



नृत्य

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

अर्थ

जुन दिशामा हात छ, त्यही दृष्टि
जान्छ;
जहाँ दृष्टि जान्छ, मन त्यही
आकर्षित हुन्छ;
जहाँ मन जान्छ, त्यही भावना
उत्पन्न हुन्छ;
र जहाँ भावना उत्पन्न हुन्छ, त्यही
रसको सर्जन हुन्छ ।



शिक्षकको लागि

विद्यार्थीहरूलाई पर्याप्त प्रकाशका साथ खाली हल प्रदान गर्नुहोस्। हल को आवाजाही को सुविधा को लागि पर्याप्त ठूलो हुनु पर्छ। विद्यार्थीहरूलाई समूहहरू गठन गर्न र एक टोलीको रूपमा काम गर्न मार्गदर्शन गर्नुहोस्।

शिक्षाशास्त्र सिद्धान्त

१. बालबालिकाहरूलाई शरीरका भागहरूको बारेमा जानकारी दिनुहोस् र ती जोर्नीहरूसँग सम्बन्धित रूपमा कसरी चल्छन् भन्ने बुझाउनुहोस्।
२. शरीरलाई घुमाउँदा श्वासको महत्व - विस्तार गर्दा श्वास लिनु र सङ्कुचित गर्दा श्वास छोड्नु - नृत्य र चालको माध्यमबाट शारीरिक स्वास्थ्यता।

३. शास्त्रीय र पारम्परिक भारतको विभिन्न नृत्य रूपहरूको विभिन्न शैलिहरूको परिचय।
४. भावनाहरूको अभिव्यक्ती — बालबालिकाहरूलाई आफ्ना भावना अन्वेषण गर्न र व्यक्त गर्न प्रेरित गर्नुहोस्। यो भावनात्मक शुद्धीकरणका लागि एक महत्त्वपूर्ण उपकरण बन्न सक्छ।
५. हातको हाउभाउ, अभिव्यक्तिको एक तरिका — साङ्केतिक भाषाको महत्त्व र समावेशिताको जागरूकता।
६. लैङ्गिक संवेदनशीलता र लैङ्गिक पहिचानका अवरोधहरू तोड्दै।
७. आन्दोलनको साथ एक विषय वा विचारमा निर्माण गर्दा सहयोग र सहयोगको महत्त्व।
८. भारत को सांस्कृतिक विविधता।
९. उल्लेखनीय भारतीय नर्तकहरूसँग परिचित हुनु।
१०. नृत्य र चालको समग्र प्रशंसा।



पाठ १२

मेरो शारीरिक संचलन

नृत्य कक्षामा जानुअघि तपाईंहरू सबैले के गरि रहनु भएको थियो ?

- साथीहरूसँग कुरा गर्दै हुनुन्थियो ?
- आफ्नो औंलाहरू प्रयोग गरेर संख्या खेल खेल्दै हुनुन्थियो ?
- पुस्तक पढ्दै हुनुन्थियो ?
- आफैले गाउँदै हुनुन्थियो ?

... तपाईं अरु के के गर्न सक्नुहुन्छ ?

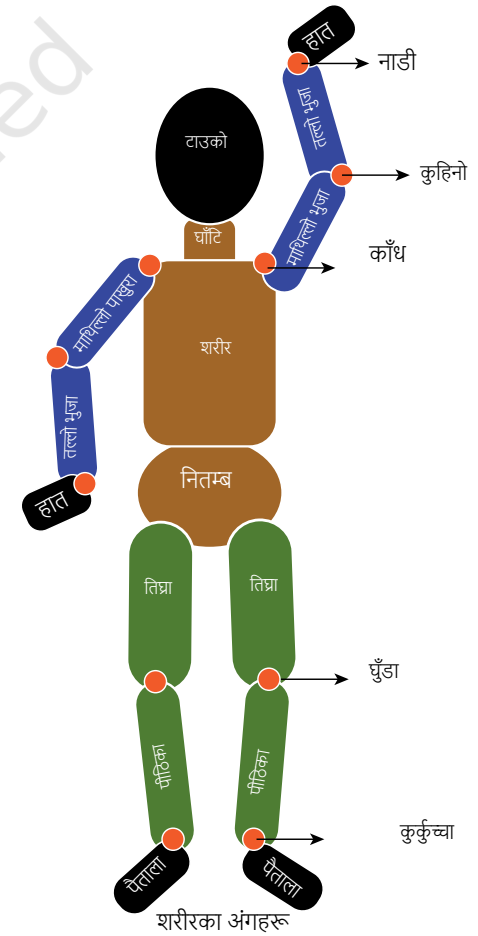
तपाईंले जे-जति काम गरिरहनुभएको थियो, त्यसमा केही साना वा ठूला अंग का संचालन भएका हुन सक्छन् ।

यस संसारमा, सबै जीवित प्राणीहरू आ-आफ्नै शैलीमा हिंड्छन् । सबैको आ-आफ्नै स्थिति , मुद्रा ,चाल हाउभाउ र संचालन हुन्छ ।

संचालन भन्नाले स्थिति, स्थान वा मुद्रामा परिवर्तनलाई जनाउँछ । उदाहरणका लागि, व्यायाम गर्नु, पाल्तु जनावर संग खेल्नु, साइकल चलाउनु वा आफ्नो शरीरलाई समावेश गर्ने अन्य कुनै क्रिया ।



0680CH12



गतिविधि १ : नियमित शारीरिक संचालन

आफैलाई नियाल्लुहोस् की तपाईं घर र विद्यालयमा के कस्ता विभिन्न प्रकारका गतिविधिहरू गर्नुहुन्छ । हामी हरेक दिन विभिन्न संचालनहरू गछौं ।



अब, यो तपाईंको दिनचर्याको सबै गतिविधिहरू सम्झने र तपाईंको शरीरका सबै भागहरू प्रयोग गरेर कक्षामा प्रदर्शन गर्ने समय हो।



नृत्यका रूपहरू — उत्पत्तिको स्थान

विभिन्न आकार र मुद्राहरू

हाम्रो देशमा शास्त्रीय नृत्यका आठ रूपहरू छन् जसले शरीरका सबै प्रकारका विभिन्न शरीर को भागहरू प्रयोग गर्दछन् जसलाई भंगिमा भनिन्छ । ती हुन्-



नृत्य रूप: कथकली
मूल स्थान: केरल
मुद्रा: समभंग



नृत्य रूप: ओडिसी
मूल स्थान: ओडिशा
मुद्रा: लिभंग



नृत्य रूप: भरतनाट्यम्
उद्गम स्थान: तमिलनाडु
मुद्रा: द्विभंग



नृत्य रूप: कथक
उद्गम स्थल: उत्तरी भारत
मुद्रा: समभंग

नृत्य रूपहरू — उत्पत्तिको स्थान
विभिन्न आकृति र मुद्राहरू



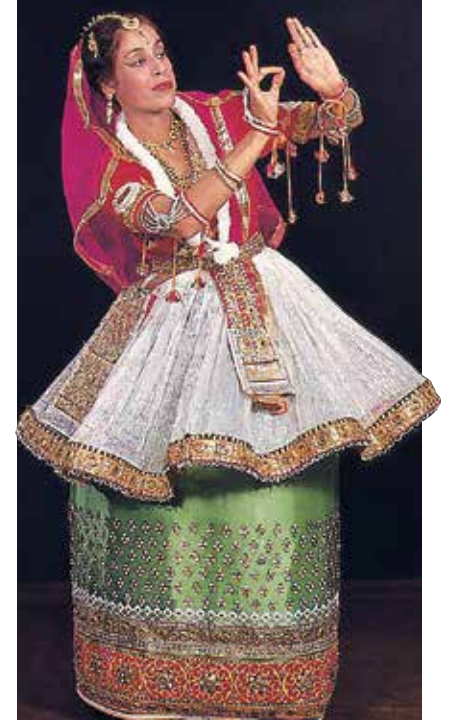
नृत्य रूप: मोहिनीअट्टम्
मूल स्थान: केरल
मुद्रा: अतिभंग



नृत्य रूप: सात्त्रिय
मूल स्थान: असम
मुद्रा: अभंग



नृत्य रूप: कुचिपुडी
उद्गम स्थान: आन्ध्र प्रदेश र तेलंगाना
मुद्रा: पुरुष नर्तक समभंगमा छ र महिला नर्तकी
त्रिभंगमा छ



नृत्य रूप: मणिपुरी
मूल स्थान: मणिपुर
मुद्रा: अभंग

भारतीय शास्त्रीय नृत्य परम्परामा, शरीरको मध्य रेखा महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



विभिन्न आकृति र मुद्राहरू

हो यी ती मुद्राहरू हुन् जुन तपाईंले नृत्यहरूमा देख्नुभएको हुन सक्छ ।

गतिविधि २ : मेरुदण्डको झुकाव र चाल समावेश गर्नु

त्रिभंग, द्विभंग आदि नामका साथ आफ्नो मनपर्ने मुद्राहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

तपाईं आफ्नो मुद्रा समभंगबाट सुरु गर्न सक्नुहुन्छ र मेरुदण्डको झुकावलाई आफ्नो श्वासको सचेतनासाथ गर्नुहोस् । शरीर फैलाउँदा वा विस्तार गर्दा श्वास भित्र लिनुहोस्, र शरीर संकुचित गर्दा वा झुकेको बेला सास बाहिर छोड्नुहोस् ।

यी चरणहरू र मेरुदण्डको झुकावहरू लाई समावेश गर्ने दैनिक कार्यहरू अन्वेषण गर्नुहोस् ।

अब, तपाईंले हरेक काममा गर्नुभएका विभिन्न मेरुदण्डका झुकावहरू अवलोकन गर्नुहोस् ।

यी कार्यहरूको साथ तपाईंले १-२, १-२ वा १-२-३-४ जस्ता सरल आधारभूत चरणहरू चाल्नुहोस् ।

विभिन्न नियमित कार्यहरू सम्झनुहोस् र तिनीहरूलाई तपाईंको आफ्नै अनुभवमा वा अरुलाई अवलोकन आधारित चरणहरूको संयोजनको साथ एक श्रृंखलामा राख्नुहोस् ।

उदाहरणहरू



विद्यालयको लागि तयार हुनु



तपाईंको झोला उठाउनुहोस्



अध्ययन गर्न बस्नु

उदाहरणको लागि, सिधा उभिनु र – ट्याप – टु – ट्याप – ट्याप जस्ता चार पटक पदसंचालन गर्नुहोस् । दाहिने खुट्टालाई दाहिने तिर लम्काउनुहोस् र ट्याप – हील – ट्याप – एडि लाई लयबद्ध तरीकाले देखाउनु होस् ।

(यस गतिविधिका लागि तपाईं साधारण संगीत बजाउन सक्नुहुन्छ, वा संगीत कक्षामा सिकेका सरगम वा स्वर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।)

तपाईंका साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् कि कसरि विभिन्न मेरुदण्डको झुकाव, ताल र चाल (था का धी मी या था थिन् थिन्ना)लाई समायोजन गरेर आपसमा प्रदर्शन गर्न सकिन्छ ।

चार वा पाँच जनाको टिम बनाउनुहोस्
प्रत्येक टोलीले कसरी विभिन्न मेरुदण्डको झुकाव र स्थितिहरूलाई एक चालको शृंखलामा व्यवस्था गर्न सकिन्छ भन्ने निर्णय गर्नेछ । तपाईंले सिकेका आधारभूत कदमहरूको प्रयोग गर्दै काम गर्ने प्रयास गर्नुहोस् र क्रियालाई प्रदर्शन गर्दा चालको वाक्यांशलाई दोहोर्याउनुहोस् ।

उदाहरणहरू

१. एउटा भारी झोला उठाउँदै छन् ?
२. अग्ला अग्ला रुखहरू हल्लिरहेका छन् ?
३. हावा हल्का छ या प्रबल ?
४. वर्षामा खेलौं छन् ?



हल्लिरहेको रुख



बगी रहेको खोला

यो गतिविधिले तपाईंको आगामी नृत्य र चालहरूको लागि केही आधारभूत विचारहरू दिने छन् ।



प्रतिपादन: अभिनय

आउनुहोस्, हामी नृत्यको अर्को तत्वको कुरा गरौं जुन अभिव्यक्ति वा भाव हो ।

अभिव्यक्ति वा भाव हरू तपाईंको आफ्नै भावनाहरू हुन्, तपाईंको अनुहारमा देखा पर्दछन् वा तपाईंले देखेका अरूका भावनाहरू हुन् । यिनीहरूलाई नवरस जस्तै- शृंगार - रति, हास्य - हास, करुण - शोक, रौद्र - क्रोध, वीर - उत्साह, भयानक - भय, विभत्स - घृणा, अद्भुत - आश्चर्य, शान्त - शान्त भनेर चिनिन्छ ।

गतिविधि ३ : अनुहारमा विभिन्न भावहरूको अभ्यास

तपाईंको साथी, शिक्षक र आमाबाबुहरू लाई हेर्नुहोस् ... सबैको अनुहारमा कमसेकम केही न केही भाव हुन्छ । के यो होइन ?

यी अभिव्यक्तिहरू लेख्नु होस् र तिनीहरूको नाम चित्रे प्रयास गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि, चिन्ता, डर, आश्चर्य, आनन्द, अपराधबोध, क्रोध, हास्य, दुःख, घृणा आदि ।

जब तपाईं नृत्य कक्षामा भेला हुनुहुन्छ, एक अर्काको अनुहारमा पहिले देखेको भावमा सँगै छलफल गर्नुहोस् र त्यसैलाई लेख्नु होस् ।

तपाईं कति वटा अभिव्यक्तिहरू चित्र सक्नुहुन्छ ? के तपाईं अभिव्यक्तिहरूलाई नवरस सँग जोड्न सक्नुहुन्छ ?

वाह ! के तपाईंले पहिले पनि यस्तो गतिविधि गर्नुभएको छ ?

के तपाईं आफ्नो भावनालाई अनुहारको हाउभाउ र आफ्नो शरीरले व्यक्त गर्न सक्नुहुन्छ ? फरक-फरक भावना व्यक्त गर्दा तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?

गतिविधि ४ : हस्त मुद्राको अभ्यास

भरतमुनी द्वारा लिखित नाट्यशास्त्रका अनुसार हस्तमुद्र वा हातको हाउभाउ दुवै नृत्यलाई सुशोभित गर्न प्रयोग गरिन्छ तर अझ महत्त्वपूर्ण कुरा अभिनयको लागि, नृत्यको विशेष हावभावका साथ कथाहरूको पनि वर्णन गर्दछ । तल दिइएका केही हातका हाउभाउहरू अभिनय दर्पण नामक नृत्यसम्बन्धी प्रसिद्ध पुस्तकबाट लिइएको हो ।

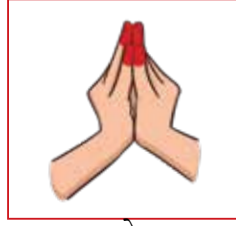
असंयुक्त हस्त मुद्रा — एकल हातको संकेत



संयुक्त हस्तमुद्राहरू - संयुक्त हातको संकेत



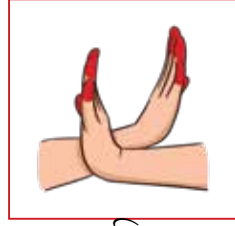
अञ्जलि



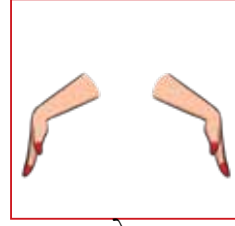
कपोत



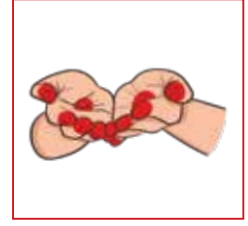
ककटा



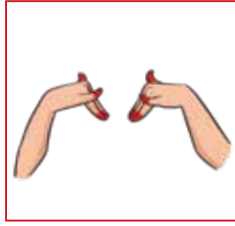
स्वस्तिक



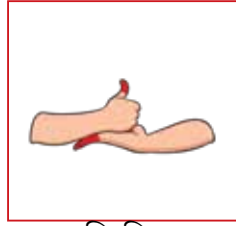
डोला



पुष्पपुत्र



उत्सर्ग



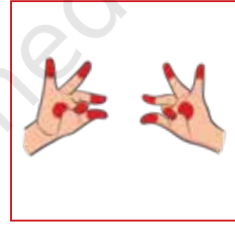
शिवलिङ्ग



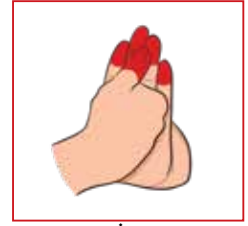
कटकवर्धन



कर्तारिस्वस्तिक



शक्त



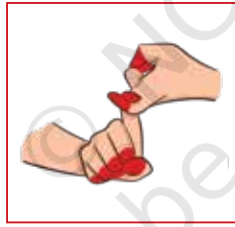
शंख



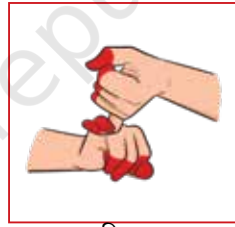
चक्र



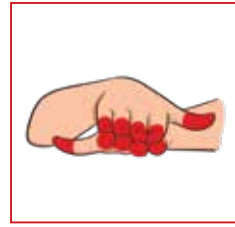
सम्पुट



पाश



कीलक



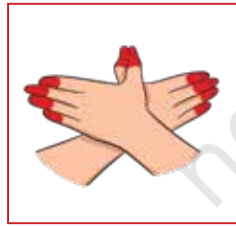
मत्स्य



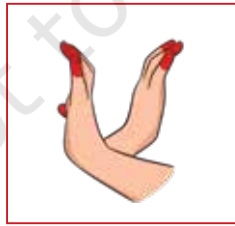
कूर्म



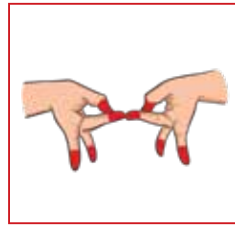
वराह



गरुड



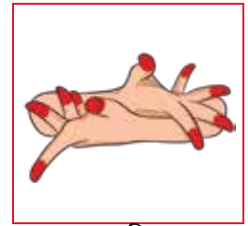
नागबन्ध



खदा



भेरुण्ड



अवहित

पूर्वमा दिइएको हस्तमुद्राहरू हेरेर हातको हाउभाउ प्रयोग गरेर कुराकानी गर्ने प्रयास गर्नुहोस्

- आउनुहोस्, दिइएको सूचीबाट हाम्रो हातको हाउभाउले वाक्यहरू प्रयास गरौं ।
- समूह बनाउनुहोस् र एक अर्कासँग छलफल गर्नुहोस् ।

उदाहरणहरू

म घर जान्छु ।



कता जाँदै हुनुहुन्छ ?



तपाईं पानी पिउनुहुन्छ ।



नृत्यमा केही हस्तमुद्राका प्रयोगहरू



१.पताका: वरदान, रोकिनु, दुवै हातले ताली बजाउनुहोस् , अस्वीकार गर्नु, काट्नु ।



२.लिपताका: राजा वा देवताको पात्र दर्शाउन, तिलक लगाउनु, दुवै हातलाई वृक्षको लागि फैलाउने ।



३. शुकतुण्ड: शस्त्र या अस्त्र बनाउन, बिजुली गर्जन, बाण र तीर चलाउन ।



४.शिखर: प्रश्न गर्न, पानी पिउन, लठ्ठी समाप्त र शिवलिंग ।



५. कटकामुख: फूल टिप्न, खान, माला समाप्त, बोल्न, दुवै हातले फूल बाँध्नु र भोजन गर्न, भजनका लागि झ्याली बजाउन ।



६.सूची: अरूलाई संकेत गर्न, एक अंक देखाउन, नमाम्न , तुरही (हार्न), दुवै हातबाट सिंग बजाउन, चिउँडोमा राखेर सम्झन ।



७.सर्पशीर्ष: सर्प (भगवानलाई जल अर्पित गर्न) र केही समाप्त ।



८.हंस पक्ष: निमन्त्रण दिन र अन्यको कानमा रहस्य भन्न ।



९.अलपद्म: प्रश्न सोध्न, फुल्दै गरेको फुल देखाउन, दुवै हात ले गमला र पूर्ण सूर्य बनाउन ।



१०.त्रिशूल: अस्त्र या शस्त्र, त्रिशूल, तीन अंक र निधारमा तेर्सो टीका लगाउन ।

भारतीय साङ्केतिक भाषामा हावभावहरू छन् जुन हस्तमुद्रासँग मिल्दोजुल्दो छन् । अब, तपाईंको कल्पनाशक्ति प्रयोग गरेर केही हस्तमुद्राहरू वा हातको इशाराहरू आफैं प्रयास गर्नुहोस् ।

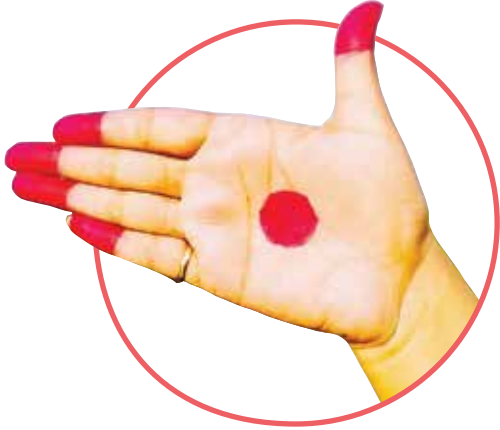
गतिविधि ५ : कुनै गीतमा नृत्य गर्नुहोस्

तपाईंले सिकेका विभिन्न शारिरीक झुकाव, चरण र हातका हावभावहरू प्रयोग गरेर, तपाईंको छनौट गरिएको गीतको पङ्क्तिहरूको लागि एक सानो नृत्य वाक्यांश सिर्जना गर्नुहोस्।

के तपाईं यस गतिविधिमा रमाउनुभयो?

शिक्षकहरू लागि

यो गतिविधि सञ्चालन गर्न ४ - ५ विद्यार्थीहरूको एक समूह बनाउनुहोस् र संगीत कक्षामा सिकेको गीत वा कुनै अन्य गीत बजाउनुहोस्।



गतिविधि ६ : एउटा गीतमा नृत्यको अनुक्रम

- प्रत्येक समूहले सङ्गीत कक्षामा सिकेको गीतको दुई पंक्ति रोज्नु।
- समूह भित्र छलफल गर्नुहोस् र गीतमा दिइएको भागको लागि चरणहरू र कार्यहरू व्यवस्थित गर्नुहोस्।
- पूर्ण नृत्य बनाउनको लागि नृत्य वाक्यांशहरू एकसाथ जोड्नुलाई कोरियोग्राफी या नृत्य संरचना भनिन्छ।

एउटा समूहलाई अर्को समूहमा मिलाएर र सम्पूर्ण गीतलाई एकसाथ राखेर आफ्नो नृत्यकला देखाउनुहोस्।

