



నాట్యం

“यतो हसत ततो दृष्टिः;
यतो दृष्टः ततो मनिः
यतो मनः ततो भावो;
यतो भावः ततो रसिः॥”

యతో హస్తా తథో దృష్టిః;
జతో దృష్టిః తథో మనః
యథో మనః తాథో బావో;
యథో బావః తథో రసః

అర్థం

చేయి ఎక్కడికి వెళ్లినా కళ్లు
వెంటపడతాయి.
కళ్లు ఎక్కడికి వెళతాయో అక్కడ
మనసు మళ్లుతుంది.
ఏకాగ్రమైన మనస్సు ఉన్నచోట
భావోద్వేగాలు తలెత్తుతాయి.
భావోద్వేగం తలెత్తినప్పుడు
రుచి వ్యాపిస్తుంది.



ఉపాధ్యాయులకు గమనిక

విద్యార్థులకు తగినంత వెలుతురు మరియు వెంటిలేషన్ ఉన్న ఖాళీ హాలును అందించండి. హాలు రాకపోకలను సులభతరం చేసేంత పెద్దదిగా ఉండాలి. గ్రూపులను ఏర్పాటు చేయడానికి మరియు ఒక బృందంగా పనిచేయడానికి విద్యార్థులకు మార్గనిర్దేశం చేయండి.

బోధనా సూత్రాలు

1. పిల్లలకు శరీర భాగాలు మరియు కీళ్ళకు సంబంధించి వారు ఎలా కదులుతున్నారో అవగాహనకు సహాయపడండి.
2. శరీరాన్ని కదిలించేటప్పుడు శ్వాస యొక్క ప్రాముఖ్యత - పొడిగించేటప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడం మరియు సంకోచించేటప్పుడు శ్వాసను విసర్జించడం - నృత్యం మరియు కదలిక ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యం.
3. శాస్త్రీయ మరియు ఇతర సంప్రదాయ రూపాలు రెండింటిలో భారతదేశం యొక్క వైవిధ్యమైన నృత్య రూపాలను పరిచయం చేయడం.
4. భావోద్వేగాలు మరియు భావోద్వేగాలను వ్యక్తీకరించడం - పిల్లలను వారి భావోద్వేగాలను అన్వేషించడానికి మరియు వ్యక్తీకరించడానికి ప్రోత్సహించండి. భావోద్వేగ కాథర్సిస్ కు ఇది ఒక ముఖ్యమైన సాధనం.
5. చేతి హావభావాలు, వ్యక్తీకరణ మార్గం - సంకేత భాష యొక్క ప్రాముఖ్యత మరియు సమ్మిశ్రిత అవగాహన.
6. లింగ సున్నితత్వం మరియు లింగ గుర్తింపు యొక్క అడ్డంకులను విచ్చిన్నం చేయడం.
7. కదలికతో ఒక థీమ్ లేదా ఆలోచనను నిర్మించేటప్పుడు సహకారం మరియు సహకారం యొక్క ప్రాముఖ్యత.
8. భారతదేశ సాంస్కృతిక వైవిధ్యం.
9. ప్రముఖ భారతీయ నృత్యకారులతో పరిచయం ఉంది.
10. నృత్యం మరియు కదలిక యొక్క సంపూర్ణ ప్రశంస.



అధ్యాయం 12 చలనంలో నా శరీరం

డాన్స్ కౌసులో చేరడానికి ముందు మీరంతా ఏం చేసేవారు?

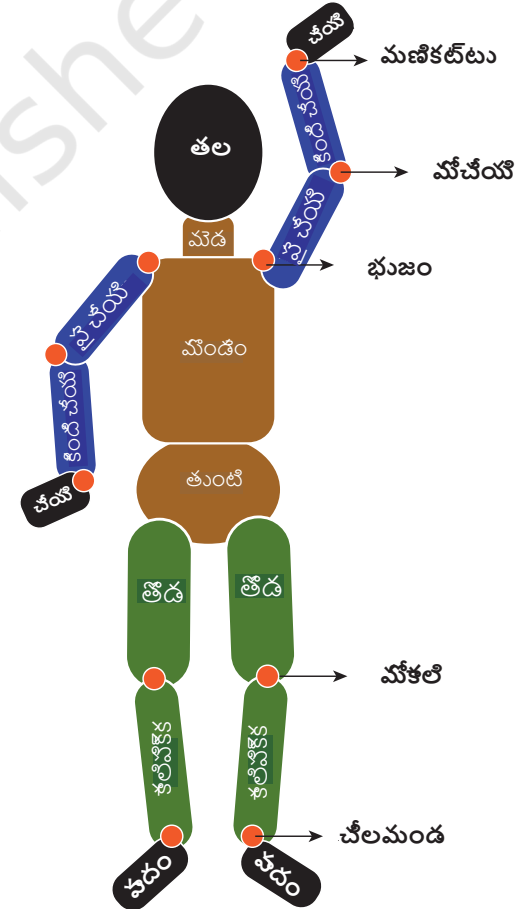
- మీ స్నేహితులతో మాట్లాడుతున్నారా?
 - మీ వేళ్లను ఉపయోగించి నంబర్ గేమ్స్ ఆడుతున్నారా?
 - పుస్తకం చదువుతున్నారా?
 - మీరే పాడుతున్నారా?
- ... ఇంకేం చెయ్యగలరు?

మీరు చేస్తున్న ఏ చర్యలోనైనా కొన్ని చిన్న లేదా పెద్ద కదలికలు ఉండవచ్చు. ఈ లోకంలో సకల జీవరాశులు తమదైన శైలిలో సంచరిస్తుంటాయి. ప్రతి ఒక్కరికీ వారి స్వంత స్థానాలు, భంగిమలు, హావభావాలు మరియు కదలికలు ఉంటాయి.

కదలిక అంటే స్థానం, ప్రదేశం లేదా భంగిమలో మార్పు. ఉదాహరణకు, వ్యాయామం చేయడం, పెంపుడు జంతువుతో ఆడుకోవడం, సైకిల్ తొక్కడం లేదా మీ శరీరాన్ని కలిగి ఉన్న ఏదైనా ఇతర చర్య.



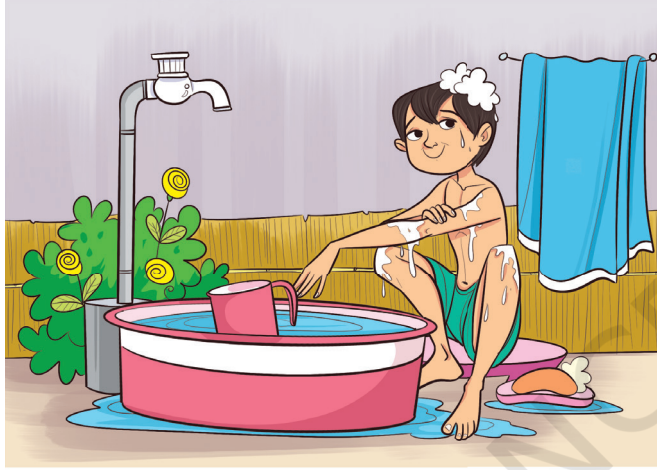
0680CH12



శరీర భాగాలు

యాక్టివిటీ 1: నిత్య శరీర కదలికలు

మీరే గమనించండి. ఇంటి వద్ద మరియు స్కూలు వద్ద మీరు ఎలాంటి విభిన్న రకాల కార్యకలాపాలను నిర్వహిస్తారు. ప్రతిరోజూ రకరకాల ఉద్యమాలు చేస్తుంటాం.



ఇప్పుడు, మీ దినచర్య యొక్క అన్ని కార్యకలాపాలను గుర్తు చేసుకోవడానికి మరియు మీ అన్ని శరీర భాగాలను ఉపయోగించి తరగతిలో ప్రదర్శించడానికి సమయం ఆసన్నమైంది.



నృత్య రూపాలు - జన్మస్థలం విభిన్న ఆకారాలు మరియు భంగిమలు

మన దేశంలో శాస్త్రీయ నృత్యంలో ఎనిమిది రూపాలు ఉన్నాయి, ఇవి శరీరంలోని భంగాస్ అని పిలువబడే అన్ని రకాలైన వివిధ భాగాలను ఉపయోగిస్తాయి. అవి-



నృత్య రూపం: కథకళి
పుట్టిన ప్రదేశం: కేరళ
తీరు: సామా భంగా



నృత్య రూపం: ఒడిస్సి
పుట్టిన ప్రదేశం: ఒడిస్సా
తీరు: త్రిభాంగ్



నృత్య రూపం: భరతనాట్యం
పుట్టిన ప్రదేశం: తమిళనాడు..
తీరు: ద్విభాంగ్



నృత్య రూపం: కథక్
పుట్టిన ప్రదేశం: ఉత్తర
భారతదేశం
తీరు: సామా భంగా

నృత్య రూపాలు - జన్మస్థలం విభిన్న ఆకారాలు మరియు భంగిమలు



నృత్య రూపం: మోహినియాటం
పుట్టిన ప్రదేశం: కేరళ
తీరు: అతిబంగ్



నృత్య రూపం: సత్రియా
పుట్టిన ప్రదేశం: అస్సాం
తీరు: అభాంగ్



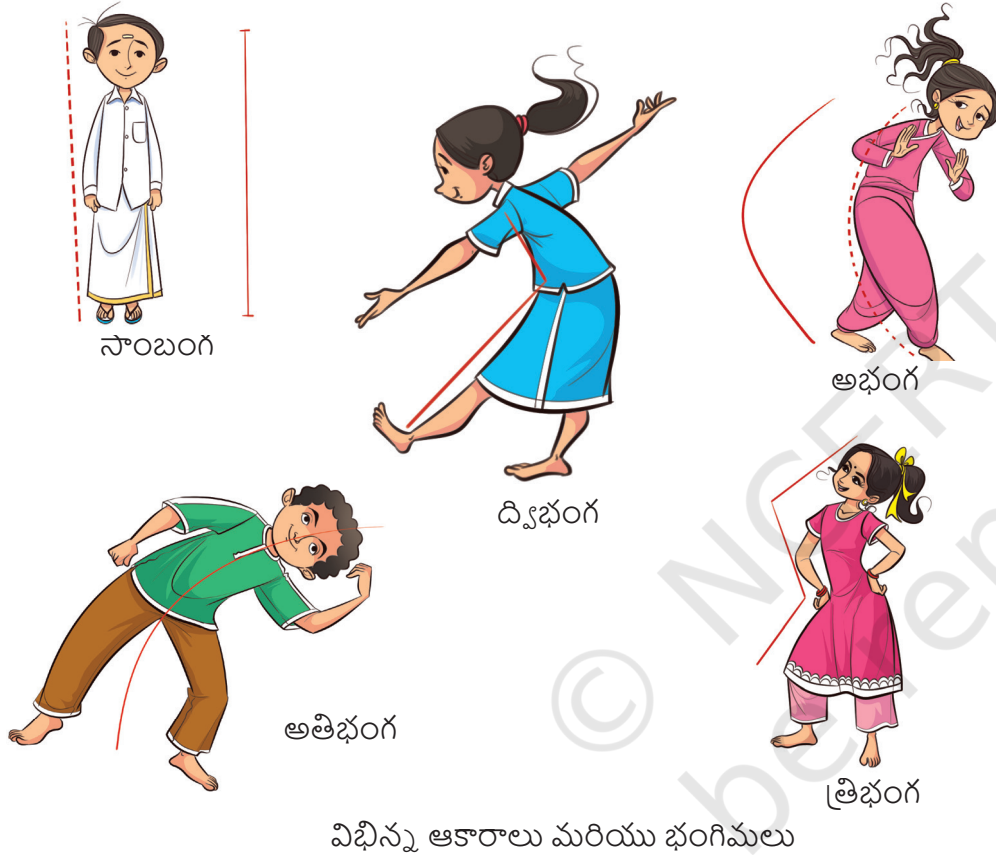
నృత్య రూపం: కూచిపూడి
పుట్టిన ప్రదేశం: ఆంధ్రప్రదేశ్,
తెలంగాణ
భంగిమ: మగ నర్తకుడు
సామభంగాలో, ఆడ నర్తకి
త్రిభంగలో ఉన్నారు.



నృత్య రూపం: మణిపురి
స్వస్థలం: మణిపూర్
తీరు: అభాంగ్

భారతీయ శాస్త్రీయ నృత్య సంప్రదాయాలలో, శరీరం యొక్క మధ్య నిలువు రేఖ ముఖ్యమైనది.

యాక్టివిటీ 2: వెన్నెముక బెంట్స్ మరియు దశలను చేర్చడం



అవును... ఇవి మీరు నృత్యాలలో గమనించిన భంగిమలు.

త్రిభంగా, ద్విభంగా మొదలైన పేర్లతో మీకు ఇష్టమైన భంగిమలను ప్రదర్శించడం మీ వంతు.

మీరు మీ భంగిమను దీనితో ప్రారంభించవచ్చు సామా భంగా మరియు మీ శ్వాస యొక్క అవగాహనతో వెన్నెముకలను మెరుగుపరచండి. శరీరాన్ని విస్తరించేటప్పుడు లేదా సాగదీస్తున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోండి మరియు శరీరాన్ని సంకోచించేటప్పుడు లేదా వంచేటప్పుడు శ్వాస తీసుకోండి.

ఈ దశలు మరియు వెన్నెముక బెంట్లను కలిగి ఉన్న రోజువారీ పనులను అన్వేషించండి.

ఇప్పుడు, ప్రతి పనిలో మీరు చేసిన వివిధ వెన్నెముక బెంట్లను గమనించండి.

ఈ పనులతో మీరు 1-2, 1-2 లేదా 1-2-3-4 వంటి సాధారణ ప్రాథమిక దశలను జోడించాలి.

విభిన్న రొటీన్ పనులను గుర్తు చేసుకోండి మరియు మీ స్వంత అనుభవం లేదా ఇతరులను గమనించడం ఆధారంగా దశల కలయికతో వాటిని శ్రేణిలో ఉంచండి.

ఉదాహరణలు



పాఠశాలకు సిద్ధమవుతున్నారు.



మీ బ్యాక్ ప్యాక్ ని ఎత్తడం



చదువుకునేందుకు కూర్చోని..

ఉదాహరణకు, నిటారుగా నిలబడి, ట్యాప్-టో-ట్యాప్-ట్యాప్ వంటి నాలుగు బీట్ దశలను చేయండి. కుడి కాలు కుడివైపుకు కదిలించి, ట్యాప్-హీల్-ట్యాప్-హీలు లయబద్ధంగా చూపించండి..

(మీరు ఈ కార్యకలాపం కోసం వాయిద్య సంగీతాన్ని వాయింపవచ్చు లేదా సంగీత తరగతిలో నేర్చుకున్న సర్గమ్ లేదా స్వరాన్ని ఉపయోగించవచ్చు.)

వివిధ వెన్నెముక బెంట్స్, బీట్స్ మరియు కదలికలు (థా కా థి మి లేదా థా థిన్ థిన్నా) ఎలా కలపవచ్చు మరియు సమాహారంలో ప్రదర్శించవచ్చు అనే దాని గురించి మీ స్నేహితులతో చర్చించండి.

నలుగురైదుగురితో కూడిన బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయండి.

కదలిక శ్రేణిలో వివిధ వెన్నెముక బెంట్లు మరియు భంగిమలను ఎలా ఏర్పాటు చేయాలో ప్రతి బృందం నిర్ణయిస్తుంది. మీరు నేర్చుకున్న ప్రాథమిక దశలను ఉపయోగించడానికి ప్రయత్నించండి మరియు చర్యను అమలు చేసేటప్పుడు కదలిక పదబంధాన్ని పునరావృతం చేయండి.

ఉదాహరణలు

1. బరువైన బ్యాగ్ తీసుకోండి.
2. పొడవైన చెట్లు ఊగిపోతున్నాయి.
3. మృదువైన గాలి లేదా బలమైన గాలులు.
4. వర్షంలో ఆడుతూ..



ఊగిపోతున్న చెట్లు..



ప్రవహిస్తున్న నదీ..

ఈ యాక్టివిటీ మీ రాబోయే నృత్యాలు మరియు కదలికల కోసం కొన్ని ప్రాథమిక ఆలోచనలను ఇవ్వబోతోంది.



ఉదాహరణ: అభినయ

ఒక వ్యక్తికరణ అయిన నృత్యం యొక్క మరొక అంశాన్ని అన్వేషిద్దాం, **భవా**.

వ్యక్తికరణలు లేదా భావాలు అంటే మీ ముఖంలో కనిపించే మీ స్వంత భావాలు లేదా మీరు చూసే ఇతరుల భావాలు. వాటిని నవరసాలు (శృంగారం లేదా అందం), హాస్య (హాస్యం), కరుణ (ప్రచ్ఛదనం మరియు కరుణ), వీర (ద్వైర్యం), రౌద్ర (కోపం), భయానకా (భయం), వీభత్స (అసహ్యం), అద్భుతా (అద్భుతం), శాంతా (ప్రశాంతత) అని పిలుస్తారు.

యాక్టివిటీ 3: వివిధ ముఖ కవళికల అభ్యాసం

మీ స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రులను చూడండి ... ప్రతి ఒక్కరి ముఖంలో కనీసం ఒక వ్యక్తికరణ ఉంటుంది.

అవునా కాదా?

ఈ వ్యక్తికరణలను నోట్ చేసుకోండి మరియు వాటి పేర్లను గుర్తించడానికి ప్రయత్నించండి. ఉదాహరణకు, ఆందోళన, భయం, ఆశ్చర్యం, ఆనందం, అపరాధం, కోపం, హాస్యం, విచారం మరియు అసహ్యం.

మీరు డ్యాన్స్ క్లాసులో సమావేశమవుతున్నప్పుడు, ఒకరి ముఖాల్లో ఇంతకు ముందు కనిపించిన వ్యక్తికరణలపై కలిసి చర్చించండి మరియు వాటిని నోట్ చేసుకోండి.

మీరు ఎన్ని వ్యక్తికరణలను గుర్తించగలరు? మీరు ఎక్స్ ప్రెషన్ లను వీటికి కనెక్ట్ చేయగలరా? నవరసాలు?

వావ్! మీరు ఇంతకు ముందు ఇలాంటి పని చేశారా?

ముఖ కవళికలు మరియు మీ శరీరంతో మీరు మీ భావాలను వ్యక్తీకరించగలరా?

విభిన్న భావాలను వ్యక్తీకరించడం మీకు ఎలా అనిపించింది?

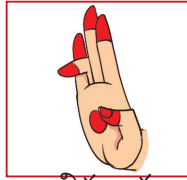
యాక్టివిటీ 4: హస్తముద్రాలను సాధన చేయండి.

భరతముని రచించిన నాట్యశాస్త్రం ప్రకారం, హస్తముద్రలు లేదా చేతి హావభావాలు రెండింటినీ నృత్యాన్ని అలంకరించడానికి ఉపయోగిస్తారు, కానీ మరీ ముఖ్యంగా అభినయం కోసం, నృత్యం యొక్క ప్రత్యేక హావభావాలతో కథలను వివరిస్తారు. క్రింద ఇవ్వబడిన కొన్ని చేతి సంజ్ఞలు నృత్యం గురించి ఒక ప్రసిద్ధ పుస్తకం నుండి తీసుకోబడ్డాయి. నటనకు అద్దం పట్టింది.

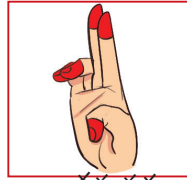
కలయిక లేని సంజ్ఞలు — సింగిల్ హ్యాండ్ హావభావాలు



పతాక



త్రీపతాక



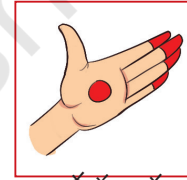
అర్ధపతాక



కార్తారముఖ



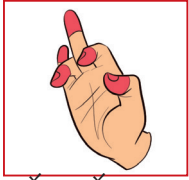
మయూర



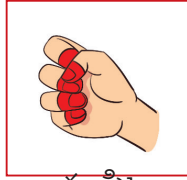
అర్ధచంద్ర



అరాలా



సుఖతుండా



ముస్సీ



శిఖరా



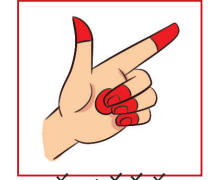
కపిధ



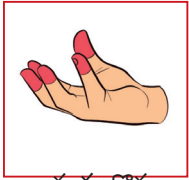
కటకముఖ



సుచి



చంద్రకళ



పద్మకొశ



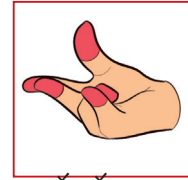
సర్పసిర్షా



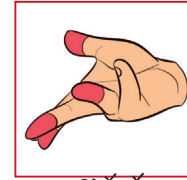
మ్రుగసేర్ష



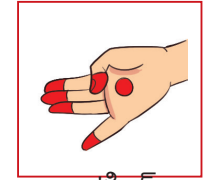
సింహముఖం



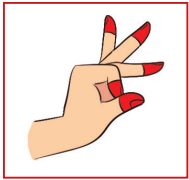
కంగులా



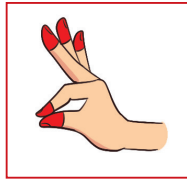
అల్లపద్మ



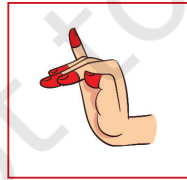
చాటింగ్



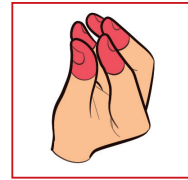
భ్రమర



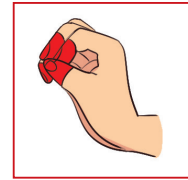
హంసశ్య



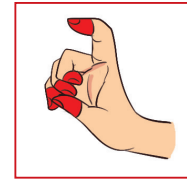
హంసపక్ష



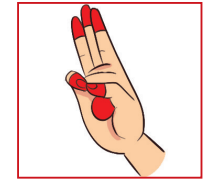
సందంష



ముకుల

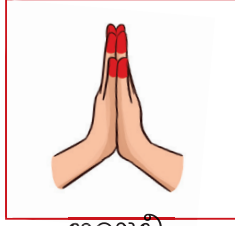


తమ్రచుడ

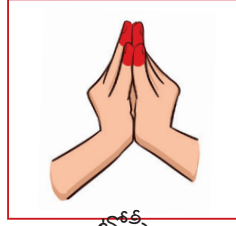


త్రీశూల

సంయుక్త హస్తముద్రలు - ఉమ్మడి చేతి సంజ్ఞలు



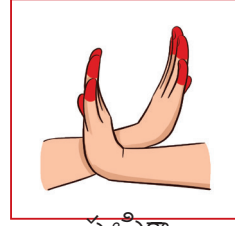
అంజలి..



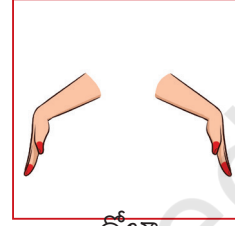
టోపీ



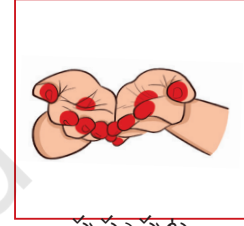
కర్కట



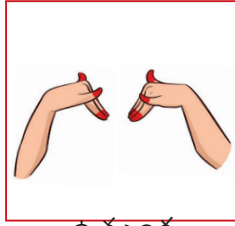
స్వస్తికా



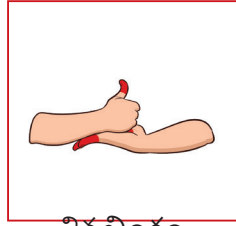
డోలా



పున్నపుట



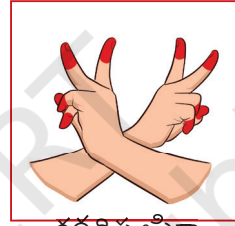
ఉత్సంగ



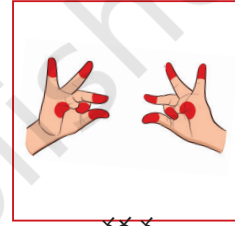
శివలింగం



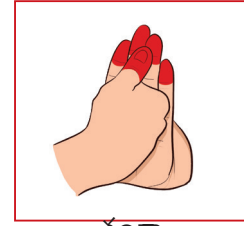
కటకవర్ధన



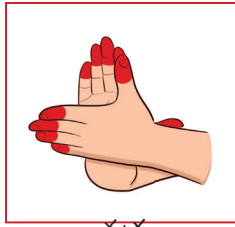
కర్కరస్వస్తికా



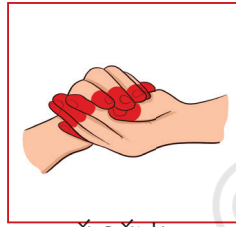
శకత



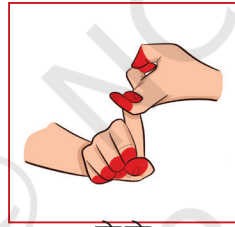
శంకా



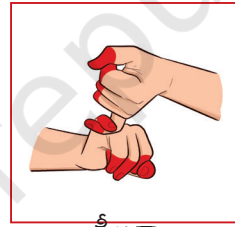
చక్ర



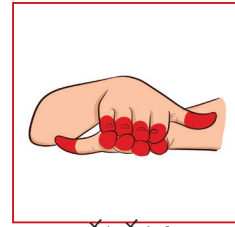
సంపుట



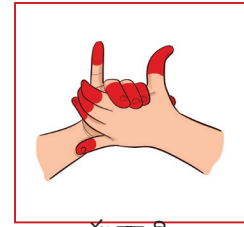
పాషా



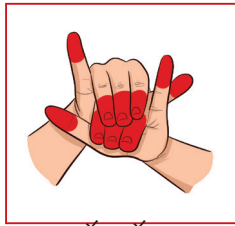
కీలకా



మత్స్య



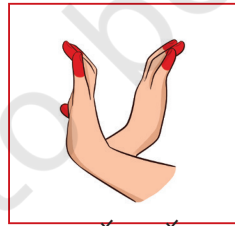
పునాది



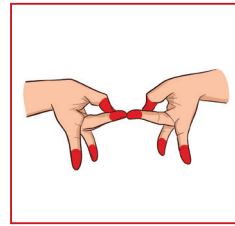
వరాహ



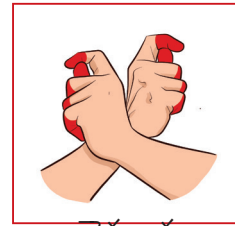
గరుడ



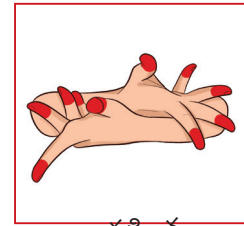
నాగబంధ



ఖిత్వా



బెరుండ



అవహిత్త

పక్కనే ఉన్న హస్తముద్రలను చూడటం ద్వారా చేతి సంజ్ఞలను ఉపయోగించి సంభాషణలను ప్రయత్నించండి.

1. ఇచ్చిన జాబితా నుండి మన చేతి సంజ్ఞలతో వాక్యాలను ప్రయత్నిద్దాం.
2. గ్రూపులుగా ఏర్పడి ఒకరితో ఒకరు చర్చించుకోండి.

ఉదాహరణలు

నేను వెళుతున్నాను ఇంటికి.



ఎక్కడ మీరు వెళ్తున్నారా?



మీరు నీళ్లు తాగాలి.



నృత్యంలో కొన్ని హస్తముద్రల పేర్లు మరియు ఉపయోగాలు



1. పటక: వరం, ఆపండి, ఇద్దరితో కలిసి వెళ్ళండి హ్యం డ్స టా కా - చ ప్ ట్లు కొట్టడం, కాదనడం.



2. త్రిపాదక: హెడ్ కింగ్ పైన లేదా దేవాపూయుట తిలక్ చెట్టుకు రెండు చేతులూ చాచి..



3. శుకతుండ: ఆయుధం, మెరుపు, బాణం, హెడ్ గేర్.



4. శిఖర: ప్రశ్నించడం, నీరు త్రాగటం, కర్ర పట్టుకోవడం మరియు శివలింగం.



5. కటకముఖ: పూలు తీయడం, తినడం, దండలు పట్టుకోవడం, మాట్లాడటం, రెండు చేతులతో పూలు కట్టడం, పట్టుకోవడం మంజీరా భజన కోసం..



6. సుచి: ఇతరులను చూపిస్తూ, ఒకటి, కాదు, రెండు చేతుల నుండి పిలుపు, కొమ్ము, గడ్డం మీద ఉంచి గుర్తుంచుకోండి.



7. సర్పశిర్షుడు: పామును పట్టుకుని ఏదో పట్టుకోండి.



8. హంసపక్ష: ఆహ్వానం, అమ్మాయి, ఇతరుల చెవుల్లో రహస్యం చెప్పడం.



9. ఆలపద్మ: ఎందుకని ప్రశ్నిస్తూ, రెండు చేతులతో, కుండతో, సూర్యుడితో వికసించే పువ్వు.



10. త్రిశూల: ఆయుధం, త్రిశూలం, మూడు మరియు నుదిటిపై క్షితిజ సమాంతరంగా తీగను పూయండి. భారతీయ సంకేత భాషలో

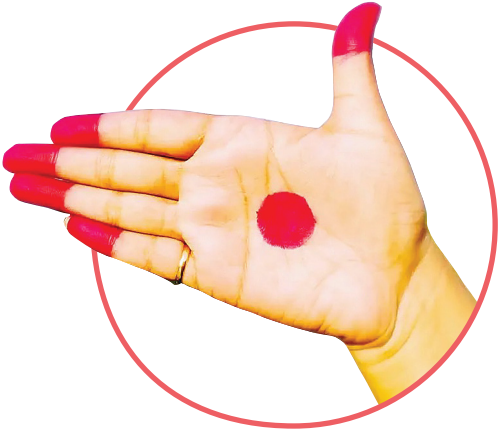
హస్తముద్రల మాదిరిగానే హావభావాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు, మీ ఉపయోగం కొన్ని హస్తముద్రలు లేదా చేతి సంజ్ఞలను మీరే ప్రయత్నించండి..

యాక్టివిటీ 5: ఒక పాటకు డ్యాన్స్ చేయండి

మీరు నేర్చుకున్న వివిధ శరీర భంగిమలు, స్టెప్పులు మరియు చేతి హావభావాలను ఉపయోగించి, మీరు ఎంచుకున్న పాట యొక్క లైన్లకు ఒక చిన్న నృత్య పదబంధాన్ని సృష్టించండి. ఈ యాక్టివిటీతో మీరు సరదాగా గడిపారా?

ఉపాధ్యాయులకు గమనిక

ఈ కార్యచరణని నిర్వహించడం కొరకు 4 - 5 మంది విద్యార్థుల బృందాన్ని తయారు చేయండి మరియు మ్యూజిక్ క్లాసులో నేర్చుకున్న ఒక పాట లేదా మరదైనా పాటను ప్లే చేయండి.



యాక్టివిటీ 6: ఒక పాట యొక్క నృత్యాన్ని క్రమబద్ధీకరించడం

- ప్రతి గ్రూపు వారు మ్యూజిక్ క్లాసులో నేర్చుకున్న పాట యొక్క రెండు లైన్లను ఎంచుకుంటారు.
- గ్రూపులో చర్చించండి మరియు పాట యొక్క ఇవ్వబడ్డ భాగానికి స్టెప్ లు మరియు చర్యలను ఏర్పాటు చేయండి.
- నృత్య పదబంధాలను కలిపి సంపూర్ణ నృత్యం చేయడాన్ని కొరియోగ్రఫీ అంటారు.

ఒక సమూహాన్ని మరొక గ్రూపుతో విలీనం చేయడం ద్వారా, మొత్తం పాటను కలిపి ఉంచడం ద్వారా మీ కొరియోగ్రఫీని చూపించండి.

