



मार्शल आर्ट

॥





# मार्शल आर्ट

मार्शल आर्ट पारंपरिक युद्ध प्रणाली है, जिसका अभ्यास शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक विकास और आत्मरक्षा जैसे विभिन्न उद्देश्यों के लिये किया जाता है।

## ह्वेन लैंगलॉन (मणिपुर)

- अर्थ: ह्वेन (युद्ध) लैंगलॉन (ज्ञान)
- घटक: थांग-ता (सशस्त्र युद्ध) और सरित सरक (निहत्थे युद्ध)
- शस्त्र: थांग (तलवार) और ता (भाला)

## लाठी खेला (पश्चिम बंगाल)

- लाठियाल: लाठी खेला का अभ्यासकर्ता
- शस्त्र: लाठी (विश्व के सबसे पुराने शस्त्रों में से एक)

## गतका (पंजाब)

- घातक शस्त्र विद्या का टोंड-डाउन संस्करण
- तेज़ तलवारों (शास्त्र विद्या) का स्थान लकड़ी की छड़ियों और ढाल (गतका) ने ले लिया
- सिख गुरुओं की भूमिका: छोटे सिख गुरु हरगोबिंद ने आत्मरक्षा के लिये 'कृपाण' को अपनाया था।
- हालाँकि 10वें गुरु गोबिंद सिंह ने इसे सभी के लिये अनिवार्य कर दिया।

- शस्त्र: तलवार और लाठियाँ
- गतका फेडरेशन ऑफ इंडिया की स्थापना: वर्ष 2018

## कलारीपयट्टू (केरल)

- यह सबसे पुरानी युद्ध प्रणालियों में से एक है
- विशेषताएँ: इस कला रूप में मॉक ड्यूल्स (सशस्त्र व निहत्थे युद्ध) और शारीरिक व्यायाम शामिल हैं।
- फुटवर्क पर ध्यान दिया जाता है
- कलारी (युद्धक्षेत्र): वह स्थान, जहाँ इस मार्शल आर्ट का अभ्यास किया जाता है
- शस्त्र: प्रहार करना, किक मारना

## मल्लखंब (मध्यप्रदेश और महाराष्ट्र):

- विशेषताएँ: एक जिमनास्ट एक ऊर्ध्वाधर काष्ठ स्तंभ पर हवाई योग (Aerial Yoga) करता है
- अर्थ: मल्ल (पहलवान) खंब (पोल)
- उत्पत्ति: भारतीय उपमहाद्वीप

## सिलंबम (तमिलनाडु)

- शस्त्रों की एक विस्तृत शृंखला के उपयोग की अनुमति देता है
- विशेषताएँ: जानवरों की गतिविधियों (साँप, बाघ और चील) की रणनीति को शामिल करता है
- के द्वारा निर्मित: भगवान मुरुग [भगवान शिव (कार्तिकेय) और ऋषि अगस्त्य के पुत्र]
- विस्तार: तमिलनाडु से मलेशिया तक

## काठी सामू (आंध्रप्रदेश)

- शस्त्र: विभिन्न प्रकार की तलवारें
- गरदी: वह स्थान, जहाँ काठी सामू का प्रदर्शन किया जाता है
- स्टिक फाइट (वैरी): तलवार की लड़ाई के अग्रगामी के रूप में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

## पाइक अखाड़ा (ओडिशा)

- अर्थ: योद्धा विद्वान
- शारीरिक गतिविधि: ढोल की थाप के साथ तालमेल बिठाने वाले हथियारों का उपयोग किया जाता है।

## परी खंडा (बिहार)

- यह मार्शल आर्ट छऊ नृत्य (यूनेस्को की मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत) का आधार है।
- अर्थ: परी (ढाल) खंडा (तलवार)
- के द्वारा निर्मित: राजपूत
- शस्त्र: तलवार और ढाल

## ठोडा (हिमाचल प्रदेश)

- मार्शल आर्ट, खेल और संस्कृति का मिश्रण
- फोकस: तीरंदाजी का कौशल
- प्रदर्शन: बैसाखी (13 और 14 अप्रैल)
- शस्त्र: धनुष और तीर
- शामिल समूह: पाशिस (पांडव) साथी (कौरव)

## नोट

- विभिन्न भारतीय मार्शल आर्ट, वर्तमान में सेना की रेजिमेंटों के नियमित प्रशिक्षण का भाग हैं।
- युवा मामले और खेल मंत्रालय ने 4 स्वदेशी मार्शल आर्ट रूपों-कलारीपयट्टू, मल्लखंब, गतका तथा थांग-ता को खेलो इंडिया यूथ गेम्स (KIYG) में शामिल किया है।



