

# విశ్వవిఖ్యాత బలాఢ్యులు



కేకలతూరి క్రీష్ణయ్య





కేకలతూరి క్రిస్టయ్య  
రచయిత

మలేషియా వెటరన్ క్రీడలకు 2002లో ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి పాల్గొన్న సభ్యులు



1959 లో



రచయిత సతీమణి శ్రీమతి కె.వి. రత్నమ్మ షాట్పుట్లో ద్వితీయ బహుమతి పొందిన సందర్భంగా



2009 లో



రచయిత షాట్పుట్లో తృతీయ బహుమతి పొందిన సందర్భంగా

# అంకితం

శ్రీ యర్రగుంట్ల గంగాధరరెడ్డి, బి.ఇ.



స్నేహపాత్రుడు, సహృదయ సహనశీలి

కార్యదక్షత కల్గిన కర్మ సాక్షి

సాయమనగనే సంతసాన సహకరించు

అట్టి గంగాధర్ రెడ్డికిది అంకితంబు

# రచయిత కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య వారి సతీమణి కె.వి. రత్నమ్మ



## రచయిత గురించి

రచయిత చిత్తూరు జిల్లాలో పాకాల మండలం, శంఖం పల్లె గ్రామంలో తేది 2-5-1938 న శ్రీమతి నాగమ్మ, శ్రీ పాపయ్య అను దంపతులకు జన్మించారు. వీరికి రచయిత ఆఖరి ఎనిమిదో సంతానం. చిన్న తనం నుండి ఎన్నో కష్ట నష్టములు కొల్లి, వివిధ ప్రాంతాలు తిరిగి హైస్కూలు చదువు 1956లో పూర్తి చేశారు.

కుటుంబ పరిస్థితుల ప్రభావం వలన 1956 నుండి జీవిత మనుగడకు పోరాటం ప్రారంభించి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు అందుబాటులో ఉన్నా రుచించక హైదరాబాదులో ప్రైవేటు ఇంజనీరింగ్, నిర్మాణపనుల కంపెనీలో ఉద్యోగంలో చేరారు. సివిల్, ఎలక్ట్రిసిటీ, మెకానికల్ నిర్మాణపనులలో నిర్వహించు కృషితో, జ్ఞానాభివృద్ధి గాంచుతూ, దిన దినాభివృద్ధి చెందుతూ ఇంజనీరు స్థాయికి ఎదిగారు. దేశ విదేశాలలో 50 సంవత్సరములకు పైగా ఎన్నో ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేశారు.

అదియును గాక ఉద్యోగ రీత్యా, విహార యాత్ర రీత్యా దుబాయ్, నేపాల్, యూరప్, శ్రీలంక, సింగపూర్ మరియు మలేషియా సందర్శించారు. చిన్నప్పటి నుండి క్రీడానుభవం కూడా మెండుగా వుంది. ఈ విజ్ఞానానికి తన అనుభవ రంగం మేళవించి అక్షర రూపం దాల్చితే సమాజానికి ఉపయోగపడుతుందని రచనా వ్యాసంగము ఆరంభించారు. ఇది దైవ ప్రేరణగా భావించి ఈ క్రింది రచనలు చేశారు.

1. దేశ విదేశీ యాత్రా విశేషాలు.
  2. భారతీయ యోగా సమ్మేళనం.
  3. సత్సంగ సంకలనము.
- పై రచనలు బాగా ఆదరింపబడినవి.

యుద్ధ కళలు బహుముఖ వివరాలతో  
**విశ్వ విఖ్యాత బలాఢ్యులు**

ఏ పరిస్థితుల్లో ఉన్నా నీ కర్తవ్యం నీకు గుర్తుంటే  
జరగవలసిన పనులు జరిగి పోతుంటాయి

- స్వామి వివేకానంద

: - సేకరణ : -

సాంకేతిక విశ్లేషణ

కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య

:: చిరునామా ::

ఇంటి నెం : 8-3-678/46, ప్రగతి నగర్,

యూసఫ్ గూడ, హైదరాబాదు - 500 045.

ఫోన్ నెం. : 040 - 2374 7172, సెల్ నెం. 93940 33678

**Viswavikyatha Baladyulu**

**By**

**Kekalathuri Krishnaiah**

**Author**

**4th Book**

**August 2009**

**Copies : 1000**

**Price : Rs. 178 /-**

**Pages : 280**

**D.T.P., Page Making &**

**Cover Page Design**

Mr. Chandu, Kavyasree Xerox,

Padmavathi Plaza, KPBHB,

Hyderabad - 72. Ph : 9849457155

**Printed at :**

Accurate Printers,

Himayathnagar, Hyderabad .

Tel : 040 - 27608463

**Copies Available** in All Book Shops at

Sulthan Bazar, Kachiguda and

M.G. Bus Station, Hyderabad.

**And**

**Shop No. 14 & 19,** Annapurna Block,

Aditya Enclave, Ameerpet, Hyderabad - 38.

**Ph : 23745277, 23746600**

**Copy Rights :**

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored , in any electronic or machanical form including photo copy, recording or other wise, with out prior written permission of the writer.

## మాతృవందనం

వందే మాతరం - వందే మాతరం  
సుజలాం సుఫలాం - మలయజ శీతలాం  
సస్య శ్యామలాం - మాతరం ॥ వందే ॥  
శుభ్రజోత్సా పులకితయామిసీం  
పుల్లకుసుమితి ద్రుమదళ శోభిసీం  
సుహాసినీం సుమధుర భాషిణీం  
సుఖదాం వరదాం మాతరం ॥ వందే ॥

భావము : భారత మాతకు వందనం. తియ్యని నీటితో, కమ్మని పండ్లతో, చల్లని గాలులతో, పచ్చని పైరులతో విలసిల్లే భరతమాతకు వందనం. రాత్రులు తెల్లని వెన్నెలలో పులకిస్తూ విరబూసిన చెట్లతో శోభిస్తూ, స్వచ్ఛమైన నవ్వులతో, మధురమైన మాటలతో మాకు సుఖాలు కలిగిస్తూ వరాలనిచ్చే భరతమాతకు వందనం.

## శ్రీ గణేశ ప్రార్థన

తుండము నేక దంతమును దోరపు బొజ్జయు వామహస్తమున్  
మెండుగ మ్రోయు గజ్జెలును మెల్లని చూపులు మందహాసమున్  
కొండొక గుజ్జు రూపమున కోలిన విద్యలకెల్ల నొజ్జయై  
యుండెడి పార్వతీ తనయ యోయి గణాధిప నీకు మొక్కెదన్

## గురు ప్రార్థన

గురు బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః  
గురు ర్దేవో మహేశ్వరః  
గురు స్సాక్షాత్పర బ్రహ్మ  
తస్మై శ్రీ గురువే నమః

## మన జాతీయ గీతం

జన గణమన అభినాయక జయహే  
భారత భాగ్యవిధాత  
పంజాబ - సింధు గుజరాత మరాఠ  
ద్రావిడ ఉత్కళ వంగ  
వింధ్య హిమాచల యమునా గంగా  
ఉజ్వల జలభితరంగ  
తవ శుభ నామే జాగే తవ శుభ ఆశిషమాగే  
గాహే తవ జయ గాధా  
జనగణ మంగళ దాయక జయహే  
భారత భాగ్య విధాతా  
జయహే ! జయహే ! జయహే !  
జయ జయ జయ జయ జయహే !

**భావము :** జనులందరి మనస్సులకూ అభినేతవు. భారత భాగ్య విధాతవు అయిన నీకు జయమగుగాక. పంజాబు, సింధూ, గుజరాత్, మహారాష్ట్ర, ద్రావిడ, ఉత్కళ, వంగ దేశాలతోనూ, వింధ్య హిమాలయ పర్వతాలతోను శోభించే ఓ భారత భాగ్య విధాతా ! వాటికి నీ శుభనామం ఉద్ఘోష కలిగిస్తుంది. అవి నీ ఆశీస్సులు అర్థిస్తాయి. నీ జయగాథల్ని గానం చేస్తాయి. సమస్త జనులకూ మంగళ ప్రదాతవు. భారత భాగ్య విధాతవు అయిన నీకు జయమగు గాక ! జయమగు గాక ! జయమగు గాక!

- జైహింద్ -



## విషయసూచిక

|  |            |
|--|------------|
| పుస్తకం పేరు, రచయిత పేరు చిరునామా  | 1          |
| ప్రింటింగ్ వివరాలు   | 2          |
| అంకితం   | 3          |
| రచయిత పరిచయం   | 4          |
| మాతృ వందనం , శ్రీ గణేశ ప్రార్థన, గురుప్రార్థన  | 5          |
| మన జాతీయ గీతం  | 6          |
| విషయ సూచిక   | 7          |
| కృతజ్ఞతలు  | 9          |
| తొలి పలుకులు   | 15         |
| క్రీడా ప్రవేశ వయసు - శరీర నిర్మాణము  | 18         |
| గత విద్యా రంగంలో వ్యాయామ శిక్షణ  | 20         |
| హైదరాబాదు విద్యాలయాలు  | 22         |
| శరీరారోగ్యం  | 24         |
| వ్యాయామము  | 24         |
| ఆరోగ్య మార్గదర్శిని  | 28         |
| వేసవిలో వ్యాయామం - జాగ్రత్తలు  | 33         |
| క్రీడాకారుల జీవితం   | 34         |
| విజయనగర రాజులు - కళా పోషణ  | 37         |
| వ్యాయామం - దాని అనుబంధ విద్యలు   | 43         |
| మల్ల యుద్ధ చరిత్ర  | 45         |
| మధ్య యుగములో మల్లయుద్ధ చరిత్ర  | 46         |
| ప్రపంచ స్థాయి ప్రస్తుత పద్ధతులు  | 46         |
| యోగా వ్యాయామము (సాహస బలప్రదర్శనకు ఉపయోగపడే విధ్య)  | 65         |
| సాహసోపేత అద్భుత కృత్యములు చేయుట  | 71         |
| ఆంధ్ర రాష్ట్రంలోని ప్రఖ్యాత యోధులు   | 72         |
| ప్రాఫెసర్ కోడి రామమూర్తి నాయుడు, శ్రీ నాగమళ్ళ పైడి రాజు, శ్రీ పెద్ది లక్ష్మి నారాయణ మూర్తి, శ్రీ రోళ్ళ సీతారామయ్యనాయుడు , మహర్షి కమ్ముల అప్పన్న , శ్రీ డి.కె. నాథ్, శ్రీ అంపాళి అప్పల స్వామి నాయుడు, మండవల్లి శాండో, హాపాళి వీర వెంకయ్య, శ్రీ కొమాండూరి సంపత్ కుమార్, శ్రీ గణ్ణి వీరరాఘవ గుప్త , డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతి, శ్రీ కె.టి హరికృష్ణ, శ్రీ కొల్లి రంగదాసు చౌదరి, లేడి శాండో తారాబాయి, |            |
| <b>కర్రసాము</b>  | <b>104</b> |
| శ్రీ తూమాటి సుబ్బయ్య ,శ్రీ మాకునూరు రంగయ్య ,శ్రీ సజ్జా ముత్తాల శెట్టి  |            |
| <b>జాతీయ అంతర్జాతీయ యోధులు</b>   | <b>121</b> |
| గులామ్   | 121        |
| పంజాబ్ సింహం - గామా  | 123        |
| ఇమామ్ బక్ష్  | 143        |
| అహ్మద్ బక్ష్   | 145        |

|   |      |
|---|------|
| అక్రమ్ పహిల్వాన్                          | 1501 |
| అస్లాం పహిల్వాన్                          | 151  |
| స్టాన్లీలన్ జిబిస్కో                      | 153  |
| ఫ్రాంక్ గూచ్                              | 155  |
| దారా సింగ్                                | 158  |
| కింగ్ కాంగ్                               | 159  |
| కార్ల్ గూచ్                               | 160  |
| లారీ జిబిస్కో                             | 161  |
| గోబర్ గోహో                                | 166  |
| టైగర్ జీత్ సింగ్                          | 166  |
| ద గ్రేట్ కాళి                             | 168  |
| సంజయ్ దత్ ( రాకేష్ భల్లా)                 | 170  |
| పురణ్ సింగ్ పహిల్వాన్                     | 171  |
| ముష్టి యుద్ధం (బాక్సింగ్)                 | 171  |
| మహ్మద్ ఆలీ                                | 180  |
| ఎవాండర్ హోలీఫీల్డ్                        | 190  |
| లూనెక్స్ లూవీస్                           | 198  |
| మైక్ టైసన్                                | 201  |
| బాడీ బిల్డింగ్                            | 210  |
| ఆర్నాల్డ్ స్ట్రోన్గ్ నెగర్                | 217  |
| ప్రేమ్ చంద్ డోగ్రా                        | 228  |
| మనోహర్ ఏచ్                                | 229  |
| వెయిట్ లిఫ్టింగ్ క్రీడ                    | 231  |
| బార్బెల్ వ్యాయామములు                      | 231  |
| <b>విశ్వ విఖ్యాత వెయిట్ లిఫ్టర్లు</b>     | 241  |
| వాసిలి ఇవానోవిచ్ అలెక్ పీవ్               | 241  |
| రుడాల్ఫ్ ఫ్లక్ ఫెల్టర్                    | 243  |
| విక్టర్ ట్రిగు బోవ్ - ఎన్                 | 244  |
| డేవిడ్ లగ్గెర్డ్                          | 245  |
| మాస్టర్స్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ - రూబెహాస్     | 245  |
| దండమూడి రాజగోపాల్                         | 246  |
| కామినేని ఈశ్వరరావు                        | 248  |
| ఆంధ్ర రాష్ట్ర వెయిట్ లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్స్ | 249  |
| ఆర్. సూర్యనారాయణ గారు                     | 249  |
| ఏలూరు ఆంజనేయులు                           | 250  |
| కరాటే పుట్టుక , ఐకిడో , జూడో              | 251  |
| బ్రూస్ లీ                                 | 261  |
| జమీల్ ఖాన్                                | 275  |
| విలువిద్య (ఆర్చరీ)                        | 277  |

## కృతజ్ఞతాభి వందనాలు

- ⑥ “ విశ్వవిఖ్యాత బలాఢ్యులు ” నా నాలుగవ పుస్తక ప్రచురణకు సహకరించిన వారికి హృదయ పూర్వకంగా నమస్కరిస్తూ . . .
- ⑥ నా రచనకు పూఫ్ లిడింగ్ కు విజయ నగర చరిత్ర వ్రాయుటకు సహకరించి మరియు ఈ పుస్తకం చదివి తన అభిప్రాయాన్ని ఇచ్చిన రచయిత, విధ్యావేత్త, శ్రీ టి. సాంబశివరావు గారికి . . .
- ⑥ నా రచనకు సహకరించిన రచయిత, సీనియర్ సినీ టెక్నిషియన్, నట సిద్ధాంతకర్త శ్రీ రాజా శివానంద గారికి . . .
- ⑥ నా విన్నపం మన్నించి, ఈ పుస్తకం చదువుటకు సమయం కేటాయించి అభిప్రాయాన్ని ఇచ్చిన శ్రీ మోటూరి రాంబాబు, ఐ.ఎ.ఎస్. (రిటైర్డ్) గారికి . . .
- ⑥ నా విన్నపం మన్నించి ఎన్నో బాధ్యతల మధ్య సమయం కేటాయించి ఈ పుస్తకంపై అభిప్రాయాన్ని ఇచ్చిన అప్పా చైర్మన్ శ్రీ డా॥ ఎన్. గోపినాథ రెడ్డి, ఐ.పి.ఎస్. గారికి
- ⑥ నా విన్నపం మన్నించి ఎంతో విలువైన తన సమయాన్ని కేటాయించి ఈ పుస్తకముపై తన అభిప్రాయాన్నిచ్చిన ప్రొఫెసర్ ఎ. బాలకృష్ణ గారికి
- ⑥ మొదటి నుంచి విషయ సేకరణకు, ఈ పుస్తకంపై సాంకేతిక విశ్లేషణకు ఎంతో సహకరించిన విజయ నగర వాస్తవ్యులు శ్రీ పెద్ది లక్ష్మీ నారాయణ మూర్తి గారికి . . .
- ⑥ మొదటి నుంచి విషయ సేకరణకు ఎంతో శ్రమ కోల్పి సహకరించిన విజయనగర వాస్తవ్యులు శ్రీ పి. రఘునాథ రాజు గారికి . . .
- ⑥ అభ్యర్థించిన వెంటనే శ్రద్ధతో నన్ను ఉత్సాహపరుస్తూ విషయ సేకరణకు మార్గాలు చెప్పి, సహకరించిన విజయనగరం ఎమ్.ఆర్. కాలేజి, తెలుగు విభాగాధిపతి శ్రీరామ సూరి గారికి  
...
- ⑥ విషయ సేకరణకు సహకరించిన విజయనగర వాస్తవ్యులు శ్రీ ఆర్. సూర్యనారాయణ గారికి.
- ⑥ విషయ సేకరణకు సహకరించిన ప్రొఫెసర్ కోడి రామ్మూర్తి గారి జీవిత చరిత్ర వ్రాసి ప్రచురించిన విజయనగర వాస్తవ్యులు శ్రీ ఏలూరు ఆంజనేయులు, ఎం.ఏ. (హిందీ) గారికి  
...
- ⑥ విషయ సేకరణకు, కొన్ని యాక్షన్ ఫోటోలు వేయడానికి సహకరించిన విజయ నగరంలో శ్రీ కోడి రామ్మూర్తి వ్యాయామశాల నిర్వహణ చూస్తున్న శ్రీ శ్రీనివాస్ గారికి . . .
- ⑥ కర్త, కత్తి సాములు మరియు ప్రత్యేక విన్యాసాలు చేసే బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసి యాక్షన్ ఫోటోలు తీసుకొనుటకు సహకరించిన విజయ నగరం, నెల్లిమర్ల వాస్తవ్యులు, ఫిజికల్ డైరెక్టర్ అయిన శ్రీ బొమ్మన రామారావు గారికి . . .
- ⑥ కర్త, కత్తిసాము విన్యాసాలు చేసిన బృందానికీ, వారి నాయకుడు శ్రీ వానపల్లె రాముడు గారికి . . .

- ④ కర్త, కత్తి సాము విన్యాసాలు చేసిన బృందానికీ దానిని ఏర్పాటు చేసిన వారి గురువులు శ్రీ కె. అప్పారావు గారికి మరియు శ్రీ యడ్ల క్రిష్ణ గారికి. . .
- ④ బాక్లింగ్ క్రీడలో సీనియర్ కోచ్ గా ఎంతో అనుభవం గడించి, వాటిలో అవసరమైన విషయాలు అందించి ఉత్సాహ పరచిన హైదరాబాదు వాస్తవ్యులు శ్రీ స్టీఫెన్ గారికి. . .
- ④ బాక్లింగ్ క్రీడలో తనకున్న విశేష అనుభవ విషయాలను చరిత్రను తెలిపి, తత్సంభంద పూఫ్ లిడింగుకు కూడా వీలు చేసుకొని సహకరించిన హైదరాబాదు వాస్తవ్యులు సీనియర్ బాక్లింగ్ కోచ్ శ్రీ చిరంజీవి గారికి. . .
- ④ మల్లయుద్ధ కోచ్ గా ఎంతో అనుభవం గడించి, ఎంతో మంచి యువకులను జాతీయ స్థాయి పోటీలకు ఎదిగేట్లు చేసి, ప్రస్తుతం ఎల్.బి. స్టేడియంలో యువకులకు శిక్షణ ఇస్తూ, కొన్ని యాక్షన్ ఫోటోలు తీయుటకు సహకరించిన హైదరాబాద్ వాస్తవ్యులు శ్రీ నరసింహ రావు గారికి. . .
- ④ డి.టి.పి. లో పుస్తక ప్రచురణకు తనకున్న అనుభవంతో (డబ్బు సంపాదనే ధ్యేయం కాకుండా) ఎంతో శ్రద్ధతో పుస్తకం అందంగా తీర్చిదిద్దుటకు సహకరించిన శ్రీ చందు గారికి. . .
- ④ విషయ సేకరణకు ఉత్సాహంతో సహకరించిన మా మనమడు చి|| యశ్వంతకు. . .
- ④ పుస్తకం కవర్ పేజి డిజైన్ చేసి సహకరించిన నా కుమారుడు శ్రీ మధుసూదన్ కోడలు శ్రీమతి మల్లికకు . . .

ఇంకా సలహాలు, సహకారాలు అందించిన శ్రేయోభిలాషులందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేయుచున్నాను.

**భవదీయుడు**  
**కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య**

## అభిప్రాయం

ఎం. రామ్బాబు, ఐ.ఎ.ఎస్. (రిటైర్డ్)  
ఎస్.ఎస్. ప్రేమ్ కుటీర్,  
శ్రీనగర్ కాలనీ,  
హైదరాబాద్



పాశ్చాత్య నాగరికతా సునామీలో కనుమరుగయిన మన ప్రాచీన వ్యాయామ సాంప్రదాయ పద్ధతులు, బలప్రదర్శనలు, యోగాభ్యాసాలు, ఈ రంగంలో అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి పొందిన అనేకమంది ప్రముఖుల జీవిత విశేషాలు ఏర్పి, కూర్చి ' విశ్వవిఖ్యాత బలాధ్యులు ' గ్రంథాన్ని ఎనలేని కృషితో, రూపొందించిన శ్రీ క్రీష్ణయ్య గారు ఎంతో అభినందనీయులు. సందర్భానుసారంగా జోడించిన ఛాయా చిత్రాలు ఈ రచనకు విశేషమైన పరిపుష్టిని కలిగించాయి.

“ కలియుగ భీమ ' కోడి రామ్మూర్తి గారి గురించి సమకాలీనతరంలో వినని వారుండరు. వారి బాల్యం నుండి జీవిత విశేషాలు, అకుంఠిత దీక్ష నిరంతర సాధనాలతో ఆర్జించిన అనన్య సామాన్యమైన ఖండ ఖండాంతరాల ఖ్యాతి, జీవితంలో ఎదుర్కొన్న ఆటపోట్లు, వారి స్వస్థలమైన విజయనగరంలో గ్రంథకర్త బసచేసి, సంబంధిత విషయాలను స్వయంగా సేకరించి పరిశోధనాత్మకంగా విశ్లేషించి పాఠకులకు అందించారు. గామా మొదలైన విశ్వ విఖ్యాత మల్ల యుద్ధ ప్రవీణుల విశిష్ట విన్యాసాల నుండి ఇటీవల కాలంలో బల ప్రదర్శనలో ప్రసిద్ధి పొందిన శ్రీ దండమూడి రాజగోపాల్, శ్రీ కామినేని ఈశ్వరరావు వరకు అనేక మంది సాధించిన విజయాలు ఈ గ్రంథంలో క్రమ పద్ధతిలో వివరించబడినాయి.

ఈ నాటి విద్యాలయాల్లో, ప్రత్యేకంగా నగరాలలో తగిన ఆటస్థలాలు లేక విద్యార్థులలో వ్యాయామం, క్రీడల యందు ఆసక్తి సన్నగిల్లుతోంది. ఈ తరుణంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని గ్రంథాలయాల్లో ఉన్నత విద్యా పాఠశాలల్లో, కళాశాలల్లో, యువతకు ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు స్వల్ప కలిగించటానికి ఈ గ్రంథాన్ని అందుబాటులోనికి తేవటానికి ప్రభుత్వం చొరవ తీసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

ఆద్యంతం ఆసక్తి కలిగించే ఈ విశిష్ట గ్రంథాన్ని విజ్ఞులు చదివి ఆనందిస్తారని, యువత చదువుకొని , ఆరోగ్య పరి రక్షణకు లక్ష్య సిద్ధి కొరకు క్రీడా స్వల్పితో ఆత్మ విశ్వాస సాధనకు ఉపక్రమించుతారని ఆశిస్తున్నాను.

మోటూరి రామ్బాబు

## అభిప్రాయం

**డా॥ సి.యన్. గోపీనాథ రెడ్డి, ఐ.పి.యన్.**

**అదనపు డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీసు మరియు సంచాలకులు,  
ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలీసు అకాడమీ, హైదరాబాద్**



మనిషి మనుగడకు - ఏకాగ్రత సాధించడానికి - యోగసాధన ముఖ్యం. యోగసాధనలో వ్యాయామం - ఒక భాగం. వ్యాయామ సాధన మనిషికి శరీర దృఢత్వాన్ని, సౌష్ఠవాన్ని కూర్చడమే కాకుండా మానసిక పరిపక్వత్వాన్ని కల్పిస్తుంది. జీవన ప్రమాణాన్ని పెంచుతుంది. మనిషి వ్యాయామాన్ని ఒక యోగ క్రియగా భావించాలి. వ్యాయామ క్రీడలలో భాగంగా ఈ గ్రంథ రచయిత, మల్లయుద్ధం, కుస్తీ, బాక్సింగ్, బాడీ బిల్డింగ్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్, కరాట్, విలువిద్య మొదలగు వ్యాయామ క్రీడలు గుర్తించి, అందులో నిష్ణాతులైన వారిని గురించి విషయ సేకరణ గావించి యువకులకు స్ఫూర్తి కల్పించాలని ఈ పుస్తక రచన ద్వారా తన జీవితాశయ ప్రయత్నాన్ని బహిర్గతం చేసాడు.

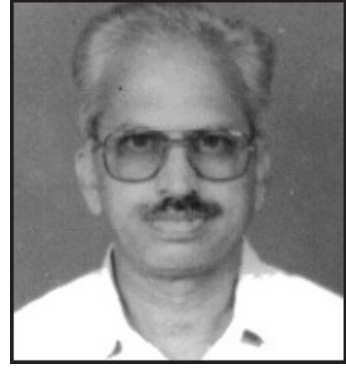
వ్రాచిన కాలం నుంచి వ్యాయామ క్రీడలు గుర్తింప బడ్డాయి. రాజుల ఆస్థానాల్లో మల్లయోధులు ఉండేవారు. మల్లయుద్ధం, విలువిద్య ప్రదర్శనలు నిర్వహించబడేవి. వ్రాచిన కావ్యాల్లో కూడా ఈ వ్యాయామ కళలు, యుద్ధ వర్ణనలు వర్ణించ బడ్డాయి. రాయ వాచకంలో శ్రీ కృష్ణ దేవరాయలు సైతం తన దినచర్యలలో భాగంగా గుఱ్ఱపు స్వారి, సాము గరిడీలు సాధన గావించే వారట. కాలక్రమంలో రాజులు పోయారు, రాజ్యాలు పోయాయి. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వాల్లో వ్యాయామ క్రీడలను ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. విద్యా సంస్థల్లో వ్యాయామ కళ- వ్యాయామ విద్యగా పాఠ్యబోధన ప్రణాళికలలో చేర్చడం జరిగింది. క్రీడల్లో విద్యార్థులను ప్రోత్సహించడం జరుగుతున్నది. ఈ రంగంలో నిష్ణాతులైన యువకులను ప్రోత్సహించడానికి జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిల్లో పోటీలు నిర్వహించబడుతున్నాయి. ప్రతిభ ఉన్నవారికి గుర్తింపులు లభిస్తున్నాయి. నిజంగా చెప్పాలంటే మనిషికి కావలసింది, తాను ఎంచుకొన్న రంగంలో గుర్తింపు సాధించడమే. ఈ గుర్తింపు, సాధన ఫలితంగా లభిస్తుంది. ప్రతిభ ఉన్న వారు రాణించగల్గుతున్నారు.

ముఖ్యంగా చెప్పాలంటే మనిషి తాను ఎంచుకున్న రంగంలో రాణించడానికి శ్రద్ధ కనబరచాలి. దీనితో ప్రతిభ, ఉత్పత్తి, అభ్యాసం కూడా ఉపకరిస్తాయి. కఠోర పరిశ్రమ ద్వారా ప్రతిభ, ఉత్పత్తి, అభ్యాసాలు సాధన గావించాలి. ఈ సాధన ద్వారానే మనిషి విజయాన్ని సాధించగల్గుతాడు. క్రీడా వ్యాయామ రంగాల్లో కూడా - ఈ మెళుకువలు అవసరం. శ్రద్ధతో, ఏకాగ్రతతో, అకుంఠిత దీక్షతో సాధన చేయడం ద్వారానే మనిషికి గుర్తింపు లభిస్తుంది. బలవంతుడుగా భావించబడతాడు. ఇందుకు మనిషికి కావలసింది పట్టుదల, ఉత్సాహం, తపన, కార్యదీక్షలే విజయానికి దారితీస్తాయి. క్రీడా రంగంలో విజయ సాధకులైన కోడి రామమూర్తి, గామా, మహమ్మదాలీ, ధారాసింగ్, పైక్ టైనన్, బ్రూసిలీ మొదలైన ప్రముఖుల జీవితాలు, వారి సాహసోపేత విజయాలు, యువకులకు స్ఫూర్తి కలిగేలా ఈ పుస్తకంలో ప్రస్తావించడం జరిగింది. ముఖ్యంగా జీవితంలో విజయం సాధించడానికి పై చెప్పిన అంశాలు చాలా అవసరం. ఇటువంటి జీవిత చరిత్రలు మనకు సోదాహరణంగా నిరూపిస్తాయి. ఈ లక్షణాల ద్వారానే మహాపురుషులు జీవితంలో ఎదుగుదల సాధిస్తారు. లక్ష్యాన్ని చేరుకోగల్గుతారు. అందుకే “ కృషి ఉంటే మనుషులు ఋషులౌతారు ” అన్నారు పెద్దలు

వ్యాయామ క్రీడల్లో వున్న ప్రతిభా మూర్తులను గురించి చెప్పి, యువకులకు స్ఫూర్తి కల్పించాలనే తపన ఈ గ్రంథ రచయితను విషయ సేకరణకు దోహదం చేసింది. విపులంగా ఇది అందరూ అభినందించవలసిన విషయం. భవిష్యత్తులో దీన్ని సక్రమంగా విశ్లేషించి మరింత విపులంగా విద్యార్థులకు, యువకులకు తెలియజేయాల్సిన అవసరం అత్యవశ్యకంగా ఉందని భావించా అభినందనలు తెలియజేస్తున్నాను.

**డా॥ సి.యన్. గోపీనాథ రెడ్డి**

**PROF. A. BALAKRISHNA**  
M.A.(Pub. Adm.) M.Ed.  
(Sports&Physical Medicine)  
Dip. Athletics (NIS),  
Hyderabad.



## అభిప్రాయం

ఆరోగ్య సంబంధమైన విభాగాలలో ముఖ్యంగా కుస్తీ, బాక్సింగ్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్, బాడీ బిల్డింగ్, కరాటే, జూడో, విలువిద్య మార్షల్ ఆర్ట్స్ వంటి వాటి గురించి శ్రీ కె. క్రిష్ణయ్య గారు వ్రాసిన ఈ గ్రంథం అభినందనీయం. జాతీయ, అంతర్జాతీయ క్రీడాకారుల ప్రతిభా పాటవాలు, వారి నైపుణ్యం గూర్చిన పూర్తి వివరాలు సామాన్యులకు, వ్యాయామ అధ్యాపకులకు మరియు ఇతరులకు ఎంతో ఉపయోగ పడుతుందనుటలో అతిశయోక్తి లేదు.

వ్యాయామ విద్యకు సంబంధించిన కళలను నేర్చుకునేటప్పుడు తీసుకోవలసిన మెళుకవలు, జాగ్రత్తలు కాలానుగుణంగా శరీరంపై వాటి ప్రభావం గూర్చిన విషయాలు పాఠకులకు చాలా ఉపయోగపడతాయి.

అంతేకాక, జాతీయ, అంతర్జాతీయ ప్రముఖ క్రీడాకారుల జీవిత సత్యాలు పాఠకులకు స్పష్టమవుతాయి. ముఖ్యంగా స్వల్పాయుష్య శ్రీ కోడి రామమూర్తి జీవిత చరిత్ర, విజయ నగరం సంస్థానాధీశుల కళా పోషణ, వారి సహాయ సహకారాలలో శ్రీ రామమూర్తి గారు ఇచ్చిన జాతీయ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రదర్శించిన సాహస ఘట్టాలు, ప్రదర్శనలను చాలా చక్కగా విశదీకరించారు.

రచయిత భారతీయ వ్యాయామ కళ దండీలు, బస్కెట్ బాల్, భుజబల సంబంధమైన ఎక్సర్సైజులు వివిధ రకాలైన భంగిమలలో కండరాల ప్రదర్శన కళలను ప్రస్తావించటం ముదావహం.

పురాతన యోగ విద్యను, ఆధునిక అథ్లెటిక్ క్రీడలకు సమన్వయం చేస్తూ రచయిత చేసిన ప్రయత్నం ఒక భ్రమగా అనిపించింది. వాస్తవం ఏమంటే యోగ అనేది ప్రదర్శన కళ - కాని, అథ్లెటిక్ ఎక్సర్సైజు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తించబడినాయి. ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులను యోగ విద్య అంతర్గత అవయవాలను వికసింపజేస్తూ ప్రేరేపిస్తాయి. కాని అథ్లెటిక్ శక్తి ప్రేరకాలు తద్వారా ఒలింపిక్ బంగారు పతకాలు సాధించేందుకు ప్రేరకాలుగా పనిచేస్తాయి. ఇవి తీవ్రమైన శ్రమతో అంతర్గత మరియు బాహ్య అవయవాలను వికసింప చేస్తూ పూర్తి శక్తిని వినియోగంలోనికి తెస్తాయి.

యోగ సుఖ దుఃఖాల మధ్య సమన్వయం సాధించే సాధన అయితే, అథ్లెటిక్ మానసిక సంబంధమైన ఆదిపత్యాన్ని సాధించే సాధనం. పరిపూర్ణమైన బాడీ మరియు ఆలోచన ద్వారానే పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం సాధించవచ్చును.

ఏ రంగానికైనా “ ఆధునికత ఒక వరం ” క్రమబద్ధమైన ప్రయత్నం ద్వారా మంచి ఫలతాలు వస్తాయి. కానీ ఏ సందర్భంలో కూడా మోతాదుకు మించిన శ్రమ, ప్రయత్నం అవి వికటించి చెడు ప్రభావాన్ని కలుగుజేస్తుంది. కాని రచయిత తనకున్న అనుభవాన్ని యధాతథంగా వివరిస్తూ ఎంతో సమయాన్ని, ధనాన్ని, శక్తిని ధారపోసి ఈ ప్రయత్నం చేసారు. మనిషికి చావు పుట్టుకలు సహజం కాని, రచయిత క్రీడలపై అందించిన సమాచారం పాఠకుల మదిలో శాశ్వతంగా నిలుస్తుంటుంది. వారి మస్తిష్కంలో సదా నిలుస్తుంది.

ఈ సందర్భంగా రచయితను ఆ భగవంతుని ఆశీస్సులు నిరంతరం ఉండాలని, క్రీడా అంశాలపై మరిన్ని పుస్తకాలు వెలువరించాలని కోరుకుంటూ

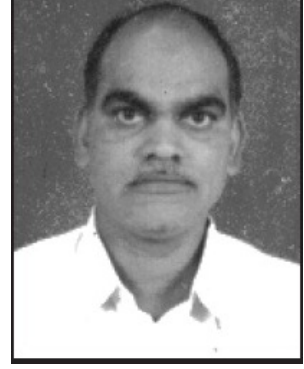
ఇట్లు  
**ప్రొ. ఎ. బాలకృష్ణ**  
**హైదరాబాద్.**

టి. సాంబశివరావు ఎం.ఏ.

ఫ్యాకల్టీ

డా॥ మర్రి చెన్నారెడ్డి మానవ వనరుల సంస్థ

హైదరాబాద్.



## అభిప్రాయం

మానవుడు బావ వ్యక్తికరణకు, బావ గ్రహణకు ఉపయోగ పడే శబ్దశాలమే 'భాష'. ఒక వ్యక్తి ఎదుగుదలకు, అభివృద్ధికి ఈ భాషపై పట్టు సాధించాలి. ఈ కోవకు చెందిన శ్రీ కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య గారు, తన అనుభవ సారాన్నంతా రంగరించి, వివిధ అంశాలపై గ్రంథాలను వెలువరించటం ఎంతో ముదావహం, అభినందనీయం.

వీరి పూర్వ రచనలు దేశవిదేశీ యాత్రలు, సత్సంగ సంకలనం, భారతీయ యోగసమ్మేళనం ఆసాంతం చదివి తరించిన వాడిగా నా అనుభవాలు తెలియజేస్తాను.

సాధారణ విషయాలను కూడా విభిన్న కోణంలో ఆలోచించే వ్యక్తులు చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలచిపోతారనేది ఆరోక్తి. ఈ రచయిత కూడా ఈ కోవకు చెందిన విభిన్నత, భవిష్యత్తుపై అచంచల విశ్వాసం. నేటి యువతకు మార్గ నిర్దేశం చేయాలనే తపన, ఏదో సాధించాలనే పట్టుదల, దృఢ నిశ్చయం కలవారు అనుటలో ఏ మాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. విషయ సేకరణ మొదలు, వివిధ అంశాలను క్రోడీకరించుటలో చూపిన నేర్పు, భావవ్యక్తికరణ అనన్య సామాన్యం, అనితర సాధ్యం కూడా.

ప్రస్తుతం వీరిచే పురుడు పోసుకున్న " విశ్వవిఖ్యాత బలాఢ్యులు " గ్రంథం, విలువల వలువలు లేకుండా, దశ, దిశ లేక నిర్వీర్యమౌతున్న యువతకు "జీవన్‌టోన్" మాదిరి ఉపయోగపడుతుందనుటలో పూర్తి విశ్వాసం వుంది. ప్రపంచలోని వివిధ అనుభవాల సారాంశాన్ని, తన మస్తిష్కంలో నిక్షిప్తం చేసుకొని సమాజ శ్రేయస్సుకై తన వంతు కృషిగా ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం నిర్వహిస్తున్న ఈ "ఋషి"కి నా మనఃపూర్వక ప్రమాణములు అర్పిస్తున్నాను.

గతంలో వ్రాసిన గ్రంథాల వలెనే ఈ మలి ప్రయత్నం కూడా పండిత పామరుల ప్రశంశలకు పాత్రమై... తద్వారా " రచయిత " కీర్తి శిఖరాలను అదిరోహించాలని ఆకాంక్షిస్తూ.. అభినందిస్తూ

...

నమస్సులతో ...

సాంబశివరావు. టి



## తొలి పలుకులు

నాకు పుస్తక పఠనం ఒక అలవాటు (హాబీ). కావున ఎప్పుడైనా వేరే పట్టణాలకు వెళ్ళినా, హైదరాబాదులో షాపింగ్ కు వెళ్ళినా పుస్తక విక్రయ శాలలు కనబడితే తప్పక వెళ్ళి అందులో తిరిగి చూసి నచ్చిన పుస్తకములు కొంటూ వుంటాను. ఒకసారి నాకు ప్రొఫెసర్ కోడి రామ్మూర్తి, శ్రీ గామాల జీవితం గురించి తెలుసుకోవాలనే కోరిక కలిగింది.. ఇక్కడ హైదరాబాదు, సికింద్రాబాదులోను, కొన్ని ఇతర జిల్లా స్థాయి పట్టణాలలోను ఆ పుస్తకాల గురించి విచారించడం జరిగింది. కానీ ఎక్కడా దొరకలేదు. నాకు చాలా ఆశ్చర్యం వేసింది.

శ్రీ రామ్మూర్తి “ కలియుగ భీమ ” జరుదాంకితుడు, ప్రపంచంలో అటువంటి బలప్రదర్శన ఇచ్చిన వ్యక్తిగా, మన భారత దేశ కీర్తిని, ఆంధ్రుడుగా మన ఆంధ్రుల శక్తి సామర్థ్యము ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిన వ్యక్తి కూడా శ్రీ రామ్మూర్తి గారే.

తర్వాత శ్రీ గామా “ పంజాబు సింహం ” గా పేరుగాంచిన సింహబలుడు. మల్లయుద్ధపోటీలలో అతనికి 70 సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చినా అంతవరకూ తనతో కుస్తీ చేసి గెలవమని ప్రపంచయోధులను సవాలు చేస్తూ, తన జీవితంలో 5000 కుస్తీలు పోట్లాడి, ఒక్క ఓటమి కూడా ఎరుగని భారత దేశ కీర్తి ప్రతిష్ఠలు నిలబెట్టిన వ్యక్తి.

ముఖ్యముగా ఇటువంటి వ్యక్తుల గురించి తెలుగులోగాని, ఇంగ్లీషులోగాని నాకు ఒక పుస్తకం కూడా దొరకలేదు. తర్వాత మన స్టేట్ గ్రంథాలయంలో ను, బ్రిటిష్ లైబ్రరీలోను సభ్యత్వం తీసుకుని ప్రయత్నించాను. కానీ ఫలితం శూన్యం. మన స్టేట్ లైబ్రరీలో మాత్రం కొంత మంది క్రీడాకారుల గురించి వ్రాసిన ఒక చిన్న పుస్తకంలో శ్రీ రామ్మూర్తి గురించి రెండు పేజీలు మాత్రమే వ్రాసి వుంది.

కలియుగంలో ఇప్పటి వరకు ఇన్ని కోట్ల జనాభాలో వీరికి సాటి ఎవరూ లేరు. ఇటువంటి వ్యక్తుల గురించి వ్రాసేటప్పుడు వారి జీవిత విధానం వారి ఆదర్శాలు, వారు చేసిన వ్యాయామం, వారు పాల్గొన్న పోటీలు, వారి దేశభక్తి మున్నగు వివరములు తెలిపితే చదివిన వారికి స్ఫూర్తినిస్తుంది. ముఖ్యంగా యువత స్ఫూర్తి పొందాలి.

యువత స్ఫూర్తి పొందినప్పుడే సమాజం ఆరోగ్యంగా, శక్తివంతంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఇటువంటి విశిష్టమైన వ్యక్తుల గురించి, వారు ప్రదర్శించిన విద్యలు, దాని చరిత్ర, ఆ విద్యలోని విశిష్టతలు తెలిపే పుస్తకం వ్రాస్తే బాగుండుననిపించింది. కాని ఇంకా ముందుకెళ్ళేప్పుడు అటువంటి పుస్తకం వ్రాయుటకు నా అర్హత ఏమిటో మీకు తెలుపవలసి వుంది.

నాకు చిన్న తనం నుండి క్రీడలంటే అమితాసక్తి వుండేది. 1950వ దశాబ్దంలో హైస్కూలులో క్రీడలలో పాల్గొనేవాడిని. అప్పుడు ఏ క్రీడ సాధన చేయవలయునన్నా స్కూలు లేదా కాలేజి, ఆటస్థలాలకు వెళ్ళేవారు. ఇప్పటి వలే విచ్చల విడిగా రోడ్లమీద, పార్కుల్లో ఇతర ఖాళీ ప్రదేశాలలో క్రీడలు, నడక. పరుగు చేసినట్లు అప్పుడు చేసేవారు కాదు. నేను 15 కిలోమీటర్లు రాత్రి రైల్లో ప్రయాణించి చంద్రగిరి స్టేషన్ లో పడుకొని ఉదయం స్కూలు గ్రాండుకువెళ్ళి సాధన చేసేవాణ్ణి. అనుకూల పరిస్థితులు లేక క్రీడారంగంలో జిల్లాస్థాయి వరకూ ఎదగడమే గగనమైనది.

ఇది నా క్రీడా రంగానికి పునాది కాగా, హైస్కూలు వదిలిన తర్వాత కూడా నాకు క్రీడాభిరుచి తగ్గలేదు. కుస్తీ వ్యాయమం, కుస్తీలు, కర్రసాములలో సాధన చేసే అవకాశం వచ్చింది. కుస్తీలో 1960లో ఆగస్టు 15వ తారీఖున చిత్తూరు పోలీసు గ్రౌండ్లో జిల్లా స్థాయిలో రెండవ స్థానం సాధించాను. నా జీవితమంతా నిర్విరామ పోరాటమైనా నాకు ఇష్టమైన విద్య గురించి విషయ సేకరణకు సాధనకి అవకాశమున్నప్పడు ఉపయోగించుకునేవాణ్ణి. ఆ విధంగా కొన్ని క్రీడలలో ఏదైనా సాధించుట నా జీవిత ధ్యేయంగా మారింది. అదియును గాక 2008వ సంవత్సరంలో నేను “ దేశ విదేశీ యాత్ర విశేషాలు”, “ భారతీయ యోగా సమ్మేళనం” “ సత్సంగ సంకలనం” అనే మూడు పుస్తకములు రచించి, ప్రచురించి పలు వర్గాల నుంచి మెప్పు పొందుట వలన కూడా క్రీడారంగంలో కొన్ని విద్యలు గురించి వ్రాసే ఉత్సాహం ధైర్యం కలిగింది.

ముఖ్యంగా యుద్ధ కళలు (మార్షల్ ఆర్ట్స్) కొన్నింటిని ఎన్నుకుని వాటి చరిత్ర, వాటి నైపుణ్యత, అందులో ఆరితేరిన వీరుల గురించి వివరంగా వ్రాయ గలిగితే యువకులకు స్పూర్తిదాయకమవుతుందనే నమ్మకంతో వ్రాయ పూనుకున్నాను.

మల్లయుద్ధం (కుస్తీ), ముష్టియుద్ధం (బాక్సింగ్), బాడీ బిల్డింగ్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్, కర్రసాము, కత్తిసాము, విలువిద్య, ఈత, కరాటే ఇవి వ్యాయామ క్రీడలే అయినప్పటికీ మల్ల యుద్ధం, బాక్సింగ్, బాడీ బిల్డింగ్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్, కర్రసాము మరియు విలువిద్య గురించి మాత్రమే వీలైనంత వివరంగా అందరికీ ఉపయోగపడే విధంగా వ్రాస్తూ, వాటిలో దేశ విదేశాలలో నైపుణ్యం కన బరచిన ప్రఖ్యాతి గాంచిన వ్యక్తుల గురించి వారి ఆచార వ్యవహారాలు, సాధనాక్రమము, వారి నైపుణ్యం గురించి, ఫోటోలతో సహా సేకరించి వ్రాయడమే నా ధ్యేయం.

ముఖ్యముగా నేను ఎంచుకున్న యుద్ధ కళల విషయ సేకరణ అంత తేలిక కాదు. ఎక్కడో కొంత వ్రాత పూర్వక వివరాలు దొరికినా, సరిపోవు. కుస్తీ కర్రసాము విలువిద్య చాలా పురాతన విద్యలు. రాజులు, చక్రవర్తులు పోషించుతూ వచ్చారు. ఇప్పుడు ఆ కళలు మరుగున పడుతున్నాయి. వీటిలో నిపుణులను వెతికి పట్టుకుని వారి సహకారంతో వివరాలు సేకరించ వలయును. వారి వద్ద పూర్తి వివరాలు రాబట్టుటకు, రాబట్టే వ్యక్తికి ఆ విద్యలో పరిజ్ఞానం వుండాలి.

కోడి రామమూర్తి గారు విజయనగరంలో నివసించారు. కాబట్టి విషయ సేకరణ విజయనగరం నుండే ఆరంభించుటకు నిర్ణయించాను. అక్కడికి వెళ్లి చాలా మందిని కలిశాను. అదృష్టవశాత్తు కోడి రామమూర్తి గారి ఆఖరి శిష్యుడైన శ్రీ నాగమళ్ళ పైడిరాజుగారి శిష్యులు కొంతమంది ఇప్పుడు వున్నారు. వారివల్ల నా పని చాలా తేలికైనది. శ్రీ గామా కూడా దేశాటనలో భాగంగా కొద్ది కాలం విజయనగరంలో వున్నారు. శ్రీ రామ్మూర్తి పర్వటనలో సర్కస్ గ్రూపులో కూడా వున్నారు.

నా అన్వేషణలో ముఖ్యమైన ప్రత్యేకమైన సమాచారం ఒకటి దొరికింది. కోడి రామమూర్తి గారు, వారి శిష్యులు ఏనుగును, రోడ్డు రోలర్ను మీద ఎక్కించుకోవడం, కదిలే రెండు కార్లు ఒకేసారి ఆపడం, ఇనుపగొలుసులు తెంపడం మొదలగునవి చేయుటకు సాధారణ వ్యాయామాల వల్ల అంత శక్తి రాదని, యోగా వల్ల, యోగా వ్యాయమం వల్లనే సాధ్యమని తెలుసుకున్నాను. ఇప్పుడు కూడా శ్రీ పెద్ది లక్ష్మీనారాయణ మూర్తి గారు పై ఫీట్లు చేస్తారు. .

ఆ విద్యా రహస్యం తెలుసుకుని, సాధనచేసి, అనుభూతి పొందాలనే కోరికతో శ్రీ మూర్తి గారిని కలిశాను. ఆయన సంతోషంగా అంగీకరించి విజయనగరం నుండి హైదరాబాదు వచ్చి 10 రోజులు వుండి యోగా వ్యాయామాలు నాతో చేయించారు. నాకు ఇప్పడు 70 సంవత్సరముల వయస్సు. నాకు మొదట నుండి వ్యాయామం చేసే అలవాటు వున్నందున, వారు చెప్పిన, కష్టమైన వ్యాయామాలు, కొన్ని యోగక్రియలు చేయగలిగాను. వాటిలో ముఖ్యమైనవి సూర్యనమస్కారములు. వాటిని పలువిధాలుగా చేయించుతారు. నా శరీర మార్పు గుర్తించి చాలా ఆశ్చర్యం చెందాను. నా శరీరంలో చాలా గట్టితనం వచ్చింది. అవి చేసే విధానాలు, నా అనుభవం ఇందులో పొందుపరిచాను. ఇది తప్పకుండా గురువు ద్వారా నేర్చుకుని సాధన చేయవలసిన విద్య. పుస్తకం చదివి స్వతహాగా చేయ కూడదు.

అదే విధంగా మిగిలిన యుద్ధకళలు గూర్చి కూడా వాటి చరిత్ర, ఆ విద్య వివరాలు, మెలుకువలు, అందులో రాణించిన దేశ విదేశ ప్రముఖ వ్యక్తులు, వారి వ్యాయామ విధానాలు, భోజన పద్ధతులు, సాధనా సామగ్రి, వాటితో చేసే విధానం ఫోటోలతో సహా సేకరించి ఇందులో పొందు పర్చడం జరిగింది. పురాతన వ్యాయామ పద్ధతులు, సాధనా విధానాలు, అప్పటి వారి శక్తి సామర్థ్యాలు, పోరాట విధానాలకు ఇప్పటి విధానాలకు చాలా వ్యత్యాసమున్నది. పురాతన విధానాలు ఇప్పటి వరకు తెలుసుకొని వారి శక్తి సామర్థ్యాలు మెరుగు పరుచుకొనే అవకాశమున్నది.

శ్రీ కోడి రామమూర్తి, శ్రీ గామా విదేశీ వ్యాయామము కన్నా మన స్వదేశీ వ్యాయామం గొప్పదని నిరూపించారు. భారత దేశంలో మొట్టమొదట వ్యాయామ విద్యాలయమును స్థాపించిన అమెరికా దేశస్థుడైన శ్రీ బక్ వద్ద భారత దేశ వ్యాయామం విదేశీ వ్యాయామం కన్నా గొప్పదని డాక్టర్ ఆచంట లక్ష్మీపతి గారు నిరూపించారు. మన దేశీయ వ్యాయామంలో తయారైన వస్త్రాదులు విదేశాలలో విజయ పరంపరలు కొనసాగించి తిరిగి వచ్చారు. మన వ్యాయామం శాస్త్రోక్తమైన విద్య. కావున ఈ పుస్తకం కొరకు శ్రమించి పొందు పరిచిన వివరమును సూక్ష్మాలను గ్రహించి తమ విద్యాభివృద్ధికి ఉపయోగించు కోగలరని నమ్ముచున్నాను.

ఈ విశ్వవిఖ్యాత బలాధ్యులు గ్రంథములో ఏవైనా నా అలసత్వం వల్ల కొన్ని పొరబాట్లు దొర్లి వుండవచ్చు. సహృదయముతో పాఠకులు మన్నించి ఆ దోషాలను నాకు తెలిపినచో మలి ముద్రణలో సవరించగలనని విజ్ఞప్తి. దైవ కృప పొంది ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖ శాంతులతో అందరూ వర్ణిల్లాలని దేవుని ప్రార్థించుచున్నాను.

సర్వేజనాః సుఖినో భవంతు ...

లోకః సమస్తాః సుఖినోభవంతు !

రచయిత

## క్రీడా ప్రవేశ వయసు - శరీర నిర్మాణము

1. ఎందుకు హిందూ దేశపు విద్యార్థులు వేగవంతమైన క్రీడలు చేపట్టడం లేదు? చేపట్టినా ఎందుకు విజయం సాధించలేకపోతున్నారు? ఎందుకు వారు వృద్ధికి రాగల క్రీడను ఎన్నుకోలేకపోతున్నారు?

### ఎ. శరీర నిర్మాణం :

సృష్టిలోని ప్రతి వస్తువు, ప్రతి జీవి కణజాలంతో నిర్మితమని మనకు తెలుసు. అందులో మానవుడు కూడా ఒక చిన్న భాగం. మానవ శరీరంలో సుమారు 600 బిలియన్ల కణములు ఉన్నట్లు అంచనా. ఇవి తొమ్మిది రకాలున్నవి. ఒక్కొక్క కణానిది ఒక్కొక్క రకమైన పని. కండరాలు వ్యాకోచం, సంకోచం, చర్మ సంకోచం, మెదడు ఆలోచనలకు, గుండె కొట్టుకోవడానికి, కనురెప్పలు మూసి తెరుచుటకు, ఊపిరితిత్తుల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలకు, చేతులు, కాళ్ళు ఎత్తడం, దించటంలో శక్తినిస్తూ మనకు సహకరిస్తాయి.

కొన్ని కణముల సమూహం ఒక టీష్యూ

కొన్ని టీష్యూల సమూహం ఒక కండరముల కట్ట

కండరములలో ఎరుపు రంగు , సగం తెలుపు (పాలిపోయిన) రంగు వున్న రెండు రకములు.

కండరము చివర ఎముకకు అతుక్కున్న బాగమును టెండన్ అంటారు.

### బి. క్రీడాకారునికి ఎటువంటి కండరాలు అవసరం ?

క్రీడాకారునికి ఎరుపు రంగు ఉన్న టీష్యూలు ఎక్కువగా వున్న యెడల యాక్షన్, రియాక్షన్ వేగం తక్కువగా ఉంటుంది. తెలుపు రంగు టీష్యూలు ఎక్కువగా వున్న వ్యక్తి యాక్షన్, రియాక్షన్ వేగము ఎక్కువగా వుంటుంది.

కావున ఎక్కువ ఎరుపు రంగు టీష్యూల వ్యక్తులు ఎక్కువ దూరం పరుగెత్తే పరుగు పందేలు, ఈత మొదలగు వాటిలో రాణించుతారు. తెలుపురంగు టీష్యూలు గల వ్యక్తులు పరుగు పందెములు, బాక్సింగ్, దూకడం మొదలగు వేగమైన కదలిక, చురుకైన ఆలోచన కావలసిన క్రీడలలో రాణిస్తారు. సి. మానవ శరీరం నీరు, గాలి, భూమి, అగ్ని ఆకాశము(ప్రాణశక్తి) అను పంచభూత నిర్మితం. వీటి శక్తితోనే సృష్టి నడుస్తున్నది. మానవ క్రియలకు శక్తి నిచ్చేవి పంచభూతాలే.

### డి. ఎరుపు టీష్యూలను, తెలుపు రంగు టీష్యూలుగా మార్చవచ్చునా? వాటిని తెలుసుకొనుట ఎట్లు?

వైద్య పద్ధతి ప్రకారం తెలుసుకొనుట నిషేధింపబడినది. కావున 6 నుండి 8 సంవత్సరముల వయస్సు లోపల పిల్లలను కొన్ని శరీరక వ్యాయామాలు, కొన్ని ఇతర పరీక్షల ద్వారా గుర్తించవచ్చును. అదియును గాక వారి కుటుంబసభ్యుల చరిత్ర అనగా వారు చేసే పనులు , వేటి మీద ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపుతారు, భవిష్యత్తులో శరీర పాండిక (పాడవు,పాట్టి, లావు) ఎలా వుంటుందని వారి జీన్సు సంస్కృతి గురించి తెలుసుకోవచ్చును. తరువాత వారు ఏ క్రీడలో రాణిస్తారో నిర్ణయించవచ్చును.

టీనేజ్ వచ్చిన తర్వాత ఎక్కువ శ్రమతో కూడిన వ్యాయామం, శ్రద్ధ మరియు క్రమ శిక్షణతో ఎరుపు రంగు టీష్యూల్లో 30 శాతం తెలుపు రంగుకు మారే వారికే అవకాశం ఉండవచ్చును.

### ఇ. క్రీడా రంగ ప్రవేశానికి ఏది సరైన వయస్సు ? కారణం ఏమిటి?

మన సైన్సు ప్రకారం గాని, వేదాల ప్రకారం గాని మానవ పూర్ణాకృతి తల్లి గర్భంలో ఏర్పడినప్పటి నుండి మెదడుకు విషయ గ్రహణ శక్తి వుంటుంది. మన పురాణాల్లో దీనికి ఉదాహరణ ప్రహ్లాదుడు, అభిమన్యుని జన్మ వృత్తాంతం. పుట్టిన 5 సంవత్సరముల వయస్సు వరకు గ్రహణశక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది ఉంటుంది. తరువాత 12 సంవత్సరముల వరకు కొంత తగ్గినా బాగానే వుంటుంది. తర్వాత 12 సం॥ల వరకు కొంత తగ్గిన బాగానే ఉంటుంది.

చెడును ఉపేక్షించిన వాడు మంచిని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నట్లే.

క్రీడలలో ప్రవేశ వయసు దాటిన వారికి శిక్షణతో ఉత్పాదక శక్తి (ఫోర్సు) పెంచవచ్చును. కానీ సమయస్థూలితో వ్యవహరించేందుకు మెదడు సామర్థ్యం పెంచడం కష్టం.

అన్నరసం నుంచి పుట్టిన అష్టదాతువులు అనగా 1. రక్తం, 2. చర్మం, 3. మాంసం, 4. మేధ, 5. అస్తులు, 6. మజ్జా, 7. శుక్రం, 8. సుధా చేత నియమింపబడినది జీవాత్మ యొక్క శరీరం.

కర్మలు చేయించే ప్రాణం మనకు శక్తి ప్రసాదిస్తుంది. అందుకు శరీరంలో 1. చేతనా శక్తి 2. జ్ఞాన శక్తి, 3. ప్రాణశక్తి, 4. క్రియాశక్తి, 5. గుణశక్తి, 6. కర్మశక్తి అనే ఆరు శక్తులను శరీరంలో వృద్ధి చేసుకోవలెను.

వీటి వృద్ధికి వివిధ సాధనములతో శరీరము, మనస్సు, క్రియాశక్తి నియంత్రణలో వుంచుకోవలెను. చిన్న వయసు నుండి సాధన చేయుట వలన అన్ని శక్తులను చైతన్య పరచి క్రీడారంగంలో ధ్యేయం చేరుకోవచ్చును. చిన్న వయస్సు నుండి ఇచ్చే శిక్షణతో శరీరము, మనసులకు అవసరమయ్యే విధంగా మలచుకోవచ్చును. 15 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత ఆ శక్తులను పెంచుకోవడం కష్ట సాధ్యమవుతుంది.

**ఎఫ్. మన దేశంలో క్రీడాభివృద్ధి లేని కారణం ఏమి?**

మన దేశంలో 3,4 సంవత్సరముల వయస్సు నుండే బడికి పంపుట ఆరంభమైనది. మేధాశక్తి పెంచడానికి పుస్తక జ్ఞానం పెంచడం ధ్యేయంగా విద్య కొనసాగుతుంది. శరీర దారుఢ్యానికి గాని, క్రీడాభివృద్ధికి గాని బాల్యం నుండి శిక్షణ లేదు. క్రీడా రంగానికి ఆధారమైన మూల సూత్రాలు కూడా బడిలో నేర్పడం లేదు.

యువకులు 10వ తరగతిలో, ఇంటరు అయిన తరువాత వారి శ్రద్ధ వుండి క్రీడారంగానికి వచ్చినా, తనకు సానుకూలమైన క్రీడను ఎన్నుకోలేడు. ఎన్నుకున్నా చిన్న వయసు నుండి మూల సూత్రాలతో శిక్షణ లేని కారణంగా అభివృద్ధి సాధించడం కష్టమవుతుంది.

**జి. శిక్షణ - శిక్షకులు :**

శిక్షణ కొరకు ఒక్కొక్క ప్రత్యేక క్రీడకు ఒక్కొక్క శిక్షకుడు (కోచ్) వుండవలయును. వారికి క్రీడాజ్ఞానం, పరిపాలనాదక్షత మరియు క్రమపద్ధతిలో అమలు చేసే దక్షత వున్న శిక్షకులు ఉంటేనే విద్యార్థులకు క్రీడలలో ఉపయోగపడుతారు. అటువంటి ఏర్పాట్లు స్కూళ్లలో గాని, కాలేజీలలో గాని లేవు. ఇటువంటి శిక్షకులు, శిక్షణాలయాలు ప్రభుత్వమే ఏర్పాటు చేయవలెను. వ్యాయామ శిక్షణ పొందిన మాస్టరు గాని, కోచ్ గాని 33 క్రీడలలో అవగాహన కల్పించి యువకులకు శిక్షణ ఇవ్వలేడు. క్రీడా శిక్షణ, సాధన, పోటీల్లో పాల్గొనుట చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్న వ్యవహారం. ఏ క్రీడాకారుడైనా సొంతఖర్చులతో ఎదిగి జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయికి చేరుకున్న తరువాత కొంతమందికి కొన్ని కంపెనీలు సహాయం చేస్తున్నాయి. కాబట్టి ఎక్కువ మంది టాలెంటు వున్న క్రీడాకారులు వృద్ధిలోనికి రాలేకపోతున్నారు.

**హెచ్. చైనాకు భారతదేశానికి తేడా ఏమిటి?**

చైనా దేశంలో సుమారు 5 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి పిల్లలను క్రీడా స్కూళ్లకు తీసుకుని వారు ఏ క్రీడలో రాణించుతారో అందులో ఎన్నుకుని అందులోనే వృద్ధి చేస్తారు. మంచి క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. వారికి తగిన విధంగా జ్ఞానాభివృద్ధికి అవసరమైన విద్య అక్కడే నేర్పించుతారు. అందువలన క్రీడలలో అమెరికాతో, రష్యా దేశాలతో పోటీ పడగలుగుతుంది.

భారత దేశంలో అటువంటి క్రీడాలయాలు లేనందున ఎంతో మందికి మంచి క్రీడా సామర్థ్యం వున్నా వృధా అవుతున్నది.

---

తప్పలు, పొరబాట్లలో ఓటమి రాదు, ఆ అనుభవాల నుండి గుణపాఠం నేర్చుకోకపోవడం వల్ల వస్తుంది.

అమెరికా, యూరప్ దేశాలలో క్రీడలతో పాటు సంగీతంలో ఏదో ఒక వాయిద్యం ఉపయోగించడం నేర్చుకోవాలి. సంగీతం మెదడు శక్తిని పెంచుటకు, ప్రశాంతతకు దోహదం చేస్తుంది.

## గత విద్యారంగంలో వ్యాయామ శిక్షణ

పండిట్ జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ గారు 1950లో విద్యార్థుల వ్యాయామం గురించి ఈ క్రింది విధంగా అభిప్రాయం వెలిబుచ్చారు “ వ్యాయామ విద్య పట్ల పాఠశాలల నిర్వాహకులు గాని, తల్లిదండ్రులు గాని తగినంత శ్రద్ధ వహించకపోవడం వల్ల బాల బాలికలు ఉసూరుమంటూ, నీరసదృక్కులు ప్రసరిస్తూ, కళాహీనులుగా కనిస్తున్నారు. కళాశాల విద్యార్థులు కూడా నానాటికీ శక్తి హీనులై పోతున్నారు. కొందరికి విద్య యందు అత్యంత ఆసక్తి అయితే, వ్యాయామ రంగంలో అభిరుచి నాస్తి. చాలా మందికి సినిమాల పట్ల వున్న ఆసక్తి అటు చదువులందుగాని, ఇటు వ్యాయామం పట్ల లోపిస్తున్నది ” అన్నారు.

అదివరకు పాఠశాలల్లో వ్యాయామ విద్య నిర్ణయంగా ఉండేది. వారానికి నాలుగు పిరియడ్లు ‘ డ్రిల్లు ’ ఉండేది. రోజులో వేరే క్లాసుకు హాజరు కాకపోయినా కొంత సడలింపు ఉండేది, కానీ డ్రిల్లు క్లాసుకు మరుసటి క్లాసులో బెత్తం దెబ్బలుగాని, వేరే రకమైన శిక్ష గాని తప్పేది గాదు. ఆ పిరియడ్‌లో కొన్ని వ్యాయామాలు చేయించే వారు, అటలు ఆడించేవారు. 8వ తరగతి నుండి వ్యక్తిగత లికార్డు నిర్వహించే వారు. అది ఎస్.ఎన్.ఎల్.సి. సర్టిఫికేట్‌లో ఎంటర్ చేసేవారు. అందులో ఎత్తు, బరువు, రొమ్ము కొలత, నార్వల్ మరియు స్టాసలోనికీ తీసుకున్నప్పుడు కొలత, 100 మీ. పరుగు, షాట్‌పుట్, డిస్కస్ త్రో, జావిలిన్ త్రో, లాంగ్ జంప్, హైజంప్ లికార్డులు వుండేవి. ఇంకేమైనా ప్రతిభ కనబరచి ఉంటే అవి కూడా వ్రాసే వారు. కాబట్టి విద్యార్థి కూడా తప్పక శ్రద్ధ చూపవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. దీనివలన మంచి ఆరోగ్యమే కాకుండా క్రమశిక్షణ, దీక్ష, పట్టుదల ఏర్పడుతాయి.

ఈ డ్రిల్లు క్లాసులు చాలా మటుకు సాయంకాలం చివరన వుండేవి. ఏ విద్యార్థి అయినా ఉదయం ఒక గంట, సాయంత్రం 5,6 గంటల మధ్య వ్యాయామం చేసిన మాత్రాన, చదువుకు వచ్చే భంగమేమీ లేదు. గ్రాహక శక్తి ఇంకా పెరుగుతుంది. విద్యాలయాలలో అటువంటి శిక్షణ ఇస్తూ, ప్రతిభ వున్న వారిని ఉపాధ్యాయులు గుర్తించి, వారికి ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చి వివిధ పోటీలకు, రాష్ట్ర జాతీయ స్థాయి పోటీలకు పంపేవారు. 12 సంవత్సరముల వయస్సుకే బాగా పోటీలకు తయారు చేసేవారు. జూనియర్లు, సబ్ జూనియర్స్ మరియు సీనియర్స్ గ్రూపులలో పాల్గొనేవారు.

ప్రతి అభ్యుదయ దేశం “(Sound mind in Sound Body) ” (మేధాశక్తిని శరీరక శక్తితో పదును పెట్టాలి) అనే గ్రీకు సిద్ధాంతం పరమ లక్ష్యంగా పెట్టుకొని, వ్యాయామ పథకాలు అమలు చేయవలెను. బాల్యం నుండి వ్యాయామంతో వృద్ధి చేసుకునే ఆరోగ్యమైన శరీరం జీవితగమనానికి పునాది లాంటిది. బాల బాలికలను ఆరోగ్యవంతుల్ని చేసి, భవిష్యత్తును, సుఖతరం, శుభతరం చేయాలి. చదువుకుని డబ్బు సంపాదించే మార్గముక్కట్లే ఆలోచించకుండా, బ్రతుకు పునాది అయిన ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ వహించ వలెను. వ్యాయామ క్రీడల్లో శిక్షణ బాల్యం నుండే ఇవ్వాలి. ప్రతి పాఠశాలలోను, కళాశాలల్లోను విద్యార్థి, విద్యార్థినులకు వ్యాయామం నిర్ణయం చేయాలి. ఉపాధ్యాయులు, పిల్లల తల్లిదండ్రులు పాఠాలకే కాకుండా, వ్యాయామానికి కూడా ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వివిధ విషయాల్లో కనీస మార్కులు నిర్ణయించినట్లు ఆరోగ్యంలోనూ, వ్యాయామంలోను పరీక్ష పెట్టి కనీస మార్కులు నిర్ణయించాలి. ఈ ఏర్పాటు జాతీయ ప్రాతిపదికపై ప్రతి రాష్ట్రంలోనూ

యుద్ధంలో ఒకసారే చనిపోతారు, రాజకీయాలలో ప్రతి రోజు చచ్చి బ్రతుకుతుంటారు.

జరిగినట్లయితే ఒక దశాబ్దానికి భారత జాతి మరియు ప్రతిష్ఠంగా, ఆరోగ్యవంతంగా రూపొందించడానికి గట్టి పునాదులు ఏర్పడగలవు. అంతర్జాతీయ పోటీలలో ప్రముఖ స్థానం గాని, అగ్రస్థానం గాని సాధించాలంటే, బాల్యం నుండి వ్యాయామ క్రీడలలో, ఆటలలో శిక్షణ ప్రారంభించి, కాలేజీ దశలో కూడా కొనసాగించడం అత్యవసరం. ప్రభుత్వ పైవేటు పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో వీటికి కనీస సదుపాయాలుండేట్లు చూడడం, బాధ్యతగా వ్యాయామ విద్య అమలు చేసేట్లు చూడడం ముఖ్యం.

చరిత్ర పరిశీలిస్తే 1888 పూర్వం నుండి వ్యాయామానికి ప్రాతినిధ్యం ఉందని తెలుస్తుంది. కాని అధికార పూర్వకంగా గుర్తింపు జరగలేదు. ఉమ్మడి చెన్నయ్ రాష్ట్రం పరిపాలన క్రింద వున్న రోజుల్లో పాఠశాలలో బోధనా విషయాలలో భాగంగా వ్యాయామ విద్య ఉంది. పాఠాలు చెప్పే ఉపాధ్యాయులే వ్యాయామంలో శిక్షణ ఇచ్చేవారు. బ్రిటిష్ పరిపాలకులు తమ పరిపాలనా హయాంలో డ్రీల్లు, జిమ్నాస్టిక్స్ పూర్వార్థంలో ప్రవేశపెట్టారు. ఆంగ్లేయులు వ్యాయామ విద్య, ఆటలు వేరు వేరుగా పరిగణించారు. వ్యాయామ శిక్షణ నిమిత్తం డ్రీల్లు మాస్టర్లను నియమించారు.

1907వ సంవత్సరం తర్వాత వ్యాయామ కార్యకలాపాలు బ్రిటిషు వారు రూపొందించి మద్రాసు రాష్ట్రంలో అమలు పరిచారు. 14,15 అక్టోబరు, 1917న భారత దేశంలో మొట్ట మొదట వ్యాయామ సమావేశం మద్రాసులో జరిగింది. చెన్నయ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి డా॥ పి. సుబ్బరాయన్ అధ్యక్షత వహించారు. దేహ పరిశ్రమకు అవకాశం కల్పించే కార్యకలాపాల సూత్రాలను రూపొందించి 1920లో మద్రాసు వై.ఎమ్.సి.ఎ. కళాశాలలో అయిదుగురు విద్యార్థులతో ప్రారంభమైంది. ఆ కళాశాలకు మొట్ట మొదటి ప్రెసిడెంట్ హెచ్.సి. బి. ఈయన అమెరికాలో జన్మించి, 1884లో స్టింగ్ ఫీల్డు వ్యాయామ విద్యాలయాల్లో శిక్షణ పొందిన ప్రముఖ క్రీడావేత్త. మన భారత దేశంలో 1917లో అడుగుపెట్టారు. వీరు మద్రాసు రాష్ట్ర సలహాదారుగా కూడా ఉన్నారు. వీరికి సహాయకులుగా జి.ఎఫ్. ఆండ్రూస్, యస్. కె.మియా నియమింపబడ్డారు. 1917వ సంవత్సరం జస్టిస్ బిస్మిత్ ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వం ఒక కమిటీని నియమించింది. 1957లో వై.ఎమ్.సి.ఎ.లో లోయర్ గ్రేడ్ కోర్సును కూడా ప్రవేశపెట్టారు. 'బిక్' ఆధ్వర్యమున 1921లో గుంటూరులో కొంత మంది ఉపాధ్యాయులకు జిమ్నాస్టిక్స్ లో శిక్షణ ఇప్పించి డ్రీల్లు మాస్టర్ల అర్హత పత్రాలను ఇప్పించారు. ఆ శిక్షణ పొందిన వారే అనేక పాఠశాలల్లో డ్రీల్లు మాస్టర్లుగా నియమింపబడ్డారు. 1924-25లో ప్రభుత్వ వ్యాయామ అధ్యాపకుల శిక్షణా తరగతులను గుంటూరు హిందూ కళాశాల హైస్కూలులో నిర్వహించారు.

1940 నుండి డా॥ బిక్ సలహాపై వ్యాయామ విద్యను ప్రత్యేకం చేశారు. నిర్బంధ వ్యాయామ విద్యా విధానాన్ని మద్రాసు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 1940లో జి.వో. 665 ఎడ్మినిస్ట్రేషన్, తేది 17-04-40 ద్వారా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. పాఠశాల, కళాశాలలన్నింటిలోను వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులను నియమించాలని కూడా ఉత్తర్వులను జారీ చేసింది. 1942 నుండి పాఠశాలల్లో వ్యాయామం నిర్బంధం చేశారు. వ్యాయామ విద్యా సిలబస్ కు చెన్నయ్ రాష్ట్రం రూపొందించిన 15-6-1948లో ఫోర్టుసెంట్ జాబ్బి గెజిట్ లో ప్రకటించారు. 1947 నుండి 750 మంది విద్యార్థులు వున్న పాఠశాలకు ఒక వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు వుండాలని ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఆ రోజుల్లో 10,15 కిలోమీటర్లకు ఒక హైస్కూలు వుండేది. అందువలన ఒక స్కూలులో 700 నుండి 900ల వరకు విద్యార్థులు వుండేవారు.

## హైదరాబాదు విద్యాలయాలు

నిజాం పాలనలో హైదరాబాదులోని అన్ని పాఠశాలల్లో ఉపాధ్యాయులే పిల్లల చేత 'శ్రీల్లు' చేయించేవారు. 1915-20 మధ్య కాలంలో హైదరాబాదు వ్యాయామ పర్వవేక్షణాధికారి 'బెల్' మున్సిపల్ పాఠశాలల్లో శ్రీల్లు తరగతులు ప్రవేశపెట్టారు. శ్రీల్లుతో పాటు అథ్లెటిక్స్ మరియు ఇతర క్రీడా పోటీల విధానాలను కూడా నేర్పించారు. బెంగాల్‌లో డా॥ హెచ్. గ్రే చే రచించబడిన వ్యాయామ శిక్షణ పద్ధతుల పుస్తకముననుసరించి శిక్షణ తరగతులను ఏర్పాటు చేశారు. శ్రీల్లు మాస్టర్ల శిక్షణ 1923-24లో 'గుడ్విన్' ఆధ్వర్యంలో ప్రారంభించబడింది. 1937 నుండి వ్యాయామ విద్య నిర్బంధం చేసినందున 1938లో రాష్ట్ర విద్యాశాఖ అధికారి అయిన యస్.యమ్. హుస్సేని అధ్యక్షతన, " వ్యాయామ విద్యా బోర్డు " నెలకొల్పారు.

1933 నుండి 38 వరకు యస్.యమ్.హాబీ ప్రధాన వ్యాయామ విద్యా పర్వవేక్షణాధికారిగా కూడా వ్యవహరించారు. 1938-40 ప్రాంతంలో పాఠశాలల్లో శ్రీల్లు మాస్టర్లు కాకుండా, ఇద్దరు ఉపాధ్యాయులకు కూడా స్వల్ప వ్యవధిలో శ్రీల్లులో శిక్షణ ఇప్పించారు. యువతులకు ప్రత్యేకంగా వ్యాయామ క్రీడలలో తనిఖీ చేయుటకు గాను ప్రత్యేక అధికారిణిని నియమించారు. 1937 వరకు రాష్ట్ర సచివాలయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో వున్న వ్యాయామ శాఖను, విద్యా శాఖకు బదిలీ చేశారు.

1929లో హైదరాబాద్‌లో ప్రభుత్వ వ్యాయామ కళాశాలను ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. యఫ్. వెబర్ ప్రిన్సిపాల్‌గా 1938 వరకు పనిచేయడం జరిగింది. తర్వాత యస్. యమ్. హాబీ స్వీకరించడం జరిగింది. 1952 వరకు నిజాం ప్రభుత్వంచే నిర్వహించబడిన ఈ కళాశాలను శ్రీ హనుమాన్ వ్యాయామశాల అకాడమీకి అప్పగించడం జరిగింది.

1900-10 సంవత్సరముల మధ్య కాలములో దనోజీ, మాధవరావులు కుస్తీ మరియు జిమ్నాస్టిక్స్‌లో మంచిపేరు సంపాదించారు. ఈనాడు కీర్తి ప్రతిష్ఠలు కలిగివున్న శ్రీ హనుమాన్ వ్యాయామశాల స్థాపకులు మధవరావు గారే.

అప్పడు మంచి పేరున్న వస్త్రాదులు శ్రీ బాలక్రిష్ణ పంత్ పాద్దార్, శ్రీ జమదగ్నీ లాలా పహిల్వాన్, ఆలీ పహిల్వాన్, యూసఫ్ పహిల్వాన్, ఈసా వస్త్రాదు మొదలగు వారు. వీరెవరూ బయట రాష్ట్రాలకెళ్ళి పోటీ పడలేదు. 1940లో హనుమాన్ వ్యాయామ శాల అధ్యక్షులుగా తేనే బలరాం దేశీయ వ్యాయామం, బార్బెల్, డంబుల్స్‌లో యువకులకు శిక్షణ ఇచ్చారు.

## శరీరారోగ్యం

బకాసురుడికి ఆహారంగా భీముడ్డి పంపుతానని కుంతీ దేవి వాగ్దానం చేసింది. అది విని ధర్మరాజు నివ్వెరపోయాడు. కష్టాల రాపిడికి నీబుద్ధి బుగ్గిపాలయిందా? అని ప్రశ్నించుతాడు. తన నిర్ణయాన్ని సమర్థించుకుంటూ కుంతీ దేవి ఒక రహస్యాన్ని వెళ్ళడించింది. పదివేల ఏనుగుల బలం కలిగిన భీముడు. వాడు పుట్టినప్పడు నా ఒళ్ళోంచి జారి కలిసమైన బండరాయిపై పడితే అది పగిలి ముక్కలైనది అని చెప్పింది. పుడుతూనే అలా మహా బలశాలురుగా పుట్టేది కొందరైతే, వ్యాయామాలు బాగా చేసి తమ శరీర దారుణ్యాన్ని అమోఘంగా పెంచుకునే వారు కొందరు. ప్రాఫెసర్ కోడి రామమూర్తి సహజమైన బలసంపదకు తోడు, యోగా వ్యాయామం సాధనతో కలయుగ భీముడుగా, తను అనుకున్నది, ఇతరులు కోరిన బలప్రదర్శన చూపారు". " గామా పహిల్వాన్ కలిసమైన వ్యాయామాలతో సాటిలేని బలవంతుడయ్యాడు" వీరిద్దరు ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచారు.



**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**

**<http://kinige.com/kbook.php?id=366>**