

योग, स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा

कक्षा 9



प्रतिज्ञापत्र

भारत मेरा देश है।
सभी भारतवासी मेरे भाई-बहन हैं।
मुझे अपने देश से प्यार है और इसकी समृद्धि तथा बहुविध
परम्परा पर गर्व है।
मैं हमेशा इसके योग्य बनने का प्रयत्न करता रहूँगा।
मैं अपने माता-पिता, अध्यापकों और सभी बड़ों की इज्जत करूँगा
एवं हरएक से नम्रतापूर्वक व्यवहार करूँगा।
मैं प्रतिज्ञा करता हूँ कि अपने देश और देशवासियों के प्रति एकनिष्ठ रहूँगा।
उनकी भलाई और समृद्धि में ही मेरा सुख निहित है।

राज्य सरकारनी विनामूल्ये योजना डेढणनु पुस्तक



गुजरात राज्य शाला पाठ्यपुस्तक मंडल
'विद्यायन', सेक्टर 10-ए, गांधीनगर-382010

© गुजरात राज्य शाला पाठ्यपुस्तक मंडल, गांधीनगर

इस पाठ्यपुस्तक के सर्वाधिकार गुजरात राज्य शाला पाठ्यपुस्तक मंडल के अधीन हैं।
इस पाठ्यपुस्तक का कोई भी अंश किसी भी रूप में गुजरात राज्य शाला पाठ्यपुस्तक
मंडल के नियामक की लिखित अनुमति के बिना प्रकाशित नहीं किया जा सकता।

विषय-सलाहकार

डॉ. जी. टी. सरवैया (कन्वीनर)
श्री कांतिभाई पटेल (कन्वीनर)
डॉ. दिव्यांशु दवे (कन्वीनर)
डॉ. कमलेश राजगोर
श्री आत्माराम पटेल
श्री एच. जे. शेरसिया
श्री सुनील परमार
डॉ. केशुभाई मोरसारिया
श्री वरजांगभाई वाळा

अनुवाद

डॉ. किशोरीलाल कलवार
श्री नरहरि वाय. चौधरी
श्री खन्नेश बी. पटेल

समीक्षा

डॉ. उर्मिला विश्वकर्मा
डॉ. ईश्वरसिंह चौहान
श्री भरतकुमार बी. पटेल

संयोजन

श्री आशिष एच. बोरीसागर
(विषय-संयोजक : गणित)

निर्माण-संयोजन

श्री हरेन शाह
(नायब नियामक : शैक्षणिक)

मुद्रण-आयोजन

श्री हरेश एस. लीम्बाचीया
(नायब नियामक : उत्पादन)

प्रस्तावना

राष्ट्रीय अभ्यासक्रम के अनुसंधान में गुजरात माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक शिक्षण बोर्ड ने नये अभ्यासक्रम तैयार किये हैं। ये अभ्यासक्रम गुजरात सरकार द्वारा मंजूर किए गए हैं।

गुजरात सरकार के द्वारा मंजूर किये गए **कक्षा 9, योग, स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा** विषय के नये अभ्यासक्रम के अनुसार तैयार की गई इस पाठ्यपुस्तक को विद्यार्थियों के समक्ष प्रस्तुत करते हुए गुजरात राज्य शाला पाठ्यपुस्तक मंडल आनंद अनुभव कर रहा है।

इस पाठ्यपुस्तक का लेखन तथा समीक्षा विद्वान शिक्षकों और प्राध्यापकों से करवाई गई है। समीक्षकों की सूचनाओं के अनुसार पांडुलिपि में योग्य सुधार करने के बाद यह पाठ्यपुस्तक प्रकाशित की गई है। यह गुजराती में लिखी गई मूल पाठ्यपुस्तक का हिन्दी अनुवाद है।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक को रसप्रद, उपयोगी और क्षतिरहित बनाने के लिए मंडल ने पूरा ध्यान रखा है। इसके बावजूद शिक्षा में रुचि रखनेवाले व्यक्तियों से पुस्तक की गुणवत्ता में वृद्धि करनेवाले सुझावों का स्वागत है।

पी. भारती (IAS)

नियामक

दिनांक : 04-11-2019

कार्यवाहक प्रमुख

गांधीनगर

प्रथम संस्करण : 2016, पुनःमुद्रण : 2017, 2018, 2019, 2020

प्रकाशक : गुजरात राज्य शाला पाठ्यपुस्तक मंडल, 'विद्यायन', सेक्टर 10-ए, गांधीनगर की ओर से पी. भारती, नियामक

मुद्रक :

मूलभूत कर्तव्य

भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह -*

- (क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;
- (ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आन्दोलन को प्रेरित करनेवाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;
- (ग) भारत की प्रभुता, एकता और अखण्डता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखे;
- (घ) देश की रक्षा करे और आवाहन किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;
- (ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभाव से परे हो; ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं;
- (च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परम्परा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे;
- (छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अन्तर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;
- (ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;
- (झ) सार्वजनिक सम्पत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;
- (ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे, जिससे राष्ट्र निरन्तर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू ले।
- (ट) माता-पिता अथवा अभिभावक 6 वर्ष से 14 वर्ष तक की आयु के अपने बालक या पाल्य को शिक्षण के सुअवसर प्रदान करे।

अनुक्रमणिका

1. योग	1
2. अष्टांग योग	4
3. सूर्य नमस्कार	13
4. आसन	20
5. स्वास्थ्य	33
6. खेलकूद के दौरान होनेवाली दुर्घटनाएँ और प्राथमिक उपचार	41
7. प्राथमिक सारवार	45
8. व्यायाम के प्रभाव	56
9. दौड़	62
10. लम्बी कूद	71
11. गोला फेंक	77
12. कबड्डी	82
13. खो-खो	94
14. वॉलीबॉल	101
15. क्रिकेट	111



इस पाठ्यपुस्तक के बारे में ...

राष्ट्रीय अभ्यासक्रम की रूपरेखा National Curriculum Frame Work-2005 : में बताया गया है कि योग, स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों के विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस विषय के माध्यम से विद्यालय में उत्पन्न होनेवाली समस्याओं का निवारण किया जा सकता है। विद्यालय में बालक की सफलता उसके पोषण और सुनियोजित शारीरिक विकास पर निर्भर होता है। विद्यार्थियों के सर्वांगीण विद्याभ्यास के लिए बुद्धिनिष्ठ और जिम्मेदार नागरिक निर्माण के लिए यह विषय महत्वपूर्ण है। योग और शारीरिक शिक्षा बालक के शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और मानसिक विकास में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है। इसलिए शिक्षक इस विषय की शिक्षा को उचित प्रमाण में महत्त्व दें, यह अत्यंत आवश्यक है।

राष्ट्रीय अभ्यासक्रम की रूपरेखा -2005 के संदर्भ में सभी विषयों के अभ्यासक्रमों की विषयवस्तु को विविध कक्षाओं को ध्यान में रखकर नये शिरे से व्यवस्थित किया गया है।

नए अभ्यासक्रम पर आधारित इस पुस्तक में सुसंकलित अभिगम अपनाया गया है। इसमें मुख्यतः योग, स्वस्थ और शारीरिक शिक्षा जैसे विविध विज्ञानों की विषयवस्तु का समावेश किया गया है। योग विद्या एक जीवंत विद्या है। यह भारतीय संस्कृति की बहुमूल्य विरासत है। एन.सी.एफ -2005 अनुसार आवश्यकता आधारित दृष्टिकोण शारीरिक, सामाजिक तथा विविध स्तर पर मानसिक तैयारी को ध्यानमें रखकर लिया गया है। यह आधारभूत समझ तो इसकी आवश्यकता है, किन्तु अधिक महत्वपूर्ण आयाम हैं। स्वास्थ्य शिक्षा और शारीरिक विकास के लिए खेलकूद वगैरह के माध्यम से स्वास्थ्य और सामूहिक जीवन में व्यक्तिगत और सामूहिक जिम्मेदारियों पर भार देने की आवश्यकता है। बालकों की इस माँग को पाठ्यपुस्तक के साथ जोड़ने का प्रयत्न किया गया है। स्थानीय खेलकूद के साथ विभिन्न देशों के खेलों का समावेश भी पाठ्यपुस्तक में किया गया है। विषयवस्तु की मात्रा और संकल्पनाओं का भार कम करने का भी प्रयत्न किया गया है। योग, स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा को सम्मिलित करते हुए तीन अलग-अलग पुस्तकों के स्थान पर अभ्यास के एक स्वतंत्र विषय के रूप में एक ही पाठ्यपुस्तक में समाहित किया गया है।

इकाई 1 : योग : इस इकाई में योग और अष्टांग योग का अर्थ दर्शाया गया है। महर्षि पतंजलि मुनि द्वारा दर्शाए गए अष्टांग योग के अंगों को आठ सोपानों में क्रमबद्ध दर्शाया गया है। आसनों का अर्थ स्पष्ट करके पद्मासन, गोमुखासन, भद्रासन, उत्तानपादासन, धनुरासन, ताड़ासन, पूर्ण तितली आसन, पाद हस्तासन और सवासन जैसे आसनों की पद्धति, स्थिति, लाभ और ध्यान में रखने योग्य बातें दर्शाई गई हैं। सूर्यनमस्कार की बारह अवस्थाएँ और लाभ दर्शाए गए हैं। विषयांग को समझने के लिए आवश्यक चित्रों की आकृतियाँ दी गई हैं। भारतीय आध्यात्मवादी जीवन दृष्टि को व्यवहार में रखने की क्षमता योग में है, इतना ही नहीं व्यवहार में वह उपयोगी है। व्यक्ति विकास के लिए योग एक पूर्ण पद्धति है।

इकाई 2 : स्वास्थ्य शिक्षा : इस इकाई में स्वास्थ्य और स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए उपयोगी विषयवस्तु चार प्रकरण में दर्शाया गया है। (1) स्वास्थ्य (2) खेल के दौरान होनेवाली दुर्घटनाएँ एवं प्राथमिक उपचार (3) प्राथमिक उपचार और (4) व्यायाम का स्वशनतंत्र और रूधिराभिषरण पर होनेवाली असर। इस तरह चार प्रकरणों में माहिती दी गई है। स्वास्थ्य की योग्य संकल्पना की स्पष्टता और स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए यह इकाई विद्यार्थियों के लिए उपयोगी है।

इकाई 3 : शारीरिक शिक्षा : शारीरिक शिक्षा दो उपविभागों के अन्तर्गत दर्शाई गई है। (1) खेलकूद (एथलेटिक्स) : जिसमें दौड़, कूद और फेंक के मैदान, साधन, कौशल आदि नियमों का सचित्र परिचय दिया गया है। (2) खेल : जिसमें कबड्डी, वॉलीबॉल, क्रिकेट और खो-खो, खेल के मैदान, साधन, कौशल तथा नियमों का सचित्र परिचय दिया गया है। इस विभाग में स्थानीय स्तर के दो खेल (कबड्डी और खो-खो) तथा विभिन्न देशों के दो खेल (वॉलीबॉल और क्रिकेट) का समावेश किया गया है। यद्यपि अब वॉलीबॉल और क्रिकेट का खेल भारत में लोकप्रिय है और भारतीय खेल हों, इस तरह लोग उत्साहपूर्वक भाग लेते हैं। खेलनिष्ठ की भावना और आदर्श नागरिक के जीवन गठन हेतु यह इकाई विद्यार्थियों को उपयोगी सिद्ध होगी।

पाठ्यपुस्तक के सम्बन्ध में NCF-2005 दस्तावेज की सूचना का अमल अवश्य करें। इसमें दर्शाए गए अनुसार पाठ्य चर्चा में योग विषय का समावेश किया गया है। इन सभी को विस्तृत स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के लिए पाठ्य चर्चा में सामूहिक रूप से लिया जाना चाहिए। टुकड़े-टुकड़े में नहीं। पाठ्यचर्चा के मुख्य अवयव के रूप में खेलकूद और योग के लिए जो समय निर्धारित है उसे किसी भी हालत में कम नहीं करना चाहिए अथवा समाप्त नहीं करना चाहिए।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक विकास और राष्ट्रनिर्माण के भगीरथ कार्य में सहभागी होने और उसमें प्रभावी रूप से अपना योगदान देने के लिए विद्यार्थियों को जानकारी, बुद्धिनिष्ठ और जिम्मेदार नागरिक के रूप में तैयार करेगी।



प्रस्तावना :

‘योग’ शब्द से हम सब अच्छी तरह से परिचित हैं। आजकल समाज में वर्तमान पत्रों तथा टेलिविजन जैसे प्रसार माध्यमों द्वारा यह शब्द सभी घरों में आ गया है। योग प्राचीन भारत द्वारा विश्व को दी गई अनुपम भेंट है। यह नितनवीन विज्ञान है। योग प्राचीन समय में जितना उपयोगी होता था उससे अधिक उपयोगी आज के समय में है। योग सिर्फ व्यक्तिगत विकास का उत्कर्ष मात्र नहीं है। इसलिए इसका यह महत्त्व सार्वत्रिक स्वीकार हुआ देखकर ही संयुक्त राष्ट्र (युनाइटेड नेशन्स) संस्था ने 21वीं जून के दिन “आंतरराष्ट्रीय योग दिन” घोषित किया है।

विश्व के सबसे प्राचीन साहित्य जैसे वेद उपनिषद जैसे बहुत से ग्रंथों में योग की माहिती देखने को मिलती है। सच में वेद के छः दर्शन परंपरा देखने को मिला जैसे कि (1) साख्य (2) योग (3) न्याय (4) वैशेषिक (5) पूर्व मिमांसा (6) उत्तर मिमांसा। यह सब उत्तम और सहज सोच का संकलन करके महर्षि पतंजलि ने “योग सूत्र” नाम के ग्रंथ की रचना बनाई। महर्षि पतंजलि तक्षशिला विद्यापीठ के प्राचार्य थे और योग अतिरिक्त व्याकरण और आयुर्वेद के भी निष्णात थे। उनकी स्तुति में एक श्लोक कहा गया

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।

याऽपाकरोत्त्वं प्रवरं मुनिनां पतंजलि पांजलिमानतोऽस्मि ॥

उनके ग्रंथ सूत्रात्मक हैं, जिसमें अत्यंत गहनता होने पर भी स्पष्ट ऐसे सूत्रों द्वारा योग की छानना कि गई ऐसे कुल मिलाकर 195 सूत्र ने चार प्रकरण में उनको बांटे हैं।

योग कोई शास्त्र नहीं है, लेकिन जीवन के सत्य की जानकारी, समझकर जीकर जीवन को बदले का विज्ञान है। अन्य शब्दों में कहें तो योग जीवन जीने की एक पद्धति है। उसमें कोई मत-मतान्तर का स्थान नहीं है। मानवी के सभी पहलुओं को संपूर्ण विकास करने के लिए योग पे अमोघ औषधिरूप है। योग का अभ्यासखंड में विनियोग और नित्य योगाभ्यास कोई भी विद्यार्थी को शरीर से बलवान मन से शांति, तेजस्वी, बुद्धि, चित्त से प्रसन्न और जीवन व्यवहार में प्रामाणिक बनाता है। परिणाम स्वरूप समाज, राष्ट्र और समस्त मानवता का कल्याण हो ऐसी क्षमता योग में है।

योग की विविध परिभाषा और अर्थ :

योग का स्वरूप इतना विशाल है कि उसे किसी एक परिभाषा में रखना योग्य नहीं है।

‘योग’ शब्द संस्कृत के “युज्” धातु पर से बना है जिसका अर्थ ‘जोड़ना’, मिलना या संयोग होता है। चित्त का वैश्विक चेतना के साथ जोड़ना यह तो योग है।

स्वामी विवेकानंद ने कहा है “प्रत्येक व्यक्ति दिव्यता प्राप्त करने की संभावना रखता है।” अपने में छुपी हुई यह दिव्यता के साथ अपना मिलाप करा देता है अर्थात् वह दिव्यता प्रगट करना योग है।

महर्षि पतंजलि ने योग की परिभाषा उनके प्रथम ग्रंथ के प्रथम प्रकरण के दूसरे सूत्र में लिखा है “योग चित्तवृत्ति निरोध” अर्थात् अपने चित्त में जो निरंकुश वृत्तियाँ सदा पैदा होती हैं उनकी समाप्ति करना योग है। और रचनाकार भी उसे शारीरिक नहीं लेकिन मानसिक मानते हैं। वास्तव में योग मनोविज्ञान है। चित्त की वृत्तियों को नियंत्रण द्वारा व्यर्थ विचारों को दूर करके स्वयं का विकास करने में उपयोगी ऐसे विचारों को स्थिर करना योग का लक्ष्य है।

योग के विविध मार्ग :

अपने ग्रंथों में योग शब्द विविध रीतों से पहचाना गया है। योग का मूल अर्थ परमचेतना के साथ एकता बनाना ऐसा होता है। एकता बनाने के लिए विविध मार्ग हैं। और वे मार्ग अनुसार उसके नाम हैं जैसे कि भक्ति द्वारा एकता बनाना यानी भक्ति योग इस संसार में परमात्मा का व्यक्तिगत रूप है ऐसा समझकर उसकी सेवा द्वारा एकता बनाने का प्रयास

अर्थात् कर्मयोग बुद्धि से सृष्टि की ओर उसकी रचनाकार की ज्ञान प्राप्त करना। ज्ञान मार्ग एकता बनाने का प्रयास अर्थात् ज्ञानयोग और शरीर, प्राण मन पर का नियंत्रण बनाकर एकता बनाने का प्रयास अर्थात् राजयोग। उसी को पतंजलि योग या सिर्फ “योग” भी कहते हैं।

योग विषय के भेद-भाव वाली भ्रामक धारणाएँ :

योग अत्यंत महत्त्व और उपकारक विषय होने पर भी योग के बारे में समाज में अनेक भ्रामिक और भेदभाव वाली गलत मान्यताएँ विद्यमान हैं जैसे कि :

- योग सामान्य लोगों के लिए नहीं लेकिन साधु-संतों के लिए है।
- योग अलौकिक विषय है।
- योग यानी केवल आसन, प्राणायाम।
- योग यानी एक प्रकार की कसरत।
- योग यानी केवल चिकित्सा-पद्धति।
- योग धार्मिक-सांप्रदायिक विषय है।
- योग वाचन-प्रवचन का विषय है।
- योग सुंदरता के लिए है।
- योग एक चमत्कार है।

इस प्रकार की अनेक गलत मान्यताओं के कारण एक लंबे समय तक लाभ से वंचित थे। अब समाज में जागृति आ गई है। योग शिबिरों का बार-बार आयोजन होता रहता है। तमाम स्थानों पर नित्य योगाभ्यास होता है। सार्वजनिक बाग-बगीचों में भी लोग आसन-प्राणायाम करते नजर आते हैं। लेकिन अभी भी ज्यादा व्यापक और गहरे प्रयत्न करके “योग शारीरिक कसरत है। ऐसा अभिगम के बदले में योग तो मन और शरीर को समझने का विज्ञान है। ऐसा शुद्ध वैज्ञानिक अभिगम बढ़ाना जरूरी है।”

योग ऐसी आनंदप्रद मनोदैहिक व्यवस्था है, जो शरीर को निरोगी और दृढ़ तथा मन को शांति और स्थिरता प्रदान करके व्यक्ति को आध्यात्मिक विकास के लिए तैयार करता है।

योग के लाभ-हानि :

योग शरीर और मन दोनों के लिए विज्ञान होने से इसे विश्वभर में प्रसिद्धियाँ और वैज्ञानिक स्वीकृति प्राप्त हुई है। विश्व आरोग्य संस्था (WHO) द्वारा भी शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य की महत्त्वपूर्ण कड़ी प्राप्त होकर योग्य शिक्षण पर जोर दिया गया है। नित्य योगाभ्यास से बुद्धिमत्ता का सहज विकास होता है। विद्याभ्यास के साथ-साथ सतत और सातत्यपूर्ण रीत से योगाभ्यास करने से शरीर की स्वच्छता और स्वस्थता सहज प्राप्त होती है। जैसे विज्ञान प्रयोग से समझाया जाता है वैसे योग एक आंतरिक प्रयोग अर्थात् अनुभूति का विषय है।

ज्ञान प्राप्ति के लिए अपने में श्रद्धा, नम्रता अनुशासन, साधना, सेवा, सादगी, संकल्पशक्ति आदि गुणों का होना जरूरी है। योगाभ्यास द्वारा यम-नियम का पालन करने से सहज रीत से अपने में गुणों का विकास होता है। ज्ञान प्राप्त करने के लिए अपने में उत्साह और इच्छा के साथ अपना प्राण बलवान होना चाहिए। इसलिए रोज प्राणायाम करना चाहिए।

ज्ञान प्राप्ति के लिए चेतातंत्र अति महत्त्व का माध्यम है। चेतातंत्र की कार्यक्षमता का सभी आधार मेरूदंड की स्थितिस्थापकता पर है।

ज्ञान प्राप्ति के लिए हमें ध्यान देकर पढ़ना होगा यानी अपने में चंचल मन की शांति और एकाग्रता लानी होगी। मन की एकाग्रता के लिए नित्य ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। ध्यान से निजानंद की अनुभूति होती है।

वर्तमान समय में वैज्ञानिक शोध-संशोधनों ने समाज की सुख-सुविधा में वृद्धि की है। परंतु भौतिक वस्तुओं के पीछे मनुष्य की अंधी दौड़ के कारण शारीरिक और मानसिक बीमारियाँ बढ़ी हैं। इन समस्त विकारयुक्त स्थिति में से मुक्ति प्राप्त करना अर्थात् योग। योग करें और निरोगी रहें।

योग अत्यंत महत्त्वपूर्ण और उपयोगी विषय होने पर भी इसे बिना सोचेसमझे अपनाने में आता है तो विपरीत परिणाम मिलता है। लाभ से नुकसान अधिक होता है। योग को पढ़ना या प्रवचन सुनने के बदले प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त करने का विषय है। प्रारंभ से योग्य मार्गदर्शक या निष्णात के मार्गदर्शन में ही योगाभ्यास करना चाहिए।

स्वाध्याय

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दो-तीन वाक्यों में लिखिए :

- (1) योगदर्शन प्रणेता कौन थे। उन्होंने कौन से ग्रंथ की रचना की थी ?
- (2) तक्षशिला विद्यापीठ के प्राचार्य कौन थे। वे किस विषय के निष्णात थे ?
- (3) योग क्या है ?
- (4) नित्य योगाभ्यास से क्या लाभ होते हैं ?

2. सविस्तार उत्तर लिखिए :

- (1) योग का अर्थ स्पष्ट कीजिए।
- (2) योग पर कौन-कौन-सी भ्रामक धारणाएँ बताई गई हैं ?
- (3) योग की भ्रामक धारणाएँ दूर करने के लिए आप क्या करेंगे ?
- (4) योगाभ्यास के लाभ कौन से हैं ?

3. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर सही विकल्प चुनकर लिखिए :

- (1) "आंतरराष्ट्रीय योग दिन" कब मनाया जाता है ?
(A) 21 मार्च (B) 21 जून (C) 21 जुलाई (D) 21 मई
- (2) योग शब्द की मूल धातु कौनसी है ?
(A) भुज् (B) योग (C) युज् (D) इनमें से कोई नहीं
- (3) योग अर्थात् रोकना।
(A) संवेदनाओं को (B) इन्द्रियों को (C) चित्तवृत्तियों को (D) मानसिक शक्तियों को
- (4) चेतातंत्र की कार्यक्षमता का आधार किस पर है ?
(A) दिमाग की क्षमता (B) मेरुदण्ड की स्थितिस्थापकता
(C) चित्तवृत्तियाँ (D) मानसिक शक्तियाँ



प्रस्तावना :

योग भारतीय ऋषि-मुनियों द्वारा प्राप्त प्राचीन विद्या है। इस महामूल्य वंश परंपरागत संपत्ति की रक्षा करना हमारा कर्तव्य है। योग यह जीवन जीने की कला है। भारतीय संस्कृति में छः दर्शनों का खूब महत्त्व है। इसमें एक योगशास्त्र है। योगविद्या का वैज्ञानिक पद्धति से अभ्यास कर के महर्षि पतंजलि ने 'पातंजलि योगसूत्र' की रचना की तब से योग को चित्त शुद्धि का उत्तम साधन कहा जाता है।

मानव स्वरूप में जन्म हुआ तब हम कहाँ जानते थे कि मानव जीवन का विशिष्ट उद्देश्य क्या है? अपने जीवन का अंतिम लक्ष्य क्या है ? सामान्य तौर पर मानव जीवन का उद्देश्य संपत्ति प्राप्त करना, संतति प्राप्त करना या यश-कीर्ति प्राप्त करना ऐसा समझा जाता है। परन्तु विशिष्ट लक्ष्य का विचार करें तो योग अर्थात् जन्म-मरण के बंधन में से मुक्ति जीवन कामोक्ष या खुद के इष्टदेवता का साक्षात्कार करना अथवा जीवन का संपूर्ण शाश्वत आनंद प्राप्त करना है। मानव जीवन के निर्धारित ध्येय को प्राप्त करने के लिए भारतीय प्राचीन शास्त्रों में बहुत से मार्गों का वर्णन दृष्टव्य है। जिसमें से एक मार्ग योगदर्शन है। योग की परिभाषा में भी बहुत प्रकार के मार्ग बताये गए हैं। जैसेकि कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, हठयोग और अष्टांगयोग आदि। प्रत्येक मार्ग की शैली और दिशा अलग-अलग होने पर भी सबका अंतिम एक ही लक्ष्य ध्येय है। भारतीय संस्कृति बहुत विशाल होने से प्रत्येक को अपनी अनुकूलता के अनुसार मार्ग मिल जाता है। व्यक्ति खुद की विविध रुचि और व्यक्तिगत शक्ति अनुसार खुद के अनुरूप मार्ग पसंद कर सकता है। प्राचीन पुस्तकें जैसेकि हठयोग, प्रदीपिका, घेरंड संहिता, शिवसंहिता और पातंजलि योगसूत्र द्वारा योग को विविध प्रकार से स्पष्टीकरण करने में आया लेकिन आधुनिक विज्ञान समन्वय के साथ स्पष्टता से वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विचार किया जाय तो महर्षि पतंजलि द्वारा गए अष्टांगयोग आज के मानव के लिए अत्यंत उपयोगी एवं प्रभावी विद्या है।

महर्षि पतंजलि सरलता से समझ में आएँ ऐसे "पातंजलि योगसूत्र" में योग के आठ अंग दर्शाए होने से ही योग 'अष्टांग योग' नाम से प्रचलित हुआ है। इसमें विविध आठ अंगों के समूह होने से अष्टांग योग नाम से पहचाना जाता है। वे आठ अंग निम्नानुसार हैं :

बहिरंग योग

महर्षि पतंजलि साधनपाद 29 वें सूत्र की शुरुआत करके विभूतिपाद के तीसरे सूत्र तक अष्टांग योग का उल्लेख किया है। उसमें प्रथम पाँच अंगों को बहिरंग योग से पहचाना जाता है। बाकी के तीन अंगों को अंतरंग योग नाम से पहचाना जाता है। बहिरंग योग के कुल पाँच अंग (1) यम (2) नियम (3) आसन (4) प्राणायाम (5) प्रत्याहार। प्रत्याहार को कुछ योगाचार्य अंतरंग योग भी कहते हैं। प्रथम चार अंग - यम, नियम, आसन और प्राणायाम शरीर के बाहर की क्रिया के साथ संबंध रखने से इसे बहिरंग योग कहते हैं। जबकि अंतिम तीन अंग धारणा, ध्यान और समाधि मात्र अंतःकरण के साथ संबंध रखने से इसे अंतरंग योग कहते हैं। जबकि प्रत्याहार शरीर के बाहर की और अंतःकरण की इस तरह दोनों क्रियाओं के साथ संबंध रखते हैं इसलिए प्रत्याहार के शुरुआत बहिरंग योग है लेकिन अभ्यास करते-करते ये अंतरंग योग में भी परिवर्तित होता है।

बहिरंग योग में सामिल पाँच अंग : यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार का विगत अनुसार अध्ययन करेंगे।

अष्टांगयोग की परिभाषा में महर्षि पतंजलि ने निम्न अनुसार सूत्र दर्शाया है :

यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहारधारणा ध्यान समाधियोऽष्टावांगानि।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ये आठ योग के अंग हैं।

अर्थ :

यम	यम
नियमन	नियम
आसन	आसन
प्राणायाम	प्राणायाम
प्रत्याहार	प्रत्याहार
धारणा	धारणा
ध्यान	ध्यान
समाधि	समाधि
अष्ट	आठ
अंगानि	अंग



सामान्य परिभाषा में विचार करें तो योग प्राचीन ऋषिमुनियों द्वारा दी गई जीवन-जीने की सुव्यवस्थित वैज्ञानिक पद्धति है। अष्टांगयोग महर्षि पतंजलि ने व्यक्तित्व की आंतरिक शक्तियों के विकास की गुरुचाबी है। यह पवित्र वैज्ञानिक पद्धति द्वारा व्यक्तित्व का विकास कर सकते हैं और मानवीय सुधारणा हो सकती है। महर्षि पतंजलि ने मानव को समग्र बंधन में से मुक्त करते क्रमबद्ध मार्ग अष्टांग योग द्वारा अंतिम सिद्धि अपनाने का मार्ग बताया है। योगदर्शन में मानव के शरीर, स्थिरता, मानसिक शांति, बौद्धिक परिपक्वता और आध्यात्मिक आनंद की अनुभूति होती है। योग के आठ अंग एक-दूसरे के सहायक हैं। अष्टांग योग के मत अनुसार आठों अंग एक-दूसरे के पूरक हैं।

यम

यम अष्टांगयोग का प्रथम चरण है महर्षि पतंजलि ने कुल पाँच प्रकार के यम का उल्लेख किया है। जो निम्नलिखित है। अवयवों पर संयम और मन पर काबू प्राप्त करना यम का प्रयोजन है।

- (1) अहिंसा (2) सत्य (3) अस्तेय (4) ब्रह्मचर्य (5) अपरिग्रह

(1) अहिंसा :

सामान्य रीत से दूसरों को या खुद को दुःख न देना इसे अहिंसा कहते हैं। योग की परिभाषा में हिंसा मुख्य रूप और सूक्ष्म रूप दोनों का विचार किया गया है। कोई भी जीव मात्र को शरीर, वाणी और मन से कष्ट नहीं देना चाहिए। अहिंसा अर्थात् शारीरिक कष्ट न देना। वाणी से तात्पर्य कटु वचन से दुःख न देना और मन से तात्पर्य बुरा नहीं करना। ऐसे अहिंसा का पालन करने से योग मार्ग में तेजी से आगे बढ़ सकते हैं। और महर्षि पतंजलि के कथन अनुसार इस प्रकार अहिंसा का पालन करने वाले व्यक्ति के सांनिध्य में आनेवाला घृणाभाव-तथा द्वेषभावना दूर होती है।

शास्त्रों में 'अहिंसा परमो धर्मः' अर्थात् कि अहिंसा को परम धर्म माना गया है। मोह, क्रोध, लोभ जैसे दूषणों का नाश होता है भागवद्गीता में अहिंसा का अर्थ द्वेष रहित बनना ऐसा किया गया है। कार्य के पीछे उसका उद्देश्य भी इतना ही महत्त्वपूर्ण है।

अपने स्वार्थ के लिए निर्दोष व्यक्ति को दुःख देना हिंसा है। सृष्टि के किसी भी जीव को मारना हिंसा है। यद्यपि डॉक्टर दर्दी के शरीर को कष्ट देकर अच्छा कर देता है यह हिंसा नहीं है। मन, वचन और कर्म से अहिंसा का पालन करना चाहिए।

(2) सत्य :

सत्य अर्थात् सच बोलना, लेकिन जीवन के मूल्यों को स्वीकार और झूठ बोलने का संपूर्ण त्याग इसे सत्य कहते हैं। जो बात जिस तरह सुनी हो उसी स्वरूप में कहना यह सत्य की सामान्य परिभाषा है। लेकिन यह सत्य की परिभाषा अपूर्ण है। सत्य का व्यापक स्वरूप समझना जरूरी है। स्वार्थी बनकर असत्य बोलनेवाला या जिससे अहित होता है। वह मनोवैज्ञानिक उपायों में कई बार असत्य बोलकर दर्दी को अच्छा करते हैं। असत्य नहीं कहना चाहिए। अतः सत्य को अच्छी तरह समझ कर योग मार्ग का अभ्यासी को साहस और प्रामाणिकता के साथ सत्यवादी बनने का प्रत्यन करना जरूरी है। असत्य में रहनेवाला मन अशांति का अनुभव करता है और सत्य के आचरण से मन सदा प्रसन्न रहता है।

(3) अस्तेय :

अस्तेय अर्थात् चोरी न करना। जो खुद का मान करलेता है या उस पर अधिकार प्राप्त करलेता है। उसे चोरी कहते हैं। अस्तेय का अर्थ सामान्य रूप में न लेकर सूक्ष्म रूप में सोचना चाहिए। कर्तव्य की चोरी सबसे बड़ी गुप्त चोरी है। समय की चोरी भी चोरी ही है। विचारों की चोरी भी चोरी ही मानी जाती है। मांगे बिना अन्य व्यक्ति की चीज-वस्तु ले लेना यह भी चोरी का एक प्रकार है। अतः योग मार्ग पर आगे बढ़ने की इच्छा करनेवाला कोई भी हो चोरी से बचना चाहिए।

(4) ब्रह्मचर्य :

ब्रह्मचर्य अर्थात् सामान्य रूप से समझाने पर स्त्री संग न करना परंतु ब्रह्मचर्य का अर्थ विशाल है। ब्रह्म का आचरण करना अर्थात् ब्रह्म की प्राप्ति के लिए आवश्यक वर्तन, ब्रह्मचर्य मतलब कि अवयवों को संयमित करना अर्थात् विवेकपूर्वक मर्यादा में रहकर सभी अवयवों का उपयोग करना, शरीर को काबू में रखना लेकिन मन में विकार रहे तो इसका कोई अर्थ नहीं है। अतः ब्रह्मचर्य का पालन मन, वचन और कर्म से होना चाहिए। ब्रह्मचर्य शास्त्रों में दर्शाया वीर्य अर्थात् ताकत या तेज को सिर्फ शारीरिक नहीं परन्तु मनोदैहिक शक्ति के स्वरूप में भी देखा होगा। ब्रह्मचर्य के पालन से आंतरिक ओज से तेज शक्ति का संचय होता है और तेजी से आध्यात्मिक प्रगति कर सकते हैं।

(5) अपरिग्रह :

अपरिग्रह अर्थात् संग्रह न करना / अपनी आवश्यकता से अधिक किसी वस्तु का संग्रह न हीं करना चाहिए। लोग जीवन में उपयोगी किसी भी वस्तु की आवश्यकता न होने पर संग्रह करते रहते हैं। अतः व्यक्ति को अपनी आवश्यकता अनुसार कम से कम और जितनी आवश्यक हो उतनी वस्तु ही संपूर्ण संतोष के साथ रखनी चाहिए। अपरिग्रह मात्र सामान्य स्तर पर नहीं उतनी ही मानसिक स्तर पर भी होना जरूरी है। मनुष्य में अपरिग्रह की भावना जितनी मजबूत होगी सच्चे आनंद की अनुभूति उतनी अधिक होगी।

अवयवों पर संयम और मन पर काबू लाने के लिए महर्षि पतंजलि ने ये पाँच यम बनाये हैं।

सच में तो ये पाँच यम व्यक्ति को समाज में अन्य लोगों के साथ किस तरह से वर्तन करना उसका मार्गदर्शन देता है। समाज में जैसे-जैसे ज्यादा से ज्यादा व्यक्ति ये पाँच यम का व्यवहार में आचरण करेंगे वैसे-वैसे समाज में सुख, समृद्धि, शांति, और संवाद प्रस्थापित होगा।

नियम

महर्षि पतंजलि का अष्टांग योग का दूसरा चरण नियम है। उन्होंने यम के पाँच नियम दिये हैं। जो निम्नलिखित है। जीवन-विकास की इच्छा वाले व्यक्ति को व्यक्तिगत रूप से पालन हेतु ये नियम हैं :

(1) शौच (2) संतोष (3) तप (4) स्वाध्याय (5) ईश्वर प्रणिधान

(1) शौच :

शौच का सामान्य अर्थ शुद्धि या पवित्रता होती है। यह शौच या शुद्धि दो प्रकार से अलग कर सकते हैं।

(1) बाह्य शुद्धि (2) आंतरिक शुद्धि। रोज स्नान क्रिया जैसी शुद्धि बाह्य शुद्धि है। व्यक्तित्व के बाह्य प्रदर्शन के साथ उपरोक्त आंतरिक पवित्रता भी जरूरी है। शरीर के साथ मन की शुद्धि अर्थात् अभिमान, ईर्ष्या, राग, द्वेष, दुःख आदि दूषणों को दूर करना है। आंतरिक पवित्रता या शुद्धि ही योग का प्रथम नियम है।

(2) संतोष :

संतोष अर्थात् जो है और जैसा है उसी में ही प्रसन्नता की अनुभूति करना। शरीर को टिकाए रखने के लिए संतोष अत्यंत उपयोगी है। संतोष सुख का मूल और इच्छा दुःख का मूल है। इसलिए संपूर्ण सुखी होना हो तो मन, वचन और कर्म से संतोषी बनना होगा। सादा जीवन और उच्च विचार संतोष के लक्षण हैं। संतोषी नर सदा प्रसन्नता के साथ आनंद, भय, जीवन जीता है। किसी भी परिस्थिति में प्रसन्नता को टिकाये रखने के लिए योग का दूसरा नियम संतोष है।

(3) तप :

तप शब्द 'तप' धातु पर से बना है। जिसका अर्थ 'तपना' होता है। जैसे सोने को तपाने से उसमें रहनेवाली अशुद्धि दूर होती है और सोना शुद्ध बनता है। उसी प्रकार तप शारीरिक और मानसिक रीत से फल की आशा बिना कर्म करना आवश्यक है। निःस्वार्थ रूप से मन, वचन और कर्म से किए गए तप से ही सिद्धि प्राप्त होती है। यह तप का एक अर्थ है जीवन में हमने तप किया उच्च ध्येय की प्राप्ति के लिए शारीरिक-मानसिक परिश्रम करना होगा। वर्तमान समय में यह अर्थ बहुत योग्य लगता है।

(4) स्वाध्याय :

स्वाध्याय अर्थात् स्व-अध्ययन इसे अपने जीवन का अध्ययन कहा जाता है। व्यक्ति स्वाध्याय से अपने 'स्व' को पहचान न सके। इसे तीन रूप से पहचानिए :

- वेद-शास्त्रों का वाचन
- विषय का चिंतन अभ्यास
- ईश्वर के नाम का जप अर्थात् खुद के स्वभाव का अंतःकरण पूर्वक निरीक्षण करना। यह भी स्वाध्याय है। स्वाध्याय से मन अंतःमुखी बनता है। योग में प्रगति के लिए यह स्वाध्याय का चौथा नियम है।

(5) ईश्वर प्रणिधान :

प्रणिधान अर्थात् धारण करना। ईश्वर प्रणिधान अर्थात् ईश्वर के प्रति संपूर्ण समर्पित हो जाना। परन्तु योग की दृष्टि से ईश्वर प्रणिधान अर्थात् ईश्वर के प्रति सम्पूर्ण समर्पित हो जाना। ईश्वर में श्रद्धा रखने से योगा अभ्यास में सरलता रहती है और उससे मोक्ष की प्राप्ति होती है। अतः ईश्वर प्रणिधान अर्थात् संपूर्ण शरणागति का स्वीकार करना।।

यम-नियम का महत्त्व :

आज के कठिन समय में यम-नियम का पालन करना बहुत कठिन है लेकिन क्रमशः अभ्यास द्वारा यह असंभव तो नहीं है। यम और नियम द्वारा व्यक्ति के आंतरिक चरित्र का निर्माण होता है। व्यक्ति में रहने वाले गुण या दोष का सच-दर्शन यम और नियम द्वारा जान सकते हैं। योग का अंतिम लक्ष्य सुःख-शांति या परिपूर्णता है जब व्यक्ति को अपना वर्तन या व्यवहार में मात्र बाह्य दृष्टि से नहीं लेकिन आंतरिक दृष्टि से भी मन, वचन और कर्म से यम-नियमों का पालन करना होगा यह अष्टांग योग का मूलभूत आधार है। यह प्रथम दो चरण द्वारा ही साधक आगे बढ़ सकता है। पाँच यम और पाँच नियमों के पालन से व्यक्ति मानो शारीरिक रीत से योग को आगे के अंगों जैसे कि आसन और प्राणायाम के लिए परिपक्व बनता है। यम के पालन से उत्तम सामाजिक वातावरण बनता है जबकि नियमों से व्यक्ति के व्यक्तिगत गुणों का भी अच्छा विकास होता है।

आसन

महर्षि पतंजलि ने आसन को योग को तीसरा अंग बताया है। आसन संस्कृत शब्द है। जो 'असि' धातु पर से आया है। उसका सामान्य अर्थ बैठक या कोई विशिष्ट प्रकार की स्थिति प्राप्त करना ऐसा होता है। परंतु मात्र शब्द के अर्थ से उसका सही अर्थ प्रकट नहीं होता। महर्षि पतंजलि ने आसन की विशिष्ट परिभाषा दी है। 'स्थिरसुखमासनम्' अर्थात् स्थिरता के साथ सुःखदायक स्थिति अर्थात् आसन-महर्षि पतंजलि ने कहा है कि शरीर की स्थिति में चंचलता न हो और साथ में सुखदायक स्थिति अर्थात् आसन । यह स्थिरता और सुःखदायक स्थिति शरीर और मन दोनों में हो यह जरूरी है। आसन को कष्टपूर्वक करने की बात महर्षि पतंजलि नहीं की है। बिना कष्ट उठाए लम्बे समय तक शारीरिक और मानसिक स्थिरता के साथ शरीर का नियंत्रण आसन की मूलभूत आवश्यकता है।

सामान्य रीत से देख सकते हैं कि स्थूल शरीर जिसको हम सब शरीर कहते हैं वह हमारे नियंत्रण में ज्यादा समय तक रहता नहीं है। अपने अस्तित्व का निर्माण करते हुए हमारा शरीर कितने अंश अपने नियंत्रण या नियमन में रहता है उसका प्रत्यक्ष अनुभव आसनों के अभ्यास द्वारा जान सकते हैं। आसन के अभ्यास वक्त शुरुआत में थोड़ी मुश्किल, तनाव या शारीरिक कष्ट का अनुभव होता है। लेकिन धीरे-धीरे शरीर की विकट और विपरीत अवस्था में भी सुख पूर्वक स्थिरता और शांति का अनुभव आसन द्वारा होता है। महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र द्वारा आसन की वास्तविकता और व्यापक दर्शन का अनुभव समझाया है।

आधुनिक समय में मनुष्य के जीवन में परिश्रम करना कम हुआ है। भौतिक सुखों की दौड़ में मानव का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दिन-प्रतिदिन बिगड़ता जा रहा है। महर्षि पतंजलि ने द्वारा दर्शाये गए अष्टांग योग का तीसरा अंग अमूल्य है।

आसन के प्रकार :

आसन का शरीर तथा मन पर होने वाला प्रभाव के साथ तुलना करने के उसे तीन प्रकार में बाँटा गया है :

(1) ध्यानात्मक आसन (2) स्वास्थ्यवर्धक आसन (3) आरामदायक आसन

(1) ध्यानात्मक आसन (मेडीटेशन) :

जो आसन को लम्बे समय थकाए बिना स्थिरता और सुख के साथ प्राणायाम और ध्यान के लिए उपयोग में लेते हैं। उसे ध्यानात्मक या ध्यानप्रेरक आसन कहते हैं। उससे मन शांत रहता है। मानसिक चंचलता और तनाव घटता है। ध्यान के लिए आसनों का मुख्य प्रतीक पिरामिड है। जिसका मुख्य ध्येय आध्यात्मिक उन्नति है। उसमें मुख्यत्वे पदासन, वज्रासन, भद्रासन और स्वस्तिकासन इत्यादि का समावेश होता है।

(2) स्वास्थ्यवर्धक आसन (कल्चर) :

इस आसन का मुख्य उद्देश्य स्वास्थ्य या आरोग्य बढ़ना है। ज्यादातर आसनो का इसमें समावेश हो सकता है। यहाँ मेरुदण्ड और पेट के अंदर के अवयवों को ज्यादा महत्त्व दिया जाता है। मेरुदण्ड शरीर को आधार देता है। और उसकी स्थितिस्थापकता लम्बे समय तक की कार्यक्षमता हेतु यह आसन अनिवार्य है। इस में मुख्यत्वे उत्तानपादसन, भुजंगासन, हलासन, धनुरासन, गोमुखासन, पवनमुक्तासन आदि का समावेश होता है।

(3) आरामदायक आसन :

जो आसन शारीरिक और मानसिक थकान दूर करके संपूर्ण शिथिलता की अवस्था प्राप्त कर सकें उसे आरामदायक आसन कहते हैं। विशेष तौर पर स्वास्थ्यवर्धक दो आसनों के बीच में आसन किए जाते हैं। जिससे पहले किए हुए आसन का शारीरिक तनाव या थकान दूर होती है। आसन के अभ्यास के प्रारंभ मे या बीच-बीच में किए जाने वाले आरामदायक आसन से शरीर को तनावमुक्त कर सकते हैं। इसमें मुख्यत्वे पीठ के बल लेट कर किया जाने वाला शवासन मुख्य है। उपरान्त मकरासन, बलकासन आदि का भी समावेश होता है।

पूरक आसन

कोई भी आसन करने से पूर्व उसके पूरक आसन का अभ्यास करना आवश्यक है। नाड़ीयंत्र और अंतःस्रावी ग्रंथियों में संतुलन लाते है और क्रमशः दोनों के अभ्यास द्वारा ही शारीरिक, प्राणिक या मनो शारीरिक पूर्णता की प्राप्ति होती है।

पूरक आसन :

- | | | |
|----------------|---|--------------------------|
| (1) सर्वांगासन | - | मत्स्यासन |
| (2) हलासन | - | मत्स्यासन, सुप्त वज्रासन |

- (3) भुजंगासन - शलभासन, पश्चिमोत्तासन
 (4) पश्चिमोत्तासन - उष्ट्रासन

दोनों बाजू दाहिने या बायें बाजू करने के आसन एक-दूसरे के स्वयंपूरक आसन हैं। और उसके द्वारा ही अभ्यास के अवरोध दूर कर सकते हैं।

शरीर की स्थिति को ध्यान में रखकर आसनों के प्रकार निम्नलिखित हैं :

(1) चित (पीठ पर) लेटकर किए जानेवाले आसन :

उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, हलासन, मत्स्यासन

(2) पेट के बाल लेटकर (उभरे सौफ्ट) किए जानेवाले आसन :

भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन

(3) बैठकर किए जानेवाले आसन :

पद्मासन, गोमुखआसन सुखासन, वज्रासन

(4) खड़े रहकर किए जानेवाले आसन :

- पैर पर खड़े रहकर : अर्धकटिचक्रासन
- घुटनों पर खड़े रहकर : उष्ट्रासन, मयूरासन

प्राणायाम

प्राणायाम अष्टांग योग का चौथा और बहुत ही महत्त्वपूर्ण अंग है। प्राण का आयाम अर्थात् प्राणायाम। प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है। प्राण + आयाम = प्राणायाम। प्राण अर्थात् श्वास या नियमन भी होता है। प्राण की गति को नियंत्रण के साथ दीर्घ करनेवाली बात महर्षि पतंजलि के योगदर्शन प्राणायाम में है। महर्षि पतंजलि के योगदर्शन अनुसार प्राणायाम की परिभाषा निम्न अनुसार है।

“तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः।” अर्थात् श्वास-प्रश्वास की गति में विच्छेद करना ही प्राणायाम है। मूल अर्थ में प्राण मतलब श्वासोच्छ्वास की क्रिया और विच्छेद मतलब उसकी गति को विशेषता से नियमन या नियंत्रित करना ही प्राणायाम है। अर्थात् इच्छानुसार श्वास लेने की या छोड़ने की क्रिया को रोक रखने में आता है, उस पर अधिकार बनाने में आता है। यही प्राणायाम का मूल स्वरूप है। शास्त्र में प्राणायाम को “परम तप” माना गया है।

“प्राणायामः परं तपः।” प्राणायाम को योग की आत्मा कहते हैं।

योगशास्त्र की दृष्टि से श्वास मन और शरीर को जोड़नेवाला सेतु है। श्वास द्वारा ही मन तक पहुंच सकते हैं उस से मन की शुद्धि के लिए प्राणायाम की क्रिया अति आवश्यक है। हठयोग प्रदीपिका में कहा गया है कि “चले वाते चले चितं निश्चले निश्चलं भवेत्।” हठयोग प्रदीपिका अनुसार प्राणायाम की परिभाषा निम्नलिखित है।

“पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते।” अर्थात् जिसने श्वास को नियंत्रित किया है उसने मन को भी नियंत्रित किया है।

प्राचीन शास्त्र में भी कहते हैं कि जिसने प्राणतत्त्व को जाना है, उसने वेद को भी जान लिया है। वेदांतसूत्र में दर्शाया है कि “श्वास प्रश्वास को ब्रह्म कहते हैं। प्रत्येक शास्त्र में प्राण और प्राणायाम को सर्वोच्च स्थान दिया है।” चले वाते चले चितं निश्चले निश्चलं भवेत्। मतलब कि जब वात (श्वास) चलित होता है, तब मन मतलब चित्त भी चलित होता है। और जब वात अर्थात् श्वास की गति स्थिर हो जाती है। तब चित्त भी स्थिर बनता है। ब्रह्मांड में रहते प्राण तत्व में से श्वास द्वारा प्रत्येक मनुष्य अपने प्राण की आवश्यकतानुसार लेता है और वही प्राणायाम द्वारा प्राणतत्त्व पर प्रभुत्व बनाकर

शरीर को ज्यादा से ज्यादा शक्तिशाली बनाता है। शरीर में उत्पन्न होने वाली शक्ति पर और शरीर में बहते प्राण संचार को संयमित करके उसका उपयोग करना उसकी प्राणायाम द्वारा विस्तृत माहिती दी गई है। संक्षेप में प्राणायाम वो मन को वश में करने की क्रिया है। प्राण को प्रेम से स्व नियंत्रण में लाने की रामबाण औषधि अर्थात् प्राणायाम।

प्राणायाम के स्वरूप : प्राणायाम को मुख्यतः तीन भागों में बांटा गया है।

(1) पूरक - श्वास लेने की क्रिया (2) कुंभक - श्वास को शरीर में रोकने की क्रिया (3) रेचक - श्वास को बाहर छोड़ने की क्रिया।

इन तीनों क्रियाओं के समूह द्वारा प्राणायाम को पूर्ण स्वरूप दिया गया है। शास्त्र में कुंभक को ही मूल प्राणायाम के रूप में पहचाना गया। मतलब कि प्राणायाम में श्वास को रोक रखने की क्रिया को बहुत महत्वपूर्ण दर्शाया गया है। कुंभक के भी दो प्रकार हैं। (1) अंतः कुंभक - श्वास शरीर के अंदर रोक कर रखना (2) बाह्य कुंभक: श्वास शरीर के बाहर रोककर रखना। प्राणायाम का सामान्य अर्थ श्वास को रोकना होता है परन्तु वह अंतःकरण मन पर काबू पाने की उत्तम चाबी है।

इस तरह कह सकते हैं कि प्राणायाम से मात्र शारीरिक शक्ति को ही नहीं परन्तु अचेतन मन में भी गहराई में छुपी सुषुप्त शक्तियों को भी जागृत करता है। प्राणायाम के अभ्यास से अति चमत्कारिक परिणाम मिल सकता है। परन्तु उसका योग्य रीत से अभ्यास न किया जाए तो बहुत हानिकारक होती है।

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोग क्षयो भवेत्।

अयुञ्जताञ्जयासयोगेन सर्वरोग समुद्भवः ॥

अर्थात् योग्य रीत से प्राणायाम का अभ्यास करने से सभी रोग दूर होते हैं और गलत तरीके से अभ्यास करने से रोग का उद्भव होता है। प्राचीन शास्त्र में भी उल्लेख बताया है कि प्राणायाम द्वारा सिंह को भी वश में कर सकते हैं, परन्तु मुक्ति बिना गलत अभ्यास तो तूफानी हाथी पर सवारी करने के समान है।

स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने प्राणायाम की समझ दी है कि प्राणायाम के अभ्यास से प्राणमय कोष को प्राण, अयान, समान, उदान और ब्यान नाम के पाँच प्रणों बनाये हैं। उसमें आनेवाली रुकावट को दूर करके निरामय शरीर का निर्माण होता है, इससे प्राणतत्व को धारण करने की, उसे व्यक्त करने की क्षमता प्राप्त होती है।

आधुनिक समय में प्राणायाम को श्वासोच्छ्वास व्यायाम की एक पद्धति मान ली गई है। लेकिन ये सिर्फ श्वास की कसरत नहीं है।

प्राणायाम के प्रकार :

महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग में कहीं भी प्राणायाम का नाम नहीं दिया है। परन्तु प्रमाणभूत ग्रंथों के आधार पर मुख्यत्वे प्राणायाम के आठ प्रकार हैं।

(1) सूर्यभेदन प्राणायाम (2) उज्जायी प्राणायाम (3) सीत्कारी प्राणायाम (4) शीतली प्राणायाम (5) भस्त्रिका प्राणायाम (6) भ्रामरी प्राणायाम (7) मूर्च्छा प्राणायाम (8) प्लावविनी प्राणायाम। हठयोग प्रदीपिका में ये आठ कुंभक के प्रकार दर्शाए गए हैं।

सामान्य व्यक्ति के लिए (1) अनुलोम-विलोम प्राणायाम (2) सूर्यभेदन प्राणायाम (3) भस्त्रिका प्राणायाम और (4) भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करना आवश्यक है।

प्राणायाम के सूक्ष्म अभ्यास के लिए शरीर, श्वास और मन की स्थिति अति जरूरी है। इसलिए प्राणायाम का अभ्यास विशेष आसनों में ही की गई है। शास्त्र में मुख्यत्वे चार आसन बताये गये हैं, जिसे दयानात्मक आसन से पहचान हैं।

(1) पद्मासन (2) सिद्धासन (3) शवासन (4) स्वस्तिकासन

इसके अलावा वज्रासन, भदासन या सुश्वासन में भी प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं।

प्राणायाम की उपयोगी मुद्रा :

प्राणायाम में कितनी ही हस्तमुद्राओं का उपयोग होता है। हाथ की मदद से नाक के दोनों नासद्वार को खोलना या बंद करना ऐसी मुख्यत्वे एक हस्तमुद्रा का उपयोग देखने को मिलता है जिसका नाम है 'प्रणवमुद्रा'।

प्राणायाम के लाभ :

- प्राणायाम से शरीर स्वस्थ रहता है साथ ही मन भी स्वस्थ और प्रसन्न रहता है।
- शरीर की बाह्य और आंतरिक सभी अशुद्धियाँ दूर होती हैं।
- प्राणायाम से दीर्घ-आयुष्य प्राप्त होती है।
- एकाग्रता, स्मरणशक्ति निर्णयशक्ति या अभिव्यक्त करने की शक्ति में अधिक जाग्रत होती है।
- प्राणायाम से शरीर में दृढ़ता, नाड़ियों में शुद्धता और मन में एकाग्रता आती है।
- शास्त्रों में प्राणायाम का महत्त्व समझाकर कहा गया है कि प्राणायाम से सभी प्रकार के पापकर्मों का नाश होता है।
- प्राणायाम से सभी शारीरिक रोग या मानसिक रोग दूर होते हैं परंतु निरंतर अभ्यास से आध्यात्मिक शक्ति और आध्यात्मिक आनंद अर्थात् सत्चित्त आनंद स्वरूप को प्राप्त कर सकते हैं।
- महर्षि पतंजलि कहते हैं कि "ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्" अर्थात् प्राणायाम से प्रकाश का यानी ज्ञान पर रहनेवाले मोह का आवरण दूर होता है और ज्ञानप्राप्ति सहज और सरल बनती है।

प्रत्याहार

प्रत्याहार अष्टांग योग का पाँचवा अंग है इसे अंतरंग योग के प्रवेशद्वार से पहचाना जाता है। प्रत्याहार शब्द दो शब्दों से जुड़ा है। प्रति + आहार।

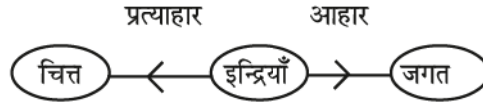
प्रति मतलब सामने की दिशा में जैसे कि प्रतिघात अर्थात् प्रत्याघात अर्थात् आघात की सामने की दिशा में जैसे प्रति मतलब सामने की दिशा में, 'आहार' अर्थात् खुराक - परंतु व्यापक अर्थ में देखेंगे तो "आहार" मतलब इन्द्रियों द्वारा स्पंद

साधन	इन्द्रियाँ	आहार
आँख	चक्षुइन्द्रिय	दृश्य
कान	श्रवणेन्द्रिय	शब्द
नाक	घ्राणेन्द्रिय	गंध
जीभ	स्वादेन्द्रिय	स्वाद
त्वचा (चमड़ी)	स्पर्शेन्द्रिय	स्पर्श

का "अंदर" मतलब अंतःकरण में लेने अपनी पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ और उनके आहार निम्न लिखित हैं।

अतः ये पाँचों इन्द्रियाँ अपने-अपने आहार की ओर मुड़ी रहती हैं। उसमें से उनको "प्रति" मतलब सामने की ओर अर्थात् चित्त की ओर मोड़ना उसका नाम "प्रत्याहार"।

अंतः प्रत्याहार मतलब इन्द्रियों को अपने-अपने विषयों में से वापस चित्त की ओर लाना प्रत्याहार है। शुरुआत में मनोशारीरिक और बाद में केवल मानसिक प्रक्रिया है। उसके अभ्यास से दुनिया की घटनाओं को चित्त के विषय में से वापस करके



चेतना की ओर ले जाने की प्रक्रिया अर्थात् प्रत्याहार कछुआ प्रत्याहार का श्रेष्ठ उदाहरण है। जैसेकि कछुआ अपने अंगों को अंदर की तरफ खींच लेता है। उसी प्रकार प्रत्याहार में साधक अपनी इन्द्रियों को अंदर आंतरिक चेतना तरफ-घुमा लेता है। इसी तरह मन की पवित्रता, निश्चलता को शांति सिद्ध होने के बाद साधक अंतरंग योग अर्थात् धारणा, ध्यान और समाधि के लिए योग्य बन सकते हैं।

स्वाध्याय

1. निम्नलिखित प्रश्नों के सविस्तार उत्तर लिखिए :

- (1) अष्टांग योग में समाविष्ट अंगों के नाम बताइए। प्रत्येक अंग का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
- (2) बहिरंग योग में किन अंगों का समावेश होता है उसे किस लिए बहिरंग योग कहते हैं ?
- (3) यम-नियम किसे कहते हैं ? उसका सविस्तार वर्णन कीजिए।
- (4) आसन की परिभाषा समझाकर उसकी विशेषता और प्रकार लिखिए।
- (5) महर्षि पतंजलि द्वारा प्राणायाम की परिभाषा लिखिए। प्राणायाम का स्वरूप तथा उसके प्रकार लिखिए।
- (6) प्राणायाम का महत्त्व समझाकर उसके लाभ लिखिए।
- (7) प्रत्याहार किसे कहते हैं ? सांप्रत जीवन में उसका महत्त्व सविस्तार समझाइए।

2. संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- | | | |
|------------------|----------------------------|-------------------------|
| (1) आसनों के लाभ | (2) अष्टांग योग का महत्त्व | (3) यम |
| (4) नियम | (5) प्रत्याहार | (6) प्राणायाम का स्वरूप |

3. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर संक्षेप में (एक-दो वाक्यों में) लिखिए :

- (1) अष्टांग योग के रचयिता कौन हैं ? उससे किसकी अनुभूति होती है ?
- (2) बहिरंग योग किसे कहते हैं ?
- (3) प्रत्याहार को अंतरंगयोग का द्वार क्यों कहा जाता है ?
- (4) यम कितने हैं ? कौन-से कौन-से हैं ?
- (5) नियम के प्रकार कितने होते हैं ?
- (6) यम-नियम का महत्त्व समझाइए।
- (7) स्थिरसुखमासनम् - सूत्र समझाइए।
- (8) आसनों के प्रकार समझाकर उसके नाम लिखिए।
- (9) आसनों के विविध प्रकार लिखिए।

- (10) आसनों के लाभ लिखिए।
 (11) 'प्राणायाम परं तपः।' समझाइए।
 (12) प्राणायाम का स्वरूप समझाइए।
 (13) प्राणायाम के प्रकार लिखिए।
 (14) कछुआ को प्रत्याहार का प्रतीक क्यों माना गया है ?

4. निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्नों के उत्तर दिए गए विकल्पों में से चुनकर लिखिए :

- (1) महर्षि पतंजलि योग के कितने अंगों में बाँटकर योग की उपयोगिता दर्शायी है ?
 (A) पाँच (B) तीन (C) चार (D) आठ
- (2) अष्टांगयोग में प्रथम पाँच अंगों को कौन-से नाम से पहचानते हैं ?
 (A) बहिरंग (B) बहिर्मुख (C) अंतरंग (D) अंतःकरण
- (3) लाभ के अनुसार आसन के कितने प्रकार बताए गए हैं ?
 (A) पाँच (B) तीन (C) चार (D) आठ
- (4) आसन से शरीर के आंतरिक अवयवों को कुदरती रीते क्या मिलता है ?
 (A) मसाज (B) स्थिरता (C) शांति (D) तनाव
- (5) नीचे के अंगों में से कौन-सा अंग-नियम नहीं है ?
 (A) ईश्वर प्रणिधान (B) शौच (C) अहिंसा (D) तप
- (6) निम्न अंगों में से कौन-सा अंग यम नहीं है ?
 (A) ब्रह्मचर्य (B) अपरिग्रह (C) स्वाध्याय (D) अहिंसा
- (7) प्राणायाम योग का कौन-सा अंग है ?
 (A) दूसरा (B) चौथा (C) तीसरा (D) पाँचवाँ
- (8) प्राणायाम को तबके के साथ कितने भाग में बाँटा जा सकता है ?
 (A) तीन (B) पाँच (C) दो (D) आठ
- (9) श्वास बाहर निकलने की क्रिया को क्या कहते हैं ?
 (A) पूरक (B) अंतःकुंभक (C) बाह्यकुंभक (D) रेचक
- (10) प्राणायाम के लिए किस मुद्रा का उपयोग किया जाता है ?
 (A) शून्यमुद्रा (B) ज्ञानमुद्रा (C) प्रणवमुद्रा (D) विपरीत करणी मुद्रा
- (11) बात चलित होता है तब क्या चलित होता है ?
 (A) मन (B) चित्त (C) श्वास (D) विचार
- (12) आसन से क्या दूर होता है ?
 (A) तमोगुण (B) रजोगुण (C) सत्वगुण (D) चंचलगुण

(13) कौन-सा आसन पेट के बल लेटकर नहीं कर सकते हैं ?

- (A) भुजंगासन (B) धनुरासन (C) शलभासन (D) उष्ट्रासन

(14) कौन-सा आसन बैठकर किया जाता है ?

- (A) हलासन (B) पवनमुक्तासन (C) वज्रासन (D) मयूरासन

(15) अस्तेय का क्या अर्थ होता है ?

- (A) बहुत अधिक संग्रह न करना (C) सच न बोलना
(B) चोरी न करना (D) दूसरों की आज्ञा का पालन करना

(16) प्रत्याहार का कौन-सा उत्तम उदाहरण है ?

- (A) पागल हाथी (B) सिंह (C) मछली (D) कछुआ



सूर्य नमस्कार व्यक्ति को अनेक व्याधियों से मुक्त करनेवाले शास्त्रों का व्यायाम है। सूर्य नमस्कार हमें प्राचीन ऋषिमुनियों द्वारा विरासत में, संपूर्ण साधना से प्राप्त अनमोल भेट है। प्राचीन काल से प्रातःकाल में सूर्य देवता को नमस्कार करके, मंत्रोच्चार के साथ आराधना करने की प्रथा प्रचलित है।

शास्त्रों में कहा गया है, कि 'सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।' (ऋग्वेद) अर्थात् 'सूर्य जगत का सर्व पदार्थों की आत्मा है।' सूर्य धरती पर रहनेवाले सभी जीवों का जीवनदाता और सौरमंडल के अस्तित्व का मूल आधार है। सूर्य नारायण भगवान विष्णु का स्वरूप हैं। सूर्य उर्जा का स्रोत है।

- अधिभौतिक स्वरूप द्वारा - स्थूल अंधकार दूर करता है।
- अधिदैविक स्वरूप द्वारा - प्राणियों की उत्पत्ति और पोषण करता है।
- आध्यात्मिक स्वरूप द्वारा - अज्ञानता दूर करके वास्तविकता का दर्शन कराते हैं।

अंत में सूर्य प्रवर्तमान सभी शक्तियों का मूल स्रोत है। योगशास्त्र की दृष्टि से सूर्य नमस्कार द्वारा मानव प्रकृति का नहीं लेकिन व्यक्ति का सर्वांगीण विकास के साथ उसको परम उत्कर्ष तक पहुँचाने की शक्ति प्रदान करता है।

सूर्य नमस्कार की कुल बारह स्थिति है और बारह स्थिति योगासन और प्राणायाम की मिश्र प्रक्रिया है। इसलिए उसको संपूर्ण व्यायाम कहते हैं। सिर्फ शारीरिक नहीं परंतु श्वासोच्छ्वास की क्रिया और मन के साथ एकाग्रता करने में आने वाली बौद्धिक क्रिया है। सूर्य नमस्कार का रूप, ऊर्जा और लयबद्धता के साथ अभ्यास किया तो शरीर में सूक्ष्म प्राणशक्ति का संचार होता है। सूर्य देवता के अलग-अलग बारह नाम हैं। प्रत्येक नाम के साथ स्थिति और मंत्र स्वरूप से उच्चारण करने में आता है। उनका प्रत्येक नमस्कार में लगभग आधी मिनट लगता है।

सूर्यनमस्कार की प्रारंभिक स्थिति :

बिछे हुए आसन पर शांत चित्त सुबह जल्दी सूर्य उदय होने के समय पूर्व दिशा में सूर्य की तरफ मुँहकर के खड़े रहें। दोनों हाथ सीधे रखें। दोनों पैर एक साथ जोड़ें और श्वासोच्छ्वास सामान्य रखें।

(1) स्थिति 1 : (पहली स्थिति)

मंत्र : ॐ मित्राय नमः।

दोनों पैर एक साथ रखकर सीधे खड़े रहना। दोनों हथेलियों को जोड़कर नमस्कार मुद्रा बनाएँ, श्वास पूरे-पूरा बाहर छोड़े, शरीर को तनावमुक्त रखो। इस स्थिति को 'प्रणाम आसन' कहते हैं। सूर्य नमस्कार में स्थिरता नहीं है, इसलिए सैद्धान्तिक दृष्टि से योगासन नहीं है, लेकिन योगासन पर आधारित उत्तम व्यायाम है।

लाभ : शारीरिक और मानसिक संतुलन अच्छा रहता है। आत्मविश्वास बढ़ता है और आंतरिक चेतना जाग्रत होती है।



(2) स्थिति 2 : (दूसरी स्थिति)

मंत्र : ॐ रवये नमः।

धीरे-धीरे दोनों हाथ की कोहनियों को मोड़ें बिना सीधे ऊपर ले जाओ, दोनों हाथ तथा सिर पीछे की तरफ मोड़ो शरीर को कमर से पीछे की ओर जितना मोड़ा जा सके उतना मोड़कर पीछे की तरफ झुकाओ, पैर सीधे रखें। इस स्थिति को **हस्तउत्तान** आसन कहते हैं। शरीर को पीछे, झुकाते समय श्वास भरते-भरते अंतिम स्थिति में पहुँचे।

लाभ : मेरुदण्ड का लचीलापन बढ़ता है। छाती और पेट के स्नायु मजबूत बनते हैं।



(3) स्थिति 3 : (तीसरी स्थिति)

मंत्र : ॐ सूर्याय नमः।

धीरे-धीरे कमर से शरीर को आगे की तरफ, तब तक झुकाओ कि जबतक दोनों हाथों की उँगलिया अथवा हथेलियाँ पैर के पंजे बाजू में जमीन पर स्पर्श न करें पैर सीधे रखें और नाक से घुटने को स्पर्श करने का प्रयत्न करो इस स्थिति में आते समय श्वास को बाहर निकालना होगा इस स्थिति को **पादहस्तासन** कहते हैं।

लाभ : पेट, पीठ तथा पैर के पिछले भाग के स्नायु मजबूत बनते हैं। पाचन शक्ति में वृद्धि होती है। मेरुदण्ड लचीला बनता है।



(4) स्थिति 4 : (चौथी स्थिति)

मंत्र : ॐ भानवे नमः।

बाएँ पैर को इस प्रकार पीछे लम्बा कीजिए कि वह घुटना और पंजों की अँगुलियाँ जमीन से लगी रहें। दाहिने पैर का घुटना दोनों हाथ के बीच दाहिने बगल के पास छाती से सटा हुआ रखो। कमर को धनुष आकार स्थिति में पीछे की बाजू ले जाओ और सिर पीछे तरफ झुकाना, नजर ऊपर की ओर रखिए दोनों हाथ की अँगुलियाँ जमीन से चिपककर साथ रहेंगी। इस स्थिति जाते समय श्वास को धीरे-धीरे अंदर की तरफ लेना इसस्थिति **अश्वसंचालनासन** अथवा एकपाद प्रसरणासन कहते हैं।

लाभ : छाती मजबूत और सुडौल बनता है। कब्ज और पाचन के रोगों में राहत मिलती है। सर्वाइकल स्पोन्डीलाइटिस को रोकते हैं।

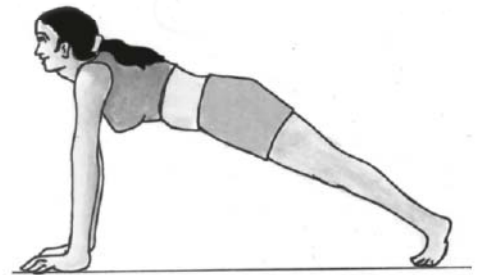


(5) स्थिति 5 : (पाँचवीं स्थिति)

मंत्र : ॐ खगाय नमः।

दाहिने पैर के पंजों को पीछे खिसकाकर बायें पैर के बगल में रखो, सिर दोनों हाथ के बीच रखकर है दृष्टि हाथ से 1 फुट दूर रखो, हाथ एकदम सीधे रखो, श्वास छोड़ते-छोड़ते अंतिम स्थिति में आओ। इस स्थिति को **दंडासन** या **दिवपाद-प्रसरणासन** कहते हैं। घुटनों में से पैर सीधे रखो।

लाभ : शरीर के पीछे के भाग के स्नायु मजबूत बनते हैं। कब्ज तथा पेट के रोग दूर करता है।



(6) स्थिति 6 : (छठवीं स्थिति)

मंत्र : ॐ पूष्णे नमः।

घुटनों को मोड़कर शरीर को जमीन पर रखो अंतिम स्थिति में दोनों पैर की उँगलियाँ, दोनों घुटनों, छाती, दोनों हथेलियाँ तथा दाढ़ी जमीन से सटाके रखो। नितंब और कमर जमीन से थोड़ी ऊपर रहेगी इस स्थिति में श्वास अंदर न लें। इस स्थिति को **अष्टांग नमस्कार** आसन कहते हैं।

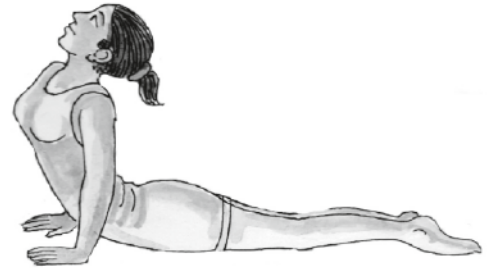


लाभ : हाथ तथा कंधे के स्नायू मजबूत बनते हैं मेरुदण्ड के नीचे के भाग मजबूत बनते हैं गले के रोग दूर होते हैं।

(7) स्थिति 7 : (सातवीं स्थिति)

मंत्र : ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।

पैर के पंजे और हथेलियों को हटाये बिना छाती और सिर को ऊपर की तरफ उठाओ। हाथ को सीधे करते-करते शरीर को कमर से धनुषआकार बनाओ नजर ऊपर की तरफ रखो। शरीर को ऊपर की तरफ उठाते समय और मुंह को धनुषआकार बनाते समय धीरे-धीरे गहरी श्वास लें। इस स्थिति को **सूर्यासन**(भुजंगासन) कहते हैं।



लाभ : मेरुदण्ड मजबूत बनता है। थाईरोईड ग्रंथि के रोग दूर करने में मदद मिलती है।

(8) स्थिति 8 : (आठवीं स्थिति)

मंत्र : ॐ मरीचये नमः।

नितंब को धीरे-धीरे ऊपर की तरफ उठाओ और सिर दोनों हाथ के बीच में से नीचे झुकाओ। दोनों पैर, दोनों पैर के पंजे एड़ी और हथेली जमीन के साथ रखिए इस स्थिति में श्वास छोड़ते-छोड़ते अंतिम स्थिति में लाएँ। इस स्थिति को **पर्वतासन** कहते हैं।



लाभ : हाथ, कंधे तथा पैर के स्नायु मजबूत बनते हैं। मानसिक संतुलनशक्ति बढ़ाता है।

(9) स्थिति 9 : (नौवीं स्थिति)

मंत्र : ॐ आदित्याय नमः।

यह स्थिति चौथी स्थिति जैसी है। बाएँ पैर को आगे ले जाकर पंजे की दोनों हाथ के बीच रखो। दाहिने घुटने को जमीन के साथ लगा रहेगा। कमर से शरीर को धनुषआकार स्थिति में पीछे की तरफ झुकाओ। नजर ऊपर की तरफ रहेगी। इस स्थिति में जाते समय श्वास को धीरे-धीरे अंदर भरो। इस स्थिति को **अश्वसंचालनासन** अथवा **पादप्रसरासन** कहते हैं।



लाभ : नितंब तथा कंधों को मजबूत बनाता है। कंठ रोग दूर करने में मदद करता है।

(10) स्थिति 10 : (दसवीं स्थिति)

मंत्र : ॐ सवित्रे नमः।

यह स्थिति तीसरी स्थिति जैसी ही है। दाहिने पैर को बाएँ पैर के बाजू में रखो। पैर सीधे रखकर कमर से शरीर को आगे की तरफ झुकाओ। सिर को घुटनों के पास ले जाने का प्रयत्न करो। इस स्थिति में आते समय श्वास को बाहर छोड़ो इस स्थिति को पादहस्तासन कहते हैं।

लाभ : सिर तरफ रक्त का परिभ्रमण बढ़ता है और विकास होता है।



(11) स्थिति 11 : (ग्यारहवीं स्थिति)

मंत्र : ॐ अकार्य नमः।

यह स्थिति दूसरी स्थिति जैसी ही है। हाथ को शरीर के ऊपर ले जाकर शरीर के पीछे की तरफ झुकाओ, नजर हाथों की उँगलियों पर रखने का प्रयत्न करो। इस स्थिति में जाते समय श्वास को अंदर भरें। इस स्थिति को हस्तउत्तानासन कहते हैं।

लाभ : संतुलन शक्ति बढ़ती है। यकृत स्वादुपिंड और आँतों को मजबूत बनाता है।



(12) स्थिति 12 : (बारहवीं स्थिति)

मंत्र : ॐ भास्कराय नमः।

यह स्थिति प्रथम स्थिति जैसी है। नमस्कार की मुद्रा में, हाथ को छाती के सामने रखकर सीधे खड़े रहो। शरीर को संपूर्ण ढीला छोड़ो और इस स्थिति में आते समय श्वास को बाहर छोड़ो। इस स्थिति को प्रणाम आसन कहते हैं।

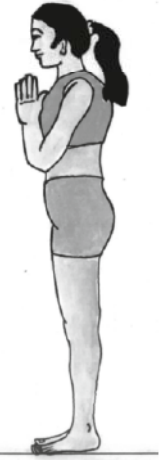
लाभ : आत्मबल, आत्मजागृति तथा सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास में मददरूप होता है।

- अब गहरा श्वास लेकर मूल प्रारंभिक स्थिति में ओर। सूर्यनमस्कार द्वारा शरीर के सभी अंगों में बारी-बारी से बारह स्थितियों में संकुचन और प्रसरण होता है।
 - प्रथम और बारहवीं स्थिति
 - दूसरी और ग्यारहवीं स्थिति
 - तीसरी और दसवीं स्थिति
 - चौथी और नौवीं स्थिति एक समान हैं।

अर्थात् प्रथम चार और अंतिम चार स्थिति समान है। पाँचवी और आठवीं स्थिति में थोड़ा अंतर है। जब कि छवीं और सातवीं स्थिति का स्वरूप अलग है। कुल बारह स्थिति पूर्ण होते ही सूर्य नमस्कार का एक चक्र पूर्ण होता है।

- सूर्य नमस्कार करते समय ध्यान में रखने योग्य बातें :

- (1) ज्यादा बीमार व्यक्तियों को तथा महिलाओं की गर्भावस्था अथवा ऋतुसाव के दौरान सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहिए।
- (2) सूर्य नमस्कार करने से पहले सूक्ष्म क्रियाएँ करनी और सूर्य नमस्कार के बाद श्वासन करना होगा।
- (3) सूर्य नमस्कार लयबद्ध रूप से शरीर के किसी भाग पर अधिक श्रम न आये इस तरह धीरे-धीरे हो ऐसी में नियमित अभ्यास करके पूर्णता की प्राप्ति करनी चाहिए।
- (4) शरीर के किसी भाग को वेग से झटके नहीं। जोर से श्वासोच्छ्वास नहीं करने चाहिए।
- (5) सूर्य नमस्कार के दौरान समय सामान्य रूप से पीछे झुकते समय श्वास को अंदर लेना और आगे की तरफ झुकते समय श्वास को बाहर निकालना चाहिए।



- (6) सूर्य नमस्कार करते समय नाक से ही श्वास लेना या छोड़ें। मुँह बंदि रखें और सुबह अथवा शाम को खाली पेट करना जरूरी है।
- (7) सूर्य नमस्कार करते समय चौथी स्थिति में पैर पीछे ले जाने की शुरुआत बायें पैर से की हो तो दूसरे राउन्ड में सूर्य नमस्कार में दाहिना पैर पीछे ले जाना जाएँ। अर्थात् बारी-बारी से पैर की फेर-बदली करें। लेकिन जो पैर पीछे ले गये हों उसी पैर की स्थिति 9 में आगे लाएँ।
- (8) आठ साल से अधिक उम्र का कोई भी व्यक्ति सूर्य नमस्कार कर सकता है। लेकिन शुरुआत में दो सूर्य नमस्कार करना। प्रत्येक दिन दो-दो की संख्या बढ़ाकर शक्ति अनुसार सूर्य नमस्कार करना चाहिए।

सूर्य नमस्कार का सामूहिक लाभ :

- सूर्य नमस्कार द्वारा व्यक्ति का शरीर विविध जटिल (कठिन) आसनों के लिए तैयार होता है।
- विद्यार्थियों की तेजस्विता बढ़ती है। चरित्र का निर्माण होता है और जीवन ध्येयलक्षी बनता है।
- नियमित अभ्यास से शरीर का सर्वांगीण विकास होकर दृढ़ता और बल प्राप्त होता है।
- व्यक्ति का अंतःकरण में प्राण का संचार होता है और इन्द्रियाँ सत्वगुणयुक्त बनता है।
- कोई भी साधनरहित मुफ्त क्रिया है उस कोई भी व्यक्ति सरलता से कर सकता है।
- आधुनिक मत के अनुसार सूर्य की किरण में हमें विटामिन-D मिलता है, जो शरीर में हड्डियाँ की मजबूताई के लिए अनिवार्य है।
- सूर्य के प्रातःकाल के किरण में रोग-विनाशक शक्ति रहती है। इसलिए रोग प्रतिकारक शक्ति (Immunity) में बढ़ावा होता है।
- “नमस्कार प्रियो भानुः” सूर्य को भी नमस्कार प्रिय होने से प्रचंड मात्रा में उसकी कृपादृष्टि बरसती है। जिससे व्यवहार और परमार्थ दोनों में उन्नति होती है।
- शारीरिक स्थिरता, मानसिक संतुलन, बौद्धिक परिपक्वता और आध्यात्मिक आनंद प्राप्त होता है।

स्वाध्याय

1. सूर्य नमस्कार संबंधी प्रश्न :

- (1) सूर्य नमस्कार का सविस्तार महत्त्व समझाइए।
- (2) सूर्य नमस्कार की बारह स्थिति के बारह मंत्र और बारह आसनों के नाम लिखिए।
- (3) सूर्य नमस्कार के सामूहिक लाभ संक्षेप में लिखिए।
- (4) सूर्य नमस्कार करते समय ध्यान में रखने योग्य बातें लिखिए।

2. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर लिखिए :

- (1) सूर्य अपने तीनों स्वरूप क्या सूचित करते हैं ?
- (2) सूर्य नमस्कार को संपूर्ण व्यायाम क्यों कहा गया ?
- (3) सामान्य रीत से सूर्य नमस्कार की स्थिति के समय श्वास की गति किस प्रकार की होनी चाहिए ?
- (4) समग्रता की दृष्टि से सूर्य का क्या महत्त्व है ?

●

मात्र शरीर की स्वस्थता के लिए आसन करना आसन के लिए काफी नहीं है। आसन का मूल उद्देश्य है। “स्थिरता, एकाग्रता और चित्त की निर्मलता”। यह तभी संभव है कि जब व्यक्ति नियमित रूप से आसन करे। मुनि पतंजलि आसन के परिणाम के लिए ऐसा कहते हैं कि ततो द्वन्द्वानेभिधानः इससे द्वन्दा को आघात नहीं लगता।

आसन करने से रजोगुण का नाश होता है और सत्व गुणों का विकास होता है। आसन करने से व्यक्ति की शारीरिक मानसिक और भावात्मक शुद्धि होती है और इससे भी कहीं ज्यादा महत्व का बात कि उसका आध्यात्मिक विकास होता है।

आसन कसरत नहीं, अर्थात् आसन में शारीरिक क्रिया की अपेक्षा मानसिक क्रिया ज्यादा जरूरी महत्त्वपूर्ण है।

आसन का सामान्य स्वरूप देखकर आज लोग उसका शारीरिक कसरत के स्वरूप में अभ्यास कर रहे हैं। बाह्य रूप से देखने पर आसन और कसरत अर्थात् व्यायाम में थोड़ी साम्यता होती है लेकिन कसरत और योगासन के बीच अन्तर देखने पर आसन कसरत में नहीं है इस प्रकार सरलता से समझ सकते हैं।

आसनों के नाम और संख्या :

महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में एक भी आसन या उसके नाम का उल्लेख नहीं किया है। उनके द्वारा मात्र आसन की परिभाषा और उसके लाभ की बातें की गई हैं। लेकिन दूसरे प्राचीन ऋषियों द्वारा कुदरत के विविध अवलोकन के आधार पर अलग-अलग आसन दर्शाये हैं। पशु-पक्षी, जीव-जंतु, वनस्पति, पुष्प जैसे प्रकृति के तत्वों, वस्तुओं वगैरह का सूक्ष्म अवलोकन करके उसके विशिष्ट गुणों और आकार को ध्यान में रखकर विविध आसनों का अलग-अलग नामाभिधान करने में आया है। जैसे कि मोर से मयूरासन, मछली से मत्स्यासन, नाग से भुजंगासन आदि, अर्थात् शरीर का जैसा आकार बनता है वैसा आसन का नाम दर्शाया गया है।

आसन के लिए उपयोगी सुझाव :

- आसन सुबह अथवा संध्याकाल में करना उत्तम है।
- आसन सुबह में शौच क्रिया के बाद खाली पेट करने चाहिए। कोई भी प्रवाही लेने बाद आधा घंटे के बाद और भोजन के चार घंटे के बाद करना चाहिए।
- आसन करने से पूर्व यौगिक अंगभ्रमण, पूरक क्रियाएँ करनी चाहिए, तत्पश्चात् पाँच मिनट श्वासन करके शरीर और मन को शांत करना चाहिए।
- योगाभ्यास के लिए दरी तथा उसके ऊपर मुलायम सूती आसन, होना चाहिए। ऊँच का बिछौना उत्तम मानते हैं। नीचे की जमीन समतल और स्थिर होनी चाहिए।
- योगाभ्यास करने के लिए ढीला-ढीला और सुती वस्त्र पहना चाहिए। चोट लगने वाली वस्तुएँ शरीर से दूर करनी चाहिए। (जैसे कि घड़ी, अँगूठी, चेईन, मोजा, पट्टा)
- आसनों की संख्या और समय धीरे-धीरे शक्ति अनुसार बढ़ाना चाहिए।
- आसन शरीर को झटके दिये बिना, अत्यंत धीरे-धीरे लयबद्ध तरीके से शरीर पर जोर लगाये बिना हकारात्मक तरीके से यथाशक्ति और नियमित रूप से करना चाहिए।
- आसन करते समय शरीर की स्थिति का जितना महत्त्व है उतना ही महत्त्व श्वास की स्थिति का है अर्थात् श्वास भरना, (पूरक) श्वास रोकना (कुंभक) और श्वास छोड़ना (रेचक) है आदि में ध्यान में रखना चाहिए।
- आसन करने के बाद आराम के लिए श्वासन या मकरासन एक या दो मिनट करना चाहिए।
- योगाभ्यास करने के बाद आधा घंटे तक भोजन नहीं लेना चाहिए। 10 मिनट तक अल्पाहार नहीं करना चाहिए।
- आसन करने बाद भारी व्यायाम नहीं करना चाहिए।
- कोई भी आसन करने के बाद उसका पूरक आसन करने से विशेष लाभ प्राप्त होता है।
- योग अभ्यास का विषय है, इसलिए ज्यादा सीखने के बजाय ज्यादा अभ्यास करना चाहिए।
- योग को प्रदर्शन का विषय न बनाकर, जीवन व्यवहार का विषय बनाना चाहिए।

- योगाभ्यास लंगोट अथवा जांघिया पहन कर ही करें।
- मासिक धर्म के दौरान महिलाओं को चार से छः दिन विश्रान्ति करनी चाहिए। गर्भावस्था के चार मास बाद और प्रसूति के बाद तीन मास तक आसन नहीं करना चाहिए।
- जोर से हवा चलती हो तो वहाँ पर आसन नहीं करना चाहिए।
- मन की प्रसन्नता बढ़ाने के लिए सुवासित पुष्पों या अगरबत्ती का उपयोग करना चाहिए।
- शुरुआत सरल आसनों से करे फिर क्रमशः कठिन आसन करना चाहिए।

पद्मासन

यह आसन बैठकर किया जाता है। इस आसन में शरीर की स्थिति कमल जैसी होने से इसे पद्मासन कहते हैं।

मूल स्थिति :

दोनों पैर सीधे, दोनों पैर की एड़ी तथा अंगूठा जोड़े हुए, हाथ कोहनियों से सीधे, दोनों पैर की बाजू में, हथेलियाँ जमीन पर, हाथ की अँगुलियाँ एक-दूसरे के साथ जोड़ी हुई, कमर से ऊपर का शरीर सीधा और शिथिल।

पद्धति :

- बायाँ पैर का अंगूठा, दाहिने हाथ द्वारा पकड़कर, पैर को घुटनों से मोड़कर, पैर के पंजे दाहिने पैर के जाँघ पर रखना।
- दाहिने पैर का अंगूठे को बाएँ हाथ से पकड़कर, पैर को घुटनों में से मोड़कर पैर का पंजा बाएँ पैर की जाँघें पर रखना। दोनों पैरों एड़ी का पिछला भाग नाभि के पास के भाग को स्पर्श करे इस प्रकार रखें।
- दोनों हाथ की पहली ऊँगली (तर्जनी) और अंगूठों के आगेवाले भाग एक-दूसरे को स्पर्श करे एसा रखें। रखना बाकी की तीनों उँगली सीधी (ज्ञानमुद्रा) दोनों हाथ को दोनों पैर के घुटनों पर रखें।
- आँखें धीरे से बंद करना (पूर्ण स्थिति)



लोपामुद्रा पद्मासन की दूसरी स्थिति लोपामुद्रा है :

- पद्मासन की स्थिति में रहकर, ज्ञानमुद्रा में से दोनों हाथ छोड़कर सिर, गरदन और पीठ एक सीधी रेखा में रखना, दोनों हाथ के पंजे एक-दूसरे पर रखकर लोपामुद्रा बनाएँ।
- इस स्थिति में थोड़ी देर के बाद मूल स्थिति में आएँ।
- धीरे-धीरे आँखे खोलना होगा।
- अँगूठे और पहली ऊँगली से जुड़े हुए हाथ मुक्त करें।
- दाहिने पैर को सीधा करें।
- बायें पैर को सीधा करें।

ध्यान में रखने योग्य बातें :

- आसन स्वस्थ चित्त से शांति से करना चाहिए।
- इस आसन में बैठने का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाएँ (1 मिनट से आधा घंटे तक)
- यह आसन सुबह अथवा शाम को खाली पेट करें।

लाभ :

- एकाग्रता बढ़ती है और ब्रह्मचर्य के पालन में उपयोगी होता है।
- प्राण का प्रवाह ऊर्ध्वगामी बनता है।
- जाँघ और कमर का भाग सुदृढ़ बनता है।
- मन शांत बनता है और ध्यान करने के लिए उपयोगी है।



गोमुखासन

यह आसन बैठकर किया जाता है। इस आसन में दोनों पैर के घुटनों की आकृति गाय के मुख जैसी बनी होने से इसे गोमुखासन कहते हैं।

मूल स्थिति :

दोनों पैर सीधे घुटने जमीन से स्पर्श हों, दोनों पैर की एड़ी तथा अंगूठा जोड़ा हुआ, हाथ कोहनी से सीधे दोनों पैर के बाजू में हथेलियाँ जमीन पर, हाथों की उँगलियाँ एक-दूसरे से जोड़ी हुई कमर से ऊपर का शरीर सीधा और शिथिल।

पद्धति :

- श्वास हुए बायें पैर को घुटनों से मोड़कर पैर की एड़ी दाहिने पैर के नितंब के नीचे पर दबाव बने उस प्रकार रखिए।
- दाहिने पैर को घुटनों में से मोड़कर बायाँ पैर के घुटनों के नीचे अनुकूल रखकर, दाहिने पैर का एड़ी को बायीं जाँघ से सटाकर रखना चाहिए।
- दाहिने हाथ को पीठ के पीछे ले जाकर पीठ पर इस प्रकार रखे कि हथेली का भाग बाहर की ओर रहे और हथेली कमर के नीचे ओर रहे और उँगलियाँ ऊपर की ओर रहें।
- बायें हाथ को ऊपर की ओर कंधा से मोड़कर, बायें हाथों की उँगलियाँ द्वारा दाहिने हाथों की उँगलियों को पकड़ें। बायें हाथ की कोहनी से मोड़ा हुआ भाग, सिर के पीछे के भाग को स्पर्श करे। (पूर्ण स्थिति)
- इस स्थिति में थोड़े देर रहने के बाद वापस मूल स्थिति में आने के लिए।
- बायें हाथ को ऊपर से आगे लाएँ।
- दाहिने हाथ को पीछे से आगे लाएँ।
- बायाँ पैर सीधा करो।
- दाहिना पैर सीधा करो।
- ध्यान में रखने योग्य बातें :
- इस आसन को सुबह अथवा शाम को खाली पेट करें।
- इस आसन के बाद थोड़ी देर श्वासन करें।
- छोटी या बड़ी आंत में सूजन या छाले पड़े हों एवं प्लीहा या किडनी में सूजन हो तो यह आसन न करें।

लाभ :

- पीठ, कंधा, गरदन के दर्द में राहत रहती है।
- शुक्रग्रंथि की सूजन और हर्निया में आराम मिलता है।
- प्रोस्टेट और डायबिटीज वाले दर्दी को राहत रहती है।
- छाती का विकास होता है।
- संधिवात के रोगों में राहत रहती है।
- रोग-प्रतिकारक शक्ति में वृद्धि होती है।
- दमा का रोग ठीक होता है। पेट और फेफड़े के रोग ठीक होते हैं।
- उच्च-निम्न रक्तचाप के रोग में रक्त का दबाव व्यवस्थित रहता है।



धनुरासन

यह आसन उल्टा लेटकर किया जानेवाला आसन है। इस आसन से शरीर की आकृति खींचे (ताने) हुए धनुष की तरह होने से इसे धनुरासन कहते हैं।

मूल स्थिति :

उल्टा लेटकर, हाथ शरीर को पास, हथेलियाँ जमीन तरफ, पैर घुटनों से सीधा।

पद्धति :

- दोनों पैर की एड़ी मोड़कर उन पैरों ऐड़ी उन पैरों के नितंब पर लाएँ।
- दोनों हाथ से दोनों पैर के टखने आगे से पकड़े।
- हाथ से पकड़े हुए पैर को अच्छी तरह खींचो, शरीर का भात नाभि प्रदेश पर रहे, धड़ ऊँचा रखें हो सके उतना पीछे ले जाना है। दृष्टि ऊपर की तरफ रहेगा (पूर्ण स्थिति)
- इस स्थिति में थोड़ी देर रहने के बाद वापस मूल स्थिति में आने के लिए आना होगा।
- ताना हुआ छोड़कर सिर्फ दोनों हाथ से दोनों पैर को पकड़ रखें।
- दोनों हाथ शरीर के बाजू में रखें।
- दाहिना पैर घुटनों से सीधा करके जमीन पर रखें।
- बायाँ पैर घुटनों से सीधा करके जमीन पर रखें।

ध्यान में रखने योग्य बातें :

- हर्नियाँ, अल्सर, प्रोस्टेट, हृदय की तकलीफ अथवा उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति को यह आसन नहीं करना चाहिए।
- गर्भवती महिलाओं को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ :

- पेट की चर्बी कम होती है। वायु के रोग से राहत मिलती है।
- डायबिटीज के रोगियों को लाभदायक है।
- हाथ, पैर और छाती के स्नायु सुदृढ़ बनते हैं।
- कूबड़ की तकलीफ में यह आसन लाभप्रद बनता है।
- ज्ञानतंतुओं को पोषण मिलता है।
- मेरुदण्ड मजबूत बनता है। लचीलापन आता है और कमर के दर्द में राहत रहती है।
- रुधिराभिसरण सुव्यवस्थित रहता है और स्वास्थ्य अच्छा रहता है।



ताड़ासन

यह आसन खड़े रहकर किया जाता है। आसन करने से शरीर की आकृति ताड़ के वृक्ष जैसी होने से इसे ताड़ासन कहते हैं।

मूल स्थिति :

दोनों पैर के पंजे एकठे, दोनों हाथ सीधे शरीर के साथ सटे हुए हाथों की ऊँगलिया शरीर से लगी हुई।

पद्धति :

- दोनों हाथ धीरे-धीरे आगे से ऊपर ले जाकर, हथेलियाँ आमने-सामने तथा हाथ कान से स्पर्श हों ऐसा रखें।
- पैर के पंजे पर ऊँचा उठें तथा एड़ी को जमीन से ऊपर रखें।
- इस स्थिति में थोड़ी देर रहकर वापस मूल स्थिति में आएँ।
- एड़ी जमीन पर रखें।
- दोनों हाथ धीरे-धीरे आगे से नीचे की ओर लाएँ।

ध्यान में रखने योग्य बातें :

- यह आसन खाली पेट सुबह अथवा शाम को करना चाहिए।



लाभ :

- ऊँचाई बढ़ती है और आलस्य दूर होती है।
- पैर, कंधा और हाथ के स्नायु मजबूत बनते हैं।
- दौड़ने की गति बढ़ती है। और शरीर हलका बनता है।
- स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

पादहस्तासन

यह आसन खड़े होकर किया जाता है। इस आसन में पैर और हाथ मिलते हैं। इसलिए इसे पादहस्तासन कहते हैं।

मूल स्थिति :

दोनों पैर सटे हुए, दोनों हाथ सीधे शरीर को स्पर्श किए हुए, नजर सामने हाथ की उँगलियाँ शरीर को स्पर्श किए हुए।

पद्धति :

- श्वास भरते हुए दोनों हाथों को आकाश की तरफ, कान के साथ सटे तथा सीधे तानकर ऊपर ले जाएँ।
- कमर से आगे की और झुकेँ, कमर से ऊपर का शरीर जमीन के समान्तर हथेली जमीन की तरफ रखनी है।
- दोनों हाथ नीचे ले जाकर, दोनों हाथों की हथेलियाँ दोनों पैरों के बाजू में जमीन पर पैर के बाजू में रखें, पैर घुटनों से सीधे रखें।
- कपार की घुटनों से स्पर्श करें, दाढ़ी छाती को स्पर्श करेगी। (पूर्ण स्थिति)
- इस स्थिति में थोड़ी देर रहने के बाद वापस मूल स्थिति में आने के लिए।
- कपार घुटनों से दूर करें।
- दोनों हाथ धीरे-धीरे ऊपर लाएँ, कमर से ऊपर का शरीर जमीन के समान्तर, हथेलियाँ जमीन की तरफ।
- दोनों हाथ ऊपर-कान से सटे हुए।
- दोनों हाथ नीचे लाएँ।

ध्यान में रखने योग्य बातें :

- पेट या हृदय की तकलीफ हो तो व्यक्ति को योग्य, मार्गदर्शक की सलाह के अनुसार करना चाहिए।
- दोनों पैर के घुटनों को मोड़ हीं ओर किसी भी स्थिति में शरीर के झटके नहीं।

लाभ :

- शरीर सुडौल बनता है।
- पेट, पीठ और कमर के स्नायुओं को व्यायाम मिलने से कार्यक्षमता बनते हैं।
- पैर की नसों और स्नायु को व्यायाम मिलने से कार्यक्षम बनते हैं।
- ऊँचाई बढ़ती है और शरीर में स्फूर्ति आती है।
- ज्ञान तंतुओं की कार्यक्षमता बढ़ती है।
- पाचन तंत्र में तेज होने, अजीर्ण, पेट के दर्द-गैस और कब्ज दूर होती है।

भद्रासन

भद्र मतलब मंगल, इस आसन को मंगलप्रद कहते हैं।

पद्धति :

आसन पर लम्बे पैर कर के बैठना। दोनों पैर के पंजों को हाथ से जैसे नमस्कार करते हो ऐसे आमने-सामने सटाकर रखें। पैर घुटनों से मोड़कर रखें।



दोनों हाथ की ऊंगलियाँ एक-दूसरों में लगाकर पैर के पंजों के नीचे ले जाकर हाथ से पैर के पंजों को मजबूती, अब दोनों पैर को धीरे-धीरे शरीर के पास लाएँ, हो सके तो बिलकुल शिव के स्थान तक (गुर्दा और मूत्रमार्ग के मध्य भाग) तक लाए, छाती बाहर आए इस प्रकार शरीर को सीधा रखें। दोनों घुटनों को जमीन के साथ दबाएँ शरीर एक सीधा और श्वासोच्छ्वास सामान्य चालू रखें।

ध्यान में रखने योग्य बातें :

- यह आसन रोग की स्थिति में नहीं करना चाहिए।
- यह आसन झटके दिये बिना करना चाहिए।
- धीरे-धीरे स्थिति में सुधार करते हुए पूर्ण स्थिति प्राप्त करें।

लाभ :

- पैर के सभी जोड़ और स्नायु मजबूत बनते हैं।
- जननेन्द्रिय और उत्सर्ग तंत्र तंदुरस्त बनते हैं।
- जाँघ के अंदर की चर्बी कम करता है।
- संकल्प शक्ति में वृद्धि होती है और बुद्धि तीव्र होती है।
- बवासीर, मसा, भगदर की चिकित्सा में प्रभावी है।
- क्षय, हृदय रोग, अनिद्रा आदि असंख्य रोगों में इस आसन से लाभ होता है।

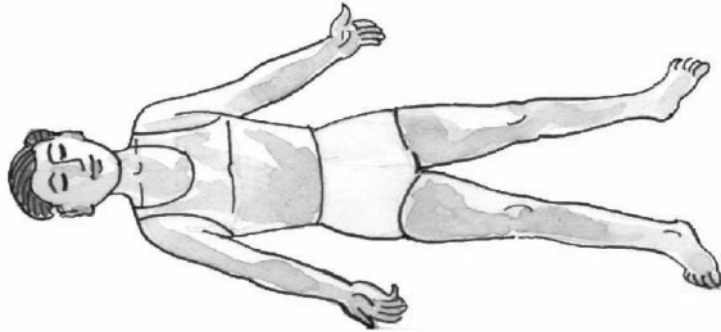
श्वासन

शव अर्थात् शब, मदिड मृत शरीर जैसे हो जाना। श्वासन में शरीर की स्थिति शरीर मृत जैसी रखने के कारण इस आसन को श्वासन, विश्रामासन, शिथिलासन के नाम से जाना जाता है।

मूल स्थिति :

यह आसन पीठ के बल चित्त होकर शांत मन से लेट जाइये दोनों हाथ घुटनों के पास पैर एक-दूसरे के पास और घुटनों से सीधे, हथेली आकाश की ओर।

पद्धति :



- दो पैर के बीच लगभग 30 से 45 सेमी जितनी जगह रखकर, दोनों पैरों के पंजे दाहिने-बायें बाहर की दिशा में लुढ़काइये।
- दोनों हाथ शरीर के दोनों ओर अनुकूलता अनुसार 10 से 15 सेमी दूर रखें।
- दोनों हाथ की हथेलियाँ आसमान की ओर रखकर, मुट्ठी अधखुली रखें।
- गरदन को अनुकूलता अनुसार योग्य स्थिति में सीधे बायीं या दाहिनी ओर स्थिर करें। आँखों को धीरे से बंद करें।
- गहरी श्वास भरें, धीरे-धीरे श्वास लें और बाहर निकालें।
- शरीर के सभी स्नायू, नाड़ी एवं अवयव पर के तनाव और दबाव दूर कर संपूर्ण शरीर ढीला छोड़ दें। किसी भी अंग की स्थिति सख्त न रखें।

- आँखें बंद कर के ही पैर के अँगूठे से मस्तक तक के सभी अंगों को क्रमशः ढीला छोड़ते जाइए। मन के द्वारा श्वासोच्छ्वास और तमाम अंगों का निरीक्षण करते हुए शांत चित्त से सोचिए कि प्रत्येक अंग पर से तनाव और थकान दूर हो रही है और शरीर को संपूर्ण आराम मिल रहा है। समग्र शरीर शिथिल हो रहा है। ऐसा सोचते हुए शरीर को जितना हो सके उतना ढीला छोड़ते जाइये। शरीर और मन में जो हो रहा हो उसे मन की आँखों से देखते हुए महसूस करते रहिए। शरीर पर से ध्यान हटाकर शून्यावकाश प्राप्ति का प्रयत्न कीजिए। श्वासोच्छ्वास या दोनों भौहों के बीच परमात्मा पर मन का ध्यान केन्द्रित करते जाइये। श्वासन पूर्ण होने पर ॐ श्लोक (योग प्रार्थना) करें।

ध्यान में रखने योग्य बातें :

श्वासन करने की मुख्य विविध पद्धतियाँ निम्नानुसार :

- श्वासोच्छ्वास को मन से अनुभव करना।
- भारीपन के विपरीत हल्केपन के अनुभव की पद्धति।
- तनाव और ढीलेपन के अनुभव की पद्धति।
- सकारात्मक विचारों के अनुभव की पद्धति।
- श्वासन में सोना नहीं है। लेकिन आंतरिक रूप से जागृत रहना आवश्यक है।
- श्वासन दिखने में बहुत ही सरल होने के बावजूद सिद्ध करने में सबसे अधिक अभ्यास और विशिष्ट सुझ-बुझ की अपेक्षा रखनेवाला मुश्किल और लाभकर्ता के रूप में सबसे उत्तम पद्धति है। श्वासन योग में कम समय में अधिक आराम प्राप्त करने की पद्धति है।
- श्वासन करते समय जितना हो सके हिलना-डुलना चाहिए।
- भोजन के पश्चात् तुरंत यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ :

- ज्ञान तंतुओं पर का तनाव कम होता है और नींद अच्छी आती है।
- क्रोध शांत होता है। पूरे शरीर में रक्त भ्रमण अच्छी तरह से होता है। जिससे नई शक्ति और नये उत्साह का संचार होता है।
- पैर की संधिस्थान और स्नायु सद्ब बनते हैं।
- कार्य करने की क्षमता बढ़ती है।
- सभी नाड़ी और स्नायुओं की कमजोरी, थकान, तनाव के साथ-साथ नकारात्मक विचार दूर होते हैं और शक्ति में वृद्धि होती है।
- शरीर और मन की शक्ति, स्फूर्ति, ताजगी, शांति और उत्साह मिलने पर शरीर को नवजीवन प्राप्त होता है।
- प्रत्येक आसन करने बाद श्वासन में मृत शरीर की तरह शरीर को शांत, स्थायी करने से प्रत्येक अंग को आराम मिलता है। आसन करने से पहले श्वासन करने पर मन-योगाभ्यास के लिए तैयार होता है।
- यदि सही ढंग से 10 मिनट का श्वासन करें तो छः घंटे की नींद के बराबर लाभ प्राप्त होता है।
- श्वासन से ध्यान की स्थिति का विकास होता है।
- इस स्थिति में थोड़ी देर के बाद वापस मूल स्थिति में आने के लिए
- दोनों पैर एक-दूसरे के पास लाएँ।
- दोनों हाथ शरीर के पास लाएँ।
- दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर और पैर के पंजों को बायें पैर के घुटने के पास रखें।
- बायाँ बाजू करके जाओ, दाहिने हाथ बाजू में रखना है।
- बाएँ करवट लेट जाइए और दाहिना हाथ बाजू में रखें।
- दोनों हाथ बाजू में रखें।

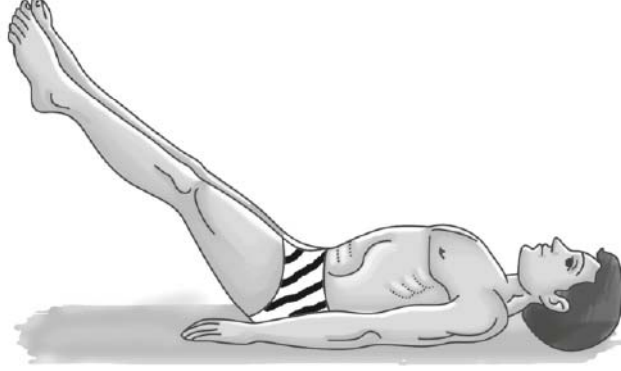
उत्तानपादासन

यह आसन पीठ के बल लेटकर किया जाता है।

मूल स्थिति :

पीठ के बल चित्त लेटकर, दोनों हाथ घुटनों के पास, पैर एक-दूसरे पास और घुटनों से सीधे, हथेली जमीन तरफ।

पद्धति :



- श्वास लेते-लेते दोनों पैर धीरे-धीरे आकाश तरफ सीधे (घुटनों को मोड़े बिना) ऊँचा करके 30 डिग्री तक ले जाना स्थिर करना। श्वास रोक कर जितना समय सुखपूर्वक रह सके उतना देर स्थिर रहें। पैर ऊपर ले जाते समय हाथ आगे की तरफ से ऊपर ले जाकर पीछे जमीन पर रखें (पूर्ण स्थिति)
- श्वास छोड़ते-छोड़ते पैर जमीन पर रखें। हाथ ऊपर से आगे ले जाकर जमीन पर रखें।
- इस क्रिया में दूसरी बार पैर को 60 डिग्री ऊपर ले जाकर श्वास रोकें। हाथों को ऊपर से ले कर पीछे ले जाकर जमीन पर रखें। इस स्थिति में जितना रह सकें उतनी देर तक रोकते हुए करें। (पूर्ण स्थिति)
- श्वास छोड़ते-छोड़ते पैर जमीन पर रखें, हाथ ऊपर की तरफ से आगे लेकर जमीन पर रखें।

ध्यान में रखने योग्य बातें :

- पैर को झटका मार के ऊपर न ले जाएँ और एड़ी जमीन के साथ टकराए इतनी गति से नीचे नहीं ले जाता है।
- जिसकी पीठ में दर्द हो। तथा जिसे स्लीप डीस्क की तकलीफ हो वह योग्य प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में ही इस आसन का अभ्यास करें।

लाभ :

- पाचनक्रिया में सुधार होता है।
- पैर के स्नायु मजबूत बनते हैं।
- नाभि संबंधी तकलीफ के लिए यह आसन उपयोग है।
- समान प्राण स्थिर होता है।

पूर्ण तितली आसन

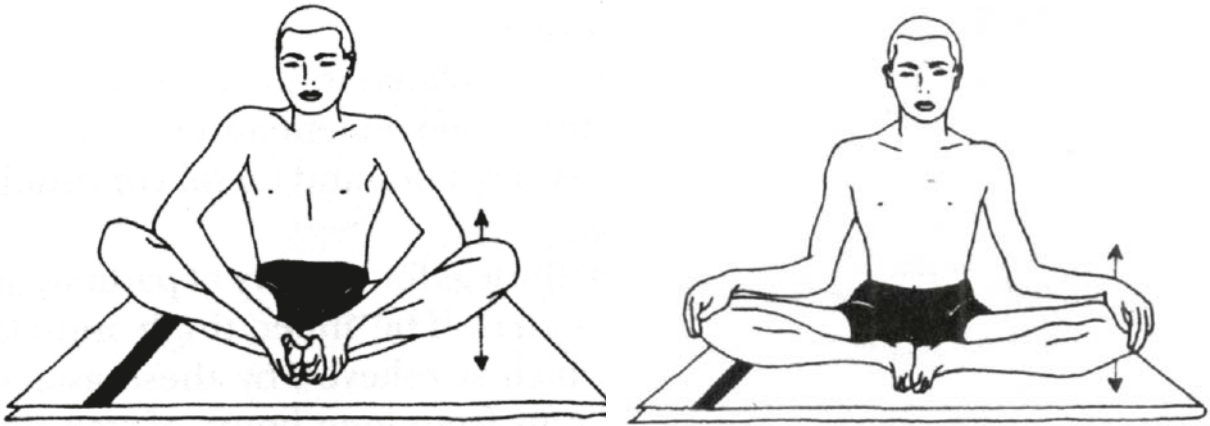
मूल स्थिति :

यह आसन बैठकर किया जाता है।

पद्धति :

- दोनों पैर लंबे रखकर बैठें।
- धीरे-धीरे दोनों पैर घुटनों से मोड़कर दोनों पैर के तलवे एक दूसरे से स्पर्श करें ऐसा रखें।
- दोनों पैर की एड़ियों को परस्पर स्पर्श करती हुई रखकर यथासंभव जाँघ के पास ले जाइए।
- जाँघ के आन्तरिक स्नायुओं को पूर्णरूप से शिथिल रखें।
- दोनों हाथ की हथेलियों से पैर के पंजों को मृदुलता से पकड़ें।

- कोहनी के भाग से थोड़ा धक्का देकर दोनों पैर को ऊपर-नीचे करते रहें। घुटने जमीन से स्पर्श करें ऐसा प्रयास करें।
- इस प्रकार पैर को तितली के पंख की तरह हिलाते रहें।
- इस प्रकार 30 से 50 आवर्तन करें।
- श्वासोश्वास क्रिया सामान्य रखें।
- अब दोनों हाथ कोहनी से मोड़कर दोनों हथेलियों को घुटने पर रखें।
- हाथों से हलका दबाव देकर घुटने को उपर-नीचे करते रहें।
- इस प्रकार 20 से 30 आवर्तन करें।
- पैर को लंबाकर शिथिल करें।



ध्यान में रखने योग्य बातें :

- साइटिका, भ्रूण या गर्भासय की बीमारी में यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ :

- पैर के स्नायुओं, पद्मासन, सिद्धासन या वज्रासन जैसे ध्यान के आसनों में देर तक स्थिरतापूर्वक बैठने के लिए सक्षम बनते हैं।
- जाँघ के आन्तरिक स्नायुओं को बहुत राहत रहती है। तक खड़े रहने या चलने से होनेवाला तनाव दूर होता है।

स्वाध्याय

1. इस प्रकरण में आसनों की पद्धतियाँ बताइए :

- | | | | | |
|-------------|------------------|-------------|---------------------|----------------|
| (1) पद्मासन | (2) गोमुखासन | (3) धनुरासन | (4) ताड़ासन | (5) पादहस्तासन |
| (6) भद्रासन | (7) उत्तानपादासन | (8) शवासन | (9) पूर्ण तितली आसन | |

2. इस प्रकरण में दर्शाए गए आसनों से होने वाले लाभ लिखिए :

- | | | | | |
|-------------|------------------|-------------|---------------------|----------------|
| (1) पद्मासन | (2) गोमुखासन | (3) धनुरासन | (4) ताड़ासन | (5) पादहस्तासन |
| (6) भद्रासन | (7) उत्तानपादासन | (8) शवासन | (9) पूर्ण तितली आसन | |

3. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर सही विकल्प चुनकर लिखिए :

(1) शरीर की स्थिति कौन-से आसन में कमल जैसी होती है ?

- | | | | |
|-------------|-----------|-------------|--------------|
| (A) भद्रासन | (B) शवासन | (C) पद्मासन | (D) गोमुखासन |
|-------------|-----------|-------------|--------------|

- (2) शरीर की स्थिति कौन-से आसन में धनुष जैसी होती है ?
(A) ताड़ासन (B) धनुरासन (C) भद्रासन (D) उत्तानपादासन
- (3) गोमुखासन में "गोमुख" का आकार कहाँ होता है ?
(A) पीठ के पीछे (B) कंधे के पास (C) दोनों घुटनों के पास (D) कमर के पास
- (4) पीठ के बल लेटकर कौन-सा आसन है ?
(A) मकरासन (B) शवासन (C) धनुरासन (D) गोमुखासन
- (5) खड़े रहने की स्थिति में कौन-सा आसन किया जाता है ?
(A) ताड़ासन (B) भद्रासन (C) गोमुखासन (D) मकरासन
- (6) नीचे बैठकर किया जानेवाला कौन-सा आसन है ?
(A) शवासन (B) मकरासन (C) ताड़ासन (D) पद्मासन
- (7) उल्टा लेटकर किया जानेवाला कौन-सा आसन है ?
(A) गोमुखासन (B) धनुरासन (C) ताड़ासन (D) पद्मासन
- (8) तितली जैसी आकृति कौन-से आसन में होती है ?
(A) पादहस्तासन (B) पूर्ण तितली आसन (C) शवासन (D) पद्मासन



राष्ट्रीय शालाकीय योगासन स्पर्धा

राष्ट्रीय विद्यालय योगासन स्पर्धा प्रत्येक साल आयोजित की जाती है। इस स्पर्धा में ज्यादा-से-ज्यादा विद्यार्थी भाग लें इस उद्देश्य से इस स्पर्धा की नियमावलि नीचे दी गई है।

- यह स्पर्धा लड़के और लड़कियाँ इस प्रकार दोनों के लिए तीन वयजूथ आयोजित होता है। नीचे कोष्ठक में दिए गए अनुसार कुल छः जूथ दर्शाए गए हैं :

लड़के (पुरुष)	लड़कियाँ (महिला)
14 साल से कम उम्र के	14 साल से कम उम्र की
17 साल से कम उम्र के	17 साल से कम उम्र की
19 साल से कम उम्र के	19 साल से कम उम्र की

- प्रत्येक टीम में ज्यादा में ज्यादा पाँच स्पर्धक होने चाहिए। (अनामत स्पर्धक के साथ) चार से कम स्पर्धक वाली टीम चम्पेनशिप के लिए मान्य नहीं होगी, लेकिन उनका देखाव (परफोमन्स) व्यक्तिगत स्थान के लिए गिनती में लेंगे। टीम चम्पेनशिप के लिए टीम के चार सर्वोत्कृष्ट खिलाड़ी के देखाव ध्यान में लिया जाएगा।
- योगासन स्पर्धा में नीचे दिये हुए तीन आसन - जूथ का समावेश होगा है।
जूथ A : 1. पश्चिमोत्तानासन (कोहनी जमीन को स्पर्श होना चाहिए।) 2. सर्वांगासन 3. मत्स्यासन
4. धनुरासन (स्पर्धक पूर्ण धनुरासन भी कर सकता है।) 5. अर्ध मत्स्येन्द्रासन 6. उत्तानपादासन
जूथ B : 1. चक्रासन 2. कुक्कुरासन 3. शीर्षासन 4. बकासन 5. भूमासन 6. पूर्ण शलभासन
जूथ C : 1. सांख्यासन (कोहनी जमीन से स्पर्श नहीं होनी चाहिए) 2. व्याघ्रासन 3. ऊर्ध्व कुक्कुरासन
4. उत्थित टिटिभासन 5. पद्म मयूरासन 6. उत्थित पादहस्तासन
- जूथ A के आसन करने और स्थिति बनाये रखने का समय :
14 वर्ष से कम उम्र : 1 मिनट
शेष दोनों वयजूथ के लिए : 2 मिनट
- जूथ B के आसन करने और स्थिति बनाये रखने का समय :
14 वर्ष से कम उम्र के लिए : 15 सेकण्ड
शेष दोनों वयजूथ के लिए : 30 सेकण्ड
- जूथ C के आसन करने के लिए तथा स्थिति बनाये रखने का समय :
सभी जूथ के लिए समय : 10 सेकण्ड
- स्पर्धा में स्पर्धक जूथ A और जूथ B के आसन ड्रो पद्धति से तय किया जायेगा। पुरुष एवं महिला को ड्रो अलग-अलग होगा। जब जूथ C का कोई एक आसन स्पर्धक को खुद की पसंदगी करनी होगी। इस तरह स्पर्धक को तीन अनिवार्य आसन करने होंगे।
- तीन अनिवार्य आसन करने उपरांत प्रत्येक स्पर्धक अन्य कोई दो आसन अपनी पसंदगी का करेंगे। पसंदगी के आसन अनिवार्य आसनों से अलग रहें।
- स्पर्धा के सक्षम सप्ताधिकारी, यथावश्यक आसन के लिए समय कम कर सकते हैं। उदाहरण के तौर पर - किसी एक आसन का समय दो मिनट से कम करके - एक मिनट का कर सकते हैं। यह फेरफार सभी स्पर्धकों के लिए लागू होगा।
- प्रत्येक स्पर्धक वैकल्पिक आसन के लिए ज्यादा से ज्यादा तीन प्रयत्न करने का मौका पा सकते हैं। अनिवार्य आसन के लिए सिर्फ एक ही प्रयत्न कर सकेंगे।

11. स्पर्धक को आसन दिए जाने के बाद कोई आसन बदला नहीं जाएगा और न ही फेरफार करने दिया जाएगा।
12. गुणप्रदान आयोग में आसन करना, स्थिति बनाए रखना, (टिकाए रखना) और आसन छोड़ना ये तीनों पद्धति ध्यान में ली, तनाव, कंपन का भी ध्यान दिया जायेगा। अंतिम स्थिति में सस्मित चहेरा और सुखद-अभिव्यक्ति को भी महत्त्व दिया जायेगा।
13. प्रत्येक आसन के कुल 10 गुणों में से निर्णायकों द्वारा नीचे दिए गए, अनुसार गुण दिए जायेंगे।
 - अंतिम स्थिति तक पद्धति - 1 अंक
 - अंतिम स्थिति में पूर्णता - 4 अंक
 - तनाव और कंपन का अभाव - 2 अंक
 - निश्चित समय तक की स्थिति बनाए रखना - 2 अंक

आसन छोड़ने की पद्धति - 1 अंक
14. वैकल्पिक अथवा स्वैच्छिक आसनों के लिए ग्रेड तय किया जाएगा। जिस आसन में संतुलन और धड़ तथा कमर की स्थिति-स्थापकता तथा जोखिम भी हो ऐसे आसनों का समावेश ग्रेड-A आसन में किया जाए। उदाहरण के तौर पर, वृश्चिकासन (खड़े-खड़े) जिसमें सिर्फ धड़ और कमर के लचीलेपन का महत्त्व ज्यादा है। ऐसे आसनों का समावेश ग्रेड-B ग्रुप में किया जाता है उदाहरण के तौर पर - डीलासन, दीपासन तथा वृश्चिकासन। शेष अन्य आसनों ग्रेड-C में रखा गया है।

ग्रेड-A आसन के लिए कुल अंक - 10 ग्रेड-B आसन के लिए कुल अंक - 08

ग्रेड-C आसन के लिए कुल अंक - 06.

किन-से आसन को किस ग्रेड में रखना इसका निर्णय निर्णायकों की पेनल अपनी विवेकबुद्धि से लेगी।
15. निर्णायकों की पेनल में एक मुख्य निर्णायक, चार निर्णायक, एक स्कोरर, एक टाईम-कीपर आदि का समावेश किया जाएगा। लड़के और लड़कियों की दो अलग पेनल रहेगी।
16. प्रत्येक निर्णायक प्रत्येक स्पर्धक, प्रत्येक आसन के गुण अपनी स्कोर-शीट में लिखेंगे और कोई द्वारा प्रदर्शित भी करेंगे, जिससे यह अंक स्कोरर लिख सकें और प्रेक्षक भी जानकारी प्राप्त कर सकें। निर्णायक प्रत्येक स्पर्धक को प्रत्येक आसन के लिए 10 में से अंक देंगे। अंत में उसमें से महत्तम और लघुत्तम अंक रद्द करके बीच के दो अंक का औसत निकाला जाएगा। इसे अंतिम अंक माना जाएगा।
17. निर्णायक स्पर्धक का निरीक्षण कार्पेट पर कहीं से भी कर सकेंगे हैं। और जरूरत लगने पर आसन पुनः करा सकेंगे।
18. पोशाक : आसन करने लिए ट्रेक सूट नहीं पहन सकेंगे। है। स्लेकस, छोटी चड्डी अथवा तरण-पोशाक अनिवार्य है। स्पर्धकों इलास्टिकवाले चुस्त अंतः वस्त्रों पहनना भी अनिवार्य होगा।
19. टाई (बराबरी) पड़ने की स्थिति में क्या करना चाहिए।
 - दो स्पर्धक के अंतिम स्कोर समान हों ऐसी स्थिति में सभी निर्णायकों द्वारा दिए गए गुणों को जोड़कर विजेता कना चाहिए।
 - फिर भी यदि टाई चालू रहती है तो वैकल्पिक आसनों में ज्यादा गुण प्राप्त करने वाले स्पर्धक को विजेता घोषित करना चाहिए।
 - इसके बावजूद टाई चालू रहती है तो आसन जूथ-C में प्राप्त गुणों के आधार पर विजेता तय करना चाहिए।
 - इसके बावजूद यदि एक से अधिक स्पर्धक समान रहते हों तो उनको संयुक्त विजेता घोषित करना होगा। परन्तु यदि यह टाई प्रथम स्थान के लिए हो तो सिक्का ऊछाल कर विजेता तय किया जाएगा।

20. (1) योग की स्पर्धा में पंद्रह (15) से अधिक टीम भाग ले रही हो तो प्रथम राउण्ड के अंत में सर्वश्रेष्ठ छः टीमों को अंतिम राउण्ड के लिए चुना जाएगा।
- (2) यदि स्पर्धा में दस से अधिक टीम भाग ले रही हो तो प्रथम राउण्ड के अंत में सर्वश्रेष्ठ चार टीमों अंतिम राउण्ड के लिए पसंद किया जाएगा।
- (3) यदि स्पर्धा में दस से अधिक टीम भाग ले रही हो तो प्रथम राउण्ड के नियम लागू होगा।
21. अंतिम राउण्ड के नियम :
- स्पर्धकों जूथ A, B, C में से कोई भी पाँच आसन निर्णायक की सूचना के अनुसार करना होगा। पद्धति किसी भी जूथ से दो से ज्यादा आसन नहीं कर सकते। प्रथम राउण्ड किये हुए आसन भी नहीं कर सकते।
 - स्पर्धकों जूथ के अठारह आसनों के अलावा अपनी पसंदगी के कोई भी दो आसन करते रहो।
 - सूर्य नमस्कार अंतिम स्पर्धा के लिए अनिवार्य आसन माना जाएगा। अंक प्रदान नीचे दर्शाए अनुसार होंगे।
- कुल अंक : 10**
- | | |
|------------------|-------|
| शरीर की स्थिति - | 3 अंक |
| आगे झुकना - | 3 अंक |
| पीछे झुकना - | 3 अंक |
| पोशाक (ड्रेस) - | 1 अंक |
- व्यक्तिगत चैम्पियनशिप के लिए स्पर्धा अलग से की जाएगी है। और तैयारी के (Preliminary) राउण्ड में से श्रेष्ठ स्पर्धकों को अंतिम राउण्ड के लिए चुना जाएगा।
22. व्यक्तिगत स्पर्धा के लिए प्रथम विजेता को 5 अंक, प्रथम रनर-अप को 3 अंक, अन्य रनर-अप को 2 अंक मिलेंगे। टीम स्पर्धा के प्रथम विजेता को 10 अंक, प्रथम रनर-अप को 6 अंक, अन्य रनर-अप को 4 अंक मिलेंगे। सबसे श्रेष्ठ अंक प्राप्त करने वाले राज्य को चैम्पियन घोषित किया जाएगा।
23. जन्म तारीख, योग्यता और विरोध की नोंध करने के नियम स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इन्डिया के नीतिनियमों के अनुसार रहेगा।

प्रस्तावना

मनुष्य के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए तन और मन का स्वस्थ होना आवश्यक है। तन की स्वस्थता के लिए आहार और व्यायाम अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। मन की स्वस्थता और आत्मा की उन्नति के लिए ज्ञान, निष्काम कर्म और भक्ति आवश्यक हैं। साथ ही साथ तन और मन के स्वास्थ्य का प्रभाव एक दूसरे पर पड़ता है।

मानव संपत्ति राष्ट्र की अनमोल संपत्ति है। राष्ट्र की प्रगति का आधार नागरिक के स्वास्थ्य पर निर्भर होता है, इसलिए स्वस्थ व्यक्ति की तुलना स्वस्थ राष्ट्र से की जाती है। Fit people, Fit Nation. स्वस्थ मानव, स्वस्थ समाज और स्वस्थ राष्ट्र जंजीर की कड़ियाँ समान हैं।

विद्यार्थियों के स्वास्थ्य निर्माण में शिक्षक महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है। इसके लिए उनमें स्वास्थ्य संबंधी योग्य संकल्पनाएँ होनी चाहिए। सभी के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक कदम उठाने चाहिए। विद्यार्थी स्वास्थ्य संबंधी आवश्यक अच्छी आदतें अपनाएँ इसके लिए शिक्षक का जागरूक रहना आवश्यक है। यदि विद्यार्थी में स्वास्थ्य संबंधी योग्य संकल्पनाएँ होंगी तभी वह अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रह पाएगा।

आयुर्वेदाचार्य सुश्रुतजी का स्पष्ट कथन है कि, जो व्याधि से पीड़ित हैं उन्हें अपने स्वास्थ्य की रक्षा के प्रति सजग रहना चाहिए।

स्वास्थ्य का अर्थ

सामान्य तौर पर लोगों का मानना है कि व्यक्ति स्वस्थ तभी कहलाएगा जब वह शरीर के सभी अंगों से स्वस्थ हो और उनके अंग शारीरिक कार्य करने में सक्षम हों। यह बात सिर्फ स्वास्थ्य तक सीमित होने से एकांगी है।

व्यक्ति स्वस्थ तभी कहलाएगा जब वह शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो। शारीरिक रूप से स्वस्थ होने के बावजूद, मानसिक रूप से स्वस्थ न होने पर व्यक्ति स्वस्थ नहीं कहा जाएगा।

स्वास्थ्य को हम आरोग्य के रूप में भी जानते हैं। अरोग्य भाव इति आरोग्यम् । अर्थात् निरोगी व्यक्ति सम्पूर्ण आरोग्य या स्वस्थ नहीं कहा जा सकता। आरोग्य के अच्छे होने या निरोगी होने की अपेक्षा स्वस्थ होना अलग बात है। केवल हृष्ट-पुष्ट व्यक्ति को स्वस्थ व्यक्ति नहीं कहा जा सकता हम उस व्यक्ति को स्वस्थ कहेंगे जो शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से स्वस्थ हो। यदि शरीर स्वस्थ न हों तो मन भी स्वस्थ नहीं रहता।

परिभाषा**स्वास्थ्य संबंधी परिभाषाएँ :**

(1) “स्वास्थ्य तो संपूर्ण शारीरिक मानसिक और सामाजिक रूप से अच्छा होने की अवस्था है, केवल रोग या बीमारी न होना नहीं।”
– विश्व आरोग्य संस्था (WHO)

(2) “स्वास्थ्य अर्थात् भौतिक, मानसिक और सामाजिक व्यक्ति के रूप में सज्ज होना।”– राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1988)

(3) “स्वास्थ्य व्यक्ति के जीवन का वह गुण है जो व्यक्ति को लंबे समय तक सुखमय जीवन जीने तथा उत्कृष्ट सेवा करने हेतु सामर्थ्य प्रदान करता है।”
– जे. एफ. विलियम

उपर्युक्त परिभाषाओं के आधार पर कह सकते हैं कि स्वस्थ व्यक्ति अपने रोजमर्रा के कार्यों को उत्साहपूर्वक और जोशपूर्वक, अनावश्यक थकान महसूस किए बिना करता है। फुरसत के समय का आनंद प्राप्त करने के लिए वह पर्याप्त क्षमता रखता है। आकस्मिक नाजुक वक्त का मुकाबला करने में वे सक्षम होते हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा

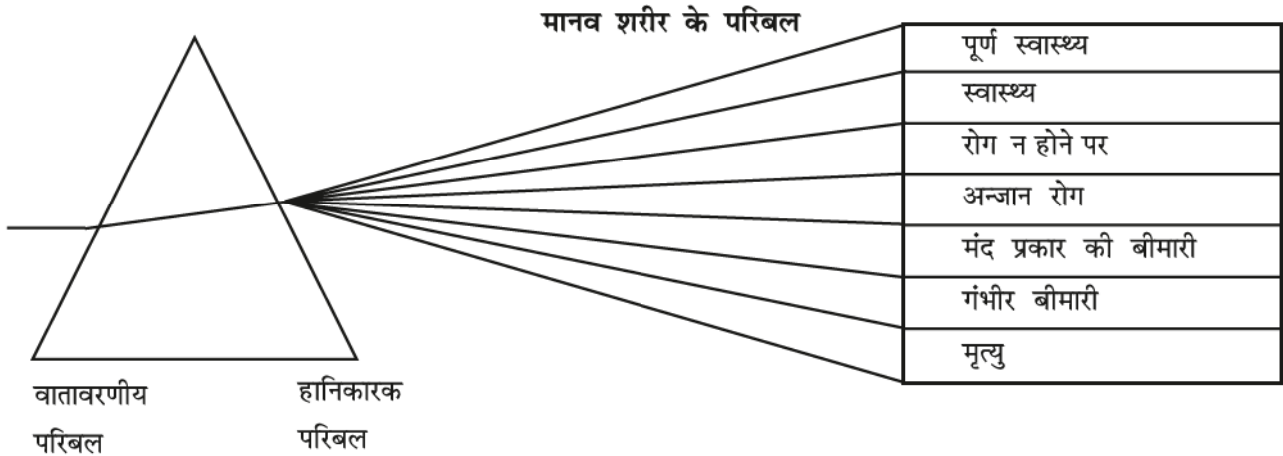
स्वास्थ्य शिक्षा स्वास्थ्य और शिक्षा इन दो शब्दों के मेल से बना है। स्वास्थ्य से सम्बंधित शिक्षा को स्वास्थ्य शिक्षा कहा जाता है। स्वास्थ्य शिक्षा तो समग्र जीवन की तथा शिक्षा अर्थात् ऐसा भाग जिसका अनुशरण किया जाए तो स्वास्थ्य की जतन करने के लिए हमें समर्थ बनाता है। स्वास्थ्य शिक्षा समग्र जीवन की तथा शिक्षा की प्रक्रिया है। जिसके द्वारा ज्ञान, अच्छी आदतें और सद्व्यवहार प्राप्त किए जा सकते हैं, और उन्नति कर सकते हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति के उन्नत जीवन जीने और उत्कृष्ट सेवा करने हेतु सामर्थ्य पैदा कर सदगुणों का संचार करना है। स्वास्थ्य शिक्षा तो लोगों के स्वास्थ्य विषयक कर्तव्यों में परिवर्तन करने वाली बाबतों तथा ऐसे परिवर्तन सम्बन्धित ज्ञान और व्यवहार पर असर करने वाली प्रक्रिया है। स्वास्थ्य शिक्षा जीवन जीने की कला है। इस शिक्षा का ज्ञान लोगों को स्वास्थ्य विज्ञान के सिद्धान्तों को जानने और रोजमर्रा के जीवन में उसका उपयोग करने के लिए सक्षम बनाता है।

स्वास्थ्य का असर

स्वास्थ्य ऐसी स्थिति नहीं है, जिसे एक बार हांसिल करने के बाद सदा के लिए वैसे ही रहे। उसमें सदैव घट-बढ़ होती रहती है। अर्थात् एक बार 'अच्छा स्वास्थ्य' हांसिल करने पर कायम स्वस्थ रहेगे ऐसा न मानकर उसे टिकाए रखने के लिए हमें सदैव तत्पर रहना चाहिए। जिस प्रकार पानी में छलांग लगाने के पश्चात सतह पर आने के बाद पुनः डूब न जाएँ और सतह पर सतह रहें इसके लिए तैरते रहना आवश्यक है उसी प्रकार अच्छा स्वास्थ्य हांसिल करने के बाद उसे बनाए रखने के लिए सदैव प्रयत्नशील रहना चाहिए।

इन्द्रधनुष की तरह स्वास्थ्य के भी सात स्तर हैं।



स्वास्थ्य सप्तक

स्वास्थ्य सप्तक के आधार पर आप अपने शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के स्तर की जाँच कर सकते हैं और उसमें कितने सुधार की आवश्यकता है, यह भी तय कर सकते हैं।

स्वास्थ्य के आयाम

स्वास्थ्य को मुख्यतः तीन आयामों में विभाजित किया गया है :

(1) शारीरिक स्वास्थ्य (2) मानसिक स्वास्थ्य (3) सामाजिक स्वास्थ्य

(1) शारीरिक स्वास्थ्य :

शारीरिक स्वास्थ्य 'निरोगी' से बढ़कर है। निरोगी का अर्थ है जिसके शरीर में कोई रोग नहीं है, जबकि शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है कि आपके शरीर के अंदर व्याप्त प्रत्येक अवयव, तंत्र और कोष अपनी श्रेष्ठ क्षमता के अनुसार अपनी कामगिरी में कार्यरत हैं। इस प्रकार, शारीरिक स्वास्थ्य में रोग की न होने की अपेक्षा शरीर की 'सम्पूर्ण कार्यक्षमता' को महत्व दिया गया है।

रोजमर्रा के जीवनचर्या में शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक क्रियाएँ :

- सुबह उठकर तथा रात्रि को शयन हेतु जाने के पहले ब्रश या दातुन द्वारा मुँह, दाँत और जीभ की सफाई करना।
- आँख, दाँत, कान, गला, हाथ-पैर, त्वचा, बाल, नाखून आदि स्वच्छ रहें इसका विशेष रूप से ध्यान रखना।

- बहते या ताजे पानी से स्नान कर शरीर स्वच्छ करना।
- नियमित शौच जाकर मलशुद्धि हो इसका ध्यान रखना।
- मल-मूत्र के उत्सर्ग (त्याग) के बाद साबुन से हाथ स्वच्छ करना।

मस्तिष्क और स्नायुओं को जो हानि होती है, उसकी पूर्ति सो जाने पर होती है। रात्रि के समय जल्दी सो जाने और सुबह जल्दी उठने की आदतें आरोग्यप्रद हैं।

नियमित कसरत करने की आदत डालें। कसरत करने से शरीर सुदृढ़ बनता है। शरीर में चपलता आती है। मन प्रफुल्लित रहता है। भोजन करने के पहले या भोजन करने के बाद तुरंत कसरत न करें।

(2) मानसिक स्वास्थ्य :

शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने जितना ही महत्वपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना है। शारीरिक स्वास्थ्य शारीरिक क्षमता प्रदान करता है। जबकि मानसिक स्वास्थ्य स्थिरता, स्वस्थता और सुख-शांति प्रदान करता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपना कार्य बड़ी कुशलतापूर्वक पूर्ण कर सकता है और नाजुक समय में किसी भी परिस्थिति का सामना करने को मानसिक रूप से तैयार रहता है।

समाज में रोजबरोज परिचय में आनेवाले पारिवारिक लोग, व्यक्तिगत सगे-सम्बन्धी, अड़ोसी-पड़ोसी, मित्रवर्ग आदि के साथ व्यक्ति का व्यवहार या बर्ताव मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। कभी व्यक्ति के स्वभाव या बर्ताव के कारण सामने की व्यक्ति के अहम् को चोट पहुँचती है। ऐसा बर्ताव या शब्द मुँह से निकल जाए तो अनेक अनिष्टकारी परिणाम आ सकते हैं। इन सभी कारणों से मन में अशांति पैदा होती है, तनाव उत्पन्न होता है, पर्याप्त नींद नहीं आती, मन में अनेक प्रकार के विचार आते हैं। इस प्रकार व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य खतरे में पड़ जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए :

- व्यक्ति को मृदुभाषी और सौजन्यपूर्ण व्यवहार वाला होना चाहिए।
- व्यक्ति अपनी शारीरिक क्षमताओं और मर्यादाओं के बीच तादात्म्य बनाए रखे।
- व्यक्ति अपने जीवन में आनेवाली हर परिस्थिति के अनुरूप जीवन बिताए।
- मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। योग का नियमित अभ्यास करें। इसके उपरान्त पर्वतारोहण, परिभ्रमण आदि भी मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।
- फुरसत के समय का योग्य उपयोग करें। प्राकृतिक सांनिध्य व्यक्ति को आनंद, शांति, सद्विचार और सद्गुण प्रदान करते हैं।

(3) सामाजिक स्वास्थ्य :

स्वस्थ व्यक्ति सामाजिक रूप से भी स्वस्थ होता है। औरों के सुख से सुखी और दुःख से दुःखी स्वभाववाला होता है। वह मानवीय सम्बन्ध प्रस्थापित करने में कुशल होता है।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। सामाजिक स्वास्थ्य बनाए रखने हेतु वह घर, विद्यालय इत्यादि का निर्माण करता है, जो समाज की एक इकाई है। दुर्बल स्वास्थ्य की जिम्मेदारी किसी एक व्यक्ति की नहीं होती। दुर्बल स्वास्थ्य कुछ सामाजिक परिस्थिति के कारण उत्पन्न होते हैं, जिन्हें दूर करने के लिए समाज के अशंतः या समग्र भाग पर आवश्यक कदम उठाने पड़ते हैं। अतः स्वास्थ्य शिक्षण का एक उद्देश्य यह भी है कि लोग सामूहिक जीवन द्वारा सर्वजन हिताय करने का प्रयत्न करें ऐसी सूझ विकसित हो और आदर्श नागरिक के रूप में अपनी जिम्मेदारियों के प्रति सजग रहें।

सामाजिक स्वास्थ्य के लिए :

- अन्य लोगों के लिए नेक आदर्श सामाजिक स्वास्थ्य का उदाहरण रूप प्रतिभा के लिए विद्यार्थियों को तैयार करना।
- विद्यार्थियों को व्यक्ति के रूप में परिवार व समाज का सदस्य के रूप में वैज्ञानिक माहिती के आधार पर स्वास्थ्य की हिफाजत करना, उसे बनाए रखना और वृद्धि करने योग्य निर्णय लेकर समर्थ बनाना।
- समाज के अन्य लोगों, समूहों, समुदायों और संस्थाओं के साथ तादात्म्य करना।

व्यायाम द्वारा स्वास्थ्य विकास का महत्व :

- (1) रोग और बीमारी से लड़ने की प्रतिकारक क्षमता बढ़ती है।
- (2) हृदयरोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसे रोगों में आराम मिलता है।
- (3) पाचनक्रिया अच्छी होती है और अजीर्ण, आँतों के रोग तथा कब्जियत से बचाव होता है।
- (4) मन प्रफुल्लित रहता है। चिंता, अनिद्रा, घबराहट आदि में आरामदायक होता है।
- (5) त्वचा आरोग्यप्रद रहती है और चहरे पर झुर्रियाँ नहीं पड़तीं।

(6) आँखों की देखने की क्षमता और कानों की श्रवण शक्ति बनी रहती है।

(7) व्यायाम से शरीर के प्रत्येक अंग की कार्यक्षमता में वृद्धि होने से वे अपना कार्य उत्कृष्ट रूप से कर सकते हैं।

(8) व्यायाम करने से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ बनता है।

(9) सामान्य व्यक्ति की तुलना में स्वस्थ व्यक्ति अपना कार्य अत्यंत कुशलतापूर्वक कर सकता है और नाजुक समय में किसी भी परिस्थिति का सामना करने में सक्षम होता है।

स्वास्थ्य-परीक्षण कार्यक्रम :

स्वास्थ्य-परीक्षण कार्यक्रम के द्वारा विद्यार्थियों की शारीरिक क्षमता ज्ञात की जा सकती है। भारत सरकार ने एन. एम. टी. सी. प्रोग्राम अन्तर्गत बच्चों को योग्य खेल हेतु चयन कर खेल में दाखिल कर सकें इसके लिए अमुक मोटर क्वालिटी टेस्ट तय किया गया है। इस टेस्ट के मार्गदर्शन अन्तर्गत हम विद्यार्थियों के लिए टेस्ट का आयोजन कर उनमें रही क्षमताओं की जाँच कर उन्हें योग्य खेल में दाखिल कर सकें।

Motor Quality Test : (मोटर क्वालिटी टेस्ट)

1. 6 X 10 मीटर शटल रन :

कसौटी का उद्देश्य : विद्यार्थियों की चपलता ज्ञात करना।

साधन : स्टॉप वाच, चूने का पाउडर।

मैदान : 10 मीटर लंबी और 5 से.मी. चौड़ी दो समांतर रेखाएँ।

पद्धति : विद्यार्थी रेखा के पीछे खड़े रहेंगे। संकेत मिलने के बाद दौड़ेंगे तथा सामने खींची हुई रेखा का स्पर्श 6 बार करेंगे।

अवसर : सिर्फ एक अवसर दिया जाएगा।

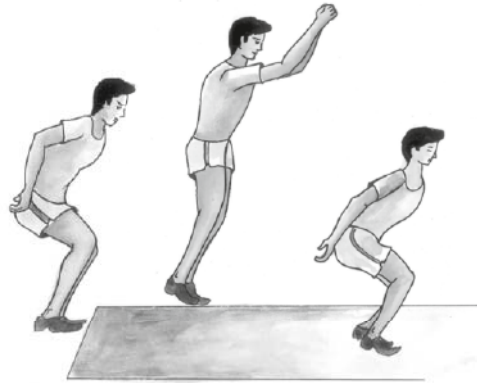
गुणांकन : समयावधि के अनुसार गुणांकन प्रदान किया जाएगा।



2. स्टैंडिंग ब्रॉड जंप :

कसौटी का उद्देश्य : उछाल क्षमता ज्ञात करना।

साधन : मापपट्टी, चूने का पाउडर।



मैदान : लंबी कूद का गड्ढा (मैदान)

पद्धति : खिलाड़ी गड्ढे के पास खींची गई रेखा पर पैर के पंजों के बल खड़े रहकर, दोनों हाथ झुलाते हुए अधिक से अधिक आगे की ओर कूदने का प्रयत्न करना।

अवसर : खिलाड़ी को तीन अवसर दिए जाएँगे।

गुणांकन : अच्छे प्राप्तांक गुणांकन हेतु गणना में लिए जाएँगे।

3. 800 मीटर दौड़ :

कसौटी का उद्देश्य : टिके रहने की क्षमता।

साधन : स्टॉप वॉच, चूने का पाउडर, क्लेपर।

मैदान : 400 मीटर का ट्रेक, ट्रेक न हो तो सीधे भी दौड़ाया जा सकता है।

पद्धति : खिलाड़ियों को प्रस्थान रेखा से संकेत मिलने पर 400 मीटर ट्रेक के दो राउन्ड पूर्ण करने होंगे।

अवसर : खिलाड़ी को एक अवसर दिया जाएगा।

गुणांकन : समयावधि के अनुसार गुणांकन प्रदान किए जाएँगे।

4. सीधे ऊँची कूद :

कसौटी का उद्देश्य : पैर की विस्फोटक क्षमता ज्ञात करना।

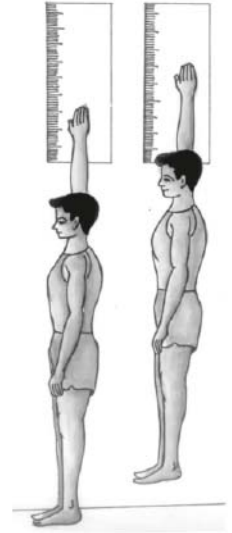
साधन : डस्टर, चॉक का पाउडर, मापपट्टी।

मैदान : दीवार पर सेमीवाली मापपट्टी।

पद्धति : खिलाड़ी दीवार के समीप खड़े रहकर, हाथ ऊँचा कर, दीवार पर चॉक से छोटा-सा चिह्न लगाएँगे। तत्पश्चात् दायीं और बायीं कंधा दीवार की ओर कर, कमर से झुककर दोनों हाथ झुलाते हुए कूदेंगे और अधिक ऊँचाई पर जाने के बाद चॉक से चिह्न लगाएँगे।

अवसर : खिलाड़ी को तीन अवसर प्रदान किया जाएगा।

गुणांकन : पहले चिह्न और कूदने के बाद दूसरे निशान के बीच की दूरी सेमी में नापा जाएगा।



5. गोला फेंक :

कसौटी का उद्देश्य : कंधे की ताकत और गति का सुमेल ज्ञात करना।

साधन : मापपट्टी, छोटा बास्केट बॉल, चूने का पाउडर।



मैदान : गोला फेंक का मैदान।

पद्धति : खिलाड़ी अपने दोनों पैर फैलाकर, मैदान में बैठकर दोनों हाथों से सिर के पीछे के हिस्से पर ले जाकर पूरी ताकत लगाकर गेंद फेंकना।

अवसर : खिलाड़ी को तीन अवसर प्रदान किया जाएगा।

गुणांकन : अच्छे प्राप्तों का गुणांकन में गणना की जाएगी।

उपर्युक्त कसौटियों द्वारा विद्यार्थियों का स्वास्थ्य परीक्षण कर उनकी शारीरिक क्षमता ज्ञात की जा सकती है। और उन्हें योग्य खेल में शामिल किया जा सकता है। विद्यार्थियों के स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रम का रिकॉर्ड रखें। जिससे उनके हुए स्वास्थ्य सुधार ज्ञात किया जा सके।

स्वाध्याय

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनकर लिखिए :

- (1) मनुष्य के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए क्या स्वस्थ होना आवश्यक है ?
(A) तन (B) मन (C) तन और मन (D) एक भी नहीं
- (2) स्वास्थ्य के कितने स्तर हैं ?
(A) चार (B) पाँच (C) छः (D) सात
- (3) औरों के सुख में सुखी औरों के दुःख में दुःखी होना किस प्रकार के स्वास्थ्य पर निर्भर है ?
(A) सामाजिक (B) मानसिक (C) शारीरिक (D) एक भी नहीं
- (4) खिलाड़ी की उछाल शक्ति किस कसौटी द्वारा ज्ञात कर सकते हैं ?
(A) स्टैंडिंग ब्रोड जम्प (B) सीधी ऊँची कूद (C) शटल रन (D) 800 मीटर दौड़
- (5) खिलाड़ी के पैरों की विस्फोटक क्षमता किस कसौटी द्वारा ज्ञात कर सकते हैं ?
(A) 800 मीटर दौड़ (B) स्टैंडिंग ब्रोड जम्प (C) गोला फेंक (D) सीधी ऊँची कूद

2. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर संक्षेप में लिखिए :

- (1) व्यक्ति स्वस्थ कब कहा जा सकता है ?
- (2) विश्व आरोग्य संस्था द्वारा दी गई स्वास्थ्य की परिभाषा दीजिए।
- (3) स्वास्थ्य शिक्षण किसे कहते हैं ?
- (4) स्वास्थ्य के विविध आयाम बताइए।
- (5) मानसिक स्वास्थ्य किसे कहते हैं ?

3. संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (1) स्वास्थ्य के स्तर
- (2) सामाजिक स्वास्थ्य
- (3) व्यायाम के द्वारा स्वास्थ्य विकास का महत्त्व
- (4) कसौटी : 6 × 10 मीटर शटल रन

प्रवृत्ति

- स्वास्थ्य मेला, प्रदर्शनी, रैली, स्लाइड शो आदि का आयोजन कीजिए।
- विद्यालय में स्वास्थ्य सम्बन्धी दिनोत्सव मनाएँ।
- दवाखाने की मुलाकात और डाक्टरों के बीच वार्तालाप का आयोजन कीजिए।

●

**BATTERY OF TESTS AND NORMS FOR SCOUTING
TALENT IN SPORTS BOYS**

उम्र	ऊँचाई (सेमी)	वजन (किग्रा)	स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प (सेमी)	मेडीसिन बॉल थ्रो (सेमी)	6x10 मीटर शटल रन (सेकंड)	सीधी ऊँचीकूद (सेमी)	800 मीटर दौड़ (मिनट)
8 वर्ष							
संतोषजनक	127-133	24-28	164-183	372-442	18.3-17.5	30-32	3.40-3.24
ठीक	134-139	29-32	184-193	443-513	17.4-16.5	33-35	3.23-3.07
उत्तम	140 & above	33 & above	194 & above	514 & above	16.4 & less	36 & above	3.06 & less
9 वर्ष							
संतोषजनक	130-138	26-30	170-181	413-499	18.0-17.2	33-35	3.32-3.17
ठीक	139-147	31-34	182-201	500-584	17.1-16.3	36-38	3.16-3.01
उत्तम	148 & above	33 & above	202 & above	585 & above	16.2 & less	39 & above	3.0 & less
10 वर्ष							
संतोषजनक	135-142	28-32	180-194	462-548	17.5-16.5	36-38	3.26-3.00
ठीक	143-150	34-38	195-216	519-633	16.4-15.5	39-41	3.00-2.51
उत्तम	151 & above	39 & above	217 & above	634 & above	15.4 & less	42 & above	2.50 & less
11 वर्ष							
संतोषजनक	140-149	31-36	189-204	502-596	17.1-16.2	39-41	3.20-3.05
ठीक	150-157	37-41	205-225	598-691	16.1-15.4	42-44	3.04-2.46
उत्तम	158 & above	42 & above	226 & above	692 & above	15.3 & less	45 & above	2.45 & less
12 वर्ष							
संतोषजनक	146-153	35-40	195-213	530-610	16.8-16.0	42-45	3.05-2.55
ठीक	154-160	41-46	214-236	611-710	15.9-15.0	46-50	2.54-2.42
उत्तम	161 & above	47 & above	237 & above	711 & above	14.9 & less	51 & above	2.41 & less
13 वर्ष							
संतोषजनक	148-155	33-42	206-211	608-700	16.5-15.9	44-47	2.57-2.43
ठीक	156-167	43-51	222-241	701-794	15.8-15.1	48-53	2.42-2.79
उत्तम	168 & above	54 & above	242 & above	795 & above	15.0 & less	54 & above	2.78 & less
14 वर्ष							
संतोषजनक	154-160	42-47	210-255	671-758	16.3-15.8	46-50	2.50-2.36
ठीक	161-171	48-58	226-245	759-846	15.7-15.0	51-56	2.35-2.25
उत्तम	172 & above	59 & above	146 & above	847 & above	14.9 & less	57 & above	2.24 & less

अंक : संतोषजनक 1 अंक
 ठीक 2 अंक
 उत्तम 3 अंक

**BATTERY OF TESTS AND NORMS FOR SCOUTING
TALENT IN SPORTS GIRLS**

उम्र	ऊँचाई (सेमी)	वजन (किग्रा)	स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प (सेमी)	मेडीसिन बॉल (सेमी)	6x10 मीटर शटल रन (सेकंड)	सीधी ऊँचीकूद (सेमी)	800 मीटर दौड़ (मिनट)
8 वर्ष							
संतोषजनक	124/130	23/26	150/170	340/405	19.3/18.3	26/29	4.03/3.40
ठीक	131/141	27/30	171/180	406/470	18.2/17.2	30/33	3.39/3.20
उत्तम	142 & above	31 & above	181 & above	471 & above	17.1 & less	34 & above	3.1 & less
9 वर्ष							
संतोषजनक	129/136	25/30	164/180	358/444	19.0/18.0	29/32	3.55/3.30
ठीक	137/144	31/34	181/191	445/529	17.9/16.8	33/36	3.29/3.15
उत्तम	145 & above	35 & above	192 & above	530 & above	16.8 & less	37 & above	3.14 & less
10 वर्ष							
संतोषजनक	133/144	26/32	169/185	413/487	18.5/17.2	32/35	3.41/3.16
ठीक	145/158	33/38	186/200	488/563	17.1/16.2	36/39	3.15/3.02
उत्तम	159 & above	39 & above	201 & above	564 & above	16.1 & less	40 & above	3.01 & less
11 वर्ष							
संतोषजनक	144/153	33/39	180/195	472/551	18.0/17.0	35/38	3.29/3.10
ठीक	154/161	40/45	196/210	552/630	16.9/16.0	39/43	3.09/2.53
उत्तम	162 & above	46 & above	211 & above	631 & above	15.9 & less	44 & above	2.52 & less
12 वर्ष							
संतोषजनक	150/157	36/42	185/195	491/570	17.2/16.6	39/42	3.10/3.00
ठीक	158/168	43/48	196/210	571/650	16.7/16.3	43/47	2.59/2.49
उत्तम	164 & above	49 & above	211 & above	651 & above	16.2 & less	48 & above	2.48 & less
13 वर्ष							
संतोषजनक	158/163	43/48	190/209	571/650	16.8/16.4	43/46	3.00/2.50
ठीक	164/170	49/54	210/215	651/670	16.3/15.9	47/50	2.49/2.41
उत्तम	171 & above	55 & above	216 & above	671 & above	15.8 & less	51 & above	2.40 & less
14 वर्ष							
संतोषजनक	164/170	49/55	200/210	651/670	16.4/16.0	46/49	2.55/2.45
ठीक	171/174	56/61	211/224	671/699	15.9/15.5	50/53	2.44/2.36
उत्तम	175 & above	62 & above	225 & above	700 & above	15.4 & less	54 & above	2.35 & less

अंक : संतोषजनक 1 अंक
 ठीक 2 अंक
 उत्तम 3 अंक

प्रस्तावना :

प्राचीन समय में लोग फुरसत के समय का सदुपयोग करने या मनोरंजन हेतु लोग खेलकूद में भाग लेते थे । उनकी संख्या कम होती थी । धीरे-धीरे लोगों में शारीरिक क्षमता और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता आने तथा विश्व स्तर पर खेलकूद की स्पर्धाओं का महत्त्व बढ़ने पर खेलकूद की प्रवृत्ति रोजमर्रा जीवन की अंग साबित हुई, खेलकूद में भाग लेनेवालों की संख्या बढ़ने लगी । खेलकूद में वैज्ञानिक सिद्धान्तों तथा तालीम की पद्धतियों का उपयोग होने लगा । खेलकूद की स्पर्धाओं में विजयी होने की लालसा बढ़ने लगी, साथ ही खेलकूद में छोटी-मोटी दुर्घटनाएँ न होती हों ।

खेलकूद के दौरान होनेवाली दुर्घटनाएँ :

हमने कभी कल्पना भी न की हो और अचानक ऐसी कोई घटना हो जाए, दुर्घटना कहलाती है ! यहाँ हम खेलकूद के दौरान अचानक होनेवाली दुर्घटनाओं के बारे में बात करेंगे ।

खेलकूद के खुले मैदान में या जिम्नेनियम हॉल में दौड़ के ट्रेक पर या सड़क पर होनेवाली लम्बी दौड़ (मेरेथान) में गिरने-टकराने से दुर्घटनाएँ होती रहती हैं । स्विमिंग पुल में डूबने या डाइविंग के दौरान घायल होने, या दुर्घटना होने की पूरी संभावना होती है । दौड़ के दौरान ओवरटेक करते समय धक्का लगना, विघ्न दौड़ में विघ्न के साथ पैरों का टकराना, ऊँची कूद और बाँसकूद में टेके का बाँस टूट जाने पर, जोर से गिर जाना, हॉकी स्टिक और गेंद लग जाना, क्रिकेट में गेंद लग जाना, फिल्ट्रिंग करते समय खिलाड़ियों का टकराना या गिरना जिम्नेस्टिक की प्रवृत्तियों में रोमन रिंग, होरीजॉन्टल बार, पेरलल बार्स, अन इवन बार्स, वोल्टिंग होर्स आदि से गिर जाने जैसी अनेक दुर्घटनाएँ होती रहती हैं ।

दुर्घटनाओं का कारण :

दुर्घटना होने की अनेक बाबतों से अवगत होने पर संभवित दुर्घटनाओं को रोकने में कामयाबी मिल सकती है । इतना ही नहीं अपितु दुर्घटना होने से होनेवाली ईजाओं का उपचार करने में भी ईजा और दुर्घटना का कारण ज्ञात होने से सरलता रहती है । अतः हम खेलकूद के दौरान होनेवाली दुर्घटनाओं का कारण जानने हेतु जानकारी प्राप्त करेंगे

(1) मैदान की बनावट :

मैदान की सतह समतल न हो अथवा ऊबड़ खाबड़ हो, छोटे-मोटे गड्ढोंवाले हों तो खिलाड़ी संतुलन खो जाने पर गड्ढे में पैर आ जाने से गिर जाता है । मैदान अंकन करने के लिए मैदान में कायमी चिह्न के रूप में ईंट, लोहे की पाइप के टुकड़े जमीन में गाड़ दिए जाते हैं । इन चिह्नों के किनारे खुले हों तो ठोकर लगने या उस पर गिरने के कारण ईजा होती है । मैदान की सतह चिकनी होने पर भी फिसल जाते हैं । मैदान की हद रेखाओं के निकट तार की बाड़ या दीवार, खम्भे या वृक्ष हों तो भी दुर्घटनाएँ होती हैं ।

(2) खेलकूद में उपयोगी साधन :

खेलकूद में उपयोग में आनेवाले साधन हल्की गुणवत्ता के होने पर, उनके टिकाउ न होकर टूट जाने पर भी दुर्घटनाएँ होती हैं । क्रिकेट के लिए लेग गार्ड, आर्म गार्ड, चेस्ट गार्ड, हेलमेट, बूट आदि हल्की गुणवत्ता के होने पर आकस्मिक दुर्घटनाएँ हो सकती हैं । जिम्नेस्टिक के साधन मजबूत और योग्य पदार्थों में से न बने होने, साधनों की स्थितिस्थापकता योग्य न होने, योग्य घनत्ववाली कुस्ती या जूड़ों में मेट्स न होने पर भी दुर्घटनाएँ होती रहती हैं ।

(3) खिलाड़ी के पोशाक :

खेलकूद के अनुसार खिलाड़ी की पोशाक न हो या योग्य माप अनुसार न हो तो हलन-चलन में अवरोध होने पर भी दुर्घटनाएँ होती हैं ।

(4) शारीरिक सम्पर्क :

फुटबॉल, हॉकी के खेल में गेंद पर काबू पाने के लिए परस्पर विरोधी खिलाड़ी अलग-अलग दिशाओं से दौड़ते हुए आने पर एक दूसरे से टकराने की पूरी संभावना रहती है ।

(5) खिलाड़ियों में कौशल तथा नियमों का सम्पूर्ण ज्ञान :

नए खिलाड़ी संबंधित खेल से अंजान हों तथा खेल की पूरेपूरी जानकारी न हो तब खेल खतरनाक साबित होता है । बहुधा पुराने खिलाड़ी भी बदले हुए नए नियमों की जानकारी से अनभिज्ञ होने पर खेल में गलती करने पर गलत ढंग से खेलने पर दुर्घटना होने की संभावना रहती है । चक्र फेंक, हथौड़ा फेंक जैसी प्रवृत्ति में कौशल पर काबू न होने पर फिरकी लेते समय गिर जाने की संभावना बढ़ जाती है । जूड़ो-कुस्ती जैसे खेलों में नियम विरुद्ध के दाँव अजमाने पर भी दुर्घटना हो जाती है ।

(6) दुस्साहस करने पर :

अपनी शक्ति की अपेक्षा अधिक श्रमवाली शारीरिक क्रियाएँ करने पर भी दुर्घटना होने की संभावना रहती है । यथा 5 किमी दौड़ने की क्षमता रखनेवाला धावक 10 किमी की दौड़ में भाग लेता है तो स्पर्धा जीतने के लिए या पूरी करने के लिए उसे अपनी शक्ति से अधिक प्रयत्न करने पर थक जाता है । अशक्ति आने पर संतुलन खो बैठता है और गिर जाता है ।

(7) वातावरण :

खेल के अनुकूल वातावरण न हो तो भी दुर्घटना होने की संभावना रहती है । यथा - बरसते बारिश में शीघ्रता से दौड़ने पर गिरने का खतरा अधिक रहता है । दोपहर धूप में या नमीयुक्त और अधिक तापमान वाले वातावरण में खेलने से डी हाइड्रेशन (शरीर में पानी की मात्रा कम हो जाना) और सनस्ट्रॉक (लू लगने) आदि का भय रहता है ।

(8) सांवेदनिक असंतुलन :

खेलकूद के दौरान खिलाड़ी अपनी भावनाओं या संवेदनाओं पर नियंत्रण न रख पाएँ तब दुर्घटना हो जाती है । यथा, - स्पर्धा के दौरान जीत की बाजी हार में पलटते नजर आने पर खिलाड़ी में हताशा और क्रोध पैदा होने पर वे आवेश में आ जाते हैं और अपने प्रतिस्पर्धी के साथ बदला लेने की भावना से प्रतिबिंबित क्रियाएँ या युक्ति-प्रयुक्तियाँ अपनाते हैं तब तकरार पैदा होती है । कभी-कभार अत्यंत अति उत्साह में भी भान भूलकर नियम के विरुद्ध खेलने से दुर्घटना होती है ।

दुर्घटना नियंत्रण के सर्वमान्य उपाय :

यदि खेलकूद के दौरान दुर्घटनाएँ होती रहें और उन्हें रोकने का प्रयत्न न किया जाए तो खिलाड़ी को खेलते समय ईजा होगी और खेल नीरस हो जाएगा जिससे वह खेल में अपना श्रेष्ठ दिखाव नहीं कर पाएगा । ईजा के कारण कुछ कायमी शारीरिक क्षति हो जाए या ईजा गंभीर होने पर मृत्यु भी हो जाए । अतः ईजा उत्पन्न करनेवाली दुर्घटनाएँ रोकने का उपाय सोचना चाहिए । खेलकूद के साथ जुड़े खिलाड़ी, कोच, खेल आयोजकों आदि को दुर्घटनाओं को रोकने की जानकारी होगी तो खेल के मैदान में संभवित दुर्घटनाएँ अवश्य दूर की जा सकती हैं अथवा तो ईजा की तीव्रता कम की जा सकती है ।

दुर्घटनाओं का कारण ज्ञात रहने से दुर्घटनाएँ दूर हो सकेंगी । हम इसके पूर्व दुर्घटनाओं के कारण विषयक समझ प्राप्त कर चुके हैं । उसका उपयोग संभवित दुर्घटनाओं को रोकने में करेंगे ।

(1) मैदान की बनावट और सुरक्षा :

खेलकूद का मैदान समतल भूमि, गड्ढामुक्त, सतह भीगने पर भी फिसलन न हो इस प्रकार बनाएँ । यथा आवश्यक पानी का छिड़काव करें, रोलर घुमाएँ । मैदान की हद रेखा के समीप तार की बाड़, दीवार, खम्भे, वृक्ष आदि न हों । घासवाले मैदान हों तो घास योग्य ढंग से काटी गई होनी चाहिए । अत्यधिक पानी न भरे हों, बारीकी से अवलोकन कर छोटे-मोटे गड्ढों को समतल बनाकर, कायमी चिह्न (ईंट, पत्थर, लोहे की पाइप) जमीन में योग्य रूप से गाड़ दें जिससे चलने या दौड़ने पर ठोकर न लगे; नियमित रूप से मैदान की सुरक्षा करना, ढोर-पशु मैदान में न आएँ इसका ध्यान रखें, यदि ये सावधानियाँ बर्ती जाएँ तो मैदान के कारण होनेवाली दुर्घटनाएँ टाली जा सकती हैं ।

(2) योग्य साधनों का उपयोग :

खेलों में जिन साधनों का उपयोग होता है वे साधन प्रमाणभूत माप के, मजबूत-टिकाऊ और उच्च गुणवत्तायुक्त होने चाहिए । खेलकूद के जिम्नेस्टिक्स के साधनों का उपयोग करने के पहले उनकी मजबूती तथा आकार (सतह) की जाँच कर लें । जूड़ो और कुस्ती के लिए गद्दे (मैट्स) योग्य घनतायुक्त लें तथा मेट-एरिया के बाहर पर्याप्त खुली हुई जगह, किसी प्रकार की अड़चन न हो इसका ध्यान रखें । सामान्य और सस्ते साधन आर्थिक दृष्टि से अच्छे होते हैं परन्तु खिलाड़ी के लिए दुर्घटना का कारण बनते हैं, अतः प्रमाणभूत साधनों का उपयोग करेंगे तो साधनों के कारण होनेवाली दुर्घटनाएँ रोकी जा सकती हैं ।

(3) खिलाड़ी के पोशाक (कीट) :

प्रत्येक खेल के लिए खिलाड़ी का पोशाक महत्वपूर्ण अंग है । खेल के कौशल या युक्ति-प्रयुक्तियाँ अपनाने में किसी भी प्रकार की अड़चन न आए ऐसे कपड़े योग्य माप और बनावट की पोशाक होनी चाहिए । खेल के अनुसार पोशाक भी भिन्न-भिन्न होते हैं । पोशाक की बनावट में बटन, पट्टा, बक्कल आदि आवश्यक हों तो भी हानि न पहुँचाएँ ऐसे पदार्थों में से बने होने चाहिए । क्रिकेट, बॉक्सिंग, कुस्ती, जूड़ो, कराटें, स्केटिंग, जिम्नेस्टिक जैसे खेलों की पोशाक विशेष रूप से तैयार की गई हो तो रक्षा कर सकेंगी ।

(4) खेलकूद के कौशल और नियमों का ज्ञान :

खिलाड़ी अपने खेल के कौशल पर प्रभुत्व पा सके, शारीरिक क्षमता प्राप्त कर सके तथा मानसिक संतुलन बनाए हुए खेल में भाग ले तो परिस्थिति के अनुसार योग्य निर्णय ले सकेंगे, परिणाम स्वरूप दुर्घटनाएँ न होंगी । नियमों का चुस्त पालन करने पर खेल भयजनक न होगा । जब वेग से दौड़ रहे हों और अचानक रुक जाने की क्षमता तथा दौड़कर तुरंत दिशा बदलने की क्षमता और कौशल होगा तो दुर्घटनाएँ रोकी जा सकेंगी ।

(5) शक्ति के अनुसार कार्य :

खिलाड़ी को अपनी शक्ति की मर्यादा में रहकर श्रम करना चाहिए, जिससे अतिशय थकान न लगे तथा शरीर के स्नायुओं में खँच न आए । तालीम द्वारा कार्य करने की शक्ति में उत्तरोत्तर वृद्धि करते रहने से आकस्मिक ईजाएँ होने से रोकी जा सकती हैं ।

(6) खेल खेलने का समय :

आनंददायक वातावरण में खेल या स्पर्धा का परिणाम अच्छा होता है । अत्यधिक बारिश में न खेलें, अत्यधिक धूप या रोशनी में न खेलें, अत्यधिक ठंडी में खेलने पर शरीर में जाड़ा न समा जाए इसका ध्यान रखें । इस प्रकार खेल खेलने के लिए योग्य वातावरण का चयन करने से दुर्घटनाएँ टाली जा सकती हैं ।

(7) योग्य मार्गदर्शन :

संभवतः दुर्घटनाओं की जानकारी तथा उसे दूर करने के उपाय के प्रति सजग रहने से दुर्घटनाएँ नहीं होंगी । शिक्षक या कोच का आए दिन खेल के दौरान प्राप्त मार्गदर्शन संभवित दुर्घटनाएँ दूर करने में उपयोगी सिद्ध होगा ।

(8) स्वबचाव के उपाय :

खेल या खेलकूद की स्पर्धाओं के दौरान प्रत्येक खिलाड़ी व्यक्तिगत रूप से दूर करने के लिए गंभीर और सजग होगा तो खेल के दौरान होनेवाली दुर्घटनाओं का प्रमाण नहिवत होगा । यहाँ स्वबचाव के कुछ उपाय दिए गए हैं ।

(1) सभानता :

सार्वजनिक जीवन में यो खेलकूद के मैदान में कोई भी प्रवृत्ति करते समय प्रवृत्ति के प्रति सभान रहने से दुर्घटना से बचाव हेतु उपाय किया जा सकता है ।

(2) शारीरिक क्षमता और मानसिक स्वस्थता :

शारीरिक रूप से तैयार तथा मानसिक स्वस्थता बनाए रखने से हर आकस्मिक परिस्थिति में शीघ्र और योग्य निर्णय लेकर संभवित दुर्घटना से बच सकते हैं ।

(3) खेल के कौशलों पर प्रभुत्व और खेल में परिस्थिति और जरूरत मुजब योग्य उपयोग करने की क्षमता होने से दुर्घटना से स्वबचाव कर सकते हैं ।

(4) शिक्षक या कोच के द्वारा योग्य मार्गदर्शन प्राप्त करके प्रवृत्तियाँ करनी चाहिए ।

(5) अपना आकस्मिक बीमा लेना चाहिए ।

प्राथमिक उपचार :

आकस्मिक रूप से ईजाग्रस्त या अचानक बीमारी के शिकार व्यक्ति को डॉक्टरी उपचार प्राप्त हो उसके पहले प्रदान की जानेवाली राहत के रूप में तात्कालिक उपचार को प्राथमिक उपचार कहते हैं । अन्य शब्दों में कहें तो अचानक आनेवाली बीमारी या आकस्मिक रूप से ईजाग्रस्त, जैसे कि चोट लगना, अस्थिभंग होना, डूब जाना, जलना, हेमरेज होना, बेहोस होना आदि स्थितियों में पीड़ित को डॉक्टर के पास ले जाने के पहले तत्क्षण उसी स्थल पर किया जानेवाला उपचार जिससे बीमारी या ईजा घातक न बने । प्राथमिक उपचार का मुख्य उद्देश्य जिन्दगी बचाना, दर्द में राहत देना, पीड़ित की पीड़ा में वृद्धि न हो तथा यथाशीघ्र डॉक्टरी सहायता उपलब्ध कराना है ।

स्वाध्याय

1. निम्नलिखित प्रश्नों के सविस्तार उत्तर लिखिए :

- (1) खेल में उपयोगी साधनों द्वारा किस प्रकार दुर्घटनाएँ होती हैं ?
- (2) खिलाड़ी के पोशाक (कीट) किस प्रकार दुर्घटना होने से रोक सकते हैं ?
- (3) खेल के मैदान बनाने में किन-किन बातों का ध्यान रखेंगे, स्पष्ट कीजिए ।
- (4) प्राथमिक उपचार किसे कहते हैं ?

2. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक-दो वाक्यों में लिखिए :

- (1) दौड़ते समय पैर गड्ढे में आ जाए तो किस प्रकार की ईजा होना संभव है ?
- (2) खिलाड़ी को किस प्रकार के साधनों का उपयोग करना चाहिए ?
- (3) खेल में बारिश किस प्रकार दुर्घटना का कारण बनती है ?
- (4) खेल के मैदान की सीमारेखा के निकट कौन-सी वस्तुएँ दुर्घटना का कारण बनती हैं ?

3. पाठ के आधार पर निम्नलिखित रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

- (1) आकस्मिक होनेवाली घटना को कहते हैं ।
- (2) भीगी हुई सतह पर दौड़ने से गिर जाते हैं ।
- (3) फुटबॉल खेलते समय विरुद्ध दिशाओं से दौड़कर से दुर्घटना होती है ।

प्रवृत्ति

- आपके निवास के समीप खेलकूद के प्रांगण की मुलाकात कर, विद्यार्थियों को खेल के मैदान, साधन तथा उनकी हिफाजत आदि के बारे में जानकारी प्रदान करें ।



आज के व्यस्त और प्रवृत्तिमय जीवन में दुर्घटना की संभावनाएँ बढ़ गई हैं। विश्व आरोग्य संस्था (WHO) का एडवाइजरी ग्रुप दुर्घटना को स्पष्ट रूप से 'समझ सकें ऐसी चोट पहुँचानेवाली आकस्मिक घटना' के रूप में मानते हैं। केन्सर या हृदयरोग से जितने लोगों की मृत्यु नहीं होती उससे कहीं ज्यादा मृत्यु दुर्घटना से होती है। दुर्घटना से कभी-कभी व्यक्ति आजीवन अपंग हो जाता है।

दुर्घटना केवल आकस्मिक घटना नहीं है। यह एकाएक घटित नहीं होती। दुर्घटना होता नहीं किया जाता है। हर दुर्घटना होने की अनेक वजह होती है और उनमें से अधिकांश का निवारण किया जा सके ऐसी हैं। दुर्घटना की वजह में कुछ तो ऐसी हैं जो आकस्मिक ईजा, मृत्यु या संपत्ति को नुकसान पहुँचाती हैं।

दुर्घटना होने पर, दुर्घटना के शिकार व्यक्ति को, चिकित्सकीय - उपचार मिलने के पहले किए जानेवाले तत्काल उपचार को प्राथमिक उपचार कहते हैं। ऐसे उपचार न मिलने पर कभी-कभी दर्दी की मृत्यु हो जाती है या सदा के लिए अपंग हो जाता है। प्राथमिक उपचार के विषय में जानकारी दुर्घटनाग्रस्त की सहायता करने में उपयोगी सिद्ध होती है। अतः कुछ सामान्य दुर्घटनाओं में प्राथमिक उपचार किस तरह करें इसकी जानकारी, विद्यार्थी, शिक्षक या व्यक्ति को हो यह आवश्यक है।

“आकस्मिक रूप से ईजाग्रस्त व्यक्ति को या बीमारी के शिकार हुए व्यक्ति को चिकित्सक-उपचार उपलब्ध हो सके उसके पहले प्रदान की जानेवाली राहतरूप तात्कालिक उपचार को प्राथमिक उपचार (First Aid) कहते हैं।”

इस प्रकार प्राथमिक उपचार में आकस्मिक या अकल्पित होनेवाली घटना के कारण जब शरीर चोट ग्रस्त होने पर डॉक्टर के आने के पहले ईजाग्रस्त व्यक्ति को उस ईजा से और अधिक नुकसान न हो और उसका जीवन बचाया जा सके इस प्रकार से किया जानेवाला उपचार है।

संकट के समय जो प्राथमिक उपचार किया जाता है उसे प्राथमिक उपचार कहते हैं।

प्राथमिक उपचार में तात्कालिक उपचार से बढ़ कर और कुछ नहीं होना चाहिए।

प्राथमिक उपचार करनेवाला व्यक्ति योग्य तालीम का जानकार होना चाहिए। उसकी अवलोकन शक्ति अच्छी होनी चाहिए। वह परिस्थिति के अनुसार बारंबार योग्य निर्णय लेने की क्षमतावाला होना चाहिए। प्राथमिक उपचार के समय धैर्य, होशियारी और हिम्मत रखनी चाहिए।

कोई भी दुर्घटना हो सबसे पहले प्राथमिक उपचार कर, बाद में डॉक्टर को बुलाने का प्रबंध करना चाहिए। दर्दी को हॉस्पिटल ले जाना हो तो उसकी व्यवस्था करनी चाहिए। 108 नम्बर की एम्ब्यूलन्स को बुलाने का प्रबंध करना चाहिए। दुर्घटना में ईजाग्रस्त व्यक्ति की तकलीफ न बढ़े इसकी सावधानी रखनी चाहिए। मशीन से ईजा हुई हो तो प्रथम उसे बन्द करना चाहिए। बिजली का करंट लगा हो तो सर्वप्रथम स्वीच ऑफ कर देनी चाहिए। किसी वजन से व्यक्ति दब गया हो तो वह वजन हटाना चाहिए। इसके बाद दर्दी को हुई ईजा का प्रमाण और प्रकार के अनुसार उपचार करना चाहिए। दर्दी बेहोश हो गया हो तो उसे होश में लाने का प्रयत्न करना चाहिए। रुधिर बहता हो तो उसे बंद करने का उपाय करना चाहिए, अस्थिभंग या संधिभंग हुआ हो तो उसी अनुसार पट्टी आदि बांधनी चाहिए।

दुर्घटना के कारण व्यक्ति बेहोश हो गया हो तो सर्वप्रथम उसके कपड़े ढीले करने चाहिए और उसे आरामदायक स्थिति में लेटाना चाहिए। लोगों की भीड़ एकत्रित न हो, उसे पर्याप्त हवा मिले ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए। खिड़की-दरवाजे खुले रखें। कपड़े भीग गए हों तो बदल दें। दर्दी का शरीर ठंडा पड़ गया हो तो गरमी प्रदान करने के लिए

शॉल, कम्बल आदि प्राप्त सुविधा का उपयोग करना चाहिए । दर्दी को ओढ़ाकर, पैर के तलवे में सूँठ या बाम घिसकर या गरम पानी की थैली से सेंक करना चाहिए । बेभान व्यक्ति के दर्दी को जाने बिना किसी भी प्रकार की दवाई या द्रव पिलाने का दुस्साहस न करें । प्राथमिक उपचार के उपर्युक्त मुद्दों को ध्यान में रखने से अकस्मात का शिकार हुए व्यक्ति के उपचार हेतु बहुत कुछ कर सकते हैं ।

अपने पाठ्यक्रम में समाहित अकस्मातों में प्राथमिक उपचार किस प्रकार करें इसकी जानकारी प्राप्त कर लें । प्राथमिक उपचार ईजा के प्रकार पर निर्भर है ।

चीरा :

चाकू, तलवार आदि तेज धारवाले हथियार या अन्य वस्तुओं से शरीर पर चीरा हो सकता है । इससे रुधिरस्राव होता है । सर्वप्रथम जंतुनाशक दवाई, एन्टिसेप्टिक दवा के द्रव से उस भाग को साफ कर पट्टी बाँधें । धनुर्वात विरोधी टीका (इंजेक्शन) अवश्य लगवाएँ ।

घाव (घायल-Wound)

तेज धारवाले हथियार, साधन, गिरने-लगने से शरीर पर घाव हो जाते हैं । घाव होने से त्वचा, स्नायु और रुधिर वाहिनियाँ कट जाने से रक्तस्राव होता है । घाव छिछला और गहरा भी हो सकता है । घाव होने से सूक्ष्म जंतु, अन्य नुकसान पहुँचानेवाले कचरे तथा रेत या धूल के कण आदि प्रविष्ट कर जाते हैं । घाव के प्रकार निम्नवत हैं :

(1) रुधिर वाहिनियों के कट जाने से होनेवाला घाव :

तेज धारवाले हथियार, साधन, चाकू, तलवार आदि द्वारा होनेवाले घाव से रुधिर वाहिनियाँ कट जाती हैं ।

(2) त्वचा के फट जाने से होनेवाला घाव :

इस प्रकार के घाव में त्वचाएँ अनियमित रूप से फट जाती हैं । यंत्र में शरीर का अंग आ जाने से, धारवाले हथियार से, बम या शेल से इस प्रकार के घाव हो जाते हैं । ऐसे घाव में रुधिर वाहिनियाँ टूट भी जाती हैं । रुधिरस्राव धीमा होता है, कभी-कभी ऐसे घाव होने पर कुछ देर बाद रुधिरस्राव होता है ।

(3) कुचलने से होनेवाले घाव :

तेज धारवाले हथियार के अलावा लाठी, हथौड़ी, पत्थर, गोला, चक्र, हेमर या अन्य वजनदार तथा साधनों से ऐसे घाव होते हैं । चोट लगने वाली जगह की त्वचाएँ छिल जाती है या कुचल जाती हैं । तब ऐसे घाव होते हैं ।

(4) भोंक देने से होनेवाले घाव :

तेज धारवाले साधनों से ऐसे घाव होते हैं । बरछी, भाला, चाकू, गुप्ती, खीला, कील तथा सुई आदि भोंक देने से ऐसे जख्म होते हैं । ऐसे जख्म गहरे और संकरे होते हैं, बाह्य दृष्टि से उनका विस्तार सीमित होता है ।

प्राथमिक उपचार :

- दर्दी को जख्म के मुताबिक बैठाना या लेटाना चाहिए । जिससे उसे आरामदायक राहत मिल सके ।
- जंतुनाशक दवाई, एन्टिसेप्टिक द्रव में स्वच्छ रुई भिगोकर उससे जख्म के आसपास की त्वचाओं को साफ करें । मिट्टी के कण, धूल आदि चिपके हों तो उसे दूर कर जख्म को स्वच्छ पानी से धोना चाहिए ।
- इस बात का ध्यान रखें कि जख्म के निकट की त्वचा सिर्फ एन्टिसेप्टिक द्रव, पानी, साबुन-पानी से ही धोएँ । जख्म को साफ नहीं करना है अपितु जख्म के चारों ओर रुई या स्वच्छ रुमाल से धीरे-धीरे बारंबार रुमाल बदलकर साफ करना है । जख्म पर जमे रुधिर को रहने दें, जिससे रोग के जन्तु प्रवेश न कर सकें ।
- जख्म तथा उसके पास की त्वचाओं को छिद्रयुक्त वस्त्र से ढाँक दें ।
- दाब बिन्दु पर टुर्निकेट द्वारा दबाव कर तात्कालिक रुधिरस्राव रोकें और उस पर पट्टी बाँधें ।
- छिद्रयुक्त वस्त्र पर आवश्यकतानुसार रुई लेकर ढाँक दें ।
- पट्टा ढीला न रहे और जख्म खुला न रहे इसका ध्यान रखें ।

- हाथ पर जखम हुआ हो तो हाथ को झोली में रखें, पैर में जखम हुआ हो तो दर्दी को लेटाकर रखें तथा गादी रखकर जखमवाले भाग को हृदय की अपेक्षा ऊपर रखें ।
- जखम में एन्टिसेप्टिक दवाई न डालें ।
- जखम के ऊपरी सतह पर रुई न रखें । रुई के रेशे जखम को अधिक नुकसान पहुँचाते हैं ।
- जखम के अन्दर फँसी हुई वस्तु को निकालने का प्रयास बिलकुल न करें । ऐसा करने से रुधिर वाहिनियाँ, धमनियाँ तथा शिराओं के कट जाने से और अधिक नुकसान होने की संभावना रहती है ।

स्नायुओं में खँच (Strain)

- स्नायुओं पर अधिक बल पड़ने से या प्रवृत्ति के कारण उनकी स्थितिस्थापकता की मर्यादा करने के लिए अधिक खिंच जाने के कारण स्नायु में तनाव की परिस्थिति उत्पन्न होती है । एकदम शीघ्रता से की जाने वाली प्रवृत्तियों के दौरान हलनचलन करनेवाले स्नायुओं में खँच होने की संभावना अधिक रहती है ।

प्राथमिक उपचार :

- जिस जगह पर दर्द हो रहा हो वहाँ स्नायुओं को आराम दें ।
- ईजाग्रस्त स्नायु पर बर्फ घिसें अथवा ठंडे पानी की धार करें तथा ठंडे पानी की भीगी पट्टी बाँधें ।
- ईजाग्रस्त अंग को हृदय की अपेक्षा ऊँचा रखें ।
- कम से कम दो दिन (48 घंटे) तक बेडरेस्ट करें और दिन में तीन-चार बार 20 से 30 मिनट तक बरफ घिसें ।
- ईजाग्रस्त स्नायुओं पर पट्टी बाँधें रखें ।
- दर्दी की अनुकूलता अनुसार ठंडे और गरम पानी द्वारा इलाज करते रहें ।

मोच आ जाना (Sprain)

- मनुष्य के सामान्य कार्यों के दौरान शरीर का संधिस्थान जब अपनी कार्यक्षमता या अपने हलनचलन की क्षेत्रमर्यादा का अतिरेक करता है अथवा उलटी क्रिया करता है तब उसके कारण जो ईजा होती है उसे मोच आ जाना कहते हैं । मोच आने के कई कारण हैं, यथा जोर से लगनेवाले धक्के से, अंजाने में गड्ढे में पैर पड़ जाने से या पटक उठने से हाथ या पैर के विविध संधिस्थानों पर मोच आ जाती है ।

प्राथमिक उपचार :

- ईजाग्रस्त अंगों को आराम देना चाहिए ।
- जहाँ मोच आई हो उस जगह हलनचलन को नियंत्रण में रखे इस तरह सादी पट्टी बाँधें, इलेस्टोप्लास्ट बांधना हितावह है ।
- ईजाग्रस्त अंगों पर बरफ घिसें अथवा ठंडे पानी की पट्टी बाँधें ।
- ईजाग्रस्त अंगों को छाती की अपेक्षा ऊँचा रखें ।
- बर्फ घिसने के बाद ईजाग्रस्त भाग पर पट्टी बाँधें ।

सतत रक्तस्राव होना (Bleeding)

जब शरीर के किसी भी अंग की रुधिर वाहिनी में से रुधिर बहने लगे तो उसे रक्तस्राव कहते हैं । रुधिरस्राव, धमनी, शिरा या केशवाहिनियों में से होता है । धमनियों में से बहनेवाला रुधिर लाल रंग का होता है, वह हृदय की धड़कन के साथ फुवारे की तरह रुक-रुक कर निकलता है । कटी हुई धमनी के हृदय की ओर के मुख से निकलता है । शिराओं से निकनेवाला रुधिर जामुनी रंग का होता है और उसका फुवारा नहीं छूटता । उसका प्रवाह नल के पानी की तरह एक समान निकलता है तथा रुधिर शिराओं के कटे मुख से हृदय से दूर की ओर से निकलता है, केशवाहिनी में से निकलनेवाला रुधिर लाल रंग का एक समान निकलता है ।

प्राथमिक उपचार :

- सतत रक्तस्राव होने पर ईजाग्रस्त अंग को हृदय की सतह से ऊँचा रखना चाहिए ।
- धमनियों में से बहनेवाला रुधिर हृदय की ओर से जख्म की तरफ आता है । उसे रोकने के लिए हृदय और जख्म के बीच के जख्म के निकट उथली जगह पर अँगूठे से दबाएँ ।
- कनपट्टी, कपार या खोपड़ी के अग्र भाग की धमनी में से रुधिर निकलता हो तो कनपट्टी के नीचे कान के आगे अँगूठा से दबाएँ ।
- खोपड़ी के पीछे के भाग के लिए, कान के पीछे जहाँ धड़कन होती है वहाँ अँगूठे या उँगलियों से दबाएँ ।
- गले की धमनी से रुधिर निकलता हो तो गले की हड्डी के आगे श्वास न रूंधे इस तरह से दबाएँ ।
- हाथ की धमनी में से रुधिरस्राव रोकने के लिए द्विमस्तक स्नायु के समीप अँगूठे से दबाएँ ।
- रुधिरस्राव के भाग पर स्वच्छ कपड़े की पट्टी दबाकर बाँधने से रक्तस्राव नियंत्रण में आता है । जख्म पर ठंडे पानी का पट्टा रखें या बरफ का टुकड़ा घिसें ।
- यदि रुधिर शिरा में से बहता हो तो उसे रोकने के लिए हृदय के दूर की ओर दबाव देकर पट्टा बांधें । केशवाहिनी में से रुधिरस्राव होता हो तो स्वच्छ कपड़े का पट्टा बांधें ।
- जब तक रुधिरस्राव बंद न हो जाए तब तक दर्दी को चाय, कॉफी जैसे उत्तेजक पेय न दें । थोड़ा ठंडा पानी या बर्फ का टुकड़ा चूसने के लिए देने में कोई हर्ज नहीं ।
- यदि नाक में से रुधिर निकल रहा हो तो दर्दी को खुली हवा में अथवा खिड़की के पास बैठाकर उसका सिर पीछे रहे इस प्रकार छाती या गर्दन के तंग कपड़े ढीला कर दें । ठंडे पानी की पट्टी या बर्फ गर्दन के पीछे की ओर कपार या नाक पर रखें । रुधिर अधिक बहता हो तो नाक के छेद में स्वच्छ रुई का फाहा या स्वच्छ कपड़े का पिंड रखें ।

अस्थिभंग (Fracture)

- ईजाग्रस्त भाग पर जरा भी हलनचलन न हो इसके लिए स्पिलन्ट (Splint) लगाकर पट्टा बांधकर तुरंत डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए ।
- लंबी हड्डी टूट गई हो तो कड़ा गत्ता अथवा पटिया के साथ हाथ या पैर को बाँधने से हलनचलन नहीं होता । इससे टूटी हुई हड्डी के किनारे पर घर्षण नहीं होता और उससे अधिक नुकसान होने से रोकता है । सख्त दर्द का भी निवारण होता है ।
- टूटे हुए अंग को योग्य इलास्टिक पट्टा से बांधकर आधार दें ।
- टूटी हुई हड्डी आरामदायक स्थिति में रहे इसका विशेष ध्यान रखें ।
- हाथ की हड्डी टूटी हो तो हाथ को झोली में रखें ।
- कमर का मनका या रीढ़ की हड्डी का मनका टूट गया हो तो तालीम प्राप्त जानकार की मदद लें क्योंकि मनकों के बीच ज्ञानतंतु दब जाएँ तो दर्दी को लकवा मार जाए या मृत्यु भी हो जाती है, कभी-कभी वह भाग संवेदनरहित हो जाते हैं ।

अस्थिभंग होने पर ध्यान में रखने योग्य बातें :

- जिस भाग की हड्डी टूट गई हो उस भाग को स्थिर करने के बाद दर्दी को ले जाएँ ।
- ईजाग्रस्त भाग पर वजन न आए इसलिए दर्दी को खड़ा न करें या खड़े न होने दें ।
- ऐसा लगे कि मनका टूट गया है तो दर्दी जिस स्थिति में लेटा हो उसे वैसे ही हॉस्पिटल में ले जाना चाहिए ।
- फ्रेक्चर, अस्थिभंग की बाबत में जहाँ तक हो सके हस्तक्षेप न करें और दर्दी को प्राथमिक आरोग्य केन्द्र अथवा हॉस्पिटल तुरंत ले जाएँ ।

प्राणियों के काटने पर :

कुत्ता, बिल्ली, घोड़ा, ऊँट आदि प्राणी तथा जंगली प्राणी हड़काया (पागल) हो सकते हैं । हड़काया प्राणी के काटने पर उसकी लार के द्वारा हड़कवा के विषाणु दाँत से पड़े घाव में प्रविष्ट होकर मनुष्य के शरीर में प्रवेश करते हैं । प्राणी हड़काया न होने पर भी यदि काटे तो निम्नानुसार प्राथमिक उपचार करें ।

प्राथमिक उपचार :

- प्राणी के काटने पर सर्वप्रथम एन्टिसेप्टिक दवाइ से घाव साफ करें । प्राणी की लार घाव में न जाएँ इसकी सावधानी रखें ।

जंतुओं के डंक :

साँप के काटने पर :

साँप के काटने पर दर्दी को बिस्तर पर लेटा दें । डसनेवाले भाग को नीचे रखें । डसनेवाले भाग की ओर से रुधिर शरीर के अन्य भागों की तरफ न जाए इसलिए हृदय की ओर के भाग को कसकर पट्टा बांधें ।

दर्दी को मानसिक आघात न लगे इसका ध्यान रखें । दर्दी चिकित्सक-उपचार हेतु तुरंत प्रबंध करें ।

बिच्छू के डंक मारने पर :

डंक मारने वाले भाग को एन्टिसेप्टिक दवाई से साफ करें । गरम पानी में नमक डालकर उसमें डंक वाले भाग को डुबोए रखने से दर्दी को आराम मिलता है ।

मधुमक्खी या भँवरे के काटने पर :

मधुमक्खी या भँवरे का डंक इतना प्रबल और पीड़ादायक होता है कि कभी-कभी दर्दी बेहोश हो जाता है । अतः मधुमक्खी के काटने पर उसकी लार दूर करें । डंकवाले भाग पर बरफ घिसने से पीड़ा से राहत मिलती है । खाने के सोडायुक्त पानी में लूगदी बनाकर घाव पर चुपड़ने से दर्द में राहत मिलती है ।

डूबना :

डूबे हुए व्यक्ति को पानी से बाहर निकालने के बाद निम्नानुसार प्राथमिक उपचार करें ।

डूबे हुए व्यक्ति को पानी से बाहर निकालकर उसके भीगे वस्त्र निकाल दें । उसका शरीर पोछ दें । उसे गरम कपड़े या कम्बल लपेट दें ।

अन्य व्यक्ति दर्दी के नाक या मुँह में कादव-कीचड़ आदि गया हो तो हटा दें ।

एकाद तकिया या कपड़ा लपेटकर उसके पेट के नीचे रखकर, मस्तक नीचे की तरफ ढलान पर हो इस प्रकार लेटा दें ।

दर्दी की पीठ पर दोनों हाथ से जोर से दबाएँ और तुरंत हाथ हटा लें । इस प्रकार एकाद-दो मिनट की क्रिया करने से उसके पेट में गया हुआ पानी निकल जाएगा और श्वसनमार्ग खुल जाएगा ।

तत्पश्चात् दर्दी को पीठ के बल लेटाकर दर्दी को कृत्रिम श्वासोच्छ्वास की क्रिया चालू करें । यह क्रिया कुदरती श्वासोच्छ्वास चालू न हो तब तक करते रहें ।

डूबे हुए व्यक्ति को कृत्रिम श्वासोच्छ्वास कराने से श्वसन और रुधिराभिसरण की क्रिया पुनः चालू हो जाती है । और दर्दी को होश आ जाता है ।

बेहोशी :

बेहोशी के अनेक कारण हो सकते हैं । प्राथमिक उपचार के निम्न कारण आधारभूत हैं :

(1) सिर में लगने से बेहोशी आ गई हो तो तुरंत हॉस्पिटल में दाखिल करने का प्रबंध करें । एम्ब्यूलन्स न आए तब तक दर्दी का मस्तक (ऊँचे), खटिये के सिराहने की ओर पायों के नीचे ईट या अन्य पदार्थ रखें । दर्दी के सिर के नीचे तकिया न रखें क्योंकि गले का मनका टूटा हो तो उसे नुकसान पहुँचता है । डायबिटीज का दर्दी हो तो डायबिटीज की गोली या इंजेक्शन लिया हो परन्तु भोजन करना बाकी हो तो रुधिर में सुगर का प्रमाण कम हो जाने से मूर्छा आ जाती है । जो भयावह होती है । कुछ मिनट में सुगर की आपूर्ति न होने पर दर्दी की मृत्यु होने की संभावना रहती है । यदि ऐसा हो कि दर्दी पानी का घूँट ले सकता है तो उसे ग्लूकोज या पानी में चीनी घोलकर तुरंत पिला दें और फिर उसे तत्क्षण हॉस्पिटल पहुँचाएँ ।

(2) यदि वह उच्च रक्तचाप का दर्दी होगा तो उसे पहले चक्कर आणा और फिर वह मूर्छित हो जाएगा । अतः दर्दी को शांत जगह पर लेटा कर डाक्टर को बुलाकर उसका रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मपाएँ । यदि रक्तचाप अधिक होगा तो उसकी दवाई डाक्टर तय करेंगे और हॉस्पिटल में दाखिल किया जाएगा ।

(3) यदि मस्तिष्क की धमनी में रुधिर की गाँठ-सी हो गई हो मूर्छित होने के साथ लकवा भी मार सकता है । अतः दर्दी को तुरंत हॉस्पिटल में लेजाकर चिकित्सक से इलाज कराएँ ।

(5) **जलने पर बेहोशी :** जलने पर व्यक्ति के मूर्छित होने के दो कारण मुख्य होते हैं : (1) पुष्कल जलने के कारण असहाय वेदना होने पर और (2) जलने पर शरीर के अंदर द्रव के घट जाने से रुधिर का परिभ्रमण कम होता है अतः मस्तिष्क को पर्याप्त आक्सीजन तथा ग्लूकोज न मिलने पर व्यक्ति को मूर्छा आती है । अतः दर्दी को हॉस्पिटल पहुँचाकर तुरंत इलाज कराना चाहिए । तब तक जले हुए अंग पर ठंडा पानी डालने से राहत होगी । दर्दी को हॉस्पिटल में दाखिल करने में देरी न करें । निकट कोई डाक्टर हो तो उनसे तुरंत दर्दी का इलाज कराएँ ।

कभी-कभी अन्य कारणों से भी व्यक्ति को मूर्छा आ जाती है, यथा - हृदय की कमजोरी हो, अत्यधिक थकान हो, टाइट कपड़े पहने हों, खूब भूख लगी हो, वेदना हो, भय हो, अचानक आघात लगने आदि पर ।

प्राथमिक उपचार :

उपर्युक्त स्थिति में मूर्छित दर्दी को खुली और ठंडी हवा मिलना अत्यंत आवश्यक है । अतः उसके आसपास भीड़ न करें । उसके कपड़े, विशेष तो गर्दन और छाती पर के कपड़े ढीला करके चेहरे पर हलके से पानी छॉटें । मूर्छित व्यक्ति के मस्तिष्क को अधिक रुधिर प्राप्त हो इसलिए उसे पीठ के बल लेटाकर उसका सिर नीचे रखें और पैर ऊँचाई पर । मूर्छा दूर होने पर दर्दी को चाय-कॉफी आदि उत्तेजक पदार्थ दें ।

हार्ट अटैक में प्राथमिक उपचार :

हृदय को रक्त पहुँचाने वाली नली में रुधिर का गत्ता हो जाने से रक्त-प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होने कारण हार्ट अटैक आता है । अतः दर्दी की नस में उत्सेचक (एन्जाइम) का इन्जेक्शन देकर रुधिर के गत्ते को पिघलाया जाता है । परन्तु यह क्रिया तजज्ञ डॉक्टर ही कर सकता है । इसके अतिरिक्त अन्य तमाम कारणों से भी हार्ट अटैक आता है । ऐसे रक्त पर एम्ब्यूलन्स द्वारा दर्दी को हॉस्पिटल में दाखिल करें । डॉक्टर को भी इसके बारे में सूचित करें ।

हार्ट अटैक तीव्र प्रकार का हो तो दर्दी के मूर्छित होने की संभावना रहती है । ऐसी स्थिति में हृदय और फेफड़ों के कार्य का पुनःस्थापन करने की जरूरत होती है । इसके लिए तजज्ञ डॉक्टर का तुरंत प्रबंध करें ।

हार्ट अटैक आने पर कभी-कभी लोगों की भीड़ हो जाती है, कोलाहल मचा देते हैं । ऐसे समय में दर्दी को एकांत आरामदायक स्थल पर रखें । कोलाहलमुक्त वातावरण में रखें ।

हार्ट अटैक में जरूरत पड़ने पर मुँह से कृत्रिम श्वसनक्रिया (माउथ टु माउथ ब्रीदिंग) द्वारा दर्दी का उपचार करें । इस पद्धति की विगत नीचे दी गई है ।

कृत्रिम श्वासोच्छ्वास :

कृत्रिम श्वासोच्छ्वास अर्थात् श्वासोच्छ्वास की क्रिया में भाग लेनेवाले अंगों और छाती के स्नायु शिथिल हो गए हों तो उन्हें पुनः सक्रिय करने के लिए किया जानेवाला उपचार । कृत्रिम श्वासोच्छ्वास की क्रिया करने से व्यक्ति के श्वसन और रुधिराभिसरण की क्रियाएँ चालू होने से मूर्छित व्यक्ति होश में आता है ।

कृत्रिम श्वासोच्छ्वास क्रिया करने की पद्धतियाँ निम्नानुसार हैं :

शेफर पद्धति :

इस पद्धति द्वारा सबसे पहले दर्दी को उलटा (पेट के बल) लेटाना चाहिए और दर्दी का सिर करवट की तरह हो इस तरह रखें । दोनों हाथ मस्तक की ओर आगे सीधा रखें । तत्पश्चात् उसके मुँह और गर्दन के भाग पर कुछ है तो नहीं इसकी जाँच कर लें । इसके बाद नितम्ब समीप या सिर के समीप उपचार करनेवाले को घुटने के बल बैठना चाहिए ।



कृत्रिम श्वासोच्छ्वास के लिए शेफर पद्धति

आपके दोनों हाथों के पंजों को दर्दी के नीचे की पसलियों पर रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ रखें । हाथ के बल टट्टार बैठकर नीचे से ऊपर की ओर पीठ की हड्डियों तक एक समान दबाते रहें । ऐसा करने से, दर्दी की छाती में से हवा बाहर निकल जाएगी और रोगी कृत्रिम उच्छ्वास लेने लगेगा । दबाव की क्रिया लगभग दो सेकंड तक करें ।



कृत्रिम साँस लेने के लिए शेफर पद्धति

अतः धीरे-धीरे अपना शरीर पीछे की ओर लेते हुए, पीठ का वजन कम करते जाएँ । पुनः पूर्ववत् घुटने के बल बैठ जाएँ, परन्तु पीठ पर रखे हाथ को छोड़ें या हटाएँ नहीं । पीठ पर रहा वजन कम होते ही छाती का पोलापन बढ़ेगा और फेफड़े बड़े होंगे और हवा अन्दर प्रवेश करेगी इसे कृत्रिम स्वास कहते हैं । यह क्रिया दो सेकंड तक करते रहें ।

ऊपर दर्शाई गई क्रिया प्रति मिनट सामान्यतः पंद्रह से सोलह बार करते रहें ।

परन्तु गर्भवती महिलाओं या छोटे बच्चों के लिए यह पद्धति उचित नहीं होगी ।

डॉ. सिल्वेस्टर पद्धति :

- इस पद्धति में दर्दी को चित्त लेटाकर उसकी पीठे नीचे ऊपरी भाग पर एक तकिया रखें । उसकी गर्दन सीधी रखने के लिए सिर को पीछे सावधानीपूर्वक रखें । तत्पश्चात् दर्दी का मुँह खोलकर एक व्यक्ति उसकी जीभ थोड़ी बाहर खींचकर रखें । कृत्रिम श्वासोच्छ्वास करानेवाला व्यक्ति उसके मस्तक के पीछे घुटनों के बल बैठे ।



डॉ. सिल्वेस्टर पद्धति

इसके बाद उसके हाथों की कुहनियों को नीचे से पकड़कर धीरे-धीरे ऊपर की ओर मस्तक तरफ करें । इससे पसलियों को ऊपर की ओर उठने से छाती का आकार बढ़ेगा । जिसके कारण बाहर की हवा मुँह और नाक द्वारा फेफड़ों में प्रवेश करेगी इसे कृत्रिम श्वास कहते हैं ।

- तत्पश्चात् उसके हाथ धीरे-धीरे नीचे की ओर लाएँ, छाती पर टेकाकर जोर से दबाएँ, इससे छाती का आकार छोटा होगा । फेफड़ों की हवा बाहर निकल जाएगी इसे कृत्रिम उच्छ्वास कहते हैं । ऐसी क्रिया प्रति मिनट लगभग सोलह से अठारह बार करें । दर्दी श्वासोच्छ्वास करने लगे तब तक ऐसी क्रिया करते रहें ।

मुख से मुख की श्वसन क्रिया (Mouth to Mouth Breathing) :

- डूबने पर, दम घुटने पर, फाँसी पर लटकने, साँप के डसने पर, इलेक्ट्रिक शोक लगने पर, हार्ट अटैक (हृदय का हमला) आने पर मुँह से हवा भरने की पद्धति अच्छी मानी जाती है ।
- दर्दी को चित्त (पीठे के बल) लेटाएँ ।
- सिर पीछे की ओर झुका हुआ रखकर एक हाथ से नाक बंद कर, दूसरे हाथ से टुडुड़ी पकड़कर, दर्दी का मुँह खोलकर, मदद करनेवाला अपना मुँह दर्दी के मुँह के साथ एकदम लगाकर अपने मुँह से दर्दी के मुँह में हवा भरें ।
- दर्दी के मुँह में हवा भरने से दर्दी की छाती फूलेगी ।
- दर्दी की छाती ऊँची होने पर अपना मुँह हटा लें और दर्दी की छाती को सिकुड़ने दें ।
- दर्दी स्वयं श्वासोच्छ्वास की क्रिया करने लगे तब तक अथवा डॉक्टर आएँ तब तक पाँच-से छः सेकंड पर ऐसी क्रिया करते रहें ।
- दर्दी को मुँह के बजाय नाक से भी साँस प्रदान कर सकते हैं ।

हृदय मर्दन (कार्डियाक मसाज) करने की रीत :

- हृदय अत्यंत स्थितिस्थापक अनैच्छिक स्नायुओं का बना हुआ अंग है । माँस की मुलायम थैली का बना हुआ हृदय छाती में उरोस्थि 'स्टर्नम्' नामक हड्डी के पीछे, दो फेफड़ों के बीच पोलापन होता है उसमें दाएँ से बाएँ की ओर झुका हुआ तिरछा स्थित होता है । कोरोनरी धमनी हृदय को रक्त पहुँचाती है । कोरोनरी धमनी के किसी एक शाखा में अवरोध उत्पन्न होने से हृदय के अमुक भाग में रुधिर की आपूर्ति नहीं हो पाती है और हृदय के स्नायुओं का संकुचन-प्रसरण अनियमित होकर कभी-कभार बंद हो जाता है जिसे हृदयरोग का हमला कहते हैं, ऐसी परिस्थिति में हृदय को बाहर से दबाव की आवश्यकता उत्पन्न होती है ।
- दबाव करने की क्रिया करनेवाले को पद्धति से पूर्णतः अवगत होना चाहिए अन्यथा लाभ के बदले भारी हानि हो सकती है ।
- दबाव की क्रिया करनेवाले के नाखून कटे होने चाहिए । उसके हाथ में अँगूठी, कड़ा आदि नहीं होने चाहिए अन्यथा दर्दी को ईजा होने का खतरा है ।
- दबाव करने की पद्धति लयबद्ध, छाती के मध्य में उसे लंबदिशा में और प्रतिमिनट लगभग 100 कंपन करना चाहिए ।
- दबाव प्रक्रिया दरमियान अनावश्यक विलम्ब न करें ।
- त्वचा की सतह पर सतत नजर रखकर वर्टिकल कंपन की क्रिया लगातार करें । सामान्यतः तीस के बाद दो सेकंड के आराम दरमियान दो बार मुख से मुख की कृत्रिम श्वासोच्छ्वास प्रक्रिया करें ।

सतत दस्त-उल्टी होने पर किया जानेवाला प्राथमिक उपचार :

- अशुद्ध पानी या आहार के कारण आँत में चेप लग जाती है । और व्यक्ति को दस्त-उल्टी होने लगती है । कॉलेरा के रोग में भी पतला दस्त होने से शरीर का काफी पानी बह जाता है । उल्टी में भी शरीर का पानी बाहर निकल जाता है । परिणामस्वरूप दर्दी निर्जल (Dehydration) स्थिति का शिकार हो जाता है । इसके कारण दर्दी में कमजोरी आ जाती है । बेचैनी रहती है, धीरे-धीरे शारीरिक स्थिति बिगड़ जाती है । परिस्थिति कंट्रोल से बाहर न हो जाए अतएव निम्नानुसार प्राथमिक उपचार शुरू करना चाहिए ।
- तत्क्षण 'ओ आर एस' (ओरल रिहाइड्रेशन सोल्युशन) अर्थात् मुँह से लेने का क्षार जल द्रव दें । इसका तैयार चूर्ण बाजार में आसानी से उपलब्ध है । प्राथमिक आरोग्य केन्द्र या हॉस्पिटल में भी मिलता है । न मिलने पर एक गिलास पानी में दो चम्मच नमक और एक चम्मच शक्कर डालकर नीबू निचोड़कर पाँच-पाँच मिनट पर थोड़ा-थोड़ा द्रव पिलाते रहें । पानी के बजाय मूँग का पानी, पसावन, छाछ आदि का भी उपयोग कर सकते हैं । शरीर को पर्याप्त द्रव मिल सके इसके लिए जितना द्रव शरीर से बाहर निकले उससे अधिक द्रव पिलाएँ ।
- पानी-दूध उबालकर ठंडा करके पिलाएँ ।
- दर्दी के शरीर में पानी और शक्ति को उचित प्रमाण बना रहे इसका ध्यान रखें ।
- दर्दी को भूखा न रखें ।
- दर्दी को तत्क्षण चिकित्सक-उपचार प्राप्त हो ऐसा प्रबंध करना चाहिए ।
- आँतों में कमजोरी न आए इसके लिए दस्त व उल्टी पर भी कंट्रोल रखें ।
- दर्दी को शुद्ध हवा तथा प्रकाश उपलब्ध हो ऐसी जगह पर रखें ।
- उल्टी न हो इसके लिए घरेलू उपचार के रूप में खाने का सोडा, नीबू का रस और पानी का मिश्रण दे सकते हैं ।
- बाजार में उपलब्ध पानी शुद्ध ही हो इसकी क्या गारंटी अतः पानी उबालकर ही पीने का आग्रह रखें ।

सामान्य उपचार :

- (1) एन्टिसेप्टिक दवाओं का कम इस्तेमाल करना और घरेलू उपचार करना अधिक लाभप्रद है । छोटी-मोटी खरोंच, चीरा आदि घाव साफ करके पट्टा बाँध सकते हैं । गले में दर्द हो तो गरम पानी में थोड़ा-सा नमक डालकर कुल्ला करने से राहत मिलती है । घमौरी या छोटी-छोटी फुंसियाँ दुई हों तो नीम के पत्तों को गरम पानी में उबालकर, उस पानी से नहाने से राहत मिलती है ।
- (2) टिंचर आयोडीन और टिंचर बेन्जाइन भी छोटी-मोटी ईजा होने पर लगा सकते हैं । टिंचर बेन्जाइन में रूई का फाहा भिगोकर घाव पर चिपकाएँ । एकबार चिपक जाने पर कुछ दिनों के भीतर अंदर से घाव पूर्ण रूप से सूख जाने के बाद ही रूई निकलेगी । बीच में अन्य कोई प्रक्रिया करने की आवश्यकता नहीं रहती ।
- (3) शरदी तो ऐसे ही जानीमानी उपाधि और व्याधि है । इससे गले में दर्द होता है । टोन्सिल (कौआ) का चेप भी लगता है । यह चेप कान में भी लगता है । श्वासनली में सूजन आ जाती है । खाँसी आने लगती हैं । इसके लिए हलदी, अजवाइन, सोंठ आदि का सेवन करना चाहिए । डॉक्टर का संपर्क करना चाहिए । टोन्सिल (कौआ) के आपरेशन की आवश्यकता हो तो अवश्य कराएँ ।
प्राथमिक उपचार के लिए आयुर्वेद, होमियोपेथी, नेचरोपेथी जैसी विविध पद्धतियाँ भी दर्शाई गई हैं ।

स्वाध्याय

1. निम्नलिखित प्रश्नों के सविस्तार उत्तर लिखिए :

- (1) प्राथमिक उपचार में क्या-क्या सावधानी रखनी चाहिए ?
- (2) घायल हो जाने पर आप प्राथमिक उपचार किस प्रकार करेंगे ?
- (3) अस्थिभंग होने पर आप किन बातों का ध्यान रखेंगे ?
- (4) कृत्रिम श्वासोच्छ्वास में शेफर की पद्धति की जानकारी दीजिए ।

2. संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (1) मोच आने पर प्राथमिक उपचार
- (2) कृत्रिम श्वासोच्छ्वास में डॉ. सिल्वेस्टर पद्धति
- (3) कुत्ता के काटने पर प्राथमिक उपचार
- (4) साँप के डसने पर प्राथमिक उपचार
- (5) स्नायुओं के खिंच जाने पर प्राथमिक उपचार ।

3. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक-दो वाक्यों में लिखिए :

- (1) स्नायुओं में खिंच आने का क्या कारण है ?
- (2) सतत रुधिरस्राव होने पर ईजाग्रस्त अंग को किस स्थिति में रखेंगे ?
- (3) अस्थिभंग अर्थात् क्या ।
- (4) बिच्छू ने डंक मारा हो तो डंकवाले भाग को किस प्रकार साफ करेंगे ?
- (5) सतत दस्त-उल्टी होने पर कौन-सा द्रव बारंबार पिलाना चाहिए ?

4. निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न के उत्तर दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनकर लिखिए :

- (1) हाथ की धमनी में से रुधिरस्राव होने पर उसे रोकने के लिए किस अंग पर दबाव करना चाहिए ?
(A) त्रिमस्तक स्नायु के पास (B) गले की हड्डी के आगे
(C) द्विमस्तक स्नायु के पास (D) घाव के ऊपरी भाग पर
- (2) निर्जल स्थिति (डिहाइड्रेशन) के समय किस चीज का द्रव देना शुरू करेंगे ?
(A) नमक का (B) शक्कर का (C) नीबू का (D) ओ आर एस
- (3) मधुमक्खी के काटने पर डंक लगे अंग पर क्या घिसना चाहिए ?
(A) बरफ (B) टिंचर आयोडीन (C) गरम पानी का पोता (D) टिंचर बेन्जाइन
- (4) अस्थिभंग के वक्त क्या लगाकर पट्टा बाँधना चाहिए ?
(A) द्रव (B) स्प्लिन्ट (C) जंतुनाशक दवाई (D) मोटा कपड़ा
- (5) साँप के डसने पर आप क्या सावधानी वर्तेंगे ?
(A) दर्दी को आराम देना । (B) दर्दी को सोने देना ।
(C) दर्दी को सोने न देना । (D) चिकित्सक उपचार हेतु प्रबंध करना ।
- (6) कृत्रिम श्वासोच्छ्वास हेतु शेफर पद्धति में दर्दी को किस प्रकार लेटाना चाहिए ?
(A) चित्त (पीठ के बल) (B) उल्टा
(C) करवट के बल (D) नहीं लेटाना चाहिए ।

प्रवृत्ति

- कृत्रिम श्वासोच्छ्वास की क्रिया करवाएँ ।
- श्वसनतंत्र के अंगों की आकृति बनवाएँ ।

श्वसनतंत्र और रुधिराभिसरण तंत्र पर पड़नेवाले प्रभाव जानने से पहले 'व्यायाम' अर्थात् क्या हम यह समझ लें । गुजराती और हिन्दी शब्दकोश में भी 'व्यायाम' का अर्थ 'कसरत' दिया गया है । प्रवर्तमान समय में व्यायाम का पर्याय कसरत अधिक प्रचलित है । सामान्य अर्थ में व्यायाम अथवा कसरत अर्थात् शारीरिक हलनचलन क्रियाओं अथवा शारीरिक प्रवृत्तियों द्वारा होनेवाली शारीरिक हलनचलन की क्रियाएँ । इन हलनचलन की क्रियाओं की प्रवृत्तियों में चलना, जॉगिंग करना (धीमी गति से दौड़ना), तैरना, कोई भी खेल खेलना तथा शरीर के विविध अंगों से संबंधित कसरतें करना जिसमें गर्दन की कसरतें, कंधों की कसरतें, कोहनी और कलाई की कसरतें, घुटनों और टखनों की कसरतें तथा हाथ और पैर की ऊँगलियों की कसरतें इत्यादि का समावेश होता है ।

खेलकूद और कसरतें व्यक्तिगत हो सकती हैं, दोनों के मेल से हो सकती हैं तथा समूह में भी हो सकती हैं । कसरतें बिना किसी साधन के या साधन द्वारा भी हो सकती हैं ।

कसरत शरीर तंत्र पर होनेवाले प्रभाव को जानने के लिए एक महत्वपूर्ण साधन है । इसके उपरान्त कसरत का प्रभाव तो 'व्यायामलक्षी शरीर विज्ञान' का परिणामलक्षी परिबल है ।

(1) सामान्य कसरतों का असर :

(1) सामान्य शारीरिक कसरतों में धीमी रफ्तार में चलना, हाथ, पैर, गर्दन, कंधा, कमर, घुटने, टखने और हाथ-पैर की ऊँगलियों की मध्यम गति से और मध्यम मात्रा में (8 से 16 काउन्ट में) कसरत करना, धीरे-धीरे साइकिल चलाने तथा कम स्पीड में तैरने आदि का समावेश होता है । इन शारीरिक कसरतों के प्रभाव सामान्यतः निम्नवत दृष्टिगोचर हैं ।

(2) आराम की स्थिति का श्वासोच्छ्वास की संख्या में थोड़ी वृद्धि होती है ।

(3) फेफड़ों के आक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता में वृद्धि होती है अर्थात् जो सामान्य क्षमता एक मिनट की 250 मिलीलीटर होती है उसमें वृद्धि होती है ।

(4) फेफड़ों की, कार्बन डायऑक्साइड बाहर फेंकने की क्षमता जो सामान्य क्षमता एक मिनट की 215 मिलीलीटर होती है उसमें वृद्धि होती है ।

(5) साँस लेते समय उदरपटल के नीचे की ओर के खिंचाव और साँस छोड़ते समय उसके ऊपर की ओर के दबाव के कारण उसकी क्षमता में वृद्धि होती है ।

(2) भारी व्यायाम के असर :

भारी व्यायाम में तेज रफ्तार से चलना, दौड़ना, वेग से साइकिल चलाना, साइकिल अर्बोमीटर पर विविध कार्यभार तथा विविध वेग से साइकिल चलाना, वेग से तैरना, तथा इस प्रकार के खेलकूद का समावेश होता है । इन भारी कसरतों का सामान्य रूप से निम्नानुसार असरें दृष्टिगोचर हैं ।

(1) शरीर के भिन्न-भिन्न भागों में स्थित स्नायुओं में रासायनिक प्रतिक्रिया वेग से बनती है । इस वेगीली क्रिया से निपटने के लिए अधिक आक्सीजन की आवश्यकता उत्पन्न होती है । ये आवश्यक आक्सीजन सम्बन्धित स्नायुओं तक रक्त द्वारा पहुँचता है ।

(2) वेग से होनेवाली रासायनिक प्रतिक्रिया के लिए आवश्यक आक्सीजन उपलब्ध करने के लिए हृदय और फेफड़ों को अधिक वेग से क्रियाएँ करनी पड़ती हैं ।

(3) आक्सीजन की उपस्थिति में ऊर्जा (शक्ति) उत्पन्न करनेवाली प्रणाली को जारक-ऊर्जा (एरोबिक एनर्जी) कहते हैं । आक्सीजन की अनुपस्थिति में उत्पन्न होनेवाली ऊर्जा को अजारक (अनएरोबिक) ऊर्जा कहते हैं । सिर्फ श्वसनतंत्र को ध्यान में लेने पर दीर्घ समय तक कसरत करने वाले व्यक्ति की अरेबिक (जारक) शक्ति में 18 प्रतिशत की वृद्धि होती है जबकि उनके अनअरेबिक (अजारक) शक्ति में 38 प्रतिशत की वृद्धि होती है ।

(4) आराम करने की स्थिति में प्रति मिनट औसतन 14 से 20 लीटर आक्सीजन की आवश्यकता रहती है । जो अधिक कसरत में बढ़कर 100 लीटर हो जाती है ।

(5) आराम की स्थिति में प्रत्येक श्वासोच्छ्वास का एक मिनट का जो प्रमाण 14 से 16 जितना होता है । कसरत के दरमियान बढ़कर 30 जितना हो जाता है ।

(6) आराम की स्थिति में प्रत्येक श्वासोच्छ्वास की क्रिया में हवा के जत्थे की जो आवश्यकता 0.6 लीटर होती है वह कसरत के दौरान बढ़कर 3.5 लीटर जितनी हो जाती है ।

(3) भारी व्यायाम से उत्पन्न होनेवाली ऑक्सीजन में कमी :

भारी प्रकार की कसरतें करते समय अधिक ऑक्सीजन की आवश्यकता रहती है । स्नायुओं को न मिलने पर ऑक्सीजन की जो कमी होती है उसे ऑक्सीजन की कमी कहते हैं । ऑक्सीजन की इस कमी को विश्राम काल (Recovery Period) अर्थात् कसरत बंद करने के बाद आराम के समय में ऑक्सीजन की होनेवेली सामान्य प्रकार की कसरतों में इस प्रकार की ऑक्सीजन की कमी नहीं होती ।

(4) भारी कसरत करने पर उत्पन्न होनेवाली सेकंड विन्ड की स्थिति :

तेज दौड़, रोइंग (Rowing) आदि जैसी अनेक आक्रमक क्रियाएँ करते समय शरीर में पुस्कल पीड़ा (Distress) होती है और उसके साथ साँस लेने में तकलीफ (Breathlessness) होती है । मस्तक में नाड़ी की धड़कनों का अहसास होता है । ऐसा लगता है कि यह क्रिया हो ही नहीं सकती । इस प्रकार की पीड़ा दूर हो जाने या गायब हो जाने की क्रिया या अनुभव को “सेकंड विन्ड” (Second Wind) कहा जाता है । सेकंड विन्ड की इस परिस्थिति में या इसके पूर्व अन्य कोई शारीरिक अन्तर (Physiological Differences) प्रतीत नहीं होता और न ही पीड़ा दूर करने का कारण ज्ञात होता है । इस परिस्थिति के कारण क्रिया में कोई सुधार या थकान में कमी होने का लक्षण भी नहीं दिखाई देता । परन्तु इस बाबत में ऐसी मान्यता है कि शुरू में होनेवाली पीड़ा (Early Distress) रासायनिक द्रव्यों के स्नायुओं में और रक्त में भर जाने (Accumulation of Matabolites) के कारण होती है । जो मुख्यतः स्नायुओं को पर्याप्त ऑक्सीजन की आपूर्ति न होने के कारण होती है । कुछ समय में जो राहत होती है वह जरूरी ऑक्सीजन की आपूर्ति होने के कारण जिससे साँस लेने में राहत होती है । हृदय में रक्त संचार की क्षमता में वृद्धि होती है और स्नायुओं में रक्त ले जानेवाली केशवाहिनीयाँ अधिक कार्यक्षम हो जाती हैं ।

सामान्यतः सामान्य और भारी कसरतों से रुधिराभिसरण तंत्र पर तात्कालिक और कायमी अथवा दूरगामी जो असरें पड़ती हैं उनके बारे में अब जानकारी प्राप्त करें ।

तात्कालिक असर :

ये असर निम्नानुसार हैं :

(1) रासायनिक प्रतिक्रिया :

कसरत करने से स्नायुओं में रासायनिक प्रतिक्रिया वेगवान होती है । यह क्रिया रक्त में हीमोग्लोबिन पदार्थ के कारण रही ऑक्सीजन की हाजिरी में होती है ।

(2) अभिसरण क्रिया में वेग :

कसरत करने से वेगवान रासायनिक प्रतिक्रिया के कारण अतिरिक्त ऑक्सीजन की आवश्यकता रहती है जिसकी पूर्ति के लिए रक्त में अभिसरण के वेग में वृद्धि होती है । अर्थात् फुफ्फुस शिराओं द्वारा हृदय के बाएँ कर्णक में आनेवाले शुद्ध रक्त की तथा ऊर्ध्वशिरा और अधः शिरा द्वारा हृदय के दाएँ कर्णक में से दाएँ क्षेपक में और वहाँ से फेफड़ों में आनेवाले अशुद्ध रक्त के अभिसरण की क्रिया वेगवान बनती है ।

(3) हृदय की पंपिंग क्रिया (रक्त पहुँचाने की क्रिया) :

आराम की स्थिति में एक मिनट में लगभग 5 लीटर जितने रक्त का पंपिंग होता रहता है । कसरत दरमियान, तालीम प्राप्त बिना व्यक्ति का हृदय एक मिनट में जितने रक्त का पंपिंग करता है, इससे दुगना पंपिंग तालीम प्राप्त व्यक्ति का हृदय करता है ।

(4) रक्त का संग्रह :

कसरत के दरमियान, तालीम प्राप्त बिना के व्यक्ति के हृदय की एक धड़कन के रक्त का संग्रह लगभग 120 मिलीलीटर होता है । जबकि तालीम प्राप्त व्यक्ति के एक धड़कन के रक्त का संग्रह 175 मिलीलीटर जितना होता है ।

(5) हृदय की धड़कन :

तालीम प्राप्त बिना की व्यक्ति के आराम की स्थिति में एक मिनट में जितनी धड़कनें होती हैं, तालीम प्राप्त व्यक्ति में उसकी आधी होती है ।

हृदय की धड़कन के बढ़ने घटने का आधार सिर्फ कसरत ही नहीं होती । परन्तु व्यक्ति के अंग (Posture) की स्थिति, लिंगीय जाति अंतर (Sex difference), उम्र, लागणी की स्थिति, बाह्य वातावरण, कसरत के प्रकार और कसरत की तीव्रता आदि बाबतें उसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, जिसका विवरण निम्नानुसार है :

अंग स्थिति या अंग विन्यास :

बैठे रहने, खड़े रहने, आराम करने इत्यादि की स्थिति में विविध रूप से शरीर को जिस प्रकार से व्यवस्थित रखा जाता है उसे अंगविन्यास कहते हैं । शरीर की स्थिति का असर धड़कन पर होता है । आराम करने की स्थिति में गुरुत्वाकर्षण बिन्दु जमीन के अधिक निकट होने से हृदय की धड़कन प्रमाण में कम होती है । आराम करने की स्थिति की अपेक्षा खड़े रहने की स्थिति में 10 से 12 जितनी धड़कने अधिक होती हैं ।

जाति (लिंग) :

आराम की स्थिति में, वयस्क व्यक्ति की तुलना में स्त्री में प्रति मिनट 5 से 10 धड़कन अधिक होती है । आराम की स्थिति में स्त्री को एक मिनट में लगभग 84 धड़कनें और पुरुष में लगभग 78 धड़कनें होती हैं ।

लागणी :

लागणीशील व्यक्ति में, आराम की स्थिति में और कसरत करते समय अन्य व्यक्तियों की तुलना में हृदय की धड़कनों की मात्रा अधिक होती है ।

वातावरण :

उच्च ऊष्णतापमान अथवा उच्च ऊष्णतापमान वाली जगह तथा ऊँचाईवाली जगहों पर किसी भी व्यक्ति की धड़कन सामान्य की अपेक्षाकृत प्रमाण में अधिक होती हैं । उच्च स्थान पर हवाएँ पतली अर्थात् हवा में ऑक्सीजन की मात्रा प्रमाण में कम होने के कारण, जरूरी ऑक्सीजन प्राप्त करने के लिए हृदय की धड़कनें बढ़ जाती हैं । इसके अलावा हवा यदि स्थिर हो और हवा में नमी की मात्रा अधिक हो तो भी हृदय की धड़कनें अधिक होती हैं ।

कसरत के प्रकार :

तेज अल्प दौड़ (Sprints) में हृदय की धड़कनें सबसे तेज होती हैं । जबकि जिसमें अधिक बल-शक्ति की आवश्यकता हो ऐसी कसरतें जैसे कि - वजन उठाने आदि में हृदय की धड़कनें प्रमाण में कम बढ़ती हैं । परन्तु सहनशक्तिवाली कसरतें जैसे कि अधिक अंतराल की दौड़ आदि में हृदय की धड़कनें तीव्र दौड़ की तुलना में कम और वजन उठानेवालों की कसरत करनेवालों की अपेक्षा अधिक होती है ।

(6) मूत्रपिंड में रक्त का अभिसरण :

कसरत दरमियान मूत्रपिंड तरफ जानेवाले रक्त का प्रमाण घटने के कारण अन्य स्नायुओं की तरफ अधिक रक्त बहता है । इस घटने की कमी का समय लगभग एक घंटे का रहता है । अतः जिसका मूत्रपिंड क्षतिग्रस्त हो उसे शारीरिक श्रम करते समय सावधानी रखना आवश्यक है ।

कायमी अथवा दूरगामी असरें :

(1) हीमोग्लोबिन :

तालीम दरमियान, हीमोग्लोबिन की मात्रा अधिक प्रतीत होता है ।

(2) लेक्टिक एसिड सहन करने की शक्ति :

अजारक ऊर्जा उत्पन्न होने पर लेक्टिक एसिड उत्पन्न होता है । दीर्घकालीन तालीम के अंत में व्यक्ति लेक्टिक एसिड सहन करने की क्षमता पैदा करती है ।

(3) रक्त का दबाव :

दीर्घकालीन कसरतों के दरमियान रक्त के उच्च दबाव को सिस्टोलिक दबाव और नीचे के दबाव को डायस्टोलिक दबाव कहते हैं । सिस्टोलिक दबाव लगभग 180 मिलीमीटर जितना होता है, जबकि डायस्टोलिक दबाव 110 मिलीमीटर जितना होता है ।

तंदुरस्त युवा व्यक्ति में सामान्य परिस्थिति में सिस्टोलिक दबाव 120 मिलीमीटर और डायस्टोलिक दबाव 80 मिलीमीटर होता है ।

(4) हृदय के रक्त की पंपिंग क्षमता और हृदय की धड़कन :

दीर्घकालीन तालीम से हृदय के रक्त की पंपिंग क्षमता बढ़ जाती है । अर्थात् अल्प समय में अधिक रक्त की पंपिंग होती है । दीर्घकालीन की तालीम से हृदय की धड़कनें भी प्रमाण में कम बढ़ती हैं ।

(5) हृदय की मजबूती :

दीर्घकालीन तालीम से हृदय अधिक मजबूत हो जाता है, जिससे पंपिंग हुए रक्त के जत्थे भी बढ़ जाते हैं । हृदय भी अन्य स्नायुओं की तरह मजबूत हो जाते हैं अर्थात् उनका संकुचन बल बढ़ जाता है ।

(6) एरोबिक और अनएरोबिक :

दीर्घकालीन तालीम से एरोबिक (जारक) शक्ति लगभग 18 प्रतिशत बढ़ जाती है और अनएरोबिक अजारक शक्ति 38 प्रतिशत जितनी बढ़ जाती है । एरोबिक (जारक) शक्ति कार्यान्वित स्नायुओं की एक मिनट में उपयोग में लिए गए अधिक से अधिक ऑक्सीजन के माप हैं । जबकि अनएरोबिक (अजारक) शक्ति व्यक्ति की ऑक्सीजन की अनुपस्थिति में काम करने की शक्ति है ।

(7) चरबी और कोलेस्ट्रॉल :

दीर्घकालीन तालीम के दरमियान और तालीम कार्यक्रम के बाद शरीर में चरबी और कोलेस्ट्रॉल का प्रमाण कम हुआ प्रतीत होता है । सामान्य या भारी व्यायाम करने के पहले, व्यायाम करते समय और व्यायाम करने के बाद कुछ बाबतें ध्यान में रखना आवश्यक हैं । ये बाबतें शारीरिक तंदुरस्ती की प्राप्ति और उनकी सुरक्षा के लिए ध्यान में रखना अति आवश्यक हो जाता है । इन बाबतों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे ।

A. व्यायाम करने के पहले ध्यान में रखने योग्य बातें :

(1) व्यायाम की कोई भी क्रिया शुरू करने से पहले व्यक्ति की सुबह की शौचक्रिया पूरी हुई हो तो बहुत अच्छा माना जाता है ।

(2) एकदम खाली पेट व्यायाम करना भी हितावह नहीं है ।

(3) सिर्फ टहलने या सामान्य कसरतें करनी हो तो भी ऋतु अनुसार पोशाक पहनना चाहिए, जैसे कि जांघिया, टी शर्ट, शर्ट, ट्रेकसूट आदि ।

(4) जूते तो आकृति में दर्शाए अनुसार निम्न विशेषताओं वाले होने चाहिए जिससे दोनों घेरों की सुरक्षा बनी रहे :

- एड़ी के ऊपर का भाग आधार देनेवाला और आरामदायक होना चाहिए ।
- पैर की कमान को आधार देनेवाला भाग मजबूत होना चाहिए ।
- पैर के पंजे की ओर का सोल (Sole) गद्दीदार और लचीला होना चाहिए ।
- यदि सख्त (कठोर) सतह पर चलना हो तो तलवे के सोल कठोर होने चाहिए ।
- एड़ी के भाग ऊँचे होने चाहिए परन्तु पूरा तलवा समतल होना चाहिए ।



(5) टहलना और सामान्य प्रकार की कसरत करना ऊष्माप्रेरक कसरतों के प्रकार की होने से, उसके लिए अलग ढंग से ऊष्माप्रेरक व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं है ।

(6) यदि भारी कसरतें करनी हो या किसी खेल में शामिल होना हो तो ऊष्माप्रेरक व्यायाम में निम्न बातों का समावेश होना चाहिए ।

- 5 मिनट तक स्थल पर जॉगिंग करना चाहिए ।
- पीठ के खिंचाव और धड़ की खिंचाव वाली कसरत करनी चाहिए ।
- हाथ की कसरत करनी चाहिए ।
- शयनोत्थान करना चाहिए ।
- जाँघ के खिंचाव व नितंब के खिंचाव वाली कसरत करनी चाहिए ।
- हेम स्नायुओं (जाँघ के पीछे के भाग के स्नायु) तथा क्वोड्रिसेप्स स्नायु (जाँघ के आगे के स्नायु) के खिंचाव वाली कसरत करनी चाहिए ।
- पिंडी के स्नायुओं के खिंचाव की कसरत करनी चाहिए ।

(7) उपर्युक्त ऊष्माप्रेरक कसरत करने के बाद खेल-कौशल से संबंधित खास कसरत करनी चाहिए ।

B. व्यायाम करते समय ध्यान में रखने योग्य बातें :

(1) विशेष कर भारी कसरत करने के पूर्व डॉक्टर द्वारा शारीरिक जाँच करानी हितावह है ।

(2) यद्यपि खिलाड़ी को वारसागत रोग क्षय, स्वादुपिंड की निष्क्रियता, मूत्रपिंड या कलेजा की खामी हो तो डॉक्टर की सलाह लेकर व्यायाम करना चाहिए ।

(3) भारी व्यायाम करने के पहले ध्यान रहे कि भरपेट भोजन न किया हुआ हो अथवा अधिक प्रमाण में पानी न पिया हुआ हो । सामान्य रूप से भोजन के तीन घंटे बाद कोई भी व्यायाम-क्रिया करनी चाहिए ।

(4) यदि समतल पर कसरत करनी हो अथवा खेल खेलना हो तो सतह समतल होनी चाहिए । सतह खूब खुरदरी या अधिक चिकनी (विशेष तो सीमेन्ट के मैदान की सतह) नहीं होनी चाहिए ।

(5) खेल खेलते समय संबंधित खेल के साधन नियमानुसार हैं कि नहीं इसकी जाँच करनी चाहिए ।

(6) टूटे हुए साधनों के उपयोग जोखिमकारक हैं ।

(7) पवन तेज चल रहे हों तो, अतिशय गरमी पड़ रही हो तो, अतिशय ठंडी पड़ रही हो तो या अतिशय बारिश हो रही हो तो ऐसे वातावरण में भारी व्यायाम टालना चाहिए ।

C. व्यायाम करने के बाद ध्यान में रखने योग्य बातें :

(1) भारी व्यायाम करने के बाद तुरंत कूल डाउन अर्थात् प्रशमन की क्रियाएँ करनी चाहिए ।

(2) प्रशमन की क्रियाओं में टहलना, सामान्य जोगिंग करना चाहिए । प्रशमन की ये क्रियाएँ तब तक करनी चाहिए जब तक हृदय की धड़कन सामान्य न हो जाएँ ।

(3) प्रशमन की क्रियाओं में सामान्य खिंचाव की कसरतें भी करा सकते हैं ।

(4) प्रशमन की क्रियाओं से मस्तिष्क शांत होता है और गरदन तथा पीठ के स्नायुओं पर भी तनाव कम होता है ।

(5) भारी व्यायाम करने के बाद शरीर में पानी की कमी होगी, परन्तु जब तक हृदय की या नाड़ी की धड़कनें सामान्य न हो तब तक पानी नहीं पीना चाहिए ।

(6) भारी व्यायाम करने के बाद शरीर खुला न रखें अर्थात् ट्रेकशूट पहन लें जिससे शरदी होने आदि की संभावना न रहे ।

(7) शरीर की स्थिति सामान्य होने के पश्चात् ही चाय, कॉफी या शीतल पेय ले सकते हैं, और नास्ता भी कर सकते हैं ।

स्वाध्याय

1. निम्नलिखित प्रश्नों के सविस्तार उत्तर लिखिए :

- (1) सामान्य कसरतों का श्वसन तंत्र पर होनेवाली असर का वर्णन कीजिए ।
- (2) भारी प्रकार की कसरतों का श्वसन तंत्र पर होनेवाली असर का वर्णन कीजिए ।
- (3) कसरतों का रुधिराभिसरण तंत्र पर होनेवाली तात्कालिक असर का वर्णन कीजिए ।
- (4) कसरतों का रुधिराभिसरण तंत्र पर होनेवाली कायमी या दूरोगामी असर का वर्णन कीजिए ।
- (5) व्यायाम करने के बाद ध्यान में रखने योग्य बातों का वर्णन कीजिए ।

2. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर संक्षेप में लिखिए :

- (1) सामान्य अर्थ में कसरत अर्थात् शारीरिक हलनचलन की क्रियाएँ अथवा शारीरिक हलनचलन क्रियाएँ अथवा शारीरिक प्रवृत्तियाँ । - यह विधान समझाइए ।
- (2) भारी कसरत से होनेवाली 'सेकंड विंड' की स्थिति समझाइए ।
- (3) व्यायाम करते समय ध्यान में रखने योग्य बातें बताइए ।
- (4) व्यायाम करने के बाद ध्यान में रखने योग्य बातें बताइए ।

3. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर नीचे दिए गए विकल्पों से सही विकल्प चुनकर लिखिए :

- (1) भारी प्रकार की कसरत करते समय होनेवाली "ऋण ऑक्सीजन" की आपूर्ति कब होती है ?
(A) कसरत पूरी होने के तुरंत बाद (B) कसरत पूरी होने पर, कुछ मिनटों में
(C) कसरत पूरी होने के 30 मिनट बाद (D) हृदय और नाड़ी की धड़कनें सामान्य होने पर
- (2) शरीर की किस स्थिति में हृदय की धड़कनें प्रमाण में कम होती हैं ?
(A) बैठे रहने की स्थिति में (B) खड़े रहने की स्थिति में
(C) आराम करने की स्थिति में (D) टहलने की स्थिति में



चलना, दौड़ना, कूदना, फेंकना, पकड़ना, सरकना (खिसकना) इत्यादि मनुष्य कुछ साहजिक प्रवृत्तियाँ हैं। उसी प्रकार मनुष्य के उपरांत समग्र प्राणी जगत के साथ भी ऐसी ही प्रवृत्तियों को एक या दूसरे स्वरूप से साहजिक रूप से मिल गई है। समय के अनुसार यह प्रवृत्तियों में से दौड़ना, कूदना, फेंकना आदि प्रवृत्तियों ने स्पर्धा का व्यवस्थित स्वरूप दिया गया। उसीको खेल-विज्ञान में एथलेटिक्स (Athletics) से पहचाना जाता है।

खेलकूद की विविध प्रवृत्तियों में से हम दौड़ प्रवृत्तियों के बारे में चर्चा करेंगे।

अल्प और तेज दौड़ (Sprints Running) के प्रकार में 100 मी., 200 मी. और 400 मी. अंतर की दौड़ का समाविष्ट किया गया है।

अल्प दौड़ की पद्धतियाँ अथवा शैली या कौशल :

अल्प दौड़ के मुख्य चार कौशल अंग है।

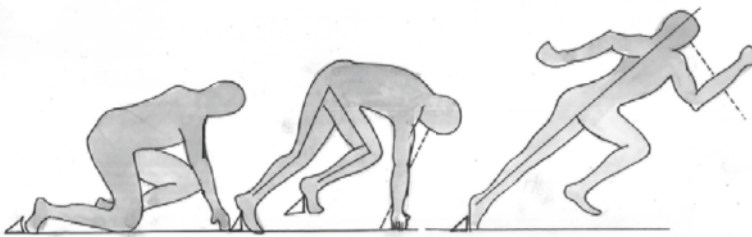
(1) प्रस्थान (Start) (2) दौड़ कदम (Running strides) (3) निरायास दौड़ (Coasting) (4) विजयरेखा लंघन (Finish)।

(1) प्रस्थान (Start) :

प्रस्थान मतलब दौड़ की शुरुआत, अल्प दौड़ में विजय प्राप्ति के लिए प्रस्थान लेने का मुख्य उद्देश्य महत्त्व का होता है। अल्प दौड़ स्पर्धा की शुरुआत 'खड़ा प्रस्थान' लेने आता था लेकिन खेलकूद विज्ञानिक सिद्धांतों का उपयोग के साथ चतुष्पदी प्रस्थान (Crouch Start) की शुरुआत हुई।

चतुष्पदी प्रस्थान : इस प्रकार के प्रस्थान में खिलाड़ी के दोनों हाथ और दोनों पैर जमीन से स्पर्श करते हैं, इसलिए इसे चतुष्पदी प्रस्थान कहते हैं। इस प्रकार की स्थिति लेकर प्रस्थान लेने से खिलाड़ी दौड़ की शुरुआत में ही रफतार (गति) प्राप्त कर सकता है। खिलाड़ी का शरीर, बंधारण और पैर की लम्बाई के अनुसार चतुष्पदी प्रस्थान को निम्न तीन प्रकार में बांटा गया है।

(अ) अल्प प्रस्थान (Bunch or Bullet Start) : अल्प दौड़ की स्पर्धा में विश्व के सभी खिलाड़ी इसी प्रकार से "अल्प प्रस्थान" द्वारा दौड़ का प्रारम्भ करते हैं।



चतुष्पदी प्रस्थान में 'जगह पर', 'तैयार' और 'जाओ' की स्थिति

कुछ खिलाड़ी "मध्यम प्रस्थान" का भी आह्वान करते हैं। सभी चतुष्पदी प्रस्थान में (अ) 'जगह पर' (on your marks) (ब) 'तैयार' (set) और (क) 'जाओ' (go) ये तीन स्थितियाँ खिलाड़ी को करनी होती हैं और प्रस्थानकार की सूचना के अनुसार उसका पालन करना होता है।

(i) जगह पर (On your marks) : अल्प प्रस्थान लेते समय प्रस्थानकार 'जगह पर' का आदेश मिलते ही सभी प्रतिस्पर्धी अपनी गली में प्रस्थानरेखा से पीछे अनुकूलता के अनुसार 30 से 45 सेन्टीमीटर दूर अपना मजबूत पैर प्रस्थान सहारा को स्पर्श करके रखेंगे। उसके बाद मजबूत पैर की एड़ी और दूसरे पैर के पंजे के बीच 5 से 10 सेन्टीमीटर अनुकूलता के अनुसार अंतर रखेंगे। इसी प्रकार अंतर रखकर दोनों पैर के पंजे जमीन को स्पर्श करते हुए पीछे वाले पैर को मोड़कर आगे हुए पंजे की बाजू से ही आगे रहता है और दोनों पैर प्रस्थान सहारा (starting blocks) से मजबूतार्थ

रखते हुए आकृति में दर्शाए गए अनुसार बैठक लेनी है ।

चतुष्पदी प्रस्थान में प्रस्थान रेखा से हाथ की उँगलियों की स्थिति

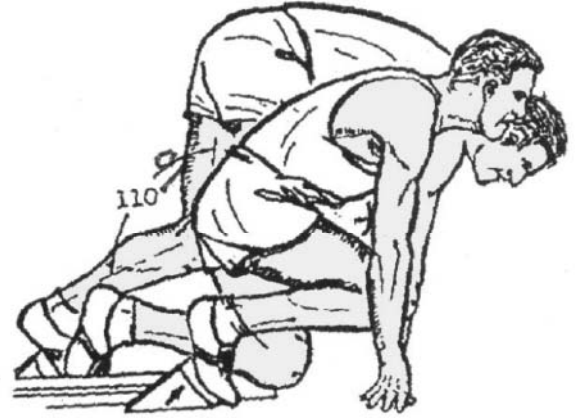


चतुष्पदी प्रस्थान में प्रस्थान रेखा से 'जगह पर' की स्थिति सामने देखते हुए 'जगह पर' की स्थिति बाजू में देखते हुए हाथ की उँगलियों की स्थिति

उपरोक्त दर्शाए अनुसार पैर की बैठक लेंगे बाद दोनों हाथ की उँगलियाँ प्रस्थान रेखा से 1 से 2 सेन्टमीटर पीछे रखकर, खिलाड़ी के कंधे के अनुसार चौड़ा रखकर उँगलियों के अंतिमछोर पर वजन रखकर जैसे आकृति में बताए गए जमीन पर रखना और गरदन और नजर सरलता से अपनी गली में देखते हों ऐसी स्थिति में रखना होगा ।

(ii) तैयार (Set) : 'तैयार' का आदेश प्रस्थानकार देने पर खिलाड़ी अपने शरीर को थोड़ा आगे की ओर झुककर पीठ का भाग थोड़ा ऊपर करता है । अपने दोनों हाथ सीधे रखकर झुकना यह आगे-झुकने की क्रिया आकृति में बताए अनुसार करना होगा ।

इसी समय पीठ का भाग कंधों से ऊपर रहता है और शरीर का काफी वजन आगे के पंजे और दोनों हाथ पर और नजर सामान्य तौर पर अपनी गली में रहती है ।



(iii) 'जाओ' (Go) (क्लेपर, राईफल या पिस्तौल की आवाज़) : इस क्रिया के लिए प्रस्थानकार शब्दों से आदेश की जगह ऊपर की जानकारी के अनुसार साधनों का उपयोग करते हुए आवाज़ करते हैं । इस प्रकार की आवाज़ सुनकर



अल्प प्रस्थान में 'तैयार' में से 'जाओ' की क्रिया अनुसार

खिलाड़ी तुरंत ही शरीर की स्थितियों में अपने पिछले पैर को आगे की ओर धक्का मारके प्रस्थान रेखा से आगे 45 से 60 सेन्टीमीटर दूर पैर रखते हुए आगे लाने के साथ दूसरा हाथ आगे की ओर पैर वाला हाथ पीछे की ओर ले जाते हैं। दोनों हाथों की कोहनी से आगे मोड़कर हाथों की मुट्ठी बंध होती है। आकृति में 'तैयार' की क्रिया में से खेलाड़ी 'जाओ' की क्रिया करता है, उसकी शरीर की स्थिति बताई है।

(ब) मध्यम प्रस्थान (Medium Start) :

अल्प दौड़ में कुछ खिलाड़ी तथा मध्यम अंतर की दौड़ स्पर्धा में बहुत से खिलाड़ी मध्यम प्रस्थान द्वारा शुरुआत करना पसंद करते हैं। अल्प प्रस्थान लेने में कितनीबार 'तैयार' की क्रिया के बाद क्लेपर या पिस्तोल आवाज देरी से हो तो प्रतिस्पर्धी शरीर का संतुलन रखने में कठिनाई होती है। और मध्यम लम्बाई वाले पैर और मध्यम उँचाई वाला शरीर होनेवाले प्रतिस्पर्धी को होनेवाले शरीर से मध्यम प्रस्थान ज्यादा अनुकूल आता है। तैयार की क्रिया के बाद में शरीर का संतुलन बनाए रखने में अनुकूल रहता है। मध्यम प्रस्थान की जगह पर, 'तैयार' और 'जाओ' की स्थिति की माहिती देखेंगे।

(i) 'जगह पर' (On your Marks) : प्रस्थानकार से प्रतिस्पर्धी को जब 'जगह पर' का आदेश मिलने पर सभी प्रतिस्पर्धी अपनी गली में प्रस्थान रेखा के पीछे 30 से 45 सेन्टीमीटर दूर अपना मजबूत पैर प्रस्थान सहारा को स्पर्श करके रखते हैं। बाद में मजबूत पैर के पंजे की कमान की बाजू 10 सेन्टीमीटर मुक्त पैर के घुटने आयेँ इस तरह मुक्त पैर रखेंगे। पैर जमीन को स्पर्श करके रखना है। इस तरह बैठक होने के बाद अल्प प्रस्थान के अनुसार दोनों हाथों के कंधों जितना अंतर, कोहनी में से सीधे और दोनों हाथ की उँगलियों और अंगूठों के बीच अंग्रेजी V अक्षर उलटा (Λ) होंगे ऐसे प्रस्थान रेखा के पीछे रखना होगा।

(ii) 'तैयार' (Set) : 'तैयार' का आदेश मिलते ही अल्प प्रस्थान के अनुसार आगे, ऊपर, झुकाव की क्रिया करनी होती है।

(iii) 'जाओ' (Go) : जाओ क्रिया में भी अल्प प्रस्थान अनुसार क्लेपर या पिस्तोल की आवाज सुनते ही तुरन्त पिछला पैर तेजी से आगे लाकर दौड़ की क्रिया करनी होती है और आगे के अन्य कदमों की तुलना में प्रथम कदम छोटा होता है।

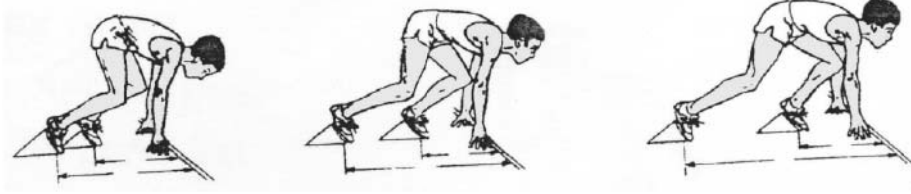
(क) 'लंबा प्रस्थान' (Elongated Start) :

जो खिलाड़ी के पैर प्रमाण में लम्बे होते हैं ऐसे इस प्रस्थान का उपयोग ज्यादा करते हैं। यह प्रस्थान लेने से पहले समझाए गए अल्प प्रस्थान और मध्यम प्रस्थान से कम लाभ प्राप्त होता है ऊपर दोनों प्रस्थान में से अनुकूल हो उस प्रस्थान द्वारा दौड़ शुरुआत करना ज्यादा पसंद करते हैं जबकी इस प्रस्थान का उपयोग कम खिलाड़ी करते हैं। इन तीनों प्रस्थान की स्थितियों की जानकारी प्राप्त करेंगे।

(i) 'जगह पर' (On your Marks) : प्रस्थानकार से प्रतिस्पर्धी को "जगह पर" आदेश मिलने पर सभी प्रतिस्पर्धी अपनी गली में प्रस्थान रेखा के पीछे अपने मजबूत पैर 30 से 45 सेन्टीमीटर दूर रखेंगे। बाद में मुक्त पैर बाजू में ऐसे रखें कि उसके घुटने मजबूत पैर एड़ी के बाजू में 10 सेमी. दूर जमीन पर हों। उसके पीछे मुक्त पैर की जाँघ जमीन पर समकोण हो ऐसी स्थिति में और दोनों हाथ की स्थिति अल्प प्रस्थान या मध्यम प्रस्थान जैसे ही जमीन पर रखने होंगे।

(ii) 'तैयार' (Set) : "तैयार" का आदेश मिलने पर अल्प और मध्यम प्रस्थान जैसे ही खिलाड़ी आगे, ऊपर, झुककर क्रिया करता है। तैयार स्थिति में पीठ और कन्धा की उँचाई समान रहती है। निम्न आकृतियाँ तीन प्रकार के प्रस्थान में तैयार की स्थिति में शरीर की स्थिति देखने को मिलती है।

(iii) 'जाओ' (Go) : जाओ क्रिया के लिए क्लेपर या पिस्तोल की आवाज सुनकर सभी प्रतिस्पर्धी तेजी से पिछला पैर आगे लाकर प्रस्थान रेखा के पीछे 45 से 60 सेमी. दूर रखते हैं। इसके बाद के कदम अन्य कदमों से छोटे होते हैं। शरीर के दूसरे अंगों की क्रिया अल्प और मध्यम प्रस्थान की 'जाओ' की स्थिति अनुसार ही होती है।



अल्प प्रस्थान

मध्यम प्रस्थान

लम्ब प्रस्थान

तीनों ही चतुष्पदी प्रस्थान में "तैयार" की स्थिति

(2) दौड़ कदम :

अल्प दौड़ के लिए यह महत्वपूर्ण कौशल है । दौड़कदम तीन भागों में विभाजित किया गया है ।

(i) प्रारम्भ के कदम (Starting strides) (ii) संक्रमण कदम (Transitional strides) (iii) सबसे तेज कदम (Top Speed strides)

(i) **शुरुआत के कदम (Starting strides)** : प्रस्थान लेने के बाद के शुरुआत के कदम अन्य कदमों से प्रमाण में छोटे होते हैं । सभी कदमों में से सबसे पहला कदम छोटा होता है । क्योंकि शरीर ज्यादातर आगे झुका हुआ होने से संतुलन बनाना होता है और प्रस्थान सहारे (Starting blocks) पर से मिलता प्रत्याघात का महत्तम लाभ लेने से पहला कदम सबसे छोटा होता है ।

(ii) **संक्रमण कदम (Transitional strides)** : प्रस्थान लेने के बाद के दो कदमों के बाद के 3 से 9 कदमों को संक्रमण कदम कहते हैं । ये कदम क्रमिकता से लम्बे होते जाते हैं । प्रत्येक कदम से कदम के बीच का अंतर बढ़ता जाता है । साथ में आगे झुका हुआ शरीर क्रमिकता से सीधे होते जाता है ।

(iii) **सबसे तेज कदम (Top Speed strides)** : कदम पूर्ण होने के बाद के और दौड़ पूरी होती है तब तक के कदम सबसे तेज कदम कहलाता है । इन कदमों के बीच के अंतर सामान्य होते हैं । उनके शरीर 25° कोण आगे की ओर झुके रहते हैं ।

(3) निरायास दौड़ (Coasting) :

200 मीटर या उससे अधिक अंतर की दौड़-स्पर्धा में कुल अंतर के मध्य भाग में स्नायु को आराम देने की आवश्यकता होती है । आराम देने की इस क्रिया को 'निरायास दौड़' कहते हैं । यह क्रिया समय दौड़ने की पद्धतियाँ या तेजी में कमी नहीं आनी चाहिए । सीखनेवाले खिलाड़ी को शुरुआत में यह क्रिया करने में थोड़ी दिक्कत आती है लेकिन तालीम और अनुभूति के आधार पर तेजी छोड़े बिना अपने स्नायुओं को आराम दे सकते हैं । उदा. 200 मीटर दौड़ स्पर्धा समय निरायास दौड़ की निम्न आकृति में दर्शाए अनुसार होता है ।

← 95 मीटर →	10 मीटर	← 95 मीटर →
← पूर्ण तेजी →	9/10 तेजी	← पूर्ण तेजी →

4. विजयरेखा लंघन (Finish) :

खिलाड़ी को पूर्ण तेजी से दौड़कर विजय रेखा लंघन करनी होती है। इससे खिलाड़ी महत्तम लाभ लेते हैं । अंत तक पूर्ण तेजी रखने के लिए विजय रेखा लंघन करने के बाद भी खिलाड़ी को 5 से 10 मीटर जितना ज्यादा अंतर पूर्ण तेजी से दौड़ना होता है । विजय रेखा लंघन करते समय शरीर का कंधे से कमर के बीच का भाग, हाथ के अलावा भाग, विजय रेखा पर से लंघन पहले करना होता है । शरीर के इस भाग को 'टोरसो' (Torso) से पहचानते हैं । विजय रेखा लंघन करते हुए कूदना, लम्बा कदम लेना या शरीर को एकाएक आगे झुकाने पर शरीर का संतुलन खो देने का भय रहता है ।

ज्यादा से ज्यादा लाभ लेने की स्पर्धक निम्न आकृति के साथ तीन रीतों से अनुकूल लगे उसी तरह विजय रेखा लंघन कर सकता है ।



(i) तेजी से दौड़कर विजय रेखा लांघना (ii) धड़ को आगे झुकाकर पार करना (iii) कंधे से पार करना (टर्न फिनिश)

(i) तेजी से दौड़कर विजय रेखा लंघन : इस पद्धति में खिलाड़ी सीधे पूर्ण तेजी से दौड़कर विजय रेखा लंघन करता है, उसे रन थ्रू टेक्निक (Run Through Technique) कहते हैं ।

(ii) धड़ को आगे झुकाकर विजयरेखा पार करना : इस पद्धति में खिलाड़ी पूर्ण तेजी से दौड़ते हुए विजय रेखा के पास आता है । आकृति में काले रंग से बताई गये चित्र के अनुसार धड़ को आगे झुकाकर पूर्ण तेजी से विजय रेखा लंघन करते जाते हैं । इस पद्धति को “लंज फिनिश टेक्निक” (Lunge Finish Technique) कहते हैं ।

(iii) टर्न फिनिश (कंधे से पार करना) (Turn Finish) टेक्निक : इस पद्धति में खिलाड़ी विजयरेखा के पास आकर धड़ को दाहिने या बायें बाजू घुमाकर पूर्ण तेजी से विजय रेखा पार करता है, जिसे टर्न फिनिश (Turn Finish) टेक्निक कहते हैं ।

अल्प दौड़ के खिलाड़ी को ध्यान में रखने योग्य नियम :

(1) प्रस्थान समय में ध्यान राईफल या पिस्तौल की आवाज़ अथवा क्लेपर की आवाज़ की ओर केन्द्रित (ध्यान) करना होता है ।

(2) प्रस्थान में शुरुआत से ही शुरुआत के कदम तेजी बढ़ाकर इन कदमों में ही पूर्ण तेजी प्राप्त करनी होगी ।

(3) प्रस्थान की शुरुआत झुकी हुई स्थिति में से दौड़ क्रिया के संतुलन बनाकर शरीर को लंब दिशा में 25° के कोण लाना है और उसी स्थिति में दौड़कर अंतर पूर्ण करना शरीर को कमर से सीधा, लंब स्थिति में नहीं करना है ।

(4) हाथ और गति का संतुलन बनाना होता है ।

(5) श्वासोच्छ्वास की क्रिया मुँह खोलकर कर सकते हैं ।

(6) दौड़ के दौरान हाथों की कोहनी से कलाई के भाग से 90° के कोण से आगे की ओर मोड़कर रखना होता है ।

(7) कदम एक ही सीधी लाईन में और घुटनों को आगे से पूर्ण रूप से उठाना होता है ।

(8) कदम को तेजी से रखकर और ट्रेक पर पैर का धक्का देकर ज्यादा तेजी प्राप्त करने या वृद्धि करने का प्रयत्न करना होता है ।

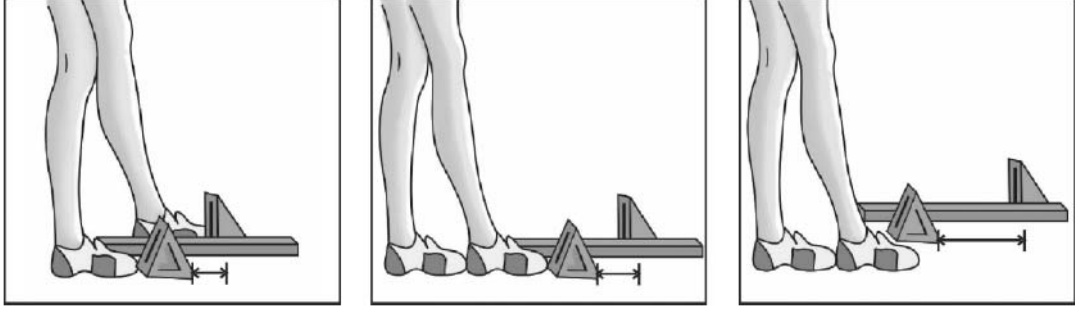
(9) सीधे अन्तर एक ही सीधी दिशा में दौड़ना होता है, जबकि घुमाव में अन्तर में, दायें हाथ के ट्रेक की अंकन रेखा के पास से दौड़ना होता है ।

(10) दौड़ते समय अपना ध्यान पूर्ण रूप से दौड़ में केन्द्रित करना होता है ।

(11) बाजू की गली में दौड़नेवाले या पीछे आनेवाले प्रतिस्पर्धी की ओर देखने के बजाय अपनी गली में सीधी नजर रखनी होती है ।

प्रस्थान सहारा (Starting Block) :

400 मीटर तक के अन्तर की सभी दौड़ के लिए प्रस्थान सहारा (Starting Block) का उपयोग और चतुष्पदी प्रस्थान लेना अनिवार्य है ।



प्रस्थान सहारा (Starting Block)

चतुष्पदी प्रस्थान का सबसे पहला उपयोग ई.स. 1887 में चार्ल्स एच. शेरील नामक खिलाड़ी ने किया था । उस समय प्रस्थान सहारा अस्तित्व में नहीं था । प्रतिस्पर्धी ट्रेक में खड़ा बनाकर जमीन में पैर लगाकर धक्का का लाभ लेते थे । और ट्रेक में प्रस्थान के लिए खड़े पड़ने से ट्रेक खराब हो जाता था । समय जाते ही खिलाड़ी प्रस्थान सहारा का उपयोग करने लगे ।

प्रस्थान सहारा के उपयोग से खिलाड़ी को निम्नलिखित लाभ होते हैं :

(1) धावक के दोनों पैर पीछे खिसकते नहीं हैं । (2) प्रस्थान सहारा के कारण प्रत्याघात मिलने से शुरुआत से ही तेज गति (रफ्तार) प्राप्त कर सकते हैं । (3) प्रस्थान सहारा का उपयोग करने से शरीर का मध्यबिंदु दौड़ने की दिशा में आगे और ऊँचाई पर जाने के कारण गति के नियम अनुसार शुरुआत से अच्छी रफ्तार प्राप्त करता है ।

- प्रस्थान सहारा मजबूत बनावटवाली होनी चाहिए और प्रस्थान सहारा से खिलाड़ी को कोई यांत्रिक लाभ या सहायता नहीं मिलनी चाहिए ।
- ट्रेक को नुकसान न हो इस रीत से खीलों से खिसके नहीं इसे ढंग से जमीन में प्रस्थान सहारा लगाने चाहिए । उसके उपयोग के बाद तुरन्त ही वहाँ से निकाल दे ऐसा होना चाहिए ।
- प्रस्थान सहारा बनावट में दो पैर रखने के पैंडल (Foot Plates) होते हैं, उस पर खिलाड़ी पैर रखकर विरूद्ध दिशा में धक्का मारता है । वह पैंडल मजबूत कैम्प में से रखी होती है । प्रस्थान सहारा पर से पैर लेते समय खिलाड़ी को बाधारूप नहीं होनी चाहिए ।
- कुट प्लेट योग्य रीत से ढलाव हो अथवा सपाट अथवा अंतर्गोल होता है । प्रस्थान लेनेवाले खिलाड़ी के बूट के खीले प्लेट पर व्यवस्थित हों ऐसी नरम सपाटी अथवा प्लेट में छिद्र होने चाहिए ।
- कैम्प पर फुट पैंडल जरूरियात के अनुसार आगे-पीछे सरकनेवाले होने चाहिए । लेकिन योग्य स्थिति में मजबूत सरकना या हिलना-डुलना नहीं चाहिए । इस तरह से बनाए जाते हैं ।

प्रस्थान सहारा तैयार करना :

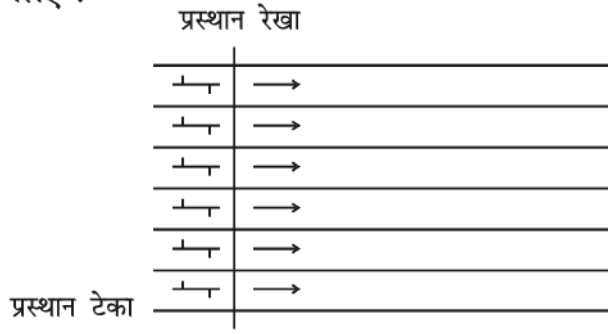
प्रस्थान सहारा में कोई भी भाग प्रस्थान रेखा से अंदर के ट्रेक में अन्य प्रतिस्पर्धी की गली में स्पर्श न करे इस तरह प्रस्थानरेखा के पीछे योग्य अन्तर पर रखना होता है ।

खिलाड़ी चतुष्पदी प्रस्थान में कौन सा प्रकार प्रस्थान उपयोग करता है उसी प्रकार प्रस्थान सहारा तैयार करना होता है ।

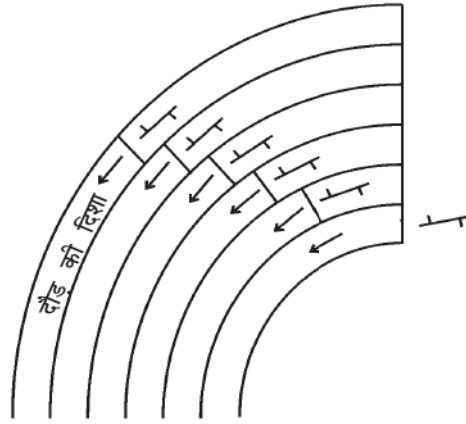
प्रस्थान सहारा का उपयोग अल्प दौड़ में (400 मीटर तक की दौड़ में) समाविष्ट किया गया है । कारण कि इस दौड़ में चतुष्पदी प्रस्थान लेना अनिवार्य होता है । प्रस्थान सहारा का उपयोग करने से शुरुआत से ही तेज गति (रफ्तार) प्राप्त होती है । प्रस्थान सहारा अपनी गली की प्रस्थान रेखा के पीछे योग्य अन्तर पर लगाए होने की सीधी रेखा में सहारे लगाये गये हैं कि नही इसकी जांच अपनी गली में आगे जाकर कर लेना चाहिए । इसके बाद ब्लॉक के खीले लगाने होते हैं । आगे और पीछे के सहारे की चाकियाँ भी जाँच-पड़ताल करने के बाद एक-दो बार सहारे पर से प्रस्थान लेने का अभ्यास कर लेना चाहिए । जिससे सच्ची स्पर्धा के समय कोई समस्या न खड़ी हो ।

प्रस्थान सहारा की व्यवस्था :

100 मीटर प्रस्थान के लिए :



100 मीटर और 400 मीटर दौड़ का घुमाव प्रस्थान के लिए गली में प्रस्थान सहारा की व्यवस्था :



स्वाध्याय

1. निम्नलिखित प्रश्नों के सविस्तर उत्तर लिखिए :

- (1) चतुष्पदी प्रस्थान के प्रकार बनाकर कौन-सा प्रस्थान श्रेष्ठ माना जाता है, सकारण समझाइए ।
- (2) अल्प प्रस्थान में विविध स्थितियाँ बताकर समझाइए ।
- (3) निरायास दौड़ किस प्रकार की होती है ?
- (4) मध्यम प्रस्थान में "जगह पर" की स्थिति समझाइए ।
- (5) विजय रेखा लंघन के प्रकार लिखिए और कोई भी एक प्रकार समझाइए ।

2. संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (1) प्रस्थान सहारा
- (2) अंदर के (बीच के) कदम
- (3) चतुष्पदी प्रस्थान
- (4) टर्न फिनिश (मोड़ फिनिश)
- (5) लंज फिनिश (धड़ को आगे झुकाकर विजय रेखा लंघन करना)

3. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक या दो वाक्य में लिखिए :

- (1) अल्प दौड़ में कौन-सी दौड़ का समाविष्ट किया जाता है ?
- (2) चतुष्पदी प्रस्थान में खिलाड़ी शरीर का कौन-सा अंग जमीन को स्पर्श करता है ?
- (3) मध्यम प्रस्थान में 'जगह पर' दोनों हाथों की उँगलियाँ और अंगूठे की स्थिति किस प्रकार होती है ? समझाइए ।
- (4) खिलाड़ी चतुष्पदी प्रस्थान कैसी क्रिया करता है ?
- (5) अल्प दौड़ में सबसे तेज कदम कब होते हैं ?

4. पाठ्यपुस्तक के आधार पर योग्य शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

- (1) 100 मीटर दौड़ का समाविष्ट _____ दौड़ में किया जाता है ।
- (2) अल्प दौड़ के मुख्य _____ अंग-कौशल होते हैं ।
- (3) दौड़ में "तैयार" का आदेश मिलते ही खिलाड़ी आगे, ऊपर और _____ की क्रिया करता है ।
- (4) अल्प दौड़ के शुरुआत के कदम के बाद _____ कदम शुरू होते हैं ।
- (5) विजय रेखा खिलाड़ी को _____ गति से दौड़कर पार करनी होती है ।

5. सही विकल्प चुन कर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए :

- (1) निम्न में से किसका अल्प दौड़ में समाविष्ट नहीं होता है ?
(A) 100 मीटर दौड़ (B) 200 मीटर दौड़ (C) 1500 मीटर दौड़ (D) 400 मीटर दौड़
- (2) विजयरेखा लंघन के कितने प्रकार होते हैं ?
(A) एक (B) दो (C) तीन (D) चार
- (3) चतुष्पदी प्रस्थान के प्रकार में से कौन सा प्रकार गलत है ?
(A) अल्प प्रस्थान (B) मध्यम प्रस्थान (C) लंब प्रस्थान (D) खड़ा प्रस्थान
- (4) प्रस्थान सहारा कहाँ पर लगाना चाहिए ?
(A) प्रस्थान रेखा पर (B) प्रस्थान रेखा के पीछे
(C) प्रस्थान रेखा से स्पर्श करना (D) अपनी गली में प्रस्थान रेखा से आगे
- (5) शरीर के कंधे से कमर बीच का, दोनों हाथ के अतिरिक्त भाग को क्या कहते हैं ?
(A) धड़ (B) टोर्सो (C) उदर (D) पेट
- (6) अल्प दौड़ में दौड़ कदमों को कितने भाग में बाँटा गया है ?
(A) दो (B) तीन (C) चार (D) पाँच
- (7) अल्प दौड़ के कदमों के विभाग में एक विभाग गलत है ।
(A) शुरुआत के कदम (B) मध्यम कदम (C) बीच के कदम (D) सबसे तेज कदम
- (8) विजय रेखा लंघन करने की रीत में से एक रीत गलत है ।
(A) रन थ्रू (B) लंज फिनिश (C) टर्न फिनिश (D) जंप फिनिश

- (9) स्पर्धक को दौड़ के समय अपनी नजर कहाँ रखनी चाहिए ?
 (A) प्रेक्षकों पर (B) अपने स्पर्धक पर
 (C) पीछे (D) अपनी गली में सीधी नजर
- (10) मध्यम प्रस्थान में 'जगह पर' में स्पर्धक को अपने अंगूठे और उँगलियाँ कौन-से आकार से प्रस्थान रेखा के पीछे रखनी पड़ती हैं ?
 (A) U (B) \wedge (C) V (D) \cap
- (11) चतुष्पदी प्रस्थान की स्थिति में एक स्थिति अयोग्य है ।
 (A) 'जगह पर' (B) 'तैयार' (C) 'लंब' (D) 'जाओ'
- (12) अल्प दौड़ के दौड़ कदमों को कितने भागों में बाटाँ गया है ?
 (A) दो (B) तीन (C) चार (D) पाँच
- (13) 200 मीटर या उससे अधिक अन्तर की दौड़ में मध्य विभाग में स्नायुओं को आराम देने की क्रिया को क्या कहते हैं ?
 (A) निरायास दौड़ (B) तेज दौड़ (C) धीमी दौड़ (D) आरामदायक दौड़

प्रवृत्ति

- प्रस्थान सहारा लगाना और दूर करना ।

●

लम्बी कूद की शैली (कौशल) :

लम्बी कूद की पूरी क्रिया ध्यान में ले तो उसे चार भागों में बाटाँ गया है ।

(A) पेशकदमी या आगमन दौड़ (B) पैर से ठेक (C) उड्डयन (D) उतरान

(A) पेशकदमी या आगमन दौड़ :

यह दौड़ के सभी कदम तालबद्ध होने चाहिए । आगमन दौड़ करनेवाला खिलाड़ी ठेक-पाटिया से ठेक लेते समय उसकी अधिकतम गति प्राप्त करनी होगी ।

खिलाड़ी दौड़-कदम आयोजन निम्न जैसी कदमोंवाली होनी चाहिए :

(i) $2 + 4 + 6 = 12$ कदम

(ii) $2 + 4 + 8 = 14$ कदम

(iii) $2 + 4 + 10 = 16$ कदम

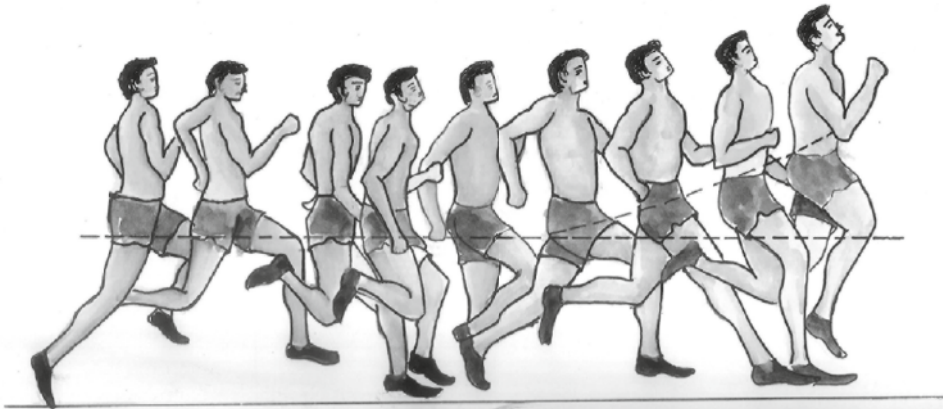
इस तीन आयोजन में खिलाड़ी शुरुआत के दो-दो कदम छोटे होते हैं बाद के चार कदम अधिकतम गति वाले और अंतिम 6, 8 या 10 कदम पूर्ण अधिकतम गतिवाले होते हैं ।

(B) पैर से ठेक :

आगमन दौड़-राह ऊपर की तीन योजना में से खिलाड़ी अनुकूलता के कदम पसंद करता है । उसे ठेक-पाटिया पर उसके मजबूत पैर से ठेक लेना होगा ठेक लेने के बाद शरीर को, ठेक-पाटिया से लगभग 45° कोण पर और आगे की ओर गति के साथ ऊँचाई होती है ।

ठेक लेते समय न्यूटन की गति का तीसरा नियम अर्थात् आघात और प्रत्याघात हमेशा एक दूसरे के विरुद्ध और समान होते हैं । प्रक्षेपण के सिद्धांत अनुसार गति-शक्ति का रूपांतर होता है । ठेक क्रिया आघात से होता है और ठेक के बाद, उछाल की क्रिया प्रत्याघात से होती है ।

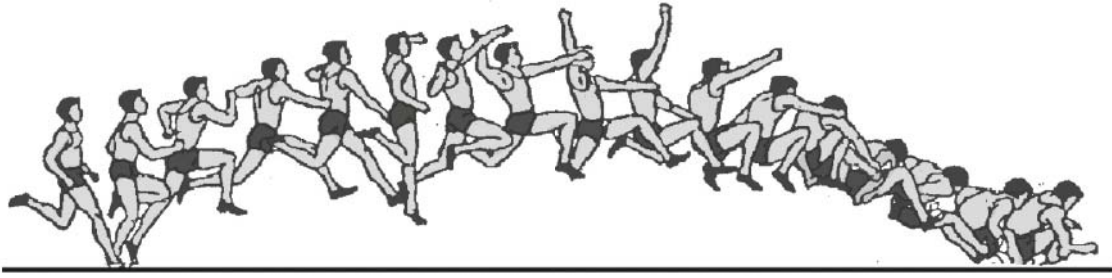
पेशकदमी और ठेक क्रिया की सामान्य रीत निम्न आकृति में दर्शाए अनुसार होती है :



पेशकदमी और ठेक आकृति नं. 2

अच्छी तरह ठेक लेने के लिए अंतिम कदम थोड़ा छोटा लेना होता है । इससे शरीर का मध्यबिंदु ऊपर और गति आगे की ओर रहती है ।

ठेक लेने के बाद शरीर को लगभग 45° के कोण पर और आगे की ओर ले जाने की क्रिया को उड्डयन कहते हैं । उड्डयन की क्रिया पूरी होते ही दोनों पैर के एड़ियाँ, खड्डे की रेती को स्पर्श करती हैं और दोनों हाथ आगे की ओर झोला के साथ शरीर को आगे ढकेलना और इसी तरह शरीर को खड्डे में उतरान करना होता है । ठेक से उतरान के बीच की क्रिया में शरीर का संतुलन बनाए रखना होता है जिससे उतरान के समय शरीर सीधी दिशा में ही ढकेल सके और लम्बी छलांग ले सकें ।



ठेक

उड्डयन
आकृति 3

उतरान

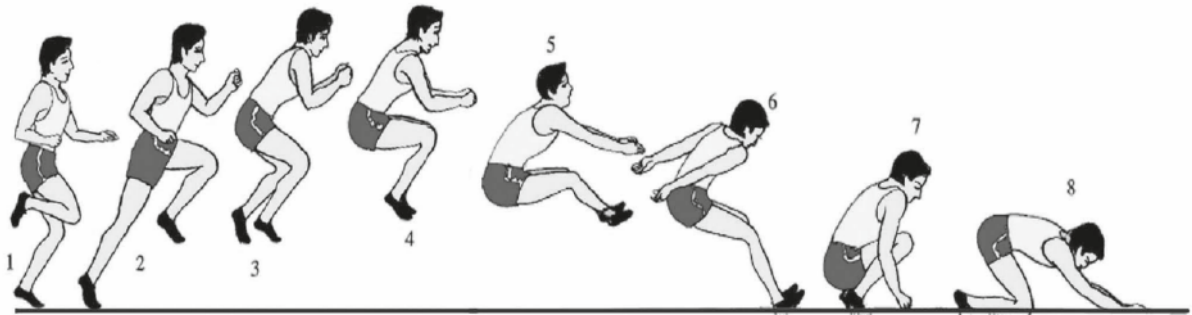
(C) उड्डयन पद्धतियाँ :

ठेक लेने के बाद शरीर की विविध क्रियाओं में से शरीर को गति से ढकेला जाता है । हवा में शरीर गति के साथ योग्य रीत से आगे ढकेले जाने की पद्धति है, जिसे उड्डयन अथवा उड़ान पद्धति से पहचाना जाता है । जो निम्न अनुसार है ।

(1) हवातर पद्धतियाँ (2) हवाचाल (3) लटक (4) मिश्र पद्धतियाँ ।

(1) हवातर पद्धतियाँ :

हवातर पद्धतियों में मजबूत पैर से ठेक लेने और मुक्त पैर द्वारा आगे की ओर झोला लेना होता है जो शरीर को ऊपर उठाने में मदद करता है मुक्त पैर की इस क्रिया में मुक्त पैर धड़ के साथ लगभग 70° कोण बनाता है । बाद में शरीर जब हवा में ऊपर जाता है तब ठेकवाला मजबूत पैर पीछे से आगे आता है और मुक्त पैर उसे मिलकर दोनों पैर के घुटने बैठने की स्थिति में ऊपर और खिंचा होता है । ऊँचाई में घटाव होने के साथ दोनों हाथ कंधे के आगे सीधा रखकर उतरान की क्रिया करता है । हवातर की यह क्रिया निम्न आकृति नं. 4 द्वारा स्पष्ट रूप से दर्शाया गया है ।



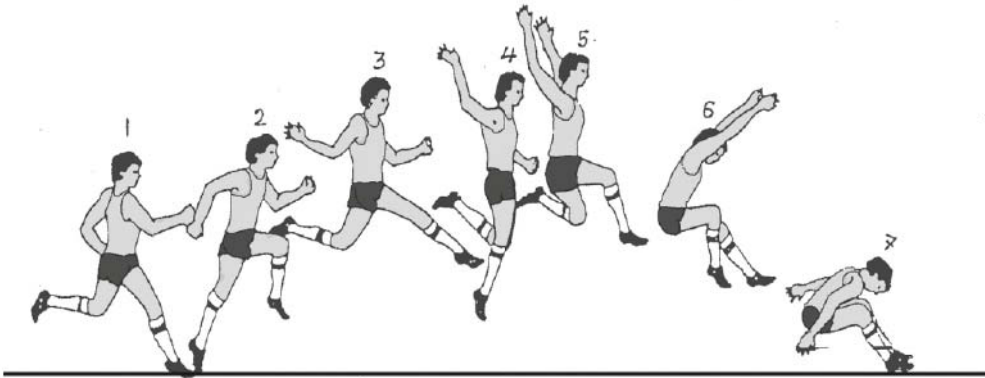
लम्बी कूद में हवातर पद्धति

आकृति 4

(2) हवाचाल पद्धति :

इस पद्धति में मुक्त पैर को हवा में दो बार आगे-पीछे करना होता है । ठेक पैर को पीछे से आगे और आगे से पीछे तथा पुनः पीछे से आगे लाया जाता है । दोनों पैर को एक के बाद एक आगे और पीछे ले जाने की क्रिया

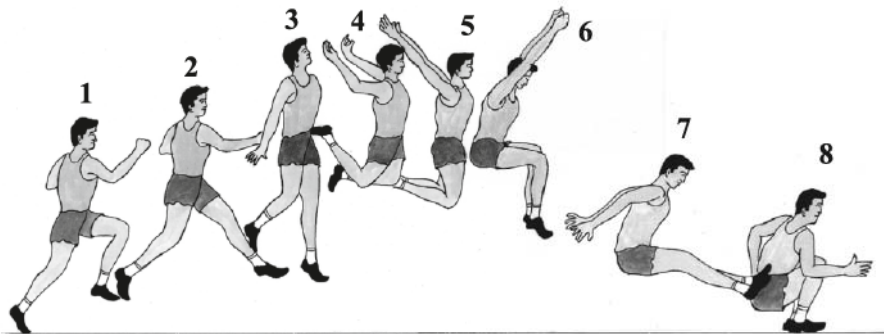
करते तब हैं हवा में खिलाड़ी चलता हो ऐसा दिखता है अंत में शरीर नीचे आते ही दोनों पैर इकट्ठे करते हैं और वहाँ से उतरान की क्रिया शुरू होती है । हवाचाल की यह क्रिया निम्न आकृति नं. 5 से ज्यादा स्पष्ट होती है ।



आकृति 5

(3) लटक पद्धति :

ठेक लेने के बाद मुक्त पैर झोला के साथ आगे आता है ठेक बाद पीछे से ठेक पैर मुक्त पैर को मिलते दोनों हाथ हवा में ऊपर करके सिर के पीछे ले जाना होता है हाथ पीछे ले जाने से छाती का भाग आगे ऊपर और खींचाव होता है शरीर जैसे कमान की स्थिति में लटकता हुआ होता है । इसके बाद खिलाड़ी दोनों हाथ और पैर की एड़ी साथ धक्के साथ आगे की ओर लाते हैं । दोनों हाथ और दोनों पैर आगे की ओर आते हुए शरीर भी नीचे आता है और इस रीत से उतरान की क्रिया भी शुरू होती है ।



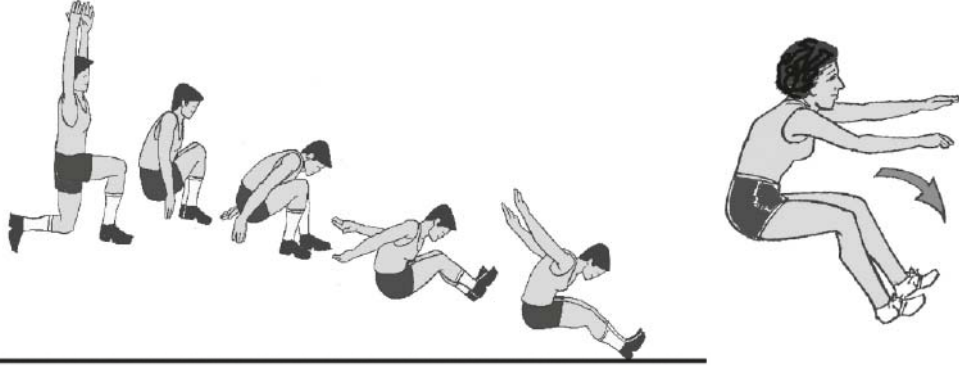
लटक पद्धति
आकृति 6

(4) मिश्र पद्धति :

उड्डयन की ऊपर की तीनों पद्धतियाँ या उसमें से कोई भी दो पद्धतियाँ का मिश्रण करके जो पद्धति का उड्डयन करने में आता है उसे मिश्र पद्धति कहते हैं । खास तौर पर स्पर्धा में श्रेष्ठ अंक प्राप्त करने के लिए इस पद्धति का उपयोग किया जाता है।

(D) उतरान :

उड्डयन की क्रिया पूरी होने पर शरीर खड्डे के पास आता है तब उतरान की क्रिया शुरू होती है । इस क्रिया में दोनों पैरों की एड़ी खड्डे की रेती सपाटी के पास आते ही दोनों हाथ के झोलों साथ आगे ले जायेगा । दोनों पैरों की एड़ी रेती को स्पर्श होते ही शरीर को दोनों हाथों के झोलों से आगे ले जायेगा।



आकृति 7

उतरान करते समय शरीर का कोई भी अंग एड़ी से ठेक-पाटियों की ओर स्पर्श न करे इसका ध्यान रहे, क्योंकि ऐसा होने से कूद का नाप ठेक-पाटिया से सबसे पास जो शरीर का अंग स्पर्श होता है वहाँ तक का ही नाप नियमानुसार लेना होता है ।

स्वाध्याय

1. निम्नलिखित प्रश्नों के सविस्तार उत्तर लिखिए :

- (1) लम्बी कूद के मैदान की आकृति बनाकर उसके आगमन दौड़-राह और खड़े को समझाइए ।
- (2) लम्बी कूद में उड़ुयन की हवातर पद्धति समझाइए ।
- (3) लम्बी कूद में उड़ुयन की हवाचाल पद्धति समझाइए ।
- (4) लम्बी कूद में उड़ुयन की लटक पद्धति समझाइए ।

2. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर लिखिए :

- (1) लम्बी कूद में पेशकदमी को समझाइए ।
- (2) लम्बी कूद में उतरान को समझाइए ।
- (3) लम्बी कूद में उतरान की क्रिया में उतरान कोण, शरीर का गुरुत्व मध्यबिन्दु और संतुलन को समझाइए ।
- (4) लम्बी कूद की ठेक की क्रिया में “आघात और प्रत्याघात” का वैज्ञानिक सिद्धान्त समझाइए ।

3. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर सही विकल्प चुनकर लिखिए :

- (1) अपने पूर्वज यानी प्राचीन मानव आहार की खोज के लिए, आनंद के लिए और स्वरक्षा के लिए क्या करते थे ?
 - (A) खाने की, रहने की और सोने की क्रिया
 - (B) दौड़ने, कूदने की और फेंकने की क्रिया
 - (C) नाचने, कूदने और आनंद प्राप्त की क्रिया
 - (D) पेड़ पर चढ़ने, उतरने और कला दर्शाने की क्रिया
- (2) लम्बी कूद में आगमन दौड़-राह कितने मीटर लम्बा रखते हैं ?

(A) 30 मीटर	(B) 40 मीटर	(C) 45 मीटर	(D) 55 मीटर
-------------	-------------	-------------	-------------
- (3) लम्बी कूद में आगमन दौड़-राह कितने मीटर चौड़ा रखते हैं ?

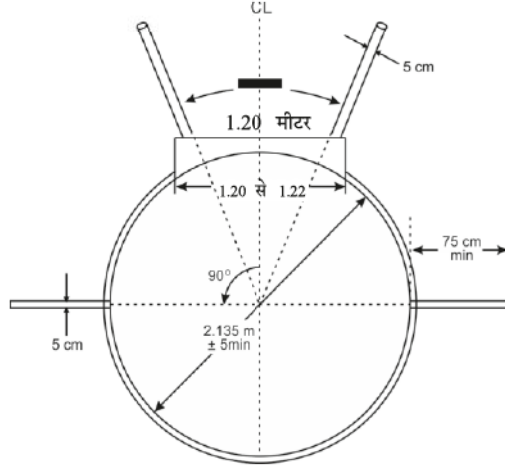
(A) 2.22 मीटर	(B) 1.22 मीटर	(C) 2.00 मीटर	(D) 3.00 मीटर
---------------	---------------	---------------	---------------
- (4) लम्बी कूद में खड़ा कितना चौड़ा होता है ?

(A) 2.25 मीटर	(B) 2.50 मीटर	(C) 2.75 मीटर	(D) 3.00 मीटर
---------------	---------------	---------------	---------------

- (5) ठेक-पाटिया की लम्बाई कितनी होती है ?
 (A) 1.12 मीटर (B) 1.22 मीटर (C) 1.32 मीटर (D) 1.42 मीटर
- (6) ठेक-पाटिया की चौड़ाई कितनी होती है ?
 (A) 15 सेमी. (B) 20 सेमी. (C) 25 सेमी. (D) 30 सेमी.
- (7) ठेक-पाटियों की मोटाई कितनी होती है ?
 (A) 5 सेमी. (B) 7.5 सेमी. (C) 10 सेमी. (D) 12.5 सेमी.
- (8) ठेक-पाटिया की खड्डे की ओर की धारी और खड्डे की ठेक-पाटिया और की धारी बीच के अन्तर कितना होता है ?
 (A) 1.25 मीटर (B) 1.00 मीटर (C) 1.20 मीटर (D) 1.10 मीटर
- (9) ठेक-पाटिया को जमीन में किस तरह गाड़ी जाती है ?
 (A) जमीन से समतल से नीचे (B) जमीन की सतह से ऊपर
 (C) जमीन की सतह से समतल (D) जमीन की सतह के समकोण
- (10) लम्बी कूद में समग्र क्रिया को कितने विभागों में बाँटा गया है ?
 (A) एक (B) दो (C) तीन (D) चार
- (11) आगमन दौड़-राह ऊपर खिलाड़ी को कैसे दौड़ना होता है ?
 (A) कूदते-कूदते (B) टेढ़ी-मेढ़ी गति से
 (C) सीधी रेखा में तेजी से (D) सीधी रेखा में आहिस्ते
- (12) लम्बी कूद में ठेक के बाद शरीर को कितने अंश के कोण पर उठाना होता है ?
 (A) 40° (B) 45° (C) 50° (D) 35°
- (13) आगमन दौड़ में अंतिम कदम कैसा लिया जाता है ?
 (A) थोड़ा लम्बा (B) थोड़ा अल्प (C) लम्बा (D) छोटा
- (14) लम्बी कूद में ठेक लेने के बाद हवा में उड्डयन क्रिया में कौन-सी क्रिया गलत है ?
 (A) हवाचाल पद्धति (B) पलाण पद्धति (C) हवातर पद्धति (D) लटक पद्धति
- (15) लम्बी कूद के नियम से ठेक-पाटिया का रंग कैसा रखते हैं ?
 (A) लाल (B) पीला (C) सफेद (D) बादली
- (16) लम्बी कूद में श्रेष्ठ अंक प्राप्त करने के लिए कौन-सी पद्धति का उपयोग करते हैं ?
 (A) अच्छी पद्धति (B) उच्च पद्धति (C) मिश्र पद्धति (D) मध्यम पद्धति
- (17) लम्बी कूद में कूद का अन्तर कैसे नापा जाता है ?
 (A) ठेक-पाटिया के बीच भाग से शरीर का खड्डे में स्पर्श के बीच तक
 (B) ठेक-पाटिया बीच भाग से शरीर का खड्डे में ठेक-पाटिया की ओर के स्पर्श तक
 (C) ठेक-पाटिया की खड्डे की ओर की धारी से खड्डे के स्पर्श का पाटिया की ओर की धारी के बीच का
 (D) ठेक-पाटिया से खड्डे में स्पर्श तक

मैदान :

गोला फेंक का मैदान 2.135 मीटर के व्यासवाली लोहे की वृत्त रिंग के बीच में सीमेन्ट से बनाया जाता है । इस मैदान में फेंक प्रदेश 34.92° के कोणवाला होता है । यह कोण बनाने की एक विशेष पद्धति है । इसकी माहिती निम्नलिखित है ।



गोला फेंक का मैदान

आकृति 1

सबसे पहले फेंक की दिशा के मध्य में वृत्त के मध्यबिन्दु से गुजरनेवाली एक सीधी रेखा बनाएँ । यह रेखा वृत्त के व्यास रेखा के साथ 90° का कोण बनाएगी । इस तूटक रेखा के दोनों ओर फेंक की दिशा में वृत्त के मध्यबिन्दु से 20 मीटर तक दो सीधी रेखाएँ बनाएँ । 20 मीटर तक बनायी गयी इन दोनों रेखाओं के अंत्यबिन्दुओं के बीच का सीधा अंतर 12 मीटर होता है तो वृत्त के मध्यबिन्दु पर 34.92° का कोण बनेगा । अब इस कोण की सत्यता जाँचने के लिए वृत्त के मध्यबिन्दु से 1 मीटर की त्रिज्या लेकर चाप मारने से, फेंकप्रदेश के दोनों रेखाओं पर के उस चाप के स्पर्शबिन्दुओं के बीच का अंतर 60 से.मी. आना चाहिए । यदि 2 मीटर की त्रिज्या लेकर चाप मारा जाए तो यह सीधा अंतर 1.20 मीटर आएगा और आखिर में 20 मीटर की त्रिज्या लेकर चाप मारने पर सीधा अंतर 12 मीटर आना चाहिए ।

34.92° का यह कोण बनाने की एक और पद्धति है । इस पद्धति अनुसार वृत्त के मध्यबिन्दु से फेंकप्रदेश की ओर एक 20 मीटर लम्बी सीधी रेखा बनाएँ । इस रेखा के अंतिम बिन्दु से, उसके सामने की ओर 12 मीटर त्रिज्या लेकर एक चाप लगाएँ । बाद में वृत्त के मध्यबिन्दु से 20 मीटर की त्रिज्या लेकर 12 मीटर के त्रिज्यावाले चाप को प्रतिच्छेद करे उस तरह दूसरा चाप लगाएँ । ये दोनों चाप एक दूसरे को जहाँ प्रतिच्छेद करें उस बिन्दु से मध्यबिन्दु तक का सीधा अंतर 20 मीटर आएगा । इस तरह यह 20 मीटर की दोनों रेखाओं के बीच का मध्यबिन्दु से होनेवाला कोण 34.92° आएगा ।

साधन :**(1) लोहे की वृत्ताकार रिंग :**

इस रिंग के आंतरिक भाग का व्यास 2.135 मीटर होना चाहिए । रिंग की मोटाई 6 मिलीमीटर होनी चाहिए । और उसकी ऊँचाई 7.6 से.मी. होनी चाहिए । रिंग सफेद रंग से रंगी होनी चाहिए । रिंग के अन्दर का भाग सीमेन्ट कॉन्क्रिट का होना चाहिए । रिंग को बाहरी जमीन की सपाटी की सतह तक जमीन में दबानी होगी, लेकिन रिंग की सीमेन्ट कॉन्क्रिटवाली आन्तरिक सपाटी जमीन की सतह से 1.4 सेन्टिमीटर से 2.6 सेन्टिमीटर जितनी नीचे रखनी होगी ।

(2) लकड़ी की अटक पाटिया :

आकृति नं. 1 में दर्शाए अनुसार इसको रिंग के बाहर की ओर फेंक दिशा में लगाना होता है । यह पाटिया रिंग की ओर चाप स्वरूप में गोलाई में होता है । आकृति नं. 1 में दर्शाए अनुसार इस अटक पाटिये की लम्बाई 1.20 मीटर चौड़ाई 11.2 सेन्टिमीटर और ऊँचाई 10.0 सेन्टिमीटर होनी चाहिए ।

गोला फेंक की शैली (कौशल) :

(1) पकड़ (2) खड़े रहने की स्थिति (3) फेंक के पहले की क्रिया : (i) T स्थिति और क्राउच (ii) सरक (4) फेंक और छूट (5) पैरबदल (संतुलन) ।

(1) पकड़ :

गोला अंगुलियों के आधार में रहे उस तरह से पकड़ा जाता है । गोले की मजबूत पकड़ का आधार हाथ की अंगुलियों के प्रसार, उसकी लम्बाई और हथेली की चौड़ाई पर होता है । बड़ी तीन अंगुलियाँ गोले को पीछे की ओर से सहारा देती हैं । जब की अंगूठा और छोटी अंगुली (कनिष्ठ) गोले को बाजू में से सहारा देते हैं ।

(i) **प्रथम प्रकार** : इस प्रकार में पहली, दूसरी और तीसरी अंगुलियाँ गोले के चारों ओर रहती हैं । जब कि कनिष्ठ अंगुली थोड़ी मुड़ी हुई और अंगूठा गोले को सहारा देने का कार्य करता है ।

(ii) **दूसरा प्रकार** : इस प्रकार में मजबूत हाथ की चारों अंगुलियाँ खुली रखी जाती हैं । और अंगूठा सामने की बाजू सहारा देता है ।

(iii) **तीसरा प्रकार** : इस प्रकार में मजबूत हाथ की चारों अंगुलियों का प्रसार अधिक होता है । गोले को अंगुलियों के आधार पर रखा जाता है । फेंकनेवाले की अंगुलियाँ प्रमाण में छोटी हों तो यह प्रकार अधिक उपयोगी और लाभदायक होती है ।

तीनों प्रकार की पकड़ से, फेंकनेवाला खिलाड़ी पकड़ लेने के बाद गोले को हथेली पर गरदन के नजदीक रखता है ।



पकड़ के प्रकार

आकृति 2

तीनों प्रकार में अंगुलियों और अंगूठे की स्थिति आकृति में दर्शाए अनुसार होती है ।

(2) खड़े रहने की स्थिति :

मजबूत हाथ से गोले की पकड़ लेकर फेंकने की क्रिया करने के लिए वृत्त में खड़े रहकर स्थान लेने की स्थिति को खड़े रहने की स्थिति कहते हैं ।

यदि फेंकनेवाला दाहिने हाथ से फेंकने की क्रिया करता हो तो वह अपना दाहिने पैर के पंजे को फेंकदिशा की विरुद्ध लगभग 180° के कोण पर, पीछे के अर्धवृत्त में वृत्त की रेखा (रिंग) के पास रखेगा । और उस पैर को घुटने से थोड़ा मुड़ा हुआ रखेगा । बायें पैर को पीछे की ओर लगभग 90° के कोण पर मुड़ा हुआ तथा दाहिने पैर से करीब 25 से 30 सेमी जितना दूर रखेगा । यह करते समय बायें पैर की एड़ी, उस पैर के घुटने से ऊपर रहे तथा उस पैर का तलवा (बायें पैर का) और फेंकनेवाली की पीठ, फेंकदिशा की ओर रहेगी ।

फेंकनेवाला अपने मजबूत दाहिने हाथ से गोले को पकड़ेगा । फिर गोले को हथेली के खड़े से थोड़ा ऊपर गरदन के पास रखेगा, और बायाँ हाथ कोहनी में से थोड़ा मुड़ा हुआ रहेगा ।



आकृति 3

(3) फेंक पहले की क्रिया :

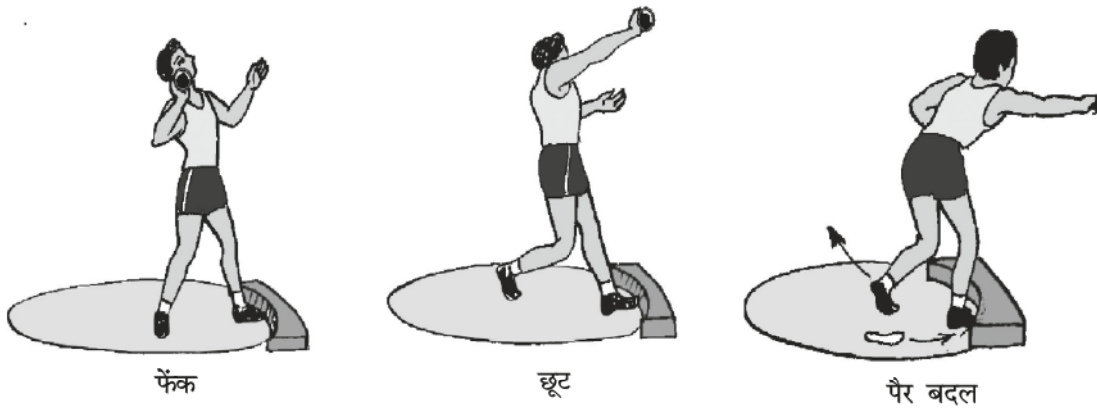
फेंक पहले की क्रिया में निम्नलिखित दो क्रियाएँ होती हैं । (i) T स्थिति और क्राउच और (ii) सरक ।

(i) T स्थिति और क्राउच : फेंक की क्रिया में गति प्राप्त करने के लिए शरीर को T स्थिति और क्राउच की स्थिति में लाना होता है ।

T स्थिति के लिए दाहिने पैर को जमीन पर लम्ब स्थिति में रखकर, बायें पैर को पीछे की ओर और धड़ को आगे की ओर जमीन पर समांतर रहे इस तरह कमर से आगे झुककर बायें हाथ को आगे की ओर बढ़ाया जाता है । इस स्थिति में से क्राउच की स्थिति में आने के लिए बायें पैर को घुटने से आगे की ओर मुड़कर क्राउच (चतुष्पदी) की स्थिति बनायी जाती है ।

(ii) सरक : बायें पैर को पीछे से आगे लाते समय दाहिने पैर को जमीन से संपर्क में रखकर उससे फेंकदिशा में सरक की क्रिया करनी होती है । सरक लेते समय शरीर की स्थिति में किसी भी प्रकार का बदलाव नहीं करना है । दाहिना पैर सरक के साथ करीबन वृत्त के मध्यबिन्दु के पास आते ही सरक के बाद की फेंक की क्रिया शुरू होती है ।

(4) फेंक और छूट :



आकृति 4

सरक की क्रिया पूरी होते ही दाहिने पैर से जमीन के साथ दबाव देते ही वह घुटने से सीधा होगा ऐसा होते ही शरीर के ऊपर के हिस्से में गति आएगी । बाद में धड़ को फेंक की दिशा में घुमाने से तथा बायें हाथ को कुहनी से मोड़कर नीचे की ओर ले जाने पर दाहिने कंधे को फेंक की दिशा में वेग प्राप्त होगा । यह वेग मिलते ही दाहिने हाथ से गोला करीबन 40° से 45° के कोण पर छूटेगा । इस छूट के दौरान गोले को दाहिने हाथ की कलाई और अंगुलियों द्वारा फेंकदिशा में झटके के साथ धक्का लगेगा । इसी धक्के के साथ गोला दूर जायेगा ।

आकृति 4 में गोला फेंकने की और गोले की छूट की क्रिया दर्शायी गयी है ।

(5) पैर बदल (संतुलन) :

फेंक और छूट की क्रिया के दौरान शरीर की गति आगे की ओर होती है । आगे फेंकप्रदेश में शरीर न चला जाय उसके लिए संतुलन बनाना आवश्यक होता है । संतुलन बनाने के लिए पैर बदल किया जाता है । इस पैर बदल की क्रिया में दाहिने पैर को अटक पाटिये के पास लेकिन वृत्त के अन्दर रखकर बायें पैर को पीछे दाहिनी ओर झोल देकर करीब कमर की ऊँचाई तक ले जाना होता है । इस दौरान दाहिना पैर घुटने से थोड़ा मुड़ा हुआ होता है ।



आकृति 5

डिस्कोपट पद्धति (Discopot Method) :

डिस्कोपट पद्धति में चक्रफेंक (DISCUS THROW) और गोला फेंक (SHOT PUT) की क्रियाओं का समावेश किए जाने से उसे डिस्कोपट पद्धति कहते हैं । यानी के T स्थिति और सरक के बदल फिरकी लेने में आती हैं । और फिरकी के बाद की क्रिया अधिक गति के साथ गोला फेंक की तरह क्रिया होने से इस पद्धति को डिस्कोपट पद्धति कहते हैं ।



आकृति 6

इस पद्धति में दाहिना पैर वृत्त के मध्य में और बायाँ पैर थोड़े अंतर पे उसकी रेखा में आये इस तरह खड़े रहना होता है । गोला गरदन के निकट तथा बायाँ हाथ कंधे की ऊँचाई तक आगे की ओर बढ़ा के रखना होता है । डिस्कोपट पद्धति में इसे खड़े रहने की स्थिति की क्रिया कही जाती है ।

फिरकी करने के लिए दोनों पैर घुटने में से मोड़कर शरीर का वजन दाहिने पैर पर लेकर उसकी एड़ी पर फिरकी लेनी चाहिए । बायाँ पैर फैलाकर अटक पाटिये के पास रखना चाहिए ।

इस फिरकी की क्रिया में शरीर में चक्रीय गति पैदा होती है । ऊच्च कक्षा के खिलाड़ी इस पद्धति में दो बार फिरकी लेते हैं । दो बार फिरकी लेने से दुगनी चक्रीय गति पैदा होती है ।

उपर्युक्त चक्रीय गति को, फेंक और छूट में परिवर्तित करने के लिए फिरकी, फेंक और छूट की क्रियाएँ रुके बिना सतत और लगातार होनी चाहिए ।

स्वाध्याय

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर सविस्तार लिखिए :

- (1) गोला फेंक में गोला पकड़ने की तीन पद्धतियों की विशेषताएँ बताइए ।
- (2) गोला फेंक में खड़े रहने की स्थिति और T स्थिति के बारे में समझाइए ।
- (3) गोला फेंक में डिस्कोपट पद्धति समझाइए ।
- (4) गोला फेंक में फेंक प्रदेश का 34.92° का कोण बनाने की रीत दर्शाइए ।

2. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर लिखिए :

- (1) गोला फेंक में फेंक और छूट की क्रियाएँ समझाइए ।
- (2) गोला फेंक में पैर बदल अथवा संतुलन की क्रिया समझाइए ।
- (3) गोला फेंक में डिस्कोपट पद्धति का नाम कैसे पड़ा समझाइए ।
- (4) डिस्कोपट पद्धति में फिरकी कैसे ली जाती है समझाइए ।

3. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनकर लिखिए :

- (1) गोला फेंक में वृत्त का व्यास कितना होता है ?
(A) 2.145 मीटर (B) 2.135 मीटर (C) 2.145 मीटर (D) 2.155 मीटर
- (2) गोला फेंक के फेंक प्रदेश का कोण कितना होता है ?
(A) 33.92° (B) 34.92° (C) 35.92° (D) 36.92°
- (3) गोला फेंक में अटक पाटिया की लम्बाई कितनी होती है ?
(A) 1.15 मीटर (B) 2.22 मीटर (C) 2.00 मीटर (D) 3.00 मीटर
- (4) गोला फेंक में खड़े रहने की स्थिति दौरान गोला कहाँ रखा जाता है ?
(A) कंधे से दूर हथेली में
(B) कंधे से दूर अंगुलियाँ और अंगूठे के सहारे पर
(C) अंगुलियाँ और अंगूठे के सहारे हथेली पर गरदन के पास
(D) हथेली में और कंधे से नीचे
- (5) गोला फेंक में T स्थिति और क्राउच की स्थिति क्यों ली जाती है ?
(A) पैर में गर्मी पैदा करने के लिए (B) शरीर संतुलन के लिए
(C) फेंक क्रिया में गति लाने के लिए (D) हाथ और पैर में गर्मी पैदा करने के लिए
- (6) गोला किस हाथ से पकड़ा जाता है ?
(A) दाहिने हाथ से (B) बायें हाथ से (C) मजबूत हाथ से (D) मुक्त हाथ से
- (7) गोला फेंक में गोला कितने अंश के कोण पर फेंका जाता है ?
(A) 30° से 44° (B) 40° से 45° (C) 45° से 50° (D) 50° से 55°
- (8) गोला फेंक में रिंग की ऊँचाई कितनी होती है ?
(A) 56 मिलीमीटर (B) 66 मिलीमीटर (C) 76 मिलीमीटर (D) 86 मिलीमीटर
- (9) गोला फेंक में रिंग की मोटाई कितनी होती है ?
(A) 4 मिलीमीटर (B) 5 मिलीमीटर (C) 6 मिलीमीटर (D) 7 मिलीमीटर
- (10) गोला फेंक में लोहे की रिंग कौन से रंग से रंगी जाती है ?
(A) केसरी रंग से (B) हरे रंग से (C) जामुनी रंग से (D) सफेद रंग से
- (11) गोला फेंक के अटक पाटिये की ऊँचाई कितनी होती है ?
(A) 8 से.मी. (B) 90 मिलीमीटर (C) 10 से.मी. (D) 110 मिलीमीटर



प्रस्तावना

कबड्डी मूलतः भारतीय खेल है। प्रमाण में छोटे और खुले मैदान में किसी भी साधन के उपयोग बिना खेला जाता है। यह खेल सरल लेकिन खींचातानी और मर्दानगीभरा होने से भारत के दूरस्थ गाँवों में भी प्रचलित है। भारत के अलावा पाकिस्तान, बाँगलादेश, नेपाल, भूटान, चीन, जापान, मलेशिया, श्रीलंका आदि एशिया खंड के देशों में भी कबड्डी का खेल खेला जाता है।

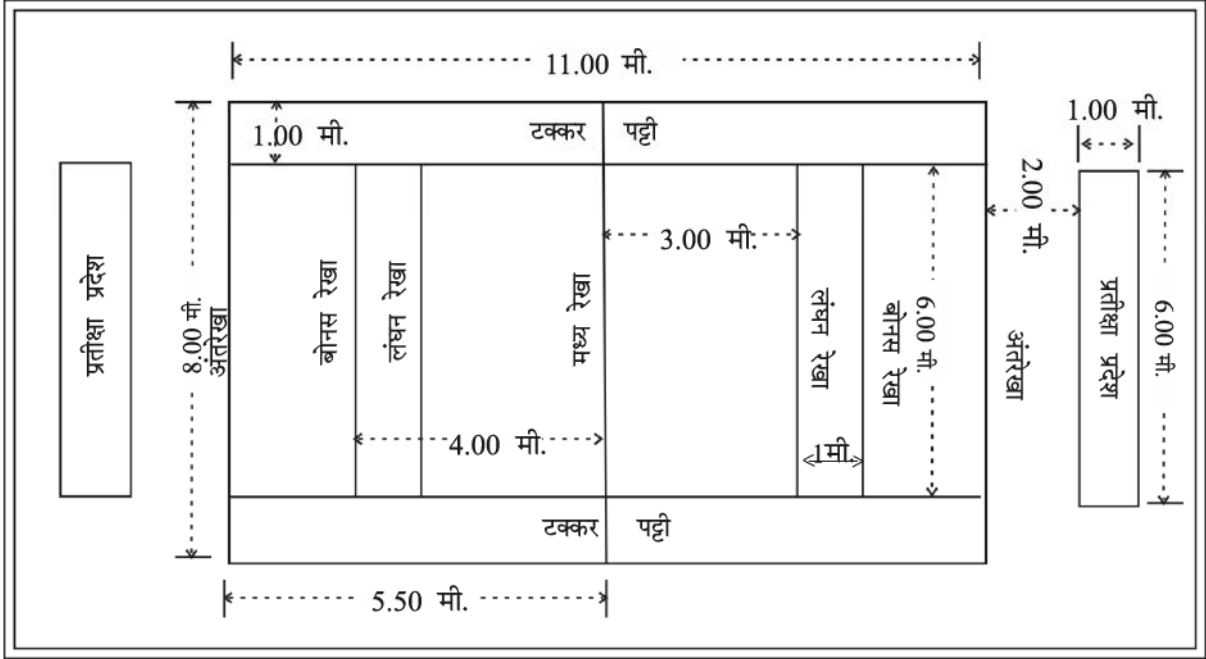
वर्षों पूर्व भारत में कबड्डी का खेल भिन्न-भिन्न नाम से व स्वरूप से खेला जाता था। जैसे कि पश्चिम भारत में “हु...तू...तू...”, पूर्व भारत में “हु...डू...डू...”, दक्षिण भारत में “चेडू...गूडू”, जब कि उत्तर भारत में “कौन बडा” तथा अन्य नाम से। इस समय सिर्फ कबड्डी के नाम से ही खेला जाता है। शुरुआत के वर्षों में कबड्डी का खेल तीन पद्धतियों से खेला जाता था, (1) मृत पद्धति (2) अमर पद्धति और (3) सजीवन पद्धति। मृत पद्धति में जो खिलाड़ी एकबार आउट हो जाय वह खेल में से बाहर होता था। अमर पद्धति में आउट होनेवाला खिलाड़ी खेल में रहेगा लेकिन आउट करनेवाले पक्ष को गुण प्रदान किया जाता, जब कि सजीवन पद्धति में खेल के निर्धारित समय दौरान आउट होनेवाला खिलाड़ी मैदान के बाहर जाता है और सामने के दल का पहले आउट हुआ खिलाड़ी सजीवन होता है। यह प्रक्रिया खेल के समय पूरी हो तब तक चलती है।

राष्ट्रीय स्तर तक इस खेल को प्रचलित करने में महाराष्ट्र राज्य का अधिक योगदान है। ई.स. 1923 में वडोदरा के “हिंद विजय जिमखाना” के द्वारा तथा ई.स. 1934 में “महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण मंडल-पूने” के द्वारा स्पर्धाओं के नियम बना के स्पर्धाओं का आयोजन किया। ई.स. 1936 में “हनुमान व्यायाम प्रचारक मंडल, अमरावती (महाराष्ट्र)” के द्वारा बर्लिन में आयोजित ऑलिम्पिक खेल उत्सव में कबड्डी खेल का निदर्शन करके खेल का प्रचार किया। ई.स. 1938 में कलकत्ता (कोलकाता) में “इन्डियन ऑलिम्पिक खेलों” में कबड्डी के खेल का समाविष्ट किया गया। ई.स. 1950 में “ओल इन्डिया कबड्डी फेडरेशन” की स्थापना हुई। ई.स. 1952 से कबड्डी के राष्ट्रीय स्पर्धाओं के आयोजन की शुरुआत हुई। ई.स. 1955-56 में लड़कियों के लिए कबड्डी के स्पर्धाओं के आयोजन की शुरुआत हुई। ई.स. 1972 में ‘अमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इन्डिया’ (AKFI) अस्तित्व में आया जो आज “कबड्डी फेडरेशन ऑफ इन्डिया (KFI)” के नाम से पहचाना जाता है। यह इस खेल का संपूर्ण नियंत्रण करता है। एशियन देशों के बीच कबड्डी की स्पर्धाओं के आयोजन के लिए ई.स. 1978 में “एशियन अमेच्योर कबड्डी फेडरेशन” (AAKF) की स्थापना हुई। ई.स. 1980 में कोलकत्ता (Kolkata) में प्रथम एशियन चैम्पियनशीप का आयोजन हुआ लेकिन ई.स. 1990 में बेइजिंग (चीन) में आयोजित “11 वीं एशियन गेम्स” में कबड्डी का विधिवत समावेश किया गया। एशियन गेम्स में भारत ने सिर्फ कबड्डी खेल में ही स्वर्ण पदक प्राप्त किया था। एशियन गेम्स में शुरुआत से आज तक भारत अजेय रहा है।

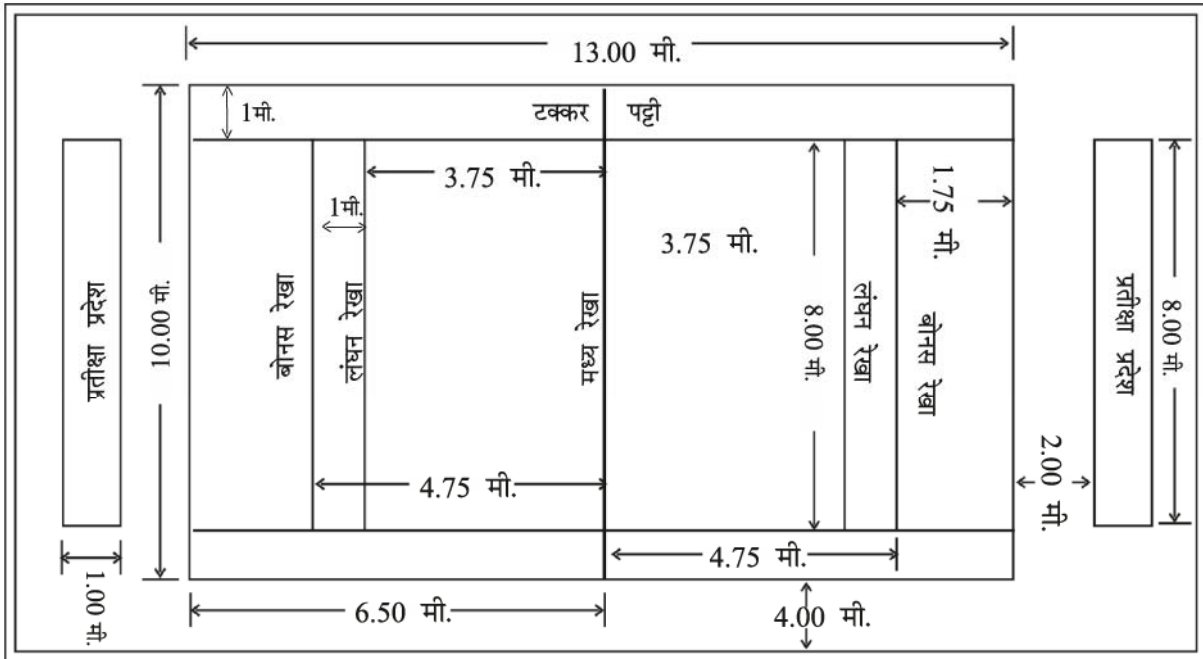
कबड्डी का मैदान :

कबड्डी के खेल का मैदान समतल तथा भुरभुरी मिट्टीवाला होता है। शालाकीय स्पर्धाओं में भाइयों और बहनों के लिए कबड्डी का मैदान 11.00 मीटर × 8.00 मीटर के माप के आयाताकार का होता है। जबकि कबड्डी खेल मंडल की सीनियर (19 साल से ऊपर) विभाग के लड़कों की स्पर्धाओं के लिए मैदान का माप 13.00 मीटर × 10.00 मीटर रखा जाता है। मैदान के चारों ओर कम से कम 4 मीटर जितनी जगह समतल और किसी भी प्रकार के अवरोध बिना की होनी चाहिए।

कबड्डी का मैदान : (जूनियर : 19 साल से कम आयु के लड़के-लड़कियों के लिए)



कबड्डी का मैदान : (सीनियर : 19 साल से ऊपर के वय के लड़को के लिए)



(1) मध्य रेखा :

खेल के मैदान को दो अर्ध भागों में बाँटा जाता है । शालाकीय स्पर्धाओं में लड़के और लड़कियों के लिए मध्य रेखा की लम्बाई 8 मीटर होती है । प्रत्येक रेखा की चौड़ाई 5 से.मी. होती है । मध्य रेखा को आक्रमण रेखा भी कहते हैं ।

(2) आँगन (Court) :

मध्यरेखा द्वारा विभाजित हुए प्रत्येक भाग आँगन के नाम से पहचाना जाता है ।

(3) लंघन रेखा (Bulk Line Or Cross Line) :

मध्य रेखा के समांतर दोनों आँगन में बनायी हुई रेखाएँ लंघन रेखा के नाम से पहचानी जाती हैं । मध्य रेखा से लंघन रेखा की दूरी 3.00 मीटर होती है ।

(4) बोनस रेखा (Bonus) :

लंघन रेखा के समांतर और अंतःरेखा की ओर लंघन रेखा से 1.00 मीटर (मध्य रेखा से 4.00 मीटर) दूर बनी रेखा बोनस रेखा से पहचानी जाती है ।

(5) टक्कर पट्टी (Lobby) :

मैदान में साईड रेखा से अंदर की ओर और उसके समांतर 1.00 मीटर दूरी पर बनायी रेखा से बनते पट्टे को टक्कर पट्टी कहते हैं । जूनियर के लिए टक्कर पट्टी का माप 11.00 मीटर × 1.00 मीटर होता है । सीनियर के लिए 13.00 मीटर × 1.00 मीटर होगा ।

(6) प्रतीक्षा प्रदश :

मैदान के दोनों ओर अंतःरेखा के पीछे, अंतःरेखा से 2.00 मीटर दूर अंतः रेखा को समांतर 1.00 मीटर चौड़ाई के प्रतीक्षा प्रदेश बनाये जाते हैं । जिसका माप 6.00 मीटर × 1.00 मीटर होता है ।

खेल के साधन :

कबड्डी खेलने के लिए कोई विशेष साधन की जरूरत नहीं रहती । लेकिन मैदान-अंकन के लिए मेजरटेप, डोरी, खीलों, चूना (सफेद पाउडर), सिंगल-लाईन मशीन जैसे साधनों की जरूरत होती है । जब कि स्पर्धा के लिए व्हिसल, स्टॉप वॉच, गुण पत्रक, वजन कांटा, ग्रीन, यलो और रेड कार्ड, रनिंग स्कोर बोर्ड, प्राथमिक उपचार बॉक्स, कुर्सी-टेबल इत्यादि की जरूरत होती है ।

कबड्डी खेल के कौशल :

खेल पर प्रभुत्व पाने के लिए शारीरिक क्षमता, मानसिक स्वस्थता, खेल के कौशल सलाह, सतत अभ्यास द्वारा दृढ़ता लाना तथा खेल में सतत प्रत्येक परिस्थिति के मुताबिक उसका समय पर उपयोग करने की सूझ होना, इत्यादी बाबतें अधिक महत्व रखती हैं । कबड्डी के खेल के कौशल को निम्नलिखित दो भागों में बाँट सकते हैं ।

(अ) चढ़ाई करनेवाले के कौशल

- (1) लंघन रेखा पार करना
- (2) पैर द्वारा स्पर्श करना
- (3) लात मारना
- (4) घेरा तोड़ना
- (5) छापा मारना

(ब) बचाव करनेवाले के कौशल

- (1) पैर पकड़ना
- (2) हाथ पकड़ना
- (3) व्यक्तिगत घेरा
- (4) जंजीर घेरा
- (5) अर्धचन्द्राकार घेरा

1. चढ़ाई करनेवाले पक्ष के कौशल :

(1) लंघन रेखा पार करना :

चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी चढ़ाई करे और बचाव पक्ष किसी भी खिलाड़ी को आउट किये बिना अपने आँगन में वापिस आता हो तब उसको लंघन रेखा पार करना अनिवार्य है । लंघन रेखा पार करने के लिए श्वास तोड़े बिना एक ही श्वास में कबड्डी....कबड्डी का सतत उच्चार करते हुए सामने के आँगन में जाकर खिलाड़ी अपना एक पैर लंघन रेखा और अंतरेखा के बीच रखकर दूसरा पैर हवा में ऊँचा करके लंघनरेखा पार करेगा ।

(2) पैर के द्वारा स्पर्श करना :

चढ़ाई के दौरान बचाव पक्ष का खिलाड़ी नजदीक हो तब उसकी नजर बचाकर, अपना पैर त्वरित घुटने से सीधा करके बचाव पक्ष के खिलाड़ी के पैर को स्पर्श करके आउट करने का प्रयत्न करेगा । आगे पैर फैलाते समय पीछे के



पैर से स्पर्श करना

पैर को घुटने से थोड़ा मोड़ के संतुलन रखा जाता है । इस समय अपनी नजर बचाव पक्ष के खिलाड़ियों की ओर रखी जाती है । यह क्रिया एक और दो हाथ के सहारे से अर्ध-बैठक ले कर भी की जाती है ।

(3) लात मारना :

चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी चढ़ाई के दौरान अपने एक पैर को घुटने से मोड़कर त्वरित बचाव पक्ष के खिलाड़ी के घुटने से ऊपर के शरीर को स्पर्श करे । इस तरह सीधा फैलाकर बचाव पक्ष के खिलाड़ी को आउट करने का प्रयास करता है । इस क्रिया को लात मारना कौशल कहते हैं । खेल में परिस्थिति अनुसार : (अ) आगे लात (ब) पीछे लात और (क) तिरछी लात, ऐसे तीन प्रकार से लात मार कर खिलाड़ी को आउट कर सकते हैं ।

(अ) आगे लात : चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी अपने एक पैर को घुटने से मोड़कर तेज गति से आगे सीधा करके बचाव पक्ष के खिलाड़ी को स्पर्श करने का प्रयत्न करेगा । इस समय दूसरे पैर के पंजे पर खिलाड़ी ऊपर जायेगा तथा खिलाड़ी संतुलन बनाने के लिए शरीर को पीठ की ओर झुकाएगा, दोनों हाथों को बाजू पर खुला रखेगा ।

(ब) पीछे लात : चढ़ाई करनेवाले खिलाड़ी को जिस पाँव से लात मारनी हो उस ओर घूमकर अपनी पीठ बचाव पक्ष के खिलाड़ी की ओर लाएगा, और तेज गति से अपना पैर पीछे सीधा ऊँचा करके बचाव पक्ष के खिलाड़ी को स्पर्श करने का प्रयत्न करेगा । इस समय संतुलन रखने हेतु कमर से नीचे झुकेगा तथा दोनों हाथ साईड में सीधा रखेगा । यह सारी क्रिया तेजी के साथ करेगा और पकड़ में न आये इसके लिए नजर को बचाव पक्ष के खिलाड़ियों की ओर रखेगा ।



पीछे लात

(क) तिरछी लात : चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी तिरछी लात मारने के लिए घुटने से थोड़ा मुड़कर तेज गति से तिरछा सीधा ऊँचा करके बचाव पक्ष के खिलाड़ी को आउट करने का प्रयत्न करेगा । संतुलन रखने के लिए ऊपर उठाए हुए पैर के विरुद्ध दिशा में कमर से झुकेगा और दोनों हाथ खुला रखेगा ।



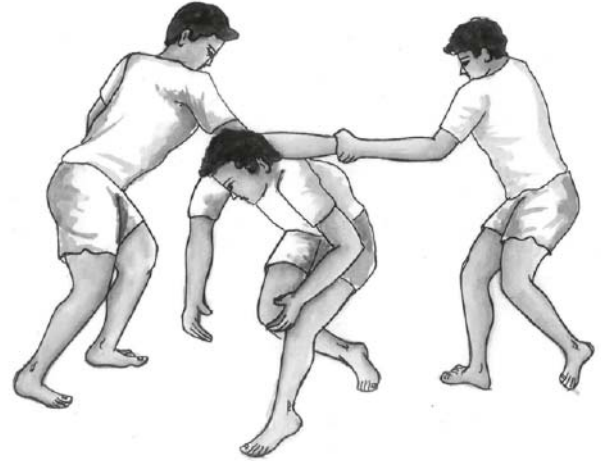
तिरछी लात

(4) घेरा तोड़ना :

चढ़ाई करनेवाले खिलाड़ी को पकड़कर आउट करने हेतु बचाव पक्ष के खिलाड़ियों के साथ मिलकर (जंजीर बनाकर) अलग-अलग रीति से चढ़ाई करनेवाले को घेरने का प्रयत्न करेंगे, उस समय चढ़ाई करनेवाला परिस्थिति के अनुरूप तेज गति से उनके सामने एक-दो कदम ले के अथवा दौड़कर हाथ या पैर लंबाकर बचाव पक्ष के खिलाड़ी को पीछे हटने पर मजबूर करेगा । यदि बचाव पक्ष के खिलाड़ी उसे पकड़ने का प्रयत्न करते हैं तो उनके एक ओर से, दो पैर के बीच से सरककर अथवा हाथ से बनी जंजीर के नीचे से अथवा ऊपर से, अथवा जंजीर तोड़कर चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी घेरे से छटकने का प्रयत्न करेगा ।



घेरा तोड़ना - ऊपर से कूदना



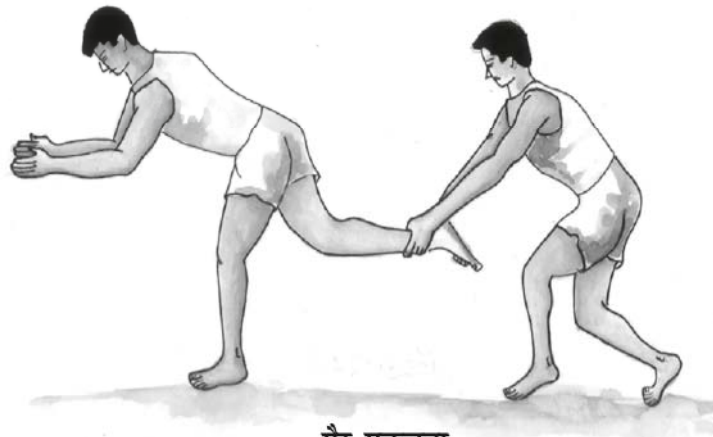
घेरा तोड़ना - नीचे से सरकना

(5) छापा मारना :

चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी कोई भी गुण प्राप्त किये बिना अपने आँगन में बेध्यान होकर वापस लौट रहा हो उस समय बचाव पक्ष का कोई एक खिलाड़ी तेज गति से उसके पीछे सामने के आँगन में घुसकर अपना हाथ या पैर लम्बाकर उसको स्पर्श करके सुरक्षित अपने आँगन में वापस आ जाएगा । यहाँ छापा मारनेवाले खिलाड़ी के लिए गति, गति को अचानक नियंत्रित करने की शक्ति, उछालशक्ति होना इत्यादि बाबतों का विशेष महत्त्व होता है ।

2. बचाव पक्ष के कौशल :

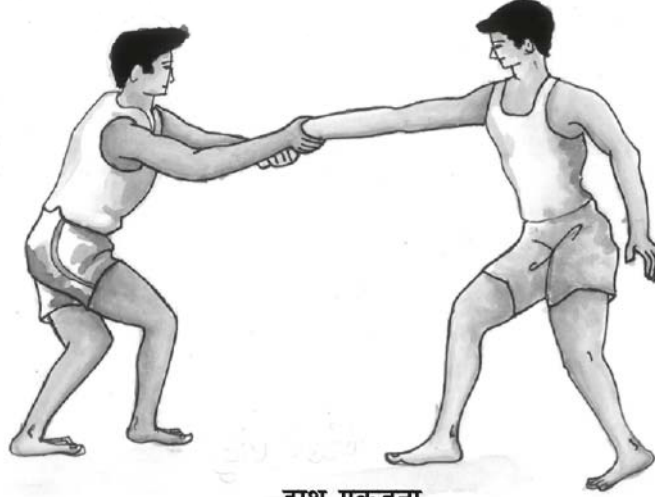
(1) पैर पकड़ना :



पैर पकड़ना

सामान्य रूप से चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी पहले लंघन रेखा पार करने का प्रयत्न करता है और उसके लिए अधिकतम कोने में जाकर लंघन रेखा लांघने की क्रिया करता है । इस समय कोने पर का बचाव पक्ष का खिलाड़ी अपने दोनों हाथ से चढ़ाई करनेवाले के पैर को पिंडली में से पकड़कर ऊँचा करके अपनी ओर खींचेगा । चढ़ाई करनेवाला खुद को खींच न ले जाँ इसके लिए अपना पीछे का पैर थोड़ा अधिक पीछे लेगा, शरीर का वजन पीछे के पैर पर ले जायेगा, और आगे के पैर को घुटने से सीधा रखकर पैर के पंजे से जमीन का सहारा लेगा ।

(2) हाथ पकड़ना :



हाथ पकड़ना

सामान्य रूप से चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी चढ़ाई के दौरान अपना एक या दोनों हाथ आगे रखता है । इस स्थिति में चढ़ाई करनेवाला थोड़ा-सा भी अपना हलनचलन कम करे या स्थिर हो या उसका ध्यान अन्य खिलाड़ी की ओर जाए तो उस समय बचाव पक्ष का खिलाड़ी अपने दोनों हाथों के द्वारा उसके फैले हुए हाथ की कलाई पकड़कर झटके के साथ अपनी तरफ खींचेगा । यदि चढ़ाई करनेवाले ने एक हाथ लम्बाया होगा तो बचाव करनेवाला दोनों हाथ से चढ़ाई करनेवाले की कलाई पकड़ लेगा । और यदि चढ़ाई करनेवाले ने दोनों हाथ आगे लम्बाये होंगे तो बचाव करनेवाला एक-एक हाथ से चढ़ाई करनेवाले के एक-एक हाथ की कलाई पकड़ लेगा ।

(3) व्यक्तिगत घेरा :

चढ़ाई करनेवाले खिलाड़ी को लंघन रेखा लांघने से रोकने अथवा जब वो बचाव पक्ष के आँगन में ज्यादा अंदर तक प्रवेश कर गया हो तब उसे आउट करने बचाव पक्ष का कोई भी खिलाड़ी उसके सामने अथवा पीठ के पीछे जाकर उसको घेरने का प्रयत्न करता है । और तक मिलते ही उसको पकड़ लेता है । इस समय अन्य खिलाड़ी भी अपनी अपनी रीत से पकड़ने में सहायता करेंगे ।

(4) जंजीर घेरा :

चढ़ाई करनेवाले खिलाड़ी को पकड़ने के लिए एक से अधिक खिलाड़ी एक दूसरे के हाथ पकड़कर जंजीर बनाकर घेरा बनाते हैं । जंजीर घेरा के तीन प्रकार हैं ।

(अ) एक जंजीर घेरा : चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी जिस कोने में से चढ़ाई करे उस ओर से बचाव पक्ष का तीसरा और चौथा खिलाड़ी एक दूसरे का हाथ पकड़कर जंजीर बनाकर, चढ़ाई करनेवाले को घेरा डालेंगे और जब कोर्नर का खिलाड़ी चढ़ाई करनेवाले का पैर पकड़ेगा तब घेरा डालकर पकड़ने में मदद करेंगे ।

(ब) द्वि-जंजीर घेरा : इस में बचाव पक्ष के चार खिलाड़ी दो-दो की दो जंजीर बनाके चढ़ाई करनेवाले को घेरा डालेंगे । तीसरे और चौथे नंबर के खिलाड़ी एक जंजीर बनायेंगे । और उसके थोड़े ही पीछे पाँचवें और छठे नंबर के खिलाड़ी दूसरी जंजीर बनायेंगे, और चढ़ाई करनेवाले को पकड़ने में सहायक होंगे ।

(क) त्रि-जंजीर घेरा : इस में चढ़ाई करनेवाले खिलाड़ी को पकड़ने के लिए वह जिस कोने से चढ़ाई कर लंघन रेखा पार करने का प्रयत्न करे तब उस ओर से बचाव पक्ष के दूसरे और तीसरे, चौथे और पाँचवे, छट्टे और सातवें नंबर के खिलाड़ी एक दूसरे के हाथ पकड़कर दो-दो की एक ऐसी तीन जोड़ी बनायेंगे, और एक के पीछे एक ऐसी तीन जोड़ी में खड़े रहकर त्रि-जंजीर बनाकर चढ़ाई करनेवाले पर घेरा डालेंगे । यदि चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी दूसरे कोने में आए तो बचाव करनेवाले पीछे हटेंगे तथा हाथ छोड़कर लंघन रेखा के पीछे जाएँगे, और इस कोने से दूसरा और तीसरा, चौथा और पाँचवाँ और, छट्टा और सातवाँ खिलाड़ी ऊपर दर्शाए अनुसार दो-दो की जोड़ी में त्रि-जंजीर बनाकर चढ़ाई करनेवाले खिलाड़ी पर घेरा डालेंगे । त्रि-जंजीर घेरे में से चढ़ाई करनेवाला जंजीर के ऊपर से या नीचे से जंजीर तोड़कर घेरे में से शायद ही छटक सकता है ।

(5) अर्धचन्द्राकार घेरा :

चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी जब किसी कोने के बजाय बीचवाले भाग से लंघन रेखा लांघने का प्रयत्न करे तब बचाव पक्ष के खिलाड़ी दोनों ओर से अर्धचन्द्राकार खड़े रहकर चढ़ाई करनेवाले पर घेरा डालेंगे, जबकि बीचवाला खिलाड़ी चढ़ाई करनेवाले का हाथ या पाँव पकड़ेगा तब शेष खिलाड़ी दोनों ओर से घेरा डालकर चढ़ाई करनेवाले को पकड़ लेंगे ।

कबड्डी के पंच :

कबड्डी की स्पर्धा में निम्न पंच अपना कर्तव्य निभाते हैं ।

(1) मुख्य पंच : 1 (2) सहायक पंच : 2 (3) अंकलेखक : 1 (4) सहायक अंकलेखक : 2 (5) स्कोरबोर्ड ऑपरेटर ।

कबड्डी खेल के तथा स्पर्धा के नियम :

(1) खिलाड़ी संख्या, वजन और गणवेश :

खिलाड़ी संख्या : प्रत्येक दल में कुल 12 खिलाड़ी होते हैं । जिसमें से 7 खिलाड़ी खेल शुरू करने हेतु मैदान में उतरेंगे, जबकि अन्य खिलाड़ी मैदान से बाहर निश्चित की हुई जगह पर बैठेंगे । स्पर्धा शुरू करने के लिए प्रत्येक दल में 7 खिलाड़ी होने अनिवार्य हैं ।

वजन : स्पर्धा के लिए प्रत्येक आयु वर्ग में खिलाड़ी का अधिकतम वजन नियत किया गया है । नियम के आधार पर अधिकतम वजन की मर्यादा में आनेवाले खिलाड़ी को ही दल में समावेश किया जाएगा ।

क्रम	आयु वर्ग	अधिकतम वजन	
		लड़के	लड़कियाँ
1.	14 वर्ष से नीचे	51 kg	48 kg
2.	17 वर्ष से नीचे	53 kg	53 kg
3.	19 वर्ष से नीचे	65 kg	59 kg

गणवेश :

(1) खिलाड़ियों को बनियान अथवा टी-शर्ट और चड्डी पहनना होता है । बनियान अथवा टी-शर्ट पर स्पष्ट रूप से पढ़ा जाय ऐसे प्रतिस्पर्धी नंबर लिखना होता है । बिना एड़ी के (सपाट तलवेवाला) नरम बनावट के और ईजा न करे ऐसे बूट पहन सकते हैं । खिलाड़ियों के नाखुन उचित रूप से कटे होने चाहिए । ईजा हो ऐसी कोई भी चीज, आभूषण या बटन, कड़े, घड़ी, अंगूठी इत्यादि नहीं पहन सकते । शरीर पर किसी भी प्रकार का तैलीय पदार्थ नहीं लगा सकते । महिला खिलाड़ियों को सिर पर के बाल सही तरीके से बांधकर रखने चाहिए ।

(2) खेल का समय : लड़के तथा लड़कियों के लिए खेल का समय 15 + 5 + 15 = 35 मिनट, यानी के 15 - 15 मिनट के दो अर्धसमय और दो अर्धसमय के बीच 5 मिनट का विराम होता है ।

(3) खेल की शुरुआत सिक्का उछाल के द्वारा किया जाता है । सिक्का उछाल में विजयी होनेवाला आँगन या चढ़ाई की पसंदगी करता है ।

(4) प्रथम अर्धसमय पूरा होने पर विराम समय के दौरान दोनों दल आँगन (मैदान) की अदलाबदली करेंगे । जिस दल ने प्रथम अर्धसमय में प्रथम चढ़ाई किया होगा उसका विरुद्ध दल दूसरे अर्धसमय में प्रथम चढ़ाई करेगा ।

(5) प्रथम अर्धसमय के अंत में जितने खिलाड़ी मैदान के खेल में होंगे उतने और उसी खिलाड़ियों से दूसरे अर्धसमय के खेल की शुरुआत होगी ।

(6) खेल के दौरान बचाव दल का कोई भी खिलाड़ी अंकित की गई सीमा से बाहर जाए तो वह आउट घोषित होगा और चढ़ाई करनेवाले खिलाड़ी को पकड़ने में सहायता करेगा तो चढ़ाई करनेवाले को पकड़े जाने पर भी “नोट आउट” माना जाएगा, और अपने आँगन (मैदान) में सलामत भेजा जाएगा ।

(7) खेल के दौरान कोई खिलाड़ी मैदान की सीमा रेखा से बाहर जाए तो वह आउट घोषित होगा । ऐसे खिलाड़ी को पंच तुरंत ही मैदान से बाहर निकाल देंगे ।

(8) चढ़ाई करनेवाले खिलाड़ी के साथ बचाव पक्ष के खिलाड़ी का स्पर्श हो यानी की संघर्ष होने के बाद ही टक्कर पट्टी का उपयोग कर सकते हैं । चढ़ाई के दौरान यदि संघर्ष (टक्कर) से पहले दोनों दल में से कोई भी खिलाड़ी टक्कर पट्टी को स्पर्श करे तो वह आउट माना जाएगा ।

(9) खिलाड़ी के शरीर का कोई भी हिस्सा मैदान की सीमा रेखा से बाहर जमीन को स्पर्श करे तो वह खिलाड़ी आउट माना जाएगा ।

(10) टक्कर होने पर टक्कर पट्टी का मैदान में समावेश होता है । टक्कर पूरी होते ही टक्कर में भाग लेनेवाले सभी खिलाड़ी अपने आँगन (मैदान) में जाने के लिए टक्कर पट्टी का उपयोग कर सकते हैं ।

(11) टक्कर के दौरान खिलाड़ी का शरीर मैदान के सीमा रेखा से बाहर हो लेकिन यदि उसके शरीर के किसी भी हिस्से का स्पर्श मैदान की सीमा में हो तो ऐसा खिलाड़ी मैदान में ही है ऐसा मानकर ‘नोट आउट’ गिना जाएगा । टक्कर होने से पहले मैदान की सीमा या साइड रेखाएँ लांघ नहीं सकते । यदि कोई खिलाड़ी रेखा लांघता है तो वह आउट माना जाएगा । ऐसी गलती करनेवाला खिलाड़ी चढ़ाई करनेवाले खिलाड़ी को पकड़ने में मदद करे तो वह और पकड़ने में मदद करनेवाले सभी खिलाड़ी आउट माने जाएंगे, जब की चढ़ाई करनेवाला “नोट आउट” माना जाएगा ।

(12) चढ़ाई करनेवाले खिलाड़ी को अपने आँगन (मैदान) में से ही कबड्डी...कबड्डी...ऐसा स्पष्ट शब्दोच्चार लगातार एक ही श्वास में अपने आँगन में लौटने तक चालू रखना होता है । इसमें भूल होने पर वह आउट माना जाएगा ।

(13) दोनों दल के खिलाड़ी बारी-बारी चढ़ाई करेंगे । एक दल का खिलाड़ी चढ़ाई करके अपने आँगन में वापस आये तब अथवा सामने के पक्ष के आँगन में चढ़ाई करनेवाला आउट हो जाए तो उसके बाद पाँच सेकन्ड जितने समय में सामने के पक्ष के खिलाड़ी को चढ़ाई करने के लिए भेजना होगा । चढ़ाई करने में 5 सेकन्ड से अधिक समय लेने पर उस दल की चढ़ाई की बारी पूरी हुई मानी जाएगी ।

(14) अपने दल के चढ़ाई की बारी में दल में से एक ही खिलाड़ी चढ़ाई कर सकता है । यदि एक दल के एक से अधिक खिलाड़ी एक साथ चढ़ाई करें तो पंच उन सभी को वापस बुलायेंगे और सामने के दल को चढ़ाई करने को कहेगा । वापस बुलाये हुए खिलाड़ी अपने आँगन में जा रहे हों तब सामनेवाला दल छापा नहीं मार सकता । कोई प्रतिस्पर्धी खिलाड़ी को स्पर्श करके वापस जा रहे खिलाड़ी पर तुरंत छापा नहीं मार सकते । चढ़ाई करनेवाले खिलाड़ी को बचाव पक्ष के खिलाड़ी पकड़ें, लेकिन चढ़ाई करनेवाला बचाव पक्ष के किसी खिलाड़ी को स्पर्श करके, छापा मारकर सलामत वापस आ रहा हो तब उसका तुरंत पीछा कर सकते हैं ।

(15) एक दल के एक से अधिक खिलाड़ी एक साथ चढ़ाई करें और बचाव पक्ष के खिलाड़ी को छूएँ तो भी बचाव पक्ष का वह खिलाड़ी आउट नहीं माना जाएगा । इस स्थिति में चढ़ाई करनेवाले की बारी पूर्ण हुई मानी जाएगी ।

(16) एक से अधिक खिलाड़ियों को इरादापूर्वक एक साथ चढ़ाई करने भेजा जाता है । ऐसा यदि पंच को लगेगा तो उस दल को चेतावनी दी जाएगी । चेतावनी देने के बावजूद कोई दल ऐसी भूल चालू रखेगा तो प्रथम चढ़ाई करनेवाले के सिवाय बाकी के चढ़ाई करनेवाले सभी खिलाड़ी को पंच आउट घोषित करेगा ।

(17) यदि कोई खिलाड़ी अपनी बारी न होने के बावजूद भी चढ़ाई करता है तो सहायक पंच या मुख्य पंच उसको वापस बुलाकर दल को चेतावनी देंगे । चेतावनी के बावजूद भी वह दल ऐसी भूल फिर से करे तो मददगार पंच या मुख्य पंच सामने के दल को 1 टेक्निकल अंक देगा ।

(18) चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी सामने के आँगन में हो तब तक बचाव पक्ष का कोई भी खिलाड़ी मध्यरेखा को लाँघकर चढ़ाई करनेवाले के आँगन में नहीं जा सकता, यदि उसके शरीर का कोई भी हिस्सा सामने के आँगन में जमीन को स्पर्श करे तो वह आउट माना जाएगा ।

(19) चढ़ाई करनेवाला सामने के पक्ष के आँगन में हो उस दौरान उसका श्वास तूट जाता है तो वह खिलाड़ी आउट माना जाएगा ।

(20) बचाव पक्ष का कोई भी खिलाड़ी चढ़ाई करनेवाले का श्वास (दम) रोकने का प्रयत्न करे या धक्का मारकर मैदान से बाहर निकालने का प्रयास करे तो पंच इसको नियम विरुद्ध की क्रिया मानकर, धक्का मारने वाले को या श्वास रोकने का प्रयत्न करने वाले बचाव पक्ष के खिलाड़ी को स्पर्धा में से बाहर भी कर सकते हैं, और उसके दल को चेतावनी दी जाती है ।

(21) खेल के दौरान जब एक दल का खिलाड़ी आउट होता है तब सामने के पक्ष का पहले आउट हुआ खिलाड़ी सजीवन होकर खेल में जुड़ेगा । आउट हुए खिलाड़ी क्रमानुसार सजीवन होकर मैदान में प्रवेश करेंगे । आउट हुए खिलाड़ी अपने आँगन के पीछे बनाये हुए प्रतीक्षा प्रदेश में क्रम से बैठेंगे, और सजीवन होकर क्रम से मैदान में जाएँगे ।

(22) जब एक दल सामने के दल के सभी खिलाड़ी को आउट कर दे तब उस दल ने लोन प्राप्त की ऐसा माना जाएगा । और लोन के अधिकतम दो अंक मिलते हैं ।

(23) लोन मिलने के बाद भी खेल चालू रहेगा, दोनों दल के खिलाड़ी अपने-अपने आँगन में प्रवेश करेंगे और जिस दल की बारी होगी वह पक्ष अपने खिलाड़ी को तुरंत ही चढ़ाई करने भेजेगा । दौंव का निर्धारित समय पूरा होने तक खेल चालू रहता है ।

(24) एक दल के एक से अधिक खिलाड़ियों को आउट घोषित करके दल का कप्तान खेल के सभी खिलाड़ियों को आउट घोषित कर सकता है । और सामने के दल को प्रति खिलाड़ी एक अंक और लोन के दो अंक अतिरिक्त मिलेंगे ।

(25) चढ़ाई करनेवाला खिलाड़ी बचाव पक्ष के खिलाड़ी को कोई आपत्तिजनक संकेत या अनाधिकृत चेष्टा करे तो उसे दुर्व्यवहार मानकर चढ़ाई करनेवाले पक्ष को पंच 1 टेक्निकल गुण देगा ।

(26) चढ़ाई दौरान चढ़ाई करनेवाले को अपने दल की ओर से कोई सूचना या मार्गदर्शन इत्यादि चालू खेल में दिया जाए तो पंच सामनेवाले पक्ष को 1 टेक्निकल गुण देगा ।

(27) एक दल का एक खिलाड़ी आउट होते ही सामने के दल को 1 गुण मिलेगा, और सामने के पक्षी का आउट हुआ एक खिलाड़ी आउट होने के क्रमानुसार मैदान में प्रवेश करेंगे ।

(28) पंच की चेतावनी के बावजूद यदि कोई पक्ष जानबूझ कर भूल करता है तो सामनेवाले दल को पंच द्वारा एक टेक्निकल गुण दिया जाएगा ।

(29) टेक्निकल अंक के बदले कोई खिलाड़ी सजीवन नहीं होगा ।

(30) चढ़ाई करनेवाला अपने आँगन में से ही कबड्डी....कबड्डी....शब्दोच्चार एक ही श्वास में करते-करते सामने के आँगन में बनायी हुई लंघन रेखा और अंतः रेखा के बीच के मैदान में पूर्ण रीत से संपर्क में आए तब लंघन रेखा पार की ऐसा कहा जाएगा, और लंघन रेखा पार करके अपने आँगन में बिना श्वास तोड़े वापस आएगा तभी सफल चढ़ाई मानी जाएगी ।

(31) चढ़ाई करनेवाला सही चढ़ाई करके बोनस रेखा और अंतः रेखा के बीच के मैदान में पूर्ण तरीके से संपर्क में आएगा तब बोनस रेखा पार हुई मानी जाएगी, और उस समय यदि बचाव पक्ष में कम से कम छः (6) खिलाड़ी खेल में होंगे तो चढ़ाई करनेवाले पक्ष को 1 (एक) बोनस गुण मिलेगा, जिसका संकेत चढ़ाई सफलतापूर्वक पूर्ण होने के बाद पंच अपने हाथ के अंगूठे को ऊपर बताकर देगा ।

(32) यदि किसी खिलाड़ी को खेल में से निलंबित किया गया हो या खेलने के लिए अयोग्य घोषित किया गया हो तो ऐसी स्थिति में उसके स्थान पर अवेजी खिलाड़ी नहीं ले सकते । और वह दल उस खिलाड़ी के बिना अर्थात् उतने कम खिलाड़ियों से खेल चालू रखेगा, ऐसे निलंबित हुए या अयोग्य घोषित खिलाड़ी के बोनस गुण या लोन के गुण सामने के दल को दिया जाएगा ।

(33) प्रत्येक दल को 30 सेकन्ड का एक ऐसे दो (2) टाइम आउट दिये जाते हैं । यह टाइम आउट टीम का कप्तान या कोच मांग सकते हैं ।

(34) टाइम आउट के दौरान कोई भी खिलाड़ी मैदान नहीं छोड़ सकता । खिलाड़ी या कोच किसी भी नियम का उलंघन टेक्निकल प्वाइन्ट पर विरोधी दल के सामने करे तो ऐसे किस्से में टाइम आउट का समय खेल समय के अतिरिक्त का रहेगा ।

(35) किसी भी खिलाड़ी को खेल के दौरान कोई इजा होती है तो पंच टाइम आउट देगा। जो ऑफिसियल टाइम आउट गिना जाता है। जो दो मिनट से अधिक नहीं होना चाहिए ।

(36) टाइम आउट दौरान ही अथवा अर्धसमय के बाद के विराम समय में खिलाड़ी पानी पी सकते हैं ।

(37) टाइम आउट के समय दौरान पंच की अनुमति से पाँच अवेजी खिलाड़ियों में से एक अर्धसमय में अधिक से अधिक दो खिलाड़ी का अवेजीकरण हो सकता है । अवेजी खिलाड़ी का फिर से अवेजीकरण हो सकता है ।

(38) प्रत्येक दल को दिये हुए टाइम आउट की नोंध गुण लेखक के द्वारा गुणपत्रक में की जाएगी । खेल के समय की और टाइम आउट के समय की नोंध भी गुणपत्रक में की जाएगी ।

(39) मुख्य पंच और सहायक पंच खिलाड़ियों को चेतावनी देने, अस्थायी निलंबन, अर्धसमय (एक दौंव) के लिए निलंबन, संपूर्ण स्पर्धा के लिए निलंबन इत्यादि दर्शाने के लिए निम्नलिखित रंग के कार्ड दिखा सकते हैं ।

(अ) ग्रीन कार्ड : सूचना अथवा चेतावनी (ब) यलो कार्ड : अस्थायी निलंबन (2 मिनट के लिए) (क) रेड कार्ड : चालू खेल के लिए या समग्र स्पर्धा के लिए निलंबन ।

(40) खेल के नियत समय के अंत में (बाद) जिस दल के गुण अधिक होंगे वह दल विजयी माना जाएगा ।

(41) खेल के निर्धारित समय के अंत में दोनों दल के अंक समान हों तो विजेता निश्चित करने के लिए नियमानुसार गांठ (Tie) को हल किया जाएगा ।

स्वाध्याय

1. सविस्तार उत्तर दो :

- (1) लड़कियों के लिए कबड्डी का मैदान बनाकर माप दर्शाइए ।
- (2) पैर पकड़ना, कौशल को समझाइए ।
- (3) अर्धचन्द्राकार घेरा-कौशल का वर्णन कीजिए ।

- (4) कबड्डी की स्पर्धा में अवेजीकरण कब और कैसे क्रिया जाता है समझाइए ।
 (5) कबड्डी के पंचों के नाम और संख्या की जानकारी दीजिए ।

2. एक-दो वाक्यों में उत्तर लिखिए :

- (1) खेल के स्पर्धा दौरान पंच-अधिकारी के साथ बातचीत या चर्चा कौन कर सकता है ?
 (2) अपने दल की बारी में एक साथ दो खिलाड़ी चढ़ाई करते हैं, तो आप क्या निर्णय देंगे ?
 (3) बचाव करनेवाले खिलाड़ी का एक पैर अंत रेखा के बाहर की जमीन को स्पर्श करता है तो आप क्या निर्णय देंगे ?
 (4) 14 साल से कम आयु-जूथ के खिलाड़ी लड़के और लड़कियों का अधिकतम वजन कितना हो तो वे स्पर्धा में भाग ले सकते हैं ?
 (5) कबड्डी के खेल में टक्कर पट्टी का उपयोग कब कर सकते हैं ?

3. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

- (1) जूनियर लड़कियों के लिए कबड्डी के मैदान की लम्बाई मीटर और चौड़ाई मीटर होती है ।
 (2) जूनियर लड़कियों के लिए कबड्डी के मैदान में लंघन रेखा, मध्य रेखा से मीटर दूर और प्रतीक्षा प्रदेश अंतः रेखा से मीटर दूर बनाया जाता है ।
 (3) 17 साल से कम आयु-वर्ग के लिए कबड्डी के मैदान की टक्कर पट्टी की लम्बाई मीटर और चौड़ाई मीटर होती है ।
 (4) कबड्डी के एक दल में खिलाड़ी और अवेजी खिलाड़ी होते हैं ।

4. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर सही विकल्प चुनकर लिखिए :

- (1) कबड्डी के एक दल में खिलाड़ियों(अवेजी)की कुल संख्या कितनी होती है ?
 (A) 5 (B) 7 (C) 10 (D) 12
 (2) 17 साल से कम आयु-वर्ग के लड़कों के दल में अधिकतम वजन कितना होता है ?
 (A) 57 किलोग्राम (B) 53 किलोग्राम (C) 51 किलोग्राम (D) 48 किलोग्राम
 (3) कबड्डी के खेल में लोन के कितने गुण मिलते हैं ?
 (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) शून्य
 (4) कबड्डी के खेल में एक अर्धसमय में कितने टाइम आउट ले सकते हैं ?
 (A) 4 (B) 3 (C) 2 (D) 1

प्रवृत्ति

- शिक्षक श्वसन दौड़ रीले, रस्सीकूद, कबड्डी, राम-रावण, खींचतान जैसी प्रवृत्तियाँ विद्यार्थियों से करवाएँ ।

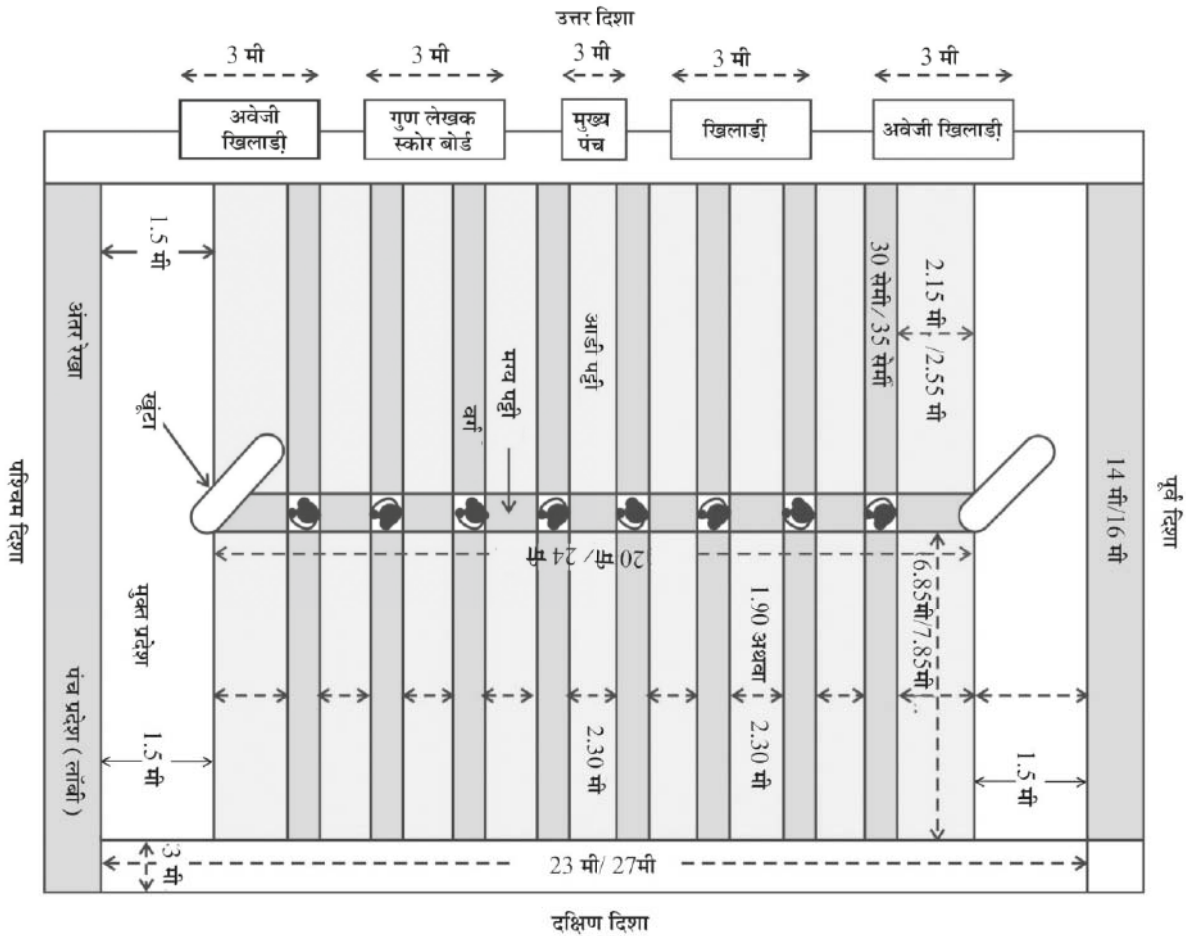
खेल की उत्पत्ति :

भारत के अधिकांश भाग में और खास करके ग्राम्य विस्तार में खेला जानेवाला एक लोकप्रिय खेल है । इस खेल में दो दलों के बीच एकदूसरे को स्पर्श करके परास्त करने की स्पर्धा होती है । जिसमें एक दल का खिलाड़ी दूसरे दल के खिलाड़ी को स्पर्श करने का प्रयत्न करता है । ऐसा दोनों दल बारी-बारी करते हैं ।

यह खेल कम से कम साधन और कम से कम खर्च से खेला जाता है । जिसमें सिर्फ दो लकड़ी के खूँटे की आवश्यकता होती है । इसलिए खेलनेवाले को और खेलानेवाले दोनों को सरलता रहती है । अतीत में नजर करने पर ऐसा अनुमान किया जाता है कि इस खेल का कोई निश्चित शोधक नहीं है । लेकिन दौड़ में दौड़ और पकड़ा-पकड़ी करने में से इस खेल (खो-खो) का उद्भव हुआ होगा ऐसा माना जाता है । इस खेल के बारे में कोई ऐतिहासिक आधार (सबूत) नहीं मिले हैं । प्राचीन समय से भारत के महाराष्ट्र प्रदेश में यह खेल अधिक प्रचलित है । उसे “रथा” अथवा “चिरोइट” से पहचाना जाता था ।

फिलहाल यह खेल महाराष्ट्र के साथ-साथ गुजरात एवं मध्यप्रदेश में भी अत्यंत प्रचलित है । ई.स. 1914 में पूना में दक्षिण जिमखाना ने खो-खो की स्पर्धा का आयोजन कर, उससे संबोधन नियम बनाएँ । इस खेल को अधिक सुचारु बनाने के लिए ई.स. 1919 और 1928 में फिर से नियमों में सुधारकर प्रकाशित किए । गुजरात के इस खेल में खेडा, पंचमहाल और कच्छ जिल्ला का अच्छा खासा प्रभुत्व है ।

ई.स. 1987 में सबसे पहले SAF ने कोलकाता में इस खेल का आयोजन किया था । इस समय इस खेल का नियमन अखिल भारतीय खो-खो फेडरेशन द्वारा किया जाता है ।

खेल का मैदान**सीनियर विभाग हेतु मैदान**

खो-खो के खेल के लिए मैदान का माप : (जूनियर एवं सबजूनियर विभाग के लिए)

	लड़के-लड़कियाँ जूनियर	सब जूनियर लड़के-लड़कियाँ
अंतः रेखा	16 मीटर	14 मीटर
साइड रेखा	27 मीटर	23 मीटर
मुक्त प्रदेश	1.50 मीटर	1.50 मीटर
खूँट रेखा से पहली गली के बीच का अंतर	2.55 मीटर	2.15 मीटर
दो खूँटे के बीच का अंतर	24 मीटर	20.00 मीटर
दो वर्ग के बीच का अंतर	2.30 मीटर	1.90 मीटर
खूँटे का व्यास	9 से 10 से.मी.	9 से 10 से.मी.
जमीन से खूँटे की ऊँचाई	1.20 से 1.25 से.मी.	1.20 से 1.25 से.मी.
स्पर्धा दौरान दोनों दलों का समय	चार दौँव 36 मिनट	से 28 मिनट
दोनों दलों का समय	दो बार 9+3+9+5+9+3+9 मिनट	दो बार 7+3+7+5+7+3+7 मिनट
विराम समय	5 मिनट	3 मिनट

खेल के मुख्य कौशल :

खो-खो खेल के कौशल को मुख्य दो भागों में बाँट सकते हैं ।

(1) मार करनेवाले (पकड़नेवाले) पक्ष के कौशल (2) खेलनेवाले पक्ष पक्ष के कौशल ।

मार करनेवाले (पकड़नेवाले) पक्ष के कौशल :

खो देना, जजमेन्ट खो, 45° के कोण पर मार करना, डूक मारना, डाइव (छलांग) मारना ।

खेलनेवाले पक्ष के कौशल :

सिंगल चेइन, डबल चेइन, गोल खेल (राउन्ड प्ले), पल्टी मारना : (i) चेहरे के सामने की पल्टी, (ii) पीठ की पल्टी ।

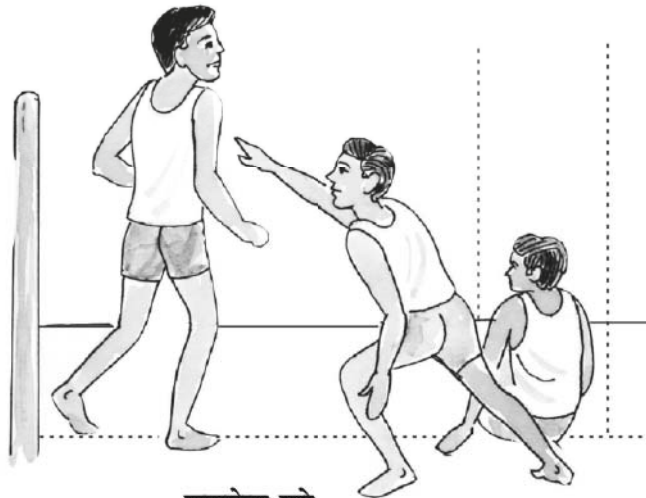
मार करनेवाले के कौशल :

खो देना :

दाँव देनेवाला खिलाड़ी बैठे हुए मार करनेवाले खिलाड़ी के पीठ पर हाथ द्वारा स्पर्श करके और सुनाई दे इस तरह से “खो” शब्द बोलकर खो देनी होती है । जिसको सही खो भी कहा जाता है ।

जजमेन्ट खो :

दाँव देनेवाला खिलाड़ी खूँटे के नजदीक के बारी के पास खेलनेवाले खिलाड़ी को खूँट छुड़वाने के लिए चतुराई से सावधानीपूर्वक शरीर की क्रियाएँ द्वारा खिलाड़ी को गलती करा दे और खेलनेवाला खिलाड़ी खूँटे को छोड़ दे इस प्रकार खो देता है । इस प्रकार की खो को जजमेन्ट खो कहा जाता है ।



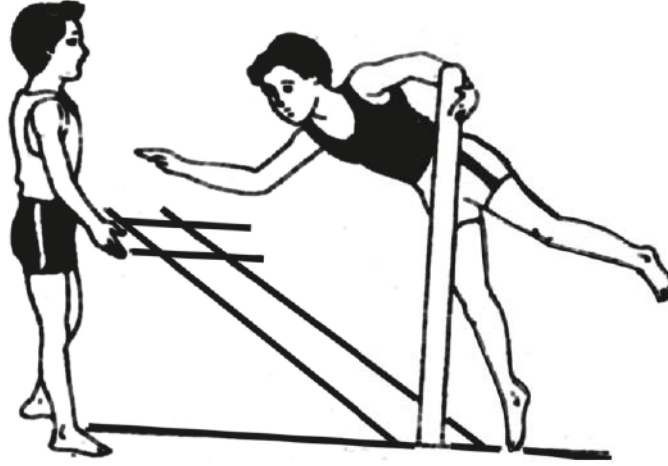
जजमेन्ट खो

45° के कोण पर मार करना :

इस कौशल की सफलता का आधार जजमेन्ट खो पर है । खूँटे के पास वाली बारी (वर्ग) पर बैठे हुए खिलाड़ी को खो मिलते ही तुरंत तेजी से और चतुराई से वह खूँटे रेखा और अपनी आड़ी पट्टी के बीच 45° के कोण पर दौड़कर खिलाड़ी को आउट करने का प्रयत्न करेगा ।

डूक मारना :

खो-खो के खेल में यह कौशल अधिक महत्वपूर्ण और अधिक से अधिक उपयोग में लिए जानेवाला कौशल है । जिसमें दौंव देनेवाला खिलाड़ी खूँटे के नजदीक खेलनेवाले खिलाड़ी को तेजी से दौड़कर आउट किए बिना शरीर का कमर से ऊपर का भाग मध्यपट्टी में झुकाकर खिलाड़ी को स्पर्श करने का प्रयत्न करता है । जिसको खूँटे में हाथ डालना भी कहते हैं ।

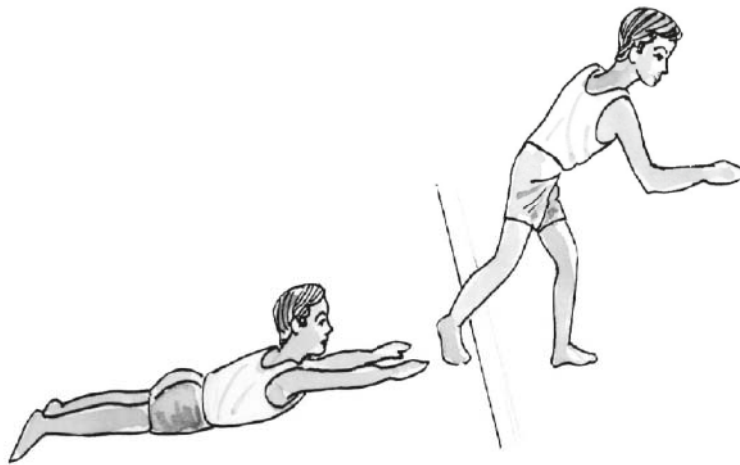


डूक मारना

इस दौरान शरीर को इजा न हो और संतुलन बना रहे उसके लिए दौंव देनेवाला खिलाड़ी (पकड़नेवाला) डूक मारने जिस दिशा में झुकता है उसके विरुद्ध हाथ से वह खूँटे को पकड़ता है । और जिस हाथ को स्पर्श करने लंबाता है उसके विपरित पैर को हवा में ऊँचा रखता है ।

डाइव मारना (छलांग लगाना) :

यह कौशल त्वरित निर्णय शक्ति, हिम्मत, चपलता और निर्भयता माँग ले ऐसा कौशल है । इसको दो भागों में बाँट सकते हैं ।



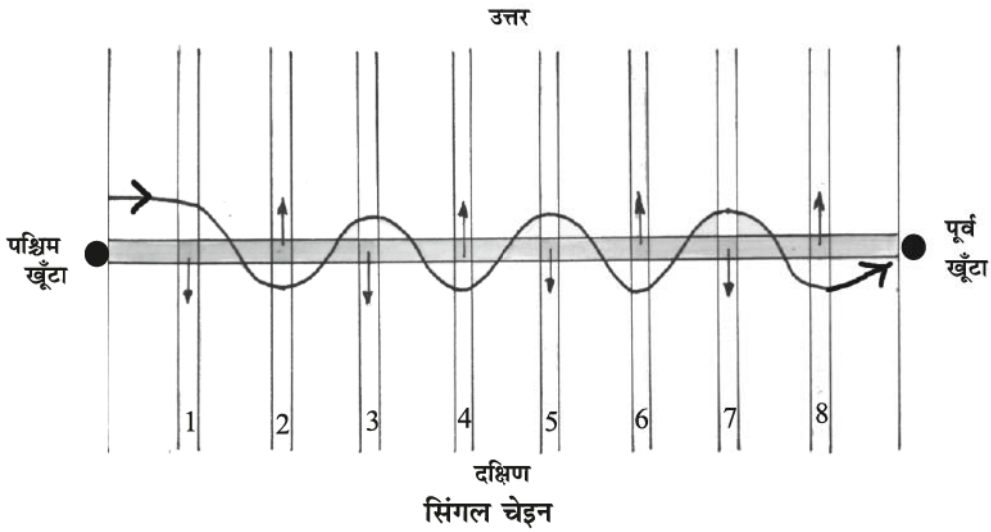
डाइव मारना

(1) दाँव लेनेवाला खिलाड़ी (खेलनेवाला) बारी के पास से गुजर रहा हो और उस समय खो मिलते ही बैठा हुआ खिलाड़ी डाइव मारके (छलांग लगाके) दाँव लेनेवाले खिलाड़ी को स्पर्श (छूने का) करने का प्रयत्न करता है ।

(2) खेलनेवाला खिलाड़ी दौड़ता हो और मार करनेवाले ने उसका पीछा किया हो तब मार करनेवाला खिलाड़ी खेलनेवाले से काफी नजदीक हो तो ऐसे समय दाँव देनेवाला (पकड़नेवाला) खिलाड़ी डाइव (छलांग) मार के उसे छूने का प्रयत्न करता है ।

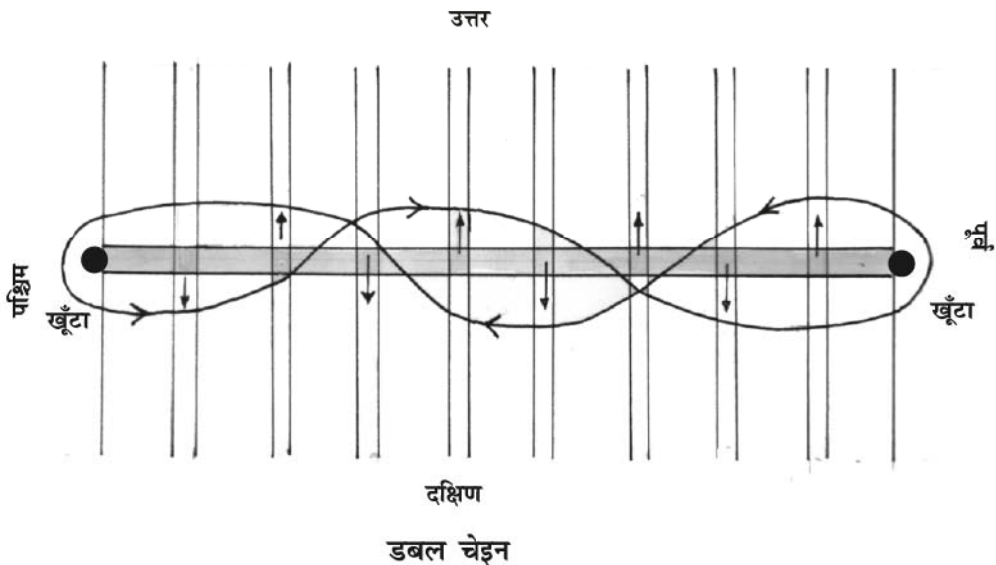
खेलनेवाले के कौशल :

सिंगल चेइन :



दाँव लेनेवाला खिलाड़ी बैठे हुए प्रत्येक खिलाड़ी की पीठ के पीछे से, पीछे की ओर देखते हुए सर्पाकार रूप से एक खूँटे से दूसरे खूँटे की ओर दौड़े तो उसे सिंगल चेइन कहते हैं । इस तरह दाँव लेनेवाला खिलाड़ी पकड़नेवाले खिलाड़ी से एक बारी आगे रहता है । खेलने वाला खिलाड़ी मध्य रेखा से थोड़ी दूरी पर रहेगा ।

डबल चेइन :

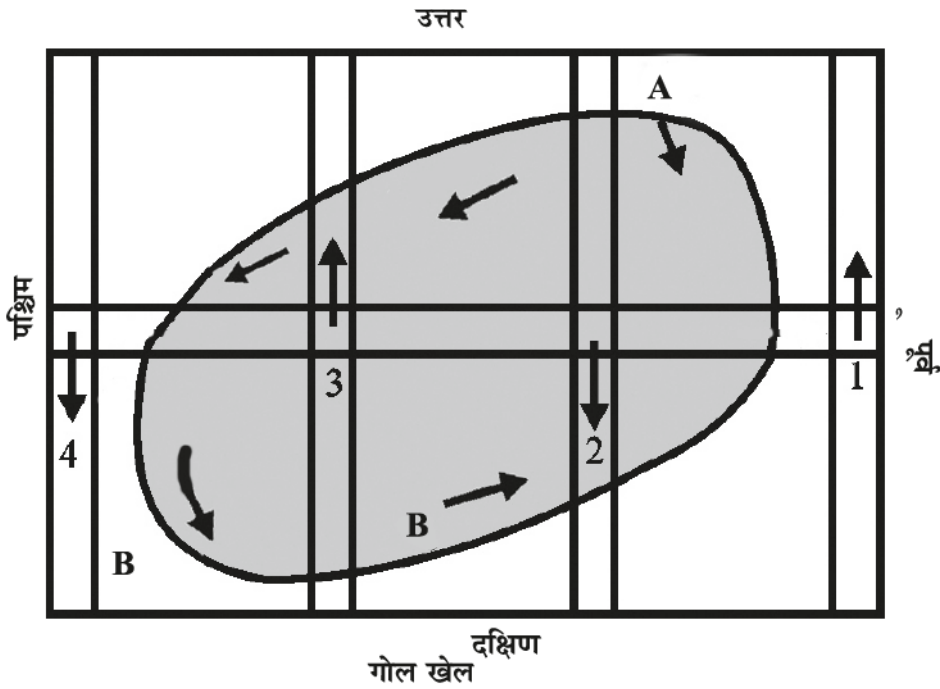


इस कौशल में खेलनेवाला खिलाड़ी दो खिलाड़ियों को छोड़कर तीसरे खिलाड़ी के पीछे पीछे रुकता है और ऐसे ही क्रमशः अपने खेल को आगे बढ़ाता है। डबल चेइन में भी बैठे हुए खिलाड़ियों के पीठ के पीछे से ही, आगे की बारी पर खो मिले उसके बाद ही मध्य पट्टी पार करके दूसरी ओर जाना होता है। यह कौशल खेलनेवाले के लिए अधिक उपयोगी और सुरक्षित है। दल के सभी खिलाड़ी इस कौशल का अधिकतम उपयोग करते हैं।

गोल खेल :

इस कौशल में खिलाड़ी खेलते समय एक खूँट से दूसरे खूँट के बीच दौड़कर दाँव देनेवाले (पकड़नेवाले) खिलाड़ी से बचने का प्रयत्न करते हैं। जिसमें तीन रीत से गोल खेल का उपयोग अपनी रणनीति अनुसार करता है। :

(1) विस्तृत गोल खेल (2) मध्य गोल (3) छोटा गोल खेल।



दाँव लेनेवाला खिलाड़ी (A) बिंदु पर नं 1 की बारी की ओर मुँह करके खड़ा होता है। नं. 1 को खो मिलती है तब वह सीधा दौड़कर (A) बिंदु पर खड़े खिलाड़ी को आउट करने जाता है। इस समय खेलनेवाला खिलाड़ी फिरसे पीछे हटते हुए और दौड़ता हुआ नं. 4 के नजदीक आता है। इस दौरान उसकी दिशा थोड़ी बदल जाती है। और उसकी नजर नं. 3 और नं. 4 पर होती है। जब पकड़नेवाला खिलाड़ी नं. 4 को खो देगा उस समय खेलने वाला खिलाड़ी अपना स्थान बदलकर (B) बिंदु पर आ जाएगा। इस तरह गोल खेल का कौशल उपयोग किया जाता है।

पल्टी मारना :

इस कौशल का उपयोग करनेवाला खिलाड़ी दौड़ते-दौड़ते पकड़नेवाले खिलाड़ी को शरीर की क्रियाओं से गलती कराके छटक जाता है अथवा तो छटकने का (बचने का) प्रयत्न करता है। पल्टी मारने का कौशल दो प्रकार से किया जाता है। (1) मुँह के सामने की पल्टी (2) पीठ की पल्टी।

मुँह के सामने की पल्टी :

सही दिशा में से आनेवाले पकड़नेवाले खिलाड़ी के हाथ से बचने के लिए खेलनेवाला खिलाड़ी अचानक दिशाभ्रम कराके पैर पर दबाव देकर पल्टी मार कर दूसरी दिशा में चला जाता है। इस कौशल के लिए खिलाड़ी में स्फूर्ति और होशियारी की अधिक आवश्यकता होती है।

पीठ की पल्टी :

डबल चेइन द्वारा खेलनेवाले खिलाड़ी के लिए यह कौशल उपयोगी है। इसमें खेलनेवाला खिलाड़ी अचानक दिशा बदलने का दिखावा करके पल्टी मारता है और दूसरी दिशा में बच के चला जाता है।

खेल के नियम :

(1) सिक्का उछाल में विजयी दल खेलने या पकड़ने की पसंदगी करता है । पकड़नेवाले दल के आठ खिलाड़ी मध्य पट्टी के आठ वर्ग पर (बारी में) उलट-सूलट मुँह रखकर बैठेंगे । खूँटे के पास एक खिलाड़ी पकड़नेवाले खिलाड़ी के रूप में खड़ा रहेगा । खेलनेवाले पक्ष के नौ खिलाड़ी तीन-तीन के जूथ में दाँव लेने के लिए मैदान के बाहर क्रम से बैठेंगे ।

(2) बैठे हुए खिलाड़ी की पीठ के पीछे अपने दल के साथी खिलाड़ी पीठ को स्पर्श करके पंच सुन सके उतनी ऊँची आवाज से 'खो' देगा । दूर से खो नहीं बोल सकते। वर्ग में बैठा खिलाड़ी हाथ या पैर को लंबाकर खो नहीं माँग सकता। पकड़नेवाला इस प्रकार खो नहीं दे सकता है। खो मिले बिना बैठा हुआ खिलाड़ी खड़ा नहीं हो सकता।

(3) बैठे हुए खिलाड़ी की पट्टी से आगे निकल जाने के बाद वापस घूमकर खो नहीं दे सकते । 'खो' शब्द बोलना और बैठे हुए खिलाड़ी को हाथ से स्पर्श करने क्रिया ये दोनों क्रियाएँ एक साथ होनी चाहिए ।

(4) पकड़नेवाले खिलाड़ी के शरीर का कोई भी भाग मध्य पट्टी की जमीन को अथवा मध्यपट्टी को पार कर सामने की जमीन को स्पर्श नहीं कर सकता ।

(5) पकड़नेवाले दल की भूल होने पर पंच तुरंत ही छोटी व्हीसल बजाएगा और भूल सुधारने के लिए विपरीत दिशा में खो देने भजेगा ।

(6) पकड़नेवाले खिलाड़ी के द्वारा खो देने के तुरंत बाद खो प्राप्त करनेवाले खिलाड़ी के स्थान पर बैठ जाना पड़ेगा ।

(7) खो प्राप्त करनेवाले खिलाड़ी को खड़े होकर पहले जिस दिशा में मुँह घुमाएगा उसी दिशा में जाना चाहिए ।

(8) बैठे हुए खिलाड़ियों को खेलनेवाले को आपत्ति न हो इस प्रकार बैठना होता है ।

(9) खेलनेवाला "जानबूझकर" बैठे हुए खिलाड़ियों को स्पर्श करके खेल नहीं सकता । एकबार चेतावनी देने के बाद ऐसी भूल फिर से होने पर उसको आउट घोषित किया जाएगा ।

(10) पकड़नेवाले खिलाड़ी के पैर का कोई भी भाग पट्टी पर हो तब तक उसने पट्टी छोड़ दी है ऐसा नहीं माना जाता है ।

(11) मुक्त प्रदेश में पकड़नेवाले के लिए मुँह घुमाने संबंधी कोई भी नियम लागू नहीं होता ।

(12) दाँव लेनेवाला खिलाड़ी सीमी रेखा से बाहर जाने पर आउट माना जाएगा । लेकिन पकड़नेवाला खिलाड़ी सीमा से बाहर जाए तो उसे दिशा संबंधी नियम लागू होगा ।

(13) पकड़नेवाला खिलाड़ी सिर्फ हाथ से स्पर्श करके खेलनेवाले को आउट कर सकता है ।

(14) पकड़नेवाला खिलाड़ी मध्य पट्टी की जिस ओर हो उसी ओर से एक खूँटे से दूसरे खूँटे की ओर जाना रहेगा । वह दिशा नहीं बदल सकता । खिलाड़ी का मुँह और स्कंध रेखा मध्य पट्टी के समान्तर रहे वहाँ तक वह अपना मुँह घुमा सकता है । इससे अधिक मुँह घुमाने पर वह भूल मानी जाएगी ।

(15) दाँव लेनेवाले खिलाड़ी के दोनों पैर बाहर हों और पूरा शरीर भले ही मैदान में हो फिर भी खेलनेवाला खिलाड़ी आउट माना जाएगा ।

(16) खो-खो के प्रत्येक दल में 15 खिलाड़ी होते हैं । उसमें से 12 खिलाड़ियों के नाम स्पर्धा के लिए लिखे जाते हैं । जिसमें से 9 खिलाड़ी मैदान में 3-3 के जूथ में क्रमशः खेलते हैं ।

(17) खेलनेवाला पक्ष दाँव लेने के लिए 3-3 के जूथ में 9 मिनट की अवधि में ऐसे दो दाँव खेलने के लिए भेजता है । जिसका समय दोनों दल के लिए इस तरह दर्शाया गया है । |9-3-9-5-9-3-9|

प्रथम दल 9 मिनट खेलता है उसके बाद 3 मिनट का विराम होता है उसके बाद दूसरा दल दाँव में 9 मिनट खेलता है । उसके बाद 5 मिनट का मुख्य विराम समय और पुनः प्रथम दल 9 मिनट दाँव में आता है और 3 मिनट के विराम बाद दूसरा दल 9 मिनट दाँव में आता है ।

(18) दोनों दाँव खेलने के बाद जिस दल के अंक अधिक होंगे उस दल को विजेता माना जाता है ।

स्वाध्याय

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर विस्तार से लिखिए :

- (1) गोल खेल के प्रकार लिखकर वह किस तरह खेला जाता है समझाइए ।
- (2) डबल चेइन कौशल का महत्त्व समझाइए ।
- (3) डाइव मारना कौशल की विगत समझाइए ।
- (4) जजमेन्ट खो यानी क्या ?

2. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर संक्षेप में लिखिए :

- (1) खो-खो के मैदान में दो खूँटे के बीच का अंतर बताइए ।
- (2) दाँव लेने के लिए मैदान में कुल कितने खिलाड़ी प्रवेश करते हैं ?
- (3) खो-खो के खेल में उपयोग में आनेवाले खूँटे की ऊँचाई बताइए ।
- (4) कितने खिलाड़ी दाँव देने के लिए वर्ग में बैठते हैं ।

3. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर सही विकल्प चुनकर लिखिए :

- (1) खो-खो के खेल में सबसे पहले नियम कौन सी संस्था ने बनाये थे ?
(A) उत्तर जिमखाना (B) पूर्व जिमखाना (C) दक्षिण जिमखाना (D) पश्चिम जिमखाना
- (2) खो-खो के खेल में कितने खिलाड़ी वर्ग में बैठते हैं ?
(A) पाँच (B) आठ (C) सात (D) चार
- (3) खो-खो के खेल में मुक्त प्रदेश में कौनसा नियम लागू नहीं पड़ता ?
(A) हाथ घुमाने संबंधी (B) पीठ घुमाने संबंधी
(C) मुँह घुमाने संबंधी (D) पैर घुमाने संबंधी
- (4) डबल चेइन कितने अंतराल का खेल है ?
(A) चार (B) तीन (C) दो (D) पाँच
- (5) खो-खो के खेल में दाँव लेने के लिए कितने खिलाड़ी मैदान में प्रवेश करते हैं ?
(A) सात (B) तीन (C) चार (D) छ
- (6) सिंगल चेइन में खिलाड़ी एक खूँटे से दूसरे खूँटे की ओर कैसे दौड़ता है ?
(A) गोलाकार (B) वर्गाकार (C) सर्पाकार (D) सीधी रेखा में

प्रवृत्ति

- गति और स्फूर्ति बढ़ाने 50 मीटर सरल रन करवाना ।
- सिंगल चेइन और डबल चेइन के अभ्यास के लिए खिलाड़ियों को सर्पाकार दौड़ने का अभ्यास करवाना ।
- व्हिसल के संकेत के साथ बैठक लेना । दूसरी बार व्हिसल के संकेत के साथ दौड़ना ऐसा अभ्यास के लिए करवाना ।



वॉलीबॉल खेल की शुरुआत ई.स. 1895 में अमेरिका में वाय. एम. सी. ए. कॉलेज के लेकचरर विलियम जी. मॉर्गन ने 'मिन्टोनेट' नाम से शुरू की। मार्गन अपने सहकार्यकर हेलस्टर्ड के मार्गदर्शन के अनुसार इस खेल का नाम बदल के 'वॉलीबॉल' रख दिया। क्योंकि इस खेल में बॉल को हवा में ऊपर रखकर ही खेलना होता है। बॉल को हवा में ऊपर खेलने के कौशल को 'वॉली' कहते हैं। यानी के 'वॉलीबॉल' इस खेल के लिए उचित नाम कहा जाता है। यह खेल आंतरराष्ट्रीय खेल है जो खुले मैदान में अथवा जिमनेशियम के अन्दर (इन्डोर) इस तरह दोनों स्थान पे खेल सकते हैं।

भारत में वॉलीबॉल खेल को शुरुआत करने का श्रेय चेन्नई (मद्रास) की वाय.एम.सी.ए. संस्था को जाता है। बहुत कम जगह, साधन और कम खर्च में खेल सकते है इसकी वजह से यह खेल आज भारत में तेजी से लोकप्रिय हो गया है। आज शहरों में और गाँवों में भी यह खेल अत्यंत प्रचलित होकर रसपूर्वक खेला जाता है।

इस खेल को राष्ट्रीय स्तर पर संकलन करने के लिए "वॉलीबॉल फेडरेशन ऑफ इन्डिया" की स्थापना ई.स. 1951 में तथा लड़कियों के लिए प्रथम राष्ट्रीय 'चेम्पियनशीप' ई.स. 1953 में आयोजित किया गया था। आज इस खेल की स्पर्धाओं का तहसील, जिला, राज्य, राष्ट्र और आंतरराष्ट्रीय स्तर तक आयोजन होता है। 1939 में वर्ल्ड यूनिवर्सिटी खेल समारोह में वॉलीबॉल खेल का समावेश हुआ था। ई.स. 1947 में 'इन्टरनेशनल वॉलीबॉल फेडरेशन' की स्थापना करके स्पर्धा के नियम बनाए गये। लड़को के लिये प्रथम 'वर्ल्ड वॉलीबॉल चेम्पियनशीप' ई.स. 1949 में जकोस्लोवेकिया में आयोजित की गयी। जब कि लड़कियों के लिए ई.स. 1952 में मास्को में आयोजन किया गया था और उस में रशिया विजयी बना था। ई.स. 1954 में 'एशियन वॉलीबॉल फेडरेशन' की स्थापना करने में आयी। और ई.स. 1955 में प्रथम एशियन वॉलीबॉल चेम्पियनशीप का आयोजन जापान के टोकियो शहर में किया गया था। यह चेम्पियनशीप भारत ने जीती थी।

वर्तमान समय में आंतरराष्ट्रीय स्तर पर पुरुष विभाग में ब्राजिल, अमेरिका, रशिया, बलगेरिया, क्युबा, जापान और चीन जब कि महिला विभाग में अमेरिका, ब्राजिल, बलगेरिया, पोलैन्ड, चीन, जापान और रशिया जैसे देशों का अच्छा प्रभुत्व है।

गुजरात में वॉलीबॉल का खेल लड़के और लड़कियों में अत्यंत लोकप्रिय है। शहरों तथा गाँवों में वॉलीबॉल खेल की स्पर्धाओं का आयोजन होता है। ई.स. 2006 से गुजरात की महिला टीम अलग-अलग विभागों में राष्ट्रीय स्तर पर सतत मेडल प्राप्त किए हैं।

वॉलीबॉल मैदान, साधन, माप :

वॉलीबॉल खेल के लिए किसी भी प्रकार के अवरोध बिना का समतल मैदान होता है। मैदान की लम्बाई 18 मीटर और चौड़ाई 9 मीटर होती है।

नेट का माप :

इस खेल में नेट 9.50 मीटर लम्बा, 1 मीटर चौड़ा और 10 x 10 सेन्टिमीटर वर्ग वाले खाने से गूंथी हुई होती है।

दर्शक पट्टा :

सफेद रंग का 1 मीटर लम्बा और 5 सेमी चौड़ा नेट के ऊपर दोनों ओर रेखा और मध्यरेखा को लम्ब दोनों दर्शक पट्टे के बीच 9 मीटर का अंतर रहे इस तरह रखा जाता है। जो नेट के स्वरूप में ही होता है।

एन्टीना :

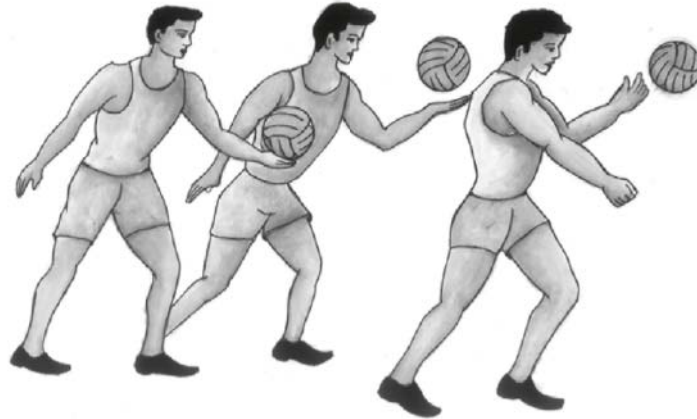
1.80 मीटर लम्बा, 10 मिलीमीटर व्यास वाला वृताकार फाइबर ग्लास अथवा उसके जैसे पदार्थ का बना होता है। एन्टीना के ऊपर का भाग 80 सेमी नेट से ऊपर रहता है।

कौशल :

(1) सर्विस :

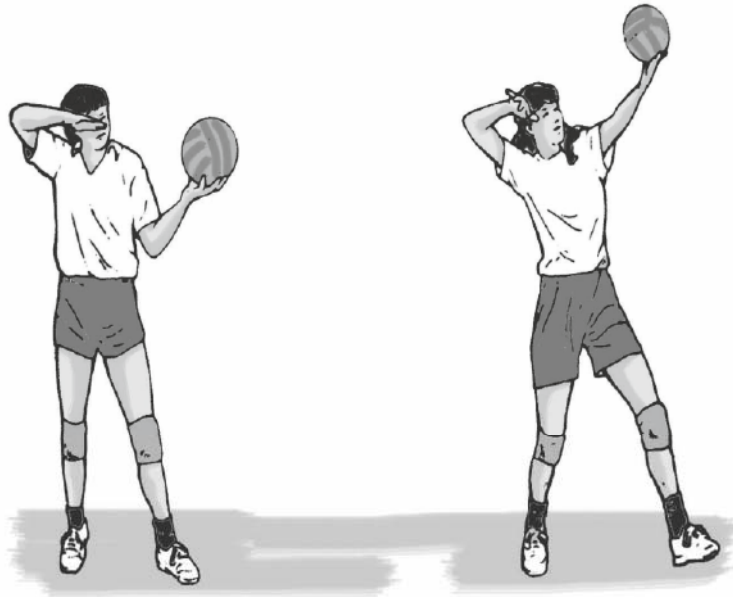
अपने मैदान की अंतः रेखा के बाहर से एक हाथ द्वारा बॉल को उछालकर दूसरे हाथ से नेट के ऊपर से सामनेवाले पक्ष के मैदान में भेजा जाता है। इस क्रिया के दौरान मुट्ठी या हथेली के किसी भी भाग से बॉल को हवा में उछाल के मारा जाता है। सर्विस के चार प्रकारों की समझ नीचे दी हुई है।

(i) सिम्पल सर्विस : खिलाड़ी सर्विस प्रदेश में नेट की ओर मुँह करके खड़ा रहता है। एक पैर आगे रखकर, एक हाथ से बॉल को हवा में उछालकर दूसरे हाथ से बॉल को नीचे से मारकर नेट के ऊपर से बॉल को सामनेवाले पक्ष के मैदान में भेजा जाता है। इस क्रिया को 'अन्डर हेन्ड सर्विस' भी कहते हैं।



सिम्पल सर्विस

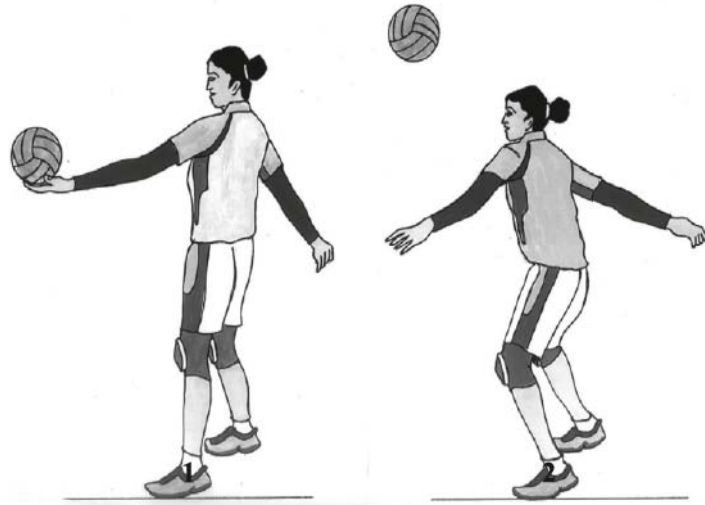
(ii) टेनिस सर्विस : इस प्रकार की सर्विस में खिलाड़ी बॉल को सिर की ऊँचाई से अधिक ऊँचाई पर उछालकर, एक हाथ को आधा मोड़कर सिर के ऊपर से पीछे ले जाकर, बॉल नीचे आने पर उस हाथ को आगे लाकर खुली हथेली से बॉल को मारकर सामने वाले पक्ष के मैदान में भेजा जाता है।



टेनिस सर्विस

(iii) साइड आर्म सर्विस : खिलाड़ी का बायाँ पैर और बायाँ कंधा नेट की ओर रहे इस तरह खड़े रहकर बॉल को आगे हवा में उछालकर दाहिने हाथ को साइड पर ले जाके नेट की ओर ले जाकर नीचे आनेवाले बॉल को खुले

हाथ से मारकर सामनेवाले पक्ष के मैदान में भेजा जाता है। यह क्रिया दाहिने हाथ से करने के लिए विरुद्ध हाथ-पैर और दिशा में करनी होती है।



साइड आर्म सर्विस

(iv) राउन्ड आर्म सर्विस : खिलाड़ी को जिस हाथ से सर्विस करनी हो उससे विरुद्ध कंधा नेट की ओर रहे इस तरह सर्विस प्रदेश में खड़े रहना चाहिए। और एक हाथ से बॉल को हवा में सिर की ऊँचाई से थोड़ा अधिक ऊँचाई पर उछालना। और दूसरे हाथ को कंधे के नीचे से ऊपर की ओर गति देकर नीचे आते हुए बॉल को खुली हथेली से इस तरह मारना चाहिए कि जिससे बॉल नेट पर से सामने के मैदान में जाए। इस क्रिया को असरदार बनाने हेतु मैदान की ओर के पैर के पंजे पर थोड़ी सी ठेक के साथ यह क्रिया पूर्ण करनी चाहिए।

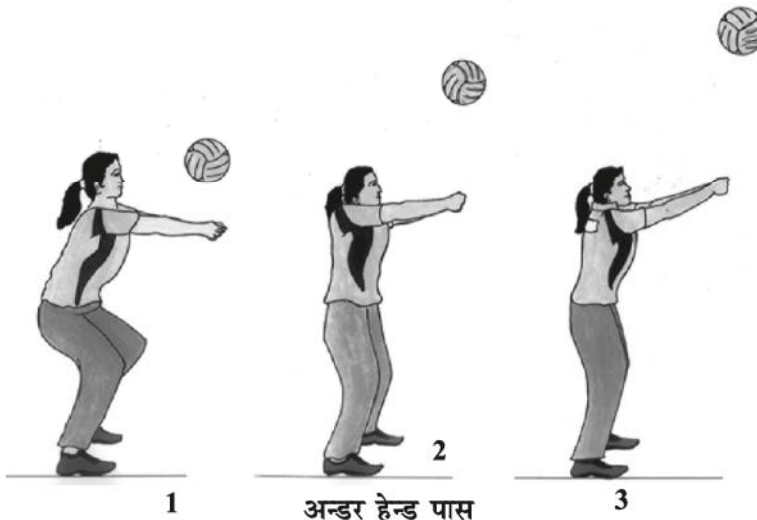
नोंध : इसके अलावा राष्ट्रीय और आंतरराष्ट्रीय कक्षा पर खिलाड़ी 'जम्प एन्ड सर्विस' अथवा 'फ्लोटिंग सर्विस' का अधिक उपयोग करते हैं।

(2) पासिंग :

सामान्य रूप से सामनेवाले पक्ष के मैदान में से आए बॉस को अपने दल के खिलाड़ी को बॉल देने या बॉल भेजने के कौशल को पासिंग कहते हैं। इस खेल में दो प्रकार से बॉल खिलाड़ी को पास किया जाता है।

(i) अन्डर हेन्ड पास (ii) ओवर हेड पास

(i) अन्डर हेन्ड पास : खेल के दौरान सामनेवाले पक्ष से आया हुआ बॉल कमर से नीचा हो, तब इस पास का उपयोग किया जाता है। इस पास में खिलाड़ी के दोनों पैर खुले और घुटनों से थोड़े मुड़े हुए रखकर एक हाथ की मुट्ठी बंध करके उसके साथ दूसरे हाथ की हथेली नीचे रखनी चाहिए। और दोनों हाथ को नजदीक सीधा रखकर दोनों हाथ से बॉल को कलाई से कोहनी तक के भाग से खेलकर पास किया जाता है। जिसे 'टु हेन्ड अन्डर हेन्ड पास' भी कहते हैं।

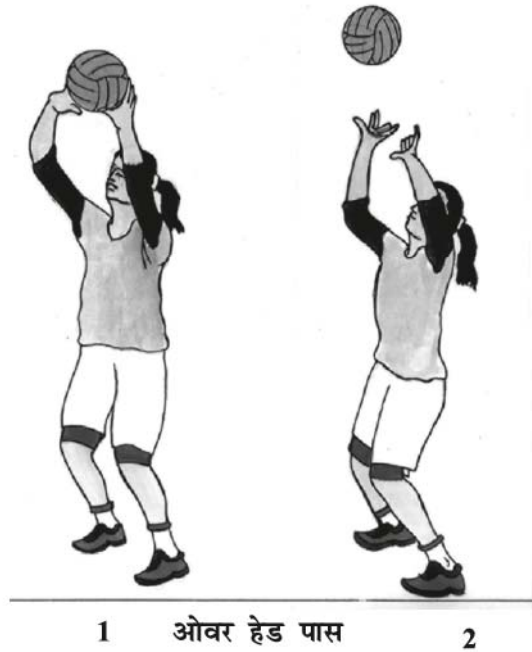


1

अन्डर हेन्ड पास

104

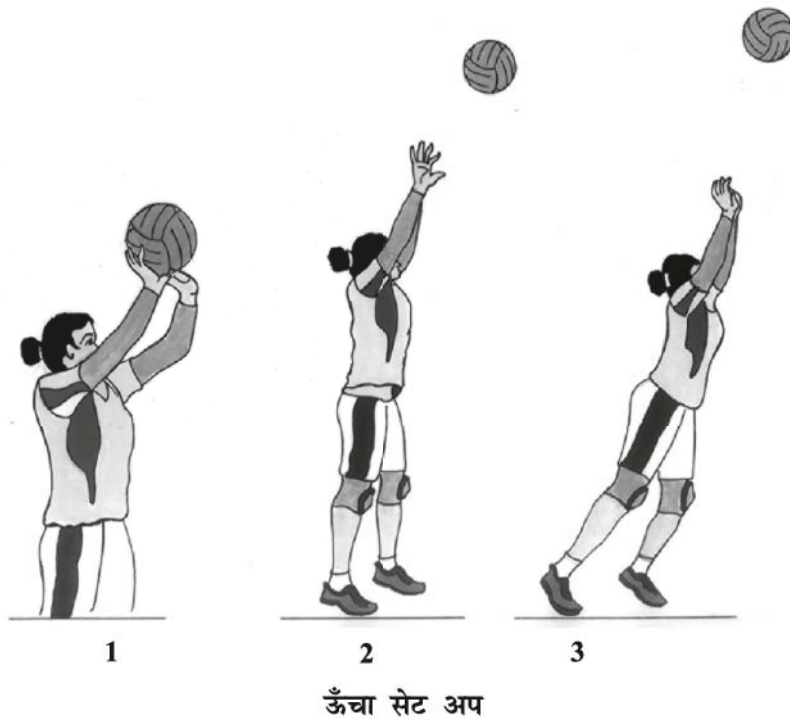
(ii) ओवर हेड पास : खेल के दौरान सामनेवाले के पक्ष से सिर की ऊँचाई पर ऊपर से बॉल आ रहा हो, तब सिर के ऊपर दोनों हाथ की अंगुलियों से खेलने की क्रिया को 'ओवर हेड पास' अथवा 'टु हेन्ड ओवर हेड पास' भी कहते हैं।



(3) सेटिंग :

वॉलीबॉल के खेल में स्मेशिंग करने के लिए बॉल को नेट के पास सही रूप से सेट करने के कौशल को सेटिंग (सेट अप) कहा जाता है। जिसके निम्न प्रकार हैं।

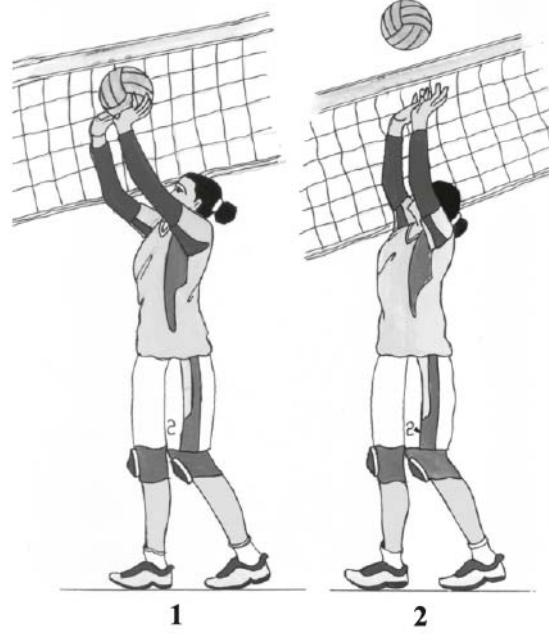
- (1) ऊँचा सेट अप (2) नीचा सेट अप
- (1) ऊँचा सेट अप (हाई सेट अप) :



बॉल को ऊँचा उछाल कर सेट करने के कौशल को ऊँचा सेट अप कहते हैं। इस कौशल में खिलाड़ी बॉल को सिर के ऊपर नेट से लगभग 1.25 मीटर से 1.50 मीटर ऊँचा ऊछालने में आता है।

(2) नीचा सेट अप : (लो सेट अप)

इस कौशल में खिलाड़ी बॉल को अपने मैदान में नेट के ऊपर 15 सेमी से 30 सेमी जितना ऊँचा उछालते हैं।



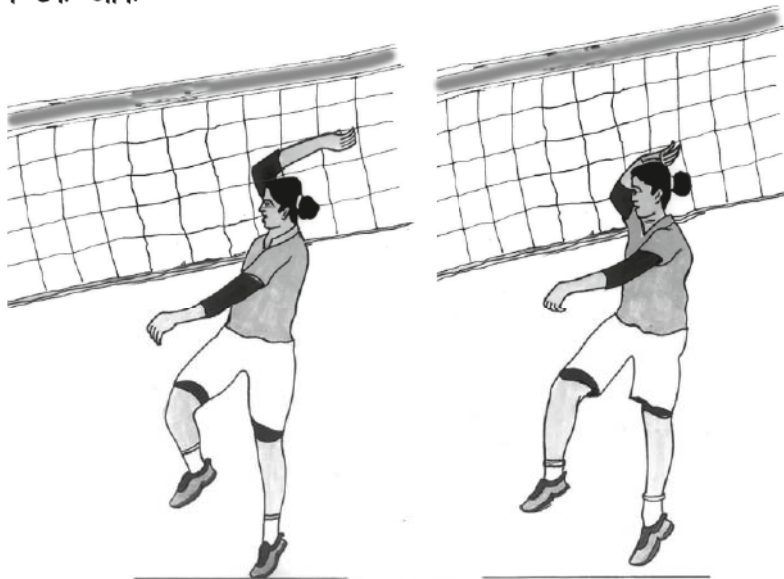
नीचा सेट अप (लो सेट अप)

स्मेशिंग अथवा स्पाइकिंग :

नेट पर सेट किए बॉल को स्मेशर (खिलाड़ी) जम्प लेकर एक हाथ द्वारा बिजली की गति से विपरीत पक्ष के मैदान में मारता है, उसे स्मेशिंग अथवा स्पाइकिंग कहते हैं। जिसके दो प्रकार हैं :

- (1) वन लेग टेक ऑफ (2) टु लेग टेक ऑफ

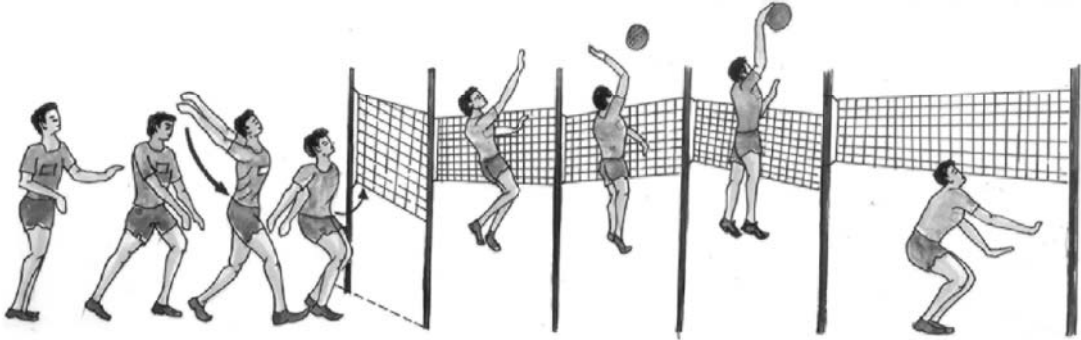
(1) वन लेग टेक ऑफ



वन लेग टेक ऑफ

वन लेग टेक ऑफ : नेट के ऊपर सेट किए गए बॉल को नेट ऊपर से मारने के लिए स्मेशिंग करनेवाला खिलाड़ी दो-तीन कदम दूर से दौड़ता हुआ आकर एक पैर से ठेक ले कर बॉल को मजबूत हाथ की हथेली से मारकर स्मेशिंग करता है। इस कौशल के उपयोग के दौरान मध्य रेखा या नेट की फाउल न हो उसका ध्यान रखना जरूरी है। इस कौशल का उपयोग ज्यादातर 2 और 3 नंबर के झोन में होता है।

(2) टु लेग टेक ऑफ : नेट पर सेट किए बॉल को नेट पर से मारने के लिए स्मेशिंग करनेवाला खिलाड़ी दोनों पैर



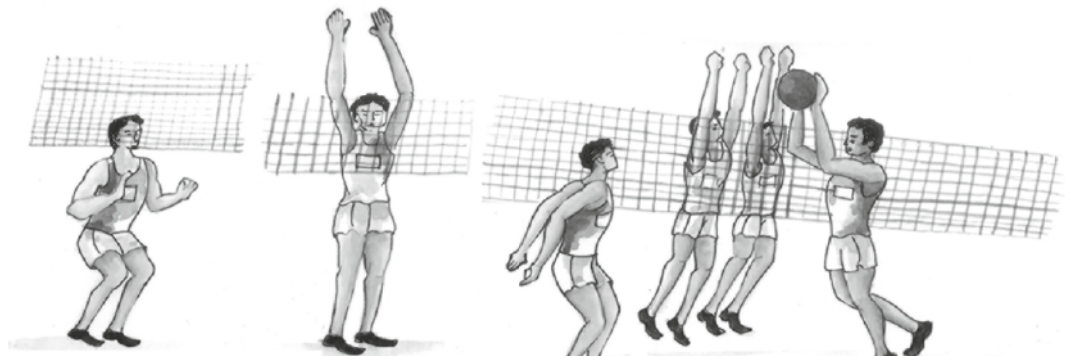
टु लेग टेक ऑफ

के पंजे सटाकर के दोनों पैर से हवा में ठेक लगाकर हथेली द्वारा बॉल को मारता है। अधिक अंक (point) प्राप्त करने के लिए यह कौशल अधिक महत्वपूर्ण है।

ब्लोकिंग (रोख) :

स्मेशिंग द्वारा मारे गये बॉल को बचाव पक्ष के खिलाड़ियों द्वारा हाथ के पंजे से नेट ऊपर ही रोकने के कौशल को ब्लोकिंग कहते हैं। इस कौशल का उपयोग नेट के पास के आगे की लाइन के खिलाड़ी ही कर सकते हैं।

ब्लोकिंग तीन पद्धति से हो सकता है : (1) वन मेन ब्लॉक (2) टु मेन ब्लॉक (3) श्री मेन ब्लॉक।



वन मेन ब्लॉक

टु मेन ब्लॉक



श्री मेन ब्लॉकिंग

श्री मेन ब्लॉक

एक खिलाड़ी से ब्लॉक, दो खिलाड़ियों से ब्लॉक और तीन खिलाड़ियों से ब्लॉक यह सब बॉल को नेट के ऊपर ही रोकने की पद्धतियाँ हैं। ब्लॉक करने के लिए त्वरित निर्णय, सही समय और ऊँची ठेक इन तीनों का समन्वय महत्वपूर्ण बात है। ब्लॉकिंग में खिलाड़ी अपने दोनों हाथ के खुले पंजे से सामने से स्मेशिंग हुए बॉल को नेट ऊपर ही रोकने का प्रयत्न करते हैं। वॉलीबॉल खेल का यह उत्तम रक्षणात्मक कौशल है।

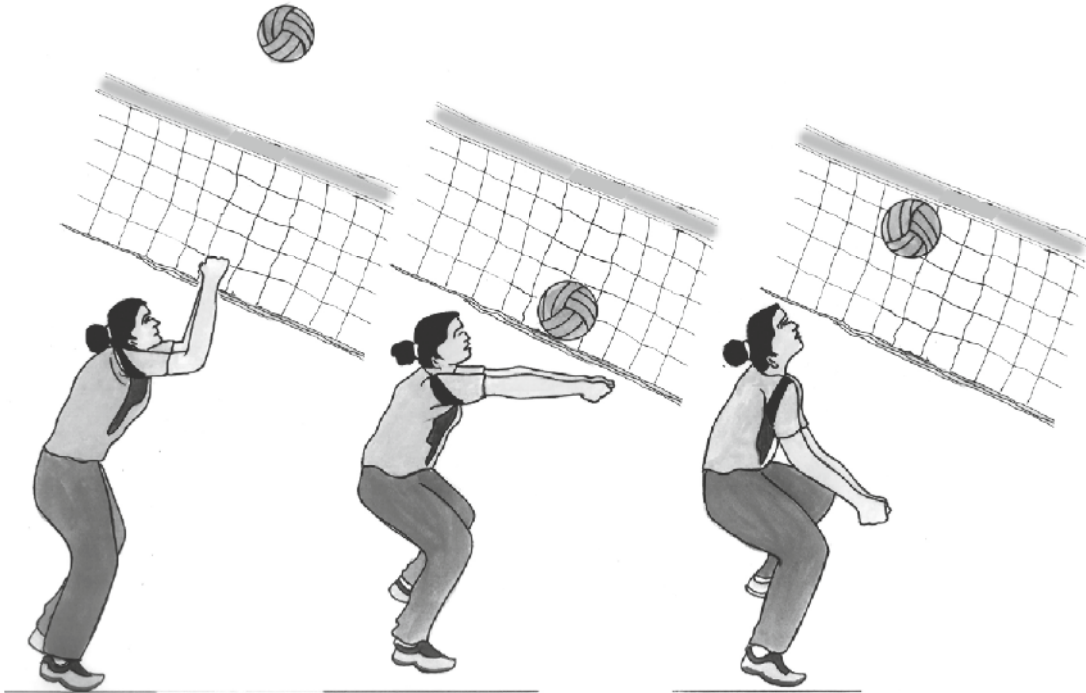
वन मेन ब्लॉक : सामनेवाले पक्ष की ओर से स्मेश हुए बॉल को एक खिलाड़ी अपने दोनों हाथ ऊँचा कर के नेट के ऊपर रोकता है।

टु मेन ब्लॉक : स्मेश हुए बॉल को दो खिलाड़ी एक साथ नेट के उपर रोकते हैं। इसमें स्मेश किए हुए बॉल को रोकने की संभावना अधिक होती है।

थ्री मेन ब्लॉक : स्मेश किए हुए बॉल को आगे की लाइन के तीनों-तीन खिलाड़ी एक साथ हाथ ऊँचा कर के रोकने का प्रयत्न करते हैं। बॉल रुक जाने की संभावना अधिक रहती है।

नेट रिकवरी :

खेल के दौरान नेट में टकरानेवाले बॉल को सफलता से उठाकर उसको खेल में वापस लाने के कौशल को रिकवरी कहते हैं। नेट के पास आगे की लाइन के खिलाड़ियों को नेट में टकरानेवाले बॉल को उठाने के लिए तैयार रहना चाहिए। नेट में टकराने वाला बॉल नीचे गिरे उसके पहले दूसरे स्पर्श (ट्रायल) से उसको अपने मैदान में ऊँचे अथवा सामने के पक्ष के मैदान में पास कर सकते हैं।



नेट रिकवरी

वॉलीबॉल खेल के नियम :

- (1) वॉलीबॉल के मैदान का माप : लंबाई 18 मीटर, चौड़ाई 9 मीटर, मध्य रेखा से आक्रमण रेखा 3 मीटर दूर होती है।
- (2) वॉलीबॉल खेल में नेट की ऊँचाई लड़कों के लिए 2.43 मीटर और लड़कियों के लिए 2.24 मीटर होती है।
- (3) प्रत्येक दल में कुल 12 खिलाड़ी होते हैं। 6 खेलनेवाले और 6 अवेजी खिलाड़ी होते हैं।
- (4) वॉलीबॉल खेल की शुरुआत सिक्का उछालकर की जाती है।

(5) राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय स्तर पर वॉलीबॉल का खेल बेस्ट ऑफ फाइव (पाँच सेट) की, सामान्य रूप से खेल बेस्ट ऑफ थ्री (तीन सेट) से खेला जाता है। पाँच सेट में से तीन सेट जीतनेवाला और तीन सेट के खेल में दो सेट जीतनेवाला विजयी घोषित किया जाता है।

(6) मैदान की अदला-बदली प्रत्येक सेट के अंत में होती है। और निर्णायक सेट के समय 8 अंक (point) पर अदला-बदली की जाती है।

(7) प्रत्येक सेट 25 अंक (point) का होता है। 25 अंक प्रथम प्राप्त करनेवाला दल सेट जीता माना जाएगा। यदि दोनों दल का 24-24 अंक (point) समान बने तो 2 (दो) अंकों का अंतर न हो तब तक खेल चालू रहेगा।

(8) दोनों दल दो-दो सेट जीत जाएँ तो पाँचवाँ सेट निर्णायक सेट माना जाता है। जो 15 अंक का होता है।

(9) प्रत्येक दल एक सेट के दौरान अधिक से अधिक 6 अवेजीकरण कर सकते हैं। अवेजीकरण एक साथ या अलग-अलग समय पर कर सकते हैं।

(10) सामनेवाले पक्ष के मैदान में एक दल (पक्ष) अधिक से अधिक तीन प्रयत्नों से बॉल को भेज सकते हैं।

(11) कोई भी खिलाड़ी बॉल को सतत दो बार नहीं खेल सकता। लेकिन ब्लॉकिंग करनेवाला खिलाड़ी ब्लॉकिंग करने के बाद तुरंत ही बॉल को खेल सकता है।

(12) प्रत्येक दल को एक सेट में दो टाइम आउट दिया जाता है। जो 30 सेकन्ड का होता है। दो सेट के बीच 7 (सात) मिनट का विराम समय होता है। निर्णायक सेट के समय विराम समय 10 मिनट का होता है।

(13) सर्विस के लिए व्हीसल बजने के बाद 8 सेकन्ड तक खिलाड़ी को सर्विस करनी होती है।

लिबरो (Libero) :

वॉलीबॉल खेल में “विशेष रक्षक खिलाड़ी” लिबरो के रूप में पहचाना जाता है। जो ब्लॉकिंग, स्मेशिंग या सर्विस नहीं कर सकता। उसका यूनिफॉर्म दल के सभी खिलाड़ियों से अलग रंग का होता है। वह कप्तान नहीं बन सकता।

- बॉल मृत हो तब पीछे की लाइन के अपने दल के किसी भी खिलाड़ी की जगह खेल में आ सकता है।
- अदला-बदली की मर्यादा होती नहीं है। लेकिन एक रेली के बाद फेर बदल हो सकती है।
- स्पर्धा शुरू होने से पहले लिबरो खिलाड़ी की नोंध गुणपत्रक में करनी चाहिए।

स्वाध्याय

1. निम्नलिखित प्रश्नों के सविस्तर उत्तर लिखिए :

- (1) सर्विस के प्रकार बताकर सिम्पल सर्विस की विस्तृत जानकारी दीजिए।
- (2) वॉलीबॉल में सेट अप के प्रकार बताकर किसी एक प्रकार की समझ दीजिए।
- (3) ब्लॉकिंग के प्रकार बताकर किसी एक प्रकार की समझ दीजिए।

2. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक या दो वाक्यों में लिखिए :

- (1) वॉलीबॉल खेल की शुरुआत कैसे की जाती है ?
- (2) सर्विस के कोई भी दो प्रकार के नाम लिखिए।
- (3) वॉलीबॉल के मैदान की लंबाई और चौड़ाई कितनी होती है ?
- (4) ब्लॉकिंग (रोख) के प्रकार कितने और कौन-कौन से हैं ?
- (5) वॉलीबॉल खेल में बॉल का वजन कितना होता है ?

3. निम्नलिखित रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

- (1) वॉलीबॉल में नेट की लंबाई _____ मीटर होती है।
- (2) वॉलीबॉल में एक दल में खेलनेवाले खिलाड़ियों की संख्या _____ होती है।

- (3) वॉलीबॉल का बॉल _____ नंबर का होता है।
(4) वॉलीबॉल नेट की चौड़ाई _____ मीटर होती है।
(5) वॉलीबॉल में लड़कों के लिए नेट की ऊँचाई _____ मीटर होती है।

4. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर सही विकल्प चुनकर लिखिए :

- (1) वॉलीबॉल खेल में विशेष रक्षक खिलाड़ी को क्या कहते हैं ?
(A) स्मेशर (B) ब्लॉकर (C) लिबरो (D) कप्तान
- (2) वॉलीबॉल में मध्य रेखा से आक्रमण रेखा कितनी दूर होती है ?
(A) 5 मीटर (B) 6 मीटर (C) 3 मीटर (D) 8 मीटर
- (3) वॉलीबॉल खेल में अवेजी (अतिरिक्त) खिलाड़ियों की संख्या कितनी होती है ?
(A) 5 (B) 6 (C) 3 (D) 4
- (4) सामनेवाले पक्ष के मैदान में बॉल को भेजने के लिए एक दल कितने प्रयत्नों से भेजा जा सकता है ?
(A) 5 (B) 2 (C) 3 (D) 1
- (5) वॉलीबॉल में लड़कियों के लिए नेट की ऊँचाई कितनी रखी जाती है ?
(A) 2.42 मीटर (B) 1.24 मीटर (C) 2.24 मीटर (D) 2.30 मीटर



खेल का उद्भव

इंग्लैन्ड की खेल प्रेमी प्रजा ने विश्व को बहुत सारे खेल जैसे कि : फुटबॉल, हॉकी, टेनिस, वोटरपोलो इत्यादि प्रदान किया है। इस तरह विश्व को क्रिकेट का खेल प्रदान करनेवाला देश भी इंग्लैन्ड है। इंग्लैन्ड के लोगों ने इस खेल को दुनिया के बहुत सारे देशों में प्रचलित और लोकप्रिय बनाया है।

क्रिकेट के खेल की शुरुआत कब हुई इसके बारे में कोई निश्चित वर्ष ज्ञात नहीं है। लेकिन ऑक्सफर्ड में आये हुए 'बादेलेयन पुस्तकालय' की एक हस्तप्रत में मिले नृत्तांत के अनुसार पादरी लोग CRICKET नाम का खेल खेलते थे। इसके अलावा अन्य स्थल की प्राप्त माहिती के अनुसार 16 वीं सदी में 'गिल्ड फोर्ड ग्रामर स्कूल' के विद्यार्थी इस खेल को खेलते थे। और इस खेल के लिए इस स्कूल में अलग मैदान की सुविधा की गई। लेकिन पद्धतिसर क्रिकेट खेलने की शुरुआत ई.स. 1700 के आसपास हुई और ई.स. 1744 में क्रिकेट के खेल के नियम तैयार करने और प्रत्येक क्रिकेट खेलनेवाली संस्थाओं ने इसका स्वीकार किया। ई.स. 1787 से इस खेल की चाहना बहुत ही बढ़ने लगी। और इंग्लैन्ड के 'मेरीलेबोन क्रिकेट क्लब' (एम.सी.सी.) द्वारा 'लॉर्डस ग्राउन्ड' की स्थापना की गई।

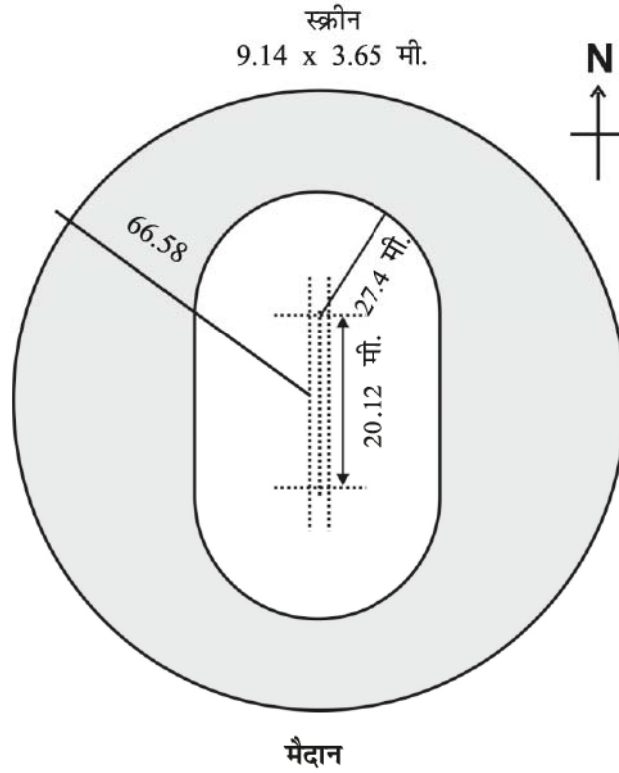
खेल की चाहना को ध्यान में रखते हुए ई.स. 1909 में 'इम्पिरियल क्रिकेट काउन्सिल' की स्थापना हुई जो बाद में 'इन्टरनेशनल क्रिकेट कोन्फरन्स' में परिवर्तन हुआ। जो 'इन्टरनेशनल काउन्सिल' से भी जाना जाता है। जिसका संक्षिप्त नाम आइ.सी.सी. है। हर साल आइ.सी.सी. के सदस्य मिलते हैं उस समय क्रिकेट के नियमों की चर्चा होती है। उसमें सुधार के सूचन दिये जाते हैं। और अलग-अलग देशों के बीच टेस्ट सिरीज, वन डे सिरीज और ट्वेन्टी-ट्वेन्टी (20-20 सिरीज के कार्यक्रमों को अन्तिम रूप दिया जाता है। आंतरराष्ट्रीय स्तर पर यह क्रिकेट के लिए सर्वोच्च संस्था है।

भारत के क्रिकेट के इतिहास में पारसियों का महत्वपूर्ण योगदान है। ई.स. 1848 में पारसियोंने 'ओरिएन्ट क्लब' की स्थापना की। ई.स. 1866 में 'बोम्बे युनियन हिन्दू क्लब' की स्थापना की। ई.स. 1883 में 'मोहमेडन क्रिकेट क्लब' की स्थापना हुई। ई.स. 1866 में पारसी टीम ने इंग्लैन्ड की मुलाकात ली। और ई.स. 1889-1890 में इंग्लैन्ड की टीम ने भारत की मुलाकात ली। उसके बाद भारत में क्रिकेट का खेल लोकप्रिय बना। भारत में प्रथम सत्तावार क्रिकेट मैच ई.स. 1884 में बोम्बे जिमखाना और महाराजा स्वर्गीय रणजीतसिंहजी एवं स्वर्गीय दुलीपसिंहजी ने इस खेल में विश्वभर में प्रसिद्धि प्राप्त की थी। उनके नाम से 'रणजी ट्रॉफी' तथा 'दुलीप ट्रॉफी' की टूर्नामेन्ट राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित होती है।

विश्व में बहुत ही कम देशों में क्रिकेट खेल खेले जाते हैं। इसके बावजूद आज क्रिकेट की गणना विश्व में बहुत लोकप्रिय खेलों में होती है। आज टेस्ट मैच से ज्यादा 'एक दिवसीय आंतरराष्ट्रीय' क्रिकेट और 'ट्वेन्टी-ट्वेन्टी' क्रिकेट अधिक लोकप्रिय बने हैं। पूरे वर्ष के दौरान क्रिकेट की विविध स्पर्धाएँ चालू रहती हैं। लड़को की तरह लड़कियों के लिए भी अब राष्ट्रीय और आंतरराष्ट्रीय स्तर पर क्रिकेट की विविध टूर्नामेन्ट्स का और टेस्ट मैचों का आयोजन किया जाता है।

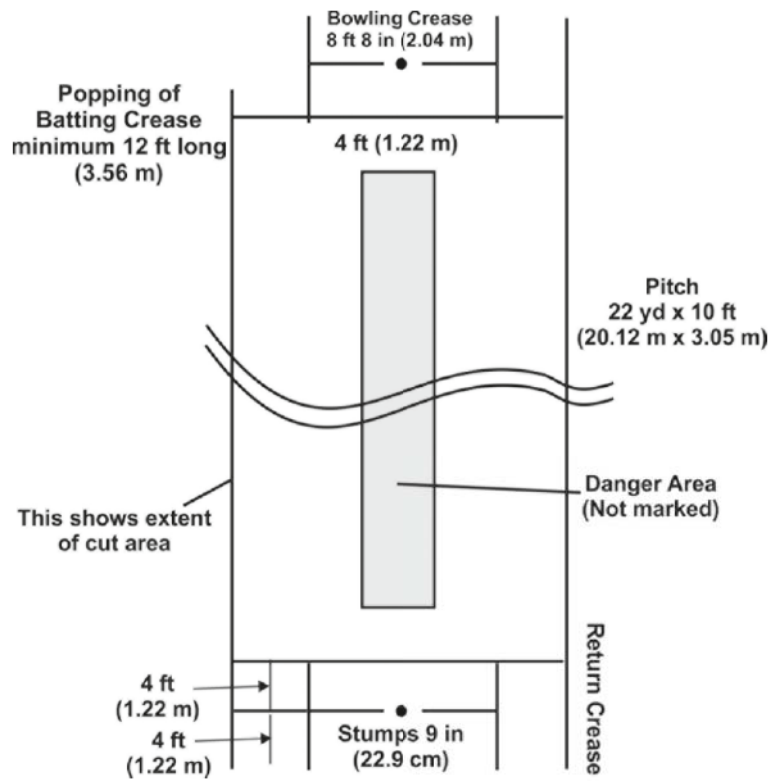
मैदान :

क्रिकेट का मैदान 180 स्केवर फीट लम्बा और 145 स्केवर फीट चौड़ा हो यह इच्छनीय है। जिससे विकेट के केन्द्र में से 60 से 75 स्केवर फीट की बाउन्ड्री बनाई जा सकें।



पीच :

दोनों बॉलिंग क्रीज के बीच के खेलने के मैदान को पीच कहते हैं। पीच विकेट के केन्द्र में से दोनों ओर पाँच फुट चौड़ी होनी चाहिए।

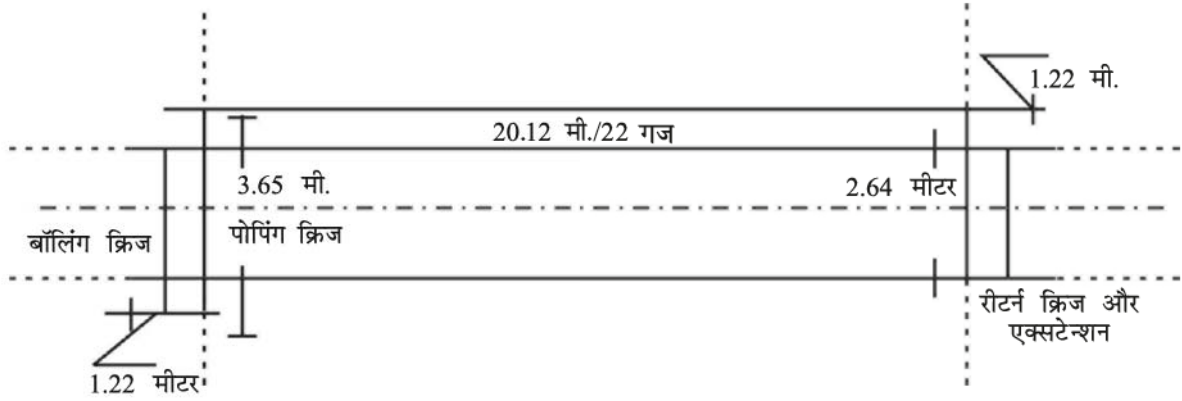


विकेट्स :

आमने-सामने के छोर के दोनों ओर के स्टम्प के बीच 22 वार (20.12 मीटर) का अंतर होना चाहिए। एक ओर के तीन स्टम्प को समांतर सामने की ओर के तीन स्टम्प रहें इस प्रकार स्टम्प रखने (गाड़ने) चाहिए।

बॉलिंग क्रिज :

बीच के स्टम्प की दोनों ओर स्टम्प से सीधी रेखा में 1.34 मीटर की रेखा बनायी जाती है। रेखा की कुल लंबाई 2.64 मीटर होती है। उसे बोलिंग क्रिज कहते हैं।



बॉलिंग क्रिज

पोपिंग क्रिज :

बॉलिंग क्रिज के आगे 1.22 मीटर के समान अंतर पर जो रेखाएँ बनायी जाती हैं उसे पोपिंग क्रिज कहते हैं।

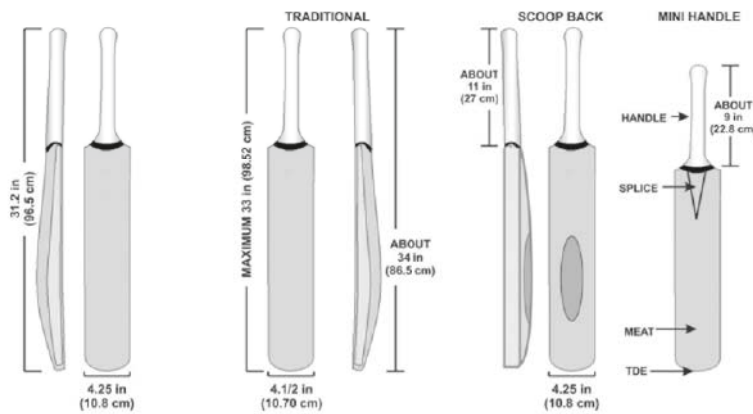
साधन :

गेंद :

क्रिकेट के खेल के लिए गेंद गोल आकार की होती है। उसका वजन $5\frac{1}{2}$ औंस से कम और $5\frac{3}{4}$ औंस से अधिक नहीं होना चाहिए। गेंद की परिधी $8\frac{13}{15}$ ईंच से कम नहीं और 9 ईंच से अधिक नहीं होनी चाहिए।

बैट (बल्ला) :

बैट की लंबाई अधिक से अधिक 96.5 सेमी और चौड़ाई अधिक से अधिक 10.8 सेमी होती है।



अलग-अलग साइज के बैट

स्टम्प :

विकेट की दोनों ओर के स्टम्प एक समान माप और कद के होने चाहिए। स्टम्प की ऊँचाई जमीन से 71.12 सेमी होनी चाहिए। स्टम्प का गोलाकार व्यास 3.49 सेमी से कम नहीं और 3.81 सेमी से अधिक नहीं होना चाहिए। तीनों स्टम्प के ऊपर के छोर के बीच बेइल्स (गुल्ली) रखना जरूरी है। प्रत्येक बेइल्स की लंबाई $4\frac{3}{4}$ इंच होनी चाहिए। और स्टम्प के ऊपर रखने के बाद बेइल्स आधे इंच से अधिक बाहर नहीं रहनी चाहिए।

इसके अलावा इस खेल में बैट्समेन (बल्लेबाज) तथा विकेट-कीपर को पहनने के पेड्स, हेन्ड ग्लोब्ज, विकेट कीपिंग ग्लोब्ज, हेलमेट, एल्डोमिनल गार्ड्स, लेग गार्ड्स, कीट बैग, सीन गार्ड्स, थाइ गार्ड्स इत्यादि साधनों की आवश्यकता होती है।

खिलाड़ी :

इस खेल के लिए प्रत्येक दल में कुल 16 खिलाड़ियों की पसंदगी की जाती है। उस में से मैच शुरू होने से पहले 12 खिलाड़ियों के नाम घोषित किए जाते हैं। जिनमें से 11 खिलाड़ी मैच में भाग लेकर बोलिंग (गेंद बाजी) बैटिंग (बल्लेबाजी) तथा फील्डिंग करते हैं। जब की बाकी रहा एक खिलाड़ी बारहवें खिलाड़ी के रूप में पहचाना जाता है। खेलनेवाले 11 खिलाड़ियों से कोई खिलाड़ी इजा होने से या अन्य किसी कारण से पेवेलियन में वापस आता है तब उसकी अवेजी में बारहवाँ खिलाड़ी सिर्फ फील्डिंग भरने के लिए मैदान में उपस्थित होता है। बारहवें खिलाड़ी को पोलिंग या बैटिंग करने का अधिकार नहीं होता।

गणवेश :

'टेस्ट मैच' दौरान दोनों दल के सभी खिलाड़ी सफेद शर्ट अथवा टी-शर्ट और सफेद पैंट पहनते हैं। जबकि 'वन डे मैच' और ट्वेन्टी-ट्वेन्टी मैच के लिए प्रत्येक दल अपना निश्चित किया गया रंगीन गणवेश पहनते हैं।

क्रिकेट खेल के कौशल :

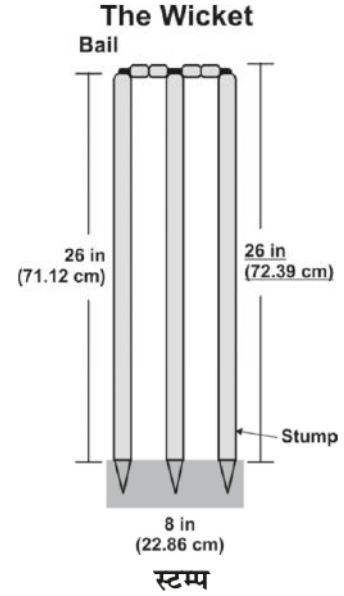
बैटिंग :

बैट (बल्ले) की पकड़ :

बाएँ हाथ से हेन्डल के ऊपर के भाग में और दाहिने हाथ उसके नजदीक नीचे रहे इस तरह से बैट पकड़ा जाता है। दोनों हाथ की अंगुलियाँ और अंगूठे हेन्डल पर मुड़े हुए रहेंगे। बल्ला दोनों पैर के बीच मिडल स्टम्प की लाईन में रहेगा। हेन्डल को मजबूती से पकड़ना चाहिए, फिर भी अधिक सख्त से न पकड़े इसका ध्यान रखना।



बैट की पकड़



स्टान्स :

बैट (बल्ला) पकड़कर विकेट के ऊपर खड़े रहने की स्थिति को स्टान्स कहते हैं। इसके लिए दाहिने हाथ से बल्ले बाजी करनेवाला अपना दाहिना पैर पोपिंग क्रिज के अंदर और बायाँ पैर पोपिंग क्रिज के बाहर रखेगा। दो पैरों के बीच



स्टान्स

15 सेमी जितना अंतर रखते हैं। दोनों पैर के पंजे लेग स्टम्प की रेखा को स्पर्श करे इस तरह से रखते हैं। शरीर का वजन दोनों पैर पर समान रूप से रहेगा। बैट के नीचे के हिस्से को अंदर के 'टो' के पास रखकर हेन्डल से बाहर की जाँघ पर थोड़ा सहारा लिया जाता है। बल्ले की पकड़ लेने के बाद बायाँ कंधा बराबर सामने विकेट की ओर रहता है। सिर सीधा रहेगा और नजर बोलर की ओर रखेगा।

बेकलिफ्ट :

गेंदबाज (बॉलर) के द्वारा फेंकी गई गेंद को खेलने के लिए बल्ले को पीछे की ओर पद्धतिसर उछालने को बेकलिफ्ट कहते हैं। बल्ले को पीछे की ओर ले जाएँ तब बल्ले की नीचे की धार जमीन के समांतर रखनी चाहिए। गेंद को फटकारने



बेकलिफ्ट

की क्रिया के समय बल्ले को आगे की ओर गति दी जाय तब, दोनों हाथ की कोहनी शरीर के नजदीक रखनी चाहिए जिससे बल्ला (बैट) शरीर के नजदीक से गुजरता है।

फ्रन्ट फूट ड्राइव :

ऑफ साइड के ओवरपीच गेंद पर लेग स्टम्प की रेखा की ओर उछला हुआ ओवर पीच गेंद को तथा ओवर पीच गेंद को आगे के पैर पर शरीर का वजन रखकर गेंद को फटकारा जाय तो उसे फ्रन्ट फूट ड्राइव कहते हैं। इसमें आगे का पाँव, सिर, आँखें, आगे का कंधा, कोहनी, घुटने बोलर की ओर रहते हैं। आगे के पैर का 'टो', जिस दिशा में गेंद को फटकारा जाय उस ओर रखा जाता है। फ्रन्ट फूट ड्राइव में फ्रन्ट फूट कवर ड्राइव, फ्रन्ट फूट ओन ड्राइव, फ्रन्ट फूट स्ट्रेट ड्राइव और फ्रन्ट फूट ऑफ ड्राइव का समावेश होता है।

बेक फूट ड्राइव :

शोर्ट लेन्थ गेंद जो स्टम्प की लाइन ऊपर या थोड़ा बाहर की ओर या लेग स्टम्प पर या लेग स्टम्प बाहर उछले ऐसी गेंद को बल्लेबाज द्वारा पीछे के पैर पर शरीर का वजन रखकर गेंद को फटकारा जाता है उसे बेक फूट ड्राइव कहते हैं। बेक फूट ड्राइव में बल्लेबाज पीछे के पैर को स्टम्प की ओर ले जाता है। और इसके साथ ही शरीर पैर को गेंद की दिशा में रखता है। आगेवाले पैर को पीछेवाले पैर के पास लाया जाता है जिससे शरीर स्टम्प से नजदीक पहुँचता है। सिर स्थिर, नजर गेंद पर, शरीर का वजन पीछे के पैर के उपर, पीछे की ओर घूमाया हुआ बल्ला, गेंद पर लाकर बेक फूट ड्राइव खेलने में आता है। बेक फूट ड्राइव में 'हित विकेट' न हो जाय उसकी सावधानी रखनी पडती है।

हूक शोट :

तेज बॉलिंग में गेंद शोर्ट पीच आए तब इस प्रकार का शोट खेला जाता है। इसमें बेक लिफ्ट से शोट मारने के बाद की बैट को फोलो थ्रू की क्रिया हूक आकार की बनती होने से इस शोट को 'हूक शोट' कहते हैं। यह स्ट्रॉक



हूक शोट

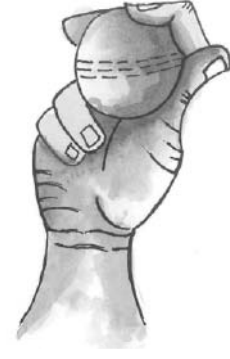
भरपूर रन देता है और शोट खेलने की थोड़ीसी कमी से विकेट भी खो सकते हैं। इस प्रकार के शोट में गेंद के साथ समयसर बल्ले का संपर्क होना अति महत्वपूर्ण बात है। यह संपर्क समयसर न हो तो कैच आउट होने की संभावना बढ़ जाती है।

बोलिंग :

बल्लेबाज को आउट करने के लिए बॉलिंग यह मुख्य और असरकारक कौशल है। अच्छा बॉलर प्रत्येक गेंद में बल्लेबाज को मुसीबत में डाले इस तरह से गेंद को फेंकता है। बॉलिंग में गेंद की लाइन और लेन्थ को अत्यंत महत्वपूर्ण बात मानी जाती है। बॉलिंग की समग्र क्रिया ग्रिप, रन-अप, गेंद की हाथ में से छूटने की क्रिया और फोलो थ्रू है।

ऑफ स्पिन बॉलिंग :

ऑफ स्पिन बॉलिंग को 'ऑफ ब्रेक' भी कहा जाता है। इस प्रकार की बॉलिंग में गेंद-टप्पा खाने के बाद बल्लेबाज की ओर गति करती है। यानी गेंद ऑफ स्टम्प से लेग स्टम्प की दिशा में गति करती है। इसके लिए गेंद को पहली अंगुली के नीचे छोर तक सिलाई पर रखकर और दूसरी और तीसरी अंगुलियों की साइड पर फैलाकर गेंद की सिलाई पर पकड़ (Grip) ली जाती है। अंगूठे को गेंद की सिलाई के नीचे के हिस्से में मुड़ा हुआ रखा जाता है।



गेंद पर पकड़



गेंद पर पकड़

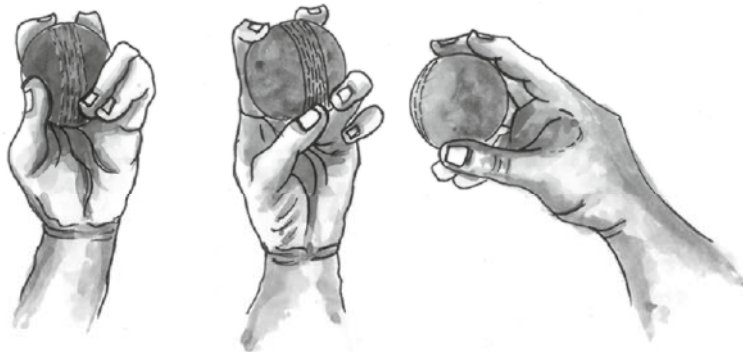
लेग स्पिन बॉलिंग :

लेग स्पिन बॉलिंग को लेग ब्रेक भी कहा जाता है। लेग स्पिन बॉलिंग में गेंद टप्पा (पीच) होने के बाद, बल्लेबाज की विरुद्ध दिशा में गति करती है। यानी गेंद लेग स्टम्प से ऑफ स्टम्प की दिशा में गति करती है। गेंद पर पकड़ में पहली, दूसरी और तीसरी अंगुलियाँ सिलाई पर रहेगी। कलाई को थोड़ा झुका हुआ रखकर हाथ के पीछे का हिस्सा ऊपर की ओर रखा जाता है। इस प्रकार की बॉलिंग करते समय गेंद को छोड़ते समय कलाई को झटका और अंगुलियों से स्पिन देने का और गति समन्वय उपयोगी होता है।

फास्ट बॉलिंग (तेज गेंदबाजी) :

अत्यंत तेजी से गेंद को फेंका जाए इस प्रकार की बॉलिंग को फास्ट बॉलिंग (तेज गेंदबाजी) कहते हैं। इस प्रकार की बॉलिंग मुख्यतः खेल की शुरुआत में की जाती है। फास्ट बॉलर को बॉल की लंबाई, गति और सही दिशा में बॉलिंग करने से विकेट लेने में सफलता मिलती है। सातत्यपूर्ण दौड़, क्रिज के नजदीक आते ही तेज गति से दौड़, हाथ और कलाई की त्वरित क्रियाएँ तथा गेंद डिलिवर (छोड़ने) के समय पूरे शरीर का धक्का देकर शरीर का संतुलन बनाना होता है।

फास्ट बॉलिंग में गेंद को पहली और दूसरी अंगुली सिलाई पर तथा तीसरी और अंतिम अंगुली (कनिष्ठ) साइड पर फैलाकर गेंद पकड़ जाती है। अंगूठे को सिलाई पर रखा जाता है।

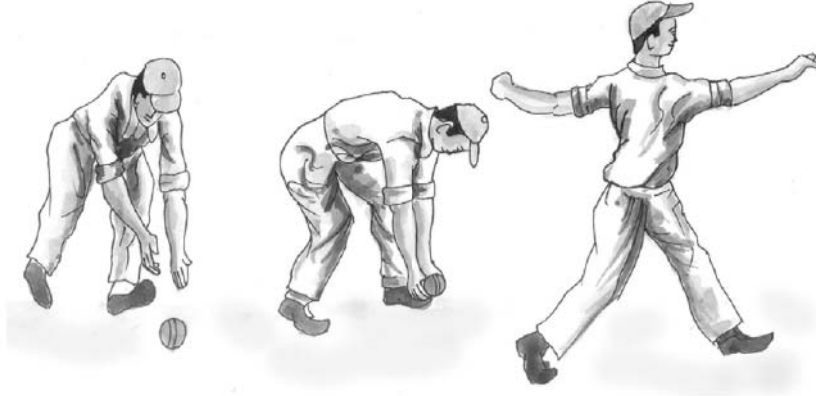


गेंद पर पकड़

फास्ट बॉलर में शारीरिक शक्ति, सहनशक्ति, निश्चितता, बुद्धि चातुर्य, आत्मविश्वास और दिमाग पर संपूर्ण नियंत्रण होना जरूरी है। फास्ट बॉलर योर्कर, ट्रीमर, बाउन्सर, बीमर, इनस्विंग, आउटस्विंग डाल के बॉलिंग में विविधता ला सकता है।

श्रोईंग (Throwing) :

बल्लेबाज द्वारा फटकारी हुई गेंद को सही तरीके से रोककर तेजी से और चौकसाई से फेंकने के कौशल को श्रोईंग कहते हैं। गेंद को चौकसाई से और तेजी से फेंकने का कौशल बल्लेबाज को रन बनाने की क्रिया को नियंत्रित करता है। और बल्लेबाज को रन आउट करने के लिए श्रोईंग कौशल उपयोगी होता है।

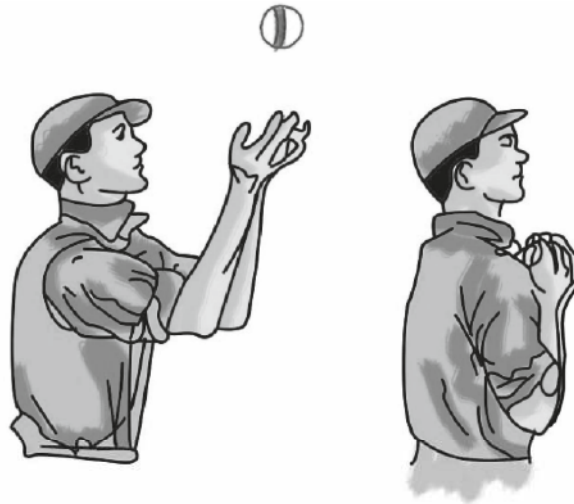


श्रोईंग

अच्छे श्रोईंग के लिए कलाई में, कोहनी में और कंधे में सामंजस्य (समन्वय) होनी चाहिए। शरीर की योग्य स्थिति लेकर, संतुलन बना रहे इस तरह से गेंद को विकेट कीपर या स्टम्प के ऊपर तेजी से और चौकसाई से फेंकना होता है।

कैचिंग :

क्रिकेट की मैच जीतने के लिए कैचिंग कौशल अधिक महत्व है। बल्लेबाज को बैट से अथवा फिल्डर द्वारा फेंकी हुई गेंद हवा में हाथ से पकड़ लेने के कौशल को कैचिंग कहते हैं। कैचिंग के लिए आती हुई गेंद को अपेक्षित मार्ग में पहुँचना, सिर स्थिर और संतुलन बनाकर, नजर आती हुई गेंद पर रखनी। दोनों हाथ और अंगुलियाँ इकट्ठी कर के कप (ग्लास) जैसा आकार बनाना जिससे आती हुई गेंद सरलता से पकड़ सकें। कैचिंग दो हाथ से एक हाथ से तथा डाइव मार के कर सकते हैं। श्रेष्ठ फिल्डर को सम्मान दिलाने वाला यह उपयोगी कौशल है।



कैचिंग

विकेट कीपिंग :

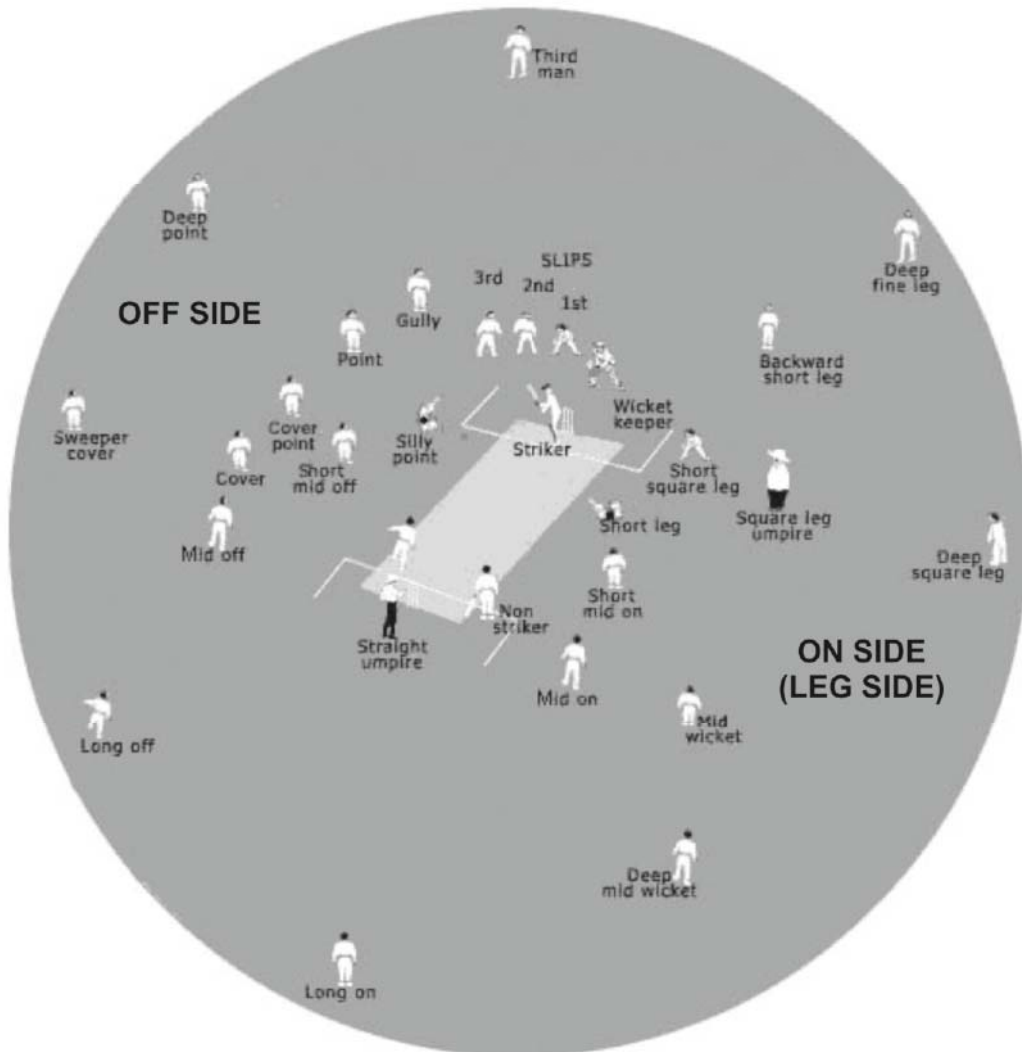
क्रिकेट के खेल में विकेट कीपिंग का कार्य अति महत्व का है। विकेट के पीछे जानेवाली गेंद को रोकने, विकेट के पीछे उछलकर बेट से स्पर्श करके आती हुई गेंद को कैच करने, बल्लेबाज क्रिज छोड़े तो स्टम्प करके आउट करने तथा रन लेनेवाले बल्लेबाज को रन-आउट करने का प्रयत्न करता है।



विकेट कीपिंग

विकेट कीपर मैदान में अपना स्थान बल्लेबाज और विकेट के पीछे लेता है। फास्ट बॉलिंग के समय विकेट कीपर को स्टम्प से दूर योग्य जगह पर स्थान लेना चाहिए। स्पिन बॉलिंग के समय विकेट कीपर को स्टम्प से नजदीक स्थान लेना चाहिए।

मैदान पर दौंव देने वाले खिलाड़ियों की स्थिति



क्रिकेट के खेल में फील्डिंग की रचना (स्थिति) :

(1) बॉलर (2) विकेट-कीपर (3) फर्स्ट स्लिप (4) सेकन्ड स्लिप (5) थर्ड स्लिप (6) गली (7) लेग स्लिप (8) बेक वर्ड शोर्ट लेग (9) शोर्ट लेग (10) शोर्ट मिड ऑन (11) सीली मीड ऑफ (12) शोर्ट थर्ड मेन (13) कवर पोइन्ट (14) एकस्ट्रा कवर (15) मीड ऑफ (16) मीड ऑन (17) मीड विकेट (18) स्कवेर लेग (19) लॉग लेग (20) डीप स्कवेर लेग (21) डीप मीड विकेट (22) लॉग ऑन (23) लॉग ऑफ (24) डीप एकस्ट्रा कवर (25) डीप थर्ड मेन

खेल के नियम :

(1) **खिलाड़ी** : क्रिकेट खेल में प्रत्येक दल में 11 खिलाड़ी खेलनेवाले और एक अवेजी (बारहवाँ) खिलाड़ी होते हैं। सिक्का उछाल (टोस के पहले) प्रत्येक दल का कप्तान अपने दल के खिलाड़ियों के नाम देता है।

(2) **अवेजी** : मैच के दौरान ईजा या मांदगी की वजह से अवेजी खिलाड़ी ले सकते हैं। अवेजी खिलाड़ी बैटिंग, बॉलिंग या विकेटकीपिंग नहीं कर सकता। अवेजी खिलाड़ी सिर्फ फिल्डिंग कर सकता है।

(3) **अम्पायर** : मैच में दोनों छोर पे एक-एक अम्पायर ऐसे दो अम्पायर की नियुक्ति की जाती है। मैदान पर शंकास्पद निर्णयों के लिए अम्पायर तीसरे अम्पायर की मदद ले सकता है। इसके अलावा एक मैच रेफरी की नियुक्ति की जाती है। यदि, अम्पायर या सामने का दल शिकायत करे तब वह निर्णय देता है।

(4) **खेल की शुरुआत, अंत और विराम** : अम्पायर के 'प्ले' शब्द बोलने पर खेल की शुरुआत होती है। और 'टाइम' शब्द बोलने पर खेल बंद होता है। नियमानुसार लंच (भोजन), चाय-पानी हेतु समय दिया जाता है।

(5) **इनिंग्स** : टेस्ट मैच में प्रत्येक दल को मैच में बारी-बारी दो-दो दौरे खेलना होता है। ऐसे एक दौरे को इनिंग्स कहते हैं। वन डे क्रिकेट में प्रत्येक दल को 50 ओवर का एक दौरे खेलना होता है। जब कि ट्वेन्टी-ट्वेन्टी (20-20) क्रिकेट में प्रत्येक दल को 20 ओवर का एक दौरे खेलना होता है।

(6) **फोलोऑन** : प्रथम बल्लेबाजी करनेवाला दल की नियमानुसार रन का अंतर हो तो वह दल अपनी दूसरी दौरे लेने को कहा जाता है इसे 'फोलोऑन' कहते हैं। पाँच दिन की मैच में 200 रन, तीन या चार दिन की मैच में 150 रन और दो दिन की मैच हो तो 75 रन का अंतर होना जरूरी है।

(7) **डिक्लेरेशन** : टेस्ट मैच में बैटिंग लेनेवाले दल खेल के दौरान कभी भी अपनी इनिंग्स पूर्ण होने की घोषणा कर सकता है।

(8) **स्कोरिंग** : स्कोर शीट में स्कोरर रन, आउट, गेंद का विवरण इत्यादि की नोंध अम्पायर के संकेत अनुसार करता है।

(9) **बाउण्ड्री** : निश्चित की हुई सीमा के बाहर गेंद पीच (टप्पा) होने के बाद जाती है तब बैटिंग करनेवाले बेट्समेन को बाउण्ड्री के चार रन मिलते हैं। गेंद पीच किए बिना बाउण्ड्रीलाइन को पार कर ले तो बेट्समैन को छः रन मिलते हैं।

(10) **परिणाम** : टेस्ट मैच में दो दौरे के अंत में ज्यादा रन बनाने वाला दल विजयी घोषित होगा। जब निश्चित समय में मैच के दोनों दौरे पूरा न होने पर मैच को ड्रॉ (अनिर्णित) घोषित किया जाता है। दो दौरे के अंत में समान रन होने पर टाइ (बराबरी) (Tie) होने पर दोनों को समान विजयी घोषित किया जाता है। वन डे क्रिकेट 50 ओवर का एक-एक दौरे दोनों दल खेलता है। जिसमें अधिक रन बनाने वाला दल विजयी घोषित होता है। समान रन होने पर टाइ (Tie) पड़े तो दोनों को समानरूप से विजयी घोषित किया जाता है। जब की ट्वेन्टी-ट्वेन्टी क्रिकेट में 20 ओवर का एक-एक दौरे दोनों दल खेलती है। जिसमें अधिक रन बनानेवाला दल विजयी घोषित होता है। समान रन यानी टाइ (Tie) पड़ने पर दोनों दलों को एक-एक ओवर 'सुपर ओवर' खेलाया जाता है। जिसमें अधिक रन बनाने वाले दल को विजयी घोषित किया जाता है।

(11) **ओवर** : बॉलर एक छोर से सतत छः बार गेंद को बल्लेबाज की ओर डालता है उसको ओवर कहते हैं। नो बॉल और वाइड बॉल को ओवर की गेंद नहीं मानी जाती।

(12) **नो बॉल** : नियमानुसार निश्चित की हुई पद्धति से गेंद न फेंका जाय तो अम्पायर 'नो बॉल' घोषित करता है। इसमें बल्लेबाज गेंद को खेल सकता है। और आउट हो जाए तो भी उसे आउट नहीं दिया जाता। नो बॉल में सिर्फ

रन आउट में ही बल्लेबाज को आउट दिया जाता है। यदि नो बॉल पर रन न बने हों तो नो बॉल का 1 रन दाँव लेनेवाले दल को मिलता है। इस गेंद की गिनती ओवर में नहीं होती।

(13) **वाइड बॉल** : बल्लेबाज की खेलने की सीमा से बाहर यानी दूर से पसार होनेवाली गेंद को अम्पायर वाइड बॉल घोषित करता है। वाइड बॉल का 1 रन दाँव लेनेवाले दल को मिलता है। इस गेंद की गिनती ओवर में नहीं होती। वाइड बॉल में खिलाड़ी स्टम्पड आउट हो जाय तो उसे आउट दिया जाता है।

(14) **डेड बॉल** : जब गेंद विकेट कीपर के हाथ में स्थिर हो या बल्लेबाज आउट होता है तब गेंद को डेड बॉल गिना जाता है।

(15) **बाय और लेग बाय** : बल्लेबाज को स्पर्श किये बिना गेंद विकेट के पीछे जाय और बल्लेबाज दौड़कर जितने रन बनाए उसे बाय के रन कहा जाता है। जब बल्लेबाज के हाथ के पंजे के अलावा शरीर के किसी भी हिस्से को स्पर्श कर के गेंद दूर जाय और बल्लेबाज दौड़कर जितने रन बनाए उसे लेग बाय रन कहते हैं।

(16) **बॉल्ड आउट** : जब गेंद बल्लेबाज के बैट से अथवा शरीर को छू कर अथवा सीधा विकेट पर जाकर गिरती है तो बल्लेबाज बोल्ड आउट माना जाता है।

(17) **कैच आउट** : यदि गेंद बल्लेबाज के बल्ले से अथवा हाथ की कलाई को छूकर उछले और जमीन पर गिरने से पहले बाउन्ड्री लाइन के अंदर मैदान में किसी भी फिल्डर के हाथ से पकड़ी जाए तो बल्लेबाज कैचआउट माना जाएगा।

(18) **एल.बी.डबल्यू (लेग बिफोर विकेट) (L.B.W.)** : यदि बल्लेबाज के हाथ के अलावा शरीर का कोई भी अंग विकेट के बीच में हो और गेंद पहले बैट को न छुई हो और अम्पायर को यह लगता है कि गेंद सीधी विकेट में ही जा रही थी तो उस समय अम्पायर बल्लेबाज को एल.बी.डबल्यू आउट घोषित करता है।

(19) **रन आउट** : यदि कोई बल्लेबाज रन लेते जाते समय वह पोपिंग क्रिज के बाहर हो और फिल्डर या विकेट कीपर उसकी विकेट गिरा दे, तो वह बल्लेबाज रन आउट माना जाता है।

(20) **स्टम्पड आउट** : यदि कोई बल्लेबाज गेंद को खेलते समय पोपिंग क्रिज से बाहर हो और फिल्डर या विकेट कीपर उसकी विकेट गिरा दे तो वह स्टम्पड आउट माना जाता है।

(21) **हिट विकेट** : यदि बल्लेबाज गेंद खेलते समय विकेट गिरा दे तो वह हिट विकेट आउट माना जाता है।

(22) **हिट द बॉल ट्वाइस** : यदि बल्लेबाज गेंद को एकबार खेलकर फिरसे विकेट की ओर जाती हुई गेंद को बैट से खेले तो वह हिट द बॉल ट्वाइस आउट माना जाता है।

(23) **हेंडल द बॉल आउट** : दोनों ओर विकेट के पास का कोई भी बल्लेबाज सामने के दल की अनुमति बिना खेल में रही गेंद को हाथ से पकड़ ले और सामने का दल आउट होने की अपील करे तो 'हेंडल द बॉल' आउट माना जाता है।

(24) **ओवस्ट्रेकिंग द फील्ड** : यदि बल्लेबाज किसी फिल्डर को उसके कार्य में अवरोध उत्पन्न करे तो अम्पायर बल्लेबाज को 'ओवस्ट्रेकिंग द फील्ड' के लिए आउट दे सकता है।

(25) **अपील** : सामने के दल के खिलाड़ियों द्वारा बल्लेबाज आउट है इस प्रकार की अपील करनी अनिवार्य है। अपील के बाद ही अम्पायर अपना निर्णय देता है।

स्वाध्याय

1. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप में उत्तर लिखिए :

- (1) क्रिकेट के खेल में बारहवें खिलाड़ी को कौन-से अधिकार नहीं होते हैं ?
- (2) लेग स्पिन बॉलिंग यानी क्या ?
- (3) फोलोऑन यानी क्या ?
- (4) क्रिकेट के खेल में कौन-से रन को लेग बाय का रन कहा जाता है ?
- (5) क्रिकेट में बैट्समैन एल.बी.डबल्यू (L.B.W.) आउट कैसे होता है ?

2. टिप्पणी लिखिए :

(1) बेक लिफ्ट (2) हूक शोट (3) फास्ट बॉलिंग (4) कैचिंग

3. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर सही विकल्प चुनकर लिखिए :

(1) क्रिकेट खेल की शुरुआत किस देश में हुई थी ?

(A) भारत (B) न्यूज़ीलैन्ड (C) इंग्लैन्ड (D) ऑस्ट्रेलिया

(2) क्रिकेट के खेल में दो विकेट्स के बीच का अंतर कितना होता है ?

(A) 20.12 मीटर (B) 21.12 मीटर (C) 22.12 मीटर (D) 23.12 मीटर

(3) क्रिकेट के खेल में बैट की लम्बाई अधिक से अधिक कितनी होती है ?

(A) 90.5 सेमी (B) 92.5 सेमी (C) 94.5 सेमी (D) 96.5 सेमी

(4) क्रिकेट के खेल में स्टम्प की ऊँचाई जमीन से कितने सेमी होनी चाहिए ?

(A) 70.12 सेमी (B) 71.12 सेमी (C) 72.12 सेमी (D) 73.12 सेमी

(5) क्रिकेट के खेल में एक ओवर में कितनी गेंद का समावेश होता है ?

(A) चार (B) पाँच (C) छः (D) सात

(6) वन डे क्रिकेट में एक दल कितनी ओवर खेलता है ?

(A) 20 (B) 30 (C) 40 (D) 50

प्रवृत्ति

- मेडिसन बॉल के साथ का व्यायाम विद्यार्थियों से करवाएँ।
- क्रिकेट खेल का हस्तागत किए हुए कौशल के उपयोग से प्रतिनय खेल जैसे कि गेंदतड़ी दौड़ के बॉल पकड़ना, नागोरचु, हिटिंग द स्टम्प जैसे खेल खेलाना।
- क्रिकेट खेल के कौशल का सतत अभ्यास करा के खेल खेलाना।

