

3.1 රංග අභ්‍යාසවල නිරත වෙයි.

3.1.3 ශිල්පීයකරණ අභ්‍යාස වල යෙදෙමු.

රංගකලාවේදී මානසික නිදහස අත්‍යාවශ්‍ය දෙයකි. සමහර ක්‍රීඩා වලදී මාංශපේශීන් දැඩිවන ව්‍යායාම සිදුකළද රූපණයේදී මාංශ පේශීන් සැහැල්ලු වීම අවශ්‍ය වෙයි. අභිනය දැක්වීමට, සමාරෝපයට, අවස්ථා නිරූපණයට, වර්ත අතර සම්බන්ධතාවය මෙන්ම ප්‍රේක්ෂකයා අතර සම්බන්ධතාවය වර්ධනයටද මෙය වැදගත් වෙයි. නම්‍යශීලී බව සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා මෙන්ම මානසික සැහැල්ලු බව සංවර්ධනය කර ගැනීමටද නිරවුල් බවකින් වේදිකාවට ප්‍රවිශ්ට වීමටද, රංගකාර්යයේදී වෙනත් වර්තයක් තුළ ජීවත්වීමේ රංග කාර්යය සාර්ථක කර ගැනීමටද, මෙම අභ්‍යාස අත්‍යවශ්‍ය වැදගත් වෙයි.

උදාහරණ :- හිම කන්ද දිය වීම.

- හිස් අවකාශයකට යන්න . සැහැල්ලුවෙන් ඇවිදින්න , ඇවිදීම නවත්වා පහසුවෙන් සිට ගෙන හිස , බෙල්ල, පපුව, බඩ ද අත්පාද කෙමෙන් සැහැල්ලු කරවන්න. පේශීන් දැඩි කරමින් ලිහිල් කරමින් එය අත්විඳින්න.
- දැස් පියාගෙන තමා හිම කන්දකැයි සිතන්න. හිම කන්ද දියවී යන්නේ යැයි සිතා ක්‍රමයෙන් හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා ශීර්ශ ලිහිල් කරන්න. සිරුර සම්පූර්ණයෙන් බිම දිගාකරන්න. සැහැල්ලු බව අත්විඳින්න.

නළුවෙකුට ශිල්පීයකරණය වැදගත් වන්නේ කෙසේද

- යම් වර්තයක සැබෑ ලෙසම ජීවත් වීමට නැතිනම් සමාරෝපයට.
- බව වර්ධනයට.
- අසිරු රූපණ අවස්ථා පහසුවෙන් නිරූපණය කිරීමට
- වේදිකාවේදී මුහුණ පෑමට සිදුවන අසිරු අවස්ථාවන්ට පවා පහසුවෙන් මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබීමට.

ශිල්පීයකරණ අභ්‍යාස පිළිබඳ වැඩි දුර හැදෑරීම සඳහා පහත සබැඳි වෙත පිවිසෙන්න.

<https://www.youtube.com/watch?v=6jYZh0OkG2Q>