



## അധ്യായം 14 ചലനത്തിലെ ലയം

രാജ്യത്തിന്റെ വൈവിധ്യമാർന്ന സാംസ്കാരിക പൈതൃകത്തിൽ ആഴത്തിൽ വേരൂന്നിയ പരമ്പരാഗത നൃത്തങ്ങളുടെ സമ്പന്നമായ ഒരു നിര ഇന്ത്യയിലുണ്ട്. ഈ നൃത്തങ്ങൾ കേവലം ചലനത്തിന്റെ പ്രകടനമല്ല, മറിച്ച് കഥകളും വികാരങ്ങളും ആത്മീയതയും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.

ഒരു പരമ്പരാഗത നൃത്തം ശാസ്ത്രീയ നൃത്യ അല്ലെങ്കിൽ ലോക നൃത്യ ആകാം. നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിലെ വൈവിധ്യമാർന്ന നൃത്തം പ്രകൃതിയിൽ സവിശേഷമായ വ്യത്യസ്ത സൗരഭ്യം പരത്തുന്നു.

ഞങ്ങൾക്ക് നിരവധി ഉപകരണങ്ങൾ, സവിശേഷതകൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ, ഭാഷകൾ, സാംസ്കാരിക വിശ്വാസങ്ങൾ എന്നിവയുണ്ട്, അവ നിരവധി കൂട്ടം ആളുകൾ ചേർന്ന് അവതരിപ്പിക്കുന്നു. അത്തരം പരമ്പരാഗത നൃത്തങ്ങൾ നമ്മുടെ രാഷ്ട്രത്തെ ഉയർത്തുകയും സാമൂഹികവും ധാർമ്മികവുമായ സമഗ്രതയെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

നൃത്തത്തിന്റെ സമ്പന്നമായ സാംസ്കാരിക പൈതൃകം സംരക്ഷിക്കുകയും കാത്തു സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.



0680CH14

## പ്രവർത്തനം 1:നമ്മുടെപരമ്പരാഗത നൃത്തം

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ ഏതെങ്കിലും പരമ്പരാഗത നൃത്തവും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട

ഗാനവും തിരഞ്ഞെടുക്കുക. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു താളത്തിൽ നൃത്തം ചെയ്യുക.



ബിഹു



ഗുജറാത്തിൽ നിന്നുള്ള സിദി ധമാൽ നൃത്തം

**ഉദാഹരണം 1:** അസമിലെ ബിഹു, യോൽ എന്ന ഉപകരണവും പെപ്പ എന്ന എരുമ കൊമ്പിൽ നിന്ന് നിർമ്മിച്ച സവിശേഷമായ തിരിയുന്ന ഉപകരണവും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

**ഉദാഹരണം 2:** സിദി ധമാൽ നൃത്തം ഗുജറാത്തിൽ നിന്നുള്ളതാണ്. പ്രകടന വേളയിൽ ഒരു വലിയ ഡ്രംസ് ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കുന്നു.

അവതരണത്തിന് തയ്യാറാണോ? ഒരു നിമിഷം നിൽക്കുക. നിങ്ങളുടെ നൃത്തത്തിൽ ഏത് ഉപകരണങ്ങളാണ് (കലങ്ങൾ, വടികൾ, വളയങ്ങൾ എന്നിവ പോലുള്ള എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ...) ഉപയോഗിക്കുക എന്ന് നിങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?

നിങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കാൻ പോകുന്ന ഒരു പ്രത്യേക നൃത്തത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ധാരണയുണ്ടോ?

ഇന്ത്യയിലെ എല്ലാ നൃത്തങ്ങളും നമ്മുടെ സാംസ്കാരിക പൈതൃകത്തിൽ വേരുന്നിയാണ്. ചലനം, താളം, സംഗീതം എന്നിവ മാത്രമല്ല, വസ്ത്രധാരണം, ഉപകരണങ്ങൾ, ചമയം, സ്റ്റേജിലെ സ്ഥാനം എന്നിവയും നൃത്തത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

**പ്രവർത്തനം 2:**  
**നൃത്തത്തിനാവശ്യമായ ആഭരണങ്ങളും വസ്തുക്കളും നിർമ്മിക്കുക**

നൃത്തത്തിന് ആവശ്യമായ വസ്ത്രങ്ങളെക്കുറിച്ച് അതത് ഗ്രൂപ്പുകളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക. കാർഡ്ബോർഡ്, കളർ പേപ്പർ, അലങ്കാര റിബണുകൾ മുതലായവ ഉപയോഗിച്ച് ഇത് സ്വയം നിർമ്മിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.  
ഉദാഹരണം: മാല, ശിരോവസ്ത്രം, ഹനുമാന്റെ മുഖം മുടി, രാജ്ഞിയുടെ കിരീടം തുടങ്ങിയ നൃത്ത ആഭരണങ്ങൾ



കമ്മലുകൾ



മാല



ഹെഡ്ഡിയർ



ചിലങ്ക

പ്രവർത്തനം 3: നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടം അനുസരിച്ച് ഒരു  
ആരേണിം അല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യമായ വസ്തു വരയ്ക്കുക



© NCERT  
not to be republished

പേപ്പർ, കാർഡ്ബോർഡ്, തുണി മുതലായവ ഉപയോഗിച്ച് അവ  
നിർമ്മിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



വല ഉപയോഗിച്ച് നൃത്തം ചെയ്യുന്നു



ഒരു പരിപാടിക്ക് ഇരിക്കുന്ന സംഗീതജ്ഞർ

### പ്രവർത്തനം 4 അവതരണത്തിനാവശ്യമായ സ്ഥലത്തെ കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ക്ലാസിൽ ഇനിപ്പറയുന്നവ ചർച്ച ചെയ്യുക:

- പ്രകടനത്തിന്റെ ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിപ്പിക്കാതെ ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ സ്റ്റേജിൽ വയ്ക്കുക.
- നൃത്തം ചെയ്യാൻ സൗകര്യപ്രദമെന്ന് തോന്നുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുക (കൈകളും കാലുകളും ഉയർത്തുക, ചാടുക, തിരിയുക മുതലായവ).
- സ്റ്റേജിൽ നിന്ന് രണ്ട് വശങ്ങളിലൂടെയുള്ള പ്രവേശനവും പുറത്തുകടക്കലും (തീയേറ്റർ വിഭാഗത്തിൽ സ്റ്റേജ് ഘടന കാണുക.)

വ്യത്യസ്ത നൃത്തരൂപങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്ത ഉപകരണങ്ങളും സ്റ്റേജ് അലങ്കാരങ്ങളും ഉണ്ട്. നൃത്തത്തിന്റെ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും എല്ലാവർക്കും വ്യക്തമാകുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ഇതുവരെ, നിങ്ങൾ ചെയ്ത ഗ്രൂപ്പുകളായി പ്രവർത്തിച്ചു. മുന്നോട്ട് പോകുമ്പോൾ, ക്ലാസിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു കൂട്ടായ ഗ്രൂപ്പായി നിങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കും. ഇപ്പോൾ, നിങ്ങൾ ഒരു പുതിയ കാര്യം പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാൻ പോകുന്നു!

### നൃത്ത നാടകം (നാട്യം)

'നൃത്തം' എന്ന വാക്കിനെക്കുറിച്ച് മാത്രമല്ല, 'നാടകം' എന്ന വാക്കിനെക്കുറിച്ചും നമുക്ക് അറിയാം.

നൃത്തവും നാടകവും ഒരുമിച്ച് സംയോജിപ്പിച്ചാൽ അത് പ്രവർത്തിക്കുമോ?

നൃത്ത നാടകം അല്ലെങ്കിൽ നാട്യം എന്നത് സൃഷ്ടിപരമായ ആവിഷ്കാരത്തിന്റെ ഒരു രൂപമാണ്, അതിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ നൃത്തം, കഥ പറയുന്നതിനോ സന്ദേശം കൈമാറുന്നതിനോ ഉള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമായി ചുവടുകൾ, ശരീരം, ഹസ്തമുദ്രകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് പാട്ടുകൾക്കും സംഗീതത്തിനും അനുസൃതമായി അവതരിപ്പിക്കുന്നു.



നൃത്ത നാടകത്തിന് ആവിശ്യമായത്  
 --കലാകാരന്മാർ തമ്മിലുള്ള  
 സഹകരണം ഏകോപനംആവിഷ്കാരം  
 എന്നിവ  
**ഏകോപനം**



**ആവിഷ്കാരം**



**അവതാരകർ** **തമ്മിലുള്ള**  
**സഹകരണം**



നൃത്ത നാടകം ചലനത്തിലൂടെയും  
 അഭിനയത്തിലൂടെയും ഒരു കാര്യത്തെ  
 വിശദീകരിക്കുന്നു. നൃത്ത  
 നാടകങ്ങൾക്ക് വിവിധ പ്രമേയങ്ങൾ,  
 സംസ്കാരങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ചരിത്ര  
 സംഭവങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന്  
 പ്രചോദനം ഉൾക്കൊണ്ട് കലാപരമായ  
 പര്യവേക്ഷണത്തിന് സമ്പന്നവും  
 വൈവിധ്യപൂർണ്ണവുമായ ഒരു വേദി  
 ഒരുക്കാൻ കഴിയും.

### പ്രവർത്തനം 5: പ്രകൃതിയുടെ കഥ പങ്കു വയ്ക്കുന്നു

പ്രകൃതിയുമായോ പരിസ്ഥിതിയുമായോ അല്ലെങ്കിൽ സമൂഹത്തിന് ധാർമ്മിക മൂല്യം നൽകുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യ പ്രസ്ഥാനവുമായോ ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു കഥ തിരയുകയും ചർച്ച ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

### ഉദാഹരണങ്ങൾ

- ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കഥകൾ —
- പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക
- ജലാശയങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുക.
- മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ അമിത ഉപയോഗം
- ജൈവകൃഷി
- വിദ്യാഭ്യാസത്തിലുള്ള സമത്വം.

കുറിപ്പ്: ഇംഗ്ലീഷിൽ നിന്നോ മറ്റേതെങ്കിലും ഭാഷാ പാഠപുസ്തകത്തിൽ നിന്നോ ഒരു കഥ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള സാഹചര്യവുമായും പ്രദേശവുമായും ബന്ധപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന ഉചിതമായ ഒരു കഥ ക്ലാസ്സിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും പങ്കിടുകയും ചെയ്യുക.

ന്യൂനതകളുള്ള നാട്യത്തിന്റേ അവതരണത്തിനോ അവതരണത്തിനോ സംഭാഷണങ്ങൾ, ഗാനങ്ങൾ, ആക്ഷൻ, സംവിധാനം എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു ലിഖിത രേഖയാണ് തിരക്കഥ. ന്യൂനതയിൽ, സംഭാഷണം കൂടുതലും ഹസ്തമുദ്രങ്ങളിലൂടെയാണ്, എന്നിരുന്നാലും വാക്കുകളും ഉപയോഗിക്കാം.

ചിന്തിക്കുക ...

ചർച്ച ചെയ്യുക ...

എഴുതുക ...

തിരഞ്ഞെടുത്ത ഒരു കഥയ്ക്കോ കവിതയ്ക്കോ, ഒരു തിരക്കഥ എഴുതാനും ആശയങ്ങൾ പരസ്പരം നാട്യത്തിലൂടെ പങ്കിടാനും ശ്രമിക്കുക.

തിരക്കഥ എഴുതുമ്പോൾ, ഹസ്തമുദ്രകളിലൂടെയുള്ള സംഭാഷണങ്ങൾ, കഥാപാത്രങ്ങൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ, ഉപകരണങ്ങൾ, സ്റ്റേജ് ആവശ്യകതകൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.

ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ, നിങ്ങൾ കഥയിലെ എല്ലാ കഥാപാത്രങ്ങൾക്കും ജീവൻ നൽകുന്നു.

നാട്യ പ്രകടനത്തിനായി ഹസ്തമുദ്രങ്ങൾ, കൈ, ശരീര ചലനങ്ങൾ എന്നിവ പരിശീലിക്കുക.

താളം, ചുവടുകൾ, ചലനങ്ങൾ, ഹസ്തമുദ്രങ്ങൾ, ഭാവങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ഘടകങ്ങൾ എന്നിവ കവിതയിലേക്കും പരിശീലനത്തിലേക്കും ഉൾപ്പെടുത്തുക.

കൂടാതെ, നാട്യയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ബോൽ അല്ലെങ്കിൽ കൊളുക്കെറ്റ്സ് (ഉദാഹരണത്തിന്, താ കാ ദി മി), സർഗങ്ങൾ (പലപ്പോഴും സംഗീത ക്ലാസിക് പഠിക്കുന്നു) എന്നീ താളാത്മക ഘടനകളുള്ള ന്യൂനത തിരിച്ചറിയുക.

നാട്യത്തിലെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമായ മുഖഭാവങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക. നിങ്ങളുടെ നാട്യത്തിന്റെ ചിട്ടയായ ഫലത്തിനായി നിങ്ങളെല്ലാവരും സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കണം.



**പ്രവർത്തനം  
6: നൃത്തസംവിധാനവും നാട്യ  
അവതരണവും**

ഒരു ടീമായി പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ട് സംഭാഷണങ്ങൾ, താളാത്മക സംഗീതം, നൃത്ത താളങ്ങൾ, ചലനങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു നാട്യം സംവിധാനം ചെയ്യുക.



സംവിധാനത്തിന്റെ ഈ ഘട്ടത്തിൽ, അവശ്യ വസ്തുക്കൾ വസ്ത്രങ്ങൾ, ആഭരണങ്ങൾ, സ്റ്റേജ് അലങ്കാരം മുതലായവ പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രകടനം നടത്തുമ്പോൾ മുൻകൂട്ടി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് പരിശീലിക്കുക, അതുവഴി നിങ്ങൾക്ക് അവ സുഖകരമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും.

നൃത്ത സംവിധാനം ചെയ്യുകഴിഞ്ഞാൽ, പരിശീലിക്കാനുള്ള സമയമാണ്.

പരിശീലനം! പരിശീലനം! പരിശീലനം!  
വിജയത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകം പരിശീലനമാണ്

നാട്യ പരിശീലനത്തിനുശേഷം, ഇപ്പോൾ സ്റ്റേജിൽ പരിശീലിക്കാൻ സമയമായി.

നന്നായി ചെയ്യൂ!  
നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിനോ വലിയ സദസ്സിനോ മുന്നിൽ നിങ്ങളുടെ നാട്യം അവതരിപ്പിക്കുക