ස්වයං අධ්‍යයනයට අත්වැලක්

ශ්‍රේණිය : 11

වාරය : තුන්වන වාරය

නිපුණතා මට්ටම : 8.1 නර්තන කලාව හැදෑරීමෙන් අත්පත් කරගත් පුද්ගල වටිනාකම් අගයමින් විස්තර කරයි .

ක්‍රියාකාරකම : 8.1 නර්තන කලාව හැදෑරීමේ වටිනාකම අගයමු .

සැකසුම : එම්.ටී . අත්තානායක

මප/වත් /ලුණුකැටියාමඩිත්ත මහා විද්‍යාලය .

මෙහෙයවීම : නර්තන අංශය

කලාප අධ්‍යාපනය කාර්යාලය

වත්තේගම .

උපදෙස් : මෙය ලිඛිත පාඩමකි . මෙය වැඩිදුරටත් අධ්‍යයනය සඳහා පාසලේ ගුරු ඇසුර ලබාගත යුතුයි.

හැඳින්වීම :

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන අවධියේ දී විවිධ සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වූ ඔබ 6 ශ්‍රේණියේ සිට සෞන්දර්ය විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාල එක් විෂයක් තෝරා ගන්නා ලදී . ඒ අවස්ථාවේ ඉතා සතුටින් නර්තන විෂය තෝරා ගත් බව ඔබට මතක ඇත . එදා පටන් 10 ශ්‍රේණිය දක්වා ඔබ විවිධ සෞන්දර්යාත්මක අංගයන්ට සම්බන්ධ වී කටයුතු කර ඇත . නර්තන තරඟ , විවිධප්‍රසංග ,පෙරහැර, ක්‍රීඩා උත්සව වැනි අවස්ථාවලදී ඔබ නර්තන , ගායන, වාදන අංගයන්ට ඉදිරිපත් වූ අතර ඒවාට දායක වීමෙන් ලැබූ ජයග්‍රහණ , ප්‍රශංසා , දිරිගැන්වීම් හා ගෞරවය සිහි කිරීමෙන් ඔබ ඉතාමත් සතුටට හා ආඩම්බරයට පත් වූවාට සැකයක් නැත . එමගින් නර්තන කලාව ඉතා වටිනා විෂය ක්ෂේත්‍රයක් බවත්, නර්තන කලාව හැදෑරීමෙන් අපට පුද්ගල වටිනාකම් රැසක් අත්පත් කර ගත හැකි බවත් ඔබට මේවනවිටත් අවබෝධ වී තිබේ .

නර්තන කලාව හැදෑරීමේ වටිනාකම් මොනවාදැයි තවදුරටත් විස්තරාත්මකව මෙම පාඩමෙන් හඳුනා ගැනීමට හා අවබෝධ කර ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව සැලසේ .

නර්තන කලාව හැදෑරීමේ වටිනාකම

නර්තන කලාකෘතියක් නරඹීමෙන් හා එහි යෙදීමෙන් රසවින්දන ශක්තිය වර්ධනය වන අතර එය විදීමෙන් අප්‍රමාණ ආත්ම තෘප්තියක් ලැබේ. නර්තනයේදී කෙරෙන ප්‍රයෝගික ක්‍රියාකාරකම්වලින් ශරීර ශක්තිය වර්ධනය වීම මෙන්ම කලාකෘතියක් නැරඹීමෙන් නිරෝගී මනසක් ඇතිවීමටද හැකියාව ලැබේ.එබැවින් නර්තන කලාව හැදෑරීමේ වටිනාකම පහත සිරස්තල ඔස්සේ සාකච්චා කල හැකිය .

මානසික සතුට ඇතිවීම

ශාරීරික නම්‍යතාව පවත්වා ගත හැකිවීම

නර්තනය හැදෑරීමෙන් හා නර්තනයෙහි දීමෙන් අත්පත්වන වැසි

ශාරීරික නිරෝගීභාවය

නර්තනය හා බැදී සාරධර්ම යහපත් දිවියකට ඉවහල් වීම .

නර්තනයෙහි යෙදීමෙන් හා නැරඹීමෙන් මානසික සුවය හා සතුට ඇති වීම .

නර්තන අංගයක් නරඹන විට හෝ නර්තනයක් ඉදිරිපත් කරන විට අපේ සිත් සන්සුන් වේ .අපට ඇති චිත්තපීඩා , ගැටළු මොහොතකට අමතක වී නර්තනය සමඟ ආත්මීයව බැඳේ .ඉන් සිතේ සතුටක් ජනිත වන අතර මානසික සුවයක් ද ලැබේ .

නර්තන අංගයක් පුහුණු වන විට අප මනස එකඟ කර ගත යුතුය . ගුරුවරයාට ඇහුම්කන් දීම ,ගුරුවරයව අනුගමනය කිරීම ,බෙර වාදනය හොඳින් ශ්‍රවනය කිරීම තුළින් මනස නර්තන අංගය වෙතම යොමුකර ගත යුතුවේ .එහිදී අපේ අනෙකුත් ප්‍රශ්න ,ගැටලු මොහොතකට අමතක කර නර්තනය තුළ ජීවත්වීම භාවනාවකට සමාන වේ .එමගින් මානසික ඒකාග්‍රතාව ඇති වීමෙන් සිතෙහි සමාධිගත තත්වයක් ඇතිවන අතර හිතකාමී සමාජයක් නිර්මාණය කිරීමටද අපට දායක විය හැකිය .ඉන් සිත සුවපත් වන අතරම මානසික සතුටක් ද ලැබේ .

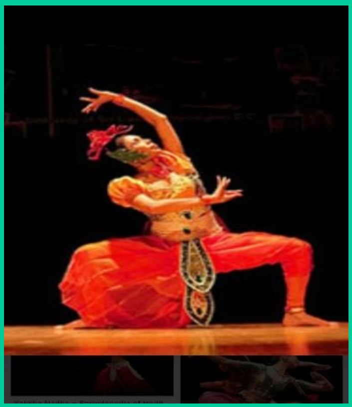
ඉහත ක්‍රියාකාරකම් මගින්ද සිතේ සතුට ජනිතවේ.

<u>නර්තනයෙහි යෙදීමෙන් ශාරීරික නම්‍යතාව පවත්වා ගැනීම හා ශාරීරික නිරෝගීභාවය ඇති වීම.</u>

නර්තනය හදාරන විට අපි සිරුරේ අංග ,ප්‍රත්‍යංග හා උපාංග යන කොටස් සියල්ල මනාව චලනය කරන්නෙමු .එහිදී ඉන්ද්‍රිය සමායෝජනය සිදුවන අතර ඉන් සිරුරේ සමබරතාව ඇතිවේ.

- රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසි අයුරින් සිදුවීමෙන් නිරෝග මනසක් හා නිරෝග සිරුරක් පවත්වා ගැනීම.
- යහපත් දිවිපෙවෙතකට ඉවහල් වන ක්‍රියාශීලීබව ඇති වීම .
- නර්තනය මගින් මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිරතුරුව සිදුවීමෙන් නිරවුල් මනසක් හා නිරෝග කයක් ඇතිවීම.
- විලම්බ , මධ්‍ය , දෘත ලයට නැටීම හා දිගු වෙලාවක් චිත්ත ඒකාග්‍රතාව රඳවා ගැනිමටත් ,විඳ දරා ගැනීමේ කයික හා මානසික ශක්තිය වර්ධනය වීම .
- සිරුරේ නම්‍යශිලිබව ඇති වීම .

ආදිය නර්තනය තුලින් අප ජීවිතයට එකතුවේ .



නර්තනයේ යෙදීමෙන් ශාරීරික නම්‍යතාවය ඇතිවේ .

නර්තනය හා බැඳී සාරධර්ම යහපත් දිවියකට ඉවහල් වීම.

නර්තනය තුළින් පුද්ගලයාගේ කුසලතා වර්ධනය වනවා මෙන්ම යහපත් ආකල්පමය සංවර්ධනයක්ද සිදුවන බව අපි දනිමු .

මෙම සාරධර්මයන් ඉස්මතු වන අවස්ථාවලට උදාහරණ පන්ති කාමරයෙන්ද , ශාන්ති කර්ම භූමියෙන්ද දැකගත හැකිය.

නර්තන තරග අවස්ථාවන්හිදී අන්‍ය කලාකෘති අගයමින් ඉවසීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමටත් ජීවිතයේ හමුවන ඕනෑම අභියෝගයකට මුහුණ දීමටත් , ජය පරාජය විද දරා ගැනීමටත් හැකියාව ලැබීම

වැඩිහිටියන්ට හා නායකත්වයට ගරු කිරීම සඳහා

- නර්තනය ආරම්භයේ හා අවසානයේ ගුරුවරයාගේ පාද නමස්කාර කිරීම .
- බුදුන්ගෙන් , දෙවියන්ගෙන් දණ්ඩි කදෙන් හා භූමියෙන් අවසර ගැනීමට නමස්කාරය කිරීම.
- වාද්‍ය භාණ්ඩ වාදනයට පෙර හා පසු එම භාණ්ඩ වලට නමස්කාර කිරීම .
- විශේෂයෙන්ම වැඩිහිටිකමට හා ප්‍රවීණත්වයට මුල්තැනක් දෙමින් ගරු බුහුමන් දැක්වීම .
- ශාන්තිකර්ම අවස්ථාවන් හිදී වැඩිහියාගේ සිට බාලයා තෙක් සග මහලු පිළිවෙලට ශාන්තිකර්ම භූමියට පිවිසීම අනුගමනය කරයි.

නර්තනය හැදෑරීමෙන් පන්තිකාමරය තුල මෙන්ම එදිනෙදා ජීවිතයටද යහපත් ගුණාංගයන් හා වටිනාකම් එකතුවන බව ඉහත කරුණු සියල්ලෙන්ම මනාව පැහැදිලිවේ.