

दंड - बैठका व्यायामातील कौशल्यांचा अभ्यास

प्रा.डॉ. एस.जी. मोरे

शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख, संशोधक मार्गदर्शक
वसंतराव नाईक महाविद्यालय, वसरणी नांदेड.

प्रस्तावना :

भारतीय संस्कृतीत पूर्वीच्या काळापासूनच खेळ व शरीर संवर्धन याला अनन्य साधारण महत्त्व आहे. हे आपण शारीरिक शिक्षणाच्या इतिहासातून अभ्यासतो. जसे दंड बैठका हा व्यायाम पुरुषांसाठी / मुलांसाठी दिला जातो. त्यामुळे शरीरयष्टी मजबूत होते. कुस्ती यासारख्या खेळात या व्यायामाला फार महत्त्व दिले जाते. यामुळे शरीराचा सर्व अंगाने शारीरिक विकास होतो. शरीर मजबूत पिळदार छाती भरदार होते. बैठकामुळे पायाचे स्नायू मजबूत होतात. म्हणून या व्यायामाला प्राचीन काळापासून ऋषी मुनी व आखाड्यात खेळणारे खेळाडू व त्यांना कुस्ती, गदायुध, मुष्टीयुध या क्रिडा प्रकारात या व्यायामाला फार महत्त्व आहे. दंड व बैठकांचे विविध कौशल्य खालील प्रमाणे -

दंड हा ताकद कमावण्याचा व्यायाम समजला जातो. दंडामुळे छाती भरदार होते. आणि धड छाती व हाताचे स्नायू यांना सुबक आकार येतो.

१. साधा दंड - सुरुवातीची स्थिती : हूशार स्थिती.

कृती

१) शरीर जमीनीलगत पण जमीनीस न टेकवता जमिनीला समांतर स्थितीत आणावे. पायाची बोटे जमिनीला टेकलेली असावीत. डोके थोडे वर उचलून समोर पाहावे.

२) हात कोपरातून ताठ करावेत. कमरेपासून छाती व डोके वर उचलून पाठीची कमान करावी. पायाची स्थिती अंक १ प्रमाणे असावी.

३) सुरुवातीच्या स्थितीत यावे.

२. सिनाकशी : सुरुवातीची स्थिती : हूशार स्थिती

कृती :

१) कमरेतून शरीर वर उचलावे आणि थोडे मागच्या बाजूस ताणावे. हात व पाय सरळ असावेत. मान मागे उचललेली असावी.

२) कोपरात हात वाकवत, कोपरे छातीला चिकटून ठेवावेत. छाती खाली जमीनीपर्यंत पण जमीनीशी समांतर असावी. कमर मात्र थोडी उचललेली व पाय ताठ असावेत.

३) छाती पुढे काढावी व हळू - हळू वर न्यावी. हात सरळ करावेत पण कमर वाकलेली असावी.

४) कमर वर उचलावी व सुरुवातीच्या स्थितीत यावे.

३. जुट लगाव : सुरुवातीची स्थिती : हूशार स्थिती

कृती :
१) डाव्या पायाचा पंजा उजव्या पायाच्या टाचेवर ठेवावा पोट थोडे आत घ्यावे.

२) हात कोरात वाकवून छाती जमिनीजवळ न्यावी.

३) छाती पुढे काढावी व हळू - हळू वर न्यावी. हात सरळ करावेत. पण कमर वाकलेली असावी.

४) सुरुवातीच्या स्थितीत यावे. व डावा पाय जमिनीवर ठेवावा.

५) वरीलप्रमाणे कृती उजव्या पायाचा पंजा डाव्या पायाच्या टाचेवर ठेवून करावी.

अंक ५ ते ८ ला वरील प्रमाणे कृती उजव्या पायाचा पंजा डाव्या पायाच्या टाचेवर ठेवून करावी.

४. गुठन दंड : सुरुवातीची स्थिती : गुडघ्यात पाय दुमडून पावले पालथी ठेवून बसावे. नितंब टाचावर टेकलेले असावेत.

कृती :

१) छाती वाकवून मांडयांना टेकेल असे पाहावे. व हात सरळ पुढे न्यावेत.

२) गुडघे न उचलता हात कोपरात वाकवावेत व छाती दोन्ही हातांच्या मध्ये येऊ द्यावी. छाती जमिनीशी समांतर असावी.

३) छाती पुढून वरती उचलावी व हात ताठ करावेत.

४) सुरुवातीच्या स्थितीत यावे.

शेरदंड : शेरदंड हा गुठन दंडाप्रमाणेच करावा. फक्त गुडघे जमिनीपासून थोडे वर उचललेले असावेत.

बैठका : बैठकामुळे पायांचे स्नायू बळकट होतात. व पायात ताकद येते. बैठकीच्या प्रकारामध्ये सुरुवातीची स्थिती सर्वसाधारणपणे खालील प्रमाणे असते.

बैठक के लिए नाप लो : डावे पाऊल सरळ ठेवावे. उजव्या पावलाची टाच डाव्या पावलाच्या टाचेस आडवी

लावून जे अंतर येईल. त्या अंतरावर उजवा पाय डाव्या पायास समांतर ठेवावा.

बैठक के लिए हूशार :

पाय गुडघ्यातून ताठ करत छाती पुढे काढावी. हाताची बोटे मुठीसारखी थोडी वळवावीत व हात मांडयालगत ठेवावेत. मान सरळ व ताठ ठेवून नजर समोर ठेवून उभे राहावे.

१)साधी बैठक : सुरुवातीची स्थिती : हूशार

कृती :

- १)दोन्ही हातांना मागून पुढे थोडा झोका देऊन टाचा वर उचलाव्यात व टाचावर बसावे.
- २)गुडघे ताठ करून सुरुवातीच्या स्थितीत बसावे.

२)सरकती बैठक : सुरुवातीची स्थिती : हूशार

कृती :

- १) दोन्ही हात ताठ ठेवून व थोडे मागे घेऊन हाताने झोका घ्यावा. झोका घेतांना दोन्ही पायांनी सुमारे ३० से.मी. अंतरावर उडी घेऊन गुडघे वाकवून पंजावर बसावे. टाचा वर उचललेल्या असाव्यात तसेच शरीर ताठ असावे.
- २) गुडघे ताठ करून पुन्हा मागे उडी मारून सुरुवातीच्या स्थितीत यावे.

३)चहल कदमी : सुरुवातीची स्थिती : हूशार

कृती : टाचा वर उचलून पंजावर बसावे व पुन्हा त्याच जागी उभे राहावे. नंतर दोन पावले पुढे येऊन पुन्हा साधी बैठक घ्यावी आणि उभे राहाव. अशा रीतीने प्रत्येक वेळी दोन पावले पुढे जावून बैठक घ्यावी.

४)निम बैठक : सुरुवातीची स्थिती : हूशार

कृती :

- १)हात पुढे ताठ, खाद्यांच्या रेषेत जमिनीशी समांतर, पाय गुडघ्यात वाकवून मांडया जमिनीशी समांतर स्थितीत आणून थांवावे.
- २)सुरुवातीच्या स्थितीत यावे.

या प्रकाराला अर्धी बैठक ही म्हणतात.

निष्कर्ष :

दंड बैठका या व्यायामामुळे व्यक्तीचा शारीरिक विकास होवून शरीर मजबूत व दणकट बनते. कुस्तीसारख्या खेळातील खेळाडूस याचा मोठा फायदा होतो. तर सामान्य व्यक्तीस / मुलास या व्यायामाचा शारीरिक संवर्धनासाठी चांगलाच फायदा होतो. असे या व्यायामाच्या कौशल्याच्या अभ्यासा अंती दिसून येते.

संदर्भ :

- १.श्रीराम भागवत - अॅथलेटिक्स प्रेस्टिज प्रकाशन, प्रथम आवृत्ती जाने. १९७८
- २.श्रीपाद जर्दे - शा. शिक्षणांचा इतिहास भाग-२ चंद्रमा प्रकाशन कोल्हापूर.
- ३.प्रा. व.न.कोठीवाले - ट्रॅक अॅन्ड फिल्ड स्पोर्ट्स प्रकाशन पुणे.
- ४.एस.के.सिन्हा - अॅथलेटिक्स स्पोर्ट्स, प्रकाश बुक डेपो प्रकाशन नवी दिल्ली.
- ५.प्रा. मोरे.एस.जी. शा.शिक्षणाची तत्वे - नेहा पब्लिकेशन, नांदेड.