

### متن پرسش

سلام علیکم. ببخشید باعث مزاحمت هستم با سوالات پیش و پا افتاده و تکراری ام. سوال اول، استاد، برای ورزش شما در کتاب جوان علاوه بر تمرکز اشاره ای هم به نظم در حرکات ورزشی داشته اید. منظور از نظم رو میخواستم بهتر متوجه بشم. سوال دوم در همین رابطه اینکه آیا در ورزش های تمرکزی با هدف تسلط بر بدن اساسا زیاد کردن شدت حرکات ورزشی یا اضافه کردن تعداد یک حرکت مثلا بعد از یک سال ورزش جایگاهی داره؟ یا اینکه ممکنه حرکت ورزشی کم فشاری هم داشته باشیم اما با همان تمرکز میشود به نتایج لازم رسید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱- کتاب «ذِن در هنر کمان گیری» در این مورد نکات خوبی دارد که چگونه تمرکز در حرکات، نقش آفرین است ۲- آری! مانند یوگا که حرکات آن زیاد نیست ولی در آرایش بدن مؤثر است. موفق باشید