नृत्य से उपचार

रंजीता बिस्वास

कोलकाता संवेद के नर्तक मार्च 2007 में कोलकाता के मैक्स मूलर भवन में अपना कार्यक्रम प्रस्तुत करते हुए।

सोहिनी चक्रवर्ती और कोलकाता, पश्चिम बंगाल स्थित उनका दल कोलकाता संवेद, बलात्कार, हिंसा, दासता और मानव व्यापार के शिकारों के साथ ही एचआइवी/एड्स जैसे रोगों के साथ जी रहे लोगों के जीवन को नया अर्थ देने के लिए उपचार और मनोसामाजिक पुनर्वास की एक वैकल्पिक विधि नृत्य चिकित्सा का उपयोग कर रहे हैं।

कोलकाता संवेद (www.sanved.org) एक गैरसरकारी संगठन है और सोहिनी चक्रवर्ती इसकी संस्थापक हैं। इसके माध्यम से वह उन लोगों के लिए एक अभिव्यक्ति की भाषा गढ़ने का प्रयास कर रही हैं जो आक्रामक स्थितियों का सामना करने में असमर्थ होने पर समाज से, संवाद से, कट सकते हैं। हिंसा पीड़ितों के अलावा पश्चिम बंगाल की कुछ पाठशालाओं के छात्रों को भी नृत्य के माध्यम से आत्म-अभिव्यक्ति का प्रशिक्षण दिया जाता है।

नर्तकी के रूप में प्रशिक्षण और समाजशास्त्र के अध्ययन का उपयोग सोहिनी चक्रवर्ती ने नृत्य को प्रदर्शनात्मक कला से आगे भी कुछ बनाने के लिए किया। स्नातकोत्तर की पढ़ाई करते हुए सोहिनी डांसर्स गिल्ड के मंच प्रदर्शनों में हिस्सेदारी करती थीं। यह समूह लोक नृत्य, भारतीय परंपरागत नृत्य और योग के एक अनूठे मिश्रण के साथ प्रयोग करता है। साथ ही सोहिनी रंगकर्मी नाट्यसमूह से भी जुड़ी थीं। बेटियों से भेदभाव पर आधारित रंगकर्मी की प्रख्यात प्रस्तुति 'बेटी आई' में काम करते हुए उन्हें बार-बार यह विचार परेशान करता रहा कि नृत्य में कुछ अलग करना चाहिए लेकिन वह ठीक-ठीक नहीं समझ पा रही थीं कि करें क्या।

उनकी इस बेचैनी का एक कारण देह व्यापार से छुड़ाई गई लड़कियों और स्त्रियों के साथ उनका काम था। सोहिनी याद करती हैं, ''समाज शास्त्र में एक पर्चा अपराध शास्त्र का भी था, इसलिए मैं इस समस्या से परिचित थी।'' 1996 में वह देह व्यापार से छुड़ाई गई लड़कियों और स्त्रियों के पुर्नवास में

फोटो साभार: विकास समाद, कोलकाता संवेद

सक्रिय संस्था संलाप (www.sanlaapindis.org) से स्वंयसेवक के रूप में जुड़ीं। लड़कियों को नृत्य सिखाते हुए उन्होंने पाया कि लड़कियां मशीनी ढंग से नृत्य मुद्राएं तो दोहरा लेती थीं लेकिन उद्देश्य या भाव को नहीं समझ पाती थीं। लड़कियों को अपने मनोभाव व्यक्त करना सिखाने के क्रम में एक दिन उन्होंने एक लड़की से कहा, ''अच्छा, मान लो कि तुम एक पेड़ हो। अब बताओ कि तुम अपने होने को कैसे व्यक्त करोगी ? '' प्रत्युत्तर में लड़की की देहभाषा में आए बदलाव ने उन्हें चकित कर दिया। वह लड़कियों को नाटक दिखाने और घुमाने ले जाने लगीं ताकि वे उस दुनिया को देख सकें जिससे उनका परिचय काफी सीमित था।

तब तक सोहिनी चक्रवर्ती नृत्य चिकित्सा से परिचित नहीं थीं जो पश्चिमी देशों में काफी प्रचलित रही थी। लेकिन अपने ही ढंग से वह लड़कियों को अवसाद और अकेलेपन से बाहर खींच लाने और अपनी भावनाएं व्यक्त करने को प्रेरित करने में सफल रही थीं।

आधुनिक नृत्य के अध्ययन की प्रक्रिया में उनका परिचय नृत्य रचनाकार मार्थ ग्राहम, ऑस्ट्रो-हंगेरियन नर्तक रूडॉल्फ़ लाबान और मेरियन चेस के कृतित्व से हुआ जिन्होंने पहलेपहल 1940 के दशक में अमेरिकी अस्पतालों में नृत्य का चिकित्सा के रूप में उपयोग शुरू किया था। उन्हें 1966 में स्थापित अमेरिकन डांस थैरेपी एसोसिएशन के बारे में भी पता चला। उन्होंने पढ़ा कि नृत्य उपचारकों ने पाया कि ''छात्र के मानस में नृत्य रचना के दौरान देहभंगिमाओं को संवारने की प्रक्रिया में कुछ सकारात्मक बदलाव आता है।'' वह आश्वस्त हो गईं कि उनका काम सही दिशा में चल रहा है।

आज कोलकाता संवेद स्वतंत्र कार्य के अलावा लगभग 20 संगठनों के साथ मानवाधिकारों, नृत्य, शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य जैसे मुद्दों पर काम कर रही है। भागीदार संगठनों में संलाप, ऑल बंगाल वीमेन्स यूनियन और अपने आप विमेन वर्ल्डवाइड भी शामिल है जो हिंसा के शिकार और मानव तस्करी से छुड़ाए गए बच्चों के लिए काम कर रही हैं। सरकारी अस्पतालों में काम कर रहा मानसिक स्वास्थ्य संगठन अंजलि भी भागीदार संगठनों में है। कोलकाता संवेद की कार्यशालाएं नियमित रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में भी होती हैं। सोहिनी चक्रवर्ती बताती हैं, ''हम हमेशा ही विस्तार कार्य से जुड़े संगठनों के साथ काम करते हैं। वे समुदाय से जुड़े हैं और इस तरह हमारे लिए समुदाय में नेतृत्व विकसित करने का काम आसान हो जाता है।''

नृत्य चिकित्सा अवधारणा का प्रदर्शन करते हुए नर्तक। स्ट्रिंग शरीर और मस्तिष्क के बीच समन्वय के बारे में बताती हैं।

लेकिन उनके काम की डगर आसान नहीं रही है। वह याद करती हैं, ''लोगों को लगता था कि यह नृत्य की एक नई किस्म है। हमें उन्हें बताना पड़ता है कि हम सिर्फ अच्छे नर्तक तैयार नहीं कर रहे।'' वर्ष 2003 में जब उन्हें नृत्य के नए प्रयोग के लिए उभरते नेतृत्व की पहचान में 25 साल से जुटी वर्जिनिया की गैरलाभसर्जक संस्था अशोक फ़ाउंडेशन की अशोक फ़ैलोशिप मिली, तब से लोगों ने उनकी रचनाओं को केवल समकालीन नृत्य के एक नए रूप के तौर पर देखना छोड़ दिया। वह ध्यान दिलाती हैं, ''लोगों को उनके कौशल के आधार पर आंका जाना चाहिए, वे जो हैं या थे के आधार पर नहीं।''

उदाहरण के लिए देह व्यापार से बचाई गई स्त्रियां लज्जा की भावना के कारण बहुत दबी रहती हैं। नृत्य उपचार के माध्यम से उन्हें ''मेरी देह अपवित्र है'' की भावना से बाहर निकालकर ''मैं अपनी अभिव्यक्ति के माध्यम से अपनी देह रच रही हूं'' की भावना विकसित करने को प्रेरित किया जाता है।

उन्हें यह देखकर बहुत गर्व की अनूभूति होती है कि संवेद से प्रशिक्षित लड़कियों ने आज शहर के जाने-माने विद्यालयों में कार्यशालाएं संचालित करने का आत्मविश्वास अर्जित कर लिया है। वह जोर देकर कहती हैं कि पुर्नवास कार्यक्रमों को सिलाई-कढ़ाई जैसे परंपरागत कौशलों पर ही नहीं अटका रहना चाहिए बल्कि अध्यापन, सूचना प्रौद्योगिकी जैसे क्षेत्रों में भी लड़कियों को प्रशिक्षित करना चाहिए। इससे लड़कियां जीवनयापन के साथ-साथ सम्मान से जीने में भी सक्षम बनेंगी।

अध्यापन उपकरणों के लिए संवेद विदेशी स्रोतों की जगह स्थानीय खेल सामग्री विक्रेताओं पर निर्भर होना पसंद करता है- संवेद के प्रशिक्षक देह को लचीला बनाने में सहायक फिटनेस रॉलिंग बॉल और बांहों को लचीला बनाने के लिए पावर बैंड सेट ढूंढ निकालते हैं।

संवेद अन्य संस्थाओं के अलावा द अमेरिकन डांस थैरेपी एसोसिएशन और टेनेसी के वांडरबिल्ट यूनिवर्सिटी डांस प्रोग्राम से भी जुड़ी है। 2004 में द अमेरिकन डांस थैरेपी एसोसिएशन के वार्षिक अधिवेशन में ''सवाईविंग थ्रू क्रिएशन'' प्रस्तुत करके संवेद भारत का प्रतिनिधित्व करने वाली पहली संस्था बनी। वर्ष 2005 में ''एडवोकेसी थ्रू डांस'' और 2006 में ''यूज़िंग इंडियन डांस मूवमेंट फॉर थैरेपी'' जैसे पर्चों की प्रस्तुति से इस समूह ने अपनी धाक जमा ली है।

सोहिनी चक्रवर्ती कहती हैं, ''द अमेरिकन डांस थैरेपी एसोसिएशन से हमें हमेशा ही सहायता मिलती है।'' एक जैसे लोगों के साथ काम करना बहुत सुखद अनुभव रहा। द अमेरिकन डांस थैरेपी एसोसिएशन के वार्षिक अधिवेशन में भाग लेने के बाद वह समझ पाईं कि भारत, नेपाल और बांग्लादेश में कई जगहों पर इस प्रकार के प्रयोग चलते रहे हैं।

सोहिनी चक्रवर्ती और कोलकाता संवेद के सदस्य अब अपने तौरतरीकों पर आधारित एक पाठ्यक्रम 'सम्पूर्णता' तैयार कर रहे हैं। उनका सपना एक ऐसे संस्थान की स्थापना करना है जो इन सभी अनुभवों और सीखने की प्रक्रियाओं का उपयोग करते हुए अनकहे शब्दों को देह भाषा के माध्यम से व्यक्त करने में योगदान दे। कार्यशालाओं, नियमित प्रशिक्षण कक्षाओं और कार्यक्रमों के माध्यम से संवेद 2000 से भी अधिक शहरी और ग्रामीण बच्चों और युवाओं को प्रशिक्षित कर चुकी है। अब सहयोगी संस्थाओं से 20 लोगों को चुन कर उन्हें प्रशिक्षक बनने के लिए प्रशिक्षित किया जा रहा है।

सोहिनी चक्रवर्ती कहती हैं, ''नृत्य को उपचार के रूप में प्रयोग करते हुए हम बिना किसी भेदभाव के मनुष्यों के रूप में एक-दूसरे का सम्मान कर रहे होते हैं।''

रंजीता बिस्वास *स्वतंत्र पत्रकार हैं। वह साहित्यिक अनुवाद करती हैं और कहानियां भी लिखतीं हैं। वह कोलकाता में रहती हैं।*

इस लेख के बारे में अपने विचार editorspan@state.gov पर भेजिए।