



ನೃತ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊರೊನಾ ಪೀಡಿತರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನದ ಮಧು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನೊಂದವರಿಗೆ ನೃತ್ಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



# ನೊಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೃತ್ಯದ ಸಾಂತ್ವನ

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

**ಕೊ**ರೊನಾ ಸೋಂಕಿತರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಾಗ ದೈಹಿಕಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನೊಂದು ಬೆಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೂ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡಿದರೆ ಖಂಡಿತಾ ರೋಗಿ ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಲಲಿತಕಲೆಗಳಾದ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಮುಂತಾದವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಕೋವಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜೊತೆಗೆ, ಮನೆಮಂದಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಇರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ನೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಲು, ಕಂಟಕದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರದಿರಲು ನೃತ್ಯದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ನೃತ್ಯ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು, ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಲು,

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ನೃತ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬ ಸಾಧನ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಸುದ್ದಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

## ಕೊರೊನಾ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ನೃತ್ಯದ 'ಮಧು'

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೆಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗಿಸಲು, 'ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಾವೂ ಇದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ದೈರ್ಯ ತುಂಬಲು ವೈದ್ಯರು ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕನಕಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಹಾರೋಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚಂದ್ರಮ್ಮ ದಯಾನಂದ ಸಾಗರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ಕೋವಿಡ್ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ನೃತ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನೊಂದಿರುವ ಸೋಂಕಿತರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನೃತ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಾಡು, ನೃತ್ಯ, ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಇವರಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಪ್ತಗಿರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ದಿಶಾ ಅವರು ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಬದುಕುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಮೂಡಿಸಿದ್ದು ಕೂಡ ಸ್ಮರಣಾರ್ಹವೇ.

'ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಚಲನೆ (ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್) ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚೇತೋಹಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ನೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಮ್ಮುನಿಟಿಗೂ 'ಆರ್ಟ್ ಥೆರಪಿ'ಗೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ನೃತ್ಯವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ನೃತ್ಯಗಾರ್ತಿ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ.

'ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಭಾವ ವಿರೇಚನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವೆಲ್ಲ ದೂರವಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿರುವ ಭಯ, ಯಾತನೆ ಎಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಕೋವಿಡ್ ಮೊದಲ ಅಲೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದಾಗ ನಾವು ನಡೆಸಿದ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಪವಿತ್ರ.

ದೂರದ ಇರಾನ್‌ನಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯರು ಪಿಪಿಇ ಕಿಟ್ ಧರಿಸಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುವಂತಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೊಂದ ಮನಕ್ಕೆ ಸಾಂತ್ವನದ ಮಧು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಸೂತ್ರ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

## ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ

ನೃತ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. 1942ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನೃತ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಇತಿಹಾಸ. ಮೇರಿಯನ್ ಬೇನ್ ಎಂಬ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ನೃತ್ಯಗಾರ್ತಿ ನೃತ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸೇಂಟ್ ಎಲಿಜಬೆತ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಆಗಲೇ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೂರಕ ಭಾಗವಾಗಿ ತುರು ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಇದಾದ ಬಳಿಕ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ನಡೆದವು. ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಲು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದೂ ಸಾಬೀತಾಯಿತು. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಔಷಧಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಳಿದ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೃತ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ.