

ಮಾತು ಮೆಲುಕು

ತುಂಬ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ 'ನೀವು ತಂದೆ ಥರ ಇದ್ದೀರಿ' ಅನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವರ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರ ವರ್ಚಸ್ಸು ಯಾರಿಗೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ರಾಜಕುಮಾರ್ ಒಬ್ಬರೇ. ಅವರ ಜಾಗವನ್ನು ತುಂಬಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸರಳ ಸ್ವಭಾವ, ಸಜ್ಜನಿಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನಿಂದಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬ ಮುದ್ದು ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಅವರು ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಅನುಭವಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ನಾವು ಮಾಡುವ ಡಯೆಟ್ ಗಿಯುಟ್‌ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಇರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅದೇನೋ ಅವರು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೋ ಅಥವಾ ಆ ಪೀಳಿಗೆಯೇ ಹಾಗಿತ್ತೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಆಟದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೇನೋ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ದೇಹ ದಪ್ಪವಿತ್ತು, ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ನಾಯಕನಾಗಿ ಅಭಿನಯಿಸುವ ಯೋಚನೆ ಮೂಡಿದ ತಕ್ಷಣ ದೇಹ ದಂಡಿಸಬೇಕು ಎನಿಸಿತು. ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ರೂಪುಗೊಡಲು ಕಷ್ಟ. ಒಬ್ಬ ನಟನ ದೇಹ, ದೇಹದ ಬಾಗುಬಳುಕುಗಳನ್ನು ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಸಿನಿಮಾ ಕಲಾವಿದರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀವ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ನಾನು ಮೊದಲಿಗೆ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊರೆ ಹೋದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದೇಹ ದಂಡಿಸಿದೆ. ಡಯೆಟ್ ಮಾಡಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ತೂಕ ಇಳಿಸಿತು. ಆದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪುಗೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮೊರೆ ಹೋದುದು ಜಿಮ್‌ಗೆ. ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆವರಿಳಿಸಲು ತೊಡಗಿ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಮೇಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು ನನ್ನ ದಿನಚರಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಭುವನ್ ಎನ್ನುವವರು 2001ರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ದೇಹ ದಂಡನೆಯ ಕಸರತ್ತನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು. ವೆಂಕಟೇಶ್, ರಂಜನ್ ಮತ್ತಿತರರ ಬಳಿ ಮಾರ್ಷಲ್ ಆರ್ಟ್ಸ್, ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತಿನ ಪಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಲಿತೆ. 'ಅಣ್ಣಾ ಬಾಂಡ್', 'ಪರಮಾತ್ಮ' ಚಿತ್ರಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹುರಿಗಟ್ಟಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ನಾನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ತರಬೇತುದಾರರನ್ನು ನೇಮಕಮಾಡಿಕೊಂಡೆ.

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆಂದು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಅನುಕೂಲವೇ. ಮನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು 20 ಸಲ ಹತ್ತಿ ಇಳಿದರೆ ಅದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಹೀಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ವಾಕಿಂಗ್.

ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ದಿನವಾದರೂ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ದೇಹ ದಂಡಿಸುವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ-ರಾತ್ರಿ ಹೀಗೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆಂದು ನಾನು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ದಂಡನೆ ಹೇಗೆ ಅನುಕೂಲ; ಎಷ್ಟು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು... ಇತ್ಯಾದಿ ಕಸರತ್ತಿನ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅಷ್ಟು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ತರಬೇತುದಾರರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ ದಂಡಿಸುವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಯಾರು ಏನೇ ಹೇಳಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಆದಾಯ



ಚಿತ್ರಗಳು: ಮಹೇಂದ್ರ ಸಿಂಹ