पाठ १५

भारतीय नृत्य

आउनुहोस्, हाम्रो नृत्य यात्रा आरंभ गरौं! आफ्नो घुंघरूहरू लगाउनुहोस् र नृत्यको संसारमा डुबुल्की लगाउ तयार हुनुहोस् ।

मातृ भूमिका लागि नृत्य- स्थानीय लय र संचलन को खोज

यो अध्याय श्रेष्ठ नृत्य शैलीहरूको खोज संबन्धित हो, जुन हाम्रो देशलाई रंगीन र जीवन्त बनाउदछ ।

आउनुहोस् ति नृत्य शैलीहरूलाई नजिकबाट हेरौं, जुन स्थानीय परिप्रेक्षमा छन्।

यस गतिविधिमा, तपाईं आफ्नो क्षेत्र सम्बन्धित नृत्यहरू पत्ता लगाउनु हुनेछ। समृद्ध परम्परागत लोक नृत्यदेखि स्थानीय उत्सवको ऊर्जावान धुनसम्म, यिनि नृत्यहरूले हाम्रो समाजमा गहिरो जरा गाडेका छन्।

तपाईंको क्षेत्रको भावना प्रदर्शन गर्ने नृत्य रूपहरू पत्ता लगाउन तयार हुनुहोस्, र नृत्य मंचलाई लय र आनन्दको साथ जीवन्त बनाउनुहोस्!

0680CH15

गतिविधि १ : आफ्नो क्षेत्रीय नृत्यको जानकारी प्राप्त गर्नु

आफ्ना साथी, आमाबाबु र शिक्षकहरू संग छलफल गरेर तपाईंको क्षेत्रका विभिन्न क्षेत्रीय नृत्यहरूको नाम सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

कुनै पनि क्षेत्रीय नृत्य छनौट गर्नुहोस् र स्थानीय कलाकारहरूलाई भेट्नका लागि क्षेत्रीय भ्रमण गर्नुहोस्। अथवा भिडियो हेर्नुहोस् ।

यदि सम्भव छ भने, तिनीहरूसँग एक सानो कार्यशाला सञ्चालन गर्नुहोस्, र स्थानीय नृत्य रूपको पछाडि विचार र उद्देश्य पत्ता लगाउनुहोस्।

उनको मुद्रा, हावभाव र त्यसैको सुन्दर चालहरू सिक्ने प्रयास गर्नुहोस्।

यसरी, तपाईंको आफ्नै क्षेत्रीय नृत्य को एक रोमाञ्चक यात्रा हुन सक्छ।

© NCERT not to be republished

गुजरातको गरबा नृत्य

तबला

ढोल

डन्डियाको लौरो

नृत्यमा रहेको सुन्दर भ्रमण, सुन्दर रोचकता, भव्य चाल, सुन्दर पग चालन, रङ्गीचङ्गी पहिरन र शुद्धिकारी भावनाहरुको अवलोकन गर्नुहोस् । यसले सकारात्मक उर्जा प्रदान गर्छ ।

उदाहरणहरू

एक क्षेत्र यात्रा को समयमा नृत्य शैली को अवलोकन टिप्पणि गर्ने विधि ।

गुजरातको गरबा नृत्य

क. परिचय

यो नृत्य नवरात्रिको समयमा प्रदर्शन गरिन्छ जसमा देवी दुर्गाको पूजा गरिन्छ। यो नृत्य समुदायको भावना र एकताको प्रदर्शनसँगै संस्कृति र परम्पराको उत्सव पनि हो ।

ख. नृत्यका विशेषताहरू

- जीवंत र ऊर्जावान संचलन ।
- लयबद्ध ताली बजाई।
- संकेन्द्रित वृत्तमा हिँडिरहेका नर्तकहरूद्वारा सिर्जना गरिएको गोलाकार संरचना।

ग. संगीतको सन्दर्भमा:

- परम्परागत लोक संगीत।
- ढोल (ड्रम), तबला र डान्डिया लौरो जस्ता वाद्ययन्त्रहरू।

घ. पोशाक

- महिलाहरूका लागि चनिया चोली (घाघरा)।
- पुरुषहरूका लागि केडियू-कफनी (एक प्रकारको धोती र कुर्ता)।

अन्य नृत्य विधाहरूको अन्वेषण

यहाँ, तपाईं हाम्रो देशका अन्य क्षेत्रका स्थानीय नृत्य रूपहरूको अन्वेषण गर्न जानुहुनेछ।

यस नृत्य यात्रामा, एउटा मात्र स्थानीय नृत्य रूप सिक्ने सट्टा, हामी अन्य नृत्य रूपहरूको पनि अन्वेषण गर्नेछौं।

गतिविधि २ : अन्य नृत्य शैलीहरूको अन्वेषण

अन्य क्षेत्रीय नृत्य रूपहरूको भिडियो हेर्नुहोस्।

आउनुहोस्... सँगै बसेर अन्य क्षेत्रको नृत्यको बारेमा सार्थक छलफल गरौं।

not to be republished © NCERT

राज्यहरू	नृत्यहरूको नाम	सहायक संगीत उपकरण	पोशाक	नृत्य को अवसर
केरल	तिरूवथिरकली- (महिलाहरू द्वारा प्रस्तुत गरिने)	लोक गीत सँगै ताली बजाएर सुन्दर लयबद्ध नृत्य ।	परम्परागत केरल गहनाको साथ मुन्डु र वेष्टिको साधारण केरल शैलीको पोशाक।	तिरूवाथिरा, शिवरात्रि, ओणम र अन्य केही पर्वहरूको अवसरमा।
ओडिशा	सैला नृत्य- (आदिवासी समुदाय द्वारा प्रस्तुत गरिने)	ढोल (ब्यारेल आकारको ड्रम), नगाडा (केतल ड्रम) र बाँसुरी।	रंगीन साडी र धोतीहरू, आदिवासी आभूषण मोती, शख र धातुका गहनाहरू।	चैत्र पर्वको अवसरमा कृषि यामको प्रारम्भमा ।
कश्मीर	रौफ नृत्य: (महिलाहरू द्वारा समूहमा प्रदर्शन गरिने)	तुम्बकनारी (एउटा सानो केतली ड्रम), रबाब (एक तार भएको वाद्ययंत्र) र हारमोनियम।	कश्मीरी पोशाक फिरन (एउटा खुकुलो, लामो, रंगीन र कढ़ाई भएको पोशाक या कुर्ता) गहना: कानको बाली, हार र चुरा ।	ईद, बैसाखी र नवरोजका साथै विवाह, कटनी उत्सव र अन्य सामाजिक जमघटहरूमा प्रदर्शन गरिन्छ।

हाम्रो देशका राज्यहरूलाई उनीहरूको सम्बन्धित नृत्य रूपहरूको साथ सूचीबद्ध गर्नुहोस्। यहाँ केही राज्यहरू को नृत्य शैली को उदारण को रूपमा देखाइएको छ।

तपाईं एक सारणीबद्ध प्रक्रिया मा विभिन्न क्षेत्रहरु को विभिन्न नृत्य शैली को जानकारी व्यवस्थित गर्न सक्नुहुन्छ। अचम्मको! स्यावास. आउनुहोस् हाम्रो नृत्य यात्राको अर्को चरणमा जाऔं।

© NCERT not to be republished

क्षेत्रीय नृत्य रूपहरूको तुलना

तपाईंको नृत्य यात्रामा, तपाईं धेरै स्थानीय नृत्य शैलीहरु बाट परिचित हुनु भएको होला। अब उच्च स्तरमा जानुहोस् र आफ्नो क्षेत्रका स्थानीय नृत्य रूपहरूको अन्य क्षेत्रका नृत्य रूपहरूसँग तुलना र भिन्नता गर्नुहोस् ।

राज्यहरू	नृत्यको नाम	सहायक संगीत उपकरण	पोशाक	नृत्य को अवसर

© NCERT not to be republished

गतिविधि ३ : क्षेत्रीय नृत्य शैलिहरूमा विविधता एवं तुलना

सोच्नुहोस् यदि तपाईं राजस्थानको हुनुहुन्छ र स्थानीय कालबेलिया नृत्य को रूप रोज्नु हुन्छ भने अब यसको तुलना मेघालयको नाँगक्रेम नृत्य सँग गर्नुहोस्।

तल दिए को उदाहरण को अनुसार तुलनात्मक चार्ट बनाउनु होस् —

नृत्य को नाम	कालबेलिया	नोंगक्रेम
राज्य	राजस्थान	मेघालय
पोशाक	महिलाहरूले सानो ऐनाले सजाइएको माथिल्लो शरीरको कपडा (अंगरखा), टाउकोको कपडा (ओढनी) र तल्लो शरीरका भागहरू (लेहेंगा) लगाउँछन्।	महिलाहरू परम्परागत पहिरनमा र पुरुषहरू प्रायः चमकीलो रंगमा सजिएका हुन्छन् एवं तरवार या चौंरी गाईको केश निर्मित छडी समात्छन् ।
उद्देश्य	अनुष्ठानसँग सम्बन्धित, प्रायः पौराणिक कथाहरू चित्रण गर्दै। होलीको समयमा विशेष नृत्य हरू प्रदर्शन गरिन्छ।	मानिसहरूको प्रचुर फसल र समृद्धिको लागि शक्तिशाली देवीलाई खुसी पार्न शरद ऋतुको समयमा मनाइन्छ।
कलाकार	महिलाहरू द्वारा नृत्य र पुरुषहरू द्वारा गीत प्रदर्शन।	महिला र पुरुष दुवै द्वारा प्रस्तुतीकरण ।
सहायक संगीत उपकरण	परम्परागत लोक संगीत र काठको वाद्ययन्त्र- पुंगी ,ताल वाद्ययन्त्र- डफली , बीन र खंजीराको साथमा प्रस्तुति ।	परम्परागत संगीतको साथ ढोल र सुषिर वाद्ययन्त्र तंगमुरीको प्रयोग।

© NCERT not to be republished

नृत्य को नाम		
राज्य		
पोशाक		
उद्देश्य		
प्रस्तुतकर्ता		
सहायक संगीत उपकरण		

© NCERT not to be republished

गतिविधि ४ : क्षेत्रीय नृत्य शैलीमा परियोजना

के तपाईंलाई गतिविधि १ याद छ, जहाँ स्थानीय नृत्य शैलीहरू अध्ययन गर्न क्षेत्रीय यात्रा गरिएको थियो?

स्थानीय नृत्य शैलीमा आधारित सम्बन्धित चित्रहरू कोरेर वा टाँसेर परियोजना तयार गर्नुहोस्। नृत्यसँग सम्बन्धित एक लोक गीत लेख्नुहोस्, र कुनै विशेष नृत्य शैलीका लागि बनाईएको गहनाहरूको हस्तकला प्रारूपहरू टाँस्नुहोस्।

अन्तमा, सबै शिक्षक र साथीहरूको अगाडि आफ्नो परियोजना प्रस्तुत गर्नुहोस्।

गतिविधि ५ : प्रसिद्ध नर्तकहरूको बारेमा टिप्पणी

आफ्नो रोजाइका प्रख्यात एक आधुनिक भारतीय नर्तकहरूको बारेमा संक्षिप्त टिप्पणी लेख्नुहोस्। रचनात्मक रूपमा लेख्नुहोस् र चित्रहरू टाँस्नुहोस्। यस गतिविधिको साथ, प्रसिद्ध नर्तकीको चाल, मुद्रा र हावभावको अनुकरण गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

© NCERT
not to be republished