

ಯೋಗ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ. ಭಾರತೀಯ ನೃತ್ಯಕ್ಕೂ ಆ ಗುಣವಿದೆ. ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಭಂಗಿಗಳು ಸಾಮ್ಯತೆ ಹೊಂದಿವೆ.



ವೃಕ್ಷಾಸನ



ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ:
ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾದಿ

ನಮ್ಮ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ದಾರಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ತಪಸ್ಸಿನ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಭಂಗಿಗಳೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯಂತಹ ಅನೇಕರು ಯೋಗ, ನೃತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ, ಶಿಲ್ಪ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಹತ್ತರ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಮನಃಪ್ರಶಮನೋಪಾಯಃ. ಯೋಗ ಅಂದರೆ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೆ; ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ. ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮರಸವಾದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸುವಂತೆ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಯೋಗದ ಮೂಲಕವೂ ಮಾಡಬಹುದು; ನೃತ್ಯದ ಮೂಲಕವೂ ಆನಂದವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನೃತ್ಯದ ಹಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಭಂಗಿಗಳ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವ ಧನುರಾಸನ, ಪಾದಾಂಗುಷ್ಟ ಧನುರಾಸನ, ಉತ್ತಿತ ಹಸ್ತ ಪಾದಾಂಗುಷ್ಟಾಸನ, ನಟರಾಜಾಸನ ಮುಂತಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನೃತ್ಯಭಂಗಿಯನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತವೆ. ನಾಟ್ಯದ ಆದ್ಯ ಪ್ರವರ್ತಕ ನಟರಾಜ. ಮುಂದೆ ಭರತ ಮುನಿಯಿಂದ ಭರತ ನಾಟ್ಯವೆಂಬ ಭಾರತೀಯ ನೃತ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತು. ನಟರಾಜನ ನಾಟ್ಯ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

