ગુજરાત રાજ્યના શિક્ષણવિભાગના પત્ર-ક્રમાંક
મશબ/1219/451/છ, તા.03/07/2019-થી મંજૂર

योगः, स्वास्थ्यम् एवं शारीरिकशिक्षणम्

प्रथमा १

(ધોરણ 9)

प्रतिज्ञापत्रम्

भारतं मम देशः ।
सर्वे भारतीयाः मम भ्रातरः भगिन्यः च सन्ति ।
मम मानसे देशस्पृहा अस्ति। समृद्धिसहितं
विविधतापरिपूर्णं तस्य संस्कृतिगौरवम् अनुभवामि ।
अहं सदा तत्पात्रं भवितुं यत्नं करिष्यामि ।
अहं मम पितरौ आचार्यान् गुरुजनान् च प्रति
आदरभावं धारयिष्यामि ।
प्रत्येकेन सह शिष्टव्यवहारं च करिष्यामि ।
अहं मम देशाय देशबान्धवेभ्यः च मम निष्ठाम् अर्पयामि ।
तेषां च कल्याणे समृद्धौ च एव मम सुखम् अस्ति ।

मूल्यम् : ₹ 16.00

गुजरातराज्यशालापाठ्यपुस्तकमण्डलम्
'विद्यायनम्', सेक्टर 10-ए, गान्धीनगरम्-382 010

© गुजरात राज्य शाला पाठ्यपुस्तक मण्डलम्, गान्धीनगरम्
अस्य पाठ्यपुस्तकस्य सर्वेऽधिकाराः गुजरातराज्यशालापाठ्यपुस्तकमण्डलाधीनाः सन्ति।
अस्य पाठ्यपुस्तकस्य कश्चिदपि भागः केनापि रूपेण गुजरातराज्य-शालापाठ्यपुस्तकमण्डलिनयामकस्य लिखितानुमत्या विना प्रकाशयितुं न शक्यते।

विषय-मार्गदर्शनम्

श्री श्वेताबेन पटेलः

लेखनम्

श्री याज्ञवल्क्यः रावलः (कन्विनरः)

श्री हरदेवभाई रावलः

डॉ. हरीशचन्द्र भट्टः

श्री यज्ञेशकुमारः पंड्या

श्री ब्रिजेशकुमारः दवे

समीक्षणम्

डॉ. जयेशकुमारः मुंगरा

डॉ. डी. मोकरीया

श्री रेखाबेन काचडीया

श्री दृष्टि बारैया

श्री बिन्दु पंड्या

भाषाशुद्धिः

श्री कालीदासः ठाकरः

संयोजनम्

डॉ. क्रिष्ना दवे

(विषय-संयोजकः -अंग्रेजी)

निर्माणायोजनम्

श्री हरेन शाह

(उपनियामकः - शैक्षणिकः)

मुद्रणसंयोजनम्

श्री हरेश एस. लीम्बाचीया

(उपनियामकः- उत्पादनम्)

प्रस्तावना

प्राच्यगुरुकुल-परम्परानुसारम् अभ्यासं कुर्वतः संस्कृतपाठशालीय-विद्यार्थिनः लक्षीकृतप्राचीनार्वाचीनोभयपद्धत्योः सरस-सरलसमन्वयपूर्वकं गुजरातराज्यमाध्यमिकोच्चतरमाध्यमिकशिक्षणबोर्डद्वारा अभ्यासक्रमसंरचना जाताऽस्ति, एते अभ्यासक्रमाः गुजरातसर्वकारद्वारा मानिताः प्रमाणीकृताश्च सन्ति।

गुजरातसर्वकारप्रमाणितस्य **योगः, स्वास्थ्यम् एवं शारीरिकशिक्षणम्, प्रथमा १ (धो२ण 9)** इति विषयस्य संवर्द्धिताभ्यासक्रमानुसारं सज्जीभूतस्य पाठ्यपुस्तकस्य संवर्द्धितामावृत्तिं विद्यार्थिसमक्षं प्रस्तुवन्मण्डलम् आनन्दमनुभवति। अस्याः पाठ्यपुस्तकसंवर्द्धितावृत्तेः प्रकाशनात्प्राक् हस्तलिपीनां शिक्षणकार्यं कुर्वद्भिः शिक्षकैः तज्ज्ञैश्च सर्वाङ्गिसमीक्षणं कृतमस्ति। शिक्षकतज्ज्ञानानां सूचनानुसारं हस्तलिपिषु योग्यां शुद्धिं कृत्वा पाठ्यपुस्तकमिदं प्राकाश्यं नीतमस्ति।

प्रस्तुतपाठ्यपुस्तकं सरसम्, उपयोगि, क्षतिरहितं च कर्तुं मण्डलं सश्रद्धं प्रायतत। तथापि शिक्षणरसिकेभ्यः पाठ्यपुस्तकस्य गुणवत्तावहाः सूचनाः स्वीकार्याः सन्ति।

पी. भारती (IAS)
नियामकः कार्यवाहकःप्रमुखः
ता.06-07-2019 गान्धीनगरम्

प्रथमावृत्तिः : 2019

प्रकाशक : गुजरातराज्यशालापाठ्यपुस्तकमण्डलम्, 'विद्यायन', सेक्टर 10-ए, गान्धीनगरप्रातिनिध्येन पी.भारती, नियामकः

मुद्रक :

मूलभूतकर्तव्यानि

प्रत्येकं भारतीयनागरिकस्य कर्तव्यानि निम्नानुसारं स्युः। *

(क) संविधान प्रति प्रामाणिकत्वम् आदर्शत्वं संस्थानां राष्ट्रध्वजस्य राष्ट्रीयगीतस्य च आदरः।

(ख) स्वातन्त्र्याय अम्मीयराष्ट्रियसत्याग्रहं प्रेरयताम् आदर्शानां हृदये प्रतिष्ठापनम् अनुसरणं च।

(ग) भारतस्य सार्वभौमत्वस्य एकतायाः अखण्डिततायाश्च समर्थनं च।

(घ) देशस्य रक्षणं राष्ट्रियसेवायै उद्घोषाणायां जातायां तदनुसरणञ्च।

(च) धार्मिक-भाषाकीय-प्रादेशिकेभ्यः धार्मिकेभ्यो वा भेदेभ्यः परं स्थित्वा, समस्तभारतीयेषु साम्मनस्यसमानबन्धत्वभावनायाः वृद्धिः, स्त्रीणां गौरवहानिकारकव्यवहारत्यागश्च।

(छ) अस्माकं समन्वितसंस्कृतेः समृद्धदायस्य मूल्यं ज्ञात्वा तदवग्रहः।

(ज) वनानां तडागानां नदीनाम् अन्यवन्यपशुपक्षिसहितं प्राकृतिकपर्यावरणरक्षणं तद्वर्धनं तथैव जीवमात्रं प्रति अनुकम्पाभावः।

(झ) वैज्ञानकिमानसाय मानवतावादाय जिज्ञासायै भावनाभिगमाभिबोधः।

(ट) सामान्यसम्पत्तिरक्षणं हिंसायाः त्यागश्च।

(ठ) राष्ट्रं पुरुषार्थस्य सिद्धेश्च अधिकाधिकमुन्नतसोपानानि प्रति सततं प्रगतिशीलं स्यात्तदर्थं वैयक्तिकसामूहिकप्रवृत्तीनां समस्तक्षेत्रेषु श्रेष्ठत्वम् आसादयितुं प्रयत्नः।

(ड) मात्रा पित्रा अथवा अभिभावकेन षड्वर्षतः चतुर्दशवर्षं यावत् (६. तः १४) वयसे बालकाय अथवा पाल्याय शिक्षणलाभाः देयाः।

* भारतीयं संविधानम् : अधिनियमः 51-क

अनुक्रमणिका

1.	प्रार्थना	1
2.	योगः	5
3.	पातञ्जलयोगः	10
4.	योगसूत्राणि	14
5.	मुद्राः	17
6.	ध्यानम्	24
7.	अष्टाङ्गयोगः 1	28
8.	अष्टाङ्गयोगः 2	32
9.	सूर्यनमस्कारः	35
10.	आसनम्	42
11.	व्यायामे दुर्घटना चिकित्सा च	52
12.	धावनम्	56
13.	कूर्दनम्	63
14.	यष्टिक्रीडा	69
15.	कबड्डीक्रीडा	78
16.	खो-खो क्रीडा	87

1

प्रार्थना

प्रस्तावना

भारतीयसंस्कृतौ वैदिकसाहित्ये च प्रार्थनायाः महत्त्वं दृश्यते। तस्याः महत्त्वं सर्वत्र सर्वेषु धर्मेषु च दरीदृश्यते। मानवः प्रातः स्नानशौचादिकं समाप्य स्व-इष्ट-देवं प्रणमति। अत्र प्रणामम् एव प्रार्थना इति कथ्यते। कवयः लेखकाः वा स्वस्य लेखनस्यारम्भे मङ्गलाचरणं कुर्वन्ति। तत् मङ्गलाचरणम् एव 'प्रार्थना'। प्रार्थनया कर्मकर्तृकेभ्यः शक्तिः प्राप्यते। प्रार्थना मानवेषु नकारात्मकविचारान् दूरीकृत्य हकारात्मकविचारान् आनयति। प्रार्थना बालकेषु मानवेषु छात्रेषु च उत्तमसंस्काराणां सेञ्चनं करोति। अतः सर्वत्र शालासु, विद्यालय-महाविद्यालयेषु च प्रारम्भे सामूहिकप्रार्थनायाः गानं भवति। तेन छात्राः संपूर्णदिनं यावत् नकारात्मिकां शक्तिं दूरीकृत्य संतोषपूर्वकम् अध्ययनं कुर्वन्ति, ज्ञानं च प्राप्नुवन्ति। अस्मिन् पाठे प्रार्थनाविषये ज्ञानं प्राप्स्यामः।

प्रार्थनाशब्दस्यार्थः

प्रार्थनाशब्दः ''प्र - उपसर्गपूर्वकम्, अर्थ धातोः युच् प्रत्यये कृते सिद्ध्यति''। प्रार्थना अर्थात् प्रकर्षेण याचनम्। प्रार्थनाशब्दस्य अर्थः याचना, अर्थना, स्तुतिः, अभिशक्तिः वा। विविधकार्येषु सफलताम् एवं शक्तिं प्राप्तुं कृता ईश्वर-स्तुतिः नाम प्रार्थना। जीवने हकारात्मकविचारान् उत्पादयितुं परमात्मनः ध्यानं नाम प्रार्थना। जीवने हकारात्मकविचारान् उत्पादयितुं परमात्मनः ध्यानं नाम प्रार्थना। प्रार्थना एका क्रिया अस्ति। यया क्रियया ईश्वरस्य प्राप्तिः संभवति। यथा शरीरं चालयितुं भोजनम् आवश्यकं तथैव आत्मोत्कर्षाय प्रार्थना अत्यावश्यकी।

प्रार्थनायाः विविधाः व्याख्याः-

प्रार्थनाविषये महापुरुषैः अपि विविधाः व्याख्याः प्रदत्ताः सन्ति। ताः व्याख्याः अधः प्रदत्ताः सन्ति।

- ''प्रार्थना'' नम्रतायाः नादः अस्ति। आत्मनिरीक्षणस्य तथा आत्मशुद्धेः आह्वानमस्ति। - महात्मा गांधी
- यस्य प्रेम सर्वोत्तमं तस्य प्रार्थना सर्वोत्तमा। - कालरिज
- प्रार्थना अस्माकम् अपेक्षातः, कल्पनातः अपि अस्मभ्यं विशेषं प्रयच्छति। - जयशङ्करप्रसादः
- यत्र सर्वेभ्यः अल्पाः, न्यूनाः शब्दाः सन्ति सा सर्वोत्तमा प्रार्थना। - मार्टीन् ल्युथर्
- प्रार्थना ईश्वरं न परिवर्तयति, अपितु यः प्रार्थयते तं परिवर्तयति। - सोरेन् कर्कगार्ड्
- जगदिदं कल्पयति तदपेक्षया नैकगुणं वस्तु प्रार्थनया प्राप्यते। - टेनिसन्
- प्रार्थना नाम न शब्दोच्चारणम् अपितु परमात्मना सह गोष्ठी। - स्वामी रामतीर्थः
- प्रार्थना अर्थात् आनंदस्य अहर्निशमाराधना। - स्वामी आत्मानंदः
- स्वकीयदुर्गुणानां चिन्तनं तथा ईश्वरस्य उपकाराणां स्मरणम् एव उत्तमा प्रार्थना। - हितोपदेशः
- प्रार्थनया प्रलोभनेभ्यः विजयः प्राप्यते। - ज्योर्ज् बर्नार्ड् शो
- प्रार्थना नाम हृदयस्य रवः। हृदयात् यः रवः निर्गच्छति तं भगवान् श्रवणेन विना न तिष्ठति।
- प्रार्थनायां याचना नाम, भवतः तस्यां विश्वासाभावः।
- प्रार्थना नाम आत्मसमर्पणम्।

प्रार्थनायाः उद्भवः -

प्रार्थनायाः उद्भवस्थानं मानवस्य हृदयम् एवाऽस्ति। यदा मानवः परिश्रान्तः पराजितश्च भवति, तदा परमात्मानं प्राप्तुम् ईश्वरशरणं गच्छति, शक्तिं प्राप्तुं याचनां च करोति।

प्रायशः प्रार्थनायाः उत्पत्तिः भयाद् एव जायते। जीवने विविधाः समस्याः, आपत्तयः च आगच्छन्ति। तासां समस्यानां निवारणाय जनः ईश्वरं स्तौति, सा ईश्वरस्तुतिः एव प्रार्थना। मनुष्यः दुःखं दूरीकर्तुं देवं प्रार्थयते। प्रार्थनया प्रसन्नः देवः मानवेभ्यः संतोषं, श्रद्धां, शक्तिं च ददाति। मनः शुद्धम् उद्विग्नतामुक्तं कर्तुं प्रार्थना अनिवार्यरूपेण कर्तव्या एव।

प्रार्थनायाः प्रकाराः -

प्रार्थनायाः द्वौ प्रकारौ स्तः। (1) व्यक्तिगतप्रार्थना (2) सामूहिकी प्रार्थना च।

(1) व्यक्तिगतप्रार्थना - विविधासु समस्यासु परिश्रान्तः मानवः देवमन्दिरं, गुरु-आश्रमं, पवित्रस्थानकं प्रति गत्वा याचनां करोति, सा व्यक्तिगतप्रार्थना। अर्थात् स्वस्य स्वार्थान् साधयितुं कृता ईश्वरस्तुतिः नाम व्यक्तिगतप्रार्थना।

(2) सामूहिकी प्रार्थना - शाला-विद्यालय-महाविद्यालयेषु कार्यारम्भे या प्रार्थना भवति, सा सामूहिकी प्रार्थना कथ्यते। समूहप्रार्थनया निःस्वार्थभावना तथा सहकारस्य भावना उत्पद्यते। समाजोद्धारणाय कृता, स्तुतिः अपि सामूहिकी प्रार्थना इति कथ्यते। सामूहिकप्रार्थनया मनः शुद्धं, पवित्रं, निर्मलं, सशक्तं च भवति। तथा छात्राणाम् आत्मबलं वर्धते।

प्रार्थनायाः समयः

मानवैः प्रातः स्नानशौचादिकं समाप्य एवं सायंकाले (सूर्यास्तसमये) ईष्टदेवस्मरणपूर्वकं कृता प्रार्थना उत्तमाऽस्ति।

प्रार्थनायाः गानम्

प्रार्थनायाः गानं छन्दोबद्धं, मन्दस्वरैः, कर्णप्रियरवैः भवेत् इति। तेन शान्तिः अवाप्यते।

प्रार्थनायाः महत्त्वम्-

प्रार्थना आत्मनः भोजनमस्ति। सा जीवनपथदर्शिकापि अस्ति। प्रार्थना अलौकिकी शक्तिः वर्तते। प्रार्थनया अष्टाङ्गयोगेषु यमात् समाधिं यावत् गन्तुं शक्यते। प्रार्थनायाः अन्तिमं ध्येयं सर्वेभ्यः सुखप्राप्तिरेवाऽस्ति। प्रार्थनया आत्मनः शुद्धिः तथा ज्ञानप्राप्तिः भवति। प्रार्थनया विद्यालयस्य, शालायाः, वर्गखण्डस्य च वातावरणं शुद्धं, पवित्रं, निर्मलं च भवति।

जीवात्म-परमात्मनोः संयोगः प्रार्थनया एव सिद्ध्यति। प्रार्थनायां परमात्मनः प्रशंसा, स्तुतिः, गुणगानं च भवति। प्रार्थनया विश्वासः, प्रेरणा, शक्तिः, मार्गदर्शनं च प्राप्यते, तथा प्रार्थनया दयाया अहिंसायाः परोपकारस्य सहनशीलतायाः एवं सहयोगस्य उत्तमविचाराः प्राप्यन्ते, तथा अत्मविश्वासः वर्धते। प्रार्थना पराजितेभ्यः शक्तिं प्रयच्छति।

प्रार्थना नाम परमात्मानं प्राप्तुं कृता उपासना। रामानुजाचार्यस्य मतानुगुणं पूजा, भजनं, कीर्तनम्, भक्तिः, ईश्वरस्य ध्यानम्, प्रार्थनायाः एकः प्रकारः एव अस्ति। प्रार्थना आत्मनः आर्तनादः अस्ति। प्रार्थना एका धार्मिकी क्रिया अस्ति, यया क्रियया मानवः परमात्मानं प्राप्नोति, तथा लौकिक-अलौकिक समस्यानां समाधानम् अवाप्नोति। प्रार्थना मानसिकविकाराणां परिष्करणं तथा परिमार्जनस्य उत्तमं साधनम् अस्ति। असहायावस्थायां प्रार्थनाम् अन्तरा न कश्चिदुपायः।

प्रार्थना आत्मानं विशुद्धं कर्तुं एका क्रिया अस्ति। श्रद्धया कृता प्रार्थना हृदयभावान् जनयति। धर्ममार्गं प्रति गन्तुं प्रार्थना उत्तमं साधनम् अस्ति। अतः केनाऽपि महापुरुषेण कथितं यत् - यथा निद्रया शरीरं विश्रामं प्राप्नोति, तथैव

प्रार्थनया परिश्रान्तं मनः विश्रामं लभते। भोजनेन शरीरस्य पोषणं भवति, तथैव प्रार्थनया मनः शक्तिं प्राप्नोति। स्नानेन शरीरशुद्धिः भवति, तथैव प्रार्थनया मनः शुद्ध्यति। यथा शरीरस्य शुद्ध्यर्थं स्नानम् आवश्यकं तथैव आत्मानं शुद्धं कर्तुं प्रतिदिनं प्रार्थना अनिवार्यरूपेण कर्तव्या एव।

प्रार्थनायाः लाभाः-

प्रार्थना जीवने समस्यानिवारणाय दृष्टिः मार्गं दर्शयति, तथा प्रार्थनया अनेके लाभाः भवन्ति। ते अधः प्रदत्ताः सन्ति।

- प्रार्थना ईश्वरप्राप्तेः सरलो मार्गः अस्ति।
- प्रार्थनया समर्पणस्य भावना जागृता भवति।
- प्रार्थनया आत्मशुद्धिः भवति।
- प्रार्थना सफलतायाः सोपानमस्ति।
- प्रार्थनया हकारात्मकाः विचाराः प्राप्यन्ते।
- प्रार्थनया मानवेन कार्याणि साधयितुं शक्यन्ते।
- प्रार्थनया परमानन्दस्य प्राप्तिः भवति।
- प्रार्थना आत्मसमर्पणस्य शक्तिं ददाति।
- प्रार्थना रोगेभ्यः मुक्तिं ददाति।
- प्रार्थनया स्मरणशक्तेः वृद्धिः भवति।
- प्रार्थनया समानतायाः भावः जागृतः भवति।
- प्रार्थनया मनः शुद्धं, उद्विग्नतामुक्तं च भवति।
- प्रार्थनया अहङ्कारः दूरं गच्छति।
- प्रार्थनया अनुशासनाय शक्तिः प्राप्यते।
- प्रार्थनया मोक्षप्राप्तिः अपि संभवति।

प्रार्थनया अन्येऽपि बहवः लाभाः भवितुम् अर्हन्ति।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तानां प्रश्नानां योग्यविकल्पं चित्वा उत्तरं यच्छत।

(1) प्रार्थनाशब्दे कः धातुः?

(क) ज्ञान् (ख) यज् (ग) अर्थ (घ) यण्

(2) प्रार्थनायाः मुख्याः कति प्रकाराः सन्ति?

(क) 2 (ख) 3 (ग) 4 (घ) 5

(3) प्रकर्षेण याचनम् अर्थात् किम्?

(क) भक्तिः (ख) विद्या (ग) भोजनम् (घ) प्रार्थना

(4) ''जगदिदं कल्पयति तदपेक्षया नैकगुणं वस्तु प्रार्थनया प्राप्यते''। इति कः कथयति?

(क) ज्योर्ज् बर्नार्ड् शो (ख) स्वामी रामतीर्थः (ग) टेनिसन् (घ) रामानुजः

(5) प्रलोभनेभ्यः विजयः केन प्राप्यते?

(क) ज्ञानेन (ख) यजनेन (ग) प्रार्थनया (घ) भोजनेन

(6) शरीरस्य पोषणं केन भवति?

(क) ज्ञानेन (ख) यजनेन (ग) प्रार्थनया (घ) भोजनेन

(7) प्रार्थनया छात्राणां किं वर्धते?

(क) आत्मबलम् (ख) शरीरम् (ग) शक्तिः (घ) विद्या

(8) प्रार्थनया .... शक्तिः प्राप्यते।

(क) क्रीडनाय (ख) अनुशासनाय (ग) भोजनाय (घ) गमनाय

(9) प्रार्थना कं परिवर्तयति?

(क) ईश्वरं (ख) यः प्रार्थयते तं (ग) परमात्मानं (घ) भक्तिं

(10) ''प्रार्थनया प्रलोभनेभ्यः विजयः प्राप्यते''। इति कः कथयति?

(क) ज्योर्ज् बर्नार्ड् शो (ख) स्वामी रामतीर्थः (ग) टेनिसन् (घ) रामानुजः

2. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि एकैकवाक्येन लिखत।

(1) का नाम प्रार्थना?

(2) मनः केन शुद्ध्यति?

(3) ''कालरिज्'' मतानुसारं का नाम प्रार्थना?

(4) प्रार्थनायाः अन्तिमं ध्येयं किम्?

(5) ''मार्टीन्ल्युथर्'' मतानुसारं का नाम प्रार्थना?

3. निम्नाङ्कितप्रश्नानां द्वित्रिवाक्येषु उत्तराणि दत्त।

(1) का नाम सामूहिकी प्रार्थना?

(2) प्रार्थनाशब्दस्यार्थं स्पष्टयत?

(3) मानवः कदा व्यक्तिगत-प्रार्थनां करोति?

4. प्रदत्तानां प्रश्नानां सविस्तारम् उत्तरम् यच्छत।

(1) प्रार्थनायाः महत्त्वं सविस्तारं प्रतिपादयत।

(2) प्रार्थना कथं कर्तव्या? तस्याः लाभानां वर्णनं सविशदं कुरुत।

(3) परिश्रान्तः पराजितश्च मानवः कथम् ईश्वरं स्तौति?

●

2

योगः

प्रस्तावना

''योगः अस्माकं भारतस्य अतिपुरातनः अमूल्यनिधिः अस्ति। मनसः, शरीरस्य, विचारस्य, कर्मणः, संयमस्य, उपलब्धेः च एकात्मतायाः स्वरूपं योगः अस्ति। मानव-प्रकृत्योः सामञ्जस्यमपि मूर्तस्वरूपत्वेन योगः परिगण्यते। योगः न केवलं व्यायामः, अपितु प्रकृत्या सह तादात्म्यं स्थापयितुम् उत्तमं साधनम् अस्ति। योगः अस्मासु जागरूकतायाः भावान् उत्पाद्य जलवायुपरिवर्तनस्य समस्यां प्रति सङ्घर्षं कर्तुं बलं ददाति।''

योगः अस्मभ्यं रोगेभ्यः रक्षणं ददाति। सामुदायिकैकरूपतायाः व्यापकप्रयासत्वेन योगः सर्वान् योजयित्वा परस्परम् आदरभावं जनयति। ''योगः एका क्रिया अस्ति, यया क्रियया विकासाय, शान्त्यै च योगदानं भवितुम् अर्हति। जनाः योगमाध्यमेन अनेकासां समस्यानां निवारणं कृत्वा तेषां जीवनम् उद्विग्नतामुक्तं कर्तुं शक्नुवन्ति''। वर्तमाने काले भारतीययोगशास्त्रस्य महत्त्वं ज्ञात्वा विश्वस्मिन् 'अन्तर्राष्ट्रिय योगदिवसः' (International Yoga Day) जून-मासस्य एकविंशतितमे (21/6) दिनाङ्के जनैः आचर्यते। अतः कोऽयं योगः? कश्च तस्यार्थः? इति विषये चर्चां कुर्मः।

योगशब्दस्यार्थः परिभाषा च -

योगशब्दः ''युज् - समाधौ'' धातुतः निष्पद्यते। प्राचीनभारतीयसंस्कृत-वाङ्मये योगशब्दः विभिन्नेषु व्यापकेषु अर्थेषु च दरीदृश्यते। ते च यथा-

- चितवृत्तिनिरोधः योगः।
- प्रकृति-प्रत्यययोः संयोगः नाम योगः।
- परमानन्दप्राप्तिः नाम योगः।
- जीवात्म-परमात्मनोः अद्वैतानुभूतिः योगः।
- कर्मसु कौशलं योगः।
- चित्तस्य एकाग्रता नाम योगः।
- योगः इत्युक्ते योजना।
- ध्यानद्वारा परमात्मनः प्राप्तिः नाम योगः।
- मोक्षप्राप्तेः सरलो मार्गः नाम योगः।

अनेकप्रकारेण योगशब्दः बह्वर्थको भवति।

योगोत्पत्तिः -

योगः अनन्तकालात् प्रचलितः शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक-अभ्यासः अस्ति। योगस्य मूलानि भारतदेशे सर्वत्र प्राप्यन्ते। भारतीयसंस्कृतिः भौतिकसुखस्य अपेक्षया आध्यात्मिकसुखाय अधिकं बलं यच्छति। परन्तु शरीरमेव आध्यात्मिकक्षेत्रे उन्नतिं कर्तुम् एकमात्रसाधनं वर्तते, इत्यपि भारतीयसंस्कृतेः मतम्। अतः मनसः शान्तिः, शरीरस्य स्वस्थता एव मनुष्यस्य आवश्यकता भवति। तस्याः आवश्यकतायाः पूर्त्यै भारतीयतत्त्वचिन्तकैः योगशास्त्रस्य रचना कृता। अनेन योगशास्त्रेण मनसः शान्तिः, शरीरस्य स्वस्थता च वैज्ञानिकरीत्या प्राप्यते।

योगविद्या भारतवर्षस्य अमूल्यनिधिः अस्ति। पुराकालादेव अविच्छिन्नरूपेण गुरुपरम्परापूर्वकं प्रचलिताऽऽसीत्। अनेन योगसमाधिना ऋषयो मन्त्रान् द्रष्टुं समर्था अभवन्। एवं सत्यपि योगदर्शनस्थः योगशब्दः चित्तवृत्तिनिरोधमेव प्रकाशयति।

साधनरूपस्य योगस्य विचारे क्रियमाणे आध्यात्मिक-बौद्धिक-मानसिक-शारीरिकदृष्टिभिः साधकानां सामर्थ्येन अभिरुच्या च योगस्य अनेके भेदाः भवन्ति।

अधिकारभेदादपि विभिन्नप्रकाराणां योगानां तत्तद्ग्रन्थेषु वर्णनम् उपलभ्यते। तद् वर्णनं यथा

मन्त्रो लयो हठो राजयोगान्ता भूमिकाः क्रमात्।
एक एव चतुर्धायं महायोगोऽभिधीयते॥

(1) मन्त्रयोगः (2) लययोगः (3) हठयोगः (4) राजयोगः

योगस्य अन्येऽपि भेदाः दरीदृश्यन्ते। यथा-

(1) शब्दयोगः (2) श्रद्धायोगः (3) साहसयोगः (4) अभ्यासयोगः (5) क्रियायोगः (6) जपयोगः (7) समाधियोगः च।

श्रीमद्भगवद्गीतायाञ्च विविधाः योगप्रकाराः दर्शिताः सन्ति। ते च यथा-

(1) ज्ञानयोगः (2) भक्तियोगः (3) कर्मयोगः (4) समत्वयोगः (5) दैवज्ञयोगः (6) ब्रह्मयोगः (7) संन्यासयोगः

इत्थं योगस्य विविधाः प्रकाराः अन्यत्र च दर्शिताः सन्ति। भारतीयसंस्कृतौ आद्ययोगपुरुषः भगवान् श्रीकृष्णः मन्यते। अतः कृष्णपरिचयं प्राप्स्यामः।

योगपुरुषः श्रीकृष्णः -

भारतीयसम्प्रदाये सनातनधर्मे च वासुदेवः श्रीकृष्णः स्वयं भगवान् परमतत्त्वं च मन्यते। श्रीकृष्णो भगवतः लीलावताररूपः अस्ति। कृष्णस्तु स्वयं भगवान् इति कथ्यते। कर्षति आकर्षति इति कृष्णः, मेघश्यामवर्णीयः इति तस्य नाम्नः अर्थः भवति।

अयम् एव श्रीकृष्णः योगेश्वरनाम्ना अपि अभिधीयते। भगवान् श्रीकृष्णः श्रीमद्भगवद्गीतायाः माध्यमेन सात्त्विकं योगं प्रवाहयामास। श्रीमद्भगवद्गीता योगशास्त्रम् एव अस्ति। अतः तु एतस्याः अध्यायस्यान्ते उक्तमस्ति यत् ''श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु **ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे...**'' इति लिखितम् अस्ति। अस्य योगशास्त्रस्य प्रवर्तकत्वात् भगवान् श्रीकृष्णः योगपुरुषः कथ्यते। श्रीमद्भगवद्गीतायाम् अष्टादशसु अध्यायेषु बहवः योगाः भगवता प्रतिपादिताः सन्ति। ते च यथा-

- साङ्ख्ययोगः
- कर्मयोगः
- ज्ञानयोगः
- भक्तियोगः
- ध्यानयोगः
- पुरुषोत्तमयोगः
- संन्यासयोगः
- विभूतियोगः
- संयमयोगः
- ब्रह्मयोगः

उपर्युक्तान् योगान् श्रीकृष्णः श्रीमद्भगवद्गीतायाः माध्यमेन अस्मभ्यं प्रयच्छति। इमे सर्वे योगाः मानवकल्याणाय एव वर्तन्ते।

एतेषु मार्गेषु मानवः एकमपि मार्गं सम्यक्तया अवलम्बते चेत् अवश्यमेव सः योगेश्वरं प्राप्नोति।

योगेश्वरकृपया मानवः संयमेन इन्द्रियाणि विजित्य योगज्ञानं प्राप्नोति। ब्रह्म प्राप्तुं भगवतादिष्टयोगमार्गैः एव मानवः ब्रह्म प्राप्नोति।

भगवान् श्रीकृष्णः योगमार्गेणैव शकटासुर-बक-उग्र-वत्सासुर-कालीय-शङ्खचूड-अरिष्टासुर-रजक-पूतना-कुवलयापीड-चाणूर-मुष्टिक-कंसादीन् संहरति।

अन्ते च कृष्णः भक्तान् उद्धार्य अनेकाः योगलीलाः कृत्वा, गुर्जरप्रदेशे प्रभासक्षेत्रे भालकातीर्थे योगमार्गेण स्वधाम जगाम।

एषः योगेश्वरकृष्णः एव ओडिशा मध्ये जगन्नाथः, महाराष्ट्रे विठोभः, राजस्थानमध्ये श्रीनाथः गुजराते श्रीकृष्णनाम्ना प्रसिद्धः अस्ति।

भक्तियोगः

भक्तियोगः श्रीमद्भगवद्गीताज्ञानस्य अमृतफलम् अस्ति। अयमेव 'राजविद्या' शब्देनापि प्रोक्तः। भक्तियोगोऽयं सर्वेषां रहस्यानां रहस्यम् अस्ति। भक्तिं विना साधकस्य साधनरूपम् आचरणम् अपूर्णमेव तिष्ठति। भगवान् श्रीकृष्णः प्रतिपादयति यद् विराट्रूपिणः साक्षात्कारो न वेदेन, न तपस्यया, न दानेन, विधातुं शक्यते। अपितु अनन्यभक्त्यैव सः सम्भवति।

गीतायाः भक्तियोगे भक्तस्य महत्त्वं सर्वोपरि निर्धारितम् अस्ति। भक्ताश्चतुर्विधाः प्रतिपादिताः सन्ति। आर्तभक्ताः, जिज्ञासुभक्ताः अर्थार्थिनो भक्ताः ज्ञानिनो भक्ताः च। एतेषु चतुर्षु ज्ञानिनां भक्तानां श्रेष्ठता प्रतिपादिताऽस्ति। ज्ञानी भक्तः भगवतः आत्मस्वरूपो भवति। यथोक्तम्-

''तेषां ज्ञानी नित्ययुक्त एकभक्तिर्विशिष्यते''।

एवं श्रीमद्भगवद्गीता विविधमार्गेषु समन्वयं प्रदर्श्य साधनमार्गं सुगमं सुलभं च करोति।

गीतायां भगवता श्रीकृष्णेन उक्तं यत्-

सन्तुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मद्भक्तः स मे प्रियः॥

यः सर्वजन्तुषु अवैरी, स्निग्धः, दयालुः, ममताशून्यः, अहङ्कारवर्जितः, क्लेशसन्तोषयोः समानः, तितिक्षुः, सदा सन्तृप्तः, समाहितचित्तः, नियतमनस्कः, निश्चलबुद्धिः, मयि निवेशितचित्तवृत्तिः, भक्तः (सः पुरुषः) मम प्रियः (इष्टः) अस्ति।

भक्तिज्ञानयोर्मध्ये आन्तरिकविरोधो न मन्तव्यः। यतो हि यावत् ज्ञानं न भविष्यति तावत् भक्तिः कुतः सम्भवा? ज्ञानेनैव ईश्वरानुरागः समुद्भवति। भक्तिं विना ज्ञानमपि नीरसं वर्तते। ज्ञानं विना च भक्तिः नेत्रहीनेवास्ति। उभयोः परस्परं सम्बन्धोऽस्ति। अतः ज्ञानसम्पन्न एव जनः उत्तमभक्तः भवति।

अनेन प्रकारेण भगवता श्रीकृष्णेन गीतायां भक्तानां लक्षणानि तथा तेषां कार्याणि प्रतिपादितानि सन्ति।

ज्ञानयोगः

ज्ञानयोगः योगस्य विविधासु शाखासु अन्यतमः। 'युज्' धातुतः आगतस्य योगशब्दस्य कश्चन अर्थः अस्ति चित्तैकाग्रता इति। जीवात्म-परमात्मनोः संयोगः योगः।

ज्ञानस्य महत्ता

आहार-निद्रा-भय-मैथुनञ्च सर्वेषु प्राणिषु यथा तथा मनुष्येषु अपि विद्यन्ते। मानवस्य वैशिष्ट्यं नाम तस्य ज्ञानम्। इदं ज्ञानं द्विविधम् - प्रपञ्चज्ञानम्, आत्मज्ञानञ्चेति। बाह्यप्रपञ्चज्ञानम् इन्द्रियं, मनः, बुद्धिः इत्येतेषां व्यापारेण ज्ञायते। केषाञ्चन प्राणिनाम् इन्द्रियशक्तिः अधिका स्यात्। किन्तु मनः बुद्धिश्च मानवेषु विशेषः भवति। मानवः स्वस्य विशेषबुद्धिशक्त्या प्रकृत्याः सूक्ष्मानुसन्धानं कृतवान्। मानवः बहिः अदृश्यमानानि निगूढसत्यानि वैज्ञानिकप्रयोगाणां द्वारा आविष्कृतवान्। अस्य विज्ञानस्य आधारेण प्राकृतिकशक्तिं वशीकृत्य भोगसाधनानि यन्त्रोपकरणानि आविष्कृतवान्। अस्य फलरूपेण मानवजीवनस्य भौतिकस्तरः नितरां परिष्कृतः अस्ति। बाह्यज्ञानक्षेत्रे अयं मानवस्य अद्भुतः विजयः दृश्यते।

ज्ञानस्य अधिकारी

ज्ञानाधिकारी कः भवेदित्यत्र प्रतिपाद्यते। प्रमुख-षड्गुणानां समुदायः 'अधिकारसम्पत्' इति कथ्यते। ते गुणाः यथा-

''शमदमोपरतितितिक्षासमाधानश्रद्धा।''

(1) शमः इन्द्रियाणां निग्रहणस्य अनन्तरमपि अन्तरिन्द्रियं मनः तेषु विषयेषु एव चिन्तयत् सङ्कल्पान् कुर्वत् भवति। कदाचित् अस्याः स्थितेः निवारणं मनसः उपशमनमेव शमः कथ्यते।

(2) दमः इन्द्रियाणि सदा विषयाणां पृष्ठतः धावन्ति। इयं धावनप्रवृत्तिः इच्छापूर्वकं दमनीया। शमदमयोः संयोगेन एव अधिकारः प्राप्यते।

(3) उपरतिः शमदमाभ्यां शिक्षितं चित्तं स्वाभाविकतया बाह्यव्यापारात् मुक्तिम् इच्छति यत् सा एव उपरतिः।

(4) तितिक्षा तितिक्षा नाम सहनम्। प्रत्येकस्य मानवस्य जीवने अपि सुखदुःखे, लाभनाशौ, मानापमानौ, जय-पराजयौ च अवश्यं भवन्ति एव। ते संसारसागरस्य तरङ्गाः सन्ति। समचित्तेन तेषां तरङ्गाणां सहनमेव तितिक्षा।

(5) समाधानम् वस्तुनः यथास्थिति ज्ञानमेव समाधानम् इति उच्यते। पूर्वग्रहेण विना तटस्थभावेन अवलोकनस्य अभ्यासः एव तस्य कर्तव्यम् इति।

(6) श्रद्धा गुरुवाक्येषु विश्वासः नाम श्रद्धा।

कर्मयोगः

मानवजीवने कर्मणां प्राधान्यम् अस्ति। वस्तुतः मानवजीवनं हि कर्मप्रधानं वर्तते। मानवजीवनं हि पुरुषार्थसाधनम् अस्ति। अत एव पुरुषार्थाः मानवजीवनस्य लक्ष्यभूताः सन्ति। ते च चत्वारः पुरुषार्थाः धर्मार्थकाममोक्षाख्याः। एतेषां सर्वेषां पुरुषार्थानां प्राप्तेः साधनानि कर्माण्येव भवन्ति। विना कर्म पुरुषार्थानां प्राप्तिः असंभाविनी। अत एव मानवजीवनस्य आरम्भः कर्मभिः एव भवति।

छात्रः कर्मभिः विद्याम् अवाप्नोति। कर्मभिश्च तानि तानि धार्मिकाणि कार्याणि अनुष्ठानानि च करोति। तानि तानि कर्माणि कृत्वा सः कामान् लभते। कर्मणा विना मोक्षप्राप्तिः अपि असम्भवा। कृतानां कर्मणां फलानुसन्धानादेव मानवः मोक्षं प्राप्नोति। अत एव भगवता श्रीकृष्णेन गीतायाम् उक्तं यथा-

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥

अर्थात् तव अधिकारः कर्मकरणे एव अस्ति। फलविषये तव अधिकारः नास्ति। त्वं कर्मणः फलस्य अपेक्षां मा कुरु। फलापेक्षया कर्म कुर्वन् तत्फले आत्मानं हेतुं मा कुरु। अतः उत्तमानि कार्याणि कुरु।

कर्मणाम् अनुष्ठानेन लाभो भविष्यति न वा इति विचारः अनावश्यकः। कर्माणि भगवत्तोषकराणि मानवजीवनस्य कर्तव्यभूतानि इत्येव मत्वा अनुष्ठेयानि भवन्ति।

भगवान् श्रीकृष्णः गीतायां यथा-

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

लाभालाभयोः सिद्धसिद्ध्योः समानरूपता एव योगशब्देन व्यवह्रियते। तद् इदं समत्वं फलाभिसन्धिरहितानां कर्मणाम् अनुष्ठानेन सम्पद्यते। अत एव कर्मयोगिनां कृते फलासक्तेः त्यागः अनिवार्यो भवति।

अतः भवान् नित्यं यानि कर्माणि कर्तुं शक्नोति तानि एव आचरतु। यज्ञाय (कर्तव्यकर्मभ्यः) क्रियमाणानि कर्माणि त्यक्त्वा स्वस्य कृते कर्म कर्तुं यः मनुष्यसमुदायः युक्तः अस्ति, सः कर्मबन्धनमुक्तः भवति। अतः अनासक्तो भूत्वा यज्ञाय (कर्तव्यकर्मभ्यः) कार्याणि कुरु। कर्मयोगेन मानवानां सर्वाणि कार्याणि सिद्ध्यन्ति।

एवम् अनेन प्रकारेण अस्मिन् पाठे योगशब्दस्य अर्थः-परिभाषा-योगोत्पत्तिः-योगपुरुषकृष्णः तथा भक्तिज्ञानकर्मयोगानां प्रतिपादनमस्ति।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तानां प्रश्नानां योग्यं विकल्पं चित्वा उत्तरं यच्छत।

(1) प्रकृत्या सह तादात्म्यं स्थापयितुम् उत्तमं साधनं किम् अस्ति?

(क) ज्ञानम् (ख) शास्त्रम् (ग) योगः (घ) साधना

(2) का नाम तितिक्षा?

(क) विज्ञानम् (ख) भक्तिः (ग) सहनम् (घ) श्रद्धा

(3) गीतायां भक्तियोगस्य वर्णनम् कस्मिन् अध्याये प्रतिपादितम्?

(क) चतुर्थे (ख) अष्टमे (ग) द्वादशे (घ) अष्टादशे

(4) पुरुषार्थाः कति सन्ति?

(क) त्रयः (ख) चत्वारः (ग) पञ्च (घ) षड्

(5) श्रीकृष्णस्य जन्म कस्मिन् नगरे अभवत्?

(क) अयोध्या (ख) गोकुल (ग) मथुरा (घ) द्वारिका

(6) वस्तुनः यथास्थिति ज्ञानं नाम किम्?

(क) शमः (ख) दमः (ग) तितिक्षा (घ) समाधानम्

(7) श्रीकृष्णः कुत्र स्वधाम जगाम?

(क) गोकुले (ख) मथुरायां (ग) वृन्दावने (घ) प्रभासक्षत्रे

(8) भगवतः श्रीकृष्णस्य पालकमाता का?

(क) देवकी (ख) राधा (ग) सत्यभामा (घ) यशोदा

(9) समत्वं .... उच्यते।

(क) ज्ञानम् (ख) धर्मः (ग) कर्म (घ) योगः

(10) योगशब्दः .... धातोः निष्पन्नः?

(क) विद्-ज्ञाने (ख) युज्-समाधौ (ग) गम्-गच्छ (घ) कृ

2. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि एकैकवाक्येन लिखत।

(1) विश्वयोगदिवसः कदा आयोज्यते?

(2) केन ऋषयः मन्त्रान् द्रष्टुं समर्थाः अभवन्?

(3) का नाम श्रद्धा?

(4) श्रीकृष्णस्य नाम्नः अर्थः किं भवति?

(5) पुरुषार्थाः कति सन्ति? के च ते?

3. निम्नाङ्कितप्रश्नानां द्वित्रिवाक्येषु उत्तराणि दत्त।

(1) किं नाम सात्त्विकं ज्ञानम्?

(2) कीदृशः भक्तः भगवतः प्रियः?

(3) योगः नाम किम्?

4. प्रदत्तानां प्रश्नानां सविस्तारम् उत्तरम् यच्छत।

(1) कर्मयोगं स्वशब्देषु वर्णयत।

(2) ज्ञानयोगस्य महत्त्वं चर्चयत।

(3) योगस्य महत्त्वं सविस्तारं प्रतिपादयत।

●

3

पातञ्जलयोगः

प्रस्तावना

योगमार्गात्परो मार्गो नास्ति नास्ति श्रुतौ स्मृतौ।
शास्त्रेष्वन्येषु सर्वेषु शिवेन कथितः पुरा॥

योगात् परं बलं नास्ति। योगात् परो बन्धुः नास्ति। भगवतः शिवस्य योगमार्गादुत्तममार्गो न विद्यते। तपस्वि-ज्ञानि-कर्मिभ्योऽपि योगी श्रेष्ठः। मोक्षप्राप्तिः एव योगस्य प्रधानं लक्ष्यम् अस्ति। योगसाधनाद्वारा शतजन्मार्जितं पापं विनश्यति।

योगः मोक्षप्राप्तेः सरलो राजमार्गः अस्ति। योगेन - ध्यानेन परमात्मनः प्राप्तिः भवति। आसनमुद्राद्वारा शरीरं रोगविहीनं भवति। मनः शुद्धं निर्मलं च भवति। योगमार्गेण नानाविधानां विभूतीनां लाभो भवति। अणिमा गरिमा लघिमा महिमा प्राप्ति प्राकाम्यम् वशित्वम् ईशित्वम् इति अष्टसिद्धीनां प्राप्तिः भवति।

योगदर्शनं दर्शनेषु अन्यतमम्। पूर्वपाठे भवन्तः योगशब्दस्यार्थम् एवं परिभाषाः तथा भक्ति-ज्ञान-कर्मयोगस्य परिचयं प्राप्तवन्तः। अस्मिन् पाठे योगशास्त्रस्य रचयितुः महर्षिपतञ्जलेः परिचयः, तथा योगनियमानां योगेन लाभानां च विषये ज्ञानं प्राप्स्यामः।

पतञ्जलिपरिचयः

विभिन्नेषु प्राच्यग्रन्थेषु पतञ्जलेः गोनर्दीय, गोणिकापुत्र, नागनाथः, अहिपतिः, फणिराट्, शेषराजः, चूर्णिकारः तथा च पदकारः इत्यादीनि नामानि प्राप्यन्ते। एभिर्नामभिः इदं स्पष्टं प्रतीयते यत् पतञ्जलिः शेषनागस्य अवतारः आसीदिति।

योगशास्त्रस्य प्रवक्ताविषये बहूनि मतमतान्तराणि सन्ति। केचन वदन्ति यद् योगशास्त्रस्य आदिमः प्रवक्ता भगवान् कपिलः आसीत्। तेषां मते कपिलेन प्रोक्तां योगविद्यां कालक्रमेण पतञ्जलिः विस्तारितवान् तथा योगसूत्राणां रचनामकरोत्।

किंवदन्तिः

एकदा कश्चित् मुनिः स्वपत्या गोणिकया साकं कस्मिंश्चित् तडागे स्नानरतः आसीत्। स्नानसमये कश्चित् क्षुद्रः सर्पः तस्या गोणिकायाः अञ्जलौ अपतत्। किञ्चिद् भीता सा अपृच्छत् ''कोर्भवान्?'' इति। सर्पः प्रत्युत्तरमदात् - ''सप्पोऽहम्''। तच्छ्रुत्वा सा पुनः अपृच्छत् ''रेफः क्व गतः?'' इति। सर्पः उक्तवान् - ''त्वया अपहृतः'' इति। गोणिका स्वत्रुटिं ज्ञात्वा लज्जिता अभवत्। सा ज्ञातवती यत् अवश्यम् अयं कश्चन महापुरुषः विद्वान् च वर्तते। पतञ्जलेः जीवन-वृत्तान्तविषये अन्याः अपि काश्चन किंवदन्त्यः सन्ति।

देशः वा स्थानम्

विशालकाये महाभाष्येऽपि भगवतः पतञ्जलेः इतिवृत्तम् ईषद् उपलभ्यते। अतः पतञ्जलेः देशविषये ''इदम्-इत्थम्'' इत्येवं वक्तुं न शक्यते। तथापि महाभाष्ये ''विभाषा साकाङ्क्षे'' इति सूत्रव्याख्यावसरे ''अभिजानासि देवदत्त! काश्मीरं गमिष्यामः तत्र सक्तून् पास्यामः'' इत्युदाहरणबलेन इदं प्रतीयते यत् पतञ्जलेः जन्मभूमिः कश्मीरदेशः स्यादिति अनुमीयते। एवं गोनर्द-(गोण्डा)देशवासिनः पुष्यमित्रस्य पुरोहितः इत्यपि केचन वदन्ति। अतः योगशास्त्रस्य महाभाष्यस्य च कर्ता पतञ्जलिः गोनर्द-(गोण्डा)देशनिवासी स्यात् इत्यपि मन्यते।

कालः (समयनिर्धारणम्)

पतञ्जलेः कालनिर्णयविषये स्पष्टं नास्ति। तथापि सः अतीव प्राचीनः इति। महाप्राज्ञस्य पतञ्जलेः कालविषये नैकानि मतमतान्तराणि सन्ति। परन्तु इदं वक्तुं शक्यते यत्, भगवतः शेषराजस्य पतञ्जलेः कालः भारतीयपौराणिककालगणनानुसारं वैक्रमाब्दात् 1200 वर्षपूर्वमेव स्यात् इति अनुमीयते।

कृतयः

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य तु वैद्यकेन।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि॥
महानन्दमयं काव्यं योगदर्शनमद्‌भुतम्।
योगव्याख्यानभूतं तद् रचितं चित्रदोषहम्॥

आभ्याम् श्लोकाभ्यां स्पष्टतयेदं ज्ञायते यत्, आयुर्वेदस्य, योगसूत्रस्य तथा च महाभाष्यस्य प्रणेता पतञ्जलिः एक एवाऽस्ति।

व्याकरणमहाभाष्यम्

ग्रन्थोऽयं नव्यव्याकरणशास्त्रस्य प्रमाणभूतोऽस्ति। इत्यत्र नास्ति कोऽपि संशयः।

योगसूत्रम्

अस्मिन् ग्रन्थे चित्तवृत्तिशोधनाय उपायभूतानि योगसूत्राणि प्रतिपादितानि तानि योगसूत्राणि विश्वप्रसिद्धानि सन्ति।

सिद्धान्तसारावली

ग्रन्थोऽयं आयुर्वेदशास्त्रस्य अस्ति।

पतञ्जलेः भाषाशैली

समासरहितं गद्यं चूर्णकम् इति कथ्यते। पतञ्जलेः एतादृशी चूर्णकगद्यशैली अस्ति। एषा गद्यशैली विषयनिरूपणदृष्ट्या अतीव सरला सम्भाषणात्मिका च अस्ति। तत्र कठिनविषयाणाम् उपक्रमे मध्ये मध्ये 'किं वक्तव्यमेतत्', 'कथम् अनुच्यमानं गंस्यते', 'अस्ति प्रयोजनमेतत्', 'कथं तर्हि' एतादृशैः सम्भाषणात्मकैः वचनैः पाठकानां मनः लक्ष्यं प्रति आकृष्टं भवति। अर्थात् पतञ्जलेः भाषाशैली सरला-सुयोग्या चाऽस्ति।

अस्य महर्षेः पतञ्जलेः शब्दशास्त्रे (व्याकरणशास्त्रे) आयुर्वेदे, योगशास्त्रे च महनीयं स्थानं वर्तते।

योगनियमाः

भारतीययोगशास्त्रं विश्वस्मिन् प्रसिद्धं वर्तते। चित्तवृत्तीः स्थिरयितुं योगाभ्यासः आवश्यको भवति। तत्कृते नियमानाम् अभ्यासः आवश्यकः। भगवता पतञ्जलिना योगदर्शने योगस्य अष्टौ अङ्गानि प्रतिपादितानि सन्ति। तेषु अष्टाङ्गेषु द्वितीयम् अङ्गम् अस्ति नियमः। योगदर्शनस्य प्रणेता महर्षिः पतञ्जलिः स्वस्य ग्रन्थस्य द्वितीये साधनपादे नियमसूत्रं प्रतिपादयति।

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः॥ (यो.द. 2/32)

अत्र शौचं (पवित्रता), सन्तोषः, तपः, स्वाध्यायः, ईश्वरप्रणिधानं च नियमाः प्रोक्ताः सन्ति।

शौचम्-

शौचं नाम पवित्रता शरीरशुद्धता वा। शौचं द्विविधम् - बाह्यशौचम् आभ्यन्तरशौचम् च।

काम-क्रोध-मोह-द्वेष-ईर्ष्या-अभिमान-कुविचारादीनां त्यागेन, दया-सहजता-नम्रता-अहिंसा-सत्यादीनां पालनं नाम आभ्यन्तरशौचम्। तथा मृत्तिका-गोमय-त्रिफलादीनां जलेन सह उपयोगं कृत्वा शरीरस्य निर्मलीकरणम् एव बाह्यशौचं वा शारीरिक-शौचम् इति उच्यते।

सन्तोषः

सुखे दुःखे, लाभे हानौ, यशसि अपयशसि, सिद्धौ असिद्धौ, अनुकूलतायां प्रतिकूलतायां च सर्वदा सन्तुष्टिः एव सन्तोषः उच्यते।

तपः

मनसा, इन्द्रियैः च संयमेन धर्मपालनम् एव तपः उच्यते। धर्मपालनाय कष्टं सोढव्यं, बुभुक्षा, पिपासा, शैत्यम्, औष्ण्यम् इत्यादीनि अपि सोढव्यानि भवन्ति। तपस्त्रिविधम्। बौद्धिकं, वाचिकं शारीरिकञ्चेति।

स्वाध्यायः

कल्याणकारिशास्त्राणाम् अध्ययनम्, इष्टदेवानां नामजपः, मन्त्रपाठः, स्तोत्रादीनां पठनम्, सत्साहित्यस्य पठनं पाठनं च स्वाध्यायत्वेन परिगण्यते।

ईश्वरप्रणिधानम्

साधकः आदिनं मनसा, वाचा, शरीरेण च यानि कर्माणि करोति, तानि सः ईश्वराय समर्पयति। सा समर्पणस्य प्रक्रिया एव ईश्वरप्रणिधानत्वेन परिगण्यते।

अनेन प्रकारेण भगवता पतञ्जलिना योगनियमानां प्रतिपादनं कृतमस्ति। योगकरणावसरे एतेषां नियमानां पालनम् अवश्यमेव कर्तव्यम्। एतेषां नियमानां पालनेन अधः प्रदत्ताः लाभाः भवन्ति।

योगेन लाभाः

योगः प्राचीनकालात् प्रचलितः एकः विशिष्टः शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक-अभ्यासः अस्ति। अनेन अनेके लाभाः भवन्ति। ते च यथा-

- योगेन चित्तवृत्तीनां निरोधः भवति।
- योगः रोगेभ्यः रक्षणं ददाति।
- योगः अन्तःकरणशान्तिं प्रयच्छति।
- योगमाध्यमेन अनेकासां समस्यानां निवारणं भवति।
- योगध्यानद्वारा परमात्मनः प्राप्तिः भवति।
- योगेन मनः शुद्धं निर्मलं च भवति।
- योगात् आसक्तिः दूरं गच्छति।
- योगः सर्वान् योजयित्वा परस्परम् आदरभावं जनयति।
- योगमाध्यमेन मानवानां जीवनम् उद्विग्नतामुक्तं भवति।
- योगः अस्मासु जागरूकतायाः भावान् उत्पादयति।
- योगस्य प्रभावेण हिंसकाः प्राणिनः अपि सौम्याः भवन्ति।
- योगः अस्मभ्यम् उद्विग्नतायां रक्षणं ददाति।
- योगः आध्यात्मिकसुखाय अधिकं बलं यच्छति।
- योगः मोक्षप्राप्तेः सरलो राजमार्गः विद्यते।

योगमाध्यमेन अन्येऽपि बहवः लाभाः भवितुम् अर्हन्ति।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तानां प्रश्नानां योग्यं विकल्पं चित्वा उत्तरं यच्छत।

(1) मोक्षप्राप्तेः सरलो राजमार्गः कः अस्ति?

(क) भक्तिः (ख) प्रार्थना (ग) योगः (घ) अर्चनम्

(2) योगशास्त्रस्य रचयिता कः अस्ति?

(क) कात्यायनः (ख) पाणिनिः (ग) पतञ्जलिः (घ) वरदराजः

(3) पतञ्जलेः जन्मभूमिः का?

(क) काश्मीरप्रदेशः (ख) मथुरा (ग) द्वारिका (घ) पाटलिपुत्रः

(4) सिद्धान्तसारावली कस्य शास्त्रस्य ग्रन्थः विद्यते?

(क) व्याकरणशास्त्रम् (ख) आयुर्वेदशास्त्रम् (ग) योगशास्त्रम् (घ) दर्शनशास्त्रम्

(5) शौचम् कति विधम्?

(क) द्विविधम् (ख) त्रिविधम् (ग) चतुर्विधम् (घ) पञ्चविधम्

(6) पतञ्जलिमुनिः व्याकरणशास्त्रे कस्य ग्रन्थस्य रचनामकरोत्?

(क) वाक्यपदीयम् (ख) महाभाष्यम् (ग) सिद्धान्तसारावली (घ) योगसूत्रम्

(7) पतञ्जलेः मातुः नाम किम्?

(क) गोणिका (ख) सीता (ग) रमा (घ) सरस्वती

(8) पतञ्जलिना प्रोक्तयोगसूत्रे कति योगनियमाः सन्ति?

(क) त्रयः (ख) पञ्च (ग) सप्त (घ) नव

(9) शौचम् नाम किम्?

(क) अर्थप्राप्तिः (ख) शरीरशुद्धता (ग) मोक्षप्राप्तिः (घ) संतोषः

(10) योगेन मनः शुद्धं .... च भवति।

(क) निर्मलं (ख) रोगयुक्तं (ग) शङ्कायुक्तं (घ) विज्ञानम्

2. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि एकैकवाक्येन लिखत।

(1) शेषनागस्य अवतारः कः आसीत्?

(2) कपिलेन प्रोक्तां योगविद्यां कालक्रमेण कः विस्तारितवान्?

(3) पतञ्जलिः कस्य पुरोहितः आसीत्?

(4) पतञ्जलेः योगविषयकः कः ग्रन्थः प्रसिद्धः?

(5) क्षुद्रः सर्पः कुत्र अपतत्?

3. निम्नाङ्कितप्रश्नानां द्वित्रिवाक्येषु उत्तराणि दत्त।

(1) योगसूत्राणाम् आयुर्वेदस्य महाभाष्यस्य कर्ता पतञ्जलिः एक एव इति स्पष्टयत।

(2) पतञ्जलेः अपराणि षट् नामानि यच्छत।

(3) किम् नाम तपः उच्यते?

(4) पतञ्जलेः समयः कः? स्पष्टयत।

4. प्रदत्तानां प्रश्नानां सविस्तारम् उत्तरं यच्छत।

(1) पतञ्जलिमुनिं स्वशब्दैः व्याख्यायताम्।

(2) योगनियमानां वर्णनं कुरुत।

(3) योगलाभानां स्वसंस्कृतभाषायां विवेचनां कुरुत।

●

4

योगसूत्राणि

प्रस्तावना

भारतीयसनातनधर्मस्य आधारभूताः वेदाः सन्ति। एतेषां वेदानाम् उपाङ्गानि षट्शास्त्राणि सन्ति। तानि यथा - (1) मीमांसा, (2) वेदान्तः, (3) न्यायः, (4) वैशेषिकम्, (5) सांख्यम्, (6) योगः। एतेषु दर्शनशास्त्रेषु योगः क्रियात्मकः वर्तते। योगः सर्वेभ्यः धर्मेभ्यः, सम्प्रदायेभ्यः, वादविवादेभ्यः च अलिप्तो भूत्वा अनुभवद्वारा तत्त्वज्ञानस्य आविर्भावं कारयति।

अस्मिन् पाठे योगसूत्राणां परिचयः प्रदत्तोऽस्ति। पूर्वपाठेषु भवन्तः पतञ्जलेः परिचयं, योगस्य व्याख्यां च ज्ञातवन्तः। अस्मिन् पाठे भवन्तः पतञ्जलिविरचितानां पातञ्जलयोगसूत्राणाम् अध्ययनं करिष्यन्ति। पातञ्जलयोगसूत्रे चत्वारः पादाः सन्ति। ते यथा-

(1) प्रथमः समाधिपादः - 51 सूत्राणि　　(2) द्वितीयः साधनपादः - 55 सूत्राणि

(3) तृतीयः विभूतिपादः - 55 सूत्राणि　　(4) चतुर्थः कैवल्यपादः - 34 सूत्राणि

आहत्य चतुर्षु पादेषु 195 सूत्राणि भवन्ति।

अत्र प्रदत्तानि सूत्राणि पातञ्जलयोगसूत्रमिति ग्रन्थात् स्वीकृतानि सन्ति। अत्र केवलं पातञ्जलयोगसूत्राणां सामान्यपरिचयार्थमेव एतानि प्रदत्तानि सन्ति। एतैः योगसूत्रैः स्वास्थ्येन सह मोक्षोऽपि प्राप्तुं शक्यते।

---

(1) सूत्रम् : **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।** (पातञ्जलयोगसूत्रम्, समाधिपादः, सूत्रम्-2)

अन्वयः : चित्तवृत्तिनिरोधः योगः (कथ्यते)।

व्याख्या : चित्तवृत्तिनिरोधः = चित्तस्य वृत्तयः चित्तवृत्तयः तासां निरोधः चित्तवृत्तिनिरोधः - मानसिकतासंयमः, योगः = संगमः

भावार्थः : चित्तवृत्तीनां संयम एव योगः। अर्थात् मानसिकतायाः संयम एव योगः कथ्यते।

चित्ते तमसः मलरूपम् आवरणम् एवं रजसः विक्षेपरूपं चाञ्चल्यं सम्मिलितं भवति। एतत्सर्वं निवृत्तीभूय सत्त्वप्रकाशे या एकाग्रवृत्तिः अवशिष्यते स एव योगः कथ्यते। चरकसंहितानुसारं योगो नाम 'योगो मोक्षप्रवर्तकः'। अर्थात् योगः न केवलं आसनं, नायं रोगमुक्तेः साधनम् अपितु कैवल्यप्राप्तये अतीवावश्यकम् अस्ति। अतः व्यासभाष्यस्य व्याख्याता विज्ञानभिक्षुः कथयति यत् 'योगेन चित्तस्य' योगेन शरीरस्य न अपितु चित्तस्य चिकित्सा भवति। तदेव अस्मिन् सूत्रे प्रतिपादितमस्ति।

(2) सूत्रम् : **प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि।** (पातञ्जलयोगसूत्रम्, समाधिपादः, सूत्रम्-7)

अन्वयः : प्रत्यक्ष-अनुमान-आगमाः प्रमाणानि (सन्ति)।

व्याख्या : प्रत्यक्ष - अनुमान - आगमाः = इन्द्रियग्राह्य - तर्क - वेदाः, प्रमाणानि = विरोधरहितज्ञानानि।

भावार्थः : त्रिप्रकारकं प्रमाणं वर्तते। (1) प्रत्यक्षम्, (2) अनुमानम्, (3) आगमः (वेदः)।

इन्द्रियाणां साहाय्येन उत्पन्ना चित्तवृत्तिः प्रत्यक्षप्रमाणं, तर्कसाहाय्येन उत्पन्ना चित्तवृत्तिः अनुमानप्रमाणं, वेदवाक्येन उत्पन्ना चित्तवृत्तिः आगमप्रमाणम्। तत्र प्रत्यक्षप्रमाणस्य पञ्चभेदाः सन्ति। ते य यथा - (1) प्रमाणम् (2) प्रमेयः (3) प्रमा (4) प्रमाता (5) साक्षी च। लिङ्ग-लिङ्गिसम्बन्धेन, साधन-साध्यसम्बन्धेन,

कार्य-कारणसम्बन्धेन च यत् ज्ञानमुत्पद्यते तदनुमानप्रमाणम्। एतस्य त्रयः प्रकाराः सन्ति। (1) पूर्ववत्, (2) शेषवत्, (3) सामान्यतोदृष्टः। आगमः तु वेदः। वेदे यदुक्तं तत्र न केनापि शङ्का कार्या इति।

(3) सूत्रम् : **स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः।** (पातञ्जलयोगसूत्रम्, समाधिपादः, सूत्रम्-14)

अन्वयः : स तु दीर्घकाल-नैरन्तर्य-सत्कार-आसेवितः दृढभूमिः (भवति)।

व्याख्या : सः = अभ्यासः, तु = हि, दीर्घकाल-नैरन्तर्य-सत्कार-आसेवितः = चिरकाल-सतत-भक्तिपूर्वक-अनुष्ठितः, दृढभूमिः = प्रगाढः (भवति)।

भावार्थः : अभ्यासः यदि दीर्घकालपर्यन्तं व्यवधानरहितं सत्कारपूर्वकं संसेव्यते तर्हि सः दृढावस्थो जायते। अभ्यासः यदा बहुकालं निरन्तरं, अतिशयादरसहितं च सेव्यते तदा सः दृढावस्थः भवति। अभ्यासः व्युत्थानसंस्कारेण अत्युत्तमां स्थितिम् उत्पादयति इति। अतः अभ्यासकर्ता किञ्चित् कालस्याभ्यासेन एव प्रमादी मा भवेत्। अयम् अभ्यासः रजस्तमसोः संस्कारान् दूरीकृत्य चित्तैकाग्रतायां साधकं समर्थीकरोति। अतः अयं दीर्घकालं, निरन्तरं, सत्कापूर्वकं संसेव्यमानो भवति।

(4) सूत्रम् : **क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः।**

(पातञ्जलयोगसूत्रम्, समाधिपादः, सूत्रम्-24)

अन्वयः : क्लेश-कर्म-विपाक-आशयैः अपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः (कथितः)।

व्याख्या : क्लेश-कर्म-विपाक-आशयैः = दुःख-क्रिया-फल-अभिप्रायैः, अपरामृष्टः = सम्बन्धरहितः, पुरुषविशेषः = उत्कृष्टचेतनः, ईश्वरः = कर्तुमकर्तुमन्यथाकर्तुं पुरुषविशेषः।

भावार्थ : क्लेशकर्मफलवासनाभिः सम्बन्धरहितः विशिष्टः पुरुष ईश्वरः कथितः।

क्लिश्नन्ति इति क्लेशाः = अविद्यादयः, नित्यनैमित्तिकप्रायश्चित्तोपासनारूपाणि कर्माणि, विपच्यन्ते इति विपाकाः, फलविपाकाच्चित्तभूमौ शेरते इति वासनाख्यसंस्कारः आशयः, त्रिष्वपि कालेषु न संस्पृष्टः अपरामृष्टः अन्येभ्यः पुरुषेभ्यः विशिष्यते इति पुरुषविशेषः ईश्वरः प्रोक्तः। यस्मिन् ज्ञानस्य ऐश्वर्यस्य च पराकाष्ठा भवति, यः क्लेश-कर्मादिभिः सदा मुक्तो भवति, यः सदा मुक्तः, नित्यः, निरतिशयः, अनादिः, अनन्तः, सर्वज्ञः, पुरुषविशेषः स ईश्वरः कथ्यते।

(5) सूत्रम् : **तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।** (पातञ्जलयोगसूत्रम्, साधनपादः, सूत्रम्-1)

अन्वयः : तपः-स्वाध्याय-ईश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः (कथ्यते)।

व्याख्या : तपः-स्वाध्याय-ईश्वरप्रणिधानानि = द्वन्द्वसहन - आत्मविषयकचिन्तन-कर्मफलत्यागाः, क्रियायोगः = बाह्यार्थसंयोगः (क्रिया एव योगः) कथ्यते।

भावार्थ : क्रियायोगो नाम तपः, स्वाध्यायः, सर्वस्वार्पणं च।

सुखदुःखादिद्वन्द्वसहनं शारीरिकं तपः, प्रणवस्य, जपस्य, उपनिषदां मोक्षस्य च विषये अध्ययनं नाम स्वाध्यायः, सर्वकर्मणाम् ईश्वरार्पणस्य भावना नाम ईश्वरप्रणिधानं च क्रियायोगः अस्ति। वानप्रस्थसंन्यासाश्रमयोः कृते अयं योगः अतीवोपयोगी वर्तते। प्राणशक्तिद्वारा मनः नियन्त्रयितुम्, अनन्तं यावत् गन्तुं सरलः, प्रभावकारी, वैज्ञानिकः मार्गः च अस्ति।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तानां प्रश्नानां योग्यं विकल्पं चित्वा उत्तरं यच्छत।

(1) चित्तवृत्तिनिरोधः केन भवति?

(क) योगेन (ख) भोगेन (ग) मोहेन (घ) रोगेण

(2) 'योग' शब्दस्य कः अर्थः ?

(क) संवादः (ख) सम्मानः (ग) संगमः (घ) सम्मादः

(3) कति प्रमाणानि सन्ति ?

(क) त्रिणि (ख) चत्वारि (ग) पञ्च (घ) षड्

(4) समाधिपादे कति सूत्राणि सन्ति ?

(क) 55 (ख) 34 (ग) 31 (घ) 51

(5) आगमः इत्युक्ते किम् ?

(क) भेदः (ख) छेदः (ग) वेदः (घ) प्रस्वेदः

(6) क्लेशः अर्थात् किम् ?

(क) सुखम् (ख) दुःखम् (ग) रागः (घ) द्वेषः

(7) कति दर्शनशास्त्राणि सन्ति ?

(क) पञ्च (ख) षड् (ग) सप्त (घ) अष्ट

(8) अपरामृष्टस्य कोऽर्थः ?

(क) सम्बन्धितः (ख) सम्बुद्धः (ग) सम्बन्धरहितः (घ) सम्बुद्धिः

(9) प्रत्यक्षप्रमाणस्य कति भेदाः सन्ति ?

(क) पञ्चः (ख) त्रयः (ग) सप्तः (घ) नवः

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि एकेन वाक्येन लिखत।

(1) योगशास्त्रस्य रचयिता कः ?

(2) पातञ्जलयोगसूत्रस्य कति पादाः सन्ति ?

(3) 'आसेवितः' शब्दस्य कोऽर्थः ?

(4) ईश्वरस्य व्याख्यां लिखत।

(5) विभूतिपादे कति सूत्राणि सन्ति ?

3. अधोलिखितानां प्रश्नानां द्वि-त्रिवाक्यैः उत्तराणि लिखत।

(1) कति दर्शनशास्त्राणि ? कानि च तानि ?

(2) योगः तत्त्वज्ञानस्य आविर्भावं कथं कारयति ?

(3) पाठे प्रदत्तयोगशब्दस्य समानार्थिशब्दानां सूचिं कुरुत।

4. सविस्तरम् उत्तरं यच्छत।

(1) पातञ्जलयोगसूत्राणां परिचयं लिखत।

(2) योगस्य महत्त्वं लिखत।

(3) क्रियायोगं लिखत।

●

5

मुद्राः

प्रस्तावना

अस्माकं शरीरे पञ्चतत्त्वानि सन्ति। पृथ्वी, अग्निः, जलं, वायुः, आकाशः च। पञ्चतत्त्वानां समतुला शरीरे सम्यक् न भवति तदा शरीरस्य रोगप्रतिकारकशक्तिः क्षीयते, एवं तदेव रुग्णतायाः कारणं भवति। मुद्रया एतानि पञ्चतत्त्वानि शरीरस्य एकभागात् द्वितीयभागं प्रति वर्धमानानि भवन्ति। शरीरस्य मनसः एवं प्राणस्य आरोग्यार्थं योगिनः मुद्राणां प्रयोगं कुर्वन्ति।

मुद्रायाः महत्त्वम्

सामान्यतः मुद्राः हस्तस्य अङ्गुलिभिः भवन्ति। हस्तस्य पञ्च-अङ्गुल्यः पञ्चतत्त्वानि दर्शयन्ति। यथा -

- अङ्गुष्ठः - Thumb - अग्निः।
- तर्जनी - Index Finger - वायुः।
- मध्यमा - Middle Finger - आकाशः।
- अनामिका - Ring Finger - पृथ्वी।
- कनिष्ठिका - Little Finger - जलम्।

मुद्रा मनः ध्यानस्य स्थितिं प्रति प्रेरयति। मुद्रा महदंशे एकाकिनी न भवति; आसनेन वा प्रणायामेन सह क्रियते। विविधमुद्रासु अङ्गुल्यङ्गुष्ठाः अङ्गानाम् उपरि तया रीत्या स्थाप्यन्ते यथा तानि अङ्गानि प्रभावितानि भवेयुः। अनेन कारणेन प्राणस्य प्रवाहः शरीरस्य एकभागात् द्वितीयभागं प्रति वहति। तस्य प्रवाहस्य नियमनम् एवं योग्यमात्रायां नाडीषु वहनम् एतदेव मुद्रयाः हेतुः। मुद्रया ईडा-पिङ्गला-नाड्योः प्राणप्रवाहः ऊर्जाप्रवाहः च योग्यप्रकारेण सम्मिलितो भवति। तेन मनसि विचाराणां गतिः अवरुद्धा भवति एवं मनसः उद्वेगाः क्षयं यान्ति। मनः एकाग्रं भवति। तेन ध्यानप्रक्रियायां सहायता भवति। बह्व्यः मुद्राः सन्ति। तासु काश्चन अत्र प्रदर्शिताः सन्ति।

मुद्राणां सचित्रवर्णनम्

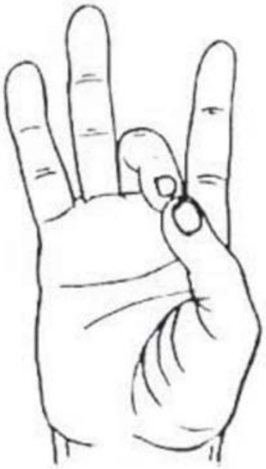
(1) ध्यानमुद्रा पद्मासने स्थित्वा दक्षिणहस्तस्य करतले वामहस्तस्य करतलं स्थापनीयम्।

- **समयसीमा** एषा मुद्रा न्यूनातिन्यूनं 20 कलातः 1 होरापर्यन्तं करणीया।
- **लाभाः**
  - ध्यानमुद्राद्वारा आत्मसाक्षात्कारो भवति।
  - ध्यानमुद्रया मानसिकशान्तिः प्राप्यते।
  - अनया मुद्रया चित्तैकाग्रता वर्धते।

(2) ज्ञानमुद्रा तर्जन्याः अग्रभागस्य अङ्गुष्ठस्य अग्र-भागस्य च सम्मेलनात् ज्ञानमुद्रा भवति अन्याः अङ्गुल्यः यथास्थितिं भवेयुः।

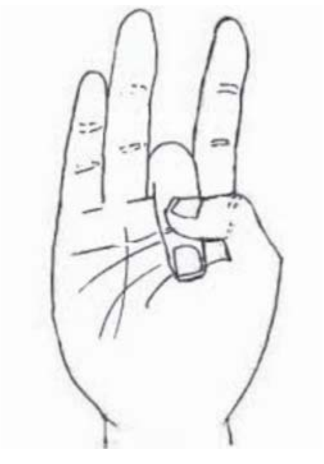
- **समयसीमा** ज्ञानमुद्रा अधिकसमयपर्यन्तं कर्तुं शक्यते। अत्र समयसीमा नास्ति।
- **लाभाः**
  - ज्ञानमुद्रा समस्तस्नायुमण्डलं सशक्तं करोति।
  - मानसिकचिन्तां दूरीकरोति।
  - अस्याः मुद्रायाः सतताभ्यासेन मस्तिष्कस्य सर्वाः विकृतयः एवं सर्वे रोगाः दूरं भवन्ति।
  - स्मरणशक्तेः वृद्धिः भवति।

(3) आकाशमुद्रा मध्यमायाः अग्रभागः अङ्गुष्ठस्य अग्रभागेन सह मेलनेन आकाशमुद्रा भवति। अन्याः अङ्गुल्यः यथैव भवन्ति।



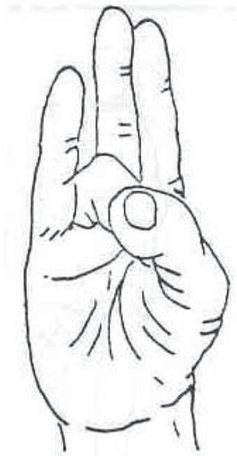
- **समयसीमा** एतस्याः मुद्रायाः समयसीमा नास्ति। स्वावश्यकतानुसारम् एषा मुद्रा करणीया।
- **लाभाः**
  - आकाशमुद्रायाः निरन्तराभ्यासेन अस्थिनां दुर्बलता दूरं गच्छति।
  - हृदयरोगेषु एषा मुद्रा लाभकारिणी।
  - कर्ण-रोगाः यदि शून्यमुद्राप्रभावात् दूरं न गच्छन्ति तदा आकाशमुद्रया तेषां शमनं शक्यते।

(4) शून्यमुद्रा मध्यमाङ्गुलिं शुक्रपर्वतोपरि स्थापयित्वा अङ्गुष्ठं मध्यमाङ्गुल्योपरि संस्थाप्य चित्रानुसारम् एषा मुद्रा करणीया।



- **समयसीमा** शून्यमुद्रा प्रतिदिनं 40 कलातः 60 कलापर्यन्तं करणीया।
- **लाभाः**
  - एषा मुद्रा कर्णरोगे विशेषोपयोगिनी अस्ति।
  - एषा मुद्रा बधिरस्य कृते औषधम् अस्ति।
  - अल्पश्रवणे एषा मुद्रा लाभकारिणी भवति। यदि कर्णात् जलं निर्गच्छति अथवा एतादृशेषु अन्यरोगेषु एषा मुद्रा लाभकारिणी अस्ति।

(5) **सूर्यमुद्रा** : अनामिकायाः अग्रभागम् अङ्गुष्ठस्य मूले संस्थाप्य अङ्गुष्ठेन किञ्चित् भारं दत्वा एषा सूर्यमुद्रा कर्तव्या।



- **समयसीमा** सूर्यमुद्रा प्रतिदिनं पञ्चकलातः पञ्चदशकलापर्यन्तं प्रातः सायं वारद्वयं कर्तव्या।
- **लाभाः**
  - सूर्यमुद्रायाः नियमित-अभ्यासात् शरीरस्य स्थूलता नश्यति।
  - अनया मुद्रया मानसिकचिन्ता अपगच्छति।

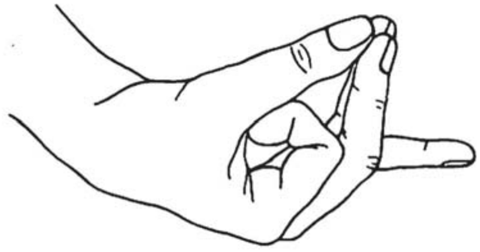
(6) **वरुणमुद्रा** : कनिष्ठिकायाः अग्रभागस्य एवम् अङ्गुष्ठस्य अग्रभागस्य सम्मेलनेन एषा वरुणमुद्रा भवति।

- **समयसीमा** अस्याः मुद्रायाः उपयोगः आवश्यकतानुसारं कर्तव्यः।
- **लाभाः**
  - अस्याः मुद्रायाः प्रयोगेण शरीरस्य जडता नश्यति।
  - जलतत्त्वस्य अभावात् यस्य रुधिरं विकृतम् अभवत् अथवा शरीरे जडता आगता तस्य जनस्य शरीरे पुनः रक्तशुद्धिः एवं त्वचि सिग्धता आगच्छति।
  - त्वचः कृते एषा मुद्रा लाभकारिणी।

(7) **प्राणमुद्रा** : कनिष्ठिकानामिकयोः अग्रभागस्य अङ्गुष्ठस्य अग्रभागेन सह सम्मेलनेन प्राणमुद्रा भवति। अन्याः अङ्गुल्यः यथैव भवन्तु।

- **समयसीमा** अस्याः मुद्रायाः अभ्यासः स्वस्थः वा अस्वस्थः जनः स्वसमये कर्तुं शक्नोति।
- **लाभाः**
  - प्राणमुद्रायाः प्रतिदिनोपयोगेन शरीरे प्राणशक्तेः एवं रोगनिरोधक-शक्तेः वर्धनं भवति।
  - विटामिन C इत्यस्य पूर्तता भवति।
  - शरीरस्य नाड्यः सबलाः भवन्ति।
  - नेत्रयोः कृते एषा मुद्रा लाभकरिणी वर्तते। नेत्रयोः सर्वे दोषाः नश्यन्ति एवं ज्योतिः वर्धते।
  - अनया मुद्रया साधकाय पिपासा-बुभुक्षयोः तीव्रता न अवरुणद्धि।

(8) अपानवायुमुद्रा तर्जनीं अङ्गुष्ठस्य मूले स्थापयित्वा मध्यमा-अनामिका-अङ्गुष्ठानाम् अग्रभाग: एकसाकं कृत्वा कनिष्ठिका स्थिरा भवेत्।

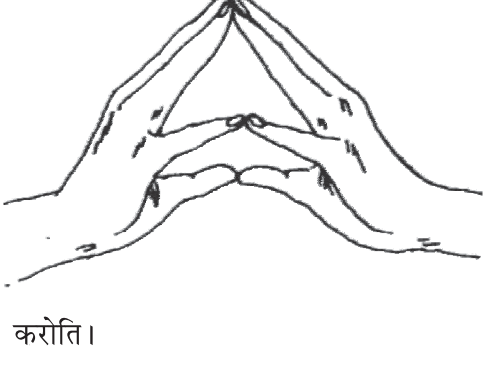


- **समयसीमा** एषा मुद्रा सम्पूर्णदिवसे यथाशक्तिं कुर्यात्। प्रतिदिनं प्रात: एवं सायं 15 कलापर्यन्तम् अस्या: मुद्राया: अभ्यास: करणीय:।
- **लाभा:**
  - हृदयरोगात्, रक्तचापात् (ब्लड्प्रेसर्) च रक्षति।
  - अधिकपरिश्रमेण उत्पन्नायां शिरोवेदनायाम् एषा मुद्रा लाभकारिणी भवति।
  - अनिद्राया: तथा मानसिकचिन्ताया: कृते लाभकारिणी भवति।

(9) रुद्रमुद्रा : हस्तस्य तर्जनी एवम् अनामिका अङ्गुष्ठेन सह भवति। अन्ये द्वे अङ्गुल्यौ स्थिरे भवत:। हस्तद्वयेन एषा मुद्रा कर्तव्या।

- **समयसीमा** एषा मुद्रा यथासमयं यथाशक्यं करणीया। अथवा संपूर्णदिवसे पञ्च पञ्च कलां (मिनिट्) यावत् कृत्वा आहत्य त्रिंशत् कलां यावत् कर्तव्या।
- **लाभा:**
  - उदरस्य अवयवोपरि अङ्कुश: भवति।
  - एषा मुद्रा पञ्चतत्त्वेभ्य: एवं तै: साकं स्थितेभ्य: अवयवेभ्य: शक्तिं ददाति।
  - हृदयरोगिभ्य: एषा लाभकारिणी वर्तते। यस्य मन:स्थिति: योग्या न स्यात् तेभ्य: अपि लाभदायिनी वर्तते।
  - अनिच्छा, अनुत्साहादिन् दोषान् दूरीकरोति।

(10) एकाग्रतामुद्रा हस्तद्वयस्य सर्वासाम् अङ्गुलीनाम् एकसाकम् अग्रभाग: स्पर्शितव्य:।

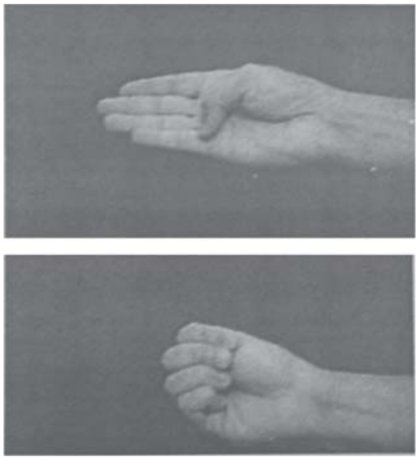


- **समयसीमा** एकाग्रतामुद्राया: विशेषसमय: नास्ति यथाशक्ति यथावारं यथेच्छं मुद्रा कर्तव्या।
- **लाभा:**
  - जनस्य शक्तिं वर्धयति एषा मुद्रा कार्यदक्षतां जनयति।
  - एषा मुद्रा हृदयस्य शक्तिं वर्धयित्वा शरीरे शक्ते: सञ्चारं करोति।

(11) कमलमुद्रा एषा मुद्रा द्वाभ्यां हस्ताभ्यां भवति। स्वकीयहस्तद्वयं वक्षःस्थाने एकीकृत्य केवलम् अङ्गुष्ठ एवं कनिष्ठिका इत्यनयोः मेलनं करोतु। अन्याः अङ्गुल्यः यथावत् भवन्तु। चित्रे यथा दृश्यते तथा हस्तस्य अन्येन भागेन करोतु।

- **समयसीमा** कमलमुद्रा सम्पूर्णदिवसे कदापि कर्तुं शक्यते। तत्र समयबाधः नास्ति। एषा मुद्रा अधिकवारम् एवं अधिकसमयपर्यन्तं कुर्मः चेत् अस्य लाभः अधिकः भवति।
- **लाभाः**
  - एषा मुद्रा दिव्यशक्तिम् आकर्षति।
  - अनया मुद्रया निराशा दूरं गच्छति।
  - नियमितकरणे शरीरस्य एवं मनसः शक्तौ वृद्धिः जायते।
  - मुद्रया हकारात्मकविचाराः उत्पद्यन्ते।

(12) शान्तिमुद्रा हस्तद्वयं पादोपरि भवेत् पश्चात् अङ्गुष्ठद्वयं करतले कनिष्ठिकायाः मुले स्थापयित्वा सर्वाः अङ्गुल्यः यथा चित्रे दर्शिताः तथा अङ्गुष्ठोपरि भवेयुः।

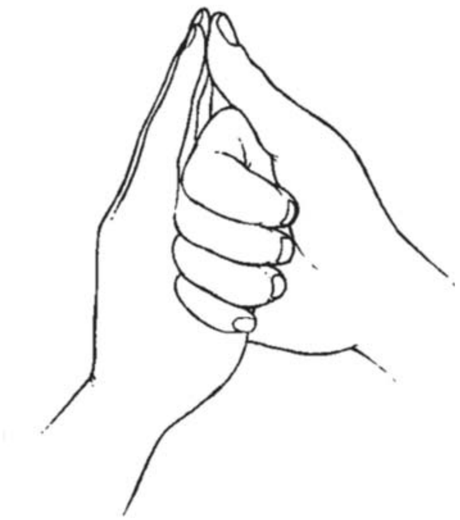


- **समयसीमा** एषा मुद्रा न्यूनातिन्यूनम् एकस्मिन् समये सप्तवारं कर्तव्या, एवं एकोनपञ्चाशत्-(49) वारं यदि भवेत् तदा तस्याः अधिकः लाभः भवति।
- **लाभाः**
  - भयमुक्तिः, चिन्तामुक्तिः एवं दुःखमुक्तिः भवति।
  - अनया मुद्रया मनः शान्तिं प्राप्नोति।

(13) लिङ्गमुद्रा हस्तद्वयस्य सर्वाः अङ्गुल्यः परस्परं सम्मिल्य आकृत्यनुसारम् अंगुष्ठं स्थिरीकृत्य एषा मुद्रा कर्तव्या।

- **समयसीमा** एषा मुद्रा सम्पूर्णदिवसे स्वसमयानुसारं कर्तव्या।
- **लाभाः**
  - शरीरे शीतवातावरणस्य प्रकोपः भवति तदा एषा लाभं प्रयच्छति।
  - विंशतिवर्षपुरातनं शीतप्रकोपम् (शरदी) अपि एषा मुद्रा दूरीकरोति।
  - अस्माकं शरीरे ऋतुचक्रपरिवर्तनात् यः दोषः भवति तस्य दोषस्य नाशार्थं शक्तिं वर्धयति।

(14) शङ्खमुद्रा दक्षिणहस्तस्य अङ्गुष्ठं वामहस्ते संस्थाप्य वामहस्तस्य सर्वा: अङ्गुल्य: तस्य अङ्गुष्ठस्य उपरि संस्थापनीया: एवं दक्षिणहस्तस्य अङ्गुल्य: चित्रानुसारं कृत्वा शङ्खमुद्रा रचितव्या।



- **समयसीमा** एषा मुद्रा अधिककालपर्यन्तं करणीया।
- **लाभा:**
  - वाणीसम्बन्धिदोषा: नश्यन्ति।
  - रव: मधुर: भवति।
  - पाचनक्रिया योग्या भवति।
  - उदरस्य मेद: एतया मुद्रया नश्यति।

(15) अन्त:करणमुद्रा हस्तद्वयस्य सर्वासाम् अङ्गुलीनाम् अग्रभागानाम् एकं साकं संयोजनेन एषा अन्त:करणमुद्रा भवति। अङ्गुष्ठौ चित्रवत् स्थापनीयौ।

- **समयसीमा** अन्त:करणमुद्राया: अभ्यास: प्रतिदिनं 15 कलात: 45 कलापर्यन्तं करणीय:।
- **लाभा:**
  - अन्त:करणमुद्रा वर्षद्वयं कुर्म: चेत् हस्तयोर्मध्ये शक्ते: अनुभव: भवति।
  - सा शक्ति: ऊर्जाम् उत्पादयति।
  - क्षीण: स्वर: स्पष्ट: भवति।
  - एषा मुद्रा शरीरस्य दिव्यतां संशोध्य शरीरे योजयति।

स्वाध्याय:

1. प्रदत्तानां प्रश्नानां योग्यं विकल्पं चित्वा उत्तरं यच्छत।

(1) अस्माकं शरीरे कति तत्त्वानि सन्ति?

(क) 6 (ख) 5 (ग) 1 (घ) 3

(2) प्रथमाङ्गुली (तर्जनी) किं तत्त्वं दर्शयति?

(क) अग्नि (ख) आकाश (ग) पृथ्वी (घ) वायु

(3) उदरस्य तत्त्वोपरि कस्या: मुद्राया: अङ्कुश: अस्ति?

(क) शान्तिमुद्राया: (ख) कमलमुद्राया: (ग) रुद्रमुद्राया: (घ) इच्छामुद्राया:

(4) का मुद्रा कर्णरोगे उपयोगिणी अस्ति?

(क) शक्तिमुद्रा (ख) अपानवायुमुद्रा (ग) एकाग्रतामुद्रा (घ) धर्मचक्रमुद्रा

(5) हस्तद्वयस्य दशाङ्गुलीनां परस्परं मेलनेन का मुद्रा भवति?

(क) पृथ्वीमुद्रा (ख) एकाग्रतामुद्रा (ग) अपानवायुमुद्रा (घ) लिङ्गमुद्रा

(6) हृदयाघातात् का मुद्रा संरक्षति?

(क) जलोदरनाशकमुद्रा (ख) प्राणमुद्रा (ग) शङ्खमुद्रा (घ) अपानवायुमुद्रा

(7) वाणीसम्बन्धिदोषाः कस्याः मुद्रायाः प्रभावात् नश्यन्ति?

(क) शून्यमुद्रा (ख) पृथ्वीमुद्रा (ग) शङ्खमुद्रा (घ) सूर्यमुद्रा

(8) कस्याः मुद्रायाः प्रयोगेण जडता नश्यति?

(क) प्राणमुद्रायाः (ख) ज्ञानमुद्रायाः (ग) वायुमुद्रायाः (घ) वरुणमुद्रायाः

(9) कां मुद्रां कृत्वा आत्मसाक्षात्कारः भवति?

(क) सूर्यमुद्रा (ख) ज्ञानमुद्रा (ग) शंखमुद्रा (घ) शून्यमुद्रा

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि एकेन वाक्येन लिखत।

(1) अस्माकं शरीरे कानि कानि तत्त्वानि भवन्ति?

(2) रुद्रमुद्रायाः समयसीमां लिखतु।

(3) भयमुक्तिः एवं चिन्तामुक्तिः कस्याः मुद्रायाः प्रभावात् भवति?

(4) एकाग्रतामुद्रा कथं करणीया?

(5) यथेच्छं पञ्चमुद्राणां नामानि लिखन्तु।

3. अधोलिखितानां प्रश्नानां द्वि-त्रिवाक्यैः उत्तराणि लिखत।

(1) प्राणमुद्रायाः लाभान् लिखन्तु।

(2) सूर्यमुद्रायाः समयसीमां लिखतु।

(3) अन्तःकरणमुद्रायाः लाभान् वर्णयतु।

4. अधोलिखितानां विषयाणाम् उपरि टिपणीं लिखत।

(1) आकाशमुद्रा

(2) शङ्खमुद्रा

(3) ज्ञानमुद्रा

●

6

ध्यानम्

प्रस्तावना

वयं सर्वे भारतदेशे निवसामः। अस्माकं देशस्य संस्कृतिः शास्त्राणि च विश्वस्मिन् पुरातना अस्ति। ध्यानम् इति अस्माकं शास्त्रेषु सर्वत्र दृश्यते। पुराणेषु साहित्येषु कथासु ध्यानस्य विशिष्टं स्थानम् अस्ति। ध्यानं विशेषतः एकाग्रतायाः भागम् अस्ति। यदि मनः चित्तम् इन्द्रियाणि च एकस्मिन् स्थाने वा एकस्मिन् कार्ये स्थिरीकर्तुम् इच्छामः चेत् ध्यानम् आवश्यकम्।

पातञ्जलयोगदर्शानुसारम् अष्टविधः योगः कथित अस्ति। तत्र यमः, नियमः, आसनम्, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणा इति षट् सन्ति। तत् पश्चात् ध्यानम् आगच्छति। ध्यानं मनुष्यस्य जीवने आवश्यकम् अस्ति। मनसः चित्तस्य च एकाग्रतां यदि इच्छामः तर्हि ध्यानं करणीयम्। अस्माकं ज्ञानेन्द्रियाणि अपि ध्यानेन दृढानि भवन्ति। ध्यानशब्दः व्याकरणानुसारं 'ध्यै' इति धातोः निष्पन्नः। ध्यानम् एकाग्रतावर्धनाय अपि आवश्यकम् अस्ति। अन्यच्च

- गङ्गाप्रवाहवत्, तैलधारावत् अविच्छिन्नरूपेण ध्येयवस्तुमध्ये चित्तस्य स्थिरीकरणं नाम ध्यानम्।
- धारणा विच्छिन्नरूपेण विभिन्नेषु देशेषु (स्थानेषु) भवति, ध्यानन्तु अविच्छिन्नरूपेण भवति।

''तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्''

(पातञ्जलयोगसूत्रम्, विभूतिपादः, सूत्रम्-2)

एताः ध्यानस्य व्याख्याः सन्ति। ध्यानशब्दः अधुना चिनमध्ये 'यान' एवं जापानमध्ये 'जेन' इति शब्देन व्यवह्रियते। अर्थात् ध्यानं विश्वस्मिन् आवश्यकम् अस्ति।

ध्यानस्य अर्थः

वयं सर्वे अस्माकं जीवने शान्तिं, सुखं च इच्छामः किन्तु प्रतिदिनम् अस्माकं कार्ये असन्तोषः, भयं, क्रोधः, दुःखम् अपि भवति। एवम् एतत् सर्वम् अस्मान् चिन्ताग्रस्तान् करोति। चिन्तया एवम् अधिकविचारेण मनः कुत्रापि स्थिरं न भवति। यदि मनः स्थिरं न भवति तर्हि किमपि कार्यं योग्यरीत्या सिद्धं न भवति। एवं यदि कार्यं सिद्धं न भवति तदा पुनः एतद् एव चक्रं प्रचलति। अस्माकं जीवने वयं सिद्धाः भवेम, अग्रेसराः भवेम, सफलतायुक्ताः जनाः भवेम एतदर्थं ध्यानम् आवश्यकम्।

अस्माकं यद् ध्येयम् अस्ति तस्य ध्येयस्य सिद्ध्यर्थं वयं मनःचित्तं च एकाग्रं कुर्मः तदेव ध्यानम् उच्यते। ध्यानविषये विविधग्रन्थेषु विविधव्याख्याः लिखिताः सन्ति। किन्तु सरलभाषया कथ्यते चेत् कार्य-सिद्ध्यर्थं ध्येयवस्तुनः उपरि मनः चित्तं च एकाग्रं कुर्मः तत् ध्यानं कथ्यते।

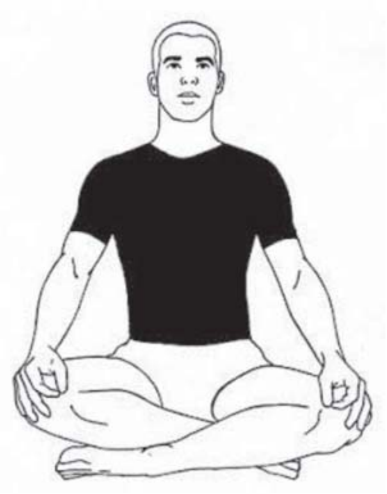
ध्यानस्य समयः

ध्याने समयस्य अपि विशिष्टं महत्त्वम् अस्ति। ध्यानस्य समयविषये अत्र प्रस्तूयते। ध्यानस्य समयविषये विचारयामः चेत् पूर्वं कथितं तदनुसारं प्रारम्भे ध्यानं पञ्चकलातः (मिनिट) दशकलापर्यन्तं करणीयम्। यदा वयं प्रथमवारं वा प्रारम्भिकपञ्चकलापर्यन्तं ध्यानं कुर्मः चेत् अधिकम् अस्ति। शनैः शनैः अभ्यासं कृत्वा ध्यानस्य समये वृद्धिः करणीया। प्रतिदिनं ध्यानं कुर्मः चेत् एकमासे विंशतिकलापर्यन्तं ध्यानं कर्तुं शक्नुमः इति ध्यानसमयस्य विवरणम् अस्ति।

अधुना अस्माभिः ध्यानं कदा करणीयम् इति विषये चर्चां कुर्मः। प्रायः एवं दृश्यते यत् प्रातःकाले जनाः ध्यानं कुर्वन्ति। प्रातःकाले यदि ध्यानं कुर्मः तर्हि संपूर्णदिवसः ऊर्जान्वितः भवति। ध्यानकरणाय अन्यसमयः अपि योग्यो भवति। यदि प्रातः समयः न मिलति तर्हि संपूर्णदिवसे यथेच्छं ध्यानं कर्तुं शक्यते।

ध्यानस्थितिः

ध्यानं सरलम् अस्ति। किन्तु तत्र अभ्यास अपेक्षितः। वयं विचारयामः यत् प्रथमदिवसे एव एकहोरा ध्यानं कुर्मः चेत् तत् दुष्करं भवति। ध्यानस्य क्रमशः अभ्यासः अपेक्षितः। ध्यानस्य स्थितिविषये ज्ञानम् आवश्यकं भवति। अत्र वयं ध्यानस्य स्थितिवषये किञ्चित् पश्यामः।



पद्मासनम् **सुखासनम्** **वृक्षासनम्**

एतादृश्य अनेकाः स्थितयः ध्यानस्य सन्ति। अस्माकं शरीराय योग्यं भवेत् तादृशम् आसनं कर्तव्यम्। अस्माभिः पूर्वं मुद्राणां विषये उक्तम् अस्ति। तासु रुचिकरमुद्रा अपि ध्याने योजयितुं शक्यन्ते। केचन जनाः केषुचन संप्रदायेषु विभिन्नानि ध्यानानि कुर्वन्ति। केचन जनाः दीपं वा स्फटिकम् इति स्थापयित्वा ध्यानं धरन्ति तदपि योग्यम् अस्ति। एषा स्थितिः शारीरिकी अस्ति। किन्तु ध्यानेन अस्माकं मानसिकस्थितिः अपि योग्या भवेत् इति आवश्यकम् अस्ति।

ध्यानं विशेषतः अस्माकं मनसः चित्तस्य कृते अस्ति। तदर्थं मानसिकस्थितिः अत्यावश्यकी अस्ति। प्रारम्भे ध्यानसमये अनेके विचाराः आगच्छन्ति। विचाराणां समूहः नदीजलवत् सततं प्रवहति। किन्तु तत्रापि स्थिरता स्थापनीया। क्रमशः विचाराः न्यूनाः भविष्यन्ति। ध्यानसमये निद्रा अपि आगच्छति किन्तु समये गते सापि न्यूना भवति। ध्यानस्य प्रारम्भे अस्माभिः वस्तूपरि वा भगवतः चित्रोपरि ध्यानस्य अभ्यासः करणीयः। स्वकीयश्वासप्रक्रियया मनः चित्तं च भवेत् तदा एकाग्रं भवति। तदनुगुणं क्रमशः नेत्रे निमिल्य कश्चन मन्त्रः जपनीयः क्रमशश्च समयः वर्धनीयः।

ध्यानस्थितिमध्ये स्थानस्य अपि बहुमहत्त्वं भवति। यदि अस्माकं स्थानं योग्यं न भवति तर्हि ध्यानं दुष्करं भवति। तदर्थं स्थानविषये अपि चिन्तनीयं भवति। ध्यानस्य स्थानम् एकान्तमयं भवेत् गृहे कस्मिंश्चित् प्रकोष्ठे वा कस्यचित्प्रकोष्ठस्य कोणे एकान्तमयस्थानं चयनीयम्। कोऽपि जनः अस्मान् अवरोद्धुं न शक्नुयात् तादृशं स्थानं योग्यम्। ध्यानसमये आसनमपि आवश्यकं भवति।

एवं प्रकारेण ध्यानस्य स्थित्यां शारीरिकस्थितिः, मानसिकस्थितिः योग्यस्थलं, योग्यसमयः एवं योग्यासनम् आवश्यकम् अस्ति। यदि एवं भवति तर्हि ध्यानं योग्यं भवति।

ध्यानस्य समयः

ध्याने समयस्य अपि विशिष्टं महत्त्वम् अस्ति। ध्यानस्य समयविषये अत्र प्रस्तूयते। ध्यानस्य समयविषये विचारयामः चेत् पूर्वं कथितं तदनुसारं प्रारम्भे ध्यानं पञ्चकलातः (मिनिट) दशकलापर्यन्तं करणीयम्। यदा वयं प्रथमवारं

वा प्रारम्भिकपञ्चकलापर्यन्तं ध्यानं कुर्मः चेत् अधिकम् अस्ति। शनैः शनैः अभ्यासं कृत्वा ध्यानस्य समये वृद्धिः करणीया। प्रतिदिनं ध्यानं कुर्मः चेत् एकमासे विंशतिकलापर्यन्तं ध्यानं कर्तुं शक्नुमः इति ध्यानसमयस्य विवरणम् अस्ति।

अधुना अस्माभिः ध्यानं कदा करणीयम् इति विषये चर्चां कुर्मः। प्रायः एवं दृश्यते यत् प्रातःकाले जनाः ध्यानं कुर्वन्ति। प्रातःकाले यदि ध्यानं कुर्मः तर्हि संपूर्णदिवसः ऊर्जान्वितः भवति। ध्यानकरणाय अन्यसमयः अपि योग्यो भवति। यदि प्रातः समयः न मिलति तर्हि संपूर्णदिवसे यथेच्छं ध्यानं कर्तुं शक्यते। ध्यानविषये अस्माभिः पूर्वमेव चिन्तितम् अस्ति। समयस्य कृते अस्माभिः एतत् द्रष्टव्यम्।

ध्यानेन लाभाः

यौगिकक्रियाभिः अस्माकं शरीरस्य वृद्धिः जायते। मनसः चित्तस्य च शुद्धिः भवति। ध्यानस्यापि अनेके लाभाः सन्ति। ध्यानं विशिष्टयोगस्वरूपम् अस्ति। अत्र ध्यानस्य लाभान् पश्यामः।

(1) ध्यानेन मनः एकाग्रं भवति।

(2) ध्यानेन चित्तस्य एकस्मिन् कार्ये योजनं भवति।

(3) ध्यानेन दुर्विचाराणाम् आगमनम् अवरुध्यते।

(4) ध्यानेन मनुष्यः सकारात्मकः भवति।

(5) ध्यानेन शरीरस्य ज्ञानेन्द्रियाणि, कर्मेन्द्रियाणि च बलयुक्तानि भवन्ति।

(6) ध्यानद्वारा अस्माकं हृदयं, मस्तिष्कम् एवं शरीरस्य कोशाः कार्यान्विताः भवन्ति।

(7) ध्यानेन जनस्य मुखे तेजः आगच्छति। तेन मनुष्यः तेजोवान् भासते।

(8) ध्यानेन जीवने शान्तिः आगच्छति।

एतादृशस्य ध्यानस्य अनेके लाभाः सन्ति। उपरि निर्दिष्टान् लाभान् वयं द्रष्टुं शक्नुमः। ध्यानस्य निरन्तराभ्यासेन अदृष्ट-लाभाः भवन्ति। अस्माकं शरीरे यानि सप्तचक्राणि सन्ति तानि ध्यानेन जागृतानि भवन्ति। अन्यच्च ध्यानेन बुद्धिः अपि कुशाग्रा भवति। तेन स्मरणशक्तिः वर्धते। ध्यानस्य एकः विशिष्टः लाभः अस्ति यत् यदि मनुष्यः किञ्चन वस्तु वार्तां वा पश्यति तर्हि विस्मरणं कदापि न भवति। एवं ध्यानस्य अनेके लाभाः सन्ति।

ध्यानविषये अस्माभिः सर्वं ज्ञानं लब्धम्। ध्यानं विशिष्टम् अस्ति इत्यपि अस्माभिः ज्ञातम्। ध्यानविषये या चर्चा यद् ज्ञानं वा आवश्यकम् अस्ति तद् प्रतिपादितम् अस्ति। ध्यानकरणे के के बिन्दवः अवधातव्याः, ध्यानस्य स्थानं, ध्यानस्य समयः, ध्याने का मुद्रा, किं च लाभः इति सर्वम् अत्र प्रतिपादितमस्ति। वयं सर्वे ध्यानं कृत्वा जीवने मङ्गलानि प्राप्नुमः।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तानां प्रश्नानां योग्यं विकल्पं चित्वा उत्तरं यच्छत।

(1) 'ध्यानम्' जापाने केन नाम्ना व्यवह्रियते?

(क) यान (ख) ज्ञानम् (ग) जेन (घ) येन

(2) योगदर्शनानुसारं कतिविधः योगः?

(क) 8 (ख) 7 (ग) 10 (घ) 12

(3) अस्माकं ज्ञानेन्द्रियाणि कति?

(क) 7 (ख) 8 (ग) 4 (घ) 5

(4) ध्यानशब्दः कस्मात् धातोः निष्पन्नः भवति?

(क) धा (ख) डुधाञ् (ग) ध्यै (घ) धू

(5) ध्यानस्य मुख्यकार्यं किम्?

(क) शरीरसौष्ठवम् (ख) मनसः एकाग्रता (ग) शरीरविकृतिः (घ) मनोविकृतिः

(6) विचाराः कया रीत्या मनसि आगच्छन्ति?

(क) नदीजलवत् (ख) समुद्रजलवत् (ग) वर्षाजलवत् (घ) तडागजवलत्

(7) ध्यानस्य प्रारम्भे कुत्र अभ्यास करणीयः?

(क) मनसि (ख) चित्रस्योपरि (ग) पशोरुपरि (घ) पक्षिण उपरि

(8) ध्यानस्य प्रारम्भे ध्यानं कया अवरुद्ध्यते?

(क) पिपासया (ख) बुभूक्षया (ग) इच्छया (घ) निद्रया

(9) कुत्र ध्यानं करणीयम्?

(क) समूहे (ख) एकान्तस्थले (ग) जनानां मध्ये (घ) मित्रसमूहे

(10) ध्यानस्य प्रारम्भिक समयः कः?

(क) 5 कलाः (ख) 15 कलाः (ग) 20 कलाः (घ) 25 कलाः

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् एकैकवाक्येन उत्तराणि लिखत।

(1) पतञ्जलिना स्वग्रन्थे कतिविधः योगः कथितः?

(2) ध्यानेन अस्माकं ज्ञानेन्द्रियाणि कीदृशानि भवन्ति?

(3) ध्यानेन किम् एकाग्रं भवति?

(4) ध्यानमध्ये स्थानस्य महत्त्वम् अस्ति न वा?

(5) ध्यानकरणाय योग्यः समयः कः?

3. अधोलिखितानां प्रश्नानां द्वि-त्रिवाक्यैः उत्तराणि लिखत।

(1) ध्यानस्य एकाम् व्याख्यां लिखत।

(2) पाठमध्ये ध्यानस्य कति आसनानि कथितानि? कानि च तानि?

(3) ध्यानस्य लाभद्वयं लिखतु।

4. अधोलिखितानां प्रश्नानां सविस्तारम् उत्तरं यच्छत।

(1) ध्यानाय योग्यं समयं स्थितिं आसनं च पाठानुसारं लिखतु।

(2) ध्यानस्य लाभान् लिखत।

(3) ध्यानस्य एकां व्याख्यां विलिख्य तस्याः विवरणं करोतु।

•

7

अष्टाङ्गयोगः 1

प्रस्तावना

योगः अस्माकं भारतस्य प्राचीना विद्या वर्तते। योगः जीवनस्य कलां शिक्षयति। योगः भारतस्य अमूल्यनिधिः अस्ति अत एतस्य संरक्षणम् अस्माकं दायित्वमप्यस्ति। वैज्ञानिकपद्धत्या योगशास्त्रस्य अभ्यासं कृत्वा पतञ्जलिः अस्माकं पुरतः शास्त्रमिदं स्थापयामास। एतस्याभ्यासेन मानवः शुद्धो बुद्धो भूत्वा चित्तवृत्तेः संयमेन मुक्तिं प्राप्नोति।

योगस्य विषये बहु बहु अस्माभिः पठितमस्ति। पाठेऽस्मिन् भगवता पतञ्जलिना विरचितस्य पातञ्जलयोगसूत्रस्य चतुरङ्गाणां परिचयः प्रदत्तोऽस्ति। पातञ्जलयोगसूत्रस्य साधनपदे यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि प्रदत्तानि सन्ति। एतस्य अष्टाङ्गयोगस्य द्वौ प्रकारौ स्तः। (1) बहिरङ्गम् (2) अन्तरङ्गम्। अत्र पाठे चत्वारि अङ्गानि प्रदत्तानि सन्ति। (1) यमः (2) नियमः (3) आसनम् (4) प्राणायामः च। एतेषां बहिरङ्गानाम् अभ्यासः अत्र विधास्यते।

बहिरङ्गयोगे समाविष्टानां चतुर्णामङ्गानां यम-नियम-आसन-प्राणायामानाम् अभ्यासं कुर्मः।

---

1. यमः

यमः अष्टाङ्गयोगस्य प्रथमं सोपानमस्ति। यमस्य कृते पतञ्जलिः सूत्रमिदमवतारयति। यथा-

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः। (पातञ्जलयोगसूत्रम्, साधनपादः, सूत्रम् - 30)

इन्द्रियविजयार्थं मनसः उपरि सत्तां प्रापयितुं 'यमः' प्रयुज्यते। एते पञ्च यमाः सन्ति। (1) अहिंसा (2) सत्यम् (3) अस्तेयः (4) ब्रह्मचर्यम् (5) अपरिग्रहः। यमेन अन्तःकरणं शुद्धं भवति, तदनन्तरं श्रद्धा उत्पद्यते, तया श्रद्धया साधनतत्परता भवति।

1.1 अहिंसा अहिंसाशब्दस्य सामान्यार्थः न हिंसा इति। हिन्दुशास्त्राणां मान्यतानुसारम् अहिंसायाः अर्थः सर्वदा सर्वथा मनसा, वाचा, कर्मणा च प्राणिभिः अद्रोहः। 'तत्राहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनभिद्रोहः।' अत्र अहिंसा इत्युक्ते प्राणिनामेव हिंसनं न, अपितु मनसा वाचा कर्मणा सर्वप्राणिनाम् अनभिद्रोहः। शब्दकोशानुसारमहिंसा इत्युक्ते **मनसा वाचा कर्मणा** च कस्मैचिदपि दुःखं न भवेत्। यः अहिंसायाः पालनं करोति सः राग-द्वेषादिभ्यः द्वन्द्वेभ्यः मुक्तो भवति। अहिंसा परमो धर्म इति शास्त्रवचनमस्ति। अनया अहिंसया मोहक्रोधलोभादीनां नाशो भवति।

स्वस्वार्थाय अन्यस्मै दुःखप्रदानं नाम हिंसा। किन्तु यदा एकः चिकित्सकः रोगिणः शरीरकर्तनं कृत्वा तस्मै कष्टं ददाति सा न हिंसा। सः तु तस्य रोगिणः सेवामेव विदधाति अतः सा अहिंसा एव। अनेन प्रकारेण अहिंसा यमस्य महत्त्वपूर्णमङ्गमस्ति।

1.2 सत्यम् सत्यम् इत्युक्ते वस्तुनः यथार्थज्ञानमेव। जीवनस्य यथार्थमूल्यानां स्वीकारपूर्वकम् अयथार्थस्य असत्यस्य वा सम्पूर्णत्यागः सत्यमुच्यते। यतोहि यत् श्रुतं तदेव तेनैव स्वरूपेण निगदितं तत्सत्यम्। सत्यस्यापि अहिंसावदेव विवेकबुद्धिपूर्वकं व्यवहारः कर्तव्यः। सत्यमित्युक्ते अनुकूलार्थवाण्याः मनसश्च व्यवहारः। यथा मनुः - 'सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यमप्रियम्।' असत्ये संलग्नं मनः अशान्तिमनुभवति। सत्याचरणेन मनः नित्यं प्रसन्नं भवति। अतः सत्यमपि यमे अत्यावश्यकमङ्गं वर्तते।

1.3 अस्तेयः चौर्यकर्माभावः अस्तेयः। अन्यायपूर्वकं कस्यापि धनस्य द्रव्यस्य वा अपहरणम् न करणीयम् इति अस्तेयः कथ्यते। अस्तेयस्य स्थूलार्थं त्यक्त्वा अस्य सूक्ष्मार्थः अस्माभिः विचारणीयोऽस्ति। विचारस्य, समयस्य, कर्तव्यस्य च चौर्यं न करणीयमिति। लोभवशादेव जनाः सर्वप्रकारकं स्तेयमाचरन्ति। जनः सर्वतः लोभं परित्यज्य अन्यस्य वस्तुनः उपरि स्वाधिकारं त्यजेत् स एव अस्तेयः। अनेनास्तेयेन मानवः यमं प्राप्तुं शक्नोति।

1.4 ब्रह्मचर्यम् अस्यार्थः भाष्ये यथा - 'ब्रह्मचर्यमुपस्थनियमः', वीर्यधारणं वा। सामान्यतया स्त्रीसङ्गावरोधनम् एव ब्रह्मचर्यमुच्यते। ब्रह्मचर्यमित्युक्ते विवेकबद्ध्या इन्द्रियसंयमनम्। शरीरे संयमे कृते अपि मनसा, वाचा, कर्मणा च ब्रह्मचर्यपालनमावश्यकम्। उक्तं च अथर्ववेदे 'ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत'। ब्रह्मचर्यरूपतपसा एव देवाः कालम् अजयन्। अतः मानवाः अपि ब्रह्मचर्यपालनेन आन्तरिकतेजःसञ्चयेन च आध्यात्मिकीं प्रगतिं प्राप्तुं शक्नुवन्ति।

1.5 अपरिग्रहः अपरिग्रहो नाम असंग्रहः। मानवेन स्वावश्यकतां विहाय अधिकवस्तूनां संग्रहः न कर्तव्यः। यदा मानवः न्यूनातिन्यूनवस्तुभिः जीवननिर्वाहस्य मानसिकं स्तरं प्रप्नोति तदा सः अपरिग्रही भवति। मानवस्य यदा अपरिग्रहे दृढा श्रद्धा भवति तदा आनन्दानुभूतिं प्राप्नोति। एषः अपि यमस्यातीवमहत्त्वपूर्णमङ्गं वर्तते।

एते पञ्च योगस्य यमाः मानवं जीवनव्यवहारं शिक्षयन्ति। अन्यैः मानवैः सह कथं व्यवहर्तव्यमिति मार्गं दर्शयन्ति। समाजे मानवा अधिकाधिकं यमानां पालनं करिष्यन्ति चेत् समाजे सुखं, शान्तिः, समृद्धिः च प्रस्थापिता भविष्यति।

2. नियमः

अष्टाङ्गयोगस्य द्वितीयं सोपानमिदं वर्तते। यथा यमस्य पञ्चाङ्गानि सन्ति तद्वदेव नियमस्यापि पञ्चाङ्गानि सन्ति। सूत्रं यथा - **शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।** (पातञ्जलयोगसूत्रम्, साधनपादः, सूत्रम्-32) पञ्च नियमाः सन्ति ते च यथा - (1) शौचम् (2) संतोषः (3) तपः (4) स्वाध्यायः (5) ईश्वरप्रणिधानं च।

2.1 शौचम् शौचस्य द्वौ प्रकारौ स्तः। (1) बाह्यम् (2) आभ्यान्तरञ्च। मृज्जलाभ्यां शरीरस्य अङ्गानां शुद्धिः बाह्यं शौचम्। बाह्यशुद्ध्या सहान्तरिकशुद्धिरपि परमावश्यकी। सा च यथा ईर्ष्या, असूया, अभिमानं, घृणा च अस्ति। आन्तरिकमलानां निवृत्तिः आभ्यान्तरशौचं कथ्यते। दुर्विचाराणां शुद्धविचारैः परिमार्जनम्, दुर्व्यवहारस्य शुद्धव्यवहारेण परिमार्जनं च मानसिकं शौचमुच्यते। आन्तरिकपावित्र्यमेव योगस्य प्रथमो नियमः।

2.2 संतोषः उचिते प्रयत्ने कृते सति यत्फलं प्राप्यते तेन चित्तप्रसन्नता एव सन्तोषः। कस्यामपि अवस्थायां प्रसन्नतायाः अवस्थानमेव संतोषः। 'संतोषमूलं हि सुखम्' सुखार्थी परमं संतोषं धारयेत्। योगमार्गे तु चित्तस्य प्रसन्नता एव संतोषः। संतोषोऽयं योगस्य द्वितीयो नियमः वर्तते।

2.3 तपः तपो नाम द्वन्द्वसहनम्। द्वन्द्वं नाम सुख-दुःखे, हर्ष-शोकौ, मानापमानौ च। एतेषामुपरि विजयः प्राप्तव्यो भवति। निःस्वार्थभावेन कृतेन तपसा एव सिद्धिः प्राप्यते। यथा सुवर्णस्य अग्नौ प्रतपनेन मलापनयनं भवति तथैव शरीरे स्थिततमोगुणस्यावरणं द्वन्द्वसहनेन परिशुद्ध्यति। वर्तमानसमये तु जीवनस्य उच्चध्येयप्राप्त्यर्थं कृतः शारीरिक-मानसिकपरिश्रमः एव तपः।

2.4 स्वाध्यायः स्वाध्यायः इत्युक्ते स्व-अध्ययनम्। स्वजीवनस्य अध्ययनमेव स्वाध्यायः कथ्यते। स्वाध्यायेन मानवः स्वकं परिजानीते। तस्य त्रयः प्रकाराः सन्ति। (1) वेदशास्त्राध्ययनेन (2) अधीतविषयाणां चिन्तनेन (3) स्वान्तःकरणनिरीक्षणेन। ॐकारस्य गायत्रीमन्त्रस्य वा जपनमपि अभ्यासः कथ्यते। अनेनाभ्यासेन मानवः योगे प्रवृत्तो भवति।

2.5 ईश्वरप्रणिधानम् ईश्वराय कर्मफलार्पणमेव ईश्वरप्रणिधानमस्ति। बाह्यान्तरिककरणैः उत्पन्नानां कर्मफलानाम् ईश्वरार्पणमेव ईश्वरप्रणिधानं कथ्यते। अतः भगवता श्रीकृष्णेन श्रीमद्भगवद्गीतायाम् अर्जुनस्य माध्यमेन उक्तं यत् 'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन'।

अस्मिन् घोरे कलिकाले यमनियमयोः पालनं दुष्करमेवास्ति। तथापि अभ्यासेन तयोरुपरि प्रभुत्वं प्राप्तुं शक्यते। मानवे स्थितानां गुण-दुर्गुणानां सम्यग्दर्शनं यमनियमाभ्यामेव शक्यते। पञ्चयमानां पञ्चनियमानां पालनेन मानवः मनसः शरीरस्य च योग्यतां प्राप्य योगस्याग्रिमाङ्गानां पालने परिपक्वो भवति। यमेन मानवः सामाजिको भवति नियमेन च सः आन्तरिगगुणान् विकासयति।

3. आसनम्

योगस्याङ्गानां तृतीयम् अङ्गम् आसनमस्ति। उपासनार्थम् इदमतीवावश्यकमस्ति। अस् धतोः शब्दोऽयमुत्पद्यते। आस्यते उपविश्यते अस्मिन्निति आसनम्। अयं तु शाब्दिकार्थः अस्ति। पातञ्जलयोगसूत्रस्य परिभाषा यथा - **स्थिरसुखमासनम्।** (पातञ्जलयोगसूत्रम्, साधनपादः, सूत्रम्-46) आसनमित्युक्ते स्थिरतायुक्ता सुखप्रदा स्थितिः।

योगासनानां क्रियात्मकानि चित्राणि अग्रेषु पाठेषु प्रदत्तानि सन्ति। अत्र आसनस्य यौगिकं स्वरूपं प्रदत्तमस्ति। चाञ्चल्यरहिता, सुखप्रदा इयं स्थितिः वर्तते। इयं स्थितिः शरीरे मनसि अपि अत्यावश्यकी अस्ति। पतञ्जलिः कदापि न कथयति यद् आसनानि कष्टपूर्वकमपि कर्तव्यानि इति। अस्माकं स्थूलं शरीरं स्वल्पमपि कालं शान्त्या नोपतिष्ठते। अर्थात् अस्माकं स्थूलशरीरमस्माकं नियन्त्रणे न भवति। आसनाभ्यासेन तत्कर्तुं शक्यते। आसनानामभ्यासेन शनैः शनैः विपरीतपरिस्थितावपि शरीरं सुखपूर्वकं शान्ते अनुभवं करोति।

शारीरिकं मानसिकं च स्वास्थ्यं प्राप्तुम् आसनस्य त्रयः प्रकाराः कृताः। (1) ध्यानात्मकासनानि (2) स्वास्थ्यवर्धकासनानि (3) आरामदायकासनानि।

(1) ध्यानात्मकासनानि यानि आसनानि दीर्घसमयं यावत् सुखपूर्वकं प्राणायामार्थं, ध्यानार्थं वा क्रियन्ते तानि ध्यानात्मकासनानि सन्ति। एतेषामासनानामभ्यासेन मनः शान्तं भवति। मानसिकचाञ्चल्यम् उद्विग्नता च नश्यति। ध्यानात्मकासनानि यथा - पद्मासनम्, वज्रासनम्, भद्रासनम्, स्वस्तिकासनं च।

(2) स्वास्थ्यवर्धकासनानि एतेषामासनानां मुख्यो हेतुः स्वास्थ्यलाभोऽस्ति। बहूनामासनानां समावेशो स्वास्थ्यवर्धकासनेषु भवति। शरीरस्य स्थितिं स्थापयियुं महत्त्वपूर्णानि इमानि आसनानि सन्ति। स्वास्थ्यवर्धकासनानि यथा - उत्तानपादासनं, भुजङ्गासनं, हलासनं, धनुरासनं, गोमुखासनं, पवनमुक्तासनं च।

(3) आरामदायकासनानि यानि आसनानि मानवस्य शारीरिकं मानसिकं च परिश्रमं दूरीकुर्वन्ति यानि सम्पूर्णताया शिथिलतां प्रयच्छन्ति तानि आरामदायकासनानि कथ्यन्ते। आसनानां मध्ये उद्विग्नतां दूरीकतुम् इमानि आसनानि क्रियन्ते। शवासनं, मकरासनं च तत्र प्रसिद्धमस्ति।

अनेन प्रकारेण आसनानां माध्यमेन एव मानवः शारीरिकं सुखं लभते। आसनानां वास्तविकतां व्यापकतां च ज्ञात्वा कलिकालेऽपि पातञ्जलयोगसूत्राणां महत्त्वमधिकं दरीदृश्यते।

4. प्राणायामः

प्राणस्य आयामः प्राणायामः। प्राणवायोः स्थिरीकरणं नाम प्राणायामः। **तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायाामः।** (पातञ्जलयोगसूत्रम्, साधनपादः, सूत्रम्-49) स्थिरासने जाते सति श्वासप्रश्वासयोः गत्यवरोधनं नाम प्राणायामः। स च त्रिप्रकारकोऽस्ति। (1) पूरकः (2) कुम्भकः (3) रेचकः। तत्र पूरको नाम बाह्यवायुमाकृष्य देहाभ्यन्तरे अवस्थापनम्। कुम्भको नाम श्वासावरोधनम्। कुक्षिस्थवायोः बहिः निस्सारणं नाम रेचकः।

कुम्भकस्यापि द्वौ प्रकारौ स्तः। (1) अन्तःकुम्भकः - तद्यथा श्वासस्य शरीरे अवस्थापनम्। (2) बाह्यकुम्भकः - तद्यथा श्वासस्य शरीरात् बहिः अवरोधनम्। प्राणायामस्य सामान्यार्थः भवतु नाम श्वासावरोधनं स्यात् किन्तु तस्य यौगिकः अर्थस्तु अन्तःकरणस्य उपरि विजय एवास्ति।

अतः वक्तुं शक्यते यत् प्राणायामेन न केवलं शारीरिकशक्तयः अपितु अचेतनमनसः सुषुप्तशक्तयोऽपि जागृताः भवन्ति। प्राणायामस्याभ्यासः सम्यक् ज्ञात्वैव करणीयः नो चेत् सः हानये अपि भवितुमर्हति। प्राणायामस्य मुख्यतया अष्टौ प्रकाराः सन्ति। (1) सूर्यभेदन-प्राणायामः (2) उज्जायी-प्रणायामः (3) शीत्कारी-प्राणायामः (4) शीतली-प्राणायामः (5) भस्त्रिका-प्राणायामः (6) भ्रामरी-प्राणायामः (7) मूर्च्छा-प्राणायामः (8) प्लाविनी-प्राणायामः।

प्राणायामेन आलस्यम्, औद्धत्यं, दौर्बल्यादयः अन्तरायाः दूरीभवन्ति। प्राणायामेन शरीरं तेजस्वी भवति। प्राणायामः मनोरोगविकारशमने अतीवोपयोगी वर्तते। प्राणायामेन दीर्घायुष्यम् एकाग्रता स्मरणशक्तिः दृढता च प्राप्यते। अन्ते च-

यथा पर्वतधातूनां दोषान् दहति पावकः।
तथा अन्तर्गतं पापं प्राणायामेन दह्यते।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तानां प्रश्नानां योग्यं विकल्पं चित्वा उत्तरं यच्छत।

(1) यमाः कति सन्ति?

(क) त्रयः (ख) चत्वारः (ग) पञ्च (घ) षड्

(2) चौर्यकर्माभावः ....।

(क) सत्यम् (ख) अस्तेयः (ग) ब्रह्मचर्यम् (घ) अहिंसा

(3) 'ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत' इत्युक्तिः कस्मिन् वेदे वर्तते?

(क) ऋग्वेदे (ख) यजुर्वेदे (ग) सामवेदे (घ) अथर्ववेदे

(4) 'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन' इति पङ्क्तिः केन उक्ता?

(क) अर्जुनेन (ख) कृष्णेन (ग) बलरामेण (घ) न केनापि

(5) आसनस्य कति प्रकाराः कृताः सन्ति?

(क) त्रयः (ख) चत्वारः (ग) पञ्च (घ) षड्

(6) पद्मासनं कस्मिन् प्रकारके आसने वर्तते?

(क) आरामदायकेषु (ख) ध्यानात्मकेषु (ग) स्वास्थ्यवर्धकेषु (घ) न कोऽपि

(7) स्वाध्यायस्य कति प्रकाराः सन्ति?

(क) त्रयः (ख) चत्वारः (ग) पञ्च (घ) षड्

(8) प्राणायामस्य मुख्यतया कति प्रकाराः सन्ति?

(क) पञ्च (ख) षड् (ग) सप्त (घ) अष्टौ

(9) तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः ....?

(क) यमः (ख) नियमः (ग) आसनम् (घ) प्राणायामः

(10) प्राणायामेन किं दह्यते?

(क) रागं (ख) भागं (ग) पापं (घ) पुण्यं

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् एकैकवाक्येन उत्तराणि लिखत।

(1) अष्टाङ्गयोगस्य द्वितीयं सोपानं किमस्ति?

(2) अपरिग्रहो नाम किम्?

(3) शौचं कति प्रकारकमस्ति?

(4) किं नाम तपः?

(5) किं नाम आसनम्?

3. अधोलिखितानां प्रश्नानां द्वि-त्रिवाक्यैः उत्तराणि लिखत।

(1) कति यमाः? के च ते?

(2) आसनस्य महत्त्वं लिखत।

(3) प्राणायामस्य महत्त्वं लिखत।

4. टिप्पणीं लिखत।

(1) यम-नियमयोर्महत्त्वम्

(2) आसनम्

(3) प्राणायामः

●

8

अष्टाङ्गयोगः 2

अष्टाङ्गानाम् अयं द्वितीयः पाठः अस्ति। पूर्वपाठे अस्माभिः चत्वारि सूत्राणि पठितानि। पातञ्जलयोगसूत्रे योगस्य यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि सन्ति। एतेषु चतुर्णां बहिरङ्गसूत्राणां परिचयः अस्माभिः प्राप्तः। अवशिष्टानां चतुर्णां वयमध्ययनं कुर्मः। पञ्चमं सूत्रं बहिरङ्गम् अन्तरङ्गं च वर्तते। अन्यानि त्रीणि सूत्राणि अन्तरङ्गाणि सन्ति। बहिरङ्गयोगाभ्यासेन स्थूलशरीरस्योपरि नियन्त्रणं क्रियते। अन्तरङ्गयोगाभ्यासेन सूक्ष्मशरीरस्योपरि नियन्त्रणं भवति। अत्र पाठे चत्वारि अङ्गानि प्रदत्तानि सन्ति। (1) प्रत्याहारः (2) धारणा (3) ध्यानम् (4) समाधिः च। एतेषाम् अन्तरङ्गाणाम् अभ्यासः अत्र विधास्यते।

1. प्रत्याहारः

सूत्रमिदम् अष्टाङ्गयोगस्य पञ्चमं सोपानमस्ति। प्रत्याहारस्य कृते पतञ्जलिः सूत्रमिदमवतारयति। यथा - **स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।** (पातञ्जलयोगसूत्रम्, साधनपादः, सूत्रम्-54)। स्वविषयासम्प्रयोगे = स्वविषयेण सह असम्बन्धे, स्वरूपानुकारः = चित्तस्वरूपस्य अनुकरणम्, इवेन्द्रियाणां = विषयिणामिव, प्रत्याहारः = उपादानमिति भावः। इन्द्रियाणां स्वविषयेभ्यः परावृत्य चित्ताभिमुखीकरणं नाम प्रत्याहारः। इन्द्रियाणि विषयेभ्यः प्रतीपमाह्रियन्तेऽस्मिन् इति प्रत्याहारः। अस्याभ्यासेन चित्तं विषयेभ्यः बहिरागच्छति एवम् अन्तःकरणं प्रति-अपगच्छति तदेव प्रत्याहारः। एषः प्रत्याहारः प्राथमिकावस्थायां मनःशारीरिकम् एवं तदनन्तरं केवलं मानसिकं भवति। यथा कूर्मः स्व-अङ्गानि संहरते तद्वदेव प्रत्याहारस्य साधकोऽपि स्व-इन्द्रियाणि संहृत्य अन्तःकरणं प्रति वारयेत्। तदनन्तरं साधकः अन्तरङ्गयोगाय योग्यो भवति।

2. धारणा

अष्टाङ्गयोगस्येदं षष्ठसोपानं वर्तते। **देशबन्धश्चित्तस्य धारणा** (पातञ्जलयोगसूत्रम्, विभूतिपादः, सूत्रम्-1)। देशबन्धः = स्थानविशेषबन्धनम्, चित्तस्य = अनुसन्धानात्मिकान्तःकरणवृत्तेः, धारणा = अवस्थितिरिति भावः। चित्तस्य वृत्तिमात्रेण कस्मिन् अपि स्थानविशेषे बन्धनं नाम धारणा। चित्तस्य ध्येयदेशे स्थितिरेव धारणा कथ्यते। अनेन प्रकारेण आसन-प्राणायाम-प्रत्याहारादिभिः यदा चित्तं स्थिरं भवति तदा तदन्यविषयेभ्यः परावृत्य एकस्मिन् ध्येयविषये वृत्तिमात्रेण बन्धनं नाम धारणा कथ्यते। धारणायां सफलतां प्राप्तुं वस्तुत्रयम् अतीवावश्यकम् अस्ति। तच्च यथा- (1) धैर्यम् (2) उत्साहः (3) पवित्रता।

- धारणायाः पञ्च विषयाः सन्ति।

  (1) बाह्यविषयाः - मूर्तिः, चित्रम्, ॐकारः, ज्योतिः इत्यादयः।

  (2) मानसिकविषयाः - मनसा कल्पितबाह्यविषयाः यथा वृक्षस्य शाखा, समुद्रः, आकाशः, ईश्वरमूर्ति इत्यादयः।

  (3) शरीरस्य बहिःस्थाः अङ्गरूपविषयाः - नासाग्रः, भ्रूकुटिः इत्यादयः।

  (4) शरीरस्यान्तरिकविषयाः - हृदयम्, नाभिः, चक्राणि इत्येते।

  (5) इन्द्रियातीतविषयाः - नादश्रवणम्, ज्योतिर्दर्शनमित्यादयः।

  अनया धारणया चित्तं निश्चिते देशे (स्थाने) केन्द्रितं कर्तुं शक्यते।

3. ध्यानम्

योगस्याङ्गानां सप्तमम् अङ्गम् इदमस्ति। उपासनार्थम् इदमतीवावश्यकमस्ति। अस्य सूत्रं यथा **तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्** (पातञ्जलयोगसूत्रम्, विभूतिपादः, सूत्रम्-2)। तत्र = तस्मिन्, प्रत्ययैकतानता = वृत्तेः तदाकारकारिता, ध्यानम् = चिन्तनमिति भावः। ध्यानस्य लक्षणमिदं वर्तते। तस्याः धारणायाः प्रदेशे वृत्तीनामेकाग्रता एव ध्यानं कथ्यते। धारणायाः प्रदेशे इत्युक्ते ध्येयविषये चित्तं वृत्तिमात्रेण अवतिष्ठते। ध्यानस्य द्वौ प्रकारौ स्तः। (1) सगुणध्यानम्, (2) निर्गुणध्यानम्।

धारणायां चित्तं यया वृत्त्या ध्येये स्थितं भवति, सा वृत्तिः एव समानप्रवाहेण उदयमाना भवति, अन्याः वृत्तयः तन्मध्ये बाधां नोत्पादयेयुः तदा सा पूर्वकथिता वृत्तिः ध्यानं कथ्यते। पवित्रस्थाने उपविश्य, मनः शान्तं कृत्वा, शुद्धवातावरणे आसनमास्तीर्य आत्मशुद्ध्यर्थं ध्यानं करणीयमिति।

ध्याने ॐकारस्योच्चरणं भवति येन श्वासोच्छ्वासस्य क्रिया सक्षमा भवति। रुधिरभ्रमणं, पाचनं, रोगप्रतिकारकशक्तिः च वर्धते। साधकः आध्यात्मिकमार्गे अग्रेसरो भूत्वा ईश्वरप्राप्त्यर्थं सक्षमो भवति। ध्यानेन सुखं, शान्तिः, सन्तोषः च प्राप्यते। जीवनस्य मुख्यं ध्येयं ज्ञातुम् अनेनैव शक्यते।

4. समाधिः

अन्तिममिदमङ्गमस्ति अष्टाङ्गयोगस्य। तत्र समाधिः नाम **तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः** (पातञ्जलयोगसूत्रम्, विभूतिपादः, सूत्रम्-3)। तदेव = ध्यानमेव, अर्थमात्रनिर्भासं = अर्थमात्रेण भासनम्, स्वरूपशून्यमिव = शरीरेण शून्यम् इव, समाधिः = ध्येयविषयकं स्वरूपभानस्य स्थितिः।

श्रीभोजमाहाराजानुसारं समाधिः नाम 'सम्यगाधीयत एकाग्रीक्रियते विक्षेपान्परिहृत्य मनो यत्र स समाधिः'। अर्थात् यत्र मनसः विक्षेपान् दूरीकृत्य यथार्थतया धारणं क्रियते इत्युक्ते एकाग्रीक्रियते तत्समाधिः। यदा अहं ध्यानं करोमीत्यस्यैव ध्यानं न भवति तदा ध्यानावस्था भवति, इत्युक्ते ध्येयविषयस्यैव स्वरूपभानम् अवशिष्टं भवति तदा समाधिः कथ्यते। महर्षियाज्ञवल्क्यस्य मतानुसारं 'समाधिः नाम जीवात्मपरमात्मनोः ऐक्यावस्था।'

- समाधेः चत्वारः प्रकाराः सन्ति।
  (1) सबीजसमाधिः, सम्प्रज्ञातसमाधिः, सविकल्पकसमाधिः वा – अस्मिन् समाधौ ध्येयविषयस्य उपस्थितौ साधकः मनसः पारं गत्वा प्रज्ञायाः भूमिकां प्रविशति। अयं सम्प्रज्ञातसमाधिः कथ्यते।
  (2) निर्बीजसमाधिः, असम्प्रज्ञातसमाधिः, निर्विकल्पकसमाधिः वा – ध्येयविषयस्य सबीजसमाधेः सतताभ्यासान्ते साधकः ध्येयविषयस्य अवलम्बनं विमुञ्चति। तदनन्तरं मानवः स्वस्वरूपस्यैवानुभवं करोति तदा सः निर्बीजसमाधिम्, असम्प्रज्ञातसमाधिं, निर्विकल्पकसमाधिं वा प्राप्नोति।
  (3) धर्ममेधसमाधिः – सबीजनिर्बीजसमाध्योः सतताभ्यासेन साधकस्य मनसि गूढरहस्यानां ज्ञानम् उत्पद्यते। एतत् ज्ञानं प्रति विरक्तो जनः विवेकबुद्धिं प्राप्नोति। विवेकबुद्ध्याः ज्ञानेन साधकः धर्ममेधसमाधिं प्राप्नोति। धर्ममेधे समाधौ प्राप्ते सति क्लेशस्य कर्मणः च निवृत्तिः भवति।
  (4) कैवल्यसमाधिः – पुरुषार्थशून्यानां गुणानां स्वेषु करणेषु लीनत्वं कैवल्यं कथ्यते अथवा चितिशक्तेः स्वरूपेऽवस्थानं कैवल्यं कथ्यते।

अनेन प्रकारेण योगस्य इमानि अष्टावङ्गानि वर्तन्ते। 'योगेनान्ते तनुत्यजाम्' इत्यनया कारिकया स्पष्टमस्ति यत् पूर्वं रघुवंशीयमहाराजाः योगमाध्यमेन शरीराणि अत्यजन्। तद्वदेव मानवोऽपि योगमाध्यमेन शरीरं त्यक्त्वा मृत्युं नाप्नोति अपितु सः भगवद्धाम गच्छति। योगस्य अष्टाङ्गानां माध्यमेन मानवः आजीवनं सुखपूर्वकं जीवनं जीवति। योगेन यः तनुं त्यजति। एतद् एव योगस्य महत्त्वमस्ति।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तानां प्रश्नानां योग्यं विकल्पं चित्वा उत्तरं लिखत।

(1) प्रत्याहारः अष्टाङ्गयोगस्य कतमत् सोपानमस्ति ?

(क) तृतीयम् (ख) चतुर्थम् (ग) पञ्चमम् (घ) सप्तमम्

(2) कः स्व-अङ्गानि संहरते ?

(क) कूर्मः (ख) काकः (ग) बकः (घ) न कोऽपि

(3) देशबन्धश्चित्तस्य ....।

(क) प्रत्याहारः (ख) धारणा (ग) ध्यानम् (घ) समाधिः

(4) धारणासूत्रं पातञ्जलयोगसूत्रस्य कस्मिन् पादे वर्तते ?

(क) साधनपादे (ख) साधनापादे (ग) विभूतिपादे (घ) समाधिपादे

(5) योगस्याङ्गानां सप्तमम् अङ्गं .... अस्ति।

(क) प्रत्याहारः (ख) धारणा (ग) ध्यानम् (घ) समाधिः

(6) अन्तरङ्गयोगाभ्यासेन .... उपरि नियन्त्रणं भवति।

(क) कारणशरीरस्य (ख) सूक्ष्मशरीरस्य (ग) बाह्यशरीरस्य (घ) न कोऽपि

(7) अष्टाङ्गयोगस्यान्तिममङ्गं .... अस्ति।

(क) प्रत्याहारः (ख) धारणा (ग) ध्यानम् (घ) समाधिः

(8) समाधेः कति प्रकाराः सन्ति ?

(क) पञ्च (ख) चत्वारः (ग) त्रयः (घ) द्वौ

(9) तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव .... ?

(क) प्रत्याहारः (ख) धारणा (ग) आसनम् (घ) समाधिः

(10) के योगमाध्यमेन शरीराणि अत्यजन् ?

(क) मनुवंशीयाः (ख) रघुवंशीयाः (ग) चन्द्रवंशीयाः (घ) सूर्यवंशीयाः

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि एकेन वाक्येन लिखत।

(1) साधकः कदा अन्तरङ्गयोगाय योग्यो भवति ?

(2) का नाम धारणा ?

(3) श्रीभोजमहाराजानुसारं को नाम समाधिः ?

(4) उपासनार्थम् अतीवावश्यकम् अङ्गं किमस्ति ?

(5) धारणायां सफलतां प्राप्तुं कति वस्तूनि आवश्यकानि ?

3. अधोलिखितानां प्रश्नानां द्वि-त्रिवाक्यैः उत्तराणि लिखत।

(1) किं नाम ध्यानमिति स्पष्टयत।

(2) धारणायाः विषयान् लिखत।

4. टिप्पणीं लिखत।

(1) प्रत्याहारः

(2) समाधिभेदाः

(3) योगाङ्गानां महत्त्वम्

●

9

सूर्यनमस्कारः

प्रस्तावना

अस्माकं शास्त्राणि एवम् अस्माकं धर्मः पुरातनः अस्ति। अस्माकं शास्त्रेषु आरोग्य-विषयकाः विविधाः ग्रन्थाः सन्ति। तेषु सर्वेषु ग्रन्थेषु मानवस्य शरीरं मनः इन्द्रियाणि च कथं शक्तिसम्पन्नानि भवेयुः इति प्रतिपादितम् अस्ति। अत्र अस्माभिः सूर्यनमस्कारविषये किञ्चित् विचारणीयम् अस्ति। ''आरोग्यं भास्करात् इच्छेत्'' इति सूक्त्यनुसारं विचारयामः चेत् सूर्यः आरोग्यं ददाति। प्राचीनकालाद् एव सूर्याय नमस्कारं कृत्वा तस्य आराधनां कृत्वा दिवसस्य प्रारम्भः करणीयः इति रीतिः प्रवर्तते।

सूर्यनमस्कारः सर्वेषाम् आसनानां सारः अस्ति। सूर्यनमस्कारे बहूनि आसनानि समाविष्टानि भवन्ति। ऋग्वेदे कथितम् अस्ति ''सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च'' अर्थात् सूर्यः जगति विद्यमानानां सर्वेषां वस्तूनाम् आत्मा अस्ति। सूर्यः धरायां निवसतां सर्वेषां जीवानां जीवनदाता एवं सौरमण्डलस्य अस्तित्वस्य मूलाधारः अस्ति। सूर्यः भगवतः विष्णोः स्वरूपम् अस्ति। ''चक्षोः सूर्यः अजायत'' इति सूक्त्यानुसारं भगवान् सूर्यः जगतः नेत्रम् अस्ति। योगशास्त्रानुसारं सूर्यनमस्कारद्वारा व्यक्तेः, प्रकृतेः विकासेन सह शरीरस्य सर्वाङ्गीणविकासः भवति। अस्माकं शरीरे आन्तरिक-ऊर्जास्रोतः उद्दीपयति। वैज्ञानिकदृष्ट्या अपि सूर्यनमस्कारः शारीरिकमानसिकाध्यात्मिकक्षेत्रेषु लाभकारी अस्ति।

सूर्यनमस्कारस्य द्वादश स्थितयः सन्ति। सर्वासु स्थितिषु योगासनप्राणायामयोः मिश्र-प्रक्रिया अस्ति। तदर्थमेव एनं संपूर्ण-व्यायामं कथयन्ति। एषा केवलं शारीरिकक्रिया नास्ति किन्तु श्वासोच्छ्वासस्य क्रिया एवं मनसः एकाग्रतायाः कारणेन बौद्धिकक्रिया अस्ति। सूर्यनमस्कारः योगासनेषु सर्वश्रेष्ठः अस्ति। द्वादशसु भिन्नभिन्नस्थितिषु सूर्यस्य अपि द्वादशनामानि मन्त्रस्वरूपेण उच्चार्यन्ते।

अधुना वयं सूर्यनमस्कारस्य सर्वेषां स्थितीनां विवरणं कुर्मः।

सूर्यनमस्कारस्य प्रारम्भिकस्थितिः

स्व-आसनोपरि शान्तचित्तेन पूर्वाभिमुखं प्रातः सूर्योदयसमये नमस्कारमुद्रां कृत्वा तिष्ठतु। स्वकीयश्वसनक्रिया सामान्या भवतु।

(1) प्रथमा स्थितिः

आसनम् - नमस्कारासनम्।

मन्त्रः - ॐ मित्राय नमः।

प्रथमायां स्थितौ उपरिनिर्दिष्टां प्रारम्भिकस्थितिं कृत्वा एव तिष्ठतु। नमस्कार-मुद्रायां स्थातव्यम्, स्वकियां श्वासोच्छ्वासक्रियां सामान्यां करोतु। अस्यां स्थित्यां मित्राय नमः इति मन्त्रः जपनीयः। एषा स्थितिः प्रारम्भिकस्थितिः अस्ति। एवं सैद्धान्तिकदृष्ट्या एषः उत्तमः व्यायामः अस्ति।

(2) द्वितीया स्थितिः

आसनम् - हस्तोत्तानासनम्, अर्धचन्द्रासनं वा।

मन्त्रः - ॐ रवये नमः।

एतस्यां स्थित्यां प्रथमं सावधानो भवतु। तदनन्तरं स्वकीयहस्तद्वयम् ऊर्ध्वं करोतु, तदन्तरं स्वकीयकटिप्रदेशं स्वशरीरात् पृष्ठे नयतु स्वकीयपादौ स्थिरौ भवेताम्, चित्रानुसारं द्वितीयां स्थितिं करोतु। यथा शरीरं पृष्ठे गच्छति तदा श्वासः नेयः।

(3) तृतीया स्थितिः

आसनम् - पादहस्तासनम्।

मन्त्रः - ॐ सूर्याय नमः।

अस्यां तृतीयावस्थायां स्वकीयशरीरं कटिप्रदेशतः अग्रे आनयतु। स्वकीयं हस्तद्वयं पादद्वयं पादतलस्य समीपं वा पादतलोपरि स्थापयतु। हस्तद्वयं पादद्वयं च सम्यक् (सीधा) भवेताम्। यदा शरीरम् अग्रे आगच्छति तदा श्वासः बहिः निष्कासनीयः। एतत् पादहस्तासनं कथ्यते।

(4) चतुर्थी स्थितिः

आसनम् - अश्वसंचालनासनम् वा एकपादप्रसरणासनम्।

मन्त्रः - ॐ भानवे नमः।

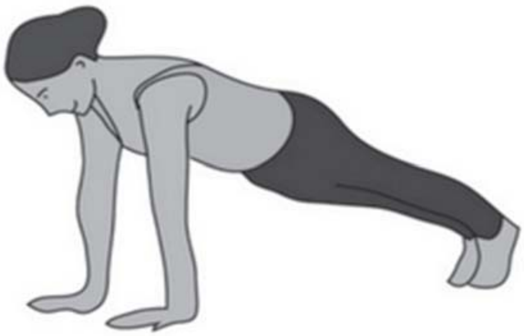
एषा चतुर्थी स्थितिः विशिष्टा अस्ति। अस्यां स्थित्यां स्वकीयदक्षिणपादं पृष्ठे करोतु एवं तस्य पादस्य जानुभागः (घुटण) एवम् अङ्गुल्यः अधः भूमौ सनिष्ठाः भवेयुः। दक्षिणभागस्य जानुः एवं हस्तद्वयं भूमौ भवेताम्। एतस्यां स्थित्यां यदा वयं गच्छामः तदा श्वासः स्वीकर्तव्यः।

(5) पञ्चमी स्थितिः

आसनम् - दण्डासनम् वा द्विपादप्रसरणासनम्

मन्त्रः - ॐ खगाय नमः।

अस्यां पञ्चमस्थित्यां स्वकीयवामपादं दक्षिणपादस्य समीपं नयतु। शिरः हस्तद्वयोर्मध्ये संस्थाप्य दृष्टिः दूरे स्थापनीया। द्वौ हस्तौ सिद्धौ भवेताम्। चित्रानुसारं संपूर्णा स्थितिः करणीया। शनैः शनैः श्वासः निष्कासनीयः।



(6) षष्ठी स्थितिः

आसनम् - अष्टाङ्गनमस्कारासनम्।

मन्त्रः - ॐ पूष्णे नमः।

एतस्यां स्थित्यां जानुद्वयं भूमौ स्पर्शनीयम्। तदनन्तरं पादद्वयस्य सर्वाः अङ्गुल्यः, वक्षःस्थलम्, हस्तद्वयस्य करतलेः, चिबुकभागः च भूमौ स्पर्शनीयः। अस्यां स्थित्यां श्वासः सामान्यः भवेत्।

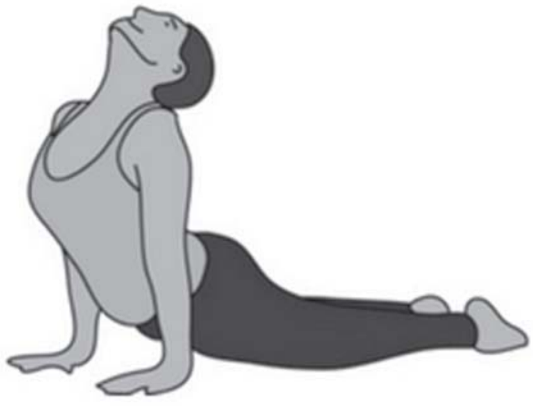
संपूर्णा स्थितिः चित्रानुसारं भवेत् इति ध्यातव्यम्।

(7) सप्तमी स्थितिः

आसनम् - भुजङ्गासनम्।

मन्त्रः - ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।

एतस्यां स्थित्यां शिरः उर्ध्वं भवेत्। दृष्टिः उर्ध्वं भवेत्। जानुतः उभावपि पादौ भूमौ स्पर्शितौ भवेताम्। सम्पूर्णायां प्रक्रियायां श्वासः नेयः। स्थितिः चित्रानुसारं भवेत्।



(8) अष्टमी स्थितिः

आसनम् – पर्वतासनम्।

मन्त्रः – ॐ मरीचये नमः।

एतस्यां स्थित्यां संपूर्णशरीरं कटिप्रदेशात् उर्ध्वं भवेत् अत्र धनुषाकारा स्थितिः भवति। दृष्टिः उर्ध्वं न भवेत्। संपूर्णायां प्रक्रियायां श्वासः निष्कासनीयः। स्थितिः चित्रानुसारं कर्तव्या।

(9) नवमी स्थितिः

आसनम् – अश्वसंचलनासनम्, एकपादप्रसरणासनम्।

मन्त्रः – ॐ आदित्याय नमः।

एषा नवमी स्थितिः विशिष्टा अस्ति। अस्यां स्थित्यां स्वकीयवामपादं पृष्ठे करोतु एवं तस्य पादस्य जानुभागः (घुंटण) एवम् अङ्गुल्यः अधः भूमौ संलग्नाः भवेयुः। वामभागस्य जानुः, हस्तद्वयं भूमौ एव भवेताम्। एतस्यां स्थित्याम् आवश्यकतानुसारं श्वासः नेयः।

(10) दशमी स्थितिः

आसनम् – पादहस्तासनम्।

मन्त्रः – ॐ सवित्राय नमः।

अस्यां दशम्याम् अवस्थायां स्वकीयशरीरं कटिप्रदेशतः अग्रे आनयतु। स्वकीयहस्तद्वयं पादद्वयं पादतलयोः समीपं वा पादतलोपरि स्थापयतु। हस्तद्वयं पादद्वयं च सम्यक् (सीधा) भवेत्। यदा शरीरम् अग्रे आगच्छति तदा श्वासः बहिः निष्कासनीयः। एतत् पादहस्तासनं कथ्यते। एषा स्थितिः तृतीय- स्थितिवद् भवति।

(11) एकादशी स्थितिः

आसनम् - हस्तोत्तानासनम्, अर्धचन्द्रासनं वा

मन्त्रः - ॐ अर्काय नमः।

एकादशस्थित्यां सावधानो भवतु। तदनन्तरं स्वकीयहस्तद्वयम् ऊर्ध्वं करोतु तदनन्तरं स्वकीय-कटिप्रदेशात् शरीरं पृष्ठे नयतु स्वकीयपादौ स्थिरौ भवेताम्। चित्रानुसारं स्थितिं करोतु। यदा शरीरं पृष्ठे गच्छति तदा श्वासः नेयः।

(12) द्वादशी स्थितिः

आसनम् - नमस्कारासनम्।

मन्त्रः - ॐ भास्कराय नमः।

द्वादशस्थितिमध्ये उपरि निर्दिष्टां स्थितिं कृत्वा एव तिष्ठतु। नमस्कार-मुद्रायां स्थातव्यम्। स्वकीय-श्वासोच्छ्वासक्रियां सामान्यां करोतु। एषा स्थितिः अन्तिमा स्थितिः अस्ति।

सैद्धान्तिकदृष्ट्या सूर्यनमस्कारः उत्तमः व्यायाम अस्ति।

सूर्यनमस्कारे ध्यातव्याः बिन्दवः

सूर्यनमस्कारः शारीरिकमानसिकरीत्या उपयोगी एवं लाभकारी अस्ति किन्तु तत्करणे केचन ध्यातव्याः बिन्दवः सन्ति। तेषां ज्ञानम् अपि आवश्यकम् अस्ति। तद्विषये किञ्चित् पश्यामः।

- ग्रीवायाः कटिप्रदेशस्य वा पृष्ठवंश (करोडरज्जू) इत्यस्य यः रोगी अस्ति सः सूर्यनमस्कारं न कुर्यात्।
- यदि शरीरे गम्भीररोगः अस्ति तर्हि योगाचार्यस्य मार्गदर्शनेन सूर्यनमस्कारः करणीयः।
- सूर्यनमस्कारस्य सर्वासु स्थितिसु श्वासोच्छ्वासस्य नियमाः सन्ति। ते ध्यातव्याः।
- सूर्यनमस्कारस्य प्रथमवारं यदि प्रयासं कुर्मः तर्हि शनैः शनैः सर्वाः स्थितयः करणीयाः।
- प्रतिदिनम् अभ्यासे क्रमानुसारं प्रगतिः करणीया। साक्षात् एकवारं, पञ्च एवं दश वा सूर्यनमस्काराः न करणीयाः।
- सूर्यनमस्कारः सर्वासु स्थितिषु शरीरे कुत्रापि बलप्रयोगेण न करणीयः। शनैः शनैः सर्वाः स्थितयः करणीयाः।

उपरि दत्तबिन्दूनां यदि अस्माभिः पालनं क्रियते तर्हि सूर्यनमस्कारः यदा सर्वदा अस्माकं शरीरस्य कृते लाभकारी भवति। ''शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्'' इत्यनुसारं यदि अस्माकं शरीरं सुदृढं, सुव्यवस्थितं, स्वस्थं भवेत् चेत् सर्वाणि कार्याणि सिद्ध्यन्ति।

लाभाः

सूर्यनमस्कारस्य बहवः लाभाः सन्ति। सूर्यः आरोग्यदाता अस्ति, इति वयं जानीमः। तद्विषये अस्माभिः पूर्वम् अपि लिखितम् अस्ति।

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने।
जन्मान्तरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते॥

अस्मिन् श्लोके सूर्यनमस्कारस्य लाभः वर्णितः अस्ति। तथापि वयं सूर्यनमस्कारस्य काञ्चन लाभान् क्रमशः पश्यामः।

- सूर्यनमस्कारस्य नियमिताभ्यासात् हस्तपादयोः रोगात् मुक्तिः मिलति।
- हृदयतन्त्रं तथा तस्य स्नायवः सुबलाः भवन्ति।
- शरीरस्य अनावश्यकः मेदः नश्यति।
- सूर्यनमस्कारेण चर्मरोगः न भवति।
- सूर्यनमस्कारस्य अभ्यासाद् अस्माकं पाचनतन्त्रं सुबलं भवति।
- सूर्यनमस्कारात् उदररोगाः नश्यन्ति।
- अस्य सूर्यनमस्कारस्य निरन्तराभ्यासेन शरीरस्य लघु-गुरुसर्वाः नाड्यः सुबलाः भवन्ति।
- सूर्यनमस्काराद् आलस्यम्, अनिद्रा एवम् अन्ये विकाराः नश्यन्ति।
- सूर्यनमस्काराद् अस्माकं शरीरम् ऊर्जान्वितं भवति। संपूर्णशरीरे ऊर्जायाः प्रसरणं भवति। तेन संपूर्णदिवसः आनन्देन गच्छति।
- सूर्यनमस्कारस्य निरन्तरोपयोगेन कदापि शरीरे रोगाः न भवन्ति।
- विशेषतः सूर्यनमस्कारेण हृदयस्य, मस्तिष्कस्य च शक्तिः वर्धते।

एवं प्रकारेण सूर्यनमस्कारस्य अनेके लाभाः सन्ति। अनेन प्रकारेण सूर्यनमस्कारः स्वयमेव महाराजवद् वर्तते। तस्मिन् सर्वासनानां, सर्वयौगिक-क्रियाणाम् एवं श्वासक्रियायाः च समावेशो भवति। एतदर्थं सूर्यनमस्कारस्य लाभविषये वयं किमपि लिखामः चेत् न्यूनम् एव भविष्यति।

सूर्यनमस्कारविषये अस्माभिः आदितः अन्तपर्यन्तं सर्वं दृष्टमस्ति। शास्त्रेषु कथितमस्ति यत् ''ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती... इत्यनुसारम् अस्माभिः प्रतिदिनं सूर्यस्य ध्यानं करणीयं भवति। तत्र सूर्यनमस्कारः विशेषोपयोगी वर्तते। सूर्यनमस्कारस्य लाभाः, तेषां वैशिष्ट्यम्, उपयोगिताः च अस्माभिः चर्चिताः सन्ति। प्रतिदिनं यः सूर्यनमस्कारं करोति सः तेजस्वी, ओजस्वी, बलवान् एवं सशक्तः भवति इति निश्चितम् अस्ति। अस्माकं ग्रन्थेषु लिखितम् अस्ति ''ज्ञानं भारः क्रियां विना'' इत्यनुसारम् अस्माभिः सूर्यनमस्कारविषये ज्ञानं लब्धं, किन्तु यदि सूर्यनमस्कारः न क्रियते तर्हि ज्ञानं भाररूपम् अस्ति। सूर्यनमस्कारः प्रतिदिनं करणीय इति अस्माभिः सर्वैः संकल्पः करणीयः।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तानां प्रश्नानां योग्यं विकल्पं चित्वा उत्तरं लिखत।

(1) सूर्यनमस्कारे कति स्थितयः भवन्ति?

(क) 8 (ख) 10 (ग) 12 (घ) 9

(2) सूर्यनमस्कारे कस्य देवस्य वर्णनम् अस्ति?

(क) ब्रह्मणः (ख) सूर्यस्य (ग) विष्णोः (घ) रुद्रस्य

(3) सूर्यनमस्कारे कति मन्त्राः आगच्छन्ति?

(क) 12 (ख) 10 (ग) 11 (घ) 8

(4) सूर्यनमस्कारः कदा करणीयः?

(क) सायं (ख) रात्रौ (ग) प्रातः (घ) मध्यान्तरे

(5) सूर्यनमस्कारस्य प्रथमायां स्थितौ कः मन्त्रः?

(क) ॐ रवये नमः। (ख) ॐ भास्कराय नमः।

(ग) ॐ सूर्याय नमः। (घ) ॐ मित्राय नमः।

(6) सूर्यनमस्कारस्य तृतीयायां स्थितौ किम् आसनं भवति?

(क) पादहस्तासनम् (ख) पर्वतासनम् (ग) हस्तोत्तानासनम् (घ) अश्वसंचालनासनम्

(7) ॐ खगाय नमः इति मन्त्रः कस्यां स्थितौ आगच्छति?

(क) 3 (ख) 4 (ग) 5 (घ) 6

(8) पर्वतासनं कस्यां स्थितौ भवति?

(क) 8 (ख) 9 (ग) 7 (घ) 6

(9) ॐ रवये नमः इति मन्त्रः कस्यां स्थितौ आगच्छति?

(क) 7 (ख) 2 (ग) 8 (घ) 6

(10) सूर्यनमस्कारे कति आसनानां समावेशः भवति?

(क) 12 (ख) 10 (ग) 7 (घ) 9

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् एकैकवाक्येन उत्तराणि लिखत।

(1) कस्मात् देवात् आरोग्यम् इच्छनीयम्?

(2) सूर्यनमस्कारे कानि कानि आसनानि समाविष्टानि भवन्ति?

(3) जगति विद्यमानानां सर्ववस्तूनां आत्मा कः?

(4) कस्यां दिशि स्थित्वा सूर्यनमस्कारः करणीयः?

3. अधोलिखितानां प्रश्नानां द्वि-त्रिवाक्यैः उत्तराणि लिखत।

(1) अष्टांगनमस्कारासनं कस्यां स्थित्यां भवति? तस्याः स्थितेः मन्त्रः कः?

(2) सूर्यनमस्कारस्य लाभद्वयं लिखतु।

(3) हिरण्यगर्भाय नमः इति कस्याः स्थितेः मन्त्रः? तत्र आसनं च किम्?

4. अधोलिखितानां विषयाणाम् उपरि टिप्पणीं लिखत।

(1) सूर्यनमस्कारे ध्यातव्यबिन्दवः

(2) सूर्यनामानि एवम् आसनानि लिखतु।

●

10

आसनम्

प्रस्तावना

केवलं शरीरस्य स्वस्थतार्थम् एव आसनानि सन्ति, इति मनसः अपूर्णः विचारः अस्ति। कारणम् – आसनानां मुख्योद्देश्यम् ''स्थिरता, एकाग्रता एवं चित्तस्य निर्मलता'' इति अस्ति। एतत् तदैव सिद्धं भवति यदा मानवः नित्यासनानि कुर्यात्।

महर्षिपतञ्जलिः ''पातञ्जलयोगदर्शने'' अकथयत् – ''स्थिरसुखमासनम्'' अर्थात् आसनानाम् अभ्यासेन चित्तं स्थिरतां तथा शरीरं सुखं प्राप्नोति।

आसनं व्यायामः नास्ति, अपि तु आसने शारीरिकदृष्ट्या मानसिकक्रिया अत्यावश्यकी वर्तते। आसनेन मानवानां शारीरिकमानसिकभावात्मकशुद्धिः भवति। एतदतिरिक्तं महत्त्वपूर्णं वर्तते यत् तेन आध्यात्मिकविकासो भवति। अतः अस्माकं जीवने आसनस्य नित्यत्वम् अत्यावश्यकं वर्तते।

आसनानां संख्या

महर्षिपतञ्जलेः ''पातञ्जलयोगदर्शने'' एकमपि आसनं वा तस्य नामोल्लेखनं न प्राप्यते, परंतु अन्यैः ऋषिभिः प्रकृत्याः अवलोकनेन भिन्न-भिन्न-आसनानि दर्शितानि सन्ति। यथा – ''मयूरस्यावलोकनेन (मयूरस्थितिवद्) मयूरासनम्, मत्स्यस्यावलोकनेन (मत्स्यस्थितिवद्) मत्स्यासनम्'' इत्यादीनि आसनानि सन्ति।

आसनानां संख्या विषये ''शिवसंहितायां'' ''8400000'' चतुरशीतिलक्षपरिमितानि आसनानि दर्शितानि। तेषु मुख्यानि ''84'' चतुरशीतिः एवं तेषु ''4'' चत्वारि प्रधानासनानि दर्शितानि। तद्यथा – (1) पद्मासनम् (2) स्वस्तिकासनम् (3) भद्रासनम् (4) उग्रासनम् (पश्चिमोत्तानासनम्)।

आसनानाम् उपयोगिता

- शरीरस्य एवं मनसः दृढतार्थम् आसनानाम् उपयोगः भवति।
- भिन्न-भिन्न-आसनैः निरोगित्वम् आयाति।
- ब्रह्मचर्यपालने उपयुक्तं भवति।
- शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिकविकासः भवति।
- शरीरे स्थितानां वातपित्तकफविकाराणां शमनं भवति।
- शरीरे सुदृढतायाः एवं कार्यशक्तेः वृद्धिः भवति।

नियमाः

- आसनानाम् अभ्यासः प्रातः वा सायंकाले उत्तमः।
- प्रातः शौचादीन् कृत्वा योगासनानि कर्तव्यानि।
- यदि किमपि प्रवाहिद्रव्यं गृहीतं चेत् तस्य अर्धघण्टायाः पश्चात् एवं भोजनस्य त्रिचतुर्वा घण्टानन्तरम् अभ्यासः करणीयः।

- योगासनानाम् अभ्यासपूर्वे यौगिकाङ्गभ्रमणपूरकक्रियाः करणीयाः पश्चात् पञ्चनिमेषपर्यन्तं ''शवासनं'' करणीयम्।
- स्थिरभूमौ एवं समतलस्थाने आसन्दम् आच्छाद्य तस्योपरि योगाभ्यासः करणीयः।
- अभ्याससमये स्वच्छानि एवं सरलवस्त्राणि धारणीयानि। एवं घटिका, मुद्रिका, कण्ठहारः, कङ्कणम्, कटिपट्टः इत्यादीनि हानिकारकवस्तूनि त्यक्त्वा अभ्यासः करणीयः।
- शक्त्यनुसारम् आसनानां संख्या एवं समयमर्यादा वर्धनीया।
- प्रत्येकासनात् पश्चात् ''शवासने वा मकरासने'' विश्रामः ग्रहीतव्यः।
- कस्मादपि आसनात्पश्चात् तस्य पूरकासनेन अधिकः लाभो जायते।
- स्त्रीणां मासिकधर्मस्य समये चत्वारि वा षट् दिनानि यावत् विश्रामः ग्रहीतव्यः।
- गर्भावस्थायाः चतुर्मासपश्चात् योगाभ्यासः न करणीयः एवं प्रसूतिपश्चात् त्रिमासं यावत् योगाभ्यासः न करणीयः।
- वेगेन यत्र वायुः प्रवहति तत्र योगाभ्यासः न करणीयः।
- मनसः प्रसन्नतार्थं सुवासितपुष्पाणां वा धूपस्य प्रयोगः कर्तव्यः।
- योगाभ्यासस्य प्रारम्भः सरलासनैः कर्तव्यः, पश्चात् कठिनासनानि प्रति गन्तव्यम्।

ध्यातव्य-बिन्दवः

- योगाभ्यसः स्वस्थचित्तेन करणीयः।
- अभ्यासस्य समयः शनैः शनैः वर्धितव्यः।
- योगाभ्यासः प्रातः वा सायं भोजनात् पूर्वमेव करणीयः।
- आसनानाम् अभ्यासात्पश्चात् शवासनम् अवश्यमेव करणीयम्।
- शरीरे वा अन्तःकरणे पीडा अस्ति चेत् आसनानि न कर्तव्यानि।
- उच्चरक्तचापयुक्ताः एवं हृदयपीडिताः तथा गर्भवत्यः महिलाः योग्यमार्गदर्शनानुसारेण अभ्यासं कुर्युः।
- अभ्यासस्य समये शीघ्रता न कर्तव्या।
- स्वस्थावस्थायाम् एव आसनानाम् अभ्यासः कर्तव्यः।
- यस्य पीठे पीडा अस्ति तेन योगाभ्यासः न कर्तव्यः।
- योगासनानाम् अभ्यासः योग्यप्रशिक्षकस्य मार्गदर्शनानुसारन् एव कर्तव्यः।

आसनानि

(1) पद्मासनम्

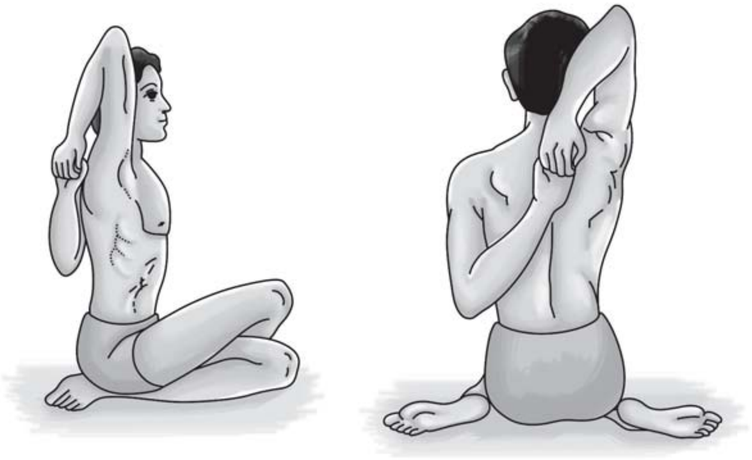
अस्याः स्थितिः पङ्कजवत् दृश्यते।

- **मूलस्थितिः** - पुरतः पादौ प्रसार्य, परस्परं संमेल्य, हस्तौ अपि पादयोः पार्श्वे समं कृत्वा, करतलौ भूमौ निधाय, कटितः उपरिस्थशरीरं दण्डसमानम् एवं शिथिलं कर्तव्यम्।

- **पद्धतिः** वामपादस्य अङ्गुष्ठः दक्षिणहस्तेन धृत्वा दक्षिणपादे स्थापयितव्यः। तद्वद् एव दक्षिणपादस्य करणीयम्। द्वयोः हस्तयोः तर्जन्योः एवं अङ्गुष्ठस्य अग्रभागं परस्परं सम्मिल्य अन्याङ्गुल्यः समं कृत्वा अर्थात् ज्ञानमुद्रां कृत्वा जान्वोः उपरि संस्थापयेत्।
- **लाभाः**
  - ❒ चित्ते एकाग्रता आयाति।
  - ❒ ब्रह्मचर्यपालने उपयोगिता भवति।
  - ❒ प्राणस्य प्रवाहः ऊर्ध्वगामी भवति।
  - ❒ जङ्घा एवं कटिभागः सुदृढं भवति।
  - ❒ मनः शान्तम् एवं ध्यानार्थं योग्यं भवति।
  - ❒ हृदयम् आनन्दितम् एवं प्रफुल्लितं भवति।
  - ❒ स्मरणशक्तेः वृद्धिः भवति।

(2) गोमुखासनम्

इदम् आसनं भूमौ उपविश्य भवति। अत्र द्वयोः पादयोः जान्वोः आकृतिः गोमुखसदृशी भवति।



- **मूलस्थितिः** – पद्मासनवदेव अस्य आसनस्य मूलस्थितिः अस्ति।
- **पद्धतिः** वामपादः जानुतः भ्रामयित्वा पादस्य पार्ष्णिः दक्षिणनितम्बस्य अधः स्थापयितव्यः।

  दक्षिणपादः जानुतः भ्रामयित्वा वामपादस्य जान्वोरुपरि सम्यक् स्थापयित्वा दक्षिणपादस्य पार्ष्णिः वामपादस्य जङ्घायाः समीपे स्थापयितव्यः।

  वामहस्तः उपरितः पृष्ठे आनेतव्यः द्वयोः हस्तयोः मेलनं कर्तव्यम्।

  एतस्यां स्थितौ किञ्चित् समयं स्थित्वा, शनैः शनैः मूलस्थितौ गन्तव्यम्।

  यथा वामपादेन दक्षिणपादेन स्थितिः कृता तद्वदेव भिन्नायां स्थितौ दक्षिणेन पादेन वामेन पादेनापि करणीयम्। हस्तयोरपि स्थितिः अनेन प्रकारेणैव परिवर्तनीया।
- **लाभाः**
  - ❒ स्कन्धस्यष ग्रीवायाः, पृष्ठभागस्य च पीडा दूरीभवति।
  - ❒ प्रोस्टेट् एवं मधुप्रमेहादिरोगेभ्यः मुक्तिः मिलति।
  - ❒ वक्षःस्थलस्य विकासः भवति।
  - ❒ रोगप्रतिरोधकशक्तेः वृद्धिः भवति।

(3) **लोलासनम्**

- **पद्धतिः** पद्मासनं कृत्वा द्वौ करतलौ जान्वोः अधः स्थापयितव्यौ। हस्तस्य बलेन शरीरं कफोणिपर्यन्तम् उत्थापयेत्, इति पूर्णस्थितिः।
  एवं पञ्चवारं करणीयम्।
- **लाभाः** एतस्य अभ्यासात् हस्तयोः, स्कन्धयोः, मणिबन्धयोः, वक्षःस्थलस्य, पीठस्य च स्नायवः बलशालिनः भवन्ति।

(4) **मत्स्यासनम्**

- **पद्धतिः** पद्मासने स्थित्वा, शनैः शनैः हस्तयोः एवं कफोण्याः बलेन पीठोपरि कट्याः अर्धगोलाकाराकृतिं कृत्वा मस्तकस्य मध्यभागं भूमौ निधाय हस्ताभ्यां पादयोः अङ्गुष्ठौ धृत्वा कफोणीं भूमौ स्थापयेत्। वक्षःस्थलं यथाशक्यम् उपरि करणीयम्। पादयोः जानू भूमौ स्थितौ भविष्यतः, इति पूर्णस्थितिः।
- **लाभाः** वक्षःस्थलस्य विकासः भवति। चेतातन्त्र-पाचनतन्त्र-श्वसनतन्त्रोपरि विशेषः प्रभावः भवति। रक्तस्य भ्रमणं सुयोग्यं भवति।

(5) **पश्चिमोत्तानासनम्**

1.

2.

3.

4.

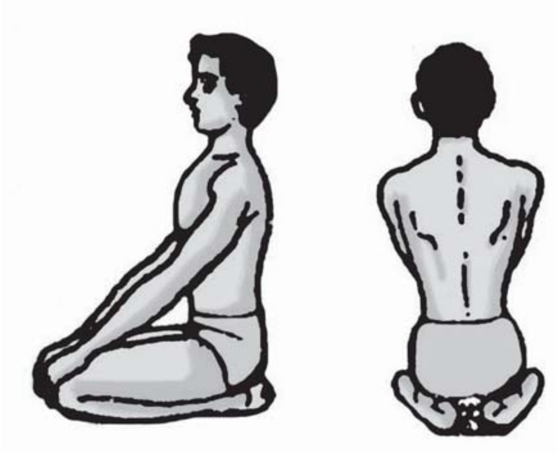
- **पद्धतिः** द्वौ पादौ अग्रे प्रसार्य पूरकेण सह द्वौ हस्तौ उत्थाप्य मस्तकोपरि समं करोतु। रेचकेन सह कट्याः अग्रे नत्वा पादयोः अङ्गुष्ठौ धृत्वा मस्तकं जान्वोपरि निधाय बाह्यकुम्भकं करोतु। कफोणी भूमौ स्पर्शेत् तद् ध्यातव्यम्, इति पूर्णस्थितिः।
- **लाभाः**
  - ❒ उदरस्य मेदः दूरं भवति।
  - ❒ शरीरं सुव्यवस्थितं भवति।
  - ❒ पाचनशक्तेः वर्धनं भवति।
  - ❒ यकृद्गर्भाशयमूत्रपिण्डादिषु पीडातः निवृत्तिः भवति।

(6) भद्रासनम्

इदम् आसनं मङ्गलप्रदं गण्यते।

- **पद्धतिः** आसनोपरि पादौ प्रसार्य उपविशेत्, पादयोः तलं हस्तवत् नमस्कारस्थितौ कृत्वा हस्तस्य अङ्गुल्यः परस्परं सम्मिल्य पार्ष्णि अधः स्थापयतु। शरीरं दण्डवत् कृत्वा शनैः शनैः पादौ मूत्रमार्गस्य पार्श्वे आनयतु, इति पूर्णस्थितिः।
- **लाभाः**
  - ❒ जननतन्त्रम् एवम् उत्सर्गतन्त्रं सुदृढं भवति।
  - ❒ जङ्घायां स्थितमेदस्य नाशः भवति।
  - ❒ सङ्कल्पशक्तेः वृद्धिः भवति। अनिद्रादिपीडासु लाभदायकम् अस्ति।

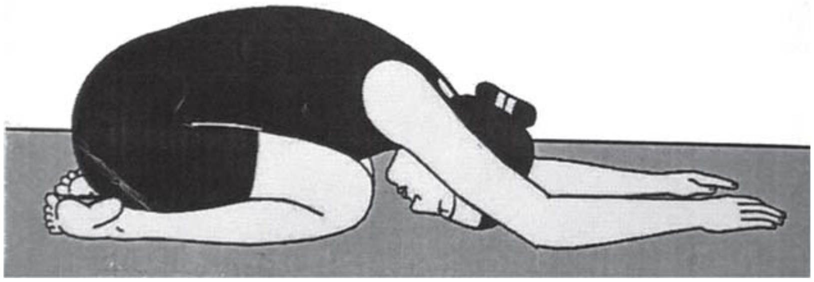
(7) वज्रासनम्



- **पद्धतिः** पादौ जान्वोः भ्रामयित्वा तस्योपरि उपविश्य, पादस्य अङ्गुष्ठौ सम्मिल्य पार्ष्णिदूरं कृत्वा, उपस्थं भूमौ स्पर्शयेत्। हस्तौ जान्वोरुपरि निधाय पूरकेण शरीरं समं करोतु, इति पूर्णस्थितिः।
- **लाभाः**
  - ❒ संधिभागस्य वातरोगः दूरं भवति।
  - ❒ उदरस्य अवयवाः कार्यक्षमाः भवन्ति।
  - ❒ शरीरं सुदृढं भवति।
  - ❒ पाचनशक्तेः वृद्धिः भवति।

(8) शशकासनम्

- **पद्धतिः** वज्रासनस्य स्थितिं कृत्वा जानुद्वयं प्रसार्य पूरकेण हस्तौ आकाशं प्रति उत्थाप्य शनैः शनैः रेचकेन अग्रे नत्वा भूमौ निधाय, उपस्थः उच्चैः न भवेत् तत् ध्यानं दातव्यं, इति पूर्णस्थितिः।

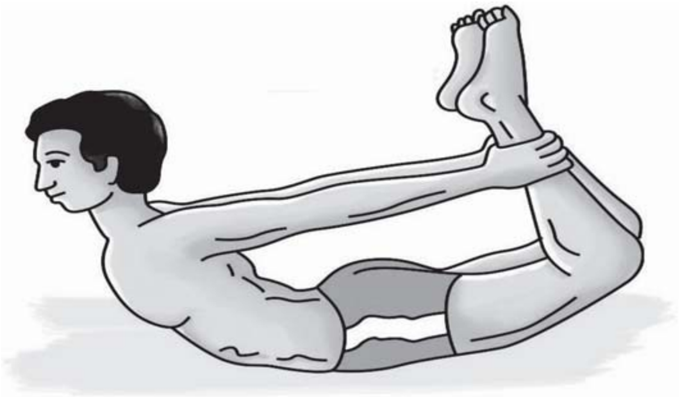


- **लाभा:**
  - ❒ उदरस्य स्नायव: शक्तिसंपन्ना: भवन्ति।
  - ❒ शारीरिक-मानसिक-चेतनायां वृद्धि: भवति।
  - ❒ जान्वो: पीडा दूरीभवति।

(9) सुप्तवज्रासनम्

- **पद्धति:** वज्रासनस्य स्थितिं कृत्वा, हस्तस्य एवं कफोण्या: बलेन पृष्ठे मत्स्यासनवत् सुप्त्वा आन्तरकुम्भकेन हस्तौ शरीरस्य समीपे स्थापितव्यौ। जान्वो: भूमौ स्पर्श: भवेत्, इति पूर्णस्थिति:।
- **लाभा:**
  - ❒ अस्य अभ्यासेन वक्षस: विकासो जायते।
  - ❒ पीठस्य पीडा दूरीभवति।

(10) धनुरासनम्



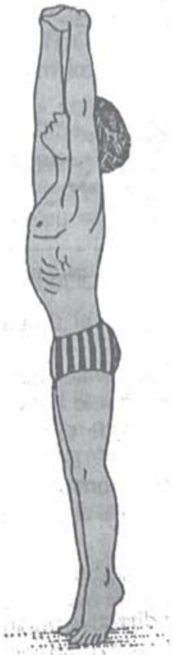
इदम् आसनम् अधोमुखीकृत्य भवति। अत्र धनुषाकार: भवति, अत एव नाम 'धनुरासनम्' इति अस्ति।

- **मूलस्थिति:** अधोमुखीकृत्य द्वौ हस्तौ शरीरस्य समीपे पादौ जानूत: समं कर्तव्यौ।

- **पद्धतिः** प्रथमं पादयोः पार्ष्णिद्वयं नितम्बस्य समीपे आनेतव्यम्। हस्ताभ्यां पादयोः गुल्फद्वयं धृत्वा शरीरम् उत्थापनीयम्, शरीरस्य संपूर्णः भारः नाभिप्रदेशे भविष्यति। मुखम् एवं दृष्टिः ऊर्ध्वं भविष्यति। इति पूर्णस्थितिः।
- **लाभाः**
  - ❒ उदरस्य मेदः न्यूनः भवति।
  - ❒ वायुदोषात् मुक्तिः मिलति।
  - ❒ मधुप्रमेहपीडितानां कृते लाभदायकम् अस्ति।
  - ❒ हस्तः, पादः, एवं वक्षसः स्नायवः सुदृढं भवन्ति।
  - ❒ ज्ञानतन्तूनां विकासो भवति।

(11) ताडासनम्

इदम् आसनम् उत्थाय भवति। अस्य आकृतिः ताडवृक्षस्य सदृशी अस्ति। अतः 'ताडासनम्' कथ्यते।



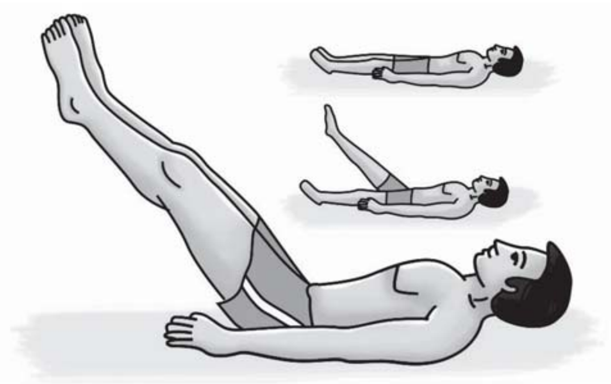
- **मूलस्थितिः** उत्थाय पादौ संमेल्य, हस्तौ शरीरे स्पर्शयित्वा दृष्टिः अग्रे इति।
- **पद्धतिः** अग्रतः हस्तौ उपरि कृत्वा, अङ्गुल्यः सम्मिल्य करतलौ आकाशं प्रति कर्तव्यौ। पादयोः पार्ष्णिद्वयम् उत्थाप्य अङ्गुलीनाम् उपरि स्थातव्यम्।
- **लाभाः**
  - ❒ शरीरस्य वृद्धिः भवति।
  - ❒ प्रमादः दूरं भवति।
  - ❒ पादयोः, हस्तयोः, स्कन्धयोः स्नायवः सुदृढं भवन्ति।
  - ❒ धावने शीघ्रता आयाति।
  - ❒ स्वास्थ्यम् अनुकूलं भवति।

(12) पादहस्तासनम्

पादयोः एवं हस्तयोः मेलनं भवति।

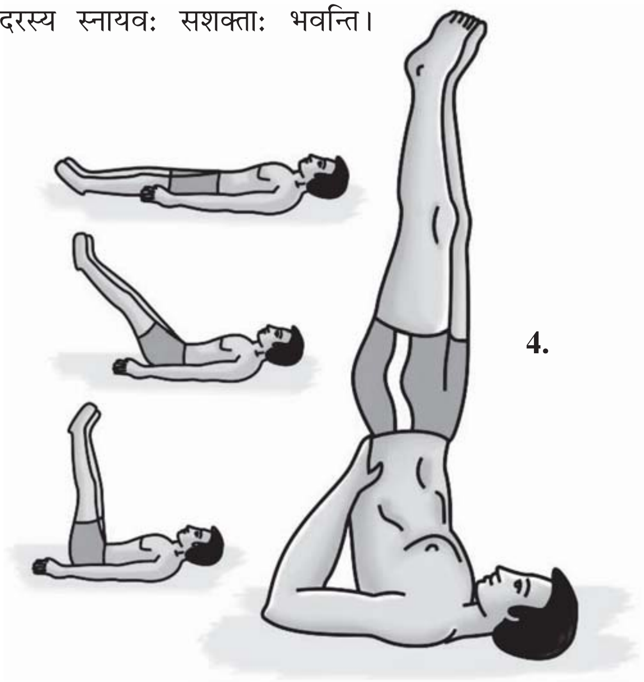
- **मूलस्थितिः** अस्य मूलस्थितिः सावधानवदेव अस्ति।
- **पद्धतिः** पूरकं कृत्वा शनैः शनैः हस्तौ उत्थाय, कटितः अग्रे नत्वा शनैः शनैः पादयोः समीपे हस्तौ स्थापितव्यौ। ललाटं जानुनी स्पर्शयेत्। इति पूर्णस्थितिः।
- **लाभाः**
  - ❒ शरीरं सुदृढं भवति।
  - ❒ उदरम्, कटिः एवं पृष्ठस्य स्नायवः कार्यक्षमाः भवन्ति।
  - ❒ शरीरे स्फूर्तिः आगच्छति।
  - ❒ पाचनतन्त्रे सक्षमता आगच्छति।

(13) उत्तानपादासनम्



- **मूलस्थितिः** ऊर्ध्वदृष्ट्या, अधःसुप्त्वा, हस्तौ पादौ च प्रसारयेत्।
- **पद्धतिः** पूरकं कृत्वा शनैः शनैः पादौ आकाशं प्रति 45 डिग्री पर्यन्तम् उत्थाप्य स्थिरौ करणीयौ। शनैः शनैः यथाशक्तिं स्थित्वा भूमौ स्थापयेत्।
- **लाभाः**
  - ❒ पाचनक्रियायां सुदृढता आयाति।
  - ❒ समानप्राणः स्थिरः भवति।
  - ❒ उदरस्य मेदः न्यूनः भवति।
  - ❒ उदरम् एवम् उदरस्य स्नायवः सशक्ताः भवन्ति।

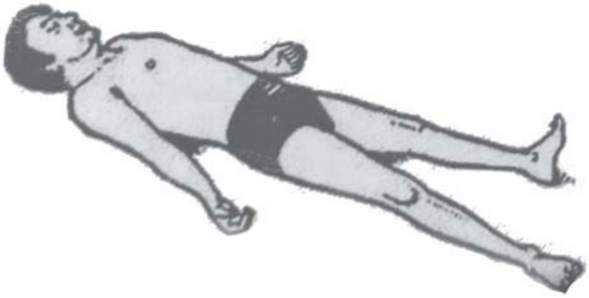
(14) सर्वाङ्गासनम्



- **पद्धतिः** उत्तानपादासनस्य स्थितिम् आगत्य आन्तरकुम्भकेन पादौ उत्थाप्य 90 अंशपर्यन्तं कोणं कृत्वा रेचकेन कट्या सह उत्थाय, हस्ताभ्यां पीठं धृत्वा संपूर्ण-शरीरं स्कन्धस्योपरि आगच्छेत् तथा पादौ आकाशं प्रति करणीयौ इति पूर्णस्थितिः।
- **लाभाः**
  - ❒ शरीरे चेतनायाः वर्धनं भवति।
  - ❒ यौवनं वर्धयति।
  - ❒ दमः, उच्चरक्तचापः, पाण्डुरोगः, मूर्छारोगः, अनिद्रा इति तथा मूत्राशयादिभ्यः अनेकाभ्यः पीडाभ्यः मुक्तिः प्राप्यते।

(15) शवासनम्

मृतदेहसदृशी स्थितिः भवति।



- **मूलस्थितिः** ऊर्ध्वदृष्ट्या अधः पीठोपरि सुप्त्वा, हस्तौ पादौ च प्रसार्य आसनं करणीयम्।
- **पद्धतिः** पादयोः मध्ये 30 तः 45 सेमी परिमितं स्थानं कृत्वा स्थापितव्यौ। हस्तौ शरीरतः अनुकूलतानुसारं 10 तः 15 सेमी दूरे स्थापितव्यौ। करतलौ आकाशं प्रति स्थापितव्यौ। नेत्रे निमील्य मस्तकं सानुकूलं स्थिरं कृत्वा श्वासोच्छ्वासयोः क्रिया कर्तव्या। शरीरं शिथिलं कर्तव्यम्। ॐकारस्य ध्यानं कर्तव्यम्।
- **लाभाः**
  - ❒ निद्रा सम्यक् आयाति।
  - ❒ सकारात्मकविचारशक्तेः वर्धनं भवति।
  - ❒ रक्तस्य परिभ्रमणं सम्यक् भवति।
  - ❒ कार्यशक्तेः वर्धनं भवति।
  - ❒ उत्साह, स्फूर्तिः, आत्मशक्तिः इति एवं मननादिशक्तिषु वर्धनं भवति।
  - ❒ ध्यानस्थितेः विकासः भवति।
  - ❒ क्रोधः शान्तः भवति।

स्वाध्यायः

1. अधोलिखितानां प्रश्नानां योग्यविकल्पं चित्वा उत्तरं लिखत।

(1) कस्य आसनस्य स्थितिः पङ्कजवत् भवति?

(क) भद्रासनम् (ख) शवासनम् (ग) पद्मासनम् (घ) गोमुखासनम्

(2) कस्य आसनस्य स्थितिः धनुरिव भवति?

(क) भद्रासनम् (ख) धनुरासनम् (ग) ताडासनम् (घ) उत्तानपादासनम्

(3) गोमुखासने 'गोमुखस्य' आकारः कुत्र भवति?

(क) पीठे (ख) स्कन्धे (ग) जान्वोः (घ) मस्तके

(4) किम् आसनं पीठोपरि सुप्त्वा भवति?

(क) मकरासनम् (ख) शवासनम् (ग) धनुरासनम् (घ) गोमुखासनम्

(5) किम् आसनम् उत्थाय भवति?

(क) ताडासनम् (ख) भद्रासनम् (ग) गोमुखासनम् (घ) मकरासनम्

(6) किम् आसनम् पार्ष्णिद्वयम् उपविश्य भवति?

(क) शवासनम् (ख) मकरासनम् (ग) ताडासनम् (घ) पद्मासनम्

(7) किम् आसनं अधोमुखीकृत्य भवति?

(क) गोमुखासनम् (ख) धनुरासनम् (ग) ताडासनम् (घ) पद्मासनम्

(8) कस्य आसनस्य स्थितिः मत्स्यवत् भवति?

(क) ताडासनम् (ख) पद्मासनम् (ग) मत्स्यासनम् (घ) मकरासनम्

(9) कस्य आसनस्य स्थितिः शशकवत् भवति?

(क) ताडासनम् (ख) मकरासनम् (ग) गोमुखासनम् (घ) शशकासनम्

(10) कस्य आसनस्य स्थितिः ताडवृक्षवत् भवति?

(क) ताडासनम् (ख) पद्मासनम् (ग) मत्स्यासनम् (घ) मकरासनम्

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् एकैकवाक्येन उत्तराणि लिखत।

(1) पातञ्जलयोगदर्शनस्य प्रणेता कः?

(2) स्थिरसुखमासनम् - इति सूत्रं कुत्र दत्तम् अस्ति?

(3) शिवसंहितानुसारम् आसनानां संख्या का?

(4) आसनानाम् अभ्यासः कदा उत्तमः भवति?

(5) प्रत्येकासनात् पश्चात् किम् आसनं कर्तव्यम्?

3. अधोलिखितानां प्रश्नानां द्वि-त्रिवाक्येषु उत्तराणि लिखत।

(1) आसनानां द्वौ नियमौ ज्ञापयत।

(2) पद्मासनस्य द्वौ लाभौ लिखत।

(3) धनुरासनस्य द्वौ लाभौ यच्छत।

4. अधोलिखितानां विषयाणाम् उपरि टिप्पणीः कुरुत।

(1) आसनानाम् उपयोगिता

(2) शवासनस्य लाभाः

(3) गोमुखासनस्य पद्धतिः

●

11

व्यायामे दुर्घटना चिकित्सा च

प्रस्तावना

प्राचीनकाले जनाः समयस्य उपयोगार्थं विविधक्रीडायां भागं गृहीतवन्तः। किन्तु तदा प्रतियोगिनां संख्या अतिन्यूना आसीत्। पश्चात् शनैः शनैः जनेषु शारीरिकस्वास्थ्यार्थं जगृतिः आगता तेन क्रीडायाः महत्त्वं वर्धितम् एवं प्रतियोगिनां संख्यायामपि वृद्धिः जाता।

क्रीडासु विविधनूतनसिद्धान्ताः आगताः एवं क्रीडासु लघुदीर्घदुर्घटनानां संख्यापि वर्धिता। कापि क्रीडा तादृशी नास्ति यस्यां दुर्घटना न भवति।

दुर्घटनानां कारणानि

यदि वयं दुर्घटनानां कारणानि ज्ञास्यामः तर्हि संभाव्यमानाः दुर्घटनाः अवरोद्धुं शक्नुमः तथा सरलतया उपचारं कर्तुं शक्नुमः। क्रीडायाम् अनेकाः दुर्घटनाः भवन्त्येव, अतः तासां दुर्घटनानां कारणानां विषये अभ्यासं कुर्मः।

(1) क्षतिग्रस्तं क्रीडाङ्गणम्।
- क्रीडाङ्गणस्य अयोग्या रचना।
- अस्वच्छम् एवं कङ्करयुक्तक्रीडाङ्गणम्।
- क्रीडाङ्गणस्य मध्ये स्थितवृक्षादयः।

(2) क्रीडायाः अयोग्यानि उपकरणानि
- उपकरणानाम् अयोग्या रचना।
- निम्नगुणवत्तायुक्तानि उपकरणानि।

(3) प्रतियोगिनां वस्त्राणि
- अयोग्यवस्त्रचयनम्।
- क्रीडायाः विरुद्धवस्त्रधारणम्।

(4) प्रतियोगिनां परस्परम् अयोग्यः शारीरिकः संपर्कः।

(5) कौशल्यानाम् एवं नियमानाम् अपूर्णं ज्ञानम्।

(6) क्रीडायां सामर्थ्यात् अधिकं क्रीडनम्।

(7) अभ्यासस्य अपूर्णता।

(8) अयोग्यवातावरणे क्रीडा।

(9) नियमानाम् उल्लङ्घनम्।

(10) सांवेगिकम् असंतुलनम्।

दुर्घटना-नियन्त्रणम् एवम् उपायाः

(1) सुयोग्यक्रीडाङ्गणस्य रचना
- समतलम् एवं स्वच्छक्रीडाङ्गणम्।

(2) योग्य-उपकरणानां प्रयोगः
- उच्चगुणवत्तायुक्तानाम् उपकरणानां प्रयोगः।
- प्रमाणिताकारम् एवं सुदृढम् उपकरणं भवेत्।

(3) प्रत्येकक्रीडासु योग्यवस्त्राणां चयनम्।

(4) क्रीडायाः कौशल्यानाम् एवं नियमानां सम्पूर्णज्ञानम्।

(5) स्वसामर्थ्यानुसारं क्रीडनम्।

(6) पूर्णाभ्यासेन क्रीडनम्।

(7) योग्यवातावरणानुसारं क्रीडा भवेत्।

(8) नियमानां पालनम्।

(9) योग्यमार्गदर्शनानुसारं क्रीडनम्।

प्राथमिक-उपचारः

दुर्घटनायाः पश्चात् तस्मिन् स्थाने एव तत्कालः यः उपचारः भवति, सः प्राथमिकोपचारः कथ्यते।

उद्देश्यम्

प्राथमिक-उपचारस्य उद्देश्यम्

- जीवनस्य रक्षणाम्।
- पीडावृद्धिः न भवेत्।
- दुर्घटनास्थले सम्यक् उपचारः भवेत्।
- यथाशीघ्रं चिकित्सकं प्रति प्रेषणम्।

आवश्यकानि वस्तूनि

प्रकाराः एवम् उपायाः

प्राथमिकोपचारः दुर्घटनायाः प्रकारस्योपरि आधारितः भवति।

(1) घातः (wound) शरीरस्योपरि खड्गेन, छुरिकया वा तादृशेन उपकरणेन एतादृशी घटना भवितुं शक्नोति।

उपायः सर्वप्रथमं जन्तुनाशकौषध्या सः भागः स्वच्छः करणीयः। तस्योपरि वस्त्रं वा सूत्रपट्टं बन्धनीयं तथा औषधं दातव्यम्।

(2) स्नायुत्राणम् (strain) स्वसामर्थ्यात् अधिकश्रमात् एतादृशी परिस्थितिः उद्भवति।

उपायः यत्र स्नायुत्राणं भवति तत्र उष्णजलेन धारा कर्तव्या। तथा सामान्यव्यायामः कर्तव्यः।

(3) अस्थिभङ्गः (fracture) शरीरे स्थितानाम् अस्थिनां भङ्गः भवति, सः अस्थिभङ्गः कथ्यते।

उपायः पीडाग्रस्तस्थाने स्वच्छवस्त्रेण दृढबन्धनं कृत्वा चिकित्सालयं नेतव्यम्। पीडाग्रस्तभागे अधिका हानिः न भवेत् तदर्थं तस्य रक्षा करणीया।

(4) सर्पदंशः/वृश्चिकदंशः/मधुमक्षिका-भ्रमरदंशः सर्पस्य, वृश्चिकस्य, मधुमक्षिकायाः वा भ्रमरस्य दंशेन शरीरं विषग्रस्तं भवति।

उपायाः

सर्पदंशस्य उपायः सर्पः दंशति तदा पीडितस्य यः भागः अस्ति सः अधः भवेत्। ततः रुधिरं शरीरस्य अन्यभागं न गच्छेत् तदर्थं बन्धनं करणीयम्। एवं चिकित्सालयं नेतुं व्यवस्था करणीया।

वृश्चिकदंशस्य उपायः दंशितभागः औषध्या स्वच्छः करणीयः। तदनन्तरम् उष्णजले लवणं सम्मिल्य दंशितभागे सेचनीयम्।

भ्रमरदंशस्योपायः भ्रमरस्य दंशः प्रबलपीडादायकः भवति। दंशितभागे हिमखण्डघर्षणेन पीडा दूरीभवति।

व्यायामपूर्वे ध्यातव्याः बिन्दवः

- शौचादीनि कृत्वा व्यायामः करणीयः।
- अतिशयबुभुक्षास्ति चेत् व्यायामः न करणीयः।
- ऋतुः एवं व्यायामानुसारं वस्त्रधारणम्।
- प्रथमं सरलव्यायामः करणीयः। ततः कठिनव्यायामः कर्तुं शक्यते।
- वातावरणानुसारं व्यायामः करणीयः।
- त्रुटितानाम् एवम् अयोग्योपकरणानां प्रयोगः न कर्तव्यः।

व्यायामेन लाभाः हानिश्च

- व्यायामेन शरीरस्य स्थूलता दूरीभवति।
- व्यायामेन शरीरं स्वस्थं भवति।
- व्यायामेन क्रीडायां क्रीडितुं लाभः भवति।
- व्यायामेन शारीरिकविकासः भवति।
- कठिनक्रीडायाः पूर्वे व्यायामः लाभदायकः भवति।
- शीघ्रतया व्यायामेन हानिरपि भवितुं शक्नोति।

स्वाध्यायः

1. अधोलिखितानां प्रश्नानां योग्यविकल्पं चित्वा उत्तरं लिखत।

(1) दुर्घटनायाः कारणानां ज्ञानम् अस्ति चेत् किं भविष्यति?

(क) उपचारार्थं सरलता (ख) उपचारार्थं हानिः (ग) उपचारार्थं द्विधा (घ) उपचारार्थं कठिनता

(2) कीदृशं क्रीडाङ्गणम् दुर्घटनाः अवरोद्धुम् आवश्यकम् अस्ति?

(क) अयोग्यम् (ख) सुयोग्यम् (ग) कङ्करयुक्तः (घ) अस्वच्छम्

(3) दुर्घटनाः अवरोद्धुं क्रीडायाः उपकरणानि कीदृशानि भवेयुः?

(क) गुणवत्तायुक्तानि (ख) अयोग्यानि (ग) जर्जरितानि (घ) त्रुटितानि

(4) क्रीडायां प्रतियोगिनां वस्त्राणि कीदृशानि भवन्ति?

(क) अयोग्यानि (ख) अस्वच्छानि (ग) त्रुटितानि (घ) योग्यानि

(5) प्राथमिकोपचारे आवश्यकवस्तु नास्ति?

(क) कार्पासम् (ख) कर्तरी (ग) स्थालिका (घ) तापमापकम्

(6) स्नायुत्राणं केन भवति?

(क) प्रहारेण (ख) अधिकश्रमेण (ग) सर्पदंशेन (घ) वृश्चिकदंशेन

(7) अस्थिभङ्गः भवति तदा कः उपचारः कर्तव्यः?

(क) चिकित्सालयं नेतव्यम् (ख) उष्णजलधारा

(ग) हिमखण्डघर्षणीयः (घ) किमपि न

(8) सर्पदंशस्य समये किं कर्तव्यम्?

(क) बन्धनं करणीयम् (ख) उष्णजलधारा

(ग) शीतजलजाधारा (घ) लवणं घर्षणीयम्

(9) वृश्चिकदंशस्य समये किं कर्तव्यम्?

(क) लवणयुक्तजलसेचनम् (ख) वस्त्रेण बन्धनीयम्

(ग) सूत्रपट्टं बन्धनीयम् (घ) किमपि न

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् एकैकवाक्येन उत्तराणि लिखत।

(1) उत्तमक्रीडाङ्गणस्य रचना कीदृशी भवति?

(2) प्रतियोगिनां वस्त्राणि कीदृशानि भवेयुः?

(3) दुर्घटनायाः एकं कारणं ज्ञापयेत्?

(4) अयोग्यवातावरणे क्रीडनात् किं भवति?

(5) उपचारस्य द्वे उपकरणे ज्ञापयत?

3. अधोलिखितानां प्रश्नानां द्वि-त्रिवाक्येषु उत्तराणि लिखत।

(1) प्राथमिकोपचारस्य उद्देश्यं ज्ञापयत?

(2) प्राथमिकोपचारस्य वस्तूनि ज्ञापयत?

(3) स्नायुत्राणस्य समये किं कर्तव्यम्?

4. प्रदत्तानां प्रश्नानां सविस्तरम् उत्तरम् यच्छत।

(1) दुर्घटनाम् अवरोद्धुं किं करणीयम्?

(2) प्राथमिकोपचारस्य उद्देश्यं वस्तूनि च ज्ञापयत?

(3) दंशनोपायान् लिखत।

●

12

धावनम्

प्रस्तावना

मानवस्य जीवने चलनं धावनं कूर्दनं क्षेपणादिसहजप्रवृत्तयः सन्ति। समग्रजगति अपि एतादृशं वयं पश्यामः। कालान्तरे चलनं, धावनं, कूर्दनं क्षेपणादिप्रवृत्तयः स्पर्धास्वरूपं प्राप्तवत्यः याः प्रवृत्तयः क्रीडाविज्ञाने आङ्गलभाषायां Athletic (एथ्लेटिक्) नाम्ना ज्ञायन्ते। विविधप्रवृत्तिभ्यः ''धावनम्'' इति प्रवृत्तिविषये अत्र विमर्शं करिष्यामः।

अल्पम् एवं तीव्रधावनम्

एतस्यां प्रवृत्तौ 100 m, 200 m, 400 m च धावनप्रकाराः समाविष्टाः भवन्ति।

अल्पधावनस्य कौशलानि

(1) प्रस्थानम् (Start)

(2) धावनपदानि (Running strides)

(3) निरायासधावनम् (Coasting)

(4) विजयरेखालङ्घनम् (Finish)

अल्पधावनस्य एतानि चत्वारि कौशलानि सन्ति।

(1) प्रस्थानम् (Start)

प्रस्थानस्य द्वौ प्रकारौ स्तः।

(i) उत्प्रस्थानम् (ii) चतुष्पादप्रस्थानम्

(i) उत्प्रस्थानम् - उत्प्रस्थानम् अर्थात् धावनस्यारम्भः। अल्पधावनेषु विजयं प्राप्तुं प्रस्थानस्य अतीव महत्त्वम् अस्ति। पूर्वे धावनस्यारम्भे एतत् प्रस्थानं चलति स्म। किन्तु कालान्तरे विज्ञान-सिद्धान्तानुसारेण चतुष्पादप्रस्थानस्य आरम्भोऽभवत्।

(ii) चतुष्पादप्रस्थानम् - चतुष्पादप्रस्थानं श्रेष्ठमस्ति। एतादृशेषु प्रस्थानेषु धावनवीरस्य द्वौ हस्तौ द्वौ पादौ च भूमिस्पर्शितौ वर्तेते। अतः तस्याभिधानं चतुष्पादप्रस्थानम् अस्ति। एतादृशीं स्थितिं धृत्वा प्रस्थानात् धावनवीरः आरम्भे एव शीघ्रगतिं प्राप्नोति। धावनवीरस्य शरीरानुसारेण चतुष्पादप्रस्थानस्य त्रयः प्रकाराः सन्ति।

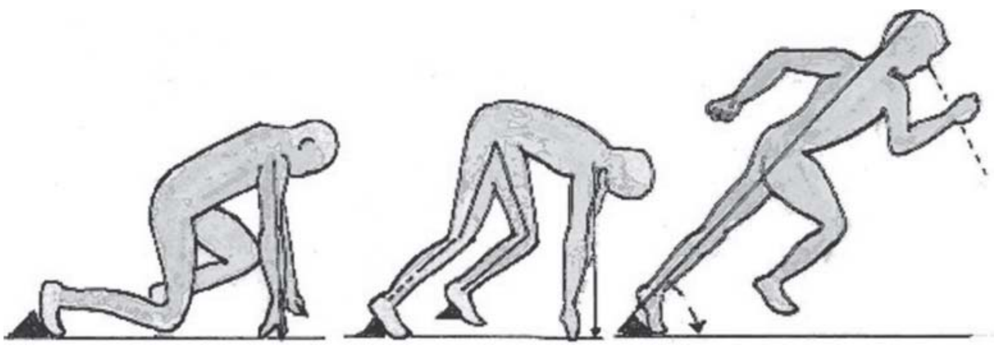
(अ) लघुप्रस्थानम् (Bunch or Bullet start)

(ब) मध्यमप्रस्थानम् (Medium start)

(क) दीर्घप्रस्थानम् (Elongated start)

(अ) लघुप्रस्थानम् (Bunch or Bullet start) सामान्यतः लघुधावनस्य स्पर्धायां विश्वस्य अधिकतमाः धावनवीराः लघुप्रस्थानेन धावनस्यारम्भं कुर्वन्ति तथापि कतिपयाः धावनवीराः मध्यमप्रस्थानस्य स्वीकारं कुर्वन्ति। सर्वे चतुष्पादप्रस्थाने...

- स्थाने (on your marks)
- सज्जम् (set)
- गच्छ (go)



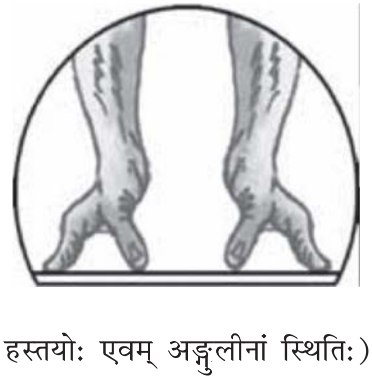
(चतुष्पादप्रस्थाने 'स्थाने' 'सज्जम्' एवं 'गच्छ' स्थितयः)

प्रस्थानकारस्य आज्ञानुसारम् एताः तिस्रः स्थितयः धावनवीराः धारयन्ति।

- **स्थाने (on your marks)** लघुप्रस्थानस्य काले 'स्थाने' इति प्रस्थानकारस्य आदेशेन धावनवीरः स्वप्रस्थानमार्गे प्रस्थानरेखायाः पृष्ठे स्वेच्छानुसारं 25 cm तः 30 cm परिमितं दूरतः स्वप्रबलपादं प्रस्थान-उपकरणस्य (starting block) उपरि स्थापयति। पश्चात् प्रबलपादस्य पार्ष्णिभागस्य एवं द्वितीयपादस्य अग्रभागस्य मध्ये 5 cm तः 10 cm स्वानुकूलतानुसारम् अन्तरं धृत्वा द्वयोः पादयोः अग्रभागौ भूमौ स्पृशेतां तदनुसारं स्थापयेत्। धावनवीरः चित्रानुसारं स्थितिं धारयति।

('स्थाने' पुरतः)

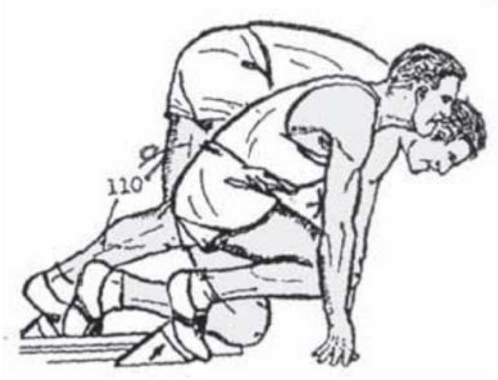
('स्थाने' पार्श्वतः)



(हस्तयोः एवम् अङ्गुलीनां स्थितिः)

चित्रानुसारं पादयोः स्थानपश्चात् हस्तयोः अङ्गुलीनां प्रस्थानरेखायाः 1 cm तः 2 cm पृष्ठे तथा हस्तौ स्कन्धौ समानौ विस्तार्य भूमौ स्थापयेताम्।

● **सज्जम् (set)** प्रस्थानकारस्य 'सज्जम्' इति आदेशेन धावनवीरः स्वशरीरं किञ्चित् अग्रे कृत्वा पृष्ठभागं चित्रानुसाम् ऊर्ध्वं करोति। अस्मिन् काले पृष्ठभागः स्कन्धतः उन्नतः भवति। तथा शरीरस्य महत्तमभारः अग्रपादस्य अग्रभागे एवं हस्तयोः उपरि आगच्छति। दृष्टिं स्वधावनमार्गे स्थिरीकरोति।



('सज्जम्' स्थितिः)

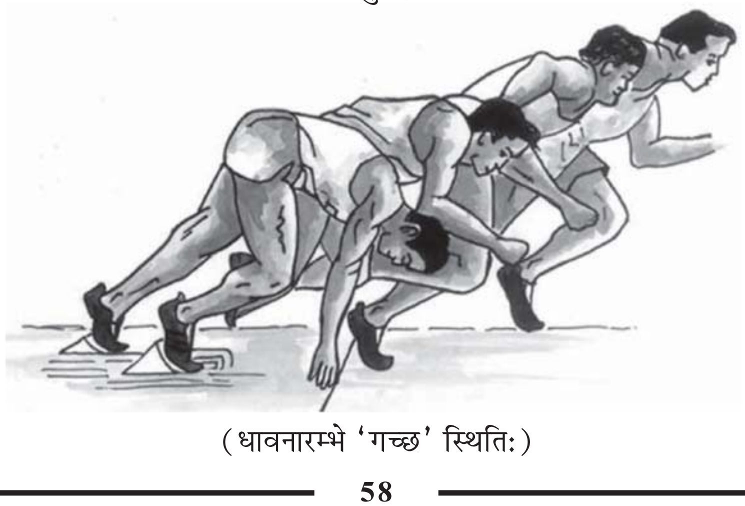
● **गच्छ (go) (clapper, gun sound)** प्रस्थानकारः गच्छ आदेशार्थे clapper एवं भुशुण्ड्याः (gun) ध्वनेः प्रयोगं करोति। एनं ध्वनिं श्रुत्वा धावनवीरः शीघ्रं प्रबलपादेन बलं कृत्वा प्रस्थानरेखायाः अग्रे 45 cm तः 60 cm पादं स्थापयित्वा अतिशीघ्रं धावनस्य आरम्भं करोति।

(ब) मध्यमप्रस्थानम् (Medium start) अल्पधावनस्पर्धायां कतिपयाः धावनवीराः एवं मध्यमान्तरधावन स्पर्धायां बहवः धावनवीराः मध्यमप्रस्थानेन धावनस्य आरम्भं कुर्वन्ति। लघुप्रस्थाने कदाचित् 'सज्जम्' क्रियायाः पश्चात् Clapper एवं Gun ध्वनेः विलम्बो भवेत् तदा शरीरस्य स्थिरता कष्टदायिनी भवति, तथा मध्यमोन्नत-धावनवीरस्य कृते मध्यमप्रस्थानं सानुकूलं भवति। तथा 'सज्जम्' इति क्रियायाः पश्चात् शरीरस्थिरतां प्राप्नोति। तस्य विस्तृतवर्णनम् अत्र अस्ति।

● **स्थाने (on your marks)** प्रस्थानकारस्य आदेशानुसारं धावनवीरः स्वधावनस्यारम्भस्थाने प्रस्थानरेखा-पृष्ठे स्वेच्छानुसारं 40 cm तः 55 cm दूरतः स्वप्रबलपादं प्रस्थान-उपकरणे (starting block) स्थापयति। ततः प्रबलपादस्य अग्रभागसमीपे 10 cm दूरतः मुक्तपादस्य जानु आगच्छेत् तदनुसारं पादं स्थापयति। एतादृशीं स्थितिं धृत्वा लघुप्रस्थानस्य इव हस्तयोः अङ्गुलीः स्थापयति।

● **सज्जम् (set)** प्रस्थानकारस्यादेशानुसारं लघुप्रस्थानम् इव पृष्ठभागः ऊर्ध्वम् एवं शरीरम् अग्रे नत्वा शरीरं धावनार्थं तत्परं करोति।

● **गच्छ (go)** प्रस्थानकारस्य आज्ञानुसारं 'गच्छ' क्रियायाम् अपि लघुप्रस्थानस्य इव ध्वनिं श्रुत्वा धावनवीरः शीघ्रं धावनस्य आरम्भं करोति। प्रथमं लघुपदं वर्तते।



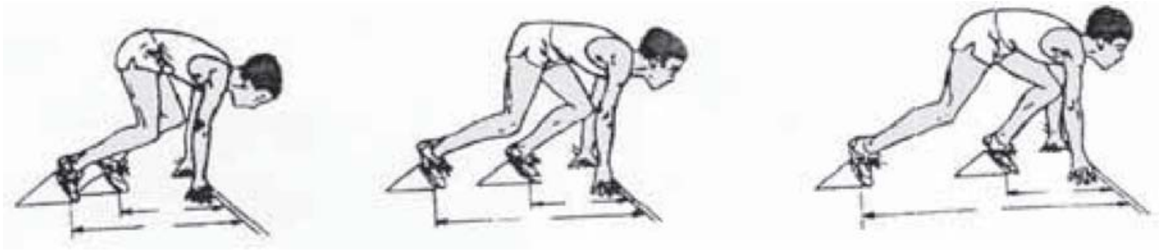
(धावनारम्भे 'गच्छ' स्थितिः)

(क) दीर्घप्रस्थानम् (Elongated start) विशेषतः येषां धावनवीराणां पादाः दीर्घाः भवन्ति तेषां धावनवीराणां कृते दीर्घप्रस्थानस्य प्रयोगः योग्यः। एतस्य प्रस्थानस्य लाभः लघुप्रस्थानात् एवं मध्यप्रस्थानात् न्यूनः भवति। अतः बहवः धावनवीराः एतस्य प्रस्थानस्य प्रयोगं न कुर्वन्ति। अत्र दीर्घप्रस्थानस्य तिसृणां स्थितीनां वर्णनम् अस्ति।

- **स्थाने (on your marks)** प्रस्थानकारस्य 'स्थाने' इति आदेशानुसारं धावनवीरः स्वधावनस्य आरम्भस्थाने प्रस्थानरेखापृष्ठे स्वेच्छानुसारं 60 cm तः 70 cm दूरतः स्वप्रबलपादं प्रस्थान-उपकरणे (starting block) स्थापयति। मुक्तपादस्य जानुं प्रबलपादस्य पृष्ठभागसमीपे स्थापयति। हस्तयोः स्थितिः मध्यमप्रस्थानम् एवं लघुप्रस्थानम् इव वर्तते।

- **सज्जम् (set)** प्रस्थानकारस्यादेशानुसारं लघुप्रस्थानम् इव पृष्ठभागः ऊर्ध्वम् एवं शरीरम् अग्रे नत्वा धावनार्थं शरीरं तत्परं करोति।

- **गच्छ (go)** प्रस्थानकारस्य आज्ञानुसारं 'गच्छ' क्रियायां लघुप्रस्थानं, मध्यमप्रस्थानम् इव ध्वनिं श्रुत्वा धावनवीरः शीघ्रं धावनस्य आरम्भं करोति।



(लघुप्रस्थानम्) (मध्यमप्रस्थानम्) (दीर्घप्रस्थानम्)

('सज्जम्' स्थितिः)

(2) धावनपदानि (Running Strides)

अल्पधावने 'धावनपदानि' महत्त्वपूर्णं कौशलम् अस्ति। 'धावनपदानि' इति कौशलस्य त्रयः प्रकाराः सन्ति।

(i) प्रारम्भिकपदानि (Starting strides)

(ii) मध्यपदानि (Transistion Strides)

(iii) अतितीव्रपदानि (Top speed Strides)

(i) प्रारम्भिकपदानि (Starting strides) प्रस्थानपश्चात् प्रारम्भिकपदानि अन्यपदेभ्यः लघूनि भवन्ति। प्रथमं पदम् अतिलघुः वर्तते। तस्य कारणम् अस्ति, यत् तत्काले शरीरस्य स्थिरतायाः आवश्यकता अस्ति।

(ii) मध्यपदानि (Transistional strides) प्रस्थानानन्तरं द्वयोः पदयोः पश्चात् 3 तः 9 पदानि मध्यपदानि कथ्यन्ते। एतानि पदानि क्रमशः दीर्घानि भवन्ति। तेन सह शरीरम् अपि क्रमशः समतुलितं भवति।

(iii) अतितीव्रपदानि (Top Speed strides) मध्यपदानान्तरं धावनं पूर्णं जातं स्यात् तत्पर्यन्तम् 'अतितीव्रपदानि' दीर्घतमानि भवन्ति। एतानि पदानि समानानि वर्तन्ते। तथा शरीरम् अग्रभागे 25° कोणे नमति।

(3) निरायासधावनम् (Coasting)

200 m एवं 400 m तथा तस्मादधिकान्तरस्य धावन-स्पर्धायां मध्यभागे स्नायवः विश्राममम् इच्छन्ति तदा धावनवीराः निरायासधावनकौशलस्य प्रयोगं कुर्वन्ति। विश्रामदात्री इयं क्रिया 'निरायासधावनम्' कथ्यते। एतस्यां क्रियायां धावनगत्यां परिवर्तनं न भवेत्। नूतनेभ्यः धावनवीरेभ्यः प्रारम्भे धावनमिदम् अशक्यं भवति। किन्तु अत्यभ्यासात् धावनवीरः एतत्कौशले सफलो भवति। उदाहरणरूपेण अत्र 200 m स्पर्धायां 'निरायासधावनम्' कोष्ठके प्रदत्तमस्ति।

← 95 m →	← 10 m →	← 95 m →
तीव्रगतिः	गतिः	पूर्णगतिः

(4) विजयरेखालङ्घनम् (Finish)

विजयरेखां धावनवीरः तीव्रगत्या लङ्घयति। येन धावनवीरः महत्तमं लाभं प्राप्नोति। अन्तपर्यन्तं गतिसंरक्षणार्थं धावनवीरः विजयरेखालङ्घनात् पश्चादपि 5 m तः 10 m यावत् तीव्रगत्या धावनं करोति इति आवश्यकम् अस्ति। विजयरेखालङ्घनसमये शरीरस्य स्कन्धतः कटिपर्यन्तो मध्यभागः विजयरेखां लङ्घयेत्। शरीरस्य एनं भागम् आङ्गलभाषायां Torso कथयन्ति। विजयरेखालङ्घनस्य विशेषलाभप्राप्त्यै तिस्रः पद्धतयः सन्ति।

(i) तीव्रगतिधावनेन विजयरेखालङ्घनम् (Run Through Technique) एतस्यां पद्धत्यां धावनवीरः तीव्रगत्या धावनं कृत्वा विजयरेखां लङ्घयति।

(तीव्रगतिधावनेन विजयरेखालङ्घनम्)

(ii) शरीरस्य मध्यभागेन नत्वा विजयरेखा लङ्घनम् (Lunge Finish Technique) एतस्यां पद्धत्यां धावनवीरः स्वशरीरस्य मध्यभागेन (Torso) नत्वा विजयरेखां तीव्रगत्या चित्रानुसारं लङ्घयति।

(शरीरस्य मध्यभागेन नत्वा विजयरेखालङ्घनम्)

(iii) वक्रपूर्तिविजयरेखालङ्घनम् (Turn Finish)

(वक्रपूर्तिविजयरेखालङ्घनम्)

एतस्यां पद्धत्यां धावनवीरः विजयरेखासमीपं गत्वा शरीरं वक्रं कृत्वा तीव्रगत्या चित्रानुसारं विजयरेखां लङ्घयति।

स्वाध्यायः

1. प्रश्नानां योग्यं विकल्पं चित्वा उत्तरं यच्छत।

(1) प्रस्थानस्य कति प्रकाराः सन्ति?

(क) एकः (ख) द्वौ (ग) त्रयः (घ) सप्त

(2) कस्य सिद्धान्तानुसारं चतुष्पादस्थानं श्रेष्ठम् अस्ति?

(क) धावनवीरस्य (ख) क्रीडायाः (ग) विज्ञानस्य (घ) जनस्य

(3) चतुष्पादप्रस्थाने प्रथमप्रस्थानं किम् अस्ति?

(क) लघुप्रस्थानम् (ख) मध्यमप्रस्थानम् (ग) दीर्घप्रस्थानम् (घ) न कोऽपि

(4) चतुष्पादप्रस्थानस्य कति प्रकाराः सन्ति?

(क) एकः (ख) द्वौ (ग) त्रयः (घ) पञ्च

(5) चतुष्पादप्रस्थाने अन्तिमस्थितिः का अस्ति?

(क) स्थाने (ख) सज्जम् (ग) गच्छ (घ) आगच्छ

(6) कस्य आदेशात् धावनवीरः धावनारम्भस्थानं गच्छति?

(क) धावनवीरस्य (ख) प्रस्थानकारस्य (ग) प्रमुखस्य (घ) क्रीडावीरस्य

(7) कः धावनवीरः दीर्घप्रस्थानस्य प्रयोगं करोति?

(क) लघुधावनवीरः (ख) सर्वधावनवीराः (ग) दीर्घपाद-धावनवीरः (घ) (क) एवं (ख)

(8) धावनपदानां कति प्रकाराः सन्ति?

(क) एकः (ख) द्वौ (ग) त्रयः (घ) पञ्च

(9) कस्मिन् धावने निरायासधावनकौशलस्य प्रयोगः नास्ति?

(क) 100 m (ख) 200 m (ग) 400 m (घ) (ख) एवं (ग)

(10) विजयरेखालङ्घनस्य कति प्रकाराः सन्ति?

(क) पञ्च (ख) द्वौ (ग) सप्त (घ) त्रयः

2. निम्नाङ्कितां प्रश्नानाम् एकैकवाक्येन उत्तराणि लिखत।

(1) किं प्रस्थानं श्रेष्ठम् अस्ति?

(2) 'सज्जम्' इति स्थित्यां धावनवीरस्य दृष्टिः कुत्र वर्तते?

(3) कस्य आदेशात् धावनवीरः धावनस्यारम्भं करोति?

(4) बहवः धावनवीराः कस्य चतुष्पादप्रस्थानस्य प्रयोगं कुर्वन्ति?

(5) चतुष्पादप्रस्थाने धावनवीरः कति स्थिती: धारयति?

3. अधोलिखितप्रश्नानां द्वित्रिवाक्येषु उत्तराणि लिखत।

(1) अल्पधावनस्य कानि कौशलानि सन्ति?

(2) चतुष्पादप्रस्थानस्य के त्रयः प्रकाराः सन्ति?

(3) धावनवीराः कदा निरायासधावनकौशल्यस्य प्रयोगं कुर्वन्ति?

4. निम्नलिखितानां विषयाणाम् उपरि विस्तृतटिप्पणीः लिखत।

(1) लघुप्रस्थानम्

(2) धावनपदानि

(3) विजयरेखालङ्घनम्

●

13

कूर्दनम्

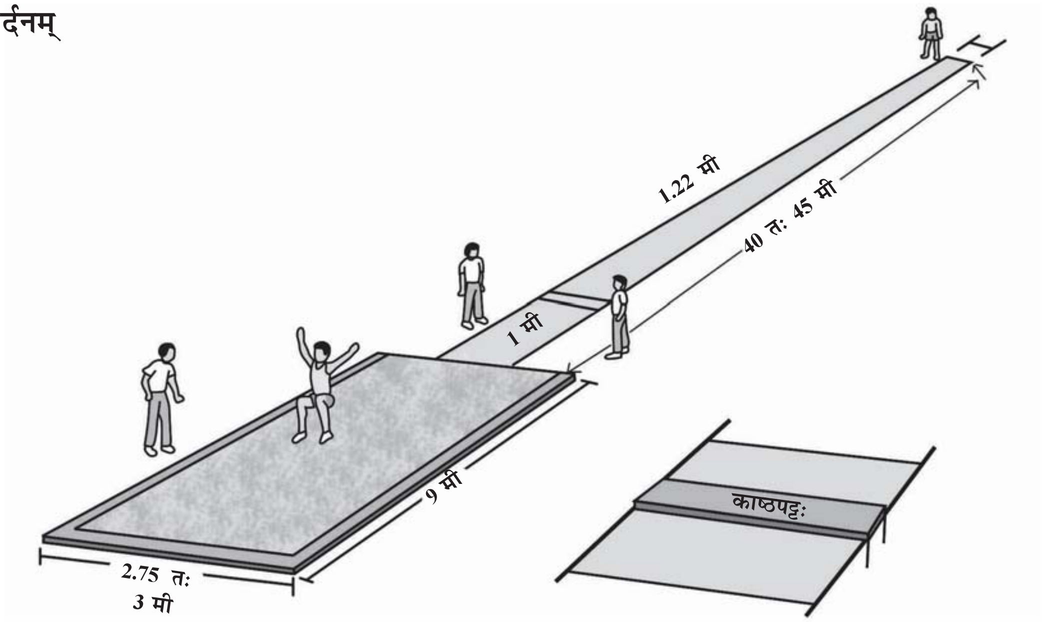
प्रस्तावना

क्रीडायाः प्रवृत्तिषु उच्चकूर्दनस्य एवं लम्बकूर्दनस्य विशिष्टं स्थानम् अस्ति। उच्चकूर्दनकौशलस्य विकासः अतीव तीव्रगत्या जातः तेषां कौशलानां परिवर्तनमपि अत्यधिकं जातम्। अनेन प्रकारेण लम्बकूर्दनमपि अतीव महत्त्वपूर्णम् अस्ति। प्राचीनकालात् प्रचलन्तीः धावनस्य, कूर्दनस्य, क्षेपणस्य तथा चलनस्य क्रियाः सर्वे कुर्वन्ति एवं करिष्यन्ति च। कारणम् एताः क्रियाः अतीव सहज-सरलाः च सन्ति। जीवननिर्वाहार्थं तथा च आहारान्वेषणार्थम्, आनन्दप्राप्त्यर्थं, स्वरक्षणार्थम् आदिमानवाः वा अस्माकं पूर्वजाः एताः प्रवृत्तीः कुर्वन्ति स्म। कालपरिवर्तनानुसारं क्रियायामपि परिवर्तनं जातम्।

इयं क्रिया जीवननिर्वाहाय आसीत्। अधुना विकासार्थं, शक्तिमापनार्थं स्पर्धाकरणार्थम् अस्याः क्रीडायाः प्रयोगो भवति। कारणं यत् क्रीडया छात्राणां सर्वाङ्गीणविकासो जायते। अतः अत्र कूर्दनविषये अभ्यासं कुर्मः।

कूर्दनस्य चत्वारः प्रकाराः सन्ति। (1) लम्बकूर्दनम् (2) उच्चकूर्दनम् (3) वंशकूर्दनम् (4) लंगडीफाडकूर्दनम्।

(1) लम्बकूर्दनम्



(लम्बकूर्दनस्य क्रीडाङ्गणम्)

- **अग्रिमधावनमार्गः** लम्बकूर्दने काष्ठपट्टात् 40 तः 45 मी लम्बः तथा 1.22 मीटर विस्तृतः आगमनस्य धावनपथः भवति। अयं पन्था समतलो भवेत्।

  गर्तस्य मापनम् 2.75 मी. तः 3 मी. विस्तृतम् एवं 9 मी लम्बमानं भवेत्। स्पर्धायै निर्मितगर्तस्य 50 सेमी खननं कृत्वा तस्मिन् नद्याः स्वच्छाम् एवं परिमार्जितां सिकताम् आगर्तं प्रसार्य समान्तरं करणीयम्।
- **काष्ठपट्टः** काष्ठपट्टस्य लम्बमानं 1.22 मी, विस्तारः 20 सेमी एवं घनता 10 सेमी भवेत्। एवं श्वेतवर्णेन वर्णितं भवेत्।
- **लम्बकूर्दनकौशलानि** लम्बकूर्दनस्य संपूर्णा क्रिया 4 भागेषु विभाजिता अस्ति। यथा -

  (1) पेशकदमी वा आगमधावनम् (2) पादकूर्दारम्भः (3) उड्डयनम् (4) अवतरणम्।

(1) पेशकदमी वा आगमधावनम् प्रस्तुतधावने प्रत्येकधावकस्य उभौ पादौ तालबद्धौ भवेताम्। आगमनधावनस्य प्रारम्भिका गतिः अत्यधिकतीव्रा भवेत्। क्रीडकस्य धावनपादस्य आयोजनम् अधःप्रदत्त-उदाहरणानुसारं भवेत्।

(1) 2 + 4 + 6 = 12 पदप्रमाणम्

(2) 2 + 5 + 8 = 14 पदप्रमाणम्

(3) 2 + 4 + 10 = 16 पदप्रमाणम्

क्रीडकस्य धावनारम्भे प्रथमद्वे पदे लघुनी भवेताम्। पश्चात् चत्वारि पदप्रमाणानि गतिमन्ति भवेयुः। एवं 6, 8, 10 पदप्रमाणानि अत्यधिकगतियुक्तानि भवेयुः।

(पेशकदमी वा आगमधावनम्)

(2) पादकूर्दारम्भः आगमनधावनपथस्योपरि त्रिषु योजनासु क्रीडकः अनुकूलपदप्रमाणस्य चयनं करोति। पश्चात् 45 कोणम् ऊर्ध्वं गच्छति।

प्रथमबलसमये न्युटन्महोदयस्य गत्याः तृतीयनियमस्य अर्थात् आघातस्य एवं प्रत्याघातस्य ज्ञानम् आवश्यकम्। प्रक्षेपणसिद्धान्तानुसारेण गतिशक्तेः रूपान्तरं भवति। प्राथमिकबलक्रिया आघातेन भवति। एवं प्राथमिक-बलस्य पश्चात् उच्छलनस्य क्रिया प्रत्यघातेन भवति।

सम्यक्तया प्राथमिककूर्दनाय अन्त्यपादं किञ्चिद् लघु भवति। तेन शरीरस्य मध्यबिन्दोः उपरि एवं गतिः अग्रेसरा भवति। प्राथमिककूर्दनस्यानन्तरं शरीरं प्रायः 45 कोणे भवति। इत्यतः अग्रे प्रतिगमनस्य क्रिया उड्डयनम् उच्यते।

कूर्दनात् अधोगतिप्रक्रीयामध्ये शरीरस्य संतुलनम् आवश्यकं भवति। तेन अधोगत्याः समये शरीरस्य दिशा सम्यक् एवं लम्बमाना भवेत्।

(3) उड्डयनपद्धतिः आगमनधावनपथोपरि त्रिषु योजनासु क्रीडकः अनुकूलपदप्रमाणस्य चयनं करोति। पश्चात् 45 कोणम् ऊर्ध्वं गच्छति।

उड्डयनपद्धतेः चतस्रः पद्धतयः सन्ति।

(1) हवातरपद्धतिः (2) हवाचलपद्धतिः (3) लटकपद्धतिः (4) मिश्रपद्धतिः

(1) हवातरपद्धतिः - अस्यां पद्धतौ काष्ठपट्टात् प्रबलपादेन उड्डीय हस्तौ पादौ च अग्रे प्रसार्य कूर्दनं क्रियते।

(2) हवाचलपद्धतिः - अस्यां पद्धतौ काष्ठपट्टात् प्रबलपादेन उड्डीय चलनवत् पादौ वायौ एव विचाल्यते।

(3) लटकपद्धतिः - अस्यां पद्धतौ काष्ठपट्टात् प्रबलपादेन उड्डीय साक्षात् प्रबलवेगेन हस्तौ पादौ च पृष्ठे कृत्वा वक्षस्थलमग्रे कृत्वा प्लवङ्गमनं क्रियते।

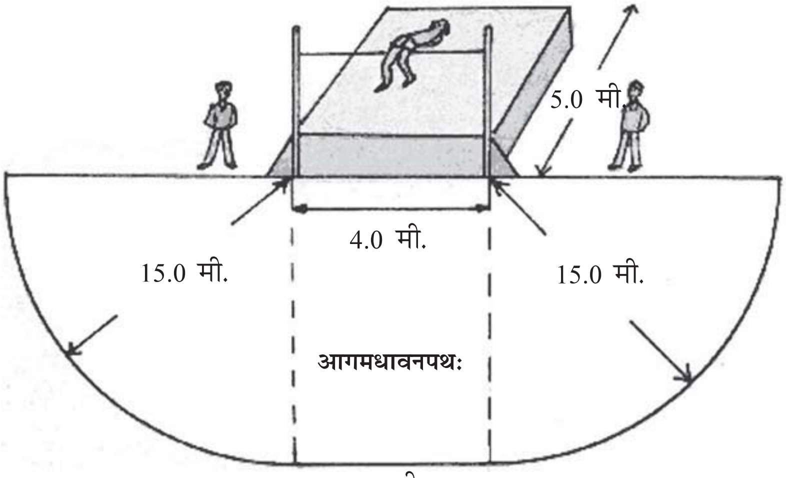
(4) मिश्रपद्धतिः – उपरोक्तासु पद्धतिषु, कयोश्चित् द्वयोः पद्धत्योः मिश्रणं कृत्वा कूर्दनं क्रियते।

(उड्डयनम् एवम् अवतरणम्)

प्राथमिककूर्दनात् पश्चात् विविधक्रियासु शरीरं गत्या सह पतति। वायोः शरीरगत्या सह योग्यरीत्या अग्रे प्रतिगच्छति।

(4) अवतरणम् उड्डयनस्य क्रियां पूर्णां कृत्वा शरीरं गर्तस्य पार्श्वे आगच्छति तदा अवतरणस्य क्रियायाः प्रारम्भो भवति।

(2) ऊर्ध्वकूर्दनम्



धावनमार्गस्य लम्बमार्गः न्यूनातिन्यूनं 15 मी. भवति। ओलम्पिक् वा अन्ताराष्ट्रियस्पर्धायां धावनमार्गस्य लम्बप्रमाणं 20 तः 25 मी भवति। ऊर्ध्वकूर्दनम् आधारस्तम्भात् 15 मी त्रिज्यां गृहीत्वा चापनिर्माणेन समग्रप्रदेशात् धावनमार्गस्वररूपसमतलं निर्मीयते।

गर्तः लम्बप्रमाणं 5 मी तथा विस्तृतप्रमाणं 4 मी भवति। सुरक्षिताधोगतिहेतोः सिकतया पूर्णगर्तस्य स्थाने कुत्रिमपट्टस्य (कोम रबर) उपयोगं करोति।

साधनम् आधारस्तम्भः (Stands) प्रतियोगिताकाले यदा अत्यधिकम् उन्नतं संस्थाप्यते चेदपि 10 सेमी. अधस्ताद् एव वंशस्य स्थापनं कर्तव्यम्। द्वयोः मञ्चयोः मध्ये व्यासः न्यूनातिन्यूनं 4 मीटर एवम् अधिकाधिकम् 4.5 मी एव भवेत्।

उल्लङ्घनीयः वंशः (Cross Bar) अस्य निर्माणं काष्ठेन वा धातुना भवति। तस्याकारः गोलः भवति। अस्य लम्बप्रमाणं 3.98 मी. तः 4.02 मी. भवति। अस्य भारः 2.00 किग्रातः अधिकं न भवेत्।

कूर्दनस्य कौशलम्

(1) अग्रिमधावनम् (Approch Run) (2) कूर्दनम् (Take Off)

(3) वंशलङ्घनम् (Bar Clearance) (4) अवतरणम् (Landing)

(1) अग्रिमधावनम् (Approch Run) अग्रिमधावने निम्नलिखितवार्तानां समावेशः भवति।

दिशा कूर्दनार्थं क्रीडकः कस्यां दिशि अग्रिमधावनस्य क्रियायाः प्रारम्भं करिष्यति। तस्य आधारः ऊर्ध्वकूर्दनस्य पद्धत्यनुसारेण भवति।

कोणः मञ्चम्प्रति अग्रिमधावनदिशायां यः कोणस्य निर्माणं करोति सः एव कोणः भवति।

अन्तरम् अग्रिमधावनदिशायां गमनमेव अन्तरं भवति। अर्थात् प्रारम्भतः लक्ष्यपर्यन्तस्य मध्यभाग एव अन्तरं भवति।

(2) कूर्दनम् (Take Off) कूर्दनारम्भात् पश्चात् वंशस्य उपरि शरीरस्य सफलतापूर्वकं लङ्घनम् अत्यन्तं महत्त्वपूर्णमस्ति।

(3) वंशलङ्घनम् (Bar Clearance) कूर्दनारम्भात् पश्चात् वंशस्य उपरि शरीरस्य सफलतापूर्वकं लङ्घनम् अत्यन्तं महत्त्वपूर्णमस्ति। वंशलङ्घनहेतोः वंशस्य उपरि शरीरस्य स्थितिः महत्त्वपूर्णा अस्ति। शरीरस्य अस्याः स्थित्याधारः ऊर्ध्वकूर्दनस्य पद्धतेरुपरि आश्रितोऽस्ति।

(4) अवतरणम् (Landing) वंशस्य उपरिष्टात् भूमेरुपरि पतने व्रणः (क्षतिः) न भवेत् एतदर्थम् अवतरणं कर्तव्यम्। अवतरणस्य क्रियाः भिन्न-भिन्नपद्धतीनां कृते भिन्नाः-भिन्नाः सन्ति। कर्तरी(कातर)पद्धत्यां कूर्दनं चरणोपरि वा उभयोः पादयोः उपरि कर्तव्यम्। 'पूर्वाकारपद्धत्यां' कूर्दनं हस्तसाहाय्येन भवेत्।

ऊर्ध्वकूर्दने वंशलङ्घनस्य पद्धतयः

(1) कर्तरीपद्धतिः (Scissor method)

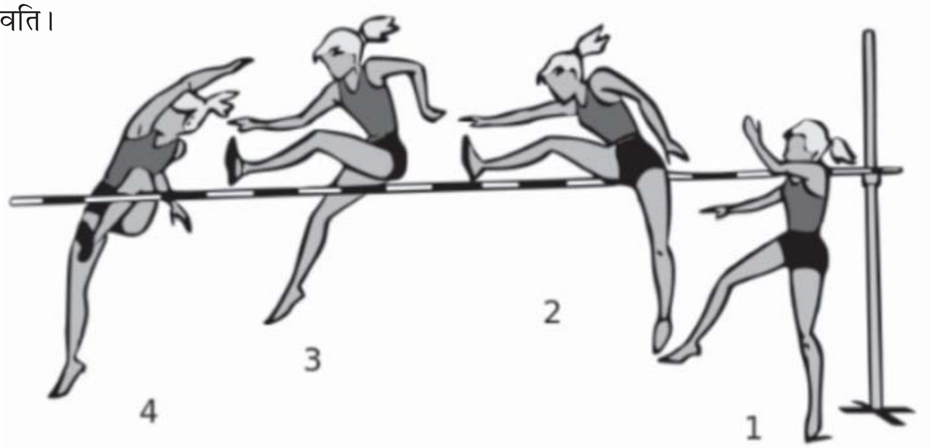
(2) पूर्वाकारपद्धतिः (Eastern cutt-off method)

(3) पश्चिमी-लुढक-पद्धतिः (Western rool method)

(4) पलानपद्धतिः (Stroddle method)

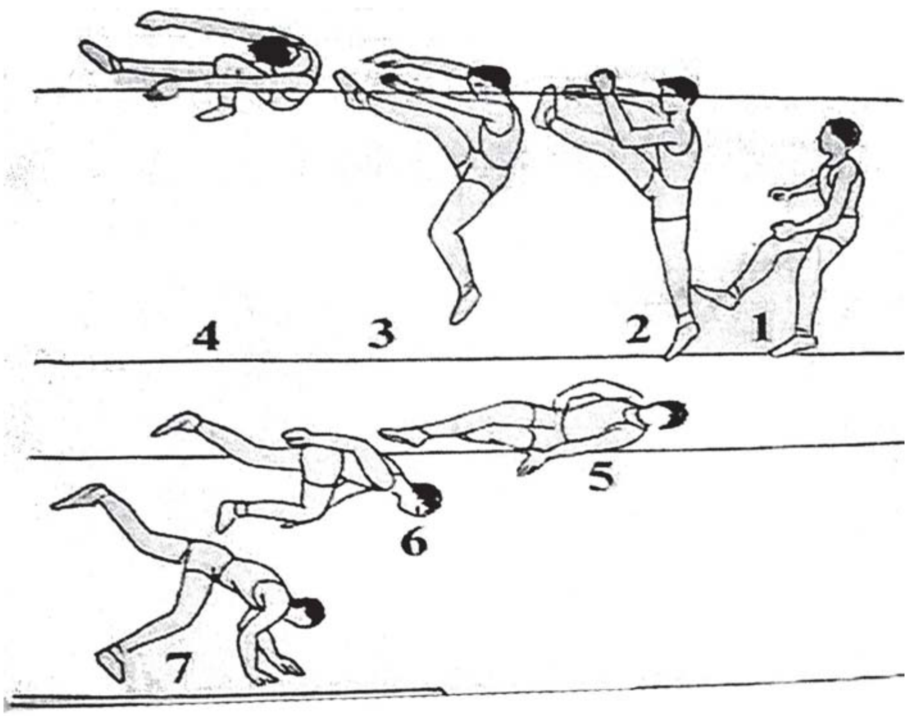
(5) फोस्बरि-फ्लोप्-पद्धतिः (Fosbury flop method)

(1) कर्तरीपद्धतिः (Scissor method) इयं पद्धतिः अत्यधिका लाभदायिका नास्ति। कारणं यत् - अस्यां पद्धत्यां केवलं वंशलङ्घनस्य स्थितिः एव महत्त्वपूर्णास्ति। अस्यां पद्धत्यां शीर्ष-उन्नतकरणे अत्यधिकबलस्य आवश्यकता भवति।



(2) पूर्वाकारपद्धतिः (Eastern cutt-off method) अस्यामपि कर्तरीपद्धत्यनुसारेण अग्रिमधावनस्य ग्रहणं भवति। अवतरणसमये उभावपि हस्तौ समानौ करणीयौ भवतः। येन वंशेन सह स्पर्शः न भवेत्। इयं पद्धतिः अपि अधिकोन्नतिं प्राप्तुम् उपयुक्ता नास्ति।

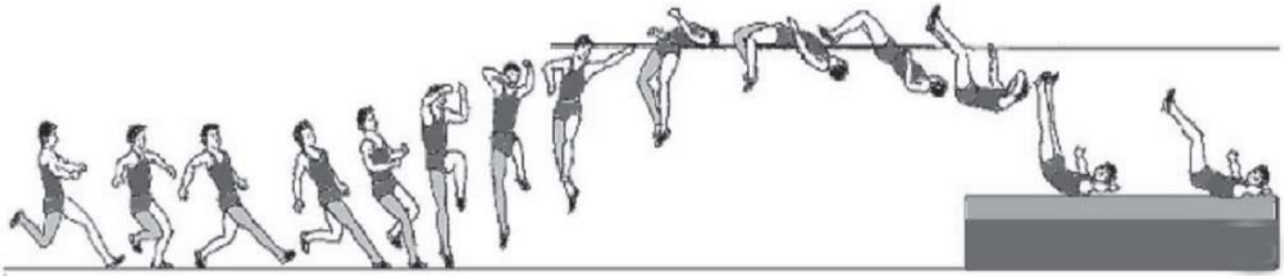
(3) पश्चिमी-लुढक-पद्धतिः (Western rool method) प्रत्येकक्रीडकः अग्रिमधावनस्य अन्तरं स्वानुकूलतानुसारेण करोति। केचन क्रीडकाः चत्वारि तः पञ्चपादग्रहणं कुर्वन्ति। तर्हि केचन क्रीडकाः दशतः द्वादशपादग्रहणं कुर्वन्ति। अत्यधिकक्रीडकाः षड् तः अष्टपादग्रहणं कुर्वन्ति। अस्यां क्रीडायां क्रीडकः 40 तः 45 कोणमध्ये धावनस्य प्रारम्भं करोति। अन्तिमेषु त्रिषु पादेषु धावनस्य गतिः तीव्रा भवति इति भावः।



(4) पलानपद्धतिः (Stroddle method) अस्यां पद्धत्यां केवलं पञ्चपदानां वा सप्तपदानां प्रयोगं कृत्वा आवश्यकगत्या सह अन्तरं. पश्चात् ऊर्ध्वकूर्दनानन्तरं शीघ्रतया मुक्तपादं पूर्वं वंशोपरि पलानं कृत्वा शीर्षम्।

अग्रे प्रेषितं कृत्वा अधोगति प्रति नयति। क्रीडकः मुक्तपादेन एवं द्वयोः हस्तयोः गर्ते अवतरणं करोति।

(5) फोस्बरि-फ्लोप्-पद्धतिः (Fosbury flop method) अस्यां पद्धत्याम् ऊर्ध्वकूर्दनसमये क्रीडकः पृष्ठभागेन कूर्दनं करोति। अष्टाभिः पादैः धावनारम्भो भवति। वृत्ताकारगत्या अग्रिमधावने कूर्दनार्थं गतिं प्राप्नोति। अमेरिकादेशस्य फोस्बरि इति नाम्ना क्रीडकेन अस्याः पद्धत्याः प्रयोगः कृतः।



नियमा :

- क्रीडकानां कूर्दनस्य क्रमः गुप्तपत्रेण निर्धारितो भवति।
- प्रत्येकक्रीडकाय त्रयो अवसराः प्रदीयन्ते।
- यदा क्रीडकः मुहुर्मुहुः असफलो भवति तदा क्रीडातः बहिष्कृतो भवति।
- ऊर्ध्वकूर्दने क्रीडकः एकस्यैव पादस्य प्रयोगः कर्तुं शक्यते।
- प्रत्येकनवीनविक्रमस्य उच्चतायाः मापनं पञ्चः सावधानेन कुर्यात्।
- प्रत्येकेन क्रीडकेन स्वक्रमाङ्कस्य स्पष्टतया वस्त्रोपरि अङ्कनं कर्तव्यम्।

स्वाध्यायः

1. अधोलिखितानां प्रश्नानां योग्यविकल्पं चित्वा उत्तरं लिखत।

(1) कया छात्राणां सर्वाङ्गीणविकासो जायते?

(क) क्रीडया (ख) धावनेन (ग) पठनेन (घ) लेखनेन

(2) लम्बकूर्दनस्य संपूर्णा क्रिया कति भागेषु विभाजिता अस्ति?

(क) 4 (ख) 5 (ग) 7 (घ) 6

(3) प्रथमबलसमये कस्य गत्याः तृतीयनियमस्य ज्ञानम् आवश्यकम्?

(क) आर्यभट्टमहोदयस्य (ख) न्यूटन्महोदयस्य (ग) वराहमिहिरमहोदयस्य (घ) प्लेटोमहोदयस्य

(4) कूर्दनं कति प्रकारकमस्ति?

(क) द्विप्रकारकं (ख) त्रिप्रकारकं (ग) चतुष्प्रकारकं (घ) पञ्चप्रकारकं

(5) ऊर्ध्वकूर्दने धावनमार्गस्य लम्बमार्गः न्यूनातिन्यूनं कियत् भवति।

(क) 15 मी (ख) 30 मी (ग) 20 मी (घ) 40 मी

(6) कस्य निर्माणं काष्ठेन वा धातुना भवति?

(क) उल्लङ्घनीयःवंशस्य (ख) क्षेत्रस्य (ग) क्रीडाङ्गणस्य (घ) गोलस्य

(7) उल्लङ्घनीयवंशस्य भारः कियत्किग्रातः अधिकं न भवेत्?

(क) 2 किग्रातः (ख) 4 किग्रातः (ग) 3 किग्रातः (घ) 5 किग्रातः

(8) लम्बकूर्दनकौशलस्य कति प्रकाराः सन्ति?

(क) 4 (ख) 5 (ग) 8 (घ) 6

(9) ऊर्ध्वकूर्दने वंशलङ्घनस्य कति पद्धतयः सन्ति?

(क) 5 (ख) 7 (ग) 6 (घ) 8

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् एकैकवाक्येन उत्तराणि लिखत।

(1) क्रीडायाः प्रवृत्तिषु कयोः विशिष्टं स्थानम् अस्ति?

(2) कालपरिवर्तनानुसारं कस्याः परिवर्तनं जातम्?

(3) लम्बकूर्दने कति पदप्रमाणानि अत्यधिकगति युक्तानि भवेयुः?

(4) उर्ध्वकूर्दने का पद्धतिः अत्यधिका लाभप्रदायिका नास्ति?

(5) फोस्बरि महोदयः कस्य देशस्य निवासी अस्ति?

3. अधोलिखितानां प्रश्नानां द्वि-त्रिवाक्येषु उत्तराणि लिखत।

(1) लम्बकूर्दनकौशलस्य नामानि लिखत।

(2) आगमधावनस्य पदप्रमाणं किदृशं भवेत्?

(3) उर्ध्वकूर्दनकौशलानां नामानि लिखत।

4. अधोलिखितानां विषयाणाम् उपरि टिप्पणीः कुरुत।

(1) लम्बकूर्दनम्

(2) ऊर्ध्वकूर्दनम्

(3) वंशलङ्घनम्

●

14

यष्टिक्रीडा (Hockey)

प्रस्तावना

यद्यपि अधुना भारते क्रिकेटक्रीडा लोकप्रिया वर्तते परंतु भारतस्य राष्ट्रीयक्रीडा यष्टिक्रीडा (होकी) अस्ति। अस्याः क्रीडायाः प्रारम्भः प्राचीनकालात् ग्रीसदेशे एवं रोमदेशे अभवत्।

विश्वे आधुनिकयष्टिक्रीडायाः उपहारः इन्लेण्ड्देशेन प्रदत्तोऽस्ति।

यष्टिक्रीडायाः उद्भवः विकासः च होकी शब्दस्य उद्भवः फ्रेंचभाषायाः हाकीट शब्दात् अभवत्। 'हाकीट' शब्दस्यार्थः 'अग्रभागात् वक्रदण्डः' अस्ति। इयं क्रीडा महाभारतकालात् कन्दुकेन सह क्रीड्यते स्म। 1861 ई. ब्लैकहीथस्थले राष्ट्रीयक्रीडासमूहस्य (हाकि क्लब्) स्थापनम् अभवत्। 1925-26 ई. वर्षे 'अखिलभारतीय होकी एसोसिएशन' इति संस्थायाः गठनम् अभवत्। यष्टिक्रीडागणः (टिम) ऑलिम्पिकप्रतियोगीतायां 1928 तः 1956 ई. वर्षपर्यन्तं निरन्तरं स्वर्णपदकं लब्धवान्। तदा ध्यानचंदः यष्टिक्रीडायाः ऐन्द्रजालिकरूपेण प्रसिद्धः जातः। ई. 1956 वर्षानन्तरं ई. 1964 वर्षे टोकियो ऑलिम्पिक एवं 1980 ई. वर्षे मास्को ऑलिम्पिक यष्टिक्रीडायां स्वर्णपदकं प्राप्य प्रसिद्धिः प्राप्ता।

क्रीडायाः महत्त्वम्

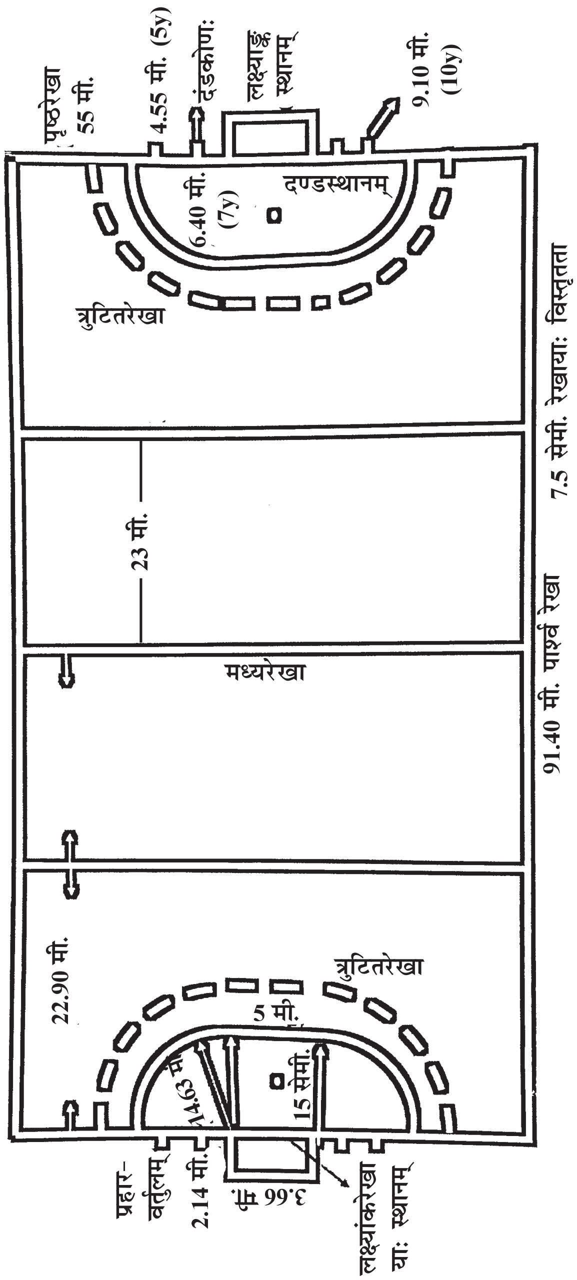
कन्दुकं प्रति विश्वमानवस्याकर्षणमतीव प्राचीनकालादेव प्रवृत्तं प्रतीयते। हस्ताभ्यां पद्भ्यां कन्दुकक्रीडनान्याचरन्तः कदाचिदुपकरणैरपि क्रीडितुं विहितोत्साहा बालाः कठोरं कन्दुकं यष्ट्या ताडयित्वाऽपि खेलनमारभन्त। अस्याः क्रीडायाः प्रारम्भः कदा समजायतेति विषये न सन्ति सर्वेऽपि क्रीडेतिवृत्तविद एकमत्यधराः। परं सर्वेषामिदमस्त्यभिमतं यद् 'दण्डेन कन्दुकताडनसम्बन्धिनीयं क्रीडा वस्तुतो विश्वस्य प्राचीनासु क्रीडास्वेकाऽवश्यमस्ति।' अतोऽस्याः कल्पनाऽऽदिकालादेव कर्तुं शक्यते। तदा प्रारम्भे केनापि मानवेन वृक्षस्य शाखोत्पाट्य सन्त्रोट्य वा भूमौ पतितं किमपि पाषाणखण्डं किमपि वस्तुविशेषं वा सन्ताड्यैकस्मात् स्थानादरपरस्मिन् स्थाने प्रक्षिप्तमभविष्यत् तेनैव स्वभावेनाग्रे 'यष्टि-क्रीडा-कन्दुक-'रूपं धारितमभविष्यत्।

केषाञ्चिद् विशेषज्ञानां मतमस्ति यत् सर्वतः प्रथमं ईशोर्जन्मनः 2000 वर्षेभ्यः पूर्वं फारसदेशेऽनया क्रीडया साम्यं धारयन्ती काचन क्रीडा क्रीड्यते स्म। तत एवेयमन्येषु देशेषु प्रासरत। फारसदेशानन्तरं प्रथमं यूनानदेशेनेयं क्रीडाऽऽत्मसात् कृता। कियद्भ्यश्चिद्वर्षेभ्यः पूर्वं तत्र-ईशुतः 300 वर्षपूर्वं चित्रमेकं प्राप्तं यस्मिन द्वौ क्रीडकौ हाकीक्रीडाया आरम्भमुद्रायां दर्शितौ स्तः (बुली सदृश्यां)। तयोर्हस्तयोर्द्वे यष्टिके वर्तेते ते साम्प्रतिकसमाने एवाभूताम्। हाकी - मध्ययुगे फ्रान्सदेशीया यष्टिकन्दुकक्रीडासदृशमेवैकं क्रीडनं कुर्वन्ति स्म। यस्याभिधानं 'हाहे' (Hoque) होकेट इत्यासीत्। तत्रास्य शब्दस्यार्थे 'मेषपालकस्य यष्टिका' इत्यस्ति। स्काटलैण्डवासिषु क्रीडेयं 'शिण्टी' (Shinty) नाम्ना प्रशस्ताऽभूत्। तत्रेयं क्रीडा 800600 - वर्षेभ्यः पूर्वं प्रचलिताऽऽसीत्। शनैः शनैः रोमदेशेऽपि प्रावर्तत। रोमनसम्राज इंग्लैण्डवासिन इमां 'हरबी' (Hurby) नाम्ना समबोधयन्। एवम् अत्र अस्याः क्रीडायाः महत्त्वं भारतदेशे विशेषतया प्रतिपादितमस्ति। तथा अस्माकं देशस्य राष्ट्रीया क्रीडा अपि अस्ति।

क्रीडाङ्गणनिर्माणम्

लम्बः × विस्तृतम् = 91.40 मी × 55 मी

आकृत्यनुसारम् आयताकाररूपेण यष्टिक्रीडायाः क्रीडाङ्गणं भवति।



(1) यष्टिक्रीडायाः क्रीडाङ्गणम् 91.40 मी लम्बः एवं 55 मी विस्तृतं भवति। क्रीडाङ्गणस्य भूमिखण्डः समतलः एवं विघ्नरहितः भवति। क्रीडाङ्गणस्य सर्वाषां रेखानां विस्तृतता 7.5 सेमी भवेत् तथा क्रीडाङ्गणस्य भागः प्रोच्यते। राष्ट्रीय एवं अन्ताराष्ट्रीयकक्षायाम् एष्ट्रोटर्फ् नामक- सिन्थेटिक् पदार्थेन सज्जक्रीडाङ्गणे यष्टिक्रीडायाः क्रीडा भवति।

(2) यया रेखया क्रीडाङ्गणस्य भागद्वयं भवति सा रेखा मध्यरेखा इत्यनया अभिधीयते।

(3) उभयोः लक्ष्यांकरेखयोः समीपे 22.90 मी इत्यस्य अन्तरे क्रीडाङ्गणे समीपतरात्मिका संबध्यमाना लक्ष्यांकरेखयोः समान्तरे एवं रेखायाः रचना भवति। या 25 वार- परिमितं रेखारूपेण ख्यातमाना जायते।

(4) क्रीडाङ्गणस्य चतुष्कोणसमीपतरवर्तिन्याः लक्ष्यांकरेखायाः एवं पार्श्वरेखायाः उपरि 4.55 मी अन्तरे कोणस्य कृते चिह्नानि भवन्ति।

(5) समेषां लक्ष्यांकस्तम्भानां 14.63 मी त्रिज्यां नीत्वा क्रीडाङ्गणस्य लक्ष्यांकस्तम्भस्य अग्रे भवेत् एवं रूपेण रचना जायते। एताः रेखाः 3.66 मी इत्यस्य सरलरेखया सह सम्मेलनं क्रियते। ततः आङ्ल 'D' आकारस्य आकृतिः जायते, तां स्ट्राईकिंल सर्कल वा शूटिन्ग सर्कल रूपेण ख्यातमाना जायते।

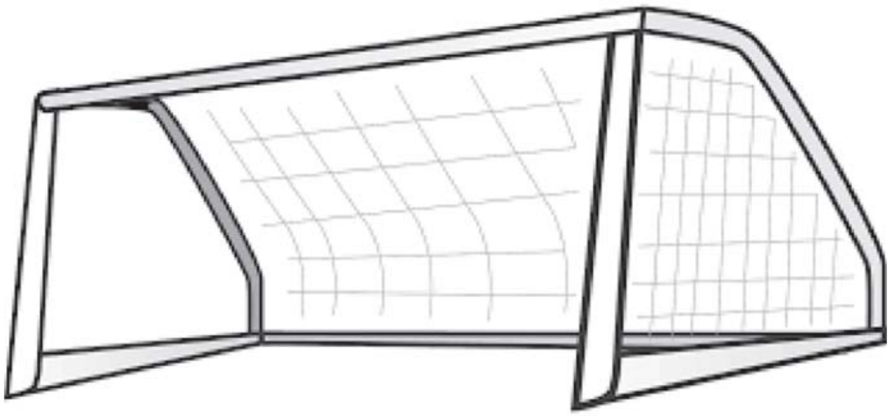
(6) प्रत्येकवृत्तस्य स्तम्भात् 4.55 मी एवं 9.10 मी इत्यस्य अन्तरे लक्ष्यांकरेखयोः उपरि लक्ष्यांकस्य उभयोः पेनल्टि कोर्नर इत्यस्य चिह्नानि भवन्ति।

(7) लक्ष्यांकरेखायाः केन्द्रबिन्दुतः क्रीडाङ्गणे 6.40 मी इत्यस्य अन्तरे पेनल्टि स्टोक बिन्दुः अङ्कितः क्रियते।

(8) शूटिन्ग सर्कल इत्यस्य समान्तरे प्रत्येकलक्ष्यांकस्तम्भात् 19.63 मी त्रिज्यां धृत्वा त्रुटितरेखायाम् अर्धवृत्तयोः शूटिन्ग सर्कल इत्यस्य बहिः भागे क्रीडाङ्गणस्य अन्तः रचना क्रियते। ततः चतुष्कोणे 1.20 तः 1.50 मी इत्यस्य लम्बायमानां ध्वजां स्थापयित्वा तस्योपरि 30 mm × 30 mm ध्वजारोहणं क्रियते।

साधनानि

लक्ष्याङ्क स्थानम् (Goal Post) उभयोः लक्ष्याङ्करेखयोः मध्यबिन्दु उभौ अन्तरे 1.83 मीटर एवम् अन्तः स्थाने 3.66 मीटर अन्तरे लक्ष्याङ्करेखां स्पर्शं कृत्वा स्तम्भः आरोपणीयः। लक्ष्याङ्कस्तम्भस्य ऊर्ध्वमानं 2.14 मीटर भवति। उभयोः स्तम्भयोः आकारः 7.5 cm बृहत् एवम् 5.1 cm दीर्घतरः (crossbar) स्थापनीयः।



लक्ष्याङ्कफलकम् (Goal Board) कन्दुकः लक्ष्याङ्कं प्राप्य तम् अवरोधाय एकं फलकं स्थापनीयम्। अस्य मापनं 3.66 मीटर लम्बः एवं 1.22 मीटर विस्तृतम् 46 cm उन्नतं फलकं स्थापनीयम्।

जालम् कन्दुकमवरोधार्थं 45 मिलिमीटर जालं लक्ष्याङ्कफलकस्य पृष्ठभागे स्थापनीयम्।

यष्टिदण्डः यष्टिदण्डस्य वामभागः तिर्यङ् समतलं च भवेत्। दण्डस्य ऊर्ध्वता 75 से.मि. तः 93 से.मि. एवं 737 ग्रामपरिमितं भवत्येव। दण्डनिर्माणे कुत्रापि लोहस्य भागः न भवति संपूर्णकाष्ठेन यष्टिदण्डः निर्मीयते। एवं यष्टिः 5.08 से.मि. परिमितस्य परिघात् बहिः निर्गच्छेत्।

कन्दुकः कन्दुकस्य पटलः श्वेतरङ्गस्य वा चर्मणः क्रियते कन्दुकस्य परिघः 22.4 से.मि. 23.5 से.मि. पर्यन्तं भवति तथा कन्दुकस्य भारः 156 तः 163 ग्रामपरिमितं भवति।

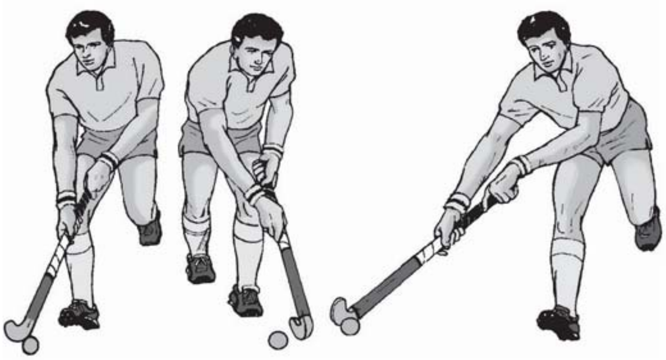
शैक्षणिकसोपानानि

दण्डग्रहणम् वामहस्तेन दण्डः उपरिभागात् ग्रहणीयः। दण्डस्य उपान्त्यः भागः वामभागे भवेत् तथा दक्षिणहस्तेन दण्डः मध्यभागेन ग्रहणीयः। वामहस्तेन ग्रहणम् दृढं तथा दक्षिणहस्तेन ग्रहणं किञ्चित् शिथिलं भवेत्।

शरीरस्य स्थितिः द्वौ पादौ योग्यप्रमाणेन अग्रे तथा पृष्ठे मुक्तौ। शरीरं कटिभागात् अग्रे परिवर्तितं तथा दृष्टिः कन्दुकं प्रति स्थापनीया।

कन्दुकस्य स्थितिः कन्दुकः यस्य पादस्य अग्रे भवेत् तस्मात् 9 तः 12 इंच परिमितं दूरे स्थापनीयः।

ड्रीब्लींग : इत्यस्य क्रिया एकः पादः अग्रे संस्थाप्य तस्मात् विरुद्धदिशायाम् अग्रभागं प्रति 45 अंशस्य कोणे नातिमहत् ताडनीयं तदानीमेव द्वितीयं पादं प्रस्थाप्य कन्दुकमवरुध्य विरुद्धायां दिशायां 45 अंशस्य कोणे अग्रभागं प्रति नातिमहत् ताडनीयम्। इत्थं ताडयन् अग्रे गन्तव्यम्।



प्रहारः (Hitting)

कन्दुकताडनम् अस्य कौशलस्य विविधाः प्रकाराः सन्ति यथा सम्मुखं ताडनम्, (स्टेईट हिट) इत्यादयः। अत्र वयं सम्मुखं ताडनम् इत्यस्मिन् विषये पश्यामः। अस्यां क्रियायां कन्दुकः ताडयित्वा अग्रे प्रेषणीयः भवति। दण्डग्रहणम् उपरिभागात् अन्त्यभागात् 4 वा 5 इन्चपरिमितं स्थानं त्यक्त्वा दण्डः वामहस्तेन ग्रहणीयः वामस्तेन सह दक्षिणहस्तस्यापि अधोभागात् दण्डः ग्रहणीयः।

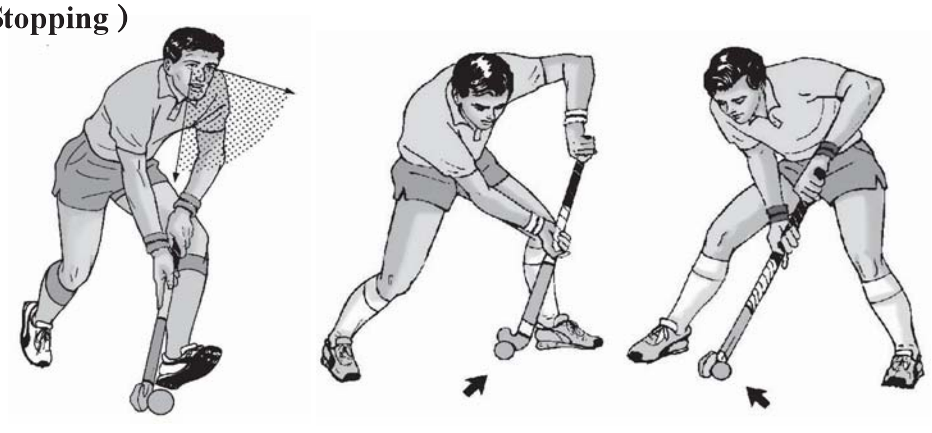
शरीरस्य स्थितिः वामपादः अग्रे स्थापनीयः शरीरस्य संपूर्णं भारः वामपादस्य उपरि स्थापनीयः दक्षिणपादस्य अग्रभागं प्रति (केवलं पदतलं भूमिं स्पृशेत्) स्थापनीयम्। शरीरं कटिभागात् अग्रभागं प्रति एवं दृष्टिः कन्दुकं प्रति, वामस्कन्धः यस्यां दिशि कदुकः ताडनीयः तदभिमुखं करणीयः।

कन्दुकस्थितिः कन्दुकः वामपादात् 6 इंच तः 9 इंच दूरे स्थापनीयः।

क्रिया दण्डं (stick) दक्षिणभागं प्रति नीत्वा तदनन्तरं दण्डस्य मध्यभागात् मणिबन्धनबलेन कन्दुकं ताडनीयम्। अस्यां क्रियायां स्कन्धः उन्नतः मा भवेत्।

अनुगामिक्रिया दण्डः कन्दुकस्य दिशं प्रति अनुसारणीयः।

कन्दुकावरोधः (Stopping)



क्रीडायाम् इदं कौशल्यं प्रमुखतां भजते। अस्याः विविधाः प्रकाराः सन्ति यथा सन्मुखः कन्दुकावरोधः। वामतः कन्दुकावरोधः। दक्षिणतः कन्दुकावरोधः।

दण्डधारणम् वामहस्तेन दण्डस्य ऊर्ध्वभागेन ग्रहणं करणीयम्। दक्षिणहस्तेन दण्डस्य मध्यभागः धारणीयः। दण्डस्य समतलभागः सन्मुखः आगमनकालीनस्य कन्दुकस्य समीपे धारणीयः।

शारीरिकस्थितिः शरीरस्य भारः पदयोः समानत्वेन दातव्यः। तथा पादः प्राकृतिकपद्धत्या उद्घाट्य अग्रभागम् अधोमुखं कृत्वा वमहस्तः कन्दुकं प्रति तथा दृष्टिः कन्दुके भवेत्।

क्रिया कन्दुकागमनसमये द्वौ पादौ अग्रतः स्थित्वा दण्डस्य समतलभागः सन्मुखः एवं च समतलभागेन कन्दुकस्य अवरोधः करणीयः यदा कन्दुकः दण्डं स्पृशति तत्क्षणं दक्षिणहस्तेन दण्डः पृष्ठभागे नेतव्यः अतः अवरोधः भविष्यति।

प्रेषणम्

अस्मिन् कौशल्ये कन्दुकस्य पृष्ठे दण्डः स्थापनीयः तथा दण्डेन कन्दुकं प्रताडनीयम्। अस्य विविधप्रकाराः वर्तन्ते।

- सम्मुखतः प्रेषणम्
- पृष्ठतः प्रेषणम्
- प्रेषणम्

दण्डग्रहणम् वामहस्तेन दण्डस्य ऊर्ध्वभागः ग्रहणीयः, दक्षिणहस्तेन दण्डस्य मध्यभागः ग्रहणीयः दण्डस्य समतलभागः अन्तःस्थापयित्वा कन्दुकस्य अधः भागे स्थापनीयः।

शारीरिकस्थितिः यस्यां दिशायां कन्दुकं प्रेषणीयं तस्मिन् स्थाने कररुहः भवेत् तथैव दक्षिणपादः स्थापनीयः वामपादः दक्षिणपादात् 18 तः 24 इंच दूरे स्थापनीयः। शरीरभारः दक्षिणपादे भवेत् तथा दृष्टिः कन्दुके भवेत् तादृशी स्थितिः रचनीया।

कन्दुकस्थितिः दक्षिणपादः समान्तरं वामभागे 6 तः 9 इंच कन्दुकं दूरे स्थापनीयम्।

प्रथमं कन्दुकस्य प्रष्ठभागे दण्डः कन्दुकस्य अधः भागे अपसारणीयः। वामहस्तेन दण्डः अधोदिशायाम् अपसारणीयः तथा हस्तः दण्डस्य दिशायां स्थापनीयः।

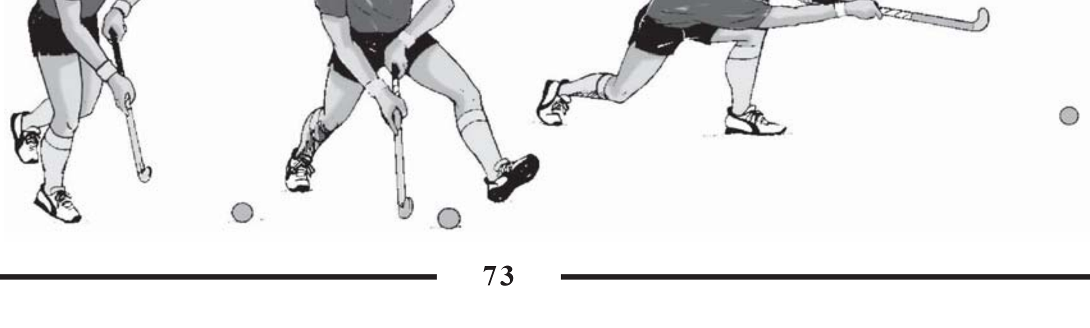
अनुगामिक्रिया दण्डः स्कन्धात् ऊर्ध्वं कृत्वा कन्दुकं प्रति अपसारणीयः, शरीरं समानं भवेत्।

ग्रहणम् (Tackling)

अस्मिन् कौशल्ये विरोधपक्षस्य क्रीडकात् कन्दुकप्राप्तेः नैकाः पद्धतयः वर्णिताः।

यदि कन्दुकप्राप्तिः न भवेत् तदा क्रीडकस्य गत्यवरोधः करणीयः। अनेन प्रकारेण स्वपक्षस्य क्रीडकैः स्थानग्रहणे सहायता प्राप्यते।

ग्रहणस्य प्रकाराः

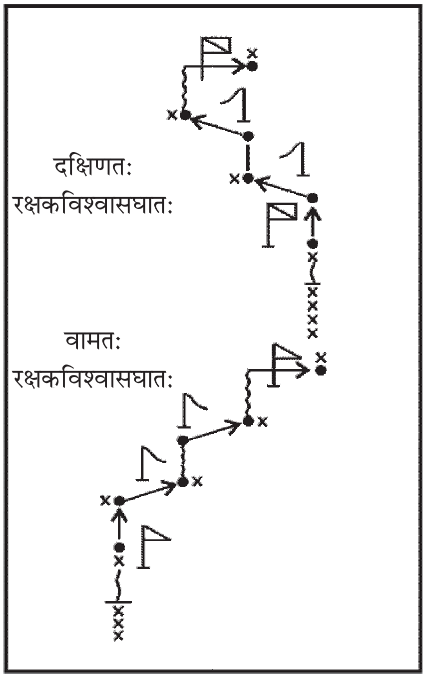


प्रतिबिम्बग्रहणम् (shodow) : अस्मिन् प्रकारे एकपक्षस्य क्रीडक: विरोधपक्षस्य क्रीडकात् कन्दुकग्रहणस्य प्रयासं करोति। एनत् कार्यं क्रीडक: स्वपक्षस्य क्रीडका: स्वस्थानं न गच्छेयु: तावत् करोति।

(लंज) ग्रहणम् अस्मिन् कौशले विरोधपक्षस्य क्रीडकात् कन्दुकग्रहणस्य प्रयास: करणीय:। यस्य क्रीडकस्य पार्श्वे कन्दुकं भवति तस्मात् सकाशात् कन्दुकमाहर्तुं केवलं वामहस्तेन वामदिशायां विरोधपक्षात् कन्दुकप्राप्ति: करणीया।

अन्तिमरक्षकत्वेन ग्रहणम् - टेकलिङ्ग एझ ए लास्ट डीफेण्डर यदा रक्षणकारक्रीडकस्य पृष्ठे कोऽपि रक्षणक्रीडकं विना क्रीडक: न स्यात् चेत् आक्रमणकारी क्रीडक: स्थानं ददाति। येन स: कन्दुकं नीत्वा अग्रे गच्छति। तस्मिन् काले रक्षणाग्रगामी धावनं कृत्वा कन्दुकं यथाशीघ्रं स्वं धारयति वा नीयते।

डोजिंग (विश्वासघात:, कुटिलता) अन्यपक्षस्य क्रीडकं मूर्खं कारयित्वा कन्दुकं नीयते, सैव डोजिंग कथ्यते। अस्यां क्रीडायां चपलताया: तथा शीघ्रताया: आवश्यकता भवति।



डोजिंग ओन डीफेण्डर राईट साईड - दक्षिणत: रक्षकविश्वासघात: - अन्यपक्षस्य क्रीडकं दक्षिणपथेन मूर्खं कारयित्वा क्रीडक: कन्दुकं नयति तदा इयं स्थिति: भवति। यदा अन्यपक्षस्य क्रीडक: दक्षिणपथि धावति, तत्र गत्वा, पुन: तं क्रीडकं विश्वासघातं कारयित्वा, वामभागे कन्दुकं नीत्वा अग्रे वर्धते।

डोजिंग ओन डीफेण्डर्स लेफ्ट साइट - वामत: रक्षकविश्वासघात: - अन्यपक्षस्य क्रीडकं वामपथेन मूर्खं कारयित्वा कन्दुकं नयति, तदा इयं स्थिति: निर्मीयते। अन्यपक्षस्यस्य क्रीडकं कुटिलताभावेन वामभागे धावित्वा पुन: तं मूर्खं कारयित्वा यष्टिदण्डेन दक्षिणपथि कन्दुकस्य प्रेषणं भवति।

पासिंग (प्रेषेणम्) - स्वीयक्रीडकेभ्य: यया क्रियया कन्दुकं दीयते सा क्रीडा प्रेषणं (प्रासिंग) प्रोच्यते।

थ्रु पास - यदा अन्यपक्षस्य द्वयो: क्रीडकयो: मध्ये कृत्वा स्वक्रीडकं कन्दुकं प्राप्तुं शक्यते तं थ्रु पास उच्यते।

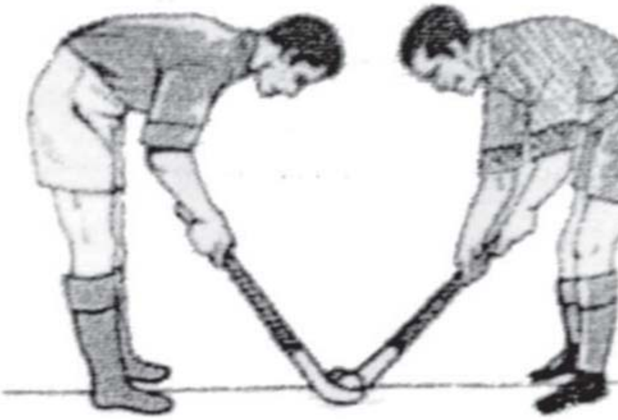
रिटर्नप्रेषणम् - (पुन: प्रेषणम्) यदा अन्यपक्षस्य क्रीडका: आगच्छन्ति तदा स्वक्रीडकाय कन्दुकं दीयते तथा स: क्रीडक: पुन: कन्दुकं पृष्ठपीठात् स्वपक्षे प्रेषयति तं रिटर्न पास (पुन: प्रेषणं) कथयितुं शक्यते।

पृष्ठे प्रेषणम् (Back Pass) - यदा अग्रे कन्दुकं नीत्वा न गम्यते चेत् पृष्ठे स्वपक्षक्रीडकं समान्तरं प्रेषणं क्रियते सैव क्रिया बेक पास (पृष्ठे प्रेषणम्) कथ्यते।

पेरेलल पास (समतलप्रेषणम्) - यदा वामभागस्य वा दक्षिणभागस्य क्रीडका: कन्दुकं नीत्वा सीमारेखां (लक्ष्याङ्कं) प्राप्नुवन्ति तदा लक्ष्याङ्क: भविष्यति, इति दृष्ट्या समानान्तरे स्थितं क्रीडकं 'स्ट्राइकिङ्ग वृत्त' घर्षणवर्तुलसमीपं कन्दुकं दीयते सैव 'समतलप्रेषणं' प्रोच्यते।

फ़ोरवर्ड पास - अग्रगामिधावकस्य कृते कन्दुक: प्रेषित: भवति।

बुली -

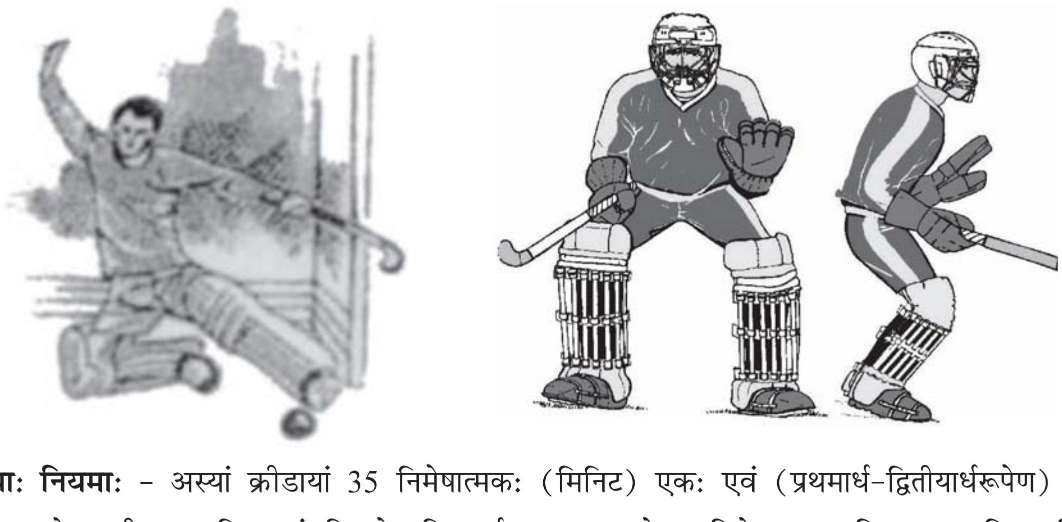


अस्मिन् कौशल्ये प्रतिपक्षस्य द्वौ क्रीडकौ मध्यस्थापितकन्दुकस्य यष्टिदण्डेन त्रिवारं यावत् भूमौ तथा यष्टिदण्डे क्रमश: स्पर्शं कारयित्वा तेन कन्दुकेन क्रीडितुं प्रयत्नं कुरुत: य: सर्वप्रथमं प्रभुत्वं स्थापयति, तस्य कृते लाभ: जायते तथा क्रमश: रीतय:

- कन्दुकं यष्टिदण्डेन पृष्ठत: कृत्वा मध्ये स्थितं क्रीडकं प्रति प्रेषणं भवति।
- कन्दुकं वारं वारं यष्टिदण्डेन स्वपक्षस्य क्रीडकेभ्य: दत्वा अग्रे दक्षिणस्थित: क्रीडक: प्राप्यते।
- बुलीनिरत: क्रीडक: प्रतिपक्षं घर्षणं कृत्वा अग्रे नयति।

गोलकीपिंग (सीमरक्षक:)

सीमरक्षक: गणस्य हृदयं भवति, समीचीन: सीमरक्षकगण: विजयते। कारणं स एव रक्षणं कर्तुं शक्नोति। सीमरक्षक: स्वस्य परिश्रमेण सतर्कतया व निर्णयशक्त्या च स्वगणं जेतुं शक्नोति। सीमरक्षकस्थाने तस्य विशेषाधिकरा: भवन्ति। स: शरीरस्य कस्यापि भागेन निष्फलं कर्तुं शक्नोति। स: कन्दुकं निष्फलं कृत्वा क्रीडाङ्गणस्य रिक्तस्थाने वा स्व-गण-पार्श्वे प्रेषितुं शक्नोति। कदापि स्वकन्दुकरेखात: सीमरक्षक: कन्दुकं बहि: निष्कासितुं न शक्नोति।



क्रीडाया: नियमा: - अस्यां क्रीडायां 35 निमेषात्मक: (मिनिट) एक: एवं (प्रथमार्ध-द्वितीयार्धरूपेण) पूर्वार्ध-परार्ध-कालांश-रूपेण क्रीडाया: विभाजनं क्रियते। द्वि-अर्धसमयस्य मध्ये 5 निमेषात्मक: विराम: भवति। यदि पञ्च: सम्मतोऽस्ति चेत् अनयो: नायकयो: इच्छानुसारं 10 निमेषात्मकोऽपि विराम: कर्तुं शक्यते।

क्रीडायाः प्रारम्भः : क्रीडायाः प्रारम्भे मुद्रा-उत्क्षेपणं कृत्वा क्रीडाङ्गणं वा सेन्टर-पास (मध्य-भागः) नीयते। मुद्रोत्क्षेपणे नायकः अनयोः मध्ये कः अपि एकः नेतुं शक्यते। मुद्रोत्क्षेपणे पराजितं यूथं (गणः) अन्यं विकल्पं प्राप्नोति।

= सेन्टर पास (मध्यभागात्) क्रीडायाः प्रारम्भे एकं क्रीडकं मुख्यस्थानं त्यक्त्वा सर्वे अपि क्रीडाङ्गणस्य अर्धभागे तिष्ठन्ति।

= सेन्टर पास (मध्यभागं) पुश अथवा हिट अनुकूलतया क्रीडाङ्गणस्य या कापि दिशा कर्तुं शक्यते।

= सेन्टर पास (मध्यभाग) समये सर्वे अपि क्रीडकाः मध्यक्रीडकात् 5 मी दूरे तिष्ठन्ति।

क्रीडायां स्थानरक्षणम् - यूथे 16 क्रीडकाः भवन्ति, तत्र एकादशक्रीडकाः एव क्रीडन्ति। क्रीडायां पेनल्टि कोर्नर त्यक्त्वा अन्यक्रीडकान् गणे नेतुं शक्नोति। केवलं शिक्षापात्रं क्रीडकं क्रीडायां नेतुं नैव शक्नोति।

गोल (ध्येतपताका)

क्रीडाङ्गणस्य यूथे स्थितः आक्रमणकारकः क्रीडकः अन्यपक्षस्य शूटिन्ग वृत्ततः (घर्षण) स्वयष्टिदण्डेन अन्यसीमालङ्घनं कृत्वा वृत्तस्तम्भे गोल (ध्येयपतका) स्थापनं करोति, तदा आक्रमणकारगणस्य गोल (ध्येयपताका) जायते।

क्रीडायाः सामान्यनियमाः - यष्टिदण्डस्य अग्रिमभागनैव कन्दुकं (गोलं) क्रीडितुं शक्यते। यदा 5 मी समीपे कः अपि क्रीडकः स्यात् चेत् भयपूर्णं वा अन्यव्रणकारकं कन्दुकं (गोलं) क्रीडितुं नैव शक्यते। यदि कन्दुकः पञ्चपार्श्वे वा कन्दुकः (गोल) वृत्तस्तम्भस्य पार्श्वे क्रीडाङ्गणे आगच्छति चेत् क्रीडा स्थगिता न भवति, अपितु चाल्यमाना एव तिष्ठति।

फ्री हिट (मुक्तघर्षणम्) - मुक्तघर्षणे सर्वेऽपि क्रीडकाः फ्रि हिट मुक्त-घर्षणक्रीडकात् 5 मी स्थास्यन्ति। मुक्तघर्षणे कन्दुकं हिट (घर्षण) वा पुश (प्रेषणम्) कर्तुं शक्यते।

पुश ईन (अन्तः प्रेषणम्) - अन्तः प्रेषणे अन्यपक्षस्य क्रीडकाः मुखक्रीडकात् 5 मी दूरे भवन्ति।

बुली - निम्नाङ्कित 'बुली' द्वारा क्रीडा पुनः प्रारब्धा भवति, यथा - उभयोः दलयोः क्रीडकाः साकं फ़ाउल (निष्फलम् प्रयत्नं) कुर्वन्ति। क्रीडायां कन्दुकः क्षतिग्रस्तः वा भङ्गः जायते।

अनुशासनहीनता - क्रीडायां कोऽपि क्रीडकः हिंसामाचरति, अनुशासनहीनो भवति वा पञ्चनिर्णयं न मन्यते वा अपशब्दान् प्रयुङ्क्ते चेत् शिक्षा कर्तुं शक्यते यथा -

यदि प्रथमवारम् अनुशासनहीनतां करोति चेत् पञ्चः सूचनां ददाति। यदि पुनः पुनः वर्तने दुष्टभावः आगच्छति चेत् हरितचीटिकां (ग्रीन कार्ड) पञ्चः तं दर्शयते एवं भयसंकेतं ददाति।

पेनल्टी स्ट्रोक (आक्रमणगोल) - यदा आक्रमणकारकं यूथं शूटिंग सर्कलात् (घर्षणवृत्तात्) गोलं (ध्वजपताकाम्) आरोहयति तथा रक्षकपक्षक्रीडकः नियमभङ्गं करोति चेत् गोलं (ध्वजपताका) न जायते अतः एव पञ्चः निश्चिनोति यदि नियमभङ्गः न भवेत् चेत् यूथम् अवश्यमेव गोलं (ध्वजपताकां) कर्तुं शक्नोति स्म।

इति मत्वा पेनल्टि स्ट्रोक (आक्रमण-गोल) इत्यस्य आज्ञां ददाति। यदि वारं वारं निष्फलः प्रयत्नः यूथे जायते चेदपि, पेनल्टि स्ट्रोक अन्यक्षः प्राप्नोति।

पेनल्टि स्ट्रोक (आक्रमणगोल) क्रियमाणः क्रीडकाः केवलम् एकपादं कृत्वा एकवारं कन्दुकं (गोलं) पुषः फ़्लीकः वा स्कुप् द्वारा विजयरेखां (गोलं) प्रति स्थापनार्थं प्रयत्नं कुर्वन्ति। ते कन्दुकस्य प्रेषणं वा घर्षणं नैवं कर्तुं शक्नुवन्ति।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तानां प्रश्नानां योग्यं विकल्पं चित्वा उत्तरं यच्छत।

(1) भारतस्य राष्ट्रीयक्रीडा का अस्ति?

(क) क्रिकेट (ख) यष्टिक्रीडा (ग) मल्लयुद्धम् (घ) लम्बकूर्दनम्

(2) रोम एवं ग्रीसदेशे कस्याः क्रीडायाः प्रारम्भः अभवत्?

(क) मल्लयुद्धस्य (ख) ऊर्ध्वकूर्दनस्य (ग) क्रिकेटक्रीडायाः (घ) यष्टिक्रीडयाः

(3) 'होकीट' शब्दस्य कोऽर्थः?

(क) दण्डः (ख) मार्गदण्डः (ग) सरलदण्डः (घ) अग्रभागात् वक्रदण्डः

(4) क्रीडाङ्गणस्य आयताकारः कियत् वर्तते?

(क) 90.40 × 55 मी (ख) 92.40 × 55 मी (ग) 91.40 × 55 मी (घ) 91.40 × 50 मी

(5) का रेखा क्रीडाङ्गस्य भागद्वयं करोति?

(क) पुरारेखा (ख) सरलरेखा (ग) मध्यरेखा (घ) कर्करेखा

(6) कन्दुकस्य भारः कियत् ग्रामतः अधिकं न भवेत्?

(क) 156 ग्रामतः (ख) 172 ग्रामतः (ग) 165 ग्रामतः (घ) 180 ग्रामतः

(7) प्रेषणं मध्ये कन्दुकः वामपादतः कियत् दूरं स्थापनीयः?

(क) 5 (inch) तः 10 (inch) (ख) 6 (inch) तः 9 (inch)

(ग) 6 (inch) तः 10 (inch) (घ) 6 (inch) तः 10 (inch)

(8) कन्दुकावरोधस्य कति प्रकाराः सन्ति?

(क) 3 प्रकाराः (ख) 5 प्रकाराः (ग) 4 प्रकाराः (घ) 6 प्रकाराः

(9) प्रेषणस्य कति प्रकाराः सन्ति?

(क) 3 प्रकाराः (ख) 5 प्रकाराः (ग) 4 प्रकाराः (घ) 6 प्रकाराः

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि एकेन वाक्येन लिखत।

(1) विश्वस्मिन् आधुनिकयष्टिक्रीडायाः उपहारः केन देशेन प्रदत्तोऽस्ति?

(2) यष्टिक्रीडायां 'जालम्' अर्थात् किम?

(3) ब्लेकहीथस्थले यष्टिक्रीडासमूहस्य (होकीक्लब) स्थापना कस्मिन् वर्षे जाता?

(4) लक्ष्याङ्कफलकस्य परिमाणं (मापं) लिखत।

(5) भारतदेशे 'अखिलभारतीयहोकीएसोसीएसन' इत्यस्य स्थापना कदा अभवत्?

3. निम्नाङ्कितप्रश्नानां द्वि-त्रिवाक्येषु उत्तराणि ददत।

(1) यष्टिक्रीडायाः उद्भवः कदा अभवत्?

(2) लक्ष्याङ्कफलकस्य विवरणं कुरुत।

(3) यष्टिक्रीडायां कति साधनानि भवन्ति? नामानि यच्छत?

4. अधोलिखितानां विषयाणाम् उपरि टिप्पणीः कुरुत।

(1) यष्टिक्रीडायाः विकासः

(2) क्रीडाङ्गणनिर्माणम्

(3) यष्टिक्रीडायाः नियमाः

●

15

कबड्डीक्रीडा

प्रस्तावना

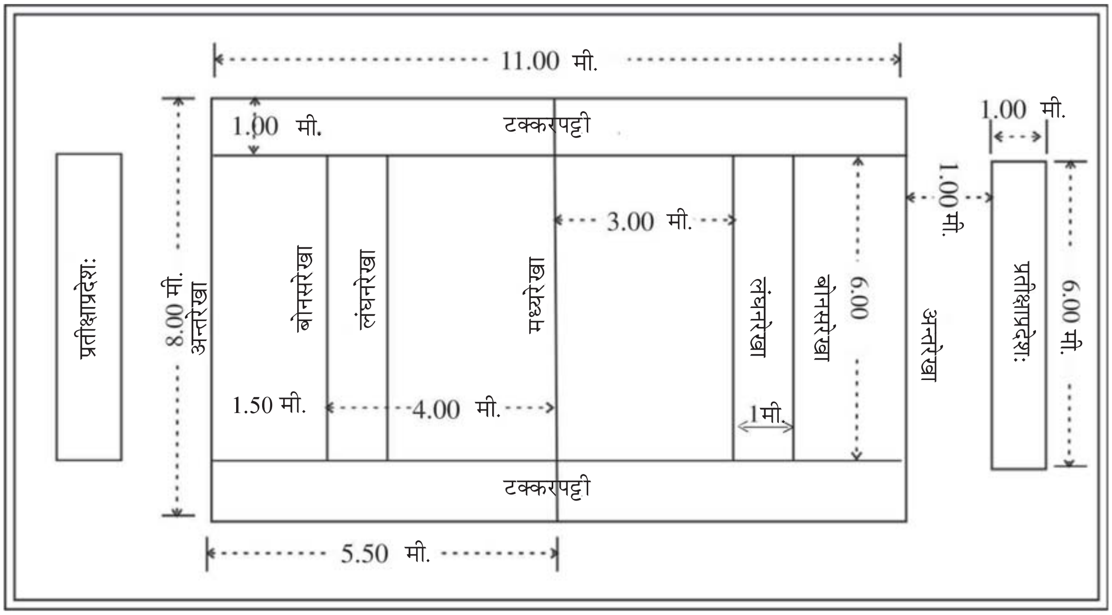
कबड्डी भारतीया क्रीडा वर्तते। क्रीडेयं लघु क्रीडाङ्गणे क्रीडितुं शक्यते। इयं क्रीडा सरला अस्ति। कबड्डीक्रीडायां पौरुषत्वम् अपेक्षते। अतः ग्रामेषु कबड्डी अधिका प्रचलितास्ति। भारतात् बहिः पाकिस्तान, बांगलादेश, नेपाल, भूतान, चीन, जापान, मलेशिया, श्रीलंका-आदि देशेषु अपि इयं क्रीडा प्रचलितास्ति। इयं क्रीडा गुजरातराज्यस्य मुख्या क्रीडा वर्तते।

बहुभ्यः वर्षेभ्यः पूर्वं भारते क्रीडेयं भिन्न-भिन्ननामभिः जनाः अक्रीडयन्। अस्याः क्रीडयाः नामानि यथा पश्चिमभारते ''हु...तु...तु...'' पूर्वभारते ''हु...डु...डु...'' दक्षिणभारते ''चेडु...गुडुं'' तथा उत्तरभारते 'कौन बडा' इत्यादीनि आसन्। अधुना कबड्डी नाम प्रसिद्धं वर्तते। प्रारम्भवर्षेषु कबड्ड्याः पद्धतित्रयम् आसीत्। (1) मृतपद्धतिः (2) अमरपद्धतिः तथा (3) सजीवनपद्धतिः। मृतपद्धतौ क्रीडकः पराजित्य पुनः क्रीडितुम् नाशक्नोत्। अमरपद्धतौ पराजितस्य गुणान् प्रतिपक्षः प्राप्नोति किन्तु सः क्रीडकः क्रीडितुं शक्नोति। सजीवनपद्धतौ निर्धारितसमयानन्तरं पराजितक्रीडकः तथा प्रतिपक्षस्य पराजितक्रीडकः पुनः सजीवितो भवति। आक्रीडां यावत् प्रक्रियेयं चलति।

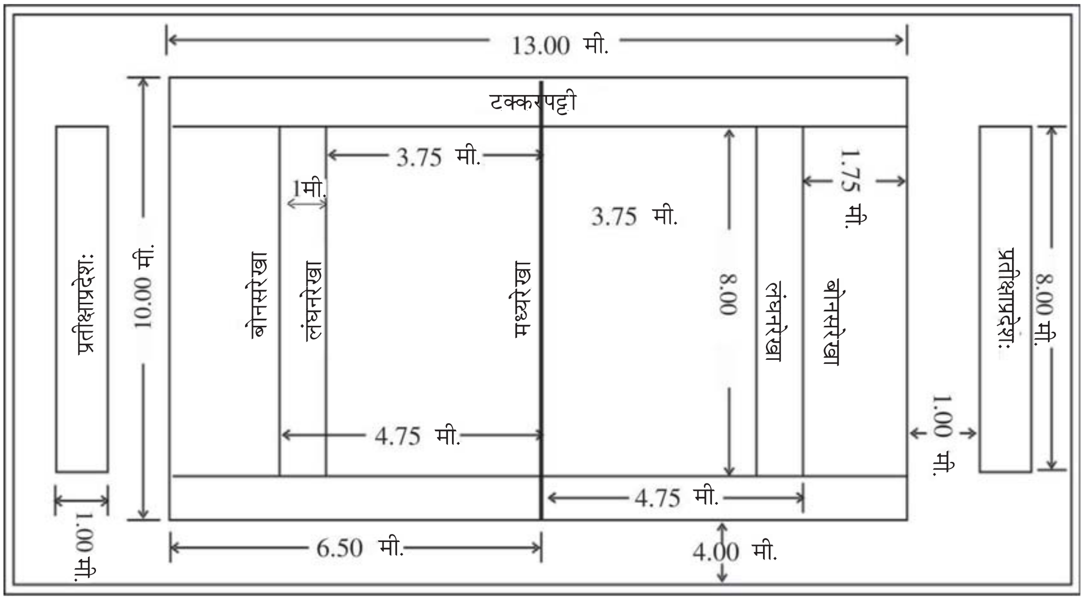
कबड्डीक्रीडां राष्ट्रीयस्तरे प्रचलितां कर्तुं महाराष्ट्रराज्यस्य अधिकं योगदानस्ति। ई. 1923 तमे वर्षे वटपत्तनस्य 'हिन्द विजय जीमखाना' द्वारा तथा ई. 1934 तमे वर्षे 'महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण मंडल-पूणे' द्वारा स्पर्धायाः नियमान् विरच्य स्पर्धायाः आयोजनानि कृतानि। ई. 1936 तमे वर्षे 'हनुमान व्यायाम प्रचारक मंडल अमरावती (महाराष्ट्र)' द्वारा बर्लिनदेशे आयोजिते 'ओलिम्पिक रमतोत्सवे' अस्याः क्रीडायाः निर्देशनं कृत्वा प्रसारः कृतः। ई. 1938 तमे वर्षे कलकत्ताराज्ये 'इन्डियन ओलिम्पिक-गेम्स' इत्यस्यां संस्थायां कबड्डी क्रीडा नियोजिता। ई. 1950 तमे वर्षे 'ओल इन्डिया कबड्डी फेडरेशन' इत्यस्य स्तापना जाता। ई. 1952 तः आरभ्यः कब्बड्ड्याः राष्ट्रीयस्पर्धायाः आयोजनानि अभवन्। 1955-56 तमे वर्षे भगिनीनां कृते कबड्डीक्रीडायाः स्पर्धा प्रारब्धा। ई. 1972 तमे वर्षे 'अॅ मेच्योर कबड्डी फेडरेशन ओफ इन्डिया' नाम्ना संस्था अभवत्। सा इदानीं 'कबड्डी फेडरेशन ओफ इन्डिया' इति नाम्ना प्रसिद्धास्ति। इयं संस्था अस्याः क्रीडायाः संपूर्णं नियंत्रणं करोति। एशियादेशेषु कबड्ड्याः स्पर्धाः भवेयुः एतदर्थं ई. 1978 तमे वर्षे 'एशियन अॅ मेच्योर कबड्डी फेडरेशन' इत्यस्य स्थापना अभवत्। ई. 1980 तमे वर्षे कलकत्ता क्षेत्रे प्रथमवारम् 'एशियन चेम्पियनशिप' इत्यस्य आयोजनमभवत् ई. 1990 तमे वर्षे बेइजिंग (चीन) क्षेत्रे एषा स्पर्धा आयोजिता। 'एकादशी ऐशियन गेम्स' मध्ये कबड्ड्याः विधिवत् समावेशो अभवत्। एशियन गेम्स मध्ये कबड्डीक्रीडायां भारतेन सुवर्णपदकं प्राप्तम्। स्पर्धायाम् अस्याम् अद्यावधि अस्माकं देशः अजेयः अस्ति।

कबड्ड्याः क्रीडाङ्गणम्

अस्याः क्रीडायाः क्रीडाङ्गणं समतलं तथा मृदुमृत्तिकायुक्तं भवेत्। शालाकीयस्पर्धासु छात्राणां (भ्रातृभगिन्योः) कृते क्रीडाङ्गणं 11.00 × 8.00 मीटर परिमीतं लम्बायमानं भवति। तथा अधिकवयसां (19 वर्षेभ्यः अधिकानां) कृते स्पर्धायाः क्रीडाङ्गणं 13.00 × 10.00 मीटर परिमितं लम्बायमानं भवति। क्रीडाङ्गणं परितः न्यूनातिन्यूनं 4.00 मीटर परिमितं यावत् भूमिः समतला तथा अवरोधरहिता अपेक्षते।



अवरक्रीडकानां (19 तः न्यूनवयसां) कृते क्रीडाङ्गणम्



प्रवरक्रीडकानां (19 तः अधिकवयसां) कृते क्रीडाङ्गणम्

(1) मध्यरेखा अनया रेखया क्रीडाङ्गणं द्विधा विभक्तं भवति। शालीयानां कृते मध्यरेखायाः लम्बप्रमाणं 8.00 मीटरपरिमितं भवति। तथा रेखा 5.00 सेमी विस्तीर्णा भवति। मध्यरेखायाः अपरं नाम आक्रमणरेखा अपि अस्ति।

(2) प्राङ्गणम् (Court) मध्यरेखया विभक्तः प्रत्येकः खण्डः प्राङ्गणम् इत्युच्यते।

(3) लङ्घनरेखा (Baulk Line or Cross Line) मध्यरेखायाः समान्तरम् उभयोः प्राङ्गणयोः मध्ये अङ्किता रेखा लङ्घनरेखा इति कथ्यते। मध्यरेखातः लङ्घनरेखायाः अन्तरं त्रि (3) मी. परिमितं भवति।

(4) वृद्धिरेखा (Bouns) लम्बघनरेखायाः समान्तरम् एवम् अन्तरेखां प्रति लङ्घनरेखातः 1.00 मी. (मध्यरेखातः 4.00 मी) दूरे अङ्किता इयं रेखा वृद्धिरेखा इति नाम्ना अवगम्यते।

(5) टक्करपट्टी (Lobby) क्रीडाङ्गणे पार्श्वरेखातः आभ्यान्तरं तथा पार्श्वरेखासमान्तरं 1 मी दूरे अङ्कितरेखातः रच्यमाना रेखा टक्करपट्टी इति कथ्यते। अवराणां कृते अस्याः पट्टिकायाः प्रमाणं 11.00 × 1.00 मी परिमितं भविष्यति।

(6) प्रतीक्षाप्रदेशः क्रीडाङ्गणम् उभयतः अन्तरेखायाः पृष्ठे, अन्तरेखातः 1.00 मी दूरे अन्तरेखासमान्तरं 1.00 मी विस्तीर्णः प्रतिक्षाप्रदेशः विरच्यते। अस्य प्रदेशस्य परिमाणम् अवराणां कृते 6.00 मी × 1.00 मी भविष्यति।

क्रीडायाः उपकरणानि अस्यां क्रीडायां विशेषसाधनानाम् आवश्यकता नास्ति। तथापि क्रीडाङ्गणं निर्मातुं मापिका (scale), रज्जुः, कीलाः, श्वेतचूर्णम् (lime), एकाकीरेखायन्त्रम् (single line machine), इत्यदीनां साधनानाम् आवश्यकता भवति। तथा स्पर्धायाः कृते सिटिका (whistle), स्तम्भनघटिका (stop watch), गुणपत्राणि, तुलायन्त्रम्, हरित-पीत-रक्तपत्राणि, गुणफलकम् (black board), प्राथमिक-उपचार-मञ्जूषा, लेखनाधार(table)-आसन्दः च।

कबड्डीक्रीडायाः कौशलानि अस्यां क्रीडायां प्रभुत्वं प्राप्तुं शारीरिकक्षमतायाः, मानसिकस्वस्थतायाः च आवश्यकता भवति। क्रीडायाः कौशलानि हस्तगतानि कृत्वा निरन्तराभ्यासेन दृढीकर्तव्यानि। एवं च क्रीडायाः परिस्थितिं दृष्ट्वा क्रीडनीया इयं क्रीडा। अस्याः क्रीडायाः कौशलानि अधोलिखितानुसारं द्विधा विभक्तुं शक्यन्ते।

अ - आक्रमणकर्तुः कौशलानि	**ब - रक्षकपक्षस्य कौशलानि**
(1) लङ्घनरेखायाः उल्लङ्घनम्	(1) पादग्रहणम्
(2) पादेन स्पर्शः	(2) हस्तग्रहणम्
(3) पादाघातः	(3) व्यक्तिगत-अवरोधनम्
(4) अवरोध-भेदनम्	(4) शृङ्खला-अवरोधनम्
(5) अवस्कन्दनम् (छापो मारवो)	(5) अर्धचन्द्राकारेण अवरोधनम्

आक्रमणकर्तुः पक्षस्य कौशलानि

(1) लङ्घनरेखायाः उल्लङ्घनम् आक्रमणकर्ता क्रीडकः यदा आक्रमणं करोति तदा रक्षकपक्षस्य कमपि क्रीडकं विना पराजेतुं पुनः स्वप्राङ्गणं प्रवेष्टुम् इच्छेत् तदा तेन लङ्घनरेखा अवश्यमेव उल्लङ्घनीया। लङ्घनरेखाम् उल्लङ्घयितुम् एकेन श्वासेन 'कबड्डी...कबड्डी' इति उच्चार्य स्वप्राङ्गणम् आगन्तव्यम्। आगमनसमये तेन एकः पादः लङ्घनरेखायाः एवम् अन्तरेखायाः मध्ये तथा द्वितीयः पादः ऊर्ध्वं कृत्वा साक्षादेव लङ्घनरेखा उल्लङ्घनीया।

(2) पादेन स्पर्शः आक्रमणसमये रक्षकपक्षस्य क्रीडकः यदा पार्श्वम् आगच्छेत् तदा तस्य ध्यानभङ्गं कृत्वा स्वस्य पादं जानुतः स्थिरीकृत्य त्वरितं प्रतिपक्षस्य क्रीडकस्य पादस्पर्शं कृत्वा तं पराजेतुं प्रयत्नं कुर्यात्। पादस्य अग्रभागस्य प्रसारणसमये ध्यानं रक्षकपक्षस्य उपरि दातव्यम्।

पादेन स्पर्शः

(3) पादघातः आक्रमणकर्ता क्रीडकः आक्रमणसमये रक्षकक्रीडकस्य उपरि पादेन आक्रमणं करोति सा प्रक्रिया 'पादघातः' कथ्यते। अस्याः प्रक्रियायाः परिस्थित्यनुसारं त्रयः प्रकाराः सन्ति।

3.1 अग्रे घातः 3.2 पृष्ठे घातः 3.3 वक्र-घातः।

3.1 अग्रे घातः आक्रमणकर्ता क्रीडकः स्वस्य एकं पादं जानुतः वक्रीकृत्य त्वरितमेव अग्रे कृत्वा रक्षकपक्षस्य क्रीडकं स्पर्शितुं प्रयतते, तदा द्वितीयपादस्योपरि उत्थाय शरीरसमतोलनाय स्वशरीरात् पृष्ठभागं प्रति अवनम्य हस्तौ मुक्तौ करिष्यति।

3.2 पृष्ठे घातः आक्रमणकर्ता क्रीडकः येन पादेन घातं कर्तुम् इच्छति तस्यां दिशि परिभ्रम्य स्वपृष्ठभागं रक्षकपक्षस्य क्रीडकं प्रति आनयेत्, तथा त्वरितगत्या स्वपादं पृष्ठे ऊर्ध्वं कृत्वा रक्षकपक्षस्य क्रीडकं स्पर्शितुं यतिष्यते। अस्मिन् समये शरीरसमतोलनाय कटिप्रदेशात् अधस्ताद् अवनम्य हस्तौ मुक्तौ करिष्यति। इयं क्रिया त्वरितगत्या करिष्यति तथा स्पर्धकः स्वरक्षणार्थं ध्यानं रक्षकपक्षस्योपरि एव प्रदास्यति।

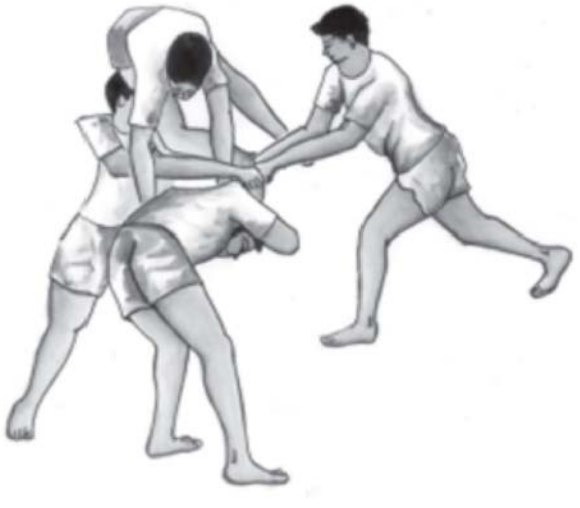
पृष्ठे घातः

3.3 वक्र-घातः - आक्रमणकर्ता क्रीडकः वक्राघातं कर्तुं स्वपादं जानुतः स्वल्पं वक्रीकृत्य त्वरितगत्या ऊर्ध्वं कृत्वा रक्षकपक्षस्य क्रीडकं मारयितुं प्रयतिष्यते। शरीरसमतोलनाय उर्ध्वीकृतस्य पादस्य विरुद्धायां दिशि कटिप्रदेशाद् अवनम्य हस्तौ मुक्तौ करिष्यति।

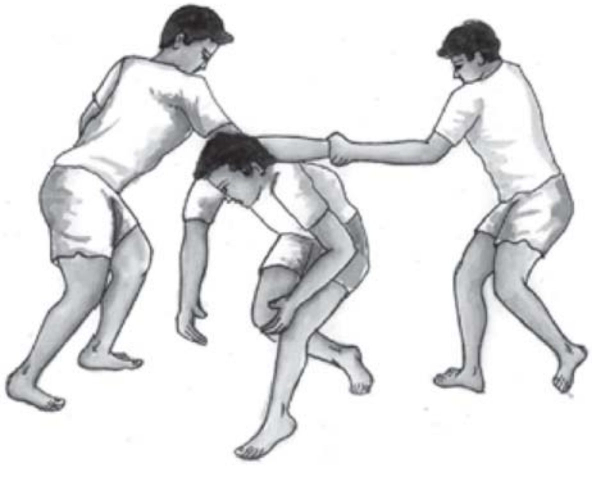
वक्र-घातः

(4) अवरोध-भेदनम् आक्रमणकर्तारं क्रीडकं गृहीत्वा पराजेतुं रक्षकपक्षस्य क्रीडकाः मिलित्वा (शृङ्खलां विरच्य) विविधैः प्रकारैः आक्रमणकर्तारम् अवरोद्धुं प्रयतन्ते, तस्मिन् समये आक्रमणकर्ता

परिस्थित्यनुसारं त्वरितगत्या तेषां पुरतः पादमेकं द्विपादं चलित्वा अथवा धावित्वा हस्तं वा पादं विलम्ब्य रक्षकपक्षस्य क्रीडकान् पृष्ठे गन्तुं निश्चप्रचं करिष्यति तर्हि आक्रमणकर्ता तेषां पार्श्वभागात् पादयोः मध्ये अपसृत्य अथवा हस्ताभ्यां रचितायाः शृङ्खलायाः अधोभागात् अथवा उपरितः अथवा शृङ्खलां भित्त्वा आक्रमणकर्ता क्रीडकः क्रीडकावरोधात् मोचयितुं प्रयतिष्यते।



अवरोधभेदनम् - उपरितः कूर्दनम्

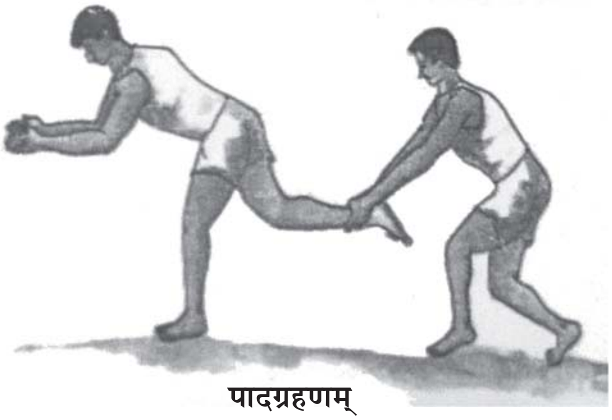


अवरोधभेदनम् - अधोभागात् निःसरणम्

(5) अवस्कन्दनम् (છાપો મારવો) : आक्रमणकर्ता क्रीडकः विना गुणं प्राप्य स्वस्य प्राङ्गणं प्राप्नोति तदा सहसा एव रक्षकपक्षस्य क्रीडकः प्रतिपक्षस्य क्रीडाङ्गणं गत्वा सवेगं पादं हस्तं वा प्रसार्य स्पर्शं च कृत्वा स्वाप्राङ्गणं प्रविशति। एषा प्रक्रिया **अवस्कन्दनम्** इत्युच्यते। अत्र अवस्कन्दकर्तुः क्रीडकस्य गतिः, गत्यवरोधबलम्, कूर्दनशक्त्यादयः गुणाः आवश्यकाः।

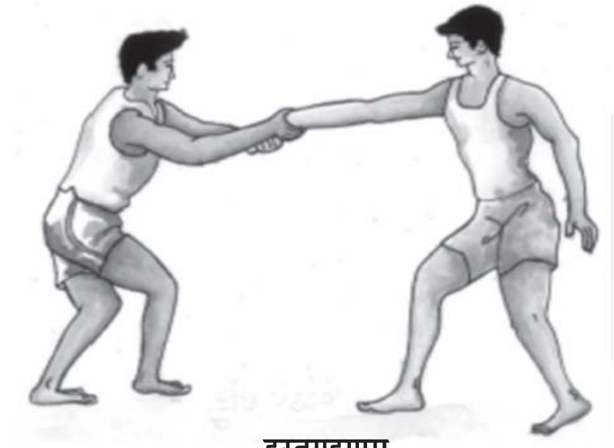
रक्षकपक्षस्य कौशलानि

(1) पादग्रहणम् सामान्यतया आक्रमणकर्ता क्रीडकः प्रथमं लङ्घनरेखां पारं गन्तुं यतते। तथा तस्य कृते सः कोणं गत्वा लङ्घनरेखां पारं करोति। अस्मिन् समये कोणे स्थितरक्षकपक्षस्य क्रीडकः हस्ताभ्याम् आक्रमणकर्तुः क्रीडकस्य पादं जानुतः गृहीत्वा ऊर्ध्वं कृत्वा स्वकं प्रति आकर्षति। आक्रमणकर्ता स्वकं नाकर्षयेत् एतदर्थं स्वस्य अपरं पादं किञ्चित् अधिकं पृष्ठे करिष्यति। शरीरस्य सम्पूर्णः भारः द्वितीयपादस्य उपरि स्वीकरिष्यति। तथा अग्रपादं जानुतः सरलं कृत्वा पादाग्रभागेन भूमेः अवलम्बनं करिष्यति।



पादग्रहणम्

(2) हस्तग्रहणम् सामान्यतया आक्रमणकर्ता क्रीडकः आक्रमणसमये एकं द्वौ वा हस्तौ अग्रे करोति। अस्यां स्थितौ आक्रमणकर्तुः ध्याने भग्ने जाते सति रक्षकपक्षस्य क्रीडकः आक्रमणकर्तुः लम्बमानं हस्तं सहसा गृहीत्वा आहरिष्यति। यदा आक्रमणकर्तुः एकः हस्तः अग्रे भविष्यति तदा रक्षकपक्षस्य क्रीडकः द्वाभ्यां हस्ताभ्याम् एकमेव हस्तम् एवम् आक्रमणकर्तुः द्वौ हस्तौ अग्रे भविष्यतः तदा रक्षकपक्षस्य क्रीडकः भिन्नावपि द्वौ हस्तौ भिन्नाभ्यां हस्ताभ्यां स्वीकृत्य आहरिष्यति।



हस्तग्रहणम्

(3) व्यक्तिगत-अवरोधनम् आक्रमणकर्तारं क्रीडकं लङ्घनरेखां पारं कर्तुमवरोधनाय अथवा यदा सः रक्षकपक्षस्य प्राङ्गणे दूरं गच्छति तदा तं पराजेतुं रक्षकपक्षस्य कोऽपि क्रीडकः तस्य पुरतः गत्वा अथवा पृष्ठे गत्वा ग्रहीतुं प्रयतते, तथा च प्रात्यावसरं तं गृह्णाति। अस्मिन् समये अन्ये क्रीडकाः अपि तं ग्रहीतुं स्व-स्वरीत्या साहाय्यं करिष्यन्ति।

(4) शृङ्खला-अवरोधनम् आक्रमणकर्तारं ग्रहीतुं एकाधिकाः क्रीडकाः परस्परं हस्तशृङ्खलां विरच्य शृङ्खला-अवरोधनम् रचयन्ति। शृङ्खला-अवरोधनस्य त्रय प्रकाराः सन्ति। (अ) एक-शृङ्खला-अवरोधनम् (ब) द्वि-शृङ्खला-अवरोधनम् (क) त्रि-शृङ्खला-अवरोधनम्।

(5) अर्धचन्द्राकारेण अवरोधनम् आक्रमणकर्ता क्रीडकः यदा कोणं विहाय मध्यतः लङ्घनरेखां पारं कर्तुं यतते तदा रक्षकपक्षस्य क्रीडकाः उभयतः अर्धचन्द्राकारं स्थित्वा आक्रमणकर्तारम् अवरोधयिष्यन्ते। यदा मध्यमभागस्य क्रीडकः आक्रमणकर्तुः हस्तं पादं वा गृह्णाति तदा उभयतः अवरोधनं कृत्वा आक्रमणकर्तारं गृह्णाति।

कबड्ड्याः मन्त्रणसभा : कबड्डीस्पर्धायां निम्नाङ्किताः मन्त्रणसभासदः कार्यान्विताः भवन्ति। (1) मुख्यमन्त्रणसभा (1.1) सहायकमन्त्रणसभा (2) गुणलेखकः (2.1) सहायकगुणलेखकः (2.2) गुणाङ्कनफलकसंचालकः

कबड्डीक्रीडायाः नियमाः

→ **क्रीडकसंख्या** प्रत्येकस्मिन् समूहे द्वादश (12) क्रीडकाः भवन्ति। तेषु सप्तक्रीडकाः क्रीडायाः प्रारम्भे क्रीडाङ्गणे क्रीडिष्यन्ति। अन्ये बहिः निर्धारितस्थाने स्थास्यन्ति। स्पर्धायाः प्रारम्भाय प्रत्येक-समूहे सप्तक्रीडकाः अपेक्षन्ते।

→ **भारः** स्पर्धायाः कृते प्रत्येकस्मिन् समूहे प्रत्येकस्य क्रीडकस्य महत्तमभारः निर्धारितः वर्तते। नियमानुसारमेव क्रीडकस्य चयनं भवति।

क्रमः	वयः	महत्तमभारः	
		पुरुषाः	भगिन्यः
1.	14 वर्षेभ्यः न्यूनत्वम्	51 किग्रा	48 किग्रा
2.	17 वर्षेभ्यः न्यूनत्वम्	53 किग्रा	53 किग्रा
3.	19 वर्षेभ्यः न्यूनत्वम्	65 किग्रा	59 किग्रा

→ **परिवेशः**

उपर्युक्तमन्तर्वस्त्रम् (બનિયન), एवम् अधोभागस्य अन्तर्वस्त्रं धारणीयम्। वस्त्रस्य उपरि सम्यक्तया क्रमाङ्कः लेखनीयः। क्रीडकानां नखाः सम्यक्तया कर्तिताः भवेयुः। शरीरे पीडादायकवस्तूनि यथा हस्तकङ्कणं, मुद्रिका, कुड्मलं (બટન), हस्तघटिकादीनि वस्तूनि न धारितव्यानि। शरीरस्योपरि स्निग्धपदार्थस्य लेपनं न कर्तव्यम्। महिलाक्रीडकैः केशाः सम्यक्तया गुम्फनीयाः।

→ **क्रीडायाः समयः** भ्रातृणां तथा भगिनीनां कृते 15 + 5 + 15 = 35 मिनिट अर्थात् 15 + 15 मिनिट इति विभागौ भवतः तथा प्रत्येकविभागे 5 मिनिट इत्यस्य विरामो भवति।

नियमाः-

(1) क्रीडयाः प्रारम्भः मुद्रा-उत्क्षेपणेन (ટોસ) भविष्यति। मुद्रा-उत्क्षेपणे विजेता पक्षः क्रीडाङ्गणस्य, आक्रमणस्य वा चयनं करिष्यति।

(2) प्रथमान्वितेः समाप्त्यनन्तरम् आरामसमये समूहः क्रीडाङ्गणस्य परिवर्तनं कर्तुं शक्नोति। प्रथमवारं येन आक्रमणं कृतं तेषामुपरि द्वितीयः समूहः आक्रमणं करिष्यति।

(3) प्रथमान्वितौ ये जीविताः क्रीडकाः सन्ति ते एव द्वितीयान्वितौ क्रीडितुं शक्नुवन्ति।

(4) यदि रक्षकपक्षस्य क्रीडकः क्रीडासमये सीमारेखायाः बहिः गच्छति तथा आक्रमणकर्तारं क्रीडकं ग्रहीतुं (पराजेतुं) सहायं करिष्यति तर्हि गृहीतः सन्नपि सः अपराजितः गणयिष्यते तथा पुनः स्वस्य प्राङ्गणे प्रेषयिष्यते।

(5) आक्रमकक्रीडकस्य स्पर्शः रक्षकपक्षस्य क्रीडकेन सह भवति तत्पश्चात् एव टक्करपट्टिकायाः उपयोगः भविष्यति। आक्रमणसमये स्पर्शं विना कोऽपि क्रीडकः टक्करपट्टिकां स्पर्शिष्यति चेत् सः पराजितो भविष्यति।

(6) क्रीडकशरीरस्य कोऽपि अवयवः सीमरेखायाः बहिः भूमेः स्पर्शं करिष्यति तर्हि सः पराजितो भविष्यति।

(7) टक्करः भवति तदा टक्करपट्टिकायाः क्रीडाङ्गणे समावेशो भवति। टक्करात् पश्चात् टक्करे भागं ग्रहीतारः सर्वे क्रीडकाः पुनः स्वस्य प्राङ्गणे गन्तुं तस्याः उपयोगं करिष्यन्ति।

(8) टक्करसमये क्रीडकस्य शरीरं क्रीडाङ्गणस्य सीमरेखातः बहिः भवेत् परंतु शरीरस्य कोऽपि अवयवः क्रीडाङ्गणस्य सीम्नि भवति सीमा तादृशः क्रीडकः क्रीडांगणे एव अस्ति इति मत्वा अपराजितः गणयिष्यते। टक्करपूर्वे क्रीडाङ्गणस्य सीमा अथवा पार्श्वरेखा पारं कर्तुं न शक्यते। यदि कोऽपि पारं करोति तर्हि सः पराजेष्यते। एतादृशक्षतियुक्तक्रीडकः आक्रमणकारिणं क्रीडकं ग्रहीतुं प्रयतिष्यते तदा सर्वे ग्रहीतारः क्रीडकाः पराजेष्यन्ते। तथा आक्रमकः क्रीडकः अपराजितः गणयिष्यते।

(9) आक्रमणकर्ता क्रीडकः स्वस्य प्राङ्गणादेव 'कबड्डी...कबड्डी...' इति स्पष्टोच्चारणम् एकेन श्वासेन पुनः स्वस्य प्राङ्गणं नागच्छेत् तावत् पर्यन्तं कुर्यात्। यदि अस्मिन् नियमे क्षतिः भवेत् तर्हि सः पराजितो भविष्यति।

(10) समूहस्य एक एव क्रीडकः आक्रमणं करिष्यति एकस्मादधिकाः क्रीडकाः एकस्मिन् समये आक्रमणं करिष्यन्ति तर्हि **मन्त्रणसभा (पंचो)** सर्वान् पुनः आवाह्य प्रतिपक्षाय आक्रमणं कर्तुं कथयिष्यते। पुनरागतैः क्रीडकैः अवस्कन्दनं कर्तुं न शक्यते।

(11) एकस्य समूहस्य एकाधिकक्रीडकाः आक्रमणं करिष्यन्ति तथा रक्षकपक्षस्य क्रीडकं स्पर्शिष्यन्ति तर्हि रक्षकपक्षस्य सः क्रीडकः नैव पराजितो भविष्यति। एतादृश्यां परिस्थितौ आक्रमकपक्षस्य क्रमः गमिष्यति।

(12) एकाधिकान् क्रीडकान् युक्तिपूर्वकं प्रेषयन्ति। एतादृशं दृश्यते तर्हि एकवारं सूचयिष्यते। तत्पश्चादपि भविष्यति तदा एकं विहाय अन्यान् सर्वान् निष्कासयिष्यति।

(13) आक्रमणकर्ता क्रीडक: यावत् प्रतिपक्षस्य प्राङ्गणे भवति तावत् रक्षकपक्षस्य क्रीडक: मध्यरेखामुल्लङ्घ्य प्रतिपक्षस्य प्राङ्गणे प्रवेष्टुं नार्हति।

(14) आक्रमणकर्ता क्रीडक: प्रतिपक्षस्य प्राङ्गणे भवति तस्मिन् समये श्वास: त्रुटितो भवति तदा स: पराजितो भविष्यति।

(15) रक्षकपक्षस्य क्रीडक: आक्रमणकर्तु: श्वासावरोधनस्य, संघातताडनस्य (ધક્કો મારવો) वा प्रयत्नं करिष्यति चेत् मन्त्रणासभा नियमविरुद्धां क्रियां मत्वा श्वासावरोधकं, संघातताडकं वा मृत इति कल्पयिष्यते। अस्यां स्थितौ घटनाया: गाम्भीर्यं ज्ञात्वा तं क्रीडकं मुख्यमन्त्रणासभा स्पर्धार्थिनं स्पर्धात: बहि: निष्कासयिष्यति। सम्पूर्णं दलमपि निर्देशयिष्यति।

(16) क्रीडासमये यदा एकस्य पक्षस्य क्रीडक: पराजितो भवति तदा प्रतिपक्षस्य पूर्वपराजित: क्रीडक: पुनर्जीवितो भवति। पराजितक्रीडका: क्रमानुसारं पुनर्जीविता: भूत्वा क्रीडाङ्गणं प्रविशन्ति। पराजितक्रीडका: प्राङ्गणस्य पृष्ठे अङ्कित्ते प्रतीक्षाप्रदेशे क्रमानुसारं स्थास्यन्ति। पुन: सजीविते सति क्रमानुसारं क्रीडाङ्गणं प्रविशन्ति।

(17) यदा एक: पक्ष: प्रतिपक्षस्य सर्वान् क्रीडकान् पराजयति तदा स: पक्ष: करं (लोन) प्राप्नोति। प्रत्येकस्य करस्य गुणद्वयं वर्तते।

(18) अस्या घटनाया अनन्तरम् अपि यथानियमं क्रीडा अग्रे प्रचलिष्यति।

(19) गुणाङ्कनार्थं यथानियमं निर्णायका: निर्णयं करिष्यन्ति।

(20) आक्रमणकर्ता क्रीडक: स्वप्राङ्गणादेव 'कबड्डी...कबड्डी' इति एकश्वासेनैव उच्चारयन् एवं प्रतिपक्षदलं प्रविशेत्, तथा च विना श्वासावरोधनेन लङ्घनरेखाम् उल्लङ्घ्य पुन: स्वप्राङ्गणं प्रवेक्ष्यति। एतदेव सफलता गण्यते।

(21) सफलतां प्रतिबोधयितुं मन्त्रणसभा अङ्गुष्ठोत्थानं करिष्यति।

(22) य: क्रीडक: क्रीडात: दूरं निष्कास्यते स्म तस्य स्थाने अपर: क्रीडक: नागमिष्यति। तेन क्रीडकेन विना एव तद् दलम् क्रीडिष्यति। तेन क्रीडकेन प्राप्ताङ्कान् गुणान् अपरं दलं प्राप्स्यति।

(23) समयस्य प्रावधानानि अपि अस्यां क्रीडायां क्रीडकेन, दलेन, मार्गदर्शकेन च नियमानुसारं पालितव्यानि भविष्यन्ति।

(24) क्रीडकं क्रीडात: दूरीकर्तुं विविधवर्णानां क्रीडापत्राणाम् (कार्ड्स) उपयोगो भविष्यति। यथा –
हरितक्रीडापत्रम् – संसूचयितुम्।
पीतक्रीडापत्रम् – अल्पकालिकं निष्कासनम्।
रक्तक्रीडापत्रम् – सम्पूर्णां क्रीडां यावत् निष्कासनम्।

(25) क्रीडान्ते यस्य दलस्य गुणाङ्का: अधिका: भविष्यन्ति तद्दलं विजयं प्राप्स्यति।

(26) नियतसमयानुसारं द्वयो: दलयो: गुणाङ्का: समाना: भविष्यन्ति चेत् तयो: निर्णयं ग्रन्थिविमोचनेन भविष्यति।

अनेन प्रकारेण सम्पूर्णेयं क्रीडा स्वस्वास्थ्यार्थं, बलवर्धनार्थं, कौशलप्राप्त्यर्थं च क्रीडितव्या।

स्वाध्याय:

1. योग्यं विकल्पं चित्वा उत्तरं लिखत।

(1) कबड्डीक्रीडायां .... अपेक्षते।

(क) पौरुषत्वम् (ख) चित्तम् (ग) ध्यानम् (घ) न कोऽपि

(2) पश्चिमभारते कबड्डीक्रीडायाः किं नाम आसीत्?

(क) हु...डु...डु (ख) चेडु...गुडु (ग) हु...तु...तु (घ) कौन बडा

(3) .... क्रीडकः पराजित्य पुनः क्रीडितुम् नाशक्नोत्।

(क) सजीवनपद्धतौ (ख) अमरपद्धतौ (ग) ध्यानपद्धतौ (घ) मृतपद्धतौ

(4) कबड्डीक्रीडायां प्रत्येकस्मिन् समूहे कति भवन्ति?

(क) सप्त (ख) नव (ग) एकादश (घ) द्वादश

(5) मध्यरेखातः लङ्घनरेखायाः अन्तरं .... भवति।

(क) 2 मी परिमितं (ख) 3 मी परिमितं (ग) 4 मी परिमितं (घ) 5 मी परिमितं

(6) पादाघातप्रक्रियायाः कति प्रकाराः सन्ति?

(क) त्रयः (ख) चत्वारः (ग) पञ्च (घ) षड्

(7) कबड्डीक्रीडायाः समयः कति मिनिटपरिमितो भवति?

(क) 15 + 15 (ख) 20 + 20 (ग) 25 + 25 (घ) 30 + 30

(8) शृङ्खला-अवरोधनस्य कति प्रकाराः सन्ति?

(क) पञ्च (ख) चत्वारः (ग) त्रयः (घ) द्वौ

(9) कबड्डीस्पर्धायाः प्रारम्भाय प्रत्येकं समूहे कति क्रीडकाः अपेक्षन्ते?

(क) त्रयः (ख) षड् (ग) पञ्च (घ) सप्त

(10) 14 वर्षेभ्यः न्यूनस्य पुरुषस्य महत्तमभारः कियद् भवितुमर्हति?

(क) 51 किग्रा (ख) 45 किग्रा (ग) 51 किग्रा (घ) 55 किग्रा

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि एकेन वाक्येन लिखत।

(1) कबड्डीक्रीडां राष्ट्रीयस्तरे प्रचलितां कर्तुं कस्य राज्यस्य अधिकं योगदानमस्ति?

(2) कस्मिन् वर्षे भगिनीनां कृते कबड्डीक्रीडायाः स्पर्धा प्रारब्धा?

(3) भारते का संस्था कबड्डीक्रीडायाः संपूर्णं नियन्त्रणं करोति?

(4) कबड्डीक्रीडायां किं नाम प्राङ्गणम्?

(5) एशियादेशेषु कबड्ड्याः स्पर्धाः भवेयुः एतदर्थं कस्य स्थापना अभवत्?

3. अधोलिखितानां प्रश्नानां द्वि-त्रिवाक्यैः उत्तराणि लिखत।

(1) का नाम टक्करपट्टी?

(2) कबड्डीक्रीडायाः समयः कः भविष्यति?

(3) कबड्ड्याः परिवेषः किं भवितुमर्हति?

4. सविस्तरम् उत्तरं लिखत।

(1) कबड्ड्याः क्रीडाङ्गणं कीदृशं भविष्यति?

(2) कबड्डीक्रीडायाः उपकरणानि लिखत।

(3) यथेष्टं कबड्ड्याः दशनियमान् लिखत।

●

16

खो-खो क्रीडा

प्रस्तावना

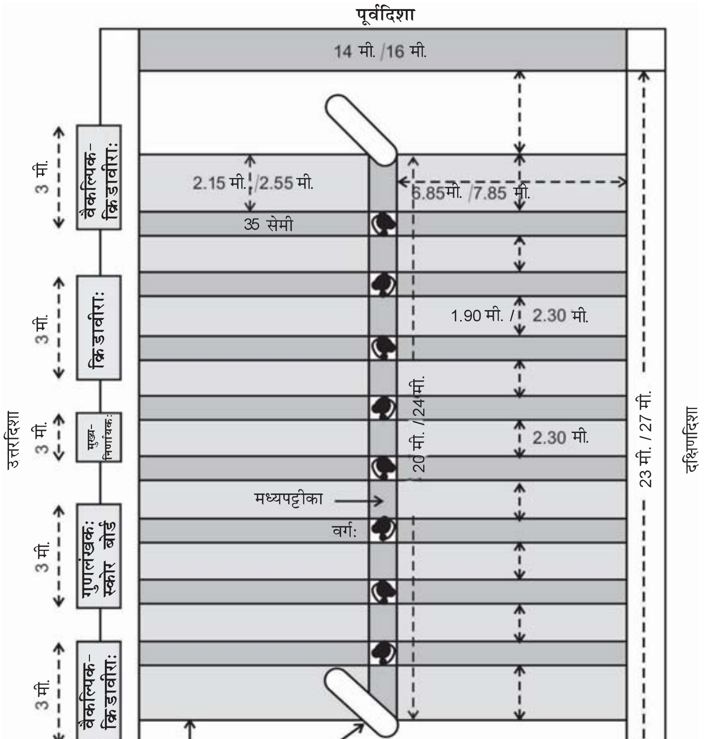
भारतस्य महत्तमक्षेत्रेषु खो-खो क्रीडा प्रसिद्धा अस्ति। इयं क्रीडा मूलतः भारतीया वर्तते। भारतस्य ग्रामीणक्षेत्रेषु अपि एषा प्रचलिता वर्तते। एषा जनप्रियक्रीडास्ति। क्रीडायाम् अस्यां द्वे दले भवतः तयोर्मध्ये विजयार्थं स्पर्धा भवति। अस्यां स्पर्धायां क्रीडावीरः प्रतिस्पर्धिनः क्रीडावीरस्य स्पर्शं कृत्वा तं पराजेतुं प्रयतते। अनेन प्रकारेण द्वे दले स्पर्धां कुरुतः।

क्रीडायाः उद्‌भवः विकासश्च

एतस्याः क्रीडायाः विशेषः भूतकालः नास्ति। निश्चितः शोधकोऽपि नास्ति। धावनक्रीडया, स्पर्शक्रीडया च एतस्याः क्रीडायाः उद्‌भवः जातः। प्राचीनकाले भारतस्य महाराष्ट्रराज्ये एषा क्रीडा प्रचलिता आसीत्। अद्य क्रीडेयं महाराष्ट्रे, मध्यप्रदेशे, गुर्जरप्रदेशे च प्रसिद्धा अस्ति। 1914 तमे ख्रिष्टाब्दे पुणेनगरस्य "दक्षिण-जिमखाना" इत्यनया संस्थया प्रप्रथमं एतस्याः क्रीडायाः आयोजनं कृतम्। अनया एव संस्थया एतस्याः नियमाः रचिताः। क्रमशः ई. 1919 एवं ई. 1928 तमे ख्रिष्टाब्दे खो-खो क्रीडायाः नियमानां वृद्धिं कृत्वा सुयोग्याः कृताः। गुर्जरराज्ये खेडापंचमहालकच्छमण्डलेषु एतस्याः क्रीडायाः विशेषं प्रभुत्वम् अस्ति। ई. 1987 तमे वर्षे सर्वप्रथमं राष्ट्रियकक्षायां कोलकत्तानगरे 'SAF' द्वारा अस्याः क्रीडायाः प्रारम्भो जातः। अधुना क्रीडायाः संचालनं 'अखिल भारत खो-खो फेडरेशन' इति संस्थया भवति।

क्रीडायाः महत्त्वम्

एषा क्रीडा अतिश्रेष्ठा अस्ति। अनया क्रीडया शरीरसौष्ठवं भवति। मानसिकतायाः विकासो जायते। धावनेन सम्पूर्णं शरीरं कार्यान्वितं भवति अतः शरीराङ्गानि सुदृढानि भवन्ति। स्पर्शकरणस्य कौशल्येन चापल्यमायाति। अनेन प्रकारेण शारीरिकः मानसिकः च विकासः अनया क्रीडया भवति। क्रीडायामस्यां विशेषोपकरणानाम् आवश्यकता न भवति। केवलं द्वौ काष्ठस्तम्भौ एव आवश्यकौ भवतः। नास्त्यत्र कोऽपि धनव्ययोऽपि। अतः क्रीडेयं सुप्रसिद्धा वर्तते।



क्रीडाङ्गणस्य विवरणम्

क्रम		अवरः (Junior) भ्राता भगिनी	अत्यवरः (Sub junior) भ्राता भगिनी
1.	अन्तरेखा	16 मी.	14 मी.
2.	पार्श्वरेखा	27 मी.	23 मी.
3.	मुक्तप्रदेशः	1.50 मी.	1.50 मी.
4.	स्तम्भतः प्रथममार्गस्य अन्तरम्	2.55 मी.	2.15 मी.
5.	स्तम्भतः स्तम्भस्य अन्तरम्	24 मी.	20 मी.
6.	चतुष्कोणतः चतुष्कोणस्य अन्तरम्	2.30 मी.	1.90 मी.
7.	स्तम्भस्य व्यासः	9 सेमी. तः 10 सेमी.	9 सेमी. तः 10 सेमी.
8.	भूमितः स्तम्भोन्नति	1.20 मी. तः 1.25 मी.	1.20 मी. तः 1.25 मी.
9.	क्रीडासमयः	9 + 3 + 9 + 5 + 9 + 3 + 9	7 + 3 + 7 + 5 + 7 + 3 + 7
10.	विरामसमयः	5 निमेषाः	5 निमेषाः

क्रीडायाः कौशलानि

खो-खो क्रीडायाः प्रमुखकौशलानां द्वौ प्रकारौ स्तः।

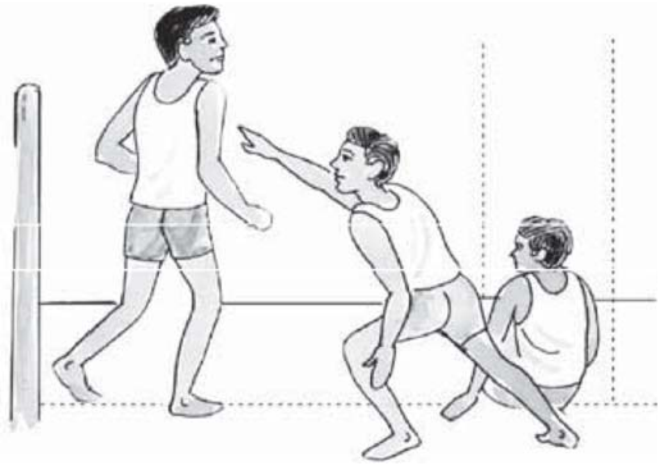
(1) प्रहारदलस्य कौशलानि।

(2) रक्षादलस्य कौशलानि।

(1) प्रहारदलस्य कौशलानि

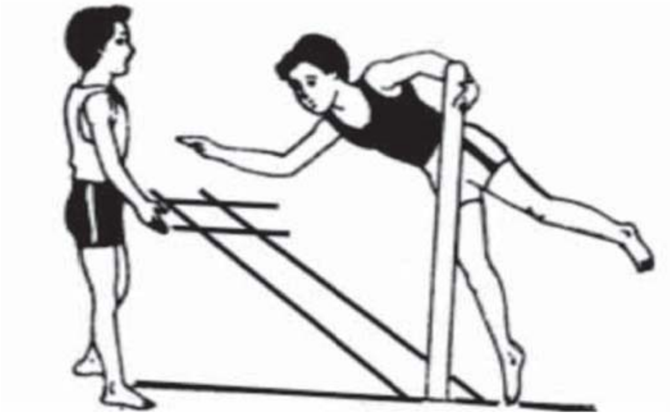
(i) खोप्रदानम् (सत्यखो) प्रहारदलस्य धावनवीरः स्वदले उपविष्टं क्रीडावीरं स्पर्शेन सह 'खो' शब्दम् उक्त्वा खो ददाति।

(ii) आकस्मिक-खो (Judgement-खो) प्रहारदलस्य क्रीडावीरः स्तम्भसमीपम् उपविष्टं प्रथम-रक्षावीरसमीपं गत्वा चित्रानुसारं विपक्षक्रीडावीरं क्रीडानिवृत्तं कर्तुं वञ्चयित्वा 'खो' ददाति। एतत् कौशलं 'आकस्मिकखो' इति कथ्यते।



(iii) 45° कोणे प्रहारः एतत्कौशलस्य साफल्यम् 'आकस्मिक-खो' कौशले वर्तते। स्तम्भसमीपे प्रहारवीरः 'खो' प्राप्य शीघ्रमेव 45° कोणे धावनं कृत्वा रक्षादलस्य क्रीडावीरस्य क्रीडा-निवृत्यै प्रयत्नं करोति।

(iv) डूकप्रहारम् खो-खो क्रीडायाम् एतत्कौशलम् अतीव महत्त्वपूर्णम् एवम् उपयोगि वर्तते। अस्मिन् कौशले प्रहारवीरः स्तम्भसमीपे क्रीडन्तं रक्षावीरं शीघ्रं क्रीडानिवृत्तं कर्तुम् एकहस्तेन स्तम्भं गृहीत्वा स्वशरीरं चित्रानुसारं कटिप्रदेशात् अधोमुखीकृत्य द्वितीयहस्तेन रक्षावीरं स्प्रष्टुं प्रयत्नं करोति। एकः पादः भूमौ एव स्पर्शितो भवति, अन्यः पादः चित्रानुसारम् ऊर्ध्वं गच्छति।



(डूकप्रहारम् कौशलम्)

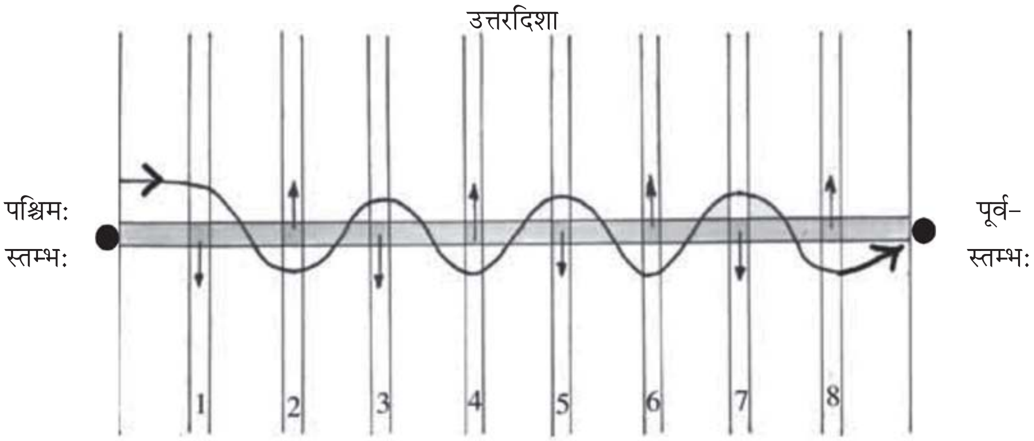
(v) उत्प्लवनं कौशलम् कौशलेऽस्मिन् शीघ्रनिर्णयस्य, साहसस्य, चापल्यस्य, त्वरिततायाः च आवश्यकता वर्तते। अस्य द्वौ प्रकारौ स्तः।

- यदा प्रहारवीरस्य समीपे रक्षावीरः धावति तदा खो प्राप्य प्रहारवीरः शीघ्रम् उत्प्लुत्य रक्षावीरस्य स्पर्शं कृत्वा क्रीडानिवृत्त्यै प्रयत्नं करोति।
- क्रीडायां यदा प्रहारवीरः रक्षावीरसमीपम् आगच्छति तदा प्रहारवीरः शीघ्रम् उत्प्लुत्य रक्षावीरस्य स्पर्शं कर्तुं प्रयतते।

(उत्प्लवनं कौशलम्)

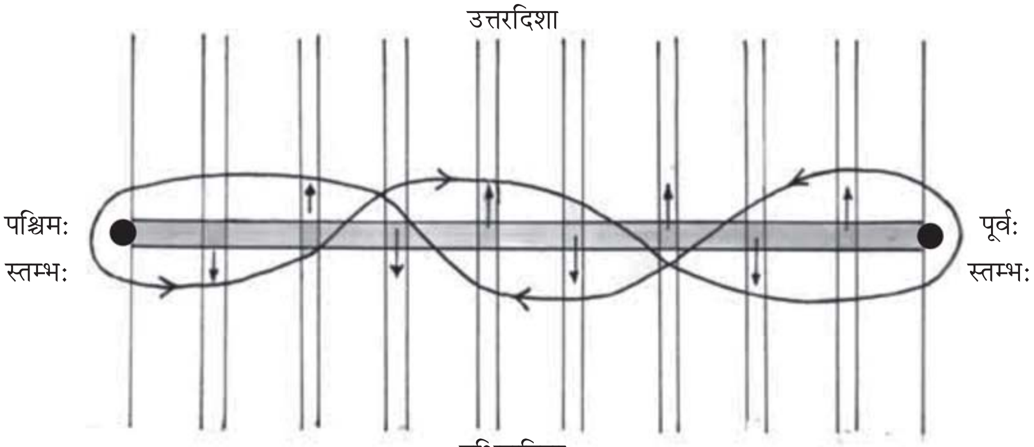
(2) रक्षादलस्य कौशलानि

(i) सर्पाकारधावनम् (Single chain) रक्षादलस्य क्रीडावीरः स्वरक्षायै उपविष्टानां प्रहारदलस्य क्रीडकानां पृष्ठतः सर्पाकारेण चित्रानुसारम् एकस्तम्भतः द्वितीयस्तम्भपर्यन्तं धावति। कौशलमिदम् आङ्गलभाषायां 'Single chain' इति कथ्यते।



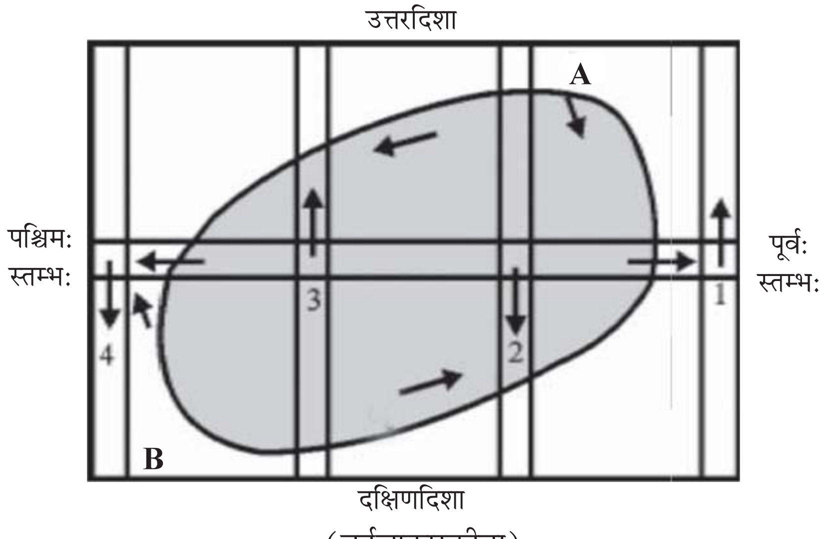
(सर्पाकारधावनम्) Single chain

(ii) Double chain रक्षादलस्य क्रीडावीरः स्वरक्षायै उपविष्टप्रहारदलस्य द्वौ क्रीडावीरौ त्यक्त्वा तृतीयक्रीडावीरस्य पृष्ठतः सर्पाकारेण चित्रानुसारम् एकस्तम्भतः द्वितीयस्तम्भपर्यन्तं धावति। एतत् कौशलम् आङ्गलभाषायां 'Double chain' इति कथ्यते। कुशलक्रीडावीराः एतस्य कौशलस्य महत्तमं प्रयोगं कर्वन्ति।



Double chain

(iii) वर्तुलाकारक्रीडा कौशलेऽस्मिन् रक्षावीरः स्वरक्षायै वर्तुलाकारेण क्रीडाङ्गणे धावति। कौशलस्यैतस्य त्रयः प्रकाराः सन्ति।



(वर्तुलाकारक्रीडा)

(1) विस्तृतवर्तुलक्रीडाकौशलम्। (2) मध्यमवर्तुलक्रीडाकौशलम्। (3) अल्पवर्तुलक्रीडाकौशलम्।

कौशलेऽस्मिन् स्वरक्षायै रक्षावीरः चित्रानुसारं धावति। कौशलमिदमपि श्रेष्ठकौशलमस्ति।

(iv) प्रत्यावर्तनकौशलम् अस्मिन् कौशले रक्षावीरः धावन् धावन् प्रहारदलस्य क्रीडावीरं शरीरचेष्टया वञ्चयित्वा स्वरक्षणं करोति। कौशलस्यैतस्य द्वौ प्रकारौ स्तः।

सम्मुखप्रत्यावर्तनम् सम्मुखात् आगच्छन्तं प्रहारवीरं वञ्चयितुं शारीरिकपरिवर्तनं कृत्वा अपरायां दिशि धावनं 'सन्मुखप्रत्यावर्तनं' कथ्यते।

पृष्ठप्रत्यावर्तनम् पृष्ठतः आगच्छन्तं प्रहारवीरं वञ्चयितुं शारीरिकपरिवर्तनं कृत्वा अन्यस्यां दिशि धावनं 'पृष्ठप्रत्यावर्तनं' कथ्यते।

नियमाः

- प्रारम्भे coin toss कृत्वा विजेतृदलं प्रहारं रक्षां वा चिनोति।
- प्रहारदलस्य अष्टौ क्रीडावीराः मध्यपट्टीकायां अष्टचतुष्कोणे क्रमशः विपरीतमुखाः भूत्वा उपविशन्ति।
- प्रहारदलस्य एकः क्रीडावीरः काष्ठस्तम्भसमीपे तिष्ठति।
- रक्षादलस्य त्रयः क्रीडावीराः गणं कृत्वा क्रीडाङ्गणं प्रविशन्ति।
- यदा प्रहारदलस्य क्रीडावीरः अन्यम् उपवेशितं क्रीडावीरं पृष्ठे स्पर्शं कृत्वा 'खो' इति शब्दं वदति तदा अन्यः क्रीडावीरः प्रहारार्थं धावति।
- उपविष्टस्य क्रीडावीरस्य पट्टिकाम् उल्लङ्घ्य पुनः तस्मै 'खो' इति दातुं न शक्यते।
- प्रहारदलस्य क्रीडावीरः मध्यपट्टिकां न स्पृशेत् तदनुसारं धावनं कुर्यात्।
- यदा प्रहारदलस्य क्रीडावीरः क्षतिं कुर्यात् तदा निर्णायकः सिटिकायाः लघुध्वनिं कृत्वा क्षतिपूर्त्यर्थं योग्यस्थाने 'खो' इति वक्तुं प्रेरयति।
- प्रहारदलस्य क्रीडावीरः 'खो' दत्त्वा साक्षात् तस्य स्थाने उपविशेत्।
- प्रहारवीरः 'खो' गृहीत्वा धावनपट्टिकायां यस्यां दिशि मुखं करोति तस्यां दिशि धावनं योग्यम्। विपरीत धावनं क्षतियुक्तमस्ति।
- रक्षादलस्य क्रीडावीरः उपविष्टानां प्रहारवीराणां स्पर्शः न भवेत् तदनुसारं सम्पूर्णे क्रीडाङ्गणे स्वरक्षायै यथेष्टं धावनं कुर्यात्।
- प्रहारवीरः रक्षावीरं केवलं हस्तेनैव स्पर्शं कृत्वा क्रीडानिवृत्तं करोति।
- प्रहारवीरस्य हस्तं विहाय शरीरस्य किमपि अन्यदङ्गं स्पृष्ट्वा क्रीडानिवृत्तं कर्तुं न शक्नोति।
- प्रहारवीरस्य किमपि अङ्गं यावत् धावनपट्टिकां स्पृशेत् तावत् सः धावनपट्टिकामुक्तः न गण्यते।
- मुक्तप्रदेशे द्वयोः दलयोः क्रीडावीराः यथेच्छं धावनाय स्वतन्त्राः सन्ति।
- यदा रक्षादलस्य क्रीडावीरः क्रीडाङ्गणात् बहिः गच्छेत् तदा सः क्रीडानिवृत्तः गण्यते।
- प्रहारवीरः स्तम्भतः स्तम्भपर्यन्तं धावनं कुर्यात् तस्य कृते दिशा-परिवर्तनं योग्यं नास्ति।
- खो-खो क्रीडायां द्वादशक्रीडावीराणां नामाङ्कनं भवति। तेषु ९ (नव) रक्षावीराः क्रीडाङ्गणं प्रविश्य क्रीडन्ति। त्रयो क्रीडावीराः वैकल्पिकाः भवन्ति।
- यदा क्रीडावीरः निवृत्तो भवति तदा प्रतिपक्षः गुणं प्राप्नोति।
- वारद्वयं क्रीडा भवति। तदनन्तरं यद्दलम् अधिकान् गुणान् प्राप्नोति तद्दलं विजयं प्राप्नोति।

स्वाध्यायः

1. प्रश्नानां योग्यं विकल्पं चित्वा उत्तरं लिखत।

(1) खो-खो क्रीडा कीदृशी क्रीडा अस्ति?

(क) अभारतीया (ख) आङ्ग्लीया (ग) मूलतः भारतीया (घ) अयोग्या

(2) भारतस्य कस्मिन् राज्ये प्राचीनकाले खो-खो क्रीडा प्रसिद्धा आसीत्?

(क) राजस्थानराज्ये (ख) उत्तरप्रदेशराज्ये (ग) कर्णाटकराज्ये (घ) महाराष्ट्रराज्ये

(3) खो-खो क्रीडायाः प्रप्रथमं नियमानां रचना कस्मिन् वर्षे जाता?

(क) ई. 1914 तमे वर्षे (ख) ई. 1915 तमे वर्षे

(ग) ई. 1910 तमे वर्षे (घ) ई, 1900 तमे वर्षे

(4) अधुना राष्ट्रकक्षायां खो-खो क्रीडायाः सञ्चालनं का संस्था करोति?

(क) BCC (ख) SAF

(ग) अखिल भारत खो-खो संस्था (घ) अखिल भारत खो-खो फेडरेशन

(5) प्रहारदलस्य कति क्रीडावीराः क्रीडाङ्गणे उपविशन्ति?

(क) अष्टौ (ख) एकः (ग) पञ्च (घ) चत्वारः

(6) खो-खो क्रीडायां कति स्तम्भाः भवन्ति?

(क) एकः (ख) द्वौ (ग) चत्वारः (घ) पञ्च

(7) प्रहारवीरः रक्षावीरं केन स्पर्शं कृत्वा क्रीडानिवृत्तं करोति?

(क) पादेन (ख) मुखेन (ग) केवलं हस्तेनैव (घ) क एवं ख

(8) खो-खोक्रीडायाः प्रमुखकौशलानां कति प्रकाराः सन्ति?

(क) एकः (ख) पञ्च (ग) द्वौ (घ) चत्वारः

(9) खो-खोक्रीडायां किं कौशलं नास्ति?

(क) डूकप्रहारम् (ख) उत्प्लवनम् (ग) हस्तग्रहणम् (घ) सर्पाकारधावनम्

(10) वर्तुलाकारक्रीडाकौशलस्य कति प्रकाराः सन्ति?

(क) त्रयः (ख) चत्वारः (ग) सप्त (घ) पञ्च

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् एकैकवाक्येन उत्तराणि लिखत।

(1) गुर्जरराज्ये केषु मण्डलेषु खो-खोक्रीडायाः प्रभुत्वम् अस्ति?

(2) रक्षादलस्य कति क्रीडावीराः गणं कृत्वा क्रीडाङ्गणं प्रविशन्ति?

(3) 45° कोणे प्रहारकौशलस्य साफल्यं कस्मिन् कौशले वर्तते?

(4) उत्प्लवनकौशल्य कति प्रकाराः सन्ति?

(5) प्रहारदलं कदा गुणं प्राप्नोति?

3. अधोलिखितानां प्रश्नानां द्वि-त्रिवाक्यैः उत्तराणि लिखत।

(1) खो-खोक्रीडायाः नियमत्रयं लिखन्तु।

(2) प्रहारदलस्य चत्वारि कौशलानि लिखन्तु।

(3) वर्तुलाकारक्रीडाकौशलस्य के त्रयः प्रकाराः सन्ति?

4. अधोलिखितानां विषयाणाम् उपरि टिप्पणी लिखत।

(1) खो-खोक्रीडायाः महत्वम्

(2) डूकप्रहारकौशलम्

(3) रक्षादलस्य कौशलानि

● ● ●