



नृत्य

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

यथो हस्त थाथ दृष्टी : जठो दृष्टी:
थाथ मः यथो मणः थाथ वावो;
जठो भाभाः थाथ रासः

अर्थ

जिथे हात जातो, तिथे डोळे मागे
लागतात;

जिथे डोळे जातात मन तिकडे
वळते;

जिथे एकाग्र मन असते, तिथे
भावना उत्पन्न होतात; जेव्हा
भावना उत्पन्न होतात तेव्हा रसाचा
प्रसार होतो.



शिक्षकांसाठी सूचना

विद्यार्थ्यांना पुरेसा प्रकाश आणि हवेशीर असणारा एक रिकामा कक्ष उपलब्ध करून द्या. कक्ष हालचालीसाठी पुरेसा मोठा असावा. विद्यार्थ्यांना गट तयार करण्यासाठी आणि एक संघ म्हणून काम करण्यासाठी मार्गदर्शन करा.

शिक्षणशास्त्र सिद्धांत

1. मुलांना शरीराच्या अवयवांबद्दल आणि सांध्याच्या संदर्भात ते कसे हालचाल करतात याबद्दल जागरूकता ठेवण्यास मदत करा.
2. शरीर हलवताना श्वासाचे महत्त्व - विस्तारताना श्वास घ्या आणि संकुचित होताना श्वास सोडा - नृत्य आणि हालचालींद्वारे शारीरिक निरोगीपणा आणा.

3. शास्त्रीय आणि इतर पारंपारिक अशा दोन्ही प्रकारच्या भारतातील विविध नृत्य प्रकारांचा परिचय करून द्या.
4. भावना आणि भावना व्यक्त करणे - मुलांना त्यांच्या भावनांचे अन्वेषण करण्यास आणि व्यक्त करण्यास प्रोत्साहित करा. भावनिक मुक्ततेसाठी हे एक महत्त्वपूर्ण साधन असू शकते.
5. हाताचे हावभाव, अभिव्यक्तीचा एक मार्ग - सांकेतिक भाषेचे महत्त्व आणि सर्वसमावेशकतेची जाणीव.
6. लैंगिक संवेदनशीलता आणि लैंगिक ओळखीचे अडथळे तोडणे.
7. एखादा विषय किंवा कल्पनेवर चळवळीसह काम करताना सहकार्य आणि सहकार्याचे महत्त्व.
8. भारताची सांस्कृतिक विविधता.
9. उल्लेखनीय भारतीय नर्तकांशी परिचित असणे.
10. नृत्य आणि चळवळीचे सर्वांगीण कौतुक.



प्रकरण १२

माझे शरीर गतिमान

तुम्ही नृत्य वर्गामध्ये जाण्यापूर्वी तुम्ही सगळे काय करत होता?

- आपल्या मित्रांशी बोलताय?
- बोट्यांचा वापर करून अंक खेळ खेळताय?
- पुस्तक वाचताय का?
- स्वतः गाताय?
- अजून काय करू शकता?

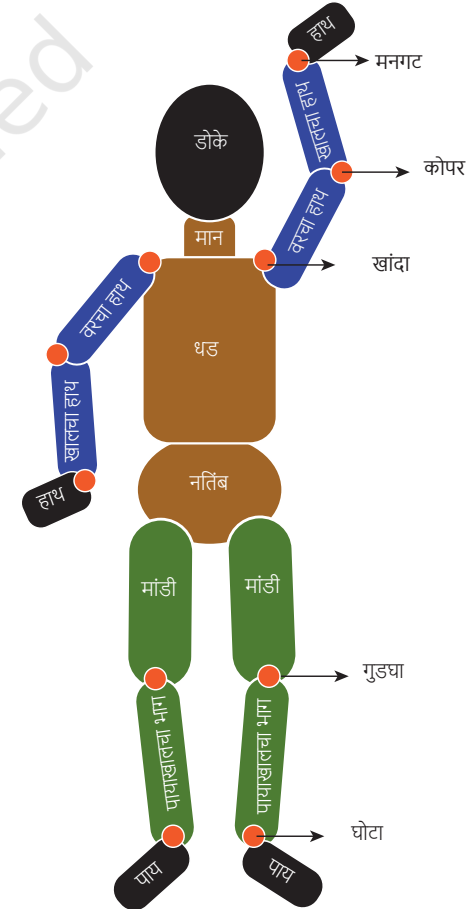
तुम्ही जे काही काम करत होता, त्यात काही छोट्या-मोठ्या हालचालींचा समावेश असू शकतो.

या जगात सर्व सजीव आपापल्या शैलीत फिरत असतात. प्रत्येकाची स्वतःची स्थिती, मुद्रा, हावभाव आणि हालचाली असतात.

हालचाल म्हणजे स्थान, जागा किंवा मुद्रा बदलणे. उदाहरणार्थ, व्यायाम करणे, पाळीव प्राण्यांबरोबर खेळणे, सायकल चालविणे किंवा आपल्या शरीराशी संबंधित इतर कोणतीही क्रिया.



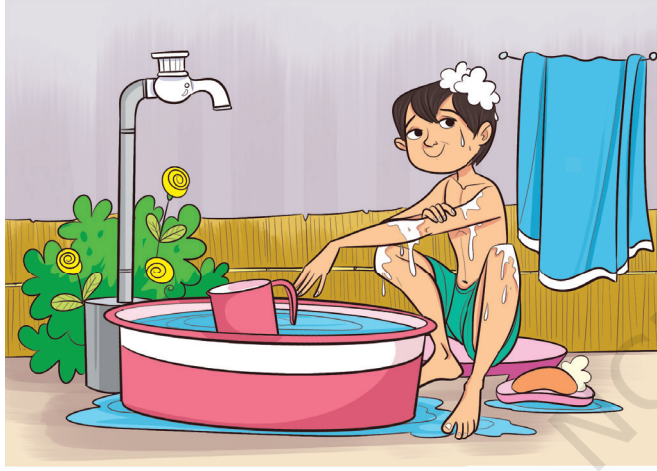
0680CH12



शरीराचे अवयव

क्रियाकलाप १: शरीराच्या नियमित हालचाली

स्वतःचे निरीक्षण करा. आपण घरी आणि शाळेत कोणत्या वेगवेगळ्या प्रकारचे क्रियाकलाप करता. रोज आपण विविध हालचाली करत असतो.



आता, आपल्या दिनचर्यातील सर्व क्रियाकलाप आठवण्याची आणि आपल्या शरीराच्या सर्व अवयवांचा वापर करून वर्गात त्याचे प्रदर्शन करण्याची वेळ आली आहे.



नृत्य प्रकार - उत्पत्तीचे ठिकाणविविध आकार आणि मुद्रा

आपल्या देशात शास्त्रीय नृत्याचे आठ प्रकार आहेत जे भांगा नावाच्या शरीराच्या सर्व प्रकारच्या वेगवेगळ्या वळणांचा वापर करतात. ते आहेत-



नृत्य प्रकार : कथकली
उगमस्थान : केरळ
मुद्रा: सामा भांगा



नृत्य प्रकार: ओडिसी
उगमस्थान: ओडिशा
मुद्रा: त्रिभंग



नृत्य प्रकार: भरतनाट्यम
मूळ स्थान: तमिळनाडू
मुद्रा: द्विभंग



नृत्य प्रकार : कथक
मूळ ठिकाण : उत्तर भारत
मुद्रा : सामा भांग

नृत्य प्रकार - उत्पत्तीचे ठिकाण विविध आकार आणि मुद्रा



नृत्य प्रकार: मोहिनीअट्टम मूळ
स्थान: केरळ
मुद्रा: अतिभंग



नृत्य प्रकार : सात्विक उगमस्थान :
आसाम
मुद्रा: अभंग

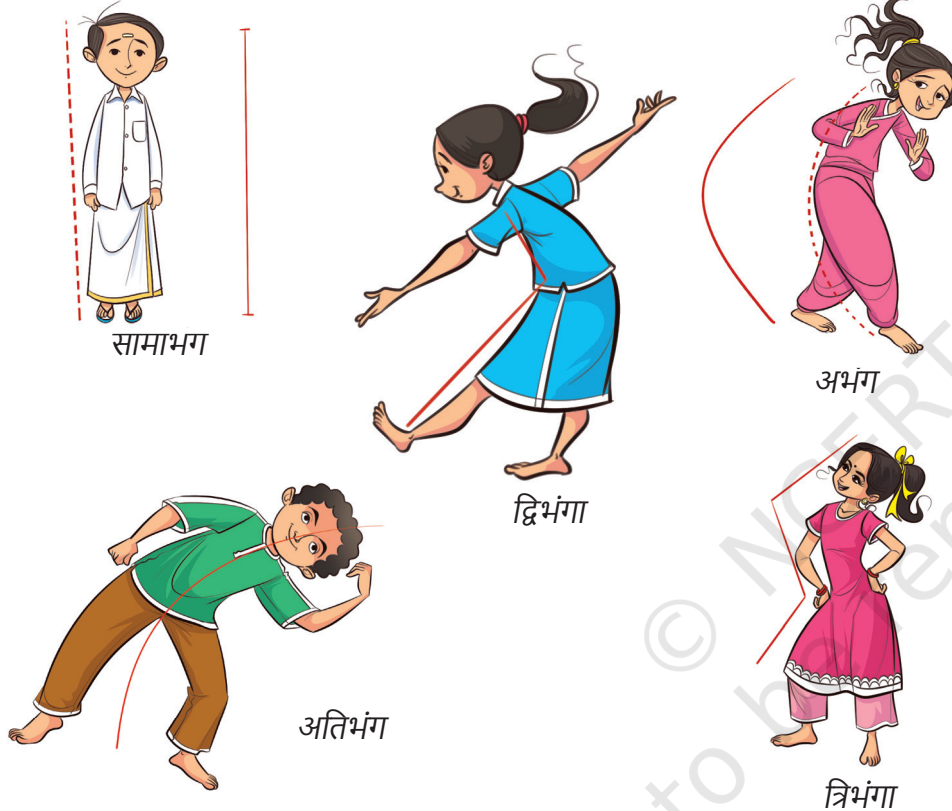


नृत्य प्रकार: कुचिपुडी
मूळ ठिकाण : आंध्र प्रदेश आणि
तेलंगणा
मुद्रा : पुरुष नर्तक सामाभंगात
आणि स्त्री नर्तक त्रिभंगात आहे



नृत्य प्रकार : मणिपुरी
मूळ स्थान: मणिपूर
मुद्रा: अभंग

भारतीय शास्त्रीय नृत्य परंपरेत शरीराच्या मधल्या उभ्या रेषेला महत्त्व आहे.



वेगवेगळे आकार आणि मुद्रा

हो.. ही अशी मुद्रा आहेत जी आपण नृत्यांमध्ये पाहिली असतील.

क्रियाकलाप २: पाठीचा कणा व चरण समाविष्ट करा.

त्रिभंग, द्विभंग वगैरे नावांनी आपल्या आवडत्या मुद्रा दाखवण्याची पाळी आली आहे.

आपण आपल्या आसनाची सुरुवात समा भंगाने करू शकता आणि आपल्या श्वासाच्या जागरूकतेने पाठीचा कणा वाकवू शकता. शरीराचा विस्तार करताना किंवा ताणताना, श्वास घ्या आणि आकुंचन पावताना किंवा वाकताना शरीर श्वास सोडा.

या चरणांचा आणि पाठीचा कणा समाविष्ट करून दैनंदिन कार्ये अन्वेषण करा.

आता, आपण प्रत्येक कार्यात केलेल्या विविध पाठीच्या कण्यांचे निरीक्षण करा.

या कार्यासह आपल्याला १-२, १-२ किंवा १-२-३-४ सारख्या सोप्या मूलभूत चरणांची जोड द्यावी लागेल.

वेगवेगळी नियमित कामे आठवा आणि आपल्या स्वतःच्या अनुभवावर किंवा इतरांच्या निरीक्षण करण्यावर आधारित चरणांच्या संयोजनासह त्यांना मालिकेत ठेवा.

उदाहरणे



शाळेची तयारी करत आहे



आपली बॅकपॅक उचलणे



अभ्यास करायला बसणे

उदाहरणार्थ, सरळ उभं राहा आणि चार तालांचे चरण करा, जसे की टॅप - टो - टॅप - टॅप. उजव्या पायाने उजवीकडे जात आणि लयबद्ध पद्धतीने टॅप - हील - टॅप - हील दाखवा.

(या क्रियेत संगीत वाजवू शकता किंवा संगीत वर्गात शिकलेले सरगम किंवा स्वर वापरू शकता.)

तुमच्या मित्रांशी चर्चा करा की विविध मणक्याचे वाकणे, ताल आणि हालचाली (था का धी मी किंवा था थिन थिन्ना) कशा प्रकारे एकत्रित करून गटात केली जाऊ शकतात.

चार किंवा पाच सदस्यांचा गट तयार करा.

प्रत्येक गट ठरवेल की विविध मणक्याचे वाकणे आणि आसने हालचालींच्या मालिकेत कशा प्रकारे मांडायची. तुम्ही शिकलेल्या मूलभूत पायऱ्या वापरण्याचा प्रयत्न करा आणि कृतीचे अनुकरण करताना हालचालींची पुनरावृत्ती करा.

उदाहरणे

1. एक जड पिशवी उचला.
2. उंच उंच झाडे डोलत आहेत.
3. मंद वारा किंवा जोरदार वारे..
4. पावसात खेळतो.



एक डालणार झाड



वाहणारा नदा

हा उपक्रम आपल्या आगामी नृत्य आणि हालचालींसाठी काही मूलभूत कल्पना देणार आहे.



अभिनय : अभिनय

आपण नृत्याचा आणखी एक घटक शोधूया तो म्हणजे अभिव्यक्ती, **भाव**.

हावभाव किंवा भाव म्हणजे आपल्या स्वतःच्या भावना आहेत, आपल्या चेहऱ्यावर दिसतात किंवा आपण पाहिल्याप्रमाणे इतरांच्या भावना आहेत. त्यांना नवरस (शृंगार किंवा सौंदर्य), हास्य (विनोद), करुणा (दुःख आणि करुणा), वीर (शौर्य), रौद्र (क्रोध), भयानक (भय), विभत्स (तिरस्कार), अद्भूत (आश्चर्य), शांत (शांत) या नावांनी ओळखले जाते.

क्रियकलाप ३ : चेहऱ्यावरील विभिन्न भावांचा सराव

आपले मित्र, शिक्षक आणि पालकांकडे बघा... प्रत्येकाच्या चेहऱ्यावर किमान काही ना काही भाव असतात ना?

हे भाव टिपून त्यांची नावे ओळखण्याचा प्रयत्न करा. उदाहरणार्थ, चिंता, भीती, आश्चर्य, आनंद, अपराधीपणा, राग, विनोद, दुःख आणि तिरस्कार.

नृत्य वर्गामध्ये जमताना एकमेकांच्या चेहऱ्यावर आधी दिसणाऱ्या भावांवर एकत्रित चर्चा करा आणि त्याची नोंद घ्या.

आपण किती अभिव्यक्ती ओळखू शकता? भावांना नवरसांशी जोडता येईल का?

वाह! तुम्ही यापूर्वी असा उपक्रम केला आहे का?

आपण चेहऱ्यावरील हावभाव आणि आपल्या शरीरासह आपल्या भावना व्यक्त करू शकता?

वेगवेगळ्या भावना व्यक्त करताना तुम्हाला कसे वाटले?

क्रियाकलाप ४ : हस्तमुद्राचा सराव करा

भरतमुनींनी लिहिलेल्या नाट्यशास्त्रानुसार हस्तमुद्रा किंवा हाताचे हावभाव या दोन्हींचा वापर नृत्याला सुशोभित करण्यासाठी केला जातो पण त्याहीपेक्षा महत्त्वाचे म्हणजे अभिनायासाठी नृत्याच्या खास हावभावांनी कथा कथन करणे. खाली दिलेले हाताचे काही हावभाव अभिनय दर्पण नावाच्या नृत्यविषयक प्रसिद्ध पुस्तकातून घेतले आहेत.

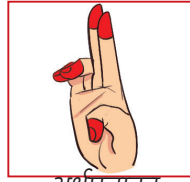
असंयुक्त हस्तमुद्रा - एकल हाताचे हावभाव



पताका



त्रिपताका



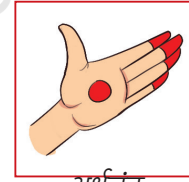
अर्धपताका



कर्तारीमुख



मयुरा



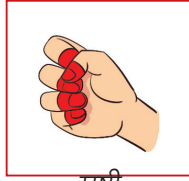
अर्धचंद्र



अराला



सुखतुंडा



मुष्टी



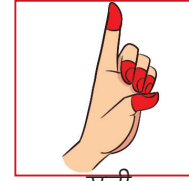
शिखरा



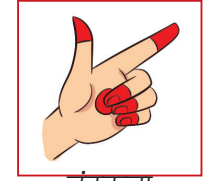
कपिथा



कटकमुख



सूची



चंद्रकला



पद्मकोश



सर्पशीर्ष



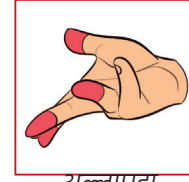
मृगशीर्ष



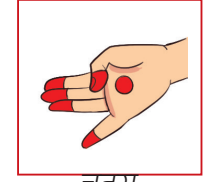
संहमुख



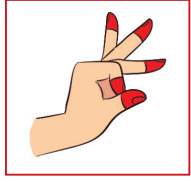
कांगुला



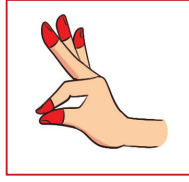
अल्लापदा



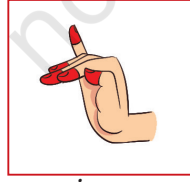
चतुरा



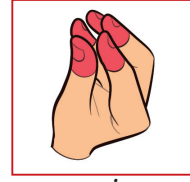
भ्रमर



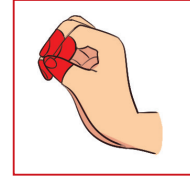
हमसास्य



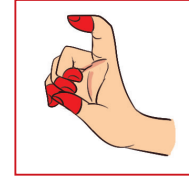
हंसपक्ष



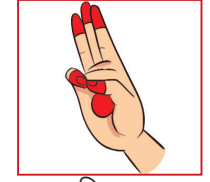
समदंशा



मुकुला

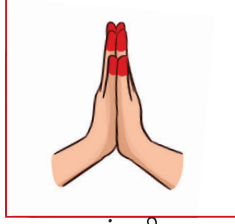


तमराचुडा

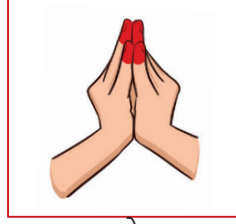


त्रिशूल

संयुक्त हस्तमुद्रा - संयुक्त हाताचे हावभाव



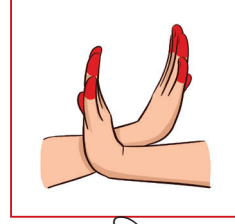
अंजली



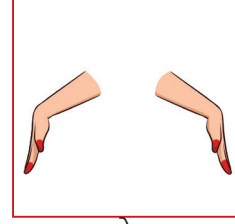
कपोटा



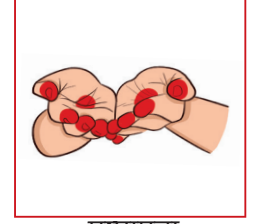
करकट



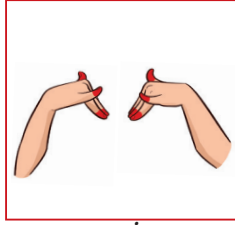
स्वस्तिका



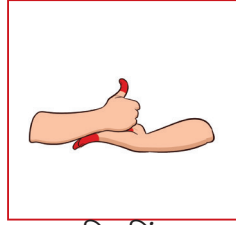
डोला



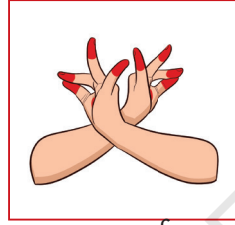
पुष्पापुता



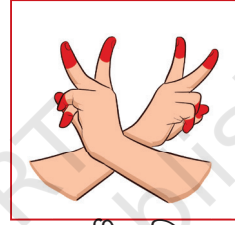
उत्संग



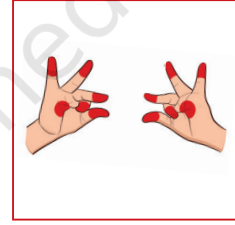
शिवलिंग



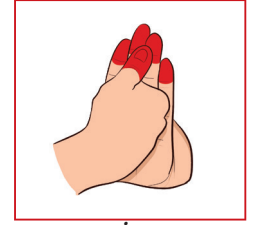
कटकवर्दाना



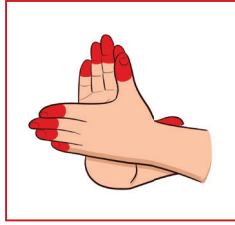
कर्तारिस्वस्तिक



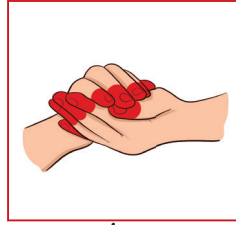
शकता



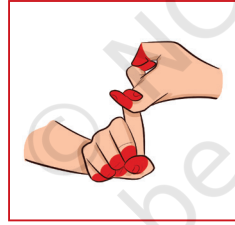
शंका



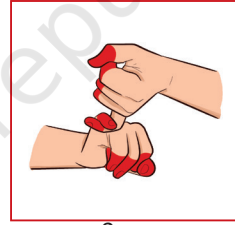
चक्र



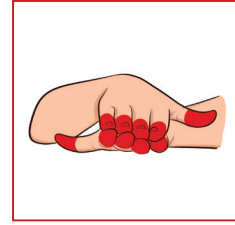
संपुता



पाशा



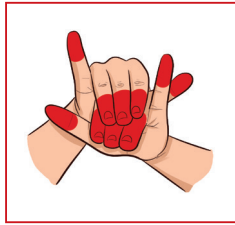
कीलाका



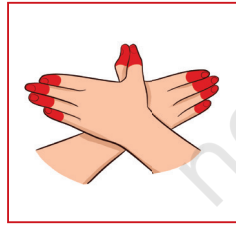
मत्स्य



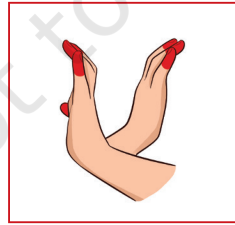
कूर्मा



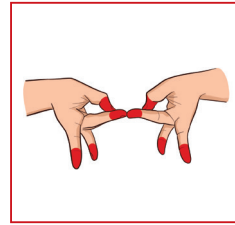
वराह



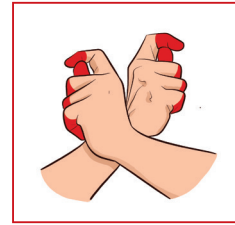
गरुड



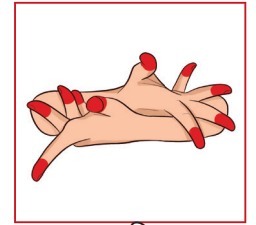
नागबांधा



खटा



बेरुंडा



अवहिता

शेजारच्या हस्तमुद्रा पाहून हाताचे हावभाव वापरून संभाषण करून पहा

1. आपण दिलेल्या यादीतून हाताच्या हावभावाने वाक्ये वापरून पाहूया.
2. समूह बनवून एकमेकांशी चर्चा करा.

उदाहरणे

मी	घरी	जात आहे.
तू कुठे	जात	आहेस?
तुम्ही	पाणी	प्या.

नृत्यातील काही हस्तमुद्रांची नावे व उपयोग



१. **पताका** : आशीर्वाद, थांबा, दोन्ही हातांनी पताका - टाळ्या वाजवून नकार देणे.



२. **त्रिपताका** : राजा किंवा देव यांच्या डोक्यावर टिळक लावून दोन्ही हात झाडासारखे पसरविणे.



३. **शुकटंडा** : शस्त्र, वीज, बाण मारणे आणि शिरस्ताण.



४. **शिखारा** : प्रश्न विचारणे, पाणी प्या, काठी धरून ठेवण्यासाठी आणि शिवलिंग



५. **कटकमुख** : फुले तोडणे, खाणे, हार धरणे, बोलणे, दोन्ही हातांनी फुले बांधणे आणि भजनासाठी मंजिरा धरणे.



६. **सुची** : इतरांना बोट दाखवणे, एक, नाही, हाक मारणे, दोन्ही हाती शिंग, हनुवटी धरून आठवणे.



७. **सर्पशीर्ष** : साप आणि काहीतरी धरून ठेवण्यासाठी



८. **हमसपाक्ष** : एका मुलीला बोलावून दुसऱ्याच्या कानात गुपित सांगणे.



९. **आलापदा** : कारण विचारणे, फुललेले फूल, दोन्ही हातांनी, भांडे आणि सूर्य.



१०. **त्रिशूल** : शस्त्र, त्रिशूल, तीन आणि कपाळावर आडवी टीका लावण्यासाठी .

भारतीय सांकेतिक भाषेत हस्तमुद्रांसारखेच हावभाव आहेत. आता, आपल्या कल्पनाशक्तीने स्वतः काही हस्तमुद्रा किंवा हाताचे हावभाव करून पहा.

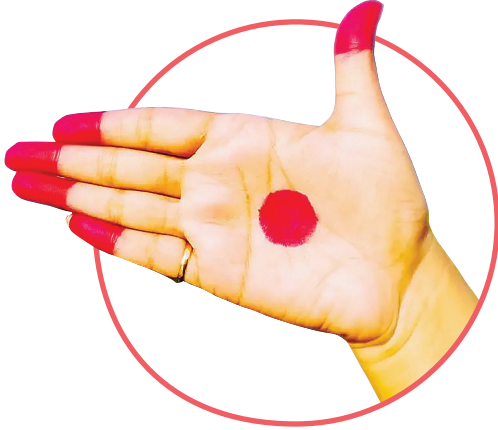
क्रियाकलाप ५ : गाण्यावर नृत्य करा

आपण शिकलेल्या विविध शरीराचे वाक, चरण आणि हाताच्या हावभावांचा वापर करून, आपल्या निवडलेल्या गाण्याच्या ओळींसाठी एक लहान नृत्य प्रकार तयार करा.

तुम्हाला या उपक्रमात मजा आली का?

शिक्षकांसाठी सूचना

हा उपक्रम राबवण्यासाठी ४ - ५ विद्यार्थ्यांचा समूह तयार करा आणि संगीत वर्गात शिकलेले गाणे किंवा इतर कोणतेही गाणे वाजवा.



क्रियाकलाप ६: गाण्याचा नृत्यक्रम आखणे.

- प्रत्येक गटाने संगीत वर्गात शिकलेल्या गाण्याच्या दोन ओळी निवडाव्यात.
- गटामध्ये चर्चा करा आणि गाण्याच्या दिलेल्या भागानुसार चरण आणि कृतींची रचना करा.
- संपूर्ण नृत्य करण्यासाठी नृत्य वाक्ये एकत्र जोडणे याला नृत्यरचनाकला म्हणतात. एका गटाला दुसऱ्या गटामध्ये विलीन करून संपूर्ण गाणं एकत्र ठेवून आपली नृत्यरचनाकला दाखवा.

