



## ನೃತ್ಯ

ಯತೋ ಹಸ್ತ ತತೋ ವೃಷ್ಟಿಃ  
ಯತೋ ವೃಷ್ಟಿಃ ತತೋ ಮನಃ  
ಯತೋ ಮನಃ ತತೋ ಭಾವೋಃ |  
ಯತೋ ಭಾವಃ ತತೋ ರಸಃ||" ||"

ಯಥೋ ಹಸ್ತಃ ಥಥೋ ದೃಷ್ಟಿಃ;  
ಯಥೋ ದೃಷ್ಟಿಃ ಥಥೋ ಮನಃ  
ಯಥೋ ಮನಃ ಥಥೋ ಭಾವೋಃ;  
ಯಥೋ ಭಾವಃ ಥಥೋ ರಸಃ

### ಅರ್ಥ

ಕೈ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ, ಕಣ್ಣು  
ಅದನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತವೆ;  
ಕಣ್ಣುಗಳು ಎಲ್ಲಿಗೆ  
ಹೋಗುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು  
ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ;  
ಎಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ಯ ಮನಸ್ಸು  
ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು  
ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ;  
ಭಾವನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ ರಸ  
ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ.



## ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ವಾತಾಯನದೊಂದಿಗೆ ಖಾಲಿ ಸಭಾಂಗಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ. ಸಭಾಂಗಣವು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ತಂಡವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

## ಬೋಧನಾ ತತ್ವಗಳು

೧. ದೇಹದ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವು ಹೇಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
೨. ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವಾಗಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ - ವಿಸ್ತರಿಸುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು - ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
೩. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪ್ರಕಾರಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ

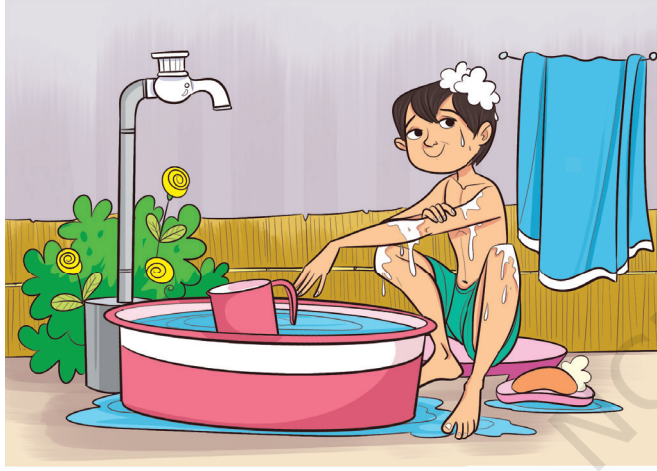
ಭಾರತದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಪರಿಚಯ.

೪. ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು - ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಯಾಥರ್ಸಿಸ್‌ಗೆ ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.
೫. ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳು, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ - ಸಂಕೇತ ಭಾಷೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಅರಿವು.
೬. ಲಿಂಗ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವುದು.
೭. ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯವಸ್ತು ಅಥವಾ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಾಗ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಹಯೋಗದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.
೮. ಭಾರತದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆ.
೯. ಹೆಸರಾಂತ ಭಾರತೀಯ ನೃತ್ಯಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗುವುದು.
೧೦. ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಸಮಗ್ರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ.



## ಚಟುವಟಿಕೆ ೧: ದೇಹದ ದೈನಂದಿನ ಚಲನೆಗಳು

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವು ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ.



ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಹಾಕುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಸಮಯವಿದು.



## ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು — ಮೂಲ ಸ್ಥಳ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪ/ಆಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಭಂಗಿಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಭಂಗಾಸ್/ಭಂಗಿಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಎಂಟು ರೀತಿಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೃತ್ಯ ರೂಪಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ-



ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರ: ಕಥಕ್ಕಳಿ  
ಮೂಲ ಸ್ಥಳ: ಕೇರಳ  
ಭಂಗಿ: ಸಾಮಾ ಭಾಂಗ/ಭಂಗಿ



ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರ: ಒಡಿಸ್ಸಿ  
ಮೂಲ ಸ್ಥಳ: ಒಡಿಶಾ  
ಭಂಗಿ: ತ್ರಿಭಾಂಗ್



ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರ: ಭರತನಾಟ್ಯಮ್  
ಮೂಲ ಸ್ಥಳ: ತಮಿಳುನಾಡು  
ಭಂಗಿ: ದ್ವಿಭಾಂಗ್



ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರ: ಕಥಕ್  
ಮೂಲ ಸ್ಥಳ: ಉತ್ತರ ಭಾರತ  
ಭಂಗಿ: ಸಾಮಾ ಭಾಂಗ/ಭಂಗಿ

ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು — ಮೂಲ ಸ್ಥಳ  
ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪ/ಆಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಭಂಗಿಗಳು



ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರ: ಮೋಹಿನಿಯಾಟ್ಟಂ  
ಮೂಲ ಸ್ಥಳ: ಕೇರಳ  
ಭಂಗಿ: ಅತಿಭಾಂಗ್



ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರ: ಸತ್ರಿಯಾ  
ಮೂಲ ಸ್ಥಳ: ಅಸ್ಸಾಂ  
ಭಂಗಿ: ಅಭಾಂಗ್

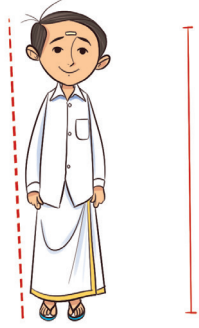


ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರ: ಕೂಚಿಪುಡಿ  
ಮೂಲ ಸ್ಥಳ: ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ  
ಮತ್ತು ತೆಲಂಗಾಣ  
ಭಂಗಿ: ಪುರುಷ ನರ್ತಕನು  
ಸಮಬಾಂಗ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ  
ನರ್ತಕಿ ತ್ರಿಭಂಗ/ಭಂಗಿ ಯಲ್ಲಿ  
ಇದ್ದಾರೆ



ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರ: ಮಣಿಪುರಿ  
ಮೂಲ ಸ್ಥಳ: ಮಣಿಪುರ  
ಭಂಗಿ: ಅಭಾಂಗ್

ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೃತ್ಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ, ದೇಹದ ಮಧ್ಯದ ಲಂಬ ರೇಖೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.



ಸಮಭಂಗ



ಅಭಾಂಗಾ



ಅತಿಭಂಗಾ

ದ್ವಿಭಂಗ



ತ್ರಿಭಂಗ

ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪ/ಆಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಭಂಗಿಗಳು

ಹೌದು... ನೀವು ನೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿರುವ ಭಂಗಿಗಳು ಇವು.

## ಚಟುವಟಿಕೆ ೧: ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಾಗುವಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಂತಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು

ತ್ರಿಭಂಗ, ದ್ವಿಭಂಗ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಸರದಿಯು ಈಗ ನಿಮ್ಮದು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸಮ ಭಂಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ದೇಹವನ್ನು ಪಸರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಾಗ ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ, ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಾಗಿಸುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಹಾಕಿ.

ಈ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಾಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ.

ಈಗ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಾಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಈ ಕಾರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ೧-೨, ೧-೨ ಅಥವಾ ೧-೨-೨-೨ ನಂತಹ ಸರಳವಾದ ಮೂಲ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ವಿಭಿನ್ನ ದಿನಚರಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹಂತಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

## ಉದಾಹರಣೆಗಳು



ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದೆ



ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಕ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು  
ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ  
ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು

ನೃತ್ಯ

ನಿದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ, ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ, ಟ್ಯಾಪ್-ಟೋ-ಟ್ಯಾಪ್-ಟ್ಯಾಪ್ ನಂತಹ ನಾಲ್ಕು ಬಡಿತ/ಬೀಟ್ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು (steps) ಹಾಕಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾಪ್ - ಹೀಲ್ - ಟ್ಯಾಪ್ - ಹೀಲ್ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ.

(ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ನೀವು ವಾದ್ಯಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಸರಿಗಮ ಅಥವಾ ಸ್ವರವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.)

ವಿವಿಧ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಾಗುವಿಕೆಗಳು, ಬಡಿತಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳನ್ನು (ಥ ಕ ಧಿ ಮಿ ಅಥವಾ ಥಾ ಧಿನ್ ಧಿನಾ) ಹೇಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ಜನರ ತಂಡವನ್ನು ರಚಿಸಿ.

ಚಲನೆಯ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಬಾಗುವಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರತಿ ತಂಡವು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕಲಿತ ಮೂಲಭೂತ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸುವಾಗ ಚಲನೆಯ ಪದಗುಚ್ಛವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

## ಉದಾಹರಣೆಗಳು

1. ಭಾರವಾದ ಚೀಲವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎತ್ತರದ ಮರಗಳು ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿದ್ದವು.
3. ನಿದಾನಗತಿ ಗಾಳಿ ಅಥವಾ ಜೋರಾದ ಗಾಳಿ.
4. ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡುವುದು.



ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಮರ



ಹರಿಯುವ ನದಿ

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮುಂಬರುವ ನೃತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಕಲವು ಮೂಲಭೂತ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ.



### ಪಾತ್ರವಹಿಸಿ: ಅಭಿನಯ

ನೃತ್ಯದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವಾದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, **ಭಾವ** ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ.

ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಭಾವಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ನೀವು ಇತರರಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಂತೆ ಅವು ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನವರಸಗಳು (ಶೃಂಗಾರ ಅಥವಾ ಸೌಂದರ್ಯ), ಹಾಸ್ಯ (ಹಾಸ), ಕರುಣ (ಶೋಕ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ), ವೀರ (ಶೌರ್ಯ/ಉತ್ಸಾಹ), ರೌದ್ರ (ಕ್ರೋಧ), ಭಯಾನಕ (ಭಯ), ಭೀಭತ್ಸ (ಚಿಗುಪ್ಪೆ), ಅದ್ಭುತ (ವಿಸ್ಮಯ), ಶಾಂತ (ಶಾಂತ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಚಟುವಟಿಕೆ ೩: ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರನ್ನು ನೋಡಿ ... ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲವೇ?

ಈ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಸಂತೋಷ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ಕೋಪ, ಹಾಸ್ಯ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅಸಹ್ಯ.

ನೀವು ನೃತ್ಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡುವಾಗ, ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರ ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಈ ಹಿಂದೆ ನೋಡಿದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿ.

ನೀವು ಎಷ್ಟು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು? ನೀವು ಆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನವರಸಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದೇ?

ಅಬ್ಬಾ! ನೀವು ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?

ಮುಖದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದೇ?

ವಿಭಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?

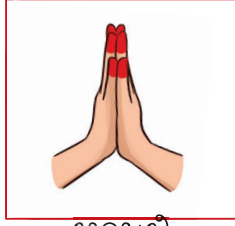
## ಚಟುವಟಿಕೆ ೪: ಹಸ್ತಮುದ್ರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ

ಭರತಮುನಿ ಬರೆದ ನಾಟ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಹಸ್ತಮುದ್ರೆಗಳು ಅಥವಾ ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ನೃತ್ಯವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೃತ್ಯದ ವಿಶೇಷ ಸನ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಥೆಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವ ಅಭಿನಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಕೆಲವು ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿನಯ ದರ್ಪಣ ಎಂಬ ನೃತ್ಯದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

### ಅಸಮಯುಕ್ತ ಹಸ್ತಮುದ್ರೆಗಳು— ಒಂದು ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳು



## ಸಂಯುಕ್ತ ಹಸ್ತಮುದ್ರಗಳು - ಜೋಡಿ ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳು



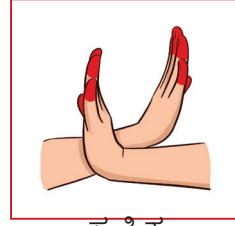
ಅಂಜಲಿ



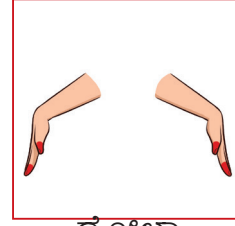
ಕವೊಟ



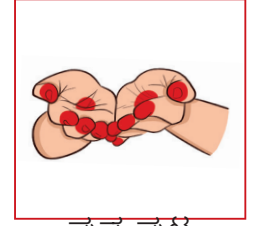
ಕರ್ಕಟ



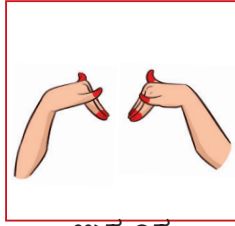
ಸ್ವಸ್ತಿಕ



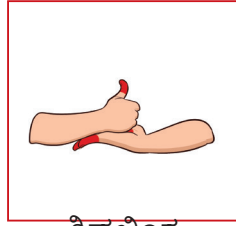
ಡೋಲಾ



ಪುಷ್ಪಪುಟ



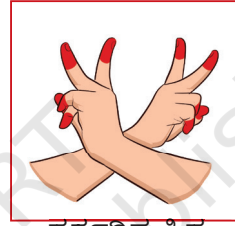
ಉತ್ಸಂಗ



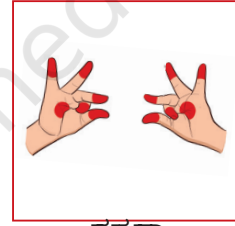
ಶಿವಲಿಂಗ



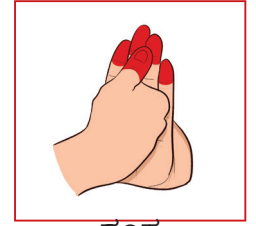
ಕಟಕವರ್ಧನ



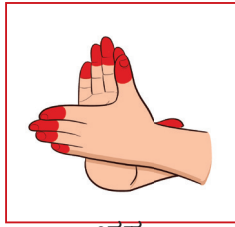
ಕರ್ತರಿಸ್ವಸ್ತಿಕ



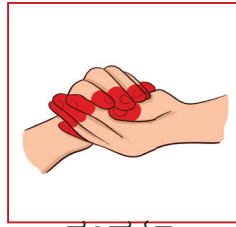
ಶುಕತಾ



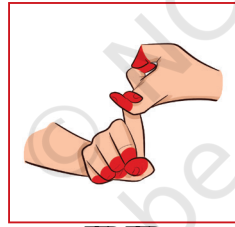
ಶಂಕ



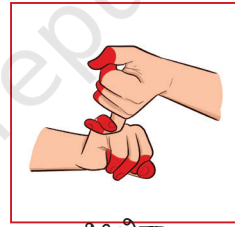
ಚಕ್ರ



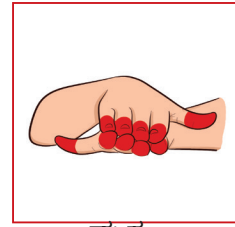
ಸಂಪುಟಾ



ಪಾಷಾ



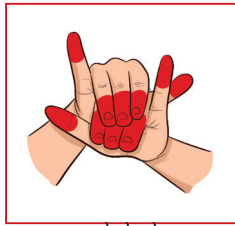
ಕಿಲಿಕಾ



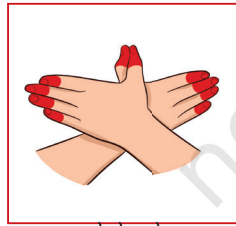
ಮತ್ಸ್ಯ



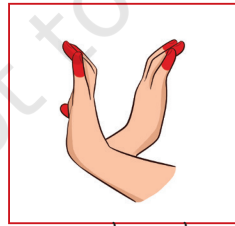
ಕುಮಾರ್



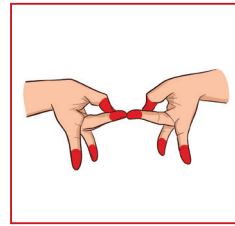
ವರಹ



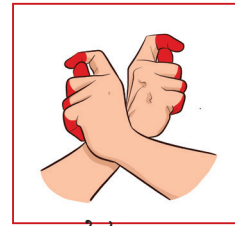
ಗರುಡ



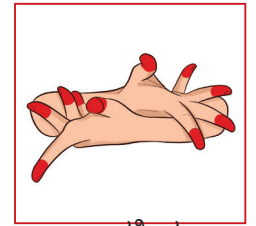
ನಾಗಬಂಧ



ಖತ್ವಾ



ಬೆರುಂಡಾ



ಅವಹಿತ

ಹತ್ತಿರದ  
ಹಸ್ತಮುದ್ರಗಳನ್ನು  
ನೋಡುವ ಮೂಲಕ  
ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು  
ಬಳಸಿಕೊಂಡು  
ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು  
ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

೧. ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ  
ನಮ್ಮ ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ  
ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು  
ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.
೨. ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ  
ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸಿ.

### ಉದಾಹರಣೆಗಳು

ನಾನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.



ನೀವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀದ್ದೀರಿ?



ನೀವು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.



## ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಹಸ್ತಮುದ್ರಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳು



**೧. ಪಟಕ:** ಬೂನ್, ಸ್ವಾಪ್, ಎರಡೂ  
ಕೈಗಳಿಂದ ಹ್ಯಾಂಡ್ಸ್‌ಪಟಕ-ಚಪ್ಪಾಳೆ  
ಮತ್ತು ನಿರಾಕರಿಸಲು ಕತ್ತರಿಸುವುದು.



**೨. ತ್ರಿಪಟಕ:** ಮೇಲಿನ ಮುಖ್ಯ  
ರಾಜ ಅಥವಾ ದೇವತೆ, ತಿಲಕವನ್ನು  
ಹಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಎರಡೂ  
ಕೈಗಳನ್ನು ಮರಕ್ಕಾಗಿ ಚಾಚುವುದು.



**೩. ಶುಕತುಂಡ:** ಆಯುಧ, ಮಿಂಚು,  
ಬಾಣ ಹೊಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು  
ತಲೆಕವಚ.



**೪. ಶಿಖರ:** ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು,  
ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಕೋಲು  
ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಶಿವಲಿಂಗ.



**೫. ಕಟಕಮುಖ:** ಹೂವುಗಳನ್ನು  
ಕೀಳುವುದು, ತಿನ್ನುವುದು, ಹಾರ  
ಹಿಡಿಯುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು,  
ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹೂವನ್ನು  
ಕಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಭಜನೆಗಾಗಿ  
ಮಂಜೀರಾ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.



**೬. ಸುಚಿ:** ಇತರರನ್ನು  
ತೋರಿಸುವುದು, ಒಂದು, ಇಲ್ಲ,  
ಕೂಗಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಾರ್ನ್,  
ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು  
ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



**೭. ಸರ್ಪಶಿರ್ಷಾ:** ಹಾವು  
ಮತ್ತು ಏನನ್ನಾದರೂ  
ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು.



**೮. ಹಂಸಪಕ್ಷ:** ಹುಡುಗಿಯನ್ನು  
ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ಮತ್ತು  
ಇತರರ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯವನ್ನು  
ಹೇಳುವುದು.



**೯. ಆಲಪದ್ಮ:** ಏಕೆ ಎಂದು  
ಕೇಳುವುದು, ಅರಳುತ್ತಿರುವ ಹೂವು,  
ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ, ಮಡಕೆ ಮತ್ತು  
ಸೂರ್ಯ.



**೧೦. ತ್ರಿಶೂಲ:** ಆಯುಧ, ತ್ರಿಶೂಲ,  
ಮೂರು ಮತ್ತು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ  
ಸಮತಲವಾದ ತಿಲಕವನ್ನು  
ಹಚ್ಚುವುದು.

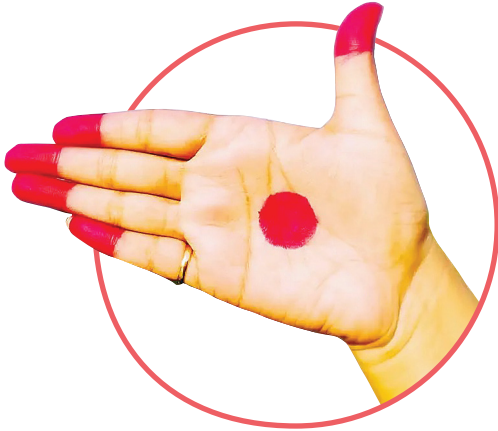
ಭಾರತೀಯ ಸಂಕೇತ ಭಾಷೆಯು ಹಸ್ತಮುದ್ರಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.  
ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಹಸ್ತಮುದ್ರಾ ಅಥವಾ ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

## ಚಟುವಟಿಕೆ ೫: ಹಾಡಿಗೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿ

ನೀವು ಕಲಿತ ವಿವಿಧ ದೇಹದ ಬಾಗುವಿಕೆಗಳು, ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಹಾಡಿನ ಸಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ನೃತ್ಯ ಭಾಗ/ಪುಂಜವನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮಜಾ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?

### ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ೪ - ೫ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಹಾಡು ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಹಾಡನ್ನು ನುಡಿಸಿ/ಪ್ರೇಮಾಡಿ.



## ಚಟುವಟಿಕೆ ೬: ಹಾಡಿಗೆ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಅನುಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವುದು

- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ಸಂಗೀತ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಹಾಡಿನ ಎರಡು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
  - ಗುಂಪಿನೊಳಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಾಡಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ.
  - ನೃತ್ಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನೃತ್ಯ ಸಂಯೋಜನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಇಡೀ ಹಾಡನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ನೃತ್ಯ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

