



എന്തുകൊണ്ട് ഈ കോർപ്പറേറ്റ് തലവന്മാർ വിയർപ്പൊഴുക്കുന്നു?

രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ ഇത്തരത്തിൽ അൽപ്പനേരം വിയർപ്പൊഴുക്കിയാൽ ബിസിനസിൽ അധികം വിയർക്കേണ്ടി വരില്ല. ജീവിതത്തിന്റെ വിലപ്പെട്ട അൽപ്പനേരം വ്യായാമത്തിനായി മാറ്റി വെക്കുന്ന കോർപ്പറേറ്റ് തലവന്മാർ ഒരേ സ്വരത്തിൽ പറയുന്ന കാര്യമാണിത്. ആരോഗ്യത്തോടെ യിരിക്കുക, ശരീരം ഫിറ്റായി കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക എന്നതിനൊപ്പം ജോലിയിലെ സമ്മർദ്ദം അകറ്റി മനസിൽ ഉന്മേഷം നിറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗം കൂടിയായാണ് ഇവർ വ്യായാമത്തെ കാണുന്നത്. കോർപ്പറേറ്റ് രംഗത്തെ പ്രമുഖരുടെ ആരോഗ്യരഹസ്യം എന്തെന്നറിയാൻ അവരോടൊപ്പം ഒരു യാത്ര ധനം ന്യൂസ് ബ്യൂറോ



ലാഫ്റ്റർ യോഗ ചെയ്യുന്ന കൊച്ചുസേപ്പ്

കൊച്ചുസേപ്പ് ചിറ്റിലപ്പിള്ളി

വൈസ് ചെയർമാൻ, വി- ഗാർഡ് ഇൻഡസ്ട്രീസ് ലിമിറ്റഡ്

ചിരിച്ച്, ചിരിപ്പിച്ച്...

കൊച്ചുസേപ്പ് ചിറ്റിലപ്പിള്ളി ഉഴുന്നാട്ടുമെന്ന് പറഞ്ഞാൽ വിശ്വസിക്കാനാകുമോ? അദ്ദേഹം ഉഴുന്നാട്ടുക മാത്രമല്ല നല്ല ചായയും ഉണ്ടാക്കും. അതും കലൂർ ഇന്റർനാഷണൽ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ എല്ലാവരും കാണുക. കാണുന്നവർക്കും കേൾക്കുന്നവർക്കും ഉള്ളിൽ ചിരിയുണർത്തുന്ന വ്യായാമമുറയാണ് കൊച്ചുസേപ്പ് ചിറ്റിലപ്പിള്ളിയുടേത്.

ആഴ്ചയിൽ മൂന്ന് ദിവസം ലാഫ്റ്റർ യോഗ ചെയ്യാൻ ഇദ്ദേഹം ഇന്റർനാഷണൽ സ്റ്റേഡിയത്തിലെത്തും ഉഴുന്നാട്ടലും ചായ ഉണ്ടാക്കലുമൊക്കെ ലാഫ്റ്റർ യോഗയുടെ 100 ഓളം വരുന്ന സ്റ്റേജുകളിൽ ചിലത് മാത്രം. തമാശകൾ പറഞ്ഞ്, പൊട്ടിച്ചിരിച്ച് ചെയ്യുന്ന ലാഫ്റ്റർ യോഗയിൽ ജോ ഗിംഗ്, കരാട്ടെ പോലുള്ള വ്യായാമമുറകളുമുണ്ട്. ഇത് ശരീരത്തിനും മനസിനും ഫിറ്റ്നസ് നൽകുന്നുവെന്ന് കൊച്ചുസേപ്പ്.

വ്യായാമമുറകൾ തിർന്നില്ല: ആഴ്ചയിൽ ബാക്കിയുള്ള ദിവസം വിവിധ വ്യായാമ മുറകൾ അടങ്ങിയ ഒന്നേകാൽ മണിക്കൂർ ദൈർഘ്യമുള്ള സി.ഡിയിട്ട് വ്യായാമം ചെയ്യും. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും വ്യായാമം ലഭിക്കുന്ന വ്യായാമ മുറയാണിത്. മുമ്പ് വീടിന്റെ വിശാലമായ മുറ്റത്ത് നടക്കുമായിരുന്നു. ശ്രീശ്രീ രവിശങ്കറിന്റെ ആർട്ട് ഓഫ് ലിംവിംഗും ഇടക്ക് പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യാറുണ്ട്.

വ്യക്തമാനം ചെയ്തതിനാൽ വ്യായാമം സാധിക്കുമോ? പല പൊതുവേദികളിലും കൊച്ചുസേപ്പിന് ഇപ്പോൾ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്ന ചോദ്യമാണിത്. വ്യക്തമാനത്തിനു ശേഷം ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ വിദേശയാത്ര നടത്തി. ഇപ്പോൾ എല്ലാവരും ചെയ്യുന്ന കഠിനവ്യായാമമുറകളും ചെയ്യുന്നു.

അമിതക്ഷണം ഇല്ലേയില്ല: സാധാരണഗതിയിൽ ലഘുക്ഷണമേ കൊച്ചുസേപ്പ് കഴിക്കാറുള്ളൂ. പ്രഭാതഭക്ഷണമായി ഓട്ട്സോ പൊറിഡ്ജോ കോൺഫ്ളേക്സോ കഴിക്കും. ഒപ്പം പഴവർഗങ്ങളും. കുറഞ്ഞ അളവിൽ ചോറും മൽസ്യവുമായിരിക്കും ഉച്ചയ്ക്ക് കഴിക്കുക. രാത്രിഭക്ഷണം പച്ചക്കറികളോ പഴവർഗങ്ങളോ മാത്രം. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ശരീര ഭാരം നോക്കും.

- ▶ മനഃസമാധാനമാണ് ഫിറ്റ്നസിനുള്ള ആദ്യപടി. എപ്പോഴും സന്തോഷത്തോടെയിരിക്കുക. വ്യായാമത്തിന് നാലിലൊന്ന് സ്ഥാനം മാത്രമേയുള്ളൂ എന്നാണ് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നത്.
- ▶ ദിവസം ഒരു മണിക്കൂർ വ്യായാമത്തിനായി മാറ്റിവെക്കണം.
- ▶ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തിനും വ്യായാമം ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ നന്നായി വിയർക്കണം
- ▶ പട്ടിണി വേണ്ട, സന്തുലിതമായ ഭക്ഷണരീതി പിന്തുടരുക.
- ▶ പറ്റുമെങ്കിൽ അതിരാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുക. താമസിച്ച് കിടന്ന് താമസിച്ച് എഴുന്നേൽക്കുന്ന രീതി ഉപേക്ഷിക്കുക. ശരീരത്തിന്റെ താളം തെറ്റിക്കരുത്.

കൊച്ചി ലാഫ്റ്റർ യോഗ ക്ലബ്ബ്

മൊവ്വ, വ്യാഴം, ശനി ദിവസങ്ങളിൽ കലൂരിലെ ജവഹർലാൽ നെഹ്റു സ്റ്റേഡിയത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ആരും ആർത്തടഹസിച്ച് വ്യായാമം ചെയ്യുന്ന ഈ ഗ്രൂപ്പിനെ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കില്ല. ഇതാണ് കൊച്ചി ലാഫ്റ്റർ യോഗ ക്ലബ്ബ്. രാവിലെ ഏഴു മണി മുതൽ എട്ടുമണി വരെയുള്ള ഒരു മണിക്കൂർ സമയം ബേർഡ് ലാഫ്, നമസ്തേ ലാഫ്, ഗുരു ലാഫ് തുടങ്ങിയ പ്രത്യേകതരം ചിരികളും വൈവിധ്യമാർന്ന വ്യായാമ മുറകളും ഇവർ ചെയ്യുന്നു.

യാതൊരുവിധ ഫീസും വാങ്ങാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കൊച്ചി ലാഫ്റ്റർ യോഗ ക്ലബ്ബിന് ചുക്കാൻ പിടിക്കുന്നത് പ്രമുഖ ചാർട്ടേഡ് എക്കൗണ്ടന്റായ സത്യനാരായണൻ, കൊച്ചുസേപ്പ് ചിറ്റിലപ്പിള്ളി തുടങ്ങിയ പ്രമുഖർ അടങ്ങിയ സംഘമാണ്. ലളിതമായി തുടങ്ങിയ ക്ലബ്ബിലിന്ന് വിവിധ മേഖലകളിൽ നിന്നുള്ള 70ഓളം അംഗങ്ങളുണ്ട്. തൃശൂരിലെ മാളയിൽ ആരംഭിച്ച ലാഫ്റ്റർ യോഗയിൽ നിന്ന് പ്രചോദന മുൾക്കൊണ്ടാണ് തുടക്കം. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്: 99464 68898



കൊച്ചിൻ ലാഫ്റ്റർ യോഗ ക്ലബ്ബിന്റെ പതിവു പരിശീലനത്തിൽ നിന്ന്