



0337CH07

संगीतमा लयको निकै महत्व हुन्छ ।



घडीको टिक टिक, धाराबाट पानी
चुहिरहेको वा चराको चिरबिर लाई
नियाल्नुहोस् ।

- अरू के कुराले तपाईंको वरिपरि स्थिर ताल बनाउँदछ ?
- स्थिर ताल नभएको आवाजहरू के-के हुन् ?
रूखमा झुम्मिएका पातहरू, प्रेसर कुकरको सीटी,
र ट्राफिकमा कारहरूको हर्न बजाउनु यी सबै
आवाजहरू हुन् जुन स्थिर बीट छैन ।

के तपाईं स्थिर ताल वा अनियमित ताल मन पराउनु हुन्छ ?
तपाईंले सोच्न सक्ने प्रत्येकका अरू केही उदाहरणहरू के-के
हुन् ?

क्रियाकलाप १ एक दुई तीन चार !

तल दिइएका ताली, क्लिक, छाप र स्टम्पका छविहरू एक ढाँचामा छन् । तिनीहरूलाई प्रयास
गर्नुहोस् ।
थप त्यस्ता चार ताल लयहरू सिर्जना गर्नुहोस् र आनन्द लिनुहोस् ।

1.				
2.				
3.				

क्रियाकलाप २ प्रश्नोत्तर नक्साङ्कन



हामी आफ्नो शरीर प्रयोग गरेर लय बनाउन सक्छौं—

- ताली बजाएर
- स्न्याप गर्दै
- स्टम्पिङ
- मुखबाट आवाज निकाल्नु

आउनुहोस्, यी सङ्ख्या हरु निधरित गरौं

ताली - 1

स्न्याप - 2

स्टम्प - 3

मुखबाट आवाज निकाल्नु - ४

तपाईंको शरीर प्रयोग गरेर तपाईंको आफ्नै लय
ढाँचाहरू सिर्जना गर्नुहोस्!

अब, यस्ता लयहरू सिर्जना गर्न जारी राख्नुहोस्।

a.	1	2	3	4
b.	2	3	1	4
c.				
d.				
e.				
f.				
g.				
h.				

आउनुहोस्, संसारका धेरै भागमा गाइने एउटा
लोकप्रिय गीत सिकौं ।

हामी सफल हुनेछौं

हामी सफल हुनेछौं,
हामी सफल हुनेछौं,
हामी एक दिन सफल हुनेछौं ।
हो हो हो मनमा विश्वास छ,
विश्वास पूर्ण छ,
हामी एक दिन सफल हुनेछौं ।



अंग्रेजी

We shall overcome,
We shall overcome,
We shall overcome some day.
Oh, deep in my heart,
I do believe,
That we shall overcome some day ।

कन्नडा

नवु गद्दे गेल्लिवि,
नवु गद्दे गेल्लिवि,
नवु गद्दे गेल्लिवि ओन्दु दिना.
ओहो मनदलि विश्वास,
पूर्ति विश्वास,
नवु गद्दे गेल्लिवि ओन्दु दिना. एक दिन हामी जित्छौं ।

क्रियाकलाप ४ वाद्ययन्त्रबाट लय सिकनुहोस्

आफूले रोजेको गीतको ताल राख्नुहोस् ।
के तपाईं डाँडिया स्टिक, क्लापर, मंजीरा, डफली, माराकास वा
रटलले ताल राख्न सक्नुहुन्छ ?
तपाईंले यी बाजाहरूलाई सही तालमा बजाउँदा रमाइलो
गर्नुहुनेछ ।

के
तपाईं
जान्नुहुन्छ ?

तालाको अवधारणको प्रारम्भिक
उल्लेख सामवेदना पाउन्छ उत्तर र
दक्षिण भारतको ताला प्रमाली १६ औं
शताब्दीसम्म भिन्न थिएन

क्रियाकलाप ५ आफ्नो शरीरसँग लय सिक्नुहोस्

ताली बजाएर वा आफ्नो खुट्टामा छाप लगाएर गणना सुरु गर्नुहोस् (एक पटकमा एक) ।
ताललाई कायम राख्न विभिन्न प्रकारका तालीहरू प्रयोग गर्नुहोस् - तपाईंको बायाँतिर
ताली, तपाईंको दाहिनेतिर, माथि वा मौनमा ताली बजाउनुहोस् ।

उदाहरणका लागि, १, २, ३, ताली बजाउने, ५, ६, ७, ताली बजाउने - १, २, ३,
दायाँतिर ताली बजाउने, ५, ६, ७, बायाँतिर ताली बजाउने - १, २, ३, आफ्नो
टाउको माथि ताली ५, ६, ७, मौन ।

त्यसोभए तपाईंलाई थाहा छ कि यो ताली बजाउने विधिले हामीलाई लय राख्न गदद
गर्दछ । ५-१० मिनेट व्यायाम पछि, हामी केहि यसमा केही टबला बोल भर्ने ।

धा गे न ति (पुनरावृत्ति) ताली र गणनासंग । त्यसपछि जारी राख्नुहोस् न का धी ना
ताली र गणनाको साथ ।

ताला संगको बोल धा गे ना धी ना लाई केहेरवा भनिन्छ
यस्तै प्रकारले, आदि ताल लिन सकिन्छ जसमा वटा अक्षर काल हुन्छ
(८) आठ ।

ता का धी मी-ता का झा नु

यो हो ताला यो गीतको साथ बजाइएको छ ।

आनन्द लिऔं — ताली बजाऔं, गाऔं र हिँडडुल गरौं ।

भारतीय शास्त्रीय संगीत, साथै विश्वभरका अन्य धेरै प्रकारका संगीतमा सातवटा स्वरहरू हुन्छन् ॥

सा रे गा मा पा धा नि.

माथिका स्वरहरू पछि 'सा' गाउनुहोस् तर उच्च पिचमा । यी सातवटा स्वरहरूलाई सँगै सप्तक भनिन्छ ।

हामी सातवटा स्वरहरूलाई धेरै पटक माथि र तल जाँदै गाउँ ॥



के तपाईं जान्नुहुन्छ ?

नाट्य शास्त्र भरत मुनि द्वारा लेखिएको भारतको एउटा प्राचीन ग्रन्थ हो । यसले सङ्गीत, नृत्य र नाटका बारेमा कुरा गर्छ । के तपाईंलाई थाहा छ नाट्य स्वर मा प्रत्येक स्वर फरक भावनासँग जोडिएको छ ? यसको अर्थ यो हो कि तपाईंले बजाउनु हुने वा गाउने सङ्गीतले तपाईंलाई कुन नोटहरू प्रयोग गरिएको छ भन्ने आधारमा फरक कुराहरू महसुस गर्न सक्छ !

क्रियाकलाप ७ लौ अब गाउः टाउको काँध घुँडा र औँलाहरू

एउटा रमाईलो गतिविधि गरौ ।

गीत गाउँदै गर्दा टाउको, काँध, घुँडा र

औँलाछुनुहोस् ।

यसले तपाईंलाई तपाईंको समन्वय कौशलको साथ सहयोग गर्नेछ र तपाईंलाई पञ्जाबी भाषामा पनि परिचय गराउनेछ !

बाट
तुम
जाग्रहोस् ?

लया सङ्गीतमा लय वा गतिलाई बुझाउँछ । यो तपाईंको मुटुको धड्कन जस्तै स्थिर छ । तर जसरी दौडँदा तपाईंको मुटुको धड्कन छिटो हुन्छ र सुतेको बेला ढिलो हुन्छ । लया विभिन्न रचनाहरूको लागि पनि फरक हुन सक्छ ।

गीत

सर, फैशन, गुड, पायर, गुड, पायर ।

सर, फैशन, गुड, पायर, गुड, पायर ।

नाले आँख, नाले कान, नाले मुह, नाले नक ।

सर, फैशन, गुड, पायर, गुड, पायर ।

भाषा: पन्जाबी

अङ्ग्रेजी अनुवाद

Heads, shoulders, knees and toes, let's go.

Heads, shoulders, knees and toes, knees and toes.

And eyes and ears and a mouth and a nose.

Heads, shoulders, knees and toes, knees and toes.

अब तपाईंलाई थाहा छ यो गीत कसरी गाउने र यो गतिविधि दुई भाषामा कसरी गर्ने । के तपाईं यसलाई तपाईंले जानेको अर्को भाषामा प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ ? माथिको गीत विभिन्न गति (छिटो र ढिलो समय) मा गाउने प्रयास गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप ८ जन्मदिनको गीत

जन्मदिन सबैका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ ।
आउनुहोस्, जन्मदिनको यो गीत सिकौं ।



गीत

जन्म दिन इदं आय प्रिय सखे
शान्तनो तु ते सर्वदा मुदं
प्रार्थयमाहे भव शतयूषि
ईश्वरः सदा त्वं च रक्षतु
पुण्य कर्मणा कीर्तमिर्जय
जीवनं तव भवतु सार्थकम्

अर्थ

प्रिय मित्र, जन्मदिन शुभकामना छ ! खुशी र धेरै राम्रा
कुराहरू तपाईंको मार्गमा ओस् । हामी तपाईंको राम्रो
स्वास्थ्यको लागि प्रार्थना गर्दछौं । तपाईं लामो समयसम्म
बाँच्न सक्नुहुन्छ ! परमेश्वरले तपाईंको रक्षा गरून् ! तपाईं
आफ्नो राम्रो कामको लागि चिनिनुहोस् । उद्देश्यपूर्ण जीवन
बिताउनुहोस् !

संगीतकारः स्वामी तेजोमायानन्द

भाषाः संस्कृत

के तपाईं आफ्नो मनपर्ने गीत गाउन सक्नुहुन्छ र ताली
बजाएर लय कायम राख्न सक्नुहुन्छ ?

शिक्षकको टिप्पणी

कक्षामा बच्चाको
जन्मदिन गीत, नृत्य र
शुभकामनाको कार्ड
बनाएर मनाउनुहोस् । यस
गतिविधिले स्वाभाविक
रूपमा कलाहरू समावेश
गर्दछ ।

क्रियाकलाप १ एउटा रोचक कथा

प्राचीन संस्कृत ग्रन्थ नारदीय शिक्षाका अनुसार, संगीतका स्वरहरू विभिन्न चराचुरुङ्गी र जनावरहरूका कराउने आवाजबाट सिर्जना भएका थिए। हामी यो गीतमा तिनीहरूलाई सिकौं।



गीत

सा मयूरको लागि यति रंगीन छ

री: साँढेको लागि हो जुन साँच्चै बलियो छ

गा बाख्राको लागि हो जुन वरिपरि दौडिन्छ

मा, बथानको लागि सेतो र अग्लो छ

पा. कोयल को लागि प्यारा र मीठो छ

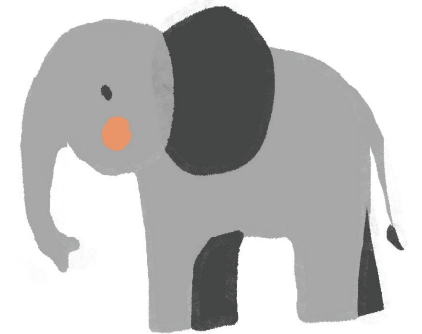
धा घोडाको लागि हो जुन अहिलेसम्म चलिरहेको छ

नि हात्तीको लागि हो जुन यति ठूलो छ

यसले हामीलाई फिर्ता ल्याउनेछ सा ...

रि गा मा पा धा नि सा पा सा।

सा रि धा पा मा गा रि सा पा सा.



क्रियाकलाप १० जनावर र ध्वनि

जनावर र चराचुरुङ्गीको आवाज को प्रतिलिपि बनाउनुहोस् जसले उच्च स्वर र कम स्वरमा ध्वनिहरू बनाउँदछ ।

तपाईंले आफ्नो वरपर सुन्नुहुने जनावर र चराचुरुङ्गीहरूको नाउँको सूची बनाउनुहोस् । तपाईंको आमाबाबु र साथीहरूसँग यी आवाजहरू प्रयास गर्नुहोस् ।



नोटहरू

Handwriting practice area with 15 horizontal lines. A large diagonal watermark reads "© NCERT not to be republished".

क्रियाकलाप ११ सङ्गीतका खण्डहरू निर्माण गर्दै

सुरहरू संगीतको निर्माण ब्लकहरू हुन्, जस्तै हामी घर बनाउन ईटाहरू प्रयोग गर्छौं।

हामीले पहिले सिकेका सातवटा सुरहरू के तपाईंलाई याद छ? आउनुहोस् हामी सुनौ तिनीहरूलाई र तिनीहरूलाई फेरि एक पटक सँगै गाउनुहोस्।

आउनुहोस्, अब हामी थप केही कुरा सिकौं सरगम वा अलंकरहरू.

अलंकार शब्दको अर्थ सजावट हो। त्यसोभए तपाईं देख्नुहुन्छ कि सुरहरू संगीतमा गहनाहरू जस्तै हुन्छ।

सस रर गग मम | पप धध | नन सस ||

सस नन धध पप | मम गग | रर सस ||

सरग, रगम, गमप, पधन, धनस ||

सनध, नधप, धपम, पमग, मगर, गरस

यी अभ्यासहरूबाट तपाईं कति लाइनहरू गाउन सक्षम हुनुभयो?

यदि तपाईं सबै लाइनहरू गाउन असमर्थ हुनुहुन्छ भने, यो ठीक छ! अभ्यास गरिरहनुहोस्।

क्रियाकलाप १२ संगित सुरहरु (अलंकार र सरगम) गाउनुहोस् र दोहोर्याउनुहोस्

के
तपाईं
जान्नुहुन्छ ?

सुर कति उच्च वा निम्न छ भनेर व्याख्या गर्न हामी 'स्वर' शब्द प्रयोग गर्दछौं। स्वरमा कसरी गाउने भनेर बुझ्न, हामी एक वाद्ययन्त्र प्रयोग गर्दछौं जसलाई एक भनिन्छ तम्बुरा वा तानपुरा। [सम्पादन गर्ने] तम्बुरा एक लामो गर्दन तार उपकरण हो, तर तपाईंसँग इलेक्ट्रोनिक पनि छ तम्बुराहरु, र पनि तम्बुरा अनुप्रयोगहरु! भारतीय संगीत अभ्यास गर्दा, यो एक छ धेरै उपयोगी छ तम्बुरा तपाईंको पिचसँग मेल खाने।



तानपुरा

सुरहरु

- i) सा गा सा गा,
सा गा मा गा रा सा
रे गा रे गा,
रे गा पा मा गा रे
सा सा सा
ताली बजउनुहोस् अनि गाउनुहोस्।
तपाईं यी शब्दहरुको साथ गाउन सक्नुहुन्छ:
आऔ, आऔ
खुसी मनाऔँ
गाऔँ गाऔँ,
सब मिलेर गाऔँ

- २) आउनुहोस्, अर्को गीत गाऔँ
सरगम वा अलंकार
सा सा सा रे
रे रे रे गा
गा गा गा मा
मा मा मा मा पा
खाली ठाउँहरु भरनुहोस् र गाउनुहोस्।

नि नि नि सां

(यसको माथि एउटा बिन्दु छ 'सा' जसको अर्थ तपाईंले उच्च स्वरमा गाउनु पर्छ।

क्रियाकलाप १३

ताला को बारेमा सिकनुहोस

त्यसैले तपाईंले थाहा पाउनु भयो कि ताल लयको दाँचा हो । हामी ताला संगीतमा ताल राख्नको लागि प्रयोग गर्दछौं । प्रत्येक ताला तालको एक निश्चित संख्या छ जुन दोहोरिएको छ र एक को रूपमा चिनिन्छ ताला चक्र । तपाईंले पाठ गर्नुभयो यो ताला र केहर्वा हो. तिनीहरूलाई पुनरावलोकन गरौं । अब हामी अर्को पाठ गरौं जुन छवटा तालको हुन्छ ।

धा धी ना/ धा ती ना

यो तालको नाम यस्तो छ दादारा हो ।

क्रियाकलाप १४ यो गीत सुनौ र तालमा गाउने प्रयास गरौं

श्यामला मीनाक्षी

गीत

श्यामला मीनाक्षी
सुन्दरेश्वर साक्षी
शंकरी गुरुगुहा
समुद्रवे शिववा
पाल्मरा मोचनी
पंकजा लोचनी
पद्मासन वाणी हरि
लक्ष्मी विनुथे शाम्भवी
श्यामला मीनाक्षी

गीतको बारेमा

यो गीत देवी मीनाक्षीको हो ।

उनी शिवकी पत्नी र शनमुखकी आमा हुन् ।

संगीतकार: मुथुस्वामी दीक्षितार

भाषा: संस्कृत

विविधता: शंकर का शासन

तालम: आदि

केही सङ्गीत शब्दहरू

सङ्गीतमा, हामी निम्न सामान्य शब्दहरू प्रयोग गर्दछौं-

भारतीय सङ्गीत शब्द	अङ्ग्रेजी शब्द
ताला	रिथमिक चक्र
लया	समय
साम	पहिलो धड्कन का ताला
आवर्तन	एक चक्र को ताला

