

ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ತಿರುವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ 30ರಿಂದ 45 ನಿಮಿಷ ದಿನ ಪಾರ್ಕರ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಕೂಡ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಾರ್ಕರ್ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧ್ಯ. ಮೂಳೆಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿ, ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

### ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾಗೆ ಯುವತಿಯರ ಆಸಕ್ತಿ

ಯುದ್ಧತಂತ್ರವನ್ನೇ ವಾಸ್ತವದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಳಗ ಕಲೆ 'ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ'. ಹೊರಗಿನ ದಾಳಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಚೋದಕತೆಯಿಂದ ದೇಹವು ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಈ ಯುದ್ಧಕಲೆ ಈಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೂ ಎನಿಸಿದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ ಕಲಿಯಲು ಯುವತಿಯರು ಆಸಕ್ತಿ ತಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸರಳ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣಾ ಕಲೆ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ, ಮೂಲತಃ ಇಸ್ರೇಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆಯ ಸ್ವಯಂರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ತನಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಭಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿರೋಧ

ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ, ಚಾತುರ್ಯದಿಂದ ತೋರುವ ತಂತ್ರ ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾದ ಮೂಲಪಟ್ಟುಗಳಾಗಿವೆ.

'ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ, ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು, ಸ್ವಯಂರಕ್ಷಣಾ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ಸೈಕೊಥೆರಪ್ಯುಟಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ ಕುರಿತು 2011ರವರೆಗೂ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆನಂತರ ಎಲ್‌ರಾಯ್ ವಾಜ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಇಸ್ರೇಲಿ ಯುದ್ಧ ಕಲೆ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಮುಂದಾದರು. ಇದೀಗ ಹಲವು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಜನರು ಇದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ 'ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ ಗ್ಲೋಬಲ್'ನ ಬೆಂಗಳೂರು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿನ ಶಿಕ್ಷಕ ಎಡ್ವರ್ಡ್.

ಗೋವಾ, ಮುಂಬೈ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೇರಳ, ಪುಣೆ, ದೆಹಲಿ ಹಾಗೂ ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನೂ ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಕೇಂದ್ರ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸ ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ ಅಭ್ಯಾಸದ್ದು. ಇದು ಕೀಲು, ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜೆಗೆ ಜಾಗವಿಲ್ಲದಂತೆ ಹೊಡೆದೋಡಿಸುತ್ತದೆ. ಫಿಟ್ ಆಗುವ ಯುವಜನರ ಬಯಕೆ ಈ ಮೂಲಕ ಸಾಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾದ ಕ್ರಮವಾಗಿರುವ ಸ್ಟೇಟ್

ಪಂಚ್, ಫುಟ್ ಹ್ಯಾಮರ್, ಫುಟ್ ಎಲ್ಟ್ರೀ, ಅಪ್ಪರ್ ಕಟ್, ಪಂಚ್ ಟು ದಿ ಚಿನ್, ರೌಂಡ್ ಹೌಸ್ ಪಂಚ್, ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಕಿಕ್, ನೀ ಕಿಕ್ ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಚಲನವಲನಗಳು ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ದೇಹದ 800 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

'ಕಾರ್ಪೋರೇಟ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಗೃಹಿಣಿಯರು, ಯುವತಿಯರು ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಐವತ್ತು ವರ್ಷದವರು ಕೂಡ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ ಪಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಡ್ವರ್ಡ್.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದಾಳಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು, ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವಿವೇಕ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣಾ ಕಲೆ ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ. ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಅಪಹರಣದಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನೂ ಎತ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಲಿಯಲೇಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ ಕಲಿಯಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿ ಇಲ್ಲ. ಕಲಿಯುವುದು, ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆಳೆಯುವುದೇ ಇದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಕ್ರವ್ ಮಾಗಾ ಸೂಕ್ತ ಮದ್ದು. ಅತಿ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಶಿಸ್ತು ಕಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

\*\*\*

ಸಮರ ಕಲೆಗಳು ಸಾಹಸಿಗಳ ಸ್ವತ್ತಾಗಿ ಈಗ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಜೀವನಕಲೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಮರ ಕಲೆಗಳು ಸರಳಗೊಂಡಿವೆ, ಜನಪ್ರಿಯಗೊಂಡಿವೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವವರಿಗೆ, ಹೊಸತನಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವವರಿಗೆ ಸಮರ ಕಲೆಗಳು ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: ಕಳರಿಗುರುಕುಲಂ: 9141605995  
 ಥಾಯ್‌ಚಿ- ಮೀರಾಕ್ಯಾಟ್: 9886918852  
 ನವೀನ್ ಚಂದ್ರ: 9886142662  
 ಕ್ರವ್‌ಮಾಗಾ: 81234 56855  
 ಕಯೋಸ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ (ಪಾರ್ಕರ್): 9844818822  
 ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in



ಹೊಸ ಕಾಲದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಾಲೀಮು, ಪಾರ್ಕರ್