



ਅਧਿਆਇ ੧੩

ਨਾਚ ਨਾਲ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ

ਨਾਚ ਵਿੱਚ, ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਡਾਂਸਰ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿੰਗ ਦੇ ਹੋਵੇ। ਨਾਚ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਵਾਇਤੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਰਦ ਅਕਸਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਭਗਤੀ ਅੰਦੋਲਨ

ਭਗਤੀ ਛੇਵੀਂ ਜਾਂ ਸੱਤਵੀਂ ਸਦੀ ਈਸਵੀ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਲਹਿਰ ਨੇ ਖੇਤਰੀ ਕਲਾਸੀਕਲ ਨਾਚ ਦੇ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅਜੋਕੇ ਕਲਾਸੀਕਲ ਨਾਚਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੇ ਅੰਦਰ ਭਗਤੀ ਪੀਰੀਅਡ, ਡਾਂਸਰ ਇਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਏ ਪੂਜਾ ਮੰਦਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਸਮਾਂ। ਦੇਵਦਾਸੀ ਅਤੇ Tevadichis ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਮਹਾਰਿਸ਼ ਓਡੀਸ਼ਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੰਦਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ।

੬੪ ਰਸਮਾਂ ਅਸਾਮ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਵਿੱਚ ਭਾਗਵਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਮੀ ਨਾਚ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ ਦੇ ਕਥਾਕਾਰਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਦੇ ਤਾਡਵ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀਆਂ ਗਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ।

ਭਗਤੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅੰਦੋਲਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਸੀ।



0680CH13



ਗੋਟੀਪੂਆ ਨਾਚ



ਗੋਟੀਪੂਆ ਡਾਂਸ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ



ਅਰਧਨਾਰੀਸ਼ਵਰ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ਗੋਟੀਪੂਆ ਨਾਚ

ਗੋਟੀਪੂਆ ਨਾਚ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ (ਯੂਟਿਊਬ) ਦੇਖੋ ਜੋ ਓਡੀਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਮਹਾਰਿਸ ਭਗਵਾਨ ਦੀ ਉਸਤਤਿ ਵਿੱਚ ਮੰਦਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹਾਗਨਨਾਥ ਅਤੇ ਗੋਟੀਪੂਆਸ ਜਿੱਥੇ ਨੈਜਵਾਨ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੇ ਜਨਤਾ ਲਈ ਡਾਂਸ ਕੀਤਾ।

ਇੱਥੇ, ਨੈਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਕਰੇਬੈਟਿਕ ਅੰਦੋਲਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਨਾਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਰਧਨਾਰੀਸ਼ਵਰ ਡਾਂਸ

ਪੇਂਟਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਿਵਾ ਅਤੇ ਦੇਵੀ ਪਾਰਵਤੀ ਡਾਂਸ ਮੇਕਅੱਪ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੋ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 1: ਵਿਲੱਖਣ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਲੋਕ ਨ੍ਰਿਤਿਆ

ਦੇਖੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਲੋਕ ਨ੍ਰਿਤੀਅਸ ਜੋ ਵਿਲੱਖਣ ਮੁਦਰਾਵਾਂ, ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ, ਤੁਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਕਦਮਾਂ, ਪਹਿਰਾਵੇ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਲਾਵਨੀ (ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਤ ਰੂਪ) ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਤੋਂ



ਪੁਰੂਲੀਆ ਛੂ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਤੋਂ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕਰਨਾਟਕ ਤੋਂ ਯਕਸ਼ਗਨਾ



ਹੁਣ, ਤੁਸੀਂ ਲਵਾਨੀ ਅਤੇ ਛੂ ਦੇਵਾਂ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਾਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਹਿਨੀਅਟਮ (ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ), ਕਥਕਲੀ ਅਤੇ ਯਕਸ਼ਗਨਾ (ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਭਾਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ।

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਡਾਂਸ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਰੁਖ ਅਤੇ ਚਾਲ ਲਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਰਵਾਇਤੀ ਲਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣਾ ਵਿਲੱਖਣ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਆ ਗਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਾਚ ਦੇ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਕਦਮ ਸਿੱਖਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ੨: ਲੋਕ ਨ੍ਰਿਤਿਆ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ

ਆਓ ਅਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਝੁਕਣ ਨਾਲ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਜਾਂ ਨਰਮ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਮਾਏ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ।

ਭਵਿੱਖ ਅਤੇ ਭੰਗੜਾ, ਦੋਵੇਂ ਨਾਚ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਚਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ੩ : ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ ਕੰਮ

ਜੋਗਤੀ ਮੰਜੰਮਾ ਇੱਕ ਰਾਹ ਦਰਸ਼ਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਕਰਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਜੋਗਤੀ ਨਾਚ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਰਕ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ ਫਰਮ - ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਕਹਾਣੀ (ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ), ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ, ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ।



© NCERT
not to be republished



ਆਈਤਾਕਾਰ ਆਕਾਰ



ਤਿਕੋਣੀ ਆਕਾਰ

ਨਾਚ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਤਾਲਾ

ਗਣਿਤ ਅਤੇ ਨਾਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਨਾਚ ਰਾਹੀਂ ਜਿਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਆਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨੱਚਣ ਵਿੱਚ ਗਣਿਤ ਦੀ ਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਿਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕੋਰੀਓਗ੍ਰਾਫੀ ਵਿੱਚ ਬਣਤਰਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਿਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤਾਲ ਅਤੇ ਧੜਕਣ ਸਿਰਫ ਗਣਿਤ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਹਨ।

ਅਗਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ੪ : ਡਾਂਸ ਸ਼ੋਪ ਅਤੇ ਤਾਲਾ

ਇੱਕ ਨਾਚ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਿਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਆਕਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?



ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਤਿਕੋਣ, ਚੱਕਰ, ਵਰਗ, ਆਯਾਤ, ਆਦਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜਿਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।





ਗਤੀਵਿਧੀ ੫ : ਰਿਦਮਿਕ ਜਿਊਮੈਟਰੀ

ਹੁਣ, ਪਿਛਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ (ਬਾਹਾਂ, ਹੱਥਾਂ, ਲੱਤਾਂ) ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਤਾਲ ਦੇ ਇਕ ਹੋਰ ਤੱਤ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਿਊਮੈਟ੍ਰਿਕ ਆਕਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਤਾਲਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਤਾਲਬੱਧ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਹਨ।

ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਿਊਮੈਟ੍ਰਿਕ ਪੈਟਰਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਣਿਤ ਤਾਲ ਸੁਮੇਲਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ

$$2 \text{ ਬੀਟਸ} + 2 \text{ ਬੀਟਸ} = 4 \text{ ਬੀਟਸ}$$

$$2 \text{ ਬੀਟਸ} + 3 \text{ ਬੀਟਸ} = 5 \text{ ਬੀਟਸ}$$

$$2 \text{ ਬੀਟਸ} + 4 \text{ ਬੀਟਸ} = 6 \text{ ਬੀਟਸ}$$

$$3 \text{ ਬੀਟਸ} + 3 \text{ ਬੀਟਸ} = 6 \text{ ਬੀਟਸ}$$

$$3 \text{ ਬੀਟਸ} + 4 \text{ ਬੀਟਸ} = 7 \text{ ਬੀਟਸ}$$

ਅਜਿਹੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

