ନୃତ୍ୟ

"यतो हस्त ततो दृष्टिः;
यतो दृष्टिः ततो मनः
यतो मनः ततो भावो;
यतो भावः ततो रसः ॥"

ଯତୋ ହସ୍ତଃ ତତୋ ଦୃଷ୍ଟିଃ;
ଯତୋ ଦୃଷ୍ଟିଃ ତତୋ ମନଃ
ଯତୋ ମନଃ ତତୋ ଭାବୋ;
ଯତୋ ଭାବଃ ତତୋ ରସଃ ।।

ଅର୍ଥ

ହାତ ଯେଉଁଠିକି ଯାଏ, ଆଖି ପଛେ ପଛେ ଯାଏ;
ଆଖି ଯେଉଁଠିକି ଯାଏ ମନ ସେଠାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ହୋଇଥାଏ;
ଯେଉଁଠି ମନ ଏକାଗ୍ର ଥାଏ, ସେଠାରେ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ; ଯେତେବେଳେ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ସେତେବେଳେ ରସ ବ୍ୟାପିଯାଏ ।

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଆଲୋକ ଏବଂ ଭେଣ୍ଟିଲେସନ ସହିତ ଏକ ଖାଲି ହଲ୍ ଯୋଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯାତାୟତର ସୁବିଧା ପାଇଁ ହଲ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ବଡ଼ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କରିବାକୁ ଏବଂ ଏକ ଦଳ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ।

ଶିକ୍ଷାଦାନ ନୀତି

1. ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ଏବଂ ସେମାନେ ଗଣ୍ଠି ଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଗତି କରନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରି ସଚେତନ କରନ୍ତୁ ।
2. ଶରୀରକୁ ଚଳାଇବା ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାର ଗୁରୁତ୍ୱ - ସଂକୁଚିତ ହେବା ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଏବଂ ଛାଡ଼ିବା - ନୃତ୍ୟ ଏବଂ ଗତିବିଧି ମାଧ୍ୟମରେ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ।
3. ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ନୃତ୍ୟ ରୂପ ର ପରିଚୟ ଯଥା ଉଭୟ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାରମ୍ପରିକ ନୃତ୍ୟ ସହିତ ପରିଚିତ କରାନ୍ତୁ ।
4. ଭାବନା ଏବଂ ଭାବଭଙ୍ଗି ପ୍ରକାଶ କରିବା - ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଭାବନାକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଭାବନାତ୍ମକ କ୍ୟାଥର୍ସିସ୍ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକରଣ ହୋଇପାରେ ।
5. ହାତ ଇଙ୍ଗିତ, ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ଉପାୟ - ସାଙ୍କେତିକ ଭାଷାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତୀକରଣ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରାନ୍ତୁ ।
6. ଲିଙ୍ଗଗତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଏବଂ ଲିଙ୍ଗଗତ ପରିଚୟର ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ ।
7. ଆନ୍ଦୋଳନ ସହିତ କୌଣସି ବିଷୟବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଧାରଣାର ନିର୍ମାଣ କରିବା ସମୟରେ ସହଯୋଗ ଏବଂ ସହଯୋଗର ଗୁରୁତ୍ୱ ଜଣାନ୍ତୁ ।
8. ଭାରତର ସାଂସ୍କୃତିକ ବିବିଧତା ଜଣାନ୍ତୁ ।
9. ବିଶିଷ୍ଟ ଭାରତୀୟ ନୃତ୍ୟଶିଳ୍ପୀଙ୍କ ସହ ପରିଚିତ କରାନ୍ତୁ ।
10. ନୃତ୍ୟ ଓ ସଂଚାଳନର ସାମଗ୍ରିକ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ ।

© NCERT not to be republished

୧୨ଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ଗତିରେ ମୋ ଶରୀର

0680CH12

ନୃତ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମେମାନେ ସମସ୍ତେ କ'ଣ କରୁଛ ?

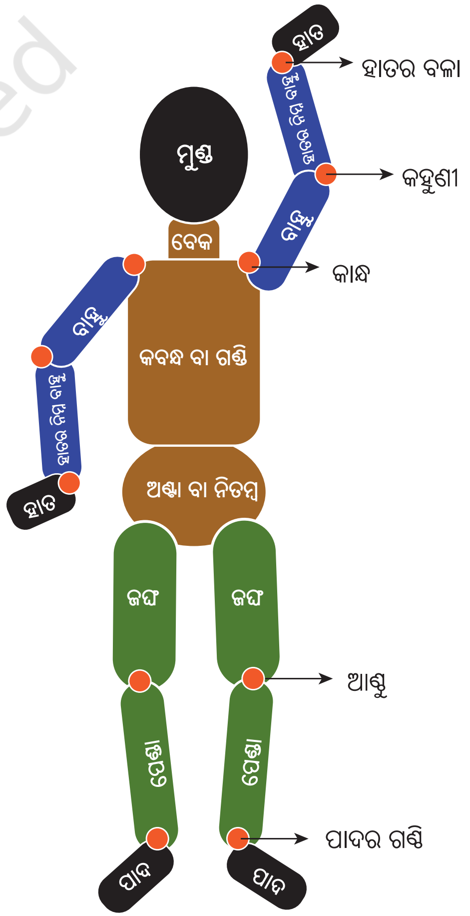
- ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିଛ କି ?
- ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟବହାର କରି ନମ୍ବର ଗେମ୍ ଖେଳିଛ କି ?
- ଏକ ପୁସ୍ତକ ପଢୁଛ କି?
- ନିଜେ ଗୀତ ଗାଉଛ କି ?

...ତୁମେ ଆଉ କ'ଣ କରିପାରିବ ?

ତୁମେ ଯାହା ବି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବ ସେଥିରେ କିଛି ଛୋଟ କିମ୍ବା ବଡ ଗତି ହୋଇଥାଇପାରେ ।

ଏହି ଦୁନିଆରେ ସମସ୍ତ ଜୀବ ନିଜ ନିଜ ଶୈଳୀରେ ଗତି କରିଥାନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କର ନିଜର ସ୍ଥିତି, ମୁଦ୍ରା, ଇଙ୍ଗିତ ଏବଂ ଗତିବିଧି ରହିଛି ।

ଚଳପ୍ରଚଳର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସ୍ଥିତି, ସ୍ଥାନ କିମ୍ବା ମୁଦ୍ରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା, ଗୃହପାଳିତ ପଶୁଙ୍କ ସହ ଖେଳିବା, ସାଇକେଲ ଚଲାଇବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ତୁମ ଶରୀର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ।

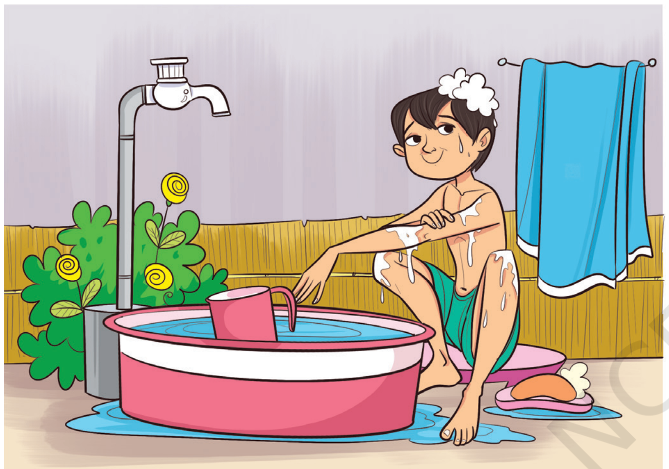


ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ

© NCERT not to be republished

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: ଶରୀରର ନିୟମିତ ଗତିବିଧି

ନିଜକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର । ତୁମେ ଘରେ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କର।
ପ୍ରତିଦିନ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ଗତିବିଧି କରିଥାଉ ।



© NCERT not to be republished

ବର୍ତ୍ତମାନ, ତୁମ ଦୈନନ୍ଦିନର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ମନେ ପକାଇବା ଏବଂ ତୁମ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହାକୁ ଶ୍ରେଣୀରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରିବାର ସମୟ ଆସିଛି ।

© NCERT not to be republished

ନୃତ୍ୟ ରୂପ - ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ
ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆକୃତି ଏବଂ ମୁଦ୍ରା

ଆମ ଦେଶରେ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟର ଆଠଟି ରୂପ ରହିଛି ଯେଉଁଥିରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ମୋଡ଼ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ଯାହାକୁ ଭଙ୍ଗ କୁହାଯାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

ନୃତ୍ୟ ରୂପ : କଥାକଲି
ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ : କେରଳ
ମୁଦ୍ରା : ସମ ଭଙ୍ଗ

ନୃତ୍ୟ ରୂପ : ଓଡ଼ିଶୀ
ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ : ଓଡ଼ିଶା
ମୁଦ୍ରା : ତ୍ରିଭଙ୍ଗ

ନୃତ୍ୟ ରୂପ : ଭରତନାଟ୍ୟମ୍
ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ : ତାମିଲନାଡୁ
ମୁଦ୍ରା : ଦ୍ୱିଭଙ୍ଗ

ନୃତ୍ୟ ରୂପ : କଥକ
ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ : ଉତ୍ତର ଭାରତ
ମୁଦ୍ରା : ସମ ଭଙ୍ଗ।

ନୃତ୍ୟ ରୂପ - ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ
ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆକୃତି ଏବଂ ମୁଦ୍ରା

ନୃତ୍ୟ ରୂପ : ମୋହିନୀୟଉମ୍

ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ : କେରଳ

ମୁଦ୍ରା : ଅତିଭଙ୍ଗ

ନୃତ୍ୟ ରୂପ : ସାତ୍ରିୟ

ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ : ଆସାମ

ମୁଦ୍ରା : ଅଭାଙ୍ଗ

ନୃତ୍ୟ ରୂପ : କୁଚିପୁଡ଼ି

ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ : ଆନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଦେଶ ଏବଂ ତେଲେଙ୍ଗାନା

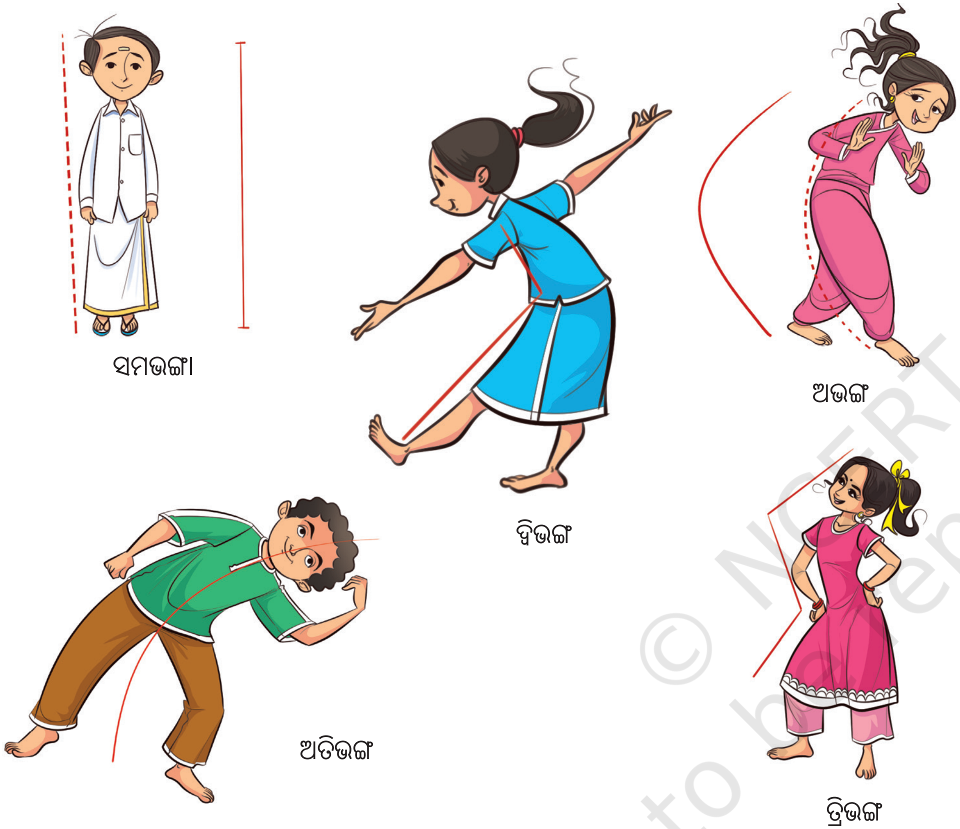
ମୁଦ୍ରା : ପୁରୁଷ ନୃତ୍ୟଶିଳ୍ପୀ ସମଭଙ୍ଗରେ ଏବଂ ମହିଳା ନୃତ୍ୟଶିଳ୍ପୀ ତ୍ରିଭଙ୍ଗରେ ରହିଛନ୍ତି ।

ନୃତ୍ୟ ରୂପ : ମଣିପୁରୀ

ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ : ମଣିପୁର

ମୁଦ୍ରା : ଅଭାଙ୍ଗ

ଭାରତୀୟ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟ ପରମ୍ପରାରେ ଶରୀରର ମଧ୍ୟମ ଲମ୍ବା ରେଖା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।



ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆକୃତି ଏବଂ ମୁଦ୍ରା

ହଁ... ଏହି ମୁଦ୍ରାଗୁଡିକୁ ତୁମେ ନୃତ୍ୟରେ ଦେଖିଥିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: ମେରୁଦଣ୍ଡ ଭାଙ୍ଗିବା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଷ୍ଟେପ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା

ନିଜ ପସନ୍ଦର ମୁଦ୍ରାକୁ ନାମ ସହ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର ତୁମ ସମୟ ଆସିଛି ଯେମିତି କି ତ୍ରିଭଙ୍ଗ, ଦ୍ୱିଭଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

ସମ ଭଙ୍ଗରୁ ତୁମେ ତୁମ ମୁଦ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବ ଏବଂ ତୁମ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହି ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଭାଙ୍ଗି ରଖ । ବିସ୍ତାରିତ କରିବା କିମ୍ବା ପ୍ରସାରଣ କରିବା ସମୟରେ ଏବଂ ସଂକୁଚିତ ହେବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ଭାଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ଶରୀର ନିଶ୍ୱାସ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ।

ଏହି ଷ୍ଟେପ୍ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡର ବିଭିନ୍ନ ଭଙ୍ଗି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କର ।

ବର୍ତ୍ତମାନ, ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ କରିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଭଙ୍ଗିକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ ସହିତ ତୁମକୁ ୧-୨, ୧-୨ କିମ୍ବା ୧-୨-୩-୪ ଭଳି ସରଳ ମୌଳିକ ଷ୍ଟେପ୍ ଯୋଡିବାକୁ ପଡିବ ।

ନିତିଦିନର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମନେ ପକାଅ ଏବଂ ନିଜ ଅଭିଜ୍ଞତା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଆଧାରରେ ଷ୍ଟେପ୍ ଗୁଡିକର ଏକ ମିଶ୍ରଣକୁ ଶୃଙ୍ଖଳାରେ ରଖ ।

© NCERT not to be republished

ଉଦାହରଣ

ସ୍କୁଲ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା

ତୁମ ବ୍ୟାଗ୍ ଉଠାଇବା

ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ବସିବା

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଚାରିଟି ବିଟ୍ ଷ୍ଟେପ୍ କର ଯେପରିକି ଟ୍ୟାପ୍ - ଟୋ - ଟ୍ୟାପ୍ –ଟ୍ୟାପ୍ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଡାହାଣ ଦିଗକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର ଏବଂ ଏକ ତାଳବଦ୍ଧ ଉପାୟରେ ଟ୍ୟାପ୍ - ହିଲ୍ - ଟ୍ୟାପ୍ - ହିଲ୍ ଦେଖାଅ ।

(ତୁମେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଏକ ବାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗୀତ ବଜାଇ ପାରିବ କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ କିମ୍ବା ସଙ୍ଗୀତ କ୍ଲାସରେ ଶିଖିଥିବା ସରଗମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ।)

ମେରୁଦଣ୍ଡର ଭଙ୍ଗି କେଉଁ ଭାବରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ଏହାର ଗତି (ତା କ ଧି ମି କିମ୍ବା ତା ତିନ୍ ତିନ୍ନା) କୁ ସମ୍ପାଦାନ କରି ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ମିଳିତ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇପାରେ ।

ଚାରି କିମ୍ବା ପାଞ୍ଚ ଜଣିଆ ଏକ ଦଳ ତିଆରି କର ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ଏକ ଗତିବିଧିର କ୍ରମରେ କିପରି ବିଭିନ୍ନ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଭଙ୍ଗି ଓ ମୁଦ୍ରାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ତାହା ସ୍ଥିର କରିବ । ତୁମେ ଶିଖିଥିବା ମୌଳିକ ଷ୍ଟେପ୍ ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ ଗତିବିଧି କରିବା ସମୟରେ ଏହାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଉଦାହରଣ

1. ଏକ ଭାରୀ ବ୍ୟାଗ୍ ଉଠାଅ ।
2. ଲମ୍ବା ଗଛଗୁଡ଼ିକ ପବନରେ ଝୁଲୁଛନ୍ତି ।
3. ମୃଦୁ ପବନ ବା ପ୍ରବଳ ପବନ ।
4. ବର୍ଷାରେ ଖେଳୁଛନ୍ତି ।

ଝୁଲୁଥିବା ଗଛ

ଏକ ନଦୀ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତୁମ ଆଗାମୀ ନୃତ୍ୟ ଏବଂ ଗତିବିଧି ପାଇଁ କିଛି ମୌଳିକ ଧାରଣା ଦେବାକୁ ଯାଉଛି ।

© NCERT not to be republished

ଅଧିନିୟମ : ଅଭିନୟ

ଆସ ନୃତ୍ୟର ଆଉ ଏକ ଉପାଦାନ ବିଷୟରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଯାହା ଏକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ତଥା ଭବା ।

ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ଭାବଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ନିଜ ଭାବନା, ତୁମ ମୁହଁରେ ଦେଖାଯାଉଛି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭାବନା ଯାହା ତୁମେ ଦେଖୁଛ । ସେଗୁଡ଼ିକ ନବରସ ଭାବରେ ପରିଚିତ (ଶୃଙ୍ଗାରା କିମ୍ବା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ), ହାସ୍ୟ, କରୁଣା, ବୀର, ରୁଦ୍ର (କ୍ରୋଧ), ଭୟାନକ, ବୀଭତ୍ସ (ଘୃଣା), ଅଦ୍ଭୁତ (ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ), ଶାନ୍ତ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: ଚେହେରାର ବିଭିନ୍ନ ଭାବପ୍ରକାଶର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା

ତୁମ ବନ୍ଧୁ, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଦେଖ ... ସମସ୍ତଙ୍କ ମୁହଁରେ ଅନ୍ତତଃ କିଛି ନା କିଛି ଭାବନା ଥାଏ । ନୁହେଁ କି ?

ଏହି ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ନାମ ଚିହ୍ନିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଚିନ୍ତା, ଭୟ, ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ, ଆନନ୍ଦ, ଦୋଷ, କ୍ରୋଧ, ହାସ୍ୟ, ଦୁଃଖ ଏବଂ ଘୃଣା ।

ନୃତ୍ୟ କ୍ଲାସରେ ଏକାଠି ହେବା ସମୟରେ ପରସ୍ପରର ମୁହଁରେ ପୂର୍ବରୁ ଦେଖାଯାଇଥିବା ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ଏକାଠି ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ସେବିଷୟରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କର ।

ତୁମେ କେତେ ଭାବ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ ? ତୁମେ ନବରସର ଭାବଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଯୋଗ କରିପାରିବ କି ?

ବାଃ ! ତୁମେ ପୂର୍ବରୁ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛ କି?

ତୁମେ ଚେହେରାର ହାବଭାବ ଏବଂ ତୁମ ଶରୀର ସହିତ ତୁମ ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବ କି ?

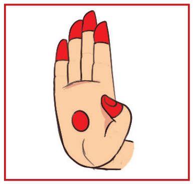
ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କଲ ?

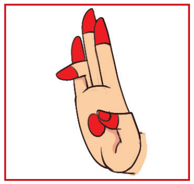
© NCERT not to be republished

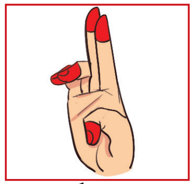
କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: ହସ୍ତ ମୁଦ୍ରାର ଅଭ୍ୟାସ

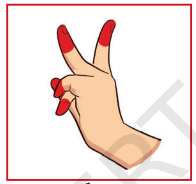
ଭରତମୁନିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ନାଟ୍ୟଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ନୃତ୍ୟକୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟ କରିବା ପାଇଁ ହସ୍ତମୁଦ୍ରା ବ୍ୟବହୃତ ମାତ୍ର ଅଭିନୟରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଧିକ, ନୃତ୍ୟର ବିଶେଷ ଇଙ୍ଗିତ ସହିତ କାହାଣୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାରେ ଏହି ମୁଦ୍ରା ଏକ ବିଶେଷ ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ନିମ୍ନରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ପୁସ୍ତକ ଅଭିନୟ ଦର୍ପଣରେ ପ୍ରଦତ୍ତ କିଛି ହସ୍ତ ମୁଦ୍ରାର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଅସଂଯୋଜିତ ହସ୍ତମୁଦ୍ରା - ଏକକ ହାତର ମୁଦ୍ରା

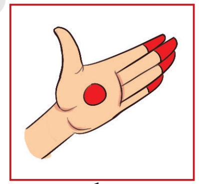

ପତାକା

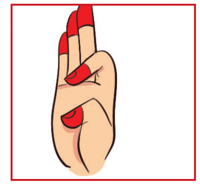

ତ୍ରିପତାକା

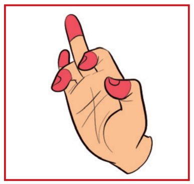

ଅର୍ଦ୍ଧପତାକା

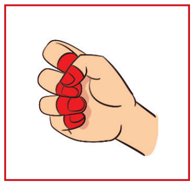

କର୍ତରିମୁଖ

ମୟୂର

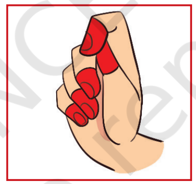

ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ର

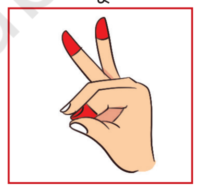

ଅରାଳ

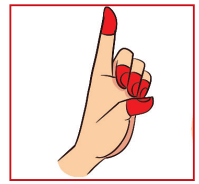

ସୁଖତୁଣ୍ଡ

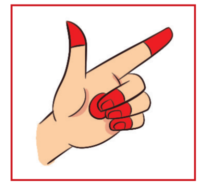

ମୁଷ୍ଟି

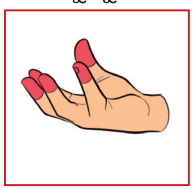
ଶିଖର

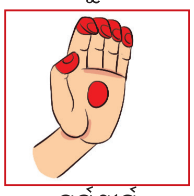

କପିତ


କଟକମୁଖ

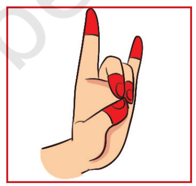

ସୂଚି

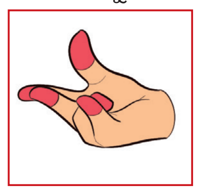

ଚନ୍ଦ୍ରକଳା

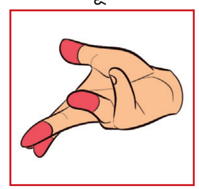

ପଦ୍ମକୋଷା

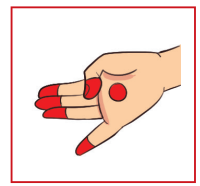

ସର୍ପଶୀର୍ଷ

ମୃଗଶୀର୍ଷ

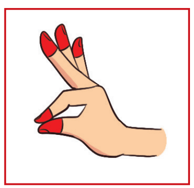

ସିଂହମୁଖମ୍

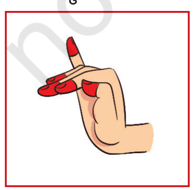

କାଙ୍ଗୁଲା

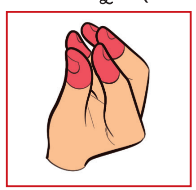

ଅଳପଦ୍ମ

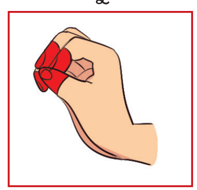

ଚତୁର

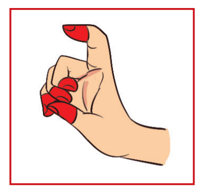
ଭ୍ରମର

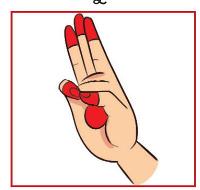

ହଂସସ୍ୟ


ହଂସପକ୍ଷ


ସଂଦଂଶ

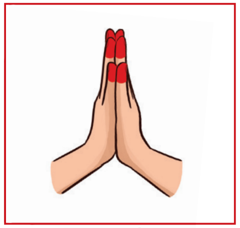

ମୁକୁଳ

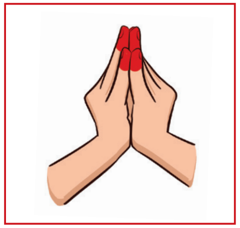

ତାମ୍ରଚୂଡ଼

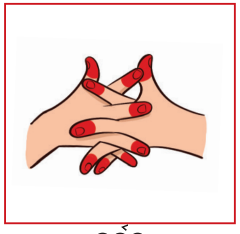

ତ୍ରିଶୁଳ

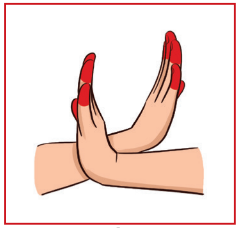
© NCERT not to be republished

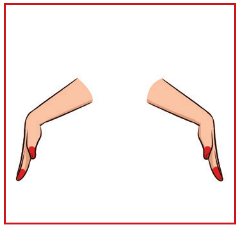
ସଂଯୁକ୍ତ ହସ୍ତମୁଦ୍ରା - ଯୁଗ୍ମ ହାତର ମୁଦ୍ରା

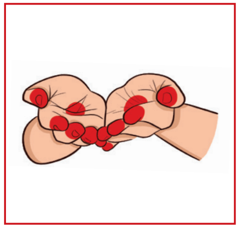

ଅଞ୍ଜଳି

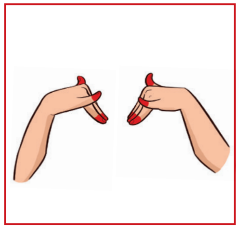

କପୋତ

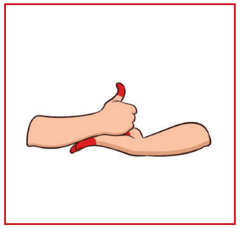

କର୍କଟ


ସ୍ୱସ୍ତିକ୍

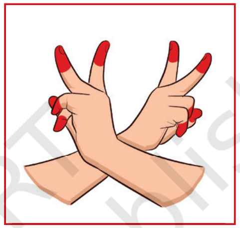

ଡୋଳ

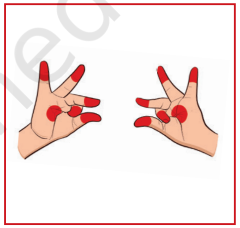

ପୁଷ୍ପପୁଟ

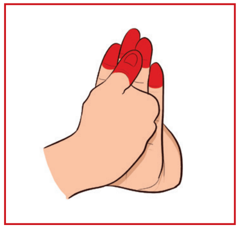

ଉତ୍ସଙ୍ଗ


ଶିବଲିଙ୍ଗ

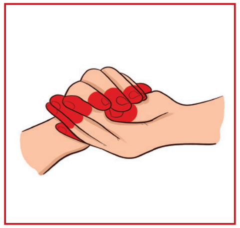
କଥକବର୍ଧନ

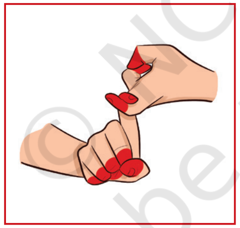

କରତାରିସ୍ୱସ୍ତିକା

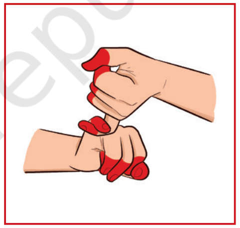

ଶକଟା

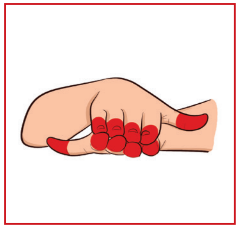

ଶଙ୍ଖ

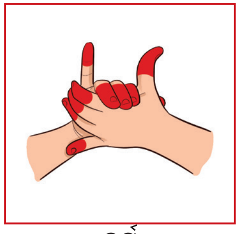
ଚକ୍ର

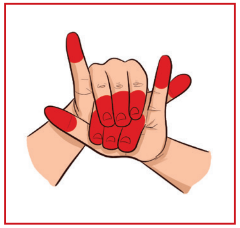

ସମ୍ପୁଟ

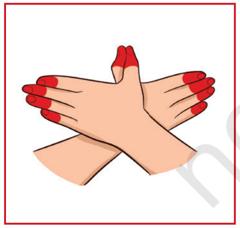

ପାଶ

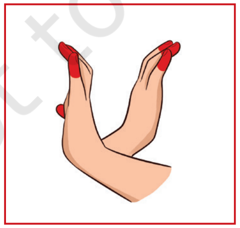

କୀଳକ

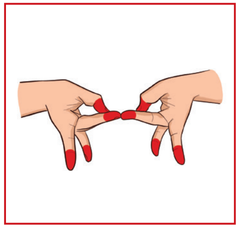

ମତ୍ସ୍ୟ

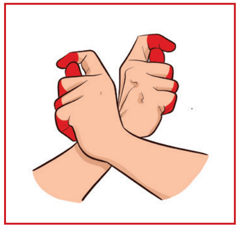

କୂର୍ମ

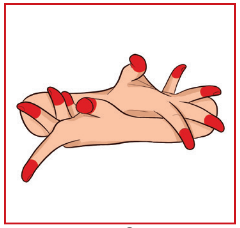

ବରାହ


ଗରୁଡ


ନାଗବନ୍ଧ


ଖଟୱା


ବେରୁନ୍ଦ


ଅବହିତ

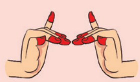
© NCERT not to be republished

ପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ହସ୍ତମୁଦ୍ରାଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖି ହାତର ଇଙ୍ଗିତ ବ୍ୟବହାର କରି ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର

1. ଆସ ପ୍ରଦତ୍ତ ତାଲିକାରୁ ହାତ ଇଙ୍ଗିତ ବ୍ୟବହାର କରି କିଛି ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।
2. ଗୋଷ୍ଠୀ ତିଆରି କର ଏବଂ ପରସ୍ପର ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।

ଉଦାହରଣ

। ଯାଉଛି ଘର ।



କେଉଁଠି ଆପଣ ଯାଉଛନ୍ତି କି?

ତୁମେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ।

କେତେକ ହସ୍ତମୁଦ୍ରାର ନାମ ଏବଂ ନୃତ୍ୟରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର

1. ପତାକା: ବରଦାନ ଦେବା, ଅଟକାଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଏବଂ ତାଳି ମାରିବା ଓ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ହାତରେ ଏହି ମୁଦ୍ରା କରାଯାଏ ।

2. ତ୍ରିପତାକା : ରାଜା ଏବଂ ଦେବତାଙ୍କ ପାଇଁ ମସ୍ତକ ପରେ , ତିଳକ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ଗଛ ପାଇଁ ଦୁଇ ହାତକୁ ବିସ୍ତାର କରିବା ।

3. ଶୁକତୁଣ୍ଡ : ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର, ବଜ୍ରପାତ, ତୀର ଓ ମଥାରେ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିବା ।

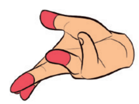
4. ଶିଖର : ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର କରିବା, ପାଣି ପିଇବା, ବାଡ଼ି ଧରିବା ଏବଂ ଶିବଲିଙ୍ଗ ଆଦି ଦର୍ଶାଇବା

5. କଟକମୁଖ : ଫୁଲ ତୋଳିବା, ଖାଇବା, ମାଳା ଧରିବା, କିଛି କହିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଏବଂ ଦୁଇ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ଫୁଲ ବାନ୍ଧିବା ଓ ଭଜନ ଗାଇବା ପାଇଁ ମଞ୍ଜିରା ବଜାଇବା ।

6. ସୂଚି: ଅନ୍ୟକୁ ଇଙ୍ଗିତ କରିବା, ଏକ, ନା କରିବା, ଡାକିବା, ଉଭୟ ହାତରେ ଶିଙ୍ଗ କରିବା, ଚିବୁକ ଉପରେ ରଖି କିଛି ମନେ ପକାଇବା ।

7. ସରପଶୀର୍ଷ: ସାପ ଓ କିଛି ଧରି ରଖିବାର ମୁଦ୍ରା ।

8. ହଂସପକ୍ଷ: ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା, ଏକ କନ୍ୟାକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟର କାନରେ କିଛି ରହସ୍ୟ କୁହିବା ।

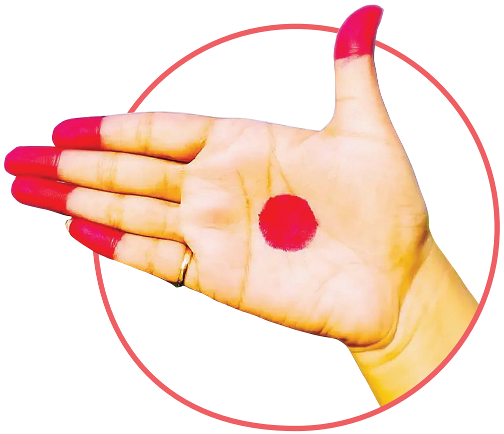


9. ଆଳପଦ୍ମ: କାହିଁକି ପଚାରିବା, ଫୁଲ ଫୁଟିବା ପାଇଁ ଏକ ହାତ ଏବଂ ଉଭୟ ହାତରେ ପାତ୍ର ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦର୍ଶାଇବା ।

10. ତ୍ରିଶୂଳ : ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର, ତ୍ରିଶୂଳ, ତିନି ଏବଂ କପାଳରେ ତିଳକ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ।

ଭାରତୀୟ ସଂକେତ ଭାଷାରେ ଇଙ୍ଗିତ ରହିଛି ଯାହାକି ହସ୍ତମୁଦ୍ରା ସହିତ ସମାନ ।
ବର୍ତ୍ତମାନ, କିଛି ହସ୍ତମୁଦ୍ରା ଚେଷ୍ଟା କରିବା କିମ୍ବା ନିଜ କଳ୍ପନା ଅନୁସାରେ ନିଜକୁ ଇଙ୍ଗିତ କରିବା ।

© NCERT not to be republished



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: ଏକ ଗୀତରେ ନୃତ୍ୟ କରିବା

ତୁମେ ଶିଖିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ, ଷ୍ଟେପ୍ ଏବଂ ହାତର ଇଙ୍ଗିତ ବ୍ୟବହାର କରି, ତୁମ ମନୋନୀତ ଗୀତର ବାକ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ଛୋଟ ନୃତ୍ୟାଂଶ ତିଆରି କର ।
ତୁମେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ମଜା କରିଛ କି?

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ପାଇଁ ୪ - ୫ ଜଣ ଛାତ୍ରଙ୍କର ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସଙ୍ଗୀତ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିଖାଇଥିବା ଏକ ଗୀତ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗୀତ ବଜାନ୍ତୁ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୬: ଏକ ଗୀତର ନୃତ୍ୟରେ ଅନୁକ୍ରମଣ ରଖିବା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୋଟିଏ ଗୀତର ଦୁଇଟି ଧାଡ଼ି ଚୟନ କରନ୍ତୁ ଯାହାକୁ ସେମାନେ ସଙ୍ଗୀତ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିଖିଛନ୍ତି ।
- ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ଗୀତର ଅଂଶରେ ନୃତ୍ୟର ଷ୍ଟେପ୍ ଏବଂ ଗତିବିଧିଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବସ୍ଥା କର ।
- ନୃତ୍ୟର ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଅର୍ଥାତ୍ ନୃତ୍ୟର ଅଂଶକୁ ଏକାଠି ଯୋଡିବାକୁ କୋରିଓଗ୍ରାଫି କୁହାଯାଏ ।

ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀ ସହ ମିଶାଇ ପୂରା ଗୀତକୁ ଏକାଠି କରି ନିଜର କୋରିଓଗ୍ରାଫି ଦେଖାଅ ।