

## නිපුණතාව 2.0

**ස්වකීය පකරිල්පන මෙහෙයවා පරිසරය ආශ්‍රිත අත්දැකීම් පාදක කොටගෙන නිර්මාණකරණයෙහි යෙදෙයි.**

### 2.2 කායික හා මානසික ඒකාග්‍රතාව සඳහා අදාළ අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙයි.

රංග අභ්‍යාස කිරීමට සුදුසු ඇඳුමක් ඇඳගෙන පැමිණෙන සිසුන් සමඟ මෙසේ සාකච්ඡාවක් අරඹයි... ළමයි හැමෝ ම අත් දෙක දෙපැත්තට දාලා අත් වෙලා රවුමක් හැදෙන්න. (එම රවුම තුළට ගුරුවරයා යනවා. ගොස් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරමින් විස්තර කරනවා) දැන් හැමෝම හොඳින් හුස්ම ගන්න. හොඳින් හුස්ම පහතට හෙළන්න. (කර) මෙහෙම,

දැන් ඔබේ දකුණු පාදය නවා (කරමින්) මේ විදියට වම් පාදයේ ගුවෙන විදියට තියාගන්න. දණහිස ගාවට නෙවෙයි. ටිකක් පහළින් මේ බලන්න. (නැවත කර පෙන්වා) මෙහෙම. අන්න හරි. දැන් ලොකු හුස්මක් ඉහළට ගන්න ගමන් අත් දෙක ඔළුවට ඉහළින් සිටින විදියට මෙහෙම ඔසවන්න. ඊට පස්සේ හුස්ම පහතට දාන ගමන් අත් දෙක පහත හෙළන්න. දැන් මාත් එක්ක කරමු බලන්න. හෙමින් හුස්ම ගන්න එක සහ පහළ හෙළන එක කරන්න ඕනේ. ඒ වගේම අත් ඉහළ පහළ යන එකත් හෙමින් කරන්න ඕනේ. හරි ආයෙමත් කරමු. මං හතරට ගණන් කරනවා ඊට පස්සෙ කරන්න. වත් ටු ත්‍රි ෆෝ. හරි දැන් කකුල් මාරු කරමු. වම් පාදය නවල ඉස්සරල කළා වගේ දකුණු කකුල උඩින් තියන්න. දැන් ඉස්සරල කළා වගේ හුස්ම ගන්න. පහත හෙළන්න. ඔය සමහරුන්ට කකුල් තියාගන්න බෑ. ඇයි ඒ? හිත කරන වැඩේ ඇතුළෙ නෑ. ඒකයි. හරි දැන් වැඩේ ඩිනවත්තල මේක අහන්න. අපේ මනස හා සිරුර එක අරමුණක තිබ්බේ නැත්තනම් මේ වැඩේ හරියට කරන්න බෑ. හොඳට අවධානය දීල තව පාරක් කරමු හැමෝම.

හරි හොඳයි. කලින් සැරේට වඩා ගොඩක් අය හොඳට කළා. ඔයාලටත් වෙනසක් දැනෙනව නේද? හරි දැන් හැමෝම නිශ්ශබ්දව මේ හෝල් එක පුරා ම ඇවිදින්න. කියන්න කලින් කෑගහනවා නේ. නිශ්ශබ්දව කියල කිව්ව මම. අන්න හරි. (මේ අතරවාරයේ පෙරහැරක හඬ සහිත ඕඩියෝ පටයක් වාදනය කරනවා. )

දැන් හැමෝටම පෙරහැරක ශබ්ද ඇහෙනවා. පෙරහැරක විවිධ අංග තියෙනවනේ. බෙර වයන්තෝ, විවිධ නැටුම්, කසකාරයෝ, අලි ඇතුන්, බොරු කකුල් කාරයෝ, මේ වගේ ගොඩාක් අංග. දැන් ඔබට පුළුවන් ඒ එක එක අංගවලින් ඔබ කැමති කොටසකට සම්බන්ධවෙලා පෙරහැරක් නිර්මාණය කරන්න. අන්න හරි, කෝ අනිත් අයත් සම්බන්ධ වෙන්න. හරි අලි තුන්දෙනෙක් ආවා. ඔන්න ඇතින්නකුත් ආවා. හරි, කස, ආ මල් බයිසිකල්යකුත් ඇවිත්. හොඳයි. හරි දැන් හැමෝටම මොකක් හරි අංගයක් තියෙනවා. ටික වෙලාවක් ඔය විදියට යමු.

ඔහේ ඔනවට එපාවට නෙවෙයි, යම් රිද්මයක් හැම අංගයකට ම තියෙනවා. අලි ඇත්තුන්ට පවා. හරි දැන් ඔබේ ඒ පෙරහැර අංගයෙන් මිදිලා නිදහසේ ඇවිදින්න. දැන් ඔහොම්ම රවුමක් හැදිලා බිම වාඩිවෙන්න.

දැන් අපි මේ කරපු ක්‍රියාකාරකම් ගැන කතා කරමු.

ඔබට මේ ක්‍රියාකාරකම ගැන මොනවද කියන්න තියෙන්නේ? හමෝම තමන්ට දැනුණු දේ කියන්න.

(සිසුන් අදහස් දැක්වීම)

හරි හැමෝගේම අදහස්වල තමන්ට දැනුණු දේ තියෙනවා. මේ ක්‍රියාකාරකමේ අරමුණත් බොහෝ අයගේ අදහස් දැක්වීම්වල තිබුණා. බොහොම හොඳයි.

මොකක්ද එතකොට මානසික ඒකාග්‍රතාව කියන්නේ. මනස එක් අරමුණක තබා ගැනීම.. එහෙම කළාම අපිට පුළුවන් සිරුරෙන් කරන ක්‍රියාව පාලනය කරන්න. මනසයි සිරුරයි පාරවල් දෙකක ගියොත් අපි කරන වැඩේ සාර්ථක වෙන්නේ නෑ. එහෙම නම් අපි හැම වැඩකදීම මනස ඒ කරන ක්‍රියාව වෙතම තියාගන්න ඕනේ.

දැන් බලන්න අපි පොඩි නිදසුනක් කරල බලමු. එක්කතෙක් නැගිටින්න..උදාර නැගිට්වා. හොඳයි. හරි අනිත් අය උඩ, යට කියල කියන්න. ඔයා උඩ කියද්දී අත් දෙක උඩට ඔසවන්න. යට කියද්දී අත් පහතට දාන්න. හරි පටංගන්න. අනිත් අය කියන්න. (එසේ කරයි) දැන් පිරිස උඩ කියද්දී ඔයා අත් පැත්තට යොමු කරන්න උත්සහ කරන්න. හරි. නවත්තන්න. දැන් එතනදී උදාර ඔයාල කියන එකට අවධානය යොමු කළාම එයාට වරදිනවා. හැබැයි පුළුවන් හොඳට හිතට අරන් තමන් කරන දේට අවධානය දුන්නම පරිසරයේ බාධා මග හරවාගෙන තමන්ට ඕන දේ කරන්න. ටික වෙලාවක් යද්දී උදාර ඒක කළේ එහෙම තමයි.

එහෙනම්, රඟපාන කොටත් මේ දේ අපිට ගොඩක් ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. හිත තමන් කරන දේ ගැනම අවධානය දීම. රංගනයේදීත් අපි රඟපානවා කියල දන්නව වුනත්, ඒක නොදන්නවා වගේ රඟපාන්න මේ අභ්‍යාසයෙන් ගොඩාක් උදව් වෙනවා.

හැමෝ ම ගෙදරදී මනස හා ශරීරය එක අරමුණක තියාගන්න කරන්න පුළුවන් අභ්‍යාසයක් ලියාගෙන එන්න.