

ස්වයං අධ්‍යයනට අත්වැලක්

ශ්‍රේණිය - 6

වාරය - 3 වාරය

නිපුණතා මට්ටම - 2.4.1 නර්තනයේදී සිරුර හසුරුවන ආකාරය විස්තර කරයි.

ක්‍රියාකාරකම - **නර්තනයේදී සිරුර කෙසේ හසුරුවන්නේදැයි විමසමු.**



සැකසුම :-කේ.ඒ හරිශ්චන්ද්‍ර

මප/වත්/කොස්ගම මහා විද්‍යාලය

මෙහෙයවීම - නර්තන අංශය

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

වත්තේගම

උපදෙස්

මෙය ලිඛිත පාඩමකි. මෙම පාඩම වැඩි දුරටත් අධ්‍යයනය සඳහා පාසලේ ගුරු ඇසුර ලබාගත යුතුය.

හැසිරවීම

මේ වන විට අපි පා සරඹ , ගොඩ සරඹ , අලංකාර මාත්‍රා හා ගීත අනුව නර්තන නිර්මාණ ඉගෙන ගෙන ඇත්තෙමු.

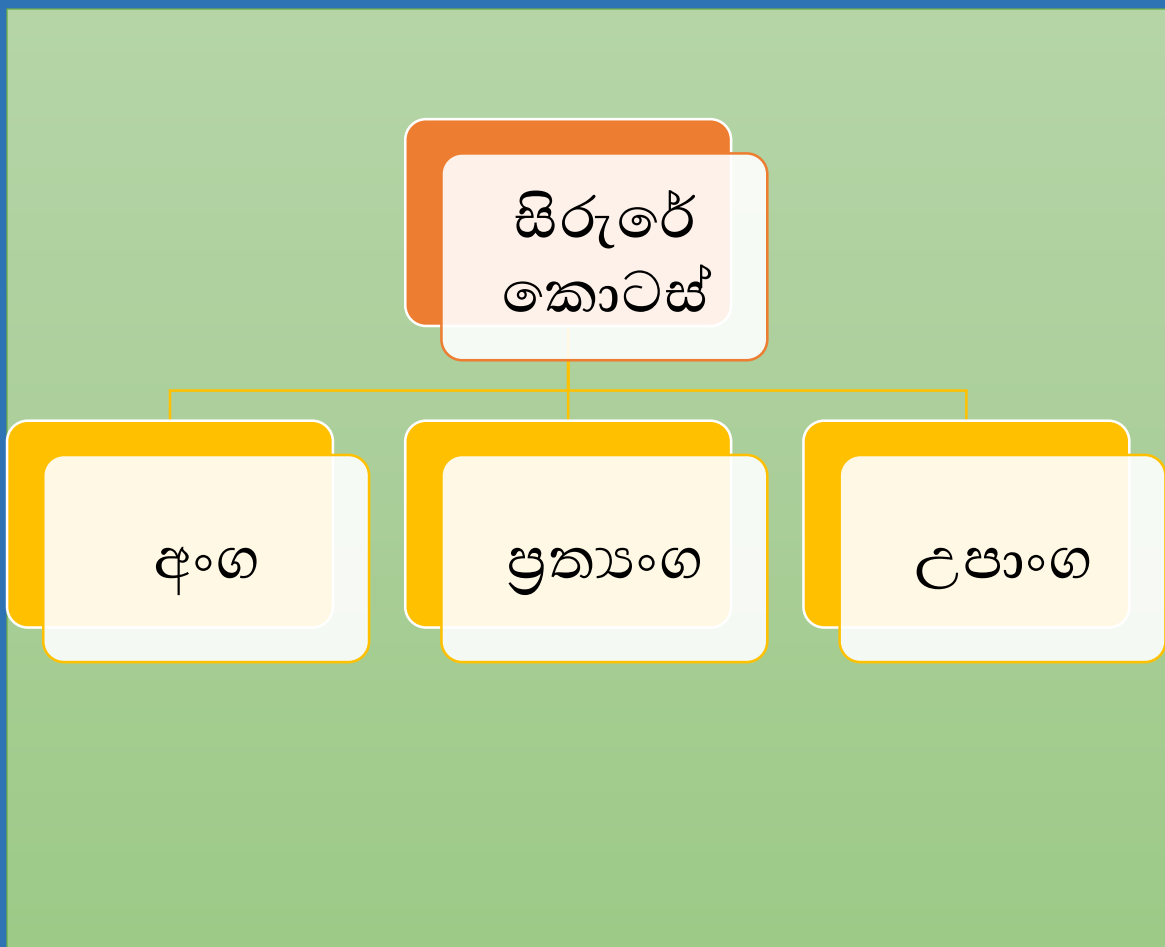
මේ එක් එක් නර්තන අංග වලදී ඔබ ඉදිරිපත් කරන ලද වලන හා ඉරියව් සිහියට නගා ගන්න.

මේ සෑම වලනයකටම ඔබගේ ශරීරයේ විවිධ කොටස් මූලික වූ බව අවබෝධ වන්නට ඇත.

ඒ අනුව අද අපි ඉහත එක් එක් වලන හැසිරවීම සඳහා යොදාගත්, ඔබගේ ශරීරයේ කොටස් වෙන් කර දැක්වීමට, එම කොටස් හසුරුවන ආකාරය සහ එම කොටස් වල එකතුව නර්තනයේ සාර්ථකත්වයට වැදගත් වන ආකාරය පිළිබඳ ඉගෙන ගනිමු.

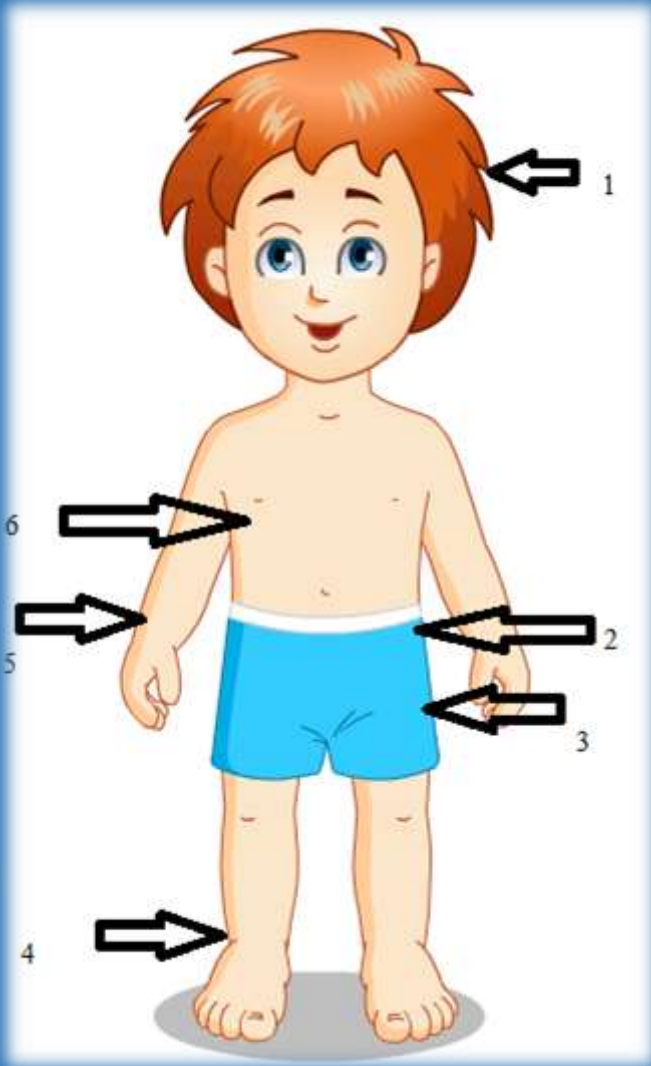
සිරුරේ කොටස් බෙදා දැක්වීම

නර්තනයේදී සිරුර ප්‍රධාන කොටස් තුනකට බෙදා දැක්වනු ලබයි.



අංග ප්‍රත්‍යංග හා උපාංග හඳුනා ගැනීම

නර්තනයේදී ශරීරයේ අංග ප්‍රධාන කොටස් 6 කට බෙදා දැක්වනු ලබයි.



1 හිස

2 ඉණ

3 උකුළ

4 පාද

5 අත්

6 පපුව

මේ ප්‍රධාන අංග ඔස්සේ නර්තනයේ දී අදහස් ගෙන හැර දැක්වීමක් කෙරෙයි.

මීට අමතරව සිරුරේ අනෙකුත් කොටස් ද චලනය වීම සිදුවන අතර ඒවා,

ප්‍රත්‍යාංග හා

උපාංග නම් වේ.

නර්තනයේදී ප්‍රත්‍යාංග යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ,

1 ඇඟිලි

2 බෙල්ල

3 වැලමිට

4 දණහිස..... ආදිය යි.



නර්තනය කරනු ලබන්නෙකු තුළින් මෙම අංග සහ ප්‍රත්‍යංග යොදා ගනිමින්

අත් හා පාද වලනය



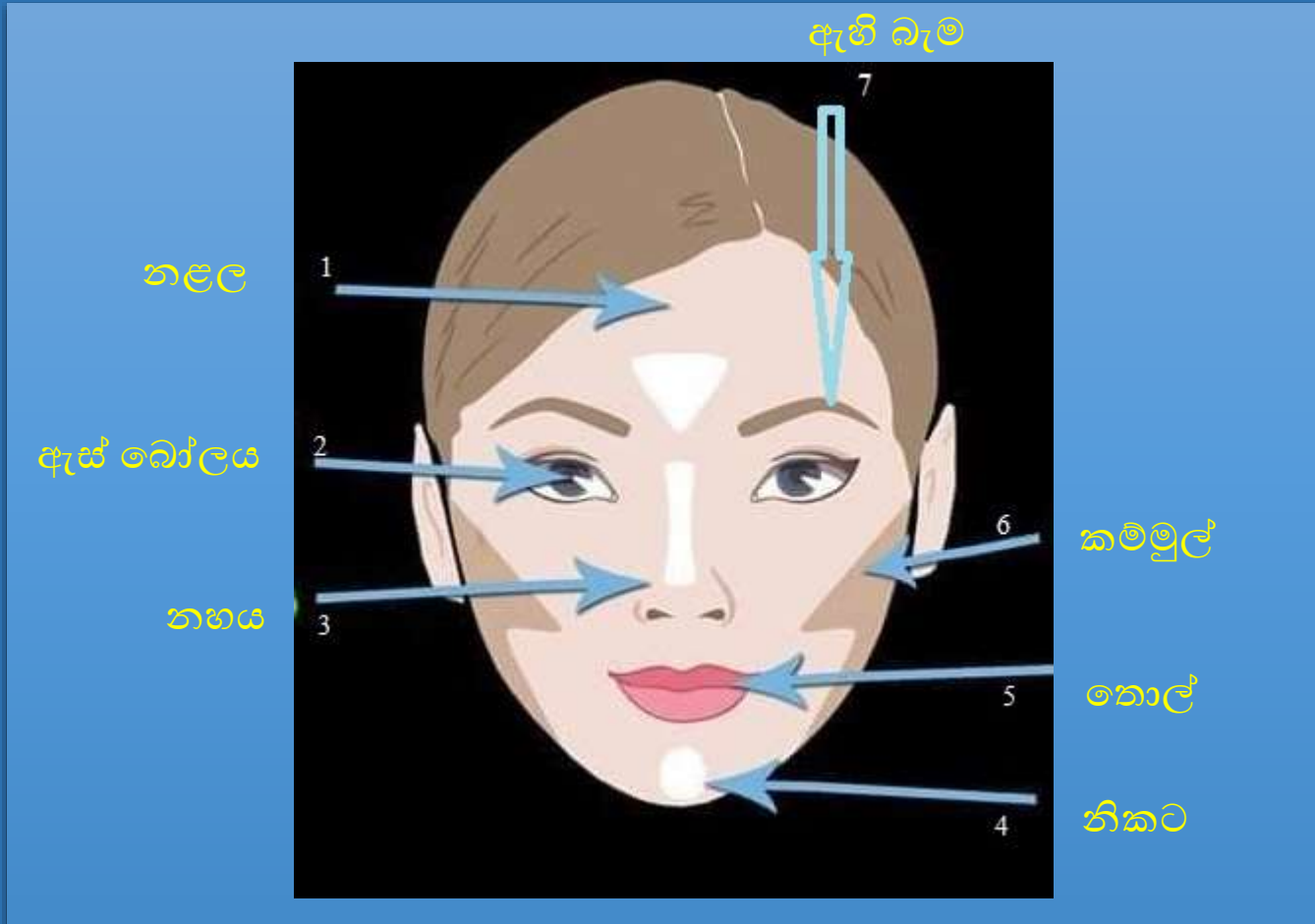
නැමීම හා දිග හැරීම



ඇඟිලි වලින් කරනු ලබන වලන

සිදුකිරීම නිරීක්ෂණය කළ හැක.

නර්තනයේදී ශරීරයේ විශාල කොටස් මෙන්ම කුඩා කොටස් ද භාවිතයට ගැනීම සිදුවෙයි. ඒ අනුව මුහුණේ ඉතා සියුම් කොටස් නර්තනයේ දී යොදා ගනු ලබයි. මේවා උපාංග ලෙස හැදින්වේ.



මෙසේ ශරීරයේ විවිධ කොටස් රිද්මයකට/තාලයකට වලනය කිරීම නැටුමක් හෙවත් නර්තනයක් ලෙස හැදින්වෙයි

අංග ප්‍රත්‍යංග හා උපාංග නර්තනයේදී හසුරවන ආකාරය.



ඉද ගැනීම



මදක් පහත් වීම



උඩ පැනීම



පැනීම

ඒ අතරින් කිහිපයකි.

අංග ප්‍රත්‍යංග හා උපාංග වල එකතුව නර්තනයේ
සාර්ථකත්වයට වැදගත් වන අයුරු

- එක් එක් සම්ප්‍රදායට ආවේණික අංග ලක්ෂණ නිවැරදිව පුහුණු විය හැක.



➤ වර්ත නිරූපණයේදී වර්තයේ හැසිරීම රටාව ,වර්ත ලක්ෂණ හඳුනාගත හැකි වීම.



➤ ගීතයන්ට නර්තන ඉදිරිපත් කිරීමේදී ගීතයේ රිද්මය හා අදහසට අනුව නිවැරදිව අංග ප්‍රත්‍යංග හා උපාංග හැසිරවීමට හැකිවීම.



දේශීය නර්තන කලාව හැදැරීමේදී ආධුනිකයෙකු මූලික සරඹ අභ්‍යාසයට පෙර තාලයට හා රිද්මයට අනුව නම්‍යතා අභ්‍යාස කිරීමෙන් අංග ප්‍රත්‍යාංග, උපාංග නර්තනයට අවශ්‍ය ලෙස හසුරුවා ගැනීමේ කුසලතාව වර්ධනය කරගැනීමට හැකි වනු ඇත.



➤ මේ අනුව නර්තනයේ වමන්කාරය වඩාත් තීව්‍ර වන ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට අංග ප්‍රත්‍යාංග හා උපාංග වල එකතුව ඉතා වැදගත් වේ.

➤ මේ මූලිකාංග නිවැරදිව හැසිරවීම මගින් සාර්ථක නිර්මාණයක් ගොඩනගා ගත හැකිය.

