7 लय का अनुभव करें – त क त कि ट

0338CH07

संगीत में लय सबसे आवश्यक है। घड़ी की

टिक-टिक, नल से टपकते पानी की बूँद, चिड़ियों के कलरव आदि का अनुभव करें—

- आपके आस-पास और क्या है जो एक स्थिर लय बनाता है?
- ऐसी कौन-सी वस्तुएँ हैं जिनकी ध्वनियाँ स्थिर नहीं हैं? पेड़-पत्तों की सरसराहट, प्रेशर कुकर की सीटी और यातायात में हार्न का बजना, ये सारी ध्वनियाँ ऐसी हैं जिनकी लय स्थिर नहीं हैं।

क्या आपको स्थिर ध्वनि अच्छी लगती है या अस्थिर? इसके अतिरिक्त कौन-से अन्य उदाहरण हो सकते हैं, इस पर विचार करिए?

गतिविधि 1 एक दो तीन चार!

नीचे विभिन्न क्रियाओं (ताली बजाना, चुटकी बजाना, लयबद्ध पैरों की थाप लगाना) को दर्शाया गया है जिन्हें करने पर अनेक प्रकार की ध्वनियाँ निकलती हैं। ऐसी चार अन्य लयबद्ध ताल बनाएँ और आनंद लें।

1.				
2.				
3.				

© NCERT not to be republished

गतिविधि 2 बोलने और प्रतिक्रिया का मानचित्र

टिप्पणी

हम अपने शरीर से इस प्रकार लय बना सकते हैं—

- ताली बजाकर
- चुटकी बजाकर
- पैरों की थाप लगाकर
- मुँह से ध्वनि निकालकर

आइए, नीचे दी गई क्रियाओं को संख्या दें—

ताली – 1
चुटकी – 2
पैरों की थाप – 3
मुँह से आवाज निकालना – 4

(क)	1	2	3	4
(ख)	2	3	1	4
(ग)				
(घ)				
(ङ)				
(च)				

अपने शरीर का प्रयोग कर कुछ क्रियाओं द्वारा विभिन्न लयों की स्वयं रचना करें।
अब, ऐसी लयों को बनाते रहें।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 3 आइए, एक प्रेरणादायक गीत सुनें और सीखें

आइए, एक लोकप्रिय गाने को सीखें जिसे दुनिया के कई भागों में अलग-अलग भाषाओं में गाया जाता है।

हम होंगे कामयाब

हम होंगे कामयाब,
हम होंगे कामयाब,
हम होंगे कामयाब एक दिन।
हो हो मन में है विश्वास,
पूरा है विश्वास,
हम होंगे कामयाब एक दिन।

अंग्रेजी

वी शैल ओवरकम,
वी शैल ओवरकम,
वी शैल ओवरकम सम डे।
ओह! डीप इन माय हार्ट,
आई डू बिलीव,
दैट वी शैल ओवरकम सम डे।

कन्नड़

नावु गेद्दे गेल्तीवि,
नावु गेद्दे गेल्तीवि,
नावु गेद्दे गेल्तीवि ओन्दु दिना।
ओहो मनदलि विश्वासा,
पूर्ति विश्वासा,
नावु गेद्दे गेल्तीवि ओन्दु दिना।

not to be republished © NCERT

गतिविधि 4 आइए, वाद्ययंत्रों के साथ लय को सीखें

हम होंगे कामयाब— इस गीत की लय को सुनिए। डाँडीया की काठी, मंजीरा, खरताल, मैराकस, डफली या घुँघरू— कोई भी सरल वाद्ययंत्र के प्रयोग द्वारा इस गीत की लय को बजाएँ। इन वाद्ययंत्रों द्वारा लय देते हुए जब आप इस गीत को गाएँगे तो एक अलग आनंद की अनुभूति होगी।

क्या आप जानते हैं?

ताल का उल्लेख सबसे पहले सामवेद में मिलता है। 16वीं शताब्दी तक उत्तर एवं दक्षिण भारत की ताल प्रणालियों में कोई अंतर नहीं था।

गतिविधि 5 आइए, शरीर के अंगों के साथ लय को सीखें

अपने शरीर के अंगों, जैसे— हाथ, पैर, मुख से ध्वनि निकालें। पैर की थाप से गिनें या हाथ से ताली बजाएँ और गिनें। लय बनाए रखने के लिए अलग-अलग तरह से तालियाँ बजाएँ— कभी दाएँ, कभी बाएँ और कभी ऊपर बजाएँ। उदाहरण के लिए—

1, 2, 3 ताली; 5, 6, 7 ताली; 1, 2, 3 दाएँ ताली; 5, 6, 7 बाएँ ताली; 1, 2, 3 सिर के ऊपर ताली; 5, 6, 7 शांति।

लय का यह अनुभव कैसा लगा? आप इस गतिविधि को अलग-अलग प्रकार से कक्षा में सहपाठियों के साथ मिलकर करें। 5–10 मिनट बाद आप को सम्मिलित लय या ध्वनि सुनाई देगी। अब आगे बढ़ें। इस लय में कुछ *तबले के बोल* को जोड़ें, जैसे—

धा गे न ति (1,2,3,4) न क धि न (5,6,7,8) कभी धीमी गति से तो कभी द्रुत गति में इन बोलों को बोलते रहें या त क धी मी, त क झ नु बोलें।

'धा गे न ति न क धि न' *कहरवा* ताल के नाम से जानी जाती है और इसी तरह 8 *अक्षर काल* (आठ मात्राएँ) होती हैं।

'त क धी मी — त क झ नु'

यह आदि ताल के नाम से जानी जाती है। इस लय का आनंद लें। हम होंगे कामयाब गीत को इसी ताल से गाकर देखते हैं।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 6 संगीत में स्वर सीखें

भारतीय शास्त्रीय संगीत के साथ-साथ विश्व के कई अन्य संगीत के प्रकार में भी सात स्वर होते हैं।

सा रे ग म प ध नि ...

ऊपर दिए गए स्वरों के बाद 'सा' स्वर को ऊँचे स्वर में गाएँ।
इन सात स्वरों को 'सप्तक' कहा जाता है।
आइए, हम सात स्वरों को आरोह एवं अवरोह में गाएँ।

क्या आप जानते हैं?

नाट्यशास्त्र भरतमुनि का लिखा हुआ प्राचीन भारतीय ग्रंथ है। इसमें संगीत, नृत्य और नाट्य का वर्णन है। क्या आप जानते हैं कि नाट्यशास्त्र में संगीत के प्रत्येक स्वर अलग-अलग भाव से संबंधित हैं? इसका अर्थ यह है कि आप जो भी गाते हैं वह स्वरों के अनुसार अलग-अलग भाव प्रदान करता है।

Reprint 2026-27
Not to be republished © NCERT

गतिविधि 7 आइए, गीत गाएँ — सिर, कंधे, घुटने और पैर

आइए, एक मनोरंजक गतिविधि करें। अपने सिर, कंधों, घुटनों और पैरों को छूते हुए यह गीत गाएँ। इससे आपका समन्वय कौशल बेहतर होगा और आपको पंजाबी भाषा से भी परिचित कराएगा।

बोल

सिर, मोडे, गोडे, पैर, गोडे, पैर
सिर, मोडे, गोडे, पैर, गोडे, पैर
नाले आँख, नाले कान, नाले मुँह, नाले नाक
सिर, मोड, गोडे, पैर, गोडे पैर

भाषा – पंजाबी

क्या आप जानते हैं?

लय संगीत में ताल या गति को इंगित करता है। यह हृदय की धड़कन के समान है, जैसे— दौड़ते समय हृदय की धड़कन तेज हो जाती है और सोते समय धीमी, उसी प्रकार अलग-अलग रचनाओं में लय भी अलग-अलग हो सकती है।

हिंदी अनुवाद

सिर, कंधे, घुटने और पैर, सिर, कंधे, घुटने और पैर,
साथ में आँख और कान, साथ में मुँह और नाक
सिर, कंधे, घुटने और पैर, घुटने और पैर

अब आप समझ गए हैं कि इस गाने को दो भाषाओं में किस तरह गाना है। क्या आप इसे अन्य किसी भाषा में गा सकते हैं?

इस गीत को अलग-अलग लय और गति (तेज और धीमी) में गाने का प्रयास करें।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 8 जन्मदिवस का गीत सीखिए!

जन्मदिवस हर किसी के लिए महत्वपूर्ण दिवस होता है। आइए, एक जन्मदिवस का गीत सीखें।

क्या आप अपना मनपसंद गीत गा सकते हैं? ताली बजाते हुए लय बनाने का प्रयास करें।

बोल

जन्मदिनं इदं आयी प्रिय सखे
शान्तनो तु ते सर्वदा मुदम
प्रार्थयामहे भव शतायुषी
ईश्वरः सदा त्वं च रक्षतु
पुण्य कर्मणा कीर्तिमार्जय
जीवनं तव भवतु सार्थकम्

अर्थ

प्रिय मित्र, जन्मदिन की बधाई! आनंद और अच्छी वस्तुएँ आपके पास आती रहें।
हम आपके स्वस्थ जीवन की कामना करते हैं।
आप दीर्घायु हों, ईश्वर आपकी रक्षा करें।
आप अपने अच्छे कार्यों के लिए पहचाने जाएँ।
आपका जीवन उद्देश्यपूर्ण हो!

रचनाकार – स्वामी तेजोमयानंद
भाषा – संस्कृत

शिक्षक संकेत

कक्षा में बच्चे का जन्मदिवस गीत, नृत्य और शुभकामना संदेश के कार्ड बनाकर मनाएँ। इस गतिविधि द्वारा स्वाभाविक रूप से कला का समावेश होगा।

© NCERT not to be republished

Reprint 2026-27

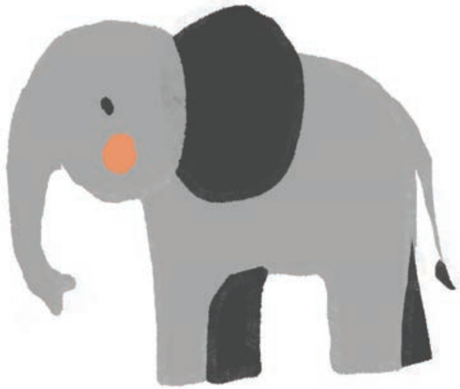
गतिविधि 9 एक रोचक कहानी

प्राचीन भारतीय ग्रंथों के अनुसार विभिन्न पशु-पक्षी ऐसी ध्वनियों द्वारा संचार करते हैं जो विभिन्न स्वरों के अनुरूप होती हैं। प्राचीन संस्कृत ग्रंथ *नारदीय शिक्षा* विभिन्न पशु-पक्षी की ध्वनियों पर आधारित है। आइए, यह गीत सीखें।

बोल

सा मोर के लिए जो बहुत रंगीन है।
रे बैल के लिए जो वास्तव में मजबूत है।
ग बकरी के लिए जो इधर-उधर दौड़ती है।
म बगुले के लिए जो सफेद एवं लंबा है।
प कोयल के लिए जो प्यारी एवं मीठी है।
ध घोड़े के लिए जो तेज दौड़ता है।
नि हाथी के लिए जो विशालकाय है।

यह हमें फिर से सा पर ले आएगा–
सा रे ग म प ध नि सां प सं।
सां नि ध प म ग रे सा प सा ।।



© NCERT not to be republished

गतिविधि 10 पशु-पक्षियों की श्रुति या स्वर

ऐसे पशु-पक्षियों के स्वरों की नकल करें जिनके स्वर ऊँचे और मंद ध्वनि वाले हों?

उन पशु-पक्षियों के नामों की सूची बनाइए जिनकी ध्वनि आपको अपने आस-पास सुनाई देती है। आप अपने मित्रों और परिवार के सदस्यों को भी इन ध्वनियों की नकल करके सुना सकते हैं।

टिप्पणी

© NCERT not to be republished

Reprint 2026-27

गतिविधि 11 सरगम या अलंकार गाने की विधि

जिस तरह एक घर बनाने के लिए ईंटों का सहारा लिया जाता है उसी तरह संगीत को भी स्वरों द्वारा निर्मित किया जाता है। सात स्वर तो आपको याद ही होंगे जो आपने पहले सीखे हैं? आइए, उन्हें सुनें और एक बार साथ मिलकर गाएँ। अब और कुछ सरगम या अलंकार सीखें। अलंकार यानी आभूषण, संगीत में स्वर इन आभूषणों के समान हैं।

सासा रेरे गग मम । पप धध । निनि सांसां ।।
सांसां निनि धध पप । मम गग । रेरे सासा ।।
सारेग रेगम गमप मपध पधनि धनिसां ।
सांनिध निधप धपम पमग मगरे गरेसा ।।

इस अभ्यास में आप कितनी पंक्तियों को गा सके?

यदि आप इन सभी पंक्तियों को नहीं गा सके तो कोई बात नहीं! अभ्यास करते रहें।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 12 स्वर द्वारा अलंकार या सरगम – गाएँ और याद करें

क्या आप जानते हैं?

हम स्वरमान (पिच) शब्द का उपयोग यह समझाने के लिए करते हैं कि कोई स्वर कितना ऊँचा और नीचा है। सुर में गाना कैसे सीखें, यह समझने के लिए हम तंबूरा या तानपूरा नामक वाद्ययंत्र का उपयोग करते हैं। तंबूरा एक लंबी गर्दन वाला तार युक्त वाद्य है। लेकिन अब 'इलेक्ट्रॉनिक तंबूरा' और यहाँ तक कि 'तंबूरा ऐप्स' भी उपलब्ध हैं। भारतीय संगीत का अभ्यास करते समय, अपने स्वरमान से मेल खाने के लिए तंबूरा का उपयोग करना बहुत सहायक होता है।

तानपूरा

कंठ अभ्यास

(i) सा ग सा ग
सा ग म ग रे सा
रे ग रे ग,
रे ग प म ग रे
सा सा सा

अब कुछ शब्दों को ताली के साथ ऊपर दिए गए स्वरों के अनुसार गाएँ—

आओ आओ
खुशियाँ मनाएँ
गाओ गाओ,
सब मिल गाएँ

(ii) आइए, एक और सरगम या अलंकार गाएँ।

सा सा सा रे
रे रे रे ग
ग ग ग म
म म म प

ऊपर दिए गए अलंकार या सरगम को आगे बढ़ाते हुए खाली स्थान में पूरा करें और गाएँ।

____

____

नि नि नि सां

(विशेष— जब 'सा' के ऊपर बिंदु होता है तो इसका अर्थ है कि आपको 'सां' को ऊँचे स्वर में गाना है।)

© NCERT not to be republished

Reprint 2026-27

गतिविधि 13 तालम् या ताल को सीखें

आपने सीखा कि तालम् या ताल एक लय का स्वरूप (पैटर्न) है। संगीत में हम ताल का उपयोग लय बनाए रखने के लिए करते हैं। प्रत्येक तालम् या ताल की मात्रा (बीट्स) एक निश्चित संख्या होती है जो दोहराई जाती है। यह ताल चक्र कहलाता है। आदि ताल और कहरवा तो आपने सीख लिया जिसमें आठ इकाइयाँ हैं।

एक और ताल जो छह मात्रा का है जिसका नाम दादरा है। आइए, इसको बोलते हैं—

धा धि ना / धा ति ना

गतिविधि 14 यह गीत सुनें और उसके साथ ताल देने का प्रयास करें

श्यामले मीनाक्षी

बोल

श्यामले मीनाक्षी
सुन्दरेश्वर साक्षी
शंकरी गुरुगुह
समुद्भवे शिवेव
पामर मोचनी
पंकज लोचनी
पद्मासना वाणी
हरि लक्ष्मी विनुते शाम्भवी
श्यामले मीनाक्षी

गीत के बारे में

यह देवी मीनाक्षी का गीत है। वे शिव की पत्नी हैं और सन्मुख की माता हैं।

संयोजक – मुत्तुस्वामि दीक्षितर
भाषा – संस्कृत
रागम – शंकराभरणम्
तालम् – आदि

© NCERT not to be republished

कुछ संगीत संबंधी शब्दावली

संगीत में हम निम्नलिखित शब्दावली का उपयोग करते हैं —

ताल या तालम्	निश्चित नियमित (रिदमिक साइकल) बोल
लय या लयम्	गति (टेम्पो)
सम् या सामम्	ताल की पहली मात्रा (बीट) जिस इकाई से ताल की शुरुआत होती है।
आवर्तन या आवर्तनम्	ताल का एक चक्र

Reprint 2026-27