

**ಬೆಂ**ಗಳೂರಿನ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿರುವ ಕಿರಣ್‌ಗೆ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗೇರುವ ಹಂಬಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೇರುವ ಕನಸು. ಆದರೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಬೆನ್ನುಬಿದ್ದು ಹಲವು ವರ್ಷ ಆರೋಗ್ಯ ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಓಟದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಿರಣ್‌ನನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದು ಅನಾರೋಗ್ಯ.

ಈಚೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹ ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೀರುತ್ತಿದೆಯೆಂದೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸದಾ ಕಾಡುವ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ದಣವು. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಸವಾಲು, ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲೂ ತಾನು ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಕಿರಣ್‌ಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದೇ, ಆತನನ್ನು ತನ್ನ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗಲು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಅಡ್ಡ ಕುಳಿತಿದೆ. ತನ್ನ ಮೇಲೆಯೇ ತನಗೆ ಅವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ದಿನ ಉಳಿಯಬಾರದೆಂಬ ಅರಿವೂ ಆತನಿಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಮತ್ತೆ ಹದಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವ ರೀತಿ? ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗಿಟ್ಟು ಕೂತಿದ್ದ ಕಿರಣ್‌ಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸಲಹೆಯೊಂದು ಆಪ್ತರಿಂದ ಬಂದಿತ್ತು.

ಆ ಸಲಹೆಯೇ, 'ಸಮರಕಲೆ'.

ವೈರಿಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಯಾವುದೇ ದಾಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಸ್ಪಂದಿಸಲು, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡದ್ದೇ 'ಸಮರ ಕಲೆ' ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವು. ಆದರೆ, ಈ ಅರಿವು ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ಮೃತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ 'ಕದನಕಲೆ' ಇದೀಗ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ ಹೊಸ ವರಸೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಎರಡನೇ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿರಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮುನ್ನೆಲೆಯಾಗಿಟ್ಟು ಸಮರ ಕಲೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಟ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಆಧುನಿಕತೆಯ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬರುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೇನೂ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಮುಂದೋಡುವ ಭರದಲ್ಲಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತ ಕೊನೆಗೆ ಬದುಕೇ ಹಳಿ ತಪ್ಪುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸಿದಾಗ, ಕಿರಣ್‌ನಂತೆ ದಾರಿ ತಡಕಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೇ ಹೊಸ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು 'ಮಾರ್ಷಲ್ ಆರ್ಟ್ಸ್' ಅಥಾರ್ಟ್ 'ಯುದ್ಧವಿದ್ಯೆ'.

ಈಗಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಸಮರಕಲೆಯನ್ನು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆ ಸಾಧಿಸಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಇದಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದೋ, ಕಷ್ಟಕರ ಕಸರತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ



ಕಳರಿಪಯಟ್ಟು ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ರಂಜನ್ ಮುಲ್ಲಾರತ್



ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲೆಯಾಗಿ 'ಪಾರ್ಕರ್'

