2013 – 2023

ලාංකීය රංග චිකිත්සන භාවිතයේ ප්‍රගමනය

Development of Dramatherapy Practice in Sri Lanka

2013 - 2023

අපගේ රංග චිකිත්සන භාවිතය බුදුදහම, සෙන්, තාඕ, යෝග අභ්‍යාසවල අධ්‍යාත්මික ඉගැන්වීම් සහ ජනමූල විශ්වාස පද්ධතිවලට අදාළ විවිධ සංඥා, සංකේත සහ සංකල්ප මත පදනම් වේ.

Our dramatherapy practice is underpinned by the SPIRITUAL TEACHINGS in BUDDHISM, ZEN, TAO, YOGIC PRACTICES and by the wide variety of SIGNS, SYMBOLS, and CONCEPTS pertaining to FOLK RELIGIOUS or BELIEF SYSTEMS.

සිතුවිලි සියලු අසමතුලිතතාවයන් සඳහා බීජය වේ.

බෞද්ධ හා හින්දු දර්ශනය අනුව සිතුවිලි සියලු අසමතුලිතතාවයන් සඳහා මූලය වේ.
මිනිසාගේ ඉක්මන් සුවය සඳහා එවැනි දර්ශනයක් යටි සිතට කතා කරයි.

THOUGHT = SEED = IMBALANCES
Buddhist and Hindu philosophies view THOUGHT as the seed for all imbalances and such philosophy talks to the subconscious of the person for an immediate recovery.

මිථ්‍යා අර්ථ රාමුව

මිනිසාගේ අභිරහස පවතින්නේ මිථ්‍යා අර්ථයේ රාමුව තුළ ය:
කර්මය • ස්වර්ගය • මෝක්ෂය • දෙවියන් • යක්ෂයා • වාසනා
මිථ්‍යාව මිනිසාගේ ආත්මය බවට පත්වේ. එය සමස්තයේ
ප්‍රකාශනයක් ලෙස ශරීරය සහ මනස සමඟ බැඳී ඇත.

- The mystery of man lies in the mythic framework of meaning:
- • Karma • Heaven • Moksha • God • Devil • Vasana
- The myth becomes the spirit of man, and entwines with the body and mind to give an expression of totality.

කය, මනස සහ ආත්මය සමතුලනය සහ සමගිය

ජීවිතයේ අරුත සොයා ගැනීමට හෝ අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීමට සහ තෘප්තිමත් කිරීමට අසමත් වීම මනෝ ව්‍යාධියක් ලෙස Victor Frankl, R. D. Laing, Carl Jung සහ Roberto Assagioli යන මනෝ වෛද්‍යවරුන් සැලකූ හ.

BALANCE AND HARMONY IN BODY, MIND AND SPIRIT.
Victor Frankl, R. D. Laing, Carl Jung and Roberto Assagioli are psychiatrists who viewed mental illness as a failure to find meaning in life or to acknowledge and satisfy spiritual needs.

නිර්මාණාත්මක අවකාශය

අපගේ රංග චිකිත්සන සැසිවල ඇති ආරක්ෂිත සහ විනිශ්චයකාරී නොවන අවකාශය සේවාලාභියාට උපකාරයකි.
සීමිත, සිරවුනු, 'කෝෂගත' ජීවිත ගත කරන අය සඳහා නිර්මාණාත්මක ජීවිතයකට අවතීර්ණ වීමට ඉන් ඉඩක් සැලසේ.

කොන්දේසි විරහිත ධනාත්මක සැලකිල්ල සහ සහකම්පනය - කාල් රොජර්ස්

- CREATIVE SPACE

- The safe and non-judgmental space in our dramatherapy sessions help creative living for those who lived restricted, confined,'small' lives.

- UNCONDITIONAL POSITIVE REGARD AND EMPATHY
- - CARL ROGERS

ශරීරය බහාලුමක් ලෙස (Body as Container)

රංග චිකිත්සන භාවිතයේ වැදගත් කාර්යය නම් මිනිසා තුළ ඇති සම්පූර්ණ ශක්ති ප්‍රවාහය සැලකිල්ලට ගැනීමයි. ශරීරය සියලු ශක්තීන්ගේ බහාලුම වන අතර, සිතුවිලි තරංග ඇතුළුව, අභ්‍යන්තර ක්‍රියාවලීන් පිළිබිඹු කරමින් කැඩපතක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.

- ශක්ති ප්‍රවාහයට අභ්‍යන්තරිකව සිදුවන ඕනෑම බාධාවක් මානසික හා ශාරීරික ආබාධ ඇති කරයි.

මනෝචිකිත්සක විල්හෙල්ම් රයික් (Wilhelm Reich) පවසන්නේ, මිනිසාගේ චිත්තවේගික හා මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය මගින් පමණක් ලෝකය හා බද්ධ නොවන බවයි.

මිනිස් ජීවියා සමස්ත ස්කන්ධයක් ලෙස ගත යුතු බව ඔහු සැලකුවේය.

ඒ අනුව විවිධ බලපෑම්වලට හසුවන මිනිසා විවිධ බලපෑම්වලට තම සමස්තයෙන්ම ක්‍රියා කරයි (Graham. H.,1993 පි.192)

ඒ අනුව, **පූර්ණ රංග චිකිත්සන ප්‍රවේශය** කය, මනස සහ ආත්මය යළි සමතුලිත කිරීම සඳහා සුමට ශක්ති ප්‍රවාහයක් සහතික කරයි. එය අවසානයේ ප්‍රීතිය ගෙන දෙන අතර ජීවිතය නිර්මාණාත්මක අත්දැකීමක් බවට පත් කරයි.

Accordingly, the holistic dramatherapy approach ensures a smooth energy flow for the rebalance of body, mind and soul. It ultimately brings mirth to the fore and make living a creative experience.

ඒ අනුව, ව්‍යාධිවේදය ඉක්මවා යමින්, පෙරදිග වට්නා ඉගැන්වීම් උපයෝගී කොට රංග චිකිත්සාව පුද්ගලයා කෙරේ පූර්ණ වූ ප්‍රවේශයක් (holistic approach) ශ්‍රී ලංකාව ට ලබා දේ. මෙමගින් නිර්මාණාත්මක සහ විනිශ්චයකාරී නොවන අවකාශයක අභ්‍යන්තරික පරිවර්තනයක් අත්කරගැනීමේ අවකාශය පුද්ගලයාට හිමි වේ.

Bibliography

Graham. H. (1993) *The Magic Shop*, Samuel Weiser, York Beach, Maine, USA

Ranasinha, R. (2023).‘Faith-integrated Dramatherapy to address Trauma from a Terrorist Attack’. Eds. Nisha Sajnani and David Read Johnson, *Trauma-informed Dramatherapy,* USA: Routledge Publishers

Ranasinha, R. (2022). ‘Dramatherapy: A Culturally Responsive Practice’. Ed. Umberto Volpe, *Arts Therapies in Psychiatric Rehabilitation.* Switzerland: Springer Publishers

Ranasinha, R. (2022).‘Zen stories to inspire imagination in a client with vascular dementia’. Eds. Sue Jennings and Clive Holmwood, *Routledge International Handbook of Therapeutic Stories and Storytelling,* UK: Routledge Publishers

Ranasinha, R. (2019). Dramatherapy in Sri Lanka: Reflections of a Practitioner, *Dramatherapy Research and Education in Sri Lanka,* March no.1

Ranasinha, R. (2013) *Dramatherapy in Sri Lanka,* Colombo, Sri Lanka

ස්තූතියි.