

कक्षा – 2

चेतना विकास मूल्य शिक्षा

नृत्य

स्वास्थ्य एवं मानव चेतना सहज प्रयोजन के लिए



(मानव लक्ष्य 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 निरन्तर।  
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 वर्षों से स्वयं के जीने का... उद्देश्य एवं 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 जिज्ञासाएँ शांत हुईं 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 गुरुओं 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 वर्षों 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 हैं। इस बीच नौकरी बदलते बदलते मैं थक चुकी थी और नृत्य से पूरी तरह विरक्त हो चुकी थी। विवाह के उपरांत संबंधों 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 में अध्ययन करने का मौका मिला। और वहीं बारम्बार बाबाजी से मिलने का मौका मिला। सरलता, सौम्यता, दया, कृपा, करुणा 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 में 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 नहीं है। एक बिन्दी तक की आवश्यकता नहीं। मुझे इतना अच्छा लगा कि मेरे पास शब्द नहीं थे। क्योंकि मेरे नृत्य की शिक्षा के दौरान वस्त्र एवं आभूषण के लिए पापाजी को दस हजार रुपये 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 हैं। नृत्य का प्रयोजन शरीर को स्वस्थ रखना है, इसीलिए मानव शरीर के लिए नृत्य आवश्यक 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 गुरु-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 हैं, उससे ली गई हैं। सभी कविताएँ विद्यालय की अध्यापिकाओं एवं प्रदीप पूरक जी द्वारा रचित हैं। अगर किसी विद्यालय में इस दृष्टि से नृत्य कराना चाहते हैं 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। गुरु 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

Nritya consists of foot work and abhinaya. It relates to rasa and psychological state. Angika Abhinaya relating of hastas, eye brows, lips etc. are very important in Nritya. It can be considered as the miming aspect of Dance. It combines all the four forms Angika, vachika, Aharya and Sattvika Abhinaya.



## पाठ-2

### स्वास्थ्य

हर मानव जीवन और शरीर का संयुक्त स्वरूप है। हर मानव संयमित रहकर स्वस्थ शरीर को पा सकता है।

स्वास्थ्य संयम का अर्थ है- शरीर को स्वस्थ क्यों रखें एवं शरीर को स्वस्थ कैसे रखें। स्वास्थ्य संयम स्वाभाविक रूप में समझदारी को शरीर के द्वारा प्रमाणित करने योग्य शरीर है। यही स्वास्थ्य का निश्चित स्वरूप है।



स्वस्थ रहने के चार मुख्य स्तंभ हैं:- आहार, विहार, विचार (मनः स्वस्थता) एवं व्यवहार/आहार में संयम अर्थात् नियंत्रण को पहचानने से मनुष्य स्वस्थ रहता है। विहार में संयम अर्थात् नियंत्रण को पहचानने से पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ एवं कर्मेन्द्रियों में संतुलन प्राप्त कर मनुष्य स्वस्थ रहता है। विचार में नियंत्रण अर्थात् समाधान पूर्ण विचार से मनुष्य स्वस्थ रहता है। व्यवहार में नियंत्रण अर्थात् संबंधों में निहित मूल्यों का निर्वाह करने से मनुष्य स्वस्थ रहता है।

## पाठ-3

### अभिनय

अभिनय का अर्थ है, समाधान के अर्थ में विनय । हर मानव को समाधान की ही आवश्यकता है, समस्या कोई नहीं चाहता । हर बच्चे आस-पास की वस्तुओं को जानने की इच्छा रखते हैं। परिवार में बच्चों के विनय पर अभिभावक समाधान रूपी ज्ञान देते हैं। चाहे वह क्या खाना है, क्या नहीं, यह जानना चाहते हैं। या फिर क्या बोलना है क्या नहीं, यह जानना चाहते हैं । या फिर कुछ और बालक जो भी जानना चाहते हैं, वो अपने अभिभावक से विनय पूर्वक पूछते हैं और अभिभावक समाधान रूपी ज्ञान देते हैं। इस प्रकार का विनय ही “अभिनय” है।



आयु बढ़ने पर बच्चे विद्यालय जाते हैं तो उनकी और भी वस्तुओं को जानने की इच्छा होती है जैसे यह धरती की व्यवस्था, परिवार, पेड़-पौधे, मिट्टी पत्थर की व्यवस्था। विद्यार्थी के विनय पूर्वक पूछने पर अध्यापक, अध्यापिका समाधान रूपी ज्ञान देते हैं। यह विनय ही अभिनय है।

इस प्रकार, विनय पूर्वक अभिनय से मानव समाधान को प्राप्त करता है।

## पाठ-4

### ताल और लय

Tala and laya:- Tala - The word tala is derived from the word palm surface of the hand said as "talū" It indicates a measure of time. Tala means rhythmic time measure.

Laya:- बोलने में समय बढ़ता,  
स्वर में समय बढ़ता  
नियति लक्ष्य के अर्थ में भाषा लय सहित ।



## पाठ-5

### NATYA ADAVU



The second series of adavus is the Natya adavu. Natya refers to the stretching of legs. Here again, we have eight variation.

The mandala used in this adavu is the ayata mandala, prenkanam, swastikam, garuda mandalam, sam, padam ek Padm and muramandi.

The hastas used are patakam, tripa takam, katkamukham and alapdma.

Sollakattu - तय्युम तत तत तय्युम ताहा

## पाठ-6

### METTA ADAVU



The Metta adavu has five variations. The Mandalas used in these adavus are ayatam, Prenkhanam swastikam and sampadam. The hastas used are Patakam, Tripatakam, Katkamukham, alapadmam and Dola hastam.

Sollukatu- ता – तई तई ता – धित तई तई ता

## पाठ-7

### मेरी माता



मेरी माता- मेरी माता तुम हो सच्ची, मेरी माता तुम हो अच्छी।  
मेरी माता मन की अच्छी, मेरी माता तुम हो सच्ची  
रोज सबेरे उठती हो, दिन भर सेवा करती हो  
भोजन तुम्ही पकाती हो, भोजन तुम्ही कराती हो  
नेक सलाह तुम देती हो, बिगड़े सारे सुलझाती हो  
काम सभी तुम करती हो, काम सभी सिखलाती हो  
लिखना पढ़ना तुमसे सीखूँ, अच्छी बातें तुमसे जानूँ  
जीने का ढंग तुमसे सीखूँ, सदा तुम्हारा कहना मानूँ  
मेरी माता तुम हो सच्ची, मेरी माता तुम हो अच्छी  
मेरी माता तुम हो अच्छी, मेरी माता तुम हो सच्ची।

## पाठ-8

### नियम

स्वास्थ्य को पाना बड़ा आसान  
निरोगी रह करूँ अच्छे काम ।  
सोना उठना भोजन करना  
प्रतिदिन समय पर करता/करती हूँ ।  
शौच, स्नान और व्यायाम  
प्रतिदिन समय पर करता/करती हूँ ।  
समाधान का विचार करूँ  
मूल्यों का निर्वाह करूँ ।  
स्वास्थ्य को पाना बड़ा आसान  
निरोगी रह करूँ अच्छे काम ।



## पाठ-9

### सहयोग

रहना चाहूँ मिल जुल कर  
मिलजुल कर, चाहूँ खेलना  
भाई जी के संग, बहन जी के संग  
पढ़ना चाहूँ मिल जुलकर  
मिलजुलकर चाहूँ सीखना  
भाई जी के संग, बहन जी के संग  
समझना चाहूँ मिलजुल कर  
मिलजुलकर चाहूँ खुश रहना  
भाई जी के संग बहन जी के संग।



## पाठ-10

### नमन



जन्म पाकर सेवा पाकर  
खुश होता है मेरा मन  
खुश होकर हाँथ जोड़कर  
अभिभावक को करूँ नमन  
स्नेह और सहयोग पाकर  
खुश होता है मेरा मन  
खुश होकर हाँथ जोड़कर  
भाई बहन को करूँ नमन  
पढ़ लिखकर ज्ञान पाकर  
खुश होता है मेरा मन  
खुश होकर हाँथ जोड़कर  
भाई बहन को करूँ नमन  
पढ़ लिखकर ज्ञान पाकर  
खुश होता है मेरा मन  
खुश होकर हाथ जोड़कर  
गुरुजनों को करूँ नमन॥

## शिष्टता पूर्ण व्यवहार

| कक्षा | संबंध                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | माता-पिता                                                                                                                                                                                                                                                             | भाई-बहन                                                                                                                                             | गुरु-शिष्य                                                                                               | शिष्ट व्यवहार                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| दूसरी | <ul style="list-style-type: none"> <li>आज्ञा पालन करना</li> <li>प्यार व सेवा को देखना</li> <li>खाने-पीने पहनने ओढ़ने में अस्वीकृतियों को शिष्टता पूर्वक प्रस्तुत करना ताकि अस्वीकृतियों से इंगित अर्थ और उसकी औचित्यता सामने वाले व्यक्ति को इंगित हो जाए।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>सौहार्द — विश्वास मूल्य का प्रारंभ, मिलजुल कर खेलना एवं भोजन करना, एक दुसरे की खुशी में खुश होना।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>आज्ञापन करना-समझने, सीखने, करने के लिए पूर्ण जिज्ञासा।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>अभिवादन — नमस्ते, Goodmorning</li> <li>ऋतु अनुसार वस्त्रों का चयन</li> <li>अपनी वस्तुएँ जैसे कपड़े, जूतों और चप्पलों को व्यवस्थित रखना</li> <li>उठने, खाने और सोने का समय निश्चित करना।</li> <li>शौच के सभी नियमों का अच्छे से पालन करना।</li> <li>सुनी व समझी गई बातों को स्मृति में रखना।</li> <li>हर व्यक्ति के साथ एवं हर परिस्थिति में सार्थक भाषा का उपयोग करना।</li> <li>अनुपयोगी वस्तु को डस्टबिन में डालना।</li> <li>सहकारिता — छोटे समूह ना बनाकर एक समूह में साथ-साथ खेलना।</li> </ul> |



(सम्मान मुद्रा)