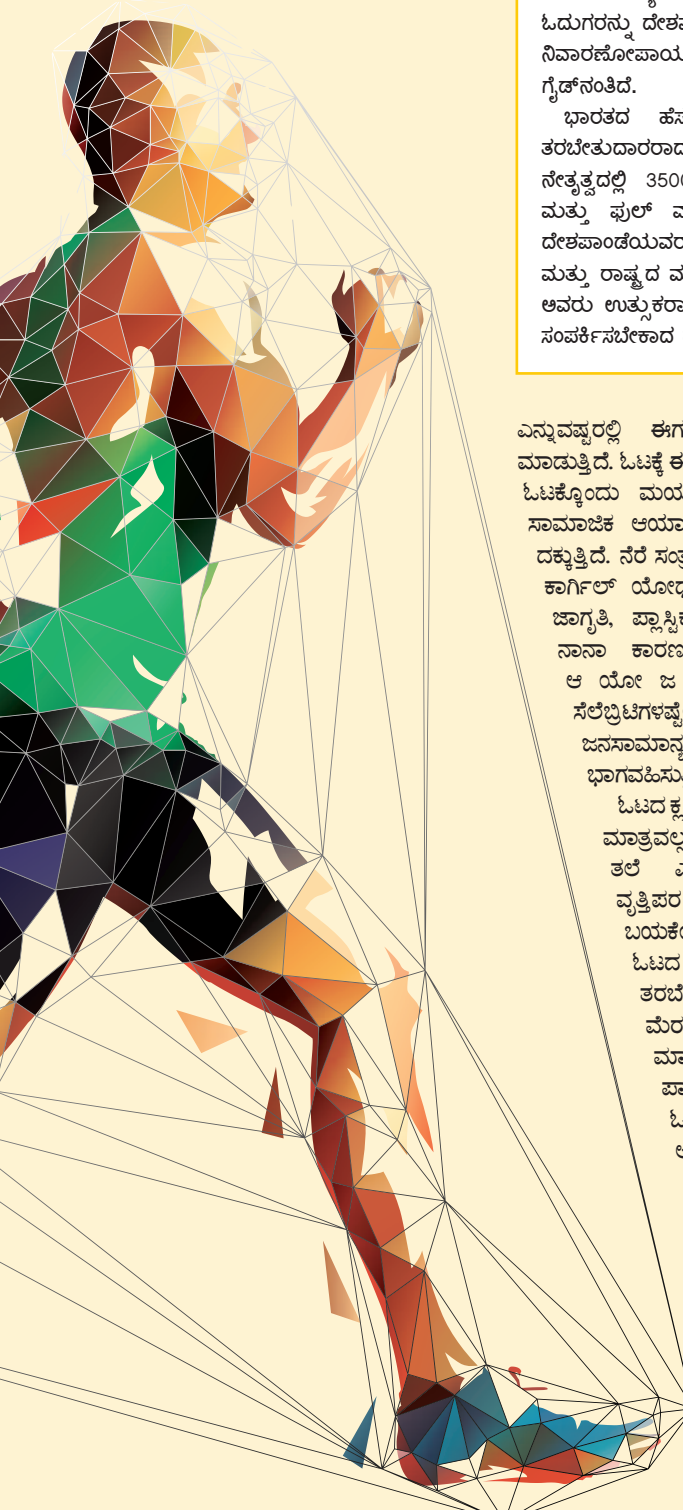


ಓಡುವಾಗ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ
ನಿಗಾ ಇಡಿ. ಓಟದ ವೇಳೆ
ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಗೀತದ
ಲಯ ಇರಬೇಕು. ಮೂಗು
ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಎರಡರಲ್ಲೂ
ಉಸಿರಾಡಬಹುದು.



ಓಡಿರೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ; ಓಡದಿದ್ದರಷ್ಟೇ ತೊಂದರೆ!

ಓಟದ ಬಗೆಗಿನ ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ದಿಗ್ಗಿಲು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿವೆ. ಓಡುವುದರಿಂದ ಮೋಣಕಾಲು ಚಿಪ್ಪು ಸವೆಯುತ್ತೆ, ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು... ಓಟ ಅನ್ನೋದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ರಚನೆಗೆ ಒಗ್ಗದು ಅನ್ನುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವಾದಗಳೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪೊಳ್ಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಕೋಚ್ ಪ್ರಮೋದ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ ತಮ್ಮ 'ಮಾಸ್ಟರ್ ಯುವರ್ ರನ್' ಎನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು 'ನೀವೂ ಓಡಬಹುದು...' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೂ ಬಂದಿದೆ (ಪ್ರಕಟಣೆ: ಸಾವಣ್ಣಿ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು).

ಓಟದ ಬಗೆಗೆ ವಿದೇಶಿ ಲೇಖಕರು ಬರೆದ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳಿವೆ. ಆದರೆ, ಭಾರತೀಯ ಬರಹಗಾರ ಬರೆದ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಪುಸ್ತಕ ಇದಾಗಿದೆ. ರನ್ನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿ, ಓಟದ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ಗೆ ಓದುಗರನ್ನು ದೇಶಪಾಂಡೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಆರಂಭಿಕ ಓಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅವರು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಓಟಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಉತ್ತಮ ಗೈಡ್‌ನಂತಿದೆ.

ಭಾರತದ ಹೆಸರಾಂತ ಓಟದ ಸಂಘವಾದ 'ಜಯನಗರ್ ಜಾಗ್ಸಾರ್ಸ್'ನ ಮುಖ್ಯ ತರಬೇತುದಾರರಾದ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಓಟದ ರುಚಿ ಹತ್ತಿಸಿದವರು. ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ 3500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಓಟಗಾರರು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ (21,097 ಕಿ.ಮೀ.) ಮತ್ತು ಫುಲ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ (42,195 ಕಿ.ಮೀ.) ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಓಟದ ಬಗ್ಗೆ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರು ಅನೇಕ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು, ಓಟದ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮೂಲಮೂಲೆಗೆ ತೆರಳಿ ಓಟದ ಬಗೆಗೆ ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅವರು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಊರಲ್ಲಿ ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಬೇಕೇ? ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 83173 31920.

ಎನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಈಗ ಓಟ ಮತ್ತೆ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಓಟಕ್ಕೆ ಈಗ ಜಾಗತಿಕ ಮನ್ನಣೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಓಟಕ್ಕೊಂದು ಮರ್ಯಾದೆ, ಘನತೆ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಯಾಮಗಳು, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ದಕ್ಕುತ್ತಿದೆ. ನೆರೆ ಸಂತ್ರಸ್ತರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಲು, ಕಾರ್ಗಿಲ್ ಯೋಧರ ಗೌರವಿಸಲು, ಪರಿಸರ ಜಾಗೃತಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ದುರ್ಬಳಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳು ಆ ಯೋಜನೆ ಗೊಳುತ್ತಿವೆ. ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಓಟದ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲೂ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಓಟಕ್ಕೊಂದು ವೃತ್ತಿಪರ ಚೌಕಟ್ಟು ಹಾಕುವ ಬಯಕೆಯಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ಓಟದ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿನ ತರಬೇತಿ ನಿಮ್ಮ ಓಟಕ್ಕೊಂದು ಮೆರಗು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಓಟದ ಇತರೆ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

'ಓಟ' ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವೇ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ

ಗೊತ್ತಿದ್ದುದು ದೇಹದಂಡನೆಯ ಓಟ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ, ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯೇ ಓಟವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣಲು ಅನುದಿನವೂ ಅನುಕೂಲವೂ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಓಟ ಶಾಲೆಯಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸಲು ಶಾಲೆಗಳು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ. 'ಓಟವೇ ಗುರಿ, ಗಡಿಯಾರವೇ ದೇವರು' ಎನ್ನುವ ಕವಿವಾಣಿಯನ್ನು ನಿಜಗೊಳಿಸಲು ಜಗತ್ತೇ ಹೆಣಗುತ್ತಿರುವಂತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಓಡುತ್ತ ಓಡುತ್ತ ದೇಹ ದಣಿಯುತ್ತಿದೆ, ಮನಸ್ಸು ಹೈರಾಣಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ದಣಿವಿಗೆ ಮದ್ದೇನು? ಉತ್ತರ ಸರಳ, ಬೆಳಗ್ಗೆಯೇ ಸಂಜೆಯೇ ಕೊಂಚ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ, ಬಯಲಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ನಡಿಗೆ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ, ಓಡತೊಡಗಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಜಗತ್ತೊಂದು ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಯಾರದೋ ನಗುಮುಖ, ಯಾವುದೋ ಪಕ್ಷಿಯ ಚಿಲಿಪಿಲಿ, ತಂಗಳಿಯ ಸುಖ, ಬೆವರಿನ ಬಿಡುಗಡೆ... ಓಟದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಓಡಿಯೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

ಓಡಲು ಆಗದೇ ದಣಿದಾಗ, ಕುಸಿದು ಕುಳಿತಾಗ, Good run man... come on... don't stop... ಎನ್ನುವ ಮಾತು ನೆನಪಾಗಬೇಕು. ಇದು ಓಟಕ್ಕೆಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬದುಕಿನ ಓಟಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯ. ಇನ್ನೇಕೆ ತಡ, ಓಟ ಆರಂಭವಾಗಲಿ. ರೆಡಿ... ಒನ್... ಟೂ... ತ್ರಿ... ಸ್ಟಾರ್ಟ್!

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚುಟುಕು, ಚುರುಕಾಗಿರಲಿ. ಇ-ಮೇಲ್: feedback@sudha.co.in