

12

आनन्दको लागि नृत्य गर्नुहोस्



0337CH12

नृत्य भन्नाले आफ्नो सम्पूर्ण शरीर प्रयोग गरेर कथा भन्नु र शब्दबिना नै आफूलाई अभिव्यक्त गर्ने तरिका खोज्नु हो । यो दैनिक गतिविधिहरूलाई पनि स्टाइलिश र कलात्मक तरिकाले व्यक्त गर्दछ । नृत्य धेरै नयाँ चीजहरूले भरिएको हुन सक्छ जहाँ प्रत्येक व्यक्ति नयाँ विचार र चालको साथ आउन सक्छ ।

क्रियाकलाप १ मेरो शरीरका अंगहरू जान्नुहोस्

यस क्रियाकलापमा हामी हाम्रो शरीरको भागहरू खोज गर्दैछौं ।

- तपाईंको हात माथि उठाउदा के तपाईं सास फेर्न सक्नुहुन्छ ।
- यसो गर्दा तपाईंले आफ्नो ऊर्जाको स्तर वृद्धि भएको महसुस गर्नुहुनेछ ।

हाम्रो सास हाम्रो नृत्यमा संगीत जस्तै छ ।

योगमा जस्तै सास भित्र र बाहिर सास लिनुहोस् ।



सास फेर्न व्यायामको साथ आफ्नो शरीरलाई तालहरूको लयमा सार्न प्रयास गर्नुहोस् हाम्रो शरीरको अदभुत भागहरूको जादुई बाघयन्त्र भएकोले, तपाईंले, आफैलाई अन्वेषण गरि अभिव्यक्तिका धेरै तरिकाहरू पाउनुहुनेछ

नृत्यमा शरीरका अङ्गहरू विभाजित हुन्छन्
दुई प्रकारमा विभाजित—

1. शरीरका ठूला अङ्गहरू
2. शरीरका स-साना अङ्गहरू

शरीरका ठूला अङ्गहरू

टाउको, पाखुरा, खुट्टा र कम्मर ।

शरीरका स-साना अङ्गहरू

काध, आखा, आखी भौं, आखाको नानी,
गाला, नाक, चिउडो, ओठ, दाँत, जिब्रो,
- चिउड चेहरा, अंगहरू - कुर्कुच्च, टखने, खुट्टा र हातको औंलाहरू ।



हल्लिने समय !

अब ठूला र साना दुवै शरीरका भागहरू प्रयोग गर्ने पालो तपाईंको हो । तपाईंले गर्ने दैनिक कार्यहरू व्यक्त गर्न तपाईंको शरीरका अंगहरूको चाल देखाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २ शरीरलाई लयमा सार्नुहोस्

सोच्नुहोस् वा कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं आफ्ना साथीहरूसँग प्रकृतिको बीचमा बाहिर खेल्दै हुनुहुन्छ। तपाईं कसरी देखाउनुहुन्छ

तपाईंको आँखा प्रयोग गर्दै, तपाईंको टाउको, ओठ, हात, औंलाहरू हल्लाउँदै, आशा वा उत्तेजनामा दौडन ठूलो कदम चाल्नुहोस्।

साथै चराचुरुङ्गी, जनावर र रुखहरूले आफ्नो शरीरका ठूला र स-साना अङ्गहरू कसरी प्रयोग गर्छन्, त्यसको नक्कल गर्नुहोस्। साथै, सानो चालमा लय प्रयोग गर्नुहोस्, लयमा गाउनुहोस् र नाच्नुहोस्।

उदाहरणका लागि, एक, दुई, तीन, चार – चार, तीन, दुई, एक। लौ अब हाम्रो दिनचर्या नाचौं!

आउनुहोस्... माथिका सबै साना गतिविधिहरू एकसाथ राख्नुहोस् र देखाउनुहोस्
नृत्य को माध्यम ले आफ्नो नियमित गतिविधिहरू देखाउनुहोस्।



तपाईंको दिनचर्याको बारेमा कथा
बताउने नृत्य बनाउनुहोस्।

क्रियाकलाप ३ नृत्यमा नियमित कथा

देखाउनको लागि आफ्नो शरीर प्रयोग गर्नुहोस्-

- उठ्दै
- बिहान खाजा खाँदै
- स्वादिष्ट खाना खाँदै
- धेरै मातामा गृहकार्य मै गर्दै
- साइकल चलाउँदै
- अन्य कुनै चाल भई रहेको [सम्पादन गर्ने]
- एउटा बूढो मानिस कसरी हिँड्छ
- तिमी आकाशमा चराझैं उडिरहेका छौ।

आफ्नै कथा भन्ने काममा आफ्नो सम्पूर्ण शरीरलाई संलग्न गर्नुहोस्। तपाईं एक कथाकार हुनुहुन्छ र यो नृत्य एक विशेष कथा हो

के मैले मेरो शरीरका ठूला र साना भागहरू सिकें?
र तिनीहरूलाई नृत्यमा कसरी प्रयोग गरिन्छ?

मैले कथाहरू कसरी सुनाउँ?

के म मेरो साथीसँग समन्वय गर्न माहिर छु?



नोटहरू

क्रियाकलाप ४ तपाईको लोक नृत्य

परम्परागत वा लोक नृत्य

के तपाईंले यो शब्द सुन्नुभएको छ लोक नृत्य?

लोकनृत्य भन्नाले परम्परागत, समुदायमा आधारित नृत्यलाई बुझाउँछ, जुन चाडबाड मनाउँदा प्रदर्शन गरिन्छ । यो नृत्य एक क्षेत्रबाट अर्को क्षेत्रमा फरक हुन्छ ।

शिक्षकको टिप्पणी

कक्षाको लागि क्षेत्रीय गीतहरू सुझाव दिनुहोस् र बच्चहरूको समूहलाई समन्वयमा नाच्न दिनुहोस् ।



क्रियाकलाप ५ ३-४ जनाको साथमा लोक नृत्यको चित्र कोर्नुहोस् ।

के तपाईं कुनै चाडबाडमा भाग लिनुभएको छ ?

के तपाईं चाडबाडमा नाच्नुहुन्छ ?

चाडबाडमा कस्तो प्रकारको नृत्य देख्नुहुन्छ ?

के तपाईं र तपाईंका साथीहरू सँगै नाच्न सक्नुहुन्छ ?

सम्झने कोसिस गर्नुहोस्—उत्सवमा मानिसहरू नाच्दै गर्दा तपाईंले कस्तो प्रकारको सङ्गीत सुन्नुभयो ?

कस्तो प्रकार का लुगा लगाएका थिए ?