



ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಗತಿಯ, ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭವ ನೀಡುವ ಸಂಗೀತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಆದರೆ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಲಯ ಕಸರತ್ತಿನ ಚಲನೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸೋಮಾರಿತನ ಅಡರಬಹುದು. ತೀರಾ ವೇಗದ ಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಈ ಅಸಂಗತ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಬದಲಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವ ಲಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ಸಂಗೀತವಿದ್ದರೆ ಅವೆರಡರ ಮೇಳೈಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಗೀತಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವರು ರೇಡಿಯೋ ಅಥವಾ ಟಿವಿಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಚಾನೆಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಗೆ ಕನೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಒಂದನೆಯದಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಡುಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಲಯಕ್ಕೆ ಬದ್ಧವಾದವು ಆಗಿರಬಹುದು; ಒಂದು ತೀವ್ರ ಲಯವಾದರೆ, ಮುಂದಿನದು ಮಂದ ಲಯದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಂಗಸಾಧನೆಯ ಲಯವೂ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೇ ಹಾಡುಗಳ ನಡುವೆ ಬರುವ ಆರ್‌ಜಿಯ ಬ್ಲಾ..ಬ್ಲಾ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು ನಮ್ಮ ತನ್ಮಯತೆಗೆ ಭಂಗ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಿಂತ ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಕೆಲವರು ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಟಿ ಪ್ಲೇಯರುಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರುಗಳ ಮೇಲೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹಾಕಿರುವ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ತಾವೇ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂಗೀತ ಎರಡೂ ಕೇಳಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಲಯಕ್ಕೆ, ತನ್ಮಯತೆಗೆ ಭಂಗ ಬರಬಹುದು.

### ಜಿಮ್‌ನ ಆಯ್ಕೆ

ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಅರ್ಹತೆಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ನಾವು ಜಿಮ್‌ನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆ ಇದೆ. ಎ,

ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಎಂದು. ವರ್ಷಕ್ಕೆ 8,000 ರೂಪಾಯಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು 15,000 ರೂ ವರೆಗೆ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಶುಲ್ಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾಸಿಕ ಶುಲ್ಕ ಕೊಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಆರು ತಿಂಗಳು, ಒಂದು ವರ್ಷ ಈ ರೀತಿಯ ವಿಶೇಷ ಶುಲ್ಕದ ಪ್ಯಾಕೇಜುಗಳು, ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತಿದಾರರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಶುಲ್ಕ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೋಗುವುದಾದರೆ ಎಂಥ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ನೋಡಬೇಕು. ಶುಲ್ಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಟುಕುವಂತಿರಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಆದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಿರಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಧದ ಉಪಕರಣಗಳು ಇರಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲ ಆಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಜಿಮ್ ಕಿಕ್ಕಿರಿದಿರಬಾರದು. ಒಳ್ಳೆಯ ತರಬೇತಿದಾರರು ಇರಬೇಕು. ವಾತಾವರಣ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಸಂಗೀತ ಇರಬೇಕು. ತುರ್ತು ಇದ್ದಾಗ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಂತರವಿರಬಾರದು— ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಜಿಮ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒಪ್ಪಂದವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ತಿಂಗಳ ಶುಲ್ಕದ ಮೇಲೆ ಹೋಗಲು ಶುರು ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಸಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ.

ಜಿಮ್ ಇವತ್ತು ನಗರ ಜೀವನದ ಅನಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಪರಿಪಾಠ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಜಿಮ್ ಎನ್ನುವುದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಎಂಬಂತೆ ಶುರುವಾಗಿ ಈಗ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿ ಜಿಮ್‌ಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಕುತೂಹಲಕರ ಸಂಗತಿ.