



## नृत्यसाधना-नृत्ययोग

**सपना अनिल पाडळीकर**

संशोधक विद्यार्थी,  
पदव्युत्तर संगीत विभाग  
एस. एन. डी. टी. महिला विद्यापीठ,  
चर्चगेट (महाराष्ट्र) भारत

**डॉ. संगीता बापट**

मार्गदर्शक,  
पदव्युत्तर संगीत विभाग  
एस. एन. डी. टी. महिला विद्यापीठ,  
चर्चगेट (महाराष्ट्र) भारत

### प्रस्तावना-

नृत्यसाधना म्हणजे ब्रम्हानंदाची प्राप्ती. ही साधना एक कष्टसाध्य योगप्रकार आहे. नृत्याचे अंतिम उद्दिष्ट म्हणजे मन आणि शरीराचा मिलाफ, एकाग्रता, एकतानता, स्थिरता व त्यातून मिळणारा निखळ आनंद होय. नृत्य सजीवतेचे रूप असून त्यातून मिळणारा आनंद शरीरात ऊर्जा व चैतन्य निर्माण करते. नृत्याला जेव्हा नियमांचे बंधन येते, अध्यात्मिक बैठक प्राप्त होते तेव्हा त्यास शास्त्रीय नृत्य असे म्हटले जाते.

ध्यान, स्थिर, एकाग्र, आनंदी, प्रसन्न भावनेने शास्त्रीय नृत्याचे अध्ययन केले जाते तेव्हा त्यास नृत्ययोग असे संबोधले जाते. शरीर आणि मन यांवर योग साधनांद्वारे मनुष्य जसा ताबा मिळवून मोक्षमार्ग अवलंबितो, त्याचप्रमाणे विविध मुद्रांद्वारा व शारीरिक हालचालीद्वारा नृत्य साधना करून नृत्यकार आत्मिक आनंद प्राप्त करतो. नृत्य आणि योग ह्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत असे आपण म्हणू शकतो कारण नृत्यानुभूती मानवाला मोक्षाची प्रेरणा देते, तर योग आत्मिक समाधान देते आणि मन स्थिर ठेवते.

संशोधनाचा मूळ उद्देश-

**सपना अनिल पाडळीकर**

**डॉ. संगीता बापट**

1Page



भारतात फार प्राचीन काळापासून योगाभ्यास करण्याची परंपरा चालत आली आहे. त्याचप्रमाणे भारतात फार पूर्वीपासून शास्त्रीय नृत्य कला अस्तित्वात आहे. नृत्यकला ही एक प्रकारची साधना, योग आहे. तिच्या माध्यमातून परमानंदाची प्राप्ती हे खऱ्या साधकाचे अंतिम ध्येय असते. नृत्य कलेला पूर्णत्वास नेण्यासाठी कलाकारास आत्मिक ,मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याचे संतुलन साधावे लागते. योगामुळे आत्मा व परमात्म्याचे एकीकरण होते. योगाभ्यासामुळे कार्यकुशलता वाढते. मानवी व्यक्तिमत्त्वाचे संतुलन साधण्याचे योग हे एक परिपूर्ण असे विज्ञान आहे. शरीर निरोगी असे असेल तर मनही निरोगी राहते. शरीर आणि मनाचा एकमेकांशी घनिष्ठ संबंध आहे त्यामुळे नृत्यकाराला नृत्य करण्यास लागणारी लवचिकता ,स्थिरता ,एकाग्रता, कार्यकुशलता, चपळता ही योगाभ्यासातून साध्य करता येते. म्हणून नृत्यसाधना आणि योगसाधना ह्या एकमेकांना पूरक असून ती एकत्रितपणे नृत्ययोगसाधना आहे हे स्पष्ट करण्याचा येथे प्रयत्न केला आहे.

**संशोधन पद्धती-**योगासने व नृत्य ह्या प्रत्यक्ष सादरीकरणाच्या कला असल्याने प्रस्तुत शोधनिबंधात प्रयोगात्मक संशोधन पद्धती आणि वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा उपयोग करण्यात आलेला आहे.

**माहिती स्रोत-** योगासने करताना प्रस्तुत निबंधात काही आसनांचा उल्लेख केला असल्यामुळे ती आसने करताना जी शारीरिक स्थिती होते त्याची चित्रं रूपे इथे नमूद केली आहेत. योगा आणि नृत्य यांचा परस्परसंबंध दर्शविण्यासाठी त्यासंदर्भातील पुस्तके ,मासिके ,इंटरनेट या माध्यमांच्या सहाय्याने माहिती एकत्रित करून दुय्यम संकलन पद्धतीचा अवलंब करून प्रस्तुत शोधनिबंध सादर करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

**संशोधनाच्या मर्यादा:-** नृत्य आणि योगासने क्रियात्मक कला असल्याने प्रस्तुत निबंधात सर्व नृत्य प्रकार आणि योगासनांचे सर्व प्रकार नमूद करणे शक्य नसल्यामुळे काही उपयुक्त आणि आवश्यक अशा आसनांचा उल्लेख इथे करण्याचा प्रयत्न केला आहे. नृत्यातील आंगिक अभिनयात शारिरिक हालचाली अधिक प्रमाणात केल्या जातात. नृत्याचे शास्त्रीय ,उपशास्त्रीय, लोकनृत्य, आधुनिक नृत्य असे अनेक प्रकार असल्याकारणाने एकूणच सगळ्याच नृत्यप्रकारांसाठी योगासने कशी उपयुक्त ठरतात हे प्रस्तुत निबंधात मांडायचा प्रयत्न केला आहे. आसनांची संख्या आणि नृत्याचे अनेक प्रकार अस्तित्वात असल्याने ते सर्व प्रकार नमूद करण्यात काही मर्यादा ह्या शोध निबंधाच्या मांडणीत येतात.

**विषयाची व्याप्ती:-** ज्ञानाचा मानवी जीवनाशी संबंध असल्याने प्रत्येक क्षेत्रात प्रयोगात्मक, क्रियात्मक विज्ञानाची आवश्यकता असते .योग आणि नृत्य पूर्णपणे प्रयोगशील कला आहेत .योग माणसाचा सर्वांगीण विकास करतो. एकूणच नृत्यकला ही ललित कला असल्यामुळे त्यातून मिळणारा आनंद हा उच्चकोटीचा असतो. ईश्वराशी जोडण्याची कला नृत्यात असल्याने शरीर आणि मन पूर्णपणे स्वस्थ आणि निरोगी असणे महत्त्वाचे असते. नृत्याप्रमाणे योग हे सुध्दा शास्त्र आहे. योगासांपासून आश्चर्यकारक फायदे मानवी शरीरास होतात त्यामुळे नृत्यासाठी आवश्यक अशा हालचाली करण्यासाठी योगासने अत्यावश्यक आहेत. नृत्य आणि योगा यांचा योग्य मेळ केल्याने नृत्यकाराला योग्य अशी शरीरयष्टी प्राप्त होणे, मानसिक शांती लाभणे व चित्त एकाग्र होऊन नवीन विचार करण्यास शक्ती प्राप्त होणे असे अनेक फायदे असल्याने योग आणि नृत्य एकमेकांना कशाप्रकारे पूरक ठरू शकतात हे या शोध निबंधात मांडायचा प्रयत्न केला आहे.

**विषय-** “योग” हा मूळ संस्कृत शब्द असून 'युज्' या धातूपासून बनला आहे .याचा अर्थ म्हणजे एकत्र करणे अथवा जोडणे असा आहे .मानवी मनाचे संतुलन योग्य रीतीने साधण्याचे योग हे परिपूर्ण विज्ञान आहे. योगसूत्रात 'महर्षी पतंजली' यांनी शरीर मन व प्राणांच्या शुद्धतेसाठी योगाची आठ अंगे सांगितली आहेत याला 'अष्टांग योग' नावाने देखील संबोधले जाते .

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यान समाधयोष्टाऽवङ्गानि!

ही आठ अंगे पुढीलप्रमाणे- यम, नियम, आसन ,प्राणायाम ,प्रत्याहार, धारणा ,ध्यान आणि समाधी.

१) **यम-** 'यम' म्हणजे निग्रह . निग्रह म्हणजे काही विशेष प्रकारची कामे न करणे. यम हे पाच प्रकारचे आहेत .अहिंसा ,सत्य ,अस्तेय ,ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह .मन ,वाचा किंवा कोणत्याही कृतीने कोणाही प्राणिमात्रास दुःख न देणे म्हणजे 'अहिंसा.' मनात जे जाणले आहे ,डोळ्यांनी जे पाहिले ऐकले आहे त्याला त्याच्या स्वरूपात प्रस्तुत करणे म्हणजे सत्य .नृत्य साधकानेही अहिंसा व सत्य कर्माचे पालन करणे आवश्यक असते .कोणाला इजा न करता दुःख न देता तसेच सत्याच्या प्रामाणिकतेचा मार्गाने नृत्य साधना केली तर ती नृत्य साधकास परमानंद प्राप्तीचा आनंद मिळवून देते .अस्तेय म्हणजे कशाचाही लोभ नसणे .केवळ शुद्ध विचार व शुद्ध आचरणामुळे कसलाही लोभ ,मोह न करता नृत्य साधना केली असता मन फक्त नृत्यावर केंद्रित करण्यात साधकास निश्चितच फायदा होतो.

२) **नियम** - शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय आणि ईश्वराचे ध्यान करणे हे पाच नियम आहेत. आंतरिक व बाह्य पावित्र्य हे योग व नृत्य साधनेत आवश्यक असते म्हणजेच मनाचे व शरीराचे पावित्र्य जपणे हा शौच नियम योगनृत्यसाधकात असणे आवश्यक असते. संतोष हा माणसाचा सर्वश्रेष्ठ ठेवा आहे. सुखदुःखाचे प्रसंग सहन करण्यासाठी शारीरिक व मानसिक अशी जी साधना आहे ती म्हणजे तप. तसेच विचारांची शुद्धी व ज्ञानप्राप्तीसाठी आचार विचारांची देवाण-घेवाण केली जाते त्यास स्वाध्याय म्हणतात. मनापासून परमेश्वराला आपली सर्व कर्म अर्पण करणे म्हणजे ईश्वराला शरण जाणे. योगनृत्य साधकाने हे सगळे नियम आचरणात आणल्यास गर्वाचा लोप होऊन उत्तम स्वास्थ्य आणि शुद्ध विचारांची उन्नती होऊन योग्य ते ज्ञान प्राप्त करता येते.

३) **आसन**- आसन म्हणजे पूर्ण योग नाही आणि योगाची अंतिम स्थिती ही नाही. परंतु हे योगाचे अतिशय महत्त्वपूर्ण अंग आहे. योग व नृत्य साधकाने याचा अभ्यास केल्याने स्वास्थ्य वृद्धी होऊन तनामनाला ऊर्जा प्राप्त होते. नियमित आसने केल्याने शरीर योगाभ्यास व नृत्य साधनेसाठी शक्तिशाली बनते.

४) **प्राणायाम** - योगक्रियेत प्राणायामाला विशिष्ट आणि महत्त्वपूर्ण स्थान आहे. शरीरातील प्राणांचे नियंत्रण म्हणजे प्राणायाम. शरीरातील प्राणशक्तीला उत्प्रेरित, संचारित, नियमित व संतुलित करणे हा प्राणायामाचा उद्देश आहे. शारीरिक हालचाली करण्यासाठी नृत्य साधकास मन स्वच्छ व शुद्ध ठेवण्यासाठी श्वास हा महत्त्वाचा घटक आहे. प्राणायामामुळे श्वासावर योग्य नियंत्रण मिळून शारीरिक हालचाली उत्साहपूर्ण उस्फूर्तपणे करण्यासाठी प्राणायाम अतिशय महत्त्वाचे व अविभाज्य असे अंग आहे.

५) **प्रत्याहार**- ज्या अवस्थेमध्ये इंद्रिये बाह्य विषयांपासून मुक्त होऊन अंतर्मुख बनतात त्या अवस्थेला प्रत्याहार असे म्हणतात. प्रत्याहारमुळे इंद्रिये पूर्णतः ताब्यात ठेवता येतात. मन चंचल असेल तर नृत्य साधकास एकाग्रता प्राप्त करण्यास नवीन विचार करण्यास अडथळे येतात. प्रत्याहारा मुळे साधकाचे मन व इंद्रिये शांत होतात, त्यामुळे परमेश्वराच्या अगाध शक्तीचा साक्षात्कार होऊन साधनेद्वारा परमेश्वराशी एकरूप होण्याचे सामर्थ्य साधकात येते.

६) **धारणा** - देवाच्या मूर्ती मध्ये किंवा विशिष्ट ठिकाणी मन एकचित्त करणे म्हणजे धारणा. नृत्य करताना साधकास एखाद्या व्यक्तीचे तर कधी साक्षात परमेश्वराचे रूप देखील प्रस्तुत करावे लागते.



उदाहरणार्थ - नृत्यसाधकाला भगवान विष्णू यांच्या रुपाची प्रस्तुती करावयाची असेल तर प्रथम स्वतःचे मन स्थिर करून एकाग्र करून भगवान विष्णू यांच्यापाशी असलेला संयमी भाव, त्यांचे गुण ,शांतता, त्यांच्यासारखी दयाळू वृत्ती या गोष्टी अभिनय व हावभावांमधून व्यक्त करण्यासाठी ते भाव स्वतः मध्ये जागृत करावे लागतात तरच भगवान विष्णूंचा अभिनय नृत्यात उत्तमरीत्या करता येणे शक्य होते. त्यासाठी साधकास स्वतःचे चित्त एकाग्र करणे खूप महत्त्वाचे असते .मन एकाग्र होण्यासाठी धारणे शिवाय दुसरी उपयुक्त अशी कोणतीही गोष्ट नाही.

७) **ध्यान** - धारणेद्वारा ज्या विशिष्ट ठिकाणी चित्तवृत्ती केंद्रित करायचे असते त्याठिकाणी ती सतत गुंतवून ठेवणे यालाच ध्यान असे म्हणतात. ध्यान केल्याने मनातील तामसी वृत्तींचा नाश होऊन सात्विक गुणांचा विकास होतो चांगले-वाईट ,खरे-खोटे पारखण्याचा विवेक जागृत होतो .सर्वत्र तटस्थ भावनेने पाहण्याची शक्ती निर्माण होते .नृत्य साधकाला देखील नृत्याचा अभ्यास करताना चित्त एका विशिष्ट ठिकाणी केंद्रित करून नृत्य अध्ययन करावयाचे असते .त्यावेळी ध्यान करणे याशिवाय दुसरा उत्तम पर्याय असूच शकत नाही .ध्यान केल्यामुळे नृत्य साधकाची चित्तवृत्ती एकाग्र होऊन योग्य ते हे ज्ञान गुरूकडून प्राप्त करता येते.

८) **समाधी** - जेव्हा साधकाला फक्त ध्येय स्वरूपाची जाणीव राहते तेव्हा साधक ध्यान अवस्थेतून ते समाधी अवस्थेत प्रवेश करतो .उदाहरणार्थ - नृत्यात एखादी कठीण जती किंवा तालआवर्तन करावयाचे असते तेव्हा ते पूर्णत्वास नेणे हेच नृत्य साधकाचे ध्येय बनते आणि एकाग्रचित्ताने त्या गोष्टीचा ध्यास घेऊन इतरत्र कुठेही मन विचलित न होता ही जती किंवा तालआवर्तन बरोबर समाधानकारकरीत्या पूर्ण होत असते आणि साधक ते नृत्य करण्यात रंगून जात असतो तेव्हा ती त्या नृत्य साधकाची समाधी अवस्था असते.

या आठही अंगांचा म्हणजे अष्टांग - योगाचा जीवनात विवेकाने उपयोग केला तर माणसात सदाचार, सतचारित्र, सुविचारी गुणांचा विकास होतो तसेच त्याला परिपूर्ण शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य लाभते.

**नृत्य आणि योगासनांचा परस्पर संबंध-**

**सपना अनिल पाडळीकर**

**डॉ. संगीता बापट**

5P a g e



शास्त्रीय नृत्याचा आधारभूत ग्रंथ म्हणजे आचार्य भरतमुनी लिखित "नाट्यशास्त्र" असे मानले जाते .या ग्रंथात नृत्याचा व नाट्याचा सर्वांगाने विचार केला आहे त्यात अभिनयाचे चार प्रकार नमूद केलेले दिसून येतात. आंगिक ,वाचिक ,आहार्य आणि सात्विक असे ते चार प्रकार आहेत. यातील अंगिक अभिनयाचा संबंध योग या शब्दाशी जवळीक साधणारा आहे . अंगिक अभिनय म्हणजे शरीराच्या हालचालींच्या संयोगाने होणाऱ्या अंगमुद्रा, भावमुद्रा द्वारे जो संपन्न होतो तो अभिनय . अंगिक अभिनय हा अंग,प्रत्यांग व उपांग या तिन्हींच्या सहाय्याने होतो. अंग म्हणजे शरीर, हात, छाती, पाठ, कंबर आणि पाय . प्रत्यांग म्हणजे खांदा ,गुडघा ,मनगट, मांड्या ,बाहू आणि पोट . उपांग म्हणजे डोळे, भुवया, पापण्या ,बुबुळे ,बोटे ,हाताचा तळवा वगैरे.

शास्त्रीय नृत्य शिकताना या सर्वांचा बारकाईने अभ्यास करावा लागतो .त्यासाठी मन पूर्णपणे शरीरावर केंद्रित करावे लागते .'ऋषी पतंजलींनी' सांगितलेल्या अष्टांगातील आसन या तिसऱ्या प्रकाराची नृत्यातील अंगिक अभिनयाशी सांगड घालता येईल. आसनांच्या अंतिम स्थितीची लक्षणे म्हणजे शरीराची स्थिरता आणि सुखकारता;या दोन ध्येयांमुळे योगासनं आणि व्यायाम यात फरक समजला जातो ,हाच फरक नृत्य आणि व्यायामामध्ये समजला जातो .शास्त्रीय नृत्याचे अध्ययन म्हणजेच नृत्ययोग असे म्हणता येईल .

नृत्य करण्यासाठी शरीर आणि मन सुदृढ असणे अतिशय आवश्यक आहे. जोपर्यंत शरीराचे अंतर्बाह्य भाग निरोगी नसतात तोपर्यंत कोणतेही काम चांगल्या प्रकारे करता येणे शक्य नसते. शरीराचे अंतर्बाह्य भाग निरोगी ठेवण्याची क्रिया म्हणजे "योगासने". शास्त्रीय नृत्याच्या अध्ययनात काही योगासनांचे अतिशय महत्त्वपूर्ण असे फायदे दिसून येतात .योगासनांमुळे शरीराला चालना मिळून रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते .शरीराची लवचिकता वाढते .उत्साह निर्माण होऊन अधिकाधिक नृत्य साधना करण्यास सहाय्य होते. मानसिक शांती लाभून बुद्धीचा विकास होण्यास मदत होते .शारीरिक ताणतणाव व थकवा दूर होतो.

**नृत्य साधनेसाठी उपयुक्त अशा काही निवडक आसनांविषयी पुढील प्रमाणे-**

१) पद्मासन- पाठीचा कणा व डोके सरळ ठेवून दोन्ही हातांचे अंगठे व तर्जनी ची टोके एकमेकांशी जोडून डावा हात डाव्या गुडघ्यावर आणि उजवा हात उजव्या गुडघ्यावर ठेवून जमिनीवर मांडी घालून बसतात .डोळे बंद अथवा उघडे ठेवले जातात.



**फायदे:-** जप ,ध्यानधारणा ,प्राणायाम यासाठी या आसनाचा उपयोग होतो .शरीरातील उत्साह वाढतो. नृत्यात शरीराच्या हालचालींसाठी ,उत्साह निर्माण करण्यासाठी तसेच मन एकाग्र करण्यासाठी या आसनाचा फायदा होतो.

२) **पश्चिमोत्तानासन** - खाली बसून जमिनीवर पाय लांब करून कमरेतून पुढे वाकून दोन्ही हातांच्या अंगठ्यांनी पहिल्या व मधल्या बोटाने दोन्ही पायांचे अंगठे पकडून बसले जाते.

**फायदे:-** या आसनामुळे पोटावरील चरबी कमी होते. पचनशक्ती सुधारते. पाठीचा कणा मजबूत होण्यास मदत होते .नृत्य साधकाला सुडौल व घाटदार शरीराचा नृत्य करताना अधिकाधिक फायदा होतो. या आसनामुळे नृत्यासाठी आवश्यक अशी शरीररचना ,सुदृढ पाय व कंबरेतील आणि सांध्यातील लवचिकता वाढणे असे अनेक चमत्कारिक फायदे आहेत.

३) **गरुडासन** - प्रथम सरळ उभे राहून उजवा पाय सरळ ठेवून डावा पाय उजव्या पायाच्या गुडघ्यावरून विळखा घालून मागे घ्यावा .पायांची स्थिती पक्की ठेवून हातांचा ही विळखा घालून दोन्ही हातांनी नमस्कार करावा .हात चेहऱ्यासमोर बरोबर धरावेत.

**फायदे:-** या आसनामुळे पाय सशक्त व मजबूत बनतात एका पायावर शरीराचा तोल सांभाळण्याची कला अवगत होते .नृत्य करताना साधकाचे पाय मजबूत असणे व शरीराचा तोल सांभाळणे या अतिशय महत्त्वपूर्ण कार्यासाठी या आसनाचा उपयोग होतो .नृत्यसाधकाच्या हातापायातील संधिवाताची तक्रार दूर होते.

४) **नटराजासन** - या आसनामध्ये तांडव नृत्य करणाऱ्या भगवान शंकराप्रमाणे शारीरिक आकृती दिसते म्हणून या आसनाला नटराजासन असे म्हणतात. हे आसन करताना प्रथम ताठ उभे राहून दोन्ही हात अंगालगत ठेवतात .कोणताही एक पाय सरळ व मागील बाजूस दुसरा पाय उंच करून त्याच बाजूच्या हाताने पायाचा चवडा पकडतात .दुसरा हात समोरील बाजूस खेचून नजर हाताकडेच ठेवतात.

**फायदे:-** नृत्यासाठी अतिशय उपयुक्त असे हे असं आहे .या आसनामुळे शरीराच्या प्रत्येक संध्याला चांगला व्यायाम मिळतो .खांदे ,गुडघे, घोटे ,हाता- पायांची बोटे ,हाताचे पंजे व पाठीच्या कण्याला पुरेसा व्यायाम मिळतो .शरीराची संतुलन क्षमता वाढते .भरतनाट्यम नृत्यात भगवान शंकराच्या नृत्यमुद्रेसाठी लागणारी स्थिरता, तोल या दृष्टीने हे आसन बरेच साधर्म्य साधते.

५) **त्रिकोणासन** - शारीरिक आकृतीबंध त्रिकोणाकृती दिसतो म्हणून या आसनाला त्रिकोणासन असे म्हणतात. प्रथम सरळ उभे राहून दोन्ही पायात साधारणतः ७५ सेंटीमीटर इतके अंतर ठेवून ताठ उभे राहतात .दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत सरळ करून नंतर डावा हात डाव्या पायाच्या अंगठ्यावर तसाच ठेवून कमरेमध्ये वाकून उजवा हात समोर खांद्याच्या रेषेत सरळ ठेवतात. नंतर उजव्या हाताने पायाच्या पंजाला स्पर्श करतात.

**फायदे:-** नृत्यासाठी मान ,पाठ ,कंबर ,खांदे हे अंग सुस्थितीत व निरोगी असणे गरजेचे असते. दृष्टी स्पष्ट असणे महत्त्वाचे असते .या आसनाच्या सरावामुळे मान ,खांद्यांचे सांधे ,पाठीचा कणा ,हात व बोटांना पुरेसा व्यायाम मिळून लवचिकता सुधारते. त्याचप्रमाणे दृष्टी देखील सुधारते.

**योगासनांचे नृत्य साधकास होणारे फायदे:-**

- १) योगाभ्यासाने शरीराच्या सर्वांगाला पुरेसा व्यायाम मिळतो त्यामुळे व्यक्ती दीर्घकाळ निरोगी जीवन जगू शकते.
- २) योगासने करण्यासाठी अत्यंत मर्यादित जागेची आणि कमी साधनांची गरज असते.
- ३) योगासने रीतसर प्रशिक्षणानंतर एकट्याने सुद्धा करता येतात.
- ४) मानवाच्या तनमनाच्या आंतरिक शक्तीचा विकास होतो.
- ५) योगासनांमुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.
- ६) योगाभ्यासाने नृत्य साधकास आवश्यक असलेली शारीरिक लवचिकता वाढते .कांती उजळ व तेजस्वी होते.
- ७) पाठीच्या लवचिकतेवर नृत्यकाराचे स्वास्थ्य व तारुण्य अवलंबून असते .योगासनांचा सराव केल्याने पाठीचा कणा अतिशय लवचिक बनतो.
- ८) योगासने करताना शक्तीचा अत्यंत कमी प्रमाणात वापर होतो त्यामुळे थकवा वाटत नाही.
- ९) योगासनांमुळे मानसिक शांती प्राप्त होते त्यामुळे मानसिक शक्ती वाढते आणि बुद्धीचा विकास होतो.





१०) योगसाधनेमुळे अनेक व्याधी दूर होऊन शरीराचे संतुलन योग्य पद्धतीने राखले जाते. तसेच मन आनंदी व प्रसन्न राहते.

**निष्कर्ष :-**

नृत्य साधकाने नृत्य प्रस्तुती करण्यापूर्वी नियमित योगासनातील काही आसने, सूर्यनमस्काराचा सराव केल्यास शरीरात चैतन्य निर्माण होते .नृत्य सादर करण्यापूर्वी मानसिक शांततेसाठी काहीवेळ प्राणायाम केल्याने मन एकाग्र होऊन आत्मविश्वास वाढतो. तणावमुक्त नृत्य प्रदर्शन करण्यास ऊर्जा मिळते .मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य सुधारून सहजसुंदर रित्या अंगिक नृत्य अभिनय करण्यात योगासनांची खूप मदत होते.

नृत्य आणि योग यांचे अंतिम ध्येय म्हणजे मोक्ष प्राप्ती.जेव्हा योग्य क्रियेतील किंवा नृत्यातील अंतिम चरण साधकाला साध्य होते तेव्हा जो परमानंद मिळतो तो सारखाच .नर्तक नृत्याच्या अंतिम चरणी पोहोचतो तेव्हा तो स्वतःबरोबर रसिकांनाही ती दिव्य अनुभूती देतो .उदाहरणार्थ -शास्त्रीय नृत्यातील परमेश्वराची स्तुती ,कौतुकम,जति,अभंग सादर करताना नर्तक तल्लीन होऊन जातो त्याचप्रमाणे रसिक प्रेक्षकही तल्लीन होऊन जातात. योगाभ्यासातील ओमकार साधना म्हणजे त्याच्या ध्वनिलहरी मध्ये एकरूप होऊन मनाची एकाग्रता साध्य करणे .स्वतःला अंतरात्म्याशी जोडणे.योगासनामधील स्थिरता ,लवचिकता हे शास्त्रीय नृत्याच्या अनेक अंग मुद्रांमध्ये आढळते .साक्षात भगवान नटराजाची अंग मुद्रा, नृत्यातील एका पायावर उभे राहून करायच्या अनेक अंगमुद्रा करताना योगाभ्यासाइतकेच मन केंद्रित करून शरीराच्या अवयवांवर स्वनियंत्रण ठेवणे शक्य होते.

योगा प्रकारातील प्रमुख प्रकार भक्तियोग ,कर्मयोग, ज्ञानयोग व क्रियायोग यांचा नृत्याशी असलेला संबंध म्हणजे नृत्ययोग असे म्हणता येईल .जसे शास्त्रीय नृत्यातील देव स्तुती ,वंदना कौतुकम् यातून साध्य होणारा भक्तियोग. कर्म करतानाची निखळ आनंदप्राप्ती म्हणजे कर्मयोग ;गुरूकडून नृत्याचे शिक्षण घेताना साध्य होणारा ज्ञानयोग आणि केवळ नर्तक म्हणून नृत्य साधक व नृत्य साधना याची प्रचिती यावी ,त्या आनंदाची दिव्य अनुभूती घेण्यासाठी आंतरिक ऊर्जा निर्मितीतून क्रियायोग असे योग साध्य करता येतात .या चारही योग प्रकारांचे मिलन शास्त्रीय नृत्यात असल्याने नृत्यसाधकास अलौकिक मोक्षप्राप्ती होते .शरीर ,मन व आत्मा यांच्या एकरूपतेची अनुभूती येते. नृत्याची अधिष्ठात्री



देवता ,योगेश्वर नटराज म्हणजे कला व योग यांचा सुरेख समन्वय ;म्हणूनच खऱ्या अर्थाने नृत्य साधनेस नृत्ययोग असे म्हणता येईल.

### संदर्भसूची:-

- १) "भरतनाट्यमः एक कला एक हठयोग" , शोभा वामन जोशी ,प्रथमावृत्ती, ४ डिसेंबर १९९२.
- २) "नृत्यसौरभ" ,डॉ. मंजिरी देव ,अनामिका एंटरप्राइज ,राजमुद्रा प्रिंटर्स ,तृतीय आवृत्ती, २३ ऑक्टोबर २००६.
- ३) "भरतमुनीचे नाट्यशास्त्र ",डॉ. सरोज देशपांडे, स्नेहवर्धन प्रकाशन, आयएसबीन-८१८५६०१७०४
- ४) "योगासने" ,डॉ. पी डी शर्मा, नवनीत एज्युकेशन लिमिटेड.
- ५) "संगीत विशारद ",वसंत.
- ६) "संपूर्ण योगविद्या", राजीव जैन ' त्रिलोक ' , अनुवाद- मीना शेटे - संभू, मंजुल पब्लिशिंग हाउस, पुणे,प्रथम मराठी आवृत्ती,२०१९, आयएसबीन- ९७८-९३-८८२४१-८५-४.