पाठ १४

संचलनमा सन्तुलन

भारतमा परम्परागत नृत्यहरूको समृद्ध परंपरा छ। यसमा प्रत्येक प्रदेशको विविध सांस्कृतिक विरासतमा गहिरो जरा गाडेको छ। यी नृत्यहरू केवल संचलनको अभिव्यक्ति मात्र होइन, अपितु कथा, भावना र आध्यात्मिकता व्यक्त गर्ने शसक्त माध्यम हो।

एक पारंपरिक नृत्य, शास्त्रीय नृत्य या लोक नृत्य हुन सक्छ । हाम्रो संस्कृतिमा नृत्यको विविधताले विभिन्न सुगन्धहरू फैलाउँद छन्, जुन अद्वितीय छ।

हामीसँग असंख्य वाद्ययन्त्र, उपकरण, गुण, वेशभूषा, भाषा र संस्कृतिको मान्यता छन्, जुन मानिसहरूको धेरै समूह द्वारा प्रदर्शन गरिन्छ। यस्ता परम्परागत नृत्यहरूले हाम्रो राष्ट्रको उत्थान गर्नुका साथै सामाजिक तथा नैतिक अखण्डतालाई सुद्दढ तुल्याउँछ।

अब हाम्रो समृद्ध सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नु तपाईहरुको दायित्व हो ।

0680CH14

गतिविधि १ :हाम्रो पारंपरिक नृत्य

आफ्नो क्षेत्रको कुनै पनि परम्परागत नृत्य र यससँग सम्बन्धित गीत छान्नु होस्।

तपाईंको क्षेत्रमा प्रयोग गरिने वाद्ययन्त्रहरूको साथ तालमा नाच्नुहोस्।

बिहू

© NCERT not to be republished

गुजरात की सिदी धमाल नृत्य

उदाहरण १: असमका बिहुले ढोल नामक वाद्ययन्त्र र पेपा भनिने भैंसीको सिङबाट बनेको अद्वितीय सुषिर वाद्ययन्त्र प्रयोग गर्छन्।

उदाहरण २: सिदी धमाल नृत्य गुजरातको हो। यसले प्रदर्शनको समयमा ठूलो ड्रमलाई उपकरणको रूपमा प्रयोग गर्दछ।

के तपाईं प्रदर्शन गर्न तयार हुनुहुन्छ? केही समय को प्रतिक्षा गर । के तपाईंले आफ्नो नृत्यमा कुन उपकरणहरू (यदि कुनै पनि भाँडा, लठ्ठी, औंठीहरू जस्तै ...) प्रयोग गर्नुहुनेछ भनेर छलफल गर्नुभएको छ?

के तपाईंलाई कुनै विशेष नृत्यमा प्रयोग गरिने वेशभूषाको बारेमा कुनै विचार छ जुन तपाईं प्रदर्शन गर्न जाँदै हुनुहुन्छ?

भारतका सबै नृत्यहरू हाम्रो सांस्कृतिक विरासतमा जरा गाडेका छन्। नृत्यमा गति , ताल , संगीत मात्र नभई पहिरन, सहायक सामग्री, सौंदर्य प्रसाधन र मंच सज्जा पनि समावेश छन् ।

गतिविधि २ : नृत्यको लागि आभूषण र सामग्री बनाउनु

नृत्यको लागि आवश्यक पहिरनको बारेमा आ-आफ्नो समूहसँग छलफल गर्नुहोस्। गत्ता , रंगीन कागज, सजावटी रिबन, आदि प्रयोग गरेर यसलाई आफै बनाउने प्रयास गर्नुहोस्।

उदाहरणका लागि: नृत्यका गहनाहरू जस्तै घांटिको हार, टाउकाको मुकुट वा पगड़ी , हनुमान को मुख -मुखौटा र रानीको मुकुट आदि ।

कान को बाली

सिउदो पट्टी

घुंघरु

© NCERT not to be republished

गतिविधि ३ : यहाँ आफ्नो रूचि अनुसार गहना वा उपकरण बनाउनु होस्

© NCERT not to be republished

यिनीहरूलाई कागज, कार्डबोर्ड, कपडा, आदि प्रयोग गरेर बनाउने प्रयास गर्नुहोस्।

जालीको साथ नृत्य

एक कार्यक्रमका लागि बसिरहेका संगीतकारहरू

गतिविधि ४ : प्रदर्शन स्थलको ज्ञान

कक्षामा निम्न लिखित कुराहरू छलफल गर्नुहोस्:

- प्रदर्शन विचलित नगरी मञ्चमा आवश्यक साज-सामान राख्नु ।
- यस्तो परिधानको संरचना गर्नु जुन नृत्य गर्न (हात र खुट्टा उचाल्ने, उफ्रन, उल्टन, आदि) सुविधाजनक हुन् ।
- मंचको दुई तिरबाट प्रवेश र निकास। (रंगमंच अनुभागमा मंच संरचना हेर्नुहोस्।

विभिन्न नृत्य का लागि विभिन्न सहायक सामग्रीहरू र मञ्च सजावटहरू छन्। आशा छ नृत्यको हरेक तत्व सबै लाई स्पष्ट छ ।

अहिलेसम्म तपाईंले सानो समूहमा काम गर्नुभएको छ, अगाडि बढ्दै जाँदा, कक्षाका सम्पूर्ण सदस्यहरू सम्मिलित भई सामूहिक रूपमा काम गर्नुहुनेछ।

अब, तपाईं एक नयाँ कुरा अन्वेषण गर्न जाँदै हुनुहुन्छ !

नृत्य नाटक (नाट्य)

हामी 'नृत्य' मात्र होइन, 'नाटक' भन्ने शब्द बाट पनि परिचित छौं ।

हामीले नृत्य र नाटक दुवैलाई एकसाथ जोड्यौं भने यो कस्तो हुन्छ ?

नृत्य नाटक वा नाट्य रचनात्मक अभिव्यक्तिको एक रूप हो जहाँ सहभागीहरूले नृत्यलाई कथा भन्न वा सन्देश व्यक्त गर्ने माध्यमको रूपमा प्रयोग गर्छन् चरण, शरीर र हस्तमुद्रहरू प्रयोग गरेर प्रायः गीत र संगीतमा अभिनय गर्छन्।

© NCERT not to be republished

नृत्य नाटकमा समन्वय, अभिव्यक्ति र कलाकारहरू बीच सहकार्य आवश्यक हुन्छ ।

समन्वय

अभिव्यक्ति

कलाकारहरू बीच सहकार्य

नृत्य नाटकले संचालन र अभिनय कलाको माध्यमबाट एक कथा प्रस्तुत गर्दछ। नृत्य नाटकहरू विभिन्न विषय, संस्कृति वा ऐतिहासिक घटनाहरूबाट प्रेरित हुन सक्छन्, जुन कलात्मक अन्वेषणका लागि एक समृद्ध र विविध मंच प्रदान गर्दछ।

गतिविधि ५ : प्रकृतिको कथा साझा गर्नु

प्रकृति, पर्यावरण वा स्वतन्त्रता आन्दोलनसँग सम्बन्धित कथा खोज्नुहोस् जसले समाजलाई नैतिक मूल्य दिन्छ र छलफल गर्नुहोस्।

उदाहरणहरू

यससँग सम्बन्धित कथा शीर्षकहरू—

- प्लाष्टिकको प्रयोगबाट बच्नु ।
- जलस्रोतको संरक्षण गर्नु ।
- मोबाइल फोनको अत्यधिक प्रयोग ।
- रसायन मुक्त खेती गर्नु।
- शिक्षामा समानता ।

टिप्पणी: अङ्ग्रेजी वा अन्य कुनै भाषाको पाठ्यपुस्तकबाट एक कथा रोज्नुहोस्।

उपयुक्त कथा छनौट गर्नुहोस् र कक्षामा साझा गर्नुहोस् जुन तपाईं आफ्नो वरपरको परिस्थिति र क्षेत्रसँग जोड्न सक्नुहुन्छ।

कुनै लिखित प्रामाणिक कथालाई पटकथा भनिन्छ। जसमा नृत्य नाटक, नाट्यको प्रदर्शन या प्रस्तुतिका लागी संवाद, गीत वाक्यांश, र क्रिया निर्देशन समावेश हुन्छन्। नृत्यमा, संवाद प्रायः हस्तमुद्राको र मुखाभिनयको माध्यमबाट हुन्छ, यद्यपि शब्दहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

सोच्नुहोस् ...

छलफल गर्नुहोस् ...

लेख्नुहोस् ...

कुनै चयन गरिएको कथा वा कविताको लागि, एक पटकथा लेख्ने प्रयास गर्नुहोस् र नाट्य सिर्जना गर्न, एक अर्कासँग विचारहरू साझा गर्नुहोस्।

पटकथा लेख्दा हस्तमुद्र, पात्र, वेशभूषा, मंच सजावट आवश्यकताका साथ संवादको बारेमा सोच्नुहोस्।

यस गतिविधिमा, तपाईं कथाका सबै पात्रहरूलाई जीवन दिइ रहनु भएको छ।

नाट्य प्रदर्शनका लागि हात र शरीरको मुद्राहरूको अभ्यास गर्नुहोस्।

मुख, चरण, चाल, हस्तमुद्राहरूका तत्वहरूलाई कवितामा संकलन र अभ्यास गर्नुहोस्।

साथै, बोल वा सोल्लु केट्टु (जस्तै- त क धि मी) र सरगमहरू (प्रायः सङ्गीत कक्षामा सिकेको) प्रयोग गरेर लयबद्ध ढाँचाहरूको साथ नृत्यको पहिचान गर्नुहोस् जुन नाट्यमा समावेश गरिएको छ।

अनुहारको हावभावको अभ्यास गर्नुहोस् जुन नाट्यमा एक प्रमुख तत्व हो। तपाईंहरू सबैले आफ्नो नाट्यको व्यवस्थित परिणामका लागि मिलेर काम गर्नुपर्छ ।

© NCERT not to be republished

गतिविधि ६ : नृत्य संरचना र नाट्य प्रदर्शन

कक्षामा सबै एकत्रित भयेर, समूहमा मनन चिन्तन गरेर, नाट्यको संरचना गर्नुहोस्, जसमा संवाद, लयबद्ध संगीत, नृत्य ताल र चालहरू समावेश हुन्।

नृत्य निर्देशनको यस चरणमा, हामीले सामग्री, वेशभूषा, गहना, मंच सजावट आदिमा ध्यान दिन आवश्यक छ।

प्रदर्शन गर्नु अघि सामग्रीहरू सँग अभ्यास गर्नुहोस् ताकि तपाईंले सहजपूर्वक सहकार्य गर्न सक्नु हुनेछ।

एक पटक नृत्यनिर्देशन गरिसकेपछि, यो अभ्यास गर्ने समय हो।

अभ्यास ! अभ्यास ! अभ्यास !

सफलताको मुख्य तत्व अभ्यास हो ...

नाट्यको अभ्यास पछि, अब यो मंचमा पूर्व अभ्यास गर्ने समय हो।

स्यावास !

आफ्नो कक्षा वा बाहिर ठाउँ मा गएर दर्शकको अगाडि आफ्नो नाट्य प्रदर्शन गर्नुहोस्।