

නාට්‍ය හා රංගකලාව

07 ශ්‍රේණිය - දෙවන වාරය

දොළොස්වන පාඩම ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ රංග

- ✚ රංග අභ්‍යාස යනු රංගනයේ යෙදීමට පෙර නළුවෙකු විසින් ශාරීරික හා මානසික සමබරතාව ඇති කර ගැනීම පිණිස කරනු ලබන අභ්‍යාස යි.
 - ✚ රංග අභ්‍යාස යන යෙදුම රඟපෑම සමග සම්බන්ධ වන්නකි. එනම්, රංග අභ්‍යාස නිර්මාණය වී තිබෙන්නේ රඟපෑම පුහුණුවීම සඳහා ය. ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ අභ්‍යාස, ශීර්ශකරණ නොහොත් ලිහිල් වීමේ අභ්‍යාස, කටහඬ අභ්‍යාස, ශරීරික හා මානසික සමබරතාව ඇතිකරන අභ්‍යාස, රිද්ම අභ්‍යාස ආදී රංග අභ්‍යාස වර්ග ගණනාවක් ඇත. ඒවා අතරින් ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ රංග අභ්‍යාස මෙම පාඩමේ දී හඳුන්වා දෙනු ලැබේ.
 - ✚ ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ රංග අභ්‍යාස (නාපන අභ්‍යාස) ශරීරය උණුසුම් කිරීම යනු කම්මැලි, උදාසීන, නිදිබර ස්වභාවයන් දුරු කොට, ශරීරයේ රුධිර ගමනාගමනය වේගවත් කර, දහඩිය දැමීම හා සිරුරේ උණුසුම වැඩිකර, නළුවා ප්‍රාණවත් කිරීමයි. පුද්ගලයාගේ සිරුරේ පිහිටා ඇති බොහෝ ග්‍රන්ථි සක්‍රීය වී එයින් නිකුත්වන බලගතු රසායනික ද්‍රව්‍ය රුධිරයට එකතු වෙයි. ඒවායින් ශරීරය ප්‍රබල ලෙස උත්තේජනය ලබයි. සිරුරේ මාංශපේෂි පමණක් නොව මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවා බගවත් වෙයි. එය වරින් නිරූපණයට වැදගත් සාධකයකි.
- ❖ අවබෝධය :
- ශරීරය උණුසුම් කිරීම සඳහා සංගීතය යොදාගත හැකි ය.
 - ශරීරය උණුසුම් කර ගැනීම තුළින් ක්‍රියාශීලී බවක් ඇතිවේ
 - සබකෝලය දුරුකරගෙන පිරිසක් ඉදිරියේ පෙනී සිටිය හැකි ය.
 - මෙම අභ්‍යාස මගින් රංගන කාරිය සඳහා පෙර සූදානමක් ලබාගත හැකි ය. මන්ද, රංගනය සඳහා අවශ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාව ශරීරය උණුසුම් වීමත් සමග සිදුවන බැවිනි.
 - කරන ලද අභ්‍යාස මගින් රිද්මයානුකූල සහ තාලානුකූල ශාරීරික චලනවල යෙදීම හරහා නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරීත්වය ද අවදි වේ.
 - මේවා සිදු කිරීම නළුවාගේ ශාරීරික සෞඛ්‍යයට ද වැදගත් වේ.

අභ්‍යාස

01. සිරුර උණුසුම් කිරීමේ අභ්‍යාස යනු මොනවා ද?
02. මෙම ක්‍රියාකාරකම් මගින් සිසුවෙකුට අත්වන ප්‍රයෝජන 5ක් ලියන්න.