



नचण

“यतो हस्त ततो दृष्टिः;
यतो दृष्टिः ततो मनः
यतो मनः ततो भावो;
यतो भावः ततो रसः ॥”

Yatho hastah thatho drishtih;
Yatho drishtih thatho manah
Yatho manah thatho bhavo;
Yatho bhavah thatho rasah

Meaning

जिते हथ वजेन हुत अखियू वजेन
जिते अखियू वजेन, ओते मन लगे;
जिते मन एकाय थिए, ओते भावना पैदा थिए
जित भावना पैदा थी त, हुते रस वसे थी वे।



मास्टरनि जे लाय नोट

शार्गिर्दनि खे समूरी सोजारो ऐं हवादार जगह वारे खाली हॉल मुहैया करायो। हॉल एतरो वडो हुजे कि हुन्मे अचण-वनण में आसानी थे। शार्गिर्दनि खे समूह ठाएण ऐं टीम जे रूप में कम करण जे लाय मार्गदर्शन

शिक्षाशास्त्र सिद्धांत

1. ब्रारन खे शरीर जे अंगन जे बारे में जागरूक ठायण में मदद कयो ऐं जोड़न जे संबंध में उनन जी गतिशीलता खे समझायो।
2. शरीर खे हिलाएंदे समय सांस जो महत्व - फैलाइदे वक्रत सांस वट्दे ऐं सिकोइदे वक्रत सांस छोड़ण - नृत्य ऐं गति जे पारां शारीरिक स्वस्थता।

3. भारत जे विविध नृत्य रूपन, शास्त्रीय ऐं ब्रियनि पारंपरिक बिन्न रूपन जो परिचय।
4. भावनाउ ऐं भावनाउनि खे व्यक्त करण- ब्रारनि खे पाहिन्जी भावनाएँ तलाशण ऐं व्यक्त करण जे लाय प्रोत्साहित करण। इह भावनात्मक रचण जे लाए हिक जरूरी शय थी तो सगे।
5. हस्त संकेत, अभिव्यक्ति जो हिक तरीको आहे - सांकेतिक भाषा जो महत्व ऐं समावेशिता जे प्रति जागरूकता।
6. लिंग संवेदनशीलता ऐं लिंग पहचारण जी डुखाइ खे तोड़न।
7. केहिडे विषय या विचार ते आगया वनण वक्रत सहयोग ऐं सहभागिता जो महत्व।
8. भारत जी सांस्कृतिक विविधता।
9. डिनल भारतीय नर्तकन खा परिचित थीअण।
10. नृत्य ऐं गति जी समूरी सराहना।



अध्याय 12

मुंहिजो शरीर गति में

डांस क्लास में वनण खा पेहिरा ता सब छा पिया क्यो?

- पान्जे दोस्तन सा गाल्हायो ?
 - छा ता पाहिन्जी उंगलिउन जो इस्तेमाल करे गणप खेल खेलंदा आयो ?
 - किताब पढो ?
 - छा तवहां अकेले गाइंदा आयो ?
- ...हिन्जे अलावा ता छा ता करे सघो ?

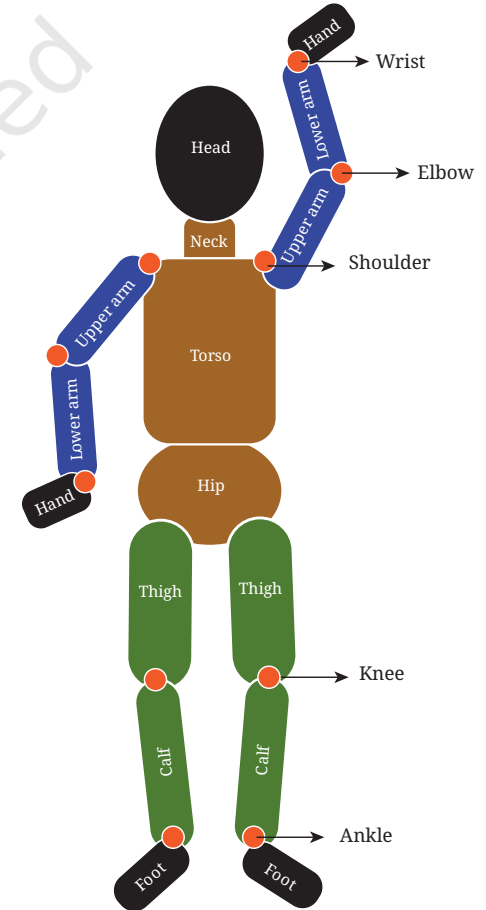
तवहां जेको बि कमु कयो पर्यां, हुनमे कुछ नद्वी या वडी हलचल शामिल थी ती सघे ।

इन संसार में सभी जीव पाहिन्जे पाहिन्जे ढंग सा हंल्दा आहिन । हर केहिजी पाहिन्जी पाहिन्जी स्थिति, मुद्रा, हाव-भाव ऐं चाल थिन्दी आहे ।

मूवमेंट जो मतलब आए स्थिति, स्थान या मुद्रा में बदलाव । मिसाल जे लाय, व्यायाम करण, पालतू जानवर सा गड्डु खेलण, साइकिल हाणे या कोई बि क्रिया जेहिमे तवान्जो शरीर शामिल हुजे ।



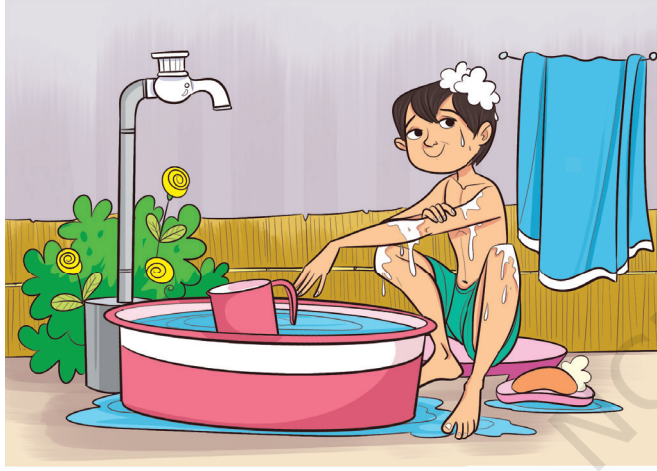
0680CH12



Body parts

सर्गर्मि 1: रोज़ जी जिस्मानी सर्गर्मि

खुद जो निरीक्षण करण। तवहां घर ऐं स्कूल में केहिडे तरह जी अलग-अलग सर्गर्मि कंदा आहियो।
हर दिन असां अलग-अलग तरह जी सर्गर्मि करंदा आहियु।



हाणे जे वकत हुन सारी सर्गिर्मे खे याद करण ऐं हुन्खे कश मे इस्तेमाल करे सडे बुत खे इस्तेमाल करदे हुए।



नचण जी शैली- उत्पत्ति जगह

विभिन्न आकृतियाँ ऐं मुद्रायूं

असांजे देश में शास्त्रीय नचण जा अठ रूप आहिन जेहिमे शरीर जा जुदा जुदा तरिकानि जे झुकाव जो इस्तेमाल कयो वेंदो आए जेहिखे भंगिमा चयो वेंदो आहे। उहे आहिन-



नृत्य शैली: कथकली
उद्गम जीजगह: केरल
आसन: साम भंग



नचण जी शैली : ओडिसी
उद्गम जी जगह: ओडिशा
आसन: त्रिभंग



नचण जी शैली:
भरतनाट्यम
उद्गम जी जगह: तमिलनाडु
आसन: द्विभंग



नचण जी: कथक
उद्गम जी जगह: उत्तरी भारत
आसन: साम भंग

नचण जी शैली-उत्पत्ति स्थान
जुदा जुदा आकृतियूं ऐं मुद्रायूं



नचण जी शैली: मोहिनीअट्टम
उद्म जी जगह केरल
आसन : अतिभंग



नचण जी शैली: सतिया
उद्म जी जगह असम
आसन: ढलान

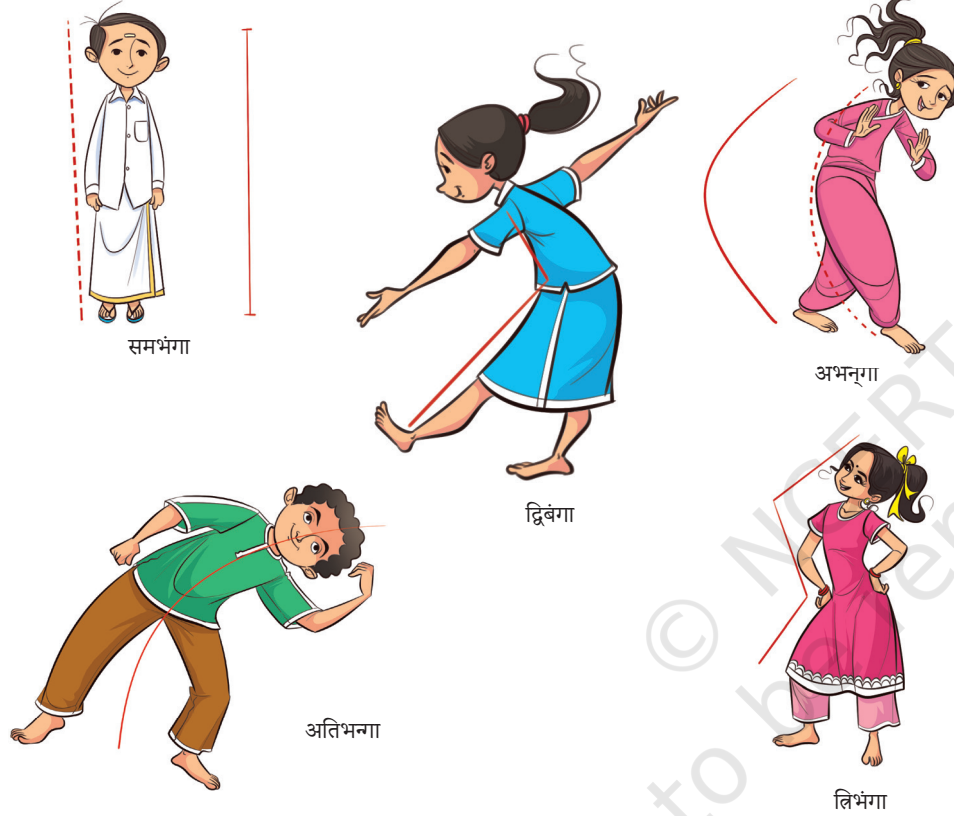


नचण जी शैली: कुचिपुडी
उद्म जी जगह: आंध्र प्रदेश और तेलंगाना
मुद्रा: पुरुष नर्तक समभंग अवस्था में आहे ऐं
महिला नर्तक तिभंग अवस्था में आहे



नचण जी शैली: मणिपुरी
उद्म जी जगह: मणिपुर
आसन: ढलान

भारतीय शास्त्रीय नृत्य परम्परा जे शरीर जी मध्य खड़ी रेखा जरूरी थिन्दी आहे।



जुदा जुदा आकृतियु ऐं मुद्रायूं

जी हां... इहे उहे मुद्राउ आपन, जेखे तवहां पाहिन्जे नृत्य में डिठी आए।

गतिविधि 2: स्पाइनल बेंट और स्टेप्स को शामिल करना

हाडे तावान्जी बारी आहे, ता पाहिन्जे पसंदीदा आसनन खे त्रिभंग, द्विभंग वगैरह नालन सा प्रदर्शित करे ता सघो।

ता पाहिन्जे आसन जी शुरुआत सम भंगा तरिके सा करे ता सघो:

पाहिन्जी सांस जे प्रति जागरूकता सा गड्डु स्पाइनल्स बेंट्स शरीर खे फैलाइदे या खींचदे समय सांस अंदर वठो, ऐं शरीर खे सिकोडंदे या मोडते समय सांस बाहर छडो।

हिन तरिकनिऐं रीढ़ जी हड्डी जे झुकाव खे शामिल करंदा हुआ रोजमर्रा जे कामनि जो अन्वेषण कयो।

हाडे, हर हिक कमु में तवान्जे पारां कया व या जुदा जुदा रीढ़ जी हड्डी जे झुकावन जो निरीक्षण कयो।

इन कमनि सा गड्डु त्वान्खे 1-2, 1-2 या जिय सरल बुनियादी कदम जोड़णा पवन्दा। 1-2-3-4.

जुदा जुदा रोज कमनि खे याद कयो ऐं उन्न खे पाहिन्जे अनुभव या ब्रयनि जी नज़र जे मुताबिक तरिकनि जे संयोजन सा गड्डु हिक सिल सिले में रखो।

उदाहरण



स्कूल जे लाय तैयार थिअन पिया



पाहिन्जो बैग पियो खडो



पढण लाय वेही रहिया

मिसाल तौर ते, सीधा बिहो ऐं टैप-टो-टैप-टैप जैहिडा चार बीट स्टेप कयो। सजो पेर सजी तरफ़ कयो ऐं लयबद्ध तरीके सां टैप-हील-टैप-हील कयो।

(तवाहां हिन सर्गर्मी जे लाय कोई वाद्य संगीत वजाये ता सघो या संगीत कक्षा में सीखल सरगम या स्वर जो इस्तेमाल ता करे सघो।)

पाहिन्जे दोस्तन सा गड्डु चर्चा कयो कि तरिके तरिके रीढ़ जी हड्डी जे झुकाव, धड़कन ऐं गति (था का धी मी या था थिन थिन्ना) खे किय ता जोडे था सघू ऐं

समूह में प्रदर्शन कयो। चार या पन्ज माण्हू जी हिकडी टीम ठायो।

हर हिक टीम इहो तय करंदि की विभिन्न रीढ़ जी हड्डी जो झुकाव ऐं मुद्राउन खे हिक आंदोलन श्रृंखला में किय तरतेब कयउ। तवहां जो बुनियादी कदम सीखया आहिन, उनन जो इस्तेमाल करण जो प्रयास कयो। ऐं क्रिया करंदे वक्रत आंदोलन वाक्यांश खे दोहरायो।

मिसाल

1. हिक भारी बैग खडो
2. ढिरिगा पेड़ हिलन पया।
3. हल्की हवा या तेज़ हवाउ।
4. बारिश में खेलण.



हिक लहलहाइदो पेड़



हिक नदी वहे पइ

इह गतिविधि तवान्जे अचण वारे नचण ऐं सर्गर्मी जे लाय कुछ बुनियादी विचार प्रदान करंद।



अधिनियमन: अभिनय

अचो नृत्य जे हिक बयनि तत्व, भाव, जी खोज करयु।

भाव या भाव तवान्जि पान्जि भावनाउ आहिन, जो तवान्जे चेहरे ते डिसन्दी आहे या बियनि जी भावनाउ आहिन जेखे तवहां डिसंदा आहियो। हिन नवरस (श्रृंगार या सौंदर्य), हास्य (हास्य), करुणा (दुःख और करुणा), वीर (बहादुरी), रौद्र (क्रोध), भयंकर (भयभीत), वीभत्स (घृणा), अद्भुत (आश्चर्य), शांत (शांत) जे रूप में ज्ञान्यो वेन्दो आहे।

सर्गर्मि 3: तरिके तरिके चेहरे जे भावन जो करतब

पाहिन्जे दोस्तन, मास्टर्नी ऐं माता-पिता खे डिसो... हर केहिजे चेहरे ते कोई न कोई भाव तो हुन्दो ही आहे। है न?

इन भावन खे नोट कयो ऐं उनन जा नाला पहचाण जी कोशिश कयो। मिसाल जे लाय, चिंता, डूपु, आश्चर्य, खुशी, अपराधबोध, कावड, खिल, डुख ऐं नफरत।

जडहि तवहां नचण जी कक्षा में गडु आहियो, त हिक- ब्रे जे चेहरे ते पहरयु डिन्ल भावना ते चर्चा कयउ ऐं उन्ह खे नोट कयउ।

तवहां पाहिन्जे भावन खे पहचाणे ता सघो? छा ता भावन खे नवरसन सा जोड़ ता सघो?

वाह! छा ता पेहिरा भी ऐहिडी सर्गर्मि ही आहे?

छा ता पाहिन्जी भावनाउन खे चेहरे जे भावन ऐं शरीर जे माध्यम सा व्यक्त करे ता सघो?

अलग-अलग भावनाउन्नि खे व्यक्त करंदे हुए तवांखे किअ लगो?

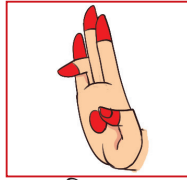
गतिविधि 4: हस्तमुद्रा जो अभ्यास कयो

भरतमुनि पारां लिख्यल नाट्यशास्त्र जे मुताबिक, हस्तमुद्राउन या हाथनि जे इशारन जो इस्तेमाल नचण जी सुंह अचण जे लाय कयो वेन्दो आहे, पर वधिक जरुरी रूप सा अभिनय जे लाय, नचण जी खास मुद्राउन सा गडु आखाडीयनि बुधायण जे लाय। हेठ छिना वया कुछ हथ जा इशारा अभिनय दर्पण नाले नचण ते हिक मशहूर किताबु खां वरतो वयो आहे।

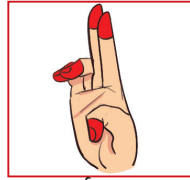
असंयुक्त हस्तमुद्रास- सिंगल हैंड गेसचर्स



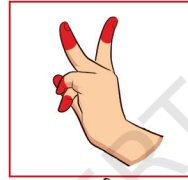
पटाका



लिपताका



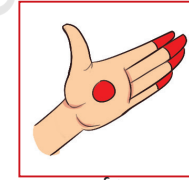
अर्धपताका



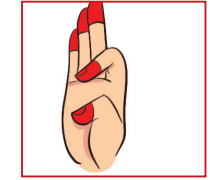
करतरीमुख



मयूरा



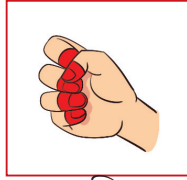
अर्धचंद्र



अराला



सुखतुंडा



मुश्ते



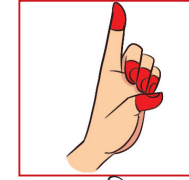
शिखर



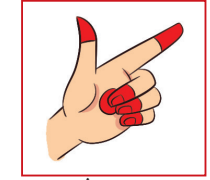
कपिता



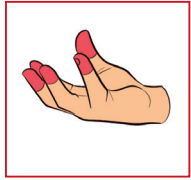
कटाकामुख



सुचि



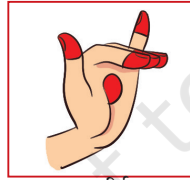
चंद्रकला



पद्माकोश



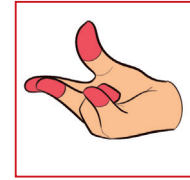
सर्पसीर्ष



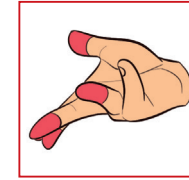
मृगसीर्ष



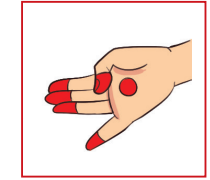
सिंहामुख



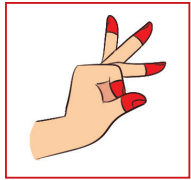
कनगुला



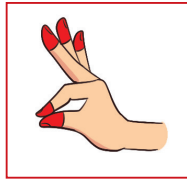
आलापदमा



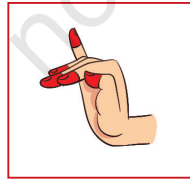
चतुरा



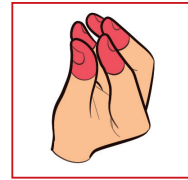
भ्रमर



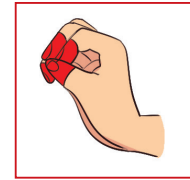
हमसास्या



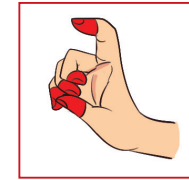
हमसपक्ष



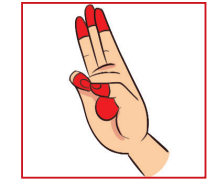
समदमशा



मुकुला

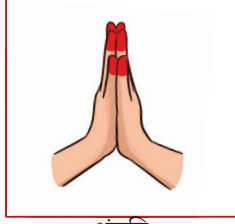


ताम्रचूड

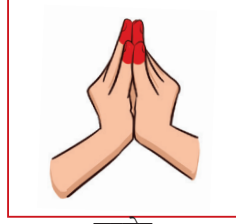


त्रिशुला

सडी हस्त मुद्राउन्न जी शिकिल



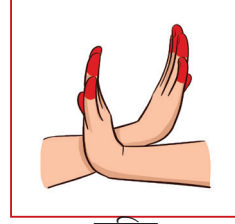
अंजलि



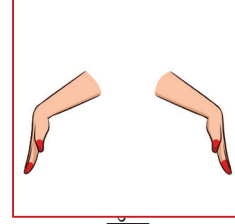
कनटोप



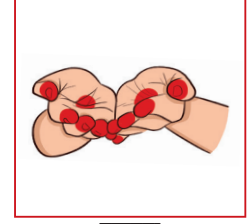
कर्काटा



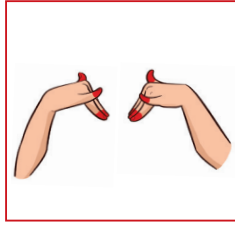
स्वस्तिक



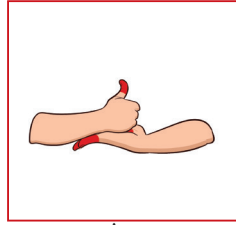
डॉलर



पुष्पवुतल



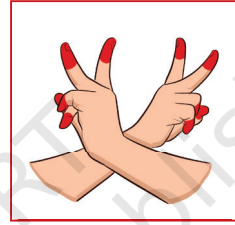
उतसर्गल



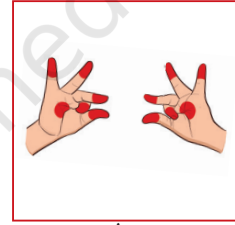
शंकल



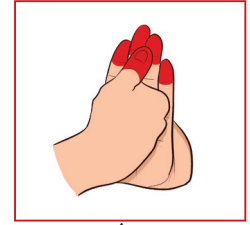
कटकलवलरदलनल



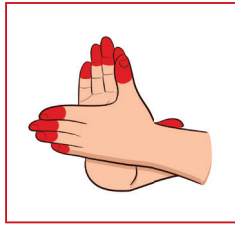
करतलरलस्वलतलकल



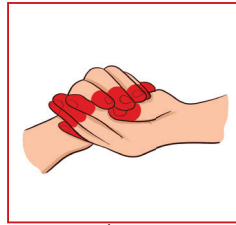
शंकल



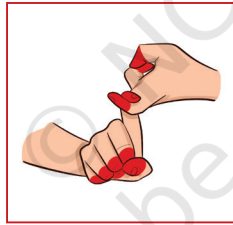
शंकरल



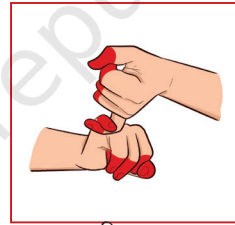
चक्र



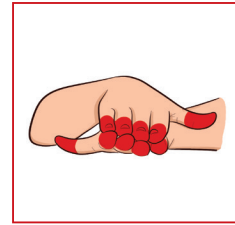
संपुतल



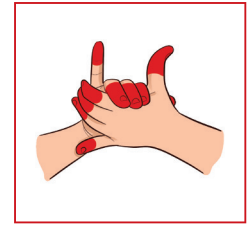
पलशल



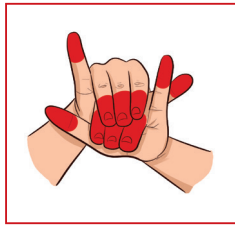
कूलकल



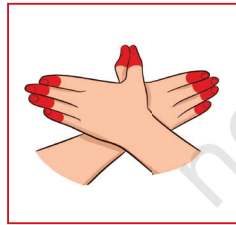
मत्स्य



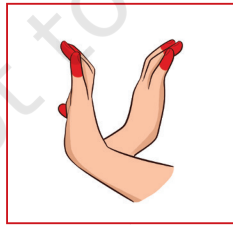
कुरमल



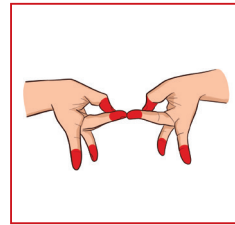
वरलह



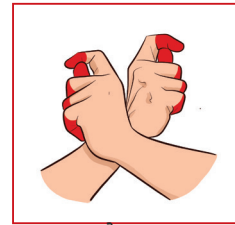
गरुड



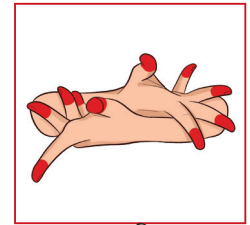
नलगडंध



खटकल



डेरुनुगल



लवलहलत

आडे-पाडे जी हस्तमुद्राउन खे डिसीकरे
हथ के इशारन जो इस्तेमाल करे
गालहण जी कोशिश कयो

1. अचो, डिनल सूची में पाहिन्जे हाथन जे इशारन सां वाक्य ठायण जो प्रयास कयो ।
2. समूह ठायो ऐं हिक बे खां चर्चा कयो ।

मिसाल

मा घर तो वन्या ।



ता किथे ता वनो ?



तवहां पाणी पियो ।



नृत्य में कुछ हस्तमुद्राउन जा नाला ऐं इस्तेमाल



1.पताका: वरदान डेण, रोकण, बिनन हथन सा वन्ग, पटका-ताली वजायण ऐं अस्वीकार करण जे जाए कट्ण ।



2. लिपताका: सिर जे मथे राजा या देवता, तिलक लगाइंदा हुआ ऐं वृक्ष जे लाय ब्नी हथ मथे फैलाइंदा हुआ



3. शुकतुण्ड: शस्त्र, बिजली, बाण हलायण ऐं मथे ते पायण वारो लट्टो



4. शिखर प्रश्न करण, पानी पीयण, छड़ी ऐं शिवलिंग पकड़न ।



5. कटकमुख: गुल तोड़ण, खानो, माला पकड़ण, गालाएण, बिनन हाथन सा फूल बांधण ऐं भजन जे जाए मंजीरा पकड़न ।



6. शुचि: बियनि खे इशारो कंदे हुए, हिक, न, पुकार, बिनन हथन सा सींग, ठोड़ी ते रखंदे हुए स्मरण करण ।



7. सर्पशीर्ष: नाग ऐं कहिं वस्तु खे पकड़ण



8. हंसपक्ष: केहि न्याणी खे आमंत्रित करण ऐं बे जे कन में रहस्य बुधण ।



9. आलापद्म: छो पूछंदा हुआ, बिनन हथन, बर्तन ऐं सूर्य सा गड्डु खिलंदे हुए गुल



10. त्रिशूल: शस्त्र, त्रिशूल, टे ऐं मथे ते क्षैतिज टीको लगायो ।

भारतीय सांकेतिक भाषा में हस्तमुद्राउन जा समान इशारे आहिन । हाडे, तवहां पाहिंजी कल्पना सा गड्डु कुछ हस्तमुद्राएँ या हथ जे इशारे आजमाएँ ।

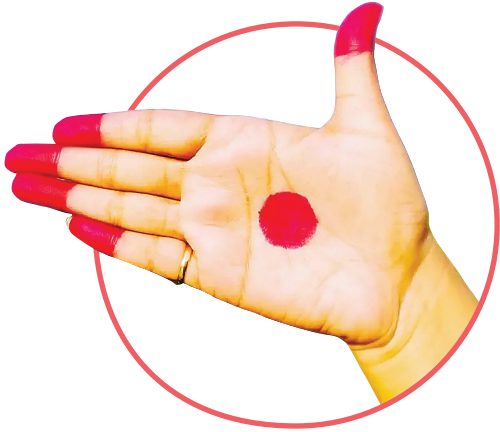
सर्गमी 5: कहिं बि गीत ते नचो

तवहां जी तरिके तरिके जो शारीरिक झुकाव, कदम ऐं हथ जा इशारा सीखणा आहिन, हुन जो इस्तेमाल करे हिक नदणो नाचण जुमलो ठायो पाहिन्जा चुनइल गीत जी सिटीयुनि जे लाय ।

छा ताखे इन सर्गमी में मजो आयो?

मास्टर्नि जे लाय नोट

हिन सर्गमी खे संचालित करण जे लाय 4-5 शागिर्दनि जो हिकडो समूह ठायो ऐं हिक गीत या संगीत कक्षा में सीखयो वयो कोई बियो गीत वजायो ।



सर्गमी 6: हिक गीत जो नचण मुताबिक ठायण

- हर हिक समूह केडोहि गीत जी ब सिटीयू चुनंइयो आहे जेहिखे हुन संगीत कक्षा में सीखीयो आहे ।
- समूह में चर्चा कयो ऐं गीत जा डिया वया भाग जे कदम ऐं अमल खे व्यवस्थित कयो ।
- नचण जे जुमले जे अन्श खे हिक साथ जोडे करे पूरो नचण ठायण खे कोरियोग्राफी चवंबो आहे । हिक समूह खे ब्ये सा गडु मिलाए करे, पूरे गीत खे हिक गडु रखि करे पाहिन्जी कोरियोग्राफी डियायो ।

