

## ೧೨ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿ



0337CH12

ನೃತ್ಯ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಪದಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೊಗಸಾದ ಮತ್ತು ಕಲಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನೃತ್ಯವು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಬಹುದು, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

### ಚಟುವಟಿಕೆ ೧ ನನ್ನ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ನೀವು ಉಸಿರಾಡಬಹುದು.
- ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನಮ್ಮ ಉಸಿರು ನಮ್ಮ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿನ ಸಂಗೀತದಂತೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಉಸಿರಾಡಿ.



ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಬದಿಗಳ ಲಯದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಅದ್ಭುತ ಭಾಗಗಳ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಕಿಟ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವಾಗ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿ  
ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ-

೧. ದೇಹದ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗಗಳು
೨. ದೇಹದ ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳು

### ದೇಹದ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗಗಳು

ತಲೆ, ತೋಳುಗಳು, ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಂಟ.

### ದೇಹದ ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳು

ಭುಜಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಹುಬ್ಬುಗಳು, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು,  
ಕೆನ್ನೆಗಳು, ಮೂಗು, ದವಡೆ, ತುಟಿಗಳು, ಹಲ್ಲುಗಳು, ನಾಲಿಗೆ,  
ಗಲ್ಲದ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳು - ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು, ಪಾದಗಳು,  
ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು.



### ಶೇಕ್/ಅಲುಗಾಡಿಸುವ ಸಮಯ!

ಈಗ ದೇಹದ ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳನ್ನು  
ಬಳಸುವ ಸರದಿ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದೆ. ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸುವ  
ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನಿಮ್ಮ  
ದೇಹದ ಭಾಗಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

## ಚಟುವಟಿಕೆ ೨ ದೇಹವನ್ನು ಲಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಚಲಿಸಿ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವೆ ಹೊರಗೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಅಥವಾ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ತಲೆ, ತುಟಿಗಳು, ಕೈಗಳು, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತೀರಿ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಓಡಲು ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಣ್ಣ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು - ನಾಲ್ಕು, ಮೂರು, ಎರಡು, ಒಂದು. ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ನೃತ್ಯವಾಗಿಸೋಣ!

ಬನ್ನಿ... ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.



ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಬಗ್ಗೆ  
ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುವ  
ನೃತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ.

## ಚಟುವಟಿಕೆ ೩ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಕಥೆ

ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಳಸಿ-

- ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು
- ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು
- ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ಕೆಲಸ ಹೊಂದಿರುವುದು
- ಬೈಸಿಕಲ್ ಸವಾರಿ
- ಯಾವುದೇ ಇತರ ಚಲನೆಗಳು
- ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಾಗೆ ನಡೆಯುವುದು
- ನೀವು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಕಥೆ ಹೇಳುವವರು ಮತ್ತು ಈ ನೃತ್ಯವು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಕಥೆಯಾಗಿದೆ.

ನನ್ನ ದೇಹದ ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆಯೇ?

ನಾನು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೇಳಿದೆ?

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾನು ಉತ್ತಮನಾಗಿದ್ದೇನೆಯೇ?



ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

---

---

---

---

---

---

## ಚಟುವಟಿಕೆ ೪ ನಿಮ್ಮ ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯ

**ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಥವಾ ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯ**

**ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯ** ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?

ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ, ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು, ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನೃತ್ಯವು ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

### ಶಿಕ್ಷಕರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ತರಗತಿಗೆ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲು ಬಿಡಿ.



## ಚಟುವಟಿಕೆ ೫

**೨-೪ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ.**

**ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಹಬ್ಬಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?**

**ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ನೃತ್ಯವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ? ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಬಹುದೇ?**

**ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ- ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಜನರು ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ? ಅವರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರು?**