



ಮೊದಲು ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು...

ಜುಂಬಾ ತರಗತಿಗೆ ನಾನು ಸೇರಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಬರೀ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಇದ್ದರು. ಆಗ 'ಓಹ್ ಜುಂಬಾ ಎಂದರೆ ಇದು ಬರೀ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವೇನೋ...' ಎಂದು ಮೊದ ಮೊದಲು ಮುಜುಗರ ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಆಮೇಲೆ ಪುರುಷರೂ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ತರಬೇತಿ ನೀಡಲೂ ಬಂದದ್ದು 'ಜುಂಬಾ ಮಾಸ್ಟರ್'. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಮುಜುಗರ ದೂರವಾಯಿತು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಗಾಯಕ. ಸಂಗೀತ ಕಛೇರಿಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಚಕ್ಕಳಮಕ್ಕಳ' ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಹಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನಾನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೇ ಕಳೆಯುವ ಕಾರಣ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡು ಜುಂಬಾಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭದ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಮಣಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ನನ್ನ ಶಿಷ್ಯಂದಿರಿಗೂ ಜುಂಬಾ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಜುಂಬಾ ತರಬೇತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮರ್ಲಾನ್ ಅಲ್ವಿಸ್ ಎಂಬವರು ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನ ಜನಪ್ರಿಯ ಜುಂಬಾ ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ಕಲಿಯಬಹುದು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಜುಂಬಾದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಖಂಡಿತಾ ಇದೆ.

—ದಿವಾಕರ, ಸಂಗೀತಗಾರ

ಪಿಲಾಟೆಸ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ

- ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮತೆಯ ಸುಧಾರಣೆ.
- ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.
- ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹದವಾಗಿ ಹುರಿಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಸಾಧ್ಯ.
- ಕೆಳ ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೂಕ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಾಲು ಊತ, ಮಂಡಿನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪಿಲಾಟೆಸ್ ಸಹಾಯಕ.
- ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪಿಲಾಟೆಸ್ ಚಲನೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ರಾಜ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅಥವಾ ನಡೆದಂತೆ ಪ್ರಜೆ ನಡೆಯಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಕೇಳಬೇಕು. ಈ ಮಾತು ಪಿಲಾಟೆಸ್‌ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪಿಲಾಟೆಸ್‌ನ ಮೂಲಮಂತ್ರವೂ ಇದೇ. ಪಿಲಾಟೆಸ್ ತರಬೇತಿದಾರ

ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ನೀಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ, ಉಸಿರು ನಿಯಂತ್ರಣದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಬಾಲಿವುಡ್ ತಾರೆಯರಾದ ದೀಪಿಕಾ ಪಡುಕೋಣ್ಣೆ, ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮೊದಲಾದವರು ಪಿಲಾಟೆಸ್ ಮೊರೆ ಹೋದದ್ದು ಕೂಡ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ತಾರೆಯರು ಸಂದರ್ಶನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಜರ್ಮನಿ ಮೂಲದ ಹುರಿಯಾಳು ಜೋಸೆಫ್ ಪಿಲಾಟೆಸ್ 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿಲಾಟೆಸ್ ಆರಂಭ ಮಾಡಿದ. ಅಂದು ಆರಂಭಿಸಿದ ಪಿಲಾಟೆಸ್‌ನ ಜನಕ ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ ಜನಪ್ರಿಯವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿದ.

'ಪಿಲಾಟೆಸ್ ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆ, ಸಹನೆ ಇರಬೇಕು, ಜೊತೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಧಾನ ಇರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇದು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ದೇಹಮೋಹಿಗಳಿಗೆ ಪಿಲಾಟೆಸ್ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ್ದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್.

'ಪಿಲಾಟೆಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲು ಊತ, ಸುಸ್ತು, ಸೊಂಟ, ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಪಿಲಾಟೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಹೇಳಿದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸುವುದು ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ' ಎನ್ನುವುದು ಇವರ ಅಭಿಮತ.

'ಇಲ್ಲಿ ಪಿಲಾಟೆಸ್ ಸಾಧಕ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಬೇಕು. ನಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾಡುವುದು ಎರಡು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿಯೇ ಸಾಗಬೇಕು. ಉಸಿರಾಡಿ, ಉಸಿರು ಬಿಡಿ, ಕೈ ಎತ್ತಿ, ಕೈ ಕೆಳಗಿಡಿ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ, ಕಾಲೆತ್ತಿ, ಕಾಲು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಪಿಲಾಟೆಸ್ ಯಶ ಸಾಧಿಸಿದಂತೆಯೇ' ಎಂಬುದು ವನಿತಾ ನಿಲುವು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: feedback@sudha.co.in