

زورخانه از نظر ورزشکاران محل نیکان و پاکان و مکتب جوانمردی و صفا است. اصولاً تربیت و یکرنگی و فروتنی و گذشتی که در وجود ورزشکاران زورخانه چه در قدیم و چه در حال حاضر است کمتر در بین سایر جوامع دیده می شود. به طور کلی کلیه اصول جوانمردی در مراسم ورزش باستانی ما گنجانیده شده است و ورزشکاران باستانی که اغلب از طبقه کم سواد هستند در اثر رعایت مقررات مربوطه در اجتماع انگشت نما هستند و همیشه حق تقدم و سابقه و پیش کسوتی را کاملاً مراعات می کنند از اصول اولیه ای که مربیان این ورزش به ورزشکاران خود می آموزند. پاکیزگی، سحرخیزی و چشم پاک را می توان نام برد. ضمناً ورزشکار زورخانه بایستی واجبات دینی را کاملاً انجام دهد و دارای اخلاق و رفتار پسندیده باشد.

هنگام پیروزی بر حریف او را در انظار مردم کوچک و ذلیل نسازد و در موقع کشتی گرفتن از قدرتی که خداوند به او عطا کرده سوء استفاده نکند و از مردانگی دور نشود و هرگز پیرامون کار حرام فرود و به مستمندان تا حد امکان کمک نکند. آنچه که گفته شد اصول و مبانی کار است و اینک آداب و مراسم زورخانه، زورخانه های قدیمی معمولاً درب ورودیشان بسیار کوتاه ساخته می شود به طوری که هنگام داخل شدن از درب بایستی خم شد و به عقیده ورزشکاران این اولین نشانه فروتنی است و کسانی که تا ۳۰ سال پیش صبحها ورزش می کردند صبح خیلی زود از خواب برمی خاستند و به زورخانه می رفتند و اول فریضه دینی (نماز) را به جای می آوردند. و بعد شروع به ورزش می کردند و از ۳۰ سال پیش به بعد بتدریج ورزش شبانه هم معمول شد ولی در سابق فقط در شبهای ماه مبارک رمضان یکی دو ساعت بعد از افطار به زورخانه می رفتند و بدون ضرب و آواز ورزش می کردند.

مرشد زورخانه وظیفه دارد برای اشخاصی که به زورخانه می آیند، به تناسب مقام آنها احتراماتی به عمل آورد مثلاً

بعضی را با هبارت خوش آمدید و بعضی را با زدن دست به ضرب و خلاصه بعضی را با زدن دست به زنگ وارد کند.

ورزشکاران وظیفه دارند که موقع ورود به گود زورخانه به رسم ادب با دست بر زمین بوسه زنند و چون پیشوای بزرگ ورزش باستانی (پهلوان پوریای ولی) پیشقدم این کار بوده این رسم از او بیادگار مانده. حتی بعضی اشخاص تخته شنا و میل و کباده و سنگ را که با خاک زورخانه در تماس است موقع برداشتن و بر جای نهادن می بوسیدند و همچنین هنگام خارج شدن از گود مانند هنگام ورود به کف گود با دست بوسیده می شود.

موقع شروع ورزش یکی از ورزشکاران که از لحاظ سابقه بر سایرین ارجحیت دارد به عنوان میاندار انتخاب می شود و سایرین در موقع انجام حرکات ورزش باستانی از او تقلید می نمایند.

طبقه سادات همیشه در زورخانه حق تقدم دارند چون (اولاد حضرت علی علیه السلام هستند). لباسی که ورزشکاران هنگام ورود به گود باید بر تن داشته باشند شلوار و لنگ است و در صورت سردی هوا می توانند از یک پیراهن استفاده نموده که پس از گرم شدن بدنشان باید پیراهن را از تن بیرون بیاورند.

میل گرفتن و شنای انفرادی با لباس در غرفه های زورخانه ممنوع است. شرکت افراد نابالغ در ورزش باستانی به طور کلی ممنوع است. خوردن، آشامیدن، صحبت و خنده در گود زورخانه ممنوع است.

به زیان آورد سخنان زشت در زورخانه ممنوع است، جز مرشد شخص دیگری حق نشستن در سکوی سردم را ندارد. رخصت خواستن (اجازه خواستن) از وظایف ورزشکاران زورخانه می باشد که هنگام ورزش انفرادی می گویند (رخصت) و مرشد در جواب می گوید (فرصت). کسانی که برای مرشد هنگام ورود به زورخانه شناخته شده هستند با جمله خوش آمدی و کسانی که شناخته شده نیستند با جمله «صفای قدمت» استقبال می شوند.

در خاتمه ورزش باستانی میاندار برای ولی عصر و بعد

موسیقی

موسیقی ردیف و دستگاهی

موسیقی در ایران

در زورخانه

بخش دوم

برای سادات و علما و نیکوکاران دعا می کند و برای پهلوانان گذشته مخصوصاً پوریای ولی که در صدر آنان قرار داشته طلب آمرزش می کند و در خاتمه از تماشاچیان می خواهد که فاتحه ای بخوانند.

گفتار ششم

وسائل و آلات ورزش باستانی

آلات و اسباب ورزش باستانی که در حال حاضر متداول است عبارت از سنگ گرفتن، تخته شنا، میل، کباده و یک اسباب دیگر هم تا ۴۰ سال قبل وجود داشته که به آن تخته شیلنگ می گفتند و مخصوص حرکتی به نام شیلنگ بوده است ولی فعلاً اثری از آن نیست. و همچنین حرکات ورزشی متداول نیز عبارتست از سنگ گرفتن، شنا کردن، میل گرفتن، میل بازی، چرخ زدن، پا زدن، کباده زدن.

۱- سنگ گرفتن: وسیله ای که فعلاً به نام سنگ در زورخانه متداول است از دو قطعه تخته سنگ سنگین می باشد که به شکل نعل کفشهای قدیم در بالا چهار گوش و در پائین منحنی است. در وسط هر قطعه سنگ سوراخ و دستگیره ای است که دور آن را برای جلوگیری از جراحت دست با نمد می پوشانند این اسباب را سابقاً نعل یا سنگ نعل یا سنگ زور

می گفتند و فعلاً در قصبه (آران) که از قدیمی ترین توابع شهر کاشان است که آن را سنگ نعل می خوانند. سنگهای زورخانه مانند میل وزن معینی ندارند و هر کس به اندازه قدرتش سنگ خود را انتخاب می کند ولی به طور کلی وزن هر سنگ بین ۲۰ تا ۴۰ کیلو است. سنگها را در زورخانه در یکی از غرفه های نزدیک گود پشت به دیوار پهلوی هم می چینند و مقابل آن تشک یا پوست نرم و صافن پهن می کنند و یک بالش زیر سر و دو بالش دیگر زیر بازوان سنگ گیرنده قرار می دهند. ورزشکاران روی تشک به پشت می خوابند و دستها را از بالای سر به دستگیره سنگها می رسانند و یک مرتبه هر دو سنگ را از جا حرکت داده و شروع به سنگ گرفتن می کنند و به این ترتیب یکبار به طرف چپ می غلتند و در این حالت دست راست با سنگ بالا می رود و مرتبه دیگر به طرف راست می غلطند و در این حالت دست چپ بالا می رود.

البته بعضی از سنگ گیرها بدون بالش سنگ می گیرند که بسیار مشکل است. همچنین موقع سنگ گرفتن مرشد ضرب نمی گیرد بلکه تعداد حرکات شخصی را با آداب مخصوص می شمارد و ترتیب شمارش سنگ از یک تا ۵۰ بالمعکس است.



اصولاً بیشتر از ۱۱۴ یا ۱۱۷ بار نباید سنگ گرفت و در شماره ۱۲ و ۵۰ مرشد صلوات بر جمال حضرت قائم (هج) می فرستد.

۲- شنا: شنای زورخانه ۲ نوع است: الف- شنای پیچ ب- شنای کرسی ج- شنای دست و یا مقابل د- شنای دو شلاقه که همگی روی تخته شنا که در وسط گود گذاشته می شود انجام می گیرد و در ورزش شنا شمارش مطرح نیست.

۳- میل گرفتن: میل زورخانه بمنزله گرز جنگی قدیم است که بتدریج از آهن به چوب تغییر جنس یافته و از شکل گرز به میل تغییر شکل داده است. میلهای زورخانه در حال حاضر بر ۲ نوع است یکی سنگین برای ورزش و یکی از چوب سفید و سبک و کوچک که برای بازی و شیرین کاری است و دارای دسته های بلندی است که موقع بازی یعنی چرخ دادن و پرتاب کردن گرفتن و رها کردن آن آسان باشد. اصولاً میلهای که وزنشان از جفتی ۱۲ کیلو تا ۳۰ کیلو است. برای میل گرفتن در هنگام ورزش، باستانی بکار می رود ولی میلهای مخصوص بازی و شیرین کاری وزنشان جفتی ۵ تا ۶ کیلو می باشد. میل گرفتن برای تقویت عضلات دست و کتف انجام می شود. سابقاً میل گرفتن بطریقه دسته جمعی مطرح نبود و در شروع میل گرفتن یک نفر که پیش کسوت تر و یا سابقه تر بود به تنهایی چند بار میل می گرفت و بعد به ترتیب از پیش کسوت تا مبتدی هر یک به

تنهایی چند بار میل می گرفتند. و در خاتمه بازی هر یک از ورزشکاران میلهشان را روی زمین می گذاشتند ولی فعلاً این رسم مرسوم نیست و شاید هم به منظور تلف نشدن وقت باشد که ورزشکاران به طور دسته جمعی میل می گیرند و در شروع کار همه با هم میلهها را بر روی شانه می گذارند و شروع به حرکت می کنند مگر آنکه فردی به تنهایی قصد میل بازی و شیرین کاری داشته باشد که در این صورت سایرین میلهها را به کار گود تکیه می دهند تا کار شخصی که میل بازی می کند تمام شود و آنگاه مجدداً به طور دسته جمعی شروع به ورزش می کنند. در میل گرفتن هم شمارش مطرح نیست بلکه زمانی که میاندار میلهها را از روی شانه به زمین گذاشت، سایرین هم میلهها را پائین می گذارند.

میل باز هم انواع و اقسام دارد و هر میل بازی برای خود نوعی از آن را انتخاب کرده و انجام می دهد.

۴- چرخ زدن: معروفترین نوع چرخ زدن چرخ جنگلی است و آن عبارتست از به هوا پرتیدن ورزشکار و چرخیدن او در هوا بین دو تا سه بار است (این حرکت یکی از حرکات خوش نما و مشکل ورزش باستانی می باشد و فقط در ایران معمول است)

۵- پا زدن: بعد از چرخیدن نوبت پا زدن است. در این موقع میاندار به وسط گود می آید و سایرین دور او حلقه می زنند: پا زدن دارای ۴ مرحله است:

۱- پای چپ و راست یا پای اول.

۲- پای جنگلی.

۳- پای تبریزی اول و دوم.

۴- پای چپ و راست یا پای آخر.

میاندار پس از خاتمه هر یک از حرکات چهارگانه برای رفع خستگی چند دقیقه تأمل می کند و سایرین هم رفع خستگی می کنند و مرشد زورخانه در این دقایق با خواندن اشعار که گاهگاهی هم دست خود را به ضرب آشنا می کند رفع خستگی می کند. تناسب حرکات در پا زدن و خوش نما بودن آن کاری بسیار مشکل است و بعضی از ورزشکاران در پا زدن معروف می شوند که از آن جمله مرحوم پهلوان اکبر خراسانی است که کمتر پهلوان و یا ورزشکاری مانند او پای میزده و تا چند سال قبل ورزشکارانی بودند که سبک پا زدن را از او تقلید می کردند و دیگر مرحوم پهلوان اکبر خراسانی است که کمتر پهلوان و یا ورزشکاری مانند او پای میزده و تا چند سال قبل ورزشکارانی بودند که سبک پا زدن را از او تقلید می کردند و دیگر مرحوم (سید یحیی دباغ آرائی) است که در پا زدن و چرخ زدن مهارت عجیبی داشته به طوری که در موقع انجام حرکت فوق موجب تعجب و تعجب همگان می گردیده است.

۶- کبابه کشیدن: در کتابهای فرهنگ فارسی لغت کبابه را به گمان نر می که مخصوص تعلیم دیدن و مشق کردن است معنی کرده اند و احتمالاً کبابه های قدیمی در حقیقت



همان کمانهای جنگلی سابق بوده و فقط از نظر جنس با کباده های فعلی کمی فرق داشته به این ترتیب که کباده های فعلی از آهن خالص ساخته شده و تنها آن هم حالت فنریت نداشته و در صورتی که کباده های قدیمی از تکه های استخوان ساخته می شد و روی آن را پی پیچ می کردند و به خاطر داشتن حالت کشش و انعطاف با روغن مخصوصی به نام روغن کمان آخته می کردند. کباده های قدیمی بر دو نوع است:

یکی قوس دار و دیگری مستقیم و کمانهای مستقیم را کمان چهار خم هم می گفته اند.

نوع اول نوع قوس دار آن است که به صورت منحنی و ساده بود ولی نوع دوم که مستقیم یا (چهار خم) نام دارد، در یک طرف دو خمیدگی برجسته و در طرف دیگر دو خمیدگی فرورفته داشته است و به طرف دیگر کباده زنجیر درشتی متصل می شد که به منزله (زه کمان) بوده و مانند جای دست در کمان، در وسط زنجیر کباده هم جای دستی وجود دارد و در موقع کباده کشی که در بالای سر انجام می شود، حلقه های آهنی متعددی که به زنجیر کباده متصل است صدای دلنشینی ایجاد می کند.

برای کشیدن کباده اول ورزشکار تنه کباده را به دست چپ و زنجیر آن را به دست راست می گیرد و کباده را بالای سر خود می برد و طوری آن را حرکت می دهد که دستها از آرنج تا مچ به طور افقی بر روی سر قرار گیرد. هنگام کشیدن کباده مرشد زورخانه ضرب مخصوصی می گیرد و گاهی برای بعضی از کباده کشها آواز هم می خواند و چنانچه کباده کشی پهلوان یا پیش کسوت باشد تعداد کباده های او را هم آهنگ می شمارد لیکن این شماره کردن مانند شمارش سنگ و شنا عبارات مخصوصی ندارد و همان اعداد او ۲ و ۳ را تلفظ می کنند.

چرخ کباده: در موقع خلوت بودن گود اگر کباده کش قوی و ورزیده باشد همانطوری که کباده بالای سرش قرار دارد بدور خود می چرخد و کم کم کباده را از سر و گردن خود پایین تر آورده و در کمر گاه خود استوار کرده و دستها را از آن پائین تر آورده و با یک حرکت سریع آن را روی زمین گود رها می کند و خود از وسط آن خارج می شود و در محلی که کباده افتاده مختصری می چرخد و مجدداً پاهای خود را به وسط کباده گذاشته و با یک حرکت کباده را با دست از زمین برداشته و به کمر خود می رساند و همانطور که کباده را از بالا به پائین آورده چرخ زنان از پائین به بالا برده و از سر خود بیرون می کند.

شیرین کاری کردن: مقصود از شیرین کاری در ورزش باستانی تناسب حرکات ورزشکار در چرخیدن، میل بازی و عملیات آکروبیاتی است که بیشتر جوانها به آن علاقه نشان می دهند. پشتک وارو زدن در کف گود یا از بیرون به داخل گود، روی دست بلند شدن و راه رفتن با دست. روی تخته





شنا حرکت کردن که در این حالت یک پا و دو پا دست تکیه گاه است و پای دیگر را در حال چرخش از زیر دستها و پا می گذرانند و به اصطلاح دستهای خود را که روی تخته است و یک پای دیگر که روی زمین قرار گرفته دور می کند. به طور کلی پهلوانان نمی توانند شیرین کار باشند و همچنین شیرین کاران نمی توانند پهلوان باشند و خیلی به ندرت ممکن است که یک نفر هم پهلوان و هم شیرین کار باشد.

مشتمال کردن: این عمل یکی از عملیات لازم برای ورزشکاران باستانی است. و به همین جهت در هر زورخانه ای یک نفر مخصوص مشتمال وجود دارد. اما ورزشکاران تنها به او کفایت نمی کنند و اکثراً خود آنها یکدیگر را مشتمال می دهند و این عمل در حین اینکه رفع خستگی ورزشکار را می کند خود یک نوع ورزشی برای عضلات بدن به شمار می رود.

تخته شیلنگ: این ورزش که تا ۴۰ سال قبل در تهران مرسوم بوده تمرینی برای دویدن می باشد به این ترتیب که تخته هایی به طول یک متر و نیم الی دو متر به عرض سی سانتیمتر دارد و به تخته شلنگ معروف است و در موقع کار یک سر آن را در کف گود و سر دیگر را بر لبه گود به طور شیب دار می گذارند و ورزشکاران به ترتیب یکی یکی با پای چپ و راست روی تخته پا می زنند و همیشه کوشش می کردند که پای خود را بالاتر بزنند. این ورزش که سابقاً در زورخانه ها انجام می شد از حرکات دشوار ورزش باستانی بود. اصولاً ورزشکاران قوی بیش از ۵۰ مرتبه نمی توانستند این حرکت را انجام دهند. از ورزشکاران معروف این رشته پهلوان بهمین نیا که از اساتید و پهلوانان پیش کسوت تهران بوده می توان نام برد.

این بود خلاصه ای از تاریخچه پیدایش ورزش زورخانه از زمان قبل از اسلام تا عصر حاضر در ایران که درباره آلات و اسباب ورزش باستانی و همچنین ساختمان زورخانه و آداب و اصول فراگیری و تمرین و نحوه انجام و حرکات مختلف و همچنین اخلاق و رفتار و احتراماتی که ورزشکاران این رشته در محل ورزشگاه و اجتماع بایستی همواره مراعات نمایند.

علاماتی که در ترانسکرپسیون [آوانویسی] ریشتهای ضرب زورخانه آورده شده است ذهلاً توضیح داده می شود:

- (۱) این علامت پلنگ نام دارد: 
- صدای مزبور بوسیله تماس دو انگش سیبانه و شست ضمن اجرا حاصل می شود.
- (۲) ترمولو 
- (۳) علامت دست چپ 
- (۴) علامت دست راست 
- (۵) صدای مزبور که روی خط اول نوشته است بوسیله اجرا در وسط پوست ضرب حاصل می شود. (تم)
- (۶) صدای مزبور که روی خط سوم نوشته شده است با اجرا در کنار پوست حاصل می شود (بک)