ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಎಷ್ಟೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಸರತ್ತುಗಳು! ಜಿಮ್, ನಡಿಗೆ, ಓಡುವುದು, ಯೋಗ, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್.. ಇದರಲ್ಲೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೂ ಈಗ ಹೊಸ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಜುಂಬಾ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ . ಅನೇಕ ನೃತ್ಯ ಶೈಲಿಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವೇ ಈ 'ಝುಂಬಾ'. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಸೂಕ್ತ.

ಝುಂಬಾದ ಹುಟ್ಟು

ಝುಂಬಾ ಎನ್ನುವುದು ನೃತ್ಯ ಮಾದರಿಯ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆ. 1990ರಲ್ಲಿ ಈ ನೃತ್ಯಶೈಲಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದ್ದು ಓರ್ವ ಕೊಲಂಬಿಯಾದ ನೃತ್ಯಪಟು – ಆಲ್ಬರ್ಟೋ ಬೀಟೊ ಪೆರೆಝ್.

ಚೇತೋಹಾರಿ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ನೃತ್ಯ ಹಾಗೂ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಚಲನವಲನದ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದ ಪ್ರದರ್ಶನವೇ ಝುಂಬಾ ಡ್ಯಾನ್ಸ್. ಝುಂಬಾದಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ ಹಾಪ್, ಸಾಂಬಾ, ಸಾಲ್ಸಾ, ಮೆರೆಂಗೋ, ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ, ಬಾಲಿವುಡ್ ಹಾಗೂ ಬಾಂಗ್ರಾ ನೃತ್ಯ ಶೈಲಿಯ ಸಂಯೋಗವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಸತನವಿರುವುದರಿಂದ ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ 180 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂದಾಜು 1.5 ಕೋಟಿ ಜನರು ವಾರಾಂತ್ಯದ ಝುಂಬಾ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

ಝುಂಬಾ ತರಗತಿಗಳು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿ ಇದ್ದು, ಝುಂಬಾ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದ ತರಬೇತುದಾರರು ಈ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವು ಒಮ್ಮೆ ಅತ್ಯಂತ ಬಿರುಸಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಗದೊಮ್ಮೆ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಝುಂಬಾ ನೃತ್ಯ, ಲ್ಯಾಟಿನ್ ನೃತ್ಯ ಶೈಲಿಯ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಶರೀರದ ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಝುಂಬಾ ಶೈಲಿ್‌ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ 600 ರಿಂದ 1000 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ವರೆಗೆ ದಹಿಸಬಹುದು.

ಈ ಶೈಲಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಕಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಝುಂಬಾದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯ

ಝುಂಬಾದಲ್ಲಿ ಪರಿಕರಗಳಾದ ಡಂಬೆಲ್ಸ್ ಹಾಗು ಝುಂಬಾ ಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಅನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತೋಳುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಂಘಟಿತ ಮನೋಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿರಿಯರಿಗೆ, ಝುಂಬಾ ನೃತ್ಯ ಕಡಿಮೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಸಾಲ್ಸಾ ನೃತ್ಯ ಶೈಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಝುಂಬಾ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಈಜು ಕೊಳದಲ್ಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಲಿನ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಒತ್ತಡವೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹತೂಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಕೀಲು ನೋವು ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿವಾತ ಉಳ್ಳವವರಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿದೆ.

ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹ, ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಝುಂಬಾ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ . ಈ ಶೈಲಿಯು ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೂ ಸೂಕ್ತ. ಝುಂಬ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಶೈಲಿಯಿರುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕಲಿಯಲು ಆಗದವರಿಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಝುಂಬ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಂತೋಷಕರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಫ್ರೀಸ್ಟೈಲ್ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಸಂತೋಷವೂ ಮಿಳಿತವಾಗುವುದರಿಂದ

ಸಿಗಂಧೂರು ಶ್ರೀದೇವಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ತಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಕೇರಳ ಹಾಗೂ ಕೊಳ್ಳೆಗಾಲದ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

98451 53558

ಭಾನಾಮತಿ ಸಿದ್ಧಿಸಾಧಕರು ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಜನಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ತಾಂತ್ರಿಕರು ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ಸಿಗಂಧೂರು ಚೌಡೇಶ್ವರಿ ದೇವಿಯ ಉಪಾಸಕರು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಹಾಗು ಮುಸ್ಲಿಂ ಬಾಂಧವರಿಗೆ ಯಂತ್ರ ಮಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುವುದು

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಹಾರ

ಮದುವೆ ವಿಳಂಬ, ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿ ಮೋಸ, ಇಷ್ಟಪಟ್ಟವರಿಂದ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಕಲಹ, ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಸಾಲಗಾರರ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಸಂತಾನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕುಟುಂಬ ಕಲಹ, ಮಾಟಮಂತ್ರ ನಿವಾರಣೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರ personal problems, ಇಷ್ಟಪಟ್ಟವರು ನಿಮ್ಮಂತಾಗಲು, ಹಣಕಾಸು, ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಮಾತು ಕೇಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿರಿಸಿ ಅತೀ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುವುದು

ಖಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ:
ಸಿಗಂಧೂರು ಶ್ರೀದೇವಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ,
ತಾಂತ್ರಿಕರು ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ವಿಜಯನಗರ ಮುಖ್ಯ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ, ಇಂದ್ರಪ್ರಸ್ಥ
ಹೋಟೆಲ್ ಹತ್ತಿರ, ಪೋಸ್ಟ್ ಆಫೀಸ್ ರೋಡ್,
ಬ್ಯಾಂಕ್ ಆಫ್ ಬರೋಡ ಪಕ್ಕ
ವಿಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು