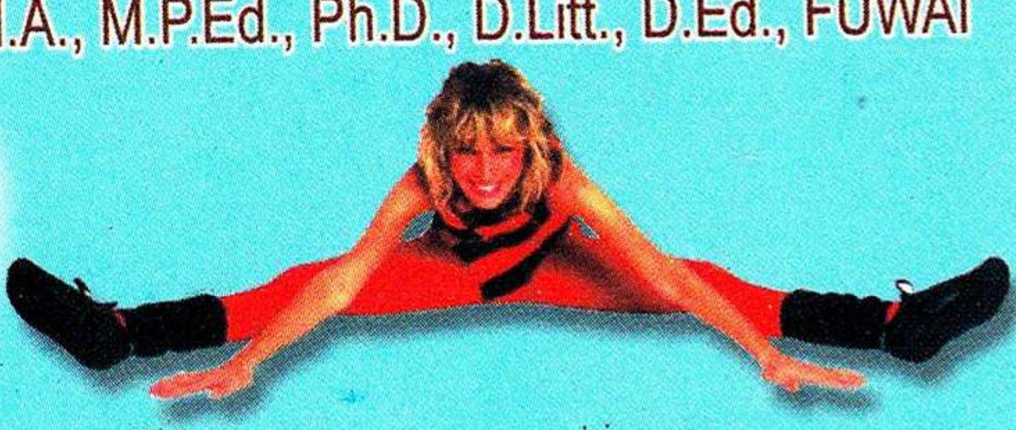
இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்

பல்கலைப் பேரறிஞர், டாக்டர்

எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

Dr. Navaraaj Chelliiah Publications



இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்

பல்கலைப் பேரறிஞர்

மூன்றுமுறை தேசிய விருதுபெற்ற பேராசிரியர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

டாக்டர். நவராஜ் செல்லையா பப்ளிகேஷன்ஸ்

Dr. Navaraaj Chelliah Publications

"லில்லி பவனம்"

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,

தி. நகர், சென்னை - 600 017.

தொலைபேசி: 24342232

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	உடற்பயிற்சி
ஆசிரியர்	:	டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா 1937 - 2001
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு - 1988 இரண்டாம் பதிப்பு - 1996 மூன்றாம் பதிப்பு டிசம்பர் - 2004
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	1200
அச்சு	:	11 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை
பக்கங்கள்	:	80
நூல்கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு
விலை	**:**	**ரூ. 25-00**
உரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
வெளியிட்டோர்	:	டாக்டர் நவராஜ் செல்லையா பப்ளிகேஷன்ஸ் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி. நகர், சென்னை - 600 017.
அச்சிட்டோர்	:	ராசி ஆப்செட் சென்னை - 600 002.

முன்னுரை

இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள் எனும் தலைப்பில் வெளிவந்திருக்கும் இந்நூலில், இந்திய நாட்டின் தலைசிறந்த உடற் பயிற்சிகளாகத் திகழ்ந்துகொண்டிருக்கும் **தண்டால், பஸ்கி,** இவற்றினை எழிலுறச் செய்து பயன்பெறும் முறைகள் பற்றி முறையாக விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

முதல் முறையாக இந்த அரிய முயற்சியினை தமிழில் கொண்டுவர முயற்சித்து, ஓரளவு வெற்றியும் பெற்றிருக்கிறேன் என்று நினைக்கிறேன். பல ஆண்டுகளாக எழுத முயன்று, அடிக்கடி தோன்றிய ஐயங்களினால் அல்லல்பட்டு, தெளிந்துகொள்ள இயலாத நிலையில் தயங்கி நின்றும், மயங்கி நின்றும் மலைத்துப் போய் முயற்சியை அப்படியே நிறுத்தி விட்டிருக்கிறேன்.

இருந்தாலும், மனதுக்குள் உதித்த நினைவு மறைந்து போய் விடவில்லை. போகும் இடங்களில் எல்லாம் இதுபற்றிய குறிப்பினை சேகரிக்க முயன்றேன். துளித்துளியாகப் பெற்ற அனுபவங்கள் இப்பொழுது எழுதிடும் துணிவை எனக்குத் தந்தன. தொடர்ந்து என் முயற்சியை மேற்கொண்டேன்.

இம்முயற்சியே இப்பொழுது நூல் வடிவம் பெற்றிருக்கிறது. தண்டால் பஸ்கிப் பயிற்சிகளைப் பற்றிய குறிப்புக்களை சுருக்கமாகவே விவரித்துள்ளேன். எளிமையாகத் தோன்றும் பயிற்சிகளான இவற்றைத் தொடர்ந்து செய்தால் எண்ணற்ற பயன்களைப் பெறலாம் என்று எண்ணிச் செய்து எழிலுறத் திகழ்ந்த நம் முன்னோர்கள், சிறந்த வழிகாட்டிகளாகத் திகழ்கின்றார்கள்.

வரலாற்றுச் சிறப்புப் பெற்ற தண்டால் பஸ்கிப் பயிற்சிகள், காலத்தின் கோளாறால், மிக அற்பமாக எண்ணப்படுகின்ற நிலையில் இருப்பதையும் நாம் காண்கிறபொழுது, வேதனையாகவும் இருக்கிறது. வேதனை தரும் சோதனையையும் வென்று, இன்று இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள் இளம் தலைமுறையினரிடையே வெற்றிகரமாக நடைபோட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன.

ஆமாம், தமிழ்நாடு அரசின் தனிப்பெரும் தொண்டினால், பள்ளிகளில் எங்கும் கட்டாய உடற்கல்விப் பாடம் சிறப்பாக நடத்தப்பட்டு வருகிறது. மாணவர்களுக்கு இந்திய நாட்டுத் தேகப்

பயிற்சிகள் பாடமாக வைக்கப்பட்டுள்ளன. மாணவ மாணவிகள், செய்முறையில் சிறந்த முயற்சியினை உடற்கல்வி ஆசிரிய ஆசிரியைகள் மூலம் சிறப்புறப் பெற்றுக்கொண்டு வருகின்றார்கள்.

அவர்களுக்கு உறுதுணையாக உதவும் வண்ணம் இந்நூல் படைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

தண்டால் பயிற்சிகள், பஸ்கிப் பயிற்சிகள் பற்றிய விளக்கமும் விவரமும் முற்பகுதியில் தரப்பட்டிருக்கின்றன. அதன்பின், தண்டால் பயிற்சிகள் பற்றிய பெயர் விளக்கமும், செய்முறை விளக்கமும் அடுத்தடுத்து கொடுக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் உன்னதமாகப் புரிந்துகொள்ளும் வண்ணம், விளக்கத்திற்கு அருகிலேயே படங்களும் தரப்பட்டுள்ளன. தொடர்ந்து பயிற்சி முறையை பொறுப்புடன் செய்திட படங்கள் உதவி செய்யும்.

அத்துடன், **சாகசச் செயல்கள்** எனும் தலைப்பில் மாணவ மாணவிகள் பயிற்சி செய்திடும் வண்ணம் ஒரு சில விளையாட்டுக்கள் தொகுத்துத் தரப்பட்டுள்ளன. உடற்கல்விப் பாடத் திட்டத்தில் உள்ள அத்தனை விளையாட்டுக்களும் இதில் இடம் பெற்றுள்ளன.

மாணவ மாணவிகள் மட்டுமன்றி, இளைஞர்கள் மற்றும் உடலை எழிலாகவும் வலிமையுடனும் வைத்துக்கொள்ள விரும்பும் அனைவரும். தாங்களே கற்றுக்கொண்டு தேகப்பயிற்சிகளை செய்திடும் வண்ணம் இந்நூல் செய்முறைகள் விளக்கமாகத் தரப்பட்டிருக்கின்றன.

முதல் முயற்சி என்று முதலிலேயே கூறியிருக்கிறேன். இந்நூல் இன்னும் செழுமை பெறவும், முழுமை பெறவும், இப் பயிற்சி முறையில் அனுபவம் உள்ளவர்கள் எடுத்துக் கூறினால் பெரும் நன்றியுடையவனாக இருப்பேன். வல்லுநர்களிடமிருந்தும் தக்க அறிவுரைகளை எதிர்பார்க்கிறேன்.

எனது நூல்களை அன்புடன் ஏற்று ஆதரிக்கும் அன்பாளர்கள், பண்பாளர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றியும் வணக்கமும்.

அன்புடன்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

பொருளடக்கம்

1. வாழ்வும் வலிமையும் 7

2. தண்டால் பயிற்சிகள் 20

1. நேர்தண்டால் (Ordinary Dand) 23

2. தத்தும் தண்டால் (Frog Dand) 25

3. முறுக்குந் தண்டால் (Twisting Dand) 27

4. ஒற்றைக் கால் தண்டால் (Alternate Leg Dand) 29

5. சக்கரத் தண்டால் (Circle Dand) 31

6. பாம்புத் தண்டால் (Snake Dand) 34

7. நேர் எதிர்த் தண்டால் (Reverse Dand) 36

8. தேள் தண்டால் (Scorpion Dand) 37

9. தாவும் தண்டால் (Leaping Dand) 39

10. நமஸ்கார் தண்டால் (Namascar Dand) 40

11. கை தட்டித் தத்தும் தண்டால் (Frog Dand with Clapping of Hands) 41

12. கை தட்டித் தாவும் தண்டால் (Leading Dand with clapping) 42

3. பஸ்கிப் பயிற்சிகள் 45

1. நின்று செய்யும் பஸ்கி (Standing Baithak) 48

2. முழங்காலில் செய்யும் பஸ்கி (Kneeling Baithak) 50

3. நமஸ்கார் பஸ்கி (Namaskar Baithak) 52

4. நாற்காலி பஸ்கி (Chair Baithak) 53

5. அனுமான் பஸ்கி (Hanuman Baithak) 54

6. நேர் நிலை பஸ்கி (Ordinary Baithak) 56

7. ஒரு கை இயக்கப் பஸ்கி (Baithak with Single arm movement) 57

8. இருகை இயக்கப் பஸ்கி (Baithak with Both arm movement) 58

9. L வடிவப் பஸ்கி (L Form Baithak) 59

10. குனிந்து செய்யும் பஸ்கி (Stooping Baithak) 60

வாழ்வும் வலிமையும்

ஆனந்தமான வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமாக விளங்குவது உடலேயாகும். அந்த உடலுக்குத் தேவை உறுதியாகும். உறுதியான உடலில்தான் அறிவும் ஆற்றலும் அளவில்லாமல் பெருகி நிற்கின்றன. பெருமை தருகின்றன. ஆற்றலும் ஆண்மையும், அத்துடன் ஆராய்ந்து அறிகின்ற அறிவுக் கூர்மையும் எப்பொழுதும் கொண்டு மனிதன் விளங்குவதால் தான், மனிதனுக்கு மற்றொரு பெயர் வலிமை என்றே கூறுகின்றார்கள்.

ஆற்றல் இல்லாத தேகத்தில் அழகு இல்லை. ஆண்மை இல்லை. அறிவும் இல்லை. அத்துடன் நில்லாமல் இன்னொன்றும் கூறலாம். அதாவது, அவர்கள் வாழ்வது வாழ்க்கையே இல்லை என்றும் கூறலாம்.

அவ்வாறென்றால் மனிதன் மாண்புமிகு இலட்சியம் தான் என்ன? அவனது இனிய வாழ்க்கையின் ரகசியம்தான் என்ன? உடலை உறுதியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது ஒன்றுதான் அவனது இலட்சியமாகும். இரகசிய நுட்பமாகும். அதுவுமின்றி, அவனது தலையாய கடமையே என்றே கொள்ளவும் வேண்டும்.

உடலுக்கு வலிமையைப் பெறுவது உணவால் மட்டுமன்று உன்னதம் நிறைந்த உடற்பயிற்சியாலும்தான். இது உலகம் ஒத்துக்கொண்ட உண்மை. ஏற்றுக் கொண்டு நடக்கும் இனிய பாதை. உற்ற துணை என்று பற்றி நடந்து, பாங்குடன் செல்ல உதவும் பண்புமிகு வழிநடைத் துணைவன் என்றே உடற்பயிற்சியை நம்பிச் செய்கின்றார்கள். செல்கின்றார்கள். தெம்பினையும் திரண்ட தேகத்தையும் பெரிதும் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

ஆகவே, உடலுக்கு வலிமையைப் பெறுவது எப்படி என்று ஒரு வினா எழுகின்றதல்லவா! வலிமையைப் பெற விரும்பினால், வலிமையைப் பயன்படுத்திட வேண்டும். தேகத்தில் இருக்கின்ற வலிமையைக்கொண்டு தமக்குத் தேவையான வலிமையை உண்டாக்கி, தேக்கி வைத்துக் கொள்வது. அதாவது முதலாகப் பணம் வைத்துக்கொண்டு பணம் பண்ணுவதுபோல, முன்னது பயிற்சி விவகாரம். பின்னது முயற்சி வியாபாரம்.

பயிற்சிகளில் புத்துணர்ச்சி

ஆற்றலை அளிக்கின்ற உடற்பயிற்சிகளை மேல் நாட்டுப் பயிற்சிகள் என்றும் இந்திய நாட்டுப் பயிற்சிகள் என்றும் பிரித்துக் கூறுவார்கள் வல்லுநர்கள்.

ஆடுகளங்களில் ஆடப்படுகின்ற விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் உடற்பயிற்சியின் வகையில் சேரா. அவை உடலுக்குத் தெம்பையும் மனதுக்கு ஆனந்தத்தையும் மொத்தத்தில் ஒரு ஆரோக்கியமான சூழ்நிலையையும் விளையாட்டுக்களில் பங்கேற்பவர்களுக்கு உருவாக்கவும் உரமாக்கவும் உதவுகின்றன.

ஆனால், உடற்பயிற்சிகள் உடலுறுப்புக்களையும் மன நிலையையும் பதப்படுத்தி இதப்படுத்துகின்றன. மெருகேற்றித் தரம் கூட்டுகின்றன. சோம்பலை நீக்கி சுகப்படுத்துகின்றன. அலையும் நினைவுகளையும் அடக்கி ஒருமுகப்படுத்துகின்றன. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, புத்துணர்வையும் புதுப்பொலிவையும் கூட்டி வருகின்றன. உயிரூட்டித் தருகின்றன.

இதிலிருந்து நாம் அறிந்து கொள்கின்ற ஒரு உண்மையானது. எல்லாவகையான உடற்பயிற்சிகளும்

உடலுக்கு நலத்தையும் பலத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் தரவல்லவனாகவே இருக்கின்றன என்பது தான்.

இந்திய விளையாட்டுத்துறையை நாம் அணுகி ஆராயும் பொழுது. தனிப்பட்ட மனிதருக்கான உடற்பயிற்சிகளுக்கே முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதையே நம்மால் காண முடிகிறது. இந்திய விளையாட்டுத் துறையை ஆராயப்புகும் பொழுது. அது இதிகாச காலம், புராண காலம், பழங் காலம், முகமதியர் காலம், மராத்தியர் காலம், நவீன காலம் எனப்பிரிந்து நிற்பதையும், அவ்வப்போது பயிற்சி முறைகள் எவ்வாறு அவர்களிடையே இடம் பெற்றன. மாறி வந்தன. மலர்ந்து நின்றன என்பவையெல்லாம் நம்மால் காண முடிகின்றது.

வேத காலம் (Vedic Age)

வேதகாலம் என்பது ரிக்வேத காலத்தியது. ரிக்வேதத்திலிருந்து, அக்காலத்தில் வாழ்ந்த மக்களின் வாழ்க்கை நிலை நன்கு புரிகிறது. அவர்கள் வாழ்க்கை இயற்கையோடியைந்ததாக இருந்ததாலும், அவர்கள் உடல் உழைப்புக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து வாழ்ந்ததாலும், உடற்பயிற்சி என்று ஒன்றைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லாமல் இருந்தது.

வேதகாலத்து மக்கள் வேட்டையாடுவதை விரும்பிச் செய்தார்கள். குதிரை சவாரி செய்தல், **(Riding)**, நடனமாடுதல், வாழ்க்கை பிரச்சினைக்காக இடம்விட்டு இடம் செல்லும் பொழுது ஏற்படுகின்ற தாண்டல், மலை ஏறுதல் முதலியவைகளில் ஈடுபடுதல், மண் தோண்டுதல் **(Digging)** மற்றும் வெறுங்கையால் சண்டை போடுதல், வில் அம்பு விடுதல், நீந்துதல், ஓடுதல் போன்ற செயல்களில் ஈடுபட்டிருந்ததால், அவர்களுக்கு இயற்கையாகவே உடல்

வலிமை, வீரம், தைரியம், நெஞ்சுரம் **(Stamina)** முதலியவை தேவைக்கதிகமாகவே இருந்தன.

இதிகாச காலம் (EPIC age)

இதிகாச காலம் என்றால் இராமாயணம் மகாபாரத காலத்தையே குறிக்கிறது. இராமாயணத்தில் அனுமனைப் பார்க்கிறோம். ஆண்மைமிகு ஆற்றலுக்கும் உடல் வலிமைக்கும் அவன் ஓர் எடுத்துக்காட்டு. இராமன், இலட்சுமணன் வில்வித்தையில் விற்பன்னர்களாக விளங்கினார்கள். இராமன் சீதை திருமணமே வில்வித்தையில்தானே விளைகிறது.

மல்யுத்தப் போட்டிகள் அந்நாட்களில் அதிகமாக இடம் பெற்றிருந்தன. வாலி, சுக்ரீவன் மல்யுத்தப் போட்டி பரபரப்பான மல்யுத்தத்திற்கு ஓர் உதாரணமாகும். அது போலவே, மகாபாரதத்தின் மல்யுத்தப் போட்டிகள் இன்னும் அதிகம். பீமன், கீசகன், கிருஷ்ணன், கம்சன், பலராமன், சூரியோதனன் போன்றவர்கள் சிறந்த மல்யுத்த வீரர்களாக விளக்கப்பட்டிருக்கின்றார்கள். அக்காலத்தில் ஆண்மையை பரிசோதிக்க, பாராங்கல் தூக்குவது, எறிவது போன்ற செயல்கள் உதவின. தாண்டும் போட்டிகளும் அதிகம் இடம் பெற்றுள்ளன.

அனுமன் சஞ்சீவி மலையைத் தூக்கியது, கடலைத் தாண்டியது போன்ற சாகசச் செயல்கள் அனைத்தும், அவர்கள் உடலை வலிமையுடையவர்களாக வைத்திருந்தார்கள் என்பதனை எடுத்துக்காட்டுவதாகும்.

இதிகாசங்களில், உடல் வலிமையில் சிறந்தவர்களையே கதாநாயகர்களாகவும், கதாபாத்திரங்களாகவும் காண முடிகிறது. அவர்கள் அனைவரும் அக்கால மக்களின் பிரதிநிதிகளாக அன்றோ நமக்குத் தெரிகின்றார்கள்!

துவந்த யுத்தங்களும், வில் வித்தைகளும், கத்திச் சண்டைகளும், கதை (Club) யுத்தங்களும், தேரோட்டப் போட்டிகளும் இதிகாச காலத்தில் அதிகமாக இடம் பெற்றவையாகும்.

கில்லித்தண்டு விளையாடுவதில், பீமன் புகழ் பெற்றவன் என்ற குறிப்பும், மகாபாரதத்தில் காணப்படு கின்றது.

புராண காலம் (Pauranic Age)

புராண கால மக்கள் மூச்சிழுப்பதின் முக்கியத் துவத்தைப் புரிந்துகொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள் பிராணாயாமம் என்று கூறி, அதை அதிகமாகப் பயிற்சி செய்தார்கள். இது அவர்களுக்கு அளப்பரிய ஆற்றலைக் கொடுத்தது.

வேதம் ஓதுகின்றவர்கள், சண்டையிடுபவர்கள் வியாபாரிகள், வேலைக்காரர்கள் என்று இனம் பிரிந்து நின்று வாழ்ந்தாலும், எல்லோரும் உடலை வலிமையுடனும் வனப்புடனும் வைத்துக் கொள்வதில், ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்தியிருக்கின்றார்கள்.

மூச்சிழுத்துவிடும் பிராணாயாமப்பயிற்சி, நுரையீரலை விரிவுபடுத்தி வலிமைப்படுத்தி, வாழ்க்கையை நீண்ட நாள் வாழவும், நிம்மதி தரவும் பயன் தருகிறது என்பதை உணர்ந்து, செய்து, பயன் பெற்றிருக்கின்றார்கள். உடலை செட்டாகவும் சீராகவும் வைத்திருக்க இந்தப் பயிற்சியை செய்திருக் கின்றார்கள். அத்துடன், அவர்கள் வில்வித்தை, கத்திச் சண்டை, ஆயுதங்களை வைத்துக்கொண்டு சண்டை செய்தல் முதலியவற்றில் தேர்ந்தவர்களாகவும் திகழ்ந்திருக் கின்றார்கள்.

பழங்காலம் (The Ancient Period)

மிகப் பழங்காலத்தில், நாளந்தா பல்கலைக்கழகம் என்று வங்காளத்தில் இருந்ததாக வரலாறு கூறுகிறது. அங்கே புத்தபிக்குகள் நடத்திவந்த பல்கலைக்கழகத்தில் ஆடிய ஆட்டங்கள் எல்லாம் இன்றைய விளையாட்டுக்களுக்கு முன்னோடியாகவும் திகழ்கின்றன.

அதிகாலையில் ஏரி குளங்களில் சென்று நீராடுதல்.

ஆங்காங்கே குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் கட்டங்களில் தாண்டிக் குதித்தல்.

குவித்து வைத்திருக்கும் பொருட்களில் குவியலைக் கலைக்காது. ஒவ்வொன்றாக எடுத்து வைத்தல் (உருளைக் கிழங்கு பொறுக்கும் போட்டிபோல)

வலையில் விழும் பந்தாட்டங்கள் (Trap Ball Games)

மேலாடும் பந்தாட்டங்கள் (Tossing Balls)

கொம்பு ஊதுதல் (Blowing Trumpets)

உழுவது போல நடிக்கும் போட்டிகள்.

வில் வித்தையில் போட்டிகள்.

கோலிக்குண்டு விளையாட்டுப் போட்டிகள்.

அடுத்தவர் நினைவைக் கூறும் சோதனைப் போட்டிகள்.

தேரோட்டப் போட்டிகள்.

பிறர் செயலை நடித்துக் காட்டும் போட்டிகள்.

யானை ஓட்டும் போட்டிகள்.

கத்திச் சண்டை.

குதிரைகளுக்கு முன்னேயும் தேர்களுக்கு முன்னேயும் ஓடுதல்.

பிறர் கையை முறுக்கிப் போராடும் போட்டிகள்.

மல்யுத்தப் போட்டிகள்.

வெறுங்கையால் குத்துச் சண்டை போடுகின்ற போட்டிகள்.

நாளந்தா பல்கலைக்கழகத்தில் நடந்த விளையாட்டுப் போட்டிகளை நாம் பார்க்கும்பொழுது, தனி மனிதன் திறமைக்கே முக்கியத்துவமும் முதலிடமும் கொடுக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

இதனைத் தொடர்ந்து, வ்நத அரசர்களும் அவ்வாறே தனிமனிதன் திறமையையே பாராட்டிப் பரிசளித்தும் இருக்கின்றார்கள். காந்தார மன்னர்கள் ஆண்ட காலத்தில், மல்யுத்த வீரர்களுக்கு அரண்மனையில் மிகவும் மரியாதை இருந்த காலம் உண்டு. அரசர்கள் அவர்களைப் போற்றினார்கள். பயிற்சி செய்ய இடம் தந்ததுடன், எல்லா வசதிகளையும் செய்து கொடுத்தார்கள்.

மல்யுத்த வீரர்கள் அதிகாலையிலேயே பயிற்சி செய்தார்கள். அவர்கள் பயிற்சி முறையில் அதிகமாக இடம் பெற்றவை எடை தூக்குதல். மணல் மூட்டைகள் எடைகளாகப் பயன் படுத்தப்பட்டன. அவைகளை காலால் உதைத்தும் தள்ளியும் தங்கள் கால்களுக்கு வலுவைத்தேடிக் கொண்டனர்.

கைகளுக்கு கரளா கட்டைகள் (Club) சுற்றுவதின் மூலம் பலம் பெற்றனர். பின்னர் மல்லர் கம்பம் (Malla Stumph) என்று ஒன்றைச் செய்து, அதை எதிரி என்று எண்ணி, பிடி போட்டுப் பழகி பயிற்சி செய்தனர்.

தனிமனிதன் பலத்திற்கே முக்கியத்துவம் என்ற கொள்கை பழங்காலத்திலேயே உருவாகி விட்டது என்பதையே நம்மால் உணரமுடிகிறது.

அதைத் தொடர்ந்து, விஜய நகர சாம்ராஜ்யத்திலும், இதுபோன்ற முறை அமைந்திருந்தது. கிருஷ்ணதேவராயர் எனும் பேரரசர், தினந்தோறும் மல்யுத்தப் பயிற்சிக்கான அத்தனை கடுமையான பயிற்சிகளையும் செய்ததாக சரித்திர ஆசிரியர்கள் கூறுகின்றனர்.

முகமதியர் காலம்

முகமதிய பரம்பரை ஆட்சிக்கு முன்னோடியாகத் திகழ்ந்த பாபர், சிறந்த உடற்பயிற்சியாளராகத் திகழ்ந்திருக்கிறார். நீச்சலில் அவர் சிறந்த ஆற்றல் பெற்றவர் கங்கையில் எதிர்நீச்சல் அடிப்பது அவரது அன்றாடப் பொழுதுபோக்கு.

அக்பர் குதிரைப் பந்தாட்டம் (Polo) ஆடுவதில் வல்லவர். முகமதியர் காலத்தில், உடலை வலிமையுடன் வைத்துக் காப்பாற்றுவதில் மன்னர்களும் மக்களும் மிக மிக ஆர்வமுடன் விளங்கியிருக்கின்றனர்.

தனிமனிதன் பலம், துவந்த யுத்தம் இவற்றிற்கே சிறப்பிடம் அளிக்கப்பட்டதால், மக்கள் தங்கள் பலத்தையே நம்ப வேண்டியிருந்தது. ஆகவே, தனிப்பட்ட முறையில் உடற்பயிற்சிகளை செய்யத் தொடங்கினர். மல்யுத்தமும், குத்துச் சண்டையும், கத்திச் சண்டையும், இவற்றில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களே மரியாதைக்குரியவர்களாக இருந்தார்கள்.

மராத்தியர் காலம்

வீர சிவாஜி காலம் என்றுகூட இதைக் கூறலாம். உடலியக்க முறையில் எழுச்சி நிறைந்த காலம், சிவாஜிக்கு வீர

எழுச்சியை உண்டுபண்ணியவர்களில் ஒருவர் ராமதாஸ் சுவாமி அவர்கள். அவர் பலத்திற்கும் வீரத்திற்கும் உருவமாக அமைந்த அனுமனுக்காக 1200 கோயில்களைக் கட்டினார்.

ஒவ்வொரு பயிற்சி அரங்குகளிலும் **(Gymnasium)** அனுமான் சிலை வைக்கப்பட்டு, வணங்கப்பட்டது. அங்கே தான் நமஸ்கார உடற்பயிற்சிகள் பிரபலப்படுத்தப்பட்டன. ராமதாஸ் சுவாமிகள் இந்தியாவெங்கும் சுற்றுப் பயணம் செய்தபோது. அனுமன் கோயிலைக் கட்டுவித்தும், பயிற்சிக் கூடங்களை நிறுவியும் உடற்பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் அளித்தார். அவரே ஒரு நாளைக்கு 1200 நமஸ்கார் பயிற்சிகள் செய்வாராம்.

சூரிய நமஸ்காரம் என்பது தான் நமஸ்காரப் பயிற்சியாகும். அது மதக் கோட்பாட்டில் அமைந்தது. அவ்வாறு செய்வது உடலை வலுவாக்குகிறது. நீண்ட ஆயுளைத் தருகிறது என்பதை அவர் உணர்ந்ததால், மகராஷ்டிரம் முழுவதும் இதைச் செய்ய ராமதாஸ் சுவாமிகள் ஏற்பாடு செய்தார்.

பயிற்சிக் கூடங்களில், தண்டால், பஸ்கிகள் முதலியன இடம் பெறலாயிற்று. அத்துடன். கரளாகட்டை சுற்றுதல் மல்லர் கம்பப் பயிற்சிகள், கல் தூக்குதல், முதலியவையும் இடம் பெற்றன. இவையே, 'இந்திய உடற்பயிற்சித் துறையை' புகழ் பெறத்தக்க அளவில் வளர்த்திடும். முன்னோடியாகத் திகழ்ந்தன.

பிரெளட்டன் என்பவர் எழுதுகிறார்.

'இந்திய சிப்பாய்கள் பயிற்சிகள் செய்வதில் விருப்பமுள்ளவர்களாக இருந்தார்கள். அந்தப் பயிற்சிகள் அவர்களுக்கு, ஆனந்தத்தை அளித்தன. அவர்கள்

உடற்பயிற்சியில் முதலிடம் பெற்றது தண்டால், பஸ்கி அடுத்தது மல்யுத்தம். மூன்றாவது கரளா கட்டை சுற்றுதல், லெசிம்.

இத்தனைப் பயிற்சிகளும், அகலமாக மார்பை விரிவு படுத்துவதிலும், உடல் தசைகளை வலுப்படுத்துவதிலும், இளமை ததும்பும் தோற்றத்தைத் தருவதிலும் உதவின!

இவ்வாறு தண்டால்பஸ்கி பயிற்சிகளுக்கு முக்கியத் துவம் கொடுத்து, பயிற்சிக்கூடங்களை உருவாக்கிய பெருமை மகாராஷ்டிர மாநிலத்திற்குக் கிடைத்திருக்கிறது. அக்காலத் தில் வாழ்ந்த மக்கள். பயிற்சிக்கூட விதிகளுக்கு உண்மையாக அடிபணிந்து. பயிற்சி செய்து, திடகாத்திரமான மக்களாகவே வாழ்ந்து சிறந்தனர்.

நவீன காலம்

நவீன காலம் ஆங்கிலேயர் ஆண்ட காலமாக ஆனது, மேல்நாட்டு விளையாட்டுக்கள் இடம் பெற்றன. சிறப்புமிக்கப் பயிற்சிகளான தண்டால் பஸ்கி போன்ற பயிற்சிகள், போற்றுவார் இன்றியும், ஏற்பார் இன்றியும் அடித்தளத்திற்குத் தள்ளிவிடப்பட்டன.

ஆங்கிலேயர்கள் இராணுவத்தையும், கப்பற்படையை யும் வலுப்படுத்துவதில் முனைந்தனரேயன்றி, இந்தியர்களை வலுப்படுத்த விரும்பவில்லை. மாறாக, இந்தியர்களைக் கட்டுப் படுத்தவும் முனைந்தனர். சில சமயங்களில், இந்தியர்கள் போர் ஆயுதங்களை வைத்துக் கொள்ளக்கூடத் தடை செய்யப்பட்டனர்.

ஆங்கிலேயக் கம்பெனிகளுக்கு எழுத்தர்களும், குமாஸ்தாக்களுமே தேவைப்பட்டனர். அதற்கான

அடிப்படையில்தான் கல்வி முறையும் அமைக்கப்பட்டது. அவர்கள் கல்விமுறை மாணவர்களை அயர வைப்பதாகவும் இருந்தது. ஏற்கனவே, நாட்டில் விளையாடிய வறுமையும் சேர்ந்து, அவர்களை நாளுக்கு நாள் உடலில் வலுவிழந்தவர்களாக மாற்றிக் கொண்டே வந்தது.

இன்னும் பல காரணங்களால் இந்திய விளையாட்டுத் துறை வளர்ச்சி குன்றிய நிலையிலிருந்து. வளர்ச்சியேயின்றி வாழ்கின்ற சூழ்நிலையிலும் வந்து நின்றது.

சுதந்திர இந்தியா மலர்ந்த பிறகுதான். மக்கள் வளமும் நலமும் உள்ள உடலாளர்களாக விளங்க வேண்டும் என்ற நினைவு, தலைவர்கள் மனதில் இடம் பெற்றது. அதன் காரணமாக, இந்திய விளையாட்டுத் துறை கொஞ்சங் கொஞ்சமாக முன்னேறி வருகிறது.

பள்ளிகளில் மாணவ மாணவியர் படிப்பில் மட்டுமன்றி, உடற்பயிற்சிகளிலும், விளையாட்டுக்களிலும் திறம் மிக்கவர்களாக விளங்க வேண்டும் என்பதில், இந்திய நாடு ஈடில்லா அக்கறை கொண்டிருந்தாலும், தமிழ்நாடு அரசு ஓர் படி மேலே சென்று, விளையாட்டுத் துறைக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக்கிறது.

மாணவர்கள் விளையாட்டில் ஈடுபடும் பொழுதே அவற்றை ஐயம் திரிபறக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்னும் பெருநோக்குடன், பள்ளிகளில் பாடத் திட்டங்கள் ஒன்றாகவும் இணைத்திருக்கின்றார்கள்.

அவற்றிலே ஒன்றாகத்தான் தண்டால் பஸ்கி பயிற்சிகள் இடம் பெற்றிருக்கின்றன. வீரர்களை உருவாக்கிய தண்டால் பஸ்கிப் பயிற்சிகள். இந்திய நாட்டின் ஈடு இணையில்லாப் பயிற்சிகளாகும்.

உலகப் புகழ் பெற்ற இந்திய மல்யுத்த வீரர்களுக்கு மட்டுமல்ல, அந்நிய ஆட்சியை எதிர்த்த தலைவர்களுக்கு கூட, மன வல்லமையும், உடல் வல்லமையும் அளித்த பயிற்சிகளாக விளங்கி இருக்கின்றன.

அத்தகைய அருமையான தண்டால் பஸ்கிப் பயிற்சிகளை ஆர்வத்துடன் செய்து, அளவிலா ஆற்றலைப் பெற்று ஆனந்த மயமான வாழ்வுப் பெற்று, நீங்கள் சிறந்திட விரும்புகிறோம். வேண்டுகிறோம்.

உடல் நலம் போன்ற செல்வம் உலகில் ஏது? சிறந்த செல்வந்தர்களாகச் சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்!

1. தண்டால்

1. நேர்தண்டால் **(Ordinary Dand)**
2. தத்தும் தண்டால் **(Rog Dand)**
3. முறுக்குந் தண்டால் **(Twisting Dand)**
4. ஒற்றைக்கால் தண்டால் **(Alternate leg Dand)**
5. சக்கரத் தண்டால் **(Circle Dand)**
6. பாம்புத் தண்டால் **(Snake Dand)**
7. நேர் எதிர் தண்டால் **(Reverse Dand)**
8. தேள் தண்டால் **(Scorpion Dand)**
9. தாவும் தண்டால் **(Leaping Dand)**
10. நமஸ்கார் தண்டால் **(Namaskar Dand)**
11. கைதட்டித் தத்தும் தண்டால் **(Frog Dand with Clapping of Hands)**
12. கைதட்டித் தாவும் தண்டால் **(Leaping Dand With Clapping)**

தண்டால் பயிற்சிகள் ஒரு விளக்கம்

தண்டால் பயிற்சியானது, இந்திய நாட்டு தேகப் பயிற்சிகளிலே தலைசிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. ஏனென்றால், எந்தவித சாதனத்தின் துணை இல்லாமலும் எந்த இடத்திலும் எந்த வயதினராக இருந்தாலும் விருப்பத்துடன் ஈடுபட்டுச் செய்யும்பொழுது, இடரினைத் தராமல் ஏற்றத்தைத் தருகின்ற தன்மையில் அமைந்திருக்கிறது என்பதே பொருத்தமான காரணமாகும்.

இந்தியர்களின் வாழ்க்கை நிலையை சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் விளக்க விரும்புகின்ற ஆசிரியர்கள், எளிய வாழ்க்கை உயர்ந்த சிந்தனை என்பதாகக் கூறுவார்கள். அத்தகைய அற்புத வாழ்க்கை முறையை அளிப்பது போலவே தண்டால் அமைந்திருக்கிறது. எளிய பயிற்சி. ஆனால் உயர்ந்த பயனைத் தருகிறது என்றே நாம் கூறலாம்.

தண்ட் (Dand) என்ற சொல்லைத்தான் நாம் தமிழில் தண்டால் என்று கூறுகிறோம்.

தண்டால் என்று கூறப்படும் சொல்லுக்கு 'புஜம்' என்று பொருள் உண்டு. அதாவது முன்கை (Fore Hand) மேல்கை (Upper Hand) என்று கையைப் பிரித்துக் காட்டுவார்களே, அதில் தண்ட் என்ற சொல்லானது மேல்கையைக் குறிக்கிறது.

தண்டால் வகையின் பயிற்சி முறைகள் எல்லாம் சிறப்பாக மேல்கைத் தசைப் பகுதிகளுக்கே போய்ச் சேருவதால்தான் இதற்கு இவ்வாறு பெயர் சூட்டியிருக் கின்றார்கள்.

இதற்கு ஜோர் (Jor) என்ற இன்னொரு பெயரும் உண்டு. ஜோர் என்றால் வலிமை என்று பொருள்படும்.

தண்டால் பயிற்சியானது. மிகக் குறைந்த நேரத்திற்குள் உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தையும் இயக்கி உரிய பயன்களைக் கொடுத்து விடுகிறது. மேல் நாட்டாளர்கள் கூட தண்டாலின் மகிமையையும் மாட்சியையும் புரிந்துகொண்டு, தங்களுடைய உடற்பயிற்சி முறைகளில் தண்டால் பயிற்சியையும் இசைவுற இணைத்துக் கொண்டார்கள்.

தண்டால் பயிற்சியானது. உடலிலுள்ள தசைநார்கள் அனைத்திற்கும் சிறந்த வலிமையை வழங்குகின்றது. அத்துடன், நல்ல வலிமையுள்ள இருதயத்தையும் ஆக்கித் தருகின்றது.

'தண்டால் பயிற்சி செய்வதால் இருதயத்திற்கு அதிக சுமையாகி விடுகின்றது. அதனால் இதயம் பாதிக்கப்படு கின்றது. பலவீனப்படுத்தப் படுகின்றது, என்றெல்லாம் தவறான கருத்துக்களைப் பரப்பி திசை திருப்பி விடுகின்ற தீயமனங் கொண்டவர்களும் நாட்டில் இருக்கின்றார்கள்.

இது தண்டாலைப் பற்றிப் புரிந்து கொள்ளாதவர்கள். கூறுகின்ற விதண்டாவாதமாகும். தண்டால் செய்யும் எண்ணிக்கையை விவரம் புரியாமல் அதிகப்படுத்திக் கொள்பவர்கள்; உடனே உடலுக்கு வலிமை வேண்டும் என்று திடீர் ஆசையாலும் தீராத வெறியினாலும் அதிக நேரம் அதிக எண்ணிக்கையில் தண்டால் செய்கின்ற தவறுகளினால் ஏற்படும் கோளாறாகும்.

அதிகம் சாப்பிடுவதும் ஆபத்து என்கிற பொழுது அதிகப் பயிற்சியும் உடம்புக்கு ஆகாது என்பதையும் உணர்ந்து கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

தண்டாலைப் புரிந்து கொண்டுதான் செய்ய வேண்டும் என்பதால், கீழே காணும் குறிப்புக்களை வாசகர்கள் நன்கு மனதில் முதலில் பதிய வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

1. தண்டால் பயிற்சிகளைப் பொறுமையுடனும் நிதானத்துடனும் செய்யவேண்டும்.

2. தவறின்றி செய்யப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். அதற்காக கண்ணாடி முன்னே நின்றுகொண்டு செய்வது சிறப்புடையதாக அமையும்.

3. ஆரம்பத்திலேயே அதிக எண்ணிக்கையில் தண்டாலைச் செய்யக்கூடாது. நாளுக்கு நாள் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அதிகப் படுத்திக்கொண்டு போவது அறிவுடமையாகும்.

4. பயிற்சிக்கு முதலில் உடலைப் பழக்கிக் கொண்டாக வேண்டும். உடலை வருத்தியும் கஷ்டப் படுத்தியும் தண்டாலை செய்யக்கூடாது.

5. தண்டால் செய்யும்பொழுது, கைகளையும், கால்களையும் எவ்வளவுதூரம் இடைவெளியில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதனை அறிந்து, அதற்கேற்ப வைத்துக் பழகவும்.

6. பயிற்சி முழுமையிலும், சுவாசத்தை ஒழுங்குற செய்யும் முறையை அனுசரித்துக் கொள்ளவும்.

7. தேவைக்கு மேலே தண்டால் பயிற்சியின் எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்தி விடக்கூடாது. தேவைக்கு மேல் என்பது பயிற்சி செய்யாமல் இருக்கின்ற நிலையைவிட கொடுமை பயப்பதாகும்.

8. வயதாக ஆக, அதவது 40 வயதுக்குமேல், தண்டாலின் எண்ணிக்கையை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இனி, தண்டால் பயிற்சிகளை செய்யத் தொடங்கலாம்.

தண்டால் பயிற்சிகள்

1. நேர் தண்டால் (Ordinary Dand)

பெயர் விளக்கம்

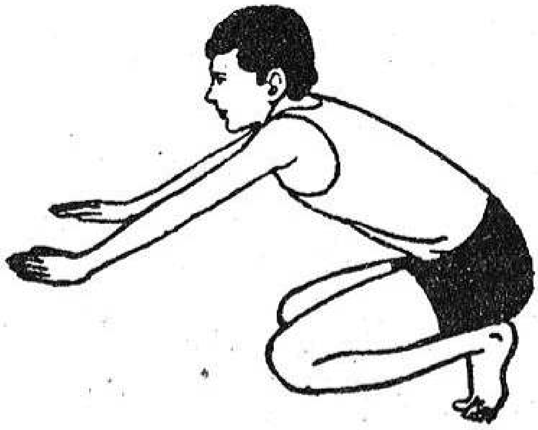
விரிந்திருக்கும் முழங்கால்கள் தரையில்பட, முன் பாதங்களும் தரையில் ஊன்றியிருக்க அமர்ந்திருந்து பின்னர் கைகளை முன்புறமாக வைத்தவாறு தண்டால் பயிற்சியைத் தொடங்கும் நிலையில் தொடங்கி, நேராகத் தரைவரை சென்று, பின் நிமிர்ந்து மேலே வந்து விடுகின்ற பயிற்சியின் தன்மையை ஒட்டியே இதனை நேர்த்தண்டால் என்று கூறியிருக்கிறோம்.

இதனை சாதா தண்டால், சாதாரண தண்டால் என்றும் கூறுவார்கள். **Ordinary** என்ற ஆங்கிலச் சொல்லுக்கு அகராதியில் கூறப்பட்டிருக்கும் அர்த்தங்களாவன. வழக்கமான, பொதுமுறையான, ஒழுங்கான, முறையான நேரான, சாதாரண என்பதாகும்.

சாதாரணம் என்று சொன்னால், மிக எளிதான என்பதற்கும், அதற்கும் கீழே சென்று தாழ்வைக் குறிக்கின்ற தன்மையில் அமைந்திருப்பதாலும் மற்ற தண்டால் முறைகளை உடலை வளைத்தும், நெளித்தும் செய்ய வேண்டிய நிலையில் அமைந்திருப்பதாலும், இதனை நேர் தண்டால் என்று நாம் குறித்திருக்கிறோம்.

தண்டால் தொடக்கநிலை

முன்பாதங்களை **(Toes)** தரையில் ஊன்றி, மடக்கி யிருக்கும் முழங்கால்களை முன்பக்கமாகத் தரையில் வைத்து, முழங்கால்களுக்கு முன்னால் உள்ளங்கைகள் படுமாறு தரையில் ஊன்றி, முதலில் அமர வேண்டும்.



தரையில் வைத்திருக்கும் இரு உள்ளங்கைகளும் **(Palms)** முழங்கால்களுக்கு இடையிலும் **(Knees)** இருக்கலாம் அல்லது முழங்கால்களுக்கு முன்னதாகவும் வைத்திருக்கலாம். படத்தில் முன்புறத்தில் வைக்கப் பட்டிருப் பதைக் காணலாம்.

இரு கரங்களும், அவரவர் தோள்களின் அளவு இருப்பது போல் இடைவெளி வைத்துக்கொண்டு அமரவேண்டும். இவ்வாறு அமர்ந்திருக்கும் பொழுதும். முதுகு **(Back)** விறைப்பாக, நேராக இருக்க வேண்டும். **(Chest** என்றால் மார்பு என்றும் கூறலாம். மார்பு என்பது வேறு பொருள் குறிக்கும் தன்மையால், இதனை நெஞ்சு என்றே கூறுகிறோம்.) நெஞ்சு முன்புறமாக வந்திருக்க வேண்டும். தோள்கள் அல்லது தோள் பட்டைகள் சதுரமாகவும் சமநிலையிலும் இருப்பது போல் அமைந்திருக்க வேண்டும். தலை நிமிர்ந்தும், பார்வை நேராகவும் அதாவது நேர் நோக்கியும் இருக்க வேண்டும்.

செய்முறை

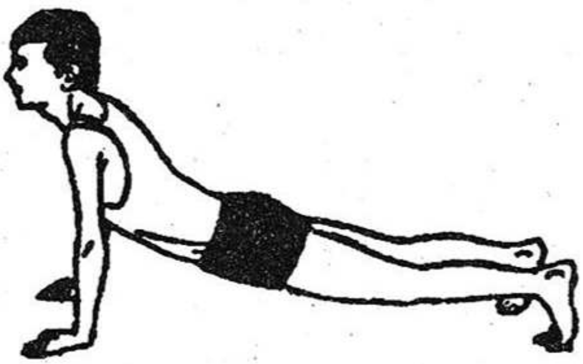
அமர்ந்திருந்த தொடக்க நிலையிலிருந்து, இரண்டு கால்களையும் ஒரே சமயத்தில், சீராகவும் நேராகவும் பின்புறமாக நீட்டி விடவேண்டும்.

அதே சமயத்தில், ஊன்றியுள்ள கைகளை மெதுவாக மடக்கி **(Bend)** நெஞ்சினைத் தரைக்கு அருகே கொண்டு செல்லவும். அந்த நிலையானது, தரைக்கு இணையாக உடல் நேர்க்கோட்டில் இருப்பது போல இருக்க வேண்டும். இப்படி இருக்கும்பொழுது. உள்ளங்கைகளாலும் முன்பாதங்

களாலுமே உடல் எடை முழுவதும் தாங்கப்படவேண்டும். முகம் கீழ் நோக்கி இருக்கவும்.

அடுத்து, கைகளை விறைப்பாக உயர்த்தி, நெஞ்சினை முன்புறமாகவும், மேற்புறமாகவும் வருவது போல உயர்த்தி, தலையை நிமிர்த்திய பிறகு, முன்போல தொடக்க நிலைக்கு வந்து விடவேண்டும்.

தரைக்கு இணையாக நேர்க் கோட்டுத் தன்மையில் உடலைக் கொண்டு செல்வதற்காகத் தயார் நிலையில் இருப்பதைக் காட்டுகிறது.



பின்னர், கைகளையும், கால்களையும் சிறிதுகூட இடம் விட்டு நகர்த்தி விடாமல், முதலில் அமர்ந் திருந்த நிலைக்கு வந்து விடவேண்டும். இது போல் பல முறை செய்து பழகவும்.

இந்த நேர்த் தண்டால் முறையை சரிவரக் கற்றுக் கொண்டால் தான், மற்ற தண்டால்களை எளிதாகவும் செய்ய முடியும் என்பதால், இதனை பிழையற, முறையுடன் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது மிக மிக முக்கியம் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளவும்!

2. தத்தும் தண்டால் (Frog Dand)

பெயர் விளக்கம்

தவளை தண்டால் என்றும் இதனைக் கூறுவார்கள். தவளையின் இயல்பான தத்திச் செல்லும் முறையே இத் தண்டாலின் செய்முறையாக அமைந்திருக்கிறது. தத்திச் செல்லும் தண்டால் என்றால் கேட்க இயல்பாகவும்

இனிமையாகவும் இருக்கிறது என்பதால், தவளையை மாற்றி, தத்தும் தண்டால் என்று தமிழ்ப்படுத்தியிருக்கிறேன்.

தொடக்க நிலை

நேர்த்தண்டால் எடுக்கின்ற நிலையில் முதலில் உட்கார வேண்டும். நேர்த்தண்டாலுக்குரிய தொடக்க முறைகள் அத்தனையையும் இதில் கடை பிடிக்க வேண்டும். (முதல் படம் பார்க்க)

பிறகு 2ம் படத்தில் காட்டியிருப்பது போல அமர்ந்த நிலையில் இருந்து இரண்டு கால்களையும் சீராகவும் நேராகவும் பின் புறம் விறைப்பாக நீட்டி விடவேண்டும்.

அதன்பிறகு ஊன்றியுள்ள கைகளை மெதுவாக மடக்கி, நெஞ்சுப் பகுதியானது **(Chest)** தரைக்கு இணையாக நேர்க்கோட்டில் வருவது போல, கீழே இறக்கிக் கொண்டு வந்து, தரையைத் தொட்டு விடாமல், சற்று மேலேயே இருத்தி வைக்க வேண்டும். முன்பாதங்களாலும், ஊன்றியுள்ள கைகளாலுமே இப்பொழுது உடல் தாங்கப்பட்டிருக்கிறது.

இதுதான், தத்தும் தண்டாலின் தொடக்க நிலையாகும்.

செய்முறை

ஊன்றியுள்ள கைகளை நன்கு உறுதியாகத் தரையில் பதித்தவாறு 6 அங்குல தூரம் முன்புறமாகத்தாவிக் குதித்து உள்ளங்கைகளால் ஊன்றியவாறு, முன்னர் தொடங்கிய நிலையிலேயே இருந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். (எண்ணிக்கை 1)

பிறகு, மடக்கியிருந்த **(Bend)** கைகளை மீண்டும் உயர்த்தி நிமிர்த்திக் கொண்டு, அடுத்ததாக 6 அங்குல தூரம் உடலை முன்புறமாகத் தூக்கிக் குதித்து தாவிவிடவும். (எண்ணிக்கை 2)

அதே தாவும் முறையைப்பின் பற்றி 6 அங்குல தூரம் பின்புறமாகத் தாவி, பின் பக்கமாக வரவும். (எண்ணிக்கை 3)

பின்புறம் வந்தவுடன் மீண்டும் பின்புறமாக தாவிக் குதித்து தண்டாலின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து விடவேண்டும். (எண்ணிக்கை 4)

குறிப்பு: தாவிக் குதிக்கும் பொழுது, உடல் சற்று மேலே எழும்பி, மீண்டும் தரைக்கு வரும். அப்பொழுது, உடலானது கைகளினால்தான் தாங்கப்படுகிறது. கைகளில் பலம் இல்லா விட்டால், கைபிசகிக் கொள்ளும். கீழே விழ நேரின், முகமும் வயிறும் அடிபடவும் கூடும்.

ஆகவே, அவசரப்படாமல், நிதானமாக மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் செய்ய வேண்டும்.

6 அங்குலம் தாவவேண்டும் என்று குறித்திருக்கிறோம். சரியாக 6 அங்குலம் என்று கருதவேண்டாம். தாவும் தூரம் சுமாராகக் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆரம்பத்தில் உடலைத் தூக்கவே முடியாமல், கையைத் தூக்கி அதே இடத்தில் வைப்பவரும் உண்டு. பழகிவிட்டால், அதிக தூரம்கூட தாண்டிட முடியும். ஆகவே, 6 அங்குலம் என்பது சுமாராக ஒரு தூரத்தைக் குறிப்பதற்காகக் கூறப்பட்டது என்று கொள்ளவும்.

இத் தண்டாலினால், கைத்தசைகள் நன்கு வலிமையும் வனப்பும் பெறுகின்றன.

3. முறுக்குந் தண்டால் (Twisting Dand)

பெயர் விளக்கம்

நேர்த்தண்டால் நிலையிலிருந்து, ஒரு காலை பக்கவாட்டில் நீட்டி, உடலை முறுக்கிய நிலையில் செய்ய இருப்பதால், இதனை முறுக்குந் தண்டால் என்று தமிழாக்கி இருக்கிறோம்.

செய்முறை

முதல் நிலை: நேர்த் தண்டாலுக்குரிய தொடக்க நிலையில் அமர்ந்து, பிறகு தத்தும் தண்டால் செய்வதற்குரிய நிலையில் இருக்கவும். கால்களிரண்டும் பின் புறமாக நீட்டப் பட்டிருக்க. உள்ளங்கைகளை முன் புறத்தில் தரையில் ஊன்றியிருக்க, உடலானது தரைக்கு இணையாக நேர்க் கோட்டளவில் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது உடலின் எடை முழுவதும் உள்ளங் கைகளிலும் ஊன்றியுள்ள முன்பாதங்களிலும் ஏந்தப் பட்டிருக்கிறது. கைகளை வலுவாக ஊன்றியுள்ள நிலையில் வைத்தே, இந்தத் தண்டாலைச் செய்திட வேண்டும். முகமானது கீழ்நோக்கி கவிழ்ந்து இருப்பதுபோல வைத்திருக்கவும்.

இரண்டாம் நிலை: முதலில் விளக்கிய முதல் நிலையிலிருந்து, இப்பொழுது கைகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி, வலது முழங்காலை மடக்கிக் கொண்டுவந்து பிட்டத்தின் **(Buttock)** பின்புறம் கொண்டுவந்து வைக்கவும்.

அதன் பின், இடது காலை அதற்கிடையிலே நுழைத்து வெளியே கொண்டு வந்து நீட்டிவிடவும், (படம் பார்க்க). பிறகு, உடலை முறுக்கி அதே வேகத்தில் சமநிலை இழக்காது குனிந்து சென்று வலது கையால் இடது கால் முன் பாதத்தைத் **(Toe)** தொட வேண்டும்.

உடல் எடை முழுவதும் ஒரு கையில் வந்திருக்கிறது என்பதை உணரவும். ஆகவே மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் இந்தத் தண்டாலை செய்யவும்.

குறிப்பு: படத்தில் காட்டியிருப்பது தொடக்க நிலையாளர் செய்வதுபோல் இருக்கிறது. நல்ல பயிற்சி வந்து விட்டால் கைகளை உடலோடு சேர்த்து வைத்து, இன்னும் கீழே குனிந்து செய்வதுபோல அமைந்து விடும். ஆகவே இந்தப் படத்தை ஒரு குறிப்புக்காகப் பார்த்துப் பழகிக் கொள்ளவும்.

இந்தத் தண்டாலையே மறுபுறம் **(Reverse)** அதாவது வலது காலை நீட்டி இடதுகை கொண்டு தொடுவதுபோல் செய்யவும்.

4. ஒற்றைக்கால் தண்டால்
(Alternate Leg Dand)

பெயர் விளக்கம்

நேர்த் தண்டால் செய்கிறபொழுது, இரண்டு கால்களையும் பின்புறம் நீட்டி பிறகு, தரைக்கு இணையாக உடலைக் கொண்டு செல்கிற முறையைப் பின் பற்றுகிறோம்.

இந்தத் தண்டால் முறையில், ஒரு காலை மடக்கிக் கொண்டு ஒரு காலை நீட்டிச் செய்வதாலும் பிறகு மறுகாலில் அதேபோல் செய்வதாலும் இதற்கு ஒற்றைக்கால் தண்டால் என்று கூறியிருக்கிறோம். இனி தண்டால் செய்கின்ற முறையினைக் காண்போம்.

செய்முறை

முதல் நிலை: நேர்த் தண்டால் செய்கின்ற இரண்டாம் நிலையான உள்ளங்கைகளிலும் முன்பாதங்களிலும் உடல் தாங்கப்படுகின்ற தன்மையில் முதலில் தொடக்க நிலை இருக்கவேண்டும்.

பிறகு, உள்ளங்கைகளை தரையில் பதித்து வைத்திருக்க இடது முழங்காலைக் கொண்டுவந்து இரண்டு கைகளுக்கும் இடையில் இருப்பதுபோல வைக்கவேண்டும்.

நெஞ்சு நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும் பார்வை நேராக இருக்க வேண்டும்.

(படம் பார்க்க) படத்தில் முழங்கால் இரு கைகளுக்கும் இடையில் இல்லை. இதுபோல் பயிற்சி செய்வது தவறு இரு கைகளுக்கும் இடையில் இருப்பது போலவே தண்டால் செய்ய வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் இரு கைகளுக்குமிடையில் காலை வைத்துத் தண்டால் எடுப்பது மிக சிரமமாக இருக்கும். சரியாக செய்ய வேண்டும் என்று வலிந்து செய்வதும் உடலுக்கு வலியையும் மன எரிச்சலையும் கொடுக்கும் என்பதையும் மறந்து விடக்கூடாது.

இடதுகாலை இரு கைகளுக்கிடையில் கொண்டு வந்தபிறகும், வலது கால் நீட்டிய நிலையில் அதே இடத்தில்தான் இருக்கவேண்டும்.

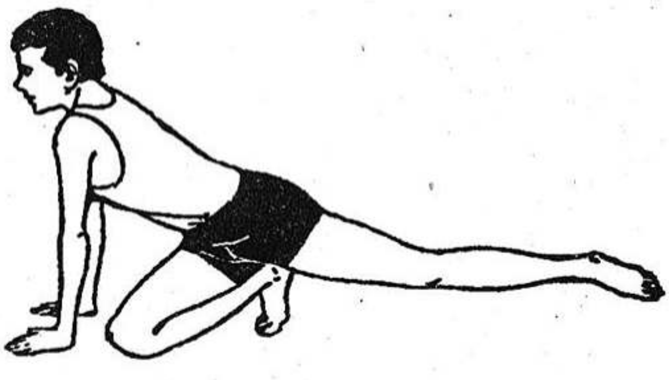
இரண்டாம் நிலை: பிறகு கைகளைத் தளர்த்தி, உடலை தரைக்கு இணையாக நேர்க்கோட்டளவில் கொண்டு வந்து (நேர்த் தண்டால் எடுப்பது போல) பிறகு முன்போன்ற நிலைக்கு வரவும்.

குறிப்பு: 1. தரைநோக்கிச் சென்று உடலை தரைக்கு இணையாக வைத்திருக்கும் பொழுது **(Dip)** முகத்தை இடது புறமாகத் திருப்பி இருக்கவேண்டும். பின்னர், மேலே

வரும்பொழுதுதான். முகத்தை நேராகக் கொண்டுவர வேண்டும்.

2. வலதுகாலை மடக்கி, இடதுகாலை நீட்டி (மறுபுறம்) இதே தண்டாலைச் செய்யும் பொழுது. முகத்தை வலது புறமாகத் திருப்பி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எந்தக்கால் மடக்கப் பட்டிருக்கிறதோ, அந்தக் கால் இருக்கும் பக்கம் முகத்தைத் திருப்பி வைத்திருக்க வேண்டும். என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.



இவ்வாறு ஒருகால் மாற்றி மறுகாலில் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும்.

5. சக்கரத் தண்டால் (Circle Dand)

பெயர் விளக்கம்

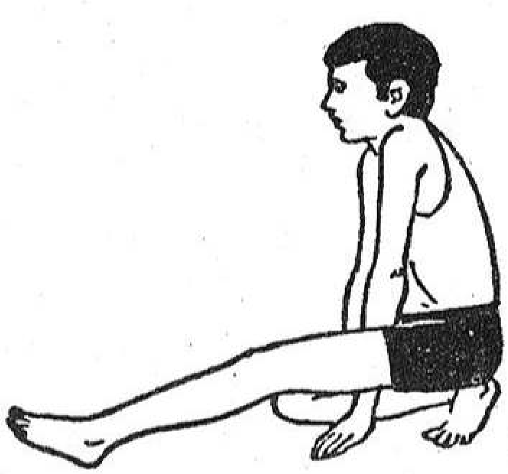
நேர்த் தண்டால் எடுக்கும் நிலையில் முதலில் இருந்து, ஒரு காலைத் தூக்கி விறைப்பாக முன்புறம் பின்புறம் நீட்டி ஒரு முழு சுற்று சுற்றி வருவதுபோல தண்டால் செய்யும் முறை அமைந்திருப்பதால், இதற்கு சக்கரத் தண்டால் என்று பெயர் வந்திருக்கிறது.

இந்தத் தண்டால் முறை சற்று கடினமான ஒன்றாகும். கைகளும் கால்களும் இணைந்தாற்போல் செயல்பட்டால் தான் சீராகவும் சிறப்பாகவும் அழகுறத் தண்டாலை செய்ய முடியும்.

செய்முறை

முதல் நிலை: நேர்த் தண்டாலுக்கு இருப்பதுபோல இருந்து, உள்ளங் கைகளிலும், முன் பாதங்களிலும் உடல் ஏற்கப்பட்டிருப்பது போல வைத்து, ஒற்றைக் கால் தண்டாலுக்கு இருப்பதுபோல, வலது காலை மடித்து, ஊன்றியுள்ள இரு கைகளுக்கும் மத்தியில் வைத்திருப்பது முதல்நிலை. இந்தத் தொடக்க நிலையில் இடது கால், இருக்கின்ற அதே இடத்தில் விறைப்பாக நீட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். தலையும் நெஞ்சும் நிமிர்ந்திருக்கவும்.

இரண்டாம் நிலை: இப்பொழுது இடது காலை முன்புறம் நீட்டியிருந்த நிலையிலிருந்து முன்புறத்திலிருந்து கொண்டு வந்து விறைப்பாக நீட்டவும். (இந்த நிலையில் உடலின் எடை முழுவதும் வலது முழங்காலின் மேல் இருக்கிறது என்பதைக் கவனிக்கவும்.)



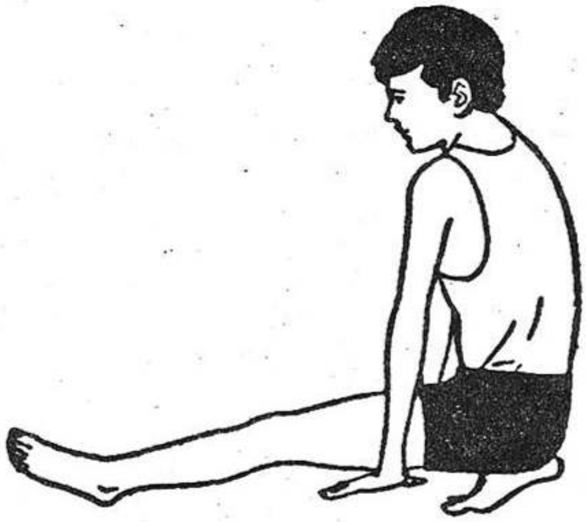
முதல் படத்தைப் பாருங்கள். இடது கைக்கு முன்னால், இடது காலைக் கொண்டு வந்து முன்புறமாக விறைப்பாக நீட்டப்பட்டிருக்கும்.

இதைத் தொடர்ந்து இடது காலை சுற்றி முழுக்க ஒரு சுற்று சுற்றிக் கொண்டு வரவேண்டும் என்பதுதான் சக்கரத் தண்டால் முறை.

இடது கையருகே உள்ள காலை சுற்ற வேண்டுமானால், ஊன்றப்பட்டிருக்கும் இடது கையை எடுத்திட வேண்டும். ஆகவே, இடது கையை சுறுசுறுப்புடன் உடனே எடுத்து,

இடது கால் செல்ல இடமளித்து விட்ட உடனே அதே இடத்தில் இடது கையை ஊன்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

. பிறகு, வலது கையைத் தூக்கி இடது காலைப் போல அமைத்துவிட்டு, உடனே வலது கையைத் தரையில் ஊன்றிக் கொள்ள வேண்டும்.



இவ்வாறு இடது கால் அரைவட்டம் முன்புறத்தில் போட்டு, முன்பிருந்த இடத்திற்குச் சென்று, பிறகு முன்புறமாக வந்து விறைப்புடன் நீட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். இதுதான் சக்கரத் தண்டால் முறையாகும்.

குறிப்பு: சுழலச் செய்கின்ற ஒரு காலை எடுத்து தண்டாலைத் தொடங்கிவிட்டால், அந்த முழுச் சுற்றும் முடியும் வரை இடையே நிறுத்தக்கூடாது.

கால் முழுமையாக சுற்றிட உதவுவதுபோல், முதலில் இடது கையையும், பிறகு வலது கையையும் மேலே தூக்கி, கால் போனபிறகு உடனே, முன்பிருந்த இடத்திலே கொண்டு வந்து வைக்க வேண்டும். கையை உயர்த்துவதை மிகவும் சுறுசுறுப்புடன் செய்ய வேண்டும்.

இடது கால் இரு கைகளையும் கடந்து வந்து வலது கால் புறத்திற்கு வரும்பொழுது, வலது காலையும் சற்று மேலே உயர்த்தி, இடது கால் செல்லும் அளவுக்கு வழியும் இடமும் விட்டுவிட்டு, உடனே அதே இடத்தில் வலது காலை ஊன்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு சுற்று சுற்றிய உடன், நேர்த் தண்டால் வந்து விடவேண்டும். பிறகு, இடதுகாலில் இருந்து வலது காலால்

சக்கரம்போல சுற்றிட வேண்டும். இவ்வாறு கால் மாற்றி காலை சக்கரம்போல சுற்ற வேண்டும்.

ஆரம்ப காலத்தில் மிக மெதுவாகச் செய்யவும். கைகளும் கால்களும் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட வேண்டிய தண்டால் முறையாகும். உடல் எடையும் அவ்வப்போது இடம் மாறி வருவதால், கைகள் கால்கள் பிசகிக் கொள்ளாமல், மிகவும் கவனத்துடனும் செய்து பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சியில் பழக்கம் ஏற்பட்டு, நன்கு செய்யப் பழகிக் கொண்டு விட்டால், சக்கரத் தண்டால் செய்வதற்கு மிகவும் அழகாகவும் இருக்கும், பார்ப்பதற்கு அற்புதமாகவும் இருக்கும்.

6. பாம்புத் தண்டால் (Snake Dand)

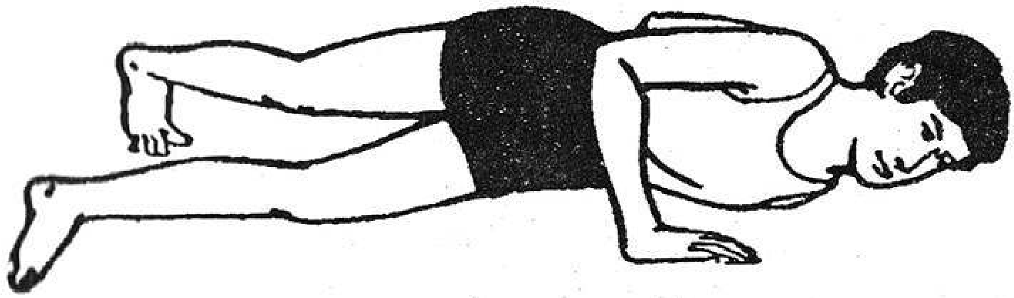
பெயர் விளக்கம்:

நேர்த் தண்டால் செய்கின்ற முறையிலிருந்து, பாம்பு ஊர்ந்து செல்வதுபோன்ற அமைப்பில் கைகளையும் கால்களையும் மாற்றி மாற்றி எடுத்துவைத்து முன்புறம் செல்லவும், அதே சமயத்தில், கால்களை ஒன்றுக்கிடையில் ஒன்றை நுழைத்துக் கொண்டுவந்து அதாவது உடலைத் திருப்பியும் நெளித்தும் முன்னோக்கிச் செல்கின்ற முறையில் தண்டால் அமைந்திருப்பதானது, பாம்பு செல்வதைப் போன்று இருப்பதால். இதற்கு பாம்புத் தண்டால் என்று பெயர் வைத்திருக்கின்றார்கள்.

செய்முறை:

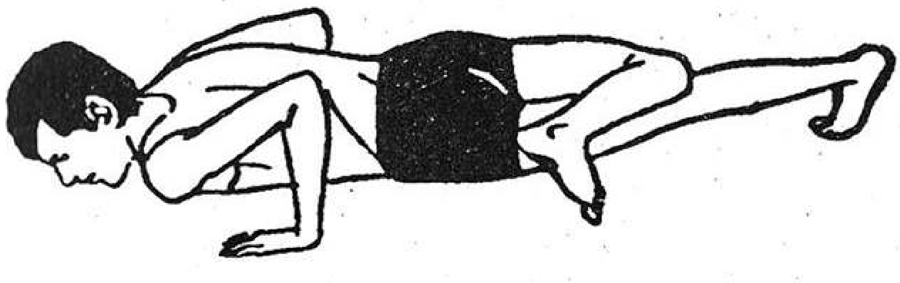
முதல் நிலை: நேர்த் தண்டால் செய்கின்ற இரண்டாம் நிலையில் நிற்கவும். அதாவது, தரைக்கிணையாக நேர்க்

கோட்டளவில் உடல் இருப்பது போல, உள்ளங்கைகளாலும், முன்பாதங்களாலும் உடல் தாங்கப் பட்டிருக்க வேண்டும்.



இரண்டாம் நிலை: படுத்திருப்பது போன்ற நிலையிலிருந்தே இந்தத் தண்டால் தொடங்குகிறது.

முதலில் வலது கையை 6 அங்குல தூரம் முன்புறமாக வைத்து முழங்கைகளை மடக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இதைச் செய்கின்ற சமயத்திலே இடது காலைக் கொண்டு வந்து வலது காலுக்கடியிலே வைத்திட, அதே நேரத்தில் வலது புறமாக முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்ளவும்.



பிறகு, கைகளை விறைப்பாக மேலே உயர்த்திக் கொண்டு, இடது கையை 6 அங்குல தூரம் முன்புறமாக வைத்து, அதே சமயத்தில் வலது காலைக்கொண்டு வந்து இடது காலுக்கடியிலே வைத்திட, முகத்தை இடப்புறமாகத் திருப்பிக் கொண்டு முன்னேற வேண்டும்.

குறிப்பு: இடது கையை முன்னே எடுத்து வைக்கும் பொழுது வலது காலை இடது காலுக்கடியிலும், வலது கையை முன்னே எடுத்துவைக்கும்பொழுது இடது காலை வலது

காலுக்கு அடியிலும் நுழைத்து வைத்தவாறு முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பக்கமாக மாற்றிச் மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

கைகளில் உடலின் முழு எடையும் தேங்கியிருப்பதால், கைகளை எடுக்கும் பொழுதும், வைக்கும்பொழுதும், மிகவும் எச்சரிக்கையுடனும் இருக்க வேண்டும். இல்லையேல், கைகள் மடங்கிப் பிசகிக்கொள்ள, முகம் கவிழ்ந்து கீழே தரையில் மோதிக்கொள்ள நேரிடும். ஆகவே, மிகவும் நிதானத்துடன் இந்தத் தாண்டாலைச் செய்யவேண்டும்.

இத் தண்டால் பயிற்சியினால், முதுகுப்புறத் தசைகள். நன்கு வலிமையடைகின்றன. மார்புப் பகுதி மேலும் விரிவடையும் வாய்ப்பும் பெறுகிறது.

7. நேர் எதிர்த் தண்டால் (Reverse Dand)

பெயர் விளக்கம்

பொதுவாக, நேர்த் தண்டால் முறையில் இரு கைகளையும் ஊன்றி, கால்களைப் பின்புறமாக நீட்டி, பின்னர், தரை நோக்கி இணையாக நேர்க் கோட்டளவில் உடலைக் கீழ் புறமாகத் தள்ளி, பிறகு முதல்நிலைக்கு மேலுயர்ந்து வருவதை நாம் அறிவோம்.

இந்தத் தண்டால் முறையில், நேர்த் தண்டால் முறையில் முதலில் முழங்கால்களைத் தரையில் வைத்து உட்கார்ந்து, பிறகு பிட்டத்தை மேலே உயர்த்தியும் கைகளை விறைப்பாக நிமிர்த்தியும், அங்கிருந்து கீழ்ப்புறமாகக் குனிந்தும், பிறகு உடலை வில்லாக வளைத்தும் நேர் எதிரான முறையில் தண்டால் செய்யப்படுவதால், இதற்கு நேர் எதிர்த் தண்டால் என்று பெயரிட்டிருக்கிறார்கள்.

செய்முறை

முதல் நிலை: (முதல் படம் பார்க்க) கைகள் இரண்டையும் தோள்களின் அளவிற்கு அகலமாக வைத்து, கால்களையும் இயல்பான தூரம் இருப்பதுபோல பிரித்து, முதுகுப்புறத்தை சமப்புறமாக அமைந்திருப்பது போல வைத்து முதலில் நிற்கவும்.

இரண்டாம் நிலை: (இரண்டாம் படம் பார்க்க) தலையையும் நெஞ்சுப் பகுதியையும் ஊன்றியுள்ள கைகளிருக்கும் உட்புறமாகக் கொண்டுவந்து தலை தரையைப் பார்த்திருப்பது போன்ற நிலையில் வைத்திருக்கவும். முழங்கால்கள் விறைப்பாக இருப்பது போல ஊன்றியிருப்பதைக் கவனிக்கவும்.

மூன்றாம் நிலை: பிறகு, தலையை மேற்புறமாக உயர்த்தி, உடலை வில்போல வளைத்துச் செய்யவேண்டும். இப்பொழுது உடலின் எடை கைகளிலும், முன் பாதங்களிலுமே இருப்பதைக் காணலாம்.

பின்னர், இரண்டாம் நிலைக்கு உடலைக் கொண்டு வந்து, அதன் பின் முதல் நிலைக்கு வரவேண்டும்.

இந்தத் தண்டாலில், கழுத்து வளைவதையும், நிமிர்ந்து விடுவதையும் கவனத்துடன் செய்திடல் வேண்டும்.

8. தேள் தண்டால் (Scorpion Dand)

பெயர் விளக்கம்

இந்தத் தண்டால் செய்திருக்கின்ற நிலையில் பார்த்தால் தேள் ஒன்று தன் கொடுக்கினைத் (வால்) தூக்கிக்கொண்டு நிற்பது போன்ற ஓர் தோற்றத்தை அளிப்பதால், இதனை தேள் தண்டால் என்று அழைத்திருக்கின்றார்கள்.

செய்முறை

முதல் நிலை: நேர்த் தண்டாலுக்குரிய இரண்டாம் நிலையான உடலைத் தரைக்கு இணையாக உள்ளங் கைகளிலும் முன் பாதங்களிலும் இருத்தி இருக்கின்ற முறையில், முதலில் இருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது விறைப்பாக நீட்டப்பட்டிருக்கும் கால்களிலும், உறுதியாக ஊன்றப்பட்டிருக்கும் கை ஆதரவிலும், உடல் இருக்கிறது.

இரண்டாம் நிலை: உள்ளங் கைகளுக்கிடையில் நெஞ்சுப் பகுதி இருக்க, முழங்கைகள் இரண்டும் மடிந்திருக்க, தரையில் படாமல் உடல் இருக்கும் நிலையில் இருந்து ஒருகாலை மட்டும் மேல் நோக்கித் தூக்கி நிறுத்தவேண்டும்.

அது இடது காலாகவும் இருக்கலாம். அல்லது வலது காலாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் உயர்த்தப்படும் கால், வளைவில்லாமல் நிமிர்த்தி விறைப்பாக நீட்டப்படுதல் வேண்டும். அவ்வாறு நிமிர்த்திய கால் தேளின் வால்போல் தோன்றும்.

பிறகு அங்கிருந்து முன்னிருந்த இடத்திற்கு அந்தக் காலைக் கொண்டுவந்து, மறுகாலை மேலேதூக்கி உயர்த்தவும். இவ்வாறு மாற்றி மாற்றி காலை மேலே உயர்த்தவும்.

குறிப்பு: எக்காரணம் கொண்டும் நெஞ்சுப்பகுதி தரையைத் தொடக் கூடாது. காலை உயரே தூக்கும் பொழுது, உடலில் எடை முழுவதும் கைகளில் வந்து விழும். அப்பொழுது கவனமில்லாமல் இருந்து விட்டால் கைகள் எடையைத் தாங்காது மடங்கிக் கொள்ள, முகம் தரையில் மோதிக்கொள்ள நேரிடும்.

ஆகவே நிதானத்துடனும் எச்சரிக்கையுடனும் இந்தத் தண்டால் பயிற்சியைச் செய்யவேண்டும். ஒரு காலை இறக்கி மறுகாலை ஏற்றும்பொழுது இன்னும் கவனம் வேண்டும்.

9. தாவும் தண்டால் (Leaping Dand)

பெயர் விளக்கம்

தண்டால் தொடக்க நிலையிலிருந்து முன்புறமாகவே அல்லது பின்புறமாகவோ தாவிச்சென்று (Leap) தரையில் கைபதித்து தண்டால் எடுத்துவிடும் முறையில் இதற்கு தாவும் தண்டால் என்று பெயர்.

செய்முறை

தொடக்க நிலை: நேர்த் தண்டால் எடுப்பதற்காக அமரும் முதல் நிலைதான் இதன் தொடக்க நிலையாகும். அதாவது, முழங்கால்களை தோள்களின் அகல அளவு இருப்பது போல தரையில் வைத்து, உள்ளங்கைகளை முன்புறமாக ஊன்றி, பிட்டங்கள் குதிகால்களில் பட அமர்ந்திருப்பதுதான் ஆரம்ப நிலையாகும்.

இரண்டாம் நிலை: ஆரம்ப நிலையில் அமர்ந்திருந்து முன்புறமாகத் தாவிச் சென்று தரையில் கைகளை ஊன்றி, பின் கைகளை மடித்து தரைக்கு இணையாக நேர்க் கோட்டளவில் உடலை கீழ்ப்புறமாக அழுத்தித் (Dip) தண்டால் எடுக்கவும். பிறகு அந்த நிலையிலிருந்து பின்புறமாக அதேபோல் தண்டால் எடுக்கவும்.

குறிப்பு: முன்புறமாகத் தாவிக் கைகளை ஊன்றும் பொழுது, மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் ஊன்ற வேண்டும். சற்று ஏறுக்கு மாறாக கைகளைப் பதித்தால் கை பிசகிக் கொள்ள நேரிடும்.

10. நமஸ்கார் தண்டால் (Namaskar Dand)

பெயர் விளக்கம்

நேர்த் தண்டால் செய்வதுபோல முதலில் செய்து, பிறகு முன் நெற்றித் தரையில் படுமாறு தண்டால் செய்யும் பொழுது, கீழே விழுந்து வணங்கி, பெரியவர்களை நமஸ்காரம் செய்வது போலத் தோன்றும் அமைப்பினால் நமஸ்கார் தண்டால் அல்லது வணங்கும் தண்டால் என்று பெயர் பெற்றது.

சூரிய நமஸ்காரத் தண்டால் முறையின் ஒருபகுதி முறையாகவும் இது அமைந்திருக்கிறது.

செய்முறை

முதல் நிலை: நேர்த் தண்டாலின் ஆரம்ப நிலையில் முதலில் இருக்க வேண்டும். பின்புறமாகக் கால்களை நீட்டிவிட்டு நெஞ்சினை முன்தள்ளி, உள்ளங்கைகளுக்கு இடையில் இருப்பதுபோல வைத்து, தரைக்கு இணையாக உடலை நேர்க்கோட்டிலும் வைத்திருக்கவேண்டும்.

இரண்டாம் நிலை: இந்த முதல் நிலையிலிருந்து, முழங்கைகளை நன்கு உடலுடன் ஒட்டி வருவதுபோல மடக்கி, தரையினைத் தொடாதவாறு உடலை கீழ்ப்புறமாகத் தாழ்த்தி முன் நெற்றியால் தரையைத் தொடவேண்டும்.

தரையைத் தொட்டபிறகு மீண்டும் தொடக்க நிலைக்கு எழுந்து வரவேண்டும்.

குறிப்பு: இது போல் மீண்டும் பலமுறை செய்ய வேண்டும். தரைநோக்கி உடல்போகும் பொழுதும்,

முழங்கைகளை மடக்கும் பொழுதும், அவசரமில்லாமல் நிதானமாக தண்டாலை செய்யவேண்டும்.

முன் நெற்றியால் தரையினைத் தொடும் பொழுது, நெற்றி மட்டுமே தரையைத் தொடவேண்டும். முன்பாதங்களையும் உள்ளங்கைகளையும் தவிர வேறு உடலின் எந்தப் பகுதியும் தரையின்மேல் படக்கூடாது.

11. கைதட்டித் தத்தும் தண்டால் (Frog Dand with Clapping of Hands)

பெயர் விளக்கம்

நேர்த் தண்டால் முறையில் இருந்து தவளைபோல தத்தித் தாவிச் செய்யும் தண்டாலின் போது, தரையில் கைகள் ஊன்றுவதற்கு முன்பாக கைதட்டிவிட்டு, பிறகு ஊன்று வதால், இதற்கு கைதட்டித் தத்தும் தண்டால் என்று பெயர் வந்தது.

செய்முறை

முதல் நிலை: நேர்த் தண்டாலின் ஆரம்ப நிலையில் அமர்ந்த பிறகு கால்களைப் பின்புறமாக நீட்டி, உள்ளங்கைகளுக்கு இடையில் நெஞ்சுப் பகுதி இருப்பது போல தரைக்கு இணையாக இருக்க வேண்டும்.

இரண்டாம் நிலை: இந்த முதல் நிலையிலிருந்து உள்ளங்கைகளையும் முன் பாதங்களையும் தரையில் வேகமாக அழுத்தி உந்தி. உடலை மேலே தூக்கி உயர்த்த வேண்டும். இப்பொழுது தரைக்கு மேலே உடல் உயர்ந்து விட்டிருக்கிறது.

தரையின் தொடர்பு இல்லாமல் உடல் தனியே அந்தரத்தில் ஒரு நொடி நேரம் தான் இருக்கும். இதற்குள் இரண்டு கைகளையும் நெஞ்சுக்கு நேராகக் கொண்டு வந்து தட்டி சத்தம் எழுப்பி விட்டு, உடனே கைகளைத் தரையில் ஊன்றி முதல் நிலை போல இருந்திட வேண்டும்.

குறிப்பு: மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இந்தக் கைதட்டும் நேரத்தில் தண்டால் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல், முகமும் நெஞ்சும், உடற்பகுதியும் தரையில் மோதிட நேரிடும்.

இதுபோல் பலமுறை செய்க.

12. கைதட்டித் தாவும் தண்டால் (Leaping Dand with Clapping)

பெயர் விளக்கம்

தாவும் தண்டால் செய்யும் பொழுது, தரையை உள்ளங்கைகள் தொடுவதற்குமுன், கைதட்டி ஒலி எழுப்பிவிடும் ஆற்றல் முறைக்கே கைத் தட்டித் தாவும் தண்டால் என்று பெயர்.

செய்முறை

முதல் நிலை: நேர்த்தண்டால் செய்வதற்குரிய ஆரம்ப நிலையில் முதலில் இருந்து, பின்னர் தரைக்கு இணையாக உடலைக் கொண்டுவந்து இருப்பது முதல் நிலையாகும்.

இரண்டாம் நிலை: உடலைத் தூக்கியவாறு முன் புறமாகத் தாவி, உள்ளங் கைகளைத் தரையில் ஊன்றுவதற்குள், நெஞ்சுக்கு முன்புறமாகக் கைகளைக் கொண்டுவந்து கைதட்டி ஒலி எழுப்பி, தரையில் கைகளை ஊன்றி, தண்டால் எடுத்து, பின்னர் மேலேழுப்பி வந்து பின்னர் குதிகால் உட்காரும் நிலைக்கு வரவேண்டும்.

குறிப்பு: தாவி விழுவதற்கு முன்னர் கைதட்ட வேண்டும். கைதட்டிய உடனே கைகளை ஊன்றி விட வேண்டும். இதற்கு இடைப்பட்ட நேரம் மிகவும் குறைவென்பதால், விரைவுடன் செய்து விடவேண்டும். மிகவும் கவனத்துடன் இந்தப் பயிற்சியை செய்திருக்க வேண்டும்.

தண்டால் பயிற்சிகளை ஒரு முறைமட்டும் செய்தால் பயனில்லை. பலமுறை தொடர்ந்தாற்போல் செய்தால் தான் பலன் பெறமுடியும் என்பதால், தொடர்ந்து பலமுறை செய்யவும். அதே சமயத்தில், உடலை வருத்திச் செய்கின்ற தன்மையிலிருந்தும் விடுபடவேண்டும்.

பயிற்சி செய்யும்பொழுது, உடலுக்கு பலம் பெறுவது போன்ற நிலையினை உணர்வதுதான் பயிற்சி செய்வதில் பயன் பெறும் நிலையுமாகும்.

2. பஸ்கிப் பயிற்சிகள்

1. நின்று செய்யும் பஸ்கி **(Standing Baithak)**
2. முழங்காலில் செய்யும் பஸ்கி **(Kneeling Baithak)**
3. நமஸ்கார் பஸ்கி **(Namaskar Baithak)**
4. நாற்காலி பஸ்கி **(Chair Baithak)**
5. அனுமான் பஸ்கி **(Hanuman Baithak)**
6. நேர் நிலை பஸ்கி **(Ordinary Baithak)**
7. ஒரு கை இயக்கப் பஸ்கி **(Baithak with single arm Movement)**
8. இரு கை இயக்கப் பஸ்கி **(Baithak with both arm Movement)**
9. 'ட' வடிவு பஸ்கி **('L' Form Baithak)**
10. குனிந்து செய்யும் பஸ்கி **(Stooping Baithak)**

பஸ்கிப் பயிற்சிகள்

பைதக் (Baithak) என்ற அழைக்கப்படுகின்ற பயிற்சிகளை, நாம் பஸ்கி என்று அழைத்து வருகிறோம். பஸ்கி என்றால் தான் புரியும் என்ற அளவிற்கு இந்திய மக்களிடையே இப்பயிற்சி முறை புகழ் பெற்று விளங்குவதால், நாமும் பஸ்கி என்றே அழைக்கின்றோம்.

பஸ்கிகள் என்றால் முழங்கால்களை நன்கு, அதாவது முழுமையாக மடக்கிச் செய்யும் பயிற்சிகள் என்கிற அமைப்புடையனவாக இருக்கின்றன. இப்பஸ்கிப் பயிற்சிகள் தண்டால் பயிற்சியுடன் இணைந்து, முழு உடலுக்கும் முழுமையான பயன்களையும், வனப்பையும் அளிப்பனவாக உதவுகின்றன.

தண்டால் பயிற்சிகள் கைகளுக்கும் மார்புத்தசைப் பகுதிகளுக்கும் வலிமையும் செழுமையும் தருகின்றன என்றால், பஸ்கிப் பயிற்சிகள் தொடைத் தசைகளுக்கும் கெண்டைக்கால் தசைகளுக்கும் வலிமையும் வடிவமும் (Shape) கொடுக்கின்றன.

இவ்விரு தண்டால் பஸ்கிப் பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்து வந்ததால்தான், இந்திய நாட்டு மல்யுத்த வீரர்கள், உலக மல்யுத்த அரங்கிலே உன்னதமான புகழையும், தலைமை சார்ந்த இடத்தையும். வீறுமிக்க வெற்றிகளையும் பெற்று வந்தார்கள். அவர்கள் வெற்றியின் இரகசியத்தையும் உலகம் உணர்ந்த காலம் அது.

நம்நாட்டு மல்யுத்த வீரர்கள் அகன்ற மார்பும். திரண்ட கைத்தசைப் பகுதிகளையும் கொண்டு கம்பீரமாகக் காட்சியளித்தார்கள் என்கிற பொழுது, அவர்களது கெண்டைக்கால் தசைகளும், தொடைத் தசைகளும் தேவையான அளவு வளர்ச்சியும் எழுச்சியும் பெற்றிருந்தன.

அதே நேரத்தில், மேல் நாட்டு மல்யுத்த வீரர்கள், அகன்ற மார்பும், திரண்ட கைப் பகுதிகளையும் கொண்டிருந்தாலும், குச்சி போன்ற கால்களையும் உடையவர்களாகத் தோன்றினார்கள். காரணம், அவர்கள் கால் தசைகளின் மேல் அதிகக் கவனம் கொள்ளவில்லை. அதுவே அவர்கள் தோல்விக்கும் காரணமாக அமைந்திருந்தது.

பஸ்கிகளைச் செய்துவந்த இந்திய மல்யுத்த வீரர்கள் கால் இயக்கத்தில் **(Foot-work)** சிறப்பாக இயங்கினார்கள். உடலை சுறுசுறுப்பாக இயக்குவதில் வேகம் பெற்றிருந்தார்கள். அதிகமான நெஞ்சுரமும் உடையவர்களாகவும் விளங்கினார்கள். உடலில் அதிக வலிமையுள்ளவர்களாக வும் திகழ்ந்தார்கள். இதற்கெல்லாம் அடிப்படையாக அமைந்து உயிரூட்டிய்து பஸ்கிப் பயிற்சிகள் என்றால், அது மிகையல்ல. அதுவே உண்மையாகும்.

மெதுவாகச் செய்கின்ற பஸ்கிப் பயிற்சி, பயிற்சியாளருக்கு சிறந்த கால் இயக்கத்தையும் உணர்ச்சிமிக்க கால் தசைகளையும் வளர்த்துவிடுகிறது.

விரைவாகச் செய்கின்ற பஸ்கிப் பயிற்சி, உடல் இயக்கத்தில் வேகத்தையும் விறுவிறுப்பையும் அளிப்பதுடன் செயலில் சுறுசுறுப்பையும் ஊட்டிவிடுகிறது.

அதிக எண்ணிக்கையில் செய்கின்ற பஸ்கிப் பயிற்சி யினால் நெஞ்சுரம் **(Stamina)** அதிகமாகக் கிடைக்கிறது.

தொடைத் தசைகள், உடற்பகுதியிலுள்ள எல்லா தசைகளிலும் நீண்ட தன்மையுடையவை. வலிமையும் உடையவை. இவற்றை வளர்ப்பதற்குரிய சிறந்த பயிற்சி பஸ்கிதான். நின்றவாறே குதித்தும் விரைவாக உட்கார்ந்து எழுகின்ற பஸ்கிப் பயிற்சிகள். கெண்டைக்கால் தொடைத் தசைகளை சக்திமிக்கதாக ஆக்குவதுடன், தசைநார்களின்

பலத்தை மிகுதிப்படுத்தியும் விடுகின்றன. அதனால்தான் இந்திய நாட்டுத் தேகப்பயிற்சிகளில், பஸ்கி ஓர் சிறந்த இடத்தைப் பெற்றிருக்கிறது.

இந்திய மல்யுத்த வீரர்களுடன் கலந்துறவாடி, கலந்துரையாடிய பிறகுதான், மேல்நாட்டு வீரர்கள், தண்டால் பஸ்கியின் சிறப்பினை அறிந்துகொள்ளலானார்கள். பஸ்கியின் அடிப்படை நுணுக்கங்களை ஆராய்ந்து. பின்னர் அதனை எடைப் பயிற்சியின்மூலம் மாற்றங்கள் செய்து, தங்கள் பயிற்சி முறைகளில் இணைத்துக்கொண்டு ஏற்றம்பெறத் தொடங்கி விட்டார்கள்.

பஸ்கிப் பயிற்சியில் முன் பாதங்களில் நின்றபடி பயிற்சி செய்வது, குதிகால்களில் நின்றும் முழு பாதங்களிலே இருந்தும் பயிற்சி செய்வது; தாண்டிக்குதித்து பயிற்சி செய்வது என்று பல முறைகளிருக்கின்றன.

ஆரம்ப காலத்தில், பஸ்கிப் பயிற்சியைத் தொடங்கித் தொடரும்பொழுது, கெண்டைக்கால் தசைகளும் தொடைத் தசைகளும் வலியெடுத்து கஷ்டப்படுத்தும். வலியைப் பொருட்படுத்தாது தொடர்ந்து செய்து வந்தால், வலி பறந்துபோய், வலிமைசேர்ந்துவிடும்.

அதிக எண்ணிக்கையில் பஸ்கிகளைத் தொடர்ந்து செய்தால், உடலில் உரமும் ஊக்கமும் **(Vigour)** சேரும். நிறைந்த நெஞ்சுரமும், விடா முயற்சியும் நிறையும் உடல் இயக்கத்தில் பொலிவும் தெளிவும், மனம்போல் அவயவங்கள் இயங்குகின்ற திறமும் தரமும் கூடிவரும்.

ஆகவே, பஸ்கிப் பயிற்சிகளை செய்பவர்கள், ஓரிரு அவயவங்களுக்கு மட்டுமே பயன்பெறுகின்றார்கள் என்கிற தவறான எண்ணத்தை அகற்றிவிட்டு, உடல் அவயவங்கள் முழுமைக்கும் செழுமைத் தரத்தக்க அளவில்தான் செயல்

படுகின்றனர் என்பதையும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பஸ்கி செய்யும்பொழுது ஒருசில குறிப்புக்களைப் பின்பற்றினால் நல்லது.

கால்களுக்கு இடையேயுள்ள இடைவெளியை ஏற்ற அளவில் (அதிகக் குறைவாகவோ அதிக இடை வெளியுடனோ இல்லாதவாறு) இருப்பதுபோல் வைத்துக் கொள்வதில் கவனம் வேண்டும்.

சுவாசத்தை இழுப்பதிலும், வெளிவிடுவதிலும் ஓரே சீரான தன்மை இருப்பதை பயிற்சிநேரம் முழுவதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

ஆரம்ப காலத்தில், பயிற்சியின் எண்ணிக்கை குறைந்த அளவில் இருப்பது நல்லது. எண்ணிக்கை குறைந்த அளவு இருப்பது போலவே, குறைந்தகால அளவில் செய்து பிறகு எண்ணிக்கையையும் கால அளவையும் மிகுதிப் படுத்திக் கொண்டு போகவேண்டும்.

இனி, பஸ்கிப் பகுதிகளைக் காண்போம்.

பலம்தரும் பஸ்கிப் பயிற்சிகள் (Baithaks)

1. நின்று செய்யும் பஸ்கி (Standing Baithak)

பஸ்கியைத் தொடங்கும் நிலை:

கால்களை இயல்பான இடைவெளி இருப்பதுபோல் விரித்து நில், கைவிரல்களை மூடியவாறு, பக்கவாட்டில் வைத்து நிமிர்ந்து நேராக நில்.

செய்முறை: நிமிர்ந்து நிற்கின்ற நிலையிலிருந்து, ஒரு துள்ளு துள்ளி **(Jump)** அதே இடத்தில் குதிக்கலாம் அல்லது சற்றுமுன் தள்ளியும் உட்காரலாம். அவ்வாறு குதித்து

உட்காருகின்ற நிலையில் கைகளிரண்டையும் அந்தந்தப் பக்கத்திலே இருப்பதுபோல, முழங்கை மடித்து தோள்பட்டையில் கட்டைவிரலை வைத்து அமரவும்.

உடலின் எடை முழுவதும், முன்பாதங்களில் இருப்பது போல முன் பாதங்களிலேயே உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும்.

முழங்கால்கள் இரண்டும் பக்கவாட்டில் இருப்பது போல இருந்திருக்க வேண்டும்.

மீண்டும் தொடங்கிய நிலைக்கே திரும்பிவந்து நிற்கவேண்டும்.

குறிப்பு: உட்கார்ந்த நிலையிலும் உடலை நிமிர்த்தி நேராக உட்காரவும். கைகால்கள் உடல் முழுதும் விறைப்பாகவும் நேராகவும் இருப்பதுபோல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நின்று செய்யும் பஸ்கி முறையிலே வேறு சில முறைகளிலும் செய்முறைகள் உண்டு. அவைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. நின்ற நிலையிலிருந்து துள்ளிக் குதித்து கீழே முன் பாதங்களில் உட்காருகின்ற பொழுது இரு கால்களையும் சேர்த்து உட்காராமல் இடது காலை முன்புறமாக **(Forward)** வைத்து உட்காருதல் கைகள் வைக்கும் நிலையில் மாற்றம் இல்லை. பிறகு துள்ளிக் குதித்து நின்ற நிலைக்கு வந்துவிட வேண்டும்.

2. அதேபோல் உட்காரும் பொழுது இடதுகாலை பக்கவாட்டில் **(Sideward)** வைத்து உட்காரவேண்டும்.

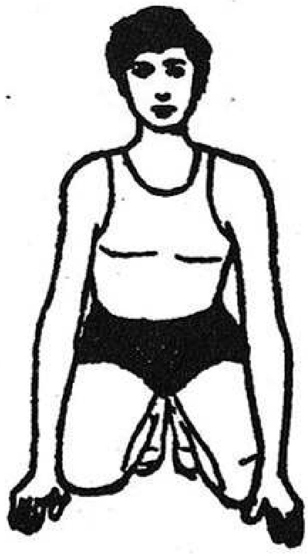
3. அதேபோல், உட்காரும் பொழுது இடதுகாலைப் பின்புறமாக **(Backward)** வைத்து உட்காரவேண்டும்.

4. நின்று செய்யும் பஸ்கி முறையில், துள்ளிக் கீழே உட்காரும்பொழுது, வலதுகால் வைக்கும் இடத்தில் இடது காலையும் இடதுகால் இருக்கும் இடத்தில் வலதுகாலையும் வைத்து, அதாவது குறுக்கு நெடுக்காக வைத்து, முன் பாதங்களில் அமரவேண்டும். கைகள் பக்கவாட்டில் வந்து, தோள் பட்டையில் வைக்கப்படல் வேண்டும்.

பின்னர் மீண்டும் நின்ற நிலைக்கே துள்ளி எழ வேண்டும்.

2. முழங்காலில் செய்யும் பஸ்கிகள் (Kneeling Baithaks)

தொடங்கும் நிலை:



தோள்களின் அகலம் இருக்கும் அளவுக்கு முழங்கால்களை வைத்து உட்காருகின்ற அமைப்பு இருக்க வேண்டும். இடைவெளியின் அகலம் 10 அங்குலத்திலிருந்து 12 அங்குலம்வரை இருக்கலாம்.

உள்ளங்கைகளை ஒவ்வொரு முழங்காலுக்கும் முன்னே தரையில் வைத்து, நெஞ்சை நேராக நிமிர்த்தி, நேர்கொண்ட

பார்வையில் இருக்கவேண்டும். குதிகால்களின்மீது பிட்டம் **(Buttock)** இருப்பதுபோல முதலில் அமர்ந்திருக்கவும்.

(அ) முதல் வகை பஸ்கி:

உடலை நிமிர்த்தி, இடது கையைமடக்கி நெஞ்சுக்கு முன் புறத்தில் கொண்டுவந்து, இடதுகை கட்டைவிரலை நெஞ்சுக்கு நேராக நிறுத்தி, அதே சமயத்தில், வலது கையை தரைக்கு இணையாக முன் நோக்கி இருக்குமாறு நீட்டித் தரையைத் தொட வேண்டும்.

குறிப்பு: உள்ளங்கை தரையை நோக்கி இருக்குமாறு வலது கையை முன்புறம் நீட்ட வேண்டும்.

அடுத்து, வலது கையை நெஞ்சுக்கு நேராக கொண்டு வந்து, வலது கை கட்டைவிரலை நெஞ்சுக்கு முன் வைத்து, இடது கையை தரைக்கு இணையாக முன் நோக்கி நீட்ட வேண்டும்.

இவ்வாறு மாறி மாறிச்செய்ய வேண்டும்.

(ஆ) இரண்டாம் வகை பஸ்கி

முழங்காலில் உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையிலிருந்து கால்பாக அளவு **(Quarter Twist)** உடலை இடப்புறம் திருப்பி, இரு கைகளையும் இடப்புறமாக திருப்பி, இடப்புறம் உள்ள தரையைத் தொடவேண்டும். இரு கைகளையும் நெஞ்சின் முன்புறமாக நீட்டி, பின்னர் தாழ்த்திக் கொண்டு சென்று தரையில் பதிக்கவும். பிறகு, முன்பிருந்த நிலைக்கு வந்து விடவும்.

இதைப்போலவே, வலப்புறமும் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு மாறிமாறி செய்ய வேண்டும்.

(இ) மூன்றாம் வகை பஸ்கி:

முழங்காலிட்டு உட்காரும் நிலையிலிருந்து, இந்த பஸ்கியையும் தொடர வேண்டும்.

முழங்கால்களில் வைத்திருந்த இரு கைகளையும் எடுத்தபிறகு, இடது கையைக் கொண்டுவந்து, உள்ளங்கை கீழ் நோக்கி இருக்குமாறு நெஞ்சுக்கு அருகில் கொண்டு வந்து, இடக்கை கட்டை விரல் நெஞ்சினை நோக்கிக் காட்டியிருக்க, வலது கையை வலப்புறத்திலிருந்து, தரைக்கு இணையாக இருப்பதுபோல தோள் மட்டத்திற்குக் கொண்டு வந்து சமநிலையாக வைத்து நீட்ட வேண்டும்.

இடப்புறம் செய்ததுபோலவே வலப்புறமும் செய்ய வேண்டும். பிறகு, அடுத்தடுத்து மாறி மாறிச்செய்ய வேண்டும்.

3. நமஸ்கார் பஸ்கி (Namaskar Baithak)

தொடங்கும் நிலை:

முழங்காலிட்டுச் செய்யும் பயிற்சிக்கெல்லாம் 12 அங்குலம் இடைவெளி இருப்பதுபோல, முழங்காலிட்டு உட்கார வேண்டும்.

முழங்கால்களுக்கு முன்னுள்ள தரையில், உள்ளங்கைகளை வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். (படம் 12 பார்க்கவும்)

அப்பொழுது, நெஞ்சும், முழங்கைகளும் விறைப்பாகவும் நேராகவும், பின்புறம் குழிப் பகுதியாக இருப்பது போலவும், தலையை நிமிர்த்தி நேராகப் பார்ப்பது போலவும் இருக்க வேண்டும்.

(எண்ணிக்கை ஒன்று)

செய்முறை: முழங்காலிட்டு தொடங்கும் நிலையிலிருந்து கைகளை முன்புறமாக மடக்கிக்கொண்டு, முன்புறமாகக் குனிந்து, முன் நெற்றியால் தரையைத் தொடவும்.

(எண்ணிக்கை இரண்டு)

குறிப்பு: முன்னே குனிந்து முன்னெற்றியால் தரையைத் தொடும்பொழுது, முழங்கால்களை நகர்த்தக் கூடாது. கைகளையும் பயன்படுத்தக் கூடாது.

இங்கே குறிப்பிட்டிருப்பது போல, ஒன்று இரண்டு என்ற எண்ணிக்கையில் நமஸ்கார் பஸ்கியைச் செய்யவும்.

இதேபோல், இந்த பஸ்கியை பலமுறை செய்யவும்.

4. நாற்காலி பஸ்கி (Chair Baithak)

தொடங்கும் நிலை:

நின்ற நிலையிலிருந்து இந்த பஸ்கியை தொடங்க வேண்டும்.

பின்னர், முழங்கால்களைப் பாதியளவு மடக்கி, (நாற்காலியில் அமரும் பாவனையில்) அரைக்குந்தல் குந்தி **(Half Squat)**, முன்புறம் இரண்டு கைகளையும் விறைப்பாக நீட்டி, உள்ளங்கைகள் வெளிப்புறம் பார்த்திருப்பது போல, விரல்களைக் கொக்கிபோல் பிடித்து பிணைத்துக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்.

நீட்டி கோர்த்துக் கொண்டிருக்கும் கைகள், நெஞ்சுக்கு நேராக விறைப்பாக நீட்டப் பட்டிருக்க வேண்டும்.

செய்முறை:

இவ்வாறு பிடித்து நின்று கொண்டிருக்கும் நிலை யிலிருந்து, இடது காலைத் தூக்கி இடப்புறமாகத் (கால்பாக அளவு **(Quarter)** திரும்பவும், இடுப்புக்கு மேல் உள்ள உடல் பகுதி நேராக, நிமிர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

மீண்டும் முதலில் நின்ற தொடக்க நிலைக்கு வந்து, இப்பொழுது வலப்பக்கம் (கால்பாக அளவு) திரும்ப வேண்டும்.

இவ்வாறு மாற்றி மாற்றிப் பல முறை செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு: நாற்காலி பஸ்கி என்று கூறப்படுவதால், முழுங்கால்களை மடித்து நிற்கும் தன்மையானது, நாற்காலியில் அமர்ந்திருந்தால் உடல் அமைப்பு எப்படி இருக்குமோ, அந்த நிலையில் தோற்றமளிக்க வேண்டும்.

5. அனுமான் பஸ்கி (Hanuman Baithak)

தொடங்கும் நிலை:

கால்கள் இருக்கும் இடைவெளி தோள்களின் அளவு 10 அல்லது சுமார் 12 அங்குலம் இருப்பதுபோல வைத்து முதலில் நிற்கவும். பின்னர், முழங்கால்களை பாதியளவு மடக்கி, அரைக்குந்தல்போல **(Half Squat)** (முன் பயிற்சிக்குப் போலவே) நின்று, இரு கைகளையும் முழங்கால்களின் மேல் வைத்துக் கொண்டுவிடவும்.

செய்முறை:

இந்த நிலையிலிருந்து, குதித்தவாறு இடதுகாலை முன்னேயும், வலது காலை பின்னேயும் கொண்டு செல்லும் பொழுதே, இடது கையை நெற்றிக்கருகேயும், வலது கையை முதுகுக்குப் பின்புறமும் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

பிறகு, வலது கால் முன்புறம் சென்று இடது கால் பின்புறம் வருமாறு தாண்டிக் குதிக்கும்போது, வலது கை நெற்றிக்கருகிலும், இடதுகை முதுகுக்குப் பின்புறமும் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

குறிப்பு: குதித்து கால் மாற்றி நிற்கும் பொழுதும், தொடக்க நிலையில் முழங்கால்களை மடித்து நின்றது போல்தான் நிற்க வேண்டும்.

குதித்துத் திருப்பும்பொழுது கால்பாக அளவு திரும்புவது போல் இருக்க வேண்டும்.

நெற்றிக்கு முன்புறம் வரும் கையின் உள்ளங்கையானது வெளிப்புறம் நோக்கியிருப்பது போல வைத்திருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு கால் மாற்றிச் செய்யும் பொழுது கையையும் மாற்றி முன் நெற்றிக்கருகே கொண்டு வரவேண்டும்.

இடது கால் முன்னே வரும்பொழுது இடதுகையையும் வலதுகால் முன்னுக்கு வரும்பொழுது வலதுகையையும் நெற்றிக்கருகே கொண்டு வரவேண்டும்.

இதேபோல் பலமுறை குதித்து, இந்த பஸ்கியைச் செய்ய வேண்டும்.

இடப்புறம் என்றாலும் வலப்புறம் என்றாலும், கால்பாக **(Quarter Turn)** அளவு திரும்புதல் வேண்டும்.

6. நேர் நிலை பஸ்கி (Ordinary Baithak)

தொடங்கும் நிலை:

கால்களை இயல்பான இடைவெளி இருப்பதுபோல் அதாவது குறைந்தது 12 அங்குல தூரம் இருப்பதுபோல் விரித்து வைத்து, கைவிரல்களை மூடியவாறு பக்கவாட்டில் வைத்து நிமிர்ந்து நேராக நில். (படம் 10 பார்க்கவும்)

செய்முறை: நிமிர்ந்து நிற்கின்ற நிலையிலிருந்து ஒரு துள்ளு துள்ளி **(Jump)** அதே இடத்தில் குதிக்கலாம் அல்லது சற்று முன் தள்ளியும் குதித்து அமரலாம்.

(அ) முன்பக்கம் தாவல்:

நின்ற நிலையிலிருந்து முன்புறமாகத் தாவிக் குதித்து **(Forward),** அந்தப் பக்கமாக இரண்டு கைகளும் மேல்நோக்கி வந்து, தோள்பட்டை மீது கட்டை விரல் அழுத்துவது போல வைத்து அமரவும்.

அமரும் நிலையானது, உடலின் எடை முழுவதும் முன் பாதங்களில் **(Toes)** இருப்பதுபோல், முழங்காலிரண்டும் பக்கவாட்டில் சற்று விரிந்திருப்பது போல விரித்து, முன் பாதங்களில் அமரவேண்டும்.

உட்காரும் நிலையிலும், உடலை நேராக நிமிர்த்தி உட்காரவும். நேர்கொண்ட பார்வையுடன் பார்க்க வேண்டும்.

அதேபோல் பக்கவாட்டிலும் **(Side Ward),** பின் புறமாகவும் **(Back Ward)** குதித்து அமருகின்ற நேர் நிலை பஸ்கியையும் செய்யவும். (விரிவான குறிப்புக்கு 1வது 'நின்று செய்யும் பஸ்கியில்' கூறியுள்ளதைக் காண்கவும்).

7. ஒரு கை இயக்கப் பஸ்கி
(Baithak with Single Arm Movement)

தொடங்கும் நிலை:

இந்த பஸ்கியானது முழங்காலிட்டுச் செய்யும் பஸ்கியாகும். தோள்களின் அகல அளவுக்கு கால்களின் இடைவெளியை விரித்து நின்று, அப்படியே முழங்காலிட்டு அமர்ந்து, முழங்கால்களுக்கு முன்னே தரையில் கைகளை வைத்து, நெஞ்சை நேராக நிமிர்த்தி குதிகால்களின் மீது பிட்டம் **(Buttock)** இருப்பதுபோல உட்கார்ந்திருக்கவும் (படம் 12 பார்க்கவும்)

நெஞ்சும் முழங்கைகளும் விறைப்பாக இருக்க, முதுகின் பின்புறம் உட்குழிவு இருப்பது போல் வைத்து தலையை நிமிர்த்தி வைத்து, நேராகப் பார்த்து அமர்ந்திருக்கவும்.

செய்முறை:

முழங்கால்களுக்கு முன்னே உள்ளங்கைகள் தரையில் பதிந்திருப்பது போல் வைத்திருந்து, பின்னர் நெஞ்சை **(Chest)** தரைக்கு இணையாகக் கொண்டு வருவதுபோல முன்புறம் குனியவேண்டும்.

பிறகு, வலது கையை வலது தோளுக்கு அருகில் கொண்டுவந்து, உள்ளங்கை முன்புறம் பார்ப்பதுபோல வைத்தபடி, விரித்து வைக்கவும். இடது கையானது இடது முழங்காலின் முன் வைத்தபடியே, தரையை விட்டு எடுக்காத வண்ணம், வைத்திருக்க வேண்டும்.

பிறகு, முன்பிருந்த நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விட வேண்டும்.

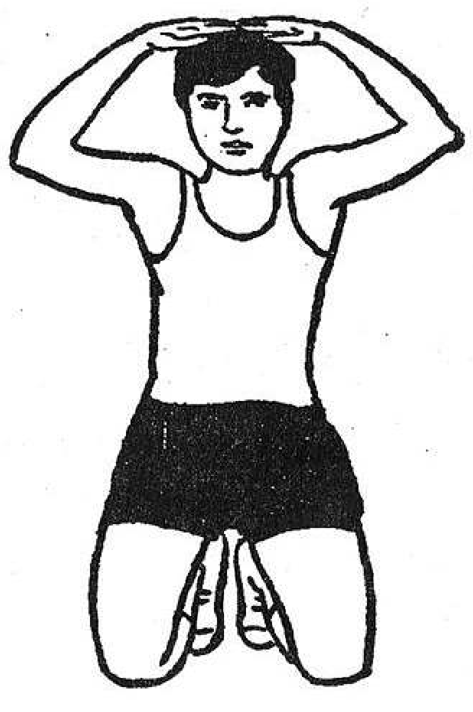
அடுத்து, இடது கையை இடது தோள்புறம் கொண்டு வரவும். இவ்வாறு ஒரு கை மாற்றி ஒரு கை செய்ய வேண்டும்.

8. இரு கை இயக்கப் பஸ்கி
(Baithak with Both Arm Movement)

தொடங்கும் நிலை

முழங்காலிட்டுச் செய்யும் பஸ்கியில் செய்வது போன்ற நிலை. (ஒரு கை இயக்கப் பஸ்கியில் உள்ள விளக்கத்தைக் காணவும்).

செய்முறை



முதல் வகை: ஒரு வகை இயக்கப் பஸ்கியில், ஒரு கையை கொண்டு வந்து தோளுக்கருகில் முழங்கையை மடக்கி வைத்து, உள்ளங்கை வெளிப்புறம் தெரிவது போல கையை விரித்து இருப்பது போல, இரண்டு கைகளையும் இதே போல் விரித்துச் செய்யும் பஸ்கி முதல் வகையாகும்.

இரண்டாம் வகை: முழங்காலிட்டு, உடலை விறைப்பாக, தலையை நிமிர்த்தி வைத்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையிலிருந்து.

தலைக்கு மேலே இரண்டு கைகளையும், முழங்கை களை மடக்கிக் கொண்டு வந்து உள்ளங்கைகள் மேற்புறம் **(Upward)** பார்ப்பது போல வைத்து, கைகளின் விரல்கள் அனைத்தும் தலைக்கு மேலேயே இருப்பது போல் வைத்து செய்யவும்.

குறிப்பு: உடல் விறைப்பாக இருக்க வேண்டும். கைவிரல்கள் தலையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். கைகள் பக்கவாட்டிலிருந்து தலைக்கு மேற் புறமாக வந்திருக்க வேண்டும்.

9. ட வடிவு பஸ்கி (Baithak with L Form)

பெயர் விளக்கம்

இந்த பஸ்கியை செய்திருக்கும் பொழுது, இடது காலை மடக்கியிருக்கும் நிலையும், வலது கையானது நெஞ்சுக்கு முன் வைத்திருக்கின்ற நிலையும், வலது காலை மடித்துப் பின்புறம் நீட்டியிருக்கும் நிலையும் ட வடிவில் இருப்பதால், இதற்கு ட வடிவுப் பஸ்கி என்ற பெயர் வந்திருக்கிறது.

தொடக்க நிலை: முதலில் மண்டியிட்டுத் தரையில் இருக்க வேண்டும்.

பிறகு, இடது காலைத் தூக்கி முன்புறம் வைத்து, இடது கையை இடது முழங்கால் மீது (இணையாக செல்வது போல நீட்டி) வைத்து, பிறகு வலது காலை பின்புறமாக வைத்து, அதாவது வலது முழங்கால் தரையில் அதே இடத்தில் இருக்க, வலது காலின் கட்டைவிரல் பின்புறமுள்ள தரையில் பதிந்திருக்க அமர்ந்திருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது, இந்நிலையிலிருந்து வலது கையை நெஞ்சுக்கு நேராக மடக்கி வந்து (கட்டை விரல் நெஞ்சுக் கருகில் இருப்பது போல) வைக்கவும்.

இதுதான் ட வடிவுப் பஸ்கியாகும்.

இதே போல், வலது காலை முன்புறமாகக் கொண்டு வந்ததும் இடது காலைப் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்றும், வலதுகையை வலது முழங்கால் மீது வைத்தும், இடது கையை நெஞ்சுக்கு முன்னே வைத்தும் பஸ்கியைத் தொடரவும்.

இவ்வாறு கால்மாற்றுவதைத் துள்ளிக் குதித்து செய்யலாம். ஆனால், கைகால்களின் அமைப்பு மேலே விளக்கியிருப்பது போலவே இருக்கவேண்டும். எந்த நேரத்திலும் உடல் நேராக நிமிர்ந்தே இருக்கவேண்டும்.

10. குனிந்து செய்யும் பஸ்கி
(Stooping Baithak)

முதல் வகை: நான்கு கால் முறை **(Quadruped Position)**

தொடக்க நிலை: முன்புறமாகக் குனிந்து, முழங்கால்களை வளைக்காமல், உள்ளங்கைகள் இரண்டும் முன்பாதங்களுடன் **(Toes)** ஒட்டியிருப்பது போல வைத்துக்கொண்டு நிற்கவேண்டும்.

குறிப்பு: முழங்கால்களை வளைக்காமல் கைகளை வைக்கமுடியவில்லை என்றால், கொஞ்சம் வளைந்தாற் போல இருந்தாலும் பரவாயில்லை.

தலையை சற்று நிமிர்த்தி நேராகப் பார்க்கவும்.

பின்னர் முழங்கால்களை கொஞ்சமாக வளைத்து அப்படியே அமர்ந்து வலது முழங்காலை இரு கைகளுக்கிடையில் நுழைக்க வும். இடது காலை இடது கைக்கு வெளிப்புறமாகக் கொண்டு செல்லவும்.

குறிப்பு: முழங்காலை எவ்வளவு தூரம் முன்னோக்கிச் செலுத்தி வைக்க முடியுமோ, அந்த அளவுக்கு முன்னே கொண்டு சென்று வைக்கவும்.

பிறகு, தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

இரண்டாம் வகை: (Both Knees Between Hands)

குனிந்து செய்யும் பஸ்கியின் தொடக்க நிலையில் இருந்து அமர்ந்து, பின்னர், இரண்டு முழங்கால்களையும் இரண்டு கைகளுக்கிடையில் வைக்கவும்.

வைத்தபிறகு, முடிந்த வரை முன்புறமாக முழங்கால் களை எவ்வளவு தூரம் தள்ளி செலுத்திட முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் முன் செலுத்தி, பிறகு, தொடக்க நிலைக்கு வந்து விட வேண்டும்.

இந்த பஸ்கியை பலமுறை செய்யவும்.

3. சாகசச் செயல்கள் (Stunts)

1. விநோத நடை **(Novelty walk)**
2. சமநிலைக் குந்தல் **(Balance Bend)**
3. தலைவைத்து சுற்றல் **(Crane Twist)**
4. முன்பொருள் எடுத்தல் **(Aero Dive)**
5. ஒரு காலில் உட்காருதல் **(Knee Dip)**
6. கைநடை நடத்தல் **(Walrus walk)**
7. சமநிலைப் பந்தாட்டம் **(Balance Touch)**
8. எளிதாகத் தூக்கு **(Lead Feet)**
9. கைகளில் தொங்கு **(Strong Arm Hang)**
10. நீயே எழுந்திரு **(Free Standing)**
11. கோழிக் குஞ்சு நடை **(Chicken Walk)**
12. எழும் சூரியன் **(Rising Sun)**
13. எடு பார்க்கலாம் **(Back Breaker)**
14. கழுதை உதை **(Donkey Drive)**
15. குதிரைத் தாண்டல் **(The Pony Stride)**
16. காலுக்கடியில் காசு **(Cork Screw)**
17. கால் நீட்டும் வித்தை **(Russian Rabbit)**
18. கால் வீசித் தொடு **(Mule Kick)**

சாகசச் செயல்கள் (Stunts)

ஸ்டண்ட் என்ற வார்த்தையைக் கேட்டவுடன், சினிமாவில் நடைபெறுகின்ற சண்டைக் காட்சிதான் நம் நினைவுக்கு உடனே வருகிறது. என்ன காரணத்திற்காக 'ஸ்டண்ட்' என்ற சொல் தோன்றியதோ, அந்த உரிய பொருள் காலப் போக்கில் மறைந்து போய், புதிய ஒரு செயலுக்கு உரிய சொல்லாகப் பிறப்பெடுத்து பெருமை படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

ஆரம்ப காலத்தில் 'ஸ்டண்ட்' என்ற ஆங்கிலச் சொல்லுக்குரிய அர்த்தமாவது, வளராமல் தடை செய் என்பது ஒன்று. ஒரு பொருள், காரியத்தை வளர விடாமல், வளர்ச்சியடையவிடாமல் தடைசெய் என்பது.

அடுத்து, பகட்டு விளம்பரம் என்பது ஒரு பொருளாகும். எப்படியாவது ஒரு அசைவு. செய்கை, அல்லது இயக்கம் காட்டி, பார்க்கின்றவர்களை ஆச்சரியப்படுத்தியும் அதிர்ச்சிக் குள்ளாக்கியும், தனக்கென்று புகழையோ பெருமையையோ தேடிக் கொள்கின்ற பகட்டான விளம்பரத்தை ஸ்டண்ட் என்று குறித்தனர்.

மற்றொரு அர்த்தமாவது. அதிர்ச்சி தரும் செயல் என்பதாகும். இத்தகைய பொருள் பொதிந்த அர்த்தங்கள் தடம் மாறிப்போய், திசைமாறிச் சென்று, தற்போது, சினிமா சண்டைக் காட்சி ஒன்றையே நினைவுக்கு கொண்டு வருகின்ற அளவில் நிலைத்துப் போய் விட்டிருக்கிறது.

யாராவது ஒன்றை உறுதியாகச் சொல்லிவிட்டு. அந்த உறுதியில் இருந்து பிறழ்ந்து போனாலும், இவன் 'ஸ்டண்ட்' அடிக்கிறான். அதாவது 'சொன்ன வாக்குறுதியிலிருந்து பின்

வாங்குகிறான்' என்பதாகவும் குறிக்கின்ற நிலைமையில் பேசப்படுவதும் உண்டு.

ஆனால், அந்த ஸ்டண்ட் என்ற வார்த்தை, உடற்பயிற்சித் துறையில் இருக்கிறது என்றால், பலருக்கு வியப்பாகவே இருந்திருக்கிறது. அதுவும், உற்சாகம் தருகின்ற செயல்முறைகளைக் குறிக்கின்ற சொல்லாக இருப்பது மேலும் குழப்பத்தில் அவர்களை ஆழ்த்தி விடுகின்றது.

சாதாரணமாகச் செய்கின்ற பயிற்சி முறைகளில் இருந்து, சற்று மாறுபட்ட வடிவத்தில் செயல்கள் உருவாக்கப் பட்டிருப்பதால், இந்த ஸ்டண்ட் எனும் ஆங்கிலச் சொல்லுக்கு சாகசச் செயல்கள் என்று தமிழ்ப்படுத்தி இங்கே தந்திருக்கிறோம்.

சாமர்த்தியமாகச் செய்கின்ற செயல்கள் என்பதால் ஒருசிலர் சாதுர்யச் செயல்கள் என்றும் கூறுகின்றார்கள். இவற்றை கொஞ்சம் சிரமப்பட்டு செய்துவிடுகின்ற தன்மையில், சாதுர்யமும் சாமர்த்தியமும் நிறைய வேண்டியிருப்பதால், 'வீர தீர சாகசம்' என்கிற பாணியிலே, இதனை 'சாகசச் செயல்கள்' என்று இங்கே குறித்திருக் கிறோம். கொடுத்திருக்கிறோம்.

கோழிக்குஞ்சு நடப்பதுபோல், தவளை தத்துவது போல், கழுதை உதைப்பதுபோல், வால்ரஸ் நடப்பதுபோல் நடக்கின்ற செயல் முறைகள் எல்லாம் சாகசச் செயல்களுக்கு சான்றுகளாகும். ஆகவே, சாகசச் செயல்களாகக் குறிக்கப் பட்டவைகளை, இங்கே தொகுத்துத் தந்திருக்கிறோம்.

உடலுக்குப் பலன் தரும் பயிற்சிகளாகவும், ஒப்பற்ற மகிழ்ச்சி தரும் செயல்களாகவும் சாகசச் செயல்கள் அமைந்திருக்கின்றன. இவற்றால் பெறும் பயன்கள் அளவிடற்கரியனவாகும்.

- உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஒப்பற்ற சுறுசுறுப்பு (Alertness) கிடைக்கிறது.

- உடலுறுப்புக்களை விருப்பம்போல இயக்கி, ஒரு நிலைப்படுத்திச் செய்வதால், உடல் இயக்கத்தில் கட்டுப்பாடு (Control) கிடைக்கிறது.

- உடலை மாறுபட்ட முறையில் நிறுத்திவைத்து இயக்கு கின்ற நேரத்தில், உடல் சமநிலை இழந்து போகாமல் சமநிலை (Balance) யுடன் சாகசமாகச் செய்கின்ற ஆற்றலையும் வளர்க்கிறது.

- கடினமான இயக்கமுறைகளைத் தொடர்ந்து செய்கிற பொழுது, உடலுறுப்புக்கள் வலிமை (Strength) அடைகின்றன.

- உடலுறுப்புக்கள் வலிமை அடைவதால், மீண்டும் செய்கின்ற திடமும், உறுதியும் (Steadiness) செய்பவருக்கு வந்து விடுகின்றது.

- திடமும் உறுதியும் தொடர்ந்து கிடைக்கும் பொழுது, இதன் மூலம் திடசித்தம் அதாவது மன உறுதியும் (Power of mind) பின் தொடர்கிறது. அதனால் பெறும் பயன் மிகுதிதான்.

- இவ்வாறு செய்கின்ற செயல்முறைகளின் சாகசம் மட்டுமல்ல, ஆண்மையும், அஞ்சாமையும் (Daring) கிடைக்கின்றன.

ஆகவே, சாகசச் செயல்களை செய்கின்றவர்கள் இத்தகைய அரிய பயன்களைப் பெறுவதுடன். ஆனந்த மாகவும் பொழுதைக் கழிக்கின்றனர் என்பதை உணர்ந்து. இதில் அற்புதமாக ஈடுபட்டு, அளவற்ற பயனைப் பெறுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இளம் வயதில் இதனைச் செய்தால், மேலும் பல பயன்கள் வரும் என்பது சொல்லாமலே விளங்குகிறதன்றோ!

இனி, சாகசச் செயல்களை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பதைக் காண்போம்.

1. விநோத நடை (Novelty walk)

இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளைப் பதித்து முதலில் நிற்கவேண்டும்.

வலது காலை இடது காலைச் சுற்றிக்கொண்டு வந்து எவ்வளவு தூரம் முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் இடதுகாலின் முன்புறத்தில் வைத்து நிற்கவும்.

இப்பொழுது, வலது கால் முன்புறம் இருப்பது போலவே வைத்து, இடதுகாலை நகர்த்தியவாறு நடக்கவேண்டும்.

முன்னோக்கி நடக்கவேண்டும். தோள்கள் எப்பொழுதும் நிமிர்ந்து நேராக இருப்பதுபோல் வைத்துக் கொண்டு நடக்க வேண்டும். பின்னியுள்ள கால்களைப் பிரிக்கவே கூடாது. அதுபோல நகர்த்தியே நடக்க வேண்டும்.

2. சமநிலைக் குந்தல் (Balance Bend)

முதலில் நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

பிறகு, இடுப்புக்குப் பின்புறமாக இரு கைகளையும் கொண்டு சென்று, வலது கையால் இடதுகை மணிக்கட்டை **(Wrist)** இறுகப் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்து, இரு குதிகால்களையும் **(Heels)** இணையாக இருப்பதுபோல் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு நிற்கவும்.

இப்பொழுது, இணைத்து நிற்கும் கால்களைப் பிரிக்காமல், முழங்கால்களை மடக்கியவண்ணம் அப்படியே

தரையில் குந்துவதுபோல் சென்று, கைகளைப் பிரிக்காமல், இடது கையால் தரையினைத் தொட வேண்டும்.

குறிப்பு: கைகளைப் பிரிக்கவோ, கால்களை அகற்றி வைக்கவோ கூடாது.

3. தலை வைத்து சுற்றல் (Crane Twist)

குறிப்பு: ஒரு சுவரை வைத்தே இந்த செயல் நடந்திட வேண்டும். ஆகவே, கரடுமுரான சுவராக இருக்காமல், வழுவழுப்புள்ளதாகப் பார்த்து, இந்த சாகசச் செயலை செய்திட அனுமதிக்கவேண்டும்.

மாணவர்களின் உயரத்திற்கேற்ப, நிற்கும் தூரம் மாறுபடும். அந்த தூரத்தை நிர்ணயித்துக் கொள்வது அவரவர் வசதிக்கேற்பவே அமையும் என்பதால், அந்த தூரத்தை செய்பவரே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

சுவற்றிலிருந்து சுமார் 2 அடி தூரத்தில் நின்று கொள்ள வேண்டும். அந்த தூரத்தில் ஒரு கோடும் போட்டிருக்க வேண்டும்.

அடுத்து, இரண்டு கைகளையும் பின்புறமாகக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளா விட்டாலும், பிணைப்பு பிரிந்துவிடக் கூடாது என்பதுதான் முக்கியம்.

இப்பொழுது, முன்புறமாக மெதுவாகச் சாய்ந்து சுவரில் மோதிக், கொள்ளாமல், தலையை சுவற்றின்மேல் பொருத்த வேண்டும். அதாவது, முன் நெற்றியை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர், தலையை அச்சுபோல (Pivot) வைத்தவாறு அப்படியே தலையையும் உடலையும் சுற்றியவாறு வர வேண்டும். உடலைச் சுற்றிவரும்பொழுது, தலையையும் சுவற்றிலிருந்து தொடர்பு அகன்றுவிடாமல் பார்த்துக் கொள்வதுடன், 2 அடிக்கு அப்பால் கிழிக்கப்பட்டிருக்கும் கோட்டையும் கடந்து உள்ளே போய்விடாமலும் இருக்க வேண்டும்.

4. முன்பொருள் எடுத்தல் (Aero Dive)

இதில் பங்கு பெறுபவர் முதலில் இருகால்களையும் சேர்த்து நிமிர்ந்த நிலையில் நிற்கவேண்டும்.

அவர் நிற்கும் இடத்திலிருந்து ஏறக்குறைய 6 அங்குல தூரத்தில் ஒரு கைக்குட்டையையோ அல்லது வேறு ஒரு பொருளையோ வைக்கவேண்டும்.

இப்பொழுது நிமிர்ந்து நின்று கொண்டிருப்பவர், வலது கையை முன்புறமாக (நெஞ்சுக்கு நேராக) நீட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பிறகு இடது கையை பின் புறமாக நீட்டவேண்டும். அதாவது வலது கையும் இடது கையும் ஒரு நேர்க்கோட்டில் இருப்பதுபோல நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

அதன்பின், இடதுகாலை எடுத்து பின்புறமாக வைத்துக் கொண்டு, இப்பொழுது முன்புறமாகக் குனிந்து வலது காலின் முழங்காலை வளைக்காமல், கீழே கிடக்கும் கைக்குட்டையை எடுக்கவேண்டும்.

குறிப்பு: கைக்குட்டையை எடுக்கும்பொழுது சம நிலையை இழந்துவிடக் கூடாது. முழங்கால்களை எக்காரணம் கொண்டு வளைக்கவே கூடாது.

5. ஒரு காலில் உட்காருதல் (Knee Dip)

முதலில் விறைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும்.

பிறகு, இடதுகாலைத் தூக்கிக்கொண்டு வலது காலில் மட்டும் நிற்கவேண்டும்.

அதன் பின்னர், தூக்கிய இடதுகாலைப் பின்புறமாகக் கொண்டுசென்று நிறுத்தி, வலது கையால் கணுக்காலைக் (பின்புறத்தில் தான்) கட்டிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்பொழுது, வலதுகாலின் முழங்காலை மெதுவாக மடக்கியவாறு அப்படியே உட்கார வேண்டும். சமநிலை இழக்காமல் உட்கார வேண்டும்.

இதைப் போலவே, இடது காலாலும் உட்கார வேண்டும்.

6. கைநடை நடத்தல் (Walrus Walk)

வால்ரஸ் என்றால் கடல்வாழ் ஐந்து என்று குறிப்பிடப் பட்டிருக்கிறது. ஆங்கிலத் தமிழ் அகராதி ஒன்று கடல் யானை என்றும், கடல் குதிரை என்றும், கடற்பசு என்றும், இதற்குப் பொருள் கூறுகிறது எனவே, வால்ரஸ் நடப்பதைப் போன்று நடை என்பதால், இதனை கைநடை என்று தமிழாக்கியிருக் கிறோம். அதாவது கையால் நடந்து செல்லும் தன்மை யினால் இந்தப் பெயரைக் கொடுத்திருக்கிறோம்.

முதலில், கால்கள் இரண்டையும் பின்புறமாக நீட்டி, உள்ளங்கைகளை தரையில் ஊன்றி வைத்திருந்தபடி இருக்கவும்.

அதற்குப் பிறகு, முன்புறம் படுத்திருப்பதுபோல, அதாவது புஜங்காசனம் செய்வதற்காகப் படுத்திருப்பது போல, உடல் எடை முழுவதும் கைகளில் இருக்க, கைகளை முன்புறமாக ஊன்றி வைத்துக்கொண்டு, கால்களைப் பின் புறமாக விறைப்பாக நீட்டிருக்க வேண்டும்.

இதைத் தொடர்ந்து, உள்ளங்கைகளை முன்புறமாக எடுத்துவைத்து முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும், அதாவது கைகள் நடக்க, கால்களை இழுத்துக்கொண்டு போவது போல, இழுத்துச் செல்லவேண்டும்.

குறிப்பு: கால்களின் முழங்காலும், முன் பாதங்களும் துவண்டு போகாமல், விறைப்புடன் இருப்பது போல வைத்திருக்க வேண்டும்.

முகத்தைக் கவிழ்த்துக்கொள்ளாமல், முன்புறம் பார்க்கின்ற நேர் கொண்ட பார்வையுடன் நிமிர்ந்து பார்த்த வண்ணம், கை நடையில் முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும்.

7. சமநிலைப் பந்தாட்டம் (Balance Touch)

முதலில் ஒரு காலால் நின்றுகொண்டிருக்க வேண்டும். எந்தக் காலால் இயல்பாக உதைக்க முடியுமோ, அதற்கு மறுகாலை தரையில் ஊன்றி நிற்கவேண்டும்.

பிறகு, இரண்டு அல்லது மூன்றடி தூரத்தில் ஒருபந்தை வைத்துவிட்டு, தான் சமநிலை இழந்து கீழே விழுந்துவிடாத வண்ணம் பந்தை உதைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். சமநிலை இழந்து போகாமல் பந்தை உதைப்பதுதான் சாகசச் செயலாகும்.

8. எளிதாகத் தூக்கு (Lead Feet)

முதலில், நிமிர்ந்து விறைப்புடன் நிற்கவேண்டும்.

பிறகு, கட்டை விரல்களாலும் ஆட்காட்டி விரல்களாலும் (அதாவது இரு கைகளையும் கொண்டு) நெற்றிப் பொட்டை (Temples) அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு, முழங்கைகள் உடலை ஒட்டி இருப்பது போல இறுக்கமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு பாங்கர் (Partner) ஒருவரைவிட்டு, முழங்கையுடன் அப்படியே மேலே தூக்கிச் செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு: கைகளைக் கெட்டியாக வைத்து, உடலோடு ஒட்டிக் கொண்டவாறு பிடித்துக் கொண்டிருப்பதால், தூக்கும் பாங்கருக்கு எளிதாகத் தூக்கிட உதவும்.

நெற்றிப் பொட்டைப் பிடித்திருப்பவர் இறுக்கமான பிடியை அப்படியே தொடர்ந்து பிடித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பிடி இறுக்கம் இழந்து தளர்ந்து போனால், தூக்குபவரால் தூக்க முடியாது.

9. கைகளில் தொங்கு (Strong Arm Hand)

முதலில் விறைப்பாக நிமிர்ந்து நின்று, இடது கையை பக்கவாட்டில் நீட்ட வேண்டும்.

அவனுடைய பாங்கர் (Companion) அவனது பின் புறமாகச் சென்று இடது கைப்புறமாக நின்று தனது வலது கையை நீட்டி, அவனது இடப்புறத் தோளில் வைத்து, இடது கையை நீட்டிய இடது கையின் முழங்கை அருகில் வைத்து, அப்படியே தொங்க வேண்டும்.

குறிப்பு: நீட்டப்பட்டிருக்கும் கையில் ஆள் தொங்குவது போலவேதான் அது தோற்றம் தரும். ஆனால், அது அப்படி அல்ல. நீட்டியுள்ள இடதுகை தோளின் வலது கையால் பற்றியிருப்பதாலும் இடதுகை முழங்கையினைப் பற்றி யிருப்பதாலும், உடலை கை சக்தியினால் தூக்கிக் கொள்வது கையில் தொங்குவது போலவே தெரியும்.

அவ்வாறு அடுத்தவர் தொங்கும் பொழுது, கையையும் உடலையும் விறைப்பாகவே நிற்பவர் வைத்திருக்க வேண்டும்.

10. நீயே எழுந்திரு (Free Standing)

மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு, கைகளிரண்டையும் நெஞ்சின் மேல் முதலில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

கைகளின் உதவி இல்லாமல், படுத்த நிலையிலிருந்து, கால்களை நீட்டியவாறு எழுந்து உட்கார்ந்து, பின்னர் நிற்கும் நிலைக்கு வரவேண்டும்.

அதுபோலவே, மல்லாந்த படுத்த நிலையிலிருந்து, நெஞ்சின் மீது கைகளைக் கட்டியிருந்தவாறு, ஒரு காலை மடக்கியவாறு வைத்துக் கொண்டு, எழுந்து உட்கார வேண்டும்.

குறிப்பு: கைகளையும் ஊன்றக் கூடாது. யாருடைய உதவியையும் நாடக்கூடாது.

11. கோழிக்குஞ்சு நடை (Chicken Walk)

குதிகாலைத் தூக்கிய நிலையில், முழங்கால்களை மடக்கிக் கொண்டு முதலில் குதிகால்கள் மேல் குந்தி இருக்க வேண்டும்.

பிறகு, முழங்கால்கள் மீது கைகளை முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து இருக்கமாகக் கட்டிக் கொள்ளவேண்டும்.

குதிகால் தரையில் படாமல், தரையில் பட்டுக் கொண்டிருக்கும் முன்பாதங்களால் மட்டுமே நடந்து செல்ல வேண்டும்.

குறிப்பு: முழங்கால்களைக் கட்டியிருக்கும் கைகளை எக்காரணம் கொண்டும் விட்டு விடக்கூடாது.

முன்புறம் நடந்து செல்வது போலவே, பின்புறமாகவும் நடந்து செல்லலாம்.

12. எழும் சூரியன் (Rising Sun)

முழங்கால்களை முழுதும் மடக்கி, கால்களை சேர்த்திருக்கும் பொழுது **(Full Knee Bend).** முன்பாதங்கள் முன்புறம் பார்த்திருப்பது போன்ற அமைப்பில் உட்கார்ந்து கொள்ளவும்.

பிறகு கைகளின் உதவியில்லாமல் எழுந்திருக்கவும்.

குறிப்பு: முன்பாதங்களில் உள்ள கால் விரல்கள் சூரிய ஒளிக்கதிர்கள் போன்று நீண்டு காணப்படும் தன்மையாலும், மேலே எழுந்திருக்கும்போது, சூரியன் எழுவது போன்றும் கற்பனை செய்திடும் பயிற்சியாகக் கொள்க.

13. எடு பார்க்கலாம் (Back Breaker)

முடிந்தால், குதிகால்களின் மேல் உட்கார்ந்து கொள்ளலாம். இல்லையேல் சாப்பிடுவதற்கு சம்மணம் போட்டு உட்கார்ந்து கொள்வது போல, கால்களை குறுக்காக மடித்தவாறும் உட்கார்ந்து கொள்ளலாம்.

ஆனால், கைகளை நெஞ்சுக்கு முன்னால் கொண்டு வந்து சேர்த்துப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு, பின்புறமாக அப்படியே வளைந்து, 25 அல்லது 30 அங்குலத்திற்கு அப்பால் பின்புறம் வைக்கப்பட்டுள்ள கைக்குட்டையை வாயால் கெளவி எடுக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: கைகளை கட்டியிருப்பதிலிருந்து எடுத்திடக் கூடாது. வாயால் மட்டுமே கெளவி எடுக்க வேண்டும். 25 அல்லது 30 அங்குலம் என்று குறிப்பிடப்பட்டு இருந்தாலும் அவரவருக்குரிய உயரத்திற்கு ஏற்ப, கைக்குட்டையை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

14. கழுதை உதை (Donkey Drive)

முதலில் வலது காலில் நின்று, முன்பக்கமாகக் குனிந்து இடது காலைப் பின்புறமாக நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

பிறகு இன்னும் முன்புறமாகக் குனிந்து, நீட்டியிருந்த இடது காலை வலது காலிருந்த இடத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும். வலது காலைப் பின்புறமாக நீட்ட வேண்டும்.

குறிப்பு: வலது காலையும் இடது காலையும் மாறிமாறி பின்புறம் எவ்வளவு உயரமாக நீட்டி உயர்த்த முடியுமோ, அந்த அளவுக்கு நீட்டி விடவேண்டும்.

நீட்டுவதை வேகமாக நீட்ட (உதைக்க) வேண்டும். அதாவது கழுதையானது பின்னங் காலால் உதைப்பது போல வேகமாகப் பின்புறம் நீட்டி உயர்த்தவேண்டும்.

15. குதிரைத் தாண்டல் (The Pony Stride)

நின்ற இடத்திலிருந்து முன்புறமாகத் தாண்டிக் குதித்து முழங்கால்களை முழுதுமாக மடித்து குதிகால்களின்மேல் உட்காரவும். அப்பொழுது, இரண்டு முழங்கால்களுக்கும்

இடையில் இடைவெளி அதிகமாக இருப்பதுபோல் வைக்கவும். கைகள் இரண்டையும் நெஞ்சுக்குமுன் வைத்துப் பிணைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுத்து பின்புறமாகத் தாவிக் குதித்து கால்களிரண்டையும் அகலமாக விரித்து கைகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டுசென்று அங்கிருந்து தலைக்குமேலே உயர்த்தி நிற்கவும்.

இதுபோல் பலமுறை செய்யவும்.

குறிப்பு: தாவிக் குதிக்கும்பொழுதே, கைகளை கட்டிக் கொள்வதையும், கைகளைப் பிரிப்பதையும், கால்களை சேர்ப்பதையும் அகலமாக வைப்பதையும் உடனடியாக செய்திடவேண்டும். எல்லாம் ஒரே சமயத்தில் செய்கின்ற சாகசச் செயல்களாக அமைந்திட வேண்டும்.

16. காலுக்கடியில் காசு (Cork Screw)

கால்களிரண்டையும் 6 அங்குல அகலத்திற்கு விரித்து நில். இடதுகாலின் குதிகால்களுக்குப் பக்கவாட்டில் ஒரு காசினை அல்லது கைக்குட்டையை வை.

முழங்கால்களை வளைத்து, வலதுகையை வலது காலுக்குப் பின்புறமாகக் கொண்டுவந்து, அப்படியே உடலைவளைத்து, இடது காலுக்குப் பின்புறம் உள்ள காசினை எடுக்க வேண்டும்.

இடது கையை சமநிலைக்காகப் பயன்படுத்தி கொள்ளலாம் கால்கள் இருந்த இடத்தைவிட்டு அசையவோ நகரவோ கூடாது.

அதேபோல் வலது கால்பக்கம் காசை வைத்தும் இடது கையால் எடுக்கலாம்.

17. கால்நீட்டும் வித்தை (Russian Rabbit)

இடதுகாலில் நின்று, பிறகு அப்படியே ஒற்றைக்காலை மடித்து உட்காரவும். உட்கார்ந்தபின் வலதுகாலை முன்புறமாக நீட்டவும். கைகள் இரண்டையும் முன்புறமாக வலது காலுக்கு இணையாக நீட்டிவிடவும்.

பின்னர், வலதுகாலை பின்புறமாகக் கொண்டுவந்து தரையில் ஊன்றி உட்கார்ந்து கொண்டு இடதுகாலை முன்புறமாக நீட்டவும், கைகள் இரண்டும் முன்போலவே முன்புறமாக நீட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

இதைப்போல் மாறி மாறிச் செய்யவேண்டும்.

18. கால்வீசித் தொடு (Mule kick)

கோவேறு கழுதைபோல் உதை என்று இதற்குப் பொருள்.

நின்று கொண்டிருக்கும் நிலையில் வலதுகாலை பக்கவாட்டில் முடிந்தவரை மேலாக உதைத்து வீசி வலதுகாலை வீசிய பக்கம் இடதுகால் வருவதுபோலத் தாவிக் குதித்து கீழே கால்கள் தரையைத் தொடும்முன் இடதுகால் முன் பாதத்தை ஒரு கையாலும் வலதுகாலை மற்றொரு கையாலும் தொட்டு விடவும்.

அதேபோல், இடதுகாலை; இடதுபுறம் பக்கவாட்டில் வீசி உதைத்து, வலதுகால் இடப்புறம் வருவதுபோல் தாவிக் குதித்து தரையைக் கால்கள் தொடுவதற்கு முன்னர் வலது கால் முன்பாதத்தை ஒரு கையாலும், இடதுகாலை மற்றொரு கையாலும் தொட்டவாறு குதித்து விடவும்.

இதுபோல் பல முறை செய்க.

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

எழுதிய உன்னத நூல்கள்

1.	விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	120-00
2.	விளையாட்டுக்களின் கதைகள்	15-00
3.	விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்	10-00
4.	விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்	10-00
5.	விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்	20-00
6.	விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா-விடை	15-00
7.	விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	25-00
8.	விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?	20-00
9.	விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?	10-00
10.	விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி	20-00
11.	விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ் அகராதி	50-00
12.	நலமே நமது பலம்	60-00
13.	உடற்கல்வி என்றால் என்ன?	45-00
14.	உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி	80-00
15.	உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்	18-00
16.	உடற்கல்வியை கற்பிக்கும் முறைகள்	45-00
17.	தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்	70-00
18.	பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	20-00
19.	ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்	25-00
20.	பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்	20-00
21.	பயன்தரும் யோகாசனங்கள்	25-00
22.	பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்	20-00
23.	இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்	15-00
24.	நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	15-00
25.	நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	25-00
26.	நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	20-00
27.	நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்	12-00
28.	நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்	25-00
29.	நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்	12-00

30.	உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்	20-00
31.	உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	12-00
32.	உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்	35-00
33.	உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்	20-00
34.	கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை	12-00
35.	கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்	12-00
36.	கேரம் விளையாடுவது எப்படி?	12-00
37.	சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?	12-00
38.	கிரேக்க ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	30-00
39.	அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்	45-00
40.	குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?	20-00
41.	முக அழகைக் காப்பது எப்படி	20-00
42.	தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	25-00
43.	பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்	12-00
44.	1984-ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	12-00
45.	பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்	12-00
46.	சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	15-00
47.	இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்	10-00
48.	வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)	10-00
49.	அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்	12-00
50.	தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு விளையாட்டும்	20-00
51.	மறைந்து கிடைக்கும் மனித சக்தி	60-00
52.	குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்	45-00
53.	விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி	45-00
54.	குறளுக்குப் புதிய பொருள்	25-00
55.	வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	35-00
56.	வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்	40-00
57.	திருக்குறள் புதிய உரை (அறத்துப்பால் மட்டும்)	180-00
58.	மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?	12-00
59.	தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்	10-00
60.	வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்	15-00
61.	நமக்கு நாமே உதவி	20-00
62.	விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி	12-00
63.	வாழ்க்கைப் பந்தயம்	12-00
64.	சிந்தனைப் பந்தாட்டம்	12-00
65.	அவமானமா? அஞ்சாதே!	20-00

66.	அனுபவக் களஞ்சியம்	10-00
67.	பாதுகாப்புக் கல்வி	15-00
68.	சடுகுடு ஆட்டம்	20-00
69.	Quotations on Sports and Games	10-00
70.	General Knowledge in Sports and Games	20-00
71.	How to break ties in Sports and Games?	10-00
72.	Physical Fitness and Health	10-00
73.	நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செய்	20-00
74.	உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது இரகசியங்கள்	20-00
75.	புதுப்புது சிந்தனைகள்	35-00
76.	விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் விளையாடும் முறைகளும்	50-00
77.	நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்	25-00
78.	கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்	25-00
79.	கிரேக்க ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	30-00
80.	சிந்தனைச் சுற்றுலா	20-00
81.	மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்	15-00
82.	வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறுகதைகள்)	10-00
83.	பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்	18-00
84.	நல்ல பாடல்கள்	5-00
85.	நல்ல நாடகங்கள்	20-00
86.	நவரச நாடகங்கள்	20-00
87.	நவனின் நாடகங்கள்	15-00
88.	சுவையான நாடகங்கள்	15-00
89.	நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்	5-00
90.	கடவுள் கைவிட மாட்டார்	20-00
91.	நல்ல கதைகள்	20-00
92.	உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாட நூல் (6ஆம்வகுப்பு)	15-00
93.	உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாட நூல் (7ஆம்வகுப்பு)	15-00
94.	உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாட நூல் (8ஆம்வகுப்பு)	15-00
95.	உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாட நூல் (9ஆம்வகுப்பு)	17-00
96.	உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாட நூல் (10ஆம்வகுப்பு)	17-00
97.	உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாட நூல் (11ஆம்வகுப்பு)	17-00
98.	உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாட நூல் (12ஆம்வகுப்பு)	17-00
99.	Health and Physical Education Work Text Book (VI-Std)	15-00
100.	Health and Physical Education Work Text Book (VII-Std)	15-00
101.	Health and Physical Education Work Text Book (VIII-Std)	15-00

102. Health and Physical Education Work Text Book (IX-Std) 17-00
103. Health and Physical Education Work Text Book (X-Std) 17-00
104. Health and Physical Education Work Text Book (XI-Std) 17-00
105. Health and Physical Education Work Text Book (XII-Std) 17-00

டாக்டர். ராஜ்குமார் செல்லையா எழுதியவை

106. நீங்களும் நீச்சல் வீரராகலாம் 20-00

107. கிரிக்கெட் உலகக் கோப்பை கேள்வி - பதில் 20-00

ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ் எழுதிய நூல்கள்

108. உலகப் பொது அறிவு கேள்வி-பதில் 50-00
109. நன்னெறிக் கல்விக் கட்டுரைகள் 15-00
110. பறக்கும் யானை 20-00
111. பைபிள் சொல்லும் கதைகள் 25-00
112. வீரத்திருமகன் சிவாஜி 20-00
113. சிங்காரக் கதைகள் 15-00
114. தேன்வண்டு 12-00
115. சிங்கம் புலி நரிக்கதைகள் 15-00

சாந்தி சாக்ரட்டீஸ் எழுதிய நூல்கள்

116. உடல் நலம் காக்கும் காய்கனி கீரைகள் 30-00
117. இந்தியப் புனித நதிகள் 25-00
118. மாணவர் செந்தமிழ்க் கட்டுரைகள் 30-00
119. இந்திய இசை மேதைகள் (கே.என். ஆகாஷ்) 50-00

மேலும் விபரங்களுக்கு

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

"லில்லி பவனம்"

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

தொலைபேசி: 24342232

1937 - 2001

விளையாட்டுத்துறை இலக்கியத்தின் தந்தை என்றும், பல்கலைப் பேரறிஞர் என்றும் பாராட்டப்படுகின்ற, **டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா** அவர்கள், விளையாட்டுத்துறை தமிழ் இலக் கியத்தின் வளர்ச்சிக்கான பணியைத் தனது வாழ்வின் இலட்சியமாகக் கொண்டு பணியாற்றினார்.

திருமூலர், திருவள்ளுவர், வள்ளலார் போன்றவர்களுக்குப் பிறகு, தேகத்தின் தெய்வாம்சம் பற்றி மக்களிடையே, மகிமையை வளர்க்கும் விளையாட்டுத்துறை இலக்கியப் பணியை புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், வானொலி, தொலைக்காட்சி மூலமாக கடந்த நாற்பது ஆண்டுகளாக செய்து வந்தார்.

விளையாட்டு பற்றிய கட்டுரை, கவிதை, சிறுகதைகள், நாவல் மற்றும் தனி மனித முன்னேற்றம் பற்றிய அறிவு நூல்கள், ஆய்வு நூல்கள் என இதுவரை 150க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார்.

விளையாட்டுத் துறையில் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு உண்டாகவும், விருப்பத்துடன் பங்கேற்கவும் உதவும் வண்ணம், 25 வருடங்களாகத் தொடர்ந்து '**விளையாட்டுக் களஞ்சியம்**' என்ற மாத இதழை (1977 முதல்) நடத்தி வந்தார்.

விளையாட்டு இசைப் பாடல்கள், உடற்பயிற்சிக்கான இசை ஒலி நாடா போன்றவற்றை மாணவ, மாணவியருக்காக இயக்கி, இசையமைத்து, தயாரித்து வெளியிட்டிருக்கிறார்.

விளையாட்டின் சிறப்பை வெளிப்படுத்த, '**ஓட்டப்பந்தயம்**' எனும் திரைப்படத்தைத் தயாரித்துத் திரையிட்டுள்ளார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் முதன் முதலாக விளையாட்டுத் துறையில் ஆய்வறிஞர் (Ph.D.) பட்டம் பெற்றவர் என்ற பெருமை இவருக்கு உண்டு.

அழகப்பா கலைக்கல்லூரி (காரைக்குடி), வித்யாமந்திர், TVS நிறுவனங்கள், ஒய்.எம்.சி.ஏ. கல்லூரி, சென்னை முதலிய புகழ் வாய்ந்த நிறுவனங்களில் பணியாற்றிய அனுபவம் பெற்றவர்.

இவரது மூன்று நூல்கள் தேசிய விருதும், ஒரு நூல் தமிழ்நாடு அரசின் பரிசினையும் பெற்றுள்ளது.