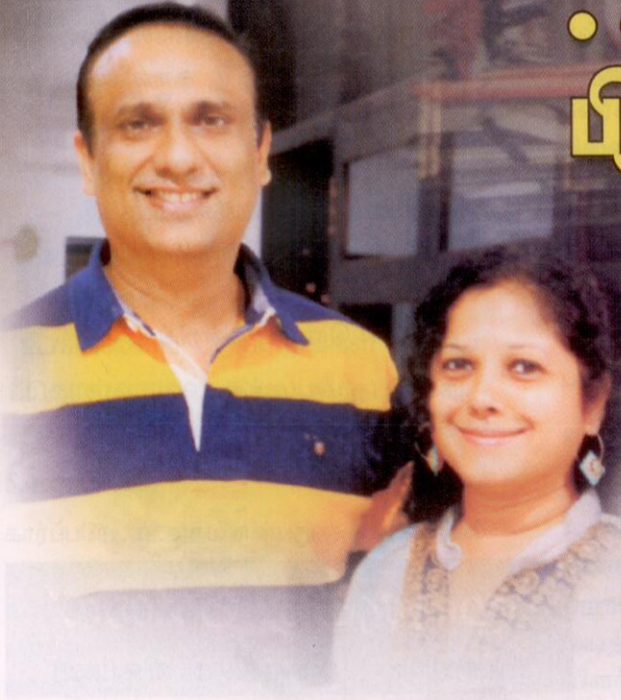


ஃபிட்னெஸ் பிரம்மாக்கள்



திரு கிருஷ்ணராஜ்
திருமதி கீதா கிருஷ்ணராஜ்

“இது வெறும் ஃபிட்னெஸ் ஸ்டூடியோ இல்ல, அதுக்கும் மேல,” என்று விளையாட்டு வீரர்களால் கொண்டாடப்படும் ஒரு இடம் அது. உடற்பயிற்சி என்பது உடலைத் தாண்டிய உள்ளார்ந்த பல விஷயங்களைப் புரிந்துகொண்டு செய்வது. அப்படிப் புரிந்து, முறைப்படி உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, அது வேறு ஆழு, அகல உயரங்களை அடைகிறது என்ற அறிவியலை நடைமுறைப்படுத்தி, பயிற்சிக்கு வருவோற்குப் பலமடங்கு பலன் வரச்செய்யும் ‘ஸ்டூடியோ- மேவரிக் ஃபிட்னெஸ் ஸ்டூடியோ’ இதை உருவாக்கி, நிர்வகித்து வரும் இருவர் கிருஷ்ணராஜ் - கீதா கிருஷ்ணராஜ்.

பரமன் பச்சைமுத்து

“இது வெறும் ஃபிட்னெஸ் ஸ்டூடியோ இல்ல, அதுக்கும் மேல,” என்றும், ‘உடல் உறுதிசெய்யப் போனேன், கூடவே மனஉறுதியும் பெற்று வந்தேன்’ என்றும், ‘ரொம்ப வருஷமா எக்ஸ்சைஸ் பண்ணிட்டுதான் இருக்கேன். இங்க வந்ததுக்கப்புறம் அத வேற மாதிரி புரிஞ்சி பண்ணேன், பலனும் பலமடங்கு இருக்கு’ என்று விளையாட்டு வீரர்களாலும் கொண்டாடப்படும் ஒரு இடம் அது. உடற்பயிற்சி என்பது வெறுமனே ஓடுவது - குதிப்பது - எடைத் தூக்கி தசை வலிமை கொள்ளச்செய்யும் விஷயமில்லை. உடலைத் தாண்டிய உள்ளார்ந்த பல விஷயங்களைப் புரிந்துகொண்டு செய்வது அது. அப்படிப் புரிந்து,

முறைப்படி உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, அது வேறு ஆழு, அகல, உயரங்களை அடைகிறது என்று அறிவியலை நடைமுறைப்படுத்தி, பயிற்சிக்கு வருவோற்குப் பலமடங்கு பலன் வரச் செய்யும் பளீர் ஸ்டூடியோ - ‘மேவரிக் ஃபிட்னெஸ் ஸ்டூடியோ’. சென்னை, இந்திரா நகரில் வேர்விட்டு, சென்னை, மதுரை, கோவை, பாண்டி, சேலம், பெங்களூரு என 11 கிளைகளாக வளர்ந்து இதுவரை 1,00,000 பேர்களுக்கு மேல் உடலையும், உள்ளத்தையும் உறுதிசெய்து உவகை கொள்ளச் செய்து அவர்களது உள்ளத்தில் மலர்ந்து நிற்கிறது மேவரிக் ஃபிட்னெஸ் ஸ்டூடியோ. மேற்கத்திய நவீன முறை, இந்திய அடிப்படை ஆழும்,

செக் இன்ஸ்டிடியூட் அமெரிக்கா(CHEK), அமெரிக்கன் கவுன்சில் ஆன் எக்ஸ்சைஸ் (ACE), அமெரிக்கன் காலேஜ் ஆஃப் ஸ்போர்ட்ஸ் மெடிசின், நம் கலாச்சாரத்தின் பாரம்பரிய யோகா, ஆயுர்வேதம் என எல்லாவற்றையும் ஒருங்கிணைத்து உருவாக்கப்பட்டதே மேவரிக்கின் முழுமையான நலம் சேர்க்கும் முறை. அதனால்தான், “இது வெறும் ஃபிட்னெஸ் ஸ்டூடியோ இல்ல, அதுக்கும் மேல,” என்கிறார்கள் பயிற்சிக்கு வரும் பலர். இதை உருவாக்கி, நிர்வகித்து, நடத்தி, பலருக்கு உடல்நலம் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் இருவர் **கிருஷ்ண ராஜ் - கீதா கிருஷ்ண ராஜ்**. இந்த இயக்கத்தின் மூளையாகவும், முதுகெலும்பாகவும் செயல்படும் இவர்களோடு நம் ‘இன்ஃபினி’ வாசகர்களுக்காகக் நாம் கொண்ட ஒரு கலந்துரையாடல்.

‘2003ல் தொடங்கிய இந்த 10 வருட ஃபிட்னெஸ் பயணத்தில், இன்றைய தேதியில் முக்கியமானது என எதைக் குறிப்பிடுவீர்கள்?’ எனக் கேட்டதற்கு, “பரமன், எங்களோட ஐடியா, ஃபிட்னெஸ் மேல ஆர்வம் வரவைக்கறது. வெறும் வெயிட்ஸ், மெஷின்ஸ் இல்ல, அதைத் தாண்டிய உடல்நலம் வேணும்ங்கற ஒரு ஆர்வம், உள்ளேருந்து வறற அந்த ஒரு இன்சைடு புஷ். அதை கொண்டுவந்திடறோம். அதுதான் வெற்றி.” என்று ஒரே குரலில் குறிப்பிடுகின்றனர் கணவன், மனைவி இருவரும்.

“ஏன் இந்தத்துறை? எது வரவழைத்தது?” என்று கேட்டபோது, “பள்ளி, கல்லூரி காலத்திலேருந்தே, ஸ்போர்ட்ஸ் ரொம்பப் பிடிக்கும். அது ஒரு காரணம்,” என்று சொல்லி, பிடித்ததை செய்தால் வாழ்வில் உயர்ந்து வரலாம் என்ற வாழ்க்கை தத்துவத்தின் நடைமுறை சாட்சியாய் நிற்கிறார் கிருஷ்ண ராஜ். ‘தான் பணி புரியும் இடத்தில் தன் மகள் நாளை பாதம் வைக்கப் பயங்கொள்ளக் கூடாது. அப்படி ஒன்றைச் செய்ய முடிவெடுத்தேன், அதன் விடையே இந்தத் துறை’ என்று நிறைவாய் சொல்லும் கிருஷ்ண ராஜ், ப்ரொஃபஷனலில் 4‘P’ தனக்கு முக்கியம் என்றார். 1. பேரார்வம் (Passion), 2. பொருள் (Product), 3. பெருமை (Pride), 4. பணம், பைசா (Paisa). உலத்தின் அத்தனை

செல்வங்களும் தன்னிடம் இருந்தாலும், அப்போதும் இதே துறையில்தான் இருப்பேன் என்று தன் துறை மீதான பேரார்வத்தையும், தான் செய்வதில் அவருக்கிருக்கும் பெருமையையும் குறிப்பிடுகிறார். புகழ்பெற்ற நடன தாரகை, எழுத்தாளர், ஹிந்தி தமிழ் என்று பன்மொழித் தொலைகாட்சித் தொடர்களில் பட்டையைக் கிளப்பிய நடிகை, (ஹிந்தியில் நம்முர் ‘கண்ணகி’ பாத்திரத்தில் வந்து கலக்கியவர்; இப்போது பொதிகையில் அனைவரையும் அதிசயவைக்கவைக்கும் வகையில் வரும் ‘விவேகானந்தர்’ தொடரின் இயக்குனர்), என பன்முகங்களைக் கொண்டிருக்கும் கீதா, 2003ல் இப்படி ஒரு உடற்பயிற்சிக் கூடம் தொடங்கப் போவதாய் சொன்னபோது ஏதும் புரியாமல் தலையாட்டியதாய் சொல்கிறார். இடைவிடாத உழைப்பின் காரணமாக பன்னாட்டு சான்றிதழ்கள் பெற்று இன்று இத்துறையில் மிளிக்கிறார். பல வருடங்களாய் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களே இவர் எடுக்கும் வகுப்புகளில் பங்கேற்று உடல்நலம் பற்றி வேறு ஆழம் கண்டு அசந்து போவது ஒரு தெரிந்த செய்தி. “கிளைகள், விரிவுபடுத்துவது, வியாபாரம், ஆள், அம்பு, சேனை என்று அவரும், ஃபிட்னெஸ், ட்ரெய்னர்ஸுக்கு பயிற்சி, கார்பரேட் பயிற்சிகள் என்று நானும் வேலைப் பார்த்தாலும், தேவை என்றபோது ஒருவருக்கு மற்றவர் தோள் கொடுப்போம். அங்கே இது என் வேலை, அது உன்வேலை இல்லை. இது நம் வேலை என்றாகிவிடும்,” என்று சிலாகித்துச் சொல்கிறார் கீதா.

‘வாழ்வில் ஏற்பட்ட திருப்புமுனை எது’ என்று பர்ஃபெக்ட் ஃபிட்டாக இருக்கும் கிருஷ்ண ராஜிடமும், பல பெண்களுக்கு முன்மாதிரியாகத் திகழும் கீதாவிடமும் தனித்தனியாகக் கேட்டோம், “பத்து வருடங்களுக்கு முன்பு, அவர் (மஹாத்ரியா ரா), ‘ஹேப்பி ஈவினிங்’ என்று சொல்லி என் வாழ்வில் வந்தார். அதுதான் என் வாழ்வின் திருப்புமுனை. அன்று என்னுள் நுழைந்து, உள்ளேயே அமர்ந்து என்னை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கிறார் என் ஆன்மீக குருவான **மஹாத்ரியா ரா**” என்று கிருஷ்ணராஜும், “2009ல் ஒரு ஞாயிறு காலையில் நடந்த சச்சங்கில்

(இன். பினிபாத்) அவர் (மஹாத்ரயா ரா) 'யாருக்கெல்லாம் செய்ய வேண்டும்?' என்ற நிலையிலிருந்து 'எதையெல்லாம் செய்ய வேண்டும்?' என்ற நிலைக்கு உயர வேண்டிய அவசியத்தை விளக்கினார். எதுவோ மாறிப்போனது என்னுள் அப்போது," என்று கீதாவும் நினைவு கூர்ந்தார்கள். இங்கே யாருக்கும் வாழ்க்கை என்பது மலர்ப் படுக்கையில்லை, கல்லும் முள்ளும் கொண்ட பாதையைக் கடந்தே நந்தவனத்தை அடையமுடியும் என்பதை மனதில் கொண்டு, 'உங்கள் வாழ்வின் கஷ்டமான நேரங்கள், சோதனையான நேரங்கள் பற்றி...' என்றதும், "புல்லட் மோட்டார் சைக்கிள், மாருதி 800, என்று ஆரம்பிச்சது இந்தப் பயணம். அப்போலேருந்து இப்ப வரைக்கும் சோதனையான நேரங்கள் இருந்திட்டுத்தானிருக்கு. வாழ்க்கைன்னா அப்படிதானிருக்கும். அதான் நிதர்சனமான உண்மை' என்று கிருஷ்ணராஜ் போட்டுடைத்தார் பட்டென்று. "2009ல ஒரு நாள் திடீர்னு 15 பேர் வேலையை விட்டுட்டு அப்படியே போய்ட்டாங்க. ஒண்ணும் புரியல. என்ன செய்யறதுன்னே தெரியாம அப்படியே ஆடிப்போய் நின்னோம். மஹாத்ரயா கிட்ட ஓடிப்போய் நின்னோம் "விட்டுட்டுப் போற அவங்க உங்க ஊழியர்கள் இல்ல, ஊழியர்களோட போன வாடிக்கையாளர்கள், உங்க வாடிக்கையாளர்கள் இல்ல. அவங்கள நம்பி நீங்க இதெல்லாம் ஆரம்பிக்கல. இப்ப என்ன செய்யறதுன்னு பாருங்க. இதிலேருந்து கத்துகிட்டத வச்சி எதிர்காலத்தில இது நடக்காம இருக்க என்ன வழிணு பாருங்க," ன்னு அவர் சொன்னதிலேருந்து ஒரு புது ஆட்டம் தொடங்கினோம். அதுக்கப்புறம்தான் நான் இதில் இறங்கினேன், இது சம்மந்தமா படிச்சேன், என்னை வளத்துகிட்டேன், வெளிநாடுகளில் பயிற்சி எடுத்தேன், சான்றிதழ்கள் வாங்கினேன், நிறுவனத்துக்குள்ள சிஸ்டம்ஸ், விதிமுறைகள் கொண்டுவந்தோம். இன்னைக்கு என்னென்னல்லாம் நடந்திருக்கோ அதெல்லாம் அந்த சோதனை நேரங்களாலதான்," என்று பகிர்ந்தார் கீதா. 'புரியுது. அந்தக் கடினமான தருணங்களில் உங்கள் மனநிலை எப்படி இருந்ததுன்னு தெரிஞ்சிக்கலாமா?' என்றதற்கு, "நாங்களும் மனுஷங்கதானே, கவலைப்பட்டிருக்கோம். என்னடா இப்படி

நடக்குதேன்னு யோசிச்சிருக்கோம். ஆனா... நாம செய்யறது தப்புங்கற எண்ணம் வறற மாதிரி ஒரு வாழ்க்கை நாங்க வாழல. மஹாத்ரயா சொல்வாரே, 'என்ன ஆனாலும் பாத்துக்கலாம்!' அப்படித்தான் நெஞ்சக்குள்ள குரல் ஓடும்," என்றனர் இருவரும். 'பிட்னெஸ் ட்ரெய்னர்களை பணிக்கமர்த்தி அப்படியே வாடிக்கையாளர்களிடம் விடுவதில்லை இவர்கள். ஹார்டு ஸ்கில்ஸ், ஸா.ப்ட் ஸ்கில்ஸ் என்று அவர்களுக்கு பிரத்யேக பயிற்சிகள் அளித்து, தேர்வு நடத்தி அதற்குப் பிறகே அவர்கள் கஸ்டமர்களை அணுக முடியும். மூன்று மாதத்திற்கொரு முறை ட்ரெய்னர்கள் தேர்வு எழுதி தங்களைத் தகுதிப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். 'உங்கள் ஆசை அல்லது விஷன்' என்றதும், "எங்கள் மனசு முழுக்க இளைய தலைமுறை, குழந்தைகள் மேலதான் இருக்கு. அவங்களை சரியா உருவாக்கிட்டா, நாளைக்கு ஒரு நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்கிடலாம். இந்த எண்ணங்கள், ஆரோக்கியமா இருக்கவேண்டிய அவசியத்த, பிட்னெஸ் அறிவை அவங்களுக்கு இப்பவே குடுத்திட்டா, எல்லாம் மாறிடும். இதுக்காக 'மேவரிக் பிட் கிட்' ன்னு ஒரு ப்ரோக்ராமே ஆரம்பிச்சிருக்கோம். பள்ளிகளில், சமுதாயத்தில இது நடத்திட்டு இருக்கோம். மிகப் பெரிய அளவில் மாற்றத்தப் பாக்கறோம். குழந்தைங்க சந்தோஷமா செய்யறாங்க. அவங்ககூட வேலை செய்யறத நாங்களும் சந்தோஷமா செய்யறோம்" என்று, விரைவில் நிறைவேறப்போகும் கனவைப் பகிர்ந்து கொண்டார்கள். வேறு ஏதேனும் சொல்ல விரும்புகிறீர்களா என்றதும், "எது வந்தாலும், போனாலும், என்ன நடந்தாலும், உள்ளே ஒரு அமைதி இருக்கு. மஹாத்ரயா விதைச்ச ஆன்மீக விதை. அது உள்ள வளர்ந்து எங்களைக் காக்குது," என்று முடித்தனர். நேர்காணல் முடித்து எழுந்தபோது கூடுதல் தன்னம்பிக்கை, மனித ஆற்றலின் அளப்பரிய சக்தி, 'உடலை முழுமையாய் தெரிந்து உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டியதின் அவசியம்', 'என்ன ஆனாலும் பாத்துக்கலாம்' என்ற தெம்பு, 4Ps, ஆன்மீக உணர்வின் அவசியம் என பலவிஷங்கள் அவர்களிடம் கற்ற திருப்தி இருந்தது என்னிடம். உண்மையில் அவர்கள் 'மேவரிக்ஸ்'தான்! ●