



ಕಳರಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಆದ್ಯತೆ

ಧಾಯ್‌ಚಿ: ಚಲನೆಯಲ್ಲಿನ ಧ್ಯಾನ

ಚೀನಾ ಸಮರಕಲೆ 'ಧಾಯ್‌ಚಿ' ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಕುರಿತು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಧಾಯ್‌ಚಿ ಎಂಬ ಸೌಮ್ಯ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುವ, ದೇಹವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಾಗಿರುವ ಜೊತೆಗೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು, ಧಾಯ್‌ಚಿಯನ್ನು 'ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಇನ್ ಮೋಷನ್' ಎಂದು ಕರೆದಿದೆ.

ಧಾಯ್‌ಚಿ ಉಸಿರನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು, ಶಕ್ತಿ (ಜೀವಶಕ್ತಿ-ಫೋರ್ಸ್) ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಲನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಲನವಲನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಿ 'ಧ್ಯಾನ'ದಂತೆಯೂ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಇನ್ ಮೋಷನ್' ಎಂದು ಕರೆದಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಈ ಕಸರತ್ತನ್ನು ಯಾವ ವಯೋಮಾನದವರು ಕೂಡ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದದ್ದು ಧಾಯ್‌ಚಿಗೆ ವ್ಯಾಪಕತೆ ತಂದು ನೀಡಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಧಾಯ್‌ಚಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ. 'ವಯೋಸಂಬಂಧಿ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಧಾಯ್‌ಚಿ ಮರಳಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದೊಳಗಿನ ವೈದ್ಯನಂತೆ' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.



ದೇಹ ಹರಿಗೊಳಿಸುವ 'ಕಳರಿ' ತಂತ್ರಗಳು

ಎಂದೋ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಂತಮ್ಮ ಮಿತಿಯೊಳಗೇ ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸದೃಢ ಕಾಯ, ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಲವು ವಿಧದ ಸಮರಕಲೆಗಳು ಸಾಕ್ಷೀಕರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕಾಯಕ್ಕೂ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಕಸುವು ತುಂಬುವಂಥ ಕೆಲವು ಸಮರ ಕಲೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿತಂತ್ರ

'ಸಮರಕಲೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿತಂತ್ರ' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ ಕೇರಳ ಮೂಲದ 'ಕಳರಿಪಯಟ್ಟು' ಪರಿಣತ ರಂಜನ್ ಮುಲ್ಲಾರ್. ವಿಶ್ವದ ಪುರಾತನ ಸಮರಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಕಳರಿಪಯಟ್ಟು ಭಾರತದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧ ಪದ್ಧತಿ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಯುದ್ಧವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ದೇಸಿ ಕಲೆ. ರುಳುಪಿಸುವ ಕತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಹೋರಾಡುವ ಕಳರಿಪಯಟ್ಟು ತಂತ್ರ ವೇದ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಜನ್ಮತಳೆದು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾನಂತರ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ರೂಪು ಪಡೆಯಿತು. ಕೇರಳ, ಕರ್ನಾಟಕ, ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದ ಈ ಕಸರತ್ತಿನ ಪರಿ, ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇದೀಗ