



நடனம்

“यतो हस्त ततो दृष्टिः;
यतो दृष्टिः ततो मन
यतो मनः ततो भावो;
यतो भावः ततो रसः” ॥”
யதோ ஹஸ்த ததோ
த்ருஷ்டி:
ஜாதோ திருஷ்டி: தத்த மன:
யதோ மனா: ததோ பவ;
யத்தோ பாவா தாதோ ரசா
பொருள்
கை எங்கு
செல்கிறதோ, கண்கள்
பின்தொடர்கின்றன;
கண்கள் எங்கு
செல்கிறதோ அங்கு மனம்
இயக்கப்படுகிறது;
குவிந்த மனம் இருக்கும்
இடத்தில், உணர்ச்சி
எழுகிறது; உணர்ச்சி எழும்
போது சுவை ஊடுருவுகிறது.



ஆசிரியர்களுக்கான குறிப்பு

மாணவர்களுக்கு போதுமான வெளிச்சம் மற்றும் காற்றோட்டத்துடன் கூடிய வெற்று மண்டபத்தை வழங்கவும். மண்டபம் இயக்கத்தை எளிதாக்கும் அளவுக்கு பெரியதாக இருக்க வேண்டும். குழுக்களை அமைத்து ஒரு குழுவாக வேலை செய்ய மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டவும்.

கற்பித்தல் கோட்பாடுகள்

1. உடல் பாகங்கள் மற்றும் மூட்டுகளைப் பொறுத்து அவை எவ்வாறு நகர்கின்றன என்பதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் குழந்தைகளுக்கு உதவுங்கள்.
2. உடலை அசைக்கும்போது சுவாசத்தின் முக்கியத்துவம் - நீட்டும்போது மூச்சை உள்ளிழுத்தல் மற்றும் சுருங்கும்போது வெளிவிடுதல் - நடனம் மற்றும் இயக்கத்தின் மூலம் உடல் ஆரோக்கியம்.
3. பாரம்பரிய மற்றும் பிற பாரம்பரிய வடிவங்களான

இந்தியாவின் பல்வேறு நடன வடிவங்கள் பற்றிய அறிமுகம்.

4. உணர்ச்சிகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துதல் - குழந்தைகளை ஆராய்ந்து தங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த ஊக்குவிக்கவும். உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டிற்கு இது ஒரு முக்கியமான கருவியாக இருக்கலாம்.
5. கை சைகைகள், வெளிப்பாட்டு முறை - சைகை மொழியின் முக்கியத்துவம் மற்றும் உள்ளடக்கம் பற்றிய விழிப்புணர்வு.
6. பாலின உணர்திறன் மற்றும் பாலின அடையாளத்தின் தடைகளை உடைத்தல்.
7. இயக்கத்துடன் ஒரு கரு அல்லது யோசனையை உருவாக்கும்போது ஒத்துழைப்பு மற்றும் ஒத்துழைப்பின் முக்கியத்துவம்.
8. இந்தியாவின் கலாச்சார பன்முகத்தன்மை.
9. குறிப்பிடத்தக்க இந்திய நடனக் கலைஞர்களின் பரிச்சயம்.
10. நடனம் மற்றும் இயக்கத்தின் முழுமையான பாராட்டு.



பாடம் 12

இயக்கத்தில் என் உடல்

நடன வகுப்பில் செல்வதற்கு முன்பு நீங்கள் அனைவரும் என்ன செய்து கொண்டிருந்தீர்கள்?

- உங்கள் நண்பர்களுடன் பேசுகிறீர்களா?
 - உங்கள் விரல்களைப் பயன்படுத்தி எண் விளையாட்டுகளை விளையாடுகிறீர்களா?
 - புத்தகம் படிப்பதா?
 - நீங்களே பாடுகிறீர்களா?
- ...வேறென்ன செய்ய முடியும்?

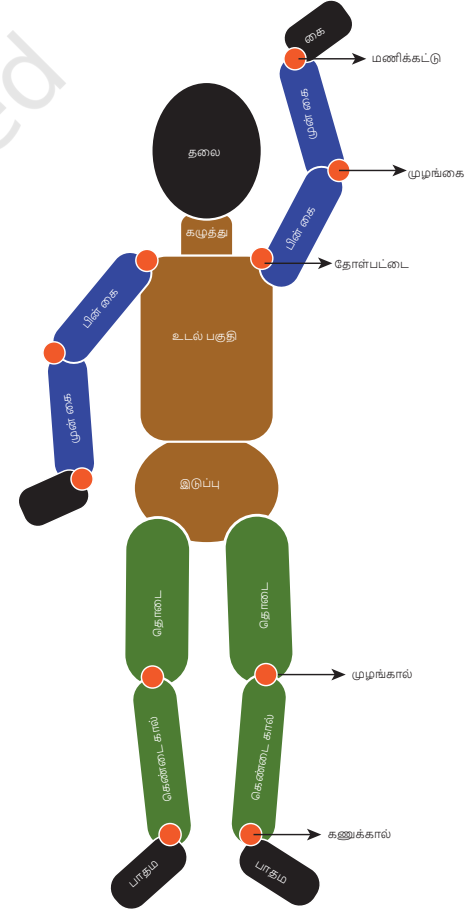
நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருந்தாலும் அதில் சில சிறிய அல்லது பெரிய அசைவுகள் சம்பந்தப்பட்டிருக்கலாம்.

இவ்வுலகில் அனைத்து உயிரினங்களும் அவரவர் பாணியில் இயங்குகின்றன. ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் நிலைகள், தோரணைகள், சைகைகள் மற்றும் இயக்கங்கள் உள்ளன.

இயக்கம் என்பது நிலை, இடம் அல்லது தோரணையில் ஏற்படும் மாற்றமாகும். உதாரணமாக, உடற்பயிற்சி செய்வது, செல்லப்பிராணியுடன் விளையாடுவது, சைக்கிள் ஓட்டுவது அல்லது உங்கள் உடல் சம்பந்தப்பட்ட வேறு எந்த செயலும்.



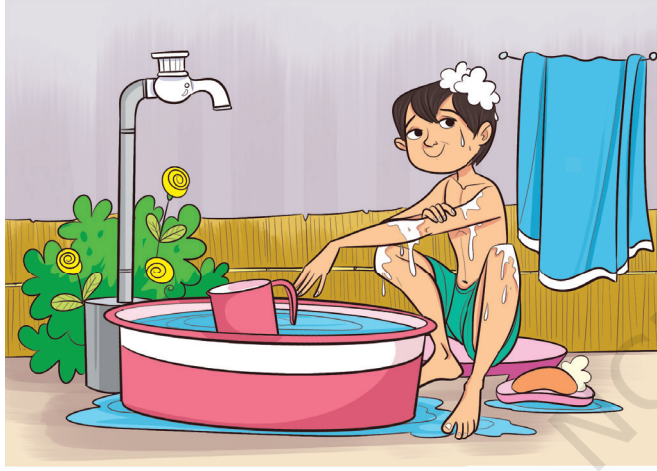
0680CH12



உடல் பாகங்கள்

செயல்பாடு 1: வழக்கமான உடல் அசைவுகள்

உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். வீட்டிலும் பள்ளியிலும் என்ன வகையான செயல்பாடுகளை நீங்கள் செய்கிறீர்கள். ஒவ்வொரு நாளும் பல்வேறு இயக்கங்களை நடத்துகிறோம்.



இப்போது, உங்கள் வழக்கமான அனைத்து செயல்பாடுகளையும் நினைவுகூர்ந்து, உங்கள் உடல் பாகங்கள் அனைத்தையும் பயன்படுத்தி வகுப்பில் நிரூபிக்க வேண்டிய நேரம் இது.



நடன வடிவங்கள் — தோன்றிய இடம் வெவ்வேறு வடிவங்கள் மற்றும் தோரணைகள்

நம் நாட்டில் எட்டு வகையான செவ்வியல் நடனங்கள் உள்ளன. அவற்றில் வெவ்வேறு வகையான வளைவுகளுக்கு பாங்காக்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றது . -



நடன வடிவம்: கதகளி
தோற்றம் இடம்: கேரளா
தோரணை: சாமா
பாங்கா



நடன வடிவம்: ஒடிசி
தோற்றம் இடம்: ஒடிசா
தோரணை: திரிபாங்



நடன வடிவம்:
பரதநாட்டியம்
தோற்றம் இடம்:
தமிழ்நாடு
தோரணை: த்விபாங்



நடன வடிவம்: கதக்
தோற்றம் இடம்: வட
இந்தியா
தோரணை: சாமா
பாங்கா

நடன வடிவங்கள் — தோன்றிய இடம்
வெவ்வேறு வடிவங்கள் மற்றும் தோரணைகள்



நடன வடிவம்:
மோகினியாட்டம்
தோற்றம் இடம்: கேரளா
தோரணை: அதிபாங்



நடன வடிவம்: சத்ரியா
தோற்றம் இடம்: அசாம்
தோரணை: அபாங்

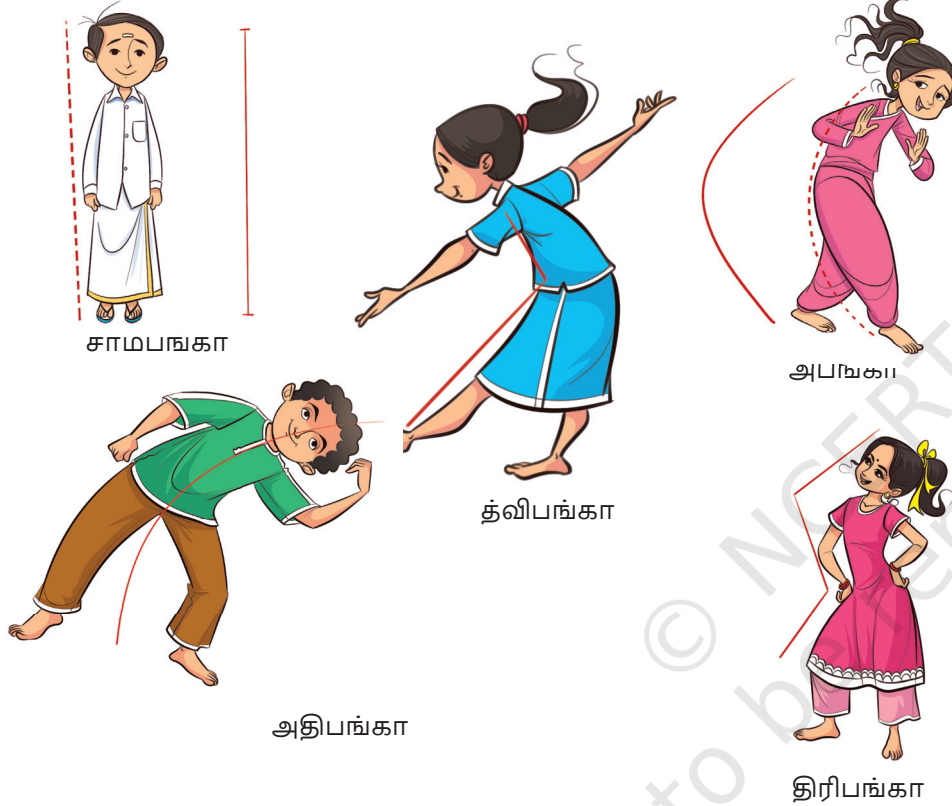


நடன வடிவம்: குச்சிப்புடி
தோற்றம் இடம்: ஆந்திரா
பிரதேசம் மற்றும்
தெலுங்கானா
தோரணை: ஆண்
நடனக் கலைஞர் உள்ள
சாமபங்கா மற்றும்
பெண் நடனக் கலைஞர்
திரிபங்கா நிலையில்



நடன வடிவம்:
மணிப்பூரி
தோற்றம் இடம்:
மணிப்பூர்
தோரணை: அபாங்

இந்திய பாரம்பரிய நடன மரபுகளில், செங்குத்து கோடால் குறிக்கப்பட்ட உடலின் நடுத்தர பாகங்கள் முக்கியமானது. ஆம்...நடனங்களில் நீங்கள்



வெவ்வேறு வடிவங்கள் மற்றும் தோரணைகள்

கவனித்திருக்கக்கூடிய தோரணைகள் இவை.

செயல்பாடு 2: முதுகெலும்பு வளைவுகள் மற்றும் இணைத்தல்

இது உங்கள் முறை திரிபங்கா, த்விபங்கா மற்றும் பல பெயருடன் உங்களுக்கு பிடித்த தோரணைகளை வெளிப்படுத்தலாம். உங்கள் தோரணையை சாமா பாங்காவிலிருந்து நீங்கள் தொடங்கலாம் மற்றும் உங்கள் சுவாசத்தின் கவனம் வைத்து முதுகெலும்பு வளைவுகளைச் செய்யுங்கள். உடலை விரிவுபடுத்தும்போது அல்லது நீட்டும்போது சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும், உடல் சுருங்கும்போது அல்லது வளைக்கும்போது சுவாசத்தை வெளியே விடவும்.

இந்த படிகள் மற்றும் முதுகெலும்பு வளைவுகளை உள்ளடக்கிய அன்றாட பணிகளை ஆராயுங்கள்.

இப்போது, ஒவ்வொரு பணியிலும் நீங்கள் செய்த பல்வேறு முதுகெலும்பு வளைவுகளைக் கவனியுங்கள்.

இந்த பணிகளுடன் நீங்கள் 1-2, 1-2 அல்லது 1-2-3-4 போன்ற எளிய அடிப்படை படிகளைச் சேர்க்க வேண்டும்.

வெவ்வேறு வழக்கமான பணிகளை நினைவுபடுத்தி, உங்கள் சொந்த அனுபவம் அல்லது மற்றவர்களைக் கவனிப்பதன் அடிப்படையில் படிகளின் கலவையுடன் அவற்றை ஒரு தொடரில் வைக்கவும்.

எடுத்துக்காட்டுகள்



பள்ளிக்குத் தயாராகுதல்



உங்கள் முதுகுப்பையை எடுப்பது



படிக்க உட்கார்ந்து

உதாரணமாக, நேராக நின்று நான்கு அடி தாளத்தைச் செய்யுங்கள் தட்டு - கால் விரல் - தட்டவும் - தட்டு. வலது காலை வலது பக்கம் நகர்த்தி காண்பிக்கவும் தட்டவும் - ஹீல் - தட்டவும் - ஹீல் என்று தாள வழியில்.

(இந்த செயல்பாட்டிற்கு நீங்கள் ஒரு கருவி இசையை வாசிக்கலாம் அல்லது சர்கம் அல்லது ஸ்வரா இசை வகுப்பில் கற்றதை பயன்படுத்தலாம்.)

முதுகெலும்பு எவ்வாறு வளைகிறது, துடிக்கிறது மற்றும் இயக்கம் பற்றி உங்கள் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள் (தா கா தி மி அல்லது தா தின் தின்னா) ஒன்றிணைத்து ஒரு குழுவாக நிகழ்த்தலாம்.

நான்கு அல்லது ஐந்து பேர் கொண்ட குழுவை உருவாக்கவும்.

ஒவ்வொரு அணியும் ஒரு இயக்கத் தொடரில் பல்வேறு முதுகெலும்பு வளைவுகள் மற்றும் தோரணைகளை எவ்வாறு ஏற்பாடு செய்வது என்பதை தீர்மானிக்கும். நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட அடிப்படை படிகளைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும், செயலைச் செய்யும்போது இயக்க சொற்றொடரை மீண்டும் செய்யவும்.

எடுத்துக்காட்டுகள்

1. ஒரு கனமான பையை எடுங்கள்.
2. உயரமான மரங்கள் அசைந்தாடின.
3. இதமான காற்று அல்லது பலத்த காற்று.
4. மழையில் விளையாடுவது.



அசைந்தாடும் மரம்



ஒடும நதி

இந்த செயல்பாடு உங்கள் வரவிருக்கும் நடனங்கள் மற்றும் இயக்கங்களுக்கான சில அடிப்படை யோசனைகளை வழங்கப் போகிறது.



நடித்தல்: அபிநயம்

நடனத்தின் மற்றொரு அம்சமான வெளிப்பாட்டைப் பற்றி ஆராய்வோம். **பாவம்.**

கோவைகள் அல்லது பாவங்கள் உங்கள் சொந்த உணர்வுகள், உங்கள் முகத்தில் காணப்படுகிறதா அல்லது நீங்கள் பார்க்கும் மற்றவர்களின் உணர்வுகள். அவை பின்வருமாறு அறியப்படுகின்றன நவரசங்கள் (சிருங்காரா அல்லது அழகு), ஹாசியா (நகைச்சுவை), கருணா (கிரீஃப் மற்றும் இரக்கம்), வீரா (தேரியம்), ரௌத்ரா (கோபம்), பயனகா (பயம்), வெப் பட்சா (அருவருப்பு), அத்தூத (அதிசயம்), சாந்தா (தணி).

செயல்பாடு 3: வெவ்வேறு முக வெளிப்பாடுகளின் நடைமுறை

உங்கள் நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களைப் பாருங்கள்... ஒவ்வொருவரின் முகத்திலும் குறைந்தபட்சம் சில உணர்வு வெளிப்பாடுகள் உள்ளன. இல்லையா?

இந்தச் சொற்றொடர்களைக் குறித்துக் கொண்டு அவற்றின் பெயர்களை அடையாளம் காண முயற்சிக்கவும்.

உதாரணமாக, கவலை, பயம், ஆச்சரியம், மகிழ்ச்சி, குற்ற உணர்வு, கோபம், நகைச்சுவை, துக்கம் மற்றும் வெறுப்பு.

நீங்கள் நடன வகுப்பில் ஒன்றுகூடும்போது, ஒருவருக்கொருவர் முகத்தில் முன்பு பார்த்த பாவனைகளைப் பற்றி ஒன்றாக விவாதித்து அதைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

எத்தனை வெளிப்பாடுகளை உங்களால் அடையாளம் காண முடியும்? கோவைகளை இணைக்க முடியுமா நவரசங்கள்?

ஆஹா! இதுபோன்ற செயலை இதற்கு முன்பு செய்திருக்கிறீர்களா?

உங்கள் உணர்வுகளை முகபாவனைகள் மற்றும் உங்கள் உடல் மூலம் வெளிப்படுத்த முடியுமா?

வித்தியாசமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும்போது எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?

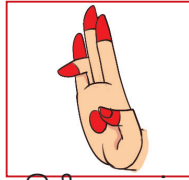
செயல்பாடு 4: ஹஸ்தமுத்ரா பயிற்சி

இதைப் பொறுத்தவரை நாட்டிய சாஸ்திரம், பரதமுனி எழுதியது, கை முத்திரைககள் வரை அல்லது கை சைகைகள் நடனத்தை அலங்கரிக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன, ஆனால் மிக முக்கியமாக அபிநயம், நடனத்தின் சிறப்பு அசைவுகளுடன் கதைகளை விவரிக்கிறது. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சில கை அசைவுகள் நடனம் பற்றிய புகழ்பெற்ற நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை..

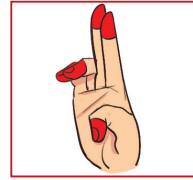
அஸம்யுக்தா சைகைகள் - ஒற்றைக் கை சைகைகள்



Pataka



திரிபாதகம்



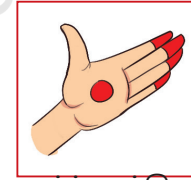
அர்த்தபாதகம்



கரதாரிமுகா



மயூரா



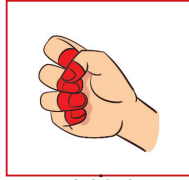
அரத்தசந்திரா



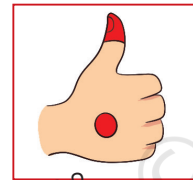
அராலா



சுசுதுண்டா



முஷ்டி



ஷிகாரா



கபிதா



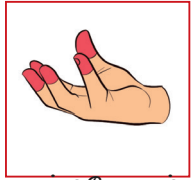
கடகமுகா



சுச்சி



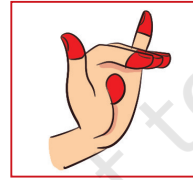
சந்திரகலா



பத்மகோசம்



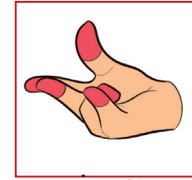
சரபசிர்ஷா



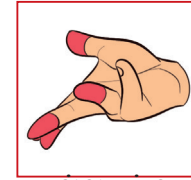
மிருகசிர்ஷா



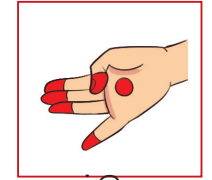
சிம்மமுகம்



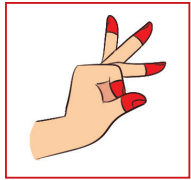
கங்குலா



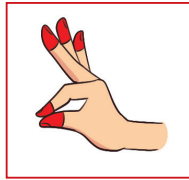
அல்லபத்மா



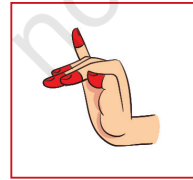
சட்டுரா



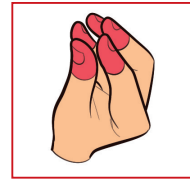
பிரமரா



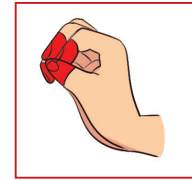
ஹம்ஸஸ்ய



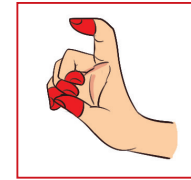
ஹம்சபக்ஷா



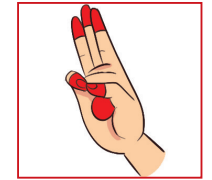
சம்தம்ஷா



முகுலா

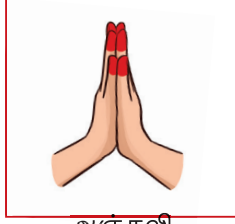


தாமராசூடா

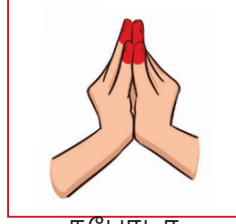


திரிகுலம்

சமயுக்த ஹஸ்தமூத்ரஸ் — கூட்டுக் கை சைகைகள்



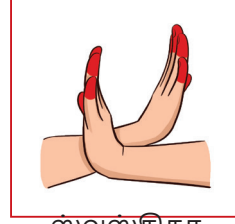
அஞ்சலி



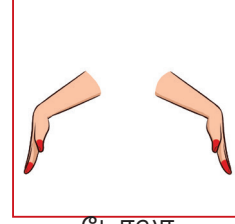
கபோடா



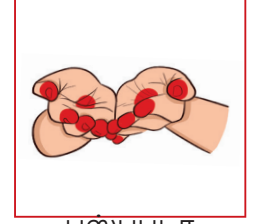
கர்கடா



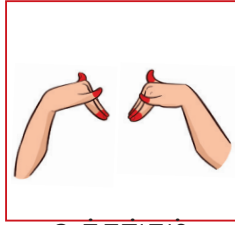
ஸ்வஸ்திகா



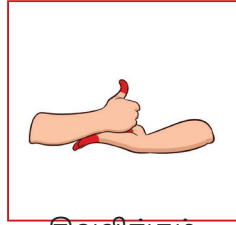
டோலா



புஸ்பபுடா



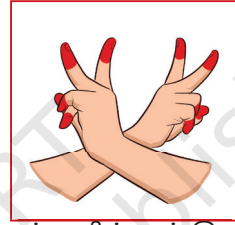
உத்சங்கம்



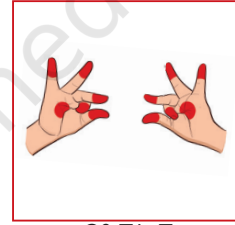
சிவலிங்கம்



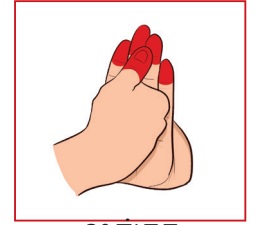
கடகவர்தனம்



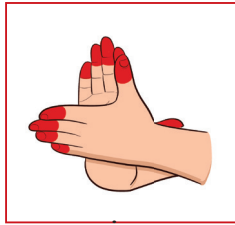
கர்தாரிஸ்வஸ்திகா



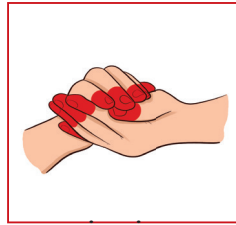
ஷகடா



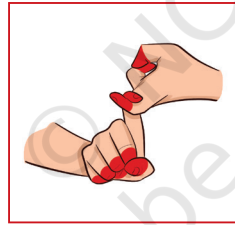
ஷங்கா



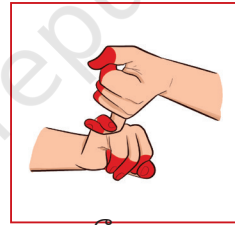
சகரா



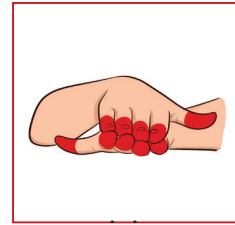
சம்பூட்டா



பாஷா



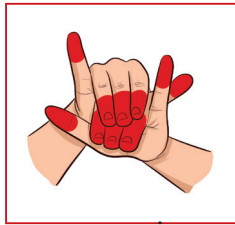
கீழக



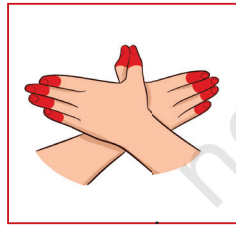
மதஸ்ய



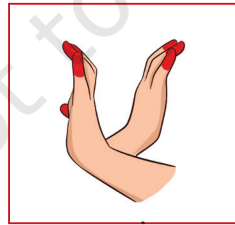
குர்மா



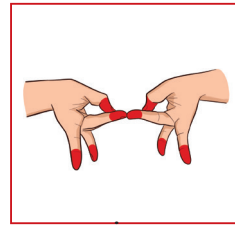
வராகம்



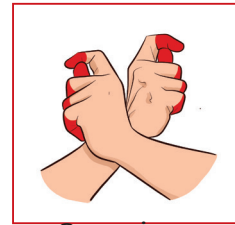
கருடன்



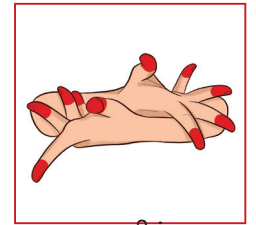
நாகபந்தா



கதவா



பெருண்டா



அவஹிட்டா

நடனத்தில் சில ஹஸ்தமுத்ரா பெயர்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள்

அருகிலுள்ள பகுதியைப் பார்த்து கை சைகைகளைப் பயன்படுத்தி உரையாடல்களை முயற்சிக்கவும் சேறு வரை

1. கொடுக்கப்பட்டுள்ள பட்டியலிலிருந்து வாக்கியங்களை நம் கை அசைவுகளால் முயற்சிப்போம்.
2. குழுக்களை உருவாக்கி ஒருவருக்கொருவர் விவாதிக்கவும்.

எடுத்துக்காட்டுகள்

! நான் வீட்டிற்கு போகிறேன்



நீங்க எங்கே செல்கிறீர்கள்?



நீ தண்ணீர் குடி.



1. படாகா: வரம், நிறுத்து, செல்கிறேன். இரு கைகளால் பதாகம் — கை தட்டல்களும் மறுத்தல்"



2. திரிபாதகம்: ராஜா அல்லது தேவாவின் தலைக்கு மேல், திலகம் பூசி, இரு கைகளையும் மரம் போன்று மேலே விரிக்க வேண்டும்.



3. சுகதுண்டா: ஆயுதம், மின்னல், அம்பு எய்தல் மற்றும் தலைக்கவசம்.



4. ஷிகாரா: கேள்வி கேட்பது, தண்ணீர் குடிப்பது, குச்சியைப் பிடிப்பது மற்றும் சிவலிங்கம்.



5. கடகமுகா: பூ பறித்தல், சாப்பிடுதல், மாலை ஏந்துதல், பேசுதல், இரு கைகளாலும் பூவைக் கட்டுதல், பிடித்துக் கொள்ளுதல் பஜனைக்கு மஞ்சிரா பிடித்தல்.



6. சுச்சி: மற்றவர்களைச் சுட்டிக் காட்டுவது, ஒன்று, இல்லை, அழைப்பது, இரண்டு கைகளையும் கொம்பு போல், கன்னத்தில் வைத்து நினைவில் கொள்வது.



7. சர்ப்பசீர்ஷா: பாம்பு மற்றும் எதையோ பிடித்துக் கொள்வது.



8. ஹம்சபக்ஷா: அழைப்பு, ஒரு பெண் மற்றும் மற்றவர்களின் காதுகளில் ரகசியம் சொல்வது



9. ஆலாபத்மா: ஏன் என்று கேட்டல். பூ மலர்தல், பானை மற்றும்.



10. திரிகூலம்: ஆயுதம் திரிகூலம், மூன்று மற்றும் நெற்றியில் கிடைமட்டமான திலகம் விண்ணப்பித்தல்.

இந்திய சைகை மொழியில் ஹஸ்தமுத்ரா போன்ற சைகைகள் உள்ளன. இப்போது, சில ஹஸ்தமுத்ராக்களை முயற்சிக்கவும் அல்லது உங்கள் கற்பனையின் மூலம் உங்களை கை சைகை செய்யவும்.

செயல்பாடு 5: ஒரு பாடலுக்கு நடனம்

நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட பல்வேறு உடல் வளைவுகள், படிகள் மற்றும் கை சைகைகளைப் பயன்படுத்தி, நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பாடலுக்கு ஒரு சிறிய நடன சொற்றொடரை உருவாக்கவும். இந்த செயல்பாட்டை நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் செய்தீர்களா?

ஆசிரியர்களுக்கான குறிப்பு

4 – 5 மாணவர்களைக் கொண்ட ஒரு குழுவை உருவாக்கி, இசை வகுப்பில் கற்றுக்கொண்ட ஒரு பாடல் அல்லது வேறு ஏதேனும் பாடலை இசைக்கவும்.

செயல்பாடு 6: ஒரு பாடலின் நடனத்தை வரிசைப்படுத்துதல்

- ஒவ்வொரு குழுவும் இசை வகுப்பில் கற்றுக்கொண்ட ஒரு பாடலின் இரண்டு வரிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கிறது.
- குழுவினர்கள் கலந்துரையாடி, பாடலின் கொடுக்கப்பட்ட பகுதிக்கு நடன அசைவுகள் மற்றும் செயல்களை வரிசைப்படுத்தவும்.
- நடன பிரிவுகளை ஒன்றாக இணைத்து ஒரு முழுமையான நடனத்தை உருவாக்குவது நடன அமைப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஒரு குழுவை மற்றொரு குழுவின் இணைப்பதன் மூலம், முழு பாடலையும் ஒன்றாக இணைப்பதன் மூலம் உங்கள் நடனத்தைக் காட்டுங்கள்.

