



ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುವ 'ಪಾರ್ಕರ್' ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪರಿ

ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಹಾಗೂ ಚೈನೀಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೂಡ ಇಂಬು ನೀಡುವಂತಿದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸ್ಟ್ರಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ (ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಬೇನೆ) ವಿರುದ್ಧ ದೇಹವನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸುವಷ್ಟು ಟೇಕ್ವಾಂಡೋ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

### ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗೆ 'ಪಾರ್ಕರ್' ಹೊಸ ಹಾದಿ

ಥೈಡ್‌ಮಿಲ್‌ನ ನೀರಸ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಜಿಮ್ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್, ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು, ಡಯೆಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಇದೀಗ ಯುವಜನತೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿರುವ ಯುದ್ಧಕಲೆ 'ಪಾರ್ಕರ್'. 'ಆಬ್ಸ್‌ಟಕಲ್ ಕೋರ್ಸ್' ಎಂದೇ ಇದನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಮೂಲದ ಈ ಸಮರಕಲೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

'ಪಾರ್ಕರ್' ಪದವನ್ನು, ಫ್ರೆಂಚ್ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಹಾದಿ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಎದುರಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದೇ ಇದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ. ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ರೇಮಂಡ್ ಬೆಲ್ಲೆ ಎಂಬಾತ 'ಪಾರ್ಕರ್' ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಚಾಲನೆಗೆ ತಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ.

1990ರ ನಂತರ ಇದು ಹಲವೆಡೆ ಚಾಲ್ತಿಗೆ ಬಂತು. 'ಫೈಟ್ ಅಂಡ್ ಫೈಟ್' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಪುತಳೆಯಿತು.

'ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಮೂಲದ ಈ ಸಮರಕಲೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಟ್ರೆಂಡ್ ಆಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಕರ್ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ 'ಕಯೋಸ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ' (chaos factory) ಸಹ ಸ್ಥಾಪಕ ಡೆಲ್ಟನ್ ಜಾಯ್ ಡಿಸೋಜಾ.

'ಮಿಲಿಟರಿ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಈ ಯುದ್ಧಕಲೆಯ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ತರಬೇತಿ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಯುವಜನರಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಯೋಸ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ವೃತ್ತಿಪರವಾಗಿ ಪಾರ್ಕರ್ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ತಮ್ಮ ಗುರಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲೂ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂಥ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಢತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಂದಿನ ಯುವಜನರಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅವಶ್ಯಕವಲ್ಲವೇ?' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಿಸೋಜಾ.

'ಮಾನವ ಪುನಃಸ್ಥಾಪನೆ' ಎಂಬ ತತ್ವ ಈ ಯುದ್ಧಕಲೆಯದ್ದು. ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸೋಲನ್ನು ಮಣಿಸಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಎದ್ದುನಿಲ್ಲುವ ತಾಕತ್ತನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ

ಮರುಜನ್ಮ ನೀಡುವುದೇ ಇದರ ಮೂಲತತ್ವ.

'ಪಾರ್ಕರ್ ಬರೀ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ, ಮೆದುಳಿಗೂ, ದೃಷ್ಟಿಗೂ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವಂಥ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸ. ಟ್ರೇಸರ್‌ಗಳ (ಪಾರ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾದವರು) ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣದೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರತಿ ಚಲನವಲನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಕಡೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಹೊರತಾಗಿ ಓಟ, ಜಿಗಿತ, ಇಳಿತ, ಹತ್ತುವುದು, ಉರುಳುವುದು, ನೇತಾಡುವುದು, ನೆಗೆಯುವುದು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಾರ್ಕರ್ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಬೆವರಿಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವವರು ಇದೀಗ ಪಾರ್ಕರ್‌ನತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಗ್ರ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ' ಎಂದು ಡಿಸೋಜಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಮಾತು. 'ಈಗ ಪೋಷಕರೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಜೀವನ ಕೌಶಲವಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರಬಲ್ಲದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಸರಳ, ಸುಲಭ ಚಲನವಲನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಳಿಯುವುದು, ಹಾರುವುದು, ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ತಲುಪಲು ಗುರಿ ಹೆಣೆಯುವುದು,