

නාට්‍ය හා රංගකලාව
09 ශ්‍රේණිය
02 වන වාරය



නිපුණතාව 3.0 : නාට්‍ය හා රංගකලා සිද්ධාන්ත අනුගමනය
කරමින් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්හි නියැලෙයි.
නිපුණතා මට්ටම 3.5 : සතර අභිනය භාවිතා කරයි.



ගරීරයේ නම්‍යශීලී බව ඇති කර ගනිමු

ආංගික අභිනය යනු ගරීරයේ අංග, ප්‍රත්‍යංග හා උපාංග වලනය කිරීමෙන් දක්වන අභිනයයි, ඒ සඳහා ගරීරයේ සියලු කොටස් මනාව සකස් වී තිබිය යුතුය. විශේෂයෙන් ම එහිදී ගරීරයේ තිබෙන නම්‍යශීලීත්වය ඉතාම වැදගත් වේ. රූපණයේ යෙදෙන විට නළුවාගේ හෝ නිළියගේ ගරීරය, ප්‍රබල ප්‍රකාශන මෙවලමක් ලෙස භාවිත කරයි. සමහර අවස්ථාවල දී වචනයෙන් තොරව නළුවා රංගනයේ යෙදේ. එහිදී ප්‍රබල වන්නේ නළුවාගේ ගරීරය හා මුහුණයි. සාර්ථක රංගනයක් කිරීමට නම් නළුවාගේ ගරීරය නම්‍යශීලී විය යුතු ය. ආංගික අභිනය ප්‍රබල කර ගැනීම සඳහාත්, ආංගික අභිනය සියුම් කර ගැනීම සඳහාත් ශාරීරික අභ්‍යාස ඉතා වැදගත් වේ.

ශාරීරික අභ්‍යාසවල යෙදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

සබ්කෝලය දුරු වීම.
ශාරීරික අපහසුතා මඟ හැරීම.
ශරීරය නම්‍යශීලී වීම.

රූපණය සඳහා ශාරීරික හා මානසික පෙළඹවීමක්

නම්‍යශීලී ශරීරයක් ඇති කර ගැනීමට කල යුතු දේ.

- ▶ සිරුර සැහැල්ලු බවට පත්කර ගැනීම
- ▶ ශරීරය නිරෝගිව තබා ගැනීම
- ▶ ශාරීරික අභ්‍යාසවල නිරත වීම.



සිරුරේ නම්‍යීය ස්ථාන

පාදය - ඇහිලි
ඇස්වටය
දණ හිස

ඉණ

අත - අතෙහි ඇහිලි
මැණික කටුව
වැල මිට
උරහිස

බෙල්ල

හිස



නමනීය සිරුරේ ස්වභාවය

ක්ෂණිකව ක්‍රියාත්මක වීමට හැකි වීම.
නිර්මාණාත්මක අංග වලන කිරීමට හැකියාව ලැබීම.
නිවැරදි අංග වලන කිරීමට හැකි වීම.
පහසුවෙන් රංග කාර්යයේ නිරත වීමට හැකි වීම.



නමනීය අභ්‍යාස.

- ▶ ගරීරය උණුසුම් කිරීමේ අභ්‍යාස
- ▶ ශිෂ්ටිකරණ අභ්‍යාස
- ▶ රංග ක්‍රීඩා.
- ▶ නිදහස් රිද්මයානුකූල වලන අභ්‍යාස



මේ විකත් බලන්නකෝ.....

- ▶ <https://www.google.com/search?q=angika+abhinaya&oq=angika&aqs=chrome.1.69i57j0i67j0l2j0i20i263.3727j0j9&client=ms-android-huawei-rev1&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8>
- ▶ <https://youtu.be/odZq3RrEjdg>



▶ නිව්තිගල කලාපීය නාට්‍ය හා රංගකලා ගුරු
එකමුතුවේ සැකසුමකි.