

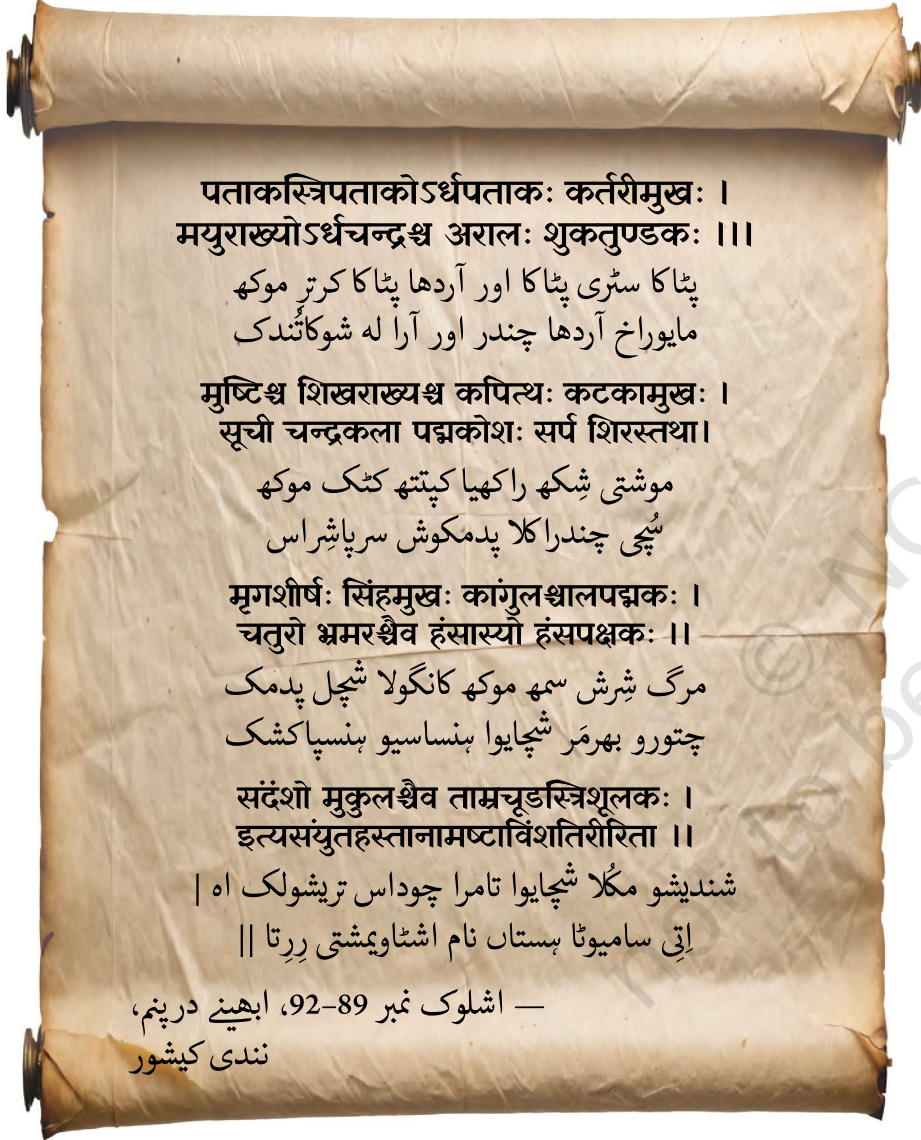


4879CH12

تندرستی کے لیے رقص

(DANCE FOR WELL-BEING)

12



جذبے کی ترسیل اور اظہار



رقص کے ذریعے ترسیل

پچھلے گریڈز میں سیکھے گئے ہاتھ کے مختلف اشارے آپ کو یاد ہوں گے۔ ہر اشارے کے ایک یا کئی معنی ہو سکتے ہیں اور یہ آپ کو بات چیت کرنے یا کہانی بیان کرنے میں مدد کر سکتے ہیں!

ایک ہاتھ کے اشارے اسم یوت ہست کہلاتے ہیں اور دونوں ہاتھوں کے اشارے اسم یوت ہست کہلاتے ہیں۔

آئیے اس کو مزید سیکھتے ہیں۔

ابھینے در پنم میں یہ ہست سنسکرت اشلوکوں میں بیان کیے گئے ہیں۔

اسم یوت ہست ایک اشلوک ہے جو ایک ہاتھ کے 28 اشاروں کی وضاحت کرتا

ہے۔ اس کے علاوہ بھی ہاتھ کے مزید 4 اشارے ہیں۔

سرگرمی 12.1: ہاتھوں کے اشاروں سے بات کرنا

ہست اشارلوک کو اپنی ہتھیلیوں سے اشارے کرتے ہوئے پڑھیں۔ (کیو آر کوڈ)



سمیوتا ہست: ملی جلی ہتھیلی کے 23 اشاروں کو بیان کرنے والا اشارلوک۔ ہر لفظ کسی خاص ہست کو ظاہر کرتا ہے۔

अञ्जलिश्च कपोतश्च कर्कटः स्वस्तिकस्तथा ॥

انجلیشچا کپوتاشچا کرکٹاہ سواستی کستتھا ॥

डोलाहस्तः पुष्पपुटः उत्सङ्गः शिवलिङ्गकः ।

کٹکاوہرڈنشنیو کترریسواسٹیکستتھا ॥

डुलापहास्ता पशुप पता असङ्गा शिवानङ्गाह ।

کتھا کرو دھنشچیاو کرتاری سواستیکاستتھا ॥

शकटं शङ्खचक्रे च संपुटः पाशकीलकौ ।

मत्स्यः कूर्मो वराहश्च गरुडो नागबन्धकः ॥

شکت مشکھ چکر چا سمپوتہ پشاکلا کاؤا

متیساہ کرمو وریشچا گروڈو ناگابندھکاہ ॥

खट्टा भेरुण्ड इत्येते संख्याताः संयुताः कराः ।

ترویوینشاتیریتیتوکتا: پوروا گیبھارتادیہین

کھاتوا بہیرونڈا ائیٹے سنکھیاتا سمیوتا کراہ

استرایووم شتررتیو کتھا پوروا گیبھارتادیہین

— نند کیشور کے ابھینے درپنم کا اشارلوک نمبر 175-172

* آپ نے گریڈ 6 میں ہست کی مشق کی ہے۔ تمام ہست کا حوالہ دیں

سرگرمی 12.2: خاموشی کی زبان

(الف) کہانی سنانے میں

- ❖ کلاس کو 4 گروپوں میں تقسیم کیجیے۔
- ❖ مختلف کرداروں کے ساتھ چند صورتوں پر تبادلہ خیالات کیجیے۔ ہر گروپ ایک مختلف صورت اختیار کرے گا۔
- مثال کے طور پر: پولیس اہلکار، گاڑیاں اور پیدل چلنے والے افراد کے ساتھ ایک مصروف سڑک؛ ایک خاندان جو تہوار منانے کی تیاری کر رہا ہے؛ دوستوں کا گروپ جو کیمپنگ کرنے یا باہر کھیل کھیلنے جا رہا ہے؛ لوگوں کا گروپ جو کھیتی باڑی اور کاشت کاری کر رہا ہے۔
- ❖ ہست کے مناسب اشاروں اور تاثرات کا استعمال کرتے ہوئے بغیر الفاظ کے صورت کی عکاسی کیجیے اور کلاس کے سامنے پیش کیجیے۔
- ❖ یہ سرگرمی گریڈ 7 کے تھیٹر کے نصاب میں کیے جانے والے مائٹ سے مشابہت رکھتی ہے لیکن یہاں اسے رقص کے مطابق ڈھالنے پر زیادہ زور ہے۔

ہست کو علامتی زبان کے طور پر دریافت کرنا

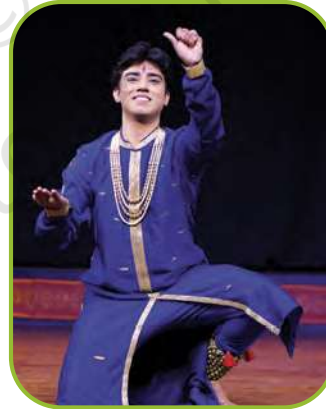
جب کوئی زبان موجود نہیں تھی تب لوگ اشاروں اور حرکات کے ذریعے بات چیت کرتے تھے۔ آج بھی جب آپ رقص دیکھتے ہیں تو آپ محسوس کریں گے کہ موسیقی اور رقص خیالات اور جذبات کے اظہار کے لیے کس طرح استعمال ہوتے ہیں۔

آپ نے سیکھا ہے کہ ہست کا استعمال بات چیت کے لیے کیا جاسکتا ہے۔ اب اپنے ارد گرد غور کیجیے اور دیکھیں کہ کچھ لوگ بات کرتے ہوئے قدرتی طور پر ہاتھوں کے اشارے استعمال کرتے ہیں۔ کیا آپ ان اشاروں کو پہچان سکتے ہیں؟

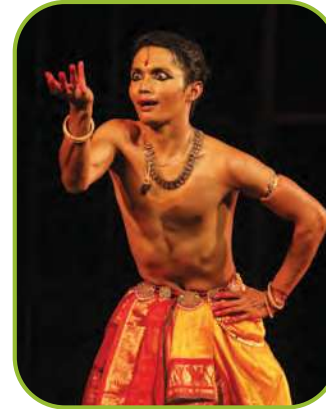
کوشش کیجیے کہ آپ نے جو ہست سیکھے ہیں ان میں سے کچھ ہست کا استعمال کرتے ہوئے اشاروں کی زبان بنانے کی کوشش کیجیے اور ایک چارٹ تیار کیجیے۔



موبنی اٹم



کتھک



بھرت ناٹم



کوچی پوڑی

- ❖ انھیں صرف ہست کے اشاروں کے ذریعے بغیر آواز کے ادا کیجیے تاکہ یہ دیکھا جائے کہ کیا خیال کی صاف طور پر ترسیل ہو رہی ہے۔
- ❖ یہ ترسیل آپ کے اشاروں کی زبان کے چارٹ میں شامل کی جاسکتی ہے۔

(ب) ترسیل

- ❖ خود کو 4 گروپوں میں تقسیم کیجیے۔
- ❖ ایسے دو جملوں پر غور کیجیے جو آپ روزانہ استعمال کرتے ہیں چاہے کلاس میں ہوں یا گھر پر۔

استاد کے لیے نوٹ: پچھلے گریڈ میں سکھائے گئے تمام ہست کے استعمال کا حوالہ دیکھیں۔ استاد موزوں موسیقی بجاسکتے ہیں؟



سرگرمی 12.3: جب ہاتھ بولتے ہیں

کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ یہاں کس بات کی ترسیل کی جا رہی ہے؟ نیچے دی گئی جگہ میں لکھیں۔



آئیے اب آپ اپنے جذبات پر توجہ مرکوز کیجیے۔ یاد رکھیں کہ باب اوّل میں آپ نے مختصراً سیکھا تھا کہ سانس بھی جذبات کے اظہار میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

سوچیں کہ جب آپ ڈر جاتے ہیں تو کیا ہوتا ہے — آپ تیز اور ہلکی سانسیں لینے لگتے ہیں جس کے باعث آپ کا جسم مختلف طریقوں جیسے پسینہ آنا، کپکپاہٹ اور چہرے کا رنگ اڑ جانا وغیرہ، سے خوف کا اظہار ہوتا ہے۔ یہی سانس ہے جو ان جذبات کو واضح طور پر ظاہر کرنے میں مدد دیتی ہے۔



چہرے کا رنگ اڑنا

کپکپاہٹ

ڈر

رقص کے ذریعے جذبات کا اظہار

کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ جب آپ کوئی جذباتی پیش کش دیکھتے ہیں تو کبھی آپ کی آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں؟ یا جب آپ کوئی خوب صورت منظر دیکھتے ہیں تو آپ مسکرانے یا خوشی محسوس کرنے سے خود کو نہیں روک پاتے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ رقص کے دکھ یا خوشی کا اظہار اتنا موثر ہوتا ہے کہ وہ دل کو چھو لیتا ہے۔

گریڈ 7 میں آپ نے یہ سیکھا تھا کہ کسی احساس یا جذبے (بھاؤ) کے نتیجے میں پیدا ہونے والا تجربہ 'رس' کہلاتا ہے۔

اب آپ رقص کے ذریعے جذبات (بھاؤ) کا اظہار کرنے کی کوشش کیجیے۔ بھاؤ وہ پہلا خیال یا فوری جذبہ ہے جو کسی واقعے پر دل میں پیدا ہوتا ہے۔

بعض اوقات جذبات کا تجربہ شفا بخش ثابت ہوتا ہے کیونکہ ہمارے گہرے جذبات کو ایک اظہار مل جاتا ہے۔ اس بارے میں سوچیں کہ کس فلم، گانا یا رقص کی پیش کش نے آپ کو بہت زیادہ متاثر کیا۔ یہ جذبہ حب الوطنی کا ہو سکتا ہے، خوشی کا یا پھر غم کا۔

سرگرمی 12.4: حوصلہ افزائی کا رقص (اُتساہ بھاؤ)

حب الوطنی پر مبنی ایک گانا منتخب کیجیے اور اس پر رقص کی کوریوگرافی تیار کیجیے۔

استاد کے لیے نوٹ: استاد موزوں موسیقی بجاسکتے ہیں۔





راجستھان کا بھوائی رقص

مایوسی کے احساس سے خوشی کی طرف جانا—رقص اس کا اظہار کس طرح کرے گا؟

مثال کے طور پر تمبل ناڈو کا کولام یا گجرات کا ڈانڈیا مسکراتے ہوئے چہرے کے ساتھ اندرونی خوشی یا مسرت کا اظہار کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ کوچی پوڑی اور اوڈیشی کی زیادہ پیچیدہ حرکات بھی آپ کو یہی خوشی اور مسرت دے سکتی ہیں!

رقص خود کے اظہار کے بہترین طریقوں میں سے ایک ہے۔ اگر آپ کو روزمرہ زندگی کے اٹھ جذبات کا اظہار کرنا ہو تو آپ انہیں کس طرح ظاہر کریں گے؟

سانس لینا بھی اپنے آپ میں اظہار کی ایک طاقتور شکل ہو سکتی ہے۔ مثلاً مایوسی ظاہر کرنے کے لیے ایک بھاری سانس یا آہ بھرنا۔
تھیٹر میں یہی جذبہ مختلف انداز میں پیش کیا جاتا ہے۔ جبکہ رقص میں اسے باقاعدہ اور زیادہ دلکش انداز میں پیش کیا جاتا ہے۔ رقص میں پورا جسم، چہرے کے تاثرات کے ساتھ ساتھ سانس بھی جذبات کے اظہار کا ذریعہ بنتے ہیں۔
یہی آرٹس کی خوب صورتی ہے؛ اگرچہ یہ ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں لیکن ہر فن کی اپنی الگ زبان اور اظہار کا اپنا طریقہ ہے۔



بہاجل پردیش کا ناٹی رقص

سرگرمی 12.5: آٹھ جذبات کے اظہار کے لیے رقص



کیا آپ نے کبھی کوئی بہادری کا کام کیا ہے جس میں آپ کو بہت ہمت کی ضرورت پڑی ہو؟ اس لمحے کو رقص کے ذریعے اپنے دوستوں کو بتائیے۔ یہ اُتساہ بھاؤ ہے جو ویر رَس کی طرف لے جاتا ہے۔



کوئی حال ہی کا لمحہ یاد کیجیے جس نے آپ کو محبت کا احساس دلایا۔ اس جذبے کے ساتھ جڑے رہیے اور اس خوب صورت احساس کو اپنے دوستوں کے ساتھ بانٹیں۔

یہ رتی بھاؤ ہے جو شرنکار رَس کی طرف لے جاتا ہے۔



اگر آپ خوف زدہ ہیں تو آپ کس طرح ردِ عمل ظاہر کریں گے؟ اس خوف کو تاثرات اور ہاتھوں کے اشاروں کے ساتھ ادا کیجیے۔ یہ بھے بھاؤ ہے جو بھیانک رَس کی طرف لے جاتا ہے۔



کیا حال ہی میں آپ کسی چیز پر جو آپ نے دیکھی ہو یا پڑھی ہو بہت زیادہ ہنسے تھے؟ اس صورت حال کو دوبارہ پیش کیجیے اور اپنے دوستوں کو ہنسائیں۔

یہ باسیہ بھاؤ ہے جو باسیہ رَس کی طرف لے جاتا ہے۔



یقیناً آپ کو حال ہی میں کسی چیز سے بیزاری محسوس ہوئی ہوگی۔ اس لمحے پر آپ کا فوری ردِ عمل کیا تھا؟ اسے دوبارہ پیش کیجیے۔ یہ جُکپُسا بھاؤ ہے جو بیبہتس رَس کی طرف لے جاتا ہے۔



زندگی میں ہر کسی کے پاس کچھ غمگین لمحے ہوتے ہیں جنہیں ہم سوچنا نہیں چاہتے لیکن ان میں سے ایک واقعہ منتخب کیجیے، اسے کسی قابلِ اعتماد شخص کو بتائیں اور دیکھیں کہ کیا اس سے آپ بہتر محسوس کرتے ہیں۔ یہ شوک بھاؤ ہے جو کرونا رَس کی طرف لے جاتا ہے۔



آپ نے کب محسوس کیا اور کہا: ”واہ کتنا حیرت انگیز؟“ ایک دوست یا دوستوں کے گروپ کو ساتھ لیجیے اور اس حیرت اور تعجب کو ظاہر کیجیے۔ یہ ’وسمے بھاؤ‘ ہے جو ادبُت رَس کی طرف لے جاتا ہے۔



غصہ ایک خطرناک جذبہ ہو سکتا ہے خاص طور پر جب اسے کسی اور پر نکالا جائے۔ ایسی ایک چیز کے بارے میں سوچیں جو آپ کو غصہ دلاتی ہے اور اس غصے کو رقص کی حرکت کے ذریعے ظاہر کیجیے۔

یہ کرو دھ بھاؤ ہے جو رودر رَس کی طرف لے جاتا ہے۔

اب اجتماعی طور پر ان تصورات پر غور کیجیے جن پر ہم نے اس حصے کے پہلے باب میں بات کی تھی۔ مثلاً سانس، بدن کی حالتیں، پاؤں اور بازوؤں کی حرکت، ہاتھوں کے اشارے، جذبات اور آپ دیکھیں کہ اگلی سرگرمی میں کس طرح ان سب کو یکجا کر کے بھاؤ کا اظہار کر سکتے ہیں۔

سرگرمی 12.6: دل سے رقص

دونوں گروپوں کے رقص ختم ہونے کے بعد استاد کو چاہیے کہ مراقبہ کی موسیقی بجائیں اور تمام طلباء آرام کیجیے، بیٹھ جائیے، چن مُدر بنائیے اور سانس لیتے ہوئے سکون اور اطمینان کے احساس کو محسوس کیجیے — یہ نرید بھاؤ ہے جو شانت رس کی طرف لے جاتا ہے۔

غور کیجیے کہ اس سرگرمی کو کرتے ہوئے آپ کو کیسا محسوس ہوا؟ شاید آپ اس عمل کو اس وقت استعمال کر سکیں جب کوئی چیز آپ کو پریشان کرے۔ سوچیے کہ اس سرگرمی کو دیکھتے ہوئے آپ کو کیسا لگا؟ کیا آپ پیش کیے جا رہے ان جذبات سے جڑ پائے؟



سور پنکھ

- ❖ خود کو دو گروپوں میں تقسیم کیجیے۔
- ❖ ایک گروپ پیش کش کرے جبکہ دوسرا مشاہدہ کرے۔ پھر اس کو بدل دیجیے۔
- ❖ ہر گروپ آٹھ جذبات میں سے کسی ایک جذبے یا کیفیت کا انتخاب کرے جو اس نے سیکھے ہیں۔
- ❖ موسیقی کا ایسا ٹکڑا یا گانا چلائیے جو اس کیفیت کی نمائندگی کرتا ہو۔
- ❖ پھر آنکھیں بند کیجیے اور کسی ایسی چیز کا تصور کیجیے جو آپ کو وہ جذبہ محسوس کرائے۔
- ❖ آنکھیں بند رکھتے ہوئے اپنے جسم کو اس جذبے کے مطابق قدرتی طور پر رد عمل کرنے دیجیے۔
- ❖ پھر آنکھیں کھولیں اور اپنے گروپ کے ساتھ بات کیجیے کہ آپ اس جذبے کو کس طرح ظاہر کرنا چاہتے ہیں اور ایک صورت منتخب کیجیے۔
- ❖ تاثرات، ہاتھوں کے اشارے، بدن کی حالت، حرکات، سانس وغیرہ کا استعمال کرتے ہوئے اس صورت کو پیش کرنے کے لیے ایک گروپ رقص تخلیق کیجیے۔
- ❖ یاد رکھیے کہ وہی کیفیت محسوس کرتے رہیں جو آپ نے آنکھیں بند ہونے کے وقت محسوس کی تھی۔

استاد کے لیے نوٹ: دونوں سرگرمیوں کے لیے استاد مختلف جذبات کے مطابق موزوں موسیقی بجائیں گے۔





کتھا کلی سے پوتھنا موکشتم

سرگرمی 12.7: رقص کی ترتیب (کور یوگرانی)

خود کو 4 گروپوں میں تقسیم کیجیے۔ اپنی موسیقی کی کلاس میں سیکھا ہوا کوئی ایسا گانا منتخب کیجیے جو آپ کے دل کو چھو جاتا ہے۔ اس گانے کو رقص کے تمام عناصر کے ساتھ جو آپ نے سیکھے ہیں، ترتیب دیں اور اپنی کلاس کے سامنے پیش کیجیے۔ ہر گروپ گانے کی چند سطریں لے سکتا ہے اور پھر سب مل کر رقص کو ترتیب دیجیے۔

اکثر اوقات جب آپ اپنے جذبات کو ظاہر کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تب جو سکون محسوس ہوتا ہے وہ جذباتی شفا کا ایک تجربہ ہوتا ہے۔ جب آپ کسی ایسے جذبے کو دیکھتے اور اس سے جڑتے ہیں جو پیش کیا جا رہا ہے تو آپ ہمدردی کا تجربہ کرتے ہیں۔

رقص جسمانی اور جذباتی دونوں طرح سے صحت مند بناتا ہے۔ مثال کے طور پر سر اور گردن کی حرکتیں (بحوالہ گریڈ 4 کی درسی کتاب) اسپونڈیلائٹس کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ آنکھوں کی حرکتیں (بحوالہ گریڈ 5 کی درسی کتاب) نظر کی قوت بڑھانے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ یہ وہ عام مشقیں ہیں جو رقص روزانہ کرتے ہیں۔

رقص کی حرکات سے علاج، رقص کے ذریعے شفا اور رقص و صحت ایسے پیشے ہیں جن میں رقص جذباتی سکون اور تندرستی میں مدد کرتا ہے۔ ماہرین نفسیات اور ماہرین فیزیوتھراپی حرکت کو علاج کے ایک طریقے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

پوتھنا موکشتم یا سورپنکھ کے مناظر کی پیش کش مختلف ذوق اور متنوع توقعات رکھنے والے لوگوں کے لیے خوش گوار ثابت ہوتی ہے۔

باب 12: تندرستی کے لیے رقص

سی جی	سی	آموزشی ماہی حاصل	استاد	خود
1	1.1	رقص اور آرٹس کے ساتھ جذباتی سکون کے ایک ذریعے کے طور پر وابستہ ہوتا ہے اور ان کی شفا بخش اور معالجاتی صلاحیت کی شناخت کرتا ہے۔		
1	1.2	ساتھیوں کے ساتھ مؤثر انداز میں تعاون کرتا ہے، گروپ رقص کی تخلیق کے عمل میں خیالات پیش کرتا ہے اور تعاون دیتا ہے۔		
2	2.2	ہست اشلوکوں کو متعلقہ ہاتھوں کے اشاروں کے ساتھ پڑھنے کی شعوری کوشش کرتا ہے اور ان کے مفہوم سے ربط اور سمجھ کا مظاہرہ کرتا ہے۔		
2	2.2	مختلف ہست کی تریسلی طاقت کو رقص میں اظہار اور علامتی اشاراتی زبان کے طور پر دریافت کرنے میں دل چسپی ظاہر کرتا ہے۔		
2	2.2	حرکات اور چہرے کے تاثرات کے ذریعے جذبات (بھاؤ) کے اظہار میں اعتماد اور اطمینان محسوس کرتا ہے۔		

استاد کے تاثرات اور طالب علم کے مشاہدات
