

ELEMENTARY GYMNASIUM

# मुलांसाठी कसरती

किरकोट

१०२ क्रमांक हे पुस्तक

मि० जे. टी. ब. पांच्या अंदाजी

संस्करण दिव्य

॥ ॥ तयार

केले

ने

पुणे येथे

ज्ञानप्रकाश आपखान्यांत छ।

१० १० एप्रिल सन १९७१

किंमत ५ भाणे.

१०२

किरकोट

पालास कामदारान ता राजनामा लहला साज्या निरुप्य पुरविसि  
पयोगी पडेल.

१५५ विनाकारण उशीर न लावतां तपास संपवला पाहिजे. आणि तो संपतांक्षणींच तपास करणाऱ्या पोलीस कामदाराने त्या इलाक्याचे सरकारने ठरवलेल्या नमुन्या प्रमाणे माजिस्ट्रेटा कडे रिपोर्ट पाठविला पाहिजे. त्या रिपोर्टत फिर्यादीचे व ज्यावर फिर्याद झाली त्याचे नांव, फिर्यादीचे स्वरूप, व साक्षीदारांची नावे हीं, ज्या मनुष्यावर फिर्याद झाली त्याचा अपराध खरा आहे. किंवा नाही त्या विषयी आपले मत कांहीं न दर्शवितां लिहिलीं पाहिजेत आणि जे कांहीं शक्य अगर दुसरा कांहीं पदार्थ माजिस्ट्रेटा पुढें हजीर करणे अवश्य असला तो त्यानें पाठवला पाहिजे. ज्या मनुष्यावर फिर्याद झाली तो कोणाच्या दिसतीत देऊन पाठवला आहे, किंवा ज्याजपासून जामीन अगर मुचलका घेऊन तो सोडला आहे. हे पोलीस कामदाराने लिहून कळवले पाहिजे. ज्या मनुष्यावर फिर्याद झाली तो जरूरीकें देत अटकावून ठेवला असला तर त्याला अटकावून ठेवले आहे. व कोणत्या कारणाने अटकावून ठेवले हे त्यानें लिहून कळवले पाहिजे.

१५६ त्या आक्टाच्या शेवटीं जोडलेल्या कांगडाच्या पांचव्या कोष्ट-



वकार ७ ... माजिस्त्रे राज ...  
 र होण्याविषयी त्या आकृतीच्या शेवटी जो उलेल्या कागदातील (ई)  
 निशाणीच्या नमुन्या प्रमाणे, अगर त्याच्या अभिप्रायाप्रमाणे, मुचलका दिला  
 पाहिजे. हजीर होण्याचा दिवस नेमावयाचा तो, ज्या मनुष्यावर फिर्याद झा-  
 ली तो मनुष्य जामीन घेऊन सोडला असला तर तो ज्या दिवशी हजीर  
 व्हावयाचा तो दिवस अगर तो कोणच्या दिमतीत देऊन पाठवावयाचा  
 असला तर, ज्या दिवशी तो माजिस्त्रे राज्या कोर्टात पोहोचेल अशी अ-  
 टकळ आहे तो दिवस नेमला पाहिजे. ज्या कामदाराच्या समक्ष तो मु-  
 चलका लिहून दिला त्यानें तो आपल्या रिपोर्ट बरोबर माजिस्त्रे व  
 कडे पाठविला पाहिजे. आणि आपण पाठवलेल्या कागदाची नकल  
 खटले चालवणारास व साक्षी दारास दिली पाहिजे. खटले चाल-  
 वणारा अगर साक्षीदार त्यांनीं कोणी पोलिस कामदार बरोबर न ये-  
 तां माजिस्त्रे राजवळ जातीनें ती नकल दिली पाहिजे.

१५९ खटले चालवणारा साक्षीदार त्यास प्रतिबंध अगर जिला  
 कारण नाही. अशी गैर सोय कोणा पोलिस कामदाराने केल्याचे, आ-  
 णि हजीर होण्याविषयी त्यांच्या जात मुचलक्या शिवाय त्यांज पार्शी-

सं. वि. १५७  
१५७

ELEMENTARY GYMNASTIC EXERCISES.

# मुलांसाठी कसरती.



हे पुस्तक

मि० जे. टी. बर्जेस यांच्या इंग्रजी पुस्तकाचे भाषांतर.

नारायण विष्णु जोशी

याने तयार

केले

तं

पुणे येथे

ज्ञानप्रकाश छापखान्यांत छापिले

ता० १० एप्रिल सन १८७१

किंमत ५ भाणे.

## प्रस्तावना.



ह्या लहानशा चोपडीस प्रस्तावना मोठी नसणे हें योग्य आहे; परंतु हीत ज्या कसरती सांगितल्या आहेत त्या जनरुढीस अगदी नवीन असल्यामुळे थोडे विस्तारानें लिहिलें पाहिजे.

ह्या सृष्टीमध्ये मनुष्यमात्रांचें लक्ष संपत्ति मिळविण्याकडेस रात्रंदिवस निमग्न होऊन गेलेलें आहे; त्यांचे सर्व विचार, कल्पना, कामें, उद्योग, खटपटी इव्य मिळविण्याच्याच असतात; परंतु ते मिळविण्याचा जो खरा आणि वास्तविक मार्ग तो सोडून भलत्याच मार्गानें जातात म्हणून बहुतेक फसतात.

ह्या जगांत सुखप्राप्तीच्या अशा मुख्य तीन प्रकारच्या संपत्ति आहेत, त्यांत पहिल्या प्रतीची शरीर संपत्ति, दुसरी विद्या संपत्ति, तिसरी द्रव्य संपत्ति, आतां पहिल्या प्रतीची संपत्ति जर आपणापाशीं विपुल आहे तर दुसऱ्या दोन्ही संपत्ति यत्न केला असतां थोड्याच श्रमानें प्राप्त होतील. पण जर पहिल्याच अभाव असला तर दुसऱ्या दोन्ही ध्यानीं मनीं स्वप्नीं देखील येणार नाहींत. मग प्रत्यक्ष प्राप्त होणें तर दुरापस्तच आहे. पहिल्या प्रतीची संपत्ति राखण्याची अथवा ती मिळविण्याची जर हयगय केली; आणि तिजकडे कानाडोळा करून दुसऱ्या प्रतीची संपत्ति (विद्या) मिळविण्यास झटूं लागलों तर मोठ्या भगीरथ प्रयत्नानें ती कदाचित प्राप्त होईल. परंतु तिजपासून जें खरें आणि वास्तविक सुख, लाभ आणि संतोष हीं प्राप्त होणार नाहींत. याविषयी युनिव्हर्सिटीच्या चरकांतून पार निघा-

लेल्या कित्येक तरुण गृहस्थांची उदाहरणे दृष्टीस पडतात; तर अशा गोष्टी न व्हाव्या म्हणून हे लहानसे पुस्तक तयार करण्याचा आम्ही यत्न केला आहे.

ह्या पुस्तकात पहिल्या प्रतीची संपत्ति मिळविण्याचे मार्ग दाखविले आहेत. आणि ह्यातील सांगितलेले प्रकार हयगय न करिता नियमाने केले तर अरोग्यता प्राप्त होईल.

हे पुस्तक इंग्रजी पुस्तकाचे शब्दशः भाषांतर आहे असे कोणी समजू नये. आपल्या देशास लागू नाहीत अशा गोष्टी सोडल्या आहेत, व सर्व प्रकारच्या लोकांस ही भाषा समजावी म्हणून पुष्कळ ठिकाणी आम्ही आपल्या पदरचे शब्द घातले आहेत. व कित्येक ठिकाणी पुनः पुनः ते ते शब्द आणले आहेत, परंतु मूळ ग्रंथातील अर्थ कोठे जाऊ दिला नाही. ह्या प्रकारची इंग्रजी पुस्तके आमच्या पहाण्यांत चार आली, त्यांत हे पुस्तक आरंभ करण्यास उत्तम असे आमच्या कित्येक मित्रांस वाटल्यावरून ह्याचे भाषांतर केले आहे. याच्या पुढल्या पाथरीस ती पुस्तके उत्तम आहेत.

ह्या पुस्तकास आमच्या ज्या मित्रांनी मदत केली त्यांची नावे उपकारपूर्वक आवश्य सांगितली पाहिजेत. प्रथम रेवरेंड जे. डब्ल्यू. गार्डनर साहेब यांनी हे भाषांतर सर्व तयार झाल्यावर आपला अमोल वेळ खर्चून लक्षपूर्वक तपासले व पुस्तकाच्या विषयाविषयी अश्वासन दिले म्हणून त्यांचे आम्ही मनःपूर्वक उपकार मानितो. याप्रमाणेच रा. रा. काशिनाथ गोविंद नाथ यांनी मूळ

इंग्रजी पुस्तक देऊन भाषांतर करण्यास सुचविलें व आपल्या शालेंत मुलांस हें पुस्तक शिकवूं असें वचन दिलें व पुफें तपासण्यास मदत केली म्हणून त्यांचेही उपकार मानितों.

ह्या पुस्तकास ज्यांनीं आपला उदार आश्रय दिला त्यांचेही आम्ही उपकार मानितों.

हें पुस्तक करण्याचा आमचा जो हेतु तो निराकार, अदृश, परमपवित्र, पापद्वेषा असा जो भगवान तो सिद्धीस नेवो, अशी त्याजवळ प्रार्थना आहे.

नारायण त्रिषणु जोशी.

## सूचना.

ह्या कसरती लहानासाठींच आहेत असें नाहीं तर थोरांच्याही उपयोगी आहेत.

दा. वि. जो.

पृष्ठ २८ ओळ १० समोर आडव्या काटीवर असें पाहिजे.



## अनुक्रमणिका.

पृष्ठ.

१ प्रस्तावना.	
२ उपोद्घात . . . . .	१
३ ध्यानांत ठेवण्याजोग्या गोष्टी . . . . .	३
४ सुलभ चलन . . . . .	५
५ सामायनाशिषाय कसरती ( बावीस ) . . . . .	६
६ सामायनावर करण्याच्या कसरती ( खुर्च्यावरील ) दहा	१७
७ तोल संभाळणे . . . . .	२०
८ जोडी पेलणे . . . . .	२२
९ समोर आडव्या काठ्यांवर कसरत करणे . . . . .	२२
१० समोर काठीवर . . . . .	२८
११ लाकडांचा घोडा . . . . .	३४
१२ उडी मारणे . . . . .	३७
१३ काठीवर उडी मारणे . . . . .	३८
१४ हलक्या काठीवर लहान उडी . . . . .	३९
१५ चिन्हे . . . . .	
१६ आश्रयदात्याची नावे . . . . .	५२

## उपोद्घात.

कसरत म्हणजे शरीराच्या ऐच्छिक गतीस व्यवस्थित करणे, व त्यास विशेष दृढता आणि निटसपणा आणणे. कसरतीचा साक्षात परिणाम अवयवांची शक्ति व आकार वाढण्यांत दिसून येतो.

प्राणिमात्रांच्या शरीराविषयी असा कांहीं चमत्कारिक नियम आहे की, त्यांच्या अवयवास जसजसा व्यायाम ज्यास्ती होतो तस-तशी अवयवांस योग्यता व जोर प्राप्त होऊन त्यांचा आकार वाढतो. परंतु व्यायाम करणे तो नियमित करित जावा. ह्या-चा परिणाम सर्वांस सारखा होतो. कोणास कमी कोणास अधिक असें होत नाहीं. आतां शरीरास व्यायाम देऊन जसे शरीराचे सर्व व्यापार सुरक्षित चालतात तसाच शहाणपणानें मनास व्यायाम दिला तर विचार शक्तीस जोर येतो. बहुत कालपावे तों मान-सिक श्रम करण्याची योग्यता मनास येते. ज्यांचा धंदा बसून काम करण्याचा आहे त्यांनीं जर शरीराच्या व्यायामाची हयगय केली तर वाईट परिणाम लौकरच दृष्टीस पडूं लागतात. हे वाईट परिणाम घरांत बसून काम करणाऱ्यांवरच होतात, असें नाहीं, तर फावल्या वेळीं जे कोणी व्यायाम करित नाहींत, त्यांजव-रही होतात. (विलायतेमध्ये) मुलींच्या आणि मुलांच्या शाळें तील विद्यार्थ्यांची तुलना करून पाहिली असतां मुलींपेक्षां मुलांत अतिशय फरक दिसून येतो. ह्याचें कारण वर सांगितलेल्या-

पैकीच आहे. नियमित कसरत केल्याने विद्यार्थ्यांचे शरीर निरोगी व बळकट होऊन त्यांची बुद्धि वाढते. जी गोष्ट करणे ती माकक करावी हा नियम तर साधारणच आहे. हाच नियम जर कसरतीस लागू केला तर तिजपासून अरोग्यता सौख्य आणि ज्या कामांत हात घालावा त्यांत सिद्धि सहज प्राप्त होईल. मुलांपेक्षां मुली नाजूक व सकुमार असतात, म्हणून त्यांना कसरत करणे ती केवळ मुलांसारखी करूं नये. त्यांत थोडा फरक ठेवावा.

सर्व लोकांस बहुत करून वांकण्याची, कुवड काढण्याची, अथवा दुसरी असल्याच रीतीची एकादी सवय लागून गेली असते. ताठ बांध्याचा मनुष्य विरळ सांपडतो. पोंग आलेले असे पुष्कळ आढळतात. दुसरी एक गोष्ट अशी आहे की, अरोग्य, सौंदर्य यांचा तर लोक कधी विचार करीत नाहीत; ग्रंथकार, रायटर (कारकून) ह्यांस बहुत करून असे वाटते की, लहानपणीं आपणास जशी काम करण्याची हौस वाटत असे, व होती, जसे काम उलथून टाकीत होतो, तसे आतां होत नाही. रेटतच नाही. ते दिवस आतां गेले, ती हौस गेली, सर्व गेलें आपण मात्र कायम आहो; आणि जर ती शक्ति प्राप्त करूं म्हटलें तर वेळ व पैसा पाहिजे. पाहूं गेलें तर या दोन्ही गोष्टींचा अभाव म्हणून शक्ति येण्याची तर आशाच नको. अशा लोकांस कसरत फारच उपयोगी पडेल, व ती एकदां करूं लागलें म्हणजे मोठी गमतीची वाटेल. तिचा परिणाम ही पुष्कळांस अचंबा वाटण्यासारखा होईल.

## ध्यानांत ठेवण्याजोग्या गोष्टी.

चालते वेळीं, उडी मारते वेळीं, झाडावर व काठीवर चढते वेळीं, अथवा या पुस्तकांत सांगितलेली कोणतीही कसरत करतेवेळीं मनामध्ये कांहीं तरी हेतु व इच्छा धरावी. कधी कधी असें होतें कीं, आपलें अगत्याचें काम करितांना, अथवा कोणते तरी रीतीनें आपला कालक्षेप करित असतांना, एकट्याला तें करण्याचा कंटाळा येतो. पण सोबती असला तर तेंच आनंदानें सहज होऊन जातें. येवढ्या करितां एकट्यानें कसरत व कोणताही खेळ खेळण्यापेक्षां चार चौघा सोबत्यांत खेळ खेळणें फारच चांगलें आहे. आणि येणेंकरून शरीर प्रकृतिही चांगली राहिल. हिवाळ्यांत, उन्हाळ्यांत आणि पावसाळ्यांत, ऋतूंच्या मानानें खेळही निरनिराळे खेळत असतात. ते ह्या कसरती करून खेळत जावे. जों जों शरीरामध्ये ताकद अधिक येईल तों तों खेळण्याचा उत्साह वाढेल. चेंडूदांडू, अट्यापाट्या, खोखोखेळणें, नाचणें, ह्या सर्व गोष्टींनीं शरीरास व्यायाम होतो. व ताकद येते. याप्रमाणेंच मनासही व्यायाम होतो.

आपला श्वासोश्वास बरोबर चालतो किंवा नाहीं ह्याकडे विशेष लक्ष द्यावें. ज्या ज्या गोष्टींनीं श्वासोश्वास वाढतो त्या त्या गोष्टींनीं प्रकृति साफ बहाते. आणि ह्याच गोष्टीकडे कसरत शिकविणारांनीं विशेष लक्ष दिलें आहे. सर्व प्रकारच्या कसरती करण्याक.

रितां व पटांगणांतले खेळ खेळण्याकरितां चांगला दम छाटतां आला पाहिजे. मोठ्याने वाचल्याने अथवा सकाळीं दम कोंडून धरल्याने, श्वासोश्वास अधिक वाढतो. हा दम चांगल्या हवाशीर खिडकीपाशीं अथवा बागेत कोंडून धरावा हे उत्तम, असें करित; करितां दहा मिन्युटे पर्यंत दम छाटतां येईल. ह्यासारखा क्षय रोगावर वस्ताद उपाय दुसरा काचित आहे.

पोशागाकडेही लक्ष द्यावे. पोशाग सईल असावा. फला-नीचा मिळाला तर उत्तमच आहे. कंबरे भोंवती एक पट्टा असावा. त्याची रुंदी सोयीस पडेल तितकी करावी. व त्याचा रंग आवडेल तो करावा, जोडा हलका, मऊ कातड्याचा, पातळ टांचांचा असावा.

कसरतीस प्रारंभ हळू हळू करावा, व शेवटही करीत करीत करावा, एकदम घाईनें करूं लागूनये. म्हणजे कसरत फार उपयोगी होईल. डावा हात व बाहु यांस उजवा हात व बाहु याप्रमाणेबळकटी येई तोपर्यंत त्यांना व्यायाम द्यावा.

एकदम वाऱ्याच्या सोसाट्यांत जाऊनये. घाम आलेल्या आंगावर वारा घेणे फार वाईट आहे. आंगांत उष्णता झाली असतां थंड हवेत एकदम जाऊनये. शरीर तप्त झालें असतां थंड पाणी पिणे, आणि थंड हवेत बसणे हेही वाईट आहे. कसरत संपल्यावर आंगरख्यानें अथवा दुसऱ्या एकाद्या पांघरुणानें गुर्गुटून घ्यावे. अतिशय कसरत करूनये, केली तर शरीर निशक्त होते. पण बेतानें केली तर हळू हळू सामर्थ्य खचीत येईल. हातानें कसरत

( ५ )

करीत असलास तर पाय उगीच आपटूनको. येणेंकरून तुझे बळ व्यर्थ जाईल. जें करणें तें सहज व जलदीनें कर. जे पगडा सहज करितात ते उत्तम कसरती.

---

### सुलभ चलन.

॥आरंभिं तूला जरि सिद्धिनये॥

॥करण्यास पुनः कधीं त्रासूनये॥

रात्रीं निजतांना आपण बेत करितों कीं सकाळीं पहाटेस उठून कसरत करायाची, पगडा करायाच्या, आपले धडे शिकायाचे, पण जागे झालों आणि कसरत करण्याची, पगडा करण्याची सध झाली म्हणजे अंधरूणावरून उठण्याचा कंटाळा येतो; त्यामुळे रात्रीं निजतांना केलेला बेत मोडतो, म्हणून भिऱ्या व आळशी आणि ज्याडेय झालेल्या मुला कसरत करण्यास अंधरूणावरच पांघरूणांत आहेस तोंच आरंभ कर मग तर कंटाळा नाहीना?

---

**कसरत पहिली**—प्रथम ताठ उताणा नीज. आंगाशीं हात व बाहु ताठ करून चिकटून धर. पाय समोर करून जूळ, मग वाकडें तिकडें आंग केल्याशिवाय, व हात पाय आणि बाहु हलविल्याशिवाय ( कोपर देखील टेंकूं नको ) उठून बसला रहा. हें प्रथम चांगलें न साधलें तर पुनः चांगलें साधेपर्यंत कर.

हें चांगलें येऊं लागलें असें वाटल्यावर पहिल्यासारखा ताठ उताणा नीज. दोन्ही हात छातीवर ठेव. आणि वर सांगितल्याप्रमाणें ( आंग वाकडें तिकडें केल्याशिवाय ) उठून बसला रहा. हें चांगलें येऊं लागल्यावर पूर्वीप्रमाणें उताणा निजून हातांच्या बोटांत बोटे घालून डोकें मध्ये येई अशा रीतीनें हात वर ताठ कर आणि पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें बसला रहा.

ह्या कसरती तूं निजून उठतोस त्या वेळेस कर, विछान्यावर करण्यापेक्षां जमिनीवर करणें उत्तम, पण ही गोष्ट करणाराच्या खुशीवर आहे.

**कसरत २ री.**—उताणा ताठ निजून सावकाश सावकाश उजवा पाय वर ताठ कर. मग तशाच रीतीनें खाली कर. खाली करतांना आपलें शरीर उचलून पाय जमिनीवर टेंकेपर्यंत बसला रहा. ( मनांत असें आणलें पाहिजे कीं फय्याजवळील जो सांधा आहे तो मुळींच नाही. तेव्हां पाय जर खाली दाबला तर अर्थातच बसला रहाशील ) ( पुनः निजून ) याचप्रमाणें डाव्या पायानें कर. हें चांगलें येऊं लागल्यावर एकदम दोन्ही पायांनीं कर. ( बसलें रहाण्याची क्रिया प्रत्येक वेळीं कर )

दुसरा प्रकार—जर तुशी पाठ तुश्याने लववेल तर पायापासून हुंगणापर्यंत वर उचलून डोकीकडव्या उशीस पायांची बोटे लाव. ही कसरत कंबरेच्या शिरा ( स्नायु ) बळकट करण्यास फार उपयोगी आहे.

कसरत ३ री—तुझा विछाना पराचा नसला तर विछान्या-वर पालयां ताठ नीज ( पण पराचा असला तर सत्रंजी, चटई, घोंगडीवर नीज ) हात आणि पायांची बोटे यांवर आपले सर्व शरीर तोलून धर. ( जोर काढतांना जसा हातावर आणि पायांच्या बोटांवर असतोस तसा ) हातांची बोटे समोरा समोर कर ( जोर काढतांना हत्त्यावर ठेवतोस तशी ) मग हात वांकवून सावकास शरीर खाली कर, पण ताठ असू दे; आणि हातांच्या बोटांला ओंठ लाव. पण छाती, पोट, गुडघे जमिनीला लावू नको. ओंठ लावल्यावर पूर्ववत हो; आणि असेच पुष्कळ वेळां कर. दुसरा प्रकार.—जसा आहेस तसा असून (पहिल्या आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे) उजवा हात उजव्या पायाच्या टांचे खाली ठेव. आणि डावा हात पूर्वीप्रमाणे त्याच जाग्यावर असू दे, मग वर सांगितल्याप्रमाणे हात हळू हळू वांकवून शरीराचा भार पायांच्या बोटांवर देऊन डाव्या हाताला ओंठ लाव. मग पूर्वीप्रमाणे हो. आतां उजवा हात जमिनीवर ठेव व डावा हात डाव्या पायाच्या टांचे खाली ठेवून वर सांगितल्याप्रमाणे कर. म्हणजे शरीराच्या मुख्य मुख्य शिरा (स्नायू) चांगल्या मोकळ्या होतील.



येवढें ध्यानांत धर कीं, तुज्जीं पुपुसैं रात्रभर हळू हळू श्वासो-  
 श्वास टाकीत होतीं, आणि त्यांची रचना पिशवी सारखी आहे.  
 त्यांना जर फुगविलीं तर त्यांच्या साधारण आकारापेक्षां दुप्पट  
 मोठीं होतात. छाती विस्तृत झाली म्हणजे क्षयाची भीति  
 नाही. सकाळीं विछान्यावरून उठलास म्हणजे कुबड काढून  
 वसूं नकोस. ताठ बैस; आणि छाती पुढें कर आणि खांदी छाती  
 पासून ताणल्याप्रमाणें कर. मग तुझ्यानें जितका दम छाटवेल  
 तितका छाट. पुपुसैं भरून टाक. मग हात मार्गें जमिनीवर  
 टेंक. अशा दम कोंडलेल्या स्थितींत तुझ्यानें जितका वेळ  
 राहवेल तितका वेळ रहा. धवत्रब्याखालीं आंघोळ करणें हें  
 उत्तम, पण तसें नसलें तर तांब्यानें आंघोळ कर. खांदीच्या  
 फडक्यानें आंग रगडून घ्या, आंग चोळलें, घासलें तरी चिंता  
 नाही. मुदगलांविषयी ज्या वेळेस आम्ही लिहूं त्या वेळेस छाती  
 विस्तृत करण्याचा उपाय सांगूं पण सकाळीं निजण्याच्या खोली-  
 मध्ये हा उपाय केला असतां फायदेशीर आहे.

सकाळीं कसरत करायला लागायाच्या अगोदर घोटभर  
 पाणी आणि कांहीं अल्प आहार केला तर बरें.

क० ४ थी.—हात दोन्ही बाजूंस लांब करून पाय जुळून  
 ताठ उभा रहा, आणि डाव्या बाजूंस कल दे. ( या वेळेस  
 उजवा पाय हलवावा लागेल; ) मग उजव्या बाजूंस कल दे.  
 ( पाय डावा हलवावा लागेल ) ( दु. आ. दा. प्र. ) ज्या बाजूंस  
 कल देशील तो पाय ताठ असूं दे, असें पुष्कळ वेळ जमिनी

जवळ हात जाई तों पर्यंत कर. जरी ही कसरत साधी आहे, तरी बसून बसून आंग खुडे झाले असले, निजून जड झाले असले, लिहायला बसून बसून अखुडल्यासारखे झाले असले, अथवा जन्मतांच अशा प्रकारचे कांहीं होत असले; तर ही कसरत फार उपयोगी आहे. व कशाही जोराने केली तरी चिंता नाही; पण विद्यार्थ्यांनी आपली शक्ति पाहून करावी.

क० ५ वी.—( ३. आ. दा. प्र. ) आपले पाय एके ठिकाणी जुळून पायांची बोटे डोकीजवळ ओळंबा लावला असता बरोबर येतील अशा बेताने शरीराशी समांतर ठेव. आंगाच्या दोन्ही बाजूंस हात चिकटून धरून जलदीने डोकीवर कर मग आवेशाने आणि जोराने पुढे आणून; हात जोड, तळहात उताणे करून मुठी मीट. व त्या दोन्ही खांद्यांजवळ आण, आणि इतक्या जोराने दूर कर कीं तूं आपल्या शत्रूस दूर करण्यास जसा हातांचा जोर करितोस. ( कर-शिल. ) त्या जोराने व आवेशाने हात दूर आपल्या पुढे कर. पुनः परत आण; ते असें कीं तुझ्या बाजूंच्या समांतरांत येत, ही कसरत पुनः पुनः वर, खाली, मागे, पुढे, हाताने कर. ही धातारे आणि तरणे यांच्या फार उपयोगी असून पाहिजेल त्या वेळेस व पाहिजेल त्या ठिकाणी करितां येते.

जरी ह्या कसरती साध्या व सोप्या आहेत, तरी शिकणाराच्या सहज लक्षांत येईल कीं, शरीरांच्या कांहीं कांहीं शिरा ( स्नायु ) इतक्या बळकट आहेत कीं, त्या सहज हलवितां येत ना-

हींत व हलत नाहींत, पण ह्या कसरती केल्यावर अवयव फुलासारखे हलके होऊन पाहिजेल तिकडे सहज हलवितां येतात. ह्या कसरतीनें छातीच्या, पाठीच्या आणि पोटाच्या शिरा ( स्नायु ) मोकळ्या होतील.

क० ६ वी.—( ३ आ. दा. प्र. ) उभा रहा. आपल्या समोर खांद्यांच्या सपाटीबरोबर हात लांब करून जोड, मग त्याच सपाटीनें केंसभर खाली वर होऊं न देतां सावकाश सावकाश मोकळे कर. बाहु ताठ ठेवून हात न वांकवितां पाठीकडे तळहाताच्या पाठी एकमेकांस लाव. ही कसरत प्रथम असाध्य दिसते, खांदी व छाती ताठल्यासारखी वाटेल. पण रोज रोज अभ्यासाने जसजसी छाती विस्तृत होत जाईल; तसतसे सोपें वाटेल.

क० ७ वी.—( ४ आ. दा. प्र. ) उभा रहा. उजव्या हाताचीं बोटे डाव्या हाताच्या बोटांनीं धरून डाव्याच्या मार्गे हात ने. मग उजवीकडून डावीकडे आणि डावीकडून उजवीकडे हालीव. ही कसरत खांदा व छातीजवळील शिरा ( स्नायु ) मोकळ्या करण्यास फार उपयोगी आहे.

क० ८ वी.—पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे उभा रहा. हात मार्गे करून जोड, ते असे कीं बोटे जमिनीकडे होतील. ( ५ आ. दा. प्र. ) मग हात जोडलेले असून बोटे आंत पाठीकडे करून तुझ्यानें हात जितका पाठीवर नेवेल तितका वर ने. ( ६ आ. दा. प्र. ) पण हात जोडलेले असूं देत.

क० ९ वी.—पूर्वीच्या ( आ. दा. प्र. ) ताठ उभा रहा.

( ११ )

हात जोडून बरगड्याला हात लागेपर्यंत दोन्ही कोपर पाठीमार्गे कर. पुनः पुढें कर असे सहज करितां येऊं लागेपर्यंत पुष्कळ वेळां कर. हे चांगले साधले म्हणजे वाटोळे ( ७ आ. दा. प्र. ) हात फिराव ( सोमसुत्री प्रदक्षणेप्रमाणे होईल. ) मनगट आणि हात पुढें येतात तेव्हां एकमेकांवर अदळ. ही कसरत पुपुसांतील वायूची जागा मोठी करण्यास फार चांगली आहे. ह्या सर्व कसरती निजायाच्या खोलींत, माजघरांत आणि व्यासंगाच्या खोलींत करितां येतात.

क० १० वी—पूर्वीप्रमाणे उभा रहा. ( ८ आ० दा० प्र० ) खांद्यांच्या उंचीबरोबर आपल्या पुढें हात लांब कर. मग नखें वरकर. पुनः जोराने मार्गे समोर करून हात पाठीकडे मार्गे ने, पण ताठ मात्र उभा ऐस. हे सावकाश सावकाश पुष्कळ वेळां कर, हात पुढें पसर; तळहात जोड, बाहु ( कोपराच्या वरला भाग; ) खांद्यांच्या उंची बरोबर असूंदेत. आणि तसेच मग हातमार्गे आण. ( ९ आ. दा. प्र. ) हाताला हात लावण्यास प्रयत्न कर. ही कसरत चांगली करितां येऊं लागे पर्यंत रात्री निजतांना आणि सकाळीं करणे फार चांगली आहे.

क० ११ वी—ही कसरत छार्तीतील शिरा ( स्नायु ) मोकळ्या करण्यास फार उपयोगी आहे. ( प्रथम १० आ. दा. प्र. ) हात आपल्या बाजूंस खांद्यांच्या समांतरांत कर. ( वाव मोजतांना हात करितोस तसे. ) आणि उजवा तळहात डाव्या खांद्यावर ठेव. आणि उजवा हात डावे बाजूंस काढून घे आणि डावा

हात उजवे खांद्यावर ठेव. डावा हात डाव्या बाजूस काढून घेऊन पुनः उजवा पहिल्यासारखा ठेव असे पुष्कळ वेळां कर. ( दुसरे ११ आ. दा. प्र. ) दोन्ही हात दोहों बाजूस ताठ वर कर आणि तळहातांच्या पाठी डोक्यावर एकमेकांस लाव.

वर सांगितलेल्या कसरतीने बाहु, छाती, मान, आणि दुसरे श्वासोश्वास टाकण्याचे अवयवांच्या शिरा चांगल्या मोकळ्या होतात. हे पाळी पाळीने मात्र करावे.

क० १२ वी—प्राचीन काळच्या शिपाई लोकांस स्नायु विस्तृत करण्यास कोणत्या रीतीने शिकवीत असत. त्यांतील एक दोन प्रकार येथे सांगणे अवश्य वाटते. टांचा जुळून ताठ उभा रहा. तळहात (आपले ज्या दिशेस तोंड आहे तिकडे) बाहेर करून हात वर ताठ कर. व शरीराचा तेल जमिनीला हात लागे पर्यंत पुढे दे. गुडघा ताठ असूंदे ( १२ आ. दा. प्र. ) याचा इतका अभ्यास झाला पाहिजे की, प्रत्येक टांचे जवळ पडलेली चवली, अथवा पै सहज उचलतां यावी.

क० १३ वी—साडेतीन फूट लांबीची एक काठी घेऊन तिची दोन्ही टोंके दोहों हातांनी बळकट धर. ती अशी की, बोटें शरीराकडे होतील. हात ताठ करून काठी डोक्यावर कर. मग हात खाली आणून मांडीला काठी लाव. ही कसरत कठीण आहे पण उत्कृष्ट आहे.

क० १४ वी.—ही कसरत करण्याचे अगोदर शरीराचा भार पायांच्या बोटांवर घालून बोटें बळकट कर, मग गुडघे आणि

पाय ताठ करून तुझ्याने जितके उंच होवेल तितका उंच हो. ( १२ आ० दा० प्र० ) हे असे सावकाश सावकाश पुष्कळ वेळां कर. हिच्यांत प्रकार—पायांच्या बोटांवर चाल. गुडघे आणि शरीर वांकविल्याशिवाय पायांच्या बोटांवर उड्या मार. ( मुली विस बाई विस हा खेळ खेळतांना जशा उड्या मारतात तशा प्रकारच्या ) मांड्यांच्या खवाट्यावर हात ठेवून डावी तंगडी पुढे कर, पण पायांची बोटे जमिनीकडेच असू देत. उजव्या पायाच्या बोटांवर पुढे उडी मार. ( १४ आ० दा० प्र० ) हे दोन्ही पायांनी सावकाश सावकाश आणि पाळी पाळीने कर.

क० १५ वी.—ही कसरत प्रथम फार कठीण वाटेल. व पायांच्या आणि कंबरेच्या शिरा फारच थकल्यासारख्या वाटतील. हात कंबरेच्या खुब्यावर ठेवून नीट ताठ उभा रहा. डावा पाय मागे करून उजव्या पायाचा गुडघा वांकीव. मग सावकाश सावकाश डावा घुडघा जमिनीला लागेपर्यंत शरीर खाली कर. पुनः उठून प्रत्येक पायांने पाळीपाळीने कर. ( निशाण मारतांना ज्या पवित्र्यावर बसतोस तसा हो ) ( १५ आ० दा० प्र० )

क० १६ वी—जे आतां करावयास सांगेन ते प्रथम करितां येणार नाही, पण अभ्यासाने करितां येईल. पूर्वीप्रमाणे ताठ उभा रहा. शरीराशी काटकोन होई असा उजवा हात लांब कर. उजवा पाय त्या हाताला लाव. असा प्रत्येक पाय आणि तंगडी प्रत्येक हाताला लाव. हे पाळी पाळीने कर. दुसरा प्रका-

र—प्रत्येक टांच प्रत्येक मांडीच्या आंतल्या बाजूला पाळीपाळीने आणि जलदीने लाव. तिसरा प्रकार—गुडघा छातीला लाव; पायाचे जवळ येण्यासाठी छाती पुढे करूं नको. व शरीर वांकवूं नको; ताठच असूंदे. हें चांगलें येऊं लागल्यावर दोन्ही टांचा दोन्ही मांड्याला एकदम लाव. ही शेवटली कसरत चांगली येण्यासाठी लहानशी उडी मारावी लागेल. तेव्हां उडी मारल्यावर दोन्ही पाय ज्या जाग्यावर होते तेथेच आले पाहिजेत; व शरीराचा चांगला तेल संभाळला पाहिजे.

क. १७ वी—दोन्ही पाय जुळून दोहों बाजूच्या दोन्ही मांड्यांच्या खवाट्यावर हात ठेवून सावकाश जमिनीवर गुडघे टेंकेपर्यंत वसला रहा. मग मांड्यांच्या खवाट्यावरून हात उचलल्याशिवाय आणि जेथे बोटें आहेत तेथून हलविल्याशिवाय उभारहा. (१६ आ. दा. प्र.) हीत दुसरा प्रकार—पायास तेढा घालून खाली वसेपर्यंत सावकाश गुडघे वांकीव. (१६. आ. दा. प्र.) मांडीच्या खवाट्यावरून हात उचलल्याशिवाय उभा रहा.

क. १८ वी.—आपले पाय जुळून बाहु पुढे पसर. आणि डावी तंगडी पुढे उचल. मग उजव्या पायाचा गुडघा सावकाश वांकवून खाली बैस. (१७. आ. दा. प्र.) ही कसरत दोन्ही पायांनी पाळी पाळीने कर. पहिल्याने जितकी ही असाध्य दिसते तितकी नाही.

क. १९ वी.—ही कसरत वृद्ध व तरुण यांस 'आनंद देणारी आहे. ही जर चांगली करितां आली तर शरीरांतल्या

तीनशें शिरा (स्नायु) हलविते असे म्हणतात. पाय जुळून मांड्यांच्या खवाट्यांवर हात ठेवून पायांच्या बोटांवर उभा रहा. मग गुडघे वांकवून मांड्या टांचाला लागेपर्यंत खाली विस, आणि हात मुढें कर. शरीराचा सर्व भार आपले हात आणि पायांच्या बोटांवर संभळून गुडघे आणि शरीर ताठ करून जमिनीला नाक न लागू देतां पुढें पड. (१. आ. दा. प्र.) मग उजव्या हातांत खडू घेऊन तो हात लांब करून तुझ्यानें जेवढी तुजपासून दूर रेघ ओढवेल तेवढी ओढ. मग तुझ्या सोबत्याच्या हातांत खडू देऊन त्याजकडून अशी कसरत करवून रेघ ओढाव. असें केल्यानें एकमेकांस ईर्ष्या उत्पन्न होऊन रेघ लांब मारण्याचा अभ्यास अधिक वाढेल. आतां जमिनीवरून उडीसरसा ऊठ, आणि उठतांना आपल्या हाताची टाळी मार.

क. २० वी.—पाय जुळून आणि मांड्यांच्या खुब्यांवर हात ठेवून ताठ उभारहा. वर उडी मार. उडी मारतोस तो वरच पाय पसर. पुनः खाली जूळ. पाळी पाळीनें, उजव्या पायाला डाव्या पायांनें, आणि डाव्या पायांनें उजव्या पायाला आढी घाल. पण पायांचीं बोटे एकमेकांसमोर असूंदेत. नाही तर आढी घातलीस म्हणून बोटे एकमेकांस लागतील.

क. २१ वी.—ही कसरत फार चांगली आहे. आपल्यापुढें दोन्ही हात करून मधल्या बोटांचे शेंडे एकमेकांस लाव, आणि त्यांतून उडी मार (पायाकडून) गुडघे आणि हनुवटी हाताला लागूनये, जर जोड्याची टांच लागली तर फार दुःख होईल. हींत दुसरा



**प्रकार—**एक तीन फूट लांबीची काठी घेऊन तिची दोन्ही टोंके दोन्ही हातांनी बळकट धरून आपल्यापुढे एक याडाचे अंतरावर लांब धर मग खाली वांकून आपल्या पायांच्या बोटांजवळ जमिनीवर हातांची बोटे ठेव. पण काठी बळकट धरून ऐस. आतां जमिनीवरून बोटांची पेरें हलविल्या शिवाय काठीवरून पावलें टाक.

**क.२२वी.—**तुजबरोबर कसरती करण्यास मित्र असेल तर दोघांनी करण्याच्या साध्या कसरती आहेत. दोघांनी एकमेकांच्या पायांच्या तळव्यांला तळवा लावून जमिनीवर बसावे. मग काठी हातांत घेऊन दोघांनी दोन्ही हातांनी धरावी. आणि एकमेकांकडे ओढावी—प्रथम गुडघे ताठ करून; दुसऱ्यांदा वांकवून; तिसऱ्यांदा तंगड्या लांब करून, एकमेकांकडे ओढावे अथवा एकमेकांकडे तोंड करून पायांची बोटे एकमेकांसमोर करून एकमेकांचे हात धरावे. आपापला तेल मार्ग देऊन जितके जलदी वाटोळें फिरवेल तितके जलदी फिरावे. (१९ आ. दा. प्र.) (हा प्रकार बायकांत फुगडी खेळतात त्यांपैकी आहे. पण हाताला तेढा मात्र घालवा लागत नाही. व वरचा प्रकार बसफुगडीतलाच आहे. पण वाटोळें फिरावे लागत नाही.)

**तिसरा प्रकार.—**दोघांनी आपापले डावे हात कंबरेच्या खवाट्यावर ठेवून उजवा पाय पुढे करावा. आणि प्रत्येकाने आपापले मधले बोट दुसऱ्याच्या हातांत घालून आपापल्याकडे ओढावे.

## सामायनावर करण्याच्या कसरती.

(खुर्च्या बळकट व चांगल्या असाव्या.)

क० २३ वी.—दोन खुर्च्या सारख्या उंचीच्या घेऊन त्यांच्या (टेंकण्याची बाजू) एकमेकींच्या पाठा समोरासमोर करून त्यांमध्ये उभा रहा. आणि त्यांच्या पाठीवर हात ठेव. मग बाहु ताठ करून मनगटांवर जोर देऊन घर समोर हो. (२० आ. दा. प्र.) कांहीं सेकंद पर्यंत तसाच राहून मग हळू हळू खाली होऊन पहिल्याप्रमाणे उभा रहा.

क० २४ वी.—मागल्या कसरतीत सांगितल्याप्रमाणे खुर्च्या ठेव. आणि मागे सांगितल्याप्रमाणेच मनगटांवर शरीराचा भार दे, मग गुडघे वांकवून ते जमिनीला लागे पर्यंत सावकाश सावकाश खाली हो. (२१ आ. दा. प्र.) आणि मग मनगट व खांद्यांजवर जोर देऊन पहिल्यासारखा उभा रहा.

क० २५ वी.—खुर्च्याची तोंडे (बसावयाच्या जागा) एकमेकांसमोर करून मध्ये उभा रहा. प्रत्येक खुर्चीच्या कांठावर आंगठे आंत करून हात ठेव. (म्हणजे हात फिरतील) मग पाय एके ठिकाणी जुळून गुडघे वांकीष आणि टांचा (पाय) पुढे करून पसर. आणि सावकाश जमिनीजवळ ये (२२ आ. दा. प्र.) पुनः ऊठ. पाय ताठच असूंदेत.

क० २६ वी.—दोन खुर्च्या घेऊन एकीचे तोंड (बसावयाची जागा) आंत करून आणि एकीचे बाहेर करून मध्ये

( १८ )

उभा रहा. आणि एकीचे पाठीवर (टेंकायाच्या जागेवर) उजवा हात ठेव. आणि दुसरीचे बसायाचे जागेवर अगदी कांठावर डावा हात ठेव. मग खालचा भाग (पाय) वर उचलून पुढे करून पसर. पण वरचा शरीराचा भाग समोर असूंदे. आणि त्याचे वजन मनगटांवर असूंदे. डाव्या मनगटावर सर्व शरीराचा भार घालून खालचा भाग (पायांपासून टुंगणापर्यंत) वर उचलून दोन्ही तंगड्या दुसऱ्या खुर्चीच्या पाठीवर सावकाश आणि जोराने ठेव. (२३ आ. दा. प्र.) पुनः पहिल्यासारखा होऊन हीच कसरत दुसऱ्या बाजूने कर. (प्रथम डाव्या बाजूने केली असलीस तर दुसऱ्यांदा उजव्या बाजूने कर)

क० २७ बी.—एक खुर्ची हलणार नाही अशी बळकट जमिनीवर ठेव. मग तिच्या पाठीवर टेंकायाच्या जागेच्या बाजूवर दोन्ही हात ठेवून मनगटांवर जोर घालून शरीर उचल. पाय आणि शरीर ताठ ठेवून पालथा पड (२४ आ. दा. प्र.) मग हळूच पाय खाली करून पहिल्याप्रमाणे हो.

क० २८ बी.—दोन खुर्च्या एकमेकांसमोर (बसायाच्या जागा आंत करून) ठेवून उजवा पाय त्यांमध्ये ठेव. आणि डाव्या पायाचा गुडघा जमिनीला लागे पर्यंत वांकीव. दोन्ही हात खुर्च्याच्या बसायाच्या जागेच्या कडेवर असूंदेत. उजव्या गुडघ्यावर शरीराचा सर्व भार संभाळ. मग डावा गुडघा पसरून आणि उजवा जमिनीला न लागूंदेतां ओढ जमिनीला

लावण्यास प्रयत्न कर. (२५ आ. दा. प्र.) याच्या उलट कसरत करून ऊठ आणि पहिल्याप्रमाणे हो. हे दोन्ही बाजूने कर.

क० २९ वी.—थोरली खुर्ची घेऊन खोलीच्या मधोमध ठेव. तिजवर उलटा बस (पाठीकडे तोंड करून) आणि तिच्या हातांवर आपले हात ठेव. मनगटांवर जोर घालून शरीर वर उचल. उचललेले आहेस तोंच पायांला अढी घालून वर कर. आणि हातांच्या मधून पाय पुढे काढून लांब करून खुर्चीच्या टेंकण्याच्या जागेवर पाय टाक. पण पाय त्याला लावू नको. पुनः पहिल्या सारखा हो. हे पुष्कळ वेळां कर. तुझ्या शरीराच्या वरच्या शिरास (स्नायु) हे सहज करितां येण्या जोगी शक्ति येई तों पर्यंत कर.

क० ३० वी.—आतां बेंच्यावरील कसरत. पाय जुळून बाकाच्या अगदी कडेला ताठ उभा रहा. मग गुडघे वांकवून सावकाश खाली बस (उकिडवा) मग दोन्ही कोपर दोन्ही बाजूंस चिकटून धर. आणि हात (कोपराच्या पुढला भाग) पुढे करून मुठी मीट. आणि पहिल्यासारखा ताठ उभा रहा. (२७ आ. दा. प्र.) हे पुष्कळ वेळां कर.

दुसरा प्रकार—बाकाच्या दोन्ही बाजूंस दोन्ही हात ठेवून मधोमध बस. मांड्या कंबरेच्या खवाट्या इतक्या उचल. गुडघे वांकीव आणि मनगटांवर जोर देऊन शरीर वर उचल. मनगटांवर भार असू देऊन पुढे पड. बाकाच्या या शेंड्यापासून

त्या शेंड्यापर्यंत जा. ही कसरत मार्गे पुढें जाऊन पुष्कळ वेळां कर. ( २८ आ. दा. प्र. )

क० ३१ वी.—दोन्ही पायांचीं पावले जूळ. बरगड्यांशीं दोन्ही कोपर चिकटून धरून गुडघे वांकवून खालीं बैस. मग हात मार्गे करून उठ. आणि शरीराचा तेल पुढें देऊन एक मोठ्या जोरानें पायांच्या बोटांवर उडी मार. उडी मारतांना हात पुढें आण. उडी मारशील तेव्हां गुडघे वांकवून खालीं पायांच्या बोटांवर बैस. ही कसरत फार थोड्या जाग्यांत करतां येते.

क० ३२ वी—एक चार अथवा पांच फूट रुंदीचें टेबल घेऊन आपल्या बसायाच्या खोलीच्या मधोमध ठेव आणि त्यापासून सात किंवा आठ फूट लांब उभा राहून उजवा पाय पुढें करून धांवत टेबलाजवळ जाऊन टेबलाच्या मधोमध उजवा हात प्रथम पुढें ठेवून आणि डावा हात मार्गे ठेवून पाय जुळून गुडघे वांकवून हातांवर सर्व जोर देऊन टेबलाच्या पलीकडल्या बाजूस उडी मार.

### तेल संभाळणें.

कसरत म्हणजे शरीराचा सारखा तेल राखणें; याला समतोल असें म्हणतात ( २९ आ. पहा. ) एक लहान काठी, पीस अथवा दुसरा एकादा पदार्थ यांचा समतोल जर धरायास लागलों तर थोड्या हस्तकौशल्यानें आणि सयुक्तिक व्यवस्थेनें तो पदार्थ

खाली पडूं देणार नाही. आतां जी बुद्धि या कामाला लावली तीच जर शरीराकडे लावली. तर शरीराला बळकटपणा, मनाला प्रसंगभावधान, डोळ्याला दक्षता, आणि उडी मारतांना सावरण्याची शक्ति येईल. तेल संभाळण्यांस याप्रमाणे शिकोवें—एक एक पायावर पाळी-पाळीनें उभे रहावे, हे चांगले उभे राहतां येऊं लागेपर्यंत करावे. मनुष्य स्वाभाविक रीतीनें उभा राहतो तेव्हां त्याचा गुरुत्वमध्यही बदलतो. तो कधी स्थिर राहणार नाही. उत्तम उत्तम पगडी यांत्रिक मदतीशिवाय हाताने आणि शरीराने करितां येतात. तरी जे उच्छृष्ट तेल संभाळणारे आहेत ते काठीचा उपयोग करितात. समांतर अथवा समोर काठीवर चढण्याचे अगोदर जमिनीवर चांगला एका पायावर तेल संभाळितां यावा. तो असा की, जमिनीवर आडवी काठी असली तर तिच्या टोंकावर एका पायावर उभे राहतां यावे. मग विलायती जाडी वीट उभी ठेवून तिजवर एका पायानें उभे राहतां यावे. काठी, मांडी अथवा गुडध्यांपेक्षा अधिक उंच नसेल तर तिजवर चढण्याचे पुष्कळ मार्ग आहेत. तिजवर पाय टाकावा आणि हात पुढें समोर करावे, आणि शरीर वर उचलावे; काठीवर उभे राहावे. दुसरी रीत.—घोड्यावर बसतोस तसा काठीवर बस आणि उडी मारून दोन्ही पाय काठीवर आण. आणि आढी टांचेजवळ घाल. शरीर समोर वर कर. पण हे चांगला तेल संभाळतां आल्याशिवाय करितां येणार नाही. (सरळ काठीवरील चाळिसावी आकृती पाहा.)

( २२ )

## जोडी पेलणे.

छाती विस्तृत करण्यास, आणि शरीराला बळकटी आणण्यास, ह्या फार उत्तम कसरती आहेत. जोड्याबद्दल कारले घेतले तरी चिंता नाही. परंतु आलीकडे त्याचा फारसा परिपाठ नाही. आरंभी एक एक जोडीचे वजन साडेतीन शेरांपेक्षा उघास्ती नसावे. आतां कसे उभे राहावे, व कशा पेलव्या, हे सर्व ३०, ३१, ३२, ३३, ३४, ३५ ह्या आ. पाहिल्या असता समजेल.

### समोर आडव्या काठ्यांवर कसरत करणे.

आतां आपण घराबाहेर जाऊं. आणि आपले कसब आणि बळ हे चालवून बघूं. समोर काठ्या म्हणजे लांकडांच्या दोन तुकड्यांच्या केलेल्या असतात. सहापासून आठ फूटपर्यंत लांब आणि चार इंच अवरस चवरस असतात. वरच्या बाजूस गोल केलेल्या असतात. कारण की हात त्यांवर सहज टेंकावा, दोहोंमध्ये अंतर आठरा इंच असावे. आणि चार फूट उंची असली म्हणजे सोयीची होते. त्या पाहिजेत तशा बसवाव्या, बदलाव्या, जर त्या पच्ची करायाच्या असल्या तर चार पाय जमिनीत पुरावे, ते खांब दांडगे न हालणारे अशा चौकटीत बसवावे, हे आम्हास बरे दिसते. पाहिजेत तेव्हां घरांत अथवा बाहेर नेतः यावे, ह्या कसरती छातीसंबंधी अवयव बळकट करण्यास फार उपयोगी आहेत. वैद्यशास्त्र जाणते असे सांगतात की, सरळ काठीवर-

ची कसरत शरीरांतिल बंध व कूर्चा बळकट करण्यास फार उप-योगी आहे. पुष्कळ कसरती या काठीवर करितां येतात.

क. ३३ ची—(३६ आं.दा. प्र.) काळ्यांच्या मध्यभागी उभा रहा, आणि उजवा हात उजवीकडल्या काठीवर, आणि डावा हात डावीकडल्या काठीवर ठेव; आतां लहानशा उडीने शरीर मनगटांपर्यंत वर उचल. (कंवर मनगटांजवळ येईल.) पाय मात्र जुळलेले असूं देत, पहिली पगड वर उडी मारल्यानें येईल, मग काठ्यांवर हात ठेव. मनगटांला शरीराचें वजन सोसण्याची चांगली शक्ति आल्यावर, आणि काठीची चांगली माहिती झाल्यावर, तिजवरून मार्गे पुढें चालण्याचा अभ्यास कर. हें फार कठीण नाहीं. तरी श्रम होण्यासारखें आहे. हें नेमानें केलें पाहिजे. मान ताठ ठेवली पाहिजे. शरीराचें वजन एका हातावर धरिलें पाहिजे. कारण एका हातावर वजन राहिल्याशिवाय दुसरा हात पुढें टाकतां येणार नाहीं. हें झाल्यावर खांद्या जवळील पाय लांब करून, आणि जुळून, झोंका घे; तो इतका मोठा घे कीं, पाय डोक्याबरोबर येतील.

क० ३४ ची.—काठीवर, वर खाली होणें. ( तेहतिसाव्या कसरतींत सांगितल्याप्रमाणें ) दोन्ही काळ्यांवर हात ठेवून उभा रहा. तंगड्या मार्गे करून मांड्यांला टांचा लाव. मग खाली हो; तो इतका कीं, तुझे दोन्ही कोपर तुझ्या पाठीमागे एकमेकांला लागण्याच्या बेतांत येतील. अशा स्थितींत थोडा वेळ राहून सावकाश वर हो, पण पाय जमिनीला लावूं नको. ही कसरत



दुसरे रीतीने करितां येईल. सावकाश पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे खाली लोंबकाळ. आणि हातांच्या मार्गे तोंड करून पाळी पाळीने दोन्ही कडल्या काठीला तोंड लाव. जमिनीला गुडघे न लावले तर सुंदरच आहे. (३६ आ. दा. प्र.)

क० ३५ वी.—( ३७ आ. दा. प्र. ) इंग्रजीतील थोरल्या एल् अक्षराप्रमाणे होणे. ही कसरत फार चांगली आणि उपयोगी आहे. काठी हातांनी धरून उभा रहा. शरीराशी काढकोन होत असे आपले पाय वर कर. गुडघे ताठ असूंदेत. ही कसरत दुसरे रीतीने करितां येते. काठीच्या बाहेरून हात धरून जमिनीवर उभा रहा. मग वर सांगितल्याप्रमाणे काठीखाली एल् अक्षराप्रमाणे हो.

क० ३६ वी.—चांगल्या पगडी करणाराला पूर्वीच्या कसरती पाहिजेल त्या रीतीने व पाहिजेल तशा करितां येतील. त्या अशा कीं, शेंका घेत असतां काठीवर पाय टाकतां येतील. ( ३८ आ. दा. प्र. ) काठीवर बैस. अथवा काठीवरून जमिनीवर उडी मार. उडी मारून सावकाश अथवा घाईने हातांनी काठीवर जा. अथवा हातांवर पड. पण मनगटें काठीवर असूंदेत. अशा स्थितीत शेंके घे. ( ३९ आ. दा. प्र. ) ऊठ पुनः त्याप्रमाणे कर. हे चांगले आणि सहज करितां येऊं लागेपर्यंत हुशारीने कर. उजवा हात ज्या जागेवर आहे तेथून काढून डाव्या हाताकडल्या काठीला लाव. आणि डावा हात उजव्या हाताकडल्या काठीला लाव. हे चांगले साधले आणि सहज

करितां येऊं लागले म्हणजे मागून पाठीकडून काठीला हात लावण्यास प्रयत्न कर.

क० ३७ वी—आंगांत चांगले चापल्य असले आणि पूर्वी सांगितलेल्या सर्व कसरतींचा चांगला अभ्यास झाला असला तर या काठीवर पुष्कळ चांगल्या चांगल्या पगडी करतां येतील. काठीवर बसणें, अथवा उभें राहणें झालें तर तेल चांगला संभाळितां आला पाहिजे. ( ५९ आ. दा. प्र. ) एका पायाचा तळवा काठीवर ठेव. आणि दुसऱ्या पायांची बोटे त्याच्या खाली ठेवून उभा रहा. दोन्ही पाय जूळ. ( ४० आ. दा. प्र. ) हें बरोबर करितां येण्यासाठीं तेल संभाळण्याचा चांगला अभ्यास केला पाहिजे. नाही तर पडशील. पहिल्यासारखा उभा रहा. प्रत्येक काठीवर आपले पाय टाक. पायांच्या मार्गे काठीवर हात टेंक. झोके घेण्याच्या कसरतीची येथें आठवण कर. आतां पाय गुंतिवलेले काढ. आणि धिटपणानें काठीवरून झोके घे. आणि तुझे पाय काठीच्या मधोमध आलेसे वाटले म्हणजे पसर. जिकडे पाठ होती तिकडे तोंड करून बसला रहा. काठीच्या एका टोंकाशीं झोका घे. चांगला झोका येऊं लागला म्हणजे पुढें उडी मार. आणि हातानीं काठी धर. असें केलेंस म्हणजे खाली लोंबकाळशील. जर हें खबरदारीनें केलें नाहीस तर खाली पडण्याची फार भीति आहे; म्हणून सावध ऐस. एल् ह्या इंग्रजी अक्षराप्रमाणें प्रथम करितां येतें. ( ४१ आ. दा. प्र. ) आठ दहा आंकडे मोजे तों तसाच रहा. गुडघे वांकविल्याशिवाय

उलट, कांहीं वेळपर्यंत वाटोळा फिर, जसा होतास तसां होई तोंपर्यंत. दुसरा प्रकार—हात पुढें आणि पाय मागें घसरत ने. पण पायांचीं बोटे तूं पाळण्यासारखा होई तोंपर्यंत काठीवरच असूं देत. ( ४२ आ. दा. प्र. ) ह्यानें तुला चांगले वाटणार नाहीं, घोडा वेळ मध्ये जाऊं देऊन पुनः काठीवर हो. ह्या कसरती जशा सांगितल्या आहेत त्याप्रमाणेंच केल्या पाहिजेत असें नाहीं. त्या पाहिजेल तशा बदलतां येतील व बदलाव्या.

क. ३८ वी—एक मोठा बळकट फळा (तक्ता) घेऊन त्याची लांबी जशी असेल त्याप्रमाणें तीस अथवा चाळीस फुटीचा कोन होई अशा रीतीनें भितीशीं टेंकून ठेव. आणि त्याच्या मधोमध पावलांवर बस (उकिडवा) मग त्याच्या दोन्ही कडा हातांनी धर. आणि मग सावकाश पाय आणि हात हालवून वर चढ. पावले चालण्यासारखीं पाळीपाळीनें टाक. ( ४३ आ. दा. प्र. ) पाठ आणि कंबर ह्यांच्या शिरा बळकट होतात. त्याप्रमाणेंच लांब, अखूड होणारे स्नायु दृढ होतात. ह्या प्रकारची कसरत काठीवर देखील करावी. पण जोडा गुळगुळीत नसावा. ही कसरत खोलीत देखील करितां येती.

क० ३९ वी.—एक शिडी घेऊन भितीशीं अथवा खांबाशीं टेंकून ठेव. आणि तिचे पांयढे हातांनी घरून खालपर्यंत ये. ( ४४ आ. दा. प्र. ) पुढल्या पांयढा धरायाच्या अगोदर, खालच्या हाताचे कोपर आपल्या बरगडी जवळ आण. पाय मात्र तुझ्यानें जितके जुळून ठेवतील तितके ठेव.

क० ४० बी.—पहाडावर अथवा काठीवर चढणें. हें दोन्ही हातांनी धरून केलें पाहिजे. चढतांना उजव्या हाताच्या मागें डावा हात याप्रमाणें पाळीपाळीने धरीत गेलें पाहिजे. आणि पायांच्या आंगठ्यांत काठी बळकट धरीत गेली पाहिजे. पाळीपाळीने डाव्या उजव्या आंगठ्याने. ( ४५ आ. दा. प्र. ) उत्तरतानें एकदम घसरत उतरूं नको. मांड्यांच्या आंतल्या बाजूने काठी बळकट दाबून धर आणि हात मोकळे सोड. ( ४६ आ. दा. प्र. ) झाडावर जढतांना पायांपेक्षां हातांनी बळकट धरिलें पाहिजे. वाळलेल्या फांद्या अगदी धरूं नयेत. जर धरशील तर फांदी मोडून पडण्याची भीति आहे. वर चढतांना प्रत्येक जी फांदी धरण्याची गरज असेल ती हातानें पाहून मग धरावी. आणि उत्तरतानें पायांनें बळकट आहे किंवा नाहीं हें पाहून त्यावर शरीराचा भार घालावा.

क० ४१ बी.—सोलावर चढणें. ही कसरत फार चांगली व उपयोगी आहे. गांठी दिलेल्या सोलावर; व लांकडाचे तुकडे मध्ये बसविलेल्या सोलावर चढणें फार सोपें आहे; पण अट्टल कसरत करणारे जे आहेत ते असल्या प्रकारच्या सोलावर चढणें फार क्षुल्लक समजतात. आणि पायांच्या साह्याशिवाय नुसत्या हातानें वर चढत जातात. ( ४७ आ. दा. प्र. ) पण हें चांगलें येई तोंपर्यंत पायांचा उपयोग केला पाहिजे. खलाशी लोक हातानें व गुडघ्यांच्या जवळ मांड्यांमध्ये सोल दाबून धरून वर चढत जातात. ( ४८ आ. दा. प्र. ) दुसरा

पायदोर दाबून धरितो. आतां उतरते वेळीं दोर गुळगुळीत आहे किंवा नाहीं हें लक्ष देवून पहावें. नाहीं तर घासून मांड्यांचें कातडें निघेल. (४९ आ. दा. प्र.) हात एकमेकांखालीं करीत उतर. जे हुशार चढणारे आहेत ते डोकें खालीं करून उलटें होऊन उतरतात. हें काहीं कठीण नाहीं. पायांत दोर धरावा. (५० आ. दा. प्र.)

क० ४२ वी.—जमिनीपासून एक यार्ड अंतरावर दोरी धर. तुझ्यानें जितकें लांब धावेल तितका लांब धावून शोंका घे. आणि जेथें पायांचीं बोटें जमिनीला लागतील तेथें खूण कर.

### समोर काठीवर.

सरळ काठी म्हणजे काय? व ती असते कशी? हें सर्वांस माहित आहे. जेथें जाग्याचा संकोच आहे तेथें ही काठी करण्याची उत्तम रीत अशी आहे कीं, दोन भक्कम खांब चौदा पासून सोळा फूट उंचीचे घेऊन जमिनीत बळकट उभे पुरावे. त्या खांबांत आडवी बळकट काठी घालण्यासाठीं वरच्या बाजूंस समोरासमोर भोकें पाडावीं. एका खांबास पाह्यऱ्या कराव्या. म्हणजे वर चढण्यास सोपें पडेल. खेळणारानें लहानशी उडी मारली असतां काठी सहज हातीं येईल इतक्या उंचीवर ठेवावी. काठी वरील पुष्कळ पगडा शोंपाळ्यावर देखील करितां येतील. परंतु तसें करण्यास गडी बराच तर्वेज असला पाहिजे. अगोदर काठी घट्ट बसवून ती

धरण्यास शिकावें. धरितांना आंगठा बाकीच्या बोटांबरोबर असून त्याची आंकड्यासारखी आकृति झाली पाहिजे.

क० ४३ वी.—पहिल्याने काठीला टांगून घे. शरीर ताठ आणि ठिलें सोड. हळू हळू एक हातानें लोंबकाळ. तुझ्या शरीराचा भार तुझ्या एका हाताला सोसण्याची सवय झाल्यावर घाई करूं नको. थोडा विसावा घे. नाही तर खाली पडशील. मग दुसऱ्या हातानें कर. असें पाळीपाळीनें दोन्ही हातांनीं कर. हाताला शरीराचा भार घेण्याची सवय झाल्यावर चालण्यास प्रयत्न कर. एक हात पहिल्यानें हलीव मग दुसरा. पण शरीर मात्र अगदीं हलवूं नको. ही कसरत काठीच्या प्रत्येक बाजूंस हात ठेवून बदल. ( ५३ आ. दा. प्र. ) हें लवकरच सोपें वाटूं लागेल.

क० ४४ वी.—दोहों हातांनीं काठी धर आणि काठी बरोबर उभा येई इतकें शरीर वर उचल. ( ५४ आ. दा. प्र. ) मग सावकाश खाली हो. ह्या कसरतीची तुला चांगली सवय होईपर्यंत रोज कर. चांगला पटाईत कसरती मनुष्य; एके वेळेस थकल्याशिवाय आणि दम लागल्याशिवाय एक सारखा बारा वेळ करितो. हें चांगलें येऊं लागल्यावर सर्व हात ताठ करून शरीर ( कंबरे बरोबर किंबहुना खाली येईल ) वर उचल; यानें शिरांला ( स्नायु ) शक्ति येते; आणि श्रमही होतात.

क० ४५ वी.—काठीवर हातांनीं झोंके घे. ह्यानें फार बरें वाटते. ह्याची सवय तुला लीकर लागेल. झोंके घेत असतां

तू अशी सवय कर की, काठी सोडून देऊन मार्गे किंवा पुढे पायांवर उडी मारितां येईल.

क० ४६ वी.—तुझ्यानें जितकें उंच होवेल तितका उंच हो. आणि काठीवर बाहु ( कोपराच्या मागला भाग ) टाकून त्यानें काठी बळकट धर. ( ५५ आ. दा. प्र. ) असें केल्यानें मनगटांवर शरीराचें ओझें पडणार. नाहीं. ही कसरत फार उपयोगी आहे. शरीर जमिनीपासून उचलून एका हातावर तोललें म्हणजे काठीच्या खाली हात गेला पाहिजे. आणि काठी, हात आणि खांद्या यांच्यामध्ये धरली पाहिजे. ( ५६ आ. दा. प्र. ) हें प्रत्येक हातानें पाळी पाळीनें कर.

क० ४७ वी—काठीवर हात ठेवून तुझ्यानें जितकें वर होवेल तितका हो ( तुझे हात जितके उंच होऊं शकतील तितका हो ) हात बदलून काठीला विळखा घाल. फिरून काठीच्या खाली ये आणि जमिनीवर पायांवर उभा रहा. ( ५७ आ. दा. प्र. ) हात बदलशील तेव्हां बोटांचे शेडे शरीराकडे केले पाहिजेत.

क० ४८ वी—काठीला पाय लावणें ( ५९ आ. दा. प्र. ) हातांनी काठीला लोंबकाळून पायाचे तळवे काठीला लाव. पाय आणि तंगडीचें वजन सारखें होण्याकरितां डोकें फार मार्गे कर. हें फार सावकाश कर. उगीच हिसका हिसकी करूं नको. व जें सहज होण्यासारखें आहे त्यासाठीं आंगाला ताढा देऊं नको.

क० ४९ वी—ह्या कसरतीचा यत्न करून घ्या. दोहों हातांनी काठी धरून लोंबकाळ आणि पाय वर करून काठीच्या

भांतल्या बाजूस लाव. शरीर लोंबकाळे पर्यंत, मग जमिनीवर पड, अथवा पाय पुनः खाली सोड, हे फार कठीण वाटेल. पण तरुण आणि ज्याचे आंग लवते त्यास फार सोपे आहे. हाताला साठा येतो तो फार मोठा आहे.

क० ५० बी—काठीवर बसण्याच्या पुष्कळ कसरती खाली सांगितल्याप्रमाणे कर. ( ५३ आ. दा. प्र. ) तूं जसा काठीला लोंबकाळतोस तसा लोंबकाळ. आणि काठीला पाय लावण्या-करितां जसा एक पाय हातांच्या मधून घेतोस तसा घेऊन; त्या पायाने काठीला विळखा घाल. व दुसरा पाय तुझ्याने जितका खाली लांब सोडवेल तितका सोड. मग पाठीमागे डाव्या पाया-कडून शोका घेऊन उजव्या बाजूने काठीवर ये. आतां लांब केलेला पाय काठीवर बसण्यास जसा आणतोस तसा आण. ( ५८ आ. दा. प्र. ) आतां तसेच पाय काठीच्या बाहेर काढून वर समोर उंच कर. व डोकें अगदीं जमिनीकडे होऊं दे. ( खाली डोकें वर पाय असें होईल ) ज्या काठीवर तूं बसलेला आहेस त्या काठीवर तुझ्या पायांचे आणि तंगडीचे सर्व वजन येई तोंपर्यंत वर हो. या दोन्ही कसरतींत नवीन अभ्यासी यास तेल संभाळतां येत नाही, पुनः तूं ज्या काठीवर बसलेला आहेस त्या काठीवरून खाली उतरण्याच्या दोन रीति आहेत. बोटांचे शेडे पुढे करून हात काठीवर ठेवावे. गुडघे वांकिलेले ठेवून ( काठीवर बसला असतोस तेव्हां जसे वांकिलेले असतात तसे ) मागे घसरवें. मग मागे सरून पायांवर उभें रहावे. दुसरी



कमानीची कसरत. एके बाजूस दोन्ही हात ठेवून शरीरापासून बोटे लांब कर. आणि लहानशी उडी मारून काठीवर पाय ठेव. कमानीच्या आकाराची उडी मार.

क० ५१ वी—एक पाय काठीवर टाक. आणि प्रत्येक हाताने प्रत्येक बाजूची काठी धर. आणि मग झोंका घे. तो इतका की, काठीच्या भोंवताली चक्कर होऊन तू पाहिल्यासारखा होशील. ( ६० आ. दा. प्र. ) ही कसरत दुसऱ्या पायाने आणि हाताने पाळी पाळीने थांबल्याशिवाय पुष्कळ वेळ करितां येई तोंपर्यंत कर. हात काठीच्या प्रत्येक बाजूस ठेव. आणि प्रत्येक बाजूवर पाय टाक. आणि काठीवर पायास बाढी घाल. ( ६१, ६२ आ. दा. प्र. ) मग काठीवर वाटोळा फिर. हे चांगले करितां येऊं लागले म्हणजे ह्याच्या उलट रीतीने करण्यास यत्न कर. पाय काठीवर मार्गे आण (उलट फिरून तोंड खाली करून) पाळण्यासारखा होऊन उडी मार. ( ६३ आ. दा. प्र. ) हे फार कठीण आहे.

क० ५२ वी—इंग्रजी एल् आक्षराप्रमाणे काठीवर हो. काठीवरून खाली येण्याचे अगोदर पन्नास आंकडे मोजी तोंपर्यंत काठीवर बस. मग दोही हातांनी दोहोंकडल्या काळ्या धरून हातांमध्ये पाय घाल ( पुढल्या आंगाने कोल्हाटी उडी घ्यावी लागेल ) गुडघे सर्व वेळ समोरच असूंदेत. मग 'एल् आक्षराप्रमाणे' होतें. मग पाय वर कर. म्हणजे पूर्वीप्रमाणे ( एल्

आक्षर करण्याच्या अगोदर ) जसा होतास तसा हो, पण या वेळेस पाय हातांतले काढूं नको. ( ६४ आ. दा. प्र. )

क० ५३ वी—बोटें पुढें करून ( तुझे तोंड ज्या दिशेस आहे तिकडे ) दोहों हातांनीं दोन्ही काळ्या धरून काठीवर बस. मग शरीराचा तोल तुझे नुस्ते कुल्ले काठीवर रहात तोंपर्यंत पुढें दे. दोन्ही कोंपरें वर होतील. हें झाल्यावर मग पुनः मार्गें होऊन पहिल्याप्रमाणें काठीवर बस. मग झटकन मार्गें घसरून खाली गुडघ्यावर पड. ( काठीवर बसतोस तेव्हां गुडघे वांकलेले असतात तसे ) शरीर संभाळ, कारण समोर पडणें फार वाईट आहे; अथवा दुसऱ्या कोणत्याही उलथीवर खाली पडूं नको. हें सहज करितां येऊं लागल्यावर प्रथम एक पाय काठीवर आडकीव; मग दुसरा पाय आडकून पहिला आडकविलेला पाय सोड. असें पाळी पाळीनें कर. हें चांगलें आल्यावर मग दोन्ही पाय काठीवर ठेव. पण बोट्यांचा जोर काठीवर असूं दे. मग काठीचे हात सोड. आणि शरीर समोर खाली येऊं दे, म्हणजे हातांवर जोर देऊन जमिनीवर पड. आणि पायावर उडी मार.

क० ५४ वी.—एक कठीण कसरत आहे तिला हुलवरसनाट असें म्हणतात. ही शार्लेतील मुलांची छकड आहे पण करण्यास फार कठीण आहे. काठीला धर. डावा गुडघा उजव्या हातामध्ये घालून त्याची आंतली बाजू उजव्या कोपराच्या आंतल्या बाजूस लाव. आणि मग उजवा गुडघा डाव्या पायावर ने.

आणि डाव्या हाताने उजवा पाय धर. उजव्या हाताने लोंबका-  
ळ. म्हणजे चांगल्या उड्या मारणारा, व कसरती, याच्या  
आकारापेक्षां तुला चांगल्या आकाराची स्थिति येईल.

### लांकडाचा घोडा.

लांकडाच्या घोड्यावरील कसरत सर्वांस आवडते. तसले  
घोडे सहज करितां येतात. साल काढलेला गुळगुळीत लांकडाचा  
ओंडा घेऊन त्याला चार बळकट पाय चांगले घट बसवावे.  
ते असे कीं, तो सहज हलवितां व ओढतां न यावा. त्याची उंची  
कसरत करणाराच्या नाका इतकी असावी. त्याचे एकीकडले  
टोंक थोडे उंच असावे. दुसरे टोंक थोडे सखल असावे.  
कठीण आणि टणक असे कातड्याचे खोगीर त्यावर ठेवावे.  
खोगराला जो लांकडाचा उंचवटा असतो, तो साध्या कातड्यां-  
ने मढवावा. पाठीमागला उंचवटा पुढल्यापेक्षां उंच असावा.  
घोड्यापासून थोड्या अंतरावर करवतलेल्या लांकडाच्या भुसाची  
गादी अवरस चवरस चार फुटीची असावी. कारण त्याजवर  
कसरत करणाराने उडी मारल्या नंतर उतरावे. त्याच्या जवळ  
एक कमान बसविलेल्या फळा असावा. हे जरूरीचे नाही. उडी  
मारील तेव्हां पाय घंसरूं नयेत, म्हणून पातळ पातळ वाळू  
पसरलेली असावी.

क० ५५ वी.—आतां याचा आरंभ करण्याची रीत.  
घोड्याच्या एके बाजूजवळ उभे राहून खोगराचा पुढला आणि

मागला उंचवटा या दोन्हीवर हात समोर ठेवून शरीराचा सर्व भार हातांवर देऊन उडी मार. आणि गुडघे घोड्याच्या बाजूंवर ठेव. मग पायांच्या बोटांवर खाली लहानशी उडी मार. हे तुला चांगले करितां येई तो पर्यंत पुष्कळ वेळां कर. हे चांगले येऊं लागल्यावर ( पहिल्यासारखा उभा रहा. ) पहिल्या उडीपेक्षा घोडी उंच उडी मारून उजवा पाय खोगरावर टाक. आणि उजवा हात जो खोगराच्या उंचवट्यावर आहे तो काढून घे. मग तूं घोड्यावर बसलास. घोड्याच्या दोहों बाजूने ( उजव्या आणि डाव्या ) वर चढण्याचा अभ्यास कर.

**खालीं उतरणे.** खोगराच्या पुढल्या बाजूस डावा हात ठेव आणि उजवा हात खोगरावर ठेवून हात आणि बाहु यांनी शरीर तोलून धरून थोडे वर उचललेस म्हणजे सहज घोड्यापासून दूर खालीं येशील. असें केल्याने जर एकादें बुजरे घोडे असले तर तुला भय नाही.

**क० ५६ वी.—गुडघ्याशी—**खोगराच्या उंचवट्यावर दोन्ही हात ठेवून वर उडी मार. आणि उजवा गुडघा खोगरावर ठेव ( ६२ आ. दा. प्र. ) पुनः खालीं येऊन असेच डाव्या गुडघ्यानें कर. हे तुला दोन्ही गुडघ्यांनीं जलदी आणि चांगले करितां येऊं लागेल. पण घोड्याच्या पलीकडे न पडण्याविषयी मात्र सावध ऐस. कारण ही गोष्ट वारंवार होते. गुडघ्यांनीं खोगरावर चांगली उडी मारितां येऊं लागली म्हणजे पुढे शोक दे. आणि खोगराला पाय आणि तंगड्या न लागूं देतां जमिनी-

पर ये. ( ६३ आ. दा. प्र. ) तुझा प्रत्येक कसरत करतेवेळीं हा हेतु असूं दे कीं मी हिया धरून करीन.

क० ५७ वी.—घोड्यावर चढ. आणि खोगराच्या मार्गे बसून खोगराच्या पुढल्या उंचवट्यावर डावा हात ठेव. आणि उजवा हात खोगराच्या मध्ये ठेव. आणि वाटोळी डंकी उडी मार. ती असी कीं, तूं खोगराच्या पुढें येऊन बसशील. हें झाल्यावर पुनः उजवा हात खोगराच्या मागल्या उंचवट्यावर ठेव. आणि डावा खोगराच्या मध्ये ठेव. (पहिल्यांदा केलें होतेंस त्याच्या उलट ) आणि तशीच उडी घेऊन पुनः पहिल्या ठिकाणीं जेथें बसला होतास ( खोगराच्या मागले आंगास ) त्या जाग्यावर जा. ही कसरत खालीं सांगितलेल्या रीतीनें बदलता येईल. घोड्यावर चढलास म्हणजे खोगराच्या पुढल्या उंचवट्यावर हात ठेव. तुझ्यानें जितकें वरतीं उंच होवेल तितका उंच हो. ( म्हणजे खालीं डोकें वर पाय ) वर पायाला आढी घाल. आणि मग खोगरावर बसतां येईल, असें शरीर करून बस. पण या वेळेस तुझे तोंड दुसऱ्या बाजूस होईल [ म्हणजे तुझे आंग जर पूर्वेकडे तर तोंड पश्चिमेकडे होईल ] ह्या कसरतीचा जरी उपयोग नाही तरी ही आश्चर्यकारक आहे. ह्या लांकडी घोड्यावर दुसऱ्या पगडीही पुष्कळ करतां येतात.

खोगरावर उड्या मारणें. एक हात खोगराच्या पुढल्या उंचवट्यावर ठेवून खोगरावर कोल्हांटी उडी मार. हातांतून चक्ररुंद करतें वेळीं जसें आंग काढून घेतोस तसें घे.

( ६४, ६५ आ० दा० प्र० ) घोड्यावर उडी मार. जणू का घोड्याच्या एक बाजूसच खोगीर आहे. सहिब लोकांच्या बायका बसण्याचें खोगीर असतें तसें ( ६६ आ० दा० प्र० ) याला विशेष माहिती नको. ( ६७ आ० दा० प्र० ) पाठीमार्गे उडी मार.

### उडी मारणें.

क० ५८ बी—उडी मारण्याची कसरत ग्रीक लोकांस फार आवडत असे. आणि ज्या ज्या उडी मारण्याच्या कसरती आहेत त्यांमध्ये ही फार उपयोगी आहे. यामध्ये पुष्कळ प्रकार आहेत. उभी उडी, नुस्ती उडी, खोगरावरून उडी, काठीवरून उडी, दोरीवरून उडी, मांजरासारखी चार पंजावर उडी. आतां प्रथम उडी मारणारानें पाय आणि गुडघे जूळून समोर उभें राहावें मग तसेंच पाय जुळलेले असून शरीराचा तेल पुढें देऊन थोडे धावावें, आणि वर उडी मारावी, पायांच्या बोटांवर आणि चवड्यांवर टांच जमिनीला लागूं न देतां उडी मारावी. ही उडी मोठी चांगली आहे, पण काठी अथवा दुसरें कोणतें ही सहाय्य नसावें. मनुष्याची मोठी उडी त्याच्या उंचीपेक्षां काहीं कमी येईल. खाली उडी मारतांना गुडघे शरीराबरोबर उचलले जातात पण खालून वर उडी मारतेवेळीं तंगड्या शरीराबरोबर उचलल्या पाहिजेत. येवढेंच नव्हे तर तोलही चांगला संभाळला पाहिजे. आणि तोल बरोबर संभाळण्याची हयगय केली असतां नाक ठेंबेल. वरून खाली उडी मारतांना शरीराचा तेल

पुढें दिला पाहिजे; नाही तर कदाचित पाठीमार्गे पडशील. लांब उडी मारण्याचा ज्यांत अभ्यास नाही ते शरीर सांवरून धरण्याबद्दल आणि पाय पुढें टाकण्याबद्दल शरीरच एकदम पुढें टाकतात हें बरें नाही.

### काठीवर उडी मारणे.

क० ५९ वी.—दुशारीने आणि चापल्याने काठीवर उडी मारणे ही मोठी चांगली आणि उपयोगी कसरत आहे. घोड्याच्या कसरतीच्या ( ६६ आ. दा. प्र. ) ज्या पदार्थावर उडी मारयाची आहे, त्यावर हात ठेव. पाय आणि तंगड्या त्यावर टाक. पांच फुटींपासून सहा फुटीपर्यंत उडी जाईल. आतां काठीवर उडी मारणे हे तर साधारण झालें आहे. काठी मात्र उडी मारणाराचा भार सोसण्यासारखी बळकट, न वांकण्यासारखी असली पाहिजे. नाही तर ऐन उडी मारण्याच्या आणिवाणीच्या वेळीं चिरेल, फुटेल, भेग पडेल अशी नसवी. नवीन अभ्यास करणारा जो आहे, त्याने सात फुटीपेक्षां लांब काठी घेऊं नये. तिजवर जवळ जवळ उडी मारण्यास शिकविं. आपल्या डोक्यापेक्षां उंच हात करून काठी धरूं नये, डोक्याबरोबर उंचीने हात धरावे. उजवा हात वर करावा. आणि डावा जेथें उडी मारणारास सोयीवार पडेल अशा ठिकाणी ठेवावा. मग चांगली पगड घेण्याकरितां थोडा धावून डाव्या पायाकडून उडी मारावी. या वेळेस काठी जमिनीला लागेल. काठीला हातानें धरवें. ह्याविषयी फारच जपलें पाहिजे. काठीचें जमिनीवर

टेंकण्याचें टोंक बारीक भाव्याप्रमाणें केलें पाहिजे. कारण उडी मारणाराचे काठीच्या वरच्या टोंकावर जसजसें वजन पडत जाईल तसतशी ती जमिनींत शिरली पाहिजे. साधारण उडीमध्ये जसा उडी मारणारा समोर खालीं येतो, त्याप्रमाणें या उडीच्या वेळेस आलें पाहिजे. काठी सोडून द्यायाच्या वेळीं ती मागे ढकलावी. ती अशा बेतानें कीं, तूं मागे अथवा पुढें उडी मारतांना जसा जमिनीवर दणदिने पडतोस तसा पडूं नयेस म्हणून काठीवर आहेस तोंच गुडघे वांकाव. आणि कमानीसारखा जमिनीवर पड.

हलक्या काठीवर लहान उडी.

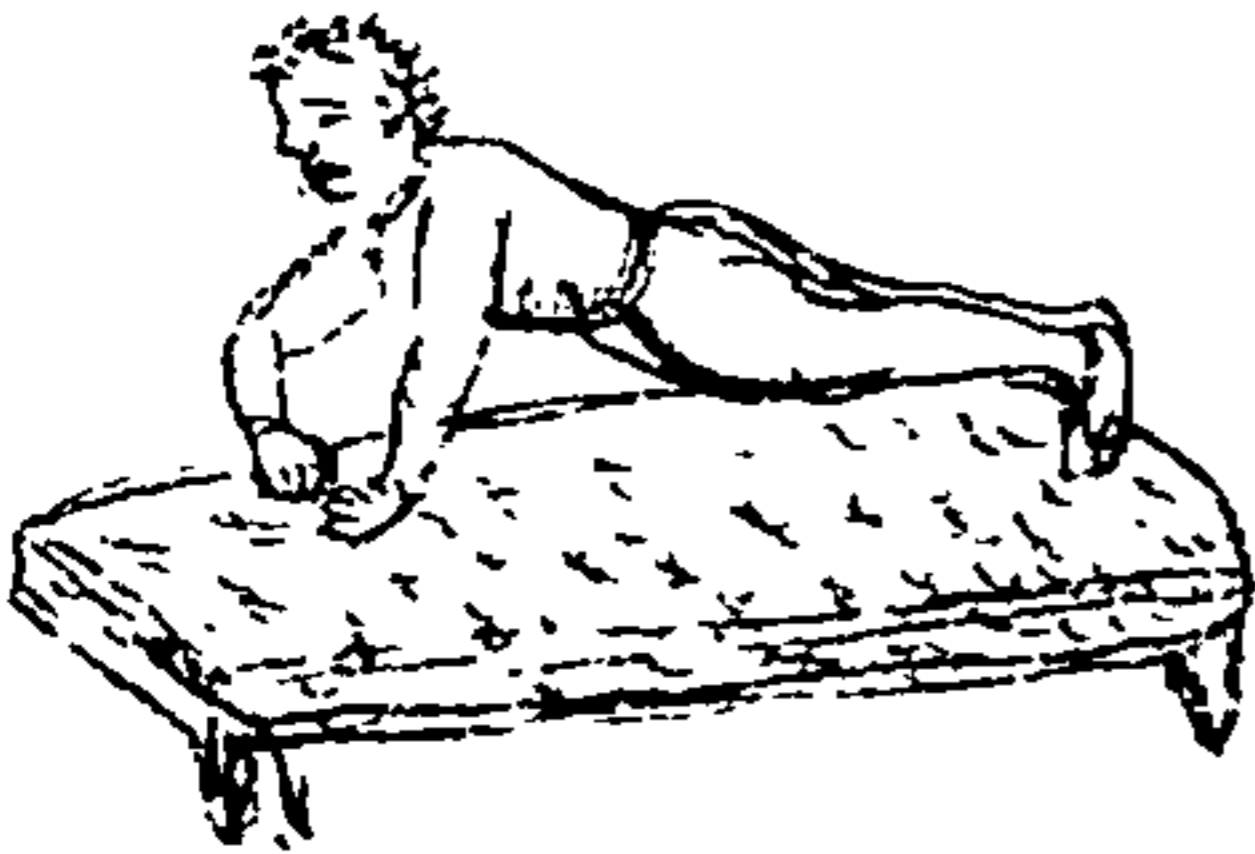
कधीं कधीं ह्या काठीवर उडी मारतां येईल.

उडी आठ किंवा दहा यार्ड लांब जाते, हिचा अभ्यास उंचावरून मारण्याचा करावा, पण येवढें पक्कें ध्यानांत धरलें पाहिजे कीं, वजन सोसण्यासारखी काठी असली पाहिजे. आणि खालीं पडतांना गुडघे वांकवून कमानीसारखे जमिनीवर पडलें पाहिजे. वर सांगितलेल्या रीतीप्रमाणें जर झालें तर तुला चांगली आकृति व चापल्य येईल. कदाचित तुला बाणेदार कसरती मनुष्याप्रमाणें अकरा फूट उंचीच्या काठीवरून उडी मारण्याचा अभ्यास चांगला न झाला व त्याप्रमाणेंच सरळ काठीवर तो जसा कसरत करील, किंवा लांकडी घोड्यावर तो जसा उडी मारील, तसी जरी तुला मारितां आली नाही तरी तुझ्या आंगीं चांगलें चापल्य येईल. व तुझी प्रकृतिही चांगली होईल.

समाप्त.



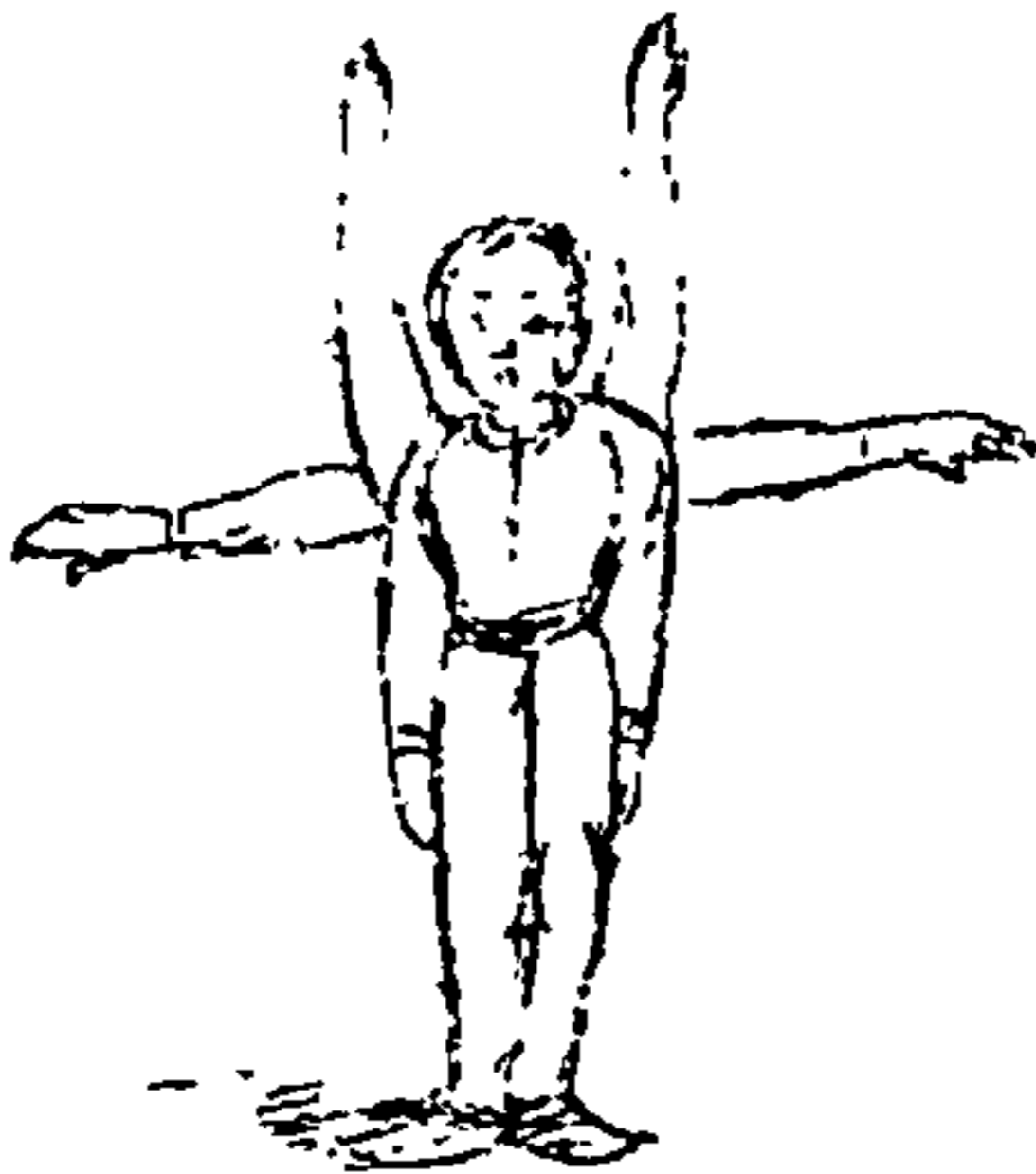
आ० १



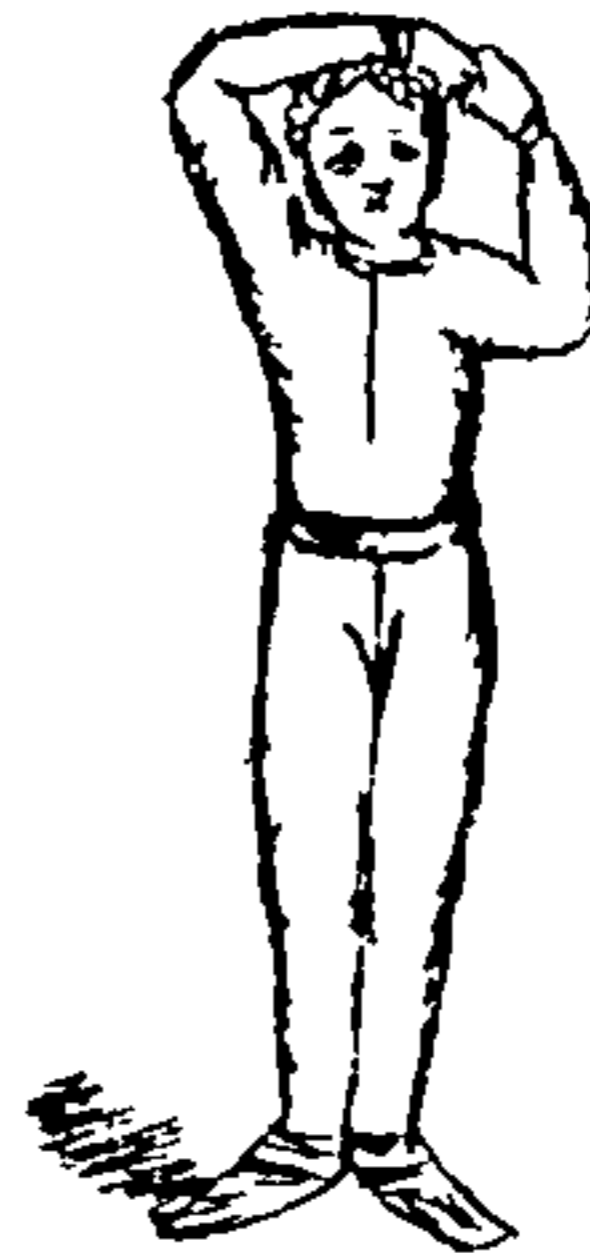
आ० २



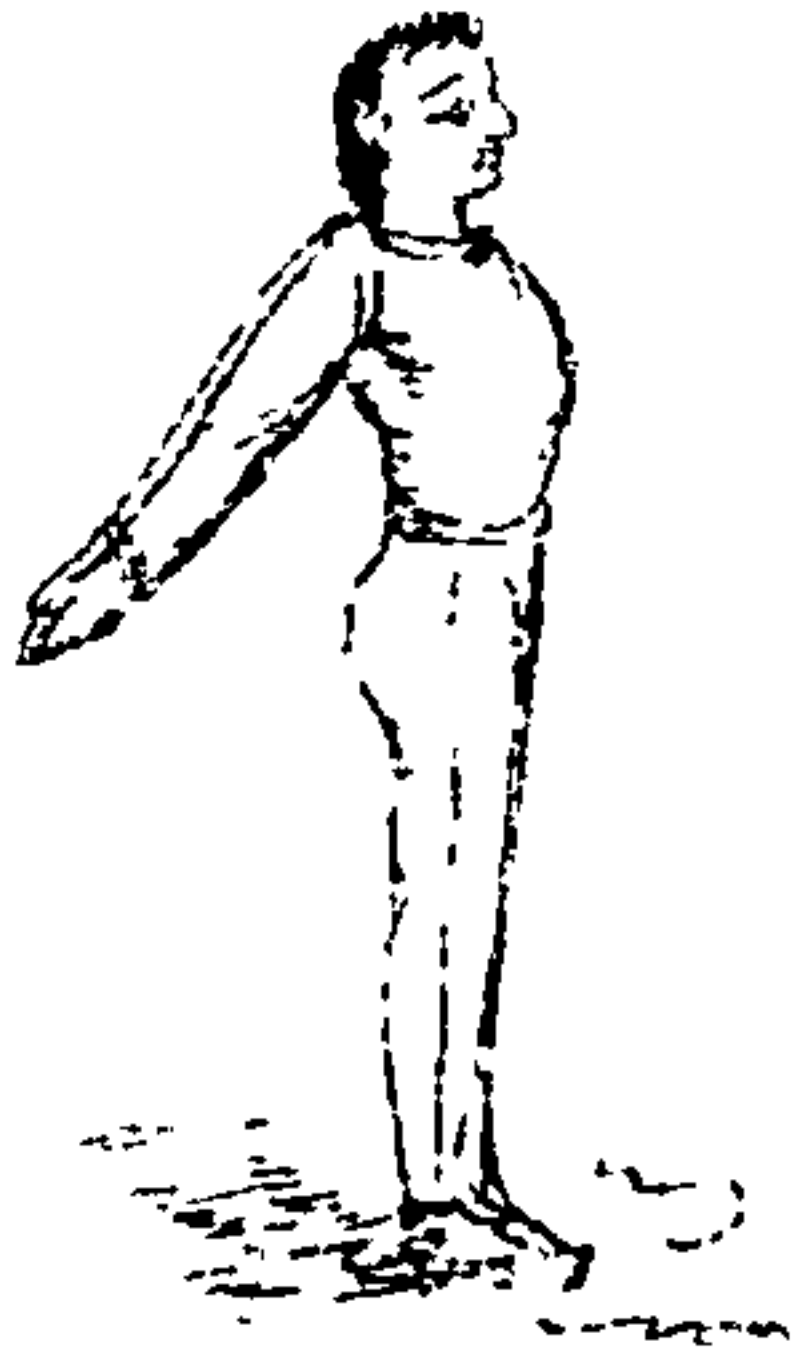
आ० ३



आ० ४



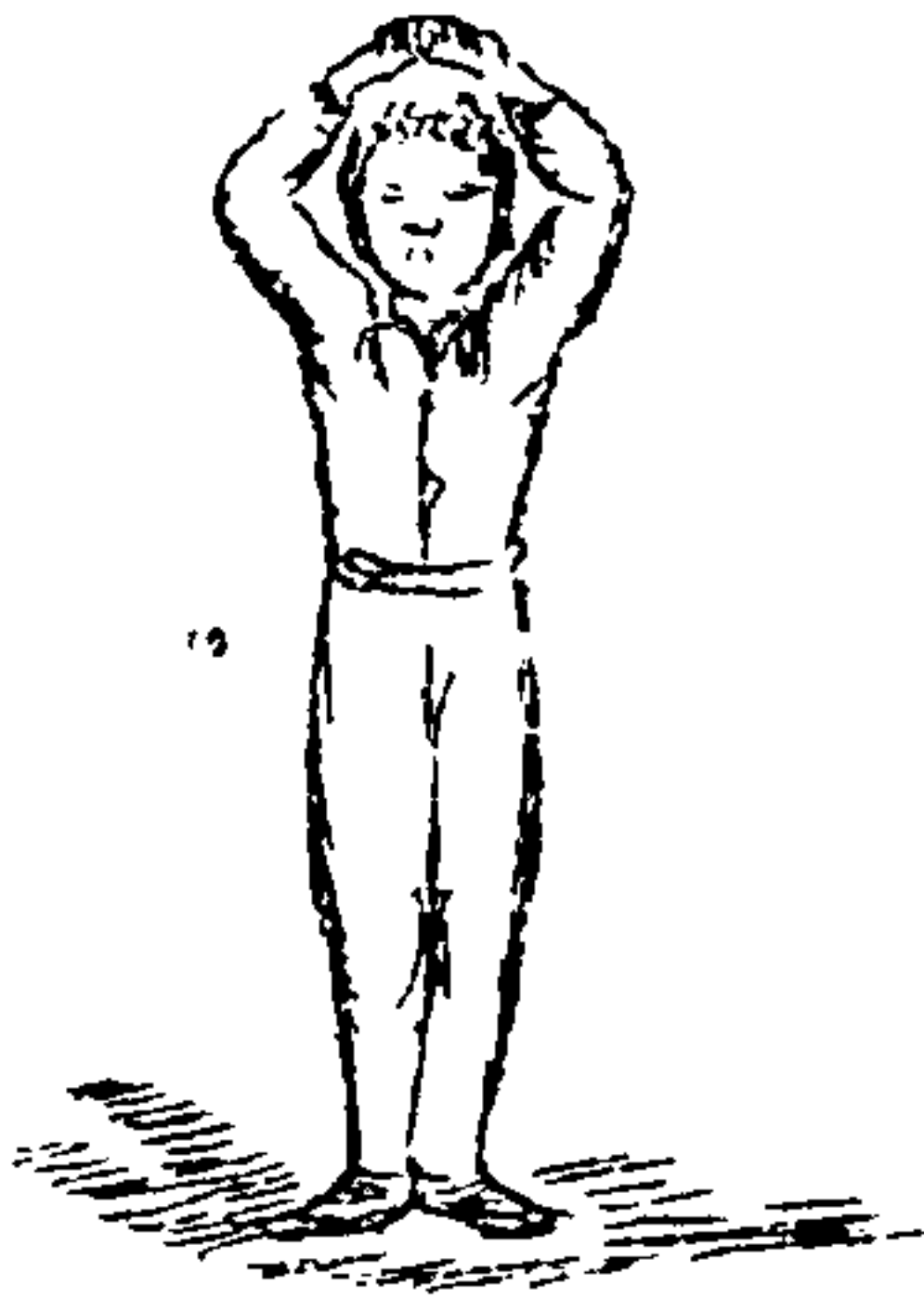
आ. ९



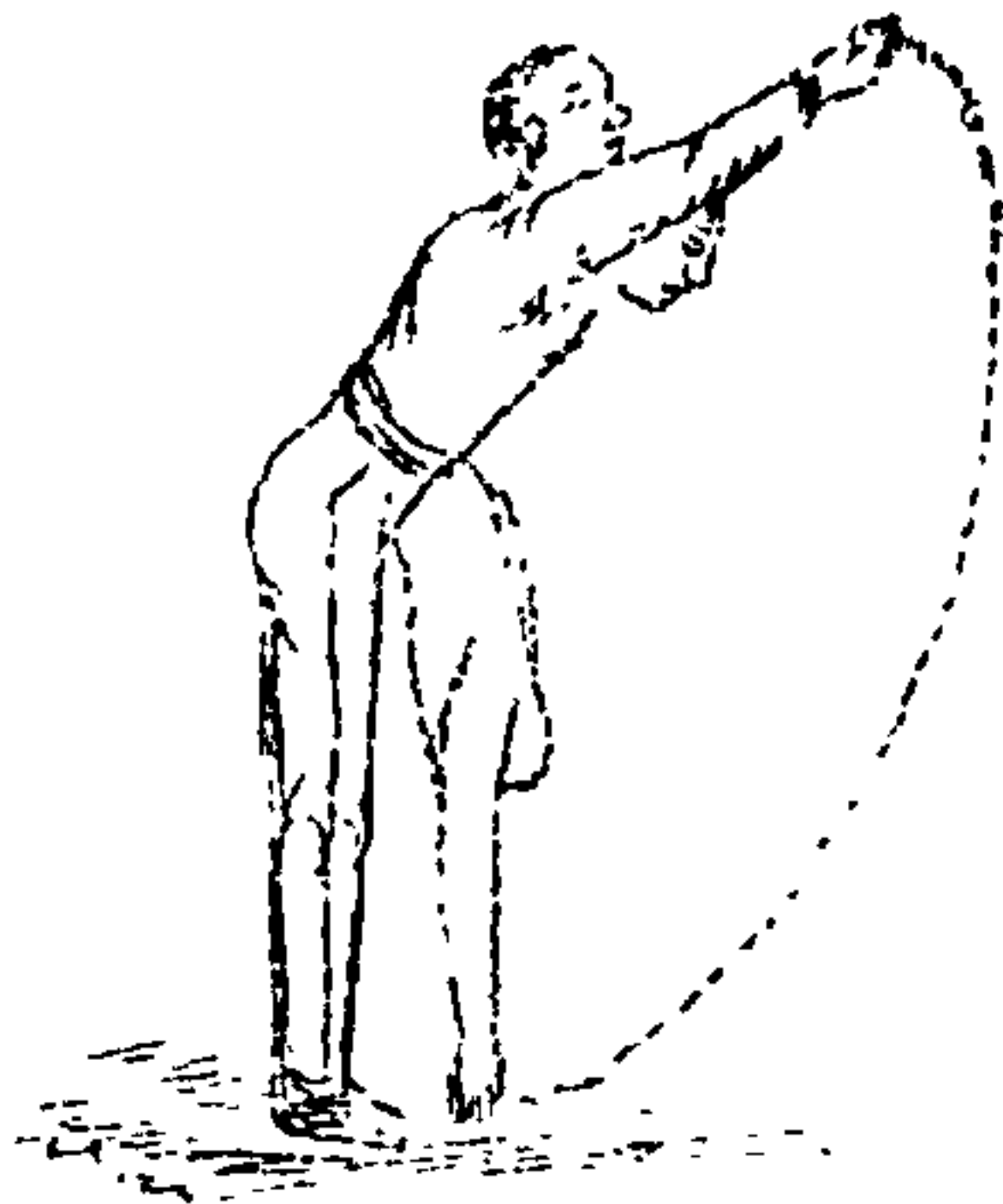
आ. १०



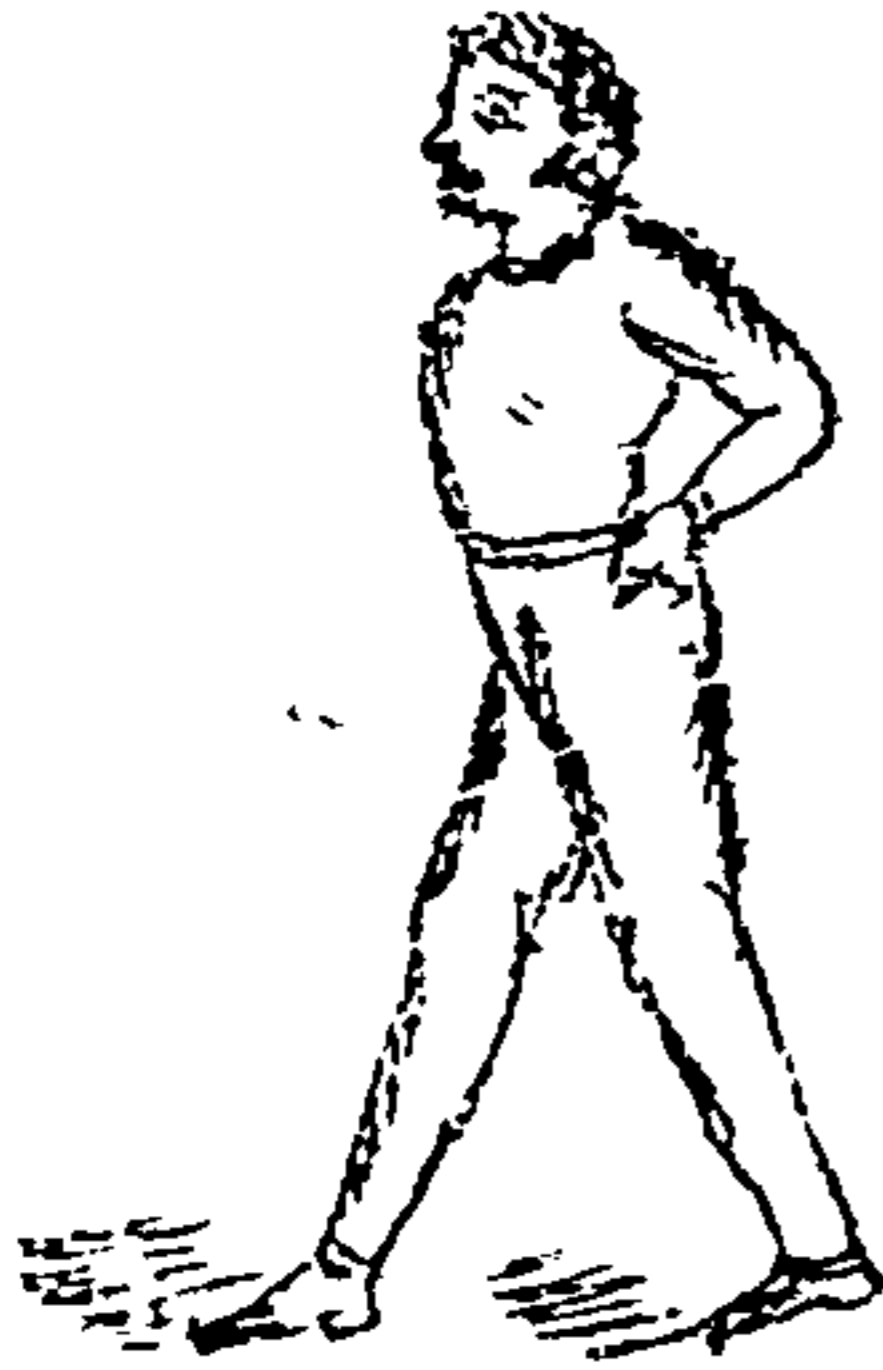
आ. ११



आ. १२



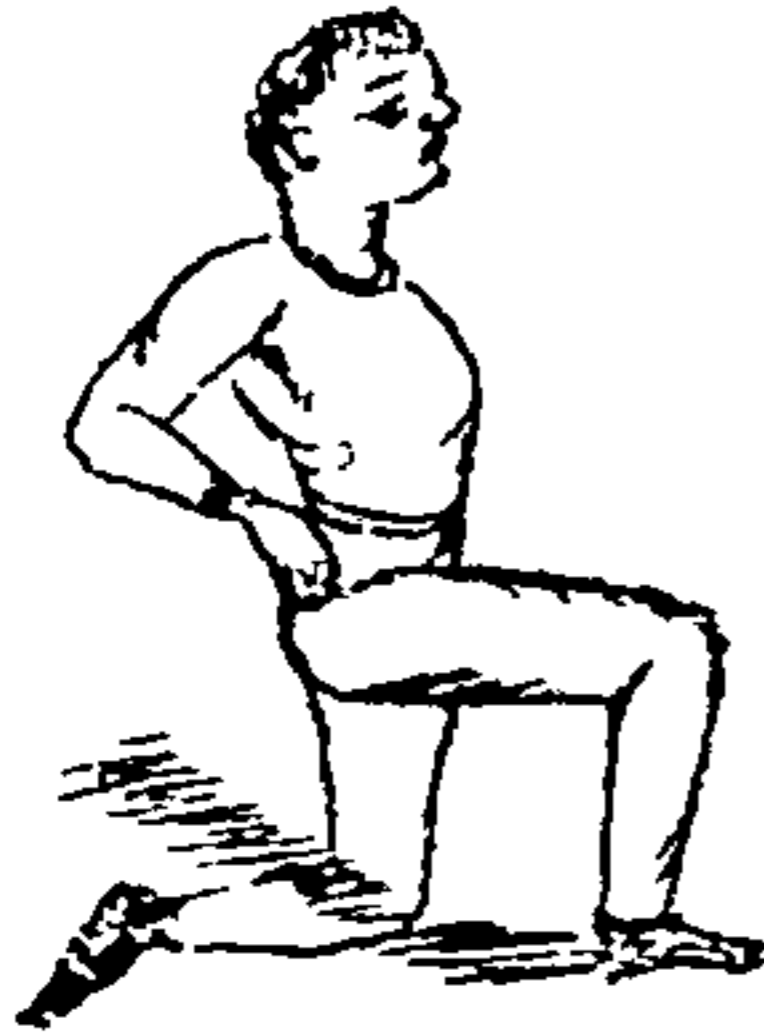
आ० १३



आ० १४



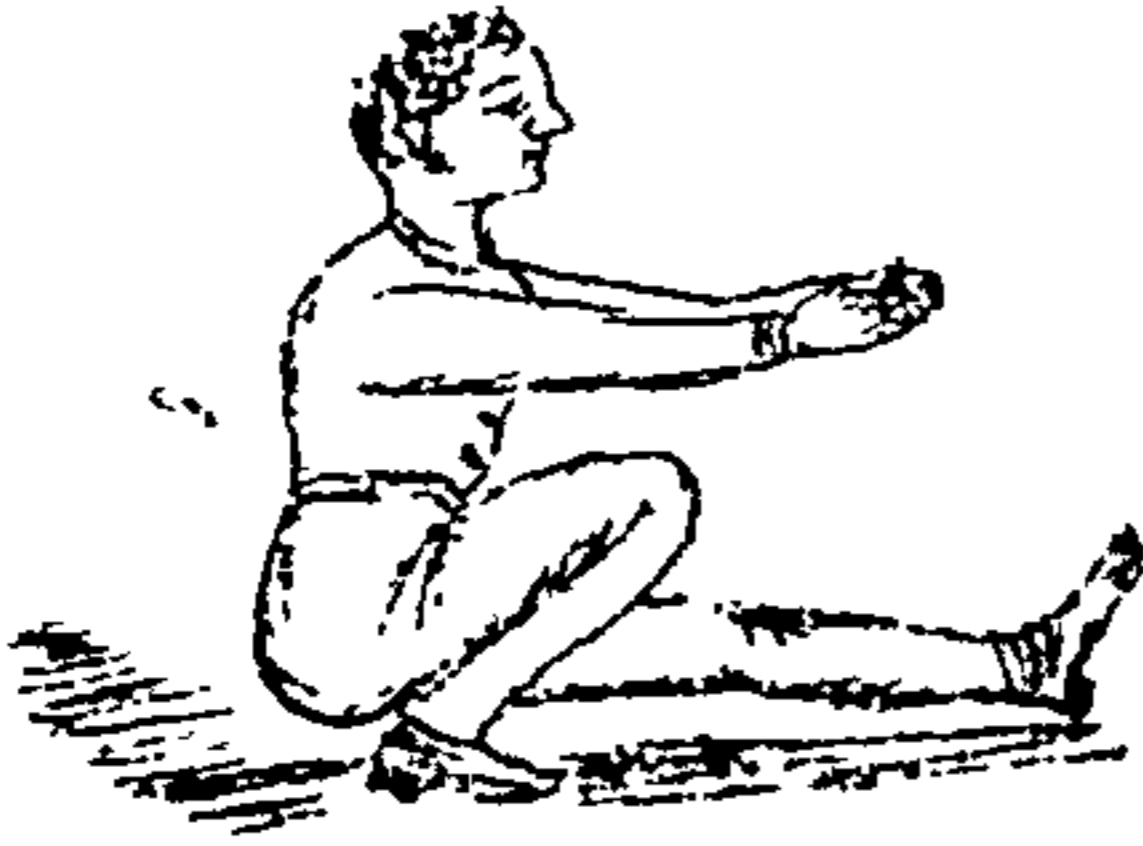
आ० १५



आ० १६



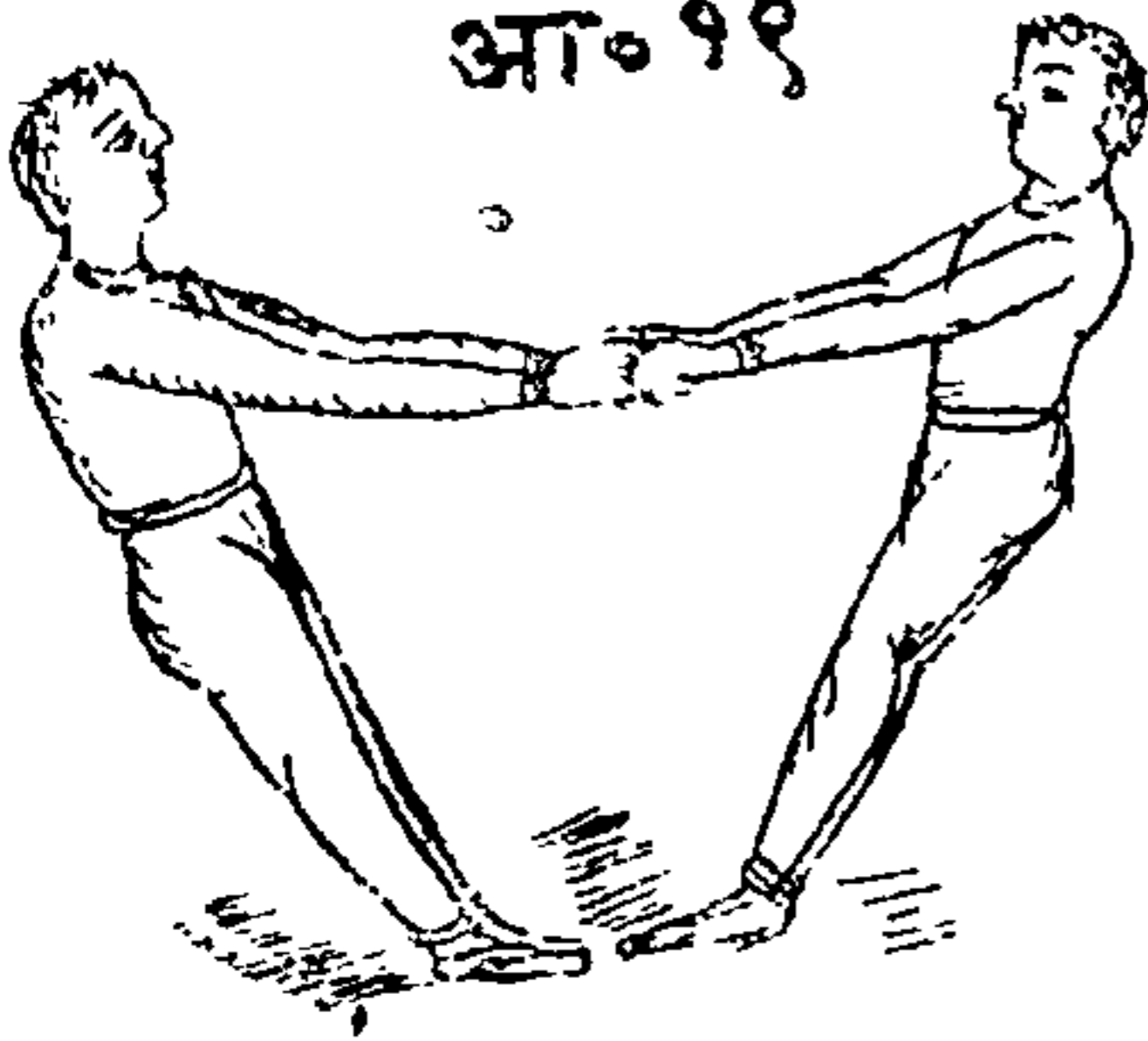
आ० १७

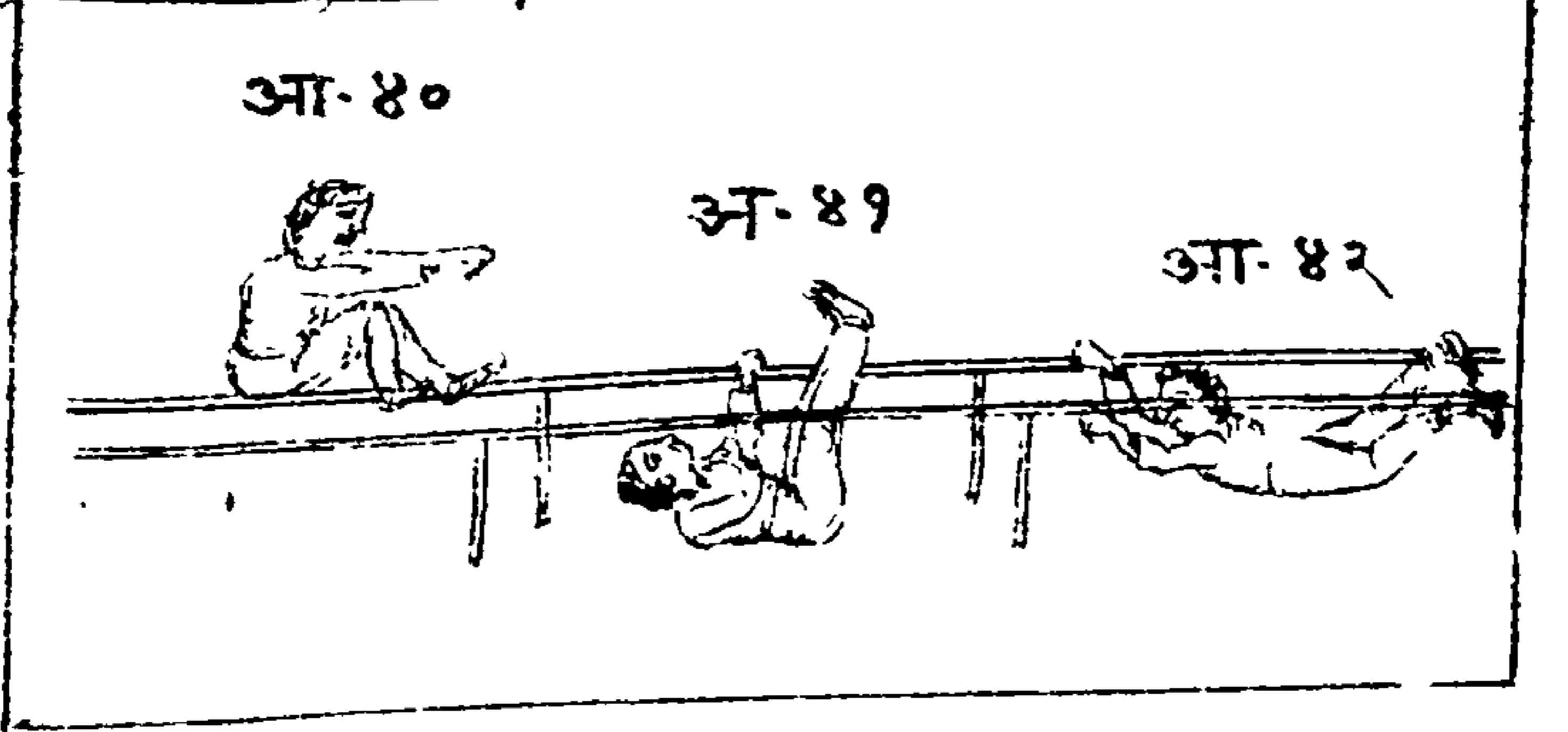
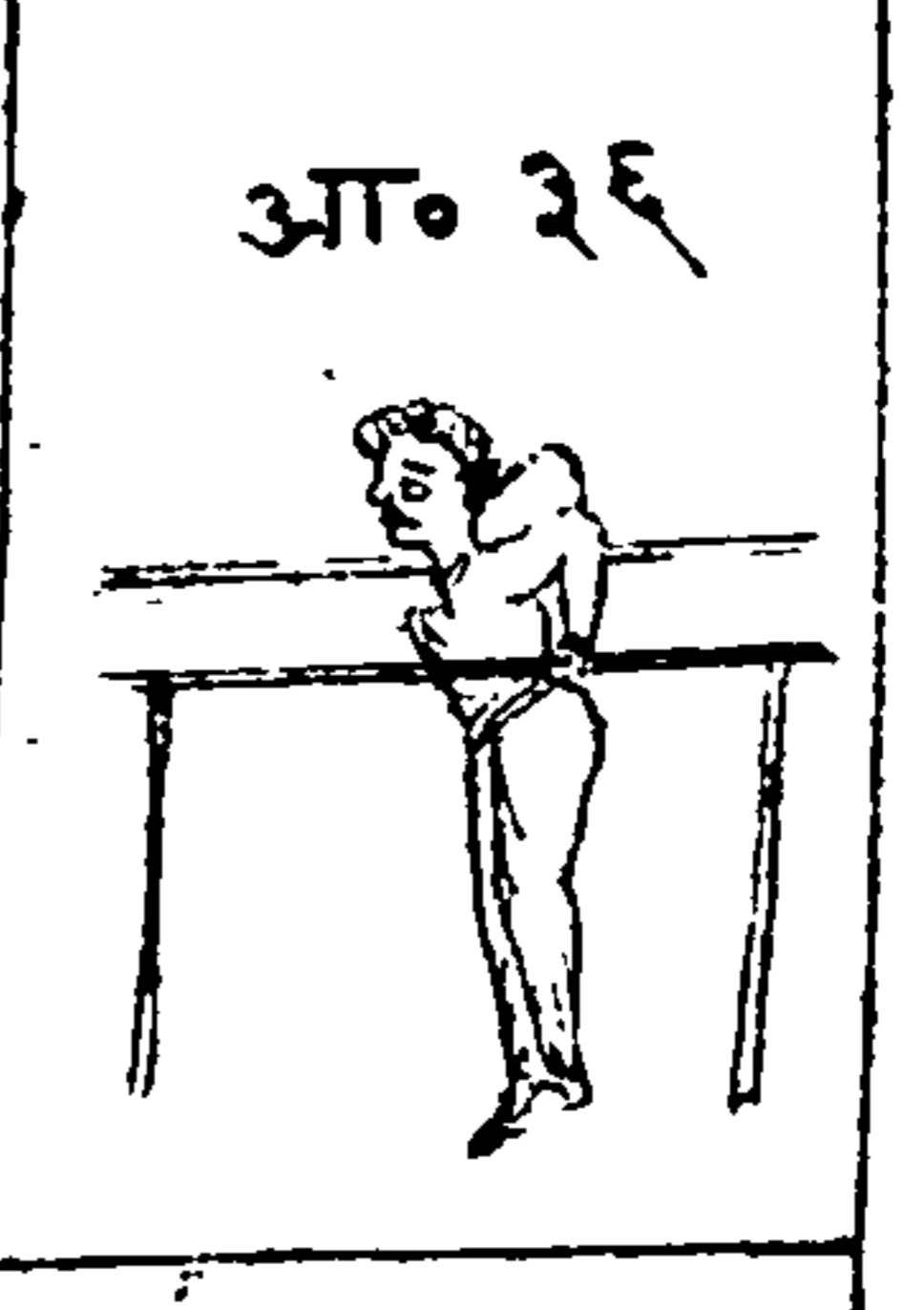
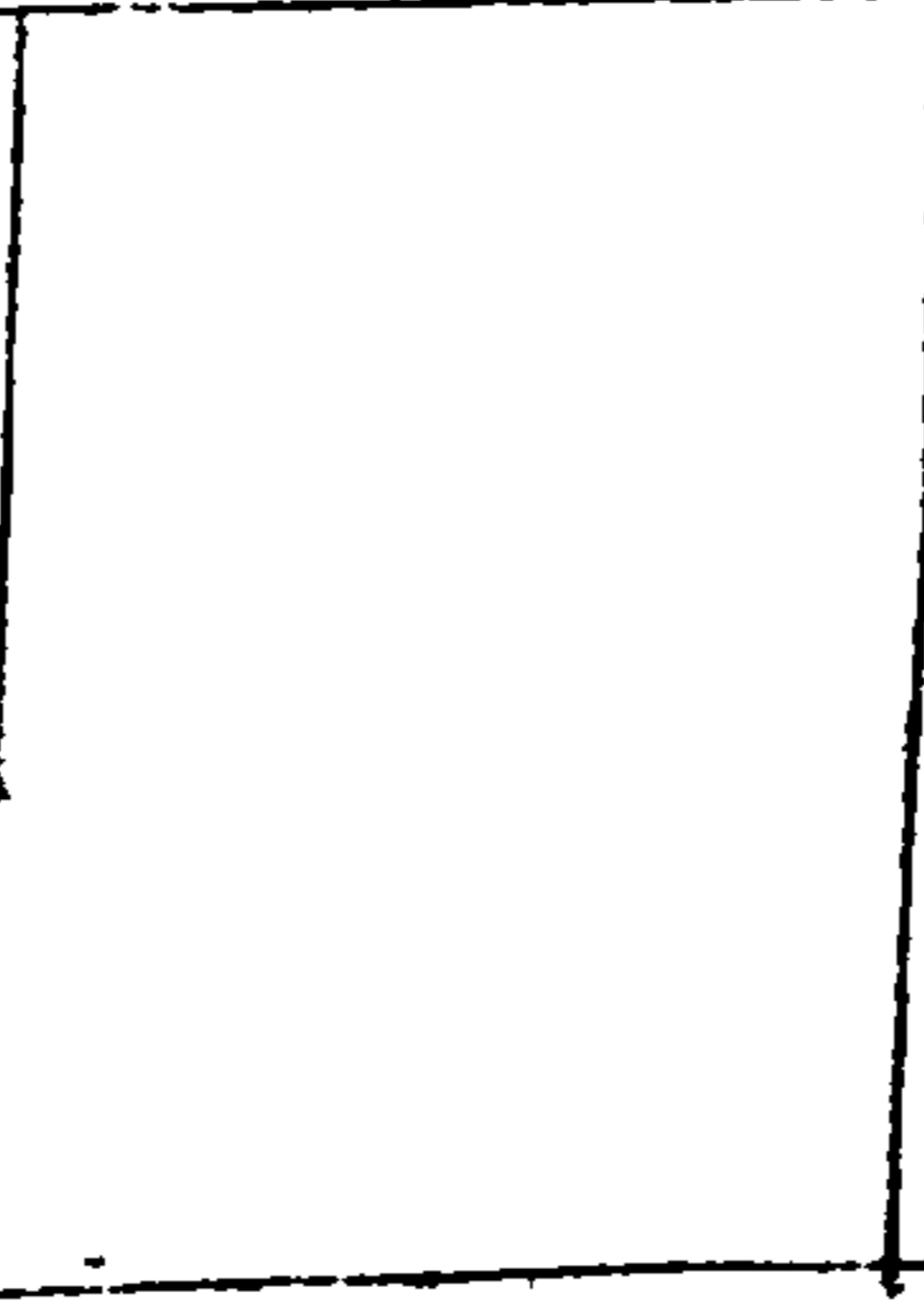
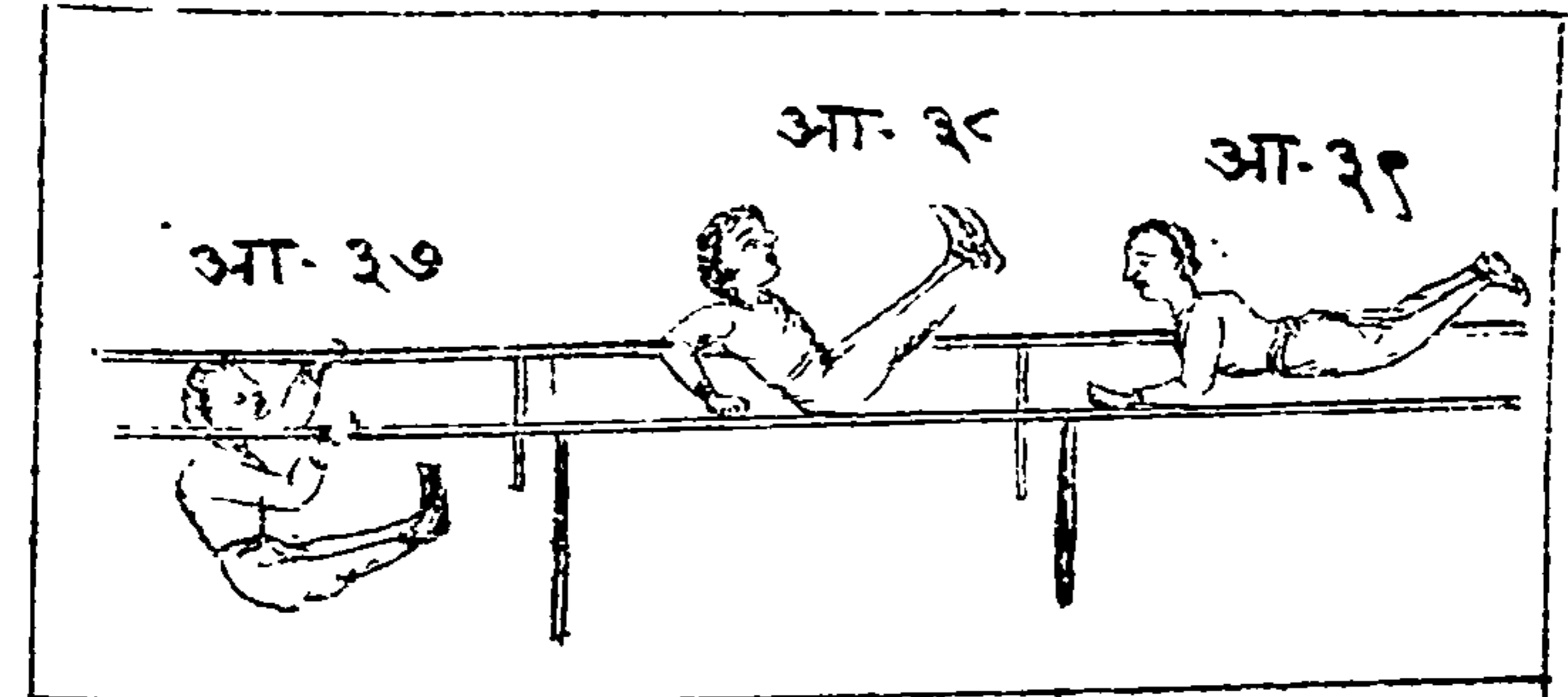


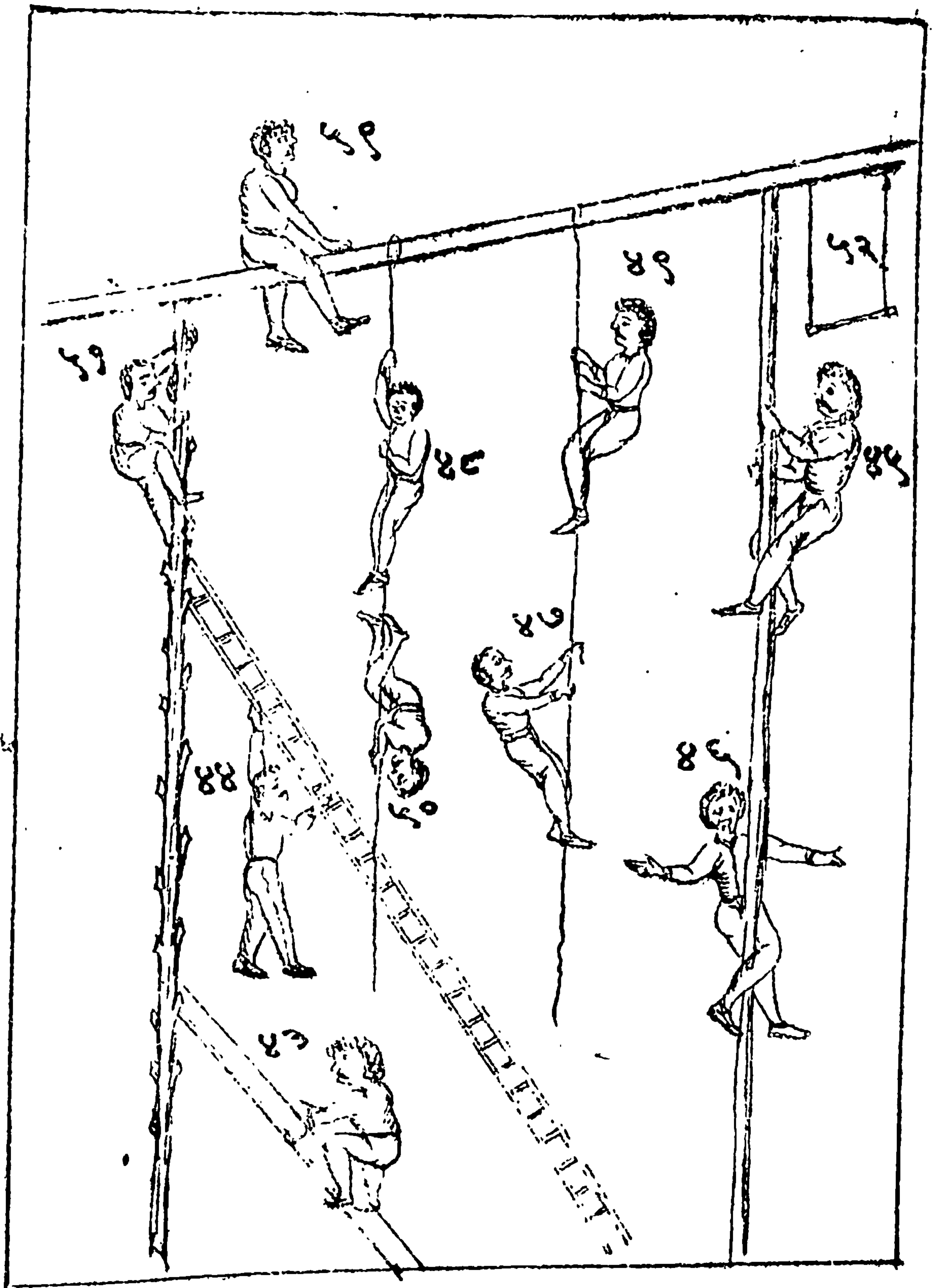
आ० १८

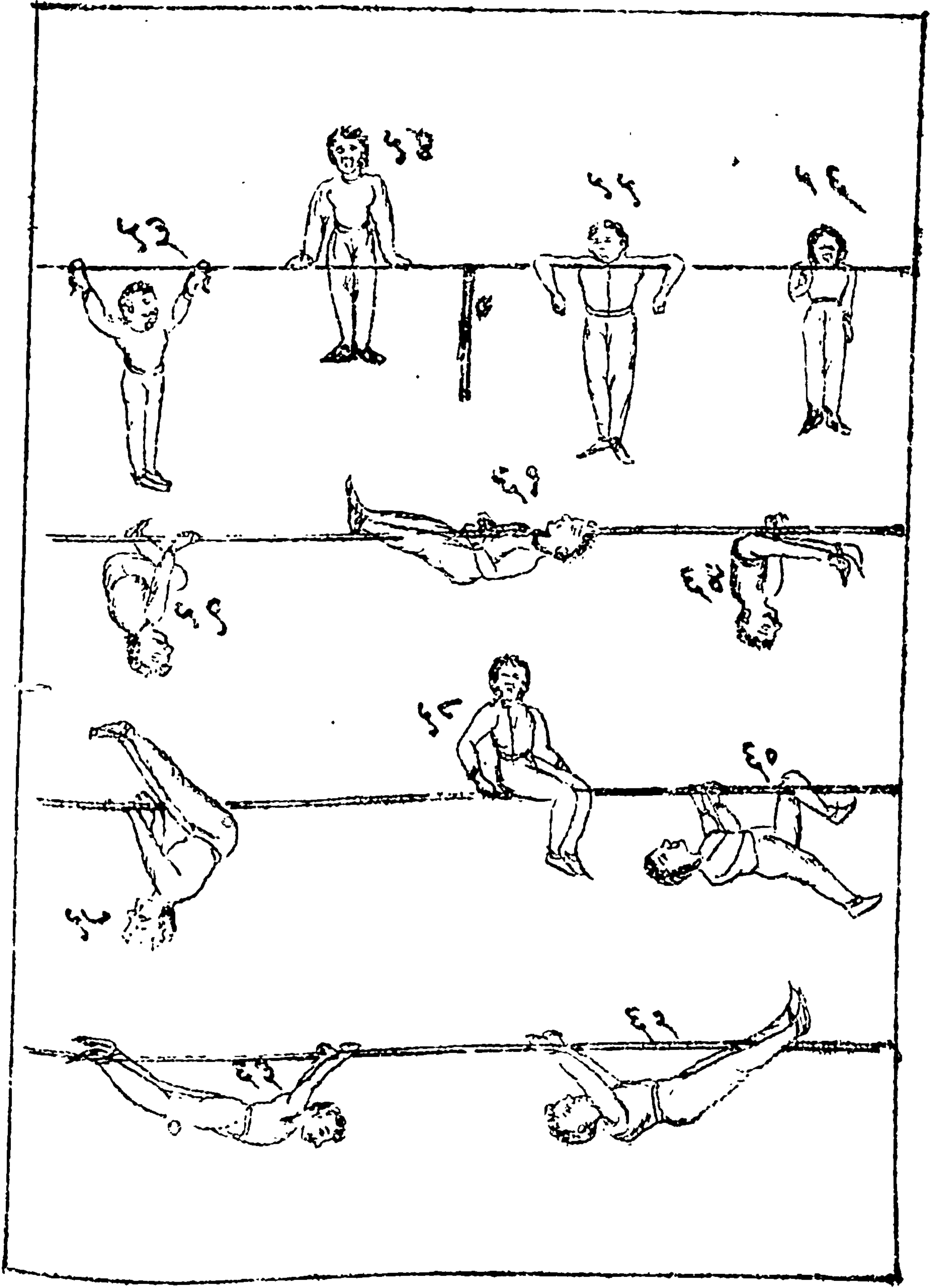


आ० १९









## या पुस्तकास आश्रय देणारांची नावे.

प्रति.

पुणे.

रा० काशिनाथ गोविंद नानू . . . . .	१००
रावसाहेब शिनागाम विश्वनाथ बी. ए. डिप्लोमा इन्स्पेक्टर . . . . .	५०
रेवरेंड जे. डब्ल्यू. गारडनर . . . . .	२०
मि० राघोबा यमाजी . . . . .	२०
रा० गोपाळ लक्ष्मण नगरकर . . . . .	२०
रा० दिना मोरंवा . . . . .	१०
मि० पालडिस्तोजा . . . . .	१०
रा० राघवेंद्रराव . . . . .	१०
रा० सुवराव रावजी . . . . .	१०
रा० वामन गोविंद रानडे . . . . .	१०
रा० नारो आप्पाजी गडबोले . . . . .	१०
रा० पांडुरंग विठ्ठल रानडे . . . . .	१०
रा० वळवंत आप्पाजी गडबोले . . . . .	१०
रा० माधव जयराम फडके . . . . .	१०
रा० बाळकृष्ण केशव पारखी . . . . .	१०

इंदापूर.

मि० रेवरेंड नारायण शेपात्री . . . . .	२०
---------------------------------------	----

कोल्हापूर.

रा० काशिराम शिवप्रसाद हेड कंपाजिटर . . . . .	१०
रा० अनाजी विश्वनाथ हंलेकर . . . . .	१०
रा० बाळाजी पांडुरंग मोडक अ० हेडमास्तर . . . . .	१०
रा० वेंकट लक्ष्मण अ० कंपाजिटर . . . . .	१०

कारवाड.

रा० गंगाधर श्रीप्रसाद काथे . . . . .	१०
--------------------------------------	----



## नांदेड इलाखा मोगलाई.

रा० पंढरीनाथ गंगाधर कारकून . . . . .	१०
चाकण.	
रा० बाळकृष्ण त्रिंबक स्कूलमास्तर . . . . .	१०
भुसावळ.	
रा० नारायण रामचंद्र पांढरकर स्कूलमास्तर . . . . .	१०
उमरावती.	
रा० चिमणाजी राजाराम डेण्टो इन्स्पेक्टर . . . . .	१०
नेमाड खांडवे.	
रा० आबाजी बापुजी गद्रे हेड क्लर्क . . . . .	१०
-----	
दाहाच्या आंत प्रति . . . . .	१००

