अध्याय 15

कहानियाँ कहता मेरा नृत्य

मैं आशा करता हूँ कि आपने पंचतंत्र की कहानी 'शेर और खरगोश' को पढ़कर आनंद लिया होगा। अब आइए, हम सब इस पर नृत्य करें।

0438CH15

★ गतिविधि 15.1 जानवरों का खेल

आइए, पहले हम जानवरों की गतिविधियों पर आधारित एक खेल खेलें। हम सभी जानवरों के कार्य एवं उनकी गतिविधियों के बारे में सोचें। आपको शीघ्रता से उत्तर देना होगा, सोचने के लिए अतिरिक्त समय नहीं दिया जाएगा।

आप सभी लोग एक गोल घेरा बनाकर खड़े हो जाएँ और अपने शिक्षक के निर्देशों को मानने के लिए तैयार हो जाएँ। लेकिन स्मरण रखें, जब आपको कोई जानवर दिखाया जाए तो पूर्व में सिखाई गई हस्त मुद्राओं का उपयोग करने का प्रयास करें। आप हाथी के बड़े कान और सूँड़ दिखाने के लिए क्रमश: 'सर्पशीर्ष' और 'सिंहमुख' हस्त मुद्राओं का उपयोग कर सकते हैं।

आप स्वयं अपनी हस्त मुद्राओं की रचना कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, शिक्षक कहते हैं— "हाथी"।

आप सभी अलग-अलग भाव-भंगिमा बनाते हुए हाथी बनकर दिखाएँ।

शिक्षक कहते हैं— "बंदर"।

आप बंदरों की क्रिया और अंग संचालन दोनों को दिखाएँ। आप यह सोचें कि बंदर की तरह कूदने, गति करने के लिए किन-किन हस्त मुद्राओं का उपयोग कर सकते हैं। बंदर के हाथ को दिखाने के लिए 'मुकुल हस्त मुद्रा' का उपयोग कर सकते हैं।

© NCERT not to be republished

★ गतिविधि 15.2

गुप्त जानवरों का अनुमान लगाइए

चरण 1— अपने आपको छोटे-छोटे समूहों में विभक्त कीजिए।

चरण 2— विभिन्न जंगली जानवरों के बारे में सोचें और अपने चयन को गोपनीय रखिए।

चरण 3— आप में से एक अपने चयनित पशु की तरह नृत्य करता है जबकि दूसरे उसका अनुमान लगाते हैं। इस गतिविधि को तब तक जारी रखिए, जब तक सभी की बारी नहीं आ जाती।

© NCERT not to be republished

★ गतिविधि 15.3

पक्षियों की उड़ान

बहुत अच्छा! आपने अच्छे से किया। आइए, अब हम एक और पंचतंत्र की कहानी को इसमें सम्मिलित कर इसे और अधिक रोचक बनाते हैं।

शिकारी और पक्षी

एक कबूतर था, जो अपनी शक्ति और बुद्धिमानी के बल पर अपने झुंड का नेतृत्व करता था। एक बार एक शिकारी ने कबूतरों को फँसाने के लिए चावल के दानों को भूमि पर फैलाया। जैसे ही कबूतरों का झुंड चावल को खाने के लिए नीचे आया, पलक झपकते ही शिकारी ने उन्हें जाल में फँसा लिया। इसके बाद, कबूतर हताश होने लगे। तभी उन्हें अपने नेता की कही बातें याद आईं, यदि वे सभी एक साथ उड़ें तो अपनी सामर्थ्य के अनुसार जाल को उठाकर दूर उड़ पाएँगे। योजना के अनुसार, वे सभी जाल को लेकर एक साथ आकाश में उड़ चले और शिकारी उन्हें पकड़ नहीं सका। बाद में, सबने एक चूहे की सहायता से अपने आपको जाल से मुक्त कराया।

आपको इस कहानी से क्या सीख मिलती है?

यह कहानी हमें सिखाती है कि एकता में शक्ति होती है। अगर आप एक साथ एक समूह के रूप में कार्य कर सकते हैं तो आप किसी भी बाधा को पार कर सकते हैं।

शिक्षक-संकेत

बच्चों को हितोपदेश और पुराणों से और अधिक कहानियों को चुनने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। साथ ही इन कहानियों से संबंधित गतिविधियों को करके वे उन गतिविधियों से कुछ सीख सकते हैं।

© NCERT not to be republished

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि यदि आपके पास पंख हों तो आप कैसे उड़ेंगे? सोचिए कि आपके पंख कितने बड़े और चौड़े होंगे? अब उड़ान भरिए, जैसे आपके हाथ पंख हों। अपने कंधों और हाथों का उपयोग पक्षी की भाँति फड़फड़ाने के लिए कीजिए। जैसा कि आपने पूर्व में सीखा है, उड़ती हुई चिड़ियों के जैसा अभिनय करने के लिए सिर और गले की हरकतों को सम्मिलित कीजिए।

शिक्षक-संकेत

बच्चों को और विकल्प सुझाने दें या अन्य गतिविधियाँ प्रस्तावित करने दें। अगली कड़ी में समूह में आवंटित कार्यों को विद्यार्थियों में अदला-बदली भी कर सकते हैं।

अपने आपको तीन समूहों में बाँटिए। प्रत्येक समूह को चिड़ियों से जुड़ी अलग-अलग गतिविधियाँ करनी होंगी। याद रखें कि नृत्य मुद्राओं का उपयोग करते हुए प्रदर्शन करें।

उदाहरण के लिए—

समूह 1— अपने पंखों को इस प्रकार फड़फड़ाएँ जैसे कि आप उड़ रहे हों।

समूह 2— अपने पंखों को इस प्रकार फड़फड़ाएँ, जैसे कि आप भूमि पर पड़े अनाज को अपनी चोंच से चुग रहे हों।

समूह 3— अपने पंखों और गर्दन को इस प्रकार उपयोग में लाएँ, जैसे कि आप चिड़ियों की भाँति आस-पास घूम रहे हों।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 15.4 उड़ान की संरचनाएँ

क्या आपने चिड़ियों को अलग-अलग समूहों की संरचनाओं में उड़ते देखा है?

क्या आप इन स्मृतियों को स्मरण कर अपनी कक्षा में इसका विवरण दे सकते हैं? आप अपनी कक्षा में कितनी अलग-अलग संरचनाओं के बारे में सोच सकते हैं? क्या आप अपने मित्रों की सहायता से इन सभी संरचनाओं को पुनः बना सकते हैं?

- समूह का निर्माण कीजिए।
- एक समूह 'वी' आकार की सामूहिक संरचना बनाएगा और गतिविधियाँ करेगा।
- एक अन्य समूह गोल संरचना बनाकर प्रदर्शन करेगा।

विभिन्न चिड़ियों की उड़ती संरचनाएँ बनाने के लिए एक समूह में काम कीजिए। समूहों के अंदर अपनी प्रत्येक गतिविधि के साथ संयोजन और समन्वय कीजिए। समूह के अंदर समन्वय को उत्तम बनाने के लिए इन विधियों को उपयोग में लाएँ।

अभी आपने जो किया है, यह नृत्य संरचना का प्रथम चरण है। संरचनाएँ बनाना और उसमें भाग लेना, आपको अपने प्रथम चरण की नृत्य योजना बनाने में सहायता करेगा। आप इसके विषय में उच्च कक्षाओं में विस्तार से सीखेंगे।

अब चार मात्राओं की लय के साथ सभी चरणों के समन्वय का अभ्यास कीजिए।

© NCERT not to be republished

आकलन—अध्याय 15— कहानियाँ कहता मेरा नृत्य		
दक्षताएँ— CG 1 – C-1.2; CG 2 – C-2.1, C-2.2; CG 3 – C-3.2		
सीखने के प्रतिफल	**शिक्षक**	**स्वयं**
कहानी और उसके प्रस्तुतीकरण में रुचि लेते हैं।		
संरचनाओं के साथ समन्वय को समझते हैं।		
मुद्राओं और लय के कल्पनाशील उपयोग को जानते हैं।		

विद्यार्थियों की क्षमताओं पर शिक्षकों की प्रतिक्रिया ....

....

विकास-क्षेत्रों पर शिक्षकों की प्रतिक्रिया ....

....

कोई अन्य अवलोकन ....

....

© NCERT not to be republished