



ದೇಹ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಾಳಿಯಷ್ಟೇ ಹಗುರವಾಗಿಸುವ ಥಾಯ್‌ಚಿ ಅಭ್ಯಾಸನಿರತ ಮೀರಾ ಕೃಷ್ಣ

ಕಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಅವರು, ಸ್ವತಃ ಥಾಯ್‌ಚಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡುಂಡವರು.

ಅಲರ್ಜಿ, ಆಸ್ತಮಾ, ತೀವ್ರ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದ ಮೀರಾ, 15 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಥಾಯ್‌ಚಿ ಮೊರೆಹೋದರು. ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭಿಸಿದ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದ ರೀತಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡರು. ತಾವು ಕಲಿತು, ಉಳಿದವರಿಗೂ ಕಲಿಸಲು 'ಥಾಯ್‌ಚಿ ಅಲ್ಟಿಮೇಟ್' ಕೇಂದ್ರ ಆರಂಭಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುವವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಥಾಯ್‌ಚಿಯನ್ನು 'ಮೂವಿಂಗ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮೀರಾ. 'ಥಾಯ್‌ಚಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಲನವಲನದಲ್ಲೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಯಿದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಥಾಯ್‌ಚಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಉಸಿರಾಟವೇ ಇಲ್ಲಿ ಕೀಲಿಕೆ' ಎಂದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಥಾಯ್‌ಚಿ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂಥದ್ದು' ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ನೀಡುವ ವಿವರಣೆ ಹೀಗಿದೆ:

“ಥಾಯ್‌ಚಿ, ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂಥದ್ದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಲನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ 'ಬ್ಯಾಕೇಜ್ ಆಫ್ ಎನರ್ಜಿ' ಕಾರಣ. ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ,

ಚಲನವಲನದಿಂದ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಥಾಯ್‌ಚಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ”.

ದೇಹವನ್ನು 'ಟೋನ್ಡ್' ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಥಾಯ್‌ಚಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಥಾಯ್‌ಚಿ ಚಲನವಲನವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ್ದು ಇದರ ಪ್ಲಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಇದರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಲು ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ವಯಸ್ಸು ಏಳಿರಲಿ, ಎಪ್ಪತ್ತಿರಲಿ, ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಥಾಯ್‌ಚಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ನಂತರವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂಥ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳ ಬಿಗಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ನಗರಿಗರಿಗೆ ಥಾಯ್‌ಚಿ ಇಷ್ಟವಾಗಲು ಒಂದು ಕಾರಣ.

ಮೀರಾ ಅವರ ಬಳಿ, ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಟ್ಟುಕೊಂಡು ಥಾಯ್‌ಚಿ ಕಲಿಯಲು ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆಸ್ತಮಾ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಕೀಲುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಥಾಯ್‌ಚಿ ಕಲಿಯಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

'ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೀವ-ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು ಕೋಟ್ಯಂತರ ಮಂದಿಯ ಕನಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಥಾಯ್‌ಚಿ ಅದನ್ನು

ಸುಲಭಕ್ಕೆ ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೇಹವನ್ನು ನೀರಿನಂತೆಯೇ ಸುಲಲಿತವಾಗಿಸುತ್ತಾ, ಮೂಳೆ-ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ, ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುವ, ಅಸ್ತಿರಜ್ಜು, ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಹಬದಿಗೆ ತರುವ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವ ವಾಹಕವಾಗಿದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ಹೊರಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂಥ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ದೃಢತೆ ಥಾಯ್‌ಚಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಗೌಜು ಗದ್ದಲವಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಮನದೊಳಗೆ ಮೌನ ಉಳಿಸಿ, ಮನದ ಕೊಳ ಕದಲದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಹೌದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮೀರಾ.

ಥಾಯ್‌ಚಿ ಮೂಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಲಿಯಲು ಒಂದು ವರ್ಷ ಅವಧಿ ಅವಶ್ಯ. ಸದ್ಯ ಮೀರಾ, ಯಾಂಗ್ ಶೈಲಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ 85 ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಇವಿಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 21 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದು. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯವನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುತ್ತಾ ಆ ಲಯವನ್ನು ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಯನ್ನೂ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ಥಾಯ್‌ಚಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ದೇಹವೇ ದೇಗುಲ, ಮನಸ್ಸು ದೇವರು

ದೇಹವನ್ನು ದೇಗುಲದಂತೆ, ಅದರೊಳಗಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇವರಿನಂತೆ ಆರಾಧಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಮರಕಲೆಗಳ ಅಘೋಷಿತ ತತ್ವದಂತಿದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹವನ್ನು ತಿದ್ದಿ ತೀಡುತ್ತಾ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹದ್ದುಬಿಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಸಮರಕಲೆ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ. ಮೇಲ್ಗೋಟಕ್ಕೆ ಕರಾಟೆಯಂತೆಯೇ ತೋರುವ ಈ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾಸ್ಪರ್ ಆಗಿ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು. ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾ ಮೂಲದ ಈ ಯುದ್ಧಕಲೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ.

ಕರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿದರೆ, ಟೇಕ್ವಾಂಡೋದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕರಾಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದ ಚಲನವಲನವಿರುತ್ತದೆ. ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ಕೂಡ ಸದ್ಯ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ ಹೊಸ ವರಸೆಯಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ.

'ಕ್ರೀಡಾ ಉದ್ದೇಶದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತರಬೇತಿಗೆ ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ತರಬೇತುದಾರ ನವೀನ್ ಚಂದ್ರ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 1991ರಿಂದಲೂ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ಯುದ್ಧ ಕಲೆಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ 'ಬಸವನಗುಡಿ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ಸೆಂಟರ್'ನಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಟೇಕ್ವಾಂಡೋದಲ್ಲಿ ಪುಲ್‌ಅಪ್ಸ್, ಪುಶ್