12 आनंद के लिए नृत्य

0338CH12

नृत्य, हमारे संपूर्ण शरीर का उपयोग करके, बिना शब्दों के कहानी कहने का माध्यम है। यह दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों को शैलीगत एवं कलात्मक रूप से अभिव्यक्त करता है। नृत्य में बहुत-सी नई विशेषताओं को समाहित किया जा सकता है जहाँ प्रत्येक व्यक्ति नए विचारों और संचलन को सम्मिलित कर सकता है।

गतिविधि 1 अपने शरीर के अंगों को पहचानिए

इस गतिविधि में हम अपने शरीर के अंगों को जानेंगे।

- आप अपने हाथों को ऊपर उठाते हुए साँस को अंदर ले सकते हैं।
- ऐसा करने से आपको ऊर्जा में वृद्धि होने की अनुभूति होगी।

हमारी श्वास ठीक उसी तरह चलती हैं जैसे नृत्य में संगीत। योग की तरह श्वास भीतर और बाहर लें।

चार मात्रा के लयबद्ध तरीके से श्वास लेने के अभ्यास के साथ अपने शरीर को गतिबद्ध करने का प्रयास करें। हमारा शरीर विभिन्न प्रकार के अंगों वाला जादुई पिटारा है, जैसे-जैसे आप स्वयं को जानेंगे, आपको स्वयं की अभिव्यक्ति के कई तरीके मिलेंगे।

© NCERT not to be republished

नृत्य में शरीर के अंग दो भागों में विभाजित होते हैं—

1. शरीर के बड़े अंग
2. शरीर के छोटे अंग

शरीर के बड़े अंग

इनमें सिर, हाथ, पैर और कमर आदि सम्मिलित हैं।

शरीर के छोटे-छोटे अंग

इनमें कंधे, आँखें, भौंहें,
गाल, नाक, जबड़ा, होंठ, दाँत, जीभ,
ठुड्डी, चेहरा और अन्य अंगों में— एड़ी, टखने,
पैर के अँगूठे और उँगलियाँ आदि सम्मिलित हैं।

क्या आप थिरकने के लिए तैयार हैं!

अब आपको शरीर के बड़े और छोटे दोनों अंगों का उपयोग करना है। अपने शरीर के प्रतिदिन किए जाने वाले कार्यों को नृत्य और हस्त मुद्राओं से प्रदर्शित करें।

Reprint 2026-27
© NCERT not to be republished

गतिविधि 2 शरीर का लयबद्ध संचालन करें

कल्पना कीजिए कि आप अपने मित्रों के साथ घर के बाहर प्राकृतिक वातावरण में खेल रहे हैं। इसे दर्शाने के लिए आप अपनी आँखों, सिर, होंठ, हाथ, उँगलियों आदि को हिलाकर, कूदकर और उत्साहपूर्वक दौड़कर, बड़े-बड़े कदम उठाकर किस प्रकार से प्रदर्शन करते हैं।

साथ ही जिस तरह से पशु-पक्षी, पेड़ आदि अपने बड़े और छोटे अंगों का उपयोग करते हैं आप उनका अनुकरण करें। इसके अलावा, छोटी-छोटी गतिविधियों में ताल का उपयोग करते हुए, लय में नृत्य करें और गाएँ। उदाहरण—

एक, दो, तीन, चार – चार, तीन, दो, एक

आइए, उपर्युक्त सभी छोटी गतिविधियों को साथ में लेकर नृत्य के माध्यम से अपनी नियमित दिनचर्या की गतिविधियों को प्रदर्शित करें।

एक ऐसा नृत्य बनाएँ, जो आपकी दिनचर्या को प्रदर्शित करता हो।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 3 नृत्य में दिनचर्या को प्रदर्शित करना

अपने शरीर के अंगों का उपयोग करते हुए दर्शाएँ—

- जागना
- नाश्ता करना
- स्वादिष्ट भोजन करना
- बहुत सारा गृहकार्य करना
- साइकिल चलाना
- अन्य गतिविधियाँ
- बूढ़े व्यक्ति की तरह चलना
- आकाश में उड़ते पक्षी की तरह नाचना

स्वयं की इस कहानी को दर्शाने में अपने पूरे शरीर का उपयोग करें। आप एक कथाकार हैं और यह नृत्य एक विशेष कहानी है।

क्या आपने अपने शरीर के बड़े और छोटे अंगों के बारे में सीखा कि नृत्य में इनका उपयोग किस प्रकार किया जाता है?

आपने कहानी कहने में किस प्रकार से इनका उपयोग किया?

क्या आप अपने मित्रों के साथ नृत्य में समन्वय स्थापित करना सीख गए?

टिप्पणी

© NCERT not to be republished

Reprint 2026-27

गतिविधि 4 आपका लोक नृत्य

पारंपरिक या लोक नृत्य

क्या आपने लोक नृत्य शब्द सुना है?

लोक नृत्य से तात्पर्य पारंपरिक अथवा समुदाय आधारित नृत्य कला से है। किसी उत्सव, त्यौहार और धार्मिक अनुष्ठानों में जब एक समुदाय के लोग आपस में मिलते-जुलते हैं तब यह नृत्य किया जाता है। प्रत्येक क्षेत्र का लोक नृत्य अलग होता है।

शिक्षक संकेत

कक्षा के लिए एक लोक गीत का सुझाव दें और बच्चों के समूह बनाएँ। एक साथ नृत्य करने में समूहों का समन्वयन करें।

गतिविधि 5 अपने लोक नृत्य का चित्रण करें

क्या आप किसी त्यौहार में सम्मिलित हुए हैं?

क्या आप त्यौहारों के अवसर पर नृत्य करते हैं?

त्यौहार में आप किस प्रकार का नृत्य देखते हैं?

क्या आप और आपके मित्र एक साथ नृत्य कर सकते हैं?

याद करें कि आपने त्यौहारों में लोक नृत्य के समय किस प्रकार का संगीत सुना?

लोगों ने किस प्रकार के वस्त्र पहने हुए थे?

© NCERT not to be republished