

12 आनन्दक लेल नृत्य



0337CH12

नृत्य केर अर्थ होइत अछि अपन सम्पूर्ण देहक उपयोग करैत कोनो खिस्सा कहब. आओर बिनु कोनो शब्दक उपयोग कएने अपनाआपकेँ व्यक्त करबाक व्यवस्था ताकब। ई दैनिक गतिविधिकेँ आकर्षक आ कलात्मक तरीकासँ सेहो व्यक्त करैत अछि। नृत्यमे बहुत रास नव चीजक उपयोग कएल जा सकैत अछि। जतए सब व्यक्ति नव विचार आ मुद्राक देखा सकैत छथि।

गतिविधि 1 अपना देहक अङ्गकेँ बुझू

एहि गतिविधिमे अपनासब अपना देहक अङ्गक अन्वेषण कऽ रहल छी।

- अपना हाथकेँ उठबैत काल अहाँ साँस लऽ सकैत छी।
- एना कएला सँ अहाँकेँ अपना ऊर्जास्तरमे वृद्धि बुझाएत।

हमरा सभक साँस हमरा सभक नृत्यमे सङ्गीत जकाँ अछि। योग जकाँ साँस लिअ आ बाहर छोड़ू।



साँसक व्यायाम केर सङ्ग अपना देहकेँ चारि तालक लयमे घुमएबाक प्रयास करू। जेना हमर सभक देह अद्भुत अङ्गक एकटा जादू केर बक्सा अछि, जहिना अहाँ अपना पर काज कएनाइ शुरु करब अहाँकेँ अभिव्यक्तिकेँ बहुत रास रस्ता सुझाए लागत।

नृत्यमे देहक अङ्ग केर दू भाँतिक उपयोग मानल गेल अछि—

1. देहक पैघ अङ्गसभ
2. देहक छोट अङ्गसभ

देहक पैघ अङ्गसभ

माथ, बाँहि, टाङ्ग आ डाँड़।

देहक छोट अङ्गसभ

कान्ह, आँखि, भौंह, आँखिक गोला, गाल, नाक जबड़ा, ठोर, दाँत, जीह, ठोड़ीक अगिलका भाग, पएरक भागसभ-एड़ी, घुट्टी औंठा आ आङ्गुर।



थिरकबाक आ नचबाक समय!

आब देहक पैघ आ छोट दुनू प्रकारक अङ्गक सञ्चालित करबाक बारी अहाँक अछि। अपन दैनिक काज सम्पादित करबाक समय अपन देहक अङ्ग केर हावभाव प्रदर्शित करु।

गतिविधि 2 देहकें ताल पर हिलाउ-डोलाउ

कल्पना करू जे अहाँ अपन मित्रसभक सङ्ग बाहर प्राकृतिक वातावरण केर मध्य कतहु खेलि रहल छी। देखाउ जे अहाँ अपन आँखिक उपयोग कोना कऽ करबै? अपन माथ, ठोर, हाथ, आङ्गुर, केँ कोना कऽ हिलेबै, कुदबै अथवा उत्साहमे पैघ डेग बढ़ा कऽ कोना कुदबै।

ओही समय चिड़ै, आन पशुसभ आओर गाछ अपन देहक पैघ भाग आ छोट भागक उपयोग कोना करैत अछि। आओर छोट-छोट गतिविधिमे तालक प्रयोग करू, तालमे गाउ आ नृत्य करू।

जेना कि, एक, दू, तीन, चारि आ चारि, तीन, दू, एक। अपना दिनचर्याक हिसाबसँ चलू नाची!

आउ, उपरोक्त सभटा छोट-छोट गतिविधिकेँ एके सङ्ग राखू आ नृत्यक माध्यमसँ अपन दिनचर्याक गतिविधि देखाउ।



एकटा एहन नृत्य बनाउ
जे एकटा खिस्साक रूपमे
अहाँक दिनचर्या कहि सकए।

गतिविधि 3 नृत्यमे दिनचर्याक प्रदर्शन

देहक अङ्ग केर उपयोग देखएबाक हेतु अपन देहक उपयोग करू-

- जागब
- जलखै करब
- स्वादिष्ट भोजन करब
- बहुत बेसी मात्रामे होमवर्क
- साइकिल चलेनाइ
- कोनो आन गतिवाधि
- बूढ़ लोक कोना चलैत छथि
- अहाँ असमानमे चिड़ै जकाँ उड़ि रहल छी।

अपन पूरा देहकेँ अपन एकटा खिस्सा कहबामे उपयोग करु। अहाँ एकटा खिस्सा कहनिहार छी आ ई नृत्य एकटा विशेष खिस्से अछि।

की हमसभ अपन देहक पैघ आ छोट भागक एक सङ्ग नृत्यमे ओकर उपयोग कोना कएल जाइछ से बुझलहुँ ?

हम केहन खिस्सा कहलियै?

की हम अपन मित्रक सङ्ग समन्वय मे ठीक छी?



टिप्पणी

गतिविधि 4 अहाँसभक लोकनृत्य

पारम्परिक अथवा लोकनृत्य

की अहाँ लोकनृत्य शब्द सुनने छी?

लोक नृत्य पारम्परिक आ समुदाय आधारित नाचक रूप अछि, जे पाबनि-तिहारिक समय कएल जाएत अछि। सभ क्षेत्रक लोकनृत्य भिन्न-भिन्न होइछ।

शिक्षक केर टिप्पणी

कक्षाक लेल क्षेत्रीय गीतक सुझाव दियौ आ बच्चासभक समूहकें अपन समन्वयसँ नाच करए दियौक।



गतिविधि 5 एतय 3-4 लोकक सङ्ग लोकनृत्य केर एकटा चित्र बनाबू।

की अहाँ कोनो पाबनि-तिहार मे गेल छी?
 की अहाँ पाबनि-तिहारमे नाच कएने छी?
 कोनो पाबनिमे अहाँ एखन धरि कोन तरहक नृत्य देखलहुँ?
 की अहाँ आ अहाँक मित्र एक सङ्ग नाइच सकैत छी?
 मोन पाड़बाक प्रयास करू - पाबनिमे लोकसभकें नचैत काल
 अहाँ कोन प्रकारक सङ्गीत सुनलहुँ?
 ओ सभ कोन तरहक कपड़ा पहिरने रहथि?