



## میرا رقص جذبات کا اظہار کرتا ہے اور کہانیاں بیان کرتا ہے

### سرگرمی 18.1

### جذبات کا اظہار

جاتا ہے۔ ہم نے یہ بھی دیکھا ہے کہ ہر جذبہ ایک مختلف صورت حال میں پیدا ہوتا ہے۔ چاہے وہ کوئی خوش گوار لمحہ ہو یا کوئی ناخوش گوار موقع۔ آپ ہمیشہ رقص کے ذریعے مختلف جذبات کا اظہار کر سکتے ہیں، چاہے وہ خوشی، غصہ، حیرت، اداسی، فخر یا کوئی اور جذبہ ہو۔ رقص ایک ایسا ذریعہ ہے جو نہ صرف آپ کو اپنے جذبات کو محسوس کرنے کا موقع دیتا ہے، بلکہ انہیں خوب صورتی سے ظاہر کرنے کا بھی راستہ فراہم کرتا ہے۔

جب آپ کلاس میں آتے ہیں اور اپنے دوستوں سے ملتے ہیں، تو کیا آپ نے کبھی ان کے چہروں پر مختلف تاثرات کو محسوس کیا ہے؟ گریڈ 4 میں آپ نے مختلف جذبات کے بارے میں سیکھا تھا اور یہ بھی جانتا تھا کہ کس طرح اظہار کیا



4537GH18



بیزاری



حیرت



ہنسی

## سرگرمی 18.2

آنکھوں اور بھنوؤں کے ذریعے جذبات کا اظہار



◆ غصے میں پھیلائی ہوئی آنکھیں — ہاتھ کے سوچی سے کہنا کہ چلو یہاں سے جاؤ۔

◆ خوشی میں چمکتی آنکھیں — پُشپا پُت میں خوب صورت پھول پکڑے ہوئے۔



ڈر



دکھ



◆ غم میں سکڑتی ہوئی آنکھیں — اُتسنگ کے ساتھ گلے لگائے جانے کی خواہش۔



غصہ



تعریف

◆ آنکھیں کونوں کی طرف — چپکے سے دیکھنا اور سمپوٹ کے ساتھ کچھ چھپانا۔



کیا آپ کو یقین ہے یا آپ نے کبھی محسوس کیا ہے کہ آنکھیں ہمارے جذبات کا آئینہ ہوتی ہیں؟ نیچے دیے گئے جذبات کو ہاتھوں کے ساتھ آنکھوں اور بھنوؤں کی ہم آہنگ حرکات کے ذریعے ظاہر کرنے کی کوشش کریں۔

کوشش کریں کہ آپ اپنی آنکھوں اور ہاتھوں کے اشاروں کا مؤثر انداز میں استعمال کریں۔ ان حواس کی نشان دہی کریں جو ان جذبات کے اظہار میں استعمال ہوئے۔ اب دیگر دوستوں کے ساتھ مل کر ان حالات اور جذبات پر مبنی ایک تخلیقی کہانی بنائیں۔

### سرگرمی 18.3

#### دو متضاد جذبات کا اظہار کیجیے

ساتھی کا انتخاب کریں، اور اس کے ساتھ ایک خوش گوار جذبے اور ایک ایسا جذبہ جس نے آپ کو پریشان کیا ہو، پر بات کریں۔ ان جذبات کو اپنے ساتھی کے سامنے اداکاری کے ذریعے پیش کریں اور صورت حال کی وضاحت کریں۔

#### متضاد جذبات

غصہ



خوشی



#### متضاد جذبات

ڈر



بہادری





## میرا رقص اور ساز و سامان

### سرگرمی 18.4

کٹھ پتلیوں کے رقص کی طرح  
ربر بینڈ کا استعمال کریں



دوپٹہ کا استعمال مور کے پروں کے طور پر  
کیا گیا ہے



اوپر دی گئی سرگرمیوں پر کلاس میں گفتگو کریں۔ اپنے جذبات کی تصویریں بنائیں اور انہیں دوسروں کے ساتھ ساجھا کریں۔

مثال کے طور پر: آپ بوتل کے ڈھکن جمع کر کے ان پر اپنے جذبات یا ایجو جیز بنا سکتے ہیں۔ پھر ان جذبات والے ڈھکن کو اپنے دوستوں کے ساتھ ساجھا کریں اور ایک دوسرے سے تبادلہ کریں۔

استاد کے لیے نوٹ: جذبات کے اظہار کے لیے کسی بھی قسم کا سامان استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ملک کے بہت سے رقصوں میں مختلف قسم کے ساز و سامان استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ ساز و سامان میں گجرات کے گربا رقص کی چھڑیاں، میزورم کے چیرا اور رقص میں استعمال ہونے والے بانس کے کھبے شامل ہیں۔ آپ نے پچھلی سرگرمیوں میں جب مختلف ریاستوں کے رقص دیکھے، تو یقیناً دیگر ساز و سامان بھی استعمال ہوتے ہوئے دیکھے ہوں گے۔ رقص کی ترتیب (کور یوگرافی) میں بھی ساز و سامان اہم کردار ادا کرتے ہیں۔



## خیالی سازوسامان

## سرگرمی 18.5

کیا آپ کو معلوم ہے؟

کیا آپ کو کرشن اور اس کے ساتھیوں کی گیند کے ساتھ کھیلنے والی کہانی معلوم ہے؟

◆ مختلف حرکات آزما کر دیکھیں جو آپ خیالی گیند کے کھیل کو دکھانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

◆ پھر ان حرکات کو رقص کے قدم (Steps) کے ساتھ ملائیں اور ہاتھ کے اشاروں کا استعمال کر کے کرشن اور اس کے ساتھیوں کا گیند کھیلنے کا رقص تیار کریں۔

◆ کیا چار تھاپوں کے سُر میں میٹھی بانسری کی موسیقی اس رقص کے لیے مناسب ہو سکتی ہے؟



موہنی اٹم کے پنٹھم  
(قدموں کی ترتیب) گیند  
کے ساتھ کھیلنے ہوئے۔

استاد کے لیے نوٹ: استاد کوئی بھی  
بانسری کی موسیقی استعمال کر سکتے ہیں جو  
آسانی سے دست یاب ہو۔

آپ خیالی سازوسامان کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بھارت کے بہت سے رقص کے طریقوں میں ایسے مناظر ہوتے ہیں جن میں خیالی گیند کے ساتھ کھیلنے کا منظر پیش کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر موہنی اٹم کے پنٹھم یا منی پوری میں کانڈوک کھیل۔



ذیل میں نوٹ کریں:

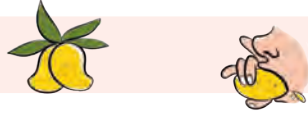
◆ آپ کیا دیکھتے ہیں؟



◆ آپ کیا سنتے ہیں؟



◆ آپ کیا سونگھتے ہیں؟



◆ آپ کیا چکھتے ہیں؟



◆ آپ اپنے جسم پر کیا محسوس کرتے ہیں؟

مندرجہ بالا تمام حواس کا اظہار کرنے کے لیے رقص کے موزوں قدم (Steps)، بازوؤں کی حرکات، ہاتھ کے اشارے، آنکھوں کی حرکتیں اور چہرے کے تاثرات شامل کریں۔



## سرگرمی 18.6 حواسِ خمسہ کے ساتھ اظہار

کیا آپ کو پانچ حواس کے بارے میں معلوم ہے؟ دیکھنا، سننا، سونگھنا، چکھنا اور محسوس کرنا۔ آپ جہاں بھی ہوں یا روزمرہ زندگی میں آپ ان تمام حواس کا استعمال کرتے ہیں۔

آئیے ان حواسوں کو موسموں، حرکات اور رقص کے تاثرات کے ساتھ جوڑتے ہیں۔ اپنے علاقے سے فطرت پر مبنی کوئی کہانی یا گیت منتخب کریں۔ اب اس کہانی میں موجود حواس کی مدد سے اپنے جذبات کو دریافت کریں اور اظہار کریں۔



## سرگرمی 18.7 رقص کے ذریعے کہانی سنانا

اب اس کہانی کو رقص کی صورت میں پیش کریں۔ اس کے لیے جذبات، آنکھوں اور بھنوں کی حرکات، بازوؤں کی حرکتیں، ہاتھ کے اشارے، قدم، چھلانگیں، گھومنے کی حرکات اور مختلف رفتار (Tempo) کا استعمال کریں۔ یہ بھی طے کریں کہ آپ اس کے لیے کون سی موسیقی استعمال کریں گے۔ آپ چاہیں تو اپنی کہانی کے مطابق کلاس میں سیکھے گئے موسیقی کے ٹروں سے ایک نیا گیت بھی تیار کر سکتے ہیں، جس میں ڈھول یا چھڑیوں سے بنائی گئی تال شامل ہو۔



باب 18 - میرا قص جذبات کا اظہار کرتا ہے اور کہانیاں بیان کرتا ہے

خود	استاد	آموزشی ماہصل	سی	سی جی
		مختلف جذبات کے اظہار میں خود کو پرسکون محسوس کرنا۔	2.1	2
		آنکھوں، بھنوں اور ہاتھ کے اشاروں کے ذریعے تخلیقی انداز میں جذبات کا اظہار کرنا۔	2.1	2
		کہانی سنانے کے لیے مختلف جذبات کا استعمال کرنا۔	2.2	2
		حقیقی اور خیالی پراپس کو تخلیقی انداز میں استعمال کرنے کی صلاحیت دکھانا۔	3.1	3
		قص کے ذریعے حواسِ خمسہ پیش کرنے میں دل چسپی اور جوش ظاہر کرنا۔	4.1	4

استاد کے مشاہدات:



دیگر تاثرات: