১৪ প্রকৃতির সঙ্গে নাচ

প্রকৃতির নাচ দেখেছো কখনও? প্রকৃতিতে কি ধরনের সঞ্চলন হয়? এগুলি কখন ঘটে? আর হ্যাঁ! তোমাদের চারপাশ বিভিন্ন ধরনের নাচের উপাদানে পরিপূর্ণ। প্রকৃতির নিজস্ব বিশেষ নাচের ভঙ্গিও রয়েছে।

0337CH14

কার্যকলাপ ১ প্রকৃতি ও শরীরের সঞ্চলন

তোমাদের হাত, বাহু ও শরীর ব্যবহার করে, প্রকৃতিতে তোমরা যে মৃদু সঞ্চালন দেখো তার মতো মসৃণ এবং প্রবাহিত উপায়ে সঞ্চালন দেখানোর চেষ্টা করো। প্রকৃতিতে রয়েছে অসংখ্য গাছ ও ফুল। তাদেরও বিভিন্ন আকৃতি রয়েছে! তোমাদের চারপাশে পর্যবেক্ষণ করো-

- পশু, পাখি, প্রজাপতি ও কীটপতঙ্গ।
- হাতি কীভাবে হাঁটে, বানর কীভাবে আচরণ করে?
- তোমাদের সম্পূর্ণ বাহু ব্যবহার করে, দীর্ঘ পদক্ষেপ নিয়ে, তোমাদের শরীরকে সঞ্চলন করে, তাদের ক্রিয়াকলাপগুলিকে নকল করার চেষ্টা করো। এসো, আমরা আমাদের ক্রিয়াকলাপগুলিতে পদক্ষেপ ও ছন্দ রাখি। তোমরা তোমাদের কণ্ঠস্বর থেকে সঙ্গীত তৈরি করতে পারো।

© NCERT not to be republished

কার্যকলাপ ২ প্রকৃতি ও ছন্দময় অঙ্গসঞ্চালন

প্রকৃতি থেকে যে কোনও পাখি, প্রাণী বা কোনও উপাদান বেছে নাও।
তোমাদের শরীরের বড় ও ছোট অংশগুলি ব্যবহার করে সঞ্চালন করে দেখাও।
উদাহরণস্বরূপ, দেখাও যে কীভাবে একটি ময়ূর ৪ টি তালে ছন্দোবদ্ধভাবে নৃত্য করে:

- তোমাদের মাথাটি সামনে এবং পিছনে সরাও।
- দু'হাত ছড়িয়ে দাও।
- তোমাদের পায়ের আঙ্গুলের উপর ভর দিয়ে হাঁটো।

© NCERT not to be republished

কার্যকলাপ ৩ নৃত্যে প্রকৃতির গল্প

এখন সবাই মিলে মজা করার সময়।
তোমরা কি তৈরী?
প্রকৃতি থেকে তোমাদের প্রিয় থিম বেছে নাও।

উদাহরণস্বরূপ
- গ্রীষ্ম, বর্ষা, শীত, বসন্তের মতো ঋতু।
- বনের মধ্যে একদিন।
- ভারী বৃষ্টি।

ঋতু পরিবর্তনে, তোমরা দেখাতে পারো:
- গ্রীষ্মের জন্য সূর্য - একটি বৃত্তাকার গতি এবং একটি ক্লান্ত শরীরের সঙ্গে।
- শীতের জন্য বাতাস- তোমাদের হাত পাশাপাশি দোলাও।
- বর্ষার জন্য বৃষ্টি ও ঝড় - বাঁক এবং ঘূর্ণন সঙ্গে বড় পদক্ষেপ।
- তোমাদের পছন্দ অনুযায়ী বসন্তকালে হোলি খেলা।

© NCERT not to be republished

নাচের মাধ্যমে প্রকৃতির গল্প বলো। আবার এর জন্য একে অপরের মধ্যে অনেক সমন্বয় ও বোঝাপড়া প্রয়োজন।
তোমরা কি আগে শিখেছো এমন কোনও লোকনৃত্যের কথা মনে করতে পারো?

এসো, শুরু করা যাক...

কার্যকলাপ ৪ আঞ্চলিক গানে নাচ

আমাদের দেশের বিভিন্ন প্রান্তে গাওয়া আঞ্চলিক গানগুলোর কোনটি কি তোমাদের জানা আছে? তোমরা কি তোমাদের বন্ধুদের সঙ্গে সেই গানটিতে একটি নাচ তৈরি করতে পারো? তোমার বন্ধুদের সাথে?

- তাল গুলিকে সনাক্ত করো।
- নির্দিষ্ট আঞ্চলিক নৃত্যের জন্য তোমাদের পদক্ষেপগুলি তৈরি করার চেষ্টাকরো।
- এককভাবে, দুজনে বা দলগতভাবে নৃত্য পরিবেশন করো।

বিদ্যালয়ের সমাবেশে এই নাচ করলে কেমন হয়? তাহলে এসো অনুশীলন , অনুশীলন এবং অনুশীলন করি।

আমাদের দেশে বিভিন্ন ধরনের আঞ্চলিক নৃত্য রয়েছে। আমরা সকলেই আমাদের গুরুত্বপূর্ণ উৎসব বা কার্যক্রমগুলিতে এই নৃত্যগুলি দেখতে পারি।

উপরের কাজগুলো করার পর তোমাদের কেমন লেগেছিল?

শিক্ষকের প্রতি নোট

শিক্ষক বা অভিভাবক গানের পরামর্শ দিতে পারেন ও এই ক্রিয়াকলাপে সহায়তা করতে পারেন।

বেশিরভাগ লোকনৃত্য দলবদ্ধভাবে পরিবেশিত হয়। প্রতিটি লোকনৃত্যের একটি সঠিক থিম থাকে। আচার-অনুষ্ঠান, সমাবেশ, উদযাপন ইত্যাদির সময় লোকনৃত্য পরিবেশিত হয়। সবাই মিলে লোকনৃত্য পরিবেশন করে।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished