कक्षा – 3

चेतना विकास मूल्य शिक्षा

नृत्य

स्वास्थय एवं मानव चेतना सहज प्रयोजन के लिए

(दृढ़ता 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 थीं, कामना जिस मार्ग की।।

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

जिनका है चिन्तन शुभ यहीं, कैसे हो मानव सुखमयीं।
प्रेरणा से जिनकीं है, मानव का जींवन सुखमयीं।।

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 नहीं है। एक बिन्दी तक की आवश्यकता नहीं। मुझे इतना अच्छा लगा कि मेरे पास शब्द नहीं 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 नही 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।

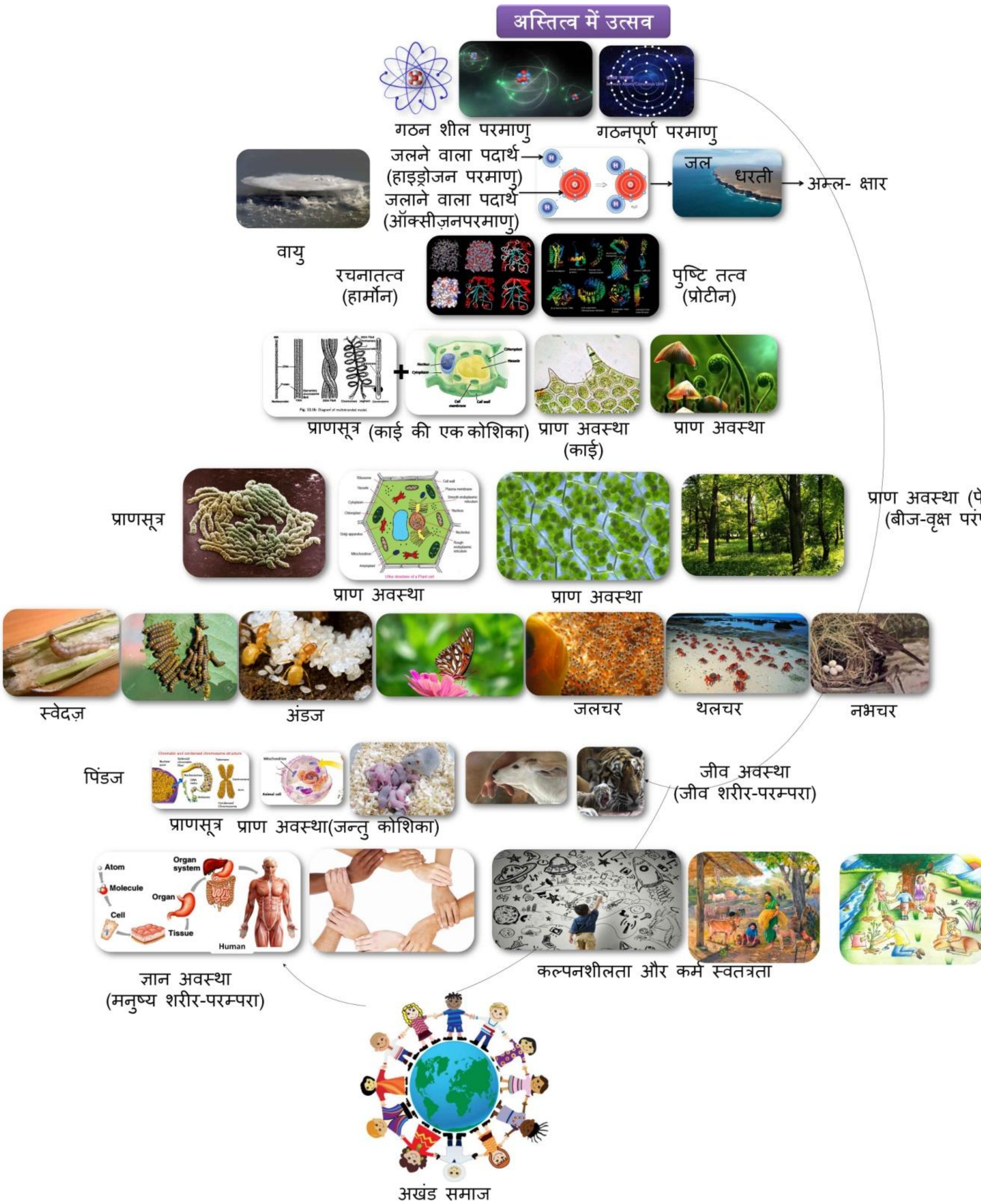
मैं मध्यस्थ दर्शन पर शोध कर रही हूँ। शोध विधी से यह किताब लिखी गई है। आगे और अच्छी किताब लिखी जाएगी इसकी संभावना है। यह अगले क्रम में नृत्य एवं नाट्य की और किताबें निकलने की संभावना है। किताब में लिए गए चित्र इंटरनेट के माध्यम से लिए गए हैं।

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

अस्तित्व में उत्सव



नृत्य अर्थात उत्सव (खुशहाली) मानव समझ कर उत्सवित होता है और फिर नृत्य के द्वारा अपनी खुशहाली को व्यक्त करता है।

अस्तित्व ही सहअस्तित्व स्वरूप है। अस्तित्व में संगीतमयता है। संगीतमयता अर्थात अस्तित्व में व्यवस्था है। अस्तित्व निंरतर प्रगटन शील है। जैसे ''वायु'' विरल पदार्थ राशी के नृत्य (तंगरग) रूप में गतिशील वायु है। जिनके योग से द्रव एवं ताप का प्रसव है। साथ ही पदार्थ राशी के नृत्य (तरंग) मिश्रण एवं यौगिक विधियों से समस्त रस एवं उपरस का प्रसव है। नृत्य (उत्सव) अर्थात यर्थास्थिति से उत्तरोत्र विकास की ओर गति ।

इसी प्रकार मानव जब अस्तित्व में संगीतमयता रूपी व्यवस्था को समझता है तो नृत्य रूपी उत्सव को प्रकट कर व्यवस्था को प्रमाणित करता है।

पाठ–2

स्वास्थ्य

जीवन शरीर के माध्यम से जो कुछ भी तय करता है वह शरीर की आवश्यकता से अधिक हो हीं जाता है। हर मानव व्यवस्था में जीना चाहता है । व्यवस्था मे जीने के लिए आवश्यक है कि जीवन का मूल्यांकन प्रयोजन के आधार पर हो, तथा शरीर का मूल्यांकन उपयोगिता के आधार पर हो। जीवन का प्रयोजन है व्यवस्था को समझना एवं शरीर का उपयोग है व्यवस्था को प्रमाणित करना। निरोगी शरीर हीं उपयोगी है।

शरीर में ऑख, कान, नाक, गलतंत्र और सिरभाग से जुडी हुई ये मेधस तंत्र। इन सब की मुद्रा करेगें तो रोग ही नहीं होगा। गले की मुद्रा करेंगे तो गल ग्रन्थि मेरूदण्ड एवं कपाल ग्रन्थि (thyroid) में कोई रोग नहीं होगा।

निरोगी शरीर ही स्वस्थ शरीर है। स्वास्थ्य का अर्थ ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों का तालमेंल पूर्वक कार्य करना। ज्ञानेन्द्रियॉ अर्थात शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध इन्द्रियों का व्यवस्थित कार्य करना। सुनने का तात्पर्य शब्दों को सार्थक निरर्थक रूप में विभाजित करने की क्रिया। स्पर्श से कठोरता और मृदुलता को स्वीकारने की क्रिया/ध्राणेन्द्रियों से सुगंध और दुर्गन्ध को विभाजित करने की क्रिया। रूपेन्द्रियों से सुरूप, कुरूप की विभाजन क्रिया। रसेन्द्रियों से खट्टा–मीठा, चरपरा, खारा, कसैला और तीखा इस रूचियों को विभाजित करने की क्रिया। कर्मेन्द्रियों का तात्पर्य हॉथ पैर मूत्रेन्द्रिय और मुँह ये सब कर्मेन्द्रियों मे गण्य होना पाया जाता है।

इस प्रकार ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों का तालमेल पूर्वक कार्य करना ही स्वस्थ एवं उपयोगी शरीर है।

पाठ–3

भाषा और भाव

सत्य समझ में आने क लिए शब्द, शब्द समूह को भाषा कहते है।

भाव अर्थात मूल्य/भाव से भक्त और भक्ति को अलग नहीं किया जा सकता । भक्त, भक्ति और भाव यह अविभाज्य है। भक्त अर्थात समझने की इच्छा रखने वाला भक्ति अर्थात समझने के लिए संपूर्ण निष्ठा की अभिव्यक्ति/ और भाव अर्थात मूल्य (मौलिकता) मानव के मन में विश्वास ही मौलिकता है। यही सुख और सुख की निरंतरता का सूत्र हो पाता है।

सहअस्तित्व सर्वमानव को समझ में आने वाला वस्तु है, क्योंकि हर मानव किसी की परस्परता में ही जीना और सुख पाना चाहता है। सभी संबंधों का निर्वाह ही व्यवस्था है। हर संबंध में विश्वास मूल्य समाया रहता है। मानव–मानव संबंध में समझने, जीने समझाने एवं सीखने करने सिखाने के क्रम में भाषा का उपयोग है। एवं दायित्व कर्तव्यों का निर्वाह करने के क्रम में मूल्यों का निर्वाह ही व्यवस्था है। इस प्रकार भाषा एवं भाव के संयुक्त रूप में संबंध का प्रयोजन पूरा हो पाता है।

पाठ–4

अभिनय का इतिहास

अभिनय के उदय का इतिहास बहुत प्राचीन है। अपनी आरम्भावस्था में उसका स्वरूप और उसकी प्रेरणा के स्त्रोत आज से भिन्न थे। विश्व के आदिम जातियों के इतिहास का सिंहावलोकन करने वाले विद्वानों का अभिमत है कि आरंभ में मनुष्य जब सभ्यता और सामाजिक अभ्युदय के प्रथम चरण में प्रवेश कर रहा था, तब एक दूसरे पर अपने भाव प्रकट करने के लिए विशेष प्रकार की सांकेतिक ध्वनियॉ एवं प्रतीक मुद्राओं का प्रयोग करता था।

शनैः–शनैः अभिनय प्रतीकों में भी परिवर्तन और परिष्करण होता गया। नाट्य कला की मूल निधी है– पाठ्य, गीत, अभिनय और रस ।

भरतमुनी द्वारा रचित नाट्य शास्त्र में लिखा है जिसके सांगोपांग प्रयोग द्वारा नाट्य के अनेक अर्थो का, श्रोता या सामाजिक को हृदय से रसास्वादन कराया जाए, उसे अभिनय कहते है।

अभिनय का उद्देश्य है पद या शब्द के भाव को मुख्य अर्थ तक पहॅुचा देना, अर्थात दर्शकों या सामाजिकों के हृदय को भाव या अर्थ से अभिभूत करना। अभिनय का उद्देश्य है रसानुभूति/रस ही मूल्य है।

पाठ–5

आंगिक अभिनय

अभिनय के चार मुख्य भेद है। आंगिक अभिनय, वाचिक अभिनय, आहार्य अभिनय एवं सात्विक अभिनय ।

अंग, प्रत्यंग , उपागों के विविध प्रकार के संचालन से निर्मित होने वाली विभिन्न मुद्राओं और भाव भंगिमाओं के द्वारा जो अभिनय संपन्न होता है, उसे आंगिक अभिनय कहते है। या फिर अंगों द्वारा प्रदर्शित करने वाले अभिनय को आंगिक अभिनय कहते है। शिर, दृष्टि, ग्रीवा, हस्त एवं पादाभिनय आंगिक अभिनय के अन्तर्गत आते है।

आंगिक अभिनय के भेदः– शरीरज, मुखज एवं चेष्टाकृत/ शरीरज अर्थात शिर, हॉथ, कटि, पार्श्व, पैर ।

मुखज अर्थात मुख मण्डल के अन्तर्गत जिन उपांगों का समावेश है जैसे ऑख, भवें कान, अधर, कपोल और ठोढ़ी ।

चेष्टा कृतः शरीर के द्वारा मनोगत भावों या वाह्य चेष्टाओं द्वारा किये जाने वाले अभिनय को चेष्टाकृत कहा गया है।

आंगिक अभिनय के तीन साधन बताए गए है– अंग, प्रत्यंग और उपांग ।

पाठ–6

KUTHA ADAVU

Another challenging adavu in this series is the Kutha adavu, which is done fully in the ayata mandalam. Here again we have the Kuttanam movement of the feet that is jumping of the toes with the heels, raised upward.

The tripataka hastas is used in all 5 variations.

Sollukatu- तत तई ता हा – धित तई ता हा

पाठ–7

PAKKA ADAVU

Another set of adavus is the Pakka adavu. Pakka in tamil means side. In this adavu the dancer move to the sides. The body and the arm make a full swing to the side. Here again the basic stance is the mandal sthana or araimandi. The hand gestures in this adavus would be tripatakam, Katkamukham alapadma and dola.

Sollukatu- तई तई ताम तई तई तई

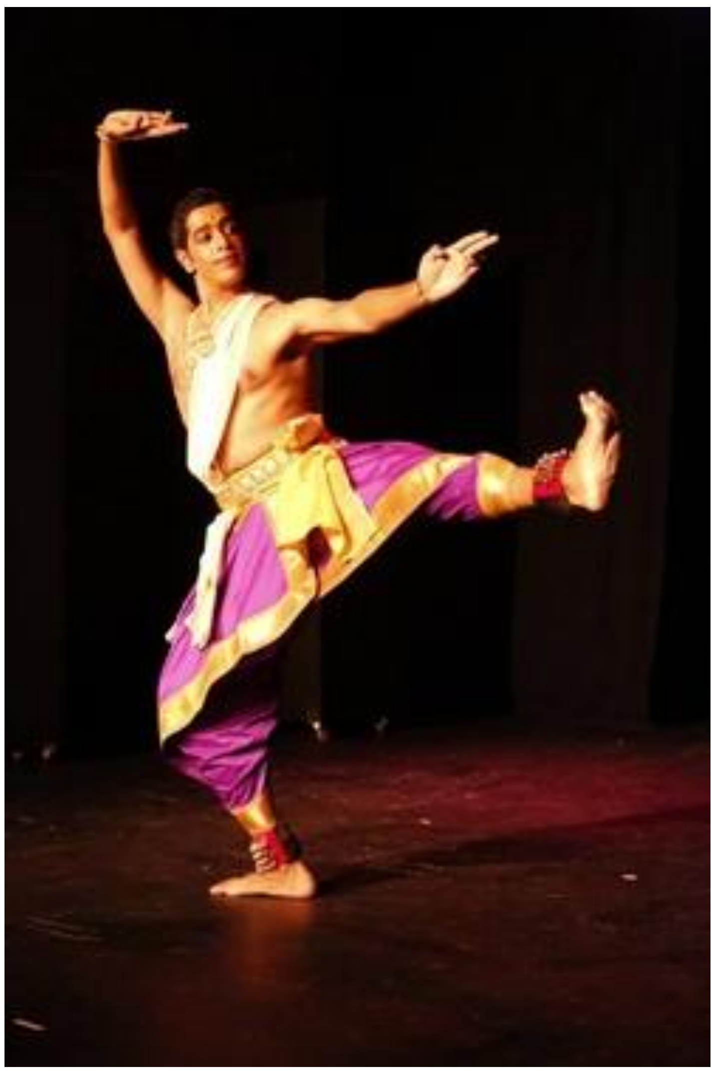
पाठ–8

SUTRAL ADAVU

In the sutral adavu the basic stance is the Mandal sthanam, the prenkhanam swastikam, murumandi, garuda mandalam and sam padam.

The haustas used are patakam, tripatakam, katkamukham, alapadmam and shikharam.

Sollukatu- – तत तई ताम त धित तई ताम
तत तई ताम त धित धित तई



पाठ–9

KUDITTAMETTA ADAVU

The Kudittametta adavu is a very challenging but intresting adavu. Typical of this adavu is the kuttanam or jumping on the toes with the heels raised upward and subsequently pressing the floor with both the heels simultaneously.

All the adavus in this series is done in the ayata mandalam. The hastas used are patakam, tripatakam, katkamukham and alapadmam.

Sollukatu- **बोल– तैहत तैहीं तैहत तैहीं**

पाठ–10
भाई–बहन

भाई बहन संग रहते हैं, उत्सव पूर्वक जीते हैं।
माता–पिता का कहना माने, आज्ञापालन करते हैं।
एक–दूसरे के सहयोगी, अभयपूर्वक जीते हैं।
साथ–साथ खेलकूद कर, शरीर को स्वस्थ रखते हैं।
साथ–साथ सही समझकर, पूरक होकर जीते है
भाई–बहन संबंध है प्यारा, इसमें है स्नेह समाया।
भाई–बहन संग आगे बढ़ते, संग–संग चल गौरव पाते।

पाठ–11
संबोधन

संबोधन को समझ मैं पाया
संबंधो में जीना आया
संबंधो में जीकर मैंने
परीवर को है पाया
संबंधो में जीना आया
जीं और आप लगाकर मैंने
अपनों का है मान बढ़ाया
संबंधो में जीना आया
आदर सम्मान को दे पाया
स्नेह ममता को है पाया
संबंधो में जीना आया
संबोधन को समझ मैं पाया
संबंधो में जीना आया

पाठ–12

प्रेम का भाव

प्रेम और अनन्यता भाव है यह जीवन का
नित्य उत्सव मे जीना, लक्ष्य है यह जीवन का
कोई न अन्य सब अपने है, लक्ष्य है यह जीवन का
प्रेम और अनन्यता भाव है यह जीवन का

दृष्टि में हो प्रेम का भाव, हो जाए संबोधन पूरा
भाषा में हो प्रेम का भाव, हो जाए संबोधन पूरा
भाव में हो प्रेम का भाव, हो जाए संबोधन पूरा
मुद्रा में हो प्रेम का भाव, हो जाए संबोधन पूरा

प्रेम और अनन्यता भाव है यह जीवन का
नित्य उत्सव मे जीना, लक्ष्य है यह जीवन का
कोई न अन्य सब अपने है, लक्ष्य है यह जीवन का
प्रेम और अनन्यता भाव है यह जीवन का

शिष्टता पूर्ण व्यवहार

कक्षा	संबध			
	माता–पिता	भाई–बहन	गुरू–शिष्य	शिष्ट व्यवहार
तीसरी	• स्नेह, कृतज्ञता, विश्वास को देख पाना–आज्ञापालन में प्रौढ़ता आना। • उठने–बैठने, चलनें/सोने में अस्वीकृतियों को शिष्टता पूर्वक प्रस्तुत करना ताकि अस्वीकृतियों से इंगित अर्थ और उसकी औचित्यता सामने वाले व्यक्ति को इंगित हो जाए।	• सभी भाई बहनों के प्रति विश्वास एवं कृतज्ञता का भाव। • एक दूसरे के लिए निरंतर शुभकामना, असहमतियों को शिष्टता पूर्वक प्रस्तुत करना ताकि अस्वीकृतियों सें इंगित अर्थ और उसकी औचित्यता सामने वाले व्यक्ति को इंगित हो जाए।	• श्रेष्ठता की स्वीकृति–कृतज्ञता, गौरव, सम्मान गुरू के प्रति। • आवश्यक, अनावश्यक की पहचान।	• शरीर के अंग जैसे बाल, नाखून, दाँत, कान आदि की सफाई रखना। • खेल के दौरान अपनी बारी का इंतजार करना साथ ही दूसरों को अवसर देना। • सुनी व समझी गई बातों को स्मृति में रखना। • हर व्यक्ति के साथ एवं हर परिस्थिति में सार्थक भाषा का उपयोग करना। • सभा, कक्षा एवं परिवार में व्यवस्थित उठना, बैठना, बोलना, चलना, खड़े होना। • भाषा में सौम्यता पूर्वक प्रस्तुत होना जैसे कृपया (Please), धन्यवाद (Thank you), बोलने के पूर्व अनुमति लेना इत्यादि।

(सम्मान मुद्रा)