14 प्रकृति के साथ नृत्य

क्या आपने कभी प्रकृति को नृत्य करते देखा है? प्रकृति में किस प्रकार की लय या गतियाँ होती हैं? ये गतियाँ कब होती हैं? हाँ! आपके आस-पास नृत्य के कई प्रकार के तत्व हैं। प्रकृति की भी अपनी विशेष नृत्य गतियाँ हैं।

0338CH14

गतिविधि 1 प्रकृति एवं शारीरिक गतियाँ

अपने हाथों, बाँहों और शरीर के माध्यम से, सुगम एवं प्रवाहपूर्ण ढंग से उन गतियों को प्रदर्शित करने का प्रयास करें, जो आप प्रकृति में देखते हैं।

प्रकृति में बहुत सारे पेड़-पौधे और फूल हैं। उनके आकार भी भिन्न-भिन्न हैं। अपने आस-पास का अवलोकन करें—

- पशु, पक्षी, तितलियाँ और जीव-जंतु
- हाथी कैसे चलता है, बंदर कैसे व्यवहार करता है?
- अपनी पूरी बाँहों का उपयोग करते हुए, लंबे-लंबे कदमों से, शरीर को हिला-डुलाकर उनकी नकल करने का प्रयास करें।

आइए, हम लय के साथ पद संचालन करके नृत्य करें। आप अपनी आवाज से गाकर संगीत का सृजन कर सकते हैं।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 2 प्रकृति और लयबद्ध संचलन

प्रकृति के किसी पशु या पक्षी या किसी एक तत्व का चुनाव करें।

अपने शरीर के बड़े और छोटे अंगों के माध्यम से इन गतियों को प्रदर्शित करें। उदाहरण के लिए मोर कैसे लयबद्ध तरीके से नाचता हैं आप उसे चार मात्रा में एक सहज ढंग से प्रस्तुत करें —

- सिर को आगे-पीछे हिलाएँ।
- दोनों हाथों को फैलाएँ।
- पैरों के अँगूठे और उँगलियों के बल पर चलें।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 3 नृत्य में प्रकृति की कहानी

आइए, अब समय है साथ मिलकर मस्ती करने का। क्या आप तैयार हैं? प्रकृति से अपना पसंदीदा विषय चुनें। उदाहरण —

- वर्षा, गर्मी, सर्दी, वसंत आदि ऋतुएँ।
- जंगल में एक दिन।
- तेज बारिश।

आप बदलते मौसमों को प्रदर्शित कर सकते हैं —

- गर्मी के मौसम के लिए सूर्य — थकान के साथ गोलाकार गति करें।
- सर्दी के मौसम के लिए ठंडी हवा — अपने हाथों को अगल-बगल घुमाएँ।
- बरसात के मौसम के लिए बारिश और तूफान — बड़े-बड़े कदमों के साथ मुड़ें और घूमें।
- वसंत ऋतु के लिए होली खेलना — आप जैसे भी चाहें।

नृत्य के माध्यम से प्रकृति की कहानी सुनाएँ। यहाँ भी एक-दूसरे के साथ बहुत समन्वय और समझ बनाने की आवश्यकता होगी।

क्या आपको कोई लोक नृत्य याद है जो आपने पहले सीखा है?

आइए, शुरू करते हैं ...

© NCERT not to be republished

गतिविधि 4 स्थानीय गीत पर नृत्य

क्या आप देश के विभिन्न भागों में गाए जाने वाले किसी स्थानीय गीत को जानते हैं?

क्या आप उस गीत पर अपने मित्रों के साथ नृत्य कर सकते हैं?

- लय को पहचानें।
- उस स्थानीय नृत्य के लिए स्वयं की नृत्य गतियों को जोड़ने का प्रयास करें।
- अकेले या जोड़े में या समूह में इस नृत्य की प्रस्तुति करें।

विद्यालय की प्रार्थना सभा में इस नृत्य को प्रस्तुत करने के बारे में आपका क्या विचार है?

आइए, हम बार-बार इस नृत्य का अभ्यास करें।

हमारे देश में विभिन्न प्रकार के क्षेत्रीय नृत्य होते हैं। उन्हें हम विभिन्न त्यौहारों या समारोहों पर देख सकते हैं।

उपर्युक्त गतिविधियों को करने के बाद आप कैसा अनुभव कर रहे हैं?

शिक्षक संकेत

शिक्षक एवं अभिभावक गीत का सुझाव दें सकते हैं और इस नृत्य गतिविधि में बच्चों की सहायता कर सकते हैं।

अधिकतर लोक नृत्य समूह में किए जाते हैं।

प्रत्येक लोक नृत्य का एक मुख्य विषय होता है।

लोक नृत्य मिलन-समारोहों एवं उत्सवों आदि के समय किया जाता है।

लोक नृत्य में स्त्री हो या पुरुष, सभी भाग लेते हैं।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished