



ಕಲೆ



# ಬಳುಕುವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳಿ ನೃತ್ಯ ಸಾಧಿ!

**ಕೂ**ರೊನಾ ಆರಂಭವಾದದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಮನೆಯೊಳಗೇ ಬಂಧಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಲ್ಲವೂ ಬಂದ್. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಮನೆಮಾಡಿದ ಪರಿಣಾಮ ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ. ಈಗ ಸೋಂಕು ಅಡಗಿಕುಳಿತಿರುವ ಕಾರಣ ಜನ ಹೊರಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಬೆಳ್ಳಿ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಾಧನ.

ಆಕರ್ಷಕ ಭಂಗಿಗಳು, ಆಧುನಿಕ ಕಾಸ್ಟ್ಯೂಮ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಕೂಲ ಇರುವ ಕಾರಣ ಬೆಳ್ಳಿ ನೃತ್ಯ ಯುವಜನರನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮನರಂಜನೆಗಿಂತಲೂ ಮೇಲಾಗಿ ದೇಹದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ನೃತ್ಯ. ಪಾರ್ಟಿ, ಹಬ್ಬ, ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ ಈ ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರ.

ಇದೊಂದು ಕಲಾ ಪ್ರಕಾರ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆ ಈಜಿಪ್ಟ್ ಮತ್ತು ಅರಬ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಡ್ಯಾನ್ಸ್‌ಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳ್ಳಿ ನೃತ್ಯ ಕಲಿಯಲು ಬೇರೆ ನೃತ್ಯದ ಜ್ಞಾನ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ವಯೋಮಿತಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಯುವತಿಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪುರುಷರೂ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಆಸಕ್ತಿ ಒಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರೂ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಲಿಯಬಹುದು. ದೇಹದ ಆಕಾರ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೂಲರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೇ ಬೆಳ್ಳಿ ನೃತ್ಯ.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಡ್ಯಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಕ್, ಇಂಟರ್‌ಮೀಡಿಯೇಟ್ ಹಾಗೂ ಅಡ್ವಾನ್ಸ್ಡ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾನು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೆಳ್ಳಿ ನೃತ್ಯವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಬೀಚ್‌ಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಬೇಸಿಕ್ ಫಂಡಮೆಂಟಲ್ ಮತ್ತು ಬಾಡಿ ಐಸೋಲೇಶನ್ ಹಂತವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಾಗಿ ಸ್ಟೆಚ್‌ಔಟ್, ಕೊನೆಯದಾಗಿ 'ಹಿಪ್ ಶಿಮಿ' ಹಂತವಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಿಟಿಂಟಿ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳ್ಳಿ ನೃತ್ಯ ತರಬೇತಿದಾರ ಸುಮೀಂದರ್ ಚಟರ್ಜಿ.

ಕೊರೊನಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ನೃತ್ಯ ಸೆಂಟರ್ ಮುಚ್ಚಬೇಕೆಂದರಿಂದ ಇವರು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿನೃತ್ಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳ್ಳಿ ನೃತ್ಯದ ಪರಿಣಾಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ನೃತ್ಯ ತರಬೇತಿದಾರ ನೀಡುವ ಕೆಲ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಹೀಗಿವೆ...

- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರಿಸಲು ಈ ನೃತ್ಯ ಸಹಾಯಕ.
- ಕೆಲನೋವು ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು
- ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು
- ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು
- ಯುವತಿಯರು ದೇಹವನ್ನು ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವಾಗ ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗಲು ಸಹಾಯಕ
- ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧ್ಯ.
- ಈ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದ ಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಸೊಂಟ ನೋವು ಬರುವುದು ಅಸಂಭವ.
- ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯೂ ಸಾಧ್ಯ.
- ದೇಹವೂ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

■ ಯು. ವೇಣೂರು

**SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್**

**ಸಂಧಿಲಿನ್**

ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿ  
**ನೋವಿಗೆ  
ವಿದಾಯ  
ಹೇಳಿ!**

**ಶೀಘ್ರ  
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ**

- ◆ ವಿವಿಧ ತರಹದ ನೋವಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ಕಳೆದ 14 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಪ್ರಥಮ ಆಯ್ಕೆ.
- ◆ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಲಿನಿಮೆಂಟ್‌ನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿ ಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬಿಡುಗಡೆ, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು

ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ  
ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ  
Ph / Fax: 0820 - 2520852  
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ.