

Ց-րդ
ԳՈՒՊ



Levon Avagyan

Հոգևոր պատրաստվածություն

- ❖ Հարց Աստվածաշունչ մատյանից
10 ՊԱՏՎԻՐԱՆՆԵՐ /Ելից 20.1-17/

Տեսական պատրաստվածություն

- ❖ Շնչառության կարևորությունը և ձևերը Թաեքվոն-Դոյում:
- ❖ Սարդկային մարմնի ամուր կետերը:

ԹԻԼ/Խյոնգ/

- 1.ՉՈՆ - ՋԻ /նշանակում է Երկինք Երկիր/
- 2.ԴԱՆ -ԳՈՒՆ /Կորեայի հիմնադիրի անունը/

Ուտքի Տեխնիկա /Նինջա սոզի դիրքով/

- ❖ Դուի Դորա-Յոպ Չազի /ա. տեղում մեջքով պտույտ հարված, բ. քայլ առաջ մեջքով պտույտ հարված/
- ❖ Դուի Դորա-Դոյո Չազի /նախապես առջևի դրված ոտքով/
- ❖ Դիտչա Չիրուզի /նստած դիրքից առջևի և հետևի ոտքով հետ հարված/
- ❖ Անուրո Ներյո Չազի /հետևի դրված ոտքով դրսից ներս հարված/
- ❖ Բակուրո Ներյո Չազի /հետևի և առջևի ոտքով ներսից դուրս հարված/
- ❖ Տիմյո Ապ Չազի /ցատկ հետևի ոտքով հարված/

Երեք Քայլով Մենամարտ / Սամբո Մացոզի/

N1.

X – Գունուն Սոզի Նապունդե Բարո Չիրուզի

Y – Գունուն Սոզի ՉիկյոՄակի + Ապ Չունոկ

Նապունդե Չիրուզի /բաց և փակ դիրքերով կատարել/

N2.

X – Նինջա Սոզի Սոնկալ Յոպ Չիրուզի

Y – Նինջա Սոզի Սոնկալ Դեբի Մակի + Դոյո Չազի

N3.

X – Նինջա Սոզի Բանդե Կաունդե Չիրուզի

Y – Նինջա Սոզի Սանգ Պալմոկ Մակի + Յոպ Չազի

/Դոյո Չազի Փակ դիրքից/

N4.

X – Գունուն Սոզի Այ Չազի – Նապունդե Չիրուզի
Y – Գունուն Սոզի Նաջունդե Պալմոկ Մակի – Չիկյո
Մակի+Այ Չազի Կատարվում է փակ և բաց դիրքերում:

Ֆիզիկական պատրաստվածություն

- ❖ Ժիմ – 30հատ
- ❖ Մեջքի վրա պառկած ոտքերը մկրատածև շարժել- 100 անգամ
- ❖ Որովայնի ձգում/ ծնկները պահել առջևում և ուղղել հավաքել 40 անգամ հատակին նստած՝ չդնելով ոտքերը հատակին/
- ❖ Կրկնակի հարվածներ ձեռքերով, պտտվելով, շարժվելով առաջ և հետ – 15 անգամ

Բառարան

- ❖ Կյոկպա-կոտրելու թեստ
- ❖ Հոշինսուլ-ինքնապաշտպանություն
- ❖ Օրուն-Աջ
- ❖ Վեն-Չախ
- ❖ Ներյո-ներքև
- ❖ Օլյո-վերև
- ❖ Մասոն-անկյունագծով
- ❖ Հանա-1
- ❖ Դուլ-2
- ❖ Մետ-3
- ❖ Նեթ-4
- ❖ Դաստ-5
- ❖ Յոստ-6
- ❖ Իլոպ-7
- ❖ Յոդոյլ-8
- ❖ Ահոպ-9
- ❖ Յոյլ-10
- ❖ Դուի Դորա - պտույտ
- ❖ Դիտչա -հետ
- ❖ Անուրո – ներս կամ դրսից ներս
- ❖ Բակուրո – դուրս կամ ներսից դուրս
- ❖ Տիմյո –թռիչք
- ❖ Ան – ներսի կողմ
- ❖ Բակասո - դրսի կողմ

ԱՍՏԾՈՆ ՏԱՍԸ ՊԱՏՎԻՐԱՆՆԵՐԸ



1. Ես եմ քո Տեր Աստվածը: Ինձնից բացի այլ աստվածներ չպիտի լինեն քեզ համար:
2. Քեզ համար կուռք չշինես:
3. Քո Տեր Աստծոն անունը զուր տեղը չարտասանես:
4. Շաբաթ օրը սուրբ պահիր: /Զրիստոնյաների համար Կիրակին/
5. Պատվիր քո հորն ու քո մորը, որպեսզի բարիք գտնես, երկար ապրես բարեբեր այն երկրի վրա, որ Տեր Աստվածը տալու է քեզ:
6. Մի՛ սպանիր:
7. Մի՛ շնացիր:
8. Մի՛ գողացիր:
9. Քո հարևանի դեմ սուտ վկայություն մի տուր:
10. Ո՛չ քո մերձավորի տան, ո՛չ նրա ազարակի վրա աչք մի՛ ունեցիր:
Ո՛չ քո մերձավորի կնոջ վրա, ո՛չ նրա ծառայի վրա, ո՛չ նրա աղախնու վրա, ո՛չ նրա եզան վրա, ո՛չ նրա էջի վրա, ո՛չ նրա անասունի վրա, ո՛չ այն ամենի վրա, ինչ քո մերձավորներինն է, աչք մի՛ ունեցիր:



Շնչառության կարևորությունը և ձևերը Թափվուն- Դոյում

Մարդու կյանքի առաջին և վերջին գործողությունը շնչառությունն է: Եթե առանց սննդի մարդը կարող է ապրել 2-3 շաբաթ, առանց ջրի՝ 5-7 օր, ապա առանց թթվածնի՝ 3 ուպե: Սախոսում է շնչառության և թթվածնի առանձնահատուկ նշանակության մասին: Թթվածինն օքսիդացնելով սնունդն ու հեղուկը, այն վեր է ածում է ներզիայի, ստիպում աշխատել մեր մկաններին, վերանորոգում է մեր բջիջները, սնուցում ուղեղն ու հանգստացնում նյարդերը: Շնչառության միջոցով մեր օրգանիզմը մաքրվում է մահացած բջիջներից ու տոքսիններից: Սակայն միայն ճիշտ շնչառության ժամանակ են մարդու հյուսվածքներն արդյունավետ գործում:

Ճիշտ շնչառության դեպքում հնարավոր է ոչմիայն խուսափել հիվանդություններից, այլև բուժվել: Մասնավորապես առանց հոգնեցուցիչ դիետաների և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության, ընդամենը շնչառական վարժությունների շնորհիվ կարելի է կարգավորել օրգանիզմի նյութափոխանակությունը թթվածնի և արյան շրջանառության միջոցով: Համապատասխան մկանների ձգումների օգնությամբ թթվածինն ուղղելով ճարպային և աղային հյուսվածքներ և առաջացնելով ջուր ու էներգիա, օրգանիզմից բնական ճանապարհով դուրս են գալիս թունավոր նյութերը՝ օրգանիզմն ապահովելով էներգիայով, թթվածնի օգնությամբ վնասազերծվում են շատ հիվանդությունների հարուցիչներ, ապաքինվում ներքին և արտաքին վերքերը, գլխուղեղային կենտրոնները թթվածնով հագեցնելու միջոցով բուժվում են բազմաթիվ սթրեսային և խրոնիկ հիվանդություններ:

Շնչառական վարժությունների շնորհիվ կարգավորվում է նյութափոխանակությունը, թթվածինը գտնում և բուժում է տարբեր հիվանդություններ, շատ ժամանակ մարդիկ դիմում են մի խնդրի համար, բայց միաժամանակ կարգավորվում են նաև այլ խնդիրներ:

Շնչառությունը տեղի է ունենում՝

- Կրծքավանդակով
- Կրծքավանդակով և փորով
- Դիաֆրագմայով/ ստոծանիով/
- Բոլորը իրար հետ

Մարդու մարմնի ամուր տեղերը

Բռունցք, Ծունկ, Արմունկ, Մեջք, Ուս, Ճակատ

