

اسباب پهلوانان

آشنایی با وسایل ورزش باستانی

در شماره قبل با آیین‌های ورزش باستانی ایران آشنا شدید. اما هر ورزشی وسایل و حرکاتی دارد که بدون آن‌ها، آن ورزش معنا و مفهوم خود را از دست می‌دهد. با هم نگاهی می‌کنیم به اسباب و وسایلی که پهلوانان در ورزش باستانی از آن‌ها استفاده می‌کنند. ببینیم از این ابزارها برای چه استفاده می‌شود و کار با هر یک از چگونه است.

..... نمادهای جنگی

وسایل و اسباب‌هایی که در زورخانه استفاده می‌شوند، شباهت زیادی به وسایلی دارند که در زمان‌های قدیم در جنگ‌ها استفاده می‌شدند. مثلاً «سنگ» نمادی از سپر جنگجویان است و «تخته‌شنا» یادآور شمشیر است. «میل» یادآور «گرز» است و «کیاده» هم نمادی است از «کمان». در تمام مدتی که ورزشکاران باستانی حرکات‌های ورزشی را در زورخانه انجام می‌دهند، مُرشد با آواز و صدای ضرب، ورزشکاران را برای انجام حرکات‌های هماهنگ تشویق می‌کند. حتی همین ضرب و آواز هم یادآور نبردهای قدیم است. زیرا در گذشته‌ها، جنگ‌ها با نواخته‌شدن طبل آغاز می‌شدند. به این ترتیب، تک‌تک حرکات‌ها و وسایل این رشته، نشانه‌ای از نبرد است.

..... سنگ‌گرفتن

«سنگ» تخته‌ای مسطح است به ضخامت ۱۰ سانتی‌متر و به وزن ۴۰ تا ۷۰ کیلوگرم. این تخته مستطیل شکل است، ولی یکی از ضلع‌های کوچک آن را به صورت نیم‌دایره ساخته‌اند. در میانه سنگ دستگیره‌ای قرار دارد تا ورزشکار با گرفتن آن بتواند سنگ را مهار و بلند کند. باستانی کار به پشت می‌خوابد، دستگیره سنگ را می‌گیرد و کار خود را شروع می‌کند. در هر دست ورزشکار سنگی قرار می‌گیرد و او در حالی که به چپ و راست می‌غلتد، سنگ‌ها را با نظم خاصی حرکت می‌دهد. مرشد هم حرکات‌های او را می‌شمارد. کار با سنگ به قدرت فراوانی نیاز دارد؛ زیرا حرکات‌ها با این وسیله حتی به ۱۱۷ شماره هم می‌رسند!

..... شنا رفتن

شاید خیلی از شما با حرکت شنای سوئدی آشنا باشید. در این حرکت کف دو دست و انگشتان دو پا روی زمین قرار می‌گیرند و آن‌گاه با خم کردن آرنج‌ها، انسان خود را به زمین نزدیک می‌کند. سپس با صاف کردن آرنج‌ها، بالاتنه و پاهای خود را از زمین دور می‌سازد. قرن‌ها قبل از اینکه شنای سوئدی در همه جای جهان مرسوم شود، باستانی‌کاران ایران حرکت شنا یا «شنو» را به کمک «تخته‌شنو» انجام می‌دادند.

طول این تخته حدود نیم متر است و دو پایه دارد که به کمک آن‌ها تخته‌شنو روی زمین محکم قرار می‌گیرد. وقتی که میدان‌دار (فردی که در میان میدان است) «تخته‌شنو» را روی



کف گود زورخانه قرار داد، دیگران نیز حرکت او را تکرار می کنند و آن گاه به شکل های متفاوت شنو می روند. شنو در ورزش باستانی انواع گوناگونی دارد و به نام هایی چون «شنو سرنوازی»، «شنو کرسی»، «شنو کشیده» (شنو دست و پا مقابل) و «شنو پیچ» خوانده می شود. در شنو کرسی، ورزشکاران با نظم و ریتم خاصی سینۀ خود را به تخته نزدیک می کنند و آن گاه به وضع قبلی برمی گردند. اگر دو شنو را پشت سر هم و بدون مکث انجام دهیم، این نوع شنو «دوشلاقه» نام می گیرد. شنو سرنوازی به صورت آهسته و برای شروع حرکات و گرم کردن انجام می شود و با تکان دادن کتف ها و حرکات های سر همراه است. در شنوی کشیده، پنجه پاها نزدیک هم قرار داده می شوند و بدن به صورت کاملاً کشیده و موازی زمین قرار می گیرد. در پایان حرکات هم نوبت به «شنو پیچ» می رسد. در این حرکت، ورزشکار سنگینی بدن را نخست روی دست راست و پس از آن روی دست چپ می اندازد تا این حرکت حالت چرخشی به خود بگیرد.

..... میل گرفتن و چرخ زدن

حرکت بعدی ورزش باستانی «میل گرفتن» است که در آن، هر ورزشکار دو میل بزرگ و سنگین برمی دارد و همراه با دیگران، این میل ها را به شکلی هماهنگ بلند می کند و حرکات را در کنار آنها انجام می دهد. بلند کردن، چرخاندن و پرتاب کردن میل های سنگین به هوا، به داشتن قدرت و تمرکز فراوانی نیاز دارد که با تمرین فراوان، انسان صاحب آن می شود. در چرخ زدن هم ورزشکار دست ها را از هر طرف باز می کند و از چپ و راست به دور خود می چرخد. در این حرکت پای راست باید ستون و محور بدن باشد.

..... پایان حرکات

آخرین حرکت «کباد زدن» است. کباد از جنس آهن است و یک رشته زنجیر و حلقه های آهنی فراوانی به آن وصل هستند. ورزشکار کباد را بالای سر می برد و آن را به سمت چپ و راست حرکت می دهد. در این حرکت هم مرشد کار شمارش را بر عهده دارد. در همان حال، دیگر ورزشکاران گرد ورزشکاری که این حرکت را می کند، حلقه می زنند و حرکات های وی را تماشا می کنند. حرکات های ورزش باستانی با دعا و نیایش برای ورزشکاران و صلوات دسته جمعی آنها به پایان می رسد.

* اگر این بار گذرتان به زورخانه افتاد یا از تلویزیون فیلمی از زورخانه دیدید، بیشتر به حرکات های ورزشکاران در این رشته اصیل ایرانی توجه کنید. حتماً خودتان هم علاقه مند می شوید که حرکات را انجام دهید. پس سریع تر راهی زورخانه شوید!