

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 القوم . والمعروف ان هذه الرياضة ظهرت وترعرعت في احضان قدماء المصريين الذين سلكوها ودبعت الى أعالي اليونان . وهناك ظهرت قائمتها وبدأت خطرها ببلدة اولمبيا . ثم انتقلت الى الرومان حوالي عام ١٨٦ ق.م . ثم عشت أوروبا 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 إذاءه وبهتاناً . ولا عبرة الآتي بالقول والمجادلة بل بالرجوع الى المراجع الأثرية التي لا تزال حافظة لنا اعمال أجدادنا وتعاليمهم . تلك الاعمال التي نحمد المولى جلّ وعلا على انها نقشت على الصخر فلم يتمكن اذهر من طمسها ولا انير من سرقها . بل بقيت ولا تزال قائمة برهانة ساطعة على ما قدمه التقديم للحديث من درر والآي

الوجبة الصحية

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

الرياضة البدنية تحدث انقباض العضلات وانسائها . وهذه الحركة تدمك بعض الانسجة وتتطلب ايجاد انسجة جديدة بدلاً منها . وكلما استعمل العضل ضخماً حججه . ويدهي ان العضلة اذا انقبضت ضغطت على الشرايين والاوردة الدموية والليمفاوية . واذا انبسطت سببت ارتخاءها . فتزداد بذلك سرعة الدورين الدموية والليمفاوية . او بمسار أخرى تزداد سرعة حمل الغازات والمواد المحللة الناجمة من المجهود الى الرئتين والقلب والكليتين فتنبهها للقيام بنصيب أكبر للعمل كي يتخلص الجسم منها . وبذلك تحدث الرياضة البدنية اصلاحاً تاماً

ثم اننا اذا نظرنا الى تأثير الرياضة البدنية في الحجاب الحاجز وعضلات البطن نجدها تزيد الكبد والمعدة والامعاء وذلك بالتدليك وبالضغط فيسهل افراز 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 بمجهود العامل . وعليه فيجب ان يعمدوا الى الرياضة البدنية بشكل من الاشكال حتى يتمكنوا اجسامهم من القيام بمجهود يعادل مجهود العامل الاعتيادي

والاحجام عن اتيام بالرياضة البدنية يحدث تأثيراً سيئاً في الجسم . ففي الاطفال والشبان تمتنع العضلات والمظام عن عملها الطبيعي . نعم انهم قد يبلغون احياناً الطول الاعتيادي لكنهم يكونون عادة نحافاً ضعافاً . ثم ان عضلات الظهر تنعب بسرعة فينقبوس العمود الفقري . ولما كانت الاعمال المعاشية تحمل أحد جانبي الجسم تنعب قبل الآخر فان أحد الكتفين ينحط في مستواه عن الآخر محدثاً تقوساً بالعمود الفقري الى أحد الجانبين . وعدم تعدد المصدر بنجم من عدم النشاط في التنفس . وهذه الحالة تنهيء صاحبها للاصابة بالدرن الرئوي . وعدم استعمال عضلات خاصة بالجسم كما يشاهد مثلاً في الشلل يحدث تحللاً دهنياً 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 . والاضخاص الذين لا يروضون اجسامهم يصابون في متروبط أعمارهم بالبدانة والحللل عضلة القلب وجدران الاوعية الدموية ورخاوة العضلات

الوجهة التاريخية

والآن وقد ألمعنا الى مكانة الرياضة البدنية من الوجهة الطبية يجدر 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 وتفصييعها. وسنرى ان جميع هذه الآراء خطأ . لان البداية الكبيرة التي قام بها اهالي اولمبيا باليونان طمست فضل المصريين الذين كانوا قد انمخطوا وقتئذٍ 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 او رياضية او خلافها ثم حصرت بمد ذلك في هرة الرياضة البدنية فقط . واقصرت الرياضة البدنية اولاً في بلاد اليونان عن احوالي الطبقة الراقية والمراكر السامية الذين كانوا يتبارون لاقصد الحصول على جوائز مادية . لكنها بمد ذلك عمحت ثم انحصرت في الطبقة الرضيعة

وكان الفلاسفة والاطباء الاقدمون من يونانيين ورومانيين يفتنون هذه الالعب ويعتبرونها ضارة بالدهن والجسم كما يستدل على ذلك من كتابه Eboripides لمقالاته في Actolyca . وعني اليونانيون وقتئذ عناية عظيمة بغذاء الرياضيين حتى كانوا يقدمونه على الخبز والتين المجفف وخيز التمسح . وتناخص الالعاب القوم حينذاك في التمرينات الرياضية المعتادة ورفع الاثقال ونهي الاقواس الحديدية والعدو والقفز والمصارعة والملاكمة . وكان القوم يقدمون بذلك وهم عراة ويدهنون اجسامهم بالزيت . قال ليفي (جزء ٣٩ - ٢٢) ان الالعب الرياضية اليونانية ادخلت الى روما بواسطة فولفياس نوبليير Falvius Nobilier وذلك عام ١٨٦ ق . م . وكانت هذه المهن تعتبر ارقى من مهنة التمثيل لكنها كانت معتبرة مشينة لمقام 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 كتابهم وطاياتهم . واستمرت الالعب الاولمبية مرعبة في اليونان الى اوائل تاريخهم القديم . واولمبيا هو اسم لبقعة في سهل باليونان يقال له ليس Etna . والالعب الرياضية فيها ابتدأت عام ٧٧٦ ق . م .

عمر قريماز 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 والالعاب الكرة وانواع الصيد والقنص ومبارزة الثيران وغير ذلك . وانهم كانوا يمجدون في ذلك لذة وسروراً حتى نقشوها على جدران مقابرهم محافظة عليها للدار الآخرة كما نقشوا الدعوات 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 المتغلغلة في التدم ويظهر له الغامض من جغرافية الاراضي وقتئذ وطايات اهلها وما بلغت معارفهم وقتئذهم 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 الانسال وقت سروره وفرجه الى التسلية بالعباب 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 بصطاد 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 . فالعنايات الكشيفة للمفروءة بالمستنقعات التي اكتشفت بها الرادي قبل ذلك صارت في تلك العصور أثراً بعد عين . واصبحت ترى الختول 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 حور وانبساط لأن جماتها 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 الفيض

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 تمضية اوقات سروره

ففي مقبرة رقم ٣ بيني حسن التي يرجع تاريخها الى الاسرة الثانية عشرة (٢٠٠٠-١٧٩٠ق.م) من حكم الملك امراتمن 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 بصطاد الطير وهو في قارب صغير معحبوباً

زوجته وابنه وسيدة أخرى من عائلته وتابع له . ويشاهد (خنوم حوتب) هذا قبضاً بيده الخبي على العصاة المتلوية 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 القسم الأيمن للصورة فيجوزي نقوشاً أسنل الأفريز هذا تعريبها « الأمير الجليل الكثير الأسماك الغني في الطيور المحب لمعبودة الصيد » . وتحت ذلك يشاهد منظر يمثل (خنوم حوتب) يصطاد سمكاً وهو في قارب صغير مصحوباً بابنه البكر وخدام وقبضاً بيديه على حربة ذات رمحين اصطادهما بمكثتين معاً . وأسفل ذلك تشاهد أسماك وحمقان البحر وتمساح . أسفل ذلك تشاهد جماعة من الناس في قوارب على سطح المياه . والبك رجة النقرش فوق (خنوم حوتب) « الثنز» في مستنقعات البردي وبرك الطيور البرية والبحيرات والأنهر بواسطة (خنوم حوتب) كبير المتفرجين في القوارب المستنقعات البردي وبرك الطيور البرية يصطاد الطيور والأسماك . وهو يجلس عتاشاً ويطلق الشبكة الطابقة ويصطاد بالحربة ذات الرمحين ثلاثين سمكة . ما أحلى 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 أعلا كليهما

هذه الصورة تظهر للقارئ الصيد والتنافس في المستنقعات والأنهر وهي من ألذ أنواع الرياضة التي كان يهتم بها القوم وقتئذ . والذي شاهد الفلم السينمائي المعروف باسم (اسكيمو) يكون قد حظى برؤية طريقة استعمال الرماح في صيد الأسماك 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 (اتفوكر) بالأقصر (أمره ١١) وهي مكوّنة من خمسة صفوف وتمثل الحيوانات الوحشية محاطة بالشياك والسهام منصوبة اليها من الخارج بواسطة صيادين وبعض الحيوانات الجبال يضمن صغارهن من شدة الروع . ويمكن الباحث معرفة أنواع هذه الحيوانات كالظباء والوعول والتيتل والثيران الوحشية . ويشاهد استعمال الكلاب السلوقية في هذا الصيد (شكل ١)

الالعاب المنزلية

أما الألعاب المنزلية فعلى عدة أنواع 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 (أمره ١٢) ، الطريقة الأولى وهي العليا تناقض في صيدتين راكبتين فوق ظهر صيدتين أخريين يتبادلان ثلاث كرات بسرعة

بالتوالي . والتي تختفي في انقضاء إحدى هذه الكرات وتكتم لتتطبخها الأخرى وهكذا ، وهناك طريقة ثانية وهي المسلة في أول رسم على الجمين 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 الجمين في أسفل الصريرة وتتخلص في تقاطع الذراعين وتبادل قذف ثلاثة كرات بالتناوب بسرعة . وهذا الوضع صعب طرأى للغاية . الطريقة الرابعة وتتخلص في قذف ثلاث كرات بالتناوب والذراعان ممدودتان إلى الأمام . ويشاهد هذا في رسم السيدة الثالثة السفلى من الجمين . 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 وتتخلص في قذف ثلاث كرات بالتناوب إلى أعلا والذراعان ممدودتان إلى الأمام واليدان متقابلتان بشرط أن يكون كرتان في الهواء وكرة في اليدين وهذه حركة ليست بالحسنة . والطريقة الأولى أخذها اليونان ولعبها ضمن ألعابهم وأطلقوا على السيدة الراكمة « الحارة الخاضعة لأوامر الفأزر » وأخذ اليونان أيضاً عن المصريين لعبة قذف الكرة إلى أعلى مسافة يمكنه ولتقاطها في حركة قفز قبل أن تلمس الرجلان 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 يتكوّن من قيعم بدون كم . ولا يبعد أن يكن قد خلعت جلابهن الخارجي خصيصاً لتقيام هذه اللعبة

والكرة وقتئذ كانت تصنع من الجلد المخلط رأسياً قطعاً إلى قطب كل كرات 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 الاحيان

﴿ لعبة الكرات ﴾ : تتخلص في وضع كرة تحت كربة من أربعة كوبات . وراهن احد اللاعبين زميله على اية كربة تحتوي الكرة . كما يشاهد ذلك في الرسم الذي اوردته (روزليني) ﴿ لعبة « الجديد » ﴾ هي لعبة قديمة تتخلص في تحبسة حصاة او ما شابهها في إحدى اليدين وتحمين احد اللاعبين على اليد الخاطوية للحصاة . اما لعبة « الضامة » فكانت معروفة ومنشرة لكن طريقة لعبها وقتئذ لم يتأكد منها بالضبط

ومن الألعاب التي كان القوم يقومون بها داخل منازلهم وخارجها هي ان يجلس شخصان على الأرض ملتصقي الظهرين وان يمد كل منهما إحدى ذراعيه إلى الأمام ويؤخر الآخر للخلف . ثم يبدأ في القيام من الأرض بدون لمسها بأحدى اليدين والفأزر في هذا التمرين هو طبعاً الأول في تعلم 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 الجفسان وتحتضن فيها الرشاقة والنظام والسرور هي لعبة الالتفاف وتتلخص في ان يتف شابان احدهما الى جنب الآخر وبعدان احدى القراعين الى الامام والاخرى الى الوراء . بعد ذلك تأتي غادتان رشيقتا القروام قصيرتا الملبس فتضعان ايديهما في ايدي الشابين ويلقيان بحسبهما الى الوراء بشكل رشيق مستقيم بشرط تقابل ارجلها بعضهما ببعض . وبالطريقة الاخيرة يمنعان انفسهما 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 ويوافقان حركة الالتفاف فيبدلان ارجلها بتناوب لا يتعارض مع سيقان السيدتين . وضفائر الشعر في هذه اللعبة تعطي اثناء الوقوف شكلاً بديعاً اذ كلما زاد الالتفاف سرعة 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 فابضن بأيديهما على عدد من ظهر الطاولة . وعلى الراكع تحمين العدد الموجود في يد مخصوصة . 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 الألعاب المنزلية وتبحث في الألعاب الخلووية التي كان القوم يقومون بها في العراء ويأتون فيها بكل نوع وحركة . وليست هذه الألعاب وليدة عصر مخصوص احتدينا اليه بل الغريب انها وجدت منقوشة على مقابر عهد الاهرام اي من عهد الملكة القديمة وذلك حوالي ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد او ما يسبق الألعاب 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 الاهرام وهو العهد الذي بدأت فيه المباني الحجرية تأخذ شكلها الضخم ومناظرها البديعة المثال . ففي الصف الاول او الاعلى من الصورة ترى مناظر جمع البردي من المستنقعات وعبر البهائم للمستنقعات حيث توجد التماسيح في انتظار فرائسها . اما الصف الثاني فتشاهد فيه عدة ألعاب يقوم بها الشبان

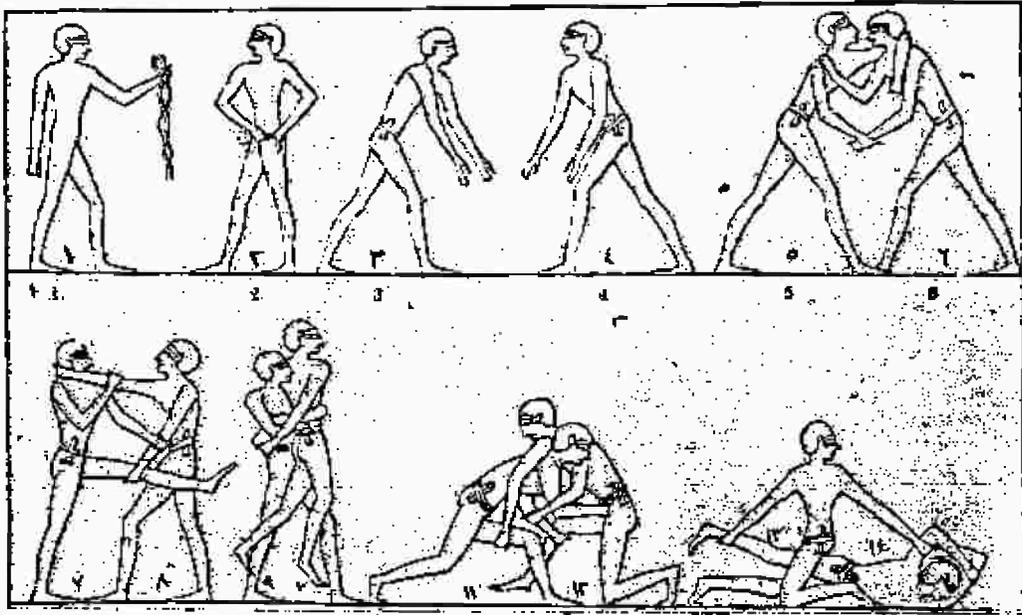
يظهر أنها كانت تقام في موسم العنب وصنع الخمر . وأول هذه الألعاب هو القناد العنبي أو انسهام المدية الى الارض احتفالاً بالعمود (شمو) سميوه الكروم على الأرجح ثم شبان جالسان على الارض مربعي الساقين وقابضين بيديهما على اقدامهما واستاهما شاب يحمل فوق ظهره ظنلين يمسك كل منهما قدمي الآخر فيشبان قفصين لحمل الحاصل . ويديهي از هذا الشاب يقوم بتدوير شاة كالحمار . بعد ذلك يشاهد شبان واقفان معاً كلٌّ منهما يطرق 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 ارجلها الى الامام وواضعين كعب قدم فوق اطراف اصابع القدم الاخرى . وتشاهد فوق ذلك البدان في حالة البسط موضوعتين فوق اتقدمين . ولا يبعد ان تكون هذه الالموية هي المتداولة الآن بين اطفال الفلاحين وهي اتقتر على ارتفاعات مختلفة تبدأ اولاً برتفاع يعادل قدماً واحدة ثم قدمين ثم قديمين وبتدئين وبتدئين . والت شخص الذي يمدو أمامها هو الذي يقوم بحركة اتقتر على الارتفاعات المذكورة بالتوالي . بعد ذلك يشاهد شاب يمدو عنق الاربع فوق كتف ثلاثة شبان يظهر من امره أنه يسخر في هذا التدوير كما تخلص الشاب الثالث واتخذ محله امام الشاب الاول وبعد ذلك تشاهد حركة الالتفاف الدائري بشكل غير السابق شرحه مع ملاحظة ان هذه التدوير يرجع تاريخها الى القرن الثلاثين ق . م .

والصورة السابق عرضها يرجع تاريخها الى حوالي القرن العشرين ق . م . وتتخلص هذه اللعبة في عمل دائرة من ستة شبان مثبتين اقدامهم بعضها في بعض وملقين بأنفسهم الى الوراء قليلاً ثم قائمين بعملية الالتفاف . وفي هذه الحالة يكون السنة 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 راكماً فوق الارض يجتهد في التقبض على قدم لأحد زملائه الاربعة الذين يشغلونه بركوه دفعة واحدة في كل الجهات من جسمه .

أعلا ذلك نسوس هذا تعريبها : اركني الكرك . اني اتألم من جاني . أنا أحسست بك ا »

وفي الصف الثالث يشاهد رجالان يقومان بعملية رمي شجرة عنب . وآخران يقتطعان النار ويطؤونه بأرجلهم لعصره

وفي الصف الرابع يوضح الصيد والتقص في الصحارى . فالنظر الاول هو لكلب سلوقي بهجم على كلبين وحشين . ثم كلب بهجم على وعل . ثم غزاة توضع صغيرها . ثم سلوقي يقبض على تيتل . ثم عمران ثم ابن آوى . وفي القسم السفلي يشاهد رجل قابضاً بحبل على كلبين من النوع السلوقي ويشير بيديه الى اسد يقترس ثوراً وحشياً من انفه . ثم كلب يقترس غزالاً وآخر يشد وعلاً . بعد ذلك يشاهد نوع من التيتل وثوران وحشيان اتقنص احدهما رجل بطريقة الحبل والانشوطة

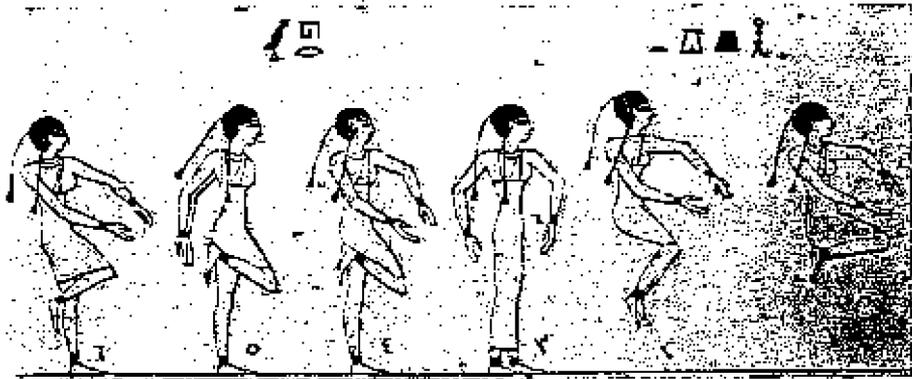


المصارعة

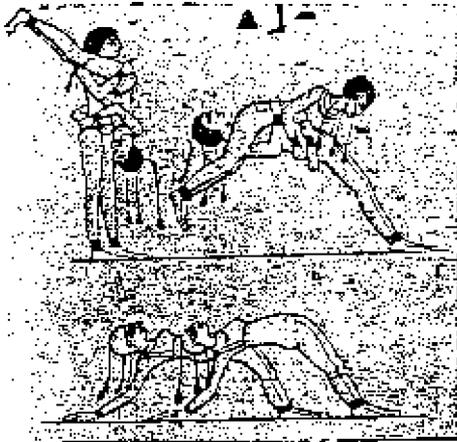
عن ولكنسون . راجع شرحها في مقال
الرياضة البدنية عند قدماء المصريين

مكتبة من مكات المصارعة عند
قدماء المصريين من رسوم مقوية باكت
بهمج حسن . عن الاميرة الحادية عشرة



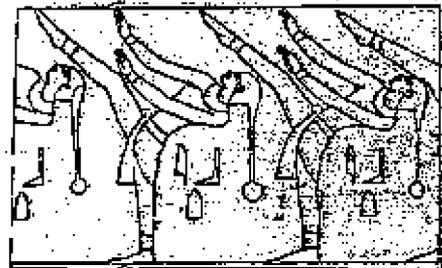


الرقص البهلواني
 مستوحات حركات عن ولكنسون
 في عهد الأسرة الثانية عشرة



لعبة بهلوانية

رقص يشبه رقص « الباليه »
 Ballet عن آرمان ورائكة



لمساحة عند الأفق *horizon*. ويشاهد الليل مطوقاً للقرنين والجسد. وعلى بعد من هذا المنظر شاهد غزال جالاً مختبياً. ثم تمس يسطاد. ثم يربح لاجئاً الى أكمة. ثم تنفذ قابضاً بنفسه على حرسار ويشاهد في الصف الخامس مناظر المعيشة على ضفاف النيل. فتنظر الاول من اليسار. يمثل بق الاسماك ومحضيتها في الشمس. ويمثل ذلك باستخراج الأحشاء الداخلية ثم القاء السمك على لارض لتجفيف. ثم منظر لرجل وشاب يقومان بلف الجبال اللازمة لصناعة السفن. ثم مناظر صناعة السفن. ويشاهد في الصف السادس ميد الطيور بأشياءك الطابقة

اللعاب البهلوانية

اول هذه الالعاب هي الواردة بني حسن (أسرة ١٢) وتتأخص في أن يجني احد اللاصين ظهره اكمأ ثم يأتي ثانياً ويقوم بحركة القفز والانقلاب على ظهر زميله. وهذه الحركة موضحة الرسم بتقارير 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 القفز الى الارض ورفع الذراع اليسر والقبض على القدم اليمن علامة النجاح والقرب من هذا نظري شاهد شخص قانض على الجأزة وهي فلادة

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

وكان لعبة بهلوانية ثالثة يشترك فيها أكثر من سيدة لكنها في الحقيقة ظصرة على واحدة ط وتتلخص في انحناء الجسم الى الوراء بشكل نصف دائرة بشرط ان يكون مرتكزاً على الارض نديه وبديه على ما هو واضح بالصورة

حركات الرقص البهلواني الرشيق الذي كانت تقوم به السيدات احياناً وهو عبارة عن مزيج القفز والطيلاء. والصورة المرفقة المأخوذة من بني حسن (أسرة ١٢) تمثل ست حركات النوع. «الحركة الاولى» تتلخص في القفز الى اعلى مع ثني الساقين على الفخذين والعضدين 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 بالإذرع «الحركة الرابعة» عبارة عن ثني العاق على الفخذ والوقوف على الرجل اليسرى مع تحريك الذراعين الى الامام بشكل تعريجي أو

تقوسني . و« الحركة الخامسة » وتختلف عن سابقتها بإرسال الذراعين إلى الخلف بشكل قتان بفتح ثم « الحركة السادسة » وهي الختامية وفيها يتجلى الجمال ورفعة والخفة فتقف السيدة على القسم اليسرى وتنعطف بحسبها قليلاً إلى الوراء ثانية سابقاً الجني عن شسها وبواسطة ذراعها إلى الأمام بكيفية تظهر بها جمال كل جزء من جسمها القتان ولعمري ماذا كان ينتج عن 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 القارئ 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 مظهرها جمال الساقين والتقدمين العاريتين وهو ملتصق ما أمكن بالخذنين والبطن وأسفل الصدر ومدنى بشرطين رفيعين بالكفتين . والتنديان طويان والذراعان ماريان الملسان والمصاغ قاصر عن فلاة بحيث وخلخال في كل ساق مجيد . اللهم ارزقنا بمختار ثانٍ يظهر لنا بدائع اجدادنا ومفاخر آبائنا بما يطمس بلا شك نحر الغربيين في الرقص واللباس والرشافة على السواء

ولكن ما لنا ولهذا الرسم فقد أورد لنا هؤلاء الفراعنة ونصاً آخر يقول عنه الاستاذان لومان ورائكة أنه من ادعش الأنواع وأقربها إلى الخيرية واجملها منظرآ واحلاها رونقاً 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 الغربيين باسم Ballet . وفي هذا الرقص تشترك النسوة في صف طويل منى بنى اورياني 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 بالآخرى وهكذا والشرف في كل حالة مصنوع بشكل صغيرة واحدة مثقلة في آخرها بكرة القصد منها جعل الخصلة عمودية ما أمكن محافظة على النظام واتعاماً للروتق والجمال . وبعد الفراغ من هذا الرقص كن يتقدمن إلى المتخرجين ويحنين اجسامهن برشافة فصد التحية . ثم يأتي غيرهن للقيام بدورهن كما هي العادة الآن عند الانح

﴿ الرقص الترقيعي ﴾ وهو الوارد بمقبرة (خيني) ذات الرقم ١٧ بيني حسن (امرة ١٢) ويشاهد فيها ثلاثة رجال يرقصون امام ثلاثة آخرين يصفقون لهم بنظام وتؤدة والرجال الراقصون يقرمون بحركات اشبه 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 بمدودتين إلى الامام والمحافظة على حركة الوقوف السابقة مع مد الساق الايمن إلى الامام ورفعها إلى

مستوى الخصرة . ثالثاً هو ضم الساقين الى جانب بعضها وبسط الذراعين بشكل انقي للجسم . بعد ذلك يشاهد ثلاثة رجال يعفنون 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 قدمناه المصريين . وقد اورد الاستاذ روزاليني صورة لذلك يشاهد فيها شخص يتهاى رفع النقل بيده اليمنى . وهذا النقل عبارة عن كيس محشو رملاً 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 للنقل الى اعلا باسطة ذراعه الايمن ما استطاع مراقباً توازن النقل . بعد ذلك نرعت الانتقال طبعاً الى ان وصلت في عهدنا هذا الى القعبان الحديدية التي تضاف اليها الانتقال 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 احد مراسم 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 روزاليني . وفيها يقف الخصمان وقفة المبارزة الغربية التي تليخص في استقامة القامة والليل بها قليلاً الى الامام مع ثني احد الطرفين السفليين والالتكاء على اطراف اصابع القدم الاخرى استمداداً للكركر والفرم 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 ينتد من مفصل الكوع الى اطراف الاصابع . القصد منه توقفي الضربات به وحماية الطرف المذكور

والرداء القصير يمنع عرقنة الكفاح . وذلك لأن الأنتباه الشديد يبدو في وجهي المصارعين وتكسل اظفار
شدة اهتمام انقوم بهذا النوع من الرياضة . ويلاحظ ان اليد انقبضة على العصاة لانسبة قفازاً او ما
شابهه حماية لها ايضاً من اسباب انظم كما هو الحال في مبارزة الاوريين .

﴿ كفاح الثيران ﴾ ولعب القوم كثيراً بهذا النوع من الرياضة واحتضنوا به امام معابدهم
الرئيسية كنف وغيرها وقد امروا الجرائز فصاحب 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 الرماة وانفلاخون في هذه المهرجانات لازدياد تحمس الناس والاكثر من افراسهم .
ولم يرغم قديما المصربون اسرى الحروب على كفاح الحيوانات الوحشية والتتال معها كما كان يفعل
اهل روما مثلاً . ولم يسحوا للبارزين يقتل احدها الاخر لانهم لم يروا في ذلك سروراً ولا جلاً .
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 اللذات 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 الثياردان بلونين مختلفين (سحر واسود) . ويحد 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 القرءاء المصارعين حراة الاجسام . اللهم فيا يتعلق بوضع منطقة صغيرة حول الوسط . ولا
يبعد ان يكون المصارعان قد دهنها جسيمها بالزيت او مادة اخرى مشاكلة 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 يشتر في الكفاح على الارض مدة كما كانت الحالة عند اليونان .
وفي مقبرة بني حسن لا مير يقال له (باكت) رسم يمثل ثلث الحائط الایسر وهو عبارة عن الترين
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 المخصين
واختلف الناس في العالم الحديث في تحديد ماعية المصارعة . واختلفوا ايضاً على المباح من
المسكات منها والمحرم لذلك كثرت انواع المصارعة وتعددت قوانينها . لكن الشائع منها الآك
هو الذي تمسكت به اورياً تقلاً عن الاغريق والرومان وهو المعروف حالياً باسم « Greco-Roman »
ويشتمل في الدورات الاوليائية لطبقة الهواة . لانه في نظرم الطريقة التي بنجوها المصارع من

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

أما آسيا فقد تمسكت فيها أكثر أممها بطريقة عدم انقياد في المسك، وعدت اليابان والهند وتركيا على الخصوص المصارعة الحرة من ضرورة الدفاع عن النفس، فأطلقت للمصارعين الحرة في كل النواع الضغط والتي وما اليها بجميع اجزاء الجسم، وقد دعى تمسك اليابان بالإباحة المطلقة وانتشار المصارعة فيها على هذا النحو الى الاجماع على تسمية هذا النوع « بالمصارعة اليابانية » وقد كان يعرف باليابان باسم « Ju-Jutsu » وعند الانكليز نرى من هذه المصارعة يعرف باسم « Grappling » 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 أحياناً على المصارعة وهو « Catch-as Catch-can » لا يحوي معنى النسبة لموطن ابتكار هذه للمصارعة

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

والآن وقد اضع 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 أتى اليوناني فاخذوها وفي اولمبيا عرضها، 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، فصار للاجنبي اليد المنيى والكلمة الاول، 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، وبدأ لنا نحن الاطباء عجائب الطب والجراحة بكل انواعها، وفوق هذا وذلك ظهرت لنا شدة ولح القوم بتسمية اجسامهم نمراً صالحاً ضلياً لا تشوبه علة ولا بقصة كمال، بانت لنا انواع الالعب الرياضية منزلية وخرلية مما جعلتنا نؤمن ونسلم بان هؤلاء القوم ما بلغوا تلك الدرورة 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 »