

සබරගමු නර්තන වලනයේ අන්තර්ගත සුවිශේෂීතාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්. (රත්නපුර සම්ප්‍රදාය ඇසුරෙන්)

එච් පී තිලින දිළංක දයානන්ද

Abstract

මානව වලනය රිද්මයානුකූල හා කාලානුකූල වලනයන්ට මුසුවීම මගින් නර්තනය බිහිවිය. පසුව ප්‍රාදේශීය හා දේශීය සංස්කෘතිකමය වෙනස්වීම් වලට යටත්ව නර්තනය වලන සඳහා විවිද ව්‍යුහගත ආකෘතික ලක්ෂණ අන්තර්ගත කෙරුණු අතර මෙම වලනයන්ට ඊටම අනන්‍යය වූ ශරීර රටාවන් ද බිහිකරගනු ලැබීය. ඒ අනුව ලාංකේය නර්තනය උඩරට, පහතරට, සබරගමු වශයෙන් මෙම වලනයන්ගේ ආකෘතික ව්‍යුහයට අනුගතව නර්තන සම්ප්‍රදායන් ලෙස විභේදනය විය. මෙම සෑම නර්තන සම්ප්‍රදායකට ඊට ආවේණික වූ වලන රටාවක් අන්තර්ගතව පවතී. එම වලන ආකෘතිය අදාළ නර්තන සම්ප්‍රදායේ අනන්‍යතාවය වේ. මේ අනුව මෙම පර්යේෂණයෙන් අධ්‍යයනය කරන්නේ අනෙකුත් දේශීය නර්තන සම්ප්‍රදායන් ද්විත්වයට සාපේක්ෂ වශයෙන් සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදායේ වලනයේ අන්තර්ගත විශේෂත්වයයි. මෙහිදී මෙම විශේෂත්වය අධ්‍යයනය කිරීම සඳහා වලන වේගය, වලන රිද්මය, වලන හැඩය, වලන පරාසය, වලන ප්‍රභලතාවය යන නිර්ණායකයන් උපයෝගී කර ගනිමි. එමෙන්ම සබරගමු නර්තනයේ භාවිත මණ්ඩිය, කැරකීම හා සුරල් ක්‍රම ආදිය මගින් එම නර්තනයේ භාවිත වන වලනයේ අංගභාරය සැකසී ඇති ආකෘතිකමය ව්‍යුහය පිළිබඳවද සාකච්ඡා කෙරේ. එමෙන්ම නර්තන වලනයෙහි අන්තර්ගත පූර්ණ ස්ථායී වලන, පූර්ණ සංචාරී වලන, ස්ථායී සංචාරී වලන ආදිය මගින් ද සබරගමු නර්තන වලනයෙහි සැකැස්ම පිළිබඳවද විග්‍රහ කෙරේ. ඒ අනුව උක්තව සඳහන් කරන ලද සබරගමු නර්තන වලනයේ සුවිශේෂීතාවය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් යන මෙම පර්යේෂණයෙහි පර්යේෂණ ගැටළුව වන්නේ සබරගමු නර්තන වලනය සැකැස්මේ උදෙසා අනෙකුත් නර්තන සම්ප්‍රදායන්ට සාපේක්ෂව එහි අන්තර්ගත භෞතික සැකැස්ම මත ප්‍රභල ගුරුත්වජ ත්වරණයක් අන්තර්ගත වේ ද යන්නයි. ඒ අනුව සබරගමු නර්තන වලනයේ භෞතික සැකැස්ම උදෙසා අනෙකුත් සම්ප්‍රදායන්ට සාපේක්ෂව ප්‍රභල ගුරුත්වජ ත්වරණයකින් යුතු වූ වලනයන් අන්තර්ගත වේය යන උපන්‍යාසයේ පිහිටා එකී ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණය සඳහා ලිඛිත මෙන්ම අලිඛිත මූලාශ්‍රයන්ද ප්‍රාථමික හා ද්විතීය මූලාශ්‍රයන්ද යොදා ගනු ලැබූ අතර ක්ෂේත්‍ර අධ්‍යයනය, ප්‍රායෝගික පුහුණුව, සම්මුඛ සාකච්ඡා, සහභාගීත්ව නිරීක්ෂණ ආදී පර්යේෂණ ක්‍රමවේදයන් මත පදනම්කොට ගත්තකි. මෙම පර්යේෂණ ක්‍රමවේදයන් පදනම් කරගනිමින් දත්ත රැස්කොට එම දත්ත විෂ්ලේෂණය කිරීමෙන් සබරගමු නර්තන වලනයේ භෞතික සැකැස්මේ සුවිශේෂීතා පිළිබඳ නිගමනයන්ට එළඹුණි.

ප්‍රමුඛ පද

වලනය, නර්තන භාෂණය, සබරගමු නර්තනය, මණ්ඩිය, නර්තනයේ ශරීර සැකැස්ම

හැඳින්වීම

පූර්වජ මානවයා සිව්පා සහිතව ගමන් කළ කාලයෙහි ඔහුගේ ශරීරය “තිරස්” ස්වභාවයෙන් යුක්ත විය. මෙය මිනිස් ඉතිහාසයේ සිදුවූ ලේ සෙලවීමකින් තොරව දවැන්ත විජලවයක් බව විද්වතුන්ගේ මතය වේ (විද්‍යාපති, මනුබන්දු, 18 පිටුව). නව විචාර දර්ශනයේ ආරම්භකයා වූ “ඉමැනුවෙල් කාන්ට්” විසින් සෘජුව සිට ගැනීම ස්වභාවිකත්වය ඉක්මවමින් සොබා දහමෙන් ඉහළට ඔසවා තබා ආධ්‍යාත්මික ක්‍රියාවලියක් බව අවධාරණයෙන් ප්‍රකාශ කළේය. මිනිසා තමාගේ නිදහස් බාහු හා අත් පිළිබඳ සවිඥානික විමද ඒවා ප්‍රයෝජනවත් ලෙස හැසිරවීමද සමඟ වලන ක්‍රියාවලිය ආරම්භ විය. මානව පරිණාමයේ සිටම මිනිසා වලනයට ක්‍රමයෙන් අනුවර්තනය වූයේ ඔවුන්ගේ පරිබෝජන හා ආරක්ෂක ක්‍රියාවලීන් උදෙසා පමණි. පසුව මානව ශරීරයේ සිදු වූ සෘජු ගමනත් සමඟ සෑම මානව වලන ක්‍රියාවලියක්ම ප්‍රතිසංස්කරණය කෙරිණි. ඒ අනුව මිනිස් සිරුර ප්‍රතිසංස්කරණයේ ප්‍රධානම සාධකය වූයේ සෘජු ගමන බව වාල්ස් ඩාවින් ප්‍රකාශ කර ඇත්තේ ඒ නිසාවෙනි. මෙලෙස මානව වලනය සෘජු වීමත් සමඟ මිනිසා තම ස්වභාවික වලන පරාසය නැවත නැවත ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නර්තනය වලනය බිහිවිය. ඉන් පසුව මානව සමාජයේ පරිනාමයත් සමඟ රාමුගත කරන ලද අනන්‍යතා සහිත සම්ප්‍රදායික නර්තන වලනයන් බිහිවූ අතර එම නර්තන වලනයන් පඨිතයක් සේ කියවිය හැකිය.දේශීය වශයෙන් මෙම නර්තන වලනයන් උඩරට, පහතරට, සබරගමු ආදී වශයෙන්

වෙන් වෙන්ව දක්නට හැක. මෙම සෑම නර්තන චලනයක් උදසාම ඊට ආවේණික චලන රාමුවක් ඇති අතර ඉන් සබරගමු නර්තන චලනයේ සුවිශේෂීත්වය මෙම පර්යේෂණය මගින් සාකච්ඡා කෙරේ.

ගැටළුව

සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදායේ භාවිත වන චලනයේ සුවිශේෂීත්වය කෙබඳු ස්වරූපයක් ගනීද?

උපන්‍යාසය

සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදායේ භාවිත කෙරෙන චලනයන් ප්‍රබල ගුරුත්වජ ත්වරණයකින් යුතුව සකස්ව ඇත.

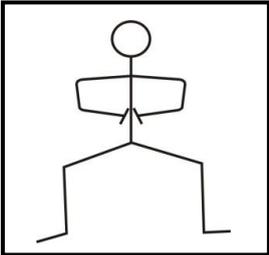
ක්‍රමවේදය

ගුණාත්මක ලෙස දත්ත විග්‍රහ කිරීමේ ක්‍රමවේදය මේ සඳහා භාවිත කර ඇති අතර ප්‍රාථමික හා ද්විතියික මූලාශ්‍රය මගින් දත්ත එක් රැස් කිරීමේ දී ක්ෂේත්‍ර අධ්‍යයනය, සම්මුඛ සාකච්ඡා, යන දිවිත්ව ක්‍රමවේදයන් යොදාගත් අතර එමෙන්ම ඊට අදාළ සම්මුඛ සාකච්ඡා සබරගමු නර්තන ආචාර්ය වරුන්ගෙන්, පාරම්පරික ශිල්පීන්ගෙන් ලබා ගනිමි.

ද්විතියික මූලාශ්‍රය මගින් දත්ත එක් රැස් කිරීමේදී පියවර කිහිපයක් යොදා ගත් අතර එහිදී මූලික ග්‍රන්ථ හා ලිපි ලේඛන පරිශීලනය මෙන්ම සාහිත්‍ය විමර්ශනය මගින්ද දත්ත රැස්කර ගන්නා ලදී. මෙලෙස එක් රැස් කරගන්නා ලද දත්තයන් ගුණාත්මක ලෙස විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් සබරගමු නර්තන චලනයේ සුවිශේෂීතාවය පිලිබඳ අධ්‍යයනයක් මෙහිලා සිදු කර ඇත.

නිරීක්ෂණ ප්‍රතිඵලය

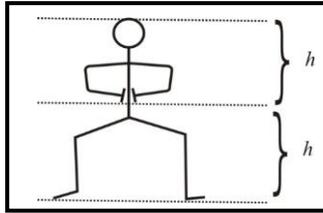
මානව ශරීරය සෛල, පටක, පේශී, අස්ථි ආදිය මූලික කරගනිමින් නිර්මාණය වී ඇති සංකීර්ණ යාන්ත්‍රණ පද්ධතියකි. අප ශරීරයේ සැකිලි පද්ධතියේ (Skeleton System) ඇති අස්ථිත්ගේ පිහිටීමේ ස්වරූපය හා විවිධත්වය එහි ව්‍යුහය මෙන්ම හැඩයද චලනයන්ගේ විශමතාවය සඳහා ද ප්‍රබලවම බලපානු ලබයි. උක්තව සඳහන් කෙරුණු මෙම ජීව ක්‍රියාවලිය “ජෛව යාන්ත්‍රණය” (Biomechanism) ලෙස හඳුන්වයි. ඒ අනුව අප විසින් නර්තන චලනයක් සිදුකිරීමේ දී එම චලනයේ අන්‍යන්‍යතාවය සැකසීම උදෙසා අස්ථිත් අතර ඇති කෝණය (Angle) චලනයට අදාළ වන අස්ථිත්ගේ ප්‍රමාණය (Ratio) එමෙන්ම එම චලන හැඩයට අදාළ වන අස්ථිත්ගේ හැඩය (Shape) මෙන්ම එම අස්ථිත් පිහිටීම (Found) ස්වභාවයද බලපානු ලබයි. ඒ අනුව සම්ප්‍රදායික සබරගමු නර්තන චලනයේ සැකැස්ම උදෙසා උක්තව සඳහන් කරන ලද මානව සිරුරේ අන්තර්ගත අස්ථි කෝණය, ප්‍රමාණය, හැඩය, පිහිටීම් ආදිය එම චලනයේ අන්‍යන්‍යතාවය සැකසීමේ දී ඉවහල් වේ. සබරගමු නර්තන ශිල්පියාගේ මූලික අංගභාරය වන මණ්ඩියේ පිහිටීම අනෙකුත් නර්තන සම්ප්‍රදායන් ක්‍රිත්වය සමඟ සැසඳීමේ දී එහි සෘජුමය ස්වභවයකින් යුක්ත බව පැහැදිලි වේ.



රූපසටහන 01 සපරගමු මණ්ඩි ආකෘතිය

මණ්ඩියට සිටීමේ දී එම මානව සිරුර සැකසෙන්නේ කලවා සිට දනහිස් සන්ධිය දක්වා ප්‍රමාණය තරමක් වූ ආන්තයකින් සහිතව පිහිටා ඇති ස්වරූපයකිනි. මණ්ඩිය යනු දේශීය සාම්ප්‍රදායික නර්තනයේ මූලික අංගයයි. සබරගමු නර්තන ශිල්පියා මණ්ඩියට සිටින විට දෙපා අතර දුර “මිටි රියනක්” බව සඳහන් වේ (සම්මුඛ සාකච්ඡාව යොහාන් පුංචි නිලමේ). උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදායේද මණ්ඩිය මිටි රියනක් බවදක්වුවද ප්‍රායෝගික භාවිතයේ දී උඩරට සම්ප්‍රදායට වඩා සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදායේ මණ්ඩියට පහත්වීමේ ප්‍රමාණය වැඩි අගයක් ගනී. මෙම මණ්ඩියේ දී දෙදන දෙපසට නෙරා සිටින සේ පහත්වීම නිසි මණ්ඩිය නොවේ. එසේ පහත් වන විට දෙදන අතර පරතරයන් දෙක මහපොට ඇඟිලි දෙක අතර පරතරයන් සමාන්තර විය යුතුය. එමෙන්ම සබරගමු මණ්ඩියේ හස්තය,

උරහිස ප්‍රමාණයට තරමක් පහතින් නාඹි කේන්ද්‍රයට සමාන්තරව සිටින සේ ස්ථානගත කර යුතුය. ඒ අනුව නර්තන ශිල්පියාගේ හස්තය ශරීරයේ කේන්ද්‍රස්ථානය වන නාඹියට සමාන්තරව ස්ථානගත කිරීම මගින් දැන හා හිස මුදුන අතර පරතරයන් දැන හා පොළෝ මට්ටම අතර පරතරයන් සමාන විය යුතුය. (මෙසේ පහත් වූ කල සම්පූර්ණ මණ්ඩිය වතුරසුයකට ඇතුළු කළ හැකිය.

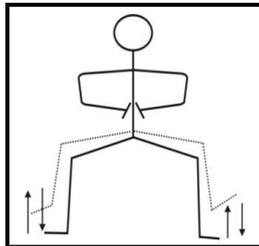


රූපසටහන 02 සපරගමු මණ්ඩි ආකෘතිය

මානව ශරීරයේ වලන ක්‍රියාකාරීත්වය උදෙසා අස්ථි පද්දතියේ ඇති ක්‍රියාකාරීත්වය මෙන්ම මාංශ පේශීන්ගේ ඉහිල්වීම හා සංකෝචනයද මූලික වේ. ඒ අනුව මෙකී සංකෝචනය ප්‍රධාන කොටස් දෙකක් යටතේ විග්‍රහ කළ හැකිය.

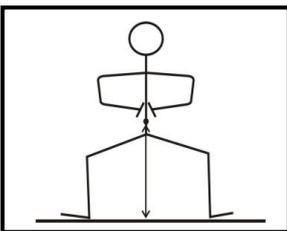
- සමකේන්ද්‍රීය සංකෝචනය
- විකේන්ද්‍රීය සංකෝචනය

වලනයන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට සම කේන්ද්‍රීය සංකෝචනය උපයෝගී වන අතර මාංශපේශීන් දිගු කිරීමේ හැකියාව වන විකේන්ද්‍රීය සංකෝචනය හරහා සිදුවේ. (<http://health.howstuffworks.com/relationships/dating/flirt-language2.htm>) උදාහරණ වශයෙන් පාද වලනයේදී කේණ්ඩා (Calf) මගින් සමකේන්ද්‍රීය හා විකේන්ද්‍රීය ක්‍රියාවලිය සිදු කරයි. මෙය එක් එක් මාංශපේශීන්ගේ ශක්තිමත්භාවය හා විශාලත්වය මත විවිධ පරාසයන් නියෝජනය කරන අතර එමගින් වලනයන්ගේ වේගයට ද බලපෑම එල්ලවන බව පෙනේ. ඒ අනුව මණ්ඩියට සිට ගැනීමේදී කේණ්ඩා හා කලවා ප්‍රදේශයේ මාංශ පේශීන්ගේ සංකීය හා විකේන්ද්‍රීය ස්වභාවය බලපානු ලබයි. සබරගමු නර්තන වලනයේ අන්තර්ගත පුළුල් මණ්ඩි පරාසය මත සිට ගනිමින් සිදුකරන ද්විපාද වලන නර්තන ක්‍රමයේ දී ද මෙකී මාංශපේශීන්ගේ ශක්තිමත් භාවය බලපානු ලබයි.



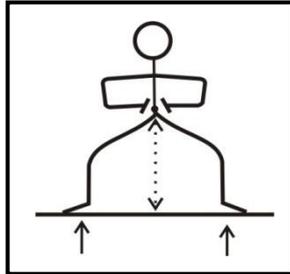
රූපසටහන 03 සපරගමු මණ්ඩි ආකෘතිය

එමෙන්ම සබරගමු නර්තන වලනයේ සුවිශේෂීත්වය පිළිබඳ කථිකාවතේ දී එම නර්තන වලනයේ අන්තර්ගත වේගය (Speed) රිද්මය (Rhythm) හැඩය (Shape) පරාසය (Range) ප්‍රභලත්වය (Energy) ආදී න්‍යායයන් පිළිබඳ අවදානය යොමු කළ යුතුය. නර්තනයේ බහුවිධ බුද්ධි න්‍යායන් අතරින් සංවලනමය හැකියාව ප්‍රමුඛ වේ. නර්තන ශිල්පියාගේ දැන හා පාද වලනයන්, කරකීම හා පැනීම ආදී අංග භාරයන් මේ යටතට ගැනේ. ඕනෑම නර්තන සම්ප්‍රදායක දැන, පාද, වලනයන්ගේ වේගය විවිධ ස්වරූප ගනී. ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණයේ අවදානය යොමු කරන සබරගමු නර්තනයේ අන්තර්ගත මූලික අංගභාරය වන මණ්ඩියේ පරාසය මානව ශරීරයේ කේන්ද්‍රගත ස්ථානය වන නාඹියේ සිට වැඩි අගයකින් යුත් ගුරුත්වජ බලයක් යොදනු ලබයි.



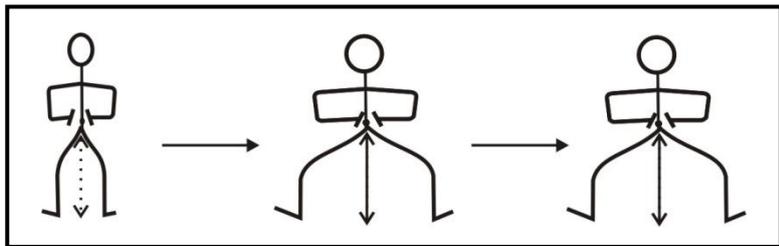
රූපසටහන 04 සපරගමු මණ්ඩි ආකෘතිය

මෙලෙස යොදවනු ලැබූ ගුරුත්වජ බලය අනෙකුත් නර්තන සම්ප්‍රදායන් වන උඩරට හා පහතරට නර්තනයන්ගේ මණ්ඩියට සාපේක්ෂව ගත්කල වැඩි බලයක් සබරගමු මණ්ඩියේ දී යොදවන බව ඒ පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී පැහැදිලි වේ. මෙලෙස පොළව මට්ටමට සාපේක්ෂව පුළුල් මණ්ඩි පරාසයක සිදුකෙරෙන මෙම සබරගමු නර්තන චලනයේ වේගය වැඩි ප්‍රභලතාවයකින් යුක්ත වේ. එනම් ශරීරය මගින් ලබාදෙන ගුරුත්වජ බලය වැඩිවන විට ඊට සාපේක්ෂව පොළොවෙන් ලබාදෙන බලයත් සමඟ සමතුලිත වී මෙම නර්තනයේ චලන වේගය ප්‍රබල වන බව පැහැදිලි වේ.

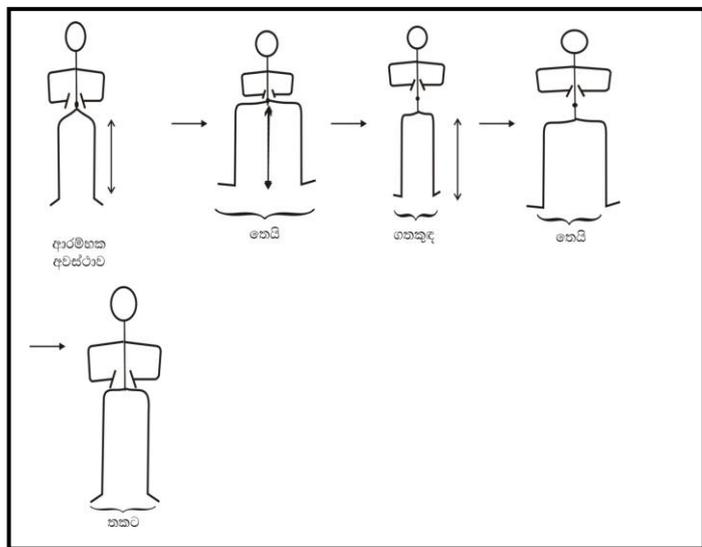


රූපසටහන 05 සපරගමු මණ්ඩි ආකෘතිය

එමෙන්ම නර්තනය සාමාන්‍ය මිනිස් චලනයෙන් වෙනස් වීමට බලපානු ලබන මූලික සාධක වන්නේ රිද්මයයි. විවිධ නර්තන සම්ප්‍රදායන්ට සාපේක්ෂව එම නර්තනයට අනන්‍ය වූ රිද්මයක් ඇත. එය මිනිස් ශරීරය හරහා නිතැතින්ම පැමිණෙන්නා වූ ලක්ෂණයකි. චලනයේ රිද්මය මගින් එක් පුද්ගලයෙකුගේ විඥාණයේ සිට තවත් විඥාණය වෙතට භාවමය මෙන්ම සෞන්දර්යාත්මක සංකල්පයක් ගෙන යා හැකිය. ඒ අනුව සබරගමු නර්තන චලනයේ රිද්මය රඳා පවතින්නේ එම චලනය ගලායන ස්වරූපයකින් යුතු වූ ස්වභාවය මතය. මෙහි දී නාඹියේ සිට පොළව දෙසට දෙන ලද බලය අඩු වැඩි වීම මත මෙම චලන රිද්මය සැකසේ.



සබරගමු නර්තන චලනයට ආවේණික වූ මෙම රිද්මීය ගුණය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා හතරවන දොඹින පද පුහුණුවීම මනා යෝග්‍ය වේ. එනම් “තෙයි ගත කුඳ තෙයි තකට” යන දොඹින පදයේදී “තෙයි” පදය මගින් මණ්ඩියට පහත්වීම එනම් ශරීරයේ සිට පොළව දෙසට දෙනු ලබන ගුරුත්වජ ත්වරණ බලය වැඩි කිරීමත්, “ගතකුඳ” පදයේ දී එම ගුරුත්වජ බලය අඩු කිරීමක් මගින් මෙම සබරගමු නර්තන චලනයට අනන්‍යවූ රිද්මීය ගුණය ආධුනික නර්තන ශිල්පියාට ප්‍රගුණ කළ හැකිය.



රූපසටහන 07 සපරගමු සිව් වන දොඹින පදය

මිනිසාගේ ශරීරයේ වලන රටාවන්ගේ පරාසයද ඔවුනොවුන්ගේ ශරීර හැඩය අනුව විවිධ වේ. මිනිස් ශරීරයේ වලන පරාසය ඉතා පුළුල් මෙන්ම ඉතා පටු පරාසයක් කරා ගෙන යෑමට විවිධ ශරීර අවයවයන් දායක වෙයි. ඒ අතර පුළුල් වලනයක් කරා ගෙන යාමට කෙටිමේ සන්ධිය, උරබාහු, බෙල්ලෙහි කේන්ද්‍රීය සන්ධි හට සුවිශේෂී හැකියාවක් ඇත. මිනිස් සිරුර සතුව විවිධ වලන පරාසයන් ඇත. එමෙන්ම වලන පරාසය නර්තනය කෙරෙහිද විවිධාකාරයෙන් බලපානු ලබයි. ජීව විද්‍යාත්මක සාධකයන්ට අනුව අස්ථි හා සැකිලි පද්ධතියේ විෂමතාවය හේතුවෙන් වලන පරාසයද විෂම වේ. මිනිස් ශරීරයේ වලන පරාසය ඉතා පුළුල් මෙන්ම ඉතා පටු පරාසයක් කරාද ගෙන යෑමට විවිධ ශරීර අවයවයන් සතුව ශක්‍යතාවයක් පවතී. බටහිර බැලේ නර්තනයේ සුවිශේෂීතාවය නම් ඔවුන් ගුරුත්වාකර්ෂණය අතික්‍රමණය කරමින් ඉහළට යෑමට උත්සහ දැරීමයි. ඔවුන්ගේ වලනයන් හි ආකාශ පාද වලනයන් බහුලව පවතී. එබැවින් ඔවුන් ගුරුත්වාකර්ෂණයට විරුද්ධව යමින් තම වලන පරාසය විහිදුවනු ලබයි. එමෙන්ම දේශීය නර්තන සම්ප්‍රදායන්ගේ වලනය පිළිබඳ අවධානය යොමුකරන විට එහි මූලික අංගභාරය සැකසී ඇත්තේ මණ්ඩිය කේන්ද්‍ර කරගනිමින්ය. දේශීය සම්ප්‍රදායන්ගේ වලනයන් ගුරුත්වාකර්ෂණය සමග සමානුපාතිකව විහිදී යයි. ඒ අනුව ගුරුත්වජ කේන්ද්‍රය පොළොව මට්ටමට ආසන්න වීමත් සමග වලන පරාසයන්ගේ හීන වීමක් දක්නට ඇත. මේ අනුව උඩරට හා පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදායන්ගේ මණ්ඩිය ප්‍රමාණය සමග සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදායේ මණ්ඩිය ප්‍රමාණය සංසන්දනාත්මකව අධ්‍යයනය කිරීමේදී සබරගමු නර්තනයේ මණ්ඩි ප්‍රමාණයෙහි ගුරුත්වජ කේන්ද්‍රය ආසන්න බව පැහැදිලි වේ. එබැවින් අනෙකුත් සම්ප්‍රදායන් ද්විත්වයටම සාපේක්ෂ සබරගමු නර්තනයේ වලන පරාසයන් සීමිතව පවතින්නේ මෙකී හේතුව නිසාවෙන් බව නිගමනය කළ හැකිය.

ශක්තිය (Power) නොහොත් ජවය ද ශරීර වලනයන්ගේ විවිධත්වය උදෙසා ප්‍රබල ලෙස බලපානු ලබන සාධකයකි. සබරගමු නර්තනයේ දැන් වලනයන්ගේ ප්‍රභලතාවය තරමක් අඩු වුවද පාද වලනයන් පොළව හා තදින් බැඳුණු ස්වරූපය මෙම නර්තන සම්ප්‍රදායෙන් විද්‍යාමාන කෙරේ. නමුත් සබරගමු නර්තනයේ ඇතැම් නර්තනාංගයන් හි යෙදෙන හස්ථ වලන ප්‍රභලතාවයකින් යුක්ත වේ. එනම් දේව කෝල්පාඩුව, යහන් දක්ම නර්තනාංගයන් පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරන විට එහි අන්තර්ගත වැඳුම් අත්කුම සහ අනෙහි මැණික් කටුවෙන් කැරකවීම ආදිය ප්‍රභල හස්ත වලන සේ පෙන්වාදිය හැකිය. එමෙන්ම කුරුම්බර පද. බිල්ලේ පාලිය ආදී නර්තනාංගයන්හි භාවිත කරනු ලබන ඇතැම් හස්ත වලනයන් සාමාන්‍ය ජන ජීවිතේ භාවිත කරන ලද හස්තවලනයන්ට සමාන වන බව පැහැදිලි වේ. එනම් කුරුම්බර පද නර්තනයේ දී යකුන්ට දොළ කැපකරදීමේ දී “ඊන ඊන ඊන ගතං ඊන ගතිත ගතිත ගතං” යන පදයට අනුව යකුන්ට අභගසමින් සිදුකරනු ලබන හස්ථ වලනයන් යොදා ගනී. එමෙන්ම කුමාර සමයමේ බිල්ලේ පාලිය නර්තනයේ දී එම බිල්ල කැපකර දෙනු අවස්ථාවේදී නටනු ලබන “ඊන ගත කුකුදන් ගත කුකුදන්” යන පදයේ දී ද යකුන්ට ආරාධනා කරමින් සිදුකරනු ලබන හස්ථ වලනයක් යොදා ගනී.



රූපසටහන 08 පහත්මඩු යාගය, රත්නපුර ඇලෝසියස් විද්‍යාලය

මේ අනුව සබරගමු නර්තනයේ අන්තර්ගත වලනයේ සුවිශේෂීත්වය පිළිබඳ කථිකාවතේ දී සාමාන්‍ය ජන ජීවිතයේ පවා භාවිත වන වලනයන් උපයෝගී කරගන්නා ලද බැවින් පැහැදිලි වේ.

සබරගමු නර්තන වලනයේ කැරකීමේ (Rotation) සුවිශේෂීතාවය පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී අනෙකුත් සම්ප්‍රදායන් ද්විත්වයට සාපේක්ෂ වශයෙන් වෙනස් වූ කැරකීමේ ක්‍රමවේදයක් මෙහි අන්තර්ගත බව පැහැදිලි වේ. කැරකීමේ වලනය යනු මානව වලන ක්‍රියාවලියේ සුවිශේෂී වූ වලන විධි ක්‍රමයකි. මෙය මිනිසාගේ සාමාන්‍ය වලනයන්ට සාපේක්ෂව තරමක සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියකි. න්‍යායාත්මකව විමසා බැලීමේ දී කැරකීම සඳහා ප්‍රබල ලෙසම බලපානුයේ පාදයන් හා ඉණ (Hip) යන ශරීර අංගයෝය. වළලුකර හා ශ්‍රෝණිමේකලාව මේ සඳහා දායක වේ. එමෙන්ම ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලියට සාපේක්ෂව සන්ධිවල වැඩි බලපෑමක් මෙම වලනය සඳහා අවශ්‍ය වේ. එමෙන්ම කැරකීම සඳහා ශරීරයේ සමබරතාවය මෙන්ම ස්ථාවරත්වය ද ප්‍රධාන සාධකයෝ වෙති. සබරගමු නර්තන

සම්ප්‍රදායේ කැරකීමේ වලනය සඳහා පූර්ණ පාදය උපයෝගී කර ගනු ලබයි. එමෙන්ම පූර්ණ පාදයට පනිමින් කැරකීම මෙහි විශේෂත්වයකි. ප්‍රධාන වශයෙන් ඒ සඳහා පතුලේ ආනති ස්වභාවයද බලපානු ලැබේ.

නිගමනය

වලනය ප්‍රධාන මාධ්‍ය කරගත් නර්තනය වූ කලී විශ්වීය කලාවකි. ඉන් මානව දේහය ශාරීරිකව හා මානසික වශයෙන් පෝෂණය කරනු ලබයි. වලනය විවිධ ස්වරූපයන්ගෙන් යුක්තව, විවිධාකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක වේ. ඒ අතර වලන වේගය, වලන හැඩය, වලන රිද්මය, වලන පරාසය, හා වලන ප්‍රබලත්වය යන සාධකයන් නර්තන වලනයෙහි විවිධාකාර ලෙස දෘෂ්‍යමාන වේ. නර්තන වලනයන් උක්ත නිර්ණායකයන්ට අනුව විවිධත්වයට පත් වීම මගින් ඒ ඒ නර්තන සම්ප්‍රදායන්ට ආවේණික වූ වලන රටාවන් ගොඩනැගේ. ඒ අනුව සබරගමු නර්තන වලනයේ අන්තර්ගත සුවිශේෂීත්වය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් යන මෙම පර්යේෂණය මගින් එම වලයන්ගේ සුවිශේෂීතාවය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කොට ඊට අදාළ දත්ත විමර්ශනය කිරීමෙන් අනතුරුව එහි සුවිශේෂීතාවය රඳා පවතින්නේ අනෙකුත් සම්ප්‍රදායන්ට සාපේක්ෂව මණ්ඩි පරාසයේ අන්තර්ගත ගුරුත්වජ කේන්ද්‍රය පොළොව මට්ටමට ආසන්න බවකින් යුක්ත වීම බව නිගමනය කළ හැකිය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය.

- ආරියවතී, අජන්තා., නර්තන විකාශන, 1999, තරංජි ප්‍රින්ටර්ස්
- ගුසේන, ජේ.ඊ., නෘතෝපදේශය හෙවත් නැටුම් ඉගැන්වීම 2000, රත්න පොත් ප්‍රකාශන
- දයාරත්න, ඩබ්.ඒ.ඩී.ටී., නර්තන කලා අධ්‍යයන ප්‍රවේශය 1997, ඇස් ගොඩගේ ප්‍රකාශන
- දිසානායක, මුදියන්සේ., සිංහල නර්තන කලාව, 1998, ඇස් ගොඩගේ ප්‍රකාශන
- නන්දසේන, රත්නපා., මානව විද්‍යාව, 2001, ආරිය ප්‍රකාශන
- නෙස්තුරන්, එම්.එන්., මිනිසාගේ සම්භවය. 1901, මොස්කව්
- පතිරණ., සේනාරත්න., නදිකේෂ්වරගේ අභින දර්පණය, 1991, ඇස් ගොඩගේ ප්‍රකාශන
- පීරිස්, ඥානසිරි., නර්තනය I, 2001, වාසනා ප්‍රකාශකයෝ
- පීරිස්, ඥානසිරි., විශ්ව නර්තන, 1993, වාසනා ප්‍රකාශකයෝ
- විද්‍යාපති, මනුබන්දු., බිඳුනු අවකාශයක නර්තන මතය, 2000, සංහිඳු මුද්‍රන
- විද්‍යාපති, මනුබන්දු., නර්තනයේ නොනිමි වලන, සුසර ප්‍රකාශන

සම්මුඛ සාකච්ඡා

යොහාන් පුංචි නිලමේ මහතා - 2018-07-03 සෞන්දර්ය කලා විශ්ව විද්‍යාලය.