

ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ನಡೆಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ, ವ ಯೋ ಮಿ ತಿ ಯಿ ಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜುಂಬಾ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸುಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಡಯೆಟ್ ಅನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಜುಂಬಾ ಮಾಡುವಾಗ ಹೃದಯಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರಬಹುದು. ದೇಹದ ಮೂಲಮಂತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ. ಥಳುಕು ಬಳುಕಿನ ಮೈಮಾಟ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟವೇ. ಸುಂದರ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಜುಂಬಾ

‘ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ’ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ, ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ದಾವಣಗೆರೆ ಮೂಲದವಳಾದ ನಾನು ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದು, ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿರುವೆ. 2015ರಿಂದ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.



ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞ, ವನಿತಾ ಆಶೋಕ್ ಅವರಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೇ ಜುಂಬಾ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಎನರ್ಜಿ ತುಂಬುವುದೇ ಜುಂಬಾದಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯದಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ಹೊಸತನ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸ್ಟುಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಜುಂಬಾ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಯ ಟಿಪ್ಸ್, ಡಯೆಟ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ವನಿತಾ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಒಂದು ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ಜುಂಬಾ ಮಾಡುವೆ.

ಹೆಚ್ಚುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಹಂತದಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳ ಹೊಯ್ಯಾಟ ಆಗುವ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಜುಂಬಾದಂತಹ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ನೃತ್ಯ ಸಹಕಾರಿ.

—ಬಿ. ಸಿಂಧು ಜೈನ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅಂಗಳ ಸೌಷ್ಠವ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ಇದ್ದರೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಜುಂಬಾ ಸಹಾಯಕ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ.

ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯದ ವಿಧಗಳು

ಸರಳ ಜುಂಬಾ: ಬೆಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯವಿದು. ಜುಂಬಾ ಗೋಲ್ಡ್: ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆ, ಹದವಾದ ಚಲನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ವಿಧ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು.

ಮಕ್ಕಳ ಜುಂಬಾ: ನೃತ್ಯವನ್ನು, ದೇಹವನ್ನು ಕುಲುಕಿಸುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳಾಟದಂತೆ ಮಾಡುವ ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭದ ಜೊತೆಗೆ ಮೋಜನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಆಕ್ಟಿವ್ ಜುಂಬಾ: ಈಜುಕೊಳದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಜುಂಬಾ ಇದು, ಆಳವಿಲ್ಲದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೋಧಕರ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ ಮಾಡುವ ಜುಂಬಾ ಇದು. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸ್ಟೆಪ್ ಜುಂಬಾ: ಇಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಲನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಏರೋಬಿಕ್‌ನಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜುಂಬಾ ಟೋನಿಂಗ್: ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಕೆಲ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನೃತ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಟೋನಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದು.

ಇದನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ-ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ‘ದೇಹಮೋಹಿ’ಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ಮೈಕಟ್ಟು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜುಂಬಾ ರಹದಾರಿ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ‘ಬಿ ಫಿಟ್, ಸ್ಟೇ ಹೆಲ್ಥಿ’ ಎಂಬ ಆರೋಗ್ಯದ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾ, ಇದರ ಮೂಲಮಂತ್ರವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಸರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ, ಧಾವಂತದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ನಡಿಗೆಗೆ ಸಮಯದ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್, ಬೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಯೋಗ, ಏರೋಬಿಕ್, ಜಿಮ್, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ಜುಂಬಾ, ಪಿಲಾಟೆಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ತಡ ಏಕೆ? ಜಂಬ ಬಿಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲು ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ! ಸೀಮಾ-ಹೇಮಾರಂತ ಎಲ್ಲರೂ ಆದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಆಸ್ತುತೆ ಕದ ತಟ್ಟುವುದು ತಪ್ಪಬಹುದು ಅಲ್ಲವೇ?

ಆಜ್ಞಾಪಾಲನೆಯೇ ಪಿಲಾಟೆಸ್ ಮಂತ್ರ!

‘ಯಥಾ ರಾಜ ತಥಾ ಪ್ರಜಾ’ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ.

