मणिपुरी नृत्य
Manipuri Dance

Booklet

भारत में नृत्य बहुत प्राचीन काल से एक समृद्ध और प्राचीन 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 12वीं 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 मूर्तियां प्रकाश में आईं – एक मोहनजोदड़ो काल की कांसे की मूर्ति और दूसरा हड़प्पा काल (2500-1500 ईसा पूर्व) का एक टूटा हुआ धड़। यह 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 नाट्य-शास्त्र 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 मुद्राएं 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। नाट्य की कला 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 जबकि नृत्य 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 कम 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 – श्रृंगार, हास्य, करुणा, वीर, रौद्र, भय, वीभत्स, अद्‌भुत और शांत।

Dance in India has a rich and vital 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 Shiva.

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.—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 (shringar), mirth (hasya), compassion (karuna), valour (veer), anger (raudra), fear (bhaya), disgust (bibhatsa), wonder (adbhuta) and peace (shanta).

सभी शैलियों द्वारा प्राचीन वर्गीकरण – तांडव और लास्य का अनुकरण किया जाता है। तांडव पुरूषोचित, वीरोचित, निर्भीक और ओजस्वी है। लास्य स्त्रीयोचित, कोमल लयात्मक और सुंदर है। अभिनय का विस्तारित अर्थ अभिव्यक्ति है। यह अंगिक, शरीर और अंगों; वाचिक, गायन और कथन; अहार्य, वेशभूषा और अलंकार; और सात्विक, भावों और अभिव्यक्तियों के द्वारा सम्पादित किया जाता है।

भरत और नंदीकेश्वर–दो प्रमुख ग्रंथकारों ने नृत्य का कला के रूप में विचार किया है, जिसमें मानव शरीर का उपयोग अभिव्यक्ति के वाहन 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 है। यहां प्रस्तुतीकरण के दो प्रकार हैं, जिनके नाम हैं – नाट्यधर्मी, जो रंगमंच का औपचारित प्रस्तुतीकरण है और दूसरा लोकधर्मी कई बार लोक, यर्थाथवादी, प्रकृतिवादी या प्रादेशिक के रूप में अनुवादित। शैली या वृति को चार भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है – कैसकी, लास्य पहलू के संचार में ज्यादा अनुरूप, दक्ष गीतिकाव्य; अरबती, ओजस्वी पुरूषोचित; सतवती जब रासों का चित्रण किया जाता है तब अक्सर इसका उपयोग किया जाता है और भारती (शाब्दिक अंश)।

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 बनी; जिन्हें हम आज भरतनाट्यम, कथकली, कुचीपुड़ी, कथक, मणिपुरी, और ओडिसी 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' 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.

मणिपुरी नृत्य

मणिपुरी नृत्य भारत के उत्तरी-पूर्वी भाग में स्थित राज्य मणिपुर में उत्पन्न हुआ। यह भारतीय शास्त्रीय नृत्यों की विभिन्न शैलियों में से प्रमुख नृत्य है। इसकी भौगोलिक स्थिति के कारण मणिपुर के लोग बाहरी प्रभाव से बचे रहे हैं और इसी कारण यह प्रदेश अपनी विशिष्ट परम्परागत संस्कृति को बनाये रखने में समर्थ है।

मणिपुर नृत्य का उद्भव प्राचीन समय से माना जा सकता है, जो लिपिबद्ध किए गए इतिहास से भी परे है। मणिपुर में नृत्य धार्मिक और परम्परागत उत्सवों के साथ जुड़ा हुआ है। यहाँ शिव और पार्वती के नृत्यों तथा अन्य देवी-देवाताओं, जिन्होंने सृष्टि की रचना की थी, की दंतकथाओं के संदर्भ मिलते हैं।

लाई हारोबा मुख्य उत्सवों में से एक है और आज भी मणिपुर में प्रस्तुत किया जाता है, पूर्व वैष्णव काल से इसका उद्भव हुआ था। *लाई हारोबा* नृत्य का प्राचीन रूप है, जो मणिपुर में सभी शैली के नृत्य के रूपों का आधार है। इसका शाब्दिक अर्थ है–देवताओं का आमोद-प्रमोद। यह नृत्य तथा गीत के एक आनुष्ठानिक अर्पण के रूप में प्रस्तुत किया जाता है। *मायबा* और *मायबी* (पुजारी और पुजारिनें) मुख्य अनुष्ठानक होते हैं, जो सृष्टि की रचना की विषय-वस्तु को दोबारा अभिनीत करते हैं।

15वीं सदी ईसवी सन् में वैष्णव काल के आगमन के साथ क्रमशः राधा और कृष्ण के जीवन की घटनाओं पर आधारित रचनाएं प्रस्तुत की गयीं। ऐसा राजा भाग्यचंद्र के शासन काल में हुआ, इसी समय मणिपुर के प्रसिद्ध रास-लीला नृत्यों का प्रवर्तन हुआ था। यह कहा जाता है कि 18वीं सदी के इस दार्शनिक राजा ने एक स्वप्न में इस सम्पूर्ण नृत्य की उसकी विशिष्ट वेशभूषा और संगीत सहित कल्पना की थी। क्रमिक शासकों के तहत् नई लीलाओं, तालों और रागात्मक रचनाओं की प्रस्तुति की गयी।

मणिपुरी नृत्य का एक विस्तृत रंगपटल होता है, तथापि रास, *संकीर्तन* और *थंग-ता* इसके बहुत प्रसिद्ध रूप हैं। यहाँ पाँच मुख्य रास नृत्य हैं, जिनमें से चार का सम्बन्ध विशिष्ट ऋतुओं से है। जबकि पांचवां साल में किसी भी समय प्रस्तुत किया जा सकता है। मणिपुरी रास में राधा, कृष्ण और गोपियां मुख्य पात्र होते हैं। विषय-वस्तु बहुधा राधा और गोपियों की कृष्ण से अलग होने की व्यथा को दर्शाती है। रासलीला नृत्यों में *परेंग* या शुद्ध नृत्य क्रम प्रस्तुत किए जाते हैं। इसमें निर्दिष्ट लयात्मक भंगिमाओं और शरीर की गतिविधियों का अनुसरण किया जाता है, जो परम्परागत रूप से अनुसरणीय होते हैं। रास की वेशभूषा में प्रचुर मात्रा में कशीदा किया गया एक सख्त घाघरा शामिल होता है, जो पैरों पर फैला होता है। इसके ऊपर महीन मलमल का एक घाघरा पहना जाता है। शरीर का ऊपरी भाग गहरे रंग के मखमल के ब्लाऊज से ढका रहता है और एक परम्परागत घूँघट एक विशेष केश-सज्जा के ऊपर पहना जाता है, जो मनोहारी रूप से चेहरे के ऊपर गिरा होता है। कृष्ण को पीली धोती, गहरे मखमल की जाकेट और मोरपंखों का एक मुकुट पहनाया जाता है। इनके अलंकरण उत्कृष्ट होते हैं और उनकी बनावट प्रदेश की विशिष्टिता लिए होती है।

सामूहिक गान का कीर्तन रूप नृत्य के साथ जुड़ा हुआ है, जिसे मणिपुर में *संकीर्तन* के रूप में जाना जाता है। पुरुष नर्तक नृत्य करते समय *पुंग* और *करताल* बजाते हैं। नृत्य का पुरुषोचित पहलू– *चोलोम, संकीर्तन* परम्परा का एक भाग है। सभी सामाजिक और धार्मिक त्यौहारों पर *पुंग* तथा *करताल चोलोम* प्रस्तुत किया जाता है।

मणिपुर का युद्ध-संबंधी नृत्य– *थंग-ता* उन दिनों उत्पन्न हुआ, जब मनुष्य ने जंगली पशुओं से अपनी रक्षा करने के लिए अपनी क्षमता पर निर्भर रहना शुरू किया था। आज मणिपुर युद्ध-संबंधी नृत्यों, तलवारों, ढालों और भालों का उपयोग करने वाले नर्तकों का उत्सर्जक तथा कृत्रिम रंगपटल है। नर्तकों के बीच वास्तविक लड़ाई के दृश्य शरीर के नियंत्रण और विस्तृत प्रशिक्षण को दर्शाते हैं।

Manipuri Dance

Manipuri, one of the main styles of Indian “Art” or “Classical” dances originated in the picturesque and secluded State of Manipur in the north-eastern corner of India. Because of its geographical location, the people of Manipur have been protected from outside influences, and this region has been able to retain its unique traditional culture.

The origin of Manipuri dance can be traced back to ancient times that go beyond recorded history. The dance in Manipur is associated with ritual and traditional festivals, there are legendary references to the dances of Shiva and Parvati and other gods and goddesses who created the universe.

Lai Haraoba is one of the main festivals still performed in Manipur which has its roots in the pre-Vaishnavite period. *Lai Haraoba* is the earliest form of dance which forms the basis of all stylised dances in Manipur. Literally meaning — the merry-making of the gods, it is performed as a ceremonial offering of song and dance. The principal performers are the *maibas* and *maibis* (priests and priestesses) who re-enact the theme of the creation of the world.

With the arrival of Vaishnavism in the 15th century A.D, new compositions based on episodes from the life of Radha and Krishna were gradually introduced. It was in the reign of King Bhagyachandra that the popular *Ras Leela* dances of Manipur originated. It is said, that this 18th century philosopher king conceived this complete dance form along with its unique costume and music in a dream. Under successive rulers, new *leelas,* and rhythmic and melodic compositions were introduced.

Manipuri dance has a large repertoire, however, the most popular forms are the *Ras,* the *Sankirtana and the Thang-ta.* There are five principal *Ras* dances of which four are linked with specific seasons, while the fifth can be presented at any time of the year. In Manipuri *Ras,* the main characters are Radha, Krishna and the *gopis*. The themes often depict the pangs of separation of the *gopis* and Radha from Krishna. The *parengs* or pure dance sequences performed in the *Ras Leela* dances follow the specific rhythmic patterns and body movements, which are traditionally handed down. The *Ras* costume consists of a richly embroidered stiff skirt which extends to the feet. A short fine white muslin skirt is worn over it. A dark coloured velvet blouse covers the upper part of the body and a traditional white veil is worn over a special hair-do which falls gracefully over the face. Krishna wears a yellow dhoti, a dark velvet jacket and a crown of peacock feathers. The jewellery is very delicate and the designs are unique to the region.

The *Kirtan* form of congregational singing accompanies the dance which is known as *Sankirtana* in Manipur. The male dancers play the *Pung* and *Kartal* while dancing. The masculine aspect of dance — the *Choloms* are a part of the *Sankirtana* tradition.The *Pung* and *Kartal choloms* are performed at all social and religious festivals.

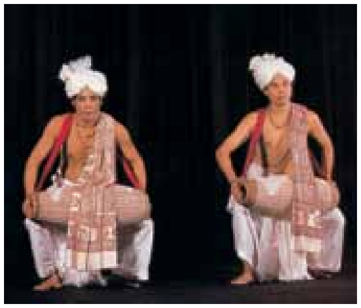
The martial dancers of Manipur — the *Thang-ta,* have their origins in the days when man’s survival depended on his ability to defend himself from wild animals. Today, Manipur has an evolved and sophisticated repertoire of martial dances, the dancers use swords, spears and

मणिपुरी नृत्य में *तांडव* और *लास्य* दोनों का समावेशन है और इसकी पहुंच बहुत वीरतापूर्ण पुरुषोचित पहलू से लेकर शांत तथा मनोहारी स्त्रीयोचित पहलू तक है। मणिपुरी नृत्य की एक दुर्लभ विशेषता है, जिसे लयात्मक और मनोहारी गतिविधियों के रूप में जाना जाता है। मणिपुरी अभिनय में *मुखाभिनय* को बहुत ज्यादा महत्व नहीं दिया जाता– चेहरे के भाव स्वाभाविक होते हैं और अतिरंजित नहीं होते। *सर्वांगाभिनय* या सम्पूर्ण शरीर का उपयोग एक निश्चित रस को संप्रेषित करने के लिए किया जाता है, यह इसकी विशिष्टता है। लयात्मक समूहों में आमतौर पर देखा जाता है कि नर्तक एक नाटकीय प्रदर्शन में पैरों से ताल देने के लिए घुंघरू नहीं पहनते, संवेदनशील शरीर की गतिविधियों के साथ इसका ज्यादा महत्व नहीं है। जबकि मणिपुरी नृत्य और संगीत एक उच्च विकसित ताल तंत्र है।

मणिपुरी गायन की शास्त्रीय शैली को *नट* कहा जाता है, जो उत्तर तथा दक्षिण भारतीय संगीत– दोनों से बहुत अलग है, यह शैली निश्चित प्रकार के स्वर-कम्पन और अनुकूलन सहित उच्च स्वरमान के साथ जल्दी पहचानी जा सकती है। मुख्य संगीत वाद्य *पुंग* या मणिपुरी शास्त्रीय ढोल है। यहाँ ढोलों की अन्य बहुत सी किस्में भी हैं, जो मणिपुरी संगीत और नृत्य में प्रयोग में लाई जाती हैं। *पेना,* एक तारदार वाद्य, *लाई हारोबा* और *पेना* गायन में प्रयोग में लाया जाता है। रास और *संकीर्तन* में करताल की विविध किस्में प्रयोग की जाती हैं। स्वर-गायन के साथ बांसुरी का भी प्रयोग किया जाता है।

जयदेव द्वारा रचित गीत-गोविन्द की *अष्टपदियां* बहुत प्रचलित हैं और इन्हे मणिपुर में बहुत धर्मोत्साह के साथ गाया जाता है तथा नृत्य किया जाता है।

रास और अन्य लीलाओं के अलावा हरेक व्यक्ति के जीवन के प्रत्येक चरण को संकीर्तन प्रस्तुतीकरण के साथ मनाया जाता है। बच्चे के जन्म, *उपनयन,* विवाह और श्राद्ध इन सभी अवसरों के लिए मणिपुर में नृत्य और गायन किया जाता है। सम्पूर्ण समुदाय दैनिक जीवन के अनुभवों के हिस्से के रूप में नृत्य व गायन में भाग लेता है।



shields. Real fight scenes between the dancers show an extensive training and control of the body.

Manipuri dance incorporates both the *tandava* and *lasya* and ranges from the most vigorous masculine to the subdued and graceful feminine. Generally known for its lyrical and graceful movements, Manipuri dance has an elusive quality. In keeping with the subtleness of the style, Manipuri *abhinaya* does not play up the *mukhabhinaya* very much — the facial expressions are natural and not exaggerated — *sarvangabhinaya,* or the use of the whole body to convey a certain *rasa,* is its forte.

The rhythmic complexities are usually overlooked as the dancers do not wear ankle bells to stamp out the rhythms in a theatrical display, as this interferes with the delicate body movements. However, Manipuri dance and music has a highly evolved *tala* system.

The Manipuri classical style of singing is called *Nat* — very different from both north and south Indian music, this style is immediately recognizable with its high pitched open throated rendering with particular type of trills and modulations. The main musical instrument is the *Pung* or the Manipuri classical drum. There are also many other kinds of drums used in Manipuri dance and music. The *Pena,* a stringed instrument is used in *Lai Haraoba* and *Pena* singing. Various kinds of cymbals are used in *Sankirtana* and *Ras.* The flute is also used to accompany vocal singing.

The *Ashtapadis* of Jayadeva's *Geeta Govinda* are very popular and are sung and danced in Manipur with great religious fervour.

Besides the *Ras* and other *leelas,* each stage in one's life is celebrated with *Sankirtana* performances — child birth, *upanayanam,* wedding and *shradha* are all occasions for singing and dancing in Manipur. The whole community participates as song and dance form part of daily life expressions.

छात्रों तथा अध्यापकों के लिए रचनात्मक गतिविधियाँ

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 हैं।
– साहित्यिक तथा दृश्यात्मक सामग्री द्वारा नृत्य रूपों के ऐतिहासिक उद्‌भव का अध्ययन।

यहाँ पर कुछ गतिविधियाँ सुझाई गई हैं, पर इस संग्रह में दिए गए चित्रों को, तरह-तरह की शिक्षात्मक और सीखने की परिस्थितियों में प्रयुक्त किए 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 गए 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 के मंथन का क्या परिणाम था?
   – कमल के फूल से जुड़ी हुई दंत कथाएं आदि।

इस सम्बन्ध में पुस्तकों से संदर्भ लेकर, वरिष्ठ नागरिकों से साक्षात्कार करके, परम्परागत रीति-रिवाजों के विश्लेषण और धार्मिक कर्मकाण्डो से जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

यह अभ्यास छात्रों की जानकारी बढ़ाने में सहायता करेगा। यह सामग्री स्कूल के समाचार पत्र बोर्ड पर प्रदर्शित की जा सकती 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 किए 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।

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, Ganesh, 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 Ganesh 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 done in various ways 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.

छाया चित्रों, चित्रों, 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।)

3. छात्रों को उनके द्वारा देखे गए 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 प्रस्तुतिकरण के नीचे उन्हें उसका नाम, अर्थ और उपयोगिता लिखने के लिए कहा जा सकता है। बड़ी कक्षा के छात्र, जहाँ पर मुद्रा/भाव प्रयुक्त किए गए 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' के या 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 उस का पीछा करता हुआ।' इस भाव को सरल मुद्राओं और प्रमुख अभिव्यक्तियों द्वारा प्रतिबिंबित किया जा सकता है।

5. अध्यापक साधारण गतिविधियाँ आयोजित करके 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 गए प्रतीक चिन्हों का महत्व समझाने के लिए एक कुंजी (उत्तर तालिका) बनाई जा सकती है।) अधिक अनुभवी छात्रों को और अन्य गतिविधियाँ दी जा सकती हैं।

प्रत्येक छात्र को एक निश्चित संख्या के समय बाधक दिए जाने चाहिए और उन्हें लय और गतियों के विविध परिवर्तनों और संयोजनों के प्रयोग से दिए गए 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 क्रिया-कलापों 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 हुए 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

(Pictures from this package may be used similarly in the class room before organising an excursion in order to make the students familiar with the forms).

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 scientific 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. Infact, 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

तरीके, आदि को 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।

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 डिज़ाइन 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 कलाकरों) की सूचियाँ, उनके नृत्य की शैलियां, संगठन जहाँ वे काम करते हैं, नृत्य के संस्थान, नृत्य रुपों पर पुस्तकें, पत्रिकाएं, मासिक पत्रिकाएं एकत्रित की जा सकती हैं। ऐसा नियमित रूप से किया जा सकता है, जिसमें प्रति वर्ष अतिरिक्त जानकारी जोड़ी 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 खुजराहो, चिदंबरम्, कोणार्क, आदि स्थलों के मंदिर महत्वपूर्ण नृत्य उत्सवों के केन्द्र के रूप में उभर कर सामने आये हैं। स्पिक 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 संदर्भ 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 गतिविधियाँ छात्रों के लिए आयोजित की जा सकती हैं। सभी अन्य शास्त्रीय तथा लोक नृत्य-रूपों के प्रति छात्रों की रुचि जगाने हेतु उन्हें कहा जाना चाहिए कि वे जिस नृत्य रूप से परिचित हैं, उससे अन्य नृत्य रूपों की तुलना करें।

    सां.स्रो.प्र.के. 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।

आभार : त्रिवेणी कला संगम, नई दिल्ली

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. 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 national days or on sports day.

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.

Acknowledgement : Triveni Kala Sangam, New Delhi

मणिपुरी नृत्य
Manipuri Dance

1. **खुनिंग कऊथोकपा**

   खुनिंग कऊथोकपा मणिपुरी नृत्य की एक विशिष्ट मुद्रा है। इसमें ऐड़ी को उठा कर एक पैर को आगे की ओर लाया जाता है। दाहिने घुटने को हल्का-सा मोड़ा जाता है ताकि शरीर का भार संतुलित रह सके।

1. **Khuning Kauthokpa**

   Khuning Kauthokpa is a typical stance of Manipuri dance. One foot is placed forward with the toe raised, the right knee is slightly bent which enables the weight of the body to be distributed equally.

2. चाली

अनेक नृत्य रचनाओं में चाली नामक चरणों और शरीर की गतियों (क्रियाओं) को प्रयोग किया जाता है। चाली के अंतर्गत हाथ, शरीर तथा पैरों की मूल गतियों (क्रियाओं) को सिखाया जाता है।

2. Chali

Steps and body movements of the *chali* are used in many dance compositions. The basic hand, body and foot movements of Manipuri dance are taught in the *chali*.

3. भंगी परेंग

परेंग को गतियो (क्रियाओं) की माला या रचनाओं की माला के रूप में जाना जाता है। इस प्रकार के पांच *परेंग* होते हैं, दो तांडव में और तीन लास्य में। यहां एक गोपी बांसुरी बजाते हुए कृष्ण की मुद्रा में देखी जा सकती है। मणिपुरी नृत्य में की जाने वाली रासलीला को दो सौ साल पहले उद्भूत हुआ माना जाता है।

3. Bhangi Pareng

The *pareng* is known as garlands of movements. There are five such *parengs* or garlands of compositions, two in *tandava* and three in *lasya*. Here a gopi is seen in the pose of Krishna playing the flute. The rasleela as performed in Manipuri is said to have originated about 200 years ago.

मणिपुरी नृत्य
Manipuri Dance

4. भंगी परेंग

यह चित्र भंगी *परेंग* की एक अन्य मुद्रा (क्रिया) को प्रदर्शित कर रहा है। इसमें गोपियों ने राधा और कृष्ण के चारों तरफ एक घेरा बनाया हुआ है। बायाँ हाथ एक गोपी ने दूसरी गोपी के कंधे पर रखा है। मृदु, मनोहारी मुद्राओं के लिए नर्तकी अपने दाहिने हाथ का प्रयोग कर रही है।

4. Bhangi Pareng

This picture shows another movement from *bhangi pareng*. Gopis make a human chain around Radha and Krishna. The left hand is placed on the other gopi's shoulder, the dancer uses the right hand for soft, graceful gestures.

5. फूल चुनना

फूल चुनने की मुद्रा को एक हाथ या दोनों हाथों का प्रयोग करके अनेक प्रकार से प्रस्तुत किया जा सकता है। यहां पर हम नर्तकी की दोनों हाथों से फूल चुनने की मुद्रा में देख सकते हैं।

5. Plucking flowers

Plucking of flowers can be depicted in many ways with one hand or both hands. The dancer is seen plucking flowers with both hands in this picture.

6. कली

अभिनय तथा हस्तमुद्राओं द्वारा प्रकृति के विविध रूपों का वर्णन किया जाता है। परंपरागत मणिपुरी नृत्य में कली जैसी सूक्ष्म कल्पनाओं (भावनाओं) को प्रदर्शित कर रही मुद्राओं को कोई विशिष्ट नाम नहीं दिया जाता। यहां पर जिस मुद्रा का प्रयोग किया गया है उसे मुकुल कहा जाता है।

6. A bud

Aspects of nature are described through hand gestures and *abhinaya*. In traditional Manipuri dance, specific names are not given to gestures depicting subtle concepts such as a bud, though the gesture used here is known as *mukula*.

7. चंदन का लेप करना

चंदन के उबटन का लेप करना श्रृंगार या शरीर को सजाने का एक हिस्सा है। भारतीय साहित्य में श्रृंगार के विविध पहलुओं का वर्णन भारी मात्रा में उपलब्ध है। यहां पर मणिपुरी नृत्य शैली में, बांहों पर चंदन का उबटन लगाने की प्रक्रिया को प्रदर्शित किया गया है।

7. Applying chandan

Application of sandal paste is part of *shringara* or ornamentation of the body. Indian literature is full of description of various aspects of *shringara*. Here is a Manipuri dance representation of applying sandal paste on the arms.

8. कुण्डल

सभी परम्परागत नृत्यों में आभूषण धारण करने की मुद्रा को प्रदर्शित करने के विविध तरीके हैं। यहाँ पर नर्तकी को दोनों हाथों से कुण्डल पहनते हुए देखा जा सकता है।

8. Kundala

In all traditional dances, there are many ways of depicting the wearing of ornaments. Here the dancer is seen putting on earrings with both hands.

9. देखना

वर्णनात्मक नृत्य शृंखला में सामान्य तथा किसी वस्तु को दूर से देखने की मुद्रा को प्रयोग में लाया जाता है। इस मुद्रा में नर्तकी स्पष्ट रूप से देखने के लिए, पर्दा या घूंघट हटाने हेतु अपने दोनों हाथों का प्रयोग करती है।

9. Looking

Looking at something from a distance is commonly shown in narrative dance sequences. Here the dancer uses two hands to remove a veil or curtain to get a clear view.

10. बुलाना

इस चित्र में यशोदा मैया बाल कृष्ण को अपने पास बुला रही है। इस दृश्य में वात्सल्य रस प्रदर्शित किया गया है।

10. Calling

In this picture you can see mother Yashoda calling child Krishna to come to her. *Vatsalya rasa* is depicted here.

11. यशोदा-कृष्ण के साथ

शास्त्रीय वैष्णव साहित्य में वात्सल्य रस एक महत्वपूर्ण भाव है, जिसमें कृष्ण को बालक रूप में प्रस्तुत किया गया है। यहां पर यशोदा मैया ने बाल कृष्ण को अपनी बांहों में पकड़ा हुआ है।

11. Yashoda with Krishna

Vatsalya rasa is one of the important moods in classical Vaishnavite literature where Krishna is depicted as a child. Here mother Yashoda is seen holding child Krishna in her arms.

12. स्मरण

यहां नर्तकी अपने दोनों हाथों, शरीर, सिर तथा मुखाकृति का प्रयोग, अत्यंत आलंकरिक संयोजन करने की मुद्रा में कर रही है। ऐसा किसी व्यक्ति विशेष अथवा किसी पूर्व घटना को स्मरण करने के भाव व्यक्त करने हेतु विविध प्रकार की मुद्राओं तथा मुखाभावों का प्रयोग किया जाता है।

12. Remembering

The dancer is seen here using both her hands and corresponding body, head and face position in a very decorative combination to remember someone or a past event. They are a variety of gestures and facial expressions used for remembering.

13. अभिसारिका नायिका

इस चित्र में आप एक अभिसारिका गोपी को अपने प्रिय कृष्ण से मिलने जाते हुए देख सकते हैं। वह चुपचाप तथा चोरी-चुपके चल रही है और अपनी सखियों से किसी प्रकार का शोर न करने का अनुरोध कर रही है।

13. Abhisarika nayika

In this picture you see an *Ahhisarika gopi* going to meet her beloved Krishna. She walks quietly and stealthily while requesting her friends not to make any noise.

14. खण्डिता नायिका

खण्डिता नायिका की मुद्रा में एक प्रेमिका अपने प्रिय के देरी से आने पर नाराज हो रही है और गुस्से में वह उसे वापिस जाने के लिए कह रही है। गुस्से को प्रदर्शित करना दृश्य की मांग है पर इसके बावजूद नृत्य शैली में लयात्मक विशेषता कायम रहती है।

14. Khandita nayika

Khandita nayika, a rejected beloved is angered at the late coming of her lover and asks him to go away. The lyrical quality of the Manipuri style is maintained, inspite of the situation which demands show of anger.

15. यमुना

मणिपुरी नृत्य शैली की एक विशेषता है। उसकी निरंतरता-इसमें मुद्राएं शरीर की गतियों के साथ एकाकार हो जाती हैं और कभी-कभार ही हमें कोई निश्चल और गतिहीन मुद्रा दिखाई देती है। यहां पर हाथ और शरीर की मुद्राएं बहती हुई यमुना नदी को प्रदर्शित कर रही है।

15. Yamuna

As the Manipuri dance style has a continuous flowing quality, the gestures merge with body movement and very rarely does one come across a static pose or a frozen image. Here the hands and the body suggest the flowing of the river Yamuna.

16. पिचकारी

वसंत रस की अभिव्यक्ति करते हुए, होली के त्यौहार में रंग डालना एक बहुत महत्वपूर्ण अनुक्रम है। इस चित्र में एक गोपी पिचकारी से रंगीन पानी का छिड़काव करने की मुद्रा में दिखाई दे रही है।

16. Pichkari

In *Vasant rasa*, throwing of colour as in the festival of Holi is a very important sequence. In this picture, a *gopi* is seen showing the gesture for spraying coloured water with a *pichkari*.

17. राधा-कृष्ण युगल रूप

यहां राधा और कृष्ण को एक विशिष्ट मणिपुरी नृत्य की मुद्रा में प्रदर्शित किया गया है। कृष्ण बांसुरी बजा रहे हैं और त्रिभंगी, (शरीर की तीन मोड़ वाली मुद्रा) में खड़े हैं। बांसुरी बजाती हुई हाथों की मुद्रा को ध्यान से देखिए। यह अन्य सब शैलियों से बहुत भिन्न है। राधा सम्मोहननीय अनुनय की आकर्षक मुद्रा में है।

17. Radha Krishna Yugal Roop

Here Radha and Krishna are depicted in a typical Manipuri pose. Krishna is playing the flute and standing in a *tribhanga*, a thrice bent body posture. Mark the placement of hands and fingers playing the flute which are very different from other styles. Radha is in a graceful stance suggesting supplication.

18. लाई हारोबा

लाई हारोबा पूर्व वैष्णव काल का एक आनुष्ठानिक नृत्य है, जो आज भी मणिपुर में प्रचलित है। इसमें पुरुष नर्तक वीरतापूर्ण भाव प्रस्तुत करता है। इसकी नृत्यकला बहुत सुंदर है और स्त्री नर्तक ताण्डव मुद्राओं के विपरीत लास्य को सौम्य तथा मनोहारी रूप में प्रस्तुत करती है। नर्तकों की परम्परागत वेशभूषा तथा जटिल मुकुट को ध्यान से देखिए।

18. Lai Haraoba

Lai Haraoba is a ritualistic dance of the pre-Vaishnavite period which is still prevalent in Manipur. The male dancers perform vigorous movements, the choreography is very beautiful and the female dancers gently and gracefully execute the *lasya* aspect juxtaposed against the *tandava poses*. Notice the traditional costumes and complicated headgears.

19. मायबी लाइचिंग जगोई

यह पूर्व वैष्णव काल का आनुष्ठानिक नृत्य है। *लाई हारोबा* पर्वो में मायबी प्रधान पुजारिनें होती हैं। यहां दो मायबियां प्रार्थना का एक आनुष्ठानिक नृत्य प्रस्तुत करते हुए दिखाई दे रही है।

19. Maibi Laiching Jagoi

This is a pre-Vaishnavite ritualistic dance. The *maibis* are high priestesses in the *Lai Haraoba* festivals. Here two *maibis* are seen peforming a ritualistic dance of invocation.

20. मणिपुरी नृत्य के साथ संगत वाद्य

मणिपुरी नृत्य के साथ संगति में दो सूत्रधारी या गायक, दो ढोल वादक (*पुंग्* वादक), एक बांसुरी वादक तथा *करताल* वादक शामिल होते हैं। इस चित्र में आप तीन संगीतकारों– एक ढोल वादक, एक करताल वादक और एक बांसुरी वादक को देख सकते हैं।

20. Manipuri dance accompaniments

A Manipuri dance orchestra comprises two *sutradharis* or singers, two drummers (*pung* players), a flautist and cymbal players. In this picture you see three musicians - a drummer, a cymbal and flute player.

21. करताल चोलोम

करताल के साथ नृत्य करना मणिपुरी संकीर्तन परम्परा का एक महत्वपूर्ण भाग है। करताल को बजाया जाता है, जबकि चोलोम या तांडव (नृत्य के पुरुष प्रधान पहलू) को पुरुष नर्तक प्रस्तुत करते हैं।

21. Kartal Cholom

Dancing with cymbals is an important part of the Manipuri *sankirtan* tradition. *Kartals* are played while the *cholom* or *tandava* (masculine) aspect of dance is executed by men.

22. पुंग चोलोम

पुंग बजाते समय नृत्य करना मणिपुरी तांडव नृत्य परम्परा का एक बहुत असाधारण पहलू है। ढोल या पुंग मणिपुरी संकीर्तन का ही एक भाग है। यहां प्रदर्शित मुद्रा को *थोंगखोंग* या मुड़े हुए घुटने की मुद्रा कहा जाता है।

22. Pung Cholom

Dancing while playing the drum is a very unusual aspect of the Manipuri *tandava* dance tradition. The drum or *pung* forms a part of the Manipuri *sankirtan*. The position depicted here is called *thongkhong* or bent knee position.

23. पुंग चोलोम

मणिपुर के ढोल नृत्य मणिपुरी तांडव परम्परा का एक महत्वपूर्ण भाग है। नर्तक ढोल बजाते हुए वीरतापूर्ण तथा जटिल गतियों को प्रस्तुत करते हैं और चक्कर काटते हैं (गोल घूमते हैं) यहां वे जमीन से ऊपर (हवा में) एक कठिन चक्कर को प्रस्तुत करते हुए दिखाई दे रहे हैं।

23. Pung Cholom

The drum dances of Manipuri are an important part of the *Manipuri tandava* tradition. The dancers perform vigorous and intricate movements and pirouettes while playing the drums. Here they are seen executing a complicated pirouette above the ground.

24. थांग – ता

थांग का अर्थ तलवार और ता का अर्थ माला है। मणिपुर के तलवार और माला नृत्य, प्रदेश की युद्ध सम्बंधी कला परम्परा के ही भाग हैं। इसमें शरीर की मुद्राएं और नृत्य कला उच्च स्तर पर विकसित और शैलीबद्ध होती है। इस चित्र में दो नर्तक एक युद्ध के दृश्य में तलवारों तथा ढालों का प्रयोग करते हुए दिखाई दे रहे हैं।

24. Thang-ta

Thang means sword and *ta* means spear. The sword and spear dances of Manipur are part of the martial arts tradition of the region. The body movement and choreography are highly developed and stylised. Two dancers are seen in this picture using swords and shields in a fighting scene.

मणिपुरी नृत्य

1. खुनिंग कऊथोकपा

खुनिंग कऊथोकपा मणिपुरी नृत्य की एक विशिष्ट मुद्रा है। इसमें ऐड़ी को उठा कर एक पैर को आगे की ओर लाया जाता है। दाहिने घुटने को हल्का-सा मोड़ा जाता है ताकि शरीर का भार संतुलित रह सके।

2. चाली

अनेक नृत्य रचनाओं में चाली नामक चरणों और शरीर की गतियों (क्रियाओं) को प्रयोग किया जाता है। चाली के अंतर्गत हाथ, शरीर तथा पैरों की मूल गतियों (क्रियाओं) को सिखाया जाता है।

3. भंगी परेंग

परेंग को गतियो (क्रियाओं) की माला या रचनाओं की माला के रूप में जाना जाता है। इस प्रकार के पांच *परेंग* होते हैं, दो तांडव में और तीन लास्य में। यहां एक गोपी बांसुरी बजाते हुए कृष्ण की मुद्रा में देखी जा सकती है। मणिपुरी नृत्य में की जाने वाली रासलीला को दो सौ साल पहले उद्भूत हुआ माना जाता है।

4. भंगी परेंग

यह चित्र भंगी *परेंग* की एक अन्य मुद्रा (क्रिया) को प्रदर्शित कर रहा है। इसमें गोपियों ने राधा और कृष्ण के चारों तरफ एक घेरा बनाया हुआ है। बायाँ हाथ एक गोपी ने दूसरी गोपी के कंधे पर रखा है। मृदु, मनोहारी मुद्राओं के लिए नर्तकी अपने दाहिने हाथ का प्रयोग कर रही है।

5. फूल चुनना

फूल चुनने की मुद्रा को एक हाथ या दोनों हाथों का प्रयोग करके अनेक प्रकार से प्रस्तुत किया जा सकता है। यहां पर हम नर्तकी की दोनों हाथों से फूल चुनने की मुद्रा में देख सकते हैं।

6. कली

अभिनय तथा हस्तमुद्राओं द्वारा प्रकृति के विविध रूपों का वर्णन किया जाता है। परंपरागत मणिपुरी नृत्य में कली जैसी सूक्ष्म कल्पनाओं (भावनाओं) को प्रदर्शित कर रही मुद्राओं को कोई विशिष्ट नाम नहीं दिया जाता। यहां पर जिस मुद्रा का प्रयोग किया गया है उसे मुकुल कहा जाता है।

7. चंदन का लेप करना

चंदन के उबटन का लेप करना शृंगार या शरीर को सजाने का एक हिस्सा है। भारतीय साहित्य में शृंगार के विविध पहलुओं का वर्णन भारी मात्रा में उपलब्ध है। यहां पर मणिपुरी नृत्य शैली में, बांहों पर चंदन का उबटन लगाने की प्रक्रिया को प्रदर्शित किया गया है।

8. कुण्डल

सभी परम्परागत नृत्यों में आभूषण धारण करने की मुद्रा को प्रदर्शित करने के विविध तरीके हैं। यहाँ पर नर्तकी को दोनों हाथों से कुण्डल पहनते हुए देखा जा सकता है।

9. देखना

वर्णनात्मक नृत्य शृंखला में सामान्य तथा किसी वस्तु को दूर से देखने की मुद्रा को प्रयोग में लाया जाता है। इस मुद्रा में नर्तकी स्पष्ट रूप से देखने के लिए, पर्दा या घूंघट हटाने हेतु अपने दोनों हाथों का प्रयोग करती है।

10. बुलाना

इस चित्र में यशोदा मैया बाल कृष्ण को अपने पास बुला रही है। इस दृश्य में वात्सल्य रस प्रदर्शित किया गया है।

11. यशोदा-कृष्ण के साथ

शास्त्रीय वैष्णव साहित्य में वात्सल्य रस एक महत्वपूर्ण भाव है, जिसमें कृष्ण को बालक रूप में प्रस्तुत किया गया है। यहां पर यशोदा मैया ने बाल कृष्ण को अपनी बांहों में पकड़ा हुआ है।

12. स्मरण

यहां नर्तकी अपने दोनों हाथों, शरीर, सिर तथा मुखाकृति का प्रयोग, अत्यंत आलंकरिक संयोजन करने की मुद्रा में कर रही है। ऐसा किसी व्यक्ति विशेष अथवा किसी पूर्व घटना को स्मरण करने के भाव व्यक्त करने हेतु विविध प्रकार की मुद्राओं तथा मुखाभावों का प्रयोग किया जाता है।

13. अभिसारिका नायिका

इस चित्र में आप एक अभिसारिका गोपी को अपने प्रिय कृष्ण से मिलने जाते हुए देख सकते हैं। वह चुपचाप तथा चोरी-चुपके चल रही है और अपनी सखियों से किसी प्रकार का शोर न करने का अनुरोध कर रही है।

14. खण्डिता नायिका

खण्डिता नायिका की मुद्रा में एक प्रेमिका अपने प्रिय के देरी से आने पर नाराज हो रही है और गुस्से में वह उसे वापिस जाने के लिए कह रही है। गुस्से को प्रदर्शित करना दृश्य की मांग है पर इसके बावजूद नृत्य शैली में लयात्मक विशेषता कायम रहती है।

15. यमुना

मणिपुरी नृत्य शैली की एक विशेषता है। उसकी निरंतरता-इसमें मुद्राएं शरीर की गतियों के साथ एकाकार हो जाती हैं और कभी-कभार ही हमें कोई निश्चल और गतिहीन मुद्रा दिखाई देती है। यहां पर हाथ और शरीर की मुद्राएं बहती हुई यमुना नदी को प्रदर्शित कर रही है।

16. पिचकारी

वसंत रस की अभिव्यक्ति करते हुए, होली के त्यौहार में रंग डालना एक बहुत महत्वपूर्ण अनुक्रम है। इस चित्र में एक गोपी पिचकारी से रंगीन पानी का छिड़काव करने की मुद्रा में दिखाई दे रही है।

17. राधा-कृष्ण युगल रूप

यहां राधा और कृष्ण को एक विशिष्ट मणिपुरी नृत्य की मुद्रा में प्रदर्शित किया गया है। कृष्ण बांसुरी बजा रहे हैं और त्रिभंगी, (शरीर की तीन मोड़ वाली मुद्रा) में खड़े हैं। बांसुरी बजाती हुई हाथों की मुद्रा को ध्यान से देखिए। यह अन्य सब शैलियों से बहुत भिन्न है। राधा सम्मोहननीय अनुनय की आकर्षक मुद्रा में है।

18. लाई हारोबा

लाई हारोबा पूर्व वैष्णव काल का एक आनुष्ठानिक नृत्य है, जो आज भी मणिपुर में प्रचलित है। इसमें पुरुष नर्तक वीरतापूर्ण भाव प्रस्तुत करता है। इसकी नृत्यकला बहुत सुंदर है और स्त्री नर्तक ताण्डव मुद्राओं के विपरीत लास्य को सौम्य तथा मनोहारी रूप में प्रस्तुत करती है। नर्तकों की परम्परागत वेशभूषा तथा जटिल मुकुट को ध्यान से देखिए।

19. मायबी लाइचिंग जगोई

यह पूर्व वैष्णव काल का आनुष्ठानिक नृत्य है। *लाई हारोबा* पर्वो में मायबी प्रधान पुजारिनें होती हैं। यहां दो मायबियां प्रार्थना का एक आनुष्ठानिक नृत्य प्रस्तुत करते हुए दिखाई दे रही है।

20. मणिपुरी नृत्य के साथ संगत वाद्य

मणिपुरी नृत्य के साथ संगति में दो सूत्रधारी या गायक, दो ढोल वादक (*पुंग्* वादक), एक बांसुरी वादक तथा *करताल* वादक शामिल होते हैं। इस चित्र में आप तीन संगीतकारों– एक ढोल वादक, एक करताल वादक और एक बांसुरी वादक को देख सकते हैं।

21. करताल चोलोम

करताल के साथ नृत्य करना मणिपुरी संकीर्तन परम्परा का एक महत्वपूर्ण भाग है। करताल को बजाया जाता है, जबकि चोलोम या तांडव (नृत्य के पुरुष प्रधान पहलू) को पुरुष नर्तक प्रस्तुत करते हैं।

22. पुंग चोलोम

पुंग बजाते समय नृत्य करना मणिपुरी तांडव नृत्य परम्परा का एक बहुत असाधारण पहलू है। ढोल या पुंग मणिपुरी संकीर्तन का ही एक भाग है। यहां प्रदर्शित मुद्रा को *थोंगखोंग* या मुड़े हुए घुटने की मुद्रा कहा जाता है।

23. पुंग चोलोम

मणिपुर के ढोल नृत्य मणिपुरी तांडव परम्परा का एक महत्वपूर्ण भाग है। नर्तक ढोल बजाते हुए वीरतापूर्ण तथा जटिल गतियों को प्रस्तुत करते हैं और चक्कर काटते हैं (गोल घूमते हैं) यहां वे जमीन से ऊपर (हवा में) एक कठिन चक्कर को प्रस्तुत करते हुए दिखाई दे रहे हैं।

24. थांग - ता

थांग का अर्थ तलवार और ता का अर्थ माला है। मणिपुर के तलवार और माला नृत्य, प्रदेश की युद्ध सम्बंधी कला परम्परा के ही भाग हैं। इसमें शरीर की मुद्राएं और नृत्य कला उच्च स्तर पर विकसित और शैलीबद्ध होती है। इस चित्र में दो नर्तक एक युद्ध के दृश्य में तलवारों तथा ढालों का प्रयोग करते हुए दिखाई दे रहे हैं।

Manipuri Dance

1. **Khuning Kauthokpa**

   Khuning Kauthokpa is a typical stance of Manipuri dance. One foot is placed forward with the toe raised, the right knee is slightly bent which enables the weight of the body to be distributed equally.

2. **Chali**

   Steps and body movements of the *chali* are used in many dance compositions. The basic hand, body and foot movements of Manipuri dance are taught in the *chali*.

3. **Bhangi Pareng**

   The *pareng* is known as garlands of movements. There are five such *parengs* or garlands of compositions, two in *tandava* and three in *lasya*. Here a gopi is seen in the pose of Krishna playing the flute. The *rasleela* as performed in Manipuri is said to have originated about 200 years ago.

4. **Bhangi Pareng**

   This picture shows another movement from *bhangi pareng*. Gopis make a human chain around Radha and Krishna. The left hand is placed on the other gopi's shoulder, the dancer uses the right hand for soft, graceful gestures.

5. **Plucking flowers**

   Plucking of flowers can be depicted in many ways with one hand or both hands. The dancer is seen plucking flowers with both hands in this picture.

6. **A bud**

   Aspects of nature are described through hand gestures and *abhinaya*. In traditional Manipuri dance, specific names are not given to gestures depicting subtle concepts such as a bud, though the gesture used here is known as *mukula*.

7. **Applying chandan**

   Application of sandal paste is part of *shringara* or ornamentation of the body. Indian literature is full of description of various aspects of *shringara*. Here is a Manipuri dance representation of applying sandal paste on the arms.

8. **Kundala**

   In all traditional dances, there are many ways of depicting the wearing of ornaments. Here the dancer is seen putting on earrings with both hands.

9. **Looking**

   Looking at something from a distance is commonly shown in narrative dance sequences. Here the dancer uses two hands to remove a veil or curtain to get a clear view.

10. **Calling**

    In this picture you can see mother Yashoda calling child Krishna to come to her. *Vatsalya rasa* is depicted here.

11. **Yashoda with Krishna**

    Vatsalya rasa is one of the important moods in classical Vaishnavite literature where Krishna is depicted as a child. Here mother Yashoda is seen holding child Krishna in her arms.

12. **Remembering**

    The dancer is seen here using both her hands and corresponding body, head and face position in a very decorative combination to remember someone or a past event. They are a variety of gestures and facial expressions used for remembering.

13. **Abhisarika nayika**

    In this picture you see an *Ahhisarika gopi* going to meet her beloved Krishna. She walks quietly and stealthily while requesting her friends not to make any noise.

14. **Khandita nayika**

    Khandita nayika, a rejected beloved is angered at the late coming of her lover and asks him to go away. The lyrical quality of the Manipuri style is maintained, inspite of the situation which demands show of anger.

15. **Yamuna**

    As the Manipuri dance style has a continuous flowing quality, the gestures merge with body movement and very rarely does one come across a static pose or a frozen image. Here the hands and the body suggest the flowing of the river Yamuna.

16. **Pichkari**

    In *Vasantrasa*, throwing of colours as in the festival of Holi is a very important sequence. In this picture, a *gopi* is seen showing the gesture for spraying coloured water with a *pichkari*.

17. **Radha Krishna Yugal Roop**

    Here Radha and Krishna are depicted in a typical Manipuri pose. Krishna is playing the flute and standing in a *tribhanga*, a thrice bent body posture. Mark the placement of hands and fingers playing the flute which are very different from other styles. Radha is in a graceful stance suggesting supplication.

18. **Lai Haraoba**

    Lai Haraoba is a ritualistic dance of the pre-Vaishnavite period which is still prevalent in Manipur. The male dancers perform vigorous movements, the choreography is very beautiful and the female dancers gently and gracefully execute the *lasya* aspect juxtaposed against the *tandava poses*. Notice the traditional costumes and complicated headgears.

19. **Maibi Laiching Jagoi**

    This is a pre-Vaishnavite ritualistic dance. The *maibis* are high priestesses in the *Lai Haraoba* festivals. Here two *maibis* are seen peforming a ritualistic dance of invocation.

20. **Manipuri dance accompaniments**

    A Manipuri dance orchestra comprises two *sutradharis* or singers, two drummers (*pung* players), a flautist and cymbal players. In this picture you see three musicians - a drummer, a cymbal and flute player.

21. **Kartal Cholom**

    Dancing with cymbals is an important part of the Manipuri *sankirtan* tradition. *Kartals* are played while the *cholom* or *tandava* (masculine) aspect of dance is executed by men.

22. **Pung Cholom**

    Dancing while playing the drum is a very unusual aspect of the Manipuri *tandava* dance tradition. The drum or *pung* forms a part of the Manipuri *sankirtan*. The position depicted here is called *thongkhong* or bent knee position.

23. **Pung Cholom**

    The drum dances of Manipuri are an important part of the *Manipuri tandava* tradition. The dancers perform vigorous and intricate movements and pirouettes while playing the drums. Here they are seen executing a complicated pirouette above the ground.

24. **Thang-ta**

    Thang means sword and *ta* means spear. The sword and spear dances of Manipur are part of the martial arts tradition of the region. The body movement and choreography are highly developed and stylised. Two dancers are seen in this picture using swords and shields in a fighting scene.