



ಶಿವಕುಮಾರ್ ಶಿಂಧೆ ಅವರಿಂದ ತರಬೇತಿ

ಚಿತ್ರ: ಈಶಪ್ಪ

ನೆರವಿಲ್ಲದೇ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ಬಾಗುವುದು, ಯೋಗ, ಏರೋಬಿಕ್, ಇತ್ಯಾದಿ.

'ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರಯಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಬರಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಎಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಮಾಡುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಗ್ರೂಪ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ಫಿಟ್ ನೇಷನ್ ಜಿಮ್‌ನ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸೋಮುಗೌಡ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಸನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ರೂಢಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪವರ್ ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮೂಲತಃ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪವರ್ ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಲಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ; ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ದಹಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಣತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

### ಝುಂಬಾ ಡ್ಯಾನ್ಸ್

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಏಕತಾನತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪವರ್ ಯೋಗ, ಏರೋಬಿಕ್ ಮತ್ತು ಝುಂಬಾ ಡ್ಯಾನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕೆಜ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ಏರೋಬಿಕ್, ಮಹಿಳೆಯರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿತ್ತು. ನರ್ತನ ಮಾದರಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹ

ಹರಿಗೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನರಂಜನೆಯೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಝುಂಬಾ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಕೂಡ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. 1990ರಲ್ಲಿ ಕೊಲಂಬಿಯಾದಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯಪಟು ಅಲ್ಬೆರ್ಟೊ ಬೆಟೊ ಪೆರೆಜ್, ಝುಂಬಾ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಅನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದರು. ಕಾಲಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಂದ ಹಣೆಯವರೆಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುವಂತಹ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದರು. ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನ ಪಾಪ್ ಗಾಯಕಿ ಕ್ಯಾಡಿಯಾ ಲೀಟ್ ಝುಂಬಾದ ಪ್ರಚಾರ ರಾಯಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಸರತ್ತು, ಮನೋಲಾಸ್ಯಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಇದರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯುಟ್ಯೂಬ್, ಡಿವಿಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ನೋಡಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರೂ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು, ನವದೆಹಲಿ, ಮುಂಬೈ ಮತ್ತು ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಂತಹ ಮಹಾನಗರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಝುಂಬಾ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಕಲಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಂಡಿರುವ ಪೈಂ ಕಬ್ಬಿ ಟೂರ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವ ತಂಡಗಳ ಆಟಗಾರರಿಗೂ ಝುಂಬಾ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಈ ನೃತ್ಯ ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

'ಗ್ರೂಪ್ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಝುಂಬಾ ಬಹಳ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನದ್ದಾಗಿದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ದಿನ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬಹುತೇಕರು ಹಾಜರಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ವಾರಾಂತ್ಯದ ಪಾರ್ಟಿ, ಪಿಕ್ನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ನರ್ತಿಸಲು ಈ ತರಬೇತಿ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ದಿವ್ಯಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.