ଟିପ୍ପଣୀ

ଏକକ - ୧୧ ଖେଳ, କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଯୋଗ

ସଂରଚନା

୧୧.୦ : ଉପକ୍ରମ

୧୧.୧ : ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୧୧.୨ : ଖେଳ ଓ କ୍ରୀଡ଼ାର ନୀତିନିୟମ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

୧୧.୩. : ଗ୍ରାମୀଣ ଖେଳ

୧୧.୪ : ଗୌଣ ଖେଳ

୧୧.୫ : ଯୋଗ- ପ୍ରାକ୍ ଦର୍ଶନ

୧୧.୬ : ମୂଳ ଆସନ

୧୧.୭ : ପ୍ରାଣାୟାମ୍

୧୧.୮ : ସାରାଂଶ

୧୧.୯ : ଅତିରିକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

୧୧.୧୦ : ପାଠାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧୧.୦: ଉପକ୍ରମ

ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୁଅନ୍ତି ଯେ ସମାଜର ସମୂହ ଉନ୍ନତି ଓ ସ୍ୱାର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉପଲବ୍ଧ ଅର୍ଥ ଅନୁସାରେ ଦେଶର ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ, ଉଭୟ ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ଖେଳ ଓ କ୍ରୀଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସୁବିଧା ଓ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । କ୍ରୀଡ଼ା ହିଁ ବନ୍ଧୁତା ଓ ସହଭାବ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଏହା ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଇନପାରେ ଯେ ଯେଉଁମାନେ କ୍ରୀଡ଼ା ବା ଖେଳରେ ଭାଗ ନେଇଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ପାଠପଢ଼ାରେ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରତିବର୍ଷ କିନ୍ତୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ (ଶ୍ରେଣୀ କକ୍ଷରେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହିବା ବା ଶିକ୍ଷାଦାନରେ ଭାଗ ନ ନେବା) କାରଣଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ କୋହଳ କରାଯାଇଥାଏ । ସେମାନେ ହୁଏତ ସେମାନଙ୍କର ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟକୁ ପାଠପଢ଼ା ବା ଖେଳପଡ଼ିଆରେ ଅତିବାହିତ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଦେଖାଯାଇଅଛି, କିଛି ଅସାଧାରଣ ପ୍ରତିଭାବାନ୍ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟପ୍ରକାର ଖେଳରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିଭା ଓ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପରୀକ୍ଷାରେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚତମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥାନ୍ତି । କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କୌଣସି ଉପଲବ୍ଧର ଆଶା ନରଖି କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଖେଳକୁଦରେ ନିଜର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେବଳ ଭାଗ ନେଇଥାନ୍ତି ।

୧୧.୧ : ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟଟି ପଢ଼ିସାରିଲା ପରେ ଜଣେ ସକ୍ଷମ ହେବ-

- ଖେଳ ଓ କ୍ରୀଡ଼ାର ମହତ୍ତ୍ୱ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିବାରେ ।

- ଖେଳ ଓ କ୍ରୀଡ଼ାର ବିଭିନ୍ନ ନୀତିନିୟମ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିବାରେ ।

- ବିଭିନ୍ନ ଗୌଣ ଖେଳ ବିଷୟରେ ଜାଣିବେ ଓ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ନିଜେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବାବଦରେ ଧାରଣା ପାଇବାରେ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

- କ୍ରୀଡ଼ାରେ ବ୍ୟବହୃତ ବିଭିନ୍ନ ନୂତନ ଶବ୍ଦ ଓ ପଦ ସହ ପରିଚିତ ହେବାରେ ।
- ବିଭିନ୍ନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ୍‌କୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାରେ ।

୧୧.୨ : ଖେଳ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ାର ବିଭିନ୍ନ ନିୟମ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

୧୧.୨.୧ : ଖେଳକୁଦ / ଦୌଡକୁଦ (Athletics)

କ୍ରୀଡ଼ା ଜଗତରେ ଆଥ୍‌ଲେଟିକ ବହୁପୁରୁଣା ଧାରା । ଏହା ଏପରି ଏକ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଯେଉଁଥିରେ ବହୁତ ଜଣ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି । ଅନ୍ତଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଆମେଚର ଆଥ୍‌ଲେଟିକ୍ ସଂଗଠନ (IAAF) ୧୯୧୩ ମସିହାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହା ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ଆଥଲେଟିକ୍ ମିଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଆୟୋଜନ କରୁଛି । ଆଥ୍‌ଲେଟିକ୍ ଶବ୍ଦଟି ଗ୍ରୀକ୍ ଶବ୍ଦ "ଆଟ୍‌ହଲନ୍" ରୁ ଆସିଅଛି ଯାହାର ଅର୍ଥ "କଣ୍ଟେଷ୍ଟ" ବା "କମ୍ପିଟିସନ" । ଆଥ୍‌ଲେଟିକ୍ସର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାଗୁଡ଼ିକ ଟ୍ରାକ୍ ଏବଂ ଫିଲ୍ଡ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଭାବେ ଜଣାଯାଏ, ଯାହାକି ୧୮୪୯ ମସିହାରେ ଲଣ୍ଡନଠାରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗରେ ପ୍ରଥମ ଦୌଡ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ହିସାବରେ ବ୍ରିଟିଶ୍ ଚମ୍ପିୟନସିପ୍‌କୁ ଜଣାଯାଏ, ଯାହାକି ୧୮୬୬ ମସିହାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଆଥଲେଟିକ୍ ୧୮୯୬ ରେ ଏଥେନ୍‌ସରେ ଆୟୋଜିତ ପ୍ରଥମ ଆଧୁନିକ ଅଲମ୍ପିକ୍ କ୍ରୀଡାଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଛି ।

ଆଥଲେଟିକ୍ ବା ଟ୍ରାକ୍ ଏବଂ ଫିଲ୍‌ଡ -

ଟ୍ରାକ୍ ଇଭେଣ୍ଟ :- ଅଳ୍ପ ବ୍ୟବଧାନ ଦୌଡ, ମଧ୍ୟମ ବ୍ୟବଧାନ ଦୌଡ ଏବଂ ଅଧିକ ବ୍ୟବଧାନ ଦୌଡ ।

ଅଳ୍ପ ବ୍ୟବଧାନ ଦୌଡ :- ୧୦୦ ମି., ୨୦୦ ମି. ୪୦୦ମି., ୧୦୦ମି. ବାଧା ଦୌଡ., ୧୧୦ ମି. ବାଧାଦୌଡ, ୪ x ୪୦୦ ରିଲେ ଦୌଡ । ଏଗୁଡିକ ଅଳ୍ପଦୂର ଦୌଡ ଭାବରେ ଜଣାଯାଏ । ଏହି ଦୌଡ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବେଗ ଓ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଆରମ୍ଭ କରିବାର ପ୍ରକାର - ଛିଡାହୋଇ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ବସିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଆରମ୍ଭ (Crouch Start, Bunch start, medicum stant and elongated start).

ମଧ୍ୟମ ବ୍ୟବଧାନ ଦୌଡ :- ଏହା ୮୦୦ ମିଟର ଓ ୧୫୦୦ ମିଟର ଦୌଡକୁ ବୁଝାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଦୌଡରେ ନିଜର ବେଗରେ ସମାନତା ରଖିବାକୁ ହୁଏ । ଦୌଡାଳୀ ଜଣକ ଲଙ୍ଗ୍‌ଷ୍ଟ୍ରାଇଡ୍ ନିଅନ୍ତି । ୮୦୦ ମିଟର ଦୌଡ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ମଧ୍ୟମ ବ୍ୟବଧାନ ଦୌଡ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନେ ଛିଡାହୋଇ ଦୌଡ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।

ଅଧିକ ବ୍ୟବଧାନ ଦୌଡ:- ଏହି ଦୌଡ ୩୦୦୦ ମି. ୫୦୦୦ ମି. ୧୦,୦୦୦ ମି, ୩୦୦୦ ମି ଷ୍ଟିପଲ୍ ଚେଜ୍ , କ୍ରସ କଣ୍ଟ୍ରିରେସ୍ ଏବଂ ମାରାଥାନ୍ ଦୌଡ (୪୨ କି.ମି. ୧୯୫ମି.) । ପାଦର ଗତି ଚାଲିବା ଭଳି ହୋଇଥାଏ ପାଦ ଆପେ ଆପେ ବା ମନକୁ ମନ ପଡିଥାଏ । ଶରୀର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବିନା ଚାପରେ କାମ କରେ ।

ଫିଲ୍ଡ ଇଭେଣ୍ଟସ୍ :- ଏଥିରେ ଲମ୍ଫଡିଆଁ, ଉଚ୍ଚଡିଆଁ, ଟ୍ରିପଲ୍ ଜମ୍ପ୍ ଏବଂ ପୋଲ୍‌ଭଲଟ୍, ସଟ୍‌ପୁଟ୍, ଡିସ୍‌କସ୍, ଜାଭେଲିନ୍ ଏବଂ ହେମର ଥ୍ରୋ ଇତ୍ୟାଦି ରହିଛି ।

ବ୍ୟବହୃତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାଷା:-

ଆପ୍ରୋଚ- ଦୌଡ ପାଇଁ ନିଜର ସ୍ଥିତିକୁ ଡେଇଁବା ଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ।

ବ୍ୟାଟନ୍ - ୧ ଫୁଟ ଲମ୍ବା ହାଲକା କାଠ ନିର୍ମିତ ଏବଂ ପାଖାପାଖି 10Z, ବିଶିଷ୍ଟ ଟ୍ୟୁବ୍ ଯାହାକୁ ଜଣେ ରିଲେ ରନର୍ ଅନ୍ୟଜଣକୁ ଦିଅନ୍ତି ।

ମାରାଥନ – ରାସ୍ତାରେ ୪୨.୧୯୫ କି.ମି. ଦୌଡ

ଲ୍ୟାପ୍ – ଦୌଡିବାର ଟ୍ରାକ୍ ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ୪୦୦ ମି. ବିଶିଷ୍ଟ ।

ଟ୍ରାକ୍ – ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ୪୦୦ ମିଟର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ପରିଧି ବିଶିଷ୍ଟ ଅଣ୍ଡାକୃତି କ୍ଷେତ୍ର ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ:–

(୧) ଷ୍ଟପ୍ ୱାଚ୍

(୨) ସ୍କୋର୍ ସିଟ୍

(୩) ଫିନିସିଙ୍ଗ୍ ପୋଲ୍ସ

(୪) ରଜ୍ଜୁ ବା ଦୌଡି

(୫) ବ୍ୟାଟନ୍ସ

(୬) କ୍ଲିପ୍ ବୋର୍ଡ ସମୂହ

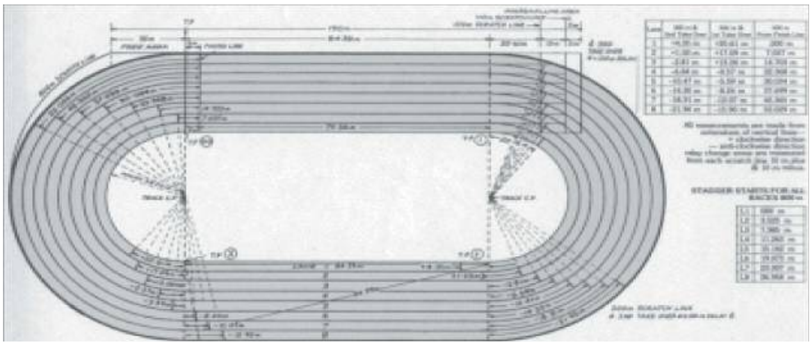
(୭) ଚେଷ୍ଟ ନମ୍ବର ସମୂହ

(୮) ଜଜ୍ ଷ୍ଟାଣ୍ଡ୍

(୯) ପତାକା

(୧୦) ଷ୍ଟାର୍ଟିଙ୍ଗ ବ୍ଲକ୍ସ

(୧୧) ମାପ ଫିତା



୪୦୦ ମିଟର ଟ୍ରାକ୍

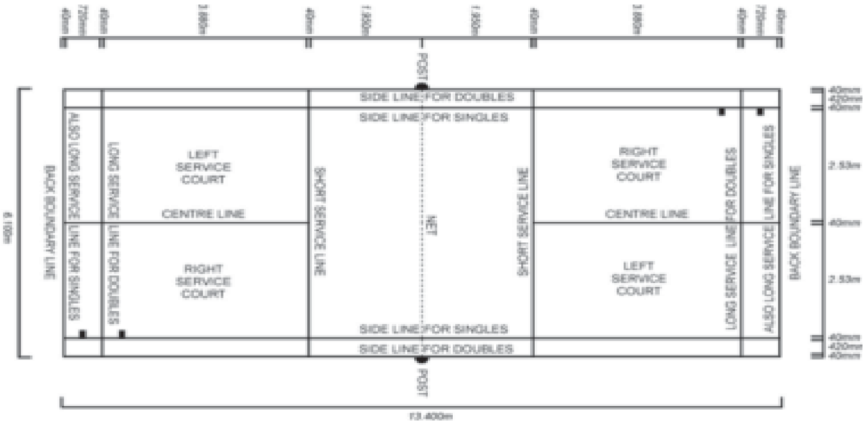
୧୧. ୨.୨. ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ୍ :

ଏହା ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ୧୮୭୭ ମସିହାରେ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଭାରତରେ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ୍ ଖେଳାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଖେଳକୁ ମଧ୍ୟ "ପୁନା" କୁହାଯାଉଥିଲା । ୧୯୩୪ ମସିହାରେ ଅନ୍ତଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ୍ ସଂଗଠନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଥିଲ । କିନ୍ତୁ ଭାରତରେ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ସଂଘ ୧୯୩୫ ମସିହାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଥିଲା । ୧୯୨୯ ମସିହାରେ ପଞ୍ଜାବ ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହା ପଞ୍ଜାବ ଚମ୍ପିୟାନସିପ୍ ଭାବରେ ଜଣାଯାଏ । ପ୍ରଥମ ଜାତୀୟ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ବମ୍ବେରେ ୧୯୩୬ ମସିହାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା ।

ପଡିଆର ଆକୃତି :

ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ କୋର୍ଟଟି ଆୟତାକାର ଏବଂ ଏକ ନେଟ୍ ଦ୍ୱାରା ସମାନ ଦୁଇଭାଗରେ ଭାଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଯଦିଓ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନର ନିୟମ ଅନୁସାରେ କୋର୍ଟଟି ସିଙ୍ଗଲ୍ସ ଖେଳପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ, ମାତ୍ର ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଉଭୟ ସିଙ୍ଗଲ୍ସ ଓ ଡବଲ୍ ଖେଳ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଡବଲ କୋର୍ଟର ଓସାର ସିଙ୍ଗଲ୍ କୋର୍ଟ ଠାରୁ ଅଧିକ କିନ୍ତୁ ଉଭୟ କୋର୍ଟର ଲମ୍ବ ସମାନ । କୋର୍ଟରେ ମୋଟ ପ୍ରସ୍ଥ ୬.୧. ମିଟର (୨୦ ଫୁଟ୍) ଏବଂ ସିଙ୍ଗଲରେ ଏହାକୁ କମାଯାଇ ୫.୧୮ ମିଟର (୧୭ ଫୁଟ୍) ରଖାଯାଏ । କୋର୍ଟର ମୋଟ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ୧୩.୪ ମିଟର (୪୪ ଫୁଟ୍) । କୋର୍ଟର ପ୍ରସ୍ଥକୁ ଭାଗ କରାଯାଇ ସୃଷ୍ଟି ସର୍ଭିସ୍ କୋର୍ଟ କେନ୍ଦ୍ର ରେଖା ଏବଂ ନେଟ୍‌ଠାରୁ ୧.୯୮ (୬ ଫୁଟ୍ ୬ ଇଞ୍ଚ୍) ମିଟର ଦୂରରେ ଏକ ସର୍ଟ ସର୍ଭିସ୍ ଲାଇନ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଥାଏ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କୋର୍ଟଟି କୋର୍ଟର ବାହାର ପଟ ଓ ସୁପଛ ସୀମାରେଖା ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ । ଡବଲ୍ସରେ ସର୍ଭିସ୍ କୋର୍ଟଟି ଲଙ୍ଗ୍ ସର୍ଭିସ୍ ରେଖା ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଯାହାକି ପଛ ସୀମା ରେଖାଠାରୁ ୦.୭୬ ମିଟର (୨ ଫୁଟ ୬ ଇଞ୍ଚ) ବ୍ୟବଧାନରେ ଥାଏ । କେନ୍ଦ୍ରଠାରୁ ନେଟ୍ ଟି ୧.୫୨୪ ମିଟର (୫ ଫୁଟ୍) ଉଚ୍ଚ ଏବଂ

୧.୫୫. ମିଟର (୫ ଫୁଟ ୧ ଇଞ୍ଚ) ଧାର ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି ଯେତେବେଳେ ସିଙ୍ଗଲ୍ସ ଖେଳାଯାଏ ମଧ୍ୟ ନେଟ୍ ପୋଷ୍ଟଟି ଦୁଇ ପାଖ ଧାରର ଉପରେ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ ।



ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ କୋର୍ଟ

ନିୟମ

ପ୍ରତିଟି ଖେଳ ୨୧ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଁ ଖେଳାଯାଏ । ଯେଉଁଠି ଖେଳାଳୀମାନେ ରାଲି ଜିତିଲେ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନେ ଯେକୌଣସି ସର୍ଭିସ କରିଥାନ୍ତି ବା ନକରିଥାନ୍ତି । (ଏହି ନିୟମ ପୁରୁଣା ନିୟମ ଠାରୁ ଅଲଗା ଯେଉଁଠି କେବଳ ସର୍ଭିସ୍ ଦଳର ଖେଳାଳୀମାନେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ୍ ଲାଭକରନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତିଟି ଖେଳ ୧୫ ପଏଣ୍ଟ୍ ପାଇଁ ଖେଳାଯାଉଥିଲା) । ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାଚ୍ ତିନୋଟି ଗେମ୍ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ର୍ୟାଲିର ଆରମ୍ଭରେ ସର୍ଭର ଏବଂ ରିସିଭର ସର୍ଭିସ୍ କୋର୍ଟର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ତୀର୍ଯ୍ୟକ ଭାବରେ ଛିଡା ହୁଅନ୍ତି । ସର୍ଭର ଜଣକ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଖେଳରେ ବ୍ୟବହୃତ ପରଯୁକ୍ତ ସଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଆଘାତ କରି ରିସିଭର ସର୍ଭିସ୍ କୋର୍ଟପଟେ ପକାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏହା ଟେନିସ୍ ଖେଳ ସହିତ ପ୍ରାୟ ସମାନ, କେବଳ ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ ସର୍ଭିସ୍ ଅଣ୍ଟାତଳ ଉଚ୍ଚତାରୁ କରାଯାଏ ଏବଂ ର୍ୟାକେଟ୍ ବେଣ୍ଟତଳ ଆଡକୁ ମୁହଁ କରାଯାଏ, ସଟଲକକ୍‌ଟି ଫେରିଆସିବାକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଖେଳରେ, ଖେଳାଳୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସର୍ଭିସ କୋର୍ଟର ଭିତରେ ଟେନିସ୍ ଖେଳ ଭଳି ଛିଡା ହୋଇ ରହନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସର୍ଭିସ୍ ଦଳ ଗୋଟିଏ ର୍ୟାଲି ହାରିଯାଏ ସର୍ଭିସଟି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳୀକୁ ଦିଆଯାଏ । (ଏହା ପୁରୁଣା ନିୟମଠାରୁ ଅଲଗା ଯେଉଁଠି ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ସର୍ଭିସ୍‌ଟି ଡବଲ୍ ପାର୍ଟନରଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ, ଯାହାକୁ "ଦ୍ୱିତୀୟ ସର୍ଭ" ବୋଲି କୁହାଯାଏ) ।

ପଏଣ୍ଟ :- ଖେଳଟି ମୁଖ୍ୟତଃ ୫ଟି ଭଲ ପଏଣ୍ଟ୍ ନେଇ ସ୍ଥିର କରାଯାଏ ।

ଫଲଟ୍ :- ଯଦି ଖେଳୁଥିବା ପକ୍ଷର କୌଣସି ଖେଳାଳୀ ଭୁଲ୍ କରିଥାନ୍ତି, ତାହେଲେ ସର୍ଭିସ୍ କରିବାକୁ ଅନ୍ୟ ଦଳକୁ ଦିଆଯାଏ । ଯଦି ପ୍ରତିପକ୍ଷଦଳ କୌଣସି ଭୁଲ୍ କରେ, ତାହେଲେ ଏଇଟାକୁ ଗୋଟିଏ ଭୁଲ୍ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରି ଖେଳୁଥିବା ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ଫଲ୍‌ଟର ଅନ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିଗୁଡିକ ହେଲା :-

(୧) ସଟଲ୍‌ଟିକୁ ନିଜ ଅଣ୍ଟା ଉପର ସ୍ତରରୁ କୌଣସି ଖେଳାଳୀ ଆଘାତ କରିବା ବା ର୍ୟାକେଟ୍‌ର ବେଣ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟରେ ର୍ୟାକେଟ୍‌କୁ ଧରି ସର୍ଭର ଜଣକ ସର୍ଭିସ୍ କରିବା ।

(୨) ସର୍ଭିସ୍ ବେଳେ ଯଦି ସଟଲ୍‌ଟି ସର୍ଭିସ୍ ଲାଇନ୍ ଉପରେ ବା ଦୀର୍ଘ ସର୍ଭିସ୍ ରେଖାର ବାହାରେ ବା ସୀମାରେଖାର ବାହାରେ ପଡେ ।

(୩) ସର୍ଭିସ୍ ବେଳେ ଯଦି ଖେଳାଳୀ ସର୍ଭିସ୍ କୋର୍ଟର ବାହାରେ ପାଦ ରଖନ୍ତି ।

(୪) ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳୀ ସର୍ଭିସ୍ ବେଳେ ଜାଣିଶୁଣି କିଛି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

(୫) ସର୍ଭିସ ବେଳେ ସଟଲ୍‌ଟି ଯେକୌଣସି କୋର୍ଟର ବାହାରେ ଯଦି ପଡେ ବା ନେଟ୍‌ର ତଳବାଟ ଦେଇ ଅତିକ୍ରମ କଲେ ବା ନେଟ୍ ରେ ବାଜି ଖସି ପଡିଲେ ବା ଖେଳାଳୀର ଶରୀର ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ।

(୬) ଯଦି ସଟଲଟି ନେଟ୍ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ପାଖ ନେଟ୍‌ରେ ଆଘାତ କରେ ।

(୭) ଯଦି ଖେଳାଳୀ ଜଣକର ଶରୀର ସଟଲ୍ ମାରିଲାବେଳେ ନେଟ୍‌ରେ ନିଜ ର୍‌ୟାକେଟ୍ , ପୋଷାକ ବା ନିଜ ଶରୀରର କିଛି ଅଂଶ ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ।

(୮) ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳୀ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳୀକୁ ଆଘାତକରେ / ସର୍ଭିସ୍:- (A) ସର୍ଟ ସର୍ଭିସ୍ (B) ଲଙ୍ଗ୍ ସର୍ଭିସ୍

ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ :- (A) ଫୋର୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ (B) ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ

(C) ଓଭର ହେଣ୍ଡ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ (D) ନେକ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍

ର୍‌ୟାକେଟ୍ର ଗ୍ରୀପ - (A) ବେସିକ୍ (B) ଫ୍ରାଂଏଙ୍ଗି ହେଣ୍ଡ୍ (C) ବ୍ୟାକ୍ ହେଣ୍ଡ୍

ଷ୍ଟାନସ (B)ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ଷ୍ଟାନସ୍ (B) ଫୋର୍ ହେଣ୍ଡ ରିଟର୍ନ (C)ବ୍ୟାକ୍ କୋର୍ଟ ରିଟରନ୍

ମୌଳିକ କୌଶଳ ସମୂହ :

(a) ସର୍ଭିସ୍ (ହାଇ ସର୍ଭିସ୍, ଲୋ ସର୍ଭିସ)

(b) ଷ୍ଟ୍ରୋକସ୍ (ଫୋର୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ, ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ, ଓଭର ହ୍ୟାଣ୍ଡ, ନେଟ୍ ଷ୍ଟ୍ରେକ୍)

(c) ଡ୍ରପ୍

(d) ସ୍ମାସ୍

(e) ଲବ୍ ସର୍ଟ, ଡ୍ରାଇଭ୍ ସଟ୍, ପ୍ଲେସ୍‌ମେଣ୍ଟ

କ୍ରୀଡାରେ ବ୍ୟବହୃତ ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ଭାଷା :-

ବ୍ୟାକ୍ ହେଣ୍ଡ ଲିପ୍ଟ:- ଏଇଟା ସଟଲ ବିରୋଧରେ ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ କୌଶଳ, ଯାହାକି ହାତର ଓଲଟା ଦିଗରେ ର୍‌ୟାକେଟକୁ ଠେଲି ନିଆଯାଏ । ଫଳରେ ସଟଲ୍ ସିଧାସଳଖ ନେଟ୍‌ରେ ବାଜିତଳେ ପଡିଯାଇପାରେ ।

କ୍ଲିୟର ଟସ୍ :-ଏହା ଉଭୟ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଓ ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ । ଏହା ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ର୍‌ୟାକେଟ୍‌କୁ ହଲେଇ ସଟଲ୍‌କୁ ଜୋର୍‌ରେ ଆଘାତ କରାଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷର କୋର୍ଟକୁ ଫେରାଇଦିଆଯାଏ । ଏହା ହାଇ କ୍ଲିୟର ବା ଲୋ କ୍ଲିୟର ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ମାସ :- ଏହା ର୍‌ୟାଲିକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆଘାତ ଅଟେ । ଏଥିରେ ସଟଲ୍‌ଟିକୁ ତୀବ୍ର ଭାବରେ ତଳଆଡକୁ ଆଘାତ କରାଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳ ପାଖକୁ ଫେରିବାର କୌଣସି ସୁଯୋଗ ରଖେନାହିଁ ।

ଡ୍ରପ୍ :- ଏଥିରେ ସଟଲ୍‌ଟିକୁ ଧୀର ଭାବରେ ଠେଲି,ନେଟ୍‌ର ଅପର ପକ୍ଷରେ ଧୀର ଭାବରେ ପକାଯାଏ ।

୧୧.୨.୩ ଭଲିବଲ୍

ଭଲିବଲ୍ ଖେଳର ଇତିହାସ ୧୦୦ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା । ୧୮୯୫ ମସିହାରେ ଆମେରିକୀୟ ଉଇଲିୟମ୍ ଜି. ମୋରଗାନ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଖେଳର ଏପରି ନାମକରଣ ହେବାର କାରଣ ବଲଟି ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅପରପକ୍ଷକୁ ହାତଦ୍ୱାରା ଫିଙ୍ଗାଯାଇଥାଏ । ଭାରତରେ ଭଲିବଲ୍ ମହାସଂଘ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଟିପ୍ପଣୀ

୧୯୫୧ ମସିହାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଥିଲା । ଅନ୍ତଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଭଲିବଲ୍ ମହାସଂଘ ୧୯୪୭ ମସିହାରେ ଗଠିତ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମ ଅନ୍ତଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଭଲିବଲ ପ୍ରେଗ୍‌ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ରେ ୧୯୬୪ ମସିହାରେ ଟୋକିଓଠାରେ ଭଲିବଲ୍ ଖେଳ ପ୍ରଥମେ ସାମିଲ କରାଯାଇଥିଲା । ଭାରତରେ ଭଲିବଲ୍ ପ୍ରଥମେ YMCA (The Young Men's Charistian Association) ଦ୍ୱାରା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଏସିଆନ୍ ଗେମ୍ ଓ ଅଲିମ୍ପିକ୍ସରେ ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ ।

ପଡିଆର ଆକୃତି

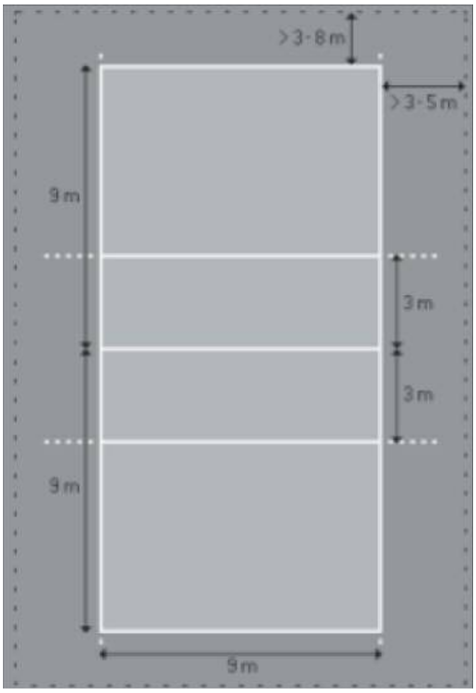
ଏହି ଖେଳଟି ଭଲିବଲ୍ କୋର୍ଟରେ ଖେଳାଯାଏ । ଯାହାକି ୧୮ ମିଟର ଲମ୍ବ (୫୯ ଫୁଟ୍) ଏବଂ ୬ ମିଟର (୨୯.୫ ଫୁଟ୍) ପ୍ରସ୍ଥ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଟେ ।

ପଡିଆକୁ ଦୁଇ ସମାନ ଭାଗରେ (୯ମି x ୯ମି) ଭାଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁଠାରେ ୧ ମିଟର (୪୦ ଇଞ୍ଚ) ଓସାରରେ ନେଟ୍ ସ୍ଥାନ ପାଇଁ ଜାଗାଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ନେଟ୍ର ଉପରି ଭାଗର ଉଚ୍ଚତା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୨.୪୩ ମିଟର (୭ ଫୁଟ ୧୧. ୫/୮ ଇଞ୍ଚ) ଏବଂ ମହିଳା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପାଇଁ ୨.୨୪ ମିଟର (୭ଫୁଟ) ୪ ୧/୨ ଇଞ୍ଚ)ହୋଇଥାଏ (ଏହି ଉଚ୍ଚତା ଜୁନିୟର ଖେଳାଳୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ) । ପ୍ରତିଟି ଟିମ୍ ପାଇଁ ନେଟ୍ ସହିତ ସମାନ୍ତର ଭାବେ ୩ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନରେ ଏକ "ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ରେଖା" ରହିଥାଏ । କୋର୍ଟରେ ଏହି ୩ ମିଟର (୧୦ ଫୁଟ) ବ୍ୟବଧାନକୁ ଆଗଧାଡି ଏବଂ ପଛଧାଡି (ଫ୍ରଣ୍ଟ କୋର୍ଟ ବା ବ୍ୟାକ୍ କୋର୍ଟ) ରେ ଭାଗ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରତିବଦଳରେ ଏହାକୁ ତିନୋଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଯାହାର ୧ ନମ୍ବର ସ୍ଥାନଟି ସର୍ଭିଙ୍ଗ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥାଏ ।

ଭଲିବଲ୍ କୋର୍ଟ :-

cited at http://www. cs.mcgill.caprwest/wikispedia/wpcd/wp/v/volleyball.com.

ନିୟମ:- ପ୍ରତିଟି ଦଳ ବଲ୍‌ଟିକୁ ହାତ ବା ବାହୁ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ କରି ନେଟ୍ ଉପର ଦେଇ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳକୁ ପଠାଏ । ବଲ୍‌ଟିକୁ ପୁନର୍ବାର ଫେରେଇବା ପାଇଁ ତିନିଥର ଆଘାତର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ନିଜ କୋର୍ଟରେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଧରିରଖିବା ବା ଭୂମିରେ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଖେଳର ସର୍ଭିସ୍‌ର ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ଦଳର ଅଧିନାୟକମାନେ ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିର କରିଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରତିଟି ଅନ୍ତଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମ୍ୟାଚଗୁଡିକ ୫ଟି ଭଲ ସେଟ୍ ପାଇଁ ଖେଳା ଯାଇଥାଏ । ପ୍ରତିସେଟ୍ ୨୫ ପଏଣ୍ଟ୍ ଖେଳାଯାଇଥାଏ । ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥିବା ୧୫ ପଏଣ୍ଟ ବିଶିଷ୍ଟ ୫ ସେଟ୍ ଖେଳି ୮ ପଏଣ୍ଟ ପରେ ଉଭୟ ଦଳ ବିନା ସମୟ ନଷ୍ଟରେ କୋର୍ଟରେ ଦଳ ଅଦଳ ବଦଳ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି 'କ'ଦଳର ସ୍କୋର ୨୪ ଏବଂ 'ଖ' ଦଳର ସ୍କୋର ୨୫ ହୁଏ, ତାହେଲେ ସେଟ୍‌ଟି ଆଗୁଆ ୨ ପଏଣ୍ଟ ପରେ ସ୍ଥିର କରାଯାଏ ।



ଗୋଟିଏ ସେଟ୍‌ରେ ଦୁଇଥର ୩୦ ସେକେଣ୍ଡରେ ବିରତି ନିଆଯାଇପାରେ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ମୌଳିକ କୌଶଳ:-

ସର୍ଭିସ୍

ସ୍ମାସ୍ / ସ୍ପାଇକ୍ସ

ଟିପ୍ / ଲିଫ୍ଟ

ବମ୍ପ୍ / ଅଣ୍ଡର ଆର୍ମ ଲିଫ୍ଟ

ବ୍ଲକ

କ୍ରୀଡାରେ ବ୍ୟବହୃତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାଷା

ଏକ୍(Ace) - ବିନା ଫେରସ୍ତ ସର୍ଭରେ ହାସଲ କରୁଥିବା ପଏଣ୍ଟ / ଏଣ୍ଟିନା - ସୀମାରେଖା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଫାଇବର ଗ୍ଲାସ ନିର୍ମିତ ଏଣ୍ଟିନା ନେଟ୍ ଉପରେ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ । ଯାହା ମଝିରେ ବଲ୍‌ଟି ନେଟ୍ ଉପରେ ଗତି କରିବା ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ ।

ରୋଟେସନ୍ - ନିଜ କୋର୍ଟ ପରିସରରେ ଖେଳ ଆଗକୁ ନେବାପାଇଁ ଖେଳାଳୀମାନେ ସ୍ଥାନ ଅଦଳବଦଳ କରିପାରିବେ ।

ସ୍ମାସ୍ :- ତୀବ୍ର ଭାବରେ ଆକ୍ରାମଣାତ୍ମକ ଆଘାତ ।

ଡିଗ୍ :- ସାଧାରଣତଃ ଆଗ ବାହୁ ଦ୍ୱାରା ବା ହାତର ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବଲକୁ ଚଟାଣ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ଥାନରୁ ଉଠାଇବା ।

ସ୍ପାଇକ୍ - ନେଟ୍ ଉପର ଦେଇ ବଲ୍‌କୁ ନେବାପାଇଁ ରକ୍ଷାତ୍ମକ ସଟ୍ ।

ଟାଇମ୍ ଆଉଟ୍ - ଟିମ୍ କୋଚ୍‌ଙ୍କ ଅନୁରୋଧ କ୍ରମେ ଖେଳ ମଧ୍ୟରେ ଆଇନଗତ ଭାବରେ ବିରତି ନିଆଯିବା ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧

(i) ଖେଳକୁଦର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଗୁଡିକୁ ବର୍ଗୀକରଣ କର ?

(ii) ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ କୋର୍ଟର ପଡିଆର ଆକୃତି ଅଙ୍କନକର ?

(iii) ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦ ଗୁଡିକର ଅର୍ଥ ଲେଖ ?

- ସ୍ପାଇକ୍ (spike)
- ସର୍ଭିସ୍ (service)
- ବ୍ୟାଟନ୍ (Baton)

୧୧.୩. ଗ୍ରାମୀଣ / ଦେଶୀୟ ଖେଳ:-

୧୧.୩.୧ - କବାଡି :-

କବାଡି ଖେଳ ଭାରତରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ୧୯୫୨ ମସିହାରେ ଭାରତରେ କବାଡି ସଂଘ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଥିଲା ଏବଂ ଏସିଆନ୍ ଆମେଚର କବାଡି ସଂଘ ୧୯୭୮ ମସିହାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏହା ଏକ ଗ୍ରାମୀଣ ଖେଳ, ଯାହାକି ଭାରତର ପ୍ରତି ଅଞ୍ଚଳରେ ବହୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ । ଏହା ପ୍ରଥମେ

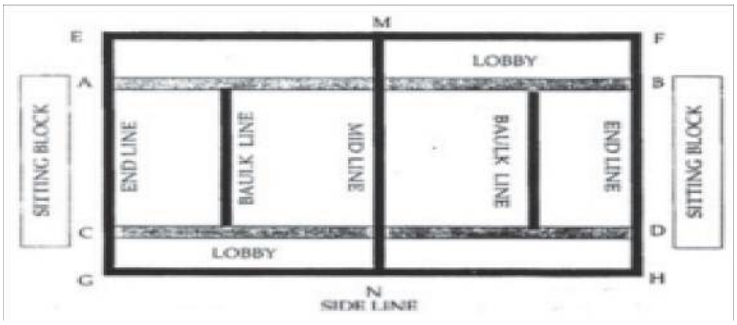
ଟିପ୍ପଣୀ

ଏସିଆନ୍ ଗେମ୍‌ରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲାଏବଂ ଭାରତ ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଜିତିଥିଲା । ଭାରତରେ ଏହି ଖେଳଟି "ଭାରତୀୟ କବାଡି ସଂଘ" ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କବାଡି ଖେଳଟି ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ, ବେଶେଷତଃ ଭାରତ, ପାକିସ୍ତାନ ବାଲାଂଦେଶ, ଶ୍ରୀଲଙ୍କା, ନେପାଳ ଏବଂ ବର୍ମା ଗାଁ ଗହଳିରେ ଏହା ଖେଳାଯାଇଥାଏ । କିଛି ଐତିହାସିକଙ୍କ ମତରେ ଏହା ୪୦୦୦ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ଖେଳ । ଭାରତ ଏବଂ ଅନ୍ୟଦେଶରେ ଏହି ଖେଳଟି ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ପରିଚିତ । ଏହି ଖେଳଟି ଅଲମ୍ପିକ୍ସ ସଂଘ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରାପ୍ତଏବଂ ଭାରତରେ ୧୯୫୦ ମସିହାରୁ "କବାଡି ସଂଘ" ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଛି । ଯାହା ଖେଳର ନିୟମାବଳୀଗୁଡିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରୁଛି ।

ପଡିଆର ଆୟତନ ଏବଂ ଖେଳର ନିୟମ:-

କବାଡିର ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଦଳର ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଏହି ଖେଳରେ ଦୁଇଟି ଦଳ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ୭ ଜଣ ଖେଳାଳୀ ଥାନ୍ତି । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତି ଦଳର ଖେଳାଳୀମାନେ ୧୦ମି X୧୩ ମି ବିଶିଷ୍ଟ ପଡିଆର ଅଧାଅଧା ଭାଗରେ ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ୮ମି.X ୧୧ମି.ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତି ଦଳ ପାଇଁ ୩ଜଣ ଅଧିକ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ରିଜର୍ଭ ରଖାଯାଏ । ଖେଳଟି ମୋଟ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଅଧା ସମୟ ପାଇଁ ଖେଳାଯାଏ ଯେଉଁଥିରେ ୫ ମିନିଟ୍ ସମୟର ବିରତି ଦଳ ଅଦଳବଦଳ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।



କବାଡି କୋର୍ଟ

କବାଡି କୋର୍ଟ

ଖେଳୁଥିବା ଦଳ ଭିତରୁ, ଗୋଟିଏ ଦଳ ନିଜ ଭିତରୁ ଜଣକୁ ରେଡର୍ (ରା ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି) ଭାବରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳାଳୀଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଏ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥାଏ ଯେ ଖେଳାଳୀ ଜଣକ ନିଜପକ୍ଷକୁ ଫେରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷର ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା ବା ଟ୍ୟାଗ୍ କରିବା । ଛୁଇଁଥିବା ବା ଟ୍ୟାଗ କରିଥିବା ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଖେଳରୁ ସାମୟିକ ବିରତି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସେମାନେ ସୀମିତ ସମୟ ପାଇଁ କୋର୍ଟ ବାହାରେ ରହନ୍ତି । ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ହାତ ଧରାଧରି ହୋଇ ଚେନ୍ ଆକାରରେ ରୁହନ୍ତି । ଯଦି ଚେନଟି କୌଣସି କାରଣରୁ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ, ତାହେଲେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ଖେଳରୁ ବାହାରେ ତାହେଲେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରେଡର 'ରା' ଛାଡିବା ପୂର୍ବରୁ ଏପରି ଭାବରେ ଅଟକାଇ ରଖିବେ ଯେପରି ଖେଳାଳୀ ଜଣକ ନିଜ ଦଳପକ୍ଷକୁ ଫେରିପାରିବେ ନାହିଁ ।

ରେଡର ଜଣକ ପଡିଆ ବାହାରକୁ ଫେରିଆସେ ଯଦି - 'ରାହା' ଦେଉଥିବା (ରେଡର୍) ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ନିଜ ଦଳକୁ ଫେରିବା ପୂର୍ବରୁ 'ରା' ଛାଡି ବା ସ୍ଥିରୀକୃତ ସୀମାରେଖା ବାହାରକୁ ଚାଲିଗଲେ ବା

ରେଡର ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶ ସୀମାରେଖା ବାହାରେ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶକଲେ (ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳାଳୀଙ୍କ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ ବ୍ୟତିରେକ) । ପ୍ରତିଥର ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳୀ ଖେଳରୁ ଏସବୁ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ବାହାର ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ତାହେଲେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳୀ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ସମସ୍ତ ଖେଳାଳୀ ଆଉଟ୍ ଘୋଷିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ତାହେଲେ ଅନ୍ୟ ଦଳ ଦୁଇ ବୋନସ ପଏଣ୍ଟର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି । ଯାହାକୁ 'ଲୋନା' କୁହାଯାଏ । ଖେଳର ଶେଷରେ ଯେଉଁ ଦଳ ଅଧିକ ପଏଣ୍ଟ୍ ହାସଲ କରିଥାଏ ସେହି ଦଳ ବିଜୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

ମ୍ୟାଚ୍‌ଗୁଡିକ ବୟସ ଓ ଓଜନ ଅନୁସାରେ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ ୬ ଜଣ ଅଫିସରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମ୍ୟାଚ୍‌ଟି ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ : ଜଣେ ରେଫରୀ, ୨ ଜଣ ଅମ୍ପାୟାର ଜଣେ ଗଣନାକାରୀ ଏବଂ ଦୁଇଜଣ ସହାୟକ ଗଣନାକାରୀ ।

ମୌଳିକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ କୌଶଳ :-

- ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଛୁଇଁବା
- ଗୋଡରେ ପ୍ରଣୋଦିତ କରିବା ।
- ସିଧା ବା ପାଖରୁ ପଦାଘାତ କରିବା
- ମନ୍ଦ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବା ପଛୁଆ ପଦାଘାତ କରିବା
- ଡିଆଁ ଏବଂ ଡାଇଭ୍ ମାରି ବିରୋଧ କରିବା ।

ମୌଳିକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ କୌଶଳ:-

- ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା
- ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଜାବୁଡି ଧରିବା
- ପାଦର ଗଣ୍ଠି ଧରିବା
- ଆଣ୍ଠୁକୁ ଧରିବା

ମୁଖ୍ୟ ଅସାଧୁ -ଉପାୟ

- କୌଣସି ଖେଳାଳୀକୁ ଭୁଲ ଉପାୟରେ ଗୋଡଦ୍ୱାରା ଧରି ରଖିବା ।
- "କବାଡି" ରା' ଟିକୁ ନ ଶୁଭିବା ଭଳି କହିବା ।
- ଶରୀରରେ ତେଲ ବା ଗ୍ରୀଜ୍ ବୋଳି ହେବା ।
- କେଶକୁ ଧରି ଅଟକାଇବା ।
- ଖେଳାଳୀର ପୋଷାକକୁ ଟାଣି ଅଟକାଇବା
- ପ୍ରତିପକ୍ଷ କୋର୍ଟରେ 'ରାହା' ଛାଡିବା ବା 'ରାହା' ଡୋକିବା
- ଖେଳ ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ପଡିଆ ବାହାରକୁ ଯିବା ।
- ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଜାଣିଶୁଣି ଠେଲିଦେବା ।
- ଅପମାନଜନକ ଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ।

କ୍ରୀଡାରେ ବ୍ୟବହୃତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାଷା:-

ଏନଟିସ୍ - ରେଡରଙ୍କ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ

ଟିପ୍ପଣୀ

କାଣ୍ଟ - ରେଡର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ "କବାଡି" ଶବ୍ଦ ଯାହାକୁ 'ରାହା' କୁହାଯାଏ ।

ରେଡର - ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଆଉଟ୍ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଅନ୍ୟଦଳ ଅଦଳ ବଦଳ କରି ପଠାଉଥିବା ଖେଳାଳୀ ।

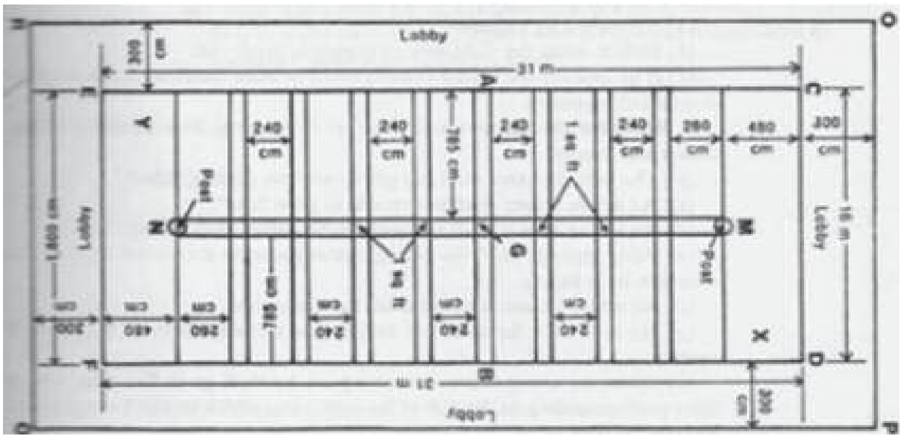
ଲୋନା - ଯେଉଁ ଦଳ ବୋନସ୍ ହିସାବରେ ଦୁଇ ପଏଣ୍ଟ୍ ହାସଲ କରେ ।

୧୧.୩.୨.- ଖୋ - ଖୋ

ଖୋ - ଖୋ ଏକ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଖେଳ, ଯାହାର ଉତ୍ପତ୍ତି ଭାରତର ପୁନେରେ ହୋଇଥିଲା । ୧୯୧୪ ମସିହାରେ ଏକ କମିଟି ଦ୍ୱାରା ଏହି ଖେଳର ନିୟମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିଲା । ଖେଳର ଆରମ୍ଭରେ ଦୁଇଜଣ ଖେଳାଳୀ ପୋଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପଡିଆର ଶେଷମୁଣ୍ଡରେ ଛିଡା ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ଖେଳଟି ସାରା ଭାରତ ବର୍ଷରେ ଖେଳାଯାଇଥାଏ, ଭାରତରେ ଏହି ଖେଳଟି "ଖୋ - ଖୋ" ସଂଘ ଦ୍ୱାରା ୧୯୫୭ ମସିହାରୁ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଆସୁଛି । ପ୍ରଥମ ଖୋ - ଖୋ ଚମ୍ପିୟାନ୍‌ସିପ୍ ୧୯୬୦ ମସିହାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା ।

ପଡିଆର ଆକାର :-

ଖୋ - ଖୋ ପଡିଆଟି ଏକ ଆୟତାକାର କ୍ଷେତ୍ର । ଏହା ୨୯ ମିଟର ଲମ୍ବ ଓ ୧୬ ମିଟର ପ୍ରସ୍ଥ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ପଡିଆର ଶେଷ ଭାଗରେ ଦୁଇଟି ଆୟତାକାର କ୍ଷେତ୍ରଥାଏ । ଏହି ଆୟତାକାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱ ୧୬ ମିଟର ହୋଇଥିଲା ବେଳେ ଅପର ପାଖଟି ୨.୫୭ ମିଟର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ, ଦୁଇଟି କାଠର ଖୁଣ୍ଟି ଥାଏ । କେନ୍ଦ୍ର ଲେନ୍‌ଟି ୯୦୭.୫୦ ସେ.ମି. ଏବଂ ୩୦X ୩୦ ସେ.ମି. ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କେନ୍ଦ୍ର ଲେନ୍ ଉପର ଦେଇ ଆଠଟି ଛେଦିତ ଲେନ୍ ଥାଏ ଯେଉଁଗୁଡିକ



ଛୋଟ ଛୋଟ ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ର ଉପରେ ରହିଥାଏ । ଯାହାର ଲମ୍ବ ୫୦୦ ସେ.ମି. ଓ ଓସାର ୩୦ ସେ.ମି. ହୋଇଥାଏ । କେନ୍ଦ୍ର ଲେନ୍ ସହ ଏହା ସମ କୋଣରେ ଥାଏ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ର ଲେନ୍ ଦ୍ୱାରା ୭.୩୦ ସେ.ମି. ଲେଖାଏଁ ଦୁଇ ସମାନ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡିକ ଭୂମିଠାରୁ ୧୨୦ ସେ.ମି. ଉପରେ ରହିବ ଏବଂ ସେଗୁଡିକର ପରିଧି ୩୦ ସେ.ମି.ରୁ କମ୍ ବା ୪୦ ସେ.ମି. ଅଧିକ ହୋଇନଥିବ । ପୋଷ୍ଟ୍ ଗୁଡିକ ପଡିଆର ମୁକ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ପୋଷ୍ଟ ଲାଇନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ୧୨୦ ରୁ ୧୨୫ ସେ.ମି. ଉଚ୍ଚତାରେ ମଜବୁତ୍ ଭାବରେ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ନିୟମ :

ଖୋ - ଖୋ ଖେଳରେ ଗୋଟିଏ ଦଳ କୋର୍ଟର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଧାଡିରେ ବସିବା ବା ଆଣ୍ଠେଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ରହନ୍ତି । ତାଙ୍କ ସହିତ ପାଖ ଖେଳାଳୀମାନେ ବିପରୀତ ଦିଗ ଆଡକୁ ମୁହଁ କରି ରହନ୍ତି । ଅନ୍ୟଦଳଟି ଦୁଇ ବା ତିନିଜଣ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ କୋର୍ଟ ଭିତରକୁ ପଠାନ୍ତି । ବସି ରହିଥିବା ଦଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ

ଟ୍ୟାଗ୍ କରିବା । ଚେଜର୍ (ପଛରେ ଗୋଡାଇବା ଖେଳାଳୀ) ଜଣକ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଦୌଡିପାରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବସିଥିବା ଖେଳାଳୀଙ୍କ ମଝିରେ ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ପଶି ଯାଇପାରେ ନାହିଁ ଯେମିତି ଡଜର୍ ମାନେ ବସିଥିବା ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ଯିବା ଆସିବା କରିପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ହେଲେ ଖେଳାଳୀ ଜଣଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାଡିରେ ଘୂରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଖେଳାଳୀ ଜଣଙ୍କ ଥକିଗଲେ ବା ଚାହିଁଲେ ଏହି ଦୌଡ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ପଛମୁହାଁ ବସିଥିବା କୌଣସି ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଏହା ହସ୍ତାନ୍ତର କରିପାରିବେ । ସାଧାରଣତଃ ଟାର୍ଗେଟର ପାଖ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ "ଖୋ" ବୋଲି ରାହା ଦେଇ ଦୌଡିବା କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଯେତେସମ୍ଭବ କମ୍ ସମୟରେ ଟ୍ୟାଗ୍ କରିବା ବା ଛୁଇଁବା । ଯେଉଁଦଳ ଅଳ୍ପସମୟରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ସମସ୍ତ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଟ୍ୟାଗ୍ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ବିଜୟୀଦଳ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ମୌଳିକ କୌଶଳ:-

ପଛରେ ଗୋଡାଇବାର ପଦ୍ଧତି (୧) ବାମପାର୍ଶ୍ୱ ବିଶିଷ୍ଟ

(୨) ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ବିଶିଷ୍ଟ

ବସିବାର ପଦ୍ଧତି (୧) ଗୁଚ୍ଛ ବା ଏକାଠି ହୋଇବସିବ ।

(୨) ସମାନ୍ତର ଭାବରେ

ଠିଆ ହେବା ପଦ୍ଧତି (୧) ମାଙ୍କଡ ଭଳି (୨) ସିଧା ଛିଡାହେବା ।

(୩) ଦୁଇଟିର ମିଶ୍ରଣ ଭଳି

ଚେନ୍ ତିଆରି ପଦ୍ଧତି

(୧) ରାଉଣ୍ଡ ଖୋ - ଖୋ

(୨) ଡଜିଙ୍ଗ

(୩) ଡାଇଭିଙ୍ଗ୍

କ୍ରୀଡାରେ ବ୍ୟବହୃତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାଷା:-

ଚେଜର୍:- ଚେଜିଙ୍ଗ ଦଳର ପ୍ରତି ସଦସ୍ୟ ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ବସନ୍ତି । ଚେଜର୍ ହେଲେ ସେହି ଖେଳାଳୀ ଯିଏ କି ଦୌଡୁଥିବା ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଖୋ କରିବା ପାଇଁ ଦୌଡନ୍ତି ।

କ୍ରସ୍ ଲେନ୍ :- ଏହା ବସିବାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ବୁଝାଇଥାଏ ।

(ପାଳି) :- ଚେଜିଙ୍ଗ୍‌ର ୯ ମିନିଟ୍ ସମୟକୁ ଏକ ପାଳି ବା inning କୁହାଯାଏ ।

ଖୁଣ୍ଟ - ଦୁଇଟି ଖୁଣ୍ଟ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ, ଯାହା ବୁଲିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଦୌଡାଳି :- ଚେଜର୍ ବ୍ୟତୀତ ଦଳର ଅନ୍ୟମାନେ ।

ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ :-

ଖୋ - ଖୋ ଖେଳ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡିକ ଆବଶ୍ୟକ

- ପୋଷ୍ଟ

- ରଜ୍ଜୁ, ଡୋର

ଟିପ୍ପଣୀ

- ଇସ୍ପାତ ନିର୍ମିତ ମାପ ଫିତା
- ଚୂନ ପାଉଡର
- ସମୟ ମାପ ଘଡି / ବିରାମ ଘଡି / ଷ୍ଟପ ୱାଚ୍
- ଅଙ୍କ ଫର୍ଦ୍ଦ / ସ୍କୋର୍ ସିଟ୍
- ବଡ ଅଙ୍କ ଫଳକ
- ସମୟ ସୂଚକଫଳକ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୨

(୧) କବାଡି ଦଳରେ କେତେଜଣ ଖେଳାଳୀ ଭାଗ ନିଅନ୍ତି ?

(୨) ଖୋ - ଖୋ ଖେଳର ମୌଳିକ କୌଶଳ ଗୁଡିକ ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ?

(୩) କବାଡି ଖେଳରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ ଗୁଡିକୁ ତାଲିକା କର ?

୧୧.୪ Minor Games (ଗୌଣ ଖେଳ)

ଗୌଣ ଖେଳ ଗୁଡିକ ସାଧାରଣତଃ କୌତୁକିଆ ଓ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ପାଇଁ ଖେଳାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନର ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଭିତରେ କିପରି କମ୍ ସମୟରେ ହୃଷ୍ଟପୃଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ ହାସଲ କରିହେବ ଏହି ଖେଳର ଲକ୍ଷ୍ୟ । କେତେଗୁଡିଏ କୌତୁକିଆ ଖେଳ ବିଷୟରେ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା:

ମୋନାର୍କ **(Monarch)**

କିଛି ଖେଳାଳୀଙ୍କ ହାତରେ ନରମଯୁକ୍ତ ଫୋମ୍ ବଲ୍ ଧରାଅ । ବଲ୍ ଗୁଡିକ ହାତରେ ଧରି ଏମାନେ ସ୍ଥିର ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବେ । ଯେତେବେଳେ ହୁଇସିଲ୍ ବଜାଯିବ, ବଲ୍ ଧରିଥିବା ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଚାରିପଟେ ଘୂରିବୁଲିବେ । ସେହି ସମୟରେ ମୋନାର୍କମାନେ ଦୌଡାଳୀମାନଙ୍କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ମୋନାର୍କ ମାନେ ଦୌଡୁଥିବା ଖେଳାଳୀ ମାନଙ୍କର ଛାତିତଳକୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିପାରିବେ । ବଲ୍‌ଟି ଫିଙ୍ଗିସାରିବାପରେ ସେମାନେ ପୁଣିଥରେ ବଲ ପଛରେ ମଧ୍ୟ ଦୌଡନ୍ତି । ଯଦି ବଲ୍‌ଟି କୌଣସି ଦୌଡାଳି ଦେହରେ ବାଜିଯାଏ ତାହେଲେ ସେ ବସିପଡେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ "ଟ୍ୟାଗର୍" ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯଦି ଦୌଡାଳିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ବଲ୍‌ଟିଧରେ, ତାହେଲେ ସେ ସେହି ବଲ୍‌ଟିକୁ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଫିଙ୍ଗିଥାଏ ବା ବାହାରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଏ । ଟ୍ୟାଗରମାନେ ଦୌଡାଳୀମାନଙ୍କୁ ଟ୍ୟାଗ୍ କରନ୍ତି । ଦୌଡାଳିମାନଙ୍କୁ ଟ୍ୟାଗ୍‌ର ବନେଇବା ପାଇଁ ପରିଶେଷରେ ଯେ ଉଁ ଖେଳାଳୀମାନେ ବଞ୍ଚି ରହିଯାଆନ୍ତି, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳରେ ସେମାନଙ୍କୁ ମୋନାର୍କ ବନାଯାଇଥାଏ ।

ଡାକ୍ତର, ଡାକ୍ତର :- ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଦଳରେ ଭାଗ କର । ପ୍ରତିଦଳ ଅନ୍ୟ ଦଳକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନଜଣାଇ ନିଜଭିତରୁ ଜଣକୁ ଡାକ୍ତର ଭାବରେ ମନୋନୟନ କରନ୍ତି । ଏହି ଖେଳ ସମୟରେ ପ୍ରତିଦଳ କୋର୍ଟର ନିଜ ପଟରେ ରହନ୍ତି । ପ୍ରତି ଦଳକୁ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ପାଇଁ ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ନରମ ବଲ୍ ଦିଆଯାଏ ଯେଉଁଠି ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ଛାତି ତଳଭାଗରୁ ବଲ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିଲା ମାତ୍ରେ, ପ୍ରତିଦଳ କେବଳ ଅନ୍ୟଦଳରେ ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ଆଘାତ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖି କୋର୍ଟର ଏପାଖରୁ ସେପାଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଖେଳାଳୀ ଦେହରେ ବଲ୍ ବାଜେ । ଖେଳାଳୀ ଜଣକ ବସିପଡନ୍ତି । ଦଳର ଡାକ୍ତର ଜଣକ ବସିଥିବା ଖେଳାଳୀ ଜଣଙ୍କ ଟ୍ୟାଗ୍ କରନ୍ତି ଏବଂ ପୁଣି ଖେଳିବା ପାଇଁ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରନ୍ତି । ଡାକ୍ତର ଜଣକ ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ଏତେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତି ଯେ, ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳାଳୀମାନେ ଡାକ୍ତର ଜଣଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ କ୍ୱଚିତ୍ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି । ଦଳ ଅଦଳ ବଦଳ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଖେଳଟି ଏହିଭଳି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଖେଳାଯାଏ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ହଷ୍ଟେଜ୍ ଡଜ୍ ବଲ (Hostage Dodge ball)

ଏହି ଖେଳଟିରେ ଜଣେ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଦକ୍ଷକ ବ୍ୟକ୍ତିଭାବରେ ନାମିତ ବା ସ୍ଥିର କରାଯିବ । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ତିନିଜଣଙ୍କୁ ବନ୍ଧକ ଭାବରେ ଚୟନ କରିବେ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳୀମାନେ ବନ୍ଦୀ କରି ରଖୁଥିବା ଲୋକଟିକୁ ଗୋଟିଏ ବଲ୍ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଯେପରି ଏହି ବଲଟି ବନ୍ଧକ ଭାବେ ଥିବା କୌଣସି ଖେଳାଳୀଙ୍କ ଦେହରେ ନ ବାଜେ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବନ୍ଦୀ କରି ରଖୁଥିବା ଲୋକଟି ବନ୍ଦୀ ଥିବା ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ଢାଲ ସଦୃଶ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜକୁ ବଲ୍ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ସମସ୍ତ ଖେଳାଳୀ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ଏଠି ସେଠି ଗତି କରିପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ବନ୍ଧନ ଥିବା ଖେଳାଳୀମାନେ ସବୁବେଳେ ବନ୍ଦୀ ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିସହ ସମ୍ପର୍କିତ ଥିବେ । ଯଦି କୌଣସି ବନ୍ଧକ ଥିବା ଖେଳାଳୀ ବଲ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ ପାଏ ତାହେଲେ ସେ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଏ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଜାଗାରେ ବନ୍ଦୀ ରଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟଜଣେ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ବନ୍ଧକ ଭାବେ ବଛାଯାଏ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଲ୍‌ଟି ସେମାନଙ୍କ ହାତରୁ ଖସିନଥାଏ, ସେମାନେ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୌଡି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ଖେଳାଳୀ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ଥିଲେ ବହୁତ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ବନ୍ଦୀ କରି ରଖିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିସାବରେ ଏବଂ ବନ୍ଧକ ଭାବରେ ବଛାଯାଏ । କିଛି ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ, ଦଳ ଅଦଳ ବଦଳ ସହିତ ନୂଆ କ୍ୟାପଟେନ୍ ମଧ୍ୟ ବଛାଯାଇଥାଏ ।

ସକାଳ ଶୁଭେଚ୍ଛା - ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ବୃତ୍ତାକାରରେ ଛିଡା ହେବାପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶଦେବେ । ବୃତ୍ତାକାର କ୍ଷେତ୍ର ବାହାରେ ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ଛିଡା ହେବେ ଯାହାକୁ ଆମେ " ସାଙ୍ଗ" ବୋଲି କହିବା । ସେହି " ସାଙ୍ଗ " ନାମିତ ଖେଳାଳୀ ଜଣକ ବୃତ୍ତର ଚାରିପାଖରେ ବୁଲିବେ ଏବଂ ଦୌଡୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଯେକୌଣସି ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ମାରିବେ ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ସେହି ଖେଳାଳୀ ଜଣକ ନିଜ ସ୍ଥାନ ଛାଡିଦେଇ ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଦୌଡିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ବୃତ୍ତାକାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପହଞ୍ଚିବେ, ସେଠାରେ ସେମାନେ ଅଟକି ଯିବେ ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସାକ୍ଷାତ ପୂର୍ବକ ଦୁଇବନ୍ଧୁ ହାତ ମିଳାଇବେ ଏବଂ ତିନିଥର ସକାଳର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇବେ । ତାପରେ ସେମାନେ ଦୁଇଜଣ ସିଧାଦିଗରେ ଖାଲି ରହିଥିବା ସ୍ଥାନ ଆଡକୁ ଦୌଡିବେ । ଯେଉଁ ଖେଳାଳୀ ପ୍ରଥମେ ସେହି ଶୂନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିବେ ଏବଂ ସ୍ଥାନଟି ଅକ୍ତିଆର କରିବେ, ତାଙ୍କୁ ବିଜୟୀ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯିବ । ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ 'ସାଙ୍ଗ' ଭାବରେ ନାମିତ କରି ଖେଳ ଜାରିରହିବ ।

ଜ୍ୟାକ୍ ସହିତ ଯୋଗଦାନ:

ପୂର୍ବ ଖେଳଭଳି, ଏହି ଖେଳରେ ମଧ୍ୟ କେବଳ ଜଣେ ଛାତ୍ର/ ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଛାଡି ଅନ୍ୟମାନେ ବୃତ୍ତାକାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଛିଡା ହେବେ । ସେହି ଖେଳାଳୀ ଜଣକୁ " ଜ୍ୟାକ୍ " ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯିବ । ଜ୍ୟାକ୍ ଜଣକ ବୃତ୍ତାକାର କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଛିଡାହେବେ । ପ୍ରତି ଖେଳାଳୀ ନିଜର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ଚିହ୍ନ କରିବେ ଏବଂ ସେହି ଚିହ୍ନର ଠିକ୍ ପଛକୁ ବସି ରହିବେ ।

ଜ୍ୟାକ୍ ଜଣକ ନିଜ ହାତରେ ଖଣ୍ଡିଏ ବାଡ ଧରିବେ ଏବଂ ବୃତ୍ତାକାର କ୍ଷେତ୍ରର ପରିଧି ମଧ୍ୟରେ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ନିଜ ବାଡି ସହାୟତାରେ ବସିରହିଥିବ । ଯେକୌଣସି ଖେଳାଳୀ ସମ୍ମୁଖରେ ଧୀରେ ମାରିବେ ଏବଂ କହିବେ Join with me ମୋ ସହିତ ଯୋଗ ଦିଅ । ଜ୍ୟାକ୍‌ର କାନ୍ଧରେ ହାତ ରଖି ଉକ୍ତ ଖେଳାଳୀ ଜଣକ ତାକୁ ଅନୁଧାବନ କରିବେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରିରହିବ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ୟାକ୍ ନିଜର ଚାରି / ପାଞ୍ଚ ଜଣ ଅନୁଗାମୀଙ୍କ ବାଛି ନସାରିଛି । ତାପରେ ଜ୍ୟାକ୍ କହିବେ " ଘରକୁ ଯାଅ" ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଲି ପଡିଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ ବସିପଡ । ଯେଉଁ ଖେଳାଳୀକୁ ଗୋଟିଏ ଖାଲି ରହିଥିବା ସ୍ଥାନ ମିଳିଯିବ, ସେହି ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜ୍ୟାକ୍‌ଭାବରେ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ କରାଯିବ ଏବଂ ସମାନ ଧାରାରେ ଖେଳଟି ଆଗକୁ ବଢିଚାଲିବ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ନିଆଁ ରକ୍ଷକ (The Fire Escpae)

ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବ୍ୟତୀତ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ସାମ୍ନା କରୁଥିବା ଦୁଇଟି ବୃତ୍ତାକାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଠିଆ କରାଯାଏ । ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ର ଭିତରେ ସମାନ ପରିମାଣର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ରଖାଯାଏ । ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଥିବା ଖେଳାଳୀମାନେ ଗଛ ଭଳି ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ସାମ୍ନାକୁ ଟେକି କରି ଛିଡାହୁଅନ୍ତି । ବୃତ୍ତ ବାହାର ଖେଳାଳୀମାନେ ସିଧାସଳଖ ଏହି ଗଛଗୁଡିକ ପଛରେ ରହନ୍ତି । ପୂର୍ବ ଖେଳାଳୀ ଜଣକ ନିଆଁ ରକ୍ଷକ ଭାବେ ବୃତ୍ତର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଛିଡା ହୁଅନ୍ତି । ନିଆଁ ରକ୍ଷକ ଜଣକ "ପାହାଡ ଉପରେ ନିଆଁ" କହନ୍ତି ଏବଂ ତାଳିମାରନ୍ତି । ବାହାରେ ଥିବା ଖେଳାଳୀମାନେ ନିଜର ବାମ ପଟରେ ଦୌଡିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ହଠାତ୍ ନିଆଁ ରକ୍ଷକ ଜଣକ କହିବା ଓ ତାଳି ମାରିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ପୁଣି ତାଳିମାରେ ଏବଂ ଜୋର୍‌ରେ କୁହେ "ଘରକୁ ଯାଅ" ଏବଂ ନିଜ ସାମ୍ନାରେ ଥିବା ଗଛ ସହ ଧକ୍କା ଲାଗେ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଦୌଡାଳି ସେହିଭଳି କରନ୍ତି । ଯେଉଁ ଖେଳାଳୀ କୌଣସି ଗଛ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରେନାହିଁ, ସେ "ନିଆଁ ରକ୍ଷକ" ର କାମ କରେ ଏବଂ ଏହି ଭଳି ଖେଳଟି ଚାଲୁରହେ ।

ଡଜ୍‌ବଲ୍ :- ସମସ୍ତ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ସମାନ ଦୁଇଭାଗରେ ଭାଗ କରାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଦଳ ଚଟାଣରେ ତିଆରି ବୃତ୍ତାକାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାହାରେ ରୁହନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟଦଳଟି ବୃତ୍ତଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ନରହି ଏଣେ ତେଣେ ରହନ୍ତି । ବୃତ୍ତ ବାହାରେ ଥିବା ଖେଳାଳୀମାନେ ବଲ ବ୍ୟବହାର କରି (ଭଲିବଲ୍ ବା ସାଧାରଣବଲ୍) ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଆଣ୍ଠୁ ତଳକୁ ଆଘାତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ବୃତ୍ତ ଭିତରର ଖେଳାଳୀମାନେ ବୃତ୍ତ ବାହାରକୁ ନଯାଇ ନଇଁପଡିବା, ଡେଇଁ ପଡି ଯେକୌଣସି ଉପାୟରେ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଆଣ୍ଠୁତଳକୁ ବଲ୍ ବାଜିଲେ ଖେଳାଳୀ ଜଣକୁ ବୃତ୍ତ ଭିତରୁ ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ । ଏହି ଭଳି ସମସ୍ତ ଖେଳାଳୀ ବାହାରି ଗଲାପରେ ଯେଉଁ ଖେଳାଳୀ ଜଣକ ଶେଷଯାଏଁ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ରହିଥାଏ ତାକୁ ବିଜେତା ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯାଏ । ଏହି ଭଳି ପୁଣି ଦୁଇଦଳ ନିଜର ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଖେଳ ଜାରି ରଖନ୍ତି ।

ଟ୍ରେନ୍ ଫନ୍ଦ (Train Trap)

ପାଞ୍ଚଜଣ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ନେଇ ଗୋଟିଏ ଦଳ କରାଯାଏ । ସେମାନେ ପରସ୍ପରର ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରି ପଛକୁ ପଛ ଧାଡି କରି ଠିଆ ହୁଅନ୍ତି । ଯେପରିକି ତାହା ରେଳଡବା ଭଳି ଦେଖାଯିବ । ଏହିଭଳି ତିନୋଟି ରେଳଡବା ତିଆରି କରାଯିବ । ପଞ୍ଚମ ଖେଳାଳୀ ଜଣକ "ମାଲବାହୀ ଡବା" ବୋଲି ସ୍ଥିର କରାଯିବ । ଏହି ଖେଳାଳୀଜଣକ ସିଗ୍‌ନାଲ୍ ଦେଲାମାତ୍ରେ ଯେକୌଣସି ଟ୍ରେନର ପଛପଟରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ନିଜର ବାହୁ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଟ୍ରେନର ଶେଷ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଆଗୁଆ ଖେଳାଳୀମାନେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଡିଆଁ ମାରିବା,ବଙ୍କେଇବା ବା ଯେକୌଣସି ଉପାୟରେ ନିଜ ଟ୍ରେନ୍‌ରେ "ମାଲବାହୀ ଡବା "ବନିଥିବା ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ସଂଯୁକ୍ତ ନହେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । "ମାଲବାହୀ ଡବା" ବନିଥିବା ଖେଳାଳୀ ଜଣକ ତିନୋଟି ଯାକ ଟ୍ରେନରେ ସଂପୃକ୍ତ ହେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ଏବଂ ଯଦି ସଫଳ ହୁଏ, ତାହେଲେ ସେହି ଟ୍ରେନରେ ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳୀଜଣକ ପୁଣି "ମାଲବାହୀ ଡବା " ରୂପେ କାମ କରେ । ଏହି ଭଳି ଧାରାରେ ଖେଳଟି ଜାରି ରହେ ।

ପୋଖରୀରୁ ତଟ ଏବଂ ତଟରୁ ପୋଖରୀ (Pond to Bank and Bank to Pond)

ସମସ୍ତ ଖେଳାଳୀ ନିଜର ହାତକୁ ନିତମ୍ବରେ ରଖି ଗୋଟିଏ ବଡ ବୃତ୍ତାକାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଛିଡା ହୁଅନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ଜଣକ "ପୋଖରୀ ଭିତରକୁ " କହନ୍ତି, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଆଗକୁ ଡିଆଁ ମାରନ୍ତି ଏବଂ ଯେତେବେଳେ "ତଟ ଦେଶ" ବୋଲି କହନ୍ତି, ସେମାନେ ପୁଣି ପଛକୁ ଫେରନ୍ତି । ଯଦି କୌଣସି ଛାତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ଠିକ୍ ଢଙ୍ଗରେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରେ ନାହିଁ, ତାହେଲେ ଖେଳାଳୀ ଜଣକୁ ଖେଳକୁ ବାହାର କରି ଦିଆଯାଏ । ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଡେରିକରେ , ତାହେଲେ

ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଖେଳରୁ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ । ଖେଳଟି ଏହି ଧାରାରେ ଚାଲେ ଏବଂ ଯିଏ ଦଳରୁ ବାହାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେ ଏହି ଖେଳଟିରେ ବିଜେତା ହୁଅନ୍ତି ।

୧୧.୫ ଯୋଗ :-

ଯୋଗର ସୃଷ୍ଟି ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତରେ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଏହା ପୃଥିବୀରେ ସବୁଠାରୁ ଦୀର୍ଘ ସ୍ଥାୟୀ ଦାର୍ଶନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ । କେତେକ ବିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହିସାବ ଅନୁସାରେ ଯୋଗ ୫୦୦୦ ବର୍ଷ ପୁରୁଣା । ମାତ୍ର ଭାରତରେ ଖ୍ରୀ.ପୂ. ୩୦୦୦ ପୂର୍ବର କୀର୍ତ୍ତିରାଜିରେ ଯୋଗ ମିଦ୍ରା ରହିଥିବା ଠାବ କରାଯାଇଛି । ଯୋଗ ମାଷ୍ଟରଙ୍କ ମତରେ ଏହା ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ ପାଇଁ ଅଧିକ ବିକଶିତ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ ଯାହା ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ପରୀକ୍ଷିତ ଓ ପ୍ରମାଣିତ ।

୧୧.୫.୧. ଯୋଗର ଅର୍ଥ

ଯୋଗ ଶବ୍ଦଟି ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ "ଯୁଜ୍" ଧାତୁରୁ ଉଦ୍ଧୃତ ଯୁଜ୍ ଧାତୁର ଅର୍ଥ ଯୋଗ (ମିଶ୍ରଣ) ବା ଏକାଠି କରିବା । ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଅସଂଖ୍ୟ ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ମନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷର ପ୍ରତିଟି ଦିଗ ଯଥା - ଶରୀର, ମନ, ଆତ୍ମାକୁ ଏକାକାର କରି ଗୋଟିଏ ସୁଖଦ ଏବଂ ସ୍ଥିର ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବା ହିଁ ଯୋଗ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯୋଗୀ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

ଭାରତ ବର୍ଷରେ, ଯୋଗକୁ ଦର୍ଶନ ଶାସ୍ତ୍ରର ଛଅଟି ଶାଖା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଭାରତର ପୁରାତନ ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ବେଦରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ଉପନିଷଦ ମଧ୍ୟ ଏକ ଦାର୍ଶନିକ ନିବନ୍ଧ ଯାହା ବେଦ ପରର ଧର୍ମ ଗ୍ରନ୍ଥ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମା, ପରମାତ୍ମା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରେ । ସେ ଯାହା ହେଉ, ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ଯୋଗର ସୃଷ୍ଟି ବହୁ ପୁରାତନ କାଳରୁ ମୌଖିକ ପ୍ରଥା "ଯୋଗୀ" ରୁ ଉତ୍ପତ୍ତି, ଯେଉଁଠାରେ ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିଲେ ଏବଂ "ଋଷି" ପଦବାଚ୍ୟ ହେଉଥିଲେ । ଲୋକକଥା ଅନୁସାରେ ଯୋଗଜ୍ଞାନ ପ୍ରଥମେ ଭଗବାନ ଶିବ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ ସେବେଠାରୁ ମାନବଜାତି ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

୧୧.୫.୨. ଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ

ଯୋଗର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ନିଜ ମନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ପ୍ରକୃତ ସୁଖୀ ମଣିଷ ଜଣକ ନିଜର ଜ୍ଞାନ ଓ ଗୁଣବତ୍ତା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକୃତ - ଅପକୃତ, ନିତ୍ୟରୁ କ୍ଷଣିକ, ଭଲ - ମନ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ସ୍ଥିର କରିପାରେ । ଯିଏ ନିଜର ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ, ସେ ଏହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗୁଣଗୁଡିକୁ ହାସଲ କରିବାରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ସ୍ଥିର ଚିତ୍ତ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ମଣିଷ ନିଜର ଚେଷ୍ଟା ଓ ସାଧନାର ସଠିକ୍ ମାର୍ଗରେ ଏଗୁଡିକ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚ ପାରିଥାଏ ।

୧୧.୫.୩. ଯୋଗର ଆଠଟି ସୋପାନ:- ଯୋଗ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆଠଟି ସୋପାନରେ ବିଭକ୍ତ । ଏହାକୁ "ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ" ଯୋଗ କୁହାଯାଏ ।

ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି

୧୧.୫.୪. ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ

ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗର କେତେକ ଉପାଦେୟତାର ତାଲିକା ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା :

- ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ, ଯୋଗ ପିଲାମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷାର ଉପଲବ୍ଧି ଓ ସଫଳତା ହାସଲ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

- ଯୋଗଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ପ୍ରକୃତ ଶାନ୍ତି ଓ ଖୁସି ପାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ପିଲାର କଳ୍ପନାଶକ୍ତି ଓ ନୂତନତ୍ୱକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

- ଯୋଗ,ନିଜର ଆତ୍ମସମ୍ମାନ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ପରିପ୍ରକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ, ଯୋଗାସନ ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ହୁଏ ।

- ପିଲାଟି ସୁସ୍ଥ ଶରୀର, ସୁସ୍ଥ ମନ ଓ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ଆହ୍ୱାନମୂଳକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସହଜରେ ସାମ୍ନା କରିପାରେ ।

- ଯୋଗାସନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହୁଏ । ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳ ସତେଜରହେ ଯାହା ସହଭାବ ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

- ଯୋଗାସନ ଏକ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ଶାରୀରିକ ସମନ୍ୱୟ ଓ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ମନର ଏକାଗ୍ରତା, ଶାନ୍ତି ଓ ସୁସ୍ଥ ମନ ସୃଷ୍ଟିରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୁଏ ।

- ଯୋଗ ଶରୀରର ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସଜୀବତା ସୃଷ୍ଟିକରେ, ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ନିଜର ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାନ୍ତି, ବିଶେଷତଃ ଅଟିଜିମ୍ ସ୍ପେକ୍ଟ୍ରମ ରୋଗ ଭଳି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।

-ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମଶୃଙ୍ଖଳା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ନିଜ ବ୍ୟବହାରକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ମାର୍ଜିତ କରିବାରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ।

- ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

- ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଡେସ୍କ ଉପରେ ବା ଘରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସାମ୍ନାରେ ବସିରହି ଶରୀରର ଉପରିସ୍ଥ ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ତାହା ଲାଘବ ହୋଇଥାଏ ।

- ଯୋଗ ପିଲାମାନଙ୍କର ଧୈର୍ଯ୍ୟଶକ୍ତି ତିଆରି କରେ । ଯେକୌଣସି ଶାରୀରିକ କୌଶଳ ବା ନୂତନ ଯୋଗ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶିଖିବା ପାଇଁ ସମୟ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିଥାଏ ।

-ଯୋଗ, ନିଜର ଏକାଗ୍ରତା ଆବଶ୍ୟକତା କରିଥାଏ ।

- ଯୋଗଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଆଣିଥାନ୍ତି । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଚେତନତା ଏବଂ ଶାନ୍ତ ରହିବାର ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଆସନ ଭଳି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କୌଶଳକୁ ପିଲାମାନେ ଜୀବନସାରା ନିଜର ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

- ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା କ୍ରୀଡା ଜନିତ ସୃଷ୍ଟ ଆଘାତକୁ ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ଦୂର କରିହୁଏ, କ୍ରୀଡାରେ ଭାଗ ନେଉଥିବା ଯୁବଖେଳାଳୀମାନଙ୍କର ହାଡ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀକୁ ଏହା ସୁସଙ୍ଗଠିତ ଓ ସୁଦୃଢ କରିଥାଏ ।

- ଏହା ଖାଦ୍ୟାଭାସକୁ ମଧ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳିତକରେ । କିଛି ତଥ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଏ ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ସେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

- ଯୋଗ କେବଳ ଶାରୀରିକ ବା ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିକାଶ ଘଟାଏ ନାହିଁ, ବୌଦ୍ଧିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିକାଶରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟକରେ ।

- ଯୋଗଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଥକାପଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶିରାପ୍ରଶିରାକୁ ସକ୍ରିୟ କରାଏ ।

- ଏହା ଏକ ଅହିଂସାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷକୁ ଭଲ ମଣିଷଟିଏ କରି ଗଢି ତୋଳେ ।

- ଏହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ, ଯାହାକି ଶରୀରର ସୁଷମ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୧୧.୬: ପ୍ରାଥମିକ ଆସନ

ଶବାସନ :- ଶବାସନ, ଏକ ପ୍ରକାର ମୃତାବସ୍ଥା ଯାହାକୁ ମୃତାସନ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଆସନ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ଆନନ୍ଦପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନ ସମସ୍ତ ଆସନ ପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହାକୁ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଏବଂ ଶେଷରେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ମାଂସପେଶୀକୁ ଢ଼ିଲାରଖେ ଏବଂ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯଦିଓ ଏହି ଆସନ ସରଳ ଏବଂ ସହଜ କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା କଷ୍ଟକର । ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସର ମୂଳଲକ୍ଷ୍ୟ ଶରୀରରୁ ମନକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା । ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଯୋଗ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ଭୌତିକବାଦ ଓ କୋଳାହଳଠାରୁ ନିଜର ଦେହ ଓ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଆରାମରଖିବା ପାଇଁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଶବାସନକୁ ମନୋଦୈହିକ ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ।

ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜର ପ୍ରକୃତ ବିଶ୍ରାମ ଓ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ମାନସିକ ଚାପରୁ ରକ୍ଷାପାଇଁ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପାଇଁ ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ଉପାୟ : (୧) ପ୍ରଥମେ ଚଟାଣରେ ସିଧାହୋଇ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ

(୨) ହାତକୁ ଜଙ୍ଘଠାରୁ ଅଳ୍ପଦୂରରେ ରଖି ହାତପାପୁଲିକୁ ଉପରମୁହାଁ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

(୩) ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକ ହାଲୁକା ମୁଠା କରନ୍ତୁ ।

(୪) ଗୋଡ ଦୁଇଟି ସିଧା ରଖନ୍ତୁ ।

(୫) ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ ।

(୬) ପାଦ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖନ୍ତୁ ।

(୭) ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରିରଖନ୍ତୁ ।

(୮) ସଚେତନ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ମାଂସ ପେଶୀକୁ ଆରାମ ଅବସ୍ଥାରେ ଛାଡିଦିଅନ୍ତୁ ଯଥା ଶରୀରର ପାଦ,ଆଣ୍ଠୁ, ଅଣ୍ଟା, ତଳିପେଟ ଇତ୍ୟାଦି, ବେକ, ଛାତି,ପିଠି ଆଙ୍ଗୁଳି, ମୁହଁ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖନ୍ତୁ ।

(୯) ଧୀରେ ଧୀରେ କିନ୍ତୁ ଗଭୀର ଭାବରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ତ୍ୟାଗ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ମୁକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ –

(୧୦) ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ଆତ୍ମା ଏବଂ ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ଏକାଗ୍ରତା ଆଣନ୍ତୁ ।

(୧୧) ଏହି ଧ୍ୟାନକୁ କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଧୀରେ ଧୀରେ କରନ୍ତୁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ସାବଧାନତା

(୧) ଅସମତଳ ଚଟାଣରେ ଏହି ଆସନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

(୨) ଏହି ଆସନ ପାଇଁ ମସିଣା (mat) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

(୩) ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ କରନ୍ତୁ ।

(୪) ଆଖି ଦୁଇଟି ବନ୍ଦ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

(୫) ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଗତି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

(୬) ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଣ୍ଡଟିକୁ ରଖନ୍ତୁ ।

ଉପକାରିତା

(୧) ଶବାସନରେ ଶରୀରର ଯୋଗାବସ୍ଥା ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖେ ।

(୨) ଏହି ଆସନରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଯଥା ଚର୍ମ, ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁକୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

(୩) ଏହା ଆମର ଶରୀରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରାମ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, କିଛି କଷ୍ଟକର ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପରେ ଏହି ଆସନ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡିକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ ।

(୪) ଦୀର୍ଘ ଅସୁସ୍ଥତା ପରେ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ଏହି ଆସନ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

(୫) ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ବା କମ୍ ରକ୍ତଚାପ ଜନିତ, ବଦହଜମୀ ଜନିତ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ନିୟମିତ କରି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ଶାନ୍ତ ରଖେ ।

(୬) ମାନସିକ ଅବଷାଦ, ଥକାପଣ ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

(୭) ନିଜର ରାଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଆସନ ଜରୁରୀ ।

(୮) ମାନସିକ ଅବଷାଦ ଦୂର ସହିତ ଏହା ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(୯) ଶବାସନ ଆସନର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ମୃତ୍ୟୁଭଳି ଚିରନ୍ତନ ସତ୍ୟର ଭୟକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।

(୧୦) ସ୍ୱପ୍ନରାଜ୍ୟରେ ବିଚରଣ ଭଳି ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ଏହି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମିଳିଥାଏ ।

ହଳାସନ :- ହଳାସନରେ 'ହଳର' ଅର୍ଥ କୃଷି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ହଳଲଙ୍ଗଳ । ଏହି ଆସନର ଭଙ୍ଗୀଟି ଠିକ୍ ହଳଭଳି ହଳଲଙ୍ଗଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଯେପରି ଭୂମିକୁ / ଚାଷଜମିକୁ ଉର୍ବର କରାଯାଏ, ଠିକ୍ ଏହି ଆସନ ଶରୀରର ଜୀବନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ସହ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରାଏ । ଶରୀରର ତଳଭାଗକୁ ଶକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଆସନ ଉପଯୁକ୍ତ । ହଳାସନ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ସ୍ଥିତିତ୍ୱ ଏବଂ ଅଧିକ ଅନୁଭୂତି ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଏକାଗ୍ରତା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ ।

ଉପାୟ :-

(୧) ଚଟାଣରେ ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ଏକାଠି ରଖି, ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଦୁଇପାଖେ ରଖି ଏବଂ ପାପୁଲିକୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ

କରି ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ ।

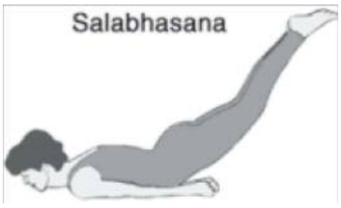
(୨) ଗୋଡ ଦୁଇଟିକୁ ସିଧା ଏବଂ ପାଖାପାଖି ରଖନ୍ତୁ ।

(୩) ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଡ ଦୁଇଟିକୁ ମୁଣ୍ଡ ଆଡକୁ ଆଣନ୍ତୁ ଯେପରି ପାଦଦୁଇଟି ଭୂଇଁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ସମୟ ରୁହନ୍ତୁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

(୪) ଗୋଡ ଦୁଇଟିକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଉପରକୁ ଉଠାଇଲା ବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

<u>ସଲଭାସନ</u>



ସଲଭାସନର ଅର୍ଥ ପଦ୍ମାସନ ଭଙ୍ଗୀ ସଲଭା ଶବ୍ଦ ତିନୋଟି ଅକ୍ଷର 'ସ', 'ଲ' ଏବଂ ବ ର ମିଶ୍ରଣ । ଏହି ତିନୋଟି ଅକ୍ଷର ଯଥାକ୍ରମେ ଶିବ, ଇନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଶୁକ୍ର ଗ୍ରହ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । କୁଣ୍ଡଳୀନୀ ପ୍ରୟୋଗ କୌଶଳ ପାଇଁ ଏହି ଆସନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଥାଏ ।

ଉପାୟ :- ୧. ପେଟ ତଳକୁ କରି ଚଟାଣରେ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ, ଯେପରି ହାତର ପାପୁଲିର ସହାୟତାରେ ଜଙ୍ଘ ଦୁଇଟି ରହିବ ଏବଂ ମୁହଁର ଥୋଡି ଚଟାଣରେ ଲାଗି ରହିବ ।

୨. ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରର ମୁଣ୍ଡ, ଛାତି ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଏକା ସହିତ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଯେପରି ହାତ ଏବଂ ପଞ୍ଜରା ଚଟାଣ ସହିତ ଲାଗି ରହିଥିବ ।

୩. କେବଳ ଶରୀରର ଉଦର ଅଂଶ ଚଟାଣରେ ରହିବ ଏବଂ ଶରୀର ସମସ୍ତ ଭାର ଏହା ବହନ କରିବ ।

୪. ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀର ଓଜନକୁ ଭାର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ ।

୫. ଜଙ୍ଘ, ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ପାଦର ଗଣ୍ଠିକୁ ଏକାଠି କରି ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ସିଧାସଳଖ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ।

<u>ସାବଧାନତା</u>

୧. ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଝାଙ୍କିବା ବିନା ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ।

୨. ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ଶରୀରର ଉପର ଅଂଶ ଯଥା ମୁହଁର ଥୋଡି ଏବଂ କାନ୍ଧକୁ ଚଟାଣରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୪. ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରନ୍ତୁ ।

୫. ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଚଟାଣର ୯ଇଞ୍ଚ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ।

୬. ଅସମତଳ ଚଟାଣରେ ଏହି ଯୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୭. ଧିରେ ଧିରେ ଏବଂ ସହଜରେ ଏହି ଆସନ କରନ୍ତୁ ।

<u>ପ୍ରଭାବ ବା ଉପକାରିତା</u>

୧. ଶରୀରର ଉଦର ଏବଂ ଗୋଡ଼, ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀକରିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଆସନ ।

୨. ଶରୀରର ତଳଭାଗ ଗୁଡିକରେ ରକ୍ତସଂଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ ।

୩. ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା ସହିତ ଗ୍ୟାସଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରେ ।

୪. ଏହି ଆସନ ଶରୀରର ଖସି ଯାଇଥିବା ଚକି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୫. ପିତ୍ତକୋଷ, ପାକସ୍ଥଳୀ, ପ୍ଲୀହା, ମୁତ୍ରାଶୟ ଇତ୍ୟାଦି ଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରେ ।

୬. ଏହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ।

୭. ଏହା ଶରୀରର ଆବୁଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରେ ।

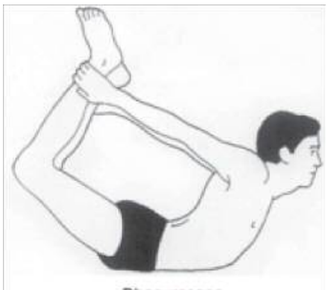
୮. ଏହା ଗଳାକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ ।

୯. ଏହା ମଧୁମେହ ରୋଗ ସହିତ ବୃକକ୍‌ର ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରେ ।

୧୦. ହଳାସନ ନାରୀମାନଙ୍କର ରକ୍ତସ୍ରାବ ଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଲାଘବ କରାଇଥାଏ ।

୧୧. ଏହା ଫସ୍‌ଫୁସ୍ ଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ ।

ଧନୁରାସନ



Dhanurasana

ଧନୁରାସନର ଅବସ୍ଥା ଧନୁଭଳି । ଧନୁଷର ଅର୍ଥ ଧନୁ । ଧନୁତୀରର ଟାଙ୍ଗଭଳି ଶରୀରର ହାତ ଦୁଇଟି ଗୋଡ, ମୁଣ୍ଡ ଓ କଟି ଦେଶକୁ ଟାଣି ଧରେ ଏବଂ ଏହା ଠିକ୍ ଧନୁରେ ବ୍ୟବହାର ଗୁଣଭଳି ଦେଖାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ଧନୁତୀର କ୍ଷେପଣ କରିବା ପାଇଁ ଧନୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଏଠାରେ ଆମ ଶରୀର ଧନୁଭଳି ଏବଂ ଆତ୍ମା ତୀର ଭଳି । ଏହି ଆସନରେ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ପଛକୁ ବଙ୍କେଇବାକୁ ହୁଏ । ଏହା ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଓ ସଲଭାସନର ଏକ ପ୍ରକାର ମିଶ୍ରିତ ଆସନ, ଏହି ଆସନ ଗୁଡିକର ପ୍ରତିଦିନର ଏକାଠି ଅଭ୍ୟାସ, ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପାୟ

(୧) ମୁହଁ ତଳପଟକୁ କରି ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ ।

(୨) ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡିକୁ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ବାହୁ ଦୁଇଟିକୁ ଶରୀର ଦୁଇ ପଟେ ରଖନ୍ତୁ ।

(୩) ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ପାଦକୁ ମୋଡି ଆଣ, ଦୁଇହାତ ଦ୍ୱାରା ପାଦର ବଳାଗଣ୍ଠିଧର ।

(୪) ଛାତି, ବେକ ଓ ମସ୍ତକ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପବନ ଭରିଦିଅ ।

(୫) ବାହୁ ଓ ଗୋଡକୁ ସିଧା ଏବଂ ଶକ୍ତି ରଖିଧନୁ ପରି ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

(୬) ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କିଛି ସମୟ ଧରି ରଖି, ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ ।

(୭) ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟିକୁ ଏକାଠି ରଖନ୍ତୁ । (୮) କିଛି ସମୟ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ପରେ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଛାତି ଓ ଆଣ୍ଠୁ ତଳକୁ କରନ୍ତୁ, ବଳାଗଣ୍ଠି ଓ ହାତକୁ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ଚଟାଣରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

(୧) ଖାଲି ପେଟରେ ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

(୨) ନାଭି ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

(୩) ବାହୁଗୁଡ଼ିକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ

(୪) ଦୁଇଗୋଡ ସିଧା ରଖି ପ୍ରସାରିତ କରନ୍ତୁ, ଯେପରି ଗୋଡର ଜଙ୍ଘ, ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଛୁଇଁହେବ । ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରସାରିତ ରଖନ୍ତୁ ।

(୫) ହାତ ସାହାଯରେ ଶରୀରର ଓଜନ ଭାର ସମ୍ଭାଳନ୍ତୁ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ପଛ କରି ଗୋଡକୁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଭାବ / ଉପକାରିତା:-

(୧) ଏହି ଆସନ ଉଦର, ଜଙ୍ଘ ଓ ଗୋଡର ମାଂସପେଶୀକୁ ସୁଦୃଢ କରେ ।

(୨) ଶରୀରର ତଳଅଂଶ ଗୁଡିକରେ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(୩) ଏହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ ଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରେ ।

(୪) ମେରୁଦଣ୍ଡ ନମନୀୟ ରୁହେ ଏବଂ ଖସିଯାଇଥିବା ଚକି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନ ଉପଯୁକ୍ତ ।

(୫) ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଚକ୍ରିକା ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଥାନ୍ତି, ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଲାଭ ପାଇଥାନ୍ତି ।

(୬) ଏହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(୭) ଏହା ଟ୍ୟୁମର ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରେ ।

(୮) ଗଳାକୁ ନୂତନ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ ।

(୯) କିଡନୀକୁ ପୁଷ୍ଟକରି ଡାଇବେଟିସ୍(ମଧୁମେହ) ରୋଗଭଲ କରିଥାଏ ।

(୧୦) ଏହି ଆସନ ଡିମ୍ବାଶୟ ଓ ରଜଃସ୍ରାବ ଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଉପଶମ କରିଥାଏ ।

(୧୧) ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗଗୁଡିକୁ ଭଲ କରିଥାଏ ।

ଚକ୍ରାସନ :- ଏହି ଆସନରେ ଶରୀରର ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଏମିତି ଭାବରେ ମୋଡି ରଖାଯାଏ, ଯେପରି ସମଗ୍ର ଶରୀର ଅର୍ଦ୍ଧବୃତ୍ତାକାର ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ଚକ୍ରାସନ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁ ସଦୃଶ ହୋଇଥାଏ ।

କୌଶଳ :-

(୧) ଚଟାଣରେ ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ ।

(୨) ଗୋଡ ଦୁଇଟିକୁ ଏପରି ଉଠାନ୍ତୁ ଯେପରି ପାଦର ଗୋଇଠି ପିଚା ପାଖାପାଖି ରହିବ ଏବଂ ପାଦର ତଳ ଭାଗକୁ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ।

(୩) ଦୁଇଗୋଡ ମଧ୍ୟରେ ୪ ରୁ ୬ ଇଞ୍ଚ ବ୍ୟବଧାନ ରଖନ୍ତୁ ।

(୪) ନିଜ ହାତର କହୁଣୀ ଦୁଇଟିକୁ ଧୀରେଧୀରେ ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଆଡକୁ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପାପୁଲି ଗୁଡିକୁ କାନ୍ଧତଳେ ରଖ । ପାପୁଲି ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା କାନ୍ଧର ଦୂରତାଠାରୁ ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳି ଗୁଡିକ ପାଦ ଆଡକୁ ରଖନ୍ତୁ ।

(୫) ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କାକରି ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡନ୍ତୁ ଏବଂ ଶରୀରର ମଝିଭାଗକୁ ମଧ୍ୟ ଉଠାନ୍ତୁ ।

(୬) ଶରୀରର ମଝିଭାଗ ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଏପରି ଭାବରେ ଉଠାନ୍ତୁ ଯେପରି ସମଗ୍ର ଶରୀରର ଓଜନ ହାତର ପାପୁଲି ଓ ପାଦର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ରହିବ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

(୭) ଶରୀରର ବାହୁକୁ ପ୍ରସାରିତ କରନ୍ତୁ ଯେପରି କହୁଣୀ ସିଧାହେବ ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ଜଙ୍ଘକୁ ମଧ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ।

(୮) ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀକୁ ଗୋଡର ଗୋଇଠିରୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଛାତି ଅଂଶକୁ ପ୍ରସାରିତ କରନ୍ତୁ । ଅଣ୍ଟା ଅଂଶକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ତାପରେ ଗୋଡର ଗୋଇଠିକୁ ଚଟାଣରେ ସ୍ଥିର ରଖି ଶରୀରର ଓଜନ ରଖନ୍ତୁ ।

(୯) ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ଏଲ୍‌ବୋକୁ ବଙ୍କାରଖି ଶରୀରକୁ ତଳଭାଗରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ଛିଡାହେବା ସମୟରେ :-

(୧) ପାଦ ସାହାଯ୍ୟରେ ସିଧା ଛିଡା ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପାପୁଲିକୁ ପିଚା ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।

(୨) ତଳିପେଟର ତଳଆଡକୁ ଝୁଙ୍କନ୍ତୁ, ଶ୍ୱାସ ଛାଡନ୍ତୁ, ଆଣ୍ଠୁ ଆଡକୁ ବଙ୍କା କରନ୍ତୁ । ଯେପରିକି ଶରୀରର ଓଜନ ଜଙ୍ଘ ଏବଂ ପାଦରେ ଭରା ରହିବ ।(୩) ବାହୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଚଟାଣରେ ରଖନ୍ତୁ । ତାପରେ ବାହୁ ଗୁଡ଼ିକୁ କହୁଣୀଠାରୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପାପୁଲିକୁ ଚଟାଣରେ ଭରା ଦିଅନ୍ତୁ ।

(୪) ଗୋଡ ଦୁଇଟିକୁ ସିଧା ଏବଂ ପ୍ରସାରିତ ରଖନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା

ପ୍ରଭାବ / ଉପକାରିତା

୧. ଧୀର ସ୍ଥିର ଏବଂ ସରଳ ଭାବରେ କରନ୍ତି ୨. ପଛ ଭାଗ ବଙ୍କା କଲା ବେଳେ ବାଦ ଦିଅନ୍ତୁ ।

(୧) ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖିବା ଏବଂ ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(୨) ପିଠି ପାଖ ଶକ୍ତରହେ ଏବଂ ଜୀବନକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖେ ।

(୩) ବାହୁର ମଣିବନ୍ଧକୁ ଶକ୍ତ କରେ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡରେ ଆରାମଦାୟକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

(୪) ଏହା ଶରୀରିକୁ ଶକ୍ତି, ଉନ୍ନତି ଚିନ୍ତାଧାରା ଦେବାସହ ନୂତନ ଜୀବନଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ ।

୧୧.୭. ପ୍ରାଣାୟାମ

ପ୍ରାଣାୟାମ :- ପ୍ରାଣାୟାମର ଅର୍ଥ ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗତି ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାର ଅର୍ଥ ପ୍ରାଣାୟାମ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ନୀରୋଗ, ମନ ଶାନ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ବଢେ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଘଟେ । ଏହା ଶରୀରର ଶକ୍ତିକୁ ସୁସଂଗଠିତ କରିବା ସହିତ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ମୁଖ୍ୟତଃ ପାଞ୍ଚ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଯଥା:-

- ନାଡି ଶୋଧନ
- ଶୀତଳି ପ୍ରାଣାୟାମ
- ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ
- କପାଳଭାତି ପ୍ରାଣାୟାମ
- ଦୀର୍ଘାୟୁ ପ୍ରାଣାୟାମ

ନାଡିଶୋଧନ :-

ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୋପାନ ଗୁଡ଼ିକ ନାଡିଶୋଧନ ପ୍ରାଣାୟାମ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ:-

- ଚଟାଣରେ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥାନରେ ପଦ୍ମାସନ ବା ବଜ୍ରାସନରେ ସିଧା ବସି ଯାଆନ୍ତୁ ।

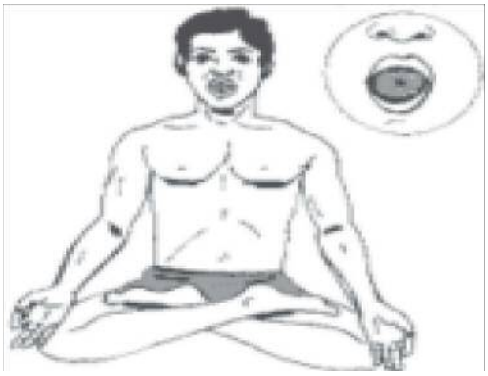
- ଏବେ ଦକ୍ଷିଣ ନାସିକାକୁ ଦକ୍ଷିଣ ହସ୍ତର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ । ବାମ ନାସିକା ଦ୍ୱାରା ଗଭୀର ଭାବରେ ବାୟୁ ଭିତରକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

- ଏବେ ବାମ ନାସିକା ବନ୍ଦରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଡାହାଣ ନାସିକାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାୟୁ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ।

- ଏକା ଭଳି ବାମ ନାସିକା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ, ଡାହାଣ ନାସିକା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ଭିତରକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବାମ ନାସିକା ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ଛାଡନ୍ତୁ ।

ଏହି ସମୁଦାୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ "ନାଡି ଶୋଧନ" ପ୍ରାଣାୟାମ କୁହାଯାଏ । ଏହିଭଳି ୧୦ ରୁ ୧୫ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ ।

ଶୀତଳୀ ପ୍ରାଣାୟାମ :-



ଶୀତଳର ଅର୍ଥ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଶାନ୍ତି ଓ ଶୀତଳତା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ଆସନ ପାଇଁ ଚଟାଣରେ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ଗୋଡ ଉପରେ ଗୋଡ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ୫ ରୁ ୬ଟି ଦୀର୍ଘ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତୁ । ଏବେ ନିଜର ପାଟିକୁ "O" ଆକାରରେ ଖୋଲନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଟି ସାହାଯ୍ୟର ବାୟୁଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଯେତବେଳେ ନିଶ୍ୱାସ ବାହାରକୁ ଛାଡିବେ ତାହା ନାସା ସାହାଯ୍ୟରେ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଆସନ ୫ ରୁ ୧୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ:-

ଉଜ୍ଜୟୀର ଅର୍ଥ ସମୁଦ୍ର ଏବଂ ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ବେଳେ ବାହାରୁଥିବା ବାୟୁ ସମୁଦ୍ର ବା ଏହାର ତରଙ୍ଗର ସିସିକାର ଶବ୍ଦ ଭଳି ଶୁଣାହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନ ପାଇଁ ଗୋଡ ଉପରେ ଗୋଡ ରଖି ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ପାଟି ସାହାଯ୍ୟରେ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ଓ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କଲାବେଳେ ଗଳାକୁ ଏପରି ସଙ୍କୁଚିତ କରନ୍ତୁ, ଯେପରି ଗଳାରେ କିଛି ଅଟକିଯାଇଛି ସେତେବେଳେ ଏହା ସମୁଦ୍ରରେ ସୃଷ୍ଟ ଶବ୍ଦ ଭଳି ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ଏବେ ପାଟି ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ନାକ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ଗଳାକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରି ସମାନ ଧରଣର ସ୍ୱର ସୃଷ୍ଟିକରନ୍ତୁ । ଏହି ଆସନକୁ ୧୦ ରୁ ୧୫ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

କପାଳଭାତି ପ୍ରାଣାୟାମ:- ଏହି କପାଳଭାତି ଆସନ ପାଇଁ, ଗୋଡ ଉପରେ ଗୋଡ ପକାଇ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ଦୁଇ ବା ତିନିଥର ଗଭୀର ଭାବେ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ ଓ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବାୟୁକୁ ତୀବ୍ର ଗତିରେ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସ ପରିତ୍ୟାଗ ଏମିତି ଭାବରେ କର ଯେମିତିକି ତୁମର ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ବିନା ଚେଷ୍ଟାରେ ପେଟ ଯେପରି ତାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ପୁନର୍ବାର ବାୟୁ ଭିତରକୁ ନିଅ ଏବଂ ପରିତ୍ୟାଗ କର ଏବଂ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୨୦ ରୁ ୩୦ ଥର ଜାରି ରଖ ।

ଦୀର୍ଘାୟୁ ପ୍ରାଣାୟାମ:- ଶ୍ୱାସର ତିନୋଟି ଭାଗ:-

ଦୀର୍ଘାୟୁ ପ୍ରାଣାୟାମଟି ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟାମ ଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଲଗା, କାରଣ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟମ ଗୁଡିକ ବସିବା

ଟିପ୍ପଣୀ

ଅବସ୍ଥାରେ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲାବେଳେ, ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଚଟାଣରେ ପିଠିକରି ଶୋଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତୀବ୍ର ନିଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଏହାପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଚଟାଣରେ ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଖିଦୁଇଟି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହାର ବେଗ ବଢାନ୍ତୁ । ଯେପରି ଶରୀର ଆରାମକୋହଳ ଲାଗିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଧୀରେ ଧୀରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଏକାପରି ଏହା ତୁମର ପେଟକୁ ଧୀରେଧୀରେ ଫୁଲାଇଦେବ । ତୁମର ପେଟ ଗୋଟିଏ ବେଲୁନ୍ ସଦୃଶ ଫୁଲି ଉଠିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ରହନ୍ତୁ ଏବଂ ତାପରେ ବାୟୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ଯେପରି ସବୁ ବାୟୁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିବ ଏବଂ ପେଟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନରେ, ଗଭୀର ଭାବରେ ପେଟ ଫୁଲିଲାଭଳି ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଆହୁରି ଟିକିଏ ଅଧିକ ବାୟୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଯେପରି ତୁମର ପଞ୍ଜରା (ଛାତିକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ହାଡର ଆବରଣ) ଫୁଲି ଉଠିବ । ତାପରେ ପେଟ ଏବଂ ପଞ୍ଜରାରୁ ବାୟୁକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ।

ତୃତୀୟ ସୋପାନରେ, ଗଭୀର ବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଓ ପଞ୍ଜରାରେ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରାନ୍ତୁ । ଆହୁରି ଟିକେ ଅଧିକ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଯେପରି ହୃତପିଣ୍ଡର ଚାରିପଟେ ବାୟୁ ଘେରି ରହିବ୍ ଯେତେବେଳେ ବାୟୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବ୍ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କେନ୍ଦ୍ରରୁ ବାୟୁ ବାହାର କରିବାପରେ ପଞ୍ଜରାରୁ ଏବଂ ତାପରେ ପେଟରୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରାଯାଏ । ଏହି ସମୁଦାୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୫ରୁ ୬ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

<u>ବିଲୋମ ବିରାମ ପ୍ରଶ୍ୱାସପ୍ରକ୍ରିୟା:-</u>

- ଚଟାଣରେ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜକୁ କୋହଳ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ।

- ବର୍ତ୍ତମାନ ୨ ରୁ ୩ ସେକେଣ୍ଡ୍ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାପରେ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ । ୨ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ବାୟୁକୁ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀର ଭିତରେ ଧାରଣ କରନ୍ତୁ । ପୁନର୍ବାର ୨ ସେକେଣ୍ଡ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ ପରେ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଜାରିରଖନ୍ତୁ । ଏକା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ବାୟୁରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇଛି ।

- ବର୍ତ୍ତମାନ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାୟୁମୁକ୍ତ ହେଲାଯାଏ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡନ୍ତୁ ।

<u>ବିଲୋମ "ବିରାମ ନିଶ୍ୱାସ"ପ୍ରକ୍ରିୟା :-</u>

"ବିରାମ ନିଶ୍ୱାସ" ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି "ବିରାମ ପ୍ରଶ୍ୱାସ" ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଠିକ୍ ବିପରୀତ । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିନା ବିରତିରେ ବା କୌଣସି ବାଧାସୃଷ୍ଟି ନକରି ତୁମେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଗଭୀର ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କର, କିନ୍ତୁ ବାୟୁ ପରିତ୍ୟାଗ କଲାବେଳେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବିରତି ରଖି ଛାଡିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନୁଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ :-

ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ ଭଳି, ଅନୁଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ନାକପୁଡା ସାହାଯ୍ୟରେ ଶ୍ୱାସପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ଉଭୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ନାକପୁଡାକୁ ବନ୍ଦ କରି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପୁଡାଟିକୁ ଆଂଶିକ ଖୋଲାରଖି କରାଯାଏ । ଯୋଗର କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗ୍ରାନୁଲାର ଅନୁଲୋମ ଅଟେ । ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ନାସାପଥକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ନିଜ ଭିତରେ ସ୍ଥିରତା ଆଣିବା ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୧୧.୮. ସାରାଂଶ

ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ - କ୍ରୀଡା ଏବଂ ଖେଳ, ଗୌଣ ଖେଳ, ଯୋଗ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପରିଚାଳନା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ । ଯାହାକି ଶିଶୁର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସହପାଠ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ପାଇଁ ବୁଝିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଏକକଟି ପଢିସାରିଲା ପରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ରୀଡା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିବାର ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବେ । ଶିଶୁର ଜୀବନରେ ଯୋଗର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ମୌଳିକ ଆସନଗୁଡ଼ିକ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିଶୁର ଏକାଗ୍ରତା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ସୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

୧୧.୯. ଅତିରିକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

- J.C. Aggarwal, "Health and Physical Education" Doaba Publication: Delhi (2009)
- Dhananjoy Shaw, seema Kaushik, "Lesson Planing – Teaching Methods and Management in Physical Education" Khel Sahitya Kendra (2001)
- Kamlesh, M.L. and Sangral, M.S., "Methods in Physical Education" Parkeash Brothers, Ludhiana.
- Read more: http:// www.livestrong.com/article/ 168412- dodgeball- games/ #ixzz1Yy4fnekc
- http://www.indiaparenting.com/alternative-healing/12_765/yoga-for-children.html

୧୧.୧୦ ପାଠାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

(୧) ଗୌଣ ଖେଳ (Minor game) କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ ? "ଡଜ୍‌ବଲ୍" ଖେଳକୁ ବୁଝାଇ ଲେଖ ?

(୨) ଯୋଗ କ'ଣ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗର ଗୁରୁତ୍ୱ କ'ଣ ?

(୩) ପ୍ରାଣାୟାମ୍‌ର ଅର୍ଥ କ'ଣ ?

(୪) ପ୍ରାଣାୟାମ୍‌ର ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ପ୍ରକାରକୁ ବୁଝାଇଲେଖ ?

(୫) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗାସନ ଓ ଏଗୁଡ଼ିକର ଉପକାରିତାକୁ ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖ ।