नृत्यम्

" यतो हस्तस्ततो दृष्टिः,
यतो दृष्टिस्ततो मनः।
यतो मनस्ततो भावो,
यतो भावस्ततो रसः "।।

अर्थः

यत्र हस्तं गच्छति चक्षुः तत्रैवानुगच्छति। यत्र चक्षुः वर्तते मनः तत्रैवानुवर्तते। मनः एकाग्रं यदा, तदा भावाः उत्पद्यन्ते, भावस्योत्पत्तिर्यदा तदा रसः प्रसरति।

© NCERT not to be republished

अध्यापकान् प्रति -

छात्राणां कृते तादृशं सभामण्डपं ददातु, यत्र प्रकाशं पर्याप्तं स्यात्तथा सम्यग् वायुचलाचलमपि भवेत्। सभामण्डपः एतावान् विशालः भवेत् येन नृत्यस्य समये अङ्गसञ्चालनं सुकरः भवेत्। छात्राः दलं निर्माय समूहेन कार्यं कुर्वन्तु इति तस्य कृते तेषां मार्गदर्शनं कुर्वन्तु।

शिक्षाशास्त्रीयाः सिद्धान्ताः

१. बालाः स्वस्य शरीराङ्गानां विषये सम्यग् जानीयुः तथा अङ्गसन्धीनां विषये तानि कथं सञ्चालनीयानि इत्यपि अवगच्छेयुः इति तस्य कृते तेषां साहाय्यं कुर्वन्तु।

२. शरीरसञ्चालनस्य समये श्वासस्य महत्त्वम् - यथा अङ्गविस्तारकाले दीर्घश्वासग्रहणं तथा अङ्गसङ्कोचनकाले श्वास-त्यागः इत्यादिविषयाणां ज्ञानं - नृत्यस्य शरीरसञ्चालनस्य च माध्यमेन कथं शारीरिकस्वास्थ्यम् अर्जयितुं शक्यते इति तद्विषये ज्ञानम्।

३. भारते विद्यमानानां विविधनृत्यरूपाणां परिचयः। शास्त्रीयनृत्यकलायाः पारम्परिकनृत्यकलायाश्च विभिन्नरूपाणि।

४. भावानां परिचयः तथा तेषाम् अभिव्यक्तिः - बालकाः स्वभावान् अन्वेष्टुं अभिव्यञ्जयितुं च शक्नुयुः इति तदर्थं तान् प्रोत्साहयन्तु। एतत् भावनात्मक-विरेचनम् (इमोशनल-क्याथार्सिस) इत्यस्य कृते महत्त्वपूर्णं साधनं भवितुम् अर्हति।

५. हस्त-मुद्राः, भावानाम् अभिव्यक्तेः एकः मार्गः- सांकेतिकभाषायाः महत्त्वं - समावेशनस्य कौशलम्।

६. लैङ्गिक-संवेदीकरणं तथा लिङ्ग-वैषम्यस्य निवारणम्।

७. सामूहिकसहयोगस्य महत्त्वम् अथवा नृत्यनिर्देशनकाले सहभागितायाः महत्त्वम्।

८. भारतस्य सांस्कृतिकवैविध्यम्।

९. प्रसिद्धभारतीयनृत्यशिल्पीनां परिचयः।

१०. नृत्यस्य शरीरसञ्चालनस्य च माध्यमेन सामग्रिकविकासः।

© NCERT not to be republished

द्वादशः अध्यायः

शरीरसञ्चालनम्

0680CH12

नृत्यकक्षायां गमनात् प्राग् भवत्यः/भवन्तः किं कुर्वत्यः आसन्?

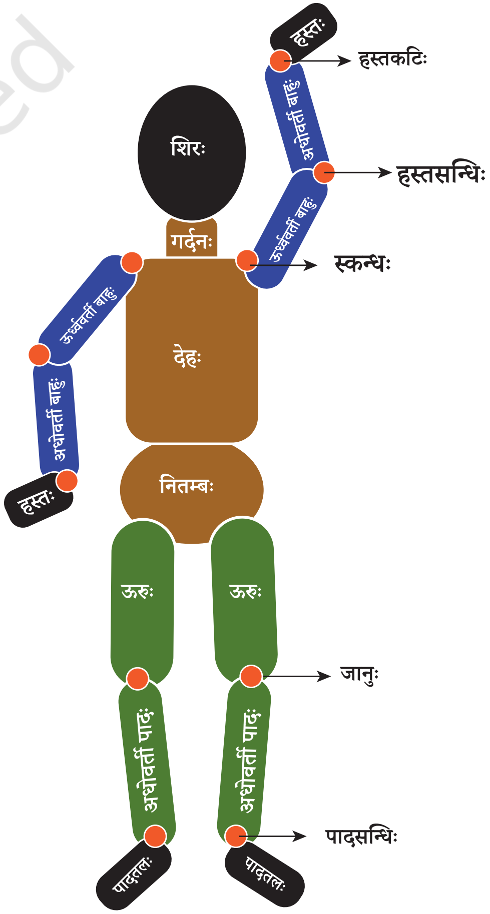
- मित्रैः सह वार्तालापं कुर्वन्ति स्म?
- अङ्गुलिभिः संख्याक्रीडाः क्रीडन्ति स्म?
- पुस्तकं पठत्यः आसन्?
- स्वयमेव गायन्ति स्म?

... अन्यत् किं कर्तुं शक्नुवन्ति?

भवन्तः यत्किमपि कुर्वन्तः आसन्, तस्मिन् लघु वा बृहद्वा शरीरस्य किमपि चलनं भवति।

जगति वर्तमानानां सर्वेषामपि प्राणिनां शरीरसञ्चालनस्य विशिष्टं कौशलम् अस्ति। तेषां प्रत्येकस्य स्वकीया स्थितिः, मुद्रा, भङ्गीमा, गतिश्च भवन्ति।

गतिः इत्यस्य अर्थः भवति अवस्थायाः स्थानस्य वा मुद्रायाः वा परिवर्तनम्। यथा, व्यायामः, पशुभिः सह क्रीडा, द्विचक्रिका-चालनम्, अन्यत् किमपि कार्यं वा, यत्र भवतां शरीरस्य सञ्चालनं भवति।



देहभागाः

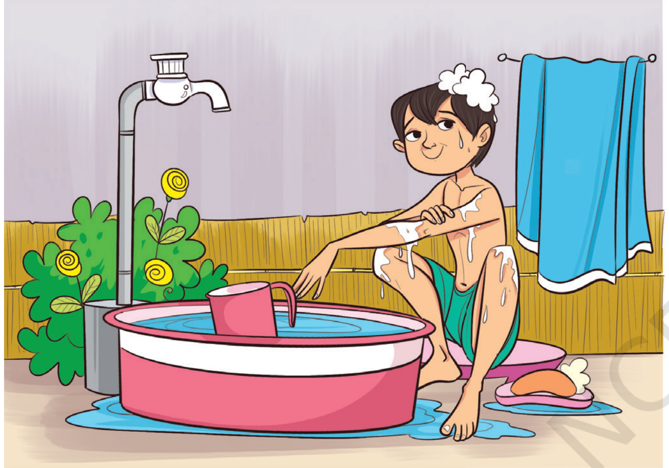
© NCERT not to be republished

क्रियाकलापः १

दैनन्दिने जीवने शरीरसञ्चालनम्

स्वयमेव स्वस्य निरीक्षणं कुर्वन्तु। भवन्तः गृहे विद्यालये च कानि भिन्नभिन्नकार्याणि कुर्वन्ति?

प्रतिदिनं वयं बहुधा शरीरसञ्चालनं कुर्मः।



इदानीम् अवसरः अस्ति, भवतां दिनचर्यायाः सर्वाः क्रियाः स्मृत्वा सम्पूर्णशरीरस्य उपयोगेन ताः क्रियाः वर्गे प्रदर्शयितुं प्रयतताम्।

© NCERT not to be republished

नृत्यरूपाणि - उत्पत्तिस्थानम् -
नृत्यस्य विविधाः भङ्ग्यः मुद्राश्च

अस्माकं देशे शास्त्रीयनृत्यस्य अष्टरूपाणि सन्ति यत्र प्रायः सर्वविधशारीरिकभङ्गिमानाम् अनुसरणं क्रियते। एताः भङ्गिमाः भङ्गः इति उच्यन्ते। ते सन्ति -

नृत्यरूपम् - *कथाकली,*
उत्पत्तिस्थानम् - केरलप्रदेशः,
नृत्यमुद्रा - *समभङ्गः*

नृत्यरूपम् - *ओडीशी,*
उत्पत्तिस्थानम् - ओडिशा,
नृत्यमुद्रा - *त्रिभङ्गः*

नृत्यरूपम् - *भरतनाट्यम्,*
उत्पत्तिस्थानम् - तमिलनाडुः,
नृत्यमुद्रा - *द्विभङ्गः*

नृत्यरूपम् - *कथकः,*
उत्पत्तिस्थानम् : उत्तरभारतम्,
नृत्यमुद्रा : *समभङ्गः*

नृत्यरूपाणि - उत्पत्तिस्थानम् - नृत्यस्य विविधाः भङ्गयः मुद्राश्च

नृत्यरूपम् - *मोहिनीयट्टम्,*

उत्पत्तिस्थानम् - केरलप्रदेशः,

नृत्यमुद्रा - *अतिभङ्गः*

नृत्यरूपम् - *सत्त्रियः*

उत्पत्तिस्थानम् - असमप्रदेशः,

नृत्यमुद्रा- *अभङ्गः*

नृत्यरूपम् - *कुचिपुड़ी,*

उत्पत्तिस्थानम् - आन्द्रप्रदेशः तेलङ्गाना च,

नृत्यमुद्रा -

पुरुषनर्तकः *समभङ्गे*

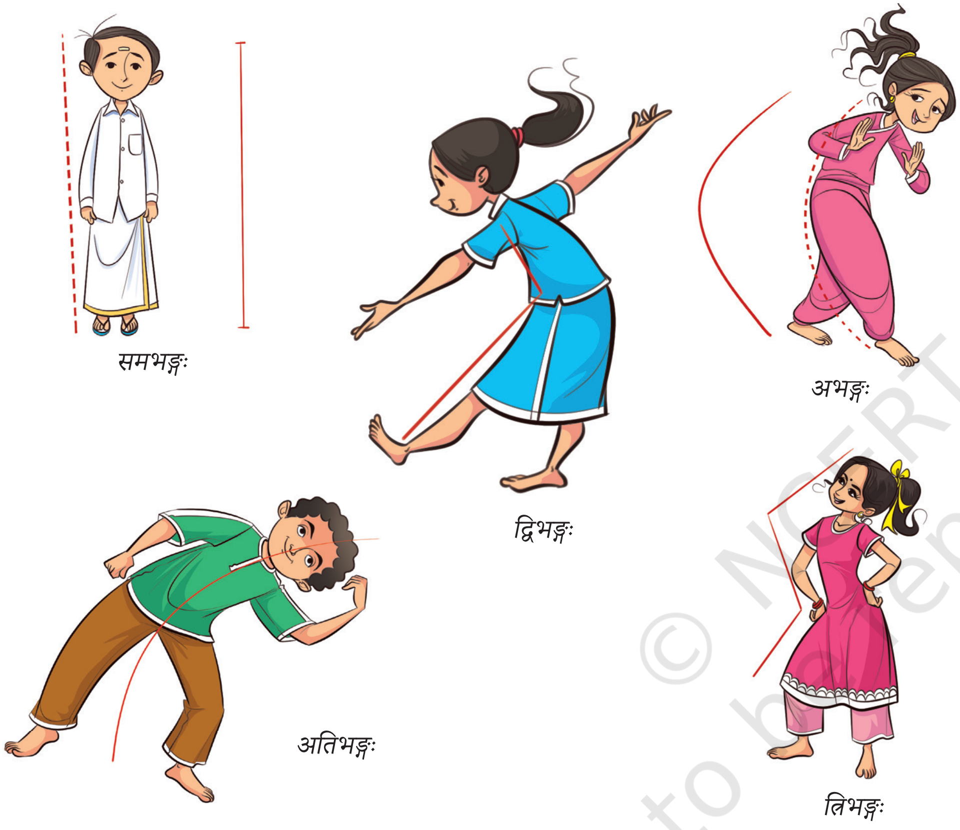
स्त्रीनर्तकी च *त्रिभङ्गे* नृत्यं करोति।

नृत्यरूपम् - *मणिपुरी,*

उत्पत्तिस्थानम् - मणिपुरः,

नृत्यमुद्रा - *अभङ्गः*

भारतीयासु शास्त्रीयनृत्यपरम्परासु शरीरस्य मध्यवर्तिनी लम्बरेखा अत्यन्तं महत्त्वपूर्णा अस्ति।



विविधाः नृत्यभङ्गिमाः नृत्यमुद्राश्च

आम् ... एतानि आसनानि सन्ति ये भवन्तः नृत्येषु अवलोकितवन्तः स्यात्।

क्रियाकलापः २ -
भङ्गानां प्रकाराः नृत्यमुद्राश्च

इदानीं त्रिभङ्गः, द्विभङ्गः इत्यादिभिः नामभिः सह स्वस्य प्रियां भङ्गिमां दर्शयितुं प्रयतताम्।

भवन्तः समभङ्गेन आरम्भं कर्तुं शक्नुवन्ति। शरीरस्य मध्योर्ध्वरेखामाश्रित्य भङ्गानाम् अभ्यासकाले सम्यक् श्वासप्रश्वासस्य अभ्यासं कुर्वन्तु। अङ्गविस्तारकाले दीर्घश्वासं स्वीकुर्वन्तु। तथैव अङ्गानि संकोचयितुं, शरीरं नमयितुं वा श्वासत्यागः कर्तव्यः।

भवतां दिनचर्यायाः भागरूपेण एतेषां नृत्यभङ्गीमानां, भङ्गानां च अभ्यासं कुर्वन्तु।

इदानीं भवतां प्रत्येकस्मिन् कार्ये शरीरस्य यादृश्यः वक्रताः दृश्यन्ते, ताः लक्षयन्तु।

अनेन सह भवन्तः १-२,१-२ अथवा १-२-३-४ इत्यादीन् सरलान् अभ्यासान् योजयन्तु।

भवतां नित्यकार्याणि स्मरन्तु तथा च स्वानुभवस्य आधारेण अन्यान् दृष्ट्वा वा तत्र पूर्वोक्तरीत्या अभ्यासं कल्पयन्तु।

© NCERT not to be republished

दृष्टान्ताः

भवती विद्यालयगमनार्थं सज्जीभवति।

भवती स्वस्याः स्यूतं स्वीकरोति।

भवती अध्ययनाय उपविशति।

उदाहरणार्थम्, ऋजु स्थित्वा चतुर्तालयुक्तम् इमं लयम् अनुसरन्तु। यथा, व्याप् - टो - व्याप् - व्याप् इति। स्वस्य दक्षिणपदं दक्षिणदिशि नीत्वा लयपूर्वकं दर्शयतु - व्याप् - हील् - व्याप् - हील् इति।

(अस्याः क्रियायाः कृते भवन्तः वाद्ययन्त्रस्य अथवा सङ्गीतवर्गे पठितानां स्वराणाम् उपयोगं कर्तुं शक्नुवन्ति।)

कथं भिन्न-भिन्न-भङ्गान्, लयान्, चलनानि च (था का धी मी अर् था थिन् थिन् ना) मिलित्वा समूहरूपेण प्रदर्शयितुं शक्यते इति स्वमित्रैः सह चर्चां कुर्वन्तु।

चतुर्णां पञ्चानां वा छात्राणाम् एकैकं दलः निर्मीयताम्।

तत्र प्रत्येकं दलः अस्य निश्चयं करिष्यति यत् कथं भिन्न-भिन्न-भङ्गानां मुद्राणां च माध्यमेन एकं दृश्यं निर्मातुं शक्यते। सरल-सोपानानाम् उपयोगं कुर्वन्तु, यद् भवन्तः शिक्षितवन्तः। अपि च दृश्यायनकाले तेषां सोपानानाम् अनुवर्तनं कुर्वन्तु।

उदाहरणानिः

१. भवान्/भवती एकं भारयुतं स्यूतं स्वीकरोति।

२. दीर्घवृक्षाः दोलायन्ते।

३. वायुः मन्दं वहति। प्रबलवायुः भवति।

४. भवान्/भवती वृष्टौ क्रीडति।

एकः दोलायमानः वृक्षः।

प्रवहमाना नदी

अस्याः क्रियायाः माध्यमेन भवन्तः अग्रे वर्णितानां नृत्यानां चलनानां च विषये मूलभूतधारणां प्राप्स्यन्ति।

© NCERT not to be republished

नाट्यम् - अभिनयः

अधुना नृत्यस्य अपरतत्त्वस्य विषये ज्ञास्यामः। सो हि भावः इति।

भावो हि भवताम् अनुभूतीनां प्रकाशः अभिव्यक्तिर्वा, यो भवतां मुखे दृश्यते। किञ्च नृत्यमाध्यमेन वयम् अन्येषामपि भावानाम् अभिव्यञ्जनं कुर्मः। ते नव रसाः इति उच्यन्ते। यथा, -

१. ***शृङ्गारः*** (सौन्दर्यस्य भावः)

२. *हास्यः* (हासस्य भावः)

३. ***करुणः*** (शोकस्य करुणायाः वा भावः)

४. ***वीरः*** (शौर्यस्य भावः)

५. ***रौद्रः*** (क्रोधस्य भावः)

६. ***भयानकः*** (भयस्य भावः)

७. ***बीभत्सः*** (घृणायाः भावः)

८. ***अद्भुतः*** (विस्मयस्य भावः),

९. ***शान्तः*** (स्थिरतायाः भावः)।

क्रियाकलापः ३
विभिन्नानां मुखभावानाम् अभ्यासाः

भवतः मित्राणि, शिक्षकाः, मातापितरौ च पश्यतु। प्रत्येकस्य मुखे न्यूनातिन्यूनं किमपि भावं भवति। नास्ति खलु?

एतेषां भावानाम् अभिलेखनं कृत्वा तेषां नामानि ज्ञातुं प्रयतताम्। यथा, चिन्ता, भयम्, आश्चर्यम्, आनन्दः, अपराधबोधः, क्रोधः, हास्यं, दुःखं, घृणा इत्यादि।

यदा भवन्तः नृत्य-वर्गे समागच्छन्ति, तदा पूर्वं परस्पराणां मुखे दृश्यमानानां भावानां विषये मिलित्वा चर्चां कुर्वन्तु तथा तस्योपरि टिप्पणीं कुर्वन्तु।

तत्र किदृशाः अभिव्यक्तयः दृश्यन्ते? तेषु कति भवन्तः जानन्ति? किं भवन्तः ताभिः अभिव्यक्तिभिः सह नव रसान् योजयितुं शक्नुवन्ति?

बहु शोभनम्! किं भवन्तः पूर्वम् एतादृशं क्रियाकलापं कृतवन्तः?

किं भवन्तः मुखभावैः, स्वशरीरैः च स्वानुभूतिम् अभिव्यञ्जयितुं शक्नुवन्ति?

स्वभावनानाम् अभिव्यञ्जनात् परम् भवन्तः कथम् अनुभवन्ति ?

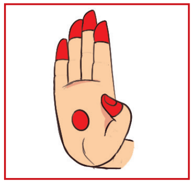
© NCERT not to be republished

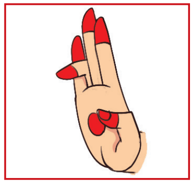
क्रियाकलापः ४

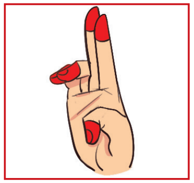
हस्तमुद्राणाम् अभ्यासाः

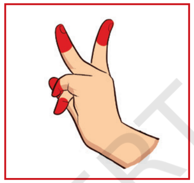
भरतमुनेः नाट्यशास्त्रानुसारं, हस्तमुद्राः हस्त-भङ्गीमाः वा नृत्यस्य शोभां वर्धयन्ति। किञ्च ताः अभिनयार्थं, नृत्यमाध्यमेन विविधदृश्यानि कल्पयितुं, विशिष्टभावान् अभिव्यञ्जयितुं प्रयुज्यन्ते। अधः दत्ताः हस्तमुद्राः अभिनयदर्पणः इति नृत्यविषयकप्रसिद्धग्रन्थाद् गृहीताः सन्ति।

असंयुक्ताः हस्तमुद्राः — केवलम् एकेन हस्तेन

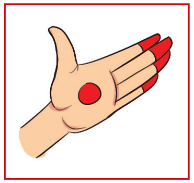

पताका

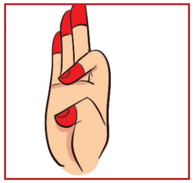

त्रिपताका

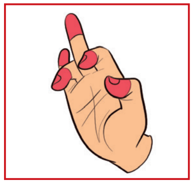

अर्धपताका

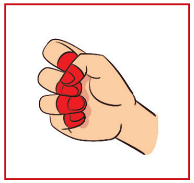

कर्तरीमुखः

मयूरः


अर्धचन्द्रः


अराला


सुखतुण्डः

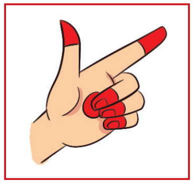

मुष्टिः

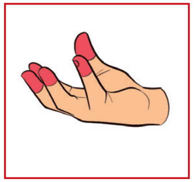
शिखरः

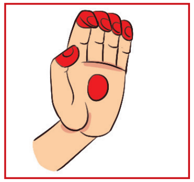
कपित्थः

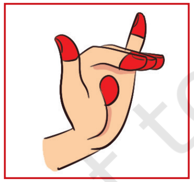
कटकमुखः

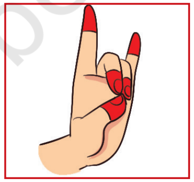
सूचिः

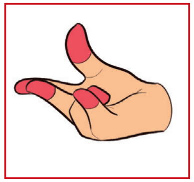

चन्द्रकला

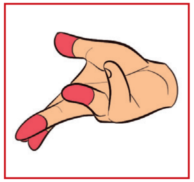

पद्मकोशः

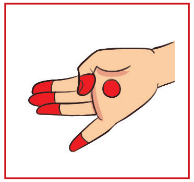

सर्पशीर्षः

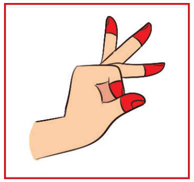

मृगशीर्षः

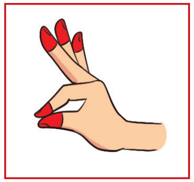

सिंहमुखम्

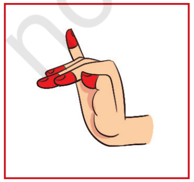

कङ्गुला

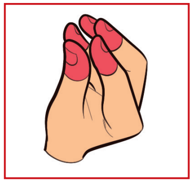

अल्पपद्म

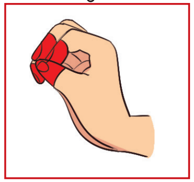

चतुरः

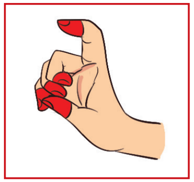

भ्रमरः

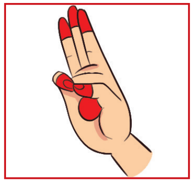

हंसस्य


हंसपक्षः


संदंशः

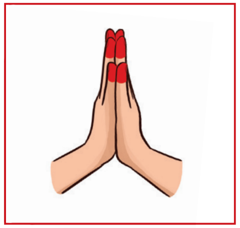

मुकुलः

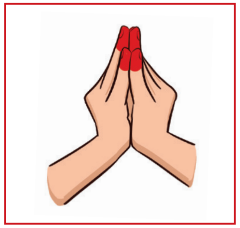

ताम्रचूडः


त्रिशूलः

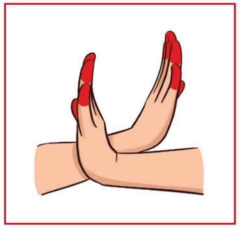
© NCERT not to be republished

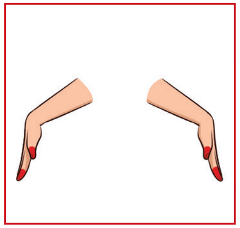
संयुक्त-हस्तमुद्राः - द्वाभ्यां हस्ताभ्याम्

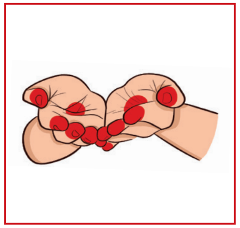

अञ्जलिः

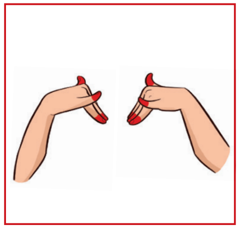

कपोतः

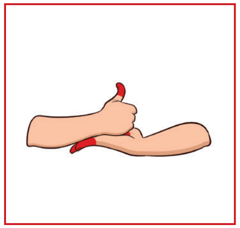
कर्कटः


स्वस्तिका

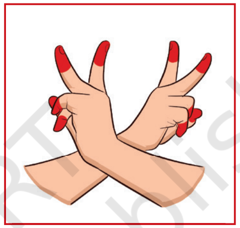

दोला

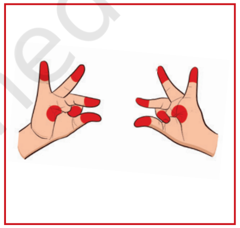

पुष्पपूतः

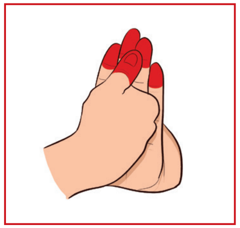

उत्सङ्गः


शिवलिङ्गः

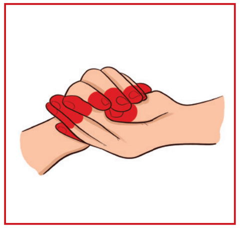
कटकवर्दनः

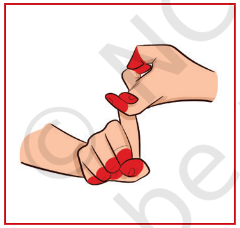

कर्तरिस्वस्तिका

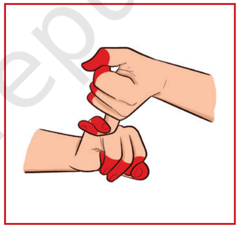

शकटः

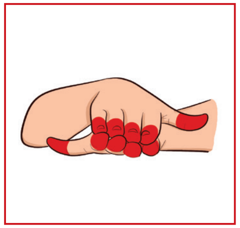

शङ्खः

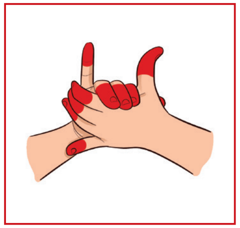
चक्रः

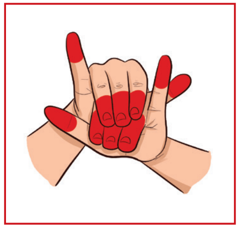

सम्पूतः

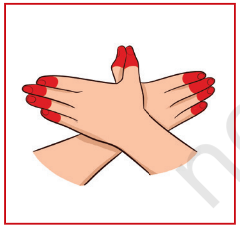

पाशा

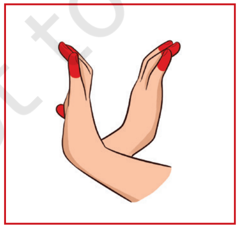

कीलकः

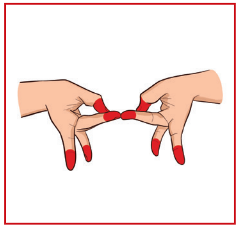

मत्सः

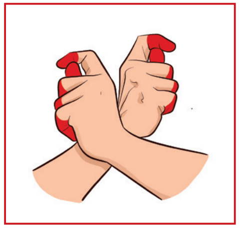

कूर्मः

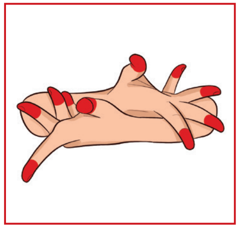

वराहः


गरुडः


नागबन्धः


खट्वा


बेरुण्डा


अवहित्तः

© NCERT not to be republished

अधो दत्ताः हस्तमुद्राः दृष्ट्वा तान् हस्त-सङ्केतान् उपयुज्य वार्तालापाय प्रयतताम्।

१. सूच्यां दत्तैः हस्त-सङ्केतैः वाक्यानि अभिव्यञ्जयितुं प्रयतताम्।

२. समूहं निर्माय अस्य विषये परस्परं चर्चां कुर्वन्तु।

उदाहरणानि -

अहं गच्छामि गृहम्

कुत्र गच्छसि त्वं?

त्वं पेयजलं पीयते।

नृत्ये केषाञ्चन हस्तमुद्रानां प्रयोगाः

१. *पताका* - वरः, विरामः, गमनम् इत्यादिकं दर्शयितुम् उपयुज्यते। (करतालः, निराकरणम्, कर्तनम् इत्यादीनां कृते उभयोः हस्तयोः उपयोगो भवति।)

२. *त्रिपताका* - राज्ञः देवस्य वा विषये मुकुटधारणम्, तिलकम्, इत्यादिकं दर्शयितुम् उपयुज्यते। वृक्षस्य कृते उभयोः हस्तयोः उपयोगो भवति।

3. *शुकतुण्डः* - शस्त्रम्, विद्युत्, बाणप्रक्षेपणम्, शिरस्त्राणम् इत्यादिकं दर्शयितुम् उपयुज्यते।

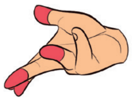
४. *शिखरः* - प्रश्नः, जलपानम्, यष्टिधारणम्, शिवलिङ्गस्य धारणम् इत्यादिकं दर्शयितुम् उपयुज्यते।

५. *कटकमुखः* - पुष्पचयनम्, भोजनम्, मालाधारणम्, वाक्यम् इत्यादिकं दर्शयितुम् उपयुज्यते। पुष्पबन्धाय, भजनाय, मञ्जिरावादनाय च द्वयोः हस्तयोः उपयोगः क्रियते।

६. *सूची* - अपरेषां दर्शनम्, एकायाः संख्यायाः निर्देशः, न इति निर्देशः, आह्वानम्, स्मरणम् इत्यादिकं दर्शयितुम् उपयुज्यते। शृङ्गं दर्शयितुं उभयोः हस्तयोः उपयोगो भवति।

७. *सर्पशीर्षः* - सर्पः, कस्यापि धारणम् इत्यादिकं दर्शयितुम् उपयुज्यते।

८. *हंसपक्षः* - एकस्याः कन्यायाः आमन्त्रणम्, परकर्णेषु रहस्यकथनम् इत्यादिकं दर्शयितुम् उपयुज्यते।

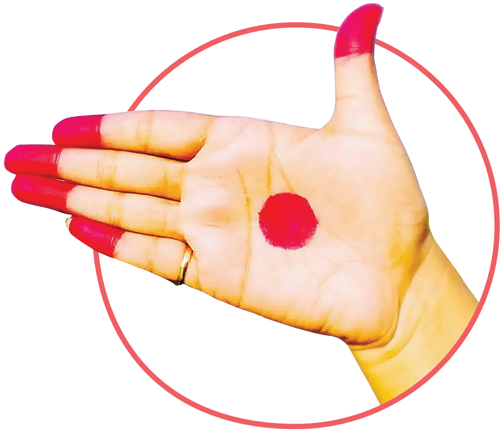


९. *आलपद्म* - किमर्थम् इति प्रष्टुम्, पुष्पितं पुष्पं दर्शयितुं च एतत् उपयुज्यते। पात्रं सूर्यञ्च दर्शयितुम् उभे हस्ते उपयुज्यते।

१०. *त्रिशूलः* - शस्त्रं त्रिशूलं च दर्शयितुम्, त्रि इति संख्यां निर्देष्टुम्, ललाटे टीकाधारणं सूचितुं वा एतत् उपयुज्यते।

भारतीयासु साङ्केतिकभाषास्वपि एतादृशानां हस्तसङ्केतानाम् उपयोगः क्रियते, यैः सह नृत्ये प्रयुक्तानां हस्तमुद्राणां समानता अस्ति। इदानीं, स्वकल्पनानुसारं स्वयमेव केषाञ्चन हस्तमुद्राणां हस्तसंकेतानां वा अभ्यासं कुर्वन्तु।

© NCERT not to be republished



क्रियाकलापः ५

सङ्गीतेन सह नृत्यम्

विविधाः शारीरिकभङ्गाः, नृत्यसोपानानि, हस्तमुद्राश्च, यानि भवान्/भवती शिक्षितवन्तः, तेषाम् उपयोगेन भवता/भवत्या चितेन गीतेन सह एकं लघुनृत्यरूपं निर्मातु।

अनेन क्रियाकलापेन आनन्दम् अनुभूयते वा ?

अध्यापकान् प्रति -

अस्य क्रियाकलापस्य सञ्चालनाय चतुर्णां पञ्चानां वा छात्राणाम् एकं समूहं निर्माय सङ्गीत-वर्गे शिक्षितम् एकं गीतम् अन्यत् किमपि गीतं वा वादयितुं निर्दिशन्तु।

क्रियाकलापः ६

गीतम् अनुसृत्य नृत्यमेलनम्

- प्रत्येकं समूहः सङ्गीतवर्गे शिक्षितस्य कस्यापि गीतस्य पङ्क्तिद्वयं चिनोतु।
- समूहस्य अन्तः चर्चां कुर्वन्तु तथा च गीतस्य निर्दिष्टभागस्य कृते नृत्यमुद्राः क्रियाश्च कल्पयन्तु।
- सम्पूर्णं नृत्यरूपं निर्मातुं लघुनृत्यांशानि परस्परं योजयन्तु। इदं नृत्यनिर्देशनम् इति कथ्यते।

एकेन समूहेन सह अपरं मेलयित्वा सम्पूर्णेन गीतेन साकं नृत्यं संयोजयन्तु तथा भवद्भिः कृतं नृत्यनिर्देशनम् उपस्थापयन्तु।

© NCERT not to be republished