برایش  
اهمیت پیدا می‌کند: هرچه در مبارزه برخورد فیزیکی بیشتر، تمرینات اصولی  
تر!

شما اگر تصویر زیر را از نزدیک می‌دیدید، او را به عنوان استاد انتخاب  
می‌کردید (اگر او را نمی‌شناختید) یا یکی از هنرپیشه‌های رزمی که هیکل  
عضلانی دارد با تبلیغات عجیب و غریب را انتخاب می‌کردید؟

