भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

Booklet

भारत में नृत्य बहुत प्राचीन काल से एक समृद्ध और जीवंत परम्परा रहा है। विभिन्न कालों की खुदाई, शिलालेखों, ऐतिहासिक वर्णन, राजाओं की वंश-परम्परा तथा कलाकारों, साहित्यिक स्त्रोतों, मूर्तिकला और चित्रकला से व्यापक प्रमाण उपलब्ध होते हैं। पौराणिक कथाएं और दंतकथाएं भी इस विचार का समर्थन करती हैं कि भारतीय जनता के धर्म तथा समाज में नृत्य ने एक महत्वपूर्ण स्थान बनाया था। जबकि आज प्रचलित 'शास्त्रीय' रूपों या 'कला' के रूप में परिचित विविध नृत्यों के विकास और निश्चित इतिहास को सीमांकित करना आसान नहीं है।

साहित्य में पहला संदर्भ वेदों से मिलता है, जहां नृत्य व संगीत का उद्गम है। नृत्य का एक ज्यादा संयोजित इतिहास महाकाव्यों, अनेक पुराण, कवित्व साहित्य तथा नाटकों का समृद्ध कोष, जो संस्कृत में *काव्य* और *नाटक* के रूप में जाने जाते हैं, से पुनर्निर्मित किया जा सकता है। शास्त्रीय संस्कृत नाटक ड्रामा का विकास एक वर्णित विकास है, जो मुखरित शब्द, मुद्राओं और आकृति, ऐतिहासिक वर्णन, संगीत तथा शैलीगत गतिविधि का एक सम्मिश्रण है। यहां 12 वीं सदी से 19वीं सदी तक अनेक प्रादेशिक रूप हैं, जिन्हें संगीतात्मक खेल या *संगीत-नाटक* कहा जाता है। संगीतात्मक खेलों में से वर्तमान शास्त्रीय नृत्य-रूपों का उदय हुआ।

खुदाई से दो मूर्तियाँ प्रकाश में आईं-एक मोहनजोदड़ों काल की कांसे की मूर्ति और दूसरा हड़प्पा काल (2500-1500 ईसा पूर्व) का एक टूटा हुआ धड़। ये दोनों नृत्य मुद्राओं की सूचक हैं। बाद में नटराज आकृति के अग्रदूत के रूप में इसे पहचाना गया, जिसे आम तौर पर नृत्य करते हुए शिव के रूप में पहचाना जाता है।

हमें भरतमुनि का नाट्यशास्त्र, शास्त्रीय नृत्य पर प्राचीन ग्रंथ के रूप में उपलब्ध है, जो नाटक, नृत्य और संगीत की कला की स्त्रोत-पुस्तक है। आमतौर पर यह स्वीकार किया जाता है कि दूसरी सदी ईसापूर्व - दूसरी सदी ईसवी सन् इस कार्य का समय है। *नाट्य शास्त्र* को पांचवें वेद के रूप में भी जाना जाता है। लेखक के अनुसार उसने इस वेद का विकास *ऋग्वेद* से शब्द, सामवेद से संगीत, *यजुर्वेद* से *चेष्टाएं* और *अथर्ववेद* से भाव लेकर किया है। यहां एक दंतकथा भी है कि भगवान ब्रह्मा ने स्वयं *नाट्य वेद* लिखा है, जिसमें 36,000 श्लोक हैं।

नाट्य-शास्त्र में सूत्रबद्ध शास्त्रीय परम्परा की शैली में नृत्य और संगीत नाटक के अलंघनीय भाग हैं। नाट्यकला में इसके सभी मौलिक अंशों को रखा जाता है और कलाकार स्वयं नर्तक तथा गायक होता है। प्रस्तुतकर्त्ता स्वयं तीनों कार्यों को संयोजित करता है। समय के साथ-साथ अपने आप नाट्य से अलग हो गया और स्वतंत्र तथा विशिष्ट कला के रूप में प्रतिष्ठित हुआ।

प्राचीन शोध-निबंधों के अनुसार नृत्य में तीन पहलुओं पर विचार किया जाता है- *नाट्य, नृत्य* और *नृत्त*। नाट्य में नाटकीय तत्व पर प्रकाश डाला जाता है। कथकली नृत्य-नाटक रूप के अतिरिक्त आज अधिकांश नृत्य-रूपों में इस पहलू को व्यवहार में लाया जाता है। *नृत्य* मौलिक अभिव्यक्ति है और यह विशेष रूप से एक विषय या विचार का प्रतिपादन करने के लिए प्रस्तुत किया जाता है। *नृत्त* दूसरे रूप में शुद्ध नृत्य है, जहां शरीर की गतिविधियां न तो किसी भाव का वर्णन करती हैं और न ही वे किसी अर्थ को प्रतिपादित करती हैं। नृत्य और नाट्य को प्रभावकारी ढंग से प्रस्तुत करने के लिए एक नर्तकी को नवरसों का संचार करने में प्रवीण होना चाहिए। यह नवरस हैं- *शृंगार, हास्य, करुणा, वीर, रौद्र, भय, वीभत्स, अद्भुत* और *शांत*।

सभी शैलियों द्वारा प्राचीन वर्गीकरण-*तांडव* और *लास्य* का अनुकरण किया जाता है। *तांडव* पुरुषोचित, वीरोचित, निर्भीक और ओजस्वी है। *लास्य* स्त्रीयोचित, कोमल,

Dance in India has a living tradition dating back to ancient times. Excavations, inscriptions, chronicles, genealogies of kings and artists, literary sources, sculpture and painting of different periods provide extensive evidence on dance. Myths and legends also support the view that dance had a significant place in the religious and social life of the Indian people. However, it is not easy to trace the precise history and evolution of the various dances known as the 'art' or 'classical' forms popular today.

In literature, the first references come from the Vedas where dance and music have their roots. A more consistent history of dance can be reconstructed from the epics, the several *puranas* and the rich body of dramatic and poetic literature known as the *nataka* and the *kavya* in Sanskrit. A related development was the evolution of classical Sanskrit drama which was an amalgam of the spoken word, gestures and mime, choreography, stylised movement and music. From the 12th century to the 19th century there were many regional forms called the musical play or *sangeet-nataka.* Contemporary classical dance forms are known to have evolved out of these musical plays.

Excavations have brought to light a bronze statuette from Mohenjodaro and a broken torso from Harappa (dating back to 2500–1500 B.C.). These are suggestive of dance poses. The latter has been identified as the precursor of the Nataraja pose commonly identified with dancing Siva.

The earliest treatise on dance available to us is Bharat Muni's Natya Shastra, the source book of the art of drama, dance and music. It is generally accepted that the date of the work is between the 2nd century B.C. and the 2nd century A.D. The Natya Shastra is also known as the fifth Veda. According to the author, he has evolved this Veda by taking words from the Rig Veda, music from the Sama Veda, gestures from the Yajur Veda and emotions from the Atharva Veda. There is also a legend that Brahma himself wrote the Natya Veda, which has over 36000 verses.

In terms of the classical tradition formulated in the Natya Shastra, dance and music are an inextricable part of drama. The art of *natya* carries in it all these constituents and the actor is himself the dancer and the singer, the performer combined all the three functions. With the passage of time, however, dance weaned itself away from *natya* and attained the status of an independent and specialised art, marking the beginning of the 'art' dance in India.

As per the ancient treatises, dance is considered as having three aspects : *natya, nritya* and *nritta. Natya* highlights the dramatic element and most dance forms do not give emphasis to this aspect today with the exception of dance-drama forms like Kathakali. *Nritya* is essentially expressional, performed specifically to convey the meaning of a theme or idea. *Nritta* on the other hand, is pure dance where body movements do not express any mood (bhava), nor do they convey any meaning. To present *nritya* and *natya* effectively, a dancer should be trained to communicate the *navarasas*. These are : love (shringara), mirth (hasya), compassion (karuna), valour (veer), anger (raudra), fear (bhaya), disgust (vibhatsa), wonder (adbhuta) and peace (shanta).

लयात्मक और सुंदर है। *अभिनय* का विस्तारित अर्थ अभिव्यक्ति है। यह *आंगिक*, शरीर और अंगों; *वाचिक*, गायन और कथन; आहार्य, वेशभूषा और अलंकार और *सात्विक*, भावों और अभिव्यक्तियों के द्वारा सम्पादित किया जाता है।

भरत और नंदिकेश्वर-दो प्रमुख ग्रंथकारों ने नृत्य का कला के रूप में विचार किया है, जिसमें मानव-शरीर का उपयोग अभिव्यक्ति के रूप में किया जाता है। शरीर (*अंग*) के प्रमुख मानवीय अंगों की सिर, धड़, ऊपरी और निचले अंगों के रूप में तथा छोटे मानवीय भागों (*उपांगों*) की ढोड़ी से लेकर भवों तक चेहरे के सभी भागों तथा अन्य छोटे जोड़ों के रूप में पहचान की जाती है।

नाट्य के दो अतिरिक्त पहलू, प्रस्तुतीकरण और शैली के प्रकार हैं। यहां प्रस्तुतीकरण के दो प्रकार हैं, जिनके नाम हैं-*नाट्यधर्मी*, जो रंगमंच का औपचारिक प्रस्तुतीकरण है और दूसरा *लोकधर्मी*, कई बार लोक, यथार्थवादी, प्रकृतिवादी या प्रादेशिक के रूप में अनुवादित। शैली या वृत्ति को चार भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है-*कैसकी, लास्य* पहलू के संचार में ज्यादा अनुरूप, दक्ष गीतिकाव्य; *अरबती*, ओजस्वी पुरुषोचित; *सतवती*, जब रासों का चित्रण किया जाता है, तब अक्सर इसका उपयोग किया जाता है और *भारती* साहित्यिक विषयवस्तु।

शताब्दियों के विकास के साथ भारत में नृत्य देश के विभिन्न भागों में विकसित हुआ। इनकी अपनी पृथक शैली ने उस विशेष प्रदेश की संस्कृति को ग्रहण किया प्रत्येक ने अपनी विशिष्टता प्राप्त की। अत: 'कला' की अनेक प्रमुख शैलियां बनीं; जिन्हें हम आज भरतनाट्यम्, कथकली, कुचीपुड़ी, कथक, मणिपुरी और ओड़िसी के रूप में जानते हैं। यहां आदिवासी और ग्रामीण क्षेत्रों के नृत्य तथा प्रादेशिक विविधताएं हैं, जो सरल, मौसम के हर्षपूर्ण समारोहों, फसल और एक बच्चे के जन्म के अवसर से सम्बन्धित हैं। पवित्र आत्माओं के आह्वान और दुष्ट आत्माओं को शांत करने के लिए भी नृत्य किए जाते हैं। आज यहां आधुनिक प्रयोगात्मक नृत्य के लिए भी एक सम्पूर्ण नव निकाय है।

An ancient classification followed in all styles is of *Tandava* and *Lasya. Tandava,* the masculine, is heroic, bold and vigorous. *Lasya,* the feminine is soft, lyrical and graceful. *Abhinaya,* broadly means expression. This is achieved through *angika,* the body and limbs; *vachika,* song and speech; *aharya,* costume and adornment; and *satvika,* moods and emotions.

Bharata and Nandikesvara, the two main authorities conceive of dance as an art which uses the human body as a vehicle of expression. The major human units of the body (anga) are identified as the head, torso, the upper and lower limbs, and the minor human parts (upangas), as all parts of the face ranging from the eyebrow to the chin and the other minor joints.

Two further aspects of *natya* are the modes of presentation and the style. There are two modes of presentation, namely the *Natyadharmi,* which is the formalised presentation of theatre and the *Lokadharmi* sometimes translated as folk, realistic, naturalistic or regional. The style or *vrittis* are classified into *Kaiseki,* the deft lyrical more suited to convey the *lasya* aspects, the *Arbati,* the energetic masculine, the *Satawati,* often used while depicting the *rasas* and the *Bharati,* the literary content.

Nurtured for centuries, dance in India has evolved in different parts of the country its own distinct style, taking on the culture of that particular region, each acquiring its own flavour. Consequently, a number of major styles of 'art' or dance are known to us today, like Bharatnatyam, Kathakali, Kuchipudi, Kathak, Manipuri and Odissi. Then there are regional variations, the dances of rural and tribal areas, which range from simple, joyous celebrations of the seasons, harvest or birth of a child to dances for the propitiation of demons or for invoking spirits. Today there is also a whole new body of modern experimental dance.

भरतनाट्यम् नृत्य

भरतनाट्यम् नृत्य 2000 साल से व्यवहार में है। भरतमुनि के *नाट्यशास्त्र* (200 ईसा पूर्व से 200 ईसवी सन्) के साथ प्रारम्भ हुए अनेक ग्रंथों (पुस्तकों) से इस नृत्य रूप पर जानकारी प्राप्त होती है। नंदिकेश्वर द्वारा रचित *अभिनय दर्पण* भरतनाट्यम् नृत्य में, शरीर की गतिविधि के व्याकरण और तकनीकी अध्ययन के लिए ग्रंथीय (पुस्तकीय) सामग्री का एक प्रमुख स्रोत है। यहां प्राचीन काल की धातु और पत्थर की प्रतिमाओं तथा चित्रों में इस नृत्य रूप के विस्तृत व्यवहार के दर्शनीय प्रमाण भी मिलते हैं। चिदम्बरम् मंदिर के *गोपुरमों* पर भरतनाट्यम् नृत्य की भंगिमाओं की एक श्रृंखला और मूर्तिकार द्वारा पत्थर को काट कर बनाई गई प्रतिमाएं देखी जा सकती हैं। अनेक मंदिरों में मूर्तिकला में नृत्य के *चारी* और *करणा* को प्रस्तुत किया गया है और इनसे इस नृत्य का अध्ययन किया जा सकता है।

भरतनाट्यम् नृत्य को *एकहार्य* के रूप में भी जाना जाता है, जहां नर्तकी एकल प्रस्तुति में अनेक भूमिकाएं करती है, यह कहा जाता है कि 19वीं सदी के आरम्भ में, राजा सरफोजी के संरक्षण के तहत् तंजौर के प्रसिद्ध चार भाईयों ने भरतनाट्यम् के उस रंगपटल का निर्माण किया था, जो हमें आज दिखाई देता है।

देवदासियो द्वारा इस शैली को जीवित रखा गया। *देवदासी* वास्तव में वे युवतियां होती थीं, जो अपने माता-पिता द्वारा मंदिर को दान में दे दी जाती थीं और उनका विवाह देवताओं से होता था। *देवदासियां* मंदिर के प्रांगण में, देवताओं को अर्पण के रूप में संगीत व नृत्य प्रस्तुत करती थीं। इस सदी के कुछ प्रसिद्ध गुरुओं और अनुपालकों (नर्तक व नर्तकियों) का संबंध *देवदासी* परिवारों से है, जिनमें बाला सरस्वती एक बहुत परिचित नाम है।

भरतनाट्यम् का रंगपटल बहुत विस्तृत होता है, जबकि प्रस्तुतीकरण में नियमित ढांचे का अनुकरण किया जाता है। सबसे पहले यहां स्तुति-गान होता है। पहला नृत्य एकक *अलारिप्पू* है, जिसका शाब्दिक अर्थ है–फूलों से सजावट। यह ध्वनि अक्षरों के पठन के साथ शुद्ध नृत्य संयोजन का एक अमूर्त खण्ड है।

अगला एकक, *जातिस्वरम्* एक लघु शुद्ध नृत्य खण्ड है, जो कर्नाटक संगीत के किसी राग के संगीतात्मक स्वरों के साथ प्रस्तुत किया जाता है। *जातिस्वरम्* में साहित्य या शब्द नहीं होते पर *अड्वू* की रचना की जाती है, जो शुद्ध नृत्य क्रम-नृत्य होते हैं। यह भरतनाट्यम् नृत्य में प्रशिक्षण के आधारभूत प्रकार हैं।

भरतनाट्यम् की एक एकल नृत्य और बहुत अधिक झुकाव *अभिनय* या नृत्य के स्वांग पहले-*नृत्य* पर होता है, जहां नर्तकी गतिविधि और स्वांग द्वारा साहित्य को अभिव्यक्त करती है। भरतनाट्यम् नृत्य के एक प्रदर्शन में *जातिस्वरम्* का अनुसरण *शब्दम्* द्वारा किया जाता है। साथ में गाया जाने वाला गीत आमतौर पर सर्वोच्च सत्ता (ईश्वर) की आराधना होती है।

Bharatnatyam Dance

Bharatnatyam Dance is considered to be over 2000 years old. Several texts beginning with Bharata Muni's Natya Shastra (200 B.C. to 200 A.D.) provide information on this dance form. The Abhinaya Darpana by Nandikesvara is one of the main sources of textual material, for the study of the technique and grammar of body movement in Bharatnatyam Dance. There is also a great deal of visual evidence of this dance form in paintings and stone and metal sculptures of ancient times. On the *gopurams* of the Chidambaram temple, one can see a series of Bharatnatyam poses, frozen in stone as it were, by the sculptor. In many other temples, the *charis* and *karanas* of the dance are represented in sculpture and one can make a study of the dance form.

Bharatnatyam dance is known to be ekaharya, where one dancer takes on many roles in a single performance. In the early 19th century, the famous Tanjore Quartette, under the patronage of Raja Serfoji are said to have been responsible for the repertoire of Bharatnatyam dance as we see it today.

The style was kept alive by the *devadasis*, who were young girls 'gifted' by their parents to the temples and who were married to the gods. The *devadasis* performed music and dance as offerings to the deities, in the temple courtyards. Some of the renowned performers and gurus of the early part of the century belong to the devadasi families, a well-known name is Bala Saraswati.

The repertoire of Bharatnatyam is extensive, however, a performance follows a regular pattern. At first there is an invocation song. The first dance item is the *alarippu*, literally meaning-to adorn with flowers. It is an abstract piece combining pure dance with the recitation of sound syllables.

The next item, the *jatiswaram* is a short pure dance piece performed to the accompaniment of musical notes of any raga of Karnataka music. *Jatiswaram* has no *sahitya* or words, but is composed of *adavus* which are pure dance sequences - *nritta*. They form the basis of training in Bharatnatyam dance.

As a solo dance, Bharatnatyam leans heavily on the *abhinaya* or mime aspect of dance—the *nritya*, where the dancer expresses the *sahitya* through movement and mime. *Shabdam* follows the *jatiswaram* in a Bharatnatyam dance performance. The accompanying song is generally in adoration of the Supreme Being.

भरतनाट्यम् नृत्य

शब्दम् के बाद नर्तकी *वर्णनम्* प्रस्तुत करती है। *वर्णनम्* भरतनाट्यम् रंगपटल की एक बहुत महत्वपूर्ण रचना है, इसमें इस शास्त्रीय नृत्य-रूप के तत्व का सारांश और *नृत्य* तथा *नृत्त* दोनों का सम्मिश्रण होता है। यहां नर्तकी दो गतियों में जटिल लयात्मक नमूने प्रस्तुत करती है, जो लय के ऊपर नियंत्रण को दर्शाते हैं और उसके बाद *साहित्य* की पंक्तियों को विभिन्न तरीकों से प्रदर्शित करती हैं। यह वर्णन *अभिनय* में नर्तकी की श्रेष्ठता है और नृत्य कलाकार की अंतहीन रचनात्मकता का प्रतिबिम्ब भी है। *वर्णनम्* भारतीय नृत्य में बहुत सुंदर रचनाओं में से एक है।

इस कठिन *वर्णनम्* के बाद नर्तकी मनोवृतियों की एक विविधता को अभिव्यक्त करने वाले एकक-*अभिनय* को प्रस्तुत करती है। *भाव* या *रस* चेहरे के अभिनय, शरीर की गतिविधियों और हस्त मुद्राओं द्वारा अभिव्यक्त किए जाते हैं। इन नव रसों में से एक रस को चुनकर साहित्य में उसकी रचना की जाती है और बाद में उसे नर्तकी द्वारा अभिव्यक्त किया जाता है। सामान्य खण्ड *कीर्तनम्, कृति, पदम्* और *जावली* हैं। *कीर्तनम्* में मूल-पाठ महत्वपूर्ण है, जहां *कृति* एक रचना है, जिसमें संगीत के पहलू पर प्रकाश डाला जाता है। विशेषता में दोनों प्रायः धार्मिक हैं और राम, शिव, विष्णु आदि के जीवन की उपकथाएं प्रस्तुत करते हैं। *पदम्* और *जावली* प्रेम और बहुधा दैविक पृष्ठभूमि पर आधारित होते हैं।

भरतनाट्यम् प्रस्तुतीकरण का अंत *तिल्लाना* के साथ होता है, जहां इसकी उत्पत्ति हिन्दुस्तानी संगीत के *तराना* में होती है। यह एक अनुनादी (गुंजायमान) नृत्य है, जो *साहित्य* की कुछ पंक्तियों के साथ संगीत के अक्षरों के साथ-साथ प्रस्तुत किया जाता है। विशिष्ट रूप से अभिकल्पित लयात्मक पंक्तियों के एक चरमोत्कर्ष पर पहुंचने के साथ खण्ड का समापन होता है। प्रस्तुतीकरण का अंत *मंगलम्,* भगवान से आशीर्वचन मांगने के साथ होता है।

भरतनाट्यम् नृत्य के संगीत वाद्य मण्डल में एक गायक, एक बांसुरी वादक, एक मृदंगम वादक, एक वीणा वादक और एक करताल वादक होता है। जो व्यक्ति नृत्य का कविता-पाठ करता है, वह *नट्टुवनार* होता है।

Bharatnatyam Dance

After the *Shabdam*, the dancer performs the *Varnam*. The *Varnam* which is the most important composition of the Bharatnatyam repertoire, encompasses both *nritta* and *nritya* and epitomises the essence of this classical dance form. The dancer here performs complicated well graded rhythmic patterns in two speeds showing the control over rhythm, and then goes on to depict in a variety of ways, through *abhinaya* the lines of the *sahitya*. This portrays the dancer's excellence in *abhinaya* and also reflects the endless creativity of the choreographer. The *Varnam* is by far one of the most beautiful compositions in Indian dance.

After the strenuous *Varnam*, the dancer performs a number of *abhinaya* items expressing a variety of moods. The *bhava* or *rasa* is woven into the *sahitya* and then expressed by the dancer. The common pieces are *keertanam*, *kritis*, *padams* and *javalis*. In the *keertanam*, the text is important whereas *kriti* is a composition in which the musical aspect is highlighted. Both are usually devotional in character and represent episodes from the lives of Rama, Siva, Vishnu etc. *Padams* and *javalis*, are on the theme of love, often divine.

A Bharatnatyam performance ends with a *tillana* which has its origin in the *tarana* of Hindustani music. It is a vibrant dance performed to the accompaniment of musical syllables with a few lines of *sahitya*. The finale of the piece is a series of well designed rhythmic lines reaching a climax. The performance ends with a *mangalam* invoking the blessings of the Gods.

The accompanying orchestra consists of a vocalist, a mridangam player, violinist or veena player, a flautist and cymbal player. The person who conducts the dance recitation is the Nattuvanar.

छात्रों तथा अध्यापकों के लिए रचनात्मक गतिविधियां

CREATIVE ACTIVITIES FOR STUDENTS AND TEACHERS

नृत्य तथा प्रस्तुत गतिविधियों पर आधारित सांस्कृतिक संग्रहों का उद्देश्य छात्रों को निम्न विषयों से अवगत कराना है :

- भारतीय नृत्य की विविध शैलियों की शारीरिक गतिविधि का व्याकरण और तकनीक;
- संचार के लिए नृत्य एक वाहन के रूप में;
- नृत्य-शब्दावली की पहुंच (प्रसार) और वह किस प्रकार राजाओं, महामानवों या जानवरों और फूलों की कहानियों द्वारा वास्तविक जीवन के निकट है;
- साहित्यिक तथा दृश्यात्मक सामग्री द्वारा नृत्य रूपों के ऐतिहासिक उद्भव का अध्ययन।

यहाँ पर कुछ गतिविधियाँ सुझाई गई हैं, पर इस संग्रह में दिये गये चित्रों को, तरह-तरह की शिक्षात्मक और सीखने की परिस्थितियों में प्रयुक्त किये जाने की संभावना है। शिक्षकों से अनुरोध है कि वे इन्हें स्कूल में पढ़ाए जाने वाले हर संभव विषयों में प्रयोग में लाएं। उन्हें यह भी सुझाव दिया जाता है कि वे संगीत व नृत्य के व्यावहारिक प्रशिक्षण के लिए नर्तकों-नर्तकियों को स्कूल में आमंत्रित करें। छात्रों को, यदि संभव हो तो, नृत्य के लघु खण्ड सिखाये जा सकते हैं, ताकि उन्हें शारीरिक गति के द्वारा लय, संगीत और भाव का प्रथम अनुभव प्राप्त हो सके।

1. भारत के सभी शास्त्रीय नृत्य-रूप पौराणिक कथाओं और प्रकृति से लिए गये विषयों के ही इर्द-गिर्द घूमते हैं। देवी तथा देवताओं, पृथ्वी का उद्गम, प्रकृति के विविध रूपों आदि के बारे में कहानियाँ, पुराण कथाओं तथा दन्त कथाओं से चुनी जाती हैं और फिर उन्हें नृत्य द्वारा प्रस्तुत किया जाता है। छात्रों को उन महत्वपूर्ण देवियों/प्राकृतिक स्वरूपों अथवा मूल जीवन की परिस्थितियों को चुनने के लिए कहा जा सकता है, जिन्हें उन्होंने नृत्य में देखा है। उदाहरणार्थ,

   - शिव, विष्णु, गणेश, पार्वती, दुर्गा, सरस्वती।
   - महत्वपूर्ण नदियाँ, पवित्र वृक्ष, आभूषण पहनने या प्रतीकात्मक संदेशों के साथ फूल।

   फिर छात्रों को प्रत्येक के साथ संबंधित पौराणिक और दंत कथाओं को एकत्रित करने के लिए कहा जा सकता है। उदाहरण के तौर पर,

   - गणेश को किस प्रकार हाथी का सिर प्राप्त हुआ,
   - समुद्र मंथन के क्या परिणाम थे,
   - कमल के फूल से जुड़ी हुई दंत कथाएं आदि।

   इस सम्बन्ध में पुस्तकों से संदर्भ लेकर, उच्च नागरिकों से साक्षात्कार स्कूल के समाचारपत्र-बोर्ड पर प्रदर्शित किया जा सकता है और बाद में संदर्भ के लिए उसे परियोजना-पुस्तक के रूप में बनाया जा सकता है।

2. मंदिरों और संग्रहालयों के सामयिक भ्रमण आयोजित किये जा सकते हैं, ताकि बच्चे शिल्प और चित्रकला के विषय में जान सकें। जो विशेष रूप से नृत्य से सम्बन्धित हैं, उनका विस्तार से अध्ययन किया जाना चाहिए। छात्रों को कला, जैसे- मुखाकृति के भाव, मुद्राएं, भंगिमाएं, वेशभूषा, नृत्य रचनाएं और आसपास का वातावरण, आदि के प्रत्येक कार्य के विविध पहलुओं की ओर ध्यान देने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

   उच्च स्कूल के छात्रों को नृत्य रूप और शिल्प तथा चित्रकला की विशिष्ट वस्तुओं के बीच सम्बन्ध का अध्ययन करने के लिए कहा जा सकता है। छायाचित्रों, टिप्पणियों तथा विचारों के साथ एक फोल्डर तैयार किया जा सकता है। (छात्रों को नृत्य रूपों के साथ परिचित करवाने के लिए भ्रमण का कार्यक्रम आयोजित करने से पूर्व, इस संग्रह के चित्र ठीक उसी प्रकार से कक्षा में भी प्रयोग में लाए जा सकते हैं।)

The Cultural Packages on dance and the suggested activities aim at familiarising the students with :

- the grammar and technique of body movement of different styles of Indian dance.
- dance as a vehicle for communication.
- the range of dance vocabulary and how closely it is related to real life - through stories of kings, super-humans or animals and flowers;
- the study of the historical evolution of dance forms through literary and visual sources.

A few activities have been suggested, however, there is scope for using the illustrations in this package in a variety of teaching and learning situations. The teachers are requested to use these in as many school disciplines as possible. They are also advised to invite dancers to the school for practical demonstration in music and dance. Students may be taught small dance pieces, if possible, for them to have a first-hand experience of rhythm, music and expression through body movement.

1. All classical dance forms in India revolve mainly around themes from mythology and nature. Stories about gods and goddesses, the origin of the earth, different aspects of nature, etc. are selected from myth and legend and then communicated through dance. The students may be asked to choose important deities, natural forms or real life situations which they have seen in dance, as for example,

   — Shiva, Vishnu, Ganesa, Parvati, Durga, Saraswati.

   — important rivers, sacred trees, flowers with symbolic messages or wearing ornaments.

   They may then be asked to collect all the mythological stories and legends connected with each. For example :

   — how Ganesa got the head of an elephant,

   — what was the outcome of the churning of the oceans,

   — legends linked with the lotus flower, etc.

   Reference from books, interviews with senior citizens, the observation of traditional customs and rituals can be various ways in which to gather information.

   This exercise will help the students widen their knowledge. The material can be exhibited on the bulletin board and made into a project book for later reference.

2. Periodic excursions may be organised to temples and museums so that children may be exposed to sculpture and painting. Those specifically related to dance should be studied in detail. The students should be encouraged to note down various aspects regarding each work of art–facial expressions, *mudras*, postures, costumes, dance formations and even the surroundings and environment.

   Students from the senior school may be asked to make a study of the relationship between the dance form and specific items of sculpture and painting. A folder with photographs, pictures, observations and comments may be prepared. (Pictures from this package may be used similarly in the classroom before organising an excursion in order to make the students familiar with the forms).

3. छात्रों को उनके द्वारा देखे गये नृत्य-रूप में प्रयुक्त होने वाली सभी विविध मुद्राओं या प्रतीकात्मक संकेतों के चित्र एकत्रित करने या बड़े चित्र बनाने के लिए कहा जा सकता है। पारम्परिक सज्जा के साथ एक बड़ा बोर्ड तैयार किया जा सकता है। प्रत्येक मुद्रा अथवा चित्रात्मक प्रस्तुतीकरण के नीचे उन्हें उसका नाम, अर्थ और उपयोगिता लिखने के लिए कहा जा सकता है। बड़ी कक्षा के छात्र जहां पर *मुद्रा*/भाव प्रयुक्त किये गये हैं, उस स्थान पर साहित्य या गीत के छन्द (अनुच्छेद) जोड़ सकते हैं। उसी मुद्रा/भाव को विविध परिस्थितियों में प्रयोग में लाने के लिए प्रयास किया जाना चाहिए।

4. मुखाकृति भाव (चेहरे के भाव)–अभिनय नृत्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। अध्यापकों द्वारा छात्रों को नौ *रस* समझाने चाहिए। विवरण का वर्णन छात्रों के आयु वर्ग के हिसाब से भिन्न भी हो सकता है।

   इसके बाद एक रुचिकर अनौपचारिक खेल हो सकता है। छात्रों को स्वत: बनाई गई परिस्थिति या कहानी पर एक भाव को मूल रूप में प्रस्तुत करने के लिए कहा जा सकता है। कक्षा के बाकी छात्रों को कहानी तथा उस मूक अभिनय में व्यक्त रस को बताने के लिए कहा जाना चाहिए। *भय*– डर के भाव को, उदाहरणार्थ इस प्रकार प्रस्तुत किया जा सकता है-अंधेरे और घने जंगल में खतरनाक परिस्थिति में फंसा हुआ एक बच्चा और एक डरावना जानवर उसका पीछा करता हुआ। इस भाव को सरल मुद्राओं और प्रमुख अभिव्यक्तियों द्वारा प्रतिबिंबित किया जा सकता है।

5. अध्यापक साधारण गतिविधियाँ आयोजित करके ही छात्रों को उनकी लय या *ताल* को सुधारने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। छात्रों को चार्ट्स तैयार करने के लिए कहा जा सकता है, जहाँ पर आकर्षक नमूनों द्वारा लयात्मक रूपों की मात्राओं (ताल) को दृश्यात्मक रूप में प्रस्तुत किया गया हो। भिन्न-भिन्न समय चक्रों के लिए भिन्न-भिन्न नमूने प्रयोग में लाए जाने चाहिए। (चार्ट में दिखाए गये प्रतीक चिन्हों का महत्व समझाने के लिए एक कुंजी (उत्तरतालिका) बनाई जा सकती है।)

   अधिक अनुभवी छात्रों को और अन्य गतिविधियाँ दी जा सकती हैं। प्रत्येक छात्र को एक निश्चित संख्या के समय बाधक दिये जाने चाहिए और उन्हें लय और गतियों के विविध परिवर्तनों और संयोजनों के प्रयोग से दिये गये समय के ढांचे के भीतर लयात्मक नमूने तैयार करने के लिए कहा जाना चाहिए। यह गतिविधि स्वाभाविक रचनात्मकता को सामने लाएगी और शुद्धता तथा एकाग्रता का विकास करेगी।

6. अध्यापक छात्रों को दैनिक जीवन में नृत्य जैसा परियोजना-विषय दे सकते हैं। छात्रों को अपने आस-पास के लोगों की अभिव्यक्तियों तथा क्रियाकलापों का विश्लेषण करने के लिए कहा जा सकता है। फिर छात्र वैज्ञानिक नृत्य या मुद्राओं की एक सूची एकत्रित कर सकते हैं, जो दैनिक जीवन में प्रयुक्त होती है और वे उनका उद्गम प्रतिदिन की गतिविधियों में ढूंढ सकते हैं। छात्रों को इस बात से अवगत कराना चाहिए कि कला रूप और दैनिक जीवन– दोनों आपस में गहरे जुड़े हैं। दरअसल, उन्हें कुछ समान मुद्राएं चुनने के लिए कहा जा सकता है और फिर वे उन्हें सौन्दर्यात्मक नृत्य मुद्राओं में अपनी कल्पना के अनुसार परिवर्तित कर सकते हैं।

7. महत्वपूर्ण धार्मिक व सामाजिक त्यौहारों के अवसर पर छात्रों को लघु नृत्यों की रचना करने के लिए कहा जा सकता है, जिसमें त्यौहार के महत्व को बताया गया हो। उदाहरणार्थ, ईसु के जन्म, भगवान् बुद्ध जन्मोत्सव नाटक और होलिका की कहानी तथा त्यौहार को मनाने के तरीके, इत्यादि को प्रस्तुत किया जा सकता है। इस नृत्य को त्यौहार के दिन स्कूल की सभा में प्रस्तुत किया जा सकता है। यह गतिविधि छात्र को इस बात से अवगत कराती है कि किस प्रकार अच्छाई और सत्य का विचार सभी धर्मों पर गहरा प्रभाव डालता है।

3. Students may be asked to make large drawings or collect pictures of all the different *mudras* or symbolic actions used in the dance form they have seen. A large board may be prepared with traditional decorations. Under each *mudra* or pictorial representation, they may be asked to write its name and meaning and what it is used for. Senior students can add the *Sahitya* or verses of the songs where the *mudra*/action is used. An attempt should be made to project the use of the same *mudra*/action in different situations.

4. Facial expression– *Abhinaya,* forms an important part of dance. The teacher should explain the nine *rasas* to the students. The details of explanation can vary with each age group.

   An interesting informal game can follow this. The students can be asked to mime a mood in a self-created situation or story. The rest of the class may be asked to interpret the story and name the *rasa* that it portrays. *Bhaya* or fear can be depicted at length, for example, a child trapped in a dangerous situation in a dark and gloomy forest with a fearsome animal chasing him. Simple movements and prominent expressions can reflect the mood.

5. The teacher can encourage the students to improve their rhythm and *tala* by organising simple activities. The students should be asked to prepare charts where the beats of the rhythmic pattern are visually represented using attractive motifs. Different motifs should be used for each different time cycle. (A key can be made to explain the value of the symbols shown in the chart).

   More experienced students may be given another graded activity. Each student may be allotted a fixed number of time bars and be asked to create rhythmic patterns within the given time frame, using various permutations and combinations of speeds and rhythm. This activity will bring out the inherent creativity and develop precision and concentration.

6. The teacher may give the students a project topic, such as 'Dance in daily life'. The students may be asked to observe the actions and expressions of the people around them. Students can then compile a list of codified dance movements that are akin to those in daily life and trace their origin in every day actions and mannerisms. The students must be made to realize that art forms and real life are closely linked to each other. In fact, they may be asked to pick out a few common gestures and convert them into aesthetic dance movements, using their imagination.

7. During important religious and social festivals, the students may be asked to compose short dances depicting — the relevance of the festival, for example, birth of Jesus, Lord Buddha, the Nativity play, the story of Holika and the manner in which the festival is celebrated. These dances may be presented at the school assembly on the day of the festival. This activity will make the students aware of how the concept of goodness and truth permeates all religions.

8. छात्रों की रचनात्मकता को खोजने के क्रम में अध्यापकों को चाहिए कि वे उन्हें सामान्य रूप से, जीवन से सम्बन्धित रुचिकर गतिविधियों से जोड़ें। अत: अध्यापक अखबारों और पत्रिकाओं से सावधानीपूर्वक चुने हुए उपयोगी विषय छात्रों को दे सकते हैं। उदाहरणार्थ–
   – शान्ति की आवश्यकता
   – हिंसा की व्यर्थता
   – सामाजिक असमानताएं
   – राष्ट्रीय एकता
   – पर्यावरण संरक्षण

   10 से 15 छात्रों के समूहों को आकर्षक तथा प्रभावकारी ढंग से एक नाटकीय दृश्य झांकी बनाने के लिए कहा जा सकता है। झांकी की योजना और डिजाइन साज-सज्जा आदि छात्रों के समूहों द्वारा ही की जानी चाहिए। इस गतिविधि का उद्देश्य छात्रों में चेतना जगाना है और उनकी कलात्मक प्रतिभा का उपयोग करना है। इन झांकियों को राष्ट्रीय दिवसों अथवा खेल दिवस के अवसर पर प्रस्तुत किया जा सकता है।

9. विषयक नृत्य, बैले स्कूल के वार्षिक दिवस समारोह अथवा अन्य किसी समारोह के लिए तैयार किया जा सकता है। सभी अध्यापक एक साथ मिलकर काम कर सकते हैं और 400-500 छात्रों को लेकर एक कार्यक्रम (शो) प्रस्तुत कर सकते हैं। इसके लिए प्रासंगिक रुचि के विषय जैसे– प्रकृति और संस्कृति का संरक्षण, साक्षरता, भूख और गरीबी, झोंपड़ीवासियों की समस्याएं आदि को चुना जा सकता है। ऐसा विशालकाय निर्माण स्कूल तथा समुदाय तक भी पहुंच सकता है।

10. नर्तकों (नृत्य कलाकारों) की सूचियाँ, उनके नृत्य की शैलियां, संगठन जहाँ वे काम करते हैं, नृत्य के संस्थान, नृत्य रूपों पर पुस्तकें, पत्रिकाएं, मासिक पत्रिकाएं एकत्रित की जा सकती हैं। ऐसा नियमित रूप से किया जा सकता है, जिसमें प्रतिवर्ष अतिरिक्त जानकारी दी जा सकती है।

11. आजकल, देश के सभी प्रमुख नगरों में नियमित रूप से नृत्य-उत्सवों का आयोजन किया जा रहा है। हाल ही के वर्षों में, खजुराहो, चिदंबरम्, कोणार्क आदि स्थलों के मंदिर महत्वपूर्ण नृत्य उत्सवों के केन्द्र के रूप में उभरकर सामने आये हैं। स्पीक मैके के समारोह तो छोटे नगरों में स्कूलों के छात्रों तक भी पहुंचते हैं। इन कार्यक्रमों का विस्तृत ब्यौरा सभी समाचार पत्रों में दिया जाता है। छात्रों को समाचार पत्रों से इन कार्यक्रमों के ब्यौरों की कतरनें एकत्रित करने, उन्हें इनका अध्ययन करने और भविष्य के सन्दर्भ हेतु संभाल कर रखने के लिए कहा जाना चाहिए। नृत्य कार्यक्रमों में से प्रसिद्ध कलाकारों तथा सहायकों के नाम, विशिष्ट या दुर्लभ प्रस्तुतियों और *ताल, भाव* तथा *अभिनय* पर रुचिकर टिप्पणियां (समीक्षा) एकत्रित की जानी चाहिए तथा उनका अध्ययन किया जाना चाहिए।

12. अन्य बहुत महत्वपूर्ण गतिविधियां छात्रों के लिए आयोजित की जा सकती हैं। सभी अन्य शास्त्रीय तथा लोक नृत्य रूपों के प्रति छात्रों में रुचि जगाने हेतु उन्हें कहा जाना चाहिए कि वे जिस नृत्य रूप से परिचित हैं, उससे अन्य नृत्य रूपों की तुलना करें।

सांस्कृतिक स्रोत एवं प्रशिक्षण केन्द्र द्वारा नृत्य पर तैयार किये गये संग्रहों के अध्ययन द्वारा विविध प्रकार की गतिविधियां आयोजित की जा सकती हैं, साथ ही भारतीय नृत्य रूपों के प्रति छात्रों की जानकारी बढ़ाने के लिए चित्रों, चार्ट, वेशभूषा, संगीत वाद्यों और पुस्तकों की प्रदर्शनियां लगाई जा सकती हैं।

चित्र एवं आलेख: जयलक्ष्मी ईश्वर

8. In order to discover the creativity of the students, the teacher must involve them in interesting activities related to life, in general. The teacher may therefore distribute carefully selected topics on relevant issues from newspapers and magazines, for example,
   — the necessity for peace,
   — the futility of violence,
   — social inequalities,
   — national integration,
   — conservation of the environment.

   Groups of 10 to 15 students may be asked to form tableaux in an appealing and effective manner. The planning and designing of the tableaux should be done by the student group themselves. The aim of the activity is to create awareness among the students and use their artistic talent. These tableaux may be presented on sports day, celebrations of national or other festivals.

9. A thematic dance ballet can be prepared for the school annual day celebrations or any other function. The teachers can work together and organise a show involving 400-500 students. Themes of topical interest like conservation of nature and culture, literacy, hunger and poverty, the problems of slum-dwellers, etc. may be enacted. Such a mammoth production will reach out to the school and the community as well.

10. Lists of dancers, their styles of dance, the institutions where they work, the academies of dance, books on dance-forms, magazines/journals on the subject, may be compiled. This may be an ongoing programme in which additional information can be noted every year.

11. Nowadays, dance festivals are conducted regularly in all the major cities of the country. In recent years, the temples of Khajuraho, Chidambaram, Konark, etc. have risen as centres for important Dance festivals. The Spic Macay festival reaches even the students of schools in small towns. Extensive reporting is done in all newspapers. The students should be asked to collect newspaper cuttings, study them and keep a record for future reference. Names of artists and famous accompanists, information regarding rare or special items in the performances and interesting comments on *tala, bhava* and *abhinaya* may be collected and studied.

12. Another very important activity must be organised for the students. In order to awaken in them an interest in all the other classical and folk dance-forms, the students must be encouraged to compare other dances with the style they are familiar with.

    By studying all the packages on dance prepared by CCRT, a variety of activities may be organised. In addition, exhibitions with pictures, charts, costumes, musical instruments, and books can be arranged to widen the knowledge of the students regarding Indian dance forms.

Pictures and Script: Jayalakshmi Eshwar

Illustrated Cards

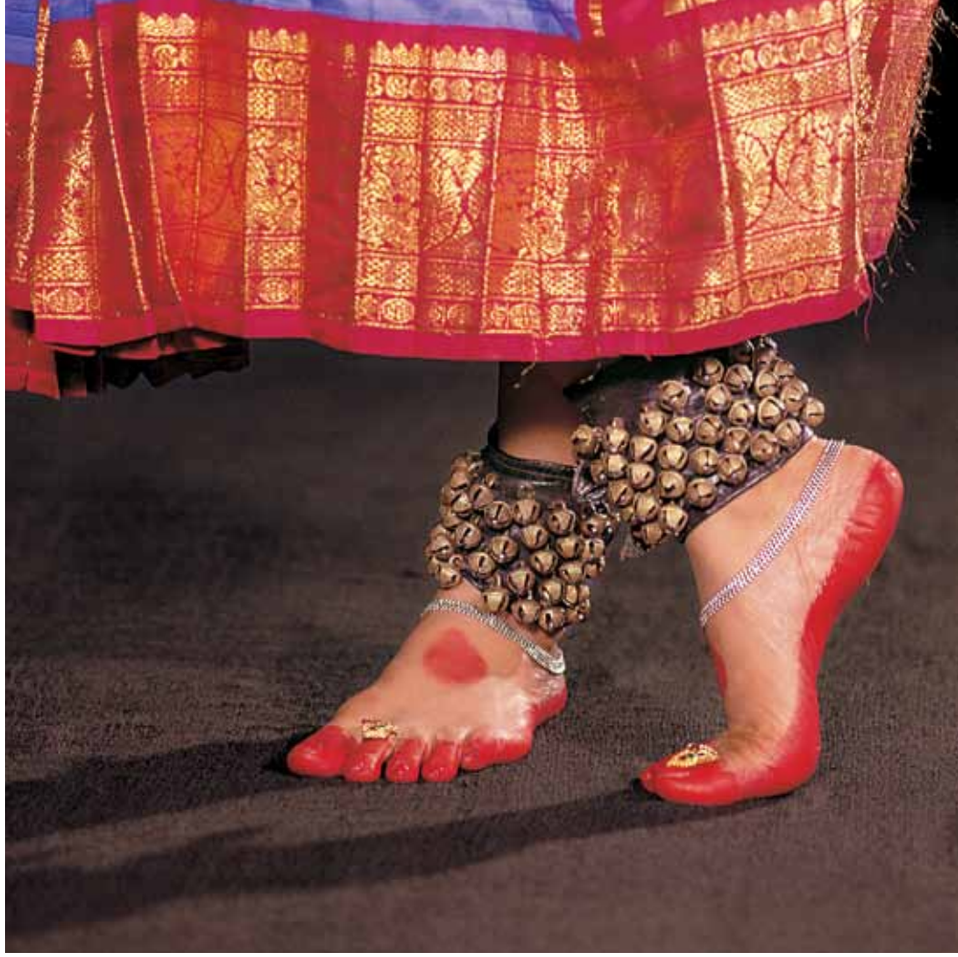
भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

1. भारतीय पौराणिकी के अनुसार, शिव ने नटराज के रूप में इस सृष्टि की रचना की। प्रस्तुत चोलकालीन कांस्य प्रतिमा से यह तथ्य उद्घाटित होता है कि नृत्य और शिल्प कला एक-दूसरे से काफी हद तक प्रभावित थीं। नटराज के दाहिने हाथ में *डमरू* ध्वनि का प्रतीक है, और दूसरा दाहिना हाथ भक्तों को संरक्षण प्रदान करने हेतु *पताका हस्तमुद्रा* में उठा हुआ है। *अपस्मार* दैत्य पर खड़े नटराज, अज्ञान का नाश कर विश्व को प्रकाश तथा ज्ञान से प्रदीप्त करते हैं।

   भरतनाट्यम् *एकहार्य* के रूप में वर्णित है, जिसमें एक नर्तकी अनेक भूमिकाओं को प्रदर्शित करती है। नृत्य के भगवान-शिव-को नटराज के रूप में सभी नृत्य शैलियों में प्रस्तुत किया जाता है। प्रस्तुत आंतरिक चित्र में आप ब्रह्मांडीय नर्तक के रूप में नटराज की मुद्रा प्रस्तुत करती नर्तकी को देख सकते हैं। नर्तकी ने अपना दाहिना हाथ *अभय मुद्रा* में, भगवान से मुक्ति याचना कर रहे भक्तों को संरक्षण देने के लिए उठाया हुआ है।

1. According to Indian mythology, Siva as Nataraja created the universe. From this bronze statue, which belongs to the Chola period, it is clear that both the arts of dance and sculpture influenced each other to a great extent. One of the right hands of Nataraja holds the *damaru* signifying sound, the other right hand in the *pataka hasta mudra* is raised to give protection to his *Bhaktas.* He stands on the dwarf *Apasmara,* crushing out ignorance thereby illuminating the world with light and knowledge.

   Bharatnatyam is described as *ekaharya,* in which one dancer depicts many roles. Siva as Nataraja, the Lord of dance is depicted in all dance forms. In this inset picture, one sees the dancer showing the pose of Nataraja as the cosmic dancer. The dancer raises her right hand in *abhaya mudra* for giving protection to those who seek salvation from the Lord.



भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

2. भरतनाट्यम्, *नृत्त* अथवा अमूर्त कल्पना और *नृत्य* अर्थात् *नृत्त* और *अभिनय* (अभिव्यक्ति) रूपी दो प्रमुख तत्वों से युक्त होता है। जब हाथों की गति और मुद्राएं, किसी प्रकार की अर्थ अभिव्यक्ति नहीं करतीं, वरन् नृत्य-प्रस्तुति में लालित्य और शैली-विविधता लाती हैं, तब उसे '*नृत्त*' कहा जाता है। *नृत्त* में, पांव के स्थापन और गति से *मंडल* (अंग विन्यास), *उत्प्लावन* (लंघन), *गति भ्रमरी* (वर्तुलाकार गति) और *चारी* (चाल) प्रस्तुत होते हैं। उपरोक्त प्रत्येक वर्ग के कई रूपांतर हैं।

प्रस्तुत चित्रों में हम निम्न गति और मुद्राएं देख सकते हैं :

साम-इसमें पांव स्वाभाविक रूप से रखे जाते हैं और सीधे आगे की ओर अभिमुख होते हैं।

स्वस्तिक-इसमें पांव विविध प्रकार के संयोजनों में तिरछे रखे जाते हैं।

चारी-चाल अथवा ठवन।

2. Bharatnatyam consists of two major elements *Nritta* or abstract dance and *Nritya* combination of *Nritta* and *Abhinaya* (expression). When the movements and poses of the hands do not convey any meaning but only serve to add grace and variety of form to a dance then it is called *Nrittta.* The position and movements of the feet gives rise to *mandala* (posture), *utplavana* (leaping movement), *Nritta bhramari* (circular movement) and *chari* (gait). Each one of the above category has several variations.

One sees in these pictures :
Sama - The feet are in natural position and point straight ahead.
Swastika - Feet are crossed in a variety of combinations.
Chari - Gait or walk

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

3. *अराईमण्डी* या *पार्श्व* भरतनाट्यम नृत्य शैली की एक अन्य प्रमुख अवस्था है, जिसमें मुड़े हुए घुटनों सहित, पैर पूर्णत: बाहर की ओर मुड़ने वाली अवस्था में होते हैं। भरतनाट्यम् में इस बाहर की ओर मुड़े हुए घुटनों की अवस्था को *अर्द्धमण्डली* या *उक्कारामण्डली* के नाम से भी जाना जाता है और इस अवस्था को नर्तक अधिकांश विशुद्ध नृत्य अभिक्रमों में प्रयुक्त करते हैं।

3. The *Araimandi* or *Parshva* is another basic position in Bharatnatyam where the legs are in a fully out-turned position with bent knees. This outward knee bent position in Bharatnatyam is also known as the *ardha mandali* or *ukkara mandali* and this position is maintained by the dancer in most of the pure dance sequences.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

4. आधारभूत नृत्य एकक को *अड्वू* कहा जाता है। यह खड़े रहने की प्रधान मुद्रा (*स्थानक*) पैरों और पांव की गति (*चारी*) तथा आलंकारिक हस्त मुद्रा (*नृत्त हस्त*) का संयोजन है। *अड्वू* में दो प्रमुख संघटक होते हैं–*ताल* (समय माप) और *लय*। *अड्वू* के लगभग 10 से 12 समूह होते हैं, जिनमें से प्रत्येक के कई रूपांतर होते हैं। *अड्वू* को तीन गतियों में प्रस्तुत किया जाता है–मूल, दुगुन और चौगुन। प्रस्तुत चित्र में हम *तेई तेई तत् ता अड्वू* को देख सकते हैं। इसे पीछे की ओर तिरछा झुक कर प्रस्तुत किया जाता है। दोनों हाथों के लिए *त्रिपताका हस्त* का प्रयोग किया जाता है। बायें हाथ को ऊपर उठाया जाता है और दायें हाथ को तिरछी रेखा रूप मुद्रा प्रस्तुत करने हेतु नीचे झुकाया जाता है। शरीर का भार बायें पैर पर होता है और दाहिनी एड़ी को चित्रानुसार उठाया जाता है।

4. The basic dance unit is known as *adavu.* It is a combination of basic standing posture (*sthanaka*), the movement of the legs and feet (*chari*) and the decorative hand gesture (*nritta hasta*). *Adavu* has two main constituents *tala* (time measure) and *laya* (rhythm). There are about 10 to 12 groups of *adavus* each consisting of several variatious. *Adavu* is practiced in three speeds - Starting, Double and Quadruple. The *Adavu* one sees in this picture is *tey tey tat ta.* This is performed leaning back diagonally. *Tripataka hasta* is used for both hands. Right hand is raised and the left is stretched to form a diagonal line. The body weight is supported by the right leg, and the left foot is raised as shown in the picture.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

5. (क) प्रस्तुत चित्र में *तत् तेई ता हा-अड्वू* को प्रदर्शित किया गया है। *अराईमंडी* अवस्था में, दाहिने हाथ को विस्तारित किया जाता है। इसमें *त्रिपताकम् मुद्रा* को प्रयुक्त किया जाता है।

5. (ख) द्वितीय चित्र में *अड्वू* की ही निरंतर गति दिखाई गई है। तलवा जमीन पर रखकर दाहिने पैर को आगे की ओर बढ़ाया जाता है और दाहिने घुटने को झुकाया जाता है। पैर के अग्रभाग (पादांगुलि) को जमीन पर टिका कर, बांयी एड़ी को साथ-साथ उठाया जाता है। शरीर का भार दाहिने पैर पर पड़ता है। इसमें *त्रिपताका हस्त* प्रयुक्त होती है।

5. (a) This picture shows the *adavu—tat tey ta ha.* In *Araimandi* position, the right hand is extended. The *mudra* used is *tripatakam.*

5. (b) The second picture shows the continuous movement of the same *adavu.* The right leg is extended in front placing the sole of the foot on the ground with the right knee bent. The left heel is raised simultaneously resting the toe on the ground. The body weight falls on the right leg. The *tripataka hasta* is used.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

6. प्रस्तुत चित्र में *मण्डी अड्वू* का एक भाग या सम्पूर्ण बैठकी-अवस्था को प्रदर्शित किया गया है। दाहिना पैर ज़रा-सा पीछे कर लिया गया है और शरीर का भार बाएँ पैर पर है। *त्रिपताका-हस्त मुद्रा* का उपयोग दोनों हाथों के लिए होता है।

6. This picture shows a portion from the *mandi adavu* or full sitting position, the right foot is taken back slightly and part of the body weight is on the left leg. The *tripataka hasta mudra is* used for both hands.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

7. *किट तक दारी किटतोम*–भरतनाट्यम् नृत्य शैली का एक अन्य महत्वपूर्ण *अड्वू* है। जैसे शब्द संयोजित होकर वाक्य बनाते हैं, वैसे ही *अड्वू* संयोजित होकर *कोरवाई* नामक अनुक्रम विकसित करते हैं। जब नृत्य संचालक (*नट्टुवनार*) द्वारा उच्चरित लयात्मक अक्षरों के साथ इन अनुक्रमों को प्रस्तुत किया जाता है, तब उन्हें *जाति* कहा जाता है। जटिल और विस्तृत *जातियों* को *तीरमानम्* कहा जाता है। *तीरमानम्* को एक निश्चित गति के साथ तीन बार दोहरा कर समाप्त किया जाता है और ऊपर चित्र में प्रदर्शित गति–*किट तक दारी किट तोम* है। नर्तक कलाकार, चित्रनुसार हाथ को आगे विस्तारित कर, बांह को ऊर्ध्वस्थ रखकर वर्तुलाकार गति प्रस्तुत कर *अड्वू* का समापन करता है। इसमें *पताका* और *अलापद्म* हस्त का प्रयोग किया गया है।

7. *Kita tak dari kitatom* is another important *adavu* in Bharatnatyam. Just as words combine to form a sentence, *adavus* combine to form a sequence known as *korvai.* These sequences, when performed with the accompaniment of rhythmic syllables (*sollukattus*), recited by a dance conductor (*nattuvanar*) are called *Jatis.* Complicated and elaborate *Jatis* are called *Teermanams. Teermanams* conclude with a certain movement repeated thrice and the movement shown above is *kita tak dari kitatom.* The dancer concludes with a circular movement of the arm over the head and extends the hand in front as shown. The *hastas* used are *pataka* and *alapadma.*

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

8. *रस* से संबद्ध और *अभिनय* द्वारा निदर्शित कला को *नृत्य* कहा जाता है। *अभिनय* को हस्त द्वारा अभिव्यक्त किया जाता है, जो भारतीय शास्त्रीय नृत्य की एक विशिष्ट विशेषता है। *नाट्यशास्त्र* तथा *अभिनयदर्पणम्* जैसे प्रबंध विस्तारपूर्वक *हस्त* का उल्लेख करते हैं। *असंयुक्त* तथा *संयुक्त* (दोहरा हाथ) और उनका प्रयोग (*विनियोग*) किसी भी विषय-वस्तु और संकल्पना को अभिव्यक्त, अर्थ प्रतिपादित और वर्णित कर सकते हैं।

प्रस्तुत चित्र में, *अलापद्म हस्त को प्रदर्शित किया गया है।* इस *हस्त* को कमल, वर्तुलाकार गति, पूर्ण चंद्र, सौन्दर्य, केश पुंज, मीनार, गांव, ऊंचाई, गुस्सा, प्रशंसा या केवल मुख को निर्दिष्ट करने हेतु प्रयुक्त किया जा सकता है।

8. The aspect of dance which relates to *rasa* and depicted through *abhinaya* is called *Nritya. Abhinaya* is expressed with the help of *hastas,* which is a unique feature of Indian classical dance.

Treatises like *Natyashastra* and *Abhinaya darpanam* deal with *hastas* in detail. The *Asamyuta* and *Samyuta* and their usages (*viniyogas*) can express, interpret and narrate any theme and concept.

The *hasta* in this picture is *alapadma.* This *hasta* can be used to denote lotus, circular movement, full moon, beauty, hairknot, tower, village, height, anger, praise or just a face.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

9. *अभिनय* और *भाव* को केवल मुखाभिव्यक्ति (मुखमुद्रा) द्वारा भी व्यक्त किया जा सकता है। पर *हस्त मुद्रा* का प्रयोग, मनोभावों को प्रभावशाली रूप में अभिव्यक्त करने के *भाव* में वृद्धि करता है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी *हस्त (अलापद्म)* द्वारा सौन्दर्य को निदर्शित कर रही है।

9. *Abhinaya* and *Bhava* can also be expressed only with the facial expression. But the usage of *hasta mudra* enhances the *bhava* to interpret the sentiments effectively. This picture shows the dancer depicting the beauty with the help of the *hasta-alapadma.*

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

10. हथेली और उंगलियों का संचालन तथा उनके स्थापन की स्थिति के आधार पर *हस्त* द्वारा कई प्रकार की अर्थाभिव्यक्ति हो सकती है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी *हस्त-अलापद्म* का प्रयोग करते हुए चंद्र समान सुन्दर मुख को निदर्शित कर रही है।

10. *Hastas,* depending on the direction of the palm and fingers and their positions can indicate several types of meaning. This picture shows the dancer using the *hasta - alapadma* to depict a face as beautiful as a moon.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

11. नर्तकी के दाहिने हाथ से *मुकुलहस्त* का प्रदर्शन होता है, जबकि बायाँ हाथ *पताका हस्त* की आधारिक आकृति ग्रहण करता है।

11. The right hand of the dancer shows the *mukula hasta,* the left hand forms a base with the *pataka hasta.*

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

12. नृत्य-प्रस्तुति में हाथों को प्रयुक्त करने की रीति (चलन) को *हस्तप्राण* कहा जाता है। उंगलियों को परिचालित और प्रयुक्त करने की रीति से रस या सौन्दर्य की उत्पत्ति होती है, जिससे प्रतीकात्मक अथवा अभिव्यंजक रूप में संकल्पना अथवा विचार निदर्शित होता है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी, दाहिने हाथ से *मुद्रा शिकरम्* को प्रस्तुत कर रही है, जो त्रिशूल के अंतिम सिरे का प्रतीक है और बायें हाथ द्वारा *त्रिशूल* प्रतीक रूप में प्रस्तुत है। यह नृत्य भंगिमा बुरी शक्तियों के ''नाश'' को इंगित करती है।

12. The manner in which the hands are used is known as *hasta prana.* The way the fingers are moved and used create flavour or aesthetic beauty depicting a concept in a symbolic or suggestive way. This picture shows the dancer using the *mudra sikaram* in right hand depicting the end of the trident, and the left hand in *Trisula* symbolizes the trident. This pose suggests the destruction of evil forces.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

13. *अभिनय लोकधर्मी* (वास्तविक) और *नाट्यधर्मी* (परंपरागत और रूढ़िगत) इन दो शैलियों को अपने भीतर समाविष्ट करता है। *लोकधर्मी* अभिव्यक्ति आसानी से समझ में आती है, क्योंकि वह दैनिक जीवन के समीप होती है। *नाट्यधर्मी* अभिव्यक्ति में रूढ़ शैली के अनुसार, हस्त चेष्टाओं, परंपरागत गतियों और शास्त्रीय मुहावरों के नियमों को प्रयुक्त किया जाता है।

(क) प्रस्तुत चित्र में नर्तकी *नाट्यधर्मी शैली* (पद्धति) में भय को अभिव्यक्त कर रही है। यहां पर *मृगशीर्ष हस्त* का प्रयोग किया गया है। पांव *स्वस्तिकम्* मुद्रा में है।

(ख) इस चित्र में, *नाट्यधर्मी* शैली (पद्धति) में नर्तकी ''आह्वान'' (बुलाना) के भाव को निदर्शित कर रही है। यहां पर *मृगशीर्ष हस्त* का प्रयोग किया गया है और पांव *चारी चाल* अथवा ठवन में अवस्थित हैं।

13. *Abhinaya* embraces two modes - *Lokadharmi* (the realistic) and *Natyadharmi* (the conventional and stylised). *Lokadharmi* expression is easily understandable because of its closeness to everyday life. In *Natyadharmi* expression, stylized hand gestures, conventional movements and rules of the classical idiom are applied.

(a) This picture shows the dancer expressing fear in *Natyadharmi mode.* The *hasta* used is *mrigasirsa.* Feet are in *swastikam* position.

(b) This picture shows the dancer showing the gesture for beckoning in *Natyadharmi* mode. The *hasta* used is *mrigasirsa.* Feet are in *chari* gait.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

14. (क) प्रस्तुत चित्र में दिखाया गया *हस्त चातुरम्* नाम से जाना जाता है। नर्तकी *श्रवण-क्रिया* प्रदर्शित कर रही है।

14. (ख) इस चित्र में उसी *मुद्रा* से 'अर्पण' का भाव प्रदर्शित होता है। यह '*मुद्रा*' कस्तूरी, सोना, ताँबा, लोहा, आँखें इत्यादि को निर्दिष्ट करने के लिए भी प्रयुक्त होती है।

14. (a) The *hasta* shown in this picture in known as *chaturam.* The dancer is showing the action of 'listening'.

14. (b) The same *mudra* in this picture shows 'offering'. This *mudra* is also used to denote musk, gold, copper, iron, eyes, etc.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

15. चार प्रकार के *अभिनय* होते हैं– *आंगिक, वाचिक, आहार्य* और *सात्विक।*

आंगिक अभिनय को शारीरिक मुद्राओं द्वारा प्रस्तुत किया जाता है। इस मुद्रा को *आंगिक* नाम इसलिए दिया गया है, क्योंकि इसे *अंग, प्रत्यंग* और *उपांग* द्वारा अभिव्यक्त किया जाता है, जिसमें शारीरिक मुद्राओं का प्रतिनिधित्व कर रहे शरीर के विभिन्न अंग प्रयुक्त होतें हैं। यह चित्र, विष्णु भगवान के नरसिंह अवतार को परिभाषित करता है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी को *अराईमण्डी* अवस्था में पृथक रूप से उग्र भाव प्रदर्शित करते निदर्शित किया गया है। इसमें कटि ऊपरी भाग को आगे झुकाकर सिर तथा आंखों को ऊपर उठाते हैं तथा एक निश्चित कोण पर कलाई को अन्दर की ओर मोड़ा जाता है।

15. There are four kinds of *Abhinaya - angika, vachika, aharya and satvika.*

Angika abhinaya is the representation by means of physical gestures. *Angika* is named as such because it is expressed in three ways by *Anga, Pratyanga* and *Upanga,* which includes different limbs of the body representing physical gestures. This picture shows Narasimha, an *avatara* of Vishnu. The dancer is in *Araimandi* position in an action of tearing apart. The body above the waist is leaning forward and the head and eyes are raised with the wrist turned inwards at an angle.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

16.(क) *वाचिक अभिनय* में कविताएं *(काव्य)* और नाटक सम्मिलित होते हैं, जिसमें नृत्य रूप में साहित्यिक तत्व को प्रस्तुत किया जाता है। *वाचिक अभिनय* में काव्य संबंधी विषयवस्तु को *लोकधर्मी* कहा जाता है, जबकि गायन संबंधी विषय वस्तु को *नाट्यधर्मी* कहा जाता है, क्योंकि इसमें संगीत, शास्त्रीय कर्नाटक शैली का होता है। चित्र में नर्तकी *चंद्रकला मुद्रा* का प्रयोग करते हुए बोलने अथवा गाने की भावाभिव्यक्ति प्रदर्शित कर रही है।

16.(ख) *आहार्य अभिनय* के अन्तर्गत आभूषणों, वेशभूषाओं आदि द्वारा शरीर के अलंकरण को प्रस्तुत किया जाता है। यहां नर्तकी, *मुद्रा कटकमुकम* का प्रयोग करते हुए कान का बुंदा पहनने की क्रिया निदर्शित कर रही है। चौथे *अभिनय* प्रकार को *सात्विक* कहा जाता है। इसमें गहन भावों तथा कल्पनाओं जैसे–अश्रु, लरजना, पसीना आना, बेहोश होना, प्रेम, शांति आदि भावों के प्रयोग तथा सीधे-सादे अभिनय द्वारा भावनाओं को अभिव्यक्त किया जाता है।

16. (a) *Vachika abhinaya* constitutes poems *(kavyas)* and drama *(natakas)* which provides the literary content in dance. In *Vachika abhinaya* content of the *kavyas* is *Lokadharmi* however, singing is *Natyadharmi* as the music comprises the classical Karnatak Music. The dancer shows the expression of speech or singing using the *mudra chandrakala.*

16. (b) *Aharya abhinaya* includes decoration of the body by means of ornaments, costumes, etc., the dancer depicts the action of wearing an earring using the *mudra katakamukam.* The fourth *abhinaya* is *Satvika.* The exhibition of emotions through subtle *abhinaya* and imagination - like tears, trembling, sweating, fainting, love, peace, etc.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

17. भरतमुनि रचित *नाट्यशास्त्र* (200 ईसा पू. से 200 इस्वी सन्) में आठ प्रमुख *रसों–शृंगार, वीर, करुण, रौद्र, हास्य, भयानक, वीभत्स और अद्‌भुत* का उल्लेख किया गया है, जिन्हें नृत्य तथा नाटक द्वारा प्रस्तुत किया जा सकता है। नवें, *शांत* रस को काफी बाद में सम्मिलित किया गया, क्योंकि, ऐसा माना जाता था कि पूर्ण *शांत* स्थिति को प्रस्तुत करना अथवा चित्रित करना कठिन है। पर, आज इस नवें *रस* से सब भली प्रकार परिचित हैं।

शृंगार एक महत्वपूर्ण *रस* है और इस *रस* के विविध पहलुओं जैसे-स्त्री और पुरुष का प्रेम, परमपिता परमात्मा के प्रति मानव मात्र का प्रेम, बालक के लिए माँ का प्रेम, दोस्तों के बीच प्यार आदि को भारतीय नृत्य की *अभिनय* प्रस्तुति में प्रस्तुत किया जाता है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी प्रिय के सम्मुख होने पर, नायिका के लज्जा भाव को प्रदर्शित कर रही है जो *शृंगार रस* का एक महत्वपूर्ण पहलू है।

17. The *Natyashastra of Bharat Muni* (200 B.C. to 200 A.D.) mentions eight main *rasas* namely, *Shringara, Veera, Karuna, Raudra, Hasya, Bhayanaka, Bibhatsa* and *Adbhuta,* which can be portrayed through dance and drama. *Shanta,* the ninth *rasa* was introduced much later as it was believed that it is difficult to portray a state of complete bliss or *Shanta.* However, today we know of nine *rasas.*

Shringara is one of the important *rasas* and various aspects of this *rasa* are portrayed in the *abhinaya* of Indian dance - the love between man and woman, of the human for the divine, the mother for the child, between friends, etc. In this picture the dancer depicts that aspect of *Shringara rasa* which shows the shyness of the *nayika,* who is face to face with her beloved.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

18. *करुणा* या *संवेदना* मानव मात्र का एक अत्यंत स्वाभाविक मनोभाव है तथा नृत्य में इसे रूढ़ शैली के अनुसार प्रस्तुत किया जाता है। यहां पर नर्तकी *करुण रस* को निर्दिष्ट करने हेतु *चतुरा मुद्रा* और मुख *अभिनय* का प्रयोग कर रही है।

18. Compassion or *Karuna* is a very natural emotion of human beings, in dance, it is stylised. Here the dancer uses facial *abhinaya* and the *chatura mudra* for depicting *Karuna rasa.*

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

19. *रौद्र* या क्रोध भी मानव के स्वभाव का ही एक अनिवार्य भाग है। नृत्य में इसे अतिशयोक्तिपूर्ण मुख मनोभावों द्वारा तथा कभी-कभी सशक्त शारीरिक गतियों द्वारा अभिव्यक्त किया जाता है। प्रस्तुत चित्र में *रौद्र रस* को *अभिनय* तथा *मुष्टि हस्त मुद्रा* द्वारा प्रदर्शित किया गया है।

19. *Raudra* or anger is also very much a part of human nature. In dance, it is expressed with exaggerated facial expressions and sometimes vigorous body movements. In this picture, the *raudra rasa* is shown through *abhinaya* and the *mushti hasta mudra.*

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

20. 'मुख' मानव-मनोभावों का दर्पण होता है। *अद्‌भुत रस* या आश्चर्य अथवा विस्मय के मनोभाव को प्रस्तुत चित्र में, *मुखाभिनय* तथा हस्त मुद्राओं द्वारा प्रदर्शित किया गया है।

20. The face is the mirror of human expressions. *Adbhuta rasa* or the expression of wonder or surprise is expressed through facial *abhinaya* and the hand gestures in this picture.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

21.(क) पौराणिक संदर्भों के अनुसार देवी-देवताओं को चित्रांकित करने के बहुत से तरीके हैं। उदाहरणार्थ–विष्णु भगवान को शंख और चक्र थामे हुए या शेषनाग (सर्प देवता) पर अवस्थित कर, प्रतीक रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है। प्रस्तुत चित्र में, नर्तकी, विष्णु भगवान को *अभिनयदर्पणम्* के मूल पाठ के अनुसार प्रस्तुत कर रही है। नर्तकी के दोनों हाथ *त्रिपताका मुद्रा* में हैं और पांव *स्वस्तिकम्* की अवस्था में।

21.(ख) *भरतनाट्यम* की यह मुद्रा विद्या की देवी-सरस्वती को प्रतीकस्वरूप प्रस्तुत करती है। नर्तकी के दोनों हाथ *मुद्रा मृगशीर्षा* में हैं, जो तार वाद्य-वीणा के वादन का प्रतीक है।

21. (a) There are many ways to portray various gods and goddesses according to the mythological references. For example, Vishnu can be shown holding the conch and wheel or Vishnu can be seen reclining on the *Shesh Nag* (the Snake God). In this picture, the dancer portrays Vishnu according to the text *Abhinayadarpanam. Tripataka mudra* is used and the feet position is in *Swastikam.*

21. (b) This pose in Bharatnatyam shows Saraswati, the Goddess of learning. Both hands holding *mudra mrigasirsa* represents playing the stringed instrument Veena.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

22.(क) कृष्ण की जीवन लीला कथाओं की प्रसंग प्रस्तुति सभी नृत्य शैलियों में अत्यंत लोकप्रिय है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी कृष्ण को बांसुरी बजाते हुए निदर्शित कर रही है। यहां दोनों हाथों का प्रयोग करते हुए नर्तकी की *मृगशीर्षम् हस्तमुद्रा* बांसुरी को प्रतीक रूप में प्रस्तुत करती है। नर्तकी के दोनों पांव *स्वस्तिकम्* में मुड़े हुए हैं।

22.(ख) विष्णु के अवतार राम के विविध गुणों (विशेषताओं) को सभी नृत्य शैलियों में प्रस्तुत किया जाता है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी राम को धनुष-बाण लिए हुए प्रतीक रूप में प्रस्तुत कर रही है और पांव का स्थापन *स्वस्तिकम्* में है।

22. (a) Episodes from stories of Krishna are very popular in all dance forms. In this picture, Krishna is shown playing the flute. The *mrigasirsam hasta mudra* using both hands shows the flute. The feet are crossed in *Swastikam.*

22. (b) The various attributes of Rama, an *avatar* of Vishnu are represented in all dance forms. Rama is shown here holding a bow and an arrow, the feet position is in *Swastikam.*

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

23. विभिन्न कालों की शिल्प कृतियों से उस समय की प्रचलित नृत्य भंगिमाओं और संगीतात्मक वाद्यों की जानकारी प्राप्त होती है। भारत के सभी मंदिरों में संगीत और नृत्य, पूजा का ही एक अनिवार्य भाग है। चिदंबरम् मंदिर की दीवारों पर अवस्थित प्रस्तुत शिल्प नर्तकी को एक संगत कलाकार संगीतज्ञ के साथ निदर्शित कर रहा है।

23. From sculptures of different periods, information on dance poses and musical instruments can be obtained. Music and dance are an integral part of worship in the temples in all parts of India. This sculpture on the walls of the Chidambaram temple shows a dancer with an accompanying musician.

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

24. भरतनाट्यम् नृत्य प्रस्तुति के संगत वाद्यवृन्द में सामान्यत: एक गायक एक मृदंग वादक, एक बांसुरी वादक और एक मंजीरा वादक होता है। *नट्टुवनार* नृत्यप्रस्तुति का संयोजक होता है। साथ ही, वह *नट्टुवानंगम्* (मंजीरा) वादन भी करता है।

24. The accompanying orchestra in Bharatnatyam, usually comprises a vocalist, a mridangam player, a flutist and a cymbal player. The person who conducts the recital is the *Nattuvanar* who also plays the *Nattuvangam* (cymbals).

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

1. भारतीय पौराणिकी के अनुसार, शिव ने नटराज के रूप में इस सृष्टि की रचना की। प्रस्तुत चोलकालीन कांस्य प्रतिमा से यह तथ्य उद्घाटित होता है कि नृत्य और शिल्प कला एक-दूसरे से काफी हद तक प्रभावित थीं। नटराज के दाहिने हाथ में *डमरू* ध्वनि का प्रतीक है, और दूसरा दाहिना हाथ भक्तों को संरक्षण प्रदान करने हेतु *पताका हस्तमुद्रा* में उठा हुआ है। *अपस्मार* दैत्य पर खड़े नटराज, अज्ञान का नाश कर विश्व को प्रकाश तथा ज्ञान से प्रदीप्त करते हैं।

   भरतनाट्यम् *एकहार्य* के रूप में वर्णित है, जिसमें एक नर्तकी अनेक भूमिकाओं को प्रदर्शित करती है। नृत्य के भगवान-शिव-को नटराज के रूप में सभी नृत्य शैलियों में प्रस्तुत किया जाता है। प्रस्तुत आंतरिक चित्र में आप ब्रह्मांडीय नर्तक के रूप में नटराज की मुद्रा प्रस्तुत करती नर्तकी को देख सकते हैं। नर्तकी ने अपना दाहिना हाथ *अभय मुद्रा* में, भगवान से मुक्ति याचना कर रहे भक्तों को संरक्षण देने के लिए उठाया हुआ है।

2. भरतनाट्यम्, *नृत्त* अथवा अमूर्त कल्पना और *नृत्य* अर्थात् *नृत्त* और *अभिनय* (अभिव्यक्ति) रूपी दो प्रमुख तत्वों से युक्त होता है। जब हाथों की गति और मुद्राएं, किसी प्रकार की अर्थ अभिव्यक्ति नहीं करतीं, वरन् नृत्य-प्रस्तुति में लालित्य और शैली-विविधता लाती हैं, तब उसे '*नृत्त*' कहा जाता है। *नृत्त* में, पांव के स्थापन और गति से *मंडल* (अंग विन्यास), *उत्प्लावन* (लंघन), *गति भ्रमरी* (वर्तुलाकार गति) और *चारी* (चाल) प्रस्तुत होते हैं। उपरोक्त प्रत्येक वर्ग के कई रूपांतर हैं।

   प्रस्तुत चित्रों में हम निम्न गति और मुद्राएं देख सकते हैं :

   साम-इसमें पांव स्वाभाविक रूप से रखे जाते हैं और सीधे आगे की ओर अभिमुख होते हैं।

   स्वस्तिक-इसमें पांव विविध प्रकार के संयोजनों में तिरछे रखे जाते हैं।

   चारी-चाल अथवा ठवन।

3. *अराईमण्डी* या *पार्श्व* भरतनाट्यम नृत्य शैली की एक अन्य प्रमुख अवस्था है, जिसमें मुड़े हुए घुटनों सहित, पैर पूर्णतः बाहर की ओर मुड़ने वाली अवस्था में होते हैं। भरतनाट्यम् में इस बाहर की ओर मुड़े हुए घुटनों की अवस्था को *अर्द्धमण्डली* या *उक्कारामण्डली* के नाम से भी जाना जाता है और इस अवस्था को नर्तक अधिकांश विशुद्ध नृत्य अभिक्रमों में प्रयुक्त करते हैं।

4. आधारभूत नृत्य एकक को *अड्वू* कहा जाता है। यह खड़े रहने की प्रधान मुद्रा (*स्थानक*) पैरों और पांव की गति (*चारी*) तथा आलंकारिक हस्त मुद्रा (*नृत्त हस्त*) का संयोजन है। *अड्वू* में दो प्रमुख संघटक होते हैं–*ताल* (समय माप) और *लय*। *अड्वू* के लगभग 10 से 12 समूह होते हैं, जिनमें से प्रत्येक के कई रूपांतर होते हैं। *अड्वू* को तीन गतियों में प्रस्तुत किया जाता है–मूल, दुगुन और चौगुन। प्रस्तुत चित्र में हम *तेई तेई तत् ता अड्वू* को देख सकते हैं। इसे पीछे की ओर तिरछा झुक कर प्रस्तुत किया जाता है। दोनों हाथों के लिए *त्रिपताका हस्त* का प्रयोग किया जाता है। बायें हाथ को ऊपर उठाया जाता है और दायें हाथ को तिरछी रेखा रूप मुद्रा प्रस्तुत करने हेतु नीचे झुकाया जाता है। शरीर का भार बायें पैर पर होता है और दाहिनी एड़ी को चित्रानुसार उठाया जाता है।

5. (क) प्रस्तुत चित्र में *तत् तेई ता हा-अड्वू* को प्रदर्शित किया गया है। *अराईमंडी* अवस्था में, दाहिने हाथ को विस्तारित किया जाता है। इसमें *त्रिपताकम् मुद्रा* को प्रयुक्त किया जाता है।

5. (ख) द्वितीय चित्र में *अड्वू* की ही निरंतर गति दिखाई गई है। तलवा जमीन पर रखकर दाहिने पैर को आगे की ओर बढ़ाया जाता है और दाहिने घुटने को झुकाया जाता है। पैर के अग्रभाग (पादांगुलि) को जमीन पर टिका कर, बांयी एड़ी को साथ-साथ उठाया जाता है। शरीर का भार दाहिने पैर पर पड़ता है। इसमें *त्रिपताका हस्त* प्रयुक्त होती है।

6. प्रस्तुत चित्र में *मण्डी अड्वू* का एक भाग या सम्पूर्ण बैठकी-अवस्था को प्रदर्शित किया गया है। दाहिना पैर ज़रा-सा पीछे कर लिया गया है और शरीर का भार बाएँ पैर पर है। *त्रिपताका-हस्त मुद्रा* का उपयोग दोनों हाथों के लिए होता है।

7. *किट तक दारी किटतोम*-भरतनाट्यम् नृत्य शैली का एक अन्य महत्वपूर्ण *अड्वू* है। जैसे शब्द संयोजित होकर वाक्य बनाते हैं, वैसे ही *अड्वू* संयोजित होकर *कोरवाई* नामक अनुक्रम विकसित करते हैं। जब नृत्य संचालक (*नट्टुवनार*) द्वारा उच्चरित लयात्मक अक्षरों के साथ इन अनुक्रमों को प्रस्तुत किया जाता है, तब उन्हें *जाति* कहा जाता है। जटिल और विस्तृत *जातियों* को *तीरमानम्* कहा जाता है। *तीरमानम्* को एक निश्चित गति के साथ तीन बार दोहरा कर समाप्त किया जाता है और ऊपर चित्र में प्रदर्शित गति-*किट तक दारी किट तोम* है। नर्तक कलाकार, चित्रनुसार हाथ को आगे विस्तारित कर, बांह को ऊर्ध्वस्थ रखकर वर्तुलाकार गति प्रस्तुत कर *अड्वू* का समापन करता है। इसमें *पताका* और *अलापद्म* हस्त का प्रयोग किया गया है।

8. *रस* से संबद्ध और *अभिनय* द्वारा निदर्शित कला को *नृत्य* कहा जाता है। *अभिनय* को हस्त द्वारा अभिव्यक्त किया जाता है, जो भारतीय शास्त्रीय नृत्य की एक विशिष्ट विशेषता है। *नाट्यशास्त्र* तथा *अभिनयदर्पणम्* जैसे प्रबंध विस्तारपूर्वक *हस्त* का उल्लेख करते हैं। *असंयुक्त* तथा *संयुक्त* (दोहरा हाथ) और उनका प्रयोग (*विनियोग*) किसी भी विषय-वस्तु और संकल्पना को अभिव्यक्त, अर्थ प्रतिपादित और वर्णित कर सकते हैं।

   प्रस्तुत चित्र में, *अलापद्म हस्त को प्रदर्शित किया गया है।* इस *हस्त* को कमल, वर्तुलाकार गति, पूर्ण चंद्र, सौन्दर्य, केश पुंज, मीनार, गांव, ऊंचाई, गुस्सा, प्रशंसा या केवल मुख को निर्दिष्ट करने हेतु प्रयुक्त किया जा सकता है।

9. *अभिनय* और *भाव* को केवल मुखाभिव्यक्ति (मुखमुद्रा) द्वारा भी व्यक्त किया जा सकता है। पर *हस्त मुद्रा* का प्रयोग, मनोभावों को प्रभावशाली रूप में अभिव्यक्त करने के *भाव* में वृद्धि करता है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी *हस्त (अलापद्म)* द्वारा सौन्दर्य को निदर्शित कर रही है।

10. हथेली और उंगलियों का संचालन तथा उनके स्थापन की स्थिति के आधार पर *हस्त* द्वारा कई प्रकार की अर्थाभिव्यक्ति हो सकती है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी *हस्त-अलापद्म* का प्रयोग करते हुए चंद्र समान सुन्दर मुख को निदर्शित कर रही है।

11. नर्तकी के दाहिने हाथ से *मुकुलहस्त* का प्रदर्शन होता है, जबकि बायाँ हाथ *पताका हस्त* की आधारिक आकृति ग्रहण करता है।

12. नृत्य-प्रस्तुति में हाथों को प्रयुक्त करने की रीति (चलन) को *हस्तप्राण* कहा जाता है। उंगलियों को परिचालित और प्रयुक्त करने की रीति से रस या सौन्दर्य की उत्पत्ति होती है, जिससे प्रतीकात्मक अथवा अभिव्यंजक रूप में संकल्पना अथवा विचार निदर्शित होता है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी, दाहिने हाथ

से *मुद्रा शिकरम्* को प्रस्तुत कर रही है, जो त्रिशूल के अंतिम सिरे का प्रतीक है और बायें हाथ द्वारा *त्रिशूल* प्रतीक रूप में प्रस्तुत है। यह नृत्य भंगिमा बुरी शक्तियों के ''नाश'' को इंगित करती है।

13. *अभिनय लोकधर्मी* (वास्तविक) और *नाट्यधर्मी* (परंपरागत और रूढ़िगत) इन दो शैलियों को अपने भीतर समाविष्ट करता है। *लोकधर्मी* अभिव्यक्ति आसानी से समझ में आती है, क्योंकि वह दैनिक जीवन के समीप होती है। *नाट्यधर्मी* अभिव्यक्ति में रूढ़ शैली के अनुसार, हस्त चेष्टाओं, परंपरागत गतियों और शास्त्रीय मुहावरों के नियमों को प्रयुक्त किया जाता है।

(क) प्रस्तुत चित्र में नर्तकी *नाट्यधर्मी शैली* (पद्धति) में भय को अभिव्यक्त कर रही है। यहां पर *मृगशीर्ष हस्त* का प्रयोग किया गया है। पांव *स्वस्तिकम्* मुद्रा में है।

(ख) इस चित्र में, *नाट्यधर्मी* शैली (पद्धति) में नर्तकी की ''आह्वान'' (बुलाना) के भाव को निदर्शित कर रही है। यहां पर *मृगशीर्ष हस्त* का प्रयोग किया गया है और पांव *चारी चाल* अथवा ठवन में अवस्थित हैं।

14. (क) प्रस्तुत चित्र में दिखाया गया *हस्त चातुरम्* नाम से जाना जाता है। नर्तकी *श्रवण-क्रिया* प्रदर्शित कर रही है।

14. (ख) इस चित्र में उसी *मुद्रा* से 'अर्पण' का भाव प्रदर्शित होता है। यह '*मुद्रा*' कस्तूरी, सोना, ताँबा, लोहा, आँखें इत्यादि को निर्दिष्ट करने के लिए भी प्रयुक्त होती है।

15. चार प्रकार के *अभिनय* होते हैं– *आंगिक, वाचिक, आहार्य* और *सात्विक।*

आंगिक अभिनय को शारीरिक मुद्राओं द्वारा प्रस्तुत किया जाता है। इस मुद्रा को *आंगिक* नाम इसलिए दिया गया है, क्योंकि इसे *अंग, प्रत्यंग* और *उपांग* द्वारा अभिव्यक्त किया जाता है, जिसमें शारीरिक मुद्राओं का प्रतिनिधित्व कर रहे शरीर के विभिन्न अंग प्रयुक्त होतें हैं। यह चित्र, विष्णु भगवान के नरसिंह अवतार को परिभाषित करता है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी को *अराईमण्डी* अवस्था में पृथक रूप से उग्र भाव प्रदर्शित करते निदर्शित किया गया है। इसमें कटि ऊपरी भाग को आगे झुकाकर सिर तथा आंखों को ऊपर उठाते हैं तथा एक निश्चित कोण पर कलाई को अन्दर की ओर मोड़ा जाता है।

16. (क) *वाचिक अभिनय* में कविताएं *(काव्य)* और नाटक सम्मिलित होते हैं, जिसमें नृत्य रूप में साहित्यिक तत्व को प्रस्तुत किया जाता है। *वाचिक अभिनय* में काव्य संबंधी विषयवस्तु को *लोकधर्मी* कहा जाता है, जबकि गायन संबंधी विषय वस्तु को *नाट्यधर्मी* कहा जाता है, क्योंकि इसमें संगीत, शास्त्रीय कर्नाटक शैली का होता है। चित्र में नर्तकी *चंद्रकला मुद्रा* का प्रयोग करते हुए बोलने अथवा गाने की भावाभिव्यक्ति प्रदर्शित कर रही है।

16. (ख) *आहार्य अभिनय* के अन्तर्गत आभूषणों, वेशभूषाओं आदि द्वारा शरीर के अलंकरण को प्रस्तुत किया जाता है। यहां नर्तकी, *मुद्रा कटकमुकम* का प्रयोग करते हुए कान का बुंदा पहनने की क्रिया निदर्शित कर रही है। चौथे *अभिनय* प्रकार को *सात्विक* कहा जाता है। इसमें गहन भावों तथा कल्पनाओं जैसे–अश्रु, लरजना, पसीना आना, बेहोश होना, प्रेम, शांति आदि भावों के प्रयोग तथा सीधे-सादे अभिनय द्वारा भावनाओं को अभिव्यक्त किया जाता है।

17. भरतमुनि रचित *नाट्यशास्त्र* (200 ईसा पू. से 200 इस्वी सन्) में आठ प्रमुख *रसों–शृंगार, वीर, करुण, रौद्र, हास्य, भयानक, वीभत्स और अद्‌भुत* का उल्लेख किया गया है, जिन्हें नृत्य तथा नाटक द्वारा प्रस्तुत किया जा सकता है। नवें, *शांत* रस को काफी बाद में सम्मिलित किया गया, क्योंकि, ऐसा माना जाता था कि पूर्ण *शांत* स्थिति को प्रस्तुत करना अथवा चित्रित करना कठिन है। पर, आज इस नवें *रस* से सब भली प्रकार परिचित हैं।

शृंगार एक महत्वपूर्ण *रस* है और इस *रस* के विविध पहलुओं जैसे-स्त्री और पुरुष का प्रेम, परमपिता परमात्मा के प्रति मानव मात्र का प्रेम, बालक के लिए माँ का प्रेम, दोस्तों के बीच प्यार आदि को भारतीय नृत्य की *अभिनय* प्रस्तुति में प्रस्तुत किया जाता है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी प्रिय के सम्मुख होने पर, नायिका के लज्जा भाव को प्रदर्शित कर रही है जो *शृंगार रस* का एक महत्वपूर्ण पहलू है।

18. *करुणा* या *संवेदना* मानव मात्र का एक अत्यंत स्वाभाविक मनोभाव है तथा नृत्य में इसे रूढ़ शैली के अनुसार प्रस्तुत किया जाता है। यहां पर नर्तकी *करुण रस* को निर्दिष्ट करने हेतु *चतुरा मुद्रा* और मुख *अभिनय* का प्रयोग कर रही है।

19. *रौद्र* या क्रोध भी मानव के स्वभाव का ही एक अनिवार्य भाग है। नृत्य में इसे अतिशयोक्तिपूर्ण मुख मनोभावों द्वारा तथा कभी-कभी सशक्त शारीरिक गतियों द्वारा अभिव्यक्त किया जाता है। प्रस्तुत चित्र में *रौद्र रस* को *अभिनय* तथा *मुष्टि हस्त मुद्रा* द्वारा प्रदर्शित किया गया है।

20. 'मुख' मानव-मनोभावों का दर्पण होता है। *अद्‌भुत रस* या आश्चर्य अथवा विस्मय के मनोभाव को प्रस्तुत चित्र में, *मुखाभिनय* तथा हस्त मुद्राओं द्वारा प्रदर्शित किया गया है।

21. (क) पौराणिक संदर्भों के अनुसार देवी-देवताओं को चित्रांकित करने के बहुत से तरीके हैं। उदाहरणार्थ–विष्णु भगवान को शंख और चक्र थामे हुए या शेषनाग (सर्प देवता) पर अवस्थित कर, प्रतीक रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है। प्रस्तुत चित्र में, नर्तकी, विष्णु भगवान को *अभिनयदर्पणम्* के मूल पाठ के अनुसार प्रस्तुत कर रही है। नर्तकी के दोनों हाथ *त्रिपताका मुद्रा* में हैं और पांव *स्वस्तिकम्* की अवस्था में।

21. (ख) *भरतनाट्यम* की यह मुद्रा विद्या की देवी-सरस्वती को प्रतीकस्वरूप प्रस्तुत करती है। नर्तकी के दोनों हाथ *मुद्रा मृगशीर्षा* में हैं, जो तार वाद्य-वीणा के वादन का प्रतीक है।

22. (क) कृष्ण की जीवन लीला कथाओं की प्रसंग प्रस्तुति सभी नृत्य शैलियों में अत्यंत लोकप्रिय है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी कृष्ण को बांसुरी बजाते हुए निदर्शित कर रही है। यहां दोनों हाथों का प्रयोग करते हुए नर्तकी की *मृगशीर्षम् हस्तमुद्रा* बांसुरी को प्रतीक रूप में प्रस्तुत करती है। नर्तकी के दोनों पांव *स्वस्तिकम्* में मुड़े हुए हैं।

22. (ख) विष्णु के अवतार राम के विविध गुणों (विशेषताओं) को सभी नृत्य शैलियों में प्रस्तुत किया जाता है। प्रस्तुत चित्र में नर्तकी राम को धनुष-बाण लिए हुए प्रतीक रूप में प्रस्तुत कर रही है और पांव का स्थापन *स्वस्तिकम्* में है।

23. विभिन्न कालों की शिल्प कृतियों से उस समय की प्रचलित नृत्य भंगिमाओं और संगीतात्मक वाद्यों की जानकारी प्राप्त होती है। भारत के सभी मंदिरों में संगीत और नृत्य, पूजा का ही एक अनिवार्य भाग है। चिदंबरम् मंदिर की दीवारों पर अवस्थित प्रस्तुत शिल्प नर्तकी को एक संगत कलाकार संगीतज्ञ के साथ निदर्शित कर रहा है।

24. भरतनाट्यम् नृत्य प्रस्तुति के संगत वाद्यवृन्द में सामान्यतः एक गायक एक मृदंग वादक, एक बांसुरी वादक और एक मंजीरा वादक होता है। *नट्टुवनार* नृत्यप्रस्तुति का संयोजक होता है। साथ ही, वह *नट्टुवानंगम्* (मंजीरा) वादन भी करता है।

भरतनाट्यम् नृत्य
Bharatnatyam Dance

1. According to Indian mythology, Siva as Nataraja created the universe. From this bronze statue, which belongs to the Chola period, it is clear that both the arts of dance and sculpture influenced each other to a great extent. One of the right hands of Nataraja holds the *damaru* signifying sound, the other right hand in the *pataka hasta mudra* is raised to give protection to his *Bhaktas.* He stands on the dwarf *Apasmara,* crushing out ignorance thereby illuminating the world with light and knowledge.

   Bharatnatyam is described as *ekaharya,* in which one dancer depicts many roles. Siva as Nataraja, the Lord of dance is depicted in all dance forms. In this inset picture, one sees the dancer showing the pose of Nataraja as the cosmic dancer. The dancer raises her right hand in *abhaya mudra* for giving protection to those who seek salvation from the Lord.

2. Bharatnatyam consists of two major elements *Nritta* or abstract dance and *Nritya* combination of *Nritta* and *Abhinaya* (expression). When the movements and poses of the hands do not convey any meaning but only serve to add grace and variety of form to a dance then it is called *Nrittta.* The position and movements of the feet gives rise to *mandala* (posture), *utplavana* (leaping movement), *Nritta bhramari* (circular movement) and *chari* (gait). Each one of the above category has several variations.

   One sees in these pictures :

   Sama - The feet are in natural position and point straight ahead.

   Swastika - Feet are crossed in a variety of combinations.

   Chari - Gait or walk

3. The *Araimandi* or *Parshva* is another basic position in Bharatnatyam where the legs are in a fully out-turned position with bent knees. This outward knee bent position in Bharatnatyam is also known as the *ardha mandali* or *ukkara mandali* and this position is maintained by the dancer in most of the pure dance sequences.

4. The basic dance unit is known as *adavu.* It is a combination of basic standing posture (*sthanaka*), the movement of the legs and feet (*chari*) and the decorative hand gesture (*nritta hasta*). *Adavu* has two main constituents *tala* (time measure) and *laya* (rhythm). There are about 10 to 12 groups of *adavus* each consisting of several variatious. *Adavu* is practiced in three speeds - Starting, Double and Quadruple. The *Adavu* one sees in this picture is *tey tey tat ta.* This is performed leaning back diagonally. *Tripataka hasta* is used for both hands. Right hand is raised and the left is stretched to form a diagonal line. The body weight is supported by the right leg, and the left foot is raised as shown in the picture.

5. (a) This picture shows the *adavu—tat tey ta ha.* In *Araimandi* position, the right hand is extended. The *mudra* used is *tripatakam.*

5. (b) The second picture shows the continuous movement of the same *adavu.* The right leg is extended in front placing the sole of the foot on the ground with the right knee bent. The left heel is raised simultaneously resting the toe on the ground. The body weight falls on the right leg. The *tripataka hasta* is used.

6. This picture shows a portion from the *mandi adavu* or full sitting position, the right foot is taken back slightly and part of the body weight is on the left leg. The *tripataka hasta mudra is* used for both hands.

7. *Kita tak dari kitatom* is another important *adavu* in Bharatnatyam. Just as words combine to form a sentence, *adavus* combine to form a sequence known as *korvai.* These sequences, when performed with the accompaniment of rhythmic syllables (*sollukattus*), recited by a dance conductor (*nattuvanar*) are called *Jatis.* Complicated and elaborate *Jatis* are called *Teermanams. Teermanams* conclude with a certain movement repeated thrice and the movement shown above is *kita tak dari kitatom.* The dancer concludes with a circular movement of the arm over the head and extends the hand in front as shown. The *hastas* used are *pataka* and *alapadma.*

8. The aspect of dance which relates to *rasa* and depicted through *abhinaya* is called *Nritya. Abhinaya* is expressed with the help of *hastas,* which is a unique feature of Indian classical dance.

   Treatises like *Natyashastra* and *Abhinaya darpanam* deal with *hastas* in detail. The *Asamyuta* and *Samyuta* and their usages (*viniyogas*) can express, interpret and narrate any theme and concept.

   The *hasta* in this picture is *alapadma.* This *hasta* can be used to denote lotus, circular movement, full moon, beauty, hairknot, tower, village, height, anger, praise or just a face.

9. *Abhinaya* and *Bhava* can also be expressed only with the facial expression. But the usage of *hasta mudra* enhances the *bhava* to interpret the sentiments effectively. This picture shows the dancer depicting the beauty with the help of the *hasta-alapadma.*

10. *Hastas,* depending on the direction of the palm and fingers and their positions can indicate several types of meaning. This picture shows the dancer using the *hasta - alapadma* to depict a face as beautiful as a moon.

11. The right hand of the dancer shows the *mukula hasta,* the left hand forms a base with the *pataka hasta.*

12. The manner in which the hands are used is known as *hasta prana.* The way the fingers are moved and used create flavour or aesthetic beauty depicting a concept in a symbolic or suggestive way. This picture shows the dancer using the *mudra sikaram* in right hand depicting the end of the trident, and the left

hand in *Trisula* symbolizes the trident. This pose suggests the destruction of evil forces.

13. *Abhinaya* embraces two modes - *Lokadharmi* (the realistic) and *Natyadharmi* (the conventional and stylised). *Lokadharmi* expression is easily understandable because of its closeness to everyday life. In *Natyadharmi* expression, stylized hand gestures, conventional movements and rules of the classical idiom are applied.

(a) This picture shows the dancer expressing fear in *Natyadharmi mode.* The *hasta* used is *mrigasirsa.* Feet are in *swastikam* position.

(b) This picture shows the dancer showing the gesture for beckoning in *Natyadharmi* mode. The *hasta* used is *mrigasirsa.* Feet are in *chari* gait.

14. (a) The *hasta* shown in this picture in known as *chaturam.* The dancer is showing the action of 'listening'.

14. (b) The same *mudra* in this picture shows 'offering'. This *mudra* is also used to denote musk, gold, copper, iron, eyes, etc.

15. There are four kinds of *Abhinaya - angika, vachika, aharya and satvika.*

Angika abhinaya is the representation by means of physical gestures. *Angika* is named as such because it is expressed in three ways by *Anga, Pratyanga* and *Upanga,* which includes different limbs of the body representing physical gestures. This picture shows Narasimha, an *avatara* of Vishnu. The dancer is in *Araimandi* position in an action of tearing apart. The body above the waist is leaning forward and the head and eyes are raised with the wrist turned inwards at an angle.

16. (a) *Vachika abhinaya* constitutes poems *(kavyas)* and drama *(natakas)* which provides the literary content in dance. In *Vachika abhinaya* content of the *kavyas* is *Lokadharmi* however, singing is *Natyadharmi* as the music comprises the classical Karnatak Music. The dancer shows the expression of speech or singing using the *mudra chandrakala.*

16. (b) *Aharya abhinaya* includes decoration of the body by means of ornaments, costumes, etc., the dancer depicts the action of wearing an earring using the *mudra katakamukam.* The fourth *abhinaya* is *Satvika.* The exhibition of emotions through subtle *abhinaya* and imagination - like tears, trembling, sweating, fainting, love, peace, etc.

17. The *Natyashastra of Bharat Muni* (200 B.C. to 200 A.D.) mentions eight main *rasas* namely, *Shringara, Veera, Karuna, Raudra, Hasya, Bhayanaka, Bibhatsa* and *Adbhuta,* which can be portrayed through dance and drama. *Shanta,* the ninth *rasa* was introduced much later as it was believed that it is difficult to portray a state of complete bliss or *Shanta.* However, today we know of nine *rasas.*

Shringara is one of the important *rasas* and various aspects of this *rasa* are portrayed in the *abhinaya* of Indian dance - the love between man and woman, of the human for the divine, the mother for the child, between friends, etc. In this picture the dancer depicts that aspect of *Shringara rasa* which shows the shyness of the *nayika,* who is face to face with her beloved.

18. Compassion or *Karuna* is a very natural emotion of human beings, in dance, it is stylised. Here the dancer uses facial *abhinaya* and the *chatura mudra* for depicting *Karuna rasa.*

19. *Raudra* or anger is also very much a part of human nature. In dance, it is expressed with exaggerated facial expressions and sometimes vigorous body movements. In this picture, the *raudra rasa* is shown through *abhinaya* and the *mushti hasta mudra.*

20. The face is the mirror of human expressions. *Adbhuta rasa* or the expression of wonder or surprise is expressed through facial *abhinaya* and the hand gestures in this picture.

21. (a) There are many ways to portray various gods and goddesses according to the mythological references. For example, Vishnu can be shown holding the conch and wheel or Vishnu can be seen reclining on the *Shesh Nag* (the Snake God). In this picture, the dancer portrays Vishnu according to the text *Abhinayadarpanam. Tripataka mudra* is used and the feet position is in *Swastikam.*

21. (b) This pose in Bharatnatyam shows Saraswati, the Goddess of learning. Both hands holding *mudra mrigasirsa* represents playing the stringed instrument Veena.

22. (a) Episodes from stories of Krishna are very popular in all dance forms. In this picture, Krishna is shown playing the flute. The *mrigasirsam hasta mudra* using both hands shows the flute. The feet are crossed in *Swastikam.*

22. (b) The various attributes of Rama, an *avatar* of Vishnu are represented in all dance forms. Rama is shown here holding a bow and an arrow, the feet position is in *Swastikam.*

23. From sculptures of different periods, information on dance poses and musical instruments can be obtained. Music and dance are an integral part of worship in the temples in all parts of India. This sculpture on the walls of the Chidambaram temple shows a dancer with an accompanying musician.

24. The accompanying orchestra in Bharatnatyam, usually comprises a vocalist, a mridangam player, a flutist and a cymbal player. The person who conducts the recital is the *Nattuvanar* who also plays the *Nattuvangam* (cymbals).