

ॐ

शारीरिक शिक्षाक्रम

समता

एवं

नैमित्तिकानि

केवल व्यक्तिगत उपयोग हेतु

युगाब्द - 5119

द्वितीय मुद्रण (संशोधित)

ज्ञान गंगा प्रकाशन

जयपुर (राजस्थान)

प्रकाशक :-

ज्ञान गंगा प्रकाशन,

मधुकर भवन,

बी-19, न्यू कॉलोनी,

जयपुर - 302001

दूरभाष - 0141-2371563

ईमेल - gyangangaparakashan@gmail.com

मूल्य : 7 रुपये मात्र

मुद्रक :-

सिद्धी विनायक प्रिन्टर्स, जयपुर-302015

मोबाईल : 9829088192

समता

1. दक्ष :-

1. एड़ियाँ मिली हुई तथा एक ही सीध में हों। एड़ियों के बीच 30° का कोण।
2. घुटने तने हुए, शरीर सीधा एवम् दोनों पैरों पर समान वजन हो।
3. कन्धे एक सीध में, जमीन से समानान्तर, थोड़े पीछे और नीचे खिंचे हुए जिससे सीना स्वाभाविक स्थिति में उभरा हुआ रहे। पेट अंदर की ओर खिंचा हुआ।
4. हाथ शरीर से सटे हुए, कन्धों से सीधे तने हुए। कलाईयाँ भी तनी हुई।
5. मुट्टियाँ स्वाभाविक बंधी हुई। अंगुलियों का पिछला भाग जंघा से सटा हुआ, अंगूठा सामने की ओर अंगुलियों से तथा निकर या पैन्ट की सिलाई से लगा हुआ एवं जमीन से लम्बवत्।
6. गर्दन तनी हुई एवम् सिर गर्दन पर समतोल हो।
7. दृष्टि सामने अपनी ऊँचाई पर हो।
8. शरीर का भार दोनों पैरों पर समान तथा श्वसन-उच्छ्वसन स्वाभाविक हो।

2. आरम :- दक्ष की अवस्था से बायाँ पैर बायीं ओर तना हुआ रखना। दोनों एड़ियों के केंद्र के बीच 30 सें.मी. का अन्तर रहेगा। शरीर का भार दोनों पैरों पर समान रहे। उसी समय दोनों हाथ पीछे ले जाकर बायीं हथेली और अंगूठे के बीच दाहिनी हथेली तथा दाहिना अंगूठा बायें अंगूठे के ऊपर रखना। दोनों हाथ तने हुए हों। अंगुलियाँ जमीन की ओर खिंची हुई।

3. स्वस्थ :- इस स्थिति में पैरों को न हिलाते हुए अनुशासन का ध्यान रखकर शरीर की हलचल करने की अनुमति है। **सावधान** की सूचना मिलते ही आरम की स्थिति में आना चाहिए।

इस आज्ञा का प्रयोग यथावश्यकता शाखा में अवश्य हो जिससे आरम की स्थिति का पालन ठीक से हो सके और आरम में स्वस्थ के समान हलचल करने की प्रवृत्ति दूर हो सके। ध्यान रहे कि स्वस्थ में भी बोलने की अनुमति नहीं है।

4. एकशः संपत :- सभी स्वयंसेवक दक्ष करेंगे, प्रचलन करते हुए शिक्षक के सामने तीन कदम अंतर पर एक पंक्ति में ऊँचाई के अनुसार खड़े होंगे। पहला स्वयंसेवक शिक्षक के

सम्मुख खड़ा होगा और उस स्वयंसेवक के बायीं ओर शेष स्वयंसेवक ऊँचाई के अनुसार खड़े होंगे। पहला स्वयंसेवक आरम करेगा और बाद में शेष स्वयंसेवक सम्यक् देखकर अपनी दाहिनी ओर के स्वयंसेवक द्वारा आरम करने के पश्चात् क्रमशः आरम करते जायेंगे। दो स्वयंसेवकों के बीच 75 सें.मी. का अंतर होगा।

5. सम्यक् :- पहले स्वयंसेवक को छोड़कर सभी स्वयंसेवक अपनी गर्दन व दृष्टि झटके से दाहिनी ओर करेंगे और स्वयं पंक्ति में हैं, यह देखकर अपने दाहिनी ओर के स्वयंसेवक के द्वारा गर्दन सामने करने के पश्चात् अपनी गर्दन एवं दृष्टि सामने करेंगे।

6. पुरस्/प्रति/दक्षिण/वामसर :- आगे या पीछे जाने की क्रिया बायें पैर से प्रारंभ करना चाहिए। किसी भी कृति में हाथ नहीं हिलेंगे। यह आज्ञा एक समय में चार कदम से अधिक अंतर के लिए नहीं देनी चाहिए।

एक/द्वि/त्रि/चतुष् पद पुरस्/प्रतिसर :- सब स्वयंसेवक एक/दो/तीन/चार कदम आगे/पीछे जायेंगे।

प्रत्येक कदम 75 सें.मी. का रहेगा। पुरस्सर करते समय पहले एड़ी तथा प्रतिसर करते समय पहले पंजा जमीन पर आयेगा।

एक/द्वि/त्रि/चतुष् पद दक्षिण/वामसर :- दाहिना/बायाँ पैर 37.5 सें.मी. दाहिनी/बायीं ओर रखकर उससे बायाँ/दाहिना पैर मिलाना। इसी प्रकार हर कदम पर काम करना।

7.1. संख्या — दाहिनी ओर से 1,2,3,4,5,6 आदि संख्या क्रमशः अंतिम स्वयंसेवक तक ऊँची व एक समान तथा तीक्ष्ण आवाज में दृष्टि सामने रखते हुए कहेंगे।

7.2. गण विभाग — एक,दो के क्रम में संख्या कहेंगे।

7.3. अंश भाग — एक, दो, तीन के क्रम में संख्या कहेंगे।

7.4. गण भाग — एक, दो, तीन, चार के क्रम में संख्या कहेंगे।

8. एक तति से :-

1. द्वितति :- क्रमांक 1 के स्वयंसेवक द्विपद 6

पुरस्सर करेंगे।

2. त्रितति :- क्रमांक 1 द्विपद पुरस्सर तथा क्रमांक 3 द्विपद प्रतिसर। क्रमांक 2 स्थिर रहेंगे।

3. चतुष्टति — विभागशः 1 में क्रमांक 1 व 3 द्विपद पुरस्सर। क्रमांक 2 व 4 स्थिर। विभागशः 2 में क्रमांक 1 पुनः द्विपद पुरस्सर व क्रमांक 4 द्विपद प्रतिसर। क्रमांक 2 व 3 स्थिर।

9. एकतति :-

1. द्वितति से — क्रमांक 1 के स्वयंसेवक द्विपद प्रतिसर करेंगे।

2. त्रितति से — क्रमांक 1 द्विपद प्रतिसर तथा क्रमांक 3 द्विपद पुरस्सर कर मूल पंक्ति में मिलेंगे।

3. चतुष्टति से — विभागशः 1 में क्रमांक 1 द्विपद प्रतिसर और क्रमांक 4 द्विपद पुरस्सर। विभागशः 2 में आगे की विषम क्रमांक वाली (1 व 3) पंक्ति पुनः द्विपद प्रतिसर कर मूल पंक्ति में मिलेगी।

10. वर्तन (स्थिर स्थिति से) — वर्तन की क्रिया तीन अंको में पूर्ण होगी। तीन अंक प्रचल की गति से दिये जायेंगे। पहले अंक में विभागशः 1 का कार्य करना, दूसरे अंक में उसी स्थिति में स्थिर रहना और तीसरे अंक में पिछला पैर मिलाना। विभागशः 1 और 2 के बीच रुकने के अवकाश को यति कहते हैं।

1. दक्षिण/वाम वृत्त :- 1 दोनों घुटने तने हुए रखकर दाहिनी/बायीं एड़ी तथा बायें/दाहिने पंजे पर दाहिनी/बायीं ओर (90°) मुड़ने के पश्चात् दाहिना/बायाँ पैर जमीन पर रखा हुआ और बायीं/दाहिनी एड़ी ऊँची उठी हुई, शरीर दाहिने/बायें पैर पर का भार। 2. बायाँ/दाहिना पैर झटके से दाहिने/बायें पैर से मिलाना।

2. दक्षिणार्ध/वामार्ध वृत्त :- दक्षिण/वाम वृत्त के समान ही अर्ध (45°) दक्षिण/वाम वृत्त करना।

3. अर्धवृत्त — दक्षिण वृत्त के अनुसार ही दाहिनी ओर से (180°) घूमना।

11. मितकाल :- विभागशः 1— दक्ष स्थिति से बायाँ पैर सामने जमीन से 15 सें.मी. ऊँचाई तक उठाकर (तलुआ जमीन

से साधारणतः समानान्तर रहेगा। घुटना सामने उठा हुआ तथा हाथ बाजू में तने हुए और स्थिर रहेंगे। शरीर भी तना हुआ रहेगा) तुरन्त ही दाहिने पैर से मिलाना और दाहिना पैर उठाना। 2. दाहिना पैर रखकर तुरन्त ही बायाँ पैर उठाना।

मितकाल – आज्ञा मिलते ही ऊपर लिखा काम करते रहना। पैर यदि ठीक न पड़ते हों तो कोई भी एक कदम लगातार दो बार जमीन पर पटकना चाहिए। मितकाल में हाथ नहीं हिलेंगे। मितकाल पंजों के बल पर करना चाहिए।

12. मितकाल में स्तम्भ :- दाहिना पैर जमीन पर आते समय आज्ञा मिलेगी। उसके पश्चात् एक बार बायाँ पैर रखना पश्चात् दाहिना पैर बायें पैर से मिलाकर रुकना। (गति – एक मिनट में 120 कदम)

13. संचलन का अभ्यास (प्रचलन) :- दक्ष स्थिति से प्रचलन – बायें पैर से चलना प्रारंभ होगा। चलते समय कमर के ऊपर का हिस्सा तना हुआ तथा दृष्टि सामने हो। हाथ स्वाभाविक रूप से जितने सीधे हो सकते हैं उतने सीधे और कोहनी से न मोड़ते हुए सामने और पीछे कमर की ऊँचाई तक ले जाना चाहिए। मुठ्ठियाँ बंद हों। पैर जमीन पर रखते समय

पहले एड़ी रखनी चाहिए।

चलते समय कदमों का अन्तर, दो स्वयंसेवकों तथा पंक्तियों के बीच का अन्तर, सम्यक्, आदि बातें देखकर योग्य दिशा में चलना चाहिए। चलते समय यदि कदम गलत हो जाये तो पिछले पैर के तलुवे का हिस्सा अगले पैर की एड़ी के पास लाते समय खिसक कर अगला ही पैर आगे रखते हुए एक ही कदम दो बार आगे बढ़ाना चाहिए।

14. स्कन्ध (भुजदण्ड से) :- विभागशः 1- बायाँ हाथ झटके से सीने के सामने, दण्ड जमीन से समानान्तर दाहिने हाथ का करतल नीचे से दण्ड के छोटे सिरे पर पटकना, अंगूठा दण्ड के ऊपर। 2. दाहिनी मुष्टि में दण्ड को उसी स्थान पर पकड़ना और बायाँ हाथ फिसलाते हुए दक्ष स्थिति में लाना। 3. दाहिनी मुष्टि नीचे खिसकाते हुए दण्ड बायें कंधे पर लाना, दोनों हाथों की कोहनियाँ समकोण में। दाहिना प्रकोष्ठ जमीन के समानान्तर। 4. झटके से दाहिना हाथ दक्ष की स्थिति में लाना।

भुजदण्ड (स्कंध से) :- विभागशः 1. दाहिना हाथ बायीं मुष्टि के पास ऊपर की ओर दण्ड पर पटकते हुए,

उपर्युक्त क्रमांक 3 की स्थिति में आना। 2. दाहिनी मुष्टि ऊपर खिसकाते हुए उपर्युक्त क्रमांक 2 की स्थिति में आना। 3. बायें हाथ से दण्ड को लपेटना, उपर्युक्त क्रमांक 1 की स्थिति। 4. दोनों हाथ नीचे दक्ष की स्थिति में एकसाथ झटके से लाना।

15. उपविश (भुजदण्ड में) :- विभागशः 1 – बायाँ हाथ दण्ड सहित सूर्यचक्र के सामने, दाहिने हाथ से दण्ड को बायें कूर्पर के पास पकड़ना। विभागशः 2 – दण्ड बायें हाथ से निकालकर व्यायाम योग की स्थिति में शरीर के सामने नीचे लटकाना। विभागशः 3 – दण्ड पैरों के पंजों से 1 फुट की दूरी पर शरीर के समानान्तर रखते हुए सुखासन में बैठना।

उत्तिष्ठ (दण्ड के साथ) :- दाहिने हाथ से दण्ड मध्य में पकड़ कर उठना और दण्ड को जमीन से समानान्तर रखते हुए बायें हाथ में लपेटना। भुजदण्ड स्थिति में दक्ष।

16. भुजदण्ड से स्थलदंड :- विभागशः 1- बायाँ हाथ झटके से सीने के सामने, दण्ड जमीन से

समानान्तर, दाहिने हाथ से दण्ड के छोटे सिरे को पकड़ना। (करतल उपर अंगूठा नीचे) 2- बायें दक्ष से दंड नीचे से बाहर निकालकर दाहिने हाथ से उपर तिरछा (135° का कोण करता हुआ) पकड़ना। दाहिना हाथ सीधा दाहिने स्कंध के सामने जमीन से समानान्तर। 3. नीचे झुककर दण्ड दाहिनी ओर जमीन पर सीधा रखना, दाहिना हाथ दण्ड सहित दाहिने पैर की छोटी अंगुली के पास। 4. दण्ड जमीन पर छोड़कर दक्ष।

स्थलदंड से भुजदण्ड :- उपरोक्त काम को विपरीत क्रम से करना।

17. एक पदान्तरेण स्थलदंड :- स्थलदंड के समान क्रिया करते हुए विभागशः 3 में दाहिना पैर दाहिनी ओर 60 सेमी. दूरी पर रखना। विभागशः 4 में दण्ड जमीन पर छोड़ कर दाहिना पैर बायें से मिलाकर दक्ष।

उपरोक्त स्थिति से भुजदण्ड :- उपरोक्त स्थिति से भुजदण्ड करते समय 1- दाहिना पैर दाहिनी ओर, दण्ड दाहिने हाथ से पकड़ना। 2- दाहिना पैर बायें से मिलाना, दण्ड दाहिने हाथ से उपर तिरछा (135° का कोण करता हुआ) पकड़ना। 3- दण्ड को बायें हाथ से लपेटना, दंड जमीन से

समानान्तर । 4— भुजदण्ड में दक्ष की स्थिति ।

18. मंडल :- सभी स्वयंसेवक शिक्षक को केंद्र मानकर केंद्राभिमुख होकर गोलाकार स्थिति में दक्ष में खड़े होंगे ।

19. अर्धमंडल:- सभी स्वयंसेवक शिक्षक को केंद्र मानकर केंद्राभिमुख होकर अर्धगोलाकार स्थिति में दक्ष में खड़े होंगे ।

20. मितकाल में वर्तन :-

1. वाम/दक्षिण वृत्त :- बायाँ/दाहिना पैर जमीन पर आते समय आज्ञा मिलेगी । उसके पश्चात् दाहिना/बायाँ पैर उसी स्थान पर रखकर बायीं/दाहिनी दिशा में घूमकर बायाँ/दाहिना पैर रखना और उस दिशा में मितकाल करना ।

2. वामार्ध/दक्षिणार्ध वृत्त :- उपरोक्त पद्धति से ही वामार्ध/दक्षिणार्ध वृत्त करना ।

3. अर्धवृत्त — बायाँ पैर जमीन पर आते समय आज्ञा मिलेगी । पश्चात् दाहिना पैर रखना । **1.** बायें पैर के तलुवे का गहरा भाग दाहिने पैर के अंगूठे के सामने रखना । (दक्षिणार्ध वृत्त) **2.**

13

दाहिने पैर की एड़ी बायें पैर की एड़ी के पास रखना । (दक्षिणवृत्त) **3.** बायाँ पैर अर्धवृत्त की दिशा में रखकर (दक्षिणार्धवृत्त) दाहिने पैर से मितकाल करना ।

21. प्रचल से स्तम्भ और वर्तन :-

1. स्तम्भ :- दाहिना पैर जमीन पर आते समय आज्ञा मिलेगी । पश्चात् बायाँ पैर आगे रखकर उससे दाहिना पैर मिलाना । गण/वाहिनी आदि की सूचना भी दाहिने पैर पर ही देनी चाहिये ।

2. वाम/दक्षिण वृत्त :- बायें/दाहिने पैर पर आज्ञा मिलेगी । दाहिना/बायाँ पैर आगे रखकर (इस समय हाथ शरीर से सटे हुए रहेंगे) सामने की गति को रोकना । बायाँ/दाहिना पैर बायीं/दाहिनी ओर 75 सें.मी. डालकर तथा दाहिना/बायाँ हाथ सामने एवं बायाँ/दाहिना हाथ पीछे लेकर चलना प्रारंभ करना ।

3. वामार्ध/दक्षिणार्ध वृत्त :- वाम/दक्षिण वृत्त के समान आधा वाम/दक्षिण दिशा की ओर मुड़कर चलना ।

4. अर्धवृत्त :- बायें पैर पर आज्ञा मिलेगी । पश्चात् दाहिना पैर आगे डालकर गति रोकना । पश्चात् बायाँ, दाहिना

14

तथा बायाँ पैर मितकाल में अर्धवृत्त के समान पटकना । (यह काम होते तक हाथ नहीं हिलेंगे) पश्चात् दाहिना पैर 75 सें. मी. आगे बढ़ाना । बायाँ हाथ सामने और दाहिना हाथ पीछे लेकर चलना प्रारंभ करना ।

22. युज

1. पुरो युज :- आगे का स्वयंसेवक/तति स्थिर रहेगा/रहेगी । शेष स्वयंसेवक/तति आगे खिसकेगी । युज में हाथ नहीं हिलेंगे ।

2. वाम युज :- बायीं ओर का स्वयंसेवक/प्रतति स्थिर रहेगा/रहेगी । शेष स्वयंसेवक/प्रतति बायीं ओर खिसकेगी ।

4. दक्षिण युज:- दाहिनी ओर का स्वयंसेवक/प्रतति स्थिर रहेगा/रहेगी । शेष स्वयंसेवक/प्रतति दाहिनी ओर खिसकेगी ।

4. केन्द्र युज:- केन्द्र का स्वयंसेवक/तति/प्रतति स्थिर रहकर शेष स्वयंसेवक/तति/प्रतति केन्द्र की ओर खिसकेगी ।

15

23. विस्तर :- स्वयंसेवकों के/तति के/प्रतति के बीच बताया हुआ अन्तर लेना ।

24. विश्रम :- दक्षिणवृत्त कर मन में चार अंक गिनकर अपना स्थान छोड़ना ।

25. कदमों का अन्तर :-

प्रचल — 75 सें.मी.

क्षिप्रचल — 100 सें.मी.

मंदचल — 75 सें.मी.

दीर्घपद — 85 सें.मी.

ह्रस्वपद — 50 सें.मी.

पार्श्वपद — 37.5 सें.मी.

संचलन में अन्तर ठीक करने के लिये इनका उपयोग होता है ।

26. गति :- प्रचल में एक मिनट में 120 कदम चलना चाहिए । (अर्थात् 120×75 सें.मी. = 9000 सें.मी. = 90 मीटर)

क्षिप्रचल में एक मिनट में 180 कदम दौड़ना चाहिए । (अर्थात्

16

180 x 100 सें.मी. = 180 मीटर) **मंदचल** में एक मिनट में 60 कदम चलना चाहिए। (अर्थात् 60 x 75 सें.मी. = 45 मीटर)।

27. गणसाधनम् :- गणसंपत होने के पश्चात् गणशिक्षक गण का सम्यक्, संछादन, अन्तर, संख्या, चतुर्व्यूह आदि करायेगा। इस विधि को गणसाधनम् कहते हैं।

गण :- प्रत्येक गण को एक शिक्षक, एक दक्षिण अग्रेसर और एक वाम अग्रेसर होगा। गणशिक्षक और अग्रेसर मिलाकर गण की कुल संख्या 19 होगी।

संपत कराने की पद्धति

1. अग्रेसर — अग्रेसर दक्ष कर प्रचलन करते हुए शिक्षक के सामने तीन कदम की दूरी पर स्तभ कर दक्ष में खड़ा होगा।

2. अग्रेसर आरम — अग्रेसर आरम करेगा।

3. गण संपत — गण के सब स्वयंसेवक दक्ष कर प्रचलन करते हुए अग्रेसर के बायीं ओर दो ततियों में खड़े होंगे। सब स्वयंसेवकों के साथ अग्रेसर भी दक्ष करेगा। सभी स्वयंसेवक सम्यक् देखकर खड़े होंगे और अग्रेसर के बाद

क्रमशः प्रतितिशः आरम करेंगे। दो स्वयंसेवकों के मध्य 75 सें. मी. का अन्तर होगा। दो ततियों के मध्य दो कदम अन्तर होगा। दूसरी तति के स्वयंसेवक पहली तति के स्वयंसेवकों को संछादन कर खड़े होंगे। पहली तति के अन्त के स्वयंसेवक को कोई संछादन नहीं करेगा। वह गण का वाम अग्रेसर होगा। गणशिक्षक गण के सामने मध्य में 2 कदम दूरी पर खड़ा होगा। गण में एक स्वयंसेवक कम होने पर दूसरी तति में अंत से तीसरा स्थान खाली रखना चाहिए। ऐसी स्थिति में अंत से तीसरी प्रतिति को **अच्छन्न प्रतिति** कहते हैं।

4. दक्षिणतः सम्यक् दक्षिण दृक् :- आज्ञा होते ही पहली प्रतिति को छोड़कर शेष स्वयंसेवक झटके से गर्दन दाहिनी ओर घुमायेंगे। दक्षिण अग्रेसर दक्षिणवृत्त कर तीन कदम आगे जाएगा। अर्धवृत्त कर पहली तति का सम्यक् ठीक करवा कर **‘प्रथमतति स्थिर’** यह आज्ञा देगा। प्रथम तति के स्वयंसेवक दाहिनी ओर देखते हुए स्थिर खड़े रहेंगे। दक्षिण अग्रेसर वामवृत्त कर दो कदम आगे जाकर दक्षिणवृत्त करेगा। द्वितीय तति का सम्यक् ठीक करवा कर **‘द्वितीयतति स्थिर’** यह आज्ञा देगा।

द्वितीय तति के स्वयंसेवक दाहिनी ओर देखते हुए स्थिर खड़े रहेंगे। दक्षिण अग्रेसर दक्षिणवृत्त कर दो कदम आगे जाकर वामवृत्त करेगा और वहाँ से **‘गण पुरो दृक्’** यह आज्ञा देगा। सब स्वयंसेवक गर्दन झटके से सामने करेंगे। अग्रेसर तीन कदम आगे जाकर स्तभ कर दक्षिणवृत्त करेगा।

5. संख्या :- आज्ञा होते ही पहली तति के स्वयंसेवक क्रमशः झटके से संख्या कहेंगे। अग्रेसर संख्या नहीं कहेंगे। दूसरी तति के स्वयंसेवक का क्रमांक वहीं होगा जो पहली तति में आगे खड़े स्वयंसेवक का है।

6. चतुर्व्यूह :- विभागशः 1— बायाँ पैर 75 सें.मी. पीछे रखना **2—** दाहिना पैर बायें पैर की सीध में दाहिनी ओर 75 सें.मी. पर रखना, **3—** बायाँ पैर दाहिने पैर से मिलाना।

7. युगव्यूह :- विभागशः 1— बायाँ पैर 75 सें.मी. बायीं ओर रखना **2—** दाहिना पैर बायें पैर के आगे एक कदम पर (अपने पूर्व स्थान पर रखना) **3—** बायाँ पैर दाहिने पैर से मिलाना।

चतुर्व्यूह में विषम संख्या के स्वयंसेवक स्थिर रहेंगे। सम संख्या के स्वयंसेवक उपरोक्त काम करेंगे। दक्षिण अग्रेसर चतुर्व्यूह में विभागशः 2 और 3 में 75 सें.मी. दाहिनी ओर व युगव्यूह में विभागशः 1 और 2 में बायीं ओर जायेगा। अन्त्य प्रतिति विषम संख्या होने पर सम संख्या की प्रतिति के अनुसार काम करेगी। उपान्त्य स्थिर रहेगी और पीछे के तति का अन्त से तीसरा स्वयंसेवक चतुर्व्यूह में (विभागशः 1 और 2 में) एक कदम पीछे तथा युगव्यूह में (2 और 3 में दाहिने कदम से) एक कदम आगे जाएगा।

चतुर्व्यूह करने के उपरान्त गण के 4 चतुष्टय बन जाते हैं। प्रत्येक स्वयंसेवक का स्थान इन चतुष्टयों में निश्चित हो जाता है।

28. उन्मिष :- प्रथम तति के विषम क्रमांक के स्वयंसेवक और दोनो अग्रेसर दो कदम आगे तथा द्वितीय तति के सम क्रमांक के स्वयंसेवक दो कदम पीछे जायेंगे पश्चात् दक्षिण अग्रेसर 75 सें.मी. दाहिनी ओर जायेगा। अन्त का स्वयंसेवक विषम क्रमांक का हो तो वाम अग्रेसर भी 75 सें.मी. बायीं ओर जायेगा।

29. निमिष :- आगे गए हुए स्वयंसेवक दो कदम

पीछे तथा पीछे गए हुए स्वयंसेवक दो कदम आगे जायेंगे। दोनों अग्रेसर भी उन्हीं के साथ पीछे जाने के पश्चात् अपने स्थान पर जायेंगे।

30. वियुज :- द्वितीय तति दो कदम पीछे जायेगी।

31. संयुज :- द्वितीय तति दो कदम आगे आयेगी।

32. दक्षिण/वामदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह (स्थिर स्थिति में) :- चतुर्व्यूह करने ने के बाद सभी स्वयंसेवक दक्षिण/वाम वृत करेंगे।

33. ततिव्यूह वाम/दक्षिण वृत :- वाम/दक्षिण वृत करते ही युगव्यूह करना।

34. चतुर्व्यूह में चलते समय भ्रमण :- वाम/दक्षिण दिगन्तर वाम/दक्षिण भ्रम - अग्रेसर/चतुष्टय का दाहिनी ओर का स्वयंसेवक 3.18 मीटर की त्रिज्या से बनने वाले वृत्त की परिधि पर चलेगा। चतुष्टय का दूसरी छोर का स्वयंसेवक/अग्रेसर 5.43 मीटर की त्रिज्या से बनने वाले वृत्त की परिधि पर चलेगा। अतः अन्दर वाले (छोटे वृत्त पर

चलने वाले) 50 सें.मी. का कदम डालकर व बाहरी मंडल पर चलने वाले 85 सें.मी. का कदम डालकर सम्यक् देखकर चलेंगे। यह मंडलांश (1/4 मंडल) 10 कदम में पूर्ण करना है।

35. ततिव्यूह में चलते समय अर्धवृत :- बायाँ पैर जमीन पर आते समय आज्ञा मिलेगी। सब स्वयंसेवक दाहिने पैर से गतिरोध कर 3 अंको में क्रमशः अर्धवृत कर मुड़ते हुए दाहिना पैर बढ़ाकर चलने लगेंगे। इस समय अग्रेसर तथा अच्छन्न प्रतति का स्वयंसेवक सूचना (अर्ध) मिलते ही गतिरोध करेंगे। दो मितकाल करके सबके साथ अर्धवृत की क्रिया करेंगे।

36. ततिव्यूह में भ्रमण :- दक्षिण/वाम दिगन्तर दक्षिण/वाम व्यूह :-

स्थिर स्थिति से :- 1. आज्ञा मिलते ही दक्षिण/वाम अग्रेसर दक्षिण/वाम वृत करेगा। प्रथम तति के स्वयंसेवक दक्षिणार्ध/वामार्ध वृत करेंगे। द्वितीय तति स्थिर रहेगी। 2. शिक्षक द्वारा 'प्रचल' की आज्ञा मिलते ही अग्रेसर बायें पैर से दो कदम आगे जाकर मितकाल करेगा। शेष स्वयंसेवक

प्रचलन करते हुए अग्रेसर की बायीं/दाहिनी ओर ततिव्यूह कर मितकाल करेंगे। पहुँचते समय प्रत्येक प्रतति क्रमशः पहुँचकर मितकाल करेगी।

(आज्ञा में 'स्तब्धावसानम्' कहने पर मितकाल नहीं करेंगे)

प्रचलन में :- आज्ञा दाहिना/बायाँ पैर जमीन पर आते समय पूर्ण होगी। सभी स्वयंसेवक बायें/दाहिने पैर का गतिरोध कर व्यूह की दिशा बदलेंगे। दक्षिण/वाम अग्रेसर दाहिना/बायाँ पैर दक्षिण/वाम वृत की दिशा में डालकर दो कदम आगे जाकर बायें/दाहिने पैर से मितकाल करेगा और शेष स्वयंसेवक प्रततिशः अग्रेसर की बायीं/दाहिनी ओर ततिव्यूह की रचना में मितकाल करेंगे।

37. सम्यक्चनम् :-

1. अग्रेसर - गण का अग्रेसर दक्ष कर प्रचलन करते हुए गणशिक्षक के सामने आकर तीन कदम की दूरी पर स्तभ कर दक्ष में खड़ा होगा।

2. अग्रेसर आरम - अग्रेसर आरम करेगा।

3. उन्नतानुसारम् एकशः संपत :- ऊँचाई के अनुसार सब स्वयंसेवक अग्रेसर की बायीं ओर एक तति में खड़े

होंगे तथा सम्यक् देखकर क्रमशः आरम करेंगे।

4. दक्ष - सब स्वयंसेवक दक्ष करेंगे।

5. गणविभाग - दाहिनी ओर से स्वयंसेवक गणविभाग के अनुसार क्रमांक कहेंगे। अग्रेसर क्रमांक नहीं कहेगा।

6. द्वितति - अग्रेसर तथा क्रमांक 1 के स्वयंसेवक दो कदम आगे आयेंगे।

7. प्रथमोनिश्चलः अवशेष तति, दक्षिणवाम वृत - अग्रेसर तथा पहला स्वयंसेवक स्थिर रहेंगे। प्रथम तति दक्षिणवृत और द्वितीय तति वामवृत करेगी।

8. ततिव्यूह प्रचल - प्रथम तति का दूसरा स्वयंसेवक पहले स्वयंसेवक के पीछे दो कदम की दूरी पर स्तभ कर वामवृत करेगा। प्रथम तति का तीसरा स्वयंसेवक पहले स्वयंसेवक के पास पहुँचकर स्तभ करेगा। प्रथम तति का चौथा स्वयंसेवक तीसरे स्वयंसेवक के दाहिनी ओर दो कदम की दूरी पर सम्यक् देखकर स्तभ करेगा। पश्चात् प्रतति एक साथ वामवृत् करेगी। इस प्रकार प्रततियाँ बनती जायेंगी। प्रचल प्रारंभ होते ही द्वितीय तति दो बार दक्षिण भ्रम करते हुए

प्रथम तति का अनुसरण करेगी।

9. आरम — सब स्वयंसेवक आरम करेंगे।

उपरोक्त प्रकार से वाहिनी, अनीकिनी आदि का भी सम्यक् चलाया जाता है।

38. ततिव्यूह में चलते समय चतुर्व्यूह करके दिशा बदलना:-

अ — दक्षिणदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह :- बायाँ पैर जमीन पर आते समय आज्ञा मिलेगी। सभी स्वयंसेवक दाहिना पैर आगे बढ़ाकर गतिरोध करेंगे। तत्पश्चात् —

1. विषम क्रमांक तथा वाम अग्रेसर दाहिने पैर के पास दो मितकाल कर बायाँ पैर आगे रखेंगे। सम क्रमांक बायाँ पैर उसी स्थान पर पटककर दाहिना पैर दाहिनी ओर 75 सें.मी. अंतर पर रखकर बायाँ पैर आगे रखेंगे। (दाहिनी बाजू के स्वयंसेवक के पीछे)

दक्षिण अग्रेसर बायाँ पैर का दाहिने पैर के पास मितकाल कर दाहिना पैर दाहिनी ओर 75 सें.मी. अंतर पर

25

रखकर बायाँ पैर आगे रखेंगे। यहाँ तक दिशा परिवर्तन नहीं होगा।

2. सभी स्वयंसेवक दाहिना पैर दक्षिणवृत्त की दिशा में डालकर चलना प्रारंभ करेंगे।

आ — वामदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह :- बायाँ पैर जमीन पर आते समय आज्ञा मिलेगी, सभी स्वयंसेवक दाहिना पैर आगे बढ़ाकर गतिरोध करेंगे। तत्पश्चात् —

1. सभी स्वयंसेवक दक्षिणदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह के विभागशः 1 के अनुसार अपना अपना काम करेंगे।

2. दाहिना पैर उसी दिशा में आगे बढ़ाकर बायाँ पैर वामवृत्त की दिशा में डालकर चलना प्रारंभ करेंगे।

गण में संख्या कम या अधिक होने पर —
दक्षिण/वामदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह

1. गण में एक संख्या कम होने पर द्वितीय तति का अंत से तीसरा स्वयंसेवक एक कदम पीछे जायेगा।

2. गण में दो संख्या कम होने पर अंतिम प्रतति

26

सम क्रमांक का व उपान्त्य प्रतति विषम क्रमांक का कार्य करेगी। द्वितीय तति का अन्त से तीसरा स्वयंसेवक एक कदम पीछे जायेगा।

3. गण में तीन संख्या कम होने पर अंतिम प्रतति सम क्रमांक का व उपान्त्य प्रतति विषम क्रमांक का कार्य करेगी

39. चतुर्व्यूह में चलते समय दिशा बदलकर ततिव्यूह करना :-

अ— ततिव्यूह वामवृत्त :- बायाँ पैर जमीन पर आते समय आज्ञा मिलेगी, सभी स्वयंसेवक दाहिना पैर आगे बढ़ाकर गतिरोध करेंगे। तत्पश्चात् —

1. सभी स्वयंसेवक बायाँ पैर वामवृत्त की दिशा में रखकर दाहिना पैर आगे बढ़ायेंगे।

2. विषम क्रमांक व वाम अग्रेसर दाहिने पैर के पास दो मितकाल करेंगे। सम क्रमांक बायाँ पैर बायीं ओर 75 सें.मी. पर रखकर दाहिना पैर आगे (75 सें.मी.) बढ़ायेंगे। दक्षिण अग्रेसर बायाँ पैर 75 सें.मी. बायीं ओर रखकर दाहिने पैर से

27

बायाँ पैर के पास मितकाल करेगा। पश्चात् सभी स्वयंसेवक बायाँ पैर से चलना प्रारंभ करेंगे।

आ— ततिव्यूह दक्षिणवृत्त :- दाहिना पैर जमीन पर आते समय आज्ञा मिलेगी। सभी स्वयंसेवक बायाँ पैर आगे बढ़ाकर गतिरोध करेंगे। तत्पश्चात् —

1. सभी स्वयंसेवक दाहिना पैर दक्षिणवृत्त की दिशा में रखेंगे।

2. विषम क्रमांक व वाम अग्रेसर दाहिने पैर के पास दो मितकाल करेंगे। सम क्रमांक बायाँ पैर बायीं ओर 75 सें.मी. पर रखकर दाहिना पैर आगे (75 सें.मी.) बढ़ायेंगे। दक्षिण अग्रेसर बायाँ पैर 75 सें.मी. बायीं ओर रखकर दाहिने पैर से बायाँ पैर के पास मितकाल करेगा। पश्चात् सभी स्वयंसेवक बायाँ पैर से चलना प्रारंभ करेंगे।

गण में कम या अधिक संख्या होने पर जो स्वयंसेवक (द्वितीय तति का) चतुर्व्यूह में एक कदम पीछे जाता है उसका ततिव्यूह वाम/दक्षिणवृत्त :- सबके साथ

28

वाम/दक्षिणवृत्त करने के पश्चात् युगव्यूह के विभागशः 2 व 3 में एक कदम (दाहिने पैर से) आगे आयेगा।

उपरोक्त कार्य चलते समय :- सबके साथ वामवृत्त तथा दाहिना पैर आगे बढ़ायेगा। (दक्षिणवृत्त के समय सबके साथ दक्षिणवृत्त करेगा।) उसके बाद :-

1. बायें पैर से दाहिने पैर के पास एक मितकाल
2. दाहिना पैर 75 सें.मी. आगे बढ़ायेगा।
3. सबके साथ बायें पैर से प्रचल करेगा।

गण में अन्त्य प्रतिति विषम होने पर अन्त्य प्रतिति के स्वयंसेवक सम क्रमांक के समान युगव्यूह का कार्य करेंगे।

40. चतुर्व्यूह से उसी दिशा में मुँह रखकर ततिव्यूह करना।

वामेन/दक्षिणेन ततिव्यूह :

अ) स्थिर स्थिति से :-

विभागशः 1- विषम क्रमांक व वाम अग्रेसर स्थिर खड़े रहेंगे तथा दक्षिण अग्रेसर व सम क्रमांक युगव्यूह का अपना-अपना कार्य करेंगे।

ततिव्यूह रचना

एक संख्या कम होने पर

①②③④⑤ ⑦⑧

┌ ①②③④⑤⑥⑦⑧ ┐

दो संख्या कम होने पर

①②③④⑤⑥⑦

┌ ①②③④⑤⑥⑦ ┐

तीन संख्या कम होने पर

①②③④ ⑥⑦

┌ ①②③④⑤⑥⑦ ┐

चतुर्व्यूह रचना

एक संख्या कम होने पर

② ④ ⑤ ⑧

① ③ ⑦

② ④ ⑥ ⑧

┌ ① ③ ⑤ ⑦ ┐

दो संख्या कम होने पर

② ④ ⑤ ⑦

① ③ ⑥

② ④ ⑦

┌ ① ③ ⑤ ⑥ ┐

तीन संख्या कम होने पर

② ④ ⑦

① ③ ⑥

② ④ ⑦

┌ ① ③ ⑤ ⑥ ┐

विभागशः 2- दक्षिण/वाम अग्रेसर बायें पैर से दो कदम आगे चलकर मितकाल करेगा व अन्य सभी वामार्ध/दक्षिणार्ध वृत्त की दिशा में बायें पैर से प्रचल प्रारंभ करते हुए प्रततिशः अग्रेसर की बायीं/दाहिनी ओर ततिव्यूह में आकर मितकाल करेंगे।

आ) चलते समय : दाहिनी/बायीं दिशा में चलते समय दाहिने/बायें पैर पर आज्ञा पूर्ण होगी। सभी बायें/दाहिने पैर का गतिरोध करेंगे, पश्चात् —आज्ञा में स्तब्धावसानम् जोड़ने पर मितकाल नहीं करेंगे।

वामेन ततिव्यूह

दक्षिण अग्रेसर का कार्य

1. दाहिना पैर पीछे 75 सें.मी. पर पटकना।
2. बायें पैर का दाहिने पैर के पास मितकाल।
3. दाहिने पैर से मितकाल कर बायें पैर से दो कदम आगे चलकर मितकाल करना।

वाम अग्रेसर का कार्य

1. दाहिने पैर का बायें पैर के पास मितकाल
2. बायें पैर का मितकाल
3. दाहिने पैर से मितकाल कर बायें पैर से वामार्ध

वृत्त की दिशा में चलना प्रारंभ करना और दक्षिण अग्रेसर की बायीं ओर ततिव्यूह में आकर मितकाल करना।

सम क्रमांक का कार्य

1. दाहिना पैर पीछे 75 सें.मी. पर पटकना। 2. बायाँ पैर बायीं ओर 75 सें.मी. पर रखना। 3. दाहिने पैर से मितकाल कर बायें पैर से वामार्ध वृत्त की दिशा में चलना और दक्षिण अग्रेसर की बायीं ओर ततिव्यूह में आकर मितकाल करना।

विषम क्रमांक का कार्य

1. दाहिने पैर का बायें पैर के पास मितकाल 2. बायें पैर का मितकाल 3. दाहिने पैर से मितकाल कर बायें पैर से वामार्धवृत्त की दिशा में चलना और दक्षिण अग्रेसर की बायीं ओर ततिव्यूह में आकर मितकाल करना।

चतुर्व्यूह में पीछे जाने वाले का कार्य :-

1. दाहिने पैर का बायें पैर के पास मितकाल 2. बायाँ पैर बायीं ओर 75 सें.मी. पर रखना 3. दाहिने पैर से मितकाल कर बायें पैर से वामार्ध वृत्त की दिशा में चलना और दक्षिण अग्रेसर की बायीं ओर ततिव्यूह में आकर मितकाल करना।

दक्षिणेन ततिव्यूह

33

दक्षिण अग्रेसर का कार्य

1. बायाँ पैर 75 सें.मी. आगे बढ़ाना। 2. दाहिने पैर का बायें पैर के पास मितकाल। 3. बायें पैर से मितकाल और दाहिने पैर से दक्षिणार्ध वृत्त की दिशा में चलना और वाम अग्रेसर के दाहिनी ओर ततिव्यूह में आकर मितकाल करना।

वाम अग्रेसर का कार्य

1. बायें पैर का दाहिने पैर के पास मितकाल 2. दाहिने पैर का मितकाल। 3. बायें पैर से मितकाल कर दाहिने पैर से दो कदम आगे बढ़कर मितकाल करना।

सम क्रमांक का कार्य

1. बायाँ पैर 75 सें.मी. आगे बढ़ाना। 2. दाहिना पैर दाहिनी ओर 75 सें.मी. पर रखना। 3. बायें पैर से मितकाल कर दाहिने पैर से दक्षिणार्ध वृत्त की दिशा में चलना और वाम अग्रेसर के दाहिनी ओर ततिव्यूह में आकर मितकाल करना।

विषम क्रमांक का कार्य

1. बायें पैर का दाहिने पैर के पास मितकाल 2. दाहिने पैर का मितकाल। 3. बायें पैर से मितकाल कर दाहिने पैर से

34

दक्षिणार्धवृत्त की दिशा में चलना और वाम अग्रेसर के दाहिनी ओर ततिव्यूह में आकर मितकाल करना।

चतुर्व्यूह में पीछे जाने वाले का कार्य :-

1. बायें पैर का दाहिने पैर के पास मितकाल 2. दाहिना पैर दाहिनी ओर 75 सें.मी. 3. बायें पैर का दाहिने पैर के पास मितकाल कर दाहिने पैर से दक्षिणार्ध वृत्त की दिशा में चलकर वाम अग्रेसर के दाहिनी ओर आकर ततिव्यूह में मितकाल करना।

42. कर्णसंचलनम् दक्षिणार्ध/वामार्ध वृत्त :-

स्थिर स्थिति से :- आज्ञा होते ही सब स्वयंसेवक दक्षिणार्ध / वामार्ध वृत्त करेंगे और प्रचल की आज्ञा होने के पश्चात् ठीक से सम्यक् देखकर चलेंगे। सम्यक् देखते समय सामने के स्वयंसेवको की रीढ़ की हड्डी तथा पीछे के स्वयंसेवक का दाहिना या बायाँ कंधा (स्थिति के अनुसार) एक सीध में चाहिए।

चलते समय :- यह आज्ञा दाहिने/बायें पैर पर पूर्ण होगी। बायाँ/दाहिना पैर आगे बढ़ाकर दाहिने/बायें पैर से दक्षिणार्ध / वामार्ध वृत्त कर उसी दिशा में सम्यक् देखकर चलेंगे।

35

43. गणप्रस्थानम् वामार्ध/दक्षिणार्ध वृत्त :- यह आज्ञा बायें/दाहिने पैर पर आज्ञा पूर्ण होगी। दाहिना/बायाँ पैर आगे बढ़ाकर बायें/दाहिने पैर से वामार्ध/दक्षिणार्ध वृत्त कर उसी दिशा में सम्यक् देखकर चलेंगे।

44. क्षिप्रचल (दक्ष स्थिति से) :- बायें पैर से दौड़ना प्रारंभ करना। (कदमों का अन्तर 100 सें.मी. रहेगा) दोनों हाथ स्वाभाविक रूप से सीने के सामने रहेंगे।

45. क्षिप्रचल से स्तम्भ :- दाहिने पैर पर आज्ञा मिलेगी। तीन कदम दौड़कर दाहिना पैर बायें पैर से मिलाकर रुकना। रुकते ही दोनों हाथ स्वाभाविक रूप से दक्ष स्थिति में लाना।

46. क्षिप्रचल में अर्धवृत्त - बायें पैर पर आज्ञा पूर्ण होगी। तीन कदम आगे जाकर अर्धवृत्त करना। (प्रचल में अर्धवृत्त के समान किन्तु क्षिप्रचल की गति में)

47. मन्दचल :- चलते समय ऊपर का शरीर सीधा और हाथ दक्ष के स्थिति जैसे ही रहेंगे, बायाँ पैर 75 सें. मी. आगे बढ़ाना, बाद में दाहिना पैर 37.5 सें.मी. आगे लेना। दाहिना पंजा जमीन से समानांतर और दक्ष स्थिति जैसा थोड़ा बाहर की ओर मुड़ा रहेगा। शरीर का भार बायें पैर पर रहेगा।

36

इसी स्थिति में आधा सेकण्ड रुककर दाहिने पैर के साथ सारा शरीर 37.5 सें.मी. आगे बढ़ाकर दाहिना पैर जमीन पर रखना। एड़ी पहले टिकानी चाहिए। दाहिना पैर रखते ही बायाँ पैर उठाकर झटके से दाहिने पैर से 37.5 सें.मी. आगे बढ़ाना। शरीर का भार उस समय दाहिने पैर पर रहेगा। इसी प्रकार मन्दचल की गति में आगे बढ़ते जाना।

48. मन्दचल से स्तम्भ :- बायें पैर पर आज्ञा पूर्ण होगी। पश्चात् दाहिना पैर मन्दचल की गति से आगे लेकर बायें पैर से मिलाना।

49. मन्दचल में वर्तन :- वाम, वामार्ध, दक्षिण, दक्षिणार्ध और अर्धवृत्त सारी आज्ञायें प्रचल के अनुसार ही रहेंगी। वर्तन की क्रिया भी वैसी ही होगी। केवल गति मन्दचल की रहेगी।

50. गत्यन्तर :-

1. मन्दचल से प्रचल :- आज्ञा दाहिने पैर पर समाप्त होगी। पश्चात् बायाँ पैर मन्दचल की गति से रखते ही प्रचलन प्रारंभ होगा।

2. प्रचल से मन्दचल :- आज्ञा बायें पैर पर समाप्त होगी। पश्चात् दाहिना और बायाँ पैर प्रचल की गति से डालकर

दाहिना पैर मन्दचल की गति से डालना बायाँ पैर रखते ही हाथों की हलचल बंद होगी।

विशेष रचनायें :- 1. त्रिव्यूह :- 1. अग्रेसर — इस आज्ञा पर शिक्षक के सामने तीन कदम पर अग्रेसर आकर दक्ष में खड़ा रहेगा। 2. अग्रेसर आरम — अग्रेसर आरम करेगा। 3. गण/वाहिनी त्रिव्यूह सम्पत् — सभी स्वयंसेवक अग्रेसर की बायीं ओर तीन ततियों में संपत् करेंगे। दो ततियों के बीच दो कदम तथा दो स्वयंसेवकों के बीच 75 सें.मी. अन्तर होगा।

2. षड्व्यूह :- 1. संख्या, त्रिव्यूह में संपत् होने के पश्चात्। 2. गण/वाहिनी षड्व्यूह :- समक्रमांक चतुर्व्यूह के समान क्रिया करेगा।

.....

वाहिनी समता

एक वाहिनी में तीन गण रहेंगे। प्रत्येक वाहिनी का एक प्रमुख और एक उपप्रमुख रहेगा। इस प्रकार वाहिनी की कुल संख्या 59 होगी।

वाहिनी संपत् की पद्धति

1. अग्रेसर :- तीनों गणों के दक्षिण अग्रेसर दक्ष करेंगे। पश्चात् प्रचलन करते हुए वाहिनी प्रमुख के सामने 3 कदम पर गण के क्रमांक के अनुसार एक तति में खड़े होंगे।

2. अग्रेसर प्रथमोनिश्चल अवशेष अर्धवृत्त :- गण दो और तीन के अग्रेसर अर्धवृत्त करेंगे।

3. सप्तपदान्तरम् प्रचल :- दूसरे गण का अग्रेसर 7 कदम आगे जाकर स्तम्भ तथा अर्धवृत्त करेगा। पश्चात् द्विपद दक्षिणसर करेगा। तीसरे गण का अग्रेसर 14 कदम आगे जाकर स्तम्भ तथा अर्धवृत्त करेगा और चतुष्पद दक्षिणसर करेगा।

4. अग्रेसर आरम :- तीनों अग्रेसर आरम करेंगे।

5. वाहिनी संपत् :- वाहिनी के सब स्वयंसेवक दक्ष में आकर प्रचलन करते हुए अपने अपने अग्रेसर के बायीं ओर गणशः ततित्व्यूह में संपत् करेंगे और सम्यक् देखकर अग्रेसर के पश्चात् प्रततिशः आरम करेंगे।

वाहिनी संपत् होने के पश्चात् प्रत्येक गणशिक्षक अपने गण को गणसाधनम् करायेगा।

1. घनस्तम्भव्यूह से ततित्व्यूह :- आज्ञा (वाहिनी प्रमुख द्वारा) :- **वाहिनी वामेनततित्व्यूह अवशेष चतुर्व्यूह।**

इस आज्ञा के पश्चात् गण 2 और 3 वामदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह करेंगे। तत्पश्चात् गण 2 व 3 के शिक्षक द्वारा क्रमशः प्रचल की आज्ञा होगी। आज्ञा मिलते ही दूसरा गण 12 कदम प्रचल कर स्तम्भ करेगा। पश्चात् ततित्व्यूह दक्षिणवृत्त कर 7 कदम आगे जाकर स्तम्भ करेगा। तीसरा गण 24 कदम प्रचल कर स्तम्भ करेगा। पश्चात् ततित्व्यूह दक्षिणवृत्त कर 14 कदम आगे जाकर स्तम्भ करेगा।

2. ततित्व्यूह से घनस्तम्भव्यूह :-

आज्ञा (वाहिनी प्रमुख द्वारा) :- **वाहिनी, दक्षिणेनघनस्तंभव्यूह अवशेष अर्धवृत।**

इस आज्ञा के पश्चात् गण 2 और 3 अर्धवृत करेंगे। तत्पश्चात् गण 2 व 3 के शिक्षक द्वारा क्रमशः प्रचल की आज्ञा होगी। आज्ञा मिलते ही क्रमशः दूसरा गण 7 कदम तथा तीसरा गण 14 कदम प्रचल कर स्तंभ करेगा। पश्चात् उसी दिशा में वामदिक प्रचलनम् चतुर्व्यूह करेंगे तथा क्रमशः 12 तथा 24 कदम आगे जाकर ततित्यूह वामवृत करेंगे।

3. घनस्तंभव्यूह से स्तंभचतुर्व्यूह में प्रस्थान

वाहिनी प्रमुख आज्ञा देगा :- **वाहिनी स्तंभचतुर्व्यूह प्रस्थानम् दक्षिणतः चतुर्व्यूह।**

इस आज्ञा के पश्चात् तीनों गण दक्षिणदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह करेंगे। पश्चात् प्रत्येक गण शिक्षक अपने-अपने गण को क्रमशः गण (1/2/3) वामभ्रम, प्रचल। आज्ञा देंगे।

4. स्तंभचतुर्व्यूह में चलते समय वामाभिमुख स्तंभ

स्थिति में घनस्तंभव्यूह :-

वाहिनी प्रमुख सूचना देगा :- **वाहिनी स्तब्धावसानम् वामाभिमुखम् घनस्तंभव्यूह।**

इस सूचना के पश्चात् गण 1 का शिक्षक अपने गण को स्तंभ देकर ततित्यूह वामवृत कराएगा। गण 2 तथा 3 के शिक्षक अपने गण को गण 1 के पीछे 7-7 कदम पर ले जाकर स्तंभ देकर ततित्यूह वामवृत करायेंगे।

5. घनस्तंभव्यूह से संचलनव्यूह में दक्षिण दिशा में प्रचलन :-

वाहिनी प्रमुख आज्ञा देगा :- **वाहिनी दक्षिणदिक् प्रचलनम् संचलनव्यूह चतुर्व्यूह।**

इस आज्ञा के पश्चात् तीनों गण दक्षिणदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह करेंगे। काम पूर्ण होने के बाद गणशिक्षक प्रचलन करते हुए अपने गण के दक्षिण अग्रेसर के दाहिनी ओर जाकर खड़े होंगे उसी समय पहले तथा दूसरे गण के वाम अग्रेसर दक्षिणवृत कर

तीन कदम आगे जाकर स्तंभ तथा वामवृत कर अंतिम पंक्ति में खड़े होंगे। बाद में गण 1 का शिक्षक गण 1 प्रचल आज्ञा देगा। गण 2 और 3 के शिक्षक अपने-अपने गण को वामभ्रम प्रचल आज्ञा देकर गण 1 के पीछे जायेंगे। गणों में अंतर नहीं रहेगा। दूसरे गण का दक्षिण अग्रेसर, गणशिक्षक तथा पहले गण का वाम अग्रेसर एक ही पंक्ति में आयेंगे। उसी प्रकार तीसरा गण दूसरे गण में जुड़ेगा। तीसरे गण का वाम अग्रेसर अपने स्थान पर ही रहेगा।

6. स्तंभचतुर्व्यूह में चलते समय उसी दिशा में स्तंभव्यूह:-

वाहिनी प्रमुख आज्ञा देगा :- **वाहिनी स्तब्धावसानम् वामेन स्तंभव्यूह।**

वाहिनी के तीनों गण वामेन ततित्यूह कर खड़े रहेंगे। यदि 'स्तब्धावसानम्' नहीं कहा गया तो सब स्वयंसेवक गणशिक्षक सहित स्तंभव्यूह रचना में मितकाल करते रहेंगे। सभी गणशिक्षक विषम क्रमांक का वामेन ततित्यूह का काम करेंगे।

7. स्तंभचतुर्व्यूह में चलते समय, वामाभिमुख स्तंभव्यूह में चलना :-

वाहिनी प्रमुख सूचना देगा :- **वाहिनी वामाभिमुखम् स्तंभव्यूह**

इस सूचना के पश्चात् गण 1 का शिक्षक अपने गण को आज्ञा देगा — गण-1 ततित्यूह वामवृत तब गण 1 के स्वयंसेवक ततित्यूह वामवृत करेंगे। जहाँ से गण 1 के शिक्षक ने आज्ञा दी थी वहाँ आने पर गण 2 व 3 के शिक्षक अपने-अपने गण को ततित्यूह वामवृत आज्ञा देंगे। शिक्षकों को ततित्यूह वामवृत का विषम क्रमांक का कार्य करना है।

8. स्तंभव्यूह में चलते समय दक्षिणाभिमुख स्तंभचतुर्व्यूह में चलना :-

वाहिनी प्रमुख सूचना देगा :- **वाहिनी दक्षिणाभिमुखम् स्तंभचतुर्व्यूह**

इस सूचना के पश्चात् गण 1 का शिक्षक अपने गण को गण 1 दक्षिणदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह आज्ञा देगा तब गण 1 के स्वयंसेवक दक्षिणदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह का काम करेंगे। जहाँ

से गण 1 के शिक्षक ने आज्ञा दी थी, वहाँ आने पर गण 2 व 3 के शिक्षक अपने-अपने गण को दक्षिणदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह आज्ञा देंगे। शिक्षक विषम क्रमांक का कार्य करेंगे।

अनीकिनी समता

एक अनीकिनी में तीन वाहिनियाँ होती हैं। अतः अनीकिनीप्रमुख और उपप्रमुख मिलाकर अनीकिनी की कुल संख्या 179 होगी।

संपत कराने की पद्धति

वाहिनीशः अलग-अलग संपत कर आवश्यकतानुसार संपत किया जाता है। यह चार प्रकार से होता है 1. घनस्तंभव्यूह 2. ततिघनस्तंभव्यूह, 3. ततिव्यूह 4. गणघनस्तंभव्यूह।

1. घनस्तंभव्यूह से स्तंभचतुर्व्यूह में (संचलनव्यूह) प्रस्थान
:- अनीकिनी प्रमुख द्वारा आज्ञा —

अनीकिनी स्तंभचतुर्व्यूह (संचलनव्यूह) प्रस्थानम्
वाहिनीशः दक्षिणतः चतुर्व्यूह। आज्ञा के बाद सभी गण दक्षिणदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह करेंगे। तत्पश्चात् वाहिनी 1 के

प्रथम गण के गणशिक्षक द्वारा आज्ञा दी जायेगी **गण 1 वामभ्रम प्रचल।** (सुयोग्य समय पर गण 2 व 3 के शिक्षक अपने-अपने गण को वामभ्रम प्रचल की आज्ञा देंगे तत्पश्चात् वाहिनी 2 व 3 के गणशिक्षक सुयोग्य समय पर आज्ञा देंगे)

2. स्तंभचतुर्व्यूह (संचलनव्यूह) में चलते समय स्तंभ स्थिति में वामाभिमुख घनस्तंभव्यूह :-

अनीकिनी प्रमुख द्वारा सूचना — **अनीकिनी स्तब्धावसानम् वामाभिमुखम् घनस्तंभव्यूह**

प्रत्येक गण अपने-अपने निर्धारित स्थान पर जाने पर उनके गणशिक्षक गण को स्तंभ देकर ततिव्यूह वामवृत्त करायेंगे।।

3. ततिघनस्तंभव्यूह से स्तंभचतुर्व्यूह में (संचलनव्यूह) प्रस्थान :-

अनीकिनी प्रमुख द्वारा आज्ञा —

अनीकिनी स्तंभचतुर्व्यूह (संचलनव्यूह) प्रस्थानम्
वाहिनीशः दक्षिणतः चतुर्व्यूह। आज्ञा के बाद सभी वाहिनियाँ दक्षिणदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह करेंगी। तत्पश्चात् वाहिनी 1 के

वाहिनी प्रमुख द्वारा आज्ञा दी जायेगी **वाहिनी 1 वामभ्रम प्रचल।** उसके बाद सुयोग्य समय पर वाहिनी 2 व 3 के प्रमुख अपनी-अपनी वाहिनी को वामभ्रम प्रचल की आज्ञा देकर वाहिनी 1 के पीछे चलेंगे।

4. स्तंभचतुर्व्यूह (संचलनव्यूह) में चलते समय स्तंभ स्थिति में वामाभिमुख ततिघनस्तंभव्यूह :-

अनीकिनी प्रमुख द्वारा सूचना — **अनीकिनी स्तब्धावसानम् वामाभिमुख ततिघनस्तंभव्यूह**

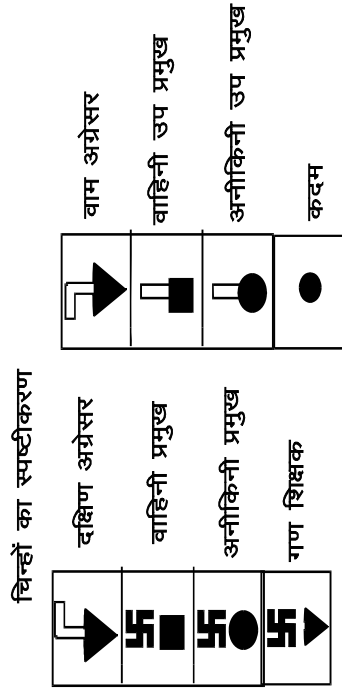
प्रत्येक वाहिनी अपने-अपने निर्धारित स्थान पर जाने पर उनके वाहिनीप्रमुख वाहिनी को स्तंभ देकर ततिव्यूह वामवृत्त करायेंगे

नैमित्तिकानि

मानवदना :-

1 — सरसंघचालक प्रणाम :- सरसंघचालक प्रणाम एक विशेष कार्यक्रम है। इस अवसर पर संघस्थान तथा स्वयंसेवकों की सुयोग्य पद्धति से रचना करनी चाहिए। रेखांकन, यथा आवश्यकतानुसार मंच, ध्वजमंडल सज्जा, घोषपथक, गणवेश आदि बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए। प. पू. सरसंघचालक जी का संघस्थान की सीमा में प्रवेश होते ही मुख्यशिक्षक द्वारा आज्ञा — **‘संघ दक्ष’**। तत्पश्चात् (यदि स्वयंसेवक दंड सहित खड़े हैं तो **‘स्कंध’**) प. पू. सरसंघचालक जी के नियोजित स्थान पर (मंच पर) आकर स्वयंसेवकाभिमुख खड़े होने के पश्चात् सरसंघचालकप्रणाम **1-2-3** होगा। उसके पश्चात् घोष वादन होगा। पश्चात् मुख्यशिक्षक **‘आरम’** (**‘स्कंध’** दिया हो तो **‘भुजदंड’** देकर) देगा। उसके बाद ध्वजारोहण आदि कार्यक्रम होंगे।

विशेष:-उपरोक्त कार्यक्रम मे अतिथि होने पर केवल स्वागतप्रणाम ही होगा। अतः सरसंघचालक प्रणाम के समय अतिथि नहीं रखना चाहिये।

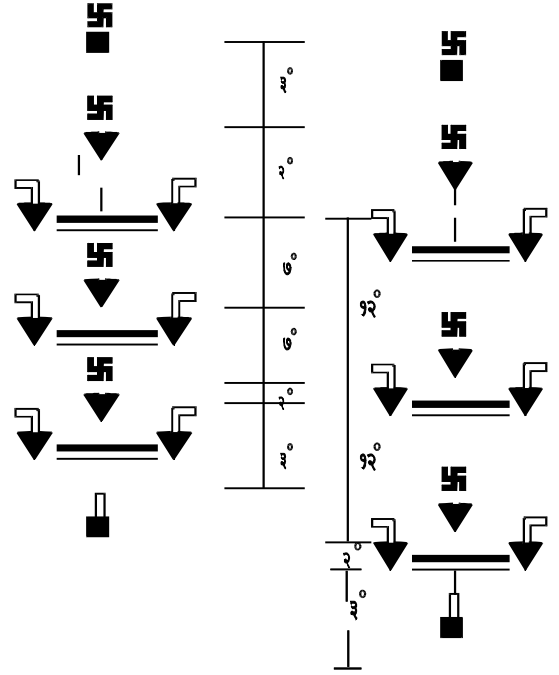


49

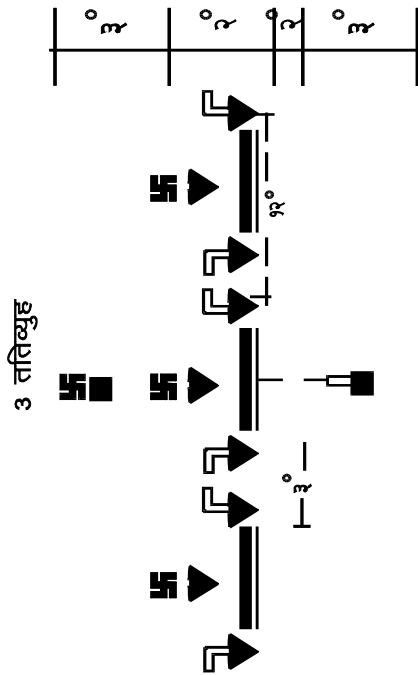
वाहिनी रचना

१ घनस्तंभव्यूह

२ स्तंभव्यूह



50

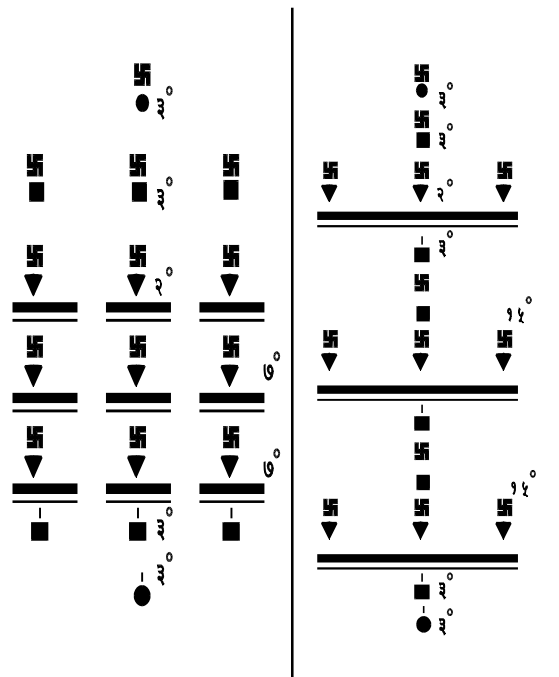


51

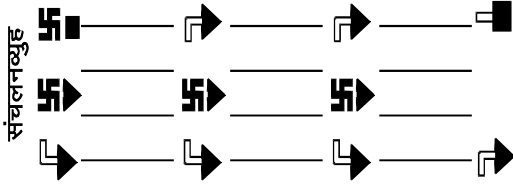
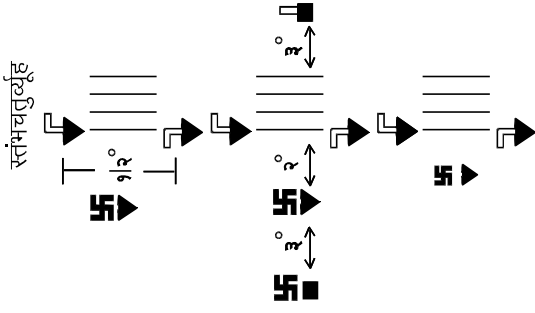
अनीकिनी रचना

१. घनस्तंभव्यूह,

२. तटिघनस्तंभव्यूह,



52



2 – स्वागतप्रणाम :- किसी कार्यक्रम में प्रमुख अतिथि को आमंत्रित किया गया हो तो उन्हें भी उपरोक्त पद्धति से मानवंदना देनी चाहिए। इस समय कार्यक्रम में उपस्थित रहने वाले सर्वोच्च अधिकारी प्रमुख अतिथि के साथ आयेंगे। मुख्यशिक्षक पूर्ववर्णित पद्धति के अनुसार **‘संघ दक्ष’ (स्कंध)** आदि आज्ञा देकर **‘स्वागत प्रणाम 1-2-3’** यह आज्ञा देगा। उसके पश्चात् घोष वादन होगा। पश्चात् मुख्यशिक्षक भुजदण्ड व आरम करायेगा। इसके बाद ध्वजारोहण होगा।

3. प्रत्युत्प्रचलनम् :- सम्यञ्चनम् करवा कर स्वयंसेवकों की सुयोग्य रचना करनी चाहिए। आज्ञा – **संघ/ अनीकिनि/ वाहिनी प्रत्युत्प्रचलनम् केन्द्रतः प्रचल** (17 कदम चलकर 18 वें अंक पर दाहिना पैर मिलाना) **ध्वजप्रणाम 1-2-3**। यह कार्य भी घोष वादन के साथ अपेक्षित है। स्वयंसेवक यदि दंड सहित खड़े हैं तो प्रत्युत्प्रचलनम् के पूर्व ‘स्कंध’ देना है। ध्वजप्रणाम की आज्ञा स्कंध स्थिति में ही होगी।

4. प्रदक्षिणा संचलन :- इस कार्यक्रम के लिए अनीकिनी की रचना ध्वज के सामने तीन प्रकार से की जा सकती है।

1. घनस्तम्भव्यूह
2. ततिघनस्तम्भव्यूह
3. ततिसमव्यूह

1. ततिघनस्तम्भव्यूह से स्तम्भचतुर्व्यूह :- मुख्यशिक्षक द्वारा आज्ञा – **‘प्रदक्षिणम् संचलिष्यति स्तम्भचतुर्व्यूह वाहिनीशः दक्षिणतः चतुर्व्यूह।’**

इस आज्ञा के पश्चात् सभी वाहिनियाँ दक्षिणदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह करेंगी। पश्चात् मुख्यशिक्षक वाहिनी 1 को प्रचल की आज्ञा देगा। इसी समय घोष वादन प्रारंभ होगा। पश्चात् अन्य सभी वाहिनी प्रमुख सुयोग्य समय पर अपनी-अपनी वाहिनी को “वाहिनी प्रचल” की आज्ञा देंगे।

प्रदक्षिणा संचलन “अ” से “आ” स्थान तक चार प्रकार से हो सकता है।

1. स्तम्भचतुर्व्यूह
2. ततिस्तम्भव्यूह
3. गणस्तम्भव्यूह
4. स्तम्भसमव्यूह में।

गणस्तम्भव्यूह (ततिस्तम्भव्यूह) में प्रदक्षिणा संचलन करना हो तो मुख्यशिक्षक की आज्ञा में स्तम्भचतुर्व्यूह के बदले गणस्तम्भव्यूह (ततिस्तम्भव्यूह) यह शब्दप्रयोग रहेगा। इसमें चलते समय स्वयंसेवक स्तम्भचतुर्व्यूह में रहेंगे और ‘अ’ स्थान पर आते ही गणशिक्षक (वाहिनीप्रमुख) गण (वाहिनी) ततिव्यूह वामवृत्त की आज्ञा देगा। ‘आ’ स्थान पर पहुँचने के पूर्व सुयोग्य समय पर गणशिक्षक (वाहिनीप्रमुख) गण (वाहिनी)

दक्षिणदिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह की आज्ञा देंगे और ‘आ’ से पूर्व स्थान तक स्वयंसेवक स्तम्भचतुर्व्यूह में चलेंगे। अन्य सभी मोड़ों पर भ्रमण होगा।

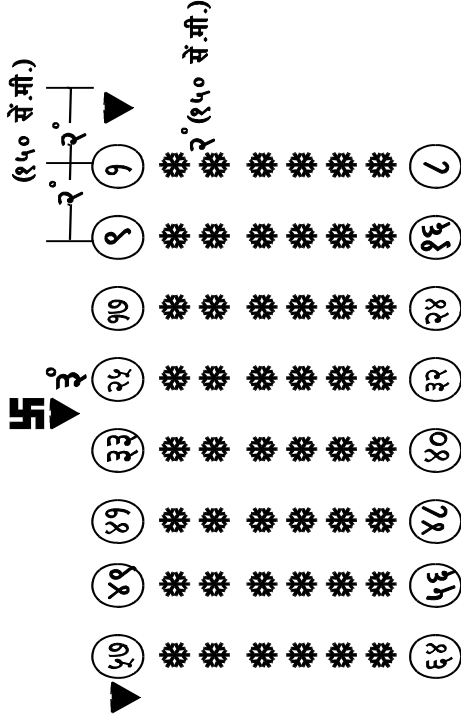
2. स्तम्भसमव्यूह में प्रदक्षिणा संचलन :-

इस रचना में अनीकिनी/संघ प्रदक्षिणम् संचलिष्यति स्तम्भव्यूह विंशति पदांतरेण वाहिनीशः दक्षिणतः दक्षिणवृत्त की आज्ञा अनीकिनी प्रमुख/मुख्यशिक्षक देगा। पश्चात् प्रथम वाहिनी को अनीकिनी प्रमुख/मुख्यशिक्षक प्रचल की आज्ञा देगा। इसी समय घोषवादन प्रारंभ होगा। पश्चात् अन्य वाहिनी प्रमुख सुयोग्य समय पर अपनी-अपनी वाहिनी को वाहिनी प्रचल की आज्ञा देंगे।

समव्यूह की रचना :- समव्यूह में प्रदक्षिणा संचलन करने के लिए प्रत्येक वाहिनी की रचना सम्यञ्चनम् कर समव्यूह में करनी चाहिए। सम्यञ्चनम् की पद्धति पूर्व में दी गई है। ततिव्यूह प्रचल के स्थान पर समव्यूह प्रचल की आज्ञा देनी है। शेष सभी आज्ञाओं में कोई अंतर नहीं है।

‘समव्यूह प्रचल’ आज्ञा मिलते ही अग्रेसर के पास के स्वयंसेवक के पीछे आगे के 7 स्वयंसेवक 2-2 कदम पर (150

समव्यूह



57

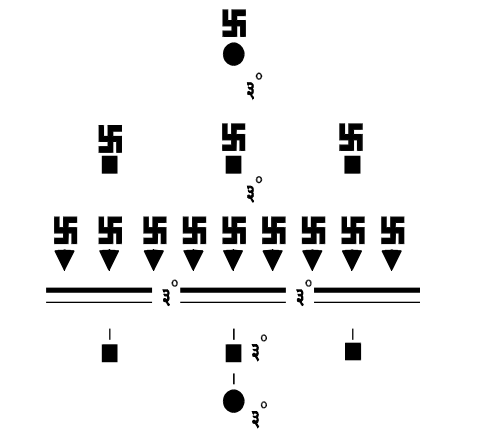
सं.मी.) जाकर स्तंभ और वामवृत्त करेंगे। आगे का क्र. 9 स्वयंसेवक क्र. 1 के बाजू में 2 कदम पर स्तंभ और वामवृत्त करेगा। उसके बाद के 7 स्वयंसेवक उसके पीछे उपरोक्त प्रकार से खड़े होंगे। इस तरह कुल 8 प्रतियाँ तैयार होंगी। बचा हुआ एक स्वयंसेवक वाम अग्रसर रहेगा।

भ्रमण की पद्धति :- इस प्रदक्षिणा संचलन में पहले मोड़ पर भ्रमण करना होता है। इसलिए मोड़ पर वर्तुलाकार रेखांकन चाहिए। 'अ' मोड़ पर वाहिनी वामवृत्त और 'आ' मोड़ पर 'वाहिनी दक्षिणवृत्त' की आज्ञा वाहिनी प्रमुख देंगे। अन्य सभी मोड़ों पर दक्षिणभ्रम होगा इसलिए वहाँ वर्तुलाकार रेखांकन चाहिए।

प्रदक्षिणा संचलन के मार्ग के अंत तक (आकृति देखिये) आने के पश्चात् प्रत्येक वाहिनी प्रमुख वाहिनी को सुयोग्य आज्ञायें देकर अपने पूर्व स्थान पर ले जाकर प्रारंभिक स्थिति में खड़ा करके आरंभ देगा।

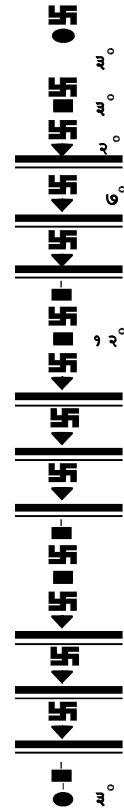
58

3. ततिय्यूह,



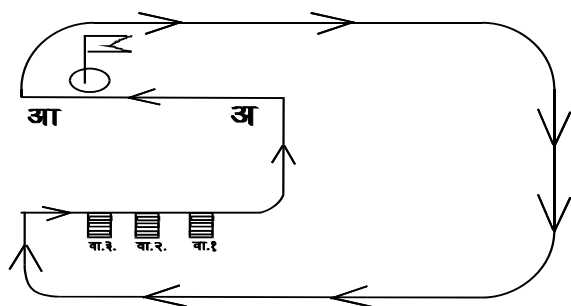
59

4. गणघनस्तंभव्यूह

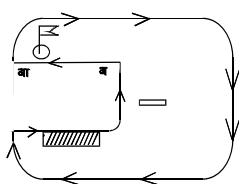


60

समव्यूह में प्रदक्षिणा संचलन



सामान्य प्रदक्षिणा संचलन



61

रक्षक समता

प्रारम्भ स्थिति :- गण सम्पत्, उन्मिष, आरम्भ ।

1. रक्षक: दक्षिण/वामदिक् प्रचल

(दक्ष, स्कन्ध, एक पद पुरस् सर, दक्षिण/वामवृत्, प्रचल)

2. रक्षक: अर्धवृत्

(स्तम्भ, वाम/दक्षिणवृत्, वाम/दक्षिणवृत्, प्रचल)

3. रक्षक: अग्रतः प्रणाम

(स्तम्भ, वाम/दक्षिणवृत्, प्रणाम, दक्षिण/वामवृत्, प्रचल)

4. रक्षक: अग्रतः सिद्ध

(स्तम्भ, वाम/दक्षिणवृत् सिद्ध, स्कन्ध दक्षिण/वामवृत्, प्रचल)

स्कन्ध से सिद्ध करने की पद्धति :-

1. दाहिना हाथ बायें हाथ के ऊपर दंड पर पटकना ।
2. बायाँ हाथ जंघा के पास, दाहिना हाथ सीने के सामने, दाहिना हाथ पलटा कर दण्ड ऊपर से पकड़ना ।

62

3. दंड बाहर निकाल कर दाहिना हाथ सीधा । दण्ड 135° कोण की दिशा में ।

4. सिद्ध की स्थिति ।

सिद्ध से स्कन्ध :- उपरोक्त काम का विपरीत करना ।

5. रक्षक: अग्रतः आह्वय

(स्तम्भ, वाम/दक्षिणवृत्, सिद्ध) सिद्ध की स्थिति में आने के बाद अग्रेसर दाहिनी, बायीं ओर की आहट लेकर कहेगा—

“स्तम्भ, कोऽयमागच्छति, याहि मित्र, स्वस्ति सर्वम्, रक्षकाः चल” (अर्थ :- रुको, कौन आ रहा है ? मित्र है, सब कुशल है, रक्षकों—आगे चलिए ।) पश्चात् ।

स्कन्ध, दक्षिण/वामवृत् प्रचल)

6. रक्षक: स्तम्भ

(दक्ष, वाम/दक्षिणवृत्, एक पद प्रतिसर, भुजदण्ड, आरम्भ)

63

सूचना :- रक्षक समता के काम प्रारम्भ करते समय जिस दिशा में मुँह होगा उस दिशा में कभी भी पीठ नहीं आयेगी । प्रयोग 2 से 6 के लिए आज्ञायें दाहिने पैर पर समाप्त होगी ।

.....

64