



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව-සති පාසල

විෂය - නාට්‍ය හා රංග කලාව

දෙවන වාරය-මැයි මාසය- සති-5

ශ්‍රේණිය -9

සැකසුම - චතුරිකා ප්‍රියදර්ශනී ර/නිව්/කභවත්ත මධ්‍ය මහා

සති පාසල 5

ආංගික අභිනය භාවිතා කරමු

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

ශාරීරික අභ්‍යාස වල නිරත වීමෙන් නළුවාට ලැබෙන වාසි

- සබකෝලය දුරු වෙයි
- ශාරීරික අපහසුතා මඟ හැරෙයි
- ශාරීරික නම්යශීලීතාවය ලැබෙයි
- යහපත් මානසික තත්ත්වයක් උදාවෙයි
- රඟපෑම සඳහා පෙළඹවීමක් ඇති කරයි

පැවරුම

- 1) ආංගික අභිනය යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න
- 2) ආංගික අභිනය දියුණු කර ගැනීම සඳහා කළ යුත්තේ කුමක්ද
- 3) රංග අභ්‍යාස යෙදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන හතරක් ලියන්න
- 4) පහත සඳහන් අවස්ථාවන්ට අදාළ පින්තූර සොයා පොත් එහි අලවන්න
 - උඩරට පහතරට භරත නැටුම් අවස්ථාවක්
 - බැලේ නර්තන අවස්ථාවක්
 - සර්කස් දර්ශනයක්
 - ජිමිනාස්ටික් **ක්‍රීඩාව** දර්ශනයක්
- 5) සැමදා උදේ වරුවේ හෝ සවස වරුවේ පහත සඳහන් ශාරීරික අභියාසාවල නිරත වන්න
 - ඉඩකඩ ඇති තැනක විනාඩි අටක් පළමුව සෙමෙන් හා ඉන් පසු වේගයෙන් ඇවිදින්න
 - විනාඩි තුනක් එක තැන දුවන්න
 - පාදයේ ඇඟිලි වලින් ඇවිදින්න විලිඹින්න ඇවිදින්න පාද ඇති උදාර බිමට තබා ඇවිදින්න
 - විනාඩියක් උඩ පනින්න
 - පාදයේ ඇඟිලි තුඩු වලින් පටන් ගෙන ඇ ගැන දක්වා පහත ස්ථාන වමට හා දකුණට සමාන වාර ගණනක් කරකවන්න
 - පාද ඇස් වටය
 - හඳේ දණහිස්
 - ඉණ පෙදෙස
 - දැන්වල මැණික් කටුව
 - දැන් වල වැලමිට
 - උරහිස ගෙල
 - සංගීත බණ්ඩයකට අනුව විනාඩි දහයක් නටන්න
 - සැහැල්ලුවෙන් බිම දිගාවී හොදින් හුස්ම ගන්න

