



ಅಕ್ಕಾ ಥರವಿ

ಈಜು ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಈಜು ಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರಲ್ಲಿಯೂ ಈಗ ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೊಡ್ಡಮಟ್ಟದ ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈಜುಕೊಳಗಳಿವೆ. ಈಜು, ಡೈವಿಂಗ್ ತರಬೇತಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಯೋಗಾಸನ ಹಾಕುವುದು, ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಮೆಡಿಸಿನ್ ಬಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಣತ ತರಬೇತಿದಾರರ ತಂಡವೇ ಇದೆ.

ಹೊರಾಂಗಣ ಕಸರತ್ತು: ಜಿಮ್ನಾಷಿಯಂಗಳು ಈಗ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಒಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಚಾರಣಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇದೆ. ಸಮೀಪದ ಪುಟ್ಟ ಬೆಟ್ಟ, ವನಗಳಿಗೆ ಚಾರಣ ಹೋಗಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಹಜವಾದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಲಾಭಗಳು ಅನೇಕ. ಅಲ್ಲದೇ ಏಕತಾನತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನೆರವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬೆಟ್ಟ,

ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಲಘು ಪರ್ವತಾರೋಹಣ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಜಗತ್ತು ಇವತ್ತು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಜನರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಂತ್ರಗಳು ಬೇಕೋ, ಆ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪದ್ಧತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೊಸ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ತಂತ್ರಗಳ ಮಿಶ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹದ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ರಚನೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ತರಬೇತುದಾರರೂ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬೇಡಿಕೆ

ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರವಲ್ಲದೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ, ಮಂಗಳೂರು, ದಾವಣಗೆರೆ, ಮೈಸೂರಿನಂತಹ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ನಗರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಕುಂದುರುತ್ತಿದೆ. ನಾಡಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದೇಹದಾರ್ಥ ಪಟುಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಶ್ರೇಯ ಈ ನಗರಗಳಿಗೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಜಿಮ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶೈಲಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಬಹುವೈವಿಧ್ಯ ಕಸರತ್ತುಗಳ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಎಂ.ಎಂ.ಎ. ಈಗ ಸೂಪರ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಲೆ: ವಿಕ್ರಂ

‘ಮಿಸ್ಟರ್ ಮಾರ್ಷಲ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ (ಮಿಶ್ರ ಸಮರ ಕಲೆ) ಅಥವಾ ಎಂ.ಎಂ.ಎ ಈಗ ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಸೂಪರ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಂತ್ರವಾಗಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಕಲೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ’

ಮೈಸೂರಿನ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಮಾರ್ಷಲ್ ಸೈನ್ಸ್ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಮತ್ತು ತರಬೇತುದಾರ ವಿಕ್ರಂ ಅವರ ನುಡಿಗಳಿವು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಂ.ಎಂ.ಎ. ಸಹಾಯಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಕ್ರಂ ಒಂದು ದಶಕಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದಿಂದ

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಮುಯಥಾಯ್ ಪಟುವೂ ಆಗಿರುವ ಅವರು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಂ.ಎಂ.ಎ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ‘ಸುಧಾ’ ದೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

★ ಎಂ.ಎಂ.ಎ ಇತಿಹಾಸವೇನು?

ಇದಕ್ಕೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಘಟ್ಟವಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರಕಲೆಗಳ ತಂತ್ರಗಳನ್ನ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿರುವ ಕಲೆ ಇದು. ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವೆಲೆಂಟೆಡೊ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕುಸ್ತಿ, ಕರಾಟೆಯ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು ಮೇಳೈಸಿವೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿಯೂ ಎಂ.ಎಂ.ಎ. ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಂಡಿದೆ.

★ ಈ ಕಲೆಯು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಸಹಕಾರಿ?

ನಮ್ಮ ಅಕಾಡೆಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎಂ.ಎಂ.ಎ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಥಾಯ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಮುಯಥಾಯ್, ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ಜಿಜುತ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಕುಸ್ತಿಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರ, ನಾಡಿ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಲಕರಣೆಗಳ ಅಗತ್ಯ ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಯವಗಳೇ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಯುಧಗಳು.

★ ಈ ಕಲೆ ಕಲಿಯಲು ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆಯೇ ?

ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಅಕಾಡೆಮಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕಲೆಯಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನುಳಿದವರಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಈಗೀಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಮತ್ತು ಓಡಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಕಲೆ ಕಲಿತರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಪರಿಣತರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ.

