कक्षा – 1

चेतना विकास मूल्य शिक्षा

नृत्य

स्वास्थय एवं मानव चेतना सहज प्रयोजन के लिए

(जिज्ञासा मुद्रा)

भाषा, भाव, मुद्रा, भंगिमा, अंगहार का नियंत्रण ही नृत्य है।

वंदना

वंदना उनकी करें, जिनसे सुशोभित हैं धरा।
जिनसे हैं मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा।।

जिनसे दिशा हमको मिली, नित मानवीय मार्ग की।
पथ मिला निश्चित हमें थी, कामना जिस मार्ग की।।

कृतज्ञता से सौम्यता की, नित्य आयी निरन्तरा।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा।।

जिनका है चिन्तन शुभ यही, कैसे हो मानव सुखमयी।
प्रेरणा से जिनकी है, मानव का जीवन सुखमयी।।

श्रद्धा समर्पित जिनसे आए, मानवीय परम्परा।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा।।

वंदना उनकी करे, जिनसे सुशोभित है धरा।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा।।

प्रदीप पूरक

लेखकीय

समस्त मानव मित्रों,
नमस्कार,

मैं कई वर्षो से स्वयं के जीने का... उद्देश्य एंव मेरी बेटी अनन्या के लिए शिक्षा की तलाश कर रही थी। इसी दौरान श्री ए.नागराज जी (बाबाजी) से मिलने का मौका मिला। उनसे मिलकर मेरी सारी जिज्ञासाएॅ शांत हुई और शिक्षा के विकल्प में चेतना विकास मूल्य शिक्षा पाठ्यक्रम समझने के क्रम में नृत्य को समझने का अवसर प्राप्त हुआ। मैंने भरतनाट्यम नृत्य की शिक्षा इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय खैरागढ़ (छ.ग.) से ली है। यहाँ अनेक गुरूओं से मुझे नृत्य सीखने का अवसर प्राप्त हुआ जिसमें मुख्य रूप से श्री ज्ञानेन्द्र दत्त बाजपेयी हैं एवं श्री रतीश बाबू हैं। जिनके प्रति मैं कृतज्ञ हूँ।

नृत्य की शिक्षा (M.A.) समाप्त होने के बाद क्या करूँ यह सोचा। कुछ समय पश्चात् नौकरी के लिए प्रयास किया और नौकरी मिल भी गई तब लगा यही मेरी शिक्षा की सबसे बड़ी उपलब्धि है, पर कुछ वर्षो बाद दूसरी नौकरी बदली और फिर तीसरी। इसी बीच सन 2005 में मेरा विवाह श्री बसंत साहू जी से हुआ। उन्होंने ही मुझे बाबाजी (श्री ए. नागराज जी) से मिलाया।

पहली बार बाबाजी से भेंट बहुत सामान्य रही, पर धीरे–धीरे उनके विचार एवं व्यक्तित्व को जानने का मौका मिला। तब मैं परिवार के साथ दिल्ली में रहती थी, अपनी एक संतान प्राप्ति से बहुत प्रसन्न थी। मध्यस्थ दर्शन जो बाबाजी द्वारा लिखित वांगमय है उसके अध्ययन क्रम में थी। इसीलिए बेटी का नाम अनन्या एवं बेटे का नाम अनुभव रखा जिन्हें अभी अंशुमन कहते है। इस बीच नौकरी बदलते बदलते मैं थक चुकी थी और नृत्य से पूरी तरह विरक्त हो चुकी थी। विवाह के उपरांत संबंधो में प्रसन्नता से न जी पाने का बहुत कष्ट था। लगा कोई और शिक्षा लेनी थी शायद तब मैं खुश रह पाती। नृत्य सीखने से जीना नहीं आता, खुशहाली नहीं आती, बच्चों के साथ, बड़ों के साथ, समाज के साथ, प्रकृति के साथ, स्वयं के साथ जीना ही नहीं आता तो मेरे नृत्य सीखने का क्या प्रयोजन हुआ। यह बार–बार विचार आता।

जितनी ज्यादा समस्या बढ़ती है, समाधान के लिए प्यास भी उतनी ज्यादा बढ़ती है। इसी क्रम में अध्ययन (मध्यस्थ दर्शन का) से गंभीरता से जुड़ना हुआ। अछोटी में स्थित अभ्युदय संस्थान मे अध्ययन करने का मौका मिला। और वहीं बारम्बार बाबाजी से मिलने का मौका मिला। सरलता, सौम्यता, दया, कृपा, करूणा के धनी व्यक्ति, अत्यंत ही आकर्षक जीना है उनका।

बाबाजी ने ही मुझे नृत्य के लिए प्रोत्साहित किया। पर मैंने कहा इसका कोई प्रयोजन नहीं, इसमें अब मन नहीं लगता। तब बहुत सारी गोष्ठियों मे बाबाजी ने बताया नृत्य कला है यहाँ से शुरू मत करना, नृत्य को स्वस्थ रहने के लिए कराना उचित है। वहाँ से बाबाजी से नृत्य को समझने का अवसर प्राप्त हुआ।

बाबाजी ने नृत्य से जुड़ी सारी बातों को मेरे समक्ष खोल कर रख दिया। जैसे नृत्य का श्रृंगार से कोई लेन–देन नही है। एक बिन्दी तक की आवश्यकता नहीं। मुझे इतना अच्छा लगा कि मेरे पास शब्द नही थे। क्योंकि मेरे नृत्य की शिक्षा क दौरान वस्त्र एवं आभूषण के लिए पापाजी को दस हजार रूपयों की व्यवस्था करनी पड़ी थी जो उनके लिए कष्टप्रद था और मेरे लिए भी। तब लगता था नृत्य के लिए वस्त्र, आभूषण, श्रृंगार, मेकअप की इतनी क्यों आवश्यकता होती है। पर कुछ अनकहे प्रश्न एवं न मिलने वाले उत्तरों को बाबाजी ने एक–एक करके उत्तरित किया है।

समझने से यह पता चला यह नृत्य नहीं अपितु प्रतिभा और व्यक्तित्व के संतुलन की बात कह रहे है। नृत्य का प्रयोजन शरीर को स्वस्थ रखना है, इसीलिए मानव शरीर के लिए नृत्य आवथ्यक बताया। साथ ही नौ मूल्य (भाव) कृतज्ञता, गौरव, श्रद्धा, प्रेम विश्वास, वात्सल्य, ममता, सम्मान, स्नेह को समझना और जीने में इसको कैसे अभिव्यक्त किया जाए यह भी बताया । इसीलिए नृत्य जीवन के लिए भी आवश्यक है।

बाबा जी से लगातार संवाद अत्यंत सुखदायी एवं रोमांचक रहा। उन्होंने नृत्य ''एक कला'' से जीने के स्वरूप में बताया। नृत्य के साथ योगा भी कराने का आदेश दिया। माता–पिता के संबंध, भाई–बहन के संबंध एवं गुरू–शिष्य संबंध में भाषा–भाव, मुद्रा, अंगहार को बताया। समझने, समझाने के अर्थ में चार मुद्रा प्रधान बताया– ध्यान मुद्रा, विचार मुद्रा, समझदारी मुद्रा एवं उद्‌बोधन मुद्रा। सत्य समझने के लिए ध्यान मुद्रा एवं सत्य समझाने के लिए विचार मुद्रा को बताया।

इस किताब में दिए गए सभी श्लोक नाट्‌य शास्त्र जो (आचार्य भरत) एवं अभिनय दर्पण (आचार्य नन्दिकेश्वर) द्वारा रचित है, उससे ली गई है। सभी कविताएँ विद्यालय की अध्यापिकाओं एवं प्रदीप पूरक जी द्वारा रचित है। अगर किसी विद्यालय में इस दृष्टि से नृत्य कराना चाहते है तो वह कोई भी नृत्य हो सकता जिसमें भाषा, भाव, मुद्रा, अंगहार का समावेश हो ।

वर्तमान में मैं हिंगनाडीह स्थित गाँव (अछोटी के पास) में अपने परिवार के साथ समाधान, समृद्धि के लिए प्रयास कर रही हूँ। एवं नृत्य की शिक्षा अभिभावक विद्यालय, रायपुर में दे रही हूँ। मैं स्वयं को अत्यंत सौभाग्यशाली मानती हूँ कि यह किताब समस्त मानव मित्रों के लिए नृत्य को समझने एवं सीखने के लिए सहायक होगी। केवल किताब से नृत्य को समझना एवं सीखना संभव नहीं है। गुरू के साथ ही समझना एवं सीखना पूरा होता है।

मैं मध्यस्थ दर्शन पर शोध कर रही हूँ। शोध विधी से यह किताब लिखी गई है। आगे और अच्छी किताब लिखी जाएगी इसकी संभावना है। यह अगले क्रम में नृत्य एवं नाट्‌य की और किताबें निकलने की संभावना है। किताब में लिए गए चित्र इंटरनेट के माध्यम से लिए गए हैं।

मार्ग दर्शन
श्री ए. नागराज
(प्रणेता मध्यस्थ दर्शन सह अस्तित्ववाद)

लेखक
पूनम
एवं अभिभावक विद्यालय टीम एवं समस्त
जीवन विद्या परिवार का सहयोग

पाठ–1

नृत्य

नृत्य का प्रयोजन है शरीर को स्वस्थ रखना । नृत्य में विभिन्न आसन, व्यायाम एवं मुद्राओं का उपयोग कर शरीर को स्वस्थ रखा जाता है। आसन के तीन मुख्य भाग हैं :– समपाद, अरमन्डीं, मुरमन्डीं, यह अभिनय प्रधान होता है । शरीर को स्वस्थ रखने के दो मुख्य बिन्दू है:– आहार और विहार। शिशु काल से हर मानव संतान को खेलना, दौड़ना, कूदना, नृत्य एवं संगीत में रूचि रहती है, जिसे विहार कहते है। आहार और विहार के नियंत्रण को पहचान कर, प्रतिदिन वैसा ही अभ्यास करने से हर मानव स्वस्थ एवं उत्सवित रहता है।

पाठ–2 : स्वास्थ्य

मानवीय आहार

शाकाहार शाकाहार
मानव का आहार
सुबह, दोपहर,शाम और रात
करूँ मैं आहार ।

चबा–चवा कर करूँ आहार
पानी पीना कुछ क्षण बाद
शाकाहार शाकाहार
मानव का आहार।

दिनचर्या

सुबह सवेरे उठ जाता/जाती हूँ
रात्रि जल्दि सो जाता/जाती हूँ ।
दाँतो, आँखों को साफ रखूँ
निर्मल जल से स्नान करूँ ।
खेलूँ कूदूँ नृत्य करूँ ।
प्रतिदिन मैं व्यायाम करूँ
माता पिता का अनुकरण करूँ
परिवार में मैं स्वस्थ रहूँ ।

पाठ–3

ADAVU

An adavu is the basic unit of dance in Bharat Natyam form. The word has its root in the Tamil word adal meaning dance or adi/adu meaning step or steping. An adavu comprises of sthanaks (body posture), Pada charis (foot movement) and Nritta hastas (hand gestures). A thorough practical knowledge of these adavus is very essential for this will give a good foundation for health.

Since adavus form part of the Nritta aspect in Bharat Natyam. It donot communicate any theme or meaning even though they extensinely make use of movements of the different Angas and upangas.

पाठ–4
भूमि प्रणाम

भूमि प्रणाम विभिन्न मुद्राओं एवं अंगहार के साथ संपन्न किया जाता है।

भूमि या धरती को स्वस्थ रखने के संकल्प से भूमि को प्रणाम किया जाता है। मानव धरती को स्वस्थ बनाए रखने के लिए ही इस धरती पर रहता है। हर मानव समझदार हो सकता है एवं समझदारी को प्रमाणित कर सकता है।

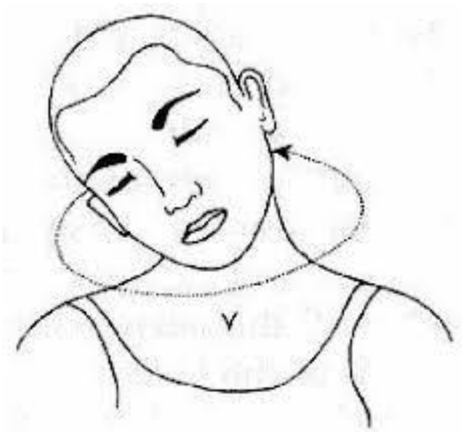
मानव जब समझदारी पूर्वक जी कर सुखी होता है, तब ही यह भूमि स्वस्थ होती है अर्थात भूमि स्वर्ग हो जाती है, मानव देवता बन जाता है। धर्म सफल हो जाता है एवं नित्य (हमेशा) शुभ ही शुभ होता है।

Sollukattu :-
तकदिमी तकजनु
तक दिनी तक जनु

पाठ–5

SIRO BHEDA

सममुद्वाहितम धोमुखमालोलितं धुतम।
कम्पितं च परावृत्तमुक्षिप्तं परिवाहितम् ।।



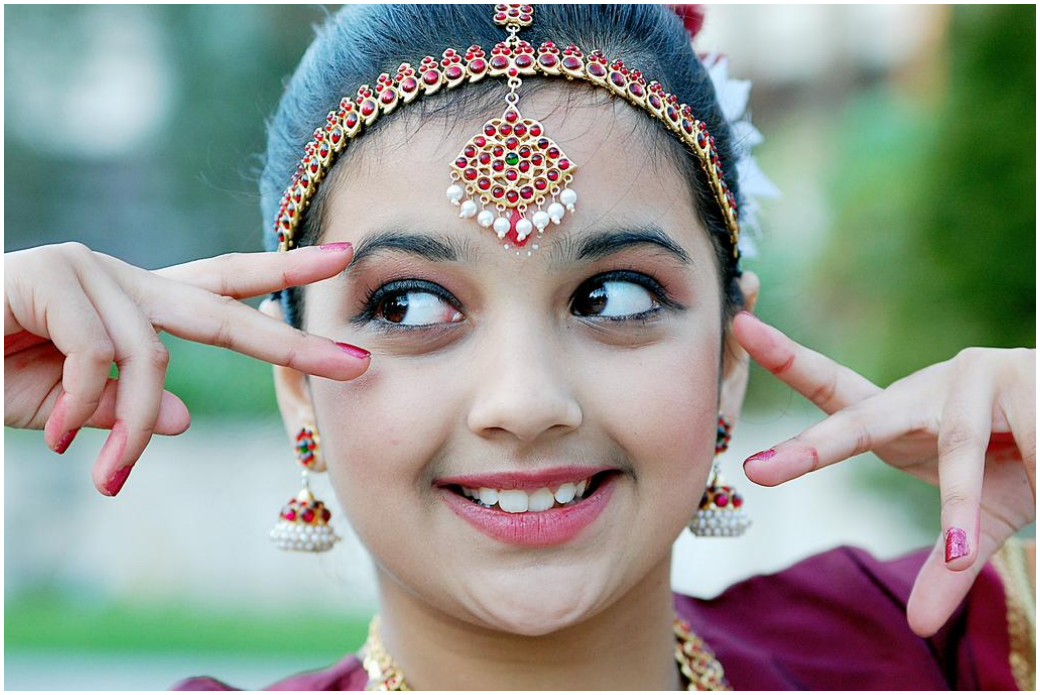
शिर के अभिनय

SHIR is the Sanskrit word which means head. It must be understood that the head can not moved without moving the neck. Siro Bhedas or the movement of head is described by nine types in Abhinaya Darpan. They are:-

1. Sama:- The head is kept motionless in a natural way.
2. Udvahita:- The head is raised.
3. Adhomukha:- The head is bent down.
4. Alolita:- The head is moved around in all directions.
5. Dhuta:- The head is moved from right to left or left to right.
6. Kampita:- The head is moved quickly up and down.
7. Paravritta:- The head is turned to one side.
8. Utkshipta:- The head is raised obliquely.
9. Parivahita:- The head is moved from Side to Side.

पाठ–6
दृष्टि के अभिनय

सममालोकितं साची प्रालोकितनिमीलिते ।
उल्लोकितानुवृत्ते च तथा चैवावलोकितम् ।।



Drishti Bheda/Eye Movement

Drishti bheda are important because they are capable of communicating the most subtle form of expression. The Abhinaya Darpan list out eight different glances. They are:-

1. Sama:- Normal steady glance.
2. Alokita:- Glancing quickly with eyes open.
3. Sachi:- The side ways glance.
4. Pralokita:- Glancing from side to side.
5. Nimilita:- Half closed glance.
6. Ullokita:- Up ward glance.
7. Anunritta:- To look quickly up and down.
8. Avalokita:- To look or glance down wards..

पाठ–7
ग्रीवा के अभिनय

सुन्दरी च तिरश्चीना तथैव परिवर्तिता ।
प्रकम्पिता च भाव ज्ञैर्ज्ञेया ग्रीवा चतुर्विधा।

Greeva Bheda/ Movement of Neck

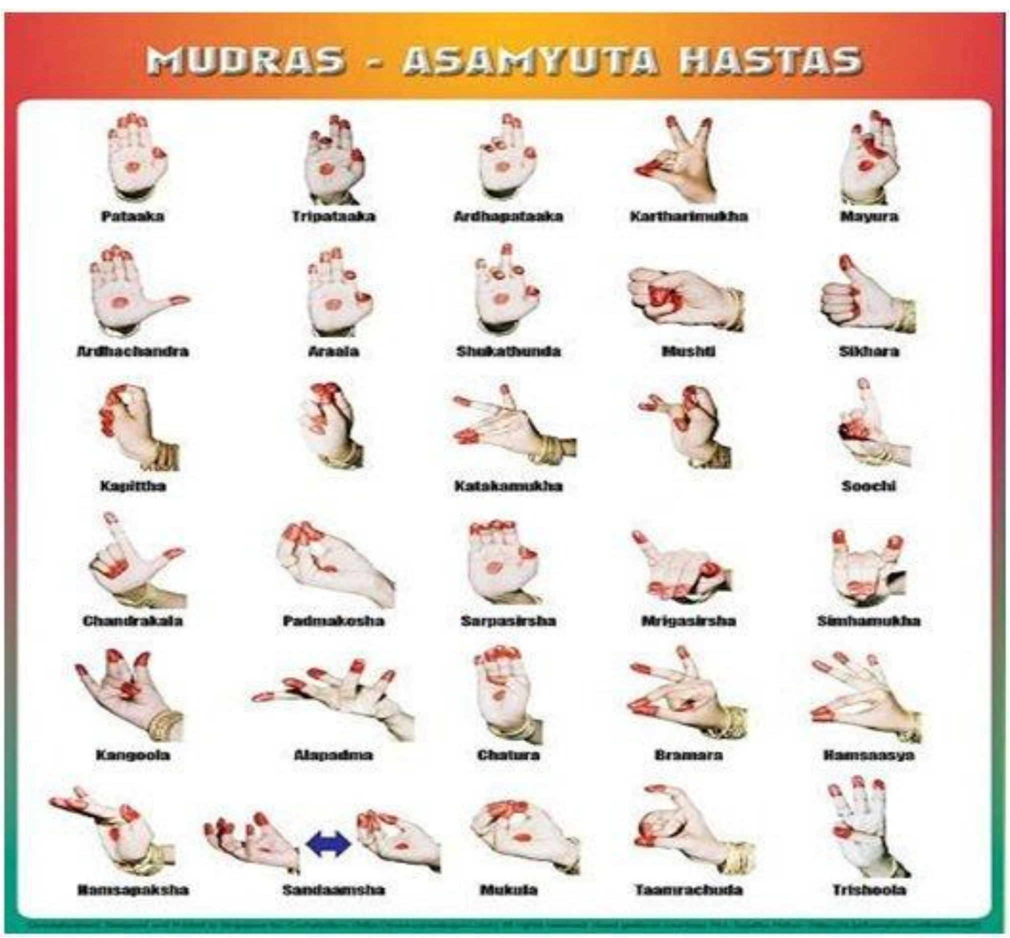
The Abinaya Darpan give four type of greeva bheda:- They are:-

1. Sundari:- The neck is moved from side to Side.
2. Tirascina:- Neck movement to resemble the gliding movement of a snake.
3. Parivartita:- the neck is moved from side to side to resemble half moon.
4. Prakampita:-The forward and backward movement of the neck to resemble the neck movement of a pigeon.

पाठ–8

असंयुक्त हस्तमुद्रा

पताकस्त्रिपतांकोर्ध पताकः कर्तरीमुखः ।
मयूराख्योऽर्धचन्द्रश्च अरालः शुकतुण्डकः ।।
मुष्टिश्च शिखराख्यश्च कपित्थः कटकामुखः ।
सूची चन्द्रकला पद्मकोशः सर्पशिरस्तथा ।।
मृगशीर्षः सिहमुखः कांगुलश्चालपद्मकः।
चतुरो भ्रमरश्चैव हंसास्यो हंसपक्षकः।।
सन्दंशो मुकुलश्चैव ताम्रचूडस्त्रिशूलकः।
इत्यसंयुत हस्तानामष्टा विशंतिरीरिता।।



पाठ–9
संयुक्त हस्त मुद्रा

अञ्जलिश्चत कपोतश्च कर्कटः स्वस्तिकस्तथा।
डोलाहस्तः पुष्पपुटः उत्संगः शिवलिङग.कः।।
कटकावर्धनश्चैव कर्तरीस्वस्तिकस्तथा।
शकटं श्ङ.खचक्रे च सम्पुटः पाश कीलकौ ।।
मत्स्यः कूर्मो वराहश्च गरूडो नागबन्धकः ।
खट्वा भेरूण्ड इत्येते संख्याता संयुताः कराः ।।
त्रयोविशंति रित्युक्ताः पूर्वगैर्भरतादिभिः ।

पाठ–10

TATTA ADAVU

This is the set of advus which is taught first. The posture assured here is the Aramandi Sthana, also called the Mandala Sthana or the Ayata Mandala. The Adavu is done by striking the entire foot, on the ground Tattu literally means to strike. Normally the hands are stretched out to the sides and are made to rest on the waist. Eight varities of Tatta adavu are usually done.

Sollukattu:- तैया – तैई

पाठ–11

अम्मा

अम्मा मेरी अच्छी अम्मा, अम्मा मेरी प्यारी अम्मा
सुबह–सुबह मुझे जगाती/मल मलकर नहलाती अम्मा
नित भोजन मुझे कराती/ शाला को भिजवाती अम्मा
खेल–खेल में मुझे पढ़ाती/ सच सच कह समझाती अम्मा
सभी कार्य मुझे सिखाती/ सही राह दिखलाती अम्मा
अम्मा मेरी अच्छा अम्मा/ अम्मा मेरी प्यारी अम्मा।

पाठ–12

इच्छा

मन में होती ऐसी इच्छा
कभी पढ़ूँ मैं, कभी लिखूँ मैं
कभी दौड़ूँ और कभी छिप जाऊँ ।
मम्मी जी की मदद करूँ, और पापाजी को प्यार करूँ
दादी जी की सेवा करूँ मैं, दादाजी की लाठी बनूँ मैं ।
सारी इच्छा पूरी करूँ ।
जब मैं शरीर को स्वस्थ रखूँ ।

पाठ–13

भला

गुरूओं से लेकर दीक्षा
शिशुओं को देता शिक्षा
वस्तु बनता उपयोगी
जींता बनके सहयोगी
करना सेवा भरसक जाना
हरदम अच्छीं बातें माना
भला काम ये पहचाना
सत पथ पर चलते जाना।

पाठ–14

भाई–बहन

रहते हैं सब साथ–साथ
कार्य करें सब साथ–साथ
मिलजुल कर करें पढ़ाई
हम सब हैं बहन–भाई
बहन–भाई, बहन–भाई
बहन–भाई, बहन–भाई

शिष्टता पूर्ण व्यवहार

कक्षा	संबध			
	माता–पिता	भाई–बहन	गुरू–शिष्य	शिष्ट व्यवहार
पहली	• आदर करना • खुश रहना • धीरे बोलना	• अभय रहना • सबकी (भाईयों और बहनों की) अच्छी बातें बोलना, सहयोग करना, वस्तुएँ शेयर करना	• आदर करना • खुश रहना • धीरे बोलना	• संबोधन • भोजन शिष्टतापूर्वक करना। • भोजन करने से पूर्व एवं पश्चात हाथ धोना। •एक ही स्थान पर बैठ कर भोजन करना। • शौच के सभी नियमों का अच्छे से पालन करना। • सुनी व समझी गई बातों को स्मृति में रखना। • हर व्यक्ति के साथ एवं हर परिस्थिति में सार्थक भाषा का उपयोग करना।

(सम्मान मुद्रा)