

ಈಜುಡುಗೆಗಳು

ಈಜುಡುಗೆ ಎಂದರೆ ಸಾಕು ತಟ್ಟನೆ ನೆನಪಾಗುವುದು ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಮಾದಕ ನೋಟಗಳು. ಆದರೆ, ಮೈತುಂಬಾ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಈಜುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಈಜಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಈಜುಡುಗೆ ತೊಡುವುದು ಬೆಳೆದುಬಂದ ರೂಢಿ.

ಪುರುಷರು ಈಜುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಈಜುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಬನಿಯನ್ ಧರಿಸಿ ಈಜುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಈಜುಡುಗೆಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಎದೆ ಭಾಗವನ್ನೂ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆ ಉಡುಗೆಯೇ ಬಿಕಿನಿ. ಕಳೆದ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಗಳ ಸಮುದ್ರ ತೀರಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೆ 'ಸ್ವಿನ್ನಿ ಡಿಪ್ಪಿಂಗ್' (ಬೆತ್ತಲೆ ಜಿಗಿತ) ಖಯಾಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಕೆಲವೇ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಿನ್ನಿ ಡಿಪ್ಪಿಂಗ್' ಸಂಪ್ರದಾಯ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಈಜುಡುಗೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಈಜು ಸಾಧನಗಳು ಸಹ ಉಂಟು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್ (ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು), ನೋಸ್ ಕ್ಲಿಪ್ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಂಕ್ಲೆನ್ಸೆಡ್ ಸ್ವಿಮ್‌ಮಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ), ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಗಾಗಲ್, ಕ್ಯಾಪ್. ಈ ಸಾಧನಗಳು ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಗಾಗಲ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಬಿಟ್ಟು ನೋಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕ್ರೀಡೆಗಳಂತಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸು ಆದಂತೆ ಅದರ ಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

'ಉತ್ತಾಹವಿದ್ದರೆ ನೂರರ ವೃದ್ಧರೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೆಬಹುದು.

ಸಂದಿವಾತ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಈಜು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ.

'ಪ್ರತಿದಿನ ಈಜಿದರೂ ಯಾವುದೇ ಗಾಯದ ಭೀತಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಓಡುವುದು, ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತಿನಿಂದ ಭುಜದ ನೋವು, ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ, ಮಂಡಿನೋವು ಮತ್ತಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ' ಎನ್ನುವುದು ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ನಗರದ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಸದ್ದು-ಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೆ ಖಾಸಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಈಜುಕೊಳಗಳು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ತಾಣಗಳು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುವಾಗ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳ ಸದ್ದು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಹನಗಳ ಹಾರ್ನ್ ಸಪ್ಪಳ ಸಹ ಅಪ್ಪಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮದೇ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು 'ಗುಳು ಗುಳು' ಸದ್ದು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾ ಈಜುವ ಆ ಮಜವೇ ಬೇರೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಸ್ವರೂಪ

ಈಜು, ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಸ್ವರೂಪ. ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ನೀರಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾ, ಇಳಿಯುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಶೋಧಕ್ಕೂ ಇಳಿಯಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅನುಭಾವಿ ಈಜುಪಟುಗಳು ಮಾತು. 'ನೀರಿನ ಸಹವಾಸದಿಂದ ನಾನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಂಡಿದ್ದು, ಹಗುರವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಅನುಭವ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ನನ್ನ ಬೇರೆ ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಲೂ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಈಜುಪ್ರಿಯರಿದ್ದಾರೆ.

ವೆಸಿಫಿಕ್ ಮಹಾಸಾಗರದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಣು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ಸ್ಥಳದ ಹೆಸರು ಬಿಕಿನಿ ಅಟಾಲ್. ಈ ಸ್ಥಳದಿಂದಾಗಿಯೇ ಈಜುಡುಗೆಗೆ ಬಿಕಿನಿ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂತು

