

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಸ ಹೊಸ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ. ಈ ಹುಡುಕಾಟದ ಫಲವಾಗಿಯೇ ವೀರಯೋಧರಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ಯುದ್ಧಕಲೆಗಳು ಈಗ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ; ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಹೋರಾಟದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಕಲೆಗಳು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಂಡಿವೆ. ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಸುರಿಸಿ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸಲೀಸಾಗಿ ಸಮರಕಲೆಗಳ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧಕಲೆಗಳ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ನಾಡಿನಾಚೆಯ ಸಮರಕಲೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ವಿದೇಶಿ ಸಾಹಸಕಲೆಗಳೂ ಸೀಮೋಲ್ಲಂಘನ ನಡೆಸಿವೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಣಿಸುವ ಹಾಗೂ ತಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನುವುದು ಸಮರಕಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವ.

■ ಸುಮಲತಾ ಎನ್

