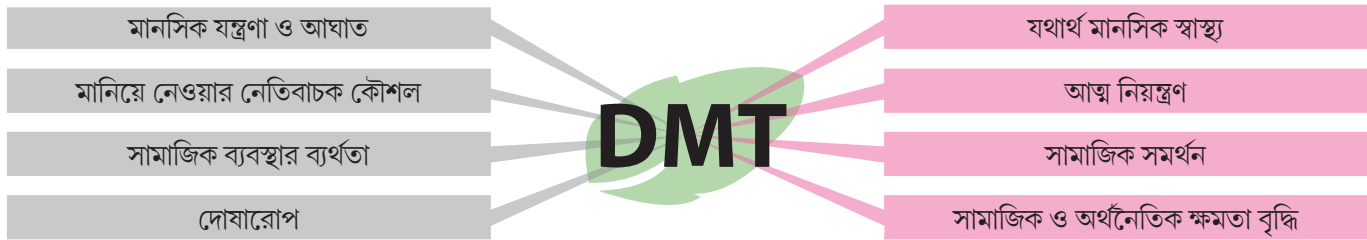




## জীবনের জাগরণ— নৃত্যশৈলী শুক্রযার স্পর্শে (DMT)

ডান্স মুভমেন্ট থেরাপি (DMT) শরীর মন সুস্থ রাখার এক অভিনব মাধ্যম, যার সাহায্যে নাচ ও দেহ ভঙ্গীর মেলবন্ধনের মধ্যে দিয়ে ব্যক্তির চিন্তা ও অনুভূতির ওঠাপড়া প্রকাশ পায়।

### DMT কেমন করে মানুষের রূপান্তর ঘটায়



KOLKATA  
**San**eD  
Empowering Lives through dance

## DMT নাচকে অতিক্রম করে ছড়িয়ে পড়ে

**DMT কেবলমাত্র নাচ নয়:** মানুষের জীবনে বদল আনবার জন্য নাচ এবং দেহভঙ্গিকে মিশিয়ে একটি শুভ্রদায় ব্যবস্থা তৈরি করা হয়েছে। যারা DMT চর্চার মধ্য দিয়ে গেছে তারা নিজেদের অভিজ্ঞতা দিয়ে বুঝতে পারে রোজকার চেনা ছকের বাইরে গিয়ে জীবনের একটা অন্য মানে খুঁজে পাওয়া যায় DMTর ভেতর দিয়ে। DMTর সাহায্যে মানুষ হয়ে ওঠে আত্মবিশ্বাসী, যে গুছিয়ে নিতে পারে তার

ভাবনাচিন্তা এবং সঠিকভাবে নিজেকে প্রকাশ করতে পারে। একজন মানুষকে ভেতরের শান্তি, নিজের ওপর বিশ্বাস, শরীরের জড়তা থেকে মুক্তি, চিন্তার স্বাধীনতা এবং সৃজনশীলতা এনে দিতে পারে DMT। কলকাতা সংবেদ প্রান্তিক বা পিছিয়ে পড়া মানুষদের মনের বেদনা সারিয়ে তাদের মধ্যে জাগরণ ঘটায়, বিশেষ করে যারা লিঙ্গ বৈষম্যের শিকার।

পটভূমি	DMT কেমন করে কাজ করে	সমাজের যে অংশে আমরা পৌঁছাই
<ul style="list-style-type: none"> <li>বাড়ির ভেতরে বাইরে সব জায়গায় নারী ও শিশুদের ওপর লিঙ্গ বৈষম্য চলতে থাকে ভারতীয় সমাজে</li> <li>লিঙ্গ বৈষম্যের শিকার যারা হয় তাদের শরীর ও মনে তীব্র আঘাতের ফলে নিজেদের শরীর মনের প্রতি তাদের বিরক্তি ও ঘৃণা এসে যায়</li> <li>অনেক সময়ই তারা তাদের উপর এই অত্যাচারের জন্য নিজেদের দোষারোপ করে। তার ফলে অপরাধবোধ ও লজ্জায় তারা গুটিয়ে যায়</li> <li>যন্ত্রণা, অপরাধবোধ এবং সব রকমের নেতিবাচক অনুভূতিতে তারা নিজেদের কথা বলার অবস্থায় থাকে না।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DMT অংশগ্রহণকারীদের উপযুক্ত খোলামেলা একটা জায়গা করে দেয়, যেখানে কেউ তাদের বিচার করবে না</li> <li>DMT একটি সামগ্রিক পদ্ধতি: দেহভঙ্গীর সাহায্যে ঘটে জড়তা থেকে মুক্তি, মন খুলে যায়। নিজের ভেতরের সমস্ত ক্ষমতা ধীরে ধীরে জেগে ওঠে—বুদ্দি, অনুভূতি, শরীর ও সমাজ চেতনা</li> <li>DMT আহত মানুষদের মধ্যে থেকে শরীর সম্পর্কে একটা ভয়, মনের যন্ত্রণা, অপরাধ বোধ ও অন্যান্য মানসিক ও অনুভূতির দুর্বলতা ক্রমশঃ সারিয়ে দিতে থাকে</li> <li>এর পর তারা নিজেদের যত্ন নেবার কথা ভাবতে শুরু করতে পারে</li> <li>ক্রমশঃ তারা নিজেদের কথা বলতে শেখে। ভালো, সুস্থ ভবিষ্যতের দিকে এগিয়ে যায়।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>লিঙ্গ-ভিত্তিক আক্রমণের শিকার হওয়া নারী, শিশুদের কাছে</li> <li>যে সব শিশু ও তরুণ ঝুঁকির মধ্যে জীবন ধারণ করছে যেমন— <ul style="list-style-type: none"> <li>লাল বাতি এলাকা</li> <li>রেলওয়ে প্ল্যাটফর্মে</li> <li>গ্রাম ও শহরের বস্তিতে</li> <li>সরকারি ও বেসরকারি আবাসিক প্রতিষ্ঠান</li> </ul> </li> <li>আইনের সঙ্গে সংঘর্ষে জড়িয়ে পড়া শিশুদের মধ্যে</li> <li>মানসিকভাবে অসুস্থ মানুষের সাথে।</li> </ul>

## DMT-র প্রভাব

- সৃষ্টিশীল পদ্ধতিতে শরীর ও মন যুক্ত হয়:** কেউ যখন শারীরিক ও মানসিকভাবে আহত হয়, তার মধ্যে যে যন্ত্রণা হয় তা মন থেকে শরীরকে আলাদা করে দেয়। DMT সেশনে যখন শরীরকে নানা ভঙ্গিতে প্রকাশ করার কথা বলা হয় অংশগ্রহণকারী তখন মনকে কাজে লাগায় ভঙ্গির নতুন নতুন প্রকাশ ঘটানোর তাগিদে। যত সৃজনশীলভাবে শরীরের ভঙ্গি খুঁজে বার করার চেষ্টা চলে ততই মন আরও সৃজনশীল হয়ে ওঠে এবং শরীর ও মনের মধ্যে একটি সংযোগ স্থাপিত হয়। প্রতিটি সেশনে শরীরকে কাজে লাগাতে গিয়ে মন কিভাবে কাজ করে সে ব্যাপারে কথা বলে বিষয়টিকে স্পষ্ট করে নেওয়া হয়।
- যন্ত্রণা প্রকাশ করিয়ে যাবতীয় খারাপ অনুভূতিকে সামলানো সম্ভব করে তোলে:** মানুষের সমস্ত অনুভূতি শরীরের নানা ভঙ্গিমায় প্রকাশ পায়। যেমন, যখন কেউ দুশ্চিন্তা বা চাপের মধ্যে থাকে তার শরীর শক্ত হয়ে যায় বা কাঁপতে থাকে। ঠিক ঠিক অনুভূতি বুঝে শরীরের সঞ্চালন বা নিয়ন্ত্রণ করা গেলে মন ধীরে ধীরে শরীরের ভঙ্গিমার ভেতর দিয়ে ছাড়া পায়। তখন চেপে রাখা কষ্ট ভেতর থেকে বেরিয়ে আসে। এভাবে প্রতিদিন অভ্যাস করতে করতে মনের যন্ত্রণা বাইরে বেরিয়ে এসে মনটাকে হালকা করে দেয়।
- শরীরের স্বাধীনতা ও নিজের জন্য ভালো দৃষ্টিভঙ্গী:** নাচ ও দেহভঙ্গিমা মানুষকে শারীরিকভাবে মুক্তির স্বাদ দেয়। বিশেষ করে মেয়েদের ক্ষেত্রে এই মুক্তি ঘটে যেহেতু সামাজিকভাবে তাদের ওপর নানারকম নিয়ন্ত্রণ থাকে। এই পদ্ধতিতে শুধু যে মনে আনন্দ জাগে তাই নয় নিজের শরীর সম্পর্কে কুণ্ডা ও ভয় কেটে যায়। এর ফলে নিজেকে ও নিজের মনকে ছড়িয়ে দিতে আর সংকোচ হয় না।
- স্ব-নির্ভরতা ও সংযোগের দক্ষতা বাড়ানোর চর্চা চলতে থাকে:** DMT সেশনে কথা না বলে শরীরের ভঙ্গিমার মধ্যে দিয়ে যেমন নিজেকে প্রকাশ করা সম্ভব হয়, কথা বলে কেমন লাগল জানিয়ে নিজের মনের ভেতরটা মেলে ধরা সম্ভব হয়। বারবার অভ্যাসের ফলে অন্যদের সঙ্গে মেশবার ক্ষমতা বাড়ে, নিজের মনের কথা বলবার জোর আসে এবং আত্মবিশ্বাস বাড়ে। এর ফলে একটা সময় আসে যখন তারা নিজেদের জন্য উঠে দাঁড়াতে, এগিয়ে যেতে পারে।
- জীবন সম্পর্কে একটি দর্শন বা ধারণা গড়ে ওঠে:** নিজের ভেতরের কষ্ট, চাপা দুঃখ, লুকিয়ে রাখা কথা বলে ফেলতে পেরে, শরীরের জড়তা মুছে ফেলতে পেরে নিজের ওপর আস্থা বেড়ে যায়। এর ফলে নিজের সম্পর্কে এবং নিজের ভবিষ্যৎ সম্পর্কে একটা স্পষ্ট ধারণা ও দর্শন গড়ে ওঠে। পিছিয়ে পড়া সমাজের মানুষ নানানরকম চাপের মধ্যে থাকতে থাকতে নিজেদের জন্য স্বপ্ন দেখতে ভুলে যায়, নিজেদের ভবিষ্যৎ নিয়ে ভাবতেও ভয় পায়। প্রতিদিনের চাহিদা পূরণ করতে আর সমাজের নিয়মকানুন মানতে মানতে এরা জড় বস্তুর মত হয়ে যায়। DMT তাদের জন্য এক মুক্তির জায়গা তৈরি করে দেয় এবং তারা জীবনে কি চায় সে ব্যাপারে ভাবতে শেখায়।
- নিজেদের দর্শনের প্রতিনিধিত্ব করার অভ্যাস তৈরি করে দেয়:** ওপরে যে সব উপায়ের কথা বলা হল, সেগুলি ব্যবহার করে প্রতিটি অংশগ্রহণকারী নিজের অন্তরটিকে জাগিয়ে তোলে। শেষ অবধি এই জাগরণ তাদের পৌঁছে দেয় সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য ও ভালোভাবে বেঁচে থাকার উপযুক্ত পরিস্থিতিতে। নিজেদের চেষ্টায়, নিজেদের ইচ্ছেয়, তারা নিজেদের জন্য ভালোলাগার জায়গা খুঁজে নিতে শেখে।



E-kolkatasanved@gmail.com

W-www.kolkatasanved.org



<http://www.facebook.com/pages/Kolkata-Sanved/279528645417344>



<https://twitter.com/KolkataSanved>



<https://www.instagram.com/kolkatasanved>



Registration No.: S/1LA21508