

ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ದೇಹವನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸಿ, ಸುಂದರ ರೂಪ, ಆಕಾರ ನೀಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳೂ ಸಹಕಾರಿ. ದೇಹಮೋಹಿಗಳನ್ನು ಫಿಟ್ ಆಗಿಸಲು ಜಿಮ್, ಜುಂಬಾ, ಏರೊಬಿಕ್ಸ್, ಪಿಲಾಟಿಸ್‌ನಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ವೈವಿಧ್ಯದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ದೇಹವನ್ನು 'ಸಣ್ಣ'ವಾಗಿಸಿ ಥಳುಕು ಬಳುಕಿನ ಮೈಕಟ್ಟು ಪಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಈಗೀಗ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಏನಿದು ಜುಂಬಾ? ಯಾರೆಲ್ಲ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು? ಇದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು? ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ಅಗ್ರಲೇಖನದ ಹೈಲೈಟ್ಸ್!

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಹದಿನಾರರ ಪೋರಿ ಸೀಮಾಳದ್ದು ಅಸೀಮ ಗುಣ. ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಚುರುಕು, ದೇಹ ಥಳುಕು ಬಳುಕು. ಸೀಮಾ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಹೇಮಾ ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿಯಾದರೂ ದೇಹ ದಡ್ಡೂತಿ. ಸೀಮಾ ದೇಹಾಕಾರ ನೋಡಿ ಹೇಮಾಳಿಗೇಕೋ ಕೊಂಚ ಮತ್ತರ. ತಾನೂ ಹಾಗೇ ಆಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಆತುರ. ಗೆಲತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯದ ರಹಸ್ಯ ಕೇಳಿದಾಗ ಗೊತ್ತಾದದ್ದು ಸೀಮಾ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ನೃತ್ಯವೆಂದೇ ಹೆಸರಾದ ಜುಂಬಾ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ರಹಸ್ಯ. ತಾನೂ ಜಂಬ ಬಿಟ್ಟು ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಇದೀಗ ಮತ್ತೆ ಇಬ್ಬರ ಸ್ನೇಹವೂ ಗಳಸ್ಯ ಕಂಠಸ್ಸು! ಹೌದು. ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು, ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಬೇಡುತ್ತದೆ; ಫಲಿತಾಂಶ, ಪರಿಣಾಮವನ್ನು

ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನ ಥಳುಕು ಬಳುಕಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ್ದು. ಈ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. 'ಅಡವು- ಅಲರಿಪು'ಗಳ ಅಡತಡೆಯಿಲ್ಲ. ಆಂಗಿಕ ಅಭಿನಯ ಹಾವಭಾವದ ನಿರೂಪಣೆಯೂ ಗೌಣ. ಆದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕುಲುಕಿಸುತ್ತಾ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯತ್ತ ಚಿತ್ತಹರಿಸುತ್ತಾ ಗುರಿಯ ತಾದ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಏನಿದು ಜುಂಬಾ?

ಜುಂಬಾ ಒಂದು ನೃತ್ಯಆಧಾರಿತ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ.

