



ಸುಲಲಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ 'ಥಾಯ್ ಚಿ'

ಹೈದರಾಬಾದ್, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಮುಂಬೈ, ದೆಹಲಿ, ಕೋಲ್ಕತ್ತ, ಅಸ್ಸಾಂ ಮುಂತಾದೆಡೆಯೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 'ಕಳರಿಗುರುಕುಲಂ' ಕಳರಿಪಯಟ್ಟು ಸಮರ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ, ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ರಂಜನ್ ಮುಲ್ಲಾರತ್, ಕಳರಿಪಯಟ್ಟು ಸಂಬಂಧಿ ತರಬೇತಿ, ವರ್ಕ್ ಶಾಪ್ ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

'ಕಳರಿಪಯಟ್ಟು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡನ್ನೂ ಮೀಟುವ ತಂತು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಂಜನ್. ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕಸರತ್ತುಗಳು, ಶಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮನದ ಕದವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. 'ಕಳರಿ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ನರವ್ಯೂಹದ (ಪ್ರಾಣ) ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಕಳರಿ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನರವ್ಯೂಹ ಚುರುಕುಗೊಂಡು ದೇಹ ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಸರತ್ತುಗಳು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಯಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಕರಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ರಂಜನ್.

ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ ಕಳರಿಪಯಟ್ಟುವನ್ನು 'ವಡಕ್ಕನ್' (ಉತ್ತರ ಶೈಲಿಯ ಕಳರಿಪಯಟ್ಟು), 'ತೆಕ್ಕನ್' (ದಕ್ಷಿಣ ಶೈಲಿಯ ಕಳರಿಪಯಟ್ಟು) ಹಾಗೂ 'ಮದ್ದನ್' (ಮಧ್ಯ ಶೈಲಿಯ ಕಳರಿಪಯಟ್ಟು) ಎಂದು ಮೂರು ರೀತಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚೀನಾ ಮೂಲದ 'ಪ್ರೆಷರ್ ಪಾಯಿಂಟ್' ಗಳನ್ನು ಕಳರಿಯಲ್ಲಿ 'ಮರ್ಮ ಬಿಂದುಗಳು' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಿಂದುಗಳು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲಗಳು. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈರಿಗಳನ್ನು ಹಣಿಯಲು ಕಳರಿಪಯಟ್ಟು ಕಲೆಯಲ್ಲಿ



ಕಾಯಕ್ಕೆ ಬಲ ತುಂಬುವ ಕ್ರಮ ಮಾರ್ಗ ಅಭ್ಯಾಸ

ಈ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಇದೇ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

'ಇಂದು ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಹುಚರ್ಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಜನರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎನ್ನುವ ರಂಜನ್, 'ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಯುದ್ಧದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಬಯಸುವ ಮೈಕಟ್ಟು, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಳರಿಪಯಟ್ಟು ಒದಗಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಿನ ವೇಗದ ಜೀವನ ಯುದ್ಧದಂತೆಯೇ ಇದ್ದು,

ನಾವು ಸಿಪಾಯಿಗಳಂತೆ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗುವುದು, ಈ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕೊಡುವ ನೂರಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಣಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಅಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಳರಿಗುರುಕುಲಂನಲ್ಲಿ 7 ವರ್ಷದಿಂದ 60ರ ಹರೆಯದವರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 600ರಿಂದ 700 ಮಂದಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಮರಕಲೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಳರಿಪಯಟ್ಟುವಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಹೋರಾಟ ತಂತ್ರಗಳು, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹಾಗೂ