

14

प्रकृतिसँग नाचुहोस्

के तपाईंले कहिल्यै प्रकृतिको नृत्य देखेभएको छ? प्रकृतिमा कस्ता प्रकारका चाल हुन्छन्? तिनीहरू कहिले हुन्छन्? र हो! तपाईंको वरपर धेरै प्रकारका नृत्य तत्वहरू भरिएका छन्। प्रकृतिको पनि आफ्नै विशेष नृत्य चाल छ।



0337CH14

क्रियाकलाप १ प्रकृति र शरीर का चाल

आफ्नो हात, पाखुरा र शरीर प्रयोग गरेर, तपाईं प्रकृति मा देख्न कोमल चाल जस्तै, चिल्लो र बगिरहने तरिकामा चाल देखाउन प्रयास गर्नुहोस्।

प्रकृतिमा धेरै रूख र फूलहरू छन्। तिनीहरूको पनि विभिन्न आकारका छन्!

आफ्नो वरपरको वातावरण नियाल्नुहोस्—

- जनावर, चरा, पुतली र कीराहरू।
- हात्ती कसरी हिँड्छ, बाँदरले कस्तो व्यवहार गर्छ ?
- आफ्नो पूरा हात प्रयोग गरेर, लामो कदम चाल्न, आफ्नो शरीर सार्न, आफ्नो कार्यहरू प्रतिलिपि गर्न प्रयास गर्नुहोस्।

आउनुहोस्, हामी आफ्ना कार्यहरूमा पाइला र लय राखौं। तपाईं आफ्नो आवाजबाट संगीत सिर्जना गर्न सक्नुहुन्छ।

क्रियाकलाप २ प्रकृति र लयबद्ध चाल

प्रकृतिबाट कुनै पनि चरा, जनावर वा तत्व रोज्नुहोस् ।

तपाईंको शरीरको ठूलो र सानो भागहरू प्रयोग गरेर चालहरू देखाउनुहोस् ।

उदाहरणका लागि, एउटा मुजुर कसरी ४ वटा धुनमा लयबद्ध तरिकाले नाच्छ देखाउनुहोस्:

- आफ्नो टाउको अगाडि र पछाडि सार्नुहोस् ।
- आफ्नो दुवै हात फैलाउनुहोस् ।
- आफ्नो खुट्टाको औंलामा हिँड्नुहोस् ।



क्रियाकलाप ३ नृत्यमा प्रकृतिको कथा

अब सबै मिलेर रमाइलो गर्ने समय आएको छ ।
के तपाईं तयार हुनुहुन्छ ?
प्रकृतिबाट आफ्नो मनपर्ने विषय वस्तु रोज्नुहोस् ।

उदाहरणका लागि

- ग्रीष्म, बरसात, जाडो, वसन्त जस्ता मौसमहरू ।
- जंगलमा एक दिन बित्यो ।
- भारी बारिश ।

बदलिँदो मौसममा, तपाईं देखाउन सक्नुहुन्छ:

- ग्रीष्म ऋतुको लागि सूर्य — गोलाकार गति र थकित शरीरको साथ ।
- जाडो को लागि हावा — आफ्नो हात एक छेउमा घुमाउनुहोस् ।
- मनसुनको लागि वर्षा र आँधीबेहरी- मोड र घुम्ती सहित ठूला कदमहरू ।
- वसन्त ऋतुमा होली खेलौ, आफ्नो रुचि अनुसार ।



नृत्यको माध्यमबाट प्रकृतिको कथा सुनाउनुहोस् । फेरि, यसको लागि एक अर्काबीच धेरै समन्वय र समझदारी को आवश्यकता छ ।
के तपाईंले पहिले सिकेको कुनै लोक नृत्य सम्झनुहुन्छ ?

लौ शुरू गरौ ...

क्रियाकलाप ४ क्षेत्रीय गीतमा नाच्दै

के तपाईंलाई हाम्रो देशका विभिन्न भागमा गाइने कुनै क्षेत्रीय गीतहरू थाहा छ?

के तपाईं त्यो गीतमा नृत्य सिर्जना गर्न सक्नुहुन्छ?

आफ्ना साथीहरूसँग?

- ताल पहिचान गर्नुहोस्।
- विशेष क्षेत्रीय नृत्यको लागि आफ्नो चरणहरू सिर्जना गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- एकल, युगल वा समूह नृत्य प्रदर्शनहरू एकसाथ राख्नुहोस्।

स्कूलको सभामा यो नृत्य कसरी प्रदर्शन गर्ने?

त्यसोभए अभ्यास गर्नुहोस्, अभ्यास गर्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस्।

हाम्रो देशमा विभिन्न प्रकारका क्षेत्रीय नृत्यहरू छन्। हामी सबैले हाम्रा महत्त्वपूर्ण चाडवाड वा कार्यक्रमहरूमा यी नृत्यहरू मध्ये केही हेर्न सक्छौं।

उपर्युक्त गतिविधिहरू अनुभव गरेपछि तपाईंलाई कस्तो लाग्यो?



शिक्षकको टिप्पणी

शिक्षक वा आमाबाबुले गीतसुझाव दिन सक्छन् र यस कार्यमा सहयोग गर्न सक्छन्।

अधिकांश लोक नृत्य समूहमा प्रस्तुत गरिन्छ।

हरेक लोक नृत्यको उचित विषयवस्तु हुन्छ।

लोक नृत्यहरू अनुष्ठान, जमघट, उत्सव आदिको समयमा प्रदर्शन गरिन्छ।

लोक नृत्य सबै मिलेर प्रस्तुत गरिन्छ।

