নৃত্য

"यतो हस्त ततो दृष्टिः
यतो दृष्टिः ततो मनः
यतो मन: ततो भावो;
यतो भाव: ततो रसिः॥"

য়তো হস্ত ততো দৃষ্টিঃ
যতো দৃষ্টিঃ ততো মনঃ
যতো মনঃ ততো ভাৱো
যতো ভাৱঃ ততো ৰসঃ

অৰ্থ

হাতখন য'লৈ যায়, দৃষ্ঠিও তালৈ অনুসৰণ কৰে; দৃষ্ঠি য'লৈ যায় মনটোও তালৈ অনুসৰণ কৰে; য'লৈ মন যায় তালৈ ভাৱ যায়; য'লৈ মন যায় তালৈ হয় ৰসৰ গতি।

© NCERT not to be republished

শিক্ষকলৈ টোকা

শিক্ষাৰ্থীসকলক পৰ্যাপ্ত পোহৰ আৰু বায়ু চলাচলৰ সৈতে এটা খালী কোঠা প্ৰদান কৰক। কোঠাটো চলাচলৰ সুবিধাৰ বাবে যথেষ্ট ডাঙৰ হ'ব লাগে। শিক্ষাৰ্থীসকলক গোট গঠন কৰিবলৈ আৰু এটা দল হিচাপে কাম কৰিবলৈ নিৰ্দেশনা দিয়ক।

শিক্ষাবিজ্ঞানৰ নীতিসমূহ

1. শিশুসকলক শৰীৰৰ অংগবোৰৰ বিষয়ে সজাগতা আৰু গাঁঠিবোৰৰ চলাচল সন্দৰ্ভত সিহঁতে কেনেদৰে কৰে সহায় কৰিব।
2. শৰীৰটো লৰচৰ কৰোঁতে উশাহৰ গুৰুত্ব - সংকুচিত হোৱাৰ সময়ত উশাহ লোৱা আৰু প্ৰসাৰৰ সময়ত উশাহ এৰি দিয়া - নৃত্য আৰু চলাচলৰ জৰিয়তে শাৰীৰিক সুস্থতা।
3. ভাৰতৰ শাস্ত্ৰীয় আৰু অন্যান্য পৰম্পৰাগত দুয়োধৰণৰ বিভিন্ন নৃত্য প্ৰকাৰৰ পৰিচয়।
4. আৱেগ আৰু আৱেগৰ প্ৰকাশ - শিশুসকলক তেওঁলোকৰ আৱেগ অন্বেষণ আৰু প্ৰকাশ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰক। এইটো আৱেগিক বিৰেচনৰ বাবে এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ সঁজুলি হ'ব পাৰে।
5. হাতৰ ইংগিত, অভিব্যক্তিৰ এক উপায় - সাংকেতিক ভাষাৰ গুৰুত্ব আৰু অন্তৰ্ভুক্তিৰ সজাগতা।
6. লিংগ সংবেদনশীলতা আৰু লিংগ পৰিচয়ৰ প্ৰতিবন্ধকতা ভংগ কৰা।
7. আন্দোলনৰ সৈতে এটা বিষয় বস্তু বা ধাৰণা গঢ়ি তোলাৰ সময়ত সহযোগিতা আৰু সহযোগিতাৰ গুৰুত্ব।
8. ভাৰতৰ সাংস্কৃতিক বৈচিত্ৰ্য।
9. উল্লেখযোগ্য ভাৰতীয় নৃত্যশিল্পীসকলৰ সৈতে পৰিচিত হোৱা।
10. নৃত্য আৰু চলাচলৰ সামগ্ৰিক প্ৰশংসা।

© NCERT not to be republished

অধ্যায় ১২

]নৃত্যৰ শ্ৰেণীত যোৱাৰ আগতে তুমি সকলোৱে কি কৰি আছিলা?

- তোমাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে কথা পাতি আছিলা?
- তোমাৰ আঙুলিত সংখ্যাৰ খেল খেলি আছিলা?
- কিতাপ পঢ়ি আছিলা?
- গান গাই আছিলা?

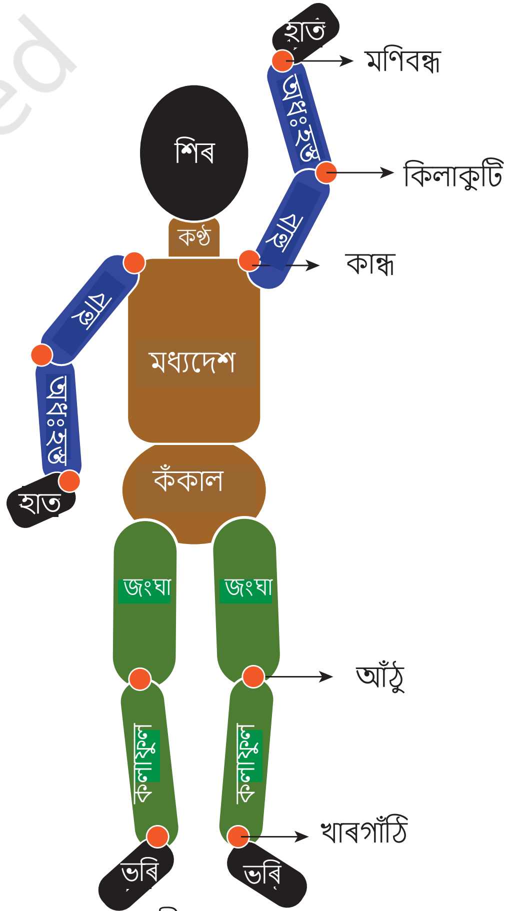
...তুমি আৰু কি কৰিব পাৰা?

তুমি যিকোনো কাম কৰি নাছিলা কিয় তাত কিছুমান সৰু বা বৃহত্ গতি জড়িত হৈ থাকিব।

এই পৃথিৱীত, সকলো জীৱ-জন্তু তেওঁলোকৰ নিজা শৈলীত চলাচল কৰে। সকলোৱে নিজা স্থিতি, ভঙ্গী, ইঙ্গিত তথা গতি আছে।

গতিৰ অৰ্থ হৈছে অৱস্থান, স্থান বা ভঙ্গীৰ পৰিৱৰ্তন। উদাহৰণ স্বৰূপে, ব্যায়াম কৰা, পোহনীয়া জন্তুৰ সৈতে খেলা, চাইকেল চলোৱা বা তোমাৰ শৰীৰৰত অন্তৰ্ভুক্ত থকা আন যিকোনো কাৰ্য।

0680CH12

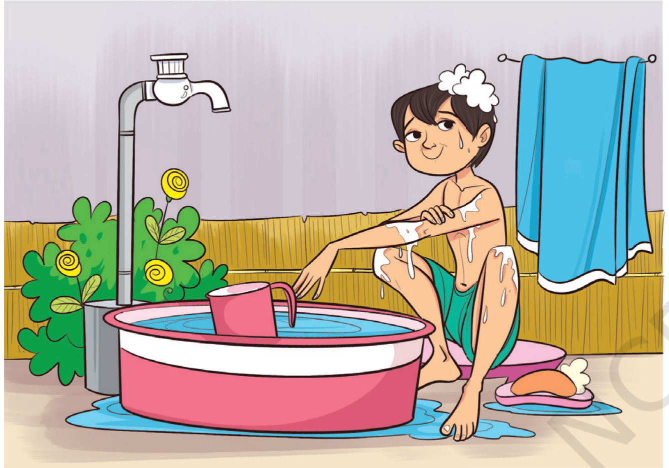


শৰীৰৰ অঙ্গ

© NCERT not to be republished

কাৰ্য্য ১: নিয়মীয়া শৰীৰ সঞ্চালন

নিজকে লক্ষ্য কৰা। তুমি ঘৰত আৰু বিদ্যালয়ত কেনে ধৰণৰ কাৰ্যকলাপ কৰে। প্ৰতিদিনে আমি বিভিন্ন গতি কৰোঁ।



© NCERT not to be republished

এতিয়া, তোমাৰ দিনচৰ্য্যাৰ সকলো কাৰ্যকলাপ মনত পেলোৱা আৰু তোমাৰ শৰীৰৰ সকলো অংগ ব্যৱহাৰ কৰি শ্ৰেণীত ইয়াক প্ৰদৰ্শন কৰাৰ সময়।

নৃত্যৰ ধৰণ - উৎপত্তিৰ স্থান
বিভিন্ন আকৃতি আৰু ভঙ্গী

আমাৰ দেশত, শাস্ত্রীয় নৃত্যৰ আঠটি প্রকাৰ আছে য'ত শৰীৰৰ সকলো ধৰণৰ বিভিন্ন বক্র আসন আদি প্রদর্শন কৰা হয়, এনে বক্রতাক বোৰক ভঙ্গ বুলি কোৱা হয়। সেইবোৰ যেনে-

নৃত্যৰ ধৰণ: কথকলি
উৎপত্তিৰ স্থান: কেৰেলা
ভঙ্গী: সম ভঙ্গ

নৃত্যৰ ধৰণ: ওড়িচি
উৎপত্তিৰ স্থান: উৰিষ্যা
ভঙ্গী: ত্রিভঙ্গ

নৃত্যৰ ধৰণ: ভৰতনাট্যম
উৎপত্তিৰ স্থান: তামিলনাডু
ভঙ্গী: দ্বিভঙ্গ

নৃত্যৰ ধৰণ: কথক
উৎপত্তিৰ স্থান: উত্তৰ ভাৰত
ভঙ্গী: সম ভঙ্গ

নৃত্যৰ ধৰণ - উৎপত্তিৰ স্থান
বিভিন্ন আকৃতি আৰু ভঙ্গী

নৃত্যৰ ধৰণ: মোহিনিঅট্টম
উৎপত্তিৰ স্থান: কেৰেলা
ভঙ্গী: অতিভঙ্গ

নৃত্যৰ ধৰণ: সত্ৰীয়া
উৎপত্তিৰ স্থান: অসম
ভঙ্গী: অভঙ্গ

নৃত্যৰ ধৰণ: কুচিপুড়ি
উৎপত্তিৰ স্থান: আন্ধ্ৰা প্ৰদেশ আৰু তেলেংগানা
ভঙ্গী: পুৰুষ নৃত্যশিল্পী জন আছে সমভঙ্গ আৰু মহিলা নৃত্যশিল্পী গৰাকী আছে ত্ৰিভঙ্গ

নৃত্যৰ ধৰণ: মণিপুৰী
উৎপত্তিৰ স্থান: মণিপুৰ
ভঙ্গী: অভঙ্গ

ভাৰতীয় শাস্ত্ৰীয় নৃত্য পৰম্পৰাত, শৰীৰৰ মাজৰ উলম্ব ৰেখাডাল গুৰুত্বপূৰ্ণ।

বিভিন্ন আকৃতি আৰু ভঙ্গী

হয়...এই ভংগীমা যিবোৰ আপুনি নৃত্যত লক্ষ্য কৰিব পাৰে।

কাৰ্য্য ২: মেৰুদণ্ডৰ ব্যায়াম আৰু ক্ৰম

তোমাৰ প্ৰিয় ভঙ্গীবোৰৰ নামৰ সৈতে প্ৰদৰ্শন কৰাৰ পাল। ত্ৰিভঙ্গ, দ্বিভঙ্গ ইত্যাদি।

তুমিও সম ভংগৰ সৈতে তোমাৰ ভঙ্গী আৰম্ভ কৰিব পাৰা আৰু তোমাৰ উশাহৰ সজাগতাৰ সৈতে মেৰুদণ্ড বক্ৰতাৰ অভ্যাস কৰিব পাৰা। শৰীৰটো প্ৰসাৰিত কৰোঁতে উশাহ লোৱা আৰু সংকুচিত বা বেঁকা কৰোঁতে শৰীৰে উশাহ এৰা।

এই ক্ৰমবোৰ আৰু মেৰুদণ্ডৰ ব্যায়াম বোৰ অন্তৰ্ভুক্ত কৰি দৈনন্দিন কৰ্মবোৰ লক্ষ্য কৰা।

এতিয়া, তুমি প্ৰতিটো কামত কৰা বিভিন্ন মেৰুদণ্ডৰ বক্ৰতা বোৰক লক্ষ্য কৰা।

এই কামবোৰৰ সৈতে তুমি সৰল মৌলিক পদক্ষেপ যেনে ১-২, ১-২ বা ১-২-৩-৪ যোগ দিব লাগিব।

বিভিন্ন নিয়মীয়া কৰ্ম মনত পেলোৱা আৰু সেইবোৰ তোমাৰ নিজৰ অভিজ্ঞতাৰ ওপৰত আধাৰিত কৰি বা আনক পৰ্যবেক্ষণ কৰাৰ ওপৰত আধাৰিত ক্ৰমৰ সংমিশ্ৰণৰ সৈতে এটা শৃংখলাত ৰাখা।

© NCERT not to be republished

উদাহৰণ

বিদ্যালয়ৰ বাবে সাজু হোৱা

তোমাৰ বেকপেকটো তুলি লোৱা

পঢ়িবলৈ বহা

উদাহৰণ স্বৰূপে, পোনহৈ থিয় হোৱা আৰু চাৰিটা তালৰ ক্ৰম কৰা যেনে - টেপ-টো– টেপ –টেপ। সোঁ ভৰিখন সোঁফালে লৈ যোৱা আৰু আগ – গড়ুৱা – আগ – গড়ুৱা এনে দৰে ছন্দময়তাৰে তাল ৰাখা।

(তুমি এই কাৰ্য্যৰ বাবে এটা বাদ্যযন্ত্ৰৰ বা সঙ্গীত কক্ষত শিকা সৰ্গম বা স্বৰৰ ব্যৱহাৰৰ বজাব পাৰা।)

মেৰুদণ্ডৰ ভাঁজ, স্পন্দন আৰু গতি কেনেদৰে পৃথক হয় সেই বিষয়ে তোমাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে আলোচনা কৰা (তা কা ধি মি বা তা তিন তিন্না) যিটো এটি দলত একত্ৰিত কৰি আৰু প্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰি।

চাৰি বা পাঁচজনীয়া দল এটা বনোৱা।

প্ৰতিটো দলে এটা চলনৰ শৃংখলাত মেৰুদণ্ডৰ বিভিন্ন ভাঁজ আৰু ভঙ্গী কেনেদৰে সজ্জিত কৰিব লাগে সিদ্ধান্ত ল'ব। তুমি শিকা মৌলিক ক্ৰমবোৰ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা আৰু কাৰ্যটো প্ৰণয়ন কৰোঁতে আন্দোলনৰ বাক্যাংশটো পুনৰাবৃত্তি কৰা।

উদাহৰণ

1. এখন গধুৰ মোনা তুলি লোৱা।
2. ওখ গছবোৰ দুলি আছে।
3. মৃদু মলয় বা তীব্ৰ মলয়।
4. বৰষুণত খেলা ।

এটা লৰচৰ কৰা গছ

বৈ থকা এখন নদী

এই কাৰ্যকলাপে তোমাৰ অনাগত নৃত্য আৰু গতিবিধিৰ বাবে কিছুমান মৌলিক ধাৰণা দিব।

© NCERT not to be republished

প্ৰণয়ন: *অভিনয়*

আহা আমি নৃত্যৰ আন এটা উপাদান অন্বেষণ কৰোঁ, সেয়া হৈছে অভিব্যক্তি, ভাৱ।

অভিব্যক্তি বা ভাৱ হৈছে তোমাৰ নিজৰ অনুভূতি যি তোমাৰ বা আনৰ মুখত প্ৰতিফলিত হয় । সেইসমূহক নৱৰস নামেৰে জনা যায় শৃঙ্গাৰ (সৌন্দৰ্য্য), হাস্য (হাস্যৰস), করুণ (দুখ আৰু সহানুভূতি), বীৰ (সাহসিকতা), ৰৌদ্র (খং), ভয়ানক (ভীতি), বিভৎস (ঘৃণা), অদ্‌ভূত (আশ্চৰ্য্য), শান্ত।

কাৰ্য্য ৩: মুখৰ বিভিন্ন অভিব্যক্তিৰ অভ্যাস

তোমাৰ বন্ধুবৰ্গ, শিক্ষক আৰু অভিভাৱকসকলক চোৱা...সকলোৰে মুখত কম বেছি কিছু অভিব্যক্তি আছে নহয় নে?

এই অভিব্যক্তিবোৰ মন কৰিবা আৰু তেওঁলোকৰ নাম চিনাক্ত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিবা। উদাহৰণ স্বৰূপে, চিন্তা, ভয়, আশ্চৰ্য্য, আনন্দ, অপৰাধবোধ, খং, হাঁহি, দুখ আৰু ঘৃণা।

তুমি নৃত্য শ্ৰেণীত একত্ৰিত হোৱাৰ লগে লগে, ইজনে সিজনৰ মুখত আগতে দেখা অভিব্যক্তিৰ ওপৰত একেলগে আলোচনা কৰা আৰু সেইটো মন কৰিবা।

তুমি কিমানটা অভিব্যক্তি চিনাক্ত কৰিব পাৰিছা? অভিব্যক্তিসমূহক নৱৰসৰ সৈতে সংযোগ কৰিব পাৰিছা নে?

বাঃ! তুমি আগতে এনে ধৰণৰ কাৰ্যকলাপ কৰি পাইছা নে?

তুমি মুখৰ অভিব্যক্তি আৰু তোমাৰ শৰীৰৰ সৈতে আপোনাৰ অনুভূতি প্ৰকাশ কৰিব পাৰিবানে?

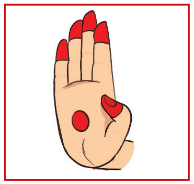
তুমি বিভিন্ন অনুভূতি প্ৰকাশ কৰাৰ সময়ত কেনে অনুভৱ কৰিছিলা?

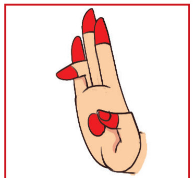
© NCERT not to be republished

কাৰ্য্য ৪: হস্তমুদ্ৰাৰ অনুশীলন

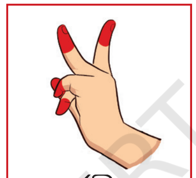
ভৰতমুনিৰ দ্বাৰা লিখিত নাত্যশাস্ত্ৰ অনুসৰি, হস্তমুদ্ৰা বা হাতৰ ভঙ্গী নৃত্যক সুশোভিত কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয় কিন্তু তাতোকৈ অধিক গুৰুত্বপূৰ্ণভাৱে অভিনয় বা নৃত্যৰ বিশেষ ভঙ্গীৰে কাহিনী বৰ্ণনা কৰিবলৈ হে প্ৰয়োগ কৰা হয়। তলত দিয়া কিছুমান হাতৰ ভঙ্গী নৃত্যৰ ওপৰত এখন বিখ্যাত কিতাপৰ পৰা লোৱা হৈছে যাক কোৱা হয় *অভিনয়দৰ্পণ*।

অসংযুক্ত হস্তমুদ্ৰা – একক হাতৰ ভঙ্গী


পাতাকা

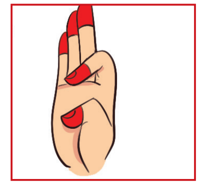

ত্ৰিপতাকা

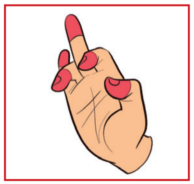
অৰ্ধপতাকা


কৰ্তৰীমুখ

ময়ুৰ

অৰ্ধচন্দ্ৰ


অৰাল


শুকতুণ্ড

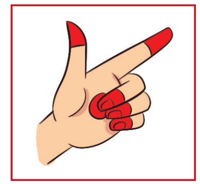
মুস্তি

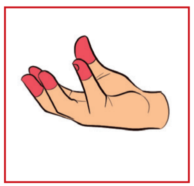
শিখৰ

কপিত্থ

কটকমুখ

সূচি

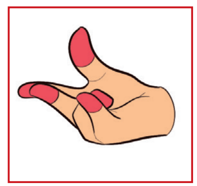

চন্দ্ৰকলা

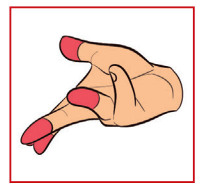

পদ্মকোষ

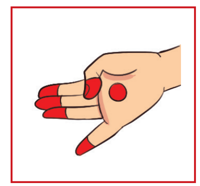
সৰ্পশীৰ্ষ

মৃগশীৰ্ষ

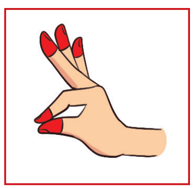
সিংহমুখম

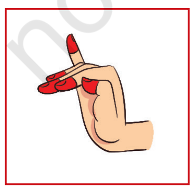

কংগুলা


অল্লপদ্ম

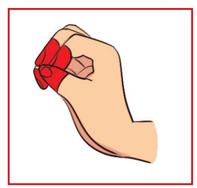

চতুৰ

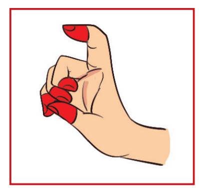
ভ্ৰমৰ

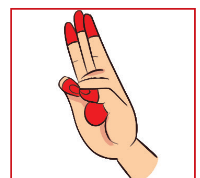

হংসস্য


হংসপক্ষ

সংদংশ

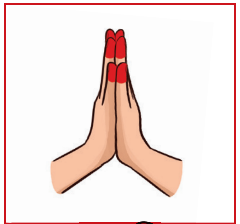

মুকুল

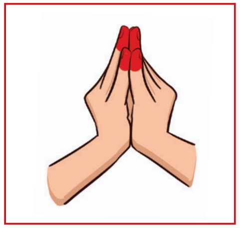

তাম্ৰচূড়া

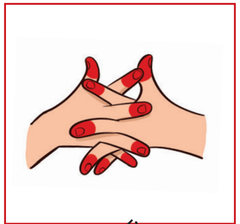

ত্ৰিশূল

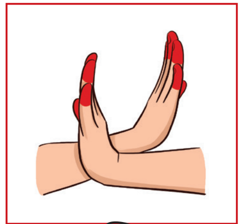
© NCERT not to be republished

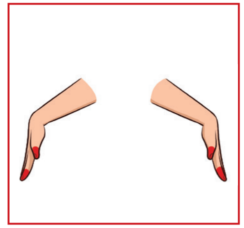
সংযুক্ত হস্তমুদ্ৰা – যুটীয়া হাতৰ ভঙ্গী

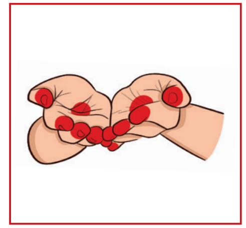

অঞ্জলি

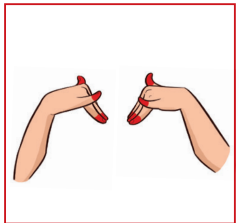

কপোত

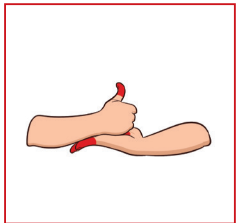

কৰ্কট


স্বস্তিক

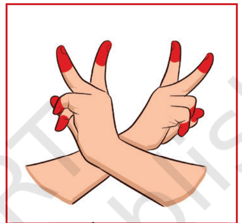

দোলা

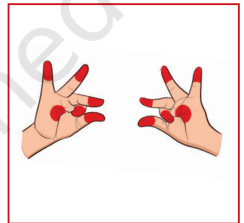

পুষ্পপুত

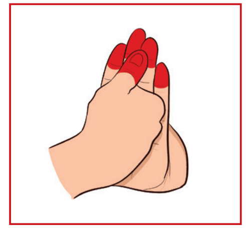

উৎসঙ্গ

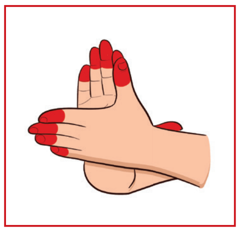

শিৱলিংগ

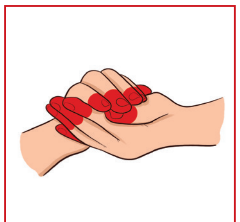
কটকবৰ্দ্ধন

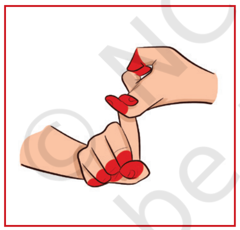

কৰ্তৰিস্বস্তিক

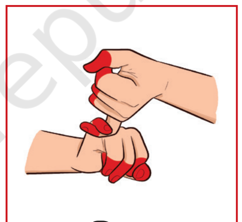

শকট

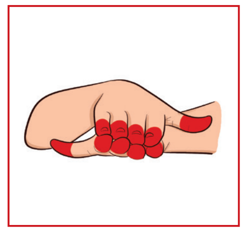

শঙ্খ

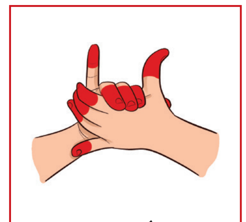

চক্ৰ

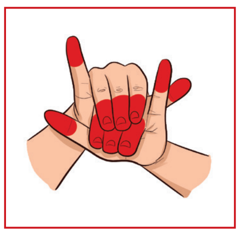

সম্পুট

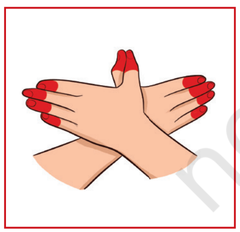

পাশ

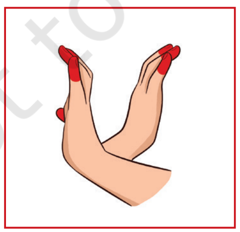

কীলক

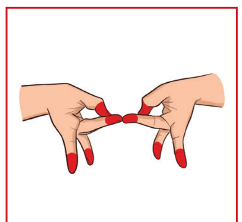

মৎস্য

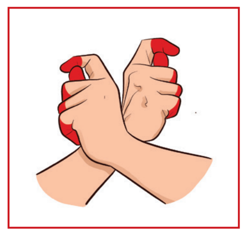

কুৰ্ম

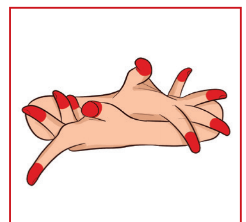

বৰাহ


গৰুড়


নাগবন্ধ


খট্ব


ভেৰুণ্ড


অৰহিত্ত

© NCERT not to be republished

নৃত্যত প্ৰয়োগ হোৱা কিছুমান মুদ্ৰাৰ নাম আৰু ব্যৱহাৰ

কাষত দিয়া হস্তমুদ্ৰা লক্ষ্য কৰি হাতৰ ভঙ্গীৰে কথোপকথন চেষ্টা কৰা

১. তালিকাৰ দিয়া হাতৰ ভঙ্গীৰে বাক্যবোৰ চেষ্টা কৰোঁ আহা।
২. গোট বনোৱা আৰু ইজনে সিজনৰ সৈতে আলোচনা কৰা।

উদাহৰণ

মই ঘৰলৈ গৈ আছোঁ।

আপুনি ক'লৈ গৈ আছে?

তুমি পানী খোৱা।

১. পতাকা: অশীৰ্বাদ, ৰখা, দুয়ো হাতৰ হস্তপতাকা—হাততালি আৰু অস্বীকাৰ কৰিবলৈ কটা আদি অৰ্থত

২. ত্ৰিপতাকা: মূৰৰ ওপৰত বা ৰজা বা দেৱতাৰ বাবে, ফোঁট লগোৱাৰ বাবে আৰু গছৰ অৰ্থত দুয়োখন হাত ওপৰলৈ মেলি দিয়া হয়।

৩. শুকতুণ্ড: অস্ত্ৰ, বজ্ৰপাত, কাড় মৰা আৰু মুকুট অৰ্থত।

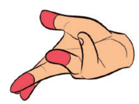
৪. শিখৰ: প্ৰশ্ন কৰা, পানী খোৱা, লাঠি ধৰা আৰু শিৱলিঙ্গ অৰ্থত ।

৫. কটকমুখ: ফুল তোলা, খোৱা, মালা ধৰা, কথা কোৱা, দুয়ো হাতেৰে ফুল বান্ধা আৰু ভজনৰ বাবে মঞ্জিৰা ধৰা আদি অৰ্থত ব্যৱহৃত।

৬. সূচি: আনৰ প্ৰতি আঙুলিওৱা, এক, না, কাৰোবাক মতা, দুয়োখন হাতেৰে শিং প্ৰদৰ্শন, থুঁতৰিত ৰাখি মনত কৰা দেখুৱাবলৈ ব্যৱহাৰ হয়।

৭. সৰ্পশীৰ্ষ: সাপ আৰু কিবা এটা ধৰি ৰখা অৰ্থত।

৮. হংসপক্ষ: নিমন্ত্ৰণ কৰা, ছোৱালী এজনী, আনৰ কাণত গোপনকথা কোৱা।

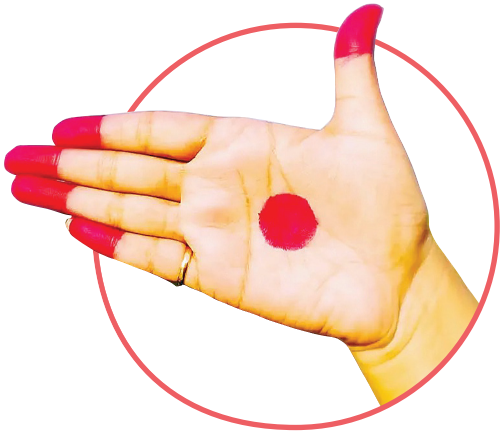


৯. অলপদ্ম: প্ৰশ্নৰ কাৰণ সোধা অৰ্থত, দুয়োখন হাতেৰে ফুল ফুলা অৰ্থত, ঘট আৰু সূৰ্য অৰ্থত।

১০. ত্ৰিশূল: অস্ত্ৰ, ত্ৰিশূল, তিনি অৰ্থত আৰু কপালত পথালিকৈ ফোঁট প্ৰয়োগ কৰা অৰ্থত ব্যৱহৃত।

ভাৰতীয় সাংকেতিক ভাষাতো ভংগীমা আছে যিবোৰ হস্তমুদ্ৰাৰ সৈতে একে ।
এতিয়া, তুমি নিজেই কিছুমান চেষ্টা হস্তমুদ্ৰা বা হাতৰ ইঙ্গিত তোমাৰ স্ব-কল্পনাৰে চেষ্টা কৰা।

© NCERT not to be republished



কাৰ্য্য ৫: এটা গানত নৃত্য কৰা

তুমি শিকা বিভিন্ন শৰীৰৰ ভাঁজ, ক্ৰম আৰু হাতৰ ভঙ্গী ব্যৱহাৰ কৰি, আপোনাৰ বাছনি কৰা গীতৰ বাবে এটা চমু নৃত্যাংশৰ নিৰ্মাণ কৰা। তুমি এই কাৰ্য্যটি কৰি আনন্দিত হৈছিলানে?

> **শিক্ষকসকললৈ টোকা**
>
> এই কাৰ্য্যটো পৰিচালনা কৰিবলৈ ৪-৫ জন শিক্ষাৰ্থীৰ এটা গোট বনাওঁক আৰু সংগীত শ্ৰেণীত শিকা গান বা আন যিকোনো গান বজাওঁক।

কাৰ্য্য ৬: এটা গানৰ নৃত্যৰ অনুক্ৰম

- প্ৰতিটো গোটে এটা গানৰ দুটা শাৰী বাছনি কৰিব যিটো তেওঁলোকে সংগীত শ্ৰেণীত শিকিছে।
- গোটটোৰ ভিতৰত আলোচনা কৰা আৰু গানটোৰ প্ৰদত্ত অংশত ক্ৰম আৰু কাৰ্য্যবোৰ সজোৱা।
- সম্পূৰ্ণ নৃত্য কৰিবলৈ নৃত্যাংশ সমূহক একেলগে যোগ কৰাটোকেই নৃত্য পৰিচালনা বুলি কোৱা হয়।

এটা গোটৰ সৈতে আন এটা গোট একত্ৰিত কৰি, গোটেই গানটো একেলগে ৰাখি তোমাৰ নৃত্য পৰিচালনা প্ৰদৰ্শন কৰা।

© NCERT not to be republished