

الرياضة البدنية

عند قدماء المصريين

للركتور حسن كمال

أخذ شأن الرياضة البدنية ينمو ويعلم في مختلف بلدان العالم حتى صار لها مكانة كبيرة في جميع النفوس . والمعروف ان هذه الرياضة ظهرت وترعرعت في ارض قدماء المصريين الذين سلموها وديعة الى اهلالي اليونان . وهناك ظهرت قائمتها وبدأت خطرها ببلدة اولمبيا . ثم انتقلت الى الرومان حوالي عام ١٨٦ ق. م . ثم عثت اورياو ميركا وسائر انحاء العالم بعد ان نسي القوم منشأها وأصحابها الاسليين . شأنها في ذلك شأن كل عمل جليل اهمه أهله وذووه . فيأتي الغير وينسبه الى نفسه إذعاه وبهتاناً . ولا عبرة الآن بالقول والمجادلة بل بالرجوع الى المراجع الأثرية التي لا تزال حافظة لنا اعمال أجدادنا وتعاليمهم . تلك الاعمال التي نحمد المولى جلّ وعلا على انها نقتت عن الصخر فلم يتمكن الدهر من طمسها ولا انير من سرقها . بل بقيت ولا تزال قائمة برهانة ساطعة على ما قدمه للتدعيم للحديث من درر وآلآء

الرومبة الصحية

ان الباحث في هذا الموضوع يتحتم عليه فحصه من الوجهتين الطبية والتاريخية معاً . لأن الرياضة البدنية لها مكانتها الصحية خصوصاً عند ذوي المهن القليلة او العديمة الحركة . لكن هذا لا يعني ان الرياضة في العسر ومن الشباب لا تقل فائدة عنها عند البالغين . فالتجارب الحديثة اثبتت ان الرياضة البدنية اذا بدىء بها في سن التلمذة وثابر عليها الشخص بعد ذلك في الحدود الصحية فانها تساعد جسمه على النمو وتقوي مناعته ضد الامراض . فيجد الهدء في الكد والعمل والتعب في قدح الدهن وبذل المجهود

الرياضة البدنية تحدث انقباض العضلات وانبساطها . وهذه الحركة تتملك بعض الانسجة وتتطلب ايجاد أنسجة جديدة بدلاً منها . وكلما استعمل العضل ضعف حجمه . ويدهي ان العضلة اذا انقبضت ضغطت على الشرايين والاوردة الدموية واليسفاوية . واذا انبسطت سببت ارتخاءها . فترداد بذلك سرعة الدورتين الدموية واليسفاوية . او بمباراة اخرى ترداد سرعة حمل الغازات والمواد المحللة الناجمة من المجهود الى الرئتين والقلب والكليتين فتنبهها للقيام بنصيب أكبر للعمل كي يتخاض الجسم منها . وبذلك تحدث الرياضة البدنية اصلاحاً تاماً

ثم اننا اذا نظرنا الى تأثير الرياضة البدنية في الحجاب الحاجز وعضلات البطن نجد انها تزيد الكبد والمعدة والامعاء وذلك بالتدليك وبالضغط فيسهل انقراز الصفراء من الكبد والكيس الصفراوي. وينعدم تلبك المعدة والامعاء فلا يصاب الشخص بعسر الهضم ولا الامساك المزمن مثلاً وقدّر بعضهم ان الانسان الذي يزن حوالي ١٥٤ رطلاً يقوم بمجهود يعادل رفع ما وزنه طن الى قمة جبل متوسط الارتفاع. واقل من عشر هذا المجهود تصرفه الاحشاء الداخلية كالقلب وعضلات التنفس والمعدة والامعاء لتقيام بوظائفها الطبيعية. وعشر آخر يصرفه الجسم في القيام بأعماله المعاشية. والثمانية الاغبار الباقية تصرف في حفظ حرارة الجسم عند الحد الطبيعي. هذه باختصار نسبة تصرف المجهود في العامل. أما الكتاب وارباب الحرف الفنية والسراة فلا يقومون بمجهود مماثل لمجهود العامل. وعليه فيجب ان يعمدوا الى الرياضة البدنية بشكل من الاشكال حتى يتمكنوا اجسامهم من القيام بمجهود يعادل مجهود العامل الاعتيادي

والاحجام عن اتيقار بالرياضة البدنية يحدث تأثيراً سيئاً في الجسم. ففي الاطفال والشبان تمتنع العضلات والمغزاق عن عملها الطبيعي. ثم انهم قد يبلغون احياناً الطول الاعتيادي لكنهم يكونون عادة نحافاً ضعافاً. ثم ان عضلات الظهر تنعب بسرعة فينقبوس العمود الفقري. ولما كانت الاعمال المعاشية تجعل أحد جانبي الجسم تنعب قبل الآخر فان أحد الكتفين ينحط في مستواه عن الآخر مخدناً تقوساً بالعمود الفقري الى أحد الجانبين. وعدم تمدد الصدر ينجم من عدم النشاط في التنفس. وهذه الحالة تنهي صاحبا للامابة بالدرن الرئوي. وعدم استعمال عضلات خاصة بالجسم كما يشاهد مثلاً في الشلل يحدث تحللاً دهنيّاً في العضلات وتيبساً بالمفاصل المتصلة بها واذا تقدم الانسان في السن وحيا الى الشيخوخة وكان ممتسكاً عن الرياضة البدنية اعتراه الضعف وقر الدم وعسر الهضم والامساك. والاشخاص الذين لا يروضون اجسامهم يصابون في متروبط أعمارهم بالبدانة والتحلال عضلة القلب وجدران الاوعية الدموية ورخاوة العضلات

الوجهة التاريخية

والآن وقد ألمعنا الى مكانة الرياضة البدنية من الوجهة الطبية يهدر بنا ان نبحث في تاريخها القديم ابتداء من العهد اليوناني لمكانة هذا العهد من وجهة خاصة لان الغربيين ينظرون اليه كبدأ عهد الالعب الرياضية لذلك تجدهم ينسبون الى اليونان غير ابتكار الرياضة البدنية وتفصيها. وسرى ان جميع هذه الآراء خطأ. لان الدعاية الكبيرة التي قام بها اهالي اولمبيا باليونان طمست فضل المصريين الذين كانوا قد انمخطوا وقتئذ ودخلوا في دور الحول والاستعداد

وعبارة الرياضة البدنية « يقابلها بالانكليزية « Athletic Sports وهي مشتقة من كلمة Athlete التي تعني الشخص الذي يلبارى في الالعب الرياضية قصد الحصول على جائزة الشرف. وقد اطلقت

أولاً على كل شخص يشترك في سبارة موسيقية أو رياضية أو خلافها ثم حصرت بعد ذلك في هواة الرياضة البدنية فقط . وانحصرت الرياضة البدنية أولاً في بلاد اليونان عن أقاليم الطبقة الراقية والمراكز السامية الذين كانوا يتبارون لا لتقصد الحصول على جوائز مادية . لكنها بعد ذلك عممت ثم انحصرت في الطبقة الراضية

وكان الفلاسفة والاطباء الاقدمون من يونانيين ورومانيين يهتمون بهذه الالعب ويعتبرونها ضارة بالدهن والجسم كما يستدل على ذلك من كتابه Eoripides لمقالاته في Actolyca . وعني اليونانيون وقشدر عناية عظيمة بغذاء الرياضيين حتى كانوا يقصدونهُ على الجبن والتبن المجفف وخبز القمح . وتناخص الالعب القوم حينذاك في التمرينات الرياضية المعتادة ورفع الاثقال ونحو الاقواس الحديدية والعدو والقفز والمصارعة والملاكمة . وكان القوم يقومون بذلك وهم عراة ويدهنون اجسامهم بالزيت . قال ليفي (جزء ٣٩ - ٢٢) ان الالعب الرياضية اليونانية ادخلت الى روما بواسطة فولفياس توبليير Falvius Nobilier وذلك عام ١٨٦ ق . م . وكانت هذه المهن تعتبر ارقى من مهنة التمثيل لكنها كانت معتبرة مشينة لتمام الروماني . والالعب الرياضية اليونانية والرومانية كانت مزوجة بروح دينية في اوائل امرها . ويرى الأثريون ان هذه الالعب كان لها نصيب وافر في تخمين الاجسام والاذهان ببلاد اليونان كما يستدل على ذلك من كتاباتهم وطوائفهم . واستمرت الالعب الاولمبية مرعبة في اليونان الى اوائل تاريخهم القديم . واوليبييا هو اسم لبقعة في سهل باليونان يقال له ليس Ethis . والالعب الرياضية فيها ابتدأت عام ٧٧٦ ق . م .

عشر قرماز المصريين

نعود الآن الى قدماء المصريين فنقول ان عناية اليونان والرومان بالالعب الرياضية لم تظهر نجاة بل كانت نتيجة تلقيهم بواسطة المصريين الذين كانوا شديدي العناية بها منذ اقدم العصور قصد المحافظة على صحتهم وتخمين اجسامهم . فالباحث في آثار عهد الالهام واواسط التاريخ المصري واواخره يجد ان المصريين اتقنوا منذ اقدم العصور المصارعة والمبارزة بالعصي والحركات الجسمانية الرياضية والالعب الكرة وانواع الصيد والقنص ومبارزة الثيران وغير ذلك . وانهم كانوا يجردون في ذلك لذة وسروراً حتى تقشروها على جدران مقابرهم محافظة عليها للدار الآخرة كما تقشروا الدهورات والصلوات الدينية بالقرب منها جنباً الى جنب . والباحث في هذا الموضوع من الوجهة المصرية يجد فيه سروراً كبيراً لانه يبدله بطريق غير مباشر على كثير من احوال اليلاد المعاشية في تلك العصور المتغلطة في التقدم ويظهر له الغامض من جغرافية الاراضي وقتشدر وطادات اهلها وما بلغت معارفهم وقنوتهم خاصاً بالصيد والالعب الرياضية

ولما كانت مصر تروى بالحياض وكانت ايضاً تخوي الكثير من البرك والمستنقعات الكثيرة الطيور

والاسماك على اختلاف انواعها كما كانت الصحارى تفيض بالحيوانات المفترسة المختلفة فانما نجد ان المصريين كثيراً كانوا يهتمون بالصيد والقنص في اقباطي والمستنقعات ويصطحبون معهم أسرمهم كي يشتركوا في ذلك السرور وتلك المتاعرات . وسنبدأ بحث في الصيد والقنص ثم الألعاب الرياضية التي كانوا يقومون بها داخل منازلهم ثم خارجها

الصبر في البرك

وان تعجب بشيء فاعجب بطباع الانسان الذي كلما زادت حضارته وارتقت مدنيته وكلما زاد في رفاهية حياته ونعيم مسكنه زاد حنينة الى الطرق المعاشية التي ترى فيها اجداه بالرغم مما تتطلبه من شئ وتقتضيه من نصب . وفي كثير من الاحوال يعدد الانسان وقت سروره وفرجه الى التسلية بالألعاب تلك الازمة القديمة وملاهيها . وليس بين بلدان العالم ما يظهر قيمة هذا الرأي بجلاء اكثر من القطر المصري . فمن اقدم العصور التاريخية نجد السيد المصري مرسوماً على الآثار يصطاد السمك بالحربة ذات الرمحين والطيور بالعصاة الملتوية . هذا بالرغم من ان صيادي تلك العصور كانوا يستعملون في صيدهم شبك الاسماك ومصائد الطيور . ومعلوماتنا عن مصر القديمة تبدأ من عصر قد وصلت فيه الى درجة كبيرة من المدنية والحضارة . فالغابات الكثيفة الممتدة بالمستنقعات التي اكتشفت بها الرادى قبل ذلك صارت في تلك العصور أثراً بعد عين . واسبحت ترى الحقول الزراعية المنظمة . لكن في كثير من الجهات تتخلف البرك والمستنقعات بعد زوال الفيضان النيل وهناك ينمو شجر البردي بغزارة ويكثر حصان البحر والتمساح والطيور المائية العديدة . وهذه البقاع كانت دائماً مجال جوار وانسباط لأن جناطها الطبيعي جذب قلوب المصريين غصاروا يذهبون اليها كثيراً للصيد والقنص ولم يقتصر الامر على ذلك بل وضع الشعراء والكتّاب في جمالها وروعتها القصائد الرثائية والنثر الفياض

في المستنقعات وبين سيقان البردي الجميلة كان السيد المصري يتروى في قارب صغير قاطعاً أزهار اللوطس صاعقاً الطيور العديدة بالعصاة الصغيرة الملتوية وقادلاً بالرمح الطويل حصان البحر او صمك النيل . هكذا كان يحلم السيد المصري في تفضية اوقات سروره

ففي مقبرة رقم ٣ بيني حسن التي يرجع تاريخها الى الاسرة الثانية عشرة (٢٠٠٠ - ١٧٩٠ ق.م) من حكم الملك امراتسن الثاني تشاهد رسوم واضحة واشكالها الآدمية لا تزال محافظة على لونها - وكذلك صور الطيور والحيوانات . ولا نجد الباحث تعباً في معرفة انواع السمك والحيوانات الواردة بالصورة لدقة الرسام ومهارة الحفار . ويشاهد تحت الافير بيان بأسماء والقاب صاحب المقبرة (خنوم حوتب) رئيس اقليم الوعل ورئيس الامراء . وهذا مكتوب في الجهة اليسرى للصورة . وفي اسفل ذلك يشاهد الامير المذكور يصطاد الطير وهو في قارب صغير معحبوباً

زوجته وابنه وسيدة أخرى من عائلته وتابع له . ويشاهد (خنوم حوتب) هذا قبضاً بيده ليني على العصاة الملتوية وبينه اليسرى على ثلاثة طيور . وفي المياه أسفل القارب تشاهد عدة أسماك وحمقان بحر وتمساح . وتحت ذلك تشاهد جماعة من الصيادين يصطادون السمك وحمقان بحر بالشباك تحت ملاحظة رئيس الصيادين (متوحوتب) .

أما انقسم الايمن للصورة فيحوي نقوشاً اسفل الافريز هذا تعريبها « الامير الجليل الكثير الامماك الغني في الطيور المحب لمعبودة الصيد » . وتحت ذلك يشاهد منظر يمثل (خنوم حوتب) يصطاد سمكاً وهو في قارب صغير مصحوباً بابنه البكر وخدام وقابضاً بيديه على حربة ذات رمحين اصطادهما بمكثتين معاً . واسفل ذلك تشاهد امماك وحمقان البحر وتمساح . اسفل ذلك تشاهد جماعة من الناس في قوارب على سطح المياه . واليك ترجمة النقوش فوق (خنوم حوتب) « التزه في مستنقعات البردي وبرك الطيور البرية والبحيرات والانهر بواسطة (خنوم حوتب) كبير المتفرجين في القوارب المستنقعات البردي وبرك الطيور البرية يصطاد الطيور والاسماك . وهو يجلس مختمشاً ويطلق الشبكة الطابقة ويصطاد بالحربة ذات الرمحين ثلاثين سمكاً . ما احلى يوم صيد فرس البحر بواسطة (خنوم حوتب) » . والرجل الصغير امامه هو الخادم (خنوم حوتب) معه . والذي خلفه هو ابنه الكبير (نخت) كما يستدل عليه من النقوش اعلا كلهم

هذه الصورة تظهر للقارىء الصيد والتنافس في المستنقعات والانهر وهي من ألذ انواع الرياضة التي كان يهتم بها القوم وقتئذ . والذي شاهد الفلم السينمائي المعروف باسم (اسكيمو) يكون قد حظى برؤية طريقة استعمال الرماح في صيد الاسماك بأجلى مظاهرها وايضاً صيد الطيور بالرماح على النمط المتبع عند الاسكيمو سكان منطقة القطب الشمالي والتي تقرب جداً من الطريقة المرسومة بالصورة سالفة الذكر أما الصيد في الصحارى فيرى بوضوح في الصورة المأخوذة من مقبرة (التفوكر) بالأقصر (أمرة ١١) وهي مكوّنة من خمسة صفوف وتمثل الحيوانات الوحشية محاطة بالشياك والسهام منصوبة اليها من الخارج بواسطة صيادين وبعض الحيوانات الجبال يضمن صغارهم من شدة الروع . ويمكن الباحث معرفة انواع هذه الحيوانات كالطياء والوعول والتيتل والثيران الوحشية . ويشاهد استعمال الكلاب السلوقية في هذا الصيد (شكل ١)

الالعاب المنزلية

أما الالعاب المنزلية فعلى عدة انواع أهمها لعب الكرة . وهذه تلعب ايضاً خارج المنازل ويشترك فيها الأطفال والنساء والرجال ، لكنها ترسم عادة خاصة بالنساء وتلعب الكرة على عدة طرق كما يشاهد في الرسم المأخوذ من مقابر بني حسن (أمرة ١٢) ، الطريقة الاولى وهي العليا تناقص في صيدتين راكبتين فوق ظهرهما صيدتين أخريين يتبادلان ثلاث كرات بسرعة

بالتوالي . والتي تختص في انتقال إحدى هذه الكرات تركع لتمطيتها الأخرى وهكذا ، وهناك طريقة ثانية وهي المسلة في أول رسم على اليدين من أسفل وفيه سيدة تقذف بكرة إلى أعلا على عدة دفعات مع الاتيان ببعض الحركات إلى الأمام أو الخلف . والطريقة الثالثة وهي المسلة في الطريقة الثانية من اليدين في أسفل السرية وتتلخص في تقاطع الذراعين وتبادل قذف ثلاثة كرات بالتناوب بسرعة . وهذا الوضع صعب طرأى للغاية . الطريقة الرابعة وتتلخص في قذف ثلاث كرات بالتناوب والذراعان ممدودتان إلى الأمام . ويشاهد هذا في رسم السيدة الثالثة السفلى من اليدين . ويشترط في هذه الطريقة أن يكون في كل يد كرة والكرة الثالثة في الهواء . الطريقة الخامسة وهي المرسومة في الرسم الأول من اليسار في النصف الثاني وتتلخص في قذف ثلاث كرات بالتناوب إلى أعلا والذراعان ممدودتان إلى الأمام واليدين متقابلتان بشرط أن يكون كرتان في الهواء وكرة في اليدين وهذه حركة ليست باليسيرة . والطريقة الأولى أخذها اليونان ولعبها ضمن ألعابهم وأطلقوا على السيدة الزاكمة « الحزاة الخاضعة لأوامر الفائز » وأخذ اليونان أيضاً عن المصريين لعبة قذف الكرة إلى أعلى مسافة يمكنه ولتقاطها في حركة قفز قبل أن تنزل إلى الأرض وقد ذكرها (هوميروس) وقال أنها لعبت في اليونان بواسطة هالوس Halios ولاوداموس Laodamus

وبلاحظ أن السيدة التي تجلس على ظهر الأخرى في الطريقة الأولى تكون رجلها مرحلتين إلى جانب واحد ، وأن الرداء وقتئذ يتكون من قيعم بدون كم . ولا يبعد أن يكن قد خلعت جلابهن الخارجي خصيصاً لتقيام بهذه اللعبة

والكرة وقتئذ كانت تصنع من الجلد المخلط رأسياً قطعاً إلى قطب كلكرات الحديدية . وكان حشوها الدقيق أو اللين . ويقرب قطر الواحدة منها من عشرة سنتيمترات . وهناك كرات أصغر حجماً من هذه اجزاؤها متباينة الألوان كما هي الحال عندنا في بعض الأحيان

﴿ لعبة الكرات ﴾ : تتلخص في وضع كرة تحت كربة من أربعة كويات . ويأمن أحد اللاعبين زميله على أية كربة تحتوي الكرة . كما يشاهد ذلك في الرسم الذي أورده (روزليني) ﴿ لعبة « الجديد » ﴾ هي لعبة قديمة تتلخص في تحبسة حصاة أو ما شابهها في إحدى اليدين وتحمين أحد اللاعبين على اليد الحاوية للحصاة . أما لعبة « الضامة » فكانت معروفة ومنشرة لكن طريقة لعبها وقتئذ لم يتأكد منها بالضبط

ومن الألعاب التي كان القوم يقومون بها داخل منازلهم وخارجها هي أن يجلس شخصان على الأرض ملتصقي الظهرين وأن يمد كل منهما إحدى ذراعيه إلى الأمام ويؤخر الآخر للخلف . يبدأ في القيام من الأرض بدون لمسها بأحدى اليدين والفائز في هذا التمرين هو طبعاً الأول في إتمام هذه الحركة . وتعمل الحركة أيضاً مما كسبه بأن يقف الرجلان ملتصقي الظهرين حافظين ذراعيهما

في الوضع نفسه ثم يجهدان فيمن يسبق زميله في الجلوس على الأرض . وقد وردت هذه اللعبة منقوشة على مقابر بني حسن (اميرة ١٢)

ومن اجل العاهل التي يشترك فيها الجنسان وتحتضن فيها الرشاقة والنشاط والسرور هي لعبة الالتفاف وتتلخص في ان يقف شاذان احدهما الى جنب الآخر وبعدان احدى القراعين الى الامام والاخرى الى الوراء . بعد ذلك تأتي فادتان رشيقتا القوام قصيرتا الملبس فتضعان ايديهما في ايدي الشاذين ويلقيا بحسبهما الى الوراء بشكل رشيق مستقيم بشرط تقابل ارجلها بعضهما ببعض . وبالطريقة الاخيرة يمنعان اتسهما من الانزلاق . فاذا ما تم هذا التوازن بدت حركة الالتفاف الدائري اولاً تدريجياً ثم تزداد بسرعة حتى تبلغ لمح البصر . وغني عن البيان ان هذه الحركة تتطلب مهارة من الجنسين لكنها في الرجلين اكثر منها في السيدتين . فالرجلان يحافظان على التوازن بأيديهما ويواقبان حركة الالتفاف فيبدلان ارجلها بتناوب لا يتعارض مع سيقان السيدتين . وضفائر الشعر في هذه اللعبة تعطي اثناء الوقوف شكلاً بديعاً اذ كلما زاد الالتفاف سرمة ازداد تطاير الشعر عن الرأسين .

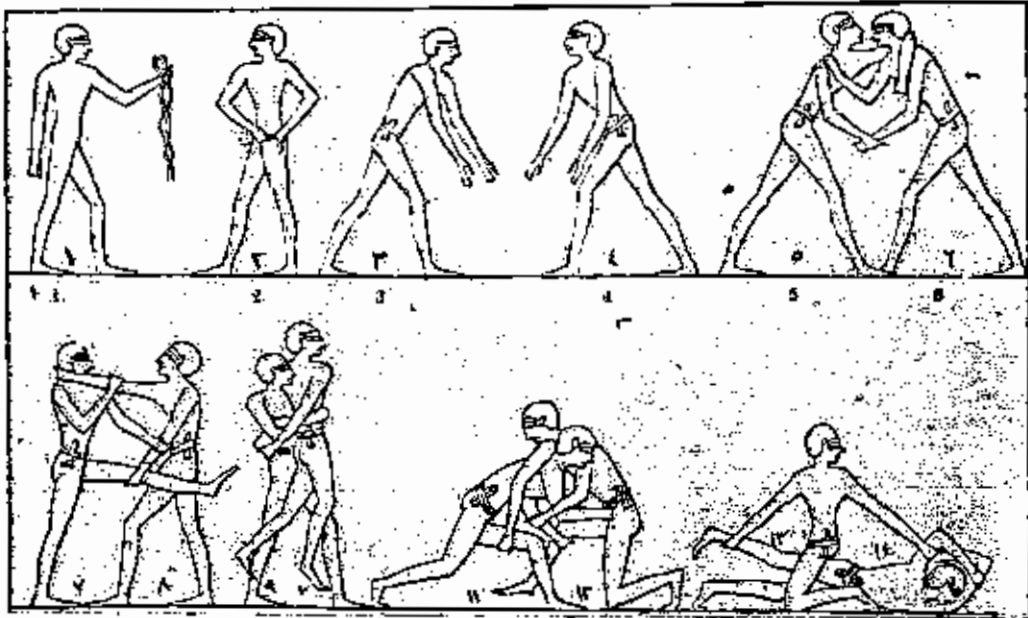
واساس هذه اللعبة الاستمرار في بقعة واحدة مستديرة مركزها نقطة تقابل رجلي السيدتين وهناك ألعاب اخرى منزلية مثل لعبة الضامة وهي قديمة العهد جداً لا يبعد ان تكون طريقة لعبها قريبة من طريقتنا الحديثة . ولعبة اخرى تتلخص في ركوع شخص وقعود آخرن بالقرب منه فلبصين بأيديهما على عدد من ظهر الطاولة . وعلى الراكع تخمين العدد الموجود في يد خصومة . ويتحتم عليه المكوث في تلك الهيئة الى ان يصيب الحقيقة مرة ما . وهناك لعبة اخرى تتلخص في استخلاص طوق بواسطة عمارة ملتوية يحملها شخصان

الالعاب الخلووية

ولترك الآل الالعاب المنزلية ونبحث في الالعاب الخلووية التي كان القوم يقومون بها في العراء ويأتون فيها بكل نوع وحركة . وليست هذه الالعاب وليدة عصر مخصوص احتدينا اليه بل الغريب انها وجدت منقوشة على مقابر عهد الازهرام اي من عهد الملكة القديمة وذلك حوالي ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد او ما يسبق الالعاب الاولمبية بالني سنة وخمسة مائة سنة تقريباً . وسأورد للقراء هنا صورة للحائط من مقبرة الفيلسوف العظيم (ساج حوتب) بقارة تلك المقبرة ذات الرسوم البارزة البديعة والنسق الجميل والتي جمعت من مناظر حياة التطر المصري الزراعية والمنزلية ما يأخذ الالاب ويهر العقول . هذه المقبرة هي ككل مقابر سقارة يرجع تاريخها الى عهد الازهرام وهو العهد الذي بدأت فيه المباني الحجرية تأخذ شكلها الضخم ومناظرها العديدة المثال . ففي الصف الاول او الاعلى من الصورة ترى مناظر جمع البردي من المستنقعات وعبر البهائم للمستنقعات حيث توجد التامسح في انتظار فرائسها . اما الصف الثاني فتشاهد فيه عدة ألعاب يقوم بها الشبان

يظهر أنها كانت تقام في موسم العنب وصنع الخمر . وأول هذه الألعاب هو القناد العصي أو انهبام
 المندية الى الارض احتفالاً بالعمود (سمو) مبدود انكروم على الاربعين ثم شبان جانسان
 على الارض مربعي الساقين وقائدين بيديهما على اقدامهما واستاهما شاب يحمل فوق ظهره ظنلين
 يمسك كل منهما قدمي الآخر فيشبهان قفصين لحمل المحاصيل . ويدهي ان هذا الشاب يقوم
 بدور تابة كالحمار . بعد ذلك يشاهد شبان واقفان معاً كلٌّ منهما يطوق عنق الآخر بأحدى ذراعيه
 ويقبض ذراع الآخر بيديه . يظهر من امرها أنها يقومان بحركة دوران متعاكس يتبادل فيه
 كل منهما عنق زميله ثم يده . بعد ذلك يشاهد شاب يحمل معطف على كتفيه يتقدم بخطوات
 واسعة نحو شابين جالسين على الارض يادين ارجلهم الى الامام ووضعين كعب قدم فوق اطراف
 اصابع القدم الاخرى . وتشاهد فوق ذلك البدان في حالة البسط موضوعتين فوق اقدامين . ولا
 يبعد ان تكون هذه اللعبة هي المتداولة الآن بين اطفال الفلاحين وهي تقتز على ارتفاعات
 مختلفة تبدأ اولاً بارتفاع يعادل قدماً واحدة ثم قدمين ثم قدمين ويد ثم قدمين ويدين . والى
 الشخص الذي يعدو أمامها هو الذي يقوم بحركة تقتز على الارتفاعات المذكورة بالتوالي . بعد
 ذلك يشاهد شاب يعدو على الاربع فوق كتاف ثلاثة شبان يظهر من امره أنه يستمر في هذا
 التدوير كما تخلص الشاب الثالث واتخذ محله امام الشاب الاول وبعد ذلك يشاهد حركة الالتفاف
 الدائري بشكلي غير السابق شرحه مع ملاحظة ان هذه القومش يرجع تاريخها الى القرن الثلاثين ق . م .
 والصورة السابق عرضها يرجع تاريخها الى حوالي القرن العشرين ق . م . وتتلخص هذه اللعبة
 في عمل دائرة من ستة شبان مثبتين اقدامهم بعضهم في بعض وملقين بأنفسهم الى الوراء قليلاً ثم
 قائمين بعملية الالتفاف . وفي هذه الحالة يكون السته أشخاص مشتركين في حركة الالتفاف غير
 الحركة السابق شرحها تحت رقم ٧ حيث يقوم بالالتفاف سيدتان دون الشبان . وفوق هذه الرسوم
 نقوش تعريبها « لف اربع مرات » واخيراً بعد ذلك يشاهد شاب راكعاً فوق الارض يجتهد في
 التقبض على قدم لأحد زملائه الاربعة الذين يشغلونه بوزنه دفعة واحدة في كل الجهات من جسمه .
 أعلا ذلك انصوب هذا تعريبها : اركني الكرك . اني اتألم من جانبي . أنا أحسست بك ا »
 وفي الصف الثالث يشاهد رجلاً يقومان بعملية رمي شجرة عنب . وآخران يقتطفان الثمار
 ويطؤونه بأرجلهم لعصره

وفي الصف الرابع يوضح الصيد والتقص في الصحارى . فالنظر الاول هو كلب سلوقي يهجم
 على كلبين وحشيين . ثم كلب يهجم على وعل . ثم غزاة ترضع صغيرها . ثم سلوقي يقبض على تيتل .
 ثم عمران ثم ابن آوى . وفي القسم السفلي يشاهد رجل قابضاً بجبل على كلبين من النوع السلوقي
 ويشير بيديه الى اسد يفترس ثوراً وحشياً من انبه . ثم كلب يفترس غزالاً وآخر يشد وعلاً .
 بعد ذلك يشاهد نوع من التيتل وثوران وحشيان اقتنص احدهما رجل بطريقة الحبل والانشطة

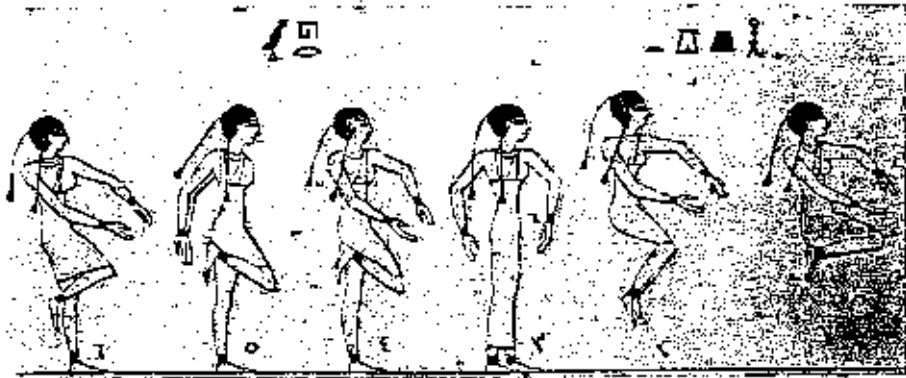


المصارعة

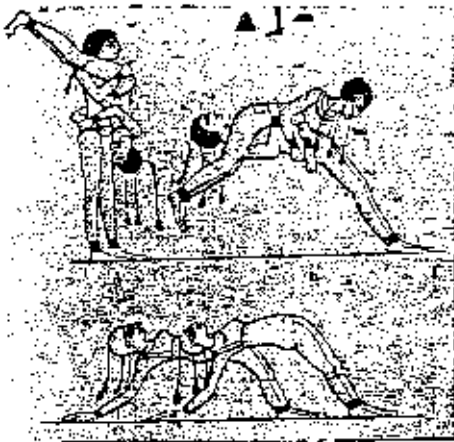
عن ولكنسون . راجع شرحها في مقال
الرياضة البدنية عند قدماء المصريين

مكتبة من مكات المصارعة عند
قدماء المصريين يرسوم مقبولة باكت
بمخرجين . عن الاميرة الجلالية عشرة





الرقص البهلواني
 - ست حركات عن ولكنسون
 في عهد الاسرة الثانية عشرة



لعبة بهلوانية

رقص يشبه رقص « الباليه »
 Ballet عن ارمان ورايك



لمساحة عند الافرج *Imbric*. وشاهد الحبل مطوقاً للقرنين والجسد. وعلى بعد من هذا المنظر شاهد غزال جالاً مختبئاً. ثم غمس يسطاد. ثم يربوع لاجئاً الى اكمة. ثم نفذ قابضاً بنفسه على صرصار وشاهد في الصف الخامس مناظر المعيشة على ضفاف النيل. فلنظر الاول من اليسار. يمثل بق الاسماك ومحضيقها في الشمس. ويمثل ذلك باستخراج الاحشاء الداخلية ثم القاء السمك على لارض لتجفيف. ثم منظر لرجل وشاب يقومان بلف الحبال اللازمة لصناعة السفن. ثم مناظر صناعة السفن. وشاهد في الصف السادس ميد الطيور بالسيك الطابوقة

اللعاب البهلوانية

اول هذه الالعاب هي الواردة بني حسن (اسرة ١٢) وتناخصر في ان يجني احد اللاصين ظهره اكمًا ثم يأتي ثانياً ويقوم بحركة القفز والانقلاب على ظهر زميله وهذه الحركة موضحة الرسم بمقادير حسن وهي عبارة عن رفع الذراعين الى اعلا والهيئة للانقلاب ثم حني الظهر الى الخلف بعد وضع يدين على الارض ثم الانقلاب ثم وضع اليدين على زميل وسط الانقلاب والوقوف على ظهر الزميل انقز الى الارض ورفع الذراع اليسر والقبض على القدم الايمن علامة النجاح وبالقرب من هذا نظري شاهد شخص قانس على الجارة وهي فلادة

وهناك لعبة بهلوانية تقوم بها سيدتان تنحني احدهما الى الخلف وتقض على جسم زميلتها سبها بحيث تكون رأس الزميلة مقابلة لرجلي الأخرى. ثم تبدأ حركة الدوران فتطأ اكمة الارض بقدمها جاذبة جسم الاخرى معها فينتج من ذلك ان يكون رأس السيدة المحمولة اسفل وقدمها الى اعلى. ثم تتكرر الحركة تباعاً وبسرعة. وقل ما يقال في هذه اللعبة انها حشة وتحتاج الى كثير مران وقوة عضلات

وكان لعبة بهلوانية ثالثة يشترك فيها اكثر من سيدة لكنها في الحقيقة قلصة على واحدة ط وتلخص في انحاء الجسم الى الوداء بشكل نصف دائرة بشرط ان يكون مرتكزاً على الارض يديه وبديه على ما هو واضح بالصورة

حركات الرقص البهلواني الرشيق الذي كانت تقوم به السيدات احياناً وهو عبارة عن مزيج القفز والخطى. والصورة المرفقة المأخوذة من بني حسن (اسرة ١٢) تمثل ست حركات النوع. «الحركة الاولى» تلخص في القفز الى اعلى مع ثني الساقين على الصغدين والتغذين على سم وتحريك الذراعين الى الامام بشكل جذاب ثم «الحركة الثانية» وهي عبارة عن الرجوع الى هيئة قوف على الارض في دلال واضح. ويلاحظ ان قائمة السيدة في كل حركة حافظة على الاستقامة شاط ثم «الحركة الثالثة» وهي حالة الوقوف مع الرقص بالاذرع «الحركة الرابعة» عبارة عن ثني الساق على الصغذ والوقوف على الرجل اليسرى مع تحريك الذراعين الى الامام بشكل تعريجي او

تقوسني . و« الحركة الخامسة » وتختلف عن سابقتها بإرسال الذراعين إلى الخلف بشكل فتان بدني ثم « الحركة السادسة » وهي الختامية وفيها يتجلى الجمال ورفعة والخفة فتقف السيدة على القسم اليسرى وتنحطف بحسبها قليلاً إلى الوراء ثانية سابقاً التي على شسها وبواسطة ذراعها إلى الأمام بكيفية تظهر بها جمال كل جزء من جسمها الفتان ولعمري ماذا كان ينتجها قلم ذلك الرسام في مثل هذا الموقف إذا كان رسمه على الورق بدلاً من نقشه على الحجر . لكنه رغم ذلك قد تمكن من اثبات رغبته حراً في جلود الصخر وأتى لنا بالمعجب فأورد لنا صوراً آية في الجمال والكمال . انظر إليها القاريء إلى اللبس التي تلبسه السيدات في هذا المقام فقد روعي فيه اظهار كل محاسن الجسم قدر الطاقة مما يتناسب مع ظروف الحظ والسرور ساعتئذ . فالرداء في كل المواقف ما عدا في الحركة الثالثة لا يصل إلى الركبتين بل أعلى منهما بتليل مظهرًا جمال الساقين والتقدمين العاريتين وهو ملتصق ما أمكن بالخذنين والبطن وأسفل الصدر ومدنى بشرطين رفيعين بالككتين . والتنديان طويان والذراعان ماريان الملسان والمصاغ قاصر عن فلاة بنيت وخلخال في كل ساق مجيد . اللهم أرزقنا بمختار تان يظهر لنا بدائع اجدادنا ومفاخر آلائنا بما يظمن بلا شك نحر الفريين في الرقص والتباس والرشافة على السواء

ولكن ما لنا ولهذا الرسم فقد أورد لنا هؤلاء الفراعنة ونصاً آخر يقول عنه الأستاذان ارمان ورائكة أنه من ادعش الأنواع وأقربها إلى الخيرية واجملها منظرًا واحلاها رونقًا بل وانها لنفس وأجدها للقلب . هذا الرقص هو الوارد بمقبرة بدير الجبراوي ويرجع تاريخه إلى الأسرة الخامسة (حوالي ٣٠٠٠ ق . م .) . قال الايوبون ان هذا الرقص لا يبعد كثيراً بل قليلاً جداً عن الرقص المعروف عند الفريين باسم Balle . وفي هذا الرقص تشتبك النسوة في صف طويل منى بشئ اورياعي رباعي . وفيه تحني كل فتاة جسمها إلى الخلف وترفع ذراعها واحدى رجلها إلى اعلا بشكل خطوط متوازية . فاذا ما انتهت هذه الحركة بدلت الأرجل المرفوعة بالأخرى وهكذا والشعر في كل حالة مصنوع بشكل صغيرة واحدة مثقلة في آخرها بكرة القصد منها جعل الخصلة عمودية ما أمكن محافظة على النظام واتعاماً للرونق والجمال . وبعد الفراغ من هذا الرقص كن يتقدمن إلى المتخرجين ومحين اجسامهن برشافة فصد التحية . ثم يأتي غيرهن للقيام بدورهن كما هي العادة الآن عند الافرنج

﴿ الرقص التوقيعي ﴾ وهو الوارد بمقبرة (خيني) ذات الرقم ١٧ ببني حسن (امرة ١٢) ويشاهد فيها ثلاثة رجال يرقصون امام ثلاثة آخرين يصفقون لهم بنظام وتؤدة والرجال الراقصون يقرمون بحركات انبى كثيراً بالحركات الجبازية التي يلقنونها بالمدارس الآن . وهي أولاً مد الذراعين إلى اعلا والوقوف بنشاط ثم نثني احدى الساقين إلى الوداء عند الركبة . ثانياً بقاء الذراعين ممدودتين إلى الامام والمحافظة على حركة الوقوف السابقة مع مد الساق الايمن إلى الامام ورفعها إلى

مستوى الطعنة . ثالثاً هو ضم الساقين الى جانب بعضها وبسط الذراعين بشكل انقي للجسم . بعد ذلك يشاهد ثلاثة رجال يصفقون لزميل لهم يقوم بحركة رقص تليخص في رفع الذراعين الى اعلا بشكل رشيق مع المشي بشكل مخدوش الى الامام او الخلف

﴿ رفع الاثقال ﴾ هذه الالعاب الرياضية البدية اول من اسسها بشكل نظامي هم قدماء المصريين . وقد اورد الاستاذ روزليني صورة لذلك يشاهد فيها شخص يتهاى رفع النقل بيده اليمنى . وهذا النقل عبارة عن كيس محشو رمل او ما شاكله . وكية الرمل بطبيعة الحال تقلل وتزداد حسب البداية او التقدم في المران . وشخص ثانٍ يمثل نفس الحركة ولكن بالذراع الايمن . وشخص رابع يمثل الحركة النهائية في رفع النقل . ويشاهد رافعاً النقل الى اعلا باسطة ذراعه الايمن ما استطاع مراقباً توازن النقل . بعد ذلك تروعت الاتقال طبعاً الى ان وصلت في عهدنا هذا الى القعبان الحديدية التي تضاف اليها الاتقال في الاطراف تدريجياً . لكن النظرية واحدة والغرض واحد

﴿ المبارزة بالنبوت ﴾ كان هذا النوع من المبارزة ذائعاً بين المصريين الاقدمين كما هو الحال الآن . وكثيراً ما كانت المشاحنات والمنازعات بين القرى يفصل فيها في تلك العصور بالرجوع الى هذا السلاح العظيم . لكن ذلك لا يعني انه كان يستعمل للرياضة البدنية ايضاً خصوصاً وقد وردت لنا صور كثيرة على الآثار تظهر ذلك بوضوح منها الصورة المأخوذة من مقابر الملوك القديمة (ابي عهد الاهرام) . وفيها تشاهد السفن الصغيرة المصنوعة من صيقال البردي وبعض الملاحين يدفعون القوارب ال بعضها ليتمكن الآخرون من المبارزة . وبعد التغلب على الخصم بالنبوت كان الغالب يقذف بالمغلوب في الماء

قال هيرودوت ان رؤوس المصريين اصلب مادة من رؤوس سوامم من الامم . ولا يبعد ان يكون قد استنتج هذا الاستنتاج بعد مناظرة مبارزة النبوت . والحق يقال ان كل من يشاهد معركة حامية يستعمل فيها هذا السلاح لا يبعد كثيراً من العوالم اذا ما وصل في النهاية لمثل هذه النتيجة . وقد اوردت ذكر الصورة لانها تمثل المبارزة في السفن وهي اشد مراساً من المبارزة على اليابسة كما هو بديهي لمن مارس هذه المهنة

﴿ المبارزة بالعصي ﴾ هذه المبارزة اقرب ما يكون من المبارزة الاوربية المعروفة بالشيش او السيف . وهي الاصل بلا مراد في ذلك النوع من الرياضة . ويشاهد ذلك في صورة ذكرها الاستاذ روزليني . وفيها يقف الخصمان وقفة المبارزة الغربية التي تليخص في استقامة اتقامة والليل بها قليلا الى الامام مع ثني احد الطرفين السفليين والالتكاه على اطراف اصابع القدم الاخرى استعداداً للكرك والفر مما يتطلب هذا الصراع البديع . ويقبض كل فريق عصاه التي يقرب طرفها من السبعين مستتمراً ويلبس في الساعد الآخر درعاً مثبتة بعدة اوتفة مستعرضة . وهذا الدرع يمتد من مفصل الكوع الى اطراف الاصابع . القصد منه توقي الضربات به وحماية الطرف المذكور

والرداء القصير يمنع عن فتحة الكفاح . وذلك لأن الالتئام الشديد يبدو في وجهي المصارعين وتكتمل اظفار
شدة اهتمام تقوم بهذا النوع من الرياضة . ويلاحظ ان اليد القابضة على العصاة لابسة قفازاً او ما
شابهه حماية لها ايضاً من اسباب الخضم كما هو الحال في مبارزة الاوريين .

﴿ كفاح الثيران ﴾ ولعب القوم كثيراً بهذا النوع من الرياضة واحتفلوا به امام معابدهم
الرئيسية كنف وغيرها وقد تموا الجرائز لصاحب الثور الفائز . لذلك كانوا يسرفون زمناً طويلاً
ومجهوداً عظيماً في تمرين هذه الحيوانات بما يتعادل مع عنايتهم بالحيل كما رواه استرابون المؤرخ الشهير
وكثيراً ما اشترك الرعاة والقلاخون في هذه المهرجانات لازدياد تحمس الناس والاكتثار من افراسهم .
ولم يرغم قدماء المصريين اسرى الحروب على كفاح الحيوانات الوحشية والقتال معها كما كان يفعل
اهل روما مثلاً . ولم يسحوا للبارزين يقتل احدها الاخر لانهم لم يروا في ذلك سروراً ولا جدلاً .
بل اعتبروه امراً مخالفاً للانسانية . والصورة الواردة هنا عن هذا النوع من الرياضة تمثل تمرين الثيران
لهذا الكفاح وبشاهد فيها المدرب يشجع دابته على المضي في النطاح تارة بالكلام كما هو واضح
بالصورة وتوراً بالضرب والعصاة كما هو واضح بمناظر اخرى

﴿ المصارعة ﴾ كانت هذه الرياضة البدنية من اشد الالعب عندهم . وقد وردت بمقبرة (پتاح
حوتب) (مملكة قديمة حوالي ٣٠٠٠ ق . م .) مناسلر لهذه الرياضة . لكن مقابر بني حسن
(امرة ١٢) تحوي رسوماً لكل وسائل الدفع والمهجوم مبينة اوضح بيان . وزيادة في الايضاح
رسم انشخصان الثيبارذان بلونين مختلفين (سحر واسود) . ويحمد القاريء في الصورة الواردة هنا
مصارعة واحدة موضع دقائق الامور تساعد بعد ذلك على تطبيقها على سائر المناظر المماثلة . وعلى كل
حال فهذا الصراع لا يقدره تماماً الا المصارعون . ولا يعرف الفضل الا ذووه . ففي الصورة
يرى القارئ المصارعين حراة الاجسام . اللهم فيما يتعلق بوضع منطقة صغيرة حول الوسط . ولا
يبعد ان يكون المصارعان قد دهنها جسيمها بالزيت او مادة اخرى مشاكفة فقد ازلان ايدي الخصم
وقت القبض على جسم زميله ولكل مصارع الحق في القبض على اي جزء من جسم خصمه سواء كان
الرأس او العنق او الرجلين وان يسرع في الكفاح على الارض مدة كما كانت الحالة عند اليونان .
وفي مقبرة بني حسن لا مير يقال له (باكت) رسم يمثل ثلث الحائط الايسر وهو عبارة عن اقربز
اسفله القاب صاحب المقبرة ودعوات ثم ستة صفوف عليا تمثل مائتين وعشرين حركة مصارعة بين
مصريين احدهما ملون باللون الاحمر الفاتح والاخر باللون الاحمر القاتم تمييزاً لاجزاء جسم كل من الخصمين
واختلف الناس في العالم الحديث في تحديد ماهية المصارعة . واختلفوا ايضاً على المباح من
المسكات منها والمحرم لذلك كثرت انواع المصارعة وتعددت قوانينها . لكن الشائع منها الاك
هو الذي تمسكت به اوربا تقلاً عن الاغريق والرومان وهو المعروف حالياً باسم « Greco-Roman »
ويشتمل في الدورات الاوليوية لطبقة الهواة . لانه في نظرم الطريقة التي بنحوها المصارع من

المخطر لأنها تنمى المسك فيما فوق السرة بشرط عدم مسّ الاعضاء الرخوة التي لا تقاوم الضغط لطبيعتها البشرية

أما آسيا فقد تمسكت فيها أكثر أممها بطريقة عدم انتقيد في المسك، وعدت اليابان والهند وتركيا على الخصوص المصارعة الحرة من ضرورة الدفاع عن النفس، فأطلقت للمصارعين الحرة في كل النواع الضغط والتي وما اليهما بجميع اجزاء الجسم، وقد دعى تمسك اليابان بالاباحة المطلقة وانتشار المصارعة فيها على هذا النحو الى الاجماع على تسمية هذا النوع « بالمصارعة اليابانية » وقد كان يعرف باليابان باسم « Jiu-Jitsu » وعند الانكليز نرى من هذه المصارعة يعرف باسم « Catch-as-Catch-can » والثابت من الرسوم المنقولة من بني حسن ان المصارعة الحرة بكل اوضاعها وانواعها مصرية الاصل، وان الانصاف تسمية « المصارعة اليابانية » باسم « المصارعة المصرية » والاسم الذي يطلق احياناً على المصارعة وهو « Catch-as-Catch-can » لا يحوي معنى النسبة لموطن ابتكار هذه للمصارعة

والاوضاع المبتدئة في رسم مقبرة بني حسن عبارة عن المصارعة الحرة المعروفة بـ Catch as-Catch can ويظهر ان الفوز كان يتم وقتئذ بالفاء الخضم على ظهوره فوق الارض بشرط مساس كتيبه لها في آن واحد، وان المصارع وقتئذ كان يستعين برقبته قبل مصارع اليوم في الدفاع عن كتيبه، والحركات المعروضة هي مجموعة لمسكات عنقه تعدى بالذات كيد ما هو مجرد الآن مما يدل على ان المصارعة وقتئذ كانت اوسع نطاقاً وحرية منها الآن

والآن وقد اوضح للقارىء ما قام به سلفنا المجيد الصالح من العباد رياضية شاملة وحركات جسمانية متباينة اقل ما يقال عنها انها اشبه بالحديث وتنتهي ما بلغه القديم، بدأوها واتقوها، ثم اتى اليوناني فاخذوها وفي ارجييا عرشوها، فادعى اهل الغرب ان هذه الالعب يونانية الاصل ونسوا ما لاجدادنا من فضل، والسرف في ذلك اضمحلال القطر وزوال مدينتيه بمد زهوتها، وخزو الاجانب له واستبدادهم به بعد نشرته وعزته، فسار للاجنبي اليد اليمنى والكلمة الاولى، وصار المصري متأجراً مستصغراً فسمى هذا الاخير ثروة اجداده ومخلفاتهم، واخذ هذا الاول لب اخلاقهم واعمالهم، لكن صخور مصر وما تحويه من نقوش جبارتها صمدت كما صمد ابو الهول حوالى الخمسة آلاف سنة، فلما اكتشفت ونقصت ظهر منها العجب العجيب من مدنية عالية واخلاق فاضلة، وبدا لنا نحن الاطباء عجائب الطب والجراحة بكل انواعها، وفوق هذا وذلك ظهرت لنا شدة ولح القوم بتسمية اجسامهم نمراً صالحاً ضليلاً لا تشوبه علة ولا ينقصه كمال، بانت لنا انواع الالعب الرياضية منزلية وخرابية مما جعلتنا نؤمن ونسلم بان هؤلاء القوم ما بلغوا تلك الدروة في المدنية والحضارة والعلم الا بعد ان اصلحوا اجسامهم واينعوا وعرفوا مقدار الحياة وقيمة الصحة، واثبتوا لنا بوضوح صورة صدق المثل القائل بان « العقل السليم في الجسم السليم »