નૃત્ય એટલે કે ડાન્સ એક એવી કલા છે કે જે વ્યક્તિની ભાવનાઓને અને વિચારોને વ્યક્ત કરવામાં મદદ કરે છે. સંગીતના તાલની સાથે થતાં નૃત્યની ઉત્પત્તિને સદીઓનાં વહાણાં વીતી ચૂક્યાં છે. તે માનવ સંસ્કૃતિનું અભિન્ન અંગ છે. સદીઓથી દરેક પ્રદેશ કે પ્રાંતના લોકો પોતાના ઉત્સવો અને સામાજિક પ્રસંગોની ખુશી પોતપોતાની શૈલીનાં નૃત્ય વિકસાવી તેના માધ્યમથી વ્યક્ત કરતાં રહ્યા છે. આપણે ભારતીય નૃત્યોની વાત કરીએ તો તેમાં ભાંગડા, ઘુમર, ગરબા, લાવણી, બીહુ, ભરતનાટ્યમ, કથક, કથકલી, ઓડિસી, કુચિપુડી, મણિપુરી, મોહિણીઅટ્ટમ અને બીજાં અનેક લોકનૃત્ય જાણીતાં છે. પહેલાંનો સમય એવો હતો કે આપણે ત્યાં મોટાભાગે છોકરીઓ ગરબાની સાથે કથક કે ભરતનાટ્યમ શીખતી હતી. છોકરીઓ એ ડાન્સ શીખવા ડાન્સ કલાસમાં જતી. પછી સમય એવો આવ્યો જ્યારે બૉલિવૂડ ફિલ્મો લોકોના માનસ પર પ્રભાવ પાડવા લાગી અને બૉલિવૂડ ડાન્સ શીખવાનો ક્રેઝ વધ્યો પણ હવેની જનરેશનને ઇન્ટરનેશનલ ડાન્સ શીખવાનો ક્રેઝ છે. હિપહોપ, બેલે, ફ્લેમેન્કો, બચાટા ઉપરાંતના ડાન્સ શીખવા લાગ્યા છે. આ ઉપરાંત કઈ એજના સુરતીઓ કયા કયા વેસ્ટર્ન ડાન્સ શીખી રહ્યા છે અને કેમ શીખી રહ્યા છે, શું તેઓ આવા પ્રકારના ડાન્સમાં પાવરધા બનીને ભવિષ્યમાં તેમાં કરિયર બનાવવા માંગે છે કે પછી શોખ સુધી જ સીમિત રાખવા માંગે છે? આગામી 29 એપ્રિલ 'ઇન્ટરનેશનલ ડાન્સ

ઇન્ટરનેશનલ ડાન્સનો છે ક્રેઝ , હેલ્થ બેનિફિટ્સ છે એના અનેક

જિમ નહીં જઇ શકાતું હોય અને પાતળા થવું હોય તેઓ અને મેનોપોઝમાં આવેલી મહિલાઓ ડાન્સ તરફ વધારે વળે છે : શ્રદ્ધા શાહ

''ડાન્સ કરવાથી હેપ્પી હોર્મોન્સ રિલીઝ થાય છે. તે મેન્ટલ અને ફિઝિકલ હેલ્થ માટે બેસ્ટ છે. મહિલાઓ પાતળી થવા માટે પણ ડાન્સ શીખે છે. નાનાં બાળકો બૉલિવૂડ ટાઈપ ડાન્સ શીખે છે અને મેનોપોઝમાં આવેલી મહિલાઓ અને યંગસ્ટર્સ સેમી કલાસિકલ અને કન્ટેમ્પરરી શીખે છે.'' આ શબ્દો છે અડાજણ રોડ વિસ્તારમાં રહેતાં 40 વર્ષીય સેલિબ્રિટી કોરિયોગ્રાફર અને કોર્પોરેટ ટ્રેનર શ્રદ્ધા શાહના. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હું ત્રણ વર્ષની હતી ત્યારથી મેં ડાન્સ શીખવાનું શરૂ કર્યું હતું. મેં કથરોટ પર બેલેન્સ કરીને ડાન્સ કર્યો ત્યારે મારાં મધરને ખ્યાલ આવ્યો કે હું ગોડ ગિફ્ટેડ ડાન્સર છું. 8 વર્ષની ઉંમરે તો મેં ભરત નાટ્યમમાં અરંગેત્રમ કર્યું હતું. મારો આ રેકોર્ડ લિમકા બુક ઓફ રેકોર્ડમાં નોંધાયો છે. પછી તો મેં 2003થી ડાન્સ સ્કૂલ શરૂ કરી અને ત્યારથી અત્યાર સુધી હું 4 વર્ષથી લઈને 60 વર્ષ સુધીના સુરતીઓને ડાન્સ શિખવાડું છું. અત્યારે યંગસ્ટર્સ ફરીથી સેમીક્લાસિકલ તરફ વળ્યા છે. ડિપ્રેશન અને એન્ઝાઈટીના પેશન્ટ તો ડાન્સ શીખે જ છે. સાથે જેમનો કોન્ફિડન્સ ઝીરો લેવલ હોય કે પછી સેલ્ફ ડાઉટ હોય તે લોકો પણ વેસ્ટર્ન સહિતના ડાન્સ શીખે છે. 10મા- 12મા ધોરણના બોર્ડના વિદ્યાર્થીઓ જ્યારે આખો દિવસ વાંચીને કંટાળી જાય ત્યારે તેઓ પણ ફ્રેશનેસ માટે ડાન્સ શીખવા લાગ્યા છે. યંગસ્ટર્સ ઈમોશનને એક્સપ્રેસ કરવા કન્ટેમ્પરરી શીખે છે. મેં પોતે 32 ફિલ્મ સ્ટાર્સ - શાહરૂખ ખાન, દીપિકા, પ્રિયંકા, વિદ્યા બાલન, પરિણીતી ચોપડા, અજય દેવગણ, મિથુનદા, ફરાહ ખાન સાથે વર્ક કર્યું છે. સીરિયલમાં, મુવીમાં, અવોર્ડ શૉ, આલ્બમ શૉ, કોમર્શિયલ શૂટિંગમાં ડાન્સિંગ વર્ક કર્યું છે.'' ■

હું C.A. છું સાથે મને આર્ટ અને કલ્ચરમાં પણ ઇન્ટરેસ્ટ છે એટલે ડાન્સ શીખું છું: સચિન સરાવગી

''મને આર્ટ અને કલ્ચરમાં ઈન્ટરેસ્ટ છે એટલે હું ડાન્સ શીખું છું અને મને ટ્રેડિશનલ અને વેસ્ટર્ન બંને ડાન્સ ગમે છે.'' આ શબ્દો છે ઘોડદોડ રોડ વિસ્તારમાં રહેતાં 34 વર્ષીય ચાર્ટર્ડ અકાઉન્ટન્ટ સચિન સરાવગીના. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હું આમ તો 13 વર્ષથી ડાન્સ શીખી રહ્યો છું. હું બૉલિવૂડ ટાઈપ ડાન્સ ફોર્મ, ટ્રેડિશનલ ફોક ડાન્સ, સાલસા, હિપહોપ, કન્ટેમ્પરરી ડાન્સ શીખ્યો છું. છેલ્લાં અઢી વર્ષથી બચાટા ડાન્સ શીખી રહ્યો છું. મને ડાન્સમાં નવું નવું શીખવું ગમે છે. CA તરીકેની મારી ખુદની પ્રેક્ટિસ ચાલે છે એટલે હું મારા રૂટિનને એવી રીતે અરેન્જ કરું છું કે હું મારા ઈન્ટરેસ્ટને, મ્યુઝિકને, ડાન્સને તથા પરિવારને સમય આપી શકું. મારા મધરને ગમે છે હું નવા નવા ડાન્સ ફોર્મ શીખું છું તે અને તેઓ મને એન્કરેજ પણ કરે છે. મેં મારા ગ્રુપ સાથે સ્કૂલ ગરબા ફંક્શન, કોલેજ ફંક્શનમાં પર્ફોર્મ કર્યું છે. સુરત ઉપરાંત અમદાવાદ અને વડોદરામાં પણ મેં પર્ફોર્મ કર્યું છે. ડાન્સ મારા માટે એનર્જી બુસ્ટર છે. બોડીને હેલ્ધી રાખે છે અને માઈન્ડને ફ્રેશ કરે છે એટલે જ હું રોજ એક કલાક ડાન્સિંગ માટે આપું છું. હું માનું છું કે યંગસ્ટર્સ, કોલેજના સ્ટુડન્ટસે વેસ્ટર્ન ડાન્સ અને ટ્રેડિશનલ ડાન્સ શીખવા જોઈએ કેમ કે તે તમારા સ્ટ્રેસને દૂર કરે છે. તમને નવાં કામ કરવા ફ્રેશનેસ આપે છે.'' ■

વેસ્ટર્ન ડાન્સ યુ-ટ્યુબ પરથી શીખી છું, મારા મધર મને મોટીવેટ કરે છે: સ્મૃતિ પંચાલ

''હું બાળપણથી ગરબા તો સરસ રીતે રમી લેતી પણ મને વેસ્ટર્ન ડાન્સ પ્રત્યે અટ્રેક્શન હતું. જો કે કલાસમાં શીખવા જઈ નહોતી શકતી કેમ કે તેની ફી ભરી શકવાની આર્થિક ક્ષમતા ત્યારે નહોતી એટલે હું યુ-ટ્યુબ પરથી ડાન્સ જોઈ જોઈને શીખી.'' આ શબ્દો છે જહાંગીરપુરા વિસ્તારમાં રહેતાં 30 વર્ષીય સ્મૃતિ પંચાલના. તેઓ એક કંપનીમાં પર્સનલ આસિસ્ટન્ટ છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''સ્કૂલમાં હતી ત્યારે તો ગરબા કોમ્પિટિશનમાં ફર્સ્ટ પ્રાઈઝ હું જ જીતી લાવતી. 10મા ધોરણમાં હતી ત્યારે મને વેસ્ટર્ન ડાન્સ શીખવાની ઈચ્છા થઈ આવી તો T.V. પર ડાન્સ ઈન્ડિયા ડાન્સ શૉ આવતો તે જોઈ જોઈને અને યુ-ટ્યુબ પર ડાન્સના સ્ટેપ જોઈને ડાન્સ શીખી. હું ફ્રી સ્ટાઈલ ડાન્સ શીખું છું જેમાં સાલસા, ઝેજ, હિપહોપ આવી જાય છે. ડાન્સ મારું પેશન છે. જો મને પ્રોપર રીતે ડાન્સ કરવાનું શીખવા મળ્યું હોત તો આજે ડાન્સ મારું પ્રોફેશન હોત. હું રિલેટિવ્ઝમાં મેરેજ ફંક્શન હોય ત્યારે ડાન્સ પર્ફોર્મ પણ કરું અને રિલેટિવ્ઝમાં કોઈને શીખવા હોય તો શિખવાડું પણ ખરી. લગ્ન પહેલાં મારાં મમ્મી મને ડાન્સ શીખવા પ્રોત્સાહન આપતાં. મેરેજ બાદ મને હસબન્ડ પણ તે માટે પ્રોત્સાહિત કરે. કશે તેઓ નવા પ્રકારનો ડાન્સ જુએ તો મને તે ડાન્સ શીખવા પુશ કરતાં હોય છે.'' ■

સાલસા, બચાટા, સેમીકલાસીકલ બધા જ ડાન્સ કરું છું, ડાન્સ ફક્ત ને ફક્ત મારા માટે કરું છું: ક્રિત્તા ગોટેચા

''જ્યારે હું ડાન્સ કરતી હોઉ છું ને ત્યારે મને હું હું છું તેવું ફિલ થાય છે. મને ડાન્સ કરીને અનહદ ખુશી મળે છે.'' આ શબ્દો છે વેસુ વિસ્તારમાં રહેતાં 27 વર્ષીય ક્રિત્તા ગોટેચાના. તેઓ ન્યુટ્રિશનિસ્ટ છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હું 5 વર્ષની હતી ત્યારથી ડાન્સ કરું છું. મેં બધા જ પ્રકારના ડાન્સ શીખ્યા છે જેમ કે કન્ટેમ્પરરી, સાલસા, સેમીક્લાસિકલ, બચાટા, હિપહોપ, બૉલીવુડ ડાન્સ. હું અઠવાડિયામાં 5 દિવસ તો ડાન્સ માટે ફાળવું જ છું. વીકએન્ડમાં તો બબ્બે કલાક આપું. ડાન્સ માટે તો હું ગમે તેટલા ટાઈટ શિડ્યુલમાંથી સમય ચોરી જ લઉં. મને વેસ્ટર્ન ડાન્સ ગમે છે જે અત્યારે હું કરું છું પણ મને ટ્રેડિશનલ ફોક ડાન્સમાં પણ એટલો જ ઈન્ટરેસ્ટ છે. હું 5 વર્ષની હતી ત્યારથી જ ગરબા શીખવા લાગી હતી અને ગરબા કોમ્પિટિશનમાં હું ફર્સ્ટ પ્રાઈઝ મેળવતી. સેમી ક્લાસિકલ 2 વર્ષથી શીખી રહી છું. બધા જ ડાન્સ શીખવા જોઈએ એવું મને લાગે છે એટલે તે હું શીખું છું. હું ડાન્સિંગને પ્રોફેશન નથી બનાવવા માંગતી. જો પ્રોફેશન બનાવું તો તે એક રિસ્પોનસીબીલીટી બની જાય જે હું નથી ઈચ્છતી. હું પૈસા કે ફેમ માટે ડાન્સ નથી શીખતી. હું આ બધા જ પ્રકારના ડાન્સ ફક્ત મારા અને મારા માટે જ શીખું છું. મારાં મમ્મીપપ્પા મને કહેતાં હોય છે જે ગમે તે કરવાનું અને તેઓ મારા ડાન્સના વીડિયો ઘણા ઈન્ટરેસ્ટથી જોતા હોય છે.'' ■

13 વર્ષ પહેલાં કન્ટેમ્પરરી ડાન્સ ટ્રેન્ડિંગમાં હતો એટલે મેં ડાન્સ શીખવાનું શરૂ કર્યું: સલોની તોતલા

''17-18 વર્ષની થઈ ત્યાં સુધી તો મને ડાન્સ કરતાં આવડતું જ નહોતું પણ 2012માં કન્ટેમ્પરરી ડાન્સ ખૂબ ટ્રેન્ડી ગણાતો અને મને તે ડાન્સ જોવો ખૂબ ગમતો પછી મેં કન્ટેમ્પરરી ડાન્સ શીખવાનું નક્કી કર્યું હતું.'' આ શબ્દો છે અલથાણ વિસ્તારમાં રહેતાં 31 વર્ષીય સલોનીના કે જેઓ એક સ્કૂલનું સંચાલન કરે છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''મેં હીપહોપ પણ શીખ્યું છે, બચાટા અને સાલસા પણ શીખ્યું છે પણ ડાન્સમાં મારી સ્પેશ્યાલિટી કન્ટેમ્પરરી ડાન્સમાં છે. હું ડાન્સને કરિયર નથી બનાવવા માંગતી પણ તેને છોડવા પણ નથી માંગતી. ડાન્સને હું હેલ્થ થેરાપી તરીકે જોઉં છું. તમે આખો દિવસ તમારા વ્યાવસાયિક કામમાં વ્યસ્ત રહો છો એટલે તમે માનસિક રીતે પણ થાકી જતા હો છો. ડાન્સ કરવાથી મેન્ટલ હેલ્થ સારી રહે છે અને આનંદિત રહેવાય છે. આ પણ એક કારણ છે હું ડાન્સ શીખું છું તેનું. હવે તમને એવું થતું હશે ને કે મારું ફિલ્ડ ટીચિંગનું છે, હું ડાન્સ પણ શીખું છું અને જિમિંગ પણ કરું છું તો આ બધાં માટે હું સમય કઈ રીતે ફાળવું છું. તો તમને કહી દઉં રોજ જ સવારે 5 વાગે ઊઠવાનો મારો ક્રમ રહ્યો છે. સવારે જિમમાં જાઉં છું અને સાંજે ડાન્સ કલાસમાં જાઉં છું. સમયને સારી રીતે મેનેજ કરી લઉં છું. સુરતની બહાર કશે ડાન્સ શૉમાં પર્ફોર્મ કરવા નથી જતી. મારાં પેરેન્ટ્સને પણ ગમે છે કે હું ફિટ રહેવા ડાન્સ કલાસમાં જાઉં છું. તમને થતું હશે ને કે મેં કેમ વેસ્ટર્ન ડાન્સ શીખવાનું પસંદ કર્યું ટ્રેડિશનલ કેમ નહીં? ટ્રેડિશનલ ડાન્સ પણ હું શીખી શકી હોત પણ કન્ટેમ્પરરી ડાન્સ શીખવાનો મને પહેલાંથી જ શોખ હતો. મને બાળપણમાં ડાન્સ નહોતો આવડતો તો મારા માટે ડાન્સ શીખવું અઘરું હતું પણ 'મન હોય તો માળવે જવાય' આ કહેવતને મારા મગજમાં ઉતારી હું કન્ટેમ્પરરી ડાન્સમાં માસ્ટર બની જ ગઈ.'' ■

3 વર્ષથી લઈને 60 વર્ષ સુધીના સુરતીઓને 40થી વધુ સ્ટાઇલના ડાન્સ શિખવાડું છું: સપન શાહ

''સુરતમાં વેસ્ટર્ન ડાન્સનો ક્રેઝ આમ તો 25-30 વર્ષથી છે. હું ગરબા, ફોક ડાન્સ માટે ઈટલી અને ક્રોએશિયા ઈન્ડિયાને રિપ્રેઝન્ટ કરવા ગયો હતો. ત્યાં મેં ઈટલી અને બીજા દેશોના ડાન્સની સ્ટાઈલ જોઈ. જે મને ગમી જતાં તેવી ડાન્સ સ્ટાઈલ મુંબઈમાં અલગ અલગ વર્કશોપમાં શીખ્યો હતો. મારી પાસે 3 વર્ષથી લઈને 60 વર્ષના વયસ્કો પણ ડાન્સ શીખવા આવે છે.'' આ શબ્દો છે ન્યૂ સિટીલાઈટ વિસ્તારમાં રહેતાં 37 વર્ષીય પ્રોફેશનલ ડાન્સ કોરિયોગ્રાફર સપન શાહના. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હું 3 વર્ષનો હતો ત્યારથી ડાન્સ કરું છું. પહેલાં ડાન્સ મારો શોખ હતો અને પછી 2006થી મેં તે પ્રોફેશનલી શીખવાનું શરૂ કર્યું. પહેલાં મારા દોસ્તારોના નાના ભાઈઓને ડાન્સ શીખવાડતો તો તેઓ મને તેના બદલામાં પૈસા આપતા કે પછી ગિફ્ટ આપતા. આમાં મને પછીથી સ્કોપ દેખાયો તો હું મુંબઈ ટ્રેનિંગ લેવા ગયો. જ્યાં ગણેશ આચાર્ય સરના માર્ગદર્શનમાં ટ્રેનિંગ લેવાનું શરૂ કર્યું. દર શનિ-રવિ હું મુંબઈ તેમની પાસે ડાન્સ શીખવા જતો અને તેમનો આસિસ્ટન્ટ પણ બન્યો. પછી તો 2008ના વર્ષમાં ગણેશ આચાર્ય સરના કલાસ સુરતમાં શરૂ થયા જે હું ચલાવતો. ત્યાર બાદ 2010થી મેં સુરતીઓને વેસ્ટર્ન ડાન્સ શીખવાડવાનું શરૂ કર્યું. 3 વર્ષથી લઈને 5 વર્ષનાં બાળકો મારી પાસે નોર્મલ બૉલિવૂડ ડાન્સ શીખે છે. 5થી 8 વર્ષનાં બાળકો બૉલિવૂડ બેઝિક સાથે હિપહૉપ ડાન્સ શીખે છે તો 8 વર્ષનાં બાળકો હિપહોપ કન્ટેમ્પરરી અને ટીનએજર્સ બાળકો તો 40 પ્રકારના ડાન્સ શીખતા હોય છે. વયસ્ક વ્યક્તિઓ બૉલિવૂડ ડાન્સ શીખતાં હોય છે. ડાન્સમાં કરિયર બનાવવા અને શારીરિક રીતે ફિટ રહેવા ડાન્સ શીખવાનો ક્રેઝ સુરતીઓમાં છે. હું રોજના 10 થી 11 કલાક સુરતીઓને ડાન્સ શિખવાડું છું. મેં બૉલિવૂડ સિતારા અક્ષય કુમાર, ટાઈગર શ્રોફ, શ્રદ્ધા કપૂર સહિતના ઘણાં બૉલિવૂડ સ્ટાર સાથે ડાન્સના શૉ કર્યા છે.'' ■

ગુજરાતી પરિવારનાં બાળકો તો 3-4 વર્ષનાં થાય ત્યાં તો ગરબા શીખી જ લેતા હોય છે પણ હવે સ્કૂલોમાં બાળકોને બૉલિવૂડ ડાન્સ શિખવાડાય છે એટલે બાળકો મોટાં થયા બાદ ઇન્ટરનેશનલ ડાન્સ શીખવામાં વધારે રુચિ ધરાવવા લાગ્યાં છે. અત્યારના ટીનેજર્સ કોરિયન ડાન્સ BTS શીખવા પ્રત્યે વધારે ક્રેઝી બન્યા છે. BTS દુનિયાભરમાં વિશેષરૂપે આકર્ષક ડાન્સ અને મ્યુઝિક માટે લોકપ્રિય છે. હવે તો સુરતી યુવતીઓ સ્પેનિશડાન્સ ફ્લેમીન્કો ડાન્સ શીખવામાં રુચિ ધરાવવા લાગી છે. તે સ્પેનિશ ડાન્સ છે. તેમાં ઝડપી ગતિ, હાથ અને ધડનો ઉપયોગ થાય છે. હવે તો એરિયલ ડાન્સ પ્રત્યે પણ યંગસ્ટર્સ આકર્ષિત થયાં છે. તેને હવાઈ નૃત્ય પણ કહેવાય છે. એરિયલ ડાન્સને ફિટનેસ માટે પણ કરાય છે. કન્ટેમ્પરરી ડાન્સ આધુનિક નૃત્યની શૈલી છે જેમાં બીજી નૃત્ય શૈલી જેમ કે બેલે, જાઝ, મોડર્ન, લિરિકલનું મિશ્રણ હોય છે. હવેનાં બાળકો અને યંગસ્ટર્સને વેસ્ટર્ન ડાન્સમાં વધારે રુચિ અને ભવિષ્યને લઈને સ્કોપ દેખાય છે.