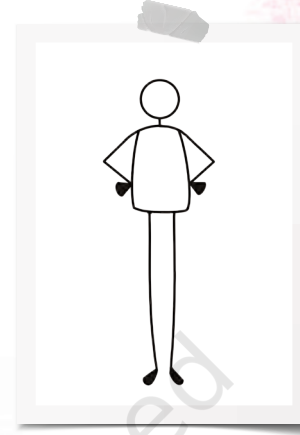


अध्याय 16

मेरी नृत्य रचना



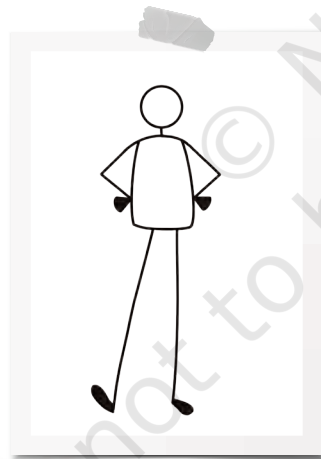
विभिन्न प्रकार के अंग संचालन को सीखने के बाद आइए अब पैरों के नए स्टेप सीखें। इससे आपको अब तक अभ्यास की गई गतियों के माध्यम से और अधिक नृत्य संबंधी गतियों को विकसित करने में भी सहयोग मिलेगा।



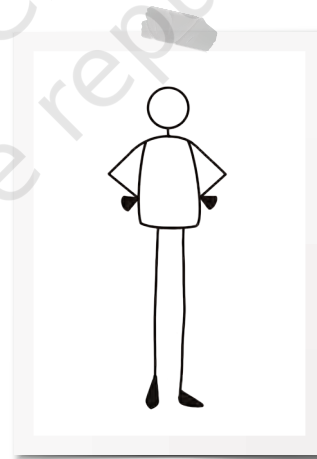
सम— संपूर्ण संतुलन के लिए दोनों पैरों पर बराबर खड़े होना



पंजे को पीछे या सामने क्रॉस करें



एक पैर की एड़ी आगे की ओर



पंजों को सामने रखकर खड़े होना



एक एड़ी को उठाकर रखना



0438CH16

★ गतिविधि 16.1

पैरों की लयबद्ध चाल

पिछले पृष्ठ पर दिए गए चित्रों से पैरों की गतियों को दोहराने का प्रयास करें। हमने एक और दो की गिनती के साथ अपने बाएँ और दाएँ पैरों से ताल देने का अभ्यास किया है। अब हम अपने दोनों पैरों से दो-दो कदमों की ताल देंगे। हम इस गतिविधि में दोनों पैरों, एड़ी और पंजों का उपयोग करेंगे। एक बोलने पर दाएँ और दो बोलने पर बाएँ पैर का उपयोग कीजिए।

तालिका 1— संयोजन 1

दाएँ	दाएँ	बाएँ	बाएँ
एक	एक	दो	दो
कदम	कदम	कदम	कदम
एड़ी	कदम	एड़ी	कदम
पंजा	कदम	पंजा	कदम
क्रॉस	कदम	क्रॉस	कदम

चार कदमों को बाद में जोड़ा जा सकता है। तालिका 2 में पैरों की गति के और अधिक संयोजन दिए गए हैं, जिनका अगली कक्षा में उपयोग किया जा सकता है—

तालिका 2— संयोजन 1

एक (दायाँ कदम)	दो (दायाँ कदम)	तीन (बायाँ पंजा क्रॉस)	चार (दायाँ कदम)
एक (बायाँ कदम)	दो (बायाँ कदम)	तीन (दायाँ पंजा क्रॉस)	चार (बायाँ कदम)

संयोजन 2

एक (दायाँ कदम)	दो (बायाँ कदम)	तीन (दाईं एड़ी सामने)	चार (दायाँ कदम)
एक (बायाँ कदम)	दो (दायाँ कदम)	तीन (बाईं एड़ी सामने)	चार (बायाँ कदम)

- उपरोक्त दिए गए संयोजनों में विभिन्न गतियों का अभ्यास कीजिए।
- क्या आपको इसमें कोई पैटर्न दिखाई दिया? यहाँ हम दाएँ पैर से जो गति कर रहे हैं, वही बाएँ पैर से दोहरा रहे हैं। आप इसके विपरीत इसे पहले बाएँ पैर और फिर दाएँ पैर से भी कर सकते हैं।

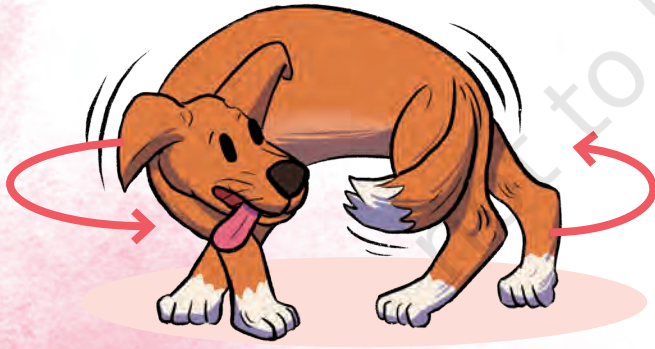
शिक्षक-संकेत

पैरों की गति के विभिन्न संयोजनों का निर्माण और उनका उपयोग किया जा सकता है।

★ गतिविधि 16.2

वृत्ताकार गतियाँ

नृत्य एक आनंदमय शारीरिक एवं मानसिक अनुभूति है। यदि आप में से किसी को गोल-गोल घूमना पसंद है तो आप अपने दूसरे साथी को लेकर तब तक वृत्ताकार घूम सकते हैं जब तक आप हवा की इस धारा में बहते रहें। आप में से कोई भी एक चक्राकार घूमना पसंद कर सकता है तो आप एक-दूसरे का हाथ पकड़कर एक वृत्त की संरचना बना सकते हैं। इस गति को अनुभव करें और अपनी गति को परखें।



क्या आपने कभी कुत्ते को अपनी ही पूँछ पकड़ने का प्रयास करते हुए घूमते देखा है? क्या आपको ऐसा लगता है कि कुत्ता भी नाचने का प्रयास कर रहा है? क्या आप ऐसे कुछ जानवरों की पहचान कर सकते हैं, जो इस तरह ही संचलन करते हैं? अपने विचारों को अपनी कक्षा में साझा करें।

★ स्तर 1

आइए, अपने पैरों से गोलाकार गति करने का प्रयास करें।



क्या आप अपने पंजों के बल घूम सकते हैं?



क्या आप और आपका मित्र हाथ पकड़कर एक वृत्ताकार परिधि में घूम सकते हैं?



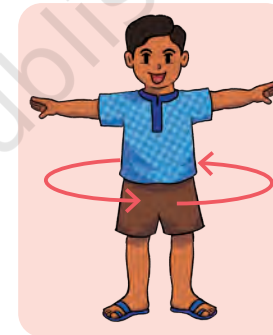
क्या आप अपने पंजे पर घूम सकते हैं?



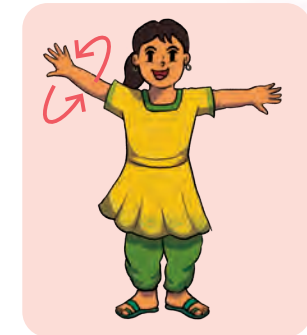
क्या आप अपना पैर भूमि पर सीधा रखकर घुमा सकते हैं?

★ स्तर 2

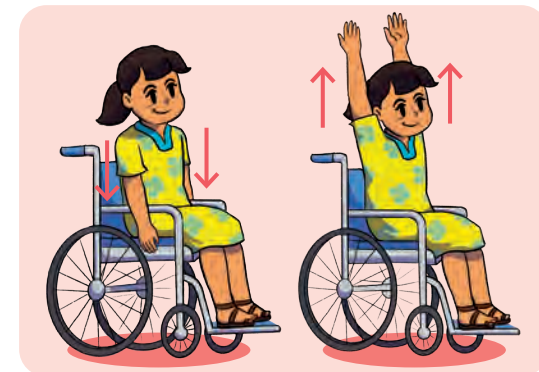
अब जब आपने अपने पैरों से गोला बनाना सीख लिया है तो इसे और अधिक रोचक बनाने के लिए अपने हाथों की विभिन्न गतियों को भी इसमें सम्मिलित करें। यहाँ आप एक गोला बनाते हुए अपनी पसंद के अनुसार हाथों की विभिन्न मुद्राओं को ताल की गतियों पर घुमाते हैं, जैसा नीचे दिखाया गया है।



गोलाकार गति



एक ओर से दूसरी ओर झूलना



ऊपर-नीचे

आप अकेले या एक समूह में एक गोले में घूम सकते हैं और साथ ही चक्कर लगा सकते हैं। पैरों और हाथों के संचालन को विभिन्न संयोजनों से मिलान करें। जितना संभव हो, उतना अलग-अलग तरह से इसका उपयोग करें।

स्तर 3

आइए, इन गोलाकार गतियों को ताल, मात्रा और लय की संरचना में ढालने का प्रयास करें।

- अपने हाथों और पैरों से गोला बनाते हुए चार मात्रा गिनें।
- ताली बजाकर आरंभ करें और 2, 3 और 4 मात्रा पर गोला बनाएँ।
- जैसा आपने पूर्व में किया था, वैसे ही विभिन्न संरचनाओं में भाग लेते हुए लयबद्ध गोला बनाएँ।

यह नृत्य संरचना का अगला चरण है— संरचना के साथ गति।



गतिविधि 16.3 सामग्रियों के साथ नृत्य

हाथों और पैरों की गतिविधियाँ उपयोग करने के बाद, आइए अब हम इसमें अन्य वस्तुएँ भी जोड़ें, जिससे नृत्य का आनंद बढ़ जाए।

स्वयं निर्मित रंग-बिरंगी सामग्रियों का उपयोग करके नृत्य को नर्तक और दर्शकों के लिए रोचक बनाया जा सकता है। दुनियाभर में वर्षों से नृत्य में डंडियों का उपयोग किया जाता रहा है। आइए, स्वयं डंडियाँ बनाकर नृत्य करें।

आवश्यक सामग्री

- पेंसिल या छोटा पैमाना (रूलर)
- रंगीन कंस्ट्रक्शन पेपर या कार्डस्टॉक
- गोंद
- रंगीन ग्लिटर या स्केच पेन
- गोल्डन लेस/रिबन/रंगीन धागा

चरण 1— कागज की ट्यूब तैयार कीजिए

1. कागज की एक पट्टी को पेंसिल के चारों ओर कसकर लपेटें और एक ट्यूब बनाएँ। यह आपकी डंडियों का आधार होगा।
2. जब आप कागज को लपेटना समाप्त कर लें तो कागज की पट्टी के किनारे पर गोंद या टेप लगाएँ। अगले चरण पर आगे बढ़ने से पहले गोंद को पूरी तरह सूखने दीजिए।



चरण 2— कागज की ट्यूबों को सजाएँ

मार्कर या क्रेयॉन की सहायता से पेपर ट्यूब पर रंग करें या कोई डिजाइन बनाइए। आप धारियाँ, पोल्का डॉट्स या कोई अन्य रोचक पैटर्न भी बना सकते हैं। चमक देने के लिए ट्यूब में ग्लिटर, स्टिकर या सितारों (सेक्विन्स) को जोड़ें। अतिरिक्त सजावट के लिए ट्यूब के चारों ओर रिबन या रंगीन धागा लपेटें। आकर्षक बनाए रखने और डंडियों को अपनी इच्छानुसार सुंदर और रंगीन बनाएँ।



आगे की गतिविधि— जिस प्रकार आपने ये डंडियाँ बनाई और उनके साथ नृत्य किया, उसी प्रकार आप कागज और कार्डबोर्ड की सहायता से और अधिक रंगीन व आकर्षक वस्तुएँ बना सकते हैं, जैसे— पोंम-पोंम, रिबन, झंडे और अन्य वस्तुएँ।

गतिविधि 16.4 नृत्य में गति के तत्व

आपके द्वारा की जाने वाली गतिविधियों की अलग-अलग विशेषताएँ होती हैं। एक ही गतिविधि को अलग-अलग विधियों से किया जा सकता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप उसे किस-किस तरह से उपयोग में लाते हैं।

1. प्रबल गतिविधियाँ अधिक प्रभावी होती हैं।

उदाहरण के लिए, फर्श पर जोर से पैर पटकना, एक बड़े से ड्रम को जोर-जोर से बजाना या ऊँची छलाँग लगाना।



2. सौम्य गतिविधियाँ कोमलता का अनुभव कराती हैं।

उदाहरण के लिए, जब आपके घर के बड़े सो रहे हों तो दबे पाँव चलना, धीरे से फूल उठाना, उसे सूँघना और अपने पैरों को भूमि पर फिसलाना।



क्या आप पशुओं की प्रबल और सौम्य गतिविधियों को पहचान सकते हैं?

पशुओं की गतिविधियाँ उसके चरित्र के अनुसार होती हैं। पशु परिस्थिति के अनुसार अपनी गतिविधियों में परिवर्तन कर सकते हैं। अपने दाईं ओर की तालिका में देखें, विभिन्न परिस्थितियों में उपयुक्त पशुओं की गतिविधियों को चिह्नित कीजिए।



जानवर	प्रबल	शांत
1. एक शेर हिरण का पीछा कर रहा है। 		
2. एक हाथी अपने बच्चे की देखभाल कर रहा है। 		
3. एक हिरण घास चर रहा है। 		
4. एक चूहा बिल्ली से दूर भाग रहा है। 		

आइए, हम प्रकृति में होने वाली संचलनों की गुणवत्ता पर ध्यान दें। हमारे आस-पास कौन-सी संचलनें प्रबल और कौन-सी कोमल हैं?

क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि चक्रवात कैसे तीव्रता से आता है, झुकते हुए पेड़ और उड़ती धूल कैसा अनुभव देते हैं। दूसरी ओर, हल्की हवा और झूमते फूल शांति और उल्लास का भाव लाते हैं।

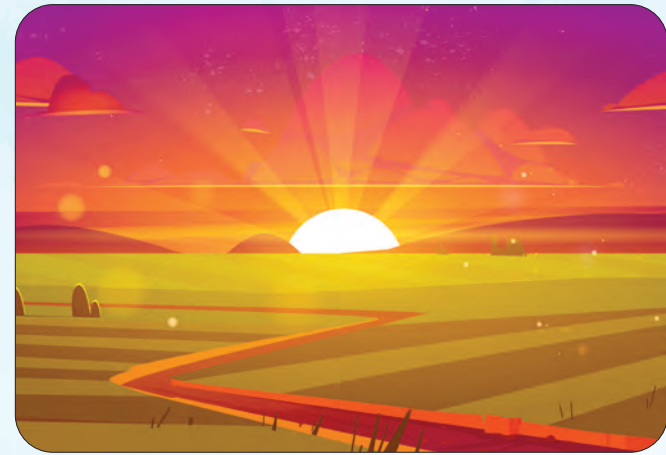


आग तभी तीव्र, प्रचंड और प्रबल हो सकती है, जब उसकी लपटें ऊँची उठती हैं और जोर-जोर से चटकती हैं।

जब आप दीया जलाते हैं तो उसकी लौ शांति प्रदान करती है और हमारे चारों ओर प्रकाश फैला देती है।

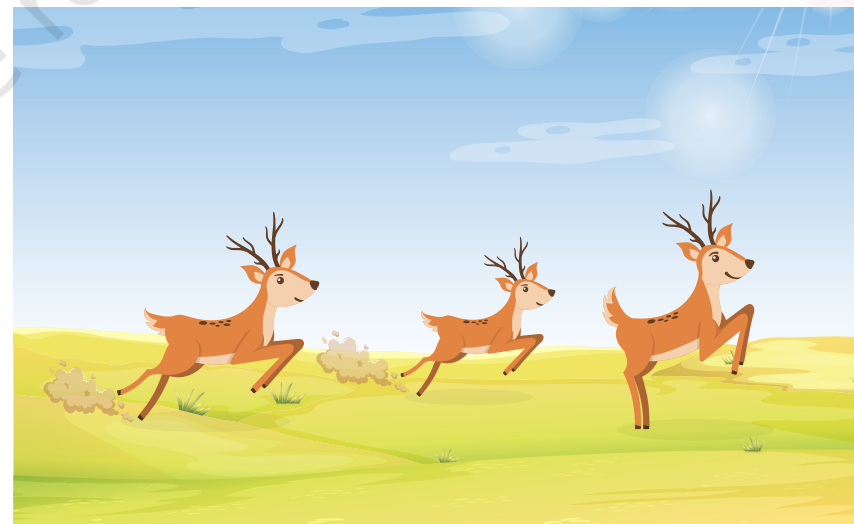


बिजली चमकने और बादल गरजने के समय आकाश में प्रबलता हो सकती है, वहीं सूर्योदय या सूर्यास्त के समय धरती के अनेक रंगों से भर जाने के कारण यह दृश्य सुखद लगता है।



गतिविधि 16.5 सामूहिक रचनात्मकता

दो समूह बनाएँ। दी गई पशु और प्रकृति की गतिविधियों में से कोई भी पाँच कोमल और प्रबल गतिविधियों को चुनें। समूह 1 को कोमल गतिविधियाँ करने दें और समूह 2 को प्रबल गतिविधियाँ करने दें। फिर दोनों समूहों को आपस में बदलते हैं और प्रबल एवं सौम्य विशेषताएँ प्रदर्शित करने के लिए अलग-अलग गतिविधियाँ करते हैं।



आकलन— अध्याय 16— मेरी नृत्य रचना

दक्षताएँ— CG 3 – C-3.1, C-3.2

सीखने के प्रतिफल	शिक्षक	स्वयं
नृत्य में उपयोग किए जाने वाले पैरों के विभिन्न भागों को समझते हैं।		
नृत्य के चरणों का अनुसरण करने में सक्षम होते हैं।		
नृत्य के चरणों और गतिविधियों की विशेषताओं को सीखने का प्रयास करते हैं।		
प्रयासों और कल्पना के साथ सामग्रियाँ तैयार करते हैं और नृत्य में इनका उपयोग करते हैं।		

विद्यार्थियों की क्षमताओं पर शिक्षकों की प्रतिक्रिया

विकास-क्षेत्रों पर शिक्षकों की प्रतिक्रिया

कोई अन्य अवलोकन