



നൃത്തം

“यतो हस्त ततो दृष्टिः;

यतो दृष्टिः ततो मनः;

यतो मनः ततो भावो;

यतो भावः ततो रसः॥”

യതോ ഹസ്തു തതോ ദൃഷ്ടി:

യതോ ദൃഷ്ടി: തതത് മനാ

യതോ മനാ തതോ ഭാവോ;

യതോ ഭാവോ തതോ രസ

അർത്ഥം

കൈ പോകുന്നിടത്ത് കണ്ണുകളും അനുഗമിക്കുന്നു.

കണ്ണുകൾ പോകുന്നിടത്ത് മനസ്സ് നയിക്കപ്പെടുന്നു;

ഏകാഗ്രമായ മനസ്സുള്ളിടത്ത്

വികാരം ഉടലെടുക്കുന്നു;

വികാരം ഉദിക്കുമ്പോൾ രസം

വ്യാപിക്കുന്നു..



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് മതിയായ വെളിച്ചവും വായുസഞ്ചാരവും ഉള്ള ശുന്യമായ ഹാൾ നൽകുക. ഹാൾ ചലനം സുഗമമാക്കാൻ പര്യാപ്തമായിരിക്കണം. ഗൃപ്പുകൾ രൂപീകരിക്കുന്നതിനും ഒരു ടീമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും വിദ്യാർത്ഥികളെ നയിക്കുക

അധ്യാപന തത്വങ്ങൾ

1. ശരീരഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ,സന്ധികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അവ എങ്ങനെ നീങ്ങുന്നുവെന്നതിനെക്കുറിച്ചും അവബോധം നേടാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.
- 2.ശരീരം ചലിപ്പിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം - നീട്ടുമ്പോൾ ശ്വാസിക്കുക, ചുരുങ്ങുമ്പോൾ ശ്വാസിക്കുക - ന്യൂനതയിലൂടെയും ചലനത്തിലൂടെയും ശാരീരിക ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കുക .

- 3.ശാസ്ത്രീയം,മറ്റ് പരമ്പരാഗതരൂപങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ ഇന്ത്യയുടെ വൈവിധ്യമാർന്ന നൃത്തരൂപങ്ങളുടെ ആമുഖം.
- 4.വികാരങ്ങളും വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കലും - അവരുടെ വികാരങ്ങൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാനും പ്രകടിപ്പിക്കാനും കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. വൈകാരിക കാര്യങ്ങൾ ഇത് ഒരു പ്രധാന ഉപകരണമാണ്.
- 5.കൈ ആംഗ്യങ്ങൾ, ആവിഷ്കാരത്തിന്റെ ഒരു രീതി - ആംഗ്യഭാഷയുടെ പ്രാധാന്യവും ഉൾക്കൊള്ളലിനെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധവും.
- 6.ലിംഗ സംവേദനക്ഷമതയും ലിംഗ സ്വത്വത്തിന്റെ തടസ്സങ്ങൾ തകർക്കലും.
- 7.പ്രസ്ഥാനത്തോടൊപ്പം ഒരു പ്രമേയമോ ആശയമോ കെട്ടിപ്പടുക്കുമ്പോൾ സഹകരണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.
- 8.ഇന്ത്യയുടെ സാംസ്കാരിക വൈവിധ്യം.
- 9.ശ്രദ്ധേയരായ ഇന്ത്യൻ നർത്തകരുമായി പരിചയം .
- 10.നൃത്തത്തിന്റെയും ചലനത്തിന്റെയും സമഗ്രമായ വിലമതിപ്പ്



അധ്യായം 12 ചലനത്തിലുള്ള എന്റെ ശരീരം

ഡാൻസ് ക്ലാസിലേക്ക് പോകുന്നതിനു മുമ്പ് നീങ്ങളെല്ലാവരും എന്താണ് ചെയ്തിരുന്നത്?

- o കൂട്ടുകാരോടൊന്നിച്ച് സംസാരിക്കാറുണ്ടോ?
- o നീങ്ങളുടെ വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നമ്പർ ഗെയിമുകൾ കളിക്കുന്നുണ്ടോ?
- o പുസ്തകം വായിച്ചിരുന്നോ?
- o ഒറ്റയ്ക്കാണോ പാടുന്നത്?
... വേറെന്തു ചെയ്യാനാവും?

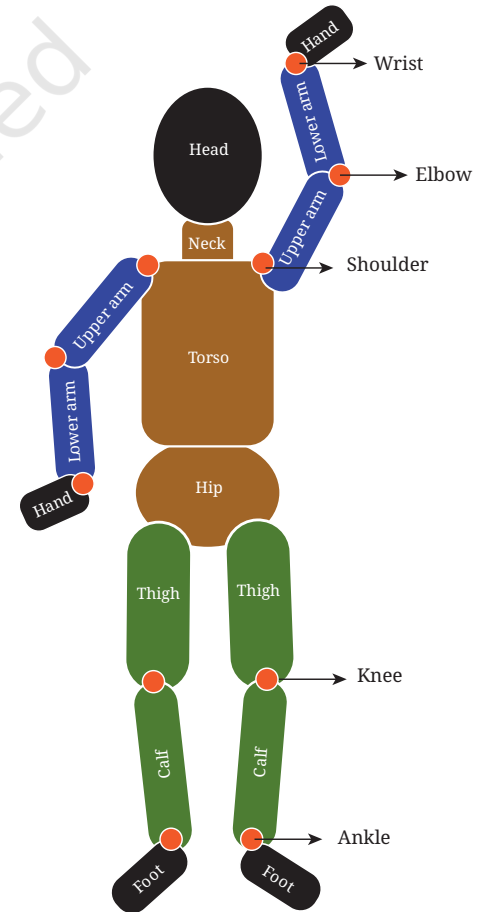
നീങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ഏതൊരു പ്രവൃത്തിയിലും ചെറിയതോ വലുതോ ആയ ചില ചലനങ്ങൾ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കാം.

ഈ ലോകത്ത്, എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും അവരുടേതായ ശൈലിയിൽ നീങ്ങുന്നു. ഓരോരുത്തർക്കും അവരുടേതായ സ്ഥാനങ്ങൾ, ഭാവങ്ങൾ, ആംഗ്യങ്ങൾ, ചലനങ്ങൾ എന്നിവയുണ്ട്.

ചലനം എന്നാൽ സ്ഥാനം, സ്ഥലം അല്ലെങ്കിൽ ഭാവം എന്നിവയിലെ മാറ്റം എന്നാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന്, വ്യായാമം ചെയ്യുക, വളർത്തുമൃഗത്തോടൊപ്പം കളിക്കുക, സൈക്കിൾ ഓടിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നീങ്ങളുടെ ശരീരം ഉൾപ്പെടുന്ന മറ്റേതെങ്കിലും പ്രവർത്തനം.



0680CH12



Body parts

പ്രവർത്തനം 1: പതിവ് ശരീര ചലനങ്ങൾ

സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുക. വീട്ടിലും സ്കൂളിലും നിങ്ങൾ എന്തുതരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നു. എല്ലാ ദിവസവും ഞങ്ങൾ വിവിധ ചലനങ്ങൾ നടത്തുന്നു.



ഇപ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ ദിനചര്യയുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഓർമ്മപ്പെടുത്താനും നിങ്ങളുടെ എല്ലാ ശരീര ഭാഗങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് ക്ലാസിൽ അത് പ്രദർശിപ്പിക്കാനുമുള്ള സമയമാണിത്.



നൃത്തരൂപങ്ങൾ — ഉത്ഭവസ്ഥലം വ്യത്യസ്ത ആകൃതികളും ഭാവങ്ങളും

നമ്മുടെ രാജ്യത്ത്, ഭാഗങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാത്തരം വ്യത്യസ്ത ഗുണങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്ന ക്ലാസിക്കൽ നൃത്തത്തിന്റെ എട്ട് രൂപങ്ങളുണ്ട്. അവ —



നൃത്തരൂപം: കഥകളി
ഉത്ഭവസ്ഥലം: കേരളം
ഭാവം: സാമഭംഗ



നൃത്തരൂപം: ഒഡീസി
ഉത്ഭവ സ്ഥലം: ഒഡീഷ്
ഭാവം: ത്രിഭാഗ്



നൃത്തരൂപം: ഭരതനാട്യം
ജന്മ സ്ഥലം: തമിഴ് നാട്
ഭാവം: ദ്വിഭാഗ്



നൃത്തരൂപം: കഥക്
ജന്മ സ്ഥലം: വടക്കേ ഇന്ത്യ
ഭാവം: സമ ഭാഗ

നൃത്തരൂപങ്ങൾ — ഉത്ഭവസ്ഥലം
 വ്യത്യസ്ത ആകൃതികളും ഭാവങ്ങളും



നൃത്തരൂപം: മോഹിനിയാട്ടം
 ഉത്ഭവസ്ഥലം: കേരളം
 ഭാവം: അഭംഗ്



നൃത്തരൂപം: സത്രിയ
 ജന്മസ്ഥലം: അസം
 ഭാവം: അഭംഗ്

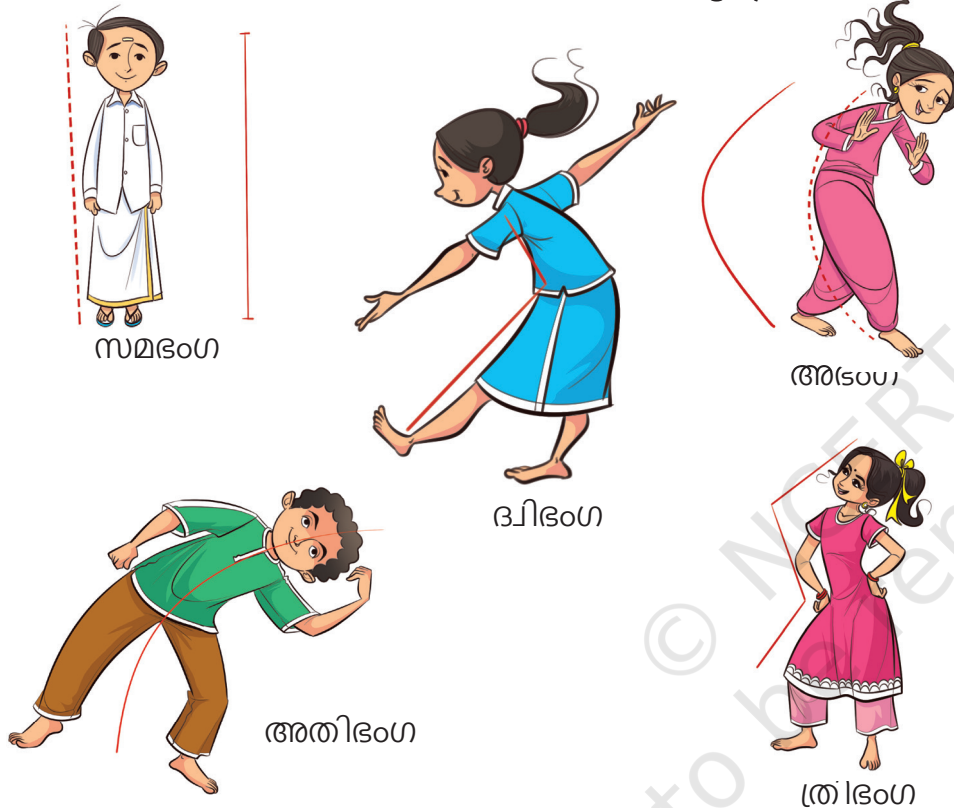


നൃത്തരൂപം: കുച്ചിപ്പുടി
 ഉത്ഭവ സ്ഥലം :ആന്ധ്രപ്രദേശ്,തെലങ്കാന
 ഭാവം: പുരുഷ നർത്തകൻ സമഭംഗയിലും സ്ത്രീ നർത്തകി ത്രിഭംഗയിലുമാണ്



നൃത്തരൂപം: മണിപ്പൂരി
 ഉത്ഭവ സ്ഥലം: മണിപ്പൂർ
 ഭാവം: അഭംഗ്

ഇന്ത്യൻ ശാസ്ത്രീയ നൃത്ത പാരമ്പര്യങ്ങളിൽ, ശരീരത്തിന്റെ നടുവിലുള്ള ലംബ രേഖയ്ക്ക് വളരെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.



സമഭംഗ

ദ്വിഭംഗ

അതിഭംഗ

അഭംഗ

ത്രിഭംഗ

വ്യത്യസ്ത രൂപങ്ങളും അവസ്ഥകൾ

അതെഇതാണ് നിങ്ങൾ നൃത്തത്തിൽ കാണുന്ന അവസ്ഥകൾ

പ്രവർത്തനം 2: നട്ടെല്ലിന്റെ ചുവടുകളും ഏകോപനം

വളവുകളും തമ്മിലുള്ള

ത്രിഭംഗ, ദ്വിഭംഗ തുടങ്ങിയ പേരുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ഭാവങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കാനുള്ള ഊഴമാണിത്. നിങ്ങൾക്ക് സമ ഭംഗ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ഭാവം ആരംഭിക്കാനും നിങ്ങളുടെ ശ്വാസനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധത്തോടെ നട്ടെല്ലിന് വളക്കാനും കഴിയും. ശരീരം വികസിക്കുമ്പോഴോ നീട്ടുമ്പോഴോ ഉചാരസിക്കുന്നു, ചുരുങ്ങുമ്പോഴോ കുനിയുമ്പോഴോ ശരീരം നിശ്ചലിക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടങ്ങളും നട്ടെല്ലിന്റെ വളവുകളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ദൈന്യംദിന ജോലികൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക. ഇപ്പോൾ, ഓരോ ജോലിയിലും നിങ്ങൾ നിർവഹിച്ച വിവിധ നട്ടെല്ലിന്റെ വളവുകൾ നിരീക്ഷിക്കുക. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കൊപ്പം നിങ്ങൾ 1-2, 1-2 അല്ലെങ്കിൽ 1-2-3-4 പോലുള്ള ലളിതമായ അടിസ്ഥാന ഘട്ടങ്ങൾ ചേർക്കേണ്ടതുണ്ട്. വ്യത്യസ്ത ദൈന്യംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കുക, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അനുഭവത്തെയോ മറ്റുള്ളവയോ നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനെയോ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഇവ ഘട്ടങ്ങളായി ചുവടുകളുമായി സംയോജിപ്പിക്കുക.

ഉദാഹരണങ്ങൾ



സ്റ്റുളിലേക്ക് പോകാൻ തയ്യാറെടുക്കുന്നു



നിങ്ങളുടെ ബാഗ് കൊണ്ടുപോകാൻ തയ്യാറാക്കുന്നു



പഠിക്കാൻ ഇരിക്കുന്നു

ഉദാഹരണമായി, നേരെ നിൽക്കുക, ടാപ്പ് - ടോ - ടാപ്പ് - ടാപ്പ് എന്നീ നാല് ബീറ്റ് ചുവടുകൾ വയ്ക്കുക. വലതു കാൽ വലത്തോട്ട് നീക്കി ടാപ്പ് - ഹീൽ - ടാപ്പ് - ഹീൽ താളാത്മകമായ രീതിയിൽ ചെയ്യുക

(ഈ പ്രവർത്തനത്തിനായി നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സംഗീത ഉപകരണം വായിക്കാം അല്ലെങ്കിൽ സംഗീത ക്ലാസിൽ പഠിച്ച സർഗം അല്ലെങ്കിൽ സ്വരം ഉപയോഗിക്കാം)

വ്യത്യസ്ത ബീറ്റുകൾ, വ്യത്യസ്ത നട്ടെല്ലിന്റെ വളവുകൾ, ചലനം (ത ക ധി മി അല്ലെങ്കിൽ ത തിൻ തിന്ന) എന്നിവ എങ്ങനെ സംയോജിപ്പിച്ച് ഒരു ഗ്രൂപ്പിൽ നിർവഹിക്കാമെന്ന് നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക.

നാലോ അഞ്ചോ പേരടങ്ങുന്ന ഒരു ടീമിനെ ഉണ്ടാക്കുക.

ഒരു ചലന പരമ്പരയിൽ വിവിധ നട്ടെല്ലിന്റെ വളവുകളും ഭാവങ്ങളും എങ്ങനെ ക്രമീകരിക്കാമെന്ന് ഓരോ ടീമും തീരുമാനിക്കും. നിങ്ങൾ പഠിച്ച അടിസ്ഥാന ഘട്ടങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, പ്രവർത്തനം അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ ചലന വാചകങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക.

ഉദാഹരണങ്ങൾ

1. ഭാരമേറിയ ഒരു ബാഗ് എടുക്കുക.
2. ഉയരമുള്ള മരങ്ങൾ ആടിയുലയുന്നു.
3. ഇളംകാറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ശക്തമായ കാറ്റ്.
4. മഴയത്ത് കളിക്കുന്നു



ആടിയുലയുന്ന ഒരു മരം

ഈ പ്രവർത്തനം നിങ്ങളുടെ



ഒഴുകുന്ന ഒരു നദി

വരാനിരിക്കുന്ന നൃത്തങ്ങൾക്കും ചലനങ്ങൾക്കും ചില അടിസ്ഥാന ആശയങ്ങൾ നൽകാനാണ്



നാട്യം : അഭിനയം

നൃത്തത്തിന്റെ മറ്റൊരു ഘടകമായ ,ആവിഷ്കാരം നമുക്ക് നമുക്ക് പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാം.അതാണ് **ഭാവം**

ആവിഷ്കാരങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ഭാവങ്ങൾ എന്നത് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വികാരങ്ങളാണ്, നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് കാണുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ കാണുന്ന മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളോ ആണ് ഇത് . അവയെ നവരസങ്ങൾ, ശൃംഗാരം അല്ലെങ്കിൽ സൗന്ദര്യം, ഹാസ്യം (നർമ്മം), കരുണ (സൗന്ദര്യവും കരുണം (ഭയ ,വിഷമം), വീരം (ഭയവും), രൗദ്രം (ദേഷ്യം) ഭയാനകം(പേടി) ഭീഭത്സം(വെറുപ്പ്) , അത്ഭുതം (ആശ്ചര്യം), ശാന്തം (ശാന്തത) എന്നിങ്ങനെ അറിയപ്പെടുന്നു

പ്രവർത്തനം 3: വ്യത്യസ്തമായ മുഖഭാവങ്ങളുടെ പരിശീലനം

നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളെയും അധ്യാപകരെയും മാതാപിതാക്കളെയും നോക്കൂ... എല്ലാവരുടെയും മുഖത്ത് കുറഞ്ഞത് ഒരു ഭാവമെങ്കിലും ഉണ്ട്. അല്ലേ?

ഈ ഭാവങ്ങൾ കുറിച്ചെടുത്ത് അവരുടെ പേരുകൾ തിരിച്ചറിയാൻ ശ്രമിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, വിഷമം, ഭയം, ആശ്ചര്യം, സന്തോഷം, കുറ്റബോധം, കോപം, നർമ്മം, സങ്കടം, വെറുപ്പ് തുടങ്ങിയവ.

നൃത്ത ക്ലാസിൽ ഒത്തുകൂടുമ്പോൾ, പരസ്പരം മുഖത്ത് മുമ്പ് കണ്ട ഭാവങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരുമിച്ച് ചർച്ച ചെയ്ത് അവയെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് ഉണ്ടാക്കുക.

എത്ര ഭാവങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും? ഭാവങ്ങളെ നവരസങ്ങളുമായി ബന്ധിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമോ?

വൗ! നിങ്ങൾ മുമ്പ് അത്തരമൊരു പ്രവർത്തനം നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ

മുഖഭാവങ്ങളും ശരീരവും ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമോ?

വ്യത്യസ്ത വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ തോന്നി?

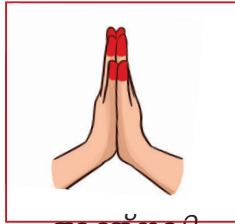
പ്രവർത്തനം 4: ഹസ്ത മുദ്രകൾ പരിശീലിക്കുക

ഭരതമുനി എഴുതിയ നാട്യശാസ്ത്രം അനുസരിച്ച്, ഹസ്തമുദ്രകൾ അല്ലെങ്കിൽ കൈ കൊണ്ടുള്ള ആംഗ്യങ്ങൾ നൃത്തത്തെ അലങ്കരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു, എന്നാൽ അതിലും കൂടുതലായി അഭിനയത്തിന്, നൃത്തത്തിന്റെ പ്രത്യേക ആംഗ്യങ്ങളോടെ കഥകൾ വിവരിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചില കൈ കൊണ്ടുള്ള ആംഗ്യങ്ങൾ അഭിനയ ദർപ്പണം എന്ന പ്രശസ്ത നൃത്ത പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തതാണ്.

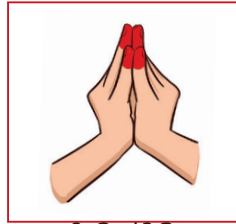
അസംയുക്ത ഹസ്തമുദ്രകൾ—ഒരു കൈ കൊണ്ടുള്ള ആംഗ്യങ്ങൾ



സംയുക്ത ഹസ്ത മൂദ്രകൾ—ഒരു കൈ ആംഗ്യങ്ങൾ



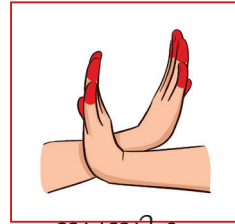
അന്തർജലി



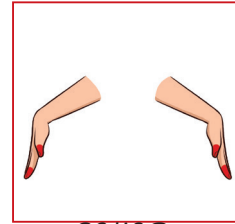
കപോദാ



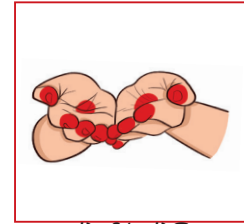
കർകടം



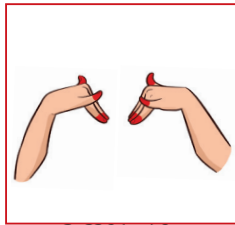
സ്വസ്തികം



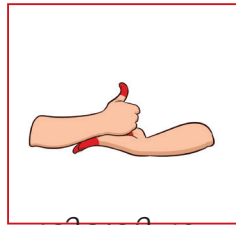
ഡോളം



പുഷ്പപുടം



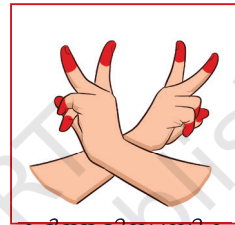
ഉത്സംഗം



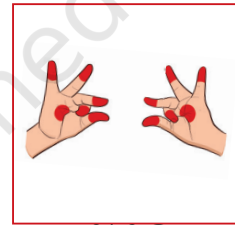
ശിവലിംഗം



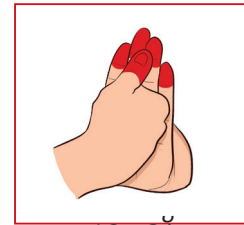
കടകാവർദ്ധനം



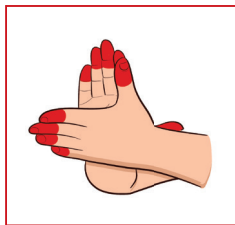
കർത്തരിസ്വസ്തികം



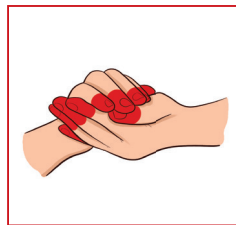
ഷികടം



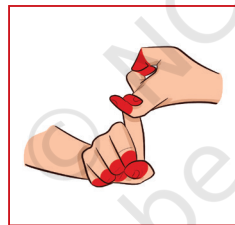
ശംഖ്



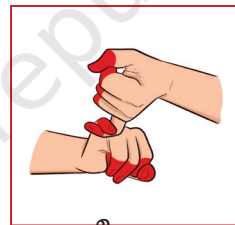
ചക്രം



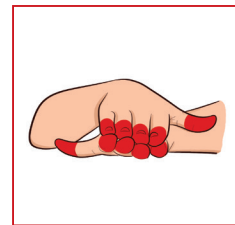
സംപുടം



പാശം



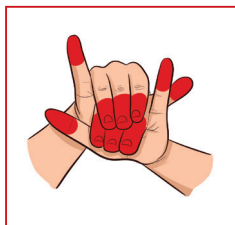
കീലകം



മത്സ്യം



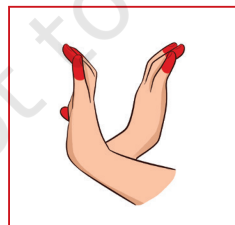
കുർമ്മം



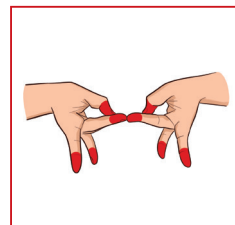
വരാഹം



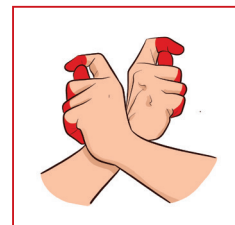
ഗരുഡൻ



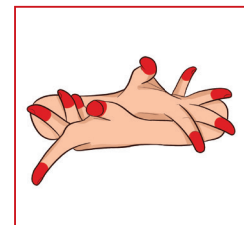
നാഗബന്ധം



വാട്വ



ബേറുബദ്



അവഹിതം

തൊട്ടടുത്തുള്ള ഹസ്തമുദ്രകൾ നോക്കി കൈ ആംഗ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് സംഭാഷണങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുക.

1. നൽകിയിരിക്കുന്ന പട്ടികയിൽ നിന്ന് നമ്മുടെ കൈ ആംഗ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് വാക്യങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കാം.
2. ഗ്രൂപ്പുകൾ ഉണ്ടാക്കി പരസ്പരം ചർച്ച ചെയ്യുക.

ഉദാഹരണങ്ങൾ
ഞാൻ വീട്ടിലേക്ക് പോകുകയാണ്.



നിങ്ങൾ എവിടെ പോകുന്നു?



നീ കുടിക്കുക വെള്ളം.



ചില ഹസ്തമുദ്രകളുടെ പേരും ന്യൂനതയിൽ അവയുടെ ഉപയോഗവും



1.പതാക :അനുഗ്രഹം , നിർത്തു, ഇരുകൈകളും കൊണ്ട് പോകുക - കൈയടിക്കുക, മുറിക്കുക,നിരസിക്കുക



6 . സൂ ചി : മറ്റുള്ളവരെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നതിന് , ഒന്ന്, വേണ്ട ,വിളിക്കുന്നത് , രണ്ട് കൈകൾ കൊണ്ടും വിളിക്കുക, താടിയിൽ സ്വർശിച്ച് ഓർക്കുക.



2. ത്രിപ്പതാക: ദേവന്മാരുടെയോ രാജവിന്റെയോ ശിരസ്സിനു മുകളിൽ, തിലകം പുരട്ടുകയും വ്യക്ഷത്തിനായി ഇരുകൈകളും വിരിച്ച് വീടർത്തുകയും ചെയ്യുക.



7.സർപശിരസ്സ്: പാമ്പ് പിടിച്ച് എന്തെങ്കിലും പിടിക്കുക.



3.ശുഖതുണ്ഡം :ആയുധം, മിന്നൽ, അമ്പ് തൊടുകുന്നത്, ശിരോവസ്ത്രം



8. ഹംസപക്ഷം : ഒരു പെൺകുട്ടിയെ ക്ഷണിക്കുക, മറ്റുള്ളവരുടെ ചെവിയിൽ രഹസ്യം പറയുക.



4.ശിഖരം : ചോദിക്കുന്നത് ,വെള്ളം കുടിക്കുക,വടിയും ശിവലിംഗവും പിടിക്കാൻ ,



9. അലപത്ഥം:എന്തുകൊണ്ടെന്ന് ചോദിക്കുക, വിരിയുന്ന പൂവ്, ഇരുകൈകൾ കൊണ്ടും , കലവും വെയിലും.



5 . കടകാ മുഖം : പുകൾ പറിച്ച്കൊടുക്കുക, ഭക്ഷിക്കുക, മാല പിടിക്കുക, സംസാരിക്കുക, ഇരുകൈകളും കൊണ്ട് പുകൾ കെട്ടുക, ഭജനയ്ക്കായി മഞ്ജിറ പിടിക്കുക



10. ത്രിശൂലം: ആയുധം, ത്രിശൂലം, മൂന്ന്, നെറ്റിയിൽ തിരശ്ചീന ടിക്ക പുരട്ടുക.

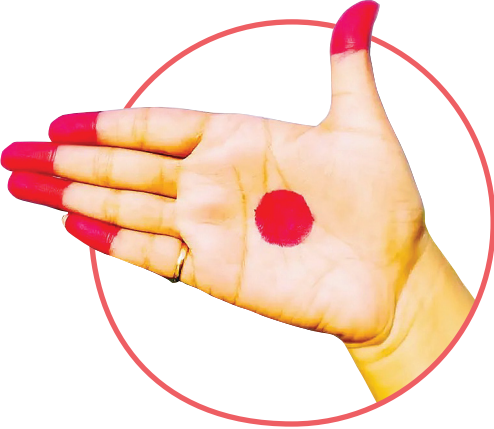
ഇന്ത്യൻ ആംഗ്യഭാഷയിൽ ഹസ്തമുദ്രകൾക്ക് സമാനമായ ആംഗ്യങ്ങളുണ്ട്. ഇപ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ ഭാവന ഉപയോഗിച്ച് കുറച്ച് ഹസ്തമുദ്രകൾ അല്ലെങ്കിൽ കൈ കൊണ്ടുള്ള ആംഗ്യങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 5: ഒരു ഗാനത്തിന് നൃത്തം ചെയ്യുക

നിങ്ങൾ പഠിച്ച വിവിധ ശരീര വളവുകൾ, ചുവടുകൾ, കൈ കൊണ്ടുള്ള ആംഗ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച്, നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത പാട്ടിന്റെ വരികൾക്കായി ഒരു ചെറിയ നൃത്ത ശൈലി സൃഷ്ടിക്കുക. ഈ പ്രവർത്തനം നിങ്ങൾക്ക് ആസ്വാദ്യകരമായിരുന്നോ?

അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

ഈ പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നതിനായി 4-5 വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഒരു ഗ്രൂപ്പ് രൂപീകരിച്ച് സംഗീത ക്ലാസ്സിൽ പഠിച്ച ഒരു ഗാനമോ മറ്റേതെങ്കിലും ഗാനമോ പ്ലേ ചെയ്യുക.



പ്രവർത്തനം 6: ഒരു പാട്ടിന് നൃത്തം ക്രമീകരിക്കുക

- ഓരോ ഗ്രൂപ്പും സംഗീത ക്ലാസ്സിൽ പഠിച്ച ഒരു പാട്ടിന്റെ രണ്ട് വരികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു.
 - ഗ്രൂപ്പിനുള്ളിൽ ചർച്ച ചെയ്ത് നൽകിയിരിക്കുന്ന പാട്ടിന്റെ ഭാഗത്തിന് ചുവടുകളും ആംഗ്യവും ക്രമീകരിക്കുക. നൃത്ത ശൈലികൾ ഒരുമിച്ച് ചേർത്ത് ഒരു സമ്പൂർണ്ണ നൃത്തം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനെ നൃത്ത സംവിധാനം എന്ന് വിളിക്കുന്നു.
- ഒരു ഗ്രൂപ്പിനെ മറ്റൊന്നുമായി ലയിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ, മുഴുവൻ പാട്ടും ഒരുമിച്ച് ചേർത്ത് നിങ്ങളുടെ നൃത്തസംവിധാനം കാണിക്കുക.

