



# ಯೋಗ- ನೃತ್ಯ ಸಂಗಮ



ಭರತನಾಟ್ಯ-ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ವಿದುಷಿ ಯಾಮಿನಿ ಮುತ್ತಣ್ಣ ಎರಡೂ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರುವ ಅಪರೂಪದ ಕಲಾವಿದೆ. ■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಕನಕದಾಸರ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ದೇವರನಾಮ 'ನೀ ಮಾಯೆಯೊಳಗೊ ನಿನ್ನೊಳು ಮಾಯೆಯೊ' ಕೇಳಿದ್ದೀರಲ್ಲ? ಇದನ್ನೇ ಕೊಂಚ ಬದಲಿಸಿ, 'ಯೋಗ ನಾಟ್ಯದೊಳಗೋ, ನಾಟ್ಯ ಯೋಗದೊಳಗೋ..' ಎಂದು ಹಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ?

ಭರತನಾಟ್ಯ ಕಲಾವಿದೆ ಕೊಡಗು ಮೂಲದ ವಿದುಷಿ ಯಾಮಿನಿ ಮುತ್ತಣ್ಣ ಅವರ ನೃತ್ಯ ಶೈಲಿ, ನಾಟ್ಯದ ಪರಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಈ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದ ಹಾಡು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಲಾವಿದೆ ನೃತ್ಯ, ನೃತ್ಯ, ಅಡವು, ಅಲರಿಪುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗ- ನೃತ್ಯ ಎರಡೂ ಒಂದರೊಳಗೊಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ರಸಪಾಕವೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡುಗರ ಕಣ್ವನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಮುದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಯೋಗ, ನೃತ್ಯ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಧನೆ ತೋರುತ್ತಿರುವ ಯಾಮಿನಿ ಮುತ್ತಣ್ಣ ಅವರು, 'ಯೋಗದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭವಿದ್ದಂತೆ, ನೃತ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

## ಯೋಗ, ನೃತ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ

ಯೋಗಾಸನ, ಭರತನಾಟ್ಯ ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರಗಳಾದರೂ ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಋತುಬಂಧದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ನೃತ್ಯ ಅನುಕೂಲಕರ. ಇವೆರಡೂ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎರಡನ್ನೂ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಮಾಡುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಮೂಳೆ ಸವೆತ, ಕೀಲುನೋವು, ಬೊಜ್ಜು, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರದಂತೆ ಯೋಗ, ನೃತ್ಯ ಎರಡೂ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

'ಮಹಿಳೆಯರು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೃತ್ಯದ

ಮೂಲಕನಾಲ್ವೈದು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ವೃಕ್ಷಾಸನ, ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ಥಾನಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಂಗೀತ, ಲಯ, ಹಾವಭಾವ, ಅಭಿನಯ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದಾಗಿ ಬೆರೆತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಯಾಮಿನಿ.

'ವೃಕ್ಷಾಸನ ಎಂಬುದು ನಾಡಿ ಜೋಡಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಆಸನ. ಸುಲಭವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ಕಾಲಿನ ನಿಲುವು. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯು ನಾಡಿ (ನರಮಂಡಲ) ವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ಥಾನಾಸನ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಭುಜಂಗಾಸನ ಬೆನ್ನಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಯಾಮಿನಿ ಅವರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು

ಯೋಗ ವಿಶಾರದ ಬಿವಿಎಸ್ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ 1986ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿ ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷ ಕಲಿತರು. ಸದ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 'ಯೋಗಸ್ಥಳ' ಎಂಬ ಯೋಗ ಶಾಲೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭರತನಾಟ್ಯವನ್ನು ನಾಟ್ಯಗುರು ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ದೊರಸ್ವಾಮಿ ಅವರ ಬಳಿ ಕಲಿತವರು. ಆಂಗ್ಲ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವೀಧರ. ಭರತನಾಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎರಡೂ ಕಲೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಂದು ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

## ವಿದೇಶಿ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

ಇವರು ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮಂಡಳಿ (ಐಸಿಸಿಆರ್) ಯ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ವಿದೇಶಾಂಗ ಸಚಿವಾಲಯದಿಂದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರಾಯಭಾರಿಯಾಗಿ ನೇಮಕಗೊಂಡು ಅಮೆರಿಕ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಮಲೇಷ್ಯಾ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಯೋಗ-ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂದಿರಾನಗರದಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಅನೇಕ ಆಸಕ್ತರು ಇವರ ಬಳಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಭರತನಾಟ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ಪವರ್ ಆಫ್ ಯೋಗ' ಎಂಬ ಕೃತಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. 'ನಾಟ್ಯ ಕಲಾ ವಿವಿಂಚಿ', 'ಶೃಂಗಾರಮಣಿ' 'ಸಾರ್ಥಕ ನಾರಿ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇವೆಲ್ಲದರ ಮಧ್ಯೆ ಕುಂಡಲಿನಿ (ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಚಕ್ರಗಳು)ಯ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆಗೆ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಯಾಮಿನಿ, ಕಲೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

