



रंगमंच

शिक्षकका लागि

- यस एकाइमा अध्यायहरूको नामहरू नाटक हस्तलिपि रूपमा नमुना बनाइएको छ जुन अभिनय र दृश्यहरूमा विभाजित छ । अध्याय र पाठहरू विभाजन गर्न पनि यही अवधारणा प्रयोग गरिएको छ ।

अभिनय १ = अध्याय १

दृश्य १ = पाठ १

दृश्य २ = पाठ २

- विदुशाका एउटा परम्परागत भारतीय रंगमञ्चका पात्र हुन् । यो पात्र संस्कृत रंगमञ्चमा दृश्यलाई हास्यव्यङ्ग्य र हर्कतसँग जोड्न प्रयोग गरिन्छ । यो पात्रले परिस्थिति अनुसार कुनै पनि रूप धारण गर्न सक्छ र यसको बारेमा बोल्न सक्छ । यहाँ, यो बच्चाहरूको मित्तको रूपमा परिचित गरिन्छ जसले उनीहरूलाई रंगमंचको अवधारणाहरू र विचारहरूसँग परिचय गराउँछ, उनीहरूलाई जानकारीको साथ मार्गदर्शन गर्दछ जब तिनीहरू एउटा गतिविधि बाट अर्कोमा जान्छन् । बच्चाहरूको लागि महत्त्वपूर्ण क्रियाकलाप र पाठहरू विदुशक द्वारा बोलिएका छन् ।
- एउटा फराकिलो खाली कोठा वा खेल मैदान — चोटपटक लाग्न सक्ने अवरोधहरू वा तीखो वस्तुहरूबाट मुक्त भएयको — बालबालि का लाई स्वतन्त्र रूपमा हिँडडुल गर्न दिने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

- शिक्षक ले गतिविधिहरू प्रदर्शन गर्नु पर्दछ, बच्चाहरूलाई गर्नु अगाडी तिनीहरूलाई गर्न सोध्नु अघि । यो हो बच्चाहरूलाई सोध्न र उनीहरूको आफ्नै विचार वा परिस्थितिहरूको साथ आउन दिनु महत्त्वपूर्ण छ । क्यूआर कोडमा अतिरिक्त उदाहरण र विचारहरू दिइएको छ ताकि शिक्षकहरूलाई गतिविधिहरू प्रदर्शन गर्न मद्दत गर्न सकियोस् ।
- शिक्षक कक्षाको आवश्यकता अनुसार गतिविधि दोहोर्याउन स्वतन्त्र छ ।





के तपाईंले साथीहरूसँग 'नाटक'
खेल्नुभयेको छ ?



मलाई थाहा छ कि तपाईं विभिन्न परिस्थितिहरू
सिर्जना गर्न रमाउनुहुन्छ ।



मलाई यकीन छ कि तपाईंले आफ्नो
खेलौनाको साथ कथाहरू सिर्जना
गर्नुभएको छ !



तपाईंले पक्कै अनौठो संसारमा जाने
कल्पना गर्नुभएको हुनुपर्छ ...

यदि हो भने, तपाईं पहिले नै अभिनयमा राम्रो हुनुहुन्छ ! रंगमञ्च का
कथाहरूलाई जीवन्त बनाउने एउटा रमाइलो माध्यम हो ! तपाईंले
कल्पना गरेको कुरा तपाईंको अगाडि हुन सक्छ ! विचारहरू,
भावनाहरू, परिस्थितिहरू र कथाहरू जीवनमा आउँछन् जब तपाईं
तिनीहरूलाई तपाईंको अगाडि प्रकट भएको देख्नुहुन्छ ।
रोमाञ्चक सुनिन्छ ?



अब, यी कथाहरू, परिस्थितिहरू र भावनाहरूको एक भाग भएको
कल्पना गर्नुहोस् ... आफ्नो वास्तविक जीवनमा फर्कनुअघि छोटो
समयको लागि बाँच्नु हओस् —के यो रोमाञ्चक होइन र ?

आउनुहोस्, नाटकको यो दुनियाँको यात्रा सुरु गरौं । यसले तपाईंलाई
हँसाउनेछ र रुवाउनेछ । तपाईंले जीवनका धेरै पाठहरू पनि सिक्नुहुनेछ ।

नमस्ते विदूषका !

नमस्ते ! मेरो नाम विदूषका हो । म धेरै वर्षदेखि रंगमञ्चमा छु । रंगमञ्चमा के हुन्छ भन्ने कुराको प्रत्येक इन्च र विवरण सँग म परिचित छु, र म यहाँ हुँदाको हरेक क्षणको आनन्द लिन्छु । म तपाईंलाई मेरो संसारलाई परिचित गराउन को लागी एउटा धेरै -रोमाञ्चक यात्रामा लैजानेछु !



सर्वप्रथम, हामी ती कुराहरूको सूची बनाऔं जुन तपाईंलाई लाग्छ कि रंगमञ्चको एक भाग हो !

अद्भुत ! के तपाईंले केही छुटाउनुभएको छ ? तपाईंको सूची राम्रो देखिन्छ ! तर, तपाईंले सूचीबद्ध गर्नुभएको सबै चीजहरूमध्ये, के तपाईंले 'तपाईंको वरिपरिको ठाउँ' र 'तपाईंको दिमाग मा भएको कुरा हरू' लेख्न होस ? तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराहरू हुन् । आउनुहोस् हामी यी बारेमा अझै जान्न चाहन्छौं ...
आउनुहोस्, अन्वेषण गरौं !

क्रियाकलाप १ द्रुत चरणहरू

सम्भावनाहरू र सोच्ने नयाँ तरिकाहरू अन्वेषण गर्न सिकुहोस् जब तपाईं ठाउँ, तपाईंको वरिपरिका वस्तुहरू, तपाईंको आफ्नै शरीर र दिमाग, टोलीमा अरूसँग तपाईंको सम्बन्ध पत्ता लगाउनुहुन्छ।

अनियमित रूपमा कोठा वा खेल मैदानमा हिँड्नुहोस्। एउटै बाटो नपछ्याउनुहोस् वा वृत्ताहरू मा नजानुहोस्। निर्देशन नदिएसम्म नरोक्नुहोस्। अरुलाई नछुनुहोस् वा तिनीहरूको खुट्टामा पाइला नराख्नुहोस्। ध्यान दिएर सुनुहोस् र तपाईं जाने रूपमा निर्देशनहरू पालन गर्नुहोस्।

- शिक्षकले तपाईंलाई हिँड्ने गतिको बारेमा निरन्तर निर्देशन दिनुहुनेछ।
- गति '५' तपाईंको पैदल यात्राको सामान्य गति हो। गति '१' सबैभन्दा सुस्त हो। गति '१०' सबैभन्दा छिटो हो (दौड नलगाए बिना)।
- सुरु गर्नुहोस्। '५' को गति मा कोठा वरिपरि हिँड्नुहोस्, '८' मा हिँड्नुहोस् र '३' मा हिँड्नुहोस् (र यसैमा लगभग २० - २५ सेकड को अन्तर मा हिँडाई जारी राख्नुहोस्)।
- यो लगभग ४ - ५ मिनेटको लागि दोहोर्याइन्छ होस (वा जब शिक्षकले महसुस गर्दछ कि बच्चाहरू सही लयमा छन्), 'स्थिर' हुनुहोस् र त्यसपछि गतिको साथ जारी राख्नुहोस्।



0337CH15



तपाईंले सिकुहुनेछ

सतर्कता र ध्यान,
दृश्य, एकाग्रता, टीम काम, अनुहार
अभिव्यक्ति, र आंगिक को भाषा।

क्रियाकलाप २ तपाईं एउटा परिस्थितिमा हुनुहुन्छ !



अन्वेषण को शाब्दिक अर्थ अज्ञातबाट ज्ञातमा जानु हो । यसको अर्थ नयाँ कुरा सिक्रको लागि खोजी गर्नु हो । त्यसोभए, के तपाईं आफ्नो वरिपरिको ठाउँ अन्वेषण गर्न तयार हुनुहुन्छ - जुन कोठा तपाईं हुनुहुन्छ, तसको भित्ताहरू, भुइँ, छत - र तपाईंको वरिपरिका वस्तुहरू ... र तपाईं भित्रको स्थान अर्थात तपाईंको मन, विचार र कल्प कुन हो ?



शिक्षकको टिप्पणी

पुर्वानुशिलन रूपमा गति गतिविधिको साथ सुरु गर्नुहोस् । विभिन्न गतिको 4-5 गोलहरू पछि, स्थितिमा सरल परिवर्तनहरू परिचय गर्नुहोस् । उदाहरणहरू पहिल्यै दिइएका छन् । शिक्षकले उदाहरण थप्न सक्छन् । प्रत्येक नयाँ निर्देशनको लागि 8-10 सेकेन्डको अन्तराल दिन सकिन्छ ।

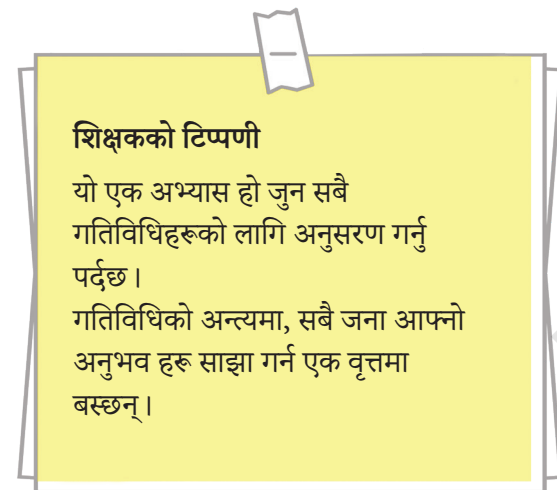
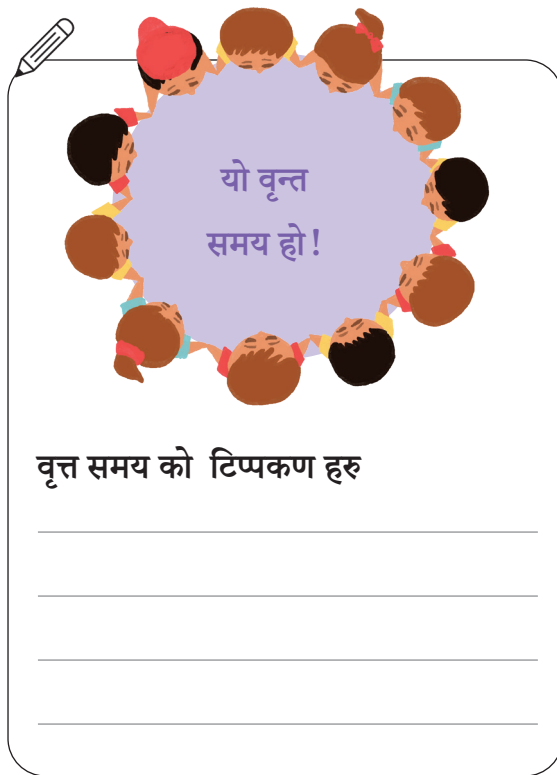
आफैलाई यस्तो परिस्थितिमा कल्पना गर्नुहोस्

आधारभूत

“काँडामा हिँडिरहेझैं हिँड”,
“तेल चुहिएर भुइँ चिप्लो भएको जस्तो गरी हिँड्नुहोस्”,
“नरम कपासमा जस्तै हिँड्नुहोस्” ... आदि इत्यादि ।

उन्नत

“तपाईं हिउमा खाली खुट्टा हिड्दै गरेको जस्तै हिँड्नुहोस् ... अब त्यहाँ चिसो हावा चलिरहेको छ ... तपाईंसँग मफलर बाहेक कुनै न्यानो लुगा छैन ... तीव्र बतासले त्यसलाई उडायो ।”



छलफल र प्रतिक्रिया

- गतिविधि को कुन भागको मा तपाईंले सबैभन्दा बढी आनन्द लिनुभयो? र किन?
- यो भन्दा गाह्रो वा यति रोचक भाग के थिएन? किन?
- अवलोकनको क्रममा तपाईंले के-कस्ता नयाँ कुराहरू देख्नुभयो?
- तपाईंले आफ्नो बारेमा सिकेको एउटा नयाँ कुरा के थियो? मौका दिइयो भने कस्तो परिस्थिति सिर्जना गर्नुहुन्छ?
- के तपाईं कुनै पनि परिस्थितिलाई आफूले भोगेको वास्तविक जीवनको घटनासित जोड्न सक्नुहुन्छ?

त्यो पक्षै पनि धेरै रमाइलो भएको हुनुपर्छ! जब खाली समय हुन्छ तपाईं यो खेल खेल्न सक्नुहुन्छ. कसरी? तपाईंहरूमध्ये एउटा ले निर्देशन दिन सक्नुहुन्छ र बाँकीले पालन गर्नेछन्। यो महत्त्वपूर्ण छ किनभने वा तपाईं भइरहेको सबै मजा बाहेक, यसले तपाईंलाई सतर्क पनि बनाइरहेको छ। तपाईंले तुरुन्तै निर्देशनहरूको जवाफ दिनुपर्ने भएकोले, तपाईंले 'धन केंदित' रहनु आवश्यक छ।

नाट्यगृहमा सचेत र एकाग्र रहनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ, जब एक नाटक चलिरहेको हुन्छ। केही सेकेन्डको ढिलो ले पनि पूरै नाटक बिगार्न सक्छ।



क्रियाकलाप ३ बसुहोस् — घुमनुहोस् — उफ्रनुहोस्

पुर्बानुशिल को रूपमा गति गतिविधिको साथ सुरु गर्नुहोस् ।

होसियार हुनुहोस् ! आफ्नो साथीको खुट्टा हरु बचाउदै र अरूलाई नछुई वा जमिनमा अवतरण नागरी उफ्रनुहोस् ।

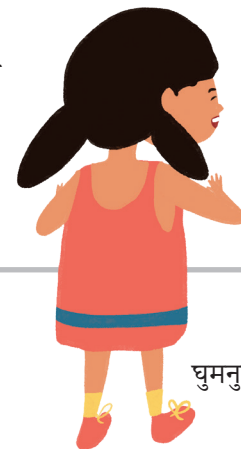
आफ्नो शिक्षकको निर्देशन पालन गर्नुहोस् - हिंडन सुरु गर्नुहोस् । जब तपाइलाइ बसु भनिन्छ तब बसुहोस्
त्यसपछि हिंडन जारी राख्नुहोस् । शिक्षकले जब घुमनु भनिन्छ तब घुमनुहोस्, र त्यसपछि हिंडन जारी राख्नुहोस् । बस आफ्नो ठाउँमा उफ्रनुहोस् र हिंडन जारी राख्नुहोस्, जब शिक्षकले उफ्रनु भन्छ । यसले निर्देशनहरूको गति र क्रम परिवर्तन गर्नेछ ।
त्यसैले सचेत रहनुहोस् !

आधारभूत

कार्यहरू साटासाट गर्नुहोस् ! अब, बसु को अर्थ घुमनु हो, घुमनु को अर्थ उफ्रनु र उफ्रनु का मतलब घुमनु हो (गति र क्रम परिवर्तन गर्नुहोस्) ।



बसुहोस्



घुमनुहोस्



उफ्रनुहोस्

उन्नत

अन्य शब्दहरूको साथ बसनु, घुमनु र उफ्रनु प्रतिस्थापन गर्नुहोस् ।

उदाहरणका लागि — इडली निम्त बसनु हो अनि वडा को उभिनु र सामभार ले उफ्रनुलाइ बुझाउछ । शिक्षकले एउटा कथा निर्माण गर्न सक्छ र त्यसमा यी शब्दहरू लुकाउन सक्छ । उदाहरणका लागि, हिजो मेरो साथीले खाजामा वडा ल्याएको थियो । उनले मसँग एक टुक्रा साझा गरिन्, तर त्यहाँ सांभर थिएन ।

अब अर्को खेल खेलौं जसले तपाईंलाई पहिलेको भन्दा बढी सतर्क र ध्यान केन्द्रित गर्न आवश्यक छ ।
के तपाईं तयार हुनुहुन्छ ?

छलफल र प्रतिक्रिया

- तपाईंले कुन भागको सबैभन्दा बढी आनन्द लिनुभयो? किन?
- के आज्ञाहरूको अर्थ परिवर्तन गर्दा यसलाई अझ चुनौतीपूर्ण बनायो?
- इडली, वाडा, र सांभर को लागि कुन शब्द हरू प्रतिस्थापन गर्न प्रयोग गर्नुहुन्छ?

वृत्त समय को संक्षिप्त विवरण



तपाईं ले राम्रो खेलनुभो । तपाईं अर्को स्तरको लागि तयार हुनुहुन्छ ! तर मलाई विश्वास छ कि तपाईंले महसुस गर्नुभएको छ कि तपाईंलाई अधिक अभ्यासको आवश्यकता छ । जब तपाईं केही खाली समय पाउनुहुन्छ, यी खेलहरू खेल्नुहोस् । न केवल तपाईं लाई मजा आउँछ , तर पनि आफ्नो कौशल सुधार हुन्छ . अब हामी के गर्दैछौं भनेर जान्न चाहनुहुन्छ ?



दृश्य २—नबोली सञ्चार गर्नुहोस्

सञ्चार हाम्रो जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग हो। सञ्चार भनेको के हो? यो दुई वा दुई भन्दा बढी व्यक्तिहरू बीच विचार, सोचा वा भावनाहरूको साझेदारी हो।

के तपाईं आफ्नो परिवारका सदस्य र साथीहरूसँग एक दिन नबोलिकन कल्पना गर्न सक्नुहुन्छ?



तर पर्खनुहोस्। के कुराकानी गर्नु भनेको खाली कुरा गर्नु मात्र हो? के हामी कुरा गर्न छोड्न सक्छौं तर अझै पनि कुराकानी गर्न सक्छौं? के हामी भाषणमा नबोल्दा पनि धेरै कुरा हरू बताइरहेका छैनौं?

के तपाईंलाई थाह छ, हामीमध्ये कोही-कोही साङ्केतिक भाषामा हातको हाउभाउले पनि कुरा गर्छौं? आउनुहोस् यो सम्भव छ कि छैन हेरौं। यो बोल्न भन्दा पनि रमाइलो हुन सक्छ!



- जमिन खन्ने
- डोरी तान्दै

क्रियाकलाप ४ स्थिर र न्यायसंगत

शिक्षकको ताली नसुनुञ्जेल अनियमित रूपमा हिँड्नुहोस्। जब तपाईंको शिक्षकले ताली बजाउँछन्, तपाईं मूर्ति बन्न स्थिर हुनुहुन्छ। शिक्षकले तपाईंहरू मध्ये एकलाई छान्नेछन्। अरूले त्यस बालकको कार्यको अर्थ अनुमान गर्नेछन्। फेरि ताली नसुनुञ्जेल सम्म सबै जना अनियमित तरिकाले हिँड्छन्। र यो जारी छ।

तपाईंको अनुमानलाई सकेसम्म रचनात्मक, हास्यास्पद र रोचक बनाउनुहोस् किनकि त्यहाँ कुनै सही वा गलत उत्तरहरू छैनन्!



- पिउने पानी
- कसैलाई बोलाउनु



छलफल र प्रतिक्रिया

- तपाईंले कुन भागको गतिविधि सबैभन्दा बढी आनन्द लिनुभयो?
- के सबै कार्यहरू सजिलो थिए?
- चित्र को लागी? किन?
- आज तपाईंले सिकेका नयाँ कार्यहरू के-के हुन्?
- यस गतिविधिमा तपाईं कुन नयाँ तत्व थप्न चाहनुहुन्छ?

वृत्त समय का संक्षिप्त विवरणहरू

बेसिक — केही हाउभाउहरू

शिक्षकले ताली बजाउँदा विभिन्न हाउभाउ र स्थिर हुनुहोस्। उदाहरणका लागि — चिउँडोमा हात राखेर (सोच्ने), हात माल प्रयोग गरेर 'के?' भनेर सोच्ने।

उन्नत — केही आसनहरू

शिक्षकले ताली बजाउँदा कार्य र जमेको चित्रण गर्ने विभिन्न आसनहरू ग्रहण गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि – खेतीपाती, पेन्टिङ, दाउरा काट्ने आदि।



- टोकरी बोक्ने
- विजयी

गजबको! त्यो रमाइलो थियो! जब तपाईं विभिन्न मुद्रामा मानिसहरूलाई देख्नुहुन्छ, घरमा, सडकमा वा तपाईं जहाँ जानुहुन्छ, यसलाई एक रोचक अर्थ दिने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंको दिमागमा, निस्सन्देह! मलाई विश्वास गर्नुहोस् यो धेरै रमाइलो हुनेछ! नयाँ अर्थ दिने यो क्षमताले तपाईंको सिर्जनशीलता बढाउँछ। रचनात्मकता भनेको केही नयाँ, मौलिक र कहिलेकाहीँ असामान्य उत्पादन गर्ने क्षमता हो। तिनीहरू विचारहरू हुन् जुन संचारमा मद्दत गर्दछ, समस्याहरू समाधान गर्न वा रमाइलो गर्न। रचनात्मक सोच्ने यो क्षमताले तपाईंलाई उमेर बढ्दै जाँदा पनि मद्दत गर्नेछ।

नाट्यशालामा, तपाईं यसलाई विभिन्न दृश्यहरू र दृश्यहरू सिर्जना गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। नयाँ दृश्य र दृश्यहरू सिर्जना गर्ने कुरा गर्दै, अर्को गतिविधि केवल त्यो हो!



क्रियाकलाप ५ समूह संरचना



सुषित आश्रय को लागि प्रार्थना

निर्देशन: तपाईंलाई एउटा कीवर्ड दिइएको छ ।

तपाईं 3 मिनेटको लागि आफ्नो समूहमा छलफल र योजना बनाउन सक्नुहुन्छ । समूहका सबैले दृश्य चित्रण गर्न फरक-फरक स्थितिहरू लिनुहुन्छ । तपाईंलाई चोट पुर्याउन सक्ने कठिन स्थितिहरू नलिनुहोस् । नबिर्सनुहोस्, सम्पूर्ण विषयवस्तुलाई चित्रण गर्न सबैको स्थिति समान रूपमा महत्त्वपूर्ण छ । अभिनय गर्दा वा चित्रण गर्दा कुनै पनि कुरा गर्न अनुमति छैन ।

आधारभूत

‘टिभी हेर्ने’, ‘क्रिकेट’, ‘बस’ आदि दिन सकिन्छ । विद्यार्थीहरूले सकेसम्म धेरै विवरणहरू देखाउन पदहरू ग्रहण गर्न आवश्यक छ ।

शिक्षकको टिप्पणी

कक्षाको शक्तिको आधारमा बच्चाहरूलाई ५-६ को समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

उन्नत

‘बजार’, ‘खेती’, ‘विवाह’ आदिले जटिलता बढाउँछ । विवरणमा ध्यान दिनुहोस् ।

यी संरचनाहरूको अर्थ के हो अनुमान लगाउनुहोस्



छलफल र प्रतिक्रिया

- तपाईंले कुन भागको सबैभन्दा बढी आनन्द लिनुभयो? किन?
- कुन संरचना सिर्जना गर्न सबैभन्दा गाह्रो थियो?
- तपाईं कुन संरचना सिर्जना गर्न चाहनुहुन्छ?
- तपाईंले आफ्नो बारेमा सिकेको एउटा नयाँ कुरा के हो?

वृत्त समय को टिप्पणियाँ



के तपाईंले देख्नुभएको कि रचनात्मकताले तपाईंलाई नयाँ चीजहरू बनाउन वा नवप्रवर्तन गर्न कसरी मद्दत गर्न सक्छ! यो भाषण बिना एक विचार प्रस्तुत गर्न रचनात्मकता को एक धेरै आवश्यक छ। तपाईंले यो राम्रो गर्नुभयो! तपाईंले कुराकानी गर्न आफ्नो शरीरलाई मात्र प्रयोग गर्नुभएको हुनाले यसलाई शारीरिक भाषा भनिन्छ। तपाईं आफ्नो हात, खुट्टा, टाउको र धडलाई भाषामा शब्दको रूपमा प्रयोग गरिरहनुभएको छ। यो रचनात्मकताले हो !

प्रत्येक समूहमा सृजनात्मकताको बारेमा आफ्ना साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस्। । कसरी अवलोकन गर्नुहोस् अरुभन्दा फरक तरिकाले सोच्नु' होस् । बहुत अद्भुत। आफ्नो घर वा आफूले भोगेका अन्य परिस्थितिका उदाहरणहरू साझा गर्नुहोस्।



क्रियाकलाप ६ जादुई खाल्डो (वस्तु)



निर्देशन – आउनुहोस्, हामी एउटा घेरामा बसौं। अब हामी सबैलाई गणगा गर्नेछौं। शिक्षकले अनियमित नम्बरमा भन्नुहुनेछ। जब तपाईंको नम्बर बोलाइन्छ, तपाईं वृत्तको केन्द्रमा जानुहुन्छ, जहाँ अदृश्य जादुई खाल्डो अवस्थित छ। तपाईं त्यहाँबाट एउटा वस्तु लिनुहुन्छ र अदृश्य खाल्डोबाट लिइएको वस्तु प्रयोग गरिरहनुभएको जस्तो गरी त्यसलाई लागू गर्नुहुन्छ। अन्य बच्चाहरूले तपाईंको वस्तु अनुमान गर्नेछन्।



टिप: तपाईंको कार्य (शरीरको भाषा) माल होइन, तर तपाईंको अभिव्यक्तिले पनि मानिसहरूलाई राम्रोसँग बुझ्न मद्दत गर्दछ।



के तिनले बल समातेकी छिन् वा गह्रौं चट्टान बोकेकी छिन्? (क्रियामा, दुवै सम्भव छन्, तर अभिव्यक्तिमा, यो फरक हुन सक्छ)। तपाईंलाई के सोच्नुहुन्छ?

आधारभूत

कलम, पुस्तक, कफी मग, आदि (कार्यहरू गर्नका लागि सुझाव गरिएका वस्तुहरू)। उदाहरणका लागि, कलम - लेखन, पुस्तक - पाना पल्टाउने र पढ्नु, कफी मगबाट कफी पिउनुहोस् र यो तातो छ जस्तो प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

उन्नत

काति र हथौडा, सब्जी र चक्र, टूथब्रश र पेस्ट (विद्यार्थीहरूले दुबै वस्तुहरू कसरी एकसाथ प्रयोग गर्छ भनेर देखाउँदछन्)।

उनी हातमा धनुष र बाण लिएर युद्धभूमि देखाउने कोसिस गरिरहेकी छिन्। चित्रमा के परिवर्तन गर्न सकिन्छ जस्तो लाग्छ?



छलफल र प्रतिक्रिया

- तपाईंले कतिवटा वस्तु-कार्यहरू अनुमान गर्न सक्षम हुनुभयो??
- कुन वस्तु-कार्यहरू सिर्जना गर्न सबैभन्दा गाह्रो थियो??
- अदृश्य खाल्डोबाट तपाईं कुन वस्तुहरू प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ?
- यस क्रियाकलापबाट सिकेको एउटा नयाँ कुरा बताउनुहोस्।

वृत्त समय को टिप्पणिहरू



त्यसोभए, तपाईंको कार्यहरू बाहेक

(शारीरिक भाषा) समान रूपमा महत्त्वपूर्ण के हो?

तपाईंको अभिव्यक्ति। अभिनय गर्दा तपाईंको अनुहारमा के छ भन्ने कुरा धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। जब तपाईं शारीरिक हाउभाउ र अभिव्यक्तिलाई एकसाथ राख्नुहुन्छ, तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ? तपाईं संचार गर्दै हुनुहुन्छ। यो रचनात्मकताको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ। यदि तपाईं आफ्नो विचार अरूलाई बताउन सक्नुहुन्न भने, उत्तम विचार पनि व्यर्थ हुन सक्छ!

रंगमञ्च भनेको कथा सिर्जना गर्नु र भन्नु हो आफ्नो दर्शकको लागि।

त्यसोभए, यदि तपाईं रचनात्मक विचारहरूसँग राम्रो हुनुहुन्छ भने, तपाईं कसरी संवाद गर्ने भनेर पनि सिक्न सक्षम हुनुहुनेछ।

त्यसैले रंगमञ्च नियमित रूपमा संलग्न हुनुले तपाईंलाई रचनात्मक रूपमा बढ्ने माल मद्दत गर्दैन, तर तपाईंको संचार कौशल पनि सुधार गर्दछ। यदि तपाईं अझ राम्रो व्यक्त गर्न सक्नुहुन्छ भने तपाईं अझ राम्ररी बुझ्न सक्नुहुन्छ।

अब हामी यो रचनात्मकता र संचारलाई अर्को स्तरमा लैजान्छौं।

