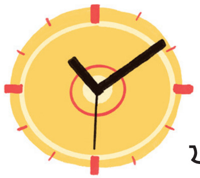
# 7 'ਤਾ ਕਾ ਤਾ ਕੀ ਕੈ' ਲੈਅ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

0337CH07

ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਘੜੀ ਦੀ ਟਿਕਟਿਕ, ਨਲ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਟਪਕਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੰਛੀ ਦੀ ਚਹਿਚਹਾਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

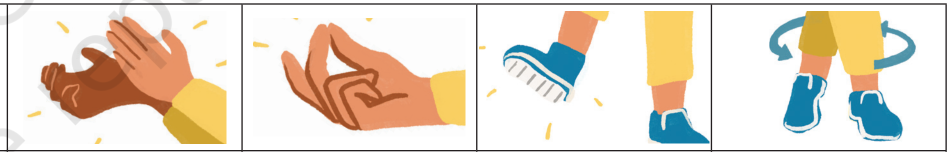
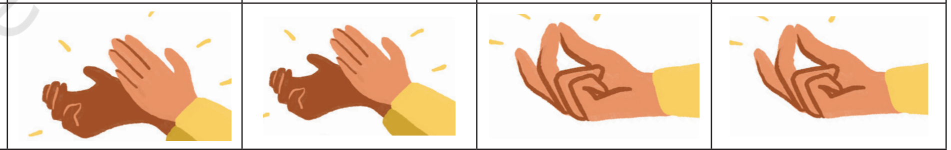
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਲੈਅ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਕਿਸੇ ਦਰੱਖਤ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਸਰਸਰਾਹਟ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁਕਰ ਦੀ ਸੀਟੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹਾਰਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।

**ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਸਥਿਰ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ? ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।**

## ਗਤੀਵਿਧੀ 1 ਇੱਕ ਦੋ ਤਿੰਨ ਚਾਰ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾੜੀਆਂ, ਚੁਟਕੀ, ਲੈਅਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਥਾਪ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਚਾਰ ਲੈਅਬੱਧ ਤਾਲ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਲਓ।

| | |
|---|---|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. | |

© NCERT not to be republished

## ਗਤੀਵਿਧੀ 2 ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਮਾਨਚਿੱਤਰ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੈਅ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ-

- ਤਾੜੀਆਂ ਬਜਾ ਕੇ
- ਚੁਟਕੀ ਬਜਾ ਕੇ
- ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਥਾਪ ਨਾਲ
- ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣਾ

ਆਓ, ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੀਏ-

ਤਾੜੀਆਂ – 1
ਚੁਟਕੀ– 2
ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਥਾਪ- 3
ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣਾ – 4

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੈਅ ਦਾ ਸਰੂਪ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਹੁਣ, ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲੈਅ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਨੋਟਸ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ੳ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ਅ | 2 | 3 | 1 | 4 |
| ੲ | | | | |
| ਸ | | | | |
| ਹ | | | | |
| ਕ | | | | |
| ਖ | | | | |
| ਗ | | | | |

© NCERT not to be republished

## ਗਤੀਵਿਧੀ 3 ਆਓ, ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਗੀਤ ਸੁਣੀਏ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀਏ

ਆਓ, ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗੀਤ ਸਿੱਖੀਏ ਜੋ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਹਮ ਹੋਂਗੇ ਕਾਮਯਾਬ

*ਹਮ ਹੋਂਗੇ ਕਾਮਯਾਬ,*
*ਹਮ ਹੋਂਗੇ ਕਾਮਯਾਬ,*
*ਹਮ ਹੋਂਗੇ ਕਾਮਯਾਬ ਇੱਕ ਦਿਨ।*
*ਹੋ ਹੋ ਮਨ ਮੇ ਹੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ,*
*ਪੂਰਾ ਹੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ,*
*ਹਮ ਹੋਂਗੇ ਕਾਮਯਾਬ ਇੱਕ ਦਿਨ।*

**ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ**

*ਵੀ ਸ਼ੈਲ ਓਵਰਕਮ*
*ਵੀ ਸ਼ੈਲ ਓਵਰਕਮ*
*ਵੀ ਸ਼ੈਲ ਓਵਰਕਮ ਸਮ ਡੇ*
*ਓਹ, ਡੀਪ ਇਨ ਮਾਈ ਹਾਰਟ*
*ਆਈ ਡੂ ਬੀਲੀਵ*
*ਦੈਟ ਵੀ ਸ਼ੈਲ ਓਵਰਕਮ ਸਮ ਡੇ*

**ਕੰਨੜ**

*ਨਵੁ ਗੱਡੇ ਗੇਲਤੀਵੀ,*
*ਨਵੁ ਗੱਡੇ ਗੇਲਤੀਵੀ,*
*ਨਵੁ ਗੱਡੇ ਗੇਲਤੀਵੀ ਓਂਦੁ ਦਿਨਾ।*
*ਓਹੋ ਮਨਾਦਲੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾ,*
*ਪੁਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾ,*
*ਨਵੁ ਗੱਡੇ ਗੇਲਤੀਵੀ ਓਂਦੁ ਦਿਨਾ।*

## ਗਤੀਵਿਧੀ 4 ਆਓ, ਲੈਅ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਯੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀਏ

ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਗੀਤ ਚੁਣ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਲੈਅ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।
ਡਾਂਡੀਏ ਦੇ ਡੰਡੇ, ਮੰਜੀਰਾ, ਡਫਲੀ, ਖਰਤਾਲ, ਮਰਾਕਾਸ, ਘੁੰਗਰੂਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਆਸਾਨ ਸੰਗੀਤ ਯੰਤਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਚੁਣੇ ਗਏ ਗੀਤ ਦੀ ਲੈਅ ਨੂੰ ਬਜਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
ਸੰਗੀਤ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਵਜਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਗੀਤ-ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?**

ਤਾਲ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਜ਼ਿਕਰ ਸਾਮਵੇਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 16 ਵੀਂ ਸਦੀ ਤੱਕ ਉੱਤਰੀ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ 5 ਆਓ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲੈਅ ਨੂੰ ਸਿਖੀਏ

ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਥਾਪ ਲਗਾ ਕੇ (ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ) ਗਿਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਲੈਅ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ, ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਨਿੱਚੇ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਵਿੱਚ।

**ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, 1, 2, 3, ਤਾੜੀ, 5, 6, 7, ਤਾੜੀ - 1, 2, 3, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤਾੜੀ ਵਜਾਓ, 5, 6, 7, ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਓ - 1, 2, 3, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਓ 5, 6, 7, ਚੁੱਪ।**

ਤਾੜੀਆਂ ਦੀ ਲੈਅ ਦਾ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ? ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪੰਜ-ਦਸ ਮਿੰਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਤਬਲੇ ਦੇ ਬੋਲ ਜੋੜੋ।

**ਧਾ ਗੇ ਨ ਤਿ (ਦੋਹਰਾਓ) ਤਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ, ਫਿਰ ਨ ਕ ਧਿ ਨ (ਦੋਹਰਾਓ)ਤਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ**

'ਧਾ ਗੇ ਨ ਤਿ ਨ ਕ ਧਿ ਨ' ਕਹਿਰਵਾ ਤਾਲ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ 8 ਅਕਸਰਾ ਕਲਾ (8 ਮਾਤਰਾਵਾਂ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**'ਤ ਕ ਧੀ ਸੀ-ਤ ਕ ਝ ਨੁ'**

ਇਹ ਆਦਿ ਤਾਲ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਾਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਹਮ ਹੋਂਗੇ ਕਾਮਯਾਬ ਗੀਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ।

**ਆਓ, ਮਜ਼ੇ ਕਰੀਏ- ਤਾੜੀਆਂ ਮਾਰੋ, ਗਾਓ ਅਤੇ ਨੱਚੋ।**

© NCERT not to be republished

## ਗਤੀਵਿਧੀ 6

## ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਸਵਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖੋ

ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੱਤ ਸਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ।

**ਸਾ ਰੇ ਗ ਮ ਪ ਧ ਨਿ ਸ....**

ਉਪਰੋਕਤ ਦਿੱਤੇ ਸਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਸਾ' ਸਵਰ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਪਿੱਚ 'ਤੇ ਗਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਤ ਸਵਰਾਂ ਨੂੰ 'ਸਪਤਕ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਓ, ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਤ ਸਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰੋਹ ਅਤੇ ਅਵਰੋਹ ਵਿੱਚ ਗਾਈਏ।

### ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਨਾਟ ਸ਼ਾਸਤਰ ਭਰਤ ਮੁਨੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਭਾਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਗ੍ਰੰਥ ਹੈ। ਇਸ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ, ਨਾਚ ਅਤੇ ਨਾਟ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਇਸ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਵਰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਗੀਤ ਤੁਸੀਂ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਸਵਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖਰਾ ਭਾਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ 7 ਆਓ, ਕਵਿਤਾ ਗਈਏ-ਸਿਰ, ਮੋਢੇ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਅੱਡੀ

ਆਓ, ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੀਏ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ, ਮੋਢਿਆਂ, ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋਏ ਗਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਏਗਾ!

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?**

'ਲੈਅ' ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਤਾਲ ਜਾਂ ਗਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ-ਜਿਵੇਂ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੰਚਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲੈਅ ਵੀ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਬੋਲ**

ਸਿਰ, ਮੋਡੇ, ਗੋਡੇ,ਪੈਰ,ਗੋਡੇ,ਪੈਰ

ਸਿਰ, ਮੋਡੇ, ਗੋਡੇ,ਪੈਰ,ਗੋਡੇ,ਪੈਰ

ਨਾਲੇ ਅੱਖ, ਨਾਲੇ ਕੰਨ, ਨਾਲੇ ਮੂੰਹ, ਨਾਲੇ ਨੱਕ

ਸਿਰ, ਮੋਡੇ, ਗੋਡੇ,ਪੈਰ,ਗੋਡੇ,ਪੈਰ

---

**ਭਾਸ਼ਾ:** ਪੰਜਾਬੀ

**ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਨੁਵਾਦ**

ਹੈਡਸ, ਸ਼ੋਲਡਰਸ, ਨੀਜ਼ ਐਂਡ ਟੋਜ਼, ਲੈਟਸ ਗੋ।
ਹੈਡਸ, ਸ਼ੋਲਡਰਸ, ਨੀਜ਼ ਐਂਡ ਟੋਜ਼, ਨੀਜ਼ ਐਂਡ ਟੋਜ਼।
ਐਂਡ ਆਇਜ਼ ਐਂਡ ਇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਅ ਮਾਉਥ ਐਂਡ ਅ ਨੋਜ਼।
ਹੈਡਸ, ਸ਼ੋਲਡਰਸ, ਨੀਜ਼ ਐਂਡ ਟੋਜ਼, ਨੀਜ਼ ਐਂਡ ਟੋਜ਼.

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਗੀਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਗਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਉਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਉਪਰੋਕਤ ਗੀਤ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੈਅ ਅਤੇ ਗਤੀ (ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਟੈਂਪੋ (tempo)) ਵਿੱਚ ਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

not to be republished © NCERT

## ਗਤੀਵਿਧੀ 8 ਜਨਮ-ਦਿਨ ਦਾ ਗੀਤ

ਜਨਮ-ਦਿਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਓ, ਇਸ ਜਨਮ-ਦਿਨ ਦੇ ਗੀਤ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀਏ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਗੀਤ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾ ਕੇ ਲੈਅ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।**

**ਬੋਲ**

ਜਨਮ-ਦਿਨਮ ਇਦਮ ਆਈ ਪ੍ਰਿਅ ਸਖੇ
ਸ਼ਾਨਤਨੋ ਤੁ ਤੇ ਸਰਵਦਾ ਮੁਦਮ
ਪ੍ਰਾਥ੍ਯਾਮਹੇ ਭਵੇ ਸ਼ਤਾਏਯੁਸ਼ੀ
ਇਸ਼ਵਰਹ ਸਦਾ ਤਵ ਚ ਰਕਸ਼ੁਤੂ
ਪੁਣਜਾ ਕਰਮਣਾ ਕੀਰਿਤਿਮਾਰਜਯ
ਜੀਵਨੰ ਤਵ ਭਵਤੁ ਸਾਰ੍ਥਕਮ੍

**ਅਰਥ**

ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤ, ਜਨਮ-ਦਿਨ ਮੁਬਾਰਕ! ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸੀਬ ਹੋਣ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੀਓ! ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀਓ!

**ਕੰਪੋਜ਼ਰ**: ਸਵਾਮੀ ਤੇਜੋਮਇਯਾਨੰਦਾ
**ਭਾਸ਼ਾ**: ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ

**ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ**

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ-ਦਿਨ ਲਈ ਕੋਈ ਗੀਤ, ਨਾਚ ਜਾਂ ਕਾਰਡ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੀਆਂ।

© NCERT not to be republished

## ਗਤੀਵਿਧੀ 9 ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਕਹਾਣੀ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਰਦੀਅ, ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ, ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸਨ। ਆਓ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੀਤ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀਏ।

**ਬੋਲ**

**ਸਾ** ਮੋਰ ਲਈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਰੰਗੀਨ ਹੈ

**ਰੇ** ਬਲਦ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ

**ਗ** ਬੱਕਰੀ ਜੋ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੌੜਦੀ ਹੈ

**ਮ** ਬਗੁਲੇ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਹੈ

**ਪ** ਕੋਇਲ ਲਈ ਜੋ ਪਿਆਰੀ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀ ਹੈ

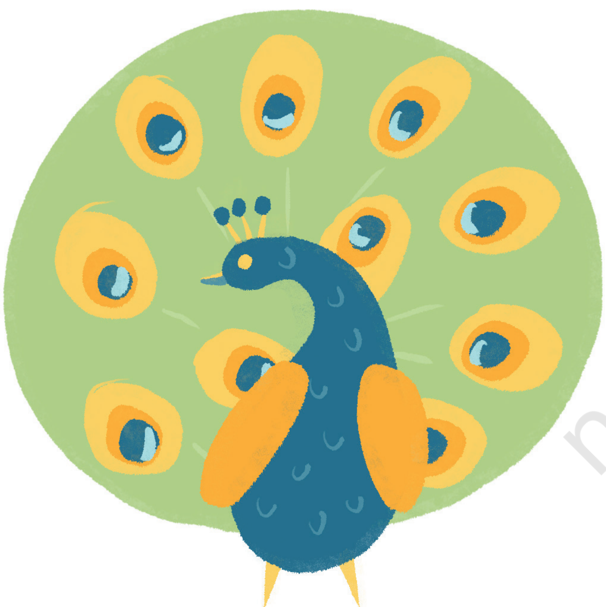
**ਧ** ਘੋੜੇ ਲਈ ਜੋ ਦੌੜਦਾ ਹੈ

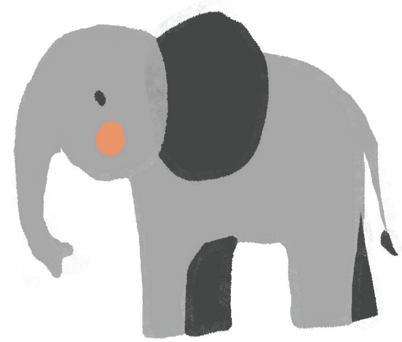
**ਨਿ** ਹਾਥੀ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ

ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਾ 'ਤੇ ਲੈ ਆਵੇਗਾ-

**ਸਾ ਰੇ ਗ ਮ ਪ ਨਿ ਸਾਂ**

**ਸਾਂ ਨਿ ਧ ਪ ਮ ਗ ਰੇ ਸ।।**





© NCERT not to be republished

## ਗਤੀਵਿਧੀ 10 ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਨੀਵੀਂ ਪਿੱਚ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ।

ਨੋਟਸ

© NCERT not to be republished

## ਗਤੀਵਿਧੀ 11 ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਬਲਾਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਸੁਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸੱਤ ਸੁਰ ਯਾਦ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੇ ਸਨ? ਆਓ, ਹੁਣ ਆਓ, ਅਸੀਂ ਸਰਗਮ ਜਾਂ ਅਲੰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀਏ। ਅਲੰਕਾਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਗਹਿਣਾ। ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਸੁਰ ਗਹਿਣਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਸਾਸਾ ਰੇਰੇ ਗਗ ਮਮ । ਨਿਨਿ ਸਾਂਸਾਂ ।।**

**ਸਾਂਸਾਂ ਨਿਨਿ ਧਧ । ਮਮ ਗਗ । ਰੇਰੇ ਸਾਸਾ ।।**

**ਸਾਰੇਗ ਰੇਗਮ ਗਮਪ ਮਪਧ ਪਧਨਿ ਧਨਿਸਾਂ ।**

**ਸਾਂਨਿਧ ਨਿਧਪ ਪਮਗ ਮਗਰੇ ਗਰੇਸਾ ।।**

© NCERT not to be republished

**ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਗਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਸੀ?**

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।**

## ਗਤੀਵਿਧੀ 12 ਸੁਰ ਦੁਆਰਾ ਅਲੰਕਾਰ ਜਾਂ ਸਰਗਮ-ਗਾਓ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰੋ

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?**

'ਪਿਚ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸੁਰ ਕਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਹੈ। ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਗਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸੰਗੀਤ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਤੰਬੂਰਾ ਜਾਂ ਤਨਪੁਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਬੂਰਾ ਲੰਬੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਤਾਰ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਹੈ ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਤੰਬੂਰਾ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੰਬੂਰਾ ਐਪਸ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੰਬੂਰਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਤਾਨਪੁਰਾ ਜਾਂ ਤੰਬੂਰਾ

ਕੰਠ ਅਭਿਆਸ:

ੳ) **ਸਾ ਗ ਸਾ ਗ**
**ਸਾ ਗ ਸ ਗ ਰੇ ਸਾ**
**ਰੇ ਗ ਰੇ ਗ**

**ਸਾ ਸਾ ਸਾ**

ਕੁਝ ਬੋਲਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਰਾਂ ਨਾਲ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾ ਕੇ ਗਾਓ।

**ਆਓ ਆਓ**
**ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਈਏ**
**ਗਾਓ ਗਾਓ**
**ਸਬ ਮਿਲ ਗਾਓ**

ਅ) ਆਓ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਰਗਮ ਜਾਂ ਅਲੰਕਾਰ ਗਾਈਏ

**ਸਾ ਸਾ ਸਾ ਰੇ**
**ਰੇ ਰੇ ਰੇ ਗਾ**
**ਗਾ ਗਾ ਗਾ ਮਾ**
**ਮਾ ਮਾ ਮਾ ਪਾ**

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਗਾਓ।

____________________

____________________

**ਨੀ ਨੀ ਨੀ ਸਾਂ**

( 'Sa' ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚੀ ਪਿੱਚ 'ਤੇ ਗਾਣਾ ਹੈ।)

© NCERT not to be republished

## ਗਤੀਵਿਧੀ 13

### ਤਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਤਾਲ, ਲੈਅ ਦੀ ਇੱਕ ਬਨਾਵਟ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੈਅ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਰੇਕ ਤਾਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਬੀਟਸ) ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਗਿਣਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਾਲ ਚੱਕਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਦੀ ਤਾਲ ਅਤੇ ਕੇਹਰਵਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ, ਆਉ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਈਏ।

ਹੁਣ ਇੱਕ ਹੋਰ ਛੇ ਤਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ।

**ਧਾ ਧਿ ਨਾ/ਧਾ ਤਿ ਨਾ**

ਇਸ ਤਾਲ ਦਾ ਨਾਮ ਦਾਦਰਾ ਹੈ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ 14

### ਇਹ ਗੀਤ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

**ਸ਼ਿਯਾਮਲੇ ਮੀਨਾਕਸ਼ੀ**

**ਬੋਲ**

ਸ਼ਿਯਾਮਲੇ ਮੀਨਾਕਸ਼ੀ
ਸੁੰਦਰੇਸ਼ਵਰ ਸਾਕਸ਼ੀ
ਸ਼ੰਕਰੀ ਗੁਰੂਗੁਹਾ
ਸਮੁੰਦ੍ਭਾਵੇ ਸ਼ਿਵੇਵ
ਪਾਮਰ ਮੋਚਨੀ
ਪੰਕਜ ਲੋਚਨੀ
ਪਦ੍ਮਾਸਨਾ ਵਾਣੀ

ਹਰਿ ਲਕਸ਼ਮੀ ਵਿਨੂਤੇ ਸ਼ਾਮਭਵੀ
ਸ਼ਿਯਾਮਲੇ ਮੀਨਾਕਸ਼ੀ

**ਗੀਤ ਬਾਰੇ**

ਇਹ ਦੇਵੀ ਮੀਨਾਕਸ਼ੀ ਦਾ ਗੀਤ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਿਵ ਦੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ਨਮੁਖ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ।

---

**ਕੰਪੋਜ਼ਰ**: ਮੁਥੁਸਵਾਮੀ ਦੀਸ਼ਿਤਰ
**ਭਾਸ਼ਾ**: ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ
**ਵਿਭਿੰਨਤਾ**: ਸ਼ੰਕਰਾਭਰਣਮ
**ਤਾਲਮ**: ਆਦਿ

© NCERT not to be republished

## ਕੁਝ ਸੰਗੀਤ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ-

| ਭਾਰਤੀ ਸੰਗੀਤ ਸ਼ਬਦ | ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ |
|---|---|
| ਤਾਲ | ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਿਯਮਿਤ(ਰਿਦਮਿਕ ਸਾਈਕਲ) ਬੋਲ |
| ਲੈਅ | ਗਤੀ (ਟੈਂਪੋ) |
| ਸਮ | ਤਾਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਾਤਰਾ (ਬੀਟ) |
| ਆਵਰਤਨ | ਤਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ |

© NCERT not to be republished