

නර්තනයේ භාවිත සරඹ අභ්‍යාස සහ කායික හා මානසික ඒකාග්‍රතාව (උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදාය ඇසුරින්)

කේ. දනංජය ජයසේකර¹

දේශීය සංස්කෘතිය හා බද්ධ වූ කලාව එකී සංස්කෘතික අන්‍යෝන්‍යතාව විදහා දක්වන අංගයකි. මිනිසාගේ සහජ කුසලතා අනුව වර්ධනය වී පසු කාලීනව සමාජීය වශයෙන්වන දියුණුවත් සමඟ මෙම අන්‍යෝන්‍යතාව අතීතයෙන් වර්තමානයටත්, වර්තමානයෙන් අනාගතයටත් සම්ප්‍රේෂණය වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය එක් එක් යුගයන්හි දී ආගමික, සමාජීය හා සංස්කෘතික වශයෙන් යම් යම් විපර්යාසයන්ට භාජනය වුවද, කලාව රැක ගැනීම වෙනුවෙන් ඒ සඳහා ලැදියාවක් ඇත්තෝ ඊට උත්සහ දරූහ. කලා විෂය පිළිබඳ දැඩි ලෙස අවධානය යොමු වෙත්ම ඒවා විවිධ අංශයන් යටතේ කාණ්ඩ වන්නට ඇත. වර්තමානයේ නර්තන කලාව ප්‍රාසංගික කලා යන විෂය ක්‍ෂේත්‍රය යටතේ දක්වා ඇත්තේ එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි.

නර්තනයේ ආරම්භය පිළිබඳ නිවැරදි නිගමනයකට එළඹීම අසීරු කටයුත්තකි. නර්තනයේ මූලික සිද්ධාන්තය වලනය බැවින්ද, වලනයේ ආරම්භය හා විකාශනය මානව ශිෂ්ටාචාරයේ ආරම්භයත් සමඟ අත්‍යන්තයෙන් බැඳී පවතින බැවින්ද, නර්තනයේ ඉතිහාසය මානව ශිෂ්ටාචාරයේ ආරම්භය සමඟ බැඳී පවත්නා බව බොහෝ නිරීක්ෂකයන්ගේ නිගමනය වී ඇත. ශ්‍රී ලාංකීය නර්තන කලාව පිළිබඳ කතා කිරීමේදී උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදාය, පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදාය හා සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදාය යන ත්‍රිත්ව නර්තන සම්ප්‍රදායන් ඔස්සේ එය විග්‍රහ කළ හැකිය. ශ්‍රී ලාංකීය භූ විෂමතා ලක්ෂණ මූලික කර ගනිමින් මෙම ත්‍රිත්ව සම්ප්‍රදාය වෙන්කොට දක්වා ඇති අතර මානවයාගේ ඇදහිලි හා විශ්වාස පදනම් කර ගනිමින් බිහි වූ ශාන්තිකර්ම කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් මෙම නර්තන සම්ප්‍රදාය ප්‍රභවය හා විකාශනය වී ඇති බව පැහැදිලිය.

අතීතයේ මෙම නර්තන විෂය හා සම්බන්ධ ශිල්ප ශ්‍රේණිය පාරම්පරිකව දායද වූ අතර එම ක්‍ෂේත්‍ර පිළිබඳ විශේෂ හැකියාවක්ඇති පිරිස නර්තන ගුරු පරම්පරා ලෙස නම් කර ඇත. ඒ අනුව මුල් කාලීනව එම විෂය හා සම්බන්ධ ශිල්ප ශ්‍රේණිය පාරම්පරිකව දායද වීම පියාගෙන් පුතුට හෝ එසේත් නැතිනම් ලේ ශ්‍රේණිත්වයක් ඇති අයෙකුට වීම අනිවාර්ය වුවකි. මුල් කාලීනව එය සමාජ සම්මතයක් ලෙස පැවතුන ද පසු කාලීනව විෂය හා ඇල්මක් දක්වන පුද්ගලයන්ට ඒවා ඉගෙන ගැනීමේ අවස්ථාව හිමි වූ අතර ඒ සඳහා ගුරු ගෙදර සිටිමින් ගුරු ඇසුර ලැබීමට සිදු විය. එය ගුරු ගෙදර කේන්ද්‍ර කර ගත් අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදය යි. සමාජීය වශයෙන් සිදු වූ විපර්යාසයන්ට අනුව මෙම කලාවේ උරුමයේ රටාවන්ද වෙනස් විය. එම ක්‍රියාවලිය ඉතා දිගු වුවත් වර්තමාන ස්වරූපය වන්නේ විවිධ අධ්‍යාපන ආයතන කේන්ද්‍රගත කරගනිමින් මෙම විෂය නව පරපුරට උරුම කර දීමයි. එය ක්‍රමවත් හා විධිමත් වූ අධ්‍යාපන රටාවකි. අතීතයේ පැවති ඉගෙනීමේ ක්‍රම තුළ ක්‍රමවත් හා විධිමත් බවක් නොතිබූ බව මෙයින් ගම්‍ය නොවේ. ගුරු ගෙදර කේන්ද්‍ර කරගත් අධ්‍යාපන රටාව තුළ අධ්‍යාපනය ලබාදීමට ප්‍රථම සුදුසුකම්

¹ ydananjayajayasekara@gmail.com

පරීක්ෂා කිරීමේ ක්‍රම වේද අනුගමනය කර ඇති ආකාරය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම මඟින් ඒ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

සාම්ප්‍රදායික ගුරු ගෙදර තුළදී ශාස්ත්‍රීය පද කොටස් ඉගැන්වීමට ප්‍රථම ශරීරයේ මූලික කොටස් සඳහා වෙන් වෙන් වශයෙන් අභ්‍යාස සිදු කිරීමේ ක්‍රමවේද ගොඩ නැගී තිබිණ. ත්‍රිවිධ නර්තන සම්ප්‍රදායන්හිදීම මෙම අභ්‍යාස “සරඹ අභ්‍යාස” ලෙස හැඳින්වේ. ශරීරය, නර්තනයේ මාධ්‍යය බවට පත් වී ඇති බැවින් එම මාධ්‍යය සාම්ප්‍රදායනුකූලව හැඩ ගස්වා ගැනීම මෙහිදී සිදු වේ. වර්තමානයේ ප්‍රායෝගිකව නර්තන විෂය උගන්වනු ලබන අධ්‍යාපන ආයතන මඟින් සම්පාදනය කරනු ලබන විෂය මාලා ඒකකයන්හිදී හා ඒවාහි මුල් අදියර තුළ මේ පිළිබඳ දැඩි ලෙස අවධානය යොමු කර ඇත.

ත්‍රිවිධ නර්තන සම්ප්‍රදායේදීම කාණ්ඩ දෙකක් යටතේ මෙම සරඹ අභ්‍යාස සිදු කරයි. එහිදී දෙපා හුරුවීම සඳහා එක් සරඹ කණ්ඩයක් ද දෙපා සහ දෙඅත් වලන එකවර ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා එක් සරඹ කාණ්ඩයක් ද වශයෙන් කාණ්ඩ දෙකක් යටතේ මෙම සරඹ යොදාගෙන ඇත. සම්ප්‍රදායන් ත්‍රිත්වයෙහිම යොදා ගන්නා මෙම සරඹ කාණ්ඩ දෙකෙහි මූලික අරමුණු වල සමානත්වයක් පෙන්නුම් කළ ද ඒවා හඳුන්වන නාමයන්ගේ, නර්තන රටාවන්ගේ, ඊට අනුරූපව යොදා ගන්නා වාදනයේ, ශරීර පිහිටීමේ, පද පැහීමේ, හස්ත වලනයන්ගේ, ශරීර රිද්මයන්ගේ විෂමතා මෙහිදී පෙන්නුම් කරයි. පහත සඳහන් වගු ගත කිරීම තුළ දක්වා ඇත්තේ එම සරඹ අභ්‍යාසයන් ය.

නර්තන සම්ප්‍රදාය / සරඹ කාණ්ඩය	උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදාය	පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදාය	සඹරගමු නර්තන සම්ප්‍රදාය
දෙපා හුරුවීම සඳහා සිදු කරන අභ්‍යාස	පා සරඹ	පා සරඹ	මංඩි පද
දෙඅත් හා දෙපා එකවර හුරුවීම සඳහා සිදු කරන අභ්‍යාස	ගොඩ සරඹ	ඉලංගම් සරඹ	දොම්න පද

මෙම ත්‍රිවිධ නර්තන සම්ප්‍රදායෙහිම එක් එක් නර්තන සම්ප්‍රදායන්හිදී භාවිත සරඹ අභ්‍යාස සංඛ්‍යාත්මකව දොළසකට (12) සීමා වී තිබීම ද මෙහි ඇති සුවිශේෂත්වයකි.

නර්තනයේදී අංග, ප්‍රත්‍යාංග හා උපාංග කොටස්වල වලනයන් සිදු කිරීමේ දී ඒ සඳහා මනා වූ කායික සමබරතාවක් තිබීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් දෙපා වලනයේ දී එක් පාදයක් ඔසවා තවත් ස්ථානයක පිහිටවීමේ දී අනෙක් පාදයෙන් ශරීරය සමබර කරගත යුතුව ඇත. එම සමබරතාවයේ සාර්ථකත්වය මත සම්ප්‍රදායනුකූල හැඩතලයේ සාර්තකත්වය තීරණය වේ. එම පාදයක් සමඟ දෙඅත් වලනයක් සිදු කරන්නේ නම් එම කාර්ය තවත් වඩාත් සංකීර්ණ වේ. වර්තමාන නර්තන කලාවේ දී ප්‍රාසංගික ගුණය පිළිබඳ දැඩි ලෙස අවධානය යොමු කරන බැවින් එම ප්‍රාසංගික ගුණය රඳා පවත්වා ගැනීම සඳහා ද මෙම සමබරතාව ඉවහල් වනු ඇත. යම් පුද්ගලයෙකුගේ කායික සමබරතාව ඇති කර

ගැනීම සඳහා මනස සෘජුවම බලපායි. එනම් කායික සමබරතාවක් ඇති කර ගැනීමට මානසික එකඟතාවක් තිබිය යුතු වේ. ඒ අනුව ත්‍රිවිධ නර්තන සාම්ප්‍රදාය අතරින් උඩරට නර්තන සාම්ප්‍රදායට අයත් පා සරඹ හා ගොඩ සරඹ එකී නර්තන සාම්ප්‍රදාය ප්‍රගුණ කරන ආධුනිකයන්ගේ මානසික එකඟතාව කෙරෙහි ඉහළ වන ආකාරය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ මූලික අරමුණ වන අතර මානසික හා කායික ඒකාග්‍රතාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුත්තේ ඇයි? යන ගැටළුව මුල් කරගනිමින් මෙම පර්යේෂණ කාර්යය සිදුවිය.

1940 දශකයේ එස්. එල්. බී කපුකොටුව මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් දිවයිනේ තෝරා ගත් පාසල් සතරක නර්තනය විෂයයක් ලෙස ඉගැන්වීමට ආරම්භ කිරීමත් සමඟ එය නර්තනයේ නව පුනරුද යුගයක් බවට පත්විය. එහි දී මෙම ඉගැන්වීම් කටයුතු සඳහා විෂය නිර්දේශ සකස් කළ යුතුව තිබුණි. ජේ.ඊ. සේදරමන් මහතා නෘත්‍ය රත්නාකාරය නම් කෘතියේ දක්වා ඇති ගොඩ සරඹ දොළොස 1959 සමස්ත ලංකා නැටුම් ගුරු සංස්කරණ සම්මේලනයේ දී සකස් කරන ලද්දක් බව දක්වා තබේ. එමඟින් පැහැදිලි වන්නේ එවකට සම්ප්‍රදායිකව පැවති සරඹ අභ්‍යාස යම් යම් සංශෝධනයන් සහිතව අධ්‍යයන ක්ෂේත්‍රයට ඇතුළත් කර ඇති බවයි.² තව ද ඒ ඒ නාට්‍ය පරම්පරා වල පවත්වාගෙන එනු ලබන සරඹ පිළිබඳ එකඟතාවක් නොමැති බව ද එතුමා උඩරට නැටුම් කලාව නම් කෘතියේ දක්වා ඇත.³ සරඹ කළ යුතු ආකාරයත් එම සරඹ නර්තනය කිරීමෙන් ශරීරය සම්ප්‍රදායානුකූලව හැඩ ගස්වා ගත හැකි බවත් එම කෘතීන්හි වැඩිදුරටත් කරුණු දක්වා ඇත.

සත් අවුරුදු ශිෂ්‍යයෙකු සඳහා දැක්වියක් බැඳිය යුතු ආකාරය සහ ඒ සඳහා තෝරා ගත යුතු සුභ මොහොත පිළිබඳ විස්තර ඇතුළත් කවි ගායනා දෙකක් පහත සඳහන් වේ.

“අදය හත සිත විසා තුරු සල නැකත මයි තුන් රාශියක්
උදය බුධ ගුරු කිවි නිසාපති දිනය හා හෝරාද යත්
පදය බඹවැඳ සාදා දැක්විය තුන් වියත් උස බිඳිඳු වයසත්
සබය කළ එලි නැටුම් නැටුමට පළමුවෙන් දැක්වියේ නටවත්

අතින් මැන විශ්ශස්ස පා පරතරය සිහියට නගා සිටගෙන
නිතින් තුන්මුරු කර නමා බිම දන මණ්ඩියට සිටගෙන
බැකින් ගුරුවර නැමැදි තා තෙයි තාමි තුං වට්ටම් නටාගෙන
ඉතින් සරඹින් දොළොස් වට්ටම නටනු තා තෙයි තාමි දැනගෙන”⁴

සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදායේදී ද සරඹ අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කළ යුතු ආකාරය දැක්වීම සඳහා ඉහත සඳහන් කවි යොදාගෙන ඇත.⁵

සුභ නැකත් හෝරාවන් අනුව බුලත් හුරුළු රැගෙන ගුරුතුමා වෙත යන ශිෂ්‍යයා ප්‍රථමයෙන් දැක්වී කඳෙහි අභ්‍යාස සඳහා සුදානම්වන බවත් දැක්වී කඳ දැකින් අල්ලා “තෙයියත් තෙයි” යන හරඹයට

² සේදරමන්, ජේ.ඊ, නෘත්‍ය රත්නාකාරය, 1959, 88 පිටුව.
³ සේදරමන්, ජේ.ඊ, උඩරට නැටුම් කලාව, 1999, 156 පිටුව.
⁴ එම, පිටුව - 154
⁵ රාජපක්ෂ, ශ්‍රියානි, සබරගමු නර්තන කලාව, 2006, 02 පිටුව.

ආධුනිකයා පා තබන්නේ නැතහොත් අනුව බවත් ජයසේන කෝට්ටිගොඩ මහතා සඳහන් කරයි.⁶ ඒ අනුව පහතරට නර්තනයේ දී ද පා සරඹ ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා දණ්ඩි කඳක් යොදාගෙන ඇති බව මින් පසක් වේ.

මාතර, බෙන්තර, රයිගම හා සියනෑ යනුවෙන් වර්තමානයේ රංග ශෛලීන් සතරක් පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදාය තුළ විද්‍යාමාන වුව ද ඒ අතරින් මාතර, බෙන්තර හා රයිගම යන රංග ශෛලීන් ත්‍රිත්වයට විශේෂත්වයක් හිමි වේ. මුල් කාලීනව බෙන්තර ප්‍රදේශයේ සරඹ භාවිතයක් නොතිබූ බව ද කෝට්ටිගොඩ මහතා සඳහන් කරයි.⁷ සිය කෘතියෙහි දක්වා ඇත්තේ 1995.04.21 සිට 25 දින දක්වා පොල්ගොල්ල මහවැලි අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨයේ දී විශ්ව විද්‍යාල, විද්‍යාපීඨ හා සෞන්දර්ය ගුරුවිද්‍යාලය ආදී ආයතනයන්හි කලීකාචාර්යවරුන් හා ප්‍රචීන ශිල්පීන්ගේද සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන ලද “භාව දීප” වැඩමුළුවේදී සම්මතයට පත් වූ සරඹ අභ්‍යාස බව එතුමා සඳහන් කරයි.⁸

පාරම්පරික නර්තන කලාව ඉගෙනගැනීමේ දී සරඹ අභ්‍යාස සඳහා

- 01. ශරීරය සිරුවෙන් තබා ගැනීම
- 02. මණ්ඩිය
- 03. චලනය
- 04. අක්ෂිපතනය
- 05. තාලය

යන ඒවා නීති මාලාවක් ලෙස පැරැණිතෝ යොදාගෙන ඇති බව වසන්ත කුමාර මහතා පවසයි.⁹

ත්‍රිවිධ නර්තන සම්ප්‍රදායේදීම ආධුනිකයෙකු පුහුණු කිරීමේ ක්‍රමවේදය සහ ඒවා සම්මේලන හා සම්මන්ත්‍රණ මඟින් සංශෝදනය වීම, පුහුණුවීම සඳහා විවිධ නීති රීති පද්ධති යොදා ගැනීම, විධිමත් ක්‍රමවේද සකස් කිරීම යන ඒවා පිළිබඳ බොහෝ පිරිස් අවධානය යොමු කර ඇති බව පෙනී යයි.

උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදායේ සරඹ කාණ්ඩ ද්විත්වය අතුරින් පා සරඹ වලට විශේෂත්වයක් හිමි වේ. ඒ මන්දයත් ආධුනිකයකු මුලින්ම සිදු කරන අභ්‍යාස නිසාවෙනි. ත්‍රිවිධ නර්තන සම්ප්‍රදායේදීම මූලික ඉරියව්ව මැංඩිය/මණ්ඩිය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි. මෙම මූලික ඉරියව්ව තුළ පිහිටීම පහසු කාර්යයක් නොවේ. දෙපා හා ශරීරය පිහිටවන ආකාරය ඉතා සංකීර්ණ වුවකි. දෙපාවල ඇඟිලි සහ විලුඹ සරල රේඛාවක මිටි රියනක් පමණ දුරකින් පිහිටුවා දෙදණ දෙපසට විහිදුවා ඉතා ප්‍රමාණය, දණ හිස ප්‍රමාණයට ආසන්න මට්ටමකට පහත් වී කඳ ඍජුව තබා ගැනීම මැංඩිය ලෙස නර්තන සම්ප්‍රදායේදී අර්ථ දක්වයි. මෙහිදී ශරීරයේ විවිධ ස්ථානවල මාංශපේෂිවල විශාල තෙරපීමක් ඇති කරයි.

⁶ කෝට්ටිගොඩ, ජයසේන, ප්‍රායෝගික පහතරට නර්තන කලාව i, 2009 7 පිටුව.
⁷ එම, පිටුව 8.
⁸ එම, පිටුව 8.
⁹ කුමාර, වසන්ත, පාරම්පරික උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදාය, 2000, පිටුව 56.

ආධුනිකයකුට මෙම ඉරියව්වේ පිහිටීම ඉතා අසීරු බැවින් ඒ සඳහා ආධාරකයක් යොදා ගනු ලබයි. දණ්ඩි කඳ ලෙස නම් කරන්නේ එම ආධාරකයයි. මෙය භාවිත කර ගනිමින් කඳ සෘජුව තබා ගෙන පාද එසවීම හා වලනය කිරීම සිදු කරයි. පා සරඹ නර්තනයේදී දණ්ඩි කඳ දැනින් අල්ලා ගන්නා අතර ශරීර සමබරතාව රඳා පවත්වා ගැනීමට එය ඉවහල් වී ඇත.

ස්වභාවිකව පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර පිහිටීම හා සිටගෙන සිටින ඉරියව්ව අනුව ශරීරයේ සමබරතාවක් ඇති වේ. මැංචිය නම් වූ ඉරියව්ව ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ වුවක් බැවින් එම පිහිටීම ශරීර අසමතුලිතභාවය ඇති කරන්නකි. නමුත් එය නර්තන සම්ප්‍රදායේ දී මූලික ඉරියව්ව වන බැවින් එය ඉතා භෞදික ප්‍රගුණ කළ යුතුව ඇත. ඒ සඳහා දණ්ඩි කඳ ආධාරකයකි. ශරීර සමබරතාව සඳහා මානසික ඒකාග්‍රතාව ඉවහල් වන බැවින් එය අඛණ්ඩව පවත්වා ගැනීම සඳහා කායික සමබරතාව ද ඉවහල් වේ. එනම් කායික හා මානසික ඒකාග්‍රතාවය තුළ ඇත්තේ අන්‍යෝන්‍ය බැඳීමකි. එසේනම් මෙම ද්විත්ව ඒකාග්‍රතාව රඳා පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන්නේ දණ්ඩිකඳ බව පැහැදිලිය.

අතීතයේ ගුරු ගෙදර ශිල්ප හැදෑරූ ආධුනික පිරිස මෙම දණ්ඩි කඳ භාවිතා කළ අතර වර්තමාන අධ්‍යාපන රටාව තුළ එය භාවිත කිරීමක් සිදු නොකරයි. දණ්ඩි කඳ පිළිබඳ තොරතුරු න්‍යායාත්මක කරුණු වශයෙන් ග්‍රන්ථවලට සීමා වී ඇත. එහි පසුබිම් පිළිබඳ තොරතුරු න්‍යායාත්මකව දක්වා තිබුණ ද ප්‍රායෝගික භාවිතය තුළින් කායික සමබරතාවය ඇති කර ගැනීමට ලැබෙන පිටුවහල අත්පත් වන්නේ කෙසේ ද? යන ගැටළුව වර්තමානයේ පැන නගී.

ආධුනිකයෙකුගේ දෙවැනි අදියර වන ගොඩ සරඹ නර්තනයේ දී දෙඅත් වලනය සිදු කරන බැවින් එවිට දණ්ඩි කඳෙන් මිදීමට සිදුවේ. එනම් පා සරඹ නැටීමෙන් ඔහු සමබරතාව ප්‍රගුණකිරීම හමාර කළ යුතුව ඇත. ඒ සඳහා සංඛ්‍යාත්මක වශයෙන් සරඹ දොළසක් නැටීම සාම්ප්‍රදාය තුළ සිදු කරයි. එහිදී සාම්ප්‍රදායානුකූලව වලන ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා විවිධ වලන ආකෘති භාවිත කරන අතර ඒවා සරල බවේ සිට සංකීර්ණවන ආකාරයට නිර්මාණය වී ඇත. උඩරට නර්තන සාම්ප්‍රදායේදී ගොඩ සරඹවලට හිමිවන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. මක්නිසාද යත් සාම්ප්‍රදායානුකූල පූර්ණ හැඩතලය ගොඩනැගෙන්නේ ගොඩ සරඹ තුළිනි. මෙහි දී පා සරඹ නර්තනය සඳහා යොදා ගත් පූර්ණ මංචිය නම් වූ ඉරියව්ව සඳහා, වෘත්තාකාර හැඩයකින් හා උරහිස මට්ටමට සමානව දැන ඔසවා තබාගැනීම සිදු කරයි. දැන පිහිටුවීමේ දී එහි අත්ල ඉදිරියට දිස්වන ආකාරයකටත් මහපට ඇඟිල්ල පොළව දෙසට පිහිටන ආකාරයටත් අනෙක් ඇඟිලි සතර එකට එකතු කර දෙඅතේ ඇඟිල් මුහුණට මුහුණ සිටින ආකාරයටත් තබා ගැනීම සිදු කරයි. ඒ ඒ ගුරු කුල අන්‍යන්‍යා ලක්ෂණයන් ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා මෙම මූලික හස්ත ඉරියව්වේ සුළු සුළු වෙනස්කම් සිදු කර ඇති බවද මෙහි දී සඳහන් කළ යුතුය. එහි දී අතෙහි මැණික් කටු ප්‍රදේශයෙන් තද කරමින් හස්තයේ ශක්තිය හා ජවය ප්‍රදර්ශනය කරන අතර මෙම මූලික ඉරියව්වේ වලනය ගොඩ සරඹවලදී සිදු කරයි. මෙම වලන අභ්‍යාසය තුළදී හස්ත හා පාද වලනය සමඟ සාම්ප්‍රදායානුකූලව ගොඩ නැගෙන ශරීර රිද්ම රටාවන් ද ග්‍රහනය කරගත යුතුව ඇත.

වලනය යනු රංග වින්‍යාසයේ මූලික සිද්ධාන්තයකි. ශක්තිය, කාලය, වේගය දුර යන අනුකොටස් වලනය සිදු කිරීම සඳහා ඉවහල් වන බව එහි වැඩි දුරටත් විස්තර කර දක්වයි. සරඹ නැටීමේ දී ශරීරය සෘජුව තබා ගැනීම සඳහාත් වලන සිදු කිරීම සඳහාත් ශක්තිය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ශිල්පියෙකු තුළ පවතින ජවසම්පන්න බව එහි ප්‍රාසංගික ගුණය කෙරෙහි බලපායි. පා සරඹ නර්තනයේ දී එක්

පාදයක් එසවීමේ දී අනෙක් පාදයෙන් ශරීරයේ බර දරාගත යුතුව ඇත. ඒ සඳහා පාදයේ එක් එක් ස්ථාන වල ශක්තිය රැඳවිය යුතුය. දැන වලනය කිරීමේ දී සහ එය උරහිස මට්ටමට තබා ගැනීම සඳහා ඇඟිලිතුඩුවල සිට උරහිස දක්වා ශක්තිය ගබඩාකාර ගැනීමක් සිදු කරයි. වලනයේ දී ඇතැම් විට එක් අතක් පමණක් වලනය සිදු කරන අතර එහි දී අනෙක් හස්තයෙහි වෙනසක් සිදු නොවුවත් එය ඒ ආකාරයෙන් තබා ගැනීම සඳහා ද ශක්තිය ඉවහල් වේ. මෙම සරඹ නර්තනයේ දී ඊට අනුකූල වූ ශරීර රිද්මයන් ගොඩ නැගෙන අතර එම රිද්මයානුකූල වලන තුළින් ද ශක්තිය හා ජවය ඉස්මතු විය යුතු අතර ඒවා ක්‍රමානුකූලව හැසිරවීමෙන් දීර්ඝ වේලාවක් නර්තනයේ යෙදිය හැකිය.

නර්තනයේ දී කාලය මැන දැක්වීම කාලය ලෙස හඳුන්වයි. කාලය මත පිහිටා වලනය සිදු කරන බැවින් එහිදී කාලය පිළිබඳ දැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුව ඇත. සරඹ අභ්‍යාස තුළ සිදු කරන දෙපා සහ දෙඅත් වලනයේ දී ඒවා තනි තනිව අනුව සිදු වුව ද ශාස්ත්‍රීය පද කොටස් නර්තනයේ දී සංකීර්ණ වූ කාල රූප යොදා ගනු ලබයි. ආධුනිකයෙකුට මූලිකම කාලය ග්‍රහණය වන්නේ මෙම සරඹ අභ්‍යාස මගිනි. නර්තන කලාවේ වලනය ප්‍රධාන කොටස් ත්‍රිත්වයක් යටතේ දක්වයි.

1. තලානුකූල වලන
2. රිද්මයානුකූල වලන
3. ප්‍රකාශනාත්මක වලන

මෙම ත්‍රිත්ව වූ වලනයන් අතරින් උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදායේ දී තලානුකූල වලනයන්ට විශේෂත්වයක් හිමි වේ. ඒ අනුව හුදු වලන යොදා නොගන්නා බවත් කාලය මත පදනම් වූ වලන සිදුකළ යුතු බවත් මෙයින් පැහැදිලි වේ. එම කාලය මත පදනම් වූ රිද්මයක්ද එහි අන්තර්ගතව ඇත.

දෙපා සහ දෙඅත් එකවර භාවිත කරන පූර්ණ ඉරියව්ව (මංඩිය) කාලය මත පිහිටුවා රිද්මයානුකූලව වලනය කිරීම ගොඩ සරඹ තුළදී සිදු කරයි. මෙය ඉතා සංකීර්ණ කාර්යයකි. එම සියළු වලනයන් සමග දෘෂ්ඨි සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීම තවත් සංකීර්ණ වේ. එම සරඹ අභ්‍යාස මූලික සරඹ අභ්‍යාස ලෙස නම් කළ ද ඒවායේ ඇති සංකීර්ණ බව ග්‍රහණය කර ගැනීම සඳහා එහි නියලෙන්නෙකුට නිරවුල් මානසික මට්ටමක් තිබිය යුතුය. එනම් මානසික ඒකාග්‍රතාවයයි.

මෙම ද්විත්ව වූ අභ්‍යාසයන් ත්‍රිවිධ ලය ගුණාකාරයන්ට අනුව ප්‍රගුණ කළ යුතුව ඇත. විලම්භ, මධ්‍ය, දෘත ලෙස ව්‍යවහාර වන්නේ එම ලය ප්‍රභේදයන්ය. මෙම ලය ප්‍රභේද සෑම විට දෙගුණයකින් ගුනවිය යුතුය. එනම් විලම්භ ලය එකක් නම් මධ්‍ය ලය දෙකක් වන අතර දෘත ලය සතරක් විය යුතුය. මෙහි විලම්භ ලය යනු වේගය ඉතා අඩුවෙන් නර්තනය කෙරෙන ක්‍රමයයි. මෙමගින් කාලය මත රඳා පැවතීම ප්‍රගුණ කරයි. වලනයේ වේගය ඉතා අඩු අවස්ථාවේ දී එය සිදු කරන්නා සතුව සමබරතාවය ප්‍රභල ලෙස තිබිය යුතුය. ඉතා පහසුවෙන් ග්‍රහණය කර ගතහැකි ලය මධ්‍ය ලය ලෙස නම් කළ හැකිය. මධ්‍ය ලය යනු නර්තනයේ වේගය මධ්‍යස්තව පවත්වා ගැනීමයි. ඒ නිසා එය තරමක් පහසු වනු ඇත. දෘත ලය යනු වේගයේ උච්ච අවස්ථාවයි. මෙම අවස්ථාවේ දී විලම්භ හා මධ්‍ය ලයෙහි අංගහාර හැසිරවූ ආකාරයටම ඒවා හසුරුවමින් වේගය දෙගුණ කළයුතු බැවින් දෘත ලයෙහි පිහිටා නැටීම ඉතා අසීරු කාර්යයකි. සරඹ අභ්‍යාස මෙම ලය ගුණාකාරයන්ට අනුව නැටීමේදී සාම්ප්‍රදායික හැඩතල හා රිද්ම රටා තුළ ඇති භාවාත්මක ලක්ෂණ හා ජවසම්පන්නබව ද ප්‍රගුණ කළ යුතුය. මේ සියළු කාර්යන් සාර්ථකව සිදු කිරීම සඳහා කායික හා මානසික ඒකාග්‍රතාව ඉවහල් වේ.

උඩරට නර්තනයේ මූලික අවධියෙහිම සිදුකෙරෙන සරඹ අභ්‍යාස මඟින් ආධුනිකයාගේ අංග, ප්‍රත්‍යාංග, උපාංග කොටස් සාම්ප්‍රදායානුකූලව ගොඩනගා ගැනීම යන මූලික අරමුණ ඉටු කර ගැනීම සඳහා මණ්ඩිය, දෙපා හැසිරවීම, දෙඅත් සහ දෙපා එකවර හැසිරවීම, තාලානුකූලව සරඹ ප්‍රගුණ කිරීම, ලය ගුණාකාරයන්ට අනුව සරඹ ප්‍රගුණ කිරීම, විවිධ නීති රීති මාලාවන් යොදා ගැනීම සිදු කරයි. අධුනිකයාගේ මුල්ම අදියර සරඹ අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කිරීම වුවද ශරීර පිහිටීමේ ක්‍රමවේද දෙස අවධානය යොමු කිරීමේ දී ඔහුට එය පහසු කාර්යක් නොවන බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. ඒ සඳහා මුලින්ම ඔහු සිදු කළ යුතු වන්නේ කය සමබරව තබාගැනීමයි. එම සමබරතාව ඒකාග්‍රව රඳා පවත්වා ගනිමින් ශරීරාංග වලනය කිරීම ඉන් අනතුරුව සිදු කරයි. එම අවස්ථාවන්හි දී කායික ඒකාග්‍රතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා තම ශරීරාංග සහ ඒවායේ වලන ස්වභාවය තුළ මනස ඒකාග්‍ර කරගත යුතුව ඇත. ඒ අනුව ආධුනිකයකු සඳහා සිදු කරන මූලික සරඹ අභ්‍යාසයන්හි දී එම මානසික ඒකාග්‍රතාව මත පදනම්වන කායික ඒකාග්‍රතාව තුළින් මනා වූ සමබරතාවකින් යුතු සම්ප්‍රදායික හැඩතලවලින් හෙබි නර්තන ශිල්පියකු හෝ ශිල්පිනියක නිර්මාණය කර ගැනීමේ හැකියාව පවතී. මෙම විෂය ඉගැන්වීමේ කටයුතු වල නියැලෙන ගුරු භවතුන් මෙම ඒකාග්‍රතාවන් පිළිබඳ දැඩි අවධානයක් යොමු කරමින් හා සැලකියයුතු කාල වේලාවක් ඒ සඳහා වැය කරන්නේ නම් එම අභ්‍යාස මඟින් අපේක්ෂිත අරමුණු ලඟාකර ගත හැකිය. තවද මෙම ඒකාග්‍රතාවන් පිළිබඳ ගැටලුවක් පවතින අයෙකුට දීර්ඝ කාලයක් සරඹ අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කිරීම මඟින් ඒවා වර්ධනය කර ගැනීමේ හැකියාවක්ද ඇත.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථාවලිය

- 01. සේදරමන්, ජේ.ඊ, නෘත්‍ය රත්නාකරය, 1959, ඇම්.ඩී ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ.
- 02. සේදරමන්, ජේ.ඊ, උඩරට නැටුම් කලාව, 1999, ඇම්.ඩී ගුණසේන සහ සමාගම කොළඹ.
- 03. රාජපක්ෂ, ශ්‍රියානි, සබරගමු නර්තන කාලව, 2006, ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10
- 04. කෝට්ටගොඩ, ජයසේන ප්‍රායෝගික පහතරට නර්තනය 1, 2009, ජේ.කේ පබ්ලිකේෂන්, කටුවාවල, බොරැස්ගමුව.
- 05. කුමාර, වසන්ත, පාරම්පරික උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදාය, 2000, එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.