නැටුමට අවසර ගෙන පාද තබමු

නමස්කාරය:

සම්ප්‍රදායන් තුනෙහිම නර්තනය ආරම්භයේදී හා අවසානයේදී කරනු ලබන සුවිශේෂී චාරිත්‍ර විධියකි.

උඩරට නමස්කාරය :- තෙයියත් තෙයියත් තෙයියත් තාම්
තෙයියත් තෙයියත් තෙයියත් තාම්
තෙයියත් තෙයියත් තෙයියත් තාම්
තෙයියත් තෙයියත් තෙයියත් තාම්

තේරුම පොළොව මහී කාන්තාවගේ අවසර, මාගේ හෘද සාක්ෂියට අනුව
පළමුව මම ත්‍රිවිධ රත්නයෙන් අවසර පතමි.
දෙවනුව මම සියලු දෙවියන්ගෙන් අවසර පතමි
තෙවනුව මම ගුරු දෙගුරුන්ගෙන් අවසර පතමි
සිව්වනුව මම සබයෙන් අවසර පතමි.

පා සරඹ

නර්තනය ඉගෙනීමේදී මුලින්ම කරනු ලබන සරඹ වගීය වන්නේ පා සරඹයි. මේවා දණ්ඩියමේ සරඹ ලෙසද හඳුන්වයි. නර්තනයේදී පාද නිවැරදිව හැසිරවීමටත්, නර්තනයේ මූලික ඉරියව්ව වන මණ්ඩිය සකස් කර ගැනීමටත් මේ සරඹ අභ්‍යාස වැදගත් වේ.

1. සරඹය - අඩිය :- තෙයි
2. සරඹය - දැඩිය :- තෙයි කිට තෙයි තාම්
3. සරඹ තුන් අඩිය :- තෙයි කිට තෙයිකිට තෙයිකිට තෙයි තාම්
   හමාර පදය තෙයියත් තෙයියත් තෙයියත් තාම්
   තේයි තාම්
   තෙයි තෙයි තත් තත් තාම්

ක්‍රියාකාරකම:-

1. නමස්කාරය හා එහි අර්ථය පාඩම් කරන්න.
2. ඉහත සරඹ පද හා හමාර පදය තාල තබා කියන්න.
3. පා සරඹ අභ්‍යාස කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.