

ॐ
शारीरिक शिक्षाक्रम
पदविन्यास
व
दण्ड

केवल व्यक्तिगत उपयोग हेतु

युगाब्द - 5119

प्रथम मुद्रण

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 : 6 रुपये मात्र

मुद्रक

सिद्धी विनायक प्रिन्टर्स, जयपुर-302015

मोबाईल : 9829088192

पदविन्यास

1. मोहरे :- मोहरा दिशा को कहते हैं। दक्ष स्थिति में खड़े होने पर सामने को पहला, दाहिने हाथ की ओर दूसरा, पीठ की ओर तीसरा तथा बायें हाथ की ओर चौथा मोहरा होता है।

सिद्ध में आने पर भी मोहरें वही रहेंगे।

2. सिद्ध :- दक्ष स्थिति से दाहिना पैर लघुत्तम मार्ग से तीसरे मोहरे पर पर्याप्त (पैर की लंबाई) अन्तर पर रखना। दृष्टि पहले मोहरे पर ही स्थिर रहेगी और सीना पहले व दूसरे मोहरे में बीच स्वाभाविक रूप से रहेगा। दोनों घुटने बाहर की ओर मुड़े हुए, कमर के ऊपर का शरीर मुड़े हुए घुटनों से बने स्प्रिंग जैसी कमान पर सीधा समतोल। पैरों के पंजे स्वाभाविक रूप से बाहर की ओर निकले हुए तथा हाथ खुले, स्वाभाविक रूप से नीचे रहेंगे।

3. सिद्ध स्थिति से दक्ष :- दाहिना पैर लघुत्तम मार्ग से बायें पैर से मिलाना।

गति :- गति के प्रयोग करते समय प्रयोग का नाम कहकर 'एक/द्वि/त्रिवारम् कुरु' इस प्रकार आज्ञा देनी चाहिए। गति के सभी प्रयोग कराते समय दृष्टि पहले मोहरे पर ही स्थिर रहेगी।

4. प्रसर :- दाहिनी एड़ी बायीं एड़ी से मिलाते ही बायाँ पैर द्रुत गति से पहले मोहरे पर बढ़ाना।

5. प्रतिसर :- बायीं एड़ी दाहिनी एड़ी से मिलाते ही, दाहिना पैर द्रुत गति से तीसरे मोहरे पर बढ़ाना।

6. सम्मुख :- विभागशः 1 - बायाँ पैर उसी की सीध में दूसरे मोहरे की दिशा में लगभग 30 सें.मी. अन्तर पर खिसकाना। दाहिना पैर बायें पैर के पीछे लाकर सिद्ध।

7. विमुख :- विभागशः 1 - बायाँ पैर उसी की सीध में चौथे मोहरे की दिशा में लगभग 30 सें.मी. अन्तर पर खिसकाना। 2 - दाहिना पैर बायें पैर के पीछे लाकर सिद्ध।

8. **मितकाल** :- यह पदविन्यास के सभी प्रयोगों का मूलपाठ है, अतः विभागशः में ही सिखाना है।

विभागशः 1 — बायाँ पैर ऊपर उठाना, सीना एवं दृष्टि पहले मोहरे पर, जंघा जमीन से समानान्तर और घुटने से नीचे का पैर जमीन से लम्बवत् रहेगा। पंजे की दिशा जमीन की ओर। एड़ी को घुमाकर पंजा पहले मोहरे की दिशा में लाना। सम्पूर्ण शरीर दाहिने पैर के बल पर घुटने की मुड़ी हुई स्थिति में रखकर तोलना। 2 — बायाँ पैर उसी स्थान पर रखना। 3 — विभागशः 1 के अनुसार तीसरे मोहरे पर दाहिना पैर उठाना। पैर उठाते ही दृष्टि तीसरे मोहरे पर आयेगी। 4 — दाहिना पैर रखते हुए सिद्ध स्थिति।

9. **एक पद पुरस्** :- विभागशः 1 — दाहिना पैर ऊँचा व समकोण में उठाकर सीने की ओर से निकटतम मार्ग से पहले मोहरे पर रखना। पैर का पंजा व सीना सामने की ओर रहेगा। 2 — बायाँ पैर उसी प्रकार पहले मोहरे पर बढ़ाकर सिद्ध। यह 'गति' का प्रयोग होने के कारण दृष्टि पहले मोहरे पर ही स्थिर रहेगी। दोनों

3

13. **ऊनवृत्** :- दाहिना पैर पीठ की ओर से चौथे मोहरे पर ऊँचा उठाकर रखना और बायाँ पैर सीने की ओर से चौथे मोहरे पर रखना। (चौथे मोहरे पर एक पद पुरस करना)

14. **परिवृत्** :- दाहिना पैर ऊँचा उठाकर पीठ की ओर से पहले मोहरे पर रखना और बायाँ पैर सीने की ओर से पहले मोहरे पर उठाकर रखना। (पीठ की आरे से पहले मोहरे पर एक पद पुरस करना)

15. **वाम प्रडीन** :- विभागशः 1 — बायाँ पैर ऊँचा व समकोण में उठाना। 2 बायाँ पैर वहीं रखते हुए उसी के बल पर कूदकर दाहिना पैर सामने से पहले मोहरे पर बढ़ाना। सीना एवं दृष्टि पहले मोहरे पर ही रहेगी। (कूदते समय पैर घुटने की ऊँचाई के ऊपर से जाना चाहिए।) 3. बायाँ पैर ऊँचा उठाकर पहले मोहरे पर रखकर सिद्ध।

16. **दक्षिण प्रडीन** :- विभागशः 1 — दाहिना पैर ऊँचा व समकोण में उठाना (दृष्टि तीसरे मोहरे पर आयेगी) 2. दाहिना पैर वहीं रखते हुए उसी के बल

5

विभागशः मिलाकर 'एक वारम्' का काम होता है।

10. **एक पद प्रति** :- विभागशः 1 — उपर्युक्त पद्धति से दृष्टि पहले मोहरे पर स्थिर रखते हुए बायाँ पैर पीठ की ओर से तीसरे मोहरे पर रखना। 2 — दाहिना पैर उसी प्रकार तीसरे मोहरे पर रखना।

वर्तन :- सिद्ध स्थिति से दोनों पैर निश्चित मोहरे पर बढ़ाना। पैर बढ़ाते समय दृष्टि भी उसी मोहरे पर जायेगी। पैर जमीन पर आते समय अंकताल देना या सीटी बजाना चाहिए।

11. **तूर्यवृत्** :- विभागशः 1 — दाहिना पैर दूसरे मोहरे की दिशा में ऊँचा व समकोण में उठाकर सीने की ओर से निकटतम मार्ग से ले जाते हुए बायाँ पैर की सीध में दूसरे मोहरे पर रखना। 2. बायाँ पैर सीने की ओर से दूसरे मोहरे पर ऊँचा उठाकर रखते हुए सिद्ध। (दूसरे मोहरे पर एक पद पुरस करना।)

12. **अर्धवृत्** :- दाहिना पैर ऊँचा उठाकर वहीं रखना, दृष्टि तीसरे मोहरे पर बायाँ पैर सीने की ओर से तीसरे मोहरे पर उठाकर रखना। (तीसरे मोहरे पर एक पद पुरस करना)

4

पर कूदकर बायाँ पैर सामने से तीसरे मोहरे पर बढ़ाना। 3. दाहिना पैर ऊँचा उठाकर तीसरे मोहरे पर रखना। पैर जमीन पर रखते ही दृष्टि पहले मोहरे पर आयेगी।

प्रडीन युग— पहले मोहरे पर वाम प्रडीन कर तुरंत ही दूसरे मोहरे पर दक्षिण प्रडीन करना।

17. **क्षेप तूर्यवृत्** :- बायाँ पैर उठाकर वहीं रखते ही उछलकर दाहिना पैर बायाँ पैर के स्थान पर रखना और बायाँ पैर दूसरे मोहरे पर बढ़ाना।

18. **क्षेप अर्धवृत्** :- बायाँ पैर उठाकर वहीं रखते ही उछलकर दाहिना पैर बायाँ पैर के स्थान पर और बायाँ पैर तीसरे मोहरे पर बढ़ाना।

19. **क्षेप ऊनवृत्** :- बायाँ पैर उठाकर वहीं रखते ही उछलकर दाहिना पैर बायाँ पैर के स्थान पर रखना और बायाँ पैर चौथे मोहरे पर बढ़ाना।

20. **क्षेप परिवृत्** :- बायाँ पैर उठाकर वहीं रखते ही उछलकर दाहिना पैर पीठ की ओर से घुमाकर बायाँ पैर के स्थान पर रखना और बायाँ पैर सामने से पहले मोहरे पर बढ़ाना।

6

स्थलांतर :- स्थलांतर करते समय पैर की एड़ी दूसरे पैर के घुटने के पास से जायेगी। पैर के तलुओं की दिशा कूदते समय जमीन की ओर ही रहनी चाहिए। दृष्टि स्वाभाविक रूप से शरीर के साथ घूमेगी। पैर जमीन पर आते समय अंकताल देना चाहिए।

21. वाम स्थलांतर :- बायाँ पैर ऊँचा व समकोण में उठाकर वहीं रखते हुए कूदकर दाहिना पैर सीने की ओर से पहले मोहरे पर रखना और बायाँ पैर ऊँचा उठाकर पीठ की ओर से पहले मोहरे पर रखना।

22. दक्षिण स्थलांतर :- दाहिना पैर ऊँचा व समकोण में उठाकर (दृष्टि एवं सीना तीसरे मोहरे पर) वहीं रखते हुए उछलकर बायाँ पैर सीने की ओर से तीसरे मोहरे पर रखना और दाहिना पैर ऊँचा उठाकर पीठ की ओर से तीसरे मोहरे पर रखना।

23. स्थलांतर युग :- पहले मोहरे पर वाम स्थलांतर कर तुरंत ही तीसरे मोहरे पर दक्षिण स्थलांतर करना।

24. वाम संडीन :- बायाँ पैर उठाकर वहीं

7

स्वाभाविक रूप से घूमकर अन्त में दूसरे मोहरे पर आयेगी।

(ख) दक्षिण विसंडीन - दाहिना पैर उठाकर (दृष्टि तीसरे मोहरे पर) वहीं पर रखते ही उसी के बल पर कूदकर बायाँ पैर पीठ की ओर से दूसरे और तीसरे मोहरे के बीच की दिशा में रखना और दाहिना पैर ऊँचा उठाकर सामने से दूसरे मोहरे पर बायें पैर की सीध में रखना। दृष्टि शरीर के साथ स्वाभाविक रूप से घूमकर अन्त में दूसरे मोहरे पर आयेगी।

26. षट्पदी :- (पैर उठाते समय ऊँचा व समकोण में उठाना तथा बढ़ाते समय घुटने के पास से ले जाना चाहिए। षट्पदी करते समय एड़ी के बल पर घूमना व पहले एड़ी जमीन पर रखना) विभागशः 1 - दाहिना पैर उठाकर वहीं रखते हुए बायाँ पैर दूसरे मोहरे पर उठाना। दृष्टि एवं सीना दूसरे मोहरे पर। 2 - बायाँ पैर उठाकर दाहिने पैर की सीध में दूसरे मोहरे पर रखकर दाहिना पैर सीने की ओर से पहले मोहरे पर उठाना। दृष्टि एवं सीना पहले मोहरे पर। 3 - दाहिना पैर बायें पैर की सीध में पहले मोहरे पर रखकर बायाँ पैर

9

रखते ही उसी के बल पर कूदकर दाहिना पैर सामने से पहले व दूसरे मोहरे के बीच की दिशा में रखना और बाँया पैर ऊँचा उठाकर पीठ की ओर से दूसरे मोहरे पर दाहिने पैर की सीध में रखना। दृष्टि शरीर के साथ स्वाभाविक रूप से घूमकर अंत में दूसरे मोहरे पर आयेगी।

25. दक्षिण संडीन :- दाहिना पैर उठाकर (दृष्टि तीसरे मोहरे पर) वहीं रखते ही उसी के बल पर कूदकर बायाँ पैर दूसरे व तीसरे मोहरे की बीच की दिशा में सामने से रखना और दाहिना पैर ऊँचा उठाकर पीठ की ओर से दूसरे मोहरे पर बायें पैर की सीध में रखना। दृष्टि शरीर के साथ स्वाभाविक रूप से घूमकर अंत में चौथे मोहरे पर आयेगी।

नये प्रयोग -

(क) वाम विसंडीन - बायाँ पैर उठाकर वहीं रखते ही उसी के बल पर कूदकर दाहिना पैर पीठ की ओर से पहले व दूसरे मोहरे के बीच की दिशा में रखना और बायाँ पैर ऊँचा उठाकर सामने से दूसरे मोहरे पर दाहिने पैर की सीध में रखना। दृष्टि शरीर के साथ

8

तीसरे मोहरे पर उठाना। दृष्टि एवं सीना तीसरे मोहरे पर। 4 - बायाँ पैर दाहिने पैर की सीध में तीसरे मोहरे पर रखकर दाहिना पैर चौथे मोहरे पर उठाना। दृष्टि एवं सीना चौथे मोहरे पर। 5 - दाहिना पैर बायें पैर की सीध में चौथे मोहरे पर रखकर बायाँ पैर सीने की ओर से पहले मोहरे पर उठाना। दृष्टि एवं सीना पहले मोहरे पर। 6 - बायाँ पैर उठाकर दाहिने पैर की सीध में पहले मोहरे पर रखकर सिद्ध।

27. वाम खज्जोडीन द्वय :- विभागशः 1 - बायाँ पैर ऊँचा उठाना। 2. बायाँ पैर वहीं रखते ही दाहिना पैर पहले मोहरे पर उठाना, और उसी स्थिति से उछलकर (लंगड़ी लेकर) पहले मोहरे पर बढ़ना। 3. दाहिना पैर सामने से पहले मोहरे पर रखना। दृष्टि तीसरे मोहरे पर। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

28. दक्षिण खज्जोडीन द्वय :- विभागशः 1 - दाहिना पैर ऊँचा उठाना (दृष्टि एवं सीना तीसरे मोहरे पर)। 2. दाहिना पैर वहीं रखते ही बायाँ पैर तीसरे मोहरे पर उठाना उसी स्थिति में उछलकर (लंगड़ी लेकर) तीसरे मोहरे पर बढ़ना। 3. बायाँ पैर सामने से

10

तीसरे मोहरे पर रखना। दृष्टि पहले मोहरे पर। यही काम पहले मोहरे पर करना।

भ्रम :- सिद्ध स्थिति से एक पैर उठाकर, स्थिर पैर को केन्द्र मानकर पीठ की ओर से या सीने की ओर से घूमना। दृष्टि पैर के साथ स्वाभाविक रूप से घूमेगी।

29. तूर्यभ्रम :- विभागशः 1 — दाहिने पैर के बल पर बायें पैर को पीठ की ओर से चौथे मोहरे पर उठाना, सीना एवं दृष्टि चौथे मोहरे पर। 2 — बायें पैर को चौथे मोहरे पर रखते हुए सिद्ध। (90° में भ्रमण)

30. अर्धभ्रम :- उपर्युक्त प्रकार से बायाँ पैर उठाकर पीठ की ओर से तीसरे मोहरे पर रखना। (180° में भ्रमण)

31. ऊनभ्रम :- उपर्युक्त प्रकार से बायाँ पैर उठाकर पीठ की ओर से दूसरे मोहरे रखना। (270° में भ्रमण)

32. परिभ्रम :- उपर्युक्त प्रकार से बायाँ पैर उठाकर पीठ की ओर से पहले मोहरे पर रखना। (360° में भ्रमण)

11

अंकताल देना। कुरु में गति से अंकताल देना। यह गति का प्रयोग होने के कारण आज्ञा 'द्विपद पुरस् एक/द्वि/त्रि वारम् कुरु' इस प्रकार देनी चाहिए। दृष्टि पहले मोहरे पर ही स्थिर रहेगी।

विभागशः 1 — बायाँ पैर उसी की सीध में लगभग 30 सें.मी. अंतर पर दूसरे मोहरे की दिशा में खिसकाना। 2 — दाहिना पैर ऊँचा उठाकर सीने की ओर से पहले मोहरे पर बढ़ाना। पंजा एवं सीना सामने की ओर। 3 — दाहिना पैर उसी की सीध में लगभग 30 सें.मी. अन्तर पर चौथे मोहरे की दिशा में खिसकाना। 4 — बायाँ पैर ऊँचा उठाकर सीने की ओर से पहले मोहरे पर बढ़ाकर सिद्ध।

36. द्विपद प्रति :- दृष्टि पहले मोहरे पर ही स्थिर रहेगी।

विभागशः 1 — दाहिना पैर उसी की सीध में लगभग 30 सें.मी. अंतर पर दूसरे मोहरे की दिशा में खिसकाना। 2 — बायाँ पैर ऊँचा उठाकर पीठ की ओर से तीसरे मोहरे पर रखना। 3 — बायाँ पैर उसी की

13

सूचना :- बायाँ पैर स्थिर रखकर उपर्युक्त काम दाहिने पैर से किये जा सकते हैं। उसी प्रकार सीने की ओर से घूमकर भी सभी भ्रम किये जा सकते हैं।

33. वाम मंडल :- विभागशः 1 — बायाँ पैर पीठ की ओर से चौथे मोहरे पर जमीन के निकट से ले जाते हुए रखना। 2 — दाहिना पैर उसी प्रकार से आगे (चौथे मोहरे पर) बढ़ाना।

इसी प्रकार पहले, दूसरे तथा तीसरे मोहरे पर काम करने से 'वाम मंडल' प्रयोग पूर्ण होता है। पैर के साथ स्वाभाविक रूप से दृष्टि घूमेगी।

34. दक्षिण मंडल :- विभागशः 1 — दाहिना पैर पीछे से चौथे मोहरे पर जमीन के निकट से ले जाते हुए रखना। 2 — बायाँ पैर उसी प्रकार से आगे (चौथे मोहरे पर) बढ़ाना। इसी प्रकार तीसरे, दूसरे तथा पहले मोहरे पर काम करने से दक्षिण मंडल प्रयोग पूर्ण होता है।

35. द्विपद पुरस् :- विभागशः में 1, 2, 3 ऐसे

12

सीध में लगभग 30 सें.मी. अंतर पर चौथे मोहरे की दिशा में खिसकाना। 4 — दाहिना पैर उठाकर पीठ की ओर से तीसरे मोहरे पर रखकर सिद्ध।

37. त्रिपद पुरस् :- दृष्टि पहले मोहरे पर स्थिर रहेगी तथा पदविन्यास करते समय प्रत्येक स्थिति में पैरों में सिद्ध स्थिति का अंतर बना रहेगा।

विभागशः 1 — दाहिना पैर दूसरे मोहरे पर बायें पैर की सीध में रखना। 2 — बायाँ पैर सीने की ओर से पहले मोहरे पर दाहिने पैर की सीध में रखना। 3 — दाहिना पैर ऊँचा उठाकर सीने की ओर से पहले मोहरे पर बढ़ाना। पंजा एवं सीना सीधा रहेगा। 4 — बायाँ पैर चौथे मोहरे पर दाहिने पैर की सीध में रखना। 5 — दाहिना पैर सीने की ओर से पहले मोहरे पर बायें पैर की सीध में रखना। 6 — बायाँ पैर ऊँचा उठाकर सीने की ओर से पहले मोहरे पर बढ़ाकर सिद्ध।

38. त्रिपद प्रति :- दृष्टि पहले मोहरे पर स्थिर रहेगी तथा पदविन्यास के समय पैरों में सिद्ध

14

स्थिति का अंतर बना रहेगा।

विभागशः 1 — बायाँ पैर दूसरे मोहरे पर दाहिने पैर की सीध में रखना। 2 — दाहिना पैर सीने की ओर से तीसरे मोहरे पर बायें पैर की सीध में रखना। 3 — बायाँ पैर ऊँचा उठाकर पीठ की ओर से तीसरे मोहरे पर रखना। पंजा एवं सीना पहले मोहरे की दिशा में रहेगा। 4 — दाहिना पैर चौथे मोहरे पर बायें पैर की सीध में रखना। 5 — बायाँ पैर सीने की ओर से तीसरे मोहरे पर रखना। 6 — दाहिना पैर ऊँचा उठाकर पीठ की ओर से तीसरे मोहरे पर रखकर सिद्ध।

39. त्रिपद पुरस् (विस्तार) खञ्जोड्डीनसहः— त्रिपद पुरस् का काम करते समय विभागशः 2 तथा 5 में क्रमशः बायें व दाहिने पैर पर खञ्जोड्डीन (लंगड़ी) लेकर आगे बढ़ना।

40. त्रिपद प्रति (विस्तार) खञ्जोड्डीनसहः— त्रिपद प्रति का काम करते समय विभागशः 2 तथा 5 में क्रमशः दाहिने व बायें पैर पर खञ्जोड्डीन (लंगड़ी) लेकर पीछे आना।

15

इ. ऊनभ्रम :— स्थलोड्डीन करते हुए पीछे से दूसरे मोहरे पर सिद्ध।

(दृष्टि शरीर के साथ स्वाभाविक रूप से घूमेगी।)

44. वाम विस्थलांतर :— बायाँ पैर उठाकर वहीं रखते ही कूदकर दाहिना पैर पीठ की ओर से पहले मोहरे पर रखना और बायाँ पैर सामने से पहले मोहरे पर बढ़ाना।

45. दक्षिण विस्थलांतर :— दाहिना पैर उठाकर (दृष्टि तीसरे मोहरे पर) वहीं रखते ही कूदकर बायाँ पैर पीठ की ओर से तीसरे मोहरे पर रखना और दाहिना पैर सामने से तीसरे मोहरे पर बढ़ाना।

46. दक्षिण सिंहध्वज द्वय :— झटके से तीसरे मोहरे पर देखते हुए दाहिना पैर सामने पहले व दूसरे मोहरे के बीच की दिशा में समकोण में उठाना। उठाया हुआ दाहिना पैर पहले व दूसरे मोहरे के बीच की दिशा में रखते ही (प्रडीन के समान काम करना, अंत में दृष्टि तीसरे मोहरे पर आयेगी) उसी के बल पर कूदकर

17

41. वाम अवडीन :— सिद्ध स्थिति से बायें पंजे के बल पर गति से बैठना (दाहिना पैर सीधा, दृष्टि तीसरे मोहरे पर) तथा गति से पूर्ववत् सिद्ध स्थिति में आना।

42. दक्षिण अवडीन :— दृष्टि पहले मोहरे पर ही रखते हुए गति से दाहिने पंजे के बल पर बैठना (बायाँ पैर सीधा) तथा गति से पूर्ववत् सिद्ध स्थिति में आना।

43. स्थलोड्डीन :— सिद्ध स्थिति से ऊपर उछलते हुए दोनों घुटने सीने तक लाकर पुनः सिद्ध में आना। स्थलोड्डीन करते समय कमर के ऊपर का शरीर सीधा ही रहना चाहिए। स्थलोड्डीन में भ्रम करते समय हवा में घूमना है।

अ. तूर्यभ्रम :— स्थलोड्डीन करते हुए पीछे से चौथे मोहरे पर सिद्ध।

आ. अर्धभ्रम :— स्थलोड्डीन करते हुए पीछे से तीसरे मोहरे पर सिद्ध।

16

(कूदते समय दृष्टि पहले मोहरे पर आयेगी) बायाँ पैर सामने से पहले मोहरे पर रखना और दाहिना पैर उठाकर सामने से पहले मोहरे पर बढ़ाना। अंत में दृष्टि तीसरे मोहरे पर आयेगी। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

47. वाम सिंहध्वज द्वय :— (वाम सिंहध्वज करते समय झटके से मोहरे पर देखते हुए प्रडीन के समान काम करना) दृष्टि पहले मोहरे पर ही रखते हुए झटके से बायाँ पैर दूसरे व तीसरे मोहरे के बीच की दिशा में समकोण में उठाना। उठाया हुआ बायाँ पैर दूसरे व तीसरे मोहरे के बीच की दिशा में रखते ही उसी के बल पर कूदकर (कूदते समय दृष्टि तीसरे मोहरे पर आयेगी) दाहिना पैर सामने से तीसरे मोहरे पर रखना और बायाँ पैर उठाकर सामने से तीसरे मोहरे पर रखना, अंत में दृष्टि पहले मोहरे पर आयेगी। यही काम पहले मोहरे पर करना।

संयुक्त प्रयोग :—

सूचना :— मूल प्रयोगों का वर्णन पूर्व में दिया

18

गया है। युग अथवा द्वय में प्रयोग पहले व तीसरे मोहरे पर तथा चतुष्क में चारों मोहरों पर करना होता है।

1. प्रडीन क्षेप द्वय :- वाम प्रडीन में अंत का पैर जमीन पर आते ही क्षेप अर्धवृत कर उठाये हुए बायें पैर से तीसरे मोहरे पर वाम प्रडीन और क्षेप अर्धवृत।

2. प्रडीन क्षेप चतुष्क :- वाम प्रडीन को क्षेप ऊनवृत का काम जोड़कर चारों मोहरों पर करना।

3. स्थलांतर युग द्वय :- पहले मोहरे पर वाम स्थलांतर कर दाहिना पैर पीछे से उसी मोहरे पर लाते हुए दक्षिण स्थलांतर करना। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

4. षट्पदी क्षेप चतुष्क :- षट्पदी का अंतिम पैर जमीन पर आते ही क्षेप ऊनवृत करना। यही काम चारों मोहरों पर करना।

5. वाम स्थलांतर क्षेप द्वय :- वाम स्थलांतर को जोड़कर क्षेप अर्धवृत करना। यही काम तीसरे मोहरे पर।

19

12. प्रडीन सिंहध्वज द्वय प्रकार 1 :- वाम प्रडीन को जोड़कर दक्षिण सिंहध्वज का काम दोनों मोहरों पर करना।

13. प्रडीन सिंहध्वज द्वय प्रकार 2 :- दक्षिण प्रडीन को जोड़कर वाम सिंहध्वज का काम दोनों मोहरों पर करना।

14. ध्वज युग क्षेप द्वय :- दक्षिण सिंहध्वज, वाम सिंहध्वज व क्षेप अर्धवृत। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

15. ध्वज युग क्षेप चतुष्क :- दक्षिण सिंहध्वज, वाम सिंहध्वज व क्षेप ऊनवृत। यही काम शेष मोहरों पर करना।

16. ध्वज संडीन चतुष्क प्रकार 1 :- दक्षिण सिंहध्वज को जोड़कर दक्षिण संडीन करना। यह काम शेष मोहरों पर करना।

17. ध्वज संडीन चतुष्क प्रकार 2 :- वाम सिंहध्वज को जोड़कर वाम संडीन करना। यही काम शेष मोहरों पर करना।

21

6. वाम स्थलांतर क्षेप चतुष्क :- वाम स्थलांतर को जोड़कर क्षेप ऊनवृत करना। यही काम शेष मोहरों पर।

7. अवडीन प्रडीन युग :- 1. तीसरे मोहरे पर दक्षिण अवडीन कर, पहले मोहरे पर प्रसर तथा वाम प्रडीन करना। 2. पहले मोहरे पर वाम अवडीन कर प्रतिसर तथा दक्षिण प्रडीन करना।

8. प्रडीन स्थलोडीन द्वय :- वाम प्रडीन कर स्थलोडीन अर्धभ्रम करना। यही क्रिया तीसरे मोहरे पर करना।

9. प्रडीन स्थलोडीन चतुष्क :- वाम प्रडीन व स्थलोडीन ऊनभ्रम का काम चारों मोहरों पर करना।

10. प्रडीन संडीन चतुष्क प्रकार 1 :- वाम प्रडीन को जोड़कर वाम संडीन करना। यही काम शेष मोहरों पर करना।

11. प्रडीन संडीन चतुष्क प्रकार 2 :- दक्षिण प्रडीन को जोड़कर दक्षिण संडीन का काम चारों मोहरों पर करना।

20

इसी प्रकार अलग-अलग मूल प्रयोगों को जोड़कर और भी संयुक्त प्रयोग बनाकर करवाये जा सकते हैं। जैसे :-

1. प्रसर सम्मुख 2. प्रतिसर विमुख 3. प्रति प्रसर एक पद पुरस 4. पुरस प्रति एक पद प्रति 5. प्रति प्रसर तूर्यवृत चतुष्क 6. प्रति प्रसर तूर्यवृत अर्धवृत चतुष्क 7. प्रति प्रसर ऊनवृत चतुष्क 8. प्रति प्रसर ऊनवृत परिवृत चतुष्क 9. वाम प्रडीन क्षेप चतुष्क 10. प्रडीन क्षेप अर्धवृत द्वय 11. प्रडीन क्षेप तूर्यवृत चतुष्क 12. प्रडीन क्षेप ऊनवृत चतुष्क 13. प्रडीन स्थलांतर क्षेप ऊनवृत चतुष्क 14. वाम स्थलांतर क्षेप अर्धवृत द्वय 15. वाम स्थलांतर क्षेप ऊनवृत/तूर्यवृत चतुष्क 16. प्रडीन संडीन स्थलांतर युग 17. प्रडीन स्थलांतर संडीन चतुष्क प्रकार 1 एवं 2 18. खञ्जोडीन युग प्रकार 1 एवं 2 19. प्रडीन युग द्वय 20. प्रडीन स्थलोडीन चतुष्क प्रकार 1 एवं 2 21. प्रडीन स्थलांतर विस्थलांतर चतुष्क प्रकार 1 एवं 2 22. वाम/दक्षिण सिंहध्वज द्वय

22

दण्ड :- दण्ड की लम्बाई जमीन से अपने कंधे तक ही होनी चाहिये।

1. **दक्ष :-** दण्ड बायीं भुजा में रहेगा। दण्ड का मोटा सिरा ऊपर तथा पतला सिरा नीचे रहेगा। बायीं हाथ अंदर से बाहर लाकर पाँचों अंगुलियों से दण्ड पकड़ना। दण्ड सीधा जमीन से समकोण हो। बायें हाथ के नीचे दण्ड का एक बालिष्ठ हिस्सा ही रहे व दण्ड घुटने के नीचे न हो।

2. **आरम :-** बायें पैर बाजू में और हाथ पीछे (आरम की स्थिति में) बायें हाथ का अंगूठा दाहिने हाथ की हथेली व अंगूठे के बीच, दाहिने हाथ की अंगुलियाँ सीधी।

3. **स्वस्थ :-** दण्ड उसी स्थिति में रखकर एक हाथ छोड़ा जा सकता है।

6. **उपविश (भुजदण्ड में) :-** विभागशः 1 - बायीं 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।

7. **शिरमार सिद्ध :-** विभागशः 1 - बायीं हाथ दण्ड के साथ झटके से सीने के सामने जमीन से समानान्तर, दाहिना हाथ बायें हाथ के सामने और उससे दण्ड का पतला सिरा ऊपर से पकड़ना। 2 - बायें दक्ष से दण्ड नीचे से बाहर निकालकर दाहिने हाथ से ऊपर तिरछा (135° का कोण करता हुआ) पकड़ना। दाहिना हाथ सीधा दाहिने स्कंध के सामने जमीन से समानान्तर। 3 - दण्ड दाहिनी भुजा पर जमीन से

सावधान :- पुनः आरम की स्थिति में आना।

4. **स्कन्ध (भुजदण्ड से) :-** विभागशः 1 - बायीं 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 पकड़ना और बायीं हाथ फिसलाते हुए दक्ष स्थिति में लाना। 3. दाहिनी मुष्टि नीचे खिसकाते हुए दण्ड बायें कंधे पर, दोनों हाथों की कोहनियाँ समकोण में। दाहिना प्रकोष्ठ जमीन के समानान्तर 4. झटके से दाहिना हाथ दक्ष की स्थिति में लाना।

5. **भुजदण्ड (स्कंध से) :-** विभागशः 1. दाहिना हाथ बायीं मुष्टि के ऊपर दण्ड पर पटकते हुए, उपर्युक्त क्रमांक 3 की स्थिति। 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 एक साथ झटके से लाना।

समानान्तर, सीने से समकोण करता हुआ। बायीं हाथ दण्ड के मोटे सिरे की ओर दाहिने हाथ के निकट ऊपर से।

8. **भुजदण्ड (शिरमार सिद्ध से) :-** उपरोक्त काम को विपरीत क्रम से करना।

9. **शिरमार :-** दाहिनी भुजा से पहले मोहरे पर दोनों हाथ सीने के सामने सीधे करते हुए दण्ड को ऊपर से मस्तक पर मारते हुए शरीर से सटाकर हाथ मोड़कर बायीं भुजा पर लाना। यही काम बायीं भुजा से करना।

10. **अधोमार :-** उपरोक्त सिद्ध स्थिति से पहले मोहरे पर अधोमार नीचे से ऊपर मारना।

11. **क्रमिका सिद्ध :-** विभागशः 1 में शिरमार सिद्ध 1 की स्थिति 2. शिरमार सिद्ध दो की स्थिति 3. दाहिना पैर लघुत्तम मार्ग से तीसरे मोहरे पर पर्याप्त (पैर की लंबाई) अंतर पर रखकर उसी समय दण्ड दोनों हाथों से पकड़ कर (बायीं ऊपर, दाहिना नीचे) नीचे

खाचा हुआ, हाथ शरीर से निकट तथा शरीर के मध्य दोनों हाथ कोहनी से मुड़े हुए। शरीर की स्थिति, पैर, सीना, दृष्टि आदि पदविन्यास की सिद्ध स्थिति के अनुसार।

12. क्रमिका सिद्ध से भुजदंड :- उपरोक्त काम को विपरीत क्रम से करना।

13. क्रमिका सिद्ध से स्वस्थ :- दण्ड का ऊपरी सिरा जमीन पर रखना, घुटने सीधे। (दण्ड दाहिने हाथ में व पहले मोहरे पर रहेगा) सावधान कहने पर पुनः क्रमिका सिद्ध में आना।

14. स्थलदण्ड (भुजदण्ड से) :- विभागशः 1 में क्रमिका सिद्ध विभागशः 1 की स्थिति, 2. क्रमिका सिद्ध विभागशः 2 की स्थिति, 3. नीचे झुककर दण्ड दाहिनी ओर जमीन पर सीधा रखना, दाहिना हाथ दंड सहित दाहिने पैर की छोटी अंगुली के पास 4. दण्ड जमीन पर छोड़कर दक्ष।

15. भुजदण्ड (स्थलदण्ड से) :- उपरोक्त काम को विपरीत क्रम से करना।

27

19. शिरमार प्रक्रम :- पहले मोहरे पर बायाँ पैर उठाकर वहीं रखते हुए शिरमार मारकर आगे बढ़ना, इस प्रकार छः कदम आगे जाना।

शिरमार क्रमिकायें :- क्रमिकाओं का काम पैर ऊँचे उठाकर करना चाहिए तथा प्रत्येक वर्तन में पैर बढ़ाते समय एक शिरमार होगा।

20. शिरमार क्रमिका 1 :- पहले मोहरे पर बायाँ पैर उठाकर वहीं रखते हुए शिरमार मारते हुए दो कदम आगे बढ़ना।

21. शिरमार क्रमिका 2 :- क्रमिका 1, अर्धवृत्त व पुनः अर्धवृत्त।

22. शिरमार क्रमिका 3 :- क्रमिका 1, अर्धवृत्त, ऊनवृत्त, अर्धवृत्त, ऊनवृत्त व अर्धवृत्त।

शिरमार क्रमिका प्रयोग :-चतुष्क के प्रयोग में वही काम चारों मोहरों पर होगा।

23. शिरमार क्रमिका 1 द्वय :- क्रमिका 1 व अर्धवृत्त। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

29

16. 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 छोड़कर दाहिना पैर बायें पैर से मिलाकर दक्ष।

उपर्युक्त स्थिति से भुजदण्ड :- विभागशः 1. दाहिना पैर 60 से.मी. दाहिनी ओर, दण्ड दाहिने हाथ से पकड़ना। 2. दाहिना पैर बायें से मिलाना, दण्ड दाहिने हाथ से ऊपर तिरछा (135° का कोण करता हुआ) पकड़ना। 3. दण्ड को बायें हाथ से लपेटना, दंड जमीन से समानान्तर। 4. भुजदण्ड में दक्ष की स्थिति।

17. द्विमुखी स्थिर प्रकार 1 :- तीसरे मोहरे पर दो अधोमार, पहले मोहरे पर दो शिरमार। मार लगाते समय पैरों के पंजे, सीना व दृष्टि मार की दिशा में घूमेंगे।

18. द्विमुखी स्थिर प्रकार 2 :- तीसरे मोहरे पर दो शिरमार, पहले मोहरे पर दो अधोमार। मार लगाते समय पैरों के पंजे, सीना व दृष्टि मार की दिशा में घूमेंगे।

28

24. शिरमार क्रमिका 1 चतुष्क :- क्रमिका 1 और ऊनवृत्त। यही काम सभी मोहरों पर करना।

25. शिरमार क्रमिका 2 चतुष्क :- क्रमिका 1, अर्धवृत्त और ऊनवृत्त। यही काम सभी मोहरों पर करना।

26. शिरमार क्रमिका 2 विस्तार :- क्रमिका 1, अर्धवृत्त शिरमार मारते हुए बायाँ पैर दाहिने से मिलाना और बायाँ भुजा से एक शिरमार मारकर बायाँ पैर आगे रखकर सिद्ध, पुनः अर्धवृत्त और विस्तार का काम करना।

27. क्रमिका सिद्ध से प्रहार सिद्ध :- 1. हाथ सीने के सामने 2. दण्ड दाहिने कंधे से पीठ पर तिरछा व पीठ से सटा हुआ।

28. प्रहार सिद्ध से क्रमिका सिद्ध :- उपरोक्त काम को विपरीत क्रम से करना।

29. प्रहार :- दाहिना पैर जमीन के निकट से आगे बढ़ाते हुए दाहिने कंधे से प्रतिस्पर्धी की कनपटी पर ऊपर से नीचे तिरछा आघात मारते हुए दंड बायें कंधे पर लाना। यही काम व्युत्क्रम स्थिति से करना।

30

30. **प्रहार प्रक्रम :-** प्रत्येक प्रहार के साथ पैर आगे बढ़ाते हुए पहले मोहरे पर 6 मार मारना।

31. **प्रहार अपक्रम :-** प्रत्येक प्रहार के साथ पैर पीछे लेते हुए पहले मोहरे पर 6 मार मारना।

32. **प्रहार मार प्रयोग 1 :-** पहले मोहरे पर आगे बढ़ते हुए दो प्रहार, दण्ड बायें कंधे पर लाना और तीसरे मोहरे पर बढ़ते हुए दो प्रहार मारना। दण्ड दाहिने कंधे पर लाना।

33. **प्रहार मार प्रयोग 2 :-** पहले मोहरे पर प्रक्रम के साथ दो प्रहार व अपक्रम के साथ दो प्रहार। दण्ड बायें कंधे पर लाकर तीसरे मोहरे पर वही काम करना। अन्त में दाहिने कंधे पर दण्ड लाना।

34. **प्रसर मार :-** एक बार प्रसर करके प्रक्रम के साथ दो प्रहार।

35. **प्रति प्रसर मार :-** पहले प्रतिसर करना, तुरन्त पश्चात् प्रसर करके दो प्रक्रम के साथ प्रहार।

सूचना :- गतियुक्त के सभी प्रयोग दण्ड

31

दाहिना पैर पीछे से तीसरे मोहरे पर लाना, इस प्रकार चार बार पीछे आना।

38. **द्विमुखी गतियुक्त प्रकार 3 :-** तीसरे मोहरे पर दो अधोमार, पहले मोहरे पर एक सिरमार मारते समय पिछला पैर आगे बढ़ाना, इस प्रकार चार बार आगे जाना। पीछे आते समय तीसरे मोहरे पर दो अधोमार मारकर पहले मोहरे पर एक सिरमार मारते हुए आगे का पैर पीछे लेना। इस प्रकार चार बार पीछे आना।

39. **द्विमुखी गतियुक्त प्रहारसह :-** द्विमुखी गतियुक्त प्रकार 3 के अनुसार आगे पीछे जाते समय तीसरे मोहरे पर दो अधोमार तथा पहले मोहरे पर एक प्रहार मारना।

40. **द्विमुखी क्रमिका 1 :-** दाहिना पैर उठाते हुए तीसरे मोहरे पर (दृष्टि तीसरे मोहरे पर) एक अधोमार और पहले मोहरे पर एक सिरमार मारते हुए एक कदम आगे बढ़ना। इस प्रकार चार बार आगे बढ़ना।

41. **द्विमुखी क्रमिका 2 :-** द्विमुखी क्रमिका

अविरत गति से घुमाने का अभ्यास होने के लिए है। इन प्रयोगों में तीसरे मोहरे पर मार मारते समय पैर न उठाते हुए मारना है।

36. **द्विमुखी गतियुक्त प्रकार 1 :-** द्विमुखी स्थिर प्रकार 1 के अनुसार तीसरे मोहरे पर दो अधोमार के पश्चात् दाहिने सिरमार के साथ दाहिना पैर और बायें सिरमार के साथ बायाँ पैर सामने से पहले मोहरे पर बढ़ाना (दो सिरमारों के बीच रुकना नहीं) इस प्रकार चार बार आगे जाना। पीछे आते समय तीसरे मोहरे पर दो अधोमार के बाद दाहिने सिरमार के साथ बायाँ पैर और बायें सिरमार के साथ दाहिना पैर पीछे से तीसरे मोहरे पर लाना, इस प्रकार चार बार पीछे आना।

37. **द्विमुखी गतियुक्त प्रकार 2 :-** द्विमुखी स्थिर प्रकार 2 के अनुसार तीसरे मोहरे पर दो सिरमार मारकर दाहिने अधोमार के साथ दाहिना पैर और बायें अधोमार के साथ बायाँ पैर सामने से पहले मोहरे पर बढ़ाना। इस प्रकार चार बार आगे जाना। पीछे आते समय तीसरे मोहरे पर दो सिरमार के बाद दाहिने अधोमार के साथ बायाँ और बायें अधोमार के साथ

32

1 के अनुसार दो बार आगे बढ़कर परिवृत करना।

42. **द्विमुखी क्रमिका 1 द्वय :-** द्विमुखी क्रमिका 1 व अर्धवृत। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

43. **द्विमुखी क्रमिका 1 चतुष्क :-** द्विमुखी क्रमिका 1 व ऊनवृत। यही काम शेष मोहरों पर करना।

44. **द्विमुखी क्रमिका 2 द्वय :-** द्विमुखी क्रमिका 2 व अर्धवृत। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

45. **द्विमुखी क्रमिका 2 चतुष्क :-** द्विमुखी क्रमिका 2 के अनुसार तीसरे मोहरे पर अधोमार मारकर बायें पैर से तूर्यभ्रम कर क्रमिका 2 चौथे मोहरे पर पूर्ण करना। यही काम शेष मोहरों पर करना।

46. **वाम स्थलांतर :-** पहले बायें पैर पर उछलते समय पहले मोहरे पर सिरमार और बायाँ पैर पीछे से पहले मोहरे पर लाते समय तीसरे मोहरे पर अधोमार और पहले मोहरे पर सिद्ध।

47. **दक्षिण स्थलांतर :-** पहले दाहिने पैर पर उछलते समय तीसरे मोहरे पर सिरमार और दाहिना पैर

33

34

पाछ स तीसरे मोहरे पर लाते समय पहले मोहरे पर अधोमार और सिद्ध ।

48. स्थलांतर युग प्रकार 1 :- पहले मोहरे पर वाम तथा तीसरे मोहरे पर दक्षिण स्थलांतर सिरमार से करना ।

49. स्थलांतर युग प्रकार 2 :- पहले मोहरे पर सिरमार से वाम स्थलांतर । तीसरे मोहरे पर अधोमार से दक्षिण स्थलांतर ।

50. स्थलांतर युग द्वय :- पहले मोहरे पर सिरमार के साथ वाम स्थलांतर कर दाहिना पैर पीछे से पहले मोहरे पर रखते हुए सिरमार के साथ दक्षिण स्थलांतर । यही काम तीसरे मोहरे पर करना ।

51. स्थलांतर युग चतुष्क :- युग प्रकार 2 कर बायें पैर से सामने से ऊनभ्रम (चौथे मोहरे पर) के साथ 1 सिरमार मारकर सिद्ध । यही काम शेष मोहरों पर करना ।

52. स्थलांतर युग विस्तार :- दाहिना पैर

35

रखना । दाहिना पैर सामने से पहले मोहरे पर रखते समय पहले मोहरे पर सिरमार । तीसरे मोहरे पर बायें पैर उठाते हुए अधोमार । दाहिना पैर चौथे मोहरे पर रखना । बायें पैर सामने से पहले मोहरे पर रखते समय पहले मोहरे पर सिरमार ।

सूचना :- षट्पदी के पदविन्यास पर दण्ड अविरत घूमेगा । दृष्टि पैर के साथ चारों दिशाओं पर घूमती रहेगी ।

57. स्वागता प्रकार 1 :- विभागशः 1 - तीसरे मोहरे पर दाहिना पैर उठाते हुए अधोमार, बायें पैर उठाकर वहीं रखते समय सिरमार के साथ दाहिना पैर आगे बढ़ाना और दण्ड घुमाकर बायें हाथ से बायें कक्ष में लाना । बायें घुटना जमीन पर, दण्ड जमीन से समानान्तर, दाहिना हाथ प्रणाम की स्थिति में । शरीर सीधा और दृष्टि पहले मोहरे पर । विभागशः 2 - दाहिने हाथ से ताल ठोकना और दण्ड दोनों हाथों से कक्ष से अधोमार के समान निकालकर दाहिना पैर ऊपर उठाकर पीछे लेकर सिद्ध ।

58. स्वागता प्रकार 2 :- विभागशः 1 -

37

उठाते हुए तीसरे मोहरे पर एक अधोमार, पहले मोहरे पर सिरमार से वाम स्थलांतर और दो सिरमार (स्थिर स्थिति में) तीसरे मोहरे पर अधोमार से दक्षिण स्थलांतर ।

53. स्थलांतर युग विस्तार चतुष्क :- स्थलांतर युग विस्तार के अनुसार तीसरे मोहरे पर अधोमार के बाद शेष काम तूर्यभ्रम कर चौथे मोहरे पर पूर्ण करना । यही काम शेष मोहरों पर करना ।

54. मार स्थलांतर युग :- तीसरे मोहरे पर दण्ड तथा दाहिना पैर एक साथ पटकना । पहले मोहरे पर सिरमार से वाम स्थलांतर, बायें पैर रखते समय पहले मोहरे पर दण्ड पटकना, तीसरे मोहरे पर सिरमार से दक्षिण स्थलांतर ।

55. मार स्थलांतर युग चतुष्क :- युग के अनुसार तीसरे मोहरे पर दण्ड तथा दाहिना पैर पटकना । युग का शेष काम तूर्यभ्रम कर चौथे मोहरे पर पूर्ण करना । यही काम शेष मोहरों पर करना ।

56. षट्पदी :- दाहिना पैर उठाते हुए तीसरे मोहरे पर एक अधोमार । बायें पैर दूसरे मोहरे पर

36

तीसरे मोहरे पर दाहिना पैर उठाकर अधोमार तथा पहले मोहरे पर क्षेप लेते समय सिरमार, दण्ड घुमाकर बायें हाथ से बायें कक्ष में लाना । दण्ड जमीन से समानान्तर, दाहिना हाथ प्रणाम की स्थिति में । दाहिने घुटने पर दबकर बायें पैर सीधा रखकर प्रणाम की स्थिति में खड़े रहना । दृष्टि पहले मोहरे पर । विभागशः 2 - दाहिने हाथ से ताल ठोकना और दण्ड दोनों हाथों से कक्ष से अधोमार के समान निकालकर दाहिना पैर ऊपर उठाकर पीछे लेकर सिद्ध ।

59. प्रहार तूर्यभ्रम चतुष्क :- पहले मोहरे पर आगे बढ़ते हुए दो प्रहार मार । बायें पैर से पीछे से तूर्यभ्रम कर चौथे मोहरे पर आगे बढ़ते हुए एक प्रहार मार । स्कंध बदल, दृष्टि दूसरे मोहरे पर । यही काम सभी मोहरों पर करना ।

60. वाम मंडल मार प्रकार 1 :- पहले मोहरे पर आगे बढ़ते हुए दाहिने कन्धे से प्रहार का 1 मार मारकर दण्ड उसी कन्धे पर लाकर बायें पैर पीछे से दूसरे मोहरे पर रखना । यही काम सभी मोहरों पर

38

करना।

61. वाम मंडल मार प्रकार 2 :- पहले बायाँ पैर चौथे मोहरे पर रखकर प्रकार 1 का काम करना।

62. दक्षिण मंडल मार प्रकार 1 :- पहले दण्ड बायें कंधे पर लाकर तीसरे मोहरे आगे बढ़ते हुए बायें कंधे से 1 प्रहार मारकर दण्ड उसी कंधे पर लाना और दाहिना पैर पीछे से दूसरे मोहरे पर रखना। यही काम सभी मोहरों पर करना। अन्त में दण्ड दाहिने कंधे पर लाना।

63. दक्षिण मंडल मार प्रकार 2 :- पहले दाहिना पैर चौथे मोहरे पर रखकर उपरोक्त प्रकार 1 का काम करना।

64. मंडल युग प्रकार 1 :- वाम मंडल मार प्रकार 1 करके दक्षिण मंडल मार प्रकार 1 करना।

65. मंडल युग प्रकार 2 :- वाम मंडल मार प्रकार 2 करके दक्षिण मंडल मार प्रकार 2 करना।

39

हुए तीसरे मोहरे पर एक अधोमार पहले मोहरे पर सिरमार से वाम स्थलांतर कर सिरमार के साथ दाहिना पैर आगे बढ़ाना। बायाँ पैर उठाते हुए तीसरे मोहरे पर एक अधोमार, पहले मोहरे पर सिरमार से दक्षिण स्थलांतर और सिरमार से बायाँ पैर आगे बढ़ाना। दाहिना पैर उठाते हुए तीसरे मोहरे पर एक अधोमार, पहले मोहरे पर सिरमार मारते समय बायाँ पैर पीछे से तीसरे मोहरे पर रखते ही तीसरे मोहरे पर अधोमार से वाम स्थलांतर। तीसरे मोहरे पर बायाँ पैर उठाते हुए एक अधोमार, पहले मोहरे पर सिरमार मारते हुए दाहिना पैर पीछे से तीसरे मोहरे पर लेते ही अधोमार से तीसरे मोहरे पर दक्षिण स्थलांतर।

71. भ्रमण सिद्ध :- 1. दोनों हाथ पहले मोहरे पर ऊपर उठाना, दंड इस समय तिरछा रहेगा। 2. हाथ कोहनियों से मोड़कर दंड दाहिनी भुजा पर लेना। दंड जमीन से समानान्तर, सीने से समकोण करता हुआ।

72. भ्रमण स्थिर :- दाहिनी भुजा से पहले तीसरे मोहरे पर पूर्ण भ्रमण मार। (दंड दाहिनी भुजा पर)

41

66. वाम/दक्षिण मंडल विस्तार :- उपरोक्त सभी काम मोहरे बदलते समय खज्जोड़ीन लेकर करना।

67. प्रहार अर्धभ्रम युग :- पहले मोहरे पर दाहिना पैर आगे बढ़ाते हुए एक प्रहार मार और अर्धभ्रम। इसी प्रकार तीसरे मोहरे पर बायाँ पैर आगे बढ़ाते हुए एक प्रहार मार और अर्धभ्रम।

68. प्रहार अर्धभ्रम युग विस्तार :- उपरोक्त काम में अर्धभ्रम के पश्चात् प्रतिसर, प्रसर और आगे बढ़ते हुए दो प्रहार मार मारना। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

69. विसर्प प्रकार 1 :- दाहिना पैर उठाते हुए तीसरे मोहरे पर एक अधोमार, पहले मोहरे पर सिरमार से वाम स्थलांतर, सिरमार के साथ दाहिना पैर आगे बढ़ाना। बायाँ पैर उठाते हुए तीसरे मोहरे पर एक अधोमार, पहले मोहरे पर सिरमार के साथ दाहिना पैर पीछे से तीसरे मोहरे पर रखते ही अधोमार से दक्षिण स्थलांतर।

70. विसर्प प्रकार 2 :- दाहिना पैर उठाते

40

बाद में पहले मोहरे पर अर्ध भ्रमण मार। (दंड बायीं भुजा पर रोकना) बायीं भुजा से पहले मोहरे पर पूर्ण भ्रमण मार। (दंड बायीं भुजा पर) तीसरे मोहरे पर अर्ध भ्रमण मार। दंड दाहिनी भुजा पर। यह मार प्रतिद्वन्द्वी की कनपटी पर लगता है।

73. भ्रमण प्रक्रम :- पहले मोहरे पर भ्रमण मार लगाते हुए पहले मार के साथ दाहिना पैर उठाना और दूसरे मार के साथ पैर आगे रखना। यही काम बायें पैर से करना।

74. भ्रमण अपक्रम :- उपरोक्त काम में दूसरे मार के साथ बायाँ पैर पीछे रखना। यही काम दाहिने पैर से करना।

75. भ्रमण स्थलांतर युग :- पहले मोहरे पर भ्रमण मार से वाम स्थलांतर कर दूसरा मार तीसरे मोहरे पर मारना। दंड बायीं भुजा पर। इसी प्रकार तीसरे मोहरे पर भ्रमण मार से दक्षिण स्थलांतर कर, दूसरा मार पहले मोहरे पर मारना। दंड दाहिनी भुजा पर।

76. भ्रमण विसर्प :- पहले मोहरे पर भ्रमण

42

वाम स्थलांतर कर तीसरे मोहरे पर भ्रमण मार से दाहिना पैर सामने से पहले मोहरे पर रखना। पीछे आते समय पहले मोहरे पर बायीं भुजा से पूर्ण भ्रमण लगाते समय दाहिना पैर पीछे लेकर तीसरे मोहरे पर भ्रमण मार से दक्षिण स्थलांतर।

(पहले मोहरे पर उछलते हुए उसी मोहरे पर एक भ्रमण मार। बायाँ पैर पीछे लेते समय तीसरे मोहरे पर पूर्ण भ्रमण, दाहिना पैर अर्ध भ्रमण के साथ पहले मोहरे पर बढ़ाना।)

77. कक्ष सिद्ध :- 1. भ्रमण सिद्ध विभागशः 1 के अनुसार। 2. बायाँ हाथ ऊपर से पलट कर दंड दाहिने कक्ष में। (अन्य स्थिति सिद्ध जैसी रहेगी)

78. कक्ष स्थिर :- कक्ष से भ्रमण स्थिर के समान ही मार निकालना। यह मार प्रतिद्वन्द्वी की कनपटी पर लगता है।

79. कक्ष प्रक्रम :- भ्रमण प्रक्रम के समान कक्ष मार से काम करना।

43

चौथे मोहरे पर रखकर शिरमार के साथ दाहिना पैर आगे बढ़ाकर शेष षट्पदी पूर्ण करना।

87. षट्पदी चतुष्क प्रकार 3 :- दाहिना पैर तूर्यभ्रम पर (दूसरे मोहरे पर) रखते हुए अधोमार बायाँ पैर उठाकर उसी स्थान पर रखकर दाहिना पैर शिरमार के साथ आगे बढ़ाना और षट्पदी पूर्ण करना।

88. षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण :- दाहिना पैर उठाते समय तीसरे मोहरे पर एक अधोमार, पैर नीचे रखते समय दाहिनी भुजा से ऊर्ध्वभ्रमण। बायाँ पैर सामने से दूसरे मोहरे पर रखकर, दाहिना पैर पहले मोहरे पर बढ़ाते समय शिरमार, बायाँ पैर उठाते समय तीसरे मोहरे पर अधोमार, नीचे रखते समय बायीं भुजा से ऊर्ध्वभ्रमण, दाहिना पैर चौथे मोहरे पर रखकर बायाँ पैर पहले मोहरे पर शिरमार के साथ रखना। ऊर्ध्वभ्रमण का मार प्रतिद्वन्द्वी की कनपटी पर लगता है।

89. षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण द्वय :- दाहिना पैर उठाते समय तीसरे मोहरे पर अधोमार, पैर नीचे रखते समय दाहिनी भुजा से ऊर्ध्वभ्रमण। बायाँ पैर सामने से दूसरे मोहरे पर रखकर, दाहिना पैर दूसरे मोहरे पर

45

80. कक्ष अपक्रम :- भ्रमण अपक्रम के समान कक्ष मार से काम करना।

81. कक्ष स्थलांतर युग :- भ्रमण स्थलांतर युग के अनुसार कक्ष मार से काम करना।

82. कक्ष विसर्प :- भ्रमण विसर्प के अनुसार कक्ष मार से काम करना।

83. षट्पदी चतुष्क प्रकार 1 :- पूर्ण षट्पदी कर ऊनवृत करना। यही काम सभी मोहरों पर करना।

84. षट्पदी चतुष्क प्रकार 1 क्षेपसह :- पूर्ण षट्पदी कर क्षेप ऊनवृत करना।

85. षट्पदी चतुष्क प्रकार 2 :- षट्पदी के पहले पद के पश्चात् दूसरा कदम (बायाँ पैर) पीछे से चौथे मोहरे पर रखकर शिरमार के साथ दाहिना पैर आगे बढ़ाकर शेष षट्पदी पूर्ण करना।

86. षट्पदी चतुष्क प्रकार 2 क्षेपसह :- षट्पदी के पहले पद के पश्चात् दूसरा कदम क्षेपसह

44

बढ़ाते समय शिरमार, बायाँ पैर उठाते समय चौथे मोहरे पर अधोमार, नीचे रखते समय बायीं भुजा से ऊर्ध्वभ्रमण और ऊनवृत। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

90. षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण चतुष्क प्रकार 1 :- षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण के पश्चात् ऊनवृत करना।

91. षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण चतुष्क प्रकार 2 :- षट्पदी चतुष्क प्रकार 2 के अनुसार ऊर्ध्वभ्रमण जोड़ते हुए काम पूर्ण करना।

92. षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण चतुष्क प्रकार 3 :- षट्पदी चतुष्क प्रकार 3 के अनुसार ऊर्ध्वभ्रमण जोड़ते हुए काम पूर्ण करना।

93. षट्पदी कक्ष वंचिका मार द्वय :- पूर्ण षट्पदी कर पहले मोहरे पर दाहिना पैर बढ़ाकर दक्षिण कक्ष वंचिका देना। वंचिका के समय बायाँ हाथ दंड पर ऊपर से लगाकर दंड घुमाकर दाहिने कक्ष में लेना और कक्ष घुमाना। दंड जमीन से समानान्तर रहेगा। दंड कक्ष से निकालकर पहले मोहरे पर शिरमार (दंड पटकना)

46

और तीसरे मोहरे पर वाम स्थलांतर। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

94. षट्पदी कक्ष वंचिका मार चतुष्क :- उपर्युक्त काम में वाम स्थलांतर बायाँ पैर पीछे से दूसरे मोहरे पर लेकर करना।

95. षट्पदी कक्ष वंचिका स्थलांतर चतुष्क :- पहले मोहरे पर दाहिना पैर बढ़ाकर दक्षिण कक्ष वंचिका, तीसरे मोहरे पर कक्ष वाम स्थलांतर करना (दंड बायीं भुजा पर) दाहिना पैर दूसरे मोहरे पर रखते हुए सिरमार, दाहिने पैर से परिवृत कर षट्पदी करना।

96. षट्पदी स्थलांतर युग मार चतुष्क :- षट्पदी के चौथे पद के पश्चात् पहले मोहरे पर सिरमार से दक्षिण स्थलांतर कर सिरमार (दंड पटकना), तीसरे मोहरे पर सिरमार के साथ वाम स्थलांतर और सिरमार (दंड पटकना) पश्चात् ऊनवृत करना।

97. षट्पदी परिवृत वंचिका युग :- षट्पदी के पश्चात् परिवृत का बायाँ पैर पहले मोहरे पर बढ़ाते

47

मुड़ी हुई, अगले सिरे की ऊँचाई प्रतिस्पर्धी के सूर्यचक्र की ऊँचाई तक अर्थात् प्रतिस्पर्धी के सीने की ओर, दाहिना हाथ स्वाभाविक थोड़ा नीचे दबा हुआ, दंड दोनों ओर थोड़ा छूटा हुआ रहेगा।

भेद :- विभागशः 1 में बायाँ पैर पहले मोहरे पर ऊँचा उठाना, सीना पहले मोहरे पर, दाहिने हाथ से दण्ड पीछे की ओर खींचना। विभागशः 2 में बायाँ पैर वहीं रखते समय झट से दाहिने हाथ को बायें हाथ से टकराते हुए दण्ड को आगे की ओर धकेलते हुए प्रतिद्वन्द्वी के सूर्यचक्र पर मारना। विभागशः 3 में पुनः भेद सिद्ध में आना।

भेद क्रम :- पहले मोहरे पर उपरोक्त पद्धति से 6 बार भेद मारना।

भेद तूर्यभ्रम :- बायाँ पैर पीठ की ओर से चौथे मोहरे पर रखते हुए भेद मारना।

भेद अर्धभ्रम :- बायाँ पैर पीठ की ओर से तीसरे मोहरे पर रखते हुए भेद मारना।

49

हुए सिरमार (दंड पटकना), तीसरे मोहरे पर खिसककर भेद की वंचिका। (व्युत्क्रम स्थिति) इसी स्थिति में बायें पैर से पूर्ण षट्पदी कर बायें पैर से परिवृत कर दाहिना पैर तीसरे मोहरे पर बढ़ाते हुए सिरमार (दंड पटकना), पहले मोहरे पर खिसककर भेद की वंचिका और सिद्ध।

98. प्रहार परिवृत मार युग :- पहले मोहरे पर दाहिने कंधे से 1 प्रहार मार तथा स्कंध बदल, परिवृत कर दाहिने पैर से अर्धभ्रम करना। तीसरे मोहरे पर बायें कंधे से 1 प्रहार मार और परिवृत करना। बायें पैर से पीछे से अर्धभ्रम।

99. प्रहार परिवृत मार युग द्वय :- पहले मोहरे पर दाहिने कंधे से प्रहार मार तथा परिवृत और पश्चात् बायें कंधे से यही काम और अर्धभ्रम। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

भेदसिद्ध : (क्रमिकासिद्ध स्थिति से) विभागशः 1 - दोनों हाथ सीने के सामने। 2 - दाहिने हाथ से दण्ड पीछे खींचना। दंड शरीर से दूर, दोनों कोहनियाँ

48

भेद ऊनभ्रम :- बायाँ पैर पीठ की ओर से दूसरे मोहरे पर रखते हुए भेद मारना।

100. भेद द्विमार द्वय :- पहले मोहरे पर बायाँ पैर ऊँचा उठाकर वहीं रखते समय भेद, दाहिना पैर आगे रखकर दंड बायें कंधे पर लाना, आगे बढ़ते हुए प्रहार के दो मार, तीसरे मोहरे पर सिद्ध। पुनः यही काम करना।

101. भेद द्विमार युग द्वय :- पहले मोहरे पर बायाँ पैर ऊँचा उठाकर वहीं रखते समय भेद, दाहिना पैर आगे रखकर दंड बायें कंधे पर लाना, आगे बढ़ते हुए प्रहार के दो मार, पहले मोहरे पर सिद्ध। (व्युत्क्रम-स्थिति) यही काम पहले मोहरे पर करना और अर्धभ्रम। यही पूरा काम तीसरे मोहरे पर करना।

प्रक्रम :- भेद द्विमार का काम पहले ही मोहरे पर (व्युत्क्रम सहित) करना।

विस्तार :- द्वय और प्रक्रम के उपरोक्त काम

50

में भेद के पश्चात् प्रडीन भेद सहित करना।

नये प्रयोग

(क) भेद तूर्यवृत द्वय — पहले मोहरे पर बायाँ पैर ऊँचा उठाकर वहीं रखते समय भेद मारना। दाहिना पैर दूसरे मोहरे पर रखते हुए शिरमार से तूर्यवृत करना। षटपदी के चौथे क्रमांक के पश्चात् क्षेप ऊनव्रत करके भेद सिद्ध में आना। यही कार्य तीसरे मोहरे पर करना।

(ख) भेद तूर्यवृत चतुष्क — पहले मोहरे पर बायाँ पैर ऊँचा उठाकर वहीं रखते समय भेद मारना। दाहिना पैर दूसरे मोहरे पर रखते हुए शिरमार के साथ तूर्यवृत करना। पश्चात् पूर्ण षटपदी कर दूसरे मोहरे पर भेदसिद्ध। यही कार्य चारों मोहरों पर करना।

102. भेद ऊनवृत मार चतुष्क :- पहले मोहरे पर भेद, ऊनवृत मार और एक मार। भेद सिद्ध। (दृष्टि दूसरे मोहरे पर)

103. भेद ऊनवृत द्विमार चतुष्क :- पहले मोहरे पर भेद, चौथे मोहरे पर दाहिना पैर रखकर बायाँ

प्रक्रम प्रकार 2 :- उपर्युक्त प्रकार 2 पहले मोहरे पर करना।

106. भेद परिवृत त्रिमार युग द्वय :- पहले मोहरे पर बायाँ पैर उठाकर भेद परिवृत करते समय तीसरे मोहरे पर ऊर्ध्वभ्रमण, पहले मोहरे पर दो प्रहार से आगे बढ़ना व्युत्क्रम स्थिति में भेद सिद्ध। यही काम पहले मोहरे पर करके अर्धभ्रम। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

प्रक्रम :- उपर्युक्त काम में प्रहार के स्थान पर भ्रमण मार लगाना। उपर्युक्त काम लगातार पहले ही मोहरे पर करना।

107. भेद प्रभेद युग :- 1. बायाँ पैर उठाकर वहीं रखते समय पहले मोहरे पर भेद। 2. दाहिना पैर पहले मोहरे पर बढ़ाकर रखते समय प्रभेद। 3. व्युत्क्रम भेद सिद्ध स्थिति। 4. व्युत्क्रम स्थिति से पहले मोहरे पर भेद। 5. बायाँ पैर पहले मोहरे पर बढ़ाकर रखते समय प्रभेद। 6. तीसरे मोहरे पर व्युत्क्रम भेद सिद्ध स्थिति। 7. तीसरे मोहरे पर व्युत्क्रम स्थिति से भेद। 8. बायाँ पैर

पैर बढ़ाते हुए बायें कंधे से एक प्रहार मार, बायाँ पैर पीछे लेकर दाहिने पैर से मिलाते हुए प्रहार मार (दंड बायीं भुजा पर) शिरमार के साथ बायाँ पैर आगे बढ़ाकर भेद सिद्ध।

104. भ्रमण परिवृत द्विमार युग द्वय प्रकार 1 :- भ्रमण सिद्ध से दाहिना पैर आगे बढ़ाते हुए पूर्ण भ्रमण मारकर परिवृत करके तीसरे मोहरे पर पूर्ण भ्रमण और पहले मोहरे पर एक अर्ध भ्रमण। यही काम व्युत्क्रम स्थिति से पहले मोहरे पर। अर्धभ्रम। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

105. भ्रमण परिवृत द्विमार युगद्वय प्रकार 2 :- प्रहार सिद्ध से दाहिना पैर आगे बढ़ाकर प्रहार मार (दंड दाहिनी भुजा पर), भ्रमण परिवृत (तीसरे मोहरे पर एक भ्रमण, पहले मोहरे पर अर्धभ्रमण) यही काम बायें कंधे से पहले मोहरे पर करना। अर्धभ्रम। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

प्रक्रम प्रकार 1 :- उपर्युक्त प्रकार 1 पहले मोहरे पर करना।

सामने से तीसरे मोहरे पर बढ़ाकर प्रभेद। 9. भेद सिद्ध स्थिति। 10. तीसरे मोहरे पर भेद। 11. दाहिना पैर आगे बढ़ाकर प्रभेद। 12. पहले मोहरे पर भेद सिद्ध स्थिति।

प्रगत प्रयोग

1. द्विमुखी गतियुक्त प्रहार ऊर्ध्वभ्रमणसह :- तीसरे मोहरे पर पैर न उठाते हुए एक अधोमार, उसी मोहरे पर ऊर्ध्वभ्रमण, दाहिना पैर पहले मोहरे पर बढ़ाते हुए एक प्रहार। इसी प्रकार 4 बार आगे जाना और पीछे आना।

विस्तार :- उपर्युक्त काम में प्रहार मार के पूर्व आगे जाते समय प्रसार और पीछे आते समय प्रतिसार।

2. प्रहार ऊर्ध्वभ्रमण अर्धभ्रम युग :- पहले मोहरे पर एक प्रहार मार, उसी मोहरे पर ऊर्ध्वभ्रमण मार के साथ दाहिने पैर से पीछे से अर्धभ्रम, प्रभेद और प्रहार के दो मार। यही काम बायें कंधे से करना।

3. परिवृत ऊर्ध्वभ्रमण मार युग :- पहले मोहरे पर दाहिने कंधे से प्रहार मार। बायें पैर से पीछे से

अर्धभ्रम करते समय तीसरे मोहरे पर ऊर्ध्वभ्रमण का मार, पहले मोहरे पर प्रभेद और प्रहार का एक मार। अर्धभ्रम। यही काम बायें कंधे से तीसरे मोहरे पर करना।

4. **परिवृत मार युग विस्तार :-** पहले मोहरे पर दाहिने कंधे से प्रहार का मार। बायें पैर से पीछे से अर्धभ्रम। तीसरे मोहरे पर दबकर पहले मोहरे पर भेद, प्रडीनभेद, दाहिना पैर आगे बढ़ाकर प्रसर और प्रभेद, बायाँ पैर उठाकर वहीं रखते समय तीसरे मोहरे पर भेदरोध, दाहिना पैर आगे बढ़ाकर प्रभेद। पहले बायें कंधे से और बाद में दाहिने कंधे से प्रहार मार मारना। व्युत्क्रम स्थिति से यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

5. **भेद परिवृत मार द्वय :-** भेद, परिवृत मार और एक मार, तीसरे मोहरे पर भेद सिद्ध। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

6. **भेद परिवृत मार प्रक्रम :-** भेद, परिवृत मार का काम पहले ही मोहरे पर (व्युत्क्रम सहित) करना।

55

प्रयोग 1 :- पहले मोहरे पर भेद, प्रडीनभेद, चौथे मोहरे पर दाहिना पैर रखते हुए बायें कंधे से प्रहार का एक मार, फिर बायाँ पैर आगे रखकर प्रहार दूसरा मार, दाहिना पैर पीछे लेते समय बायें कंधे से प्रहार का एक मार और बायाँ पैर पीछे लेकर दाहिने पैर के पास रखते समय दाहिने कंधे से प्रहार का एक मार। बाद में दंड घुमाकर बायाँ पैर आगे बढ़ाकर भेद सिद्ध स्थिति में आना।

12. **भेद ऊनवृत द्विमार चतुष्क विस्तार प्रयोग 2 :-** पहले मोहरे पर भेद प्रडीनभेद, दाहिना पैर पीछे से चौथे मोहरे पर रखकर प्रभेद। बायें कंधे से प्रहार का मार, प्रसर, दाहिने कंधे से प्रहार का मार, बायें कंधे से अपक्रम के साथ प्रहार का मार, प्रतिसर और दाहिने कंधे से प्रहार मार के साथ बायाँ पैर दाहिने से मिलाना फिर दंड घुमाकर भेद सिद्ध में आना।

13. **प्रडीन भेद परिवृत मार द्वय :-** पहले मोहरे पर भेद, प्रडीनभेद, खज्जोड़डीन के साथ परिवृत कर प्रहार का एक मार (तीसरे मोहरे पर भेद सिद्ध) यही

57

7. **भेद परिवृत मार युग द्वय :-** पहले मोहरे पर भेद, परिवृत, एक मार, भेद सिद्ध (व्युत्क्रम) पहले मोहरे पर यही काम। अर्धभ्रम। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

8. **भेद भ्रमण मार द्वय :-** पहले मोहरे पर भेद, दाहिना पैर बढ़ाकर दाहिनी भुजा से दो भ्रमण मार, वाम स्कंध से प्रहार मार, भेद सिद्ध। अर्धभ्रम। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

9. **भेद भ्रमण मार द्वय विस्तार :-** उपरोक्त काम में भेद के बाद प्रडीनभेद करना।

10. **भेद भ्रमण मार युग द्वय :-** पहले मोहरे पर भेद, दाहिना पैर आगे बढ़ाकर दाहिनी भुजा से दो भ्रमण मार। पहले बायें कंधे से और पश्चात् दाहिने कंधे से प्रहार मार मारना। पहले मोहरे पर भेद सिद्ध (व्युत्क्रम स्थिति) यही काम पहले मोहरे पर कर अर्धभ्रम। उपरोक्त पूरा काम तीसरे मोहरे पर करना।

11. **भेद ऊनवृत द्विमार चतुष्क विस्तार**

56

काम तीसरे मोहरे पर करना।

14. **प्रडीन भेद परिवृत मार द्वय विस्तार :-** पहले मोहरे पर भेद, प्रडीनभेद, प्रसर। नीचे दबकर (हाथ तथा मोहरा बदलकर) तीसरे मोहरे पर व्युत्क्रम स्थिति से भेद। दंड दाहिने कंधे पर लेकर परिवृत और मार, भेद सिद्ध। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

15. **प्रडीन भेद भ्रमण मार युग प्रकार 1 :-** पहले मोहरे पर भेद, प्रडीनभेद। बायाँ पैर पीछे लेकर दाहिनी भुजा से दो भ्रमण मार मारना। फिर बायाँ पैर रखते समय बायें कंधे से प्रहार मार, भेद सिद्ध। यही काम व्युत्क्रम स्थिति से तीसरे मोहरे पर करना।

16. **प्रडीन भेद भ्रमण मार युग प्रकार 2 :-** पहले मोहरे पर भेद, प्रडीनभेद। दाहिना पैर आगे बढ़ाकर एक भ्रमण मार, बैठकर दूसरा भ्रमण मार, बायें पैर से अर्धभ्रम कर पहले मोहरे पर दो प्रहार व भेद सिद्ध। यही काम व्युत्क्रम स्थिति से तीसरे मोहरे पर करना।

58

17. **प्रडीन स्थलोड्डीन मार द्वय :-**पहले मोहरे पर भेद, प्रडीनभेद, स्थलोड्डीन अर्धभ्रम के साथ अधोमार (दण्ड दाहिने कंधे पर)। बायें पैर से अर्धभ्रम और प्रहार मार, भेद सिद्ध। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

18. **प्रडीन स्थलोड्डीन मार युग द्वय :-**प्रडीन स्थलोड्डीन मार द्वय के पहले मोहरे पर काम के पश्चात् व्युत्क्रम स्थिति में वही काम पहले मोहरे पर करना और अर्धभ्रम। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

नये प्रयोग

(क) **प्रडीन विस्थलान्तर चतुष्क -** पहले मोहरे पर भेद, प्रडीन भेद। दण्ड बायीं भुजा पर लेकर दाहिना पैर दूसरे मोहरे पर रखते हुए सिरमार के साथ तूर्यवृत्। बायें पैर रखते ही अधोमार से विस्थलान्तर कर दूसरे मोहरे पर भेद सिद्ध। यही काम चारों मोहरों पर करना।

(ख) **प्रडीन संडीन शूलाघात चतुष्क -**

59

पहले मोहरे पर भेद, प्रडीन भेद। वाम संडीन करते हुए चौथे मोहरे पर शूलाघात व भ्रमण मार, बायें पैर दूसरे मोहरे पर रखते हुए प्रहार सिद्ध। दाहिना पैर दूसरे मोहरे पर बढाते हुए एक प्रहार मार कर चौथे मोहरे पर भेदसिद्ध। यही काम चारों मोहरों पर करना।

19. **प्रडीन संडीन भ्रमण मार चतुष्क :-** पहले मोहरे पर भेद प्रडीनभेद, वाम संडीन भ्रमण से करते हुए एक प्रहार मार। यही काम सभी मोहरे पर करना।

20. **षट्पदी कक्ष परिवृत्त चतुष्क :-** षट्पदी परिवृत् कर दंड दाहिने कक्ष में लाना। बायें पैर उठाकर वही रखते समय कक्ष उत्क्षेप, दाहिना पैर बढाकर भ्रमण मार, बायें पैर पीछे से दूसरे मोहरे पर रखते समय दाहिनी भुजा से सिरमार, परिवृत्त और अर्ध षट्पदी।

सूचना:- उत्क्षेप यह कुंभाघात को उड़ाने के लिए उपयोग किया जाता है।

21. **षट्पदी परिवृत्त कक्ष स्थलान्तर चतुष्क**

60

:- षट्पदी परिवृत्त कर दण्ड दाहिने कक्ष में लाना। बायें पैर चौथे मोहरे पर रखकर कक्ष स्थलान्तर, दण्ड बायीं भुजा पर लाकर दूसरे मोहरे पर सिरमार और परिवृत्त।

22. **षट्पदी परिवृत्त कक्ष भ्रमण चतुष्क :-** षट्पदी परिवृत्त कर दण्ड दाहिने कक्ष में लाना। सामने की ओर से दण्ड कक्ष से बाहर निकालते समय बायें पैर उठाकर वही रखते समय उत्क्षेप लेकर दाहिना पैर आगे बढाकर भ्रमण, प्रडीन, भ्रमण (दण्ड दाहिनी भुजा पर)। बायें पैर से दूसरे मोहरे पर सिरमार और परिवृत्त चौथे मोहरे पर अधोमार और दूसरे मोहरे पर क्षेप अर्धवृत्त।

23. **षट्पदी परिवृत्त कक्ष उत्क्षेप द्वय :-** षट्पदी परिवृत्त कक्ष उत्क्षेप करते समय बायें पैर पीछे से तीसरे मोहरे पर रखते हुए भ्रमण लेकर दाहिना पैर आगे बढाना, बायें पैर पीछे से तीसरे मोहरे पर रखते समय पहले मोहरे पर भ्रमण, बाद में प्रहार का मार तथा अर्ध षट्पदी। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

24. **षट्पदी परिवृत्त कक्ष उत्क्षेप चतुष्क :-** उपरोक्त काम में प्रहार मार के बाद पहले मोहरे पर

61

अधोमार करके क्षेप ऊनवृत्त करना।

25. **षट्पदी विस्थलान्तर चतुष्क :-** षट्पदी के साथ विस्थलान्तर और प्रतिसर कर दण्ड दाहिनी भुजा पर लाना, पहले मोहरे पर सिरमार परिवृत्त तथा तीसरे मोहरे पर अधोमार, क्षेप ऊनवृत्त दूसरे मोहरे पर।

26. **षट्पदी सिंहध्वज चतुष्क :-** षट्पदी के बाद पहले मोहरे पर दक्षिण सिंहध्वज कर कुंभाघात। तीसरे मोहरे पर भेद, प्रडीनभेद, परिवृत्त और ऊनवृत्त (सिरमार के साथ)।

.....

62