



નૃત્ય

"યતો હસ્તાઃ તતો દૃષ્ટિઃ;
યતો દૃષ્ટિઃ તતો મનઃ
યતો મનઃ તતો ભાવો
યતો ભાવો તતો રસઃ ॥"

યતો હસ્તાઃ તતો દૃષ્ટિઃ;
યતો દૃષ્ટિઃ તતો મનઃ;
યતો મનઃ તતો ભાવો;
યતો ભાવો તતો રસઃ .

અર્થ

જ્યાં હાથ જાય છે ત્યાં આંખો પાછળ
જાય છે; જ્યાં આંખો જાય છે ત્યાં મનને
ત્યાં નિર્દેશિત કરવામાં આવે છે;
જ્યાં એકાગ્ર ચિત્ત હોય ત્યાં વાગણી
ઉદ્ભવે છે; જ્યારે વાગણી ઉદ્ભવે છે
ત્યારે રસ વ્યાપી જાય છે.



શિક્ષકો માટે સૂચનાઓ

વિદ્યાર્થીઓને પૂરતી લાઇટિંગ અને વેન્ટિલેશન સાથેનો ખાલી હોલ પૂરો પાડો. અવરજવરની સુવિધા માટે હોલ પૂરતો મોટો હોવો જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓને જૂથો બનાવવા અને એક ટીમ તરીકે કાર્ય કરવા માટે માર્ગદર્શન આપો.

શિક્ષણપદ્ધતિનાં સિદ્ધાંતો

1. બાળકોને શરીરના ભાગો અને સાંધાના સંદર્ભમાં તેઓ કેવી રીતે આગળ વધે છે તેની જાગૃતિમાં મદદ કરે છે.
2. શરીરને ખસેડતી વખતે શ્વાસનું મહત્વ - વિસ્તરણ કરતી વખતે શ્વાસ લો અને સંકોચન કરતી વખતે શ્વાસ બહાર કાઢો - નૃત્ય અને હલનચલન દ્વારા શારીરિક તંદુરસ્તી.
3. ભારતના વિવિધ નૃત્ય સ્વરૂપોનો પરિચય, બંને શાસ્ત્રીય અને અન્ય પરંપરાગત સ્વરૂપો.

4. લાગણીઓ અને લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ - બાળકોને તેમની લાગણીઓનું અન્વેષણ કરવા અને વ્યક્ત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. ભાવનાત્મક કેથાર્સિસ માટે તે એક મહત્વપૂર્ણ સાધન બની શકે છે.
5. હાથના હાવભાવ, અભિવ્યક્તિની એક રીત - સાંકેતિક ભાષાનું મહત્વ અને સર્વસમાવેશકતાની જાગૃતિ.
6. લિંગ સંવેદનશીલતા અને લિંગ ઓળખના અવરોધોને તોડવું.
7. જ્યારે કોઈ વિષય અથવા વિચારને ચળવળ સાથે નિર્માણ કરવામાં આવે ત્યારે સહકાર અને સહયોગનું મહત્વ.
8. ભારતની સાંસ્કૃતિક વિવિધતા.
9. નોંધપાત્ર ભારતીય નર્તકીથી પરિચિત હોવું.
10. નૃત્ય અને ચળવળની સર્વગ્રાહી પ્રશંસા.



પ્રકરણ ૧૨ મારું શરીર ગતિમાં છે

નૃત્યના વર્ગમાં જતા પહેલા તમે બધા શું કરી રહ્યા હતા?

- તમારા મિત્રો સાથે વાત કરો છો?
- શું તમારી આંગળીઓનો ઉપયોગ કરીને નંબરની રમતો રમો છો?
- પુસ્તક વાંચે છે?
- જાતે ગાય છે ?
- ...તમે બીજું શું કરી શકો?

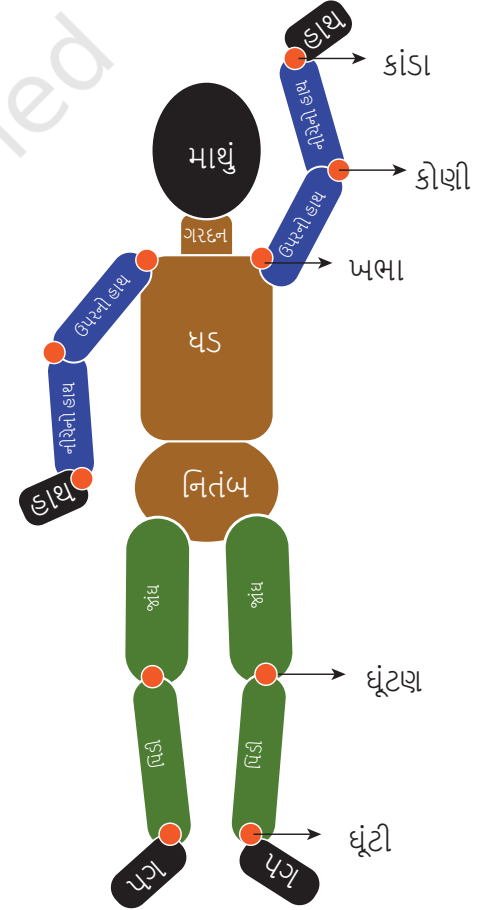
તમે જે પણ ક્રિયાઓ કરી રહ્યા હતા તેમાં કેટલીક નાની કે મોટી હિલચાલ શામેલ હોઈ શકે છે.

આ દુનિયામાં તમામ જીવો પોતપોતાની શૈલીમાં આગળ વધે છે. દરેકની પોતાની સ્થિતિ, મુદ્રાઓ, હાવભાવ અને હલનચલન હોય છે.

હલનચલન એટલે સ્થાન, સ્થળ કે મુદ્રામાં પરિવર્તન. દાખલા તરીકે, કસરત કરવી, પાલતુ પ્રાણી સાથે રમવું, સાઇકલ ચલાવવી અથવા તમારા શરીરને લગતી અન્ય કોઈ પણ ક્રિયા કરવી.



0680CH12

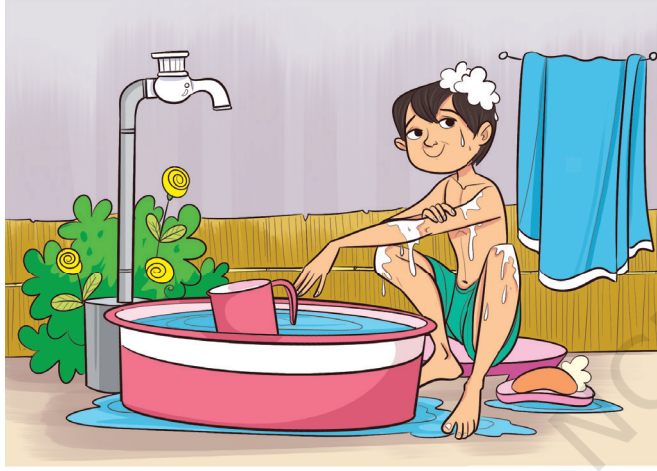


શરીરનો ભાગ

પ્રવૃત્તિ ૧: નિયમિત શારીરિક હલનચલન

તમારી જાતનું નિરીક્ષણ કરો. તમે ઘરે અને શાળામાં કયા વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કરો છો. દરરોજ આપણે વિવિધ ચેષ્ટાઓ કરીએ છીએ.

હવે સમય પાકી ગયો છે કે તમે તમારા નિત્યક્રમની બધી જ પ્રવૃત્તિઓને યાદ કરો અને તમારા શરીરના તમામ અંગોનો ઉપયોગ કરીને તેને વર્ગમાં પ્રદર્શિત કરો.



નૃત્ય સ્વરૂપો - મૂળ સ્થાન
જુદા જુદા આકારો અને મુદ્રાઓ



આપણા દેશમાં, શાસ્ત્રીય નૃત્યના આઠ સ્વરૂપો છે જે શરીરના તમામ પ્રકારના વિવિધ વલણોનો ઉપયોગ કરે છે જેને કહેવામાં આવે છે ભંગાસ. તેઓ છે— ભારતીય શાસ્ત્રીય નૃત્ય પરંપરાઓમાં, શરીરની મધ્યમ ઊભી રેખા મહત્વપૂર્ણ છે. હા... આ એ આસનો છે જેનું તમે નૃત્યોમાં નિરીક્ષણ કર્યું હશે.



નૃત્ય સ્વરૂપ: કથકલી
મૂળ સ્થાન: કેરળ
મુદ્રા: સમા ભંગ



નૃત્ય સ્વરૂપ: ઓડિસી
મૂળ સ્થાન: ઓડિશા
મુદ્રા: ત્રિભંગ



નૃત્ય સ્વરૂપ: ભરતનાટ્યમ્
મૂળ સ્થાન: તમિલનાડુ
મુદ્રા: દ્વિભંગ



નૃત્ય સ્વરૂપ: કથક
મૂળ સ્થાન: ઉત્તર ભારત મુદ્રા:
સમા ભંગ

નૃત્ય સ્વરૂપો - મૂળ સ્થાન જુદા જુદા આકારો અને મુદ્રાઓ



નૃત્ય સ્વરૂપ: મોહિનીયટ્ટમ
મૂળ સ્થળ: કેરળ મુદ્રા:
અતિભંગ



નૃત્ય સ્વરૂપ: સત્રિયા
મૂળ સ્થાન: આસામ
મુદ્રા: અભંગ



નૃત્ય સ્વરૂપ: કુચીપુડી
મૂળ સ્થળ: આન્ધ્રપ્રદેશ અને
તેલંગાણા
મુદ્રા: પુરુષ નૃત્યાંગના સમભંગમાં
છે અને સ્ત્રી નૃત્યાંગના ત્રિભંગમાં
છે



નૃત્ય સ્વરૂપ: મણિપુરી
મૂળ સ્થળ: મણિપુર
મુદ્રા: અભંગ

ભારતીય શાસ્ત્રીય નૃત્ય પરંપરાઓમાં,
શરીરની મધ્યમ ઊભી રેખા મહત્વપૂર્ણ છે.



પ્રવૃત્તિ ૨: કરોડરજ્જુના વળાંકો અને સોપાનોનો સમાવેશ કરવો

ત્રિભંગ, દ્વિભંગ વગેરે નામ સાથે તમારી મનપસંદ મુદ્રાઓને પ્રદર્શિત કરવાનો વારો આવે છે..

તમે તમારી મુદ્રામાં સમભંગથી પ્રારંભ કરી શકો છો અને તમારા શ્વાસની જાગૃતિ સાથે કરોડરજ્જુના વળાંક કરી શકો છો. જ્યારે શરીરનું વિસ્તરણ કે ખેંચાણ થાય છે ત્યારે શ્વાસ અંદર લેો અને સંકોચન અથવા વળાંક લેતી વખતે શરીરને શ્વાસ બહાર કાઢો..

આ સોપાનો અને કરોડરજ્જુના વળાંકને સમાવિષ્ટ કરતા રોજિંદા કાર્યોનું અન્વેષણ કરો..

હવે, તમે દરેક કાર્યમાં કરેલા વિવિધ કરોડરજ્જુના વળાંકનું અવલોકન કરો.

આ કાર્યો સાથે તમારે ૧-૨, ૧-૨ અથવા ૧-૨-૩-૪ જેવા સરળ પાયાના સોપાનો ઉમેરવાના રહેશે.

વિવિધ દરરોજ નિયમિત કરતા કાર્યોને યાદ કરો અને તેમને તમારા પોતાના અનુભવ અથવા અન્યનું નિરીક્ષણ કરવાના આધારે પગલાઓના સંયોજન સાથે શ્રેણીમાં મૂકો.

ઉદાહરણો



શાળા માટે તૈયાર થવું



તમારું બેકપેક ઉપાડવું



ભણવા બેસી જવું

દાખલા તરીકે, ટટ્ટાર ઊભા રહો અને ચાર બીટ સ્ટેપ્સ કરો જેમ કે ટેપ - ટો - ટેપ કરો. જમણા પગને જમણી તરફ ખસેડો અને ટેપ - ટો - ટેપ - લયબદ્ધ રીતે બતાવો.

(તમે આ પ્રવૃત્તિ માટે સાધન સંગીત વગાડી શકો છો અથવા સંગીતના વર્ગમાં શીખેલા સરગમ અથવા સ્વરનો ઉપયોગ કરી શકો છો.)

તમારા મિત્રો સાથે ચર્ચા કરો કે કેવી રીતે વિવિધ કરોડરજ્જુના વળાંક, ધબકારા અને હલનચલન (થા કા ધી મી અથવા થા ચિન ચિન્ના) ને જોડી અને જૂથમાં કરી શકાય છે..

ચાર કે પાંચની ટીમ બનાવો.

દરેક ટીમ હિલચાલ શ્રેણીમાં વિવિધ કરોડરજ્જુના વળાંક અને મુદ્રાઓની વ્યવસ્થા કેવી રીતે કરવી તે નક્કી કરશે. તમે શીખેલા મૂળભૂત સોપાનોનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો અને ક્રિયાને અમલમાં મૂકતી વખતે હિલચાલના સમૂહને પુનરાવર્તિત કરો..

ઉદાહરણો

1. એક ભારે બેગ ઉપાડો.
2. ઊંચાં વૃક્ષો ઝૂલી રહ્યાં હતાં.
3. હળવો પવન અથવા તીવ્ર પવન.
4. વરસાદમાં રમે છે.



અક ઝૂલતુ વૃક્ષ



વહેતી નદી

આ પ્રવૃત્તિ તમારા આગામી નૃત્યો અને હલનચલન માટે કેટલાક મૂળભૂત વિચારો આપશે.



અભિનય

ચાલો આપણે નૃત્યના અન્ય એક તત્વની શોધ કરીએ ભાવ કે જે એક અભિવ્યક્તિ છે.

અભિવ્યક્તિઓ અથવા ભાવ એ તમારી પોતાની લાગણીઓ છે, તમારા ચહેરા પર જોવામાં આવે છે અથવા તમે જોયું છે તે રીતે અન્યની લાગણીઓ છે. તેમને નવરસ (શૃંગાર અથવા સૌંદર્ય), હાસ્ય (રમૂજ), કરુણ (ગ્રીફ અને કરુણા), વીર (બહાદુરી), રોદ્ર (ક્રોધ), ભયાનક (ભયભીત), બિભત્સ્ય (અણગમો), અદ્ભુત (આશ્ચર્ય), શાંત (શાંત) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે..

પ્રવૃત્તિ ૩:વિવિધ ચહેરાના હાવભાવનો અભ્યાસ

તમારા મિત્રો, શિક્ષકો અને માતાપિતા તરફ જુઓ... દરેકના ચહેરા પર ઓછામાં ઓછા

કેટલાક હાવભાવ હોય છે. નહિ?

આ અભિવ્યક્તિઓની નોંધ લો અને તેમના નામ ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરો. દા.ત., ચિંતા, ભય, આશ્ચર્ય, આનંદ, અપરાધભાવ, ક્રોધ, રમૂજ, દુઃખ અને ઘૃણા.

જ્યારે તમે નૃત્ય ક્લાસમાં ભેગા થશો ત્યારે એકબીજાના ચહેરા પર અગાઉ જોયેલા હાવભાવ પર એક સાથે ચર્ચા કરો અને તેની નોંધ બનાવો.

તમે કેટલા હાવભાવોને ઓળખી શકો છો? શું તમે અભિવ્યક્તિઓને નવરસ સાથે જોડી શકો છો?

વાહ! શું તમે આવી પ્રવૃત્તિ પહેલા કરી છે?

શું તમે તમારી લાગણીઓને ચહેરાના હાવભાવ અને તમારા શરીરથી વ્યક્ત કરી શકો છો?

જુદી જુદી લાગણીઓ વ્યક્ત કરતાં તમને કેવું લાગ્યું?

પ્રવૃત્તિ ૪: પ્રેક્ટિસ કરો મુદ્રાઓ સુધી

ના જણાવ્યા મુજબ નાટ્યાશાસ્ત્ર, ભારતમુનિ દ્વારા લખાયેલ, મુદ્રાઓ સુધી અથવા હાથના હાવભાવનો ઉપયોગ નૃત્યને સુશોભિત કરવા માટે બંને માટે કરવામાં આવે છે પરંતુ વધુ મહત્વનું છે કે અભિનયા, નૃત્યના વિશિષ્ટ હાવભાવ સાથે વાર્તાઓ વર્ણવતા હતા. નીચે આપેલા કેટલાક હાથના હાવભાવ નૃત્ય પરના પ્રખ્યાત પુસ્તકમાંથી લેવામાં આવ્યા છે જેને કહેવામાં આવે છે અભિનય અરીસો.

અસંયોજિત મુદ્રાઓ - એક હાથની મુદ્રાઓ



પતાકા



ત્રિપાતકા



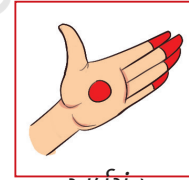
અર્ધપતકા



કારતારીમુખા



માયુરા



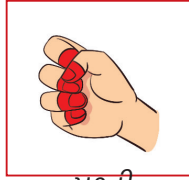
અર્ધચંદ્ર



અરાવા



સુખંતુલા



મુશ્તી



શિક્રા



કાપીથા



કાટાકમુખા



સુચિ



ચંદ્રકલા



પંજકોશા



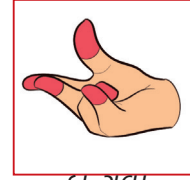
સર્પાશીર્ષ



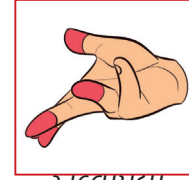
મૃગશીર્ષ



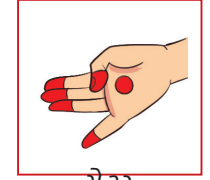
સિંહમુખમ



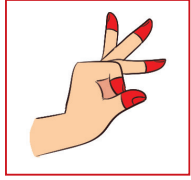
કાન્ગુલા



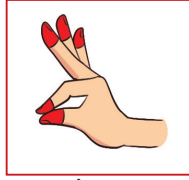
અલ્વાપન્ના



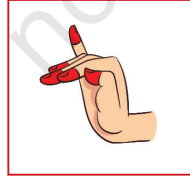
ચેટર



ભ્રમરા



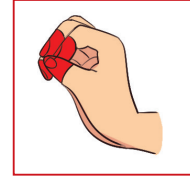
હંસસ્ય



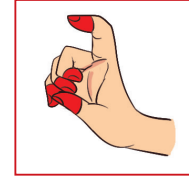
હમસાપન્ના



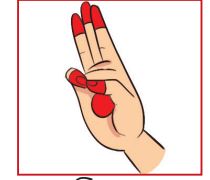
સમદમશા



ત્યુબર

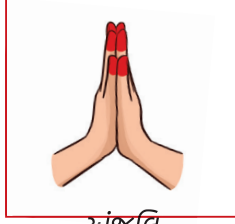


તામરાયુટા

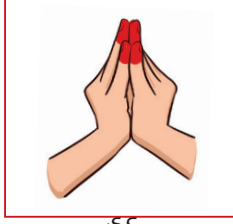


ત્રિશૂલા

સંયુક્તા હસ્તમુદ્રા - બે હાથની મુદ્રાઓ



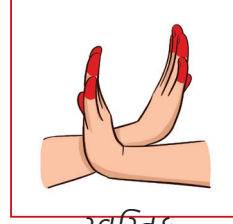
અંજલિ



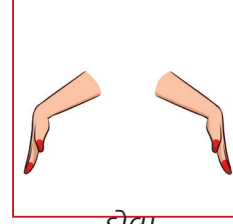
હૃડ



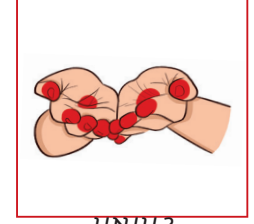
કરકાટા



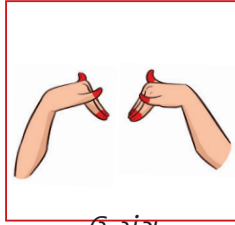
સ્વસ્તિક



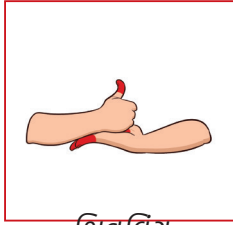
ડોહા



પુષ્પપુટ



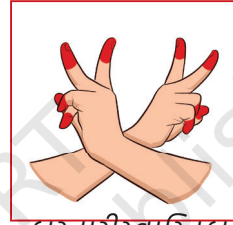
ઉત્સંગ



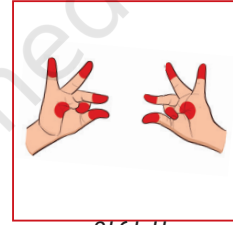
શિવલિંગ



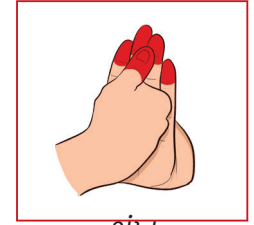
કટકાવર્દન



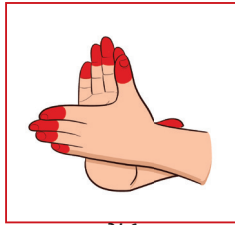
કારતારીસ્વસ્તિકા



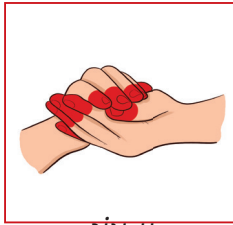
શકાતા



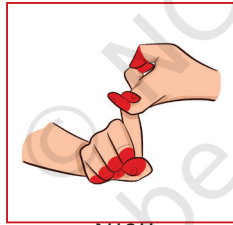
શંખ



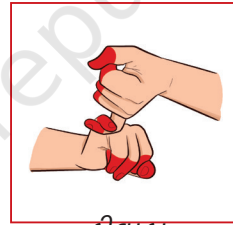
યજ્ઞ



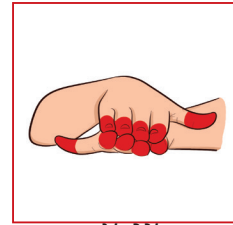
સંપુતા



પાશા



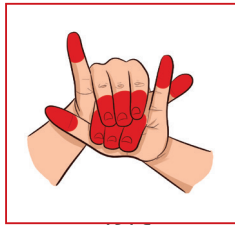
કીલાકા



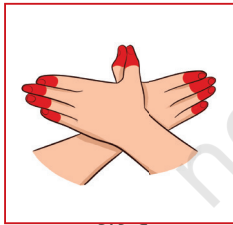
મત્સ્ય



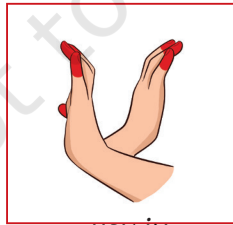
કૂર્મ



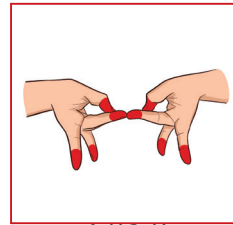
વરાહ



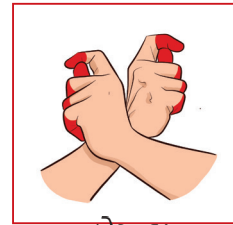
ગરુડ



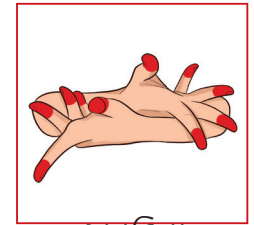
નાગબંધ



પાટવા



બેરુન્ડા



અવહિત્તા

અડીને આવેલને જોઈને
હાથના હાવભાવની મદદથી
વાર્તાલાપોને અજમાવી
જુઓ મુદ્રાઓ સુધી

1. ચાલો આપણે આપેલ સૂચિમાંથી આપણા હાથના હાવભાવથી વાક્યો અજમાવીએ.
2. જુથો બનાવો અને એકબીજા સાથે ચર્ચા કરો.

ઉદાહરણો

। હું જાઉં છું ઘર.



ક્યાં શું તમે જઈ રહ્યા છો?



તમે પાણી પીઓ.



કેટલુંક મુદ્રાઓ સુધી નૃત્યમાં નામો અને ઉપયોગો



1. પતાકા: વરદાન, બંધ કરો, બંને હાથપતાકા સાથે જવું - તાળીઓ વગાડો અને નકારવા માટે કાપવા..



2. ત્રિપતાક : મોટા રાજા કે દેવથી ઉપર તિલક લગાવવા, બંને હાથ વૃક્ષ માટે ઉપરની તરફ રાખવા.



3. શુક્રટુન્ડ : શસ્ત્ર, વીજળી, તીર ચલાવવું અને માથું ઊંચું કરવું..



4. શિખર : પૂછપરછ, પાણી પીઓ, લાકડી અને શિવલિંગને પકડી રાખવું.



5. કટકમુખ : ફૂલ તોડવું, ખાવું, હાર પકડવો, બોલવું, બંને હાથથી ફૂલ બાંધવું અને મંજીરાને ભજન માટે પકડવાં.



6. સુચિ: બીજાને બતાવવા, એક, ના, કોલ, શિંગડા તરફ આંગળી ચીંધવી, હડપચી પર રાખવું અને યાદ રાખવું..



7. સર્પશીર્ષ : સાપ અને કંઈક પકડવું..



8. હંસપક્ષ: એક છોકરીને બોલાવવું અને અન્યના કાનમાં રહસ્ય કહેવું



9. આલપક્ષ : શા માટે પૂછવું, ફૂલ ખીલે છે, બંને હાથો, ઘડા અને સૂર્યથી..



10. ત્રિશૂલ : શસ્ત્ર, ત્રિશૂલ, ત્રણ અને કપાળ પર આડા તિલક લગાવો.

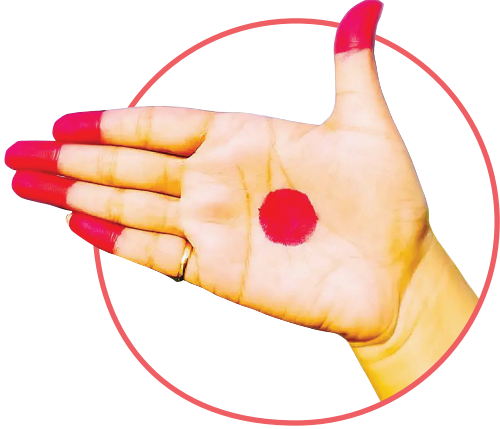
ભારતીય સાંકેતિક ભાષામાં હાવભાવ છે જે હસ્તમુદ્રાઓ જેવા જ છે. હવે, કેટલીક હસ્તમુદ્રાઓ અજમાવી જુઓ અથવા તમારી કલ્પનાથી તમારી જાતને હાથના હાવભાવ કરો.

પ્રવૃત્તિ પ: એક ગીત પર નૃત્ય કરવું

તમે શીખેલા શરીરના વિવિધ વળાંકો, પગથિયાં અને હાથના હાવભાવનો ઉપયોગ કરીને, તમારા પસંદ કરેલા ગીતની રેખાઓ માટે એક નાનું નૃત્ય શબ્દસમૂહ બનાવો. શું તમે આ પ્રવૃત્તિ સાથે મજા કરી છે?

શિક્ષકો માટે નોંધ કરો

આ પ્રવૃત્તિ માટે ૪-૫ વિદ્યાર્થીઓનું એક જૂથ બનાવો અને સંગીતના વર્ગમાં શીખેલા ગીત અથવા અન્ય કોઈ ગીત વગાડો.



પ્રવૃત્તિ ૬: ગીતનો નૃત્યક્રમ

- દરેક જૂથ ગીતની બે લાઇનો પસંદ કરે છે જે તેઓ સંગીત વર્ગમાં શીખ્યા છે.
- જૂથની અંદર ચર્ચા કરો અને ગીતના આપેલા ભાગમાં પગલાં અને ક્રિયાઓ ગોઠવો.
- સંપૂર્ણ નૃત્ય બનાવવા માટે નૃત્યના શબ્દસમૂહોને એક સાથે જોડવુંએ કોરિયોગ્રાફી કહેવામાં આવે છે. એક ગ્રુપને બીજા ગ્રુપ સાથે મર્જ કરીને આખું ગીત એકસાથે મૂકીને તમારી કોરિયોગ્રાફી બતાવો.

