ಭರತನಾಟ್ಯ ಜೂನಿಯರ್ ಗ್ರೇಡ್ ದ್ವಿತಿಯ ವರ್ಷ

ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಅಧ್ಯಾಯಗಳು	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯ
1.	ಅಭಿನಯ :ಆಂಗಿಕ, ಶಿರೋಭೇದ, ದೃಷ್ಟಿಭೇದ, ಗ್ರೀವಾಭೇದ, ಭ್ರೂಭೇದ .	1-11
2.	ಸಭೆ , ಪಾತ್ರ , ಕಿಂಕಿಣಿ , ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು.	12-14
3.	ಭರತನಾಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಾದ್ಯಗಳು.	15-18
4.	ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.	19- 29
5.	ನಾಟ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ತೃಗಳು	30-32
6.	ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿನ ನೃತ್ಯ ಶಿಲ್ಪಗಳು	33-36
7.	ಪುರಂದರ ದಾಸರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ	37-39
	ಪ್ರಯೋಗ ವಿಭಾಗ	
8.	ಅಡವುಗಳು ಎಗರು ಮೆಟ್ಟಡವು , ಜಾರಡವು , ತಟ್ಟು ಮೆಟ್ಟಡವು , ತೀರ್ಮಾನ ಅಡವು, ಕೋರ್ವೆ ಅಡವು (ತತ್ತೈತಾಂ ದಿತ್ತೈತಾಂ) .	40-46
9.	ನವರಸಗಳು	47-50

ಅಭಿನಯ

ಭರತನಾಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡವಿನಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅಭಿನಯಕ್ಕೂ. ಈ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಅಭಿನಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಅಭಿನಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ರಂಜನೆ. ‘ ನಿ ’ ಎಂಬ ಕ್ರಿಯಾಪದಕ್ಕೆ ‘ ಅಭಿ ’ ಪ್ರತ್ಯಯವನ್ನು ಕೂಡಿದರೆ ಅಭಿನಯ ಅಭಿ ಎಂದರೆ ಕೂಡುವುದು.

ಆಂಗಿಕಂ ಭುವನಂ ಯಸ್ಯವಾಚಿಕಂ ಸರ್ವವಾಙ್ಮಯಂ
ಆಹಾರ್ಯಂ ಚಂದ್ರತಾರಾದಿ ತಂ ವಂದೇ ಸಾತ್ವಿಕಂ ಶಿವಂ ||

ಯಾರಿಗೆ ವಿಶ್ವವು ಆಂಗಿಕವೊ, ವಾಗ್ ರೂಪವಾದುವೆಲ್ಲ ವಾಚಿಕವೋ, ಚಂದ್ರ-ನಕ್ಷತ್ರಾದಿಗಳು ಆಹಾರ್ಯವೋ, ಅಂತಹ ಸಾತ್ವಿಕ ಸ್ವರೂಪ ಶಿವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

ಅಭಿನಯದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ವಿಧ ಅಭಿನಯ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ವಿಧ :

೧. ಆಂಗಿಕ : ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆ

೨. ವಾಚಿಕ : ಮಾತುಗಳ ಪ್ರಯೋಗ

೩. ಆಹಾರ್ಯ : ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ವೇಷಭೂಷಣ

೪. ಸಾತ್ವಿಕ : ಮನೋಭಾವನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಅಭಿನಯ

ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿದೆ . ಆಂಗಿಕಾಭಿನಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ : ಅಂಗ, ಉಪಾಂಗ, ಪ್ರತ್ಯಂಗ ಇದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶಿರೋಭೇದ (ತಲೆಯ ಚಲನೆ), ದೃಷ್ಟಿಭೇದ (ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆ), ಗ್ರೀವಾಭೇದ (ಕತ್ತಿನ ಚಲನೆ), ಭ್ರೂ ಭೇದ (ಹುಬ್ಬಿನ ಚಲನೆ) ಹಾಗೂ ಹಸ್ತ ಭೇದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂದಿಕೇಶ್ವರನ ಅಭಿನಯ ದರ್ಪಣದಂತೆ ಶ್ಲೋಕದೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ .

ಶಿರೋಭೇದ ಲಕ್ಷಣ

ಅಥ ನವವಿಧ ಶಿರೋಭೇದಾ ಲಕ್ಷ್ಯನ್ತೇ
ಸಮಮುದ್ವಾಹಿತಮಧೋಮುಖ ಮಾಲೋಲಿತಂ ದುತಂ
ಕಂಪಿತಂಚ ಪರಾವೃತ್ತ ಮುಕ್ಷಿಪ್ತಂ ಪರಿವಾಹಿತಂ

ನವಧಾ ಕಥಿತಂ ಶೀರ್ಷಂ ನಾಟ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಚಕ್ಷಣೈ

ಸಮ, ಉದ್ವಾಹಿತ , ಅಧೋಮುಖ, ಆಲೋಲಿತ, ಧುತ, ಕಂಪಿತ, ಪರಾವೃತ, ಉತ್ಕ್ಷಿಪ್ತ, ಪರಿವಾಹಿತ ಎಂದು ಒಂಬತ್ತು ಶಿರೋಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾಟ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಚಕ್ಷಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

೧. ಸಮ : ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸದೆ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತದೆ, ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವುದು.

ವಿನಿಯೋಗ : ನೃತ್ಯಾರಂಭ , ಜಪ, ಗರ್ವ, ಪ್ರೀತಿ, ಕೋಪ, ಸ್ತಂಭನ .

೨. ಉದ್ವಾಹಿತ : ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿದ ಶಿರ

ವಿನಿಯೋಗ : ಧ್ವಜ, ಚಂದ್ರ, ಆಕಾಶ,ಪರ್ವತ, ಆಕಾಶಗಾಮಿ.

೩. ಅಧೋಮುಖ : ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿದ ತಲೆ .

ವಿನಿಯೋಗ : ನಾಚಿಕೆ , ಖೇದ, ನಮಸ್ಕಾರ, ದುರಾಲೋಚನೆ, ಮೂರ್ಛೆ, ಭ್ರಮೆ ,ಕೆಳಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ನೋಡುವುದು .

೪.ಆಲೋಲಿತ : ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತುವುದು .

ವಿನಿಯೋಗ : ನಿದ್ರೆ, ಉದ್ವೇಗ, ಗ್ರಹಬಾಧೆ, ಮೂರ್ಛೆ, ಭ್ರಮೆ, ನಗೆ, ಮದ, ವಿಕಲ್ಪ.

೫. ಧುತ : ಬಲ-ಎಡ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಡ್ಡಲಾಗಿ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು.

ವಿನಿಯೋಗ : ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಲು , ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ನೋಡುವುದು, ಅತ್ತಿತ್ತಿನ ಜನರನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಆಶ್ಚರ್ಯ, ವಿಷಾದ, ಛಳಿ, ಉರಿ, ಭಯ, ನಿಷೇಧ, ಕೋಪ, ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಕರೆಯುವುದು.

೬. ಕಂಪಿತ : ಮೇಲಕ್ಕೂ, ಕೆಳಕ್ಕೂ ತಲೆಯಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು.

ವಿನಿಯೋಗ : ಕೋಪ, ಇರು ಎನ್ನುವುದು, ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು, ಕರೆಯುವುದು, ಆವಾಹನೆ, ಬೆದರಿಸುವುದು.

೭. ಪರಾವೃತ್ತ : ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

ವಿನಿಯೋಗ : ಹೀಗೆ ಮಾಡು ಎನ್ನುವುದು, ಕೋಪ, ನಾಚಿಕೆ, ಮುಖ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಉಪೇಕ್ಷೆ, ತಲೆಗೂದಲು, ಬತ್ತಳಿಕೆ.

೮. ಉತ್ಕ್ಷಿಪ್ತ : ಒಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು .

ವಿನಿಯೋಗ : ಪ್ರೋಷಣೆ, ಸಮ್ಮತಿ .

೯. ಪರಿವಾಹಿತ : ಚಾಮರದಂತೆ ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಿಗೂ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

ವಿನಿಯೋಗ : ಮೋಹ , ವಿರಹ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಸಂತೋಷ, ಒಪ್ಪಿಗೆ .

ದೃಷ್ಟಿಭೇದ ಲಕ್ಷಣ

ದೃಷ್ಟಿ ಉಪಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು

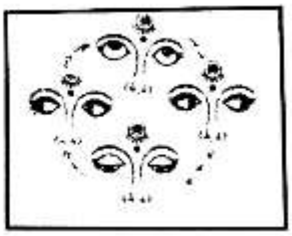
ಶ್ಲೋಕ : ಅಥಾ ಅಷ್ಟದೃಷ್ಟಿ ಭೇದಾ ಲಕ್ಷ್ಯನೇ
ಸಮಮಾಲೋಕಿತಂ ಸಾಚೀ ಪ್ರಲೋಕಿತ ನಿಮೀಲಿತೇ
ಉಲ್ಲೋಕಿತಾನುವೃತ್ತೇಚ ತಥಾಚೈವಾವಲೋಕಿತಂ
ಇತ್ಯಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಭೇದಾಸ್ತುಕೀರ್ತಿತಾ ಭರತಾಗಮೇ

ಸಮ, ಆಲೋಕಿತ , ಸಾಚಿ, ಪ್ರಲೋಕಿತ , ನಿಮೀಲಿತ, ಉಲ್ಲೋಕಿತ , ಅನುವೃತ್ತ ,ಅವಲೋಕಿತ ಇವೇ ಎಂಟು ದೃಷ್ಟಿಗಳು .

೧. ಸಮ : ರೆಪ್ಪೆಹಾಕದೆ ದೃಷ್ಟಿಸುವುದು .

ವಿನಿಯೋಗ : ನಾಟ್ಯಾರಂಭ , ತಕ್ಕಡಿ, ಅನಿರ್ಧಾರ, ಆಶ್ಚರ್ಯ, ದೇವತಾ ರೂಪ .

೨. ಆಲೋಕಿತ : ಸುತ್ತಲೂ (ವರ್ತುಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ) ಕಣ್ಣು ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡುವುದು.



ವಿನಿಯೋಗ : ಕುಂಬಾರನ ಚಕ್ರದ ತಿರುಗುವಿಕೆ , ವಸ್ತುಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ , ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆ .

೩. ಸಾಚಿ : ಸಮದಿಂದ ಕಣ್ಣಂಚಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಚಲಿಸುವುದು .

ವಿನಿಯೋಗ :ಅಭಿಪ್ರಾಯ,ಸೂಚನೆ, ಸ್ಮೃತಿ, ಮೀಸೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ,ಬಾಣದ ಗುರಿ ,ಗಿಣಿ.

೪. ಪ್ರಲೋಕಿತ : ಒಂದು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು .

ವಿನಿಯೋಗ : ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಸೂಚನೆ, ಚಲಿಸುವುದು , ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ.

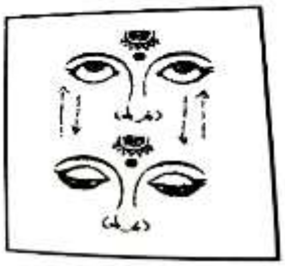
೫. ನಿಮೀಲಿತ : ಅರೆಗಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನೋಡುವುದು .

ವಿನಿಯೋಗ : ಋಷಿ ವೇಷದಲ್ಲಿ, ಪರವಶತೆ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನ, ನಮಸ್ಕಾರ, ಉನ್ಮಾದ.

೬. ಉಲ್ಲೋಕಿತ : ಮೇಲು ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡುವುದು .

ವಿನಿಯೋಗ : ಧ್ವಜ, ಗೋಪುರ, ದೇವ ಮಂಟಪ, ಪೂರ್ವಜನ್ಮ ಸ್ಮರಣೆ , ಬೆಳದಿಂಗಳ ಸೂಚನೆ .

೭. ಅನುವೃತ್ತ : ಮೇಲಕ್ಕೂ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು.



ವಿನಿಯೋಗ : ಕೋಪ ಪ್ರಕಟಣೆ, ಪ್ರಿಯನನ್ನು ಕರೆಯುವುದು.

೮. ಅವಲೋಕಿತ : ಕೆಳಗೆ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ .

ವಿನಿಯೋಗ : ನೆರಳು ನೋಡುವುದು, ಯೋಚನೆ, ಶಯ್ಯೆ, ಓದುವುದು, ದೇಹದ ಅವಯವಳನ್ನು ನೋಡುವುದು .

ಗ್ರೀವಾಭೇದ ಲಕ್ಷಣ

ಶ್ಲೋಕ : ಅಥ ಚತುರ್ವಿಧ ಗ್ರೀವಾಭೇದಾ ನಿರೂಪ್ಯಂತೇ

ಸುಂದರೀ ಚ ತಿರಶ್ಚಿನಾ ತಥೈವ ಪರಿವರ್ತಿತಾ

ಪ್ರಕಂಪಿತಾ ಚ ಭಾವ ಯಾ ಗ್ರೀವಾ ಚತುರ್ವಿಧಾ

ಸುಂದರಿ, ತಿರಶ್ಚೀನಾ, ಪರಿವರ್ತಿತ, ಪ್ರಕಂಪಿತ ಎಂದು ಕತ್ತಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದೆ.

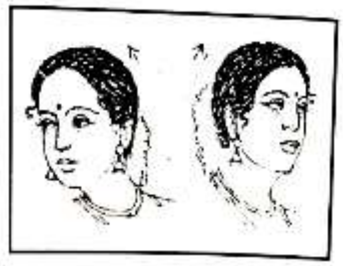
೧. ಸುಂದರಿ : ಕತ್ತನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ , ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ , ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು .

ವಿನಿಯೋಗ : ಸ್ನೇಹಾರಂಭ , ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯದು , ನೆನಪು ,ಸರಸ ,ಅನುಮೋದನೆ .

೨. ತಿರಶ್ಚೀನ : ಸರ್ಪದಂತೆ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕ ಹಾಗೂ ಮೇಲು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶಿರವನ್ನು ಅಡಿಸುವುದು .

ವಿನಿಯೋಗ : ಕತ್ತಿವರಸೆ , ಹಾವಿನಗಮನ .

೩. ಪರಿವರ್ತಿತಾ : ಎಡಬಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತು ತಿರುಗಿಸುವುದು.



ವಿನಿಯೋಗ : ಶೃಂಗಾರ ನಟನೆ , ಕಾಂತೆಯ ಕೆನ್ನೆ ಮುದ್ದಿಡುವುದು .

೪. ಪ್ರಕಂಪಿತ : ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕತ್ತನ್ನು ಆಡಿಸುವುದು .

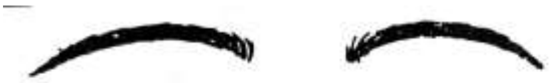
ವಿನಿಯೋಗ : ನಾನು – ನೀನು ಎನ್ನುವುದು , ಉಯ್ಯಾಲೆ , ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವುದು.

ಭ್ರೂ ಭೇದ ಲಕ್ಷಣ

ಶ್ಲೋಕ : ಅಥಾ ಗ್ರಂಥಾಂತರಸ್ಥ ಭ್ರೂಭೇದಾ ನಿರೂಪ್ಯಂತೇ
ಸಹಜಾ ಪತಿತೋತ್ಕ್ಷಿಪಾ ಚತುರಾ ರೇಚಿತಾ ತಥಾ
ಕುಂಚಿತೇತಿ ಷಡೇವಾತ್ರ ಭ್ರೂ ಚಾತುರ್ಯವತಿ ಕ್ರಿಯಾಃ

ಸಹಜ ,ಪತಿತ , ಉತ್ಕ್ಷಿಪ್ತ, ಚತುರ, ರೇಚಿತ, ಕುಂಚಿತ ಎಂಬ ಆರು ವಿಧ ಹುಬ್ಬಿನ ಚಲನೆ.

೧. ಸಹಜ : ಯಾವ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು.



ಪ್ರಯೋಗ : ಚಲಿಸದಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು .

೨. ಪತಿತ : ಎರಡೂ ಹುಬ್ಬನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದನ್ನು ಬಾಗಿಸುವುದು .

ಪ್ರಯೋಗ : ಜುಗುಪ್ಸೆ , ಈರ್ಷ್ಯೆ , ಹಾಸ್ಯ , ವಾಸನೆ .

೩. ಉತ್ಕ್ಷಿಪ್ತ : ಎರಡೂ ಅಥವಾ ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಹುಬ್ಬನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು.

ಪ್ರಯೋಗ : ಕೋಪ , ಶಂಕೆ , ನೋಡುವುದು ,ಕೇಳುವುದು , ಪ್ರೀತಿ .

೪. ಚತುರ : ಎರಡೂ ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಕೊಂಚವಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು .

ಪ್ರಯೋಗ : ಸಂತೋಷ , ಮುಟ್ಟುವುದು , ಪ್ರೀತಿ , ಪ್ರಣಯ , ಸ್ನೇಹ .

೫. ರೇಚಿತ : ಒಂದು ಹುಬ್ಬನ್ನು ಲಲಿತವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು .

ಪ್ರಯೋಗ : ರಹಸ್ಯ ಕೇಳುವುದು , ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವುದು.

೬. ಕುಂಚಿತ : ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಹುಬ್ಬನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುವುದು.

ಪ್ರಯೋಗ : ಪ್ರೀತಿಯಿರುವಂತೆ ತೋರಿಸುವುದು, ವಿಲಾಸ.

ಸಭೆ , ಪಾತ್ರ , ಕಿಂಕಿಣಿ , ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸಭೆ , ನುರಿತ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಾಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಕಲಾವಿದ , ಕಲಾವಿದೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ಗೆಜ್ಜೆ, ನಾಟ್ಯಕ್ರಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಂದಿಕೇಶ್ವರನು ಅಭಿನಯ ದರ್ಪಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ .

1. ಸಭಾ ಲಕ್ಷಣ

ನಂದಿಕೇಶ್ವರನು ಒಂದು ಸಭೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ ವೇದಗಳೆಂಬ ಶಾಖೆಗಳಿಂದಲೂ ಶೋಭಿಸಲ್ಪಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೆಂಬ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದಲೂ,ವಿದ್ವಾಂಸರುಗಳೆಂಬ ಭ್ರಮರಗಳಿಂದಲೂ ತುಂಬಿರುವುದು ಎಂದು ವಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಸಭೆಯು ಆಚಾರ ಸಂಪನ್ನರಿಂದ ಕೂಡಿದುದು . ಸುಸಂಸ್ಕೃತರಿಂದ ಸಂಗೀತ ಬಲ್ಲವರಿಂದ ಬೆಳಗತಕ್ಕದ್ದು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ, ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಕವಿಗಳು, ವಂದಿ ಮಾಗಧರು, ಗಾಯಕರು, ಹಾಸ್ಯಗಾರರು, ಇತಿಹಾಸತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಪುರಾಣಿಕರುಗಳು ಸಭೆಯ ಸಪ್ತಾಂಗಗಳು (ಏಳು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳು).

2. ಪಾತ್ರ ಲಕ್ಷಣ

ನಟಿಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತ ನಂದಿಕೇಶ್ವರನು – "ನಟಿಯು ರೂಪವತಿಯೂ, ವಿಶಾಲ ಕಣ್ಣುಳ್ಳವಳು, ಪ್ರಸನ್ನವದನೆ, ಪುಷ್ಟವಾದ ಉನ್ನತಸ್ತನಗಳುಳ್ಳವಳು, ಪ್ರೌಢಳು, ರಸಿಕಳು,ಭಾವಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ಭಾವ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಶಲಳು ಆಗಿರಬೇ, ತಾಳ ಲಯ ಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದವವಳು, ಮಂಡಲಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಅರಿತವಳು, ಹಸ್ತವಿನ್ಯಾಸ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿಪುಣಳು, ಅಭಿನತದಲ್ಲಿ ಚತುರಳು, ಗೀತವಾದ್ಯ ತಾಳಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವಳು, ಆಕರ್ಷಕ ಆಭರಣಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತೆಯು ಆಗಿರಬೇಕು" ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಅತಿ ದಪ್ಪ, ಅತಿ ತೆಳುವಾಗಿಲ್ಲದವಳು , ಅತಿ ಎತ್ತರ, ತೀರ ಕುಳ್ಳಗಾಗಿ ಇರದವಳು ಉತ್ತಮ ನರ್ತಕಿ ಎಂದು ನಂದಿಕೇಶ್ವರನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ .

3. ಆಪಾತ್ರ ಲಕ್ಷಣ

ಅಪಾತ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತ ನಂದಿಕೇಶ್ವರನು – ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದವಳು, ಹೂಗಣ್ಣಿನವಳು, ಕೂದಲಿಲ್ಲದವಳು, ದಪ್ಪತುಟಿಯವಳು, ಜೋಲಾಡುವ ಸ್ತನಗಳುಳ್ಳವಳು, ಅತಿದಪ್ಪ, ಅತಿ ತೆಳು, ಅತಿಎತ್ತರ, ಅತಿಕುಳ್ಳಾಗಿರುವವಳು, ಗೂನುಬೆನ್ನಿನವಳು, ಮಧುರಸ್ವರವಿಲ್ಲದ ನರ್ತಕಿ ನಾಟ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯಳಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

4. ಕಿಂಕಿಣಿ ಲಕ್ಷಣ

ಕಿಂಕಿಣಿ ಎಂದರೆ ಗೆಜ್ಜೆ.ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಗಜ್ಜೆ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅಭಿನಯದರ್ಪಣ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗೆಜ್ಜೆ ಕಂಚು,ತಾಮ್ರ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಿಯದಾಗಿದ್ದು, ಇಂಪಾಗಿ, ಅಂದವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಇರಬೇಕಲ್ಲದೆ ನಕ್ಷತ್ರಾಧಿದೇವತೆಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಕರಿಯದಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಗೆಜ್ಜೆಗೂ ಗಂಟು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ನೂರು,ಇನ್ನೂರು ಗೆಜ್ಜೆಗಳ ಸರವನ್ನು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಬಲಗಾಲಿಗೆ ನೂರು, ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಇನ್ನೂರು ಗೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು.

5. ನಟ ಲಕ್ಷಣ

ರೂಪವಂತ, ಮಧುರಬಷಿ, ಪಂಡಿತ, ವಾಗ್ಮಿ, ಸಮರ್ಥ, ಭರತಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಉಳ್ಳವ, ಇಂಪಾದ ಶಾರೀರ ಉಳ್ಳವ, ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯ ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲವ, ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವನನ್ನು ನಟನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ .

6. ಪಾತ್ರ ಬಹಿಃಪ್ರಾಣಗಳು

ಶೃತಿ, ನಾದವಿರುವ್ತಾಳ, ಹಾಡು, ಮೃದಂಗ, ಕೊಳಲು, ವೀಣೆ,ಗೆಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಖ್ಯಾತನಾದ ಗಾಯಕ ಎಂಬ ಸಾಧನಗಳು ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ನಾಟ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಿಃಪ್ರಾಣ (ಹೊರಗಿನ) ಗಳು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ .

7. ಅಂಥಃ ಪ್ರಾಣಗಳು

ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸ್ಥಿರತೆ, ನಿಲುವು, ಸಮತ್ವ, ನೋಟ, ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಬುದ್ದಿ, ಶ್ರದ್ದೆ, ಸವಿಮಾತು, ಸಂಗೀತಜ್ಞಾನ ಈ ಹತ್ತು ಅಂಥಃ ಪ್ರಾಣಗಳು.

8. ನೀಚ ನಾಟ್ಯ ಲಕ್ಷಣ

ದೇವತಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಟ್ಯವನ್ನಾರಂಭಿಸುವುದು ನೀಚನಾಟ್ಯವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅಂತಹ ನೃತ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವವರು ಪಶು ಸಮಾನರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

9. ನಾಟ್ಯಕ್ರಮ

ದೇವತಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ ನಾಟ್ಯವನ್ನು ಅರಂಭಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ನಟನು ಶಾರೀರದಿಂದ ಹಾಡು, ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಅರ್ಥ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಭಾವ, ಕಾಲುಗಳಿಂದ ತಾಳವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

ಯತೋ ಹಸ್ತಸ್ತತೋ ದೃಷ್ಟಿರ್ಯತೋ ದೃಷ್ಟಿಸ್ತತೋ ಮನಃ

ಯತೋ ಮನಸ್ತತೋ ಭಾವೋ ಯತೋಭಾವಸ್ತತೋ ರಸಃ

ಅತ್ರತ್ವಭಿನಯಸ್ಯೈವ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯಮಿತಿ ಕಥ್ಯತೇ

ಕೈಗಳು ಎತ್ತಹೋಗುತ್ತವೋ ಅತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಯೂ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನನ್ನುಸರಿಸಿ ಮನಸ್ಸೂ, ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಭಾವವೂ, ಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರಸವೂ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ರಸಭಾವಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯವೇ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ .

ಭರತನಾಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯಗಳು

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಹಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೇಶ- ಭಾರತ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಹೆಸರುಗಳುಳ್ಳ ಸುಮಾರು ಐನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಾದ್ಯಗಳಿವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು. ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ವಾದ್ಯಗಳು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ, ಆಕಾರದಲ್ಲಿ, ಧ್ವನಿಮಾಧುರ್ಯದಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧತೆ ಹಾಗೂ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ತತ
2. ಸುಷಿರ
3. ಅವನದ್ಧ
4. ಘನ

1. ತತ : ಎಂದರೆ ತಂತಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಾದ ಹೊಮ್ಮಿಸುವ ವಾದ್ಯ.

ಉದಾಹರಣೆ – ವೀಣೆ, ಸಿತಾರ್, ಪಿಟೀಲು, ಗೋಟುವಾದ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ.

2. ಸುಷಿರ : ಎಂದರೆ ಗಾಳಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾದ ಹೊಮ್ಮಿಸುವ ವಾದ್ಯ.

ಉದಾಹರಣೆ – ಕೊಳಲು, ನಾದಸ್ವರ, ಪುಂಗಿ, ಕ್ಲಾರಿಯೋನೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

3. ಅವನದ್ಧ: ಎಂದರೆ ಚರ್ಮದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ ತಾಳ ವಾದ್ಯ .

ಉದಾಹರಣೆ – ಮೃದಂಗ, ಡೋಲಕ, ತಬಲಾ ಇತ್ಯಾದಿ .

4. ಘನ : ಎಂದರೆ ಲೋಹ, ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಾದ್ಯ .

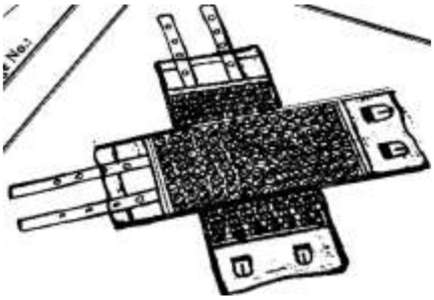
ಉದಾಹರಣೆ – ಗೆಜ್ಜೆ , ತಾಳ, ಘಟಂ, ಇತ್ಯಾದಿ .

ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಾಯನ ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ವಾದ್ಯಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ .

ಹಿಂದೆ ನೃತ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಳಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನತಾಳ, ಮದ್ದಳೆ, ಮೃದಂಗ, ಕೊಳಲು, ಮುಖವೀಣೆ, ಜಾಗಟೆ, ಶಂಖ, ಚೆಂಡೆ, ಖಂಜರಿ,ಡಮರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲವು ವಾದ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು,ಹೊಸ ವಾದ್ಯಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂತು. ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ

ಹಿಂದೆ ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಕ್ಲಾರಿಯೋನೆಟ್,ಹಾರ್ಮೋನಿಯಂ,ಜಾಲರಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಟ್ಟುವಾಂಗದೊಡನೆ ಮೃದಂಗ, ಪಿಟೀಲು,ವೀಣೆ ಹಾಗೂ ಕೊಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ವಾದ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದದ್ದು ಅವಶ್ಯಕ.

1.ಗೆಜ್ಜೆ: ಘನ ಅಥವಾ ಲೋಹ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ತಾಳ ವಾದ್ಯ. ಇದು ಭರತನಾಟ್ಯ ಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಗೆಜ್ಜೆಕಟ್ಟದೆ ವೇದಿಕೆ ಹತ್ತುವುದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ನಂದಿಕೇಶ್ವರನು ಅಭಿನಯ ದರ್ಪಣದಲ್ಲೇ ಗೆಜ್ಜೆಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದನೆ.



2. ತಾಳ : ಲೋಹದ ತಾಳ ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಪಾದಾಘಾತಗಳನ್ನುತಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ನಟ್ಟುವಾಂಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಳದ ನಾದ ಇಂಪಾಗಿದ್ದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಡಭಾಗದ ತಾಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಪ್ಪಟೆಯೂ ಅಗಲವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ಬಲಭಾಗದ ತಾಳವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜತಿವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಾಳದ ಏಟಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

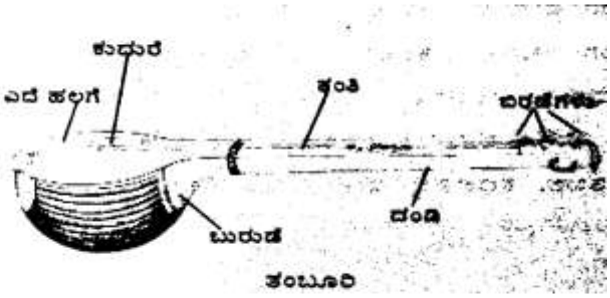
3. ಮೃದಂಗ : ಇದು ಚರ್ಮ ವಾದ್ಯಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ, ಭರತನಟ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿಈ ಲಯವಾದ್ಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ,ಒಂದೇ ಮರದ ತುಂಡಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ೨ಅಡಿ ಉದ್ದದ ಉಬ್ಬಿದ ಮೈಉಳ್ಳ ದ್ವಿಮುಖ ವಾದ್ಯ. ಇದರ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳನ್ನು ಚರ್ಮದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

4. ಕೊಳಲು : ಸುಷಿರ ವಾದ್ಯ. ಪುರಾಣಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಜೀವವಾದ್ಯಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯ ಸ್ಥಾನ.ಕೊಳಲನ್ನು ಬಿದಿರಿನ ಕೊಳವೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಳಲಿನ ಎಡತುದಿ ಮುಚ್ಚಿದ್ದು ಬಲತುದಿ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

5. ಪಿಟೀಲು : ಇದು ತತ ವಾದ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಸಾರಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ವಾದ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕುತಂತಿಗಳಿದ್ದು, ಮಧ್ಯಸ್ಥಾಯಿಪಂಚಮ, ಮಧ್ಯಸ್ಥಾಯಿಷಡ್ಜ, ಮಂದ್ರಸ್ಥಾಯಿ ಪಂಚಮ ಮತ್ತು ಮಂದ್ರಸ್ಥಾಯಿ ಷಡ್ಜವನ್ನು ನುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಾದ್ಯ.ಈಚೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದು ಪಿಟೀಲಿನ ಮೂಲ ಭಾರತದ್ದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪಿಟೀಲನ್ನು ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

6.ತಂಬೂರ : ಇದು ತತ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಾದ್ಯ. ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೃತಿಗಾಗಿ ತಂಬೂರವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ತಂತಿಗಳಿದ್ದು

ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಪಂಚಮ, ಸಾರಣಿ, ಅನುಸಾರಣಿ ಮತ್ತು ಮಂದ್ರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈಚೆಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ತಂಬೂರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.



7. ವೀಣೆ : ಇದು ತತ ವಾದ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು. ತತ ವಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ . ಶೃತಿವಾದ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತವಾದ್ಯಗಳೆಂದು, ವೀಣೆ ಸಂಗೀತವಾದ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು, ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾರಿಕೆಯಿರುವ ಮತ್ತು ಸಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ವಾದ್ಯ ಎಂದು ವಿಂಗಡಸಿದೆ. ವಾದ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿಗೆ ಸಾರಿಕೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ವೀಣೆ ಸಾರಿಕೆಯುಳ್ಳ ವಾದ್ಯ.

ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

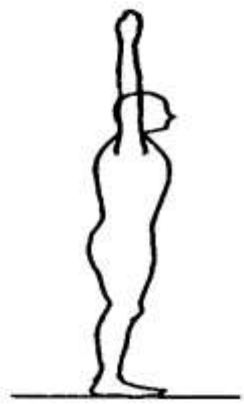
ಸಾರಾಂಶ: ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಶರೀರವೇ ವಾಹಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರವನ್ನುಅಂದವಾಗಿಯೂ ಸದೃಢವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ನೃತ್ಯದ ಮಾಧ್ಯಮವಾದ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳ ದೃಢತೆ,ನಿಲುವು,ಬಾಗುವಿಕೆ,ಬಳಕುವಿಕೆ,ಅನಾರೋಗ್ಯ ರಹಿತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯದ ಮೂಲಭೂತ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೃತ್ಯ ಕಾಲಾವಿದರಿಗೆ ಕಾಡಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ ಮತ್ತು ಸಾಂಸಾರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸದೃಢ, ಸುಂದರ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ನೃತ್ಯಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

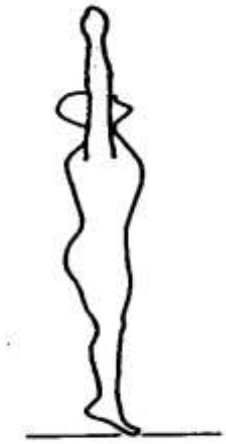
ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು,ಅವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆ :

1. ತಾಡಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ತಾಡ ಚಲನೆ :

1. ತಾಡ ಕ್ರಿಯೆ : ನೇರ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕರ್ಕಟ ಹಸ್ತದ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಉತ್ತಾನವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವುದು.

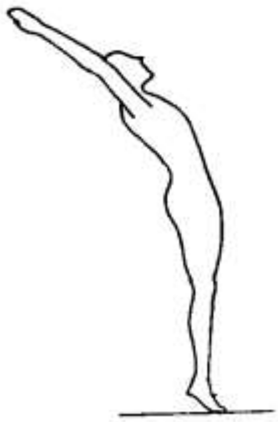


2. ಉಧ್ರ್ವಮುಖಕ್ರಿಯೆ : ತಾಡಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ,ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ- ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಚಾಚುತ್ತಾ, ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು .

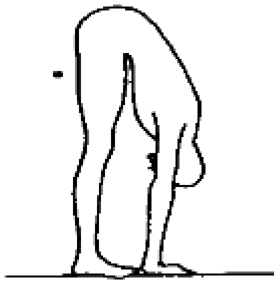


3.ಪಾರ್ಶ್ವಮುಖ ಕ್ರಿಯ : ಮೇಲಿನಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಚಾಚಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನನ್ನು ಎತ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಕ್ಕೆ, ಎಡಕ್ಕೆ ಶರೀರವನ್ನು ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು.

4.ಹಿಮ್ಮುಖ ಕ್ರಿಯೆ : ಮೇಲಿನಂತೆ ಕೈ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೇ, ಶರೀರವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು.

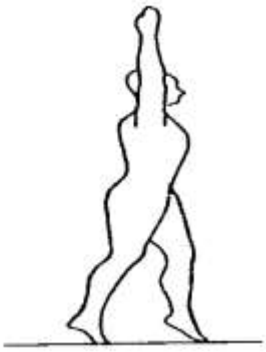


5.ಮುಮ್ಮುಖ ಕ್ರಿಯೆ : ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿದ ಶಾರೀರವನ್ನು ನಿದನವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಲಾಡುವಂತೆ ಬಿಡುವುದು .



ವಿ.ಸೂ : ಮೇಲಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದೊಂದನ್ನು ೩-೪ಸಲ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

6. ತಾಡ ಚಲನೆ : ತಾಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೫-೨೦ಅಡಿ, ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು.



ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುವ ಚಲನೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅರಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬೆನ್ನು,ಮೀನುಖಂಡ,ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟುವಾಗ, ಶಕ್ತಿ, ಚಲನೆ ಭೂಮಿಯ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ವೇಗವಾಗಿ, ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಮತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಗಡಸಾಗುತ್ತವೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನ ಚಲನೆ, ಎಳೆಯುವಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಗಡಸುತನ ಯರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಡ ಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ, ಅರಮಂಡಿ, ಸಮಭಂಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ತಾಡ ಚಲನೆಯಿಂದ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ದೃಢತೆ ಬಂದು ಭಂಗಿಗಳಿಗೆ, ಅಡವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಡೆಭೇಧಗಳಿಗೆ ಪೂರಕ.

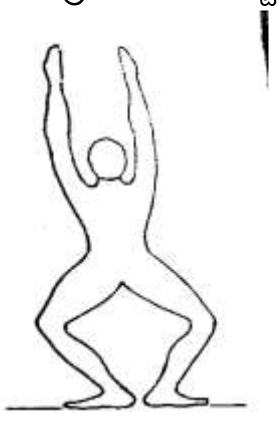
7.ಜಾನು (ಮಂಡಿ) ಕ್ರಿಯೆ :

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಂಡಿ,ಪಾದಗಳ ಬಳಿ ಜೋಡಿಸಿ ನಿಂತು, ಮಂಡಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ , ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಪಾದ ಚಲಿಸದೇ, ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ, ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಒಂದೊಂದು ದಿಕ್ಕಿಗೂ ೬-೮ ಸಲ.

ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ಈ ಕ್ರಿಯೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಂಡಿಅಡವು, ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಭಂಗಿಗಳು, ಉತ್ ಪ್ಲವನ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪುಗಳ ಗಡಸುತನ, ಅರಮಂಡಿ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ .

8.ಅರಮಂಡಲ ಕ್ರಿಯೆ :

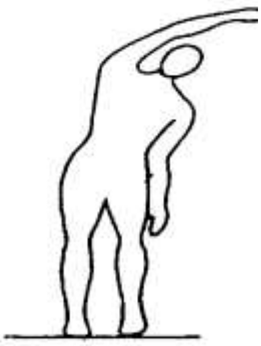
- ಪಾದಗಳನ್ನು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಕೈಗಳನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ **ನಿಧಾನವಾಗಿ** ಮಂಡಿ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ, **ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತದೇ** ಅರ್ಧ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. **ನಿಧಾನವಾಗಿ** ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ, ವಿರುದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸುವುದು.
- ಮೇಲಿನ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ಕುಳಿತು ಏಳುವುದು. ಕನಿಷ್ಟ ೪ ಸಲ.

- 

ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ಅರಮಂಡಿ ಭಂಗಿ, ತಟ್ಟಡವು, ಉತ್ ಪ್ಲವನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ, ಮಂಡಲಾಕಾರವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದರಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ಮಾಡುವ "ತೈಯುಂದತ್ತ","ಮೈ"ಅಡವುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕ.

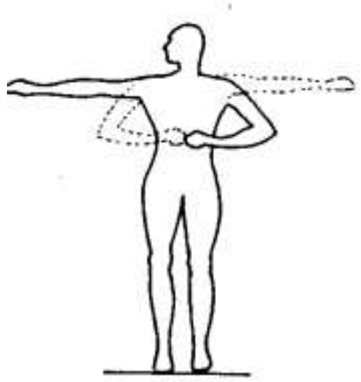
9.ಅರ್ಧ ಕಟಿ ಕ್ರಿಯೆ :

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು, ಕೈಗಳನ್ನು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು, ಬಲಗೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ, ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿ , ಶರೀರವನ್ನು ಸೊಂಟದವರೆಗೂ ಎಡಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಬಲಕ್ಕೂ ಕನಿಷ್ಠ ೨-೪ಸಲ.



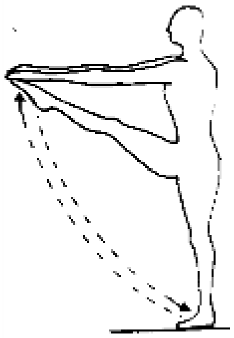
ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಅಡವುಗಳಿಗೆ, ಸೊಂಟ ಎಡ-ಬಲಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸದೇ, "ಅಂಗ ಶುದ್ಧ" ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕ. "ಅಲರಿಪು" ಇತ್ಯಾದಿ ನೃತ್ಯ ಬಂಧಗಳಿಲ್ಲಿ, ಧೀರ್ಘಕಾಲ ಪತಾಕ ದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಯಲು, ತೋಳು, ಭುಜಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮುಕ್ತಾಯ ಅಡವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದಿಂದ ಭುಜದವರೆಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲ.

10.ಮೇರು ವಕ್ರ ಕ್ರಿಯೆ : ಕಾಲುಗಳನ್ನು 2 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಚಾಚಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಎಡಗೈ ಬಲಭುಜದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರ ವೇಗವಾಗಿ ಕೈ, ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕನಿಷ್ಠ 10-15 ಸಲ.



ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ಸೊಂಟದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು, ಬೆನ್ನು,ಭುಜ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಗಡಸುತನ ನಿವಾರಿಸಿ, ಪಾರ್ಶಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗುವ, ಅರಮಂಡಿ, ಮುಕ್ತಾಯ ಅಡವುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕ.

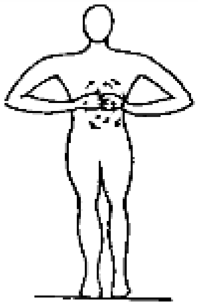
11.ಹಸ್ತ – ಪಾದೋತ್ಥಾನ ಕ್ರಿಯೆ : ನೇರ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ , ಬಲಗಾಲನ್ನು ರಭಸವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಕೈಗೆ ತಾಗಿಸಿ , ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಂಡಿ ಬಗ್ಗಿಸದೇ ಕನಿಷ್ಠ 10-15 ಸಲ ಮಾಡುವುದು.



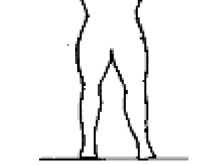
ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ಅಡವುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವೇಗ ಪಾದ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ . ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿನ ಗಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಅರಮಂಡಿ, ಉತ್ ಪ್ಲವನ, ಮಂಡಿ, ಅಡವು, ಭಂಗಿಗಳು, ಶರೀರದ ಹಗುರತ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

12.ಹಸ್ತ ಚಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ :

ಮಣಿ ಬಂಧ ಕ್ರಿಯೆ : ಮೊಣಕೈ ತಿರುಗಿಸದೇ ಮುಷ್ಠಿಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದು ಶರೀರದ ಒಳಮುಖವಾಗಿ, ಹೊರ ಮುಖವಾಗಿ, ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು 10-15 ಸಲ ತಿರುಗಿಸುವುದು.



13.ವರ್ತುಲ ಕ್ರಿಯೆ : ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಕೈ "ಮುಕುಳ" ದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಭುಜವನ್ನು ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದೆ, 4-8 ಸಲ ಚಲಿಸುವುದು. ಎದೆ, ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿಸದೇ ಮಾಡುವುದು.



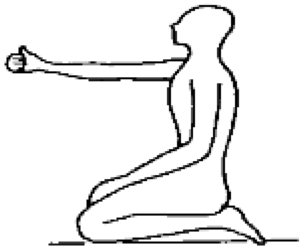
ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ಹಸ್ತಕ್ಷೇತ್ರ, ಚಲನೆ, ಖಚಿತತೆ, ದೃಡತೆ ಮುಖ್ಯ. ಮೇಲಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಭುಜ, ತೋಳು, ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ,ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ, ಲಾಲಿತ್ಯ ಹೊಂದಿ, ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಾ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

14.ಗ್ರೀವ ಕ್ರಿಯೆ : ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತು, ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆ ನೇರ ಮಾಡಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ತುಟಿ ತೆರೆಯದೆ ಊಂ ಎನ್ನುತ್ತಾ, ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ, ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು 4-6 ಸಲ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ಭಾವಪೂರ್ಣ, ಅಕರ್ಷಕ ಕುತ್ತಿಗೆ ಚಲನೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಕುತ್ತಿಗೆ ನರ, ಮಾಂಸಖಂಡ, ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಬಿಗಿ, ಜಡತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಲಾಲಿತ್ಯಮಯ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.

15.ತ್ರಾಟಕ (ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆ) :

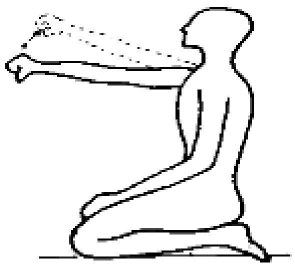
16.ಅಂಗುಷ್ಠ ತ್ರಾಟಕ : ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಶಿಖರ ದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿಸಿ, ಕಣ್ಣಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಕೈ ಚಾಚಿ, (ಕನಿಷ್ಠ ೩ಂಸೆಕೆಂಡು) ದಿಟ್ಟಿಸುವುದು.



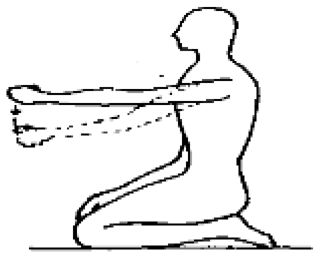
17.ಉಂಗುಷ್ಠ ತ್ರಾಟಕ : ಹೀಗೆ ಹಿಡಿದ ಕೈಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ

ಬಲಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಚಲಿಸಿ , ಮತ್ತೆ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಕನಿಷ್ಠ ೪ಸಲ ದೃಷ್ಟಿ

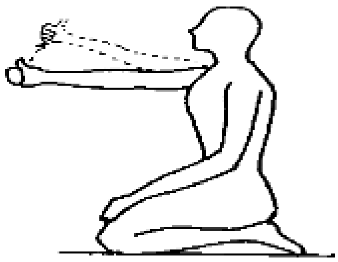
ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಬೇಕು.



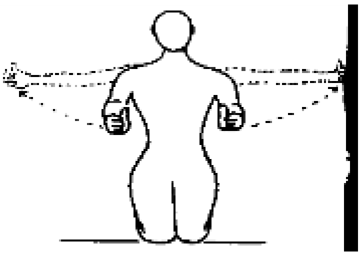
18.ವಾಮ ತ್ರಾಟಕ : ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ, ಪುನಃ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಕನಿಷ್ಠ ೪ಸಲ ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಬೇಕು.



19.ಊರ್ಧ್ವ ಮತ್ತು ಅಧೋ ತ್ರಾಟಕ : ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಶಿಖರ ದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ದೃಷ್ಟಿಸುವುದು.



20.ವರ್ತುಲ ತ್ರಾಟಕ : ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಶಿಖರ ದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ, ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ದೃಷ್ಟಿಸುವುದು.



ಈ ತ್ರಾಟಕಗಳನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ಚಲಿಸದೇ ಮಾಡಬೇಕು .

ನೇರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರೆಪ್ಪೆ ಮಿಟುಕಿಸದೇ, ನೀರು ಸುರಿಯುವ ತನಕ ನೋಡುವುದು.

ಮಿಟುಕಿಸು : ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆಯುವುದು. ಕನಿಷ್ಠ 50 ಸಲ.

ಸೂಚನೆ : ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅಗ ಹಸಿರನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ಸಾತ್ವಿಕಾಭಿನಯಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣುಗಳೇ ಮುಖ್ಯ ವಾಹಕ . ನೃತ್ಯದಲ್ಲೂ ಕೈಗಳ ಚಲನೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಚಲಿಸಬೇಕು. ದೃಢದೃಷ್ಟಿ, ಸುಲಲಿತ ಚಾಲನೆಗೆ ಈ ತ್ರಾಟಕ ಸಹಾಯಕ .

ನೃತ್ಯದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಕ್ಷಮತೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸರಳ ಅಸನಗಳು , ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ , ಏಕಾಗ್ರಾತಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಧೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಾಸದ ಫಲ ಅನುಭವ ಯೋಗ್ಯ.

ಅಸನಗಳು

ಅಸನ ಎಂದರೆ, ಸ್ಥಿರ ಸುಖವಾದ ಭಂಗಿ. ಅಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ , ಸುಖಕರ ಸ್ಥಿತಿ,

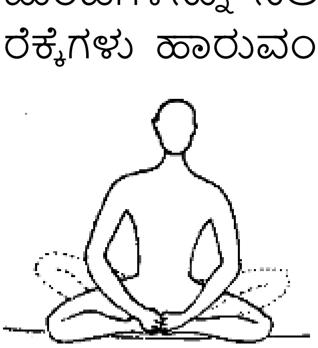
ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲ ದೊರೆಯಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಿ ಸಮಯದ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ವೃಕ್ಷಾಸನ :

ಕಾಲುಗಳು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು, ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಡಿಸಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂಡು ಕಾಳಿನ ತೊಡೆಯ ಮೂಲಕ ಸೇರಿಸಿ , ಪಾದವನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ಒತ್ತಬೇಕು . ಅಂಜಲಿ ಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಚಾಚಿ ಸ್ಥಿರ ದೃಷ್ಟಿಯಲಿಇ 1-3 ನಿಮಿಷ ನಿಂತು, ಉಸಿರಾಟದ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿಗೂ.

ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಏಕಾಗ್ರತ, ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ, ಸಮತೋಲನದ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಿ ಚಲನೆ, ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಸಾಧಿಸಬವುದು.

ಬದ್ದ ಕೋನಾಸನ : ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಮಡಿಸಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಅದುಮುತ್ತಾ, ತೊಡೆ, ಮೆಣಾಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಿಟ್ಟೆಯ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಹಾರುವಂತೆ 1-2 ನಿಮಿಷ ಕುಣಿಸುವುದು.



ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ಅರಮಂಡಿ, ಮಂಡಿ ಅಡವು, ಸೊಂಟದ, ಕುಳಿತು ಏಳುವ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ : ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಮಲಗಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ನಿಧಾನವಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಬಳಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಎರಡು ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅದುಮುತ್ತಾ ಕೈಗಳಿಂದ ಬಳಸಿ ಬಂಧಿಸಿ, ಮಂಡಿಗೆ ಹಣೆ ತಾಗಿಸಿ 1-2 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲ ಪಡಿಸಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಸಿ, ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಕ್ಷಮತೆ ಸಾಧನ.

ಶವಾಸನ : ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕೈಕಾಲು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಚಾಚಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ, ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಾ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಡಿಲದ, ನಿರಾಳದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.ಅಷ್ಟೇ ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಬೆರಳು, ಮೀನುಖಂಡ ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪು, ತೊಡೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಬೆನ್ನು, ಭುಜ, ತೋಳು, ಕೈ ಬೆರಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗ, ಮುಖ (ನಾಲಿಗೆ,ತುಟಿ,ಹಲ್ಲು,ಮೂಗು,ಕೆನ್ನೆ,ಕಣ್ಣು,ಹುಬ್ಬು,ಹಣೆ) ನೆತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಪಾದದಿಂದ ನೆತ್ತಿಯವರೆಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಆಳ, ಧೀರ್ಘ, ಶಕ್ತಿಯುತ, ಶಬ್ದರಹಿತ, ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಉಪಯುಕ್ತತೆ : ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನವೇಗ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ,ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಉದ್ವೇಗ, ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ನರ್ತಿಸುವಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದು, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಕ್ಷಮತೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಟ್ಯ ಗ್ರಂಥ, ಕರ್ತೃಗಳು

ನೃತ್ಯಕಲೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನವುಗಳು ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಇತರ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾದವಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕೊಂಡು ಓದಲು ಸಾದ್ಯವಾಗದು. ಇವು ಯಾವುವು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವವರು ಯಾರು ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಈ ಆಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ನಾಟ್ಯಗ್ರಂಥಗಳ ಕಿರುಪರಿಚಯ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

1. ನಾಟ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ : ಹೆಸರಿಗೆ ನಾಟ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂದಿದ್ದರೂ ಈ ಗ್ರಂಥ ನಾಟ್ಯದ ವಿಶ್ವಕೋಶ. ನೃತ್ಯ ನಾಟಕ, ಸಂಗೀತ ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜೀವಿ ರಂಗಕ್ಕೆ ಜೀವಕಳೆ ಕೂಡುವ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.ಇದರಲ್ಲಿ೩೬ಅದ್ಯಾಯಗಳಿದ್ದುಒಟ್ಟು ೬೦೦೦ಶ್ಲೋಕಗಳಿವೆ.

ನಾಟ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಕರ್ತೃ “ಭರತಮುನಿ”. ಈ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯ ಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ

ಭಿನ್ನಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ.ಕ್ರಿ.ಪೂ.2ನೇಶತಮಾನದಿಂದ 6ನೆಯ ಶತಮಾನವೆಂದು ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರಿ. ಶ. 3 ರಿಂದ 4 ರವರೆಗೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುವಈಗ್ರಂಥವನ್ನುಆದ್ಯರಂಗಾಚಾರ್ಯಕನ್ನಡಕ್ಕೆಅನುವಾದಿಸ ದ್ದಾ.

2. ಅಭಿನಯ ದರ್ಪಣ : ಕ್ರಿ.ಶ. ಮೂರನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾದ ಈ ಗ್ರಂಥ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಭಾರತೀಯ ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾದವಾಗಿದೆ. ಸಭಾ,ರಂಗಮಂದಿರ,ನಾಟ್ಯ,ನೃತ್ತ,ನೃತ್ಯ ಮೌದಲಾದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂಗ ಉಪಾಂಗ ಭೇಧಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಹಸ್ತಗಳ ಲಕ್ಷಣ, ವಿನಿಯೋಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದ ಕರ್ತೃ **“ನಂದಿಕೇಶ್ವರ”.** ಮ.ಶ್ರೀಧರಮೂರ್ತಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೩. ಲಾಸ್ಯರಂಜನ: ಛಂದಸ್ಸಿರುವ ಕನ್ನಡ ನೃತ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಸ್ಯರಂಜನವೇ ಪ್ರಥಮ. ನೃತ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಲಕ್ಷಣ ಗ್ರಂಥವಾದ ಇದರಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಿವೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಭೋದನಾ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಪದ್ಯ-ಗದ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥ ರಚಿತ.

ಈ ಗ್ರಂಥದ ಕರ್ತೃ **"ಸಿಂಹಭೂಪಾಲ"** ಇದು ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೪ ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಮದ್ಯಭಾಗದಿಂದ ೧೬ ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಮದ್ಯಭಾಗ ರಚಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆಧಾರ. ನಾಟ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ನೃತ್ತ, ನೃತ್ಯ, ನಾಟ್ಯ, ನಾಟ್ಯಾಚಾರ್ಯ, ನರ್ತಕ, ನರ್ತಕಿ, ಅಭಿನಯ, ಅಂಗ, ಪ್ರತ್ಯಾಂಗ, ಉಪಾಂಗ, ಚಾರಿ, ಸ್ಥಾನಕಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

೪. ದಶರೂಪಕ: ನೃತ್ಯಕಲೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಗ್ರಂಥವು ನಾಲ್ಕು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಮೌದಲನೆ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ರೂಪ, ರೂಪಕ, ದಶರೂಪಕ, ನಾಟ್ಯ, ನೃತ್ತ, ನೃತ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿವರಣೆ, ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಕಲಾವಿದರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ನಾಯಕ ಲಕ್ಷಣ, ಅವನ ಗುಣ, ವಿವಿಧ ಅವಸ್ಥೆ, ನಾಯಿಕಾಭೇದ, ನಾಯಕಿಯ ವಿವಿಧ ಅವಸ್ಥೆಗಳ ವಿವರ. ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ರೂಪಕಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ನಾಟಕದ ವಿವರಣೆ ಇದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕನೆಯದರಲ್ಲಿ ನವರಸ ಲಕ್ಷಣ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದಶರೂಪಕದ ಕರ್ತೃ **"ಧನಂಜಯ".** ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೦ ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾಗಿದ್ದು, ಕೆ.ವಿ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೫. ಸಂಗೀತ ರತ್ನಾಕರ: ಇದರ ಕರ್ತೃ **"ಸಾರಂಗದೇವ".** ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೨ ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾದ ಇದರಲ್ಲಿ ಏಳು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ಅವು- ಸ್ವರಗತ, ರಾಗವಿವೇಕ, ಪ್ರಕೀರ್ಣಕ, ತಾಳ, ವಾದ್ಯ, ಪ್ರಬಂಧ, ನರ್ತನ, ಕೊನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ನೃತ್ಯ ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಕನ್ನಡದ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರಚಿತವಾದ ಕನ್ನಡದ ನೃತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಇವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅವಗಾಹನೆಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ

೧.ಅಧುನಿಕ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯಕಲೆ : ನೃತ್ಯಕಲೆಯ ಹುಟ್ಟು, ಬೆಳವಣಿಗೆ,ಭರತನಾಟ್ಯ ಕಥಕ್, ಕಥಕ್ಕಳಿ, ಮಣಿಪುರಿ, ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರೊ. ಯು.ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣರಾವ್ ಹಾಗೂ ಚಂದ್ರಭಾಗದೇವಿಯವರಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

೨. ನೃತ್ಯಕಲೆ: ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಇರುವ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಕರ್ತೃಗಳು ಪ್ರೊ. ಯು.ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣರಾವ್ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರಭಾಗದೇವಿ. ಪ್ರಕಟಣೆ-ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ.

೩. ಭರತನಾಟ್ಯ ದಿಗ್ದರ್ಶನ: ಭರತನಾಟ್ಯದ ವೈದಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಯೋಗದ ತಾತ್ಪರ್ಯ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಇತಿಹಾಸ, ಅಭಿನಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ದಿ ೧೧ ವಿ.ಎಸ್. ಕೌಶಿಕ ಬರೆದ ೨೦ ಅಧ್ಯಾಯದ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ ನೃತ್ಯ ಅಕಾಡಮಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

೪. ಭರತಾರ್ಥ ದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಭರತನಾಟ್ಯ ವಿಚಾರ ಸಂಗ್ರಹ: ಈ ಎರಡೂ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಡಿ. ಜನಾರ್ಧನ ಶರ್ಮ ಅವರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

೫. ಭರತನಾಟ್ಯ ನಿಘಂಟು: ಭರತನಾಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಒದಗಿಸಿರುವ ಇದನ್ನು ಪ್ರೊ. ಯು.ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣರಾವ್ ಹಾಗೂ ಚಂದ್ರಬಾಗಾದೇವಿ ಬರೆದಿದ್ದು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ ನೃತ್ಯ ಅಕಾಡಮಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

೬. ನಾಟ್ಯವಿಚಾರ ಸಂಗ್ರಹ : ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೇಶವ ನೃತ್ಯಶಾಲಾ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು, ಎಚ್.ಆರ್. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ ಅವರ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

೭. ನೃತ್ಯ: ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಪ್ರಕಟಿತ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಎಸ್.ಎನ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

೮. ನರ್ತನ ಜಗತ್ತು: ಕುದ್ಕಾಡಿ ವಿಶ್ವನಾಥ ರೈ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪುತ್ತೂರಿನ ವಿಶ್ವಕಲಾ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ದೇವಾಲಯಗಳ ನೃತ್ಯ ಶಿಲ್ಪ

ಭಾರತೀಯ ಕಲಾ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯಗಳದ್ದು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಪುರಾತನ ಕಾಲದ ಯಾವ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ ನರ್ತಿಸುವ ದೇವತೆ, ದೇವಾಂಗನೆಯರ ಶಿಲ್ಪಗಳು ಸಮೃದ್ಧ.ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದಾಗ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ನಾನಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಕುತೂಹಲ, ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆತಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕಾಶತೆ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.ಆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವಂತೆ ಹಿರಿಯರು ದೇವಾಲಯದ ಭಂಗಿಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರ ಅಭಿನಯದಲ್ಲಿ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸೌಂದರ್ಯಾಭಿಜ್ಞಾನದ ಅಭಿರುಚಿ ಬೇರೂರಿ,ಕಲಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕ.

ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ನೃತ್ಯ ಸ್ವರೂಪ ಯಾವ ರೀತಿ ಇತ್ತು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ವಿಡಿಯೋ, ಛಾಯ ಚಿತ್ರಣ, ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅವರ ಮುಂದಿರಿಸಿ ನೋಡಲು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಅದರೆ ಆರನೆಯ ಶತಮಾನದ ನೃತ್ಯ ಕಲೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಇಂದು ತಿಳಿಯಬಯಸಿದರೆ ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗಬೇಕು. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ದೇವಾಲಯಗಳು ಆಯಾ ಕಾಲದ ನೃತ್ಯಕಲೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಶಿಲ್ಪಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೆರೆಹಿಡಿದಿವೆ. ಛಾಯ ಚಿತ್ರಣ ಇಷ್ಟು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳು ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳ ಕಾಲ, ಭಾರತೀಯ ನೃತ್ಯಕಲೆಯ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಈ ದೇವಾಲಯಗಳ ನೃತ್ಯಶಿಲ್ಪಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಭಾರತೀಯ ಕಲಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತರ ಕಾಲ ಸ್ವರ್ಣಯುಗ ಅವರ ನಂತರ ಮುಖ್ಯ ರಾಜ ಮನೆತನ ಕರ್ನಾಟಕದ ಚಾಲುಕ್ಯರು, ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಪಲ್ಲವರು. ಈ ಎರಡೂ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಕಾಲಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಗುಪ್ತರ ಕಾಲದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿದವು. ಐದನೇ ಶತಮಾನದ ಮದ್ಯದಿಂದ ಎಂಟನೇ ಶತಮಾನದವರೆಗೂ ಆಳಿದ ಚಾಲುಕ್ಯ, ಪಲ್ಲವರ ಕಾಲದ ಶಿಲ್ಪ, ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ನೃತ್ಯಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಅವರು ಪೋಷಿಸಿದ

ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತ.

ಚಾಲುಕ್ಯರ ಬಾದಾಮಿ, ಐಹೊಳೆ, ಪಟ್ಟದಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನಾಟ್ಯ ಶಿವ, ದೇವಿ, ದೇವಾಂಗನೆಯರ ಶಿಲ್ಪಗಳು ಭರತನಾಟ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರಚಿಸಿದ ಸುಂದರ ಕಲಾರಚನೆ. ಬಾದಾಮಿಯ ಮೊದಲ ಗುಹಾಂತರ ದೇವಾಲಯದ ನಟರಾಜ ಶಿಲ್ಪವು ಭರತಾಗಮವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಪ್ರಥಮ ಶಿಲ್ಪ. ಭರತದಲ್ಲೇ ಕರ್ನಾಟಕ ಭರತನ ನಾಟ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನೃತ್ಯಕಲೆಗೆ ತರುವ. ಹದಿನೆಂಟು ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಶಿಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಬಲಭಾಗದ ಒಂಬತ್ತು ಕೈಗಳು ಕಪಿತ್ಥ, ಶುಕತುಂಡ, ಆರಾಳ, ಡೋಲ, ಪತಾಕ, ತ್ರಿಪತಾಕ, ಅಲಪಲ್ಲವ, ಗಜಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಚತುರ ಕರುಣದಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಂಡ ಈ ಶಿಲ್ಪವು ಮುಂದೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಚೋಳರ ನಟರಾಜ ವಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಮಾದರಿ. ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಶತಮಾನದ ರಾಜರಾಜ ಚೋಳನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಯಾಲಗನ ಮೇಲೆ ನರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವ ಭುಜಂಗ ತ್ರಾಸಿತ ಭಂಗಿಯ ಗಜ, ಅಭಿನಯ, ಡಮರುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಸಿಂಹಮುಖ ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಅಲಪಲ್ಲವ ಹಸ್ತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ನಟರಾಜ ಲೋಹಶಿಲ್ಪದ ರಚನೆ. ರಾಜರಾಜ ಚೋಳನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ನಟರಾಜ ಶಿಲ್ಪವು ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ರಚನೆಗೊಂಡು "ಅಡವಲ್ಲವನ್" (ಅಡಲು ಬಲ್ಲವನು) ಎಂದು ಖ್ಯಾತಿ ಹೊಂದಿತು. ಬಹು ಕಾಲದ ನಂತರ ನಟರಾಜ ನೆಂದು ಈ ಶಿಲ್ಪ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆಯಿತು. ಚಾಲುಕ್ಯರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಿವನ ಶಿಲ್ಪಗಳು ನೂರಾರು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಪಟ್ಟದಕಲ್ಲಿನ ಎಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ನಾಟ್ಯಶಾಸ್ತ ಪಾರಂಗತನಾದ ಅಚಲನೆಂಬ ಕಲಾವಿದನ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಚಾಲುಕ್ಯರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ, ಪಟ್ಟದಕಲ್ಲು ಅಲ್ಲದೆ ಐಹೊಳೆ, ಗದಗ, ಹಾವೇರಿ, ಲಕ್ಕುಂಡಿ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಲುಕ್ಯ ಶೈಲಿಯ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಗುಹೆ ದೇವಾಲಯಗಳ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಹಿಂದೂ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಖ್ಯಾತಿ ಚಾಲುಕ್ಯರಿಗೆ ಸಂದಿದೆ.

ಚಾಲುಕ್ಯರ ನಂತರ ಅವರ ಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಅನುಕರಿಸಿ ಅನೇಕ ಗುಹಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದವರು ರಾಷ್ಟ್ರಕೂಟರು. ಎಲ್ಲೋರ ಎಲಿಫೆಂಟಾಗಳ ಗುಹಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ದಶಾವತಾರ ಗುಹೆ, ಲಂಕೇಶ್ವರ ಗುಹೆ, ಇಂದ್ರಸಭಾ, ಜಗನ್ನಾಥಸಭಾ ಹಾಗೂ ಕೈಲಾಸ ದೇವಾಲಯಗಳು ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತ.

ಶೈವ ಪಂಥವನ್ನಾಧರಿಸಿದ ಚೋಳರ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದ ದೇವಾಲಯಗಳುನ್ನು ಕೋಲಾರ, ಮುಳಬಾಗಿಲು, ಆವಣಿ ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ನಟರಾಜ, ಕೃಷ್ಣನೊಡನೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ನರ್ತಿಸುವುದು, ಅನೇಕ ನರ್ತನ ಭಂಗಿಗಳು, ವಿವಿಧ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನುಡಿಸುವ ಶಿಲ್ಪಗಳು, ಅಷ್ಟದಿಕ್ಪಾಲಕರು – ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಶಿಲ್ಪಗಳನ್ನು ಇವರ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಅನಂತರ ಕರ್ನಾಟಕವನ್ನು ಆಳಿದ ಹೊಯ್ಸಳ ರಾಜವಂಶದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನರಾಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲನಾಗಿದ್ದವನು. ಈತನ ಪಟ್ಟದ ರಾಣಿ ಶಾಂತಲಾದೇವಿಯು ಪ್ರಖ್ಯಾತ, ಅಪ್ರತಿಮ ನರ್ತಕಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ಮಹದಾಸೆಯ ಪ್ರತೀಕ ಬೇಲೂರು, ಹಳೀಬೀಡು ದೇವಾಲಯಗಳು. ಬೇಲೂರಿನ ಚಿತ್ತಾಕರ್ಶಕ ಶಿಲಾಬಾಲಿಕೆ / ಸಾಲಬಂಜಿಕೆ / ಮದನಿಕೆ ವಿಗ್ರಹಗಳು ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತವಾದುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶುಕಬಾಷಿಣಿ, ಮುರಾಜಮೋದೆ, ಮುರಳೀಧರೆ, ಭೂಷಣಪ್ರಿಯೆ, ಮುಕುರ ಮುಗ್ದೆ, ಹೆಸರಾಂತ ಶಿಲ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು. ಶಿಲಾಬಾಲಿಕೆಯೊಂದಿಕೆ ಸಹ ಕಲಾವಿದರ ಶಿಲ್ಪಿಗಳು ನೃತ್ಯಕ್ಕಿದ್ದ ಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ರಾಜನ ಲಲಿತಕಲೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕೆತ್ತನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ನಕ್ಷತ್ರಾಕಾರದಲ್ಲಿ, ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ಈ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ದುಂಡಗಿನ ಕಂಬಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿದ್ಯಮಯ ಕೆತ್ತನೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬೇಲೂರು, ಹಳೇಬೀಡು, ಸೋಮನಾಥಪುರ, ಅರುಳುಗುಪ್ಪೆ, ಹಾಸನ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಶಿಲ್ಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮನಮೋಹಕ ದೇವಾಲಯಗಳು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಅದರಲ್ಲೂ ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಲೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನವಿದ್ದಿತು. ಈ ಕಾಲದ ದೇವಾಲಯಗಳು ಜೈನ, ದ್ರಾವಿಡ ಹಾಗೂ ಹೊಯ್ಸಳ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನರಸಿಂಹಾವತಾರದ ಶಿಲ್ಪಕೃತಿಗಳು, ಕೋಲಾಟದ ಭಂಗಿಗಳು, ನೃತ್ಯಭಂಗಿಗಳು, ಕೂರವಂಜಿ ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ದೇವತೆಗಳ ಶಿಲ್ಪಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ರಾಣಿಯರಲ್ಲೊಬ್ಬಳಾದ ಚಿನ್ನಾದೇವಿ ಅದ್ವಿತೀಯ ನರ್ತಕಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಈತನು ಬಹು ಸುಂದರವಾದ ಅನೇಕ ನೃತ್ಯ ಶಿಲ್ಪಗಳಿದ್ದ ನಾಟ್ಯಶಾಲೆಯೊಂದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದನೆಂದು ಚರಿತ್ರೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ನರ್ತಿಸಲು ಮೂಲ ವಿಗ್ರಹದ ನೇರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳ ನವರಂಗ ಇರುವುದು ಸರ್ವವೇದ್ಯ. ದೇವರ ಸೇವೆಯೆಂದು ಬಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನೃತ್ಯಕಲೆ ದೇವಾಲಯ ಹಾಗೂ ರಾಜರ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದು ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಗೌರವ ಸ್ಥಾನ ಇದ್ದಿತು.

ಚತುರ, ಲಲಿತ, ಊರ್ದ್ವಜಾನು, ಸ್ವಸ್ತಿಕ, ಪರಿವೃತ, ಕರಿಹಸ್ತ, ಪ್ರಲೋಲಿತ ಮುಂತಾದ ಭರತನ ನಾಟ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಕರಣಗಳನ್ನು, ಸಮ, ಅಭಂಗ, ಅತಿಭಂಗ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ನಾಟ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಸಂಯುತ ಮತ್ತು ಸಂಯುತ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು, ಆಲೀಡ, ಪ್ರತ್ಯಾಲೀಡ, ವೈಶಾಖ, ವೈಷ್ಣವ ಸ್ಥಾನಕಗಳನ್ನು, ಭೂಮಿ ಚಾರಿ , ಆಕಾಶಚಾರಿಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಶಿಲ್ಪಿಗಳು ಸೂಕ್ಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವವರ ದೃಷ್ಟಿಗ್ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ

ನೃತ್ಯಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಈ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ನೃತ್ಯ ಶಿಲ್ಪಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಈ ದೇವಾಲಯಗಳು ಸುಂದರ ವಿವಿಧ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ದುಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೃತ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ವಿಚಾರ ಸಂಕೀರ್ಣ, ಉತ್ಸವ, ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು , ದೇವಾಲಯ ಸಂದರ್ಶನ, ಪರಂಪರೆಯ ಅಭಿಮಾನ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಬೇಕು. ಆಗ ನೃತ್ಯಕಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವಂತಹ ಕಲಾವಿದರಾಗಬಹುದು.

ಪುರಂದರದಾಸರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರ

ಜನನ : ಕ್ರಿ . ಶ . 1484

ಪ್ರಾಂತ್ಯ : ಪೂನಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಪಂಡರಪುರದ ಪುರಂದರಗಡದಲ್ಲಿ

ತಂದೆ : ವರದಪ್ಪ ನಾಯಕ್

ತಾಯಿ : ಲಕ್ಷ್ಮಕ್ಕನವರು

ಅವರ ಮೂಲ ಹೆಸರು : ಶ್ರೀನಿವಾಸ ನಾಯಕ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣಪ್ಪನಾಯಕ

ಹೆಂಡತಿಯ ಹೆಸರು : ಸರಸ್ವತಿ

ಇವರ ಮಕ್ಕಳು : 4 ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗು ಒಬ್ಬಳು ಮಗಳು

ದೈವಾದೀನರಾಗಿದ್ದು : ಕ್ರಿ . ಶ . 1564 ಪುಷ್ಯ ಬಹುಳ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ದಿನ

ದಾಸರೆಂದರೆ ಪುರಂದರ ದಾಸರಯ್ಯ

ವಾಸುದೇವ ಕೃಷ್ಣನ ಸೂಸಿ ಪೂಜಿಸುವ

ಎಂದು ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳಿಂದಲೇ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ದಾಸ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಪುರಂದರದಾಸರು. ವೇದಾಂತದ ತಿರುಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಮಧ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಯಾದ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮನೆಗೂ ಸಾರಿ ಹೇಳಿದ ದಾಸರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ "ಪುರಂದರೋಪನಿಷತ್" ಎಂದು ಸ್ವತಃ ವ್ಯಾಸರಾಯರೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರು ಕನ್ನಡ ,ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಗಳನ್ನೂ ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಕುಲಧರ್ಮದಂತೆ ರತ್ನಪರೀಕ್ಷೆ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯವಹಾರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಪಾರಂಗತರಾದರು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಶ್ರೀನಿವಾಸನಾಯಕನಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರು.

18 ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಶ್ರೀಮಂತ ಕನ್ಯೆಯೊಡನೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ ವಿವಾಹ ನೆರವೇರಿತು.

ಹೆಂಡತಿಯು ರೂಪವತಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ದಯಾಪರಳಾಗಿ ದೈವಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಳು. ವಿನಯ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ ಶ್ರೀನಿವಾಸನು

ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ **ನವಕೋಟಿ ನಾರಾಯಣನೆಂದು** ಹೊಗಳಿಸಿಕೊಂಡನು.

ಹೆಂಡತಿಯಾದ ಸರಸ್ವತಿಯು ಬಡ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಿಗೆ ತನ್ನ ಮೂಗುತಿಯನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನಾವಳಿಗಳು, ಪರಮ ಜಿಪುಣನಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ನಾಯಕನನ್ನು ವೈರಾಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿತು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾರಣಕರ್ತಳಾದ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ದಾಸರೇ ಒಂದು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಒಳಿತೇ ಆಯಿತು

ನಮ್ಮ ಶ್ರೀಧರನ ಸೇವೆಗೆ ಸಾಧನ ಸಂಪತ್ತಾಯಿತು

ದಂಡಿಗೆ ಬೆತ್ತ ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಂಡೆ ಮಾಚಿ ನಾಚುತ್ತಿದ್ದೆ

ಹೆಂಡತಿ ಸಂತತಿ ಸಾವಿರವಾಗಲಿ ದಂಡಿಗೆ ಬೆತ್ತ ಹಿಡಿಸಿದಳಯ್ಯ

ಪಂಪಾಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಗುರುಗಳಾದ ವ್ಯಾಸರಾಯಸ್ವಾಮಿಗಳಿಂದ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದು ಪುರಂದರದಾಸರಾದರು. ಆಗ ಇವರಿಗೆ 40 ವರ್ಷವಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದ ತಿಳಿಗನ್ನಡದಲ್ಲಿ ದೇವರನಾಮ, ಸುಳಾದಿ, ಉಗಾಭೋಗಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾದರು.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಾಗಲಿ,ಕ್ಷತ್ರಿಯರಾಗಲಿ,ವೈಶ್ಯರಾಗಲಿ,ಶೂದ್ರರಾಗಲಿ,ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರವಿರುವವರು, ಹೊಲೆಯರೆಂದು ಸಾರಿದರು. ಪುರಂದರದಾಸರ ಉದಾರವಾದ, ವಿಶಾಲವಾದ, ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಉದಾತ್ತ ಭಾವನೆಗಳೂ 450 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಈ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಪ್ರಗತಿಪರವಾಗಿದೆ. ದಾಸಶ್ರೇಷ್ಠರೆಂದು ಎಲ್ಲಾ ದಾಸರಿಂದಲೂ ಸನ್ಮಾನಿತರಾದ ಪುರಂದರದಾಸರು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ರಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ದಾಕ್ಷಿಣಾತ್ಯ ಸಂಗೀತ ಕಲೆಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಅಸ್ಫುಟವಾಗಿದ್ದ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಕ್ರಮಪಡಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಾಲಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಂತರು.

ಹಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಖರಹರಪ್ರಿಯ ರಾಗವನ್ನು ಶುದ್ಧರಾಗವನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಾನ ಸೌಧವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಪುರಂದರದಾಸರು ಷಡ್ಜ ಪಂಚಮ, ಮಧ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಚತುಶೃತಿಯ ಅಂತರ ಇಟ್ಟು ಮಾಯಾ ಮಾಳವಗೌಳ ರಾಗವನ್ನು ಆದಿರಾಗವನ್ನಗಿ ಸಂಗೀತ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದರು.

ಸಂಗೀತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸ್ವರಾವಳಿ,ಜಂಟಿವರಸೆ, ಸುಳಾದಿ, ಸಪ್ತತಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಮಲಹರಿ ರಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿಳ್ಳಾರಿ ಗೀತೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದರು. ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ ಕಲಿಯಲಿಚ್ಛಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಲೀ ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದವರು ಪುರಂದರದಾಸರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇವರನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ್ ಪಿತಾಮಹ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರು ಸರಳವಾದ ಗೀತೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತೀ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಸುಳಾದಿವರೆಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ರಚನೆಗಳನ್ನೂ ಅಂದು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಪೋಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಭಕ್ತಿಪ್ರಧಾನವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಸೊಬಗು ಮುಂದೆ ಬಂದ ತ್ಯಾಗರಾಜರೇ ಮೊದಲಾದ ವಾಗ್ಗೇಯಕಾರರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿತು. ಪುರಂದರದಾಸರು ತಮ್ಮ ಭಕ್ತಿಭರಿತವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಸಾರವನ್ನು ಹುದುಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹದವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಶ್ರೋತೃಗಳ ಹೃದಯ ಸೂರೆಗೊಳ್ಳುವ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದರು. ಭಾಗವತ, ರಾಮಾಯಣ , ಮಹಾಭಾರತಗಳಿಂದ ಭಾರತ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಖನಿಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಪುರಂದರದಾಸರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಜನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಅವರ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತು, ಅವರನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಪಂಚದೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಧೃಡ ಭಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೇ ಅವರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

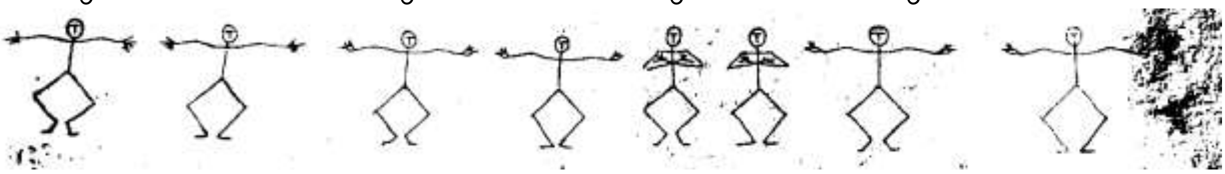
ದಾಸಾ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೫೦೦ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವುದು.ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಮೆರೆದು ಜನತೆಯಿಂದಲೂ, ಗುರುಪೀಠಗಳ್ಂದಲೂ ಸನ್ಮಾನಿತರಾಗಿ ದಾಸಕೂಟದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಊರುಗೋಲಾಗಿ ನಿಂತು ಕೀರ್ತನೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಪುನರುದ್ಧಾರವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಕನ್ನಡ ವಾಙ್ಮಯದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಹರಿಯಬಿಟ್ಟರು.

ಪ್ರಯೋಗ ವಿಭಾಗ

5. ಎಗರು ಮೆಟ್ಟುಡವು

ಎಗರು ಎಂದರೆ ಎಗರುವುದು , ಮೆಟ್ಟು ಎಂದರೆ ಕಾಲ ಬೆರಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಎಗರಿ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಎಗರು ಮೆಟ್ಟುಡವು ಎನ್ನುವುದು. ಅಡವಿನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅರಮಂಡಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧ. ಕಾಲ್ಚಲನೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಇದ್ದು ಕೈನ ಚಲನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶೊಲ್ಲುಕಟ್ಟು " ತೈಹತೈಹಿ " ಅಥವಾ " ತೈಹತೈ" ಆದಿತಾಳದಲ್ಲಿ.

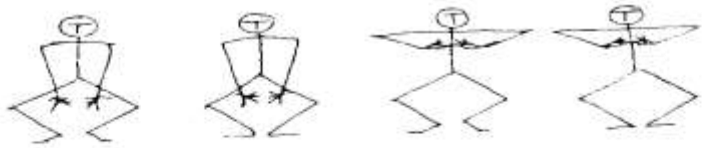
1. ತೈ ಹ ತೈ ಹಿ ತೈ . ಹ ತೈ ಹಿ



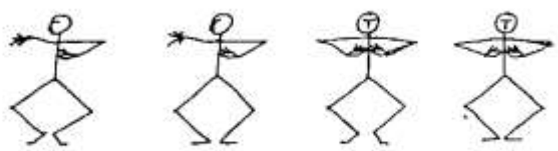
2. ತೈ ಹ ತೈ ಹಿ

ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು.

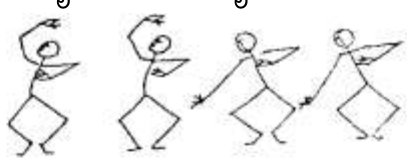
3. ತೈ ಹ ತೈ ಹಿ



4. ತೈ ಹ ತೈ ಹಿ ತೈ ಹ ತೈ ಹಿ



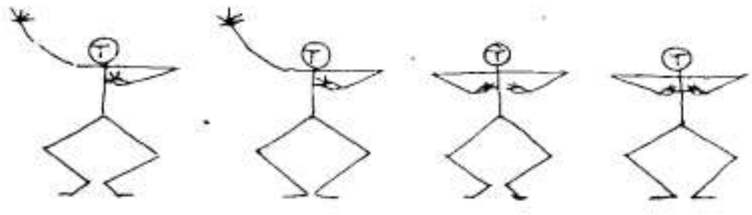
ಕೈ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ



ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ

5. ತೈ ಹ ತೈ ಹಿ

ತೈ ಹ ತೈ ಹಿ



6. ತಟ್ಟು ಮೆಟ್ಟಡವು

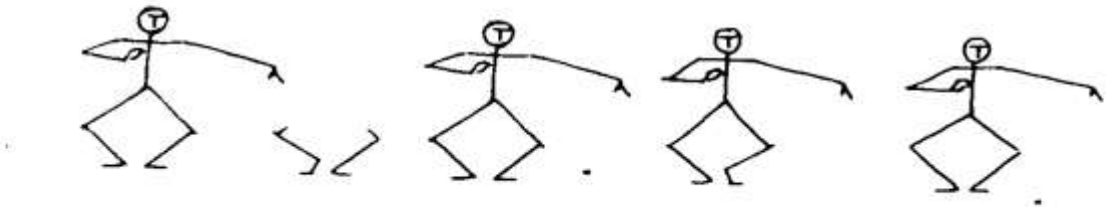
ಈ ಅಡವಿನಲ್ಲಿ ತಟ್ಟು, ಮೆಟ್ಟು ಎರಡೂ ಇರುವುದರಿಂದ ತಟ್ಟು ಮೆಟ್ಟಡವು ಎಂಬ

ಹೆಸರು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಸಂಪ್ರದಾಅದಲ್ಲೂ ಹಸ್ತದ ಉಪಯೋಗ ಬೇರೆ .

ಅರಮಂಡಿಅಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಕಪಿತ್ಥ ದಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಮುಂದಿರಿಸಿ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಡೋಲದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ನೇರ ನೋಡಿದಾಗ ಸ್ಥಾನಕ. ಐದು ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಡವನ್ನು ಮಾಡುವ ರೂಢಿ. ತಿಶ್ರ -3, ಚತುರಶ್ರ – 4, ಖಂಡ – 5, ಮಿಶ್ರ – 7, ಹಾಗೂ ಸಂಕೀರ್ಣ – 9 . ಸ್ಥಾನಕ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದೇ, ಶೊಲ್ಲುಕಟ್ಟು ಐದು ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ, ಆಯಾ ಜಾತಿಯ ಏಕತಾಳ.

1. ತ ಕಿ ಟ

2. ತ ಕ ದಿ ಮಿ



3. ತ ಕ ತ ಕಿಟ

   ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಾಲು ತಟ್ಟುವುದು. ೧ ರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ .

4. ತಕಿಟ ತಕದಿಮಿ

೧ ರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ ಮತ್ತು ೨ ರಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ

5. ತಕದಿಮಿ ತಕ ತಕಿಟ

೨ ರಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಾಲು ತಟ್ಟುವುದು ೧ ರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ.

7. ಜಾರಡವು

ಕಾಲನ್ನು ಜಾರಿಸಿ ಅಂದರೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಪಾದವನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಸಿ ಮಾಡುವುದು ಜಾರಡವು. ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು

ಬೆರಳ ಮೇಲೆ ಎಗರಿ, ಕಾಲನ್ನು ಜಾರಿಸಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ.

ಸ್ಥಾನಕ ಸಮಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ , ಬಲಗೈ ಪತಾಕವನ್ನು ಉತ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ

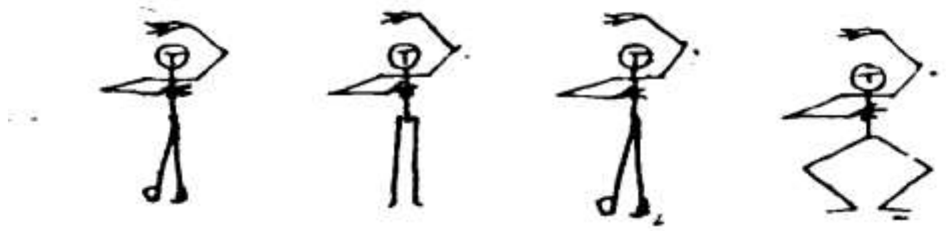
ಇರಸಿ, ಎಡಗೈ ಅಧೋಮುಖ ಪತಾಕವನ್ನು ನಾಟ್ಯರಂಭದಲ್ಲಿನಂತೆ ಇರಿಸುವುದು.

ಶೊಲ್ಲುಕಟ್ಟು " ತೈಹತ್ತೈಹಿ" , ತಾಳ – ಆದಿ.

1. ತೈ ಹ ತೈ ಹಿ

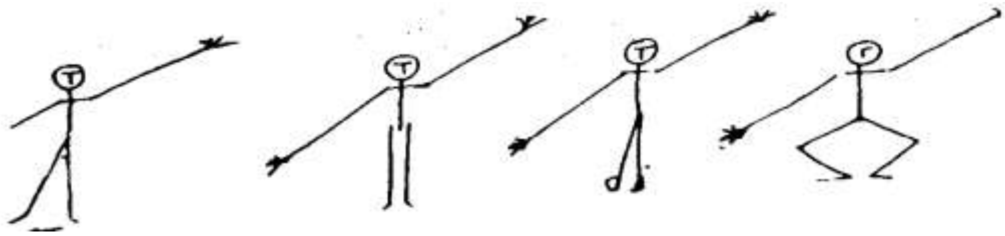
ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕ್ಕೂ

2. ತೈ ಹ ತೈ ಹಿ



ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು – ಹೀಗೆ ಎಡಕ್ಕೂ

3. ತೈ ಹ ತೈ ಹಿ

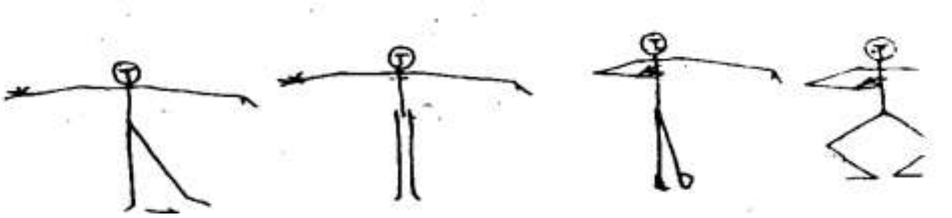


ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವುದು

4. ತೈ ಹ ತೈ ಹಿ

ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕ್ಕೂ

5. ತೈ ಹ ತೈ ಹಿ



ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕ್ಕೂ

10. ತೀರ್ಮಾನ / ಮುಕ್ತಾಯ ಅಡವು

ತೀರ್ಮಾನ, ಮುಕ್ತಾಯ ಎಂದರೆ ಮುಗಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ವಿವಿಧ ಅಡವುಗಳ ಸಮೂಹ ಕೋರ್ವೆಯಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತೀರ್ಮಾನ ಸೇರಿದಾಗ ಜತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಡವನ್ನು ಒಂದು, ಮೂರು ಐದು ಬಾರಿ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠ ಈ ಅಡವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ ಒಂದು 'ತದಿಇಣತೊಂ' ತ್ರಿಪತಾಕದಲ್ಲಿ, ಇನ್ನೊಂದು 'ಕಿಟತಕತರಿಕಿಟತೊಂ' ಅಲಪದ್ಮ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

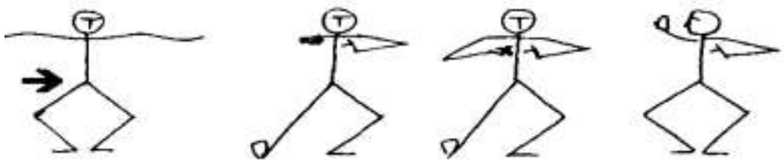
ಎ. ತದಿಗಿಣತೊಂ (ದಿದಿತೈ)

1. ದಿ ದಿ ತೈ

ಗಿ ಣ ತೊಂ

2. ತ್ಯೈ ದಿ ದಿ ತ್ಯೈ

ತದಿ ಗಿ ಣ ತೊಂ

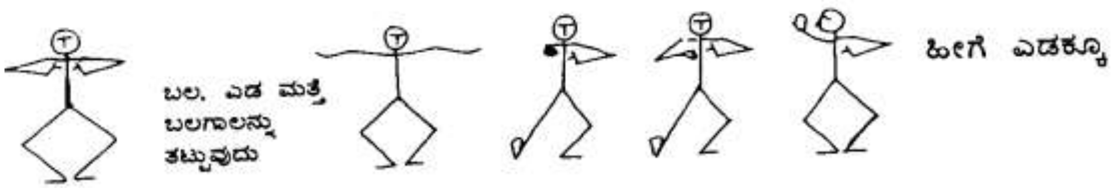


3. ತ್ಯೈ ತ್ಯೈ ದಿ ದಿ ತ್ಯೈ

ತಕ ತದಿ ಗಿ ಣ ತೊಂ

4. ತ್ಯೈ ತ್ಯೈ ತ್ಯೈ ದಿ ದಿ ತ್ಯೈ

ತಕ ದಿಕು ತದಿ ಗಿ ಣ ತೊಂ



ಬಿ. ತರಿಕಿಟತೊಂ (ದಿದಿತ್ಯೈ)

1. ದಿ ದಿ ತ್ಯೈ

ತರಿ ಕಿಟ ತೊಂ

ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕ್ಕೂ

2. ತೈ ದಿ ದಿ ತೈ

ಕಿಟತಕ ತರಿ ಕಿಟ ತೊಂ

ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕ್ಕೂ

3. ತೈ ತೈ ದಿ ದಿ ತೈ

ತಾ; ಕಿಟತಕ ತರಿ ಕಿಟ ತೊಂ

ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ ಮಾಡುವುದು.

4. ತೈ ತೈ ತೈ ದಿ ದಿ ತೈ

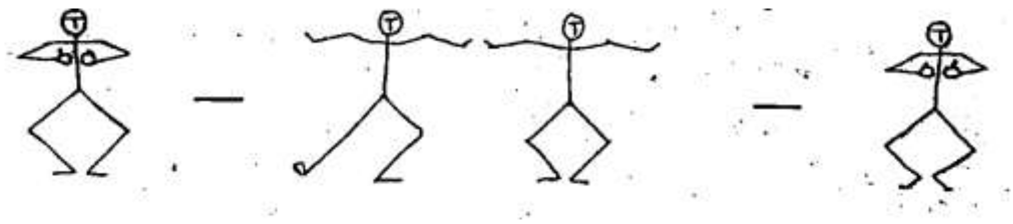
ತಕ ದಿಕು ಕಿಟತಕ ತರಿ ಕಿಟ ತೊಂ

ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ ಮಾಡುವುದು.

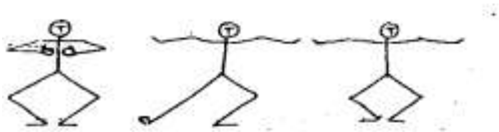
ಕೋರ್ವೆ ಅಡವು

ಈ ಅಡವಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಾಲ್ಚಲನೆಗಳ ಮಿಳಿತವಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಅಡವಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು "ತತೈತಾಂ ದಿತೈತಾಂ" ಅಡವು ಅಥವಾ ಕೋರ್ವೆ ಅಡವು ಎಂದು ಕರೆದಿದೆ.

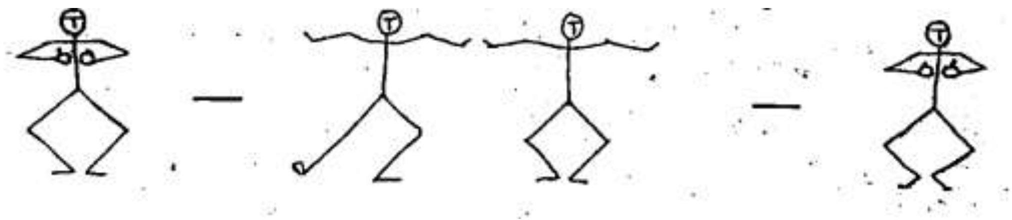
1. ತ ತೈ ತಾಂ, ದಿ ತೈ ತಾಂ,



2. ತ ತೈ ತಾಂ, ದಿತೈತಾಂ, ತತೈ ತಾಂ , ದಿತೈತಾಂ



3. ತ ತೈ ತಾಂ, ದಿ ತೈ ತಾಂ



ತ ತೈ ತಾಂ , ದಿ ತೈ ತಾಂ ,

ನವರಸಗಳು

ರಸ ಅಭಿನಯದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ರಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಚತುರ್ವಿಧ ಅಭಿನಯದಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕಾಭಿನಯವೂ ಒಂದು ಎಂದು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಅಭಿನಯ ಅಥವಾ ಸಾತ್ವಿಕ ಭಾವ ಎಂದರೆ ಇತರ ಬಾಹ್ಯ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ವಾಭವಿಕ ಮನೋದ್ರೇಕ, ಅಂದರೆ ಯಾವುದು ಅಂಗ (ಹಸ್ತ) , ವಾಕ್ , ಸತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕನಿಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದೋ ಅದು ಭಾವ.

ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ : ಸ್ಥಾಯಿ (ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿ), ವಿಭಾವ (ಕಾರಣ ಅಥವಾ ನಿಮಿತ್ತ), ಅನುಭಾವ (ಪರಿಣಾಮ). ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ರಸದ ಉತ್ಪತಿ. ಭಾವವನ್ನು ಅಸ್ವಾದಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಚಿತ್ತದ ಉದ್ದೀಪನಕ್ಕೆ ರಸ ಎನ್ನುವುದು. ಭಾವಗಳಿಂದ ರಸದ ಹುಟ್ಟು. **ಭರತನ ಪ್ರಕಾರ ರಸಗಳು ಎಂಟು :**

1. **ಶೃಂಗಾರ (ಪ್ರೀತಿ)**
2. **ಹಾಸ್ಯ (ಪರಿಹಾಸ)**
3. **ಕರುಣ (ಮರುಕ)**
4. **ರೌದ್ರ (ಭೀಕರ)**
5. **ವೀರ (ಧೀರ,ಸಾಹಸಿ)**
6. **ಭಯಾನಕ (ಹೆದರಿಕೆ)**
7. **ಭೀಭತ್ಸ (ಅಸಹ್ಯ)**
8. **ಅದ್ಭುತ (ಆಶ್ಚರ್ಯ)**
9. **ಶಾಂತ (ಸಮಾಧಾನ, ನೆಮ್ಮದಿ)**

ಈ ಎಂಟು ರಸಗಳಲ್ಲದೆ ಶಾಂತ ರಸ ಎಂಬುದಿದೆ . ವಿಭಾವ , ಅನುಭಾವಗಳಿಲ್ಲದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲ , ಆದರೂ ಶಾಂತರಸವನ್ನು ಭರತನ ಎಂಟು ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ "**ನವರಸ**" ಎಂದು ನಮೂದಿಸಲಾಗಿದೆ .

1.ಶೃಂಗಾರ (ಪ್ರೀತಿ)

2. ಹಾಸ್ಯ (ಪರಿಹಾಸ)

3. ಕರುಣ (ಮರುಕ)

4. ರೌದ್ರ (ಭೀಕರ)

5. ವೀರ (ಧೀರ,ಸಾಹಸಿ)

6. ಭಯಾನಕ (ಹೆದರಿಕೆ)

7. ಭೀಭತ್ಸ (ಅಸಹ್ಯ)

8. ಅದ್ಭುತ (ಆಶ್ಚರ್ಯ)

9. ಶಾಂತ (ಸಮಾಧಾನ, ನೆಮ್ಮದಿ)