



## नृत्य चिकित्सा

योगिता मण्डलिक (गडीकर)  
शोधार्थी



नृत्य अंगो व भावों की सौन्दर्यमयी भाषा हैं। नृत्य में करण, अंगहार, भाव, विभाव, अनुभाव और रसों की अभिव्यक्ति की जाती है। अतएव नृत्य द्वारा अंगो व भावों के संतुलित प्रसव और विकास का एक द्वार जैसा खुल जाता है, जो हृदय और मानसिक स्थितियों को तृप्ति प्रदान करता है। कथक नृत्य की रचना देह को शारीरिक व मानसिक स्तर का समन्वित शक्तिशाली पुंज बना देती है और आध्यात्मिक स्तर पर आत्मिक शांति प्रदान करने में सहायक सिद्ध होती है। नृत्य एक ऐसा माध्यम है जिसके जरिए भावनात्मक ऊर्जा को एक जगह से दूसरी जगह ले जाया जाता है। नृत्य चिकित्सा Dance Therapy इसी पर आधारित है। इसे गति का एक ऐसा प्रयोग कह सकते हैं जो न सिर्फ हमें शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है, बल्कि हमें मानसिक रूप से भी मजबूत बनाता है। नृत्य में ऐसे तत्व निहित होते हैं जिनके द्वारा विभिन्न रोगों की चिकित्सा संभव है।

प्रस्तुत शोध पत्र में नृत्य चिकित्सकीय गुणों पर चर्चा की गई है।

**नृत्य चिकित्सा :-** मनुष्य के शारीरिक एवं भावनात्मक एकीकरण को सशक्त बनाने के लिए मनोवैज्ञानिक चिकित्सकीय पद्धति है। नृत्य की संपूर्ण चिकित्सकीय पद्धति में मनुष्य की पूर्ण कार्यशीलता प्रभावित होती है। जैसे व्यक्तित्व, मननशीलता, आंतरिक सम्बद्धता आदि प्रभावित होते हैं। नृत्य चिकित्सा सभी व्यक्तियों को (नृत्य करने वाले व्यक्ति) को शारीरिक मानसिक व आत्मिक रूप से एकीकृत कर संपूर्णता प्रदान करती है। इस चिकित्सा के द्वारा आत्मजागृति की बहुत गहरी समझ उत्पन्न होती है। इस प्रक्रिया में हमें शरीर की गतिविधियों तथा अनुभव करने योग्य बहुत सी बातें जानने में आती हैं। अन्य चिकित्सा से नृत्य चिकित्सा थोड़ी अलग होती है क्योंकि इसमें रचनात्मक अभिव्यक्ति को अधिक महत्व दिया जाता है और इसमें अधिक शुद्धता व परित्रता होती है। अर्थात् इसमें व्यक्ति की संपूर्ण रूप से मन, शरीर, व दिमाग की चिकित्सा होती है।

**नृत्य चिकित्सा प्रक्रिया:-** नृत्य चिकित्सा प्रक्रिया के चार चरण होते हैं। जिसमें चिकित्सक एवं चिकित्सा लेने वाला बहुत अच्छा रचनात्मक समय व्यतीत करते हैं। प्रत्येक चरण में छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं। जो कि नृत्य चिकित्सा के बड़े-बड़े उद्देश्यों से जुड़े होते हैं। नृत्य चिकित्सा के प्रत्येक चरण व लक्ष्य, चिकित्सा लेने वाले व्यक्ति से व्यक्तिगत रूप से संबंधित होते हैं। इस संपूर्ण प्रक्रिया में ये चरण बहुत बार दुहराये भी जा सकते हैं।

निम्न चार चरण होते हैं:-

- तैयारी:-** चिकित्सा लेने वाले व्यक्ति को चिकित्सा के लिये तैयार करना।  
**उद्भवन:-** चिकित्सा के द्वारा जो भी चिन्हित गतिविधि है उसमें अपने आप को नियंत्रित रखना।  
**बोध प्रदान करना:-** जो भी सकारात्मक व नकारात्मक प्रभाव चिकित्सा द्वारा उत्पन्न हुए उनके अर्थ स्पष्ट करना।  
**मूल्यांकन:-** चिकित्सा की समाप्ति पर इस प्रक्रिया के महत्व पर अपना दृष्टिकोण रखना।

**नृत्य के चिकित्सकीय गुण:-** नृत्य चौसठ कलाओं में से एक है। हाव, भाव आदि के साथ की गति को नृत्य कहा जाता है। नृत्य में करण, अंगहार, भाव, विभाव, अनुभाव और रसों की अभिव्यक्ति की जाती है। नृत्यकला एक ऐसा आवेग है जिसे कुशल कलाकारों के द्वारा किसी माध्यम से ऐसी क्रिया में बदल दिया जाता है जो गहन रूप से अभिव्यक्तिपूर्ण होती है और दर्शकों को आनन्दित करती है।

नृत्य में अंगसंचालन का महत्व ही नहीं अपितु अंग संचालन होने पर ही नृत्य संभव है। नृत्य के द्वारा अंग सुचारु रूप से कार्य करते हैं और इससे शारीरिक व मानसिक एकाग्रता में सहायता मिलती है। सुन्दर देह व अत्यधिक ऊर्जा यह दोनों नृत्य की सबसे पहली आवश्यकता है। मानव शरीर को अंग, प्रत्यंग व उपांग में वर्गीकृत किया गया है। इनकी संख्या बतायी गयी है तथा इनके द्वारा सहस्रों प्रकार की मुद्राओं की रचना और उनके विनियोग की विधी का सर्वांगीण विवेचन किया गया है। 108 करण 32 अंगहारों की रचना का आधार शरीर विज्ञान ही है। नृत्य के कुछ विनियोग मानव शरीर की रचना को देखते हुए इस प्रकार तैयार किये जाते हैं जिसमें शरीर के विभिन्न अंग, उपांग, प्रत्यंग की आदि की संरचना पृथक-पृथक तैयार की



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



जाती है। जैसे— सिर, नेत्र, भ्रू, गर्दन, बाहू, अंगुलियाँ, कटि कलाई, पाद आदि विभिन्न अंगों को विभिन्न प्रकार से तालबद्ध किया जाता है जिसमें विभिन्न शरीर विज्ञान के ज्ञाताओं की दृष्टि में नाड़ियों में रक्त संचालन किया ठीक तो होती है साथ ही शरीर में विशेष प्रकार की चमक, तेज, ओज, सौन्दर्य आ जाता है।

शरीर को ताल के अनुसार विभिन्न गतियों में संचालित करने के कार्य से अनुशासन आता है। ताल के साथ आवश्यक शरीर संचालन प्रारंभ व समाप्ति आदि कार्य मानव शरीर को को विशेष गुण प्रदान करते हैं। नृत्य करने वालों का निरोगी होना अत्यंत आवश्यक है। यह मानव शरीर को निरोगता के साथ अत्यंत सौन्दर्य की क्रांति प्रदान करता है और साथ ही साथ आवश्यक स्थूलता, मोटापा, अधिक दुबलापन, आदि कमियाँ दूर करता है। शरीर के रक्त संचालन की गति को तीव्र करता है जिससे शरीर गर्म रहता है। नृत्य को कला के साथ व्यायाम का स्वरूप भी प्रदान किया गया है।

नृत्य का नियमित अभ्यास शारीरिक व्यायाम के रूप में नर्तक के शरीर को सुंदर और आकर्षक बनाता है। इसी कारण नृत्य को श्रमसाध्य क्रिया कहा जाता है। जब किसी अंग की क्रिया क्रमपूर्वक एक निश्चित लय में बार बार होती है तो व्यायाम कहलाती है। इसमें शक्ति का स्रोत बाहर से अंदर की ओर होता है। लेकिन जब यह क्रिया अंदर से बाहर की ओर होती है तो शरीर का स्रोत आंतरिक मनोभावों को भी साथ निकाल लाता है और उससे रस की अनुभूति होती है दोनों स्थितियाँ व्यायाम पूरक हैं।

नृत्य की क्रिया में अंग संचालन तथा भाव संचालन दो महत्वपूर्ण विधियाँ होती हैं चूंकि यह शरीर तथा मस्तिष्क दोनों को गतिमान करने का काम करता है इसलिए इसमें हिलिंग आर्ट का दर्जा दिया गया है। नृत्य शरीर को स्वस्थ रखने और उसकी वृद्धि में सहायता प्रदान करता है और मनुष्य शरीर के सारे अंगों को सक्रिय बना देती है।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन मस्तिष्क का वास रहता है शारीरिक परिश्रम से अधिक मन की हर पल की दौड़ थका देती है। मन की एकाग्रता ही ताजगी दिलाती है। शारीरिक श्रम व सृजन की प्रक्रिया मस्तिष्क को विभिन्न विधियों से कार्य करने के लिए उत्प्रेरित किया जाए तो कई नवीन विचार धाराएँ खुल जाती हैं। जिनका पहले कभी उपयोग नहीं हुआ है। इस प्रकार नृत्य शरीर, मन, बुद्धि की क्रियाशीलता व सक्रियता को बढ़ाता है।

जहां पाश्चात्य देशों में व्यायाम परक नृत्य की ओर अधिक ध्यान दिया जाता है। वहीं भारत में नृत्य परंपरा में विभिन्न प्रकार के हस्तप्रयोग, दृष्टिभेद, सिर संचालन, ग्रीवा, भ्रूकूटि, नासिका, मुखराग, पदसंचालन, अंगभाव, बोलभाव, नयनभाव, आदि के प्रयोग संबंधी निर्देश हैं और चिकित्सा पद्धति में इनके प्रयोग से विभिन्न रोगों को उपचारित करने में सहायता मिलती है।

नृत्य चिकित्सा हमारे आत्मविश्वास को भी बढ़ाती है और तनाव को कम करती है। इसके फायदों को देखते हुए इसे वैकल्पिक थेरेपी के रूप में प्रयोग किया जा रहा है। कैंसर जैसी बीमारियों से लड़ने के लिए यह कारगर साबित हो रही है। नृत्य एक ऐसा तरीका है जिससे हमारे शरीर में कुछ ऐसे हार्मोन प्रवाहित होते हैं। जो हमें तनावमुक्त और फुर्तीला रखते हैं। शरीर और दिमाग का तालमेल ही नृत्य का आधार है। इसके करने के बाद शरीर हल्का महसूस होता है। काम करने की शक्ति बढ़ जाती है। चिकित्सक मानते हैं कि नृत्य करने से शरीर में शुद्ध रक्त बनता है और सांस से ज्यादा कार्बन-डाय-आक्साइड निकलती है। नृत्य करते समय जो पसीना आता है उससे शरीर के कीटाणु बाहर निकल जाते हैं। गुर्दे (कीडनी) और आँते भी अच्छी तरह काम करती हैं। इस चिकित्सा से गुस्सा, तकलीफ, व्याकुलता दूर होती है। नृत्य चिकित्सा, अत्यधिक तनाव, अनिद्रा से लेकर कैंसर जैसी बड़ी बीमारियों के इलाज में भी लाभदायक है।

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर ऐसे कई संगठन हैं जो इस क्षेत्र में काम कर रहे हैं। जैसे—

American Dance Therapy Association,  
Action for Dance movement therapy – UK,  
International Dance Therapy Institute of Australia and Japan,  
Dance Therapy Association,  
Shristi Institute of Dance Therapy – Bangalore  
Asian Pacific Therapeutic Theatre Bhoomika – Delhi



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



भारत में रवीन्द्र भारती यूनिवर्सिटी वेस्ट बंगाल में स्नातकोत्तर स्तर पर नृत्य चिकित्सा एक विषय के रूप में पढाया जाता है। साथ ही भारत ऐसे कई समूह प्रक्रिया जो नृत्य की वैकल्पिक चिकित्सा प्रणाली पर कार्य कर रहे हैं।

इसके अलावा ऐसे कई नृत्य शिक्षक एवं कलाकार हैं जो नृत्य द्वारा शारीरिक एवं मानसिक रूप से विकलांग बच्चों को चिकित्सा प्रदान कर रहे हैं जिनके नाम हैं:- आचार्य प्रतिष्ठा शर्मा, सैय्यद सलाउद्दीन पाषा, सुश्री वैजयन्ती काषी, त्रिपुरा कष्यप, प्रीती पटेल, अलकनंदा रॉय, सोहीनी चक्रवर्ती आदि।

वर्तमान में विभिन्न नृत्य प्रकारों द्वारा चिकित्सा में लोग रुचि लेने लगे हैं तथा इस नृत्य चिकित्सा पद्धति का प्रचलन बढ़ सा गया है। यू तो नृत्य सभी के लिये उपयुक्त है चाहे वह साधारण व्यक्ति हो या फिर मनोरोगी। दरअसल चाहे आप अकेले नाचे या समूह में, इसमें स्वास्थ्य, सहज उत्पन्न होने वाली खुशी और आराम का वो अहसास होता है जो आमतौर पर हर व्यक्ति करना चाहता है नृत्य द्वारा मनुष्य अपने उन मुवमेंट्स के प्रति जानकारी हासिल करता है जो आदतन होते हैं। यह परिवर्तन की ओर पहला कदम होता है। वे अपने प्रारंभिक आवेगों को पहचानते तथा उन पर भरोसा करना सीखते हैं। इससे उन्हें अपने आपको व्यक्त करने की स्वतंत्रता मिलती हैं। वे तनाव के प्रति होने वाली बॉडी रिएक्शन को जान जाते हैं। ऐसे में तनाव दूर करने के लिये नृत्य उपयोगी है वहीं शिथिलता महसूस होने पर भी नृत्य करने से फायदे होते हैं तथा विभिन्न बिमारियों का इलाज नृत्य द्वारा संभव है।

नृत्य के अभ्यास में अंग संचालन द्वारा कार्य की प्रतिक्षण सुंदरता के साँचे में ढालने का प्रयास किया जाता है। समाज और राष्ट्र के उत्थान में नृत्य का विशेष स्थान है। शरीर, मन व बुद्धि को स्वस्थ रखने के लिए नृत्य से बढ़कर दूसरी कोई कला नहीं है।

## संदर्भ –

- |   |                        |   |                     |
|---|------------------------|---|---------------------|
| 1 | कथक नृत्य शिक्षा भाग 1 | — | डॉ. पुरु दाधिच      |
| 2 | कथक नृत्य शिक्षा भाग 2 | — | डॉ. पुरु दाधिच      |
| 3 | कथक दर्पण              | — | पण्डित तिरथराम आजाद |
| 4 | अक्षरों के आरसी        | — | डॉ. ज्योति बक्शी    |