**ಡಾನ್ಸ್‌ ಢವಢವ**

## ನೃತ್ಯ ಅಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ರಂಜನೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹವ್ಯಾಸ. ಆದರೆ ಇವೆರಡೂ ಅಲ್ಲದ ಹಲವರಿಗೆ ನೃತ್ಯ ಅಂದರೆ ಭಯವಂತೆ.

ಅದೊಂಥರ ಭಯ. ಯಾವುದೋ ಹಾಡೊಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವ ಸಮಯ ಅದು. ಮೈಯೆಲ್ಲ ನಡುಗಿ ಬೆವೆತು ಹೋದಂಥ ಅನುಭವ.  
ಯಾರೋ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಇರುವ ಖುಷಿ ತಾವೇ ಅಂಥದ್ದೊಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪಾರ್ಟಿ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೋ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಡಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವಾಗ ಇವರು ಮಾತ್ರ ದೂರ ಇರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ವೇದಿಕೆಗೆ ಕರೆದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅನ್ನುವ ಭಯದಲ್ಲೇ ಅಂಥದ್ದೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ ಎದುರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆಲ್ಲ ಯಾಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತಾ? ಅದು ನೃತ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಭಯ.  
ಹೌದು, ಭಯ ಎನ್ನುವುದು ನೃತ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ.  
  
ಜನರನ್ನು ಕಾಡುವ ವಿವಿಧ ಭೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಕತ್ತಲು, ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಜನರನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಕೋಣೆಯ ಒಳಗೆ ಇದ್ದರೆ, ನಾಯಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ, ನೆರಳನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ನಾವು ಭಯಭೀತರಾಗುವುದುಂಟು. ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಭೀತಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.  
  
**ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ?**  
  
ನೃತ್ಯ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೋಡಲು ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ ಇವೆರಡೂ ಅಲ್ಲದೆ ಆದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಭಯ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವರ್ಗವಿದೆ. ಹೀಗೆ ನೃತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಭಯ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳಿರಬಹುದು. ಅನಗತ್ಯ ಹಿಂಜರಿಕೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಭೀತಿಗಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ಎಲ್ಲಿಯೋ ಕೇಳಿದ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಭೀತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಳೆ ಈ ಭೀತಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೇ ಕಾಡುವುದಾದರೂ, ಪುರುಷರೂ ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಲ್ಲ. ಈ ಭೀತಿಗೆ ತರ್ಕ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ವಿಶೇಷ.  
ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಭಯ ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ನೃತ್ಯ ಗೊತ್ತೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತಲ್ಲ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದು, ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವಿಕೆಯೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನರ್ತಿಸುವ ವೇಳೆ ಆಭಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಕಿರುವ ಉಡುಪು ಕಳಚಿ ಅಥವಾ ಅಂಗಾಗಳು ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಿಂದಲೋ ಸಂಕೋಚವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ತೀವ್ರ ಗಾಯ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂದೋ ಈ ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.  
ನರ್ತಿಸುವ ವೇಳೆ ಅನ್ಯರ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಈ ಭೀತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಬಹುದು. ಕೆಲವೆಡೆ ಮಂದ ಬೆಳಕು ಇರುವುದೂಒಂದು ಕಾರಣ. ಕೀಳರಿಮೆ, ಖಿನ್ನತೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರನ್ನು ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯ ಹೇಳಿದರೆ ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಆಘಾತ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.  
  
ಆಧುನಿಕ ನರ್ತನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕುಣಿತಗಳಷ್ಟೇ ಆಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ ಟೀಕೆಗಳು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ರೀತಿಯಿಂದ ನರ್ತನ ಕುರಿತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಹೇಸಿಗೆ ಸಹ ಭೀತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರು ನರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರಬಹುದಾದ ನೆನಪುಗಳು ಮೇಲೆ ಬಂದು ಭೀತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕಿ ಪರಿಹರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಕಾರಣವನ್ನು ನೀವೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನೂ ನೀವೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಭೀತಿಗೆ ತರ್ಕ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಲ್ಪನೆಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದ ಭೀತಿ. ಈ ಹಿಂದೆ ಆದ ಒಂದು ಅನುಭವದಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವದಿಂದ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ, ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರದೇ ಹೋದುದರಿಂದ ಆ ಅನುಭವ ಆಗಿರಬಹುದು.  
ಈಗ ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ. ಅನ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆಯಿಂದ ಜನ್ಯ ಭೀತಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ! ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬಂದವರನ್ನು ಹೆದರಿಸಿದರೆ ಅದು ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಅದರಂತೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತಹ ಹೆದರಿಕೆಯೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹೇಳಲು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ‘ನನಗೆ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಡಲು ಭಯ.