

زورخانه و ورزش باستانی

مصطفی صدیق
زیر نظر دکتر صادق کیا
معاون وزارت فرهنگ و هنر

در این گفتار دربارهٔ ورزشی گفتگو می‌شود که آنرا «ورزش باستانی» یا «ورزش زورخانه‌ای» می‌نامند و ایرانیان شهرنشین یا با آن آشنا هستند یا نام آن به گوششان خورده است.

ساختمان زورخانه

وزره و سپر و پر قو آویخته است. بر روی سکو زیر چوب بست اجاقی کنده شده که در آن آتش می‌ریزند و هرگاه اجاقی نداشته باشند منقلی زیر چوب بست می‌گذارند و مرشد تنبک خود را با آتش اجاق یا منقل گرم می‌کند تا صدای آن رساتر درآید. می‌گویند نخستین کسی که طرح ساختمان زورخانه را ریخت «پوریای ولی» بود. نام پوریای ولی (محمود بن ولی‌الدین خوارزمی) است و او در نیمهٔ دوم سدهٔ هفتم و نیمهٔ نخستین سدهٔ هشتم هجری می‌زیسته است. او پهلوان و شاعر و عارف بوده و دمی گرم و گیرا داشته است.

با لب زمزمه آرا چه خفی و چه جلی
جرگه را گرم بکن از دم پوریای ولی
افزایهای ورزش باستانی

تخنه شنا: چوبی است هموار به درازای ۷۰ و پهنای ۷ و ستبری ۲ سانتیمتر و گاهی کوچکتر و بزرگتر از این اندازه هم ساخته می‌شود. به زیر تخنه نزدیک دوسر آن دوپایهٔ زنجی (ذودنقه‌ای) به بلندی چهار سانتیمتر می‌خکوب شده است.

میل ورزش: افزاری است چوبی و کله قندی و توپش، تهِ آن گرد و هموار و سر آن تخت یا گرد است و در میان آن دسته‌ای به درازای پانزده سانتیمتر فروبرده‌اند. وزن هر میل از پنج کیلو تا چهار کیلو گرم است.

میل بازی: مانند میل ورزش است ولی دستهٔ آن بلندتر از دستهٔ میل ورزش و وزنش کمتر از آن است تا در هنگام بازی و پرتاب کردنش به هوا گرفتنش آسان باشد. وزن هر میل بازی از چهار تا شش کیلو گرم بیشتر نیست.

سنگ: دوپاره و راست گوشه است که از درازا بایست‌های فلزی به یک‌دیگر چسبانیده شده و یک بر آن هلالی است، درازای سنگ یک متر و پهنای آن هفتاد سانتیمتر است. در میان سنگ سوراخی است که در آن دستگیره‌ای گذاشته‌اند و روی آن را با نم یا کهنه پوشانده‌اند تا دست ورزشکار را هنگام سنگ گرفتن زخم نکند. وزن هر دو سنگ از شصت کیلو

زورخانه جایی است که مردان در آن ورزش می‌کنند و بیشتر در کوچه پس‌کوچه‌های شهر ساخته شده است. بام آن به شکل گنبد و کف آن گودتر از کف کوچه است. در آن کوتاه و یک لختی است و هر که به خواهد از آن بگذرد و داخل زورخانه بشود باید خم شود. می‌گویند در زورخانه را از این رو کوتاه می‌گیرند که ورزشکاران و کسانی که برای تماشا به آنجا می‌روند به احترام ورزش و ورزشکاران و آن مکان خم شوند. این در به یک راهروی باریک با سقف کوتاه باز می‌شود و آن راهرو به «سردم زورخانه» می‌رود. در میان زورخانه گودالی هشت پهلوی و گاهی شش پهلوی به درازای ۵ یا ۴ متر و پهنای ۴ متر و ژرفای ۳ چارک تا یک متر کنده شده که «گود» نامیده می‌شود. در کف گود چند لایه بوته و خاشاک گذاشته و روی آن بوته و خاشاک خاک رس ریخته و هموار کرده‌اند. بوته و خاشاک را برای نرمی کف گود می‌ریزند و هر روز روی این کف را پیش از آن که ورزش آغاز شود با آب «گل‌نم» می‌زنند تا از آن گرد برنخیزد.

سراسر دیوارهٔ گود ساروج اندود شده است و لبهٔ آن به جای هزارهٔ آجری با چوب پوشانده شده است تا اگر ورزشکاران هنگام ورزش به لب گود بخورند تنشانشان زخمی نشود. در بالا و دور گود غرفه‌هایی ساخته شده که جای نشستن تماشاچیان و گذاشتن جامهٔ ورزشکاران و لنگ بستن و تنگ پوشیدن آنان است. یکی دو غرفه از این غرفه‌ها نیز جایگاه افزایهای ورزشی است.

سردم

سردم زورخانه در یکی از غرفه‌های چسبیده به راهروی زورخانه درست شده است و آن صفت‌های است نیم گرد که کفش از کف زورخانه یک متر تا یک متر و نیم بلندتر است. در جلوی «سردم» چوب بستنی است که به آن زنگ و پوست پلنگ



مرشد روی سردم نشسته است و ضرب می‌نوازد

تا صد و بیست کیلو است. سنگ را در قدیم (سنگ زور) و (سنگ نعل) هم می‌نامیدند زیرا به شکل نعل است.

کباده : افزاری است آهنی، مانند کمان و سراسر تنه آن از آهن است و در میانش «جادستی» دارد. درازای آن نزدیک به صد و بیست تا صد و سی سانتیمتر است. چله کباده زنجیری است شانزده حلقه‌ای - و گاهی کمتر یا بیشتر - و در هر حلقه شش پولک آهنی دارد و میان آن جادستی گذاشته شده است. وزن کباده از ده کیلو تا چهل کیلو است. گاهی نیز کباده‌های سنگین‌تر و سبک‌تر هم می‌سازند و به کار می‌برند.

جامه‌های ورزش باستانی

تنکه یا تنبان نطعی : شلوار کوتاهی است که ران را تا زیر زانو می‌پوشاند و آن را هنگام ورزش کردن و کشتی گرفتن می‌پوشند. این تنبان از یک رویه چرمی یا پارچه ماهوتی ستر و چند لایه آستر کرباسی دوخته شده است. رویه آن بیشتر به رنگ آبی مایل به سبز است. کمر و نشیمنگاه و سردوزانوی تنکه از چرم است. روی ران‌های تنکه گل و بوته‌های بزرگی - بیشتر بوته جقه سرکج - قلاب‌دوزی شده است. بالای تنکه را «برج»، پیش روی تنکه را که زیر شکم می‌افتد «پیش قبض»^۱، روی زانو را (پیش کاسه) یا (سَر کاسه) و پشت زانو را (پس کاسه) می‌نامند.

لنگ : همان لنگی است که مردان در گرما به می‌پندند. در روزگار ما به جای پوشیدن تنکه، ورزشکاران لنگی روی «زیر شلوار» خود می‌بندند و در گود می‌روند و بستن آن چنین است :

دوسر از پهنای لنگ را در کمرگاه بر روی ناف گره می‌زنند و پائین لنگ را که آویزان است از پشت پا می‌گیرند و از میان دو پا بالا می‌برند و در «پیش قبض» که همان «گره» است فرو می‌کنند.

گرداندگان زورخانه

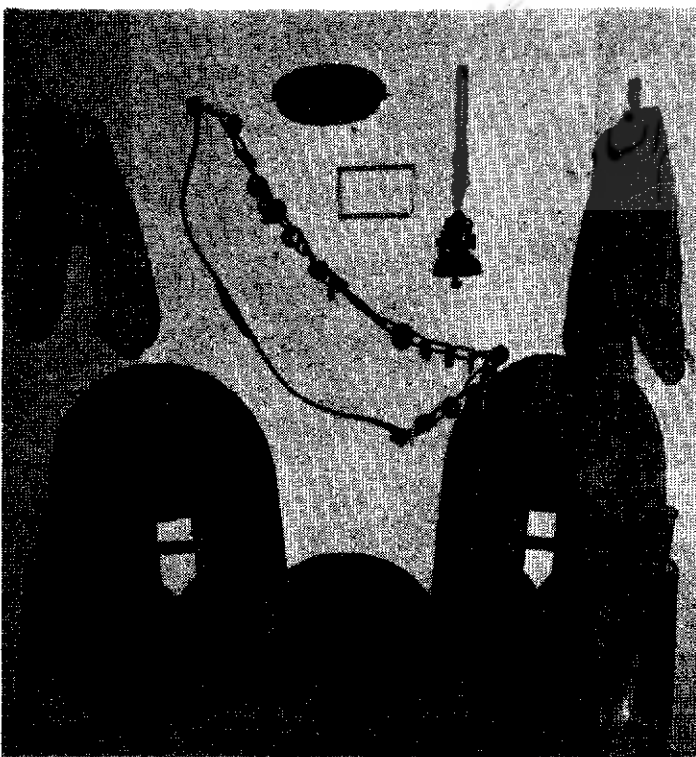
مرشد : امروز در زورخانه مرشد به کسی می‌گویند که آوازی خوش دارد و هنگام ورزش روی «سَر دم» می‌نشیند و با آهنگ‌های گوناگون که هر کدام ویژه یکی از حرکات ورزشی است ضرب می‌گیرد و شعرهای رزمی که بیشتر از شاهنامه فردوسی برگزیده می‌شود می‌خواند و صدای ضرب و آواز

۱ - (پیش قبض) در فرهنگ آندراج چنین معنی شده است : «نام فنی است از کشتی که در آن فن برای کشتی گرفتن قبض حریف را می‌گیرند، میرنجات گوید :

در کشتی به گل و سرو سمن بسته اوست

پیش قبض همه در پنجه شایسته اوست»

افزارهای ورزشی زورخانه





طرح تنبان نطعی از پشت



میاندار و ورزشکاران در گود شنا میروند

و پس انداختن کارهای ورزشی را بعهدہ میگیرد . ورزشکاران هنگام ورزش به اونگاه و از حرکات ورزشی او پیروی می کنند . میاندار باید مانند پیش کسوت آزموده و آگاه از همه گونه ورزش و ریزه کاری های یکایک آنها باشد . معمولاً پیش کسوت هر زورخانه میاندار آنجا می شود .

پهلوان : به کسی گفته می شود که بسیار آزموده و چابک و کار کرده باشد و هموردی نداشته باشد .

نوخاسته : جوان نوچه ای است که آزمودگی یافته و پهنه کارهای ورزشی خود را گسترش داده و برای کشتی گرفتن و ورزش های «توگودی» به زورخانه های دیگر می رود .

نوچه : به جوان ورزشکاری گفته می شود که زیر نظر پهلوانی ، فن های کشتی را می آموزد و شاگرد او بشمار می رود . او از نظر تردستی و چابکی برگزیده ترین شاگردان آن پهلوان است .

خود را با حرکات ورزشکاران ، هم آهنگ می کند و آنان را به ورزش برمی انگیزد . در قدیم «مرشد» یا «کهنه سوار» کسی بود که کار آموزش ورزشکاران و پهلوانان با او بود . کهنه سوار در هنگام ورزش لنگی به دوش می انداخت و چوبی هم که به آن «تعلیمی» می گفتند در دست می گرفت و در کنار گود می نشست و باستانی کاران یا کشتی گیران را در کارهای ورزشی و کشتی گیری راهنمایی می کرد . کهنه سواران یا مرشدان از چابک ترین و آزموده ترین پهلوانان و ورزشکاران بودند . (گویا مرشد امروزی را «ضرب گیر» می خواندند) .
مشت مالچی : کسی است که پیش از ورزش به ورزشکاران و پهلوانان لنگ و تنگ می دهد و پس از ورزش آنها را مشت و مال می کند ، تا کوفتگی و خستگی از تنشان بدر رود و پادویی زورخانه نیز با مشت مالچی است .

مقام ورزشکاران در زورخانه

پیش کسوت : پیش کسوت در زورخانه به کسی می گویند که سالمندتر و آزموده تر از ورزشکاران دیگر باشد . پیش کسوت از همه گونه ورزش های باستانی و ریزه کاری های یکایک آنها آگاه است و می تواند بهتر و سنگین تر از دیگران ورزش های باستانی را انجام دهد .

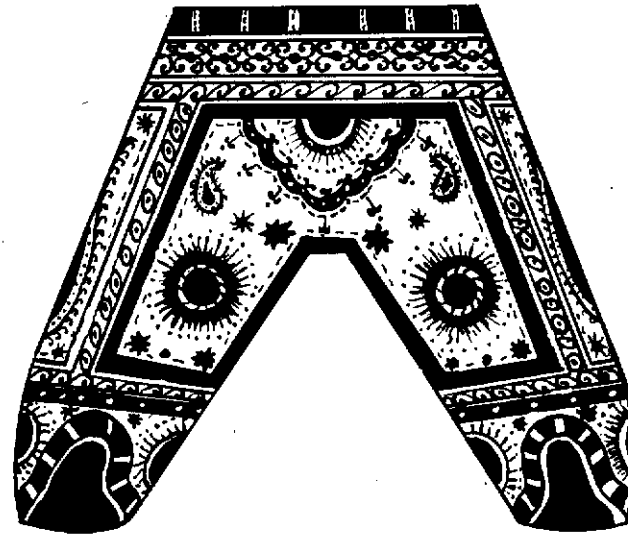
میاندار : ورزشکاری است که در گود روبروی مرشد و میان ورزشکاران دیگر می ایستد و گرداندن ورزش و پیش

شیوه ورزش باستانی

سنگ گرفتن : سنگ گیرنده در بالای گود در جایی از زمین که لنگ انداخته اند به پشت می خوابد و سه بالش ، یکی را زیر سر و دوتای دیگر را زیر بازوی راست و چپ می گذارد و دوسنگ را با دودست خود چنان می گیرد که سرهای هلالی آن دو به سوی سرش باشد و پی در پی به پهلوی چپ و راست می غلطد . هنگامی که بر پهلوی چپ است سنگی را که در دست



ورزشکاران شای بیج میروند



طرح تیان نطعی از جلو

کائنات) - چاره‌ساز بیچارگان الله - پنجه خیر گشای علی - شش گوشه قیر حسین - امام هفتم باب الحوایج - قبله هشتم یا امام رضا - یا امام محمد تقی روحی فداه و جسمی - دهنده بی منت الله - یا امام حسن عسگری دخیل - جمال امام الزمان صلوات . یا (جمال هشت و چهار صلوات) - زیاده باد دین خاتم انبیاء - ای چهارده معصوم پاک - نیمه کلام الله مجید - شاتزده گلدسته طلا - صد و هفده کمر بسته مولا - خدای هیجده هزار عالم و آدم - بر بی صفتان روزگار لعنت - یا (بر نمک شناس لعنت) - بیس (بیست) لعنت خدا بر ابلیس - یک بیس (بیست و یک) آقای قنبرعلیس (علی است) - دو بیس مرد دو عالم علیس (علی است) - سه بیس یا علی مثلث کیس (کیست) - چار بیس بیمار دشت کرب و بلا (کربلا) یا (ناز چهارستون بدنت) - پنج تن زیر کسا - شش ساق عرش مجید یا (باقر العلوم بعد از نبی) - هفت بیس یا موسی بن جعفر - هشت بیس یا علی بن موسی الرضا - نه بیس نوح نبی الله - سی ختم کلام الله - یک سی گرفتگی ماشاء الله - دو سی بترایش ذوالفقار - نیستی جان کفّار - چاره بیچارگان خود الله - دادرس درماندگان خود مولا - یا ابوالفضل العباس دخیل - یا موسی بن جعفر - یا علی بن موسی الرضا بطلب - نه سی طوفان بلا - چهل ختم اولیاء و انبیاء - یک چل بزرگ است خدا - دو چل محمد است مُصطفاً - سه چل علیس شیر خدا - چار چل یا فاطمه زهرا - پنج چل خدیجه کبرا ام المؤمنین - شش چل ابراهیم خلیل الله - هفت چل موسی کلیم الله - هشت چل عیسی روح الله - نه چل آدم صفی الله - پنجاه ، هزار بار بر جمال خاتم انبیاء صلوات

دارد مستقیم چنان بالا می برد که بازوی خمیده اش راست شود و به همان شیوه هنگامی که بر پهلوئی راست است سنگی را که در دست چپ دارد مستقیم به بالا می برد . این گونه سنگ گرفتن را «غلطان» می گویند . گونه دیگر سنگ گرفتن آن است که ورزشکار به پشت می خوابد و پاهایش را دراز می کند و دو سنگ را با هم پی در پی روی سینه بالا و پائین می برد ، این سنگ گرفتن را (جفتی) می نامند . مرشد ، سنگ گرفتن ورزشکاران را تا (۱۱۷) یا (۱۱۴) بار می شمارد و اگر سرگرم ضرب گرفتن برای ورزشکاران درون گود باشد ، یکی از دوستان سنگ گیرنده سنگ های او را می شمارد . شماره (۱۱۷) و (۱۱۴) میان باستانی کاران مقدّس است و مرشد یا دیگران از این دو شماره بیشتر نمی شمارند . (۱۱۷) اشاره به صد و هفده تن کمر بسته مولا است و (۱۱۴) اشاره به یکصد و چهارده سوره قرآن است . سنگ شمار یا مرشد پیش از سنگ گرفتن برای شوربخشیدن به سنگ گیرنده (سرنوازی) می خواند :

هر کار که می کنی بگو بِسْمِ اللّٰهِ

تا جمله گناهان تو بخشد الله

دستت که رسد به حلقه سنگ بگو

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ

و سپس شمارش را چنین آغاز می کند :

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ .

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اول خدا - دونیست خدا - سبب ساز کل سبب یا (سید



میاندار و ورزشکاران
میل میگیرند

او (پای سَر دم) یا پشت او می ایستند. ورزشکاری که از دیگران ناآزموده تر و ناپخته تر است و به او (تازه کار) می گویند، جایش در گود پشت سر میاندار است. دیگر ورزشکاران از بزرگ تا کوچک (از نظر آموذگی) به ترتیب کنار گود دور او در میاندار می ایستند.

شنا رفتن

پیش از شنا رفتن، میاندار یکی از تخته شناها را که در غرفه ای روی هم ریخته شده است برمی دارد و به دنبال او ورزشکاران یکی پس از دیگری، تخته ای را برمی دارند و دور گود می ایستند. سپس میاندار دور گود می گردد و به هر یک از ورزشکاران میانداری کردن را تعارف می کند. آنگاه از همه رخصت می طلبد و تخته اش را در میان گود می گذارد و زانوان و پنجه پا را در کف گود قرار می دهد و دولبه تخته شنا را با دست می گیرد. گاهی مرشد یا میاندار از ورزشکاری که آوازی خوش و گیرا دارد درخواست می کند که چند بیتی به مناسبت حال و مقام به خواند و پیش از این که او خواندن را آغاز کند «میاندار» یا «مرشد» می گوید: (مزددهش به محمد صلوات) و همه صلوات می فرستند. آنگاه او شروع به خواندن می کند و گاهی در میان خواندش می گوید (به کمک سینه اش اجماعاً صلوات بفرستید) و همه صلوات می فرستند و با صلوات فرستادن ورزشکاران، آواز خوان کمی خستگی در می کند و سرانجام آواز خود را چنین به پایان می رساند:

ز آدم و حوا دگر نبی الله - شعیب و یوسف و یعقوب - پس خلیل الله - ملائکان مقرب - دگر ز جبرائیل - زحسین یوسف - جمال شحت بند دیو، علی را صلوات.

در این هنگام مرشد برای دنبال کردن شماره و رساندن آن به (۱۱۴) یا (۱۱۷) از پنجاه به پائین می شمارد بدینگونه: نه چل آدم صلی الله - هش چل عیسی روح الله - هفت چل موسی کلیم الله. تا به شماره یک برگردد. (۱۷) شماره یا (۱۴) شماره بازمانده از (۱۱۷) و (۱۱۴) را دوباره از یک به بالا می شمارد. ولی اگر مرشد از شماره شصت به پائین شمرده باشد سه شماره یا شش شماره به یک مانده که روی هم (۱۱۷) یا (۱۱۴) شماره می شود شماره را به پایان می رساند. البته این اندازه شمارش در صورتی پیش می آید که سنگ گیرنده به تواند (۱۱۷) یا (۱۱۴) بار سنگ بگیرد.

جای ایستادن ورزشکاران در گود

در گود هر یک از ورزشکاران به فراخور مقام خود درجایی می ایستند. کار کشته ترین و کار آزموده ترین و سالمندترین آنها که پیش کسوت دیگران خواهد بود «میاندار» می شود و میان گود و روبروی مرشد می ایستند. ورزشکاری که پس از او از ورزشکاران دیگر سالمندتر و آزموده تر است پای (سَر دم) می ایستد. اگر در میان ورزشکاران «سید» ی باشد و در ورزش باستانی پختگی چندان هم نداشته باشد (پای سَر دم) می ایستد و اگر شایستگی میانداری داشت در میان گود می رود و میانداری می کند. در این صورت پیشینه ترین ورزشکار روبروی



ورزشکاری درمیان گود
چرخ تیز میزند

شنای دوشلاقه : شنای دوشلاقه همان شنای (دست و پا مقابل) است با این فرق که در آن دوبار پیایی شنا می‌روند و پس از آن کمی درنگ و خستگی در می‌کنند و سپس دوبار دیگر پیایی شنا می‌روند. این روش را تا پایان ورزش نگاه می‌دارند.
شنای پیچ : در این شنا مانند شناهای دیگر دست‌های ورزشکار بر روی تخته از یک دیگر باز است و او نخست در حرکت اول سر خود را زیر بغل چپ می‌برد و تنه خود را به سوی راست می‌چرخاند و در حرکت دوم، سر خود را زیر بغل راست می‌برد و تنه را به سوی چپ می‌چرخاند و شنا را به همین روش ادامه می‌دهد.

نرمش : ورزشکاران پس از شنا رفتن بر می‌خیزند و بی آنکه تخته شنا را از کف گود بردارند برای در کردن خستگی نرم و آرام بدن خود را تکان می‌دهند و این حرکت را نرمش می‌نامند. مرشد هنگام نرمش کردن ورزشکاران آهنگی ملایم می‌گیرد و اشعار را با آهنگ مخصوص نرمش می‌خواند. روش نرمش هر میاندار یا میاندار دیگر اندکی اختلاف دارد.

میل گرفتن : ورزشکاران هر کدام یک نجفت میل از جایگاه ویژه میل‌ها که در بالای گود نزدیک آن است بر می‌دارند و نخست میاندار به هر یک از ورزشکاران تعارف می‌کند که میانداری را به پذیرند و اگر کسی نپذیرفت، همان میاندار میل‌ها را بر شانه خود می‌گذارد و دیگران از او پیروی می‌کنند و با ضرب مرشد میل گرفتن را آغاز می‌کنند. میل گرفتن سه گونه است : میل سنگین - میل چکشی یا (سرنوازی) -

یا رَبِّهِ حَقِّقْ نَادِ عَلِيًّا سَيَنْجَلِي
یا رَبِّهِ حَقِّقْ شَاهِ نَجْفِ مَرْتَضَى عَلِي
افتادگان وادی غم را بگیر دست
یا مصطفی محمد و یا مرتضی علی
و آنگاه همه صلوات می‌فرستند سپس میاندار دوپایش را پس می‌برد و از یک دیگر باز می‌گذارد و به مرشد نگاه می‌کند. ورزشکاران هم به پیروی از میاندار چنان می‌کنند مرشد زنگ را به صدا در می‌آورد و به ضرب می‌زند و با هر تگ ضربه محکمی که می‌کوبد ورزشکاران سینه خود را به سوی تخته شنا خم و نزدیک می‌کنند. گاهی در کشاکش شنا رفتن میاندار با صدایی که از خستگی بریده به گوش می‌رسد فریاد می‌زند (علی بابا) و با دست به مرشد اشاره می‌کند که آهنگ ضرب را تندتر کند تا آن‌ها شیوه شنا رفتن را عوض کنند.
ورزشکاران چهار گونه شنا می‌روند :
شنای کُرسی - شنای دست و پامقابل - شنای دوشلاقه - شنای پیچ .

شنای کُرسی : در این شنا ورزشکاران پس از این که تخته شنا را بر کف گود گذاشتند دوسر آن را می‌گیرند و دو پا را در برابر آن تا آنجا که بتوانند چنان از هم بازمی‌کنند که کف پاهایشان از کف گود بلند نشود و سپس شنا می‌روند.

شنای دست و پا مقابل : در این شنا، دودست ورزشکار بر روی تخته به فاصله بیست سانتیمتر از هم قرار دارد و پاهای او در امتداد تن کشیده و جفت است.



راست : یکی از ورزشکاران چرخ تک پر میزند
چپ : ورزشکار کباده میکشد



میل جفتی .

میل سنگین : ورزشکاران با آهنگ ضرب و آواز مرشد آرام و سنگین یک بار میل دست راست را روی شانه و پشت و پهلو و سینه راست می چرخانند و میل دیگر را پیش سینه چپ رو به بالا نگاه می دارند ، و بار دیگر میل دست چپ را روی شانه و پشت و پهلو و سینه چپ می چرخانند و میل دیگر را پیش سینه راست رو به بالا نگاه می دارند . این کار به این روش ادامه می یابد .

میل چکشی یا سرفوازی : ورزشکاران با آهنگ ضرب مرشد که تند و با شتاب است میل را بر روی شانه ها و پشت و پهلو و سینه به تندی می چرخانند .

میل جفتی : نخست دو میل را در برابر هم روی سینه نگاه می دارند سپس پی در پی با هم به پس می برند و بازمی گردانند . ورزشکاران پس از میل گرفتن برای در کردن خستگی دست میل ها را در دست می گیرند و ته آن را بر کف گود می گذارند و میل ها را تا تک پیش و پس می برند و می نشینند و بلند می شوند . این گونه نرمش و میل گرفتن را (ختم گیری) می گویند .

پازدن : میاندار در میان گود می ایستد و ورزشکاران پیرامون او گرد می آیند . نخست پای آرامی می زنند که به آن پای (نرم) می گویند و آن چنین است که ورزشکار پنجه یک پا را اندکی از زمین بلند می کند و بر روی پنجه پای دیگر ، خود را تکان می دهد و به آرامی پیش و پس می رود .

ورزشکاران در زورخانه چهار جور پا می زنند :

۱ - پای اول (پای چپ و راست) ۲ - پای جنگلی

۳ - پای تبریزی اول و دوم و پای سوم ۴ - پای آخر .

۱ - پای اول : ورزشکار روی پنجه پا می ایستد و پایها را

پی در پی به چپ و راست می گذارد . بدین گونه که یک بار پای راست را در کناره بیرونی پای چپ می گذارد و در پی آن پای چپ را در کناره بیرونی پای راست می گذارد و این کار را تند و پی در پی ادامه می دهد و در همین حال تن خود را نرم و آرام می جناند .

۲ - پای جنگلی : ورزشکار روی پنجه های پا می ایستد و با آواز و صدای ضرب مرشد یک بار سنگینی بدن خود را روی پنجه پای چپ می اندازد و پای راست را به پیش پرتاب می کند و بار دیگر روی پنجه پای راست می ایستد و پای چپ را به پیش پرتاب می کند . این کار تند و پی در پی انجام می گیرد گاهی ورزشکار ، میان پای جنگلی زدن (رخصت) می طلبد و میان گود می آید و می چرخد . در این هنگام ورزشکاران دیگر در کنار گود می ایستند و او را نگاه می کنند .

۳ - پای تبریزی . الف پای اول : ورزشکار هماهنگ با ضرب مرشد ، هر بار بر یکی از دو پای خود تکیه و پای دیگر را به پیش پرتاب می کند . در این حرکات دست ها نیز می جنبند .
ب - پای دوم : پس از پای اول ، میاندار از میان گود با دست به مرشد اشاره می کند و مرشد بی درنگ آهنگ ضرب را



نمایشهای ورزشی در میدان ارک
دربابر ناصرالدین شاه

چرخ تک پیر : ورزشکار پس از یک بار به دور خود چرخیدن ، یک بار هم به هوا می جهد و در هوا چرخ می زند . گاهی هم چرخنده دودست راست را روی هم بر سینه می گذارد و چرخ می زند . معمولاً « ورزشکار تک پرها » را در هوا در گوشه های گود انجام می دهد .

سه تک پیر : ورزشکار سه بار به دور خود می چرخد آنگاه یک تک پیر در هوا می زند . مرشد برای هر یک از چرخها آهنگی ویژه بر ضرب می گیرد .

کباده کشیدن : کباده را همه ورزشکاران نمی کشند و کسانی که بخواهند بکشند پس از چرخ زدن دوتا دوتا یا تک تک از مرشد یا پیش کسوت « رخصت » می گیرند و هر کدام کباده ای برمی دارند و باد دودست در بالای سرنگه می دارند . کباده کشیدن بدین گونه است که ورزشکار کمان کباده را بادست راست و زنجیر آن را بادست چپ می گیرد (و برخی هم از ورزشکاران برعکس) و بالای سر در این حالت دوبازوی او کمی تابیده است نگاه می دارد . و با ضرب و آواز مرشد ، یک بار دست راست را در امتداد شانه نگاه می دارد و دست چپ را بر روی سر خم می کند و می خواباند و بار دیگر دست چپ را در امتداد شانه نگاه می دارد ، دست چپ را بر روی سر خم می کند و می خواباند و بدین گونه ورزشکار کباده کشیدن را ادامه می دهد . او باید به روی پنجه های دویا به ایستد و با آهسته و ترم حرکت دادن کباده پا به پا بشود و پیش و پس برود .

کشتی

در گذشته پس از پایان یافتن ورزش ، کشتی گیران و پهلوانان میان گود می رفتند و دو به دو باهم کشتی می گرفتند . دو کشتی گیر نخست (فرو می کوبیدند) آنگاه مرشد لنگی به

۱- فرو کوبیدن : سر شاخ شدن .

تند می کند و میاندار به شرح زیر (دویا) می زند ، یک بار پای راست و بار دیگر پای چپ را به پیش پرتاب می کند و آنگاه پایها را یکی یکی کمی از زمین برمی دارد و می گذارد و در این حال تمام بدن خود را نیز به نرمی تکان می دهد .

ج - پای سوم : پس از پای دوم میاندار باز بادست به مرشد اشاره می کند و مرشد آهنگ ضرب را عوض می کند . در این هنگام میاندار « سه پا » می زند و دیگران آواز پیروی می کنند ، « سه پا زدن » مانند « دویا زدن » است باین فرق که ورزشکار سه پا را پشت سر هم یکی پس از دیگری پرتاب می کند و آنگاه کمی درنگ می کند و دوباره به همین روش پا می زند .

۴ - پای آخر : ورزشکار روی پنجه های دویا می ایستد و با آواز مرشد تند و پشت سر هم پاها را بلند می کند و یکی پس از دیگری به عقب می برد و باز می گرداند گویی دوندۀ ای است که در جای خود ایستاده است و پیش نمی رود .

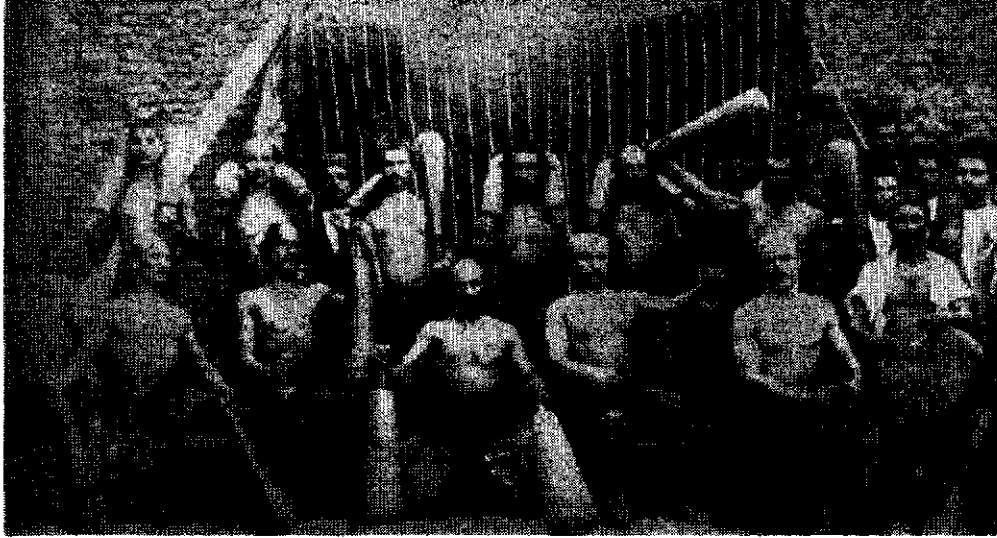
چرخ زدن

چرخ زدن پنج گونه است :

۱- چرخ جنگلی ۲- چرخ تیز ۳- چرخ سبک و چمنی ۴- چرخ تک پیر ۵- چرخ سه تک پیر .

چرخ جنگلی : ورزشکار در میان گود می آید و دستها را در امتداد شانه نگاه می دارد و به نرمی خود را تکان می دهد و آرام و هماهنگ با صدای ضرب مرشد ، دور گود می چرخد .
چرخ تیز : ورزشکار در میان گود یا دور گود بسیار تند به دور خود می چرخد . گاهی سرعت چرخ آنقدر زیاد می شود که هیكل چرخنده را نمی توان تشخیص داد .

چرخ سبک و چمنی : ورزشکار در چرخ سبک و چمنی نه تند و نه آرام بلکه سنگین و زیبا به دور خود می چرخد و با چرخ دور گود را هم می پیماید .



چندتن از باستانی کاران و پهلوانان
 بنام ایران :
 از راست به چپ نشسته : حاجی
 خورده فروش ، میرزا کوچک
 برادر سید محمد بهبهانی ، سید
 محمدعلی ، نایب غلامرضا قزوینی
 و علی حسین مشهدی اصفهانی
 ایستاده : میرزا باقر دراندرونی
 استاد همه ورزشکاران ، مرشد
 ابوالقاسم شبرنگ

آخرالزمان را از بلاد اسلام دور بگردان . خداوندا بانیان
 ورزش را که مرده اند و رفته اند رحمت بفرما . دردنیا و آخرت
 زبان ما را به ذکر لا اله الا الله گویا بفرما . پروردگارا تورا
 قسم می‌دهم به حَقِّ مقربان درگاهت دردنیا ما را از زیارت
 ائمه اطهار و در آخرت از شفاعت اباعبدالله بی بهره منما . سپس
 میاندار می‌گوید :

بر آن کسانی رحمت باد که خداوند رحمتشان کرده . در
 دنیا و آخرت ما را روسفید و نام نیک بگردان . یک صلوات ختم
 کنید . حاضران صلوات می‌فرستند و دعا پایان می‌پذیرد .

گل ریزان

یکی از دیدنی‌ترین جشن‌ها که در زورخانه برپا می‌شود
 (گل‌ریزان) است . این جشن بیشتر در شب‌های ماه رمضان
 برای بزرگداشت پهلوانان بنام و کهن برپا می‌شود و در آن
 پهلوانان و ورزشکاران قدیمی و سابقه و بزرگان و سرشناسان
 محل دعوت می‌شود و هر یک از آنان دسته‌گلی با خود می‌آورند
 و در دیوار زورخانه نیز با گل پوشیده می‌شود . در جاهای
 خاص و روی میز شیرینی و میوه چیده می‌شود . پس از یک
 دور ورزش و بازی‌های ورزشی و چند کشتی میان پهلوانان
 بنام ، یکی از پیش کسوت‌ترین ورزشکاران درباره مقام پهلوانی
 که (گل‌ریزان) برای او برپا شده است سخن می‌راند . اکنون
 «گل‌ریزان» بیشتر برای بزرگداشت ، و پاس پهلوان یا ورزشکار
 آزموده و قدیمی برپا می‌شود و هم‌چنین برای کمک به خانواده
 ورزشکارانی که درآمد کافی برای گذراندن زندگی خود ندارند
 یا گرفتاری‌هایی زندگی آنان را آشفته کرده است . برای
 «گل‌ریزان» دعوت‌نامه‌هایی با عنوان «همت عالی» و به
 ارزش‌های گوناگون چاپ می‌کنند و پولی را که از این راه گرد
 می‌آید به ورزشکار یا خانواده او می‌دهند .

پهلوانان به بنام

در زیر لوحه‌ای که نام سرشناس‌ترین پهلوانان ایران از
 سده هفتم هجری تا کنون بر آن کنده و بر دیوار خاوری زورخانه
 بانگ ملی ایران کار گذاشته شده است آورده می‌شود :

میان هر دو کشتی گیر پرتاب می‌کرد تا دست نگه دارند که شعر
 (گل‌کشتی) خوانده شود . کشتی‌گیران در کنار هم به پهلوان ،
 رو به قبله خم می‌شدند و یک دست را برگردن یکدیگر و دست
 دیگر را روی زانو می‌گذاشتند و مرشد شعر (گل‌کشتی) را
 می‌خواند یا یکی از ورزشکاران که آواز خوشی داشت در لبه
 دیوار گود می‌نشست و از حاضران (رخصت) می‌طلبید و گل کشتی
 را می‌خواند :

در معرکه‌ها درنگ می‌باید کرد

خون بر جگر نهنگ می‌باید کرد

پوشند بلان زره به پیکار اینجاست

جایی که برهنه جنگ می‌باید کرد

دو کشتی‌گیر پس از اینکه مرشد یا خواننده می‌گوید :

خدا را سجد ، پیران را عزت ، جوانان را قدرت ،
 رَبِّ الْمَشْرِقَيْنِ وَ رَبِّ الْمَغْرِبَيْنِ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا
 تَكْفُرُونَ ، کف‌گود را با دست می‌بوسیدند و کشتی را آغاز
 می‌کردند .

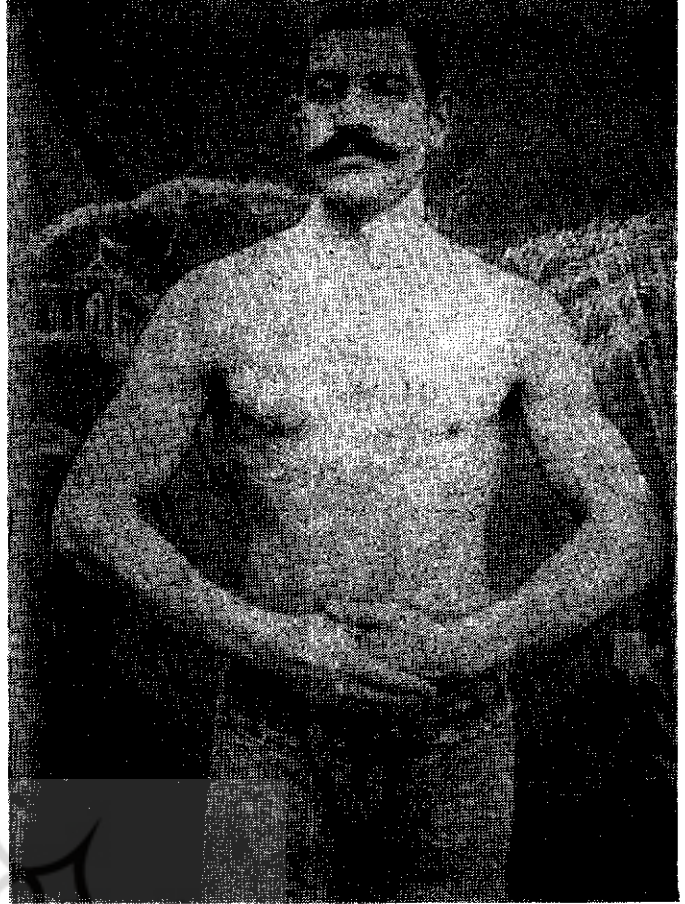
دعا کردن

پس از پایان ورزش ، مرشد می‌گوید (اول و آخر مردان
 عالم بخیر) و به زنگ می‌زند و تنبک را کنار می‌گذارد و می‌نشیند .
 در این هنگام میاندار و ورزشکاران دیگر که هر یک لنگی
 بردوش انداخته‌اند به کنار گود می‌آیند و به لبه آن تکیه می‌دهند
 و میاندار دیگران را احترام می‌گذارد و تعارف می‌کند . اگر
 کسی نپذیرفت خود او به دعا کردن می‌پردازد و ورزشکاران
 و تماشاچیان هم با هم پس از هر یک از دعا‌های او (آمین)
 می‌گویند . دعا چنین است :

دست و پنجه مرشد درد نکند . خداوند نسل سادات را
 زیاد کند و دشمن و بدخواه سادات را از صفحه زمین براندازد .
 پروردگارا به حَقِّ عزت و جلالت قَسَمَت می‌دهیم که تیغ
 شاه اسلام پناه ما را «بِئْرَا» (بِئْران) بگردان ، سایه بلند پایه‌اش
 را از سر آب و خاک ایران و فرداً فرد ایرانیان کم و کوتاه نفرما .
 پروردگارا شرّ شیطان و بلاهای ناگهانی ، نفس امّاره



پهلوان محمد یزدی کوچک معروف به «عبدال»



حاج سیدحسن شجاعت «رتراز»

- ۲۰- پهلوان میرزاباقر دراندرونی سده سیزدهم به بعد .
- ۲۱- پهلوان علی میرزای همدانی سده سیزدهم به بعد .
- ۲۲- پهلوان مهدی خان سیف الممالک سده سیزدهم به بعد .
- ۲۳- پهلوان صادق قمی سده سیزدهم به بعد .
- ۲۴- پهلوان سیدحسن شجاعت (رتراز) سده سیزدهم به بعد .
- ۲۵- پهلوان حاج محمدصادق بلورفروش سده سیزدهم به بعد .
- ۲۶- پهلوان سیدتقی کمال قمی سده سیزدهم به بعد (این پهلوان زنده است و در شهر قم زندگی می کند).
در پایان از آقایان زیر که در کار تهیه این گفتار نگارنده را راهنمایی نموده اند سپاسگزاری می نماید :
- آقای علی بلو کباشی دوست عزیز و ارجمندم - آقای باقر مهدیه میاندار زورخانه بانک ملی - آقای علی کیانتاش گرداننده زورخانه طلاچی - آقای حسین رضی زاده مدیر باشگاه پولاد - آقای ملک - آقای منوچهر کلانتری دوست عزیزم - آقای کاظم جباری مرشد زورخانه بانک ملی و گرداننده زورخانه هنر - آقای محمد مختاری مرشد زورخانه طلاچی .
- طرح ها از : آقای عارف اسفندیاری .
- عکس ها از : آقایان غلامرضا ملک عراقی و مهدی دهنه ای و کاشانی .

- ۱- پهلوان فیله همدانی سده هفتم هجری .
- ۲- پهلوان محمود بن ولی الدین خوارزمی (پوریای ولی) سده هشتم .
- ۳- پهلوان محمد ابوسعید سده نهم .
- ۴- پهلوان نداقی عراقی اصفهانی سده دهم .
- ۵- پهلوان بیک قمری سده دهم .
- ۶- پهلوان میزاییک کاشی سده یازدهم .
- ۷- پهلوان کبیر اصفهانی سده دوازدهم .
- ۸- پهلوان لیدره دوز سده سیزدهم .
- ۹- پهلوان عسگر یزدی سده سیزدهم به بعد .
- ۱۰- پهلوان محمد مازار سده سیزدهم به بعد .
- ۱۱- پهلوان ابراهیم یزدی (یزدی بزرگ) سده سیزدهم به بعد .
- ۱۲- پهلوان شعبان سیاه سده سیزدهم به بعد .
- ۱۳- پهلوان حاج حسن بدآفت سده سیزدهم به بعد .
- ۱۴- پهلوان حاج نایب رضاقلی سده سیزدهم به بعد .
- ۱۵- پهلوان حسین گلزار کرمانشاهی سده سیزدهم به بعد .
- ۱۶- پهلوان اکبر خراسانی سده سیزدهم به بعد .
- ۱۷- پهلوان یزدی کوچک (عبدال) سده سیزدهم به بعد .
- ۱۸- پهلوان سیدهاشم خاتم زاده سده سیزدهم به بعد .
- ۱۹- پهلوان اصغر نجار سده سیزدهم به بعد .