



نثر



“यतो हस्त ततो दृष्टिः;
यतो दृष्टिः ततो मन
ः
यतो मनः ततो भावो;
यतो भावः ततो रस
ः
॥
”

ياتھو بستاھ تهته درشتي
جاتھو دريشتي تهته ماناھ
ياتھو مانھ تهته بهاوو
جاتھو بها بها تھا راسھ

مطلب

اتھ ڪٽھ ڇھ ڳڙھان، اڇھ ڇھ پيروي ڪران۔
اڇھ ڪٽھ ڇھ ڳڙان دماغ ڇھ تنھ بدايت يون
ڪرنھ
بيٽھ مرڪوز دماغ ڇھ آسان، جذبات ڇھ پاڻ
ڳڙھان۔ بيٺھ جذبھ ڇھ پاڻ ڳڙھان رس ڇھ
پھلھان۔

ووستادن باپت بدايت

طالِبِ عَلِمَن كُرو مُنَاسِبَ گاش تہ وينٿيليشن سِتي اڪھ خَالِي ٻالِ فراہم۔ ٻالِ گڙھہ يُوَتاهِ بُوڙ آسَن زِ تَقِل وِ حرڪَتَس مَنز گڙھہ سَهولتِ فراہمِ ڪر تہ۔ طالِبِ عَلِمَن ڪرو گروپ بناونہ تہ بطورِ ٽيم ڪَام ڪرَنہ خَاطِرِ رِبنمائي۔

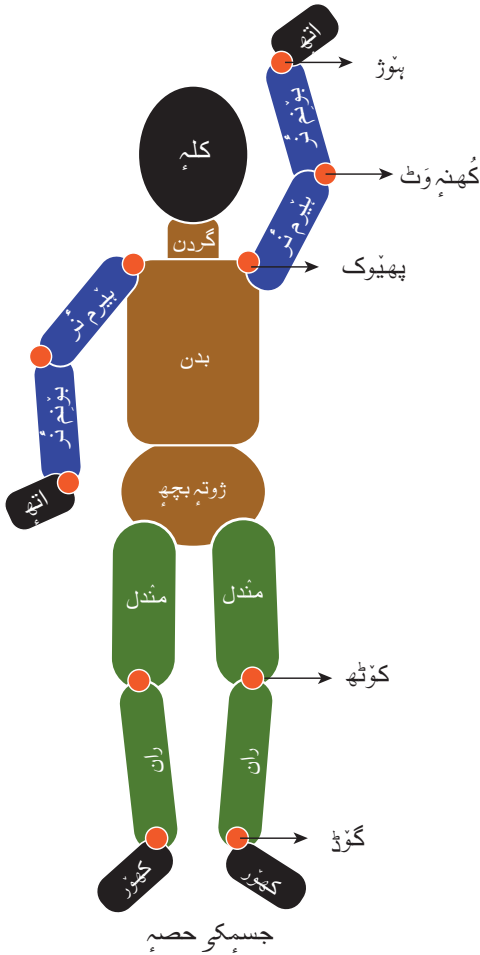
پيڏاگوجي اصول

- 1 شَرِين ڪُرو جِسْمِڪي حَصَن مُتَعَلِقِ بيداري تهاونس مَنز مدد تہ تِم ڪِتھ ڪَني چھ جوڙن ٻنڊَس حوالہ سِتي حرڪت
- 2 جِسْمَس حرڪت ڪرَنہ وِزِ شاهِ ٻنزِ اہميت۔ ٻڙنس دوران شاهِ بيوان تہ نيرانِ نيرون۔ رقص تہ حرڪتہ ڪہ ذريعہ چھ جِسْمَانِي تندرستی۔
- 3 ٻنڊُستان ڪيَن مُخْتَلِفِ قِسْمَن بُوڙ تَعَارُف، دوشوے ڪلاسيڪي تہ ٻاقے رپوآيتي قِسْم۔

- 4 جذبات تہ جذباتڪ اظہار — چھ ٻچن پَنن جذباتِ دريافت ڪرَنہ تہ اظہار ڪرَنہ خَاطِرِ حوصلہ افزائي ڪران۔ يہ ٻيڪہ جذباتي ڪيتھار سَس خَاطِرِ اڪھ اَبَمِ ذريعہ آستہ۔
- 5 اتھن بُوڙ اشار، اظہارڪ اڪھ طريقہ — علامتي زبانہ ٻنزِ اہميت تہ شموليت ٻنزِ بيداري۔
6. صنفِي حساسيت تہ صنفِي شناختچ رکاوٹہ توڙن۔
- 7 تحريڪہ سِتي ڪنہ موضوعس يا خيالس پيٹھ تعمير ڪرَنہ وقتہ تعاون تہ 7 تعاونچ اہميت۔
8. بندوستانچ ثقافتي تنوع۔
9. قَابِلِ ذِڪرِ ٻنڊُستانہ نَژن والِيَن سِتي وَاَق
- 10 رقص تہ تحريڪچ جامع تعريف۔



0680CH12



باب 12

مئون جسم حرکتس منز

ڈانس کلاسس منز گڑھنہ بڑونہہ کیاہ آسہ تہی ساری کران؟

- پننن دوستن ستی کتہ کران؟
- پننن انگجہ استعمال کرتہ چہ نمبر گیم گندان؟
- اکہ کتاب پرن؟
- پانے گیون؟
- بیہ کیاہ بیکو کرتہ؟ ...

تہی یم تہ کام آسو کران تمن منز آسہ کینہہ لووکیچہ یا بجہ حرکتہ شامل۔

یتہ رنیاہس منز، چہ تمام جاندار پننس اندازس منز حرکت کران۔ پڑتہ کانہہ چہ پننی پوزیشن، طریقہ، اشار تہ حرکتہ آسان۔

حرکتک مطلب چہ پوزیشن، جایہ یا طریقس منز تبدیلی۔ مثالہ پاٹھہ، ورزش کرنی، پالتو جانورن ستی گنڈن، سائیکل چلاونی یا کانہہ تہ بیاکھ عمل یتہ منز تہند جسم شامل چہ۔



سرگرمی 1: معمولی جسمانی حرکت

پن پان کریو مشاہد۔ گرس تہ سکولس منز کمہ مختلف قسمیچ سرگرمیہ چھو تہو انجام دو پریتھ روہ چھ اُس مختلف حرکتہ کران۔



وونى چھ پڻنہ معمولچ تمام سرگرمیہ یار کرنک تہ پڻنر جسمک تمام حصہ استعمال کُرتہ کلاسس
منزیه ظاہر کرنک وقت۔



نڑیچ شکلہ - اصلچ جائے

مختلف شکلہ تہ کرنسی

سائنس ملکس منڑ چہ کلاسیکی رقصی آتھ قسیم یم جسمیک پڑتھ قسیمک مُختَلِف فایِد استعمال چہ کران یمَن

—بھنگاس چہ وِنان۔ تِم چہ



رقص فارم: کتھک
اصل مقام: شمالی ہندوستان
پوزیشن: ساما بھنگ



نڑن فارم: بھرت ناٹیم۔
اصل جائے: تامل ناڈو پوزیشن: دوہبھنگ



رقصچ شکل: اوڈیسی جائے آف اوریجن:
اوڈیشہ پوزیشن: تریبھنگ



رقصچ شکل: کتھکالی جائے آف
اوریجن: کیرالہ پوزیشن: ساما بھنگا

رقصچ شکلہ — اصلچ جائے مختلف شکلہ تہ کرنسی



نڑنچ شکل: منی پوری جائے آف اوریجن:
منی پور پوزیشن: ابھنگ



رقص فارم: کچیپوڈی
اصل مقام: آندھرا پردیش تہ تلنگانہ
پوزیشن: مرد ڈانسر چھ سمبھنگا بس
مئز تہ زنانہ ڈانسر چھ تربھنگا بس مئز



نڑنچ شکل: ستریہ جائے آف اوریجن:
آسام پوزیشن: ابھنگ



نڑنچ شکل: موہنی اتم جائے آف اوریجن:
کیرالہ پوزیشن: اتیبھانگ

ہندوستانی کلاسیکی رقص رپائٹن منز چہ جسمیچ
درمیانی عمودی لائن اہم۔

سرگرمی 2: کمرچہ اڈجہ ہندی ہینڈ اقدامات شامل کرنی

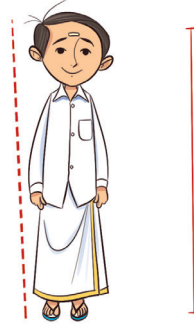
تربہنگا، روبہنگا وغار ناو ستنہ پینہ پسندید طریقہ ظاہر کرنیچ چہ
تہنڑ واری۔

تہی بیگو ساما بہنگا ستنی پینہ پوزیشن شروع کرتہ تہ پینس
شہس متعلق بیداری ستنی بیگو سپائنل ہینڈ کرتہ۔ ییلہ جسم
بڑان یا تلان چہ شاہ بیوان تہ جسم چہ نیران یا جھکتہ چہ شاہ
نیران۔

یم مرحلہ تہ کمبرکی ہینڈ شامل کرتہ گرو دہ دس چہ کامہ
وونی کرو کمبرکی مختلف ہینڈ بند مشاہد یم توبہ پڑتہ کامہ
منز۔

یمن کامہ ستنی چہ توبہ سار ہنیاری قدم شامل کرن یتہ کنی
زن 1-2، 1-2 یا 1-2-3-4۔

مختلف معمولی کامہ گرو یار تہ تم تہاوو پینس تجربہ یا باقین
بند مشاہد کرنہ کس ہنیارس پیٹھ مرحلن ہندس ملاپ



سمابہنگا



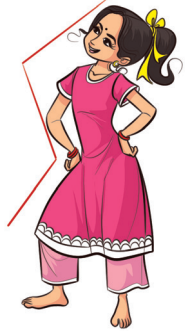
دوبہنگا



اہہنگا



اتبہنگا



تربہنگا

مختلف شکلہ تہ کرنسی

آ۔ یم چہ تم طریقہ یم توبہ نژن منز وچہمتہ آسہ۔

مثالہ



سکول خاطر تیار گزھن



پنن بیگ تالان



مطالعہ خاطر بہتہ

مثلاً، سیور کھڑا گزھو تہ ژور بیٹ سٹیپ کرو پتہ
کُنِ زَن نل - ٹور - ٹیپ - ٹیپ - رچھنہ زنگہ رچھنس
کن پکوتہ باو ٹیپ - ٹھیک - ٹیپ - تال سٹی ٹھیک -
نہر بیکواتہ سرگرمی خاطر اکھ سازچ موسیقی)
باوتہ یا موسیقی بندس کلاسس منز بیچھنہ امت سرگم
(یا سوارا استعمال کرتہ۔

پننن دوستن سٹی کرو بحر ز کتہ کُنِ بیکو اُکس
گروپس منز کمبرکی مختلف بینٹ، بیٹ تہ حرکت (تہا
کا رھی می یا تہا تہان تہنا) ملاوتہ تہ انجام دتہ۔
ژورن یا پائزن بند ٹیم بناوو۔

پریتہ ٹیم کر فاصلہ ز حرکتن بندس سیریزس منز
کتہ کُنِ بیکو کمبرکی مختلف بینٹن تہ طریقن ہ کوشش
کرو بنیادی قدم استعمال کرنچ کوشش یم تو بہ بیچھمتی
آسی تہ عمل کرنہ وز کرو حرکتک

مثالہ

- 1 اکھ گوب بیگ تلو۔
- 2 تھدی کلی چہ لڑان۔
- 3 بلکہ ہوا یا تیز ہوا۔
- 4 رودس منز گندن۔



اکھ لہراوان ثری



اکھ دریواو وسان

یم سرگرمی چہ تہننن پنہ والین رقصن تہ حرکتن
خاطر کینہہ بنیادی خیال دیوان



ایکٹمنٹ: ابھینایا

اسہ کرو رقصک بیاکھ اکھ عنصر دریافت یس اکھ
اظہار چھ، **بھاوا**۔

تاثرات یا بھاوا چھ تہندی پنی احساس، یم تہندس
بٹھس پیٹھ وچھنہ چھ یوان یا باقین ہندی احساس یتھ
کئی زن توبہ وچھمتی چھو۔ تمن چھ نوارسا (شرنگارا یا
خوبصورتی)، بسیا (مزاح)، کرونا (گریف تہ ہمدردی)،
ویرا (بہادری)، رودرا (شرارت)، بهایانکا (خوفزدہ)،
ویبھتسا (نفرت)، ادبھوتا (تعجب)، شاندا (پرسکون) ناو
ستی زانہ یوان۔

سرگرمی 3: بوتھکین مختلف تاثراتن بنز

مشق

پننیں دوستن، اُستادن تہ مائیس ماجہ وچھو۔ پڑتھ کائہ
چھ کم از کم پننیں بٹھس پیٹھ کیٹھ تاثرات آسان۔
چھنا تی؟

یم تاثرات گرو نوٹ تہ گرو تہندی ناو پرز ناوینچ
کوشش۔ مثلن، پریشانی، خوف، حیرت، خوشی، جرم،
غصہ، مزاح، غم تہ نفرت۔

پیلم تہی ڈانس کلاسس منز جمع گڑھان چھو، تیلہ
کرو اکھ اُکس بٹھس پیٹھ گوڈے وچھنہ ینہ والین تاثرن
پیٹھ اکھ وٹہ بحر تہ گرو نوٹ۔

توبہ کاتیاہ ایکسپریشن بیکو پرز ناوتھ؟ کیاہ تہی
بیکو تاثرات نوارسن ستری جڑتھ؟

واہ! کیاہ توبہ چھے امہ بزونہہ پڑھ سرگرمی گرمز؟

کیا تہی بیکو پنی احساسات بٹھک تاثرات تہ جسم
ستی ظاہر کرتھ؟

توبہ کتھ کئی کور مختلف جذباتن ہند اظہار

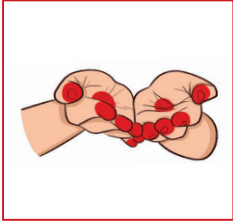
سرگرمی 4: هستمدرچ مشق

بهرت مَنی سَنَد لیكهمته ناتیه شاسترس مُطابق چه هستامُدر یا آتهن بَنَد اشار دوشوے رقص سجاوَنه خَاطَر استعمال یوان کرنه مگر امه كهوتِه زیار اَبم چه ابهینایه خَاطَر، یته منز نژنکی خاص اشارو سَنی دَلیله بیان چه یوان کُرنه بونِه کَنه دِنه آمته کُینه آتهن بَنَد اشار چه رقصس پیٹھ اَکس مشهور کتابه پیٹھ نِنه آمته یته ابهینایا درپنا

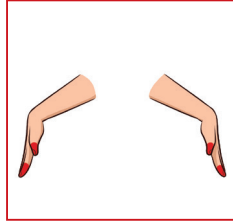
ان کمباینڈ گیسچر — سنگل بینڈ گیسچر



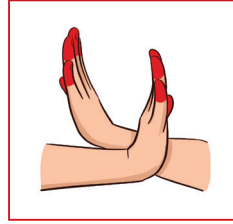
سمیکتا ہستامدّراس — مُشرکہ اتھہ اشار



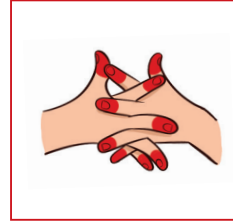
پُپا پوٹا



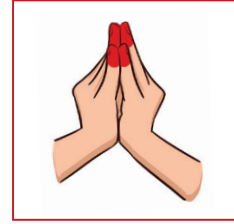
ڈولا



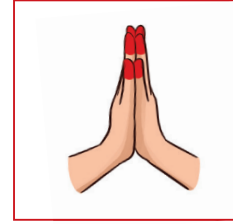
سواستکا



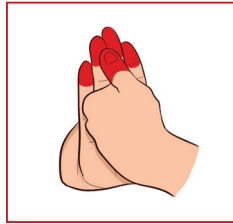
کرکاتا



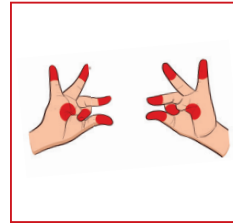
کپوتا



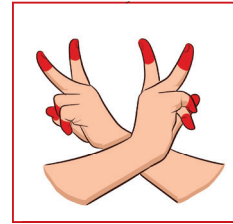
انجلی



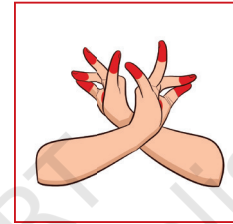
شنکا



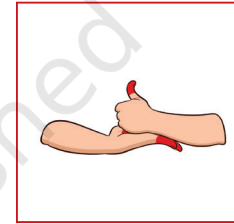
شکاتا



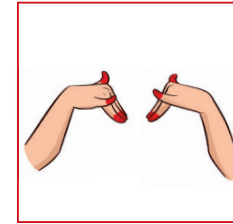
کرتاریواستیکا



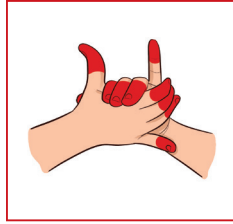
کاٹاکاورڈن



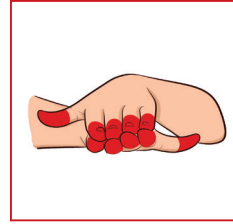
شو لینگ



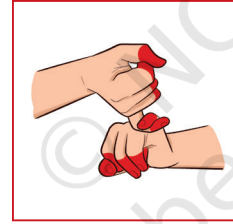
اُتسنگا



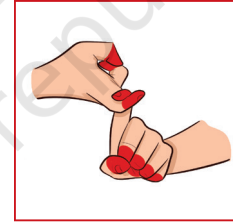
کرما



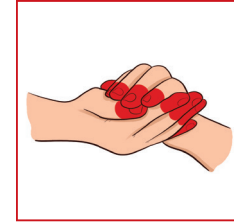
متسیا



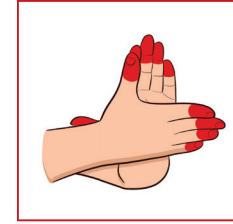
کیلاکا



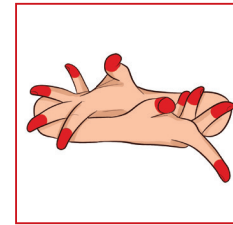
سمپوتا



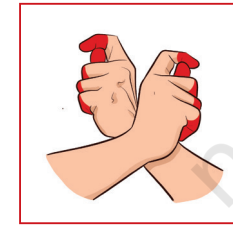
سمپوتا



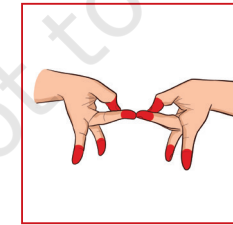
کھٹوا



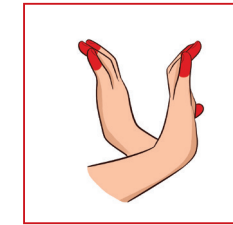
اُوبٹا



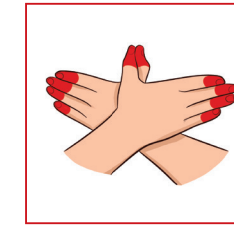
بیرونڈا



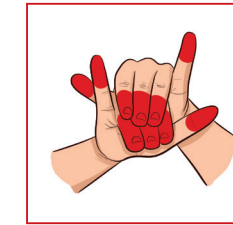
کھٹوا



ناگا بندھا



گروڈا



ورابا

رقصس مٺز کينٺه بستمادراس ناو ته استعمال

6 **سوچی** باقین کُن اشار کُرن، اکھ، نہ، کال کُرن، دوشونی اُتھو سیتی بارن، ٺھوڙ پیٺھ تھاون ته یاد تھاون۔



7 **سریشیرشا:** سانپ ته رُٺو کینٺه۔



8 **دعوت، اکھ کُور ته بیینا:** بمساکشا پندین کنن مٺز راز ونان۔



9 **آلا پدما:** پرژھان ز کیناز چھ پھولان پوش، دوشونی اُتھن، بانہ ته آفتابس سیتی۔



10 **تریشولا:** بتهیار، ترشولا، تڑے ته لگاؤ و ڈیکس پیٺھ افقی ٺکا۔



1 **پٹاکا:** بون، رُکو، دوشونی اُتھن سیتی گڑھن — ژر پوپ ته انکار کرنہ خاطر رُٺن۔



2 **تریپتاکا:** کلہ بارشاه یا دیوا بس پیٺھ، تلک لگاوتھ ته دوشوے اُتھ کلس۔



3 **شکانتندا:** بتهیار، بجلی، تیر ته کلہ گیر رچلاؤن۔



4 **شکھارا:** پرژھ گار گرو، آب چیو، لور ته شو لنگا رُٺنہ خاطر۔



5 **کٹاکمکھا:** پوش تُلن، کھین، مالا رُٺتھ، بولن، دوشونی اُتھو سیتی پوش بند کُرن ته بھجن خاطر منجیرا رُٺن۔



نزدیکی بستمادرا اُچھتھ گرو اُتھن بند اشار استعمال کرتھ کتھ باتھ کرنچ کُوشش

1 دینہ آمتس فہرستس مٺز کرو اسم پنینن اُتھن پندیو اشارو سیتی جملن پنز کوشش۔

2 گروپ بناؤو ته اکھ اُکس سیتی گرو کتھ باتھ۔

مثالہ

بہ چھس گر گڑھان۔



ژے کوت گڑھن؟



ژ چھکھ چیان آب۔



بندوستانی سائن لینگویج مٺز چھ اشار یم بستمودرن بوی چھ۔ وونی گرو پنینہ تصوّر سیتی کینٺه بستمادرا یا اُتھ سیتی اشار گرو۔

سرگرمی 6: اکہ گیونکہ نرنچ ترتیب

- پریتھ گروپ چھ اکہ گیونچ ز لائنن بند انتخاب کران یس تمو میوزک کلاسس منز بیچھمت چھ۔
- گروپس منز گرو بھڑ تہ گیونہ کس دنہ آمتس حصس پیٹھ گرو۔ قدمن تہ عملن بند انتظام۔
- اکہ مکمل رقص بناونہ خاطر رقصک فقرن اکوٹہ شامل کرنس چھ کوریوگرافی ونان۔
- اکہ جماڑ بییس گروپس ستری رلاوتھ، باوو پور باتھ اکوٹہ تھاتھ پیننی کوریوگرافی۔



سرگرمی 5: اکس باتس پیٹھ نرن

جسمیکی مختلف بینٹ، قدم تہ اتھن ہندی اشار استعمال کرتھ یم تو بہ بیچھمتی چھو، تہند ژارنہ آمتی گیونچ لائنہ خاطر بناوو اکھ لوکٹ رقصک جملہ۔
کیا توبہ آوا اتھ سرگرمی مز؟

ہوستادس کن ہدایت

یہ سرگرمی چلاونہ خاطر بناوو 4-5 طالب علمن بند اکھ گروپ تہ موسیقی کس کلاسس منز بیچھمتی آمت باتھ یا کانہ تہ باتھ گیون۔

