ಮನ್ನಣೆಯೂ ಸಿಕ್ಕಿತು. 1970ರ ದಶಕದ ನಂತರ ಸಿನಿಮಾ ನಾಯಕರಲ್ಲೂ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯದ ಮೋಹ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿತು.

ಅಣ್ಣಾವ್ರ ಕಟ್ಸು... ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಟಿಪ್ಸು...

ಕನ್ನಡ ಸಿನಿಮಾರಂಗದಲ್ಲಿ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ತಮ್ಮ ಹುರಿಗಟ್ಟಿದ ದೇಹದಿಂದಲೂ ಗುರುತಾಗಿದ್ದರು. 'ಜಗ ಮೆಚ್ಚಿದ ಮಗ' ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅವರ ದೇಹಸಿರಿ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕೇ ಹೌದು.

'ಕಾಡಿನರಾಜ'ದಲ್ಲಿ ಜೀಪ್ ಹಿಡಿದೆತ್ತುವ ಟೈಗರ್ ಪ್ರಭಾಕರ್ ಅವರದ್ದೂ ಮಜಬೂತಾದ ದೇಹ. ಶಂಕರ್‌ನಾಗ್ ಕೂಡ ದೇಹವನ್ನು ದೇಗುಲ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದವರೇ. ಅವರೂ ಅಂಗಿ ಬಿಚ್ಚಿ ನಟಿಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ತಮ್ಮ ಫೋಟೊಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಆಗಲೇ ತಮಗೆ 'ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್' ಇತ್ತು ಎಂದು ಅರ್ಜುನ್ ಸರ್ಜಾ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

'ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್' ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೋ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ. ಈಗ ನಟ ಪ್ರಭಾಸ್ ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಮೀರ್ ದೇಹ ಹುರಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಸಂಗೀತ ನಿರ್ದೇಶಕ ಎ.ಆರ್. ರೆಹಮಾನ್ ಕೂಡ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರಂತೆ. ಸದಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಪುನೀತ್ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅವರ ಸ್ನಾಯುಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ನೃತ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗಿದು ಆದ್ಯತೆ.

ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಐದಾರು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ತುಟ್ಟಿ. ನಟ ದುನಿಯಾ ವಿಜಯ್ 'ಐಪಿಎಸ್ ಶಂಕರ್' ಚಿತ್ರೀಕರಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಹನ್ನೆರಡು ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಅವರು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ತರಬೇತುದಾರ ಪಾನಿಪುರಿ ಕಿಟ್ಟಿ ಖಾತರಿಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ನೋಡಲು ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾಗಿ ಇರುವ ಅವರಿಗೂ ಕೆಲವು ಸಾಹಸ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಕಾಗಿದ್ದುಂಟು. ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಸಿದಿರುವ ಹೃತಿಕ್ ರೋಷನ್ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದು ಅದೆಷ್ಟು ಸಲವೋ? ಸಾಮು ಮಾಡತೊಡಗಿದ್ದೇ ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್ ಚಹರೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹಾಕಾರ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಡುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮಿತಿ ಎರಡರ ಅರಿವೂ ಇರಬೇಕು. ತರಬೇತುದಾರರಂತೂ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ಸಿನಿಮಾ... ದೇಹ ರೂಪಾಂತರ

ಸಂಜಯ್ ಲೀಲಾ ಬನ್ಸಾಲಿ ನಿರ್ದೇಶನದ 'ಗುಜಾರಿಷ್' ಹಿಂದಿ ಸಿನಿಮಾಗಾಗಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಹೃತಿಕ್ ರೋಷನ್, ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ಒಂದು ಕಥೆ. ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಟ್ರೇನರ್ ಕ್ರಿಸ್ ಗೆಥಿನ್ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅನೂಚಾನವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ, ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 'ಕ್ರಿಷ್ 3' ಸಿನಿಮಾಗಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ದೇಹ ಹುರಿಗಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಥೆ. 'ಕಹೋ ನಾ ಪ್ಯಾರ್ ಹೈ' ಸಿನಿಮಾ ಮೂಲಕ ಅವರು ಎಂಟ್ರಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಸೆಳೆದದ್ದು ಹಸಿರು ಕುರುಚಲು ಗಡ್ಡವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನರಗಳು ಉಬ್ಬಿಬಂದಿದ್ದ ಅವರ ಕಟೆದಂಥ ದೇಹವೂ ಹೌದು.

ಹೃತಿಕ್ ಬೇರೆ ಸ್ಟಾರ್ ನಟರಿಗಿಂತ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚೇ ಹೆಣಗಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಟಂಟ್ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಬಿದ್ದು, ಬೆನ್ನಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಅವರ ದೇಹ ಈಗಲೂ ಕಟೆದ ಬಂಡೆಯಂತೆಯೇ ಇರುವುದು ನಟನೊಬ್ಬನ ದಶಕಗಳ ಪಯಣದ ನಂತರವೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸ್ಟೇಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸಲ್ಮಾನ್ ಖಾನ್ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೃತಿಕ್ ತಂದೆ. ತೋಳಿನ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿರುವ ಮಚ್ಚೆ ಇನ್ನೂ ಹಾಗೇ ಇದೆ. ಅವರ ವಿಶಾಲ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಚಲನೆಗಳೇ ಸಿನಿಮಾ ಗೆಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಕೆಂದು ಅಭಿಮಾನಿಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೆ ಹೊಮ್ಮಿಸುವಷ್ಟು ಸಲ್ಮಾನ್ ತಮ್ಮ ದೇಹದ