නර්තන කලාවෙන් ලැබෙන මානසික හා ශාරීරික ස්වස්ථතාව

නර්තන කලාව හැදෑරීමේ වටිනාකම

කලා කෘතියක් නැරඹීමෙන් හා ඒවායේ යෙදීමෙන් රසවින්දන ශක්තිය වර්ධනය වන්නා සේම ඒවා වින්දනයෙන් ලබන්නා වූ ආත්ම තෘප්තිය ද අපමණය. නර්තනයේදී කෙරෙන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් වලින් ශරීර ශක්තිය වර්ධනය වීම මෙන්ම කලා කෘතියක් නැරඹීමෙන් නිරෝගී මනසක් ද ඇතිවෙයි.මෙයින් ලැබෙන මානසික උත්තේජනය ද ජීවිතයේ යහ පැවැත්ම කෙරේ නිතැතින්ම බලපානු ලබයි.

ඉන්ද්‍රිය සමායෝජනය

ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියන් කිහිපයක් එකවර ක්‍රියාකාරී වීම ඉන්ද්‍රිය සමායෝජනය ලෙස හඳුන්වයි .ප්‍රායෝගික නර්තනයේ දී මෙම ක්‍රියාවලිය ඉතා හොඳින් සිදු වන අතර එමගින් සිරුරේ සමබරතාවය හා නම්‍යශීලී බව ඇති වේ. තවද රුධිර සංසරණය නිසි අයුරින් සිදු වීමෙන් නිරෝගී සිරුරක් හා නිරෝගී මනසක් පවත්වා ගෙන යාමට හැකි වීමෙන් යහපත් දිවි පෙවෙත් ගෙන යාමට අවශ්‍ය ක්‍රියාශීලීත්වය ඇතිකිරීමටද නර්තනය ඉවහල් වන බව පෙනී යයි.

සාරධර්ම වර්ධනය

නර්තනය මගින්,

1. ඉවසීමේ ගුණය ප්‍රගුණ වීම
2. දැරීමේ හැකියාව
3. අන්‍ය කලා කෘති ඇගයීම
4. සමානාත්මතා සංකල්පය
5. එකමුතුව වැඩ කිරීමට හුරු වීම

6. නායකත්වයට ගරු කිරීම

7. වැඩිහිටියන්ට හා ගුරුවරුන්ට ගරු කිරීම

ආදී ගුණාංග නිරන්තරයෙන්ම හුරු වීමක් සිදුවෙයි .වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම නර්තන විෂය හැදෑරීමේ දී වර්ධනය වන උසස් ගුණාංගයකි.තවද ශාන්තිකර්ම අවස්ථාවන්හිදී එම ගුණය මනාව පිළිබිඹු වෙයි .පන්ති කාමර පරිසරය තුළ ද ආගමට දහමට නැඹුරුව බුදුන්ට පහන් දල්වා සරස්වතී දේවිය වන්දනා කිරීම බොහෝ අවස්ථා වලදී අපට දැකගත හැකිය. එසේම එකී අවස්ථාවන් වලදී පරිහරණය කරනු ලබන වාද්‍ය භාණ්ඩ හා රංග භාණ්ඩ ගරුත්වයකින් යුතුව පරිහරණය කිරීමට නර්තනය විෂය හැදෑරීමේ දී දරුවන් හුරු වීම සිදු වන්නේ නිරායාසයෙනි.

නිර්මාණශීලිත්වයට නැඹුරු වීම

නර්තන විෂය හැදෑරීම මගින් සෞන්දර්යාත්මක අත්දැකීම් ලබා ගනිමින් විවිධ නිර්මාණ බිහිකිරීමට යොමුවන අතර එහිදී ඊර්ෂ්‍යාව ක්‍රෝධය හා පළිගැනීම වැනි දුර්ගුණ ඉවත්වේ. හොඳ විචාරශීලී සමානාත්මතාවය අගයන සමාජ හිතකාමී නම්‍යශීලී පුද්ගලයන් බිහි වෙයි. නර්තන විෂය වින්දන ශක්තිය වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වන අතර ඒ නිසාම අද පාසල් විෂය මාලාව තුළ අනෙක් විෂයයන් හා සසඳන කල සිසුන්ගේ කුසලතා ඔප් නැංවීමට එයින් මනා පිටිවහලක් ලැබේ .විවිධ ප්‍රසංග, ක්‍රීඩා උත්සව ,සාහිත්‍ය සමිති, ආගමික උත්සව වැනි අවස්ථාව වල නර්තනය යොදා ගැනීම මීට කදිම නිදසුනකි.ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වලදී ත්‍රිවිධ ලය ප්‍රගුණ කර නැටීම, දිගු වේලාවක් හිත එක තැනක රඳවා තබාගැනීමටත් කායික හා මානසික ශක්තිය වර්ධනයටත් නර්තනය ඉවහල් වේ .මේ අනුව බලන කළ නර්තන විෂය හැදෑරීමෙන් කායික හා මානසික වශයෙන් සමබර පෞරුෂයක් ඇති හොඳ ගුණගරුක පුද්ගලයන් බිහි වීම සත්‍ය කරුණක් බව මින් හෙළි වේ.

කාර්යය පත්‍රිකාව

1. “නර්තනය කිරීමේදී ඉන්ද්‍රීය සමායෝජනය සිදු වේ” මෙම කියමන කෙටියෙන් පහදන්න

2. නර්තන විෂය ඉගෙන ගැනීමේදී ශිෂ්‍යයන් තුළ වර්ධනය වන සාරධර්ම පහක් ලියන්න

3. නර්තනය ඉගෙන ගැනීමේදී ඔබ පන්ති කාමරය තුළදී නිතැතින්ම සිදු කරන ගුණධර්ම තුනක් ලියන්න