೧೪ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿ

ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೃತ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ನೃತ್ಯಚಲನೆಗಳಿವೆ? ಅವು ಯಾವಾಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ? ಮತ್ತು ಹೌದು! ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶವು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ನೃತ್ಯ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ನೃತ್ಯ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

0337CH14

ಚಟುವಟಿಕೆ ೧ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ದೇಹ ಚಲನೆಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು, ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನೋಡುವ ಸೌಮ್ಯ ಚಲನೆಯಂತಹ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಯವಾದ ಮತ್ತು ಹರಿಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳಿವೆ. ಅವು ವಿಭಿನ್ನ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿವೆ! ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ-

- ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಚಿಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳು.
- ಆನೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಕೋತಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ?
- ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಉದ್ದನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸಿ, ಅವರ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಕಲು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕೋಣ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧಗೊಳಿಸೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ನೀವು ಸಂಗೀತವನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು.

© NCERT not to be republished

ಚಟುವಟಿಕೆ ೨ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧ ನೃತ್ಯಚಲನೆಗಳು

ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿ ಅಥವಾ ಅಂಶವನ್ನು ಆರಿಸಿ.
ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ.
ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನವಿಲು ಹೇಗೆ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ೪ ಬಡಿತಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ:

- ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಅಂಗುಷ್ಠ/ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಿರಿ.

© NCERT not to be republished

ಚಟುವಟಿಕೆ ೩ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಥೆ

ಈಗ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮೋಜು ಮಾಡುವ ಸಮಯ. ನೀವು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದೀರಾ?
ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಥೀಮನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ

- ಬೇಸಿಗೆ, ಮಳೆಗಾಲ, ಚಳಿಗಾಲ, ವಸಂತಕಾಲದಂತಹ ಋತುಗಳು.
- ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಕಳೆಯಿರಿ.
- ಭಾರೀ ಮಳೆ.

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ, ನೀವು ತೋರಿಸಬಹುದು:

- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ- ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ದಣಿದ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ.
- ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕಾಗಿ ಗಾಳಿ- ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
- ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಳೆ ಮತ್ತು ಬಿರುಗಾಳಿ - ತಿರುವುಗಳು ಮತ್ತು ತಿರುಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು.
- ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಸಂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೋಳಿ ಆಡುವುದು.

ನೃತ್ಯದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ. ಮತ್ತೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಸ್ಪರಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೇಕು.
ನೀವು ಈ ಹಿಂದೆ ಕಲಿತ ಯಾವುದೇ ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯ ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿದೆಯೇ?

ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ ...

© NCERT not to be republished

ಚಟುವಟಿಕೆ ೪ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಹಾಡಿಗೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದು

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಡಲಾದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಹಾಡುಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆ ಹಾಡಿಗೆ ನೀವು ನೃತ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದೇ?

- ಬಡಿತ/ಬೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ನೃತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಏಕವ್ಯಕ್ತಿ, ಇಬ್ಬರುವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಥವಾ ಗುಂಪು ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ.

ಶಾಲಾ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಹಾಗಾದರೆ, ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ನೃತ್ಯಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಹಬ್ಬಗಳು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ಕೆಲವು ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು?

ಶಿಕ್ಷಕರ ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು ಹಾಡನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಷಯವಸ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಕೂಟಗಳು, ಆಚರಣೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished