

ಮಾನಸಿಕ ಶಿವ್ನನ್ನು ಹಲವು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೃತ್ಯಗಾರರು, ರಂಗಭೂಮಿ ಕಲಾವಿದರು ಹಾಗೂ ನಟನಟಿಯರು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಥಾಯ್‌ಚಿ: ದೇಹದೊಳಗಿನ ವೈದ್ಯ

ಆಧುನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಸಮರಕಲೆ 'ಥಾಯ್‌ಚಿ'. ಚೀನಾ ಮೂಲದ ಈ ಸಮರಕಲೆ, ನಮ್ಮೊಳಗಿನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯಾಗಿಯೂ ಹೆಸರುವಾಸಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೂ ಹರಿಬಿಡುವ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ 'ಚಿ', ಅಂದರೆ 'ಜೀವಶಕ್ತಿ'ಯೇ ಮೂಲ.

ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವ ಈ ಕಲೆ 'ಆಂತರಿಕ ಸಮರಕಲೆ'ಯಾಗಿ ರೂಪುತಳೆಯಿತು. ಚಿನ್ ವಾಂಗ್‌ಗಿಂ ಎಂಬಾತ 1600ರ ಇಸವಿಯಲ್ಲೇ ಇಂಥದೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ಉಲ್ಲೇಖ

ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಯುದ್ಧ, ಕಠಿಣ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಹೋರಾಟದ ಶೈಲಿಗಳಿಗೆ ಹೊರತಾಗಿ, ದೇಹವನ್ನು ಒಳಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿ.

'ಚಿನ್' ಎಂಬ ಮೂಲರೂಪದ ನಂತರ ಹಲವು ಎಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಥಾಯ್‌ಚಿ ಪಸರಿಸಿತು. 'ಯಾಂಗ್', 'ವು' ಹಾಗೂ 'ಸನ್' ಎಂಬ ಪ್ರಕಾರಗಳಾಯಿತು. ಥಾಯ್‌ಚಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮೊದಲು 'ಫೇಮ್'ಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಯುಧ ಪ್ರಕಾರವೂ ಇದ್ದು, ಏಕಕತ್ತಿ, ನೇರ ಕತ್ತಿ, ರೋಲರ್, ವಿವಿಧ ಆಯುಧಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹರಿತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಳಗ ಇದರ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪ. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದು.

ಇದೀಗ ಈ ಯುದ್ಧಕಲೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಥಾಯ್‌ಚಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪುರಾತನ ಮದ್ದು

ಆಧುನಿಕತೆಯ ಭರದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಈಗಿನ ಯುವ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ. 24/7 ವೃತ್ತಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಭುಜ ನೋವು, ಬೆನ್ನಹುರಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಾಲು, ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಕೀಲು ನೋವು, ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಂಥ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಕೋಪ, ಒತ್ತಡ, ಭಯ, ಖಿನ್ನತೆ, ಬೇಸರ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯೇನಿಲ್ಲ.

'ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮದ್ದು ಥಾಯ್‌ಚಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಥಾಯ್‌ಚಿ ಪುರಾತನವಾದರೂ, ಅದರ ತತ್ವ ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಥಾಯ್‌ಚಿ ತರಬೇತುದಾರರಾದ ಮೀರಾ ಕೃಷ್ಣ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಥಾಯ್‌ಚಿ



ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಗಿದ ಟೇಕ್ವಾಂಡೊ

ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವು. ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯಿದ್ದಾಗ ಸೈನಸ್ ಶೀತ, ಶೀತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು.

ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಟೇಕ್ವಾಂಡೊ ತರಬೇತಿ ಕೂಡ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಟೇಕ್ವಾಂಡೊ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ ನನ್ನ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಆ ತರಬೇತಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರು. ತರಬೇತಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಆನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖನಾದೆ. ಇದೀಗ ಟೇಕ್ವಾಂಡೊದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾವಟು ಆಗಿದ್ದು, ಬ್ಲಾಕ್‌ಬೆಲ್ಟ್ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ.

ಬಿ.ಕಾಂ. ಓದುತ್ತಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾರಣವಾಗಿಯೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ತುಂಬಾ ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಲ್ ಆಗಿದೆ. ಟೇಕ್ವಾಂಡೊ, ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿದ ಹಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

-ಶ್ರೇಯಸ್



ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮೆಗೂ ಹಾದಿ ಟೇಕ್ವಾಂಡೊ