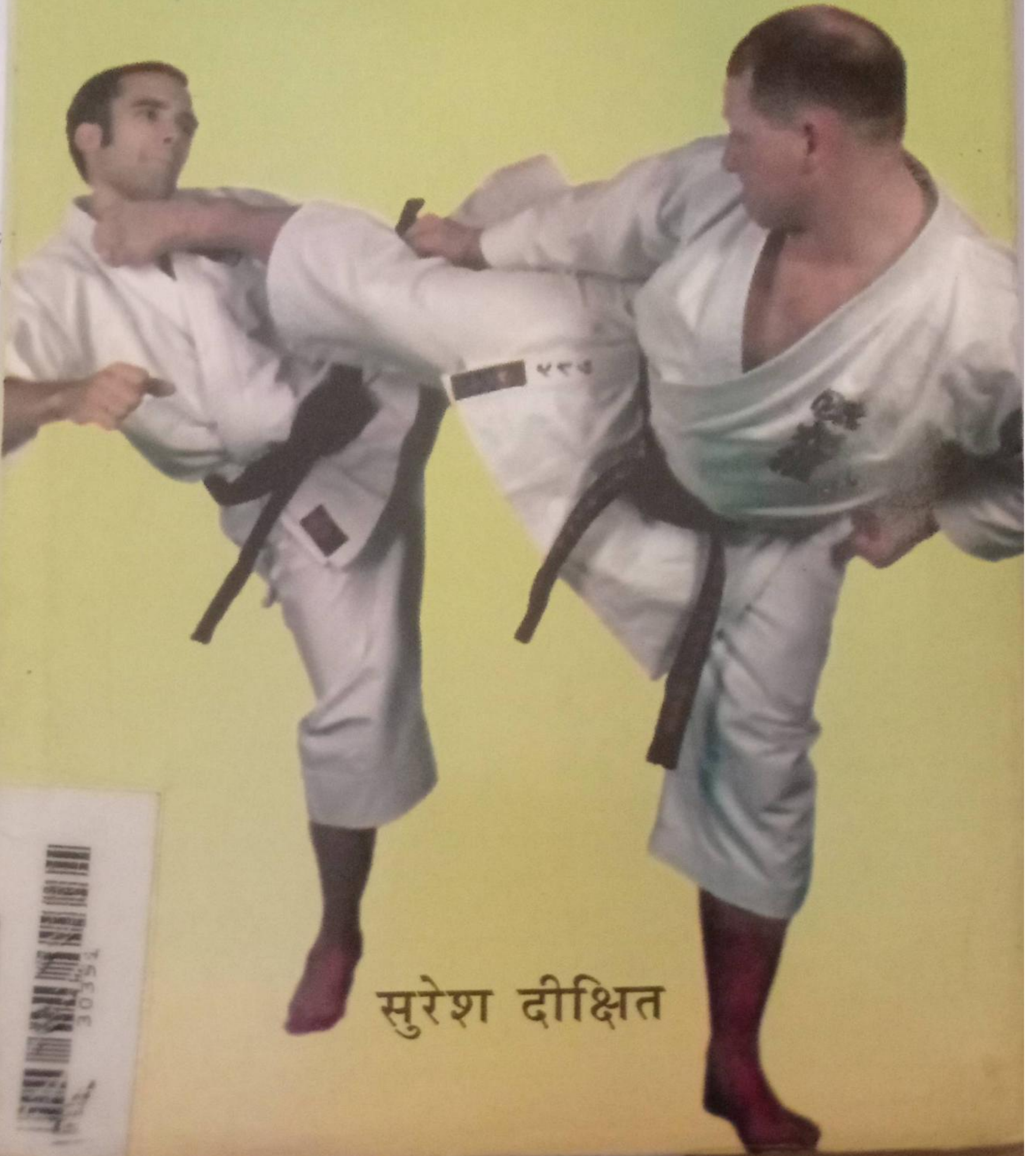
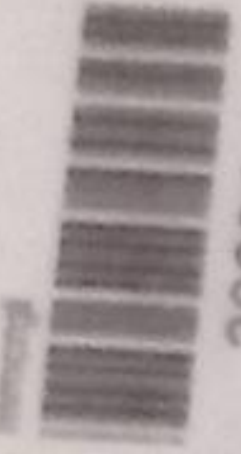


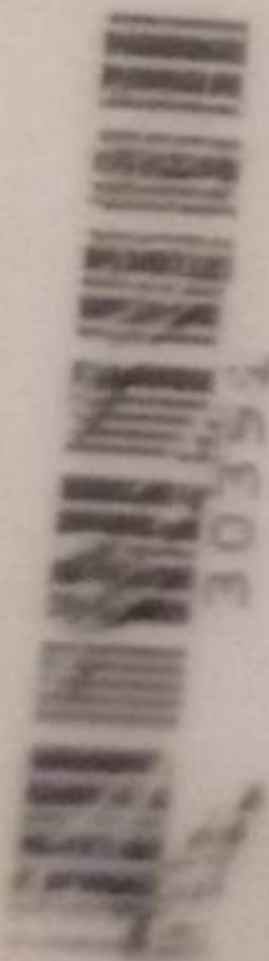
कराटे सीखें



सुरेश दीक्षित



30391



30351

विषय सूची

1. कराटे : एक परिचय	1-3
परिचय	1
इतिहास	1
2. कराटे के लिए उपयोगी उपकरण	4-9
परिचय	4
हाथों को कठोर बनाना	5
हाथों को मजबूत और शक्तिशाली बनाना	7
हाथों के किनारों को मजबूत बनाना	7
पैरों से प्रहार करना	8
बाजूओं को मजबूत बनाना	8
उंगलियों की पकड़ को मजबूत बनाना	8
शरीर के मर्म स्थल	9
3. कराटे के दांवपेंच और बचाव	10-16
परिचय	10
विरोधी खिलाड़ी का सामना	11
मुंह पर किया जाने वाला प्रहार	11
बाक्सिंग मुद्रा	12
सिर पर होने वाले वार से बचाव	12
दाएं-बाएं से होने वाले प्रहार से बचाव	12
पैर पर ठोकर मारना	12
घूंसे के वार को रोकना	13

पैर कुचलना और ठोकर मारकर प्रहार करना	14
दोनों कलाईयां छुड़ाने का तरीका	14
गला छुड़ाने का प्रयास करना	14
कमर की पकड़ को छुड़ाना	15
पीछे से पकड़े हुए बालों को छुड़ाना	15
छुरे के वार से बचना	15
डंडे के वार से बचाव	16
पिस्तौल से अपना बचाव करना	16
वार करने के उचित अवसर	16
4. स्ट्रीट फाइटिंग में कराटे का प्रयोग	17-20
परिचय	17
पकड़ से छुटना	17
हथियारों द्वारा किए गए वारों से बचाव	19
5. कूंगफू : एक परिचय	21-24
परिचय	21
इतिहास	21
कूंगफू के नियम	23
6. कूंगफू की बुनियादी मुद्राएं	25-28
परिचय	25
सामान्य मुद्रा	25
अश्व मुद्रा	26
आक्रमण या सुरक्षा की मुद्रा	26
टाइगर्स कला-मुद्रा	27
किक मारने की मुद्रा	27
7. कूंगफू के व्यायाम	29-33
परिचय	29
शवास-क्रिया के व्यायाम	29
जांघों और पैरों के व्यायाम	31
पंजों और एड़ियों के व्यायाम	32

दोनों पैरों के व्यायाम	33
निर्तब और पीठ के व्यायाम	33
8. कुंगफू में व्यायामों की उपयोगिता	34-36
परिचय	34
पाचन तन्त्र की क्रियाशीलता का विकास	35
स्मरण शक्ति का विकास	35
अनिन्द्रा और थकावट का विनाश	35
निर्णय लेने की क्षमता में वृद्धि	36
आत्मनियंत्रण की शक्ति में वृद्धि होना	36
9. आत्मरक्षा और बचाव के द्वाँवपेच	37-44
परिचय	37
बैठकर वार से बचाव	37
पीले धकेलने से बचाव	38
पीले झुककर वार बचाना	38
सामने से किए गए वार से बचाव	39
घूँसे से बचाव	39
सिर पर होने वाले वार से बचाव	39
पैर की ठोकर से बचाव	40
हाथों की उँगलियों द्वारा बचाव	40
कलाई द्वारा बचाव	40
कंधे की पकड़ को छुड़ाना	41
गले की पकड़ से बचाव	41
कमर पर किए गए वार से बचाव	42
कनपटी का बचाव करना	42
छुरे से बचाव	42
लाठी के वार से बचाव	42
लोहे की जंजीर या बेल्ट से बचाव	43
पिस्तौल के वार से बचाव	43

हथेली से वार को रोकना	44
10. मानसिक और आध्यात्मिक तैयारियां	45-48
परिचय	45
क्रोध पर काबू पाना	46
प्रसन्नचित मुद्रा में रहना	46
संयम और आत्मनियंत्रण	46
शीघ्र निर्णय लेने की क्षमता में वृद्धि	47
प्राणायाम का अभ्यास	47