नृत्य

“यतो हस्त ततो दृष्टिः;
यतो दृष्टिः ततो मनः
यतो मनः ततो भावो;
यतो भावः ततो रसः ॥”

अर्थ

जतए हाथ जाइत अछि,
आंखि ओकर अनुसरण करैत अछि;
जतए आँखि जाइत अछि
मोन सेहो ओत्तहि जाएत अछि;
जतए मोन एकाग्र होइ अछि,
ओत्तहि भाव उत्पन्न होइत अछि;
जखन भाव उत्पन्न होइत अछि,
तखनहि त रस पारगम्य होइ अछि।

शिक्षक सभकेँ निर्देश

छात्रसभकेँ पर्याप्त प्रकाश आ वायु प्रवाहक सङ्ग एकटा खाली हॉल प्रदान करू। हॉल एतेक पैघ होएबाक चाही जाहि मे आवागमन सुगम भऽ सकए। छात्रसभकेँ समूह बनेबाक आ एकटा टीमक रूपमे काज करबाक लेल मार्गदर्शन करू।

शिक्षाशास्त्रक सिद्धान्त

1. बच्चासभकेँ देहक अङ्गक प्रति जागरुकता आ जोड़क सम्बन्धमे ओ कोना चलैत अछि से जागरुकताक सङ्ग सहायता करू।
2. देहकेँ घुमएबा काल साँसक महत्व – विस्तारित करैत काल साँस लेब आ सङ्कुचित होएबाक क्रममे साँस छोड़ब – नृत्य आ गतिक माध्यमसँ दैहिक स्वास्थ्य।
3. शास्त्रीय आ अन्य पारम्परिक दुनू रूपमे भारतक विविध नृत्य रूपक परिचय।
4. भावना आ भाव व्यक्त करब – बच्चासभकेँ अपन भावनाक अन्वेषण आ व्यक्त करबाक लेल प्रोत्साहित करू। ई भावनात्मक संशुद्धिक लेल एकटा महत्वपूर्ण उपकरण भऽ सकैत अछि।
5. हाथक हावभाव, अभिव्यक्तिक एकटा तरीका - साङ्केतिक भाषाक महत्व आ समावेशिताक प्रति जागरूकता।
6. लैङ्गिक संवेदनशीलता आ लैङ्गिक पहिचान केर बाधाकेँ तोड़ब।
7. गतिक सङ्ग कोनो विषय अथवा विचार पर योजना बनबैत काल सहयोग आ सहयोगक महत्व।
8. भारतक सांस्कृतिक विविधता।
9. उल्लेखनीय भारतीय नटुआ सभसँ परिचित हएब।
10. नृत्य आ गतिक समग्र आत्मिक रूपे प्रशंसा।

© NCERT not to be republished

अध्याय -12

हमर गतिमान देह

नृत्य केर कक्षामे जएबासँ पहिने अहाँ सभ की कए रहल छलहुँ ?

- अपन दोस्तसँ गप्प कऽ रहल छी?
- अपन अङ्गुरीसँ नम्बर गेम खेलाइत छी?
- किताब पढ़ि रहल छी?
- अपनेसँ गाबि रहल छी?

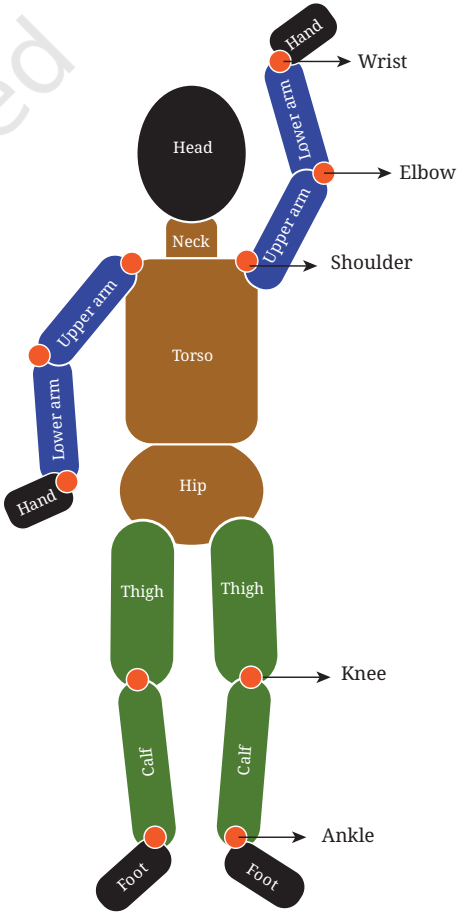
... अहाँ आओर की कऽ सकैत छी?

अहाँ जे किछु काज कऽ रहल छलहुँ ओहिमे किछु छोट-पैघ गतिविधि सम्मिलित भऽ सकैत अछि।

एहि संसारमे सभ जीव अपन-अपन शैलीमे चलए अछि। सभ गोटेक अपन-अपन पद, मुद्रा, हावभाव आ चालि होइत अछि।

गतिक अर्थ अछि स्थिति, स्थान वा मुद्रामे परिवर्तन। जेना, व्यायाम करब, पोसुआ जीव सङ्ग खेलाएब, साइकिल चलाएब कोनो आन क्रिया जाहिमे अहाँक देहक उपयोग सम्मिलित अछि।

0680CH12

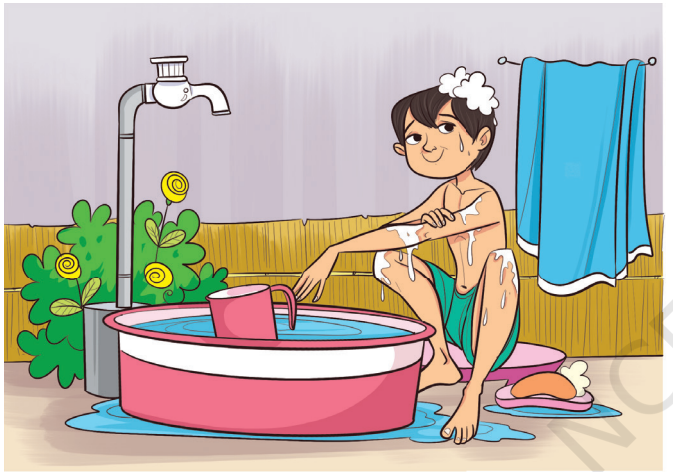


Body parts

© NCERT not to be republished

गतिविधि- 1: दैनिक देहक गति

अपना के देखू। घर आ विद्यालय मे अहाँ कोन तरहक गतिविधि करैत छी। सभ दिन हम सभ तरहक गतिविधि करैत छी।



© NCERT not to be republished

आब समय आबि गेल अछि जे अहाँ अपन दिनचर्याक सभ गतिविधिकेँ स्मरण करू आ अपन देहक सभ अङ्गक उपयोग करैत कक्षामे एकर प्रदर्शन करू।

© NCERT not to be republished

नृत्य रूप — उत्पत्तिक स्थान विभिन्न आकृति आ मुद्रा

हमर देशमे शास्त्रीय नृत्यक आठ रूप अछि जाहिमे देहक सभ प्रकारक अलग-अलग झुकावक प्रयोग कएल जाइत अछि।ओकरा भंगिमा कहल जाइत अछि |ओसब अछि –

नृत्य रूप : कथकली

उत्पत्ति स्थान: केरल

मुद्रा: सम भंग

नृत्य रूप : ओडिसी

उत्पत्ति स्थान: ओडिशा

मुद्रा: त्रिभांग

नृत्य रूप: भरतनाट्यम

उत्पत्ति स्थान: तमिलनाडु

मुद्रा: द्विभांग

नृत्य रूप: कथक

उत्पत्ति स्थान: उत्तरी भारत

मुद्रा: साम भांग

नृत्य रूप — उत्पत्तिक स्थान विभिन्न आकार आ मुद्रा

नृत्य रूप : मोहिनीअट्टम

स्थान: केरल

मुद्रा: अतिभंग

नृत्य रूप : सत्रिया

उत्पत्ति स्थान: असम

मुद्रा: अभंग

नृत्य रूप: कुचिपुड़ी

उत्पत्ति स्थान: आन्ध्र प्रदेश

*आ तेलंगाना*a

मुद्रा: पुरुष नर्तक समभंगामे छथि आ महिला नर्तक त्रिभंगामे छथि

नृत्य रूप : मणिपुरी

उत्पत्ति स्थान: मणिपुर

मुद्रा: अभंग

© NCERT not to be republished

भारतीय शास्त्रीय नृत्य परम्परामे देहक मध्य ऊर्ध्वाधर रेखा महत्वपूर्ण अछि।

हँ ... ई ओ मुद्रा अछि जे अहाँ नृत्य मे देखलहुँ।

विभिन्न आकार आ मुद्रा

गतिविधि- 2: रीढ़क हड्डीके मोड़ आ डेग के उपयोग करब

त्रिभंगा, द्विभङ्गा आदि नामसँ अपन प्रिय मुद्राक प्रदर्शन करबाक बारी अहाँक अछि।

अहाँ सम भंगासँ अपन मुद्राक शुरुआत कऽ सकैत छी आ अपन साँसक जागरूकतासँ रीढ़क हड्डीके मोडि सकैत छी। देहक विस्तार खिंचावक समय साँस लैत अछि, आ सङ्कुचित झुकबाक क्रममे देह साँस छोड़ैत अछि।

एहि चरण आ रीढ़क हड्डीकेँ सम्मिलित करैत सभ दिनक काजक अन्वेषण करू।

आब मेरुदण्डक विभिन्न मोड़क अवलोकन करू जे अहाँ प्रत्येक काजमे कएलहुँ।

एहि काजक सङ्ग अहाँकेँ सरल बुनियादी चरण जेना 1-2, 1-2 अथवा 1-2-3-4 जोड़य पड़त।

विभिन्न दैनिक याद करू आ अपन अनुभव वा दोसर लोकनिक अवलोकन केर आधार पर संयोजनक संग एकटा शृंखलामे राखि दियौ।

© NCERT not to be republished

उदाहरण

विद्यालयक लेल तैयार भए रहल अछि

अपन बैग उठा रहल अछि

पढ़ाइकेँ लेल बैठल

जेना, सोझ ठाढ़ रहू चारि बीटक स्टेप करू *टैप - टो - टैप - टैप।* दाहिना टांगकेँ दहिना दिस लयबद्ध ढंग सँ बढ़ाउ जेना टैप - हील - टैप - हील (अहाँ एहि गतिविधिक लेल वाद्ययंत्रक संगीत बजा सकैत छी वा संगीत कक्षामे सीखल स्वर वा सरगम केर प्रयोग कए सकैत छी।)

अपन दोस्त सबसँ चर्चा करू जे कोना विभिन्न स्पाइनल बेंट, बीट आ मूवमेंट *(था का धी मी वा था थिन थिना)* केँ मिला कए समूहमे प्रस्तुत कयल जा सकैत अछि।

चारि-पाँच गोटेक समूह बनाउ। प्रत्येक समूह निर्णय लेत जे कोना रीढ़क हड्डीक विभिन्न मोड़ आ मुद्राक व्यवस्था एकटा मूवमेंट शृंखलामे कयल जाय। अहाँ सीखल बेसिक स्टेप केँ उपयोग करबाक प्रयास करूँ आ गति वाक्यांशकेँ दोहराऊँ।

उदाहरण

1. एकटा भरिगर झोड़ा उठाउ।
2. ऊँच-ऊँच डोलइत गाछ सभ।
3. मन्द वा तेज बहैत बसात।
4. बरखामे खेलब।

लहराइत गाछ

एकटा नदी बहैत अछि

ई गतिविधिसभ आगामी किछु बुनियादी विचार अछि अहाँक अगिला नाच आ गतिक गतिविधिक लेल

© NCERT not to be republished

अधिनियम : अभिनय

नृत्य केर एकटा आओर तत्वक खोज करी जकर अभिव्यक्ति अछि, भाव।

अभिव्यक्ति वा भाव अहाँक अछि अपन भावना, अहाँक मुँह पर देखाएत वा दोसरक भावना जे रहइत अछि ओ जेना देखल जाइत अछि ओ नवरस केर नाम सँ जानल जाइत अछि। (श्रृंगार या सौन्दर्य), हस्या (हास्य), करुणा (करुण आ व्यथा), वीर (बहादुरी), रौद्र (क्रोध), भयानक (भय), वीभत्स (घृणा), अद्भूत (आश्चर्य), शान्त (स्थिर, विचार शून्य, शान्त)।

गतिविधि 3: मुँहक भिन्न भाव केर अभ्यास।

अपन मित्र, शिक्षक आ... माता-पिता ... सबहक मुँह पर किछु ने किछु चेहरा पर भाव रहैत अछि। सएह न?

एहि अभिव्यक्ति सभकेँ नोट करू आ हुनकर नाम चिन्हबाक प्रयास करू। जेना चिन्ता, भय, आश्चर्य, आनन्द, अपराधबोध, क्रोध, हास्य, शोक एवं घृणा।

जेना-जेना अहाँ नृत्यमे प्रवीण होइत छी क्लासमे एक संग चर्चा करु प्रत्येक नृत्य पर पहिने देखल गेल अभिव्यक्ति। एकर सभक नोट बनाउ।

कतेक अभिव्यक्तिक पहिचान क सकैत छी? की अहाँ कनेक्ट क पाबि रहल छी नवरसक अभिव्यक्ति सँ?

वाह! एहन केने छी की गतिविधि पहिने? की अहाँ अपन भावना के संग व्यक्त क सकैत छी चेहराक भाव आ अहाँक शरीर ?

व्यक्त करब केहन लागल अलग-अलग भावना ?

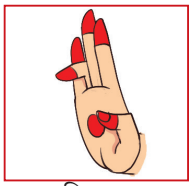
© NCERT not to be republished

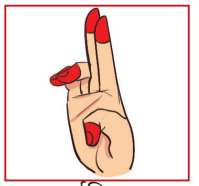
गतिविधि-4 हस्तमुद्राक अभ्यास

भरतमुनि द्वारा लिखल नाट्यशास्त्रक अनुसार, हस्त मुद्रा वा हाथक हाव-भावक उपयोग दुनू तरहें, कएल जाइत अछि ,नृत्यकेँ सुशोभित करबाक लेल, मुदा एहिसँ बेसी महत्वपूर्ण बात अभिनयक लेल नृत्यक विशेष हाव-भावक सङ्ग कथा सुनबैत अछि। नीचा देल गेल हाथक किछु इशारा नृत्य पर एकटा प्रसिद्ध पुस्तक अभिनय दर्पण सँ लेल गेल अछि।.

असंयोजित हावभाव — एकसर हाथक सङ्केत

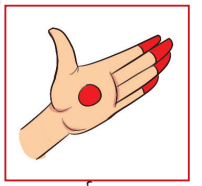
पताका


त्रिपताका

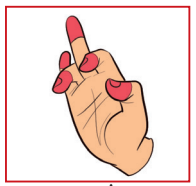

सर्पसिरशा

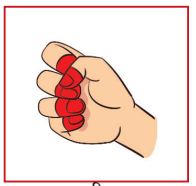
कार्तरिमुख

मयूरा


अर्धचन्द्र

अरला

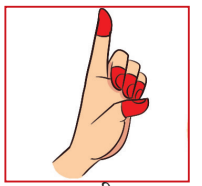

सुखटुंडा

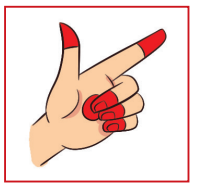

थनीज

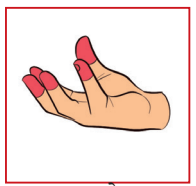
शिखर

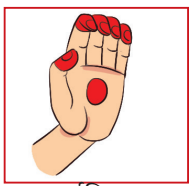
कपिठा

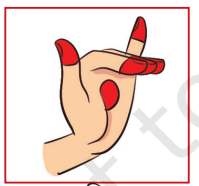
कटकमुख


सुची

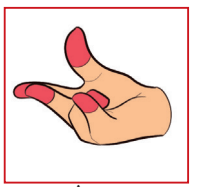

चन्द्रकला

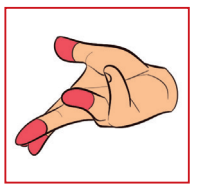

पद्मकोश

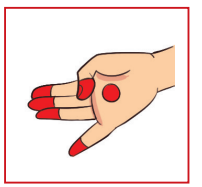

सर्पसिरशा


मृगसिरशा

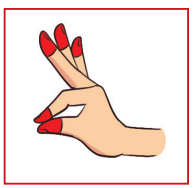
सिंहमुखम

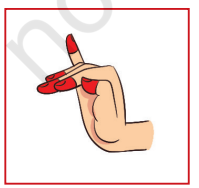

कंगुला


आलापद्मा

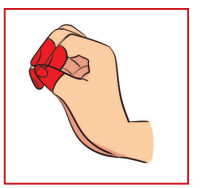

बकबक

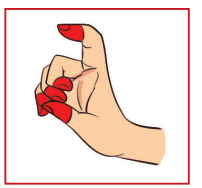
भ्रमरा

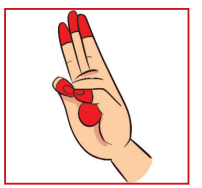

सर्पसिरशा


हमसापाक्ष

समदमशा

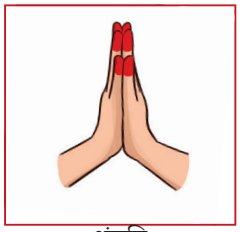

कंद

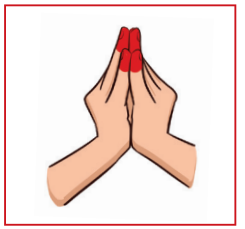

तामराकुडा


त्रिशूल

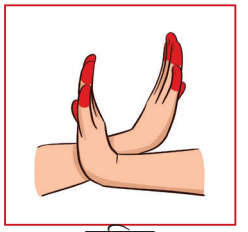
© NCERT not to be republished

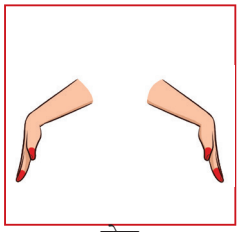
संयुक्त हस्तमुद्रा — हाथक सङ्केत भाव

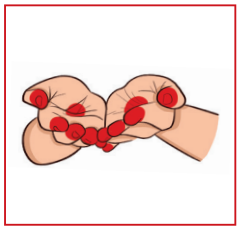

अंजलि

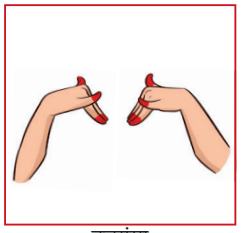

हुड

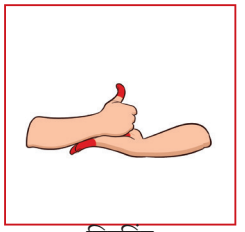
करकाटा

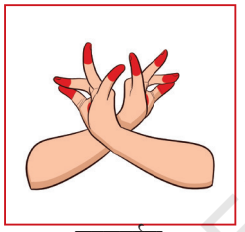

स्वस्तिका

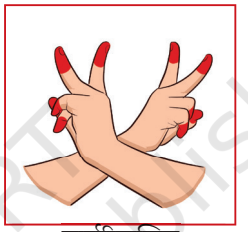

डोला

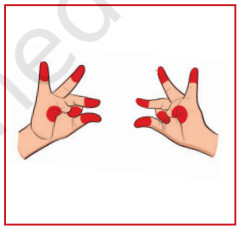

पुस्पापुटा

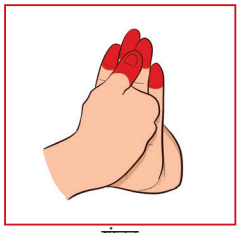

उत्सांगा

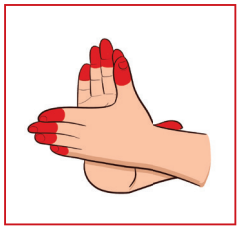

शिवलिंग

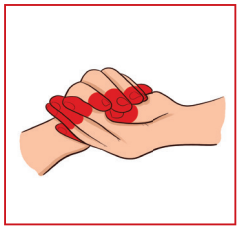

कटकवर्डना

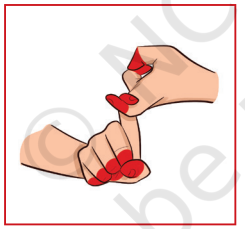

कार्तारिस्वस्तिक


शकाता

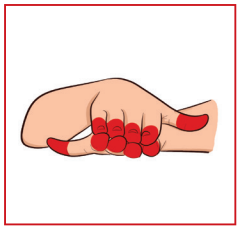

शंका


चक्र

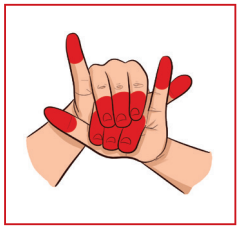

सम्पुता

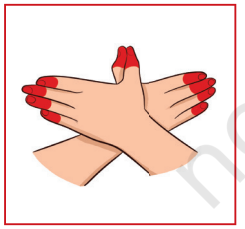

पाशा

कीलाका

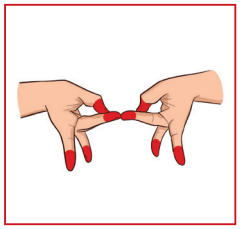

मत्स्य

नींव

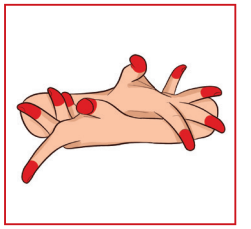

वराह


गरुड़

नागबंध


खतवा

बेरुंडा


अवहिट्टा

© NCERT not to be republished

लगक हस्तमुद्रा कैँ देखि हाथक इशाराक प्रयोग करैत गप्प-सप्प करबाक प्रयास करू

1. आउ देल गेल सूचीमे सँ अपन हाथक इशारासँ वाक्यक प्रयोग करू।
2. समूह बनाउ आ एक दोसरा सँ चर्चा करू।

उदाहरण

हम घर जा रहल छी।

अहाँ कतऽ जा रहल छी?

अहाँ पानि पीबैत छी।

नृत्यमे किछु हस्तमुद्राक नाम आ प्रयोग

1.पताका : बून, रुकू, दुनू हाथक सङ्ग जा रहल छी — थोपड़ी बजाउ आ मना करबाक लेल काटि लिय।

2.त्रिपातका : राजा देवक ऊपर,माथ मे तिलक लगाउ आ दुनू हाथ गाछक लेल ऊपर पसारब।

3.शुकातुण्डा : हथियार, बिजली, तीर चलाएब आ हेडगियर चलाएब।

4.शिखर: पूछताछ करब , पानि पीब , छड़ी आ शिवलिंग पकड़ब।

5.कटकमुख: फूल तोड़ब, खेनाइ, माला पकड़ब, बाजब, दुनू हाथसँ फूल बान्हब आ भजनक लेल मंजीरा पकड़ब।

6.सुचि: दोसरकैँ इशारा करैत ,एक, नहि, शोर करब, दुनू हाथसँ भोंपू बजाएब , ठोड़ी पर हाथ राखब आ स्मरण करब।

7.सर्पशीर्ष: साँप आ किछु वस्तु कैँ पकड़ब।

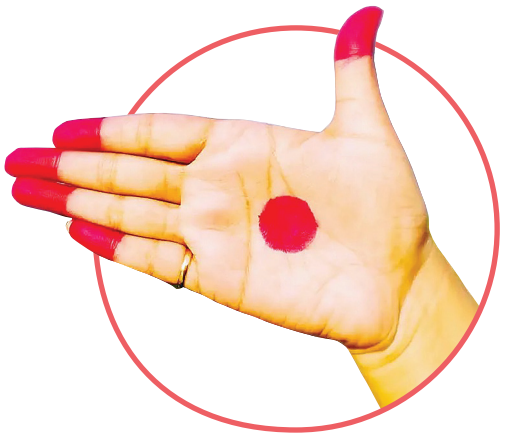
8.हमसापक्ष : एकटा लड़की कैँ आमंत्रित करू , आ दोसरक कान मे रहस्य बता रहल छी।

9.आलपद्म : पूछि रहल अछि कियैक, खिलैत फूल, दुनू हाथ, बर्तन आ सूर्य ।

10.त्रिशूल: अस्त्र, त्रिशूल, तीन आ ललाट पर टीका लगाउ

भारतीय साङ्केतिक भाषामे एहन हावभाव अछि जे हस्तमुद्रा जकाँ अछि। आब अपन कल्पनासँ किछु हस्तमुद्रा अथवा हाथक इशारा करबाक प्रयास करू।

© NCERT not to be republished



गतिविधि- 5: कोनो गीत पर नृत्य

देहक विभिन्न झुकाव चरण आ हाथक हाव-भावक उपयोग करैत जे अहाँ सीखने छी, अपन चुनल गीतक पंक्तिसभक लेल एकटा छोट नृत्य वाक्यांश बनाउ।

की अहाँ एहि गतिविधि मे मजा लेलहुँ?

शिक्षकसभकेँ निर्देश

एहि गतिविधिक संचालन लेल 4-5 छात्रक एकटा समूह बनाउ आ सङ्गीत कक्षामे सीखल गेल गीत वा कोनो आन गीत बजाउ।

गतिविधि- 6: कोनो गीतक नाच केँ श्रेणीबद्ध करब

- प्रत्येक समूह एकटा गीतक दूटा पाँति चुनैत अछि जे ओ सङ्गीत कक्षामे सीखने अछि ।
- समूहक भीतर चर्चा करू आ गीतक देल गेल भागक चरण आ क्रियाक व्यवस्था करू।
- पूर्ण नृत्य बनेबाक लेल नृत्य वाक्यांशकेँ एक सङ्ग जोड़नाइ नृत्य कला (कोरियोग्राफी) कहल जाइत अछि।

एकटा समूहकेँ दोसर समूहमे मिला कऽ पूरा गीतकेँ एक सङ्ग राखि अपन नृत्य निर्देशन देखाउ।

© NCERT not to be republished