

12

मौज़ जे लाइ नाच



0337CH12

नाच, असांजे सजे बदन/शरीर जो इस्तेमालु करे बिना अखरनि जे आखाणी चवण जो हिकु तरीको आहे। हीउ डीहं - हर डीहं जी गतिविधिनि खे शैली ऐं कलात्मक रूप सां ज़ाहिरु कंदो आहे। नाच में घणेई नयूं खासियतूं विझी सघजनि थियूं। जिते हर हिकु माण्हूं नवनि वीचारनि ऐं हलाइण खे जोड़े सघे थो।

सरगर्मी 1

पंहिंजे शरीर जे अंगनि खे सुजाणो

इन गतिविधि में असां पंहिंजे शरीर जे अंगनि खे जाणिदासीं।

- तव्हां पंहिंजे हथनि खे मथे खणंदे साह खे अंदरि छिके सघो था।
- अहिड़ो तरहं करण सां तव्हांखे ऊर्जा में वाधारो थियण महसूसि थींदो।

असांजो साह बिल्कुल उन्हींअ तरहं हलंदो आहे जीअं नाच में संगीत। योग वांगुरु साह खे अंदरि ऐं बाहिरि खणो।



चार मात्रा जे लय वारे तरीके सां साह खणण जे अभ्यास सां गडु पंहिंजे बदन/शरीर खे तरीके सां हलाइण जी कोशिश कयो। असांजो शरीर अलगु अलगु तरीकनि जे अंगनि वारो जादुई पिटारो आहे। जीअं-जीअं तव्हां खुदि खे जाणंदा, तव्हांखे खुदि खे डेखारण जा घणेई तरीका मिलंदा।

नचण में शरीर जा अंग बिनि हिसनि में विराहिजंदा आहिनि —

1. बदन/शरीर जा वडा अंग
2. बदन/शरीर जा नंढा अंग

बदन/शरीर जा वडा अंग*

इनमें मथो, हथ, पेर ऐं चेल्हि वगैरह शामिल आहिनि ।

बदन/शरीर जा नंढा -नंढा अंग*

इन में कुल्हा, अखियूं, भिरूं गिल, नकु, वातु /जबड़ों, डुंद, जिभ, खाडी, चेहरो ऐं बियनि अंगनि में - खुड़ी, टखना, पेरनि जा आडूठा ऐं आंडुरियूं वगैरह शामिल आहिनि ।



थिरकण जो वक्रत !

हाणे तव्हां खे शरीर जे वडुनि ऐं नंढनि बिनिनि अंगनि जो इस्तेमालु करणो आहे । पंहिंजे बदन/ शरीर खे हरि डीहं करण वारनि कमनि खे नाच ऐं हथनि जी मुद्राऊं सां डेखारियो ।

सरगर्मी 2 बदन/शरीर खे लय सां हलायो*

कल्पना करे सोचियो त तव्हां पंहिंजे दोस्तनि सां गडु घर जे बाहिरि प्राकृतिक वातावरण/माहोल में खेडे रहिया आहियो । इन खे डेखारण जे लाइ तव्हां पंहिंजी अखियूं, मथो, चप, हथ, आंडुरियुनि वगैरह खे हिलाए करे टिपा डेई ऐं खुशीअ सां डोड़ी करे, वडा वडा कदम खणी कहिड़ी तरहं सां डेखाउ कंदा आहियो?

गडु ई जहिड़ी तरहं सां पसूं-पखी वगैरह पंहिंजे वडे ऐं नंढे अंगनि खे इस्तेमालु कंदा आहिनि । तव्हां उन्हनि जी नकल कयो । इन खां अलावा नंढी नंढी गतिविधिनि में ताल जो इस्तेमालु कंदे लय में नचो ऐं गायो । मिसाल-

हिक, ब्र, टे, चारि- चारि टे ब्र हिक

अचो, मथियनि सभिनी नंढी गतिविधिनि खे गडु में खणी नाच जे ज़रिए पंहिंजी रोज़ाना वारी दिनचर्या जी गतिविधिनि खे डेखारियो ।



हिकु अहिड़ो नाचु बणायो जेको तव्हां जी दिनचर्या खे डेखारे ।

सरगर्मी 3 नाच में दिनचर्या डेखारणु

पंहिंजे शरीर जे उज्जनि जो इस्तेमालु कंदे डेखारियो-

- जागणु
- नेरणु करण
- सवादी खाधो खाइणु
- घर जो डाढो कमु करण
- बाईसिकिल साइकिल हलाइण
- बुढनि वांगुरि हलणु
- उभ में उडुंदइ पखीअ वांगुरि नचणु

खुदि जी इन आखाणीअ खे डेखारण में सजे बदन जो इस्तेमालु कयो। तव्हां हिकु कथाकार आहियो ऐं हीउ नाचु हिकु खासि आखाणी आहे।



नोटस

छा तव्हां पंहिंजे बदन जे वडे ऐं नंढे उज्जनि जे बारे में सिख्यो त नाच में इन्हनि जो इस्तेमालु कहिड़ी तरहं कयो वेदो आहे?

तव्हां आखाणी चवण/बुधाइण में कहिड़ीअ तरहं सां इन्हनि जो इस्तेमालु कयो?

छा तव्हां पंहिंजनि दोस्तनि सां गडु नचण में तालमेलु (समन्वय) करण सिखी विया?

सरगर्मी 4

तव्हां जो लोक नाच/ पारंपरिक लोक नाच

पारंपरिक लोक नाच

छा तव्हां लोक नाच लफ़्ज़ बुधो आहे । लोक नाच सां मतलबु पारंपरिक या पंहुंजे समाज आधारित नाच कला सां आहे। कंहिं मौक़ा, डिण ऐं धर्म जे मौक़नि में जडहिं हिक समाज जा माण्हुं पाण में गडिजंदा आहिनि तडहिं हीउ नाचु कयो वेंदो आहे। हरहिक खेत जा लोकनाचु धार (अलगु) थींदो आहे।

मास्तरनि लाइ

किलास जे लाइ हिकु लोकगीत जी सलाह डियो ऐं बारनि जो हरु बणायो। गडिजी नाचु करण में सथनि में तालमेलु विहारियो।



सरगर्मी 5

पंहुंजो लोकनाच जो चित्रणु कयो

छा तव्हां कंहिं डिण में शामिलु थिया आहियो?

छा तव्हां डिणनि जे मौक़े ते नाचु कंदा आहियो?

डिणनि में तव्हां कहिड़े तरह जा नाच डिसंदा आहियो?

छा तव्हां ऐं तव्हांजा दोस्त गडिजी नाचु करे सघो था?

यादि कयो त तव्हां डिणनि में लोकनाच जे वक्तु कहिड़ीअ तरह जो संगीतु बुधो ?

माण्हुनि कहिड़ीअ तरह जा कपिड़ा पाता हुआ ?