

૧૨

આનંદ માટે નૃત્ય કરો



0337CH12

નૃત્ય આપણા સમગ્ર શરીરનો ઉપયોગ કરીને શબ્દો વિના વાર્તા કહેવાનું માધ્યમ છે. તે દિનચર્યાની પ્રવૃત્તિઓને શૈલીમય અને કળાત્મક રીતે વ્યક્ત કરે છે. નૃત્યમાં ઘણી નવી વિશેષતાઓનો સમાવેશ કરી શકાય છે, જ્યાં દરેક વ્યક્તિ નવા વિચારો અને ચળવળને સમાવેશ કરી શકે છે.

પ્રવૃત્તિ ૧

આપણાં શરીરના અંગોને ઓળખો

આ પ્રવૃત્તિમાં આપણે આપણા શરીરના અંગોની શોધ કરી રહ્યા છીએ.

- તમારા હાથ ઊંચા કરતી વખતે તમે શ્વાસ અંદર લઈ શકો છો.
- આમ કરવાથી તમે તમારા ઉર્જા સ્તરમાં વૃદ્ધિ અનુભવશો.

આપણો શ્વાસ ચાલે છે તેમ નૃત્યમાં સંગીત શ્વાસ જેમ ચાલે છે. યોગની જેમ શ્વાસને અંદર અને બહાર લો.



ચાર માત્રાના લયબદ્ધ રીતે શ્વાસ લેવા આવર્તન સાથે તમારા શરીરને ગતિશીલ બનાવવાનો પ્રયાસ કરો. અમારો શરીર વિવિધ પ્રકારના અંગોવાળો જાદુઈ પિટારો છે. જેમ-જેમ તમે સ્વયંને ઓળખી શકો છો, તમારે સ્વયંની અભિવ્યક્તિ માટે અનેક રીતે મળીને ઉપયોગી વિકલ્પો મળશે.

નૃત્યમાં, શરીરના ભાગોને બે પ્રકારમાં વહેંચવામાં આવે છે:

1. શરીરના મોટા ભાગો
2. નાના શરીરના ભાગો

શરીરના મોટા ભાગો

માથું, હાથ, પગ અને કમર.

નાના શરીરના ભાગો

ખભા, આંખો, ભ્રમર, આંખની કીકી, ગાલ, નાક, જડબું, હોઠ, દાંત, જીભ, ચહેરો, અંગો - એડી, પગની ઘૂંટી, અંગૂઠા અને આંગળીઓ.



શું તમે ચિરકવાની તૈયારીમાં છો !

હવે તમારે તમારા શરીરના મોટા અને નાના બંને અંગોનો ઉપયોગ કરવો છે. તમારા શરીરના દૈનિક કાર્યોને નૃત્ય અને હસ્ત મુદ્રાઓ દ્વારા પ્રદર્શિત કરો.

પ્રવૃત્તિ ૨ શરીરનું લયબદ્ધ સંચાલન કરીએ.

કલ્પના કરો કે તમે તમારા મિત્રો સાથે ઘરની બહાર કુદરતી વાતાવરણમાં રમતા છો. આને દર્શાવવા માટે, તમે તમારી આંખો, માથું, હોઠ, હાથ, આંગળીઓ વગેરેને હલાવીને, ફૂદતા અને ઉત્સાહપૂર્વક દોડતા, મોટા પગલાં ભરતા અને વિવિધ રીતે પ્રદર્શન કરી શકો છો.

તે જ સમયે, પક્ષીઓ, પ્રાણીઓ અને વૃક્ષો તેમના શરીરના મોટા અને નાના ભાગોનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે છે તેનું અનુકરણ કરો. ઉપરાંત, નાની હિલચાલમાં લયનો ઉપયોગ કરો, લય અને નૃત્યમાં ગાઓ.

દા.ત., એક, બે, ત્રણ, ચાર – ચાર, ત્રણ, બે, એક. ચાલો આપણે આપણો નિત્યક્રમ નૃત્ય કરીએ!

ચાલો... ઉપરોક્ત બધી નાની પ્રવૃત્તિઓને એક સાથે મૂકો અને નૃત્ય દ્વારા તમારી નિયમિત પ્રવૃત્તિઓ બતાવો.



એક નૃત્ય બનાવો જે
તમારા નિત્યક્રમ વિશેની
વાર્તા કહે.

પ્રવૃત્તિ ૩

નૃત્યમાં નિયમિતતાને પ્રદર્શિત કરીએ.

તમારા શરીરનો ઉપયોગ એ દર્શાવવા માટે કરો કે-

- જાગવું
- નાસ્તો કરી રહ્યા છીએ
- સ્વાદિષ્ટ ભોજન લેવું
- મોટી માત્રામાં ગૃહકાર્ય હોવું
- સાયકલ પર સવારી કરવી
- કોઈપણ બીજી હિલચાલો ..
- વૃદ્ધ વ્યક્તિની જેમ ચાલવું ..
- તમે આકાશમાં પક્ષીની જેમ ઊડી રહ્યા છો.

તમારા આખા શરીરને તમારી પોતાની વાર્તા કહેવામાં સામેલ કરો. તમે એક વાર્તાકાર છો અને આ નૃત્ય એક વિશેષ વાર્તા છે.

શું મેં મારા શરીરના મોટા અને નાના ભાગો શીખ્યા છે અને તેનો ઉપયોગ નૃત્યમાં કેવી રીતે થાય છે?

મેં વાર્તાઓ કેવી રીતે કહી?

શું હું મારા મિત્ર સાથે સંકલન કરવામાં સારો છું?



નોંધો

પ્રવૃત્તિ ૪ તમારું લોકનૃત્ય

પરંપરાગત અથવા લોક નૃત્ય

શું તમે આ શબ્દ સાંભળ્યો છે લોકનૃત્ય?

લોકનૃત્ય એ પરંપરાગત, સમુદાય-આધારિત નૃત્ય સ્વરૂપોનો સંદર્ભ આપે છે, જે તહેવારોની ઉજવણી કરતી વખતે કરવામાં આવે છે. આ નૃત્ય એક પ્રદેશથી બીજા પ્રદેશમાં ભિન્ન હોય છે.

શિક્ષકની નોંધ

વર્ગખંડ માટે પ્રાદેશિક ગીતો
સૂચવો અને બાળકોના જૂથોને
સંકલનમાં નૃત્ય કરવા દો.



પ્રવૃત્તિ ૫

૩-૪ લોકો સાથે લોકનૃત્યનું ચિત્ર દોરો.



તમે કોઈ પણ તહેવારોમાં હાજરી આપી છે? શું તમે તહેવારો માટે નૃત્ય કરો છો?

તમે કોઈ તહેવારમાં કેવા પ્રકારનું નૃત્ય જુઓ છો? શું તમે અને તમારા મિત્રો સાથે મળીને નૃત્ય કરી શકો છો?

યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો – જ્યારે લોકો તહેવારમાં નાચતા હતા ત્યારે તમે કેવા પ્રકારનું સંગીત સાંભળ્યું હતું? તેઓએ કયા પ્રકારનાં કપડાં પહેર્યા હતાં?