



ਨਾਚ

ਯਾਥੇ ਹਸਤ ਤੱਤੋਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ:
ਜਥੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ: ਥਾਥ ਮਨਾਹ
ਯਾਥੇ ਮਨਾਹ ਥਾਥ ਵਾਵੇ; ਜਥੇ
ਭਾਭਾਹ ਨੱਠ ਰਸਾਹ

ਅਰਥ

ਜਿੱਥੇ ਹੱਥ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਉਸ
ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ;
ਜਿੱਥੇ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉੱਥੇ
ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ;

ਜਿੱਥੇ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,
ਉੱਥੇ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;
ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ
ਰਸ ਭੜਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਹਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਹਾਲ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਚਲਦੇ ਹਨ।
2. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ - ਸੰਕੁਚਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ- ਨਾਚ ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ।

3. ਕਲਾਸੀਕਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਵਾਇਤੀ ਦੇਵਾਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਨਾਚ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ।
4. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕੈਥਰਸਿਸ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ, ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ - ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ।
6. ਲਿੰਗ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ।
7. ਅੰਦੋਲਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।
8. ਭਾਰਤ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ।
9. ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਭਾਰਤੀ ਡਾਂਸਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ।
10. ਨਾਚ ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕਦਰ।



ਅਧਿਆਇ ੧੨ :

ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਹੈ

ਡਾਂਸ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ?

- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨੰਬਰ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਗਾਉਣਾ?

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

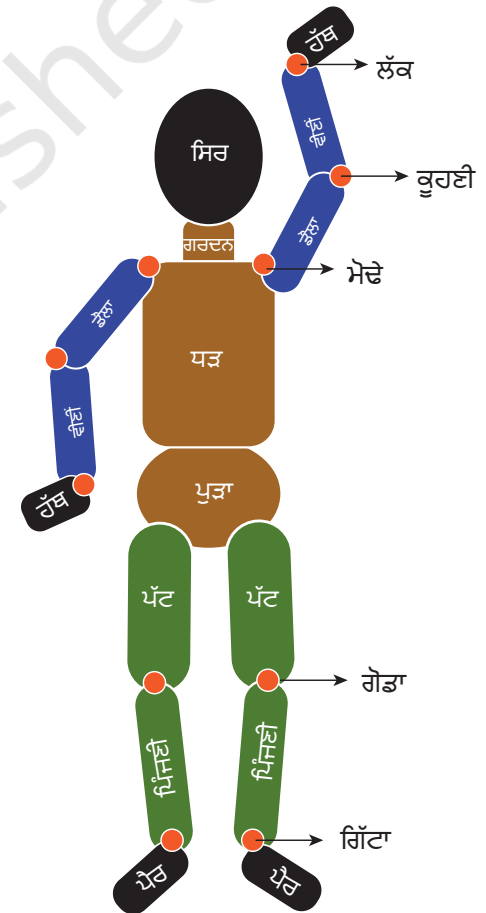
ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਛੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ।

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਆਪਣੀ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਮੁਦਰਾਵਾਂ, ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੰਦੋਲਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਥਿਤੀ, ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।



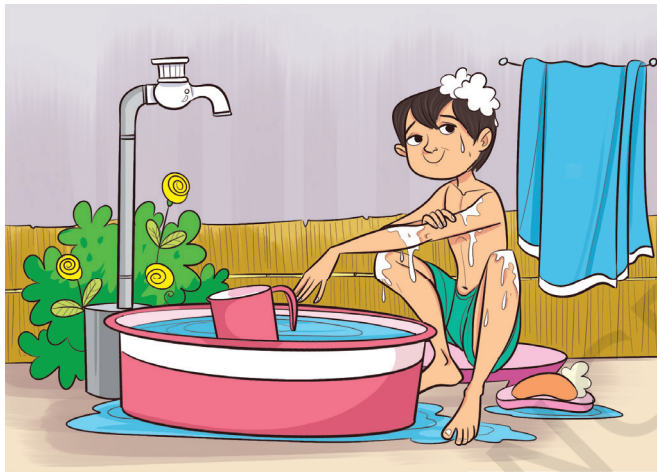
0680CH12



ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ

ਗਤੀਵਿਧੀ 1: ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਦੋਲਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਹੁਣ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।



ਨਾਚ ਦੇ ਰੂਪ - ਮੂਲ ਸਥਾਨ ਵਿਭਿੰਨ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾਵਾਂ

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਕਲਾਸੀਕਲ ਨਾਚ ਦੇ ਅੱਠ ਰੂਪ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਝੁਕਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਨ-



ਡਾਂਸ ਫਾਰਮ: ਕਥਕਲੀ
ਮੂਲ ਸਥਾਨ: ਕੇਰਲ
ਮੁਦਰਾ: ਸਮਾ ਭੰਗਾ



ਡਾਂਸ ਫਾਰਮ: ਓਡੀਸੀ
ਮੂਲ ਸਥਾਨ: ਓਡੀਸ਼ਾ
ਮੁਦਰਾ: ਤ੍ਰਿਭੰਗ



ਡਾਂਸ ਫਾਰਮ: ਭਰਤਨਾਟਯਮ
ਮੂਲ ਸਥਾਨ: ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ
ਮੁਦਰਾ: ਦੁਵਿਭੰਗ



ਡਾਂਸ ਫਾਰਮ: ਕਥਕ
ਮੂਲ ਸਥਾਨ: ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ
ਮੁਦਰਾ: ਸਮਾ ਭੰਗਾ

ਨਾਚ ਦੇ ਰੂਪ - ਮੂਲ ਸਥਾਨ ਵਿਭਿੰਨ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾਵਾਂ



ਡਾਂਸ ਫਾਰਮ: ਮੋਹਿਨੀਅਟਮ
ਮੂਲ ਸਥਾਨ: ਕੇਰਲ
ਮੁਦਰਾ: ਅਤੀਭੰਗਾ



ਡਾਂਸ ਫਾਰਮ: ਸਤ੍ਰੀਆ
ਮੂਲ ਸਥਾਨ: ਅਸਾਮ
ਮੁਦਰਾ: ਅਭੰਗਾ



ਡਾਂਸ ਫਾਰਮ: ਕੁਚੀਪੁਡੀ
ਮੂਲ ਸਥਾਨ: ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ
ਤੈਲੰਗਾਨਾ
ਮੁਦਰਾ: ਮਰਦ ਡਾਂਸਰ ਸਮਾਭੰਗਾ ਵਿੱਚ
ਹੈ ਅਤੇ ਔਰਤ ਡਾਂਸਰ ਤ੍ਰਿਭੰਗਾ ਵਿੱਚ
ਹੈ।



ਡਾਂਸ ਫਾਰਮ: ਮਣੀਪੁਰੀ
ਮੂਲ ਸਥਾਨ: ਮਨੀਪੁਰ
ਮੁਦਰਾ: ਅਭੰਗਾ

ਭਾਰਤੀ ਕਲਾਸੀਕਲ ਨਾਚ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੱਧ ਲੰਬੀ ਰੇਖਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 2: ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਝੁਕਣ ਅਤੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤ੍ਰਿਭੰਗਾ, ਦਵਿਭੰਗਾ ਆਦਿ ਨਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

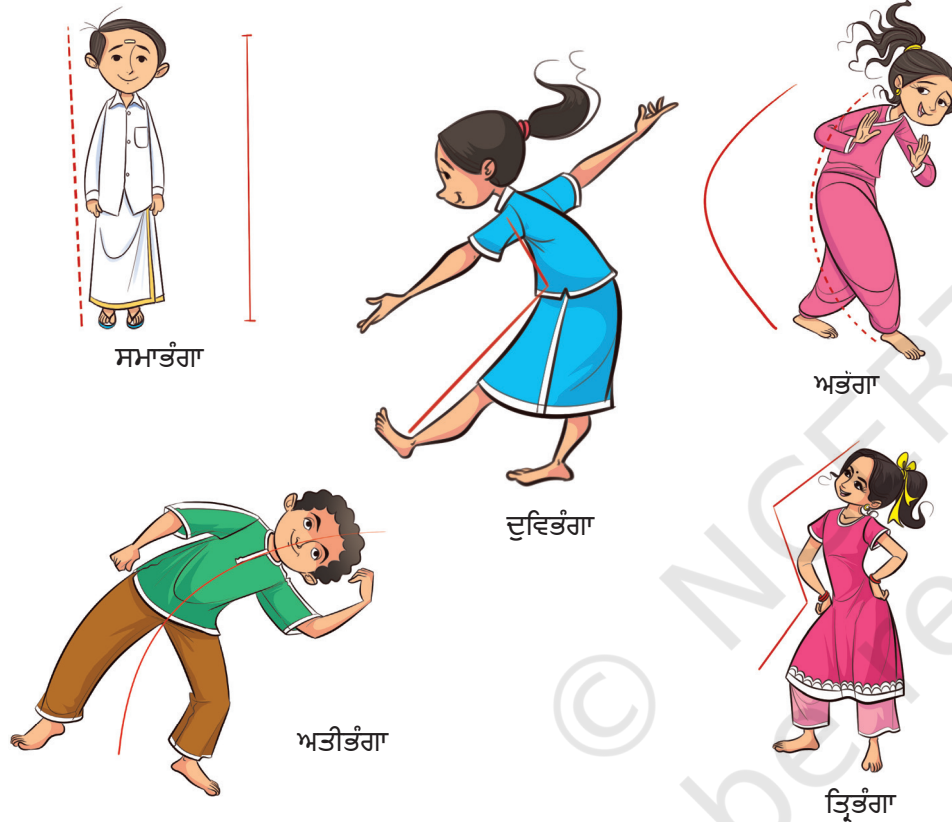
ਤੁਸੀਂ ਸਮਾ ਭੰਗਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁਦਰਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਸਮੇਂ, ਝੁਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਝੁਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਹੁਣ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਝੁਕਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਸਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ 1-2, 1-2 ਜਾਂ 1-2-3-4 ਵਰਗੇ ਸਧਾਰਣ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ।

ਵਿਭਿੰਨ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਹਾਂ ... ਇਹ ਉਹ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾਚਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।



ਵਿਭਿੰਨ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾਵਾਂ

ਹਾਂ... ਇਹ ਉਹ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾਚਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ



ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ



ਆਪਣਾ ਬੈਕਪੈਕ ਚੁੱਕਣਾ



ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠਣਾ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੁਟੀਨ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਬੀਟ ਕਦਮ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਪ - ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ - ਟੈਪ - ਟੈਪ। ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਟੈਪ ਦਿਖਾਓ - **ਠੀਕ ਕਰੋ** - **ਟੈਪ ਕਰੋ** - ਇੱਕ ਤਾਲਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰੋ।

(ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਸਰਗਮ ਜਾਂ ਸਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।)

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਝੁਕਾਅ, ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨ (**ਥਾ ਕਾ ਧੀ ਮੀ ਜਾਂ ਥਾ ਬਿੰਨ ਬਿੰਨਾ**) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਬਣਾਓ।

ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅੰਦੋਲਨ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਝੁਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦੋਲਨ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ

1. ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਬੈਗ ਚੁੱਕੋ।
2. ਉੱਚੇ ਰੁੱਖ ਝੁਲਸ ਰਹੇ ਹਨ।
3. ਹਲਕੀ ਹਵਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ।
4. ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਇੱਕ ਝੁਲਸਦਾ ਰੁੱਖ



ਇੱਕ ਨਦੀ ਵਗਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਚਾਂ ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਚਾਰ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।



ਐਕਟਿੰਗ: ਅਭਿਨਯਾ

ਆਓ ਅਸੀਂ ਨਾਚ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤੱਤ **ਭਾਵ** ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੀਏ ਜੋ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਜਾਂ ਭਾਵਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦੁਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਵਰਾਸ (ਸ਼੍ਰਿੰਗਾਰਾ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ), ਹਸਿਆ (ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ), ਕਰੁਣਾ (ਗ੍ਰੀਫ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ), ਵੀਰਾ (ਬਹਾਦਰੀ), ਰਾਉਦਰਾ (ਗੁੱਸਾ), ਭਯਾਨਾਕਾ (ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ), ਵਿਭਵਸਤਾ (ਨਫਰਤ), ਅਦਭੁਤਾ (ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ), ਸਾਂਤਾ (ਸ਼ਾਂਤ)।

ਗਤੀਵਿਧੀ 3: ਅਭਿਆਸ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ

ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ... ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੁਝ ਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚਿੰਤਾ, ਡਰ, ਹੈਰਾਨੀ, ਖੁਸ਼ੀ, ਅਪਰਾਧ, ਗੁੱਸਾ, ਹਾਸੇ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਨਫਰਤ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਂਸ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਖੋ ਗਏ ਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਵਰਾਸ?

ਵਾਹ! ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?

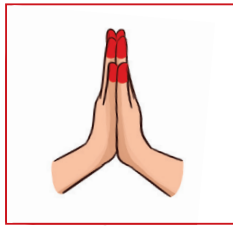
ਗਤੀਵਿਧੀ ੪: ਅਭਿਆਸ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਤੱਕ

ਇਸ ਮੁਤਾਬਕ ਨਾਟਕਸ਼ਾਸਤਰਭਾਰਤਮੁਨੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ, ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਚ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਨਯਾ, ਨਾਚ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣਾ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਚ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ।

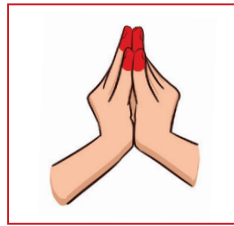
ਅਣਮਿਲਾਏ ਇਸ਼ਾਰੇ - ਇਕੱਲੇ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ



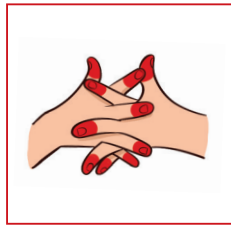
ਸੰਯੁਕਤ ਹਸਤਾਮੁਦਰਾ - ਸਾਂਝੇ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ



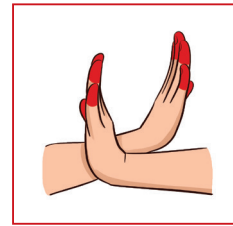
ਅੰਜਲੀ



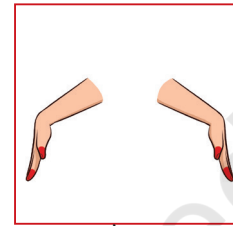
ਹ੍ਰੁਦ



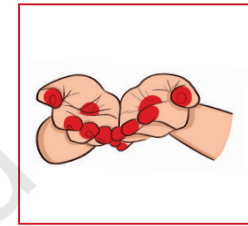
ਕਰਕਾਟਾ



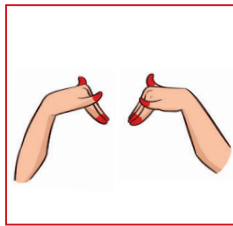
ਸਵਾਸਤਿਕਾ



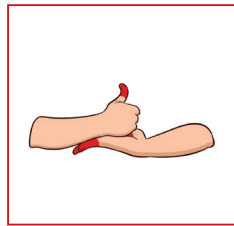
ਡੋਲਾ



ਪੁਸ਼ਪਤਾ



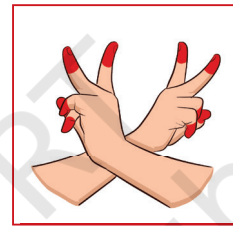
ਉਸਤਾਂਗਾ



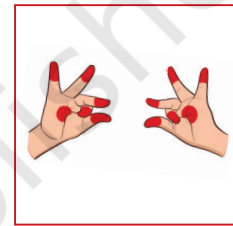
ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ



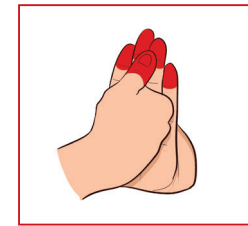
ਕਟਕਵਰਦਨ



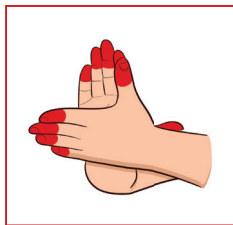
ਕਰਤਾਰੀਸਵਾਸਤਿਕਾ



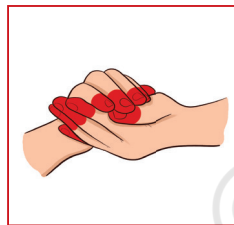
ਸ਼ਕਾਤਾ



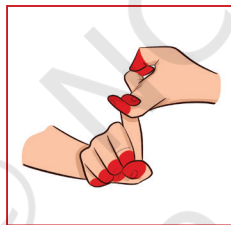
ਸ਼ੰਕਾ



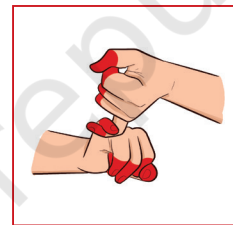
ਚੱਕਰ



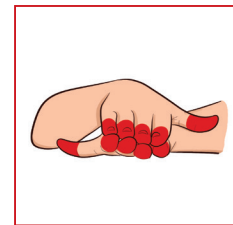
ਸੰਪ੍ਰਤਾ



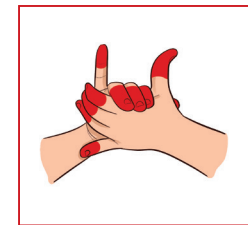
ਪਾਸ਼ਾ



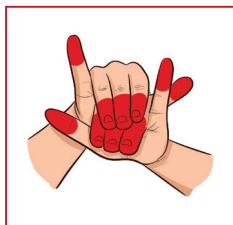
ਕੀਲਾਕਾ



ਮੱਤਸਿਆ



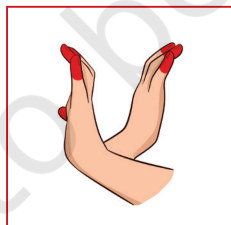
ਫਾਉਡੇਸ਼ਨ



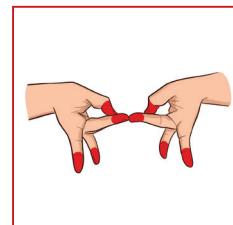
ਵਰਾਹ



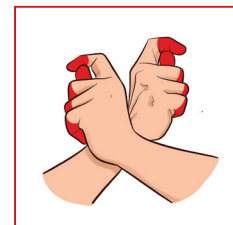
ਗਰੂੜ



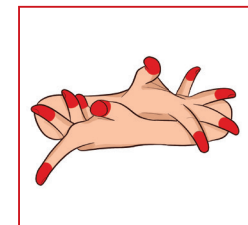
ਨਾਗਭਯ



ਖਟਵਾ



ਬੇਰੁੰਡਾ



ਅਵਾਹਿਤਾ

ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਤੱਕ

1. ਆਉ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।
2. ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ

। ਮੈਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਘਰ।



ਕਿੱਥੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?



ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।



ਕੁਝ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਜੋ ਨਾਚ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ



1. ਪਟਾਕਾ: ਬੂਨ, ਰੁਕੇ, ਦੇਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਓ ਹੈਂਡਸਪਾਟਾਕਾ - ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ।



੬. ਸੂਚੀ: ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ, ਨਹੀਂ, ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੇਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਹਾਰਨ ਵਜਾਓ, ਠੁਠੀ ਫੜਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



2. ਤ੍ਰਿਪਟਾਕਾ: ਹੈਂਡ ਕਿੰਗ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਦੇਵਾਂ, ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਤਿਲਕ ਅਤੇ ਦੇਵੇਂ ਹੱਥ ਰੁੱਖ ਲਈ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।



7. ਸਰਪਸ਼ੀਰਸਾ: ਸੱਪ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਫੜੋ।



3. ਸੁਕਾਤੁੰਡਾ: ਹਥਿਆਰ, ਬਿਜਲੀ, ਤੀਰ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਚਲਾਉਣਾ।



੮. ਹਮਸਪਾਕਸ਼ਾ: ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਦੱਸੋ।



4. ਸ਼ਿਖਾਰਾ: ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨਾ, ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਡੰਡਾ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ।



੯. ਅਲਾਪਦਮ: ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ, ਖਿਲਦਾ ਫੁੱਲ, ਦੇਵੇਂ ਹੱਥਾਂ, ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਨਾਲ।



5. ਕਟਕਾਮੁਖ: ਫੁੱਲ ਤੋੜਨਾ, ਖਾਣਾ, ਮਾਲਾ ਫੜਨਾ, ਬੇਲਣਾ, ਦੇਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਫੜਨਾ ਮੰਜੀਰਾ ਭਜਨ ਲਈ।



10. ਤ੍ਰਿਸੁਲਾ: ਹਥਿਆਰ, ਤ੍ਰਿਸੁਲਾ, ਤਿੰਨ ਅਤੇ ਹੈਰੀਜ਼ੋਟਲ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਸੀ ਮੱਥੇ 'ਤੇ।

ਭਾਰਤੀ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਤੱਕ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ, ਕੁਝ ਅਜਮਾਓ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ।

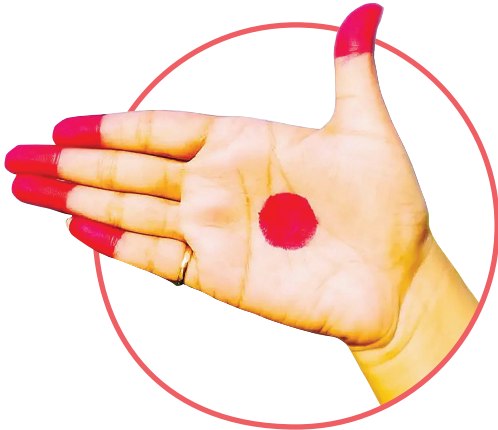


ਗਤੀਵਿਧੀ 4: ਇੱਕ ਗਾਣੇ 'ਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰੋ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਝੁਕਾਵਾਂ, ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਗਾਣੇ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਾਚ ਵਾਕ ਬਣਾਓ।
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਮਜ਼ਾ ਆਇਆ?

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਨੋਟ

ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ 4 - 5 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਗੀਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੀਤ ਨੂੰ ਚਲਾਓ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 5: ਕਿਸੇ ਗੀਤ ਦੇ ਨਾਚ ਦੀ ਕ੍ਰਮਬੱਧਤਾ

- ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਗੀਤ ਦੀਆਂ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਚੁਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹਨ।
- ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੀਤ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਡਾਂਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਾਂਸ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਜੋੜਨਾ ਕੋਰੀਓਗ੍ਰਾਫੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਪੂਰੇ ਗਾਣੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕੋਰੀਓਗ੍ਰਾਫੀ ਦਿਖਾਓ।

