

ಜುಂಬಾದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ

ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವಿರುತ್ತದೆ. ನಾದದ ರಿದಂಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲ ರೆಗಿಟನ್ ಮತ್ತು ಕುಂಬಿಯಾ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಾಂಬಾ, ಹಿಪ್‌ಹಾಪ್, ಮ್ಯಾಂಜೊ, ಆಕ್ಸ್ ಮ್ಯೂಸಿಕ್, ಫ್ಲೆಮೆಂಕೊ ಮುಂತಾದ ಸಂಗೀತ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಯುವಜನರಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ; ಇಲ್ಲಿನ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಜಿಮ್ ಹಾಗೂ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ. ಆನ್‌ಲೈನ್ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ತರಬೇತಿದಾರರು ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜುಂಬಾ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅಷ್ಟು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಲೆಅಲೆಯಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಗೀತ ತೇಲಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಈಗ ಲಯಬದ್ಧ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಚಲನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಜುಂಬಾ ಹೋಲುತ್ತದೆ.

1990ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕೊಲಂಬಿಯಾದ ಕ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಬೋಧಕ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ ಸಂಯೋಜಕ ಬೆಟೊ ಪೆರೆಜ್ ಜುಂಬಾವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ. ಅದಾದ ಬಳಿಕ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಂತೆ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ವಾಣಿಜ್ಯ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದವು. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೇ ಜುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಜುಂಬಾ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಹೊಸ ವಿಚಾರ.

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಜುಂಬಾ

'ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಜೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವಾಗಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣವೇ

ಮಾಡುವುದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞ ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್.

'ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆಯೇ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹದಗೆಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ಷಮತೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ,



ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್

ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾ ಪಾ ಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಸಹಕಾರಿ. ನೃತ್ಯ ಹಾಗೂ ಏರೋಬಿಕ್ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ

ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೃತ್ಯ ಅನುಭವ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ವನಿತಾ.

ಕೇರಳದ ಕೆಲ ಶಾಲೆಗಳು ಕಳೆದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಿವೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯದ

