

1957

महृखांब



किंमत ०.२.

श्री

म ह्म खां ब.

हैं पुस्तक

मेल ट्रेनिंग कॉलेजचे शिक्षक, व संखेडा गुर्जर
बंधु व्यायाम शालेचे

आणि

बडोदें येथील श्रीमंत प. प. नारायण गुरुंचे बाल
प्रभू व्यायाम शालेचे अध्यापक,
जुजुसुचे पुस्तकाचे कर्ते

लक्ष्मण नारायण सप्रे.

यांनीं

देशी व्यायाम पद्धतीचा जीर्णोद्धार होऊन आपल्या हातून
कांहीं देशसेवा घडावी या हेतूने लिहिलें.

सन १९१८

किंमत ४१२.

—मुद्रक—

रा. रा. शंकर नरहर जोशी.

चित्रशाला स्टीम प्रेस, ८१८ सदाशिव पेठ, पुणे शहर.

अर्पणपत्रिका.



हैं पुस्तक वे. शा. स. मल्लविद्या विशारद् श्रीमत्
परमहंस परिव्राजकाचार्य, नारायण गुरु देवधर
यांचें चरणारविंदी स्वदेशसेवारूपी गुरु-
दाक्षिणबद्दल खास अर्पण केले
असे.



शुद्धीपत्रक.

पान	भा. प्र.	ओळ	अशुद्ध.	शुद्ध.
१	प्र. श्लो.	३	संपादुनी	संपादिती
५	१-१	२४	व्याव याची	व्यावयाची
८	१-१	५	सरवां	स्वारी
१६	१-१	४	रगगा	रगडा
१६	१-१	२३	आंढी	आन्डी
१७	१-१	५	चि. नं. ३६	चि. नं. ४१
१८	१-१	७	पाटीमागें	पाठीमागें
२१	१-१	७	चि. नं. २	चि. नं. ११
३०	१-१	१	नसमउल्लत व्हरून चि.	वर उचल्लत
४४	१-३	४	चि. ४७ चे चि. जा.	भा. २ प्र. १ चि. नं. २ चि. स०
५१	१-३	१७	पायावर	पाय वर
६५	२-१	२४	करारा	करावा
६९	२-१	२४	(बडालीसारखें)	(बगलीसारखें)
७०	२-२	१२	अद्	अद्व
७७	२-४	८	पविऱ्यावर	पविऱ्यावर
९३	२-७	६	रिफन	फिरून
९७	२-८	९	चि. नं. ३०	चि. नं. ३१
१०१	२-८	१५	नम्हणू	म्हणून
१०८	२-९	६	व अढी	अढी
१४३	३-५	१०	कुंडलींना	कुंडलिनीं
१४८	३-७	४	पण्याची	पडण्याची
१५७	.	१०	कराययाची	करावयाची
१६७	ब्र.	२१	विवाहित मानव.	अविवाहित मानव

१७० . ४ ज्दरादि
१७१ . १६ ' यांच्या

ज्वरादि
त्यांच्या ' ह्या वाक्याबद्दल
' त्यांच्या हिंदुस्थानांतील
मोठमोठ्या पहिलवानांशी '
असें वाचावें. त्याप्रमाणें
सदर पानांतील २१ वें
ओळींत, अशावतार सम-
जत असत, ह्या वाक्याचे
पुढें ते ब्रह्मावर्तास गेल्यावर
त्यांच्या शिष्य वर्गापैकीं
काहीं हिंदु मंडळींनीं असा
संबंध जुळवून वाचावे.

१७२ ९ (कों. नावांचे) (कों. दादाचे)

पृष्ठ ६७ यांतील टीप--पुस्तक वाचण्याचे अगोदर वाचून
त्याप्रमाणें चित्राचा नंबर बदलून घ्यावा.

भाग २ पृष्ठ ९६ व १०१ ची टीप:--डाव नं. ६८ व डाव
नं. ७४ ह्यांत चि. नं. २९ व चि. नं. ३४ प्रमाणें हात बांधून पाय
वर उडवून मल्लखांबास आढी मारण्यास सांगितले आहे. परंतु ते
चुकीचे असून हीं चित्रें घोडाउडीचा दसरंग करतांना मल्लखांबावर हात
टेकून वर उठण्याच्या स्थितीसंबंधीं आहेत. तरी डाव नं. ६८ व डाव
नं. ७४ त सांगितलेल्या साध्या घोडाउडीचा व दुहाती घोडाउडीचा
दसरंग करतांना प्रथम घोडाउडी करून नंतर चि. नं. ३४ मध्यें दाख-
विल्याप्रमाणें मल्लखांबावर हात टेकून वर उठावें नंतर खालचा हात
वरच्या हाताचे जागवर मल्लखांबावर ठेवून दुसऱ्या बाजूला (पाठीमागें)
तोड फिरवून पूर्वी वर ठेवलेला उजवा हात खाली नेऊन हुंगणाजवळ
ठेवावा आणि दोन्ही हात ताठ करून पाय वर उडवावें. पाय उडवून
ते वर गेल्यावर रुंद करून मल्लखांबास खोडा बांधावा, व पुनः एक
हात खाली टेकून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांब धरून हे डाव
करावेत. साध्या घोडाउडीचा दसरंग करतांना एक हात खाली व एक
हात वर ठेवावा, आणि दुहाती घोडाउडीचा दसरंग करतांना दोन्ही
हात (वरचा हात ज्या बाजूस असेल त्याच बाजूस खालचा हात
टकावा) एकाच बाजूस टेकावेत.

अनुक्रमणिका.

भाग पहिला.

अनु नं. डा नं.

विषय.

पृष्ठांक.

१ ० प्रस्तावना.

१-२

कुस्तीच्या उपयुक्त उड्या.

प्रकरण १ लें.

साधी कामें.

२	१ साधी उडी.	३
३	साध्या उडीचा उपयोग.	७
४	रगडा.	११
५	रगड्याचा उपयोग.	८
६	२ साध्याउडीची सोपी रीत.	१०
७	३ साधी सलामी.	११
८	सलामीचा उपयोग.	१३
९	४ साधीचा दसरंग.	११

१०	सांध्या दसरंगाचा उपयोग.	१६
११	दसरंगातील खोड्याचा उपयोग.	,,
१२	५ साधी फिरकी.	१७
१३	फिरकीचा उपयोग.	,,
१४	६ साधीचा वेळ.	१८
१५	७ सा. तिढी अगर उल्टी.	१९
१६	८ सा. तिढीचा दरंग.	२१
१७	९ सा. तिढीचा वेळ.	२२
१८	१० साधी बगली.	२२
१९	११ सा. बगलीचा उपयोग.	२५
२०	१२ सांध्या बगलीचा दसरंग	,,
२१	१३ “ बगलीची साधी उंडी.	,,
२२	१४ “ बगलीचा साधीचा दसरंग.	,,
२३	१५ ब. खोड्याची उतरती उडी.	२६
२४	१६ नकीकसाची साधी उडी.	२७
२५	१७ छुड्याहाताचा नकीकस (प्र. २) रा.	३०
२६	१८ नकीकस (प्रकार ३) रा.	,,
२७	१९ सांध्या नकीकसाचा दसरंग प्र. १ ला.	३१
२८	२० नकीकसाचा दसरंग प्र. २ रा.	,,
२९	२१ नकीकसाचे उल्टीचा दसरंग प्र. १ ला.	३२
३०	२२ नकीकसाचे उल्टीचा दसरंग प्र. २ रा.	,,
३१	२३ साधा. हुलकस अथवा परबंध.	,,
३२	० परबंधाचा उपयोग.	३३
३३	२४ डंकी.	३४
३४	० डंकीचा उपयोग.	३६

प्रकरण २ रें.

दुहाती कामें.

३५	२५	दोन हाताची (साधी) उडी.	३६
३६	२६	दुहाती सलामी.	३७
३७	२७	दुहाती दसरंग.	३७
३८	०	दुहाती दसरंगाचा उपयोग.	३८
३९	२८	दुहाती दसरंगाची फिरकी.	३९
४०	२९	दुहाती बगली.	४०
४१	३०	दुहाती बगलीची साधी उडी.	४१
४२	३१	दुहाती साध्या बगलीचा दसरंग.	४२
४३	३२	दुहाती नकीकस.	४३
४४	३३	दुहाती नकीकसाचा दसरंग.	४४

प्रकरण ३ रें.

एक हाती कामें.

४५	३४	एक हाती “ (भाग २ रा. प्र. १ लें. डा. नं. ११ चित्र नं. २ चें चित्र पहा.) ” (साधी) उडी.	४४
४६	३५	एक हाती सलामी.	४५
४७	३६	एक हाती दसरंग.	४६
४८	३७	एक हाताची तिढी.	४७
४९	३८	एक हाती तिढीचा दसरंग.	४८
५०	३९	एक हाती तिढीचा वेल.	४९
५१	४०	एक हाती बगली.	५०

५२	४१	एक हाती बगलीचा दसरंग.	”
५३	४२	एक हाती बगलीची साधी उडी.	”
५४	४३	मछली पकड.	”
५५	४४	एक हाती नकीकस उल्टा.	४९
५६	४५	एक हाती नकीकसाचा दुसरा प्रकार.	”
५७	४६	एक हाती नकीकसाचा दसरंग.	५०
५८	०	नकीकसाचा उपयोग.	५१
५९	४७	नागमोडी वेल.	”
६०	४८	आतस बाजीचा वेल. (प्र. १. सा.)	५२
६१	४९	आतस बाजीचा वेल. (प्र. २. रा.)	५२

प्रकरण ४ थें.

सुई दोऱ्याची कामें.

६२	५०	एकेरी सुई दोरा.	५३
६३	५१	साधा सुई दोरा.	५४
६४	५२	साध्या सुईदोऱ्याचा दसरंग	५८
६५	५३	दोन पायाचा सुई दोरा.	”
६६	५४	दोन पायाचे सुईदोऱ्याचा दसरंग.	६०
६७	६६	काढवाल. अथवा महाजाल.	६१
६८	५७	तबक फाड.	६२

भाग दुसरा.

कौशल्य पूर्ण अथवा प्रेक्षणीय उड्या. प्रकरण १ लें.

बगल अढीची कामें.

६९	१	बगल उडी.	६३
७०	२	साध्या बगल अढीची सलामी.	६३
७१	३	„ „ अढीचा दसरंग.	६४
७२	४	„ „ अढीची तिढी.	„
७३	५	„ „ „ कैची.	„
७४	६	„ „ „ तिढीचा दसरंग.	„
७५	७	„ „ „ कैचीचा दसरंग.	६५
७६	८	„ „ „ तिढीचा वेल.	„
७७	९	„ „ „ साधीचा वेल.	„
७८	१०	दुहाती बगल अढीची उडी.	६६
७९	११	एक हाती बगल अढीची उडी. (भा. १ प्र. ३ रें. डा. नं. ३४ चि. नं ४७ पहा.)	६७
८०	१२	एक हाती बगल अढीची सलामी.	६८
८१	१३	„ „ बगल अढीचा दसरंग.	„
८२	१४	एक हाती बगल अढीची तिढी.	„
८३	१५	„ „ „ कैची.	„
८४	१६	„ „ अढीचे तिढीचा दसरंग.	„
८५	१७	एक हाती बगल अढीचे कैचीचा दसरंग.	६९

८६	१८	एक हाती बगल अढीचे तिढीचा वेल.	६९
८७	१९	एक हाती बगल अढीचा साधीचा वेल.	„
८८	२०	थापेची उडी.	„
८९	२१	थापेच्या दुसऱ्या उडीचा प्रकार.	„

प्रकरण २ रें.

अदव उडीची कामें.

९०	२२	अदव उडी.	७०
९१	२३	अदव उडीची सलामी.	„
९२	२४	अदव उडीचा दसरंग.	„
९३	२५	„ उडीची तिढी.	७१
९४	२६	„ उडीचे तिढीचा दसरंग.	„
९५	२७	„ उडीची कैची.	„
९६	२८	„ उडीचे कैचीचा दसरंग.	„
९७	२९	„ उडीची बगली.	„
९८	३०	„ उडीचे बगलीचा दसरंग.	७२
९९	३१	„ उडीचे बगलीचा दुसरा प्रकार.	„
१००	३२	„ उडीचे बगलीचा तिसरा प्रकार.	„

प्रकरण ३ रें.

गोफण उडीची व पंजा उडीची कामें.

१०१	३३	गोफण उडी.	७३
१०२	३४	गोफण उडीची सलामी.	७४
१०३	३५	गोफण उडीचा दसरंग.	७४

१०४	३६	गोफण उडीची कैची.	”
१०५	३७	” उडीच्या कैचीचा दसरंग.	”
१०६	३८	गोफण उडीची तिढी.	”
१०७	३९	” उडीचे तिढीचा दसरंग.	७५
१०८	४०	” उडीचे वगलीचा प्र. १ ला.	”
१०९	४१	” ” ” प्र. २ रा.	”
११०	४२	गोफण उडीचे वगलीचा दसरंग प्र. १ ला.	”
१११	४३	” ” ” ” प्र. २ रा.	”
११२	४४	पंजा उडी.	७६

प्रकरण ४ थें.

सट्या हाताचे उडीची कामें.

११३	४५	सुट्या हाताची उडी.	७७
११४	४६	सुट्या हाताची सलामी.	”
११५	४७	सुट्या हाताचे उडीचा दसरंग.	७८
११६	४८	सुट्या हाताचे उडीची तिढी.	”
११७	४९	सुट्या हाताचे तिढीचा दसरंग.	”
११८	५०	सुट्या हाताची वगली.	”

प्रकरण ५ वें.

मानेची कामें.

११९	५१	मानेची उडी.	७९
१२०	५२	मानेच्या उडीची सलामी.	८०
१२१	५३	मानेच्या उडीचा दसरंग.	”

- १२२ ५४. मानेच्या उडाची तिढी.
 (०.३.५. (उलटी उडी.))
 १२३ ५५ मानेच्या तिढीचा दसरंग.

८१

प्रकरण ६ वें.

जमिनीबरची वॅलेन्स (उत्तोल) ची कामें.

- | | | |
|-----|--------------------------------|----|
| १२४ | ५६ वॅलेन्सची उलटी उडी. | ८२ |
| १२५ | ५७ ,, साधी उडी. | ८३ |
| १२६ | ५८ एक हाती वॅलेन्सची उलटी उडी. | ८४ |
| १२७ | ५९ बंदर पकडची साधी उडी. | ८५ |
| १२८ | ६० ,, बंदर पकडची तिढी. | ८६ |
| १२९ | ६० कछवा पकड. | ८७ |

प्रकरण ७ वें

कान पकडीची कामें.

- | | | |
|-----|------------------------------------|----|
| १३० | ६१ कानपकडीची साधी उडी. | ८८ |
| १३१ | ६२ कानपकडीचा दसरंग. | ९० |
| १३२ | ६३ कानपकडीची तिढी. | ९१ |
| १३३ | ६४ कानपकडीची बगली. | ९२ |
| १३४ | ६५ कानपकडीच्या बगलीचे उडीचा दसरंग. | ९४ |

प्रकरण ८ वें.

घोडा उडीची कामें.

१३५	६६	साधी घोडाउडी.	९५
१३६	६७	साध्या घोडा उडीची सलामी.	९६
१३७	६८	साध्या घोडा उडीचा दसरंग.	”
१३८	६९	मधपायाची घोडा उडी.	”
१३९	७०	मधपायाचे घोडा उडीचा दसरंग.	९७
१४०	७१	उडाणची घोडा उडी.	९८
१४१	७२	दुहाती घोडा उडी.	१००
१४२	७३	दुहाती घोडा उडीची सलामी.	”
१४३	७४	“ घोडा उडीचा दसरंग.	”
१४४	७५	एकहाती घोडा उडी.	१०२
१४५	७६	“ घोडा उडीची सलामी.	१०३

प्रकरण ९ वें.

मोहन बेडीची कामें.

१४६	७७	मोहन बेडी साधी.	१०४
१४७	७८	साध्या मोहन बेडीचा दसरंग.	१०६
१४८	७९	उल्टी मोहन बेडी.	”
१५०	८०	मोहनबेडीचा पलंग.	१०८
१५१	८१	मोहनबेडीचा मत्स्य.	१०९
१५२	८२	मोहनबेडीची पलट.	”
१५३	८३	मोहनबेडीचे पलट्टीचा दसरंग.	११०

प्रकरण १० वें.

गुरुपकडीची कामें.

१५४	८४	गुरुपकडीची उडी.	१११
१५५	८५	गुरुपकडीचा दसरंग.	„
१५६	८६	गुरुपकड उलटी	११२
१५७	८७	गुरुपकडीचे फिरकीची उडी.	„
१५८	८८	एक पायाची गुरुपकड.	११४

प्रकरण ११ वें.

शिडी, बंदर उडी, कपाळ उडी, छुट्टी उडी वगैरे कामें.

१५९	८९	शिडी.	११६
१६०	९०	बंदर उडी.	११७
१६१	९१	बंदर उडीचा दसरंग.	११९
१६२	९२	कपाळ उडी.	„
१६३	९३	छुट्टी उडी.	१२०

भाग तिसरा.

नटविद्येचा मल्लखांब.

प्रकरण १ लें.

वृक्षांची कामें.

१६४	१ वृक्ष.	१२३
१६५	२ एक पायाचा वृक्ष.	१२४

प्रकरण २ रें.

मोर उडीची कामें.

१६६	३ मोर उडी बगलीची.	१२५
१६७	४ मयूर (मयुरासन)	१२६
१६८	५ एकहाती मोरउडी अथवा एकहाती मयुरासन.	१२८

प्रकरण ३ रें.

फरान्यांची कामें.

१६९	६ साधीचा फरारा.	१३०
१७०	७ व्हरंगाचा फरारा.	१३०

१७१	८ बगलीचा फरारा.	१३१
१७२	९ घोडा उडीचा फरारा.	१३२
१७३	१० मानेचा फरारा.	”
१७४	११ बंदरउडीचा फरारा.	१३३
१७४	१२ बोंडावरचा फरारा.	”
१७५	१३ बोंडावरचा एक हाताचा फरारा.	१३४

प्रकरण ४ थें.

मयूच्यां (मयूर पंखी) ची कामें.

१७६	१४ वगलीची मयूरपंखी.	१३५
१७७	१५ चक्री कलोट (घोडाउडीची मयूरपंखी.)	”
१७८	१६ मयूर पिसारा (बोंडावरची गायदूस)	१३६

प्रकरण ५ वें.

कुक्कुटासनाची कामें.

१७९	१७ कातर पकड (कुक्कुटासन नं. १)	१३७
१८०	१८ कुक्कुटासन नं. २	१३८
१८१	१९ कुक्कुटासन नं. ३	१३९

प्रकरण ६ वें.

गरूड, मत्स्य, पळंग, पताक वगैरे कामें.

१८२	२० गरूड.	१४०
-----	----------	-----

१८३	२१ मत्स्य.	१४१
१८४	२२ महोत्त उतार.	१४२
१८५	२३ धनुष्य अथवा पलंग.	”
१८६	२४ एक पायाचा धनुष्य अथवा पलंग.	१४३
१८७	२५ पताक.	१४४

प्रकरण ७ वें.

हनुमानध्वज व हनुमानपकडीची कामें.

१८८	२६ हनुमान ध्वज.	१४५
१८९	२७ हनुमान पकड. नं. १	१४६
१९०	२८ ” ” नं. २	१४७

प्रकरण ८ वें.

मलखांबावरची झाडे व नमुन्या करतां मलखांबाच्या कांहीं जाती.

१९१	० मलखांबावरील झाड.	१४९
१९२	० वाटलीचा मलखांब.	”
१९३	० लटक्यावे.	१५०

टांगल्या मलखांबाचा एक नवीन प्रकार.

१९४	० अंतरपकडीचा मलखांब.	१५१
१९५	० नवीन पद्धतीची एकेरी अंतर पकड.	१५२
१९६	० नवीन पद्धतीची जोड अंतर पकड.	१५३

१९७	० मल्लखांब म्हणजे काय ?	१५७
१९८	० मल्लखांबांचे प्रकार व त्यांची कामें.	१५७-१६४
१९९	० मल्लखांबाचा उपयोग.	१६५
२००	० मल्लखांब केव्हां शिकवावा व शिकवावा.	”
२०१	० मल्लखांब केव्हां करावा.	”
२०२	० मल्लखांब शिकणारास ब्रह्मचर्य व प्राणायामाची अवश्यकता.	१६६
२०३	० ब्रह्मचर्य.	१६७
२०४	० प्राणायाम.	”
२०५	० पूरक, कुंभक व रेचक लक्षण.	१६८
२०६	० पूरक, कुंभक व रेचक कसे करावे.	”
२०७	० प्राणायाम कोठें व कसा करावा.	”
२०८	० उभय नाकपुड्यांचे धारण.	१६९
२०९	० प्राणायामांतलि मात्रा.	”
२१०	० गोरक्ष पद्धतीचा प्राणायाम.	”
२११	० प्राणायामापासून फायदे	१७०
२१२	० इतिहास.	”

प्रस्तावना.

रक्षाये स्ववला असेंच असले, चित्तीं तुझ्या सत्वरीं ।
व्यायामे तनुते कसी बहुपरी, कुस्त्या गुणी आदरी ॥
ज्या योगें वल, बुद्धी, वीर्य, अवघें, संपादुनी सत्वरा ।
ऐशा सर्व कलांत श्रेष्ठनृपति, त्या मल्लखांबा करा ॥१॥

नारायणतनय.

आपल्या. हिंदुस्थान देशांत जे अनेक प्रकारचे मर्दानी खेळ प्रसिद्ध आहेत, त्या सर्व खेळांत कुस्तीच्या खेळास अग्रस्थान दिलें पाहिजे. ही कुस्तीची विद्या आपले देशांत फार प्राचीन काळापासून अस्तित्वांत आलेली आहे. व तीसंबंधानें जुन्या ग्रंथांवरून शोध करून जर कोणी लिहिण्याचें मनांत आणलें तर ह्या विषयाचा एक स्वतंत्र ग्रंथ लिहितां येईल. आपले लोकांस अभिमान वाढवण्याजोग्या ज्या कांहीं अनेक जुन्या गोष्टी आहेत त्यांपैकीच कुस्तीची विद्या ही एक आहे. हल्लींच्या काळांही आपलेकडाल कुस्ती खेळणारे गामा वगैरे प्रसिद्ध पहिलवान लोक पाश्चिमात्य देशांत जाऊन तेथील नामांकित कुस्ती खेळणारांशीं कुस्त्या करून विजय संपादन करीत आहेत, ह्यावरून निदान त्या विद्येंत आमचे लोक इतर लोकांपेक्षा मागसलेले नाहींत हें खास. हिंदुस्थानांत कुस्ती खेळण्याच्या ज्या निरनिराळ्या पद्धति प्रचारांत आहेत, त्या पाहतां त्यांमध्ये विशेष महत्त्वाचा फरक आहे असें नाहीं. पण निरनिराळ्या गुरुपरंपरेनें त्यांच्यांत निराळेपणा आलेला आहे. डाव करण्याचे पद्धतींतही ह्याच कारणानें थोडासा फेरफार झालेला आहे व भाषाभेदाप्रमाणें एकाच डावाचीं निरनिराळीं नांवे प्रचारांत आलीं आहेत. काशीचे वे. शा. सं. वाळंभटदादा देवधर हे शैवटचे बाजीरावसाहेब यांचे कुस्ती शिकविणारे गुरु

होते हे इतिहासप्रसिद्ध आहे. कॅरोसिस व पुण्यास ह्यांच्या परंपरेच्या कित्येक तालिमीही आहेत. ह्यांची त्या वाजूस चांगली प्रसिद्धि आहे. तृती एवढेच सांगाव याचे आहे की, त्यांचे कनिष्ठ चिरंजीव वे. शा. सं. नारायण गुरु हे वडोद्यास पुष्कळ वर्षे येऊन राहिले होते, व त्यांना एक तालिमीही वडोद्यास स्थापन केली आहे. ते १५-१६ वर्षापूर्वी समाविस्त झाले. त्यांचे तालिमीतील विद्यार्थ्यांपैकी मी एक आहे; त्यांचे पासून त्यांचे कृपेने प्रस्तुत विद्येची जी माहिती मजला मिळाली आहे, ती सर्व्वाप्रमाणे प्रसिद्ध करण्याचा विचार आहे. परंपरेची जी कुस्ती आहे त्यांत मळखांवास फार महत्त्व दिले आहे व चांगली कुस्ती येण्यास चांगला मळखांव येणे फार अगत्याचे आहे असे आमच्या परंपरेचे मत असल्यामुळे कुस्तीवद्दली माहिती देण्यापूर्वी मळखांवाच्या माहितीचे एक सचित्र पुस्तक छपावे असे मनांत आले; परंतु अशा प्रकारची मळखांवासंबंधाची माहिती अजून मराठी भाषेत प्रसिद्ध झालेली नाही, व आमचा ह्या वाजून हा नवाच प्रयत्न असल्यामुळे त्यांत पुष्कळ चुका होण्याचा संभव आहे, तरी सुज्ञ वाचक त्यांकडे लक्ष न देतां त्यांतील ग्राह्य भाग तेवढाच घेतील अशी आशा आहे.

मळखांव शिकणाराला सोईस्कर पडावे, ह्या हेतूने या पुस्तकांत १ कुस्तीच्या उपयुक्त उड्या, २ प्रेक्षणीय (चित्ताकर्षक) उड्या, ३ फरारे, झाडे वगैरे मिळून तीन विभाग पाडिले असून त्यांत मळखांवाची एकंदर माहिती दिली आहे, तरी हे पुस्तक तज्ज्ञ मंडळीस पसंत पडल्यास निरनिराळ्या प्रकारचे जे दुसरे मळखांव आहेत, त्यांचे माहितीचा स्वतंत्र दुसरा भाग काढून समाजसेवा करावी असा माझा विचार आहे.

हे पुस्तक पुणे चित्रशाळा प्रेसचे मॅनेजर यांना छापून प्रसिद्ध करण्याचे कवूल केले त्यावद्दल त्यांचे आभार मानून, शेवटी श्रीगुरुंचे व श्रीरामाचे स्मरण करून माझ्या विचाराप्रमाणे माहिती देण्यास सुरवात करितो.

मल्लखांबाच्या उड्या.

प्रकरण १ लें.

कुस्तीच्या उपयुक्त उड्या.

(१) सार्धी उडी.

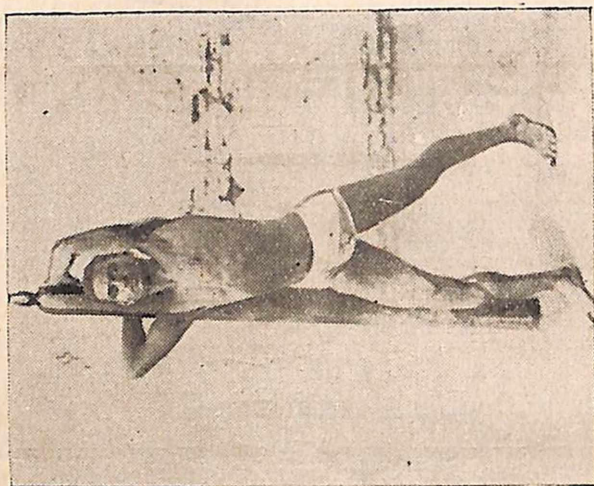
प्रथम ज्या अंगाची (वाजूची) उडी घ्यावयाची असेल त्या वाजूचा खांदा मल्लखांबास टेंकून उभें राहावें; चि० नं० १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें त्याचवाजूचा पाय पुढें टेंवून त्याच वाजूचे हातानें मल्लखांब धरावा आणि चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें दुसरा हात मल्लखांबास वर लावून उभें राहावें.

नंतर मानेचा व शरीराचा झोंक मागे टाकून समोरून पाच वर न्यावे आणि नं० २ च्या चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास स्वारी (आढी) बांधावी. पायाची आढी चांगली घट्ट वसली म्हणजे हात चि० नं० २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें सुट्टे सोडून राहावें.

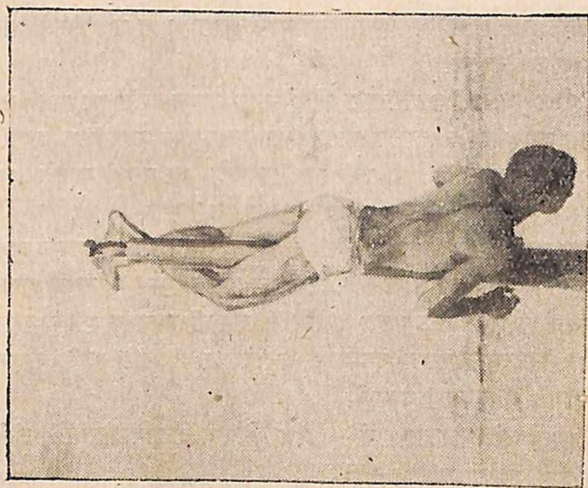
मल्लखांबावरून खाली उडी मारणें असेल तेव्हां मल्लखांबावर आपले दोन्ही तळ हात वेवीचे खाली टेंकावे. नंतर चि० नं० ३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें हात ताठ करून पायाचे पोट्यांनीं मल्लखांब दावून शरीर उंच नेऊन मल्लखांबास दुंगण लागल्याबरोबर पायांची अढी सोडून घ्यावी, व खाली उडी मारावी.

खाली उडी मारल्यावर नं० ४ चे चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उडी मारणारा जमिनीवर उभा राहिल.

वरप्रमाणें सार्धी उडी दोन्ही वाजूंची घेण्यास शिकावें.



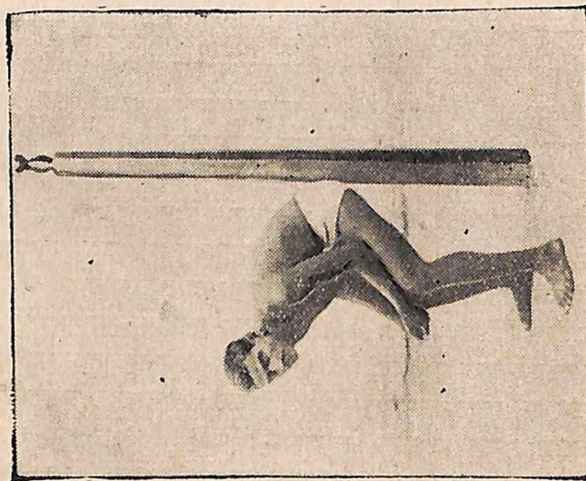
नंबर १.



नंबर २.

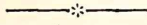


नंबर ३.



नंबर ४.

सूचना:—मलखांवाच्या उड्या शिकण्याची ज्याची इच्छा असेल त्यानें माहितगार माणसाचे मदतीशिवाय शिकण्याचा यत्न करूं नये; केल्यास शरीरास इजा होण्याचा संभव आहे.



१ साधी उडी हा मलखांवाचा मूळ पाया आहे. पाया चांगला असला म्हणजे भिंतीला ज्याप्रमाणें भक्कमपणा येतो त्याप्रमाणें मलखांवाची पहिली उडी जर चांगल्या रीतीनें करतां आली तर पुढील उड्या सोप्या जातात. कित्येक तालमांतून पहिली उडी टाकण्याचे वेळेस चि० नं० ३ मध्यें दाखाविल्याप्रमाणें वेंवीजवळ हात लावून मलखावांस पाठीमागून पायांनीं दावून उंच न होतां नुसतें हात टेकून व पाय लांब करून उडी घेण्याची पद्धत आहे. पण ती पद्धत दिसण्यांत चांगली दिसत नाहीं, व मलखावाच्या उड्या करण्याचें कामांत सोर्याचीही नाहीं. कारण मलखावाच्या पुढच्या उड्या करितां करितां जर शरीर जामिनीजवळ आलें तर पाय लांब ठेवून उडी टाकतां येणार नाहीं; व त्याप्रमाणें उडी टाकिल्यास तोंड फुटण्याचा आणि गुडघ्यांस इजा होण्याचा संभव आहे. पायांनीं पाठीमागून (चि० नं० ३ प्रमाणें) दावून उडी टाकण्याची संवय असली तर जामिनीस छाती लावून अगर नाक लावून देखील उडी टाकतां येते, व नवीन शिकणारांस आमच्या पद्धतीप्रमाणें उडी शिकण्यास सोपी जाते. वेंवीजवळ हात ठेविण्याचें कारण कीं जितके हात उंच असतील तितकें शरीर उंच वर उचलण्यास सोपें जातें, व शरीर उंच उचललें गेलें म्हणजे उडी टाकतांना तोंडावर पडण्याची भीति राहत नाहीं, त्यामुळे आमचे पद्धतीप्रमाणें पहिली उडी टाकण्यास शिकलें तर शिकणारा शरीरानें स्थूल असला तरी त्यांस लवकर उडी टाकतां येतें. साधी उडी शिकतांना प्रथम एकदोन महत्त्वाच्या गोष्टी लक्षांत ठेविल्या पाहिजेत, केव्हांही उडी व्याव याची ती तळपायाचें टांचावर अगर तळपायावर न घेतां पुढील चवड्यावर घेण्याची संवय ठेवावी; पुष्कळ ठिकाणीं या गोष्टीकडे पाहिजे तितकें लक्ष दिलें जात नसल्यामुळे उडी टाकतांना पाय जमीनीवर जोरानें आपटले जाऊन त्यांचा फारच मोठा आवाज होऊन त्यास क्षिणक्षिण्या येतात. कांहीं वेळपर्यंत

अशा प्रकारच्या उड्या केल्या तर ते दुखावयासही लागतात असा आवाज होणे हें शरीर ताव्यांत नसल्याचें लक्षण समजले जातें. वर सांगितल्याप्रमाणें पायाचे चवड्यावर उडी टाकण्याची जो जो जास्त संवय होत जाईल तों तों शरीराचा तोल संभाळला जाऊन पायाचा आवाज होण्याचें कमी कमी होऊन शेवटीं आवाज होण्याचें अगदीं बंद पडेल. व असे झाले म्हणजे पायास मुर्दाच इजा होणार नाही.

दुसरी गोष्ट अर्शा कीं, उडी घेण्याचे उद्देशानें सुरवातीस उडी टाकणारा मनुष्य मल्लखांवाजवळ ज्या ठिकाणीं उभा राहिला असेल त्याच ठिकाणीं मल्लखांवावरून खाली उडी टाकिल्यावर त्याचे पाय आले पाहिजेत. पुष्कळवेळां मल्लखांव करणारी मंडळी या तत्वाकडे लक्ष देत नाहीत व मल्लखांवाचे एका वाजूस उभे राहून वर आढी वांधितात, व उडी टाकतांना भलल्याच वाजूस उडी टाकतात, त्याचप्रमाणें उडी घेण्याचे सुरवातीस मल्लखांवावर आपला जो खांदा टेकलेला असतो त्या ठिकाणांहून तो सरकूं देऊं नये, जर आपला खांदा सरकला तर दिशा फेर होऊन जागेंत फेर पडतो. यासाठीं तसे होऊं न देण्याचा नेहमीं प्रयत्न करावा.

साध्या उडीचा उपयोग.

स्वारी, कंवरखोडा, गव्खोडा, हरणफास, निमाजबंद. तवकफाड, आंटी वगैरे प्रकारचे निरनिराळे कुस्तीचे डाव करण्यांत ह्या उडीचा चांगला उपयोग होतो. साधी उडी उत्तम रीतीनें करतां आल्यास घोड्यावर अल्प श्रमांत लवकर बसतां येतें.

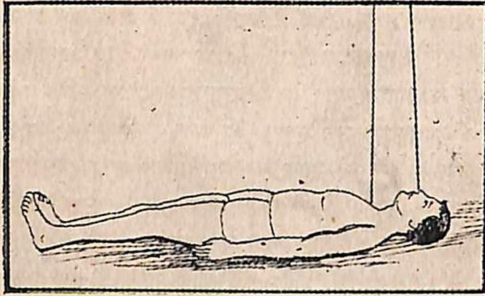
रगडा.

उडी घेण्याचे पूर्वी पायाची पकड चांगली बसली असतां चि. नं. ३ प्रमाणें शरीर वर उचलून जमीनीवर उडी न टाकतां हात सोडून व शरीराचा झोंक खाली सोडून देऊन मल्लखांवास जोरानें आपल्या छातीचा रगडा (छाती मल्लखांवावर आपटून तीस जोरानें खालचे वाजूस हिसडा मारणें) द्यावा. ह्या रगड्यानें शरीरास हिसका बसून ते घसरून किंचित खाली येतें, खाली येतांच पुन्हा चि. नं. ३ प्रमाणें शरीर वर उचलून दुसरा रगडा द्यावा. असे वारंवार करीत गेल्यास पायाची पकड चांगली तयार होते. रगड्याची संवय प्रथम नसल्यामुळे जे शरीर सरकते ते जस-

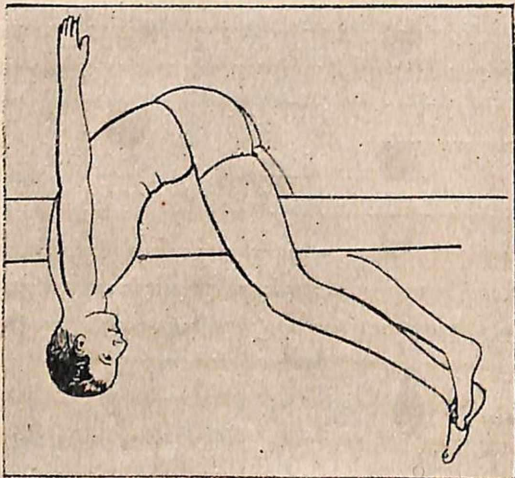
जशां संवय जास्त होत जाईल तसतसे मळखांवावरून घसरण्याचे कमी कमी होत जाऊन शेवटीं वाटेल तितका जोराचा रगडा मारिला तरी एक इंचभर देखील जागेवरून हालणार नाही हा एक साध्या उडीचाच प्रकार आहे.

रगड्याचा उपयोग,

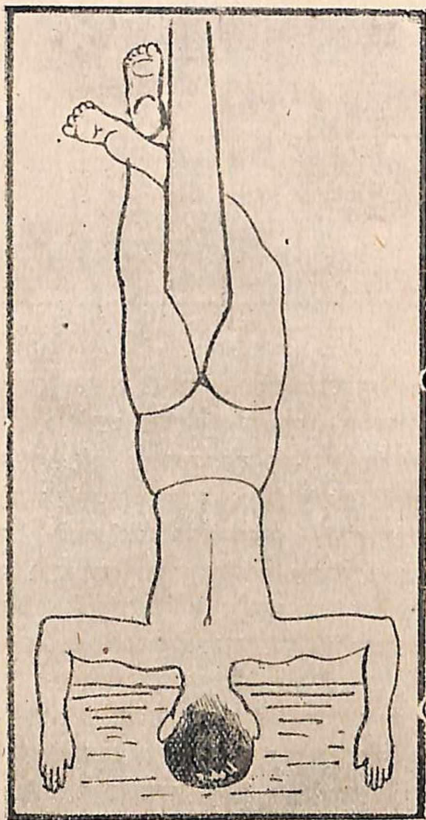
कुस्तीमध्ये. सामनेवाल्यास आपण खाली आणून सरवां भरली असतां न्यास जेर करण्याकरितां रगड्याचा चांगलाच उपयोग होतो. म्हणून रगडा मारण्याची शक्य तितकी जास्त संवय ठेवावी.



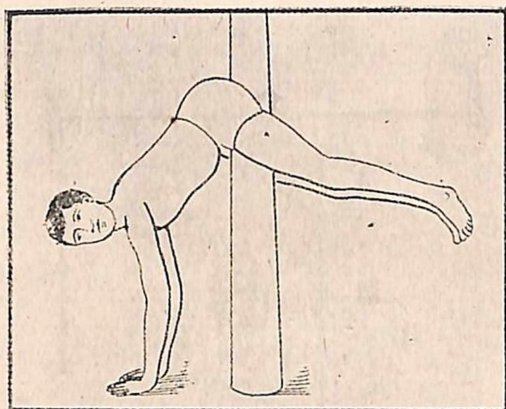
नंबर ५.



नंबर ६.



नंवर ७.



नंबर ८.

साध्या उडीची सोपो रीत.

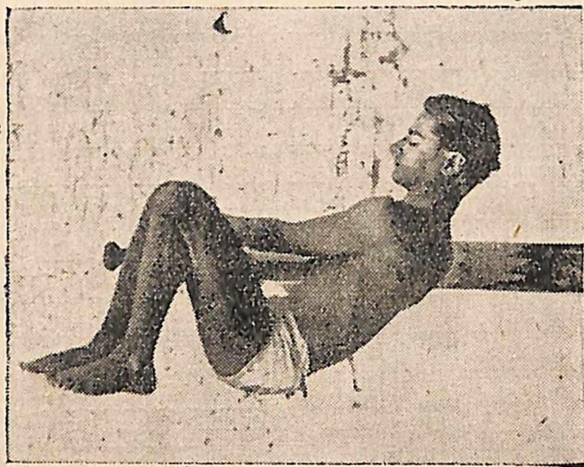
मल्लखांब शिकण्याची पुष्कळांस फार इच्छा असते व ती इच्छा तृप्त करणारे म्हणजे शिकविणारेही वरेच असतात, परंतु चालू असलेल्या शिक्षणपद्धतीप्रमाणे मल्लखांब शिकणे नवीन शिकणाऱ्या मंडळीस फारच अवघड व भयप्रद वाटते. कारण वरील पद्धतीप्रमाणे जी उडी प्रथम शिकवितात ती शिकण्यास ओळंबून व पाय वर नेऊन मल्लखांबास आढी (स्वारी) बांधावी लागते, व ती बांधतेवेळेस शिकणाराचे मनांत एका प्रकारचा भीतीरूपी धक्का बसून खाली डोकें व वरती पाय झाल्या कारणाने त्यास आपण कोठे आहोंत याचे भान रहात नाही. अशी स्थिति झाल्यावर त्याचे हात व पाय मल्लखांबावरून सुटून तो तोंडावर पडतो. अशा प्रकारे एक दोन वेळा पडला कां त्याचे मनांत मल्लखांबासंबंधाने कायमची दहशत बसते व तो मल्लखांब करण्याचे सोडून देतो. कदाचित मल्लखांब शिकणारा निर्भिड असला तर त्यास मल्लखांबास पायाची आंटी बसेपर्यंत मुळीच भीति वाटत नाही. परंतु चि० नं० ३ प्रमाणे मल्लखांबावर दोन्ही हात वेंवीजवळ ठेऊन त्याचे वर एकंदर शरीराचा भार घेऊन दुंगणापासून शरीर वर उचलण्याचे

वेळेस, व खाली उडी टाकण्याचे वेळेस त्यास फारच भीति वाटते. व तो एकदम आपले हातपाय सोडून देतो. मल्लखांवावरून हातपाय सुटले म्हणजे तो तोंडघशी पडून त्यास फार इजा होते. असं झालं म्हणजे तो नाउमेद होऊन मल्लखांव शिकण्याचे सोडून देतो. ह्या सर्व अडचणी दूर होऊन शिकणारास अल्प श्रमांत भीति न वाटतां सार्धा उडी करतां यावी व त्यास मल्लखांवाचीं पुढील कामें शिकण्यास उमेद यावी या हेतूनें ही नवीन योजना केली आहे.

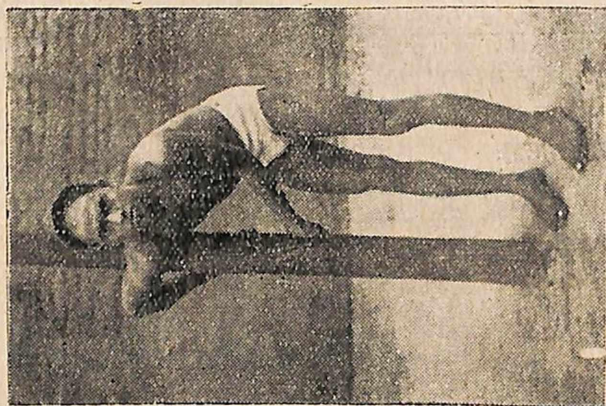
२ ही उडी शिकणारानें प्रथम मल्लखांवाजवळ ४ चार किंवा ५ पांच फूट लांबीचें जाजम अगर एक कोथळा जमिनीवर आंथरून (अंगास मार्ती लागून मल्लखांवावर अंग घांसून अंगाची सालें न निघावां या हेतूनें कांहीं तरी जमिनीवर आंथरावें) त्याजवर हात पाय लांब करून चि० नं० ५ प्रमाणें उताणे निजावें, नंतर शक्य तितका जोर करून पाय उंच नेऊन चि० नं० ६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांवास मजवूत आंटी (स्वारी) बांधावी याप्रमाणें करीत गेल्यास उंच पाय नेण्याची संवय होऊन मल्लखांवावरची स्वारी पण पुक्की होते, स्वारी मजवूत झाली म्हणजे चि० नं० ७ प्रमाणें दोन्ही हात जमिनीवर ठेवून चि० नं० ८ प्रमाणें ते हळूहळू मल्लखांवाजवळ आणून शरीर उंच करावे व पाय जमिनीवर आणावे. ही उडी चांगली साधली म्हणजे सार्धा उडी शिकण्यास सुरवात करावी. सार्धा उडी आली म्हणजे ती वसून व निजून, व जमिनीस छाती अगर पोटा लवून टाकण्याची संवय करावी.

३ सार्धा सलामी

चित्र नं० १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांवाजवळ उभें राहून चित्र नं० ९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें शरीर वर न्यावें. शरीर वर नेतांना



• नं० ९.



• नं० १०.

दोन्ही पाय जुळवून व गुडघ्यांतून चित्र नं० ९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वांकवून ठेवावे. नंतर वरचा हात सोडून शरीर पलीकडे टाकावे व चित्र नं० १० मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वरचा हात खाली मल्लखांवास अडवा टेंकून जमिनीवर उभे राहावे. जमिनीवर उभे राहते वेळेस पायाचा आवाज मुर्बाच होऊं देऊं नये. व त्याचप्रमाणे उडी घेतेवेळेस आपण ज्या वाजूची उडी घेतली असेल त्या वाजूचा खांदा मल्लखांवावरून विलकूल सरकू देऊं नये असे केल्यानें ज्या जागेवरून उडीची सुरवात केली असेल त्या जागेवर आपली उडी आपोआप येईल.

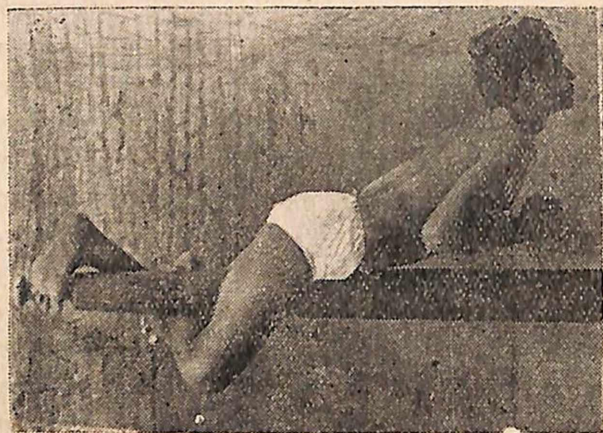
सूचनाः—ही उडी घेतांना वर पाय नेतेवेळेस गुडघे मल्लखांवावर आपटूं देऊं नयेत. कारण नवीन शिकणारांचे गुडघे सुरवातीस पुष्कळदां आपटण्याचा संभव असतो, तसेच वरचा हात सोडून स्फूर्तीनें मल्लखांवास चित्र नं० १० प्रमाणे टेंकावा नाही तर खाली येतांना मल्लखांवावर गुडघे आपटण्याचा संभव आहे. ह्या उडीची क्रिया कोल्हाटी लोक ज्याप्रमाणे कोल्हाट उडी मारतात त्याप्रमाणे होतें.

सलामीचा उपयोग.

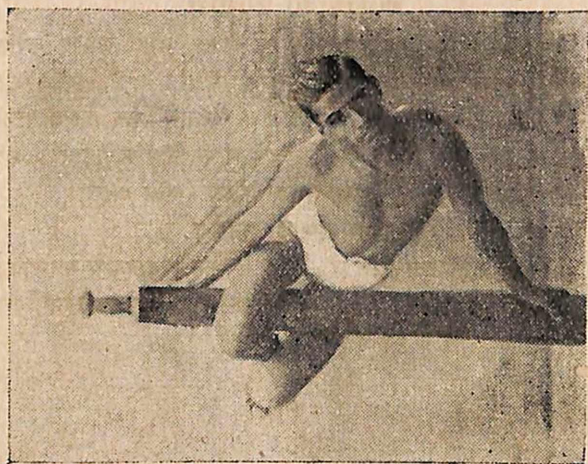
या उडीचा निमाज वंद सारख्या कुस्तीच्या कांहीं डावांत उपयोग होतो. सामनेवाल्यानें कुस्तीचे डावांत आपला हात पिरगळण्याचा प्रसंग आणल्यास लागलीच त्याचे हाताचा आधार घेऊन सलामी उडीत सांगितल्याप्रमाणे गोलाटी घ्यावी; व जमीनीवर चीत न पडतां पायावर (पट) पडावे म्हणजे आपला वचाव चांगले रीतीनें होईल.

डा० नं० ४ दसरंग.

पहिली उडी घेऊन चित्र नं० २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मल्लखांवावर स्वारी बांधून राहावे. नंतर दसरंगाची उडी करण्यासाठीं चित्र



नं० ११.



नं० १२.



नं० १३

नं० ११ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे पायाचा खोडा बांधावा. पायाचा खोडा बांधण्याची पद्धत अशी आहे की, एक पाय गुडघ्यांतून बांधून आडवा करून दुसऱ्या पायाने गुडघ्याचे खाचेंत ठेवावा व दुसऱ्या पायाचा पंजा चित्र नं० ११ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मल्लखावास अडकवून ठेवावा ज्या बाजूचा पाय आडवा केला असेल त्या बाजूने. मल्लखावावर चित्र नंबर १२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे हात टेकून उठून वरचे अंगास मल्लखाव धरावा. जो पाय बांधून ठेविलेला असेल त्या बाजूचा हात वर लावावा व दुसऱ्याहात खाली मल्लखावास टेकून उठावे. नंतर खोडा सोडून टेकलेला हातही वर नेऊन चित्र नं० १३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही

हातांनीं मळखांब धरावा व खालचा पाय टुका करून चित्र नं० १३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मळखांबास अड कवून ठेवावा व शरीर वर नेऊन चि. नं० ११ प्रमाणें पुन्हा वर खोडा बांधावा असें करीत करीत वर जावें. वर गेल्यावर छातीचा रग्गा (हिसका) देत देत खालीं यावें व पहिल्या उडींत सांगितल्याप्रमाणें खालीं उडी टाकावी.

सूचना:—ह्याप्रमाणें दोन्ही वाजूंनीं उठून दसरंग फिरण्याची संवय ठेवावी.

वर सांगितल्याप्रमाणें दसरंगाच्या उड्या स्फूर्तीनें मळखांबावर करीत राहिल्यास कोठें कोठे त्यास दसरंगाचा वेल असे म्हणतात तरीपण साध्याउडीचा वेल निराळ्या प्रकारचा असल्या कारणानें तो पुढें चि. नं० १५-१६ मध्ये देण्यांत आला आहे. तो पहावा.

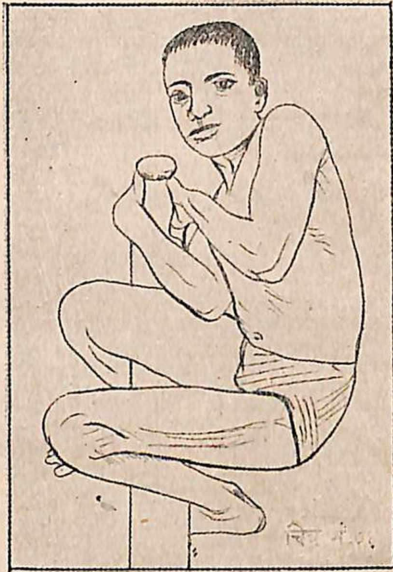
साध्या दसरंगाचा उपयोग.

कुस्तीमध्ये समोरच्या गड्यानें आपणास खाली आणले तर त्यांचें हातांची वोटें सोडवून आपणास ज्या वाजूनें दसरंग फिरावयाचा असेल त्या वाजूनें समोरचे गड्याचे हातावरून त्याचे दोन्ही पायाचे मांड्यांत आपला त्याच वाजूचा हात घालावा. व आपल्या खांद्यानें त्याचे खांद्यास जोरानें हिसका मारून दसरंगासारखे फिरावे. नंतर आपला दुसरा हात त्याचे कमरेवर टाकून दोन्ही हातांनीं कंबरेस विळखा घालावा. ही क्रिया फार चलाखीनें केली पाहिजे नाहीतर समोरचे गड्यास संधी मिळाली तर तो आपल्या दसरंगाचा फायदा घेऊन आपणास दावून चीत करितो. म्हणून पंजाबी लोक या डावास घातकी डाव असे समजतात. तरी पण गु० बाळभट्ट दादा देवधर यांचे परंपरेत या डावावर कुस्तींतिल अर्थ काम करून घेण्यांत येते. आंडी, हरणफांस, तक्कफाड गळखोडा वगैरे डावांची तोड करण्यांत दसरंगाचा उपयोग होतो.

खोड्याचा उपयोग.

कुस्तींत सामनेवाल्याला जेर करण्याकरितां त्याच्या कंबरेस, मानेस किंवा पायाचे मांडीला खोडा बांधतात.

डाव नं. ५ साधो फिरकी.



नं० १४

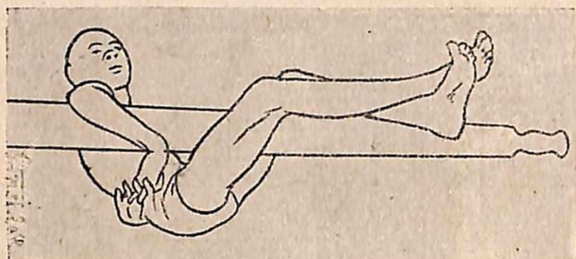
साधा दसरंग करून वर गेल्यावर मल्लखांबाचे बोंडास चि. नं० १४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे हाताची गोफण बांधावी. नंतर बाहेरील डाव्या हाताचे खालून डोकें काढावें व मल्लखांबाकडे पाठ करून फिरावें. फिरतांना चि. नं. ३६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे शरीर राहिल. नंतर दुसरे बाजूचे (डावे) खांद्यावर शरीर आल्यावर दसरंगाप्रमाणे पाय वर नेऊन स्वारी बांधावी.

याप्रमाणे मल्लखांबावर फिरकी एकसारखी वरचेवर करित जावी. म्हणजे फिरकीचा वेल होईल.

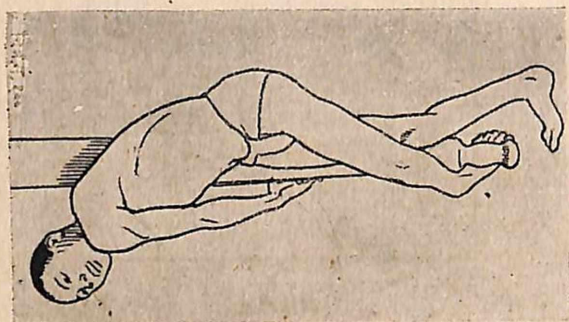
उपयोग.

ही फिरकी दिव्याचा मल्लखांब करतांना फिरतात व कुस्तीमध्ये

समोरासमोर चौदंडीवर कुरी खेळणारे दोघे असले तर त्या वेळेस वाटेल
त्यलः ही फिरकी फिरतां येतें.



नं० १५



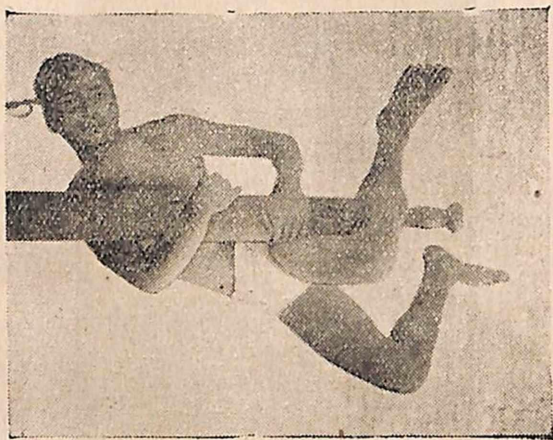
नं० १६

डा० नं० ६ सार्थीचा वंल.

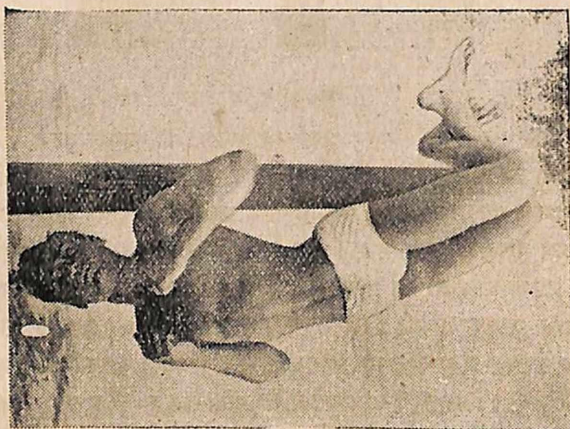
साधा दसरंग करून मळखांबाचें वोंडाजवळ गेल्यावर चि. नं.
११ प्रमाणें खोडा न बांधतां मळखांबावर चि० नं० २ प्रमाणें
स्वारी बांधावी व नंतर चि० नं० १५ प्रमाणें आपल्या दोन्ही
हातांची गोफण पाटीमागें बांधून पायाची आंटी सोडून उजवा
पाय जरा खाली घेऊन मळखांबावर पोकळ राहिल अशा
रितीने ठेवावा. व डावा पाय उजव्या पायाचे पोकळ राहिलेल्या
जागेंमधून काढावा. नंतर (डावा पाय) उजव्या पायावरून चि० नं०
१६ प्रमाणें मळखांबावर नेऊन चि० नं० ३ प्रमाणें स्वारी बांधावी.

याप्रमाणे वरचेवर हा वेल मल्लखांवावर करावा. व थकल्यासारखें वाटल्यास नेहमी प्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० ७ तिहीं अगर उलटी.



नं० १७

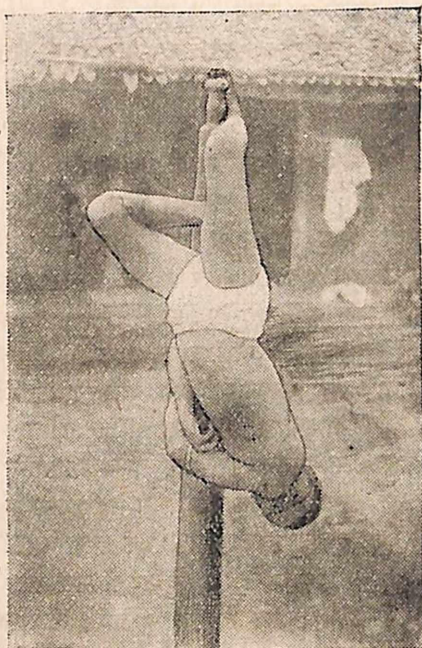


नं० १८



नं० १९

प्रथम चि० नं० १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास धरून पवि-
 ध्यावर उभें राहवें. नंतर उडून मल्लखांबास स्वारी न बांधितां चि० नं०
 १७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें ज्या अंगाची उडी ध्यावयाची असेल त्या
 अंगाचे दुसऱ्या बाजूचा पाय (उजव्या बाजूची उडी ध्यावयाची असेल
 तर डाव्या बाजूचा पाय व डाव्या बाजूची उडी ध्यावयाची असेल तर
 उजव्या बाजूचा पाय) प्रथम मल्लखांबास लादून त्या पायावर दुसरा
 पाय ठेवावा. शक्य तितक्या जोरानें दोन्ही मांड्यांनीं मल्लखांबास दावून
 चि० नं० १८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें अडी बांधून हात सुटें सोडून
 रहावें. पाठ मल्लखांबास लागली म्हणजे चि० नं० १९ मध्ये दाखवि-
 ल्याप्रमाणें शरीर मुरडून ज्या बाजूची उडी घेतली असेल त्याच बाजूच्या



नं० २० *

हातानें वाहेरून मलखांबास भक्रम धरून दुसऱ्या हातानें, मलखांब ज्या हातानें धरिला असेल त्या हाताचें, कोपर धरावें. नंतर चि० नं० २० मध्ये दाखविल्याप्रमाणें खालवे पायाचा पंजा मलखांबास अडवून वरचा पाय त्या पायाखालून काढून चि० नं० ३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें स्वारी (अढी) बांधावी, व जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० ८ तिढीचा दसरंग

तिढी करून चि० नं० २ प्रमाणें आढी बांधून चि० नं० १२ प्रमाणें

ःटीपः--नं १७, १८, १९ हीं चित्रें उजव्या हातानें घेतलेल्या तिढीची आहेत; व नं. २० हे चित्र डाव्या हाताच्या तिढीचे आहे.

मल्लखांवावर हात टेकून वर उठावें. व पुनः चि० नं० १३ प्रमाणें हाताची आढी मल्लखांवास वांधून मल्लखांवावर तिढी करावी असे वरचे-
वर मल्लखांवावर आपणास थाक लागें तोंपर्यंत करीत रहावें. आपण
पूर्ण थकलों असें वाटल्यास चि० नं० २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्ल-
खांवास स्वारी वांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

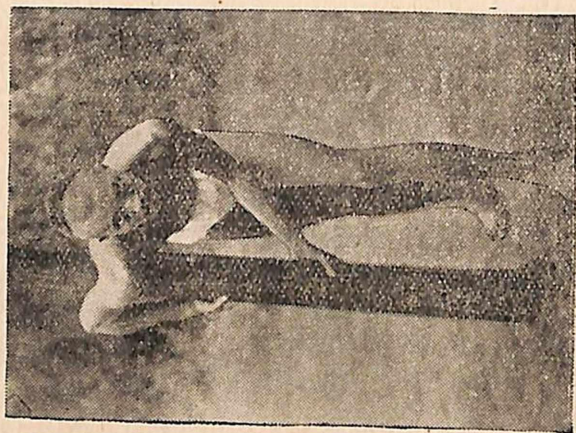
डा० नं० ९ तिढीचा वेळ.

तिढी करून चित्र नंबर १८ प्रमाणें आपलें शरीर आल्यावर चि०
नं० १९ प्रमाणें मल्लखांव हातानें पकडावा व दुसऱ्या हातानें मल्लखांवास
पकडलेल्या हाताचें कोंपर अगर दंड पकडून आढींती- (खोड्यांतील)
ल जो वरचा पाय असेल तो खालचे पायाभधून काढून घ्यावा व पुनः
चि० नं० २० प्रमाणें पाय फिरवून त्याचेवर दुसरा पाय टाकून चि०
नं० ११ प्रमाणें खोडा वांधावा या प्रकारें मल्लखांवावर करीत राहिल्यास
तिढीचा वेळ होईल. परंतु या प्रकारें वेळ केल्यास करणारा मनुष्य
मल्लखांवावरून खाली सरकतो म्हणून ज्या वेळेस मल्लखांवावरील हाताचें
कोंपर अगर दंड पकडावयाचा असेल त्या वेळेस प्रथम मल्लखांव ज्या
हातानें आपण पकडतो तो हात आपलें शरीर जरा उंच उचलून
टाकावा. असें केलें असतां आपणास वेळ करीत करीत मल्लखांवाचें
वोंडापर्यंत जातां येईल. वोंडापर्यंत आपण गेलों म्हणजे चि० नं० २
प्रमाणें स्वारी वांधावी व नेहमीप्रमाणें खाली उडी टाकावी. हा वेळ फिर-
ण्यास फार कठीण असल्या कारणानें माहितगार मनुष्याचे मदतीशिवाय
करूं नये. नाहीं तर डोक्यावर पडून डोकें फुटेल.

सूचनाः—साधी व उलट्टीचे वेळ करीत खालून वर जाण्याची
संवय केली असतां कुस्तीमध्ये चिकाटीपणा व स्फूर्ती उत्तम रीतीनें
राहून, लोंदर, लाटणें वगैरे डावांमध्ये आपला चांगला वचाव
करतां येतो.

डा० नं० १० साधी बगळी

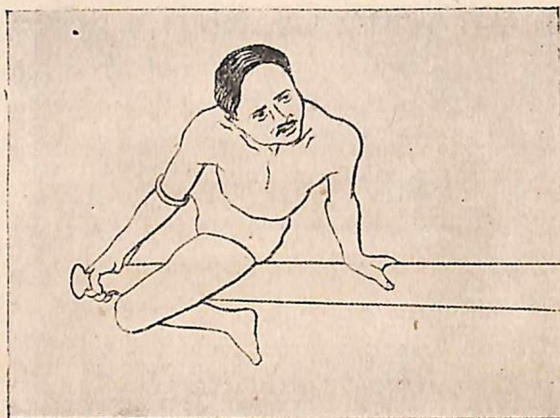
प्रथम चि. नं० २१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांवावर दोन्ही हात



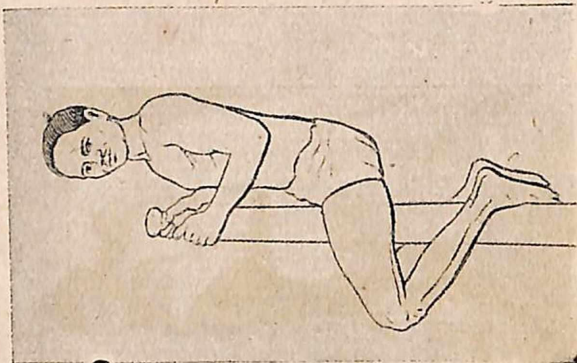
चि. २१



चि. २२



चि. २३



चि. २४

ठेवून उभें राहावें. वरचे हाताचे वगलेंत मल्लखांव चांगला भक्कम दावून धरावा. नंतर खालचे हाताचा टेंका घेऊन शरिराचा झोक पुढें टाकून चि. नं. २२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें पाय वर नेऊन मल्लखांवास अढी

वांधावी. नंतर ज्या हाताची उडी घेतली असेल त्या हातानें मल्लखांवास टेंका देऊन दुसऱ्या हातानें वरचे वाजूस चि. नं. २३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांवास धरून वर उठावें; नंतर चि. नं. २४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांवास अडी वांधून वसावें व साध्या दसरंगासारखे हात वांधून वर उडावे आणि मल्लखांवास स्वारी वांधून (चि. नं. १३ व चि. नं. ३ पाहा.) नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. ११ वगलीचा उपयोग.

ह्या उडीचा कुस्ती खेळणारास फार चांगला उपयोग होतो. ही उडी आली म्हणजे कुस्तीतील टांगा वगैरे डाव करण्यास फार सोपें जातें.

डाव. नं. १२ साध्या वगलीचा दसरंग.

प्रथम साधी वगली मल्लखांवावर करून चि. नं. २४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांवास पायाची अडी वांधून वसावें. नंतर पुन्हा वगलीसारखे हात वांधून मागून पाय उडवून वर सांगितल्याप्रमाणें अडी वांधावी याप्रमाणें दसरंग करित मल्लखांवाचें वोंडाजवळ जावून साधी स्वारी वांधून नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी. अगर साधीची सलामी करित करित जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

डाव. नं. १३ वगलीची साधी उडी.

प्रथम चि. नं. २१ प्रमाणें मल्लखांवास हात वांधून पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर मागून पाय वर उडवून मल्लखांवास चि. नं. २ प्रमाणें स्वारी वांधावी व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डाव. नं. १४ वगलीचा साधीचा दसरंग.

वगलीची साधी उडी करून मल्लखांवावर साध्या दसरंगासारखा खोडा वांधून हात टेकून वर उठावें, नंतर पुन्हा साध्या वगलीसारखे हात वांधून पाय वर नेऊन खोडा वांधावा. ह्याप्रमाणें क्रिया करित वर गेल्यावर मल्लखांवावर छातीचे रगडे मारीत खाली यावें, व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डाव नं. १५, खोज्याचीं उतरती उडी.



चि. २५



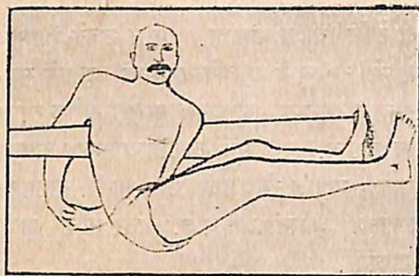
चि. २६

साधी वगली करून वर बोंडाजवळ गेल्यावर डाव्या पायाचे खाचेंत उजव्या पायाचा पोंचा ठेवून खोडा बांधावा. नंतर उजवे पायाचे वाजूनें खालीं वळून चि. नं. २५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें हातानें मलखांबास अडी मारावी. नंतर खालचा पाय ज्या वाजूस असेल त्याच वाजूनें दोन्ही पाय सोडून चि. नं. २६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें हाताचें खालचे वाजूस पाय बांधावें, म्हणजे खोड्याची उडी झाली. याप्रमाणें खोड्याची उडी करीत खालीं जमिनीपर्यंत यावें. नंतर साधी अडी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

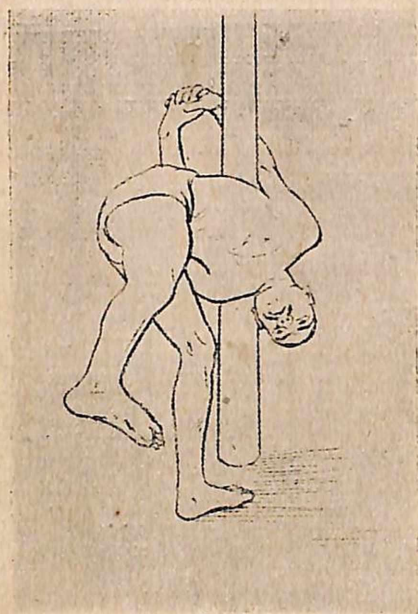
डा. १६ नकीकसाची साधी उडी.

प्रथम ज्या वाजूची उडी घ्यावयाची असेल त्या वाजूचे हातानें मलखांब धरून दुसरा हात आपले पाठीमागून मलखांबाचे पुढचे अंगास आणून चि. नं. २७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांची गोफण बांधून उभें रहावें. ज्या वाजूची उडी घेणें असेल त्याच वाजूचा पाय पुढें ठेवून पवित्र्यावर उभें रहावें; नंतर मागील पाय पुढील पायावरो-

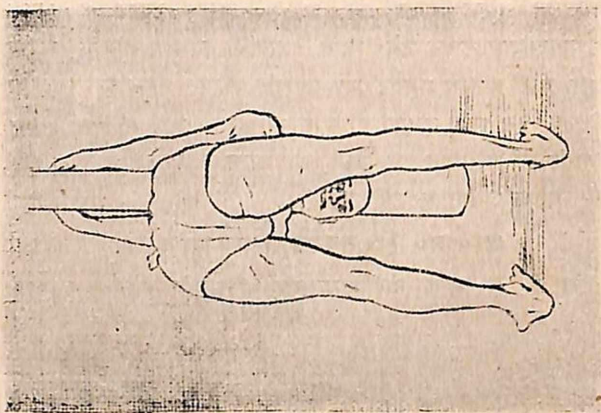




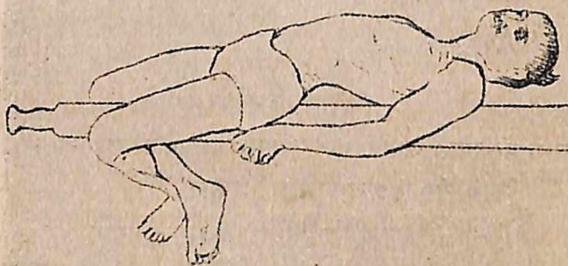
नं० २८



नं० २९



नं० ३०



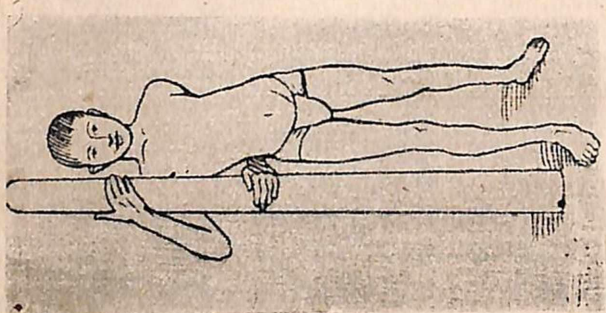
नं० ३१

वर पुढें आणून ठेवावा. दोन्ही हातांची गोफण न सोडितां चि. नं. २८ प्रमाणें हात पोकळ करून, कमरेपासून वरील शरीर वांकवून डोकें खाली न्यावें. त्याच वेळेस पुढें असलेला पाय चि. नं. २९ प्रमाणें

नसमउलून व्हेरून चिफर चि. नं. ३० प्रमाणें ठेवावा व आणि पाठ मळखांवास लावून उभें रहावें. हातांची गोफण चांगली भक्कम बांधून दोन्ही हातांचे मनगटांमध्ये मळखांव मजबूत धरून वर उडावें व चि. नंवर ३१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मळखांवास अडी बांधावी; नंतर हातांची गोफण सोडून हात टेंकून वर उठावें व दसरंग करून साधी स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० १७ नकीकस प्रकार २ रा.

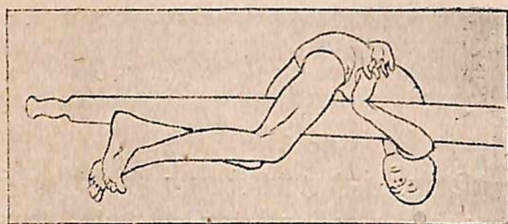
चि. नं. ३२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें हात मळखांवास लावून साध्या



चि. नं. ३२

उडीप्रमाणें वर स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० १८ नकीकस, प्रकार ३ रा.



चि. नं. ३३

चि० नं० २७ प्रमाणें मलखांवास दोन्ही हाताची गोफण वांधून उभें रहावे; व हात न सोडता हातांची गोफण वांधून साध्या उडीप्रमाणें वर उडून चि० नं० ३३ प्रमाणें स्वारी वांधावी. नंतर हात सोडून नेहमां-प्रमाणें जमिनीवर उडी घ्यावी.

डाव नं. १९ साध्या नकीकसाचा दसरंग प्र. १ ला.

प्रथम डाव नं० १७ चि० नं० ३२ प्रमाणें मलखांवावर डावा हात आपल्या पाठीमागून पुढें आणून तो खालचे वाजूस ठेवावा. त्याच-प्रमाणें उजव्या हाताची वगल मलखांवाला लावून वगलेंत मलखांव लावून धरावा, व पविच्यावर उभे रहावे. नंतर पुढचें वाजून पाय वर उडवून मलखांवावर नेऊन साध्या दसरंगांत सांगितल्याप्रमाणें खोडा (उजवा वर असेल तर डाव्या पायाचा खोडा) वांधावा. खोडा वांधल्यावर दोन्ही हात सोडून द्यावे. आणि उजव्या हाताचा पंजा मलखांवावर टेकून दसरंगाप्रमाणें वर उठावे. नंतर डाव्या हाताच्या वगलेंत मलखांव धरावा व उजवा हात आपल्या पाठीमागून पुढें आणून मलखांवावर (त्या हाताचा पंजा) ठेवावा. आणि पूर्वी-प्रमाणें पाय वर उडवून मलखांवावर उजव्या वाजूचा खोडा वांधावा. याप्रमाणें आपणांस थाक लागे तोंपर्यंत एकसारखा मलखांवावर नकी-कसाचा (मुसकवंदाचा) दसरंग करीत रहावे. आपला दम पुरा होऊन आपणांस थाक लागला म्हणजे मलखांवावर छातीचे रंगडे मारीत थेट खाली यावे. खाली आल्यावर नेहमांप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. २० नकीकसाचा (*मुसक वंदाचा) दसरंग प्र. २रा.

ह्या नकीकसच्या दसरंगाची क्रिया वर (डा० नं० १९ प्रमाणें) सांगितलेल्या दसरंगाप्रमाणेंच करावयाची आहे. परंतु ह्या डावाचा दसरंग करतांना चि. नं. ३२ प्रमाणें दोन्ही हातांनी मलखांव न धरतां चि. नं. २७ प्रमाणें मलखांवास दोन्ही हातांनी गोफण वांधून करावयाची आहे.

* टीप:—नकीकसास कोठें कोठें (जेठी वज्रमुष्टी वगैरे लोकांत) मुसक वंद म्हणण्याचा परिपाठ आहे.

डाव. नं. २१ नकीकसाचे उलटीचा दसरंग. प्र. १ ला.

प्रथम डाव नं० १७ चि० नं० ३२ प्रमाणें दोन्ही हातांनी मळखांब धरून पवित्र्यावर उभे रहावे. नंतर पुढचे वाजूने पाय वर उडवून मळखांबास स्वारी अगर खोडा न बांधतां तिढी (उलटी) चें डावांत सांगितल्याप्रमाणें कंवरेस मुरड देऊन ती फिरवावी. व डावा पाय खाली लावून उजव्या पायाचे वेंचक त्याचे वर ठेऊन तिढीचे डावांत सांगितल्याप्रमाणें उलटी (उलट खोडा) अढी बांधावा. म्हणजे शरीर उताणे (चीत) राहिल. नंतर कंवरेपासून शरीरगस मुरड देऊन आपण तिढीचे डावांत हात दुसऱ्या वाजूस नेऊन फिरतो त्याचप्रमाणें उजवा हात डाव्या वाजूकडे पाठीचे खालून नेऊन मळखांब धरावा. व त्या हाताचे कोंपर डाव्या हातानें धरून खोडा सोडून डाव्या पायाचा पंजा मळखांबावर टेकून पूर्ण फिरून उजवा पाय डाव्या पायाचे आंतून काढून साध्या दसरंगांत खोडा बांधतो त्याप्रमाणें मळखांबावर डाव्या वाजूचा खोडा बांधावा. नंतर साध्या दसरंगाप्रमाणें उजवा हात मळखांबावर टेकून वर उठावें. आणि पुन्हा नकीकसासारखे हात बांधून वर उडावें. व पाय फिरवून तिढीसारखा खोडा बांधून फिरावे. याप्रमाणें आपणास थाक लागेतोपर्यंत वरचेवर करीत रहावें. थाक लागल्यावर मळखांबावर हातांचे रगडे देत देत खाली यावें. खाली आल्यावर नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० २२ नकीकसाचे उलटीचा दसरंग प्र. २ रा.

या डावाची क्रिया वर (डा. २१ प्रमाणें) सांगितलेल्या डावाप्रमाणेंच करावयाची आहे. परंतु त्या डावांत सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनी मळखांब न धरतां डा० नं० १६ चि० नं० २७ प्रमाणें मळखांबास दोन्ही हातांची गोफण बांधून करावयाची आहे.

डाव० नं० २३ हुलकस अथवा परबंध.

प्रथम चि. नं. ३४ प्रमाणें दोन्ही हाताचे पंजांत (कोक्यांत) मळखांब धरून साध्या उडीप्रमाणें वर पाय उडवून चि. नं. ३५ प्रमाणें मळखांबास आढी बांधावी व नंतर हात सोडून नेहमीप्रमाणें

जमिनीवर उडी टाकावी. ही उडी नवीन शिकणारानें कांहीं दिवस मल्लखांवास बगल लावून घेतली तरी हरकत नाही. तथापि हिचा झोंक नीट साधल्यानंतर मात्र बगल लावल्याशिवाय उडी घेण्याचा अभ्यास करावा. ह्या उडीचे सलामी, दसरंग तिढी वगैरे डाव करावे. ह्या सर्व डावांचे क्रियेची माहिती मागें दिली आहेच. ती पाहिली असतां कळेल.

उपयोग.

कुस्तीमध्ये समोरचा गर्दी आपले पटांत घुसून आला असतां त्याचे दोन्ही बगलेंतून हांत घालून परबंध बांधावा. म्हणजे त्यापासून आपलें बचाव होऊन तो पुरतेपणी आपले कबजांत सांपडतो. हा डाव कुस्तीमध्ये फार महत्त्वाचा आहे.



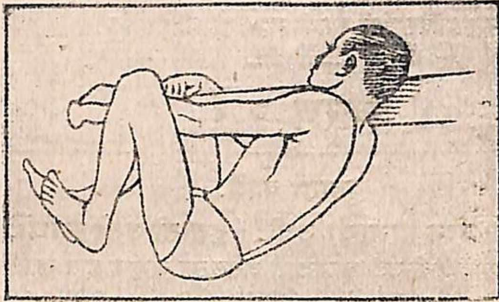


चि. नं. ३५

डाव. नं. २४ डंकी.

साध्या उडीप्रमाणं हात बांधून मळखांबाजवळ उभे रहावे व साधा उडी करण्यासाठी वर पाय नेतो तसे न्यावे. पण मळखांबास पायाने न धरितां चि. नं. ३६ प्रमाणे पाय मळखांबाजवळ नेऊन कंबरेपानसू

हात अंकुचित करून पाय वर उडवून पलीकडे टाकावें. याप्रमाणें पाय पकीकडे टाकण्याचेपूर्वी वरील हात सोडून महखांबास खाली चि. नं. ३७ प्रमाणें लावून पाय जमिनीवर टेकावें ही उडी, दसरंग



चि. नं. ३६

करून वोंडाजवळ गेलें असतां वरचेवर होते. वोंडाजवळ चित्र नं. ३६ प्रमाणें शरीर आल्यावर वरचेवर पाय दुसरे वाजूस वरचा हात खाली लावून न्यावें. ह्याप्रमाणें दोन्ही वाजूंच्या डंभ्या करीत



चि. नं. ३७

खाली यावें. वरचेवर डंकी करणें कठीण आहे. म्हणून प्रथम जमिनीवर उभें राहून ती करण्याचा सराव करावा.

उपयोग.

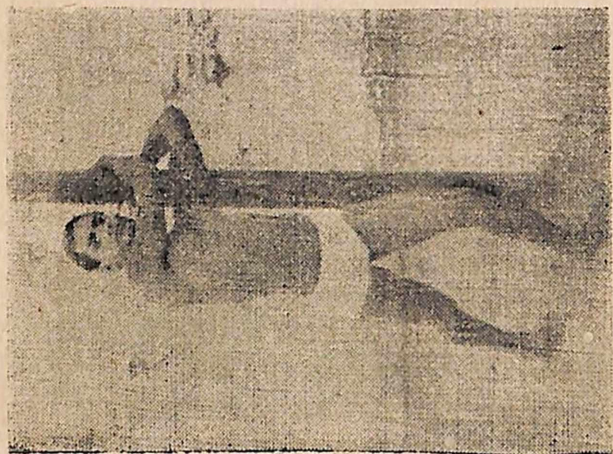
कुस्तोमध्ये समोरचे गळ्याने आपल्यावर दसरंगाचा डाव केला तर आपण त्याचे झोंका बरोबर दसरंग फिरावा व त्याचे खांद्याचा भार आपल्या अंगावर विशेष पडतो आहे, असे वाटल्यास त्याचा झोक पाहून आपण त्याचेवर डंकी घ्यावी म्ह० तो चीत होईल.

 प्रकरण २ रें.

दुहाती कामें.

डा. नं. २५ दोन हाताची उडी. (दुहाती उडी साधी.)

प्रथम ज्या वाजूची उडी घ्यावयाची असेल त्या वाजूचा हात खाली व दुसरा हात वर ठेवून चि० नं० ३८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मळखांबास दोन्ही हातांनी घट्ट धरून चि० नं० १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें क्रिया करून वरती जावें; नंतर चि० नं० २-३-४ ह्यांत दाखविल्याप्रमाणें क्रिया करून उडी घ्यावी.

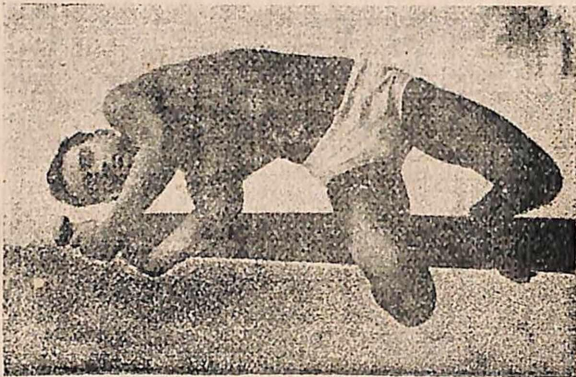


डा० नं० २६ दुहाती सलामी.

चि० नं० ३८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास दोन्ही हात बांधून उभें रहावें. नंतर चि० नं० ९-१० मध्ये दाखविल्याप्रमाणें क्रिया करून सलामी घ्यावी. साध्या सलामीमध्ये हात चि० नं० १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें ठेवावयाचे आहेत, पण ह्या उर्डीत चि० नं० ३८ प्रमाणें दोन्ही हात एका वाजूस लावून सलामीची उर्डी करावयाची आहे. चि० नं० ९ प्रमाणें शरीर वर नेल्यावर वरचा हात सोडून चि० नं० १० मध्ये दाखविल्याप्रमाणें खाली मल्लखांबास लावावा साध्या सलामीपेक्षां दुहाती सलामी करणें जास्त अवघड आहे.

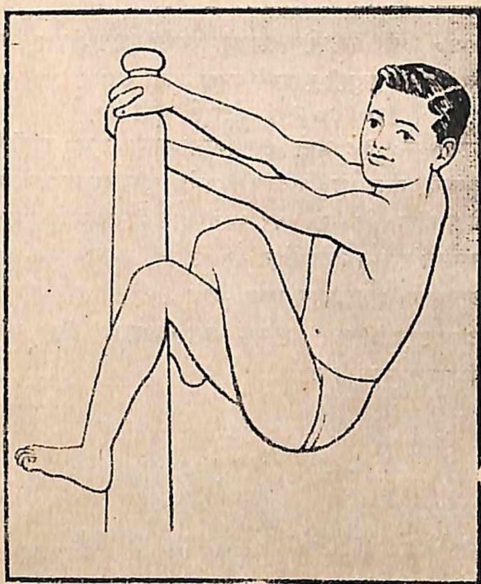
डा० नं० २७ दुहाती दसरंग.

प्रथम चि० नं० ३८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें दोन हातांची उर्डी वेळून वर जावें. नंतर चि० नं० ११ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबावर खोडा बांधून चि० नं० १२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबावर आपले खालचे वाजूस हात टेंकून वर उठावें, व चि० नं० ३९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास एका वाजूस दोन्ही हात बांधून वरती जावें. ह्या दसरंगाची कृति साध्या दसरंगाप्रमाणें आहे, फक्त हात बांधण्याची पद्धत निराळी आहे.



डुहाती दसरंगाचा उपयोग.

या उडीचा उपयोग कुस्तीमध्ये साध्या दसरंगासारखाच करितात. साध्या तिडीप्रमाणे दुहाती उडीचा तिडीचा दसरंग ववेल होऊंशकतात.



चि. नं. ४०

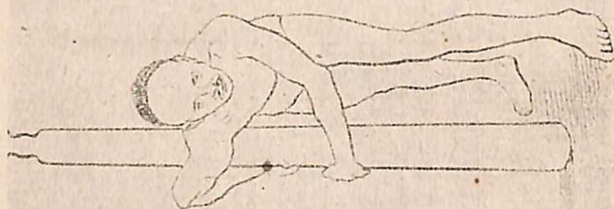


चि. नं. ४१

हा० नं० २८ दुहाती दसरंगाची फिरकी.

दुहाती दसरंग करून मलखांबाचे बोंडाजवळ गेल्यावर ज्या बाजूची फिरकी आपणास करावयाची असेल त्याचे दुसरें बाजूचा (बाहेरील) हात पोटाजवळून उरफाटा चि० नं० ४० प्रमाणें घालून दोन्ही हाताची मजवूत गोफण मलखांबाचे बोंडास बांधावी व जो हात पोटाजवळून आपण घातला असेल त्या बाजूचा पाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें वरचा पाय, पोट, व मलखांब या त्रयीचे मधून घालावा, आणि चि० नं० ४१ प्रमाणें फिरून पूर्वस्थितिवर यावे, व नेहमीप्रमाणें मलखांबास स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी. ही फिरकी दोन्ही बाजूनें करण्याची संवय ठेवावी. दुसऱ्या बाजूची फिरकी फिरून शरीर समोर आल्यावर हात सोडून छातीजवळ आणावे व शरीर खाली सोडून द्यावे. हात छातीजवळ नेतांना हाताचे तळवे मलखांबाचे बाजूकडे राहतील अशा रीतीनें ठेवावें.

डा. नं. २९ दुहाती बगली.



चि० नं० ४२

ज्या बाजूची उडी ध्यावयाची असेल त्या हाताचे बगलेंत मळखांब शक्य तितक्या जोरानें दावून धरून दुसरा हात त्याच बाजूस चि. नं. ४२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें लावून चि. नं. २३ त दाखविल्याप्रमाणें वर उठून मळखांबास चि. नं. २४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें अढी बांधावी. पुढील क्रिया साध्या बगलीच्या डावाप्रमाणें करावी.

ह्या उडीचा दसरंग करणें असेल तेव्हां ती वर लिहित्याप्रमाणें मळखांबावर वरचेवर करीत रहावें व थकल्यावर उतरतीकरून उतरावें ह्या उडीचा कुस्तीमध्ये बगली व टांगामारण्याकडे उपयोग करितात.

डा. नं. ३० दुहाती बगलीची साधी उडी.

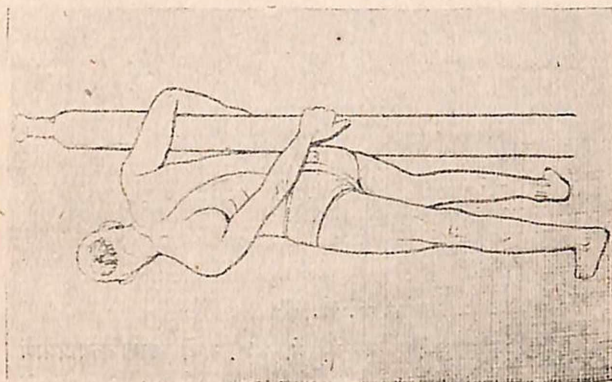
प्रथम चि० नं० ४२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांना मळखांब धरून उभे रहावें, नंतर मागून पाय वर उडवून चि० नं० २ प्रमाणें साधी स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टिकावी.

डाव. नं. ३१ दुहाती साध्या बगलीचा दसरंग.

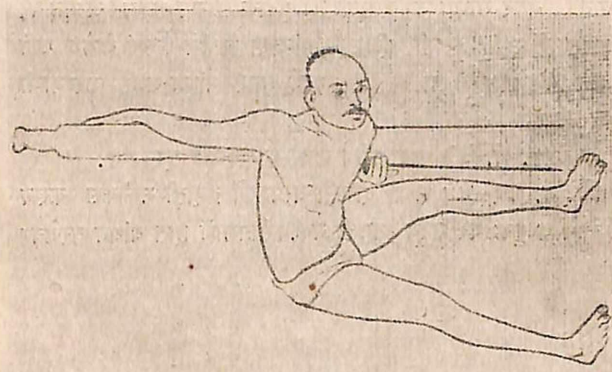
ह्या उडीची क्रिया मागें सांगितलेल्या साध्या बगलीच्या दसरंगासारखी आहे. फक्त हा दसरंग करतांना चि० नं० ४२ प्रमाणें मळ-

खांब दोन्ही हातांनी धरून वर जावयाचे व साध्या दसरंगाप्रमाणे वर उड्यावयाचे आहे.

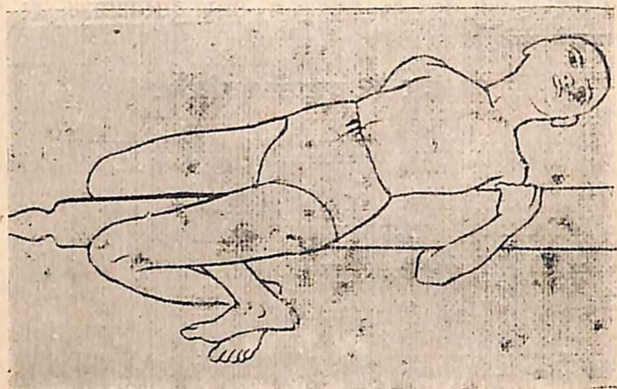
डाव नंबर ३२ दुहाती नकाकस.



चि. नं. ४३



चि. नं. ४४



चि. नं. ४५

प्रथम पवित्र्यावर उभें राहून चि. नं. ४३. मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास दोन्ही हातांनीं धरून चि. नं. ४४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें फिरावें व खाल्हे हाताचे बगलेंत मल्लखांब भक्कम धरून नंतर चि. नं. ४५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें उडून मल्लखांबास अढी (उलटी स्वारी) बांधावी, नंतर साध्या नकीकसाप्रमाणें पुढील क्रिया करून जमिनीवर नेहमीप्रमाणें उडी टाकावी. ही उडी चांगल्या रितीनें करतां येऊं लागली म्हणजे पाय फिरवून चि. नं. २ प्रमाणें स्वारी बांधून उढी करण्याची संवय ठेवावी.

डा. नं. ३३ दुहाती नकीकसाचा दसरंग.

चि. नं. ४३-४४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें दुहाती नकीकस करून वर जावें व पुनः वर उडून दुहाती नकीकसाप्रमाणें हात बांधून वरचेवर



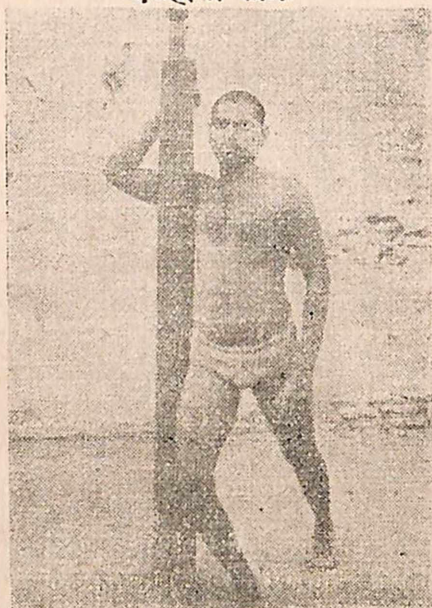
चि. नं. ४६

नकीकस करावा. याप्रमाणें करीत मल्लखांबाचे टोंकापर्यंत जावें. नंतर साधी स्वारी बांधून उडी टाकावी. हा दसरंग उत्तम रीतीनें साधल्यास साधीचा दसरंग करावा.

टीपः—ब। जी दुहाती नकीकसाचा उलट्टी उडी: सांगितली आहे. तीची साधी उडी व सार्घाचा दसरंग करावा.

प्रकरण ३ रें.

एकहाती कामें.



चि. ४७

डा. नं. ३४ एकहाताची उडी. (एकहाती उडी साधा.)

चित्र. नं. ४७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें ज्या अंगाची उडी व्यावयाची असेल त्या वाजूच्या हातानें मळखांवास धरून त्याच हाताचा खांद्या मळखांवास वरोवर टेंकून ठेवावा; व चि. नं. १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें वरती जावें, चि. नं. २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मळखांवास स्वारी (अडी) बांधून चि. नं. ३—४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें उडी घ्यावी.

डाव नंबर ३५ एकहाती सलामी.

चि. नं. ४७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मळखांवास एकाच हाताची

अडी बांधून सलामीसारखी उडी घ्यावी. ही उडी घेतांना दुसरा हात मल्लखांबास मुर्त्यांचे लावू नये. दुहाती सलामीपेक्षा ही उडी ज्यास्त कठीण आहे. नवीन शिकणाराचा सुद्धा हात शिकविणारानें धरून ही उडी करावी व नंतर शरीर नीट जाऊं लागल्यावर हात मोकळा ठेवून उडी घेववावी.

डाव नंबर ३६ एकहाती दसरंग.

चि. नं. ४७ प्रमाणें एक हाती उडी करून चि. नं. ११ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें खोडा बांधावा नंतर दसरंगाप्रमाणें उठून एकच हात मल्लखांबास बांधून दसरंग करावा व पुनः वरचेवर एकहाती दसरंग करीत वर जावें व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी. दोन्ही बाजूनीं एक हाती दसरंग करण्याची संवय ठेवावी.

डा. नं. ३७ एक हाताचा तिढा.

ह्या उडीची क्रिया साध्या तिढीचे डावा सारखीच करावयाची आहे परंतु साध्या तिढीसारखें दोन्ही हात मल्लखांबास न बांधतां चि. नं. ४७ प्रमाणें हात बांधून तिढी करावी व एकाच हातानें फिरून चि. नं. २ प्रमाणें स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. ३८ एकहाती तिढीचा दसरंग.

प्रथम एकहाती तिढी करून मल्लखांबावर जावें, नंतर साध्या तिढींत फिरतो त्याप्रमाणें एकहात पाठीचे मागून मल्लखांबावर नेऊन त्याहातानें मल्लखांब वळकट धरून दुसरा हात न लाविता फिरावें. वाकीची सर्व क्रिया साध्या तिढीचे दसरंग सारखी करावी. दसरंगाप्रमाणें हात टेकून वर उठल्यावर मल्लखांब एकाच हातानें धरून वर जावे. वर गेल्यावर साधी स्वारी बांधून नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. ३९ एकहाताचे तिढीचा वेल.

हा वेल साध्या तिढीचे वेलासारखाच फिरावयाचा आहे परंतु तो दोन हातांनीं न फिरतां एकाच हातानें फिरावा. त्याचप्रमाणें ह्या वेलाची शक्यतितर्का खालून वर जाण्याची संवय ठेवावी.

डा. नं. ४० एकहाती बगली.

दुहाती बगली चांगल्या रीतीने करितां आली म्हणजे खालचा हात काढून घ्यावा, नंतर एका हाताचे बगलेंत मळखांब दावून बगली करावी.

डा. नं. ४१ एकहाता बगलीचा दसरंग.

ह्या दसरंगाची क्रिया साव्या बगलीचे दसरंगाप्रमाणेंच करावयाची आहे. परंतु तो दसरंग करते वेळेस मळखांब दोन्ही हातांनी धरून करतो, त्याप्रमाणें हा दसरंग करते वेळेस मळखांबांस दोन हात न लावितां एक हात लावून करावयाचा आहे.

डा. नं. ४२ एकहाती बगलीचा साधी उडी.

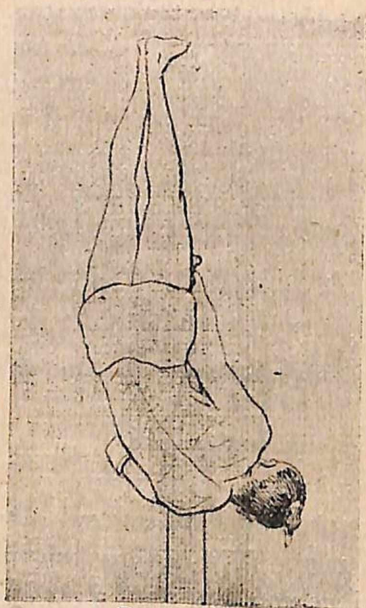
दुहाती बगलीची साधी उडी उत्तम रीतीने येऊं लागली म्हणजे एका हाताची बगली करतो त्याप्रमाणें मळखांब एकाच हाताचे बगलेंत धरून मागून पाय यळखांबावर नेऊन चि. नं. २ प्रमाणें स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी. दुहाती बगलीचे साधीच्या दसरंगाप्रमाणें ह्या उडीचा दसरंग करावा.

डा. नं. ४३ मळली पकड.

दसरंग करित मळखांबाचे वोंडाजवळ गेल्यावर चि. नं. १३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मळखांबास हाताची अडी बांधावी. नंतर पाय समोरून वर उडवून स्वारी न बांधितां चि. नं. ४८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पायांचे गुडघे बांधून दुंगणास लागतील अशा रीतीने ठेवावे. नंतर दोन्ही पाय अधर वर मारल्यासारखें करून चि. नं. ४९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें



चि. २८



चि. ४९



चि. ५०

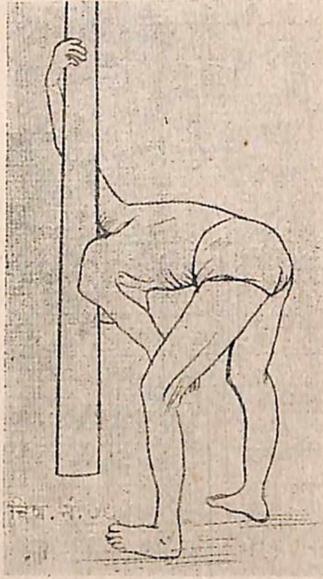


चि ५१.

लांब करावें व तेथून दुसरें बाजूस पाय नेऊन चि. नं. ५० मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मळखांबास लावावे. पुढें मळखांबाकडे पाठ करून फिरावें व दुसरें बाजूचे खांद्यावर चि. नं. ५१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें आल्यावर दसरंगाप्रमाणें वर जाऊन स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डाव नं० ४४ एकहाती नकीकस उलटा.

चि. नं. ४३ मध्ये ज्याप्रमाणें उजवा हात लाविला आहे, त्याप्रमाणें

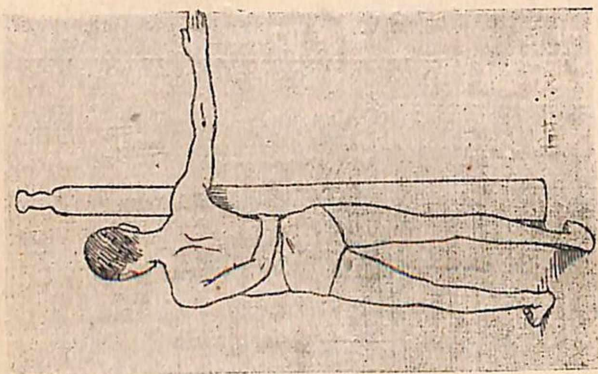


चि. नं. ५२

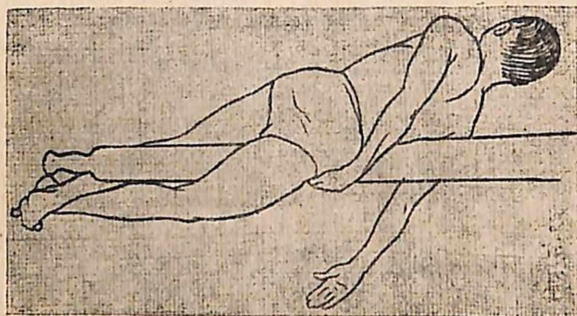
वरचा एकच हात मल्लखांबास बांधून उभें रहावें. नंतर नकीकसाप्रमाणें फिरून चि० नं० ५२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें शरीर राहिल्यावर उडून चि० नं० ४५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें उलटी स्वारी बांधावी. ही उडी करितांना दुसरा हात मल्लखांबास लावूं नये. नंतर नेहमीप्रमाणें फिरून साधी स्वारी बांधून उडी घ्यावी.

डा० नं० ४ : एक हाती नकीकसाचा प्रकार दुसरा.

चि० नं० ५३ प्रमाणें मल्लखांब एका हातानें धरून दुसरा हात सुद्ध



चि. नं. ५३

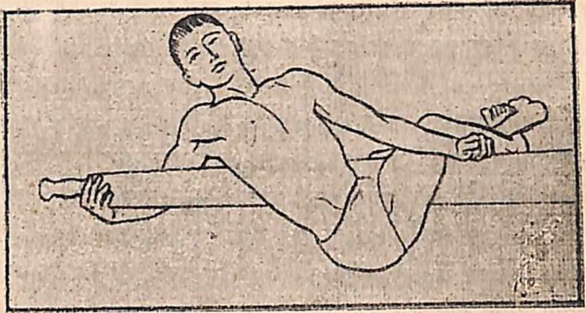


चि. नं. ५४

ठेवून मल्लखांवास चि० नं० ५४ प्रमाणें साधी स्वारी बांधावी व उडी घ्यावी.

डा० नं० ४६ एकहाती नकीकसाचा दसरंग.

चि० नं० ५२ प्रमाणें एक हाती नकीकस करून वर जावें. व वरचे वर पुनः तसाच चि० नं० ५५ प्रमाणें हात बांधून नकीकस करावा. याप्रमाणें करित मल्लखांवावर जावें. वरती गेल्यावर स्वारी बांधून खाली यावें व नेहमीप्रमाणें उडी घ्यावी.



चि. नं. ५५

टीपः—वर जे एक नकीकसाचे दोन प्रकार दिले आहेत. त्यांचा साधी (साधा) चा व उल्टी (तिठी) चा दसरंग करावा.

नकीकसाचा उपयोग.

१. कुस्तीमध्ये समोरचा गडी आपले पटांत घुसून आला असता त्याची मान आपले पोटखाली दाबून त्याच्या खांद्यावरून बगलेमध्ये दोन्ही हात घालून मानेवर आणावे. नंतर उजव्या हाताचे कांडे डाव्या हाताने पकडून सामने-वाल्यास आपणाकडे खेचून खाली दाबून जेर करवा.

२. वरील डाव आपणावर कोणी केल्यास पाठीवर दोन्ही हात जुळवून ठेवून मल्लखांबावर नकीकसाचे डावांत ज्याप्रमाणे फिरतो त्याप्रमाणे फिरावे म्हणजे सामने-वाल्याचे हात सुटून त्याच्या (नकीकसाच्या) बांधापासून आपण मोकळे होऊं.

डा. नं. ४७ नागमोडी वेल.

ज्याप्रमाणे नाग एखाद्या झाडाला विळखा मारतो त्याप्रमाणे ह्या डावांत क्रिया करावयाची आहे. (१) प्रथम मल्लखांबाजवळ चित्र नं. १ प्रमाणे उभे रहावे (२) पायावर उडवून डाव्या बाजूची कंबर फिरवून मागचे बाजूस नेऊन मल्लखांबावर टेकावी. (३) पाय पुढचे बाजूस आणून उल्टे फिरवावे. (४) मल्लखांबास तिठी बांधावी नंतर

वर सांगितल्याप्रमाणे शरीरास दुहेरी मुरड देऊन तिढीच्या वेलाप्रमाणे वेल करावा. ह्यात साधीचा वेलही करितात.

सूचना:—मागे जे वेलचे ३ प्रकार (साधा, दुहाती व एक हाती) सांगितले आहेत त्यापेक्षां हा नागमोडी वेल करण्यास फार कठीण असून उंच व सडपातळ मनुष्यास तो मोठ्या प्रयासाने साधतो सर्वास तो येईल असे नाही. तरी ज्यास मळखांबाची फार आवड असून मळखांबावरील आतस बाजीची कामे करण्याची ज्याची इच्छा असेल त्याने ह्या वेलाचा अवश्य प्रयत्न करावा. त्याचप्रमाणे इतरांनेही आपला प्रयत्न सोडू नये.

डा. नं. ४८ आतस बाजीचा वेल.

प्रथम ३-४ हात लांबीच्या कांट्या एकेक हाताच्या अंतरावर मळखावास मजवूत बांधून त्या कांट्याला फुलवाज्या झाडे वगैरे आडवा बांधावीत नंतर वरचे डावांत सांगितल्याप्रमाणे पहिल्या काठीचे खाली हात बांधून दुसऱ्या काठीवर कंवर टेकून दुसऱ्या व तिसऱ्या काठीचे मध्ये पाय फिरवून तिढी बांधावी नंतर पहिल्या व दुसऱ्या काठीचे मध्ये हात बांधून फिराव व चवऱ्या काठांत पायाची तिढी बांधावी याप्रमाणे वेल करीत वर जावे व खाली येऊन चि. नं. २ प्रमाणे मळखांबास स्वारी बांधून नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी ह्या वेलाचा साधा वेलही होतो. तरी शिकणाराने तो शिकण्याचा अवश्य प्रयत्न करावा.

डा. नं. ४९ आतस बाजीचा वेल.

प्रथम मळखांबास एका चामड्याचे पट्यांत (भिंतांत खुंट्या बसवितो त्याप्रमाणे) लांब कांट्या बसवून त्यास फुलवाजा झाडे वगैरे दारूचे काम बांधून तो पट्टा वरपासून खालपर्यंत गोला (नागमोडी) कार गुंडाळून बांधावा. नंतर त्यांजवर साधीचा अगर तिढीचा वेल करावा, आतसबाजी करतांना वेल न करतां वगळी अगर तिढीकरून आतसबाजीचा मळखांब करतां येतो तरी ज्यास हे वेल अवघड वाटत असतील त्यांनी वगळी अगर तिढी बांधून मळखांब करावा.

सूचना:—आतस बाजीचा वेल करतेवेळेस शरीरास फार संभावले पाहिजे नाहीतर शरीर भाजण्याचा व डोळा फुटण्याचा विशेष संभव आहे, म्हणून शक्य तितकी सावधागिरी ठेवावी.

प्रकरण ४ थें.

सुई दोन्याची कामें.

डा० ५० एकेरी सुईदोरा.

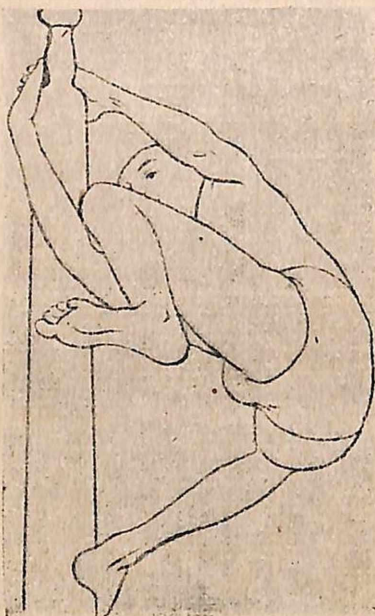


चि. नं. ५६

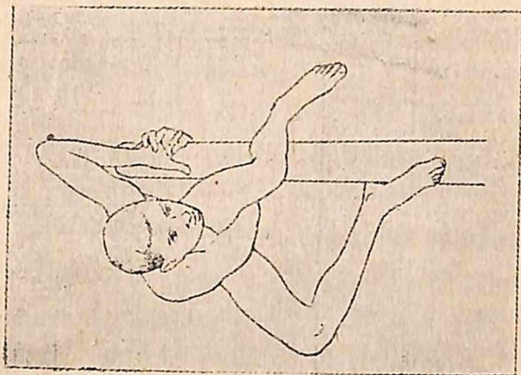
चि. नं. ५७

प्रथम दसरंग करीत मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जावे. व मल्लखांबास दोन्ही हातांची गोफण बांधावी नंतर चि० नं० ५६ प्रमाणे उजवा पाय मल्लखांबावर ठेवून डावा पाय वर मल्लखांबाचे दुसऱ्या वाजूस न्यावा. म्हणजे शरीराचा झोंक सहज दुसऱ्या वाजूस जाईल. नंतर खालचे पायाने मल्लखांबास जोराने धक्का मारावा व गुलांट घेऊन दोन्ही पायाने मल्लखांबास चि० नं० ५७ प्रमाणे खोडा बांधावा.

डा० नं ५१ साधा सुईदोरा.



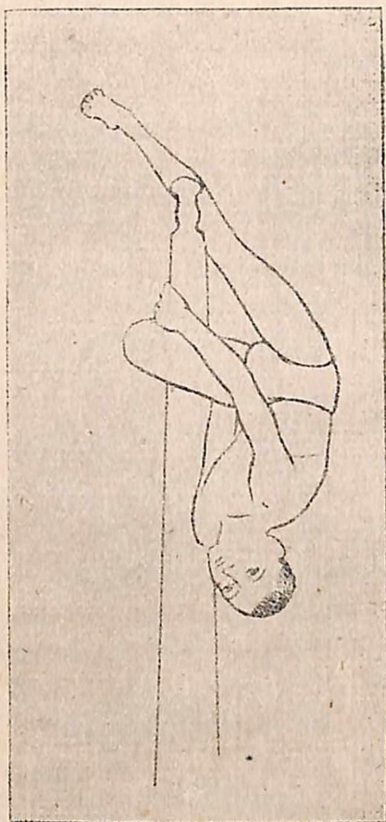
चि. नं. ५८



चि. नं. ५९



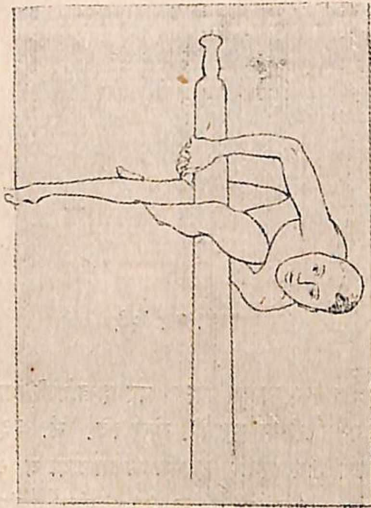
चि. नं. ६०



चि. नं. ६१

प्रथम चि. नं. १ प्रमाणे उभे राहून मळखाबांस दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. नंतर चि. नं. ५८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उजवा पाय मळखाबावर ठेवून अथवा ठेविल्याशिवाय डावा पाय वर न्यावा. आणि तो दोन्ही हातांचे गोफणीमधून घालून चि. नं. ५९ मध्ये दाख-

विल्याप्रमाणें बाहेर काढावा (आणि उजवा पाय चित्रांत दाखविल्या-
प्रमाणें मल्लखांबावर ठेवावा.) नंतर तोच पाय चि. नं. ६० प्रमाणें
बांकवून मल्लखांबाचे दुसरे बाजूस अडवावा. व उजवे पायानें मल्लखांबास
धक्का देऊन डोकें व शरीर खाली न्यावें. आणि उजवा पाय वर
न्यावा; म्हणजे चि. नं. ६१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें शरीर मल्लखांबा-
बांवर राहिल. नंतर चि. नं. ६२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें वरचा पाय
खाली आणून तो खालचे पायावर ठेवावा, व दांन्ही पायांची अढी
बांधावी. पायांची अढी बांधल्यावर पायांखालील डावा हात काढून
घेऊन पायांचे वरचे बाजूस मल्लखांबास धरावें. व साध्या दसरंगप्रमाणें



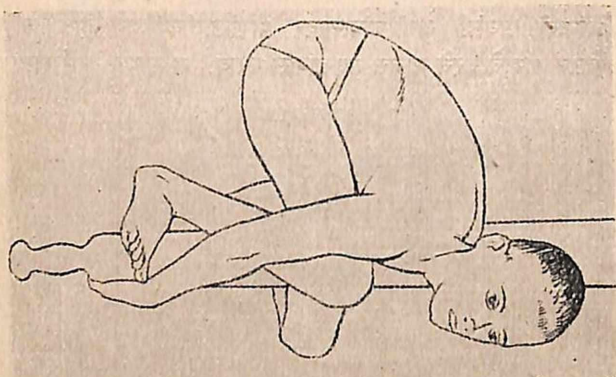
चि. नं. ६२

हात बांधून दसरंग करून वर जावें. आणि नेहमींप्रमाणें जमिनीवर
उडी घ्यावी. चित्रांत दाखविलेली उडी उजवे बाजूची आहे. पण डावे
बाजूची उडी करण्याचाही सराव ठेवावा.

डाव नंबर ५२ साध्या सुईदोऱ्याचा दसरंग.

वर सांगितल्याप्रमाणेंच सुईदोरा करून वर जावें. नंतर दसरंग करून वर उठल्यावर पुनः दोन्ही हातांची गोफण बांधून साध्या सुईदोऱ्याची उडी करावी. याप्रमाणें सुईदोरा करीत वर जावें.

डाव नंबर ५३ दोन पायाचा सुईदोरा.

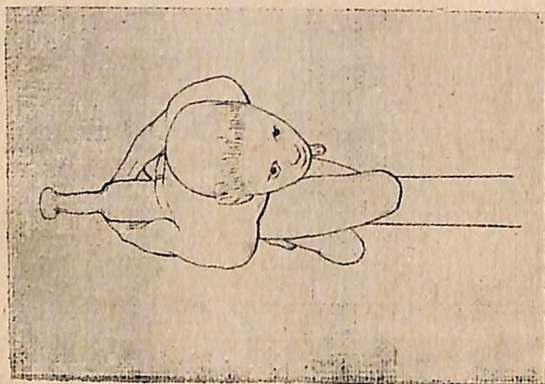


चि. नं. ६३

साधा सुईदोरा करण्याची पद्धत वर दाखविली आहे. त्याप्रमाणें चि. नं. ६१ पर्यंत क्रिया करावी. नंतर चि. नं. ६३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें उजवा पाय दोन्ही हातांमधून घालावा व दोन्ही पाय चि. नं. ६४ प्रमाणें एका बाजूस लावून ठेवावे, नंतर पाठीमागून घातलेला उजवा पाय डावे पायाचे गुडघ्यावरून खाली नेऊन मळखांबास दुसरे बाजूस आडवावा, म्हणजे चि. नं. ६५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें शरीर राहिल. नंतर उजवा हात सोडून पलीकडे पलटून मळखांब दोन्ही पायांत धरावा. नंतर साधा दसरंग करून वर जावें. व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी. हा सुईदोरा दोन्ही अंगांनें करण्याची संकल्प ठेवावी.



चि. नं. ६४



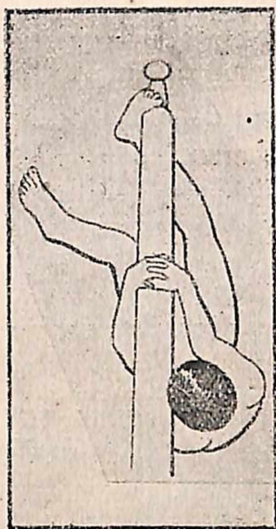
चि. नं. ६५

डाव नंबर ५४ दोन पायांचे सुईदोन्याचा दसरंग.

वर सांगितल्याप्रमाणें दोन पायांच्या सुईदोन्याची उडी पुरी झाली म्हणजे (चि. नं. ६५ मध्यें दाखविलेली पलट पुरी झाल्यावर) ज्या वेळेस आपण (उजवा) हात सोडून मळखांबास लावितों त्याच वेळेस दोन्ही हातांची गोफण बांधून पुनः दुसरे वाजूला सुईदोरा करावा. याप्रमाणें करीत वर जावें. यास दोन पायांचा सुईदोन्याचे दसरंग म्हणतात:—

डा. नं ५५ काढघाला.





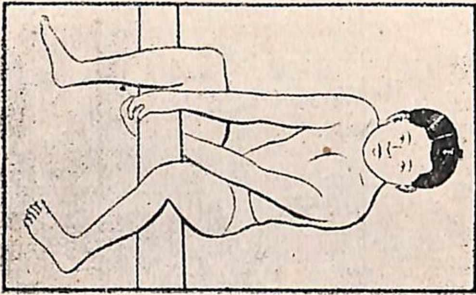
चि. नं. ६७

डा० नं० ५६ महाजाल-अथवा काढघाला.

प्रथम साधा सुई-दोरा करून चि० नं० ६१ प्रमाणें शरीर आल्यावर उजव्या पायाचा पंजा मल्लखांवाचें बोंडास लावून चि० नं० ६६ प्रमाणें डावा पाय वांकवून हळू हळू तो चि० नं० ६७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें काढावा. नंतर डावा पाय हाताचे गोफणीमधून घालून वरप्रमाणें डाव करावा. ह्या डावांत एक पाय घालावयाचा व दुसरा काढावयाचा अशी क्रिया होत असल्यामुळें ह्या डावास काढघाला हें नांव देण्यांत आलें आहे.

सुई दोऱ्याचा घोड पलाण, हलक्री कमान वगैरे डावांत सामनेवाल्याचा हात आपल्या बगलेंत दाबून धरून त्याच्या पाठीवरून (आपल्याकडील बाजू नव्हे) दुसऱ्या बाजूचें पायांत आपला पाय घालून खालच्या पायानें जमिनीस धक्का देऊन जो पाय टाकला असेल त्या बाजूस गुळगुळीत खाऊन सामनेवाल्यास चर्चित करण्याकडे उपयोग करावा.

डा० नं० ५७ तबकफाड.



चि. नं. ६८

एकेंरी मुईदोरा प्रथम करण्यास सुरवात करावी व चि० नं० ५६ प्रमाणें शरीर आल्यावर उजवा पाय लांब करून गुलांट खावी म्हणजे तो तसाच दुसऱ्या वाजूस जाईल नंतर त्या पायाचे बेचकांत मल्लखांब धरून खालचा डावा पाय चि० नं० ६८ प्रमाणें मल्लखांबास आडवावा. याप्रमाणें वरचेवर करीत जावें. हा डाव दोन्ही हात सुट्टे ठेवून वर प्रमाणें क्रिया करून दोन्ही हातांचे मध्ये दोन्ही पाय घालून करण्याची पद्धत आहे.

ह्या डावाचा उपयोग कुस्तीत सामनेवाल्यास जेर करण्याकडे अगर चीत करण्याकडे करितात.



भाग दुसरा.

प्रकरण १ लें.

कौशल्यपूर्ण अथवा प्रेक्षणीय (चित्ताकर्षक) उड्या.

पहिल्या भागांत दसरंग, वगली, तिडी, वगैरे बहुतेक उड्यांचा कुस्तीचे कामांत चांगलाच उपयोग होतो. परंतु दुसऱ्या भागांतील उड्यांचा कुस्तींत प्रसंग जरी येत नसला तरी त्यांचेयोगानें आपलें अंग हलके होतें; व त्या योगानें कुस्तीचे कामांत बराच फायदा होतो. अशा प्रकारच्या उड्या करण्यानें मनाची उत्तम करमणूक होऊन शरीर वाटेल तसे बळविण्याची संवय होते. याशिवाय पुष्कळदां प्रेक्षकमंडळीस निरनिराळ्या प्रकारच्या कौशल्यपूर्ण (चित्ताकर्षक) उड्या पाहण्यांतच जास्त आनंद वाटतो. यासाठीं अशा प्रकारच्या सर्व उड्या या दुसऱ्या भागांत दिल्या आहेत. तरी आनंददायक अशा या उड्या शिकण्याचा मल्लखांब शिकणारानें अवश्य प्रयत्न करावा.

वगल अढीची काभें.

डा० नं० १ वगल उडी.

चि० नं० १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हाताचे वगलेंत मलखांब धरून व दुसरा हात पुढचे वाजूस उजव्या हातापेक्षां ४ बोटे उंच राहिल अशा रितीनें मल्लखांबावर ठेवून पवित्रा वर उभें राहावें. नंतर पाय वर उडवून स्वारी बांधावी आणि हात मोकळे सोडून नेहमीं-प्रमाणें उडी घ्यावी.

डाव नं. २ साध्या वगल अढीची सलामी.

प्रथम (भाग. २ चि. १) उजवा हात मल्लखांबाचे मागचे बाजूनें नेऊन त्या हाताच्या वगलेंत मल्लखांब दावून धरवा, आणि दुसरा

हात पुहून मळखांवावर ठेवून पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर ज्याप्रमाणें कोल्हाटी लोक उडी घेतात त्याप्रमाणें पुहून पाय वर उडवून साध्या सलामीसारखी सलामी करावी. (भाग १ ला साधी सलामी पहा).

डाव नं. ३ साध्या वगल अढीचा दसरंग.

भाग २ डा० नं० १ मध्ये सांगितल्याप्रमाणें साध्या वगलअढीची उडी करून पाय वर न्यावे. पाय वर गेल्यावर दोन्ही पायांनीं मळखांवास स्वारी न वाधतां खोडा बांधावा. नंतर ज्या वाजूचा खोडा बांधला असेल त्याच्या विरुद्ध वाजूचा (उजव्या पायाचा खोडा बांधला असल्यास डावा हात व डाव्यापायाच्या खोडा बांधला असेल तर उजवा हात) हात मळखांवावर टेकून वर उठून पुन्हां वगल अढी बांधावी व पाय वर उडवून खोडा बांधावा. याप्रमाणें वरचेवर दसरंग करून मळखांवाचे बांडापर्यंत गेल्या वर साधी स्वारी बांधून रगडे देत खाली येऊन नेहमीप्रमाणें उडी टाकावी.

डाव नं. ४ साध्या वगल अढीची तिढी.

साध्या वगल अढीप्रमाणें मळखांवास धरावें. नंतर पुहून पाय वर उडवून कंमरेतून शरीरास मुरड देऊन तिढीसारखे पाय फिरवून उलटी अढी बांधावी. अढी बांधल्यावर तिढीप्रमाणें हात टाकून फिरावे. व मळखांवास साधी स्वारी बांधून उडी टाकावी.

डा० नं० ५ साध्या वगल अढीची कैची.

ह्या उडीची क्रिया साध्या वगल अढीचे तिढीसारखी करावयाची आहे. परंतु ह्या डावांत तिढीप्रमाणें शरीर फिरवून उलटे पाय बांधावे. पाय बांधल्यावर ज्याप्रमाणें तिढीत पाठी मागून मळखांवावर हात घालून फिरतो त्याप्रमाणें न फिरता वगलीसारखा खाली हात टेकून वर उठावें. वर साधा दसरंग करून स्वारी बांधून उडी टाकावी.

डा० नं० ६ साध्या वगल अढीचे तिढीचा दसरंग.

: हा दसरंग पहिल्या भागांतील साध्या तिढीचे दसरंगाप्रमाणेंच करावयाचा आहे. प्रथम वगल उडीची तिढी करून साध्या तिढीसारखा

पाठीचे मागचे वाजूने हात टाकून कमरेपासून शरीर उलट्टे फिरून मल्लखांबावर पायाचा खोडा बांधावा. व साध्या दसरंगाप्रमाणें मल्लखांबावर हात टाकून वर उठावें. नंतर वगलअडीसारखे वर हात बांधून वगलेंत मल्लखांब दावून धरावा व पुन्हा मल्लखांबावर तिडी बांधावी. याप्रमाणें वरचेवर करीत वर वोंडाजवळ जावें. व साधी स्वारी बांधून रगडे देत खालीं येऊन जमिनीवर उडी टाकावीं.

डा० नं ७ साध्या वगल अडीचे कैचीचा दसरंग.

प्रथम साध्या वगलअडीची कैची करून तिडीसारखे उलट्टे पाय बांधावे. नंतर ज्याप्रमाणें वगलीचें डावांत हाताचा टेका देऊन उठतो त्याप्रमाणें हाताचा पंजा मल्लखांबावर टाकून वर उठावें. आणि साध्या दसरंगासारखें हात बांधून पुन्हा पाय वर उडवून वर कैची करावी याप्रमाणें वरचेवर कैची करून वर गेल्यावर खोड्याची उतरती करून खालीं पायाचा खोडा बांधावा; खोडा बांधल्यावर साध्या दसरंगाप्रमाणें वर जाऊन स्वारी बांधावी व नेहमींप्रमाणें खालीं उडी टाकावी.

डा० नं० ८ साध्या वगल अडीचा तिडीचा वेल.

साध्या वगलअडीची तिडी करून वर वोंडाजवळ जावे. नंतर तिडीचे वेलाप्रमाणें वेल करीत वरून खालीं येऊन स्वारी बांधून उडी टाकावी. अगर साध्या वगल अडीची तिडी खालीं करून मल्लखांबावर उलट्टी अडी बांधावी. नंतर तिडीचे वेलाप्रमाणें फिरून खालून वर मल्लखांबाचे वोंडापर्यंत जावे. वोंडाजवळ गेल्यावर साधी स्वारी बांधून रगडे देत खालीं यावे, व नेहमींप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० ९ साध्या वगल अडीचा साधीचा वेल.

वगलअडीचा दसरंग करून वोंडाजवळ गेल्यावर साधीच्या वेलाप्रमाणेंच साध्या वगल अडीचा साधीचा वेल करावा.

डा. नं. १० दुहाती बगलअढीची उडी.

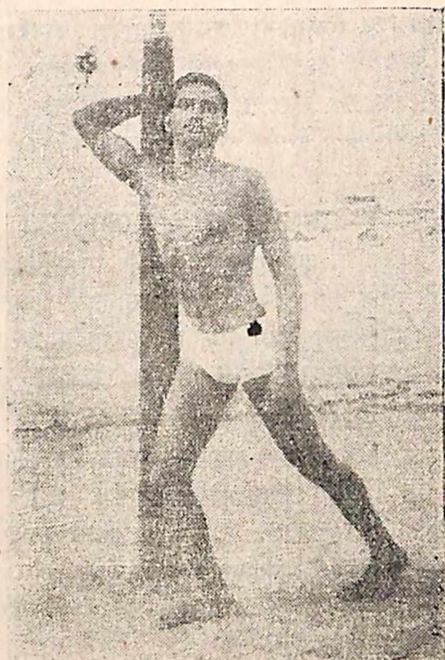


चि. नं. १

चि. नं. १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उजव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब धरावा. नंतर डावा हात सांध्या बगलअढीसारखा व पुढच्या बाजूने मल्लखांबावर न ठेवता मागचे बाजूने उजव्या हाताचे वर ठेवून पवित्र्यावर उभे रहावे आणि दोन्ही पाय पुढून उडवून वर नेऊन मल्लखांबावर स्वारी बांधावी. व जमिनीवर उडी टाकावी. सांध्या बगलअढीप्रमाणे दुहाती बगलअढीचे सलामी, दसरंग, कैची, तिढी, तिढीचा दसरंग, कैचीचा दसरंग, बेल वगैरे डाव करावे.

डा० नं० ११ वगल अढीची उडी एकहाती.

* भाग २ चि० नं० २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे प्रथम ज्या



नं० २

अंगाची उडी घ्यावयाची असेल त्याच वाजूचे वगलेंत मल्लखांब धरून पवित्र्यावर उभें रहावे. नंतर पुढून पाय वर उडवून अढी बांधावी व नेहमाप्रमाणें उडी घ्यावी.

* टीप:—हें चित्र भाग १ प्र० ३ रे डा० नं० ५० चि. नं. ७७ च्या डावाचें असून तें चित्र भाग दुसरा डा. नं. ११-चि. नं. २ चे आहे असें सगजावें.

डा० नं० १२ एकहाती बगलउडीची सलामी.

चि० नं० २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मलखांव धरून साध्या सलामीप्रमाणें सलामी करावी.

डा० नं० १३ एकहाती बगलउडीचा दसरंग.

चि० नं० २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मलखांव धरून एकहाती बगलउडी करून वर जावें. नंतर साध्या दसरंगाप्रमाणें उठून, एकहाती बगलउडीची अढी वांधून दसरंग करावा. ह्याप्रमाणें दोन्ही वाजूंनीं करीत वर जावें.

डा. नं. १४ एकहाती बगलअढीची तिढी.

चि. नं. २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मलखांवावर एक हात ठेवून पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून साध्या तिढीप्रमाणें कंबर व पाय फिरवून मलखांवावर तिढी वांधावी. आणि पुढील क्रिया साध्या तिढीसारखी करून मलखांवावर स्वारी वांधून उडी टाकावी.

डा. नं. १५ एकहाती बगलअढीची कैची.

प्रथम चि. नं. २ प्रमाणें एक हातानें मलखांव धरून पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून मलखांवावर कंबर व पाय फिरवून तिढी वांधावी. तिढीप्रमाणें पाय मलखांवावर वांधले म्हणजे दोन्ही हात सोडून यावे; नंतर एक हात बगलीसारखा मलखांवावर टेकून वर उठावे व साध्या दसरंग करून मलखांवास स्वारी वांधून नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी व्यावी.

डा. नं. १६ एकहाती बगलअढीचे तिढीचा दसरंग.

एकहाती बगलअढीची तिढी करून साध्या दसरंगांत सांगितल्याप्रमाणें मलखांवावर खोडा वांधून वर उठावें नंतर बगलअढीप्रमाणें कोणत्या तरी हाताच्या बगलेंत मलखांव दावून धरून पाय वर उडवून तिढीसारखे उल्टे पाय वांधून फिरावें. नंतर पाठीमागून हात टाकून (तिढीप्रमाणें) फिरून खोडा बांधावा याप्रमाणें वरचेवर दसरंग करीत बांडाजवळ जावें, आणि रगडे देत खाली यावे व जमिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. १७ एकहाती बगलअढीचे कैचीचा दसरंग

एकहाती बगलअढीची कैची करून बगलीसारखा एक हात मल्लखांबावर टकून वर उठावें व कोणत्या तरी एका हाताच्या बगलंत मल्लखांब दावून धरून पाय वर उडवून पुन्हा कैची करावी. याप्रमाणे वरचेवर कैची करीत वर गेल्यावर नेहमीप्रमाणे खाली उडी टाकावी.

डा. नं. १८ एकहाती बगलअढीचे तिढीचा वेल.

एकहाती बगलअढीची तिढी करून मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जावे व साध्या तिढीचे वेलासारखा वेल फिरत खाली येऊन उडी टाकावी.

डा. नं. १९ एकहाती बगलअढीचा साधीचा वेल.

एक हाती बगलअढीचा दसरंग करून वर गेल्यावर साधीच्या वेलांत सांगितल्याप्रमाणे खाली हात बांधून साधीचा वेल करावा.

डा. नं. २० थापेचा उडी.

एकहाती बगल अढीची उडी उत्तम रीतीने करता आल्यावर थापेची उडी करावी. प्रथम मल्लखांबापासून (जागेच्या मानाने) १०-२० कदमाच्या अंतरावर उभे रहावें. नंतर उभे राहिलेल्या जागेपासून मल्लखांबापर्यंत दृढगतीने दवडत जाऊन उजवा हात उंच करून मल्लखांबावर हाताच्या पंजाची थाप मारावी, नंतर तो हात तसाच वर ठेवून त्याहाताचे बगलंत मल्लखांब न धरतां हाताचे पंजात धरून स्फूर्तीने दोन्ही पाय पुढून वर उडवून मल्लखांबावर साधी उडी करावी.

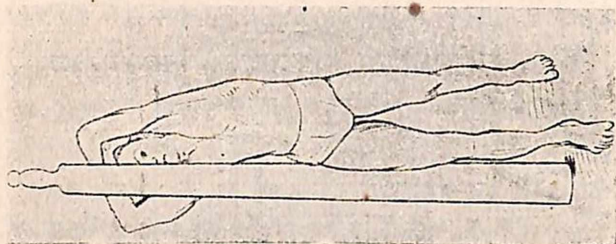
डा. नं. २१ थापेच्या दुसऱ्या उडीचा प्रकार.

मल्लखांबापासून १०-२० कदमाच्या अंतरावर उभे रहावें. नंतर दवडत येऊन उजवा हात मल्लखांबावर खालचे बाजूस लांब करून मागून (बडालीसारखे) पाय वर उडवून उलटी अढी बांधावी. व दसरंग करून जमिनीवर उडी टाकावी. ही उडी फार कठीण आहे तरी करणाराने शिक्षकाच्या मदतीशिवाय करण्याचा प्रयत्न करू नये.

प्रकरण २ रें.

अद्व उडीची कायें.

डाव नंबर २२ अद्व उडी.



चि. नं० ३

अद्व करून उभें राहतांना ज्याप्रमाणें आपण हात ठेवून उभें राहतो; त्याप्रमाणें हात ठेवून उभें राहिल्यावर ते हात तसेंच वर नेऊन चि. नं. ३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मळखांवास लावून उभें रहावें. नंतर तसेंच हात ठेवून मळखांव बगलेंत दावून धरून वर उडावें व साथी अढी (स्वारी) बांधावी, पायाची अढी बरोबर बसली म्हणजे आद्व केलेले हात सोडावें, तोंपर्यंत सोडूं नये. नंतर नेहमीं-प्रमाणें जमिनीवर उडी घ्यावी.

डा० नं० २३ अद्व उडीची सलामी.

प्रथम चि० नं० ३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मळखांव धरून उभें रहावें. नंतर साथी सलामी घेतों त्याप्रमाणें एकदम शरीर उडवून कोल्हाट उडीप्रमाणें चक्रर घेऊन दुसऱ्या बाजूस आद्व न सोडता पायांवर उभें रहावें. ही उडी फार चपलतेची व अवघड आहे. कोल्हाट उडीपेक्षां ही उडी फारच कठीण आहे.

डा० नं० २४ अद्व उडीचा दसरंग.

अद्व उडी करून वर गेल्यावर साधा दसरंग करून उठावें. नंतर पुनः अद्व उडीप्रमाणें मळखांवास बगलेंत धरून वर दसरंग करावा)

डा० नं० २५ अद्वउडीची तिढी.

अद्वउडीप्रमाणें हात वांधून तिढीप्रमाणें मल्लखांबास उलटा अढी बांधावी. नंतर तिढीप्रमाणें खालून फिरून साधी अढी (स्वारी बांधावी व नेहर्माप्रमाणें उडी टाकावी.

डा० नं० २६ अद्वउडीचे तिढीचा दसरंग.

अद्वची तिढी करून वर जावें, व तिढीप्रमाणें फिरून साधी अढी बांधावी. साधी अढी बांधिल्यावर साधा दसरंग करून वर उठावें व अद्वचे उडीप्रमाणें हात वांधून वरचेवर अद्वची तिढी करावी, याप्रमाणें करित वर जावें.

डा. नं. २७ अद्व उडीची कैची.

अद्व उडीची तिढी करून मल्लखांबावर उलटे पाय बांधावे. नंतर साध्या बगलीप्रमाणें मल्लखांबावर एक हात टेकून वर उठावें साध्या दसरंगाप्रमाणें हाताची अढी मल्लखांबास वांधून पाय वर उडवून साधी स्वारी बांधावी व जमिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. २८ अद्व उडीचे कैचीचा दसरंग.

अद्व उडीची कैची करून (तिढीप्रमाणें) मल्लखांबाला उलटा अढी (उलटा खोडा) बांधिल्यावर दोन्ही हात सोडून देऊन मल्लखांबाला पाठ लावून उताणे व्हावे. नंतर बगलीसारखा एक हात मल्लखांबावर टेकून वर उठावें. आणि साध्या दसरंगाप्रमाणें वर दोन्ही हातांची अढी वांधून पुन्हा कैची करावी. याप्रमाणें मल्लखांबाचे वोंडापर्यंत करून वोंडाजवळ साधी स्वारी वांधून खाली सरकत येऊन मल्लखांबावरून जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० २९ अद्व उडीची बगली.

प्रथम दोन्ही हातांची अद्व करून उजवा पाय मागे व डावा पाय पुढें ठेवून मल्लखांबाजवळ उभे रहावें. नंतर कमरेपासून शरीर पुढचे वाजूस बांधून आरव केलेले हात मल्लखांबावर पुढचे वाजूस ठेवून उजव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब दावून धरावा व दोन्ही पाय

मागून साध्या बगलीसारखे वर उडवून उलट्टी आढा (उलट्टा खोडा) बांधावी. व दोन्ही हात सोडून मल्लखांवाला पाठ लावून उताणे निजावे. नंतर एक हात मल्लखांवावर ठेकून वर उठावे व वर साधा दसरंग करून स्वारी बांधून खाली उडी टाकावी.

डा० नं० ३० अद्व उडीचे बगलीचा दसरंग.

प्रथम अद्व उडीची बगली करून मल्लखांवास उलट्टी आढा (उलट्टा खोडा) बांधून हात ठेकून वर उठावे. पुन्हां दोन्ही हातांची अद्व करून कमरेपासून शरीर खाली बांधून डाव्या हाताच्या (पूर्वी ज्या बाजूची उडी केली असेल त्या विरुद्ध हाताच्या) बगलत मल्लखांव दावून धरावा. आणि मागचे बाजूने वर पाय उडवून मल्लखांवास उलट्टी आढी (उलट्टा खोडा) बांधावी याप्रमाणे करित वर गेल्यावर स्वारी बांधून खाली उडी टाकावी. अगर उतरती (खोड्याची उतरती) उडी करून खाली यावे. व दसरंग करून स्वारी बांधून उडी टाकावी.

डाव नं ३१ अद्व उडीचे बगलीचा २ प्रकार.

प्रथम दोन्ही हाताची (उजवा हात खाली व हाताची वोटें उजव्या हातावर ठेवून) अद्व करावी. नंतर खाली असलेल्या उजव्या हाताचा पंजा मल्लखांवावर ठेवून पंजामध्ये मल्लखांव दावून धरावा. नंतर मागून पाय वर उडवून बगली करावी. व नेहमी-प्रमाणे स्वारी बांधून खाली उडी टाकावी. ही बगली चांगल्या रीतीने करतां येऊ लागली म्हणजे या बगलीचा दसरंग करण्यास शिकावा.

डाव नं. ३२ अद्व उडीचे बगलीचा ३ प्रकार.

ही उडी करतांना वर सांगितल्याप्रमाणे दोन्ही हातांची अद्व न करतां एकाच (उजवा) हाताची अद्व करून त्या हाताचा पंजा मल्लखांवावर ठेवून पंजांत व बगलत मल्लखांव दावून धरावा. नंतर मागून पाय उडवून बगली करावी व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी. इतर उड्याप्रमाणे ह्या उडीचा दसरंग करावा.

प्रकरण ३ रें.

गोफण उडीची व पंजा उडीची कामें.

डा० नं० ३३ गोफण उडी.

चि. नं. ४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें प्रथम पवित्र्यावर उभें राहून नंतर आपल्या दोन्ही हातांनां मळखांवास गोफण भक्कम बांधून वर



चि. नं० ४

जाऊन स्वारी (अढी) बांधावी आणि नेहमीप्रमाणें उडी घ्यावी.

डा० नं० ३४ गोफण उडीची सलामी.

चि० नं० ४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे गोफण अडी वांधून साध्या सलामीप्रमाणे सलामी करावी. परंतु ही सलामी करतांना पाय वर गेल्यावर दोन्ही हात सोडून शरीर पलीकडे गेल्यावर मळखांवावरचे हात सोडून उभे रहावे. ही सलामी फार कठिण आहे. ही उडी शिकते वेळेस शिकविणारानें शिकणारास प्रथम त्याचे हुंगणाखाली हाताचा आधार देऊन उंच करावे व खाली येते वेळेस त्याचे छाती-खाली हात ठेवावा. ही उडी फार सहत्वाची आहे.

डा० नं० ३५ गोफणउडीचा दसरंग.

चि० नं० ४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे गोफणउडी करावी. नंतर साध्या दसरंगप्रमाणे उठून वर पुनः गोफणउडीप्रमाणे हात वांधून दसरंग करावा.

डा. नं. ३६ गोफण उडीची कैची.

चित्र नं. ४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मळखांवास दोन्ही हातांची गोफण वांधून पवित्र्यावर उभे रहावे. नंतर पुढून दोन्ही पाय वर उडवून तिढासारखे कमरेतून शरीरास मुरड देऊन उलट्टे पाय (उलटा खोडा) वांधावे व वगलीसारखा एक हात मळखांवावर टेकून वर उठावे. आणि दसरंग करून स्वारी वांधावी, व जमिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. ३७ गोफण उडीच्या कैचीचा दसरंग.

डाव नं. ३६ प्रमाणे कैची करावी, व हात टेकून वर उठावे, नंतर पुन्हा दोन्ही हातांची गोफण मळखांवास वांधून वर कैची करावी. याप्रमाणे वरचेवर करून मळखांवाचे वोंडापर्यंत गेल्यावर स्वारी वांधून उडी टाकावी.

डा. नं. ३८ गोफण उडीची तिढी.

डाव नं. ३६ प्रमाणे कैची करून उलटी अडी वांधून शरीर उताणें झाल्यावर तिढी सारखा एक हात पाठाचे मागून मळखांवावर नेऊन दुसऱ्या हातानें त्या हाताचे कोंपर धरावे. नंतर ज्याप्रमाणे तिढीचे

डावांत फिरतो त्याप्रमाणे फिरून सार्धा स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. ३९ गोफण उडीचे तिढीचा दसरंग.

डा. नं. ३८ प्रमाणे गोफण उडीची तिढी करावी, व फिरून मल्लखांबास स्वारी बांधावी. नंतर साध्या दसरंगाप्रमाणे हात टेकून वर उठावे आणि दोन्ही हातांची गोफण बांधून मल्लखांबावर पुन्हा तिढी करावी याप्रमाणे वरचेवर करून बोंडाजवळ गेल्यावर स्वारी बांधून उडी टाकावी.

डा. नं. ६० गोफण उडीचा बगली प्र. १ ला.

प्रथम दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. नंतर गोफण बांधलेला हात पुढे वाजून मल्लखांबाचे वाजूस ठेवून उजव्या हाताचे वगळत मल्लखांब दावून धरावा व डावा पाय पुढे ठेवून पवित्र्यावर उभे रहावे, नंतर मागचे वाजून वगली सारखे वर पाय उडवून मल्लखांबावर उलटी अडी बांधावी. आणि वगली सारखे हात टेकून वर उठावे व दसरंग करून खाली उडी टाकावी.

डा. नं. ४१ गोफण उडीची बगली प्र. २ रा.

ही उडी वर प्रमाणेच करावयाची आहे परंतु ह्या उडीत वरच्या उडीप्रमाणे हाताची गोफण वाहेरून बांधावयाची नसून ती मल्लखांबाचे मागचे वाजून आंतून खालचे वाजूस बांधून उडी घ्यावयाची आहे.

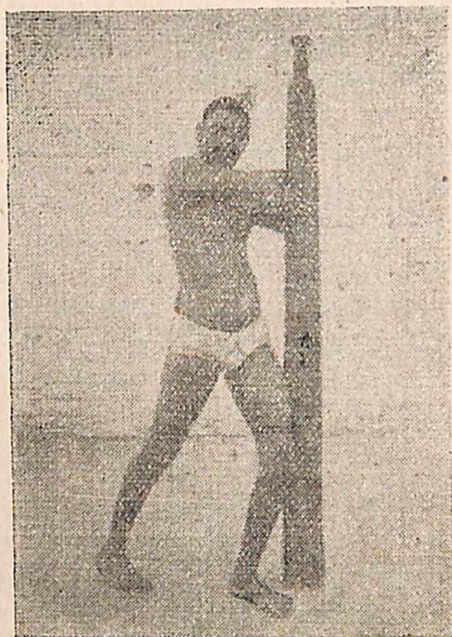
डा. नं. ४२ गोफण उडीचे बगलीचा दसरंग प्र. १ ला.

डा. नं. ४० प्रमाणे गोफण उडीची बगली करून हात टेकून वर उठावे व पुन्हा खालचे वाजूस मल्लखांबावर गोफण बांधून वगली करावी याप्रमाणे वरचेवर करून मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जाऊन खोडा बांधून उतरती करावी व साधा दसरंग करून उडी टाकावी.

डा. नं. ४३ गोफण उडीचे बगलीचा दसरंग प्र. २ रा.

डा. नं. ४१ प्रमाणे बगली करावी व हात टेकून वर उठून पुन्हा आंतले वाजून खालून गोफण बांधून पाय मागून वर उडवावे व वगली करावी. याप्रमाणे वरचेवर करीत मल्लखांबाचे बोंडापर्यंत जावे. नंतर उतरती करून खाली उतरावे.

डा० नं० ४४ पंजा उडी.

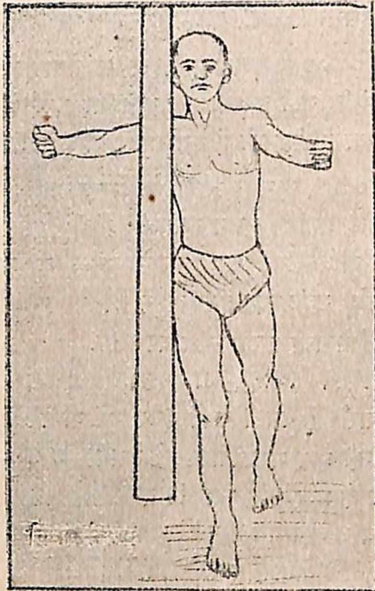


नं० ५

चि० नं० ५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मलखांबाजवळ उभें राहावे. मलखांबाजवळ आपला जो हात असेल त्याचें मनगट मलखांबावर टेंकून चि० नं० ५ त दाखविल्याप्रमाणें पंजा लावावा आणि बाहेरचा हात वर उलथ्या बाजूस तसाच लावावा, नंतर उडी घेतांना हात लाविलेले तसेच ठेवून मलखांब बगलेंत घट्ट धरून उडून स्वारी बांधावी व हात सोडून नंतर नेहर्माच्या पद्धतीप्रमाणें हात टेंकून उडी टाकावी. ह्या उडीचा दसरंग करावा.

प्रकरण ४ थे.

सुट्या हाताचे उडीची कामे.
डा० नं० ४५ सुट्या हाताची उडी.



चि. नं. ६

चि० नं० ६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे सुट्टे हात ठेवून मल्लखांब एका बगलेंत दावून धरून उभे रहावे. नंतर तसेच हात सुट्टे ठेवून मल्लखांबावर उडी घेऊन स्वारी बांधावी.

डाव नं. ४६ सुट्ट्या हाताची सलामी.

प्रथम चि. नं. ६ प्रमाणे हाताचे बगलेंत मल्लखांब धरून पविऱ्यावर उभे रहावे नंतर साध्या सलामीसारखे पाय वर नेऊन सलामी करावी.

ही सलामी फार कठीण आहे म्हणून शिकविणारानें शिकणाराच्या छातीखाली व दुगणाखाली हात ठेवल्याशिवाय शिकवू नये.

डा० नं० ४७ सुट्या हाताचे उडीचा दसरंग.

वर सांगितल्याप्रमाणें सुट्या हाताची उडी करून वर जाऊन स्वारी वांधिल्यावर साधा दसरंग करून वर उठावें व पुनः सुट्या उडीप्रमाणें हात ठेवून वर दसरंग फिरावा. याप्रमाणें करीत वर जावें.

डा० नं० ४८ सुट्या हाताचे उडीची तिढी.

सुट्या हातांची उडी करण्याचे पद्धतीप्रमाणें प्रथम उभें रहावें. नंतर उडून साध्या तिढीप्रमाणें फिरून स्वारी वांधून उडी घ्यावी.

डा० नं० ४९ सुट्या हाताचे तिढीचा दसरंग.

वर सांगितल्याप्रमाणें सुट्या हाताची तिढी घेऊन वर जाऊन, फिरून, स्वारी वांधिल्यावर साधा दसरंग करून वर उठावें. व पुनः तेथें सुट्या हाताचे, उडीप्रमाणें हात वांधून वरचेवर पुनः तिढी करावी. याप्रमाणें सुट्या हाताची तिढी करीत वर जावें.

डा. न. ५० सुट्या हाताची वगली.

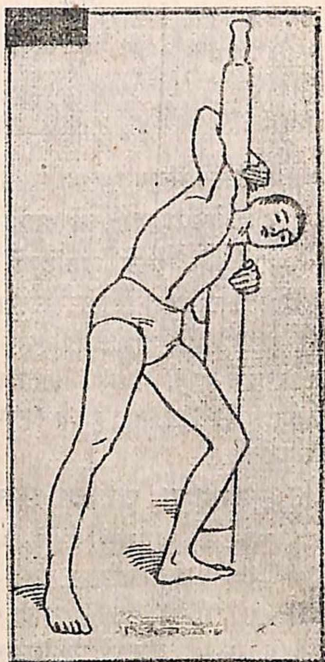
कवरेपासून शरीर (वगली करते वेळेस पुढें वांकावितो त्याप्रमाणें) पुढें वांकवून दोन्ही हात मळखांवावर सुट्टे ठेवावें. व उजव्या हाताच्या वगळेंत मळखांव दावावा परंतु मळखांव दावते वेळेस हात लांब ठेवावे. नंतर मागून पाय उडवून वगलीसारखे मळखांवावर उलटे पाय वांधावें. याप्रमाणें मळखांवाचे बोंडापर्यंत करीत जावें.

प्रकरण ५ वें.

मानेची कामें.

डा. नं. ५१ मानेची उडी.

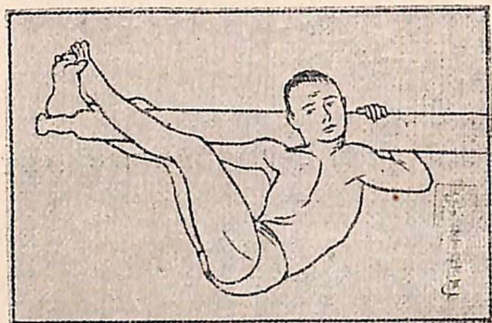
चि. नं. ७ प्रमाणें मल्लखांब दोन्ही हातांनी धरून उभें रहावें.



चि. नं. ७

व साध्या उडीप्रमाणें पाय वर चि. नं. ८ प्रमाणें नेऊन स्वारी बांधावी. नवीन शिकणाराने चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें नजीक हात ठेवूं नये. तर शक्य तितकें एकमेकांपासून लांब बांधावे, चांगला सराव झाल्या-

शिवाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें हात ठेवून उडी घेतां येणार नाही.



चि. नं. ८

ह्या उडींत मानेस इजा होऊं नये म्हणून काळजी घेतली पाहिजे.

डा. नं. ५२ मानेच्या उडीची सलामी.

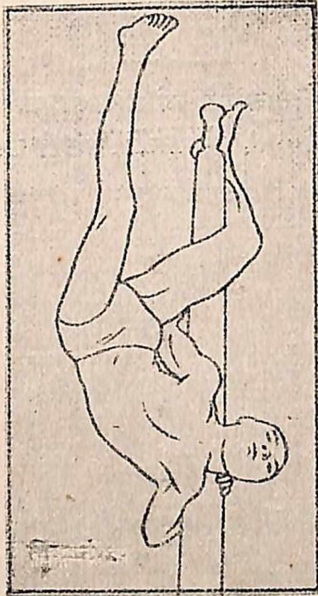
प्रथम चि नं. ७ प्रमाणें मळखांवावर मान ठेवून उजवा हाताचा खांदा मळखांवाला टेकवा. नंतर खांदा टेकलेला उजवा हात मागच्या वाजूनें पुढें आणून त्या हाताच्या पंजांत मळखांब दावून धरावा. आणि डाव्या हाताचा पंजा खालचे वाजूस उजव्या हातापेक्षां २॥ फुटांवर टेकून तो (डावा) हात कोंपरांतून ताठ करून सलामी सारखे पुढून पाय उडवून सलामी करावी.

डा. नं. ५३ मानेच्या उडीचा दसरंग.

मानेची साधी उडी करून वर गेल्यावर चि. नं. ८ प्रमाणें मळखांबावर पायाची स्वारी न बांधतां खोडा बांधावा. नंतर साध्या दसरंगाप्रमाणें वर उठून वरती मानेची उडी करून खोडा बांधावा व पुन्हां दसरंगाप्रमाणें हात टेकून उठावे. याप्रमाणें वरचेवर करून बांडापर्यंत गेल्यावर साधीस्वारी बांधावी व नेहमींप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. ५४ मानेची उलटी उडी.

ही उडी वरच्या उडीप्रमाणें आहे. पण ह्यांत चित्र नं. ९ तिडीमधील उलट्या उडीप्रमाणें (तिडी) मळखांबावर पाय फिरवून अडी



चि. नं. ९

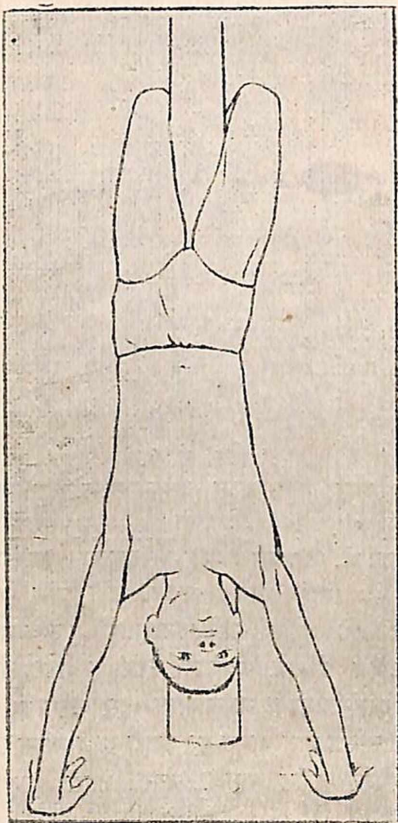
बांधावयाची आहे. नंतर उठून दसरंग करून साधी स्वारी बांधून खाली उडी घ्यावी.

डा. नं. ५५ मानेच्या तिढीचा दसरंग.

डा. नं. ५४ प्रमाणे मानेची उलटी उडी करून पायाचा खोडा बांधल्यावर तिढीचे डावांत सांगितल्याप्रमाणे पाठीचे मागून मल्लखांबावर हात टाकून फिरावे फिरल्यावर स्वारी न बांधता पायाचा खोडा बांधावा व दसरंगाप्रमाणे मल्लखांबावर हात टाकून वर उठावे नंतर मानेच्या उडीसारखे हात बांधून वर उलटी अडी बांधून तिढी करावी. याप्रमाणे वरचेवर करित रहावे. नंतर स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

प्रकरण ६ वें.

जमिनीवरची व्योलेंसची कामें.
डा० नं० ५६ वॅलेन्सची उलटी उडी.



दोन्ही हातांवर वॅलेन्स करितात, त्याप्रमाणे वॅलेन्स करून चि० नं० १० मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मल्लखांबास अढी (स्वारी) बांधावी व एक हात मल्लखांबावर ठेऊन वर उठावें. नंतर दसरंग करून साथी अढी बांधावी व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० ५७ वॅलेन्सची साथी उडी.

दोन्ही हातांवर वॅलेन्स करून चि० नं० १० मध्ये दाखविल्या-
प्रमाणे अढी न बांधितां शरीर फिरवून साध्या स्वारीप्रमाणे मल्लखांबास
अढी बांधावी.

डा० नं० ५८ एकहाती व्यालन्सची उडी.

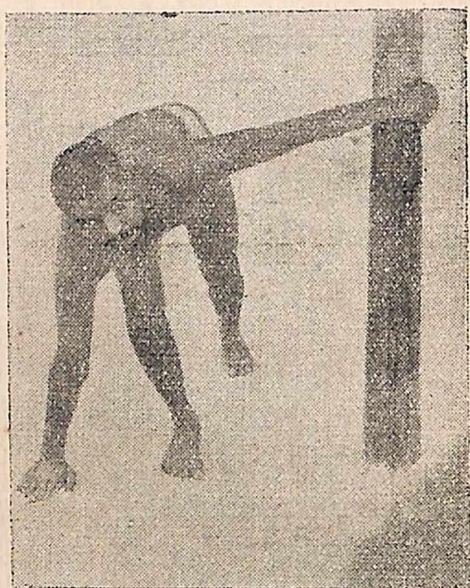
मल्लखांबाजवळ एक हातावर वॅलेन्स घेऊन चि० नं० ११ प्रमाणे



अढी, बांधावी. नंतर जमिनीवरील हात काढून उठावें व साधा दसरंग करून स्वारी बांधावी; नंतर नेहमीप्रमाणें उडी घ्यावी ह्या उडीची साधी होऊं शकते. नवीन शिकणारानें ती शिकण्याचा प्रयत्न करावा.

टीपः—वर जी बॅलेन्सची कामें दिली आहेत ती समोरची आहेत परंतु कित्येक ठिकाणीं मल्लखांबाच्या एका वाजूला दोन्ही हात तिरपे ठेवून वर प्रमाणें साधी व 'उलटी उडी घेण्याचा प्रघात आहे.

डा० नं० ५९ बंदरपकड.



नं० १२

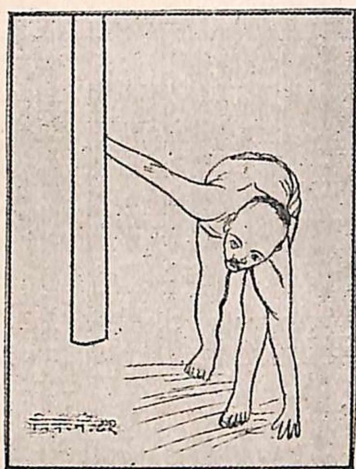


चि. नं. १३

चि. नं. १२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे एक हात जमिनीवर टेंकून दुसऱ्या हाताने मलखांब धरावा व उठून चि० नं० १३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मलखांबांस स्वारी बांधावी. स्वारी नीट बांधली गेली म्हणजे उडी टाकावी. ह्या उडीची उलटी उडी करावी.

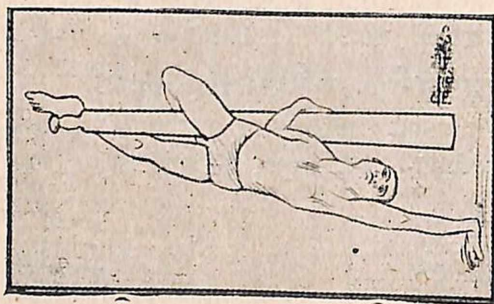
डा० नं० ५९, तंदर पकडीची तिढी.

चि० नं० १४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मलखांब धरून उभे रहावे. नंतर तंदर पकडीप्रमाणे उठून चि० नं० १५ प्रमाणे बाहेर पाय लावून



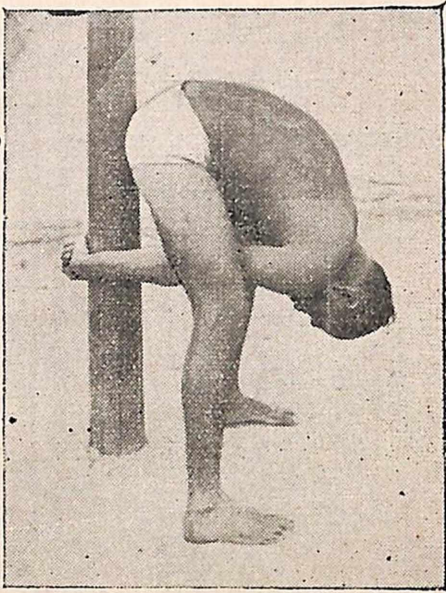
चि. नं. १४

खोडा बांधावा व वर उठावें. नंतर साधा दसरंग करून साधी स्वारी बांधून उडी घ्यावी.



चि. नं. १५

डा. नं. ६० कछवापकड



चि. नं. १६

प्रथम मलखांबाकडे पाठ करून उभें राहावें. नंतर चि० नं० १६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें वांकून दोन्ही पायांचे मधून हात घालून मलखांबास गोफण बांधावी. नंतर मनगटांत मलखांब मजबूत धरून पाय वर उडवून मलखांबास नेहमींप्रमाणें स्वारी बांधून उडी घ्यावी. ही उडी करितांना तोंडघर्शां पडण्याचा फार संभव आहे. म्हणून हात बांधावयाचे ते शक्य असेल तितके उंच बांधून नंतर उडी करावी.

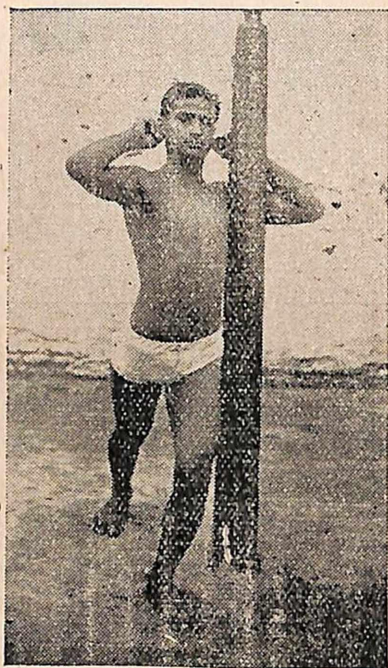
हीच उडी सोप्या रीतीने करण्याची पद्धत अशी आहे की, वर सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही पायांचे मधून हात घालून मलखांबाला छाती लावून, हाताची गोफण न बांधितां हातांनीं मलखांबास मिठी मारावी व उजवे हातानें डावे हाताचें व डावे हातानें उजवे हाताचें कोंपर घट्ट धरून उंच उडून दोन्ही पायांनीं मलखांबास स्वारी बांधावी. नंतर नहें मींप्रमाणें उडी टाकावी. ह्या उडीची तिढी करावी.

प्रकरण ७ वें.

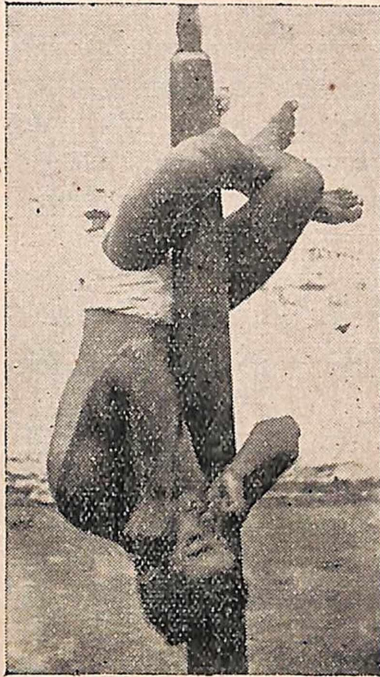
कानपकडीचो कामें.

डाव न. ६१ कानपकडीचो उडो.

चित्र नं. १७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनी कान पकडून मळखांव डाव्या हाताच्या वगलेंत धरून उभें राहावें, आणि चि. नं. १८



चि. नं. १७



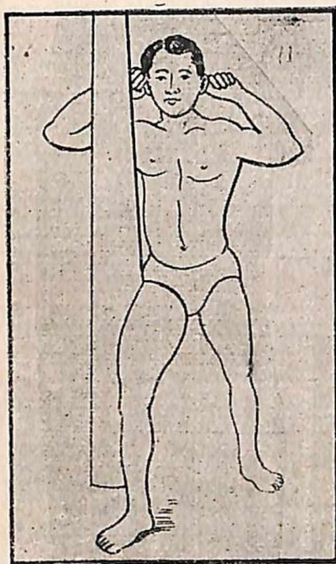
चि. नं. १८

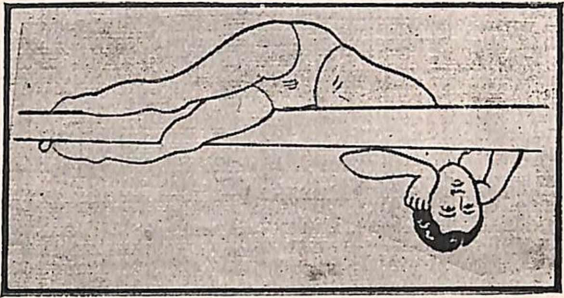
मध्ये दाखविल्याप्रमाणे शरीर वर नेऊन मलखांबास स्वारी बांधावी. ह्या उडीत मलखांब वगळेत चांगला दाबून धरावा, व वर उडी घेतांना देखील धरलेले कान सुटू देऊ नयेत. ही उडी मलखांब नवीन शिकणाराने एकदम करण्याचा यत्न करू नये. चित्र नंबर १८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे शरीर वर गेल्यावर स्वारी बांधून मलखांबावर राहावे, पण त्या वेळेस देखील कान सोडू नयेत. कान तसेच धरून जमिनीवर उडी घेण्याचा सराव करावा. ह्याप्रमाणे उडी टाकण्याचे वेळेस माहितगार माणसाची मदत अवश्य घ्यावी नाही तर तोंडघशां पडून इजा होण्याचा संभव आहे.

डाव. नं. ६२ कानपकडीचा दसरंग.

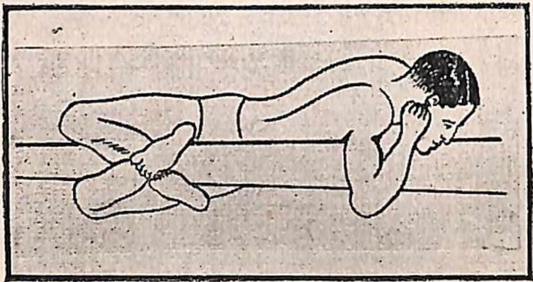
कान पकडीच्या उडीची क्रिया उत्तम रितीने साधली म्हणजे तिचा दसरंग करण्याची संवय करावी. प्रथम डा. नं. ६१ मध्ये सांगिल्या-प्रमाणे मळखांवावर जावे. शरीर वर गेल्यावर मळखांवास स्वारी न बांधतां खोडा बांधवा. नंतर कान धरलेले दोन्ही हात सोडून द्यावे, व जो पाय खाली असेल त्या बाजूचा हात मळखांवावर टेकून वर उठावे, आणि पुन्हा दोन्ही कान पकडून उजव्या हाताची उडी करावी. या-प्रमाणे दोन्ही अंगाची उडी करीत करीत मळखांवाचे बोंडाजवळ जावे, व वर गेल्यावर कान सोडल्याशिवाय उडी टाकावी.

डा. नं. ६३ कानपकडीची तिढी.

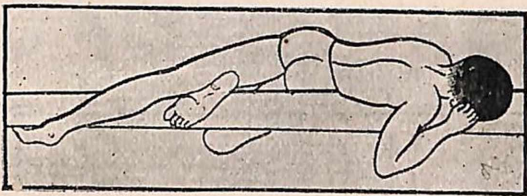




चि. नं. २०



चि. नं. २१



चि. नं. २२

प्रथम चि. नं. १९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे आपल्या दोन्ही हातांनी कान पकडून उजव्या हाताचे बगलेंत मल्लखांब धरून पवित्र्यावर उभे

रहावे; नंतर कानपकडीच्या उडीप्रमाणें उडून चि. नं. २० प्रमाणें कमरेस मुरड देऊन डावा पाय प्रथम मळखांवावर ठेवावा व नंतर त्या पायावर उजवा पाय ठेवून शक्य तितक्या जोरानें मांड्यांत मळखांव दावून वगलेंत धरलेली मळखांवाची पकड सोडून द्यावी. म्ह. पाठ मळखांवास लागेल. मळखांवास पाठ लागल्यावर चि. नं. २१ प्रमाणें शरीरास मुरड देऊन उजवे हाताचे वगलेंत वाहेरून मळखांव दावून धरावा. नंतर चि. नं. २२ प्रमाणें डावा पाय उंच मळखांवावर ठेवून उजवा त्याचे मधून काढून घ्यावा व स्वारी बांधावा.

याप्रमाणें वरचेवर क्रिया करून शेवटी मळखांवास स्वारी बांधून नेहमाप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

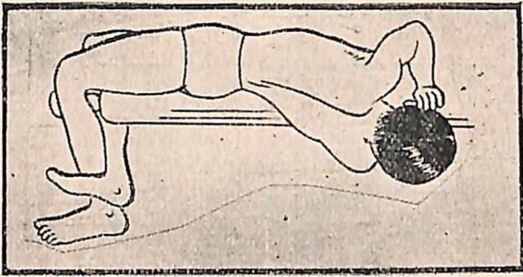
डा. नं. ६४ कान पकडोची बगलो.



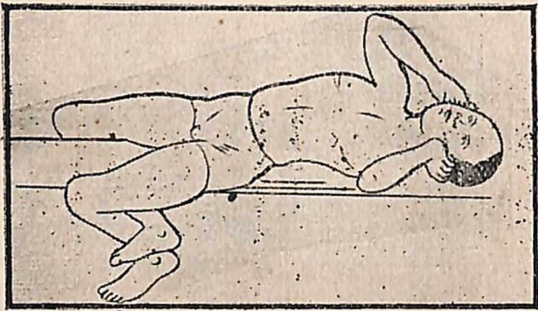
चि. नं. २३



चि. नं. २४



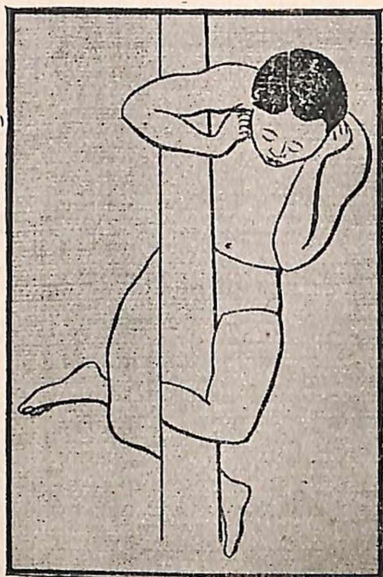
चि. नं. २५



चि. नं. २६

प्रथम चि. नं. २३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे आपले दोन्ही हातांनी दोन्ही कान पकडावे व उजव्या हाताचे वगलेंत मल्लखांव धरून उभें रहावे. नंतर साध्या वगलीप्रमाणे मागून दोन्ही पाय उडवावे. व ते उडल्यावर डावा पाय चि. नं. २४ प्रमाणे उजव्या पायावर टाकावा. नंतर चि. नं. २५ प्रमाणे आपले शरीरास मुळ देऊन ते फिरवावे. व चि. नं. २६ प्रमाणे स्निफन मल्लखांवाघर पायाची उलटी आढी बांधावी. नंतर तसेच चात शरीराने वर उठावे. पुन्हा कान पकडून साध्या कानपडीचे उडीप्रमाणे मल्लखांव धरून साधी उडी करावी व नेहमी-प्रमाणे जामिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. ६५ कानपकडीच्या बगलीचे उडीचा दसरंग.



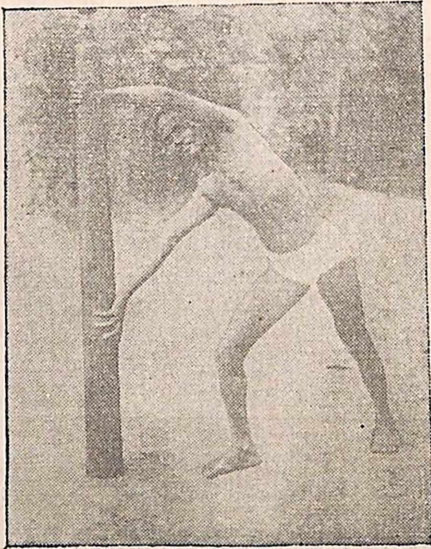
चि. नं. २७

कानपकडीच्या बगलीची क्रिया उत्तम रितीने साधली म्हणजे मल्लखांवावर जी आढी बांधिली असेल ती कायम ठेवून मल्लखांवावर हात न टेकतां उताणे (चीत) उठून वरती चि. नं. २७ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा व पुन्हां कान पकडून उजवे हाताचे बगलेंत मल्लखांवा धरून वर सांगितल्याप्रमाणें बगलीची क्रिया वरचेवर करित रहावें. थाक लागलासे वाटल्यास साधी स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणें जामिनीवर उडी घ्यावी.

प्रकरण ८ वें.

घोडा उडीची कामें.

डा० नं० ६६ साधी घोडा उडी.

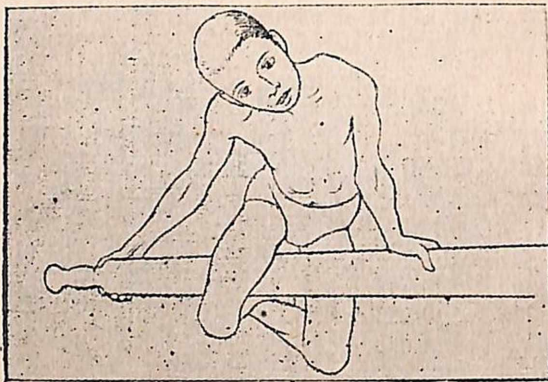


चि. नं. २८

प्रथम मल्लखांबाजवळ पवित्र्यावर उभे राहून नंतर ज्या अंगाची उडी घ्यावयाची असेल तो हात मल्लखांबाचे खालचे वाजूस चि० नं० २८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे पालथा टेंकून दुसऱ्या हाताने सदर चित्रांत दाखविल्याप्रमाणे मल्लखांबास धरावे, नंतर दोन्ही हात ताठ करून पाय वर उढ्यावे. पाय वर गेल्यावर मल्लखांबास स्वारी बांधावी व नेहमीचे पद्धतीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी. ह्या उडीचे कैची, तिढी वगैरे डाव करावे.

डा० नं० ६७, साध्या घोडाउडीची सलामी.

चि० नं० २८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उभे राहून घोडाउडी करावी. पण मल्लखांवास पाय न बांधितां सलामीप्रमाणे हातावरून पलीकडेस पाय टाकून जमिनीवर उभे रहावे. ही सलामी करून उभे राहिल्यावर मल्लखांवाचे दोन्ही हात सुटून जातात. म्हणून ही उडी फार जपून करावी.



चि. नं. २९

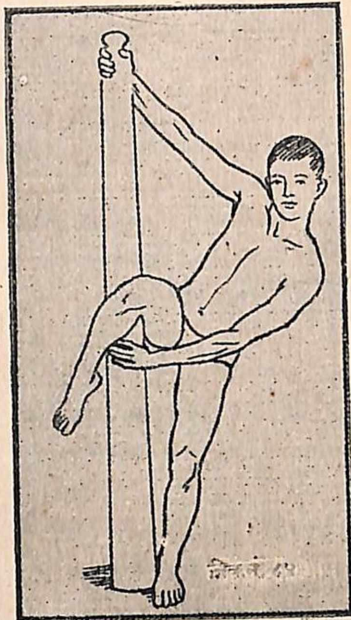
डा० नं० ६८, साध्या घोडाउडीचा दसरंग.

डा० नं० ६६ मध्ये सांगितल्याप्रमाणे घोडाउडी करावी. नंतर वर दसरंगाप्रमाणे उठून चि० नं० २९ प्रमाणे वर हात बांधून पुन्हा पाय वर उडवून मल्लखांवावर आढी बांधावी. याप्रमाणे वरचेवर घोडाउडी करावी. घोडाउडी करित वर गेले म्हणजे घोडाउडीचा दसरंग होतो.

घोडा उडीचा दसरंग उत्तम रीतीने करतां येऊं लागला म्हणजे ह्या डावाचे कैची, तिठी वगैरे डाव करण्याची संवय करावी.

डा० नं० ६९, मधपायाची घोडाउडी.

चि० नं० २८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मल्लखांवास दोन्ही हातांनी धरून उभे रहावे व वर कुटून आपला उजवा पाय चि. नं. ३० प्रमाणे

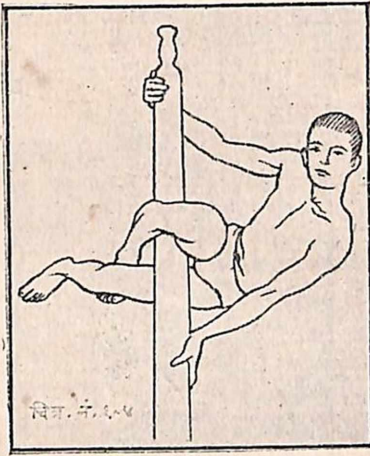


चि. नं. ३०

दोन्ही हातांमधून घालून पाठीमागून डावा पाय वर उचलून दोन्ही पायांची स्वारी बांधून, दोन्ही हात सोडून द्यावे, म्हणजे शरीर खाली येईल. शरीर खाली आल्यावर नेहमीप्रमाणें उडी घ्यावी.

डा. नं. ७० मधपायाचे घोड्याचा दसरंग.

मधपायाची घोडाउडी करून मल्लखांत्रास खोडा दांघावा. नंतर वर उठून घोडाउडीप्रमाणें हात बांधून दोन्ही पाय वर उडवावे, पाय वर गेल्यावर चि. नं. ३० प्रमाणें एक पाय दोन्ही हातामधून घालावा; व पाय घातल्यावर खालचा पाय वर नेऊन चि. नं. ३० प्रमाणें मल्ल-

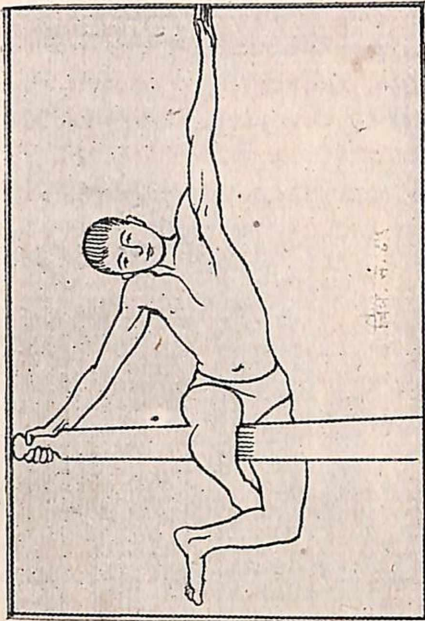


चि. नं. ३१

खांवावर आढी बांधावी. व दोन्ही हात सोडून द्यावे. याप्रमाणे वरचेवर मल्लखांवावर दसरंग करून बोंडाजवळ गेल्यावर स्वारी बांधून नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० ७१ उडाणची घोडाउडो.

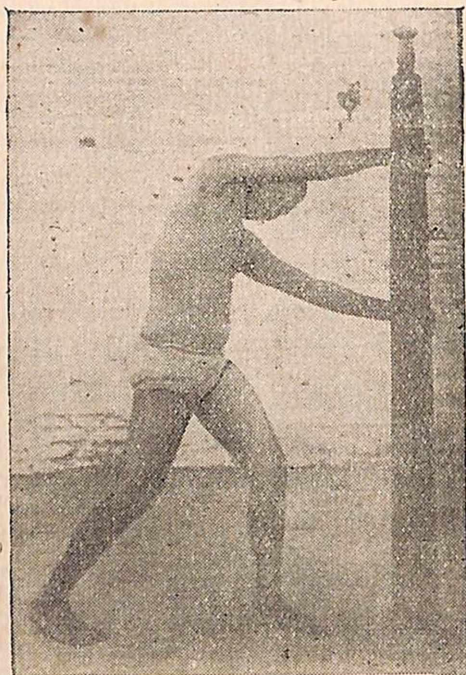
लावून धांवत येऊन कुदून, मल्लखांवास आपला एक हात जितका उंच लागेल तितका उंच लावून त्या हाताचे पंजांत मल्लखांव भक्कम धरून ठेवावा. व त्याच अवसानाबरोबर हातास झटका देऊन मल्लखांबाला आपलेकडे खेचून चि. नं. ३२ मध्ये दाखाविल्याप्रमाणे दोन्ही पाय मागून उडवून वर नेऊन मल्लखांवावर स्वारी बांधावी. नंतर वरचा हात सोडावा; व नेहमीप्रमाणे उडी घ्यावी.



चि. नं. ३२

वर सांगितल्याप्रमाणे डाव चांगल्या रीतीने करितां येऊं लागला म्हणजे, मल्लखांबास हात न लावितां उडून एकदम दोन्ही पायांनीं चि० नं० ३२ प्रमाणे अढी बांधावी व उडी घ्यावी.

डा. नं. ७२ दुहाती घोडा उडो.



चि. न. ३३

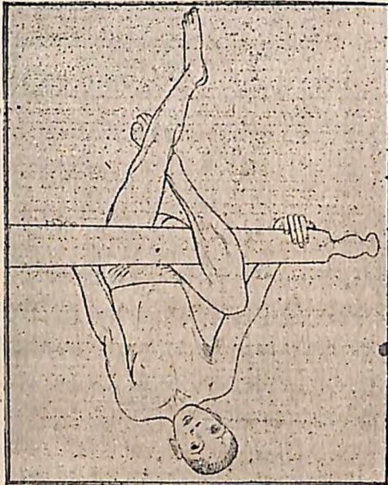
चि० नं० ३३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे प्रथम पवित्र्यावर उभे राहून मल्लखांबावर एक हात खाली व एक हात वरती असा ठेवावा. खालच्या हाताचा पंजा ज्या वाजूस असतो त्याच वाजूस वरच्या हाताचा पंजा ठेवून दोन्ही हात ताठ करावे व साध्या घोडाउडीप्रमाणे पाय वर उडवून मल्लखांबावर स्वारी बांधावी. नंतर नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी घ्यावी.

डा० नं० ७३, दुहाती घोडा उडीची सलामी.

प्रथम चि० नं० ३३ प्रमाणे उभे राहून दोन्ही हात मल्लखांबास

एकाच वाजूस लावावे; नंतर एकदम उडून दुहाती घोडाउडीप्रमाणे मल्लखांबास अढी (स्वारी) न बांधितां साध्या सलामीप्रमाणे हातांवरून पलीकडे पाय टाकून सलामी करावी. ही फार अवघड आहे. ह्या उडीची बहुतेक क्रिया कोल्हाटी लोक एकदम उडून वरचेवर गुलांट खातात त्या उडीसारखी आहे. म्हणून शिकणारांनें प्रथम कोल्हाटउडी शिकून नंतर ही सलामी करण्याचा यत्न करावा. कोल्हाटउडी करणारास ही सलामी लवकर करतां येईल.

डा० नं० ७४ दुहाती घोडा उडीचा दसरंग.

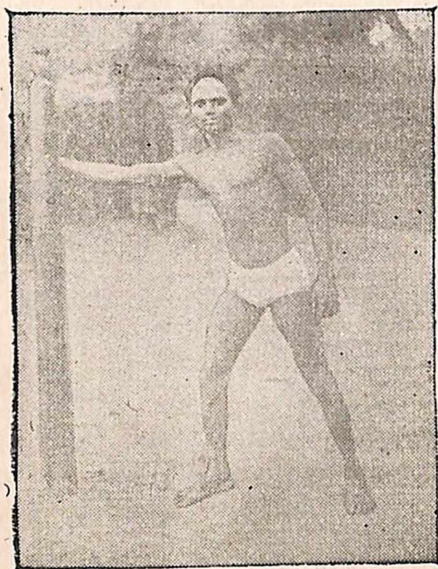


चि. ३४

चि० नं० ३३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दुहाती घोडाउडी करून वर स्वारी बांधावी. नंतर साध्या दसरंगाप्रमाणे वर उठून चि० नं० ३४ प्रमाणे मल्लखांबावर हात बांधून मल्लखांबावरून पायाची आंढी सोडून पाय वर नेऊन मल्लखांबावर सार्धा आढी बांधावी याप्रमाणे वरचेवर दुहाती घोडा उडीचा दसरंग करावा. हा दसरंग फारच कठिण आहे. नमहणू शिकविणाराचे मदतीशिवाय करूं नये. दुहाती घोडाउडीचा दसरंग

उत्तम रीतीनें करता येऊं लागली म्हणजे, ह्या उडीची कैची, तिढी, कैचीचा दसरंग, तिढीचा दसरंग वगैरे डाव करावे.

डा. नं. ७५ एक हाती घोडाउडी.



चि. नं. ३५

ही उडी फार कठिण व महत्त्वाची आहे. ही उडी घेणारांनीं प्रथम चि० नं० ३५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे ज्या वाजूची उडी घ्यावयाची असेल त्या वाजूच्या हातानें मळखांवास धरून पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर त्या हातानें मळखांवास आपलेकडे खेंचून एकदम उडून मळखांवास स्वारी (अडी) बांधावी व खाली उडी टाकावी.

सूचना:—ही उडी करणारानें उडी करते वेळेस लांबून दवडत येऊन उडी घेतल्यास त्यास उडी घेणें बरंच सोपें जाईल. उडी करते वेळेस शक्य तितकी चपळता (स्फूर्ति) वापरली पाहिजे. ही उडी

शिकते वेवेस माहितगार मनुष्याबद्दून धरवून उडी शिकावी. व त्या-
प्रमाणे ज्वांगला.सराव ज्ञात्यावरें सुधी उडी घेण्याचा प्रयत्न करावा.

डा० नं० ७६, एक हाताचे घोडा उडीची सलामी.

चि० नं० ३५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें उभें राहून कोल्हाटउडी-
प्रमाणें उडी घेऊन सलामी करावी. ही सलामी दुहातांचे घोडा उडी-
पेक्षां फारच कठिण आहे. कोल्हाटउडी करणारास ही सलामी
करितां येईल.



प्रकरण ९ वें.

मोहन बेडीचा कामें.

डा० नं० ७७ मोहनबेडी साधो.

प्रथम मल्लखांबाला पाठ लावून दोन्ही पाय मल्लखांबाच्या दोन्ही बाजूस मल्लखांबापासून सारख्या अंतरावर राहतील, म्हणजे दोन्ही पायांच्या मधोमध मल्लखांब राहिल अशा रीतीने पाय ठेवून मल्लखांबा-

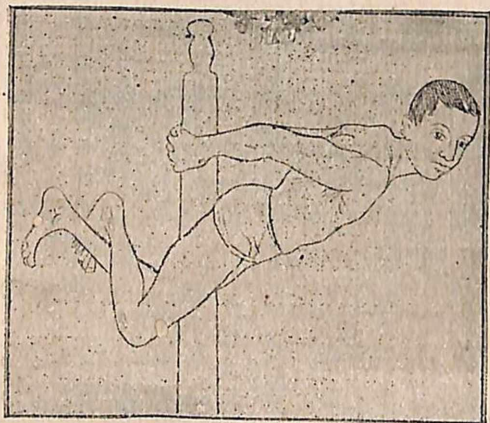


चि. नं. ३६

जवळ उभे राहोवे. नंतर दोन्ही हात वर नेऊन मल्लखांबास हाताची गोफण बांधावी, व चि० नं० ३६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही पाय वर घेऊन जावे. आणि दोन्ही पाय हातांमधून अशा रीतीने घालावे की, दोन्ही पायांचे मध्ये मल्लखांब चि० नं० ३७ मध्ये दाख-



चि. नं. ३७



चि. ३८

विल्याप्रमाणें येईल. नंतर हात ताठ करून पाय खाली सरकवावें व चि. नं. ३८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें शरीर आणावें. नंतर दोन्ही हात सोडून झांप टाकिल्याप्रमाणें खाली यावें. ही उडी करितांना हातांस गोफण मजवूत बांधून ठेवावी. शरीर लवचिक असेल तर ही उडी करितां येईल.

डाव नंबर ७८ साध्या मोहनवेडीचा दसरंग.

वर सांगितल्याप्रमाणें मोहनवेडी केल्यावरखाली उडी न घेतां साधा दसरंग करून वर उठावें. व मोहनवेडी करितांना हात बांधितात, त्याप्रमाणें गोफण बांधून मोहन वेडी करावी. याप्रमाणें करीत वर जावें.

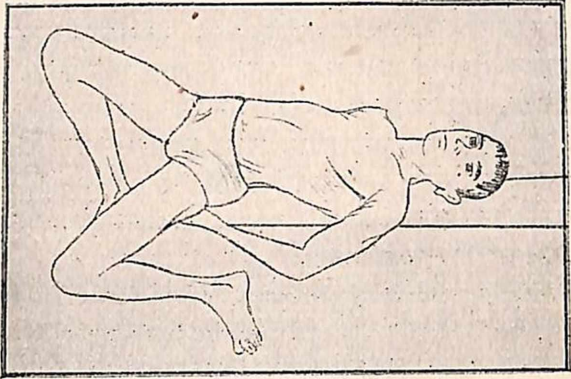
सूचनाः—चि. नं. ३८ प्रमाणें शरीर आल्यावर खाली झांप न घेतां उजवा हात सोडून साधी उडी घेतांना ज्याप्रमाणें हात मळखांवास लावितात. त्याप्रमाणें लावून डावा हात काढून होन्ही हातांची गोफण बांधावी व तेथून पुनः दोन्ही पाय घालून मोहन वेडी करावी. याप्रमाणें करीत वर जावें म्हणजे मोहन वेडीचा दसरंग होतो.

डाव नं ७९ उलटी मोहन वेडी.

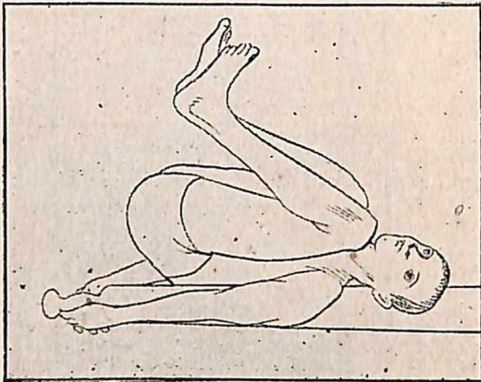
साधा दसरंग करून मळखांवाचे टोंकाजवळ जावें. नंतर दोन्ही हातांची गोफण बांधून त्या हातामधून एक पाय चि. नं. ३९ मध्ये



दाखविल्याप्रमाणें वर बांडावर काढावा. नंतर दुसराही पाय दोन्ही



चि. ४०



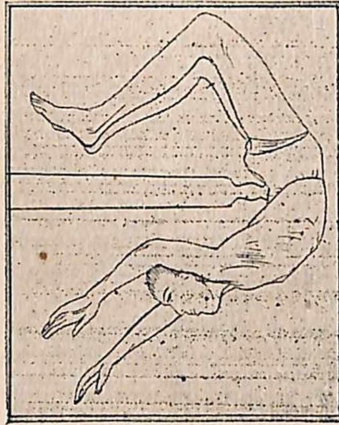
चि ४१.

हातांमधून चि. नं. ४० मध्ये दाखविल्याप्रमाणें वर काढावा. नंतर चि. नं. ४१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें पाय आणून एक खांदा मळ-खांवास लावून दोन्ही हात सोडून द्यावे. हात सोडून दिल्यावर शरी-

रास मल्लखांवापासून हात व पाय सुटल्यामुळें खाली जमिनीवर जाण्यास फार गती मिळते, व अशा वेळेस आपणास स्वतःचा तोल जर संभावता आला नाहीं तर आपले शरीर जमिनीवर पडून शरीरास इजा होण्याचा पुष्कळ संभव असतो म्हणून अशा वेळेस मल्लखांवापासून हात सोडून दिल्यावरोवर दोन्ही पाय पुढच्या वाजूस लांब व ताठ करून पायांनीं मल्लखांवास पडतां पडतां व अढी बांधावी. याप्रमाणें हात सोडून खाली येतांना पायांची अढी बांधण्याची क्रिया तडफीनें केली पाहिजे. ही उडी फार कठिण आहे म्हणून शिकविणाराचे मदतीशिवाय करूं नये.

सूचनाः—ह्या डावांत पाय व हात मल्लखांवापासून सुटल्यावरोवर सांगितल्याप्रमाणें पाय लांब करून मल्लखांवास आढी न मारतां ते खाली आणून जमिनीवर उभे राहण्याची प्रथम संवय करावीं.

डाव नं० ८० मोहन बेडीचा पलंग.



चि. नं. ४२

उलटी मोहन बेडी करून चि. नं. ४० मध्ये दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पाय हातांमधून निघाल्यावर तसेंच पाय पुढें सरकवून बोंडावर

जावें, व बोंड बरोबर पाठीखालीं आल्यावर चि. नं. ४२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें तोल ठेवून बोंडावर रहावें. पलंगावर निजल्याप्रमाणें शरीर दिसतें, म्हणून यास पलंग हें नांव दिलें आहे.

डाव नंबर ८१ मोहन वेडीचा मत्स्य.

उल्टी मोहन वेडी करून दोन्ही पाय चि. नं. ४० मध्ये दाखविल्याप्रमाणें हातांमधून काढिल्यावर कमरेपासून शरीरास मुरड देऊन चि. नं. ४३ प्रमाणें मल्लखांवाचे बोंडावर पोट आणावें, व मल्लखांवाचें

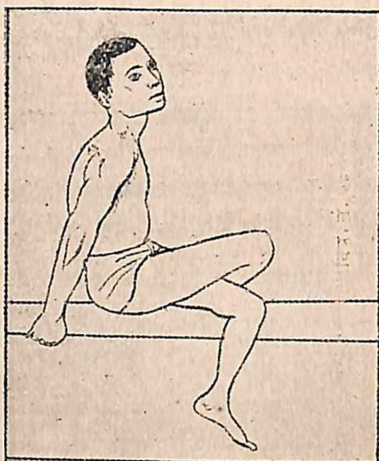


चि. नं. ४३

बोंड नाभीचे खालीं आलें म्हणजे हात सुट्टे सोडून द्यावें, व तोल घेऊन स्थिर रहावें. नंतर दोन्ही हातांची गोफण बांधून पायांकडील भाग उंच करून शरीर पुढच्या बाजूने खाली नेऊन मल्लखांवास उल्टी आढी बांधावी. नंतर हात सोडून झांप टाकावी. झांप टाकतांना मल्लखांवास हात लावावे म्हणजे तोंड फुटण्याची भिती राहणार नाही. नंतर नेहमीप्रमाणें उडी घ्यावी.

डाव नं. ८२ मोहन वेडीची पलट.

डाव नं. ७७ प्रमाणें मोहन वेडी करून चि. नं. ३८ प्रमाणें शरीर



चि. नं. ४४

आल्यावर चि. नं. ४४ प्रमाणें डावा पाय उजवे वाजूस नेऊन त्या पायावरून उजवा पाय मळखांवाचे दुसरे वाजूस न्यावा. व उजवा हात सोडून एकदम फिरून शक्य तितक्या स्फूर्तीनें पायाची आढी बांधावी. नंतर दोन्ही हातांनी मळखांव धरून साधा दसरंग करून साधी अढी बांधावी व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी घ्यावी.

डाव नं. ८३ मोहनवेडीचे पलटोचा दसरंग.

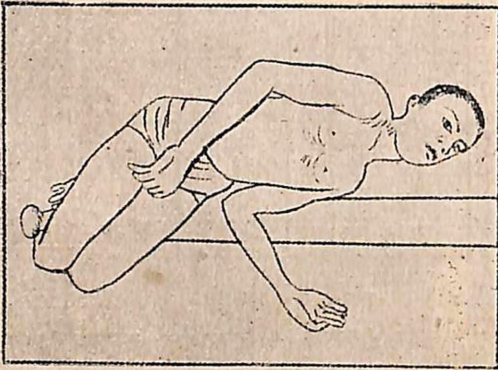
वर सांगितल्याप्रमाणें पलटोची आढी पुरी झाल्यावर दोन्ही हातांची गोफण बांधून पुन्हा वरचेवर मोहन वेडीची पलट करावी; याप्रमाणें मोहन वेडीची पलट करित वर जावें. व वर गेल्यावर नेहमीप्रमाणें स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

प्रकरण १० वें.

गुरु पकडीची कामें.

डाव. नं. ८४ गुरु पकडीची उडी.

प्रथम साधी उडी घेतांना आपण ज्याप्रमाणें जमिनीवर उभें राहतों त्याप्रमाणें मल्लखांबाजवळ उभें राहून वर उडून चि. नं. ४५ मध्यें



चि. नं. ४५

दाखविल्याप्रमाणें एका बाजूस दोन्ही पाय बांधावे व हात सुटे सोडून रहावें. नंतर मल्लखांब दोन्ही हातांनी धरून वरचे पाय सोडून खाली उडी टाकावी. ही उडी चांगली साधली म्हणजे दुहाती व एक हाती गुरु पकडीची उडी करण्याची संवय करावी.

डाव नं. ८५ गुरु पकडीचा दसरंग.

वर सांगितल्याप्रमाणें गुरु पकड बांधल्यावर खाली उडी न घेतां एक हात मल्लखांबास टेकून वर उठावें. व दसरंगाप्रमाणें हात बांधावें. पुनः शरीर वर नेऊन दोन्ही पाय एका बाजूस बांधून गुरुपकडीची आढी करावी. याप्रमाणें करित वर जावें. गुरु पकडीचा दसरंग उत्तम रीतीनें करतां आला म्हणजे दुहाती व एक हाती गुरु पकडीचा दसरंग करण्याची संवय करावी.

डा. नं. ८६ गुरुपकड उलटो.



चि० नं० ४६

चि. नं. ४५ प्रमाणे गुरुपकड करितांना पाय न लावतां चि. नं ४६ प्रमाणे उलटे वाजूस म्हणजे ज्या वाजूची उडी घेतली असेल त्याचे दुसरे वाजूस पाय वरून नेऊन बांधावें. व हात सुटे सोडून रहावें.

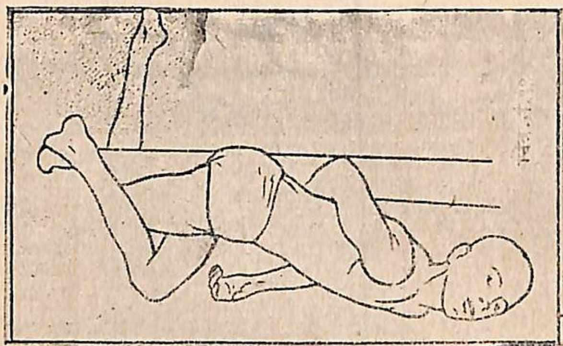
डा. नं. ८७ गुरुपकड फिरकीची उडी.

दसरंग करून बोंडाजवळ जाऊन चि. नं. ४५-अगर-४६ प्रमाणे



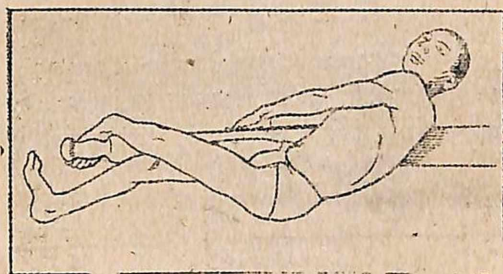
नं० ४७ .

गुरुपकड बांधावी. चि. नं. ४७ प्रमाणे खालील पाय काहून वरचे पाया-
वरून बोडास अडवून टेवावा. नंतर चि. नं. ४८ प्रमाणे शरीर फिरवून



चि० नं० ४८

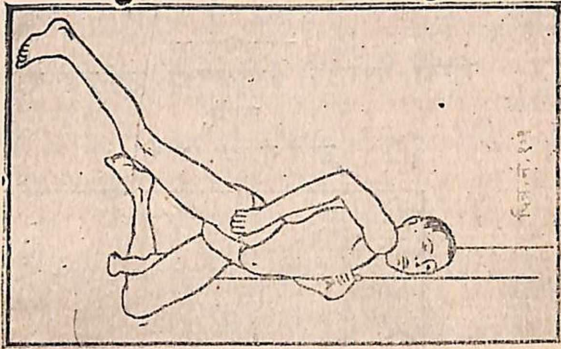
उजवा हात पाठीचे मागून मळखांवास लावावा; व कंवेरपासून शरी-
रास उजव्या बाजूकडे मुरड देऊन चि. नं. ४९ प्रमाणे दोन्ही हात
बांधून पाय सोडून वरचेवर स्वारी बांधावी अथवा पुन्हा गुरुपकड बांधून
पुन्हा हाच डाव करावा. हा डाव फार कठीण आहे, म्हणून शिकवि-
णारास जवळ उभें केल्याशिवाय 'करण्याचा' केव्हांही प्रयत्न करूं नये.



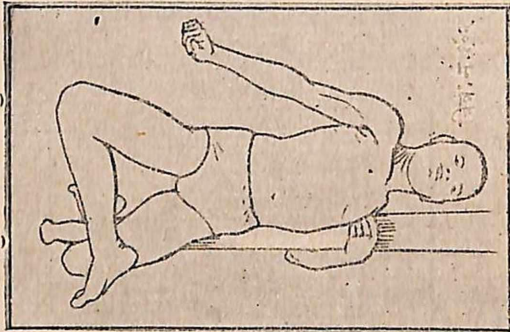
चि० नं० ४९

डा. नं. ८८ एक पायाची गुरुपकड.

चि. नं. ५० प्रमाणे एकाच पायानें गुरुपकड बांधावी व हात



नं० ५०



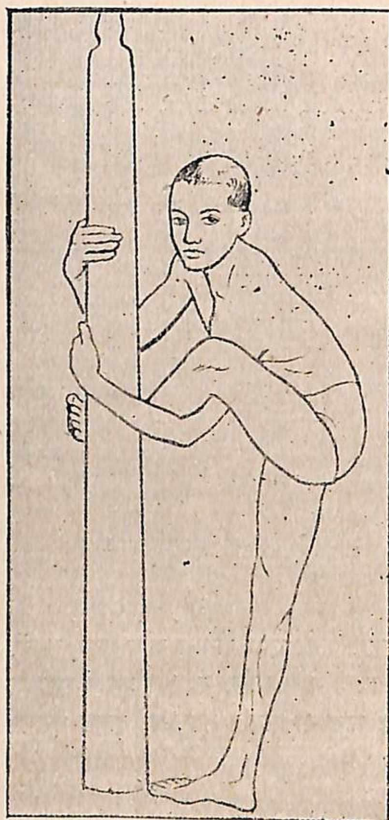
चि. नं. ५१

सोडून मल्लखांबावर एका पायाचे आधारावर रहावे. ही क्रिया उत्तम रीतिने साधली म्हणजे चि. नं. ५१ प्रमाणे सुद्धा पाय दुसऱ्या पायावर ठेवावा व खालच्या पायांत मल्लखांब दावून धरावा. म्हणजे ही उडी सफाईदार दिसते.

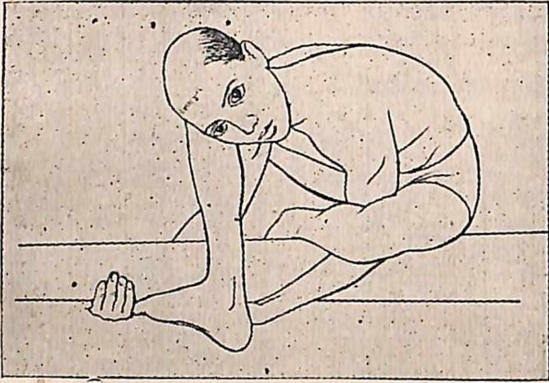
प्रकरण ११ वें.

शिडी, बंदरुडी कपालुडी, छुट्टीउडी वगैरे
कामें.

डाव नं. ८९ शिडी.



चि. नं. ५२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उजवा हात वर व डावा हात खाली अशा रीतीने दोन्ही हात मल्लखांबावर ठेवून हातांनी मल्लखांब भक्कम धरून ठेवावा, नंतर खाली असलेल्या डाव्या हातावर त्या बाजूचा (डावा पाय) पाय मल्लखांब व शरीर याचे मधून डाव्या हातावरून उजव्या बाजूकडे नेऊन पायाचा पंजा मल्लखांबास चि. नं.

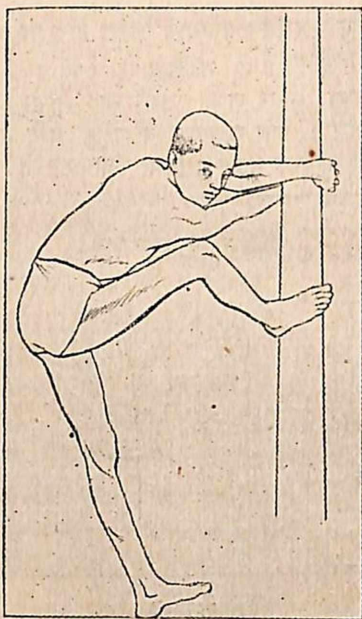


चि. नं. ५३

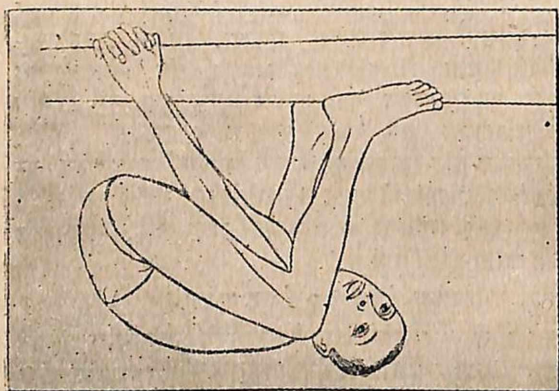
५२ प्रमाणे आडवून ठेवावा. नंतर दुसरा पाय उचलून वरचे हातावर चि. नं. ५३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे टाकावा. चित्रांत दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही पायाचे पंजे मल्लखांबास अडवून ठेवावे. नंतर खालील हात पायाचे खालून काढून वरचे हाताचे वरचे बाजूस मल्लखांबास लावता. व खालील पाय काढून पुन्हा त्याच हातावर टाकावा. याप्रमाणे खालील हात काढून वर लावून त्याचेवर पाय टाकून वर जावे. शिडीवर ज्याप्रमाणे चढतो त्याप्रमाणे या उडीने वर चढतां येतें म्हणून हीस शिडी हें नांव देण्यांत आलें आहे. याप्रमाणेच उलट क्रिया करीत खाली उतरावे.

डाव नंबर ९० बंदर उडो.

प्रथम चि. नं. ५४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मल्लखांबास गोफण बांधून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणे उजवा पाय मल्लखांबास लावावा. नंतर दोन्ही हात ताठ ठेवून जमिनीवर्चा डावा पाय उंच उचलून दोन्ही हातांवरून पलीकडे नेऊन चि. नं. ५६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मल्ल-



चि. नं. ५३



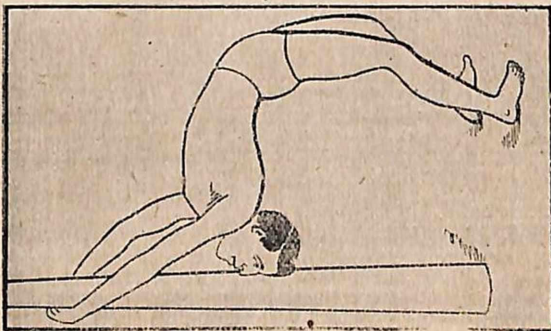
चि. नं. ५५

खांवावर ठेवून रहावे, नंतर दोन्ही पाय ताठ करून व शरीर वर उचलून हात सोडून जमिनीवर उडी घ्यावी. सुरवातीस याप्रमाणे जमिनीवर उडी घेतांना, दुसऱ्यास छाती खाली हात देण्यास सांगावे, म्हणजे इजा होणार नाही.

डाव नं० ९१ बंदरउडीचा दसरंग.

बंदर उडी करून चि. नं. ५५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे शरीर आल्यावर उडी न घेतां उजवा पाय दोन्ही हातांवरून दुसरे वाजूस आणून डावे पायाजवळ ठेवावा. नंतर हात सोडून पुनः सुरवातीप्रमाणे दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. व पुन्हा वरचेवर बंदरउडी करावी. ह्याप्रमाणे करित वर जावे. नंतर एका वाजूचा खांदा मल्लखांवावर टेंकून मान एका वाजूस नेऊन दोन्ही पाय वरून खाली टाकून उलटी आढी बांधावी. नंतर वरील दोन्ही हात सोडून खाली यावे, खाली येतांना छातीसमोर लांब करून ठेवलेले हात मल्लखांवास टेंकावे, नाही तर तोंड फुटण्याचा संभव आहे. याप्रमाणे एकदम खाली येण्याच्या क्रियेस झांप म्हणतात. हात सोडून खाली पडतांना मल्लखांवा पायांमध्ये मजबूत धरून ठेवावा.

डा. नं. ९२ कपाळ उडी.

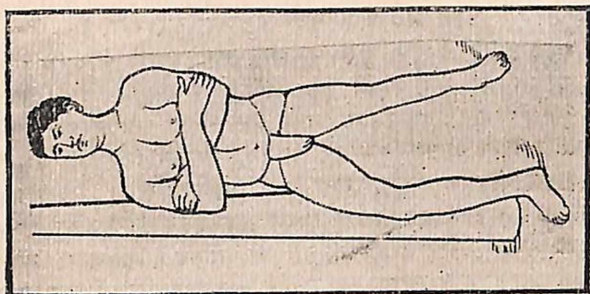


चि. नं. ५६

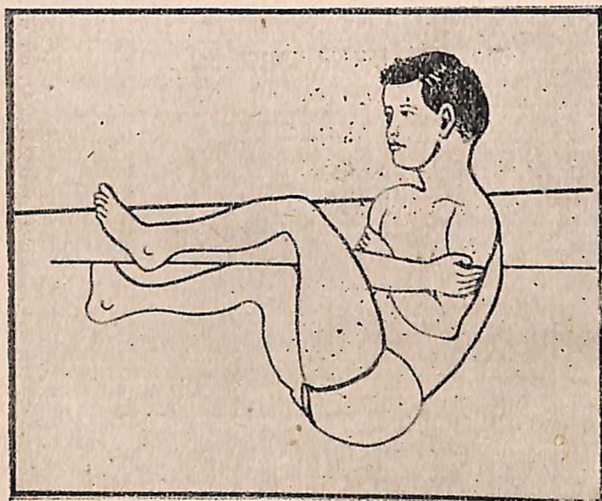
प्रथम मल्लखांवाकडे पाठ करून उभे रहावे नंतर आषण कमान वळतो त्याप्रमाणे शरारास कमरेतून बांक देऊन मल्लखांवाला कपाळ

लावून चि. नं. ५६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे हातांची गोफण बांधावी व पाय वर उडवून मळखांवावर स्वारी बांधून साधी उडी घ्यावी. ह्या उडीची उलटी उडी (तिढी) उडी पण करतां येते.

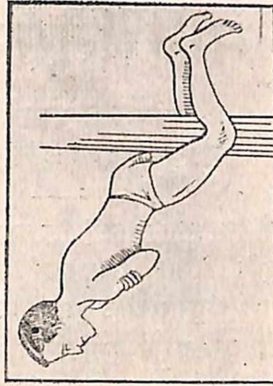
डा. नं. ९३ लुट्टी उडी.



चि. न. ५७



चि. नं. ५८



चि० नं० ५९.

प्रथम चि. नं. ५७ प्रमाणें मल्लखांबाजवळ अदब करून पवि-
 ष्यावर उभे रहावे. नंतर शक्य तितक्या जोरानें उंच कुदून चि. नं.
 ५८ प्रमाणें पाय रुंद करावे व शरीराचा झोंक मल्लखांबाचे बाजूस
 नेऊन मल्लखांबास स्वारी बांधावी. नंतर चि. नं. ५९ प्रमाणें मल्लखांबास
 हात लाविल्याशिवाय शरीर वर उचलून जमिनीवर उडी टाकावी.
 ही उडी फारच कठीण आहे. ज्याप्रमाणें कोल्हाटी लोक जमि-
 नीवर गुलांट उडी घेतात त्याप्रमाणें मल्लखांबावर करावयाची
 असल्यामुळें प्रथम चांगला माहीतगार मनुष्य जवळ असल्याशिवाय
 ही उडी करूं नये.



भाग तिसरा.

नट विद्येचा मल्लखांब.

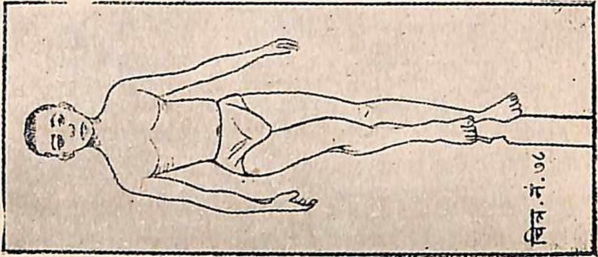
दुसऱ्या भागांतील उड्या उत्तम रीतीनें करता येऊं लागल्या म्हणजे ह्या भागांतील उड्या करण्याची संवय करावी. ह्या भागांत वृक्ष, मोर-उडी, मयुऱ्या (मयूरपंखी उड्या), फरारे, कातर (कुकुटासन), एका हातावरचें कुकुटासन, महोतउतार, गरूड, मत्स्य, पलंग (धनुष्य) पताक, हनुमानध्वज, हनुमानपकड व नमुन्याकरितां मल्लखांबाच्या कांहीं जातीं वगैरे प्रकारच्या महत्त्वाच्या विषयाची माहिती दिली आहे. ह्या भागांतील मोर, मयुऱ्या वगैरे प्रकारचे कांहीं अवघड डाव नवीन शिकणारानें प्रथम जामिनीवर शिकावे, व ते जामिनीवर उत्तम रीतीनें तोल संभाळून करतां येऊं लागल्यावर एखाद्या माहितगार मनुष्याच्या मदतीने मल्लखांबावर करण्यास शिकावे. त्याचप्रमाणें मल्लखांब शिकविणारानें ह्या भागांतील उड्या दुसऱ्यास शिकविण्याचें वेळेस मल्लखांबाजवळ एक उंच टेबल ठेवून त्या टेबलावर स्वतः उभे राहून शिकणाराच्या छातीखाली, पोटाखाली, किंवा पायाखाली डावाच्या स्वरूपाप्रमाणें हात देऊन त्याचा तोल नीट संभाळून शांतपणानें डाव शिकवावे. शिवाय शिकविणारानें हमेशा शिकणार स प्रोत्साहन देत जावे म्हणजे त्यास एक प्रकारचा जोम उत्पन्न होऊन तो आपलं कर्तव्य लौकर व उत्तम रीतीनें करील.

यांतील डाव अतीशय अवघड आहेत तथापि ते करण्यानें मनास उत्तम प्रकारची क्रमणूक होऊन हात व पाय यांस उत्तम प्रकारचा व्यायाम मिळतो. याशिवाय हे डाव मनोवैधक असल्यामुळे थोडक्या वळांत पहाणारांचें चित्तार्कर्षण करिते. येतें. तरी मनास आनंद देणारे असे हे डाव शिकण्याचा मल्लखांब शिकणारानें अवश्य प्रयत्न करावा.

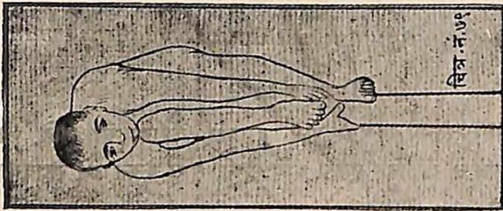
प्रकरण १ लें.

वृक्षाची कामें.

डा० नं० १ वृक्ष.



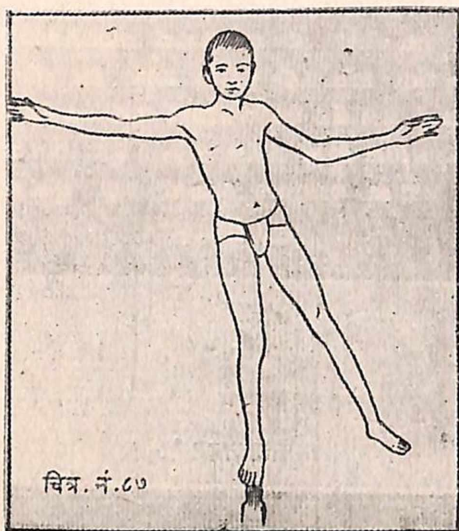
चित्र नंबर १.



चित्र नंबर २.

बगली करून वर मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जावें. नंतर वर सरकून दोन्ही हात बोंडावर ठेवावें. व हलकेच दुंगण उंच करून मल्लखांबाचें बोंडावर ठेवावें. नंतर एक पाय मल्लखांबाचे खांचेंत व एक पाय मल्लखांबाचे बोंडावर ठेवून चि० नं० १ प्रमाणें उभें रहावें. तोल बरोबर राहिला म्हणजे चि० नं० २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हात मल्लखांबाचे बोंडावर ठेवून मल्लखांबास खांदा लावून झांप टाकावीं.

डा० नं० २ एक पायाचा वृक्ष.

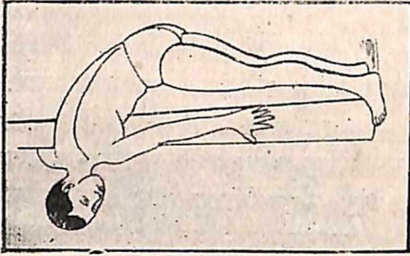


चित्र नं० ३.

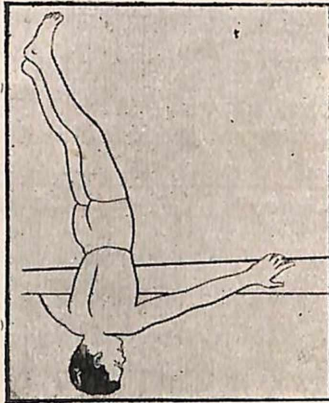
वर सांगितलेल्या वृक्षाप्रमाणेंच हा वृक्ष करावयाचा आहे. पण ह्यांत मल्लखांबाचे बोंडावर एकच पाय ठेवून तोल घेऊन उभें रहावयाचें आहे. (चि० नं० ३ पहा.)

प्रकरण २ रे.

मोरउडी बगलोची कामें.
डा० नं० ३ मोरउडी (बगलोची)



चि. नं. ४



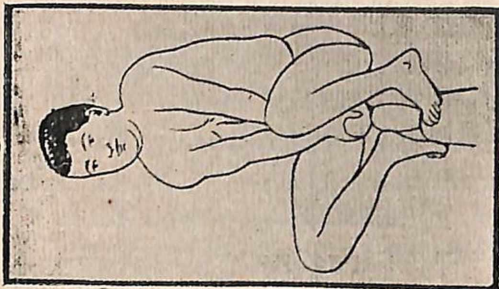
चि० नं० ५

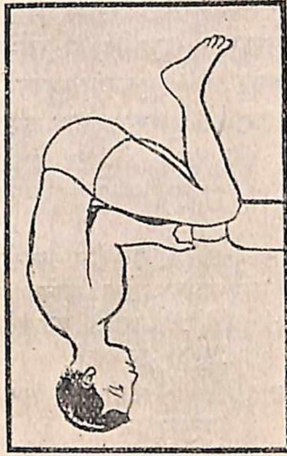
साध्या बगलीकरितां आपण ज्याप्रमाणें उमें राहातों त्याप्रमाणें प्रथम उमें रहावें. नंतर दोन्हीं हातावर आपल्या शरीराचा तोल

संभाळून पाय आडवे राहतील अशा बेतानें उडवावें. पाय आडवे ठेवून चि. नं. ५ प्रमाणें स्थिर रहावें. ही उडी फार अवघड आहे. ही उडी साधत्यावर मानेची व घोड्याची आडवी उडी अथवा आडवा फरारा करावा. ह्या उडीस मोरउडी अथवा बगलीचा आडवा फरारा असे म्हणतात. (चि० नं० ४—५ पहा.)

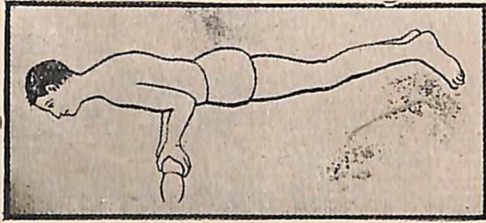
डा. नं. ४ मयूर (मयुरासन) .

प्रथम मल्लखांवावर खालून बगली करीत करीत बोंडापर्यंत जावें. नंतर चि० नं० ६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांवाचें खांचेंत पायांचे पंजे ठेवावें. व बोटें पोटाकडे रहातील अशा बेतानें हातांचे तळवें मल्लखांवांचे बोंडावर ठेवून बसावें. नंतर हातांवर तोल संभाळून पायांचे पंजे काढून घ्यावें. व चि. नं. ७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें गुडघे मल्लखांवाचे खांचेंत नेऊन ठेवावें. आणि हातांची कोंपरें वेंबीच्या दोन्ही वाजूस लावून शरीराचा तोल संभाळून चि. नं. ८ प्रमाणें पाय लांब व ताठ करावें. ह्या उडींत तोल संभाळण्याची क्रिया विशेष-महत्त्वाची आहे ती जर चुकली तर हात वांकतात व शरीराचा झोंक खाली जाऊन शिकणारा पडतो आणि त्यांस इजा होतें म्हणून अशा प्रसंगी





चित्र नंबर ७.



चित्र नंबर ८.

समयसूचकता ठेवावी व प्रसंग पडल्यास साधेल त्याप्रमाणे मल्लखांबास आंढी मारावी म्हणजे जमिनीवर पडण्याचा संभव कमी होईल. हे आसन ८४ आसनांपैकी आहे. यांस मयुरासन असे म्हणतात.

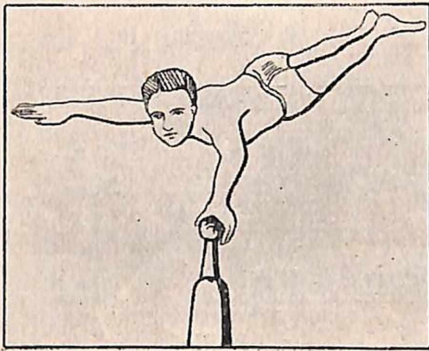
योगासनांपैकी एका पुस्तक कर्त्यानें एक ठिकाणीं या संबंधीं दोन श्लोक लिहून ठेविले आहेत तें येथें दिल्यास गैर दिसणार नाही असे वाटल्यावरून खाली दिलें आहेत.

धरान्वष्टभ्य करद्वयेन, तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ॥
 उच्चासनो दंडवदुत्थितः स्यान्मयूरमेतत्प्रवदंति पीठम् ॥ १ ॥
 हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादिभिर्भवति च
 दोषान्नासनं श्रीमयूरम् । बहुकदशनभुक्तं भस्म कुर्या-
 दशेषं, जनयति जठराग्निं जारयत् कालकूटम् ॥ २ ॥

अर्थ १ दोन्ही हात जमिनीवर साफ टेकून कोपरें वेंवीच्या दोन्ही बाजूस लावून अंग तोलून आडव्या काठीसारखे हातावर स्थीर रहाणें. यास मयूरासन म्हणतात.

अर्थ २ हें आसन गुल्म उदरादि सर्व रोग सत्त्वर हरण करून वात पित्तादिकांचा नाश करणारें आहे. तसेंच अधिक अथवा वाईट अन्न खाल्लें असतां त्याचें भस्म करितें; जठराग्नी वाढवितें आणि काल-कूटही जिरवितें. असें श्लोकांत सांगितलें आहे.

डा. नं. ५ एक हाती मोरउडी अथवा एक हाती
 मयुरासन.



चि. नं ९.

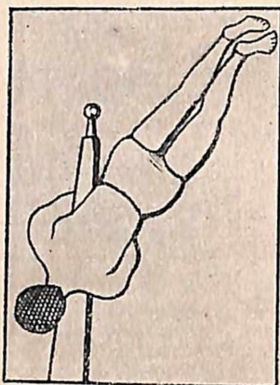
टीप १ उदर, गुल्मरोग, क्षयरोग, भयंकर ज्वरादि रोग उत्पन्न करणारें जें विषबीज, तेंच हळु हळु काळकूट होऊन असाध्य महारोग उत्पन्न करितें व रोगी मरण पावतो. तें कालकूट यथाविधी मयुरासनाचे अभ्यासानें पचविण्याचें अंगीं सामर्थ्य येतें. अर्थात् मयुरासनांत भयंकर रोग न होऊं देण्याचें सामर्थ्य आहे असा ध्वनित अर्थ होतो.

दुहाती मयुरासन मल्लखांबाचे वोंडावर चांगले साधलें म्हणजे प्रथम दुहाती मयुरासन जभिनीवर करून चित्र ९ प्रमाणें एक हात लांब करून एकाच हातावर तोल संभाळून एकहाती मयुरासन करण्याची संवय करावी. जभिनीवर उत्तम प्रकारें तोल संभाळून तें करतां येऊं लागले म्हणजे प्रथम मल्लखांबाचे वोंडावर दुहाती मयुरासन करून चि नं. ९ प्रमाणें एकहात लांब करून एकहाती मयुरासन करावें.

प्रकरण ३ रें.

फराण्यांची कामें.

डा. नं. ६ साधीचा फरारा.



चि. नं. १०.

प्रथम (भाग १ डा. नं. १ चि. नं. १ पहा) साधी उडी करण्याकरितां ज्याप्रमाणें मल्लखांबाजवळ पद्विच्यावर उभे राहून ती उडी करण्यासाठीं ज्याप्रमाणें पाय उंच करतो त्याप्रमाणेंच पाय उंच करावे, परंतु पाय उंच केल्यावर पायाची आढी मल्लखांबास न बांधतां चि. नं. १० प्रमाणें पाय लांब करून शरीराचा तोल हातावर संभाळून रहावे. अशा रीतीनें हा फरारा उत्तम रीतीनें करतां आल्यावर पाय आडवे, लांब व ताठ करून शरीराचा सर्व भार हातावर संभाळून राहण्याची संवय करावी.

डा० नं० ७ दसरंगाचा फरारा.

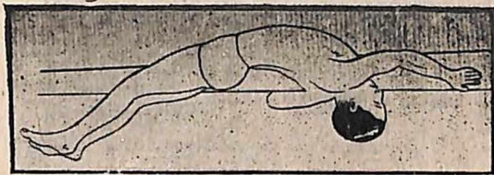
मल्लखांबावर दसरंग करून वर जावें, व चि० नं० ११ प्रमाणें पाय



चि. नं. ११

लांब करून तोल ठेवून रहावें. ज्याप्रमाणें ज्यास्त संवय होत जाईल त्याप्रमाणें एकंदर शरीर सरळ व ताठ ठेवण्याची संवय करावी.

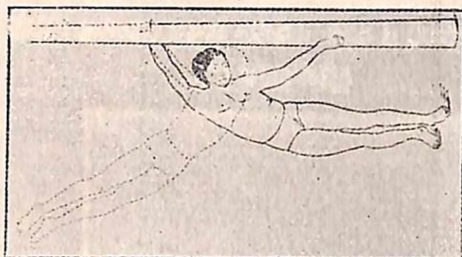
डा० नं० ८ बगलीचा फरारा.



चि० नं० १२

आपण बगली करण्याकरिता ज्याप्रमाणें उभें राहतों त्याप्रमाणें प्रथम उभे रहावें. नंतर मागून बगलीसारखेंच पाय उडवून मल्लखांबास आढी न बांधिता चि० नं० १२ प्रमाणें ते ताठ व सरळ ठेवावें. आणि दोन्ही हातावर आपला तोल चांगले रितीनें संभाळावा.

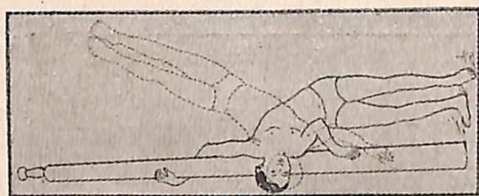
डा. नं. ९ घोडाउडीचा फरारा.



चि० नं० १३

घोडाउडी करते वेळेस ज्याप्रमाणें आपण उभे राहतो त्याप्रमाणें प्रथम मळखांबाजवळ उभे रहावे. नंतर दोन्ही पाय उंच उडवावे व ते ताठ राहतील अशा बेतानें ठेवावे (चि. नं. १३ पहा). हा फरारा फारच अवघड आहे करितां दोन्ही हातांवर सारखें वजन ठेवून ते कोपरांतून न वाकवितां ताठ राहतील अशा रितीनें ठेवण्याची सावधगिरी ठेवावी म्हणजे पडण्याची भीती राहणार नाही.

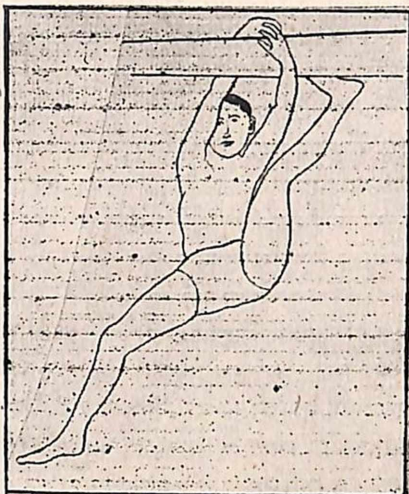
डा० नं० १० मानेचा फरारा.



चि. नं. १४

मानेची उडी करते वेळेस ज्याप्रमाणें आपण उभे रहातो त्याप्रमाणें प्रथम उभे रहावे. नंतर पाय उंच उडवून ते ताठ राहतील अशा रितीनें ठेवावे, व दोन्ही हातांवर आपला तोंड चांगले रितीनें संभाळून ठेवावा. (चि० नं० १४) पहा.

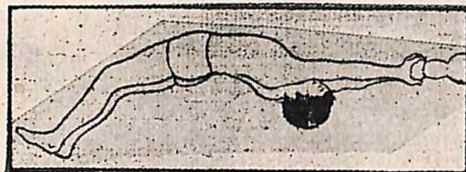
डा नं ११ बंदर उडीचा फरारा.



चि. नं. १५

प्रथम बंदर उडी करण्यास सुरवात करावी. परंतु उडी जमिनीवर न टाकित्ता बंदरउडी प्रमाणे आपले दोन्ही पाय मल्लखांबावर जुळवून ठेवावे. नंतर उजवा पाय उंच करून तो हातावरून आपल्या डाव्या बाजूकडे नेऊन चि. नं. १५ प्रमाणे लांब करावा व हात ताठ ठेवून डावा पाय जागेवरच असू द्यावा. नंतर पुन्हा उजवा पाय हातावरून उजवीकडे नेऊन पहिल्या जागी ठेवावा. व डाव्या पायाचा वर सांगितल्याप्रमाणे फरारा करावा.

डा नं. १२ बोंडाचा फरारा.



चित्र नंबर १६.

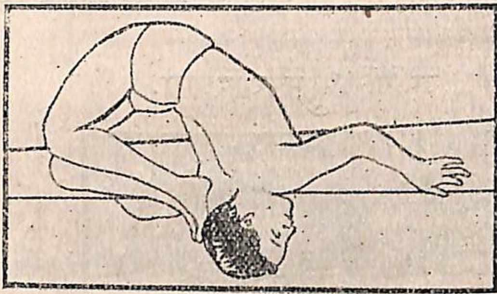
मल्लखांवावर आपणास मयूर (मयूरासन) चांगले रितीने करितां येऊं लागला म्हणजे हा फरारा करावा. हा फरारा करण्याची सोपी रीत अशी आहे कीं, प्रथम चि० नं० ६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे पायाचे पंजे व हात मल्लखांवाचे वोंडावर ठेऊन बसावें. नंतर शरीराचा तोल दोन्ही हातावर चि० नं० १६ प्रमाणें सारखा संभाळून पाय हळू हळू उंच करावें व ते ताठ राहतील अशा रितीनें ठेवावें. पाय उंच करते वेळेस सर्व शरीराचा भार हातावर येऊन ते किंचित वांकले जातात. अशा प्रसंगां फार सावधगिरी ठेवावी. मनांत पडण्याची भीति न ठेवतां हात उंच करण्याचा हळू हळू प्रयत्न करावा. हात उंच करते वेळेस शरीराचा झोंक विलकूल पुढें जाऊं देऊं नये. झोंक पुढें गेला तर मात्र डाव करणारा मनुष्य खात्रीनें पडल्याशिवाय रहाणार नाही, तरी पण झोंक गेल्यास समयाला अनुसरून मनाची स्थिति स्थीर ठेवावी, व हात जागेवरून म्हणजे मल्लखांवाचे वोंडावरून न चळूं देतां पाय टुके करून मल्लखांवास आंटी मारावी. हें चौऱ्यांशी आसनापैकीं एक आसन आहे. याला वृक्षासन असें म्हणतात. ह्या आसनाचा अभ्यास नित्य थोडा थोडा करित जावा कारण याचेयोगानें जठराग्नी अति वाढतो. ह्याचा अभ्यास सहा महिन्यांत एक प्रहरपर्यंत जमिनीवर स्थीर रहाता येईल, असा करावा. येणेकरून वृद्धावस्था नाश पावून तरुणपण येते असे एका महात्म्याचें वचन आहे.

डा. नं. १३ वोंडावरील एक हाताचा फरारा.

वोंडावरला दोन हाताचा फरारा चांगला साधल्यावर हळूहळू एका हातावर शरीराचा तोल संभाळून दुसरा हात उचलून धेण्याचा प्रयत्न करावा मल्लखांवाचे अवघड डावांपैकीं हा एक असल्याकारणानें, माहितगार मनुष्य जवळ असल्याशिवाय हा डाव कधींही करूं नये.

प्रकरण ४ थें,

मयून्यां (मयूरपंखीची कामें)
डा. नं. १४ वगलीचा मोरं पखें



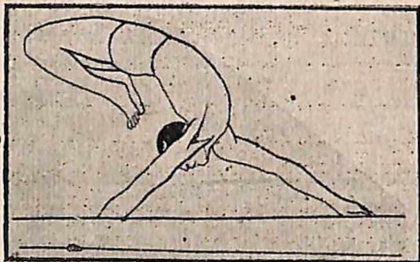
चि. नं. १७

प्रथम मल्लखांवावर वगलीचा फरारा करावा. नंतर मान ताठ ठेवावी, व डोकें जरा उंच करून कमरेपासून शरीर वांकवावें. आणि पायाचे पंजे डोक्याला लावून ठेवावे. (चि. नं. १७ पहा.)

ही उडी करते वेळेस शरीराचा तोल हातांत शक्य तितकी ताकद ठेवून त्यावर चांगले रितीनें संभाळून ठेवावा, नाही तर हातापलीकडे शरीराचा झोंक जातो, व आपण पाठीवर पडतो.

फरारा चांगला साधल्याशिवाय ही उडी कोणी करूं नये.

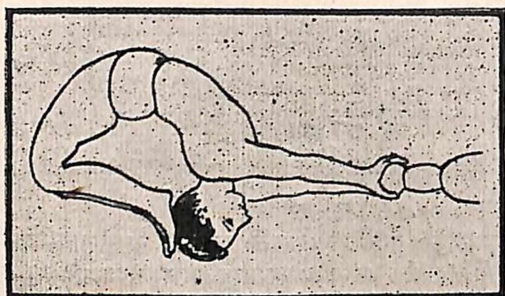
डाव नं. १५ चक्की कलोट.



चि. नं. १८

प्रथम घोडाउडी करण्याकरितां ज्याप्रमाणें आपण उभें राहतो त्याप्रमाणें पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर चि. नं. १३ प्रमाणें फरारा करून पाय उंच करावे व ते पाय चि. नं. १८ प्रमाणें हळुहळु वांकवून पंजे डोक्याला लागतील अशा रितीनें ठेवावें. हा डाव करण्यास फारच अवघड आहे तरी करणारानें शरीरास संभाळून नीट जपून करावा.

डा. नं. १६ मयूर पिसारा.



चित्र नंबर १९.

बोंडावरील फरारे उत्तम रितीनें करितां आले म्हणजे चि० नं० १६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें फरार्यांत लांब केलेले दोन्ही पायाचे पंजे आपले डोकें उंच करून चि० नं० १९ प्रमाणें त्यावर आणून ठेवावें. ही उडी फारच अवघड आहे. करणारानें आपला तोल समाळून फार जपून करावा.

प्रकरण ५ वें.

कुकुटासनाची कामे.

डा० नं० १७ कातर पकड (कुकुटासन नं. १)



चित्र नं० २०.

प्रथम बगली करून मलखांबाचे बोंडावर चि० नं० ६ प्रमाणें जाऊन पायाचे पंजे मलखांबाचे खांचेंत व हातांचीं बोटें समोरचे अंगास राहतील अशा प्रकारें हात ठेवून वसावें. नंतर हात ताठ करून त्यांजवर सर्व शरीर उचलून पाय उंच उचलावें. व ते चि० नं० २० प्रमाणें लांब करून पायाचे आंगठे नाकासमोर रहातील अशा रितीनें पाय हातांचें कोंपरावर ठेवावें. आणि नासाग्र दृष्टी लावावी. हें योगासना-

पैकी एक महत्त्वाचें आसन आहे. याचा आकार जवळ जवळ कोंव-
ड्याचे आकारासारखा दिसतो, म्हणूनच योगीलोक यास कुक्कुटासन
असें म्हणतात.

डा. नं. १८ कुक्कुटासन नं. २

प्रथम हे आसन जामिनीवर करण्यास शिकावें. हे आसन जामिनी-
वर करण्याची सोपी रीत अशी आहे की, प्रथम,

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरंतरं करौ !

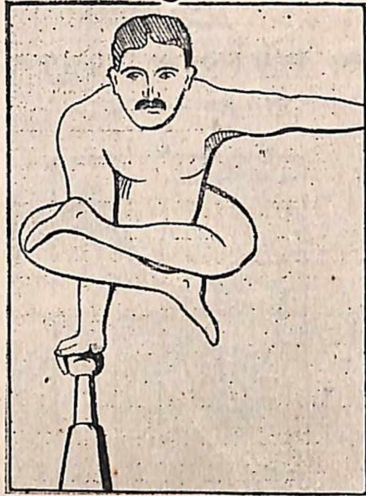
कूर्पराभ्यां समासीनो भंचस्थः कुक्कुटासनम् ॥ १ ॥

पद्मासन (मांडीवर मांडी चढवून) घालून बसावे नंतर दोन्ही पायाचे
पंजे आंत ठेवून मोठ्या व पोट्या यांच्या मधून दोन्ही हात कोंपरा
इतके घालून त्यांचे पंजे जामिनीवर टेकून सर्व शरीर अधात्री झेलून
धरावे, यांस कुक्कुटासन असें म्हणतात.

वर सांगितल्याप्रमाणें हे आसन जामिनीवर चांगल्या रीतिनें करतां
येऊं लागले म्हणजे हळू हळू मळखांबावर करण्याची संवय करावी.
चि. नं. २० प्रमाणें कतर पकड (नं. १ चे कुक्कुटासन) प्रमाणें हात
मळखांबाचे बोंडावर ठेवून पाय लांब करावे नंतर हात न वांकवितां वर
सांगितल्याप्रमाणें पायाचे पंजे दोन्ही हाताचे आंतील वाजूस राहतील
अशा रीतीनें पद्मासन घालावे, हे आसन मळखांबाचे सर्व डावात फार
अवघड असल्यानें फार करून कोणी करीत नाहीं. तरी ज्यास स्वतःचा
तोल संभाळून मळखांबावर राहण्याची व वाटेल तो डाव करण्याची
संवय झाली असेल त्यानें दुसऱ्याच्या मदतीनें हा डाव करण्याचा प्रयत्न
करावा. डाव करताना प्रथम हाताची बोटें मागे ठेवून मळखांबाचे बोंड
धरावे म्हणजे पुढें तोल गेला तरी तो आपणांस सावरण्यास रावड
मिळेल.

नियमित रीतीनें हा डाव जामिनीवर करण्याची संवय केली असतां
त्यापासून आळस दूर होऊन जठराग्नीची वृद्धी होते व त्या योगाने
अन्नपचन चांगले होते.

डा. नं. १९ कुकुटासन नं. ३



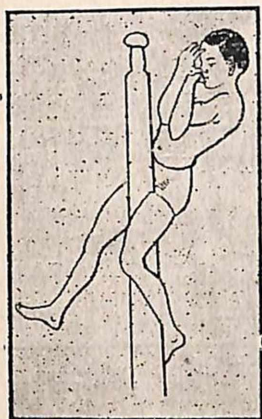
चि. नं. २१.

नं. २ प्रमाणें मल्लखांबावर कुकुटासन करतां येऊं लागले म्हणजे नं. ३ चे कुकुटासन करण्यास शिकावें. प्रथम चि. नं. ६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबाचे बाँडावर हाताची बोटे मागें ठेवून बसावे. नंतर चि. नं. २० प्रमाणें दोन्ही पाय लांब करावे. पाय लांब केल्यावर उजवा पाय उजव्या हाताच्या कोंपरावर आपण मांडी घालतो त्याप्रमाणें वळवून ठेवावा व डावा पाय डावा हात व पोट यांचेमधून नेऊन त्या पायाचा पंजा उजव्या पायाचे गुडघ्यावर राहिल अशा रीतीनें ठेवून शरीराचा तोल उजव्या हातावर संभाळावा व हल्लु हल्लु डावा हात मल्लखांबावरून काढून घेऊन तो लांब करावा. परंतु हात लांब करते वेळेस तोल संभाळण्याकडे विशेष लक्ष द्यावे नाहीतर तोल जाऊन खालीं जमिनीवर पडण्याची भीति फार असते.

प्रकरण ६ वें.

गरुड, मत्स्य, पलंग (धनुष्य) पताक वगैरे कामें.

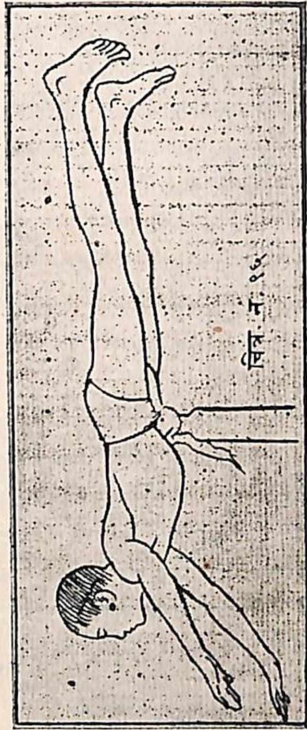
डा० नं० २० गरुड.



चि. नं. २२

प्रथम बगली करीत मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जावे व दोन्ही मांड्यांत मल्लखांब धरून बसावें. नंतर डाव्या पायाचा पंजा चि० नं० २२ प्रमाणें मल्लखांबास आडवून, व उजवा पाय लांब करून शक्य तितक्या जोरानें मल्लखांब मांड्यांत दावून धरावा. व उजवा हात डाव्या हाताचें कोंपराखालून दंडावरून नाकाजवळ न्यावा. नंतर दोन्ही हाताचे आंगठ्यांनीं नाक धरावें व हातांचीं बोटे जुळवून नासाप्रदृष्टी लावावी. हा डाव चौऱ्यांशी आसनांपैकीं आहे. चौऱ्यांशी आसनांतील पुष्कळ असनें मल्लखांबावर होऊं शकतात. मल्लखांब शिकणारानें त्यांतील कित्येक सोपीं आसनें मल्लखांबावर शिकण्याचा प्रयत्न करावा.

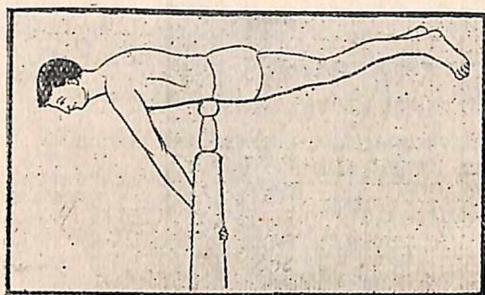
डा. नं. २१ मत्स्य.



चि. नं. २३

बगली करून वर मल्लखांबाचे वोंडापाशी जाऊन, दोन्ही हातांनी मल्लखांबाचें बोंड धरून, शरीर उंच करून मल्लखांबाचे बोंडाचे खांचेंत आपलें दोन्ही पाय ठेवून बसावें. नंतर मल्लखांबाचे वोंडावर आपली नाभी ठेवून तोल ठेऊन, पाय लांब करून हात सोडून चि. नं. २३ प्रमाणें रहावें. पुन्हां दोन्ही हातांनी बोंड धरून गुलांट खाऊन पलीकडेस मल्लखांबास पायांची आढी बांधावी व झांप टाकून खाली यावें.

डा० नं० २२ महोत उतार.



चित्र नंबर २५.

बगली करून मल्लखांबाचें बोंडाजवळ जाऊन दोन्ही हातांनी मल्लखांबाचें बोंड धरून शरीर उंच करून मल्लखांबाचें बोंडाचे खांचेंत आपले दोन्ही पाय ठेवून हुंगण टेकून बसावें. नंतर मल्लखांबाचें बोंडावर आपली नाभी ठेवून तिच्यावर तोल घेऊन पाय लांब करावें, व पोटावर पडून चि० नं० २४ प्रमाणें रहावें. नंतर एक किंवा दोन्ही हातांनी चि० नं० २४ प्रमाणें मल्लखांब धरून पाय वरतून चक्राकार फिरवून मल्लखांबास उल्टी अढी बांधावी व झांप टाकून खाली यावें.

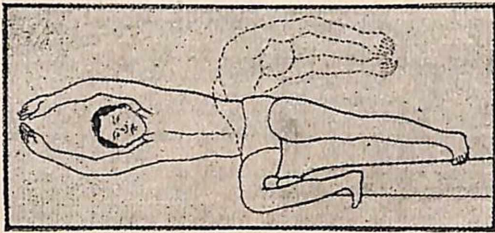
डा. नं २३ धनुष्य अथवा पलंग.



चित्र नंबर २५.

प्रथम बगली करून मल्लखांबाचें बोंडावर जाऊन दुंगण टेकून बसावें. नंतर दोन्ही पाय चि० नं० २५ प्रमाणें खालीं सोडून त्याची मल्लखांबास बळकट आटी मारावी. नंतर कमरेपासून शरीर कमानीसारखे मागें टाकून हात खालीं सुट्टे सोडावें. प्रथम इतकेंच करून नंतर वर उठावें व त्याच झोकांत हातांचे पंजे छातीजवळ उताणे (तळहात समोर रहातील असें) ठेवून मल्लखांबावर झांप टाकावी. ही क्रिया बरोबर साधली म्हणजे हा डाव वर सांगितल्याप्रमाणें करून हात खालीं सोडावें व नंतर त्या हातांनीं पायाच्या घोठ्याचे वरचा भाग पकडून मल्लखांबावर स्थीर रहावें. हें योगासनापैकीं एक आसन आहे. यास धनुरासन असें म्हणतात. हें आळस दूर करून कुंडलींना चंचल करिते, व ज्या बाजूचा पाय जास्त ओढून धरिला असेल त्या बाजूस ऊर्ध्वगामी करितें.

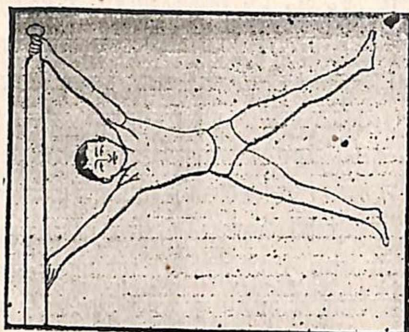
डा० नं० २४ एक पायाचा धनुष्य-अथवा पलंग.



चित्र नंबर २६.

प्रथम साधी बगली करून मल्लखांबाचे बोंडावर दुंगण टेकून बसावें, व एक पाय लांब व ताठ करून पंजा मल्लखांबास लावावा. नंतर एक हात बोंडावरील पायाचे आंतून व दुसरा बाहेरून बोंडाजवळ नेऊन खांच व बोंड यांचे मधला भाग हातांनीं मजबूत पकडून बोंडावरचा पाय जरा उंच करावा व बोंड पायाचे बेंचकांत राहिल अशा रितीनें पाय पुनः बोंडावर ठेवावा. नंतर हात उंच करून चि० नं० २६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें शरिराचा झोंक मागें टाकून स्थीर रहावें.

डा० नं० २५ पताक.



चित्र नं० २७.

प्रथम घोडाउडी करून मळखांबाचे वोंडाजवळ जावें व नंतर एका हातानें वोंडाजवळ मळखांब मजवूत धरावा, व दुसरा हात घोडाउडी-सारखा खालीं टेकून शरीर उडवावें. नंतर चि. नं. २७ मध्ये दाख-विल्याप्रमाणें पाय रुंद व लांब करून स्थीर रहावें.

प्रकरण ७ वें.

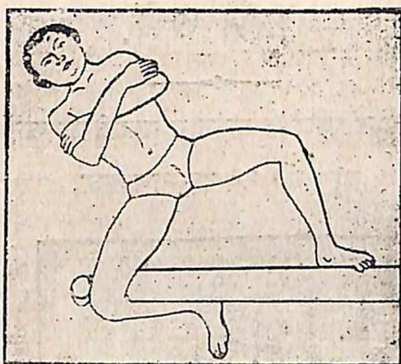
हनुमान ध्वज व हनुमान पकडीची कामें.

डा० नं० २६ हनुमानध्वज.



चित्र नंबर २८.

प्रथम वगली अगर दसरंग करून मल्लखांबाचें बोंडाजवळ जावें. नंतर चि० नं० २८ प्रमाणें उजव्या पायाचे पंजात मल्लखांब धरून डावा पाय खालीं टेकून ताठ उभें रहावें. ही उडी फार अवघड असल्यानें शंभरांतून एखाद्या मनुष्यालाच साधते. तरी शिकणारानें ही उडी लौकर साधत नाहीं असें पाहून दिलगीर होऊन आपला प्रयत्न सोडूं नये.

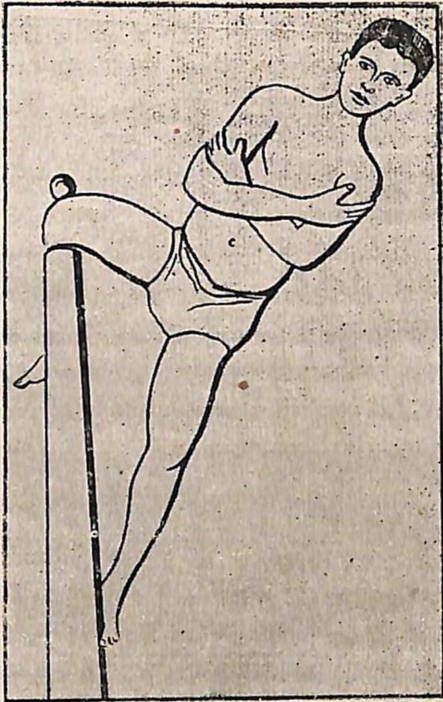


चित्र नंबर २९.

डा. नं. २७ हनुमान पकड. नं. १

प्रथम दसरंग करून मल्लखांबाचे वोंडाजवळ जावे. नंतर उजवे पायांचे बेचकांत मल्लखांबाचे वोंडाखालील खन्चिचा पातळ भाग दावून धरावा व दुसरा पाय खाली टेकून चि० नं०.२९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उभे रहावे.

डा. नं. २८ हनुमान पकड नं. २



चि. नं. ३०.

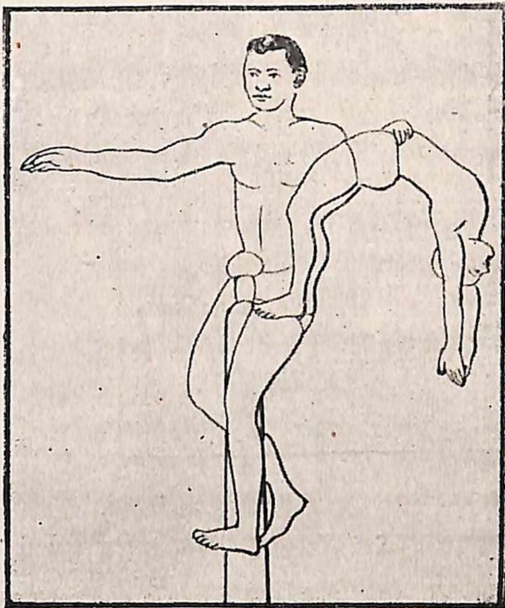
प्रथम दसरंग करून मल्लखांवाचे बोंडाजवळ जावे, नंतर उजव्या पायाचे गुढघ्याचे खालच्या वेचक्रांत मल्लखांवाचें बोंडाचे खालच्या खाचेचा पातळ भाग दावून घरावा; व डावा पाय लांब व ताठ राहिल अशा रीतीने खालचे भागास मल्लखांबावर टेकून ठेवावा आणि शरीराचा झोंक मागच्या बाजूस झुकलेला परंतु डाव्या बाजूस किंचित तिरपा राहिल अशा रीतीने ठेवून मल्लखांबावर उभें रहावें. (चि. नं. ३० पहा) मल्लखांबावर तोल चांगला संभाळता आला म्हणजे खालचा लांब केलला

पाय वर नेऊन दोन्ही पायाची आढी मारावो, ही आढी मारण्याचे वेळेस शरीराचा झोंक खाली जातो म्हणून झांप टाकतांना ज्याप्रमाणें हात लांब करून मळखांवावर टेकतो त्याप्रमाणें टंकावे, असं केल्याने शरीराचा झोंक खालच्या बाजूस गेला तरी पाण्याची मुळीच भीती नसते.

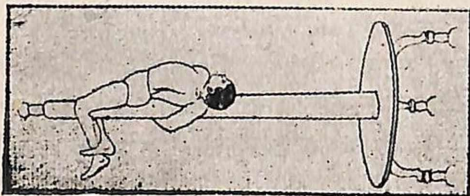
सूचना:—कोणत्याही तऱ्हेची हनुमान पकड केल्यावर शरीर स्थिर राहिले म्हणजे दंड ठोकून मग खाली उतरण्याची पद्धत आहे. कित्येक ठिकाणी नं २ ची हनुमान पकड केल्यानंतर मळखांवावर ठेवलेल्या पायाचा पंजा चारी बाजूंकडे हळुहळु फिरवून त्याच स्थितीत मळखांवाला प्रदक्षणा घालण्याची पद्धत आहे. त्याचप्रमाणें एका तवकडीत मेणवती लावून, ती तवकडी कपाळावर ठेवून नंतर मळखांवावर दसरंग करीत बोंडापर्यंत जाऊन बोंडावर हनुमान पकड करण्याचीही पद्धत आहे. ही हनुमान पकड केल्यावर मळखांवास पायाची किंवा हाताची. आढी न मारतां तसेंच मळखांवावरून जमिनीपर्यंत घसरत येऊन जमिनीवर उभे राहण्याचा प्रघात आहे.

प्रकरण ८ वें.

मलखांबावर रची झाडे, व नमुन्याकरितां मलखांबाच्या कांहीं जाती.

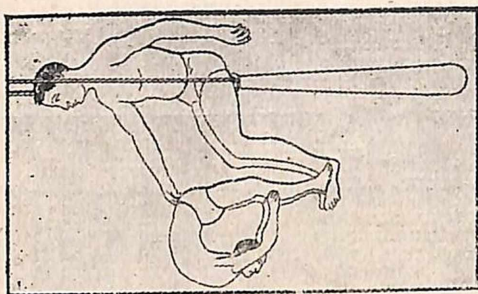


चित्र नंबर ३१.



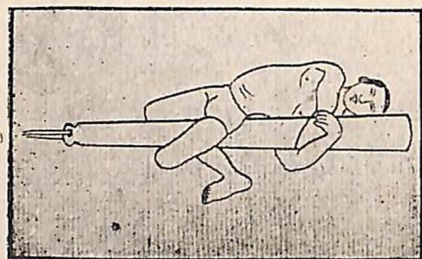
ब.टलीचा मलखांब

चित्र नंबर ३२.



लटकावा नं. १

चित्र नंबर ३३.



लटकावा नं. २

चित्र नंबर ३४.

टांगलेल्या मल्लखांबाचा एक नवीन प्रकार.

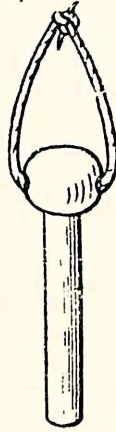
निरनिराळ्या प्रकारचे मल्लखांब हल्लीं प्रचारांत आहेत. ह्या पुस्तकांत ज्या मल्लखांबाची आम्हां माहिती दिली आहे, त्यांस साधा मल्लखांब असें नांव दिलें पाहिजे. याशिवाय टांगता जाडा मल्लखांब, (ला० ५ फू० खालचा घेरावा २-० फू० मधला घे० १-९ फू०),

वेताचा साधा मल्लखांब, वेताचा जोड मल्लखांब, अंतरपकडीचा मल्लखांब, बाटलीचा मल्लखांब, असे निरनिराळे मल्लखांबाचे प्रकार आहेत, त्यांच्या मापाचे पत्रक आंकड्यासुद्धां पुढें दिले आहे ते पाहिलें असतां दरेक प्रकारांचा मल्लखांब लांबी रुंदीला किती व कोणत्या पद्ध-

अंतर पकड.

वांडाचा घेर
फु. इ.
१—१

घेर फु. इ.
०—७



लांबी
फु. इ. ३—३

चित्र नंबर ३५.

तीचा असतो हें कळेल. ह्या निरनिराळ्या प्रकारच्या मल्लखांवांच्या माहितीचें एक पुस्तक काढण्याचा माझा मानस आहे. अंतरपकडीचा मल्लखांव म्हणून जें वर नांव दिलें आहे, त्या प्रकारचा मल्लखांव जेठी मल्ल (वज्रमुष्टीवाले) लोकांत करण्याचा प्रघात आहे. त्या मल्लखांवाची वाचकवर्गांस कल्पना याही म्हणून तो अंतरपकडीचा मल्लखांव वर दाखविला आहे. हा मल्लखांव वर दिलेल्या मापा-प्रमाणें लांब व जाडा असतो. तो टांगून त्याचेवर निरनिराळ्या प्रकारच्या उड्या करतात. पण त्यावर साध्या

नवीन पद्धतीची एकेरो अंतर पकड.

माप.

घेराचे

फू. इ.

बोंड. ०-१०

मध्य. ०-११

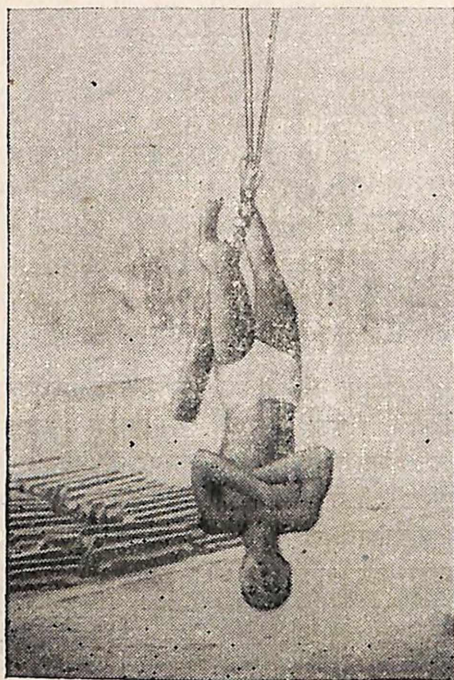
खालचे.

१-३

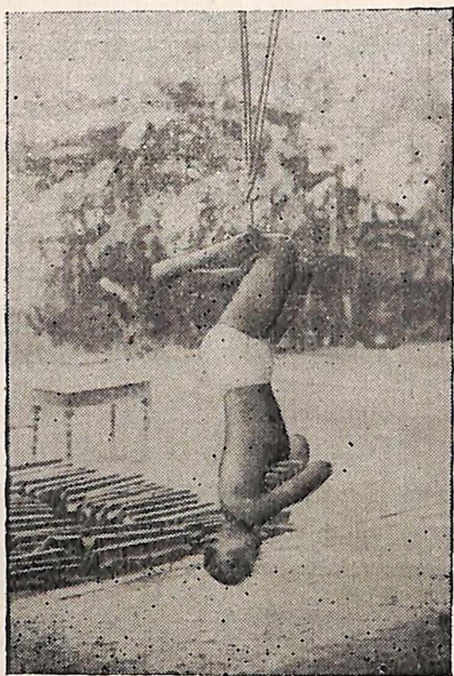
लांबीचे माप

फू. इ.

२-६



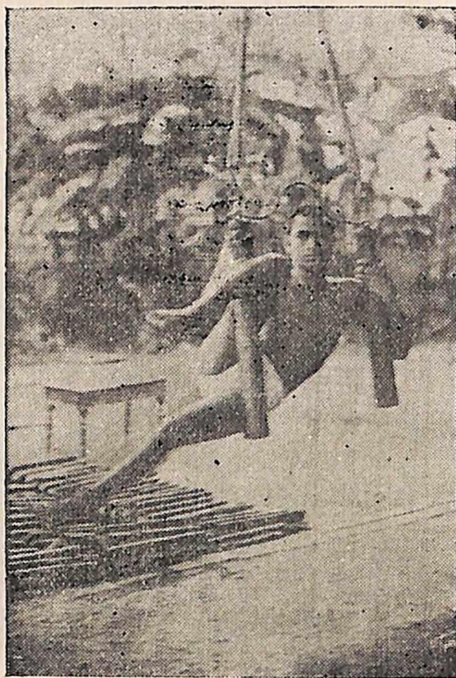
चित्र नंबर ३६.



चि. नं० ३७

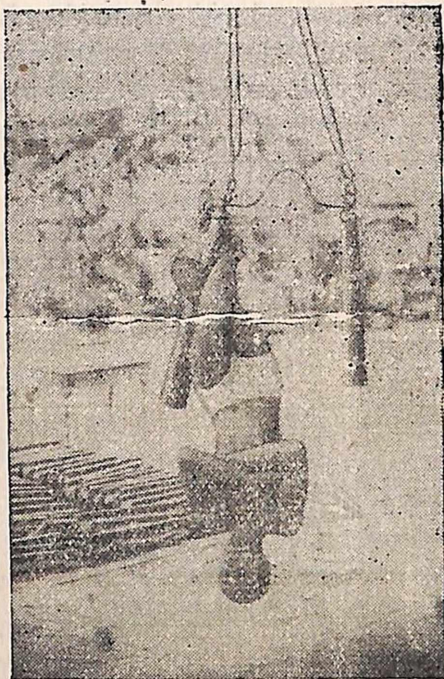
नवीन पद्धतीचा जोड अंतर पकड.

ह्या महखांबातील प्रत्येक महखांबाचे माप चि. नं. ३६ च्या महखांबाप्रमाणे आहे.



चि. नं. ३८.

ह्या मल्लखांबातील प्रत्येक मल्लखांबाचे माप चि. नं. ३६ च्या मल्लखांबाप्रमाणे आहे.



चि. नं० ३९.

मल्लखांबाप्रमाणे पुष्कळ प्रकारच्या उज्या होऊं शकत नाहीत. ही अडचण दूर करून त्या मल्लखांबाचे फायदे मिळावे म्हणून मी हा निराळ्या प्रकारचा मल्लखांब तयार केला आहे. हा नवीन मल्लखांब अंतरपकडीचे मल्लखांबापेक्षा जास्त लांब व जाड केला आहे. त्यामुळे ह्या मल्लखांबावर साध्या मल्लखांबाप्रमाणे पुष्कळ प्रकारच्या उज्या होऊं शकतात.

व अंतरपकडीच्या मल्लखांबाप्रमाणे शरीरास चांगली मुरड मिळते. ह्याच प्रकारचे दोन मल्लखांब चित्रांत दाखविल्याप्रमाणे जोडीने लावून, त्यावर आळीपाळीने काम करितां येते व एकाच वेळेला दोन मनुष्यांना दोन्ही मल्लखांबावरही काम करतां येते. ह्या नवीन तऱ्हेच्या मल्लखांबाचे काम पहाणारास फार मजेचे दिसते व करणारासही चांगला हुरूप येतो. म्हणून त्याची व त्यावरचे उच्च्यांची साधारण कल्पना यावी या हेतूने या पुस्तकांत त्यांची चार चित्रे दिली आहेत.



मल्लखांब त्याचें रहस्य आणि

इतिहास.

मल्लखांब म्हणजे काय ? तो कसा असतो ? वेगवेगळ्या माहिती आमच्या वाचक वर्गास देण्याचे पाहूं गेले असतां कांहीं एक प्रयोजन नाहीं. कारण मल्लखांब ज्यानें पाहिले नाहीं असा गृहस्थ हिंदुस्थानांत क्वचित् सांपडेल. परंतु हल्लींच्या नवीन शिक्षण पद्धतींत व्यायामा-सारख्या अत्यंत जरूरीच्या विषयाला अर्धचंद्र मिळाल्यामुळे मल्लखांब म्हणजे काय, किंवा हुना व्यायामशाळा म्हणजे काय ह्याची वन्याच गृह-स्थांना मुळावें कल्पना सुद्धां नसते. अशा गृहस्थांना मल्लखांबाची आंखव व्हावी व ज्या गृहस्थांना व्यायामशाळा स्थापन कराययाची असेल अशांना निरनिराळ्या मल्लखांबाची साविस्तर माहिती मिळावी ह्या हेतूनें प्रेरित होऊन खाली दिलेली माहिती लिहिली आहे.

आपल्या देशी तालमीतून व्यायाम करण्याची जी अनेक साधने आहेत त्यांपैकीच मल्लखांब हें एक साधन आहे. मल्लखांब याचा अर्थ “ मल्लाचा खांब ” किंवा “ कुस्ती खेळणा-

मल्लखांब म्हणजे काय ?

राचा खांब ” असा होतो, परंतु दोघां कुस्ती खेळणाऱ्यास खांबाची कोणत्याही प्रकारें जरूरी लागत नसल्यामुळे मल्लखांब याचा सरळ अर्थ “ मल्ल ज्याच्याशीं कुस्ती करतात असा एक खांब ” असा होतो. आतां खांब मल्लाशीं कुस्ती कसा करतो हा एक पत्र उद्भवतो. याचें उत्तर असें आहे कीं, कुस्ती खेळण्यास जोडीदार नसल्यास (त्या वरील आंढ्या केल्यानें) तो त्याची (मल्लाची) गरज भागवितो म्हणूनच त्यास “ मल्लखांब ” असें म्हणतात.

वर सांगितलेल्या कुस्तीच्या मल्लखांबा शिवाय चित्ताकर्षक उच्च्य करण्याचा

मल्लखांब अंतर पकडीचा मल्लखांब जोड अंतर

मल्लखांबाचे प्रकार व त्याची कामे.

पकडीचा मल्लखांब, बाटली वरचा मल्लखांब,

वे. मल्ल. वेताचा जोड मल्लखांब झीलच्या,

उपयुक्तेचा चक्री मल्लखांब, गाड्यावरील मल्ल. वेगरे प्रकारच्या मल्लखांबाच्या अनेक जाती आहेत, त्यांची मापे व चित्रे पुढें दिली आहेत.

अनुक्रम नंबर.	महखांबाचे नाव.	लांबी.	जमिनी जव- ळचा घेर.	मथला घेर.	खांब खालचा घेर.	खांबचा घेर.	बोडाचा घेर.	जमिनीत महखांब पुरला त्यांची लांबी.
		फूट	फूट	फूट	फूट	इंच	इंच	फूट
१	२	३	४	५	६	७	८	९
१	कु. उप. महखांब वि. नं. ४०	१२	२ते२।।	१।ते१।।।	१।ते१।।	८ते१०	१४ते१०	४-५
२	चित्ताकर्षक उड्या करण्याचा अथवा भाग २-३ च्या उपयुक्तेचा मह. वि. नं. ४१	१०	१।।	१।	इंच ०-११	०-५	०-१०	३-३।।
३	वर्तीचा महखांब	वर दिलेल्या चित्ताकर्षक महखांब वरच वर्ती (दिवा) घेऊन अथवा शरीराला						
४	हत्यारांचा महखांब	हात्यारें बांधून ह्या महखांबाची कामे करितात. व आतसवाजीचीही कामे करितात.						
५	मोठा लटकावा	५	२-।।। खालचा घेर	१।।ते१।।।।	फूट १।ते१।।	८ते१०	१४ते१५	हा महखांब जमिनीत पुरावयाचा नसून वर्ती लटकाविण्याचा आहे.
६	लटकावा नं. १ वि. नं. ३३	फू. इ. ३-६	फू. इ. १-०	फू. इ. ०-१०।।	फू. इ. ०-८	फू. इ. १-६	फू. इ. ०-१	॥
७	गाड्यावराल महखांब वि. नं. ४२	ह्याचा माप वाटलीच्या महखांबांप्रमाणे असून हा गाड्यांत चौकटीवर मजवूत बसवावयाचा असतो. ह्या महखांबावरची कामे मिरवणूकीचे वेळी करतात.						

वर दिलेल्या कोष्टकांतील आंकड्यांवरून मल्लखांबाच्या प्रकारांचे व त्यांच्या
आकारांची कल्पना आमच्या सूत्र वाचकांच्या सहज लक्षांत येईल.
कुस्तीच्या उपयुक्ततेचा मल्लखांब.

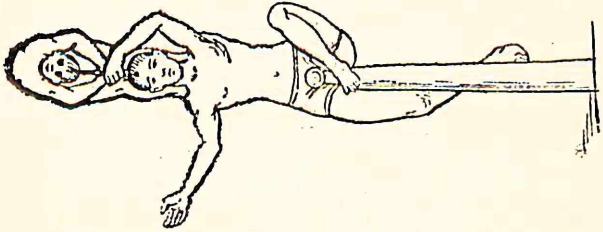


३०
चि.
नं.

प्रेक्षणीय व नट विद्येच्या भागांतील कामें करण्याकरतां
उपयोगांत येणारा मल्लखांब.

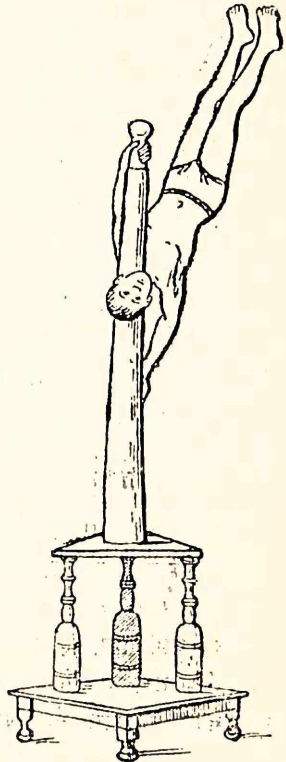


गाड्यावरील मल्लखांब.



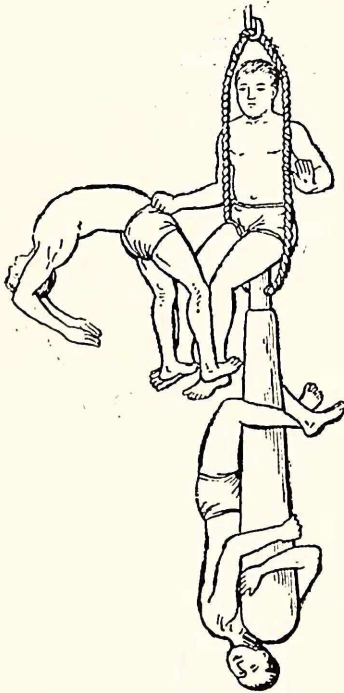
चि. नं. ४२

बाटलीचा मल्लखांब

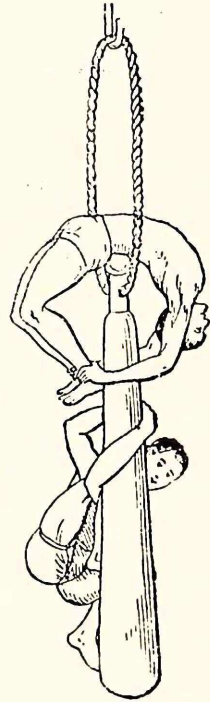


चि. नं. ४३

नवीन पद्धतीचे मोठे लटकावे.

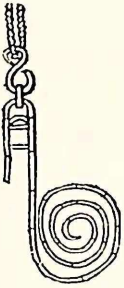


चि. नं. ४४

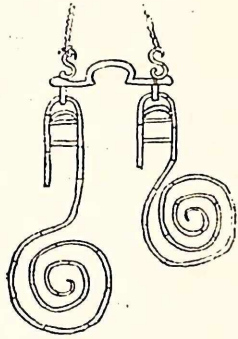


चि. नं. ४५

टीपः—वर दाखविलेल्या दोन चित्रांत कडीशिवायच्या लटकाव्याची चित्रे दिली आहेत. परंतु कडीच्या लटकाव्याचा तळभाग अंडाकृती नसून चपटा असतो व मल्लखांबाच्या खांचेत भोक न पाडतां वर एक स्क्रू बसवितात. स्क्रूमध्ये एक कडी घालून तीला आंकडा जोडून तो दोरीला लावतात. दोरी मजबूत ठेवावी लागते. नार्हातर मल्लखांब तुटून खाली पडण्याचा संभव असतो.



वेताचा मल्लखांब
चि. नं. ४६

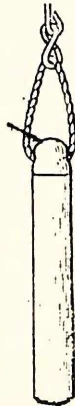


नव्या पद्धतीचा वेताचा जोड मल्लखांब
चि. नं. ४७

नव्या पद्धतीचे अंतर पकडीचे मल्लखांब.

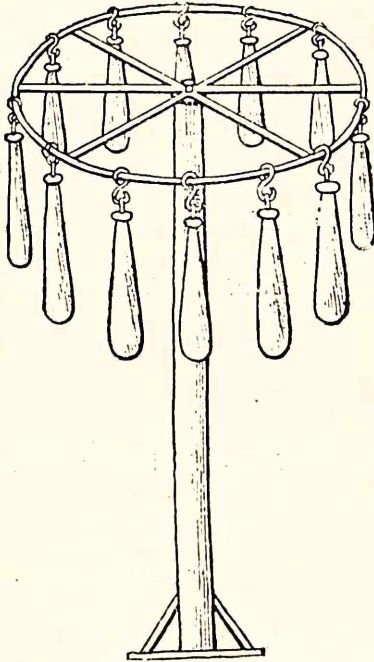


चि. नं. ४८



चि. नं. ४९

म्युझीकल ड्रीलच्या उपयोगी येणारा नवीन पद्धतीचा
चक्री मल्लखांब.



चि. नं. ५०

ह्या मल्लखांबावर दहा किंवा बारा इसम एकाच वेळेला काम करूं शकतात. ह्या मल्लखांबाची कामे पाहणारास फार मौज वाटते. लोखंडी चाकाच्या कड्यांना अंतर पकडीचे मल्लखांब लावायाचे ऐवजीं नेताचें मल्लखांब लावून त्यावरही आंट्या करतां येतात.

मल्लखांबाचा उपयोग कुस्तीमध्ये अतीशय होतो; ज्यास उत्तम प्रकारे मल्लखांब करतां येतो, त्याला कुस्ती खेळणें फार सोपें जाते. त्याचप्रमाणें शरीर कमानदारीची (शरीर वळविण्याची) कामें (कसरती) करण्यास व सर्व तऱ्हेचे मर्दानी खेळ शिकण्यास सोपे जातें. शिवाय मल्लखांब करणारास तरतरीतपणा, हुशारी व चपलता येतें आणि व्यायामापासून होणारे फायदेही मिळतात. मल्लखांब करणाराचे शरीर पीळदार होऊन त्यांत चिकाटी व कंटकपणा येतो. ज्याला पोटांतील रोग झाले असतील अशा मनुष्याने मल्लखांब अवश्य शिकावा. त्यापासून पोटांतील सर्व रोग नाहीसे होऊन, कृमी किंवा जंतु केव्हांही उत्पन्न होणार नाहीत. पोटांतील नळ फुगलें असतां मल्लखांब करावा.

प्रत्येक मनुष्याचे शरीरांत वयाचे पंधरावें वर्षीं शुक्र परिपक्व व्हावयास लागतो व शरीराची वाढही बरीच

मल्लखांब केव्हां शिकवा व शिकवावा. झालेली असते. तेव्हां ह्या वयांत मल्लखांब शिकण्याची सुरवात केली असतां फार

फायदा होतो. अति लहान म्हणजे अकरा वर्षांचे आंतांल मुलांस मल्लखांब शिकविला असतां त्या मुलाची वाढ खुंटण्याचा संभव असतो. परंतु पंधराव्या वर्षापासून शिकण्याचा आरंभ केल्यानें शुक्र परिपक्वतेबरोबरच वीर्यस्त्रंभन होऊन शिकणान्याच्या अंगांत मेदाची उत्पात्ति न होतां भयंकर शक्ति, चपळता, चिकाटी इत्यादि प्राप्त होतात. तेव्हां बौर्य परिपक्व होण्याचे वेळेपासून जर मल्लखांब शिकावयास सुरवात केली तर फार फायदे होतात. शिवाय पंधरावे वर्षीं मुलाची ग्रहण शक्तिही विकास पावते व त्यास कोणतीही गोष्ट शिकण्यास त्रास पडत नाही. म्हणून पंधराव्या वर्षापासून पुढें मल्लखांब शिकण्यास आरंभ करावा.

प्रतःकाळीं स्नानसंध्यादि त्रिधि आटोपल्यानंतर सूर्याला थोडेसे नम-

मल्लखांब केव्हां करावा स्कार घालून अथवा थोडीशी मेहनत करून नंतर मल्लखांब करावा. सायंकाळीं पांच वाजल्यानंतर हात पाय धुवून

थोडीशी मेहनत करावी व नंतर मल्लखांब करावा. पांच वाजण्याचे अगोदर मल्लखांब करूं नये. केल्यास शरीरास विशेष घाम येऊन मल्लखांबावरून घसरून पडण्याचा व त्या योगें इजा हाण्याचा संभव असतो. थंड हवा असतां मल्लखांबास थोडेसें एरंडेल लावून मल्लखांब करावा. म्हणजे अंग सरकणार नाहीं. जेवल्यानंतर पांच तासांचें अंतरानें मल्लखांब करावा. पोटांत जाड्य किंवा अपचन झाले असतां मल्लखांब करूं नये. तहान अथवा भूक लागली असतां मल्लखांब करूं नये.

मल्लखांबाचा पहिला व दुसरा भाग वाटेल त्या मनुष्यास साधला जातो. आतां राहिलेला तिसरा भाग

**मल्लखांब शिकणा-
रास ब्रह्मचर्य व प्राणा-
यामाची अवश्यकता.**

अतिशयच कठीण आहे ही गोष्ट खरी आहे. तसेंच पहिले दोन्ही भाग जितक्या चांगल्या रीतीनें करतां येतील तितक्याच

चांगल्या रीतीनें तिसरा भाग सुद्धां करतां येईल हेही खरें आहे. तरी पण जर तिसरा भाग शिकणारे प्रथम मल्लखांबाचे दोन भाग शिकून नंतर योगमार्गापैकीं आळस, विषयोपभोग, औदासिन्य इत्यादि येणाऱ्या विघ्नांचा त्याग करून म्हणजे मोठ्या धैर्यानें त्यांचे निवारण करून ब्रह्मचर्य, मिताहार इत्यादि बाबतीचे कडकडीत पालन करून व मनोनिग्रहता वाढवून प्राणायाम आणि जरूरी पुरती आसनें प्रथम जमिनीवर करण्यास शिकून नंतर मल्लखांबाचा तिसरा भाग शिकतील तर त्यांस तो अल्प श्रमानें व लवकर शिकतां येईल. म्हणून मल्लखांब शिकणारानें वर दिलेल्या बाबतीकडे अवश्य लक्ष द्यावें. त्याचप्रमाणें शरीर हलकें करण्याकरितां “प्लाविनी” (मत्स्यासन करून पोटांत पूरकानें भरपूर वायू भरावा व नंतर कुंभक करावा असें केल्यानें मनुष्य इतका हलका होतो कीं, तो कमलपत्राप्रमाणें पाण्यावर तरुं लागतो) करावी म्हणजे शरीर फारच हलकें होईल. तिसरा भाग शिकणारांनाच फक्त ब्रह्मचर्य, प्राणायाम व कांहीं आसनें यांची अवश्यकता आहे असें नसून प्रत्येक मल्लखांब शिकणाराला त्यांची जरूरी आहे असें समजावे.

आतां मल्लखांब करणारास ब्रह्मचर्याची व प्राणायामाची विशेष अव-

श्यकता असत्यामुळे त्यासंबंधी थोडासा विचार करणे फारच जरूरीचे आहे म्हणून प्रथम ब्रह्मचर्य म्हणजे काय आणि तें कशा रीतीने पाळावें यासंबंधी थोडेसे विवेचन करूं.

ब्रह्मचर्य म्हणजे काया, वाचा, मन, याहीकरून सर्व स्थितांत सर्व प्रकारें मैथुनाचा त्याग करणे, हें होय.

ब्रह्मचर्य.

चौकस रीतीने सांगावयाचें म्हणजे, १ स्त्रीसंबंधी विषयलोभाचें स्मरण, २ स्त्रीयांचें

वर्णन, ३ स्त्रियांबरोबर खेळणे, ४ स्त्रियांचें अवलोकन करणे, ५ स्त्रियांशी एकांती भाषण करणे, ६ संकल्प, ७ उत्साह, ८ प्रत्यक्ष मैथून या विराहित् जें वर्तन त्यास ब्रह्मचर्य असें म्हणतात. परंतु अशा प्रकारचे ब्रह्मचर्य विधुर, ब्रह्मचारी व यति यांनीं पाळावयाचें आहे. मल्लखांव शिकणाऱ्या उमेदवारास वर दर्शविलेल्या रीतीनेच ब्रह्मचर्य पाळावयाचें असून हल्लीं कोठें कोठें पहाण्यांत येत असलेल्या हस्तक्रिया, व सृष्टी-विरुद्ध मैथून यांचेकडेही दुर्लक्ष केलें पाहिजे. आतां मल्लखांव शिकणाऱा कदाचित् सदार म्हणजे गृहस्थाश्रमी असल्यास त्यानें वर्ज्य तिथ्यादि दिवसाशिवाय ऋतुकालीं स्वस्त्रीचे ठिकाणीं संभोग करून लागलीच स्नान करावें. याप्रमाणें वर्तन करणारा निःसंशय ब्रह्मचारी होतो, (लिं. पु. अ. ८ वा.). त्याची शरीरशक्ति वाढून धैर्यादि गुण त्यास सोडीत नाहींत, व तेजादि सर्व ऐश्वर्यें त्यास मिळतात. वर सांगितलेले अष्टविध ब्रह्मचर्य मल्लखांव करणारानें पाळावयाचे असतें इतकेंच नसून अखील विवाहित मानव वर्गांनै तें पाळले पाहिजे. विवाहितांनीं ब्रह्मचर्य कसें पाळावयाचें तें वर सांगितलेच आहे.

आपल्या देहातील जो वायु त्यास “ प्राण ” असें म्हणतात व

त्या प्राणाचा “आयाम” म्हणजे निरोध

प्राणायाम

करणेंत्यास “प्राणायाम” असें म्हणतात.

तेव्हां प्राणायाम याचा स्पष्टार्थ स्वाच्छ्रोसाचे (प्राण आणि अपानवायु यांचे) नियंत्रण करणे असा होतो.

प्राणायामाचे तीन प्रकार आहेत, १ पुरक, कुंभक, रेचक सहित, २ सहित कुंभक, ३ रहित कुंभक, सहित म्हणजे रेचक व पूरकसहित कुंभक, आणि रहित म्हणजे रेचकही नाही व पूरकही नाही असा कुंभक—अथवा केवळ—कुंभक असेही म्हणतात.) त्यापैकी मल्लखांब शिकणाराने पहिल्या प्रतिचा म्हणजे पूरक, “ कुंभक रेचकसहित ” प्राणायाम करावा.

बाहेरील वायु नासापुटानें उदरांत भरणें ह्याला पूरक म्हणतात.

धागरीत जसे पाणी भरतात त्याप्रमाणें

पूरक, कुंभक व रेचक लक्षण,

पूरकानें वायु उदरांत भरून तो तसाच

धारण करणें ह्याला कुंभक, म्हणतात.

उदरांतील वायु नासा पुटानें बाहेर सोडणें ह्यांस रेचक म्हणतात.

प्रथम “ इडेने ” (डाव्या नाकपुडीनें) पूरक करून नंतर कुंभक

करावा. व मग “ पिंगलेनें ” (उजव्या

पूरक, कुंभक व रेचक कसे करावे.

नाकपुडीनें) रेचक करावा. व पुन्हां

पिंगलेनें पूरक करून इडेनें रेचक करावा.

याप्रमाणें करण्याचा क्रम ठेवावा.

प्राणायाम करण्याकरितां शुद्ध—पवित्र—स्थानी स्थीर असें आपलें

आसन मांडावें ते असें कीं, प्रथम दर्भा-

प्राणायाम कोठें व कसा करावा,

सन घालून त्यावर मृगासन किंवा व्याघ्रा-

सन पसरावें हें झाल्यावर त्या आसनावर

एक मृदु (लोकरीच्या, असनाची, रेशमाच्या असनाची निदान धूत

बन्नाची तरी) घडी घालावी. इतकें विस्तरतः सांगण्याचे कारण असें

आहे कीं, या प्रत्येक वस्तूमध्ये एक चमत्कारीक प्रकारचे विद्युत्तेज

असून तें तेज आपलें मनस्थीर करण्यास कारणीभूत होतें. आसन

मांडणें ते फार उंच व फार खालीं न मांडतां मध्य उंचीचे होईल असें

मांडावें. आसन फार उंच ठेविलें तर डळमळण्याची भीती असतें व

जामिनीबरोबर ठेविलें तर जामिनीची ओल किंवा कृमि—कीटक इत्यादि-

कापासून वास होण्याचा संभव असतो, असो याप्रमाणे आसन सिद्ध झाले म्हणजे आपल्या गुरुचे भक्तीपुरःसर स्मरण करून त्या आसनावर बसून, मन एकाग्र करून, नासिकाग्र दृष्टी लावून कांहीं वेळ स्वस्थ बसावे. शरीर ताठ व समतोल ठेवून मान सरळ धरावी. इकडे तिकडे लक्ष न देतां मनांतील सर्व विषय बुद्धीवलानें बाहेर सारावे व शुद्ध अंतःकरण करून प्राणायाम करावा.

उभय नाकपुड्यांचे धारण.

पूरकांतापासून कुंभकांतापर्यंत, दोन्हीं नाकपुड्या, उजवी नाकपुडी उजव्याहाताच्या आंगठ्याने व

उभय नाकपुड्यांचे धारण डावी नाकपुडी उजव्या हाताच्या कनिष्ठिका व अनामिका यांनी बंद करावी, मध्यमा व तर्जनी ह्यांचा कोठेंही स्पर्श होऊं देऊं नये.

प्राणायामातील मात्रा.

नकुल (मुंगुस) याच्या शब्दाची अर्धमात्रा. चास पक्षाच्या शब्दाची एक मात्रा, कावळ्याच्या

प्राणायामातील मात्रा शब्दाच्या २ मात्रा, आणि मोराच्या शब्दाच्या तीन मात्रा, असें मात्रांच्या

कालांचें प्रमाण आहे व ह्या मात्रांच्या योगें प्राणायाम करणारानें प्रथम ८ मात्रांनीं पूरक. ३२ मात्रांनीं कुंभक व १६ मात्रांनीं रेचक करावा, नंतर १० नीं पूरक, ४० नीं कुंभक व २० रेचक करावा. नंतर १६ नीं पूरक, ६४ नीं कुंभक, व ३२ रेचक करावा अशाच क्रमानें पुढें मात्रा वाढविण्याचा नियम ठेवावा, असें घेरंड सं. याज्ञवल्क. सं. व योग कल्पद्रुम ह्यांत सांगितले आहे. ज्यांना मात्रा समजत नसतील त्यांनीं एखाद्याप्रमाणेंच अंक मोजून प्राणायाम केल्यास हरकत नाही.

प्राणायामातील प्रणव म्हणजे ॐ:—१२ प्रणवांनीं पूरक, १६ प्रणवांनीं कुंभक आणि १० प्रणवांनीं

गोरक्षपद्धतिचा प्राणायाम रेचक करावा, हा कनिष्ठ प्राणायाम, नंतर २४-३२-२० हा मध्यम व त्या

नंतर ३६-४८-३० उत्तम प्राणायाम असें म्हटले आहे.

तरी वर सांगितलेल्या कोणत्याही पद्धतीने, मल्लखांब करणाराने, प्राणायाम केल्यास हरकत पडणार नाही. परंतु क्षुधा, तृशा लागली असतां, भोजन झाल्यावर आनंदाने अथवा दुःखाने चित्त चंचल झाले असतां शरीरास कष्ट फार झालें असतां, ज्वरादि पीडा झाली असतां, अजीर्ण अवथा शैच्यास साफ झाली नसेल त्यादिवशां, बायकामुलांच्या गडबडींत क्रोध आला असतां, खराब अथवा दुर्गंधी हवेंत प्राणायाम करूं नये. प्रातःकाळीं, माध्याह्नकाळीं, सायंकाळीं, मध्यरात्रीं, नदी-तिरीं' निर्जन ठिकाणां बर्गीच्यांत सुवासिक पुष्पें तुळसी वेल असतांल अशा स्थळां प्राणायाम करावा.

व्यायाम करणारास व साधारण स्नानसंध्या करणारास उपयोगी पडेल अशा रीतीची वर प्राणायामाची थोडी माहिती दिली आहे. आतां ज्यास वर दिलेल्या माहितीपेक्षां जास्त माहितीची अवशकता असेल, त्यानें ती योगशास्त्रांमधून अथवा एखाद्या योग्याजवळून शिकून घ्यावी. योगशास्त्रांमध्ये प्राणायामाची संपूर्ण माहिती दिली आहे.

प्राणायाम हीच शरीरयंत्राच्या सुरक्षितपणाची गुरुकिल्ली असून शरीराचा व्यापार व्यवस्थितपणानें चाल-

प्राणायामापासून फा. विण्यास प्राणायाम हेंच उत्तम साधन आहे. याचे योगानें शरीर सुदृढ, निरोगी, तेजस्वी होतें, चित्ताला उल्हास वाटतो, मनाचें चांचल्य मोडून त्यांस व इंद्रियांस स्थैर्य येतें व मनुष्य दीर्घायुशी होतो, असे कित्येक योगि-लोकांचें म्हणणें आहे.

आमच्या वाचकवृंदास प्राणायाम चांगल्या रीतीनें करतां यावा, व प्राणायामाचा हेतू त्यांना कळून त्यापासून योग्य फायदा मिळवितां यावा म्हणून जरूरी पुरती माहिती वर दिली आहे आतां मल्लखांबाची प्रगती कशी झाली यासंबंधी थोडीशी माहिती वाचकवृंदास देऊन ग्रंथ पुरा करूं.

मल्लखांब केव्हां व कोणी शोधून काढला, या विषयीं खात्रीची माहिती उपलब्ध नाही, तरी पण हिंदु-

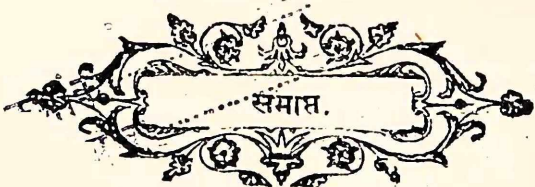
**मल्लखांबाचा इति-
हास**

स्थानांतील (महाराष्ट्र, गुजराथ, व उत्तर हिंदुस्थानांतील) बऱ्याचशा ताल्मातून

शिकविली जाणारीं मल्लखांबाची विद्या “ वे. शा. सं. गुरुवर्य
 बाळभट्ट दादा देवधर ” यांचे पासूनच मिळालेली आहे. यांचा
 शिष्यसांप्रदाय मोठा होता. हें लहान असतांना त्यांची हरएक वावर्तीत
 वपलता, हुशारी, धाडस वगैरे गुण पाहून त्यांच्या गुरूंनीं सप्तशृंगी
 येथील देवीचे देवळांत मल्लविद्येच्या प्राप्तीसाठीं त्यांना अनुष्ठान कर-
 वयास सांगितलें. त्या अनुष्ठानाचे योगानें सिद्धीची प्राप्ती होऊन
 त्यांना कुस्ती, मल्लखांबादि करून सर्व मल्लविद्येची माहिती मिळाली.
 अशा प्रकारानें कार्यसिद्धि झाल्यावर ते पुण्यास येऊन हर्षभरीत अंतः
 करणानें आपल्या परमपूज्य गुरूस व मातुश्रीस भेटले. नंतरचा
 काळ त्यांनीं गुरूसेवा व मातृसेवा करण्यांत घालविला. त्यांनीं त्यांच्या
 गुरूच्या पश्चात व गुरूंच्या हायातींत पुणें येथील आपल्या गुरूंच्या
 तालमींत काम करून आरल्या अंगच्या कौशल्यानें (शौर्य, धाडस,
 व पराक्रम इ० गुणानें) ते महाराष्ट्रांत लवकरच लोकादरास पात्र झाले.
 अशा रीतीनें देशी व्यायाम पद्धतीचा प्रसार करण्याचे त्यांचे काम
 चालू झाल्यावर कांहीं दिवसांनीं त्यांना जरूरीच्या कामाकरितां ब्रह्मावर्तास
 जावे लागले. गुरुवर्य दादा हें ब्रह्मावर्तास गेल्यावर यांच्या शिष्यवर्गापैकीं
 ब्रह्मावर्तास गेल्यानंतर हिंदुस्थानांतील मोठमोठ्या पहिलवानासीं त्यांच्या
 कुस्त्या झाल्या त्यांत त्यांना केव्हांही हार आली नाहीं. ते एका दमांत
 एका पाठीमागून एक अशा तीनशें जवानांशीं कुस्त्या खेळून त्यांना
 थकवीत असत. ह्या त्यांच्या अचाट सामर्थ्यामुळें लोक त्यांना
 महारुद्राचा अंशावतार समजत असत. कांहीं हिंदु मंडळींनीं
 व कासम मीथा आदिकरून मुसलमान मंडळींनीं दादांचेच
 अनुकरण करून उत्तम प्रकारानें तालीम चालविली. यावरून
 त्यांच्या शिष्य मंडळांत हिंदु मुसलमान, ह्या दोन्ही धर्मांचे लोक
 मोडत असत, हें निराळे सांगावयास नकोच. वरील शिष्यमंडळीपैकीं
 टके जमाल यांस बडोद्याचें कै. श्री. खंडेराव महाराज यांनीं
 त्यांचें मल्लखांबाचे व मर्दानी खेळांतील काटछाटीच्या कामाचे कौशल्य
 पाहून मुहाम आपल्या राजधानींत बोलावून नेले होते. ते स्वतःच्या
 शरीरास ४०-५० हत्यारे बांधून मल्लखांब करीत असत. इतकेच नव्हे

तर ते डोवघाला पागोटी घालून व एका हातांत बंदुक अथवा पिस्तुल घेऊन मल्लखांवाच्या आठ्या करीत वोंडावर जात आणि तेथून निशाणबाजीचे काम करीत असत. या त्यांच्या अप्रतीम कामांमुळे वडोद्यांत त्यांचा फारच गौरव झाला. हल्लीं वडोद्यांत त्यांच्या सारखी कामे करणारी त्यांचे शिष्य परंपरेतील कांहीं मंडळी आहेत. त्यांचे शिष्यवर्गपैकी कांहीं मंडळींनीं ग्वाल्हेर, इंदूर, देवास, धरमपूर वगैरे ठिकाणीं तालमी स्थापन केल्या आहेत. ब्रह्मावर्त येथें दादांचे कोंडभट नांनांवांचे एक शिष्य होते. त्यांचे चिरंजीव द्वय अनंतराम गुरु व नारायण गुरु यांना त्यांचे (कोंडभट नांवांचे) शिष्य मल्लविद्या विशारद दामोदर गुरु जोशी-मोघे (श्रीसद्गुरु अच्युतानंदस्वामी महाराज) यांनीं सर्व मल्लविद्या शिकविली. हल्लीं हें बंधु द्वय काशी येथें असून तेथें त्यांची एक व्यायामशाळा आहे. त्यांच्या मल्लखांवाची कीर्ती अखिल भरतखंडांत महशूर आहे. हल्लीं प्रचारांत असलेला वेताचा मल्लखांव दामोदरगुरु यांनीं शोधून काढला असून त्यांनीं व त्यांच्या शिष्यांनीं त्याचा प्रसार केला आहे. ज्याप्रमाणें गुरुवर्य दादा यांच्या सांप्रदायांतील तालमी हिंदुस्थान पुष्कळ ठिकाणीं आहेत, त्याप्रमाणें ग्वालेर, इंदूर, पुणे, वगैरे ठिकाणीं गुरुवर्य दामोदर गुरु यांच्याही तालमी आहेत. हल्लीं वडोद्यांत गुरुवर्य दादांचे कनिष्ठ चिरंजीव गुरुवर्य श्रीमंत परमहंस परिव्राजकाचार्य नारायण गुरु यांच्या परंपरेतील चार तालमी असून त्या प्रख्यात आहेत.

ह्या पुस्तकांत दिलेली माहिती गुरुवर्य श्रीमत् परमहंस परिव्राजकाचार्य नारायण गुरु यांचे पासून मजला मिळालेली आहे. ती देशी व्यायाम पद्धतीचे अभिलाषी जनास साद्यंत सादर केली आहे.



जुजुत्सु अथवा जपानी कुस्ती.

हात जुजुत्सुसंबंधी सर्व माहिती दिली असून कुस्त्यांच्या निर-
निराळ्या पकडांची १६५ चित्रे दिली आहेत. किं० ८१२.

आरोग्य आणि व्यायाम

अथवा

त्रौषधावांचून निरोगी कसें रहावे ?

मराठी वाङ्मयांत आरोग्य व व्यायामासंबंधी शास्त्रीय माहितीने
ओतप्रोत भरलेले हे पहिलेच पुस्तक होय. अनेक पाश्चात्य प्राग-
तिक भिषगवरींच्या अनुभवांचे व शोधांचे या पुस्तकांत एकीकरण
केलेले आहे. या पुस्तकांत आरोग्याच्या मूलांसांबंधी
माहिती सर्व बाजूंनी अगदी पूर्ण आहे. ज्या नैसर्गिक उपचारां-
पासून हजारां लोकांना आरोग्य प्राप्त झाले आहे, असेच उपचार
व व्यायाम या पुस्तकांत दिले आहेत. सुंदर कागदावर
अत्यंत सुंदर छपाई, पुस्तकाची बांधणी तर अत्यंत मनोहर,
लायब्ररींत व बुकसेल्फमध्ये ठेवण्यास अत्यंत शोभादायक, ३०-३२
अत्यंत सुंदर रंगीत अशा व्यायामासंबंधी व शारीरशास्त्रा-
संबंधी आकृति. अशा आकृतींनी भरलेले उदयंगम असे वाङ्मयांत
हे पहिलेच पुस्तक होय. पुस्तकाची पाने सुमारे २७५ असून
पुस्तकास कागद अंटीक वापरला आहे. किं० १८८. उ. ह. निराळे.

मिळण्याचा पत्ता:—चित्रशाळा प्रेस, पुणे शहर.