



नाच

“यतो हस्त ततो दृष्टीः;
यतो दृष्टीः ततो मनः
यतो मनः ततो भावो;
यतो भावः ततो रसः ।।”

*Yatho hastah thatho drishtih;
Yatho drishtih thatho manah
Yatho manah thatho bhavo;
Yatho bhavah thatho rasah*

अर्थ

हात जंय वता थंय दोळेय वतात;
दोळे जंय वतात थंय मन दिश्टी पडटा;
जंय एकाग्र मन आसता थंय भाव निर्माण
जाता; जेन्ना भाव उत्पन्न जाता तेन्ना रस
प्रवेश करता.



शिक्षकांक सुचोवणी

विद्यार्थ्यांक फावो ती उजवाड आनी खेळपी वारें आशिल्लो रिकामो हॉल दियात. सभाघर हालचाली करपा इतलें व्हड आसूंक जाय. विद्यार्थ्यांक गट तयार करपाक आनी पंगड म्हूण काम करपाक मार्गदर्शन करात.

शिक्षणशास्त्र तत्वां

1. भुरग्यांक शरिराच्या अवयवांची जागृताय आनी ते सांध्या संबंदांत कश्यो हालचाली करतात हाची जाणीव करून दिवपाक मजत करप.
2. शरिराची हालचाल करतना स्वासाचें म्हत्व – विस्तार करतना स्वास घेवप आनी संकुचीत करतना उस्वास सोडप – नाच आनी हालचालींतल्यान शारिरीक निरोगीपण.
3. शास्त्रीय आनी हेर पारंपारीक अशा दोनूय प्रकारांतल्या भारताच्या विंगड विंगड नृत्यप्रकारांची वळख.

4. भावना आनी भावना व्यक्त करप – भुरग्यांक आपली भावना सोदून काडपाक आनी व्यक्त करपाक उर्बा दिवप. भावनीक कथासिसाचें हें एक म्हत्वाचें साधन जावं येता.
5. अभिव्यक्तीची एक पद्दत, हाताचे हावभाव – सांकेतिक भाशेचें म्हत्व आनी सर्वसमावेशकतेची जागृताय.
6. लिंग संवेदनशीलताय आनी लिंग अस्मितायेचीं आडमेळीं मोडप.
7. चळवळी वांगडा विशयाचेर वा कल्पना बांदतना सहकार्य आनी सहकार्याचें म्हत्व.
8. भारताची सांस्कृतीक विविधताय.
9. नामनेच्या भारतीय नर्तकांकडेन वळख आसप.
10. नाच आनी चळवळीची समग्र तोखणाय.



अध्याय 12

म्हजें शरीर हालता धोलता

नाचाच्या वर्गांत वचचे पयलीं तुमी सगले कितें करताले?

- आपल्या इश्टां कडेन उलयताले?
- बोटां वापरून नंबर गेम खेळटाले?
- पुस्तक वाचताले?
- स्वता गायताले ?
- ... आनीक कितें करूं येता?

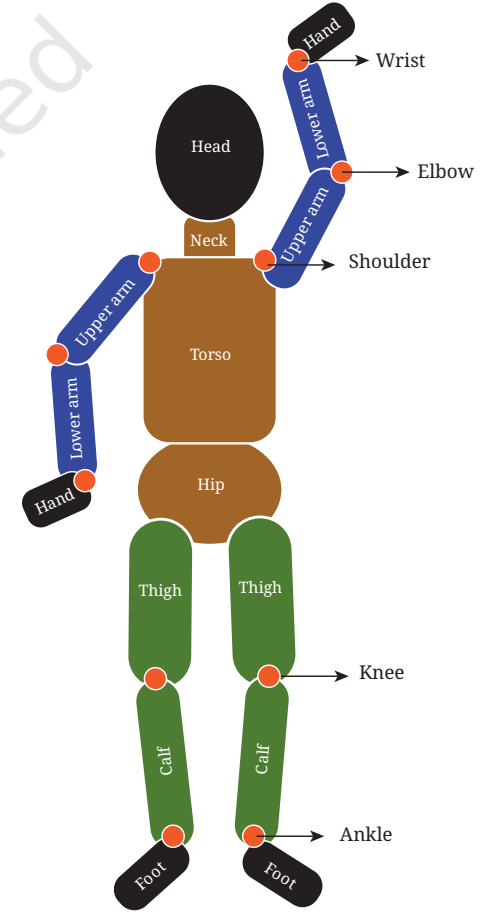
तुमी जी कृती करताले तातूंत कांय ल्हान वा व्हड हालचाली आसूं येतात.

ह्या संवसारांत सगले जीव आपापले शैलीन चलतात. दरेकल्याक आपलीं पदां, आसनां, हावभाव आनी हालचाली आसतात.

हालचाल म्हळ्यार स्थिती, सुवात वा मुद्रा हातूंत बदल. देखीक, व्यायाम करप, पाळीव प्राण्यां वांगडा खेळप, सायकल चलोवप वा तुमच्या शरिराचो आस्पाव आशिल्ली हेर खंयचीय कृती.



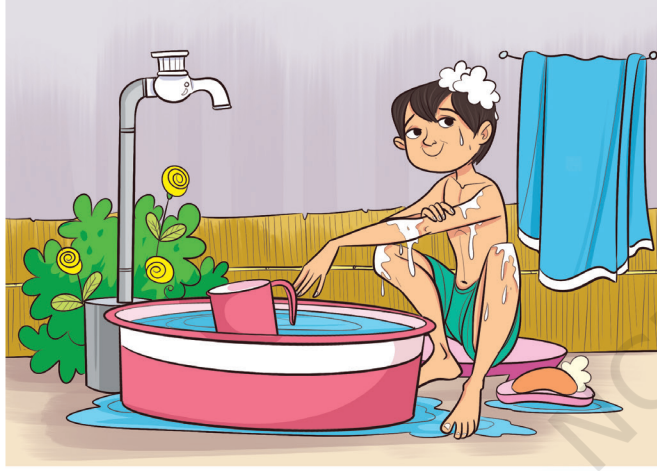
0680CH12



Body parts

कार्य 1: सदच्यो सारिरीक क्रिया

स्वताचें निरिक्षण करात. घरांत आनी शाळेंत खंयच्यो वेगवेगळे तरेच्यो कार्यावळी करतात ?
दर दिसा आमी वेगवेगळ्यो हालचाली करतात.



आतां, तुमच्या नित्यक्रमांतल्यो सगळ्यो कार्यावळी याद करून वर्गात दाखयात, तुमच्या शरिराचे सगळे अवयव वापरात.



नृत्य प्रकार — उत्पत्तीस्थान

वेगवेगळे आकार आनी मुद्रा

आमच्या देशांत शास्त्रीय नृत्याचे आठ प्रकार आसात जे भांगस नांवाच्या शरिराच्या सगळ्या तरांचे वेगवेगळे बेंट वापरतात. ते अशे—



नृत्य प्रकार: कथकली
मूळ थळ: केरळ
मुद्रा: समा भंगा



नृत्य प्रकार: ओडिसी
मूळ थळ: ओडिशा
मुद्रा: लिभंगा



नृत्य प्रकार: भरतनाट्यम
मूळ थळ: तमिळनाडू
मुद्रा: द्विभांग



नृत्य प्रकार: कथक
मूळ थळ: उत्तर भारत
मुद्रा: समा भंगा

नृत्य प्रकार — उत्पत्तीस्थान
वेगवेगळे आकार आनी मुद्रा



नृत्य प्रकार: मोहिनीअट्टम
मूळ थळ: केरळ
मुद्रा: अतिभांग



नृत्य प्रकार:
सलिया मूळ थळ: आसाम
मुद्रा: अभंग

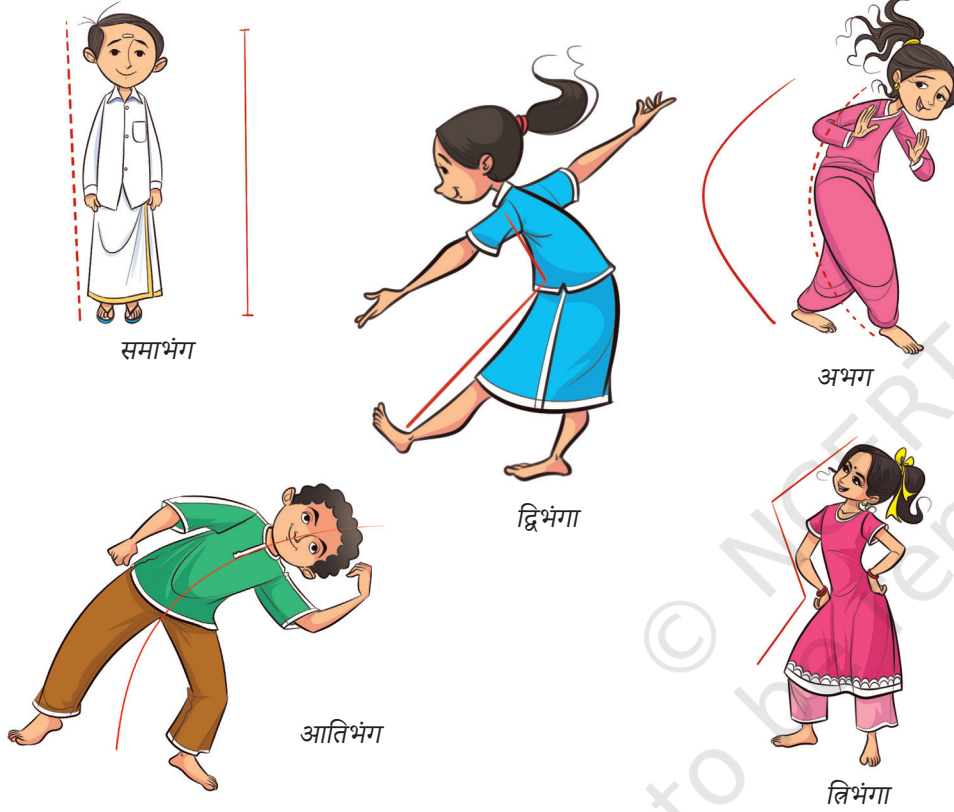


नृत्य प्रकार: कुचीपुडी
मूळ थळ: आंध्र प्रदेश आनी तेलंगणा
मुद्रा: दादलो नर्तक समाभंगांत आनी बायल
नर्तकी तिभंगांत आसता.



नृत्य प्रकार: मणिपुरी मूळ
थळ: मणिपूर
मुद्रा: अभंग

भारतीय शास्त्रीय नृत्य परंपरेंत शरिराची मदली उबी रेषा म्हत्वाची आसा.



वेगवेगळे आकार आनी मुद्रा

हांव... ह्यो मुद्रा तुमी नाचांत पळयल्यो आसूं येतात..

कार्य 2: मणक्याचो तोल आनी हालचालींचो आस्पाव करप

त्रिभंग, द्विभंग आदी नांवान तुमच्यो आवडीच्यो मुद्रा दाखोवपाची पाळी तुमची.

समाभंगान आपली मुद्रा सुरू करूं येता आनी स्वासाची जाणीव दवरून मणक्याचो तोल दवरूं येता. शरिराचो विस्तार करतना वा शरीर ताणतना स्वास घेवचो आनी आकुंचन करतना वा बागयतना शरिराचो उस्वास भायर सरता.

ह्यो हालचाली आनी मणक्याच्या तोलाचो आस्पाव करून दिसपट्ट्या कामांचो सोद घेयात.

आतां दर एका कामांत तुमी केल्ल्या विंगड विंगड मणक्याच्या तोलाचें निरिक्षण करचें.

ह्या कामां वरवीं 1-2, 1-2 वा 1-2-3-4 अशीं सादी मुळावी पावलां जोडचीं पडटात.

नेमान केल्लीं वेगवेगळीं कामां याद करात आनी तुमच्या स्वताच्या अणभवाच्या आदारान वा हेरांचे निरिक्षण करपाच्या आदारान पावलांचो मेळ आशिल्ल्या माळेंत दवरात.

देखीक-



शाळेची तयारी



तुमची बॅकपॅक उखलप



अभ्यास करपाक बसप

देखीक, सरळ उबे रावन थापटी मारप – पांय – थापटी मारप – थापटी मारप अश्यो चार तोल हालचाली करच्यो. उजवो पांय उजवे वटेन हालोवन थापटी मारप – बरें – थापटी मारप – लयबद्ध पद्दतीन करात.

(ह्या कार्या खातीर वाद्य वा संगीत वाजोवं येता वा संगीत वर्गांत शिकिल्ल्या सरगम वा स्वर वापरुं येता.) मणक्याचे वेगवेगळे तोल, बीट आनी हालचाली (था का धी मी वा था थिन्न थिन्ना) एकठांय करून एका गटांत कशें करूं येता हाचेर तुमच्या इश्टां कडेन चर्चा करात.

चार-पांच जाणांचो पंगड तयार करचो.

दरेक पंगड हालचाली माळेंत मणक्याचे वेगवेगळे तोल आनी मुद्रा कशे तरेन वेवस्थीत करचे तें थारायतलो. तुमी शिकिल्ल्या मुळाव्या पावलांचो वापर करपाचो यत्न करात आनी कृती करतना हालचालींची तरा परतून करची.

देखीक-

1. जड पिशवी उखलप.
2. उंचायेचीं झाडां धोलतात.
3. मंद वारो वा खर वारें.
4. पावसांत खेळप.



दोळोवपी झाड



व्हांवपी न्हंय

तुमच्या येवपी नाच आनी हालचालीं खातीर कांय मुळाव्यो कल्पना ह्या कार्यांतल्यान मेळटल्यो.



अधिनियम: अभिनय

नृत्याचो आनीक एक घटक, अभिव्यक्ती, सोदून काडूया तो म्हळ्यार, भाव.

भाव म्हळ्यार तुमच्यो स्वताच्यो भावना, तुमच्या मुखामळार दिसतात वा तुमकां दिसता तश्यो दुसऱ्याच्यो भावना आसतात. हे भाव म्हळ्यार नवरस (शृंगार वा सौंदर्य), हास्य (विनोद), करुण (दुख्क आनी करुणा), वीर (शौर्य), रौद्र (राग), भयानक (भय), विभत्स (तिरस्कार), अद्भुत (चमत्कार), शांत (शांत) अशीं नांवां आसात.

कार्य 3: वेगवेगळ्या तोंडी भावनांचो सराव

तुमचे इश्ट, शिक्षक आनी पालकांक पळयात... दरेकल्याच्या मुखामळार निदान कसलो तरी भाव आसतलो. सारकें न्ही?

हे भाव नोंद करून तांचीं नांवां वळखुपाचो यत्न करचो. देखीक- काळजी, भय, अजाप, आनंद, अपराधीपणा, राग, विनोद, दुख्ख आनी तिरस्कार.

नाचाच्या वर्गांत एकठांय जातना एकामेकांच्या मुखामळार पयलीं दिसपी भावांचेर एकठांय चर्चा करची आनी ताची नोंद घेवची.

कितले भाव वळखूंक शकतात? भाव नवरसां कडेन जोडूंक शकतात व्हय?

वाह! अशे तरेची कार्यावळ तुमी हाचे पयलीं केल्या व्हय?

मुखामळावयले भाव आनी शरिराच्या आदारान तुमच्यो भावना व्यक्त करपाक मेळटल्यो?

विंगड विंगड भावना व्यक्त करतना कशें दिसलें?

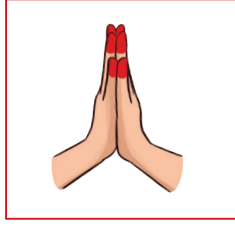
कार्य 4: हस्तमुद्रेंचो सराव

भरतमुनीन बरयल्ल्या नाट्यशास्त्रा प्रमाण हस्तमुद्रा वा हाताचे हावभाव नृत्याक अलंकृत करपा खातीर पूण ताचे परस चड म्हत्वाचें म्हळ्यार अभिनया खातीर, नृत्याच्या खाशेल्या हावभावांनी कथा सांगपा खातीर वापरतात. सकयल दिल्ले कांय हाताचे हावभाव अभिनय दर्पण नांवाच्या नृत्याचेर आशिल्ल्या नामनेच्या ग्रंथांतल्यान घेतिल्ले आसात.

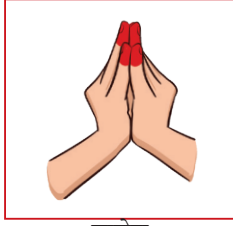
असंयुक्त हावभाव – एकोड्या हाताचे हावभाव



संयुक्त हस्तमुद्रा — संयुक्त हाताचे हावभाव



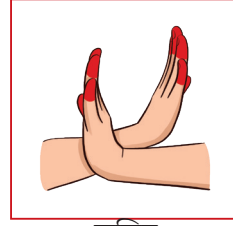
अंजली



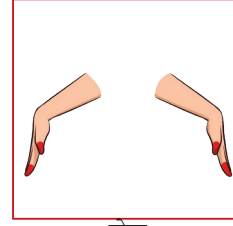
कापोता



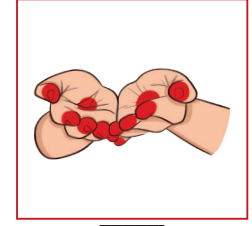
करकटा



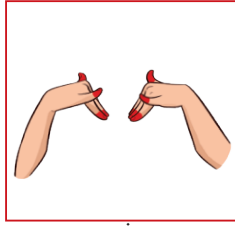
स्वस्तिक



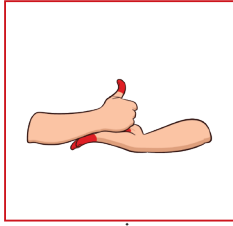
डोला



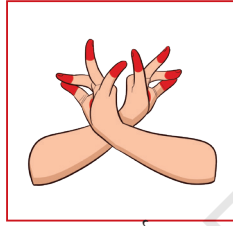
पुष्पपुता



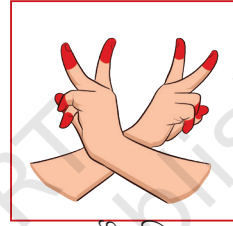
उत्सांगा



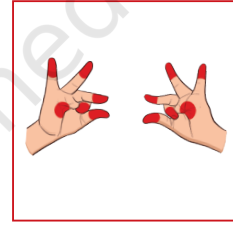
उत्सांगा



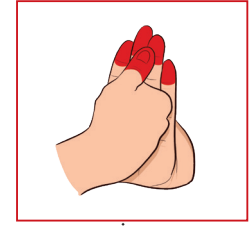
कटकवर्दन



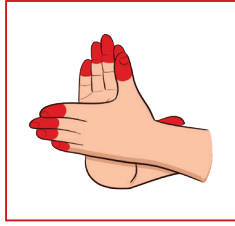
कतारिस्वस्तिक



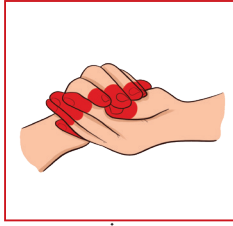
शाकता



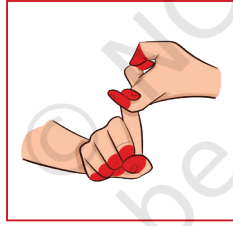
शंका



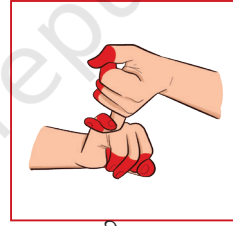
चक्र



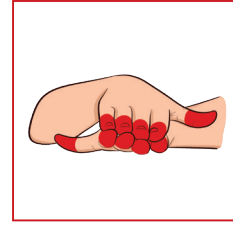
सांपुता



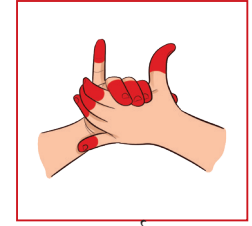
पाशा



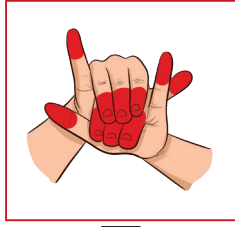
कीलका



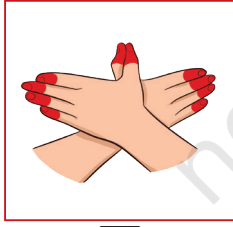
मत्स्य



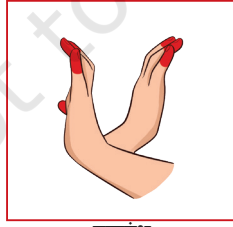
कुर्म



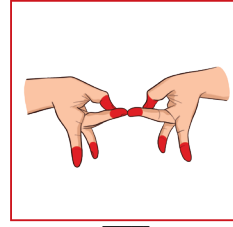
वराह



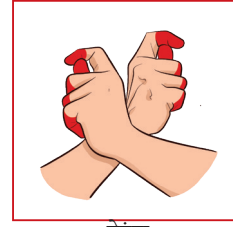
गरुड



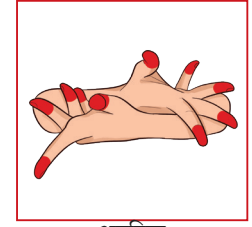
नागबंध



खटवा



बेरुडा



अवहिता

कुशीच्यो हस्तमुद्रा पळोवन हाताच्या हावभावांचो वापर करून संभाशणां करून पळयात

1. दिल्ले वळेरेंतल्यान आमी हाताच्या हावभावांनी वाक्यां करून पळोवया.
2. गट करून एकामेकां कडेन चर्चा करात.

देखीक-

हांव घरा वता.



तूं खंय वता ?



तूं उदक पी.



नृत्यांतल्या कांय हस्तमुद्रेंचीं नांवां आनी उपेग.



1. पताका: दोनूय पातपताका घेवन फायदो, थांब, वचप – ताळयो मारप आनी न्हयकार उक्तावप.



2. लिपातक: मुखेल राजा वा देवाक तिलक लावन दोनूय हात झाडा खातीर वयर पातळावप.



3. शुकतुंड: शस्त्र, वीज, बाण मारप आनी शिरोवस्त्र.



4. शिखर: प्रसन्न करप, उदक पिवप, काठी आनी शिवलींग धरप.



5. कटकमुख: फुलां तोडप, खावप, माळ धरप, उलोवप, दोनूय हातांनी फुलां बांदप आनी भजना खातीर मंजीरा धरप.



6. सुची: दुसऱ्यांक बोट दाखोवप, एक, ना, आपोवप, दोनूय हातांतल्यान शिंगां, हनुवटी दवरप आनी याद दवरप.



7. सर्पशीर्ष: नाग आनी कितें तरी धरप.



8. हमसपाक्ष: आमंत्रण, एक चली आनी दुसऱ्याच्या कानांत गुपीत सांगप.



9. आलापद्म: कित्याक विचारप, फुलपी फूल, दोनूय हात, मडकी आनी सुर्य.



10. त्रिशूल: शस्त्र, त्रिशूल, तीन आनी कपलाचेर आडवो टीका लावप.

भारतीय संकेत भाशेंत हस्तमुद्रा सारकेच हावभाव आसात. आतां आपल्या कल्पनेन स्वता कांय हस्तमुद्रा वा हात हावभाव करून पळयात.

कार्य 5: गिताचेर नृत्य करात

तुमी शिकिल्ल्या विंगड विंगड आंगीक तोल, पावलां आनी हाताचे हावभाव वापरून, तुमी वेंचिल्ल्या गिताच्या ओळींचेर एक ल्हानसो नाच तयार करात. तुमकां मजा आयली काय ना ?

शिक्षकांक सुचोवणी

हो उपक्रम घडोवन हाडपाक 4 – 5 विद्यार्थ्यांचो पंगड तयार करचो आनी संगीत वर्गांत शिकिल्लें वा हेर खंयचेंय गीत वाजोवचें.

कार्य 6: गीताच्या नाचाची क्रमवारी करप

- दरेक पंगड संगीत वर्गांत शिकिल्ल्या गिताच्यो दोन ओळी वेंचून काडटा.
- गटा भितर चर्चा करात आनी गीताच्या दिल्ल्या भागाक पावलां आनी कृती वेवस्थीत बसयात.
- पुराय नाच करपा खातीर नृत्य हालचालींक एकठांय हाडपाचे प्रक्रियेक नृत्यदिग्दर्शन अशें म्हणटात.

एक गट दुसऱ्या गटांत विलीन करून पुराय गीत एकठांय करून आपलें नृत्यदिग्दर्शन दाखोवचें.

