



4879CH10

رقص کی داخلی حرکیات

(INNER DYNAMICS OF DANCE)

10



رقص میں سانس

یوگ کے فلسفے کے مطابق لفظ 'پران' زندگی کی طرف اشارہ کرتا ہے، جو سانس کے آنے جانے پر قائم ہے۔ سانس اندر لینے اور باہر چھوڑنے کے دوران سانس کا

جو بہاؤ ہوتا ہے اسے 'پرانایام' کہا جاتا ہے۔

رقص کو بھی اس قوت حیات یعنی پران سے تقویت ملتی ہے۔

رقص کی حرکات یکسوئی کے ساتھ یعنی ریڑھ کی ہڈی کی آرام دہ حالت سے

شروع ہوتی ہیں۔ سانس لینے سے جسم کو آرام ملتا ہے بالخصوص ریڑھ کی ہڈی کو جو زیادہ

سے زیادہ تیزی اور استحکام کے ساتھ جسم کو حرکت کے قابل بناتا ہے۔

رقص کی حرکات اور جذبات کی ترسیل میں سانس اہم کردار ادا کرتی ہے۔

رقص میں یوگ آسن کی مانند سانس جسم کو بہتر طور پر کھینچتی، موڑتی اور پھیلاتی ہے۔ جب جسم سکڑتا ہے تو یہ ایک سانس چھوڑتا ہے۔ ساکن کیفیت کو تھامتے ہوئے سانس کے ذریعے آرام کرنے اور ریڑھ کی ہڈی کو لمبا کرنے پر توجہ مرکوز کرنے سے توازن اور زیادہ دیر تک اس حالت کو برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔



سانس باہر چھوڑنا



سانس اندر لینا

سرگرمی 10.1: جمود اور حرکات میں سانس لینا



رقص اور یوگ میں مماثل بیٹتیں

- ❖ آپ لوگ چار گروپوں میں تقسیم ہو جائیں۔
- ❖ ہر گروپ پہلے کی کلاس میں کی گئی مشق والی رقص کی پوزیشن رکھے گا۔ اپنی ریڑھ کی ہڈی کی حرکت کے ذریعے سانس کے بہاؤ کا مشاہدہ کریں۔
- ❖ اس کے بعد جسم کے پھیلاؤ کے ساتھ حرکت کریں۔ مثال کے طور پر بازوؤں کو پھیلائیں، دھڑ کو جھکائیں، لمبے قدم لیں اور محسوس کریں کہ سانسیں بدن کی کس طرح مدد کرتی ہیں۔
- ❖ اس کے بعد کسی دوسری حرکت میں جائیں جس میں جسم سکڑتا ہے جیسے خوف یا گھبراہٹ میں جسم کا جھکنا۔ ایسا کرتے وقت سانس باہر چھوڑیں۔
- ❖ پرسکون سانس کے ذریعے ایک اور سائیکل کیفیت کے ساتھ اسے ختم کریں۔
- ❖ جب ہر گروپ اپنی حرکات کا نمونہ پیش کر لیتا ہے تو اس بات پر تبادلہ خیال کریں کہ کس طرح سانس لینا جمود اور حرکت دونوں کے لیے کام کرتا ہے۔

2. رقص کے عناصر

رقص جامد اور متحرک افعال کا مجموعہ ہے۔ رقص میں ایک حالت جمود کی اور ایک حرکت کی ہوتی ہے۔

بنیادی طور پر اگر آپ کسی بھی حرکت کو دیکھتے ہیں تو یہ ایک جامد حالت کے ساتھ ہی شروع اور ختم ہوتی ہے۔ اگر آپ پوائنٹ A سے پوائنٹ B تک چل رہے ہیں تو پوائنٹ A سے روانہ ہونے سے پہلے اور پوائنٹ B پر پہنچنے کے بعد ایک جامد لمحہ ہوگا۔ دونوں کے درمیان حرکت ہوتی ہے۔



جمود



حرکت



جمود



حرکت



جمود



تاریخی ادوار

نائیہ شاستر پانچویں صدی قبل مسیح میں بھرت منی نے لکھا تھا۔ یہ رقص اور رقص ڈرامے پر سب سے قدیم اور مستند متن ہے۔ یہ پہلا تحریری ریکارڈ ہے جس میں پرفارمنگ آرٹس کے تمام پہلوؤں پر بحث کی گئی ہے۔ بھرت کے نائیہ شاستر کو 2025 میں اقوام متحدہ کی تعلیمی، سائنسی اور ثقافتی تنظیم (UNESCO) کے میموری آف ورلڈ رجسٹر میں شامل کیا گیا۔

سنگیت رتنا کار 21 ویں صدی عیسوی کے آس پاس شرنگادیو نے لکھی تھی۔ سنگیت ایک جامع اصطلاح ہے جس کا مطلب ہے صوتی موسیقی، آلات موسیقی اور رقص۔ یہ متن اس لیے خاص ہے کیوں کہ یہ قدیم تحریروں میں سے ایک ایسی تحریر ہے جس میں رقص پر ایک آزاد باب ہے۔ متن اپنی تمام یکساں طرزوں میں نائیہ شاستر کی پیروی کرتا ہے جسے مارگی کہا جاتا ہے اور مختلف علاقائی تنوع کو بھی بیان کرتا ہے جسے 'دیشی' کہا جاتا ہے۔

ابھینے درپنم نندی کیشور نے اسی وقت لکھا تھا جب سنگیت رتنا کار کی خصوصی طور پر رقص پر پہلی کتاب آئی تھی۔ یہاں تک کہ آج بھی رقص کے بہت سے انداز اس متن کا حوالہ دیتے ہیں۔



کیفیات اور حرکات کو رقص کے مختلف متون میں بیان کیا گیا ہے اور ہر متن اپنی منفرد تشریح اور اصطلاحات پیش کرتا ہے۔

نائیہ شاستر کیفیت کو استھان اور حرکت کے طریقوں کو چاری، گتی اور منڈل کہتا ہے۔ سنگیت رتنا کار (بحر موسیقی) ہمیں اس کے مزید پہلو سے واقف کرتا ہے اور اس میں علاقائی تنوع یعنی 'دیشی' کو شامل کرتا ہے۔

ابھینے درپنم (حرکات و سکناات کا آئینہ) کیفیت کو استھانک اور منڈل کہتا ہے اور چاری اور گتی کے طور پر حرکت کے طریقوں کو بیان کرتا ہے۔

3. رقص میں آسن

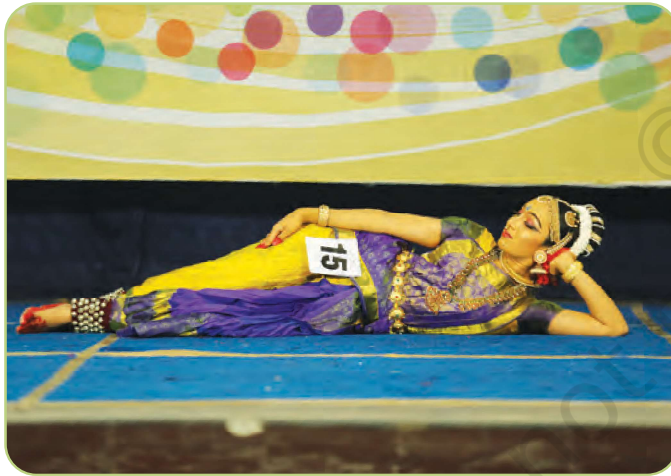
ناٹیہ شاستر کے مطابق استھان تین قسم کے ہوتے ہیں — کھڑے، بیٹھے اور ٹیک لگائے ہوئے۔



کھڑے اور ٹیک لگانے کے آسن



کھڑے ہونے کا آسن



ٹیک لگانے کے آسن



بیٹھنے کا آسن

رقص کی مختلف شکلوں میں مختلف آسنوں کا مشاہدہ کریں:



شمالی ہندوستان سے کتھک



مدھیہ پردیش سے نورتن رقص

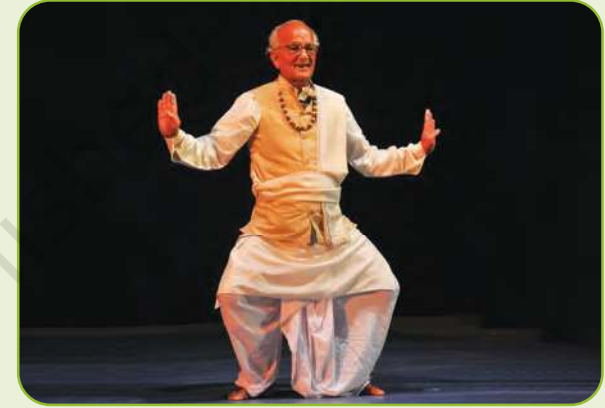


جموں سے گڈ رقص



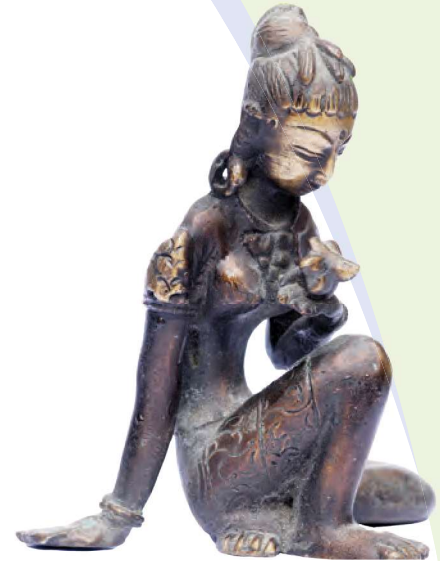
آندھرا پردیش سے پیرینی ناٹیم

رقص کی مختلف شکلوں میں مرد اور عورت کے آسن متعین ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ستوریہ میں پرش اور پرکرتی پاک کے آسن۔





کانسے کے ان خوب صورت مجسموں میں آسنوں پر غور کریں۔ کیا یہ حیرت انگیز نہیں کہ مختلف آرٹ ایک دوسرے سے کس طرح مربوط ہیں؟



سرگرمی 10.2: آسنوں کے پوز بنائیں

اپنے آس پاس دیکھیں اور غور کریں کہ آسمان میں اڑتے پرندوں کو دیکھنا، پانی پینے، پڑھنے اور دوستوں کے ساتھ گفتگو کے دوران کس طرح ہر شخص اپنے منفرد آسن یا کیفیت میں کھڑا ہوتا ہے۔



خوب صورت انداز میں روزانہ کی سرگرمیاں



- ❖ درج بالا تصویر میں دکھائے گئے 'استھانوں' کو آزمانا شروع کریں۔
- ❖ کیا آپ شناخت کر سکتے ہیں کہ کون سا آسن مردانہ، زنانہ یا دونوں ہے؟
- ❖ علاقائی یا روایتی رقص کی شکلوں کا مشاہدہ کریں اور ان کے ذریعے کیے گئے کچھ آسنوں کو کرنے کی کوشش کریں۔
- انٹرنیٹ سے کیو آر کوڈ اور ویب سائٹس پر دیکھیں۔

سرگرمی 10.3: کامل تصویر

روزمرہ زندگی کے مختلف کرداروں کے بارے میں سوچیں — ایک بوڑھا شخص، سپر ہیرو، ہاڈی بلڈر، پولیس افسر، کھلاڑی وغیرہ اور ان کی آسن پر بات کریں جن میں عموماً ان کی تصویر نظر آتی ہے۔
اپنے مشاہدے کی بنیاد پر یادگار تصویر کشی کے لمحے کو کیمرے میں قید کرنے کے لیے کرداروں کے مختلف انداز کو دوہرائیں۔



4. رقص میں حرکت

رقص میں حرکت ایک بہت دل چسپ تصور ہے جہاں کوئی شخص ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کے لیے آسن، رفتار، توسیع، چھلانگ اور ایک پاؤں پر تیزی سے پلٹنے کی مختلف سطحوں کا استعمال کر سکتا ہے۔ اس کا انحصار کردار کے مزاج اور احساس، کوریوگرافی کے انداز (جیسے دائروی یا سیدھی) یا دکھائے جانے والے عمل وغیرہ پر ہو سکتا ہے۔

رقص میں حرکت کے بے شمار طریقے ہیں۔ جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے ہر متن ہمیں متعدد طرح کی جانکاری دیتا ہے۔

❖ ناٹیہ شاستر کے مطابق،

■ چاری دو قسم کی ہیں — بھومی چاری جو کہ زمینی حرکتیں ہیں جہاں پاؤں زمین نہیں چھوڑتے اور آکاشی چاری جو ہوائی حرکتیں ہیں جہاں پاؤں زمین سے نکل جاتے ہیں۔ چاری کا امتزاج منڈل بناتا ہے۔

حرکت کرنے کے مختلف طریقوں کے بارے میں سوچیں جہاں آپ کے پاؤں زمین پر پھنس گئے ہیں جیسے پاؤں کو گھسیٹنا اور پھر ان طریقوں کے بارے میں سوچیں جہاں آپ کے پاؤں زمین چھوڑ دیتے ہیں جیسے چھلانگ لگانا، کودنا وغیرہ۔

■ گتی سے مراد ڈرامے کے مختلف کرداروں کے لیے موزوں حرکت اور چہل قدمی ہے۔

اس بارے میں سوچیں کہ مختلف کردار جیسے کہ ایک سپاہی، ایک بچہ، ایک رنچھ، ایک بندر وغیرہ کیسے چلتے ہیں۔

اگر آپ اپنے علاقائی رقص کے انداز کا جائزہ لیں تو آپ دیکھیں گے کہ کچھ شکلوں میں دہرائے جانے والے مراحل ہوتے ہیں جہاں وہ ایک خاص پیٹرن میں حرکت کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر گجرات کا ٹپانی رقص مسالے کو کوٹنے کے عمل کی نمائندگی کرتا ہے۔ وہ اپنے آلے (چھڑی) کو سہارے کے طور پر استعمال کرتے ہیں اور ایک دائرے یا سیدھے پیٹرن میں چھوٹی چھلانگوں کے ساتھ حرکت کرتے ہیں۔

جو چیز اسے دل چسپ بناتی ہے وہ یہ کہ صرف رقص ہی حرکت نہیں کرتے بلکہ پورا گروپ ایک ساتھ حرکت کرتا ہے، لائٹھیاں تال سے حرکت کرتی ہیں اور یہاں تک کہ گانا بھی رفتار بدلتا ہے۔ وہ آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے اور بتدریج تیز تر ہوتا جاتا ہے۔



گجرات سے ٹپانی رقص

■ گتی جانور کی طرح ایک مخصوص چال ہے۔ رقص جانور کی حرکت مجسم بناتا ہے۔ اسے یا تو جانور یا جانور کی خصوصیات کو ظاہر کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

گتی کی مثالیں (ابھینے درپنم سے)



بندر کی چال — طاقتور
قدم اور چھلانگیں



ہرنی کی چال — تیز، اونچی چھلانگ
لگانے والی حرکت



گزر (پرنده) — ہلکی اور ہوا جیسی چھلانگ



شیر کی چال — زور دار اور بھاری

❖ ابھینے درپنم کے مطابق

■ چاری سے مراد خود کو حرکت دینا یا اپنی جگہ سے ہٹانا ہے۔ یہ لفظ 'چارا' سے ماخوذ ہے جس کا مطلب ہے حرکت کرنا۔

چاری کی مثالیں (ابھینے درپنم سے)



ویجی — تیز چال

1. چلن — عام چال
2. ویجی — فوری قدم، تیز چال
3. سرنم — وسیع چال
4. کٹانم — تھاپ دیتی چال



کٹانم — تھاپ دیتی چال



کٹانم — تھاپ دیتی چال

سرگرمی 10.4: حرکات کے انداز

- ❖ خود کو دو گروپوں میں تقسیم کریں۔
- ❖ ایک گروپ مختلف انسانی کردار ادا کرے جیسے بادشاہ، ملکہ، شکاری، سپاہی، دیہاتی وغیرہ۔
- ❖ دوسرا گروپ مختلف جانوروں کے کردار ادا کرے جیسے شیر، ہاتھی، ہرن، مور، سانپ وغیرہ۔
- ❖ اپنی حرکات ترتیب دیتے وقت کردار کی رفتار اور جذبات کی سطح کے بارے میں سوچیں۔
- ❖ رقص کے ایک منظر کے ذریعے انسانی اور حیوانی کرداروں کے آپس میں تعلق کو پیش کریں اور اسے گروپ میں ادا کریں۔



استاد کے لیے نوٹ: استاد کہانی کے مطابق پس منظر میں مناسب موسیقی چلا سکتے ہیں۔



اپنے علاقے کے رقص کے انداز کے بارے میں سوچیں اور یہ مشاہدہ کریں کہ مختلف طریقوں سے وہ کس طرح حرکت کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر کیرالا کے 'کتھاکلی' رقص میں قدموں کے کناروں کو زور سے پٹختے والے قدم (چاری) میں استعمال کیا جاتا ہے۔
جھارکھنڈ کے 'سرکیلاچھاؤ' رقص میں کئی چالیں جانوروں سے متاثر ہیں جیسے شیر، مور، بلی، ہرن، رپچھ، بکری، مگر مچھ وغیرہ (گتھی)۔
ان حرکات کو QR کوڈ پر دیکھا جاسکتا ہے۔



کتھاکلی میں قدموں کی حرکت

5. آسنوں اور حرکات کا امتزاج

ایک مکمل رقص آسنوں اور حرکات سے بنتا ہے جو بازوؤں کی حرکات اور ہاتھ کے اشاروں کے ساتھ مل کر ترتیب پاتا ہے۔

’نائیہ شاستر‘ میں ہاتھ اور پاؤں کی ہم آہنگ حرکت کو کارن کہا گیا ہے اور اس میں 108 کارنوں کا ذکر ملتا ہے۔

آپ نے ناچتے ہوئے شو کے دھات سے بنے مجسمے دیکھے ہوں گے — یہ شبیہ دراصل نائیہ شاستر کے بھُجنگ تراست کارن نمبر 24 کی ہے۔

हस्तपादसमायोगो नृत्यस्य

करणं भवेत् ॥ ३० ॥

ہست پاد سمایوگو نرتیسیا کارنم بھوت
رقص میں ہاتھ اور پاؤں کی مشترکہ حرکت کو
کارن کہا جاتا ہے۔

— شلوک نمبر 30، باب چہارم
از نائیہ شاستر



بھُجنگ تراست کارن



نُتراج

سرگرمی 10.5: سر سے پاؤں تک رقص



منی پوری رقص — منی پور سے

- ❖ خود کو چار گروپوں میں تقسیم کریں۔
- ❖ ہر گروپ ایک مختصر سلسلہ تخلیق کرے جس میں شامل ہو:
 - ایک ساکت پوز (استھان)،
 - ایک زیریں اعضا کی حرکت (چاری یا گتی)
 - بازوؤں کی حرکات اور ہاتھ کے اشارے (ہست)
- اختیاری: جسم کی دیگر حرکات بھی شامل کی جاسکتی ہیں جیسے کوہے، گردن، پہلو یا سر کی حرکتیں جو آپ پہلے سے سیکھ چکے ہیں۔ اپنا سلسلہ رقص ایک پرسکون جامد لمحے پر ختم کریں۔
- ❖ سانس پر توجہ: حرکت کرتے وقت اپنی سانس پر دھیان دیں۔
 - جب جسم پھیلتا یا اوپر اٹھتا ہے تو سانس آہستہ سے اندر لیں۔
 - جب جسم ڈھیلا پڑتا یا زمین پر آتا جاتا ہے تو آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں۔
 - سکوت کی حالت میں سانس کو ٹھہرنے دیں — پرسکون، آرام دہ اور سہج۔
- ❖ اپنی سانسوں کے اتار چڑھاؤ کے مطابق ہی حرکات یا ٹھہراؤ طے کریں۔

باب 10: رقص کی داخلی حرکیات

خود	استاد	آموزشی حاصل	سی	سی جی
		سائنس کے کنٹروں کی اہمیت کو تسلیم کرتا ہے چاہے وہ جلد حالت میں ہو یا حرکت میں جو رقص میں بہاؤ اور اظہار کو نکھارنے میں اپنا کردار ادا کرتا ہے۔	1.1	1
		استھان (ٹھہراؤ)، چاری (ٹانگوں کی حرکت) اور گتی (چال) جیسے بنیادی تصورات کی سمجھ بوجھ کا مظاہرہ کرتا ہے۔	1.1	1
		روزمرہ زندگی میں دیکھی جانے والی حرکات کو تخلیقی طور پر استھان یا رقص کے آسن کے ساتھ جوڑتا ہے اور اس طرح شکل اور عمل کے ربط کو سمجھتا ہے۔	1.1	1
		مختلف اقسام کی چاریوں (ٹانگوں کی حرکات) اور گتیوں (چالوں) کو پہچانتا اور ان میں امتیاز کرتا ہے اور رقص کی ترکیب (کوریاگرافی) میں ان کے استعمال کو سمجھتا ہے۔	1.1	1
		رقص کی ترکیب میں مختلف پوز اور حرکات کے تعلق کو اچھی طرح سمجھتا ہے جس سے تخلیقی صلاحیت اور رقص کی اصطلاحات کی سمجھ کا اظہار ہوتا ہے۔	1.2	1

استاد کے تاثرات اور طالب علم کے مشاہدات
