



ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ  
ಕಸರತ್ತು ಕಠಿಣವಾದರೂ  
ಲಾಭ ಸಾಕಷ್ಟು

ಅಪ್ಸ್, ಥ್ರಸ್ಟರ್, ಓವರ್‌ಹೆಡ್ ಪ್ರೆಷರ್, ಡೆಡ್‌ಲಿಫ್ಟ್, ಸ್ಕ್ವಾಟ್, ಬರ್ಪಿಸ್, ಕಿಕ್‌ಗಳು, ಸ್ಟೈಕ್, ಪಂಚ್‌ಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲ ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಕಲಿಯುವವರು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ, ಕಲಿಯುವಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೆಲ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಟೇಕ್ವಾಂಡೋದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಬೆಲ್ಟ್ ಗ್ರೇಡ್ ಇದ್ದು, ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಸರತ್ತುಗಳು ಅಡಕಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. 'ಕಿರುಗಿ' ಹಾಗೂ 'ಪೂಂಸ' ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ವಿಭಾಗವಿದೆ.

ನವೀನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಈಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. 'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಈಗಿನದ್ದು. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಲು ಕಾರಣ. ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಚಲನವಲನವಿರುವ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಅವರ 'ಫೋಕಸ್ ಟೈಂ' ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಐದು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಟೇಕ್ವಾಂಡೋದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ವರ್ಕೌಟ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋಗೂ ಭಿನ್ನತೆಯಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ನವೀನ್.

“ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು

ಬೆಳವಣಿಗೆಗಿಂತ 'ಫೈಟಿಬಿಲಿಟಿ'ಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲ ತುಂಬಲು, ದೇಹವನ್ನು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವರ್ಕೌಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕರಗಿಸಲು, ತೂಕ ಇಳಿಸಲು, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು... ಹೀಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮದು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನವೀನ್.

ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಾರಣವಾಗಿ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋಗೆ ಬರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಯುದ್ಧಕಲೆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



ನವೀನ್ ಚಂದ್ರ

‘ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸುಮಾರು ನೂರು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಷ್ಟುತ್ಯ ಇದ್ದರೆ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗಾಗಿ ಬರುವವರು ಶೇ. 30ರಷ್ಟು. ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಬರುವವರ ಪಾಲು ಶೇ. 30, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಸಲುವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಬರುವವರು ಶೇ. 30ರಷ್ಟು’ ಎಂದು ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪಿತವಾಗಲು ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ಎಲ್ಲಾ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಅನಿಸಿಕೆಗೆ ಕೋಪನ್‌ಹೆಗನ್

## ಬಹುರೂಪಿ ಸಮರಕಲೆ

ಸಮರ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧ. ಒಂದೊಂದು ದೇಶ, ಪ್ರಾಂತ್ಯವೂ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಕದನಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ವೈರಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು, ಇಲ್ಲವೇ ದಾಳಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಣೆಯುವ ರಣತಂತ್ರದ ಈ ಕಲೆ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೆರನಾದದ್ದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಚೀನಾ ದೇಶದ ಸಮರ ಕಲೆಗೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಡೆ ಮನೆ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಈ ಯುದ್ಧಕಲೆಗಳು ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ನೀಡುವುದು ಚೀನಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾಗವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಮರ ಕಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕರಾಟೆ, ಕುಂಗ್‌ಫು, ಕಿಕ್‌ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಮಾಯ್ ಥಾಯ್, ಕಿಗಾಂಗ್, ಥಾಯ್‌ಚಿ, ಜಪಾನಿನ ಜೂಡೋ, ಕೊರಿಯಾ ಮೂಲದ ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ, ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾದ ಪೆಂಕಾಕ್ ಸಿಲಾಟ್, ರಷ್ಯಾ ಮೂಲದ ಸ್ಯಾಂಬೊ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಿರುವ ಸಮರಕಲೆ.

ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿಯೂ ಕೆಲವು ಸಮರ ಕಲೆಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿವೆ. ವುಷು, ಕುರಾಶೆ, ಜಿಯು ಜಿತ್ಸು, ಪೆಂಕಾಕ್ ಸಿಲಾಟ್, ಮಾಯ್ ಥಾಯ್, ಕಿಕ್ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಸ್ಯಾಂಬೊ, ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ, ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ಮೂಲದ ವೋವಿನಾಮ್ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕ್ರೀಡೆಯಂತೆ ಕೂಡ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.