



নৃত্য

"যতো হস্ত ততো দৃষ্টিঃ;
যতো দৃষ্টিঃ ততো মনঃ
যতো মনঃ ততো ভাবো;
যতো ভাবঃ ততো রসঃ॥"

যতো হস্ত ততো দৃষ্টিঃ;
যতো দৃষ্টিঃ ততো মনঃ
যতো মনঃ ততো ভাবো;
যতো ভাবঃ ততো রসঃ॥

অর্থ

হাত যেদিকে যায়, চোখ সেদিকেই
যায়;
চোখ যেদিকে যায়, মন সেদিকেই
থাকে;
যেখানে একাগ্র মন থাকে, সেখানে
আবেগ জাগে; যখন আবেগ জাগে
তখন রস পরিব্যাপ্ত হয়॥



শিক্ষকদের প্রতি দৃষ্টব্য

শিক্ষার্থীদের পর্যাপ্ত আলো ও বায়ুচলাচল সহ একটি খালি হল সরবরাহ করুন। চলাচলের সুবিধার্থে হলটি যথেষ্ট বড় হওয়া উচিত। শিক্ষার্থীদের দল গঠন করতে এবং একটি দল হিসাবে কাজ করার জন্য নির্দেশ করুন।

শিক্ষাবিজ্ঞানের মূল নীতি

১. শিশুদের শরীরের অঙ্গগুলি এবং জয়েন্টগুলির ক্ষেত্রে তারা কীভাবে চলাচল করে সে সম্পর্কে সচেতনতায় সহায়তা করুন।
২. শরীরকে নড়াচড়া করানোর সময় শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর গুরুত্ব দাও - প্রসারিত করার সময় শ্বাস নিন এবং সংকোচনের সময় শ্বাস ছাড়ুন - নৃত্য এবং আন্দোলনের মাধ্যমে শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখুন।

৩. শাস্ত্রীয় এবং অন্যান্য ঐতিহ্যবাহী উভয় ধরনের ভারতের বৈচিত্র্যময় নৃত্যশৈলীর পরিচিতি।
৪. আবেগ এবং অনুভূতি প্রকাশ - শিশুদের তাদের আবেগ অন্বেষণ এবং প্রকাশ করতে উৎসাহিত করুন। এটি আবেগগত বিষণ্ণতার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সরঞ্জাম হতে পারে।
৫. হাতের অঙ্গভঙ্গি, প্রকাশের একটি উপায় - উপায়-সাংকেতিক ভাষার গুরুত্ব এবং অন্তর্ভুক্তি সম্পর্কে সচেতনতা।
৬. "লিঙ্গ সংবেদনশীলতা এবং লিঙ্গ পরিচয়ের বাধা দূর করা"।
৭. আন্দোলনের সাথে কোনও বিষয় বা ধারণার উপর ভিত্তি করে গড়ে তোলার সময় সহযোগিতা এবং সহযোগিতার গুরুত্ব।
৮. ভারতের সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্য।
৯. উল্লেখযোগ্য ভারতীয় নৃত্যশিল্পীদের সাথে পরিচিত হওয়া।
১০. নৃত্য ও গতিবিধির সামগ্রিক মূল্যায়ন।



অধ্যায় ১২

আমার শরীরের অঙ্গভঙ্গি

নাচের শ্রেণীকক্ষে যাওয়ার আগে তোমরা সবাই কী করছিলে?

- বন্ধুদের সঙ্গে কথা বলছো?
- তোমার আঙুল ব্যবহার করে সংখ্যার খেলা খেলেছো?
- একটি বই পড়ছো?
- নিজে গান গাইবে?
- ... তুমি আর কি করতে পারো?

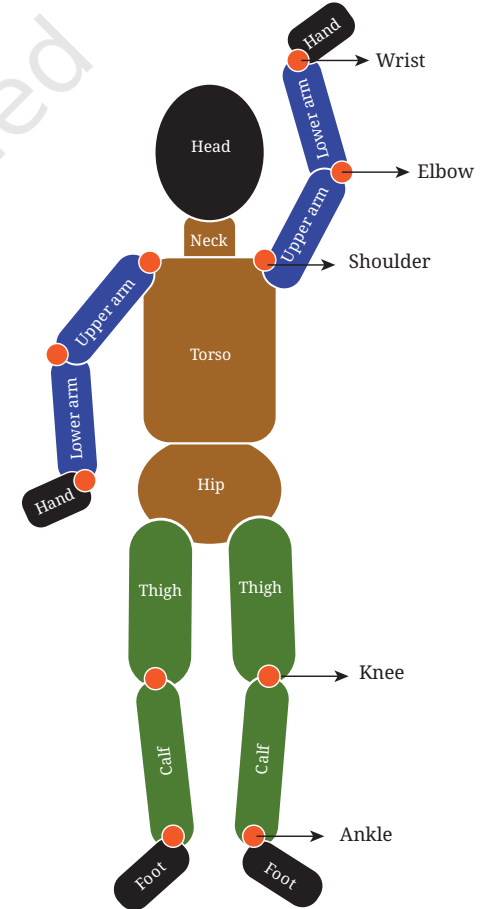
তুমি যে কাজই করো না কেন, তাতে হয়তো ছোট-বড় কোনো আন্দোলন জড়িত থাকতে পারে।

এই জগতে সকল জীব তার নিজস্ব শৈলীতে চলাফেরা করে। প্রত্যেকেরই নিজস্ব অবস্থান, অঙ্গভঙ্গি, অঙ্গভঙ্গি এবং নড়াচড়া রয়েছে।

নড়াচড়া মানে অবস্থান, স্থান বা ভঙ্গিমার পরিবর্তন। উদাহরণস্বরূপ, ব্যায়াম করা, পোষা প্রাণীর সাথে খেলা করা, সাইকেল চালানো বা অন্য কোনও ক্রিয়া যা তোমার শরীরের সাথে জড়িত।



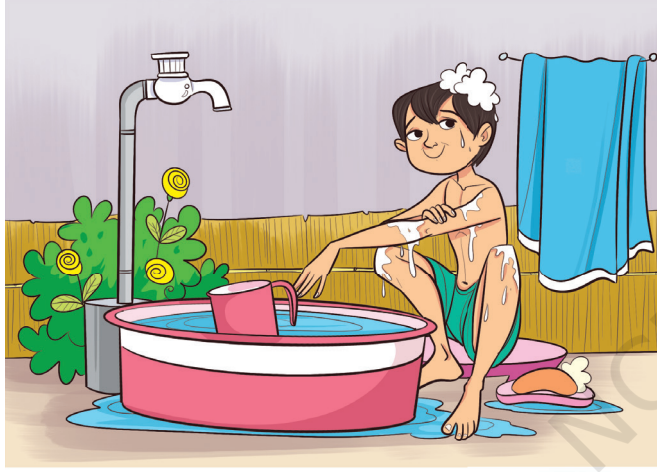
0680CH12



Body parts

ক্রিয়াকলাপ ১: শারীরিক গতিবিধির দিনলিপি(রুটিন)

নিজেকে পর্যবেক্ষণ করো। তুমি বাড়িতে এবং বিদ্যালয়ে বিভিন্ন ধরনের কাজ করে থাকো। প্রতিদিনই আমরা বিভিন্ন গতিবিধি করে থাকি।



এখন, তোমার দিনলিপির সমস্ত ক্রিয়াকলাপগুলি মনে করো এবং তোমার শরীরের সমস্ত অংশ ব্যবহার করে শ্রেণীকক্ষে এটি প্রদর্শন করো।



নৃত্যশৈলী — উৎপত্তিস্থল বিভিন্ন আকৃতি এবং অঙ্গভঙ্গিমা

আমাদের দেশে, শাস্ত্রীয় নৃত্যের আটটি রূপ রয়েছে যা শরীরের বিভিন্ন ধরনের বাঁককে ব্যবহার করে যাকে বলা হয় ভঙ্গ সেগুলি হলো-



নৃত্যশৈলী: কথাকলি
উৎপত্তি স্থল: কেরালা
ভঙ্গি: সাম ভঙ্গ



নৃত্যশৈলী: ওড়িশি
উৎপত্তি স্থল: ওড়িশা
ভঙ্গি: ত্রিভঙ্গ



নৃত্যশৈলী: ভারতনাট্যম
উৎপত্তি স্থল: তামিলনাড়ু
ভঙ্গি: দ্বিভঙ্গ



নৃত্যশৈলী: কণ্ঠক
উৎপত্তি স্থল: উত্তর ভারত
ভঙ্গি: সাম ভঙ্গ

নৃত্যশৈলী — উৎপত্তিস্থল বিভিন্ন আকৃতি এবং অভ্যঙ্গ



নৃত্যশৈলী: মোহিনীঅট্টম
উৎপত্তি স্থল: কেরালা
ভঙ্গি: অতিভঙ্গ



নৃত্যশৈলী: সত্ৰিয়া
উৎপত্তি স্থল: আসাম
ভঙ্গি: অভঙ্গ



নৃত্যশৈলী: কুচিপুড়ি
উৎপত্তি স্থল: অন্ধ্র প্রদেশ এবং
তেলেঙ্গানা
ভঙ্গি: পুরুষ নর্তক সামভঙ্গ
এবং মহিলা নর্তকী ত্রিভঙ্গতে



নৃত্যশৈলী: মণিপুৰী
উৎপত্তি স্থল: মণিপুৰ
ভঙ্গি: অভঙ্গ

ভারতীয় শাস্ত্রীয় নৃত্য ঐতিহ্যে, শরীরের মধ্যম উল্লম্ব রেখা গুরুত্বপূর্ণ।



হ্যাঁ!!! এই ভঙ্গিগুলি তুমি নৃত্যগুলিতে লক্ষ্য করতে পারো।

ক্রিয়াকলাপ ২: মেরুদণ্ড ঝোঁকানো এবং পদক্ষেপগুলি অন্তর্ভুক্ত করো

এবার তোমার পছন্দের ভঙ্গিমা তুলে ধরার পালা ত্রিভঙ্গ, দ্বিভঙ্গ ইত্যাদি।

তুমি তোমার ভঙ্গি দিয়ে শুরু করতে পারো সাম ভঙ্গ এবং তোমার শ্বাসের সচেতনতার সাথে মেরুদণ্ডকে ঝোঁকানো। শরীরকে সম্প্রসারণ বা প্রসারিত করার সময় শ্বাস নাও এবং সংকোচন বা বাঁকানোর সময় শরীর শ্বাস-প্রশ্বাস ত্যাগ করো।

এই পদক্ষেপগুলি এবং মেরুদণ্ডের বাঁকগুলি অন্তর্ভুক্ত করে প্রতিদিনের কাজগুলি অন্তর্ভুক্ত করো।

এখন, তুমি প্রতিটি কাজে সম্পাদিত বিভিন্ন মেরুদণ্ডের বাঁকগুলি পর্যবেক্ষণ করো।

এই কাজগুলির সাথে তোমাকে ১-২, ১-২ বা ১-২-৩-৪ এর মতো সাধারণ প্রাথমিক পদক্ষেপগুলি যুক্ত করতে হবে।

বিভিন্ন রুটিন কাজগুলি মনে করো এবং তোমার নিজের অভিজ্ঞতা বা অন্যকে পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে পদক্ষেপের সংমিশ্রণে একটি ক্রমে রাখো।

উদাহরণ



বিদ্যালয়ের জন্য প্রস্তুত হওয়া



তোমার ব্যাগ গুছিয়ে নাও



পড়তে বসা

উদাহরণস্বরূপ, সোজা হয়ে দাঁড়াও এবং চারটি তালে পা ফেলো যেমন ট্যাপ করো - পায়ের আঙ্গুল - টো - ট্যাপ করো. ডান পা ডান দিকে সরেও এবং দেখাও ট্যাপ করো - নিরাময় করো - ট্যাপ করো - নিরাময় করো ছন্দোবদ্ধ ভাবে।

তুমি এই ক্রিয়াকলাপের জন্য একটি বাদ্যযন্ত্র বাজাতে পারো বা সঙ্গীত শ্রেণীকক্ষে শেখা সরগম বা স্বর ব্যবহার করতে পারো। বিভিন্ন মেরুদণ্ডের বাঁক, তাল এবং গতিবিধি সম্পর্কে তোমার বন্ধুদের সাথে আলোচনা করো (ধীর গতিতে বা খেয়ে ফেলো) একত্রিত এবং একটি দলে সঞ্চালিত হতে পারে।

চার-পাঁচজনের একটা দল বানিয়ে ফেলো।

প্রতিটি দল সিদ্ধান্ত নেবে কীভাবে একটি আন্দোলন ক্রমে বিভিন্ন মেরুদণ্ডের বাঁকানো এবং অঙ্গভঙ্গি সাজানো যায়। তুমি শিখেছো এমন প্রাথমিক পদক্ষেপগুলি ব্যবহার করার চেষ্টা করো এবং ক্রিয়াটি কার্যকর করার সময় আন্দোলনের বাক্যাংশটি পুনরাবৃত্তি করো।

উদাহরণ

- ১.একটা ভারী ব্যাগ তুলে নাও।
- ২.উঁচু উঁচু গাছগুলো দুলছে।
- ৩.মৃদু বাতাস বা জোরালো বাতাস।
- ৪.বৃষ্টিতে ভিজে খেলা।



দুলতে থাকা গাছ



একট নদাবয়ে চলেছে

এই ক্রিয়াকলাপটি তোমার আসন্ন নৃত্য এবং আন্দোলনের জন্য কিছু প্রাথমিক ধারণা দিতে চলেছে।



আইন প্রণয়ন: অভিনয়

এসো আমরা নাচের আরও একটি উপাদান
অন্বেষণ করি যা একটি অভিব্যক্তি, **ভাব**।

ভঙ্গিমা বা ভাব তোমার নিজের অনুভূতি,
তোমার মুখের উপর দেখা হয় বা তুমি দ্বারা
দেখা অন্যদের অনুভূতি হয়। তারা হিসাবে
পরিচিত হয় নবরস (শৃঙ্গার বা সৌন্দর্য), হাসি
(হাস্যরস), করুণ (আনন্দ এবং করুণ),
বীর (সাহসিকতা), রৌদ্র (রাগ), ভায়ানক
(আতঙ্কিত), বিভৎস (ঘৃণা), অদ্ভূত
(আশ্চর্য), শান্ত(শান্ত)নামে পরিচিত।

ক্রিয়াকলাপ ৩: বিভিন্ন মুখের অভিব্যক্তির অনুশীলন

তোমার বন্ধু, শিক্ষক এবং পিতামাতার
দিকে তাকাও ... সবারই মুখে অন্তত কিছু
অভিব্যক্তি থাকে। এটা কি নয়?

এই অভিব্যক্তিগুলি লিখে রাখো এবং

তাদের নামগুলি সনাক্ত করার চেষ্টা করো।
যেমন- দুশ্চিন্তা, ভয়, বিস্ময়, আনন্দ,
অপরাধবোধ, রাগ, হাস্যরস, দুঃখ ও ঘৃণা।

তুমি যখন নাচের শ্রেণীকক্ষে একত্রিত
হও, একে অপরের মুখের আগে দেখা
অভিব্যক্তিগুলি নিয়ে একসাথে আলোচনা
করো এবং সেটি একটি খাতায় লিখে নাও।

তুমি কটি অভিব্যক্তি সনাক্ত করতে
পারো? তুমি কি অভিব্যক্তিগুলিকে নবরসের
সাথে সংযুক্ত করতে পারো?

বাহ! তুমি কি এর আগে এরকম কাজ
করেছো?

তুমি কি মুখের ভাব এবং তোমার শরীর
দিয়ে তোমার অনুভূতি প্রকাশ করতে পারো?

বিভিন্ন অনুভূতি প্রকাশ করতে তোমার
কেমন লাগছে?

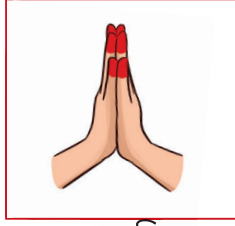
ক্রিয়াকলাপ ৪: হস্তমুদ্রার ব্যবহার

ভরতমুনি রচিত নাট্যশাস্ত্র অনুসারে, হস্তমুদ্রা বা হাতের অঙ্গভঙ্গি উভয়ই নৃত্যকে শোভিত করতে ব্যবহৃত হয় তবে আরও গুরুত্বপূর্ণভাবে অভিনয়ের জন্য, নৃত্যের বিশেষ অঙ্গভঙ্গি সহ গল্প বর্ণনা করে। নীচে দেওয়া কিছু হাতের অঙ্গভঙ্গি অভিনয় দর্পণ নামে নৃত্যের উপর একটি বিখ্যাত বই থেকে নেওয়া হয়েছে।

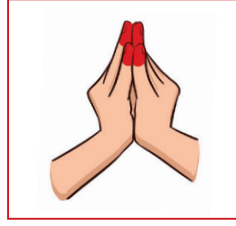
অসংযুক্ত হস্তমুদ্রা - একক হাতের অঙ্গভঙ্গি



সংযুক্তা হস্তমুদ্রা — যৌথ হাতের অঙ্গভঙ্গি



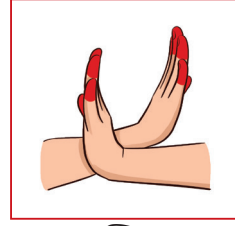
অঞ্জলি



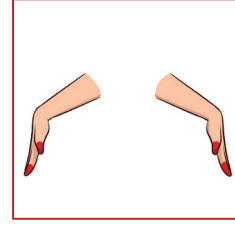
কপোত



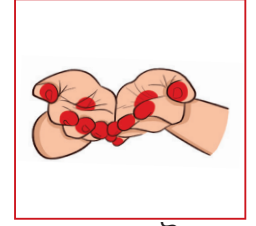
কর্কট



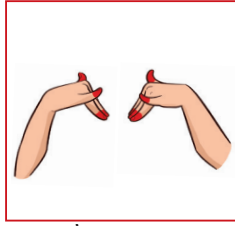
স্বস্তিকা



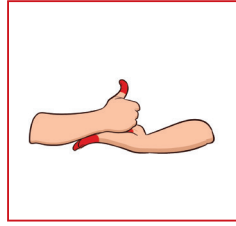
দোলা



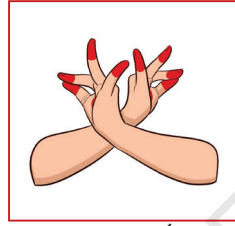
পুষ্পপুট



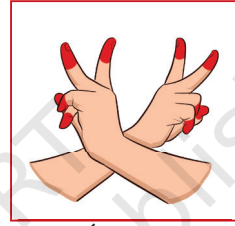
উৎসংঙ্গ



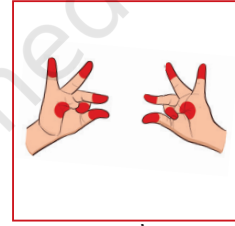
শিবলিঙ্গ



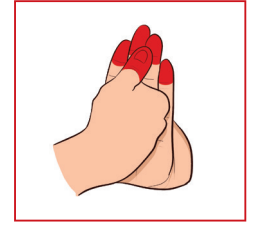
কটকাবর্ধন



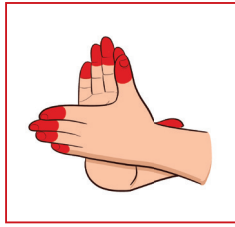
কর্তরিশ্বস্তিকা



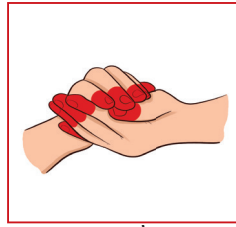
শকট



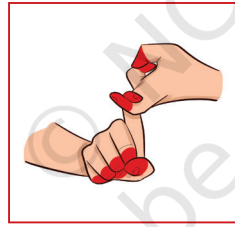
শঙ্খ



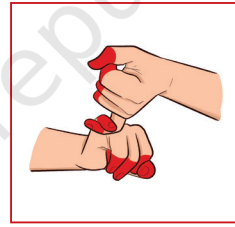
চক্র



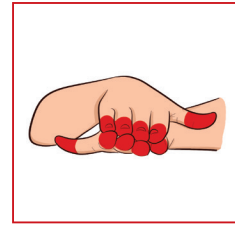
সম্পুট



পাশ



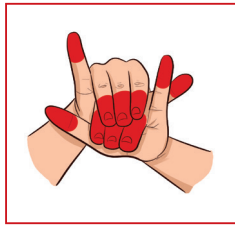
কিলাক



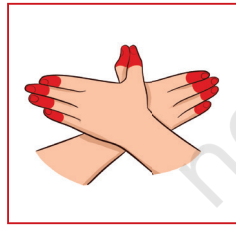
মৎস্য



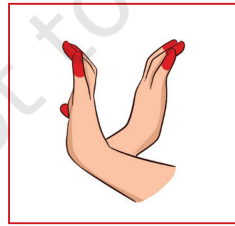
কূর্ম



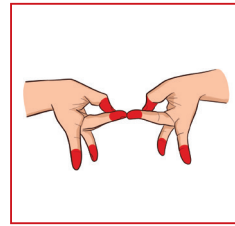
বরাহ



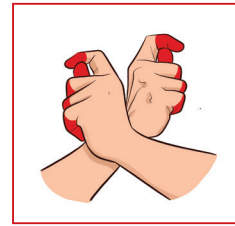
গরুড়



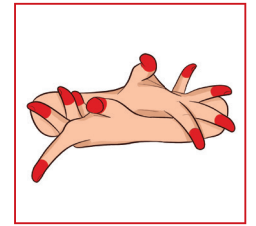
নাগবন্ধ



খাটুয়া



ভৈরৱা



অবহিত

হাতের অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করে পার্শ্ববর্তী হস্তমুদ্রা দেখে কথোপকথন করার চেষ্টা করো।

১. এসো আমরা প্রদত্ত তালিকা থেকে আমাদের হাতের অঙ্গভঙ্গি দিয়ে বাক্যগুলি চেষ্টা করি।
২. দল তৈরি করো এবং একে অপরের সাথে আলোচনা করো।

উদাহর

গ	আমি বাড়ি	যাচ্ছি।
তুমি	কোথায়	যাচ্ছ?
তুমি	জল পান	করো।

কিছু হস্ত মুদ্রার নাম ও নৃত্যে তার ব্যবহার



১. পতাকা: বর, থামো, দুজনের সাথে যাওয়া হস্তপতাকা— অস্বীকার করার জন্য হাততালি এবং কাটা।



২. ত্রিপাতকা: মাথার উপরে রাজা বা দেবতা, তিলক এর প্রয়োগ আর দু'হাত ছড়িয়ে দিচ্ছে গাছের দিকে।



৩. শুকতুন্ড: অস্ত্র, বজ্রপাত, তীর নিক্ষেপ ও শিরদ্বাগ।



৪. শিখর: প্রশ্ন করা, জল পান করা, লাঠি ধরা এবং শিবলিঙ্গ।



৫. কটকমুখ: ফুল ছেঁড়া, খাওয়া, মালা ধরা, কথা বলা, দুই হাতে ফুল বেঁধে ধরা এবং মঞ্জিরা ভজনের জন্য।



৬. সুটি: অন্যকে ইশারা করে, এক, না, ডাকে, দুই হাতে করে ভেঁপু, থুতনিতো রাখা এবং স্মরণ করা।



৭. সর্পশীর্ষ: সাপ আর কিছু ধরো।



৮. হংসপক্ষ: একটি মেয়েকে আমন্ত্রণ জানাও এবং অন্যের কানে গোপন কথা বলো।



৯. অলাপদ্ম: কেন জানতে চাইছে, প্রস্ফুটিত ফুল, দুই হাতে, হাঁড়ি আর রোদ বোঝাতে।



১০. ত্রিশূল: অস্ত্র ত্রিশূল, তিনটি এবং অনুভূমিক টিকা প্রয়োগ করে কপালে।

ভারতীয় সাংকেতিক ভাষায় হস্তমুদ্রার অনুরূপ অঙ্গভঙ্গি রয়েছে। এখন, তুমি কল্পনা দিয়ে কিছু হস্তমুদ্রা বা হাতের অঙ্গভঙ্গি চেষ্টা করে দেখো।

ক্রিয়াকলাপ ৫: একটি গানে নাচো

তুমি শিখেছো এমন বিভিন্ন শরীরের বাঁক, পদক্ষেপ এবং হাতের অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করে তোমার নির্বাচিত গানের লাইনগুলির জন্য একটি ছোট নাচের বাক্যাংশ তৈরি করো। তুমি কি এই ক্রিয়াকলাপ করে মজা পেয়েছো?

শিক্ষকদের প্রতি দৃষ্টব্য

এই ক্রিয়াকলাপ পরিচালনা করার জন্য ৪-৫ জন ছাত্রের একটি দল তৈরি করুন এবং সঙ্গীত শ্রেণীকক্ষে শেখা একটি গান বা অন্য কোনও গান বাজান।

ক্রিয়াকলাপ ৬: একটি গানে নাচের ক্রম

- প্রতিটি দল একটি গানের দুটি লাইন চয়ন করে যা তারা সংগীত শ্রেণীকক্ষে শিখেছে।
- দলের মধ্যে আলোচনা করো এবং গানের প্রদত্ত অংশের পদক্ষেপ এবং ক্রিয়াগুলি সাজাও।
- একটি সম্পূর্ণ নৃত্য তৈরি করতে নাচের ধাপগুলিকে একত্রিত করাকে নৃত্যপরিকল্পনা বলা হয়। একটি দলকে অন্য দলের সাথে একত্রিত করে, পুরো গানটি একসাথে রেখে তোমার নৃত্যপরিকল্পনা দেখাও।

