कक्षा – 4

चेतना विकास मूल्य शिक्षा

नृत्य

स्वास्थय एवं मानव चेतना सहज प्रयोजन के लिए

(स्वयं मे विश्वास)

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 आयी 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, मानवींय 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।।

प्रदींप पूरक

लेखकीय

समस्त मानव मित्रों,
नमस्कार,

मैं कई वर्षो से स्वयं के जींने 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 जिज्ञासाएँ 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 जींना 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 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 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

स्वस्थ शरीर बनाए रखने के लिए नृत्य एक व्यायाम है। व्यायाम के साथ नृत्य व्यवहार से भी जुड़ता है। नृत्य में संबोधन, आज्ञापालन एवं प्रयोजन, यह तीनों बात पूरी होती है।
दृष्टि, मुद्रा एवं लक्ष्य के संयोजन से संबोधन पूरा होता है।

जीवन ही मूल्यों (भावो) को भोगता है एवं शरीर के द्वारा व्यवहार रूप में भाषा, भाव, मुद्रा अंगहार सहित प्रस्तुत करता है। इसीलिए जीवन के लिए नृत्य (उत्सव) आवश्यक है।
सर्वप्रथम भाषा, उसेक बाद भाव, भाव का मतलब है मूल्य/ भाषा, भाव के साथ जो मुख मुद्रा बनती है उसकी भंगिमा नाम है। मुद्रा के साथ अंगहार होता ही है । अंगहार भंगिमा को प्रतिपादित करता है। भंगिमा का मतलब है वस्तु को समझ गए। संपूर्ण योगाभ्यास की चरमोपलब्धि प्रेमानुभूति है।
जीने के क्रम में संबंध के अलावा दूसरा कोई चीज स्पष्ट नहीं होता। हर संबंध व्यवस्था के अर्थ में है। चाहे वो मॉ के साथ , पिता के साथ, भाई या बहन के साथ हो, निश्चित भाषा, निश्चित भाव, एवं निश्चित मुद्रा, अंगहार को हर मानव करता ही है।

पाठ–2

स्वास्थ्य

स्वस्थ शरीर प्राप्त करने के लिए चार मुख्य स्तंभ है। आहार, विहार, विचार एवं व्यवहार/ आहार में शर्करा Carbohydrates , चर्बी (fat) , प्रोटीन, धातव लवण, जल संतुलित रूप से होने से आहार से शरीर पुष्ट होता है। इस शरीर को चलाने के लिए जैसे आहार की आवश्यकता है, वैसी ही व्यायाम की भी परमावश्यकता है। नियमित रूप से व्यायाम करने से रोगी शरीर भी स्वस्थ बन जाता है। रोग का कारण है शारीरिक श्रम का अभाव। व्यायाम के भी कई प्रकार है। कुछ व्यायाम में मांसपेशियों का ही व्यायाम होता है एवं कुछ में विशेष रूप से स्नायु (Ligament) का भी व्यायाम होता है। किसी भी आसन को करते समय मेरूदण्ड सदा सीधा होना चाहिए ।

योग साधना में आसनों के अलावा मुद्राओं का भी विशेष महत्व है। मुद्रायें आसनों का विकसित रूप है। आसनों में इन्द्रियों की प्रधानता होती है। एवं मुद्राओं में प्राणों की प्रधानता होती है।
हॉथों द्वारा मुद्रा करने से शरीर तत्काल ही स्वस्थ होना शुरू कर देता है। जैसे ही हॉथ से ये मुद्रा बनाते हैं शरीर में तुरन्त असर होना शुरू हो जाता है।

आसनोपयोगी नियम

1. समयः–प्रातः या सायंकाल आसन करना उपयोगी है या फिर एक निश्चित समय पर प्रतिदिन अभ्यास करना उपयोगी होगा।
2. स्थानः– स्वच्छ एवं शांत वातावरण होना हितकारी है।
3. वेशभूषाः– सुविधाजनक, ढीले एवं साफ होना सुविधा जनक है।
4. सावधानियॉः– ज्वर या रोग की स्थिति में आसन न करें ।
5. भोजनः– भोजन के $^{1}/_{2}$ घंटे बाद ही व्यायाम करना हितकारी है।

6. विश्रामः– आसन करने के उपरांत शव आसन में लेटकर विश्राम करना हितकारी है।

7. पेट की सफाईः– शौच से निवृत्ति के उपरांत ही योगासन करना उचित है।

8. पसीना आने परः–अभ्यास के दौरान पसीना आना अच्छी बात है। पसीना आ जाए तो तौलिये से पोछ लें । चर्म स्वस्थ रहता है। अभ्यास के उपरांत शव आसन में लेटकर विश्राम करना हितकारी है।

9. विचारः– अभ्यास के दौरान मन शांत होना हितकारी है।

10. शरीर स्वच्छताः– ऑख, नाक, कान, दॉत, जिव्हा, नाखून एवं बाल साफ एवं स्वच्छ रहना हितकारी है।

पाठ–3
अभिनय

अभिनय का आधार है अनुकृति या अनुकरण। अभिनय को सामान्यतः अनुकरण करने के आशय में ग्रहण किया जाता है। यथार्थता की प्रतीती के लिए अभिनय का प्रयोग किया जाता है। अभिनय में अनुकरण द्वारा यथार्थ की अनुभूति कराना ही मुख्य उद्देश्य होता है। अभिनय में बाहरी साज सज्जा एवं प्रसाधन की अपेक्षा प्रकृत वस्तु के अन्तर्भावों के अभिव्यंजन को अधिक महत्व दिया गया है। अभिनय में मन और शरीर की एकाग्रता आवश्यकता है।

आचार्य नन्दिकेश्वर के अनुसार अभिनय काल में हस्त मुद्राओं, भावों और गति भेदों को प्रदर्शित करते समय नर्तक–नर्तकी को चाहिए ''जिस दिशा की ओर वह हस्त संचालन करे, उधर ही दृष्टिपात करे वहीं उसका मन भी केन्द्रित होना चाहिए । जिस दिशा मे मन केन्द्रित हो तदनुसार ही भावाभिव्यक्ति भी होना चाहिए । संपूर्ण अभिनय का उद्देश्य रसानुभूति ही है। रसानुभूति स्वतंत्राभिव्यक्ति है। रस ही मूल्य है।

इस प्रकार शरीर तथा मन की एकाग्रता से ही मुद्राओं, भावों और गतियों का समुचित प्रयोग किया जा सकता है।

रसानुभूति सामाजिक एवं व्यवहारिक है।

पाठ–4
वाचिक अभिनय

जब मुख्य रूप से वाणी (भाषा, बोली) के प्रयोग द्वारा ही अपने भावों की अभिव्यक्ति की जाती हैं, तब उस किया को वाचिक अभिनय कहते है। भाषाओं और बोलियों के विधान के अतिरिक्त वाचिक अभिनय में पाठ्य (पठन, कथन, संवाद) के प्रयोग पर आचार्य भरत ने विशेष रूप से विचार किया/ पाठ्य के उन्होनें छः अंग बताये है। जिनके नाम है– स्वर, स्थान, वर्ण, काकु, अलंकार और अंग ।

शरीर मे वाणी के तीन स्थान– उर, कष्ठ और सिर किस अवसर पर किस वाणी का प्रयोग करना चाहिए, इसकी विधी जानने के लिए स्वर और स्थान का ज्ञान होना आवश्यक हैं। शुद्ध, स्पष्ट और संदर्भ सम्मत उच्चारण विधियों का ज्ञान प्राप्त करने के लिए वाचिक अभिनय का प्रयोग किया जाता है।

मध्यस्थ दर्शन के अनुसार वार्तालाप को किसी लक्ष्य या प्रयोजन के सिलसिले में नियंत्रित करने से का संवाद कहलाता है। अन्यथा गप–शप कहते है।

पाठ–5

Makuta Adavu

Makuta in sanskrit means crown and keeping with its name the makuta adavu form a high point of any dance recital. The makuta adavus are performed in Korvais and termanam, where the dancer dance these adavus nicely and in straight lines.
Here again the basic stance in the araimandi with the hands in tripataka.

Sollukatu- बोल – तरि कित तोम
तक तरि किट तोम
तक दिगु तरि किट तोम

पाठ–6

TEERMANAM ADAVU

The Teermanam adavus are of great importance as they are used to mark the end of the Korvai or a sequence of adavus.

Sollukatu-

1– तधिं गिण तोम
तक तधिं गिण तोम
तक दिगु तधि गिण तोम

2– तत धित ता
धित्तता किट तक तरी किट तोम
तक किट तक तरी किट तोम
किट तक तरी किट तोम
तरी किट तोम

पाठ–7

TA-HAT- JAM- TARI- TA ADAVU

Ta- hat- jam- tari- ta adavu is practised as a set consisting of four variations.

Sollukatu- – ता हत झम तरि ता
झम तक झगु तरि तै
झण झण कुक्कुम तरिता
कुक्कुम धरि तक्कुम धरि तै
ततरी किट तोम ता
धिगु ततरी किट तोम तै
त किट तक धरि किट तोम ता
धि किट तक धरि किट तोम तै।

पाठ–8

PAICHAL ADAVU

The paichal adavu is a movement of sheer joy dynamic by virtue of its innumerable turns.

Sollukatu- तई तई तत्ता
धित तई तत्ता

पाठ–9

वन्दना

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 कीं।।

कृतज्ञता से सौम्यता की, नित्य आयी 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 जीवन 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

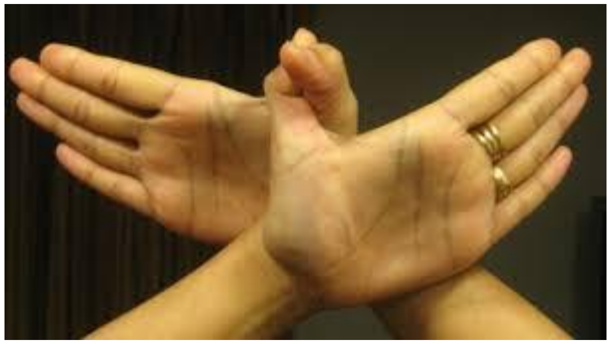
पाठ–10

भाई – बहन

कर पाऊँ जब मैं सम्मान
कर पाऊँ जब मैं विश्वास
तभी कहलाऊँ मैं भाई जी,
तभी कहलाऊँ मैं बहन जी ।
कर पाऊँ विचार सही
कर पाऊँ व्यवहार सही
तभी कहलाऊँ मैं भाई जी,
तभी कहलाऊँ मैं बहन जी ।
रख पाऊँ स्वीकृति का भाव
रख पाऊँ स्नेह का भाव
तभी कहलाऊँ मैं भाई जी,
तभी कहलाऊँ मैं बहन जी ।
कर पाऊँ हरदम संबोधन
कर पाऊँ हरदम सहयोग
तभी कहलाऊँ मैं भाई जी,
तभी कहलाऊँ मैं बहन जी ।

पाठ–11

उत्सव



हरपल मैं खुश रहता हूँ/रहती हूँ
यही कहलाता है उत्सव
हर पल स्वयं को जानूँ
यही कहलाता है उत्सव
हर पल मैं सहयोग करूँ
यही कहलाता है उत्सव
भाई–बहन के संग खेलूँ
यही कहलाता है उत्सव
माता–पिता का कहना मानूँ
यही कहलाता है उत्सव
आज भी उत्सव कल भी उत्सव
आदि उत्सव, अन्त भी उत्सव
कभी न खत्म होए उत्सव
जीवन है नित्य उत्सव।

पाठ–12

अभ्युदय

अभ्युदय की कामना रखते हैं अभिभावक
माता–पिता और गुरूजन होते हैं अभिभावक।
संतानो की स्वीकृति रखते है अभिभावक
गोद में सुलाते, खेलाते, वे होते अभिभावक।
परिवार व्यवस्था में जीते, वे होते अभिभावक
ज्ञान, विवेक, विज्ञान से जीते, वे होते अभिभावक।

शिष्टता पूर्ण व्यवहार

कक्षा	संबध			
	माता–पिता	भाई–बहन	गुरू–शिष्य	शिष्ट व्यवहार
चौथी	• माता–पिता के द्वारा किए जा रहे पोषण संरक्षण पर ध्यान देना और साथ ही सभी बच्चों के साथ किए जा रहे समान व्यवहार को भी देख पाना। • माता–पिता के अनुकरण के लिए तत्पर रहना–होना।	• अधिकाधिक सहयोग, सदा सदा स्नेह मूल्य बना रहना, भाई बहनों की अयोग्यता से अप्रभावित रहना एवं उनकी उन्नति के लिए सहयोगी होना। • खाने पीने, खेलने में असहमतियों को शिष्टता पूर्वक प्रस्तुत करना ताकि अस्वीकृतियों से इंगित अर्थ और उसकी औचित्यता सामने वाले व्यक्ति को इंगित हो जाए।	• गुरू के द्वारा दिए जा रहे ज्ञान एवं संरक्षण पर ध्यान देना और साथ ही सभी बच्चों के साथ किए जा रहे समार व्यवहार को भी देख पाना। • गुरू के अनुकरण के लिए तत्पर रहना–होना। आज्ञापालन की प्रवृत्ति	• वस्तुओं का आदान प्रदान शिष्टतापूर्वक हो। • साथ ही अपनी विद्यालय एवं परिवार में उपयोग होने वाली वस्तुओं (जैसे बैग, टिफिन, बोतल इत्यादि) को जिम्मेदारी पूर्वक साफ सुथरा रखना। • घर एवं कक्षा के भीतर धीमे आवाज में शिष्टता पूर्वक बातचीत करना। • अतिथियों व दूरभाष पर शिष्टतापूर्वक प्रस्तुत होना। (जैसे जब भी किसी के घर समय बिताए बाद में उन्हें धन्यवाद कहें और उन अच्छे पलों के बारे में बताए जो आपने उनके साथ बिताए हैं।) • सुनी व समझी गई बातों को स्मृति में रखना। • हर व्यक्ति के साथ एवं हर परिस्थिति में सार्थक भाषा का उपयोग करना।

(सम्मान मुद्रा)