



नाच

"यते हस्त ताते दृष्टि;
यतरे मन : ततामे भवए;
याबे भावना : उज्जवल राहस । ”
यथो हस्ता थाथो दृष्टिह;
यथो दृष्टि थाथो मनाह
यथो मनाह थाथो भवो;
यथो भाव थाथो रसाह
अर्थ
जित्थै हत्थ जंदा ऐ, उत्थै अक्खां
पीछा करदियां न;
अक्खीं जित्थै जंदियां न उत्थै मन
निर्देशत होंदा ऐ;
जित्थै इक केंद्रत मन होंदा ऐ,
उत्थै भावना पैदा होंदी ऐ; जिसलै
भावना पैदा होंदी ऐ तां रस छिद्रित
होई जंदा ऐ ।



शिक्षकें गी नोट

विद्यार्थियों गी लोड़चदी लो ते वेंटिलेशन दे कन्नै इक खाल्ली हाल प्रदान करो। हाल इन्ना बड्डा होना चाहिदा जे आओ-जाई दी सुविधा होई सकै। विद्यार्थियों गी समूह बनाने ते इक टीम दे रूपा च कम्म करने आस्तै मार्गदर्शन करो।

शिक्षाशास्त्र सिद्धांत

1. ज्याणें गी शरीर दे अंगें दे बारे च जागरूकता रक्खने च मदद करो ते ओह जोड़ें दे सरबंघै च कियां चलदे न।
2. शरीर गी घुमांदे समें साह् दा म्हत्तव - बधांदे बेल्लै साह् लैओ ते संकुचन करदे समें साह् छोड़ो - नाच ते अंदोलन दे राहें शरीरी तंदरुस्ती।

3. भारत दे बक्ख-बक्ख नाच रूपें दा परिचय, शास्त्री ते होर केई पारंपरिक रूप।
4. भावनां ते भावनां व्यक्त करना - ज्याणें गी अपनी भावनाएं दा पता लाने ते व्यक्त करने आस्तै प्रोत्साहत करो। एह् भावनात्मक रचना आस्तै इक म्हत्तवपूर्ण उपकरण होई सकदा ऐ।
5. हथें दे इशारे, अभिव्यक्ति दा इक तरीका - सांकेतिक भाशा दा म्हत्तव ते समावेशिता दे बारे च जागरूकता।
6. लिंग संवेदनशीलता ते लिंग पन्थान दियें रुकावटें गी लोड़ना।
7. अंदोलन दे कन्नै कुसै विशे जां बिचार पर निर्माण करदे समें सैह्योग ते योगदान दा म्हत्तव।
8. भारत दी सांस्कृतिक बन्न-सबन्नता।
9. मशहूर भारती नर्तकियों कन्नै बाकफ होना।
10. नाच ते मुद्राएं दी समग्र प्रशंसा।



अध्याय 12

मेरी शरीरिक हलचलच

डांस क्लास च जाने कोला पैह्लै तुस सब्भै केहू करा दे हे ?

- अपने दोस्तें कन्नै गल्ल करना ?
- अपनी उंगलियें दा इस्तेमाल करियै नंबर गेम खेढना ?
- कताब पढना ?
- आपू गाना ? तुस होर केहू करी सकदे ओ ?
- ...तुस होर केहू करी सकदे ओ ?

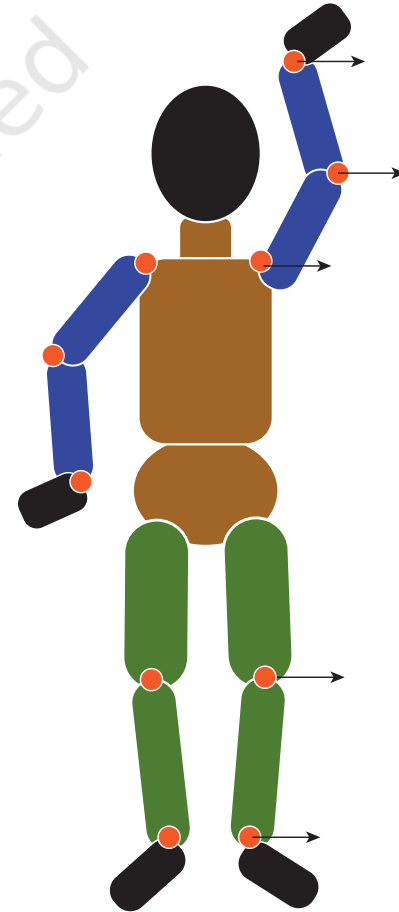
तुस जेहड़ियां बी कार्वाहियां करा दे हे, उंदे च किश लौहू कियां जां बड्डियां गतिविधियां शामिल होई सकदियां न।

इस संसार च, सारे जीव अपनी शैली च चलदे न। हर कुसै दी अपनी स्थिति, मुद्रां, इशारा ते गतिविधियां होंदियां न।

हलचल दा मतलब ऐ स्थिति, थाहूर जां मुद्रा च बदलाऽ। मसाल आस्तै, बर्जश करना, पालतू जानवरें कन्नै खेढना, साइकल चलाना जां कोई होर क्रिया जेहू दे च तुं'दा शरीर शामिल ऐ।



0680CH12



ગતિવિધિ 1— લગાતાર શારીરિક હવચલ

અપને આપ ગી દિક્વો । તુસ ઘર તે સ્કૂલ ચ કેહ્ડિયાં બક્ષ-બક્ષ કિસમેં દિયાં ગતિવિધિયાં કરદે ઓ । હર રોજ અસ બક્ષ-બક્ષ ગતિવિધિયાં કરદે આં ।



हून, हून समां आईं गेआ ऐ जे तुस अपनी दिनचर्या दियें सभनें गतिविधियें गी चेता
करो ते अपने शरीर दे सारे अंगें दा इस्तेमाल करियै कलास च इसगी प्रदर्शत करो ।



नाच दे रूप - मूल थाहूर

बक्ख-बक्ख आकार तै आसन

साढ़े देश च, शास्त्री नाच दे अट्ट रूप न जेहूँ शरीर दे हर चाल्ली दे बक्ख-बक्ख मोड़ें दा उपयोग करदे न जिनें गी भांगड़ा आखेआ जंदा ऐ। ओह न-



नाच दा रूप: कथकली
मूल थाहूर : केरल
मुद्रा: समा भंगा



नाच दा रूप: ओडिसी
मूल थाहूर : ओडिशा
मुद्रा: तिभंग



नाच दा रूप: भरतनाट्यम
मूल थाहूर: देवनागरी पाठ्यक्रम दा सोहलमां
व्यंजनमिलनाडु
मुद्रा: द्विभंग



नाच दा रूप: कथक
मूल थाहूर: उत्तरी भारत
मुद्रा: समा भंगा

नाच दे रूप - मूल थाहूर
बक्ख-बक्ख आकार ते आसन



नाच दा रूप: मोहिनीअट्टम
मूल थाहूर : केरल
मुद्रा: अतिभंग



नाच दा रूप: सल्लिया
मूल थाहूर : असम
मुद्रा: अभंग



नाच दा रूप: कुचिपुड़ी
मूल थाहूर : आंध्र प्रदेश ते तेलंगाना
मुद्रा : पुरुष नर्तक अंदर ऐ समअभंग ते
महिला नर्तकी अंदर ऐ लिभंगा



नाच दा रूप: मणिपुरी
मूल थाहूर : मणिपुर
मुद्रा:अभंग

भारती शास्त्री नाच परंपराएं च, शरीर दी मझाटली
लंबवत रेखा म्हत्तवपूर्ण

गतिविधि 2: रीढ़ दी हड्डी ते चरणें गी शामल करना

अपने पसंदीदा मुद्राएं गी इस चाल्ली दे नां कन्नै
प्रदर्शत करने दी बारी तुंदी ऐ लिभंगा, द्विभंगा ते इससै
चाल्ली ।

तुस अपनी मुद्रा गी एह्दे कन्नै शुरू करी सकदे
ओ समा भंगा ते अपने साह्दी जागरूकता दे कन्नै
स्पिनल बेंट्स करो । शरीर दा बस्तार जां खिच्चदे
समें साह् लैदे समें, ते संकुचन जां झुकदे समें शरीर
साह् लैदा ऐ ।

इनें चरणें ते रीढ़ दी हड्डी गी शामल करने आह्ले
रोजमर्रा दे कम्में दा पता लाओ ।

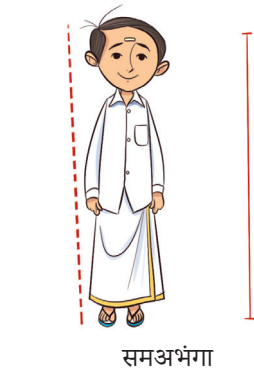
हून, रीढ़ दी हड्डी दे बक्ख-बक्ख मोड़ें गी दिक्खो
जेह्दे तुसें हर कम्मै च कीते हे ।

इनें कम्में दे कन्नै तुसें गी 1 - 2, 1 - 2 जां 1
- 2 - 3 - 4 जनेह् असान बुनियादी चरण जोड़ने
होडन ।

बक्ख-बक्ख आकार ते मुद्रां

हां ... एह् ओह् मुद्रां न जिनें गी तुसें नाचें च
दिक्खेआ होग ।

बक्ख-बक्ख दिनचर्या दे कम्में गी चेता करो ते
उनें गी अपने अनुभव जां दुएं गी दिक्खने दे आधार
पर चरणें दे संयोजन दे कन्नै इक श्रृंखला च रक्खो
इक श्रृंखला च रक्खो ।



बक्ख-बक्ख आकार ते आसन

हां ... एह् ओह् मुद्रां न जिनें गी तुसें नाचें च दिक्खेआ
होग ।

उदाहरण



स्कूल आस्तै तयार होना



अपना बैकपैक चुक्कियै



अध्ययन करने आस्तै बौह ना

मसाल आस्तै, सिद्धे खड़ोओ ते टैप - पैर दी अंगुली
- टैप - टैप जनेहू चार बीट स्टेप करो। सज्जी पैर गी
सज्जी बक्खी लेई जाओ ते टैप दस्सो - ठीक करो -
टैप करो - लयबद्ध तरीके कन्नै ठीक करो।

(तुस इस गतिविधि आस्तै वाद्य संगीत बजाई
सकदे ओ जां संगीत वर्ग च सिक्खी गेदी सरगम जां
सुर दा इस्तेमाल करी सकदे ओ।

अपने मित्तरें कन्नै चर्चा करो जे कियों रीढ़ दी हड्डी
दे बक्ख-बक्ख झुकाव, धड़कन ते हलचल (था का
धी मी जां था पतली थिन्ना) गी कियों जोड़ेआ जाई
सकदा ऐ ते इक समूह च कीता जाई सकदा ऐ।

च'ऊं जां पं'जें दी टीम बनाओ।

हर इक टीम तैऽ करग जे इक हलचल श्रृंखला च
रीढ़ दी हड्डी दे बक्ख-बक्ख झुकाव ते मुद्राएं दा
इंतजाम कियों कीता जाऽ। तुसैं सिक्खेआ दे बुनियादी
चरणें दा उपयोग करने दी कोशश करो ते कार्रवाही
करदे समें हलचल वाक्यांश गी दर् हाओ।

उदाहरण

इक भारी बैग लैओ।

2. लम्मे बूहटे डोलदे न।

3. हौली ब्हाऽ जां तेज ब्हाऽ।

4. बरखा च खेढना।



इक डोलदा बूह टा



इक नदी बगदी ऐ

एह गतिविधि तुंदे औने आहूले नाचें ते आंदोलनं
आस्तै किश बुनियादी बिचार देने आहूली ऐ।



अधिनियमन: अभिनय

आओ अस नाच दे इक होर भजां तत्व दा पता लाचै जेहड़ा इक अभिव्यक्ति ऐ, **भजां**।

भजां जां भजां तुं'दियां अपनियां भजानां न, तुं'दे चेहरे पर दिक्खियां गेइयां न जां दुएं दियां भजानां न जि'यां के तुं'दे अस नाच दे इक होर तत्व दा पता लाचै जेहड़ा इक अभिव्यक्ति, भाव ऐ।

भाव जां भाव तुं'दियां अपनियां भावनां न, जिनें गी तुं'दे चेहरे पर दिक्खेआ जंदा ऐ जां दुएं दियां भावनां न जि'यां के तुं'दे आसेआ दिक्खेआ जंदा ऐ। उनें गी नवरस (श्रृंगार जां सुंदरता), हास्य (हास्य), करुणा (ग्रीफ ते करुणा), वीरा (बहादुरी), रौद्र (रोह), भयनाक (डरावना), वीभत्स (घृणा), अद्भुत (आश्चर्य), शांत (शान्ति) दे रूपै च जानेआ जंदा ऐ।

गतिविधि 3: दा अभ्यास चेहरे दी बक्ख-बक्ख अभिव्यक्ति

अपने दोस्तें, शिक्षकें ते माता-पिता गी दिक्खो ... हर कुसै दे चेहरे पर घट्ट कोला घट्ट किश भजां होंदे ऐ ना?

इनें भजां गी नोट करो ते उंदे नाएं दी पन्छान करने दी कोशश करो। मसाल आस्तै, फिकर, डर, र्हानगी, खुशी, अपराधबोध, रोह, हास्य, दुख ते नफरत।

जि'यां गै तुस डांस क्लास च किट्टे होंदे ओ, इक दुए दे चेहरे पर पैहलै दिक्खे गेदे भजां पर कट्टे चर्चा करो ते उसै पर ध्यान देओ।

तुस किन्ने भजां दी पन्छान करी सकदे ओ ? क्या तुस भजां गी कन्नै जोड़ी सकदे ओ नरासे?

वाह ! क्या तुसें पैहलें बी नेही गतिविधि कीती ऐ ?

क्या तुस मुहांदरे दे भजां ते अपने शरीर कन्नै अपनी भजानाएं गी व्यक्त करी सकदे ओ ?

तुसें बक्ख-बक्ख भजानाएं गी व्यक्त करदे होई कियां मसूस कीता ?

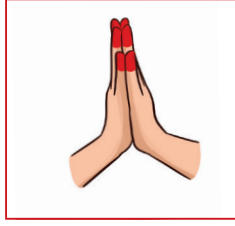
गतिविधि 4: अभ्यास करो मुद्राएं तगर

भारतमुनि आसेआ लिखे गेदे नाट्यशास्त्र दे मताबक, हस्तामुद्राएं जां हथें दे इशारें दा इस्तेमाल नाच गी सजाने आस्तै कीता जंदा ऐ, पर सभनें शा म्हत्तवपूर्ण गल्ल एहू ऐ जे अभिनय लेई, नाच दे बशेश इशारें कन्नै कहानियां सनांदियां न। खल्ल दित्ते गेदे किश हथें दे इशारे अभिनय दर्पण नां दी नाच पर इक मशहूर कताब थमां लैते गे न।

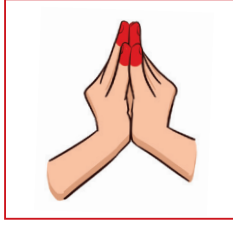
असंयुक्त इशारे - इक्कले हथै दे इशारे



संयुक्त इक माहू हत्यू दी मुद्रा - सांझे हत्यू दे इशारे



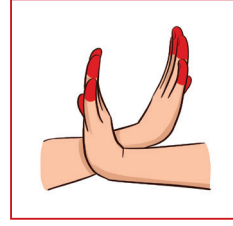
अंजलि



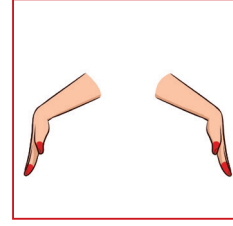
हुड



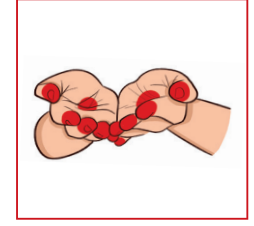
करकाता



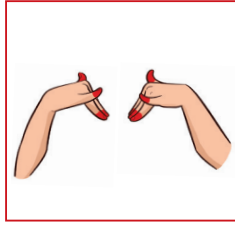
स्वासवास



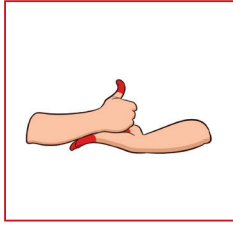
डोला



पुस्पपुता



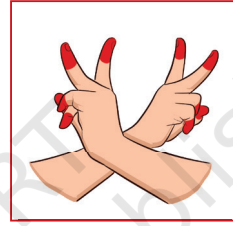
उत्संग



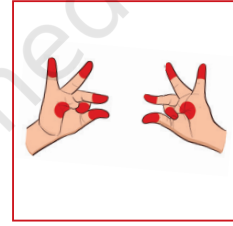
शिवलिंग



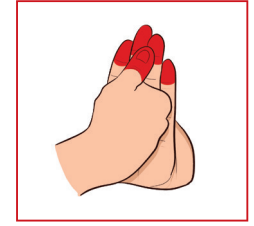
कटाकवर्दन



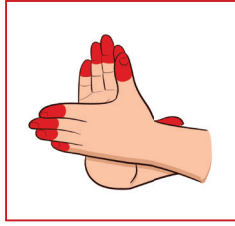
कार्तारीस्वासवास



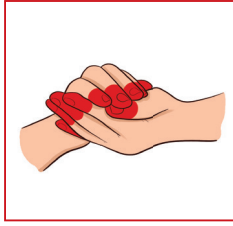
शकाता



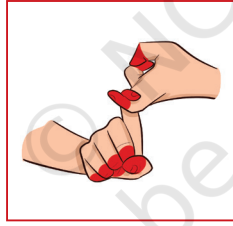
शांका



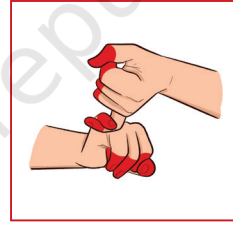
चक्र



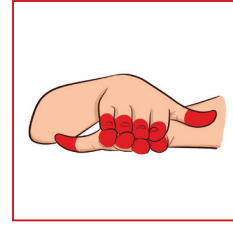
समपुटा



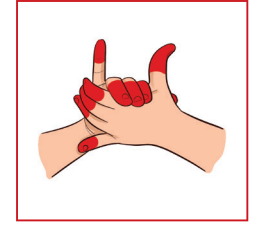
पाशा



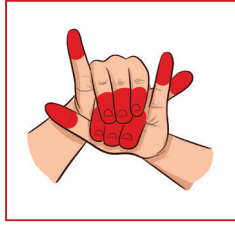
कीलाका



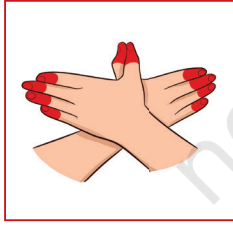
मत्स्य



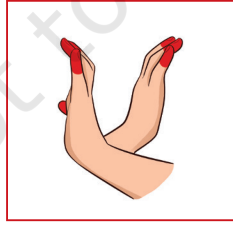
बुनियाद



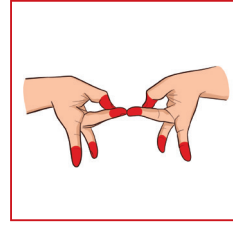
वराह



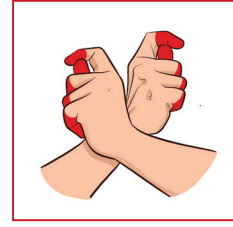
गरुड



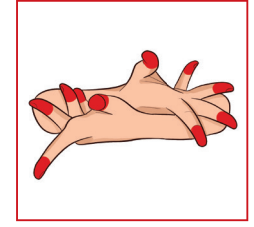
नागबंधा



खतवा



बेरुंडा



अवहिता

हथ्यै दे इशारें दा इस्तेमाल करिये
आस्सै-पास्सै दी बक्खी दिक्खिये
गल्ल-बात करने दी कोशश करो
मुद्राएं तगर

1. आओ अस दिक्खी गेदी सूची चा
अपने हथ्यै दे इशारें कन्नै वाक्यें
गी आजमाचै ।
2. समूह बनाओ ते इक दुए कन्नै
चर्चा करो ।

उदाहरण

I में जा'रदा आं घर ।



कुत्थै क्या तुस जा'रदे ओ ?



तुस पानी पीओ ।



किश मुद्राएं तक्कर नाच च नां ते उपयोग



1.पटाका :बून, रुको, दौनें दे कन्नै जा'रदा होई ते—ताड़ियां बजाना ते मना करने आस्तै कट्टे दे न ।



2.लिपटाका :सिर राजा जां देव उप्पर तिलक

लाओ ते बूहटे आस्तै दौनें हथ्यें गी फैलाओ ।



3.शुकातुंडा: हथ्यार, बिजली, ते सीरै पर गोली चलाना ।



4. शिखर: पुच्छ-गिच्छ करना, पानी पीना, सोटी ते शिवलिंग.



5.कटकामुखा: फुल्ल तोड़ना, खाना, माला फड़ना, बोलना, दौनें हथ्यें कन्नै फुल्ल बन फुल्ल ब नना ते भजन गितै मंजीरा फड़ना ।



6.सूची:दुएं दी बक्खी इशारा करदे होई, इक नेई, , कॉल करो , दौने हथ्यें शा सींग लाओ, ठुड्डी पर रक्खो ते चेता रक्खो ।



7.सरपशिरा: सप्प लाओ ते किश पकड़ो ।



8.हमसापक्ष:इक कुड़ी गी सद्देआ ते दुए दे कन्नै च गुप्त दस्सना ।



9.आलपद्म:एह पुच्छदे होई जे, फुल्ल की खिलदा, दौनें हथ्यें, भांडे ते सूरज कन्नै ।



10.लिशूला: हथ्यार, लिशुल, लै ते मत्ये परक्षैतिज टिक्का लाओ ।

भारती सांकेतिक भाशा च इशारे न जेहूड़े इस्सै चाल्ली दे न मुद्राएं तगर न.
हून, किश अपनी कल्पणाअरने आपै गी हथ्य दा इशारा करने दी कोशश करो ।

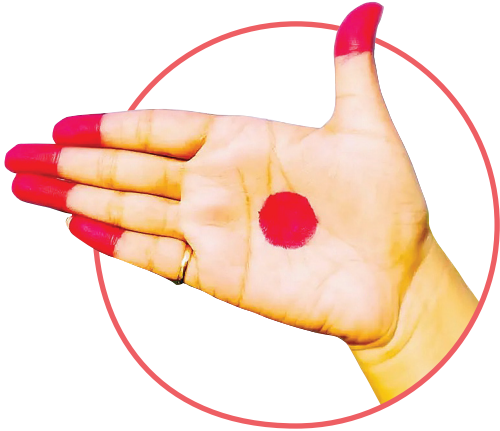
गतिविधि 5: इक गाने पर नाच

बक्ख-बक्ख बॉडी बेंट्स, स्टेप्स ते हथें दे इशारें दा उपयोग करियै जेहूँ ते तुसें सिक्खेआ ऐ, अपने चुने दे गाने दियें पंक्तियें आस्तै इक लौहूका जनेहा नाच वाक्यांश बनाओ।

क्या तुसें इस गतिविधि कन्नै मजा लैता ?

शिक्षकें गी नोट करो

इस गतिविधि दा संचालन करने आस्तै 4-5 विद्यार्थियें दा इक समूह बनाओ ते संगीत कलास च सिक्खेआ गेदा कोई गाना जां कोई होर गाना बजाओ।



गतिविधि 6: इक गाने दे नाच दी अनुक्रमण

- हर इक समूह इक गाने दियां द'ऊं पंक्तियें दा चनाऽ करदा ऐ जिनें गी उनें संगीत वर्ग च सिक्खेआ ऐ।
 - समूह दे अंदर चर्चा करो ते गाने दे दित्ते गेदे हिस्से आस्तै चरणें ते कम्में दा इंतजाम करो।
 - इक पूरा नाच बनाने आस्तै नाच वाक्यांशें गी कट्टे जोड़ना कोरियोग्राफी आखेआ जंदा ऐ।
- इक समूह गी दुए समूह दे कन्नै मलाइयै पूरे गाने गी कट्टे रखियै अपनी कोरियोग्राफी दस्सो।

