

१२

आनन्दाय नृत्यतु



0337CH12

नृत्यस्य अर्थः स्वस्य सम्पूर्णसम्पूर्णशरीरस्य उपयोगं कृत्वा कस्याश्चित् कथायाः निर्माणमिति, शब्दं विना आत्मनः व्यक्तये मार्गस्य अन्वेषणं कर्तव्यम्। इदं नृत्यं प्रतिदिनस्य गतिविधिं कलात्मकरूपेण व्यक्तं करोति। दैनन्दिनक्रियाकलापाः अपि स्टाइलिश-कला-प्रकारेण व्यक्ताः भवन्ति। नृत्ये बहवः नवीनविषयाः पूरयितुं शक्यन्ते यत्र प्रत्येकं व्यक्तिः नूतनैः विचारैः आन्दोलनैः सह आगन्तुं शक्नोति।

क्रियाकलापः - १ मम शरीरस्य अङ्गानि जानतु

अस्मिन् कार्ये वयं स्वशरीरस्य अङ्गानाम् अन्वेषणं कुर्मः।

- हस्तौ उत्थाप्य श्वसितुम् शक्नोषि।
- एवं करणेन भवन्तः स्वस्य ऊर्जास्तरे वर्धनं अनुभविष्यन्ति।

अस्माकं श्वासः अस्माकं नृत्ये सङ्गीतवत् अस्ति। योग इव श्वासं बहिः त्यजतु अन्तः च पूरयतु।



श्वसनव्यायामेन सह स्वस्य शरीरं स्पन्दनताले चालयितुं प्रयतस्व। यतोहि अस्माकं शरीरम् आश्चर्यान्विताम् अङ्गानाम् एका पेटिका अस्ति, अतः यदा भवन्तः स्वस्य अन्वेषणं करिष्यन्ति तदा अभिव्यक्तेः विविधाः उपायाः प्राप्स्यन्ते।

नृत्ये शरीराङ्गानि द्विधा भवन्ति -

१. बृहन्ति शरीराङ्गानि

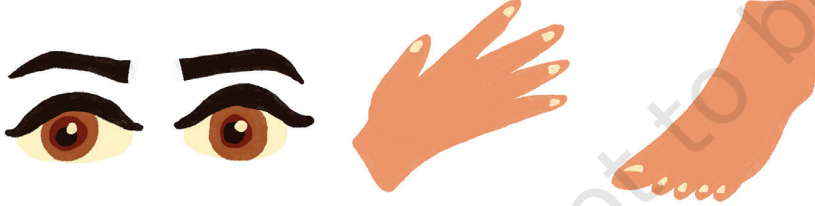
२. लघूनि शरीराङ्गानि

बृहन्ति शरीराङ्गानि

शिरः, बाहू, पादौ कटिश्च ।

लघूनि शरीराङ्गानि

स्कन्धः, नेत्रम्, भ्रूः, कनीनिका, कपोलः, नासिका, मूर्धा, अधरम्, दन्ताः, जिह्वा,
हनुः, मुखमण्डलम्, अङ्गुली, पाष्णिः, गुल्फः, पादाङ्गुलयः, अङ्गुलयश्च ।



मेलनस्य समयः !

अधुना भवतः शरीरस्य बृहत्-लघु-अङ्गानाम् उपयोगस्य
क्रमः अस्ति । स्वस्य दैनिककार्यं व्यस्तं कर्तुं स्वस्य
शरीराङ्गानाम् गतिं दर्शयतु ।

क्रियाकलापः - २ तालेन सह शरीरं सञ्चालयतु

चिन्तयतु यत् भवान्तः स्वमितैः सह प्रकृतेः बहिः
क्रीडन्ति । दर्शयन्तु यत् भवन्तः स्वनेत्रयोः उपयोगं कथं
करिष्यन्ति, शिरः, अधरं, हस्तं, अङ्गुलीः च चालयन्तु,
उत्साहेन धावितुं बृहत् पदानि उत्थापनीयानि ।

तेन सह पक्षीणां, पशूनां, वृक्षाणां तेषां लघु-
दीर्घाङ्गानाम् उपयोगप्रक्रियायाः अनुकरणं कुर्वन्तु । अपि
च लयस्य प्रयोगः, लयेन गायनम्, नृत्यं च क्रियताम् ।

यथा, एकं, द्वे, त्रीणि, चत्वारि – चत्वारि, त्रीणि, द्वे,
एकम् । आगच्छतु नृत्यामः !

आगच्छतु... उपर्युक्ताः सर्वाः लघु गतिविधयः
एकत्र स्थापयित्वा नृत्यद्वारा स्वस्य नित्यक्रियाः दर्शयतु ।



एकं तादृशं नृत्यं प्रस्तौतु यत्
भवतः दिनचर्यायाः कथां
श्रावयेत् ।

क्रियाकलापः - ३ नृत्यस्य दिनचर्या

स्वशरीरस्य उपयोगं कृत्वा दर्शयतु -

- जागरणम्
- प्रातः अल्पाहारकरणम्
- स्वादिष्ट-भोजनकरणम्
- अत्यधिकं गृहकार्यकरणम्
- द्विचक्रिकया यात्रा
- अन्यत् प्रतिस्पन्दनम्
- वृद्धः कथं गच्छति
- भवान् आकाशे खग इव उड्डयते ।

स्वस्य सम्पूर्णं शरीरं कथाकथने प्रवृत्तं करोतु । भवान् कथाकारः
अस्ति, नृत्यं विशेषकथा अस्ति ।

किं मया मम शरीरस्य बृहत्-लघु-अङ्गं ज्ञातम्, तेषां नृत्ये कथं
उपयोगः भवति ?

अहं कथं कथाः कथितवान् ?

किं अहं मम मित्रेण सह समन्वयकरणे कुशलः अस्मि ?



टिप्पण्यः

क्रियाकलाप: - ४ भवतः लोकनृत्यम्

पारम्परिकं लोकनृत्यञ्च

किं भवान् लोकनृत्यम् इति शब्दं श्रुतवान्?

पारम्परिकं लोकनृत्यं, समुदाय-आधारितं नृत्यरूपेण ज्ञायते, इदं नृत्यम् उत्सवानाम् आचरणक्रमे प्रस्तूयते। इदं नृत्यं एकस्मात् प्रदेशात् अन्यस्मिन् प्रदेशे भिन्नं भवति।

आचार्यान् प्रति -

कक्षायाः कृते प्रादेशिकानि गीतानि सूचयतु, नृत्याय बालकानां समूहान् समन्वयेन प्रेरयतु।



क्रियाकलाप: - ५ त्रि-चतुर्जनाः लोकनृत्यं कुर्वन्ति एतादृशम् एकं चित्रम् अङ्कयतु



किं भवती पूर्वं कस्मिंश्चिद् उत्सवे भागं गृहीतवती ?

किं भवती उत्सवेषु नृत्यति ?

भवती कस्मिंश्चिद् उत्सवे कीदृशं नृत्यं पश्यति ?

किं भवती स्वमितैः सह मिलित्वा नृत्यं कर्तुं शक्नोति ?

स्मरतु - यदा जनाः महोत्सवे नृत्यं कुर्वन्ति स्म, तदा भवत्या कीदृशं सङ्गीतं श्रुतम्? ते च जनाः कीदृशं वस्त्रं धृतवन्तः ?