14 प्रकृतिक सङ्ग नृत्य

अहाँ की कहियो प्रकृति केर नृत्य देखने छी ? प्रकृति मे कोन प्रकारक लय आ गति होइत अछि? आ ओ कखन होइत अछि? आओर हँ! अहाँक चारुकात विभिन्न प्रकारक नृत्य तत्व सभ विद्यमान अछि। प्रकृतिक केर सेहो अपन विशेष नृत्य भङ्गिमा अछि।

0337CH14

गतिविधि 1 प्रकृति आ देहक सञ्चलन

अपन हाथ, बाँहि आ देहक उपयोग करैत सुगम आ प्रवाहपूर्ण ढङ्गसँ ओहि गतिकेँ देखएबाक प्रयास करू, जाहि रूपमे अहाँ प्रकृतिमे देखैत छियैक।

प्रकृतिमे बहुत रास गाछ-वृक्ष आ फूल अछि। सभक भिन्न आकार अछि!

अपन परिवेशक अवलोकन करू-

- पशु, चिड़ै, तितली, आ कीड़ा-मकोड़ा।
- हाथी कोनाक' चलैत अछि, बानर केहन व्यवहार करैत अछि?
- अपन बाँहि केर पूर्ण उपयोग करू, पैघ-पैघ डेग बढाउ, अपना देहकेँ हिला-डोला कऽ ओकर क्रिया-कलाप केर नकल उतारबाक प्रयास करू।

आउ अपनासभ लय आ तालक सङ्ग नृत्य करी। अपना अवाजमे किछु गाबि सकैत छी।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 2 प्रकृति आ लयबद्ध सञ्चलन

प्रकृतिसँ कोनो पशु, पक्षी वा कोनो तत्वकेँ चुनू।
अपन देहक छोट-पैघ अङ्गक उपयोग करैत एहि
गतिविधि सभकेँ देखाउ।
उदाहरणक लेल, देखाउ जे मोर कोना लयबद्ध रूपसँ
4 तालमे कतेक सहज रूपे नृत्य करैत अछि।

- अपन माथकेँ आगू आ पाछू डोलाउ।
- अपन हाथकेँ पसारू।
- अपना पएरक आङ्गुर पर चलू।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 3 नृत्यमे प्रकृतिक कथा-कहिनी

आब समय अछि एक सङ्ग हुड़दङ्ग करबाक। सभ तैआर छी?

प्रकृतिमे सँ अपन पसीनक विषय चुनू!

जेना कि-

- ऋतु जेना कि गर्मी, बरखा, जाड़ आ बसन्त।
- बोनमे एक दिनक आवास।
- घमासान बरखा।

अहाँसभ बदलैत मौसमकेँ देखा सकैत छी:

- गर्मीक लेल सुरूज- गोलाकार गतिक सङ्ग थाकल देह।
- जाड़क हेतु एकदम सर्द बसात - अपना हाथकेँ काते-कात घुमाउ।
- बरसातक मौसम हेतु बरखा आ बिहाड़ि- पैघ-पैघ डेग दैत मुड़ि जाउ आ घूमू।
- बसन्तक हेतु अपना पसीनसँ होली खेलब।

नृत्यक माध्यमसँ प्रकृतिक कथा कहू। फेर सँ एत्तहु अपनामे बहुत बेसी समन्वय आ समझदारीक आवश्यकता हएत।

अहाँकेँ कोनो एहन लोक नृत्य याद अछि जे अहाँ पहिने कहियो सिखने होइ?

आउ शुरु करैत छी...

© NCERT not to be republished

गतिविधि 4 स्थानीय गीत पर नृत्य

की अहाँकेँ अपना देशक विभिन्न भागमे गाओल जाइबला कोनो स्थानीय गीत अबैत अछि? अपना मित्रसभक सङ्ग की अहाँ ओहि गीत पर नाचि सकैत छी?

- लयकेँ चिन्हू।
- कोनो विशेष स्थानीय नृत्यक हेतु अहाँ अपन नृत्य-गति बनएबाक प्रयास करू।
- एकल, युगल वा समूहमे एहि नृत्य केर प्रस्तुती करु।

विद्यालयक प्रार्थना-सभामे एहि नृत्यकेँ प्रास्तुतिक सम्बन्धमे अहाँक की विचार अछि?

तखन त आउ हमसभ मात्र अभ्यास, अभ्यास आ अभ्यास करी।

अपना देशमे विभिन्न प्रकारक क्षेत्रीय/लोकनृत्य होइ अछि। एहिमेसँ किछु नृत्य हमसभ अपना ओत्तुका महत्वपूर्ण पाबनि-तिहारिक आयोजनमे देखि सकैत छी।

ऊपर देल गतिविधि कएलाक बाद अहाँकेँ केहन लागल?

शिक्षक केर टिप्पणी

शिक्षक अथवा अभिभावक गीतक सुझाव दऽ सकैत छथि आ सङ्गहि एही गतिविधिमे सहायता कऽ सकैत छथि।

बेसी लोकनृत्य समूहेमे प्रस्तुत कएल जाएत अछि।

प्रत्येक लोकनृत्य केर अपन एकटा उचित विषय होइत अछि।

लोकनृत्य कोनो अनुष्ठान, मिलन समारोह, उत्सव आदि मे कएल जाएत अछि।

लोकनृत्य स्त्री हो वा पुरुष सभ एकसङ्गे करैत अछि।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished