

ಪಾಠಗಳನ್ನು 6ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಷ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಅದೇಕೋ 13ರ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಓದು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತೊಡಗುವುದಕ್ಕೋ ಏನೋ! ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ನಿಜವೇ. ಆದರೆ ಕಾರಣ ಮಾತ್ರ 'ಓದು', 'ಅಂಕ'ಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದ ನೃತ್ಯ ಕಲಿಯುವ ಬಾಲಕಿಗೆ ತಾನು ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ, ತನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ, ತನ್ನ ಮುಖಭಾವ-ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾರಾದರೂ ನಕ್ಕು ಬಿಟ್ಟರೆ ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳೂ ಕಲಿಕೆಯಷ್ಟೇ, ಅಥವಾ ಹಲವು ಬಾರಿ ಕಲಿಕೆಗಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದು ಶಾಲಾ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ-ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯ. ನರ್ಸರಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸಾವಿರ ಜನರ ಮುಂದೆ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತರೂ, ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ನೃತ್ಯ/ ಹಾಡು ಮಾಡಿದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ, ತಾವು 'ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ' ಎಂದು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಯ, ತಾವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಇತರರಿಂದ 'ತಾವು ಗೇಲಿಗೆ ಒಳಗಾದರೆ' ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ/ಅಸಹ್ಯ ಎನಿಸಬಹುದೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯವೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟಲ್ಲಾ ಸವಾಲುಗಳಿದ್ದರೂ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಂತೂ

ತಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಅವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ನೃತ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗೆಗೆ ಸ್ವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇತರ ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮಿದುಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವೇ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಸ್ವತಃ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದು, ಶಾಲಾ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಆಗಿರದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಪಡುವ ಆಟವನ್ನೂ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ. 10ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಕಾಲಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಓದಿನ ಲಕ್ಷ್ಯವೇ ಮೊದಲಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು, ಜಿಗಿತಗಳು, ಮೈಯನ್ನು ಚಾಚುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹ, ಮಿದುಳು, ಮನಸ್ಸು ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಬಲ್ಲ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಂತ್ರವಾಗಿ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾಷೆಗಳ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು, ಅಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನ (non-verbal communication) ವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ನೃತ್ಯವನ್ನು ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ: ಸತೀಶ್ ಬಡಿಗೇರ್

'ನೃತ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ' ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು, ಅವರ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿದೆ- 'ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡೋದು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟೆ ಮುಂದೆ ದಪ್ಪ ಆಗ್ಗಿತ್ತಾರಂತೆ ನಿಜಾನಾ?' ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರದೆ ಹೋದರೆ ದೇಹದಪ್ಪ-ಗಾಗದೇ ಮತ್ತೇನು? ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದ ಸೋಮಾರಿತನಕ್ಕೆ 'ನೃತ್ಯ'ದ ತಲೆಗೆ ಈ ಸುಳ್ಳು ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ತಗುಲಿಸಿದರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಬದಲಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಾವು ಸ್ನಾನ, ತಿಂಡಿ, ನಿದ್ರೆಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸರಿ! ಆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೃತ್ಯವಾದರೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಹಲವು ಲಾಭಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಕೇಳುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆ.- 'ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂಗಸಾಷ್ಟವ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೇ?

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ನೃತ್ಯ'ವನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನಾ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ಬೆರೆಯಲು, ಇದು ಸಮಾಜವೇ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶ. ಆದರೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನೃತ್ಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಭ್ರಮದ ಆಯಾಮದ ಬಗೆಗಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿಯೇ ನೃತ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಬಗೆಗೆ. ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಕೋಲಾಟ/ ವಿವಿಧ ಶೈಲಿಯ ನೃತ್ಯಗಳ ಬಗೆಗೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೃತ್ಯ ಕಲಿಯುವಾಗ, ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ನೃತ್ಯದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ತಾವು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ

ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಾವು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಡಯೆಟ್ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ? ಅವರ body image ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚೇ ಆದರೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೃತ್ಯ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುವಂತೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಆರೋಗ್ಯ-ಕರವಾಗಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಡಯೆಟ್' ಕೇವಲ ಅತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗೆ ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುವುದನ್ನೂ ನೋಡಬಹುದು. ಬೊಜ್ಜೆಲ್ಲದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾಯ ನರ್ತನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೃತ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಿ ಬಿಡಲಿ, ಆಹಾರಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ ಇವು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂತ್ರಗಳು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.