

ವರ್ಷಗಳ ನಿರಂತರ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗು ಸಮರ್ಪಣಾ ಮನೋಭಾವ ಇರಬೇಕು.

ಬೆಲ್ಲಿ ಡಾನ್ಸ್ ನೃತ್ಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಈ ಶೈಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜವಾದ ನೃತ್ಯಶೈಲಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಛಾಪನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯದ ವೈವಿಧ್ಯ ಶೈಲಿ

ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಕೆಳಗೆ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕುವಾಗ ತಿರುಗಿಸುವ ಪರಿಗೆ Percussive movements ಇರುತ್ತದೆ. ಭುಜದ ಹಾಗು ಕಾಲುಗಳ shimmy movements ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಭುಜ ಹಾಗು ಕಾಲುಗಳ ಸತತ

ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಹಾಗು ಸತತವಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಗು ಸೊಂಟದ ಚಲನವನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ವೇಗ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ಸಂಗೀತ ಲಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅತೀ ವೇಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯಪಟುಗಳು ತಮ್ಮ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ವೇದಿಕೆ ಪೂರ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಎದೆ, ಸೊಂಟ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕುಲುಕಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮೈಮನವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಮತ್ತೂ ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗು ವಿಶಿಷ್ಟ ಶೈಲಿಗಳಾದ ಹಿಪ್ ಡ್ರಾಪ್ ಕಿಕ್ಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಬೆಂಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಡ್ ಟಾಸಸ್‌ನಿಂದ ನೋಡುಗರ ಮನ ರಂಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯದ ಚಲನವಲನ

ಈಜಿಪ್ಟ್, ಟರ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಲೆಬನನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ತನ್ನದೇ ಛಾಪನ್ನು ಮೂಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಈಜಿಪ್ಷಿಯನ್ ವಾಕ್, ಟರ್ಕಿಷ್ ಶಿಮ್ಮಿ, ಲೆಬಾನೀಸ್ ಹಿಪ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯದ ಚಲನವಲನಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನ ಸೊಗಸು, ಟರ್ಕಿಯ ಶಕ್ತಿಯುತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಗು ಈಜಿಪ್ಟ್-ಟರ್ಕಿಯ ಸಮ್ಮಿಶ್ರದ ಹಾಗು ತನ್ನದೇ ಆಧುನಿಕ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ

ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಲ್ಲಾ ನುರಿತ ನೃತ್ಯಗಾರರ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಡ್ರಮ್ ಬೀಟ್ಸ್‌ನ ಲಯ, ವಿರೀತಗಳ ಕಂಪನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯದ ಚಲನವಲನಗಳು ಮೋಹಕವಾಗಿಯೂ ರೋಚಕವಾಗಿಯೂ ಮೂಡಿಬರುತ್ತವೆ.

ಆಕರ್ಷಕ ವಸ್ತ್ರ ವಿನ್ಯಾಸ

ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತ್ರವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ 'ಬೆಡ್‌ಲಾಹ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎದೆಗೆ ಧರಿಸುವ ಕಂಚುಕವಿದ್ದರೆ, ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಉದ್ದ ಲಂಗ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಂಚುಕವನ್ನು ಮಿನುಗುವ ಮಣಿ, ಕಸೂತಿ, ನಾಣ್ಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಟಿಕಗಳಿಂದ ರುಗುರುಗಿಸುವಂತೆ ಅಲಂಕೃತಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗೌನ್ ರೀತಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ವಸ್ತ್ರವನ್ನೂ ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯಪಟುಗಳು ಧರಿಸುವುದಿದೆ. ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ದೇಹ ಗೌನ್‌ನಿಂದಲೇ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿಯಿಂದ ಎರಡೂ ಬದಿ ಸ್ಪಿಟ್‌ಗಳಿದ್ದು, ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವೈದಿ, ಬೆಲ್ಲಿ ಫೂಷನ್, ಟ್ಯಾಂಗೋ ಫ್ಯೂಷನ್, ವೇಲ್ ಡಾನ್ಸ್, ಡ್ರಮ್ಸ್, ವೇಲ್ ಫೋಯಿ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಶೈಲಿಗಳು.

ಕಲಿಕೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು

ಬೆಲ್ಲಿ ಡಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಕ್, ಇಂಟರ್‌ಮೀಡಿಯೆಟ್ ಹಾಗು ಅಡ್ವಾನ್ಸ್ಡ್. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತ ಮುಗಿಸಲು 3ರಿಂದ 4 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಹಂತದ ಕೊನೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿದ್ದು, ಕಲಿಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬೋಧಕರಿಂದ ತೇರ್ಗಡೆ ಪತ್ರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಮೂರೂ ಹಂತವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದವರು ಯಾವುದೇ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಹಾಡಿಗೆ ತಾವು ಅದುವರೆವಿಗೂ ಕಲಿತ ನೃತ್ಯದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶೈಲಿಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಕೋರಿಯೋಗ್ರಾಫ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗು ತಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೂರೂ ಹಂತಗಳು ಮುಗಿದ ಮೇಲೂ ಬೆಲ್ಲಿಡಾನ್ಸ್ ನೃತ್ಯಗಾರರು ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ವೈವಿಧ್ಯ ಶೈಲಿಯ ಬೆಲ್ಲಿ ಡಾನ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾವಧಿಯಲ್ಲೇ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಬೆಲ್ಲಿ ಡಾನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕಲಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ಫುಟಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಈ ನೃತ್ಯ ಸಹಕಾರಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ದಕ್ಷಿಣ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲಿ ಡಾನ್ಸ್ ನೃತ್ಯ ಶೈಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವೇನಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯರು ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಕೀಯ ಭಾವನೆಯನ್ನೇ ತಾಳಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಲ್ಲಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ■

ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಲಾಭ

ವೇಲ್ (ಮುಸುಕು) ಹಿಡಿದು ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆರಳುಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲಿನ ಹಾಗು ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆ ಹಾಗು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಲನವಲನಗಳಿರುವ ಕಾರಣ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಭುಜ, ತೋಳು ಹಾಗು ತೊಡೆಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ.



ಕಂಪನವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

Fluid movements: ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಬೇಕು. ಸೊಂಟವು ಸಮತಲ (horizontal) ಹಾಗು ಲಂಬವಾಗಿ (vertical) ತಿರುಗಿಸುವ ಪರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟವನ್ನು ವರ್ತುಲಾಕಾರ, ಎಂಟು (8) ಬರೆಯುವ ಆಕಾರ ಇರುತ್ತದೆ.

Shimmy, shivers and vibrations:

ಲೆಬಾನೀಸ್‌ನ ಬೆಲ್ಲಿ ಸೊಗಡು ಎಂತಹವರನ್ನೂ ನಿಬ್ಬೆರಗಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಲ್ಲಿ ಡಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರಬ್, ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಶೈಲಿಯ ಹಾಡು ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಸೂಕ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಈಗಲ್ಲಾ ಇಂದಿನ ಯಾವುದೇ ಶೈಲಿಯ ಆಧುನಿಕ ಹಾಡು ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತಕ್ಕೂ ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯರೂಪಕವನ್ನು