

ಜಲಯೋಗ: ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯ ಸವಿತಾರಾಣಿ

ಜಲ ಭೀತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಅದನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಅಂಗಳದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸವಿತಾ ರಾಣಿ ಎಂ. ಅವರು ಜಲಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಹೆಸರು. 'ಸುಧಾ' ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ.

■ ನಿರೂಪಣೆ: ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.



ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಈಜುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣಳಾಗಿದ್ದೆ. ಈಜು ಕಲಿಯಲು ಸ್ಪೂರ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿದ್ದು ಅಪ್ಪ ಕೆ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ. ಅಮ್ಮ ನಿರ್ಮಲಾ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ್ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ಅವರೇ ಆರಂಭದ ಯೋಗ ಗುರು. ನದಿ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಈಜುವುದನ್ನು ಕಂಡ ಅಮ್ಮ ಒಮ್ಮೆ 'ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಮಾಡ್ತೀಯಾ, ಇದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮ್ಯಾಟ್ ಹಾಕಿ ಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿನಗೆ ನೀರೇ ಮ್ಯಾಟ್ ಆಗುತ್ತೆ' ಎಂದರು. ಅವರ ಸ್ಪೂರ್ತಿಯ ಮಾತು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಿಚ್ಚನ್ನು ಹಚ್ಚಿತು. ಅದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಸ್ವಯಂ ಕಲಿಕೆ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಕಷ್ಟ ಆಯಿತು. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಮುಳುಗಿ ಯೋಗ ಪಟ್ಟಿನ ಹದ ತಪ್ಪಿದ್ದೂ ಇದೆ. ಆದರೂ ಕಲಿಕೆಯ ಪಟ್ಟು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಲಚರ ಕೀಟಗಳು ಕಚ್ಚಿದ್ದೂ ಇದೆ. ಈ ಯಾವುದನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿತೆ.

ದಾಖಲೆ ಆಕಸ್ಮಿಕ

ನನ್ನ ಜಲಯೋಗಕ್ಕೆ ಗುರುಗಳು ಇಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ತಿರುವು ಸಿಕ್ಕಿತು. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಸಿಂಗಪುರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಅಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ವಿಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್ ಇತ್ತು. ನೀರಿಗಿಳಿದು ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಯೋಗ ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಈಜುಕೊಳದ ಸುತ್ತ ಜನ ನಿಂತಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮಾಧ್ಯಮದವರು ಇದ್ದರು. ಸಂದರ್ಶನ ಕೇಳಿದರೂ ಸಿದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸುಮ್ಮನಾದೆ.

ನಂತರ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆ (ವರ್ಲ್ಡ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ರೆಕಾರ್ಡ್) ತಂಡದಿಂದ ಕರೆ ಬಂತು. ಇಂತಹ ವಿಶೇಷ ಕಲೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಸತತ ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆ 40-45 ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಮದ್ದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಕರೆಗೆಂದು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಿಂದ