Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

MESC
Media & Entertainment Skills Council

प्रतिभागी हैंडबुक

क्षेत्र
मीडिया और मनोरंजन

उप-क्षेत्र
फिल्म, टेलीविजन, विज्ञापन, लाइव परफॉरमेंस

पेशा
नृत्य

संदर्भ आईडी: एमईएस/क्यू 1201, संस्करण 2.0 एनएसक्यूएफ स्तर 3

डांसर (नर्तक)

यह पुस्तक
मीडिया और मनोरंजन कौशल परिषद
पता: 522-524, डीएलएफ टॉवर ए, जसोला, नई दिल्ली 110025
द्वारा क्रिएटिव कॉमन्स लाइसेंस के तहत: CC-BY -SA
प्रायोजित है

Attribution-ShareAlike: CC BY-SA

यह लाइसेंस तभी तक किसी व्यक्ति को व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए भी आपके कार्य में मिश्रण, थोड़ा बदलने व निर्माण करने कि आज्ञा देता है, जब तक कि वे आपको श्रेय देते हैं और समान शर्तों के तहत अपनी नई रचनाओं का लाइसेंस देते हैं। इस लाइसेंस की तुलना अक्सर " कॉपीराइट" फ्री और ओपन-सोर्स सॉफ्टवेयर लाइसेंस से की जाती है। आपके कार्य के आधार पर निर्मित सभी नए कार्यों का एक ही लाइसेंस होगा, इसलिए यह किसी भी व्युत्पन्न कार्य के व्यावसायिक उपयोग की भी अनुमति देगा। यह विकिपीडिया द्वारा उपयोग किया जाने वाला लाइसेंस है और उन सामग्रियों के लिए अनुशंसित है जो विकिपीडिया और इसी तरह के लाइसेंस प्राप्त परियोजनाओं से ली गई हैं।

स्किलिंग (कौशल निर्माण) एक
बेहतर भारत का निर्माण कर रही है।
अगर हमें भारत को विकास की ओर
ले जाना है
तो कौशल विकास हमारा मिशन होना
चाहिए।

श्री नरेंद्र मोदी
भारत के प्रधान मंत्री

Certificate

COMPLIANCE TO
QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

MEDIA AND ENTERTAINMENT SKILLS COUNCIL

for the

SKILLING CONTENT: PARTICIPANT HANDBOOK

Complying to National Occupational Standards of
Job Role/ Qualification Pack: '**Dancer**' QP No. '**MES/Q1201 NSQF Level 3**'

Date of Issuance:
Valid up to: **February 23rd , 2027**
* Valid up to the next review date of the Qualification Pack
'Valid up to date mentioned above (whichever is earlier)

Authorised Signatory
(Media and entertainment skills council)

आभार

मीडिया और मनोरंजन कौशल परिषद (एमईएससी) उन सभी व्यक्तियों और संस्थानों का आभार व्यक्त करना चाहता है जिन्होंने इस "प्रतिभागी मैनुअल" को तैयार करने में अलग-अलग तरीकों से अपनी भागीदारी निभाई। उनके योगदान के बिना यह पूरा नहीं हो सकता था। विशेष रूप से उन लोगों का धन्यवाद जिन्होंने इसके विभिन्न मॉड्यूल को तैयार करने में अपना सहयोग दिया। इन मॉड्यूल के लिए सहकर्मी समीक्षा प्रदान करने वाले सभी लोगों की भी दिल खोल कर प्रशंसा की जाती है।

मीडिया और एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री के सहयोग के बिना इस मैनुअल को तैयार करना कभी भी संभव नहीं हो पाता। शुरुआत से लेकर अंत तक उद्योग जगत का फीडबैक बेहद उत्साहजनक रहा है और उनकी दी गयी प्रतिक्रिया से ही हमने उद्योग जगत में मौजूदा कौशल अंतर को कम करने की कोशिश की है।

यह प्रतिभागी मैनुअल उन इच्छुक युवाओं को समर्पित है जो विशिष्ट कौशल प्राप्त करना चाहते हैं जो भविष्य में उनके प्रयासों की आजीवन संपत्ति साबित हो सकती है।

इस पुस्तक के बारे में

यह प्रतिभागी हैंडबुक संदर्भ आईडी एमईएस/क्यू 1201 के साथ कलर की आर्टिस्ट क्वालिफिकेशन पैक (क्यूपी) के लिए प्रशिक्षण को सक्षम करने के लिए डिज़ाइन की गई है। इस क्वालिफिकेशन पैक के तहत 4 राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस) हैं। प्रत्येक राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस) के बारे में इस पुस्तक में 8 इकाइयों में चर्चा की गई है। प्रत्येक एनओएस के लिए सीखने के प्रमुख उद्देश्य उस एनओएस के लिए इकाई की शुरुआत को चिह्नित करते हैं। विषय-सूची में, आपको मॉड्यूल के नाम उनके संबंधित एनओएस कोड के साथ मिलेंगे। इस पुस्तक में प्रयुक्त प्रतीकों का वर्णन नीचे किया गया है।

प्रयुक्त प्रतीक

सीखने के प्रमुख परिणाम

चरण

समय

टिप्स

नोट्स

इकाई उद्देश्य

अभ्यास

विषय-सूची

क्रमांक	मॉड्यूल और इकाइयाँ	पृष्ठ संख्या
1.	परिचय और अभिविन्यास	1
	इकाई 1.1 - मीडिया और मनोरंजन का परिचय	3
	इकाई 1.2 - डांसर (नर्तक) के कर्तव्य और जिम्मेदारियां	11
2.	नृत्य को कला के रूप में पहचानें	16
	इकाई 2.1- नृत्य का दायरा	18
	इकाई 2.2 - नृत्य रूपों (डांस फॉर्म्स) की समझ और तकनीकी ज्ञान	24
3.	कोरियोग्राफी के एलिमेंट्स का पालन करें	47
	इकाई 3.1: कोरियोग्राफी के सिद्धांत (एलिमेंट्स)	49
	इकाई 3.2 - नृत्य के पहलू	113
4.	प्रदर्शन (परफॉरमेंस) और कोरियोग्राफी कौशल	138
	इकाई 4.1 - कोरियोग्राफी के कौशल	140
	इकाई 4.2 - गीत के बोल के अनुसार नृत्य संरेखण (अलाइनमेंट)	142
	इकाई 4.3 - संगीत के अनुसार डांस अलाइनमेंट	144
	इकाई 4.4 - गीत और नृत्य	150
	इकाई 4.5- नृत्य करते समय दर्शकों की रुचि और पसंद को समझना	159
	इकाई 4.6 - कहानी कहने के लिए एक साधन के रूप में नृत्य का विकास	170
5.	पोर्टफोलियो बनाना और उसका रखरखाव करना	222
	इकाई 5.1 - पोर्टफोलियो बनाना	224
	इकाई 5.2 - मीडिया में अवसर का लाभ उठाने के लिए उद्योग का रुख करना	231
	इकाई 5.3 डांस फ्रीलांसिंग के जोखिम	256
6.	कार्यक्षेत्र को स्वस्थ और सुरक्षित बनाए रखें	307
	इकाई 6.1 - कार्यक्षेत्र को स्वस्थ और सुरक्षित बनाए रखें	309
	इकाई 6.2 - प्राथमिक उपचार	315
7.	सॉफ्ट स्किल्स और कम्युनिकेशन स्किल्स	322
	इकाई 7.1 - सॉफ्ट स्किल्स का परिचय	323
	इकाई 7.2 - प्रभावी संचार-संवाद	326
	इकाई 7.3 - सौंदर्य (ग्रूमिंग) और स्वच्छता	331
	इकाई 7.4 - पारस्परिक कौशल विकास	341
	इकाई 7.5 - सामाजिक बातचीत (सोशल इंटरेक्शन)	352

क्रमांक	मॉड्यूल और इकाइयाँ	पृष्ठ संख्या
	इकाई 7.6 - सामूहिक बातचीत	358
	इकाई 7.7 - समय का प्रबंधन	363
	इकाई 7.8 - रिज्यूमे तैयार करना	365
	इकाई 7.9 - साक्षात्कार की तैयारी	371
8.	**आईटी कौशल**	**375**
	इकाई 8.1 - कंप्यूटर का परिचय	377
	इकाई 8.2 - बुनियादी कंप्यूटर ज्ञान	379
	इकाई 8.3 - कंप्यूटर के कंपोनेंट्स	382
	इकाई 8.4 - ऑपरेटिंग सिस्टम की अवधारणा	384
	इकाई 8.5 - एमएस वर्ड	396
	इकाई 8.6 - एमएस पावरपॉइंट	412
	इकाई 8.7 - एमएस एक्सेल	423
	इकाई 8.8 - इंटरनेट अवधारणाएं (कॉन्सेप्ट)	443

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

Media & Entertainment Skills Council

1. परिचय

इकाई 1.1 - मीडिया और मनोरंजन का परिचय

इकाई 1.2 -एक डांसर (नर्तक) के कर्तव्य और जिम्मेदारियां

सीखने के प्रमुख परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- भारतीय संस्कृति और संबद्ध उद्योगों में डांसर (नर्तक) की भूमिका के महत्व को पहचानना
- सिनेमा / टेलीविजन / लाइव शो आदि के लिए पृष्ठभूमि की अवधारणा को पहचानना और
- मीडिया और मनोरंजन उद्योग में अवसरों का वर्णन करना।
- कोरियोग्राफी के चरणों के अनुसार दृश्य (सीन) की मांग का विश्लेषण करना और नृत्य के माध्यम से रचनात्मक सामाजिक/धार्मिक कला संदेश देना।

इकाई 1.1: मीडिया और मनोरंजन का परिचय

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- भारत में मीडिया और मनोरंजन उद्योग का वर्णन करना
- मीडिया और मनोरंजन उद्योग में अपेक्षित विकास का वर्णन करना
- उद्योग के विभिन्न उत्पादों और प्रक्रियाओं की व्याख्या करना
- उद्योग में उपयोग किए जाने वाले कुछ मुख्य शब्दों (कीवर्ड) की पहचान करना

1.1.1 भारत में मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र

भारतीय मीडिया और मनोरंजन (एम एंड ई) क्षेत्र दुनिया में सबसे बड़ा क्षेत्र है। यह दुनिया में सबसे बड़े क्षेत्रों में 14 वें स्थान पर है। यह क्षेत्र भारतीय सकल घरेलू उत्पाद का 1.7% है और 2022 में इसके 4.5 लाख करोड़ रुपये के साथ सकल घरेलू उत्पाद का
2.2% होने की उम्मीद है। यह क्षेत्र हमारे देश के 9.3% कार्यबल को रोजगार देता है और हम 2017 के अंत तक इसके 17% होने की उम्मीद है
2014 से 2018 तक मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र में लगभग 11 प्रतिशत सीएजीआर की वृद्धि हुई है जो मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र को 1.43 ट्रिलियन रुपये का उद्योग बनाती है। यह अनुमान है कि वित्त वर्ष 18-23 में भारतीय मीडिया और मनोरंजन बाजार 13.1% के सीएजीआर के साथ बढ़कर 2.66 ट्रिलियन रुपये तक पहुंच जाएगा। एम एंड ई क्षेत्र का औद्योगिक प्रदर्शन नीचे दिए गए चित्र में दर्शाया गया है।

Overall industry size (INR billion)	FY14	FY15	FY16	FY17	FY18	Growth in FY18 over FY17
TV	433.7	489.9	551.7	595.3	651.9	9.5%
Print	248.2	268.4	288.4	308.4	318.9	3.4%
Films	126.4	126.9	137.1	145.0	158.9	9.6%
Digital advertising	32.5	47.0	64.9	86.2	116.3	35.0%
Animation and VFX	41.0	46.5	53.2	62.3	73.9	18.6%
Gaming	20.3	24.3	27.6	32.4	43.8	35.1%
OOH	19.9	22.3	25.5	28.6	32.0	11.9%
Radio	17.2	19.8	22.7	24.0	25.9	7.9%
Music	8.5	10.2	11.2	12.6	14.4	14.7%
Total	**947.6**	**1,056.1**	**1,182.3**	**1,294.7**	**1,436.0**	**10.9%**

Source: KPMG in India analysis, 2018 based on primary and secondary research

चित्र 1.1. 1 एम एंड ई उद्योग का राजस्व

2017 की तुलना में 2018 में, डिजिटल विज्ञापन व्यवसाय में 35% की वृद्धि हुई। एक अन्य उच्च-विकास उप-क्षेत्र गेमिंग है जिसमें वित्त वर्ष 2017 की तुलना में वित्त वर्ष 2018 में 35.1% की वृद्धि हुई है। वित्त वर्ष 2018 से 2023 के लिए उद्योग की अनुमानित वृद्धि नीचे दिए गए चित्र में दर्शाई गई है।

Overall industry size (INR billion)	FY19	FY20	FY21	FY22	FY23	FY18-23 CAGR%
TV	746.4	855.3	959.1	1,066.6	1,179.6	12.6%
Print	338.5	357.8	378.6	400.8	424.9	5.9%
Films	171.7	185.4	199.3	213.9	228.8	7.6%
Digital advertising	154.7	202.6	263.4	339.8	435.0	30.2%
Animation and VFX	86.7	100.9	116.8	133.5	151.8	15.5%
Gaming	55.4	70.9	84.7	103.3	118.8	22.1%
OOH	35.7	38.6	42.0	45.7	49.7	9.2%
Radio	28.3	31.8	34.8	38.8	42.1	10.2%
Music	16.6	19.1	22.1	25.6	29.6	15.5%
Total	**1,633.9**	**1,862.5**	**2,100.7**	**2,368.0**	**2,660.2**	**13.1%**

चित्र 1.1. 2 एम एंड ई क्षेत्र की अनुमानित वृद्धि

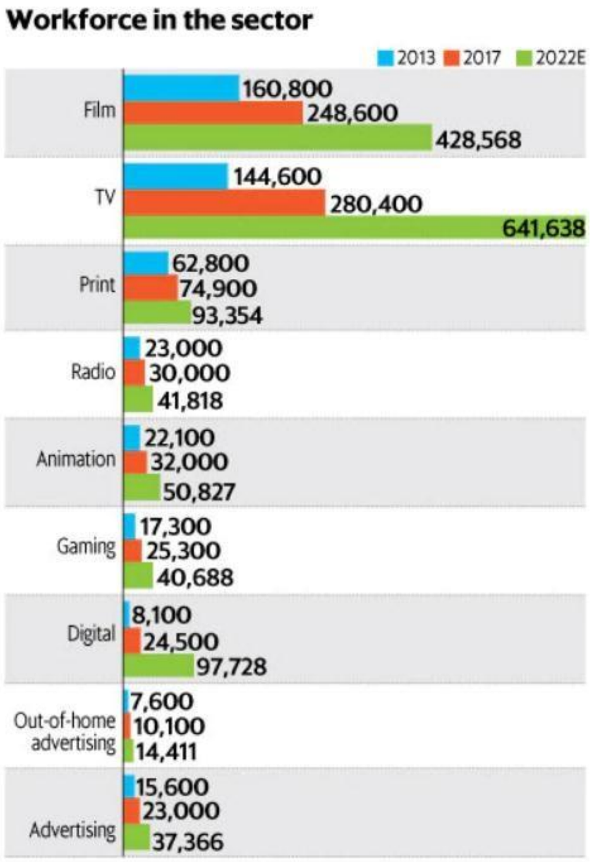
भारत दुनिया के सबसे बड़े प्रसारकों में से एक है, जिसमें लगभग 800 टीवी चैनल, 242 एफएम चैनल और 100 से अधिक सामुदायिक रेडियो नेटवर्क वर्तमान में काम कर रहे हैं। बॉलीवुड, भारतीय फिल्म उद्योग दुनिया भर में फिल्मों का सबसे बड़ा निर्माता है, जिसमें 400 प्रोडक्शन और कॉरपोरेट हाउस शामिल हैं।

भारत सरकार अधिक संस्थागत फंडिंग के लिए केबल टीवी को डिजिटाइज़ करने, केबल और डीटीएच उपग्रह प्लेटफार्मों में विदेशी निवेश को 74 प्रतिशत से बढ़ाकर 100 प्रतिशत करने जैसी विभिन्न योजनाओं को शुरू करके मीडिया और मनोरंजन उद्योग को समर्थित कर रही है। सरकार ने आसान वित्त के लिए फिल्म उद्योग को उद्योग का दर्जा भी दिया है।

1.1.2 मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र में रोजगार

मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र 11-12 लाख लोगों को सीधे रोजगार देता है (2017 की रिपोर्ट के अनुसार) और अगर हम अप्रत्यक्ष रोजगार पर भी विचार करें तो गिनती 35-40 लाख लोगों तक जाती है। मीडिया क्षेत्र अर्थव्यवस्था के दृष्टिकोण से विज्ञापन राजस्व और उद्योग के प्रदर्शन पर अत्यधिक निर्भर है। 2013 में इस क्षेत्र में 4 लाख लोगों कार्यबल था और हमें उम्मीद है कि यह 2022 तक 13 लाख तक पहुंच जाएगा, जिसका अर्थ है 2013-22 की अवधि में 9 लाख अतिरिक्त रोजगार प्रदान करना।

- मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र में कार्यरत लोगों में से 1/4 लोग फिल्म उद्योग से हैं।
- मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र में लगभग 4.60 लाख लोग कार्यरत हैं, और 2017 तक 13% की दर से बढ़कर 7.5 लाख तक पहुंचने का अनुमान है।
- मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र जिसके 2023 तक 13.1% की दर से बढ़ने की उम्मीद है, जिसका अर्थ है कुशल पेशेवरों के लिए 2.7 लाख करोड़ का व्यवसाय होना।
- कार्यबल का एक बड़ा हिस्सा फिल्म और टेलीविजन क्षेत्र में मीडिया और मनोरंजन में कार्यरत है। फिल्मों और टेलीविजन दोनों क्षेत्रों में की जा रही डिजिटलीकरण गतिविधियां इस मांग के प्रमुख खिलाड़ी हैं।



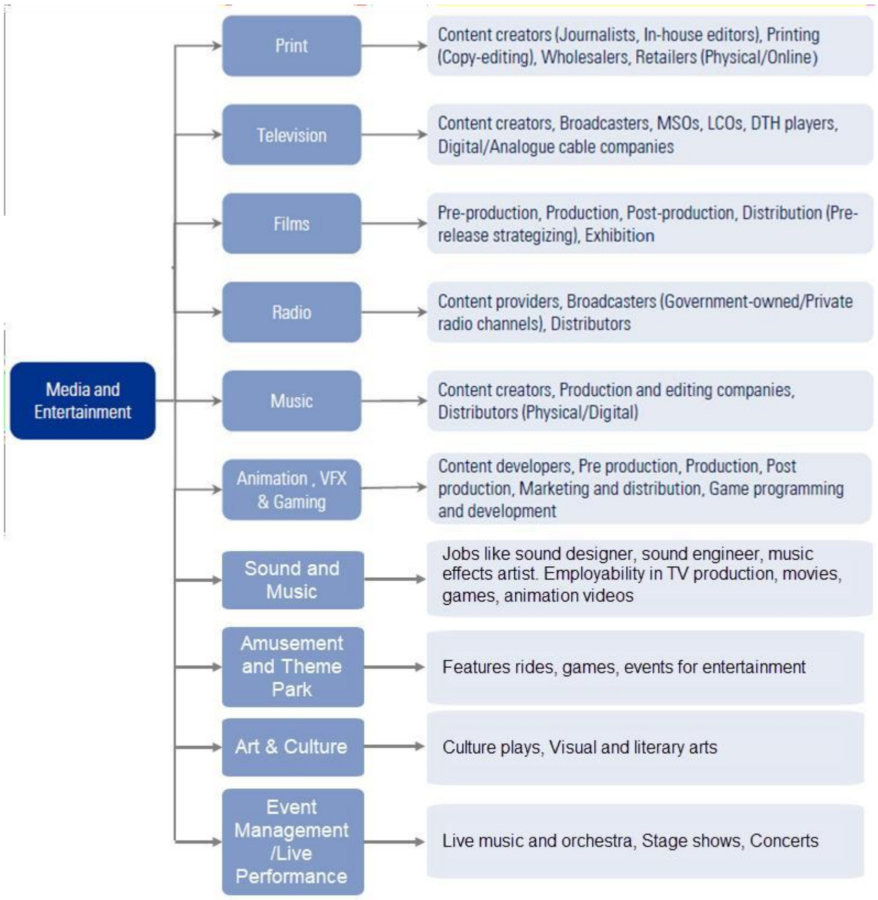
चित्र 1.1.3 मीडिया और मनोरंजन के विभिन्न क्षेत्रों में रोजगार

1.1.3 मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र का विकास

- 1923 में ब्रिटिश शासन के तहत भारत में रेडियो क्लब ऑफ़ बॉम्बे द्वारा रेडियो प्रसारण शुरू किया गया था।
- दुनिया के सबसे बड़े रेडियो नेटवर्कों में से एक ऑल इंडिया रेडियो (एआईआर) ने 1936 में काम करना शुरू किया था।
- दूरदर्शन (डीडी) ने भारत में 15 सितंबर, 1959 को टीवी के युग की शुरुआत की।
- 1990 तक भारतीय अर्थव्यवस्था बंद थी, और किसी भी निजी व्यवसायी को अंतरिक्ष में प्रवेश करने की अनुमति नहीं थी 1990 के दशक में, भारतीय फिल्म उद्योग पूरी तरह से टुकड़ों में बंटा हुआ था।
- बीबीसी ने 1995 में अपनी राष्ट्रीय सेवा शुरू की
- 1999 में, सरकार ने निजी भारतीय फर्मों को लाइसेंस शुल्क के आधार पर अपने एफएम स्टेशन स्थापित करने की अनुमति दी
- मई 2000 में, रेडियो प्रसारण लाइसेंसिंग के पहले चरण के हिस्से के रूप में, नीलामी आयोजित की गई और 37 लाइसेंस जारी किए गए, जिनमें से 21 14 शहरों में चालू हैं।
- 2022 तक लगभग 1000 टीवी चैनल और 1052 रेडियो स्टेशनों के काम करने की उम्मीद है।

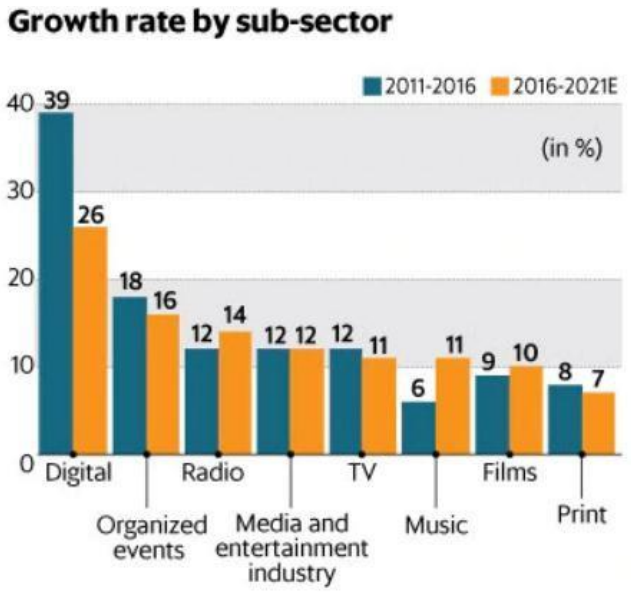
1.1.4 प्रमुख उप-क्षेत्र और खंड

- भारतीय एम एंड ई उद्योग में कई उप-क्षेत्र शामिल हैं, जैसे टेलीविजन, रेडियो, प्रिंट मीडिया (समाचार पत्रों और पत्रिकाओं सहित), फिल्में, एनिमेशन और विज़ुअल इफेक्ट्स (वीएफएक्स), ध्वनि और संगीत, मनोरंजन और थीम पार्क, कला और संस्कृति, और इवेंट मैनेजमेंट/लाइव प्रदर्शन।
- विज्ञापन उद्योग उद्योग का प्रमुख राजस्व उत्पन्न करने वाला हिस्सा है और इस क्षेत्र की वृद्धि उद्योग के समग्र विकास को तय करती है।
- हालांकि इस उद्योग से निर्यात करने के लिए बहुत कुछ नहीं है लेकिन अर्थव्यवस्था में आयात का काफी हिस्सा है जैसे न्यूजप्रिंट, सेट-टॉप बॉक्स और एंटीना आदि का आयात।



चित्र 1.1.4 मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र

- उद्योग सांस्कृतिक और जातीय पृष्ठभूमि के लिए विशिष्ट है, और विशिष्ट केंद्रों के आसपास संगठित है जो किसी दिए गए जनसंख्या खंड के लिए उत्पादन में विशेषज्ञ होते हैं। उदाहरण के लिए, मुंबई फिल्म उद्योग (बॉलीवुड) देश में एक प्रमुख फिल्म हब है। ऐसा ही एक हब दक्षिण भारत में भी मौजूद है।



चित्र 1.1.5 2016-2021 में मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र की अपेक्षित विकास दर

1.1.5 इस पुस्तक में प्रयुक्त सामान्य प्रमुख शब्द

- **एनिमेटिक:** संवादों (डायलॉग) और ध्वनि के साथ संपादित छवियों की एक श्रृंखला को एनिमेटिक कहा जाता है।
- **कंपोजिटिंग:** इमेजेज़/एलिमेंट्स की लेयर्स को एक ही फ्रेम में मिलाना कंपोजिटिंग कहलाता है।
- **कम्पोज़िशन (रचना):** पृष्ठभूमि और कैमरे के अनुसार करैक्टर की पोजिशनिंग को कम्पोज़िशन (रचना) कहा जाता है।
- **क्रिएटिव ब्रीफ:** एक दस्तावेज जो प्रोडक्शन के लिए महत्वपूर्ण प्रश्नों को शामिल करता है, जिसमें विज़न, लक्षित दर्शकों का उद्देश्य, बजट, परियोजना, माइलस्टोन, समयसीमा और हितधारक शामिल होते हैं, क्रिएटिव ब्रीफ कहलाता है।
- **की फ्रेम:** मुख्य पोज जो किसी विशेष एनिमेशन सीक्वेंस के लिए स्टार्ट और एंड पोज देते हैं, की फ्रेम कहलाते हैं।
- **मॉडलिंग:** एक विशेष सॉफ्टवेयर का उपयोग करके एनिमेशन के लिए त्रि-आयामी मॉडल बनाना मॉडलिंग कहलाता है।
- **प्रतिपादन (रेंडरिंग):** त्रि-आयामी मॉडल को 3डी इफेक्ट्स के साथ दो-आयामी छवियों में परिवर्तित करना प्रतिपादन (रेंडरिंग) कहलाता है।

- **रिगिंग:** पोज़िंग के दौरान गति में सहायता के लिए एक स्थिर त्रि-आयामी मॉडल में जॉइंट्स ऐड करने की प्रक्रिया को रिगिंग कहा जाता है।
- **2डी एनिमेशन:** दो-आयामी वातावरण में चित्रों को मूव करना 2डी एनिमेशन कहलाता है जैसे कम्प्यूटरीकृत एनिमेशन सॉफ़्टवेयर में।
- **3डी एनिमेशन:** गहन 2डी एनिमेशन को 3डी एनिमेशन कहा जाता है। इसके उदाहरणों में हेलो और मैडेन फुटबॉल जैसे वीडियो गेम शामिल हैं।
- **एनिमेशन:** विभिन्न अंतर-संबंधित फ़्रेमों को अनुक्रम में चलाना एनिमेशन कहलाता है।
- **प्रत्याशा (एन्टिसिपेशन):** एक एक्शन की तैयारी के माध्यम से प्रत्याशा (एन्टिसिपेशन) बनाई जाती है।
- **अस्पेक्ट रेश्यो:** एक टीवी पिक्चर की चौड़ाई और ऊंचाई के अनुपात को अस्पेक्ट रेश्यो कहा जाता है।
- **बैकग्राउंड पेंटिंग:** एनिमेशन की पृष्ठभूमि में की गई कलाकृति को बैकग्राउंड पेंटिंग कहा जाता है।
- **सीजीआई (कंप्यूटर जनरेटेड इमेजरी):** कंप्यूटर सॉफ्टवेयर का उपयोग करके फ्रेम में फिगर्स, सेटिंग्स या अन्य चीज़ों का निर्माण सीजीआई कहलाता है।
- **क्लीन-अप:** 2डी एनिमेशन की रफ आर्टवर्क को परिष्कृत (रिफाइनिंग) करने की प्रक्रिया को क्लीन-अप कहा जाता है।
- **कंप्यूटर एनिमेशन:** कंप्यूटर में बनाई गई किसी भी तरह की एनिमेशन को कंप्यूटर एनिमेशन कहा जाता है।
- **फ़्रेम:** यह मूवी या एनिमेशन बनाने में उपयोग की जाने वाली फिल्म की एक पट्टी पर स्थिर पारदर्शी तस्वीरों की श्रृंखला में से एक होती है।
- **फ्रेम रेट:** एनिमेशन में फ्रेम बदलने की दर को फ्रेम रेट कहा जाता है। इसे फ्रेम प्रति सेकेंड (एफपीएस) में मापा जाता है।
- **ग्राफिक्स टैबलेट:** यह एक डिवाइस है जिसका उपयोग स्केच बनाने के लिए किया जाता है।
- **पिक्सेल:** किसी छवि के सबसे छोटे अविभाज्य भाग को पिक्सेल कहा जाता है।

- **रैस्टर (रेखापुंज):** रैस्टरिंग एक छवि बनाने के लिए सीआरटी स्क्रीन पर विभिन्न पिक्सेल की प्रोजेक्शन होतीहै।
- **रोटोस्कोपिंग:** एनिमेशन की पृष्ठभूमि छवियों के निर्माण और हेरफेर को रोटोस्कोपिंग कहा जाता है। इसे मैन्युअल रूप से और साथ ही कंप्यूटर सॉफ्टवेयर का उपयोग करके किया जा सकता है।
- **टाइटल कार्ड्स:** टाइटल कार्ड्स को एनिमेशन का एफआईआर भी कहा जाता है। टाइटल कार्ड्स एनिमेशन के बारे में संक्षिप्त जानकारी देते हैं।
- **ट्वीन:** एनिमेशन में एक फ्रेम से दूसरे फ्रेम में ट्रांज़िशन को ट्वीन कहा जाता है।
- **वेक्टर:** कुछ कलाकृतियां (आर्टवर्क) पिक्सेल के बजाय वैक्टर द्वारा बनाई जाती है। यह साफ-सुथरी और आसान एनिमेशन की अनुमति देता है क्योंकि छवियों को गणितीय समीकरण समाधानों द्वारा प्रदर्शित किया जाता है।
- **सीईएल:** यह एक सेलूलोज़ शीट है जिसका उपयोग पात्रों (करैक्टर) को चित्रित करने के लिए किया जाता है। यह अब व्यवहार में है। किसी पात्र, वस्तु और/या विशेष प्रभाव की रूपरेखा और रंग के संयोजन में प्लास्टिक शीट।

अभ्यास-1

भारतीय अर्थव्यवस्था में मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र की भूमिका की चर्चा करें।

____

____

____

____

अभ्यास-2

मीडिया और मनोरंजन क्षेत्र में विभिन्न उप-क्षेत्रों की रोजगारपरकता पर चर्चा करें।

____

____

____

____

इकाई 1.2: डांसर (नर्तक) के कर्तव्य और जिम्मेदारियां

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- भारतीय संस्कृति और संबद्ध उद्योगों में डांसर (नर्तक) की भूमिका के महत्व को पहचानना
- विभिन्न नृत्य रूपों और तत्वों के लिए पृष्ठभूमि की अवधारणा को पहचानना।
- डांसर के लिए उपलब्ध अवसरों की पहचान करना।
- कोरियोग्राफी के चरणों के अनुसार दृश्य (सीन) की मांग का विश्लेषण करना और नृत्य के माध्यम से रचनात्मक सामाजिक/धार्मिक कला संदेश देना।

1.2.1 नृत्य का परिचय

नृत्य मूवमेंट्स के माध्यम से खुद को व्यक्त करने की कला है। यदि आप नृत्य के लिए नए हैं, तो विभिन्न शैलियों (स्टाइल), बेसिक मूव्स और शर्तों के बारे में जानें।

हालांकि हर किसी के पास प्रतिभाशाली नर्तक होने के लिए आवश्यक रम्यता का उपहार नहीं होता, नृत्य की मूल बातें सीखना महत्वपूर्ण है

हर दिन, नए डांस स्टेप्स और कोरियोग्राफी का आविष्कार किया जा रहा है, इसलिए डांसिंग का विकास जारी है।

अवांछित वसा (फैट) को दूर करने के लिए भी नृत्य व्यायाम का एक रूप हो सकता है। कई व्यायाम के तरीकों में आज अपनी शारीरिक गतिविधियों के हिस्से के रूप में नृत्य को शामिल कर लिया गया है। इस तरह की फलों के पीछे तर्क यह है कि नृत्य में शरीर के लगभग सभी हिस्सों का उपयोग होता है जिससे आपके शरीर के भीतर एक स्वस्थ रक्त परिसंचरण होता है। अपने दैनिक व्यायाम के साथ नृत्य को जोड़कर, आप अपने शरीर को फिट और ट्रिम रखते हुए इसका आनंद ले सकते हैं।

विश्व नृत्य के कुछ प्रमुख रूपों का परिचय (उदाहरण के लिए, यूरोप, एशिया और अफ्रीका के शास्त्रीय नृत्य और अमेरिकी आधुनिक नृत्य); नृत्य किस प्रकार से लिंग, व्यक्तिगत और समूह पहचान, राजनीतिक और धार्मिक स्थिति, सौंदर्य मूल्यों और नृत्य निर्माताओं के इरादों को प्रकाशित और परिभाषित करता है; एक शिक्षाप्रद प्रभाव के रूप में नृत्य, सांस्कृतिक अधिग्रहण का एक सूत्रधार, और सांस्कृतिक परिवर्तन का प्रतिबिंब है; विभिन्न सांस्कृतिक व्यवस्थाओं में नृत्य का कार्य; नृत्य को कैसे देखें, गति का विश्लेषण कैसे करें और नृत्य संरचना का पाठ कैसे पढ़ें

1.2.2 एक डांसर (नर्तक) की जॉब प्रोफ़ाइल

एक डांसर (नर्तक) उद्योग में निम्नलिखित कार्य करता है:

- डांस कम्पोजीशन के एलिमेंट्स को पहचानना और समूह में और साथ ही एकल नृत्य रूप (सोलो डांस फॉर्म) में नृत्य के चरणों का प्रदर्शन करना
- निर्दिष्ट थीम (विषय) के अनुसार प्रदर्शन करना (पारंपरिक पैटर्न, हिप-हॉप, समकालीन)
- विभिन्न नृत्य रूपों (डांस फॉर्म्स) की कम्पोज़िशनल प्रक्रियाओं की संरचना करना।
- यह स्वीकार करते हुए कि शरीर अशाब्दिक संचार और अभिव्यक्ति का साधन है, नृत्य को एक कला के रूप में व्यक्त करना।
- आत्मविश्वास, प्रतिबद्धता, ध्यान, निरंतरता और सुरक्षित नृत्य प्रथाओं के उचित लिहाज़ से मुकम्मल नृत्य करना।
- शारीरिक संपर्क/संचार का पालन करें:
- प्रतिक्रिया और रचनात्मक आवश्यकताओं में किसी भी बदलाव के लिए सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- आवश्यक होने पर विक्रेता/स्वयं की सुविधाओं को उपकरण भेजने के लिए, जहां आवश्यक हो, रसद प्रदाताओं के साथ समन्वय करें
- कार्यस्थल में स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए जिम्मेदार लोगों की पहचान करना, जिनमें आपात स्थिति में संपर्क करने वाले लोग भी शामिल हैं।
- सुरक्षा संकेतों की पहचान करना जैसे फायर अलार्म और सीढ़ियां, फायर वार्डन स्टेशन, प्राथमिक चिकित्सा और चिकित्सा कक्ष जैसे स्थान।
- एहतियाती उपायों के माध्यम से स्वयं के व्यक्तिगत स्वास्थ्य और सुरक्षा और कार्यस्थल में दूसरों की सुरक्षा सुनिश्चित करना

1.2.3 डांसर्स (नर्तकों) के लिए अवसर

फिल्मों, टेलीविजन, रियलिटी शो और प्रोजेक्ट्स पर क्रिएटिव बुटीक के क्षेत्र में एक नर्तक के लिए विभिन्न अवसर हैं। नृत्य में करियर सभी प्रकार के क्षेत्रों में हो सकता है - अस्पताल और कला केंद्र, बैकस्टेज, स्कूलों और सामुदायिक केंद्रों और यहां तक कि कार्यालयों में भी। करियर की बात करें तो डांसर (नर्तक) को निम्नलिखित लाभ मिलते हैं:

- कम शैक्षिक निवेश के साथ मध्यम से उच्च श्रेणी का वेतन
- मूवी प्रोडक्शन हाउस, रियलिटी शो और स्कूलों में बैकस्टेज में अवसर।
- उद्योग में तरक्की करने के कई अवसर हैं।
- नृत्य क्षेत्र में प्रवेश करने वालों में से कई अदाकार (परफ़ॉर्मर) के रूप में अपना करियर शुरू कर सकते हैं और फिर अन्य क्षेत्रों में जा सकते हैं।

1.2.4 प्रमुख पेशेवर कौशल

इस नौकरी के लिए व्यक्ति को नृत्य की अच्छी समझ और परिदृश्य के साथ उनकी पारस्परिक समझ की आवश्यकता होती है। व्यक्ति को नृत्य के मूल तत्वों को जानना चाहिए और उसके पास कोरियोग्राफी का अच्छा कौशल होना चाहिए।

अभ्यास

- डांसर (नर्तक)

____

____

____

- ऐसे कौन से सामान्य उद्योग हैं जहाँ डांसर (नर्तक) को

____

____

- डांसर (नर्तक) की नौकरी की जिम्मेदारियों पर चर्चा करें।

____

____

____

____

नोट्स

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

2. नृत्य को कला के रूप में पहचानें

Media & Entertainment Skills Council

इकाई 2.1 नृत्य का दायरा
इकाई 2.2 नृत्य रूपों (डांस फॉर्म्स) की समझ और तकनीकी ज्ञान

सीखने के प्रमुख परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- नृत्य को एक कला के रूप में और नृत्य की विविधता को एक कला रूप के रूप में पहचानना।
- विभिन्न लयबद्ध अभिव्यक्तियों को पहचानना और लागू करना
- शरीर की क्षमताओं और सीमाओं को पहचानना
- आत्मविश्वास, प्रतिबद्धता, ध्यान, निरंतरता और सुरक्षित नृत्य प्रथाओं के उचित लिहाज़ से मुकम्मल नृत्य करना।
- डांस कम्पोजीशन के एलिमेंट्स को पहचानना और समूह में और साथ ही एकल नृत्य रूप (सोलो डांस फॉर्म) में नृत्य के चरणों का प्रदर्शन करना
- अन्य नर्तकों के साथ कदमों को मिलाना
- निर्दिष्ट थीम (विषय) के अनुसार प्रदर्शन करना (पारंपरिक पैटर्न, हिप-हॉप, समकालीन)
- विभिन्न नृत्य रूपों (डांस फॉर्म्स) की कम्पोज़िशनल प्रक्रियाओं की संरचना करना।
- यह स्वीकार करते हुए कि शरीर अशाब्दिक संचार और अभिव्यक्ति का साधन है, नृत्य को एक कला के रूप में व्यक्त करना।

इकाई 2.1: नृत्य का दायरा

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- डांस कम्पोजीशन के एलिमेंट्स का वर्णन करना
- एक कला के रूप में नृत्य की विविधता का वर्णन करना
- उद्योग के विभिन्न उत्पादों और प्रक्रियाओं की व्याख्या करना
- कोरियोग्राफी में उपयोग किए जाने वाले कुछ मुख्य शब्दों (कीवर्ड) की पहचान करना
- सिंक्रोनिक डांस मूवमेंट को सुलभ बनाना
- नृत्य रूपों (डांस फॉर्म्स) के कलात्मक, सौंदर्यशास्त्र और सांस्कृतिक दृष्टिकोण की पहचान करना

कला और कला रूपों का अर्थ

कला शब्द का अर्थ है किसी चीज की अभिव्यक्ति। जो अंततः अभिव्यक्ति के रूप में सामने आता है उसे बोलचाल की भाषा में कला कहा जाता है। कई बार, हम कुछ महसूस करते हैं। वैकल्पिक रूप से, हम किसी चीज़ की कल्पना करते हैं। कभी-कभी, हम एक उपन्यास विचार से भी प्रेरित होते हैं या हम भावनाओं से प्रेरित होते हैं। तब हम अपने उस अनुभव को व्यक्त करना चाहते हैं। तो यह कहा जा सकता है कि कला उस तरीके, ढंग या फैशन में निहित है जिसके द्वारा वह भावना, कल्पना, प्रेरणा या अनुभव व्यक्त किया जाता है।

इस प्रकार अभिव्यक्ति के संबंध में कला शब्द को दो प्रकार से समझा जा सकता है। सबसे पहले, कला को अंतिम अभिव्यक्ति, उत्पाद, या जिसे अंततः एक कलाकृति के रूप में व्यक्त किया जाता है, के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। दूसरा, जिस तरह से वह अभिव्यक्ति व्यक्त की जाती है - प्रक्रिया, कौशल। दूसरे शब्दों में, ये दो पहलू अभिव्यक्ति के 'क्या' और 'कैसे' हैं।

इसके अलावा, जो व्यक्त किया जाता है वह अंततः एक कला बन जाता है, जैसे इसे व्यक्त किया जाता है तो भी यह कला बन जाता है। इस प्रकार, कला के अर्थ के दो पहलू परस्पर जुड़े हुए हैं और एक दूसरे के पूरक हैं।

इस संदर्भ में नृत्य की कला के लिए मूवमेंट्स (चाल) एक माध्यम के रूप में कार्य करती हैं। इसमें एक कला के रूप में डांस कम्पोजीशन के एलिमेंट्स (नृत्य रचना के तत्व) और नृत्य की विविधता शामिल है

नर्तक कलात्मक धारणाओं को प्राप्त करने में सक्षम हो सकते हैं, जैसे प्रसंस्करण, विश्लेषण, और नृत्य के लिए अद्वितीय भाषा और कौशल के माध्यम से संवेदी जानकारी के प्रति प्रतिक्रिया करना।

नृत्य की प्रभावी शब्दावली का उपयोग करते हुए, नर्तक मूवमेंट कौशल का प्रदर्शन, संवेदी सूचनाओं को संसाधित करके और मूवमेंट का वर्णन करके नृत्य के तत्वों (एलिमेंट्स ऑफ़ डांस) का उपयोग करते हैं और प्रतिक्रिया करते हैं।

चित्र 2.1.1 नृत्य के तत्व (एलिमेंट्स ऑफ़ डांस)

नृत्य के ये तत्व विभिन्न नृत्य रूपों की कम्पोजीशन की संरचना में भी मदद करते हैं। वास्तव में कम्पोजीशन का कोई बेहतर तरीका या रणनीति नहीं है। प्रत्येक कोरियोग्राफर के अपने लक्ष्य और रुचियां होती हैं और उनकी प्रत्येक परियोजना आमतौर पर अपनी कार्यप्रणाली की मांग करती है।

नृत्य रचना (डांस कम्पोजीशन) के 4 मूल तत्व हैं- समय, स्थान, आकार और ऊर्जा

1) समय [टेम्पो और रीदम (लय)]:

टेम्पो: समय के हेरफेर को शामिल करते हुए मूवमेंट्स को तेज या धीमा कर देती है, जिस गति से वे प्रदर्शित किए जाते हैं।

रीदम (लय): रीदम (लय) को एक वाक्यांश में बीट्स और सब-बीट्स के पैटर्न और जोर के रूप में परिभाषित किया जा सकता है

किसी भी नियमित रूप से आवर्ती आवेगों या ध्वनियों द्वारा समय का मापन। एक आवधिक जोर। (2/4 बार, 3/4 बार, 5/8 बार, 6/8 बार)।

2) स्थान (स्तर, दिशा, फेसिंग और फ्लोर पैटर्न):

स्तर: मंजिल के संबंध में एक मूवमेंट की ऊंचाई। स्तरों में शरीर के कुछ हिस्से या पूरा धड़ शामिल हो सकता है। ऊंचाई के कदम भी स्तर में हेरफेर कर सकते हैं।

दिशा: आठ सामान्य चरण क्षेत्रों में से किसी में आगे की ओर, बगल में, पीछे और तिरछी मूवमेंट।

फेसिंग (मुख): जिस दिशा में शरीर का अग्र भाग उपस्थित होता है। नर्तक का चेहरा किसी और दिशा की ओर हो सकता है जबकि वह दूसरी दिशा की ओर बढ़ रहा होता है।

फ्लोर पैटर्न: एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने में नर्तक या नर्तकों द्वारा लिए गए मार्ग का काल्पनिक चित्रण।

3) शेप (आकृति)
चौड़ाई, लंबाई, गहराई और स्तरों के हेरफेर को शामिल करते हुए शरीर की स्थिति या शरीर के समूह (गठन) द्वारा बनाया गया डिज़ाइन।

4) ऊर्जा (ऊर्जा और गतिशीलता):
ऊर्जा: निहित या आंतरिक शक्ति, बल, जोश। ताकत। अभिव्यक्ति। स्पिरिट और जोर।

गतिशीलता (डायनामिक्स): ऊर्जा, तीव्रता या शक्ति की मात्रा में छायांकन। मूवमेंट कॉन्ट्रास्ट के व्यवहार में सूक्ष्म भिन्नताएं होती हैं। मूवमेंट की गतिशीलता के गुण हैं: बनाए रखना (सस्टेन), रोकना (सस्पेंड), कंपन करना, झूलना, ढहना और टकराना।

एक डांस कम्पोजीशन की संरचना: प्रत्येक नृत्य रचना में एक शुरुआत, मध्य और एक अंत होता है। सभी रचनाओं (कम्पोजीशन) में समय, स्थान, आकार और ऊर्जा में विविधता शामिल होनी चाहिए।

चित्र 2.1.2 नृत्य की संरचना

2.1.2 एक कला के रूप में नृत्य की विविधता:

संस्कृति कारक नृत्य की सांस्कृतिक उत्पत्ति पर विचार करते हुए, प्राचीन और जटिल संस्कारात्मक रूपों से लेकर उच्च नाट्य कला के रूप में इसके विकास तक, नृत्य रचना (डांस कम्पोजीशन) और प्रदर्शन (शैली, तकनीक, कंटेंट आदि) के विकास में इस तरह के प्रभावों की निरंतरता को महसूस करना महत्वपूर्ण है। तथ्य यह है कि संस्कृति नृत्य को कला के रूप में प्रेरित कर सकती है, और आमतौर पर करती ही है,डांसर/कोरियोग्राफर और दर्शकों के बीच परिणामी संचार इंटरेक्शन को प्रभावित करती है।

सक्षम होने के लिए, एक डांसर (नर्तक) को निम्नलिखित में सक्षम होना चाहिए:

• शारीरिक संपर्क/संचार का पालन करें:

शारीरिक संचार पद्धति नर्तकों द्वारा सिंक्रोनिक डांस मूवमेंट को सुविधाजनक बनाने के लिए नियोजित की जाती है, जिसमें एक नर्तक ("लीड") दूसरे नर्तक ("फॉलोअर") की मूवमेंट को गैर-मौखिक माध्यमों से निर्देशित करता है जो नर्तकों के बीच एक शारीरिक संबद्धता के माध्यम से भेजे जाते हैं।

यह पार्टनर डांसिंग में एक महत्वपूर्ण तकनीक है और विशेष रूप से नर्तकों के बीच महत्वपूर्ण शारीरिक संपर्क दिखाने के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

* सुरक्षित नृत्य अभ्यासों का पालन करें

सुरक्षित नृत्य अभ्यास नृत्य की कला और विज्ञान के लिए समग्र दृष्टिकोण है, जो मुझे एक नर्तक के रूप में इष्टतम शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद करता है। इसका उद्देश्य नृत्य से संबंधित चोटों को रोकना है और चोटों का इलाज कैसे करना चाहिए, यदि लगती हैं तो।

सुरक्षित नृत्य अभ्यास नृत्य प्रदर्शन की तैयारी और निष्पादन को संदर्भित करता है और नर्तक की शारीरिक और भावनात्मक भलाई सुनिश्चित करता है।

सुरक्षित नृत्य अभ्यास के 5 मुख्य भाग हैं:

वार्म अप/कूल डाउन	स्ट्रेचिंग	अलाइनमेंट	शरीर का रखरखाव	चोटें

* फ्रीस्टाइल डांसिंग का अभ्यास करें:

यह डिस्को के शुरुआती दिनों से शुरू हुआ और सड़कों और सार्वजनिक स्थानों पर शुरू हुआ जहां नर्तक अपने कामचलाऊ कौशल का प्रदर्शन करते थे।

फ्रीस्टाइल डांसिंग के विकास के लिए महत्वपूर्ण स्थान लॉस एंजिल्स और न्यूयॉर्क थे

हाई एनर्जी फ्रीस्टाइल डांसिंग में कई अलग-अलग प्रकार के नृत्य शामिल होते हैं, जो नर्तक को किसी भी तरह से वांछित मिश्रण और मिलान करने और स्थानांतरित करने के लिए स्वतंत्रता देता है। एक नर्तक हिप-हॉप मूव कर सकता है, उसके बाद कुछ जैज़ या आधुनिक डांस कर सकता है और चा-चा-चा स्टेप भी कर सकता है। सभी नृत्य रूपों की तरह, फ्रीस्टाइल डांसिंग के भी विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी लाभ हैं। यह आत्म-सम्मान, समन्वय, रचनात्मकता, ध्यान और संचार कौशल में सुधार करता है। यह तनाव और चिंताओं को भी कम कर सकता है और आत्म-जागरूकता बढ़ाता है और सामाजिक बातचीत कौशल को बढ़ाता है।
इसके अलावा, समकालीन नृत्य में प्लॉट (कथानक) को शुद्ध मूवमेंट और शारीरिक अभिव्यक्ति के पक्ष में छोड़ दिया जाता है, जो कि बिल्कुल भी नृत्य जैसा नहीं लग सकता है। सेट डिजाइन और पोशाक वास्तव में साधारण या भावात्मक होते हैं। संगीत और कोई भी ध्वनि कार्य, यदि उपयोग किया जाता है, तो अक्सर इसकी प्रकृति समकालीन या प्रयोगात्मक होती है।

- स्वास्थ्य संबंधी लाभ प्राप्त करने के लिए विभिन्न नृत्य रूपों का प्रशिक्षण लें:

नृत्य में शरीर को फिर से जीवंत और रोमांचित करने की शक्ति होती है। जोरदार मूवमेंट्स शुरू में आपके शरीर की सीमाओं को चुनौती दे सकती है, हालांकि अगर पूरे मन से जारी रखा जाए, तो यह शरीर को फिट और सुंदर बना सकता है। नृत्य मन और शरीर के समन्वय को बढ़ाता है और आपके मस्तिष्क के बहुत तेज़ आदेशों को सुनने और निष्पादित करने के लिए आपके शरीर को प्रशिक्षित करने का एक शानदार तरीका है। हम सभी जानते हैं कि मन और शरीर का बढ़ा हुआ समन्वय हमारी सजगता को विकसित करता है, जो शारीरिक क्षमता और फिटनेस में सुधार करके हमें दैनिक जीवन में कई चोटों से बचने में मदद करता है।

- नृत्य रूपों के कलात्मक, सौंदर्यशास्त्र और सांस्कृतिक दृष्टिकोण की पहचान करनी चाहिए:

नृत्य भावनाओं की मूल अभिव्यक्ति और संचार है। लोग आमतौर पर शक्तिशाली भावनाओं को छोड़ने के लिए नृत्य करते हैं, जैसे कि हाई स्पिरिट्स, खुशी, अधीरता या क्रोध का अचानक आना। इन प्रेरक शक्तियों को न केवल सहज स्किपिंग, स्टैम्पिंग और जंपिंग मूवमेंट्स में देखा जा सकता है, जो अक्सर तीव्र भावना के क्षणों में किया जाता है, बल्कि "डांस के सेट" की अधिक औपचारिक मूवमेंट्स में भी देखा जा सकता है जैसे आदिवासी युद्ध नृत्य या कोई उत्सव लोक नृत्य। नृत्य भावनाओं को बाहर निकालने के साथ-साथ उन्हें मुक्त करने में भी मदद करता है।

2.1.3

नृत्य वास्तव में नर्तकों के लिए एक पूरी तरह से आत्मनिर्भर दुनिया बना सकता है, जिसमें वे अपनी सामान्य क्षमताओं से कहीं अधिक शारीरिक प्रयास, कौशल और सहनशक्ति डालने में सक्षम होते हैं। **सूफी दरवेश**, एक चरम उदाहरण के रूप में, बिना थके या अस्थिर दिखाई देने के साथ लंबे समय तक हर्षोन्माद से घूम या चक्कर लगा सकते हैं।

चित्र 2.1.3 धार्मिक नृत्य, कोन्या करते हुए दरवेश, संदर्भ: Tur.© Ihsan

इकाई 2.2: नृत्य रूपों (डांस फॉर्म्स) की समझ और तकनीकी ज्ञान

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- संरचना और पैटर्न स्थापित करना,
- भारत के पारंपरिक नृत्यों को जानना
- नृत्य की संस्कृति, विविधता और शैलियों को समझना।
- उद्योग के विभिन्न उत्पादों और प्रक्रियाओं की व्याख्या करना
- कोरियोग्राफी में उपयोग किए जाने वाले कुछ मुख्य शब्दों (कीवर्ड) की पहचान करना

एक नर्तक को तकनीकी रूप से क्या जानना आवश्यक है:

a. संगठनात्मक प्रक्रियाओं का ज्ञान:

नृत्य हजारों वर्षों से बड़े होने और जीवन के नए चरणों में प्रवेश करने का एक हिस्सा रहा है - बच्चों से लेकर किशोरों तक, वयस्कों से लेकर माता-पिता तक, बुद्धिमान बुजुर्ग होने तक। चूंकि लोग समूहों में रहते हैं, इसलिए नृत्य का उपयोग अनुष्ठानों और समारोहों और सभी प्रकार के त्योहारों में किया जाता रहा है।

मानव इतिहास के विकास के दौरान, नृत्य भी विकसित हुआ है, समानांतर में, निम्नलिखित के संदर्भ में मानवता और सभ्यता को दर्शाते हुए:

- संस्कृति,
- विविधता,
- शैलियाँ,
- संरचना और स्थापित पैटर्न,
- नियम और कानून
- और सीखने और शिक्षण और लेखन और मीडिया के माध्यम से स्थानांतरण।
- हम अभिलेखों, कहानियों और अनुष्ठानों से जानते हैं कि नृत्य ने संगीत, गायन, खाना पकाने और खाने के साथ-साथ सामूहिक संबंध और पहचान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।
- हम सिखाने के लिए नृत्य करते हैं - विशेष रूप से बच्चे - लेकिन युवा लोग भी ताकि वे रिश्तों और प्यार और संभोग और सामाजिकता के बारे में सीख सकें।
- हम कहानियों को बताने के लिए नृत्य करते हैं क्योंकि नृत्य कहानी कहने का एक रूप है।
- नृत्य पूरी दुनिया में रीति-रिवाजों में है, और नृत्य समूहों और समुदायों को एक साथ रहने और काम करने - संवाद करने, गहरे संबंध बनाने और संपूर्ण का हिस्सा महसूस करने में मदद करता है।

- हम अपनी पूजा और अपने चर्चों और या देवताओं और हमारी मान्यताओं के लिए नृत्य करते हैं।
- हम खेलने के लिए, आनन्दित होने के लिए, मनोरंजन करने और मनोरंजित होने के लिए नृत्य करते हैं।
- हम नाचते हैं क्योंकि इसे हमारे मानव श्रृंगार का एक हिस्सा माना जाता है। नाचना मनुष्य होने का उतना ही हिस्सा है जितना कि खाना-पीना, चलना, देखना, गाना, मुस्कुराना, प्यार करना और हंसना।
- अगर हम नृत्य नहीं करते हैं, तो हम पूरी तरह से नहीं जीते हैं।

  मनुष्य प्राचीन काल से ही स्वयं को अभिव्यक्त करने के लिए नृत्य करते रहे हैं, और उन आरंभिक सभाओं से कई प्रकार के नृत्य के रूप निकले हैं जिन्हें हम आज जानते हैं। लोक नृत्य जैसे कुछ नृत्यों की जड़ें सदियों पुरानी हैं, जबकि अन्य शैलियां, जैसे हिप-हॉप, निश्चित रूप से आधुनिक हैं। प्रत्येक रूप (फॉर्म) की अपनी शैली होती है, लेकिन वे सभी अपने सामान्य लक्ष्य से एकजुट होते हैं जो कि कलात्मक अभिव्यक्ति और मानव शरीर का उत्सव है।

2.2.1 नृत्य के विभिन्न रूप

शास्त्रीय नृत्य:

भारत में पारंपरिक, शास्त्रीय, लोक और जनजातीय नृत्य शैली जैसे नृत्य और संगीत की बहुत समृद्ध संस्कृति है। भारत के इन अतुल्य और पारंपरिक नृत्यों की उत्पत्ति प्राचीन काल में हुई थी और इन्हें शास्त्रीय नृत्यों की मातृ कला माना जाता है।

भारत के शास्त्रीय नृत्यों में भरतनाट्यम शामिल है और देश में शास्त्रीय नृत्य का सबसे पुराना और सबसे लोकप्रिय रूप नाट्य शास्त्र है।

- **भरतनाट्यम-तमिलनाडु**

चित्र 2.3.1 भरतनाट्यम

भरतनाट्यम को नृत्य का सबसे पुराना रूप माना जाता है और भारत में शास्त्रीय नृत्य की अन्य सभी शैलियों की जननी माना जाती है। शास्त्रीय भारतीय नृत्य भरतनाट्यम तमिलनाडु में मंदिर के नर्तकों की कला से उत्पन्न हुआ। भरतनाट्यम पारंपरिक सदिर से नृत्य का रूप और अभिव्यक्ति, संगीत, ताल और नृत्य का संयोजन है। भरतनाट्यम, जिसे अग्नि नृत्य भी कहा जाता है, नृत्य की सबसे लोकप्रिय शैलियों में से एक है जिसे पुरुष और महिला दोनों नर्तकों द्वारा प्रदर्शित किया जाता है और आनंद लिया जाता है।

- **कथक - उत्तर प्रदेश**

चित्र 2.3.2 कथक

कथक की उत्पत्ति उत्तर प्रदेश से हुई है और इसे भारत के प्राचीन शास्त्रीय नृत्यों के आठ रूपों में से एक के रूप में जाना जाता है। प्रसिद्ध कथक नृत्य कथक या कहानीकारों से लिया गया है, लोग जो कथक नृत्य की पूरी कला के दौरान कहानियां सुनाते हैं।

- **कथकली - केरल**

केरल *चित्र 2.3.3 कथकली*

कथकली सुप्रशिक्षित कलाकार द्वारा प्रस्तुत सबसे आकर्षक शास्त्रीय भारतीय नृत्य-नाटक में से एक है। कथकली की उत्पत्ति 17 वीं शताब्दी में भगवान के अपने देश केरल में हुई थी और इसे पूरे भारत में लोकप्रियता मिली।

आकर्षक मेकअप, विस्तृत हावभाव और पात्रों की विस्तृत पोशाकों के साथ-साथ पार्श्व संगीत के साथ शरीर की हरकतें देखने का सबसे अच्छा अनुभव है।

- **कुचिपुड़ी - आंध्र प्रदेश**

चित्र 2.3.4 कुचिपुड़ी

शास्त्रीय भारतीय नृत्य रूप आंध्र प्रदेश राज्य से उत्पन्न हुआ और इसका नाम बंगाल की खाड़ी के पास कुचिपुड़ी गांव से मिला।

कुचिपुड़ी दक्षिण भारत में सबसे लोकप्रिय पारंपरिक नृत्य रूप है जो वायलिन, बांसुरी और तंबूरा वाद्ययंत्रों के साथ किया जाता है और पात्र सबसे पहले धारावु द्वारा अपना परिचय देते हैं।

मणिप मणिपुरी - मणिपुरी - मणिपुरी

चित्र 2.3.5 मणिपुरी

मणिपुरी नृत्य रूप भारतीय मूल के प्रमुख शास्त्रीय नृत्य रूपों में से एक है जो उत्तर-पूर्वी राज्य मणिपुर से उत्पन्न होता है।

मणिपुरी थीम राधा और कृष्ण की रासलीला कृति पर आधारित है और आध्यात्मिक अनुभव के साथ-साथ विशुद्ध रूप से धार्मिक है।

- **ओड़िसी - उड़ीसा**

चित्र 2.3.6 ओड़िसी

ओड़िसी भारतीय मूल का सबसे पुराना जीवित नृत्य रूप है जो उड़ीसा राज्य से उत्पन्न होता है। ओड़िसी नृत्य रूप मूल रूप से अपनी शैली, सिर, छाती और श्रोणि की स्वतंत्र हरकतों के लिए जाना जाता है। सुंदर ओड़िसी नृत्य मंदिरों में किये जाने वाले नृत्य की पारंपरिक और प्राचीन शैली है।

- **सत्रीया - असम**

चित्र 2.3.7 सत्रीया

असम का सत्रीया नृत्य इस राज्य की जीवंत परंपरा है और आठ प्रमुख भारतीय शास्त्रीय नृत्य परंपराओं में से एक है।
सत्रीया शास्त्रीय नृत्य रूप को अन्य राज्यों और साथ ही भारत के बाहर बहुत सराहा जाता है और प्रचलित है।

- **मोहिनीअट्टम - केरल**

चित्र 2.3.8 मोहिनीअट्टम

मोहिनीअट्टम केरल राज्य के शास्त्रीय नृत्य का दूसरा रूप है और आठ प्रमुख भारतीय शास्त्रीय नृत्यों में से एक है।
मोहिनीअट्टम एक नाटक के साथ एक लोकप्रिय नृत्य रूप है जिसमें सूक्ष्म हाव-भावों और फुटवर्क (कदमों के उपयोग) के साथ नृत्य किया जाता है।

- **पश्चिम बंगाल का** गौड़ीय **नृत्य**

चित्र 2.3.9 गौड़ीय नृत्य

शास्त्रीय नृत्य के लिए चित्र सौजन्य: http://www.walkthroughindia.com

गौड़ीय नृत्य एक सुंदर शास्त्रीय बंगाली नृत्य है, जिसे नाटक, इतिहास, कविता, रंग और संगीत के साथ प्रस्तुत किया जाता है।
यह पश्चिम बंगाल में उत्पन्न एक प्राचीन शास्त्रीय नृत्य है, यह मुख्य रूप से आध्यात्मिक अभिव्यक्ति के लिए बनाई गई एक मंदिर कला है।

2.2.2 पश्चिमी नृत्य रूप और उनकी उत्पत्ति

मनुष्य प्राचीन काल से ही स्वयं को अभिव्यक्त करने के लिए नृत्य करते रहे हैं, और उन आरंभिक सभाओं से कई प्रकार के नृत्य के रूप निकले हैं जिन्हें हम आज जानते हैं। लोक नृत्य जैसे कुछ नृत्यों की जड़ें सदियों पुरानी हैं जबकि हिप-हॉप जैसी अन्य शैलियां निश्चित रूप से आधुनिक हैं। प्रत्येक रूप (फॉर्म) की अपनी शैली होती है, लेकिन वे सभी अपने सामान्य लक्ष्य से एकजुट होते हैं जो कि कलात्मक अभिव्यक्ति और मानव शरीर का उत्सव है। आइए कुछ सबसे लोकप्रिय नृत्य प्रकारों के बारे में जानें।

<u>बैले</u>

चित्र 2.3.10 बैले सेड्रिक रिबेरो / गेटी इमेज

बैले की उत्पत्ति पहले इटली में हुई और फिर 15वीं शताब्दी में फ्रांस में हुई। सदियों से, बैले ने नृत्य की कई अन्य शैलियों को प्रभावित किया है और अपने तरीके से एक उत्कृष्ट कला रूप बन गया है। इसकी तीन बुनियादी शैलियाँ हैं:

- **शास्त्रीय**: नृत्य का यह रूप 19वीं सदी के फ्रांस और रूस में अपने चरम पर पहुंच गया। यह अक्सर कहानी से प्रेरित और ऑर्केस्ट्रेटेड ("द नटक्रैकर" एक बेहतरीन उदाहरण है) होता है, काल्पनिक सेट और वेशभूषा के साथ। इसमें मूवमेंट नर्तकों के बीच पॉइंट वर्क (पैर की उंगलियों पर नृत्य), सुंदर भाव और समरूपता पर जोर देती है।
- **नियोक्लासिकल**: यह एक शास्त्रीय बैले का विकास है, जो 20 वीं शताब्दी के मध्य में उभरा। समरूपता, और सरल सेट और वेशभूषा पर कम जोर देने के साथ मूवमेंट्स तेज और अधिक जरूरी हैं। प्लॉट अक्सर अस्तित्वहीन होता है। नर्तकों के साथ ऑर्केस्ट्रा, बैंड या एकल गायक हो सकते हैं।
- **समसामयिक**: नियोक्लासिकल की तरह, प्लॉट (कथानक) को शुद्ध मूवमेंट और शारीरिक अभिव्यक्ति के पक्ष में छोड़ दिया जाता है, जो कि बिल्कुल भी नृत्य जैसा नहीं लग सकता है। पोशाक और सेट डिजाइन वास्तव में साधारण या भावात्मक होते हैं। उपयोग किया जाने वाला संगीत या ध्वनि कार्य अक्सर समकालीन या प्रयोगात्मक प्रकृति का होता है।

जैज़ डांस

चित्र 2.3.11 जैज़ आईस्टॉक/गेटी इमेजेज़

जैज़ एक जीवंत नृत्य शैली है जो वास्तव में मौलिकता और आशुरचना पर निर्भर करती है। यह शैली अक्सर बोल्ड, नाटकीय शारीरिक मूवमेंट्स का उपयोग करती है जिसमें शारीरिक अलगाव और संकुचन शामिल होते हैं। जैज़ डांस की जड़ें अफ्रीकी परंपराओं में छिपी हैं जिन्हें अमेरिका में लाए गए दासों द्वारा जीवित रखा गया था, समय के साथ, यह स्ट्रीट डांस की एक शैली में विकसित हुआ जो जल्द ही 20 वीं शताब्दी की शुरुआत में जैज़ क्लबों में चला गया।

1930 के दशक और 40 के दशक की शुरुआत में, स्विंग डांसिंग और लिंडी हॉप जैज़ डांसिंग के लोकप्रिय भाव बन गए। 20वीं सदी के मध्य से लेकर अंत तक, कैथरीन डनहम जैसे कोरियोग्राफरों ने इन सुधारात्मक, शारीरिक अभिव्यक्तियों को अपने कार्यों में शामिल किया।

टैप डांस

चित्र 2.3.12 रॉबर्ट कॉक/गेटी इमेजेज़ पर टैप करें

जैज़ नृत्य की तरह, अमेरिका में दासों द्वारा संरक्षित अफ्रीकी नृत्य परंपराओं से टैप डांस विकसित हुआ है इस रोमांचक नृत्य रूप में, नर्तक विशेष जूते पहनते हैं जो धातु के नल (मेटल टैप्स) से सुसज्जित होते हैं। लयबद्ध पैटर्न और समय पर बीट्स बनाने के लिए टैप डांसर अपने पैरों को ड्रम की तरह इस्तेमाल करते हैं। संगीत का प्रयोग कम ही होता है।

गृहयुद्ध के बाद, वाडविल सर्किट पर मनोरंजन के एक लोकप्रिय रूप के रूप में टैप विकसित हुआ, और बाद में प्रारंभिक हॉलीवुड संगीत का एक प्रमुख हिस्सा बन गया। टैप डांस के कुछ सबसे उल्लेखनीय मास्टर्स में बिल "बोजैंगल्स" रॉबिन्सन, ग्रेगरी हाइन्स और सेवियन ग्लोवर शामिल हैं।

<u>हिप-हॉप डांस</u>

चित्र 2.3.13 हिप हॉप capradio.org

जैज़ डांस का एक और वंशज, हिप-हॉप 1970 के दशक में शहर के अफ्रीकी-अमेरिकी और प्यूर्टो रिकान समुदायों में रैप और डीजेिंग (DJing) के रूप में न्यूयॉर्क की सड़कों से उभरा। पॉपिंग, लॉकिंग और एथलेटिक फ्लोर मूवमेंट सहित ब्रेक डांस- शायद हिप-हॉप डांस का सबसे प्रारंभिक रूप है। अक्सर, नर्तकों की टीमों के "क्रू" यह देखने के लिए प्रतियोगिताएं आयोजित करते हैं कि किस समूह के पास डींग मारने का अधिकार सबसे अच्छा है।

जैसे-जैसे रैप संगीत दुनिया भर में फला-फूला और विविध होता गया, हिप-हॉप नृत्य की विभिन्न शैलियों का उदय हुआ। क्रम्पिंग और क्लोव्निंग ने 1990 के दशक में ब्रेक डांसिंग से शारीरिक बहुतायत को काम किया और इसमें कथा और हास्य अभिव्यक्ति को जोड़ा। 2000 के दशक में, जर्किन 'और जंकिंग लोकप्रिय हो गए क्योंकि ये दोनों क्लासिक ब्रेक डांसिंग के पॉप-लॉक मूवमेंट्स को लेते हैं और इसमें वाइल्ड फैशन जोड़ते हैं।

<u>आधुनिक नृत्य</u>

चित्र 2.3.14 आधुनिक dancepoise.com

आधुनिक नृत्य एक नृत्य शैली है जो वास्तव में शास्त्रीय बैले के सख्त नियमों को रोकता है, इसके बजाय आंतरिक भावनाओं की अभिव्यक्ति पर ध्यान केंद्रित करता है। यह यूरोप और अमेरिका में 20वीं सदी की शुरुआत में शास्त्रीय बैले के खिलाफ विद्रोह के रूप में उभरा, जो कोरियोग्राफी और प्रदर्शन में रचनात्मकता पर जोर देता है।

इसाडोरा डंकन, मार्था ग्राहम और मर्स कनिंघम सहित कोरियोग्राफर या नर्तकों ने अपने नृत्यों के लिए आंतरिक कार्यप्रणाली विकसित की, अक्सर जंगली या चरम शारीरिक अभिव्यक्तियों पर जोर दिया जाता है जो अवंत-गार्डे या प्रयोगात्मक संगीत स्वर संगति के लिए किए जाते हैं। इन कोरियोग्राफरों ने प्रकाश, प्रक्षेपण, ध्वनि या मूर्तिकला जैसे अन्य क्षेत्रों में काम करने वाले कलाकारों के साथ भी भागीदारी की।

बेली डांसिंग

2.3.15 बेली Howcast.com

बेली डांस मध्य पूर्व की लोक परंपराओं से उभरा, लेकिन इसकी कोई वास्तविक उत्पत्ति स्पष्ट नहीं है। पश्चिमी नृत्य के अधिकांश रूपों के विपरीत, जो विशिष्ट फुटवर्क और पार्टनर कोरियोग्राफी पर जोर देते हैं, बेली डांसिंग एक एकल प्रदर्शन है जो धड़ और कूल्हों की गतिविधियों पर केंद्रित है।

ताल/लय (रीदम) पर जोर देने के लिए नर्तक फ्लूइड मूवमेंट्स, पर्क्यूसिव पंक्चुएशन के लिए हिप ट्विस्ट, और प्रदर्शन में विविधता और विवरण जोड़ने के लिए शिमी, स्पिन और धड़ कंपन (टॉर्सो वाइब्रेशन) जैसे अलंकार जोड़ते हैं।

फ्लेमेंको

चित्र 2.3.16 Flamencoreneheredia.com

फ्लैमेंको नृत्य एक अभिव्यंजक नृत्य रूप है जो जटिल हाथ, बाजू और शरीर की गतिविधियों के साथ खराब फुटवर्क को मिश्रित करता है। यह 1700 और 1800 के दशक में इबेरियन प्रायद्वीप की संस्कृतियों से उभरा, हालांकि इसकी सटीक उत्पत्ति स्पष्ट नहीं है।

फ्लैमेन्को में तीन तत्व होते हैं: *कैंट* (गीत), *बेली* (नृत्य), और *गिटारा* (गिटार बजाना)। प्रत्येक तत्व की अपनी परंपराएं होती हैं, लेकिन नृत्य अक्सर फ्लेमेंको के साथ निकटता से जुड़ा होता है, इसके जीवंत हावभाव और लयबद्ध फुट डांसिंग के साथ जो मन को टैप डांस करने के लिए कहता है।

लैटिन डांस

चित्र 2.3.17 लैटिन

लैटिन डांस एक प्रकार का बॉलरूम और स्ट्रीट-स्टाइल डांस है जो 19 वीं से 20 वीं शताब्दी के बीच स्पेनिश भाषी पश्चिमी गोलार्ध में विकसित हुआ। इन शैलियों की जड़ें यूरोपीय, अफ्रीकी क्षेत्रों में छिपी हैं। लैटिन नृत्य की कई शैलियों की उत्पत्ति एक विशिष्ट क्षेत्र या देश से हुई है। टैंगो की कामुक और करीबी साझेदारी है और इसकी उत्पत्ति अर्जेंटीना में हुई थी। साल्सा, अपनी रॉकिंग बीट के साथ, 1970 के दशक के न्यूयॉर्क शहर के प्यूर्टो रिकान, डोमिनिकन और क्यूबा समुदायों में विकसित हुआ।

लैटिन नृत्य के अन्य लोकप्रिय रूपों में शामिल हैं मम्बो, क्यूबा; बॉम्बे, प्यूर्टो रिको से तालबद्ध नृत्य की एक लोक-शैली; और मेरिंग्यू, टाइट हिप मूवमेंट्स के साथ क्लोज़ पार्टनर डांसिंग की डोमिनिकन शैली।

लोक नृत्य (फोक डांस)

चित्र 2.3.18 लोक नृत्य

लोक नृत्य एक सामान्य शब्द है जो समूहों या समुदायों द्वारा विकसित विभिन्न प्रकार के नृत्यों को संदर्भित कर सकता है, एक कोरियोग्राफर द्वारा बनाए जाने के विपरीत। ये नृत्य पीढ़ियों के साथ चलते हैं और अनौपचारिक रूप से सीखे जाते हैं, आमतौर पर सांप्रदायिक समारोहों में जहां नृत्य किया जाता है। संगीत और वेशभूषा आम तौर पर नर्तकों की समान जातीय परंपराओं को दर्शाते हैं। लोक नृत्यों के उदाहरणों में आयरिश लाइन डांसिंग की स्थिरता और स्क्वेयर डांस की कॉल-एंड-रिस्पॉन्स इंटरप्ले शामिल हैं।

2.2.3 डांस स्टेप्स और लिरिक्स

नृत्य श्रेणियों की एक विस्तृत विविधता में, नीचे दी गई बेसिक मूव्स आपको एक नौसिखिया नर्तक के रूप में अपनी यात्रा शुरू करने में मदद करेंगी। कई बेसिक स्टेप्स सभी नृत्य विषयों में काम करते हैं - जैज़, टैप और सांबा के लिए स्टेप-बॉल-चेंज अच्छा है। भीड़ को चकाचौंध करने के लिए फुटवर्क के साथ डांस फ्लोर पर अपनी मूल शैली को बेहतर बनाएं या एक नया फ्लाइट स्टाइल सीखें।

चित्र 2.3.19 dance.lovetoknow.com

बॉल चेंज

जैज़, टैप, लिरिकल और हिप-हॉप सहित अधिकांश नृत्य रूपों में बॉल चेंज पाया जाता है। इसकी क्रॉसओवर मांग के कारण, यह आमतौर पर नए नर्तकों को सिखाया जाने वाला पहला चरण है। बॉल चेंज दो चरणों में पूरा होता है - पैर की गेंद (पैर की उंगलियों और मेहराब के बीच एकमात्र हिस्सा) पर वजन स्थानांतरित करना, फिर दूसरे पैर पर एक कदम पीछे आना। यह चरण आमतौर पर दूसरे चरण से जुड़ा होता है, जैसे कि "किक बॉल चेंज" मूवमेंट।

1. अपने दाहिने पैर पर कदम रखें, अपना सारा वजन उस पैर पर स्थानांतरित करें।
2. बाएं पैर को उठाएं और दाहिने पैर के पीछे, पैर की गेंद पर वापस कदम रखें।
3. जैसे ही आप अपना दाहिना पैर उठाते हैं, अपना वजन बाएं पैर की गेंद पर ले जाएं।
4. कदम को पूरा करते हुए, दाहिने पैर पर वापस कदम रखें।
5. स्टेप-बॉल-परिवर्तन दाईं ओर, बाईं ओर या उसी जगह पर किया जा सकता है। यह अक्सर एक ट्रांजीशन के रूप में प्रयोग किया जाता है, और यह बहुत तेजी से होता है।
   बॉक्स स्टेप

यह आप किसी भी शादी या उत्सव में कर सकते हैं; यह फॉक्सट्रॉट से रूंबा तक आपका बेसिक टूल है। इसमें आपके कदम एक साधारण वर्ग की आकृति बनाते हैं:

1. यदि आप आगे बढ़ रहे हैं, तो आगे बढ़ें, पिछले पैर को ऊपर स्लाइड करें, और दोनों पैरों को एक साथ रखें।
2. अगला स्टेप बगल में लें, स्लाइड करें, एक साथ, हर स्टेप में आपको पूरा वज़न ट्रांसफर करना है; कोई कटिंग कॉर्नर्स नहीं, कोई डायगोनल शॉर्टकट नहीं।

   हमेशा बॉक्स या स्क्वेयर की आउटलाइन फॉलो करें, जो आपके लिए अमेरिकी और लैटिन शैली के बॉलरूम नर्तकों की दुनिया खोलती है।

   शैने टर्न्स (Chaîné Turns)

   शैने टर्न्स बैले और लिरिकल डांस में उपयोग किए जाने वाले बेसिक क्विक टर्न्स होते हैं, हालांकि वे कभी-कभी जैज़ और अन्य शैलियों में पाए जाते हैं। नाम फ्रेंच से लिया गया है, जिसका अर्थ है "चेन (सिलसिला)।" शैने (Chaînés) बस बारी-बारी से पैरों पर तेजी से मुड़ने का एक सिलसिला है। पहली स्थिति से शुरू होकर, टर्न्स या तो एक सीधी रेखा में या एक वृत्त में पूरे फर्श पर लिए जाते हैं।

1. पाँचवीं स्थिति में शुरू करें, दाहिना पैर दाहिनी ओर पॉइंट करते हुए, बाएँ पैर के सामने झुके हुए बाईं ओर पॉइंट करते हुए, बाजुएं बगल में रखें।
2. दोनों बाजुओं को एक साथ उठाएं, कोहनियां हल्के से मुड़ी हुई हों ताकि बाजुएं मुड़ी हुई हों और उंगलियां कमर के ठीक ऊपर छू रही हों।
3. जैसे ही आप बाजुओं को ऊपर उठाते हैं, घुटनों को मोड़ते हैं, धड़ को सीधा रखते हैं, और दाहिने पैर को दाहिनी ओर स्लाइड करते हैं।
4. जैसे ही पैर दाईं ओर खुलता है, बाजुओं को दाईं ओर खोलें।
5. बाएं पैर को अंदर लाएं, दाईं ओर से क्रॉस करते हुए जैसे ही आप डेमी-टो पर जाते हैं।
6. अपने पूरे शरीर को चलते हुए बाएं पैर की गति के साथ मोड़ते हुए बाजुओं को कमर की ऊंचाई पर कर्व पर लाएं। यह आधे पैर की अंगुली पर एक टर्न है जिसमें दोनों पैर एक साथ बहुत करीब होते हैं।
7. इस सीक्वेंस को दोहराएं लेकिन इस बार, जैसे ही आप फ्लैट पैर से पैर की उंगलियों को उठाते हैं या आधे की पैर की अंगुली को उठाते हैं, बाजुओं को एक कर्व बनाते हुए सिर के ऊपर लाइन, उंगलियां थोड़ी बहुत छू रही होनी चाहिए।

डॉस-आई-डू

स्क्वेयर डांसिंग में इस्तेमाल किए जाने वाले डॉस-आई-डू में दो नर्तक एक-दूसरे का सामना करते हैं। इसके बाद, वे बिना मुड़े एक-दूसरे के चारों ओर एक गोलाकार गति में चलते हैं। एक सही डॉस-आई-डू को पूरा करने के लिए, प्रत्येक नर्तक को पूरे समय एक ही दीवार का सामना करना चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि वास्तविक टर्न के बजाय एक घुमाव (रोटेशन) हो।

1. अपने साथी के बगल में खड़े होकर अपने विपरीत जोड़े का सामना करते हुए एक दूसरे की ओर चलें।
2. जैसे ही आप विपरीत जोड़े के पास पहुँचते हैं, उनके बीच आराम से चलते हुए आगे बढ़ते रहें।
3. *पीछे न मुड़ें*। चलते रहें और कुछ कदम *एक तरफ हटें*, नर्तक को अपने पीछे रखते हुए जिसके पास से आप अभी गुजरे हैं।
4. विपरीत नर्तक के चारों ओर एक सर्किट पूरा करने के लिए पीछे की ओर कदम *रखें* और स्क्वेयर में अपने साथी के बगल में अपने स्थान पर वापस आएं।

ग्रेपवाइन

सामने की ओर चेहरा करते हुए, नर्तक अपने दाहिने पैर को बगल में ले जाता है, और बाईं ओर से आगे बढ़ता है। दाहिना पैर फिर से बाहर निकालना है, उसके बाद बायां पैर पीछे की ओर ले जाना है। इसे दोहराएँ। जैज़ डांस के साथ-साथ कंट्री लाइन डांसिंग (देसी नृत्य) में ग्रेपवाइन शैली का उपयोग किया जाता है।

1. दाईं ओर कदम रखें और अपना वजन दाहिने पैर पर ट्रांसफर करें।
2. दाहिने पैर के पीछे, बाएं पैर के साथ दाईं और स्टेप लें।
3. दाहिने पैर के साथ दाईं ओर कदम रखें।
4. बाएं पैर के साथ दाईं ओर कदम रखें लेकिन इस बार पैर की उंगलियों को दाहिने पैर के बगल में फर्श से स्पर्श करें।
5. बाएं पैर के साथ तुरंत बाईं ओर कदम रखें।
6. बाएं पैर के साथ बाएं पैर के पीछे कदम रखें ... और जारी रखें।

हील टर्न

बॉलरूम नृत्य में सहायक पैर की एड़ी को मोड़ना शामिल है, जबकि दूसरा पैर समानांतर रहता है। जैसे ही टर्न एक पूर्ण घुमाव पूरा करता है, वजन दूसरे पैर पर रखा जाता है।

1. दाहिने पैर पर पीछे जाएं, पैर की उंगलियों को शरीर की ओर थोड़ा सा मोड़ें।
2. जैसे ही आप अपने बाएं पैर को पीछे खिसकाते हैं, अपना वजन दाहिने पैर की एड़ी पर शिफ्ट करें।
3. बाएं पैर को एड़ी पर, दाहिने पैर की ओर, और अपने शरीर को घुमाते हुए, दाहिनी एड़ी पर घुमाते हुए स्लाइड करें।
4. जैसे ही आप टर्न पूरा करते हैं, पैरों की गेंदों पर थोड़ा ऊपर आएं।

बाईं ओर मुड़ने के लिए, दाहिने पैर से शुरू करें। दाईं ओर मुड़ने के लिए, बाएं पैर से शुरू करें। मूनवॉक

चैनल माइकल, या मार्सेल मार्सेउ। डांस फ्लोर पर बस इतना 'कूल' हो कि आपके दोस्त आपको डांस करने के लिए जगह देंगे। मूनवॉक आसान है, लेकिन आपको मसल मेमोरी बनाने के लिए पर्याप्त अभ्यास करना होगा ताकि भ्रम अटूट रहे। इसे कैसे करना है, इसके बारे में जानने के लिए यहां जाएं जैसे कि आपने खुद ही स्टेप का आविष्कार किया हो।

रॉन्ड बैले में, रॉन्ड, या *रॉन्ड डी जाम्बे*, एक सीधी टांग पर पॉइंट किया हुआ पैर का अंगूठा होता है (या घुटने पर मुड़े हुए) फ्लोर पर या हवा में एक अर्धवृत्त बनाते हुए। यह बॉलरूम डांस में भी पाया जा सकता है।

1. पहली स्थिति में शुरू करें, पैर की उंगलियां बाहर की ओर पॉइंट करते हुए और एड़ियां आपस में छू रही हों। टाँग को फैलाएँ, सामने रखें, घुटने सीधे और पैर पॉइंटेड हों, मुड़े हुए न हों। आपका वजन आपकी सपोर्टिंग लेग पर होगा।
2. फ्लोर पर या हवा में टांग और पॉइंटेड फुट के साथ एक अर्धवृत बनाएं - सामने, बगल में, पीछे - और पहली स्थिति में लौट आएं। यह सामने की ओर *रॉन्ड डी जाम्बे* है।
3. पीछे की ओर *रॉन्ड डी जाम्बे* के लिए, बस टांग को पीछे की ओर फैलाकर और इसे बगल से सामने और पहली स्थिति में लाकर मूव शुरू करें।

स्विंग

आप और आपका साथी इस डांस फॉर्म में बॉलरूम डांसिंग ड्रीम टीम हैं। सबसे आसान स्विंग स्टेप आपकी स्मूद मूव्स के तरकश का हिस्सा है - एक खुले बॉलरूम होल्ड का उपयोग करें, जो आपके फुटवर्क को प्रदर्शित करने के लिए एक दूसरे से थोड़ा बाहर निकला हो। लीड एक पैर पर शुरू होती है; उलटे पैर से शुरू करते हुए स्टेप्स को फॉलो करें।

1. दाहिने पैर पर वजन रखते हुए, बाएं पैर को उठाएं और दाहिने पैर के पीछे नीचे उतरें। तेज़ गति से वजन को फिर से दाहिने पैर पर तुरंत ट्रांसफर करें।
2. फिर बाईं ओर कदम आगे बढ़ाएं, पैरों को अब एक साथ रखें।
3. बगल में कदम रखें, बाएं पैर से शुरू करते हुए: साइड, स्टेप (दायां पैर बाएं पैर की ओर मूव करेगा), स्टेप (वजन अब बाएं पैर पर होगा)।
4. दाईं ओर कदम रखें: साइड-स्टेप-स्टेप।
5. इस सीक्वेंस को दोहराएं।

याद रखने योग्य बातें

कोई भी वास्तविक डांस स्टेप सीखने से पहले, अपनी सफलता सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित शुरुआती कदम उठाएं:

- स्ट्रेचिंग करके अपने शरीर को वार्म-अप करें। यदि आपके शरीर को नियमित डांस प्रैक्टिस की आदत नहीं है, तो सबसे सरल स्टेप्स भी मांसपेशियों में दर्द और चोट का कारण बन सकते हैं।
- एक पेशेवर नृत्य प्रशिक्षक द्वारा सिखाई गई कक्षा में अपनी मूव्स सीखें। यह आपके चोट के जोखिम को कम करेगा और सुनिश्चित करेगा कि आप सभी स्टेप्स ठीक से सीखते हैं।
- यदि आपके पास स्टूडियो क्लास का विकल्प नहीं है, तो एक निर्देशात्मक डीवीडी या ऑनलाइन वीडियो का उपयोग करें जो स्पष्ट रूप से बताता है कि क्या करना है।

- सुनिश्चित करें कि आपके रिहर्सल स्पेस में कोई भारी या टूटने वाली चीज़ नहीं है,
- जिससे आपको मूवमेंट करने के लिए काफी जगह मिल जाती है।
- सीखने की प्रक्रिया के दौरान अपने साथ धैर्य बनाए रखें। यहां तक कि साधारण डांस स्टेप्स में भी महारत हासिल करने में थोड़ा समय लग सकता है।

अभ्यास

1. नृत्य के मूल तत्व (बेसिक एलिमेंट्स) क्या हैं? सभी की व्याख्या करें

____

____

2. भारतीय नृत्य के विभिन्न रूपों के नाम बताएं?हैं? सभी की व्याख्या करें

____

____

____

नोट्स

____

____

____

____

____

____

____

____

3. कोरियोग्राफी के एलिमेंट्स का पालन करें

3.1 कोरियोग्राफी एलिमेंट्स
3.2 नृत्य के पहलू

सीखने के प्रमुख परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- एक डांस कम्पोजीशन के एलिमेंट्स का पालन करना जैसे बीट्स, रीदम, स्टेप्स, आदि जो कोरियोग्राफर, संगीतकार द्वारा दिए जाते हैं।
- नृत्य को एक कला के रूप में पहचानना और नृत्य को ऐतिहासिक और सांस्कृतिक संदर्भों से जोड़ना
- तकनीकी कौशल और कलात्मक अभिव्यक्ति का उपयोग करके बेहतरीन नृत्य प्रस्तुति देना
- आगे के विकास के लिए प्रक्रियाओं की पहचान करने के लिए विचारात्मक अभ्यासों को लागू करना
- नृत्य-निर्माण प्रक्रियाओं का विश्लेषण और दस्तावेज़ीकरण (डॉक्यूमेंटेशन) करना
- दूसरों के नृत्य कार्यों की एक श्रृंखला की प्रभावशीलता का आकलन करना
- नृत्य प्रदर्शन और कोरियोग्राफी के लिए प्रासंगिक शब्दावली का प्रयोग करना
- एक नृत्य वातावरण में संभावित खतरों को पहचानना और उचित प्रतिक्रिया देना, और उचित रूप से सुरक्षित नृत्य सिद्धांतों और अभ्यासों को लागू करना
- नृत्य कार्यों की संरचना को पहचानें और उन्हें लागू करना
- मूवमेंट्स के समय को मैनेज करना
- विभिन्न भावनात्मक स्थितियों को प्रकट करने के लिए विभिन्न ऊर्जा स्तरों का उपयोग/प्रदर्शित करना
- उपलब्ध स्थान का विश्लेषण करना; लो फ्लोर मूव्स, मीडियम स्टैंडिंग मूव्स और हाई लीपिंग और लिफ्टिंग मूव्स
- लोगों के समूहों के साथ, या जगह पर घूमकर (हवा में या फ्लोर पर) पूरे शरीर के साथ वृत्तों, वर्गों, त्रिभुजों आदि के पैटर्न बनाना
- ध्यान देना कि गाने/संगीत/ऑडियो के टेम्पो और बीट से मेल खाने के लिए मूवमेंट कितनी तेज या धीमी होनी चाहिए
- स्पष्ट करना कि कब मूवमेंट्स धीमी, तेज, लहर या हिट में होनी चाहिए
- मूवमेंट्स की शुरुआत करना और स्थापित करना कि समूह में नृत्य करते समय कौन लीड करेगा और फॉलो करेगा और जो पार्टनर को बदलने में सक्षम है
- स्थान में कितनी बड़ी या छोटी मूवमेंट्स बनती हैं, इसकी वैरिएशंस दिखाना
- अगले वाक्यांश को शुरू करने के लिए अन्य नर्तकों से संकेत लेना या नृत्य को समाप्त करने के लिए महसूस किए गए समय के बारे में साझा जागरूकता का उपयोग करना
- ऊर्जा में अलग अलग वैरिएशंस को दिखाना जिन्हें पहचानना आसान हो

इकाई 3.1: कोरियोग्राफी एलिमेंट्स

इकाई के उद्देश्य

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- प्रभावशाली कोरियोग्राफी तकनीकों की पहचान करना
- सोलो डांस करने के लिए कोरियोग्राफी के उपयोग पर चर्चा करना
- ग्रुप डांस करने के लिए कोरियोग्राफी के उपयोग पर चर्चा करना
- इतिहास, पृष्ठभूमि(बैकग्राउंड) और समूह नृत्य प्रदर्शन के प्रकारों का वर्णन करना

रिहर्सल, अभ्यास और कक्षाओं में, शिक्षक और कोरियोग्राफर संगीत के कॉम्बिनेशन्स सिखाते हैं। वे नए मूवमेंट्स बनाते हैं और उन्हें संगीत में प्रयोग करते हैं। वे नए मूवमेंट्स बनाते हैं और और कला का नया रूप बनाते हैं। वे यह कैसे करते हैं? कोरियोग्राफी में ऐसे कौशल शामिल होते हैं जिन्हें आप सीख सकते हैं।

शुरू करने के लिए, समय, ऊर्जा और स्थान के तत्वों (एलिमेंट्स) का उपयोग करें। कोरियोग्राफ के रूप में उन कंपोनेंट्स का उपयोग करना आपके नृत्य को एक नया दृष्टिकोण देगा।

सभी एलिमेंट्स को एक साथ रखें: इन तीन एलिमेंट्स को संयोजन (कॉम्बिनेशंस) में उपयोग करके, मूवमेंट्स में कई तरह की विविधताएं (वैरिएशंस) बनाई जा सकती हैं। विविधता (वैरायटी) दर्शकों को बांधे रखने में सहायक होगी। मूवमेंट्स की एनर्जी को परिभाषित करें। स्पष्ट करें कि कब मूवमेंट्स धीमी, तेज, लहर या हिट में होनी चाहिए। मूवमेंट्स को बदलने के लिए लय (रीदम) का प्रयोग करें। एक विराम लेने के बाद दोबारा शुरू करें और फिर संगीत में एलिमेंट्स पर जोर देने के लिए मूवमेंट्स का उपयोग करें। विभिन्न संयोजनों में अलग-अलग समय पर हाई, मीडियम और लो मूवमेंट्स को करने वाले नर्तकों जैसे संयोजनों में स्थान के स्तर का उपयोग करें।

एक बार कॉम्बो समाप्त हो जाने के बाद, आप इसका उपयोग करने के साथ कुछ रचनात्मक प्रयोग कर सकते हैं। चीजों को तेज करना, धीमा करना या दोनों के संयोजन का प्रयास करें। अलग-अलग समय पर मूवमेंट्स को शुरू करने का प्रयास करें। कुछ मूवमेंट्स के लिए नर्तकों को दर्शकों से थोड़ी दूर रखें। एक संयोजन के कुछ हिस्सों में लीप्स और टर्न्स ऐड करें। कई अलग-अलग चरणों के साथ एक दिलचस्प रचना बनाने के लिए दोहराव में एक संयोजन का उपयोग करें। साथ ही, विभिन्न भावनाओं जैसे उदास, खुश, क्रोध आदि के साथ नृत्य करने का प्रयास करें।

समय, ऊर्जा और स्थान का उपयोग करके सुंदर इफेक्ट्स और प्रभावशाली कोरियोग्राफी का निर्माण किया जा सकता है। **मंच (स्टेज) की स्थापना करना:** प्रदर्शन क्षेत्र(परफॉरमेंस एरिया) पर विचार करें। क्या यह एक मंच है? या यह कोई बास्केटबॉल कोर्ट है? क्या नर्तक आसानी से दर्शकों से दूर रहकर अपने मूव्स को परफॉर्म कर सकते हैं या नहीं? स्थान के विभिन्न क्षेत्रों का प्रयोग करें। बीच में खड़े मत रहें। अप स्टेज और डाउन स्टेज का प्रयोग करें। पूरे स्टेज के कॉर्नर्स और मूवमेंट्स का प्रयोग करें।

भावनाओं को व्यक्त करने के लिए कॉर्नर्स
और प्लेसमेंट का प्रयोग करें। सेंटर स्टेज:
जोरदार और प्रभावशाली होता है
कॉर्नर: दर्शकों से जुड़ना
अप स्टेज से डाउन स्टेज की ओर बढ़ना: दर्शक खुद को परफॉरमेंस
में शामिल महसूस कर सकते हैं अप स्टेज: दर्शकों को आकर्षित
करें
अब जब आप तीन एलिमेंट्स समय, ऊर्जा और स्थान को जान गए हैं, तो उनका प्रयोग करना शुरू करें। जान लें कि दर्शक उत्साहित, आश्चर्यचकित और व्यस्त रहना चाहते हैं। दर्शकों को परफॉरमेंस में शामिल करने और भावनाओं को महसूस करने के लिए मूवमेंट्स का उपयोग करें।

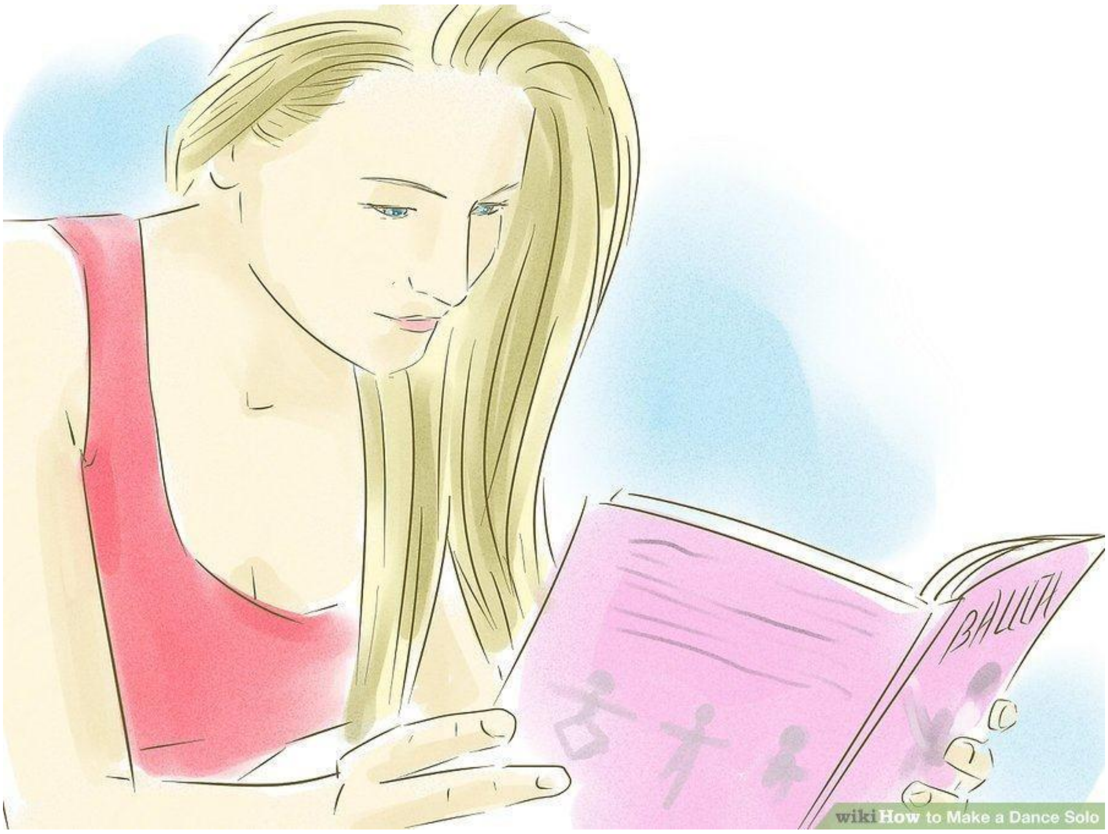
3.1.1 सोलो डांस करने के लिए कोरियोग्राफी का अनुप्रयोग

सोलो डांस की सुंदरता एक नर्तक के रूप में आपकी सबसे बड़ी ताकत को उजागर करने का अवसर है। भले ही आप तकनीकी रूप से प्रशिक्षित नर्तक हों या बस मूवमेंट के माध्यम से दूसरों का मनोरंजन करने का आनंद लेते हों, पर एक सोलो डांस आपको दर्शकों का ध्यान खींचने का मौका देता है। एक सोलो डांस के लिए, संगीत, मूवमेंट्स के प्रकार और अभ्यास समय जैसी चीजों की योजना बनाकर शुरुआत करें। फिर, अपने पूरे सोलो डांस को कोरियोग्राफ करें और इसका अभ्यास तब तक करें जब तक आप दर्शकों के सामने इसे करने के लिए पर्याप्त आत्मविश्वास महसूस न कर रहे हों।

चित्र 3.1.1 सोलो डांस की प्लानिंग

1. **सोलो डांस को अपने इच्छित दर्शकों के लिए समायोजित (एडजस्ट) करें।** आपका सोलो डांस आपके दर्शकों के लिए पूरी तरह तैयार होना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि आप एक उच्च तकनीकी नृत्य कंपनी के लिए ऑडिशन दे रहे हैं, तो आपके सोलो डांस का लक्ष्य आपकी उन्नत तकनीकी क्षमता को प्रस्तुत करना हो सकता है। दूसरी ओर, एक सामुदायिक कार्यक्रम के लिए आपका सोलो डांस पूरी तरह से दूसरों के मनोरंजन के लिए तैयार किया जा सकता है। संगीत और आपकी डांस मूवमेंट को आपके सोलो डांस के उद्देश्य को प्रतिबिंबित करना जरूरी है।

- उदाहरण के लिए, यदि आप एक मजेदार और आसान सोलो डांस को कोरियोग्राफ करते हैं, तो आपकी तकनीकी क्षमता को प्रदर्शित करने के लिए आवश्यक ऑडिशन के लिए प्रदर्शन करना सबसे अच्छा विकल्प नहीं हो सकता है।
- यदि आप एक अत्यधिक तकनीकी और कठिन सोलो डांस को कोरियोग्राफ करते हैं, तो इसे दर्शकों द्वारा उतना सराहा नहीं जा सकता है, जो सिर्फ मनोरंजन के लिए देख रहे हैं और नृत्य की तकनीकी के बारे में ज्ञान नहीं रखते हैं।



चित्र 3.1.2 सोलो डांस को समायोजित (एडजस्ट) करना

2. **अपने नृत्य का रूप (फॉर्म) चुनें।** उदाहरण के लिए, बैले, जैज़, मॉडर्न या टैप डांस के रूटीन को चुनें। कुछ कोरियोग्राफिक रचनाओं का उद्देश्य हाई-एनर्जी मूवमेंट्स के माध्यम से चकाचौंध करना होता है। अन्य नर्तक विस्मयकारी सजीलेपन के माध्यम से दूसरों को आकर्षित करते हैं। अपने सोलो डांस के लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए, डांस और उसके मूवमेंट्स के प्रकार पर विचार करें जो आपकी नृत्य क्षमता और दर्शकों के देखने के लिए बेहतर हो।

- यदि आपने कभी बैले डांस की ट्रेनिंग नहीं ली है, लेकिन एक स्थिर, विस्मयकारी दिनचर्या चाहते हैं, तो आप आधुनिक या समकालीन (कंटेम्परारी) नृत्य सीखने का प्रयास कर सकते हैं।
- यदि आप एक मज़ेदार, हाई-एनर्जी सोलो डांस सीखना चाहते हैं, तो टैप, जैज़ या हिप हॉप जैसे डांस सीख सकते हैं।

चित्र 3.1.3 नृत्य का रूप (फॉर्म) चुनना

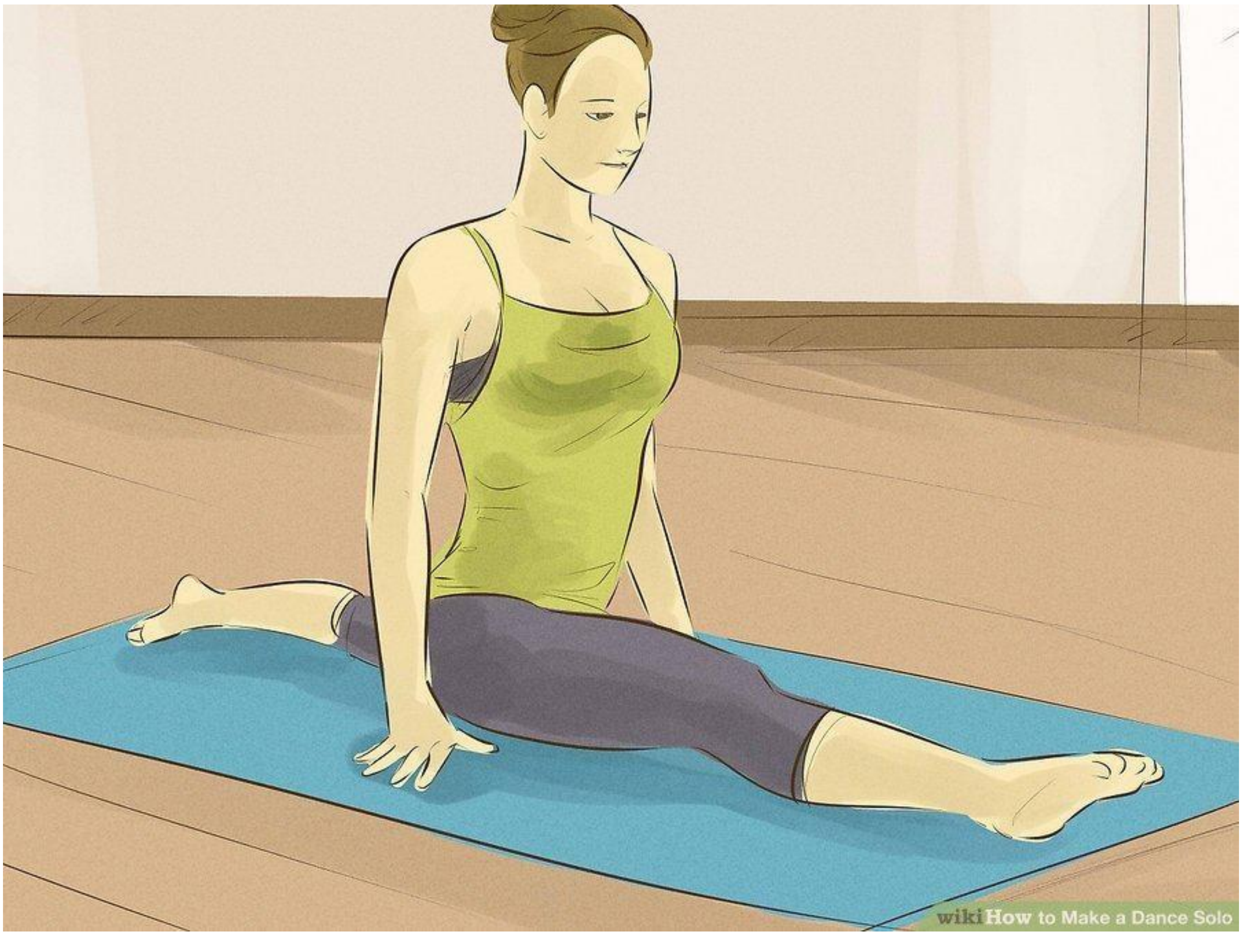
3. **उपयुक्त संगीत चुनें।** एक पारंपरिक बैले डांस की कंपनी को ऑडिशन देते समय, शास्त्रीय संगीत या अपने डांस का एक ऐसा पीस (रचना) चुनें जिसे आप आमतौर पर अपनी बैले डांस की कक्षाओं में करते हैं। यदि आप किसी सामाजिक या सामुदायिक कार्यक्रम में सोलो डांस करने वाले हैं, तो ऐसा गाना चुनें जो दर्शकों को पसंद आए। ऐसा गाना चुनने की कोशिश करें जिसे सुनने और नाचने में आपको आनंद आए।

- कुछ समकालीन नृत्य शब्दों के उच्चारण के लिए किए जाते हैं, या एक स्टेप डांस के मामले में, आप ताली और ठहाकों (स्टॉम्पिंग) के माध्यम से अपना खुद का संगीत बना सकते हैं।

चित्र 3.1.4 नृत्य का चयन करना

4. **अभ्यास करने के समय की योजना बनाएं।** कोरियोग्राफी और फिर सोलो डांस का अभ्यास करने में समय और मेहनत लगती है। अपनी दिनचर्या पर काम करने के लिए थोड़ा समय अलग से रखें। आप पांच दिनों में एक घंटा या सप्ताह में कुछ दिन अभ्यास कर सकते हैं।

   अपनी दिनचर्या पर जल्दी से काम करना शुरू कर दें ताकि प्रदर्शन के समय आप अपने सोलो डांस के साथ सहज महसूस कर सकें।
   प्रदर्शन के समय से कुछ महीने पहले अपना सोलो डांस शुरू करना बहुत फायदेमंद होता है।



चित्र 3.1.5 अभ्यास करना

5. **अभ्यास के लिए एक बढ़िया जगह बनाएं।** अभ्यास करने के लिए सबसे अच्छी जगह एक डांस स्टूडियो होता है। यदि आप किसी डांस स्टूडियो के सदस्य हैं, तो उनसे पूछ लें कि क्या आप अपने डांस के अभ्यास के लिए उस जगह का इस्तेमाल कर सकते हैं। कुछ स्टूडियो आपको अभ्यास के लिए जगह किराए पर लेने की अनुमति देंगे, भले ही आप उनके सदस्य न हों।

   यदि आपके पास स्टूडियो उपलब्ध नहीं है तो साफ, सख्त फर्श वाली जगह पर अभ्यास करना ठीक है। यदि आप नुकीले जूतों में नृत्य कर रहे हैं तो आपको केवल विनाइल या हार्डवुड फ्लोर पर अभ्यास करना चाहिए।

   यदि आप स्टूडियो में डांस नहीं कर रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि फर्श आपके डांसिंग शूज को नुकसान न पहुंचाए।

डांस को कोरियोग्राफ करना

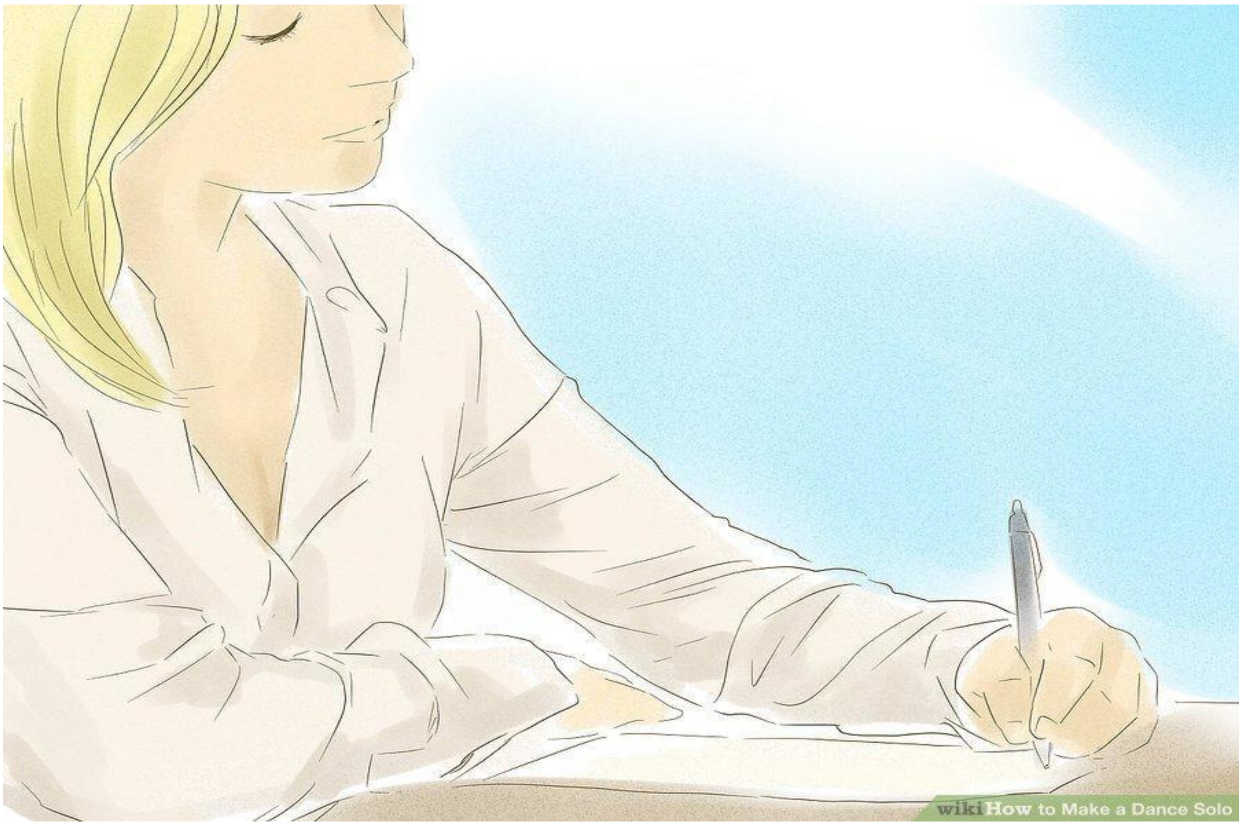
चित्र 3.1.6 कोरियोग्राफी

1. **गाने के अनुसार कई बार सुधार करें।** अपना चुना हुआ गाना बजाएं। जब गाना बज रहा हो, तब उठें और नाचें। आप जो मूव्स कर रहे हैं, उनकी योजना न बनाएं। इसे कुछ बार दोहराएं।

   सुधार के दौरान, आप कुछ स्टेप्स को दोहरा सकते हैं जिन्हें आपकी अंतिम कोरियोग्राफी में जोड़ा जा सकता है।

2. **तय करें कि आप मंच में कैसे प्रवेश करेंगे।** अपने नृत्य रूप के विषय (थीम) के आधार पर, गाना शुरू होने पर आप मंच पर आ सकते हैं।

   इसी तरह, आप मंच के केंद्र में खड़े हो सकते हैं और जैसे ही स्टेज पर लाइट आती है और गाना शुरू होता है, आप डांस करना शुरू कर सकते हैं। उस जगह से चुनें जो आपके प्रदर्शन और डांस के मूड के साथ फिट बैठता हो।



चित्र 3.1.7 स्टेप्स को लिखना

3. **कोरियोग्राफ करते समय खुद को कैमरा में रिकॉर्ड कर लें या स्टेप्स को लिख कर रख लें।** कोरियोग्राफ करते समय आपके दिमाग में आये हुए हर विचार को याद रखना कठिन होता है। आपने जो किया है उसे याद रखने का एक आसान तरीका है कि आप कोरियोग्राफ करते समय खुद को फिल्माएं। या, आप प्रत्येक मूवमेंट को लिख कर रख सकते हैं।

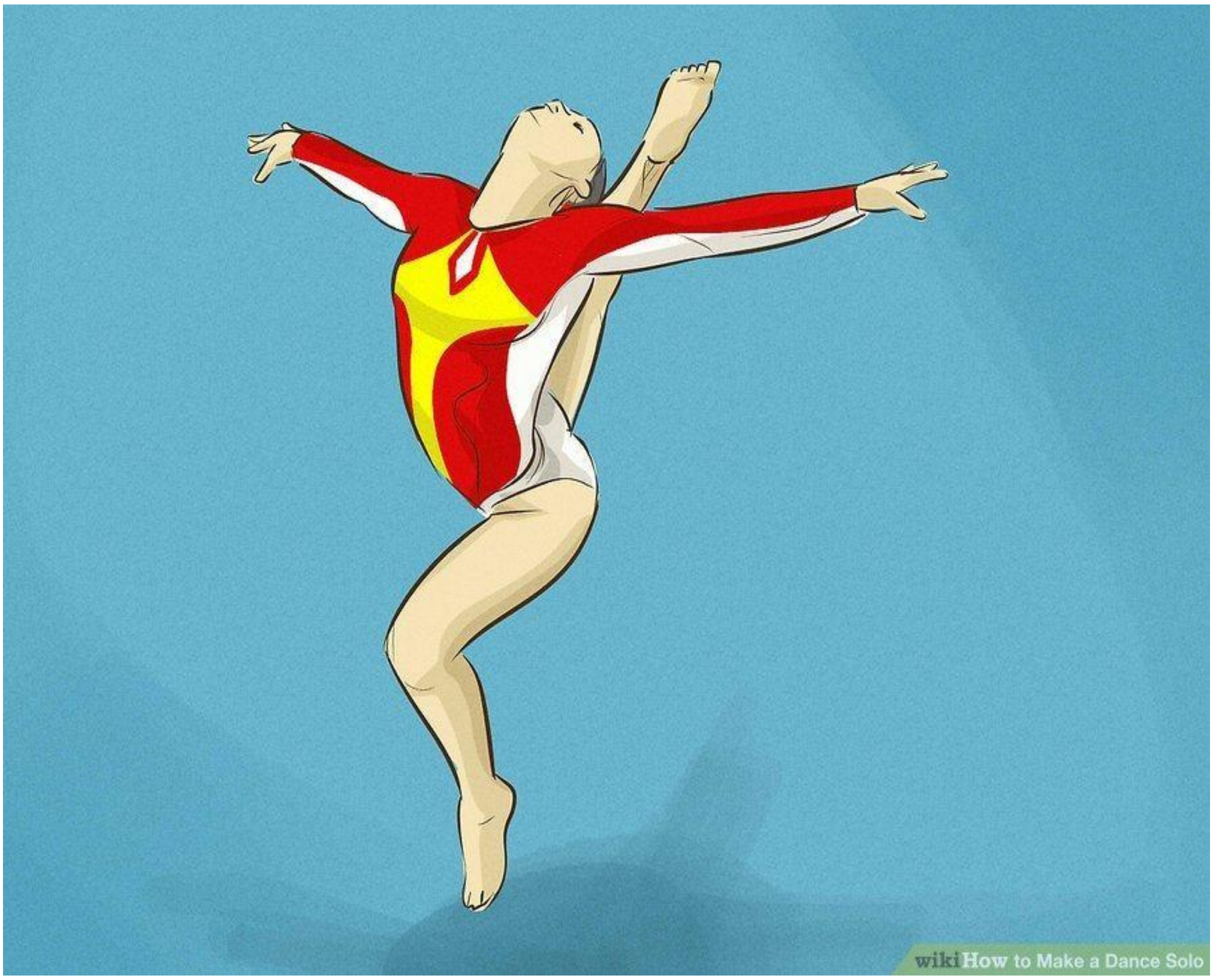
चित्र 3.1.8 ताकत प्रदर्शित करना

4. **अपनी ताकत और तकनीकी क्षमताओं का प्रदर्शन करें।** परिचय के बाद, नृत्य को अंत तक कोरियोग्राफ करें। कोरियोग्राफ करते समय अपनी तकनीकी क्षमताओं को हाइलाइट करें। प्रत्येक नर्तक की विशिष्ट शक्तियाँ होती हैं। कुछ अत्यधिक लचीले (फ्लेक्सिबल) होते हैं। कुछ बेहद मजबूत होते हैं।

   कुछ नर्तकों में इन गुणों और इसके अलावा भी बहुत से गुणों का संयोजन होता है। अपने सोलो डांस के मध्य भाग का उपयोग अपनी तकनीकी ताकत को उजागर करने के लिए करें, अपने नृत्य के मुख्य विषय से भटके बिना।

चित्र 3.1.9 घुमावों (टर्न्स) को नृत्य में शामिल करना

5. अपने सोलो डांस में **घुमावों (टर्न्स) को शामिल करें।** नृत्य में अलग अलग प्रकार के घुमाव (टर्न्स) प्रभावशाली लगते हैं, अभ्यास के साथ, उन्हें भी काफी आसानी से सीखा जा सकता है। एक बेसिक टर्न (पिरुएट) करने के लिए, अपने बाएं पैर को अपने सामने और अपने दाहिने पैर को अपने पीछे रखकर इसे शुरू करें।
   जैज़ टर्न के लिए आप अपने पैरों को आगे की दिशा में रख सकते हैं, या बैले टर्न के लिए अपने पैरों को विपरीत दिशाओं में मोड़ सकते हैं। अपने दाहिने हाथ को सीधे अपने सामने रखें, और अपने बाएं हाथ को सीधे बगल में रखें।
   अपने पैरों को मोड़ें, और फिर एक गति में, अपने दाहिने पैर को अपने घुटने तक लाएं, अपनी बाहों को अंदर लाएं ताकि वे एक सर्कल बना सकें और मुड़ सकें।



चित्र 3.1.10 कोरियोग्राफिंग लीप्स

6. **आपके सोलो में कोरियोग्राफिंग लीप्स।** लीप्स वास्तव में सरल होती हैं और इसे आपके पूरे डांस रूटीन में कई बार इस्तेमाल किया जा सकता है। अपने दाहिने पैर को अपने सामने रखकर शुरू करें और फिर चासे (chasse) करें (अपना दाहिना पैर आगे रखें और छोड़ें)। फिर अपने बाएं पैर को सामने रखें और अपने दाहिने पैर को आगे बढ़ाएं और जमीन से छलांग लगाएं। अपनी बाजुओं को ऊपर रखें, या एक हाथ को अपने सामने रखें और दूसरे हाथ को बाहर की तरफ सीधा रखें।
   एक बार जब आप पूरी ऊंचाई तक पहुंच जाते हैं, तो आप दोनों पैरों को मोड़ सकते हैं और उन्हें सीधा कर सकते हैं, या छलांग लगाते समय अपने पैरों को सीधा रख सकते हैं।

चित्र 3.1.11अपने कौशल की जाँच करना

7. **अगर आपके पास सीमित तकनीकी कौशल है तो ज़रूरत से ज़्यादा कोरियोग्राफी करने से बचें।** यदि आपके पास बहुत ज़्यादा डांस की ट्रेनिंग नहीं है, तो अपनी डांस रूटीन में बहुत सी नई चीजें करने की कोशिश न करें। पूरे नृत्य के दौरान आप जिन स्टेप्स को पहले से जानते हैं, उन्हें कई बार दोहराना ठीक है।

   उदाहरण के लिए, यदि आप छलांग लगाने में महान हैं, तो विभिन्न स्थितियों में अपनी बाहों के साथ कई बार छलांग लगाने का अभ्यास करें। या, अगर आपको किक करने में मज़ा आता है तो अपने पैरों को अलग-अलग दिशाओं में किक करें और पूरे डांस के दौरान अलग-अलग आर्म पोजीशन का इस्तेमाल करें।

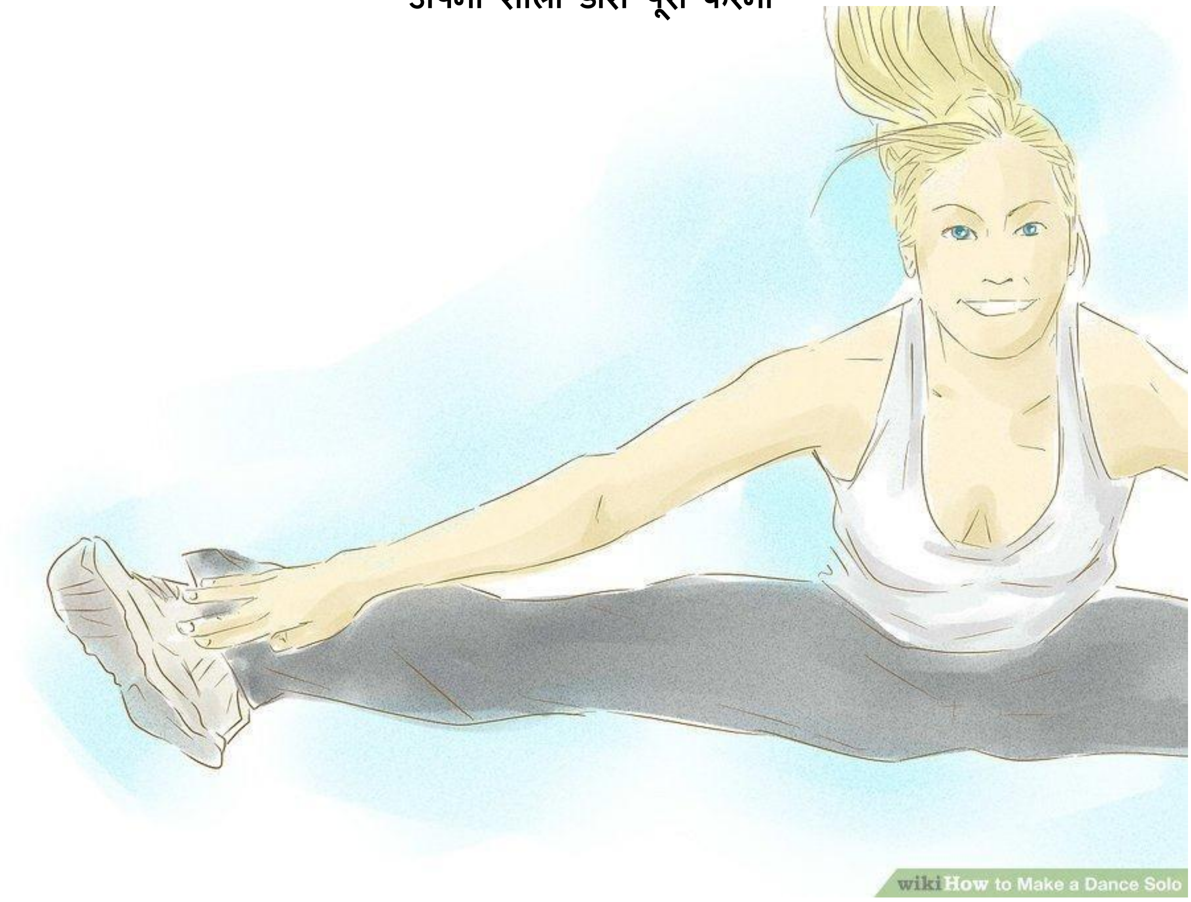
चित्र 3.1.12 डांस स्पेस का उपयोग करना

8. **डांस स्पेस का प्रभावी ढंग से उपयोग करें।** अपने सबसे प्रभावशाली मूवमेंट को स्टेज के सेंटर में करें ताकि उन्हें आसानी से देखा जा सके। ऐसी मूवमेंट्स करने से बचें जो दिखाई न दे, जैसे किसी ऐसे मंच पर लेटना जो ऊंचा न हो। यदि आप किसी बड़े मंच पर प्रदर्शन कर रहे हैं, तो जितना संभव हो जगह का उपयोग करें।
   - संगीत में होने वाले नाटकीय परिवर्तनों का लाभ उठाएं। उन गतिविधियों को शामिल करें जो आपको जमीन से छलांग (लीप) की स्थिति में ले जाती हैं, आपको फ्लोर पर ले जाती हैं और वापस सेंटर स्टेज पर ले जाती हैं।
   - दर्शकों का ध्यान आकर्षित करने के लिए, सोलो डांस में अत्यधिक शांति और ठहराव से बचें, जब तक कि यह जानबूझकर किसी कहानी या अवधारणा को व्यक्त करने के लिए न किया जा रहा हो।

चित्र 3.1.13 जगह का उपयोग करना

- **तय करें कि आप अपने सोलो डांस को खत्म कैसे करेंगे।** आप म्यूजिक की लास्ट बीट परएक डायनामिक पोज़ प्रस्तुत कर सकते हैं। या, आप चाहेंगे हैं कि आपकी सजीली मूवमेंट्स के साथ म्यूजिक भी धीरे-धीरे बंद हो जाए। म्यूजिक बंद होने पर आप मंच पर नृत्य को भी समाप्त कर सकते हैं। ऐसी एंडिंग चुनें जो आपकी बाकी कोरियोग्राफी के साथ सबसे अच्छी तरह मेल खाती हो।

अपना सोलो डांस पूरा करना



चित्र 3.1.14 सोलो डांस को पूरा करना

1. **अपने नृत्य का अकेले अभ्यास करें।** समूह नृत्य में, यदि आप मूवमेंट्स को भूल जाते हैं, तो आप दूसरों को फॉलो कर सकते हैं। सोलो डांस में, आपके पास यह विकल्प नहीं होता है। बार-बार पूर्वाभ्यास करने से आपको सोलो डांस को याद करने और अपनी मूवमेंट्स की तरलता और अभिव्यक्ति को बढ़ाने में मदद मिलेगी। जितना हो सके अपनी पूरी कोरियोग्राफी का अभ्यास करें।
   "अभ्यास परिपूर्ण बनाता है" किसी कारण से ही यह एक कहावत है, लेकिन आपको इतना भी अभ्यास नहीं करना चाहिए कि आप
   थककर चूर हो जाएं।

2. **फीडबैक मांगे।** आपका डांस इस अवसर के लिए सही है या नहीं है, यह आपको पता होना चाहिए। सुनिश्चित करें कि
   आपके पास अपने डांस का पूर्वावलोकन करने के लिए कम से कम दो लोग हैं।
   उनके लिए प्रदर्शन करने के बाद उनसे रचनात्मक आलोचना (कंस्ट्रक्टिव क्रिटिसिज्म) करने के लिए कहें। आदर्श रूप से, किसी
   ऐसे व्यक्ति से पूछें जो नृत्य का जानकार हो। यदि यह विकल्प आपके पास नहीं है, तो किसी मित्र या परिवार के सदस्य की मदद लें।

3. **एक ऐसी पोशाक चुनें जो आपके सोलो डांस के लिए उपयुक्त हो।** आम तौर पर, जब आप प्रदर्शन करेंगे तो आपको एक पोशाक की आवश्यकता होगी। ऐसी पोशाक चुनें जो आपके सोलो डांस की मूवमेंट और मनोदशा को परिभाषित करे। उदाहरण के लिए, सेक्विन वर्क वाली एक छोटी, चमकदार लाल रंग की पोशाक उदास और धीमे बैले डांस के लिए बिल्कुल सही पोशाक नहीं है। हालांकि, एक हल्के रंग की पोशाक उस प्रकार के नृत्य के लिए उपयुक्त होगी।

4. **अपने पुरे किए हुए सोलो डांस को परफॉर्म करें।** आपके प्रदर्शन (परफॉरमेंस) की तिथि आपकी सारी मेहनत दिखाने का सही समय होता है। प्रदर्शन को लेकर तनाव न लें। यदि आप अक्सर इसका अभ्यास करते हैं तो सोलो डांस शैली में नृत्य करना आपके लिए स्वाभाविक रूप से आसान होगा। प्रदर्शन (परफॉरमेंस) को आराम करने और आनंद लेने के समय के समान माने। यदि आप इसका आनंद लेते हैं तो आपके दर्शक निश्चित रूप से आपके नृत्य का आनंद लेंगे।

3.1.2 समूह में प्रदर्शन के लिए कोरियोग्राफी का अनुप्रयोग

समूह नृत्य आम तौर पर इस तरह से समन्वित या प्रदर्शन किया जाता है कि समूह के सभी कलाकार एक ही समय में एक जैसे स्टेप्स पर नृत्य कर रहे हों। हालाँकि, बड़े समूह के भीतर कई समूह अलग-अलग नृत्य कर सकते हैं, लेकिन वे सब नृत्य के पूरक भाग होते हैं। इस सामान्य बात के अपवाद को इंगित किया जाना चाहिए जहां लोगों के समूह एक-दूसरे से स्वतंत्र रूप से नृत्य कर रहे हैं, लेकिन एक समूह की भावना पैदा करने के उद्देश्य से जो विभिन्न प्रकार के अनुष्ठान (रिचुअल) नृत्य के साथ हो सकता है।

समूह नृत्य में विभिन्न नृत्य रूप या शैलियाँ शामिल होती हैं:

1. <u>**लोक नृत्य (फोक डांस)**</u>

चित्र 3.1.15 लोक नृत्य (फोक डांस)

लोक नृत्य (फोक डांस) ऐसे लोगों द्वारा विकसित किया जाता है जो एक निश्चित देश या क्षेत्र के लोगों के जीवन को दर्शाता है। सभी जातीय नृत्य लोक नृत्य नहीं होते हैं। उदाहरण के लिए, अनुष्ठान (रिचुअल) नृत्यों को लोक नृत्य नहीं माना जाता है। अनुष्ठान (रिचुअल) नृत्यों को आम तौर पर उनके उद्देश्य के कारण "धार्मिक नृत्य" कहा जाता है। "जातीय" और "पारंपरिक" शब्द आमतौर पर तब उपयोग किए जाते हैं जब नृत्य की सांस्कृतिक जड़ों पर जोर देने की आवश्यकता होती है। इस रूप में, लगभग सभी लोक नृत्य जातीय हैं। पोल्का जैसे नृत्य, जातीय सीमाओं को पार करते हैं और यहां तक कि "लोक नृत्य" और "बॉलरूम नृत्य" के बीच की सीमा को पार करते हैं, जातीय अंतर अक्सर उल्लेख करने के लिए पर्याप्त होते हैं।

<u>पृष्ठभूमि</u> वे निम्नलिखित में से कुछ या सभी विशेषताओं को साझा करते हैं:

- नृत्य आमतौर पर लोक नृत्य सभाओं या सामाजिक कार्यों में कम या बिना पेशेवर प्रशिक्षण वाले लोगों द्वारा किया जाता है, अक्सर पारंपरिक संगीत के लिए।

- नृत्य आम तौर पर सार्वजनिक प्रदर्शन या मंच के लिए तैयार नहीं किए जाते हैं, हालांकि बाद में उन्हें मंच पर प्रदर्शन के लिए व्यवस्थित और सेट किया जा सकता है।
- कार्यान्वयन नवाचार (इनोवेशन) के बजाय विभिन्न अंतरराष्ट्रीय संस्कृतियों से विरासत में मिली परंपरा का प्रभुत्व है (हालांकि लोक परंपराएं समय के साथ बदलती हैं)।
- नए नर्तक अक्सर दूसरों को देखकर या दूसरों से सहायता प्राप्त करके अनौपचारिक रूप से सीखते हैं।

कुछ लोग लोक नृत्य को ऐसे नृत्य के रूप में परिभाषित करते हैं जिसके लिए कोई शासी निकाय या कोई प्रतिस्पर्धी या पेशेवर संस्थान नहीं है। लोक नृत्य शब्द का प्रयोग अक्सर यूरोपीय संस्कृति और इतिहास में ऐतिहासिक महत्व के नृत्यों के लिए किया जाता है; यह 20 वीं शताब्दी से पहले उत्पन्न हुआ है। अन्य संस्कृतियों के लिए, "जातीय नृत्य" या "पारंपरिक नृत्य" शब्द कभी-कभी उपयोग किए जाते हैं, हालांकि बाद के शब्द औपचारिक नृत्यों का उल्लेख कर सकते हैं।

हिप हॉप डांस जैसे कई आधुनिक नृत्य हैं, जो सक्रिय रूप से विकसित होते हैं, लेकिन "लोक नृत्य" शब्द आम तौर पर उन पर लागू नहीं होता है, और इसके बजाय स्ट्रीट डांस या स्थानीय नृत्य शब्द का उपयोग किया जाता है। लोक नृत्य शब्द उन नृत्यों के लिए आरक्षित है जो परंपरा से बंधी हुई एक महत्वपूर्ण डिग्री के लिए किए जाते हैं।

लोक नृत्य से परिचित लोग अक्सर यह निर्धारित कर सकते हैं कि नृत्य किस देश का है, भले ही उन्होंने उस विशेष नृत्य को पहले नहीं देखा हो। कुछ देसी नृत्यों (कंट्री डांस) में उस देश की अनूठी विशेषताएं होती हैं, हालांकि पड़ोसी देशों में भी कभी-कभी समान विशेषताएं होती हैं। उदाहरण के लिए, जर्मन और ऑस्ट्रियाई शूप्लेट्लर नी डांस में शरीर और जूतों को एक निश्चित पैटर्न में स्लैप करते हियँ, यह एक ऐसी विशेषता है जो कुछ अन्य देशों के नृत्यों में भी होती है।

लोक नृत्य वास्तव में वर्तमान राजनीतिक सीमाओं से बहुत पहले विकसित हुए, ताकि कुछ नृत्यों को कई देशों द्वारा साझा किया जा सके। उदाहरण के लिए, सर्बिया, बुल्गारिया और क्रोएशिया जैसे कुछ देश समान नृत्य साझा करते हैं, और कभी-कभी उन नृत्यों के लिए समान नाम और संगीत का उपयोग भी करते हैं।

अंतर्राष्ट्रीय लोक नृत्य कई देशों के शहरों और कॉलेज परिसरों में मौजूद है, जिसमें नर्तक मनोरंजक गतिविधि के रूप में कई संस्कृतियों से लोक नृत्य सीखते हैं।

बालफ़ोक नृत्य पश्चिमी और मध्य यूरोपीय देशों में लाइव म्यूजिक के साथ एक सामाजिक नृत्य कार्यक्रम है, जो 1970 के दशक के लोक पुनरुद्धार में उत्पन्न हुआ और वर्ष 2000 से अधिक लोकप्रिय हो गया।

<u>मध्य पूर्व, मध्य एशिया और दक्षिण एशिया</u>

- अट्टान - पाकिस्तान का राष्ट्रीय नृत्य। पाकिस्तान में क्वेटा और वज़ीरिस्तान की अनूठी शैलियों सहित पाकिस्तान की पश्तून जनजातियों का लोक नृत्य।
- लेवा (लोक नृत्य) - बलूच, पाकिस्तान में एक लोक नृत्य का प्रकार है।

- खट्टक डांस - पाकिस्तान में ख़ैबर पख़्तूनख़्वा।
- चित्राली डांस - पाकिस्तान में चित्राल, ख़ैबर पख़्तूनख़्वा।
- अज़रबैजानी डांस
- कुर्दिश डांस
- दबके, लेवंत का एक लोक नृत्य
- थाबलचोंगबा
- असीरियन लोक नृत्य
- आर्मेनियन डांस
- भांगड़ा, पाकिस्तान में एक पंजाबी फसल कटाई नृत्य और संगीत शैली जो दुनिया भर में लोकप्रिय हो गई है।
- बिहू, एक असमिया नृत्य रूप है जिसे वसंत के आगमन का जश्न मनाने के लिए किया जाता है, पारंपरिक रूप से असमिया नव वर्ष की शुरुआत में इसे किया जाता है।
- गुजरात के गरबा वृत्तीय भक्ति नृत्य ने दुनिया भर को नचाया है।
- कालबेलिया राजस्थान के सबसे कामुक नृत्य रूपों में से एक है जो कालबेलिया जनजाति द्वारा किया जाता है
- खिग्गा, असीरियन लोगों के बीच एक आम लोक नृत्य है
- इज़राइली लोक नृत्य
- ओडोरी, जापानी पारंपरिक नृत्य रूप, अक्सर सड़कों पर लंबी परेड में किया जाता है जहां कोई भी शामिल हो सकता है।
- बुयो, जापानी गीशा या नृत्य कलाकारों का विशिष्ट नृत्य
- क्यूष्टदीपदी - तुर्कमेनिस्तान का राष्ट्रीय नृत्य

(a) **सर्कल डांस:**

- **सर्कल डांस**, या **चेन डांस**, संगीत की संगत के लिए एक मंडली या अर्ध मंडली में किया जाने वाला नृत्य है, जैसे ताल वाद्ययंत्र और गायन। सर्कल डांस शायद सबसे पुराना परिचित नृत्य रूप है और जब से लोगों ने पहली बार नृत्य करना शुरू किया तब से यह सामुदायिक जीवन का हिस्सा बना हुआ है।
- विशेष अवसरों, अनुष्ठानों को चिह्नित करने, समुदाय को मजबूत करने और एकजुटता को प्रोत्साहित करने के लिए कई संस्कृतियों में एक मंडली में नृत्य करना एक प्राचीन परंपरा है। नृत्य का आनंद एक उत्थान समूह के अनुभव के रूप में या ध्यान की दिनचर्या के हिस्से के रूप में भी लिया जा सकता है। सर्किल डांस को लय और संगीत की कई अलग-अलग शैलियों में कोरियोग्राफ किया जाता है।

- लाइन डांसिंग के विपरीत, सर्कल डांसर एक दूसरे के साथ शारीरिक संपर्क में होते हैं; कनेक्शन हाथ से हाथ, उंगली से उंगली या हाथों से कंधे पर बनाया जाता है। यह एक प्रकार का नृत्य है जिसमें कोई भी साथी की उपस्थिति के बिना शामिल हो सकता है। आम तौर पर, प्रतिभागी अपने बगल में नर्तकों का हाथ पकड़कर डांस फ्लोर के आसपास अपने कोच का अनुसरण करते हैं। नृत्य सभ्य या ऊर्जावान दोनों हो सकता है।
- आधुनिक सर्कल डांस पारंपरिक लोक नृत्यों का मिश्रण है, मुख्य रूप से यूरोपीय या निकटपूर्वी देशों से, प्राचीन और आधुनिक दोनों समय के विभिन्न प्रकार के संगीत के साथ इसे किया जाता है। शास्त्रीय संगीत और समकालीन गीतों के लिए नए सर्कल डांसे की कलेक्शन भी बढ़ रही है।

वितरण: आधुनिक सर्कल नृत्य अरबी (लेवेंटाइन और इराकी) इज़राइली, असीरियन, कुर्द, तुर्की, अर्मेनियाई, अज़रबैजानी, माल्टीज़ और दक्षिण पूर्वी यूरोपीय (यानी अल्बानिया, बोस्निया, बुल्गारिया, क्रोएशिया, ग्रीक और सर्बिया सहित कई संस्कृतियों में पाया जाता है। कुछ)। मध्य पूर्व और दक्षिण-पूर्वी यूरोप में अपनी अपार प्रतिष्ठा के बावजूद, सर्कल डांसिंग का यूरोप के पश्चिम में ब्रिटनी, कैटेलोनिया और आयरलैंड में और दक्षिण अमेरिका (पेरू के माध्यम से), तिब्बत और मूल अमेरिका के साथ भी ऐतिहासिक महत्व है। भूत नृत्य)। यह अपने अधिक ध्यान के रूप में भी प्रयोग किया जाता है, विभिन्न धार्मिक परंपराओं के भीतर पूजा में, जिसमें चर्च ऑफ इंग्लैंड और इस्लामिक नृत्य जैसे हादरा शामिल हैं।

सर्कल डांसिंग का इतिहास:

- **बाल्कन:**

रेडिमलजा, हर्सेगोविना से F16 स्टेकक जुड़े हुए आंकड़े दिखा रहा है

बोस्निया और हर्सेगोविना और पड़ोसी क्षेत्रों में हजारों म[illegible] मकबरे जिन्हें "स्टेसी" कहा जाता है, पाए ग[illegible]2वीं शताब्दी के अंत से 16वीं शताब्दी तक के हैं।
उनके शिलालेख और चित्र हैं जो एक श्रृंखला (चेन) में नर्तकों की तरह दिखाई देते हैं।
पुरुष और महिलाएं कंधे के स्तर पर हाथ पकड़कर एक साथ नृत्य करते हैं लेकिन कभी-कभी समूहों में केवल एक ही लिंग होता है।

1344 का एक इतिवृत्त ज़दर शहर के लोगों से एक उत्सव के लिए एक साथ गाने और नृत्य करने का आग्रह करता है।
हालांकि, एक संदर्भ बुल्गारिया से 14 वीं शताब्दी के धर्मोपदेश की पांडुलिपि में आता है, जो श्रृंखला नृत्य (चेन डांस) को "शैतानी और शापित" बताता है।

जर्मनी के सर्कल डांस को "राइगन" कहा जाता था, जो 10 वीं शताब्दी से और प्रारंभिक ईसाई त्योहारों में भक्ति नृत्य से उत्पन्न हुआ था।
चर्च के चारों ओर नृत्य या आग की चर्च के अधिकारियों द्वारा अक्सर आलोचना की जाती थी जो केवल इस बात को रेखांकित करता है कि यह कितना लोकप्रिय था।
रंकेलस्टीन कैसल में टायरॉल में भित्तिचित्रों में से एक (14 वीं शताब्दी से पहले),
रंकेलस्टीन कैसल में, पोलैंड की एलिजाबेथ, हंगरी की रानी को एक चेन डांस का नेतृत्व करते हुए दर्शाया गया है। सर्कल डांस भी चेक गणराज्य में पाए गए थे, जो 15 वीं शताब्दी के हैं।
नृत्य मुख्य रूप से हरे गांव में पेड़ों के आसपास किया जाता था।
पोलैंड में भी, सबसे पहले गाँव के नृत्य मंडली या रेखाओं में होते थे, जिसमें प्रतिभागी गाना गाते थे और तालियां बजाते थे।

चित्र 3.1.17 मध्यकालीन सर्कल डांसिंग, दक्षिण टायरॉल

आभ्यंतरिक

चित्र 3.1.18 इटालियन सर्कल डांस महिलाओं से बना है, जो "पुल" की आकृति में होता है।

14 वीं शताब्दी में गियोवानी बोकासियो ने पुरुषों और महिलाओं के सर्कल नृत्य को उनके गायन के रूप में या संगीतकारों के साथ नृत्य करने के रूप में वर्णित किया। वर्ष 1338-40 में एंब्रोजियो लोरेंजेटी चित्रकार द्वारा सिएना में भित्तिचित्रों में से एक में महिलाओं के एक समूह को "पुल" की आकृति बनाते हुए दिखाया गया है, जबकि एक अन्य महिला डफ बजा रही है।
तुर्क साम्राज्य की राजधानी कुस्तुंतुनिया में दो पश्चिमी यूरोपीय यात्रियों का वर्णन है। 1577 में, सॉलोमन श्वेइगर ने ग्रीक शादी की घटनाओं का वर्णन किया:

> "फिर उन्होंने एक-दूसरे से हाथ मिलाया, एक घेरा बनाया, उसके चारों ओर चक्कर लगाए, अपने पैरों को ज़ोर-जोर से रखते हुए और अंकित करते हुए; एक ने पहले गाया, और बाकी सभी पीछे गा रहे थे।"

एक अन्य यात्री, जर्मन फार्मासिस्ट रेनहोल्ड लुबेनाउ, वर्ष 1588 में नवंबर में कुस्तुंतुनिया में था और उसने निम्नलिखित शब्दों में एक ग्रीक शादी की व्याख्या की है:

> "यूनानियों की एक टोली, अक्सर दस या अधिक लोगों की, वो खुली जगह पर आए, एक-दूसरे का हाथ पकड़ा, एक गोल घेरा बनाया, और अब आगे और पीछे कदम रखने लगे, बीच-बीच में घूमने लगते, कभी-कभी ग्रीक भाषा में गाते, कभी-कभी अपने पैरों के साथ जमीन पर मजबूती से खड़े हो जाते।"

स्कैंडेनेविया

चित्र 3.1.19 डेनमार्क के ओर्सलेव चर्च में मध्यकालीन सर्कल डांस को प्रदर्शित करते हुए फ्रेस्को।

डेनमार्क में, पुराने गाथागीत एक बंद सर्कल डांस का उल्लेख करते हैं जो एक चेन डांस में भी बदल सकता है। ज़ीलैंड के ओर्सलेव चर्च में एक फ़्रेस्को, नौ लोगों, पुरुषों और महिलाओं को एक पंक्ति में नृत्य करते हुए दिखाता है।
चेन में लीडर और कुछ अन्य लोग फूलों के गुलदस्ते भी साथ ले जाते हैं। महिलाओं के नृत्यों के मामले में, कोई पुरुष हो सकता है जिसने अगुआ (लीडर) के रूप में कार्य किया हो। स्वीडन में, मध्ययुगीन गीतों में अक्सर नृत्य का उल्लेख होता था। एक लंबी चेन बनाई जाती थी, जिसमें अगुआ (लीडर) गाना गाते थे और समय निर्धारित करते थे जबकि अन्य नर्तक कोरस में शामिल होते थे।

•आधुनिक नृत्य:

पूर्वी यूरोप होरा:

चित्र 3.1.20 मैसेडोनिया में एक पारंपरिक होरा नृत्य।

होरा नृत्य बाल्कन से उत्पन्न होता है और अन्य देशों (रोमानिया और मोल्दोवा सहित) में भी किया जाता है। नर्तक एक-दूसरे का हाथ पकड़ते हैं और सर्कल घूमता है, आमतौर पर वामावर्त गति में, क्योंकि प्रत्येक प्रतिभागी तीन कदम आगे और एक कदम पीछे के अनुक्रम का अनुसरण करता है।
होरा शादी समारोह और त्योहारों के दौरान लोकप्रिय है, और ग्रामीण इलाकों में सामाजिक मनोरंजन का एक अनिवार्य हिस्सा है। बुल्गारिया में, नृत्य के दौरान एक सर्कल में होना जरूरी नहीं है, लोगों की एक घुमावदार रेखा भी स्वीकार्य होती है।

कोलो:

3.1.21 सर्कल में कोलो डांस।

कोलो एक सामूहिक लोक नृत्य है जो विभिन्न दक्षिण स्लाविक क्षेत्रों में आम है, जैसे कि सर्बिया, जिसका नाम नर्तकों द्वारा बनाए जाने वाले वृत्त या घेरे के नाम पर रखा गया है।
यह लोगों के समूहों के बीच एक-दूसरे की कमर के चारों ओर हाथ रखकर (आदर्श रूप से एक वृत्त में) किया जाता है।
कमर के ऊपर लगभग कोई मूवमेंट नहीं होती।

दक्षिणी यूरोप-

कलामातियानोस:

कलामातियानोस लोकप्रिय ग्रीक लोक नृत्य

ग्रीस साइप्रस, और अक्सर दुनिया भर में कई सामाजिक समारोहों में किया जाता है। जैसा कि अधिकांश ग्रीक लोक नृत्यों के साथ होता है, इसे नर्तकों द्वारा हाथ पकड़कर वामावर्त (कॉउंटरक्लॉकवाइज) घुमाने के साथ सर्कल में किया जाता है। मुख्य नर्तक आमतौर पर दूसरे नर्तक को रूमाल से पकड़ता है, जो उसे अधिक विस्तृत कदम लेने और कलाबाजी करने की अनुमति देता है।

सरदाना:

चित्र 3.1.22 बार्सिलोना सिर्टोस में समूह नृत्य सरदाना

सरदाना सर्कल डांस का एक रूप है जो आमतौर पर कैटेलोनिया से उत्पन्न हुआ है। इसमें आमतौर पर एक अनुभवी नर्तक होता है जो मंडली (सर्कल) का नेतृत्व कर सकता है। नर्तक पूरे नृत्य के दौरान हाथ पकड़ते हैं: *कर्ट्स* के दौरान बाजुएं नीचे और *लार्गा* के दौरान कंधे की ऊंचाई तक उठाई जाती हैं। यह नृत्य मूल रूप से एम्पोर्डा क्षेत्र का है, लेकिन 20 वीं शताब्दी के दौरान इसने पूरे कैटालोनिया में लोकप्रियता हासिल करना शुरू कर दिया।

सरदाना डांस के दो मुख्य प्रकार हैं, मूल *सरदाना कर्टा* (लघु सरदाना) शैली और अधिक आधुनिक *सरदाना लार्गा* (दीर्घ सरदाना) शैली।

सिर्टोस डांस

चित्र 3.1.23 सिर्टोस डांस

सिर्टोस और कलामातियानोस ग्रीक नृत्य हैं जो नर्तकों के साथ एक घुमावदार पंक्ति में हाथ पकड़कर, एक दूसरे के दाहिने ओर मुख करके किए जाते हैं। पंक्ति के दाहिने छोर पर नर्तक अगुआ (लीडर) होता है।

अगुआ (लीडर) एक सोलो परफ़ॉर्मर भी हो सकता है, जो दिखावटी कुशल चालों की आशुरचना करता है और शेष पंक्ति बेसिक स्टेप्स करती है।

सिर्टोस के कुछ हिस्सों में, नर्तकों के जोड़े अपने दोनों तरफ से एक रूमाल रखते हैं।

पश्चिमी यूरोप- एन ड्रो:

एन ड्रो (टर्न)-

एन ड्रो, जिसका अर्थ है *"टर्न"*, एक ब्रेटन सर्कल डांस है। नर्तक छोटी उंगलियों को अपनी बाजुओं को घुमाते हुए, और अपनी बाईं ओर चलते हुए एक लंबी पंक्ति में जोड़ते हैं।

हाथ की गति में पहले दो गोलाकार मूवमेंट्स होती हैं जो ऊपर और पीछे जाती हैं और उसके बाद एक मूवमेंट विपरीत दिशा में होती है।

अगुआ (पंक्ति के अंत में, बाएं हाथ का व्यक्ति) पंक्ति की एक कुंडली (स्पाइरल) बनाते हुए अगुआई करेगा या डांस फ्लोर पर पैटर्न बनाने के लिए इसे वापस डबल कर देगा, और नर्तकों को एक-दूसरे को देखने की अनुमति देगा।

चित्र 3.1.24 ब्रेटन लोग एन ड्रो नृत्य करते हुए, छोटी उंगलियों को आपस में मिलाकर अपनी बाहों को झूलाते हुए https://en.wikipedia.org/wiki/Little_finger

चित्र 3.1.25 तोर्शावनी में फिरोज़ी श्रृंखला नृत्य

फिरोज़ी नृत्य फ़ैरो द्वीप समूह का राष्ट्रीय सर्कल डांस है, जिसमें फ़िरोज़ गाथागीत शामिल होते हैं।

यह नृत्य एक विशिष्ट मध्यकालीन वलय नृत्य है।

यह पारंपरिक रूप से एक सर्कल में किया जाता है, लेकिन जब कई नर्तक होते हैं, तो वे आमतौर पर इसे सर्कल के भीतर विभिन्न मूवमेंट्स में झूलने देते हैं।

पवित्र मंडली नृत्य

पवित्र मंडली नृत्य फॉर्म को फाइंडहॉर्न में लाया गया था श्री बर्नहार्ड वोसियन द्वारा स्कॉटलैंड में फाउंडेशन समुदाय था, जिन्होंने पारंपरिक सर्कल डांस को अस्तित्व में लाया, जिसे उन्होंने पूर्वी यूरोप से समेटा था। कॉलिन हैरिसन और डेविड रॉबर्ट्स यूके के अन्य हिस्सों में नृत्य को लेकर गए जहां उन्होंने दक्षिण पूर्व इंग्लैंड और समरसेट में नियमित समूह शुरू किए, फिर पूरे यूरोप, अमेरिका और अन्य जगहों पर समूह शुरू किये। इसका नेटवर्क ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, दक्षिण अफ्रीका और दक्षिण अमेरिकाऔर भारत तक भी फैला हुआ है। नृत्य के दौरान, नर्तकों पर ध्यान केंद्रित करने और गोलाकार आकृति बनाए रखने में मदद करने के लिए अक्सर फूलों या अन्य वस्तुओं का एक छोटा टुकड़ा सर्कल के केंद्र में रखा जाता है। नृत्य में 'पवित्रता' का क्या अर्थ है, इस बारे में पवित्र मंडली नृत्य नेटवर्क के भीतर बहुत बहस चल रही है।

चित्र 3.1.26 पवित्र मंडली नृत्य

दबके:

अल-शामलिया नृत्य का सबसे प्रसिद्ध प्रकार है। इसमें अर्धवृत्त बनाते हुए हाथ पकड़े हुए पुरुषों के समूह के मुखिया के रूप में एक वेवर होता है। वेवर के पास विशेष रूप से सटीकता, सुधार करने की क्षमता और वेग (खासकर उसके पैर तेज़ चलने चाहिए) में कुशलता होनी चाहिए।

नर्तक एक सिंक्रनाइज़ मूवमेंट और स्टेप करते हैं, और जब गायक अपना गाना समाप्त करते हैं तो वेवर अर्ध मंडली को छोड़ अकेले नृत्य करने लग जाता है। वेवर दबके नृत्य का सबसे लोकप्रिय और परिचित रूप है, जो खुशहाल पारिवारिक समारोहों के लिए नृत्य किया जाता है।

चित्र 3.1.27 दबके नृत्य करती महिलाएं

खिग्गा:

खिग्गा:

खिग्गा असीरियन लोक नृत्य की मुख्य शैलियों में से एक है जिसमें कई नर्तक एक-दूसरे का हाथ पकड़ते हैं और एक पंक्ति या एक मंडली (सर्कल) बनाते हैं। यह आमतौर पर शादियों और खुशी के अवसरों पर किया जाता है। खिग्गा पहली ताल (बीट) है जो आम तौर पर रिसेप्शन हॉल में दूल्हा और दुल्हन के स्वागत के लिए बजायी जाती है।

इसमें कई फुट पैटर्न हैं जिनका नर्तक प्रदर्शन करते हैं। खिग्गा की पंक्ति का मुखिया आमतौर पर एक रूमाल के साथ नृत्य करता है जिसमें मनके और घंटियां लगी होती हैं ताकि हिलने पर इसकी झनकार सुनाई दे।

कई असीरियन शादियों या समारोहों में एक सजाई हुई छड़ी का भी उपयोग किया जाता है। इसके अलावा, खिग्गा शब्द का प्रयोग सभी असीरियन सर्कल डांस को दर्शाने के लिए किया जाता है।

चित्र 3.1.28 एक उत्सव में असीरियन खिग्गा नृत्य करते हुए।

कोचारी

चित्र 3.1.29 कोचारी नृत्य

कोचारी:

कोचारी एक अर्मेनियाई और अज़रबैजानी लोक नृत्य है, जिसे आज,अर्मेनियाई, असीरियन, अज़रबैजानियों, कुर्द, पोंटिक यूनानियों और तुर्कों द्वारा नृत्य किया जाता है। नर्तक एक दूसरे के कंधों पर हाथ रखते हुए एक बंद घेरा बनाते हैं। कोचारी के अधिक आधुनिक रूपों ने एक "ट्रेमोलो स्टेप" ऐड किया किया है, जिसमें पूरे शरीर को हिलाना पड़ता है। अज़रबैजान में, नृत्य में धीमे और तेज़ भाग होते हैं, और इसके तीन वैरिएंट होते हैं।

इसमें एक सिलसिलेवार, शातिर दोहरा उछाल होता है जिसमें पोंटिक यूनानी हाथ से कंधा मिलाकर नृत्य करते हैं और दाईं ओर जाते हैं।

तमज़ारा:

चित्र 3.1.30 तमज़ारा नृत्य

तमज़ारा:

तमज़ारा

इसान अर्मेनियाई, असीरियन, अज़रबैजानी और ग्रीक लोक नृत्य आनातोलिया के मूल निवासी हैं। तमज़ारा नृत्य रूप के कई संस्करण हैं, जिनमें थोड़ा अलग संगीत और स्टेप होते हैं, जो आनातोलिया के विभिन्न क्षेत्रों और पुराने गांवों से आते हैं।

सबसे पहले वे तीन कदम आगे बढ़ते हैं और अपने बाएं पैर को जमीन पर मारते हैं और फिर वे अपने बाएं पैर को आगे रखते हैं और थोड़ी देर उस पर खड़े रहते हैं, फिर वे तीन कदम पीछे हटते हैं और दूसरे भाग में इन्हीं चरणों को पहले भाग के मुकाबले थोड़ा और तेज़ी से करते हैं।

अधिकांश आनातोलियन लोक नृत्यों की तरह, तमज़ारा लोगों के एक बड़े समूह के साथ इंटरलॉक की गईंसबसे छोटी उंगलियों के साथ किया जाता है।

(b) कॉन्ट्रा डांस:

चित्र 3.1.31 2019 फ्लरी फेस्टिवल में कॉन्ट्रा डांसर

कॉन्ट्रा डांस लोक नृत्य का एक रूप है जो जोड़ों (पेयर्स) की लंबी पंक्तियों से बना होता है। 17 वीं शताब्दी में अंग्रेजी देसी नृत्य (इंग्लिश कंट्री डांस), स्कॉटिश देसी नृत्य और फ्रांसीसी देसी नृत्य शैलियों से इसकी मिश्रित उत्पत्ति हुई है। कभी-कभी न्यू इंग्लैंड लोक नृत्य या एपलाशियन लोक नृत्य के रूप में वर्णित, कॉन्ट्रा डांस दुनिया भर में पाए जा सकते हैं, लेकिन संयुक्त राज्य(समय-समय पर लगभग हर राज्य में आयोजित), कनाडा और अन्य एंग्लोफोन देशों में ये सबसे आम हैं।

कॉन्ट्रा डांसिंग सामाजिक नृत्य का एक रूप है जिसमें कोई भी साथी के बिना भी शामिल हो सकता है। नर्तक जोड़े बनाते हैं, और जोड़े दो जोड़ों के समूह बनाते हैं जो मंच से शुरू करके डांस हॉल की लंबाई तक एक लंबी पंक्ति बनाते हैं। नृत्य के दौरान, जोड़े एक दूसरे के साथ पंक्ति में नृत्य करते हुए, इन पंक्तियों को ऊपर और नीचे ले जाते हैं। नृत्य की अगुआई एक प्रशिक्षक करता है जो संगीत

शुरू होने से पहले नृत्य में कुछ मूवमेंट्स को सिखाता है। कोच "फिगर्स" नामक स्टेप्स की श्रृंखला का वर्णन करते हैं, और एक सोलो डांस में, कोच लगभग 6-12 फिगर्स शामिल कर सकते हैं,

जोड़े द्वारा ऊपर और नीचे की ओर मूव करते हुए दोहराए जाते हैं। हर बार नृत्य के लिए 64 बीट्स चलती हैं, जिसके बाद इस पैटर्न को दोहराया जाता है।

लगभग सभी कॉण्ट्रा डांस लाइव म्यूजिक के साथ परफॉर्म किए जाते हैं। बजाया जाने वाला संगीत आयरिश, स्कॉटिश, पुराने ज़माने के संगीत और फ्रेंच-कनाडाई लोक धुनों तक ही सीमित नहीं है।
https://en.wikipedia.org/wiki/Folk_music_of_Irelandhttps://en.wikipedia.org/wiki/Scottish_musichttps://en.wikipedia.org/wiki/Old-time_musichttps://en.wikipedia.org/wiki/French-Canadian_music फिडल को मुख्य वाद्य यंत्र माना जाता है, हालांकि अन्य तार वाले वाद्ययंत्रों का उपयोग किया जा सकता है, जैसे कि गिटार, बैंजो, बास और मैंडोलिन, साथ ही पियानो, अकॉर्डियन, बांसुरी, शहनाई और बहुत से वाद्य यंत्र प्रयोग किये जा सकते हैं।
https://en.wikipedia.org/wiki/Fiddlehttps://en.wikipedia.org/wiki/Guitarhttps://en.wikipedia.org/wiki/Banjohttps://en.wikipedia.org/wiki/Double_basshttps://en.wikipedia.org/wiki/Mandolinhttps://en.wikipedia.org/wiki/Pianohttps://en.wikipedia.org/wiki/Accordionhttps://en.wikipedia.org/wiki/Flutehttps://en.wikipedia.org/wiki/Clarinet कुछ कॉण्ट्रा डांस टेक्नो म्यूजिक के साथ भी किए जाते हैं। एक नृत्य में संगीत में एक धुन या धुनों का मिश्रण हो सकता है, और नृत्य के दौरान कुछ महत्वपूर्ण परिवर्तन किये जाना आम हैं। कई कॉलर्स और बैंड, स्थानीय कॉन्ट्रा डांस के लिए प्रदर्शन करते हैं, और कुछ को यू.एस. और कनाडा में नृत्य करने के लिए नियुक्त किया जाता है। कई नर्तक डांस वीकेंड और सप्ताह भर चलने वाले कॉण्ट्रा डांस कैंप के विभिन्न क्षेत्रों में जाते हैं, जहां उन्हें अन्य समर्पित नर्तकों, महान प्रशिक्षकों और महान बैंड भी मिल सकते हैं।

इतिहास:

चित्र 3.1.32 पीटरबरो, न्यू हैम्पशायर में कॉन्ट्रा डांसर

17वीं शताब्दी के अंत में, फ्रांसीसी डांस मास्टर प्रशिक्षकों द्वारा अंग्रेजी देसी नृत्यों को अपनाया गया। फ्रांसीसी ने इन नृत्यों को *कॉन्ट्रा डांस* (जिसको मोटे तौर पर "विपरीत नृत्य") कहा है, जैसा कि 1710 में *रेक्यूइल डी कॉन्ट्रे* डांस नामक नृत्य पुस्तक में इंगित किया गया है। जैसे-जैसे समय बीतता गया, ये नृत्य इंग्लैंड लौट आए और संयुक्त राज्य अमेरिका में फैल गए और उनकी पुनर्व्याख्या की गई, और अंत में, फ्रेंच नाम का एक रूप अमेरिकी लोक नृत्यों के साथ जुड़ा, जहां उन्हें "कंट्री डांस" या न्यू इंग्लैंड के कुछ हिस्सों जैसे न्यू हैम्पशायर में "कॉन्ट्रा डांस" के रूप में भी जाना जाने लगा।

संयुक्त राज्य अमेरिका में कॉन्ट्रा डांस बहुत लोकप्रिय थे और 18 वीं शताब्दी के अंत में इसे सबसे लोकप्रिय सामाजिक नृत्यों में से एक माना जाता था। इन आयोजनों को आमतौर पर वर्ष 1780 तक "कंट्री डांस" के रूप में जाना जाता था, जब इन आयोजनों का वर्णन करने के लिए कॉन्ट्रा डांस शब्द आम हो गया था। 19वीं शताब्दी के मध्य में, क्वाड्रिल, लांसर्स और युगल नृत्य जैसे वाल्ट्ज और पोल्का के संबंध में समूह नृत्यों की लोकप्रियता में कमी आने लगी।

फोर्ड मोटर कंपनी के संस्थापक हेनरी फोर्ड ने संयुक्त राज्य अमेरिका में आधुनिक जैज़ इफ़ेक्ट के विरोध की प्रतिक्रिया के रूप में आम तौर पर कॉण्ट्रा डांस और अमेरिकी लोक नृत्यों को संरक्षित करने में भूमिका निभाई थी। 1920 के दशक में, उन्होंने मैसाचुसेट्स में अपने एक दोस्त और नृत्य समन्वयक, बेंजामिन लवेट को एक नृत्य कार्यक्रम शुरू करने के लिए मिशिगन आने को कहा। प्रारंभ में, लवेट ऐसा नहीं कर सका क्योंकि वह एक स्थानीय सराय में अनुबंध के अधीन था; नतीजतन, फोर्ड ने सराय की संपत्ति के अधिकार खरीद लिए। लवेट और फोर्ड ने मिशिगन के डियरबॉर्न में एक नृत्य कार्यक्रम शुरू किया जिसमें कई लोक नृत्य भी शामिल थे, जिनमें कॉन्ट्रा डांस भी थे। फोर्ड ने *गुड मॉर्निंग: आफ्टर ए स्लीप ऑफ ट्वेंटी-फाइव इयर्स, ए ओल्ड-फैशन्ड डांसिंग इज़ बीइंग रिवाइव्ड* नामक एक पुस्तक भी प्रकाशित की, जिसमें 1926 में कुछ कॉण्ट्रा डांसेज के स्टेप्स का विवरण दिया गया था।

1930 और 1940 के दशक में, उत्तरी अमेरिका के उत्तरपूर्वी भागों के व्यापक रूप से बिखरे हुए भागों जैसे ओहियो, कनाडा और विशेष रूप से उत्तरी न्यू इंग्लैंड के छोटे शहरों में कॉण्ट्रा डांसेज आम तौर पर किए जाते थे। राल्फ पेज ने अकेले ही न्यू इंग्लैंड परंपरा को तब तक बनाए रखा जब तक कि इसे विशेष रूप से टेड सन्नेला और डडली लॉफमैन द्वारा 1950 और 1960 के दशक में मजबूत नहीं किया गया। 1934 में एडविन लॉयल लार्किन द्वारा गठित वर्मोंट में एड लार्किन ओल्ड टाइम कॉन्ट्रा डांसर्स द्वारा न्यू इंग्लैंड में कॉन्ट्रा डांस परंपरा को भी बनाए रखा गया था। उन्होंने जिस समूह की स्थापना की, वह अभी भी प्रदर्शन कर रहा है, नृत्य सिखा रहा है और ट्यूनब्रिज, वीटी में मासिक ओपन हाउस में भी डांस प्रदर्शन कर रहा है।

तब तक, प्रारंभिक नृत्य शिविर, रिट्रीट और सप्ताहांत उभर चुके थे, जैसे कि पाइनवुड्स कैंप, प्लायमाउथ, मैसाचुसेट्स में, जो मुख्य रूप से 1933 में एक संगीत और नृत्य शिविर बन गया, और नेफा (NEFFA), न्यू इंग्लैंड लोक महोत्सव, मैसाचुसेट्स में भी आयोजित किया गया, जो 1944 में शुरू हुआ। पिट्सबर्ग कॉन्ट्रा डांस की वर्ष 2015 में अपनी 100 वीं वर्षगांठ मनाई गई। ये और अन्य अभी भी लोकप्रिय हैं और कुछ कॉन्ट्रा डांसिंग के अलावा अन्य नृत्य और गतिविधियों की पेशकश करते हैं।

1970 के दशक में, सन्नेला और अन्य प्रशिक्षकों ने इंग्लिश कंट्री डांस से कॉन्ट्रा डांस के लिए डांस मूवमेंट्स की शुरुआत की, जैसे कि हेज़ और जिप्सी। टोनी पार्क्स द्वारा *शैड्रैक*

डिलाइट जैसे नए नृत्य रूपों में सभी जोड़ों द्वारा सममित नृत्य दिखाया गया है। (पहले, सक्रिय और निष्क्रिय की काफी भिन्न भूमिकाएँ थीं - नीचे *प्रगति* देखें)। दोहरी प्रगति नृत्य (डबल प्रोग्रेशन डांसेज,) हर्बी गौद्रेउ द्वारा लोकप्रिय, कॉन्ट्रा डांस की एरोबिक प्रकृति में जोड़ा गया, और एक कोच, जीन हयूबर्ट ने क्वाड्रपल प्रोग्रेशन डांस, *कॉन्ट्रा मैडनेस* को लिखा। बेकेट नृत्य गठन की शुरुआत की गई, जिसमें साथी एक दूसरे के बगल में विपरीत के बजाय एक पंक्ति में नाचते थे। 1976 में शुरू हुआ ब्रैतलबोरो डॉन डांस फॉर्म अर्धवार्षिक रूप से चलता रहता है। 1980 के दशक की शुरुआत में, टॉड व्हिटमोर ने पीटरबरो टाउन हाउस में अपना पहला सैटरडे डांस शुरू किया, जो अभी भी अधिक लोकप्रिय क्षेत्रीय नृत्यों में से एक है। पीटरबरो नृत्य ने बॉब मैकक्विलेन को भी प्रभावित किया, जो उस समय न्यू इंग्लैंड में एक उल्लेखनीय संगीतकार थे। जैसे ही संगीतकार और कोच अन्य स्थानों पर जाते थे, उन्हें मिशिगन, वाशिंगटन, ओरेगन, कैलिफोर्निया, टेक्सास और अन्य जगहों पर कॉण्ट्रा डांस मिले।

कॉन्ट्रा डांस के रूप:

कॉन्ट्रा डांस को डांस पार्टनर्स की लंबी पंक्तियों में व्यवस्थित किया जाता है। इन पंक्तियों के पेअर को *सेट* कहते हैं। सेट को आम तौर पर ऐसे व्यवस्थित किया जाता है ताकि वे हॉल में काफी दूरी तक चल सकें, सेट के *शीर्ष* पर बैंड और कोचों के सबसे करीब का अंत होता है। इसके अनुरूप, सेट का *निचला* भाग कॉलर से सबसे दूर होता है जहाँ पंक्ति का दूसरा अंत होता है।

जोड़े (कपल) में पारंपरिक रूप से दो लोग होते हैं लेकिन जरूरी नहीं कि इसमें एक पुरुष और एक महिला ही हो, परन्तु इसे आमतौर पर सज्जन या पुरुष या महिला से संदर्भित किया जाता है। जोड़े (कपल) शुरू में नृत्य के हर दौर के लिए एक और जोड़े (कपल) के साथ इंटरैक्ट करते हैं। दो इंटरैक्ट करने वाले जोड़ों (कपल्स) के प्रत्येक उप-समूह को कोरियोग्राफर एक *छोटे सेट* के रूप में और नर्तकों को एक *फोरसम* या *हैंड्स फोर* के रूप में जाना जाता है। एक ही छोटे सेट में जोड़ों को *हमसाया (नेबर्स)* कहा जाता है। छोटे सेट सेट के शीर्ष पर उत्पन्न होते हैं, जो *सक्रिय जोड़े* के रूप में शीर्षतम नर्तकों से शुरू होते हैं और दूसरे जोड़े *निष्क्रिय जोड़ों* के रूप में। यदि नृत्य करने वाले जोड़ों की संख्या असमान है, तो सबसे आखिरी जोड़े नृत्य प्रदर्शन के लिए *अपनी बारी आने की प्रतीक्षा* करेंगे।

सेट में जोड़ों को व्यवस्थित करने के चार सामान्य तरीके हैं: उचित (प्रॉपर), अनुचित (इम्प्रॉपर), बेकेट और ट्रिपल फॉर्मेशन। कई अतिरिक्त प्रकार के रूप हैं जिन्हे हम कॉण्ट्रा डांस में गिन सकते हैं। उनमें से पांच हैं:*ट्रिप्लेट,इंडीसेंट,फोर-फेस-फोर* और *होल-सेट (whole-set)*।

कॉन्ट्रा डांसिंग का एक महत्वपूर्ण पहलू यह है कि एक ही डांस में, एक ही पैटर्न को बार-बार

दोहराया जाता है (एक बार लगभग 30 सेकंड तक चलता है), लेकिन हर बार आपको अपना पार्टनर साथ वाले पार्टनर के साथ बदलना होता है। यह परिवर्तन सेट में *नीचे की ओर बढ़ने* और उन्हें *आगे* बढ़ाने से प्रभावित होता है ताकि आप आमतौर पर पंक्ति में सभी के साथ नृत्य कर सकें।

एक सोलो डांस लगभग दस मिनट तक चलता है, जो 15-20 बार करने के लिए पर्याप्त है। यदि सेट ज्यादा लंबाई के नहीं होते हैं तो कोच अक्सर तब तक नृत्य चलाने की कोशिश करते हैं जब तक कि प्रत्येक जोड़ा सक्रिय और निष्क्रिय दोनों तरह के नर्तकों के साथ हर दूसरे जोड़े के साथ नृत्य न कर ले और जहां से उन्होंने शुरू किया था, वहां वापस न आ जाएं।

कॉन्ट्रा डांस नृत्य के निर्माण, *आकृतियों (फिगर्स)* और नृत्य में उन आकृतियों के अनुक्रम को निर्दिष्ट करता है। इन नृत्य रूपों में आमतौर पर परिभाषित फुटवर्क नहीं होता है; इसलिए संगीत और अपने साथी नर्तकों के आराम की सीमा के भीतर, व्यक्ति अपनी रुचि के अनुसार चलते हैं।

अधिकांश कॉण्ट्रा नृत्यों में लगभग 6 से 12 व्यक्तिगत आकृतियों (फिगर्स) का एक क्रम होता है, जिसे प्रशिक्षक द्वारा संगीत के समय में परिभाषित किया जाता है जैसे कि आकृतियां (फिगर्स) डांस कर रहीं हों। जैसे-जैसे अनुक्रम दोहराता है, प्रशिक्षक अपने प्रोत्साहन को कम कर सकते हैं, और अंततः बाहर निकल सकते हैं, नर्तकों को एक-दूसरे और संगीत के हवाले छोड़ सकते हैं।

फिगर मूवमेंट का एक पैटर्न है जो आम तौर पर आठ *काउंट* (गिनती) पर चलता है, दूसरी ओर चार या सोलह गिनती वाले काउंट भी आम हैं। प्रत्येक नृत्य नर्तकों को सेट के साथ आगे बढ़ने की अनुमति देने के लिए एक साथ जुड़े हुए फिगर्स का एक संग्रह है।

(c) इंग्लिश कंट्री डांस (अंग्रेजी देसी नृत्य):

कंट्री डांस एक सामाजिक नृत्य का रूप है जिसकी उत्पत्ति ब्रिटिश द्वीपों में हुई थी। यह फिगर्स के एक पूर्वनिर्धारित अनुक्रम का बार-बार कार्यान्वयन है, जिसे ध्यान से संगीत की एक निश्चित लंबाई में फिट करने के लिए डिज़ाइन किया गया है और इसे लोगों के एक समूह द्वारा आमतौर पर एक या अधिक सेटों में जोड़े में परफॉर्म किया जाता है।

मूवमेंट्स में आपके साथी और/या अन्य नर्तकों के साथ इंटरेक्शन शामिल है, यह आमतौर पर एक निरंतरता के साथ की जाती है ताकि आप अपने सेट में सभी के साथ नृत्य कर सकें। आधुनिक समय में एक कोच होना आम बात है जो नृत्य सिखाता है और फिर नृत्य करते समय नई मूवमेंट्स को बनाता है।

कंट्री डांस विभिन्न शैलियों में किए जाते हैं:
एक संगीत रूप के रूप में, बीथोवेन और मोजार्ट द्वारा कॉण्ट्रा डांस का इस्तेमाल किया गया था।

चित्र 3.1.33 18वीं सदी का एक हास्यपूर्ण देसी नृत्य - होगार्थ द्वारा उत्कीर्णन

फ्रांसीसी प्रवासियों द्वारा दक्षिण अमेरिका में शुरू किया गया था, कंट्री डांस का लैटिन अमेरिकी म्यूजिक पर कॉण्ट्राडान्ज़ा के रूप में बहुत प्रभाव था।
एंग्लिस (फ्रांसीसी शब्द जिसका अर्थ है "अंग्रेजी") या *एंग्लोइस* अंग्रेजी देसी नृत्य के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक और शब्द है।
एक स्कॉटिश कंट्री डांस को *इकोसैस* कहा जा सकता है। आयरिश सेट डांस भी इससे संबंधित है।

विशेषताएं:
एक सेट नर्तकों का एक गठन होता है। सबसे आम संरचनाएं लंबी पंक्तियों में होती है जो कई जोड़ों के साथ लंबी दूरी तक फैली होती हैं, और स्क्वेयर्स में चार जोड़े होते हैं। 12,000 से अधिक आधुनिक कॉण्ट्रा डांस में लॉन्गवे का निर्माण हुआ है; यह 18वीं और 19वीं शताब्दी की शुरुआत के सभी नृत्य प्रकाशनों में सबसे लोकप्रिय था। 2003 में, बर्लसन के स्क्वेयर डांसर के विश्वकोश ने 5125 कॉल या आंकड़े सूचीबद्ध किए। सर्कल फॉर्म और फिक्स्ड-लेंथ लॉन्गवे सेट भी बहुत आम हैं, लेकिन संभावित फॉर्मेशन कोरियोग्राफर की कल्पना से ही बंधे होते हैं। थॉमस विल्सन ने वर्ष 1808 में अपने स्वयं के अनुभवों के अनुसार लिखा था कि, "कंट्री डांस अनिश्चित लोगों की संख्या से बनता है, लेकिन उस नृत्य देश में छह लोगों से कम लोग नहीं होने चाहिए"। वास्तव में, दो जोड़ों के लिए कई नृत्य होते हैं और उनमें से कुछ तीन या पांच नर्तकों के जोड़ों के लिए होते हैं।
आकृति (फिगर) एक पैटर्न है जिसे नर्तक फ्लोर के साथ ट्रेस करते हैं, सिंपल मूव जैसे सर्कल लेफ्ट सहज होते हैं और बिना किसी पूर्व ज्ञान के प्रदर्शित किए जा सकते हैं, जबकि स्ट्रिप द विलो जैसे कॉम्प्लेक्स मूव को कोच द्वारा सीखा जा सकता है। क्षेत्र और अवधि के अनुसार नृत्य का स्टाइल और स्टेप्स बदलते हैं।
थॉमस विल्सन ने वर्ष 1820 में लिखा था कि "कंट्री डांस फिगर्स सर्कुलर, हाफ सर्कुलर, सर्पेन्टाइन, एंगुलर, स्ट्रेट लाइन्स आदि में बनाए गए मूवमेंट्स या डायरेक्शन के प्रकार हैं, जिन्हें अलग-अलग लम्बाइयों में डिजाइन किया जाता है और कंट्री डांस म्यूजिक के विभिन्न *उपभेदों* के अनुकूल बनाया गया है।" फिर से, संभव फिगर्स कोरियोग्राफर की कल्पना से ही सीमित हैं। कुछ मूवमेंट्स के उदाहरण कंट्री डांस शब्दों की सूची में दिए गए हैं।

जो संगीत आमतौर पर कंट्री डांस से जुड़ा होता है वह लोक/देश/पारंपरिक/ऐतिहासिक संगीत है, हालाँकि आधुनिक बैंड अब विभिन्न अन्य प्रकार के संगीत के साथ भी प्रयोग कर रहे हैं।

हालांकि कुछ नृत्यों की उत्पत्ति गांव से हुई है, लेकिन अधिकांश नृत्य डांसिंग मास्टर्स और कोरियोग्राफर द्वारा लिखे गए थे और आज भी लिखें जाते हैं।

प्रत्येक नृत्य में आकृतियों की एक श्रृंखला होती है, जो सुचारू रूप से एक साथ जुड़े होते हैं, और जिन्हें चुने हुए संगीत में फिट होने के लिए डिज़ाइन किया जाता है। संगीत का सबसे सामान्य रूप जिग्स या रील है, लेकिन नृत्य के लिए उपयुक्त किसी भी संगीत का उपयोग किया जा सकता है। अधिकांश प्रकार के नृत्यों में नर्तक एक नई स्थिति में आगे बढ़ेंगे ताकि अगली बार वे संगीत के माध्यम से विभिन्न लोगों के साथ नृत्य कर सकते हैं।

जबकि इंग्लिश फोक डांस क्लब में आम तौर पर सभी प्रकार के देशी नृत्य होते हैं, अमेरिकन कंट्री डांस ग्रुप आधुनिक कॉन्ट्रा डांस और स्क्वेयर डांस को खत्म कर रहें हैं।

लोक नृत्यों के विपरीत, कंट्री डांस को सामान्य भागीदारी के लिए व्यवस्थित किया जाता है जैसे कि क्लॉगिंग, जो मुख्य रूप से कॉन्सर्ट डांस होते हैं, और बॉलरूम डांस जिसमें नर्तक अपने साथी के साथ दूसरों से स्वतंत्र रूप से नृत्य करते हैं। उज्ज्वल, लयबद्ध और सरल होने के कारण, कंट्री डांस ने माइनुएट जैसे भव्य नृत्यों की शाम को एक ताज़ा समापन के रूप में अपील की थी।

दरअसल, *कॉन्ट्रा डांस* शब्द कंट्री डांस का ही दूसरा नाम है। होवे ने वर्ष 1858 में लिखा था कि "कंट्री डांस" शब्द का प्रयोग नृत्य की उन सभी पुस्तकों में किया जाता है जो पिछली तीन शताब्दियों के दौरान इंग्लैंड में प्रकाशित हुई हैं, जबकि फ्रांस में एक ही समय अवधि के भीतर जारी किए गए सभी कार्यों में कॉन्ट्रा डांस शब्द का प्रयोग किया गया है, या फ्रेंच में "कॉन्ट्रे डांस" शब्द का प्रयोग किया गया है। जैसा कि प्राधिकरण दोनों मामलों में समान रूप से अच्छा है, इसलिए कोई भी शब्द सही है। कंट्री डांस प्राचीन काल से ब्रिटेन, फ्रांस और अन्य महाद्वीपीय देशों में सबसे लोकप्रिय मनोरंजनों में से एक रहा है। हालांकि, "कॉन्ट्रा डांस" आमतौर पर आज एक विशिष्ट अमेरिकी शैली को परिभाषित करने के लिए प्रयोग किया जाता है जिसे कॉन्ट्रा डांस कहा जाता है।

इतिहास:

15वीं शताब्दी में देसी नृत्यों ने देसी नृत्य को प्रभावित करना शुरू कर दिया और इंग्लैंड की एलिजाबेथ I के दरबार में विशेष रूप से लोकप्रिय हो गए। 17वीं शताब्दी के नृत्यों के दौरान साझा किए गए कई प्रकार के देसी नृत्य और शीर्षक इस समय से प्रकट होते हैं, हालांकि इनमें से कुछ को इंग्लिश कंट्री डांस के संदर्भ में दिखाया जा सकता है। जबकि कुछ प्रारंभिक विशेषताएं मॉरिस डांस और अन्य प्रारंभिक शैलियों की तरह दिखती हैं, यूरोप के कंट्री डांस

का प्रभाव, विशेष रूप से इटली के नृत्यों को भी देखा जा सकता है और यह संभव है कि इंग्लिश कंट्री डांस इनसे शुरुआती समय में प्रभावित हुआ था। 17वीं सदी के मध्य से पहले के इन नृत्यों के बारे में बहुत कम लोग जानते हैं।

जॉन प्लेफोर्ड के *द इंग्लिश डांसिंग मास्टर* (1651) ने सौ से अधिक धुनों को सूचीबद्ध किया, जिनमें से प्रत्येक के अपने फिगर्स हैं। लगातार 80 वर्षों और उससे अधिक के लिए लगातार पुनर्मुद्रित था, यह बेहद लोकप्रिय था। प्लेफोर्ड और उनके वंशज का 1711 तक नृत्य नियमावली के प्रकाशन पर एक व्यावहारिक एकाधिकार था, और वर्ष 1728 के आसपास प्रकाशन बंद कर दिया। इस अवधि के दौरान इंग्लिश कंट्री डांस ने दो, तीन और चार जोड़ों के साथ-साथ मंडलियों और वर्गों के लिए परिमित सेट सहित विविध रूप धारण किए।

देशी नृत्य को पहले फ्रांस के लुई XIV के दरबार में प्रस्तुत किया गया, जहाँ यह *कॉन्ट्रे डांस* के रूप में लोकप्रिय हुआ, और बाद में जर्मनी और इटली में। 17 वीं शताब्दी के अंत में अंग्रेजी अदालत का दौरा करने वाले आंद्रे लोरिन ने फ्रांस लौटने पर लुई XIV को अंग्रेजी तरीके से नृत्य का एक दस्तावेज प्रस्तुत किया। 1706 में राउल औगर फेलियट ने अपने *रेक्यूइल डी कॉन्ट्रे डांस* को प्रकाशित किया, "*कॉन्ट्रे डांस एंग्लैज*" का एक संग्रह ब्यूचैम्प-फेलियट नोटेशन के सरलीकृत रूप में प्रस्तुत किया गया और लेखक द्वारा आविष्कार किए गए कुछ नृत्यों के साथ-साथ प्रामाणिक इंग्लिश डांस भी शामिल हैं। इसे बाद में जॉन एसेक्स द्वारा अंग्रेजी में अनुवादित किया गया और इंग्लैंड में *फॉर द फर्दर इम्प्रूवमेंट ऑफ डांसिंग* के रूप में प्रकाशित किया गया।

वर्ष 1720 तक *कॉन्ट्रा डांस* शब्द को तीन या दो जोड़ों के समूहों में विभाजित किया गया, जो इंग्लिश कंट्री डांस को कवर करने तक मानक बने रहेंगे। जल्द से जल्द फ्रांसीसी काम केवल लंबे रास्ते के रूप को *कॉन्ट्रा डांस* के रूप में संदर्भित करता है, जिसने "एक नृत्य जिसमें पंक्तियाँ एक दूसरे के विपरीत नृत्य करती हैं" की झूठी व्युत्पत्ति की अनुमति दी। स्क्वेयर-सेट टाइप का फ्रांस में बाद के18 वीं शताब्दी के दौरान क्वाड्रिल और कॉटिलियन के रूप में प्रचलन था। इसके लिए आम तौर पर 8 लोगों के समूह की आवश्यकता होती है, हर तरफ एक जोड़ा होता है। आयरलैंड में स्क्वेयर सेट डांस अभी भी "सेट डांसिंग" या "फिगर डांसिंग" नाम से जीवित है।

कुछ समय के लिए ब्रिटिश प्रकाशकों ने इन नृत्यों का वार्षिक संग्रह लोकप्रिय पॉकेट-बुक्स में जारी किया। जेन ऑस्टेन, चार्ल्स डिकेंस और थॉमस हार्डी सभी कंट्री डांस को पसंद करते थे और उन्होंने अपने नॉवेल्स में विस्तृत विवरण दिया। लेकिन नई प्रवृत्ति ने 19वीं शताब्दी की शुरुआत में कंट्री डांस को इंलिश बॉलरूम से बाहर कर दिया, हालांकि स्कॉटिश कंट्री डांस लोकप्रिय बने रहे।

प्रभाव:

चित्र 3.1.34 कॉन्ट्रे डांस का "ला ट्रेनिस" चित्र, ले बॉन शैली, पेरिस, 1805 से एक चित्रण

इंलिश कंट्री डांस स्वतंत्र रूप से अमेरिका पहुंचा और न्यू इंग्लैंड कॉन्ट्रा डांस बन गया जिसका 20वीं शताब्दी के मध्य में पुनः प्रचलन शुरू हुआ।
संयुक्त राज्य अमेरिका में यह फॉर्म स्क्वेयर डांस के रूप में विकसित हुई, जबकि आयरलैंड में इसने आधुनिक आयरिश सेट डांस के विकास में योगदान दिया।

इंग्लिश कंट्री डांस ने स्कॉटलैंड में अपनी अलग ही जगह बनाई और स्वतंत्र स्कॉटिश कंट्री डांस बन गया। इंग्लिश सीलिडो एक विशेष मामला है, जो इंग्लिश, आयरिश और स्कॉटिश फॉर्म्स का कनेक्शन है। इसके अलावा, कुछ इंग्लिश कंट्री डांस लोकप्रिय श्रेणी में स्वतंत्र रूप से जीवित रहे। ऐसा ही एक उदाहरण वर्जीनिया रील है जो लगभग 'सर रोजर डी कवरली' जैसा ही है। फ्रांसीसी *कॉन्ट्रा* डैंज़ा का स्पेनिश और स्पेनिश-अमेरिकी रूप *कॉन्ट्रा डांस*, 18 वीं शताब्दी में संगीत और नृत्य की अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्ध शैली बन गया। *कॉन्ट्रा डैंज़ा* स्पेन में लोकप्रिय था और 18 वीं शताब्दी के दौरान पूरे स्पेनिश अमेरिका में फैल गया, जहां इसने लोक रूपों को अपनाया जो अभी भी मेक्सिको, वेनेजुएला, कोलंबिया, पेरू, पनामा और इक्वाडोर में मौजूद हैं। क्यूबा में 19वीं शताब्दी के दौरान, कॉन्ट्रा डैंज़ा डांस का एक महत्वपूर्ण रूप बन गया, जो डैनज़ोन, मम्बो और चा-चा-चा के पूर्वज थे। https://en.wikipedia.org/wiki/Danzonhttps://en.wikipedia.org/wiki/Mambo_(dance)
1791 की हाईटियन क्रांति से भागने वाले, हाईटियन क्यूबाई फॉर्म को एक क्रियोल प्रभाव और एक नए समन्वय के साथ लाए।

एंगेल्स्का ("अंग्रेजी" के लिए स्वीडिश नाम) या डेनिश *एंगेल्स्क* एक 16-बार स्कैंडिनेवियाई लोक नृत्य है। 19 वीं शताब्दी की शुरुआत में इसका नाम अंग्रेजी देश के स्कैंडिनेविया से, इंग्लिश कंट्री डांस और कॉन्ट्रा डांस के अभिग्रहण से आता है। डेनमार्क में अंग्रेजी मूल के लाइन और स्क्वेयर डांस दोनों के लिए स्पष्टीकरण "एंगेल्स्क" का उपयोग किया गया था।

पुनः प्रचलन:

चित्र 3.1.35 कंट्री डांस, क्वींसलैंड, लगभग 1910

केवल 19वीं सदी के अंत और 20वीं सदी की शुरुआत में सेसिल शार्प, मैरी नील और इंग्लिश फोक डांस एंड सॉन्ग सोसाइटी के प्रयासों के कारण
एक पुनः प्रचलन हुआ, ताकि कुछ समय के लिए स्कूली बच्चों को कंट्री डांस सिखाया जा सके। 20वीं सदी की शुरुआत में, इंग्लैंड में पारंपरिक और ऐतिहासिक नृत्यों का नवीनीकरण किया जाने लगा।

नील, सबसे पहले कंट्री डांस करने वाले पहले व्यक्तियों में से एक, मुख्य रूप से रिचुअल डांस में अपने काम के लिए जानी जाती थी, लेकिन सेसिल शार्प ने, वर्ष 1909 और 1922 के बीच अपनी *कंट्री डांस पुस्तक* के छह खंडों को प्रकाशित किया, जैसा कि प्लेफोर्ड के समय में किया गया था, एक मैनुअल के रूप में जीवित पारंपरिक अंग्रेजी गांव नृत्य का उपयोग करते हुए इंग्लिश कंट्री डांस का फिर से निर्माण करने का प्रयास किया गया, जैसा कि अन्य पुस्तकों में वर्णित आंकड़ों में से लगभग किसी में भी परिभाषित नहीं किया है।

हालांकि, शार्प और उनके छात्र लगभग पूरी तरह से इंग्लिश कंट्री डांस से संबंधित थे, जैसा कि शुरुआती डांस मैनुअल में पाया गया था: शार्प ने प्लेफोर्ड मैनुअल से 160 नृत्य और 16 पारंपरिक ग्रामीण देश-नृत्य प्रकाशित किए। शार्प ने माना कि प्लेफोर्ड नृत्य, विशेष रूप से अनियमित रूपों वाले, इंग्लिश कंट्री डांस के मूल "फोक" रूप का प्रतिनिधित्व करते थे और नृत्य के लंबे इतिहास में बाद के सभी परिवर्तन भ्रष्ट थे।

1820 के बाद से आधुनिक इंग्लिश कंट्री डांस का पहला संग्रह, *मैगॉट पाई* वर्ष 1932 में प्रकाशित हुआ था, हालांकि केवल 20 वीं शताब्दी के अंत में, मॉडर्न स्ट्रक्चर को पूरी तरह से स्वीकार किया गया था।

ऐतिहासिक नृत्यों और नई कंपोजिशन का पुनर्निर्माण जारी है। 20 वीं शताब्दी के दुभाषियों और संगीतकारों में डगलस और हेलेन कैनेडी, पैट शॉ, टॉम कुक, केन शेफ़ील्ड, चार्ल्स बोल्टन, माइकल बैराक्लो, कॉलिन ह्यूम, गैरी रूडमैन और एंड्रयू शॉ शामिल हैं।

(d) मेपोल डांस:

एक **मेपोल** को विभिन्न यूरोपीय लोक उत्सवों के एक भाग के रूप में विकसित लकड़ी के लंबे खंभे के रूप में वर्णित किया गया है, जिसके चारों ओर आम तौर पर **मेपोल नृत्य** होता है।

चित्र 3.1.36 अम्बर्ग, स्वीडन में, मेपोल के चारों ओर नृत्य करते हुए

मई दिवस (1 मई) या पेंटेकोस्ट (व्हिट्सन) पर आयोजित त्यौहार, हालांकि कुछ देशों में यह ग्रीष्म ऋतु के मध्य में प्रस्तुत किया जाता है। कुछ मामलों में मेपोल में एक स्थायी विशेषता है जिसका उपयोग केवल त्योहार के दौरान किया जाता है।

हालांकि अन्य मामलों में इसे फिर से नीचे ले जाने से पहले विशेष रूप से इस उद्देश्य के लिए प्रस्तुत किया जाता है। यह मुख्य रूप से जर्मनिक यूरोप के राष्ट्रों और आस-पास के क्षेत्रों में पाया जाता है जिसे इसने प्रभावित किया है, इसकी उत्पत्ति अज्ञात है।

अक्सर यह अनुमान लगाया गया है कि मेपोल की कुछ प्रासंगिकता मूल रूप से लौह युग और प्रारंभिक मध्यकालीन संस्कृतियों के जर्मनिक बुतपरस्ती में थी। हालांकि, हाल ही में विद्वानों ने जाना है कि मध्यकालीन ईसाई यूरोप के संदर्भ में मेपोल की परंपरा उत्पन्न हुई थी

यूरोप के कई हिस्सों में मेपोल नृत्य का चलन रहा, हालांकि यह 18वीं और 19वीं शताब्दी में

कम लोकप्रिय हो गया। आज भी, यूरोप के कुछ हिस्सों में और अमेरिका में यूरोपीय समुदायों के बीच परंपरा को अभी भी माना जाता है।

इतिहास:

अंग्रेजी इतिहासकार रोनाल्ड हटन स्वीडिश विद्वान कार्ल विल्हेम वॉन सिडो से सहमत हैं जिन्होंने स्पष्ट रूप से कहा था कि मेपोल को केवल "संकेतों के रूप में विकसित किया गया था कि गर्मी और आराम का सुखद मौसम वापस आ गया है"। 1588 में, एक्सेटर में होली ट्रिनिटी चर्च में, ग्रामीणों को खाने-पीने के लिए एकत्र किया था। चौसर ने समझाया कि सेंट एंड्रयू अंडरशाफ्ट में विशेष रूप से एक बड़ा मेपोल खड़ा था जो वास्तव में चर्च के विश्वासियों द्वारा सालाना अपने बड़े आकार के कारण विकसित किया गया था।

मेपोल के प्रतीक पर सदियों से लोक नर्तकों द्वारा लगातार चर्चा की जाती रही है, हालांकि इसका कोई निश्चित उत्तर नहीं मिला है। कुछ विद्वान लोग मेपोल को विश्व अक्ष के प्रतीक के रूप में वर्गीकृत करते हैं। वास्तविकता यह है कि वे सबसे पहले जर्मनिक यूरोप के क्षेत्रों में पाए गए थे, जहां ईसाईकरण से पहले, जर्मनिक बुतपरस्ती का विभिन्न रूपों में पालन किया गया था, जिसके कारण कुछ लोगों ने अनुमान लगाया था कि मेपोल किसी तरह से जर्मनिक मूर्तिपूजक परंपरा के अवशेष थे। एक सिद्धांत में कहा गया है कि वे धार्मिक पेड़ों के लिए जर्मनिक अभिमूल्यन के अवशिष्ट थे, क्योंकि विभिन्न पवित्र पेड़ों और लकड़ी के खंभों के प्रमाण मौजूद हैं, जिन्हें थोर की बलूत और इरमिनसुल सहित जर्मनिक यूरोप के अधिकांश हिस्सों में मूर्तिपूजक द्वारा पूजा जाता था। हालांकि रोनाल्ड हटन कहते हैं कि "वास्तव में कोई सबूत नहीं है कि मेपोल को इसका प्रतिबिंब माना जाता था।" यह भी ज्ञात है कि नॉर्स बुतपरस्ती में, ब्रहमाण्ड संबंधी दृष्टिकोणों ने कहा कि ब्रहमांड एक विश्व वृक्ष था, जिसे यग्द्रसिल के नाम से जाना जाता था।

चित्र 3.1.37 मई दिवस: म्यूनिख के पास के ग्रामीण एक बहुत ऊंचे मेपोल को खड़ा कर रहे हैं

कुछ पर्यवेक्षकों ने फालिक प्रतीक को एक विचार के रूप में प्रस्तावित किया है जो थॉमस हॉब्स द्वारा व्यक्त किया गया था, जो झूठा विश्वास करते थे कि पोल रोम के देवता प्रियापस की उपासना के समय के हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/Phallichttps://en.wikipedia.org/wiki/Thomas_Hobbeshttps://en.wikipedia.org/wiki/Religion_in_ancient_Romehttps://en.wikipedia.org/wiki/Priapus मनोविश्लेषक सिग्मंड फ्रायड सहित, इस विचार को विभिन्न प्रस्तावकों द्वारा समर्थित किया गया है। https://en.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud बाद के प्रारंभिक आधुनिक काल में मेपोल को फालिक प्रतीक आवंटित किया गया है, क्योंकि जॉन क्लेलैंड के विवादास्पद उपन्यास फैनी हिल में एक यौन संदर्भ है: https://en.wikipedia.org/wiki/John_Clelandhttps://en.wikipedia.org/wiki/John_Clelandhttps://en.wikipedia.org/wiki/Fanny_Hill

... और अब, कमीज़ खुल गई, तो मैंने आश्चर्य और अचरज के साथ देखा, क्या? न तो कोई बच्चों के खेलने की चीज़, न ही किसी आदमी का हथियार, बल्कि इतने व्यापक स्तर का एक मेपोल, जिसका माप देखा गया तो लगा कि यह ज़रूर किसी युवा राक्षस का होना चाहिए।

https://en.wikipedia.org/wiki/Munich
हालांकि रोनाल्ड हटन ने कहा है कि "उनके दावे का कोई ऐतिहासिक आधार नहीं है, और इस बात का कोई संकेत नहीं है कि मेपोल का इस्तेमाल करने वाले लोगों ने सोचा कि वे फालिक थे" और "उनकी नक़्क़ाशी नहीं की गई थी।"
मानवविज्ञानी मिशेल एले ने प्रस्तावित किया कि मेपोल ग्रीष्म ऋतु आने और नई वनस्पतियों के विकास पर सामान्य खुशी का एक हिस्सा मात्र थे। https://en.wikipedia.org/wiki/Mircea_Eliade इस तरह, वे मई दिवस की फूलों की मालाओं के साथ समानताएं रखते थे जो ब्रिटेन और आयरलैंड में भी एक आम त्योहार प्रथा थी।

क्षेत्रीय परंपराएं:

- **माल्टा:**

चित्र 3.1.38 कुक्कंजा के स्वस्थानी अवशेष, जिसमें मेपोल डाला गया था

ग्रैंड मास्टर मार्क'एंटोनियो ज़ोंडादारी ने 1721 में माल्टीज़ कार्निवल के लिए कॉकेन (मेपोल के उपयोग के साथ) के खेल की शुरुआत की: संकेत मिलने पर, पैलेस स्क्वेयर में इकट्ठी भीड़ मेन गार्ड के बाहर पत्तेदार शाखाओं के नीचे छिपे हुए हैम, सॉसेज और जीवित जानवरों के संग्रह पर एक दूसरे को प्रतिच्छेदित करती है।

https://en.wikipedia.org/wiki/Marc%27Antonio_Zondadarihttps://en.wikipedia.org/wiki/Cockaignehttps://en.wikipedia.org/wiki/Maltese_Carnivalhttps://en.wikipedia.org/wiki/Main_Guard_(Valletta)
वितरण उन लोगों की संपत्ति बन गया, जिन्होंने उन्हें जब्त कर लिया था, और उन्हें ले जाने में सक्षम थे।

- **जर्मनी और ऑस्ट्रेलिया:**
16वीं शताब्दी में जर्मनी और ऑस्ट्रिया में मेपोल परंपरा बन गई। यह एक सजाया हुआ पेड़ या पेड़ का तना है जिसे आमतौर पर 1 मई को या उसकी पिछली संध्या को- बाडेन और स्वाबिया में - खड़ा किया जाता है, उदाहरण के लिए, पूर्वी फ्रिसिया। https://en.wikipedia.org/wiki/Badenhttps://en.wikipedia.org/wiki/Swabia
ज्यादातर क्षेत्रों में, विशेष रूप से बाडेन-वुर्टेमबर्ग, बवेरिया और ऑस्ट्रिया में, जाहिर है कि हरे भरे गांव में मेपोल बनाने के लिए समारोह का आयोजन होना स्पष्ट है। https://en.wikipedia.org/wiki/Baden-W%C3%BCrttemberghttps://en.wikipedia.org/wiki/Austria
इसे एक गाँव या शहर के मेले के साथ मिलाने की परंपरा, जो आमतौर पर 30 अप्रैल, 1 मई या पेंटेकोस्ट (व्हिट्सन) पर होती है, व्यापक है। https://en.wikipedia.org/wiki/Pentecosthttps://en.wikipedia.org/wiki/Whitsun
यह परंपरा बवेरियन आल्प्स के गांवों में विशेष रूप से प्रचलित है जहां 1 मई को गांव के चौक में पारंपरिक मेपोल लगाना एक बड़ा उत्सव है।

https://en.wikipedia.org/wiki/Bavarian_Alps खंबे (पोल) को आमतौर पर सफेद और नीले रंग के बवेरियन रंगों में चित्रित किया जाता है और स्थानीय शिल्प और उद्योग को दर्शाने वाले प्रतीकों से सजाया जाता है।

मेपोल के विकसित होने से ठीक पहले, क्षेत्र के आधार पर, गांव के बीच से एक परेड हो सकती है, जो आमतौर पर एक केंद्रीय स्थान और / या रेस्तरां में समाप्त होती है और जिसे आमतौर पर दर्शकों की भीड़ और एक ब्रास बैंड के साथ देखा जा सकता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Brass_band पेड़ की वास्तविक फिटिंग तब दोपहर या शाम को होती है। जबकि भीड़ आमतौर पर बीयर पीने और सॉसेज खाने में समय व्यतीत करती है, युवा लोग इस क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करने वाले विभिन्न शिल्पों के प्रतीकों को सही स्थिति में लाने के लिए मेपोल को सजाने में खुद को व्यस्त रखते हैं। जबकि मेपोल पारंपरिक रूप से लॉन्ग पोल की मदद से स्थापित किया जाता है, त्यौहार के दिनों में इसे कभी-कभी ट्रैक्टर, फोर्कलिफ्ट या क्रेन का उपयोग करके भी स्थापित किया जा सकता है। लोअर ऑस्ट्रिया में रस्सियों और सीढ़ी का उपयोग किया जाता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Lower_Austria

चित्र 3.1.39 कोनिग्सविंटर में एक लड़की के लिए रेनिश मेपोल https://en.wikipedia.org/wiki/K%C3%B6nigswinter

कोलोन और उसके आसपास राइनलैंड में, थोड़ी अलग मेपोल परंपरा मौजूद है। https://en.wikipedia.org/wiki/Rhinelandhttps://en.wikipedia.org/wiki/Cologne 1 मई की पिछली रात के दौरान, अविवाहित पुरुष अपनी प्रेमिकाओं के घरों के सामने छोटे सनौबर के पेड़ के पेड़ लगाते हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/Birch ये पेड़, जो 5 मीटर या उससे अधिक ऊंचाई तक पहुंच सकते हैं, स्थानीय वनवासियों द्वारा पहले ही बेच दिए जाते हैं। पुरुष आमतौर पर उन्हें मल्टी कलर क्रेप पेपर से सजाते हैं और और अक्सर लकड़ी के लाल दिल के साथ उस पर लड़की का नाम लिखा होता

यदि पेड़ 1 मई की पूर्व संध्या पर विकसित होता है, तो आमतौर पर मई डांस के बाद कार्यक्रम होता है। स्थानीय परंपराओं के आधार पर, मेपोल पूरे वर्ष भर बना रह सकता है या मई के अंत में इसे समाप्त किया जा सकता है। ट्रंक को अगले वर्ष तक संग्रहीत किया जाता है।

- **नोर्डिक्स:**

चित्र 3.1.40 वेंगार्टन में मेपोल (बाडेन) https://en.wikipedia.org/wiki/Weingarten_(Baden)

मेपोल कस्टम लगभग डेनमार्क में चला गया है, लेकिन अभी भी फुनन के दक्षिण में एवेर्नाको और स्ट्रीनो के द्वीपों और दक्षिणी हिमरलैंड के कुछ गांवों में मेपोल कस्टम को देखा जा सकता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Avernak%C3%B8https://en.wikipedia.org/wiki/Stryn%C3%B8https://en.wikipedia.org/wiki/Funenhttps://en.wikipedia.org/wiki/Himmerland मेपोल को आम तौर पर "मे ट्री" कहा जाता है
मेपोल के आसपास की परंपराएं स्थानीय रूप से भिन्न होती हैं, हालांकि क्रॉस और टू रिंग की विशेषता वाला डिज़ाइन आजकल सबसे आम है।
यह शायद अधिक मूल रूप से निश्चित रूप से उत्पत्ति के प्रतीकवाद को दृढ़ता से पुष्ट करता है।

पारंपरिक रिंग डांस स्वीडन में लोकप्रिय हैं, ज्यादातर इस तरह से जहां आप बारी-बारी से नृत्य कर रहे हैं और गानों के आधार पर हरकतें और हावभाव कर रहे हैं, जैसे कि यह दिखावा करना कि आप गाते समय कपड़े धो रहे हैं।
रिंग डांस ज्यादातर छोटे बच्चों में लोकप्रिय है। उत्सव में छोटे बच्चों द्वारा निभाई जाने वाली केंद्रीय भूमिका उत्सव के मनोरंजक पहलू को प्रोत्साहित करती है। फिर भी इस दिशा में एक और संकेतक यह कस्टम है कि यंग स्पिंटर्स यदि सात अलग-अलग फूल उठाते हैं और उसी दिन बिस्तर पर जाने पर उन्हें अपने तकिए के नीचे रख देते हैं तो वे अपने भावी साथी के सपने देखने की उम्मीद कर सकते हैं।

- **बेल्जियम:**
  बेल्जियम में, मेपोल को डच में मीबूम या मेबूम भी कहा जाता है। हैसेल्ट 30 अप्रैल को अपना "मेबूम" स्थापित करता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Hasselt ब्रुसेल्स और ल्यूवेन में, मेपोल पारंपरिक रूप से 9 अगस्त को 17:00 बजे से पहले प्रस्तुत किया जाता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Brusselshttps://en.wikipedia.org/wiki/Leuven मेपोल का रोपण दो शहरों के बीच मैत्रीपूर्ण प्रतिद्वंद्विता का कारण है, जो वर्ष 1213 से पहले का है। उस वर्ष, ल्यूवेन और ब्रुसेल्स के बीच एक संघर्ष छिड़ गया, जिसने बाद में विजेता देखा।

इस घटना का जश्न मनाने के लिए, ब्रुसेल्स शहर को लगभग 100 साल बाद, जॉन III, ड्यूक ऑफ ब्रेबेंट द्वारा एक मेपोल प्रस्तुत करने का शाश्वत अधिकार दिया गया, लेकिन तभी जब वे हर साल 9 अगस्त को 17:00 बजे से पहले ऐसा कर पाते हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/John_III%2C_Duke_of_Brabant वर्ष 1939 में ल्यूवेन द्वारा पेड़ को चुराने की पहली कोशिश को पुलिस ने रोक दिया था।

हालांकि वर्ष 1974 में, ल्यूवेन पुरुषों के एक समूह को पता चला कि ब्रुसेल्स द्वारा उस वर्ष के मेपोल के रूप में कौन सा पेड़ चुना गया था। 8 अगस्त की रात के दौरान, पेड़ को काट दिया गया और ल्यूवेन ले जाया गया जहां इसे सिटी हॉल के सामने विकसित किया गया था। तब से, ल्यूवेन एकमात्र आधिकारिक मेपोल के स्वामित्व का दावा करता है। हालांकि, ब्रुसेल्स इस अधिकार को खोने से इनकार करते हैं, क्योंकि एक और पेड़ को काट दिया गया और 9 अगस्त को 17:00 बजे से पहले लगा दिया गया।

ज्यादातर बेल्जियम के डच भाषी क्षेत्र में, निर्माणाधीन भवन के उच्चतम बिंदु पर एक शाखा लगाने के लिए यह भी एक परंपरा है। शाखा का विकास अक्सर कामगारों और पड़ोसियों दोनों द्वारा उत्सव का कारण होता है।

- **ब्रिटेन:**

चित्र 3.1.41 1 मई, 1941 को लैनफिलिन, वेल्स में एक मेपोल
https://en.wikipedia.org/wiki/Llanfyllin

ब्रिटेन में मेपोल शुरू में इंग्लैंड में और स्कॉटिश तराई और वेल्स के क्षेत्रों में पाया गया था जो अंग्रेजी प्रभाव में थे।

हालांकि, सबसे पहले दर्ज साक्ष्य 14 वीं शताब्दी के मध्य में ग्रिफिड एपी अडा एपी डैफिड द्वारा लिखी गई एक वेल्श कविता से आता है, जिसमें उन्होंने बताया कि कैसे लोगों ने सेंट्रल वेल्स के ललनिड्लो में एक लंबा बर्च पोल का इस्तेमाल किया।

पूरे ब्रिटेन में मेपोल के उपयोग के लिए औपचारिक प्रमाण बाद के दशकों में बढ़ता है और वर्ष 1350-1400 तक यह प्रथा दक्षिणी ब्रिटेन में, शहर और देश में और वेल्श-भाषी और अंग्रेजी-भाषी दोनों क्षेत्रों में अच्छी तरह से स्थापित हो गई थी।

विकसित सदियों में यह प्रथा व्यापक रूप से लोकप्रिय हो गई थी, मेपोल "सांप्रदायिक प्रतीक" बन गए थे जो स्थानीय समुदाय को एक साथ लाते थे। कुछ मामलों में, गरीब पैरिश को प्राप्त करने और स्थापित करने के लिए पड़ोसी लोगों के साथ जुड़ जाते हैं, जबकि अन्य मामलों में, जैसे कि वर्ष 1602 में हर्टफोर्डशायर और वर्ष 1639 में वार्विकशायर में, लोगों ने पड़ोसी समुदायों के पोल चुरा लिए, जिसने हिंसा को बढ़ावा दिया। https://en.wikipedia.org/wiki/Hertfordshirehttps://en.wikipedia.org/wiki/Warwickshire
कुछ मामलों में पोल के लिए लकड़ी अवैध रूप से प्राप्त की गई थी, उदाहरण के लिए वर्ष 1603 में, अर्ल के हंटिंगटन नाराज हो गए थे जब उनकी अनुमति के बिना पेड़ों को मेपोल के रूप में उपयोग करने के लिए उनकी सम्पदा से हटा दिया गया था। https://en.wikipedia.org/wiki/Huntingdon

चित्र 3.1.42 इकवेल ग्रीन पर मेपोल के पास नाचते हुए ग्रामीण और मॉरिस-मेन,
https://en.wikipedia.org/wiki/Ickwell
बेडफोर्डशायर में 1 मई 2005 की सुबह

16 वीं शताब्दी में प्रोटेस्टेंटवाद के विकास ने विभिन्न प्रोटेस्टेंटों से मेपोल और अन्य मई दिवस प्रथाओं की बढ़ती असहमति को जन्म दिया, जो उन्हें महिमा के रूप में देखते थे और इसलिए अनैतिक थे। इंग्लैंड और वेल्स में एडवर्ड VI की पकड़ के तहत, एंग्लिकनवाद को राज्य धर्म घोषित किया गया था और सुधार के तहत, कॉर्नहिल, लंदन के प्रसिद्ध मेपोल जैसे कई रेपोल नष्ट हो गए थे। हालाँकि जब एडवर्ड की मृत्यु के बाद मैरी प्रथम ने सिंहासन का नेतृत्व किया, तो उन्होंने रोमन कैथोलिक धर्म को राज्य के विश्वास के रूप में बहाल किया, और मेपोल की प्रथा को बहाल किया गया। इस बीच, स्कॉटलैंड में, प्रोटेस्टेंटवाद ने अधिक शक्तिशाली पकड़ बना ली थी, और बड़े पैमाने पर देश भर में मेपोल की प्रथा का सफाया कर दिया था।

लंदन शहर में सेंट एंड्रयू के चर्च का नाम उस मेपोल के नाम पर रखा गया है जिसे इसके रिम के नीचे रखा गया था और प्रत्येक वसंत को वर्ष 1517 तक स्थापित किया गया था जब छात्र दंगों ने प्रथा को समाप्त कर दिया था।

https://en.wikipedia.org/wiki/St_Andrew_Undershaft मेपोल वर्ष 1547 में तब तक जीवित रहा जब तक कि एक नैतिकतावादी भीड़ ने इसे "बुतपरस्त मूर्ति" के रूप में पकड़कर नष्ट कर दिया। https://en.wikipedia.org/wiki/Puritan जब वर्ष 1660 में बहाली हुई, तो लंदन में आम लोगों ने विशेष रूप से जॉन ऑब्रे के अनुसार हर चौराहे पर मेपोल लगाए।

https://en.wikipedia.org/wiki/English_Revolutionhttps://en.wikipedia.org/wiki/Londonhttps://en.wikipedia.org/wiki/John_Aubrey सबसे बड़ा मेपोल स्ट्रैंड में था, जो वर्तमान में सेंट मैरी-ले-स्ट्रैंड चर्च के पास है।

https://en.wikipedia.org/wiki/Strand%2C_Londonhttps://en.wikipedia.org/wiki/St_Mary-le-Strand वहां, अब तक का सबसे लंबा एक सौ तीस फीट का मेपोल था, जब इसे एसेक्स में वानस्टेड में ले जाया गया और इसने दूरबीन के लिए एक माउंट के रूप में कार्य किया तब तक यह वर्ष 1672 में एक तेज़ हवा के कारण उड़ने से पहले तक वहीं था।

ग्रामीण इलाकों में, मध्यांतर के दौरान भी मेपोल शायद ही कभी दिखाई दिए, लेकिन बहाली के बाद इस प्रथा को काफी हद तक और खुशी से पुनर्जीवित किया गया। 19वीं शताब्दी तक, मेपोल को "मेरी इंग्लैंड" के प्रतीक रूप में अपनाया गया। https://en.wikipedia.org/wiki/Merry_England ऐसा लगता है कि आपस में जुड़ने वाले रिबन 19वीं सदी के नाटकीय फैशन और 19वीं सदी में जॉन रस्किन जैसे दूरदर्शी व्यक्तियों के संयोजन से प्रभावित हुए हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/John_Ruskin हालांकि, मेपोल कुछ दार्शनिकों के लिए एक धार्मिक-विरोधी प्रतीक बना रहा, जैसा कि "द टू बेबीलोन्स", एक कैथोलिक-विरोधी षड्यंत्रकारी पैम्फलेट द्वारा दिखाया गया था जो पहली बार वर्ष 1853 में सामने आया था। https://en.wikipedia.org/wiki/The_Two_Babylons

नए सिरे से, नृत्य लड़कों और लड़कियों (या पुरुषों और महिलाओं) के जोड़े द्वारा किया जाता है, जो प्रत्येक एक रिबन के अंत को पकड़ते हुए, पोल के बेस के चारों ओर बारी-बारी से खड़े होते हैं। वे एक-दूसरे के चारों ओर इंटरलेस लगाते हैं, लड़के एक तरफ जाते हैं और लड़कियां दूसरी तरफ जाती हैं और रिबन पोल के चारों ओर तब तक एक साथ बुने जाते हैं जब तक कि मेरी-मेकर बेस पर नहीं मिल जाता। जटिल बुनाई और गैर-बुनाई वाले नर्तकों की निर्धारित संख्या के लिए अधिक जटिल नृत्य भी हैं, लेकिन वे आज अच्छी तरह से ज्ञात नहीं हैं। हालांकि, इस तरह के नृत्य हर मई दिवस को वॉर्केस्टरशायर के ऑफेनहैम में स्थायी मेपोल के आसपास किए जाते हैं।

https://en.wikipedia.org/wiki/Offenhamhttps://en.wikipedia.org/wiki/Worcestershire अस्थायी मेपोल आमतौर पर हरे भरे गांव पर बनाए जाते हैं और घटनाओं की निगरानी अक्सर स्थानीय मॉरिस नृत्य समूहों द्वारा की जाती है। https://en.wikipedia.org/wiki/Village_greenhttps://en.wikipedia.org/wiki/Morris_dance

कुछ क्षेत्रों में, एक अलग मेपोल प्रथा मौजूद थी, जिसमें अत्यधिक सजाई गई छड़ियाँ शामिल थीं। इन छड़ियों में रिंग्स या क्रॉस-स्टिक्स जुड़ी होती हैं और फूलों, हरियाली या कृत्रिम सामग्री जैसे क्रेप पेपर से ढकी होती हैं। मई दिवस की सुबह बच्चे हाथ से पकड़े इन खंभों को स्कूल ले जाएंगे और सबसे प्रभावशाली के लिए पुरस्कार प्रदान किए जा सकते हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/May_Day इस परंपरा को फूलों की माला के रूप में जाना जाता था, और यह 19वीं शताब्दी के मध्य तक दक्षिणी इंग्लैंड में मई दिवस समारोह की एक केंद्रीय विशेषता हुआ करती थी। उस अवधि के बाद, इसे आधिकारिक तौर पर आयोजित स्कूल-केंद्रित समारोहों द्वारा प्रतिस्थापित किया जाने लगा। यह अभी भी अलग-अलग जगहों पर होता है, लेकिन यह अनिवार्य रूप से एक स्थानीय रिवाज की बहाली है जो दशकों पहले समाप्त हो गई थी।

चित्र 3.1.43 राष्ट्रमंडल के तहत प्रतिबंधित मई दिवस https://en.wikipedia.org/wiki/May_Day समारोह को 1660 में पुनर्जीवित किया गया। कैसल बायथम, लिंकनशायर में मेपोल https://en.wikipedia.org/wiki/Castle_Bytham उस तिथि को मनाने के लिए अंकित किया गया था जब बाद में इसे सीढ़ी के रूप में उपयोग करने के लिए आधा कर दिया गया था।

वर्ष 1780 में, किल्मरनॉक काउंसिल ने रॉबर्ट फ्रेजर को मेपोल की पोशाक के लिए भुगतान किया, जो कि 1560 में सुधार के ठीक बाद संसद के अधिनियम द्वारा एक मई को स्कॉटलैंड में ग्रामीण त्योहार के अंतिम दर्ज किए गए उदाहरणों में से एक था। https://en.wikipedia.org/wiki/Kilmarnockhttps://en.wikipedia.org/wiki/Scotlandhttps://en.wikipedia.org/wiki/Scottish_Reformation

ब्रिटेन में सबसे ऊंचे मेपोल नून मॉन्कटन, नॉर्थ यॉर्कशायर (88 फीट), बारविक-इन-एलमेट, वेस्ट यॉर्कशायर (86 फीट) और वेलफोर्ड-ऑन-एवन, वार्विकशायर (65 फीट) के गांवों में पाए गए थे। https://en.wikipedia.org/wiki/Nun_Monktonhttps://en.wikipedia.org/wiki/North_Yorkshirehttps://en.wikipedia.org/wiki/North_Yorkshirehttps://en.wikipedia.org/wiki/Barwick-in-Elmethttps://en.wikipedia.org/wiki/West_Yorkshirehttps://en.wikipedia.org/wiki/Welford-on-Avonhttps://en.wikipedia.org/wiki/Warwickshire

- **संयुक्त राज्य अमेरिका:**

चित्र 3.1.44 पुनर्जागरण मेले में एक मेपोल टक्सेडो पार्क, संयुक्त राज्य अमेरिका
https://en.wikipedia.org/wiki/Tuxedo_Park%2C_New_Yorkhttps://en.wikipedia.org/wiki/United_States

यूनाइटेड किंगडम में मनाया जाने वाला मेपोल नृत्य स्थानीय स्कूलों और समुदायों में मई दिवस समारोह का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

https://en.wikipedia.org/wiki/United_Kingdomhttps://en.wikipedia.org/wiki/United_Kingdomhttps://en.wikipedia.org/wiki/May_Day
कई बार, मेपोल नृत्य अन्य नृत्यों के साथ जनता के सामने एक प्रस्तुति के रूप में होगा।

अमेरिका में मेपोल का पूर्व उपयोग वर्ष 1628 में हुआ था, जहां न्यू प्लायमाउथ के गवर्नर विलियम ब्रैडफोर्ड ने एक ऐसी घटना के बारे में लिखा था, जहां एक एजेंट की सहायता से कई नौकरों ने अपनी अवसाद ग्रस्तता सेवा से मुक्त होकर अपनी कॉलोनी का निर्माण किया, बस्ती के केंद्र में एक मेपोल की स्थापना की, और इस तरह से व्यवहार करना जैसे कि पास के कालोनियों की अवमानना और अस्वीकृति प्राप्त करने के साथ-साथ राजा के एक अधिकारी को मैसाचुसेट्स राज्य के लिए पेटेंट प्राप्त हो। https://en.wikipedia.org/wiki/Plymouth_Colonyhttps://en.wikipedia.org/wiki/Indentured_servant ब्रैडफोर्ड लिखते हैं:
उन्होंने एक मे-पोल भी स्थापित किया, इसके बारे में कई दिनों तक एक साथ शराब पीना और नृत्य करना, भारतीय महिलाओं को अपनी पत्नी बनाने के लिए आमंत्रित करना, एक साथ नृत्य करना और क्रीड़ा करना, (जैसे कि कई रूपवती स्त्रियां, या उन्माद, बल्कि) और भी बदतर प्रथाएं थीं। https://en.wikipedia.org/wiki/Fairyhttps://en.wikipedia.org/wiki/Erinyes मानो उन्होंने रोमन देवी फ्लोरा की दावतों को नए सिरे से पुनर्जीवित किया हो और, या मैड बैकीनालियन्स की बीसली प्रथाओं को मनाया हो। https://en.wikipedia.org/wiki/Flora_(deity)https://en.wikipedia.org/wiki/Bacchanalia
मॉर्टन ने इसी तरह (अपनी कविता दिखाने के लिए) विविध राइम्स और वर्सेस की रचना की, कुछ कामुकता के लिए प्रवृत्त हुए, और कुछ व्यक्तियों के अपमान और घोटाले के लिए, जिसे उन्होंने इस बेकार या निष्क्रिय मे-पोल से चिपका दिया। उन्होंने अपने स्थान का नाम भी बदल दिया, और इसे माउंट वोलस्टन कहने के बजाय, वे इसे मेरी-माउंट कहते हैं, मानो यह खुशी हमेशा बनी रहे। लेकिन यह लंबे समय तक जारी नहीं रहा, क्योंकि मॉर्टन को इंग्लैंड भेजे जाने के तुरंत बाद, उस योग्य सज्जन, मिस्टर जॉन इंडेकॉट के आने के बाद, जो मैसाचुसेट्स की सरकार के लिए व्यापक मुहर के तहत एक पेटेंट लाए, जिसने उन हिस्सों का

दौरा किया जिसके कारण मे-पोल अपवित्र हो गया और उन्होंने उन्हें डांटा, और चेताया, कि देखो, एक साथ चलना बेहतर होगा; इसलिए उन्होंने अपके स्थान का नाम फिर बदल लिया, और उसका नाम माउंट-डेगन रख दिया। https://en.wikipedia.org/wiki/John_Endecott

(e) स्क्वेयर डांस:

यह एक स्क्वेयर में व्यवस्थित चार जोड़ों द्वारा किया जाता है, हर तरफ एक जोड़ा स्क्वेयर के बीच में देख रहा होता है। स्क्वेयर डांसर पहली बार 16वीं शताब्दी में इंग्लैंड में पाए गए थे, लेकिन फ्रांस और पूरे यूरोप में भी काफी लोकप्रिय थे। वे यूरोपीय अधिवासियों के साथ उत्तरी अमेरिका आए और वहां उन्होंने महत्वपूर्ण विकास किया। कुछ देशों और क्षेत्रों में, संरक्षण और दोहराव के माध्यम से, स्क्वेयर डांस ने लोक नृत्य का दर्जा प्राप्त कर लिया। शायद 20वीं शताब्दी में अमेरिकी चरवाहे की रोमांटिक छवि के साथ इसके जुड़ाव के कारण, पश्चिमी अमेरिकी स्क्वेयर डांस दुनिया भर में व्यापक रूप से ज्ञात रूप हो सकता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Cowboy - Development_of_the_modern_cowboy_image इसलिए, स्क्वेयर डांसिंग का संयुक्त राज्य अमेरिका से गहरा संबंध है। उन्नीस अमेरिकी राज्यों ने इसे अपने आधिकारिक राज्य नृत्य के रूप में घोषित किया है। https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_U.S._state_dances

विभिन्न स्क्वेयर डांस मूवमेंट्स विभिन्न देशों के पारंपरिक लोक नृत्यों और सामाजिक नृत्यों में उपयोग किए जाने वाले चरणों और आंकड़ों पर आधारित होते हैं। इन पारंपरिक नृत्यों में से कुछ इंग्लिश कंट्री-डांस, कैलेडोनियन https://en.wikipedia.org/wiki/English_country_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/English_country_dance और माउंटेन https://en.wikipedia.org/wiki/Quadrille

चित्र 3.1.45 बेंट क्रीक रेंच स्क्वेयर डांस टीम डांसिंग म्यूजिक फेस्टिवल, एशेविल, उत्तरी कैरोलिना में क्वाड्रिल हैं।
https://en.wikipedia.org/wiki/Asheville%2C_North_Carolina

विभिन्न स्क्वेयर डांस मूवमेंट्स कई देशों के पारंपरिक लोक नृत्यों और सामाजिक नृत्यों में उपयोग किए जाने वाले चरणों और आंकड़ों पर आधारित होते हैं।
इनमें से कुछ पारंपरिक नृत्यों में इंग्लिश कंट्री डांस, कैलेडोनियन और क्वाड्रिल शामिल हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/English_country_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Quadrille

संयुक्त राज्य अमेरिका और कनाडा:

चित्र 3.1.46 मॉनट्रियल में स्क्वेयर डांस, क्यूबेकिन 1941
https://en.wikipedia.org/wiki/Montrealhttps://en.wikipedia.org/wiki/Quebec

जो लोग नृत्य के विभिन्न रूपों से परिचित नहीं हैं, वे स्क्वेयर डांस की एक शाम के लिए कह सकते हैं, जिसका अर्थ है बार्न डांस जहां डांस के कई अलग-अलग रूपों का उपयोग किया जाता है।

https://en.wikipedia.org/wiki/Barn_dance इनमें से किसी एक "स्क्वेयर डांस" में जाना संभव है और पूरी शाम एक भी वास्तविक स्क्वेयर डांस न करें यह संभव नहीं है।

- पारंपरिक स्क्वेयर डांस, जिसे "ओल्ड टाइम स्क्वेयर डांस" के रूप में भी जाना जाता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Traditional_square_dance पारंपरिक स्क्वेयर डांस मानकीकृत नहीं है और इसे क्षेत्रीय शैलियों में विभाजित किया जा सकता है। न्यू इंग्लैंड और एपलाशियन शैलियों को विशेष रूप से अच्छी तरह से प्रलेखित किया गया है; दोनों वर्तमान समय तक बची हुई हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/New_Englandhttps://en.wikipedia.org/wiki/New_Englandhttps://en.wikipedia.org/wiki/Appalachia कई अन्य शैलियाँ हैं; जिन्हें हाल के वर्षों में बचाया गया है या बनाए रखा गया है, कुछ को नहीं। पारंपरिक स्क्वेयर डांस नियमित रूप से कॉन्ट्रा डांस के साथ या किसी प्रकार के फ्री स्टाइल कपल डांसिंग के साथ प्रस्तुत किया जाता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Contra_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Contra_dance न्यू इंग्लैंड शैली के स्क्वेयर डांस का पूर्वज क्वाड्रिल है, और पुराने न्यू इंग्लैंड कॉलर्स कभी-कभी अपने स्क्वेयर को "क्वाड्रिल्स" कहते हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/Quadrille जहां पारंपरिक स्क्वेयर डांस को पुनर्जीवित किया गया, इसमें नई कोरियोग्राफी की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है।

- मॉडर्न वेस्टर्न स्क्वेयर डांस (एमडब्ल्यूएसडी) को "वेस्टर्न स्क्वेयर डांस", "कंटेम्परेरी वेस्टर्न स्क्वेयर डांस" या "मॉडर्न अमेरिकन स्क्वेयर डांस" भी कहा जाता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Modern_Western_square_dance मॉडर्न वेस्टर्न स्क्वेयर डांस वर्ष 1940 से 1960 तक पारंपरिक स्क्वेयर डांस की पश्चिमी शैली से विकसित हुआ। इसे 1930 के दशक में लॉयड शॉ द्वारा प्रोत्साहित किया गया, जिन्होंने उस नृत्य रूप को संरक्षित करने और इसे अन्य शिक्षकों के लिए उपलब्ध कराने के लिए देश भर कॉलर्स से

- परिभाषाएँ लागू कीं। https://en.wikipedia.org/wiki/Lloyd_Shaw_(educator) 1970 के बाद से, मॉडर्न स्क्वेयर डांस को "इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ स्क्वेयर डांस कॉलर्स" कॉलरलैब द्वारा बढ़ावा और मानकीकृत किया गया है। https://en.wikipedia.org/wiki/Callerlab

  मॉडर्न वेस्टर्न स्क्वेयर डांस को कभी-कभी राउंड डांस के साथ बारी-बारी से प्रस्तुत किया जाता है। स्क्वेयर डांस का यह रूप लगभग तीस देशों में पढ़ाया जाता है। संयुक्त राज्य अमेरिका और कनाडा की तरह, इसमें यूनाइटेड किंगडम, ऑस्ट्रेलिया, बेल्जियम, फ्रांस, जर्मनी, डेनमार्क, स्वीडन, नॉर्वे, फिनलैंड, स्विट्जरलैंड, नीदरलैंड, ऑस्ट्रेलिया, चीन, जापान और रूस शामिल हैं। यूरोप के भीतर, बड़ी संख्या में स्क्वेयर डांस क्लब जर्मनी और यूनाइटेड किंगडम में हैं। सभी कॉलरलैब पाठ्यक्रम पढ़ाते हैं।
  सभी नर्तकों द्वारा प्राप्त प्रारंभिक अवस्था को मेनस्ट्रीम कहा जाता है। इस कार्यक्रम में लगभग 70 मूव्स की एक 'कोर' सूची है जिसे समय-समय पर संशोधित किया जाता है। इस मानकीकरण के कारण, दुनिया भर के कई देशों में मॉडर्न वेस्टर्न स्क्वेयर डांसिंग का आनंद लेने के लिए उचित प्रशिक्षण पाना किसी के लिए भी संभव है; हालांकि निर्देश आमतौर पर स्थानीय भाषा में दिए जाते हैं, कॉल्स हमेशा अंग्रेजी में होती हैं।
- **इंग्लैंड:**
  स्क्वेयर डांस: ब्रिटेन में, स्क्वेयर डांसिंग आधिकारिक तौर पर ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ अमेरिकन स्क्वेयर डांस क्लब्स से संबद्ध क्लबों द्वारा आयोजित किया जाता है, जो आधुनिक पश्चिमी वर्ग नृत्य को कॉलरलैब परिभाषाओं के शिक्षण का आयोजन भी करते हैं।
  https://en.wikipedia.org/wiki/Square_Dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Modern_Western_square_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Modern_Western_square_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Callerlab नृत्य के स्तर को प्रचार सामग्री पर दर्शाया जाता है, उदाहरण के लिए 'मेनस्ट्रीम' या 'पूर्व-घोषित प्लस के साथ मेनस्ट्रीम'। इसे मेन मॉडर्न वेस्टर्न स्क्वेयर डांस प्रविष्टि में पूरी तरह से समझाया गया है। https://en.wikipedia.org/wiki/Modern_Western_square_dance केली और बार्न डांस कार्यक्रमों को स्क्वेयर डांस के रूप में विज्ञापित देखना आम बात है जो भ्रामक हो सकता है।
  https://en.wikipedia.org/wiki/C%C3%A9ilidhhttps://en.wikipedia.org/wiki/Barn_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Barn_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Square_Dance

- **आयरलैंड:**
  सेली: सेली नृत्य में कई स्क्वेयर डांसों सहित उत्पत्ति की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है। https://en.wikipedia.org/wiki/Ceili_dance

बड़ी संख्या में स्क्वेयर डांस क्लब जर्मनी और यूनाइटेड किंगडम में हैं। सभी कॉलरलैब पाठ्यक्रम पढ़ाते हैं।
सभी नर्तकों द्वारा प्राप्त प्रारंभिक अवस्था को मेनस्ट्रीम कहा जाता है। इस कार्यक्रम में लगभग 70 मूव्स की एक 'कोर' सूची है जिसे समय-समय पर संशोधित किया जाता है। इस मानकीकरण के कारण, दुनिया भर के कई देशों में मॉडर्न वेस्टर्न स्क्वेयर डांसिंग का आनंद लेने के लिए उचित प्रशिक्षण पाना किसी के लिए भी संभव है; हालांकि निर्देश आमतौर पर स्थानीय भाषा में दिए जाते हैं, कॉल्स हमेशा अंग्रेजी में होती हैं।

- **इंग्लैंड:**
  स्क्वेयर डांस: ब्रिटेन में, स्क्वेयर डांसिंग आधिकारिक तौर पर ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ अमेरिकन स्क्वेयर डांस क्लब्स से संबद्ध क्लबों द्वारा आयोजित किया जाता है, जो आधुनिक पश्चिमी वर्ग नृत्य को कॉलरलैब परिभाषाओं के शिक्षण का आयोजन भी करते हैं।
  https://en.wikipedia.org/wiki/Square_Dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Modern_Western_square_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Modern_Western_square_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Callerlab नृत्य के स्तर को प्रचार सामग्री पर दर्शाया जाता है, उदाहरण के लिए 'मेनस्ट्रीम' या 'पूर्व-घोषित प्लस के साथ मेनस्ट्रीम'। इसे मेन मॉडर्न वेस्टर्न स्क्वेयर डांस प्रविष्टि में पूरी तरह से समझाया गया है। https://en.wikipedia.org/wiki/Modern_Western_square_dance केली और बार्न डांस कार्यक्रमों को स्क्वेयर डांस के रूप में विज्ञापित देखना आम बात है जो भ्रामक हो सकता है।
  https://en.wikipedia.org/wiki/C%C3%A9ilidhhttps://en.wikipedia.org/wiki/Barn_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Barn_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Square_Dance

- **आयरलैंड:**
  सेली: सेली नृत्य में कई स्क्वेयर डांसों सहित उत्पत्ति की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है। https://en.wikipedia.org/wiki/Ceili_dance

2.लाइन डांस:

- लाइन डांस को रिपीट सेट के साथ कोरियोग्राफ किया जाता है जिसमें लोगों का एक समूह एक या एक से अधिक लाइनों या पंक्तियों में नृत्य करता है, सभी एक ही दिशा में या एक-दूसरे का सामना करते हैं, और एक ही समय में स्टेप्स को क्रियान्वित करते हैं।
- https://en.wikipedia.org/wiki/Dance_stephttps://en.wikipedia.org/wiki/Group_dance सर्कल डांसिंग के विपरीत, लाइन डांसिंग में नर्तक एक दूसरे के साथ शारीरिक संपर्क में नहीं होते हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/Circle_dance

- लाइन डांस नृत्य का एक रूप है जो लोगों के समूह के साथ किया जाता है। प्रतिभागी पंक्तियों में पंक्तिबद्ध होते हैं और समान मूवमेंट्स को एक सिंक्रनाइज़ तरीके से निष्पादित करते हैं।

इस नृत्य में, सभी एक ही दिशा की ओर मुख करके लाइनों या पंक्तियों में अकेले, कंधे से कंधा मिलाकर नृत्य करते हैं। प्रत्येक नृत्य में चरणों की एक श्रृंखला होती है जो पूरे संगीत में दोहराई जाती है। हालांकि एक अलग संगीत का इस्तेमाल किया जा सकता है, देश और पश्चिमी संगीत को प्रमुख महत्व दिया जाता है।
लाइन डांस में लोग पंक्ति में खड़े होकर एक साथ डांस मूव्स करते हैं। इसमें पैटर्न वाले फुट मूवमेंट्स होती हैं जो आमतौर पर प्रति अनुक्रम कई गणनाओं के लिए किया जाता है, और फिर अनुक्रम दोहराया जाता है नृत्य वन-वॉल, टू-वॉल या फॉर-वॉल पर किया जाता है।

चित्र 3.1.47 हवाई में पॉलिनेशियन सांस्कृतिक केंद्र में लाइन डांसिंग

कंट्री-वेस्टर्न डांस बार, सोशल क्लब, डांस क्लब और बॉलरूम में लाइन डांस किया और सीखा जाता है। कभी-कभी, इसे कंट्री-वेस्टर्न डांस के अन्य रूपों जैसे 2-स्टेप, वेस्टर्न प्रोमेनेड डांस और वाल्ट्ज, पोल्का और स्विंग की पश्चिमी शैली के रूपों के साथ मिलाया जाता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Country_and_Western_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Country-western_two-step https://en.wikipedia.org/wiki/Western_promenade_danceshttps://en.wikipedia.org/wiki/Western_promenade_danceshttps://en.wikipedia.org/wiki/Waltzhttps://en.wikipedia.org/wiki/Polkahttps://en.wikipedia.org/wiki/Swing_(dance) लाइन डांस ने 1970 से पॉप, स्विंग, रॉक एंड रोल, डिस्को, लैटिन, रिदम और ब्लूज़ और जैज़ सहित कई लोकप्रिय संगीत शैलियों का अनुसरण किया है। https://en.wikipedia.org/wiki/Swing_(dance)https://en.wikipedia.org/wiki/Rock_and_rollhttps://en.wikipedia.org/wiki/Rock_and_rollhttps://en.wikipedia.org/wiki/Discohttps://en.wikipedia.org/wiki/Latin_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Rhythm_and_blueshttps://en.wikipedia.org/wiki/Jazz

चा चा स्लाइड, इलेक्ट्रिक स्लाइड, और क्यूपिड शफल जैसे कुछ नृत्य लाइन नृत्य के रूप हैं जो नियमित रूप से वर्षों से आधुनिक अमेरिकी संस्कृति का हिस्सा बने हुए हैं।
मॉडर्न लाइन डांस शब्द का उपयोग अब दुनिया भर के कई डांस क्लबों में नृत्य की शैलियों को इंगित करने के लिए किया जाता है, जिन्हें सिखाया जाता है और इसमें पॉप, लैटिन,

आयरिश, बिग बैंड और देश सहित सभी शैलियों का मिश्रण शामिल होगा। यह इंगित करता है कि ये ऐसे क्लब हैं जो अब पश्चिमी शैली के कपड़े या जूते नहीं पहनते हैं। आधुनिक क्लब अक्सर युवा लोगों को संगीत पर नृत्य करके मनोरंजन के लिए प्रोत्साहित करने में मदद कर रहे हैं जिससे वे परिचित होंगे।

इतिहास:

लाइन डांस में वर्ष 1970 से सीधे तौर पर गिरावट आई जब अमेरिका ने इलेक्ट्रिक स्लाइड डांस सहित कई नए नृत्यों का उदय देखा। इसी युग में, कंट्री-और-वेस्टर्न लाइन डांस उभरा जिसमें वॉकिन वाज़ी और काउबॉय बूगी शामिल थे। https://en.wikipedia.org/wiki/Electric_Slidehttps://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Walkin%27_Wazi&action=edit&redlink=1https://en.wikipedia.org/wiki/Cowboy_Boogie कुछ लोगों का दावा है कि लाइन डांस की जड़ें ऐतिहासिक लोक नृत्यों में पाई जाती हैं जबकि अन्य का कहना है कि इसकी उत्पत्ति समकालीन डिस्को से हुई है। https://en.wikipedia.org/wiki/Folk_dance

लाइन डांसिंग की लोकप्रियता और वृद्धि कंट्री-और-वेस्टर्न म्यूज़िक से अविभाज्य रूप से जुड़ी हुई है।इसकी उत्पत्ति के बाद से, लाइन डांस ने देश के अलावा कई संगीत शैलियों को शामिल करना शुरू कर दिया। पॉप चार्ट पर देसी संगीत दिखाई देने लगा और लाइन डांस आय, जाति, आयु और लिंग की सीमाओं को पार करने लगा। अब लाइन डांसिंग को अपनी खुद की शब्दावली और मानकीकृत चरणों के साथ एक कला रूप माना जाता है।"

"यदि आप 10 लोगों से पूछते हैं कि लाइन डांस कब शुरू हुआ था, तो आपको शायद 10 अलग-अलग उत्तर मिलेंगे", जिनमें शामिल हैं:

- वर्ष 1800 में, यूरोपीय आप्रवासियों ने पश्चिम से उत्तरी अमेरिका की यात्रा की, अपने साथ संस्कृति का खजाना लेकर आए, जिसमें पोल्का और वाल्ट्ज जैसे स्थानीय नृत्य शामिल थे, जिनकी मूवमेंट्स को राउंड और स्क्वेयर डांसिंग कहा जाता था। https://en.wikipedia.org/wiki/Round_dancinghttps://en.wikipedia.org/wiki/Square_dancing बहुत से लोग मानते हैं कि नृत्य की इस शैली ने आज देशी नृत्य में प्रयुक्त होने वाले शब्दों और चरणों का परिचय दिया।
- कुछ लोगों को लगता है कि यह वर्ष 1860 - 1890 से पश्चिमी सीमा पर काउबॉय था, जिसने इन पारंपरिक डांस मूव्स को अपनाया और उन्हें एक कंट्री-वेस्टर्न स्टाइल में संगृहीत किया।
- "अन्य लोगों का मानना है कि टेक्सास और ओक्लाहोमा जैसे पश्चिमी राज्यों के अग्रणी को साधारण फुटवर्क और देश की क्षमता का श्रेय दिया जाना चाहिए जो उनके समय की संस्कृति को दर्शाता है।"
- "वर्ष 1900 में, स्कूलों ने अपने शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में लोक नृत्य को शामिल

- करना शुरू कर दिया। बहुत से लोग मानते हैं कि युद्ध से घर लौटने वाले अमेरिकी सैनिकों ने पारंपरिक यूरोपीय लोक नृत्यों से परिचित होने के बाद लाइन डांस के प्रसार को प्रभावित किया। जैसे-जैसे बड़ी संख्या में युवाओं ने कंट्री-वेस्टर्न डांस सीखा, अवकाश और सामाजिक गतिविधियों में इसकी लोकप्रियता बढ़ी।"
- ऐसे लोग भी हैं जो मानते हैं कि लाइन डांसिंग की वास्तविक लोकप्रियता डिस्को युग से विकसित हुई है, अर्थात; डिस्को-शैली के संगीत के साथ लाइन डांस किए गए।"
- बहुत से लोगों का मानना था कि एची ब्रेकी हार्ट लाइन डांस की लोकप्रियता में एक प्रमुख मोड़ था।
- कुछ लोगों ने यह भी कहा कि यह कलकत्ता की मलिन बस्तियों में शुरू हुआ; जिसमें मूक संचार के एक रूप के रूप में जटिल और विभिन्न प्रकार की मूवमेंट्स का उपयोग किया गया था। इसने अशांत समुद्रों से होकर अमेरिका के पश्चिमी तट तक, व्यापारिक जहाजों पर यात्रा की, जहाँ इसकी लोकप्रियता में वृद्धि हुई। यह प्रलेखित नहीं है कि संचार पहलू को कब हटा दिया गया था।

दीवार (वॉल):

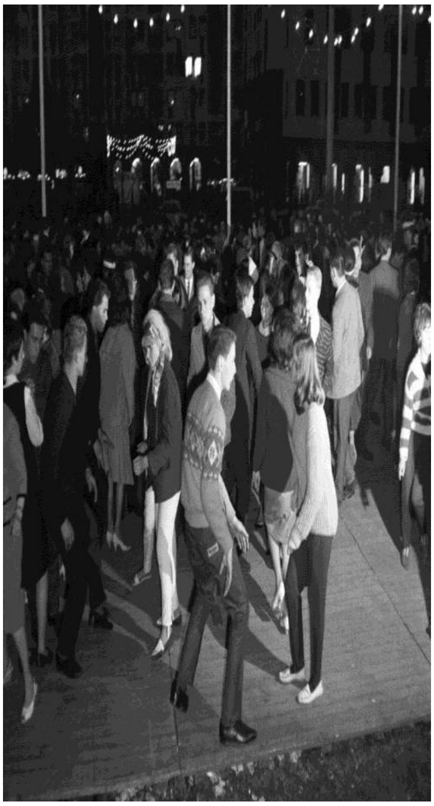
कहा जाता है कि प्रत्येक नृत्य में कई *दीवारें* होती हैं। एक दीवार वह दिशा होती है जिसका सामना नर्तक किसी भी समय करते हैं: सामने (नृत्य की शुरुआत में जिस दिशा की ओर चेहरा होता है), पीछे या किसी एक बगल में। नर्तक एक अनुक्रम के दौरान कई बार दिशा बदल सकते हैं, और यहां तक कि किसी भी बिंदु पर, दो दीवारों के बीच की दिशा की ओर हो सकते हैं लेकिन क्रम के अंत में वे मूल दीवार या अन्य तीनों में से किसी एक की ओर होंगे। जो भी दीवार हो, अनुक्रम की अगली पुनरावृत्ति उस दीवार को संदर्भ के नए फ्रेम के रूप में उपयोग करती है।

- *वन-वॉल डांस* में, नर्तक क्रम के अंत में उसी दिशा का सामना करते हैं जैसे वे शुरुआत में करते हैं (या तो कोई भी टर्न नहीं या 360 डिग्री की तरह एक पूरा टर्न)।
- टू-वॉल डांस में, क्रम का संशोधन बारी-बारी से पीछे और सामने की दीवारों पर समाप्त होता है। दूसरे शब्दों में, नर्तक एक सेट के दौरान व्यावहारिक रूप से 180° पर टर्न लेते हैं। सांबा लाइन डांस टू-वॉल डांस का एक अच्छा उदाहरण है। "वोल्टे" स्टेप के दौरान, नर्तक एक नई दीवार की ओर चेहरा करने के लिए 180° पर टर्न लेते हैं।
- *फोर-वॉल डांस* में, क्रम के अंत में जिस दिशा का सामना करना पड़ता है, वह उस दिशा से दाएं या बाएं 90° पर होती है जिसकी ओर वे शुरू में थे। नतीजतन, नर्तक मूल दीवार पर लौटने से पहले क्रम की चार बैक टू बैक आवृत्तियों के अंत में चार दीवारों में से प्रत्येक की ओर चेहरा करते हैं। रॉकिंग लाइन डांस फोर वॉल डांस का एक अच्छा उदाहरण है क्योंकि अंतिम फिगर में वे एक नई दीवार की ओर चेहरा करने के लिए 90°

बाईं ओर मुड़ जाते हैं। कुछ नृत्यों में, वे नई दीवारों का सामना करने के लिए थ्री क्वार्टर टर्न को 270° पर मोड़ते हैं।

3. <u>नोवेल्टी और फैड डांसेज (नवीनता और सनक नृत्य):</u>

नोवेल्टी और फैड डांसेज (नवीनता और सनक नृत्य) आमतौर पर लोकप्रियता के एक छोटे से प्रकोप की विशेषता है। उनमें से कुछ को लंबे समय तक चलने वाला जीवन मिल सकता है और उन्हें डांस फैड या डांस क्रेज भी कहा जाता है।



चित्र 3.1.48 फैड डांस

1950 के दशक के उत्तरार्ध में जैसे ही पॉप संगीत का बाजार फूट पड़ा, डांस फैड भौतिक हो गई और उसका शोषण किया गया। साल 1950-1970 के बीच लगभग हर हफ्ते डांस के नए-नए अंदाज देखने को मिलते थे।

कई अफ्रीकी-अमेरिकी नर्तकों द्वारा बनाई गई नई शैलियों या स्टेप्स के व्यावसायिक संस्करण थे, जिन्होंने न्यूयॉर्क, फिलाडेल्फिया और डेट्रॉइट जैसे प्रमुख अमेरिकी शहरों में क्लबों और डिस्कोथेक को निर्देशित किया था।

इनमें मैडिसन, "द स्विम", "मैश्ड पोटैटो", "द ट्विस्ट", "द फ्रग" (उच्चारण 'फ्रॉग'), "द वाटुसी", "द शेक" और "द हिच हाइक" शामिल थे। https://en.wikipedia.org/wiki/Madison_(dance)https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=The_Swim&action=edit&redlink=1https://en.wikipedia.org/wiki/Mashed_Potato_(dance)https://en.wikipedia.org/wiki/Twist_(dance)https://en.wikipedia.org/wiki/Frug_(dance)https://en.wikipedia.org/wiki/Watusi_(dance)https://en.wikipedia.org/wiki/The_Shake_(dance)https://en.wikipedia.org/wiki/Hitch_hike_(dance)https://en.wikipedia.org/wiki/Hitch_hike_(dance) 1950 और 1960 के दशक के कई डांस क्रेज में जानवरों के नाम शामिल थे, जिनमें "द चिकन" (चिकन डांस के साथ भर्मित नहीं होना चाहिए), "द पोनी" और "द डॉग" जैसे डांस शामिल थे। https://en.wikipedia.org/wiki/The_Chicken_(dance)https://en.wikipedia.org/wiki/Chicken_Dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Pony_(dance)https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=The_Dog_(dance)&action=edit&redlink=1

वर्ष 1965 में, मैक्सिकन-अमेरिकी समूह कैनिबल एंड द हेडहंटर्स ने क्रिस केनर गीत के साथ

हिट किया था, जिसे वर्ष 1962 में रिलीज़ किया गया था, जिसका नाम लैंड ऑफ़ ए थाउज़ेंड डांस था जिसमें ऐसे नृत्यों के नाम शामिल थे।
https://en.wikipedia.org/wiki/Cannibal_and_the_Headhuntershttps://en.wikipedia.org/wiki/Chris_Kennerhttps://en.wikipedia.org/wiki/Chris_Kennerhttps://en.wikipedia.org/wiki/Land_of_a_Thousand_Dances 1971 में इकट्ठी हुई फैड डांसेज की एक सूची में नब्बे नृत्यों का नाम रखा गया था। नृत्य चालों के मानकीकृत संस्करण नृत्य और किशोर(टीन) पत्रिकाओं में प्रकाशित किए गए थे, जिन्हें अक्सर लोकप्रिय गीतों के लिए कोरियोग्राफ किया जाता था।
https://en.wikipedia.org/wiki/Dance_movehttps://en.wikipedia.org/wiki/Publishinghttps://en.wikipedia.org/wiki/Magazinehttps://en.wikipedia.org/wiki/Choreography
"द लोको-मोशन" जैसे गीत विशेष रूप से एक नया नृत्य बनाने के इरादे से लिखे गए थे और कई और पॉप हिट, जैसे डी डी शार्प द्वारा "मैश्ड पोटैटो टाइम", हाल की सफल नवीनताओं का फायदा उठाने के लिए लिखे गए थे।
https://en.wikipedia.org/wiki/The_Loco-Motion
https://en.wikipedia.org/wiki/Mashed_Potato_Timehttps://en.wikipedia.org/wiki/Dee_Dee_Sharp 1970 के शुरुआती वर्ष में डिस्को ने बम्प, द हसल और वाईएमसीए सहित नृत्य की एक श्रृंखला शुरू की।
https://en.wikipedia.org/wiki/Discohttps://en.wikipedia.org/wiki/Bump_(dance)https://en.wikipedia.org/wiki/Hustle_(dance) यह 1980 के दशक में लोकप्रिय गीत वॉक लाइक एन इजिप्शियन के साथ, वर्ष 1990 में मैकारेना के साथ, वर्ष 2000 में द केचप सॉन्ग के साथ और वर्ष 2010 में गंगनम स्टाइल के साथ जारी रहा। https://en.wikipedia.org/wiki/Walk_like_an_Egyptianhttps://en.wikipedia.org/wiki/Macarena_(song)https://en.wikipedia.org/wiki/The_Ketchup_Songhttps://en.wikipedia.org/wiki/Gangnam_Style नृत्य उन्माद के समकालीन स्रोतों में संगीत वीडियो और फिल्में भी शामिल हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/Music_videohttps://en.wikipedia.org/wiki/Film

ऐसे फैड डांसेज हैं जो सोलो डांस के रूप में अलग से नृत्य करने के लिए होते हैं, अन्य नृत्यों में साथी की आवश्यकता होती है, और इसलिए उन्हें समूहों में किया जाता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Solo_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Partner_dance
उनमें से कुछ फ्रीस्टाइल फॉर्म के थे, जिसका अर्थ है कि जिनमें कोई विशेष स्टेप पैटर्न नहीं था और वे डांस मूवमेंट् (ट्विस्ट, शेक, स्विम, पोनी, हिच हाइक) की शैली से अलग थे। https://en.wikipedia.org/wiki/Freestyle_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Pattern
वर्तमान समय में केवल कुछ ही प्रचलित हैं, कभी-कभी किसी मान्यता प्राप्त नृत्य में एक स्टेप या शैली के नाम के रूप में ही प्रचलित हैं। वे एक विशिष्ट समय से जुड़े होते हैं और नवीनीकरण के समय विशेष रूप से खिन्नता को प्राप्त कर सकते हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/Nostalgia

→ बनी हॉप डांस- बनी हॉप एक नोवेल्टी डांस है जिसे 1952 में सैन फ्रांसिस्को के बाल्बोआ हाई स्कूल में बनाया गया था। यह एक सामाजिक मिक्सर डांस है, जिसे कभी-कभी डांस पार्टी डांस भी कहा जाता है।
https://en.wikipedia.org/wiki/Novelty_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Balboa_High_School_(San_Francisco)https://en.wikipedia.org/wiki/Balboa_High_School_(San_Francisco)https://en.wikipedia.org/wiki/San_Franciscohttps://en.wikipedia.org/wiki/Social_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Mixer_dance

इतिहास:

नृत्य आम तौर पर रे एंथोनी के इस नाम के गाने की बड़ी बैंड रिकॉर्डिंग के लिए किया गया है।
https://en.wikipedia.org/wiki/Dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Ray_Anthonyhttps://en.wikipedia.org/wiki/Big_Band यह वर्ष 1952 में एक वोकल हिट था और वर्ष 1958 में इसे फिर से रिकॉर्ड किया गया था। गीत को अन्य लोगों द्वारा फिर से रिकॉर्ड किया गया है जिसमें शैली के संगीत अपडेट जैसे साल्सा संस्करण शामिल हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/Salsa_(music) ड्यूक एलिंगटन ने 1954 में "बनी हॉप मैम्बो" को रिकॉर्ड किया।
https://en.wikipedia.org/wiki/Duke_Ellingtonhttps://en.wikipedia.org/wiki/Duke_Ellingtonhttps://en.wikipedia.org/wiki/Mambo_(music) उस युग के अन्य लोकप्रिय संगीत का भी उपयोग किया जाता है जैसे द ग्लो-वर्म। https://en.wikipedia.org/wiki/The_Glow-Worm रे एंथोनी की बनी होप की एकमात्र रिलीज़ में एक और नोवेल्टी डांस जैसे क्लासिक, होकी पोकी ऑन द बी को भी दिखाया गया। https://en.wikipedia.org/wiki/Hokey_Pokeyhttps://en.wikipedia.org/wiki/Hokey_Pokey
https://en.wikipedia.org/wiki/B_side

विवरण:

नृत्य कॉन्गा लाइन एक भिन्नता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Conga_line कलाकार अपने सामने वाले व्यक्ति के हिप्स को पकड़कर एक लाइन या एक सर्कल में डांस करते हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/Circle_dance
वे अपने बाएं पैर के साथ फर्श पर 2 बार टैप करते हैं और फिर अपने दाहिने पैर के साथ, फिर वे आगे, पीछे की ओर कूदते हैं, और अंत में श्रृंखला को समाप्त करने के लिए तीन हॉप लगाते हैं, जो अपनी पूरी धुन में नृत्य को जारी रखते हैं। लाइन या ओपन सर्कल में पहला कलाकार समूह को लीड करता है।

विविधताएं:

फ़िनिश डांस लेटकाजेन्काका में आवश्यक रूप से समान स्टेप्स हैं।

2014 में सऊदी अरब में, अलग संगीत ("रक्सत अल-बत्रीक", "पेंगुइन नृत्य" के रूप में

संदर्भित) के लिए एक ही डांस सेट ऑनलाइन वीडियो-साझाकरण साइटों पर एक लोकप्रिय प्रवृत्ति बन गया और शादी की डांस पार्टियों में प्रमुख रूप से किया जाने लगा है।

लोकप्रिय संस्कृति में:

एलन शेरमेन ने अपने पैरोडी "क्रेज़ी डाउनटाउन" के कोडा में बनी हॉप को राने नृत्य जैसे टैंगो और वाल्ट्ज (द फ्रग जैसे आधुनिक नृत्यों के विपरीत) के साथ "एक बहुत अच्छा नृत्य" के रूप में सूचीबद्ध किया है। https://en.wikipedia.org/wiki/Allan_Shermanhttps://en.wikipedia.org/wiki/Crazy_Downtownhttps://en.wikipedia.org/wiki/Crazy_Downtownhttps://en.wikipedia.org/wiki/Tangohttps://en.wikipedia.org/wiki/Waltzhttps://en.wikipedia.org/wiki/The_Frug

रे एंथोनी शैली को जॉन वाटर्स की फिल्म क्राई-बेबी विद बाल्डविन एंड द व्हिफल्स होपिंग में सुना जाता है। https://en.wikipedia.org/wiki/John_Watershttps://en.wikipedia.org/wiki/Cry-Baby बनी हॉप फैमिली टाईज़ के ट्रायल एपिसोड में दिखाया गया है जब एलेक्स एक कंट्री क्लब इवेंट में भाग लेता है और एपिसोड करेन II, एलेक्स 0 में फिर से इसका उल्लेख किया गया है। https://en.wikipedia.org/wiki/Family_Ties

एवरीबडी लव्स रेमंड एपिसोड "द वॉक टू द डोर" में, रॉबर्ट बैरोन एक पारिवारिक शादी में बनी हॉप पर नृत्य करते हैं।

"जंपिन जॉर्ज" नामक *न्यूहार्ट* एपिसोड में, जॉर्ज यूटली सो जाने और बार-बार सपने देखने से बचने के लिए अपनी लॉबी में बनी हॉप पर नृत्य करते हैं।

द एडम्स फ़ैमिली म्यूज़िकल में, लिविंग एडम्स समूह अपने नए-नवेले दिवंगत पूर्वजों के साथ बनी हॉप करने में शामिल होता है।

→चिकन डांस-

चिकन डांस बर्ड सॉन्ग या चिकन सॉन्ग के रूप में भी लोकप्रिय है और दुनिया भर में फैड डांस से संबंधित है।
https://en.wikipedia.org/wiki/Fad_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Fad_dance

विवरण:

यह मुख्य विषय (थीम) में जाने से पहले बार-बार सत्तारूढ़ स्ट्रिंग के साथ शुरू होता है, जो मुख्य रूप से दोहराए गए आठवें नोट्स पर आधारित होता है। माध्यमिक विषय हाफ और होल नोट्स में एक कोमल मेलोडी की तरह है। ये दो विषय मुख्य विषय के साथ 4 बार और द्वितीयक विषय 3 बार प्रदर्शित होते हैं, इसलिए रचना आईआएबीएबीए (IABABABA) के रूप में है। मुख्य विषय की अंतिम प्रतिकृति को अक्सर एक निरंतर त्वरण के रूप में चलाया जाता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Accelerando

इतिहास:

मूल स्विस गाने का नाम "डेर एंटेंटान्ज़" या द डक डांस था। यह अक्टूबरफेस्ट में गाया जाने वाला एक ऐसा गाना है जिसके साथ मदिरा पान होने लगा और यह इसी वजह से प्रसिद्ध है। 1970 के अंतिम वर्ष में कभी-कभी, इस गाने ने "वोगेलटान्ज़" या द बर्ड डांस नाम भी प्राप्त

कर लिया, हालांकि ये नाम जर्मनी में कभी भी गंभीरता से नहीं लिए गए।
कुछ संगीत और रिकॉर्डिंग पर, इसे "डांस लिटिल बर्ड" भी कहा जाता है। ऐसा लगता है कि जर्मनी में कोई भी "कुकेंटान्ज़" या "हुह्न/हुह्नर्टान्ज़" शब्द का उपयोग नहीं करता है (कुकेन का अर्थ है चूजा, हुह्न/हुनर का अर्थ मुर्गा है)।
)। साल 1963 से वर्नर थॉमस ने इसे रेस्टोरेंट और होटलों में बजाना शुरू किया था।
एक प्रदर्शन के दौरान, बेल्जियम के निर्माता लुई वैन रिजमेनेंट ने इस गाने को सुना। वैन रिजमेनेंट ने कुछ गाने बनाए और वर्ष 1970 में इसे अपनी प्रकाशन कंपनी इंटरवॉक्स म्यूजिक के माध्यम से बिना किसी सफलता के जनता के लिए पब्लिश किया। हालांकि गाने की रिलीज के दौरान, वैन रिजमेनेंट को टेरी रेंडल के पेन नेम के तहत सह-लेखक के रूप में सूचीबद्ध किया गया था। यूरोवॉक्स म्यूजिक अब यूएस, यूके और नीदरलैंड के सब-पब्लिशर्स को छोड़कर दुनिया भर में प्रकाशन अधिकारों का प्रबंधन करता है।
वर्ष 1980 में, डच स्थानीय बैंड "डी इलेक्ट्रॉनिका" ने "डी वोगेल्टजेसडांस" नामक एक वाद्य शैली जारी की, जिसे सिंगल के बी-साइड के रूप में "द डांस ऑफ द लिटिल बर्ड्स" के रूप में भी जाना जाता है। ए-साइड ज्यादा पॉपुलर नहीं था, लेकिन नीदरलैंड के स्थानीय रेडियो स्टेशनों ने डिस्क को चालू करने का फैसला किया और "डी वोगेल्टजेसडांस" को बजाना शुरू कर दिया। रिकॉर्ड ने डच चार्ट में प्रवेश किया और लगभग सात महीने तक वहां रहा, और इस गाने की अंतर्राष्ट्रीय सफलता की शुरुआत की।
संगीत के कुछ रेकॉर्डेड रिलीज पर वर्नर थॉमस को एकमात्र संगीतकार के रूप में सूचीबद्ध किया गया, जबकि अन्य लेखकों को भी सूचीबद्ध किया गया, उदाहरण के लिए, "थॉमस / रेंडल / होस" के रूप में, अंतिम नाम एक डच गायक का था और निर्माता जॉनी होस का भी जिक्र है, जिन्होंने फिर से- इलेक्ट्रॉनिकस रिकॉर्डिंग के लिए गाने की व्यवस्था की (जो कि होस के अपने रिकॉर्ड लेबल, टेलस्टार रिकॉर्ड्स पर रिलीज किया गया था)।
उन्होंने गाने के लिए कुछ नए डच बोल भी लिखे, हालांकि इलेक्ट्रॉनिक्स जेनरे इंस्ड्रुमेंटल है।

चित्र 3.1.49 बैलार्ड सीफूड फेस्टिवल में चिकन डांस करती भीड़

यह गाना "चिकन डांस" और "डांस लिटिल बर्ड" सहित विभिन्न नामों से लोकप्रिय हो गया है। वॉल्ट डिज़्नी रिकॉर्ड्स द्वारा रिलीज़ की गई विभिन्न शैलियों सहित दुनिया भर में इसकी 140 से अधिक श्रेणियां दर्ज की गई हैं, साथ में 40,000,000 से अधिक रिकॉर्ड बनाए गए हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/Walt_Disney_Records

1981 में तुलसा, ओक्लाहोमा अक्टूबरफेस्ट के दौरान संयुक्त राज्य अमेरिका में नृत्य को फिर से शुरू किया गया था।
https://en.wikipedia.org/wiki/Tulsahttps://en.wikipedia.org/wiki/Oklahoma वे पोशाक में

नृत्य के माध्यम से अपने प्यार का इजहार करना चाहते थे, लेकिन तुलसा के आसपास कहीं भी बत्तख की पोशाक उपलब्ध नहीं थी। हालांकि, एक स्थानीय टेलीविजन स्टेशन पर, एक चिकन पोशाक उपलब्ध थी जिसे त्योहार के उपयोग के लिए दान किया गया था, जिसे "चिकन डांस" नाम दिया गया था।

1982 में, एडमॉन्टन, अल्बर्टा, कनाडा से पोल्का-प्रेमी कवर बैंड "द एमराल्ड्स" ने के-टेल रिकॉर्ड द्वारा रिलीज़ गीत के पोल्का-प्रेरित संस्करण को रिकॉर्ड किया। https://en.wikipedia.org/wiki/Edmontonhttps://en.wikipedia.org/wiki/Albertahttps://en.wikipedia.org/wiki/K-Tel एल्बम "बर्ड डांस" नाडा में डबल प्लैटिनम और ऑस्ट्रेलिया में गोल्ड के रूप में दिखाई दी। इस गाने ने 1983 और 1984 में एमराल्ड्स के लिए कई गोल्ड एल्बमों की सफलता में भी योगदान दिया। यह गाना तब और लोकप्रिय हो गया जब इसे दो फिल्मों में इस्तेमाल किया गया: पियाज़ा कल्ट क्लासिक क्राइम वेव, और जिमी न्यूट्रॉन: बॉय जीनियस और इसका इस्तेमाल ओनली फूल्स एंड हॉर्सेज़ में भी किया गया था। https://en.wikipedia.org/wiki/Crime_Wave_(1985_film) वर्ष 1990 में बेल्जियम बैंड ब्रसेल्स साउंड रिवोल्यूशन द्वारा एक रीमिक्स भी रिलीज़ किया गया था। https://en.wikipedia.org/wiki/Brussels_Sound_Revolutionhttps://en.wikipedia.org/wiki/Brussels_Sound_Revolution

चित्र 3.1.50 चिकन डांस

वर्ष 2006 में, चिकन डांस ने अपने एल्बम स्ट्रेट आउट्टा लिनवुड से "वेर्ड अल" यांकोविच पोल्का मेडले को "पोल्कारामा!" नाम से प्रस्तुत किया। https://en.wikipedia.org/wiki/%22Weird_Al%22_Yankovichttps://en.wikipedia.org/wiki/%22Weird_Al%22_Yankovichttps://en.wikipedia.org/wiki/Polkarama!*https://en.wikipedia.org/wiki/Straight_Outta_Lynwood*
13 नवंबर 2009 को, सीआईएचटी-एफएम ने सीएचईओ के लिए 389 टिकटों तक चिकन नृत्य को बार-बार बजाया, ईस्टर्न ओंटारियो के चिल्ड्रन हॉस्पिटल को सहायता देने के लिए ड्रीम ऑफ़ ए लाइफटाइम $100 प्रत्येक की दर से बेचा गया था। https://en.wikipedia.org/wiki/CIHT-FM यह 3 घंटे से अधिक समय तक बजा।

→**पैरा पैरा-** पैरा पैरा एक सिंक्रनाइज़ नृत्य है जिसकी उत्पत्ति जापान में हुई थी। अधिकांश क्लब डांसिंग और रेव डांसिंग के विपरीत, हर गाने के लिए कुछ विशेष संगठित मूवमेंट होती हैं जैसे लाइन डांसिंग।

https://en.wikipedia.org/wiki/Discoth%C3%A8quehttps://en.wikipedia.org/wiki/Discoth%C3%A8quehttps://en.wikipedia.org/wiki/Rave_partyhttps://en.wikipedia.org/wiki/Line_dance माना जाता है कि पैरा पैरा 1980 के शुरुआती वर्ष से अस्तित्व में था जब यूरोपीय देशों ने इटालो डिस्को और यूरो डिस्को की बिक्री शुरू की, और 1970 के मध्य से अंत तक, जापान में नई लहर और सिन्थपॉप संगीत की उत्पत्ति हुई। https://en.wikipedia.org/wiki/Italo_discohttps://en.wikipedia.org/wiki/Euro_discohttps://en.wikipedia.org/wiki/New_wave_musichttps://en.wikipedia.org/wiki/New_wave_musichttps://en.wikipedia.org/wiki/Synthpop हालांकि, 1990 के अंत तक जापान के बाहर इसे ज्यादा लोकप्रियता नहीं मिली।

पैरा पैरा यूरोबीट के साथ मजबूती से संबंधित है। यूरोबीट कलाकार डेव रॉजर्स ने पैरा पैरा को यूरोबीट पर नृत्य करने का एकमात्र तरीका बताया है, जिसे आमतौर पर "बहुत तेज़" माना जाता है।

विवरण:

पैरा पैरा नृत्य में ज्यादातर ऊपरी शरीर की मूवमेंट होती है जो फर्श पर चार लय (रीदम) के अनुपात में होती है। https://en.wikipedia.org/wiki/Four-on-the-floorhttps://en.wikipedia.org/wiki/Four-on-the-floor डांसिंग में बाईं और दाईं ओर कदम रखते हुए बाजुओं और हाथों को चलाते हैं, जो कि पारंपरिक त्योहारों पर किये जाने वाले नृत्यों जैसे बॉन ओडोरी और ऐंडान की मूवमेंट्स के समान है। https://en.wikipedia.org/wiki/Bon_Odorihttps://en.wikipedia.org/wiki/%C5%8Cendan पैरा पैरा ज्यादातर यूरोबीट और यूरोडांस संगीत पर किया जाता है, प्रत्येक ट्रैक की अपनी डांस रूटीन होती है। पैरा पैरा में शरीर के निचले हिस्से की मूवमेंट बहुत कम होती है, जिसमें कूल्हों को हिलाना, अपनी जगह पर कदम रखना और जंपिंग या होपिंग शामिल होती है। कुछ रूटीन में पैर की ज़्यादा जटिल मूवमेंट्स होती है। डांस रूटीन आमतौर पर जापान में लोकप्रिय क्लबों के साथ विलय (मरज़द) किए गए समूहों द्वारा की जाती है। पैरा पैरा नृत्य के प्रशंसक अक्सर खुद को "पैरालिस्ट" के रूप में संदर्भित करते हैं और जापान, चिली, ब्राजील, स्पेन, संयुक्त राज्य अमेरिका, कनाडा, ताइवान, हांगकांग, फिनलैंड और कई अन्य देशों में नर्तकों की आधिकारिक और अनौपचारिक टीम होती है। कुछ टीमों को प्रमुख जापानी संगीत लेबल जैसे एवेक्स द्वारा मान्यता प्राप्त है और जापानी मीडिया जैसे पत्रिका *एग* में चित्रित किया गया है। इसका इतिहास बड़े पैमाने पर समुदाय और जीवनीकारों द्वारा "बूम्स" के संदर्भ में समझाया गया है, जिसके दौरान पैरा पैरा की लोकप्रियता में वृद्धि हुई थी। जब लोकप्रियता कम हो जाती है, तो इसे "ग्लासिकल" पीरियड कहा जाता है। अब तक, चार अलग-अलग "बूम (धूम)" हुए हैं, प्रत्येक एक अलग सांस्कृतिक और ऐतिहासिक संदर्भ के साथ।

व्युत्पत्ति:

चित्र 3.1.51 पैरा पैरा नृत्य

पैरा पैरा नृत्य की उत्पत्ति के बारे में कई सिद्धांत हैं। एक विचार यह है कि इसकी शुरुआत 1980 के शुरुआती वर्ष में हुई थी जब क्लबों में वीआईपी कमरे में काम करने वाले पुरुष महिला ग्राहकों को प्रभावित करने के लिए नृत्य करते थे।

एक और विचार यह है कि यह ताकेनोको-ज़ोकू उपसंस्कृति से उत्पन्न हुआ है जो हरजुकु में योयोगी पार्क के पेडेस्ट्रियल प्लाजा में इकट्ठा होता था। https://en.wikipedia.org/wiki/Takenoko-zokuhttps://en.wikipedia.org/wiki/Yoyogi_Parkhttps://en.wikipedia.org/wiki/Harajuku

इतिहास:

माना जाता है कि पैरा पैरा 1980 के अंत में जापान के बबल युग के दौरान उच्च श्रेणी के डिस्को में शुरू हुआ था। काले सूट पहने पुरुष आओयामा किंग एंड क्वीन और महाराजा अज़ाबु-जोबन जैसे क्लबों में इसकी दिनचर्या को समझाते थे। कुछ नृत्यों को इस तथ्य के कारण सीखना मुश्किल है क्योंकि उनकी दिनचर्या की कोई रिकॉर्डिंग मौजूद नहीं है। यह भी पता नहीं है कि इस वजह से इस युग के दौरान किन क्लबों ने इसकी विशेष दिनचर्या बनाई।

कई पैरा पैरा रूटीन इसी युग में उत्पन्न हुए हैं। इस अवधि के दौरान क्सेनॉन, ट्विनस्टार, किंग एंड क्वीन और महाराजा जैसे क्लब बहुत लोकप्रिय थे। यह इस अवधि के दौरान भी था जब एवेक्स ट्रैक्स ने 21 मार्च को 1994 में "*पैरापैराक्यूटेन*" नाम से क्लबों को आधिकारिक तौर पर लाइसेंस प्राप्त पहला पैरा पैरा वीडियो रिलीज़ किया था। वीडियो में दूसरे धमाल युग (बूम इरा) के 40 गाने हैं और अधिकांश विशेष रुप से प्रदर्शित रूटीन आज भी नृत्य किए जाते हैं। इस धमाल (बूम) की शुरुआत सुपर यूरोबीट वॉल्यूम 40 की रिलीज द्वारा उल्लेखनीय है और सुपर यूरोबीट वॉल्यूम 80 तक चली थी। इस धमाल (बूम) के उत्तरार्ध के दौरान, कुछ क्लबों ने "अनौपचारिक" रूटीन बनाई, जिसे "मैनियाक" कहा जाता है, जिसे हिबिया रेडियो सिटी, योकोहामा महाराजा और टोटोरी इलेवन में चित्रित किया गया था।

इस धमाल का कारण काफी हद तक "नाइट ऑफ़ फायर"/निको और "मिकी माउस मार्च"/डोमिनोज़ पर नृत्य करने वाले एक टेलीविज़न कार्यक्रम स्मैपxस्मैप पर ताकुया किमुरा की उपस्थिति को श्रेय देती है।

https://en.wikipedia.org/wiki/Takuya_K https://en.wikipedia.org/wiki/Takuya_Kim

urahttps://en.wikipedia.org/wiki/SMAPxSMAPhttps://en.wikipedia.org/wiki/Night_of_Fire_(Dream_song) व्यावसायिक वीडियो में, एवेक्स और विक्टर और डिजीबीट जैसे अन्य दावेदारों ने दैनिक वाणिज्यिक पैरा पैरा वीडियो जारी करना शुरू कर दिया, जिसमें उनकी विशेष यूरोबीट सीडी के गीतों के लिए रूटीन शामिल थे। इनमें से कुछ सीक्वेंस में पैरा पैरा पैराडाइज, पैरा पैरा पैनिक शामिल हैं। पैरा पैरा पैराडाइज बिक्री में सबसे लोकप्रिय श्रृंखला थी और इसमें पैरा पैरा ऑलस्टार्स (पीपीए) नामक एक आइडल ग्रुप शामिल था। समूह में वास्तव में रिची, माकी, मिहो, सातोको, टोमोमी और रयोको शामिल थे। उस समय, रिची कई ट्विनस्टार वीडियो में था और सातोको को कई 9लवजे (9LoveJ) वीडियो में दिखाया गया था। कुछ लोग आज उनका आदर्श के रूप में सम्मान करते हैं। इस अवधि के दौरान, मेनिएक डांसेज को भी कोरियोग्राफ किया गया था। कुछ अधिक प्रसिद्ध क्लब कार्यक्रम मेडुसा और जॉय थे।

यद्यपि यह बड़े पैमाने पर बहस है कि जापानी इतिहासकारों में भी चौथा बूम (धमाल) था, 2005 में पैरापैरा दृश्य में एक उल्लेखनीय परिवर्तन हुआ था। एवेक्स वर्ष 2005 में गैज़ेन पैरापैरा सीरीज़ और वी लव टेक पैरा सीरीज़ जैसे पैरा पैरा डीवीडी बेचने में स्फूर्त हो गया, जो इस बूम (धमाल) में शुरू हुआ था। 2007 में यह अपने चरम पर था जब फार्म रिकॉर्ड्स पैरा पैरा डीवीडी या सर्का 2009 रिलीज कर रहा था जब एनी-पैरा बूम अपने चरम पर पहुंच गया था। लगभग 2008 में, एनीमे गानों के यूरोबीट रीमिक्स के लिए कई पैरा पैरा रूटीन्स परफॉर्म की जा रही थी। नृत्यों को मुख्य रूप से 9लवजे (9LoveJ) द्वारा कोरियोग्राफ किया गया था।

जब 2010 में एनी-पैरा बूम समाप्त हुआ, तो एवेक्स ने वीडियो रिलीज़ करना बंद कर दिया और 9लवजे (9LoveJ) ने पैरा पैरा को उनके इवेंट से पूरी तरह से हटा दिया। लेखन के समय, तब से कोई प्रमुख व्यावसायिक रूप से पैरा पैरा वीडियो जारी नहीं किया गया है। मानसिक घटनाओं के लिए, जॉय और टीएमडी ने लगभग वर्ष 2008 तक परफॉर्म किया, उसके बाद उन्होंने पूरी तरह परफॉर्म करना बंद कर दिया।

2. सार्वभौमिक शांति नृत्य (यूनिवर्सल पीस डांस):

चित्र 3.1.52 एक 'सार्वभौमिक शांति का नृत्य' सत्र नृत्य शिक्षक और केंद्र में संगीतकारों के साथ और उनके चारों ओर

यह एक धार्मिक प्रथा है जो गायन और नृत्य को दुनिया के धर्मों के धन्य वाक्यांशों के रूप में नियोजित करती है। उनका इरादा एक निर्धारित लक्ष्य के अनुसार जागरूकता बढ़ाना और विभिन्न धर्मों के बीच शांति को बढ़ावा देना है। डीयूपी उत्तर अमेरिकी सूफिक मूल के हैं। वे कई विश्व मान्यताओं के कोरस को नृत्य, चक्कर लगाना या घूमना और गायन के साथ विभिन्न प्रकार की मूवमेंट के साथ जोड़ते हैं।

नृत्य:

5 से 500 नर्तक एक घेरे (सर्कल) में खड़े होते हैं, ज्यादातर एक अगुआ (लीडर) और संगीतकारों के बीच में श्रव्य वाद्ययंत्रों को साथ लेकर। सभी नृत्य सहभागी होते हैं और देखने को कुछ हद तक हतोत्साहित किया जाता है क्योंकि निर्दिष्ट नृत्य स्टेप्स या फॉर्म्स के तकनीकी प्रदर्शन के विपरीत आनंद ही इसका मूल लक्ष्य है। एक डांस लीडर द्वारा नृत्य को आसान बनाया जाता है जो अक्सर ड्रम, गिटार, बांसुरी या अन्य तार वाले वाद्य यंत्र बजाता है। गीत के लिए, नृत्य प्रेरणादायक कविता, उद्धरण और मंत्र चुनते हैं जिन्हें नृत्य करने के लिए गाया जाता है। मंत्र अक्सर पारंपरिक, समकालीन, या कभी-कभी आशुरचनाओं के लिए पवित्र वाक्यांश होते हैं। अरबी, अरामी, अंग्रेजी, हवाईयन, हिब्रू, फ़ारसी और संस्कृत सहित भाषाओं की एक विस्तृत श्रृंखला को जानबूझकर नियोजित किया जाता है। नृत्य समर्थक विभिन्न धार्मिक प्रथाओं, मंत्रों और भाषाओं का उपयोग करते हैं, यह प्रदर्शित करने के लिए कि कैसे आनंद का वास हर धर्म के दिल में होता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Sacred डांस लीडर्स का मानना है कि डांस स्टेप्स, मंत्रों और भाषाओं के माध्यम से उसी आनंद का अनुभव करके शांति को बढ़ावा दिया जा सकता है।

डीयूपी क्षमता की परवाह किए बिना भागीदारी पर जोर देता है क्योंकि डीयूपी नृत्य दर्शकों के सामने लगभग कभी नहीं किया जाता। बच्चों सहित सभी स्तरों के नर्तक एक साथ चल सकते हैं और एक साथ नृत्य कर सकते हैं। प्रत्येक सभा में प्रत्येक नृत्य को नए सिरे से पढ़ाया जाता है। इस प्रकार के नृत्यों को प्रतिभागियों की धार्मिक जागरूकता, शारीरिक समन्वय और नृत्य के माध्यम से दूसरों के साथ सामंजस्य स्थापित करने की क्षमता विकसित करने के अवसर के रूप में देखा जाता है। नृत्य के गहरे रहस्यमय अर्थों का पता लगाने के लिए नर्तकों को प्रेरित करने वाले मूवमेंट्स, स्टेप्स और हाव-भावों के साथ कई नृत्य किए जाते हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/Mystical

इतिहास:

सार्वभौमिक शांति नृत्य पहली बार 1960 के अंत में सैमुअल एल लुईस (सूफी अहमद मुराद चिश्ती) द्वारा विकसित किए गए थे और कैलिफोर्निया में आयोजित किए गए थे। https://en.wikipedia.org/wiki/Samuel_L._Lewishttps://en.wikipedia.org/wiki/California मूल नृत्य सैमुएल लुईस के रूथ सेंट डेनिस, एक आधुनिक नृत्य उपनिवेशवादी और एक सूफी गुरु हजरत इनायत खान के साथ धार्मिक संबंधों से अत्यधिक प्रभावित थे। https://en.wikipedia.org/wiki/Ruth_St._Denishttps://en.wikipedia.org/wiki/Inayat_Khan https://en.wikipedia.org/wiki/Inayat_Khan सेमा और द व्हर्लिंग दरवेश जैसे सूफी प्रथाओं के नृत्य पर प्रभाव स्पष्ट है, हालांकि सैमुअल लुईस एक रिनजाई ज़ेन मास्टर भी थे और कई धार्मिक और आध्यात्मिक परंपराओं की शिक्षाओं पर आधारित थे। https://en.wikipedia.org/wiki/Semahttps://en.wikipedia.org/wiki/The_Whirling_Dervisheshttps://en.wikipedia.org/wiki/The_Whirling_Dervisheshttps://en.wikipedia.org/wiki/Rinzai_Zen नृत्य वास्तव में शिविरों और बैठकों में एक नए युग और वैकल्पिक अनुभव के साथ किए गए थे, लेकिन उत्तरोत्तर विभिन्न पूजा स्थलों और विशेष जरूरतों वाले लोगों के

लिए स्कूलों, कॉलेजों, जेलों, धर्मशालाओं और आवासीय घरों और समग्र स्वास्थ्य केंद्र जैसे कुछ निश्चित स्थानों में पेश किए जाते थे। https://en.wikipedia.org/wiki/New_agehttps://en.wikipedia.org/wiki/Holistic_healthhttps://en.wikipedia.org/wiki/Holistic_health नृत्यों के चिकित्सीय उपयोगों के साथ-साथ सैमुअल लुईस द्वारा विकसित चलित ध्यान को भी विभिन्न समायोजनों में खोजा गया है। नील डगलस-क्लॉट्ज़ और तसनीम फर्नांडीज द्वारा वर्ष 1982 में स्थापित सार्वभौमिक शांति के नृत्य के लिए अंतर्राष्ट्रीय नेटवर्क के काम के कारण नृत्य एक ग्लोबल मूवमेंट के रूप में विकसित हुआ है। दोनों ही नृत्य के प्रमुख प्रतिपादक बने रहे हैं और डगलस-क्लॉट्ज़ ने यीशु के अरामी कथनों का उपयोग करते हुए कई वैकल्पिक और मुख्यधारा के धार्मिक क्षेत्रों में प्रवेश किया है। इस नेटवर्क के 28 देशों में सदस्य हैं।

इकाई 3.2: नृत्य के पहलू

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:
- नृत्य के विभिन्न पहलुओं को पहचानना
- प्राथमिक कोरियोग्राफिक विधियों का वर्णन करना।
- नृत्य के अभिव्यंजक कौशलों का वर्णन करना
- नृत्य में चिंतनशील (रिफ्लेक्टिव) अभ्यास पर चर्चा करना
- नृत्य बनाने की प्रक्रिया को पहचानना
- नृत्य और कोरियोग्राफी से संबंधित शब्दावली
- नृत्य अभ्यास के दौरान संभावित खतरों और सुरक्षा की व्याख्या करना

नृत्य के पहलुओं में एकात्मकता, लयबद्ध या गैर-लयबद्ध स्वर, विषय (थीम) और विविधता, और पुनरावृत्ति का संरचनात्मक उपयोग शामिल है। https://en.wikipedia.org/wiki/Organic_unity खोजी मूवमेंट के विचारों को विकसित करने के उद्देश्य से नृत्य प्रक्रिया आशुरचना का उपयोग कर सकती है। सामान्य तौर पर, कोरियोग्राफी का उपयोग उन नृत्यों को डिजाइन करने के लिए किया जाता है जिन्हें संगीत कार्यक्रम के रूप में माना जाता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Concert_dance

कोरियोग्राफी की कला में स्थान, आकृति, समय और ऊर्जा के संदर्भ में ह्यूमन मूवमेंट और फॉर्म का वर्णन शामिल है, आमतौर पर भावनात्मक या गैर-शाब्दिक संदर्भ में। https://en.wikipedia.org/wiki/Emotion बैले, समकालीन (कंटेम्पररी) नृत्य, जैज़ नृत्य, हिप हॉप नृत्य, लोक नृत्य, टेक्नो, पॉप, धार्मिक नृत्य, पेडेस्ट्रियल मूवमेंट, या इनके मिश्रण की नृत्य तकनीकों से मूवमेंट प्राप्त की जाती है। https://en.wikipedia.org/wiki/Classical_ballethttps://en.wikipedia.org/wiki/Contemporary_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Jazz_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Hip_hop_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Folk_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Folk_dancehttps://en.wikipedia.org/wiki/Technohttps://en.wikipedia.org/wiki/K_pop

तकनीक:

नृत्य एक या दोनों एलीमेंट्री कोरियोग्रफिक विधियों को लागू करके तैयार किए जाते हैं:

- आशुरचना एक ऐसी विधि है जिसमें एक कोरियोग्राफर नर्तकों को एक स्कोर प्रदान करता है जो तात्कालिक मूवमेंट और फॉर्म के लिए एक दिशा-निर्देश के रूप में कार्य करता है। उदाहरण के लिए, स्कोर एक नर्तक को दूसरे नर्तक से वापस खींचने के लिए निर्देशित कर सकता है, जिसे बदले में वापसी से बचने के लिए निर्देशित किया जाता है, या यह मूवमेंट्स की एक श्रृंखला निर्दिष्ट कर सकता है जिसे एक संगीत वाक्यांश के दौरान तात्कालिक तरीके से लागू किया जाना है, जैसा कि कॉन्ट्रा डांस कोरियोग्राफी में होता है।

- इम्प्रोवाइज़ेशनल स्कोर आमतौर पर नर्तक द्वारा व्यक्तिगत स्पष्टीकरण के लिए व्यापक गुंजाइश प्रदान करते हैं।
- नियोजित कोरियोग्राफी में एक कोरियोग्राफर शामिल होता है जो गति और रूप को विस्तार से बताता है, जिससे नर्तक को व्यक्तिगत स्पष्टीकरण देने का बहुत कम या कोई अवसर नहीं मिलता है।

दो या दो से अधिक नर्तकों के लिए कोरियोग्राफी में आमतौर पर कई मौलिक तकनीकों का उपयोग किया जाता है:

- मिररिंग - एक दूसरे की मुड़कर प्रदर्शन करना
- रेट्रोग्रेड - उल्टे क्रम में चालों (मूव्स) का क्रम निष्पादित करना
- कैनन - एक के बाद एक एक ही मूव पर नाचते लोग
- स्तर - लोग नृत्य में ऊंचाई में और नीचे की ओर जाते हैं
- शैडोइंग - एक के पीछे एक खड़े होकर एक ही मूव करना
- यूनिसन - दो या दो से अधिक लोग एक ही समय में कई प्रकार की मूव करते हैं
- मूवमेंट्स को गतिकी (डायनामिक्स) द्वारा अलग किया जा सकता है, जैसे तेज, धीमा, कठोर, कोमल, लंबा और छोटा।

3.2.1 नृत्य प्रदर्शन में तकनीकी कौशल

तकनीकी कौशल शरीर को नियंत्रित करने की क्षमता है। अच्छी तकनीक नृत्य में हम जो कुछ भी करते हैं उसे सहारा देती है। यह दर्शकों के लिए काम को आसान बनाता है और हमारी शारीरिक क्षमता को विकसित करने में मदद करता है।

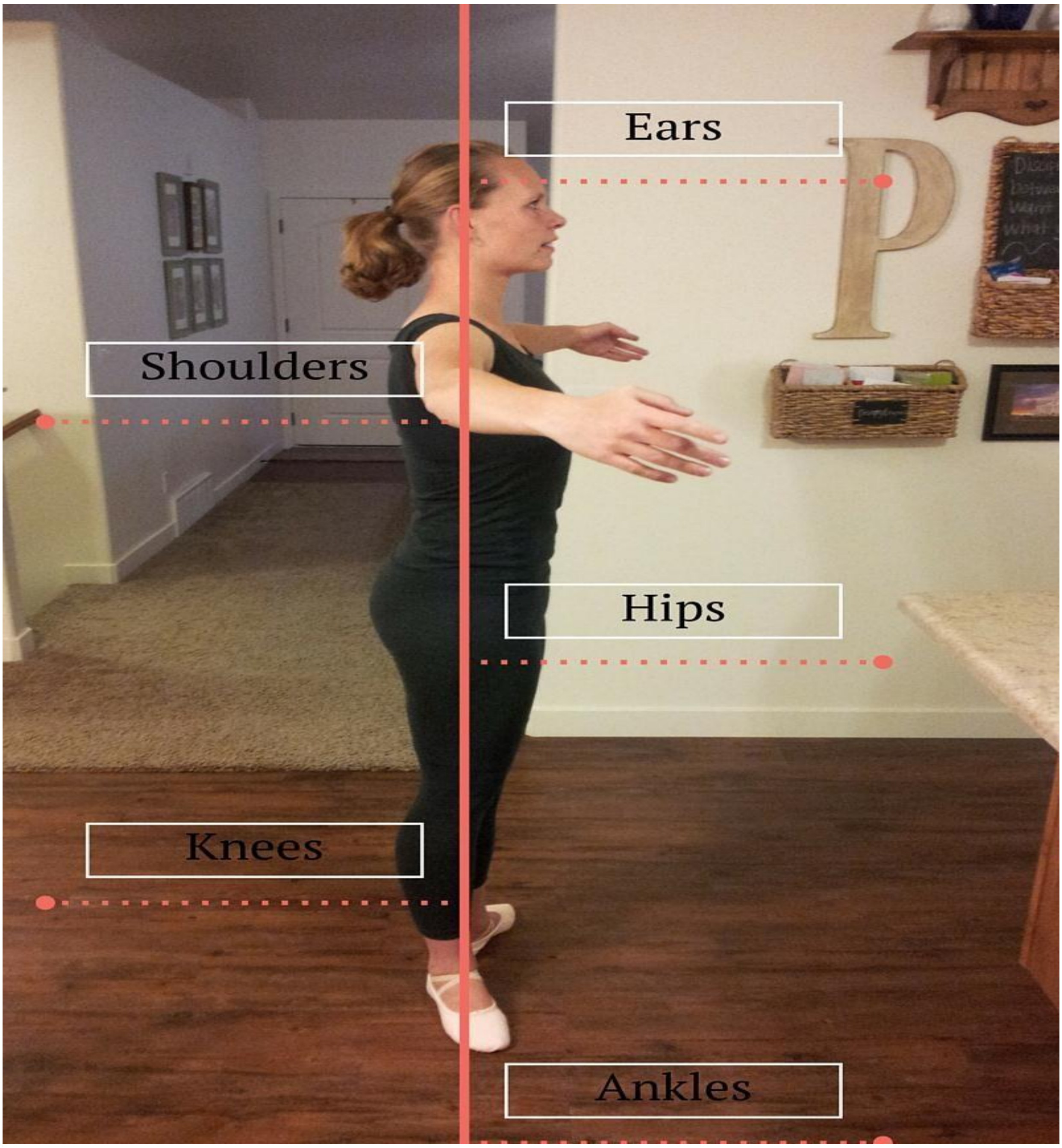
अभिव्यंजक (एक्सप्रेसिव) कौशल प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करते हैं?

1. अच्छी मुद्रा (पोस्चर):

चित्र 3.2.1 अच्छी मुद्रा americanbonehealth.org

यह आपके शरीर की स्थिति को दर्शाता है। आप स्टूडियो के चारों ओर लगे शीशों में अपने पोस्चर की जांच कर सकते हैं। आपका शरीर कान से एड़ी तक एक सीध में होना चाहिए।

2. अच्छा संरेखण (गुड अलाइनमेंट):



चित्र 3.2.2 शारीरिक संरेखण (बॉडी अलाइनमेंट)

जब शरीर संरेखण में होता है, तो अंग-अंग साथ मिलकर काम करता है। संरेखण में होना वह तरीका है जिसमें शरीर को होना चाहिए ताकि सब कुछ ठीक से काम कर सके।

3. समन्वय:

चित्र 3.2.3 तालमेल dancemagazine.com.au

अच्छे तालमेल का अर्थ है शरीर के विभिन्न अंगों का एक ही समय में, सुचारू रूप से और कुशलता से उपयोग करने में सक्षम होना। मूवमेंट के अधिकांश वाक्यांशों में नर्तकों के अच्छे तालमेल की आवश्यकता होती है।

4. लचीलापन:

चित्र 3.2.4 Flexibiltylisaellisofficial.com

लचीलेपन से तात्पर्य आपके प्रत्येक जोड़ (जॉइंट्स) में होने वाली मूवमेंट्स के विस्तार से है। अच्छा लचीलापन केवल स्प्लिट करने में सक्षम होने के बारे में नहीं है। अपने लचीलेपन में सधार लाने के लिए हमें रोजाना कई स्ट्रेच का अभ्यास करना चाहिए।

5. नियंत्रण:

चित्र 3.2.5 नियंत्रण

नृत्य में अच्छे नियंत्रण के लिए नर्तक को उच्च स्तर की शक्ति, संतुलन और शारीरिक जागरूकता की आवश्यकता होती है। नृत्य रचनाएं (डांस पीस) ज्यादा प्रभावी होती हैं अगर उनके डांसिंग स्टेप्स नियंत्रण में हों। नियंत्रण स्पर्श कार्य की सुरक्षा को भी बढ़ाता है।

6. गतिशीलता (मोबिलिटी):

चित्र. 3.2.6 गतिशीलता (मोबिलिटी)

गतिशीलता स्वतंत्र रूप से और आसानी से मूव करने की क्षमता है।
एक नर्तक के रूप में आपकी मूवमेंट्स सहज दिखनी चाहिए। भले ही आप किसी वाक्यांश को नृत्य करने के लिए अपने सभी तकनीकी कौशल का उपयोग कर रहे हों, पर इसके बारे में दर्शकों को पता नहीं लगना चाहिए। यह नृत्य की सभी शैलियों पर लागू होता है।

7. ताकत (स्ट्रेंथ):

चित्र 3.2.7 ताकत (स्ट्रेंथ)

एक नर्तक को अपनी ताकत में सुधार करने के लिए हर हफ्ते अपनी तकनीक का अभ्यास करना चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे खुद को अपने अधिकतम स्तर तक ले जाएं।

8. **संतुलन (बैलेंस):**

चित्र 3.2.8 संतुलन (बैलेंस)

नर्तकों को अपने नृत्य अभ्यास में उच्च स्तर प्राप्त करने के लिए उत्कृष्ट संतुलन की आवश्यकता होती है।

अच्छा संतुलन नर्तक की मुख्य मांसपेशियों की ताकत और इसमें शामिल किसी भी अन्य मांसपेशियों पर निर्भर करता है जैसे टांगे

9. शारीरिक सहनशक्ति (स्टैमिना):

चित्र 3.2.9 शारीरिक सहनशक्ति (स्टैमिना)

शारीरिक सहनशक्ति (स्टैमिना): लंबे समय तक शारीरिक या मानसिक प्रयासों का सामना करने की क्षमता है। अपने स्टैमिना का निर्माण करने के लिए, हम पूर्वाभ्यास करते हैं!

कुछ पेशेवर नृत्य रचनाएं बिना ब्रेक के एक घंटे से अधिक समय तक चलती हैं। हर प्रकार के एथलीट अपना स्टैमिना बनाने में समय व्यतीत करते हैं और नृत्य में भी यह बहुत जरूरी है।

10. मानसिक क्षमता (ध्यान, एकाग्रता, आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प):

मानसिक क्षमता का तात्पर्य है-

- **फोकस और एकाग्रता:** क्या आप काम पर हैं?
- **आत्मविश्वास** : क्या आप अपने प्रदर्शन से खुश हैं? क्या आप जानते हैं कि आपको हर समय क्या करना चाहिए?
- **सफल होने का दृढ़ निश्चय:** क्या आप प्रत्येक कार्य को अपने अंत तक देखने की क्षमता रखते हैं?

3.2.2 प्रदर्शन में अभिव्यंजक कौशल (एक्सप्रेसिव स्किल)

ऐसा कौन सा गुण या कौशल है जो एक नर्तक को दूसरे नृतकों से अलग करता है, भले ही वे एक ही काम कर रहे हों? वह कौन सी चीज है जो हमें किसी विशेष नर्तक को देखने के लिए प्रेरित करती है और हमें उन्हें देखने के लिए आकर्षित करती है? नृत्य में हम इसे अभिव्यक्ति या कलात्मकता कहते हैं।

अभिव्यंजक कौशल क्या हैं?

अभिव्यंजक कौशल वे गुण हैं जो एक प्रदर्शन को अपनी ऊर्जा देते हैं, जो इसे देखने के लिए आकर्षक बनाते हैं और आपको भावनात्मक रूप से इसका जवाब भी देते हैं। एक प्रदर्शन तकनीकी रूप से उल्लेखनीय हो सकता है, लेकिन अभिव्यक्ति या रचनात्मकता के बिना इसमें वास्तव में कुछ महत्वपूर्ण कमी होगी।

अभिव्यंजक (एक्सप्रेसिव) कौशल प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करते हैं?

- फोकस: यह नर्तक के विज़न के बारे में है और कि नर्तक कैसे और कहाँ दिखता है
- प्रोजेक्शन: यह एक प्रदर्शन में उपयोग की जाने वाली ऊर्जा और शक्ति के बारे में है और किस तरह से यह दर्शकों के साथ संचार करता है और आकर्षित करता है उसके बारे में है।
- शैली की समझ (सेंस ऑफ़ स्टाइल): यह नृत्य के विशिष्ट कार्यों और गुणों की नकल करने की कोशिश कर रहे नर्तक के बारे में है।
- संगीतमयता: (प्रशंसा के अनूठे गुणों को चुनने और प्रदर्शन के माध्यम से उन्हें ध्यान देने योग्य बनाने की क्षमता) यह सब तारीफ के लिए एक आंतरिक भावना या संवेदनशीलता को संप्रेषित करने के बारे में है।
- कोरियोग्राफिक इंटेंशन का संचार: यह नर्तक को समझने और नृत्य के मूड या अर्थ के साथ सहानुभूति रखने और दर्शकों को उस भावना को संप्रेषित करने के बारे में है।

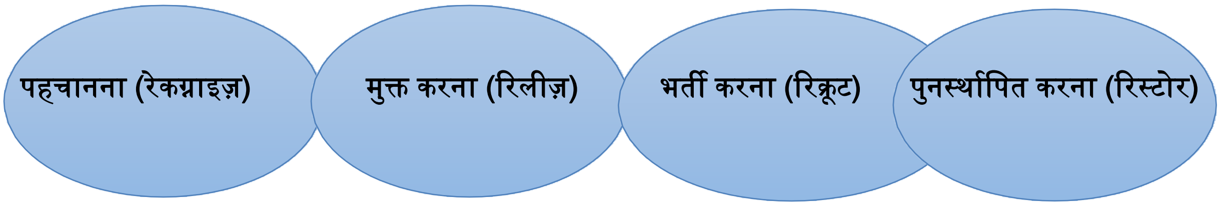
3.2.3 नृत्य में चिंतनशील अभ्यास (रिफ्लेक्टिव प्रैक्टिस):

- चिंतनशील अभ्यास (रिफ्लेक्टिव प्रैक्टिस) में प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए गहन तथ्यात्मक समझ को बढ़ावा देने की क्षमता होती है। यह नर्तक को पारंपरिक नृत्य प्रशिक्षण के रूप देखें और दोहराएं से मुक्त कर सकता है। चिंतनशील अभ्यास (रिफ्लेक्टिव प्रैक्टिस) और तथ्यात्मक शिक्षा कार्यात्मक जागरूकता में उपयोग की जाने वाली प्रक्रिया का मूल है।

http://www.education.vic.gov.au/childhood/professionals/support/Pages/reflective practice.aspx

- जॉन डेवी के शैक्षिक सिद्धांतों में चिंतनशील अभ्यास (रिफ्लेक्टिव प्रैक्टिस) का उदय हुआ है और इस साहित्य में एक प्राथमिक योगदानकर्ता डोनाल्ड शॉन डांसर भी हैं जो "एक्शन-इन-एक्शन" का अभ्यास करते हैं, जब वे एक वाक्यांश के माध्यम से आगे बढ़ते हैं, तो वे समझ सकते हैं, पहचान सकते हैं, मूल्यांकन कर सकते हैं और फिर से समायोजित कर सकते हैं।
- http://jte.sagepub.com/content/53/1/33.short?rss=1&ssource=mfr वे चिंतनशील (रिफ्लेक्टिव) हैं और एक्शन में फिर से सीख रहे हैं। वर्ष 2008 में पीटर स्केल्स ने सुझाव दिया कि प्रतिबिंब के ये तरीके अधिक प्रभावी हो जाते हैं यदि उनकी गणना, संरचित, अभ्यास के लिए सिद्धांत को जोड़ने और एक ही समय में, परिवर्तन और विकास को संबोधित किया जाए।
- **कार्यात्मक जागरूकता** (एफए) मूवमेंट का अन्वेषण एक व्यवस्थित प्रक्रिया का पालन करता है, और प्रश्न और चर्चा को जन्म देता है। इसमें मन और शरीर का प्रतिबिंब (रिफ्लेक्शन), गैर आलोचनात्मक टिप्पणियों का मानसिक या लिखित रिकॉर्ड, दैनिक जीवन और नृत्य अभ्यास वातावरण में स्रोतों का उपयोग करके प्रारंभिक अभ्यास से साक्ष्य को मान्य करने के लिए आगे की कार्रवाई अनुसंधान शामिल है। डेटा को मूल्यांकन एकत्र किया जाता है जो प्रतिभागियों को जानकारी साझा करने, प्रतिबिंब कौशल (रिफ्लेक्शन स्किल्स) को गहरा करने और जानकारी को नृत्य प्रशिक्षण अभ्यास और दैनिक जीवन के प्रभावी मूवमेंट्स में संयोजित करने में सक्षम बनाता है।
- एफए एक्शन रिसर्च (क्रिया-शोध) और एक चिंतनशील दिमाग और शरीर की रणनीति प्रदान करता है जिसे 4आर (4Rs) के रूप में संदर्भित किया जाता है: पहचानना (रेकग्नाइज़), मुक्त करना (रिलीज़), भर्ती करना (रिक्रूट), पुनर्स्थापित करना (रिस्टोर)। ये चिंतनशील अभ्यास (रिफ्लेक्टिव प्रैक्टिस) को लागू करने के अनुक्रम हैं जो जागरूकता को प्रोत्साहित करते हैं, अनावश्यक तनाव मुक्त करते हैं, खोज और चर्चा को बढ़ावा देते हैं और संतुलन और प्रदर्शन में सुधार करते हैं।

- आगे 4आर पर विस्तृत चर्चा की गई है और इसमें स्थायी संतुलन में एक अन्वेषण शामिल है।



- आदत को पहचानें। यह "क्या है" के लिए सराहनीय पूछताछ है। जागरूकता के अभ्यास में कोई आलोचना नहीं है, यह केवल शरीर/मन के अभ्यास पर ध्यान देना है। कोई भी

- सममितीय नहीं होता और हर कोई आसनीय असंतुलन और वरीयताओं को प्रदर्शित करता है। आलोचना के बिना आकलन करना एक उपयोगी अभ्यास है।
- खड़े होने पर आंखें बंद करें। एक पल के लिए ऐसे खड़े रहें जैसे कि आप किराने की दुकान पर लाइन में इंतजार कर रहे हैं। बस उस आदत को अपनाएं जो खड़े होने में सहज महसूस कराती है।
- अपनी आँखें खोलें। ध्यान दें कि क्या आप दूसरों से अधिक देर तक खड़े हैं।
- क्या आप अपने पैरों की बॉल्स पर आगे झुक रहे हैं या अपनी एड़ी पर पीछे?
- अपनी टिप्पणियों को मानसिक रूप से रिकॉर्ड करें या उन्हें लिखें।
- चिंतनशील पूछताछ प्रश्नों को आमंत्रित करती है और सही उत्तर की पूर्वधारणा नहीं रखती है।
- अनावश्यक तनाव को मुक्त करें।
- कार्रवाई में दक्षता के लिए भर्ती (रिक्रूट) करें। इसके लिए मजबूत मांसपेशियों की क्रिया की आवश्यकता नहीं होती है। बल्कि, भर्ती (रिक्रूट) एक मानसिक अभ्यास है जिसके द्वारा मन परिवर्तन को प्राप्त करने के लिए एक संरचनात्मक या रूपक छवि की कल्पना करता है।
- एक पल के लिए खड़े हो जाएं, अनावश्यक तनाव छोड़ दें और फिर पैर के तिपाई (ट्राईपॉड) की कल्पना करें। ध्यान दें कि क्या यह आपके आदतन रवैये से बदलाव को आमंत्रित करता है? इस शारीरिक या कॉर्टिकल मानचित्र की कल्पना करने से मांसपेशियों को दक्षता के साथ पुन: संरेखित और भर्ती करने में मदद मिलती है।
- कार्यात्मक जागरूकता में उपयोग किया जाने वाला एक सामान्य उपकरण खोज और शरीर की जागरूकता को गहरा करने के लिए अतिशयोक्ति का अभ्यास है।
- खड़े हो जाएं और ज़्यादा से ज़्यादा वजन वापस अपनी एड़ी पर ले जाएं। अब पैरों की गेंदों के पास अधिक से अधिक वजन के साथ आगे के दो बिंदुओं पर खड़े हो जाएं।
- पैर में संतुलन के तीन बिंदुओं या तिपाई की समीक्षा करें और शरीर की अवस्था बदलने के लिए जागरूक बनें। शरीर को इस नई मांसपेशी क्रिया और संतुलन की समझ को नामांकित करने की अनुमति देने के विचार का संदर्भ लें।
- संतुलन की ओर पुनर्स्थापित (रिस्टोर) करें। एक बार जब आप एक संरचनात्मक छवि (एनाटॉमिकल इमेज) पर विचार करते हैं तो संतुलित और न्यूरोमस्कुलर परिवर्तन होते हैं। ये परिवर्तन शरीर को संतुलन की ओर शरीर को पुनर्स्थापित करने में मदद कर सकते हैं। इस मूवमेंट के अवलोकन के लिए, यह आपके पैरों के संतुलन को स्थानांतरित कर सकता है।
- किसी सहकर्मी के साथ अपने निष्कर्ष साझा करें। समीक्षा करें कि कैसे एक आदत से बाहर आने और जागरूकता में जाने से आपको संतुलन की ओर बढ़ने में मदद मिली।

3.2.4 नृत्य बनाने की प्रक्रिया:

नृत्य की कल्पना को जीवंत बनाने के लिए प्रेरणा, दृढ़ संकल्प और परिष्कृत शिल्प (रिफाइंड क्राफ्ट) की आवश्यकता होती है। एक कोरियोग्राफर के पास एक नए काम के लिए कई तरह के विचार हो सकते हैं। हालांकि, इस कल्पना को नर्तकों के शरीर में व्याख्यित करना और

इसे एक नृत्य का आकार देना जो प्रदर्शन के लिए तैयार हो, एक बहुत ही चुनौतीपूर्ण लेकिन समान रूप से पुरस्कृत करने वाली प्रक्रिया है।
अधिकांश कोरियोग्राफरों के लिए नृत्य करना एक जुनून होता है। काव्यात्मकता और मूवमेंट की उत्तेजना उनकी रचनात्मकता को प्रेरित करती है और वे नृत्य के अनूठे तत्वों (एलिमेंट्स) के माध्यम से अभिव्यक्ति के लिए अपनी सबसे बड़ी क्षमता पाते हैं।

निम्नलिखित अनुभाग आपको कोरियोग्राफिक निर्माण की प्रक्रिया के बारे में कुछ जानकारी देंगे।

- काम करने के तरीके
- प्रेरणा के स्रोत
- निर्माण सहयोग है
- स्टूडियो में प्रवेश करना
- निर्माण के तत्व
- मूवमेंट्स को बनाना
- कम्पोजीशन
- अंतिम स्टेप

काम करने के तरीके:

कोरियोग्राफर अपने विज़न, नृत्य शैली और संसाधनों के आधार पर कई अलग-अलग संदर्भों में काम कर सकते हैं। वे निम्नलिखित तरीके से काम कर सकते हैं:

- स्वतंत्र रूप से, प्रोजेक्ट-टू-प्रोजेक्ट के आधार पर नर्तकों को काम पर रखना
- एक कोरियोग्राफर द्वारा संचालित कंपनी के केंद्र में, जो उनकी कलात्मक दृष्टि का समर्थन करने के लिए मौजूद है
- एक रिपर्टरी कंपनी के साथ कलात्मक निर्देशक या कोरियोग्राफर-इन-हाउस के रूप में
- दुनिया भर में विभिन्न कंपनियों के लिए काम करने वाले एक आमंत्रित अतिथि के रूप में समकालीन रूपों में काम करने वाले कोरियोग्राफर आमतौर पर प्रयोग और नवाचार के माध्यम से मूवमेंट्स विकसित करते हैं। परिणामी कार्य नृत्य के माध्यम से बोलने का एक अत्यधिक व्यक्तिगत तरीका है। पॉल-आंद्रे फोर्टियर एक ऐसे कोरियोग्राफर हैं जो इस तरह से रचना करते हैं।

शास्त्रीय या पारंपरिक तकनीकों के साथ काम करने वाले कोरियोग्राफर अपनी मूल भाषा के रूप में फॉर्म की मूवमेंट शब्दावली से शुरू करते हैं। फिर, कार्य के लिए विशिष्ट विज़न के आधार पर, वे इस संरचना के भीतर रहने का विकल्प चुन सकते हैं, या इससे आगे बढ़ सकते हैं। फॉर्म और मूवमेंट शब्दावली को विस्तारित करने की प्रक्रिया में, कोरियोग्राफर व्यक्तिगत मूवमेंट अभिव्यक्ति को शामिल कर सकते हैं ताकि उन्हें अपने अद्वितीय परिप्रेक्ष्य को स्पष्ट करने की अनुमति मिल सके। बैले की दुनिया में, डोमिनिक डुमाइस की कोरियोग्राफी हंड्रेड वर्ड्स फॉर स्नो (1999) कोरियोग्राफ़ी का एक सुंदर उदाहरण है। दक्षिण एशियाई नृत्य में, लता पाडा की रिवील्ड बाय फायर (2001) शास्त्रीय और व्यक्तिगत मूवमेंट शब्दावली के एकीकरण को प्रदर्शित करती है।

प्रेरणा के स्रोत:

कोरियोग्राफिक प्रेरणा अनंत स्रोतों से आती है।

गति (मोशन) के माध्यम से संवाद करने की इच्छा, मानव शरीर की भौतिक और गतिज क्षमता या कलाप्रवीण नृत्य का आनंद एक कोरियोग्राफर को प्रेरित कर सकता है। नृत्य के माध्यम से भावनात्मक अभिव्यक्ति का पता लगाने की इच्छा दूसरे को नई रचना करने के लिए प्रेरित कर सकती है।

कुछ कोरियोग्राफर सामाजिक या राजनीतिक मुद्दों के बारे में बोलने के लिए नृत्य का उपयोग करने के लिए प्रेरित होते हैं। एक स्टूडियो में नर्तकों के साथ काम करने से पहले, कोरियोग्राफर आमतौर पर अपने विचारों पर शोध करने और विकसित करने में काफी समय व्यतीत करते हैं। वे यात्रा कर सकते हैं, वास्तुकला, परिदृश्य या नए नृत्य रूपों का अध्ययन कर सकते हैं। वे पढ़ सकते हैं, संगीत सुन सकते हैं या पेंटिंग देख सकते हैं, अन्य कलाकारों या कला रूपों से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

प्रकृति से छवियां प्रेरणा और रूपक का स्रोत हो सकती हैं

एक कविता या कहानी एक प्रारंभिक बिंदु प्रदान कर सकती है। मूवमेंट के विचार उत्पन्न करने वाली छवियां पौराणिक कथाओं से, कृति या समकालीन कथाओं से और यहां तक कि नर्तकों की जीवन कहानियों से भी आ सकती हैं

एक कोरियोग्राफर संगीत की एक रचना से इतना प्रभावित हो सकता है कि वह अपने गुणों को व्यक्त करते हुए एक नृत्य बनाने का फैसला करता है।

दृश्य कला (विज़ुअल आर्ट) के काम जैसे पेंटिंग या तस्वीरें एक कोरियोग्राफर की कल्पना को सुलगा सकती हैं कोरियोग्राफर अक्सर खुद नर्तक होते हैं या रहे होते हैं। कुछ स्टूडियो में अकेले सुधार करना पसंद करते हैं। वे अपने मूवमेंट रिसर्च की वीडियो रिकॉर्ड कर सकते हैं और फिर उन प्रमुख मूवमेंट विचारों को खोजने के लिए सामग्री की समीक्षा कर सकते हैं जो व्यक्त करते हैं कि वे क्या कहना चाहते हैं।

निर्माण सहयोग है:

अपनी प्रकृति के अनुसार नृत्य एक सहयोगी कला है। कोरियोग्राफर रचनात्मक दृष्टि रखता है और नृत्य में आवश्यक सभी तत्वों का मार्गदर्शन करता है।

कोरियोग्राफर की पहली जिम्मेदारी उन नर्तकों को चुनना है जो उनके द्वारा किए जा रहे काम के विज़न में फिट होते हैं। कोरियोग्राफर के पास नर्तकों की एक कंपनी हो सकती है जो एक विशेष नृत्य तकनीक जैसे बैले, आधुनिक या भरतनाट्यम में प्रशिक्षित होते हैं। वह एक विशेष नए काम के लिए एक ऑडिशन आयोजित कर सकता है, और नर्तकों की तलाश कर सकता है जो एक विशेष तकनीक या नृत्य की शैली में मजबूत हों जो कैपोइरा, कॉन्टैक्ट इम्प्रोवाइजेशन या ब्यूटो जैसे नए काम का हिस्सा होंगे।

डिजाइन, सजावट और उत्पादन (प्रोडक्शन) में शामिल सभी लोगों के साथ संचार और परस्पर क्रिया कोरियोग्राफिक प्रक्रिया का हिस्सा है।

http://www.artsalive.ca/en/dan/mediatheque/interviews/interviewDetails.asp?mediaID=444 अक्सर, कोरियोग्राफर अपने काम के पूरे रूप और प्रस्तुति के जितना करीब होता है, उसका विज़न उतना ही सच्चा हो सकता है।

स्टूडियो में प्रवेश करना:

जब एक कोरियोग्राफर स्टूडियो में प्रवेश करने के लिए तैयार होता है, तो वह उस मूवमेंट के बारे में निश्चित विचारों के साथ पहुंच सकता है जो नर्तक सीखेंगे। एक कोरियोग्राफर नृत्य को सटीक वाक्यांश सिखा सकता है, या ठीक वही वर्णन कर सकता है जो वह देखना चाहता हो। एक अन्य कोरियोग्राफर ने कंप्यूटर एनीमेशन प्रोग्राम जैसे तकनीकी उपकरणों के साथ या व्यक्तिगत मूवमेंट अनुसंधान के माध्यम से कागज पर मूवमेंट के विचारों पर काम किया हो सकता है।

एक अधिक खोजपूर्ण रचना में, एक कोरियोग्राफर आशुरचना के माध्यम से साझा जांच की प्रक्रिया में नर्तकों को शामिल कर सकता है। कोरियोग्राफर अक्सर उन नर्तकों के साथ काम करते हैं जिन्हें वे जानते हैं और भरोसा करते हैं, और छवियों, विचारों और मूवमेंट का उनका आदान-प्रदान कोरियोग्राफिक प्रक्रिया और खोज का एक रोमांचक, महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है।

अक्सर, एक कोरियोग्राफिक सहायक या रिहर्सल निर्देशक एक कोरियोग्राफर के साथ काम करता है। जबकि कोरियोग्राफर और नर्तक मूवमेंट बनाने, सीखने और काम करने में व्यस्त हैं, सहायक मूवमेंट् सीक्वेंस, छवि, जगह के उपयोग के बारे में नोट्स बनाते हैं और उन सभी तत्वों (एलिमेंट्स) का ट्रैक रखते हैं जो कोरियोग्राफर के विज़न के लिए महत्वपूर्ण हैं क्योंकि यह रचनात्मक प्रक्रिया में काम आता है।

निर्माण के तत्व (एलिमेंट्स ऑफ़ क्रिएशन):

कोरियोग्राफर वर्णन और प्रदर्शन, आशुरचना, निर्देशन और संशोधन की प्रक्रियाओं के माध्यम से नृत्य को जीवन में लाने में जांच एवं प्रयोग और मदद करते हैं।

अपने नृत्य को बनाने में, कोरियोग्राफर तत्वों (एलिमेंट्स) की एक ऐसी पैलेट से आकर्षित होते हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- शेप (आकृति)
- जगह/स्थान
- समय
- गतिकी (डायनामिक्स)

हालांकि एक कोरियोग्राफर विश्लेषणात्मक तरीके से इन तत्वों के उपयोग की पहचान नहीं कर सकता है, वे कलात्मक विचारों और विकल्पों के लिए मूल तत्व हैं। एक कोरियोग्राफर एक ऐसा नृत्य बना सकता है जो मजबूत और असममितिक हो, बोल्ड मूवमेंट के साथ जो स्पेस में कटौती करे, और जो असंगति और संघर्ष का सुझाव देता हो। एक अन्य कोरियोग्राफर

जगह में मूवमेंट के सममित पैटर्न का उपके और रोमांटिक, सामंजस्यपूर्ण गुणवत्ता को

उजागर करते हुए एक ऐसी रचना बना सकता है जो गेय (लिरिकल) और हल्का (लाइट) हो। कभी-कभी कोरियोग्राफर चाहते हैं कि उनके काम को पारंपरिक थिएटर के बाहर वैकल्पिक जगहों पर देखा जाए। हो सकता है कि वे अपने काम को बहुत नज़दीक से या बहुत दूर से देखे जाने के विचार को पसंद करें। किसी कोरियोग्राफर को उनके नृत्य का विचार एक असामान्य स्थान जैसे गोदाम, फील्ड या आर्ट गैलरी में नृत्य करना पसंद होता है। गैर-पारंपरिक स्थानों के लिए कोरियोग्राफिंग के लिए अक्सर आवश्यकता होती है कि सभी नहीं तो कुछ पूर्वाभ्यास उस स्थान पर हों।

मूवमेंट्स को बनाना:

अधिकांश कोरियोग्राफरों के पास एक "मूवमेंट सिग्नेचर" होता है जो उनकी अपनी शारीरिकता और कलात्मक दृष्टि से विकसित होता है। उदाहरण के लिए, क्रिस्टोफर हाउस मूवमेंट क्रिएट करता है जो अत्यधिक शारीरिक, स्विफ्ट, स्लीक और विस्तृत होता है, जबकि मार्गी गिलिस का नृत्य स्रोत पर भावना के साथ विस्तृत और हावभावपूर्ण होता है।

सांस, सबसे बुनियादी मूवमेंट है, यह अक्सर एक मूवमेंट शब्दावली को विकसित करने के लिए एक प्रारंभिक बिंदु रहा है। आधुनिक नृत्य अग्रदूतों मार्था ग्राहम और डोरिस हम्फ्री ने सांस का इस्तेमाल नई तकनीकों के आधार के रूप में किया। ग्राहम ने सांस को संकुचन और रिहाई के रूप में शैलीबद्ध किया। हम्फ्री ने सांस के उपयोग को निलंबन का चाप और शरीर के वजन के गिरने में शामिल किया।

मूवमेंट, पूरी तरह से नवाचार के लिए खोजा गया, एक कोरियोग्राफर के काम का विषय हो सकता है। वह आकार, स्थान, समय और गतिकी (डायनामिक्स) के तत्वों की खोज से मोहित हो सकता है। एक कोरियोग्राफर को एक निश्चित तकनीक के भीतर मूवमेंट की खोज में गहराई से जाने में दिलचस्पी हो सकती है, या उन लोगों की मूवमेंट में दिलचस्पी हो सकती है जो नर्तकों के रूप में प्रशिक्षित नहीं हैं। कभी-कभी अद्वितीय शारीरिक और तकनीकी गुणों वाला एक विशेष नर्तक कोरियोग्राफर की प्रेरणा बन जाता है।

संगीत भी रचना में केंद्रीय भूमिका निभा सकता है। कई बार, ध्वनि, जैसे कि संगीत की एक विशेष रचना या अन्य संगत, मूवमेंट की खोज के लिए एक प्रोत्साहन के रूप में कार्य करेगी। कुछ कोरियोग्राफर संगीत के स्कोर के साथ मिलकर काम करते हैं, और उनके पास संगीत में कुछ वाक्यांशों, इवेंट्स या इंस्ट्रूमेंटेशन के लिए मूवमेंट की योजना हो सकती है।

वेशभूषा, प्रकाश व्यवस्था, रंगमंच की सामग्री और सेट भी एक मूवमेंट शब्दावली के विकास में योगदान कर सकते हैं। कभी-कभी एक कोरियोग्राफर प्रक्रिया में तत्वों को पेश करता है, जैसे कि विशिष्ट जूते, वस्तुएं या लाइटिंग इफेक्ट्स, उन तरीकों का पता लगाने के लिए जिसमें वे मूवमेंट की सामग्री को बदलते हैं।

एक नई कोरियोग्राफी के लिए एक मूवमेंट भाषा विकसित करने में आशुरचना पृष्ठभूमि अनुसंधान के लिए एक विधि के रूप में काम कर सकती है। कोरियोग्राफर द्वारा निर्देशित आशुरचनाओं के माध्यम से नर्तक मूवमेंट सामग्री को उत्पन्न कर सकते हैं। कभी-कभी कोरियोग्राफर कोरियोग्राफिक विचार या ढांचे की संरचना के भीतर आशुरचना शामिल करते हैं।

कम्पोजीशन:

नृत्य अनुक्रमों का विकास, संशोधन और चयन, और समग्र कार्य का संपादन कोरियोग्राफर के शिल्प में आवश्यक कौशल हैं। एक नृत्य कार्य की वास्तुकला के कई स्रोत हो सकते हैं।

- नृत्य एक सुंदर सोलो या महाकाव्य का रूप ले सकता है जिसमें पचास नर्तक शामिल होते हैं
- नृत्य शाम तक चल सकते हैं या इसके संबंधित खंड हो सकते हैं, जैसे संगीतमय रचना या नाटक में अभिनय
- कथात्मक नृत्य एक कहानी बताते हैं, चाहे वह थ्री-एक्ट बैले हो, या एक शॉर्ट ड्रामेटिक सोलो हो
- सार नृत्य (ऑब्स्ट्रैक्ट डांस) समय, स्थान और संबंधों में कोरियोग्राफिक रुचि की पड़ताल करता है

चांस मेथड्स कोरियोग्राफिक प्रक्रिया का एक उत्तेजक तत्व हो सकती हैं, जिससे सृजन या प्रदर्शन में नई कलात्मक संभावनाएं पैदा हो सकती हैं। अमेरिकी कोरियोग्राफर मर्स कनिंघम ने अपनी नृत्य रचनाओं में इस विचार को अपनाया है। http://www.artsalive.ca/en/dan/meet/bios/artistDetail.asp?artistID=165http://www.artsalive.ca/en/dan/meet/bios/artistDetail.asp?artistID=165 जिस तरह से संगीत और नृत्य अनुक्रम एक साथ फिट होते हैं, वह उनके नृत्यों में पासा फेंककर, या आई चिंग का उपयोग करके निर्धारित किया जा सकता है। कभी कनिंघम के नृत्यों को ठीक संगीत रचना की अवधि के बराबर बनाया गया था, लेकिन दोनों को पहली बार प्रदर्शन में एक साथ रखा गया था।

कुछ कोरियोग्राफर एक नृत्य की शुरुआत में अपना काम शुरू करते हैं और शुरू से अंत तक काम करते हैं। कुछ को पता नहीं होता कि रचनात्मक यात्रा उन्हें कहाँ ले जाएगी और वें बस इसमें उतर जाते हैं। कुछ कोरियोग्राफी के खंड बनाते हैं और बाद में उस क्रम के साथ प्रयोग करते हैं जिसमें उनका प्रदर्शन किया जाएगा। कुछ कोरियोग्राफर कुछ भी नहीं बदलते हैं क्योंकि उनका मानना होता है कि कोरियोग्राफी नर्तकों के शरीर में होती है। अन्य तब तक संशोधित और संपादित करते हैं जब तक नर्तक प्रदर्शन करने के लिए मंच पर जाने के लिए तैयार नहीं हो जाते।

अंतिम चरण (फाइनल स्टेप):

नृत्य एक जीवंत कला है। एक रचनात्मक प्रक्रिया को पूरा करने के लिए, तैयार काम को दर्शकों के सामने प्रस्तुत किया जाना चाहिए। प्रदर्शन एक महत्वपूर्ण क्षण है क्योंकि दर्शकों की प्रतिक्रिया कोरियोग्राफर को बताती है [illegible] विज़न सफलतापूर्वक संप्रेषित हुआ है या नहीं। इसलिए, एक दर्शक सदस्य के रूप [illegible] कोरियोग्राफिक प्रक्रिया के अभिन्न अंग हैं।

आप अपनी भूमिका अच्छी तरह से निभा सकते हैं और एक सक्रिय और सूचित श्रोता सदस्य बन सकते हैं, इस बारे में अधिक सीखकर कि मूवमेंट कैसे संचार करती है, यह पता लगाकर कि पर्दे के पीछे क्या चल रहा है और प्रक्रिया को स्वयं खोज कर। http://www.artsalive.ca/en/dan/understand/appreciate/appreciate.asphttp://www.artsalive.ca/en/dan/understand/appreciate/appreciate.asphttp://www.artsalive.ca/en/dan/make/studio/studiotostage.asp अनुभव के प्रति खुला रहकर और कार्य में संलग्न होकर, आप प्रदर्शन में भाग लेते हैं।

3.2.5 नृत्य और कोरियोग्राफी से संबंधित शब्दावली

विषयों, विविधताओं, मूवमेंट्स आदि का उपयोग करके नृत्य बनाने के लिए एक कोरियोग्राफी संरचना को आकार दिया जाता है। यहां 20 शब्द हैं जो ज्यादातर कोरियोग्राफर द्वारा उपयोग किए जाते हैं।

1. **यूनिसन**: एक ही समय में एक ही तरह की मूव करते हुए नर्तक
2. **दोहराव**: दोहराने वाली मूवमेंट
3. **आशुरचना**: सहज अनियोजित और कोरियोग्राफ न की गई मूवमेंट
4. **संचय:** मौजूदा मूवमेंट्स में क्रमिक तरीके से नई मूवमेंट्स को जोड़ा जाता है, उदाहरण के लिए, ए, एबी, एबीसी, एबीसीडी
5. **इको**: व्यक्ति 1 एक मूवमेंट या मूवमेंट फ्रेज (वाक्यांश) करता है और उसे खत्म करता है; व्यक्ति 2 एक मूवमेंट फ्रेज (वाक्यांश) करता है और खत्म करता है, आदि।
6. **कैनन:** एक नर्तक द्वारा शुरू की गई मूवमेंट्स को बाद के नर्तकों द्वारा बारी-बारी से दोहराया जाता है।
7. **संयोजित/संबद्ध (कनेक्टेड)**: मूवमेंट जो संबद्ध होती है, समूह के भीतर कोई हमेशा शारीरिक रूप से स्पर्श कर रहा होता है
8. **मिररिंग**: नर्तकों द्वारा की गई मूवमेंट्स की मिरर इमेज दिखाना
9. **एयर पाथवे (हवा में बनाया गया पैटर्न)**: शरीर के अंगों (उदाहरण के लिए, हाथ, पैर, सिर) की मदद से हवा में पैटर्न बनाना
10. **आवर्धन (ऑग्मेंटेशन)**: जगह या स्थान में मूवमेंट्स को बड़ा किया जाता है।
11. **सजावट (एम्बेलिशमेंट)**: एक मूव में विवरण जोड़ा जाता है, जैसे हाथ का इशारा या हाथ की गति।
12. **फ्लोर पाथवे**: फर्श के आर-पार ली गई दिशा (ज़िगज़ैग, घुमावदार, सीधी, विकर्ण)
13. **मूवमेंट मोटिफ**: मूवमेंट या हावभाव जिसे डांस कोरियोग्राफी की प्रक्रिया में विभिन्न तरीकों से विस्तृत या विकसित किया जा सकता है
14. **मूवमेंट फ्रेज**: एक विशिष्ट पैटर्न बनाने के लिए आपस में जुड़ी हुई मूवमेंट्स की श्रृंखला
15. **मूवमेंट सीक्वेंस**: मूवमेंट्स की श्रृंखला, एक वाक्यांश (फ्रेज) से लंबी लेकिन एक नृत्य के एक खंड से छोटी।
16. **कथनात्मक संरचना**: कोरियोग्राफिक संरचना जो एक कहानी बताती है
17. **रेस्ट्रोग्रैड**: मूवमेंट्स या एक रूपांकन को पीछे की ओर किया जाता है (एक रिवाउंड वीडियो की तरह)
18. **उलटना (रिवर्सल)**: किसी रूपांकन या अनुक्रम की गतिविधियों का उल्टे क्रम में प्रदर्शन (लेकिन पीछे की दिशा में नहीं)
19. **रोंडो फॉर्म**: कोरियोग्राफिक संरचना जिसमें विपरीत खंड एक आवर्ती अनुभाग के साथ वैकल्पिक होते हैं
20. **झांकी (तबलिउ):** नर्तकों के एक समूह द्वारा बनाई गई स्थिर आकृति।

3.2.6 नृत्य अभ्यास के दौरान संभावित खतरे और सुरक्षा

प्रत्येक राज्य और क्षेत्र मे, स्वास्थ्य और सुरक्षा कानून हैं जो सभी कार्यस्थल प्रथाओं पर लागू होता है। यहां तक कि अगर आप एक शिक्षक, स्टूडियो के मालिक, सामुदायिक कला कार्यकर्ता या कलात्मक निर्देशक हैं, तो भी अपनी जिम्मेदारियों और कानूनी दायित्वों के बारे में जानना हमेशा महत्वपूर्ण होता है।

यह जानकारी मनोरंजन उद्योग के लिए सुरक्षा दिशानिर्देशों से प्राप्त की गई है। यह सरल और सामान्यीकृत है, और व्यक्तिगत सलाह के रूप में अभिप्रेत नहीं है।

- सभी नियोक्ताओं, प्रबंधकों या संगठनों के पास ऐसी नीतियां और प्रक्रियाएं होनी चाहिए जो कार्यस्थल का उपयोग करने वाले सभी व्यक्तियों के स्वास्थ्य और सुरक्षा की रक्षा करने में मदद करें
- सुनिश्चित करें कि नीतियों और प्रक्रियाओं का दस्तावेजीकरण किया गया है और वह कार्यस्थल का उपयोग करने वाले सभी कर्मचारियों और स्वयंसेवकों के लिए उपलब्ध हैं
- खतरों की पहचान करने और नियंत्रण उपायों को लागू करने के लिए जोखिम मूल्यांकन करना

नियम और जिम्मेदारियाँ:

कक्षा में छात्रों की सुरक्षा, पूर्वाभ्यास और प्रदर्शन शिक्षकों/अगुआओं, आगंतुकों, व्यवसाय के मालिकों, स्थानों और ठेकेदारों की एक साझा जिम्मेदारी है। नृत्य शिक्षकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि जितना संभव हो सके, उनकी गतिविधियों और उपकरणों के परिणामस्वरूप खुद को, दूसरों को या उनके काम के माहौल को शारीरिक या मनोवैज्ञानिक नुकसान होने की संभावना नहीं होनी चाहिए।

शिक्षकों को निम्नलिखित करना चाहिए:

- स्वस्थ और सुरक्षित तरीके से काम करना, और दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करना
- यह सुनिश्चित करना कि वे काम पर किसी भी कार्य या चूक के माध्यम से किसी अन्य व्यक्ति को खतरे में न डालें
- प्रत्येक विशेष कार्यस्थल की डब्ल्यूएचएस (कार्यस्थल स्वास्थ्य, सुरक्षा और कल्याण) नीतियों और प्रक्रियाओं का पालन करना
- स्टूडियो, कक्षा या प्रदर्शन स्थल में कार्यस्थल स्वास्थ्य, सुरक्षा और कल्याण को सहयोग, परामर्श और बढ़ावा देना
- स्टूडियो, कक्षा या प्रदर्शन स्थल में किसी भी खतरे को (जहां भी संभव हो) टालने के लिए रिपोर्टिंग और काम करना
- घटना के बाद जितनी जल्दी हो सके वरिष्ठ शिक्षक / व्यवसाय के मालिक / स्थल संचालक को किसी भी चोट या घटना की सूचना देना
- यह सुनिश्चित करना कि प्राथमिक चिकित्सा आपूर्ति सहित सभी उपकरणों का सही ढंग से उपयोग किया जाता है या नहीं
- यह सुनिश्चित करना कि वे ऐसी स्थिति में नहीं हैं जो नृत्य वातावरण में अपनी सुरक्षा या किसी अन्य व्यक्ति की सुरक्षा को खतरे में डाल सकती है

- किसी भी जांच अधिकारी के साथ सहयोग करना

एक नियोक्ता कुछ कार्यों को अनुबंधित कर सकता है लेकिन यह उनकी जिम्मेदारी है:

- हर समय कानूनी दायित्वों से अवगत रहना।
- यह सुनिश्चित करना कि सभी शिक्षक और स्वयंसेवक उन खतरों से अवगत हैं जो उन्हें, छात्रों और अन्य कर्मचारियों को प्रभावित कर सकते हैं, और उनकी सुरक्षा के लिए कौन से जोखिम नियंत्रण उपाय मौजूद हैं।
- सुनिश्चित करना कि सभी कर्मचारी उपयुक्त, पारस्परिक रूप से सहमत परामर्श प्रक्रियाओं के माध्यम से एक सुरक्षित और स्वस्थ कार्य वातावरण विकसित करने में संलग्न हैं।
- सुनिश्चित करना कि उपयुक्त रूप से योग्य और सक्षम कर्मचारी पाठ, पूर्वाभ्यास या घटना की देखभाल करने में सक्षम हैं, कि वे अपनी जिम्मेदारियों से अवगत हैं और सभी प्रासंगिक कानूनों का पालन करने के इच्छुक हैं।
- सुनिश्चित करना कि एक आपात स्थिति और निकासी योजना सभी के लिए स्पष्ट है।

दुर्घटनाओं, चोटों या घटनाओं की रिपोर्ट करना:

यदि आपके साथ, एक प्रतिभागी या छात्र के रूप में कोई दुर्घटना होती है, किसी पाठ, पूर्वाभ्यास या प्रदर्शन के दौरान आप घायल या बीमार हो जाते हैं, चाहे कितना भी मामूली क्यों न हो, आपको निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- घटना की सूचना वरिष्ठ शिक्षक, व्यवसाय के मालिक या स्थल प्रबंधक और, यदि उपयुक्त हो, तो छात्र के माता-पिता को दें।
- घटना के सभी विवरणों को एक इंजरी रजिस्टर में दर्ज करें जो सभी शिक्षकों और कर्मचारियों के लिए उपलब्ध होना चाहिए।
- दुर्घटना के दृश्य के साथ तब तक छेड़छाड़ न करें जब तक कि आप यह निर्णय न लें कि यह क्षेत्र के अन्य लोगों की सुरक्षा को खतरे में डाल सकता है।
- एक 'घटना प्रपत्र (इंसिडेंट फॉर्म)' भरें और वरिष्ठ शिक्षक/व्यवसाय के मालिक/स्थल प्रबंधक को रिपोर्ट करें।
- यदि आप कोई घटना देखते हैं तो वरिष्ठ शिक्षक/व्यवसाय मालिक/स्थल प्रबंधक को सूचित करें। सुरक्षा अधिष्ठापन (सेफ्टी इंडक्शन):

सभी कर्मचारियों और स्वयंसेवकों को प्रत्येक स्टूडियो/स्थान/कक्षा में सुरक्षा प्रेरण दिया जाना चाहिए जिसमें वे कर्तव्यों का पालन करेंगे।

अधिष्ठापन (इंडक्शन) में निम्नलिखित बातें शामिल होनी चाहिए:

- सुरक्षित पहुंच और निकास बिंदुओं का स्थान
- अन्य सुविधाओं का स्थान
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण सहित उपकरणों का स्थान
- प्राथमिक चिकित्सा और आपातकालीन उपकरणों की पहचान
- निकासी प्रक्रियाओं के बारे में जानकारी
- अग्निशामकों की पहचान और उपयोग

- किसी भी महत्वपूर्ण कार्यस्थल-विशिष्ट प्रक्रियाओं के बारे में जानकारी
- आपातकालीन संपर्कों और प्रक्रियाओं के निर्देशों का स्थान

वरिष्ठ शिक्षक या स्थल प्रबंधक को आपातकालीन संपर्क नंबरों की एक सूची और कार्रवाई के आपातकालीन पाठ्यक्रम की रूपरेखा प्रदान करनी चाहिए।

आपात स्थिति के दौरान सहायता के लिए टेलीफोन करते समय, निम्न बातें बताएं:

- कि यह एक आपात स्थिति है
- अपना नाम और सटीक लोकेशन बताएं
- दुर्घटना या स्थिति के बारे में जितना संभव हो उतना विवरण दें।

और सुनिश्चित करें कि जानकारी सही ढंग से प्राप्त हुई है और उस पर तुरंत कार्रवाई की जाएगी। जोखिम आकलन (रिस्क असेसमेंट):

नियोक्ता और शिक्षकों को एक नृत्य पाठ, पूर्वाभ्यास या प्रदर्शन के हर पहलू और इसमें शामिल प्रत्येक व्यक्ति पर विचार करते हुए जोखिम मूल्यांकन करना चाहिए। किसी भी जोखिम को दूर करने या घटाने के लिए पहचाने गए किसी भी जोखिम और सहमत उपायों का दस्तावेजीकरण करना एक अच्छा अभ्यास है।

यदि एक संबद्ध जोखिम या खतरे को समाप्त नहीं किया जा सकता है तो क्या करें:

- एक कम खतरनाक गतिविधि/वस्तु/पदार्थ को प्रतिस्थापित करें
- रि-डिजाइन के माध्यम से खतरे को कम करें
- एक्सपोज़र/जोखिम को कम करने के लिए गतिविधि/प्रशिक्षण को पुनर्व्यवस्थित करें
- सुरक्षा उपकरण/कपड़ों (जैसे नी पैड्स, एंकल स्ट्रैप) का उपयोग करें।

एक शिक्षक को पता होना चाहिए कि कौन से व्यायाम या मूवमेंट सिखाने के लिए सुरक्षित हैं और कौन से संभावित रूप से हानिकारक हैं, खासकर यदि कोई छात्र चोट से पीड़ित है, या उसे कोई स्वास्थ्य समस्या है या वह शारीरिक या मनोवैज्ञानिक विकास के विशेष रूप से कमजोर चरण में है। शिक्षकों के लिए यह अच्छा अभ्यास है कि वे अपने छात्रों से पूछें कि क्या उन्हें कोई चोट लगी है जो उन्हें कक्षा शुरू करने से पहले पता होनी चाहिए।

शिक्षकों को संभावित जोखिम कारकों की एक श्रृंखला के बारे में पता होना चाहिए:

- क्या वार्म-अप के लिए पर्याप्त समय है?
- क्या प्रतिभागी या छात्र के पास किसी विशेष मूवमेंट को करने के लिए पर्याप्त प्रशिक्षण था या नहीं?
- क्या यह व्यायाम या मूवमेंट संभावित रूप से हानिकारक है?
- प्रतिभागी या छात्र ने कितनी बार मूवमेंट को पूरा किया है?
- क्या पर्याप्त आराम/ड्रिंक ब्रेक हो गए हैं?
- क्या पर्यावरण सुरक्षित/उपयुक्त है?

यदि आप संभावित खतरनाक जगह पर काम कर रहे हैं और आप चिंतित हैं, तो आपको पूछना चाहिए कि क्या जोखिम मूल्यांकन किया गया है। यदि कंपनी या संगठन ऐसा करने से मना करता है, तो आपको अपनी संबंधित समिति या प्रतिनिधि, या संबंधित नियामक प्राधिकरण से संपर्क करना चाहिए।

जोखिम-प्रबंधन प्रक्रियाओं को नियोजित करने के साथ-साथ नृत्य शिक्षकों को निम्नलिखित भी करना चाहिए:

- उपयुक्त वार्म-अप और वार्म-डाउन गतिविधियों को शामिल करना
- छात्रों की उम्र, ताकत, लचीलेपन और समन्वय से मेल खाने के लिए अभ्यास या गतिविधियों को अपनाना
- यह सुनिश्चित करना कि फर्श 'क्षेत्र लोचदार (एरिया इलास्टिक)' है और कोई अनावश्यक जोखिम नहीं है
- जाँच करना कि जगह साफ और बाधाओं से मुक्त है (विशेषकर बिजली की तारों से)
- सिफारिशों के भीतर पर्याप्त वेंटिलेशन और तापमान सुनिश्चित करना। डांस क्लास या

रिहर्सल में, निम्नलिखित स्थितियों में चोट लगने की संभावना बढ़ जाती है:

- सैशन के दौरान जिसमें छात्र मूवमेंट्स के साथ प्रयोग करते हैं जिसके लिए उच्च स्तर के नियंत्रण, ताकत या समन्वय की आवश्यकता होती है (जैसे लिफ्ट,जम्प्स)।
- जब छात्र थके हुए, तनावग्रस्त या बीमार होते हैं।
- यदि फर्श या फर्श की सतह घटिया हो तो।
- अगर कोई छात्र आभूषण (ज्वेलरी) पहने हुए है।
- अगर कोई छात्र च्युइंग गम या कोई खाद्य पदार्थ खा रहा है।
- यदि छात्रों की संख्या के लिए स्थान अपर्याप्त है।
- जब छात्र अधिक काम कर चुके हों।
- ढीले कपड़े, गलत जूते पहनने या अनुपयुक्त रंगमंच की सामग्री का उपयोग करते समय।

जांच सूची (चेकलिस्ट):

- अपने स्टूडियो/कक्षा/कार्यस्थल के सुरक्षा पहलुओं को जानें
- सभी चेतावनी संकेतों और निर्देशों का पालन करें
- धूम्रपान, शराब और अन्य नशीले पदार्थों पर प्रतिबंध का पालन करें
- यह सुनिश्चित करें कि आपने आपको दी गई सुरक्षा अधिष्ठापन (इंडक्शन) जानकारी को पढ़ और समझ लिया है
- केवल उन उपकरणों का उपयोग करें जिन्हें आप उपयोग करने में सक्षम और अधिकृत हैं
- उचित कपड़े, जूते और सुरक्षा उपकरण पहनें और उपयोग करें
- आपात स्थिति में उचित उपाय करें
- सुनिश्चित करें कि प्राथमिक चिकित्सा तुरंत प्रदान की जाए
- सभी घटनाओं, चोटों और अन्य आपात स्थितियों को रिपोर्ट करें
- किसी भी विकलांगता, चोट या किसी भी अन्य कारकों से परिचित हों जो छात्रों या स्वयं की क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं, और उपयुक्त
- संशोधनों को लागू कर सकते हैं

- बच्चों के संबंध में नीतियों और माता-पिता की अनुपस्थिति में आपकी भूमिका यानी देखभाल के कर्तव्य का सख्ती से पालन करें
- समझें कि उपकरण को जानबूझकर नुकसान पहुँचाने और स्वास्थ्य और सुरक्षा नियमों की अवहेलना के परिणामस्वरूप बर्खास्तगी के आधार हो सकते हैं
- यह समझें कि छात्रों, अभिभावकों, सहकर्मियों, वरिष्ठ कर्मचारियों के बीच संचार-संवाद महत्वपूर्ण है

अच्छे प्रबंधन कौशल और जोखिम नियोजन से डांस स्टूडियो और कार्यस्थल पर होने वाली घटनाओं में कमी आएगी।

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

4. प्रदर्शन (परफॉरमेंस) और कोरियोग्राफी कौशल

Media & Entertainment Skills Council

इकाई4.1 कोरियोग्राफी का कौशल

इकाई4.2 गीत के बोल के अनुसार नृत्य संरेखण (अलाइनमेंट)

इकाई 4.3 संगीत के अनुसार नृत्य संरेखण (अलाइनमेंट)

इकाई 4.4 गीत और नृत्य

इकाई 4.5 नृत्य करते समय दर्शकों की रूचि और पसंद को समझना

इकाई 4.6 कहानी कहने के एक साधन के रूप में नृत्य का विकास

सीखने के प्रमुख परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- लाइव शो, फिल्मों, टेलीविजन, मंच प्रदर्शन आदि में नृत्य रूपों के चरणों को उचित रूप से प्रदर्शित करना।
- लय (रीदम), टेम्पो, राग (मेलोडी) और समय (टाइमिंग) के बीच अंतर करना।
- अलग-अलग टाइम सिग्नेचर (या मीटर) को समझना, और समझना कि यह नृत्य को कैसे प्रभावित करेंगे।
- कोरियोग्राफर की मूवमेंट्स को फॉलो करना
- रवैया, शारीरिक भाषा, शैली, प्रदर्शन क्षमता, समय, आदि को व्यक्त करना
- गाने के मूड और टेम्पो को पूरे और कई टेक में प्रदर्शित करना
- कोरियोग्राफर द्वारा डिजाइन की गई मूवमेंट, फ्रेज, ट्रांजिशन और सीक्वेंस को फॉलो करना।
- उन भावनाओं का पालन करना जिन्हें कोरियोग्राफर व्यक्त करने का प्रयास कर रहे हैं।
- सीन, शॉट्स, टेक और निरंतरता की अवधारणा का विश्लेषण करना।
- बीट (लय) के अनुसार डांस करना और पूरे डांस या टेक के दौरान इसे लगातार बनाए रखना।
- किसी विशेष गीत के लिए कोरियोग्राफरों द्वारा रचित शैली का पालन करना
- फॉर्मेशन बनाने के लिए पोजीशन और प्लेसमेंट को फॉलो करना।
- पैटर्न के साथ समन्वय में प्रदर्शन करना, पैटर्न की गति बदलना, वापस उसी पैटर्न पर आना, पैटर्न के साथ दूसरे नर्तकों की मूवमेंट को संप्रेषित करना और नोट करना।
- संदर्भ को संरेखित करना - वह स्थिति, दृश्य (सीन), परिस्थितियाँ और पृष्ठभूमि जिसके भीतर वह प्रदर्शन कर रहा/रहीहै।
- एकरूपता बनाए रखते हुए और सह-नर्तकों के साथ तालमेल बनाकर प्रदर्शन करना
- विभिन्न जलवायु परिस्थितियों, स्थानों या कोरियोग्राफ किए गए अनुक्रम की आवश्यकताओं के अनुसार नृत्य करना जब तक कि यह नर्तक को शारीरिक रूप से नुकसान न पहुंचाए
- प्रदर्शन के विषय (थीम) को अपनाना और उसके अनुसार पोशाक का चयन करें।

इकाई 4.1: कोरियोग्राफी का कौशल

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- नृत्य तकनीक, नेतृत्व, रचनात्मकता और अनुशासन जैसे कौशल का वर्णन करना
- कोरियोग्राफी में उपयोग किए जाने वाले कुछ मुख्य शब्दों (कीवर्ड) की पहचान करना
- सिंक्रोनिक डांस मूवमेंट को सुलभ बनाना

कोरियोग्राफर फिल्मों के सेट पर, संगीत प्रस्तुतियों के लिए मंच पर, डांस कंपनियों के साथ या परफॉर्मिंग आर्ट स्कूल में काम करते हैं। वे अन्य प्रोडक्शन स्टाफ के बीच नर्तकों, अभिनेताओं, निर्देशकों और निर्माताओं के साथ काम करते हुए - प्रदर्शन से जुड़े सभी नृत्य दिनचर्या और शारीरिक गतिविधियों का समन्वय करते हैं। कोरियोग्राफर के पास एक विशिष्ट कौशल सेट होता है जो उनकी प्राकृतिक प्रतिभा और कई वर्षों के नृत्य और प्रदर्शन के अनुभव पर आधारित होता है।
ये कौशल हैं:

• नृत्य की तकनीक (डांस टेक्निक)

कोरियोग्राफर को डांस स्टेप्स, स्टाइल और रूटीन का विस्तृत ज्ञान होना चाहिए। डांस रूटीन को साथ मिलकर करने के लिए निर्देशक कोरियोग्राफरों पर भरोसा करते हैं जो प्रोडक्शन के लिए शैलीगत रूप से उपयुक्त हैं और जो प्रोडक्शन में कहानी के विचारों को सर्वोत्तम रूप से व्यक्त करते हैं। कोरियोग्राफर को यह भी पता होना चाहिए कि ऑडिशन के लिए नर्तकों में क्या देखना चाहिए और उन्हें उपयुक्त भूमिकाओं में कास्ट करना आना चाहिए। नृत्य की अवधारणाओं जैसे लय (रीदम), संतुलन, समन्वय और संगीतमयता की एक कोरियोग्राफर को अच्छी समझ होती है। कोरियोग्राफर उन नृत्य कंपनियों के सदस्यों को नृत्य तकनीकों के बारे में भी पढ़ाते हैं, जिनका वे नेतृत्व करते हैं, साथ ही साथ उनके छात्रों को प्रदर्शन कला स्कूलों में भी पढ़ाते हैं।

• नेतृत्व

कोरियोग्राफर के पास मजबूत नेतृत्व कौशल होना चाहिए, क्योंकि नर्तकों और अभिनेताओं के समूह अपनी दिनचर्या के कार्यान्वयन के लिए उन पर निर्भर होते हैं। वे नर्तकों को सीखने के लिए शारीरिक रूप से रूटीन का प्रदर्शन करने के लिए जिम्मेदार हैं। कोरियोग्राफर निर्णायक और मुखर रूप से संवाद करते हैं, और उनके द्वारा बनाई गई रूटीन के नियमों को लागू करने में सक्षम होना चाहिए। स्पष्ट दिशा प्रदान करना और एक टीम के रूप में नर्तकों को

एक साथ काम करने में मदद करना उस नेतृत्व का हिस्सा है जो एक कोरियोग्राफर को प्रदान करना चाहिए।

- **रचनात्मकता**

कोरियोग्राफरों में रचनात्मक प्रतिभा होनी चाहिए क्योंकि वे डांस रूटीन को कोरियोग्राफ करने के लिए अपने स्वयं के विचारों पर निर्भर करते हैं। उन्हें विचारों को भौतिक गतिविधियों में अनुवाद करने में सक्षम होना चाहिए। संगीत, डांस स्टेप्स, बॉडी मूवमेंट, कॉस्ट्यूम और कास्ट प्लेसमेंट पर निर्णय लेते समय वे अपनी रचनात्मकता का प्रयोग करते हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि प्रदर्शन एक फ्लो में चलता रहे में रहे। नए विचारों के साथ प्रयोग करने की इच्छा, यदि मूल विचार प्रकट नहीं होते हैं, तो यह कोरियोग्राफर की कलात्मक क्षमता से उत्पन्न होते हैं।

- **अनुशासन**

कोरियोग्राफी में डांस मूव्स को सही करने के लिए रिहर्सल के कई लंबे, थकाऊ घंटे शामिल हैं। फिल्म, डांस कंपनी और संगीत प्रस्तुतियों को देखने के लिए दर्शक बहुत पैसा देते हैं, और ज़्यादा से ज़्यादा सफलता प्राप्त करने के लिए कोरियोग्राफर पर बहुत दबाव डाला जाता है। इसे प्राप्त करने के लिए, कोरियोग्राफरों को अनुशासित, दृढ़निश्चयी होना चाहिए और यह मांग करने से नहीं डरना चाहिए कि नर्तक और अभिनेता तब तक प्रयास करते रहें जब तक कि वे हर मूव को सही न कर लें। अनुशासित रहने के लिए कोरियोग्राफर के कौशल में शारीरिक सहनशक्ति (स्टैमिना) भी एक आवश्यक विशेषता है

इकाई 4.2: गीत के बोल के अनुसार नृत्य संरेखण (अलाइनमेंट)

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- लिरिकल डांस के संरेखण का वर्णन करना

लिरिकल डांसकोरियोग्राफरों और डांसर्स को संगीत की व्याख्या करने और भावनाओं को व्यक्त करने के लिए मूवमेंट का उपयोग करने की चुनौती देता है। लिरिकल डांसर की मूवमेंट का उद्देश्य संगीत का अर्थ दर्शाना है। लिरिकल जैज़ फॉर्म एक बहुत ही भावुक और भावनात्मक डांस स्टाइल है। यह प्यार जैसी भावनाओं को चित्रित करता है, और हर मूवमेंट के माध्यम से एक कहानी बताता है।

रॉक/फोक/पॉप/वैकल्पिक संगीत और विभिन्न प्रकार के जैज़ डांस स्टाइल और आधुनिक नृत्य के साथ बैले के विलय पर आधारित लिरिकल डांस का हालिया इतिहास और उत्पत्ति है। यह मुख्य रूप से गीत के साथ संगीत के लिए किया जाता है, और गीत के बोल मूवमेंट के लिए एक प्रेरक शक्ति और प्रमुख प्रेरणा हैं। कोरियोग्राफी अक्सर एक ही समय में भावनात्मक, मनोरंजक और बेहद नाजुक होती है। लिरिकल डांस को इसका नाम इसलिए नहीं मिला क्योंकि किसी गीत के बोल वास्तव में कभी-कभी ताल पर हाइलाइट किए जाते हैं, बल्कि गीतात्मक शब्द के अर्थ के कारण: एक काव्यात्मक, अभिव्यंजक गुणवत्ता वाले; संगीतमय; सहज, प्रत्यक्ष भावना द्वारा विशेषता या व्यक्त करना; गहरी व्यक्तिगत भावनाओं या अवलोकन को व्यक्त करना; अत्यधिक उग्र या उत्साही। लिरिकल डांस अभिव्यंजक, सूक्ष्म और गतिशील (डायनामिक) है, मूवमेंट के माध्यम से भावनाओं को व्यक्त करता है। यह जटिल, अत्यधिक तकनीकी और पैदल चलने वाले/प्राकृतिक चालों (मूव) का एक संयोजन है। लिरिकल डांस ज्यादातर स्वतंत्रता के बारे में एक गीत के लिए, एक उदास भावना को मुक्त करने के लिए, या बाधाओं पर काबू पाने के लिए किया जाता है। दिए गए गीत और कोरियोग्राफी के आधार पर, एक लिरिकल पीस सुंदर हो सकता है या नहीं भी, लेकिन हमेशा अभिव्यंजक और अप्रत्याशित होगा, विशेष रूप से बैले और अन्य जैज़ फॉर्म की तुलना में जिनमें अधिक प्रस्तुतिकरण गुणवत्ता हो सकती है।

बैले -आधारित तकनीक नृत्य की इस उन्नत शैली का एक अनिवार्य घटक है, क्योंकि यह जैज़ के कई अन्य रूपों, कुछ समकालीन/आधुनिक नृत्य, और उचित स्थान या शरीर संरेखण के साथ एक सुविधा है। एक साथ जैविक और नाटकीय अनुभव बनाने के लिए, अधिक चुनौतीपूर्ण मूव्स के बीच, लिरिकल डांस फॉर्म में अक्सर जानबूझकर पैदल चलने

जैसी मूव्स को डाला जाता है। यह कोरियोग्राफी और संगीत की व्याख्या पर आधारित है। रूटीन अनुभूति और भावनाओं पर आधारित होती है और हालांकि तकनीक महत्वपूर्ण है, आत्मा आमतौर पर बताती है कि नृत्य कहां जाएगा।
हालांकि लिरिकल डांस वास्तव में संगीत के लिए कोरियोग्राफ किया जाता है जो धीमा या डाउनबीट, मधुर और मीठी ध्वनि वाला होता है, यह कई गतिशील रचनाओं सहित डांस का एक बहुत व्यापक रूप है। संगीत की उत्साही, आक्रामक शैलियों का अक्सर उपयोग किया जाता है। संगीत किसी भी श्रेणी का हो सकता है जैसे पॉप, रॉक, और यहां तक कि हिप हॉप स्टाइल कोरियोग्राफिंग के लिए लोकप्रिय है। आने वाले कलाकारों के भावपूर्ण, शक्तिशाली गीतों सहित पॉप सिलेक्शन, अक्सर लिरिकल डांस में उपयोग किए जाते हैं।

इतिहास:
लिरिकल डांस की उत्पत्ति स्पष्ट नहीं है। लिरिकल स्टाइल अक्सर समकालीन संगीत कलाकारों के लाइव शो में देखा जाता है, जैसे सेलीन डायोन। सिरके डु सोलेइल (Cirque du Solei) अक्सर लिरिकल डांस के तत्वों को अपनी रूटीन में भी शामिल करता है। लिरिकल डांसर का उद्देश्य एक गीत के बोल की भावना को व्यक्त करना है। एक कहानी बताने के लिए चेहरे और शरीर की गहरी भावनात्मक अभिव्यक्ति की आवश्यकता होती है जो गीत की तर्ज पर विकसित होती है जिसमें लिरिकल डांस किया जाता है।

इकाई 4.3: संगीत और नृत्य

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- संगीत और नृत्य के संरेखण का वर्णन करना
- नृत्य के संबंध में संगीत की शुरूआत, उत्पत्ति और विकास की व्याख्या करना
- नृत्य निर्माण में संगीत के महत्व का वर्णन करना

वे अपने जन्म से ही कलात्मक जुड़वां होने के लिए बाध्य हैं। नृत्य एक व्यापक कला है और संबंधित बहन कलाओं (सिस्टर आर्ट्स) के विभिन्न रूपों में संगीत इसका सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। नृत्य निर्माण के दौरान, संगीत सबसे शक्तिशाली तत्व है, इसलिए नृत्य कार्यों की सफलता या विफलता का संबंध संगीत से है। इसलिए, नृत्य कोरियोग्राफरों को नृत्य संगीत के निर्माण या चयन को महत्व देना चाहिए और अपने संगीत को निखारने का प्रयास करना चाहिए ताकि वे दर्शकों के लिए नृत्य कार्यों के सबसे गहन प्रभाव को प्रसारित कर सकें।

परिचय

नृत्य कार्यों के एक अनिवार्य महत्वपूर्ण भाग के रूप में, संगीत नृत्य के व्यवहारिक प्रदर्शन का आधार है। इसके अलावा, संगीत तत्व भी हर समय नृत्य कला की प्रस्तुति प्रक्रिया में मौजूद रहता है। चाहे नृत्य निर्माण संगीत से प्रेरित हो या नृत्य निर्माण के दौरान संगीत का चयन किया जाए, निर्माता सबसे पहले संगीत को सबसे महत्वपूर्ण तत्व मानेगा; संगीत नृत्य निर्माण की अवधारणा में भी शामिल पहला घटक है। संगीत और नृत्य के बीच अवियोज्यता नृत्य निर्माण में संगीत के तुलनीय महत्व को निर्धारित करती है जबकि ताल, मधुरता और भावनात्मक प्रवृत्ति भी नृत्य निर्माण में कथानक की प्रवृत्ति को निर्धारित करती है।

नृत्य निर्माण की प्रक्रिया के दौरान, संगीत एक सुस्त प्रेत की तरह होता है, जो हमेशा निर्माता की आत्मा में समा जाता है और नर्तकों को हल्के और सुंदर ढंग से नृत्य करने के लिए प्रेरित करता है।

कला की उत्पत्ति और विकास ने नृत्य को संगीत से अवियोज्य बना दिया

मनुष्य के जन्म के बाद से, दुनिया को देखने के लिए सुनना और देखना दो महत्वपूर्ण तरीके बन गए हैं और दो महान प्रवृत्ति भी हैं, जिन पर मनुष्य जीवित रहने और विकसित होने के लिए निर्भर रहता है। लोग दुनिया को सुनने और देखने के माध्यम से जानते और समझते हैं। सामाजिक उत्पादक शक्ति के विकास और मानव सभ्यता में प्रगति के साथ,

आवाज और शरीर की मूवमेंट आगे संगीत और नृत्य में विकसित हुई, इसलिए कला मानव की दो महान प्रवृत्तियों से उत्पन्न हुई और इस प्रकार मानव में कला के स्थान का द्वार खुल गया। कला के दो रूप लोगों की आंतरिक भावनाओं को सबसे सीधे, उग्र और पूरी बारीकी से दिखाते हैं। आवाज को लंबी दूरी तक प्रेषित किया जा सकता है जबकि शरीर की मूवमेंट सूचना की विषय-वस्तु को अधिक व्यक्त कर सकती है। आदिम संचार आमतौर पर आवाज और गति दोनों के साथ किया जाता था। 1996 में यांग के कथन के अनुसार, "यदि कोई अपने आप को शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकता है, तो वह भावनाओं के साथ साँस छोड़ सकता है; अगर वह अपनी भावना व्यक्त करने में विफल रहता है, तो वह गा सकता है; अगर गायन अभी भी अपनी भावना को पर्याप्त रूप से व्यक्त करने में विफल रहता है, तो वह नृत्य कर सकता है।" मानव समाज के निरंतर विकास के साथ, सभी प्रकार की कलाओं को धीरे-धीरे परिष्कृत और व्यवस्थित किया गया है; इसके अलावा, संगीत और नृत्य को भी इस तरह के विकास के साथ धीरे-धीरे अपेक्षाकृत स्वतंत्र कला प्रकारों में बांटा गया है। संगीत टाइम शाफ्ट पर नोट्स के प्रवाह के माध्यम से माधुर्य, ताल, संगीत रूप, विधा और बहुपक्षीय संदर्भों और रूपों को व्यवस्थित करता है, इसलिए यह समय की एक कला है। हालांकि, नृत्य स्थानिक गति के नियम का अधिक उपयोग करता है, एक इंसान के शरीर और अभिव्यक्ति को वाहक के रूप में उपयोग करता है, और, इस बीच, संगीत, पेंटिंग, साहित्य, दर्शन और कई अन्य तत्वों को एक विशेष रूप से बहुपक्षीय प्रकार की सिंथेटिक कला बनाने के लिए समायोजित करता है; इस प्रकार, सामान्यतया, नृत्य एक कला है। इसके वाहक के रूप में समय-स्थान के साथ। आजकल, नृत्य में न केवल शरीर की मूवमेंट की सामग्री शामिल होती है, बल्कि इसमें संगीत, मंच डिजाइन, धुआं, प्रकाश आदि भी शामिल होते हैं, इसलिए यह अधिक प्रचुर मात्रा में अभिव्यंजक शक्ति और मजबूत अभिव्यक्ति दिखाता है। फिर भी, ध्यान दें कि जब हम नृत्य कार्यों की एक रचना की सराहना करते हैं, तो संगीत गैर-नृत्य तत्व होगा, जो सबसे आसानी से होता है।

नृत्य निर्माण में संगीत का महत्व

संगीत और नृत्य के बीच के आंतरिक संबंध को उपरोक्त चर्चा के माध्यम से स्पष्ट रूप से परिभाषित किया गया है। तथ्य के रूप में, यह स्पष्ट है कि संगीत भी नृत्य के निर्माण में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हम यह भी कह सकते हैं कि उपयुक्त संगीत का चयन नृत्य कार्यों में एक निर्णायक भूमिका निभाता है।

4.3.1 - नृत्य निर्माण के लिए एक विशाल कल्पना स्थान की पेशकश करने के लिए संगीत रोमांचक है और एक व्यक्ति को अंतहीन रूचि की ओर ले जाता है, यह उसकी अनिश्चितता है। संगीत अपनी लय/ताल से सीधे श्रवण को उत्तेजित करता है लेकिन इसमें भाषा जैसी

कोई विशेष जानकारी नहीं होती है। संगीत कृतियों की रचना करते समय, संगीतकार हमें अपने कार्यों में व्यक्त की गई सामग्री को स्पष्ट रूप से नहीं बताएगा, केवल संगीत के नाम और शैली की थोड़ी सी स्थिति बताएगा। दर्शकों के लिए, एक ही संगीत के काम के लिए अलग-अलग लोगों की अलग-अलग भावनाएं होती हैं; अलग-अलग भावनाओं के नियंत्रण में एक ही संगीत के काम के लिए एक व्यक्ति की भी अलग-अलग समझ और भावनाएँ होंगी। दूसरी ओर, दर्शकों को एक ही राग (मेलोडी) के लिए अलग-अलग समझ होगी जो अलग-अलग लय या विभिन्न संगीत वाद्ययंत्रों के साथ की जाती है। संगीत की यह अनिश्चितता वास्तव में नृत्य निर्माण के लिए एक विशाल कल्पना स्थान प्रदान करती है। नृत्य निर्माता संगीत की मूल शैली, रूप और लय आदि के अनुसार संगीत के अर्थ को बदल सकते हैं, अंत में संगीत को ठोस रूप से समझा सकते हैं और अपने नृत्य कृति में संगीत की भावना को मजबूत कर सकते हैं। इसके अलावा, संगीत लोगों की कल्पना को अनंत नाटक दे सकता है जबकि नृत्य इस कल्पना स्थान के लिए एक विशिष्ट भावना व्यक्त करने के लिए ठोस प्लॉट बनाता है।

4.3.2- नृत्य निर्माण के लिए नियम-आधारित समर्थन की पेशकश करने के लिए संगीत में एक मजबूत अभिव्यंजक शक्ति होती है। नृत्य की तुलना में, संगीत में भिन्न सोच के लिए अधिक स्थान होता है। जहां तक संगीत की बात है, संगीतकार भी अनजाने में संगीत में व्यक्त सामग्री के अनुसार संबंधित दृश्य की कल्पना करेगा और दृश्य में नृत्य के सभी तत्व समाहित हैं। हौ बाओजियन के ड्रैगन के वंशज की निरंतरता अपने आप में एक महाकाव्य संगीत रचना है। यह एक शाश्वत अपरिवर्तनीय चक्र से शुरू होता है और बताता है कि लोग प्रकृति में बार-बार चुनाव करते हैं लेकिन असहाय रूप से प्रकृति और भाग्य के आगे झुक जाते हैं; वे सभी के लिए समान प्रक्रिया का अनुभव करते हैं और अंत को कभी नहीं बदल सकते; उन्हें संदेह है लेकिन उन्हें प्रकृति में झुकना, लड़ना और एकीकृत करना है; यह संगीत रचना मानव जाति के अस्तित्व के महत्व की पड़ताल करता है और जीवन के लिए एक अंतहीन विजय का गीत गाता है। इस तरह के एक संगीत रचना अपने आप में चित्रों की एक मजबूत भावना और एक उल्लेखनीय प्लॉट की प्रवृत्ति को दर्शाता है, यह नृत्य अनुकूलन के लिए एक अत्यंत उत्कृष्ट सामग्री है।

पियानो कॉन्सर्टो, येलो रिवर, को येलो रिवर कंटाटा गीत से रूपांतरित किया गया था। कृति में पश्चिमी शास्त्रीय पियानो संगीत कार्यक्रम की अभिव्यक्ति की तकनीक को अपनाया गया है; संगीत के रूप और संरचना के लिए, चीनी लोगों की दृढ़ इच्छा और कोमलता के भावनात्मक संलयन को पूरी तरह से दिखाने के लिए चीन के झोंपड़ी और अन्य पारंपरिक लोक संगीत तत्वों को इसमें एकीकृत किया गया है। इसलिए, यह शक्ति और भावना के साथ एक संगीत

रचना है। महाकाव्य कथा तकनीक, शानदार कौशल, प्रचुर अर्थ और मर्मभेदी और दुखद क्षेत्र के साथ, यह चीन के विश्व संगीत के इतिहास और कई नर्तकों द्वारा पसंद की जाने वाली निर्माण सामग्री में सबसे प्रसिद्ध संगीत कार्यक्रम बन गया है। येलो रिवर पर आधारित नृत्यों में शास्त्रीय नृत्य के लिए येलो रिवर, लोक नृत्य के लिए ईस्ट इज़ रेड, बैले के लिए येलो रिवर और लोक नृत्य के लिए वी सॉ द रिवर बैंक आदि शामिल हैं। यद्यपि विभिन्न नर्तकों ने इस उल्लेखनीय संगीत की व्याख्या विभिन्न प्रकार की नृत्य शब्दावली और अभिव्यक्ति के साधनों के माध्यम से की, यह संगीत की शक्तिशाली अभिव्यंजक शक्ति है जिसने नर्तकों की आत्माओं, उनके सृजन आवेग और बिना किसी अपवाद के रचनात्मक उत्साह को प्रेरित किया।

4.3.3- नृत्य निर्माण में चयनित उचित संगीत नृत्य कार्यों के लिए दर्शकों की पहचान की भावना को बढ़ा सकता है। हम कह सकते हैं कि कोई कृति प्रकाशित होने के बाद ही पूरी होती है और नृत्य कार्यों में कोई अपवाद नहीं है। अर्थात्, हम कह सकते हैं कि यह रचना अंततः दर्शकों को नृत्य दिखाए जाने के बाद ही समाप्त होती है। इस अर्थ में, दर्शक भी नृत्य निर्माण का एक हिस्सा है क्योंकि नृत्य निर्माण का अंतिम लक्ष्य रचनाकार की भावना और सोच को व्यक्त करना और पहुंचाना है; इस कारण से, एक नृत्य असफल होता है यदि इसे दर्शकों द्वारा समझा और पहचाना नहीं जा सकता है। इस प्रकार, एक नृत्य निर्माता को सबसे पहले इस बात पर विचार करना चाहिए कि रचना के दौरान दर्शक क्या महसूस कर रहे हैं और इस पर विचार करना चाहिए कि दर्शकों को नृत्य को प्राथमिक तत्व के रूप में समझने और प्रतिध्वनित करने के लिए कैसे बनाया जाए। नृत्य के प्रकृत तत्व के अलावा, नृत्य संगीत दर्शकों के लिए सबसे आकर्षक है, जब वे नृत्य कृति की सराहना कर रहे होते हैं, क्योंकि श्रवण मानव की इंद्रियों के बीच सबसे व्यापक और वास्तविक समय की जानकारी को महसूस कर सकता है; लोग आमतौर पर संगीत में भावनाओं से आसानी से प्रभावित होते हैं और इसे अपनी भावना के रूप में अनुभव करते हैं। नृत्य में प्रयुक्त होने वाला नृत्य और संगीत "समन्वय" में होना चाहिए, जो न केवल नृत्य निर्माण में दिखाया जाता है बल्कि नृत्य प्रदर्शन के माध्यम से भी चलता है। इसके अलावा, नृत्य कृतियों के लिए दर्शकों की सराहना भी इसी "सद्भाव" पर आधारित है। निश्चित रूप से एक विषय और सामग्री है जिसे निर्माता नृत्य कृतियों में व्यक्त करना चाहता है, इसलिए बनाया या अपनाया गया उचित नृत्य संगीत न केवल इस विषय और सामग्री को सुदृढ़ कर सकता है, बल्कि प्रकाशन प्रक्रिया में दर्शकों की प्रतिध्वनि को भी आसानी से जगा सकता है। इस तरह, दर्शकों में नृत्य कृतियों के लिए पहचान की भावना हो सकती है और इस प्रकार नृत्य निर्माण के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।

4.3.4- संगीत उपलब्धि का प्रशिक्षण, नृत्य निर्माता की व्यापक क्षमताओं को निखार सकता है क्योंकि संगीत और नृत्य के पारस्परिक संलयन, पूरकता और व्याख्या के कारण, उत्कृष्ट नर्तक अधिकतर संगीत के प्रति उत्साही होते हैं, प्रेम और संगीत का अतुलनीय रूप से सम्मान करते हैं, इसलिए वे आम तौर पर सख्त और सक्रिय दृष्टिकोण के साथ नृत्य की निर्माण प्रक्रिया में संगीत को एकीकृत करते हैं। इस दृष्टिकोण से, एक नृत्य निर्माता की संगीत उपलब्धि उसके नृत्य कृतियों की गुणवत्ता के साथ-साथ दर्शकों की उनके कार्यों की स्वीकृति को निर्धारित करती है। यह अकल्पनीय है कि जो संगीत के बारे में कुछ नहीं जानता वह भी उत्कृष्ट नृत्य कृतियों की एक रचना बना सकता है; यह भी अकल्पनीय है कि जिसके पास संगीत की संवेदनशीलता नहीं है, वह अपने शरीर के साथ सही लय दिखा सकता है। पॉप संगीत, शास्त्रीय संगीत, राष्ट्रीय संगीत, विश्व संगीत, गिटार माइनर और सिम्फनी के बावजूद, सभी संगीत रूपों में उनकी अंतर्निहित थीम और अभिव्यक्ति की बाहरी विशेषताएं होती हैं, इसलिए ऐसे संगीत रूपों को गहराई से समझना एक नृत्य निर्माता की आवश्यक बुनियादी उपलब्धि है। केवल जब कोई संगीत अभिव्यक्ति के मूल नियम को समझता है, तो कोई उच्च संगीत संवेदनशीलता प्राप्त कर सकता है और संगीत में व्यक्त अर्थ को सही ढंग से समझ सकता है; केवल जब कोई संगीत को समझता है तो कोई संगीत के अर्थ को पढ़ सकता है; फिर, कोई भी अपने नृत्य निर्माण और प्रदर्शन में संगीत का पूरी तरह से उपयोग कर सकता है और चुने गए संगीत को बेमेल नहीं कर सकता। संगीत की लय हड्डी तक निहित होती है और शरीर की गति इस लय की एक चीख और अभिव्यक्ति है। यह हमारे हृदय में संगीत और नृत्य की संक्रांति है और यह सिनेस्थेसिया मानव के सुनने और देखने के बीच के तंत्रिका अंतःसमुदाय से उपजा है। किसी की संगीत उपलब्धि को प्रशिक्षित करने से सृजन में कार्य को अधिकतम रूप देने के लिए दो इंद्रियों को सामंजस्यपूर्ण रूप से एकजुट करने में मदद मिल सकती है। अगर हम नृत्य की तुलना शुद्ध और स्वादिष्ट चाय से करें, तो संगीत बिल्कुल स्पष्ट मधुर वसंत है। नृत्य, जो एक व्यापक कला है, संगीत के मार्गदर्शन और समर्थन के बिना, सुखी हुई चाय पत्ती तरह अपना पूर्ण आकर्षण नहीं दिखा सकता है। निस्संदेह, नृत्य निर्माण में संगीत एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। संगीत के निर्माण, अनुकूलन या प्रत्यक्ष चयन के बावजूद, एक नृत्य निर्माता को संगीत में निहित सभी भावनाओं को समझना चाहिए, संगीत के भावनात्मक अर्थ को समझना चाहिए, और संगीत की लय प्रवृत्ति को बारीकी से समझना चाहिए ताकि संगीत डांस मूवमेंट्स में अपने मार्गदर्शक कार्य को बेहतर ढंग से महसूस कर सके। इस बीच, एक नृत्य निर्माता की संगीत उपलब्धि में सुधार के साथ, वह संगीत की अभिव्यक्ति के विशिष्ट साधनों की अधिक गहन समझ प्राप्त कर सकता है, संगीत और नृत्य के बीच निहित सामंजस्य और संघर्ष को लगन से महसूस कर सकता है, संगीत और नृत्य के बीच तालमेल पर आम सहमति तक पहुँच सकता है, और इस तरह बेहतर नृत्य रचनाएँ बना सकता है।

- **कव्वाली**

  अपने वर्तमान स्वरूप में क्लासिक पाकिस्तानी कव्वाली संगीत 12 वीं शताब्दी और कवि और संगीतकार आमिर के ज़माने से है। लेकिन कव्वाली संगीत शायद और भी पुराना है। कव्वाली, एक सूफी और धार्मिक संगीत इस्लाम से निकटता से जुड़ा हुआ है। यह क्लासिक है लेकिन शब्द के पश्चिमी अर्थ में नहीं है। यह कड़ाई से विभिन्न चरणों में बनाया गया है। सभी कविता और कोरस के साथ। पहला चरण जीवित आध्यात्मिक मार्गदर्शकों के साथ संबंधों को सक्रिय करता है, अगला दिवंगत संतों के साथ और अंत में ईश्वर (अल्लाह) के साथ। ऐसा माना जाता है कि खयाल संगीत की उत्पत्ति भी कव्वाली गायन शैली से हुई है।

- **लोक संगीत:**

  भारत की असली लय इसके लोक संगीत-जनता के संगीत में निहित है। अत्यधिक सांस्कृतिक विविधता लोक शैलियों की अंतहीन किस्में बनाती है। जीवन की हर घटना के साथ एक अनोखा लोक गीत जुड़ा होता है- फिर चाहे वह त्यौहार हो, नए मौसम का आगमन हो, बच्चे का जन्म हो या दिन-प्रतिदिन के मामले जैसे किसी प्रियजन को चिढ़ाना, प्रकृति की प्रशंसा करना आदि। भारतीय लोक संगीत ने आज अपनी सुरीली लय और अंतहीन ऊर्जा से दुनिया भर के लोगों के दिलों को छुआ है।

- **ग़ज़ल**

  ग़ज़ल की जड़ें शास्त्रीय अरबी कविताओं में हैं। ग़ज़ल एक अरबी शब्द है जिसका शाब्दिक अर्थ होता है महिलाओं से बात करना। यह फ़ारसी क़सीदा से विकसित हुई, जिसका पद्य रूप 10 वीं शताब्दी ईस्वी के आसपास अरब से ईरान आया था तशबीब नामक क़सीदा का हिस्सा अलग हो गया और समय के साथ ग़ज़ल में विकसित हो गया। भारत ने गजल गायन के क्षेत्र में बेगम अख्तर, जगजीत सिंह, पंकज उधास आदि जैसी कुछ असाधारण प्रतिभाओं को जन्म दिया है।

- **शास्त्रीय संगीत:**

  हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत के दो मूलभूत तत्व राग और ताल हैं। हिंदुस्तानी संगीत उत्तर भारत का संगीत है, जिसमें हिंदू और मुस्लिम दोनों संगीतकार शामिल होते हैं। यह उत्तर भारतीय मंदिर अनुष्ठानों के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है और संस्कृत में शास्त्रों या प्राचीन संधियों में इसके अस्तित्व का पता लगाता है। हिंदुस्तानी संगीत के विभिन्न रूप हैं: ध्रुपद, धमार, खयाल, टप्पा और ठुमरी।

इकाई 4.4: गीत और नृत्य

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- लंबे डांस रिहर्सल के दौरान गाने/गीत को स्ट्रेस बस्टर के रूप में वर्णित करना
- नृत्य के संबंध में गीत की शुरूआत, उत्पत्ति और विकास की व्याख्या करना
- नृत्य निर्माण में गीत के महत्व का वर्णन करना

क्या आपने कभी रेडियो पर कोई गाना सुना है और अचानक उठने और नाचने की इच्छा महसूस की है? मुझे अक्सर ऐसा महसूस होता है और हाल ही में मुझे एहसास हुआ कि संगीत का नृत्य पर क्या प्रभाव पड़ता है, क्योंकि संगीत के बिना इसका अस्तित्व ही न होता। नृत्य को मूड सेट करने, बीट ड्राप करने और चलते रहने के लिए आवश्यक प्रेरणा बनाने के लिए संगीत की आवश्यकता होती है। संगीत में वह क्षमता है जो हमें एक निश्चित तरीके से महसूस कराती है, यही वजह है कि यह नृत्य में इतनी बड़ी भूमिका निभाता है। संगीत की अलग-अलग शैलियाँ अलग-अलग तरह की तालों (बीट्स) का निर्माण करती हैं, जो सभी एक विशिष्ट नृत्य शैली के अनुरूप होती हैं। जबकि कुछ नृत्य किसी भी प्रकार के संगीत के लिए किए जा सकते हैं, हमेशा एक विशिष्ट शैली होती है जो इससे मेल खाती है। उदाहरण के लिए, वाल्ट्ज, गीतात्मक (लिरिकल), या बैले जैसी नृत्य शैलियों का प्रदर्शन करते समय धीमी धुनों का उपयोग किया जाएगा, जबकि तेज़, उत्साही गीतों का उपयोग हिप-हॉप, टैप डांसिंग या साल्सा के लिए किया जाएगा। यद्यपि यह अन्यथा तर्क दिया जा सकता है, इन नृत्य शैलियों में से प्रत्येक का पारंपरिक संस्करण क्रमशः धीमा या तेज संगीत से मेल खाता है।

रोजमर्रा की जिंदगी में संगीत के महत्व को महसूस करना अक्सर मुश्किल होता है, हालांकि संगीत दैनिक गतिविधियों में एक बहुत ही अभिन्न भूमिका निभाता है। ज्यादातर लोग आमतौर पर वर्कआउट करते समय, गाड़ी चलाते समय या कभी-कभी असाइनमेंट पर काम करते समय भी संगीत सुनते हैं क्योंकि यह हमारे हर काम में एक मजेदार और जीवंत माहौल बनाता है। संगीत मूड सेट करता है और अक्सर हमारी भावनाओं के अनुरूप होता है क्योंकि हम सभी फिल्मों, संगीत और नाटक के नाट्य में इसकी भूमिका को पहचान सकते हैं। जिस तरह से संगीत हम सभी को प्रभावित करता है, उसका एक संबंधित उदाहरण उत्पादकता स्तर के संदर्भ में होगा जैसे कि हम प्रत्येक गुरुवार को कक्षा के दौरान ब्लॉग करते हैं। जब हम बैकग्राउंड में इंस्ट्रुमेंटल म्यूजिक सुनते हैं तो हमारी उंगलियां स्वाभाविक रूप से तेजी से टाइप करती हैं। भले ही यह एक मामूली बैकग्राउंड नॉइस की तरह लग सकता है, यह हमारी उत्पादकता पर अपेक्षा से कहीं अधिक बड़ी भूमिका निभाता है। इसी तरह, संगीत में बीट्स एक ऐसी वाइब देती हैं जो शरीर की मूवमेंट में स्थानांतरित हो जाता

है, इसके बिना कभी भी उस मजबूत प्रभाव का एक चित्तग्राही अहसास नहीं हो सकता है। इसके अलावा, एक गीत के बोल को नृत्य के माध्यम से चित्रित किया जा सकता है जो उनके द्वारा साझा किए गए रिश्ते को और निखारता है। एक गीत अपने आप में अपने बोलों के माध्यम से बहुत सारी भावनाओं को जगा सकता है, लेकिन जब नृत्य के साथ जोड़ा जाता है तो वह जो प्रभाव छोड़ता है वह जीवन भर रह सकता है। ऐसे कई उदाहरण हैं जहां मैंने एक ऐसा नृत्य देखा है जिसे मैं जीवन भर याद रखूंगा और सबसे महत्वपूर्ण कारण संगीत की पसंद के कारण है। जब नाटकीय संगीत को जटिल मूवमेंट के साथ जोड़ा जाता है, तो सौंदर्य गुणों और विस्मयकारी तरीके से इसे चित्रित किया जाता है, यह उन सबसे अच्छी चीजों में से एक है जिसे देखने का मुझे सौभाग्य मिला है। मूवमेंट्स संगीत की गति के साथ तालमेल बिठाते हैं और फुटवर्क के साथ मेलोडी को निश्चित रूप से कला के काम के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।

डांस की लंबी रिहर्सल के दौरान तनाव से निपटना:

विकासोन्मुख नर्तकों की खोज जो उच्च स्तर की विशेषज्ञता और कलात्मकता प्राप्त कर सकते हैं, एक बड़ी चुनौती है। भविष्य के नर्तकों को एक मांग वाले उद्योग में अपनी पहचान बनाने की क्षमता के साथ विकसित करने में मदद करने के लिए शिक्षकों और कोरियोग्राफरों द्वारा समर्पित और कुशल मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। अत्यधिक प्रतिस्पर्धी नृत्य उद्योग की कलात्मक और तकनीकी मांगों को पूरा करने के लिए, नर्तक लंबे समय तक काम कर रहे हैं और अपने शरीर को स्टूडियो और मंच पर धकेल रहे हैं, कभी-कभी प्रशिक्षण के अलावा भी। **लेकिन अधिक की सीमा क्या है और हमें कैसे पता चलेगा कि नर्तक पहले से ही बहुत काम कर चूका है?**

बहुत अधिक अभ्यास करने का जोखिम एक ऐसी स्थिति है जिसे बर्नआउट कहा जाता है। बर्नआउट लगातार या अस्पष्टीकृत थकान, सामान्य प्रशिक्षण के बावजूद खराब प्रदर्शन, नकारात्मक मनोदशा और बीमारी या चोट की बढ़ती घटना की स्थिति है। बर्नआउट अक्सर उन कलाकारों में देखा जाता है जहां प्रशिक्षण, पूर्वाभ्यास और प्रदर्शन कार्यक्रम उन्हें आराम करने और ठीक होने के लिए पर्याप्त समय नहीं देते हैं।

बर्नआउट क्या वजह है?

बर्नआउट के लिए जिम्मेदार कारक जटिल, परस्पर संबंधित और व्यक्तिगत रूप से अलग हैं। कुछ सामान्य कारणों में भावनात्मक और शारीरिक तनाव, खराब पोषण, शारीरिक फिटनेस का निम्न स्तर और अपर्याप्त आराम और रिकवरी शामिल हैं। निरंतर कक्षा पूर्वाभ्यास और शेड्यूल के परिणामस्वरूप जलन, थकान और चोट लग सकती है, इसलिए उनके लिए यह

समझना महत्वपूर्ण है कि शेड्यूलिंग उनके प्रदर्शन, स्वास्थ्य और कल्याण को कैसे प्रभावित कर सकता है।

बर्नआउट के चेतावनी संकेतों की पहचान करना

जब नर्तक बहुत अधिक अभ्यास करते हैं और प्रारंभिक चेतावनी के संकेतों की उपेक्षा करते हैं (नीचे दी गई सूची देखें), तो वे बर्नआउट के गंभीर और स्थायी प्रभावों का जोखिम उठाते हैं। हालांकि, बर्नआउट की पहचान करना मुश्किल है क्योंकि कोई सरल परीक्षण नहीं हैं और संकेत और लक्षण व्यापक, व्यक्तिपरक हैं और नर्तक से नर्तक में भिन्न हो सकते हैं। चेतावनी के संकेतों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- लगातार थकान महसूस होना
- बहुत ज़्यादा पसीना आना
- गहन नृत्य के बाद बेहतर ढंग से रिकवर होने में असमर्थता
- नृत्य के लिए इच्छा और उत्साह की कमी (लाचारी की भावना)
- तकनीक का भंग होना
- कमज़ोर एकाग्रता
- भूख कम लगना और शरीर का वजन कम होना
- अक्सर बुरे या यथार्थवादी सपने आना और अच्छी नींद न आना
- रात में बार-बार शौचालय जाने की आवश्यकता पढ़ना
- चोटों के लिए संवेदनशीलता में वृद्धि
- सर्दी और सीने में संक्रमण जैसी बीमारी के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि
- बढ़ी हुई चिंता और चिड़चिड़ापन
- अवसाद के लक्षण

निवारण

रोकथाम उपचार की तुलना में बहुत प्रभावी है और शिक्षा एक महत्वपूर्ण रोकथाम रणनीति है। शिक्षकों, कोरियोग्राफरों और नर्तकों को खुद को बर्नआउट से जुड़े जोखिमों और शुरुआती संकेतों के बारे में शिक्षित करने की आवश्यकता है ताकि उन्हें उन लोगों की पहचान करने में मदद मिल सके जो जोखिम में हो सकते हैं।

बर्नआउट को रोकने में मदद करने के लिए प्रभावी समय प्रबंधन एक प्रमुख तरीका है। उदाहरण के लिए, कोरियोग्राफर आवश्यकता न होने पर उन्हें रिहर्सल से मुक्त करके या अतिरिक्त थकाऊ पूर्वाभ्यास सत्रों के बजाय वीडियो फीडबैक सत्र शेड्यूल करके नर्तक के समय का अधिक पर्याप्त रूप से उपयोग कर सकते हैं।

विशेषता एक अन्य मॉडल है जिसका उपयोग नर्तकों के कार्यभार को प्रबंधित करने के लिए किया जा सकता है और यह संपूर्ण प्रशिक्षण तैयारी के लिए एक व्यवस्थित दृष्टिकोण है।

यह शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्थिति के साथ-साथ तार्किक तरीके से कौशल विकसित करता है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि नर्तक प्रदर्शन के उच्चतम स्तर तक पहुंचें। इन वातावरणों में काम करने वाले नर्तक बेहतर प्रदर्शन करते हैं और उन्हें कम चोटें आती हैं।

उपचार

आराम, कम प्रशिक्षण समय और 'सक्रिय आराम' सबसे प्रभावी उपचार हैं। अन्य पुनरोद्धार तकनीकें उपयोगी हो सकती हैं जैसे परामर्श, नींद, सौना बाथ, मालिश, अरोमाथेरेपी, जल चिकित्सा और अच्छे पोषण के माध्यम से तनाव में कमी।

आराम

आराम न केवल एक महत्वपूर्ण शारीरिक प्रक्रिया है, जो रिकवरी में सहायता करती है और थकान को कम करती है, यह मस्तिष्क के लिए मूवमेंट पैटर्न को निगमित करने और संग्रहीत करने का भी एक महत्वपूर्ण समय है। यह न केवल मूवमेंट में सुधार करती है, बल्कि यह भी सुधार करता है कि मूवमेंट कैसे परफॉर्म की जाती है। संरचित आराम के लिए समय निर्धारण जैसे ध्यान या योग निद्रा (गहन विश्राम अभ्यास) नर्तकों को अपने स्वयं के शारीरिक और मानसिक तनाव को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए एक और कौशल से लैस करने में मदद कर सकती है। उदाहरण के लिए, दिन के अंत में विश्राम अनुष्ठान के लिए एक ही कार्यक्रम का पालन करने से नर्तक के लिए तनाव कम करने की दिनचर्या बन जाती है।

बर्नआउट की पहचान करने और उससे बचने के लिए टिप्स

बर्नआउट की समग्र प्रकृति के कारण, संकेतों की पहचान करने और स्थिति से बचने का कोई सबसे अच्छा तरीका नहीं है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक नर्तक और स्थिति अलग होती है, इसलिए जागरूकता रोकथाम का सबसे महत्वपूर्ण साधन है। जोखिमों को पहचानने और बर्नआउट से बचने में मदद करने के लिए यहां कुछ युक्तियां दी गई हैं।

1. आराम करो, आराम करो, आराम करो! प्रदर्शन को अनुकूलित करने का यह शायद सबसे महत्वपूर्ण तरीका है।
2. अच्छा खाएं! अच्छा खाने का मतलब उबाऊ खाना खाना नहीं है। सुनिश्चित करें कि नर्तकों के आहार में बहुत सारे स्वादिष्ट, स्वस्थ और पौष्टिक भोजन हों। इसके अलावा, सुनिश्चित करें कि स्वस्थ भोजन आसानी से उपलब्ध हो ताकि वे अपना ब्रेक समय पौष्टिक स्नैक्स की तलाश में न बिताएं। इसके लिए नर्तकों को कक्षा और पूर्वाभ्यास में अपने साथ स्वस्थ भोजन लाने की आवश्यकता हो सकती है।
3. यह न भूलें कि खाना मजेदार भी होना चाहिए! खाने को सामाजिक बनाएं और नर्तकों को दोस्तों के साथ स्वादिष्ट भोजन साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें, जो न केवल उनके शरीर के लिए अच्छा है बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है।

4. उचित और यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करके उच्च उम्मीदों और अनावश्यक दबाव को नियंत्रित करें।
5. ब्रेक या चोट लगने के बाद नृत्य में धीरे-धीरे वापसी।
6. एक नर्तक का स्वास्थ्य और भलाई सबसे महत्वपूर्ण विचार है, इसलिए हर चीज को ध्यान में रखें और याद रखें कि नर्तक भी इंसान होते हैं जिन्हें अपने गैर-नृत्य जीवन में तनाव होता है। कुछ को काउंसलर से बात करने की भी आवश्यकता हो सकती है कि वे किस तनाव का अनुभव कर रहे हैं।
7. पुरानी कहावत "दर्द नहीं, तो लाभ नहीं (नो पेन नो गेन)" और "अधिक बेहतर है" को समझने की जरूरत है और ज्यादातर मामलों में

इसे हतोत्साहित किया जाना चाहिए।
8. प्रशिक्षण की गुणवत्ता पर ध्यान दें, मात्रा पर नहीं।
9. विश्राम की तकनीकें सीखें! आराम करना सीखना अक्सर उत्कृष्टता की तलाश में एक ऐसा कौशल है जिसे अनदेखा कर दिया जाता है। ध्यान या योग निद्रा नर्तकों को अपने स्वयं के शारीरिक और मानसिक तनाव को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए एक अन्य कौशल से लैस करने में मदद कर सकती है।
10. मानसिक अभ्यास न केवल बर्नआउट को हराने के लिए, बल्कि प्रदर्शन को भी बढ़ावा देने के लिए एक और महत्वपूर्ण उपकरण है। अकेले शारीरिक पूर्वाभ्यास की तुलना में कोरियोग्राफी का अभ्यास मानसिक और शारीरिक रूप से अधिक प्रभावी पाया गया है।
11. सुनिश्चित करें कि डांस स्टूडियो के बाहर भी एक जीवन है। नर्तकों (और शिक्षकों/कोरियोग्राफरों) के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे कुछ अलग करें (नृत्य या नृत्य संबंधी प्रशिक्षण से अधिक नहीं) और मज़े करें!!
12. सुनिश्चित करें कि नर्तकों को पर्याप्त गुणवत्ता वाली नींद मिल रही है।
13. जागरूक रहें और देखें कि नर्तक कैसा महसूस कर रहे हैं। थकान और बर्नआउट को स्वीकार करने में जितना अधिक समय लगेगा, रिकवर होना उतना ही कठिन होगा। यदि नर्तक थके हुए, बीमार या दर्द महसूस करने की सूचना देते हैं, तो उन्हें विराम दें और केवल इससे ही काम न चलाएं!

अंतिम विचार

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि नर्तक प्रशिक्षण, पूर्वाभ्यास और प्रदर्शन के तनाव के प्रति व्यक्तिगत रूप से प्रतिक्रिया करते हैं। जबकि एक को बर्नआउट का अनुभव हो सकता है, दूसरे को समान कार्यभार आसान लग सकता है। इस कारण से, व्यक्तिगत नर्तकों की निगरानी करना और इष्टतम स्वास्थ्य और प्रदर्शन सुनिश्चित करने के लिए आवश्यकतानुसार कार्यभार में विशिष्ट समायोजन करना महत्वपूर्ण है।

ताल, गति, मधुरता और समय के संदर्भ में नृत्य में संगीतमयता:

नृत्य में "संगीतमयता" क्या है? लोग कई पहलुओं पर सहमत होते हैं, लेकिन सभी पर नहीं... लेकिन मुझे लगता है कि हम सभी सहमत हो सकते हैं कि यह हमेशा हमारे नृत्य के माध्यम से संगीत दिखाने के बारे में है।

संगीतमयता .. टेम्पो पर नृत्य करना। दो, चार और आठ के समूहों में ये धड़कन, यही कारण है कि हम "5, 6, 7, 8" के साथ कोरियोग्राफी की गिनती करते हैं। यह वह आधार है जिस पर ग्रूव और टू-स्टेप का निर्माण होता है। यह घर में जैकिंग की नींव है, या एक क्लब डांसर का सिर हिलाना, अपने हेडफ़ोन पर संगीत सुनने वाले किसी व्यक्ति के पैर हिलना, या संगीत के लिए उछलते हुए एक नर्तक की नेचुरल ग्रूव है। यह कुछ इतना मौलिक है कि अधिकांश (हालांकि सभी नहीं!) लोग जिन्होंने अपने जीवन में कभी सीखा नहीं है, वे अभी भी बिना सोचे-समझे इस पर नाच सकते हैं।

चित्र 4.4.1 एक बेसिक फोर-टू-द-फ्लोर बीट।

वाद्य लय पर नृत्य करना संगीतमयता है। संगीतमयता का अर्थ है हमारे शरीर के माध्यम से एक उपकरण से नोट्स की लय को व्यक्त करना। चाहे वह पॉपिंग म्यूजिक का मूलभूत बूम-क्लैप हो या किसी गायक का माधुर्य (मेलोडी), हमारे संगीत के हर वाद्य यंत्र में लय है। हम इन लय को अपने हाथों से ताली बजाकर अभ्यास कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि हम अपने हाथों से जो सुनते हैं वह संगीत से जो हम सुनते हैं उससे मेल खाता हो। यदि हम केवल लय पर नृत्य करते हैं, तो हम कभी-कभी खुद को यह सोचकर मूर्ख बना लेते हैं कि हमारे पास लय है जबकि हमारे पास लय नहीं होती, और ताली बजाने या ताली बजाने के लिए मजबूर करने से हमें उन लय को पकड़ने की हमारी क्षमता में सुधार करने में मदद मिलती है। हम अपने सुनने के कौशल का अभ्यास कर सकते हैं, गाने में एकल वाद्ययंत्रों और लय को अलग करने की कोशिश कर सकते हैं, और उन्हें मजबूत धुनों के प्रवाह में वापस जाने के प्रलोभन का विरोध करते हुए पकड़ सकते हैं। हम सबसे नरम वाद्ययंत्रों और दुर्लभ वाद्ययंत्रों को खोजने के लिए गीत को ध्यान से सुन सकते हैं, जो तब तक कभी नहीं सुने जाते जब तक कि कोई उनकी खोज न करे, या कोई नर्तक उन्हें आपको दिखाने के लिए बाहर खींच ले।

चित्र 4.4.2 जेम्स ब्राउन के "आई फील गुड" के शुरुआती नोट्स और लय (रिदम्स)

संगीतमयता....केवल लय के अलावा और चीज़ों के साथ नृत्य करना है। प्रत्येक वाद्य यंत्र में एक समय होता है जो इसे ठीक उसी राग को बजाने वाले अन्य वाद्ययंत्रों से अलग करता है। एक बांसुरी एक ट्रम्पेटसे अलग लगती है जो वायलिन से अलग होती है। वाद्य के समय को पकड़ने के अलावा, संगीतमयता उन वाद्ययंत्रों को बजाने के *तरीके* को पकड़ना है। संगीतमयता यह है कि हम अपने नृत्य में उन अलग-अलग ध्वनियों को कैसे पकड़ते हैं, और हम अपनी मूवमेंट में उनका प्रतिनिधित्व कैसे करते हैं। चाहे वह कई स्तरों का उपयोग कर रहा हो, मूवमेंट्स का भौतिक आकार, गति की तरलता, या जहां हमारे आस-पास के भौतिक स्थान में हम उनका प्रतिनिधित्व करना चुनते हैं, हमारे दर्शकों के लिए संगीत के असाधारण गुणों को केवल लय से परे स्पष्ट करने के कई तरीके हैं।

संगीतमयता ..कई वाद्य यंत्र दिखाना है। यह कॉल-एंड-रिस्पॉन्स तरीके (जैज़-प्रेरित संगीत के विशिष्ट) में कई उपकरणों के बीच स्विच करने जितना आसान हो सकता है, हमारे नृत्य में अलग-अलग "आवाज़" का प्रतिनिधित्व करता है (हाथ बनाम पैर, बाएं बनाम दाएं, बड़ा बनाम छोटा, सुंदर बनाम मजबूत, आदि)। या यह वाद्ययंत्रों के बीच इस्तेमाल हो सकता है, जैसे कि एक राग के वाक्यांश के अंत से अंतर्निहित लय में वापस आना, जो हमेशा संगीत के पीछे चल रही होती है, हमारे वापिस आने का इंतज़ार कर रही होती है।

संगीतमयता ... एक ही समय में कई वाद्ययंत्र दिखाना है। उसी तरह एक पियानोवादक या ड्रमर अपने दोनों हाथों को स्वतंत्र रूप से (और उनके पैर पेडल करते हैं!) हम नृत्य में भी ऐसा ही कर सकते हैं। यह सरल तरीकों से लेकर हो सकता है, जैसे कि हमारे शरीर के अन्य हिस्सों के साथ उच्चारण करते समय हमारे ग्रूव में मूल ताल (बीट) को बनाए रखना, जैसे फुटवर्क की लेयर्स को ऐड करते समय जैकिंग ग्रूव रखना। या अधिक जटिल होते हुए, हमारे शरीर के अलग-अलग हिस्सों में एक साथ दो अलग-अलग वाद्य यंत्रों को कैप्चर करना।

इसे ड्रम बजाने की दुनिया में स्वतंत्रता कहा जाता है, हालांकि हम आमतौर पर इसे नृत्य की दुनिया में अलगाव कहते हैं (हालांकि एक अलग "अलगाव" जिसका उपयोग हम माइम या रोबोट मूवमेंट को संदर्भित करने के लिए करते हैं जो हमारे शरीर की मूवमेंट के एक हिस्से को अलग करता है)।

चित्र 4.4.3 मूव्स करना

संगीतमयता का अर्थ है संगीत के चैनल को कैप्चर करना, जिसे "जेब में बैठना" भी कहा जाता है। यह अंतर्निहित दोहराने वाली लय (आमतौर पर ड्रम या बेस), उन्हें स्वाभाविक रूप से आपके कूल्हों, छाती और गर्दन की गतिविधियों में कैप्चर करने का प्रतिनिधित्व करता है। यह आपके शरीर की डिफ़ॉल्ट लय को संगीत की डिफ़ॉल्ट लय कैप्चर करने दे रहा है। यह वह नींव है जिस पर संगीत के अन्य सभी स्तरों और उच्चारण और मूव का निर्माण होता है, और यह वह नींव है जिस पर आप वापस आ सकते हैं और अच्छा करते हुए लग सकते हैं जब आप "मूव्स न कर रहे हों"।

संगीतमयता... एक गीत का अर्थ और सार है। जबकि देसी अंग्रेजी बोलने वालों के लिए विदेशियों की तुलना में बहुत आसान है, गीत के बोल जानने से कई तरह से मदद मिलती है। सबसे स्पष्ट रूप से, अक्सर गीतों का मूवमेंट के लिए शाब्दिक अनुवाद होता है, जो कई कोरियोग्राफरों के साथ काफी आम है जो मूवमेंट के लिए प्रेरणा की तलाश में होते हैं। लेकिन इसका उपयोग फ्रीस्टाइल डांसर्स द्वारा भी किया जा सकता है जो अपने संगीत को अच्छी तरह जानते हैं और लोगों को प्रभावित करना चाहते हैं। संगीत के किसी भी पहलू की तरह, यह बहुत अधिक निर्भर होने पर उबाऊ और अनुमानित लग सकता है, इसलिए गीत के बोलों से परे देखना महत्वपूर्ण है।

गीत का सार क्या है? क्या यह प्यार, नफरत, अवसाद, दर्द, लालसा, दुख, खुशी, कृतज्ञता, या किसी अन्य भावना के बारे में है? गीत के बोल यहां मदद कर सकते हैं, हालांकि गीत की प्रकृति और संगीतकार इसे कैसे बजाते हैं, उस भावना को भी प्रतिबिंबित करना चाहिए,

और यह समझने योग्य होना चाहिए कि आप मूल रूप से कौन सी भाषा बोलते हैं। और इसलिए, आपका नृत्य उसी भावना को भी पकड़ सकता है। आप अपने नृत्य में उस भावना का प्रतिनिधित्व कैसे करते हैं? यह आपकी मूवमेंट्स को कैसे प्रभावित और प्रेरित करता है, उस स्टेप या मूव को बनाने के लिए, हमें प्यार, क्रोध, उदासी की कहानी बताएं?
संगीतमयता...स्वयं एक संगीतकार होने के नाते। हममें से कई लोग संगीत के बारे में सोचते हैं कि हम एक गीत में हर तत्व को सुनते हैं। लेकिन संगीतमयता हमें गीत में कुछ ऐड करना और योगदान करना भी हो सकती है, जैसे जैज़ म्यूजिशियन एक बैकिंग बैंड के साथ आशुरचना कर रहा है, अपनी कहानी बता रहा है या दूसरे के संगीत वाक्यांश की अपने विशेष तरीके से

पुन: व्याख्या कर रहा है। एक नर्तक के तौर पर आप क्या कहना चाहते हैं? संगीतकार बैंड में पहले से मौजूद लय को बजाने तक सीमित नहीं होता, और इसलिए एक नर्तक को भी नहीं होना चाहिए।

संगीतमयता... संगीत जानना है। लेकिन इसके कई स्तर हैं। यह निश्चित है कि गीत को जानने से आपको उस पर बेहतर तरीके से नृत्य करने में मदद मिलेगी। आप माइकल जैक्सन या जेम्स ब्राउन के गानों में यादृच्छिक ग्रन्ट्स या लहजे को पकड़ना सीख सकते हैं, और गाने की अपनी महारत से लोगों को प्रभावित कर सकते हैं। बॉटलिंग पर ध्यान केंद्रित करने वाले किसी व्यक्ति के लिए, आप उन प्रमुख गीतों के सभी महत्वपूर्ण पहलुओं को याद करने पर ध्यान केंद्रित करना चुन सकते हैं जिन्हें आप बैटल्स में सुन सकते हैं।

चित्र 4.5: नृत्य करते समय दर्शकों की रूचि और पसंद को समझना

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- नृत्य में दर्शकों की रूचि और पसंद का वर्णन करना
- नृत्य के बुनियादी शिष्टाचारों की व्याख्या करना
- कला, स्टूडियो स्पेस, शिक्षकों और साथी नर्तकों का सम्मान करने के अभ्यास की व्याख्या करना

हिंदी फिल्म नृत्य भारत के औपनिवेशिक और उत्तर-औपनिवेशिक इतिहास और इसकी भविष्य की वैश्विक महत्वाकांक्षाओं के बीच मध्यस्थता करते हैं, भले ही वे बॉलीवुड डांस के साथ दुनिया भर में तेजी से अंतरराष्ट्रीय दर्शकों का पूरा मनोरंजन करते हैं। यह एक अवलोकन है कि हिप-हॉप या साल्सा जैसी अन्य नृत्य शैलियों के विपरीत, जो सभी लाइव प्रदर्शन के साथ शुरू हुई और बाद में फिल्म में स्थानांतरित हो गई, बॉलीवुड नृत्य परिभाषा के अनुसार मीडिया प्रौद्योगिकियों द्वारा सक्षम एक मध्यस्थता वाली नृत्य घटना है। "स्वाभाविक रूप से हाइब्रिड, इसने अपनी सामग्री के लिए हमेशा भारतीय और गैर-भारतीय नृत्य मूवमेंट्स की एक विस्तृत विविधता को आकर्षित किया है। फिल्मों के लिए इन नृत्यों की कोरियोग्राफी में उपयोग किए जाने वाले मूवमेंट तत्वों के स्रोत कथानक की बदलती जरूरतों और दर्शकों की पसंदों के जवाब में विकसित हुए हैं। ”

बॉलीवुड डांस का वर्णन, जैसा कि आज प्रचलित है, एक अद्वितीय फिल्म-आधारित वैश्विक नृत्य घटना के रूप में, दुनिया भर के कुछ स्थान, जैसे कि मुंबई, काठमांडू और लॉस एंजिल्स अच्छे उदाहरण हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, एलए में, लाइव बॉलीवुड डांस की बढ़ती लोकप्रियता, जो भारतीय-अमेरिकियों के बीच हिंदी फिल्म की खपत से प्रेरित है, अब नए अर्थ ग्रहण करती है क्योंकि बॉलीवुड हॉलीवुड के काल्पनिक स्थान में प्रवेश करता है। "एनडीएम स्टूडियो में, नर्तक और शिक्षक मुख्य रूप से भारतीय मूल के ग्राहकों को सेवाएं देते हैं, जबकि हॉलीवुड प्रोडक्शंस द्वारा काम पर रखे जाने की भी लालसा रखते हैं। भारतीयता की उदासीन परिभाषाएं भारत और बॉलीवुड की वर्तमान-पूर्वी पूर्व धारणाओं के साथ प्रवासी संघर्ष द्वारा आयोजित की जाती हैं।”

भारतीयता का चित्रण :

'भारतीयता के शानदार चित्रण' और 'बॉलीवुड के रोमांटिक, अतिरंजित, और किच चित्रण' के बीच उलझे हुए, जो लगातार आकार लेते हैं, वे नर्तकों द्वारा किए गए कोरियोग्राफिक विकल्प हैं, 'भारतीयता की उन परिभाषाओं के पालन को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से जो वर्तमान में उनके प्रवासी समुदायों में प्रमुख है।'

कभी-कभी, नर्तक स्वयं उन तत्वों को संपादित करेंगे जिन्हें वे समकालीन हिंदी फिल्म नृत्य अनुक्रमों से नैतिक रूप से अनुपयुक्त मानते हैं जिन्हें वे अन्यथा मंचित करते हैं; और अन्य उदाहरणों में, वे बॉलीवुड नृत्य को भारतीय नृत्य के रूप में पुष्टि करने के प्रयास में शास्त्रीय भारतीय नृत्य शब्दावली से उधार ली गई अपनी हिंदी फिल्म नृत्य कोरियोग्राफी में मिला सकते हैं। जहां वैंकूवर के छात्र 'भारतीय शास्त्रीय नृत्य के भावों, और मूवमेंट्स से भरे नृत्यों के लिए एक मजबूत प्राथमिकता' व्यक्त करते हैं, वहीं मुंबई के छात्रों को 'पंच, जम्प्स, और पश्चिमी तकनीकी रीमिक्स के लिए शेमीज़ पसंद हैं।'

सही या गलत 'बॉलीवुड' - जिसने 1990 के दशक की शुरुआत में कहीं 'हिंदी फिल्मों' की जगह ले ली थी - अब एक विश्वव्यापी ब्रांड है, कबीर बेदी की प्रस्तावना घोषित करती है, 'शायद एकमात्र बॉलीवुड अभिनेता जिसने गाने या नृत्य करने से इनकार कर दिया।' यह स्वीकार करते हुए कि उन्हें बॉलीवुड के महान गाने देखना और सुनना पसंद है, उन्होंने उन आलोचकों को खारिज कर दिया जो पंद्रह अलग-अलग स्थानों के तर्क पर सवाल उठाते हैं, पंद्रह पोशाक बदलने के साथ, और सभी एक ही गाने में। बेदी के अनुसार, "बॉलीवुड के गाने और डांस रॉक करते हैं, और उन्हें बनाने वाले सभी असली रॉक स्टार हैं।" उनके विचार में, भारतीय फिल्म उद्योग दुनिया में एकमात्र फिल्म उद्योग होने के कारण अद्वितीय है जो एक राष्ट्र को लगभग सभी पॉप म्यूजिक और उसके आधुनिक नृत्य रूप देता है।

नए निकाय

'बॉलीवुड डांस के मध्यस्थ निकाय' शीर्षक वाले एक खंड में, पुस्तक में बताया गया है कि कैसे यश चोपड़ा की फिल्म 'दिल तो पागल है' (1997), एक डांस स्कूल में स्थापित एक प्रेम कहानी, हिंदी फिल्म नृत्य के लिए एक महत्वपूर्ण मोड़ था, जिसमें श्यामक डावर ने कोरियोग्राफी को एक 'नया और ताज़ा रूप' दिया। ऐसा कैसे? "इससे पहले ऐसे नर्तक थे जो फिट नहीं होते थे। यह एक बहुत ही डाउन-मार्केट, रॉ टाइप का डांस था। अचानक लोगों ने स्क्रीन पर फिट बॉडी देखी और अचानक सितारों के पीछे डांस करने वालों को लोग देख रहे थे। जबकि पहले वे सिर्फ स्टार को देखते थे, नृत्य को नहीं, "चोपड़ा-के बोल, किताब में लिखे गए हैं।

एक अन्य उद्धरण जो ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य प्रदान करता है, वह है मनोज का, जो एसडीआईपीए (श्यामक डावर इंस्टीट्यूट फॉर द परफॉर्मिंग आर्ट्स) में एक नर्तक है, इस प्रकार: "50 के दशक में, वे अपनी गर्दन और आंखें (फिल्मों में) घुमाते थे। 60 और 70 के दशक में, वे शायद बगीचों में बैठकर अपने हाथों से छोटी-छोटी लिरिकल मूवमेंट्स करते थे। 1980 के दशक में मिथुन चक्रवर्ती के साथ डिस्को आया, लेकिन लोग ग्लैमरस नहीं थे..."

सेट पर, लेखक सितारों के पीछे आगे की पंक्तियों में गोरी नर्तकों को पाता है, जबकि भारतीय नर्तक बैकग्राउंड में होते हैं। हाल के दिनों में, हिंदी फिल्म कोरस लाइनों में विदेशी - ज्यादातर श्वेत, ब्लोंड और महिला-नर्तक का आगमन देखा गया है, लोग सीखते हैं। "इन नर्तकों की पहली लहर पूर्व सोवियत संघ के देशों से आई थी। कई विदेशी नर्तक वीजा संबंधी जटिलताओं से बचने के लिए हर छह महीने में भारत के अंदर और बाहर घूमते थे... आज, इनमें से कई नर्तक, जो शुरू में अल्पकालिक अनुबंध पर पहुंचे, मुंबई में अधिक स्थायी रूप से बस गए।

मॉस्को में बैले में प्रशिक्षित एक रूसी नर्तक नाद्या, जिसका उदाहरण के रूप में पुस्तक में उल्लेख किया गया है, तीन साल पहले शहर आई थी और लगभग हर दिन फिल्म की शूटिंग पर काम करती है। "पैसा अच्छा है। वह और उसकी सहेलियाँ अब बॉम्बे में एक अपार्टमेंट किराए पर लेती हैं जहाँ उसे लगता है कि उसे एक ऐसी जीवन शैली का आनंद लेने को मिलता है जो रूस में उसके लिए संभव नहीं था।

4.5.1 नृत्य शिष्टाचार (कला, स्टूडियो स्पेस, शिक्षकों और साथी नर्तकों का सम्मान करना) नृत्य शिष्टाचार के बारे में क्यों बात करें?

सामाजिक नृत्य शिष्टाचार महत्वपूर्ण है क्योंकि:

- यह आपको सामाजिक नृत्य भीड़ के साथ फिट होने में मदद करता है और सामाजिक संपर्क को आसान बनाता है
- यह आपको शांति बनाए रखने और अन्य नर्तकों के साथ मतभेदों से बचने में मदद करता है
- यह आपको अपने साथी और अन्य नर्तकों को ठेस पहुंचाने या परेशान करने से बचने में मदद करता है
- यह आपको एक कमीने की तरह लगने से बचने में मदद करता है
- यह दर्शाता है कि आप वहां अन्य लोगों की परवाह करते हैं और उनका सम्मान करते हैं
- यह आपको एक अधिक वांछनीय नृत्य भागीदार बनाता है
- यह सुनिश्चित करने में मदद करता है कि आपका ईवेंट अधिक सुचारू रूप से चले
- यह आपको एक व्यक्ति और नर्तक दोनों के रूप में अपने लिए एक अच्छी पहचान बनाने में मदद करता है

एक नृत्य कक्षा एक सहयोगी प्रयास है। हालांकि, यह उन लोगों के लिए सामान्य है जो कक्षा के माहौल में नए हैं जिन्हें नृत्य शिष्टाचार के कुछ पहलुओं को समझने में समय लग सकता

है। अग्रिम में थोड़ी सी जानकारी प्रदान करके, हम आशा करते हैं कि हम एक निर्विघ्न शुरुआत के लिए इसे आसान बना सकते हैं। यह अपेक्षित है कि हम सभी समय-समय पर गलतियाँ करेंगे। तो हमेशा याद रखें कि अपने साथी नर्तकों को कक्षा में उनके गलत स्टेप्स के लिए क्षमा करें! यह लगभग गारंटी है कि कभी-कभी वे आपको क्षमा कर रहे होते हैं।

जब तक आप अपने आस-पास के लोगों के प्रति उदार धारणाएं और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखते हैं, और आत्म-जागरूकता पैदा करते हैं, तब तक आप डांस क्लास में अच्छी संगत बनने के सही रास्ते पर होंगे। अनुसरण करने के लिए कुछ बिंदु:

- **समय पर आएं।**
  कुछ स्टूडियो में आप कक्षा में 10 मिनट से ज़्यादा लेट होने पर प्रवेश नहीं कर सकते हैं। कुछ स्टूडियो में सब कुछ चलता है। इसलिए अपनी कक्षा के लिए पहले से ही पॉलिसी की जांच करना अच्छा है। अधिकांश जिमों में, नियम ढीले होते हैं, लेकिन चोट के जोखिम को कम करने के लिए वार्मअप के लिए समय पर आने से प्रोत्साहित किया जाता है।
  साइन इन करें और कक्षा से पहले भुगतान करें।
  साइन इन करना और अपनी कक्षा से पहले भुगतान करना ज़रूरी है! जब सभी इसे एक संगठित तरीके से नहीं करते हैं, तो यह जितना आप सोचते हैं स्टूडियो के कर्मचारियों के लिए और कहीं ज़्यादा सिरदर्द पैदा करता है।
- **कक्षा में पानी के अलावा भोजन, गम या पेय पदार्थ न लाएँ।**
  न केवल चीजों को साफ रखने के लिए, बल्कि व्यायाम स्टूडियो में स्थापित महंगे फ्लोर के रखरखाव के लिए यह नियम बहुत व्यापक है। लॉबी में खाना आमतौर पर सही रहता है।
- **अपने सेल फोन को बंद रखना चाहिए ।**
  अधिकांश स्टूडियो में इसे सख्ती से लागू किया जाता है। जिम में, नियम ढीले होते हैं। लेकिन सामान्य तौर पर, कोई भी ऑडिबल रिंगटोन आपको नकारात्मक ध्यान दिलाएगी।
- **स्वच्छता बनाए रखें।**
  कोसे नहीं।
  डांस क्लास में कोसने से बचना चाहिए। उस दिन एक या दो बार, जब रूटीन असंभव लगती है, यह कोई बड़ी बात नहीं है। वास्तव में, यह आमतौर पर बहुत मज़ेदार होता है। बस सुनिश्चित करें कि यह अपवाद है।

- **सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखें।**
  हो सके तो कक्षा में सकारात्मक सोच रखें। चल रही, श्रव्य आत्म-आलोचना अनुचित है। एक विशेषता, नृत्य शिक्षकों में जो होती है वह यह है कि वे अपने आस-पास के लोगों की ऊर्जा से अवगत और अत्यधिक आदी होते हैं। वे अपनी कक्षा में कम, निर्जन ऊर्जा या छात्रों के बीच तनाव से चिंतित हो सकते हैं।

तो यदि आप कर सकें, तो उस दिन कक्षा में थोड़ी एनर्जी लाना उचित है जब आप थका हुआ या चिड़चिड़ा महसूस कर रहे हों। यह आपके विचार से कहीं ज़्यादा नोटिस किया जाता

है, और इसकी बहुत सराहना की जाती है!

यदि आपका मूड खराब है या आपका दिन खराब रहा है, तो अधिकांश शिक्षक आपका स्वागत करते हैं कि आप तनावमुक्त होने के लिए उनकी कक्षा में आएं! स्टूडियो पहुंचने के बाद जितनी जल्दी हो सके नकारात्मक ऊर्जा को जाने दें। आखिर आप इसलिए ही तो आते हैं!

- **बिना अनुमति के कक्षा न छोड़ें।**

अधिकांश औपचारिक डांस स्टूडियो में यह एक संक्षिप्त नियम है। यदि आप बाहर घूमते हैं (कहते हैं, क्योंकि आप निराश महसूस कर रहे हैं, अपना फोन देखना चाहते हैं, हॉल में किसी मित्र से मिलना चाहते हैं, या वॉटर ब्रेक लेना चाहते हैं जबकि शिक्षक ने नहीं दी है), आपको कक्षा में फिर से शामिल होने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

कम औपचारिक स्टूडियो में, टॉयलेट जाना एक दुर्लभ और त्वरित यात्रा समझा जा सकता है। हालांकि, अनावश्यक रूप से अंदर और बाहर आना परेशान कर सकता है। और इस बात की परवाह किए बिना कि आपने क्यों छोड़ा, शिक्षक को अनुपस्थित रहने के दौरान जो पढ़ाया गया था उसे दोहराने के लिए कहने से बचना चाहिए।

जिम में, बस अपनी जजमेंट का उपयोग करें। पानी के फव्वारे से जल्दी से पानी के छींटा मारना बुरी बात नहीं है।

- **जल्दी न जाएं।**

यह कई डांस स्टूडियो में एक ठोस नियम है। कम औपचारिक स्टूडियो में, कभी-कभी अपवाद संभव हो सकते हैं यदि आप कक्षा से पहले अपनी स्थिति के बारे में बताते हैं। जिम में, यह आप पर निर्भर है, लेकिन कृपया याद रखें कि एक अस्पष्टीकृत प्रस्थान आपके शिक्षक की चिंता का कारण बन सकता है।

अपने प्रशिक्षक के लिए विचारशीलता रखना

छात्रों की अगली पंक्ति, कमरे के किनारों और दर्पण के बीच का आयताकार क्षेत्र आपके शिक्षक का निर्देश स्थान है। कृपया स्टूडियो की सामने की दीवार पर पानी की बोतलें और अन्य निजी सामान न रखकर अपने शिक्षक का सम्मान करें। हमने प्रशिक्षकों को इससे बहुत परेशान होते देखा है। सोचिए अगर कोई आपके डांस स्पेस में बाधा डालता है तो आपको कैसा लगेगा।

- **अपने प्रशिक्षक के निर्देश स्थान को साफ रखें।**

छात्रों की अगली पंक्ति, कमरे के किनारों और दर्पण के बीच का आयताकार क्षेत्र आपके शिक्षक का निर्देश स्थान है। कृपया स्टूडियो की सामने की दीवार पर पानी की बोतलें और अन्य निजी सामान न रखकर अपने शिक्षक का सम्मान करें। हमने प्रशिक्षकों को इससे

बहुत परेशान होते देखा है। सोचिए अगर कोई आपके डांस स्पेस में बाधा डालता है तो आपको कैसा लगेगा।

कुछ प्रशिक्षक वस्तुओं को शीशे के पास रखने की अनुमति देंगे (विशेषकर जिम में, जहां उनके पास कम अधिकार है)। ज़्यादातर, वे कहेंगे– पूछेंगे नहीं–लोगों को अपना सामान स्थानांतरित करने के लिए।

- **अपने प्रशिक्षक के व्यक्तिगत स्थान का सम्मान करें।**

  अपने प्रशिक्षक और छात्रों की अगली पंक्ति के बीच कुछ सांस लेने की जगह छोड़ दें। प्रशिक्षक को आगे और पीछे जाने में सक्षम होना चाहिए क्योंकि वे बिना किसी से टकराए नृत्य प्रदर्शित करते हैं। यदि सामने अतिरिक्त जगह है (या कक्षा में अत्यधिक भीड़ है), तो प्रशिक्षक आमतौर पर कक्षा को आगे आने के लिए कहेंगे।

  दूसरी ओर, जब एक छोटी कक्षा पीछे की दीवार से चिपक जाती है, तो यह शिक्षकों को असहज कर देता है। अपने प्रशिक्षक को कमरे के सामने बिल्कुल अकेला न छोड़ें बल्कि उन्हें कंपनी दें।

- **गम न चबाएं।**

  डांस स्टूडियो से गम चबाने का अभ्यास लगभग सार्वभौमिक रूप से प्रतिबंधित है, आपको लगता है कि यह एक कोई बड़ी बात नहीं होगी। लेकिन एक प्रशिक्षक की प्रतिक्रिया थी जो नीचे साझा की गई है।

1. स्टूडियो में गम की अनुमति नहीं है,
2. कुछ प्रशिक्षकों को यह अशिष्ट लगता है यदि वह खड़े होकर बात कर रहे है और आप च्युइंग गम चबा रहे है, और यह वह हिस्सा है जिसे हम अमूल्य मानते हैं:
3. प्रशिक्षक आपका च्युइंग गम चबाना पसंद नहीं करते क्योंकि यह उनकी कोरियोग्राफी करते समय आपके चेहरे के साथ अभिव्यंजक होने की आपकी क्षमता में हस्तक्षेप करता है!

   वास्तव में, क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि जब आपका जबड़ा चबाने की क्रिया कर रहा हो, तब आप एक सार्थक चेहरे का भाव बनाने की कोशिश कर रहे हों? अगर आपको कुछ समझाने की जरूरत है, तो इसे अपने आईने के सामने आजमाएं।

- **जब आपका प्रशिक्षक पढ़ा रहा हो तब बात न करें।**

  इससे कई शिक्षक काफी अपमानित होते हैं। इसलिए, कृपया, शिक्षक के बोलते या प्रदर्शन करते समय बातचीत न करें। और इस बात से अवगत रहें कि शिक्षक आमतौर पर कमरे के पीछे के लोगों को देख और सुन सकते हैं।

  कक्षा से पहले या वाटर ब्रेक के दौरान बात करना सही है। जब शिक्षक शुरू करने के लिए तैयार हो तो मौन बनाए रखने के लिए पर्याप्त जागरूक रहें।

- **यदि प्रशिक्षक आपके लिए नृत्य करता है तो उसकी प्रशंसा करें और तालियां बजाएं।**
  यदि आपका शिक्षक कक्षा के लिए एक उदाहरण के रूप में सभी या अधिकांश दिनचर्या को पूरा करता है, तो यह सम्मान और प्रशंसा को दर्शाता है!
- **यदि आपका शिक्षक हर प्रश्न का उत्तर नहीं देता है तो समझने की कोशिश करें।**
  शिक्षक अपने सीमित कक्षा के समय का अधिकतम लाभ उठाने की तीव्र इच्छा रखते हैं, और उस गति से आगे बढ़ने का प्रयास करते हैं जो उन्हें लगता है कि पूरी कक्षा में सर्वोत्तम सेवा प्रदान करता है। शिक्षकों के लिए प्रश्नों पर समय बिताने में झिझकना आम बात है।
- **प्रशिक्षक की अनुमति के बिना कक्षा में फिल्म न करें।**
  कृपया लापरवाही से कैमरा न निकालें और कक्षा के दौरान टेप करना शुरू न करें! यदि आपके पास अपने प्रशिक्षक
  से स्थायी अनुमति नहीं है, तो पहले पूछना ज़रूरी है।

  कुछ डांस स्टूडियो में ऑडियो टेपिंग या डांस नोट्स लिखने के दायित्व भी होते हैं। इसलिए यदि आप अपने प्रशिक्षक की पालिसी नहीं जानते हैं, तो डांस रिकॉर्ड करने से पहले हमेशा अनुमति लें।

  उनकी कोरियोग्राफी आपके नृत्य शिक्षक की बौद्धिक संपदा है। एलए में, अधिकांश नृत्य प्रशिक्षक पेशेवर होते हैं जिन्होंने कोरियोग्राफी (और शिक्षण, प्रदर्शन, आदि) को अपने जीवन का काम बना लिया है।

  पेशेवर स्टूडियो के बाहर, ज्यादातर लोग इस बात से अनजान हैं कि कोरियोग्राफी की चोरी एक गंभीर मुद्दा है। बड़ी संख्या में लोग दूसरों की कोरियोग्राफी की नकल करते हैं और उसे अपना मानते हैं। इतने सारे प्रशिक्षक किसी के भी नृत्य को टेप करने को लेकर बेहद संवेदनशील होते हैं।

  यदि आप कोई कक्षा देख रहे हैं, तो अपने फ़ोन का उपयोग करने के प्रति संवेदनशील रहें। यदि आप अपने टेक्स्ट को पढ़ते हुए एक स्टूडियो अवलोकन खिड़की के सामने खड़े होते हैं, तो आप गुप्त रूप से कक्षा को फिल्माते हुए दिखाई दे सकते हैं, और संबंधित प्रशिक्षक या स्टूडियो स्टाफ सदस्य द्वारा फटकारा जा सकता है।

  हालाँकि, कुछ शिक्षक खुशी-खुशी आपको कक्षा में टेप करने देंगे! इस पर भावनाएं काफी भिन्न होती हैं, इसलिए ऐसा न सोचें कि आपको पूछना नहीं चाहिए।
- **कुछ शिक्षक जब दिनचर्या की समाप्ति की घोषणा करते हैं तो तालियों की अपेक्षा करते हैं।**
  कुछ करते हैं, कुछ नहीं। इसलिए यदि आप नए हैं, तो आप प्रतीक्षा करना चाहेंगे और अपने सहपाठियों के नेतृत्व का अनुसरण कर सकते हैं।
- **कक्षा के अंत में तालियाँ।**
  डांस क्लास के अंत में तारीफ करना सामान्य बात है!

- **उचित नृत्य शिष्टाचार का पालन करें, भले ही आपका शिक्षक एक निजी मित्र हो।**
  मित्र की कक्षा का अनुसरण करते समय, कृपया उनके साथ उस सम्मान के साथ व्यवहार करें जिसका एक शिक्षक हकदार है। न केवल आपका मित्र शायद इसकी सराहना करेगा, बल्कि बाकी कक्षा भी इसकी सराहना करेगी।

अपने साथी नर्तकों के लिए विचारशीलता दिखा रहा है

- **अपने सहपाठियों को सुधारने से बचने की कोशिश करें।**
  मददगार बनने की अपनी इच्छा में, सावधान रहें कि किसी अन्य छात्र की हरकतों को ठीक न करें, या उनके नृत्य की आलोचना न करें! डांस क्लास में सिर्फ शिक्षक ही करेक्शन देते हैं।
  इसके अलावा, वयस्क शुरुआत हिप-हॉप कक्षाओं में, विशेष रूप से जिम में, आपको व्यवहार की एक विस्तृत श्रृंखला का सामना करना पड़ सकता है। नृत्य शिष्टाचार पर दूसरों को निर्देश देने का प्रयास करने के बजाय, इसके साथ रोल करने की पूरी कोशिश करें।
- **उन्नत छात्रों को सामने खड़े होने दें।**
  डांस क्लास में अधिक उन्नत छात्र सामने खड़े होते हैं। कक्षा की शुरुआत में उन्हें अपने से आगे रहने दें, भले ही आप वहां पहले थे।
  डांस क्लास के सामने तब तक स्पॉट करने से बचें, जब तक कि आप यह जानने के लिए पर्याप्त समय नहीं ले लेते कि आप नियमित रूप से प्राप्त करने में सक्षम हैं।
  कुछ फिटनेस कक्षाओं में, नए छात्रों के लिए यह एक अच्छा विचार है कि वे आगे बढ़ें और सुनिश्चित करें कि उनके पास शिक्षक के बारे में एक अच्छा दृष्टिकोण है। डांस क्लास इसके विपरीत काम करती है। अनुभवहीन छात्र पीछे से अधिक उन्नत छात्रों को उनके सामने देख सकते हैं यदि वे खो गए हैं या शिक्षक को नहीं देख सकते हैं। यदि सभी अनुभवहीन छात्र सामने होते, तो सामूहिक भ्रम पैदा हो सकता था।
  नए छात्रों के लिए कमरे के कोने भी एक अच्छी जगह हो सकती है, क्योंकि वे सीधे प्रशिक्षक को देखने वाले किसी व्यक्ति की दृष्टि में नहीं होंगे।
  डांस स्टूडियो में यह खराब शिष्टाचार है और अक्सर इसे अपने स्तर से ऊपर कक्षा लेने की अनुमति नहीं होती है। इसी तरह, यदि आप किसी कक्षा के कौशल स्तर के निचले छोर पर हैं, तो आपसे अधिक उन्नत नर्तकों के बारे में विचार करने की अपेक्षा की जाती है। उन्हें आगे रखना उसी का हिस्सा है।
  हालांकि, अगर एक उन्नत नर्तक पूरी कक्षा में काफी देर से आता है, तो उनके लिए यह विचारणीय है कि यदि आवश्यक हो तो पहले से मौजूद नर्तक की विंडो को अवरुद्ध करने से बचने के लिए पीछे खड़े रहें।
- **कोशिश करें कि अपनी जगह दूसरों के ज्यादा करीब न लें।**
  हमेशा ऐसी जगह खोजने की कोशिश करें जहां आपके पास हर तरफ स्पेस बफर हो। पंक्तियों को इस तरह बनाया जाना चाहिए कि आप किसी और के ठीक बगल में न खड़े हों।

सावधान रहें कि वार्मअप के दौरान सीधे किसी के पीछे न खड़े हों। कक्षा के सीखने वाले हिस्से के दौरान, जब आप खुद को आईने में देखना चाहते हैं, तो आप अपने बगल वाले व्यक्ति की जगह में आने के लिए ललचाएंगे।

इसके अलावा, अपने पीछे खड़े सहपाठियों का भी ध्यान रखें! एक बार जब कोई और उनकी जगह ले लेता है, तो सीधे उनके सामने एक स्थान का चयन करना असंवेदनशील होता है, जिससे उनका व्यू अवरुद्ध हो जाता है।

- **लोगों के सामने न आने का प्रयास करें ताकि वे बिना रोक टोक देख पाएं।**

अपने बाद आने वाले लोगों सहित, अपने पीछे वाले लोगों का भी ध्यान रखें, और अपने आप को ऐसी स्थिति में लाने का प्रयास करें ताकि आप सभी अपने आप को आईने में देख सकें। कक्षा के दौरान नज़र रखें, क्योंकि लोग अक्सर अपनी जगह के भीतर थोड़ा इधर-उधर हो जाते हैं।

- **बेहतर जगह खोजने की कोशिश में कक्षा के दौरान इधर-उधर न मंडराएं।**

एक बार जगह मिल जाने के बाद, यह पूरी कक्षा की अवधि के लिए आपकी है। यह आदर्श नहीं हो सकती है, लेकिन इसके साथ काम चलाने का प्रयास करें। अक्सर अपनी जगह के भीतर थोड़ा इधर-उधर जाने से आपको शिक्षक को देखने या विंडो खोजने में मदद मिलेगी। एक बड़ी जगह या प्रशिक्षक को बेहतर ढंग से स्टूडियो में इधर-उधर न घूमें।

जब कोई कक्षा के दौरान अपनी जगह छोड़ देता है, उदाहरण के लिए पानी लेने के लिए, तो उसकी जगह लेने की कोशिश *न* करें! यदि कक्षा किसी के फ्लोर पर न होने पर नृत्य का अभ्यास करती है, तो अतिरिक्त जगह का लाभ उठाना ठीक है *यदि* आप पहले से ही इसके बगल में हैं। लेकिन हमेशा उस जगह पहले खड़े सहपाठी को वापस आने दें!

दूसरी ओर, यदि कोई नर्तक कक्षा शुरू होने से पहले अपनी जगह छोड़ देता है, हालांकि कुछ समय के लिए, और कोई अंदर चला जाता है और अनजाने में वहां खड़ा हो जाता है, तो वह जगह अब नवागंतुक की है। किसी ऐसे व्यक्ति से जगह प्राप्त करने का प्रयास न करें जिसने इसे निर्दोष रूप से लिया हो।

- **नृत्य करते समय अपनी जगह देखें।**

रूटीन का अभ्यास और प्रदर्शन करते समय दूसरों के नृत्य स्थान से अवगत रहें। अपने सामने नर्तकों की कतार में प्रवेश करने से बचें, और कोशिश करें कि वहाँ भीड़ न करें। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आप बहुत करीब हैं या नहीं, तो आप अधिक अनुभवी नर्तकों द्वारा छोड़ी गई जगह के विरुद्ध अपने सामने वाले व्यक्ति के साथ अपने स्पेस बफर की जांच कर सकते हैं।

कक्षा के सीखने वाले हिस्से के दौरान, यदि यह बहुत भीड़भाड़ वाली है, तो आपको दूसरों से टकराने से बचने के लिए फुटवर्क को चिह्नित करने की आवश्यकता हो सकती है। भीड़भाड़ वाली परिस्थितियों में, हाथ के बड़े इशारे, किक आदि न करें, सिर्फ इसलिए कि

यह कोरियोग्राफी की डिमांड है। *नर्तकों से अपेक्षा की जाती है कि वे सुरक्षा के लिए जितना आवश्यक हो, बिना पूछे अपनी गतिविधियों पर लगाम लगाएं।*

- **अप्रत्याशित रूप से रुकने से बचने की कोशिश करें।**
  जब आप नहीं जानते कि कहाँ जाना है, तब तक चलना बंद करना स्वाभाविक लग सकता है जब तक आप ऐसा नहीं करते। लेकिन यह किसी अन्य नर्तक के लिए काफी परेशान करने वाला और अप्रत्याशित हो सकता है जो आपकी ओर बढ़ रहा है। इसलिए खो जाने पर, सही दिशा में साथ चलने का प्रयास करें, भले ही आप मूव नहीं कर रहे हों।
- **स्थिर खड़े लोगों के बीच मार्किंग करने में सावधानी बरतें।**
  यदि आप नियमित अभ्यास करते हैं या अन्य खड़े सहपाठियों के बीच नृत्य करते हैं, तो हमेशा इस बात की जिम्मेदारी लें कि आप दूसरों के संबंध में कहां हैं! यदि आपको अपनी गतिविधियों को पूरा करने के लिए अपने पड़ोसी के व्यक्तिगत स्थान का उल्लंघन करने की "आवश्यकता" है, तो रुकें।
- **केवल अपने समूह में प्रदर्शन करें।**
  प्रदर्शन के लिए कुछ नर्तकों का उत्साह उन्हें फ्लोर पर अतिरिक्त जगह की तलाश करने के लिए प्रेरित करता है जब नृत्य करने की दूसरे समूह की बारी आती है। बारी-बारी से जगह का इस्तेमाल करना अपने सहपाठियों के लिए विचारशीलता दिखाता है।
- **प्रदर्शन के दौरान अपने सहपाठियों के लिए तालियाँ बजाएं।**
  अपने साथी छात्रों के लिए तालियाँ बजाना याद रखें जब वे दिनचर्या समाप्त कर लें! लोग आपके विचार से कहीं ज़्यादा बार भूल जाते हैं, इसलिए दूसरों के व्यवहार को अपने मार्गदर्शक के रूप में न देखें। अपने साथी नर्तकों का समर्थन करना हमेशा अच्छी बात है! पेशेवर स्टूडियो में, छात्रों को कक्षा के साथ-साथ अंत में एक उदाहरण प्रदान करने के लिए बुलाया जा सकता है। कोई भी डांस करे हमेशा उसके लिए ताली बजाएं! नृत्य करने से पहले, समर्थन के प्रदर्शन के रूप में, और *विशेष रूप से* नृत्य करने के बाद ऐसा करना उचित है!
- **समूहों के दौरान, लोगों के बहुत करीब या ध्यान भंग करने वाले तरीके से निशान न लगाएं।**
  यदि आप दूसरों को ऐसा करते हुए देखते हैं, तो साथ-साथ चलना और चिह्नित करना, जबकि एक अन्य समूह फ्लोर पर है, शायद ठीक है। (कुछ कक्षाओं में, शिक्षक सभी से अपने सहपाठियों को देखने और उनका समर्थन करने की अपेक्षा करता है!) बस विनम्र रहें, और कोशिश करें कि कलाकारों या दर्शकों के साथ हस्तक्षेप न करें या उनका ध्यान भंग न करें।

  नर्तकों से कम से कम 5 फीट की दूरी पर रहना और छोटे मार्किंग जेस्चर का उपयोग करना आदर्श है। यदि आपके डांस के लिए काफी जगह की ज़रूरत है, तो बस छोटे-छोटे स्टेप्स लेकर फुटवर्क की नकल करें। और अगर दिनचर्या एक दिशा में बहुत चलती है, तो कमरे के एक हिस्से में खड़े हो जाएं जहां कलाकार आपकी तरफ नहीं आ रहे हैं।

  यदि पिछली दीवार पर बहुत सारे लोग नहीं हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि पीछे खड़े होकर

एक छोटे समूह में एक विशिष्ट नर्तक के कंधे पर मार्क न लगाएं। विशेष रूप से नौसिखिए मार्करों के नृत्य के दौरान कुछ मूव्स को याद करने और अचानक शुरू और बंद होने की संभावना है। एक अत्यधिक दृश्यमान मार्कर प्रदर्शन करने वाले किसी व्यक्ति को आसानी से भटका सकता है।

अपने सहपाठियों को प्रदर्शन करते हुए देखने वाले लोगों का ध्यान रखना भी महत्वपूर्ण है। यह एक मार्कर की जिम्मेदारी है कि वह दर्शकों से न टकराए या उनके व्यू को अवरुद्ध न करे। यदि अन्य लोग आस-पास हैं, तो अपनी जगह पर रहें और अपनी मार्किंग को छोटा रखें।

एक सामान्य नियम के रूप में, यदि यह पूरी तरह से स्पष्ट नहीं है कि आप मार्किंग कर रहे हैं और उस समूह में नृत्य नहीं कर रहे हैं जो फ्लोर पर है, (1) आप परफॉर्मर्स के बहुत करीब हैं और (2) आपकी मूवमेंट्स बहुत बड़ी हैं।

- **फ्लोर को सामने और किनारों पर साफ़ करना महत्वपूर्ण है।**

  एक औपचारिक नृत्य स्टूडियो में एक समूह में प्रदर्शन करने के बाद, आपसे अपेक्षा की जाती है कि आप फ्लोर से आगे या बगल की ओर चले जाएँ और उस समूह से पीछे न जाएँ जो फ्लोर पर परफॉर्म करने वाला है! हमें यकीन नहीं है कि आप इसे बहुत अधिक देखेंगे, लेकिन ध्यान रखें कि यह परंपरा मौजूद है। यदि आप अपनी कक्षा के अन्य लोगों को इसका अनुसरण करते हुए देखते हैं, तो ऐसा ही करें!
- **समूहों के बाद, यदि अन्य करते हैं तो अपने मूल स्थान पर लौट आएं।**

  समूहों के बाद, अधिकांश कक्षाएं फिर से एक साथ नृत्य करने वाले सभी लोगों के साथ समाप्त होती हैं। इसका आमतौर पर मतलब है कि आपको अपने मूल स्थान पर लौट जाना चाहिए। अगर हर कोई करता है और आप नहीं करते हैं, तो आप किसी और को अपने से बाहर कर रहे हैं।

  कभी कभार, कोई कक्षा समूहों के बाद अपने मूल स्थान पर नहीं लौटती है। जिस समूह ने अभी प्रदर्शन किया है वह फ्लोर पर रहता है और बाकी सभी लोग अंतराल को भरने के लिए आगे बढ़ते हैं। ऐसा होना सामान्य है। बस जागरूक रहें और कक्षा जो कुछ भी कर रही है उसमें भाग लें।

चित्र 4.6: कहानी कहने के लिए एक साधन के रूप में नृत्य का विकास

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- नृत्य को कहानी कहने के साधन के रूप में वर्णित करना
- हिंदी सिनेमा और नृत्य के बुनियादी प्रमुख तत्वों की व्याख्या करना

हिंदी सिनेमा का इतिहास कई मायनों में गीत और नृत्य का इतिहास है। दूसरे शब्दों में, हिंदी सिनेमा के विकास को शायद सबसे सटीक रूप से इसके गीत और नृत्य के माध्यम से देखा जा सकता है। ध्वनि के आगमन के बाद से, लोकप्रिय हिंदी सिनेमा, जिसे अब बॉलीवुड के रूप में जाना जाता है, ने गीत और नृत्य को प्रमुख बना दिया है - कुछ लोग तर्क भी देंगे, इसके ऑन-स्क्रीन ईक्यूमेन की मुख्य विशेषताएं।

1930 के दशक की शुरुआत *आलम आरा* (1931) जैसी फीचर के साथ, भारत की पहली ध्वनि फिल्म, संगीत, गीत और नृत्य का उपयोग,आशीष राजाध्यक्ष और पॉल विलेमेन के नोट के रूप में, भारतीय सिनेमा के 'मुख्य आधार' (253) के रूप में स्थापित किया गया था। फिर भी आने वाले दशकों में जिस तरह से इन तत्वों में बदलाव आया है - सिंगल-सिस्टम कैमरा के उपयोग और छवि और ध्वनि की एक साथ रिकॉर्डिंग के बाद से - उनकी अभिव्यक्तियों में असंख्य हैं, कभी-कभी न केवल इन तत्वों को फिल्म की कहानी में शामिल करने की गंभीर पद्धति को दर्शाती है, बल्कि अधिक व्यापक रूप से, कहानी कहने वाले साधन के रूप में सिनेमा के विकास के लिए भी।

बारी-बारी से प्रशंसा और शोक, बुत और कलंकित, गीत और नृत्य ने न केवल हिंदी फिल्म की दुनिया में बल्कि हिंदी फिल्म छात्रवृत्ति की बढ़ती दुनिया में भी एक बड़ी भूमिका निभाई है।

दरअसल, कुछ समय पहले तक, गीत और नृत्य इस सिनेमा को हमेशा के लिए खारिज करने के लिए आलोचकों द्वारा विरोधाभासी रूप से इस्तेमाल किए जाने वाले आवश्यक जेड एलिमेंट्स बन गए थे। फिर भी सत्यजीत रे जैसे आलोचकों ने जिस तरह गीत और नृत्य को शामिल करने के लिए हिंदी फिल्मों को लताड़ा ('एकीकृत' शब्द के हमारे परिहार पर ध्यान दें, जिसने रे को चौंका दिया होगा), उन्होंने भले ही अनिच्छा से, धुनों की 'विचित्र' प्रकृति और उनके ऑर्केस्ट्रेशन को स्वीकार किया, उनके वाद्य संयोजन (रे 75) की 'उत्साह'और 'क्रूरता' की प्रशंसा की।

इसी तरह (ऐसे विचारों के विशेष रूप से वाक्पटु प्रतिनिधि के रूप में रे का उपयोग जारी रखने के लिए), भले ही आलोचकों ने फिल्म की निरंतरता और सत्यता के इन तत्वों के विघटन की निंदा की, उन्होंने (या कम से कम रे ने) पाया, उदाहरण के लिए, 'एक अलग

प्राकृतिक पृष्ठभूमि के खिलाफ प्रत्येक गीत के बोल होने का अभ्यास... एक साहसी नवाचार है' और एक 'पूरी तरह से सिनेमाई' है(रे 74)।

यहां तक कि इस तरह के गीत 'पास्चराइजेशन', जैसा कि उन्हें अक्सर कहा जाता है, विकसित हो गए हैं, पेड़ के तने के चारों ओर अचानक से थोड़ा अधिक स्थानांतरित होकर अत्यधिक कोरियोग्राफ किए गए मामलों में पेशेवर नर्तकियों और विदेशी पृष्ठभूमि के स्कोर की विशेषता है, उनका सिद्धांत रे, कोबिता सरकार और चिदानंद दासगुप्ता जैसे आलोचकों की प्रारंभिक, स्थायी बर्खास्तगी से परे भी विकसित हुआ है, जो यकीनन एक तेजी से सैद्धांतिक सिनेमा का एक अत्यधिक विशिष्ट (उप) क्षेत्र बन गया है, इसके आगमन की 'रातोंरात' प्रकृति के लिए और भी अधिक चौंकाने वाला विकास।

फिर भी इस (उप) क्षेत्र के हावभाव की स्पष्ट अचानकता के पीछे - और इस पर विश्वास करना - इन तत्वों में पूर्वोक्त और चल रहे बदलावों में निहित है- उनके आंतरिक कामकाज और रिकॉर्डिंग, कोरियोग्राफी और प्रोडक्शंस-साथ ही साथ वे बाकी फिल्म के साथ कैसे इंटरैक्ट करते हैं जिसमें वे दिखाई देते हैं। यह ठीक यही विकास है - न केवल गीत और नृत्य का बल्कि यह भी कि उन्हें कैसे अभिनियोजित किया जाता है; न केवल उन्हें कैसे अभिनियोजित किया जाता है, बल्कि यह भी कि वे कैसे थे और सिद्धांत रूप में जारी हैं- यह इस विशेष अंक का आधार है जिसमें हम सामूहिक रूप से इतिहास और चल रहे विकास का पता लगाते हैं जिसे सुजाता मूर्ति और संगीता गोपाल ने 'लोकप्रिय हिंदी सिनेमा की सबसे स्थायी विशेषता' कहा है।

वही पुराना गीत और नृत्य नहीं:

यहां तक कि जब हम इस तरह की एक परियोजना को शुरू करते हैं, तो हमें पूछना चाहिए, इन विषयों को सूचित करने और अपने स्वयं के पथ को अलग करने के लिए पिछली खोज के साथ हमारे प्रयास को प्रभावित करने के तरीके के रूप में, गीत और नृत्य को पहले किस प्रकार छात्रवृत्ति के क्षेत्र के रूप में देखा और गठित किया गया है? अध्ययन के इस क्षेत्र में किन प्रवचनों ने महत्वपूर्ण रूप से सूचित किया है और कभी-कभी कम जानकारी दी है? यह कहना स्पष्ट प्रतीत हो सकता है कि अलग-अलग विषय अलग-अलग दृष्टिकोणों से गीत और नृत्य का दृष्टिकोण रखते हैं, कुछ तत्वों को अग्रभूमि करते हैं और (शायद अनजाने में) दूसरों को नीचा दिखाते हैं। अध्ययन के एक क्षेत्र के रूप में इस क्षेत्र के विकास का एक हिस्सा ऐसे अनुशासनात्मक दृष्टिकोणों की बढ़ती विविधता है।

जबकि पहले 'गीत और नृत्य' को एक श्रेणी के रूप में व्यक्त किया गया था, अब, नृवंशविज्ञानविदों और नृत्य विद्वानों के आगमन के साथ, गीत और नृत्य को उनके अलग-अलग (अनुशासनात्मक) विवरणों में अलग, अलग और विघटित किया जा सकता है।

जबकि गोपाल और मूर्ति का संपादित संग्रह, *ग्लोबल बॉलीवुड* (2008), हिंदी फिल्म में गीत और नृत्य के लिए समर्पित पहली पुस्तक-बड़े अध्ययन में से एक है, यह नियमित रूप से इन शर्तों को भी जोड़ता है, 'गीत-नृत्य' (1) का संदर्भ देकर और एकवचन क्रिया को नियोजित करके पहले पृष्ठ पर अक्षरशः शुरुआत करता है। एक प्रारंभिक प्रयास के रूप में,

और एक साथ इन दोनों (संयुक्त) शर्तों को अलग करने के तरीके के रूप में और इससे पहले आने वाले लोगों से हमारे हस्तक्षेप के रूप में, हम इन्हें अलग-अलग शब्दों-गीत और नृत्य- के रूप में संदर्भित करेंगे और उनसे इस तरह संपर्क करेंगे, अर्थात्, अलग-अलग संस्थाओं के रूप में, जो न केवल उनके सिनेमाई प्रतिनिधित्व में, बल्कि उनके सिद्धांतों में भी, उतने ही महत्वपूर्ण रूप से जुड़े हुए हैं।

ऐसा करना–'नृत्य' से 'गीत' को अलग करना–विल विरोधाभासी रूप से न केवल हमें और अधिक सटीक रूप से समझने की अनुमति देता है कि उन्हें कैसे और क्यों मिलाया गया है, बल्कि अंतर्निहित तकनीकी मुद्दों को भी स्पष्ट रूप से समझने की अनुमति देता है - जो छवियों, ध्वनियों, निकायों और आवाजों से संबंधित हैं - इन श्रेणियों को सूचित करते हैं।

इस तरह का कदम, बदले में, इस संग्रह को हिंदी सिनेमा में गीत और नृत्य के बारे में लिखने और सोचने के नए तरीकों को चार्ट करने की अनुमति देगा और बदले में, इक्कीसवीं सदी में, समकालीन और पूर्वव्यापी रूप से, ये तत्व इस सिनेमा को (पुनः) परिभाषित करने के लिए कैसे काम करते हैं।

अगर गोपाल और मूर्ति इस तर्क से शुरू करते हैं कि 'गीत-नृत्य' हिंदी सिनेमा का रूप निर्धारित करता है-शायद गलत तरीके से (1), हम इस विशेष अंक की शुरुआत यह पूछकर करते हैं कि कैसे, न केवल गीत और नृत्य को अलग (हालांकि अक्सर जुड़े हुए) तत्वों के रूप में मानते हुए, बल्कि इन तत्वों से संबंधित लुप्त और छोड़े गए मुद्दों पर भी ध्यान केंद्रित करते हुए, क्या हिंदी सिनेमा के रूप और हिंदी फिल्म अध्ययन के व्यापक क्षेत्र को फिर से परिभाषित किया जा सकता है?

यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि ऐसा प्रश्न - और हस्तक्षेप - ठीक ऐसे समय में आया है जब कई विद्वान गीत और नृत्य के पारित होने पर ध्यान दे रहे हैं, पश्चिमी-उन्मुख फिल्म तर्क द्वारा उनका समावेश हिंदी फिल्म रूप की इन गुप्त 'तर्कहीनता' को खत्म करने पर आमादा है।

इयान गारवुड (2006), गोपाल (2011) सहित कई विद्वान, और तेजस्विनी गंती (2012) ने हाल ही में तर्क दिया है कि गीत और नृत्य पहले से ही अतीत की बातें हैं, जो सिनेमा के नए पुनरावृत्तियों की ओर इशारा करते हैं (और केवल हाल ही में) जिन्हें बॉलीवुड कहा जाता है, जो इस बाद के रूप की बहुत परिभाषित विशेषताओं को छोड़कर खुद को परिभाषित करते हैं।

फिर भी इस तरह के बदलाव की घोषणा करना समय से पहले हो सकता है, इस सिनेमा में चल रहे भूमिकाएं गीत और नृत्य नाटक दोनों को देखते हुए, और समान रूप से महत्वपूर्ण रूप से, 'गीत-नृत्य' के सामान्य रूब्रिक के तहत ढेर किए गए कई तत्वों के संबंध में प्रदर्शित होने वाले कई तकनीकी नवाचारों को देखते हुए।'

यह ठीक ऐसे विवरण हैं जो हमें यहां चिंतित करते हैं और यह संग्रह इस प्रक्रिया में, बॉलीवुड को फिर से संकल्पित करने, गीत और नृत्य के उपयोग, और उनके सिद्धांतों को आज उजागर करने और उपयोग करने की इच्छा रखता है।

4.6.1 प्रदर्शन टेलीविजन निर्माण पर फिल्म निर्माण चरण का मूल सिद्धांत

अब जैसा कि हम फिल्म निर्माण में शामिल प्रक्रिया के बारे में जानने के लिए आगे बढ़ते हैं, यह समय एक फिल्म के चरणों पर अधिक विस्तृत रूप से देखने का है। किसी फिल्म को आरंभिक विचार से बड़े पर्दे पर देखने तक के सात प्रमुख चरण नीचे दिए गए हैं।

1. विकास

एक परियोजना की शुरुआत अलग-अलग होती है, लेकिन आम तौर पर एक स्क्रिप्ट के विकास के साथ शुरू होगी, चाहे वह एक मौजूदा स्क्रिप्ट हो, एक किताब हो, एक संक्षिप्त कहानी की रूपरेखा हो। विकास एक निर्देशक और/या लेखक द्वारा किसी निर्माता को एक विचार प्रस्तुत करने से भी शुरू हो सकता है।

2. पूर्व-उत्पादन

यह वह चरण है जहां आप उत्पादन के विकल्पों को सीमित कर देंगे। यह वह जगह है जहाँ सभी योजनाएँ कैमरा रोल करने से पहले होती हैं और परियोजना की समग्र दृष्टि निर्धारित करती हैं। प्री-प्रोडक्शन में शूट लोकेशन और कास्टिंग का काम करना भी शामिल है। निर्माता अब फिल्म का शेड्यूल और बजट बनाने के लिए लाइन मैनेजर या प्रोडक्शन मैनेजर को हायर करेगा।

3. उत्पादन

इस चरण के दौरान दैनिक शूटिंग से पहले योजना बनाते रहना महत्वपूर्ण है। प्राथमिक उद्देश्य बजट और अनुसूची से चिपके रहना है, इसके लिए निरंतर सतर्कता की आवश्यकता होती है। संचार स्थान, सेट, कार्यालय, उत्पादन कंपनी, वितरकों के बीच महत्वपूर्ण है - संक्षेप में, सभी पक्ष शामिल हैं

4. प्रमुख फोटोग्राफी

यह तब होता है जब कैमरा रोल करता है। अभिनेता, निर्देशक और सेट क्रू वेतन के साथ-साथ कुछ शॉट्स, प्रॉप्स और ऑन-सेट विशेष प्रभावों की लागत के कारण यह लगभग हमेशा फिल्म निर्माण का सबसे महंगा चरण होता है। अब तक जो कुछ भी हुआ है, वह मुख्य फोटोग्राफी को यथासंभव सुचारू और कुशलता से करने के लिए है। शूटिंग के दौरान सभी पक्षों के बीच संचार महत्वपूर्ण है और प्रोडक्शन को रिकॉर्ड का पूरा सेट बनाए रखना चाहिए और समय पर और बजट पर बने रहने का प्रयास करना चाहिए।

5. रैप (लपेटना)

शूटिंग के तुरंत बाद की अवधि समाप्त हो जाती है। यह तब होता है जब हम सेट पर प्रहार (विघटित) करते हैं और स्थान को साफ करते हैं। आपूर्तिकर्ताओं को सब कुछ अच्छे क्रम में लौटाया जाना चाहिए और शूट के रिकॉर्ड का पूरा सेट होना चाहिए।

6. उत्पादन के बाद

यह चरण तब शुरू होता है जब मुख्य फोटोग्राफी समाप्त हो जाती है, लेकिन वे ओवरलैप हो सकते हैं। पोस्ट-प्रोडक्शन के बड़े हिस्से में फुटेज की समीक्षा करना और फिल्म को असेंबल

करना - संपादन शामिल है। विजुअल इफेक्ट्स (वीएफएक्स), म्यूजिक और साउंड डिजाइन से आवश्यकतानुसार योगदान दिया जाएगा। चित्र अब लॉक हो जाएगा और वितरण तत्व बनाए जाएंगे। पोस्ट प्रोडक्शन के बारे में अधिक जानकारी पाठ्यक्रम के पहले सप्ताह में बाद में प्राप्त की जा सकती है।

7. वितरण

एक बार फिल्म पूरी हो जाने के बाद, इसे वितरित किया जाना चाहिए। इस प्रकार निर्माता अपना पैसा वापस करते हैं और उनकी परियोजनाओं के लिए सही वितरण सौदों को सुरक्षित करने के लिए काफी समय और ऊर्जा का निवेश किया जाएगा। फिल्म सिनेमा में जाएगी और/या अमेज़ॅन प्राइम, नेटफ्लिक्स और एचबीओ आदि जैसे विभिन्न प्लेटफार्मों के माध्यम से वितरित की जाएगी।

नृत्य में बुनियादी पोशाक और मेकअप कौशल

जिस तरह संगीत एक नृत्य के मूड को बढ़ा सकता है और जिस तरह से दर्शक इसकी नाटकीय सामग्री की व्याख्या करता है, उसी तरह दृश्य तत्व जैसे पोशाक, श्रृंगार, मुखौटे, सहारा, प्रकाश व्यवस्था और मंच सेट भी डांस मूवमेंट के कुछ गुणों को निखार सकते हैं। क्योंकि सेट और डिज़ाइन थिएटर के महत्वपूर्ण तत्व हैं, वे उन प्रकार के थिएटर नृत्यों में सबसे महत्वपूर्ण हैं, चाहे वह नाटकीय हो या अमूर्त, जिसमें नर्तक गैर-भाग लेने वाले दर्शकों के सामने प्रदर्शन करते हैं। इसलिए, सबसे अधिक चर्चा थिएटर नृत्य पर नृत्य केंद्रों में दृश्य तत्वों के उपयोग की है।

हालाँकि, पोशाक और श्रृंगार जैसे दृश्य तत्व सहभागी सामाजिक और अनुष्ठान नृत्यों में एक भूमिका निभाते हैं। अधिकांश युद्ध और शिकार नृत्यों में प्रतिभागी न केवल के मूवस की नकल करते हैं

योद्धा या शिकार लेकिन नृत्य के यथार्थवाद को बढ़ाने के लिए हथियारों, मुखौटे, श्रृंगार और जानवरों की खाल का भी उपयोग करते हैं।

ऐसे कई नृत्यों में जानवरों की खाल पहनना जादुई तरीके से जानवरों को प्राप्त करने का एक सामान्य साधन है ताकत या चपलता - इसलिए कई उत्तरी अमेरिकी भारतीयों के हेडड्रेस में पहने जाने वाले ईगल पंख या पारंपरिक रूप से स्कॉट्स द्वारा पहने जाने वाले हिरण के जूते।

चित्र 4.6.1 *राजस्थान, भारत की कच्छीगोरी नर्तकी*

फोटो की विशेषताएं अन्य अनुष्ठान नृत्यों में नर्तकों के कपड़े जादुई या धार्मिक महत्व के हो सकते हैं। नर्तक अपनी रस्म की शुरुआत एक काले लबादे से करता है जो मकबरे का प्रतीक है।https://www.merriam-webster.com/dictionary/divesting सांकेतिक रंगों में बॉडी पेंटिंग कई आदिवासी नृत्यों की विशेषता है, जो बुरी आत्माओं को दूर रखने के साधन के रूप में हैं, जबकि कई यूरोपीय राष्ट्रीय परिधानों पर कढ़ाई अक्सर उन दिनों से अवशेष होती है जब यह जादू के आकर्षण के रूप में कार्य करता था।
सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अनुष्ठान नृत्यों में विशेष कपड़े पहनना, जैसे कि अनुष्ठानों में नृत्य शामिल नहीं है, इस अवसर की पवित्र गुणवत्ता को संकेत देने और संरक्षित करने और इसे सामान्य जीवन से हटाने का एक तरीका है।
उत्सव के नृत्यों में भी, कपड़े और अलंकरण मूवमेंट को अलंकृत करने और उल्लास, धूमधाम या उत्साह के माहौल को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सामाजिक नृत्यों में अक्सर उनके साथ विशेष कपड़े जुड़े होते हैं - जैसे कि शाम का सूट और बॉलरूम नृत्य या तंग की एक विस्तृत अनुक्रमित पोशाक, **रॉक एंड रोल** के काले कपड़े।

इस तरह के कपड़े न केवल उस जमाने का फैशन हैं बल्कि वर्दी भी हैं जो नर्तक को नृत्य और अन्य नर्तकों के साथ अधिक मजबूती से पहचानती हैं। संगीत की तरह, कपड़े नर्तकों को अपने दैनिक जीवन को नृत्य के प्रति समर्पित करने में मदद कर सकते हैं।

हर जगह थिएटर नृत्य में, दृश्य प्रभावों का उपयोग नृत्य की शक्ति के लिए महत्वपूर्ण है। भारतीय ***कथकली*** में, चरित्र के चित्रण के लिए चेहरे का श्रृंगार केंद्रीय है।
अच्छे या बुरे चरित्रों का प्रतिनिधित्व करने के लिए अलग-अलग रंग की दाढ़ी का उपयोग किया जाता है, जबकि श्रृंगार का रंग और भी अधिक प्रकट होता है: हरा और लाल रंग का चेहरा एक दुष्ट और क्रूर चरित्र का प्रतिनिधित्व करता है, एक हरा और सफेद चेहरा नायकों और महान लोगों के लिए है, एक गुलाबी-पीला चेहरा महिला पात्रों और ऋषियों के लिए है, और महिला राक्षसों के लिए काले और लाल मेकअप का उपयोग किया जाता है।

चित्र 4.6.2 तालीपरम्बा, केरल, भारत में कथकली का प्रदर्शन।

भरतनाट्यम नर्तक चरित्र चित्रण के लिए अधिक विशुद्ध रूप से मुद्राओं पर निर्भर करता है, लेकिन श्रृंगार और पोशाक अभी भी अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं। डांसर (नर्तक) के मूवमेंट्स की सुंदर, टेढ़ी रेखाओं पर नंगे धड़ और बहने वाली स्कर्ट या पतलून पर जोर दिया जाता है, जबकि मुद्राओं का जटिल विवरण समृद्ध गहनों, फूलों और पोशाक की सजावट में परिलक्षित होता है।

4.5.2 पश्चिमी रंगमंच नृत्य में स्टेज सेट और पोशाक

प्राचीन मिस्र से लेकर प्रारंभिक यूरोपीय कोर्ट बैले तक, कई नृत्य रूपों में मुखौटे का उपयोग चरित्र चित्रण के साधन के रूप में भी किया गया है। शुरुआती बैले नर्तकों के अपनी नृत्य तकनीक में सीमित होने का एक कारण यह था कि विभिन्न पात्रों का प्रतिनिधित्व करने के लिए उन्होंने जो मुखौटे पहने थे, वे इतने विस्तृत थे और उनके विग और कपड़े इतने भारी थे कि किसी भी गति या हल्केपन के साथ कूदना या फर्श पर चलना मुश्किल था।

शुरुआती बैले में न केवल विस्तृत वेशभूषा थी बल्कि शानदार सेटिंग्स में भी प्रदर्शन किया गया था। 17वीं शताब्दी की शुरुआत में किए गए *माउंटेन बैले* में मंच के दृश्यों के रूप में पांच विशाल पहाड़ थे, जिनमें से बीच में एक "महिमा का क्षेत्र" था। नृत्य इतिहासकार गैस्टन वुड़लियर ने बाद में इस दृश्य का वर्णन किया:

फेम ने बैले शुरू किया और उसका विषय समझाया। एक बूढ़ी औरत के वेश में वह एक गधे पर सवार हुई और एक लकड़ी की तुरही ले गई। तब पहाड़ों ने अपनी भुजाएँ खोलीं, और नर्तकियों की क्वाड्रिल्स, मांस के रंग के कपड़ों में, हाथों में धौंकनी लिए, अप्सरा इको के नेतृत्व में, हेडड्रेस के लिए घंटियाँ पहने हुए, और उनके शरीर पर कम घंटियाँ, और ड्रम लिए हुए निकलीं। नकली लकड़ी के पैर पर आगे झुक कर, उसके कोट पर मुखौटे लटके हुए थे, और उसके हाथ में एक गहरा लालटेन था।

यहां तक कि बैले का मंचन बाहर बाहर किये जाने के लिए जाना जाता था, कृत्रिम झीलों पर नकली समुद्री युद्धों का मंचन किया जाता था। धीरे-धीरे, जैसे-जैसे नर्तक अपनी बोझिल पोशाकों को छोड़ते गए और मंच डिजाइनों को सरल बनाया गया, कथानक और पात्र के चित्रण में डांस मूवमेंट और अंगविक्षेप अधिक महत्वपूर्ण हो गए। सेट डिज़ाइन और पोशाक को बैले की थीम और वातावरण के अनुरूप बनाया गया था, न कि कोरियोग्राफी को उनकी विस्तृत भव्यता के साथ बदलने के लिए। गैस लाइटिंग के विकास का मतलब है कि साधारण चित्रित दृश्यों के साथ जादुई प्रभाव पैदा किया जा सकता है, और हालांकि कभी-कभी मंच पर बैलेरीना (सिल्फ़ या पक्षी के रूप में) को उड़ाने के लिए वायर कॉन्ट्रैक्शन का उपयोग किया जाता था, पॉइंट वर्क (पैर की उंगलियों पर नृत्य) के विकास का मतलब था कि नर्तक बिना किसी कृत्रिम सहायता के भारहीन और अलौकिक दिखाई दे सकता है।

https://www.merriam-webster.com/dictionary/ethereal अत्यधिक सजावटी पौराणिक या शास्त्रीय दृश्यों के स्थान पर, परिदृश्य के काव्यात्मक उद्घोष थे, और बैलेरिना या तो साधारण सफेद पोशाक या रंगीन राष्ट्रीय पोशाक पहने हुए थे।

कवि, आलोचक और लिबरेटिस्ट थियोफाइल गौटियर ने विशिष्ट "श्वेत" या ईथर रोमांटिक बैले का वर्णन इस प्रकार किया है:

ओलंपियनों के बारह संगमरमर और सोने के घरों को स्टोरहाउस की धूल में गिरा दिया गया था और केवल रोमांटिक जंगलों और घाटियों को *हेनरिक हेन के गाथागीतों की आकर्षक जर्मन चांदनी द्वारा जलाया गया था* और परछाई पारदर्शी पोशाकों के माध्यम से धुंध में पिघल गई। https://www.merriam-webster.com/dictionary/relegatedhttps://www.britannica.com/biography/Heinrich-Heine-German-author

लगभग एकमात्र सफेद रंग का इस्तेमाल किया गया था। हालांकि, नृत्य और डिजाइन की यह एकता टिकने वाली नहीं थी। 19वीं शताब्दी के अंत तक सेंट पीटर्सबर्ग के मरिंस्की थिएटर में लगे अधिकांश प्रोडक्शन भव्य चश्मे थे, जिसमें सेट और पोशाक का बैले के विषय से बहुत कम संबंध था, जिसे दर्शकों के ऐश्वर्य के स्वाद को खुश करने के लिए डिज़ाइन किया गया था। 20वीं शताब्दी की शुरुआत में मिशेल फ़ोकिने ने इस स्थिति को बदलने की कोशिश में जो पहला क्रांतिकारी कदम उठाया, वह था अपने नर्तकों को यथासंभव प्रामाणिक वेशभूषा में तैयार करना—उदाहरण के लिए, प्रचलित टुटू को क्लिंगिंग ड्रेपरियों से बदलकर (जैसा कि *यूनिस* के लिए मिस्र की वेशभूषा में [1908]) और नर्तकों के जूतों को हटाकर (वास्तव में, थिएटर प्रबंधन ने नर्तकों को नंगे पांव जाने की अनुमति नहीं दी थी, लेकिन उनके टाइट्स पर लाल रंग के नाखूनों को एक ही छाप प्राप्त करने के लिए चित्रित किया गया था।)

चित्र 4.6.3 मिशेल फोकिन *मेडुसा* में पर्सियस के रूप में।

यह कदम इस विचार के प्रति फोकिन की सामान्य प्रतिबद्धता का हिस्सा था कि मूवमेंट, संगीत और डिजाइन को एक सौंदर्य और नाटकीय पूरे में एकीकृत किया जाना चाहिए। लियोन बकस्टैंड अलेक्जेंड्रे बेनोइस जैसे डिजाइनरों के साथ उनका सहयोग उतना ही महत्वपूर्ण था जितना कि स्ट्राविंस्की के साथ उनका संगीतमय सहयोग।

सेट और वेशभूषा न केवल उस अवधि को दर्शाती है जिसमें बैलेट सेट किया गया था, बल्कि नाटकीय मनोदशा या वातावरण बनाने में भी मदद की - जैसा कि *ले स्पेक्टर डे ला रोज* (1911; "द स्पिरिट ऑफ द रोज़"), जहां भूत, या आत्मा की उत्तम गुलाब की पंखुड़ी वाली पोशाक, लगभग एक जादुई इत्र का उत्सर्जन करती थी, और जहां सो रही लड़की के बेडरूम की सरल प्रकृतिवाद ने उसके सपने देखने की मासूमियत पर जोर दिया। https://www.merriam-webster.com/dictionary/exquisite

चित्र 4.6.4 वास्लाव निजिंस्की (बिल्कुल दाएं) पेरिस में थिएटर डू चैटलेट, 1912 में बैले रसेस के प्रोडक्शन ऑफ़ ल'एप्रेस-मिडी डी'उन फ़ाउन (द आफ्टरनून ऑफ़ द फ़ॉन) के प्रीमियर में फ़ॉन के रूप में प्रदर्शन करते हुए। लियोन बैकस्ट ने दृश्यों और परिधानों को डिजाइन किया।

नए उभरते हुए आधुनिक नृत्य में सेट, लाइटिंग और कॉस्ट्यूम डिजाइन के साथ प्रयोग भी महत्वपूर्ण थे। इस क्षेत्र में अग्रणी लोगों में से एक लोई फुलर थे, जो एक एकल नर्तक थे, जिनके प्रदर्शन में 1890 और 1900 के दशक की शुरुआत में जटिल दृश्य प्रभावों के साथ बहुत ही सरल मूवमेंट शामिल थे।

खुद को अथाह सामग्री के गज में स्वाहा करते हुए, उसने विस्तृत आकृतियाँ बनाईं और खुद को विभिन्न प्रकार की जादुई घटनाओं में बदल दिया। इन भ्रमों को रंगीन रोशनी और तैरती हुई सामग्री में स्लाइड प्रोजेक्शन द्वारानिखारा गया था।

चित्र 4.6.5 लोई फुलर।

रूथ सेंट डेनिस द्वारा विस्तृत प्रकाश व्यवस्था और वेशभूषा का भी उपयोग किया गया था, जिनके नृत्यों ने अक्सर प्राचीन और विदेशी संस्कृतियों को जन्म दिया। विपरीत चरम पर मार्था ग्राहम, जिन्होंने सेंट डेनिस की कंपनी के साथ एक नर्तक के रूप में अपना करियर शुरू किया, ने अपने डिजाइनों में सभी अनावश्यक अलंकरण को खत्म करने का प्रयास किया। विपरीत चरम पर मार्था ग्राहम, जिन्होंने सेंट डेनिस की कंपनी के साथ एक नर्तक के रूप में अपना करियर शुरू किया, ने अपने डिजाइनों में सभी अनावश्यक अलंकरण को खत्म करने का प्रयास किया।

सरल लेकिन नाटकीय प्रकाश व्यवस्था की रचना के मूड का सुझाव दिया। ग्राहम ने नृत्य कार्यों में मूर्तिकला के उपयोग का बीड़ा उठाया, चित्रित दृश्यों और विस्तृत प्रॉप्स को सरल, मुक्त-स्थायी संरचनाओं के साथ बदल दिया।
इनके कई कार्य थे: सुझाव देना, अक्सर प्रतीकात्मक रूप से, कार्य का स्थान या विषय; मंच स्थान के नए स्तर और क्षेत्र बनाना; और टुकड़े के समग्र डिजाइन को भी रोशन करता है।

हालांकि कोरियोग्राफरों के लिए विस्तृत यथार्थवादी सेट और वेशभूषा का उपयोग करना आम बात है, जैसा कि केनेथ मैकमिलन के *रोमियो औरजूलियट* 1965 में हुआ था, अधिकांश कोरियोग्राफरों ने न्यूनतम दृष्टिकोण अपनाने का प्रयास किया है, वेशभूषा और दृश्यों के साथ बैले के पात्रों और स्थान का विस्तार से प्रतिनिधित्व करने के बजाय केवल सुझाव देते हैं। इस विकास का एक कारण कथा से कथानक रहित, या औपचारिक, बैले और आधुनिक नृत्य दोनों में काम करता है, जहाँ अब कथात्मक पृष्ठभूमि प्रदान करने के लिए विज़ुअल इफेक्ट्स की कोई आवश्यकता नहीं है।

बैलेंशाइन ने अपने कई कामों को एक बड़े मंच पर सेट किया, जिसमें नर्तक केवल अभ्यास वेशभूषा पहने हुए थे, यह महसूस करते हुए कि इससे दर्शकों को नर्तकों की गतिविधियों की रेखाओं और पैटर्न को अधिक स्पष्ट रूप से देखने की अनुमति मिलेगी।
सेट, कॉस्ट्यूम और लाइटिंग डिज़ाइन, कथा के साथ-साथ औपचारिक नृत्य में भी महत्वपूर्ण हैं, जिससे दर्शकों को थिएटर द्वारा मांगे जाने वाले विशेष ध्यान को बनाए रखने में मदद मिलती है। जिस तरह से कोरियोग्राफी को माना जाता है, वे भी दृढ़ता से प्रभावित कर सकते हैं, या तो एक मूड बनाकर (सोम्ब्रे या उत्सव, इस्तेमाल किए गए रंग और अलंकरण के आधार पर) या एक कोरियोग्राफिक छवि या अवधारणा को मजबूत करके। रिचर्ड एलस्टन के *वन्यजीव* (1984) में मक्खियों से निलंबित ज्यामितीय आकार की पतंगों ने वास्तव में कुछ नर्तकों के तेज कोण वाले मूवमेंट्स को प्रेरित किया और साथ ही साथ उन्हें प्रदर्शन में अधिक आकर्षक बना दिया।
पोशाक, भी, मूवमेंट की उपस्थिति को बदल सकती है: एक स्कर्ट टर्न या हाई लेग एक्सटेंशन को पूर्ण मात्रा दे सकती है, जबकि एक क्लोज-फिटिंग लियोटार्ड शरीर के मूवमेंट्स के हर विवरण को प्रकट करता है। कुछ कोरियोग्राफर, नृत्य के गैर-नाटकीय या गैर-शानदार पहलुओं पर जोर देने की कोशिश कर रहे हैं

कुछ कोरियोग्राफर, नृत्य के गैर-नाटकीय या गैर-शानदार पहलुओं पर जोर देने की कोशिश कर रहे हैं, उन्होंने अपने नर्तकियों को सामान्य सड़क के कपड़े पहनाए हैं
ताकि उनके मूवमेंट्स को एक तटस्थ, रोजमर्रा का रूप दिया जा सके, और उन्होंने अक्सर पूरी तरह से सेट और लाइटिंग से दूर कर दिया है। जिस स्थान पर नृत्य होता है, वास्तव में, जिस तरह से मूवमेंट को माना जाता है, उस पर एक महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार, एक छोटा स्थान मूवमेंट को बड़ा (और संभवतः अधिक तंग और जरूरी) दिखा सकता है, जबकि एक बड़ा स्थान इसके पैमाने को कम कर सकता है और संभवतः इसे और अधिक दूरस्थ बना सकता है।

इसी तरह, एक अव्यवस्थित मंच, या केवल कुछ रोशनी वाले क्षेत्रों के साथ, नृत्य को संकुचित, यहां तक कि खंडित भी दिखा सकता है, जबकि स्पष्ट रूप से प्रकाशित, खुली जगह मूवमेंट को असीमित दिखा सकती है। दो कोरियोग्राफर, जो सेट और लाइटिंग के अपने उपयोग में सबसे नवीन थे, वे एल्विन निकोलाई और मर्स कनिंघम थे।

पूर्व ने अजीब, अक्सर अमानवीय आकृतियों की दुनिया बनाने के लिए सहारा, प्रकाश व्यवस्था और वेशभूषा का उपयोग किया है - जैसा कि उनके *गर्भगृह* (1964) में है। परवर्ती ने अक्सर ऐसे सेटों के साथ काम किया है जो नृत्य पर लगभग हावी हो जाते हैं, या तो मंच को वस्तुओं के ढेर से भरकर (जिनमें से कुछ बाहरी दुनिया से ली गई चीजें हैं, जैसे

कुशन, टेलीविजन सेट, कुर्सियाँ, या कपड़ों के टुकड़े) या–जैसा कि *वॉकअराउंड टाइम* (1968) में–विस्तृत निर्माणों का उपयोग करके जिसके चारों ओर नृत्य होता है, जिसे अक्सर आंशिक रूप से छुपाया जाता है। संगीत के अपने उपयोग के साथ, कनिंघम के सेट को अक्सर कोरियोग्राफी से स्वतंत्र रूप से कल्पना की जाती थी और नृत्य को प्रतिबिंबित करने के बजाय एक जटिल दृश्य क्षेत्र बनाने के लिए उपयोग किया जाता था।

दर्शकों के नृत्य को देखने के तरीके पर शायद सबसे महत्वपूर्ण प्रभाव वह स्थान है जहां इसे किया जाता है। धार्मिक नृत्य आमतौर पर पवित्र इमारतों के भीतर या पवित्र भूमि पर होते हैं, इस प्रकार उनके आध्यात्मिक पात्र को बनाए रखते हैं।

अधिकांश थिएटर नृत्य भी एक विशेष इमारत या स्थल में होता है, दर्शकों की भावना पर प्रकाश डालता है कि यह एक अलग दुनिया में प्रवेश कर चुका है। अधिकांश स्थान इस भ्रम को तीव्र करने के लिए नर्तकों और दर्शकों के बीच किसी प्रकार का अलगाव पैदा करते हैं। https://www.merriam-webster.com/dictionary/illusion

एक प्रोसेसेनियम स्टेज वाला थिएटर, जिसमें एक आर्च स्टेज को ऑडिटोरियम से अलग करता है, एक चिह्नित दूरी बनाता है। राउंड में प्रदर्शन, जिसमें नर्तक चारों तरफ से दर्शकों से घिरे होते हैं, शायद दूरी और भ्रम दोनों को कम करता है। ऐसे नृत्य रूपों में जो परंपरागत रूप से थिएटर में नहीं होते हैं, जैसे कि एफ्रो-कैरेबियन नृत्य, दर्शकों और नर्तक के बीच घनिष्ठता बहुत करीब है, और पूर्व को अक्सर भाग लेने के लिए कहा जा सकता है।
रंगमंच का स्थान न केवल दर्शकों और नर्तक के बीच संबंधों को प्रभावित करता है, बल्कि कोरियोग्राफी की शैली से भी निकटता से संबंधित है। इस प्रकार, प्रारंभिक कोर्ट बैले में, दर्शक नर्तकों के तीन तरफ बैठते थे, अक्सर मंच पर नीचे देखते थे, क्योंकि नर्तकों द्वारा बुने गए जटिल फ्लोर पैटर्न, उनके व्यक्तिगत स्टेप्स के बजाय, महत्वपूर्ण थे। एक बार जब बैले को थिएटर में पेश किया गया, हालांकि, नृत्य को इस तरह से विकसित करना पड़ा कि इसे एकल, ललाट दृष्टिकोण से सराहा जा सके। यह एक कारण है कि बदली हुई स्थितियों पर जोर दिया गया और विस्तारित किया गया, क्योंकि उन्होंने नर्तक को दर्शकों के लिए पूरी तरह से खुला दिखाई देने की अनुमति दी और विशेष रूप से, प्रोफ़ाइल में उनसे दूर किए बिना इनायत से बग़ल में चलने की अनुमति दी।
कई आधुनिक कोरियोग्राफर, जो सामान्य जीवन के हिस्से के रूप में नृत्य को प्रस्तुत करना चाहते हैं और जिस तरह से लोग इसे देखते हैं उसे चुनौती देने के लिए, प्रदर्शन के भ्रम या ग्लैमर को दूर करने के लिए विभिन्न प्रकार के गैर-नाटकीय स्थानों का उपयोग किया है। मेरेडिथ मोंक, ट्रिशा ब्राउन और ट्विला थारप जैसे कोरियोग्राफर, 1960 और 70 के दशक में काम करते हुए, पार्कों, सड़कों, संग्रहालयों और दीर्घाओं में नृत्य किया, अक्सर बिना प्रचार के या बिना किसी शुल्क के।

इस प्रकार नृत्य का अर्थ एक विशेष संदर्भ के बजाय लोगों के बीच "होना" था। यहां तक कि सबसे आश्चर्यजनक या गैर ग्लैमरस स्थल भी, नर्तक और दर्शकों के बीच और नृत्य और सामान्य जीवन के बीच की दूरी को पूरी तरह से दूर नहीं कर सकता है।

नाटक

पूरे इतिहास में नाटकीय नृत्य के बीच एक मोटा विभाजन रहा है, जो भावनाओं, पात्रों और कथात्मक क्रिया को व्यक्त या अनुकरण करता है, और विशुद्ध रूप से औपचारिक नृत्य है, जो मूवमेंट की पंक्तियों और पैटर्न पर जोर देता है।

नाटकीय नृत्य का प्रकार और कार्य काफी भिन्न होता है, जिसमें पूर्ण-लंबाई वाले नाट्य कार्य शामिल हैं (जिसमें नृत्य का उपयोग किसी कहानी को बताने और विशिष्ट पात्रों को प्रस्तुत करने के लिए किया जाता है), शिकार नृत्य (जिसमें नर्तकों की हरकतें किसी विशेष जानवर की नकल करती हैं), और प्रेमालाप नृत्य (जिसमें अर्थ व्यक्त करने के लिए केवल कुछ पैंटोमाइमिक इशारे हो सकते हैं, जैसे कि लिफ्ट, कर्टसी, या नकली चुंबन)।

चित्र 4.6.6 ग्वाटेमाला *से मूर और ईसाई नृत्य-नाटक। मूर का चित्रण करने वाला नर्तक दाईं ओर और ईसाई बाईं ओर है* **फ़ोटो ट्रेंड्स/ग्लोब फ़ोटोज़**

चूंकि नृत्य की गतिविधियां अक्सर शारीरिक अभिव्यक्ति के रोजमर्रा के रूपों से निकटता से संबंधित होती हैं, इसलिए लगभग सभी नृत्यों में एक अभिव्यंजक गुण निहित होता है। इस गुण का उपयोग नाटकीय नृत्य में क्रिया या भावनाओं को संप्रेषित करने के लिए बड़े पैमाने पर किया जाता है - उदाहरण के लिए, स्टैम्पिंग मूवमेंट्स में आक्रामकता, कूदने से जो उत्साह का संचार होता है, और निराशा की गतियों को खींचता है। नकलची या वर्णनात्मक हावभाव, का भी प्रयोग किया जाता है।

माइम या तो वास्तविक रूप से गति की नकल कर सकता है-मौत के दृश्य में, उदाहरण के लिए, जहां हत्यारा एक क्रूर अभिव्यक्ति मानता है और पीड़ित का गला घोंटने की नकल

करता है - या यह एक प्रतीक के रूप में कार्य कर सकता है - जैसे नृत्य का प्रतिनिधित्व करने के लिए बैले में बाहों का चक्कर लगाना या विवाह का प्रतिनिधित्व करने के लिए चौथी उंगली की ओर इशारा करना।

नाटकीय सामग्री को संप्रेषित करने में मदद करने के लिए डांस मूवमेंट्स के साथ अक्सर अन्य तत्व होते हैं, जैसे मास्क, पोशाक, संगीत, अभिनय, गायन, गायन और यहां तक कि फिल्म भी।

नाटकीय और औपचारिक नृत्य के बीच सांस्कृतिक अंतर

संगीतविद् कर्ट साक्स ने तर्क दिया कि आदिवासी संस्कृतियों में नाटकीय और औपचारिक नृत्य के बीच विभाजन जनजातीय संस्कृतियों के बीच विभाजन के बाद हुआ। हालांकि उनके दावे की सटीकता को स्थापित करना कठिन हो सकता है, यह नृत्य के विभिन्न प्रकारों और कार्यों को स्पष्ट करने में मदद कर सकता है जो इस तरह के विभाजन के मूल में हैं।

हंटिंग डांस (और युद्ध नृत्य भी) में नर्तकों के मूवमेंट्स को नाटकीय रूप से चार्ज किया जाता है, उत्तेजना या आक्रामकता की स्थिति व्यक्त करना और अक्सर जानवरों या लड़ने वाले पुरुषों की गतिविधियों की नकल करना, यहां तक कि हथियारों में हेरफेर करने की हद तक। नकली ध्वनियाँ भ्रम की शक्ति को बढ़ाती हैं, जैसे कि मुखौटे, श्रृंगार, या जानवरों की खाल पहनना। https://www.merriam-webster.com/dictionary/illusion नर्तक और दर्शक दोनों पर प्रभाव एक काल्पनिक दुनिया में खींचा जाना है, जिसमें नर्तक वे लोग या जानवर बन जाते हैं जिनका वे प्रतिनिधित्व करते हैं और नृत्य द्वारा बनाई गई कहानी या स्थिति तत्काल वास्तविकता बन जाती है।

किसी भी सफल नाटकीय नृत्य को, वास्तव में, इस प्रभाव को उत्पन्न करना चाहिए, भले ही नर्तक वास्तव में उन भावनाओं को महसूस न करें जिनका वे प्रतिनिधित्व कर रहे हैं या दर्शक प्रतिक्रिया करते हैं जैसे कि नकल वास्तविक थी।

प्लांटर संस्कृतियों के नृत्यों में, साक्स (Sachs) ने तर्क दिया, मूवमेंट छोटे होते हैं और सीधे नकल नहीं करते हैं। दूसरी ओर, नर्तकों के समूह और उनके कदमों द्वारा पता लगाए गए फर्श के पैटर्न अधिक जटिल और व्यवस्थित होते हैं। इसके अलावा, मूवमेंट्स का क्रम अधिक दोहराव वाला होता है और नर्तकों के मूवमेंट अधिक समान होते हैं। इस तरह के औपचारिक नृत्य अक्सर अच्छे मौसम और सफल फसल को सुनिश्चित करने के लिए देवताओं के अनुष्ठान के हिस्से के रूप में किए जाते हैं। https://www.britannica.com/topic/ritual

लांकि उनकी चालें अनुकरणीय नहीं हो सकती हैं, दोहराव वाले पैटर्न अक्सर ऐसी प्राकृतिक घटनाओं का प्रतिनिधित्व करते हैं जैसे कि ऋतुओं का चक्र, चंद्रमा का ढलना और कम

होना, और वनस्पति का बढ़ना, और वे अंतरिक्ष और समय जैसी अधिक अमूर्त संस्थाओं को भी जन्म देते हैं। इस प्रकार यह प्रभाव नर्तकों और दर्शकों को प्राकृतिक दुनिया के किसी न किसी पहलू से मिलाने में से एक हो सकता है। साथ ही, नृत्य प्रार्थना या ध्यान के दोहराव वाले नामजप के समान प्रभाव उत्पन्न कर सकता है, मन को उसकी सामान्य व्यस्तताओं से मुक्त कर उसे पूजा की वस्तु पर केंद्रित कर सकता है। वास्तव में, इस प्रकार के आध्यात्मिक अनुशासन को प्राप्त करने में नृत्य की शक्ति विशेष रूप से मजबूत होती है, क्योंकि दोहराए जाने वाले मूवमेंट गतिज के साथ-साथ कर्ण और नेत्रहीन रूप से काम करते हैं। नतीजतन, मन और शरीर समान रूप से अनुष्ठान में लीन हो जाते हैं।

4.6.3 पश्चिमी रंगमंच नृत्य में नाटक

जब नृत्य एक तमाशे के रूप में विकसित हुआ, विशेष रूप से एक धर्मनिरपेक्ष प्रकार का, इसे अक्सर कहानी कहने और पात्रों के चित्रण से जोड़ा जाता था। ऐसे नृत्य नाटकों में माइम्ड (मुंह चिढ़ाना) हावभाव अक्सर प्रमुख था - उदाहरण के लिए, प्राचीन ग्रीस में, जहां कोरस के हावभाव नाटक के प्रमुख विषयों को चित्रित करते थे। माइम (स्वांग) अक्सर प्रकृतिवादी होता था: सिर पर हाथ दु: ख का प्रतिनिधित्व करने के लिए या पूजा व्यक्त करने के लिए बाहों को ऊपर की ओर खींचना। बाद में, रोमन साम्राज्य के महानगरीय काल, नृत्य और माइम विभिन्न भाषाई पृष्ठभूमि से तैयार दर्शकों के लिए लोकप्रिय मनोरंजन थे। https://www.merriam-webster.com/dictionary/cosmopolitan इन नर्तकों द्वारा उपयोग किए जाने वाले अत्यधिक परिष्कृत पैंटोमाइम ने 16 वीं शताब्दी के इतालवी कॉमेडिया डेल'आर्ट के तात्कालिक माइम नाटक का आधार बनाया और बाद में, मार्सेल मार्सेउ जैसे 20 वीं शताब्दी के माइम कलाकारों की तकनीक।

चित्र 4.6.7 मार्सेल मार्सेउ एनसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिका, आईएनसी।

प्रारंभिक यूरोपीय कोर्ट बैले भी नाटकीय तमाशे की ओर उन्मुख थे, हालांकि डांस मूवमेंट स्वयं अत्यधिक अभिव्यंजक नहीं था और मुंह चिढ़ाने (माइम्ड) के हावभाव तक सीमित था। अन्य नाटकीय तत्व, आमतौर पर दृश्य प्रभाव (विज़ुअल इफेक्ट्स) या भाषण, कहानी के आवश्यक बिंदुओं को संप्रेषित करते हैं। डांस मूवमेंट का विस्तार करने वाले पहले कोरियोग्राफरों में से एक ताकि यह नाटकीय रूप से अभिव्यंजक हो सकता है अंग्रेजी नर्तक और बैले मास्टर जॉन वीवर, जिन्होंने अपने बैले *द लव्स ऑफ मार्स एंड* वीनस (1717) में पात्रों को उनके व्यक्तिगत व्यक्तित्व को व्यक्त करने के लिए हावभावों को देने के साथ प्रयोग किया। https://www.britannica.com/topic/The-Loves-of-Mars-and-Venus बाद में 18वीं शताब्दी में जीन-जॉर्जेस नोवर ने विशुद्ध रूप से सजावटी रूप के खिलाफ प्रतिक्रिया व्यक्त की जिसमें बैले विकसित हुआ था। उनका मानना था कि माइम जितना संभव हो सके प्राकृतिक हावभाव के करीब होना चाहिए और डांस मूवमेंट अर्थहीन रूप से सजावटी नहीं होनी चाहिए बल्कि इसे बैले की क्रिया को प्रतिबिंबित करना चाहिए।

नोवेरे के विचारों को आंशिक रूप से 19वीं शताब्दी के शुरुआती रोमांटिक बैले में महसूस किया गया, जिसने मूवमेंट को एक अधिक काव्य अभिव्यक्ति देने का प्रयास किया। नृत्य तकनीक में विकास, विशेष रूप से डांसिंग *एन पॉइंट* ("एक के पैर की उंगलियों पर," या पैर की अंगुली के जूते में), नर्तकों को पात्र और क्रिया को व्यक्त करने के लिए व्यापक मूवमेंट

दी, हालांकि कहानी के कुछ हिस्सों को बताने के लिए पारंपरिक या प्रतीकात्मक माइम का भी इस्तेमाल किया गया था।

सदी के अंत तक, हालांकि, कोरियोग्राफी एक बार फिर शायद ही कभी कथानक और पात्र से संबंधित थी, और नृत्य में मौजूद कहानी को बताने के लिए माइम के लंबे खंड (अक्सर नर्तकों के लिए भी समझ से बाहर) का उपयोग किया जाता था। 20वीं शताब्दी की शुरुआत में फोकिन द्वारा प्रस्तावित सुधार, जैसे दो शताब्दी पहले नोवेरे ने, अधिक स्वाभाविक रूप से अभिव्यंजक माइम और डांस मूवमेंट की मांग की, जो विषय और पात्र को प्रकाशित करता था और नृत्य का एक अनिवार्य घटक था।

चित्र 4.6.8 स्वेतलाना बेरियोसोवा बैले डॉन जुआन में *पॉइंट में। एनसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिका, आईएनसी।*

फोकिन के अपने काम ने इन विचारों को ईमानदारी से प्रतिबिंबित किया। उन्होंने *डैफनिस एट क्लोए*(1912; "डफनिस एंड क्लोए") में पुरातन ग्रीस की याद ताजा कोणीय मूवमेंट के साथ प्रयोग किया, विभिन्न पात्रों के लिए अलग-अलग शैलियों का विकास किया (जैसे कठपुतली पेट्रुस्का की झटकेदार लकड़ी की हरकतें) और पहले इस्तेमाल किए गए सांकेतिक कोड की तुलना में माइम को प्राकृतिक हावभाव के बहुत करीब लाया।

यह प्रकृतिवाद अभी भी बैले की विशेषता है; नृत्य मूवमेंट और सरल के अभिव्यंजक गुण, नाटकीय हावभाव पारंपरिक माइम को लगभग पूरी तरह से विस्थापित कर देते हैं, और यहां तक कि 19 वीं शताब्दी के क्लासिक्स के पुनरुद्धार में भी, पारंपरिक माइम को आमतौर पर

न्यूनतम रखा जाता है ताकि दर्शकों को इसका अनुसरण करने में कोई परेशानी न हो।

आधुनिक नृत्य के संस्थापक, इसाडोरा डंकन, मैरी विगमैन, मार्था ग्राहम और डोरिस हम्फ्री ने भी बैले में अभिव्यक्ति की कमी के खिलाफ प्रतिक्रिया व्यक्त की। फोकिन की तरह, उनका मानना था कि अधिकांश बैले नृत्य केवल सजावटी कलाबाजी थे, लेकिन जब फोकिन अपने नए, प्राकृतिक बैले के लिए विदेशी या पुरातन विषयों का उपयोग करना जारी रखते थे, तो बाद के कोरियोग्राफरों का मानना था कि नृत्य को अधिक प्रासंगिकता और गहनता के विषयों को संबोधित करना चाहिए।

आधुनिक नृत्य कोरियोग्राफरों ने जिस प्रकार के मूवमेंट के साथ इन विषयों को व्यक्त किया, उनमें उनके बारे में पारंपरिक बैले तकनीक बहुत कम थी। विशेष रूप से बैले के साथ-साथ पारंपरिक बैले शब्दावली से जुड़े माइम को छोड़कर, उन्होंने पूरे शरीर को नाटकीय रूप से अभिव्यंजक बनाने की मांग की। (*नीचे देखें* थिएटर डांस: मॉडर्न डांस।) https://www.merriam-webster.com/dictionary/Eschewing

चित्र 4.6.9 डोरिस हम्फ्री। कल्वर पिक्चर्स

20वीं शताब्दी के दौरान, बैले, आधुनिक नृत्य की तरह, अधिक गंभीर मुद्दों के साथ एक सरोकार की ओर बढ़ गया। एंटनी ट्यूडर के *जार्डिन ऑक्स लीलास* (1936; "द लिलाक गार्डन"), पीटर डेरेल के *कैदियों* (1957), गेराल्ड अर्पिनो के *जोकर* (1968), और केनेथ मैकमिलन के *माई ब्रदर, माई सिस्टर्स* (1978) जैसे कार्यों में, कोरियोग्राफरों ने भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक संघर्ष से लेकर युद्ध और सामाजिक मुद्दों तक के विषय पर काम किया।1970 और 80 के दशक के अवंत-गार्डे नृत्य में, गैर-नृत्य तत्वों को शामिल करके कथा क्षमता का विस्तार करने के लिए प्रयोग किए गए थे (लगभग पूर्ण चक्र को प्रारंभिक कोर्ट बैले में वापस लाना)।

4.6.4 नृत्य शिक्षा के लिए प्रशिक्षण डिजाइन

डांस एक मूवमेंट है, जो अंतरिक्ष और समय में दृष्टिगत रूप से व्यवस्थित होता है। जिस तरह से एक नृत्य अपने मूवमेंट को आकार देता है, वह उसकी, शैली और नृत्य के इतिहास में स्थान की महत्वपूर्ण विशेषता को परिभाषित करता है। एक नर्तक का कौशल और तकनीक अक्सर परंपरा पर आधारित होती है और एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक चली जाती है। बहरहाल, नृत्य आत्म-परिभाषा की निरंतर स्थिति में है। नर्तक, कोरियोग्राफर, और नृत्य के अध्ययन और प्रदर्शन में शामिल सभी लोग कला के रूप को परिभाषित करने और उसकी पुनर्व्याख्या करने में भाग लेते हैं।

स्कूलों में नृत्य शिक्षा सभी छात्रों को एक कला के रूप में नृत्य का व्यापक ज्ञान प्राप्त करने का अवसर प्रदान करती है। छात्र कक्षा में और प्रदर्शन में नृत्य कौशल और तकनीकों को सीखते हैं और परिष्कृत करते हैं, नृत्य के ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व और कला के रूप में इसके विकास का अध्ययन करते हैं, और व्यक्तिगत काम और दूसरों के काम का मूल्यांकन करते हैं।

नृत्य का अध्ययन करने की प्रक्रिया में, छात्र कई विशिष्ट कार्यों को पूरा करते हैं और विभिन्न तरीकों से ज्ञान प्राप्त करते हैं, ऐसे कौशल विकसित करते हैं जो स्कूल और जीवन के अन्य क्षेत्रों में उपलब्धि के लिए मूल्यवान होते हैं। एक नृत्य कार्यक्रम के दौरान, छात्र निम्नलिखित करेंगे:

- स्वयं, मानवीय संबंधों और भौतिक वातावरण की सार्थक अवधारणाओं का विकास करना।
- नर्तकों के कार्यों के कारणों की जांच करके, पाठों और प्रदर्शनों के लिए व्यक्तिगत प्रतिक्रियाओं का विश्लेषण करके

  और कोरियोग्राफरों के इरादे की व्याख्या करके आलोचनात्मक सोच कौशल का निर्माण करना।
- दूसरों के काम की प्रतिक्रिया के आधार पर, और दृश्यों, रंगमंच की सामग्री, प्रकाश व्यवस्था और मेकअप के निर्माण के आधार पर नृत्य

  की मूल व्याख्या बनाकर रचनात्मक सोच कौशल को मजबूत और परिष्कृत करना।

  • एक नृत्य अपने मूल के समय और स्थान से कैसे संबंधित है, इसकी खोज करके संस्कृति और इतिहास में

  नृत्य को प्रासंगिक बनाना सीखना

  • लाइव और रिकॉर्ड किए गए नृत्य प्रदर्शनों की सावधानीपूर्वक जांच करके विभिन्न मीडिया की संचार विधियों को जानना।

प्रभावी नृत्य शिक्षण विधियां

1. प्रभावी और सुरक्षित शिक्षण विधियों का प्रयोग करें निम्नलिखित पर विचार करें:

- कक्षा का प्रकार (समुदाय, सामाजिक, स्कूल, स्टूडियो, पेशेवर आदि)

- प्रतिभागियों की उम्र, अवस्था और जरूरतें
- नृत्य शैली/जेनरे
- कक्षा का आकार और स्थान।

1. पाठ का नियोजन

निम्नलिखित पर विचार करें:

- कक्षा या अध्ययन का उद्देश्य
- पूर्व ज्ञान/समझ के लिए पूर्व परीक्षण
- कौशल स्तर और आयु
- वार्म-अप और स्ट्रेचिंग से शुरू होने वाली तार्किक, उपयुक्त और सुरक्षित प्रगति
- छात्रों का भावनात्मक, शारीरिक और बौद्धिक विकास और/या सीमाएं
- एक स्नातक कार्यभार, यानी आवृत्ति, तीव्रता, अवधि और नृत्य का प्रकार।

2. सीखने/सिखाने का सकारात्मक माहौल बनाएं

सुनिश्चित करें कि:

- शिक्षण सहायक, उत्साहजनक और गैर-धमकी देने वाला है
- लक्ष्य स्पष्ट रूप से बताए गए हैं
- छात्र दूसरों को पढ़ाने और सीखने के अधिकारों का सम्मान करते हैं
- छात्रों को उनके नृत्य कौशल सीखने और विकसित करने के समान अवसर दिए जाते हैं
- शिक्षक छात्रों को उचित चुनौतियों को स्वीकार करने और शिक्षक सहायता से जोखिम लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं
- चुनौतीपूर्ण या जोखिम लेने वाली गतिविधि में छात्र एक दूसरे का समर्थन करते हैं
- सांस्कृतिक, जेंडर और उम्र के अंतर और विभिन्न शारीरिक और सीखने की क्षमता निष्पक्ष और समावेशी शिक्षण / सीखने की प्रथाओं में परिलक्षित होती है।

3. सकारात्मक संचार कौशल प्रदर्शित करें

- कक्षा, कार्यक्रम या पाठ्यक्रम के अपने लक्ष्यों और अपेक्षाओं पर चर्चा करें
- मौखिक, गैर-मौखिक, दृश्य-श्रव्य और लिखित रूपों में स्पष्ट निर्देश, स्पष्टीकरण और प्रदर्शन दें।
- एक सुरक्षित, मैत्रीपूर्ण और सकारात्मक माहौल बनाएं।
- छात्रों की उम्र और अनुभव के अनुरूप अपनी भाषा को अपनाएं
- नियमित मौखिक प्रतिक्रिया दें जो छात्रों का सम्मान करती है और उन्हें स्वतंत्र शिक्षार्थियों के रूप में विकसित करने में मदद करती है।
- ज्ञान को प्रतिबिंबित करने, मूल्यांकन करने और साझा करने में छात्रों की सहायता करें।

4. सकारात्मक रोल मॉडल बनें

- नृत्य के प्रति अपने प्रेम को ऊर्जा और उत्साह के साथ दिखाएं।

- स्पष्ट लक्ष्य और अपेक्षाएँ निर्धारित करें।
- ऐसी भाषा का प्रयोग करें जो छात्रों और कर्मचारियों के प्रति सम्मान प्रदर्शित करे।
- सुरक्षित नृत्य सिद्धांत सिखाएं; गैर-निर्णयात्मक रवैया; सकारात्मक शरीर की छवि; समय की पाबंदी, योजना और तैयारी।

5. अध्यापन - नृत्य शिक्षण प्रथाओं का विकास और उपयोग करें

स्तर 1

- छात्रों के व्यक्तिगत स्थान का सम्मान करें।
- नृत्य की भौतिक प्रकृति के बारे में स्वस्थ जागरूकता और समझ को प्रोत्साहित करें।
- मौखिक स्पष्टीकरण का प्रयोग करें और सही स्टान्स/मूवमेंट दिखाएं।
- किसी भी शारीरिक संपर्क से पहले, छात्र को बताएं कि संपर्क की आवश्यकता क्यों और कैसे है।
- किसी कार्य, गति या समस्या को सुलझाने के व्यायाम के लिए अलग-अलग दृष्टिकोण दिखाएं।
- छात्रों को विचारों और प्रक्रियाओं के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करके खोजपूर्ण सीखने की अनुमति दें।
- सकारात्मक दृष्टिकोण का उपयोग करें जो छात्रों को जानकारी, आत्मविश्वास, प्रोत्साहन और अभ्यास करने और उनके नृत्य कौशल में सुधार करने की इच्छा और इच्छा प्रदान करें।
- सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक संदर्भों, अपेक्षाओं, भाषा और विषयों के प्रति संवेदनशील रहें। स्तर 2
- बाहरी जीवन/दबावों को पहचानें जिसका छात्र (विशेषकर किशोर) अनुभव कर रहे हैं और संवेदनशील बनें।
- नृत्य प्रशिक्षण से संबंधित मुद्दों की निगरानी करें और संबंधित लक्षणों के बारे में एक छात्र के साथ बात करें।
- यदि आवश्यक हो, तो छात्रों के निजता के अधिकार के प्रति संवेदनशील होने के साथ-साथ सहकर्मियों, माता-पिता और देखभाल करने वालों के साथ
- मुद्दों पर चर्चा करें।
- जागरूक रहें और अनिवार्य रिपोर्टिंग विनियमों के लिए शिक्षक की जिम्मेदारी का पालन करें (अपने राज्य के कानून की जांच करें)।
- छात्रों और माता-पिता/देखभालकर्ताओं को अन्य नृत्य और स्वास्थ्य पेशेवरों को संवेदनशीलता के साथ रेफर करें।
- शब्दावली और स्पष्टीकरण का प्रयोग करें जो छात्रों द्वारा समझे जाते हैं।
- प्रगति के अनौपचारिक या औपचारिक गेज के रूप में मूल्यांकन को शामिल करें।
- सिखाई गई शैली और प्रशिक्षण स्तर के अनुसार नृत्य को उसके ऐतिहासिक, सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भों में एक कला के रूप में रखें।

- छात्रों को नृत्य अभ्यास और सिद्धांत से संबंधित सीखने में मदद करें।
- छात्रों को सीखने के अवसर दें जो विभिन्न शिक्षण शैलियों को विकसित और पहचानें।
- विभिन्न शिक्षण संसाधनों और सीखने के तरीकों का प्रयोग करें।

6. **आत्म-विकास और करियर विकास**

स्तर 1

- माता-पिता, छात्रों और सहकर्मियों से ईमानदार प्रतिक्रिया को आमंत्रित करें और उसका स्वागत करें।
- छात्रों, पाठ्यक्रम के अगुआ, स्कूल या संस्थान के अगुआ और माता-पिता या देखभाल करने वालों के साथ व्यक्तिगत छात्रों, कक्षाओं या समूहों को प्रभावित करने वाले मुद्दों के बारे में बात करने के लिए समय निकालें।
- सीखने और विकास के अवसर खोजें।
- एक नृत्य शिक्षक के रूप में सीखने और प्रमाणन के अवसर खोजें।
- आजीवन सीखने के अभ्यासों के बारे में जानें।

7. **व्यावसायिक विकास**

अपनी चुनी हुई शैली और नृत्य शैली में ज्ञान और विशेषज्ञता बनाए रखें; नृत्य का व्यापक ज्ञान विकसित करें; अपनी योग्यता को समृद्ध करें।

स्तर 1

- प्रदर्शनों में भाग लें और नृत्य से संबंधित सामग्री पढ़ें।
- विभिन्न स्टेज शिल्पों के बारे में अपनी जागरूकता और ज्ञान का विकास करें।
- शिक्षण, मंच शिल्प, स्वास्थ्य, फिटनेस और व्यवसाय प्रबंधन पाठ्यक्रमों में नामांकन करें।
- पेशेवर विकास करने के लिए नियोजित कर्मचारियों को प्रोत्साहित करें। स्तर 2

- सुनिश्चित करें कि आपका पेशेवर ज्ञान वर्तमान है और योग्यता एक शिक्षण या पाठ्यक्रम संगठन के माध्यम से उन्नत है।
- व्यावसायिक विकास कार्यशालाओं या लघु पाठ्यक्रमों में भाग लें।
- एक पेशेवर पत्रिका या पुस्तकालय का रखरखाव या सदस्यता लें।

8. **आत्म-अभिव्यक्ति और रचनात्मकता को प्रोत्साहित करें**

स्तर 1

- छात्रों के लिए कल्पना, अभिव्यंजक कौशल और रचनात्मकता का उपयोग करने के लिए नियमित समय शामिल करें।
- प्रासंगिक शैली या अंग का उपयोग करके छात्रों को रचना के तत्व सिखाएं।
- विभिन्न रचनात्मक उत्तेजनाओं और आत्म अभिव्यक्ति के मॉडल का प्रयोग करें।
- तकनीक विकास के साथ रचनात्मक कौशल बनाने के लिए विकासात्मक दृष्टिकोण (रचनात्मक मचान) का उपयोग करें।

- प्रदर्शन कौशल विकसित करने के लिए समय शामिल करें।
- नृत्य के बारे में सोचने के नए तरीकों के माध्यम से रचनात्मकता को प्रोत्साहित करने के लिए छात्रों को अन्य शिक्षकों या कलाकारों (कार्यशालाओं, ग्रीष्मकालीन स्कूलों और विशेष आयोजनों) तक पहुंच प्रदान करें।
- रचनात्मकता की व्यक्तिपरक प्रकृति को पहचानें। स्तर 2
- छात्रों को स्वतंत्रता, समस्या-समाधान और निर्णय लेने के कौशल विकसित करने में मदद करें।
- व्यक्तिगत सीखने की शैलियों को पहचानें और विकल्पों की पेशकश करें ताकि प्रत्येक छात्र समस्या समाधान और निर्णय लेने के साथ अभ्यास कर सके।
- सुनिश्चित करें कि कार्यक्रम/पाठ्यचर्या छात्रों को कक्षा के कार्यों, परियोजनाओं या ऐच्छिक को चुनने देती है जो रचनात्मक विकास की अनुमति देते हैं।
- अभिव्यंजक विकास और रचनात्मक विकास के लिए एक उपकरण के रूप में तकनीकी प्रशिक्षण का उपयोग करें।
- छात्रों को उनके अभिव्यंजक और रचनात्मक विकास का आकलन करने के लिए उपकरण दें।
- छात्रों को अवसर दें और उनकी शैक्षिक सेटिंग से परे नृत्य अनुभवों में उनकी रुचि का समर्थन करें
- नृत्य से संबंधित सामग्री के उपयोग, समीक्षा और आलोचना को प्रोत्साहित करें
- नृत्य और अन्य कला रूपों में पूर्वाभ्यास, प्रदर्शन, प्रदर्शनियों और प्रदर्शनों में उपस्थिति को सुगम बनाएं या प्रोत्साहित करें
- घटनाओं या प्रदर्शनों के ऑडिशन के लिए छात्रों का समर्थन करें या गतिविधियों / कार्यशालाओं में भाग लें जहां वे अन्य शिक्षकों, कोरियोग्राफरों या निर्देशकों के साथ काम कर सकें ताकि वे अपने प्रदर्शन को बेहतर बना सकें।
- रचनात्मक प्रक्रियाओं, प्रदर्शन और पेशेवर अपेक्षाओं की समझ।

9. मूल्यांकन और रिपोर्टिंग प्रक्रियाओं का उपयोग करें

नोट: समुदाय और मनोरंजक नृत्य निर्देश जैसी शिक्षण स्थितियां हैं जिनके लिए औपचारिक मूल्यांकन और रिपोर्टिंग की आवश्यकता या अपेक्षा नहीं होती है।

10. मानदंडों के खिलाफ छात्रों के काम का आकलन करें

स्तर 1

- छात्रों को नियमित मौखिक या लिखित प्रतिक्रिया दें जिसमें प्रशंसा शामिल हो और सुधार के लिए क्षेत्रों की पहचान हो।
- छात्रों को विकास में काम (तकनीक, रचनात्मक कार्य और सिद्धांत) के बारे में चर्चा करने और प्रतिक्रिया प्राप्त करने दें।
- माता-पिता और छात्रों को प्रगति रिपोर्ट दें।
- मूल्यांकन से पहले, सुनिश्चित करें कि छात्र मूल्यांकन के उपायों को समझते हैं।

- अपनी मूल्यांकन प्रक्रिया को मॉडरेट करने के लिए बाहरी मानकों या मूल्यांकनकर्ताओं का उपयोग करें।
- संवेदनशील मूल्यांकन और उपलब्धि के मुद्दों के साथ निजी तौर पर निपटें।

2. माता-पिता और छात्रों को नृत्य क्षमता का सटीक आकलन दें

स्तर 2

- नियमित मौखिक और लिखित वर्णनात्मक मूल्यांकन (जिसमें अंक या ग्रेड शामिल हैं), और कुछ स्वतंत्र मूल्यांकन दें।
- एक नर्तक की क्षमता या परीक्षा पास करने या ऑडिशन में सफल होने की तत्परता के बारे में ईमानदार
राय दें।
- मानदंड-आधारित मूल्यांकन का उपयोग करें जिसे व्यक्तिपरक राय, संदर्भ और बयानों द्वारा पूरक किया जा सकता है।

13. प्रशिक्षण और करियर के लिए व्यावसायिक सहायता प्रदान करें

स्तर 2

- छात्रों को अपनी स्कूली शिक्षा पूरी करने और नृत्य के भीतर और बाहर दोनों में रुचि विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- छात्रों को संसाधन, संरचनाएं, शैक्षिक परामर्श दें जो उन्हें 12 वर्ष पूरा करने और विश्वविद्यालय प्रवेश रैंकिंग प्राप्त करने में मदद करें।
- छात्रों को नृत्य और रंगमंच से संबंधित कार्यों में अनुभव प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- छात्रों को पेशेवर करियर परामर्श तक पहुंच प्रदान करें।
- छात्रों को काम, करियर और ट्रांजीशन प्लानिंग टूल्स प्रदान करें।

4.6.5 नृत्य में मीडिया उत्पादन और संचार तकनीक

नृत्य संचार का एक दृश्य, सामाजिक रूप से संगठित रूप है। नृत्य के अनगिनत रूप और शैलियाँ हैं, जिनमें से प्रत्येक का अपना उत्कृष्टता मानदंड है, जिसमें क्लासिकल बैले से लेकर क्रम्पिंग तक के तकनीकी प्रशिक्षण की अलग-अलग कोटियां हैं। यह, कभी-कभी, उपसमूहों के रूप में नृत्य की विभिन्न शैलियों के साथ अंतर्समूह विरोध के लिए खुद को उधार दे सकता है। हालांकि, सभी प्रकार के *नर्तकों* में एक दूसरे के साथ उच्चकोटी की पहचान साझा करने की क्षमता होती है।

नृत्य को एक कलात्मक प्रदर्शन के रूप में लिया जा सकता है, या कोई इसे एक प्रतिभागी के रूप में संलग्न कर सकता है - एक पेशेवर के रूप में नृत्य, मनोरंजन के रूप में, या आत्म-अभिव्यक्ति के रूप में।

एक दर्शक, कोरियोग्राफर, या कलाकार के रूप में नृत्य के निर्माण, उपभोग और भाग लेने

की प्रक्रिया सभी अन्तःसमूह घटनाएं हैं। उदाहरण के लिए, एक प्रदर्शन का दर्शक उस संस्कृति के बारे में कुछ सीखता है जिसने इस नृत्य का निर्माण किया। इससे नर्तकों और विभिन्न श्रोताओं के साथ अन्तःसमूह संपर्क और विचित्र अवलोकन की संभावना है। यह विभिन्न नृत्य समूहों के दृष्टिकोण और धारणाओं को बदलने के लिए शक्तिशाली हो सकता है। रवैया परिवर्तन तब हो सकता है जब लोगों को पाठ्यपुस्तकों या संग्रहालयों जैसे तथ्यात्मक खातों के माध्यम से जानकारी के संपर्क में आने के बजाय कला के रूप में प्रस्तुत संस्कृति से अवगत कराया जाता है।

इसके अलावा, एक पर्यवेक्षक या उपभोक्ता की प्रदर्शन की धारणा को समूह सदस्यता द्वारा सूचित किया जाता है। उदाहरण के लिए, कुछ धार्मिक समूह नृत्य को हतोत्साहित करते हैं क्योंकि उनका मानना है कि यह एक पाप या बुराई है। ये समूह, यदि एक नृत्य प्रदर्शन के संपर्क में आते हैं, तो अन्य समूहों के सदस्यों की तुलना में इसे बहुत अलग तरीके से अनुभव करेंगे जो नृत्य को प्रोत्साहित करते हैं और सक्रिय रूप से इसे देखने की तलाश करते हैं।

संक्षेप में, नृत्य एक ऐसा माध्यम है जिसके माध्यम से समूह सदस्यता और सामाजिक पहचान को व्यक्त किया जा सकता है। जैसे नर्तक प्रदर्शन करते हैं, उदाहरण के लिए, वे जेंडर और लैंगिकता व्यक्त कर सकते हैं। जैसे कोरियोग्राफर मूवमेंट्स को निर्देशित करते हैं, वे नर्तकों के माध्यम से जेंडर की अपनी धारणाओं को व्यक्त करते हैं। और जैसा कि दर्शक प्रदर्शन को देखते हैं, उन्हें जेंडर अभिव्यक्ति के बारे में कुछ दिखाया जाता है। जब इसका उपयोग विरोध के रूप में, सांस्कृतिक अभिव्यक्ति के रूप में, या सामाजिक नवाचार के रूप में किया जाता है, तो नृत्य सामाजिक समूह की सदस्यता को व्यक्त कर सकता है।

परिचय

नृत्य को कम से कम 9,000 वर्षों से प्रलेखित किया गया है, जैसा कि मकबरे और रॉक पेंटिंग से स्पष्ट है, और यह अधिकांश संस्कृतियों की सामाजिक गतिविधियों और रचनात्मकता की एक जीवंत और प्रतीत होता है कि सर्वव्यापी विशेषता है। वास्तव में, विभिन्न संस्कृतियों को उनके अपने अनूठे नृत्य चरणों के लिए जाना जाता है, जैसे लैटिन अमेरिकी साल्सा, सांबा और टैंगो में; विनीज़ वाल्ट्ज; और स्कॉटिश हाइलैंड और आयरिश अपनी एकल और जेंडर विशिष्ट शैलियों के साथ नृत्य करते हैं। इसके अलावा, कई संस्कृतियां अत्यधिक विविध, क्षेत्रीय रूप से विशिष्ट नृत्य परंपराओं से प्रभावित हैं, उदाहरण के लिए, ग्रीस में।

नृत्य तब कई अलग-अलग रूपों में आता है (नेशनल आर्ट्स सेंटर, कनाडा, 2016 देखें) और कई सामाजिक कार्यक्रमों जैसे कि शादियों का अभिन्न अंग है। अफ्रीका में, यह जन्म और अंत्येष्टि के समय और उपचार के इरादे से अनुष्ठानिक रूप से किया जा सकता है (और मुखौटों, शरीर की चित्रकारी और अन्य अलंकरणों के साथ), जिससे खुशी से दु:ख तक विभिन्न भावनाओं को सुगम बनाया जा सके (वेल्श 2010 देखें)। इसलिए, नृत्य व्यक्तिगत

और सामाजिक कार्यों की एक विस्तृत विविधता को पूरा कर सकता है। इन कार्यों में फिटनेस और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने से लेकर मनोरंजन के लिए नाट्य प्रदर्शन तक शामिल हैं - आमतौर पर एक मंच पर, लेकिन कभी-कभी सड़क पर या ब्लॉक पार्टियों में (मान, 2016 देखें) - प्रशिक्षित पेशेवर और / या प्रतिभाशाली कलाकारों द्वारा। नृत्य में कथा और नाटकीय कार्य भी हो सकते हैं।

उदाहरण के लिए, यह एक कहानी (नैतिक, राजनीतिक, या काल्पनिक) बता सकता है जिसे अक्सर पीढ़ियों में प्रसारित किया जा सकता है। कुछ संस्कृतियों में, अलग-अलग समय पर, इसके अनैतिक यौन गुणों के लिए इसे (पश्चिमी मिशनरियों के साथ) प्रतिबंधित कर दिया गया है। अन्य संस्कृतियों में इसे डर पैदा करने वाला माना गया है (उदाहरण के लिए, माओरी हाका)।

हालांकि विभिन्न संस्कृतियों में नृत्य के गठन के बारे में एक सामाजिक सहमति होने की संभावना है, फिर भी, कई परिभाषाएं उपलब्ध हैं। हम फ्रेले और हैना (2003) के बारे में विस्तार से बताते हुए, हमारे इंटरग्रुप फ्रेम को देखते हुए निम्नलिखित संक्षिप्त परिभाषा का चयन करेंगे: नृत्य सांस्कृतिक रूप से मानव मूवमेंट का अनुक्रमित पैटर्न है जिसे सौंदर्य और / या वाद्य उद्देश्य के लिए बनाया और व्यक्त किया गया है। नृत्य के अधिकांश रूप आम तौर पर होते हैं, हालांकि हमेशा नहीं, संगीत के साथ अधिनियमित किया जाता है, और जबकि बाद वाले ने इंटरग्रुप संचार विद्वानों (गाइल्स, हाजदा, और हैमिल्टन, 2009; हारवुड, 2015) का ध्यान आकर्षित किया है, एक कला के रूप में नृत्य ने नहीं (हालांकि, मैकइंटायर, बेकर, और स्पर्लिंग, 2016 देखें)।

साहित्य की चर्चा

हम मानते हैं कि नृविज्ञान जैसे अन्य विषयों में नृत्य इतिहास और अन्य विषयों के बारे में साहित्य का एक समृद्ध मौजूदा निकाय हो सकता है। इसके अतिरिक्त, जैव संगीत विज्ञान (बायो म्यूजिकोलॉजी) में कुछ अध्ययनों ने नृत्य के लिए एक उच्च समूह-उन्मुख घटना होने की संभावना को स्वीकार किया है। उदाहरण के लिए, इस विषय में अध्ययन बताते हैं कि कैसे व्यक्तियों के लिए एक प्रकार की दुर्लभता होती है जब वे रिश्तेदार नहीं होते हैं। हालांकि, उन्होंने पाया कि संगीत और नृत्य दोनों के साथ, "सार्वभौमिक विशेषताएं, सिंक्रनाइज़ेशन और भिन्नता, आदर्श रूप से दोनों को विश्वसनीय रूप से संकेत देने के लिए उपयुक्त हैं और एक गठबंधन आंतरिक रूप से स्थिर रहा है और वे तेजी से, जटिल, समन्वित कार्रवाई करने में सक्षम हैं" (हेगन और ब्रायंट, 2003)

गुणवत्ता के इस संकेत को इन दो जटिल कला रूपों में यकीनन अप्राप्य पूर्णता की दिशा में काम करने के लिए पूर्वाभ्यास या प्रशिक्षण में लगने वाले समय के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। इस बार प्रत्येक सदस्य द्वारा की गई प्रतिबद्धता समूह की गुणवत्ता में सुधार के लिए उच्च स्तर की प्रेरणा का सुझाव देती है, जिससे समूह की आंतरिक स्थिरता में वृद्धि होती है।

हालांकि इन अध्ययनों ने एक समूह (यानी, यौन चयन, युद्ध) के रूप में नृत्य के विकासवादी कार्यों पर विचार किया है, यह अध्याय नृत्य को अन्तःसमूह संचार के रूप में अवधारणा के लिए विशिष्ट उदाहरणों का हवाला देगा, जो ज्यादातर नाट्य नृत्य पर केंद्रित होगा। निम्नलिखित में, हम ऊपर उल्लिखित कुछ धारणाओं पर विस्तार से बताते हैं, लेकिन उनके अन्तःसमूह मानकों के संदर्भ में, पहचान, भावनात्मक अभिव्यक्ति, और समूह के बीच संपर्क और सांस्कृतिक अनुष्ठानों और सामाजिक नवाचार के माध्यम से संचार निर्माण सहित।

एक उच्चकोटि की पहचान के रूप में नर्तकी

नृत्य अन्तःसमूह संचार विद्वानों के लिए प्रासंगिक अध्ययन का विषय है क्योंकि यह शरीर के माध्यम से अर्थ के आदान-प्रदान को माध्यम मानता है। नृत्य का उपयोग भावनाओं, विचारों और संदेशों को व्यक्त करने के लिए किया जा सकता है कि शब्द संतोषजनक ढंग से प्रतिबिंबित करने में असमर्थ हैं। इसके अतिरिक्त, यह अशाब्दिक संचार को दर्शाता है क्योंकि इसे प्रॉक्सिमिक्स पर विचार करना चाहिए, इंटरेक्शन के दौरान लोग एक-दूसरे से कितनी दूरी रखते हैं; काइनेसिक्स, हावभावों और शरीर की हरकतें जो संचार शक्ति को वहन करती हैं; हैप्टिक्स, वह स्पर्श जो इंटरेक्शन के दौरान हो सकता है; और ऑक्यूलिसिक्स, डायनामिक्स कोरियोग्राफी में आंखों की मूवमेंट्स और संपर्क के रूप में नर्तक जगह के माध्यम से चलते हैं, आमतौर पर, एक दूसरे के साथ और आसपास।

नृत्य सचेत रूप से सूचनाओं को संप्रेषित कर सकता है (अर्थात, एक कहानी सुनाना या किसी अनुभव को दोहराना), या जानकारी का अनुमान लगाया जा सकता है या उन गतियों से प्राप्त किया जा सकता है जो अधिक सारगर्भित हो सकती हैं। ये निष्कर्ष प्रदर्शन के प्रत्येक व्यक्तिगत दर्शक सदस्य या दर्शकों की सामूहिक ऊर्जा के परिप्रेक्ष्य पर निर्भर करते हैं जैसा कि नीचे चर्चा की गई है।

जबकि नृत्य के कई अलग-अलग रूप हैं, *नर्तक* को एक समूह की उच्चकोटि की पहचान के रूप में माना जा सकता है। समूह सदस्यता के विभिन्न योग्यता विशेषण *नर्तक* (जैसे, बैले) से पहले जोड़े जा सकते हैं, जो एक उपसमूह का संकेत देते हैं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि नृत्य एक ऐसी गतिविधि है जो समूह सदस्यता का आह्वान कर सकती है। संदर्भ के आधार पर, यह या तो एक उच्चकोटि की पहचान या समूह पहचान को प्रमुखता के लिए ला सकता है। यह एक साथ एक उच्चकोटि की पहचान और समूह पहचान दोनों के बारे में भी ला सकता है।

सामान्य इन-ग्रुप आइडेंटिटी मॉडल में कहा गया है कि इन-ग्रुप और आउटग्रुप सदस्यों को एक साझा पहचान (गोंजालेज एंड ब्राउन, 2003) के साथ एक उच्चकोटि के समूह में फिर से वर्गीकृत करके अन्तःसमूह पूर्वाग्रहों को सुधारा जा सकता है। यह नृत्य में हो सकता है क्योंकि नर्तकों की विभिन्न शैलियों, जिन्हें यहां उपसमूह माना जाता है, एक दूसरे को आउटग्रुपिंग सदस्य मान सकते हैं। हालांकि, जब एक गैर-नर्तक का सामना करना पड़ता है,

तो बड़ी उच्चकोटि की पहचान मुख्य हो सकती है।

जबकि सुपर उच्चकोटि के नृतक की पहचान प्रमुख है, उपसमूह शैलियों के बीच अन्तःसमूह पूर्वाग्रह कम हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, कोई बैले डांसर, बॉलरूम डांसर या स्ट्रीट डांसर हो सकता है, और ये समूह एक-दूसरे के साथ केवल संचार का सामना करने पर एक-दूसरे को आउट-ग्रुप सदस्यों पर विचार कर सकते हैं। हालांकि, जब माचो स्पोर्ट्स प्लेयर जैसे अधिक प्रमुख आउट-ग्रुप सदस्यों का सामना करना पड़ता है, तो समूह इसके बजाय उच्चकोटि के *नृतक* सदस्यता पर भरोसा करते हैं।

इसके अलावा, *नृतक* को मन और शरीर दोनों को जोड़ने वाली गतिविधियों के संदर्भ में एक उच्चकोटि के समूह की पहचान माना जा सकता है। यह उच्चकोटि की पहचान नृत्य की कई भाषाओं और बोलियों को समाहित करती है। हन्ना (1979) के अनुसार नृत्य का विश्लेषण दो स्तरों पर किया जा सकता है। सबसे पहले, यह मानता है कि सभी नृत्यों में कुछ समान, विशिष्ट विशेषताएं होती हैं। दूसरा स्तर इस बात पर विचार करता है कि प्रत्येक रूप इसे बनाने वाली संस्कृति और समुदाय को कैसे दर्शाता है।

यह परिप्रेक्ष्य नृत्य को एक अन्तःसमूह संचार घटना के रूप में अवधारणा की अनुमति देता है; विश्लेषण का पहला स्तर नृत्य को एक उच्चकोटि की समूह घटना के रूप में मानता है, और दूसरा स्तर नृत्य के उपसमूह शैलियों पर विचार करता है। एक सकारात्मक, उच्चकोटि की समूह पहचान बनाने से सदस्यों को कलाकारों के रूप में एक साथ बैंड करने की अनुमति मिलती है। एक दूसरे के खिलाफ पक्षपाती तरीके से काम करने वाले कई उपसमूहों के बजाय *नर्तकों* की इस बड़ी सामाजिक इकाई के लिए अन्तःसमूह पक्षपात हो सकता है (गार्टनर, मान, मुरेल, और डोविडियो, 1989)।

यह भी बोधगम्य है कि प्रदर्शन कलाओं के भीतर, *कलाकार* और भी अधिक सार्वभौमिक उच्चकोटि की पहचान हो सकता है। इस अधिक सार्वभौमिक पहचान का मतलब यह हो सकता है कि नर्तक, कोरियोग्राफर, संगीतकार और प्रदर्शन में शामिल कोई अन्य समूह एक दूसरे पर और समूह में विचार कर सकते हैं। हालांकि, एक *कलाकार* के रूप में पहचान के इस स्तर का एक व्यापक अवलोकन इस अध्याय के दायरे से बाहर है और आगे के अध्ययन का लेखा-जोखा है। अधिक वैश्विक स्तर पर, मानवविज्ञानियों ने जोर देकर कहा है कि "नृत्य सार्वभौमिक शरीर संरचनाओं, अनुभवों और मन की संरचनाओं को प्रतिबिंबित कर सकता है
. . सार्वभौमिक सामूहिक चेतना और सार्वभौमिक सौंदर्य बोध" (हन्ना, 1979)।

इस विचार के साथ, नृत्य न केवल साथी कलाकारों के लिए, बल्कि अक्सर विभिन्न दर्शकों के लिए इन तत्वों को दर्शाता है, जैसा कि निम्नलिखित अनुभाग में चर्चा की गई है।

4.6.6 कलाकारों और उनके दर्शकों के बीच संचार

कलाकार परिप्रेक्ष्य

किसी भी शैली के नृत्य प्रदर्शन में, कलाकार दर्शकों के साथ और उनके साथ कुछ विचार, ऊर्जा या भावना का संचार कर रहे हैं। कभी-कभी यह अन्तःसमूह संपर्क अप्रतिरोध्य या गलत समझा जा सकता है। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि प्रदर्शन दर्शकों और कलाकार के बीच के अंतर को प्रमुख बना सकता है। उदाहरण के लिए, कलाकारों के समूह के भीतर अंतर या दर्शक समूहों के सदस्यों को इस बात से असहमत कर सकते हैं कि प्रदर्शन इच्छित संदेश पर क्या दर्शाता है। यह संदेश एक विचार या भावना हो सकता है। इसके अलावा, अक्सर प्रदर्शन समूहों को सजातीय माना जाता है, फिर भी समूह के भीतर विविधता तनाव उत्पन्न कर सकती है। ऐसा हो सकता है क्योंकि समूह दर्शकों द्वारा उन पर डाली गई सजातीय रूढ़िवादिता से असहमत हो सकता है (हन्ना, 1994)।

हालांकि, यह अक्सर एक सामंजस्यपूर्ण अन्तःसमूह परिदृश्य होता है जिसमें मनोरंजन के निर्माण और उपभोग में पारस्परिक आनंद होता है। ग्रहणशील बनाम ग्रहणशील दर्शकों के बीच अंतर इसलिए होता है क्योंकि एक दर्शक, जबकि अभी भी एक व्यापक समूह है, प्रत्येक प्रदर्शन के लिए भिन्न हो सकता है। यह अंतर इसलिए होता है क्योंकि दर्शकों के समूह में प्रत्येक व्यक्तिगत सदस्य में भिन्नता प्रदर्शन के उसके स्वागत को बदल सकती है, जैसा कि नीचे चर्चा की गई है।

दर्शकों और कलाकारों के बीच भावना और ऊर्जा का द्विदिश संचार होता है। कलाकारों की भावना या तो प्रदर्शन के लिए प्रेरणा हो सकती है, या यह प्रदर्शन के कार्य का परिणाम हो सकता है।

अन्तःसमूह थ्योरी के लिए इसका निहितार्थ यह है कि एक समूह के रूप में दर्शकों और एक समूह के रूप में कलाकारों के बीच संचार उस भावना को उद्घाटित करता या दबा देता है। यह उद्दीपन या दम घोटने वाले प्रदर्शन को सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह से बदल सकता है। उदाहरण के लिए, एक नर्तक यह आरोप लगाते हुए मंच से उतर सकता है कि उन्होंने "बहुत अच्छे दर्शकों के लिए नहीं" प्रदर्शन किया था। इसका मतलब है, उदाहरण के लिए, दर्शकों ने प्रदर्शन की विनोदी हरकतों पर नहीं हंसा, या उन्होंने ताली नहीं बजाई और इसमें कठिन मूवमेंट्स की सराहना की। "खराब दर्शक" होने से अक्सर यह बदल जाता है कि मंच पर अपने प्रदर्शन को बढ़ावा देने के लिए नर्तकों को कितनी ऊर्जा मिलती है और आमतौर पर यह काफी निराशाजनक हो सकता है।

इस बिंदु को प्रदर्शित करने के लिए, एक पूर्व पेशेवर नर्तक ने बताया कि जब वह दर्शकों के एक सदस्य के रूप में थका हुआ महसूस करते हुए एक शो में शामिल हुआ, तो यह नर्तक के लिए एक बाधा थी (हन्ना, 1983)। इसके विपरीत, जैसा कि हम में से एक पेशेवर बैलेरीना थी, वह एक ऊर्जा उच्च की घोषणा कर सकती है जो "अच्छे दर्शकों" से आती है।

इस प्रकार के दर्शक वह होते हैं, जिनके बारे में माना जाता है कि कलाकार लगे हुए हैं और कलाकारों के सावधानीपूर्वक प्रयासों का आनंद ले रहे हैं। दर्शकों से कलाकारों द्वारा महसूस की गई इस तरह की सराहनीय ऊर्जा न केवल कलाकारों को उनके प्रदर्शन के बारे में बेहतर महसूस कराती है बल्कि वास्तव में उन्हें इस बात के लिए प्रेरित भी कर सकती है कि वे शारीरिक रूप से उच्च क्षमता वाले स्तर पर प्रदर्शन कर रहे हैं।

दर्शकों को नर्तक पर उनके प्रभाव के बारे में पता नहीं हो सकता है, लेकिन यह कलाकार के दृष्टिकोण से पर्याप्त हो सकता है। उदाहरण के लिए, दर्शकों और संगीत कार्यक्रम के प्रदर्शन के बिना संगीत पूर्वाभ्यास की तुलना करने वाले प्रयोगों में पाया गया है कि दर्शकों की उपस्थिति ने न केवल संगीत की गति को तेज किया, बल्कि मंच पर गायक और संगीतकारों की गतिविधियों को भी तेज कर दिया, जिससे वे और अधिक भव्य हो गए।

हालांकि यह संगीत से एक वास्तविक उदाहरण है, यह आकर्षित करने के लिए एक उपयोगी तुलना है क्योंकि हम दर्शकों की उपस्थिति (मोएलेंट्स, डेमी, ग्रेचटेन, वू और लेमन, 2012) से घनीभूत संगीतकारों की मूवमेंट पर विचार करते हैं।

दर्शकों का नजरिया

दर्शकों के दृष्टिकोण से, यदि आपके आस-पास के लोग प्रदर्शन में तल्लीन हैं (अक्सर ताली बजाते हैं, आदि), तो उनकी वचनबद्धता संक्रामक है। इस परिदृश्य में ताली बजाना नृत्य के लिए संतुष्टि या प्रशंसा का संचार करता है और अक्सर दर्शकों के सदस्य इन भावनाओं को दिखाने में सक्षम होते हैं। यह तब दर्शकों की पहचान के लिए एक केंद्रीय व्यवहारिक क्रिया बन सकता है।

इसके अलावा, उदाहरण के लिए, एक उत्साह पूर्ण स्वागत पर विचार करें, जो थिएटरों या अन्य प्रकार के संगठित प्रदर्शन स्थानों में औपचारिक नृत्य प्रदर्शन में सबसे अधिक बार होता है। उन्हें एक या एक से अधिक दर्शकों के सदस्यों के साथ शुरू किया जाता है, जो प्रदर्शन के अंत में या मंच पर कलाकारों के अंतिम धनुष को महसूस करते हैं कि कलाकारों ने इतना अच्छा किया है कि अतिरिक्त सार्वजनिक श्रेय प्राप्त किया जा सके। यह व्यक्ति या बहुत से व्यक्ति खड़े होते है, और फिर उसके आस-पास के लोग अधिक बार खड़े नहीं होते हैं, ताली बजाते हैं और जयकार करते हैं। उत्साह पूर्ण स्वागत के लिए इन क्रियाओं को कई तरह से समझा जा सकता है।

सबसे पहले, यह समझा जा सकता है कि दर्शकों के सभी सदस्य प्रदर्शन से इतने प्रभावित होते हैं कि वे खड़े हो जाते हैं। इसे दर्शकों के सदस्यों के रूप में भी समझा जा सकता है जो कलाकारों से अनुकूल धारणा चाहते हैं।

एक उत्साह पूर्ण स्वागत बताता है कि वे प्रदर्शन की धारणा और मूल्य में साझा करते हैं। इसे एक समूह के हिस्से के रूप में श्रोताओं के सदस्यों के रूप में भी समझा जा सकता है जो एक दूसरे के साथ एक अनुकूल सामाजिक पहचान चाहते हैं ताकि उस समूह में खड़े

होना मानक व्यवहार बन जाए। उदाहरण के लिए, सामाजिक नेटवर्क के संबंध में सामाजिक विज्ञान अनुसंधान स्टैंडिंग ओवेशन प्रॉब्लम (एसओपी) पर विचार करता है।

एसओपी इस बात पर विचार करता है कि कब और क्यों कुछ व्यक्ति सामाजिक प्रभाव के कारण दूसरों की गतिविधियों में शामिल होने का विकल्प चुनते हैं। यह शोध बताता है कि जो सदस्य वास्तव में खड़े होने की इच्छा नहीं रखते हैं, वे वैसे भी ऐसा क्यों करते हैं। खड़े होने के कुछ कारणों में रणनीतिक व्यवहार की नकल करना, या अजीब महसूस करने से बचने के लिए अपने आसपास के लोगों के व्यवहार के अनुरूप होना शामिल है (मिलर एंड पेज, 2004)। एक अन्य उदाहरण दर्शकों की प्रतिक्रिया से लेकर स्ट्रीट डांस बैटल परफॉर्मेंस तक स्पष्ट है। श्रोता सदस्य जो इन नर्तकों को अपने समूह के रूप में पहचान सकते हैं और संप्रेषित ऊर्जा का अनुभव कर सकते हैं, अपने समूह के प्रतीक को एक गिरोह के संकेत के समान फेंक कर एकता या प्रशंसा प्रदर्शित करते हैं। इसे एमटीवी पर टीवी शो *अमेरिकाज बेस्ट डांस क्रू* में देखा जा सकता है। इस रियलिटी शो में स्ट्रीट डांस क्रू को सर्वश्रेष्ठ डांस क्रू का खिताब और नकद पुरस्कार (फिलिप्स-फीन, 2011) जीतने के लिए लड़ाई के माध्यम से प्रतिस्पर्धा करते हुए दिखाया गया है।

प्रत्येक दल का एक नाम और एक चिन्ह होता है जिसे वे अपने हाथों से बनाते हैं। एक दल के साथ एकजुटता दिखाने के लिए, दर्शकों के सदस्य अपने प्रदर्शन के अंत में, या जब वे युद्ध के बीच में होते हैं, तो चालक दल को यह वही हाथ का संकेत दिखाते हैं। प्रशंसा और एकजुटता का यह प्रदर्शन अक्सर चालक दल को उत्साहित करता है, जिससे उन्हें अधिक ऊर्जा के साथ प्रदर्शन करने या अपने प्रदर्शन के अंत में जश्न मनाने में मदद मिलती है। जबकि यह टेलीविज़न शो में देखा जा सकता है, यह स्ट्रीट डांस लड़ाइयों में होता है जो टेलीविज़न नहीं होते हैं।

दर्शकों का स्वागत और प्रदर्शन की धारणा

हालांकि कलाकार दर्शकों की सामूहिक ऊर्जा को महसूस करते हैं, और कुछ भावनाओं (जैसे, एकमैन, 1993) को लेबल करने में क्रॉस-सांस्कृतिक स्थिरता का प्रमाण है, दर्शकों के सदस्यों के विभिन्न उपसमूह अलग-अलग तरीकों से भावनाओं के प्रदर्शन का अनुभव करते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ मानवशास्त्रीय शोध बताते हैं कि समानुभूति और अशाब्दिक संवेदनाओं के माध्यम से प्रदर्शन की भावना का अनुभव करने के लिए पुरुषों की तुलना में महिलाओं की अधिक संभावना है (हन्ना, 1983)। इसके अलावा, जातीय पहचान प्रदर्शन की गई भावनाओं के स्वागत को बदल सकती है (मान, 2016 देखें)। यह हो सकता है क्योंकि विभिन्न संस्कृतियों में नृत्य के सौंदर्यशास्त्र को पहचानने के लिए अलग-अलग मानदंड होते हैं और यह गलत व्याख्या कर सकता है कि नृत्य क्या संवाद करना चाहता है (हन्ना, 2003)।

सांस्कृतिक सापेक्षवाद यह विचार है कि संस्कृति से केवल कोई व्यक्ति ही अपनी संस्कृति के

उत्पादन पर मूल्य या तकनीकी निर्णय पारित कर सकता है (डोनेली, 1984)। उदाहरण के लिए, कई संस्कृतियों को विदेशी नृत्य मिल सकते हैं जैसे कि बर्लेस्क, जिसमें मंच पर मौजूद महिला को एक विस्तृत पोशाक पहनाई जाती है और मंच पर एक स्ट्रिप टीज़ नृत्य किया जाता है, जिसमें कलात्मक योग्यता की कमी होती, गैरकानूनी या यहां तक कि अश्लीलता होती है, जबकि अन्य में नहीं। कुछ संस्कृतियों के लिए, नैतिकता या समाजों में कथित योगदान के आधार पर नृत्य को जज करना उचित है, जबकि अन्य नृत्य के मूल्यांकन को इसके सौंदर्यशास्त्र पर आधारित करते हैं या नृत्य कैसे दिखता है और उन्हें स्थानांतरित करता है।

कलाकार के साथ सांस्कृतिक समानता दर्शकों के सदस्य या आलोचक को नृत्य का अधिक अनुकूल मूल्यांकन करने में मदद कर सकती है। उदाहरण के लिए, समझना, ओपेरा हाउस या थिएटर में बड़े चरणों में अधिकांश प्रदर्शनों में, अधिकांश नर्तक क्षेत्र के प्रमुख नस्लीय या जातीय समूह के होते हैं और उच्च-मध्यम वर्ग की भूमिकाएं और कहानियां करते हैं। विशेष रूप से, इन प्रस्तुतियों के लिए अधिकांश समीक्षक और आलोचक भी प्रमुख नस्लीय या जातीय समूह और उच्च मध्यम वर्ग से हैं।

दर्शकों के सदस्य जो इन कलाकारों के साथ अपने समूह के रूप में पहचान कर सकते हैं, उनके प्रदर्शन की भावना, या इच्छित संदेश का अनुभव करने की अधिक संभावना होगी।

बड़े, औपचारिक मंच प्रदर्शनों में दिए गए कई अशाब्दिक इशारों को आबादी के कुलीन और शिक्षित सदस्यों द्वारा अच्छी तरह से समझा जाता है। उदाहरण के लिए, शास्त्रीय पश्चिमी बैले प्रदर्शनों में अर्थ व्यक्त करने के लिए अशाब्दिक हावभाव के प्रदर्शनों की सूची का उपयोग किया जाता है जैसे कि एक आदमी दो अंगुलियों को उठाता है और भव्य रूप से उन्हें अपनी बाईं अनामिका के ऊपर रखता है ताकि शादी का वादा किया जा सके। जबकि पाठ में व्याख्या किए जाने पर ये प्रतीक स्पष्ट लग सकते हैं, अक्सर वे बहुत जल्दी और एक मंच पर विस्तृत वेशभूषा के तहत होते हैं, जिससे अक्सर उन्हें समझना मुश्किल हो जाता है या आसानी से अनदेखा कर दिया जाता है।

इनमें से कई प्रतीक शास्त्रीय बैले और मूवमेंट्स के इसके अशाब्दिक प्रदर्शनों की समझ के साथ दर्शकों के लिए अधिक आसानी से सुलभ होंगे। वे दर्शक सदस्य जो समझ सकते हैं कि इनमें से कुछ अधिक कठिन-से-समझने योग्य संचार कार्य इस परिष्कृत, विशिष्ट ज्ञान का उपयोग अपनी समूह सदस्यता को आकस्मिक दर्शकों के सदस्यों के बजाय बैले के प्रेमियों के रूप में परिभाषित करने के लिए कर सकते हैं।

उच्च बनाम निम्न-संदर्भ संस्कृतियों के बीच का अंतर नृत्य के लिए बोधगम्य रूप से प्रासंगिक है। निम्न संदर्भ उन संदेशों को संदर्भित करता है जिनमें जानकारी सीधे और स्पष्ट रूप से व्यक्त की जाती है और यूरोपीय संदर्भों में इसका उदाहरण दिया जाता है। इसके विपरीत, उच्च संदर्भ उन संदेशों को संदर्भित करता है जिनमें सूचना अप्रत्यक्ष रूप से संदर्भों द्वारा संप्रेषित की जाती है, संदेश या हावभाव के भीतर स्पष्ट रूप से बहुत कम प्रसारित होती

है और एशियाई संस्कृतियों में अधिक स्पष्ट होती है (हॉल एंड हॉल, 1995)। नृत्य के मामले में, उच्च और निम्न संदर्भ माने जाने वाले संदेश गेस्टर्स और मूवमेंट हैं।

बोले गए संदेशों की कमी के कारण, नृत्य के सभी रूपों को उच्च संदर्भ माना जा सकता है। हालांकि, प्रत्येक नृत्य शैली के प्रतीक ये हावभावों और मूवमेंट उच्च संदर्भ के स्तरों में नृत्य की शैली को एक निरंतरता पर रखते हैं।

इसी तरह, शास्त्रीय बैले में, आमतौर पर पश्चिमी संस्कृतियों से, हावभाव अधिक "निम्न संदर्भ" होते हैं। उदाहरण के लिए, एक कलाकार एक महिला के प्रति अपने प्यार को दर्शाने के लिए हाथों की मुट्ठी बनाकर अपनी छाती पर अपनी बाहों को क्रॉस कर सकता है। किसी प्रदर्शन में ऐसा होने के संदर्भ का मतलब यह हो सकता है कि यह उच्च संदर्भ है। यह गति, पोशाक और अन्य कोरियोग्राफी के कारण हो सकता है जिसमें यह होता है, मूवमेंट को अस्पष्ट करते हुए। हालांकि, नृत्य के एशियाई रूपों के साथ इन प्रतीकात्मक संकेतों की तुलना में, वे कम संदर्भ प्रतीत होते हैं।

नृत्य के एशियाई रूपों में हावभाव अधिक सूक्ष्म, "उच्च संदर्भ" और अर्थ से लदे होते हैं (लाबर्रे, 1947)। इसमें शामिल हो सकता है, उदाहरण के लिए, जापानी काबुकी, जिसमें सुरम्य मुद्राएं, ध्यान से चुनी गई रंगीन वेशभूषा, और विस्तृत श्रृंगार का उपयोग किसी के पात्र को स्थापित करने के लिए किया जाता है, जो एक ऐतिहासिक या राजनीतिक बयान हो सकता है। इस आयोजित मुद्रा का जवाब दर्शकों के एक सदस्य द्वारा मूवमेंट की अपनी समझ और प्रशंसा दिखाने के लिए जोर से चिल्लाकर दिया जाता है।

यद्यपि हमने कलाकारों और उनके दर्शकों को अलग-अलग समूहों के रूप में चर्चा की है, ऊपर उल्लिखित सहजीवन व्यक्तियों की ऐसी सहयोगी अंतःक्रियात्मकता को प्रेरित कर सकता है कि दोनों संस्थाएं विलय हो सकती हैं। यह दर्शकों और कलाकारों को एक सामूहिक के रूप में महसूस कर सकता है (लिकेल, हैमिल्टन, और शर्मन, 2001देखें)। असंबंधित नहीं, स्मॉल (1998) ने "म्यूजिकिंग " शब्द को उन तरीकों के लिए गढ़ा, जिसमें विभिन्न प्रतिभागी जैसे पर्यवेक्षक, नर्तक, संगीतकार, विक्रेता और प्रसारक सामूहिक रूप से एक प्रदर्शन का अर्थ निर्धारित कर सकते हैं (मान, 2016 भी देखें)।

फिर भी, एक दर्शक सदस्य जो प्रदर्शन पैदा करने वाली संस्कृति से अपरिचित हो सकता है, वह अन्तःसमूह संपर्क का अनुभव कर रहा है। अब हम इस मुद्दे पर मुड़ते हैं।

अन्तःसमूह संपर्क

अन्तःसमूह संपर्क तब होता है जब एक समूह के व्यक्ति का सामना समूह के बाहर के सदस्य से होता है। यह संपर्क कुछ शर्तों के तहत सामान्य रूप से आउट-ग्रुप सदस्यों के प्रति दृष्टिकोण में सुधार के लिए प्रभावी साबित हुआ है। निम्नलिखित चार शर्तों को पूरा करने पर अन्तःसमूह संपर्क अधिक सफल होने की संभावना है: समान समूह की स्थिति, सामान्य लक्ष्य, अन्तःसमूह सहयोग, और प्राधिकरण समर्थन (पेटीग्रेव, 1998; मैकइंटायर, पाओलिनी,

और हेवस्टोन, 2016 भी देखें)। जब अन्तःसमूह संपर्क सकारात्मक होता है, तो अन्तःसमूह संपर्क के परिणामों में रूढ़ियों की पुष्टि करना और समूहों में संबंधों को विकसित करना शामिल हो सकता है।

समूहों में विकसित संबंध कम परस्पर विरोधी तरीके से समूहों के बीच की सीमाओं को धुंधला कर सकते हैं। संगीत (हार्वुड, 2015) के समान, सफल अन्तःसमूह संपर्क पर विचार करने के लिए नृत्य एक उपयुक्त स्थान है। मनोविज्ञान में प्रायोगिक अध्ययनों में पाया गया है कि जब लोग समकालिक रूप से आगे बढ़ते हैं, या लोगों को एक ही लय में चलते हुए देखते हैं, तो वे अधिक प्रामाणिकता का अनुभव करते हैं (लेकेंस, 2010)। इससे प्रेरक और दर्शक दोनों एक दूसरे के बीच कम अंतर महसूस कर सकते हैं। इसके बजाय, वे तब अधिक एकता का अनुभव करते हैं।

यह एकीकरण प्रभाव तब अधिक प्रबल माना जाता है जब समकालिक रूप से लागू किए गए व्यवहार में अधिक प्रयास की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, लयबद्ध स्वर में एक साथ जटिल मूवमेंट्स का प्रदर्शन करना जैसा कि नृत्य में होता है, समूह के सदस्यों की तुलना में समान बालों का रंग रखने वाले सदस्यों की तुलना में अधिक मजबूत प्रभाव पड़ता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि पूर्व को प्राप्त करने के लिए समय और प्रयास की आवश्यकता होती है। इसके अलावा, समकालिकता में आगे बढ़ना रहा है

सदस्यों को समूह में अधिक भाग लेने और भविष्य में समूह की इच्छाओं के साथ सहयोग करने के लिए प्रेरित करने के लिए प्रदर्शित किया गया (विल्टरमुथ एंड हीथ, 2009)।

अंत में, प्रायोगिक मनोविज्ञान ने यह भी दिखाया है कि समकालिकता में चलने से समूह के सदस्यों के बीच भावनात्मक संबंध बढ़ सकते हैं (विल्टरमुथ, 2012)।

अंतर-सांस्कृतिक संपर्क के परिणामस्वरूप हाइब्रिड डांसेज़का निर्माण हो सकता है जो दोनों संस्कृतियों के तत्वों को मिलाते हैं। अंतर-सांस्कृतिक संपर्क के परिणामस्वरूप संकर नृत्यों या नृत्यों का निर्माण हो सकता है जो दोनों संस्कृतियों के तत्वों को मिलाते हैं। इसमें अभिजात वर्ग के तत्व शामिल हो सकते हैं, या वे तत्व जिन्हें पहले अनुभव करने से प्रतिबंधित किया गया था। यह अंतर-सांस्कृतिक उधार (हन्ना, 2003) के प्रदर्शन के माध्यम से किसी अन्य संस्कृति के साथ पहचान को प्रभावित या बढ़ा सकता है। इसका एक उदाहरण अमेरिकन टैप डांसिंग है।

संयुक्त राज्य अमेरिका में 1700 के दशक में दक्षिण में अफ्रीकी अमेरिकी और आयरिश अमेरिकी समुदायों को गुलाम या श्रमिक बनाने के लिए टैप डांसिंग एक पर्क्यूसिव डांस के रूप में उभरना शुरू हुआ। यह अंतर-सांस्कृतिक संपर्क के माध्यम से गठित एक संकर नृत्य का एक सर्वोत्कृष्ट उदाहरण है क्योंकि यह आयरिश जिग, अंग्रेजी क्लॉग और कई अफ्रीकी लयबद्ध नृत्यों जैसे जुबा के तत्वों को जोड़ता है।

लाइव प्रदर्शन के साथ संपर्क

जब कोई व्यक्ति किसी भी शैली के लाइव प्रदर्शन को देखता है, तो वे किसी न किसी स्तर पर नर्तकों के मेजबान समुदाय (वेज़ाली, हेवस्टोन, कैपोज़ा, जियोवनिनी, और वोल्फर, 2014) के साथ संबंध का अनुभव कर रहे होते हैं। यह उन व्यक्तियों के साथ समय की भावना पैदा कर सकता है और ऊपर के रूप में, संभावित रूप से उनके साथ भावना और ऊर्जा का सह-अनुभव कर सकता है। जब प्रदर्शन की अत्यधिक प्रशंसा की जाती है, तो समय बिताने की भावना शक्तिशाली हो सकती है।

प्रदर्शन अप्रत्यक्ष रूप से दर्शकों के लिए एक मॉडल के रूप में काम कर सकता है कि वे कैसे व्यवहार कर सकते हैं जब वे किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जो खुद से भिन्न होता है लेकिन कलाकारों के समान होता है। यह उन स्थितियों में नृत्य के माध्यम से उदाहरण दिया जा सकता है जिसमें एक व्यक्ति सड़क पर चल रहा है और दर्शकों से घिरे एक सड़क कलाकार को देखता है। राहगीर कलाकार और भीड़ को संयुक्त रूप से मनोरंजन का अनुभव करते हुए और एक दूसरे के साथ समय बिताते हुए बहुत करीब से देख सकता है। इसमें कलाकार और दर्शक के बीच एक मजबूत विभाजन रखने के बजाय इंटरैक्टिव संपर्क के साथ वैकल्पिक संयुक्त श्रेणियां बनाने की क्षमता है (हारवुड, 2015)।

अंत में, नृत्य के भीतर प्रत्यक्ष अन्तःसमूह संपर्क हो सकता है। लोकप्रिय संस्कृति का एक उदाहरण जिसमें ऐसा होता है, अमेरिकी टेलीविजन कार्यक्रम *डांसिंग विद द स्टार्स* है। इस प्रतिस्पर्धी शो में, नर्तकों की दो सामाजिक श्रेणियां दर्शकों का ध्यान आकर्षित करती हैं: मशहूर हस्तियों को एक पेशेवर बॉलरूम नृत्य के साथ जोड़ा जाता है ताकि वे शो में हर हफ्ते नृत्य की एक नई शैली सीख सकें।

फिर, औपचारिक न्यायाधीश और घर के दर्शक अपने पसंदीदा कलाकारों के लिए वोट करने में सक्षम होते हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे एक विजेता होने तक शो में बने रहें। विभिन्न समूहों से आने वाले कलाकारों के लिए- सेलिब्रिटी और पेशेवर बॉलरूम डांस - वे इस प्रत्यक्ष अन्तःसमूह संपर्क और उनके संगत लक्ष्यों के माध्यम से सहानुभूति और पारस्परिक आकर्षण का अनुभव करने की संभावना रखते हैं।

घरेलू दर्शकों के मामले में, जब वे जोड़ी को एक कामकाजी संबंध बनाते हुए देखते हैं तो वे विचित्र अन्तःसमूह संपर्क का अनुभव करते हैं और फिर घर से मतदान करने में सक्षम होते हैं। इस साझा निहित स्वार्थ के होने से सह-भावनात्मक अनुभव और प्रतिक्रियाएँ बढ़ती हैं और इसमें अंतर्समूह और बाहरी समूह के बीच ओवरलैप करने की क्षमता हो सकती है।

4.6.7 नृत्य और सामाजिक विषमताएं

पूर्वगामी का आशावादी स्वर पारंपरिक सामाजिक असमानताओं के बिल्कुल विपरीत हो सकता है, जैसा कि लिंग, संस्कृति और इतिहास के संबंध में देखा जाता है। निम्नलिखित खंड चर्चा करेंगे कि कैसे नृत्य इतिहास में पुरुषों और महिलाओं, संस्कृति के उत्पादन और वंचित समूहों के बीच असमानताओं को दर्शाता है। यह इस बात पर भी चर्चा करेगा कि नृत्य उन संदर्भों में उक्त सामाजिक विषमताओं को कम करने का प्रयास कैसे कर सकता है। यह बताते हुए समाप्त होगा कि नृत्य सामाजिक नवाचार के रूप में कैसे कार्य कर सकता है।

- लिंग

लॉर्बर और फैरेल (1991) के अनुसार, जेंडर एक सामाजिक निर्माण है, जिसे मानव अंतःक्रिया के माध्यम से बनाया और फिर से बनाया गया है। लोग अक्सर इस संचारी घटना को प्रदर्शन करने वाले जेंडर (बेल, 2006) के रूप में वर्णित करते हैं। जेंडर निर्माण की शुरुआत जेंडर के निर्धारण से होती है और फिर स्थायी और मार्करों के माध्यम से किया जाता है। इन मार्करों में जेंडर पेरेंटिंग, ड्रेस, विवरण, और जिस तरह से दूसरे व्यक्ति के साथ व्यवहार और संवाद करते हैं (स्टीफेंस एंड विलाडॉट, 2015) शामिल हैं।

जेंडर श्रेणियां एक व्यक्तिगत सामाजिक अपेक्षाएं और मानदंड देती हैं जो वे तब संचार रूप से लागू करते हैं या दूसरों के साथ बातचीत में प्रदर्शन करते हैं। जेंडर का यह उत्पादन परिवर्तन के अधीन है क्योंकि यह संदर्भ के अनुसार बदलता रहता है। हालांकि, प्रत्येक संदर्भ में, जेंडर बाहरी ट्रिगर के साथ आसानी से एक्सेस की जाने वाली श्रेणी है। इसलिए, जेंडर एक अन्तःसमूह घटना है। जब लोग इस सामाजिक श्रेणी का उपयोग करते हैं, तो यह किसी की पहचान का एक अभिन्न अंग है क्योंकि वे समूह सदस्यता (पालोमेरेस, 2012) को लागू करते हैं।

नृत्य के माध्यम से व्यक्त किया गया जेंडर एक स्पष्ट रूप से प्रदर्शित, प्रासंगिक पहचान है; यह जेंडर प्रदर्शन को व्यवहारिक रूप से और प्रतीकात्मक रूप से जेंडर को प्रतिबिंबित करने और उत्पन्न करने दोनों के द्वारा मूर्त रूप देने का एक तरीका है। दूसरे शब्दों में, पारंपरिक मौखिक भाषा के बजाय अशाब्दिक भाषा के रूप में नृत्य, सामाजिक पहचान समूह सदस्यता (डिंगफेल्डर, 2010) का एक आसानी से सुलभ, गहराई से निहित मार्कर है।

एक अंतःक्रियात्मक ढांचे के साथ, हन्ना (1988) ने प्रस्तावित किया कि नर्तक संदेश का एनकोडर होता है जो कई अलग-अलग संदेश भेजने में सक्षम होता है, जैसे कि जेंडर। अधिकांश संदर्भों में, नर्तक पारंपरिक जेंडर बाइनरी, पुरुष और महिला के भीतर जेंडर का प्रदर्शन कर रहे हैं।

उदाहरण के लिए, कई शक्तिशाली और मजबूत मूवस अक्सर पुरुषों के लिए आरक्षित होती हैं, जबकि नाजुक, सुंदर या यौन चालें अक्सर महिलाओं के लिए आरक्षित होती हैं। एक प्रमुख पुरुष और एक यौन महिला की जेंडर बाइनरी और शास्त्रीय जेंडर अपेक्षाओं की यह पुनरावृत्ति अक्सर किसी का ध्यान नहीं जाता है क्योंकि नृत्य देखने में बहुत आकर्षक और मनोरंजक होता है (हन्ना, 1988)। अन्तःसमूह सिद्धांत के आलोक में, पुरुष प्रमुख जेंडर समूह हैं और महिलाएं अधीनस्थ जेंडर समूह हैं।

अधिकांश कोरियोग्राफर और कंपनी के मालिक पुरुष होते हैं, पुरुष अक्सर एक प्रदर्शन में प्रमुख भागीदार होते हैं, और नृत्य की दुनिया ने उन मांगों का जवाब दिया है जो शक्तिशाली पुरुष देखना चाहते हैं। उदाहरण के लिए, राजा लुई XIV के शासनकाल के दौरान, और उनकी इच्छा से, बैले पुरुषों के लिए एक तमाशा बन गया, जैसा कि टुटस ने देखा जो बैलेरीना के पैर को उजागर करता है। राजा की इच्छाओं के प्रति लगाव का मतलब था कि महिलाएं अपने पैर की उंगलियों के ऊपर नाजुक रूप से बैठी थीं, प्रभावशाली मूवमेंट्स में भाग लेने के लिए एक पुरुष की सहायता की आवश्यकता थी।

बैले के माध्यम से पुरुष विषमलैंगिकता के प्रभुत्व पर और जोर दिया जाता है क्योंकि कई पुरुष नर्तकों से ऐसी भूमिकाएँ निभाने की उम्मीद की जाती है, जिसमें उन्हें अपनी महिला नृत्य साथी के लिए प्यार का ढोंग करना चाहिए, चाहे उनका यौन अभिविन्यास कुछ भी हो। जिन बैले में ऐसा हो सकता है उनमें *रोमियो और जूलियट, गिजेल* और *स्वान लेक* (रोबेक, 2004) शामिल हैं।

हालांकि, यह उल्लेखनीय है कि शास्त्रीय बैले के कई आख्यान, जैसे कि अभी उल्लेख किए गए, जेंडर के विरोधाभासों को अच्छी तरह से पकड़ते हैं। उदाहरण के लिए, *गिजेला* एक ऐसी महिला की कहानी बताती है जो पागल हो जाती है और बंजर महिलाओं के भूतों के देश में प्रवेश करती है जो पुरुषों से बदला लेने की कोशिश करती हैं जिन्होंने उन्हें गलत किया है। यह बैले कथा न केवल महिलाओं को पारंपरिक रूप से बच्चों को सहन करने की क्षमता के माध्यम से उनके मूल्य को समझने के रूप में चित्रित करती है, बल्कि उन्हें संभावित रूप से खतरनाक और सटीक प्रतिशोध में सक्षम के रूप में भी दिखाती है। यह हमें प्रेमालाप की धारणा में लाता है।

एक उदाहरण जिसमें लैंगिक प्रेमालाप की पारंपरिक धारणाओं का प्रदर्शन किया जाता है और सांस्कृतिक रूप से नृत्य के माध्यम से मनाया जाता है, वह है जराबे टापेटियो, या मेक्सिको में मैक्सिकन हैट डांस। यह नृत्य, मूल रूप से अपनी यौन प्रकृति के लिए 19 वीं शताब्दी की शुरुआत में प्रतिबंधित था, उस संस्कृति में अपने मूवमेंट्स और वेशभूषा के माध्यम से पारंपरिक मर्दानगी का प्रतीक है (हैनसेन, 2006)। इस नृत्य में, पुरुष कई मूवमेंट्स द्वारा महिला का पीछा करता है जिसे महिला देखती है - और फिर उसके नृत्य के निमंत्रण को स्वीकार करती है।

जोड़ी एक दूसरे के बहुत करीब नृत्य करती है, नृत्य की यौन प्रकृति को रेखांकित करती है। इसके अलावा, आम तौर पर इस नृत्य को करने के लिए पहनी जाने वाली वेशभूषा पारंपरिक जेंडर मानदंडों को संप्रेषित करती है, यह देखते हुए कि आदमी को एक चरवाहे या रैंचर के रूप में तैयार किया जाता है जो एक मर्दाना डाकू है, जबकि महिला को "चाइना पोब्लाना" नामक पोशाक पहनाई जाती है। 19वीं शताब्दी में, चाइना पोब्लाना एक महिला थी जो पुरुषों की दासी बनने के लिए मेक्सिको पहुंची (पेडल्टी, 2004)।

https://oxfordre.com/communication/view/10.1093/acrefore/9780190228613.001.0001/acrefore-9780190228613-e-459 - acrefore-9780190228613-e-459-bibItem-0054

नृत्य न केवल संस्कृतियों में जेंडर उत्पन्न करता है, यह दर्शकों को यह भी दिखाता है कि प्रत्येक संस्कृति जेंडर को कैसे परिभाषित करती है।

चूंकि जेंडर एक गहरी जड़ें सामाजिक मुद्दा है, इसलिए महिलाओं के लिए नृत्य में अधिक न्यायसंगत स्थिति हासिल करना मुश्किल हो सकता है, क्योंकि सीमाएं सख्त हैं (टर्नर एंड रेनॉल्ड्स, 2004)। नृत्य में कामुकता को शक्ति के स्रोत के रूप में उपयोग करके महिलाओं को एक अधिक प्रभावशाली स्थिति प्राप्त करने का प्रयास करने का एक तरीका है। उदाहरण के लिए, रूंबा (क्यूबा का एक नृत्य) को समझने का एक तरीका अनिवार्य रूप से एक विषमलैंगिक प्रेमालाप का प्रदर्शन है और नर्तक के साथ बहुत निकटता है।

महिला सेक्सुअल हिप मूवमेंट के साथ एक प्रलोभन के रूप में व्यवहार करती है। जबकि कुछ रूंबा को एक पुरुष-उन्मुख नृत्य के रूप में समझते हैं जो महिलाओं के खतरे को दर्शाता है, अन्य लोग उसके शरीर के नियंत्रण और जागरूकता को समझते हैं क्योंकि वह उसे प्रमुख पुरुष समूह से शक्ति प्राप्त करने की अनुमति देता है; वह खुद को वांछित बनाती है, जो उसे वांछनीयता के माध्यम से शक्ति और स्थिति प्रदान करती है। इसे एक सामाजिक रचनात्मकता रणनीति माना जा सकता है। ताजफेल और टर्नर का सामाजिक पहचान सिद्धांत एक सामाजिक रचनात्मकता रणनीति को स्थिति के तत्वों को बदलकर इस समूह के साथ अधिक अनुकूल तुलना हासिल करने के प्रयास के रूप में वर्णित करता है (जैक्सन, सुलिवन, हर्निश, और हॉज, 1996)। यहां महिला अपने और पुरुषों के बीच शक्ति और स्थिति के अंतर को बदलने के लिए कामुकता का उपयोग करती है।

नृत्य फेमिनिस्ट मूवमेंट्स में जेंडर नॉर्म्स में परिवर्तन को दर्शाता है। आधुनिक नृत्य एक प्रकार का नृत्य है जो शास्त्रीय रूपों में प्रस्तुत जेंडर के पारंपरिक प्रतिनिधित्व के विरोध में विकसित हुआ, जैसे बॉलरूम और बैले (हन्ना, 2010)।

मार्था ग्राहम, लिमोन और अन्य जैसे आधुनिक नृत्य कोरियोग्राफरों ने ऐसे मूवमेंट्स बनाएं हैं जो पुरुष कलाकारों के लिए आरक्षित पारंपरिक मजबूत शक्तिशाली मूव्स और महिला कलाकारों के लिए आरक्षित नाजुक, सुंदर मूवमेंट में फिट नहीं होते हैं। नृत्य का यह रूप बाइनरी में जेंडर ग्रुप्स को मिश्रित और अस्पष्ट करता है। इसे सामाजिक पहचान सिद्धांत में ताजफेल और टर्नर द्वारा उल्लिखित एक सामाजिक परिवर्तन रणनीति माना जा सकता है क्योंकि नृत्य का यह रूप नृत्य की दुनिया में विशेष रूप से मंच पर पुरुषों और महिलाओं की स्थिति में वास्तविक परिवर्तन पैदा करना चाहता है।

लेस बैलेस ट्रॉकाडेरो डी मोंटे कार्लो जैसी पैरोडी कंपनियों के साथ जेंडर के पारंपरिक रूपों को और चुनौती दी जाती है, जो एक सर्व-पुरुष कंपनी है, जबकि प्रतिभाशाली और तकनीकी रूप से प्रशिक्षित, शास्त्रीय बैले में पारंपरिक रूप से महिला भूमिकाओं को हास्यपूर्ण ढंग से निभाते हैं। यहां, एक प्रदर्शन कला के रूप में नृत्य में जेंडर की पारंपरिक धारणाओं के साथ लचीला होता है।

यह एक सामाजिक रचनात्मकता रणनीति का प्रतीक है जो समूह के तत्वों को फिर से परिभाषित करके समूह की स्थिति को बढ़ाने का प्रयास करता है जिसे आम तौर पर समूह के प्रति कम अपमानजनक बनाने के लिए नकारात्मक रूप में देखा जाता है (जैक्सन एट अल, 1996)। *लेस बैलेस ट्रॉकाडेरो डी मोंटे कार्लो*इस तरह से कार्य करता है क्योंकि यह महिलाओं के रूप में कपड़े पहने और नाचने वाले पुरुषों की सामाजिक पहचान को बढ़ाता है, जिसे आमतौर पर कॉमेडी के माध्यम से नकारात्मक रूप में देखा जाएगा।

एक और तरीका है कि शक्तिशाली मजबूत समूह के रूप में पुरुष के पारंपरिक बाइनरी और सुंदर, समर्थित महिला समूह के बीच की रेखाएं धुंधली होती जा रही हैं, जिसे *सो यू थिंक यू कैन डांस* जैसे नृत्य के बारे में लोकप्रिय टेलीविजन शो में देखा जा सकता है। यह एक वास्तविकता टेलीविजन नृत्य प्रतियोगिता है जिसमें शास्त्रीय, समकालीन और नृत्य के स्ट्रीट फॉर्म्स शामिल हैं जो 25 देशों में प्रसारित होते हैं। इसमें, एमी-विनिंग, विश्व-प्रसिद्ध, और उभरते हुए कोरियोग्राफर समान रूप से प्रत्येक सप्ताह नृत्य करते हैं। डांसर (नर्तक) की एक जोड़ी को नृत्य की विभिन्न शैलियों को बेतरतीब ढंग से उन्हें सौंपे जाने के लिए कहा जाता है। इस शो में, पुरुषों को पुरुषों के साथ और महिलाओं को महिलाओं के साथ जोपेअर किया जाता है ताकि आम तौर पर चित्रित रोमांटिक रिश्ते के बजाय दोस्तों या परिवार के बीच संबंधों को दर्शाते हुए मजबूत नृत्य किया जा सके।

मजबूत, शक्तिशाली मर्दाना मूवमेंट्स का प्रदर्शन करने वाली महिलाएं और अन्य पुरुषों के साथ अधिक भावुक प्रदर्शन करने वाले पुरुष अन्तःसमूह पावर लाइनों को धुंधला कर देते हैं जिन्होंने इन दोनों समूहों को इतने लंबे समय तक सीमांकित किया है। इसके अतिरिक्त, कोरियोग्राफर महिलाओं को पुरुष साथी का भौतिक समर्थक बनाना शुरू कर रहे हैं, कई डांस मूव्स में उनकी भागीदारी करके उनके मूवमेंट को गति दे रहे हैं। यह उल्लेखनीय है क्योंकि यह महिला की गतिविधियों को सक्षम या तेज करने के लिए पुरुष की भागीदारी करता था।

जैसा कि वर्णित है, नृत्य के माध्यम से जेंडर और सेक्सुएलिटी की अभिव्यक्ति सामाजिक पहचान में निहित है। नृत्य जेंडर के लिए सांस्कृतिक अपेक्षाओं और मानदंडों को दर्शाता है जिसमें पुरुष पारंपरिक रूप से प्रमुख समूह रहे हैं और महिलाएं अधीनस्थ समूह हैं। जैसे-जैसे महिलाएं जेंडर समानता के लिए लड़ती हैं, नृत्य के माध्यम से जेंडर की अभिव्यक्ति जेंडर बाइनरी और उसके भीतर मौजूद अंतर्निहित शक्ति असमानता की रेखाओं को धुंधला करती है।

- **सांस्कृतिक अनुभव**

हन्ना (2008) के अनुसार, संस्कृति एक समूह के मानदंड, मूल्य, विश्वास और नियम हैं। संचार-संवाद के माध्यम के रूप में नृत्य के माध्यम से सांस्कृतिक अनुभव को एक अन्तःसमूह घटना माना जा सकता है। यहां समूह (जैसे, डांसर (नर्तक), दर्शक) इन सांस्कृतिक घटकों को साझा करते हैं। एक संवादात्मक, सांस्कृतिक अनुभव के रूप में नृत्य प्रदर्शन का एक उदाहरण है जब ऑस्ट्रेलिया में आदिवासी समूह देश में आपका स्वागत है

(एवरेट, 2009)। यह रिवाज पूरे ऑस्ट्रेलिया में नियमित रूप से किया जाता है। इसमें अक्सर भाषण, संगीतकार, कलाकार और/या स्थानीय क्षेत्र में लोगों का स्वागत करने के लिए एक नृत्य शामिल होता है।

यह नृत्य आदिवासी समूह द्वारा अपनी संस्कृति को बाहरी समूह के सदस्यों को संप्रेषित करने के लिए किया गया एक शक्तिशाली निर्णय है जो इस क्षेत्र के प्रवासी या पर्यटक हो सकते हैं। यह आदिवासी प्रदर्शन एक जैविक भागीदारी नृत्य रूप को प्रदर्शित करता है, जो संस्कृति का सावधानीपूर्वक संचार करता है।

संयुक्त राज्य अमेरिका (और कई अन्य पश्चिमी देशों में) में एक संचार-संवाद सांस्कृतिक अनुभव के रूप में नृत्य प्रदर्शन कला का एक उदाहरण *द नटक्रैकर* है। यह बैले, मूल रूप से पीटर त्चिकोवस्की द्वारा रचित संगीत के साथ मारियस पेटिपा द्वारा कोरियोग्राफ किया गया, एक कोल्ड स्नोवी क्रिसमस की पूर्व संध्या पर सेट की गई एक परी कथा है जिसमें क्लारा नाम की एक युवा लड़की को क्रिसमस के लिए एक नटक्रैकर गुड़िया मिलती है। उसके नटक्रैकर में जान आ जाती है, वह एक सुंदर नटक्रैकर राजकुमार में बदल जाता है। फिर वह एक दुष्ट चूहे के राजा और उसकी चूहों की सेना के खिलाफ लड़ाई जीत जाता है। युद्ध के बाद वह उसे मिठाई के देश में ले जाता है।

कई परिवार अपने क्रिसमस के मौसम की रस्म के हिस्से के रूप में *नटक्रैकर* प्रदर्शन में शामिल होते हैं। उदाहरण के लिए, 2015-16 के क्रिसमस सीजन में अकेले न्यूयॉर्क सिटी बैले ने *द नटक्रैकर* के 45 शो या 100,000 से अधिक टिकट बेचे।

द नटक्रैकर में भाग लेना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह एक सांस्कृतिक (और अक्सर पारिवारिक) अनुभव है, जो सामुदायिक संबंध और सामाजिक निर्णय को प्रभावित करने में सक्षम है (फोरमैन-वर्नेट एंड डर्विन, 2011)। सामुदायिक जुड़ाव सामाजिक बंधन के अवसरों पर विचार करता है क्योंकि लोग एक दूसरे के साथ जुड़ते हैं और उनकी सांस्कृतिक विरासत।

द नटक्रैकर में भाग लेकर, पश्चिमी लोग अपने क्रिसमस की रस्मों जैसे उपहार देने और क्रिसमस पर बर्फ की प्रतीक्षा करके बंधन बना सकते हैं। यह अन्य संस्कृतियों के उन लोगों के लिए एक बंधनकारी कर्मकांड सांस्कृतिक अनुभव नहीं होगा जो क्रिसमस नहीं मनाते हैं, या जिनका क्रिसमस वर्ष के एक अलग मौसम में आता है। इसके अलावा, *द नटक्रैकर* के सामुदायिक प्रदर्शन (पेशेवर प्रदर्शन के बजाय) में भाग लेने से सामुदायिक बंधन के लिए अतिरिक्त अवसर मिलते हैं।

परिवार एक पेशेवर प्रदर्शन में भाग ले सकते हैं, जो एक अंतरराष्ट्रीय कंपनी हो सकती है, या वे स्थानीय सामुदायिक प्रदर्शन में भाग ले सकते हैं। एक सामुदायिक प्रदर्शन में भाग लेना एक समीपस्थ समूह के सदस्यों के साथ जुड़ने का एक अवसर है क्योंकि समुदाय के कई सदस्य एक दूसरे को जान सकते हैं या किसी तरह प्रदर्शन के उत्पादन में शामिल हो सकते हैं (उदाहरण के लिए, मंच के पीछे काम करना, सेट बनाने या पोशाक बनाने में मदद करना)।

इसके विपरीत, एक पेशेवर, शायद अंतरराष्ट्रीय कंपनी को देखना एक आउट-ग्रुप के सदस्यों के साथ जुड़ने का एक अवसर है। इन दो प्रकार के प्रदर्शनों के मूल्यांकन के लिए अलग-अलग मानक भी हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि साथी समुदाय के सदस्य प्रदर्शन कर रहे हैं, तो कोई व्यक्ति प्रदर्शन के बारे में कम निर्णय ले सकता है या इसे अधिक अनुकूल रूप से देख सकता है क्योंकि वे समूह के सदस्य हैं।

इसके अतिरिक्त, जब लोग *द नटक्रैकर* देखते हैं, तो वे अपने और कहानी का प्रदर्शन करने वाले डांसर (नर्तक) के बीच तुलना कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, क्लारा एक धनी यूरोपीय परिवार से आती है जिसमें एक भव्य क्रिसमस पार्टी होती है।

प्रदर्शन (फोरमैन-वर्नेट एंड डर्विन, 2011) को देखते समय इस बैले के एक सहभागी को जातीय पहचान और सामाजिक आर्थिक स्थिति के मुद्दों का सामना करना पड़ सकता है। *द नटक्रैकर* के लिए विशिष्ट, बैले नर्तक, जिनमें से अधिकांश कोकेशियान हैं, मंच पर उच्च सामाजिक आर्थिक स्थिति के परिवार को चित्रित करते हैं। एक दर्शक इसे अपनी जाति और स्थिति के लिए तुलना के मानक के रूप में उपयोग कर सकता है। जबकि *द नटक्रैकर* में वार्षिक रूप से भाग लेना कई परिवारों के लिए क्रिसमस की रस्म है, एक धार्मिक अनुष्ठान के रूप में नृत्य का एक अलग सांस्कृतिक कार्य होता है।

- **धार्मिक संस्कार**

धार्मिक संस्कार के रूप में नृत्य सांस्कृतिक मूल्यों को प्रदर्शित कर सकता है, खासकर जब सामाजिक पहचान प्रमुख हो। क्योंकि यह वांछित मूर्त परिणाम लाने के लिए सोचा जाता है जैसे कि फसल और देवताओं की कृपा, यह समूह सदस्यता का एक शक्तिशाली पहलू हो सकता है। इसका एक उदाहरण मेक्सिको में एक स्वदेशी समूह रारामुरी के माध्यम से देखा जाता है। उनकी सामाजिक पहचान और देवताओं से उनकी ज़रूरतों दोनों को उनके धार्मिक नृत्यों के रूप में संचार रूप से लागू किया जाता है।

रारामुरी की अर्थव्यवस्था मकई की खेती पर आधारित है। उनका मानना है कि उनके नृत्य अनुष्ठान उन्हें मकई की अच्छी फसल लाने के लिए देवताओं का पक्ष जीत सकते हैं। यह स्वदेशी समूह अपने नृत्य को काम का एक रूप मानता है क्योंकि इसके पक्ष में जीतने की क्षमता (डेलगाडो, 2012) में उनका विश्वास है।

इस मामले में सामाजिक पहचान प्रमुखता, अपने उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए उनके नृत्य की क्षमता के बारे में रारामुरी की धारणा को प्रभावित करती है। दूसरे शब्दों में, जितना अधिक व्यक्ति रारामुरी समूह और उनके धार्मिक अभ्यास के साथ पहचान करता है, उतनी ही अधिक संभावना है कि वे अपने नृत्य को अपने वांछित परिणाम-अधिक मकई के प्रयोजनों के लिए देवताओं के साथ जीतने के पक्ष में संवाद करने के लिए विश्वास करेंगे। इसके अलावा, इस अनुष्ठान नृत्य अभ्यास पर विचार करना एक प्रकार का काम है जो मकई की खेती पर उच्च मूल्य और समूह द्वारा देवताओं के पक्ष को प्रदर्शित करता है।

इसके विपरीत, एक व्यक्ति जो समूह के साथ दृढ़ता से पहचान नहीं रखता है, उसके समान मूल्य नहीं हो सकते हैं। नतीजतन, इस तरह के लोग इसे वास्तव में किसी भी तरह के काम या देवताओं को अपनी जरूरतों को संप्रेषित करने के तरीके पर विचार नहीं करेंगे।

लोगों का प्रारंभिक इतिहास और नहुआट्ल भाषा और मायाओं से उनका संबंध, एज़्टेक के बाद इसे मकई की खेती के माध्यम से देवताओं से अनुग्रह प्राप्त करने पर रखा गया उच्च मूल्य भी दर्शाता है। माया धार्मिक ग्रंथ *पॉपुलवुह* मकई से मनुष्य के बनने की कहानी कहता है। इस तरह, raरामुरी न केवल अपने धर्म और काम की कहानी सुनाते हैं बल्कि नृत्य प्रदर्शन के माध्यम से प्राचीन सांस्कृतिक मूल्यों को कायम रखते हैं। यह दर्शकों या नृत्य रूपों के अध्ययनकर्ता को इस संस्कृति और इसके इतिहास के बारे में जानने में मदद कर सकता है।

- इतिहास

इतिहास न केवल प्राचीन सांस्कृतिक और धार्मिक विश्वासों या उपसमूहों के बीच शक्ति असंतुलन को दर्शाता है, इसे नृत्य (जेंडर के समान) के माध्यम से भी मूर्त रूप दिया जा सकता है। एल्विन ऐली अमेरिकन डांस थियेटर एक आधुनिक नृत्य कंपनी है जो अश्वेत शारीरिक प्रदर्शन के लिए प्रतिबद्ध है। यह कंपनी एक सिद्धांत के रूप में "फॉर्म की महारत" पर टिकी हुई है। यह सिद्धांत अपने डांसर (नर्तक) को उनके मूवमेंट्स में अफ्रीकी अमेरिकी व्यक्तिपरकता को स्पष्ट करने के लिए सिखाता है जो कि फिर से आकार देने और उपयुक्त रूढ़िवादी काले अभ्यावेदन का काम करता है। इसके माध्यम से, कंपनी "महारत की विकृति" या नृत्य में आधिपत्य वाली श्वेत संस्कृति पर विचार करने के एक तोड़फोड़ की भविष्यवाणी करती है। इसमें नर्तक शामिल हैं जो स्वयं को प्रकट करने का प्रयास करते हैं और बाद में अश्वेत कलाकारों के लिए मौजूदा अपेक्षाओं और मानदंडों में हेरफेर करते हैं (डीफ़्रांट्ज़, 2005)। 1960 के दशक की शुरुआत में, ऐली ने इस कंपनी को आधुनिक नृत्य के क्षेत्र में बनाया, जिसने खुद को "एंटीरेसिस्ट" के रूप में वर्णित किया। एल्विन ऐली ने एक कंपनी के रूप में शुरुआत की जिसमें अफ्रीकी प्रवासी नर्तक एक साथ आ सकते थे और एक घर ढूंढ सकते थे। इस कंपनी में डांसर (नर्तक) *द मैजिक ऑफ कैथरीन डनहम* जैसे पुनर्जीवित नृत्य करते हैं, जिनका उद्देश्य संयुक्त राज्य अमेरिका में अश्वेत इतिहास और अश्वेत कोरियोग्राफर का प्रतिनिधि होना था (डीफ़्रांट्ज़, 2005)।

इस माध्यम से, "निपुणता का विरूपण" डांसर (नर्तक) को काले सामाजिक पहचान को फिर से, विशेष रूप से अन्य कलाकारों द्वारा बसे शास्त्रीय नृत्य के क्षेत्र में परिभाषित करने की अनुमति देता है। इस कंपनी में डांसर (नर्तक) एक साथ डांसर (नर्तक) के सुपरऑर्डिनेट समूह का हिस्सा बनने और उनके जैसे अन्य लोगों के साथ साझा इतिहास मूल्यों के माध्यम से अपनी विशिष्ट सामाजिक पहचान को परिभाषित करने में सक्षम हैं।

एक अन्य तरीके से नृत्य एक विशिष्ट सामाजिक समूह के अन्य सदस्यों के साथ साझा किए गए मूल्यों का संचार-संवाद करता है, एक वंचित समूह के सदस्यों के रूप में अपनी अशांति को व्यक्त करने या संचार-संवाद करने के लिए नृत्य की शैलियों का उपयोग करना। इसका एक उदाहरण क्रम्पिंग है, जो 1990 के दशक की शुरुआत में उभरे स्ट्रीट डांस का एक रूप है। यह फ्री, हार्ड-हिटिंग और अत्यधिक ऊर्जावान गतियों की विशेषता है और यह लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया में अफ्रीकी अमेरिकी, कम आय वाले युवाओं और युवा वयस्कों में सबसे अधिक प्रचलित है।

जबकि अधिक औपचारिक रूप से प्रशिक्षित डांसर (नर्तक) अक्सर इस नृत्य का नकारात्मक मूल्यांकन करते हैं, क्रम्पिंग को "ज्ञान का कोष" माना गया है (कफाई एंड पेपलर, 2008)। उदाहरण के लिए, इसका उपयोग आयोजन करने, सीखने और अभिव्यक्ति के लिए एक संसाधन के रूप में किया जाता है। क्रंपिंग को तब सामूहिक एजेंसी माना जा सकता है क्योंकि पारंपरिक रूप से वंचित, संसाधन-दुर्लभ समुदाय के प्रतिभागी अपनी अशांति और एक वंचित उपसमूह के रूप में अपनी पहचान व्यक्त करने के लिए नृत्य का उपयोग कर रहे हैं। एक प्रसिद्ध क्रूपर, टाइट आइज़, इस संचार को एक डायरी में लिखने की तरह बताते हैं। उनका कहना है कि जहां कई दर्शक केवल नृत्य में हिंसा और क्रोध दिखाते हैं, उनका कहना है कि वह और अन्य लोग अपने जीवन के अनुभवों को संप्रेषित कर रहे हैं (बोर्गमैन, 2005)।
इन जीवित अनुभवों में सामूहिक जीवन से बचना और अहिंसक तरीके से निराशा व्यक्त करना शामिल हो सकता है।
संचार-संवाद के माध्यम के रूप में नृत्य का साझा समूह सदस्यता और सामाजिक पहचान के माध्यम से विभिन्न सामाजिक कारकों (यानी, लिंग, संस्कृति, राजनीतिक विरोध, अन्तःसमूह संपर्क) के लिए महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। सबसे पहले, दर्शकों के सदस्यों और ऊर्जा और भावनाओं के कलाकारों के बीच संचार-संवाद एक सह-अनुभव है। एक समूह की ऊर्जा दूसरे समूह के अनुभव को प्रभावित करती है।
दर्शकों के विभिन्न उपसमूह अलग-अलग तरीकों से ऊर्जा के प्रदर्शन और अनुभव का अनुभव करते हैं क्योंकि उनके पास लिंग और जातीय पहचान सहित विभिन्न सामाजिक पहचान हैं। एक प्रदर्शन के लिए दर्शकों की प्रतिक्रिया प्रदर्शन या असहमति और अन्य के साथ एकजुटता और साझा मूल्यों को दिखा सकती है। प्रदर्शन देखने की सेटिंग में, शक्तिशाली सफल अंतर्समूह संपर्क की संभावना है, प्रत्यक्ष और प्रतिपक्षी दोनों।

4.6.8 सूचना और मनोरंजन के वैकल्पिक तरीके

मनोरंजन गतिविधि का एक रूप है जो दर्शकों का ध्यान और रुचि रखता है, या उन्हें आनंद और ख़ुशी देता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Audience यह एक विचार या कार्य हो सकता है, लेकिन उन गतिविधियों या घटनाओं में से एक होने की अधिक संभावना है जो हजारों वर्षों में विशेष रूप से दर्शकों का ध्यान रखने के उद्देश्य से विकसित हुई हैं'हालांकि लोगों का ध्यान अलग-अलग चीजों पर टिका रहता है, क्योंकि मनोरंजन में व्यक्तियों की अलग-अलग प्राथमिकताएं होती हैं, अधिकांश रूप पहचानने योग्य और परिचित होते हैं।

सभी संस्कृतियों में **कहानी, संगीत, नाटक, नृत्य** और विभिन्न प्रकार के प्रदर्शन मौजूद हैं, शाही दरबारों में समर्थित थे, परिष्कृत रूपों में विकसित हुए और समय के साथ सभी नागरिकों के लिए उपलब्ध हो गए। मनोरंजन उत्पादों को रिकॉर्ड करने और बेचने वाले मनोरंजन उद्योग द्वारा आधुनिक समय में प्रक्रिया को तेज किया गया है। मनोरंजन विकसित होता है और किसी भी पैमाने के अनुरूप अनुकूलित किया जा सकता है, एक ऐसे व्यक्ति से जो पहले से रिकॉर्ड किए गए उत्पादों की एक विशाल श्रृंखला से एक निजी मनोरंजन चुनता है; एक भोज के लिए दो के लिए अनुकूलित; उपयुक्त संगीत और नृत्य के साथ किसी भी आकार या पार्टी के प्रकार के लिए; हजारों के लिए लक्षित प्रदर्शनों के लिए; और यहां तक कि वैश्विक दर्शकों के लिए भी।

मनोरंजन का अनुभव मनोरंजन के साथ दृढ़ता से जुड़ा हुआ है, इसलिए विचार की एक सामान्य समझ मज़ा और हँसी है, हालांकि कई मनोरंजनों का एक गंभीर उद्देश्य है। उदाहरण के लिए समारोह, उत्सव, धार्मिक उत्सव या व्यंग्य के विभिन्न रूपों में यह मामला हो सकता है। इसलिए, इस बात की संभावना है कि जो मनोरंजन के रूप में प्रकट होता है वह अंतर्दृष्टि या बौद्धिक विकास प्राप्त करने का एक साधन भी हो सकता है।

मनोरंजन का एक महत्वपूर्ण पहलू दर्शक है, जो एक निजी मनोरंजन या अवकाश गतिविधि को मनोरंजन में बदल देता है। https://en.wikipedia.org/wiki/Leisure दर्शकों की एक निष्क्रिय भूमिका हो सकती है, जैसे नाटक, ओपेरा, टेलीविजन शो, या फिल्म देखने वाले व्यक्तियों के मामले में; या दर्शकों की भूमिका सक्रिय हो सकती है, जैसे कि खेलों के मामले में, जहां प्रतिभागी/दर्शकों की भूमिकाएं नियमित रूप से उलटी जा सकती हैं। मनोरंजन सार्वजनिक या निजी हो सकता है, जिसमें औपचारिक, लिखित प्रदर्शन शामिल होता है, जैसा कि थिएटर या संगीत कार्यक्रमों के मामले में होता है; या अलिखित और स्वतःस्फूर्त, जैसा कि बच्चों के खेल के मामले में होता है।

मनोरंजन के अधिकांश रूप कई शताब्दियों से बने हुए हैं, उदाहरण के लिए मंच जादू के साथ संस्कृति, प्रौद्योगिकी और फैशन में बदलाव के कारण विकसित हो रहे हैं। उदाहरण के लिए, फिल्में और वीडियो गेम, हालांकि वे नए मीडिया का उपयोग करते हैं, कहानियां सुनाना, नाटक प्रस्तुत करना और
https://en.wikipedia.org/wiki/Video_gamehttps://en.wikipedia.org/wiki/Storytelling
संगीत प्ले करना जारी रखते हैं। संगीत, फिल्म या नृत्य को समर्पित त्यौहार दर्शकों को

लगातार कई दिनों तक मनोरंजन करने की अनुमति देते हैं।

कुछ गतिविधियाँ जिन्हें कभी मनोरंजक माना जाता था, विशेष रूप से सार्वजनिक दंड, को सार्वजनिक क्षेत्र से हटा दिया गया है। अन्य, जैसे तलवारबाजी या तीरंदाजी, कभी कुछ के लिए आवश्यक कौशल, गंभीर खेल और यहां तक कि प्रतिभागियों के लिए पेशा बन गए हैं, साथ ही बड़े दर्शकों के लिए व्यापक अपील के साथ मनोरंजन में विकसित हो रहे हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/Professional

उसी तरह, कुकिंग जैसे अन्य आवश्यक कौशल, पेशेवरों के बीच प्रदर्शन में विकसित हुए हैं, वैश्विक प्रतियोगिताओं के रूप में मंचित किए गए हैं और फिर मनोरंजन के लिए प्रसारित किए गए हैं। एक समूह या व्यक्ति के लिए जो मनोरंजन है उसे दूसरे द्वारा काम माना जा सकता है।

मनोरंजन के परिचित रूपों में विभिन्न मीडिया को पार करने की क्षमता है और रचनात्मक रीमिक्स के लिए असीमित क्षमता का प्रदर्शन किया है। इसने कई विषयों, छवियों और संरचनाओं की निरंतरता और दीर्घायु सुनिश्चित की है।

एक कहानी सुनाकर "घटनाओं और अनुभवों को संप्रेषित करने, शब्दों, छवियों, ध्वनियों और इशारों का उपयोग करने का प्राचीन शिल्प" न केवल वह साधन है जिसके द्वारा लोग अपने सांस्कृतिक मूल्यों और परंपराओं और इतिहास को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पहुंचाते हैं, यह एक रहा है प्राचीन काल से ही मनोरंजन के अधिकांश रूपों का महत्वपूर्ण हिस्सा रहा है। कहानियां अभी भी प्रारंभिक रूपों में सुनाई जाती हैं, उदाहरण के लिए, शिविर के दौरान आग के आसपास, या एक पर्यटक के रूप में किसी अन्य संस्कृति की कहानियों को सुनते समय। "हमारे पास सबसे पहले कहानी कहने के क्रम, अब निश्चित रूप से, लेखन के लिए प्रतिबद्ध थे, निस्संदेह मूल रूप से मुंह से कान तक बोलने वाले थे और मनोरंजन के रूप में उनका बल उन्हीं तत्वों से प्राप्त होता है जिनका हम आज फिल्मों और उपन्यासों में आनंद लेते हैं।

"कहानी सुनाना एक ऐसी गतिविधि है जो "विविधता की ओर" विकसित और प्रस्तुत हुई है। कहानी कहने सहित कई मनोरंजन, लेकिन विशेष रूप से संगीत और नाटक, परिचित हैं, लेकिन व्यक्तिगत प्राथमिकताओं और सांस्कृतिक अभिव्यक्ति की एक विस्तृत श्रृंखला के अनुरूप एक विस्तृत विविधता के रूप में विकसित हुए हैं। कई प्रकार मिश्रित या अन्य रूपों द्वारा समर्थित हैं। उदाहरण के लिए, नाटक, कहानियां और भोज (या भोजन) आमतौर पर संगीत द्वारा बढ़ाए जाते हैं; अपील बढ़ाने के लिए स्पोर्ट्स और गेम्स को अन्य गतिविधियों में शामिल किया गया है।

कुछ गंभीर या आवश्यक गतिविधियों (जैसे दौड़ना और कूदना) से प्रतिस्पर्धा में विकसित हुए हैं और फिर मनोरंजन बन गए हैं। ऐसा कहा जाता है कि, उदाहरण के लिए, पोल वॉल्टिंग "नीदरलैंड में उत्पन्न हो सकता है,जहां लोगों ने नजदीकी पुल तक मीलों पैदल चलने के लिए अपने खंभों को घिसने के बजाय चौड़ी नहरों पर तिजोरी लगाने के लिए लॉन्ग पोलों का इस्तेमाल किया

170

दूसरों का कहना है कि युद्ध के दौरान किले की दीवारों पर तिजोरी के लिए पोल वॉल्टिंग का इस्तेमाल किया गया था।" ऐसे खेलों के लिए उपकरण तेजी से परिष्कृत हो गए हैं। उदाहरण के लिए, तिजोरी के खंभे, मूल रूप से राख, हिकॉरी या हेज़ेल जैसे लकड़ी से बनाए गए थे; 19 वीं शताब्दी में बांस का इस्तेमाल किया गया था और 21 वीं सदी में पोल कार्बन फाइबर से बनाया जा सकता है। अन्य गतिविधियाँ, जैसे स्टिल्ट पर चलना, अभी भी 21वीं सदी में सर्कस के प्रदर्शनों में देखी जाती हैं। ग्लैडीएटोरियल कॉम्बैट, जिसे "ग्लैडीएटोरियल गेम्स" के रूप में भी जाना जाता है, रोमन काल के दौरान लोकप्रिय, एक गतिविधि का एक अच्छा उदाहरण प्रदान करता है जो खेल, सजा और मनोरंजन का संयोजन है।

एक मनोरंजन के रूप और स्थान में मामूली बदलाव आते और जाते रहते हैं क्योंकि वे अवधि, फैशन, संस्कृति, प्रौद्योगिकी और अर्थशास्त्र से प्रभावित होते हैं। उदाहरण के लिए, नाटकीय तरीके से बताई गई कहानी को एक ओपन-एयर थिएटर, एक म्यूजिक हॉल, एक मूवी थियेटर, एक मल्टीप्लेक्स, या एक व्यक्तिगत इलेक्ट्रॉनिक उपकरण जैसे टैबलेट कंप्यूटर के माध्यम से तकनीकी संभावनाओं के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है। थिएटर, ऑडिटोरियम या स्टेडियम जैसे उद्देश्य से निर्मित संरचनाओं में बड़े पैमाने पर दर्शकों के लिए मनोरंजन प्रदान किया जाता है।

कई वर्षों से अब जिस दुनिया में हम रहते हैं, तकनीक तेजी से बदल रही है। बहुत से लोग नवीनतम सेलफोन, कंप्यूटर, टैबलेट या कैमरा प्राप्त करने के लिए इंतजार नहीं कर सकते। जैसे-जैसे नई तकनीक विकसित होती है, लोग एक डिवाइस से ज्यादा से ज्यादा काम करने में सक्षम होते हैं। सेल फोन अब सिर्फ बात करने के लिए नहीं हैं। वे इंटरनेट का उपयोग भी कर सकते हैं, गुणवत्तापूर्ण चित्र और वीडियो ले सकते हैं, और यात्रा निर्देश दे सकते हैं। नए आवेदन लगभग साप्ताहिक उपलब्ध होते हैं। टीवी और फिल्में वायरलेस तरीके से देखने के लिए कंप्यूटर का उपयोग किया जा सकता है। लोग मानचित्र के बजाय जीपीएस इकाई या अपने फ़ोन से दिशा-निर्देश प्राप्त कर सकते हैं और पुस्तकें कर सकती हैं

कागज के बजाय टैबलेट स्क्रीन पर पढ़ा जा सकता है। प्रौद्योगिकी के तेजी से दैनिक जीवन का एक बड़ा हिस्सा बनने के साथ यह कोई आश्चर्य नहीं है कि यह सूचना पुनर्प्राप्ति तक ही सीमित नहीं है। यह मनोरंजन का भी साधन है।

मीडिया तकनीक ने सिनेमा और टेलीविजन के माध्यम से नृत्य को जन-जन तक पहुंचाने में मदद की। रियलिटी टेलीविजन शो की वर्तमान लोकप्रियता के साथ, नृत्य को बढ़ती संख्या से देखा जा रहा है। हालाँकि, जैसे-जैसे तकनीक लोगों के नृत्य तक पहुँचने के तरीकों को बदल रही है, यह लाइव नृत्य प्रदर्शन के लिए उनकी अपेक्षाओं को भी बदल रही है। नए और युवा दर्शकों के लिए प्रासंगिक बने रहने के लिए, कॉन्सर्ट डांस वर्ल्ड को प्रदर्शनों में प्रौद्योगिकी को और अधिक शामिल करने पर विचार करना चाहिए और/या लोगों के प्रदर्शन को देखने के साधन के रूप में प्रौद्योगिकी का अधिक उपयोग करना चाहिए।

संगीत और वीडियो अनुक्रमों को नियंत्रित करने और प्रदर्शन के लिए विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों के नर्तकों को एक साथ लाने के लिए सेंसर के माध्यम से एक रचनात्मक उपकरण के रूप में नृत्य में प्रौद्योगिकी का उपयोग किया जा सकता है। कंप्यूटर पर वीडियो स्ट्रीमिंग प्रदर्शन द्वारा एक वितरण प्रणाली के रूप में प्रौद्योगिकी का उपयोग नृत्य में भी किया जा सकता है।

फिल्मों और टेलीविजन में नृत्य का प्रभाव:

प्रौद्योगिकी में प्रगति, विशेष रूप से फिल्म प्रौद्योगिकी, का नृत्य की दुनिया पर सौ से अधिक वर्षों से प्रभाव पड़ा है। 1880 के दशक में मूवमेंट के अध्ययन के लिए उभरती हुई फोटोग्राफिक तकनीक को लागू किया गया था जब एटिने-जूल्स मैरी और एडवेर्ड जेम्स मुयब्रिज ने अनुक्रमिक रूप से स्थिर तस्वीरों का उपयोग करके पशु गति का दस्तावेजीकरण किया था। उद्योग में अन्य लोगों द्वारा आगे की घटनाओं का जल्द ही अनुसरण किया गया, जिससे एक कैमरे का विकास हुआ जो कि रिकॉर्डिंग मूवमेंट में सक्षम था।

1894 में, लुई लुमियर ने सिनेमैटोग्राफ का आविष्कार किया, जिसने एक कैमरा और प्रोजेक्टर के कार्यों को जोड़ा। सिनेमैटोग्राफ ने एक डिवाइस के साथ एक चलती छवि को रिकॉर्ड करना और प्रोजेक्ट करना संभव बना दिया। उसी वर्ष, थॉमस एडिसन ने आधुनिक नृत्य अग्रणी रूथ सेंट डेनिस को एक नृत्य करते हुए फिल्माया, जिसमें नर्तक एक पूर्ण स्कर्ट को चारों ओर घुमाकर शरीर के प्रोफाइल में हेरफेर करता है (वी। ब्रूक्स 71)। इस ऐतिहासिक घटना ने पहली बार नृत्य को फिल्म में कैद किया। नृत्य और फिल्म तब से एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।

नृत्य और फिल्म के बीच संबंधों के शुरुआती दिनों में, कॉन्सर्ट नृत्य के लाइव प्रदर्शन को पकड़ने के लिए फिल्म का इस्तेमाल बड़े पैमाने पर किया जाता था। कॉन्सर्ट नृत्य वह नृत्य है जो दर्शकों के लिए एक मंच पर लाइव किया जाता है और आमतौर पर मुख्य रूप से कलात्मक मूल्य के लिए कोरियोग्राफ किया जाता है। यह किसी भी थोपे गए संदर्भ के बाहर मौजूद है। दूसरी ओर, व्यावसायिक नृत्य, वह नृत्य है जिसे फिल्मों, विज्ञापनों, संगीत वीडियो और टेलीविजन शो में देखा जा सकता है। अधिक बार नहीं, यह कुछ अन्य "मिशन" जैसे कि मार्केटिंग, या काम की काफी हद तक व्याख्या में, पूरी तरह से "मनोरंजन" का समर्थन करने के लिए बनाया गया है। 1929 में शुद्ध मनोरंजन मूल्य के लिए नृत्य का उपयोग शुरू किया गया जब हॉलीवुड फिल्मों ने बड़े संगीत और नृत्य दृश्यों को पतली कथानक वाली कहानी-रेखाओं में शामिल करना शुरू किया। सिनेमा में नृत्य के इन समावेशन ने फिल्म की क्षमता को बड़े पैमाने पर तमाशा पेश करने के लिए पूंजीकृत किया। यदि कृत्रिम अंतःक्षेपण हैं, तो वे मनोरंजन भी प्रदान करते 1930 और 40 के दशक में शानदार नृत्य संख्याओं ने महामंदी के अभाव से पलायनवाद का एक लोकप्रिय स्रोत प्रदान किया।

रियलिटी डांस शो इन दिनों लोकप्रिय हो रहे हैं और लाखों दर्शकों के लिए इतने दिलचस्प हैं कि ...

"एक रियलिटी टीवी शो में, आप केवल प्रदर्शन नहीं देखते हैं, आपको रिहर्सल में देखने और रचनात्मक प्रक्रिया की झलक देखने को मिलती है। आप डांसर (नर्तक) और कोरियोग्राफरों को जानते हैं और धीरे-धीरे उनके व्यक्तित्व, विचित्रता और जीवन के दृष्टिकोण से परिचित हो जाते हैं। आपको अपने पसंदीदा डांसर (नर्तक) की रूट (और वोट करने!) समझने का मौका मिलता है। आप निवेशित हो जाते हैं। लोग इस तथ्य को पसंद करने लगते हैं कि उन्हें प्रक्रिया का नाटक देखने को मिलता है, न कि अंतिम प्रदर्शन की सावधानीपूर्वक विकसित "सहजता"। साथ ही, इन शो के निर्माता अपने पसंदीदा नर्तकों के लिए मतदान करके भाग लेना संभव बनाकर दर्शकों को आकर्षित करने के मूल्य को पहचानते हैं। "

जैसे-जैसे समाज रोजमर्रा के कार्यों के लिए प्रौद्योगिकी के साथ अधिक सहज और निर्भर होता जाता है, यह मनोरंजन देखने के साधन के रूप में प्रौद्योगिकी पर अधिक निर्भर होता जाता है। बहुत से लोग अपने घरों के आराम से प्रदर्शन देखने में सक्षम होने का आनंद लेते हैं, जहां वे अपने अवकाश पर रिकॉर्ड कर सकते हैं और उन्हें अपने बड़े स्क्रीन टीवी पर, बल्कि अपने कंप्यूटर, आईपैड और अन्य उपकरणों पर भी देख सकते हैं। प्रौद्योगिकी के बढ़ते उपयोग का मतलब यह नहीं है कि हर कोई लाइव प्रदर्शन में भाग लेना बंद कर देगा; लेकिन इसका मतलब यह है कि नृत्य, हर दूसरे कला रूप की तरह, तेजी से बदलते तकनीकी वातावरण में मौजूद है।

फिल्मों और टेलीविजन में नृत्य की लोकप्रियता, जिसे अक्सर एक प्रतियोगिता के संदर्भ में प्रस्तुत किया जाता है, लोगों की उम्मीदों को बदल रही है। अब एक टेलीविजन दर्शक तरकीबें देखने की उम्मीद कर रहे हैं - फैंसी जम्प्स, शानदार मोड़, गुरुत्वाकर्षण-विरोधी लिफ्ट और कभी-कभार क्रैश - लगभग जैसे कि नृत्य खेल आयोजन बन गया हो।

नृत्य में मीडिया तकनीक का इस्तेमाल कई तरह से किया जा सकता है, एक टुकड़े के पहले चरण से लेकर अंतिम परिणाम तक; हालाँकि जितनी जल्दी रचनात्मक प्रक्रिया प्रौद्योगिकी को एकीकृत किया जाता है, उतना ही अधिक प्रभावी होता है। इसे ध्यान में रखना उपयोगी है, भले ही तकनीक का उपयोग तार्किक रूप से किया जाता है ताकि कोरियोग्राफर और नर्तकों के लिए काम करना संभव हो सके, जब वे शारीरिक रूप से एक ही स्थान पर न हों।

वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग तकनीक के उपयोग से भौगोलिक रूप से अलग किए गए नर्तकों और कोरियोग्राफरों को जोड़ना संभव हो जाता है, जिससे वे एक साथ काम कर सकते हैं और प्रदर्शन कर सकते हैं। इसका उपयोग कोरियोग्राफर द्वारा भी किया जा सकता है जो विस्तारित पूर्वाभ्यास अवधि के लिए उपलब्ध नहीं हैं। कोरियोग्राफरों के लिए, विशेष रूप से उनकी अपनी कंपनियों के साथ, किसी अन्य कंपनी में या शायद विश्वविद्यालय के नृत्य

कार्यक्रम में नर्तकों के साथ काम करना असामान्य नहीं है। वे केवल थोड़े समय के लिए उन डांसर (नर्तक) के साथ व्यक्तिगत रूप से काम करने में सक्षम हो सकते हैं। वीडियो-कॉन्फ्रेंसिंग तकनीक उनके लिए रिहर्सल की निगरानी करना और समय-समय पर प्रतिक्रिया देना संभव बनाती है।

जबकि प्रौद्योगिकी को लाइव प्रदर्शन का हिस्सा नहीं होना चाहिए, यह शायद उन दर्शकों को जोड़ने का एक अच्छा तरीका है जो तकनीकी रूप से निर्भर दुनिया में रह रहे हैं। नृत्य में प्रौद्योगिकी का उपयोग उन लोगों के युवा दर्शकों को आकर्षित करने में विशेष रूप से सहायक हो सकता है जो प्रौद्योगिकी के साथ बड़े हुए हैं और आभासी अनुभवों के लिए उपयोग किए जाते हैं। यह मार्क कॉनिग्लियो के एक बयान द्वारा समर्थित है,

"... *वीडियो, अन्तरक्रियाशीलता और टेलीप्रेज़ेंस जैसे उपकरण महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे एक ऐसी दुनिया में नृत्य को महत्वपूर्ण बनाए रखने में मदद करते हैं जहां मुख्यधारा का प्रसारण मीडिया सौंदर्य अभिव्यक्ति का सबसे व्यापक रूप से अनुभवी चैनल है। टेलीविज़न शक्तिशाली है क्योंकि यह इमेजरी, ध्वनि और संपादन को सूचना की एक धारा में जोड़ता है जो आपके घर के आराम में प्रवाहित होती है। वीडियो के उपयोग के माध्यम से, नृत्य निर्माता फिल्म (और टेलीविजन) से जुड़े सभी प्लास्टिक गुणों तक पहुंच प्राप्त करते हैं, जिसमें पैमाने या परिप्रेक्ष्य में परिवर्तन और संपादन के साथ रैखिक समय को तोड़ने की अत्यधिक क्षमता शामिल है ...नृत्य के साथ इस तरह के उपकरणों का उपयोग करने से कलाकारों को एक घनत्व के साथ अर्थ की परतें बनाने की अनुमति मिलती है जो कि मीडिया की गहन दुनिया में उपयुक्त और आवश्यक है, जिसमें हम रहते हैं। "*

नृत्य को देखने के साधन के रूप में प्रौद्योगिकी का उपयोग करना:

कोरियोग्राफ किए गए काम के भीतर तकनीक का उपयोग करना कोई ऐसी चीज नहीं है जो सभी के लिए प्रदर्शन को बढ़ाए। हालाँकि, नृत्य की दुनिया के लिए एक तकनीक पर निर्भर समाज से जुड़े रहने का एक और तरीका है। वीडियो स्ट्रीमिंग तकनीक के उपयोग के माध्यम से दर्शक मूवी थियेटर में या अपने घर के आराम से एक प्रदर्शन देख सकते हैं, इस प्रकार यह संभव हो जाता है कि प्रदर्शन को कई मील दूर से देखा जा सके जहां वे हो रहे हैं।

"बड़े पर्दे" पर नृत्य के मुद्दों के बावजूद, सिनेमाघरों में लाइव प्रदर्शन उपलब्ध कराना नए दर्शकों तक पहुंचने और राजस्व बढ़ाने का एक प्रभावी तरीका प्रतीत होता है। हालांकि जब कोई प्रदर्शन प्रसारित होता है तो अनुभव "शुद्ध" नहीं हो सकता है, यह संभावना है कि नृत्य के लिए कम प्रतिबद्ध लोग नृत्य प्रदर्शन स्थल की तुलना में मूवी थियेटर में जाने में अधिक सहज हो सकते हैं और इसलिए उस सेटिंग में एक प्रदर्शन में भाग लेने की अधिक संभावना होगी।

इसके अलावा, जबकि इन प्रसारणों के टिकट मूवी टिकट की तुलना में अधिक महंगे होने की संभावना है, वे आमतौर पर वास्तविक प्रदर्शन के लिए टिकट की लागत से बहुत कम होते हैं। मूवी थिएटरों में देखने के लिए प्रदर्शन उपलब्ध कराना एक अभिनव और स्पष्ट रूप से सफल विचार है, अगर कॉन्सर्ट डांस की दुनिया वास्तव में देखने के विकल्पों का विस्तार करना चाहती है तो इंटरनेट संभवतः इसके लिए सबसे अच्छी जगह है।

यूट्यूब जैसी साइटों पर नृत्य के वीडियो पहले से ही व्यापक रूप से उपलब्ध हैं; हालाँकि, वह माध्यम कई चुनौतियाँ भी प्रस्तुत करता है।

यूट्यूब जैसी साइटों के साथ पहली समस्या यह है कि कोई भी अन्य लोगों को देखने के लिए वीडियो पोस्ट कर सकता है। इसका मतलब यह है कि बिना किसी प्रशिक्षण के या व्यावसायिक प्रशिक्षण वाले लोग अपने नृत्य के वीडियो पोस्ट कर सकते हैं। इसके साथ समस्या यह है कि अनजाने दर्शकों को विश्वास हो सकता है कि वे गुणवत्तापूर्ण नृत्य देख रहे हैं। इंटरनेट पर गुणवत्ता नियंत्रण की यह कमी प्रणालीगत है, और यही कारण है कि इंटरनेट अनुसंधान को सावधानीपूर्वक किया जाना चाहिए।

बेशक यह सभी अप्रशिक्षित नर्तकों के लिए सच नहीं है क्योंकि कुछ उत्कृष्ट स्वयं-सिखाए गए हिप हॉप डांसर हैं; लेकिन अधिकांश प्रकार के डांस के लिए उचित प्रशिक्षण और तकनीक की आवश्यकता होती है।

एक और चुनौती वीडियो की गुणवत्ता ही है यूट्यूब पर एक त्वरित खोज आमतौर पर निम्न स्तर की वीडियो तकनीक का प्रदर्शन करेगी। पेशेवर नृत्य कंपनियां अपने ब्रांडों की संरक्षक हैं। उनका व्यावसायिकता उनके सबसे अधिक बिकने वाले बिंदुओं में से एक है। इंटरनेट गुणवत्ता नियंत्रण को बहुत कठिन बना देता है।

इसके अलावा, प्रौद्योगिकी में प्रगति के साथ लोग अब अपने सेल फोन के साथ इस मामले में चीजों को वीडियो टेप करने की क्षमता रखते हैं। यह उपरोक्त वीडियो गुणवत्ता के मुद्दों और एक और बड़ी समस्या का परिणाम है।

सेल फोन दर्शकों के सदस्यों को कंपनी की अनुमति के बिना पेशेवर प्रदर्शन की वीडियो टेप करने की अनुमति देते हैं। ये वीडियो अक्सर यूट्यूब और अन्य इंटरनेट साइटों पर एक पूर्ण लंबाई वाला नृत्य उपलब्ध कराने का एकमात्र तरीका होता है। इंटरनेट पर वीडियो की गुणवत्ता को नियंत्रित करने के प्रयास में, कुछ कंपनियों, नृत्य समारोहों और थिएटरों के अपने यूट्यूब चैनल हैं, जिन पर वे वीडियो पोस्ट करते हैं।

अक्सर ये केवल प्रदर्शनों, पूर्वाभ्यासों और साक्षात्कारों की क्लिप होती हैं जिन्हें लाइव प्रदर्शनों को बाजार में उतारने के लिए डिज़ाइन किया जाता है। केवल नृत्यों के क्लिप दिखाए जाने का एक कारण यह हो सकता है कि यदि पूर्ण लंबाई के नृत्य मुफ्त ऑनलाइन उपलब्ध कराए जाते हैं, तो लोगों के प्रदर्शन को देखने के लिए टिकट खरीदने की संभावना कम हो सकती है।

इस बात के प्रमाण हैं कि किसी भी प्रदर्शन कला के रूप में बड़े पैमाने पर वितरित डिजिटल प्रदर्शनों की उपलब्धता नए दर्शकों तक पहुँचती है।

हालांकि, इस बात के बहुत कम प्रमाण हैं कि अधिकांश लोग जो अपने घर में प्रदर्शन देखने के लिए संतुष्ट हैं, वे दर्शकों में परिवर्तित होने जा रहे हैं जो प्रयास करने के लिए तैयार हैं और लाइव प्रदर्शन में भाग लेने के लिए पैसे खर्च करते हैं।

प्रौद्योगिकी टेलीविजन, फिल्म और इंटरनेट के माध्यम से लाखों दर्शकों तक नृत्य लाने में मदद करती है। इन विकासों ने कई लोगों के नृत्य तक पहुंचने के तरीके को बदल दिया है। उन्होंने यह भी धारणा बदल दी है कि नृत्य क्या है, या हो सकता है।

इन परिवर्तनों के दीर्घकालिक प्रभाव अभी देखे जाने बाकी हैं; लेकिन अपेक्षाकृत कम समय में ऐसा प्रतीत होता है कि मीडिया में नृत्य लोकप्रियता विकसित कर रहा है और कुछ मामलों में, जैसे फिल्म संगीत, लाखों डॉलर के राजस्व का स्रोत रहा है।

अभ्यास-1

- नृत्य प्रदर्शन के दौरान आवश्यक सभी बुनियादी नृत्य शिष्टाचार क्या हैं?

____

____

____

____

अभ्यास-2

- नृत्य में प्रयुक्त विभिन्न शिक्षण विधियों के नाम लिखिए।

____

____

____

____

5. विकास और रखरखाव पोर्टफोलियो

यूनिट 5.1 पोर्टफोलियो बनाना
यूनिट 5.2 मीडिया में अवसर का लाभ उठाने के लिए उद्योग से संपर्क करना
इकाई 5.3 डांस फ्रीलांसिंग के जोखिम

सीखने के प्रमुख परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- दर्शकों की एक विस्तृत श्रृंखला को ध्यान में रखते हुए रिकॉर्डिंग, शो रील, बेस्ट हेडशॉट्स और परफॉरमेंस शॉट्स आदि दिखाने वाला एक पोर्टफोलियो बनाना।
- अपने आपको प्रमोट करने के लिए उपयुक्त नेटवर्किंग चैनल और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे यूट्यूब, लिंक्डइन, इंस्टाग्राम आदि चुनना।
- सदस्य बनने के लिए संबद्ध संघ या संघ के साथ बातचीत करना।
- असाइनमेंट करने से पहले प्रोड्यूसर्स/कास्टिंग डायरेक्टर्स/कोरियोग्राफर आदि के विवरण और उनके काम सहित प्रोडक्शन हाउस की एक सूची तैयार करना।
- पोर्टफोलियो का प्रदर्शन करते हुए बहुत ही पेशेवर तरीके से प्रोडक्शन हाउस से संपर्क करना।
- ऑडिशन, स्क्रीन टेस्ट, वॉयस टेस्ट आदि के दौरान निर्धारित कलात्मक कौशल की व्याख्या करना।
- अनुबंध के प्रतिफल के लिए बातचीत, कार्य के साथ संरेखित कार्य आदेश।
- अनुबंध के विभिन्न घटकों जैसे पारिश्रमिक, नियम और खंड, असाइनमेंट विवरण, परियोजना की अवधि आदि को पहचानें और हस्ताक्षर करने से पहले अच्छी तरह से अध्ययन करना।

यूनिट 5.1 पोर्टफोलियो बनाना

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- पोर्टफोलियो विकसित करने की प्रक्रिया का वर्णन करना
- पेशेवर और शैक्षिक परिस्थिति के लिए विभिन्न प्रकार के पोर्टफोलियो की व्याख्या करना
- पोर्टफोलियो में आवश्यक महत्वपूर्ण जानकारी का वर्णन करना

पोर्टफोलियो का महत्व: पोर्टफोलियो रिकॉर्ड का एक जीता जगता और बदलता संग्रह है जो आपकी उपलब्धियों, कौशल, अनुभवों और विशेषताओं को दर्शाता है। यह जीवन के अनुभवों, मूल्यों और उपलब्धियों के साथ-साथ आपके कुछ बेहतरीन कार्यों के नमूनों को उजागर और प्रदर्शित करता है। व्यक्तिगत जानकारी जिसे आप अपने पोर्टफोलियो में शामिल करते हैं, एक व्यक्ति के रूप में आपकी क्षमताओं को प्रस्तुत है और साथ ही नियोक्ताओं, निगमों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों के लिए अपने आप को पेश करने में पोर्टफोलियो एक उपयोगी उपकरण बन सकता है। एक पोर्टफोलियो रिज्यूमे की जगह नहीं लेता है, लेकिन यह आपकी क्षमताओं को बढ़ा सकता है और बताता है की आप चुने हुए क्षेत्र में क्या पेश कर सकते हैं। मुझे पोर्टफोलियो की आवश्यकता क्यों है? एक पोर्टफोलियो आपको अन्य आवेदकों से अलग कर सकता है, चाहे वह पेशेवर परिस्थिति हो या शैक्षणिक परिस्थिति में हो।

- यह आपको अपने कौशल, ज्ञान, परियोजनाओं और अनुभवों का विस्तार करने और प्रदर्शित करने के लिए अधिक व्यक्तिगत और रचनात्मक होने की अनुमति देता है।
- पोर्टफोलियो आत्म-अन्वेषण और आत्मविश्वास निर्माण का एक तरीका है।
- यह आपकी उपलब्धियों, लक्ष्यों, आकांक्षाओं और व्यक्तिगत विचारों को व्यवस्थित करने का एक बेहतरीन तरीका है। यह आपके व्यक्तित्व को संभावित नियोक्ताओं और संगठनों के सामने प्रदर्शित करता है।
- यह इंटरव्यू में शामिल करने के लिए एक उपयोगी टूल है। यह आपके कौशल और क्षमताओं का ठोस प्रमाण प्रदान करता है

और नियोक्ता को प्रदर्शित करता है कि आप उस विशिष्ट नौकरी के लिए योग्य हैं।

- यह बोनस, स्कॉलरशिप, अनुदान के लिए आवेदन करने में और पदोन्नति करने और वृद्धि करने में सहायक हो सकता है।
- एक पोर्टफोलियो आपके पिछले कार्य या सीखने के अनुभवों को प्रदर्शित करता है जो शैक्षिक क्रेडिट के लिएउपयोगी हो सकते हैं।

आप एक पोर्टफोलियो कैसे बना सकते हैं?

सबसे पहले, आपको यह निर्धारित करना है कि आपकी ज़रूरतों के लिए किस प्रकार का पोर्टफोलियो सबसे उपयुक्त है:

1. स्टूडेंट पोर्टफोलियो-एक शैक्षिक सेटिंग में उपयोगी; किसी दी गई कक्षा में या आपके पूरे स्कूली करियर में प्राप्त ज्ञान को प्रदर्शित करता है। यदि आप स्नातक स्तर से आगे अपनी शिक्षा जारी रखने की योजना बना रहे हैं तो यह पोर्टफोलियो बहुत मददगार हो सकता है।
2. प्रोजेक्ट पोर्टफोलियो- एक शैक्षिक और पेशेवर परिस्थिति में उपयोगी; यह एक विशिष्ट परियोजना या स्वतंत्र अध्ययन को पूरा करने के लिए किए गए प्रयासों या कदमों को दर्शाता है। उदाहरण के लिए, यदि आपके पास एक स्कूल नाटक तैयार करने का अनुभव है, तो आप एक ऐसा पोर्टफोलियो तैयार करेंगे जिसमें आपके पिछले अनुभव के अनुसार सामग्री और शोध शामिल हो। यदि आप एक और नाटक के अनुदान के लिए आवेदन करना चाहते हैं तो आप अपने पोर्टफोलियो का उपयोग इस बात के प्रमाण के रूप में कर सकते हैं कि आपने अच्छा काम किया है और आप अनुरोधित अनुदान प्राप्त करने के लिए एक प्रमुख उम्मीदवार है।
3. प्रोफेशनल पोर्टफोलियो–पेशेवर परिस्थिति में उपयोगी; यह आपके कौशल, पृष्ठभूमि, उपलब्धियों और अनुभवों को प्रदर्शित करता है। यह पोर्टफोलियो बहुमुखी है और इसे एक विशिष्ट स्थिति के लिए व्यवस्थित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, एक शिक्षण पोर्टफोलियो एक प्रकार का प्रोफेशनल पोर्टफोलियो होगा जो एक शैक्षणिक संस्थान के भीतर एक शिक्षक के रूप में एक पद के लिए अनुभवों, उपलब्धियों, लक्ष्यों और महत्वाकांक्षाओं को उजागर करेगा।
4. ऑनलाइन पोर्टफोलियो-एक शैक्षिक और पेशेवर परिस्थिति में उपयोगी; यह आपके परिचय पत्र को इंटरनेट के माध्यम से अधिक आसानी से सुलभ बनाने में सक्षम बनाता है। यह एक हार्ड कॉपी पोर्टफोलियो की जगह नहीं ले सकता , बल्कि इसे एक पोर्टफोलियो के अतिरिक्त बनाया जाना चाहिए। प्रौद्योगिकी और/या ग्राफिक डिजाइन के क्षेत्र में नौकरी के लिए आवेदन करने करने वाले लोगो के लिए यह पोर्टफोलियो बहुत मददगार हो सकता है। साथ ही, एक ऑनलाइन पोर्टफोलियो किसी भी क्षेत्र में किसी भी व्यक्ति के लिए भी उपयोगी हो सकता है। जैसे-जैसे सूचना युग आगे बढ़ रहा है, संभावित नियोक्ता ऑनलाइन पोर्टफोलियो का अनुरोध करने लगे हैं। ध्यान रखें कि कई नियोक्ता आपसे बहुत दूर हो सकते हैं और माउस के एक क्लिक से वे आपकी जानकारी को अधिक आसानी से प्राप्त कर सकते हैं।

व्यक्तिगत पोर्टफोलियो - केवल आपके व्यक्तिगत उपयोग के लिए। यह पोर्टफोलियो उन चीजों का संग्रह या स्क्रैपबुक है जिनमें आपकी रुचि है। इस पोर्टफोलियो का उपयोग आप यह समझने के लिए कर सकते है कि आपका अस्तित्व क्या हैं और भविष्य में आप क्या करना चाहते है।

पोर्टफोलियो में क्या शामिल होना चाहिए?

जैसे ही आप अपना पोर्टफोलियो बनाना शुरू करते हैं, कई अलग-अलग श्रेणियां हैं जिन पर आपको विचार करना चाहिए: व्यक्तिगत जानकारी, मूल्य, व्यक्तिगत लक्ष्य और इतिहास, उपलब्धियां और नौकरी का इतिहास, कौशल और गुण, शिक्षा और प्रशिक्षण के साथ-साथ प्रशंसापत्र और सिफारिशें।

महत्वपूर्ण: हमेशा यथासंभव विशिष्ट रहें। आपका पोर्टफोलियो सामग्री का काफी बड़ा संग्रह बन सकता है। साक्षात्कार के उद्देश्यों के लिए, अपने पोर्टफोलियो से कुछ चुनिंदा आइटम्स का चयन करना एक ज्ञानपूर्ण रणनीति हो सकती है। साक्षात्कार के दौरान छोटा पोर्टफोलियो प्रस्तुत किया जा सकता है और साक्षात्कारकर्ता के लिए अपरिहार्य होगा।

पोर्टफोलियो में शामिल करने के लिए संभावित जानकारी की एक सूची यहां दी गई है।

- संदर्भ पत्र (लेटर्स ऑफ़ रेफ़्रेन्स)
- रिज्यूमे या विट्टे
- उपलब्धियों की सूची
- काम के नमूने (उदाहरण के लिए, इंटर्नशिप या सहकारी अनुभवों पर उत्पादित वस्तुएं, कक्षा परियोजनाएं, पिछली नौकरी से उत्पादित आइटम्स)
- मेमो और/या रिपोर्ट (वैकल्पिक)
- डिजाइन और तस्वीरें (वैकल्पिक)
- प्रतिलिपि (ट्रांसक्रिप्ट्स)
- लाइसेंस या प्रमाणपत्र
- विशिष्ट कौशल के प्रमाण (उदाहरण के लिए, लेखन, ग्राफिक डिजाइन, सार्वजनिक भाषण, नेतृत्व, घटना प्रबंधन)

आपके पेशे के आधार पर, आपके ज्ञान और कौशल का अधिक विस्तृत प्रतिनिधित्व प्रदान करने के लिए कुछ आइटम ऐड की जा सकती हैं। जिस पद की आप तलाश कर रहे हैं, उसे पाने के लिए आपको अपने साक्षात्कार पोर्टफोलियो के में अपने कौशल और क्षमताओं के सर्वोत्तम उदाहरणों को शामिल करना चाहिए जो उस पद के लिए प्रासंगिक हैं। (नीचे देखें)

पोर्टफोलियो परिवर्धन का उदाहरण शिक्षा/शिक्षण

- आपके पढ़ाने का वीडियो
- शिक्षण दर्शन का विवरण (1- 2 पेज)
- मूल्यांकन (जैसे, सुपरवाइज़र, स्टूडेंट)
- नमूना पाठ योजना (सैंपल लेसन प्लान्स)
- कक्षा नवाचार (इन्नोवेशंस) (जैसे, नई तकनीक, नई विधियाँ)
- उपयुक्त तस्वीरें

- शिक्षण सम्मान और/या पुरस्कार
- छात्रों के सीखने के साक्ष्य (जैसे, ग्रेडिड परीक्षा, असाइनमेंट [1 अच्छा/1 खराब])
- व्यस्क शिक्षा/कार्यशालाएं पूरित

कला(आर्ट्स): प्रदर्शन या डिजाइन

- काम के नमूने या उनके फोटो चित्र
- कार्य की वीडियो/ऑडियो रिकॉर्डिंग

एक पोर्टफोलियो बनाना

सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आपका पोर्टफोलियो:

- पेशेवर दिखता है और आपके कौशल को सटीक रूप को दर्शाता है
- विशिष्ट और व्यावसायिक रूप से केंद्रित है, अद्यतन करना और देखना आसान है, यदि आवश्यक हो तो आत्म-व्याख्यात्मक करें
- आपके रिज्यूमे में प्रस्तुत जानकारी का समर्थन करता है।

दूसरा, आपके पोर्टफोलियो में वस्तुगत के लिए एक विशिष्ट प्रस्तुति प्रारूप को अपनाना महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए:

1. परिचयात्मक शीर्षक पृष्ठ
2. विषय-सूची (कंटेंट की सूची)

a. इसे दो तरह से व्यवस्थित किया जा सकता है- कालानुक्रमिक या कार्यात्मक रूप से

3. काम के नमूने (वर्क सैम्पल्स):

a. प्रत्येक नमूने के लिए उससे मिलते जुलते विवरण(रिफ्लेक्शन स्टेटमेंट) प्रदान करें

b. रिफ्लेक्शन स्टेटमेंट पैराग्राफ या बुलेटेड फॉर्मेट में हो सकता है

c. प्रतिबिंब विवरण (रिफ्लेक्शन स्टेटमेंट) में सैंपल आइटम और उसकी पृष्ठभूमि का संक्षिप्त विवरण और सैंपल द्वारा विकसित दक्षताओं की एक विस्तृत सूची होनी चाहिए।

साक्षात्कार के लिए एक छोटा पोर्टफोलियो बनाते समय निम्नलिखित बातों पर विचार करें:

- वस्तुओं को ढीले-ढाले बाइंडर में रखें
- शीट प्रोटेक्टर्स का प्रयोग करें
- किये हुए काम की कॉपी का उपयोग करें और एक मास्टर कॉपी तैयार रखें।
- अपने पृष्ठों को अनुक्रमणिका (इंडेक्स) टैब और/या डिवाइडर द्वारा व्यवस्थित करें
- आपने पोर्टफोलियो 5-10 पृष्ठों तक बनाने का प्रयास करें
- पृष्ठ संख्या से बचें क्योंकि इससे आप चीजों को अधिक आसानी से जोड़ और स्थानांतरित कर सकते हैं
- शीर्षकों और मदों की नियुक्ति के अनुरूप रहें
- अनुभाग कार्य विशिष्ट रखें

5.1.1 एक अच्छा पोर्टफोलियो बनाने के तत्व

इसके लिए पोर्टफोलियो में रिकॉर्डिंग और शो रील बनाना महत्वपूर्ण है।
डांस रील एक डांसर का विजुअल रिज्यूमे होता है। इसका उपयोग ऑडिशन के पूरक के लिए, एक ऑडिशन के रूप में, या किसी अन्य स्थिति में किया जा सकता है जहां आपको अपने कौशल और अनुभव को सजीव, आसान तरीके से प्रदर्शित करने की आवश्यकता होती है।
चूंकि आपकी डांस रील बहुत महत्वपूर्ण है, इसलिए अपनी क्लिप को एक ही दिन में एक साथ किसी एप पर न डालें। इस गाइड का उपयोग करके एक पेशेवर, गुणवत्तापूर्ण
डांस रील बनाना सीखें: डांस रील कैसे बनाएं:
1. अपने डांस रील के लिए डांस क्लिप इकठा करें:
अपनी पुरानी हार्ड ड्राइव ढूंढे और अतीत के अपने सभी बेहतरीन काम (कोरियोग्राफी, प्रदर्शन, अवधारणा वीडियो) देखें और उन्हें एक फ़ोल्डर में व्यवस्थित करें।https://blog.steezy.co/how-to-make-a-dance-video/https://blog.steezy.co/how-to-make-a-dance-video/
उस फ़ुटेज से, प्रत्येक क्लिप को केवल उसके सर्वोत्तम, सर्वाधिक प्रासंगिक अनुभाग तक ट्रिम करें। एकल गाना चुनें, या फिर ऐसा गाना जहां आप केंद्रित हैं, या बहुत आसानी से दिखाई दे रहे हैं।
क्लिप की गुणवत्ता का भी चयन करें - यह संभवत:आपके लिए एक अच्छा विकल्प रहेगा कि आप अपने हाई स्कूल पेप रैली के 240 पिक्सेल वीडियो को शामिल न करें जो किसी के आईफ़ोन (iPhone 3) पर लिया गया था।
और उन्हें छोटा रखें। प्रत्येक क्लिप 10 सेकंड से कम की होनी चाहिए।
जैसे ही आप अपने डांस क्लिप्स को सॉर्ट करते हैं, योजना बनाएं कि आप इस फ़ुटेज को अपनी डांस रील में कैसे व्यवस्थित कर सकते हैं।
आप अपनी सबसे मजबूत क्लिप के साथ शुरुआत करें; इससे आप कुछ सेकंड में ही लोगों का ध्यान अपनी ओर केंद्रित कर सकते है।

यदि आप एक विशिष्ट ऑडिशन के लिए एक डांस रील बना रहे हैं, तो उन चीजों को शामिल करें जिन्हे वे तलाश कर रहे हैं (यानी तकनीकी कौशल, ट्रिक्स, आदि)
अपनी डांस रील के लिए अतिरिक्त फ़ुटेज शूट करें:
आप अपना सर्वश्रेष्ठ काम दिखाना चाहते हैं - लेकिन हो सकता है कि आपके पास आखिरी एचडी वीडियो 2 साल पहले का हो,
और तब से आप एक डांसर के रूप में बहुत बड़े हो चुके हैं।
यदि आप अधिक अपडेटेड , बेहतर फुटेज चाहते हैं, तो एक अच्छे स्थान पर उच्च गुणवत्त वाले कैमरे के साथ एक नया भाग या फ्रीस्टाइल (सोलोस अच्छे हैं) रिकॉर्ड करें।

अपने पोर्टफोलियो को अपडेट करने के लिए यह अतिरिक्त कदम उठाना आपके डांस रील के लिए बहुत अच्छा हो सकता है, और मुख्य रूप से एक डांसर के रूप में आपके लिए भी मददगार हो सकता है।

ऑडिशन के लिए डांस रील कैसे बनाएं

एक बार फिर, यदि आप इस डांस रील को एक विशिष्ट ऑडिशन के लिए बना रहे हैं, तो उन सटीक आवश्यकताओं को पूरा करें।

शोध करें कि निर्देशकों की प्राथमिकताएं क्या हैं, और उनसे अपील करें।

उदाहरण के लिए, कुछ कमर्शियल क्लिप्स के लिए कास्टिंग डायरेक्टर म्यूज़िक को उत्साहित करने के लिए तेज क्लिप की तलाश कर सकता है, लेकिन 2 घंटे के म्यूज़िक के लिए कोरियोग्राफर को काम पर रखने वाला कोई व्यक्ति अधिक सिनेमाई गुणों वाली लंबी क्लिप देखना पसंद कर सकता है।

संदर्भ देने के लिए प्रभावशाली/प्रासंगिक कैप्शन शामिल करें

क्लिप पर एक ऐसी जगह ढूंढें जहां यह नृत्य से विचलित न हो(निचला केंद्र या फ्रेम का कोना आमतौर पर सुरक्षित दांव होता है) और इसमें मुख्य शब्द शामिल हों।

अपनी डांस रील में अपना व्यक्तित्व दिखाएं

कास्टिंग निर्देशक (डायरेक्टर) डांसर (नर्तक) की तलाश कर सकते हैं, लेकिन वास्तव में, ऐसे लोगों की तलाश कर रहे हैं जिनके साथ वे काम कर सकें।

खराब कार्य नीति और घमंडी रवैये वाले एक प्रतिभाशाली डांसर (नर्तक) के होते हुए किसी अन्य प्रतिभाशाली डांसर (नर्तक) को चुनना जो आत्मविश्वास, ऊर्जावान, मैत्रीपूर्ण और बहुमुखी हो सही है।

इसके साथ ही, अपने व्यक्तित्व को अपनी क्लिप्स में चमकने दें।

अपनी क्विर्की मूवमेंट्स का प्रदर्शन करें उस एक कॉन्सेप्ट वीडियो को शामिल करें जहां आपने दिमाग खाने वाली ज़ोंबी के रूप में अपने चरित्र के लिए प्रतिबद्ध किया है। उस लड़ाई को अपनी क्लिप में डालें जहां आपने अपनी शर्ट को चीर कर भीड़ को सुपर हाइप दिया था।

ठीक है, हो सकता है कि आपके पास कुछ ऐसा न हो जो तीव्र हो, लेकिन उन चीजों को शामिल करें जो आपको https://blog.steezy.co/how-to-develop-your-unique-style-as-a-dancer/ एक डांसर (नर्तक) बनाती है।

2. एक संपादक को किराए पर रखें या संपादित करना सीखें:

डांस रील का संपादन किसी अन्य प्रकार के वीडियो को संपादित करने से बहुत अलग होता है।

आपको वीडियो एडिटिंग सॉफ्टवेयर के साथ-साथ डांस की समझ भी होनी चाहिए।

यदि आप स्वयं किसी डांस रील को संपादित करने में आत्मविश्वास महसूस नहीं कर पा रहे हैं, तो एक ऐसे वीडियो संपादक के साथ मिलकर काम करें, जो एक डांसर (नर्तक) है या इंडस्ट्री में कुछ पृष्ठभूमि रखता है।

आप सम्पादक को ड्राफ्ट के लिए और नोट्स वापस भेजने के लिए पूछ सकते हैं, लेकिन शारीरिक रूप से एक साथ बैठना और उन छोटे संपादनों को करना अधिक कुशल है।
और यदि आप स्वयं इस पर काम करते हैं, तो किसी पेशेवर संपादक को इसे जांचने के लिए कहें।
वे आपको उन सूक्ष्म चीजों के बारे में बता सकते हैं जिन्हें आप नहीं जानते थे (जैसे कि फ्रेम को एक-दूसरे में मिलाने के लिए
रंग या पहलू अनुपात।)
3. अपनी डांस रील के लिए सही म्यूजिक चुने
ऐसे म्यूजिक का इस्तेमाल न करें जो कॉपीराइटेड हो। https://blog.steezy.co/music-copyright-for-dancers/ इसके बजाय, रॉयल्टी फ्री म्यूजिक का उपयोग करें। आपको अपनी पूरी डांस रील के लिए केवल एक या दो अच्छे गानों की ज़रूरत होती है। कम गानों का इस्तेमाल करने से दर्शकों का ध्यान बंटता है। यह उन्हें आपके नृत्य पर ध्यान केंद्रित करने और ध्वनियों से अधिक उत्तेजित होने के बजाय अनुभव का आनंद लेने में मदद करता है।
इसलिए कुछ ऐसा म्यूजिक चुनें जो आपके सभी डांस क्लिप के साथ अच्छी तरह से मेल खाता हो। कोई गाना जो आपको पसंद है, वह संभवत आपको/आपकी शैली को प्रतिबिंबित करेगा।
रील को हल्का सा सम्पादित करने के बाद, म्यूजिक के साथ अपनी पूरी रील देखें और सुनिश्चित करें कि यह एक साथ दिख रहा है और महसूस हो रहा है।
4. अपनी डांस रील में अपने कॉन्टैक्ट की जानकारी शामिल करें:
यह इतना स्पष्ट लगता है, लेकिन बहुत सारे डांसर (नर्तक) हैं जो इसे भूल जाते हैं।

अपनी मूल कॉन्टैक्ट जानकारी के साथ अपनी रील के अंत में एक स्लेट शामिल करें: नाम, ईमेल, सोशल मीडिया हैंडल और वेबसाइट।
6. अपनी डांस रील अपलोड करें:
रील्स के लिए यूट्यूब और लिंक्डइन सबसे लोकप्रिय साइट हैं। https://blog.steezy.co/marketing-mistakes-dancers-are-making-on-youtube/
लिंक्डइन के पास पेशेवर अनुभव अधिक है, और यह कम विचलित करने वाला है - इसमें वीडियो शुरू होने से पहले कोई विज्ञापन नहीं आते हैं!
अपलोड करने के बाद, अपनी सभी कॉपियों को (शीर्षक, विवरण, अंतिम कार्ड, आदि) लिखें और प्रूफरीड करें। थंब रूल इसे संक्षिप्त, टू द प्वाइंट, और संवादात्मक रखना है। इतने सारे काम करने के बाद आपकी रील दुनिया को दिखने के लिए तैयार है!
इसे लिंक करें, इसे अपनी वेबसाइट में एम्बेड करें, इंस्टाग्राम पर क्लिप पोस्ट करें - क्योंकि आप अपना काम दिखाना चाहते हैं।

इकाई 5.2: मीडिया में अवसर प्राप्त करने के लिए इंडस्ट्री से संपर्क करना

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- पोर्टफोलियो विकसित करने की प्रक्रिया का वर्णन करना
- पेशेवर और शैक्षिक परिस्थिति के लिए विभिन्न प्रकार के पोर्टफोलियो की व्याख्या करना
- पोर्टफोलियो में आवश्यक महत्वपूर्ण जानकारी का वर्णन करना
- तो, आपने यह तय कर लिया है कि आप नृत्य में अपना करियर बनाना चाहते हैं। इस भ्रम में न रहें कि आपने सबसे कठिन करियर को चुना है - लेकिन यह भी ध्यान में रखें कि यह सबसे पुरस्कृत कामों में से एक है। इस गाइड का उद्देश्य आपको यह समझने में मदद करना है कि डांस करियर का क्या मतलब हो सकता है - और यह जरूरी नहीं कि आप क्या सोचते हैं।
- युवा (नर्तक) जो एक ऐसे करियर का सपना देखते हैं जो की उनका जुनून है, वे अक्सर यह भूल जाते हैं कि नृत्य पेशा केवल कुछ ऐसा नहीं है जो एक मंच पर या एक पूर्वाभ्यास कक्ष में होता है। नृत्य में करियर सभी प्रकार की सेटिंग्स में हो सकता है - अस्पताल और कला केंद्र, मंच के पीछे, स्कूलों और सामुदायिक केंद्रों और यहां तक कि कार्यालयों में भी। वास्तव में, आप यह जानना चाहेंगे कि नृत्य क्षेत्र में कार्यरत अनुमानित 30,000 लोगों में से केवल 2,500 लोग ही कलाकार बनते हैं! 22,500 शिक्षण करियर में जाते हैं और शेष 5,000 प्रबंधन, चिकित्सा और संकेतन जैसे विभिन्न 'समर्थक' करियर में कार्यरत होते हैं।
- नृत्य क्षेत्र में प्रवेश करने वालों में से कई अदाकार (परफ़ॉर्मर) के रूप में अपना करियर शुरू कर सकते हैं और फिर अन्य क्षेत्रों में जा सकते हैं। दूसरों को अपने प्रशिक्षण के दौरान पता चलेगा कि ऐसे गैर-प्रदर्शन क्षेत्र भी होते हैं जिनमें वे रुचि रखते हैं और वे अपने प्रशिक्षण का उपयोग प्रोडूसिंग, परियोजना प्रबंधन, तकनीकी प्रोडक्शन या पोर्टफोलियो कैरियर शुरू करने में क्षमताओं को विकसित करने के लिए करना चाह सकते हैं - जहां एक व्यक्ति अलग-अलग कौशलों, संभवतः प्रदर्शन, शिक्षण और प्रबंधन में इन शक्तियों को जोड़ता है और एक निहायत रोजगार योग्य और लचीला नृत्य कलाकार बन जाता है।
- वास्तव में, डांसर (नर्तक) के रूप में प्रशिक्षण लेने वाले युवाओं का केवल एक छोटा भाग ही कलाकार या कोरियोग्राफर के रूप में सफल होता है। हालांकि, उनके प्रशिक्षण के समय प्राप्त हुए कौशल और तकनीकों की विशाल विविधता उन्हें कई अन्य भूमिकाओं के लिए तैयार करती है जो एक प्रदर्शन करियर के रूप में, या शायद उससे भी अधिक आगे ले जाती है। जब आप अनुशासन, प्रेरणा, रचनात्मकता और टीम वर्क जैसे महत्वपूर्ण कौशल विकसित कर लेते हैं तो आपके नृत्य शिल्प को कई तरह के रचनात्मक रूप से

लागू किया जा सकता है। यह एक पृष्ठ पर शब्दों में फैल सकता है, एक आश्चर्यजनक

तस्वीर में खींचा जा सकता है या कौशल के साझाकरण और शिक्षण के माध्यम से दूसरों पर सौंपा जा सकता है।

- ऐसे लोगों के लिए कई अवसर हैं जो डांस इंडस्ट्री में अपना करियर बनाना चाहते हैं और इनमें से कई के लिए अलग-अलग कौशल की आवश्यकता होगी, जिन्हें विभिन्न परिस्थितियों और संदर्भों में उठाया गया है। चाहे आप एक शिक्षक, पोशाक डिजाइनर, नृत्य चिकित्सक या एक कंपनी प्रबंधक बनना चाहते हैं, इन सभी भूमिकाओं के लिए नृत्य के कई रूपों की समझ की आवश्यकता होती है और इन सभी का नृत्य की दुनिया में महत्वपूर्ण योगदान होता है।
- एक पेशेवर डांसर (नर्तक) होने के लिए आपको उच्च प्रशिक्षित, रचनात्मक और शारीरिक फिटनेस के चरम पर होना चाहिए। निश्चित रूप से इसका लगभग एक लंबा प्रशिक्षण होगा, शायद बहुत कम उम्र से, लेकिन कई नर्तक अपनी किशोरावस्था में शुरू करते हैं और कुछ 16 के बाद या जब वे विश्वविद्यालय में होते हैं, तब तक अपना प्रशिक्षण शुरू नहीं करते हैं।
- यदि आप प्रदर्शन या कोरियोग्राफी मार्ग का अनुसरण करने का निर्णय लेते हैं, तो आपको इस बात से अवगत होना चाहिए कि काम के लिए बहुत कड़ा मुकाबला है और सफलता प्रतिभा, अनुभव, संपर्क, दृढ़ संकल्प और सबसे मायावी कारक - भाग्य पर निर्भर करती है। एक डांसर (नर्तक) के रूप में आपको नृत्य में जीवनयापन करने के लिए कई अलग-अलग कौशलों उदाहरण के लिए शिक्षण या क्रियान्वयन की आवश्यकता होती है। आप एक नृत्य कंपनी के लिए पूर्णकालिक काम कर सकते हैं, हालांकि आमतौर पर आप छोटे, निश्चित अवधि के अनुबंधों पर एक फ्रीलांसर के रूप में काम कर सकते हैं। आपको अक्सर नेटवर्किंग और इंडस्ट्री में कॉन्टैक्ट बनाने के माध्यम से काम मिल जाएगा और कुछ कोरियोग्राफर अपनी खुद की नृत्य कंपनी बनाने का विकल्प चुनते हैं।
- बहुत से लोग नृत्य शिक्षक बनने का निर्णय लेते हैं और उन्हें छात्रों का मार्गदर्शन करने और नृत्य के माध्यम से उनकी पूरी क्षमता का एहसास कराने में मदद करने से बड़ी मात्रा में तृप्ति मिलती है। कुछ लोग काम के एक पोर्टफोलियो के हिस्से के रूप में पढ़ाते हैं जिसमें प्रदर्शन, कोरियोग्राफी, प्रबंधन के साथ-साथ शिक्षण भी शामिल होता है।

  अन्य पूरी तरह से अपने पूरे करियर में शिक्षण पर ध्यान केंद्रित करते हैं। नृत्य विभिन्न प्रकार की सेटिंग्स में पढ़ाया जा सकता है: राज्य के स्कूल, निजी नृत्य विद्यालय और समुदाय में सेटिंग्स पर एक सरणी जिसमें कला / नृत्य केंद्र, युवा और खेल केंद्र की यह शामिल हो सकते हैं।

- एक नृत्य शिक्षक बनने के कई तरीके होते हैं - कुछ लोग एक कलाकार के रूप में करियर के बाद पढ़ाना जारी रखते हैं, अन्य लोग शिक्षण को अपना प्राथमिक व्यवसाय बनाते हैं और शुरू से ही एक शिक्षक के रूप में विशेष रूप से प्रशिक्षित करना चाहते हैं। शिक्षण पर ध्यान केंद्रित करने वालों के लिए उद्देश्य के रूप में कई अलग-अलग रास्ते हैं।

समर्थन व्यवसाय (सपोर्ट प्रोफेशन):

डांस इंडस्ट्री के भीतर कई अन्य भूमिकाएँ हैं जिनके बिना कोई प्रदर्शन कला दृश्य नहीं होता। प्रदर्शनों को कमीशन, निर्मित और बुक किया जान चाहिए, परियोजनाओं को स्थापित और प्रलेखित किया जाना चाहिए, नर्तकों को अपने स्वास्थ्य और शरीर की देखभाल करने में मदद करने के लिए विशेषज्ञों की आवश्यकता होती है, फंडिंग ढूंढनी होती है और प्रदर्शनों को आकर्षित करना होता है, उसे स्कोर किया जाता है और तैयार किया जाता है।

इस इंडस्ट्री में ऐसे कई क्षेत्र हैं जिनके समर्थन से ज़िंदगी को सुचारु रूप से चलाने का भरोसा किया जाता है। कुछ लोग, जो जीवन शिक्षण या प्रदर्शन के लिए बाध्य नहीं होते, वे कॉलेज या विश्वविद्यालय के बाद इन क्षेत्रों में जाते हैं और अन्य प्रदर्शन या शिक्षण कैरियर बनाने के लिए इनमें से कुछ भूमिकाएं निभा सकते हैं। हालांकि, हर कोई नृत्य के लिए प्रबल होता है, चाहे वह दूसरों को भाग लेने में मदद कर रहा हो, यह सुनिश्चित कर रहा हो कि कोई उत्पादन सुचारू रूप से चले या दर्शकों के लिए नए और रोमांचक कार्यो का निर्माण हो।

5.2.1 मीडिया इंडस्ट्री कैसी होती है

एक चीज जो समकालीन मीडिया-कला इंडस्ट्री की विशेषता है, वह है सहयोग। बहुत से लोग जिन्हे इस उद्योग का विशेष ज्ञान है, कौशल और प्रतिभाशाली है, वे अपना काम करवाने के लिए एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं। उन्हें मिलने वाले पुरस्कार अक्सर इस बात पर निर्भर करते हैं कि अन्य सभी घटक कितनी अच्छी तरह काम करते हैं।

इन दो परिदृश्यों में आप कितने मीडिया-आर्ट्स के लोगों की पहचान कर सकते हैं?

- यह चुनाव का समय आ रहा है और एक राजनीतिक दल को प्रचार अभियान बनाने की जरूरत है। पार्टी एक टैगलाइन और कई प्रमुख बयानों के निर्माण के लिए एक मीडिया कंपनी को नियुक्त करती है। एक पेशेवर लेखक को विज्ञापन के लिए कंटेंट तैयार करने के लिए ब्रीफ किया जाता है, एक इलस्ट्रेटर लुक को डिजाइन करता है और एक वेब पेज लेखक इसे इंटरनेट पर डालने के लिए तैयार करता है। एक अन्य लेखक जो प्रसारण में विशेषज्ञता रखता है, वह उसे टेलीविजन और रेडियो के लिए तैयार करता है। एक गीतकार को जिंगल तैयार करने के लिए काम पर रखा जाता है और एक रिकॉर्डिंग कंपनी तैयार उत्पादों को बनाने के लिए एक संगीतकार को काम पर रखती है। एक समाचार पत्र के विज्ञापन के रूप में इसे अच्छी तरह से काम करने के लिए एक ग्राफिक डिजाइनर की आवश्यकता होती है, और एक जनसंपर्क अधिकारी एक मीडिया विज्ञप्ति तैयार करता है।
- एक पोशाक निर्माता जो सप्ताह के अधिकांश समय एक कार्यशाला में काम करता है, उसे ग्राहकों को आकर्षित करना होता है। एक मीडिया समूह के साथ जुड़ने का निर्णय लिया जाता है जो कलाकारों को अपने उत्पादों का विज्ञापन करने और उन्हें ऑनलाइन बेचने के लिए पृष्ठभूमि की एक श्रृंखला से आमंत्रित करता है। अपने कुछ मुनाफे का उपयोग

- करते हुए, मीडिया समूह इस शब्द को और फैलाने के लिए एक जनसंपर्क कंपनी की मदद लेता है। जनसंपर्क कंपनी विज्ञापनों की एक श्रृंखला तैयार करने के लिए एक रचनात्मक लेखक और डेस्कटॉप प्रकाशक को सूचीबद्ध करती है। जब यह सब चल रहा होता है, एक थिएटर कंपनी ने अभी-अभी एक जाने-माने नाटककार के एक नाटक को स्वीकार किया है और यह कलाकारों के लिए ऑडिशन देने, सेट आयोजित करने, किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश में है जो पीरियड कॉस्ट्यूम बना सके-और उस पर चला जाता है।

मीडिया इंडस्ट्री में काम करने की शर्तें:

मीडिया आर्ट्स इंडस्ट्री में काम करना लगातार चुनौतीपूर्ण होता है, क्योंकि इसमें सीखने के लिए हमेशा कुछ मिलता है, एक नया कौशल विकसित करने के लिए या एक नए उद्देश्य के लिए मौजूदा कौशल को बढ़ाने की आवश्यकता होती है। यह माना जाता है कि एक पेशेवर नए उत्पादों, कार्यक्रमों या प्रक्रियाओं के बारे में सोर्सिंग और सीखने के लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी लेता है। इसके लिए समय निकालने के बजाय, यह विकासशील ज्ञान अक्सर काम करते समयमिल जाता है। यह अप्रत्याशित की अपेक्षा के साथ चलता है (सिवाय इसके कि आमतौर पर मिलने की समय सीमा होती है)।

लचीलापन एक महत्वपूर्ण शब्द है; हालाँकि, अक्सर यह कार्यकर्ता के रूप में कार्य करता है जिसे बहुमुखी होना पड़ता है। कुछ लोगों के लिए, कामकाजी जीवन को उन अवधियों में विभाजित किया जाता है जहां आपके पास रचनात्मक और उत्पादक होने का समय होता है जो आपके व्यक्तिगत समय और गति के अनुरूप होता है; हालांकि, यह आम तौर पर आवश्यक समय सीमा और आपात स्थिति के साथ विरामित होता है जब यह अटल होता है जब और चीजें गलत हो जाती हैं।

यह महत्वपूर्ण है कि आप यह सुनिश्चित करने के लिए एक अच्छे समय प्रबंधक बनें जिससे कि आप समय सीमा को पूरा करने के लिए उचित गति से काम कर सकते हैं, लेकिन यदि आवश्यक हो तो आपको अतिरिक्त घंटे लगाने के लिए भी उपलब्ध होते है।

कुछ श्रमिकों के लिए वेतन दर बहुत अधिक है, लेकिन अधिकांश भाग के लिए वेतन तुलनीय नौकरियों से कम है।

5.2.2 नौकरी की तलाश के लिए रणनीति

- **नेटवर्किंग**

  यह बहुत मेहनत करने की तरह लग सकता है, लेकिन नेटवर्किंग सभी इंडस्ट्री में श्रमिकों के लिए और विशेष रूप से मीडिया और आर्ट्स में श्रमिकों के लिए सबसे प्रभावी नौकरी खोज रणनीति है।

  नेटवर्किंग में कोई जादू नहीं है, इसमें बस सामान्य ज्ञान है। सुनिश्चित करें कि जिन लोगों के पास आपको उच्च गुणवत्ता वाला काम करने वाले व्यक्ति के रूप में काम पर रखने की शक्ति है, वे जिम्मेदार और विश्वसनीय हैं, और आपको जानते हैं। जब भी आप उद्योग में किसी नए व्यक्ति से मिलते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप उन्हें अपने बारे में कुछ बताएं जो उन्हें आपको याद रखने में मददकरेगा, और यदि आप काम की तलाश में हैं तो हमेशा पूछें कि क्या वे किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो आपके चुने हुए क्षेत्र में आपकी मदद कर सकता है। कुछ मार्केटिंग कार्ड रखना भी एक अच्छा विचार है। अपने परिचितों के साथ अपना नियमित संपर्क बनाए रखें इससे नौकरियों, अनुबंधों या भूमिकाओं की निरंतर आपूर्ति का आश्वासन मिलता रहेगा।

- **प्रचार:**

  अपना खुद का प्रचार अभियान बनाना भी एक प्रकार की नेटवर्किंग है। उपयोगकर्ता के अनुकूल डेस्कटॉप प्रकाशन और अन्य कंप्यूटर पैकेज में वृद्धि के साथ, कई व्यक्ति और छोटे व्यवसाय अब अपनी वेबसाइट या ब्लॉग के माध्यम से कार्यभार संभालते हैं, जबकि अन्य, जिनमें लेखक, अभिनेता, गायक, मॉडल और अन्य रचनात्मक व्यक्ति शामिल हैं, कभी-कभी एक एजेंट का होना उपयोगी मानते है जो उनकी ओर से कार्य करता है। आखिरकार उन्हें ऑडिशन के लिए जाने या काम के टुकड़े जमा करने की ज़रूरत नहीं है, उनसे पूछा जाता है। जब आपके साथ ऐसा होता है, तो आप जानते हैं कि आपने वास्तव में इसे अपना चुना हुआ क्षेत्र बनाया है।

- **कोल्ड कॉलिंग:**

  अपने काम, पुरस्कार और प्रशंसापत्र का एक पोर्टफोलियो एक साथ रखें और इसे संभावित संगठनों को भेजें। अपना पोर्टफोलियो इस तरह से बनाएं जो आपके करियर के लक्ष्यों से मेल खाता हो। उदाहरण के लिए, यदि आप एनिमेशन में हैं, तो अपने काम का एक असेंबल डीवीडी या अपनी वेबसाइट पर एक साथ रखें। यदि आप एक लेखक हैं, तो अपने प्रकाशित और अप्रकाशित कार्यों का सार भेजें। स्कैटरगन दृष्टिकोण का उपयोग करने के बजाय रणनीतिक बनें या आप अपने अभियान को समाप्त कर सकते हैं। एक समय में एक या दो संगठनों से सम्पर्क करने का प्रयास करें और यह देखने के लिए कि क्या आप स्वयं एक साक्षात्कार ले सकते हैं, एक फोन कॉल करके उसकी अनुवर्ती कार्रवाई करें।

- **संगठन और कंपनी की वेबसाइटें:**
  कई मध्यम और बड़े संगठन और कंपनियां अपनी वेबसाइट पर पदों के लिए विज्ञापन देती हैं। पता लगाएँ कि आप कौन-से काम कर सकते हैं जो आपको पसंद हैं, और जो आपके लक्ष्यों और मूल्यों से मेल खाते हैं, फिर पदों या संभावित कमीशन के लिए उन्हें नियमित रूप से जांचें।

5.2.3 नृत्य और मीडिया में करियर और पारिश्रमिक होना

हर कोई इंजीनियर या डॉक्टर नहीं बनना चाहता। आजकल छात्र अपने करियर के लिए कुछ नया करने के लिए तैयार हैं। वे एक ऐसे करियर की तलाश में हैं जो न केवल रचनात्मक हो बल्कि जिसमे एक महान भविष्य भी हो। यहां मीडिया करियर के अवसरों से लेकर वेतन तक का विवरण दिया गया है।

इस क्षत्र में फिल्म, टेलीविजन और मीडिया का तेजी से विकास हो रहा है। क्या आप जानते हैं कि 1990 में दूरदर्शन नाम का केवल एक समाचार चैनल था, लेकिन अब हमारे देश में हजारों समाचार और मनोरंजन चैनल हैं। इसमें तकनीकी और प्रबंधकीय जैसे सभी प्रकार के रोजगार के अवसर हैं। इसके अलावा इसमें औसत दर्जे के इंजीनियर की तुलना में वेतन भी अच्छा है। मीडिया और मनोरंजन उद्योग रचनात्मक लोगों के लिए बना है और इस उद्योग में आपका भविष्य बहुत अच्छा होगा।
नृत्य में करियर बनाना भारत में एक सदियों पुरानी परंपरा है। इस विशाल उपमहाद्वीप ने नृत्य के विभिन्न रूपों को जन्म दिया है, जिनमें से प्रत्येक भाग एक विशेष अवधि और पर्यावरण के प्रभाव से बना है। भारतीय नृत्य एक अत्यंत जटिल कला है जिसमें कौशल, कड़ी मेहनत और अनुशासन की आवश्यकता होती है। सभी भारतीय नृत्य जीवन की किसी न किसी पद को चित्रित करते हैं और लगभग हर नृत्य मुद्रा का एक विशिष्ट अर्थ होता है। नृत्य विषय पौराणिक कथाओं, लोककथाओं, किंवदंतियों और शास्त्रीय साहित्य से उत्पन्न हुए हैं। ऐसा कहा जाता है कि भारतीय नृत्य की उत्पत्ति 'नाट्य शास्त्र' से हुई है, जिसमें भारतीय नृत्य के सभी पहलुओं पर एक विस्तृत लिपि लिखी गई है। 'नाट्य शास्त्र' के लेखक 'भरत मुनि' थे जिन्होंने इसे दूसरी शताब्दी ईसा पूर्व में लिखा था। नृत्य के दो मुख्य भाग शास्त्रीय और लोक रूप हैं। देश के कुछ हिस्सों में विशिष्ट नृत्य रूप हैं और ये नृत्य रूप प्राचीन नृत्य अनुशासन पर आधारित हैं। नृत्य के विभिन्न शास्त्रीय रूप तमिलनाडु के भरतनाट्यम, आंध्र प्रदेश के कुचुपुडी, उड़ीसा के ओडिसी, कथक, कथकली और मणिपुरी हैं। भारतीय शास्त्रीय नृत्यों की विशिष्टता यह है कि वे सभी विषयों में भक्तिपूर्ण हैं। इन सभी नृत्य रूपों में,

भरत नाट्यम को सबसे पुराना और शुद्धतम भारतीय शास्त्रीय नृत्य माना जाता है। नृत्य का प्रशिक्षण छह या उससे कम उम्र में शुरू होना चाहिए जो की आधिकारिक पेशेवर प्रशिक्षण से बहुत पहले शुरू किया गया हो। जन्मजात प्रतिभा के अलावा, पूर्णकालिक व्यावसायिक प्रशिक्षण के लिए बुनियादी शैक्षिक आवश्यकता मैट्रिक या 10 + 2 है।

कुछ संस्थान प्रवेश के समय प्रतिभा रखने वाले छात्रों को ज्यादा पसंद करते हैं। इस क्षेत्र में करियर एक कलाकार, शिक्षक और कोरियोग्राफर का हो सकता है।

योग्यता: इस क्षेत्र में आने के लिए जन्मजात प्रतिभा का होना जरूरी है, प्रशिक्षण और मार्गदर्शन ही इन प्रतिभाओं को तेज कर सकता है।

शैक्षिक: इस विषय में कोर्स करने के लिए मूल शैक्षिक आवश्यकता 10+2 है। हालांकि, स्नातकोत्तर स्तर के पाठ्यक्रमों के लिए विषय में स्नातक होना अनिवार्य है। इस क्षेत्र में पेश किए जाने वाले पाठ्यक्रम प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम, स्नातक पाठ्यक्रम, डिप्लोमा पाठ्यक्रम और स्नातकोत्तर स्तर के पाठ्यक्रम हैं।

विभिन्न पाठ्यक्रमों की अवधि: सर्टिफिकेट कोर्स एक साल का, बैचलर कोर्स तीन साल का, डिप्लोमा और स्नातकोत्तर स्तर का कोर्स दो साल का होता है।

इस क्षेत्र में प्रशिक्षण पूरे भारत में कई स्कूलों और संस्थानों में उपलब्ध है। दिल्ली में कथक केंद्र, चेन्नई में कलाक्षेत्र, दिल्ली में भारतीय कला केंद्र नृत्य में पाठ्यक्रम संचालित करने वाले कुछ प्रमुख संस्थान हैं। पाठ्यक्रम के क्षेत्रों में नृत्य और नृत्य रूपों का इतिहास और विकास शामिल है, एक नृत्य रूप की विशिष्ट विशेषताएं जिसमें एक प्रदर्शन कला के रूप में नृत्य के सभी पहलुओं को शामिल किया जाता है।

व्यक्तिगत गुण: मुख्य गुण प्रतिभा, बहुमुखी प्रतिभा, लय की समझ, निष्ठा, अनुग्रह, एक अभिव्यंजक चेहरे और शरीर की भाषा, भूमिकाओं की व्याख्या करने की क्षमता, आकर्षक उपस्थिति, मंच की उपस्थिति, रचनात्मकता, शारीरिक सहनशक्ति आदि हैं।

नौकरी की संभावनाएं और करियर विकल्प:

वे निम्नलिखित क्षेत्रों में रोजगार पा सकते हैं

- कला केंद्र
- एकेडमी
- टीवी चैनल
- नृत्य मंडली

निजी कक्षाएं आयोजित करने या संस्था शुरू करने के रूप में स्वरोजगार के कई अवसर हैं। इस क्षेत्र में उपलब्ध करियर विकल्प एक कलाकार, शिक्षक और कोरियोग्राफर बनना हैं। शिक्षण: इस क्षेत्र में होने के लिए किसी को सिखाने, पहल करने और धैर्य रखने की योग्यता की आवश्यकता होती है। उन्हें नृत्य के व्यावहारिक और सैद्धांतिक पहलुओं का भी पूरा ज्ञान होना चाहिए। उन्हें लय की सही समझ होनी चाहिए, और संगीत में कुशलता होनी चाहिए।

नर्तकी जो शिक्षण को एक पेशे के रूप में अपनाते हैं, उन्हें स्कूलों, कॉलेजों, विश्वविद्यालयों,

नृत्य संस्थानों और यहां तक कि अपने स्वयं के खुले स्कूलों में करियर के अवसर मिल सकते हैं।

कोरियोग्राफी:

कोरियोग्राफर नृत्य दृश्यों का डिजाइन और उसकी रचना करता है और मंच की सेटिंग, संगीत, वेशभूषा का समन्वय करता है और पूर्वाभ्यास की निगरानी करता है। कोरियोग्राफर के पास रचनात्मक या कल्पनाशील शक्तियाँ होनी चाहिए और संगीत की व्याख्या करने और एकल और समूह प्रदर्शन के लिए नृत्य दिनचर्या बनाने की क्षमता होनी चाहिए। उन्हें एक टीम के साथ काम करने में सक्षम होना चाहिए। अधिक से अधिक स्टेज और टीवी शो के साथ इस क्षेत्र में करियर की संभावनाएं बढ़ रही हैं। कोरियोग्राफर स्टेज शो, टीवी शो और फिल्मों में प्रदर्शन करने वाली मंडलियों में करियर बना सकते हैं।

प्रदर्शन:

एक प्रदर्शन कलाकार होने के लिए आकर्षक रूप, आकर्षक स्वरूप, भूमिकाओं की व्याख्या करने की क्षमता और मंच की उपस्थिति होनी चाहिए। कलाकारों को अभ्यास के लिए प्रतिदिन अलग से समय निकलना पड़ता है। उन्हें जनता के हितों के साथ भी संपर्क में रहना पड़ता है । उन्हें बहुत यात्रा करनी पड़ती है और लोकप्रिय होने के लिए प्रदर्शन देना पड़ता है। पेशेवर प्रशिक्षण के अलावा; निष्ठा, प्रतिभा और सही संपर्क एक कलाकार को अच्छी तरह से स्थापित होने में मदद कर सकते हैं। प्रदर्शन कलाकार अपनी मंडली बना सकते हैं या अन्य मंडलियों के साथ भी काम कर सकते हैं। उनके पास स्कूल शुरू करने और शिक्षण के लिए अपना पूरा समय देने का विकल्प होता है।

मीडिया आर्ट्स के सिद्धांत:

- अन्तरक्रियाशीलता(इंटरेक्टिविटी) : एक कलाकृति को इंटरैक्टिव के रूप में देखा जाता है यदि आप इसे किसी तरह से प्रभावित कर सकते हैं, या इसे कई तरीकों से एक्सप्लोर कर सकते हैं।

- विषमता(हेट्रोगेनिटी): कैसे एक कलाकृति कई अलग-अलग स्वतंत्र अनुभवों और भागों से बनी हो सकती है, फिर भी जब उसे एक साथ रखा जाता है तो उसका एक गहरा अर्थ होता है। इसका उदाहरण एक इंस्टॉलेशन हो सकता है जिसमें रिकॉर्ड की गई ध्वनियाँ, चित्र और प्रदर्शन शामिल हैं।

- संकरण(हयब्रिडाइसेशन): कैसे एक कलाकृति दो या दो से अधिक कलाकृति विचारों से बनी होती है, और तीसरी कलाकृति बनाने के लिए पुनर्व्यवस्थित की जा सकती है जो "मूल" कलाकृतियों से अलग है।

- माध्यम: कला कृति को बनाने के लिए प्रयुक्त सामग्री अंतिम कार्य की प्रकृति को निर्धारित करती है।

- अस्थायीता: समय बीतने पर किसी कलाकृति की व्याख्या, या किसी कलाकृति को देखने की हमारी
क्षमता कैसे बदल सकती है

5.2.4 एक सफल नृत्य ऑडिशन/साक्षात्कार के लिए टिप्स और ट्रिक्स

ऑडिशन नर्तक के लिए जीवन का एक तथ्य है। ये जजों के पैनल को अपना कौशल और प्रतिभा दिखाने का आपका मौका हैं। चाहे आप कॉलेज के लिए ऑडिशन दे रहे हों, एक डांस कंपनी, या एक मनोरंजन की स्थिति, वे तैयारी करने के लिएज़बर्दस्त तरीका हो सकता हैं। आपको सही रास्ते पर लाने में मदद करने के लिए यहां कुछ युक्तियां दी गई हैं।

1. नियमित अभ्यास करें

लगातार विभिन्न शैलियों में नृत्य कक्षाएं प्राप्त करें। अपनी कक्षाओं के दौरान, अपने प्रशिक्षण को गंभीरता से ग्रेहेन करे ताकि आपकी तकनीक चरम रूप में हो। कक्षा में प्रत्येक संयोजन को उसकी पूरी क्षमता के साथ निष्पादित करें और उन्हें तुरंत नियोजित करते हुए गलतियों में सुधार करें। यह आपके शरीर और दिमाग को ऑडिशन की दुनिया की कठोरता के अनुकूल बनाने में मदद करेगा।

यह जानें कि आप किस शैली के नृत्य में उत्कृष्ट हैं, और फिर कुछ अलग करने का प्रयास करें। आप कभी नहीं जानते कि कोई कोरियोग्राफर इन दिनों हिप-हॉप रूटीन में कब कुछ बैले डालने वाला है। एक नर्तक में बहुमुखी प्रतिभा एक मांग की गई गुणवत्ता है।

यह नियमित रूप से नई कक्षाएं लेने में भी मदद करता है; इस तरह आप लगातार कोरियोग्राफी को जल्दी से लेने की अपनी मानसिक क्षमता को प्रशिक्षित कर सकते हैं।

2. जानकारी इकट्ठा करें

आप जिसके लिए ऑडिशन दे रहे हैं, उसके बारे में पूरी सूची रखें। क्या आप स्वान लेक की भूमिका के लिए ऑडिशन दे रहे हैं, या संगीत वीडियो बैकअप डांसर के लिए?

आप जिस भूमिका या कंपनी के लिए ऑडिशन दे रहे हैं, उसके बारे में पहले पूरी जानकारी

प्राप्त करें। पता करें कि क्या ऑडिशन के लिए कोई शुल्क है या नहीं औरउस शुल्क को अपने साथ लाना सुनिश्चित करें। फिर, यह पता करें कि क्या आपको कोई दस्तावेज लाने या जमा करने की आवश्यकता है या नहीं। यदि ऑडिशन के रिज्यूमे और हेडशॉट की आवश्यकता है, तो आवश्यक दस्तावेज तैयार करना शुरू करें। https://www.nyfa.edu/student-resources/instantly-become-photogenic-try-squinching/

यह सुनिश्चित करें कि आपका रिज्यूमे आपकी ताकत और वर्तमान की उपलब्धियों पर प्रकाश डालता है, और इसमें आपका नाम और फोन नंबर शामिल है। यह भी उल्लेख करना सुनिश्चित करें कि आपने कहां प्रशिक्षण लिया है, आपने किसके साथ अध्ययन किया है, और आपके पिछले प्रदर्शन का अनुभव।

आपका हेडशॉट एक पेशेवर फोटोग्राफ होना चाहिए। कुछ ऑडिशन के लिए फुल बॉडी फोटो की भी आवश्यकता पड़ सकती है। उन्हें आपको आवेदन करने और यह जानकारी अग्रिम रूप से भेजने की आवश्यकता हो सकती है; अन्य लोग चाहते हैं कि आप मुद्रित प्रतियां लाएं जिन्हें वे रख सकें।

3. क्रॉस ट्रैन

क्रॉस ट्रेनिंग करके एक मजबूत डांसर बनें।https://www.nyfa.edu/student-resources/dance-fitness-get-fit-quick-methods-to-avoid/ दौड़ने, बाइक चलाने या तैराकी के माध्यम से अपने कार्डियो स्वास्थ्य को बढ़ाएं। पार्टनर वर्क के माध्यम से अपनी ताकत बढ़ाने के लिए वेट लिफ्ट करें। विस्तार करने, अपने कोर को मजबूत करने और अपने दिमाग पर ध्यान केंद्रित करने के लिए योग या पिलेट्स करें। आपके लिए क्या काम करता है, यह जानने के लिए धैर्य रखें। यह आपको एक लंबे ऑडिशन से गुजरने में मदद करेगा। क्रॉस ट्रेनिंग आपको शारीरिक रूप से तंदुरुस्त स्थिति में रखती है, ताकि जब आप ऑडिशन दें तो जज आपका सबसे अच्छा स्वरुप देख सकें।

4. स्वस्थ रहें

अपने ऑडिशन से पहले सप्ताह और रात में भरपूर नींद लें।

भरपूर और संतुलित आहार बनाए रखें। जितना हो सके, विशेष रूप से ऑडिशन से पहले की रात और दिन में प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के बजाय संपूर्ण खाद्य पदार्थ खाने पर ध्यान दें। अपने ऑडिशन से एक रात पहले एक अच्छा, स्वस्थ और भरपूर भोजन करें, लेकिन संतुलित मात्रा में करें।

अपने ऑडिशन से एक या दो घंटे पहले हल्का भोजन करें। यह बहुत महत्वपूर्ण है ताकि आप ऑडिशन के दौरान अपनी उच्चतम क्षमता के साथ काम कर सकें। नियमित रूप से खूब पानी पिएं।

5. उचित रूप से कपड़े पहनें

यह जानने के लिए होशियार रहें कि आप किसके लिए ऑडिशन दे रहे हैं। एक बैले रोले आपको लियोटर्ड, टाइटस, बैले चप्पल, या नुकीले जूते में देखना चाहती है। एक हिप-हॉप भूमिका आपको अपने व्यक्तित्व को अपने संगठन के माध्यम से व्यक्त करने की अनुमति देती है। यदि उपयुक्त हो, तो कुछ ऐसा पहनें जो आपको भीड़ में अलग दिखने में मदद करे। सावधान रहें, लेकिन, इसे स्वच्छ और साफ रखें। यदि आपके पास ड्रेस कोड के बारे में कोई प्रश्न हैं, तो उस प्रश्न को पूछें। सही डांस शूज़ भी साथ लाएँ।

6. किसी भी चीज के लिए तैयार रहें

इसका मतलब यह हो सकता है कि एक छोटे एकल टुकड़े को कोरियोग्राफ करना, समूह वर्ग में भाग लेना, या कामचलाऊ प्रदर्शन करना।

पता लगाएँ कि क्या ऑडिशन के लिए एकल की आवश्यकता होगी, और पहले से ही कोरियोग्राफ करके तैयारी करें। यदि आप इसके साथ अधिक सहज हैं तो आप इसे स्वयं कोरियोग्राफ कर सकते हैं या किसी और को इसे कोरियोग्राफ के लिए कह सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपकी कोरियोग्राफी ऑडिशन की शैली के अनुकूल है और आपकी तकनीक और कलात्मक क्षमता को भी दिखाती है। अपने एकल का नियमित रूप से अभ्यास करें।

इसका मतलब हेयर बैंड, बॉबी पिन, बैंड-एड्स, अतिरिक्त पानी, अन्य डांस शूज़, घुटने के पैड, या कुछ और जो आपको लगता है कि आपको चाहिए, जैसी आपूर्ति को वापस लाना होता है।

7. जल्दी पहुंचे

अपने आप को चेक-इन और वार्म अप के लिए समय दें। किसी भी नर्तक को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में सक्षम होने के लिए एक अच्छा, पूरी तरह से वार्म अप होना आवश्यक है। अपने आप को केन्द्रित करने, खिंचाव करने और हिलने-डुलने के लिए समय निकालें, भले ही वे आपको ऑडिशन में गर्मजोशी दे रहे हों।

यह समय आपको स्टूडियो स्पेस की ओर उन्मुख करने में भी मदद करेगा। यदि आप घबराहट महसूस करते हैं, तो अपने आप को शांत करने के लिए कुछ गहरी, धीमी सांसें लें।

8. सकारात्मक रहें

अगर आप ज़रा भी नर्वस महसूस करने लगें तो हल्के-फुल्के और स्वाभाविक बने रहें। कोरियोग्राफी के लिए अपनी नसों को उत्साह से चैनल करें।

जितना अधिक आप अपनी नृत्य क्षमता के माध्यम से अपनी प्रतिभा को चमकने देंगे, आप नौकरी पाने के उतने ही करीब होंगे! अपने लिए और नौकरी के लिए आपकी इच्छा के लिए स्थिर रहें।

आपको दूसरों से अपनी तुलना करने की कोई आवश्यकता नहीं है, इसलिए अपना निर्णय

वही पर छोड़ दें। ऑडिशन से पहले के समय में आशावादी बनें और उस जुनून को अपने साथ स्टूडियो में लाएं। वास्तविक बने रहें, आराम करें, और अपनी क्षमताओं पर विश्वास रखें।

जब ऑडिशन का समय आता है, तो परिणाम क्या होगा, इसके बजाय अपने दिमाग को वर्तमान क्षण पर केंद्रित करें।
ऑडिशनिंग एक ऐसा कौशल है जिसका अक्सर अभ्यास किया जाना चाहिए ऐसा करने से समय के साथ इसमें सुधार होगा। यह याद रखें की आप अच्छे और बुरे दोनों तरह के ऑडिशन अनुभवों से आप क्या सीख सकते हैं। अपने आप में आशान्वित रहें और एक नर्तक और कलाकार के रूप में निरंतर बढ़ते रहने के लिए अपने शिल्प के प्रति समर्पित रहें।
डांस ऑडिशन की तैयारी के लिए इन युक्तियों का पालन करने से आपको एक ऐसा आत्मविश्वास मिलेगा जो आपको सफल होने के लिए ज़रूरी है। और याद रखें...आप पहले से ही अपने प्रशिक्षण के माध्यम से अधिकांश काम कर चुके हैं!
विभिन्न प्रदर्शन स्थलों के लिए कई प्रकार के नृत्य ऑडिशन होते हैं। डांस कंपनियां बैले और मॉडर्न डांस शो के लिए कर्मचारियों को नियुक्त करती हैं। ब्रॉडवे कंपनियां पारंपरिक संगीत (रॉजर्स और हैमरस्टीन) और अधिक आधुनिक नृत्य संगीत (जैसे, फेम और ग्रीस) के लिए नर्तकियों को नियुक्त करती हैं।
https://en.wikipedia.org/wiki/Fame_(musical)https://en.wikipedia.org/wiki/Grease_(musical)

कसीनो, रिसॉर्ट, मनोरंजन पार्क और क्रूज जहाज रिव्यू-स्टाइल शो के लिए नर्तकियों को किराए पर लिया जाता हैं जो जैज़ नृत्य से लेकर हिप-हॉप तक हो सकता हैं। इन शो के लिए, कुछ बैकअप गायन कौशल या अभिनय कौशल की आवश्यकता हो सकती है। पॉप संगीत संगीत कार्यक्रम निर्माता और पॉप संगीत वीडियो निर्माता संगीत कार्यक्रमों के दौरान या वीडियो के दौरान मंच पर प्रदर्शन करने के लिए नर्तकियों की भर्ती करते हैं।

लाइव पॉप कॉन्सर्ट के लिए, मंच पर नर्तकियों को साधारण बैकअप गायन करने की आवश्यकता हो सकती है। मूवी और टीवी प्रोड्यूसर भी शॉर्ट टर्म शूट के लिए डांसर्स को हायर करते हैं; भले ही एक नर्तक को किसी फिल्म या टीवी शो से केवल कई दिनों का काम मिल सकता है, फिर भी शेष भुगतान किया जाता है। अधिकांश ऑडिशन उल्लिखित करते हैं कि किस प्रकार के नृत्य कौशल की आवश्यकता है (जैसे, शास्त्रीय, पॉइंट, समकालीन, जैज़, हिप-हॉप, आदि)।

आधुनिक नृत्य के मामले में, कुछ नृत्य कंपनियां आवेदकों से नृत्य चालों को सुधारने की अपनी क्षमता प्रदर्शित करने के लिए कहती हैं।

कई नृत्य ऑडिशन तैयार किए गए काम को प्रदर्शित करने के बजाय, कम समय में नई कोरियोग्राफी सीखने के लिए आवेदकों की क्षमता का परीक्षण करते हैं। https://en.wikipedia.org/wiki/Choreography अन्य मामलों में, एक छोटे एकल टुकड़े की भी आवश्यकता हो सकती है (लगभग 90 सेकंड लंबा)। समूह सत्र में आवेदकों को तकनीकी दिनचर्या या पैटर्न में निर्देश दिया जाएगा।

कुछ ऑडिशन के लिए आवेदकों को किसी मान्यता प्राप्त डांस स्कूल या संगीतविद्यालय में प्रशिक्षण पूरा करने की आवश्यकता होती है, और कुछ मामलों में, ऑडिशन के लिए एक नृत्य शिक्षक या नृत्य कंपनी के निदेशक से एक संदर्भ पत्र लाने का अनुरोध किया जा सकता है (विशेषकर युवा नर्तकियों के मामले में कम पेशेवर अनुभव के साथ) कुछ ऑडिशन में, आवेदकों को अपने नृत्य लक्ष्यों के बारे में एक संक्षिप्त मौखिक बयान देने के लिए कहा जाता है या फिर यह कहने के लिए कहा जाता है की वे मंडली में क्यों शामिल होना चाहते हैं।

ऑडिशन देने वालों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे प्रमुख नृत्य शर्तों को जानते हैं, क्योंकि जज अनुरोध कर सकते हैं कि कुछ नृत्य चालों का प्रदर्शन किया जाए।

कुछ ऐसे ऑडिशन जहां बड़ी संख्या में आवेदकों को मैराथन धावकों के समान ही कलाकारों को अपनी शर्ट पर पिन किए गए नंबर पहनने की आवश्यकता होती है। इस तरह, यदि कास्टिंग डायरेक्टर एक असामान्य नर्तक को देखता है, तो वह शर्ट पर लगे नंबर को नोट कर सकता है। जब तक आभूषण या मेकअप एक निश्चित नृत्य शैली में नर्तक की उपस्थिति का एक अपेक्षित हिस्सा नहीं है, तब तक ऑडिशन किए गए नृत्य आमतौर पर आभूषण और श्रृंगार से बचते हैं।

5.2.5 नृत्य इंडस्ट्री में समझौता-वार्ता और पारिश्रमिक

एक पेशेवर डांसर (नर्तक) या कोरियोग्राफर होना केवल एक नौकरी नहीं है, यह एक जीवन शैली है। नृत्य शारीरिक रूप से कठिन है; दिन लंबे हैं, और प्रतिस्पर्धा भयंकर है। लेकिन अगर आपको डांस का शौक है और आप कुछ और करने की कल्पना नहीं कर सकते हैं, तो यह आपके लिए करियर हो सकता है।

नृत्य पेशेवर

एक नर्तक का काम नृत्य और अधिक नृत्य से भरा होता है। अमेरिकी बैले थियेटर या किसी अन्य शहर/प्रमुख बैले कंपनी जैसी पेशेवर कंपनियों में पूर्णकालिक नर्तक दिन की शुरुआत एक कंपनी वर्ग के साथ कर सकते हैं, विभिन्न भूमिकाओं के लिए कई पूर्वाभ्यास में भाग ले

सकते हैं, और फिर शायद एक ड्रेस रिहर्सल या शाम का प्रदर्शन कर सकते हैं। कक्षाओं और रिहर्सल के बीच में कॉस्ट्यूम फिटिंग होती है, शायद मुश्किल कोरियोग्राफी पर काम करने, बालों को ठीक करने और प्रदर्शन के लिए मेकअप लगाने के लिए एक निजी सत्र।

नृत्य कंपनियों नर्तक प्रति दिन कई कक्षाएं ही नहीं लेते हैं और कई ऑडिशन में भी भाग लेते हैं, सामुदायिक संगीत थिएटर में भूमिकाओं के लिए अन्य प्रतिभाशाली नर्तकियों के खिलाफ प्रतिस्पर्धा करते हैं। काम करने का एक हिस्सा नृत्य करने के लिए शारीरिक रूप से फिट रहना है। कई डांसर (नर्तक) अपने अवकाश के दिनों और ऑफ-सीजन में व्यायाम के साथ इसे बदलना पसंद करते हैं जो उन्हें एक अलग प्रकार अनुभव देता है।

गैर-नृत्य अभ्यास

द न्यू यॉर्क टाइम्स के एक लेख के अनुसार, न्यू यॉर्क सिटी बैले में एक कोर डांसर, क्लेयर क्रेट्ज़स्चमार, अपने डाउन-टाइम में तैरना पसंद करती है। शिकागो के जोफ्रे बैले के जोआना वोज्नियाक और मैथ्यू एडमज़िक ने अपने संग्रहों की सूची में दौड़ को भी शामिल किया। यह उन्हें नृत्य के लिए आवश्यक धीरज के साथ मदद करता है, जो अधिक तीव्र है लेकिन यह थोड़े समय के लिए होता है।

डांसर्स ब्रांचिंग आउट

कोरियोग्राफर आमतौर पर पूर्व नर्तक होते हैं जब वे नृत्य कर रहे थे तब ही उन्होंने नृत्य और दिनचर्या के लिए स्टेप्स, हाथों की गति और इशारों को कोरियोग्राफ करना शुरू कर दिया था। एक बार जब वे नृत्य करना बंद कर देते हैं, तो वे पूर्णकालिक कोरियोग्राफर बन जाते हैं। नृत्यों को कोरियोग्राफ करने के अलावा, वे उन लोगों को और अन्य शिक्षकों को स्टेप्स सिखाते हैं जो उनके लिए परफॉर्म करते हैं और जो डांसर्स (नर्तकों) के साथ दिनचर्या का पूर्वाभ्यास करते हैं।

जिस समय वे नृत्य नहीं कर रहें होते हैं, उस समय कई नर्तक अपने दिनों के दौरान गैर-नृत्य विषयों का अध्ययन करने में समय का उपयोग कर रहें होते हैं। ज्यादातर ऑनलाइन काम करते हुए, वे व्यवसाय या अन्य डिग्री अर्जित करते हैं। कुछ कोरियोग्राफर बन जाएंगे, या शायद एक डांस कंपनी का प्रबंधन करेंगे, लेकिन अन्य पूरी तरह से अलग क्षेत्रों में आगे बढ़ेंगे। अनुभव और शिक्षा आवश्यकताएँ अधिकांश नर्तक कम उम्र में: लड़कियों के लिए 5 से 8 वर्ष की आयु के बीच, और लड़कों के लिए 7 से 9 वर्ष की आयु के बीच पाठ शुरू कर देते हैं। बैले सभी बाद की कक्षाओं की नींव है। जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं, वे नृत्य की अन्य शैलियों जैसे जैज़, लिरिकल बैले और हिप-हॉप को जोड़ते हैं। लड़कियां एन पॉइंट, इन पॉइंट या "टो" शूज नृत्य करना सीखती हैं, जबकि लड़के स्पिन्निंग और लीपिंग लगाने के साथ-साथ महिला डांसर्स (नर्तकों) को सपोर्ट करना, होल्ड करना और लिफ्ट करना सीखते हैं। पुरुष डांसर्स (नर्तकों)को अपनी ताकत का निर्माण करना चाहिए ताकि वे महिला डांसर्स

(नर्तकों) को आत्मविश्वास के साथ उठा सकें और खुद को या अन्य नर्तक को घायल किए बिना उन्हें उत्तमता से नीचे ला सकें।

युवा किशोरों के रूप में, गंभीर नर्तक अक्सर पेशेवर बैले कंपनियों के साथ ग्रीष्मकालीन कार्यशालाएं लेते हैं। कुछ को पेशेवर बैले स्कूल में लेसन लेने के लिए आमंत्रित किया जाता है। एक बार जब वे हाई स्कूल खत्म कर लेते हैं, तो सर्वश्रेष्ठ डांसर्स (नर्तकों) को बैले के प्रशिक्षु या इंटर्नशिप कार्यक्रम में शामिल होने के लिए कहा जाता है। वहाँ एक या दो साल के बाद, कुछ को पेशेवर कंपनी के कोर में शामिल होने के लिए, तो कुछ को बड़े समूह जो कलाकारों की टुकड़ी नृत्य और बैक ग्राउंड पार्ट्स का प्रदर्शन करते हैं में शामिल होने के लिए कहा जाता है।

ऑफर के समय

- पहले स्ट्राइक करें: नियोक्ता के सामने एक विशिष्ट वेतन का उल्लेख करने का प्रयास करें। यह बॉलपार्क में आपकी समझौता-वार्ता को शुरू करेगा। "पूरी समझौता-वार्ता उस पहले प्रस्ताव पर आधारित होती है।
- बहुत जल्दी वादा न करें: नियोक्ता अक्सर नौकरी और वेतन एक साथ प्रदान करता है। तुरंत हाँ मत कहें—भले ही आपको प्रस्ताव पसंद आया हो। उन्हें बताएं कि आप उन्हें एक निश्चित समय सीमा के भीतर जवाब देंगे।
- उन्हें उद्विग्न बनाएं: यदि आप अन्य नौकरियों के लिए साक्षात्कार कर रहे हैं, तो उन संभावित नियोक्ताओं को कॉल करें, उन्हें अपने प्रस्ताव के बारे में बताएं, और देखें कि क्या वे साक्षात्कार प्रक्रिया को तेज कर सकते हैं-या आपको एक प्रस्ताव दे सकते हैं। यह जानकर कि आपके पास एक और प्रस्ताव है, यह आपको उनके लिए और अधिक आकर्षक बना देगा।
- जब पहले नियोक्ता को जवाब देने का समय हो, तो अपने मूल्य को बढ़ाने में मदद के लिए अन्य नियोक्ताओं की रुचि का उल्लेख करें। लेकिन प्रस्ताव मत तैयार करें। इसे जांचना आसान है, और केवल रुचि ही आपको अच्छा दिखने में मदद करेगी।
- अपनी अपेक्षाओं को स्पष्ट करें: वेतन, लाभ और अवसर के संदर्भ में नियोक्ता को बताएं कि आप नौकरी से क्या चाहते हैं। "यह समय की छुट्टी हो सकती है, जहां आप काम करते हैं, स्वायत्तता या किसी विशेष क्षेत्र पर स्वामित्व के बारे में लचीलापन हो सकता है, यह आपका शीर्षक हो सकता है - जो भी आपके लिए एक कथित मूल्य है," हरमन ग्रुप के अध्यक्ष जॉयस गियोआ कहते हैं, प्रबंधन सलाहकारों और भविष्यवादियों का थिंक टैंक। https://www.monster.com/career-advice/article/Your-Well-Deserved-Vacationhttps://www.monster.com/career-advice/article/Work-Values-Check-List
- अतिरिक्त समझौता-वार्ता करें: यदि नियोक्ता आपको वह वेतन नहीं दे सकता जो आप चाहते हैं, तो अन्य मूल्यवान विकल्पों के बारे में सोचें जिनकी लागत उतनी अधिक नहीं है। मिलर हमेशा शिक्षा की मांग करने की सलाह देते हैं, जो आपकी दीर्घकालिक विपणन क्षमता में बड़ा बदलाव ला सकता है।

- गियोइया कहते हैं, अपने मूल्य और प्रदर्शन की मात्रा निर्धारित करें: गौर करने लायक शर्तों में अपने मूल्य का उल्लेख करें, जैसे कि आपने कैसे अपनी कंपनी का कितना पैसा बचाया है और कैसे आपकी परियोजनाओं ने एक्स हजारों डॉलर का राजस्व बढ़ाया है। फिर उन्हें विशेष रूप से बताएं कि आप अपनी नई नौकरी में कितने मूल्यवान होने की उम्मीद करते हैं।
- आप अपने प्रदर्शन में अपना विश्वास दिखाते हुए कुछ आकस्मिकताओं को भी जोड़ सकते हैं। यदि आप एक निश्चित राशि कमाते हैं तो आप नियोक्ता से एक साल के बजाय छह महीने के बाद या साल के अंत बोनस के लिए आपको वेतन समीक्षा देने के लिए कह सकते हैं। https://www.monster.com/career-advice/article/Annual-Salary-Negotiations "यह दर्शाता है कि आप अपने आप में विश्वास करते हैं और आप जो कहते हैं उसे लाने के लिए प्रतिबद्ध हैं। "आप मानते हैं कि आप संगठन के लिए महत्वपूर्ण मूल्य लाने जा रहे हैं।

कॉलेज में डांस की पढ़ाई करना

कुछ डांसर (नर्तक) कॉलेज में नृत्य का अध्ययन करना चुनते हैं, कॉलेज की प्रस्तुतियों में प्रदर्शन करते हुए नृत्य में ललित कला स्नातक की डिग्री अर्जित करते हैं। कई लोगों के पास गैर-नृत्य क्षेत्र में डबल मेजर या माइनर डिग्रियां होती हैं, जैसे कि व्यवसाय, दूसरे करियर की तैयारी के लिए यदि नृत्य काम नहीं करता है या अपने दूसरे करियर के लिए जब वे अब नृत्य नहीं कर रहे होते हैं।

डांसर्स (नर्तकों) की वेतन और आय

श्रम सांख्यिकी ब्यूरो ने मई 2017 तक बताया कि डांसर्स (नर्तकों) ने प्रति घंटे 14.25 डॉलर का औसत वेतन अर्जित किया। सबसे कम 10 प्रतिशत ने $8.74 प्रति घंटा या उससे कम कमाया और उच्चतम 10 प्रतिशत ने $30.95 प्रति घंटे या उससे अधिक की कमाई की। एक औसत वेतन एक मध्यबिंदु है; पेशे में काम करने वाले आधे कर्मचारी ज्यादा कमाते थे और आधे कम कमाते थे।

न्यूयॉर्क सिटी बैले में, कोर डांसर्स (नर्तकों) को शुरू करने के लिए प्रति सप्ताह $1,100 का भुगतान किया गया, वरिष्ठता के आधार पर जनवरी 2017 में प्रति सप्ताह 2,100 डॉलर के वेतन तक वृद्धि के साथ भुगतान किया गया। उन्हें साल में 37 से 39 सप्ताह के लिए भुगतान किया जाता है।

मई 2018 में अपडेट की गई एक वेतनमान रिपोर्ट ने सभी प्रकार के डांसर्स (नर्तकों) के लिए प्रति वर्ष $ 29,822 का औसत वेतन दिया।

कोरियोग्राफी की वेतन और आय

श्रम सांख्यिकी ब्यूरो के अनुसार, मई 2017 में, कोरियोग्राफरों का औसत वेतन 23.28 डॉलर प्रति घंटा था। सबसे कम 10 प्रतिशत ने $ 10.26 प्रति घंटे से भी कम कमाया, और उच्चतम 10 प्रतिशत ने प्रति घंटे $ 30.95 या उससे अधिक कमाया।

इंडस्ट्री के बारे में

डांसर (नर्तक) और कोरियोग्राफर निजी स्टूडियो या कॉलेजों में शिक्षक के रूप में प्रदर्शन कला कंपनियों में काम करते हैं, और लगभग एक-चौथाई स्वरोजगार करते हैं। उन्हें विशिष्ट प्रोडक्शन के लिए अतिथि कलाकार या कोरियोग्राफर के रूप में काम पर रखा जा सकता है। नौकरी की शारीरिक मांगों के कारण, अधिकांश डांसर (नर्तक) 40 वर्ष की आयु तक पेशेवर रूप से नृत्य करना बंद कर देते हैं। पूर्व डांसर (नर्तक) अक्सर निजी स्टूडियो में कोरियोग्राफर, निर्देशक (डायरेक्टर) या शिक्षक बन जाते हैं। जो लोग पब्लिक स्कूलों या सामुदायिक कॉलेजों में पढ़ाते हैं, उन्हें कम से कम स्नातक की डिग्री और विश्वविद्यालय शिक्षण के लिए मास्टर या पीएचडी डिग्री की आवश्यकता होती है।

वर्षों का अनुभव

नृत्य में वेतन और एकल और मुख्य भूमिकाएँ पाने में, अनुभव मायने रखता है। पेशेवर कंपनियों में डांसर (नर्तक) एक अलग करियर पाथ का अनुसरण करते हैं:

- कलाकारों की टुकड़ी और बैक ग्राउंड डांसर (नर्तक) के दल में काम पर रखा जाना
- एकल कलाकार के लिए प्रचारित
- प्रमुख डांसर (नर्तक) में से एक को पदोन्नत किया जाना
- कुछ पहले बैलेरीना बन जाते हैं।

5.2.6 डांस इंडस्ट्री में तकनीकी प्रोडक्शन

जब आप नृत्य की कला के बारे में सोचते हैं, तो आपके सोचने की संभावना इस बात पर निर्भर करती है कि आप कौन हैं; जिस तरह से डांसर (नर्तक) और यहां तक कि कोरियोग्राफरों द्वारा नृत्य की कला को देखने की संभावना उनके दर्शकों द्वारा देखी जाने वाली कला से काफी भिन्न हो सकती है। अधिकांश समय जब एक डांसर (नर्तक) या कोरियोग्राफर नृत्य की कला के बारे में सोचते हैं, तो वे प्रदर्शन के बारे में सोचते हैं, शायद मूवमेंट्स के डिजाइन के बारे में सोचते हैं; कला के बारे में उनका विचार अक्सर उनके अपने अनुभव के इर्द-गिर्द केंद्रित होगा। दर्शकों के पास एक बेहतर दृष्टिकोण है, हालांकि, क्योंकि मूवमेंट और प्रदर्शन जितना गहराई से कलात्मक हो सकता है, नृत्य की कला उससे कहीं अधिक समृद्ध, अधिक सम्मिलित और कहीं अधिक जटिल है। मंच पर सिर्फ मूवमेंट के अलावा भी बहुत कुछ है; पोशाक और श्रृंगार, लाइटिंग डिजाइन और साउंड, कभी-कभी मूल संगीत भी होते हैं। बैकस्टेज में लाइट बोर्ड और मिक्सिंग कंसोल चलाने वाले कलाकार होते हैं, अन्य फ्रंट हाउस की देखभाल कर रहे होते हैं, और अभी भी अन्य लोग हैं जिनकी कला प्रचार या प्रबंध व्यवस्था करना होता है।

चित्र 5.2.1 स्विच (लैरी ओपर द्वारा फोटो)

यह कला के बारे में एक महत्वपूर्ण प्रश्न को सामने लाता है, और हालांकि हीथर ट्रोमर-बेयर्डस्ली ने अपनी नई पुस्तक डांस प्रोडक्शन एंड मैनेजमेंट में वास्तव में उस प्रश्न को कभी नहीं पूछा, वह इसका अच्छी तरह से उत्तर देती है; यह पुस्तक किसी भी व्यक्ति के लिए चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका है, जो नृत्य में कला को सफलतापूर्वक बनाना चाहता है, और यह कला का एक समृद्ध अंतर्दृष्टिपूर्ण अध्ययन है। http://www.amazon.com/Dance-Production-Management-Heather-Trommer-Beardslee/dp/0871273845 वह जिस प्रश्न का उत्तर देती है, लेकिन पूछती नहीं है, वह यह है: क्या नृत्य की कला जो आप बनाते हैं, या यह वही है जो आप साझा करते हैं? क्या कला वह है जो आप इसे बनाते समय अनुभव करते हैं, या यह वही है जो आप और अन्य, अन्य कलाकार, और विशेष रूप से आपके दर्शक, एक साथ अनुभव करते हैं? एक व्यक्तिगत कलाकार के लिए जो भी उत्तर हो, दर्शकों के लिए केवल एक ही उत्तर हो सकता है, क्योंकि दर्शक केवल वही अनुभव कर सकते हैं जो कलाकार उनके साथ साझा करते हैं।

डांस प्रोडक्शन एंड मैनेजमेंट में, छात्र और कामकाजी पेशेवर न केवल एक सामान्य सिद्धांत के रूप में, बल्कि रियल प्रोडक्शन की वास्तविक दुनिया की शर्तों में संचार-संवाद के महत्व को विस्तार से सीखते हैं।

प्री-प्रोडक्शन में, अभिनेताओं को साइन किया जाता है और उनकी भूमिकाओं के लिए तैयार किया जाता है, क्रू पर हस्ताक्षर किए जाते हैं, शूटिंग के स्थान पाए जाते हैं, सेट बनाए जाते हैं या अधिग्रहित किए जाते हैं, और स्थान पर शूटिंग के लिए उचित शूटिंग परमिट प्राप्त किए जाते हैं। अभिनेता और चालक दल को निर्माता, निर्देशक और कास्टिंग डायरेक्टर द्वारा चुना जाता है, जो अक्सर सौंपे गए या अवांछित लोगों को एक विशिष्ट उत्पादन तक पहुंच प्राप्त करने और लीक के माध्यम से पूरे प्रोडक्शन से समझौता करने से रोकने के लिए सहयोगियों या संदर्भित कर्मियों का उपयोग करते हैं। एक बार जब कोई प्रोडक्शन मुख्य

फोटोग्राफी में प्रवेश करता है, तो वह फिल्[248]रू कर देता है। इस स्तर पर पहुंचने के बाद

प्रोडक्शंस लगभग कभी रद्द नहीं होते हैं। गोपनीयता और सुरक्षा दोनों कारणों से प्रोडक्शन के शूटिंग स्थानों को छुपाने के लिए फिल्मांकन के दौरान कोडनेम का इस्तेमाल अक्सर बड़े प्रोडक्शन पर किया जाता है। कई मामलों में, निर्देशक (डायरेक्टर), निर्माता (प्रोड्यूसर) और प्रमुख अभिनेता अक्सर एक ही स्क्रिप्ट के पूर्ण या बहुमत तक पहुंच रखने वाले अकेले लोग होते हैं। स्क्रिप्ट को लीक होने से रोकने के लिए सहायक अभिनेताओं, बैक ग्राउंड अभिनेताओं और चालक दल को अक्सर किसी विशिष्ट स्क्रिप्ट की पूरी प्रति प्राप्त नहीं होती है। प्रोडक्शंस को अक्सर सुरक्षित स्टूडियो में शूट किया जाता है, जिसमें कोई सार्वजनिक पहुंच नहीं होती है, लेकिन उन्हें सुरक्षित स्थानों या सेट या स्थान पर भी शूट किया जाता है।

एक्सपोजर के कारण, जब सार्वजनिक स्थानों पर शूटिंग होती है, तो प्रमुख प्रोडक्शन अक्सर एक विशिष्ट प्रोडक्शन पर काम कर रहे टैलेंट और चालक दल की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सुरक्षा को नियोजित करते हैं। फिल्मांकन पूरा होने के बाद, प्रोडक्शन पोस्ट प्रोडक्शन में प्रवेश करता है, जिसे पोस्ट प्रोडक्शन कंपनी द्वारा नियंत्रित किया जाता है और प्रोडक्शन कंपनी की देखरेख में होती है।

संपादन, संगीत स्कोर, दृश्य प्रभाव, संवाद की पुन: रिकॉर्डिंग, और ध्वनि प्रभाव अंतिम फिल्म बनाने के लिए "मिश्रित" हैं, जिसे अंतिम स्क्रीनिंग पर प्रदर्शित किया जाता है। इस चरण के दौरान मार्केटिंग भी शुरू की जाती है, जैसे ट्रेलर और पोस्टर जारी करना। एक बार अंतिम फिल्म को मंजूरी मिलने के बाद, फिल्म को वितरकों द्वारा ले लिया जाता है, जो फिल्म को रिलीज करते हैं।

अन्य विवरण:

कानूनी कारणों से, मनोरंजन इंडस्ट्री के भीतर प्रोडक्शन कंपनियों के लिए किसी अन्य कंपनी, प्रतिभा या आम जनता से अवांछित सामग्री स्वीकार नहीं करना आम बात है। फिल्म निर्माताओं या निर्माताओं के लिए उद्यमी बनना और अपनी खुद की प्रोडक्शन कंपनियां खोलना भी आम बात है ताकि वे अपने करियर पर अधिक नियंत्रण रख सकें और अपनी कंपनी के लिए "इन-हाउस" रचनात्मक और व्यावसायिक प्रेरक शक्ति के रूप में कार्य करते हुए भुगतान करें, लेकिन यदि वांछित हो तो अन्य कंपनियों के लिए एक कलाकार के रूप में स्वतंत्र रहना जारी रखें।

https://en.wikipedia.org/wiki/Filmmakinghttps://en.wikipedia.org/wiki/Entrepreneur

डील्स:

- ओवर ऑल डील जहां एक वितरक के पास एक प्रोडक्शन कंपनी के सभी आउटपुट का अधिकार होता है।
- फर्स्ट लुक डील जहां एक नेटवर्क को एक प्रोडक्शन कंपनी के सभी आउटपुट को मना करने का अधिकार है, जिसके बाद प्रोडक्शन कंपनी अन्य डिस्ट्रीब्यूटर्स को प्रोजेक्ट की खरीदारी करने के लिए स्वतंत्र है। https://en.wikipedia.org/wiki/First_look_deal

5.2.7 मीडिया आर्ट्स इंडस्ट्री में सरकार द्वारा प्रसारण दिशानिर्देश

भारत में मीडिया और मनोरंजन (एम एंड ई) इंडस्ट्री ने पिछले कुछ वर्षों में मजबूत विकास का अनुभव किया है और भारतीय मीडिया और मनोरंजन इंडस्ट्री पर फिक्की-केपीएमजी की रिपोर्ट के अनुसार, इस इंडस्ट्री के अगले पांच वर्षों में 15% प्रति वर्ष की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर से और बढ़ने की उम्मीद है, जो 2016 में 1.4 ट्रिलियन रुपये तक पहुंच जाएगा।

प्रसारण क्षेत्र (डीटीएच, केबल नेटवर्क आदि) के लिए हाल ही में छूट मानदंडों सहित, इस इंडस्ट्री के कुछ प्रमुख क्षेत्रों में विदेशी निवेश के लिए प्रवेश बाधाओं को खोलकर और शिथिल करके, भारत सरकार ने इस क्षेत्र को विकास के लिए बहुत आवश्यक प्रोत्साहन प्रदान किया है।

इंडस्ट्री के कई क्षेत्रों (जैसे प्रसारण, फिल्म, खेल और गेमिंग) में विशेष रूप से कई आयामों में अभूतपूर्व प्रगति हुई है। प्रोक्यूशन, डिजिटलीकरण और विषय-सूची के वैश्वीकरण के सभी चरणों में नवीनतम तकनीक के उपयोग, कई राजस्व धाराओं की उपलब्धता, वित्तीय पारदर्शिता और निगमीकरण ने उस प्रतिमान बदलाव में योगदान दिया है जो भारत में एम एंड ई इंडस्ट्री ने पिछले एक दशक में देखा है।

इंडस्ट्री में बदलते रुझान

- **दस्तावेज़ीकरण और बौद्धिक संपदा के बारे में जागरूकता की बढ़ती आवश्यकता**

  परंपरागत रूप से, भारतीय फिल्म इंडस्ट्री संबंध आधारित रहा है। व्यवस्था/अनुबंध या तो मौखिक थे या बहुत कम प्रलेखित थे। हालांकि, इसका मतलब था कि शीर्षक प्रलेखन की एक उचित श्रृंखला का अभाव अधिकारों के प्रवाह में अनिश्चितता की ओर ले जाता है। पिछले कुछ वर्षों में, भारतीय फिल्म इंडस्ट्री लिखित अनुबंधों और बौद्धिक संपदा अधिकारों ("आईपीआर") के संरक्षण की आवश्यकता के प्रति जागृत हो चुका है। बैंकों, भारतीय निगमों और विदेशी निवेशकों ने प्रोड्यूसर के साथ लिखित अनुबंध पर जोर दिया और उन्हें शीर्षक प्रलेखन की उपयुक्त श्रृंखला सहित कलाकारों और चालक दल के साथ सशक्त और सुस्पष्ट अनुबंध करने की आवश्यकता थी। व्यावसायीकरण के अवसरों में वृद्धि के साथ, यहां तक कि 2000 की शुरुआत तक एक-पृष्ठ अनुबंध पर हस्ताक्षर करने में झिझकने वाली प्रतिभा ने भी अपने व्यावसायीकरण अधिकारों को संरक्षित करने के लिए विस्तृत लिखित अनुबंध प्रस्तुत करना शुरू कर दिया है।

- **आईपीआर और संविदात्मक अधिकारों की रक्षा के लिए अदालत का दरवाजा खटखटाने में संकोच करना**

  एम एंड ई इंडस्ट्री ने कभी भी सामान्य रूप से आईपीआर या संविदात्मक अधिकारों के संरक्षण को अधिक महत्व नहीं दिया। विवादों को भी आमतौर पर मध्यस्थता या मुकदमेबाजी के बिना हल किया जाता था। इसके अलावा, दस्तावेज़ीकरण व्यवस्था की कमी का मतलब

कानूनी कार्यवाही शुरू करने के कम अवसर थे। हालांकि, पिछले कुछ वर्षों में परिदृश्य में काफी बदलाव आया है। हाल के रुझानों से यह भी पता चलता है कि अधिकार धारक बौद्धिक संपदा अधिकारों के उल्लंघन, अनुबंध का उल्लंघन, उदाहरण के लिए गैर-भुगतान और प्रतिभाओं द्वारा प्रतिबद्धताओं को पूरा न करने सहित कई कारणों से विवादों को अदालतों में ले जाने में अत्यधिक सक्रिय हो गए हैं। भारत में अदालतें भी बौद्धिक संपदा अधिकारों की रक्षा करने की आवश्यकता का समर्थन करती रही हैं, जिसने देश की निष्पक्ष न्याय प्रणाली में अधिकार धारकों के विश्वास को और बढ़ावा दिया है।

- **प्रौद्योगिकी और न्यू मीडिया के आगमन के कारण नई मुद्रीकरण धाराएं**
  एम एंड ई इंडस्ट्री ने भी गतिशील रूप से विस्तार किया है क्योंकि यह रेडियो, प्रिंट, फिल्मों और टेलीविजन के पारंपरिक क्षेत्रों तक ही सीमित नहीं है। पिछले दशक में बाजार के खिलाड़ियों ने मनोरंजन का एक बेहतर और अभिनव स्रोत प्रदान करने और बदले में मुद्रीकरण धाराओं को बढ़ाने के लिए नई तकनीकों (जैसे इंटरनेट 3जी, 4जी आदि) के साथ प्रयोग किया। इसने इंडस्ट्री के नए क्षेत्रों जैसे गेमिंग, एनीमेशन और वीएफएक्स, सोशल नेटवर्किंग और इसी तरह के विकास के लिए प्रेरित किया।

- **इंडस्ट्री मानदंडों के मानकीकरण में इंडस्ट्री संघों की भूमिका**
  पिछले कुछ वर्षों में एम एंड ई इंडस्ट्री को नियंत्रित करने वाले कानूनी और नियामक ढांचे में बदलाव और इंडस्ट्री को प्रभावित करने वाले विवादास्पद मामलों पर सरकार के साथ मुद्दों को उठाने वाले हितधारकों का प्रतिनिधित्व करने वाली इंडस्ट्री निकायों द्वारा किए जा रहे सक्रिय प्रयासों में तेजी देखी गई है। इंडस्ट्री निकाय जैसे फेडरेशन ऑफ इंडियन चैंबर्स ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री (फिक्की), एसोसिएटेड चैंबर्स ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री ऑफ इंडिया (एसोचैम), एसोसिएशन ऑफ मोशन पिक्चर्स एंड टीवी प्रोग्राम प्रोड्यूसर्स (एएमपीटीपीपी), इंडियन मोशन पिक्चर्स प्रोड्यूसर्स एसोसिएशन (आईएमपीपीए), फिल्म राइटर्स एसोसिएशन और इस तरह के अन्य लोगों ने इंडस्ट्री की प्रथाओं को मानकीकृत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। ये इंडस्ट्री निकाय न केवल आईपीआर के संरक्षण की दिशा में काम करते हैं, बल्कि स्व-विनियमन के निकायों के रूप में भी कार्य करते हैं, जिन्होंने सामान्य रूप से इंडस्ट्री प्रतियोगियों द्वारा पालन किए जाने वाले मानदंडों को निर्धारित किया है।

भारत के प्रमुख प्रतियोगी

- प्रमुख प्रोडक्शन हाउस: यश राज फिल्म्स, वायकॉम18, यूटीवी मोशन पिक्चर्स, धर्मा प्रोडक्शंस, रिलायंस एंटरटेनमेंट
- प्रमुख टेलीविजन चैनल हाउस: वायकॉम18, स्टार टीवी, सोनी, रिलायंस ब्रॉडकास्टिंग, बेनेट कोलमैन एंड कंपनी लिमिटेड, सहारा

इंडस्ट्री को प्रभावित करने वाले महत्वपूर्ण कानून

कॉपीराइट अधिनियम, 1957

- एक निर्दिष्ट अवधि के लिए मूल साहित्यिक, नाटकीय, संगीत और कलात्मक कार्यों के संबंध में कॉपीराइट को मान्यता देता है; और छायांकन फिल्में और ध्वनि रिकॉर्डिंग
- सुरक्षा के लिए अपवाद प्रदान करता है जैसे 'उचित उपयोग' और 'अनिवार्य लाइसेंस'
- कॉपीराइट के उल्लंघन के मामले में अनधिकृत प्रतिलिपि बनाने / कॉपीराइट किए गए कार्यों के उपयोग और उपचार के लिए सुरक्षा प्रदान करता है

ट्रेडमार्क अधिनियम, 1999

- नाम, शीर्षक, शब्द, अक्षर, ग्राफिक कलाकृति, प्रोडक्ट्स के आकार, शब्दों और रंगों के संयोजन को सुरक्षा प्रदान करता है
- ट्रेडमार्क के उल्लंघन के मामले में उपचार का प्रावधान करता है

केबल टेलीविजन नेटवर्क (विनियमन) अधिनियम, 1994

- कुछ शर्तों को पूरा करने के अधीन अनिवार्य पंजीकरण की आवश्यकता के द्वारा केबल ऑपरेटरों के कामकाज को नियंत्रित करता है
- केबल टेलीविजन नेटवर्क नियम, 1994 के तहत कार्यक्रम और विज्ञापन कोड केबल टेलीविजन के माध्यम से प्रसारित किसी भी कार्यक्रम या विज्ञापन की विषय-सूची को नियंत्रित करता है
- संहिता का उल्लंघन करने पर दंड हो सकता है

भारत से टेलीविजन चैनलों को जोड़ने के लिए नीति दिशानिर्देश

- आवेदक को अप लिंकिंग लाइसेंस प्राप्त करने की आवश्यकता के द्वारा भारत से टेलीविजन चैनलों के अप लिंकिंग के व्यवसाय को नियंत्रित करता है
- लाइसेंस प्राप्त करने के लिए न्यूनतम आवश्यकताओं को निर्धारित करता है
- दिशानिर्देशों का उल्लंघन करने पर लाइसेंस के निरसन सहित दंड का सामना करना पड़ सकता है

भारत से टेलीविजन चैनलों को डाउनलिंक करने के लिए नीतिगत दिशानिर्देश

- आवेदक को डाउन लिंकिंग लाइसेंस प्राप्त करने की आवश्यकता के द्वारा भारत से टेलीविजन चैनलों के डाउन लिंकिंग के व्यवसाय को नियंत्रित करता है
- लाइसेंस प्राप्त करने के लिए न्यूनतम आवश्यकताओं को निर्धारित करता है
- दिशानिर्देशों का उल्लंघन करने पर लाइसेंस के निरसन सहित दंड का सामना करना पड़ सकता है

डायरेक्ट-टू-होम दिशानिर्देश

- भारत में डीटीएच सेवाओं को स्थापित करने और संचालित करने के लिए लाइसेंस प्राप्त करने के लिए पात्रता मानदंड, आवश्यकताएं और प्रक्रिया प्रदान करता है
- दिशानिर्देशों का उल्लंघन करने पर लाइसेंस रद्द करने और दंड सहित दंड का सामना करना पड़ सकता है

दूरसंचार (प्रसारण और केबल सेवाएं) इंटरकनेक्शन विनियम

- ये विनियम टेलीविजन चैनलों के लिए टैरिफ तय करते हैं, कैरिज शुल्क को विनियमित करते हैं, प्रसारकों और केबल नेटवर्क प्रदाताओं/डीटीएच सेवा प्रदाताओं आदि के बीच व्यवस्था के लिए एक रुपरेखा तैयार करते हैं और उनके बीच राजस्व साझा करने की व्यवस्था को नियंत्रित करते हैं।
- डिजिटलीकरण लागू होने के बाद 2012 के नियम डिजिटल एड्रेसेबल केबल टीवी सिस्टम पर लागू होंगे, जबकि 2004 के नियम एनालॉग केबल टीवी सिस्टम पर लागू होते हैं।

को-प्रोडक्शन संधियाँ

- भारतीय और विदेशी फिल्म निर्माताओं के बीच को-प्रोडक्शन और सहभागिता को प्रोत्साहन देने के लिए भारत और अन्य देशों के बीच को-प्रोडक्शन संधियाँ
- ये संधियाँ स्थानों, अध्ययनों, उपकरणों आदि के इष्टतम उपयोग के लिए अन्य देशों के उपयोग की अनुमति देती हैं, कुछ मामलों में आयात शुल्क और करों से छूट, विदेशी कलाकारों और चालक दल के लिए आसान प्रवेश आदि की अनुमति देती हैं।
- भारत ने इटली, ब्रिटेन, उत्तरी आयरलैंड, जर्मनी संघीय गणराज्य, ब्राजील, फ्रांस, न्यूजीलैंड और पोलैंड के साथ को-प्रोडक्शन संधियां की हैं।

इंडस्ट्री की देखरेख करने वाली नियामक एजेंसियां:
सूचना और प्रसारण मंत्रालय

- यह भारत में प्रसारण, सूचना, फिल्म और प्रेस इंडस्ट्री से संबंधित नीतियों, ढांचों, कानूनों और विनियमों के निर्माण और कार्यान्वयन के लिए जिम्मेदार एक नोडल एजेंसी है।
- कुछ कार्य निम्नलिखित हैं - प्रसारण और टेलीविजन का विकास, फिल्म इंडस्ट्री का विकास और प्रचार, सार्वजनिक प्रदर्शन के लिए फिल्म की मंजूरी और चलचित्र अधिनियम, 1952 का क्रियान्वयन

भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई)

- अन्य बातों के अलावा, प्रसारण क्षेत्र में टेलीविजन चैनलों और सेवा प्रदाताओं के ग्राहकों द्वारा देय टैरिफ को नियंत्रित करता है

- कार्य विविध हैं - अनुशंसात्मक (लाइसेंस के संबंध में), अनिवार्य (टैरिफ का निर्धारण) और न्यायिक (पार्टियों के बीच या ट्राई के खिलाफ विनियमों के तहत उत्पन्न होने वाले विवाद, दूरसंचार विवाद निपटान और अपीलीय न्यायाधिकरण द्वारा सुने गए)

केंद्रीय फिल्म प्रमाणन बोर्ड (सीबीएफसी या सेंसर बोर्ड)

- फिल्म सार्वजनिक प्रदर्शन के लिए उपयुक्त है या नहीं यह निर्धारित करने के लिए फिल्मों (भारतीय और विदेशी) की जांच करता है। यदि यह फिट पाया जाता है, तो इसे प्रदर्शनी का प्रमाण पत्र प्रदान किया जाता है।
- चलचित्र अधिनियम, 1952 (यू, यूए, ए और एस) में वर्णित रेटिंग के साथ प्रदर्शनी का एक प्रमाण पत्र जोड़ा जाता है जो इसकी प्रदर्शनी के दायरे को प्रतिबंधित करता है।
- सभी फिल्में, फिल्म के गाने, फिल्म प्रोमो, फिल्म ट्रेलर, म्यूजिक वीडियो, म्यूजिक एल्बम और उनके प्रोमो, चाहे भारत में या विदेश में निर्मित हों, उन्हें सीबीएफसी द्वारा टेलीविजन पर प्रसारित होने से पहले भारत में अप्रतिबंधित सार्वजनिक प्रदर्शनी के लिए अनुकूल होने के रूप में प्रमाणित होने की आवश्यकता है।

इंडस्ट्री को प्रभावित करने वाले कर कानून:

आयकर अधिनियम, 1961

- आईपीआर और उपग्रह अधिकारों के लाइसेंस, हस्तांतरण या असाइनमेंट के संबंध में उत्पन्न होने वाली आय के लिए लागू होंगे
- तथ्यों और परिस्थितियों के अनुसार भारतीय और विदेशी कलाकारों और फिल्म निर्माण कंपनियों दोनों के लिए लागू होंगे

बिक्री कर / मूल्य वर्धित कर

- कॉपीराइट एक अमूर्त वस्तु है, और इसलिए कॉपीराइट के हस्तांतरण से जुड़े लेनदेन बिक्री कर/मूल्य वर्धित कर के दायरे में आ सकते हैं।
- किसी वस्तु के उपयोग के अधिकार के हस्तांतरण को 'बिक्री' माना जाता है, और इसलिए कॉपीराइट का उपयोग करने के अधिकार के हस्तांतरण के परिणामस्वरूप बिक्री कर देयता हो सकती है।
- म्यूजिक, फिल्मों और वीडियो में अधिकारों की बिक्री वैट के लिए देय है

सेवा कर (वित्त अधिनियम, 1994 के तहत वित्त अधिनियम, 2012 द्वारा संशोधित)

- सेवा कर की वर्तमान योजना के तहत, सभी सेवाएं कर योग्य हैं जब तक कि छूट न दी जाए (नकारात्मक सूची)
- मीडिया इंडस्ट्री द्वारा प्रदान की जाने वाली कई सेवाएं सेवा कर के लिए देय हैं - उदाहरण के लिए, अभिनेताओं और तकनीशियनों द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाएं, यहां तक कि आईपीआर का लाइसेंस भी सेवा कर को जन्म दे सकता है।

- कुछ अपवाद लोक या शास्त्रीय कला रूपों (i) संगीत, या (ii) नृत्य, या (iii) थिएटर में एक कलाकार का प्रदर्शन है, जिसमें ऐसे कलाकार द्वारा ब्रांड एंबेसडर के रूप में प्रदान की जाने वाली सेवाएं; और मूल साहित्यिक से संबंधित भारतीय कॉपीराइट अधिनियम, 1957 (1957 का 14) की धारा 13 की उप-धारा (1) के खंड (ए) या (बी) के तहत कवर किए गए कॉपीराइट के अस्थायी हस्तांतरण या उपयोग या आनंद की अनुमति, नाटकीय, संगीतमय, कलात्मक कार्य या छायांकन फिल्म शामिल नहीं हैं।

मनोरंजन कर

- मनोरंजन कर 'मनोरंजन' पर कर है। 'मनोरंजन' का अर्थ किसी भी प्रदर्शनी, प्रदर्शन, मनोरंजन, खेल, गेम या दौड़, (घुड़दौड़ सहित) और चलचित्र प्रदर्शनियों (जैसा कि प्रासंगिक राज्य विधान के तहत परिभाषित किया गया है) से है।
- चलचित्र फिल्म की प्रदर्शनी मनोरंजन कर के दायरे में आती है। यह आमतौर पर टिकट की कीमतों में परिलक्षित होता है।
- केबल ऑपरेटर भी मनोरंजन कर का भुगतान करने के लिए देय हैं।

इकाई 5.3: फ्रीलांसिंग डांस के जोखिम

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- डांसर (नर्तक) के रूप में फ्रीलांसिंग जॉब का वर्णन करें
- फ्रीलांसिंग प्रोफाइल में शामिल जोखिमों की व्याख्या करें
- फ्रीलांसिंग के दौरान संघर्षों का वर्णन करें
- नृत्य में जोखिम और रोकथाम का वर्णन करें

एक फ्रीलांस करियर बनाने के लिए हिम्मत चाहिए, चाहे आप कहीं से भी संबंध क्यों न रखते हों। अधिकांश डांसर (नर्तक) मानते हैं कि पर्याप्त काम खोजने के लिए आपको न्यूयॉर्क या लॉस एंजिल्स जैसे प्रमुख नृत्य केंद्रों में रहने की आवश्यकता होती है। लेकिन जैसे कि ये चार डांसर (नर्तक) जो अद्वितीय और बढ़ते हुए दृश्यों में संपन्न हैं, साबित करते हैं कि, फ्रीलांस अवसर बहुत अधिक हैं।

आज नृत्य, एक इंडस्ट्री और पेशे के रूप में, बेहतर और बदतर के लिए लगातार बढ़ती अशांति और परिवर्तन की विशेषता है। गहन परिवर्तन संस्था के हर पहलू को प्रभावित करते हैं, जिसमें नृत्य का आर्थिक स्वास्थ्य, जिसमें अभ्यासकर्ताओं की स्थिति और आत्म-समझ, सत्ता के संकेंद्रण, दर्शकों के साथ इसके जुड़ाव और संबंध, और इसकी भविष्य की संभावनाओं पर एक प्रहरी के रूप में सेवा करने की इसकी क्षमता शामिल हैं।

इस उभरती और गतिशील पारिस्थितिकी को चुनौतियों और अवसरों के एक अद्वितीय समूह के रूप में देखा जा सकता है।

नृत्य में जोखिम और रोकथाम:

नृत्य सरल लग सकता है, लेकिन इसके लिए बहुत ताकत, लचीलेपन और सहनशक्ति की आवश्यकता होती है। इसमें चोट लगने का उच्च जोखिम भी रहता है। चाहे आप डांसर (नर्तक) हों, डांसर (नर्तक) के माता-पिता हों या डांसर (नर्तक) टीचर हो, आपको सबसे आम नृत्य चोटों के बारे में पता होना चाहिए और उनसे बचना सीखना चाहिए।

जॉन्स हॉपकिन्स के तीन विशेषज्ञ, खेल चिकित्सा विशेषज्ञ राज देउ, एम.डी., और प्रदर्शन कला भौतिक चिकित्सक एंड्रिया लैसनर और अमांडा ग्रीन के पास नृत्य चोट उपचार और रोकथाम युक्तियों के बारे में साझा करने के लिए बहुमूल्य जानकारी है। http://www.hopkinsmedicine.org/profiles/results/directory/profile/2348858/rajwinder-deu लैसनर और ग्रीन दोनों डांसर (नर्तक) ने कला के प्रति अपने प्रेम को घायल डांसर (नर्तक) की मदद करने के साधन में बदल दिया है।

नृत्य से लगने वाली कुछ सामान्य चोटें क्या हैं?

नृत्य से लगने वाली चोटों पर गौर करने वाले कुछ अध्ययनों में पाया गया कि आपके जोड़ों और मांसपेशियों का बहुत अधिक उपयोग करने से होने वाली चोटें (अत्यधिक लगने वाली चोटें) डांसर (नर्तक) में सबसे आम होती हैं। http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/pediatrics/overuse_injuries_90%2CP02779/ इन लगने वाली चोटों में अधिकांश में एंकल, लेग, फुट या बैक के निचले हिस्से शामिल होते हैं। कुछ सामान्य नृत्य से लगने वाली चोटें निम्नलिखित हैं:

- हिप इंजरी: स्नैपिंग हिप सिंड्रोम, हिप इम्पिंगमेंट, लैब्रल टियर, हिप फ्लेक्सर टेंडोनाइटिस, हिप बर्साइटिस और सैक्रोइलियक जॉइंट डिसफंक्शन http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/orthopaedic_disorders/common_orthopedic_disorders_22%2CHipImpingement/
- फुट और एंकल इंजरी: एकली टेंडोनाइटिस, ट्रिगर टो और टखने में चोट http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/orthopaedic_disorders/achilles_tendon_injuries_134%2C215/
- नी इंजरी: पेटेलोफेमोरल पेन सिंड्रोम http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/mens_health/patellofemoral_pain_syndrome_runners_knee_85%2CP07841/
- स्ट्रेस फ्रैक्चर: मेटाटार्सल, टिबिया, सीसमॉइड और लम्बर स्पाइन
- डांसर (नर्तक) को भी घुटने, कूल्हे, टखने और पैर में गठिया होने की संभावना होती है http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/orthopaedic_disorders/arthritis_85%2CP00902/

आम तौर पर, डांसर (नर्तक) में अन्य एथलीटों की तुलना में अग्रिम क्रूसिएट लिगामेंट (एसीएल) चोटों की दर बहुत कम होती है। http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/orthopaedic_disorders/common_orthopedic_disorders_22%2CACLInjuryorTear/ एक स्पष्टीकरण यह हो सकता है कि नृत्य प्रशिक्षण में अन्य खेलों की तुलना में बहुत कम उम्र से ही अधिक तीव्र उछल-कूद शामिल होती है, जो मांसपेशियों के नियंत्रण में सुधार करने में मदद करता है। इससे पहले कि आप या आपका युवा एथलीट फुटपाथ, मैदान या कोर्ट से टकराए, यह सीखना महत्वपूर्ण है कि खेल से संबंधित चोटों को रोकने के लिए आप क्या कर सकते हैं।

मुझे कैसे पता चलेगा कि दर्द चोट से हो रहा है?

ज्यादातर मामलों में, डांस करने के बाद आपको मांसपेशियों में दर्द होता है जो आमतौर पर 24 से 48 घंटों के भीतर कम हो जाता है। कभी-कभी, मांसपेशियों में दर्द होने में कुछ दिन लग जाते हैं, जोकि सामान्य है। हालाँकि, यदि आप निम्न प्रकार के दर्द का अनुभव करते हैं, तो आपको चोट लग सकती है:

- दर्द जो आपको रात में जगा देता है
- दर्द जो किसी गतिविधि की शुरुआत में होता है

- दर्द जो गतिविधि के साथ बढ़ता है
- दर्द जो आपको अपना वजन शिफ्ट करने के लिए मजबूर करता है या अन्यथा आपकी मूवमेंट्स की क्षतिपूर्ति करता है

यदि आप इस तरह के दर्द का अनुभव करते हैं, तो एक चिकित्सा विशेषज्ञ से परामर्श लें - अधिमानतः एक भौतिक चिकित्सक या चिकित्सक जिनके पास डांसर (नर्तक) का इलाज करने का अनुभव है। वे यह निर्धारित करने में सक्षम होंगे कि अतिरिक्त परीक्षण की आवश्यकता है या नहीं और एक यथोचित उपचार योजना तैयार करेंगे।

डांस इंजरी क्यों होती है

नृत्य शारीरिक रूप से कठिन मांग वाली गतिविधि है। डांसर (नर्तक) एक दिन में कई-कई घंटे रिपीट मूवमेंट्स का प्रदर्शन करते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि दिन में पांच घंटे या उससे अधिक समय तक डांस करने से स्ट्रेस फ्रैक्चर और अन्य चोटों का खतरा बढ़ जाता है। गहन प्रशिक्षण के शीर्ष पर, कई डांसर (नर्तक) को सत्रों के बीच ठीक होने के लिए बहुत कम समय मिलता है और उनका कोई "ऑफ सीज़न" भी नहीं होता है। प्रतिबंधात्मक आहार और अस्वास्थ्यकर शरीर भार भी नृत्य में लगने वाली चोटों में योगदान कर सकते हैं। सभी उम्र के डांसर (नर्तक) के लिए उचित पोषण महत्वपूर्ण है। http://www.iadms.org/?RPnutrition

डांसर (नर्तक) के टखने में मोच कैसे आती है?

डांसर (नर्तक) में टखने की मोच अहम दर्दनाक चोट है। दर्दनाक चोटें अत्यधिक लगने वाली चोटों से अलग होती हैं क्योंकि वे अकस्मात रूप से होती हैं। जब टखने में मोच आ जाती है, तो आपके पैर के अंदर या बाहर अस्थिरज्जु मुड़ जाते हैं या अधिक खिंच जाते हैं और जिससे आपको असहनीय पीड़ा होती है। टखने में मोच अक्सर कूदने से अनुचित लैंडिंग, गलत संरेखित टखनों (जब वे अंदर या बाहर लुढ़कते हैं) या खराब फिट जूतों के कारण होती है। फटे हुए अस्थिरज्जु कभी भी अपनी पूर्व चोट की स्थिति को ठीक नहीं करते हैं। एक बार जब आपके टखने में मोच आ जाती है, तो आपको फिर से मोच आने का जोखिम रहता है। आगे की चोटों को रोकने के लिए मांसपेशियों को मज़बूत बनाना महत्वपूर्ण है।

नृत्य से लगने वाली चोट का निवारण

नृत्य से लगने वाली चोट को कैसे रोका जा सकता है?

अधिकांश लगने वाली चोटों को और यहां तक कि नृत्य से लगने वाली कुछ दर्दनाक चोटों को भी रोका जा सकता है। चोट के जोखिम को कम करने के लिए इन दिशानिर्देशों का पालन करें:

- अच्छी तरह से खाएं और कक्षा के पहले, कक्षा के दौरान और कक्षा के बाद में हाइड्रेटेड रहें।
- पर्याप्त आराम करें और ओवरट्रेनिंग से बचें।
- अपने शरीर के सभी हिस्सों में ताकत और सहनशक्ति बढ़ाने के लिए क्रॉस-ट्रेनिंग अभ्यास करें।

- हमेशा यथोचित जूते और पोशाक पहनें।

- प्रशिक्षण या प्रदर्शन से पहले हमेशा वार्मअप करें।
- एक स्वस्थ जीवन शैली का नेतृत्व करें और अपने शरीर को समझें।
  जब चोट लगती है, तो उनके बारे में तुरंत बताएं और डॉक्टर या भौतिक चिकित्सक से सलाह लें।

डांसर (नर्तक) के लिए अच्छे क्रॉस-ट्रेनिंग अभ्यास क्या हैं?

पाइलेट्स और स्टेबिलिटी-बेस्ड योगा जैसे कोर और कूल्हे को मजबूत करने वाले व्यायाम डांसर (नर्तक) के लिए बहुत अच्छे हैं। और इसी तरह एरोबिक और कार्डियोवैस्कुलर गतिविधियां, जैसे दौड़ना, तैरना या बाइक चलाना भी हैं। वे आपके हृदय गति को बढ़ाते हैं और लंबे प्रदर्शन के लिए सहनशीलता बढ़ाने में मदद करते हैं।

कई डांसर (नर्तक) अपने नियमित प्रशिक्षण के दौरान पर्याप्त कार्डियो नहीं करते हैं। सप्ताह में तीन से चार बार केवल 30 मिनट आमतौर पर आपकी सहनशीलता को बेहतर बनाने के लिए पर्याप्त होते हैं। हमेशा की तरह, अपने जोड़ों पर जोर देने से बचने के लिए इसे कम मात्रा में और थोड़े अंतराल में करें। डांसर (नर्तक) के इलाज के अनुभव के साथ एक भौतिक चिकित्सक द्वारा जांच कराए, इससे आपको विशिष्ट अभ्यासों के साथ कमजोरियों के अलग-अलग क्षेत्रों की पहचान करने में मदद मिलेगी।

एक डांसर (नर्तक) को कितना आराम मिलना चाहिए?

जबकि कई विशेषज्ञ उचित आराम के महत्व पर जोर देते हैं, आराम की आवृत्ति और मात्रा पर कोई विशेष दिशानिर्देश नहीं हैं। हालांकि, हम जानते हैं कि दिन में पांच घंटे या उससे अधिक समय तक डांस करने से चोट लगने का खतरा बढ़ जाता है। यह भी ज्ञात है कि तीव्र गतिविधि से सूक्ष्म क्षति होती है, जो कसरत के 12 से 14 घंटे बाद ठीक हो जाती है। इसलिए उच्च-तीव्रता वाली गतिविधि के बाद अगले दिन छुट्टी लेना समझदारी होगी। डांसर (नर्तक) को अधिमानतः एक पंक्ति में, अपनी उच्चतम तीव्रता के साथ प्रति सप्ताह दो बार काम करना चाहिए और फिर कम से कम दो दिन की छुट्टी लेनी चाहिए। इसके अलावा, सीजन के बाद तीन से चार सप्ताह की अवधि का आराम रिकवरी के लिए अनुकूल है।

नृत्य से लगने वाली चोट का उपचार

नृत्य से लगने वाली चोट के बाद क्या मुझे आइस या हीट करनी चाहिए?

अगर यह आकस्मिक चोट है, तो सूजन और सूजन को कम करने के लिए पहले बर्फ लगाना सबसे सही है। राइस उपचार एक सामान्य दृष्टिकोण है जिसमें रेस्ट, आइस, कंप्रेशन और एलिवेशन शामिल है। कुछ दिनों के बाद, आप चोट वाले एरिया में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने और उपचार को बढ़ावा देने के लिए हीट पर स्विच कर सकते हैं। हालांकि, हर व्यक्ति अलग होता है। अगर आपको लगता है कि बर्फ हीट से बेहतर आपकी मदद करती है, तो बर्फ को लगाना जारी रखने में कुछ भी गलत नहीं है। लेकिन सावधान रहें कि डांस करने

या स्ट्रेचिंग करने से पहले बर्फ न लगाएं, क्योंकि आप उन मांसपेशियों को फिर से चोट लगने से बचाने के लिए गर्म क़र रहे हैं।

नृत्य से लगने वाली चोट के लिए मेरे उपचार के विकल्प क्या हैं?

यह चोट के प्रकार, डांसर (नर्तक) के रूप में आपके स्तर और कई अन्य कारकों पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, टखने की मोच जैसी दर्दनाक चोटों के लिए, आपका डॉक्टर आपको राइस, जोड़ों की सुरक्षा और शारीरिक उपचार की सलाह दे सकता है। स्ट्रेस फ्रैक्चर के लिए आपको बैसाखी का उपयोग करके, लेग ब्रेस या वॉकिंग बूट्स पहनकर अपने पैर पर वेट को सीमित करने की आवश्यकता हो सकती है। सर्जरी आमतौर पर अंतिम उपाय के रूप में प्रयोग की जाती है। डांस इंजरी में विशेषज्ञता वाले डॉक्टर के साथ अपने उपचार विकल्पों पर चर्चा करना सबसे बेहतर है। और यदि आप एक भौतिक चिकित्सक के साथ काम कर रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि वह डांसर (नर्तक) के इलाज में अनुभवी है। http://www.hopkinsmedicine.org/physical_medicine_rehabilitation/services/rehab-therapy/physical/index.htmlhttp://www.hopkinsmedicine.org/physical_medicine_rehabilitation/services/rehab-therapy/physical/index.html भौतिक चिकित्सा का एक बड़ा हिस्सा उस प्रशिक्षण शैली को ठीक करना है जिसके कारण चोट लगी है। अन्यथा, आप वही गलती करके फिर से खुद को चोट पहुँचाने का जोखिम उठा सकते हैं।

नृत्य से लगने वाली चोटों के लिए प्राथमिक उपचार किट में क्या होना चाहिए?

आपकी नियमित प्राथमिक उपचार किट में पहले से ही चिकित्सा आपात स्थिति से निपटने के लिए कई आवश्यक चीजें होनी चाहिए। हालाँकि, जब सामान्य नृत्य से लगने वाली चोटों की बात आती है, तो आप कुछ अतिरिक्त वस्तुओं को शामिल कर सकते हैं, जैसे कि:

- इंस्टेंट कोल्ड पैक
- प्रीरैप और एथलेटिक टेप (यदि योग्य प्रदाता आवेदन करने के लिए उपलब्ध हैं)
- इलास्टिक पट्टियां (केवल संपीड़न के लिए उपयोग की जाने वाली, नृत्य करते समय समर्थन नहीं करती है)
- बैसाखियां
- सामयिक दर्द निवारक (टॉपिकल पैन रिलीवर)

डांसिंग करियर में पेशेवर परेशानियां:

एक पेशेवर डांसर (नर्तक) का जीवन उतना ही मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक संघर्ष है जितना कि वह शारीरिक है। हम सभी ने कभी न कभी उन बदसूरत भावनाओं का अनुभव किया है जिन्हें हम महसूस करना नहीं चाहते हैं, लेकिन किसी तरह, किसी न किसी प्रकार से, नृत्य उन सभी गहरे और अंधेरे स्थानों को बाहर लाता है; "उसे वह हिस्सा क्यों मिला?" "उसे वह नौकरी कैसे मिली?" "उन्होंने मुझे काम पर क्यों नहीं रखा?" अहंकार को समझना और दैनिक जीवन में इसका सर्वोत्तम उपयोग कैसे करना है, यह डांसर (नर्तक) के करियर के

चल रहे विकास में बहुत मददगार साबित हो सकता है।

अहंकार एक शक्तिशाली उपकरण है, जिसका सही उपयोग आपके आत्मविश्वास, आपकी वृद्धि और मंच पर आने और दर्शकों को आकर्षित करने की क्षमता के लिए किया जाता है। इसके विपरीत, सभी प्रकार के बदसूरत परिदृश्यों का निर्माण करते हुए इसका बहुत आसानी से दुरुपयोग और दुर्व्यवहार किया जाता है। यह नृत्य पेशे में एक व्यक्तिगत यात्रा से एक डांसर (नर्तक) के मानसिक स्वास्थ्य उपकरण किट के रूप में अहंकार के प्रतिबिंब का एक हिस्सा है आज के मानदंडों और सामाजिक अर्थों में अहंकार को खराब तरीके से सम्मिलित किया गया है। पहले की मनौविश्लेषणवादी समझ से थोड़ा हटकर, अहंकार आजकल घमंड, स्वार्थ और इन्फ्लेटिड आत्म-छवि के लक्षणों को संदर्भित करता है। हालांकि, मनोवैज्ञानिक शब्दों में अहंकार को स्वयं की भावना के रूप में परिभाषित किया गया है। जैसे-जैसे हम अपनी इच्छाओं और स्वयं की भावना को विकसित और बढ़ाने के लिए, अहंकार एक शक्ति बन सकता है, जैसा कि हम सभी ने देखा है, इसे या तो रचनात्मक या भयानक विनाशकारी उद्देश्यों के लिए तैयार किया जा सकता है। डांसर (नर्तक) यकीनन प्रशंसा और अनुमोदन की लत के लिए शुरू से ही लोगों का एक समूह है, जिसे अहंकार द्वारा आसानी से शोषण की जाने वाली असुरक्षाओं को दूर करने के लिए तैयार किया गया है। यह परिचारक तरीकों से भी स्पष्ट हो जाता है। हमारे करियर की हर घटना, हर दिन कक्षा में, हर बार कास्टिंग शीट रखी जाती है, प्रतिनिधि कॉल करता है, या समीक्षाएँ आती हैं, यहां ध्यान देने की आवश्यकता है, अनुमोदन और तालियों की आवश्यकता है जो दुर्भाग्य से एक डांसर (नर्तक) होने के लिए अनिवार्य हो जाता है। नौकरी की उच्च मांग के साथ-साथ स्वयं को गौरवान्वित करने की निरंतर आवश्यकता का अर्थ है कि स्वयं की भावना कार्य-जीवन की सफलता और मान्यता पर अत्यधिक निर्भर हो जाती है।

नृत्य में करियर, अन्य करियर की तुलना में छोटा है, अक्सर एक प्रतीक्षारत गेम होती है, जहां हर रोज़ असफलताओं, छानबीन और राजनीति के बावजूद सुधार जारी रखना चाहिए, बस उस पल की प्रतीक्षा में सुर्खियों में रहना चाहिए। एक कलाकार के रूप में अहंकार को नियंत्रण में रखना यकीनन सबसे कठिन काम है; विशेष रूप से यह देखते हुए कि यह हमारा काम है कि मंच पर नोटिस प्राप्त करना और वाहवाही करना या कला के रूप में आनंद लेना, जिस पर हम बहुत विश्वास करते हैं। यह हर किसी के खून में है जो प्रदर्शन कलाओं को गति में कला बनाने के केंद्र में रहना चाहता है, उस ध्यान को एक स्तर या किसी अन्य स्तर पर ले जाता है। तो हम हस्तकला के प्रति अपनी स्थिरबुद्धिता और प्रतिबद्धता को कैसे बनाए रखते हैं जब हम "चुने हुए" नहीं होते हैं, और विशेष रूप से उन अवसरों में जब हमें लगता है कि हम इस भाग के लिए बेहतर फिट हैं?

एक दिन मेरे (शर्मनाक रूप से दुखी) कराहने और शिकायत करने के जवाब में, मेरे एक बुद्धिमान मित्र ने मुझे एक सलाह दी (जिसे मैं अब एक लेख में सह-चयन और एक्सट्रपलेशन कर रहा हूं, इसलिए धन्यवाद)। यह उनकी मदद के साथ-साथ कुछ उल्लेखनीय मनोविज्ञान और स्वयं सहायता पुस्तकों के साथ है कि मुझे पीड़ित मानसिकता के जाल से बचने के लिए सिखाने की क्षमता का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। हमेशा कुछ सीखने की विनम्रता रखने की सलाह का यह सरल और अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला खंड एक डांसर (नर्तक) के जीवन में महत्वपूर्ण है। जब हम इस बिंदु पर पहुंच जाते हैं कि कोई विशेष कार्य/भूमिका या उसकी कमी परिभाषित नहीं करेगी कि हम डांसर (नर्तक) के रूप में कौन हैं, तो अहंकार अपना गढ़ खो देता है। तब स्वयं इस बात पर ध्यान केंद्रित कर सकता है कि कलात्मक और व्यक्तिगत रूप से कैसे विकसित किया जाए।

यह उन गहरी भावनाओं को खारिज करने के बारे में नहीं है; अगर हम कभी-कभी प्रतिक्रियाओं के रूप में ईर्ष्या, हताशा, आक्रोश और ईर्ष्या के स्वर महसूस नहीं करते तो हम इंसान नहीं हैं। स्वयं सहायता/आध्यात्मिक विशेषज्ञ, दीपक चोपड़ा का तर्क है कि यह हमारे छाया पक्ष की अनदेखी करके नहीं है कि हम नकारात्मक भावनाओं को दूर करते हैं, बल्कि, यह उन द्वैतवादों का सामना करके है कि हम उन्हें बदल सकते हैं और उन्हें पार कर सकते हैं, कुछ और अधिक शक्तिशाली बना सकते हैं। वास्तविक या गहरे कारण को उजागर करके कि वे भावनाएं क्यों मौजूद हैं, वही हमें उन्हें पार करने में सक्षम बनाती हैं।

ऐसी स्थितियों में जहां कोई विशेष व्यक्ति उस अवर्णनीय निराशा को पैदा करता है, पॉप मनोविज्ञान दोष को बाहर की ओर स्थानांतरित करने और विचलित करने के बजाय भीतर देखने का निष्कर्ष प्रदान करेगा। उदाहरण के लिए, जब मैंने उन कुंठाओं का अनुभव किया तो समस्या व्यक्ति या स्थिति के साथ इतनी अधिक नहीं होने के कारण समाप्त होती है। यह मेरे दृष्टिकोण के संबंध में और मेरे भीतर के मुद्दों के संबंध में अधिक सटीक है कि मैं ध्यान हटा रहा हूं, स्वीकार करने में असफल रहा हूं या खुद को स्वीकार कर रहा हूं। वास्तव में झुंझलाहट क्या है और मेरे अपने जीवन में जहां मैं इसके अस्तित्व को नकार रहा हूं, इस पर विचार करने के लिए एक सेकंड का समय लेना इन कुंठाओं से नियंत्रण और सीखने का सार है। नृत्य में यह मेरी अपनी नृत्य क्षमता या कार्य संबंधों में स्पष्ट रूप से देख रहा हो सकता है कि मुझे लगता है कि मैं असफल हो रहा हूं, या खुद को बेहद अनुचित मानक तक स्वामित्व रखता है।

हकीकत में यही जीवन है, इतनी भारी स्थिति और स्वीकृति सचेत करियर के लिए अहंकार से निपटना और उसका पुनर्निर्माण करना महत्वपूर्ण है। यह उन भावनाओं की निरंतर निर्णय-मुक्त स्वीकृति और एक वास्तविक रूप है कि वे वहां क्यों हो सकते हैं कि हम अहंकार की कुछ शक्ति को कम कर सकते हैं। हताशा पर काबू पाने के लिए टूटे हुए अहंकार से, यह देखने, सीखने और समझने पर जोर दिया जाता है कि पार्ट्स आते-जाते रहते हैं। प्रशंसा-

आदी अहंकार के संतुष्ट होने के बारे में इतना कुछ नहीं है, बल्कि आपके अंदर की कलात्मकता सीखने और नई चीजों की खोज करने के बारे में है; उसे क्या पसंद है, और यह भी कि क्या पसंद नहीं है। इस यात्रा से आप सबको कुछ समृद्ध और शक्तिशाली करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को अनुमति दें और गले लगाएं जो कि आपका करियर है।

5.3.1 मीडिया कंपनियां संघर्ष क्यों कर रही हैं

इंटरनेट, टैबलेट और स्मार्टफोन ने दर्शकों द्वारा मीडिया का उपभोग करने के तरीके और विज्ञापनदाताओं द्वारा उपभोक्ताओं से जुड़ने के लिए मीडिया का उपयोग करने के तरीके को बदल दिया है। ई-मार्केटर द्वारा प्रकाशित शोध के अनुसार, 2012 में रेडियो और प्रिंट जैसे माध्यमों के साथ बिताए गए औसत समय में 15.4% तक की गिरावट आई है। http://www.emarketer.com/newsroom/index.php/consumers-spending-time-mobile-growth-time-online-slows/

Growth of Average Time Spent per Day with Major Media by US Adults, 2009-2012
% change

	2009	2010	2011	2012
Mobile (nonvoice)	46.7%	54.5%	58.8%	51.9%
Online	6.6%	6.2%	7.7%	3.6%
TV	5.1%	-1.1%	3.8%	1.5%
Radio	-3.9%	-2.0%	-2.1%	-2.1%
Print*	-12.7%	-9.1%	-12.0%	-13.6%
—Magazines	-12.0%	-9.1%	-10.0%	-11.1%
—Newspapers	-13.2%	-9.1%	-13.3%	-15.4%
Other	-10.2%	6.8%	-4.3%	-20.0%
Total	1.9%	2.2%	5.0%	3.1%

*Note: time spent with each medium includes all time spent with that medium, regardless of multitasking; for example, 1 hour of multitasking on a PC while watching TV is counted as 1 hour for TV and 1 hour for online; *offline reading only*
Source: eMarketer, Oct 2012
146104 www.eMarketer.com

चित्र 5.3.1 प्रमुख मीडिया के साथ प्रतिदिन बिताए गए औसत समय की वृद्धि

और जबकि मोबाइल, ऑनलाइन और टीवी शो के विकास के साथ बिताया गया समय, इन माध्यमों के साथ बिताया गया समय अत्यधिक खंडित है। ई-मार्केटर के अनुसार, किसी अन्य डिवाइस का उपयोग करते समय भी 57% लोग स्मार्टफोन का उपयोग करते हैं, 67% लोग पीसी का उपयोग करते हैं, 75% लोग टैबलेट का उपयोग करते हैं, और 77% लोग टीवी का उपयोग करते हैं। दूसरे शब्दों में, कैप्टिव ऑडियंस अतीत की बात है, और ऐसे कनेक्शन हैं जो विज्ञापनदाता उनके साथ बनाने में सक्षम होते थे।

Simultaneous Usage of Select Devices According to US Connected Device Users*, Q2 2012
% of total interactions

TV with another device	**77%**
With a smartphone	49%
With a PC/laptop	34%
Tablet with another device	**75%**
With a TV	44%
With a smartphone	35%
PC with another device	**67%**
With a smartphone	45%
With a TV	32%
Smartphone with another device	**57%**
With a TV	29%
With a PC/laptop	28%

*Note: figures are based on 6,057 smartphone interactions, 3,817 PC/laptop interactions, 3,594 TV interactions and 542 tablet interactions reported by users; *use smartphone, PC and TV*
Source: Google and Sterling Brands, "The New Multi-Screen World: Understanding Cross-Platform Consumer Behavior" conducted by Ipsos, Aug 29, 2012

144874 www.eMarketer.com

चित्र 5.3.2 चयनित उपकरणों का उपयोग

मीडिया के साथ बिताए समय में बदलाव और दर्शकों के जुड़ाव के विखंडन के शीर्ष पर, मीडिया कंपनियों को भी राजस्व में बदलाव के साथ चुनौती दी जाती है। बोरेल एसोसिएट्स 2013 लोकल एडवरटाइजिंग आउटलुक के अनुसार अधिक पारंपरिक मीडिया कंपनियों जैसे समाचार पत्र, रेडियो, स्थानीय टीवी स्टेशन, डायरेक्ट मेल और निर्देशिकाओं ने 2012 से 2013 तक $25 मिलियन से $1.7 बिलियन तक के राजस्व में कुल गिरावट का अनुभव किया। http://www.borrellassociates.com/component/virtuemart/?page=shop.product_details&flypage=garden_flypage.tpl&product_id=1125*http://www.borrellassociates.com/component/virtuemart/?page=shop.product_details&flypage=garden_flypage.tpl&product_id=1125*

ये सभी कारक मीडिया कंपनियों पर भारी पड़ रहे हैं, मीडिया कंपनियों के नेताओं को अपनी चुनौतियों का सामना करने के लिए मजबूर कर रहे हैं।

इन मीडिया कंपनियों द्वारा मेरे साथ साझा की गई शीर्ष चुनौतियां यहां दी गई हैं, और हम कैसे मानते हैं कि इनबाउंड मार्केटिंग (अंतर्गामी विपणन) उन बाधाओं को पूरा करने और उन्हें हराने में उनकी मदद कर सकती है।

1) बिक्री के लिए वार्म लीड की कमी:

रुझान बताते हैं कि 2013 में विज्ञापन वृद्धि बिल्कुल नए व्यवसाय से आएगी, मौजूदा ग्राहकों से नहीं।

http://www.borrellassociates.com/component/virtuemart/?page=shop.product_details&flypage=garden_flypage.tpl&product_id=1125 समस्या यह है कि बिक्री प्रतिनिधि के पास नई संभावनाओं से पर्याप्त गर्मजोशी नहीं है जो वास्तव में तैयार, इच्छुक और व्यवसाय करने में सक्षम हैं। रेडियो इंक में प्रकाशित एक लेख में, सेंटर फॉर सेल्स स्ट्रैटेजी के एसवीपी, मैट सनशाइन ने नोट किया कि मीडिया सेल्सपर्सन गुणवत्ता नियुक्तियों को सुरक्षित करने के लिए पहले से कहीं अधिक संघर्ष कर रहे हैं। http://www.radioink.com/Article.asp?id=2657454&spid=30800&.UaS0n1DP7VU.twitter मीडिया कंपनियां उम्मीद करती हैं कि प्रत्येक बिक्री व्यक्ति जैक-ऑफ-ऑल-ट्रेड्स है - संभावनाओं को खोजें, नियुक्तियों को सुरक्षित करें, जरूरतों को परिभाषित करें, समस्याओं को हल करें, परिणाम प्राप्त करने के लिए सही समाधान बेचें - फिर लैदर बनाएं, खंगालें और उपरोक्त चरणों को दोहराएं। यह प्रक्रिया प्रभावी नहीं है और यह अक्सर इन पेशेवरों को किसी भी वास्तविक विशेषज्ञता को विकसित करने से रोकती है।

इनबाउंड मार्केटिंग (अंतर्गामी विपणन) कैसे मदद कर सकती है?

यहां समाधान आसान है। इनबाउंड मार्केटिंग (अंतर्गामी विपणन) 101, यदि आप चाहें तो। मीडिया कंपनियों के पास अपने दर्शकों को आकर्षित करने के लिए जिम्मेदार डीलर होते हैं, लेकिन शायद ही कभी उनके पास संभावित विज्ञापनदाताओं को आकर्षित करने के लिए एक ही मार्केटर होता है।

अपने सेल्स पर्सन को उन संभावनाओं के साथ नियुक्तियों पर भेजना, जो पहले से ही आपके द्वारा प्रदान की जाने वाली आवश्यकता और रुचि व्यक्त कर चुके हैं, हालांकि, आपके प्रतिनिधि को बिक्री प्रक्रिया में अधिक समय बिताने की अनुमति देगा, जो तैयार हैं और खरीदने के इच्छुक हैं।

तो पहला कदम क्या है? अपने सेल्स पर्सन के लिए लीड उत्पन्न करने के लिए जिम्मेदार मार्केटर को किराए पर लें। https://offers.hubspot.com/free-ebook-an-introduction-to-lead-generation फिर, यदि आपके पास कोई ब्लॉग नहीं है, तो उसे किराये पर लें। एक मीडिया कंपनी के रूप में आपकी वेबसाइट पहले से ही औसत वेबसाइट की तुलना में अधिक ट्रैफ़िक उत्पन्न करती है इसलिए अपनी वेबसाइट पर एक फ़ोल्डर या सब डोमेन बनाएं और वहां ब्लॉगिंग शुरू करें। https://blog.hubspot.com/blog/tabid/6307/bid/3994/Launching-A-Business-Blog-Avoid-This-Common-URL-Mistake-at-Blogspot-and-Typepad.aspx

एक बार आपका ब्लॉग सेट हो जाने के बाद, आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आप अपने ब्लॉग पर योग्य ट्रैफ़िक लाएं। ऐसा करने के लिए आपको खरीदार व्यक्तित्व विकसित करने और विषय-सूची लिखने की आवश्यकता है जो आपके खरीदार व्यक्तियों को दिलचस्प लगे। https://blog.hubspot.com/blog/tabid/6307/bid/30907/9-Questions-You-Need-to-Ask-When-Developing-Buyer-Personas.aspx फिर आप इस खरीदार व्यक्तित्व के लिए

एक प्रस्ताव बनाने के लिए तैयार रहें - जैसे एक ईबुक या व्हाइट पेपर - जिसे आपका लक्षित खरीदार आपकी कंपनी के साथ विज्ञापन से कैसे लाभ उठा सकते हैं, इस बारे में अधिक जानने के लिए डाउनलोड करेगा।

आपका ऑफ़र बनने के बाद, उस खरीदार व्यक्तित्व को अपने ब्लॉग पर आकर्षित करने के लिए ऑफ़र का प्रचार करने वाला एक ब्लॉग पोस्ट लिखें। अपने ब्लॉग पोस्ट में, संभावना को एक लैंडिंग पेज पर निर्देशित करने के लिए एक अलग कॉल-टू-एक्शन रखें, जहां वे एक फ़ॉर्म भरकर ऑफ़र डाउनलोड कर सकते हैं। https://blog.hubspot.com/blog/tabid/6307/bid/34014/20-Critical-Do-s-and-Don-ts-for-Clickable-Calls-to-Action-SlideShare.aspxhttps://blog.hubspot.com/7-landing-page-design-tipshttps://blog.hubspot.com/7-landing-page-design-tips

एक बार फॉर्म पूरा हो जाने के बाद, देखा ... अब आपके पास लीड है! आपके लीड द्वारा कुछ ब्लॉग पोस्ट पढ़े जाने, कुछ ऑफ़र पर रूपांतरण करने और आपकी वेबसाइट के साथ इंटरैक्ट करने के बाद, आपके सेल्सपर्सन को न केवल यह पता चल जाएगा कि यह संभावना किस प्रकार के उत्पादों / सेवाओं में रुचि रखती है, वे अपना समय इससे जुड़ने में सक्षम होंगे और उन संभावनाओं के साथ बिक्री प्रक्रिया में संलग्न होना जो आपकी कंपनी के साथ विज्ञापन खरीदने के लिए तैयार, इच्छुक और सक्षम हैं।

2) अन्य मीडिया कंपनियों से कोई अंतर नहीं:

चूंकि मीडिया कंपनियों ने अपनी विषय-सूची और विज्ञापन को डिजिटल बना लिया है, इसलिए पाठकों के लिए एक मीडिया कंपनी को दूसरी मीडिया कंपनी से अलग करना मुश्किल है। आपका पसंदीदा टीवी स्टेशन, रेडियो स्टेशन, समाचार पत्र, और पत्रिका अनिवार्य रूप से -- विषय-सूची और विज्ञापन दोनों के दृष्टिकोण से सभी अपने ऑनलाइन प्रारूपों में समान दिखते हैं।

आइए इसका सामना करते हैं, जब तक कि आपके प्रकाशन में कोई विशेष या प्रतिबंधित कहानी न हो, अधिकांश उपभोक्ता समाचार प्रकाशन समान कहानियों को कवर करते हैं, और इंडस्ट्री प्रकाशन समान विषयों को कवर करते हैं। विज्ञापनदाताओं के लिए निवेश विकल्प: बैनर विज्ञापन, वीडियो प्री-रोल, पेज टेक-ओवर और शायद थोड़ा सा मूल विज्ञापन सभी एक जैसे दिखते हैं।

इसलिए यदि आपके दर्शक समान हैं, आपकी विषय-सूची समान है, और आपकी विज्ञापन पेशकशें अगली मीडिया कंपनी के समान हैं, तो एक विज्ञापनदाता आपके प्रतिस्पर्धियों के ऊपर आपसे क्या खरीदेगा? अच्छे पुराने दिनों में, समाचार पत्र केवल अन्य समाचार पत्रों के खिलाफ प्रतिस्पर्धा करते थे, और टीवी स्टेशनों ने अन्य टीवी स्टेशनों के खिलाफ प्रतिस्पर्धा की; अब जबकि सभी माध्यमों की वेबसाइटें एक जैसी दिखती हैं और अखबार की

वेबसाइट टीवी या रेडियो स्टेशन की वेबसाइट जैसी ही विषय-सूची वितरित कर सकती है, प्रत्येक मीडिया कंपनी दूसरी मीडिया कंपनी की प्रतिस्पर्धी है।
इंडस्ट्री में सेल प्रबंधक और प्रतिनिधि जानते हैं कि उन्हें एक बेहतर समाधान के साथ आना होगा और अपने विज्ञापनदाताओं का दिल जीतने के लिए केवल डिजिटल क्लिक और इंप्रेशन से अधिक बेचने की आवश्यकता है।

इनबाउंड मार्केटिंग (अंतर्गामी विपणन) कैसे मदद कर सकती है?
इनबाउंड मार्केटिंग का मतलब आपकी बिक्री करने वाले लोगों के लिए लीड उत्पन्न करने से कहीं अधिक है। **इनबाउंड मार्केटिंग आपके विज्ञापनदाताओं के लिए लीड जेनरेट करने में भी आपकी मदद कर सकती है।**
अंत में, आप विज्ञापनदाता आपसे क्या चाहते हैं? अगर वे कार बेचते हैं, तो वे चाहते हैं कि आप उन्हें और कार बेचने में मदद करें। अगर वे बीमा बेचते हैं, तो वे चाहते हैं कि आप उन्हें और बीमा बेचने में मदद करें। यदि वे हार्डवेयर बेचते हैं, तो वे चाहते हैं कि आप अधिक हार्डवेयर बेचने में उनकी मदद करें। आप समझ गए।
लेकिन आप ऐसा कैसे कर सकते हैं जो आपको प्रतिस्पर्धा से अलग करता है? यदि आप उन लोगों के इंप्रेशन तक पहुंच को बेचना बंद कर देते हैं, जिनसे वे सीधे तौर पर कभी जुड़ नहीं सकते हैं और उन्हें तैयार, इच्छुक और खरीदने में सक्षम लोगों से वास्तविक लीड उत्पन्न करने में मदद करते हैं। इस तरह आप उनकी मदद कर सकते हैं कि वे जो बेचते हैं उसे और अधिक बेचें।
इनबाउंड मार्केटिंग अभियान ऐसा कर सकते हैं। मान लीजिए कि आप एक स्थानीय समाचार पत्र में सेल प्रबंधक हैं। आपके पास एक लंबे समय से विज्ञापनदाता है जो एक बंधक कंपनी है; चलो उन्हें एबीसी बंधक कंपनी कहते हैं।
वे फिर आपकी वेबसाइट पर केवल इंप्रेशन नहीं देखते हैं बल्कि विज्ञापनदाता आपके साथ बैनर विज्ञापन खरीदता है, जिसके परिणामस्वरूप बिक्री होती है। बंधक कंपनी अपना पैसा कहीं और निवेश करने के बारे में सोच रही है। **विज्ञापनदाता के कहीं और जाने के बजाय, उन्हें एक इनबाउंड मार्केटिंग अभियान की पेशकश करें।**
एक प्रस्ताव बनाएं, अपनी वेबसाइट पर वित्तीय समाचार अनुभाग में एक प्रायोजित ब्लॉग पोस्ट प्रकाशित करें कि क्यों सीटीए (CTA) सहित पहली बार घर खरीदारों के लिए 30 साल की निश्चित दर में निवेश करना अच्छा है, और ट्रैफ़िक को एक ऐसे लैंडिंग पेज पर ले जाएं जो रीडर को 'आपका फर्स्ट होम लोन सुरक्षित करने के लिए 10 चरण' के बारे में एक गाइड डाउनलोड करने के लिए प्रेरित करता है और एबीसी बंधक कंपनी के लिए लीड उत्पन्न करना शुरू करता है। अब अपने विज्ञापनदाता को यह बताने के बजाय कि आपने कुछ सौ क्लिक किए हैं, आप विज्ञापनदाता को बता सकते हैं कि आप अगले महीने घर की तलाश शुरू कर रहे हैं, लोगों से एक्स की मात्रा में लीड जेनरेट की है, जो 2 महीने में घर ढूंढ रहे

हैं, और 6 महीनों में घर की तलाश करने वाले लोगों से प्राप्त होने वाली राशि एक्स है। यह सिर्फ कुछ सौ क्लिकों से थोड़ा बेहतर है, क्या आप नहीं कहेंगे?

एक मीडिया कंपनी के रूप में, आपके पास एक समस्या का उत्तर है जिसके लिए अधिकांश कंपनियां बहुत हाथ-पैर मारती है। आपके पास साइट ट्रैफ़िक है। जिज्ञासु पाठकों के दर्शकों से जो आपकी वेबसाइट पर जानकारी सीखने और उपभोग करने के लिए आते हैं। अगर आप अपने दर्शकों का सही तरीके से लाभ उठाते हैं, तो वे आपकी विषय-सूची और आपके विज्ञापनदाताओं की विषय-सूची के माध्यम से सीखना पसंद करेंगे।

3) ऑडियंस एंगेजमेंट बढ़ाएँ:

जो मुझे अगली चुनौती की ओर ले जाता है? मीडिया खपत का विखंडन एक प्रवृत्ति है। मीडिया आउटलेट उपभोक्ताओं के लिए समान दिखते हैं और देखने के विकल्पों की बहुतायत के साथ - टीवी, स्मार्टफोन, टैबलेट, पीसी - मीडिया कंपनियों को आकस्मिक मोड़ के साथ चुनौती दी जाती है या "फ्लाई बाय" पाठक उनके वफादारों में हैं जो दिन या सप्ताह में कई बार लौटते हैं।

यदि आप अपने दर्शकों को उनके लिए महत्वपूर्ण विषय-सूची से जोड़कर अपनी वेबसाइट पर अधिक बार एंगेज करते हैं, तो आप अपने दर्शकों के लिए अधिक मूल्यवान बन जाते हैं। आप जितना अधिक मूल्य दिखाते हैं, उतना ही अधिक आप उन्हें उन कार्यों को करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं जो आप उनसे करवाना चाहते हैं। आप उन्हें एक निःशुल्क न्यूज़लेटर की सदस्यता लेने के लिए प्रेरित करना चाहते हैं। आप चाहते हैं कि वे आपके प्रकाशन के प्रदत्त डिजिटल संस्करण की सदस्यता लें। हो सकता है कि आप उन्हें किसी प्रतियोगिता में भाग लेने या किसी विज्ञापनदाता के साथ जुड़ने के लिए कहें।

इनबाउंड मार्केटिंग (अंतर्गामी विपणन) कैसे मदद कर सकती है?

जैसे आप अपने बिक्री के लोगों या विज्ञापनदाताओं के लिए लीड उत्पन्न करने के लिए ब्लॉग पोस्ट में सीटीए (CTA) का उपयोग करेंगे, वैसे ही आप अपने दर्शकों को अपनी विषय-सूची पर परस्पर प्रभाव डालने के लिए प्रेरित करने के लिए सीटीए (CTA) का उपयोग कर सकते हैं। ऐसा करने का एक तरीका यह होगा कि आप अपने दर्शकों के सदस्यों को यदि वे एक फॉर्म पूरा करते हैं, तो एक ईमेल भेजें (जिन्होंने निश्चित रूप से आपसे ईमेल का विकल्प चुना है) और एक प्रचार का उपयोग करें, जैसे कि स्थानीय बॉल गेम के लिए मुफ्त टिकट। फॉर्म में, आप उनसे उनकी विषय-सूची की वरीयताओं के बारे में और वेबसाइट का उनका पसंदीदा अनुभाग कौन सा है इसके बारे में सवाल पूछ सकते हैं। एक बार जब वे फ़ॉर्म पूरा कर लेते हैं, तो आपने अब अपने सीआरएम में एक कॉन्टैक्ट रिकॉर्ड बना सकते है, और इस रीडर पर खुफिया जानकारी इकट्ठा करना शुरू कर सकते हैं जो आपको उनके उपयोगकर्ता अनुभव को बेहतर बनाने में मदद करेगा।

अब, अगली बार जब वे आपकी वेबसाइट पर आएंगे तो आप उन्हें एक सीटीए (CTA) प्रदान कर सकते हैं जो उन्हें एक ब्रेकिंग न्यूज, क्राइम ब्लॉटर, या "इन्सर्ट सेक्शन ऑफ़ चॉइस"

न्यूज़लेटर के लिए साइन अप करने के लिए प्रेरित कर सकता है। आप यह भी ट्रैक कर सकते हैं कि वह व्यक्ति आपकी वेबसाइट पर हर बार क्या देखता है, इसलिए यदि आप यह देखना शुरू करते हैं कि वे ब्रेकिंग न्यूज पढ़ने से ज्यादा आपकी वेबसाइट पर ट्रेवल या फूड सेक्शन पर जाते हैं, तो आप उन्हें फूड के लिए साइन अप करने के लिए सीटीए (CTA) की पेशकश कर सकते हैं या यहां तक कि उन्हें आने वाले विपणन अभियान की सेवा भी दे सकते हैं।
मुद्दा यह है कि जितना अधिक आप अपने दर्शकों के बारे में जानते हैं, उतना ही आप उन्हें अपनी विषय-वस्तु में व्यस्त रख सकते हैं। जितना अधिक आप उन्हें अपनी विषय-वस्तु से जोड़े रख सकते हैं, उतना ही आप उन्हें उनकी प्राथमिकताओं और रुचियों के आधार पर एक्शन करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। उनकी रुचियां संपादकीय विषय-वस्तु में हो सकती हैं, या उनकी रुचियां आपके विज्ञापनदाताओं की विषय-वस्तु में हो सकती हैं।
4) लॉस्ट रेवेन्यू स्ट्रीम्स को बदलना:

याद रखें कि पारंपरिक मीडिया कंपनियों में हम पहले जिस बड़ी राजस्व गिरावट के बारे में बात कर रहे थे? प्रिंट मीडिया सबसे ज्यादा हिट ले रही है।
एडेज के अनुसार, डिजिटल विज्ञापन लाभ प्रिंट विज्ञापन में 7.8% चक्रवृद्धि वार्षिक गिरावट की भरपाई के लिए पर्याप्त नहीं होगा। http://adage.com/article/media/newspaper-revenue-declines-2017-pwc/241860/ 2017 के माध्यम से मिश्रित राजस्व में गिरावट का अनुमान है, इस राजस्व को बदलने के लिए समाधान जल्द ही पर्याप्त नहीं हो सकते हैं। और उक्त बोरेल एसोसिएट्स, इंक. 2012 डिजिटल मार्केटिंग सर्विसेज रिपोर्ट के अनुसार, एसएमबी मार्केटिंग बजट का 72% ऑनलाइन मार्केटिंग सेवाओं की ओर जाता है, जबकि केवल 12.4% ऑनलाइन विज्ञापन के लिए जाता है।
अगर मीडिया कंपनियां लॉस्ट रेवेन्यू स्ट्रीम्स को बदलना चाह रही हैं, तो मार्केटिंग सेवाएं शुरू करने के लिए एक बेहतरीन जगह है।

इनबाउंड मार्केटिंग (अंतर्गामी विपणन) कैसे मदद कर सकती है?

प्रत्येक विज्ञापनदाता इन दिनों एक वेबसाइट, या "स्वामित्व वाली" ऑनलाइन उपस्थिति रखता है, जिस पर वे ट्रैफ़िक लाना चाहते हैं। और निश्चित रूप से, विज्ञापन किसी वेबसाइट पर ट्रैफ़िक ला सकते हैं, लेकिन इंटरनेट पर अन्य सभी संभावित ट्रैफ़िक के बारे में क्या? क्यों न विज्ञापनदाता को "स्वामित्व वाले मीडिया" के साथ अपनी वेबसाइट पर अधिक ट्रैफ़िक आकर्षित करने में मदद करें, जो उनके "किराए के मीडिया" का पूरक है, फिर उस ट्रैफ़िक को लीड में बदलने और ग्राहकों में उन लीड्स को पोषित करने में मदद करें, और सुधार के अवसर खोजने के लिए प्रत्येक चरण का लगातार विश्लेषण करें? मार्केटिंग सेवा इंडस्ट्री से लड़ने के बजाय मीडिया कंपनियों को इसे अपनाना चाहिए। स्वामित्व और अर्जित मीडिया विज्ञापनदाता के लाभ के लिए मिलकर काम कर सकता है।

मीडिया कंपनियां एसईओ और पीपीसी अभियानों को पुनर्विक्रय कर रही हैं, ईमेल विपणन कार्यक्रमों का प्रबंधन कर रही हैं, या जो विषय-सूची निर्माण की पेशकश कर रही हैं, वे निश्चित रूप से सही रास्ते पर हैं - लेकिन वे विज्ञापनदाताओं को अपनी बिक्री पाइपलाइन को इसकी अधिकतम क्षमता तक पूरा करने में मदद नहीं कर रहे हैं। इनबाउंड मार्केटिंग सर्विस रिटेनर्स की पेशकश करके, मीडिया कंपनियां खोए हुए राजस्व को बदलने में मदद करने के लिए नई राजस्व स्ट्रीम्स पेश कर सकती हैं, मार्केटिंग सेवाओं पर खर्च किए गए 75% डिजिटल डॉलर के अपने उचित हिस्से को सुरक्षित कर सकती हैं, और विज्ञापनदाताओं के लिए शानदार परिणाम पेश कर सकती हैं।

आप कार्यकारी स्तर के मीडिया नेताओं को चर्चा करते हुए सुन सकते हैं कि वे 22 अगस्त को अपने दर्शकों को जोड़ने और डिजिटल विज्ञापन राजस्व बढ़ाने के लिए इनबाउंड मार्केटिंग कैसे कर रहे हैं। https://www.inbound.com/ *सत्र और भाग लेने के लिए डिस्काउंट कोड के बारे में अधिक जानकारी के लिए, इस लेख के लेखक मेलानी कॉलिन्स - हब स्पॉट के प्रकाशन, मीडिया और विज्ञापन कार्यक्रम के प्रबंधक - @ मेलानी कॉलिन्स1 पर हैश टैग #inboundforadvertising के साथ ट्वीट करें।* https://twitter.com/melaniecollins1

5.3.2 मीडिया-आर्ट्स इंडस्ट्री की व्यावसायिक सफलता में विपणन और वितरण की भूमिका

बिक्री और विपणन की परिभाषा

आइए दृश्य सेट करें: आप सोफे पर हैं, आराम कर रहे हैं और टीवी देख रहे हैं। आपकी माँ भी टीवी देख रही है—उस पर एक विज्ञापन आता है जो मज़ेदार है और आप दोनों हँसते हैं। आपकी माँ तब कहती हैं, "वह कुछ अच्छा विपणन था।"

अब कई सवाल उठते हैं: क्या एक मनोरंजक विज्ञापन वास्तव में "विपणन" है? क्या इसमें एक मज़ेदार विचार के अलावा और भी बहुत कुछ है? यह बिक्री जैसा लगता है, बिक्री और विपणन में क्या अंतर है? बिक्री और विपणन की परिभाषा क्या है? इनबाउंड मार्केटिंग (अंतर्गामी विपणन) क्या है? बाजार अनुसंधान क्या है? क्या मार्केटिंग में अलग-अलग वितरण चैनल हैं? इन सवालों के जवाब तब मिलेंगे जब हम मार्केटिंग की भूमिका पर चर्चा करेंगे और बताएंगे कि इस जटिल दुनिया में सब कुछ कैसे काम करता है।

बिक्री को परिभाषित करना बहुत आसान है, जैसा कि इसमें कहा गया है, "किसी उत्पाद या सेवा की ग्राहक खरीद को बढ़ावा देने के लिए डिज़ाइन की गई कई गतिविधियों में से कोई भी गतिविधि। बिक्री व्यक्तिगत रूप से या फोन पर, ई-मेल या अन्य संचार-संवाद मीडिया के माध्यम से की जा सकती है। इस प्रक्रिया में आम तौर पर ग्राहक की जरूरतों का आकलन करने, उत्पाद सुविधाओं को प्रस्तुत करने और उन जरूरतों को पूरा करने के लिए लाभ और कीमत, वितरण और अन्य तत्वों पर बातचीत जैसे चरण शामिल होते हैं। (प्रति अमेरिकन मार्केटिंग एसोसिएशन)।

https://www.ama.org/resources/Pages/Dictionary.aspx?dLetter=S

हालाँकि, शब्द "विपणन" कई अलग-अलग परिणाम दे सकता है, और बहुत से लोग यह नहीं जानते होंगे कि इस शब्द का वास्तव में क्या अर्थ है। तो विपणन का मतलब क्या है? विपणन को "गतिविधि, संस्थाओं का समूह, और ऐसे प्रस्तावों को बनाने, संप्रेषित करने, वितरित करने और आदान-प्रदान करने की प्रक्रियाओं के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें ग्राहक, क्लाइंट्स, भागीदार और समाज के लिए बड़े पैमाने पर मूल्य रखने वाले शामिल हैं।" (प्रति अमेरिकन मार्केटिंग एसोसिएशन)।

https://www.ama.org/AboutAMA/Pages/Definition-of-Marketing.aspx
https://www.ama.org/AboutAMA/Pages/Definition-of-Marketing.aspx

यह परिभाषा थोड़ी बहुत सरल लगती है, है न? विशेष रूप से बिल्डअप के साथ जो मैंने आपको दिया था - खैर, यह सही है, लेकिन यह केवल सामान्य परिभाषा को कवर करता है। मार्केटिंग के कई अलग-अलग, जैसे इनबाउंड मार्केटिंग, सेल्स और मार्केटिंग के बीच का अंतर, मार्केट रिसर्च कैसे करें और मार्केटिंग के विभिन्न कार्य आदि पहलू होते हैं। अब, आइए विपणन की अधिक विस्तृत परिभाषा देने पर काम करें और यह समझने में मदद करें कि विपणन "ग्राहकों के लिए मूल्य वाली पेशकश" बनाने के अलावा भी बहुत कुछ है।

परिचय - विपणन का उद्देश्य क्या है?

विपणन के कई अलग-अलग क्षेत्र हैं–जिनमें से एक इनबाउंड मार्केटिंग है, लेकिन हम इस पर बाद में चर्चा करेंगे। फिर हम बिक्री और विपणन के बीच के अंतर का विश्लेषण करेंगे; फिर "इनबाउंड मार्केटिंग क्या है" इस प्रश्न का उत्तर देंगे, जिसमें कुछ इनबाउंड मार्केटिंग उदाहरण शामिल होंगे। अंत में, हम व्यवसाय में विपणन के महत्व पर चर्चा करेंगे और जो हमने सीखा है उसे पूरा करेंगे। सबसे पहले, हम विपणन के कार्यों को सूचीबद्ध करने जा रहे हैं।

विपणन की दुनिया में विपणन के सात कार्य हैं और वे इस प्रकार हैं: वितरण, वित्तपोषण, बाजार अनुसंधान, मूल्य निर्धारण, उत्पाद और सेवा प्रबंधन, प्रचार और बिक्री।

विपणन के कार्य

1. **वितरण-विपणन में वितरण रणनीति**

   विपणन में वितरण रणनीति यह बताती है कि एक कंपनी अपने उत्पादों या सेवाओं को ग्राहक तक कैसे पहुंचाती है। यह रणनीति इस बात पर निर्भर करती है कि आप किस सेवा या उत्पाद की पेशकश कर रहे हैं, क्योंकि विपणन में विभिन्न वितरण चैनल होते हैं। आप कान्सास में एक गेहूं के खेत के बीच में एक डिजिटल मार्केटिंग एजेंसी शुरू करने नहीं जा रहे हैं - आप शायद एक शहरी क्षेत्र में रहना चाहते हैं जहां बहुत सारे व्यवसाय हैं। किसी भी विचार को विकसित करते समय विपणन में वितरण रणनीति पर विचार किया जाना चाहिए।

2. **वित्त पोषण–व्यवसाय में विपणन की भूमिका**

   यदि आप एक सफल विपणन अभियान चलाना चाहते हैं, तो इसके लिए कुछ पैसे खर्च करने होंगे। आप अपने सारे पैसे एक जगह पर ही नहीं लगाना चाहेंगे, लेकिन आप अभी भी एक स्मार्ट वित्तीय योजना बनाना चाहते हैं जो खर्च करने की कुछ क्षमता आवंटित करेगा, लेकिन इतना खर्च करने की क्षमता नहीं देगा कि आपको लाभ ही न दिखे।

3. **बाजार अनुसंधान–बाजार अनुसंधान का महत्व**

   बाजार अनुसंधान यकीनन सात कार्यों में सबसे महत्वपूर्ण होता है। बाजार अनुसंधान क्या है? यह आपके लक्षित जनसांख्यिकीय पर शोध करने के इर्द-गिर्द घूमता है ताकि आप एक अच्छी मार्केटिंग रणनीति बना सकें। प्रभावी बाजार अनुसंधान के लिए यह पता लगाने के लिए उपकरणों का उपयोग करने की आवश्यकता होती है कि आप जो बेच रहे हैं उसके आधार पर आपको किसे लक्षित करना चाहिए। यदि आप एक टेक्नोलॉजी कंपनी हैं जो एक नए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के साथ आई है, तो क्या आप ऑक्टोजेरियन लोगों को लक्षित करने जा रहे हैं? ऐसा नहीं सोचें। यदि आप बाजार अनुसंधान के बारे में अधिक गहराई से देखना चाहते हैं, तो यह लेख एक अच्छा प्रारंभिक बिंदु है। https://www.entrepreneur.com/article/217345

4. **मूल्य निर्धारण–फिर से, बाजार अनुसंधान का महत्व**

एक बार जब आप बाजार अनुसंधान करना जानते हैं, तो आप पाएंगे कि बाजार अनुसंधान भी मूल्य निर्धारण में मदद कर सकता है। सुनिश्चित करें कि आप बहुत कम बिक्री करके कोई लाभ नहीं खो रहे हैं। हालाँकि, आप अधिक शुल्क नहीं लेना चाहते हैं और फिर किसी प्रकार का रिटर्न नहीं देखना चाहते हैं क्योंकि ग्राहकों को एक सस्ता विकल्प मिला है।

5. **उत्पाद और सेवा प्रबंधन–विज्ञापन प्रभावशीलता को मापना**

अपने ग्राहकों के पीछे पड़ने से बचने के लिए, आपको अपने द्वारा पेश किए जाने वाले उत्पाद या सेवा में लगातार सुधार करना चाहिए। ग्राहकों की प्रतिक्रिया और ऑनलाइन समीक्षाओं के शीर्ष पर रहकर, आप देख सकते हैं कि क्या काम कर रहा है और क्या नहीं। इसके अतिरिक्त, विपणन प्रदर्शन मेट्रिक्स को नियोजित करना सेवा प्रबंधन के साथ बने रहने का एक स्मार्ट तरीका है। विपणन प्रदर्शन मेट्रिक्स के बारे में अधिक जानने के इच्छुक हैं?

6. **प्रमोशन–विपणन में प्रमोशन क्या होता है?**

प्रमोशन में यह पुष्टि करना शामिल है कि आपके विज्ञापन सही लोगों द्वारा सही स्थानों पर देखे जा रहे हैं। आप यह सुनिश्चित करना चाहेंगे कि आपके ब्रांड की ओर से बहुत सारे विज्ञापन उपलब्ध हों, साथ ही साथ विज्ञापन रणनीतियों का रुझान बना रहे। अपने प्रचार प्रयासों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए **फेसबुक पर विज्ञापन** निश्चित रूप से एक बेहतरीन जगह हो सकती है।

7. **विक्रयण (सेलिंग)–बिक्री और विपणन में क्या अंतर है?**

विक्रयण (सेलिंग) विपणन नहीं है। लेकिन विक्रयण (सेलिंग) विपणन के लिए एक आवश्यक आधार प्रदान करती है। एक बार जब आप बाजार अनुसंधान पूरा कर लेते हैं और यह निर्धारित कर लेते हैं कि आपकी संभावनाएं और जरूरतें क्या चाहती हैं, तो विक्रयण की प्रक्रिया शुरू हो जाती है।

विक्रयण की बात करें तो, एक और प्रमुख बिंदु पर चर्चा करने का समय आ गया है: बिक्री और विपणन के बीच का अंतर।

बिक्री और विपणन के बीच का अंतर

कुछ लोग सोचते हैं कि बिक्री और विपणन में कोई अंतर नहीं है। लेकिन जब दोनों के बीच अंतर करने की बात आती है, तो वास्तव में बिक्री और विपणन के बीच एक बड़ा अंतर होता है। इन दोनों शब्दों की विभिन्नताओं को समझना इतना आसान नहीं है, क्योंकि वे समरूप से कहीं ज़्यादा पूरक हैं। तो आप शायद सोच रहे हैं, "बिक्री और विपणन में क्या अंतर होता है?" आइए एक उदाहरण से शुरू करते हैं। मान लें कि आप 1995 से एक विक्रेता हैं और आपके पास एक अद्भुत उत्पाद है जिसे आप बेचना चाहते हैं। यह एक सेल फोन है, लेकिन यह

इंटरनेट का उपयोग भी कर सकता है और ईमेल भी भेज सकता है। यहां तक कि इसमें ये अद्भुत चीजें भी हैं जिन्हें ऐप्स कहा जाता है जिनका उपयोग आप अन्य रोमांचक संभावनाओं के साथ गेम खेलने और मौसम की जांच करने के लिए भी कर सकते हैं।

अब आप शायद सोच रहे हैं कि जाहिर तौर पर 1995 में स्मार्टफोन नहीं थे। लेकिन यह बिल्कुल सही बात है- एक विक्रेता ऐसा कुछ नहीं बेच सकता जो अस्तित्व में न हो। बिक्री इस बात पर ध्यान केंद्रित करती है कि विक्रेता क्या नियंत्रित कर सकते हैं, जो एक मूर्त, पहले से निर्मित उत्पाद बेच रहा है। वे विचारों को पिच नहीं करते हैं - विपणक विचारों को पिच करते हैं।

यह बिक्री और विपणन के बीच महत्वपूर्ण अंतर है। विपणक वे हैं जो यह विचार पैदा करते हैं कि एक विक्रेता बेचेगा। फिर, विपणक यह पता लगाने के लिए शोध करते हैं कि ग्राहकों की ज़रूरतें क्या हैं, यह निर्धारित करने के लिए कि उनकी ज़रूरतें क्या हैं।

बिक्री और विपणन के बीच एक और अंतर यह है कि विपणक यह अनुमान लगाकर बदलाव से आगे रहते हैं कि चीजें कहाँ जा रही हैं, प्रतिस्पर्धा से आगे रहते हैं और बड़े विचारों के साथ आते हैं। फिर, वे विचार वास्तविक हो जाते हैं और उन्हें उत्पादों या सेवाओं के रूप में बेचा जा सकता है।

इनबाउंड मार्केटिंग (अंतर्गामी विपणन) क्या है?

चित्र 5.3.3 इनबाउंड मार्केटिंग (अंतर्गामी विपणन)

इनबाउंड मार्केटिंग: जैसा ये सुनने से लगता है ये वैसा ही है: यह लोगों को अंदर लाता है। इनबाउंड मार्केटिंग विपणन का एक नया तरीका है; आउटसोर्सिंग (या आउटबाउंड मार्केटिंग) के बजाय, इनबाउंड सॉलिड विषय-सूची बनाने पर बहुत अधिक निर्भर करता है जो लोगों को आपकी कंपनी की तरफ खींचता है।

यह सुनिश्चित करने के कई तरीके हैं कि आपको परिणाम मिलेंगे–गूगल की प्रगति के साथ, कंपनियां लोगों की ज़रूरतों के लिए प्रासंगिक विषय-सूची बनाकर और परिणाम देने वाले कीवर्ड का उपयोग करके अधिक ध्यान आकर्षित कर सकती हैं।

इनबाउंड मार्केटिंग रणनीति के उदाहरण

अब जब आप जानते हैं कि इनबाउंड मार्केटिंग क्या है, तो आइए इनबाउंड मार्केटिंग रणनीति के
कुछ उदाहरणों पर एक नज़र डालें:

सोशल मीडिया - सोशल मीडिया के माध्यम से मार्केटिंग

चित्र 5.3.4 सोशल मीडिया

अधिक हालिया इनबाउंड मार्केटिंग रणनीति उदाहरणों में से, सोशल मीडिया संभावित लीड को एंगेज करने का एक शानदार तरीका है। इसका लाभ उठाने वाली कंपनियों के सफल होने की सबसे अधिक संभावना है **क्योंकि 78 प्रतिशत अमेरिकी आबादी का किसी न किसी प्रकार का सोशल प्रोफ़ाइल है** - ये संख्या 2008 के बाद से तीन गुना से अधिक हो गई है।https://www.statista.com/statistics/273476/percentage-of-us-population-with-a-social-network-profile/ सोशल मीडिया रणनीतियों को नियोजित करके, आप ऑर्गेनिक लीड हासिल करने की संभावना बढ़ाते हैं।

विषय-सूची बनाना–विषय-सूची विपणन के प्रकार

ऐसी विषय-सूची के साथ आने की आवश्यकता है जो ध्यान आकर्षित करे? एक ब्लॉग बनाएँ! सेगमेंट में, ट्रेंडिंग टॉपिक्स पर टिप्पणी करने और हमारे द्वारा किए जाने वाले काम को बढ़ावा देने के लिए हमारा अपना ब्लॉग है।
https://www.insegment.com/https://www.insegment.com/blog/https://www.insegment.com/blog/ कोई भी कंपनी स्व-प्रवर्तक (सेल्फ-प्रमोटर) कर सकती है, और एक

ब्लॉग इसे करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। इसके अलावा, वीडियो, वेबिनार, सूचना ग्राफिक्स और व्हाइट पेपर सहित विभिन्न प्रकार की विषय-सूची विपणन तैयार करने पर विचार करें।

ईमेल मार्केटिंग–सेवा के रूप में ईमेल

सेवा के रूप में ईमेल (ईएएएस) इनबाउंड मार्केटिंग का एक और बेहतरीन उदाहरण है। विपणक ईमेल मार्केटिंग का उपयोग उन समाधानों की ओर ध्यान आकर्षित करने के लिए कर सकते हैं जिनकी कंपनियों या उपभोक्ताओं को आवश्यकता है, और उन्हें दिलचस्प और रचनात्मक कॉल-टू-एक्शन (CTA) के साथ और अधिक जानने के लिए प्रोत्साहित करें। वास्तव में, ईमेल मार्केटिंग को अक्सर कंपनियों के लिए सबसे महत्वपूर्ण विपणन रणनीति के रूप में उद्धृत किया जाता है:

ये इनबाउंड मार्केटिंग रणनीति के उदाहरण हर जगह सफल कंपनियों के लिए आधारभूत हैं। और यदि आप इन इनबाउंड मार्केटिंग रणनीति के उदाहरणों का लाभ उठाते हैं और उन्हें लागू करते हैं, तो आप गारंटी दे सकते हैं कि आपको अपने व्यवसाय में बेहतर ट्रैफ़िक से लेकर बेहतर ग्राहक संबंधों तक में सुधार दिखाई देगा।

मार्केटिंग परफॉरमेंस मेट्रिक्स के बारे में क्या?

यदि आप देखना चाहते हैं कि आपके अभियान कैसा प्रदर्शन कर रहे हैं, तो मार्केटिंग परफॉरमेंस मेट्रिक्स में निवेश करें, जो विपणन और बाजार अनुसंधान का एक प्रमुख तत्व है जो आपके व्यवसाय को उसकी पूरी क्षमता तक पहुँचने में मदद कर सकता है। **मार्केटिंग स्कोर** जैसी वेबसाइटें आपको विस्तृत मार्केटिंग परफॉरमेंस मेट्रिक्स देती हैं जिनका विश्लेषण करके आप देख सकते हैं कि आपको क्या सुधार करने की आवश्यकता है।

व्यापार में विपणन का महत्व

अंततः, व्यवसाय में विपणन के महत्व का मुख्य कारण यह है कि संभावित ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए कंपनियों को खुद को बाजार में लाने की आवश्यकता होती है। यदि आप लोगों तक नहीं पहुंच रहे हैं और लगातार सीख ही रहे हैं कि आपके लक्षित (टारगेट) दर्शक क्या चाहते हैं, तो सफल होना और भी मुश्किल हो जाता है।

एक बार फिर, यदि आपके पास पहले स्थान पर प्रचार करने के लिए कोई उत्पाद या सेवा नहीं है, तो आप बेचना शुरू नहीं कर सकते। यही कारण है कि व्यवसाय में विपणन का महत्व महत्वपूर्ण है: चाहे आपका व्यवसाय किसी भी प्रकार के उद्योग के अंतर्गत आता हो, यदि आप सफलतापूर्वक अपना विपणन नहीं करते हैं, तो आप प्रतिस्पर्धा में पिछड़ जाएंगे।

लेकिन सोशल मीडिया और विषय-सूची बनाना जैसी रणनीति का फायदा उठाने से काफी मदद मिल सकती है। सर्वोत्तम एसईओ (SEO) प्रथाओं को लागू करने वाली उच्च-गुणवत्ता

वाली विषय-सूची का निर्माण करके, आपने जहां से शुरू किया था, आप उससे बेहतर होंगे - यही कारण है कि व्यवसाय में विपणन के महत्व को नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता है। अब आप बिक्री और विपणन के बीच अंतर जानते हैं!

विपणन की भूमिका, विपणन के कार्यों, बिक्री और विपणन के बीच अंतर, विपणन में वितरण रणनीतियों और अन्य विषयों पर जाने के बाद, आपको विपणन और इसके महत्व को बेहतर समझ से लैस होना चाहिए। इंडस्ट्री के रुझानों पर एक मजबूत पकड़ रखने से किसी भी कंपनी को लाभ में वृद्धि होगी और अधिकारियों और कर्मचारियों से लेकर ग्राहकों तक सभी को खुशी होगी।

अंत में, व्यवसाय में विपणन के महत्व को नकारा नहीं जा सकता है। मुझे उम्मीद है कि इन स्पष्टीकरणों और परिभाषाओं ने दिखाया है कि कैसे विपणन वक्र से आगे रहकर व्यवसायों को सफलता प्राप्त करने में मदद करता है।

5.3.3 रणनीतिक योजना में शामिल व्यवसाय प्रबंधन के सिद्धांत

एक सुसंगत, एकीकृत योजना के विकास के लिए एक स्पष्ट रूपरेखा आवश्यक है।

एक विशेष ढांचे का पालन करने से चर्चाओं पर ध्यान केंद्रित करने और क्षमता को अधिकतम करने में मदद मिलेगी।

मिशन को परिभाषित करना, बाहरी वातावरण और उपलब्ध संसाधनों का विश्लेषण करना, एक कार्यान्वयन योजना तैयार करना और एक उपयुक्त वित्तीय योजना का पालन करना, प्रक्रिया को प्रबंधनीय घटकों में तोड़कर रणनीतिक योजना के भारी कार्य को अधिक सुलभ बनाता है।

रणनीति बनाना एक रचनात्मक प्रक्रिया है जिसे केवल फॉर्म भरकर नहीं किया जा सकता है। हालांकि, लोगों को एक कमरे में रखना और उन्हें भविष्य के बारे में रचनात्मक रूप से सोचने के लिए कहना बहुत कम परिणाम दे सकता है और बहुत समय बर्बाद कर सकता है। ये सत्र अक्सर एक मुखर अल्पसंख्यक के हितों के लिए बहुत अधिक समय देते हैं, आमतौर पर कई महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा को छोड़ देते हैं और हमेशा एक सुसंगत, एकीकृत योजना के विकास को रोकते हैं।

किसी भी नियोजन प्रक्रिया को तब और अधिक कुशल बनाया जाता है जब वह एक संरचना, या रुपरेखा को एक मार्गदर्शक के रूप में नियोजित करती है। यह अध्याय एक रुपरेखा का परिचय देता है जो योजना बनाने के लिए एक प्रभावी दृष्टिकोण को रेखांकित करता है। यह दृष्टिकोण एक सामान्य दृष्टिकोण है जिसका उपयोग लाभकारी और गैर-लाभकारी दोनों

संगठनों के लिए सफलतापूर्वक किया गया है।

जिस प्रकार यह रूपरेखा योजना प्रक्रिया के लिए एक मार्गदर्शिका प्रदान करती है, उसी प्रकार यह इस पुस्तक का प्रारूप भी प्रदान करेगी। निम्नलिखित अध्यायों में, रूपरेखा के प्रत्येक तत्व को विशेष रूप से कला संगठनों की आवश्यकताओं के अनुरूप बनाया जाएगा।

मिशन वक्तव्य (स्टेटमेंट)

इस रूपरेखा की नींव, और सभी रणनीतिक योजना का प्रारंभिक बिंदु, मिशन वक्तव्य (स्टेटमेंट) है। मिशन स्टेटमेंट संगठन के केंद्रीय लक्ष्यों और इसके संचालन के दायरे का वर्णन करता है। लाभ के क्षेत्र में एक निगम के लक्ष्य का वर्णन करना आसान है: यथासंभव लंबे समय तक जितना संभव हो उतना पैसा बनाकर स्टॉक की कीमत को अधिकतम करें।

जबकि लाभ उन्मुख कंपनियों के लिए मिशन स्टेटमेंट में प्रोडक्ट लाइन, ग्राहक आधार या भौगोलिक दायरे की कुछ चर्चा शामिल हो सकती है, केंद्रीय फोकस लाभ पर होना चाहिए। (दुर्भाग्य से, कई लाभकारी संगठन अपने मिशन में ईमानदार नहीं होते हैं, लाभ के बजाय विशिष्ट उत्पादों या सेवाओं पर जोर देते हैं। जब प्रोडक्ट लाइन परिवर्तन अधिग्रहण या विनिवेश के माध्यम से किए जाते हैं तो यह बहुत भ्रम पैदा कर सकता है।) कला संगठनों के लिए, और सभी गैर-लाभकारी संगठनों के लिए, मिशन स्टेटमेंट को परिभाषित करना अधिक कठिन है। हम जानते हैं कि कंपनी लाभ कमाने के लिए व्यवसाय में नहीं है, लेकिन यह अस्तित्व में क्यों है? विश्व स्तरीय प्रदर्शन या प्रदर्शनियों की पेशकश करने के लिए? शिक्षित करने के लिए? खुद को आर्थिक रूप से बनाए रखने के लिए? युवा कलाकारों को प्रशिक्षित करने के लिए? एक विशिष्ट क्षेत्र की सेवा करने के लिए? कला के नए कार्यों के निर्माण को प्रोत्साहित करने के लिए? पुरानी कृतियों को संरक्षित और प्रस्तुत करने के लिए?

जब कोई अत्यधिक लाभ के मकसद को हटा देता है, तो मिशन और अधिक कठिन हो जाता है और इसलिए, इसे तैयार करना अधिक महत्वपूर्ण होता है।

यद्यपि मिशन स्टेटमेंट का विशिष्ट शब्दांकन मूल महत्व नहीं है (बहुत से लोग स्टेटमेंट के शब्दार्थ के बारे में चिंता करने में बहुत अधिक समय व्यतीत करते हैं), संगठन के मिशन के निहितार्थ चौंकाने वाले हैं।

वे पूरी योजना प्रक्रिया का मार्गदर्शन करते हैं और इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि सभी कार्यक्रम संबंधी और प्रशासनिक निर्णयों को प्रभावित करते हैं। स्पष्ट मिशन के बिना उन संगठनों को खुद को प्रबंधित करने में मुश्किल होती है। कर्मचारी या बोर्ड के अलग-अलग सदस्य निर्णय ले सकते हैं जो उन्हें लगता है कि कंपनी के लिए सबसे अच्छा है लेकिन यह उनके साथियों के कार्यों का प्रतिकार करता है; इसलिए, मिशन रहित संगठन में लगातार प्रगति भाग्य का परिणाम है।

यदि एक मिशन स्टेटमेंट को एक प्रभावी प्रबंधन उपकरण बनना है, तो संगठन के व्यवहार को प्रभावित करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को इसके निहितार्थों को समझना चाहिए। उदाहरण के

लिए, एक सिम्फनी बोर्ड जो अपने मिशन के एक तत्व के रूप में विश्व स्तरीय गुणवत्ता को स्वीकार करता है, उसे इस महत्वाकांक्षा को प्राप्त करने के लिए आवश्यक धन जुटाने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए।

इसी तरह, एक क्षेत्रीय थिएटर कंपनी जिसका उद्देश्य प्रयोगात्मक कार्यों का निर्माण करना है, उनको लाइट कॉमेडी और संगीत बनाने वाले प्रतिपक्ष की तुलना में केंद्रित विपणन प्रयास को अधिक करने के लिए तैयार रहना चाहिए। जबकि मिशन शेष योजना प्रक्रिया को स्पष्ट रूप से निर्देशित करता है, योजना शुरू होने से पहले मिशन विवरण के अंतिम शब्दों का प्रारूप तैयार करने की आवश्यकता नहीं है।

नियोजन प्रक्रिया एक ज्ञानवर्धक, पुनरावृत्तीय प्रक्रिया है जो प्रतिभागियों को मिशन स्टेटमेंट को "फाइन ट्यून" करने की अनुमति देती है क्योंकि वे उस स्टेटमेंट के प्रत्येक पैरामीटर के पूर्ण निहितार्थ को प्रकट करती हैं। हालाँकि, जबकि मिशन के अंतिम वाक्यांश को पहले से निर्धारित करने की आवश्यकता नहीं है, किसी भी प्रभावी रणनीति के शुरू होने से पहले कंपनी के लक्ष्यों की एक व्यापक रूपरेखा विकसित की जानी चाहिए। क्योंकि लक्ष्य के बिना रणनीति अर्थहीन है।

वातवरण का विश्लेषण

जबकि लक्ष्य के बिना रणनीति अर्थहीन है, एक रणनीति के बिना लक्ष्य सिर्फ एक इच्छा है। इस कारण से, एक मिशन स्टेटमेंट विकसित करना पर्याप्त नहीं है: किसी के लक्ष्यों को व्यक्त करना उन्हें प्राप्त करने की गारंटी नहीं देता है। फिर भी कई संगठनों की योजनाएँ एक मिशन स्टेटमेंट से थोड़ी अधिक होती हैं, जिसके बाद कई अभिपुष्टियां होती है कि मिशन पूरा किया जाएगा। ("कंपनी अपने मार्केटिंग कार्यक्रम में सुधार करके अपने दर्शकों का निर्माण करेगी।") स्पष्ट रूप से यह पर्याप्त नहीं है। कंपनी की रणनीति क्या होनी चाहिए, यह निर्धारित करने में पहला कदम उस वातावरण की समीक्षा करना है जिसमें कंपनी संचालित होती है।

कोई भी कला संगठन अपने बोर्ड और कर्मचारियों द्वारा महसूस किए जाने वाले अलगाव के स्तर के बावजूद शून्यता में काम नहीं करता है। एक कंपनी की सफलता काफी हद तक इस बात पर निर्भर करती है कि वह किस तरह से उस माहौल को समझती है जिसमें वह काम करती है और उसकी उचित प्रतिक्रिया देने की क्षमता है। वातावरण विश्लेषण के दो भाग होते हैं। पहला "उद्योग" की खोज है जिसमें कंपनी संग्रहालय उद्योग, थिएटर उद्योग आदि का संचालन करती है। जबकि कई कला पेशेवर "उद्योग" शब्द से असहज हो सकते हैं, यह उचित है।

प्रत्येक कला रूप उत्पादों और सेवाओं की पेशकश करता है और इसमें ग्राहक, संसाधनों के लिए प्रतिस्पर्धी और एक उद्योग को परिभाषित करने वाले प्रतिभागी आपूर्तिकर्ता होते हैं।

उद्योग विश्लेषण से पता चलता है कि संगठन को किन बाधाओं का सामना करना पड़ेगा और कार्रवाई के रास्ते जो इन बाधाओं को दूर कर सकते हैं। दूसरे शब्दों में, उद्योग विश्लेषण उन कारकों का सुझाव देता है जो सफलता के लिए महत्वपूर्ण हैं। इसके अलावा, यह विश्लेषण बताएगा कि भविष्य में उद्योग के बदलने की संभावना कैसी है।

उद्योग के विकास को अग्रिम रूप से समझना प्रभावी रणनीतिक योजना की कुंजी है क्योंकि यह कंपनी को अपेक्षित वातावरणीय परिवर्तन के लिए उपयुक्त प्रतिक्रियाओं पर निर्णय लेने का समय देता है।

वातावरण विश्लेषण में दूसरा चरण है उन संगठनों की समीक्षा करना जो समान अवसरों और बाधाओं का सामना करते हैं और जिनके कार्य किसी के अपने संगठन को प्रभावित कर सकते हैं। लाभ के लिए कंपनियां अपने प्रतिस्पर्धियों का अध्ययन करती हैं ताकि यह अनुमान लगाया जा सके कि वे भविष्य में कैसे प्रतिस्पर्धा करेंगे। गैर-लाभकारी क्षेत्र में, प्रतिस्पर्धा कम प्रत्यक्ष होती है।

जबकि कला की क्षेत्रीय प्रकृति का मतलब है कि प्रमुख शहरों के बाहर कुछ कला संगठन दर्शकों के डॉलर या स्थानीय योगदान के लिए अन्य समान संगठनों के साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं, वे टूरिंग कंपनियों और कलाकारों के लिए, राष्ट्रीय निगमों और फाउंडेशनों से उपहार, और कला के लिए राष्ट्रीय बंदोबस्ती से अनुदान, मानविकी के लिए राष्ट्रीय बंदोबस्ती और अन्य सरकारी एजेंसियों के साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं। (बेशक, कुछ शहर कई ओपेरा कंपनियों, सिम्फनी, कला संग्रहालयों आदि का समर्थन करते हैं; इन शहरों में सीधी प्रतिस्पर्धा एक अधिक महत्वपूर्ण कारक है।)

भविष्य की प्रतिस्पर्धी कार्रवाइयों की भविष्यवाणी करने के अलावा, सहकर्मी संगठन विश्लेषण किसी को समान समूहों की सफलताओं और विफलताओं से सीखने की अनुमति देता है। सहकर्मी कंपनियों के एक समूह के वित्तीय प्रदर्शन की समीक्षा से उन बेंचमार्क का भी पता चलता है जो किसी के स्वयं के प्रदर्शन का मूल्यांकन करने में बहुत उपयोगी होते हैं। उद्योग और सहकर्मी संगठन विश्लेषण के एकीकरण का परिणाम आज और भविष्य में कला के रूप में सफलता के लिए आवश्यकताओं की एक दृढ़ समझ है।

आंतरिक विश्लेषण

एक बार जब उद्योग संरचना की समझ और सहकर्मी संगठन इस संरचना से निपटने के तरीकों की समझ हासिल कर लेते हैं, तो यह मूल्यांकन करना संभव है कि कैसे किसी का अपना संगठन उद्योग में "फिट" होता है।

यह आंतरिक विश्लेषण रणनीति विकास प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग है। यह बताता है कि संगठन क्या अच्छा कर रहा है और क्या अच्छा नहीं कर रहा है। आंतरिक विश्लेषण करना कठिन है क्योंकि यह कमजोरी के क्षेत्रों की खोज में निष्पक्षता और स्वयं की ताकत का वर्णन करने में आत्मविश्वास की मांग करता है।

उद्योग की सफलता के कारकों के साथ इन आंतरिक विशेषताओं का मिलान करके, उन क्षेत्रों की पहचान की जा सकती है, जिन्हें संगठन को अपनी रणनीतिक योजना में संबोधित करना चाहिए, दोनों शक्तियों का वह शोषण कर सकता है और कमजोरियों को दूर कर सकता है।

रणनीति विकास और कार्यान्वयन योजना

एक संगठन की रणनीतियाँ उद्योग की आवश्यकताओं और उनकी ताकत और कमजोरियों के आलोक में संगठन द्वारा अपने मिशन को आगे बढ़ाने की अपेक्षा करने का एक विवरण है। वास्तव में सफल रणनीतिक योजनाएँ वे योजनाएँ हैं जिनमें प्रत्येक रणनीति एक, सुसंगत रणनीतिक दिशा से ली गई है।

यदि संगठन की रणनीतिक दिशा स्पष्ट है, तो विशिष्ट संचालन रणनीतियाँ सफल होती है। उदाहरण के लिए, एक थिएटर कंपनी के लिए विपणन, निर्धारण या विकास रणनीति तैयार करना मुश्किल नहीं है, जिसकी मुख्य रणनीति राष्ट्रीय दर्शकों और धन देने वालों को आकर्षित करने के प्रयास में विश्व स्तर की प्रस्तुतियों को विकसित करना है।

विशिष्ट संचालन रणनीतियाँ जिन्हें विकसित किया जाना चाहिए, वह संगठन की प्रकृति पर निर्भर करेगी, जैसा कि अलग-अलग उद्योगों में दो संगठनों के लिए रणनीति अनुभागों में शीर्षकों की निम्नलिखित सूची द्वारा दिखाया गया है:

नृत्य कंपनी / संग्रहालय

- कलात्मक/प्रदर्शनों की सूची
- उत्पादन/संग्रह विकास/ऋण
- पर्यटन
- शिक्षा कार्यक्रम
- स्कूल
- विकास
- विपणन
- वित्त
- प्रशासन
- कर्मचारी वर्ग
- स्वयंसेवक (वालंटियर्स)
- सुविधाएँ
- शासन/बोर्ड

जैसा कि इस उदाहरण से पता चलता है, वस्तुतः हर संगठन, कला के रूप की परवाह किए बिना, समान प्रशासनिक कार्यों के लिए रणनीति विकसित करेगा; ये कार्यक्रम संबंधी कार्य हैं जो भिन्न होते हैं।
एक बार संगठन की प्रमुख रणनीतियां विकसित हो जाने के बाद, कोई भी कंपनी के संचालन के लिए एक अधिक विस्तृत अल्पकालिक कार्यसूची एक कार्यान्वयन योजना तैयार कर सकता है। इस योजना में पूरा किए जाने वाले विशिष्ट कार्यों का विवरण, कर्मचारी सदस्य और अन्य जो इन कार्यों पर काम करेंगे और पूरा होने की समय सीमा शामिल होगी।

वित्तीय अनुमान और बजट

नियोजन रुपरेखा का अंतिम चरण रणनीतियों को गौर करने लायक वित्तीय परिणामों में अनुवाद करना होता है। हालांकि वित्तीय परिणामों को बड़ी निश्चितता के साथ पेश करना असंभव है, प्रत्येक परिचालन रणनीति के वित्तीय प्रभावों को मापने का प्रयास किया जाना चाहिए।
पूर्ण प्रक्षेपण विकसित होने के बाद, कोई यह निर्धारित कर सकता है कि वित्तीय परिणाम स्वीकार्य हैं या नहीं। यदि नहीं, तो वित्तीय प्रदर्शन में सुधार के तरीके सुझाने के लिए रणनीति विकास प्रक्रिया की दूसरी पुनरावृत्ति शुरू की जानी चाहिए।
रणनीति विकास के लिए यह रुपरेखा, जो एक मिशन स्टेटमेंट से दीर्घकालिक वित्तीय योजना तक ले जाता है, संरचित सामान्य ज्ञान से थोड़ा अधिक है। हालांकि, अनुभव बताता है कि रणनीति विकास के लिए इस रुपरेखा या इसी तरह के संगठनों का उपयोग करने वाले संगठन उत्पादक योजनाओं को सबसे कुशल तरीके से विकसित करते हैं।

उद्योग (इंडस्ट्री) संरचना

उद्योग विश्लेषण उद्योग की संरचना की समीक्षा के साथ शुरू होता है जिसमें प्रमुख उद्योग प्रतिभागियों पर एक व्यवस्थित नज़र डाली जाती है। किसी उद्योग की संरचना को प्रकट करने का सबसे सरल तरीका हार्वर्ड बिजनेस स्कूल के माइकल पोर्टर द्वारा विकसित मॉडल का उपयोग करना है। यह मॉडल कला उद्योगों के लिए उतना ही प्रासंगिक साबित हुआ है जितना कि लाभ क्षेत्र के लिए। यह उद्योग के प्रतिभागियों को पांच प्रमुख श्रेणियों में विभाजित करता है, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- **सहकर्मी कंपनियां:**

  वे संगठन जो समान स्तर के उत्पाद या सेवा की पेशकश करते हैं और इसलिए संसाधनों, ग्राहकों और संरक्षकों के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं। शिकागो लिरिक ओपेरा और सैन फ्रांसिस्को ओपेरा सहकर्मी कंपनियां हैं। अमाटो ओपेरा गायक, डिजाइनर, ऑर्केस्ट्रा, आदि के समान स्तर का उपयोग नहीं करता है, और इन दो बड़ी कंपनियों में से किसी भी एक कंपनी की सहकर्मी कंपनी नहीं है।

- **नए आगंतुक:**

  नए संगठन जो भविष्य में सहयोगी कंपनियां बन सकते हैं। उदाहरण के लिए, कई गंभीर थिएटर कंपनियों ने पिछले दस वर्षों में फ़िलाडेल्फ़िया में काम करना शुरू किया है। उनके उद्घाटन का शहर के कुछ प्रमुख थिएटर संगठनों पर एक बड़ा प्रभाव पड़ा है, जिसमें विल्मा थिएटर भी शामिल है, क्योंकि कंपनियां एक ही दाताओं, दर्शकों, नाटकों और कलाकारों के लिए प्रतियोगिता करती हैं।
- **प्रतिस्थानिक उत्पाद**:

  वे उत्पाद या सेवाएं जो ग्राहक को विकल्प प्रदान करती हैं। प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष प्रतिस्थानिक के कई स्तर हैं। वीडियो टेप पर ओपेरा लाइव ओपेरा का सीधा प्रतिस्थानिक है। फिल्में ओपेरा प्रदर्शन के लिए एक अप्रत्यक्ष प्रतिस्थानिक हैं।
- **खरीदार**:

  अधिकांश कला संगठनों को तीन प्रकार के "ग्राहकों" के लिए विपणन और प्रतियोगिता करनी चाहिए। जाहिर है, वे लोग जो प्रदर्शनों, प्रदर्शनियों आदि के लिए टिकट खरीदते हैं, वे खरीदारों का एक महत्वपूर्ण समूह हैं। खरीदारों का एक दूसरा समूह प्रस्तुतकर्ता है जो पर्यटन के लिए प्रदर्शन कला संगठनों को शामिल करता है, या संग्रहालय जो अन्य संग्रहालयों से शो किराए पर लेते हैं। खरीदारों का एक तीसरा समूह योगदानकर्ता है जो संगठन की गतिविधियों का समर्थन करता है। जबकि उनकी "खरीदारी" कम यथार्थपूर्ण होती है, योगदानकर्ता, टिकट खरीदारों की तरह, कला संगठनों को पैसे देते हैं और बदले में कुछ प्राप्त करते हैं।
- **आपूर्तिकर्ता**:

  कलाकारों, तकनीशियनों और अन्य कर्मियों जो एक उद्योग को अपनी सेवाएं प्रदान करते हैं, साथ ही साथ सामग्री, स्थानों आदि के अन्य आपूर्तिकर्ताओं को भी अपनी सेवाएं प्रदान करते हैं।

प्रतिभागियों के इन पांच समूहों में से प्रत्येक एक उद्योग में तनाव पैदा करता है; इन तनावों की भयावहता उस उद्योग में वित्तीय स्वास्थ्य और कलात्मक प्रदर्शन को बनाए रखने की कठिनाई को निर्धारित करेगी।

यदि समकक्ष कंपनियों के बीच बहुत अधिक प्रतिस्पर्धा है और नए प्रवेशकों की क्षमता मजबूत है, यदि खरीदार और आपूर्तिकर्ता शक्तिशाली हैं, और यदि विकल्प बहुत हैं, तो उद्योग के प्रतिभागियों को उच्च स्तर का प्रदर्शन करने में मुश्किल होगी।

अधिकांश गैर-लाभकारी थिएटर कंपनियां इस कठिन उद्योग वातावरण से पीड़ित हैं। चूंकि एक नई थिएटर कंपनी बनाना अपेक्षाकृत आसान है, इसलिए हर साल कई नई कंपनियां बनती हैं। थिएटर कंपनी की पेशकश और कई प्रतिस्थानिक उत्पादों (फिल्में, टेलीविजन,

डीवीडी,इंटरनेट सेवाएं, अन्य प्रदर्शन कला, आदि) के बीच बड़ी संख्या में विकल्प टिकट खरीदारों को बेहद शक्तिशाली बनाते हैं और योगदानकर्ताओं से पर्याप्त धन आकर्षित करना मुश्किल बनाते हैं।

जबकि अभिनय प्रतिभा की अधिक आपूर्ति आपूर्तिकर्ताओं को "कमजोर" बनाती है, नामी कलाकारों का दबदबा बहुत अधिक होता है और वे थिएटर कंपनी के लिए उच्च लागत पैदा कर सकते हैं। आसान प्रवेश, मजबूत प्रतियोगिता, खरीदारों और आपूर्तिकर्ताओं और कई प्रतिस्थानिक संचालित करने के लिए एक बहुत ही कठिन वातावरण बनाते हैं।

व्यवसाय प्रबंधन संसाधन आवंटन और मानव संसाधन प्रतिरूपण में शामिल है

वस्तुतः हर परियोजना, उत्पाद प्रक्षेपण, वेबसाइट के बदलाव, और कुछ भी जो एक संगठन बना सकता है या अपडेट कर सकता है उसे आवंटित संसाधनों की आवश्यकता होती है। आख़िरकार, सही संसाधनों के बिना कुछ भी कैसे होगा? सबसे पहले, आइए उन बुनियादी प्रकार के संसाधनों पर एक नज़र डालें जिनकी आपको किसी परियोजना के प्रबंधन में आवश्यकता हो सकती है या सामना करना पड़ सकता है:

1. **लोग** - ये संसाधन लेखक, संपादक, उपयोगकर्ता अनुभव (यूएक्स) डिजाइनर, कला निर्देशक (डायरेक्टर), खाता लोग, यातायात प्रबंधक, फ्रीलांस या अनुबंध संसाधन, विकासकर्ता, परीक्षक हैं - ये वे लोग हैं जिनके पास आपकी परियोजना को पूरा करने के लिए आवश्यक कौशल हैं।
2. **समय** - यह कुल समय (दिन, सप्ताह, महीने, वर्ष) है जो आपको अपनी परियोजना को फिनिश लाइन पर लाता है। जबकि परियोजना की समाप्ति तिथि पहले से ही तय की जा सकती है, आप उस अवधि में समय की वृद्धि को विभाजित कर सकते हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपकी परियोजना ट्रैक पर है।
3. उपकरण और पूंजी - मान लीजिए,यदि आपकी परियोजना टीम को एक वफ़ादार "वॉर रूम" की आवश्यकता है, या विशेष सुविधाओं या उत्पादों को बनाने के लिए विशिष्ट उपकरणों तक एक्सेस की आवश्यकता है, तो इसकी परियोजना प्रबंधन के संसाधन आवंटन चरण के दौरान योजना बनाई जानी चाहिए और उचित रूप से इसे आवंटित किया जाना चाहिए।

संसाधन आवंटन में कौन शामिल होता है?

सबसे बारीक स्तर पर, संसाधन आवंटन के लिए एक परियोजना या कार्यक्रम प्रबंधक जिम्मेदार होता है। परियोजना प्रबंधक को यह आकलन करने की आवश्यकता है कि परियोजना के पूरे कार्यक्रम में किस प्रकार के लोगों, समय और उपकरणों की आवश्यकता होगी। हालांकि, अधिकांश संगठनों में, परियोजना प्रबंधकों के पास संसाधन कर्मचारी नहीं होते हैं जो उन्हें रिपोर्ट करते हैं।

उन्हें विकास, आईटी, रचनात्मक, विषय-सूची, और अन्य विभाग प्रमुखों के साथ काम करने की ज़रूरत है जिनकी प्रत्यक्ष रिपोर्ट को परियोजना में योगदान करने के लिए कहा जाएगा।

कुछ कंपनियों और एजेंसियों के पास एक ट्रैफ़िक या संसाधन प्रबंधक होता है जो इस बारे में उच्च-स्तर पर विचार कर सकता है कि किसी विशिष्ट समय सीमा के दौरान कौन सा विभाग क्या कर रहा है। वह व्यक्ति संसाधनों के आवंटन के समन्वय में मदद करने के लिए विभाग प्रमुख (वह व्यक्ति जो काम का वास्तविक प्रबंधक कर रहा है) और परियोजना प्रबंधक के बीच मध्यस्थ के रूप में कार्य करेगा।

छोटे संगठनों में, एक परियोजना प्रबंधक एक संभावित संसाधन के साथ अनौपचारिक रूप से बोल सकता है - मान लें कि एक कॉपीराइटर - और कह सकता है कि, "अगले सप्ताह आपका कार्यभार कैसा दिखेगा हमें चार वेब पेजों की कॉपी राइटिंग और संपादन के लिए आठ से दस घंटे का अनुरोध मिला। वह लेखक कह सकता है कि यदि उसके पास समय उपलब्ध है, तो परियोजना प्रबंधक को अपने प्रबंधक से औपचारिक स्वीकृति प्राप्त करनी होगी, और कंपनी के ट्रैकर में संसाधन को चिह्नित करना होगा।

कभी-कभी, एक लंबी परियोजना के दौरान जहां रचनात्मक लोग ग्राहकों या आंतरिक हितधारकों के साथ मिलकर काम कर रहे होते हैं, नाम से कोई रचनात्मक संसाधन मांगा जा सकता है। यदि किसी परियोजना को बैनर विज्ञापनों के लघु अभियान की आवश्यकता है और ग्राहक को पता है कि एक विशिष्ट लेखक के पास उस क्षेत्र में कौशल है तो ग्राहक उस विशिष्ट लेखक को परियोजना के लिए आवंटित करने का अनुरोध कर सकता है।
क्या इसे समायोजित किया जा सकता है यह उस संसाधन की अन्य प्रतिबद्धताओं और अन्य व्यावसायिक कारकों पर निर्भर करता है। आम तौर पर अंतिम निर्णय प्रोजेक्ट मैनेजर का होता है कि किसी परियोजना में कौन से संसाधन आवंटित किए जाएंगे।

5 . महत्वपूर्ण कारक जो संसाधन आवंटन को प्रभावित कर सकते हैं

ऐसे कई कारक हैं जो संसाधन आवंटन को प्रभावित कर सकते हैं, चाहे आप एजेंसी-क्लाइंट की स्थिति में हों या इन-हाउस परियोजना पर काम कर रहे हों। यहां पांच कारक दिए गए हैं जो संसाधन आवंटन के लिए चुनौती पैदा कर सकते हैं या संसाधनों को फिर से आवंटित करने की आवश्यकता हो सकती है:

1: टाइमलाइन या प्रोजेक्ट स्कोप में बदलाव

उच्च-स्तरीय अधिकारी और ग्राहक सब कुछ जल्द से जल्द, यहां तक कि एक सहमत समय-

सारिणी के भीतर ही चाहते हैं। और इसके अलावा, जैसे-जैसे ग्राहक की ज़रूरतें बदलती हैं, प्रोजेक्ट का दायरा भी बदल सकता है। उदाहरण के लिए, एक छोटी परियोजना तब उत्पन्न हो सकती है जब आपकी टीम एक ही ग्राहक के लिए एक बड़ी परियोजना पर काम कर रही हो, और ग्राहक चाहता है कि छोटी परियोजना तीन दिनों में पूरी हो जाए। परियोजना प्रबंधक को यह पता लगाना चाहिए कि नए परियोजना पर काम करने के लिए कर्मचारियों के पास किसके पास समय हो सकता है, और यदि कोई नहीं है, तो जल्दी से काम करने के लिए एक ठेकेदार खोजें।

2: संसाधन उपलब्धता

मान लें कि आपकी एजेंसी को उपयोगकर्ता अनुभव (यूएक्स प्रोजेक्ट) के लिए अनुरोध मिला है, लेकिन आपका सर्वश्रेष्ठ यूएक्स डिजाइनर तीन सप्ताह के लिए छुट्टी पर है। एजेंसी का एकमात्र अन्य पूर्णकालिक यूएक्स डिजाइनर है जो पहले से ही एक अन्य महत्वपूर्ण परियोजना पर अंशकालिक काम कर रहा है। परियोजना प्रबंधक को यह तय करने की आवश्यकता है कि क्या वह व्यक्ति आवंटित समय में यूएक्स परियोजना को संभाल सकता है, या एक ठेकेदार या किसी अन्य संसाधन को खोजने की जरूरत है। एक अन्य विकल्प यह हो सकता है कि स्टाफ यूएक्स व्यक्ति और एक ठेकेदार काम को विभाजित कर सके। परियोजना प्रबंधक यूएक्स के प्रमुख के साथ काम करता है ताकि यह पता लगाया जा सके कि परियोजना के लिए उपयुक्त यूएक्स संसाधन का चयन और आवंटन कैसे किया जाए।

एक चुनौती जो अक्सर उत्पन्न होती है, वह है विशिष्ट संसाधनों का चयन करने में सक्षम होना। शिकागो स्थित कार्यक्रम और परियोजना प्रबंधन विशेषज्ञ लिन केनिंग कहते हैं, "परियोजना प्रबंधकों को अक्सर यह चुनने का मौका नहीं मिलता कि संसाधन कौन हैं। संसाधन वाले लोग उन्हें रिपोर्ट नहीं करते हैं। आमतौर पर संसाधनों के प्रकार का एक पूल होता है - डेवलपर्स, डिजाइनर - और एक तुम्हें नियुक्त किया जाएगा।"

3: परियोजना निर्भरता

अधिकांश परियोजनाओं में, काम के ऐसे चरण होते हैं जो शुरू होने से पहले पूरा होने वाले अन्य कार्यों पर निर्भर करते हैं। उदाहरण के लिए, एक विशिष्ट डिजिटल प्रोजेक्ट में, डेवलपर्स के एक समूह को कोड या स्क्रिप्ट लिखने की आवश्यकता हो सकती है किसी भी रचनात्मक या विषय-सूची कार्य को करने से पहले कुछ निश्चित कार्यशीलता।

"अगर डेवलपमेंट रुक जाती है," केनिंग कहते हैं, "तो यह तब प्रभावित होगा जब लेखक या यूएक्स लोग शुरू कर सकते हैं - और यह समय परिवर्तन प्रभावित कर सकता है कि कौन उपलब्ध है।" परियोजना प्रबंधकों को इन निर्भरताओं के बारे में पता होना चाहिए और वे अपनी परियोजनाओं को कैसे प्रभावित कर सकते हैं ताकि वे परियोजना के सही हिस्से के लिए संसाधन आवंटित कर सकें।

4: वितरणयोग्य का अनिश्चित समय

अटलांटा स्थित विपणन विशेषज्ञ और मेसनकेली के प्रिंसिपल किम्बरली केलीकहते हैं, "संसाधन आवंटन भाग विज्ञान और भाग कला है।" "कई बार, एक परियोजना को धरातल पर उतारने के लिए निर्णय लेने की आवश्यकता होती है, जब कुछ वितरणयोग्य समय अभी तक ज्ञात नहीं होता है," वह नोट करती है।

उदाहरण के लिए, मान लें कि छह महीने की परियोजना में 60 कॉपी राइटिंग घंटे सौंपे गए हैं। कंटेंट रणनीति पर काम शुरू करने के लिए कॉपीराइटर को किकऑफ़ और अन्य बैठकों में भाग लेने की आवश्यकता है लेकिन वेबसाइट वायरफ्रेम बनाने की आवश्यकता होती है और कॉपी राइटिंग के बड़े पैमाने पर शुरू होने से पहले विषय-सूची मॉडल बनाए जाने की जरूरत है।

कुछ स्थितियों में, एक परियोजना प्रबंधक एक लेखक को 12 सप्ताह से अधिक के लिए प्रति सप्ताह पांच घंटे आवंटित कर सकता है, इस पर अपना सर्वश्रेष्ठ अनुमान लगाते हुए कि वह लेखन कब हो सकता है किसी परियोजना के शुरुआती हफ्तों में, उस लेखक को वास्तविक प्रतिलिपि बनाने की आवश्यकता की संभावना काफी कम होती है। "यह एक संतुलनकारी कार्य हो सकता है," केनिंग कहते हैं, क्योंकि उस लेखक को बाद में परियोजना में गोता लगाने के लिए नहीं मिल सकता है और फिर कॉपी पर ध्यान केंद्रित करने और लिखने में सक्षम होने के लिए 30 घंटे के कार्य सप्ताह समर्पित करने की आवश्यकता है।

5. अन्य परियोजनाओं की तुलना में तात्कालिकता

कई एजेंसियों में,सबसे महत्वपूर्ण ग्राहक और परियोजनाएं अक्सर छोटे अनुरोधों को ठुकरा देती हैं (या कम से कम उन्हें अनुसूची पर वापस धकेल देते हैं)। एक छोटी, और ऐसी डिज़ाइन रिक्वेस्ट जिसका टर्न-अराउंड टाइम बहुत कम हो, उस पर काम करने के लिए आप किसी बड़े प्रोजेक्ट पर काम कर रहे अपने लीड डिज़ाइनर को नहीं लगाएंगे। परियोजना प्रबंधक और विभाग प्रमुखों को प्रत्येक परियोजना की तात्कालिकता और महत्व को तौलना चाहिए और उसके अनुसार संसाधनों का आवंटन करना चाहिए। छोटी परियोजनाओं के मामले में क्विक टर्नअराउंड टाइम के साथ, ठेकेदार एक अच्छा समाधान हो सकता है।

प्रारंभ करना: सही संसाधनों को सौंपना और आवंटन

एक परियोजना प्रबंधक आम तौर पर विभाग प्रमुखों के साथ काम करेगा ताकि यह अनुमान लगाया जा सके कि किसी परियोजना को कितने घंटे की आवश्यकता होगी। जिन विभागों को परियोजना प्रबंधक प्रदान किया जाता है उनमें रचनात्मक, यूएक्स, विषय-सूची बनाने, डिजाइन, विकास, परीक्षण, गुणवत्ता आश्वासन (क्यूए), और अन्य शामिल हो सकते हैं। प्रत्येक विभाग प्रमुख परियोजना के लिए उपयुक्त संसाधनों को नामित करेगा, और परियोजना प्रबंधक ने जो बनाया है उसके आधार पर अनुमानित समय निर्धारित करेगा।

एक टाइम लाइन को परिभाषित करने के लिए, परियोजना प्रबंधक अंतिम वितरण योग्य तिथि के साथ शुरू होता है और परियोजना के चरणों और स्थिति पर एक कार्य-बैक शेड्यूल बनाता है ताकि यह पता लगाया जा सके कि लोगों और उपकरणों की आवश्यकता कहां होगी।

केनिंग कहते हैं, "परिपक्व संगठनों में किसी प्रकार की समय-ट्रैकिंग प्रणाली होनी चाहिए जो परियोजना प्रबंधकों को विभिन्न प्रकार के कर्मचारी सदस्यों के कार्यभार में दृश्यता की अनुमति देती है।" वह आगे कहती हैं कि छोटे संगठन अभी भी परियोजनाओं को तदर्थ तरीके से असाइन कर सकते हैं, लेकिन आदर्श व्यवस्था उपलब्ध संसाधनों में दृश्यता और उन्हें पहले से ही कितने घंटे आवंटित किए गए हैं, और जहां उनके पास समय हो सकता है।

"यह रणनीतिक स्तर पर मदद करता है," केनिंग का उल्लेख है। "संसाधन पूल बहुत जटिल हो सकता है इसलिए जितना अधिक हम परियोजना प्रबंधकों को इस बात की जानकारी देते हैं कि लोग क्या कर रहे हैं, हम उतना ही बेहतर कर सकते हैं।"

ऊपर वर्णित उल्लिखित को नियोजन चरण के दौरान निर्मित करने की आवश्यकता है। मेसनकेली के केली कहते हैं, एक महत्वपूर्ण घटक जिसे बनाने की आवश्यकता है, आंतरिक और ग्राहक समीक्षाओं के दौर हैं। आपको सभी वितरणयोग्य की समीक्षा करने और ग्राहक से संशोधन में कारक करने के लिए वरिष्ठ स्तर के प्रोजेक्ट लोगों की आवश्यकता होगी। बहुत सी परियोजनाएं ऑफ ट्रैक हो जाती हैं क्योंकि आपने इसे ध्यान में नहीं रखा है। और बैठकों और अन्य चीजों को न भूलें जो संसाधन ले सकती हैं। एक अच्छा परियोजना प्रबंधक परियोजना की शुरुआत में ग्राहकों को इन सभी कारकों के बारे में स्पष्ट रूप से बताएगा।"

जोखिम का पता कैसे लगाएं और संसाधन आवंटन में उनका समाधान कैसे करें

किसी भी परियोजना की सफलता सफल संसाधन आवंटन पर निर्भर करती है, जिसमें लचीला होने और आवश्यकतानुसार संसाधनों को पुन: आवंटित करने की क्षमता शामिल है। केली कहती है कि, "किसी भी संसाधन आवंटन वार्तालाप में आप केवल एक ही बात कह सकते हैं कि परिवर्तन होगा।" "हमेशा संसाधनों के लिए प्रतिस्पर्धा होगी, और 'कर्वबॉल' नियम हैं।"

एक परियोजना की शुरुआत में सबसे अच्छी तरह से रखी गई योजनाओं को बदलने की आवश्यकता होगी, और जो निश्चित रूप से, संसाधन आवंटन को प्रभावित करेगा। आवंटित संसाधनों को स्थानांतरित करने वाले कुछ कारकों में निम्नलिखित शामिल हैं:

ग्राहक समीक्षाएँ: ग्राहक अपनी समीक्षा में परियोजना योजना में आवंटित की तुलना में अधिक समय ले सकते हैं, जिसका अर्थ यह हो सकता है कि परियोजनाओं को पूरा होने में अधिक

समय लग सकता है। कभी-कभी इसका मतलब यह हो सकता है कि एक नियोजित संसाधन अब उपलब्ध नहीं होगा। केली कहती है कि एक परियोजना प्रबंधक को "हमेशा आकस्मिक योजनाएँ रखनी चाहिए,", "यदि आवश्यक हो तो यदि आवश्यक हो तो टैप करने के लिए बैकअप लोगों को शामिल करें।"

- **किसी परियोजना के तत्वों को बनाने में देरी:** कुछ वितरणयोग्य के साथ विशेष रूप से जिनके लिए तकनीकी कार्यक्षमता की आवश्यकता होती है, यह कहने का कोई तरीका नहीं है कि एक निश्चित ऐप को विकसित करने में ठीक X घंटे का गतिविधि समय लगेगा। केवल जब विकासकर्ता (डेवलपर्स) ऐप बनाना शुरू करते हैं और इसका परीक्षण करते हैं, तो उन्हें और परियोजना प्रबंधक को पता चलेगा कि इसमें कितना समय लगेगा।
  कभी-कभी, कार्यभार के कुछ हिस्से में कम घंटे लगेंगे, जिसके परिणामस्वरूप घंटों का अधिक आवंटन हो जाएगा। अक्सर, किसी चीज़ में अधिक समय लगेगा, जिसके परिणामस्वरूप घंटों का कम आवंटन होगा। दोनों ही मामलों में, एक परियोजना प्रबंधक को निश्चित रूप से सही होना चाहिए, और परियोजना पर काम करने के लिए व्यक्तियों और टीमों की आवश्यकता के घंटों को उचित रूप से समायोजित करना चाहिए।
- **व्यक्तिगत आपात स्थिति:** यदि आवंटित किए गए संसाधन में एक चिकित्सा आपात स्थिति है और वह अप्रत्याशित रूप से बाहर हो जाता है, तो एक बैकअप संसाधन आवंटित करने की आवश्यकता होगी।
- **प्रतिस्पर्धी परियोजनाएं:** जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, बड़ी और अधिक प्रमुख परियोजनाओं को अक्सर प्राथमिकता दी जाती है। हेनिंग कहते हैं, "परियोजना प्रबंधकों को हमेशा यह नहीं बताया जाता है कि लोग किस पर काम कर रहे हैं," इसलिए वे एक ऐसे संसाधन की योजना बना सकते हैं, जिसे अचानक बड़े प्रोडक्ट लॉन्च प्रोजेक्ट के लिए फिर से आवंटित करने की आवश्यकता हो।

इन सभी मामलों में, केली और हेनिंग सहमत हैं, ग्राहकों और ऊपरी प्रबंधन को लूप में रखने की आवश्यकता है। परिवर्तन होते हैं और योजना सी और डी को योजना ए बनने की आवश्यकता हो सकती है। प्रबंधन, ग्राहकों और परियोजनाओं पर काम करने वाले लोगों को अद्यतन रखना परियोजना प्रबंधक का काम है।

संसाधन आवंटन के प्रतिफल

जब केली को एक बड़े कंटेंट प्रोजेक्ट के लिए एक ठेकेदार की जरूरत होती है, तो उसके पास पहले से ही उसकी योजना होती है। "अगर मुझे स्क्रैच से लिखी गई जटिल कॉपी की जरूरत है, या क्लाइंट ने एक अव्यवस्थित कॉपी डेक ऊपर से नीचे तक फिर से तैयार किया गया है, तो मेरे पास एक या दो संसाधन सामने और केंद्र में हैं," वह कहती हैं। "अगर पहला व्यक्ति

ऐसा नहीं कर सकता है, तो मैं तुरंत दूसरे से संपर्क करती हूं।"

यदि केली को एक जोड़ने की रणनीति की आवश्यकता है, तो वह एक तीसरा व्यक्ति होगा; एक डॉक्यूमेंट की अच्छी तरह से प्रूफरीडिंग की जाएगी जो पहले से ही काफी साफ और एक चौथाई है। केली सलाह देती हैं कि, "आपको अपने सभी लोगों को लाइन में खड़ा करने और ज़रूरत पड़ने पर प्रधान आधार बनाने के लिए तैयार रहने की ज़रूरत है।"

हेनिंग के लिए, एक मजबूत परियोजना प्रबंधक विशेष रूप से बड़ी कंपनियों में महत्वपूर्ण है। "यदि आपका काम दो सप्ताह में कुछ करना है, तो आपको यह पता लगाना होगा कि यह कैसे करना है। इसका मतलब है कि विभाग प्रमुखों के साथ समझौता-वार्ता करना। इसका अर्थ कभी-कभी पॉल को भुगतान करने के लिए पीटर को लूटना भी होता है, लेकिन आपको यह जानना होगा कि पीटर और पॉल दोनों एक ही पार्टी में होने वाले हैं।" दूसरे शब्दों में, एक सीमित पूल से संसाधन आवंटित करने का अर्थ है रचनात्मक परिनियोजन–और लचीलापन।

"कुछ और विचार करने के लिए संसाधन का स्तर है जिसकी आपको आवश्यकता हो सकती है। हेनिंग सुझाव देता है कि, उदाहरण के लिए, यदि आप किसी परियोजना के लिए दो वरिष्ठ लोगों को आवंटित करते हैं, तो इसके लिए आपको अधिक पैसा खर्च करना होगा"। "पूछो, 'क्या मैं इसे एक वरिष्ठ व्यक्ति और एक कनिष्ठ व्यक्ति के साथ कर सकता हूं?"

संसाधन प्रबंधन के लिए शैक्षिक अवसर

संसाधन प्रबंधन आमतौर पर बिजनेस स्कूलों और विश्वविद्यालयों में किसी भी अच्छी परियोजना या कार्यक्रम प्रबंधन अनुशासन में पढ़ाया जाता है। कोई भी व्यक्ति जो किसी व्यवसाय में प्रबंधक बनना चाहता है, उसे संसाधन आवंटन का कम से कम कार्यसाधक ज्ञान होना चाहिए - उदाहरण के लिए, एक विपणन एजेंसी में विषय-सूची के निदेशक को यह समझने की आवश्यकता है कि उसकी प्रत्यक्ष रिपोर्ट कैसे उपयोग की जानी चाहिए और इसका उपयोग कैसे किया जाएगा।

आप परियोजना प्रबंधन संस्थान (पीएमआई) भी देख सकते हैं। 1969 में स्थापित, पीएमआई प्रोजेक्ट मैनेजमेंट प्रोफेशनल (पीएमपी)® और प्रोग्राम मैनेजमेंट प्रोफेशनल (पीजीएमपी)® सहित विशिष्ट व्यवसाय प्रमाणन कार्यक्रमों में मान्यता प्राप्त नेता है। आपके द्वारा प्रत्यायन परीक्षा देने से पहले संस्थान को परियोजना या कार्यक्रम प्रबंधन में कई हजार घंटे काम की आवश्यकता होती है। संसाधन आवंटन को इसके कार्यक्रम में गहराई से शामिल किया गया है।

मीडिया-कला उद्योग में मानव संसाधन मॉडल में व्यवसाय प्रबंधन सिद्धांत

व्यवसाय परिवर्तन में सफलता प्राप्त करने के लिए, एम एंड ई कंपनियों को परिवर्तन के मानवीय घटकों को संबोधित करने के लिए संस्कृति पर अतिरिक्त ध्यान देने की आवश्यकता है। इसका मतलब है कि कंपनी के लोगों की रणनीति को व्यापार परिवर्तन उद्देश्यों के साथ संरेखित करना। ऐसा करने के लिए, मानव संसाधन कार्य और व्यावसायिक कार्यों के बीच तेजी से घनिष्ठ सहयोग की आवश्यकता है।

जब मानव संसाधन विभाग कंपनी के भीतर एक रणनीतिक भागीदार की भूमिका निभाता है, तो कंपनी की बॉटम लाइन और व्यवसाय परिवर्तन पहल के लिए सकारात्मक परिणाम की उम्मीद की जाती है। एम एंड ई पीपल स्ट्रैटेजी सर्वे के व्यापार परिवर्तन पर अनुभाग के आधार पर, उन कंपनियों के लिए जो यह नहीं सोचते थे कि वे आवश्यक व्यवसाय परिवर्तन को चलाने में प्रभावी रहे हैं, उनके मानव संसाधन विभाग ने ऐतिहासिक रूप से परिवर्तन में केवल न्यूनतम या सामरिक भूमिका निभाई है।

बाजार अवलोकन मानव संसाधन नेताओं का एम एंड ई उद्योग पर एक बहुत ही सकारात्मक दृष्टिकोण था, जिसमें 85% भाग लेने वाली कंपनियों का मानना था कि उद्योग का अर्थशास्त्र समान रहेगा या आने वाले वर्षों में एम एंड ई कंपनियों के सामने आने वाली बाधाओं और चुनौतियों के बावजूद सुधार होगा।

मानव संसाधन रणनीतिक प्राथमिकताएं

मीडिया और मनोरंजन उद्योग परिदृश्य में विभिन्न परिवर्तनों के जवाब में, व्यापार परिवर्तन और नवाचार को सक्षम करने के लिए मानव संसाधन को एक अधिक रणनीतिक भूमिका निभानी चाहिए। अगले 18 महीनों के लिए मानव संसाधन प्राथमिकताओं के संबंध में, प्रमुख प्रतिक्रिया "व्यापार रणनीति के साथ मानव संसाधन रणनीति के संरेखण में वृद्धि" थी, जिसमें 67% उत्तरदाताओं ने इस पहल को उच्च प्राथमिकता के रूप में चुना था। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि एम एंड ई कंपनियों को अपनी मानव संसाधन रणनीति को फिर से संगठित करने के लिए एक सुसंगत दृष्टिकोण होना चाहिए क्योंकि बाहरी वातावरण को बनाए रखने के लिए व्यापार रणनीति लगातार विकसित होती है। जबकि 58% उत्तरदाताओं ने संगठन के पुनर्गठन को अपनी दूसरी सर्वोच्च प्राथमिकता (प्रतिभा रणनीति और विकास के साथ) के रूप में मान्यता दी, सर्वेक्षण के व्यवसाय परिवर्तन खंड ने पाया कि संगठन का डिज़ाइन सबसे अधिक उत्तरदाताओं की सबसे कमजोर मानव संसाधन क्षमता है। अन्य प्राथमिकताओं में मानव संसाधन स्वयं सेवा को लागू करना और अनुकूलित करना, साझा सेवाओं को अनुकूलित करना और विविधता और समावेशिता को बढ़ावा देना शामिल है।

उच्च प्राथमिकताएं

- व्यापार रणनीति के साथ मानव संसाधन रणनीति का संरेखण बढ़ाएँ
- प्रतिभा रणनीति और विकास संगठन का पुनर्गठन

- मानव संसाधन स्वयं-सेवा को लागू और अनुकूलित करें साझा सेवाओं का अनुकूलन करें विविधता और समावेशन ऐसी कई पहल भी थीं जिन्हें मीडिया और मनोरंजन कंपनियां उच्च प्राथमिकताओं के रूप में नहीं देखती हैं। उदाहरण के लिए, सभी भाग लेने वाली कंपनियों ने वेतन समता को केवल एक मध्यम या निम्न प्राथमिकता के रूप में देखा है। इसके अलावा, केवल 9% कंपनियों का मानना था कि पहले एक विक्रेता को आउटसोर्स की गई सेवाओं को वापस लाना एक उच्च प्राथमिकता थी, और केवल 18% कंपनियों ने "आउटसोर्स एचआर संचालन
कार्यों" को उच्च प्राथमिकता के रूप में चुना।

कम प्राथमिकताएं

- वेतन समता
- आउटसोर्स एचआर संचालन कार्य
- पहले एक विक्रेता को आउटसोर्स की गई सेवाओं को वापस लाएं

व्यवसाय परिवर्तन में मानव संसाधन की भूमिका:

जैसा कि डेवलपमेंट डाइमेंशन इंटरनेशनल (DDI) द्वारा परिभाषित किया गया है, जो नेतृत्व विकास क्षेत्र में एक गठबंधन भागीदार है, तीन संभावित भूमिकाएँ हैं जो एचआर व्यवसाय में निभा सकते हैं:

- **रिएक्टर:** परंपरागत रूप से, एचआर ने रिएक्टर की भूमिका निभाता है, नीतियों और प्रथाओं का अनुपालन सुनिश्चित करता है, और पूछे जाने पर उपकरण और प्रणाली प्रदान करके व्यावसायिक जरूरतों का जवाब देता है।

- **भागीदार: वर्तमान में**, अधिकांश मानव संसाधन विभाग व्यापार भागीदार की भूमिका निभाते हैं, वर्तमान मुद्दों के बारे में व्यापार के साथ खुले तौर पर सूचनाओं का आदान-प्रदान करते हैं, और पारस्परिक लक्ष्यों की दिशा में सहयोगात्मक रूप से काम करते हैं।

- **प्रत्याशित (एंटीसिपेटर)**: भविष्य में, मानव संसाधन विभाग एक प्रत्याशित की भूमिका निभाएगा जो रणनीतिक योजना में भाग लेता है, प्रतिभा अंतराल का पहले से अनुमान लगाने के लिए डेटा का उपयोग करता है और इस बारे में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है कि प्रतिभा व्यावसायिक लक्ष्यों से कैसे संबंधित है।
-

मानव संसाधन प्रौद्योगिकियां

प्रौद्योगिकी कंपनियों को बेहतर, तेज और सस्ता संचालन करने में मदद करके दक्षता अंतर को बंद कर रही है। ऑटोमेशन में निवेश करने वाले उत्तरदाताओं में से आधे से अधिक

कर्मचारी स्वयं सेवा और कुछ लेन-देन संबंधी गतिविधियों को सरल बनाने के लिए बोर्डिंग टूल पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। जबकि सैंपल की गई कंपनियां अगले तीन वर्षों में ऑटोमेशन या "बॉट्स" में बड़े निवेश की योजना नहीं बना रही हैं।
मानव संसाधन लेनदेन संबंधी कार्यों को पूरा करने में मदद करने के लिए स्वचालन एक शक्तिशाली उपकरण है, और स्वचालन और चैट बॉट्स की आने वाली लहर है जो उद्योगों में मानव संसाधन में प्रवेश करेगी। स्वचालन का यह रूप मानव संसाधन को लेन-देन संबंधी कार्यों से दूर कर देगा और एक रणनीतिक क्षमता में व्यावसायिक परिवर्तन पहल का समर्थन करने की क्षमता को बढ़ाएगा, जैसा कि व्यापार परिवर्तन पर अनुभाग में उल्लेख किया गया है, निकट भविष्य में एक परम आवश्यकता होगी।

विशेष रूप से, एम एंड ई कंपनियों के लिए वेतन अन्य उद्योगों की तुलना में अद्वितीय है और आमतौर पर व्यावसायिक रूप से उपलब्ध वेतन समाधानों के माध्यम से संभालना आसान नहीं है। यह हो सकता है कि सर्वेक्षण के उत्तरदाताओं ने अभी तक निवेश के योग्य पेरोल समाधान नहीं देखा है जो विशेष रूप से इस उद्योग के लिए एक सतत चुनौती रही है; हालांकि उच्च प्राथमिकता वाली प्रतिभा रणनीतिक पहलों को पूरा करने के लिए इन क्षेत्रों में निरंतर निवेश आवश्यक होगा।

कर्मचारी का डिजिटल अनुभव

पहली बार, चार पीढ़ियां कार्यबल में सह-अस्तित्व में हैं और वे सभी काम पर वही डिजिटल अनुभव चाहते हैं जो उन्हें घर पर मिलता है। संगठनों को अंतिम भविष्य के लिए तैयार करने की आवश्यकता है जहां प्रौद्योगिकी सांस्कृतिक मानदंड को कार्य-जीवन संतुलन से कार्य-जीवन एकीकरण में स्थानांतरित कर देगी। मानव संसाधन संगठनों को कार्य-जीवन एकीकरण प्रदान करने का प्रयास करना चाहिए जो कर्मचारी पूछ रहे हैं कि वे वेतन को कैसे देखते और प्राप्त करते हैं कि वे एक-दूसरे के साथ कैसे मेलजोल करते हैं। पहले के कर्मचारियों को प्रौद्योगिकी अपनाने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है, और इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि प्रौद्योगिकी की अपेक्षा की जाती है।

हालांकि सर्वेक्षण के उत्तरदाताओं ने कस्टमर डिजिटलीकरण को सक्षम करने में प्रभावशीलता के एक सामान्य स्तर का संकेत दिया, लेकिन जब आंतरिक कर्मचारी के डिजिटल अनुभव की बात आती है तो यह बहुत अलग कहानी है। इस क्षेत्र में उद्योगों और कार्यों में चुनौतियां मौजूद हैं; हालांकि, कोई उम्मीद कर सकता है कि इस क्षेत्र में उद्योग की स्पष्ट प्रगति और भागीदारी के कारण एम एंड ई के कर्मचारी का डिजिटल अनुभव मजबूत होगा।

कई एम एंड ई कंपनियों के पास डिजिटल ऑफरिंग्स हैं और कई तकनीकी कंपनियां विज्ञापन के माध्यम से विषय-सूची प्रकाशित कर रही हैं और राजस्व उत्पन्न कर रही हैं। हालांकि, ऐसा लगता है कि एम एंड ई कर्मचारी उस डिजिटल उन्नति के लाभों का अनुभव नहीं कर रहे हैं।

तीन कर्मचारी डिजिटल अनुभव क्षेत्रों में से सर्वेक्षण के उत्तरदाताओं ने महसूस किया कि उनका मानदंड केवल एक क्षेत्र - कर्मचारी प्रशासन प्रक्रियाओं में अपेक्षाओं को पूरा कर रहा था। अन्य दो क्षेत्रों में कर्मचारी जुड़ाव और कार्य निष्पादन में 80% से अधिक उत्तरदाताओं ने संकेत दिया कि उनका कर्मचारी डिजिटल अनुभव अपेक्षाओं को पूरा नहीं करता है या केवल आंशिक रूप से पूरा करता है। यह नोट करना महत्वपूर्ण है कि कर्मचारी वचनबद्धता के लिए अभियान को केवल समर्पित सहयोग या संचार-संवाद साधनों के माध्यम से नहीं होना चाहिए, बल्कि संपूर्ण कर्मचारी डिजिटल अनुभव दर्शन में व्याप्त होना चाहिए।

प्रौद्योगिकी लोगों को सामाजिक नहीं बनाती है - हम हमेशा से सामाजिक रहे हैं।
अमेरिका की एक प्रमुख एम एंड ई कंपनी में, यह सुनिश्चित करने के लिए विशेष ध्यान दिया गया था कि प्रशासनिक और कार्य निष्पादन कार्यों को सक्षम करने की पहल न केवल कर्मचारियों को प्रौद्योगिकी के साथ बेहतर बातचीत करने की अनुमति दे रही है बल्कि एक-दूसरे के साथ उनकी बातचीत को भी सक्षम कर रही है। इसके अलावा, जितने कर्मचारी अपने निजी जीवन में डिजिटल तकनीकों और सेवाओं के शौकीन हैं, वे अक्सर अपने व्यक्तिगत डिजिटल अनुभव की तुलना काम पर अपने डिजिटल अनुभव से करते हैं।

55% से अधिक उत्तरदाताओं ने संकेत दिया कि काम पर कर्मचारी डिजिटल अनुभव कर्मचारियों के व्यक्तिगत डिजिटल अनुभव के समान अपेक्षाओं को पूरा नहीं कर सका। असमानता का मूल्यांकन करने और उसे दूर करने के लिए हमने एक वैश्विक एम एंड ई कंपनी में लागू किए गए एक दृष्टिकोण को देखा है, "डिजिटल व्यक्तित्व" का निर्माण, कार्यों में अलग-अलग कर्मचारी अनुभवों को एक साथ एक इमर्सिव अनुभव में जोड़ना, और पीढ़ीगत समूहों में कर्मचारियों की जरूरतों और चाहतों के लिए व्यक्तियों को तैयार करना।

पेरोल संचालन

मीडिया और मनोरंजन विशिष्ट पेरोल की जरूरत विभिन्न प्रकार के कर्मचारियों से होती है जो उद्योग का प्रबंधन करता है। उदाहरण के लिए, प्रति घंटा कर्मचारी जो परिवर्तनशील अनुसूचियों का काम करते हैं और तीसरे पक्ष के विक्रेता जैसे कि कास्ट और क्रू प्रत्येक के पास अद्वितीय पेरोल आवश्यकताएं होती हैं। इसके साथ ही, एम एंड ई प्रतिभा अक्सर एक संगठन के भीतर कई संस्थाओं के लिए काम कर सकती है (उदाहरण के लिए, एक ही

प्रसारण कंपनी के भीतर दो अलग-अलग संस्थाओं की सेवा करने वाले कैमरा ऑपरेटर)। इसके अलावा, अवशिष्ट भुगतान एक महत्वपूर्ण पेरोल जटिलता है जिसे एम एंड ई कंपनियां प्रबंधित करती हैं।

पेरोल द्वारा प्रदान की जाने वाली विभिन्न सेवाएं, हालांकि सभी उद्योगों में आम हैं, उनकी अनूठी जरूरतें हैं जिन्हें एम एंड ई के लिए उनकी समग्र लोगों की रणनीति के हिस्से के रूप में विचार करने की आवश्यकता है। जबकि भाग लेने वाले उत्तरदाताओं में से 45% वर्तमान में पेरोल के लिए एक हाइब्रिड दृष्टिकोण का उपयोग करते हैं, 27% उत्तरदाताओं ने संकेत दिया कि उनके पेरोल संचालन पूरी तरह से आउटसोर्स किए गए हैं। अन्य 27% के पास अपने पेरोल संचालन हैं।

एम एंड ई में शामिल पेरोल प्रक्रियाओं की जटिलता के कारण ऐसे संगठन मिलना दुर्लभ है जिन्होंने अपनी पेरोल प्रक्रियाओं को पूरी तरह से आउटसोर्स किया है। इस सर्वेक्षण के भविष्य की पुनरावृत्तियों से कंपनियों को अपनी पेरोल रणनीति के लिए एक पूर्ण इन-हाउस बनाम हाइब्रिड दृष्टिकोण चुनने के पीछे कई कारकों को बेहतर ढंग से परिभाषित करने की उम्मीद है।

प्रतिभा प्रबंधन

प्रतिभा प्रबंधन को पारंपरिक रूप से उन सभी प्रक्रियाओं के रूप में परिभाषित किया गया है जो कर्मचारी जीवन चक्र से संबंधित हैं: बोर्डिंग, सीखने और विकास, प्रदर्शन प्रबंधन, इनाम और अलगाव पर प्रतिभा अधिग्रहण।

कर्मचारी संस्कृति और कर्मचारी जुड़ाव महत्वपूर्ण हैं और कर्मचारी उत्पादकता और कारोबार से जुड़े हुए हैं। अब हम पारंपरिक प्रतिभा प्रबंधन गतिविधियों में बदलाव देख रहे हैं। हालांकि ये गतिविधियां अभी भी मौलिक हैं, अब केवल व्यक्तिगत गतिविधियों को अनुकूलित करने के बजाय समग्र कर्मचारी अनुभव को बेहतर बनाने पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

ऐसा करने के लिए, संगठनों को अपने कर्मचारियों को आंतरिक ग्राहकों के रूप में मानना चाहिए और उनकी जरूरतों को बेहतर ढंग से समझने के लिए समय निकालना चाहिए। ईवाई के अनुभव में, यदि "कर्मचारी वकालत" मानव संसाधन द्वारा स्वामित्व और संचालित नहीं है, तो अन्य प्रतिभा गतिविधियों के सापेक्ष इंगेजमेंट की पहल को प्राथमिकता नहीं दी जाती है। हालांकि इन निर्णयों के परिणामस्वरूप अल्पकालिक लागत बचत हो सकती है, कर्मचारी उत्पादकता और संतुष्टि से संबंधित दीर्घकालिक रणनीतिक प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं।

पुरस्कार और लाभ
सर्वेक्षण के उत्तरदाताओं ने वर्तमान कर्मचारी लाभ प्रदान करने वाले परिदृश्य की एक तस्वीर को चित्रित करने में मदद की जो शीर्ष प्रतिभा को आकर्षित करने और एक व्यस्त कार्यबल को बनाए रखने के साथ-साथ चलती है। पुरस्कार और लाभ के रुझान विभिन्न कर्मचारी वर्गों को आकर्षित करने और रखने के साथ जुड़े हुए प्रतीत होते हैं जिनमें विभिन्न पीढ़ियां, अल्पसंख्यक और उच्च प्रदर्शन करने वाले शामिल हैं।
वर्तमान में पेश किए जाने वाले सबसे आम कार्यक्रम:

1. मोबाइल डिवाइस
2. पोषण और कल्याण सेवाएं
3. वैतनिक मातृत्व अवकाश
4. वैतनिक पितृत्व अवकाश
5. स्थान पर शारीरिक स्वास्थ्य कक्षाएं

वर्तमान में पेश किए जाने वाले सबसे कम प्रचलित कार्यक्रम:

1. द्वारपाल सेवाएं
2. छात्र ऋण प्रतिपूर्ति
3. स्थान पर प्राथमिक विद्यालय और देखभाल
4. असीमित बीमारी के दिन/"कैफेटेरिया" लाभ/मुफ्त भोजन

वर्तमान में प्रस्तुत किए जाने वाले कम से कम प्रचलित कार्यक्रमों की सूची में ऐसे कार्यक्रम लाभों का मिश्रण है जो या तो उभर रहे हैं या असामान्य हैं। जबकि सर्वेक्षण के उत्तरदाताओं के पास वर्तमान में पेश किए गए किसी भी सूचीबद्ध कर्मचारी लाभ को हटाने की कोई योजना नहीं है, जहां उत्तरदाताओं ने कार्यक्रमों का विस्तार करने की योजना बनाई है, जिसमें कंसीयज सेवाएं छात्र ऋण प्रतिपूर्ति भोजन और पेय सब्सिडी और स्थान पर शारीरिक स्वास्थ्य कक्षाएं शामिल हैं।

5.3.4 व्यवसाय प्रबंधन में नेतृत्व तकनीक

प्रबंधन और नेतृत्व प्रमुख सैद्धांतिक और व्यावहारिक प्रबंधन ज्ञान और कौशल का मिश्रण हासिल करने के इच्छुक लोगों के लिए डिज़ाइन किया गया है जो उन्हें भविष्य के संगठन के पेशेवर प्रबंधकों और नेताओं के रूप में काम करने में सक्षम बनाता है।

एक प्रभावी व्यावसायिक टीम बनाने और प्रबंधित करने के लिए आवश्यक पारस्परिक, प्रणाली और रणनीतिक कौशल सीखने पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

संगठनात्मक व्यवहार, मानव संसाधन प्रबंधन, प्रशासनिक सिद्धांत और अंतर्राष्ट्रीय प्रबंधन संगठनों की योजना बनाने, संगठित करने, नेतृत्व करने और नियंत्रित करने की प्रक्रियाओं पर जोर देता है। कार्यक्रम का उद्देश्य आपको उस परिप्रेक्ष्य, कौशल और ज्ञान को विकसित करने में मदद करना है जिसकी आपको आधुनिक संगठन को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने और नेतृत्व करने के लिए आवश्यकता होगी।

प्रबंधन और नेतृत्व प्रमुखों के लिए रोजगार के प्राथमिक क्षेत्र:

- विक्रय
- मानव संसाधन
- उद्यमिता
- खुदरा
- सामान्य प्रबंधन
- प्रबंधन और नेतृत्व रोटेशनल करियर कार्यक्रम राज्य द्वारा नियोक्ताओं को देखें।

विक्रय

बिक्री में किसी भी अन्य क्षेत्र की तुलना में अधिक रोजगार के अवसर हैं, विशेष रूप से व्यक्तिगत बिक्री में प्रवेश स्तर की स्थिति। व्यक्तिगत बिक्री आम तौर पर शुरुआत से ही सबसे अधिक भुगतान करने वाले करियर में से एक है। बिक्री के लोग बिक्री को करियर बनाने का विकल्प चुन सकते हैं और जॉबर्स, चेन या वेंडर से निपटने, एक विशेष प्रकार के उत्पाद बेचने या स्वतंत्र ग्रॉसर्स और अस्पतालों जैसे विशेष लक्षित समूहों को बेचने में विशेषज्ञ बन सकते हैं। दूसरा रास्ता है कि आप अपने अधीन बिक्री प्रतिनिधियों और प्रबंधकों की देखरेख करने वाले किसी क्षेत्र या जिले के बिक्री प्रबंधक बनें। यह अंततः राष्ट्रीय बिक्री प्रबंधक, बिक्री के उपाध्यक्ष, या शायद अध्यक्ष भी बन सकता है।

मानव संसाधन

मानव संसाधन प्रबंधक कंपनी के कर्मचारियों की भर्ती, प्रशिक्षण और पारिश्रमिक की देखरेख करते हैं। एक व्यवसाय उतना ही अच्छा होता है, जितने लोगों को वह भर्ती करता है, इसलिए मानव संसाधन प्रबंधक उच्च गुणवत्ता वाले कार्यबल को सुनिश्चित करने के लिए संघर्ष करते हैं। यह पेशा उन लोगों को आकर्षित करता है जो व्यवसाय के पारस्परिक पहलुओं का आनंद लेते हैं। आश्चर्य की बात नहीं, कई मानव संसाधन पेशेवरों की पृष्ठभूमि या मनोविज्ञान, समाजशास्त्र, परामर्श या संगठनात्मक व्यवहार में गहरी रुचि है।

उद्यमिता

उद्यमियों -- वे लोग जो नए व्यवसाय शुरू करते हैं, या मौजूदा व्यवसायों को अपने हाथ में

लेते हैं और उन्हें बेहतर तरीके से चलाते हैं। उनके पास कुछ स्थायी बनाने और उनके मालिक होने और जो कुछ भी वे बनाते हैं उस पर निर्णय लेने का अधिकार रखने की तीव्र इच्छा है। वे स्वायत्तता और आत्म-निर्देशन के बदले में अधिक से अधिक अनिश्चितता और जोखिम का सामना करने को तैयार हैं। उद्यमी कड़ी मेहनत करते हैं। कंपनी बनाने के शुरुआती चरणों में, उनके पास काम पूरा करने में मदद करने के लिए कर्मचारी नहीं हो सकते हैं। इन व्यक्तियों में अत्यधिक फोकस, सहनशक्ति, दृढ़ता और साहस होता है।

अन्य गतिविधियों के लिए बहुत कम समय छोड़कर, एक नए व्यवसाय के निर्माण में अधिक समय लग सकता है। उद्यमशीलता का मार्ग "बड़ी तस्वीर" के लिए दृढ़ता से अपील करता है, रचनात्मक विचारकों को बाजार की रणनीति के लिए एक प्रवृत्ति और स्वायत्तता और नियंत्रण की मजबूत आवश्यकता है। साथ ही, उद्यमशीलता की सफलता के लिए सबसे महत्वपूर्ण अवयवों में से एक प्रबंधकीय अनुभव है।

शानदार विश्लेषण या बढ़िया उत्पाद विचार एक बात है; कठिन समय के दौरान कर्मचारियों के एक समूह को प्रेरित करने और चुनौती देने का तरीका जानना और व्यवसाय की अप्रत्याशितता एक और बात है।

खुदरा

खुदरा बिक्री, खरीद, वितरण, और विज्ञापन और विपणन अनुसंधान जैसे कर्मचारियों के कार्यों सहित विभिन्न पदों की पेशकश करती है। प्रवेश-स्तर की नौकरियों में कुछ बिक्री कार्य शामिल हो सकते हैं प्रदर्शित माल के प्रकारों, प्रचारों की प्रकृति और यहां तक कि मूल्य स्तरों पर नियंत्रण के साथ सहायक खरीदार और फिर खरीदार के पास जाना।

सामान्य प्रबंधन

सामान्य प्रबंधन यकीनन व्यवसाय में करियर की अंतिम प्राप्ति है। इसमें संपूर्ण व्यवसाय या व्यवसाय इकाई के प्रदर्शन के लिए लाभ और हानि की जवाबदेही सहित पूरी जिम्मेदारी शामिल है।

एक महाप्रबंधक किसी कंपनी का प्रमुख नेता हो सकता है, या किसी बड़े व्यवसाय के भीतर किसी मंडल या विभाग का प्रमुख हो सकता है। महाप्रबंधकों के पास आम तौर पर क्रॉस-फ़ंक्शनल जिम्मेदारी होती है; अर्थात्, वे ऐसे निर्णय लेते हैं जिनमें बिक्री, विपणन, मानव संसाधन, वित्त और उत्पादन जैसे कार्यात्मक क्षेत्रों का समन्वय और एकीकरण शामिल होता है।

इस प्रकार वे इन विभिन्न क्षेत्रों के प्रभारी व्यक्तियों की देखरेख करते हैं और बड़ी कंपनी के कल्याण के लिए उनकी गतिविधियों का समन्वय करते हैं। एक महाप्रबंधक का काम जटिल होता है और इसके लिए लचीलेपन और त्वरित निर्णय लेने की आवश्यकता होती है।

अंततः, व्यवसाय की सफलता (या विफलता) के लिए जवाबदेही पूरी तरह से महाप्रबंधक के

पास है - जो कि बहुत से लोगों को भूमिका के बारे में इतना चुनौतीपूर्ण और आकर्षक लगता है।

प्रबंधन या नेतृत्व रोटेशनल कार्यक्रम

रोटेशनल कार्यक्रम व्यक्तियों को एक संगठन के विभिन्न कार्यात्मक क्षेत्रों के बीच रोटेट होने का अवसर प्रदान करते हैं, जबकि प्रमुख नेताओं से सीधे संपर्क कर सकते हैं। रोटेशनल अवसर आम तौर पर उच्च क्षमता वाले व्यक्तियों को पेश किए जाते हैं और पदोन्नति और अन्य नेतृत्व के अवसरों के लिए "फास्ट ट्रैक" मार्ग प्रदान कर सकते हैं।

मीडिया-कला उद्योग में डबिंग या वॉयस ओवर कार्यक्रम

डबिंग, **मिक्सिंग** या **री-रिकॉर्डिंग** फिल्म निर्माण और वीडियो प्रोडक्शन में उपयोग की जाने वाली एक पोस्ट-प्रोडक्शन प्रक्रिया है जिसमें अतिरिक्त या अनुपूरक रिकॉर्डिंग को ओरिजिनल प्रोडक्शन साउंड के साथ "मिक्स्ड" किया जाता है ताकि तैयार साउंडट्रैक बनाया जा सके।https://en.wikipedia.org/wiki/Video_production

प्रक्रिया आमतौर पर एक डबस्टेज पर होती है। ध्वनि संपादकों द्वारा सभी महत्वपूर्ण ट्रैकों को संपादित और तैयार करने के बाद -डायलॉग, ऑटोमेटेड डायलॉग रिप्लेसमेंट (एडीआर), इफ़ेक्ट, फोले, संगीत - डबिंग मिक्सर सभी तत्वों को संतुलित करने और तैयार साउंडट्रैक को रिकॉर्ड करने के लिए आगे बढ़ते हैं। डबिंग को कभी-कभी एडीआर के साथ भ्रमित किया जाता है, जिसे "एडिशनल डायलॉग रिप्लेसमेंट" "ऑटोमेटेड डायलॉग रिकॉर्डिंग" और "लूपिंग" के रूप में भी जाना जाता है, जिसमें मूल अभिनेता ऑडियो सेगमेंट को फिर से रिकॉर्ड और सिंक्रनाइज़ करते हैं। फिल्म उद्योग के बाहर, शब्द "डबिंग" आमतौर पर अभिनेता की आवाजों के प्रतिस्थापन को संदर्भित करता है, जो विभिन्न कलाकारों की आवाज के साथ दूसरी भाषा बोलते हैं, जिसे फिल्म उद्योग में "रिवॉयसिंग" कहा जाता है।

उत्पत्ति

अतीत में, डबिंग का अभ्यास मुख्य रूप से संगीत में किया जाता था जब अभिनेता की गायन आवाज असंतोषजनक होती थी। आज, डबिंग उन देशों में बड़े पैमाने पर दर्शकों के लिए ऑडियो विजुअल सामग्री की स्क्रीनिंग को सक्षम बनाता है जहां दर्शक मूल उत्पादन में कलाकारों के समान भाषा नहीं बोलते हैं।

फिल्मों, वीडियो और कभी-कभी वीडियो गेम को अक्सर विदेशी बाजार की स्थानीय भाषामें डब किया जाता है। विदेशी वितरण में, नाटकीय रूप से रिलीज़ हुई फ़िल्मों, टेलीविज़न फ़िल्मों, टेलीविज़न सीरीज़, कार्टून और एनिमे में डबिंग आम बात है।

एडीआर के तरीके:

ऑटोमेटेड डायलॉग रिप्लेसमेंट (एडीआर) ऑडियो गुणवत्ता में सुधार या डायलॉग परिवर्तनों की समीक्षा करने के लिए फिल्मांकन प्रक्रिया के बाद मूल अभिनेता द्वारा डायलॉग को फिर से रिकॉर्ड करने की प्रक्रिया है।

भारत में इस प्रक्रिया को "डबिंग" के रूप में जाना जाता है, जबकि यूके में इसे "पोस्ट-सिंक्रोनाइज़ेशन" या "पोस्ट-सिंक" भी कहा जाता है। एनिमेशन के लिए वॉयस एक्टर के प्रदर्शन को सम्मिलित करना, जैसे कंप्यूटर जनित इमेजरी या एनिमेटेड कार्टून, को अक्सर एडीआर के रूप में संदर्भित किया जाता है, हालांकि यह आम तौर पर मौजूदा डायलॉग को प्रतिस्थापित नहीं करता है।

एडीआर प्रक्रिया का उपयोग निम्नलिखित के लिए किया जा सकता है:

- उत्पादन उपकरण शोर, यातायात, हवा, या पर्यावरण से अन्य अवांछित ध्वनियों जैसी बाहरी ध्वनियों को हटाने के लिए;
- संदर्भ को स्पष्ट करने के लिए सेट पर रिकॉर्ड की गई मूल पंक्तियों को बदलें के लिए;
- उच्चारण और लहजे में सुधार के लिए;
- कॉमेडिक टाइमिंग और ड्रामेटिक टाइमिंग में सुधार के लिए;
- सिंक्रनाइज़ेशन के साथ सही तकनीकी समस्याओं के लिए;
- स्टूडियो-क्वालिटी वाले गायन प्रदर्शन का उपयोग करें या खराब वोकलिस्ट अभिनेताओं के लिए वॉयस-डबल प्रदान करें;
- कानूनी उद्देश्यों के लिए विषय-वस्तु जोड़ें या निकालें (जैसे किसी अनधिकृत ट्रेडमार्क नाम को हटाना);
- प्रोडक्ट प्लेसमेंट जोड़ें या निकालें;
- फिल्मांकन के दौरान नहीं पकड़ी गई एक गलत बोली गई लाइन को ठीक करें।
- फिल्म के टीवी प्रसारण के लिए अभद्र भाषा को बदलें।

पारंपरिक फिल्म निर्माण में, एक प्रोडक्शन साउंड मिक्सर फिल्मांकन के दौरान डायलॉग रिकॉर्ड करता है। पोस्ट-प्रोडक्शन के दौरान, एक सुपरवाइजिंग साउंड एडिटर, या एडीआर सुपरवाइजर, फिल्म के सभी डायलॉग की समीक्षा करता है और तय करता है कि कौन सी लाइनें फिर से रिकॉर्ड की जानी चाहिए। एडीआर को एडीआर सत्र के दौरान रिकॉर्ड किया जाता है, जोकि एक विशेष साउंड स्टूडियो में होता है।

अभिनेता, आमतौर पर सेट से असली अभिनेता, असली ध्वनि के साथ दृश्य को देखता है, फिर प्रदर्शन को फिर से बनाने का प्रयास करता है। कई टेक के दौरान, अभिनेता दृश्य को देखते हुए लाइनों का प्रदर्शन करता है; सबसे उपयुक्त टेक फाइनल वर्जन बन जाता है। एडीआर प्रक्रिया हमेशा पोस्ट-प्रोडक्शन स्टूडियो में नहीं होती है। प्रक्रिया को मोबाइल उपकरणों के साथ स्थान पर रिकॉर्ड किया जा सकता है। एडीआर को अभिनेता को वह छवि दिखाए

बिना भी रिकॉर्ड किया जा सकता है जिससे उन्हें मेल खाना चाहिए, लेकिन उन्हें अभिनय को सुनकर रिकॉर्ड किया जाता है, क्योंकि कुछ अभिनेताओं का मानना है कि खुद को अभिनय करते हुए देखना बाद के प्रदर्शनों को खराब कर सकता है।

रिथमो बैंड:

डबिंग की एक वैकल्पिक विधि, जिसे "रिदमो बैंड" (या "लिप-सिंक बैंड") कहा जाता है, का ऐतिहासिक रूप से केनेडा और फ्रांस में उपयोग किया गया है। यह अभिनेताओं, निर्देशकों (डायरेक्टर्स) और तकनीशियनों के लिए एक अधिक सटीक मार्गदर्शिका प्रदान करता है, और इसका उपयोग पारंपरिक एडीआर मेथड के पूरक के लिए किया जा सकता है। "बैंड" वास्तव में एक स्पष्ट 35 मिमी फिल्म लीडर है जिसमें डायलॉग इंडियन इंक में हाथ द्वारा लिखें गए है, साथ ही अभिनेता के लिए कई अतिरिक्त संकेतों के साथ-साथ हंसी, रोना, अक्षरों की लंबाई, मुंह की आवाज, सांस, और मुंह खोलना और बंद करना शामिल है।

रिदमो बैंड को स्टूडियो में प्रक्षेपित किया जाता है और चित्र के साथ पूर्ण तुल्यकालन में स्क्रॉल किया जाता है। स्टूडियो समय का अधिक कुशलता से उपयोग किया जाता है, क्योंकि स्क्रॉलिंग टेक्स्ट, चित्र और ऑडियो संकेतों की सहायता से, अभिनेता अकेले एडीआर (केवल चित्र और ऑडियो) की तुलना में प्रति घंटे अधिक लाइनें पढ़ सकते हैं। एडीआर के साथ, अभिनेता प्रति घंटे औसतन 10-12 लाइनें कर सकते हैं, जबकि रिदमो बैंड प्रति घंटे 35-50 लाइनों को पढ़ने की सुविधा प्रदान कर सकता है।

हालांकि, एक रिदमो बैंड की तैयारी एक समय लेने वाली प्रक्रिया है जिसमें उत्पादन लाइन में आयोजित विशेषज्ञों की एक श्रृंखला शामिल होती है।

इसने तकनीक को अधिक व्यापक रूप से अपनाने से रोका है, लेकिन रिदमो बैंड तकनीक के सॉफ्टवेयर एमुलेशन पारंपरिक रिदमो बैंड प्रक्रिया के नुकसान को दूर करते हैं और डबिंग सत्र तैयार करने के लिए आवश्यक समय को काफी कम करते हैं।

डबिंग की प्रक्रिया में शामिल विभिन्न एजेंट:

डबिंग प्रक्रिया में तीन अलग-अलग एजेंट कार्य करते हैं:

a) अनुवाद

b) सेगमेंटेशन लें

c) डबिंग सिम्बल्स का इंसर्शन

d) लिप-सिंक

e) डायलॉग लेखन और प्राकृतिक प्रवचन की नकल

कभी-कभी अनुवादक यह सभी पाँच कार्य करता है। अन्य मामलों में, अनुवादक केवल एक रफ़ अनुवाद प्रस्तुत करता है और एक डायलॉग लेखक बाकी काम करता है। ऑडियोविज़ुअल

अनुवाद प्रक्रिया में विभिन्न कार्य जिनमें कई एजेंट शामिल हो सकते हैं और ये कार्य हैं अनुवाद, सेगमेंटेशन लेना, डबिंग सिम्बल्स का इंसर्शन, लिप सिंक और डायलॉग राइटिंग।

जैसा कि चाउम अपनी पुस्तक में कहते हैं, कभी-कभी अनुवादक इन सभी कार्यों को करता है, और कभी-कभी संवाद लेखक की भूमिका लक्ष्य भाषा के अनुवाद को स्वाभाविक बनाना होता है, और अनुवाद को केवल अनुवाद के बजाय एक विश्वसनीय डायलॉग की तरह बनाना होता है। दूसरे शब्दों में, लिखित लिपि को अधिक गतिशील बनाना और उसे जीवंत करना।

जब करैक्टर अपने डायलॉग बोल रहा हो तो इसे एक साथ जोर से पढ़ रहे होते हैं तो" संवाद लेखकों का काम है कि "वे यह देखें कि क्या कोई अनुवाद ऑन-स्क्रीन करैक्टर के मुंह में फिट बैठता है या नहीं। यह अभिनेताओं या आवाज प्रतिभाओं के साथ रिकॉर्डिंग सेटिंग में डायलॉग लेखक की उपस्थिति के महत्व को इंगित करता है, और डायलॉग को पढ़ने के तरीके में किसी भी अनिश्चितता और अस्पष्टता से बचने के लिए, यह सुनिश्चित करता है कि डायलॉग उसी तरह से बोला जा रहा है जिस तरह से उसे लिखा गया था। जैसे, जोर, स्वर, उच्चारण, जोड़बंदी, विदेशी शब्दों का सही उच्चारण

...आदि।

डायलॉग लेखक की यह भी जिम्मेदारी होती है कि वह यह सुनिश्चित करे कि स्क्रिप्ट विश्वसनीय लगे और बोली जाने वाली भाषा की प्रामाणिकता का भ्रम पैदा करे, साथ ही विभिन्न प्रकार की समकालिकताओं को भी ध्यान में रखे उदाहरणा के लिए समकालिक, लिप -सिंक, और काइन्सिक सिंक्रोनी, ये सभी पेशेवर, योग्य कार्य बनाने में योगदान करते हैं।

दूसरी ओर, जिसे "फैन डबिंग" के रूप में जाना जाता है, जो क्षेत्र में गैर-पेशेवरों द्वारा दृश्य-श्रव्य सामग्री को डब करने की प्रक्रिया है, आमतौर पर इन चरणों और प्रक्रिया में शामिल विभिन्न एजेंटों का पालन नहीं करता है, अनुवादक आमतौर पर अभिनेता या आवाज प्रतिभा भी होता है, जो काम को बहुत पॉलिश नहीं करता है और इसमें अनेक गलतियां हो सकती हैं।

माध्यम को भी ध्यान में रखा जाना चाहिए, उदाहरण के लिए, चाउमे ने अपनी पुस्तक: टॉपिक्स ऑन ऑडिओविज़ुअल ट्रांसलेशन में उल्लेख किया है कि सिनेमा उद्योग टीवी उद्योग के लिए अधिक से अधिक समकालिकता पर ध्यान देने की मांग करता है।

इसके अलावा, इसका श्रेय मूवी थिएटरों में बड़े पर्दे को दिया जा सकता है जो आपको छोटी से छोटी जानकारी को नोटिस करने की अनुमति देता है। स्पेन में लेडेस्मा और लोपेज़ के अनुसार इसी तरह की प्रथाओं को देखा जा सकता है, इस प्रक्रिया को नीचे उल्लिखित कुछ चरणों द्वारा संक्षेपित किया जा सकता है:

- मूल संस्करण डबिंग स्टूडियो को भेजा जाता है: इसमें अंतरराष्ट्रीय साउंडट्रैक और डायलॉग के साथ एक मास्टर (डिजिटल-बीटाकैम) शामिल होते हैं। कभी-कभी उनमें एक स्क्रिप्ट शामिल होती है, हालांकि हमेशा ऐसा नहीं होता है।
- एक साउंड इंजीनियर काम करने के लिए प्रतियां बनाता है।
- कलात्मक निर्देशक डब किए जाने वाले प्रोडक्ट को देखता है;

- प्रोडक्शन मैनेजर अनुवादक, डबिंग डायलॉग राइटर और भाषाविद को चुनता है।
- ऑडियो विज़ुअल प्रोडक्ट का अनुवाद और अनुकूलन किया जाता है।
- अनुवादित उत्पाद सिंक्रनाइज़ है।
- कभी-कभी भाषा संशोधन होता है।

वैश्विक उपयोग:

डबिंग का इस्तेमाल अक्सर किसी विदेशी फिल्म को स्थानीय बनाने के लिए किया जाता है। नया वॉयस ट्रैक आमतौर पर वॉयस आर्टिस्ट या वॉयस एक्टर द्वारा बोला जाता है।

कई देशों में, अभिनेता जो नियमित रूप से इस कर्तव्य का पालन करते हैं, विशेष मंडलियों (जैसे एनिमे फैंडम) के अपवाद के साथ या जब उनकी आवाज भूमिकाओं या अभिनेताओं के लिए पर्याय बन जाती है, जिनकी आवाज में वे आमतौर पर डब करते हैं, के अपवाद के साथ, बहुत कम ज्ञात रहते हैं।

संयुक्त राज्य अमेरिका में, स्क्रीन एक्टर्स गिल्ड के नियमों या भूमिका से खुद को अलग करने की इच्छा के कारण इनमें से कई वॉयस आर्टिस्ट्स को निक नेम दे सकते हैं या वे अनभिज्ञत हो सकते हैं।

विशेष रूप से कॉमेडी और एनिमेटेड फिल्मों में, प्रसिद्ध स्थानीय अभिनेताओं को डबिंग करने के लिए काम पर रखा जा सकता है, क्योंकि उनके नाम का उद्देश्य स्थानीय दर्शकों को आकर्षित करना है; पूरी कास्ट को समान परिचित के स्थानीय कलाकारों द्वारा डब किया जा सकता है।

डब लोकलाइजेशन :

डब लोकलाइजेशन, जिसे अक्सर केवल लोकलाइजेशन के रूप में संदर्भित किया जाता है, वॉयस-ओवर का एक रूप है। यह वॉयस एक्टर द्वारा एक विदेशी भाषा की फिल्म, कला फिल्म या टेलीविजन श्रृंखला को बदलने के लिए वॉयस-ओवर अनुवाद का अभ्यास है।

डब लोकलाइजेशन एक हॉट बटन मुद्दा है जो विदेशी फिल्म निर्माण और टेलीविजन कार्यक्रमों के प्रशंसकों के बीच सिनेफिलिया में सक्रिय है, विशेष रूप से एनीमे प्रशंसकों के रूप में डब अभी भी एनिमेटेड श्रृंखला के अनुवाद का एक लोकप्रिय रूप है।

जबकि कुछ लोकलाइजेशन अनुवाद में लगभग अपरिहार्य है, इस तरह के समुदायों में "बहुत अधिक" कितना स्थानीयकरण है, इस पर विवाद अक्सर ऐसे समुदायों में होता है, खासकर जब अंतिम डब उत्पाद मूल से काफी अलग होता है। कुछ किसी भी व्यापक लोकलाइजेशन

पर सवाल उठाते हैं, जबकि अन्य इसकी अपेक्षा करते हैं और कुछ हद तक इसकी सराहना करते हैं।

भारत में, जहां "विदेशी फिल्में" **"हॉलीवुड फिल्मों"** का पर्याय हैं, डबिंग ज्यादातर तीन भारतीय भाषाओं में की जाती है, जिनमें **हिंदी**, तमिल और तेलुगु शामिल हैं।https://en.wikipedia.org/wiki/Tamil_languagehttps://en.wikipedia.org/wiki/Telugu_language मार्किट साइज़ छोटा होने के कारण, अन्य प्रमुख भारतीय भाषाओं, जैसे मलयालम और बंगाली के साथ विदेशी भाषाओं की डबिंग शायद ही कभी की जाती है।
इसके बावजूद, सन टीवी के चैनल पर बच्चों के टेलीविजन कार्यक्रमों के कुछ कन्नड़ और मलयालम डब देखे जा सकते हैं।
तैयार किए गए कार्यों को संबंधित राज्यों के कस्बों और निचले स्तर की बस्तियों में जारी किया जाता है (जहां अंग्रेजी की पहुंच कम है), अक्सर महानगरीय क्षेत्रों में अंग्रेजी भाषा के मूल जारी किए जाते हैं। अन्य सभी राज्यों में, अंग्रेजी मूल को डब वर्जन्स के साथ जारी किया जाता है, जहां अक्सर डब वर्जन्स संग्रह मूल की तुलना में अधिक उत्कृष्ट होते हैं।
स्पाइडर-मैन 3 भोजपुरी भाषा में भी डब की गई थी, जो हिंदी, तमिल और तेलुगु के अलावा पूर्वी भारत में लोकप्रिय भाषा है। *ए गुड डे टू डाई हार्ड, डाई हार्ड* फ्रैंचाइज़ी में सबसे हालिया किस्त, पंजाबी भाषा की डब प्राप्त करने वाली पहली हॉलीवुड फिल्म थी।
अधिकांश टीवी चैनलों ने मूल अंतिम क्रेडिट के अंत में न तो भारतीय भाषा के डबिंग क्रेडिट, और न ही इसके कर्मचारियों का उल्लेख किया है, क्योंकि मूल अभिनेताओं या आवाज अभिनेताओं के लिए क्रेडिट कास्टिंग को बदलने के लिए संशोधित करने के लिए एक बड़ा बजट शामिल है, जिससे डब किए गए संस्करणों के लिए जानकारी ढूंढना कुछ मुश्किल हो जाता है।
फिल्मों के लिए भी इसी परिस्थिति का सामना करना पड़ता है। कभी-कभी विदेशी कार्यक्रमों और फिल्मों को एक से अधिक डब प्राप्त होते हैं, जैसे जुमांजी, ड्रैगनहार्ट और वैन हेल्सिंग में दो हिंदी डब हुए हैं।
हिंदी, तमिल और तेलुगु वॉयस एक्टर्स के लिए जानकारी, जिन्होंने विशिष्ट अभिनेताओं के लिए आवाज दी है और विदेशी फिल्मों और टेलीविजन कार्यक्रमों में उनकी भूमिका के लिए स्थानीय भारतीय डेटा पत्रिकाओं में प्रकाशित किया जाता है, जो भारत में डबिंग उद्योग में शामिल हैं। लेकिन कुछ अवसरों पर, कुछ विदेशी प्रस्तुतियां ऐसी होती हैं जो डबिंग कलाकारों को श्रेय देती हैं, जैसे *बार्बी* फिल्म्स जैसी एनिमेटेड फिल्में और कुछ डिज़्नी फिल्में। डिज़्नी चैनल की ओरिजिनल सीरीज़ उनके हिंदी डब्स के साथ डीवीडी पर रिलीज़ हुई, ओरिजिनल एंडिंग क्रेडिट्स के बाद, हिंदी डब क्रेडिट्स में कलाकारों की एक सूची दिखाती है।
नाटकीय रिलीज़ और विदेशी फ़िल्मों की वीसीडी रिलीज़ डबिंग कलाकारों या कर्मचारियों को

श्रेय नहीं देती हैं। हालाँकि, अगर उन्हें बहुभाषी रिलीज़ किया जाता है, तो डीवीडी रिलीज़ में डबिंग स्टाफ के लिए क्रेडिट होता है।
हाल ही में, विदेशी कार्यों में पात्रों के पीछे डबिंग अभिनेताओं के ज्ञान को जानने के इच्छुक लोगों की उच्च मांगों के कारण विदेशी प्रस्तुतियों के डबिंग स्टाफ के लिए जानकारी का विस्तार हो रहा है।
भारत में विभिन्न बड़े लोकप्रिय डबिंग स्टूडियो को चित्रित किया गया है जैसे साउंड एंड विजन इंडिया, मेन फ्रेम सॉफ्टवेयर कम्युनिकेशंस, विज़ुअल रियलिटी, ज़मज़म प्रोडक्शंस, ट्रेजर टॉवर इंटरनेशनल, ब्लू व्हेल एंटरटेनमेंट, जय हैंड एंटरटेनमेंट, शुगर मेडियाज़, रुद्र साउंड सॉल्यूशनज़और भी बहुत कुछ।
https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Rudra_Sound_Solutionz&action=edit&redlink=1

अभ्यास-1

नृत्य इंडस्ट्री में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के पोर्टफोलियो क्या हैं?

____

____

____

अभ्यास-2

भारत के कुछ प्रमुख फिल्म प्रोडक्शन हाउस के नाम बताइए।

____

____

____

अभ्यास-3

डांस के ऑडिशन के लिए टिप्स लिखिए।

____

____

____

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

Media & Entertainment Skills Council

6. कार्यक्षेत्र को स्वस्थ बनाए रखें

इकाई 6.1 - सुरक्षा, स्वास्थ्य और स्वच्छता

इकाई 6.2 - प्राथमिक उपचार

सीखने के प्रमुख परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- वर्तमान स्वास्थ्य, सुरक्षा, सुरक्षा नीतियों और संगठन की प्रक्रिया का अवलोकन करना और समझना।
- स्वयं के व्यवसाय से संबंधित सुरक्षित कार्य पद्धतियों को समझना।
- दुर्घटनाओं, बीमारी, आग या अन्य के लिए आपातकालीन प्रक्रियाओं सहित स्वास्थ्य और सुरक्षा से संबंधित सरकारी नियमों और नीतियों को समझना।
- कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए जिम्मेदार व्यक्ति की पहचान करना, जिसमें वे व्यक्ति भी शामिल होंगे जिनसे आपात स्थिति में संपर्क किया जाएगा।
- कार्यस्थल में फायर अलार्म, सीढ़ियां, फायर वार्डन स्टेशन, प्राथमिक चिकित्सा और चिकित्सा कक्ष में सुरक्षा संकेतों की पहचान करना।
- कार्य क्षेत्र में संभावित कार्य खतरों की पहचान करना जो दूसरों के स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए जोखिम पैदा कर सकते हैं।
- एहतियाती उपायों के माध्यम से कार्यस्थल में अपना और दूसरों का स्वास्थ्य और सुरक्षा सुनिश्चित करना।
- स्वास्थ्य, सुरक्षा और सुरक्षा में सुधार के लिए अपने कार्यस्थल के नामित व्यक्ति के बुनियादी नियमों और अवसरों की पहचान करना और उनकी सिफारिश करना।
- अपने कार्य क्षेत्र में और व्यक्ति के अधिकार की सीमा के भीतर दुर्घटनाओं, बीमारी और आग के कारणों की पहचान करना और उन्हें ठीक करना।

इकाई 6.1: कार्यस्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखें

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- वर्तमान स्वास्थ्य, सुरक्षा, सुरक्षा नीतियों और संगठन की प्रक्रिया का अवलोकन करना और समझना।
- एहतियाती उपायों के माध्यम से कार्यस्थल में अपना और दूसरों का स्वास्थ्य और सुरक्षा सुनिश्चित करना।
- स्वास्थ्य, सुरक्षा और सुरक्षा में सुधार के लिए अपने कार्यस्थल के नामित व्यक्ति को बुनियादी नियमों और अवसरों की पहचान करना और उनकी सिफारिश करना।

6.1.1 परिचय:

जब इमारत के अंदर रहना सुरक्षित न हो तो आपातकालीन निकासी की आवश्यकता होती है। हर संगठन में एक निकासी प्रक्रिया होती है। प्रत्येक संगठन के पास संगठन परिसर के भीतर या संगठन परिसर के बाहर एक सुरक्षित स्थान होता है जहां सभी कर्मचारियों से आपातकालीन निकासी के मामले में इकट्ठा होने की अपेक्षा की जाती है। टीम लीडर टीम का मार्गदर्शन करता है और उन्हें सुरक्षित स्थान पर ले जाता है। इन मामलों में, तुरंत सुरक्षित क्षेत्र में इकट्ठा होना बहुत महत्वपूर्ण है।

यदि आप सुरक्षित क्षेत्र में समय पर नहीं पहुंचते हैं, तो आपकी सुरक्षा के लिए जिम्मेदार टीम लीडर किसी व्यक्ति को आपकी तलाश के लिए भेजेगा। इससे दूसरे व्यक्ति की जान खतरे में पड़ जाएगी।

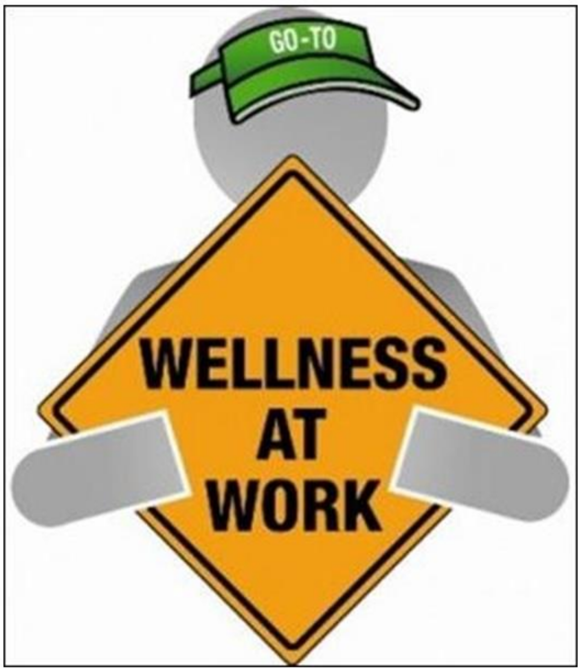
निकासी के लिए शर्तें

तत्काल निकासी की आवश्यकता वाली आपात स्थितियों में शामिल हैं:

- विस्फोट
- आग
- भूकंप
- तूफान
- बाढ़
- कार्यस्थल में हिंसा
- विषाक्त सामग्री का रिसाव होना
- बवंडर
- नागरिक उपद्रव

हर कंपनी के पास निम्नलिखित होता है:

- **एक निकासी नीति।** सभी टीएल अपने कर्मचारियों को इसके बारे में सूचित करने के लिए जिम्मेदार हैं। जब टीएल आपको इन विवरणों के बारे में सूचित कर रहा हो, तो ध्यान से सुनें। थोड़ी सी लापरवाही से जान भी जा सकती है।
- **आपात स्थिति के लिए एक निर्दिष्ट स्थान।** सुनिश्चित करें कि आपको मालूम हो कि यह स्थान कहाँ है।
- **विशेष जरूरतों या विकलांग व्यक्तियों के लिए एक "बडी सिस्टम"।** यदि आप किसी के मित्र हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपका मित्र आपके साथ परिसर से सुरक्षित बाहर निकले।



चित्र 5.1.1 निकासी के लिए शर्तें

- **कार्य क्षेत्रों में निकासी मार्गों के साथ तल योजनाएं (फ्लोर प्लान्स)।** सुनिश्चित करें कि आप इसे समझ गए हैं ताकि आप आवश्यकता के समय इसका उपयोग कर सकें।
- **जनसमूह क्षेत्र।** ये ऐसे क्षेत्र होते हैं जहां निकासी के बाद आपको इकट्ठा होना आवश्यक होता है।
- **सामयिक निकासी अभ्यास।** सुनिश्चित करें कि आप उन अभ्यासों के दौरान ध्यान दें। आपको अपनी जान
  बचाने की आवश्यकता है और आप किसी और की जान बचाने में भी मददगार हो सकते हैं।

6.1.2 मॉक ड्रिल्स/निकासी

आपात स्थिति में श्रमिकों की सुरक्षा की जिम्मेदारी अग्नि सुरक्षा और निकासी कर्मियों पर होती है। इन श्रमिकों को कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को जानने के लिए प्रशिक्षण से गुजरने की आवश्यकता होती है। एक कार्यस्थल में, अभ्यास ड्रिल हर 3 महीने में नकली आग की स्थिति उत्पन्न करके की जानी चाहिए ताकि श्रमिकों को अपनी और दूसरों की जान बचाने की तकनीक का पता चल सके। फायर ड्रिल्स में अभ्यास करके, सभी श्रमिक क्षेत्र आपात स्थिति के मामले में आवश्यक जीवन रक्षा पद्धति को जानने में सक्षम होंगे।

आपातकालीन स्थिति के अनुसार कर्मचारियों की प्रतिक्रिया की जांच के लिए डिज़ाइन किए गए अभ्यासों को अपनाएं। यह आपातकालीन कर्मचारियों, कार्यरत कर्मचारियों और अग्नि सुरक्षा विभाग के अन्य सदस्यों की भी परीक्षा है। कभी-कभी अभ्यास सफल नहीं होता है लेकिन यह ठीक है क्योंकि इंसान पिछली गलतियों से सीखता है। लेकिन सभी सदस्यों के लिए यह जरूरी है कि वे समय पर अपनी गलती सुधारें। कभी-कभी सभी गलतियाँ स्टाफ के सदस्यों की नहीं होती हैं, कभी-कभी गलती दोषपूर्ण उपकरण और सुरक्षा योजनाओं की भी होती हैं। लेकिन, समय-समय पर कर्मचारियों को प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।

चित्र 5.1.2 मॉक ड्रिल्स

अग्नि सुरक्षा योजना तैयार करने के लिए दो महत्वपूर्ण घटक हैं जो कि इस प्रकार हैं:

1. एक आपातकालीन एक्शन प्लान, जो आपातकाल के मामले में अनुकूलित होने की प्रक्रिया के बारे में बताता है।
2. आग से बचाव की योजना, जो जल्द से जल्द आग को शांत करने के लिए अनुकूलन के तरीकों के बारे में बताती है।

आपको अपनी व्यक्तिगत सुरक्षा और दूसरों की सुरक्षा के लिए संगठन द्वारा व्यवस्थित में भाग लेने की आवश्यकता है। ये अभ्यास आपको निम्नलिखित समझने में मदद करेंगे:

अग्नि सुरक्षा और निकासी योजनाएँ आपातकाल के समय कर्मचारियों के कर्तव्यों और उत्तरदायित्वों का स्केच तैयार करती हैं। कर्मचारियों को उन कर्तव्यों और जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक बनाए रखने में मदद करने के लिए निरंतर प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। अग्निशमन प्रशिक्षण कर्मचारियों के सदस्यों के लिए दोहराई गई आग की स्थितियों के तहत मान्य करने के लिए एक संभावना के रूप में कार्य करता है, कि वे उन कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को सुरक्षित और कुशलता से कर सकते हैं। यह श्रमिकों या कर्मचारियों के लिए डिफेंड-इन-प्लेस रणनीतियों के बारे में प्रदर्शित करने का भी समय है और कर्मचारी अपनी देखभाल में लोगों की सुरक्षा के लिए सुविधा की अग्नि सुरक्षा सुविधाओं और निकास सुविधाओं का लाभ उठाने में सक्षम हैं।

एक दोहराए गए आपातकाल के लिए कर्मचारियों की प्रतिक्रिया का मूल्यांकन करने के लिए डिज़ाइन किया गया उत्कृष्ट अभ्यास। अभ्यास सुविधा की अग्नि सुरक्षा/निकासी रणनीतियों और स्टाफ प्रशिक्षण कार्यक्रमों का भी परीक्षण है। यह जरूरी नहीं है कि सब कुछ सुचारू रूप से चले। यह तब तक ठीक है, जब तक कर्मचारी और संगठन उनसे कुछ सीखते हैं और गलतियों को सुधारते हैं। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक ड्रिल का विश्लेषण किया जाए ताकि आने वाली किसी भी समस्या का समाधान किया जा सके। शायद समस्याएं अधूरी या पुरानी अग्नि सुरक्षा/प्रवास योजनाओं के कारण होती हैं। शायद कर्मचारियों के और प्रशिक्षण की आवश्यकता है।

अग्नि तैयारी योजना के दो आवश्यक घटक निम्नलिखित हैं:

1. एक आपातकालीन एक्शन प्लान, जो बताता है कि आग लगने पर क्या करना चाहिए।
2. आग रोकथाम योजना, जो बताती है कि आग लगने से रोकने के लिए क्या करना चाहिए।

6.1.3 चिकित्सा आपात स्थिति (मेडिकल इमरजेंसी)

हर कोई आपात स्थिति की योजना बनाता है। यही कारण है कि हम फर्स्ट ऐड किट अपने पास रखते हैं। हालांकि, काम के दौरान बहुत अधिक तनाव और शारीरिक गतिविधि का सामना करना पड़ता है। इससे कुछ चिकित्सा आपात स्थितियां उत्पन्न हो सकती हैं। प्राथमिक उपचार के उपायों और उन्हें स्वयं पर और दूसरों पर लागू करने के बारे में पता होना बेहतर है। यह मॉड्यूल आपको उन सबके बारे में जानकारी प्रदान करता है। इन महत्वपूर्ण संचलनों में आचरण करने के तरीके को समझने के लिए इन चिकित्सा आपातकालीन प्रक्रियाओं पर ध्यान दें। इन सत्रों के दौरान ध्यान दें। आप अपनी और अपने दोस्त की जान बचाने में सक्षम हो सकते हैं।

6.1.3.1 चिकित्सा आपात स्थिति (मेडिकल इमरजेंसी) के मामले में

चिकित्सा आपात स्थिति एक ऐसी स्थिति है जिसमें एक कर्मचारी के साथ दुर्घटना हो जाती है और उसे चिकित्स्कीय सहायता की आवश्यकता होती है। चोट गंभीर या जीवन के लिए खतरा हो सकती है। कुछ स्थिति जहां:

- व्यक्ति साँस नहीं ले रहा है
- दिल का दौरा या स्ट्रोक
- बहुत ज़्यादा या गंभीर रक्तस्राव
- बिजली का झटका
- जहर निगलने के मामले में
- कोई व्यक्ति जल जाता है

चिकित्सा आपात स्थिति के मामले में, व्यक्ति या पीड़ित को तत्काल सहायता की आवश्यकता होती है। कभी-कभी आपातकालीन हेल्पलाइन पर कॉल करने से पहले व्यक्ति पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

स्वयं और अन्य कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए आपातकालीन हेल्पलाइन या आपातकालीन चिकित्सा सेवा (ईएमएस) का नंबर जानना या याद रखना महत्वपूर्ण है।

क्या न करें

- पीड़ित को कुछ भी खाने या पीने न देना।
- पीड़ित को बांध देना
- पीड़ित के चेहरे पर या जख्म पर किसी भी तरल पदार्थ के छींटे मारना।
- पीड़ित को किसी अन्य क्षेत्र या स्थान पर स्थानांतरित करना जब तक कि पीड़ित की सुरक्षा का यही एकमात्र तरीका न हो।

रक्ततस्राव होना

- पीड़ित के घाव पर पट्टी या किसी अन्य साधन से किसी भी प्रकार का दबाव डालना।
- रक्तस्राव को धीमा करने के लिए घाव को ऊपर उठाना।
- जब आवश्यक हो, अतिरिक्त रक्तस्राव को रोकने के लिए घाव के पास दाब बिंदुओं (प्रेशर पॉइंट्स) पर दबाव डालना।

बेहोश होना

- बेहोशी चेतना की क्षति है जो पीड़ित के मस्तिष्क में अस्थायी रूप से रक्त के प्रवाह में कमी के कारण होती है।

- पीड़ित की बेहोशी के कारण उसे कार्यस्थल में ज़्यादा चोट लग सकती है।
- पीड़ित की नाड़ी धीमी होना।
- पीड़ित की त्वचा पीली और ठंडी पड़ जाना और पसीना आना।

बेहोशी के कारण:

- खाने या पीने में तरल पदार्थ की कमी जिसे निर्जलीकरण (डिहाइड्रेशन) भी कहा जाता है।
- पीड़ित का निम्न रक्तचाप।
- नींद की कमी के कारण।
- कार्यकर्ता का बहुत ज़्यादा थक जाना

बेहोशी के लिए प्राथमिक उपचार:

- पीड़ित को पीठ के बल लेटाएं और पैरों को उसके दिल के स्तर से ऊपर उठाएं।
- पीड़ित की नाक की निकासी सुनिश्चित करें।
- खांसी, या सांस लेने में समस्या के लक्षणों की जाँच करें।
- गले की टाई, कॉलर और बेल्ट जैसे तंग कपड़ों को ढीला करें।
- यदि पीड़ित 1 मिनट से ज़्यादा बेहोश रहता है, तो जितनी जल्दी हो सके ईएमएस को कॉल करें।

शॉक (सदमा)

मानव शरीर में परिसंचरण तन्त्र के विफल होने पर सदमा लग सकता है। जब शरीर के ऊतकों में ऑक्सीजन की अपर्याप्त मात्रा पहुंचती है, तब भी सदमा लग सकता है। यदि इस स्थिति का जल्द से जल्द इलाज नहीं किया जाता है, तो यह अंग (ऑर्गन) की विफलता और मृत्यु का कारण बन सकता है। पीड़ित के डर और दर्द से सदमे बदतर हो जाते हैं।

सदमे के लिए प्राथमिक उपचार:

- हो सके तो पीड़ितों को लेटने की स्थिति में ही रखें।
- जब तक आपको पीठ और हड्डी में चोट का संदेह न हो, तब तक पैरों को जमीनी स्तर से 10-12 इंच ऊपर उठाएं।
- अगर पीड़ित को ठंड लग रही हो तो उसे ढक दें। अगर पीड़ित को गर्मी लग रही है तो उसे ढककर घुटन पैदा न करें।
- यदि पीड़ित को उल्टी होने लगे तो पीड़ित को उपयुक्त स्थान पर ले जाएं।
- तंग कपड़ों को ढीला करें।

मांसपेशियों में ऐंठन

- शरीर के ऐंठन वाले हिस्से को संतुलित करने के लिए पीड़ित की प्रभावित मांसपेशियों को स्ट्रेच करें।
- ऐंठन वाली मांसपेशियों की मजबूती से मालिश करें।
- प्रभावित क्षेत्र पर किसी प्रकार की नम गर्मी लगाएं।
- अगर मांसपेशियों में ऐंठन बनी रहती है, तो जल्द से जल्द चिकित्सा सहायता लें।
- इसके अलावा - दर्द पैदा करने वाले संचलनों और गतिविधियों से बचें।
- ऐंठन वाली मांसपेशियों पर बर्फ लगाएं इससे मांसपेशियों का दर्द और सूजन कम हो सकती है।
- प्रभावित जगह पर इलास्टिक बैंडेज जैसा हल्का कंप्रेशन लगाने से सूजन कम हो सकती है।
- प्रभावित क्षेत्र को हृदय के स्तर से ऊपर उठाने से सूजन और दर्द भी कम हो सकता है।

फ्रैक्चर

जैसा कि हम सभी फ्रैक्चर के बारे में जानते हैं जो हड्डी में दरार (क्रैक) या हड्डी का टूटना है।

डिस्लोकेशन

डिस्लोकेशन तब होती है जब हड्डी निर्दिष्ट स्थान से खिसक जाती है। यह आमतौर पर कंधों, अंगूठे, कोहनी, उंगलियों, निचले जबड़े और अन्य चल जोड़ों में होती है।

डिस्लोकेशन और फ्रैक्चर के लिए प्राथमिक उपचार:

- प्रभावित भाग को गतिहीन करें।
- प्रभावित भाग को स्थिर करें
- कपड़े को गोफन के रूप में प्रयोग करें।
- एक गोफन के रूप में बोर्ड का प्रयोग करें।

6.2 प्राथमिक उपचार

प्राथमिक उपचार किसी भी व्यक्ति को अचानक बीमारी या चोट से पीड़ित व्यक्ति को दी जाने वाली सहायता है, जो जीवन को संरक्षित करने, स्थिति को बिगड़ने से रोकने या स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा देने के लिए प्रदान की जाती है।

किट सामग्री में भिन्न होती हैं लेकिन अधिकांश किट में निम्नलिखित वस्तुएं होती हैं:

- बैंड-एड्स / चिपकने वाली पट्टियाँ

- कैंची, कोल्ड पैक
- घाव की पट्टी / कम्प्रेस
- आई पैड / आई वॉश सॉल्यूशन
- प्राथमिक उपचार / बर्न क्रीम
- प्रतिजैविक मलहम (एंटीबायोटिक ऑइंटमेंट)
- सीपीआर प्रदान करने के लिए फेस शील्ड या बैरियर मास्क
- चिमटा / चिमटी
- डिस्पोजेबल थर्मामीटर
- प्राथमिक उपचार निर्देश पुस्तिका

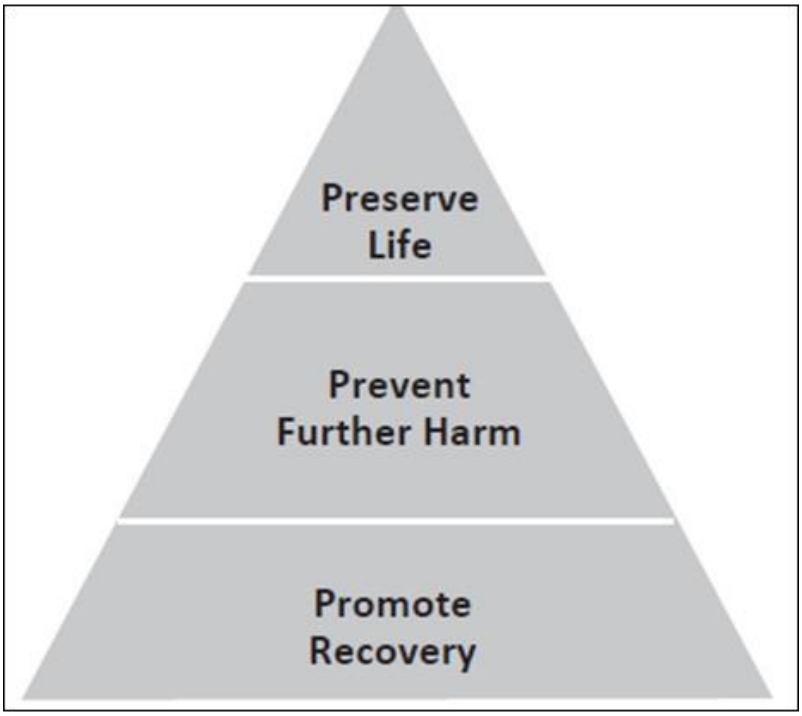
6.2.1 व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई)

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) सुरक्षात्मक कपड़े, हेलमेट, काले चश्मे, या अन्य वस्त्र या उपकरण को संदर्भित करता है जिसे पहनने वाले के शरीर को चोट या संक्रमण से बचाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। सुरक्षात्मक उपकरणों द्वारा सुरक्षा में विद्युत, गर्मी, भौतिक, जैव जोखिम, रसायन और वायुजनित कण पदार्थ शामिल हैं।

चित्र 5.1.3 व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण

कार्यस्थल में, ऐसी कई स्थितियां होती हैं जिनमें पीड़ित को तत्काल प्राथमिक उपचार की आवश्यकता होती है और कई देशों ने कुछ नियम, कानून और मार्गदर्शन बनाए हैं जो पीड़ित को दी जाने वाली प्राथमिक उपचार के न्यूनतम स्तर को निर्दिष्ट करते हैं। इसके लिए कार्यकर्ता को तत्काल प्राथमिक उपचार प्राप्त करने के लिए विशेष प्रशिक्षण और क्षेत्र की आवश्यकता होती है। जाओ इसे हासिल करो, प्रशिक्षण विशेषज्ञ प्राथमिक उपचार

अधिकारी द्वारा दिया जाना चाहिए और शिक्षण संस्थान द्वारा आवश्यक प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। प्राथमिक उपचार के प्रशिक्षण के लिए किसी विशेष टूल और उपकरण की आवश्यकता नहीं होती है, लेकिन इसमें प्रशिक्षण के समय दी जाने वाली सामग्री के साथ सुधार व्यवस्था शामिल हो सकती है।



चित्र 5.1.4 प्राथमिक उपचार पिरामिड

प्राथमिक उपचार देते समय हमेशा याद रखें:

- निम्नीकरण या अवनति से बचाएं।
- पीड़ित के साथ सोच-समझकर और आत्मविश्वास से कार्य करें।
- गोल्डन ऑवर का समय दुर्घटना के पहले 60 मिनट का होना चाहिए।
- प्लेटिनम पीरियड का समय दुर्घटना के बाद पहले 15 मिनट का होना चाहिए।
- शरीर के सदमें (शॉक) और श्वसन मार्ग में अवरोध को रोकें।
- घाव से खून बहना रोकें।
- पीड़ित के कपड़े ढीले करें।
- पीड़ित की श्वसन प्रणाली को विनियमित करें।
- पीड़ित के पास भीड़ न करें।
- पीड़ित को कार्यस्थल के पास सुरक्षित स्थान या अस्पताल ले जाएं।
- आपात स्थिति में आसानी से और बिना किसी डर के भाग लें।
- हमेशा याद रखें कि अति न करें। क्योंकि प्राथमिक उपचार देने वाला व्यक्ति डॉक्टर नहीं है।

अभ्यास

1. कार्यशाला में काम करने के लिए कुछ सामान्य सुरक्षा नियमों पर चर्चा करें।

2. पीपीई क्या है और पीपीई के सामान्य घटक क्या हैं?

3. दुर्घटना क्या है और दुर्घटना कितने प्रकार की होती है?

4. अग्निशामक के प्रकार और उनके उपयोग पर चर्चा करें?

5. स्वास्थ्य और स्वच्छता पर एक संक्षिप्त नोट लिखें?

6. प्राथमिक उपचार किट के सामान्य घटक क्या हैं?

7. सदमे के लक्षण क्या हैं और प्राथमिक उपचार क्या होना चाहिए?

8. गर्मी की थकावट के लक्षण क्या हैं और प्राथमिक उपचार क्या होना चाहिए?

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

Media & Entertainment Skills Council

7. सॉफ्ट स्किल्स और कम्युनिकेशन स्किल्स

इकाई 7.1 - सॉफ्ट स्किल्स का परिचय
इकाई 7.2 - प्रभावी संचार-संवाद
इकाई 7.3 - सौंदर्य (ग्रूमिंग) और स्वच्छता
इकाई 7.4 - पारस्परिक कौशल विकास
इकाई 7.5 - सामाजिक बातचीत (सोशल इंटरेक्शन)
इकाई 7.6 - सामूहिक बातचीत
इकाई 7.7 - समय का प्रबंधन
इकाई 7.8 - रिज्यूमे बनाने की तैयारी
इकाई 7.9 - साक्षात्कार की तैयारी

इकाई 7.1: सॉफ्ट स्किल्स का परिचय

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- सॉफ्ट स्किल्स के मूल अर्थ, उनके घटकों और उनके लाभों को समझना।
- कार्य तत्परता और उसके महत्व को समझना।

7.1.1 सॉफ्ट स्किल क्या है?

ये व्यक्तिगत विशेषताएं हैं जो किसी व्यक्ति की लोगों और आसपास की स्थितियों के साथ बातचीत करने की क्षमता का वर्णन करती हैं। सॉफ्ट स्किल्स को एक ऐसे समूह के रूप में समझाया जा सकता है जिसमें व्यक्तित्व लक्षण, सामाजिक गौरव, भाषा, आदतें, सामाजिकता और आशावाद शामिल हैं जो अन्य लोगों के साथ संबंधों की विशेषता रखते हैं। सॉफ्ट स्किल्स कठिन कौशल के पूरक हैं जो नौकरी और कई अन्य गतिविधियों की व्यावसायिक आवश्यकताएं हैं। वे फीलिंग, भावनाओं,अंतर्दृष्टि से जुड़े हुए हैं।

चित्र 7.1.1: सॉफ्ट स्किल्स

सॉफ्ट स्किल्स का मतलब कि हम जो जानते हैं उससे कहीं ज्यादा यह जानना की हम कौन हैं। उदाहरण के लिए - डॉक्टर के लिए आवश्यक सॉफ्ट स्किल्स समानुभूति, समझ, सक्रिय होकर सुनना और किसी मरीज से मिलने का अच्छा ढंग होगा। सॉफ्ट स्किल्स यह भी निर्धारित करती है कि पेशेवर और व्यक्तिगत स्थितियों में व्यक्ति कितना संतुष्ट और खुश रहता है।

7.1.1 सॉफ्ट स्किल्स के घटक

- **अनुकूलन क्षमता:** यह किसी व्यक्ति के परिवर्तन को प्रबंधित करने की क्षमता है। यह इस बारे में है कि एक व्यक्ति बदले हुए वातावरण में कितनी तेजी से और आसानी से घुलने-मिलने और प्रोडक्टिव बनने में सक्षम है।
- **भावनात्मक क्षमता:** इसमें मूड को प्रबंधित करना और उस पर नियंत्रण रखना शामिल है। भावनात्मक रूप से मजबूत व्यक्ति अपना मूड और भावनाएं जैसे क्रोध, निराशा और उत्तेजना को निर्देशित करने में सफल होता है।
- **नेतृत्व की गुणवत्ता:** किसी व्यक्ति के व्यक्तिगत और पेशेवर स्थिति में विवाद का प्रबंधन करना और लोगों को आश्वस्त करना उसके नेतृत्व की गुणवत्ता को दर्शाता है।
- **टीम को साथ लेकर चलने की क्षमता:** यह विभिन्न प्रकार के लोगों को प्रबंधित करने और उन्हें एक-दूसरे के साथ सौहार्दपूर्वक रूप से काम करने की क्षमता होती है।
- **निर्णय लेना:** यह दर्शाता है कि कोई व्यक्ति अपने समय और अन्य संसाधनों को कुशल और उत्पादक तरीके से कैसे प्रबंधित कर सकता है।
- **पारस्परिक संचार-संवाद:** यह एक व्यक्ति की दूसरे के साथ प्रभावी संचार करने और उसकी एक सकारात्मक छवि बनाने की प्रक्रिया में क्षमता है
- **समझौता-वार्ता कौशल:** यह दर्शाता है कि कोई व्यक्ति दूसरों के साथ समझौता-वार्ता कैसे करता है और काम, पेशेवर और व्यक्तिगत वातावरण में तनाव के स्तर को कैसे कम करता है।

7.1.1 सॉफ्ट स्किल्स के लाभ

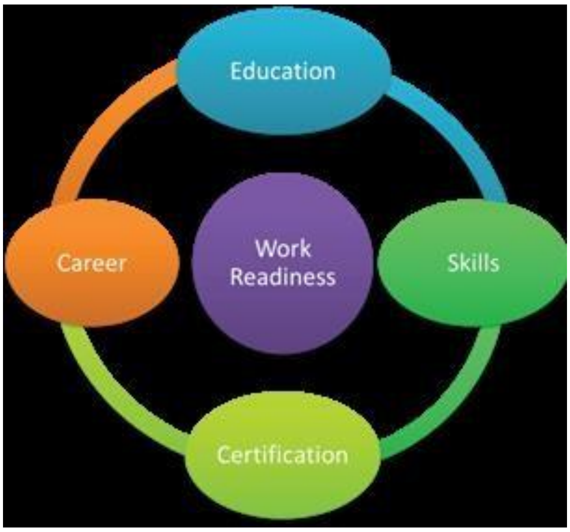
सॉफ्ट स्किल्स के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- ग्राहकों के साथ विश्वसनीयता में वृद्धि
- ग्राहकों की संतुष्टि में वृद्धि
- अधिक उत्पादक कर्मचारी
- प्रतिस्पर्धा से आगे निकलने में मदद करते हैं
- उद्योग, नियोक्ता और साथियों से मान्यता
- रोजगार के नए अवसर
- नौकरी में प्रदर्शन करने की क्षमता में वृद्धि

7.1.1 कार्य तत्परता

कार्य तत्परता में आपके पास वह होना शामिल है जिसे नियोक्ता "सही रवैया" कहते हैं।

सबसे बुनियादी स्तर पर आपके पास होना चाहिए:



चित्र 7.1.2: कार्य तत्परता

- कार्यस्थल पर कुछ दिन बिताने का सकारात्मक नजरिया
- अन्य सहकर्मियों के समर्थन के बिना परिवेश में कार्य करने की क्षमता
- मालिक के लिए एक आरोपात्मक रवैया
- किए जाने वाले काम में स्पष्ट रुचि
- उस कार्य की अपेक्षाएं जिसे प्राप्त करने के लिए व्यावसायिक लक्ष्यों के साथ एक फ्रेशर कार्यस्थल पर करने में सक्षम होगा
- निगरानी करने की इच्छा, निर्देशों का पालन करें और निर्देशानुसार सुरक्षा गियर पहनें
- निर्देशों को स्पष्ट करने के लिए प्रश्न पूछने का विश्वास
- उचित व्यक्तिगत प्रस्तुति में गर्व
- एक वयस्क कामकाजी माहौल में उचित रूप से संवाद करने की क्षमता
- ग्राहकों को स्वीकार करने और नियोक्ता द्वारा अनुशंसित सहायता प्रदान करने की क्षमता
- कार्यस्थल में बिताई गई पूरी अवधि के लिए उनकी विश्वसनीयता और समय की पाबंदी बनाए रखने की प्रतिबद्धता
- कार्यस्थल सीखने के कार्यक्रम के लिए एक तैयारी पूरी करना जिसमें ओएच एंड एस अभ्यास, कार्यस्थल में स्वीकार्य व्यवहार (बाल संरक्षण मुद्दों सहित) और आपातकालीन संपर्क प्रक्रियाएं शामिल हैं।

इकाई 7.2: प्रभावी संचार-संवाद

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- लोगो से बात करें।
- किसी व्यक्ति की पसंद और नापसंद का वर्णन करें।
- बातचीत के बुनियादी शिष्टाचार को जानें।

7.2.1 परिचय

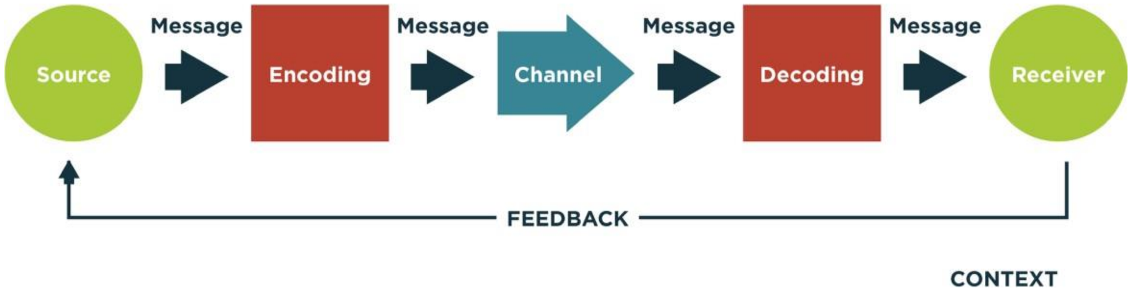
हम एक सूचना युग में रह रहे हैं जहां संचार हमारे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा है।

हमें प्रतिदिन बड़ी संख्या में संदेश भेजना, प्राप्त करना और संसाधित करना होता है। लेकिन प्रभावी संचार सिर्फ एक दूसरे को जानकारी देने से ज्यादा है। एक प्रभावी संचार सूचना के पीछे की भावना को समझने के अलावा और कुछ नहीं है। प्रभावी संचार हमें घर, काम और सामाजिक स्थितियों में दूसरों के साथ आपके संबंध को ढूंढ़कर और टीम वर्क, समस्या समाधान और निर्णय लेने में सुधार करके संबंध विकसित करने में मदद करता है।

प्रभावी संचार कौशल एक सिखने का कौशल है, यह अधिक प्रभावी होता है जब यह एक विधि की तुलना में सहज होता है।

7.2.2 संचार-संवाद की प्रक्रिया

विचारों, योजनाओं, भावनाओं, इरादों, वाणी, हावभाव, लेखन आदि के माध्यम से सूचनाओं के आदान-प्रदान की प्रक्रिया को संचार के रूप में जाना जाता है। यह दो या दो से अधिक प्रतिभागियों के बीच सूचनाओं का अर्थपूर्ण आदान-प्रदान है।



चित्र 7.2.1: संचार प्रक्रिया

संचार के लिए एक प्रेषक, एक संदेश, एक माध्यम और एक प्राप्तकर्ता की आवश्यकता होती है। यदि कोई प्राप्तकर्ता प्रेषक के संदेश को नहीं समझता है तो संचार प्रक्रिया पूरी नहीं होती है।

दूसरे के साथ संचार में तीन चरण शामिल हैं:

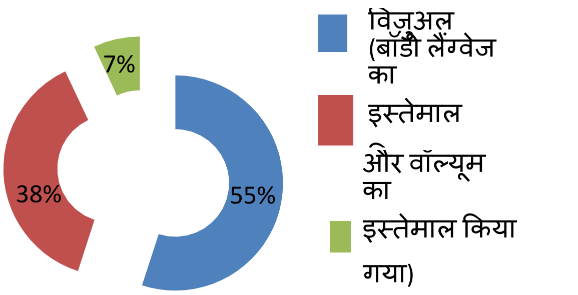
- **संदेश:** सबसे पहले जानकारी भेजने वाले के दिमाग में मौजूद होती है। यह एक अवधारणा, एक विचार, है।

  एक गठन या एक भावना हो सकती
- **एन्कोडिंग:** एक संदेश प्राप्तकर्ता को एन्कोडेड भाषा/प्रारूप में भेजा जाता है।
- **डिकोडिंग:** अंत में प्राप्तकर्ता शब्दों या प्रतीकों का एक अवधारणा या जानकारी में अनुवाद करता है जिसे एक व्यक्ति समझ सकता है।

7.2.3 मौखिक और गैर-मौखिक संचार

संचार के तीन मुख्य प्रकार हैं। ये हैं:

मौखिक संचार: इसका मतलब है कि आप किसी व्यक्ति को यह समझने के लिए सुनते हैं कि वह व्यक्ति क्या संदेश देने की कोशिश कर रहा है। स्पीकर को तत्काल प्रतिक्रिया का लाभ मिलता है। इस प्रकार का संचार भावनाओं को व्यक्त करने के लिए सबसे अच्छा है और इसमें कहानी सुनाना और महत्वपूर्ण बातचीत शामिल हो सकती है।



चित्र 7.2.3: संचारकों के प्रकार का प्रतिशत

लिखित संचार-संवाद: पत्र, किताबें, समाच... लिखित संचार-संवाद के कुछ उदाहरण हैं। मुद्रित

मीडिया, ईमेल को भी इस संचार-संवाद में वर्गीकृत किया जा सकता है। वे अतुल्यकालिक हैं, कई पाठकों तक पहुँच सकते हैं और जानकारी देने के लिए सर्वोत्तम हैं।

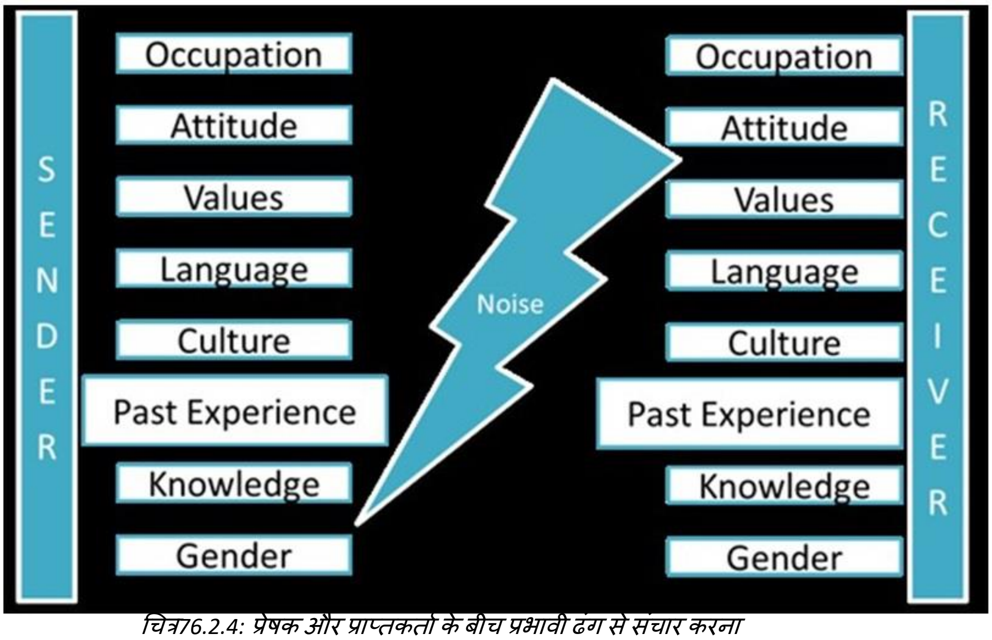
गैर मौखिक/अशाब्दिक संचार-संवाद: एक गैर मौखिक संचार-संवाद को शारीरिक भाषा भी कहा जा सकता है क्योंकि इस संचार-संवाद में कोई मौखिक बातचीत शामिल नहीं होती है बल्कि संचार-संवाद में लोगों का अवलोकन शामिल होता है। मौखिक और लिखित दोनों संचार-संवाद गैर मौखिक संचार-संवाद को व्यक्त करते हैं और शारीरिक भाषा, आंखों के संपर्क, चेहरे की अभिव्यक्ति, मुद्रा, स्पर्श और स्थान द्वारा भी समर्थित होते हैं।

एक अध्ययन के अनुसार एक संदेश के प्राप्तकर्ता की समझ के सिर्फ सात सदस्य प्रेषक के वास्तविक शब्दों पर निर्भर करते हैं, 38 वाँ पारभाषाविद् संचार-संवाद (स्वर, गति और भाषण की मात्रा) पर निर्भर करता है और 55 वाँ गैर मौखिक संकेतों पर निर्भर करता है।
शोध से पता चलता है कि जब लोग झूठ बोल रहे होते हैं, तो वे निस्संदेह अधिक बार पलकें झपकाते हैं, अपना वजन शिफ्ट करते हैं और कंधे हिलाते हैं।

7.2.4 प्रभावी ढंग से संचार करना

संचार के प्रभावी और सफल न होने के अनेक कारण हैं।

ये विफलताएं संचार में बाधाओं के कारण होती हैं जो संचार प्रक्रिया में किसी भी स्तर पर होती हैं। बाधाओं के कारण व्यक्ति का संदेश भ्रामक हो सकता है और इसलिए भ्रम और गलतफहमी पैदा करके समय और धन दोनों बर्बाद करने का जोखिम होता है। प्रभावी संचार में इन बाधाओं पर काबू पाने और एक निर्दोष और संक्षिप्त संदेश देना शामिल है। प्रभावी संचार में इन बाधाओं पर काबू पाने और एक निर्दोष और संक्षिप्त संदेश देना शामिल है।



चित्र76.2.4: प्रेषक और प्राप्तकर्ता के बीच प्रभावी ढंग से संचार करना

एक कुशल व्यक्ति को इन बाधाओं को याद रखना चाहिए और नियमित रूप से समझ की जाँच करके या सही प्रतिक्रिया देकर उनके प्रभाव को कम करने का प्रयास करना चाहिए।

बाधाओं से निपटना

- सरल, आसानी से समझ में आने वाले शब्द का प्रयोग करें। अधिक उलझाने से चीजें भ्रमित हो जाती हैं
- दूसरी भाषा में बोलते समय हमेशा पहले से तैयारी करें
- संचार की प्रभावशीलता सुनिश्चित करने के लिए हमेशा प्रतिक्रिया दें या लें
- सुनें सुनें सुनें ...
- संकेतों के प्रति सतर्क रहें
- अपनी समझ का परीक्षण करें
- और राय, धारणा साझा करें

7.2.5 प्रभावी संचार-संवाद -अभ्यास

सक्रिय होकर सुनना

सुनना सबसे महत्वपूर्ण कौशलों में से एक है जो किसी के पास हो सकता है। एक बेहतर श्रोता बनने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि आप मौखिक संचार के हर समय सक्रिय रूप से सुनने का अभ्यास करें।

सक्रिय रूप से सुनने के लिए कुछ सुझाव

• **चरण 1:** ध्यान केंद्रित करें कि व्यक्ति किस बारे में बात कर रहा है और शोर या अन्य बाहरी चीजों में अपना ध्यान ना भटकायें ।

• **चरण 2:** उसकी भावनाओं को समझें और कहें की सब ठीक हो जायेगा। क्या वक्ता क्रोधित, खुश या स्पष्ट रूप से जिज्ञासु है?

• **चरण 3:** जब वक्ता कुछ कह रहा हो या कुछ बता रहा हो, तो उसके विचारों की जंजीर को ना तोड़ें।

• **चरण 4:** वक्ता के वाक्यों को पूरा करने को टालें नहीं । उन्हें बोलने दें और उनके समाप्त होने के बाद ही बोलें ।

• **चरण 5:** यह ठीक है यदि आप पहली बार में नहीं समझ पाए हैं। जानकारी को दोहराने का अनुरोध करें ।

• **चरण 6:** अभ्यास मनुष्य को पूर्ण बनाता है। ध्यान से सुनें, ध्यान केंद्रित करें और अन्य शोरों को अनदेखा करें। अधिक सुनें और आवश्यकता पड़ने पर बात करें।

सक्रिय श्रोता होने के लिए बहुत अधिक एकाग्रता और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता होती है। पिछली आदतों को तोड़ना कठिन होता है और अगर आपकी सुनने की आदत अच्छी नहीं है तो आपको उन्हें तोड़ना होगा। जानबूझकर सुनना शुरू करें और अपने आप को बार-बार संकेत दें कि आपका लक्ष्य वास्तव में यह सुनना है कि दूसरा व्यक्ति क्या कह रहा है।

इकाई 7.3: सौंदर्य (ग्रूमिंग) और स्वच्छता

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- सफाई और स्वच्छता बनाए रखें।
- उनके पहनावे को साफ सुथरा रखें।
- बोलते समय सकारात्मक शारीरिक भाषा बनाए रखें।
- क्या न करें की तुलना में अधिक कार्य करने में सक्षम रहें ।
- खाने की अच्छी आदत और स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव के बारे में जानें।
- गुटखा और शराब जैसी बुरी चीजों से परहेज करें।

7.3.1 व्यक्तिगत सौंदर्य (पर्सनल ग्रूमिंग)

अपने शरीर और दिमाग को स्वच्छ रखने की कला को व्यक्तिगत सौंदर्य कहते हैं। यह बहुत जरूरी है कि सभी अपनी स्वच्छता और साफ-सफाई का ध्यान रखें। इससे व्यक्ति न सिर्फ अच्छा दिखेगा बल्कि स्वस्थ भी महसूस करेगा। अपने शरीर की बनावट का ख्याल रखना जरूरी है। एक बार जब आप अपने स्टोर/विभाग में प्रवेश करते हैं तो आपको कंपनी के मानकों के अनुसार पूरी यूनिफॉर्म में तैयार होना चाहिए, और सेवा नैतिकता (सर्विस एथिक्स) के अनुसार खुद को ठीक से तैयार करना चाहिए।

व्यक्तिगत सौंदर्य न सिर्फ हमें आकर्षक बनाता है बल्कि हमें अपने बारे में आत्मविश्वास महसूस कराता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता आवश्यक है। जिन आदतों को व्यक्तिगत सौंदर्य माना जाता है उनमें, स्नान करना, कपड़े पहनना, श्रृंगार करना, अवांछित बालों को हटाना और अपने दांतों, नाखूनों और त्वचा की देखभाल करना शामिल हैं।

दिखावट/सूरत

- फ्रंट लाइन व्यक्ति/टीम कंपनी का ब्रांड एंबेसडर होता है, ठीक वैसे ही जैसे आपके शरीर के लिए आपका चेहरा होता है। स्टोर पर आने वाले ग्राहकों का इस टीम द्वारा अभिवादन किया जाता है और हर तरीके से उनकी सहायता की जाती है। इसलिए उनसे साफ-सुथरा दिखने की अपेक्षा की जाती है।

- जब स्टोर परिसर में, यहां तक कि ऑफ-ड्यूटी घंटों के दौरान भी, एक अच्छी तरह से तैयार उपस्थिति को बनाए रखने की आवश्यकता होती है। उनसे वर्दी (शर्ट, पतलून, जूते और मोजे सहित) में होने की उम्मीद की जाती है, जिसे साफ और इस्त्री किया जाना चाहिए।
- हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वर्दी पर कोई दाग, टूटे बटन या ढीले धागे न हों।
- आपको हमेशा अपने जूते साफ और पॉलिश करने चाहिए। ड्यूटी के दौरान सैंडल/चप्पल/खेल के जूते और सफेद मोजे नहीं पहनने चाहिए।
- नाखूनों को काटा और साफ किया जाना चाहिए।
- ड्यूटी पर जाने से पहले बालों को अच्छी तरह से कंघी करनी चाहिए। महिला सदस्यों के लिए बाल यदि कंधे की लंबाई से अधिक लम्बे हो तो उन्हें बांधना चाहिए। ड्यूटी पर होने पर आईडी कार्ड प्रदर्शित करना आवश्यक है क्योंकि ग्राहकों के लिए जवाबदेही महत्वपूर्ण है।

7.3.1 विशिष्ट यूनिफॉर्म दिशानिर्देश

क्र.सं.	विशेष रूप से पुरुषों के लिए	विशेष रूप से महिलाओं के लिए
1	निर्धारित वर्दी साफ और इस्त्री की जानी चाहिए।	जिन महिलाओं के बाल लंबे होते हैं, उन्हें इसे रबर बैंड या हेयर क्लिप से बांधना चाहिए और इसे ढीला नहीं रखना चाहिए। बालों में ज्यादा तेल लगाना चाहिए।
2	जूते साफ और पॉलिश किए होने चाहिए।	उन्हें चमकीले रंग की नेल पॉलिश और लंबे नाखूनों से बचना चाहिए क्योंकि वे ग्राहकों को विचलित करने या प्रदर्शन पर माल को नुकसान पहुंचाने का कारण बन सकते हैं ।
3	बाल छोटे, साफ सुथरे होने चाहिए।	कम से कम चमकदार आभूषण पहने जाने चाहिए।
4	क्लीन शेव लुक की उम्मीद की जाती है।	लटकते हुए झुमके, शोरगुल वाली पायल और चूड़ियाँ फ्लोर पर नहीं पहननी चाहिए
5	दाढ़ी/मूंछों के मामले में उन्हें साफ-सुथरा और ट्रिम किया जाना चाहिए।	बहुत हल्का मेकअप लगाया जाना चाहिए (बहुत हल्के रंगों की लिप-स्टिक)
6	नाखूनों को नियमित अंतराल पर ट्रिम या काटा जाना चाहिए।	आधिकारिक घंटों के दौरान किसी भी प्रकार के झुमके, स्टड और ब्रेसलेट फ्लोर पर नहीं पहने जाने चाहिए।

7.3.1 शारीरिक मुद्रा

- कर्मचारियों को अपने हाथों को हर समय साफ रखने की जरूरत है क्योंकि वे ज्यादातर व्यापारिक माल को सँभालते है या ग्राहकों के संपर्क में रहते हैं ।
- फ्लोर पर नाखून नहीं काटने चाहिए।
- शरीर की गंध और सांसों की दुर्गंध को नियंत्रण में रखें क्योंकि वे ग्राहक के लिए अप्रिय हो सकती हैं।
- दुकान के फ्लोर पर सीधी और स्ट्रैट मुद्रा बनाए रखें।
- फर्श पर झुकना, जेब में हाथ रखना, कूल्हों पर हाथ रखना ग्राहकों को पसंद नहीं आताइसलिए ऐसा नहीं करना चाहिए।

लोगों को पहली बार मिलने पर दूसरों का आकलन करने में बस कुछ सेकंड लगते हैं। दूसरा व्यक्ति उपस्थिति, शरीर की भाषा, तौर-तरीकों और कैसे कपड़े पहने हुए है, के आधार पर एक राय बनाता है। पहला सकारात्मक अच्छा प्रभाव बनाने के लिए हमेशा इन बातों का पालन करें:

- समय पर
- वास्तविक बने रहें और सहज रहें
- अपने आप को उचित रूप से प्रस्तुत करें
- विनम्र और चौकस रहें
- सकारात्मक रहें

7.3.1 सकारात्मक शारीरिक भाषा

किसी से पहली बार मिलते समय हमेशा याद रखें कि आपको न केवल सकारात्मक बात करनी चाहिए बल्कि आपकी बॉडी लैंग्वेज भी सकारात्मक होनी चाहिए। सकारात्मक बॉडी लैंग्वेज के लिए कुछ टिप्स इस प्रकार हैं:

- अपनी जेब में हाथ रखने से बचें। अपने हाथों को अपनी जेब से बाहर रखें। जेब में हाथ डालना दिखाता है कि हम खुद को लेकर असहज और अनिश्चित हैं। अपना हाथ खुला रखना आत्मविश्वास को दर्शाता है और दिखाता है कि लोगों के पास छिपाने के लिए कुछ नहीं है।
- बेचैनी से बचें । बेचैनी घबराहट का एक स्पष्ट संकेत है। एक व्यक्ति जो स्थिर नहीं रह सकता वह एक ऐसा व्यक्ति है जो चिंतित, तनावग्रस्त और आत्मविश्वासी नहीं है। अपने हावभाव को शांत और नियंत्रण में रखें।
- अपनी नजर सामने रखें। यह इंगित करता है कि आप दूसरे के साथ संचार में रुचि रखते हैं।
- अपने कंधों को पीछे करके सीधे खड़े हो जाएं। यह आत्मविश्वास को दिखाता है।
- व्यापक कदम उठाएं। यह आपको उद्देश्यपूर्ण दिखाता है और एक व्यक्तिगत शांति का सुझाव देता है और आत्मविश्वास को दर्शाता है।

- काफी मजबूती से हाथ मिलाना। ढीले हाथो से हाथ मिलाने के बजाय अन्य व्यक्तियों से मजबूती से और आत्मविश्वास से हाथ मिलायें। दृढ़ता हाथ मिलाने में गर्मजोशी और उत्साह जोड़ती है। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि आप दूसरे व्यक्ति का हाथ दबायें नहीं और ज्यादा देर तक न पकड़ें। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि आप दूसरे व्यक्ति का हाथ दबायें नहीं और ज्यादा देर तक न पकड़ें।
- अन्य व्यक्तियों से मिलते समय अपनी बाहों को क्रॉस न करें। यह एक सुरक्षात्मक मुद्रा है।
- सराहना दिखाने के लिए संपर्क का प्रयोग करें।

7.3.1 व्यक्तिगत स्वच्छता

व्यक्तिगत स्वच्छता क्या है?

व्यक्तिगत स्वच्छता किसी के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पालन की जाने वाली प्रथाओं का समूह है। उच्च स्तर की व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने से संक्रमण के विकास की संभावना को कम करते हुए आत्म-सम्मान बढ़ाने में मदद मिलेगी। खराब व्यक्तिगत स्वच्छता का नौकरी के आवेदनों की सफलता या पदोन्नति की संभावना पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ सकता है।

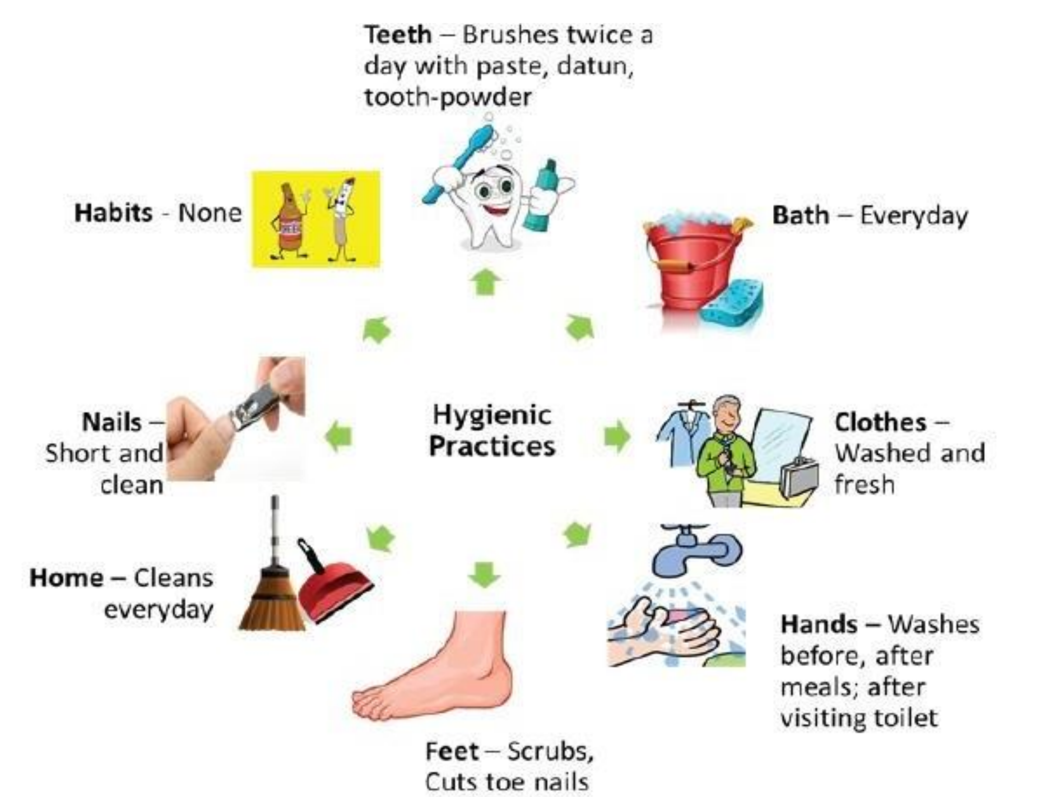


Fig 7.3.1: व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए अच्छी आदतें

7.3.2 फिजिकल फिटनेस

इन स्वच्छता प्रथाओं का पालन करने के अलावा, व्यक्ति को शारीरिक रूप से भी स्वस्थ होना चाहिए। शारीरिक फिटनेस नियमित व्यायाम का परिणाम है। व्यायाम कई अलग-अलग प्रकार के हो सकते हैं । टहलना, सुबह की सैर, वेट लिफ्टिंग, जिम, तैराकी, साइकिल चलाना, योगा करना और बहुत कुछ।

शारीरिक स्वास्थ्य के लाभ

- यह शरीर के इष्टतम वजन को बनाए रखता है।
- यह बीमारियों के खतरे को कम करता है।
- यह आत्मविश्वास और आत्म सम्मान को बढ़ाता है।
- यह तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है।

पौष्टिक भोजन

हम स्वच्छ प्रथाओं का पालन कर सकते हैं और नियमित रूप से व्यायाम कर सकते हैं, लेकिन हम जो खाते हैं उसका हमारे स्वास्थ्य पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ रहने के लिए स्वस्थ खाना जरूरी है। लेकिन स्वस्थ खाने से हमारा क्या मतलब है?

स्वस्थ, संतुलित आहार खाने से हमारे शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं। ये पोषक तत्व हमें ऊर्जा देते हैं; हमारे मस्तिष्क को सक्रिय रखता है और हमारी मांसपेशियों को काम करने देता है।

स्वस्थ खाने की आदतें क्या हैं?

- हमेशा घर का बना खाना खाने की कोशिश करें
- तेल युक्त भोजन से बचें
- हमेशा ताजा खाना बनाएं और खाएं
- जंक फूड जैसे बर्गर, कार्बोनेटेड ड्रिंक आदि से परहेज करें।
- नियमित रूप से फल खाएं
- खूब पानी पिएं

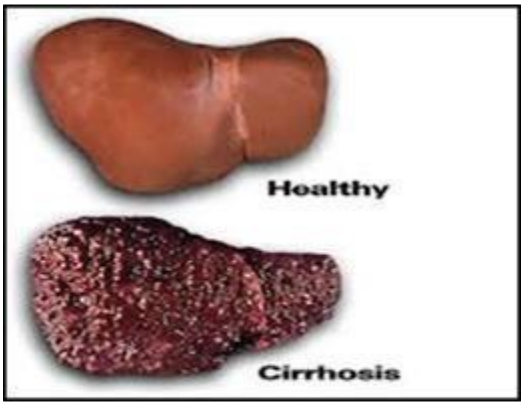
परहेज करने योग्य चीज़ें

कुछ आदतें ऐसी होती हैं जिनका स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ जीवन के लिए ऐसी आदतों से बचना चाहिए।

मद्यपता (अलक्ऱॉलिज़्म)

यह वह प्रवृत्ति है जिसके दौरान व्यक्ति कठिनाइयों का प्रबंधन करने के लिए या अस्वस्थता से बचने के लिए शराब का सेवन करता है।

शराब में शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क के लगभग हर अंग को बाधित करने की क्षमता होती है। शराब का अनियंत्रित सेवन न केवल पीने वाले के स्वास्थ्य बल्कि मानवीय संबंधों और सामाजिक प्रतिष्ठा को भी प्रभावित करता है।



चित्र 7.3.2: शराब से प्रभावित लीवर

इसके प्रभाव है:

- हृदय रोग, कैंसर, बिगड़ा हुआ इम्यून सिस्टम , यकृत संक्रमण (सिरोसिस) आदि का खतरा बढ़ जाता है।
- काम पर कम फ़ोकस और प्रदर्शन में गिरावट
- सामाजिक और आर्थिक स्थिति में गिरावट
- उभरते हुए लक्षण जैसे चिंता, कांपना, थकान, सिरदर्द और अवसाद आदि।

तंबाकू

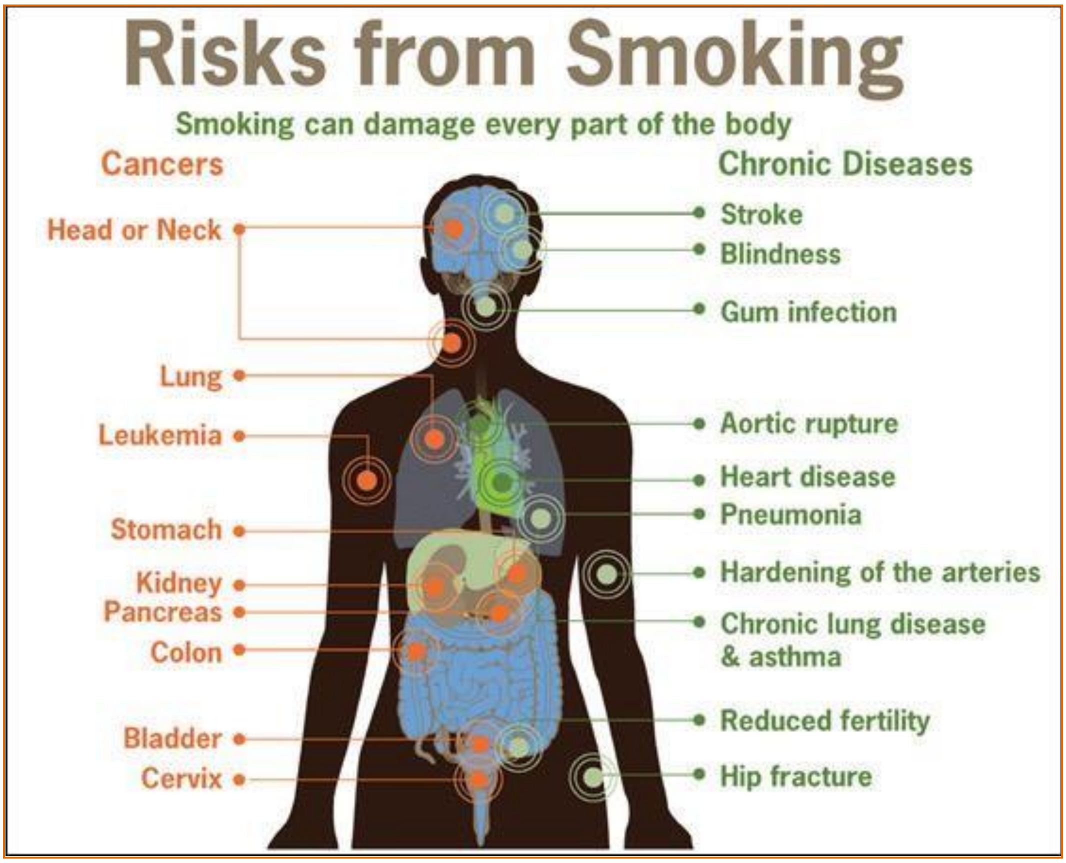
तंबाकू दुनिया में मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। यह हर छह सेकंड में एक मौत का कारण बनता है।

धूम्रपान किसी पदार्थ को जलाने और उससे निकलने वाले धुएं को अंदर लेने की पद्धति है। आम धूम्रपान उपकरणों में सिगरेट, बीड़ी, हुक्का और पाइप शामिल हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया भर में हर साल 4.9 मिलियन लोगों की मौत धूम्रपान के कारण होती है। धूम्रपान फेफड़ों के कैंसर का प्रमुख कारण है। एक अध्ययन के अनुसार धूम्रपान करने वाले पुरुष अपने जीवन के औसतन 13.2 वर्ष खो देते हैं जबकि एक धूम्रपान करने वाली महिला अपने जीवन के 14.5 वर्ष खो देती है।

धूम्रपान न करने वालों की तुलना में धूम्रपान करने वालों की हृदय रोगों की संभावना 50% बढ़ जाती है। चबाने वाला तंबाकू एक ऐसा उत्पाद है जिसका सेवन गाल और ऊपरी मसूड़े या ऊपरी होंठ के दांतों के बीच रखकर और चबाकर किया जाता है। तंबाकू खाने से मुंह के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

इसके प्रभाव है:

- यह मुंह के कैंसर का सबसे बड़ा कारण है जो मुंह, जीभ, गाल, मसूड़ों और होंठों को प्रभावित करता है
- तंबाकू चबाने से व्यक्ति के स्वाद और सूंघने की क्षमता कम हो जाती है
- धूम्रपान करने वालों को फेफड़ों के कैंसर से पीड़ित होने का अधिक खतरा होता है



चित्र 7.3.3: धूम्रपान से होने वाले जोखिम

गुटखा

गुटखा अत्यधिक आदत बनाने वाला एक पदार्थ है। गुटखा के अत्यधिक इस्तेमाल से भूख में कमी हो सकती है; तंबाकू से संबंधित विभिन्न मुद्दों के अलावा है, असामान्य नींद का पैटर्न और एकाग्रता की हानि को बढ़ावा देना। एक गुटखा खाने वाले के दाँत गंदे पीले नारंगी से लेकर लाल रंग के काले रंग के प्रमुख रूप से दागदार हो सकते है। दाग कभी कभी बहुत शक्तिशाली होते हैं जो ब्रश करने से नहीं जाते जिन्हे चिकित्सक को दिखाना पड़ता है ।

विश्व वयस्क तंबाकू सर्वेक्षण के अनुसार 53.5% भारतीय तंबाकू उत्पादों का इस्तेमाल करते हैं। गुटखा के प्रत्येक पाउच में 4000 रसायन होते हैं, जिनमें 50 ऐसे होते हैं जो कैंसर, सुपारी,

तंबाकू, स्वाद का कारण बनते हैं।

- जीभ में सेंसेशन का नुकसान
- विकृत मुंह
- गर्म चीज से, मसाले से, ठंडी चीज़ों से और मसालों के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि और मुंह खोलने में असमर्थता
- सूजन, गांठ, मसूड़ों पर या मुंह के अंदर अन्य जगहों पर खुरदुरे धब्बे, मुंह में अस्पष्टीकृत खून बहना
- निगलने में कठिनाई और अंत में मुंह का कैंसर

7.3.3 एड्स/ एचआईवी जागरूकता

एड्स की फुल फॉर्म एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशियन्सी सिंड्रोम है। एड्स एचआईवी (ह्यूमन इम्यूनो डेफिशियन्सी सिंड्रोम) के कारण होता है। यह एचआईवी संक्रमण का अंतिम चरण है, यदि कोई व्यक्ति एचआईवी पॉजिटिव है, तो वह एड्स से पीड़ित है।

एक सर्वेक्षण के अनुसार भारत में एड्स रोगियों की संख्या 2 से 3.1 मिलियन के बीच है, जो एड्स के कुल रोगियों का लगभग 50% है। महिलाओं की तुलना में पुरुष ज्यादा एचआईवी पॉजिटिव होते हैं। कुल जनसँख्या में से 0.29% महिलाएं एड्स से पीड़ित हैं जबकि 0.43% पुरुष एड्स से पीड़ित हैं।

चित्र 7.3.4: एड्स जागरूकता रिब्बन

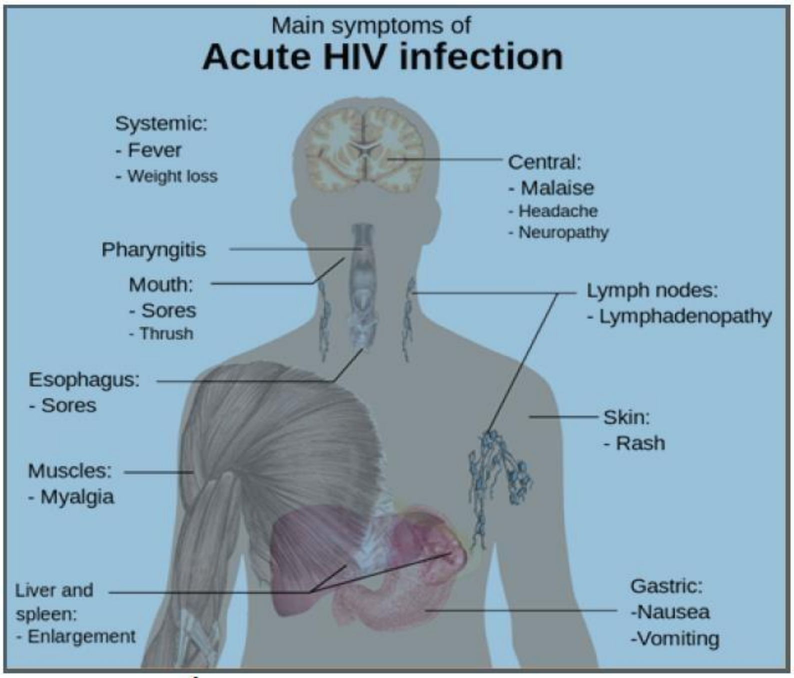
एड्स निम्नलिखित द्वारा संचारित होता है :

- असुरक्षित यौन संबंध
- दूषित रक्त ट्रांसफ्यूजन
- हाइपोडर्मिक सुइयां
- संक्रमित मां से बच्चे तक

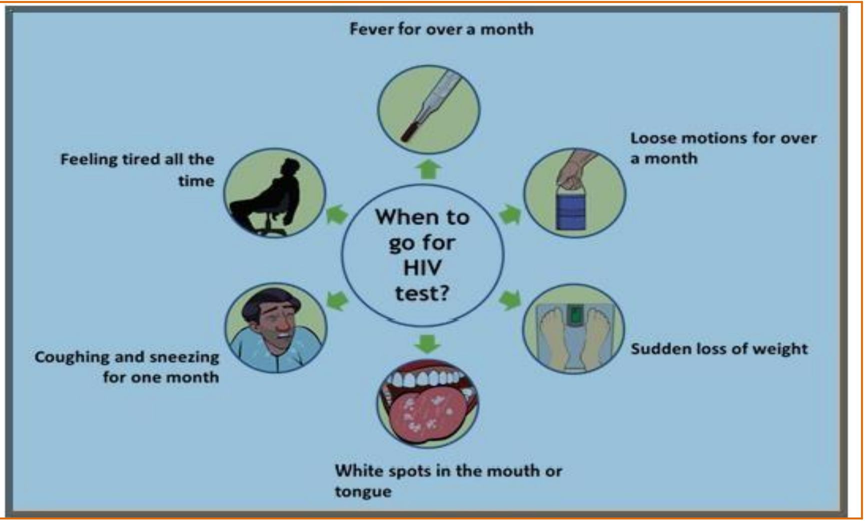
भारत में किए गए अध्ययनों के अनुसार एचआईवी/एड्स मुख्य रूप से असुरक्षित यौनकर्मियों के आपसी संबंधों के कारण होता है। देश में करीब 86 फीसदी एचआईवी की घटनाएं असुरक्षित यौन संबंध से होती हैं। प्रवासी कामगारों, ट्रक ड्राइवरों और पुरुषों के साथ यौन संबंध रखने वाले अधिकांश पुरुषों में अपने पति या पत्नी और अजन्मे बच्चों को संक्रमित करने का अधिक जोखिम होता है। 18-29 आयु वर्ग के लोगो का एड्स की बीमारी का 31% हिस्सा हैं।

एड्स के लिए अभी तक कोई दवा या टीका नहीं है। बाजार में जो इलाज और दवाएं उपलब्ध हैं, वे महंगी हैं और उनके दुष्प्रभाव भी हैं।

एड्स कैंसर या मलेरिया जैसी बीमारी नहीं है, बल्कि एक ऐसी स्थिति है जो किसी व्यक्ति की बीमारियों (प्रतिरक्षा प्रणाली) से लड़ने की क्षमता को कमजोर कर देती है। एड्स न केवल आपको प्रभावित करता है, बल्कि परिवार और दोस्तों पर भी गंभीर प्रभाव डालता है। एचआईवी पॉजिटिव होने के लिए एक गलती भी काफी है।



चित्र 7.3.5: तीव्र एचआईवी संक्रमण का मुख्य लक्षण



चित्र 7.3.6: तीव्र एचआईवी संक्रमण के सामान्य लक्षण

धैर्य बनाये रखें

- भारत में बड़ी संख्या में लोग काम के लिए इधर-उधर घूमते हैं, जिनमें ज्यादातर पुरुष होते हैं।
- क्या आप उनमें से एक हैं?
- अपनी देखभाल करें । देखें कि कहीं आपको एड्स से कोई संक्रमण तो नहीं हो गया है।
- यहां तक कि एक सेक्स वर्कर के पास जाने से भी एचआईवी संक्रमण हो सकता है।
- इसलिए यह सलाह दी जाती है कि कई यौन-पाटनर्स से बचें और संभोग के दौरान हमेशा सुरक्षा (कंडोम / निरोध) का इस्तेमाल करें।

एड्स किसके माध्यम से नहीं फैलता है

- पास बैठने से
- एक साथ काम करने से
- गले मिलने से
- हाथ मिलाने से
- मच्छर के काटने से
- लार या खांसी से
- देखभाल करने से ।
- कपड़े शेयर करने से
- एक साथ भोजन करने या बर्तन शेयर करने से

इकाई 7.4: पारस्परिक कौशल विकास

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- सकारात्मक दृष्टिकोण और व्यवहार विकसित करें
- लक्ष्य निर्धारण को समझें
- काम पर टीम की भागीदारी को प्रेरित करें
- तनाव और क्रोध प्रबंधन कौशल के बारे में जानें
- नेतृत्व के गुण विकसित करना सीखें

7.4.1 परिचय

पारस्परिक कौशल विकास दिन-प्रतिदिन के जीवन के विभिन्न लक्षणों का मिश्रण है जो दूसरों के मन में हमारी छाप बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
यह अंदर से शुरू होता है। पारस्परिक कौशल विकास की भूमिका का कार्य हमें यह समझने में मदद करना है कि हम हमारे दृष्टिकोण और कार्यों के बारे में चुनाव कैसे करें। यह हमें समझने में सक्षम बनाता है:

- अब हम कहाँ हैं?
- परिवर्तन और विकास सफलतापूर्वक कैसे होता है?
- हम अपने मनचाहे परिणाम पाने के लिए और काम और निजी जीवन में अधिक प्रभावी होने के लिए अपना दृष्टिकोण कैसे बदल सकते हैं?

उपयुक्त विकल्प और प्रतिक्रियाएँ बनाकर हम अपनी नौकरी और उनके पर्यावरण के कई पहलुओं पर नियंत्रण करना सीख सकते हैं।

इनमें विभिन्न लक्षण शामिल हैं जैसे:

- सकारात्मक रवैया
- प्रेरणा
- लक्ष्य की स्थापना
- टीम वर्क
- संबंध मैनेज करना
- शिष्टाचार
- तनाव और क्रोध प्रबंधन

7.4.1 सकारात्मक दृष्टिकोण

नजरिया क्या है?

- हमारा दृष्टिकोण...
- स्थितियों और दूसरों के प्रति हमारा दृष्टिकोण...
- हम दूसरों के प्रति जो भावनाएँ व्यक्त करते हैं।
- हमारा नजरिया सकारात्मक और आशावादी होना चाहिए।

याद रखें :

- किस्मत उनका साथ देती है जो खुद की मदद करते हैं
- चीजों के घटित होने का इंतजार न करें, उन्हें होने दें
- नकारात्मक प्रभावों से दूर रहें।
- अपने दिन की शुरुआत कुछ सकारात्मक चीजे करके करें
- उन चीजों को पसंद करना सीखें जिन्हें पूरा करने की आवश्यकता है
- सकारात्मक दृष्टिकोण निम्नलिखित तरीकों से प्रदर्शित होता है:
- रचनात्मक बातें रचनात्मक सोच आशावाद
- लक्ष्यों को प्राप्त करने की प्रेरणा और ऊर्जा।
- खुश रहने का नज़रिया

सकारात्मक दृष्टिकोण से खुशी के साथ-साथ सफलता भी मिलती है। सकारात्मकता न केवल आपको और आपके तरीके को प्रभावित करती है आप दुनिया को देखते हैं, लेकिन यह काम के माहौल और आपके आसपास के लोगों को भी प्रभावित करता है।

गाजर, अंडा और कॉफी बीन्स की कहानी

राजू एक कारखाने में सुपरवाइज़र के रूप में कार्य करता है। वह अपनी नौकरी से खुश नहीं है। एक दिन उसने अपने बुजुर्ग मित्र प्रशांत से अपनी निराशा के बारे में बात करता है, जो कारखाने के कर्मचारियों के लिए एक छोटी सी कैंटीन चलाता है। उसने कहा “प्रशांत मैं अपने काम से संतुष्ट नहीं हूं। फैक्ट्री में कई तरह की दिक्कतें हैं। अगर मैं एक समस्या को हल करता हूं, तो दूसरी समस्या आ जाती है । ऐसा लगता है कि समस्याएं कभी खत्म नहीं होतीं। मैं काफी तंग आ चुका हूं और नौकरी छोड़ना चाहता हूं।"

प्रशांत ने कुछ नहीं कहा। उसने चुपचाप तीन बर्तन चूल्हे पर पानी के साथ रख दिए। उसने एक बर्तन में कुछ गाजर, दूसरे में कुछ अंडे और तीसरे बर्तन में कॉफी बीन्स डाल दीं। बर्तनों में पानी उबलने लगा।

राजू ने सोचा कि क्या हो रहा है! "ओह, यहाँ मैं अपनी परेशानी के बारे में बता रहा हूँ , और यह अनपढ़ रसोइया अपने बिजनेस के बारे में बता रहा है!"

कुछ देर बाद प्रशांत ने स्टोव बंद कर दिया और गाजर, अंडे और बीन्स को अलग-अलग बाउल्स में डाल दिया

फिर उसने कहा, "मेरे दोस्त, तुम यहाँ क्या देख रहे हो?" "गाजर, अंडे और कॉफी", राजू ने चिढ़कर कहा। "बेशक! अब आओ और उन्हें एक-एक करके महसूस करो", प्रशांत ने कहा। "हे भगवान्!

आप क्या साबित करना चाहते हैं?" राजू ने अपने गुस्से पर काबू करते हुए पूछा। "गाजर नरम हो गए हैं। इसके नरम खोल के अंदर अंडे को सख्त उबाला जाता है और कॉफी सुगंध में प्रबल होती है। "बिल्कुल" प्रशांत ने कहा, "उनमें से प्रत्येक ने एक ही डिग्री की गर्मी का सामना किया, लेकिन प्रत्येक ने अलग तरह से प्रतिक्रिया दी। गाजर जो पहले इतनी सख्त थीं, नरम और कमजोर हो गईं। अंडा अपने पतले बाहरी खोल के साथ नाजुक था, लेकिन उबालने के बाद यह सख्त हो गया और भीतरी तरल भाग उबला हुआ सख्त हो गया। लेकिन कॉफी बीन्स अद्‌वितीय हैं। पानी में उबालने के बाद, वे प्रबल और खुशबूदार हो गई । तो मेरे दोस्त, मुझे बताओ, क्या आप गाजर, अंडा या कॉफी बीन हैं? आप कठिन परिस्थितियों का कैसे जवाब देते हैं? क्या आप उस गाजर की तरह हैं जो दिखने में कठिन है लेकिन थोड़ी सी कठिनाई आने से कमजोर और मुलायम हो जाती है? क्या आप नरम दिल से पैदा हुए अंडे हैं, लेकिन कठिन या कड़वे अनुभव के बाद सख्त और मजबूत हो गए हैं? या आप उस कॉफी बीन की तरह हैं जो मजबूत और सख्त हो जाती है और अत्यधिक प्रतिकूल परिस्थितियों या कठिनाई में अपने चरम पर पहुंच जाती है?

जब चीजें खराब हो जाती हैं, तो आप बेहतर हो जाते हैं।

"धन्यवाद प्रशांत। तुमने मेरी आँखें खोल दी हैं। मैं प्रयास करूंगा और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन दूंगा ।"

7.4.1लक्ष्य निर्धारित करना (गोल सेटिंग)

अपने आदर्श भविष्य पर विचार करने के लिए लक्ष्य निर्धारण एक शक्तिशाली तरीका है। लक्ष्य निर्धारित करने की विधि आपको यह तय करने में मदद करती है कि आप जीवन में कहाँ जाना चाहते हैं।

लक्ष्य निर्धारण में विशिष्ट, मापने योग्य, प्राप्त करने योग्य, यथार्थवादी और समय लक्षित लक्ष्य की स्थापना शामिल है। लक्ष्य निर्धारण व्यक्तियों को अपने स्वयं के उद्‌देश्यों की दिशा में काम करने में मदद करता है। लक्ष्य एक प्रकार की प्रेरणा है

जो प्रदर्शन के साथ आत्म-संतुष्टि के लिए मानक निर्धारित करती है। अपने लिए लक्ष्य प्राप्त करना सफलता का एक पैमाना है और नौकरी की चुनौतियों को पूरा करने की क्षमता होना कार्यस्थल में सफलता को मापने का एक तरीका है। स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करें:

- एस: विशिष्ट
- एम: मापने योग्य
- ए: प्राप्ति
- आर: प्रासंगिक
- टी: समयबद्ध

पहचानना:

- आप क्या हासिल करना चाहते हैं,
- आपको अपने प्रयासों पर कहाँ ध्यान केंद्रित करना है
- उन विकर्षणों को भी देखें जो आपको भटका सकते हैं।

पहले अपने "बड़े लक्ष्य" बनाएं (अगले 10 साल के लिए)

- उन बड़े पैमाने के लक्ष्यों को पहचानें जिन्हें आप अभी हासिल करना चाहते हैं।
- फिर इन्हें छोटे-छोटे लक्ष्यों में तोड़ दें, जिन्हें आपको अपने जीवन के लक्ष्यों में सफल होने के लिए बस हिट करना होगा।
- एक बार जब आप अपनी योजना बना लेते हैं, तो आप इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए उस पर काम करना शुरू कर देते हैं।

एक व्यक्ति के लिए लक्ष्य निर्धारित करना महत्वपूर्ण है क्योंकि:

- लक्ष्य ध्यान केंद्रित करते हैं और लक्ष्य से संबंधित गतिविधियों के लिए सीधे प्रयास करते हैं।
- लक्ष्य अधिक प्रयास की ओर ले जाते हैं।
- यदि कोई लक्ष्य का पीछा कर रहा है तो वह असफलताओं के माध्यम से काम करता है।
- यह व्यक्तियों के व्यवहार को विकसित और परिवर्तित करता है।

लक्ष्यों का वर्गीकरण

अपने जीवन के सभी महत्वपूर्ण क्षेत्रों का व्यापक संतुलित कवरेज देने के लिए अपने जीवन की सभी महत्वपूर्ण श्रेणियों में लक्ष्य निर्धारित करें जैसे:

- **करियर:** आप अपने करियर में किस स्तर तक पहुंचना चाहते हैं या आप कहां पहुंचना चाहते हैं?
- **वित्तीय:** आप कितना कमाना चाहते हैं, कितनी उम्र तक कमाना चाहते हैं? यह आपके करियर लक्ष्यों से कैसे संबंधित है?
- **शिक्षा:** क्या कोई विशिष्ट ज्ञान है जिसे आप जीवन में प्राप्त करना चाहते हैं? अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आपको कौन सी जानकारी और कौशल प्राप्त करने की आवश्यकता है?
- **परिवार:** आप अपने जीवनसाथी और परिवार के सदस्यों के सामने कैसे दिखना चाहते हैं?
- **स्वास्थ्य:** क्या आप अपने बुढ़ापे में स्वस्थ रहना चाहते हैं? आप इसे हासिल करने की क्या योजना बना रहे हैं?
- **लोक सेवा:** यदि आप दुनिया को एक बेहतर जगह बनाना चाहते हैं, तो आप क्या करेंगे?

7.4.1 टीम डायनेमिक्स

एक टीम एक सामान्य उद्देश्य से जुड़े लोगों के समूह से बनी होती है। टीमों को विशेष रूप से जटिल कार्यों के संचालन के लिए बनाया जाता है। एक टीम एक उदाहरण है जहां लोग एक लक्ष्य साझा करते हैं। यह टीम के सदस्यों के बीच एक गतिशील बंधन बनाता है क्योंकि वे सफलता के लिए एक दूसरे पर निर्भर होते हैं। उदाहरण के लिए एक खेल टीम समग्र रूप से जीत या हार जाती है।

टीम के सदस्यों को निम्न सीखने की जरूरत है:

- एक दूसरे की सहायता कैसे करें
- उनकी वास्तविक क्षमता का एहसास करें
- ऐसा माहौल तैयार करें जो प्रत्येक सदस्य को उनकी ताकत से परे काम करने के लिए परिचित हो।

टीम की गतिशीलता के कारक

- सहिष्णुता और सहयोग
- जाति, पंथ, पेशे की भावनाओं को अलग रखें
- एक दूसरे के साथ रहें
- प्रत्येक की ताकत की पहचान करना कौन क्या कर सकता है

एक टीम में, व्यक्तिगत लाभ के लिए कोई जगह नहीं है और निश्चित रूप से विश्वासघात के लिए भी कोई जगह नहीं है। एक टीम में:

- एक अकेला व्यक्ति कोई बड़ा काम अकेले हाथ से नहीं कर सकता।
- सामूहिक प्रयास से, टीमों के माध्यम से ही बड़े और कठिन कार्य पूरे किए जा सकते हैं।
- एक टीम में, टीम के सदस्य अच्छे और बुरे समय में समान रूप से एक दूसरे के साथ खड़े रहते हैं।
- एक समान लक्ष्य की दिशा में मिलकर काम करें।

  कार्य को विभाजित करें और बोझ को साझा करें।

- मदद करें और दूसरों से मदद स्वीकार करें।

कहानी: छोटी मछलियाँ और बड़ी मछलियाँ

एक बार समुद्र में छोटी लाल मछलियों का झुंड रहता था। उनमें से एक थोड़ी अलग थी । उसका नाम स्विमी था और वह काले रंग की थी। स्विमी अपने समूह में सबसे तेज तैराक थी। मछली भोजन की तलाश में समुद्र में तैरती रहती। एक दिन जब वे दोपहर के भोजन की तलाश में व्यस्त थे, तो स्विमी जो दूसरों से बहुत आगे थे, उसने देखा की उनकी दिशा में एक बड़ी मछली आ रही है। बड़ी मछली भी अपने दोपहर के भोजन यानी। ..छोटी मछली की तलाश कर रही थी । स्विमी डर गई ! यदि बड़ी मछलियाँ उनका समूह देख लेती, तो वे सब को खा जातीं। स्विमी ने कोई रास्ता निकालने के बारे में सोचा और जल्दी से एक योजना के साथ आई । वह झट से तैर कर वापस अपने समूह पर गयी और सभी मछलियों को बड़ी मछली के बारे में बताया और खुद को खाने से बचाने की अपनी योजना के बारे में भी बताया। जब बड़ी मछली करीब आई तो उसने देखा कि एक और भी बड़ी मछली उसकी दिशा में तैर रही है, जिसके विशाल जबड़े खुले हुए हैं। उसे देख कर बड़ी मछली डर गयी कि कहीं वह उसे न खा जाए, यह सोचकर बड़ी मछली वापस चली गई। अगर उसने ध्यान से देखा होता, तो उसे एहसास होता कि विशाल मछली वास्तव में सभी छोटी लाल मछली थी जो एक साथ बहुत करीब से तैर रही थी कि वे एक बड़ी मछली की तरह लग रही थीं। और नन्ही काली स्विमी, अलग बनकर 'विशाल' मछली की आंख बन गई थी !

7.4.1 संबंधों का प्रबंधन

हम सभी के अलग-अलग व्यक्तित्व, अलग-अलग इच्छाएं और ख्वाहिशे होती हैं, और अपनी भावनाओं को दिखाने के अलग-अलग तरीके होते हैं

जो हमारे आसपास के लोगों को प्रभावित करते हैं।

कार्यस्थल पर सीखना 70% अनौपचारिक है, एक बार जब लोग एक-दूसरे के साथ काम पर चर्चा करते हैं तो वे वास्तव में अपना काम बेहतर तरीके से करना सीख रहे होते हैं। मित्रवत कर्मचारी प्रभावी संचारक होते हैं, नियोक्ता और सहकर्मियों द्वारा अधिक उत्पादक और भरोसेमंद होते हैं।

हमारे आसपास के लोगों के साथ संबंध सुधारने के लिए टिप्स:

- देखें कि आप लोगों के प्रति कैसी प्रतिक्रिया देते हैं जैसे कि आप किसी निष्कर्ष पर पहुंचते हैं
- ईमानदारी से देखें कि आप कैसे सोचते हैं और अन्य लोगों के साथ कैसे बातचीत करते हैं।
- काम के माहौल को देखें। क्या आप उपलब्धियों के लिए अपनी तरफ ध्यान आकर्षित करवाना चाहते हैं या दूसरों को मौका देते हैं।
- अपनी कमजोरियों को साहसपूर्वक स्वीकार करें और उन पर काम करें।

- अपने कार्यों की ज़िम्मेदारी लें।
- अगर आपको लगता है कि किसी को आपसे ठेस पहुंची है तो सीधे माफी मांगें।

7.4.1 शिष्टाचार

शिष्टाचार कुछ और नहीं बल्कि व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में अच्छे और स्वीकार्य माने जाने वाले व्यवहार को संचालित करने वाले नियम हैं। शिष्टाचार में शामिल हैं:

सकारात्मक प्रभाव डालना

- सीधे खड़े हों, आँख से संपर्क करें और जब वे बोल रहे हों तो लोगों की ओर मुड़ें और लोगों को देखकर वास्तव में मुस्कुराएँ।
- संगठन द्वारा निर्धारित ड्रेस कोड का पालन करें।
- किसी से पहली बार मिलते समय हमेशा आराम से हाथ मिलाएं।
- हर दिन काम पर हमेशा जल्दी पहुंचें।

आप लोगों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं

- सोचें कि आप अपने पर्यवेक्षकों और सहकर्मियों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं।
- कार्यस्थल पर लोगों के महत्व के बारे में निर्णय न लें। प्रत्येक व्यक्ति का समान रूप से सम्मान करें।
- कार्यस्थल पर लोगों के निजी स्पेस का सम्मान करें।

कार्यक्षेत्र में संचार

- कार्यक्षेत्र को पेशेवर और साफ-सुथरा रखें।
- कार्यस्थल पर अन्य लोगों को बाधित न करें।
- व्यक्तिगत कॉलों को सीमित करें, खासकर जब आप किसी निर्माण इकाई में काम कर रहे हों।
- निर्दिष्ट क्षेत्रों में ही खाएं और धूम्रपान करें अन्यथा यह अन्य लोगों को परेशान कर सकता है।

कार्य शिष्टाचार व्यक्ति को अत्यधिक काम के माहौल में स्थितियों को संभालने के दौरान व्यवहार करने का एक तरीका बताता है, हालांकि यह मामूली स्थिति है। यह सहकर्मियों के साथ सह-कार्यकर्ता बातचीत और संचार पर भी लागू होता है।

काम की नैतिकता

कार्य नैतिकता कड़ी मेहनत और सावधानी पर आधारित मूल्य है। कार्य नैतिकता में निम्नलिखित चीज़ें शामिल हैं:

- **अनुशासन:** हर दिन अपने कार्यों को पूरा करने के लिए एक निश्चित स्तर की प्रतिबद्धता की

आवश्यकता होती है। केवल अनुशासन से ही व्यक्ति अपने लक्ष्यों पर स्थिर रह सकता है और अपने कार्य को पूरा करने के लिए दृढ़संकल्पित रह सकता है।

- **काम के प्रति प्रतिबद्धता:** काम के प्रति प्रतिबद्धता की एक मजबूत भावना एक व्यक्ति के काम करने के तरीके और उसके द्वारा किए जाने वाले काम की मात्रा को प्रभावित करती है। जब एक कार्यकर्ता काम करने के लिए प्रतिबद्ध होता है तो वह समय पर आता है, अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करता है और परियोजनाओं को अपनी पूरी क्षमता से पूरा करता है।
- **समय की पाबंदी:** यह दर्शाता है कि आप अपने काम के प्रति समर्पित हैं, काम में रुचि रखते हैं और जिम्मेदारी संभालने में सक्षम हैं। समय का पाबंद होना आपकी व्यावसायिकता और काम के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है।
- **स्वामित्व और जिम्मेदारी:** एक कर्मचारी की नौकरी के सभी पहलुओं में स्वामित्व और जिम्मेदारी फैली हुई है। सहकर्मी ईमानदार प्रतिक्रिया देने की कर्मचारियों की क्षमता को महत्व देते हैं। पर्यवेक्षक उच्च नैतिक मानकों पर भरोसा करते हैं और भरोसा करते हैं कि वे समस्याएं पैदा नहीं करेंगे और जिम्मेदार होंगे।
- **उत्कृष्टता के लिए प्रयास करना:** अपने क्षेत्र के नए विकास और ज्ञान से खुद को अपडेट रखें। अपने करियर के उत्थान के लिए आवश्यक नए कौशल, तकनीक, तरीके सीखें। अच्छी कार्य नीति का प्रदर्शन करने वाले कर्मचारियों को आमतौर पर उच्च पदों, बढ़ी हुई जिम्मेदारी और पदोन्नति के लिए चुना जाता

है। जो कर्मचारी अच्छे कार्य नैतिकता का प्रदर्शन नहीं करते हैं उन्हें अक्षम माना जा सकता है और वेतन के लिए नियोक्ता को उचित मूल्य प्रदान करने में विफल हो सकता है।

7.4.1 तनाव और क्रोध प्रबंधन

गुस्सा एक सामान्य और स्वस्थ भावना है। क्रोध प्रबंधन उन लोगों के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है जिन्हें इसे नियंत्रण में रखना मुश्किल लगता है। अनसुलझे क्रोध से संबंधित कई स्वास्थ्य समस्याएं हैं जैसे दिल का दौरा, उच्च रक्तचाप, चिंता, अवसाद, सर्दी और फ्लू / बुखार और पाचन संबंधी समस्याएं

आदि। यदि आपका दिल तेजी से धड़कता है और आप तेजी से सांस लेते हैं, आपके कंधे में तनाव है या आपने अपनी मुट्ठियां बंद कर रखी हैं, तो सावधान रहें क्योंकि आपका शरीर गुस्से का संकेत दे रहा है, अपने आप को शांत करने के लिए कदम उठाएं।
एक बार जब आप गुस्से के संकेतों को पहचानने में सक्षम हो जाएंगे तो आप अपने आप को शांत कर सकते हैं।

हमेशा याद रखें:

- अनावश्यक तनाव से बचें, ना कहना सीखें और अपने माहौल पर नियंत्रण रखें।
- अपनी भावनाओं को बढ़ाने के बजाय व्यक्त करें।
- उन चीजों को स्वीकार करें जिन्हें आप बदल नहीं सकते।
- क्षमा करना सीखें।
- ANGER , DANGER से केवल एक शब्द की दूरी पर है।
- क्रोध जीवन को नष्ट कर सकता है, रिश्तों को नष्ट कर सकता है। अपने आप को दूसरों की जगह रखें
- तुरंत प्रतिक्रिया न दें
- आप जो कुछ भी कहना या करना चाहते हैं उसे कुछ सेकंड के लिए स्थगित कर दें । गहरी साँस लें ।
- जब आप शांत हो जाएं तब बोलें।

7.4.1 मतभेद समाधान

मतभेद क्या है?

एक समस्या या स्थिति जिसे समझना या उससे निपटना मुश्किल हो सकता है।

हमें मतभेद को हल करने की आवश्यकता क्यों पड़ती है?

- यदि किसी समस्या का सही समय पर हल या समाधान नहीं किया गया तो यह हमारे बस से बाहर हो सकती है
- एक अनसुलझी समस्या कैंसर की तरह हो सकती है जो जीवन के अन्य सभी क्षेत्रों में फैलती और परिवर्तित होती है
- अनसुलझी समस्याओं के कारण कड़वाहट और हताशा का स्तर बढ़ सकता है यह बुरी आदतों जैसे पीठ पीछे बुराई करना, गपशप करना आदि को बढ़ावा दे सकता है।
- मतभेद में शामिल व्यक्ति अपना ध्यान खो सकते हैं और विशिष्ट व्यवहार को संशोधित करने के बजाय एक दूसरे के चरित्र को लक्षित कर सकते हैं।

मतभेद का समाधान कैसे करें?

- **रुकें** . . . . इससे पहले कि आप अपना आपा खो दें और संघर्ष को बदतर बना
- **कहें** ..आप क्या महसूस करते हैं मुद्दा क्या है। असहमति का कारण क्या है? आपको क्या पसंद है ?
- **सुनें**। ...दूसरों के विचारों और भावनाओं को ।
- **सोचें**। ...ऐसा समाधान जो दोनों पक्षों को संतुष्ट करते हैं।

यदि आप अभी भी सहमत नहीं हो सकते हैं, तो इसे हल करने में आपकी सहायता करने के लिए किसी और से पूछें।

7.4.1 नेतृत्व कौशल

प्रभावी ढंग से नेतृत्व करने की क्षमता विभिन्न प्रकार के प्रमुख कौशलों पर निर्भर करती है। नियोक्ताओं द्वारा इन कौशलों की अत्यधिक मांग की जाती है क्योंकि इनमें प्रेरणा, उत्साह और सम्मान का निर्माण करने के लिए कई व्यक्तियों को इस तरह से प्रबंधित करना शामिल है। कुछ गुण जो हर अच्छे नेता में होने चाहिए वह हैं :

- **ईमानदारी:** यदि आप ईमानदार और नैतिक व्यवहार को एक महत्वपूर्ण मूल्य बनाते हैं तो आपकी टीम नियमों का पालन करेगी।
- **कार्य सौंपने की क्षमता:** उपयुक्त व्यक्ति में से किसी एक को कार्य सौंपना सबसे महत्वपूर्ण कौशलों में से एक है जिसे विकसित करने की आवश्यकता है। प्रतिनिधिमंडल की कुंजी, टीम की मुख्य शक्तियों की पहचान करना और उनका लाभ उठाना है।
- **अच्छा संचार कौशल:** स्पष्ट रूप से संवाद करने में सक्षम होना काफी महत्वपूर्ण है।
- **आत्मविश्वास:** कठिन समय में भी टीम का मनोबल ऊंचा रखें ।
- **प्रतिबद्धता:** यदि आप उम्मीद करते हैं कि आपकी टीम कड़ी मेहनत करेगी और गुणवत्तापूर्ण सामग्री तैयार करेगी तो आपको उदाहरण पेश करना चाहिए।
- **सकारात्मक दृष्टिकोण:** टीम को कंपनी की निरंतर सफलता के लिए प्रेरित करते रहना।
- **रचनात्मकता:** महत्वपूर्ण परिस्थितियों के दौरान कार्रवाई के निर्धारित पाठ्यक्रम को प्राथमिकता देने के बजाय लीक से हटकर समाधान सोचना महत्वपूर्ण है।
- **निर्णायक बनें:** अप्रत्याशित चीज़ों के लिए योजना बनाएं और कुछ भी आपको आश्चर्यचकित

- नहीं करेगा। यदि आपने सोचा है कि किसी विशेष कार्य में चीजें गलत हो जाती हैं तो आप आवश्यक होने पर सुधारात्मक कार्यों पर आत्मविश्वास से निर्णय लेने में सक्षम होंगे।
- **बड़ी योजना पर ध्यान दें:** अपने विभाग के लिए भविष्य की रणनीतियों की योजना बनाएं और उन्हें पर्यवेक्षकों और कर्मचारियों के सदस्यों से संवाद करें। यथार्थवादी और मापने योग्य व्यक्तिगत और टीम के लक्ष्य निर्धारित करें और बड़े पैमाने पर तस्वीर के संदर्भ में अपनी अपेक्षाओं को संप्रेषित करें।

नेता कैसे बनें:

- अवसरों पर कार्रवाई करने के लिए पहल का प्रयोग करें। इससे पहले कि दूसरे लोग आपको एक साथ देखें, सबसे आगे बढ़ें।
- स्वयं के उद्देश्यों की जिम्मेदारी लें, प्राथमिकताएं निर्धारित करें।
- दूसरों पर थोपने की बजाय मामले को खुद से सुलझाने का प्रयास करें।
- कार्य करने के लिए कहे जाने पर अतिरिक्त कार्य करें ।
- अपने नौकरी विवरण से परे जाएं। उत्साह दिखाएँ ।
- मुद्दों का स्वामित्व लें। संभावित मुद्दों का अनुमान लगाएं, एडवांस में कार्रवाई करें और मुद्दों को हल करने के लिए शीघ्रता से कार्य करें।
- चीजों को करने के तरीकों में सुधार करने का प्रयास करें
- अभिनव प्रथाओं का विकास करें। अभिनव सोच को महत्व दें।
- नए कौशल सीखें जो क्षमता बढ़ा सकते हैं।

इकाई 7.5: सामाजिक बातचीत (सोशल इंटरेक्शन)

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- समझें कि सामाजिक बातचीत क्या है और सामाजिक संपर्क व्यवहार क्या हैं।
- सार्वजनिक रूप से अपने बारे में संक्षिप्त विवरण दें।
- दैनिक कर्तव्यों का पालन करें।
- समाज में साथियों, परिवार और अन्य सदस्यों के साथ सहयोग करें।

7.5.1 सामाजिक बातचीत (सोशल इंटरेक्शन)

सामाजिक बातचीत एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके माध्यम से हम अपने साथ बात करने वाले लोगों को प्रतिक्रिया देते हैं। इसमें ऐसे कार्य शामिल हैं जहां लोग एक-दूसरे के प्रति प्रदर्शन करते हैं और बदले में वे प्रतिक्रियाएँ देते हैं। सामाजिक संपर्क में कई व्यवहार होते हैं। उनमें से कुछ निम्नलिखित हैं:

- **आदान प्रदान:** आदान प्रदान सामाजिक बातचीत का सबसे प्राथमिक प्रकार है। यह एक मानवीय प्रक्रिया है जिसके द्वारा समान या अधिक मूल्य के लिए किसी प्रकार के पुरस्कार के लिए सामाजिक व्यवहार का आदान-प्रदान किया जाता है।
- **प्रतिस्पर्धा:** यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा दो या दो से अधिक व्यक्ति एक ऐसे लक्ष्य को प्राप्त करने की योजना बनाते हैं जिसे केवल एक ही प्राप्त कर सकता है। यह मनोवैज्ञानिक बदलाव की ओर ले जाएगा
- **सहयोग:** यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें लोग साझा लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए मिलकर काम करते हैं। इनके सहयोग के बिना कार्य पूर्ण नहीं हो सकता।
- **संघर्ष:** सामाजिक संघर्ष दुर्लभ संसाधनों पर नियंत्रण प्राप्त करने के लिए समाज के बीच एजेंसी या शक्ति के लिए संघर्ष है। यह तब होता है जब दो या दो से अधिक व्यक्ति असंगत लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सामाजिक संपर्क में एक-दूसरे का विरोध करते हैं।
- **जबरदस्ती:** लोगों या टीमों को अन्य लोगों या टीमों की इच्छा के अनुसार प्रदान करने के लिए मजबूर किया जाता है।

7.5.1 आत्म-परिचय

हम सभी को अपने जीवन काल में दूसरों से अपना परिचय देना होता है। परिचय आमतौर पर लगभग 2 मिनट से 3 मिनट तक रहता है। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि यह हमारे बारे में दूसरे को हमारा फर्स्ट इम्प्रेशन देता है। इसका आपके आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास पर बहुत प्रभाव पड़ता है। इसमें निम्न चीज़े मददगार साबित होती है:

- अपने बारे में बेहतर महसूस करना
- अपने आत्मविश्वास को बढ़ाना
- अपने आत्मसम्मान का निर्माण
- दोस्त बनाना
- नियंत्रण में महसूस करना

आत्म परिचय के लिए बिंदु

कुछ आत्म-परिचय पॉइंट निम्नलिखित हैं:

- **शुभकामनाएं:** यह पहली चीज है जो हमें किसी सभा को संबोधित करने से पहले करने की आवश्यकता होती है। इस पॉइंट पर हमें दर्शकों का ध्यान खींचने के लिए प्रयास करने की आवश्यकता है। आपको समय के आधार पर या तो गुड मॉर्निंग, गुड आफ्टरनून या गुड इवनिंग करनी होगी।
    - गुड मॉर्निंग! मेरे प्रिय मित्र।
    - आदरणीय महोदय! गुड मॉर्निंग।
    - आप सभी के लिए खास या प्यारी या कूल मॉर्निंग ।
- **उद्देश्य:** हमें दर्शकों के सामने आने का उद्देश्य बताना होगा। हम कह सकते हैं कि मैं यहां आपको अपने बारे में बताने आया हूं।
- **नाम: यहां** आप अपने नाम के बारे में बताएं... दर्शकों का ध्यान खींचने के लिए, आपको अपना नाम अलग तरह से पेश करना होगा।

  यदि आप जानते हैं तो आप अपने नाम का अर्थ बता सकते हैं या किसी अन्य प्रसिद्ध हस्ती को अपने नाम के साथ जोड़कर उसका मतलब बता सकते हैं।
- **पिता का नाम :** यहां आपको अपने पिता के नाम के बारे में बताना है।

  अपने पिता का नाम मिस्टर या प्रोफेसर या डॉक्टर के रूप में शुरू करें।
- **परिवार:** अपने परिवार के बारे में जानकारी देने का यह अच्छा मौका है, इसलिए छोटे जवाब में

बताएं कि आप उनके बारे में क्या बताना चाहते हैं।

- **पेशा:** अपने पेशे के बारे में बताएं कि आप इस समय क्या कर रहे हैं।
- **स्थान:** आप जहां भी रह रहे हैं, अपने वर्तमान स्थान के बारे में बताएं और यदि आप चाहें तो यह भी बता सकते हैं कि आप किसके साथ रह रहे हैं। आप अपने मूल स्थान के बारे में भी बता सकते हैं। अपने स्थान के बारे में वर्णन करना या उसके बारे में बताना बेहतर होता है जो किसी चीज़ के लिए प्रसिद्ध है।
- **शौक/आदतें:** शौक का मतलब है कि आप अपनी फुरसत में और आदत में क्या पसंद करते हैं यानी आपकी नियमित गतिविधियां। यह भाग आपके स्वभाव और आपकी जीवन शैली के बारे में बताता है, इसे बताते समय सावधान रहें।
- **जीवन का उद्देश्य:** जीवन में अपने लक्ष्य के बारे में बताएं, लक्ष्य बड़ा होगा तो अच्छा होगा। आपको बड़ा सोचना है और ऊंचाई पर पहुंचना है।
- **उपलब्धियां:** अब तक आपने जो हासिल किया है, उसके बारे में बताएं, कम से कम तीन उपलब्धियों और अधिकतम पांच के बारे में बताना अच्छा है। यदि उपलब्धियां छोटी हैं, तो उन्हें बताएं , यह आपके आत्मविश्वास को दर्शाता है लेकिन यह ना कहें कि मेरी कोई उपलब्धि नहीं है।
- **पसंदीदा व्यक्ति या आदर्श:** अपने आदर्श व्यक्तियों के बारे में बताना अच्छा होता है।
- **पसंदीदा फिल्में, चीजें, रंग, स्थान आदि:** यदि आप अपनी पसंद को बताना चाहते हैं जो दूसरों को अपने स्वाद और पसंद के बारे में बताता है।
- **आपकी ताकत और कमजोरियां:** आप अपनी ताकत और कमजोरियों के बारे में बता सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपकी कमजोरी बेतुकी या असुधार्य नहीं होनी चाहिए।
- **लोग जिन्हे आप पसंद और नापसंद करते हैं:** आपको यह बताना होगा कि आप किस तरह के लोगों को पसंद करते हैं या किस तरह के लोगों को नापसंद करते हैं।
- **निष्कर्ष:** निष्कर्ष में उस प्रश्न पर एक यादगार उत्तर प्रस्तुत करें जो श्रोताओं के पास शायद तब होगा जब उन्होंने आपका सार्वजनिक भाषण सुना होगा। बताएं कि आपके जीवन का यह पहलू आपको कैसे बनाता है कि आप क्या हैं और आप कौन हैं। यह आपके आत्म-परिचय का पूर्ण अंत होगा।
- **अंत में धन्यवाद कहें ।**

आपको अपने भाषण को समय के अनुसार बनाए रखना होगा, आम तौर पर 3 मिनट और आपको भाषण उन लोगों के वर्ग के आधार पर बनाना होगा जिनको आप भाषण दे रहे हैं और आप अपने बारे में क्या प्रकट करना चाहते हैं।

आत्म-परिचय में सुधार

कुछ चीजें हैं जो आप कर सकते हैं जो आपके आत्म-परिचय को बेहतर बनाने में मदद करती हैं जैसे :

- **सुनें कि आप अपने आप से क्या कह रहे हैं:** ध्यान दें कि आपकी आंतरिक आवाज क्या कह रही है। सुनने के लिए कुछ समय निकालें और जो आप सोच रहे हैं उसे लिख लें।
- **अपनी आत्म-चर्चा की निगरानी करें:** विश्लेषण करें कि आपकी आत्म-चर्चा नेगेटिव से अधिक पॉजिटिव है।
- **अपना परिचय बदलें:** सकारात्मक विचारों के साथ अपने नकारात्मक विचारों का मुकाबला करें। नकारात्मक बोलने से बचें और उन चीजों की तलाश करने की कोशिश करें जो कठिन परिस्थिति में बेहतर घुमाव जोड़ सकें।

7.5.1 हमारे कर्तव्य और जिम्मेदारियां

कुछ कर्तव्य हैं जो भारत के संविधान द्वारा निर्धारित किए गए हैं। इन कर्तव्यों को भारत के प्रत्येक नागरिक को पूरा करना है। ये इस प्रकार हैं:

- संविधान का पालन करना और उसके आदर्शों और प्रतिष्ठानों, राष्ट्रीय ध्वज और राष्ट्रगान का सम्मान करना।
- स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय संघर्ष को प्रेरित करने वाले महान आदर्शों को प्रोत्साहित करना और उनका सम्मान करना।
- भारत गणराज्य की संप्रभुता, एकता और अखंडता को बनाए रखना और उसकी रक्षा करना ।
- देश की रक्षा करने और राष्ट्रीय सेवा प्रदान करने के लिए एक बार ऐसा करने का आह्वान करना ।
- धार्मिक, भाषाई और क्षेत्रीय विविधताओं से दूर भारत गणराज्य के सभी लोगों के बीच सद्भाव और सम्मान की भावना को बढ़ावा देना।
- महिलाओं की गरिमा के लिए अपमानजनक प्रथाओं को मना करना।
- हमारी संस्कृति की समृद्ध और विविध विरासत को संरक्षित करना ।
- वनों, झीलों, नदियों और वन्य जीवन जैसे प्राकृतिक परिवेश का संरक्षण करना और जीवों के प्रति दया भाव रखना।
- वैज्ञानिक सोच, मानवतावाद और जांच और सुधार की भावना का विकास करना।
- सार्वजनिक संपत्ति की रक्षा करना और हिंसा को त्यागना ।
- व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधि के सभी क्षेत्रों में उत्कृष्टता की दिशा में प्रयास करना ताकि राष्ट्र निरंतर प्रयास और उपलब्धि के उच्च स्तर तक पहुंचे।

देश के विकास के लिए भारत के प्रत्येक नागरिक को इनका पालन करने की आवश्यकता है।

7.5.1 सहभागिता

संगठनों के समूहों के पारस्परिक लाभ के लिए एक साथ काम करने या कार्य करने की प्रक्रिया को सहयोग कहा जाता है। परिवार के सदस्यों, दोस्तों और साथियों के बीच सहयोग बहुत सामान्य और हेल्थी है। यह किसी भी समाज की रीढ़ की हड्डी होती है।

पारिवारिक सहयोग एक परिवार को करीब आने का अवसर प्रदान करता है। यह मुकाबला करने के कौशल और निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ाता है। पारिवारिक सहयोग को बढ़ावा देने के लिए कुछ कदम दिए गए हैं:

- **एक साथ चीजों की योजना बनाएं:** यह बातचीत और समझौता करने का आह्वान करता है और सभी को दूसरों के दृष्टिकोण के प्रति अधिक सहिष्णु और विचारणीय होना सिखाता है।
- **जिम्मेदारियां साझा करें:** पारिवारिक सहयोग में आवश्यक घरेलू जिम्मेदारियों को पूरा करना एक अच्छा अभ्यास हो सकता है।

साथियों का समर्थन तब होता है जब व्यक्ति एक दूसरे को ज्ञान, अनुभव और भावनात्मक, सामाजिक या समझदारी से मदद करते हैं। यह सामाजिक समर्थन की एक अलग स्थिति है इसमें समर्थन का स्रोत एक सहकर्मी एक व्यक्ति हो सकता है जो समर्थन के प्राप्तकर्ता के तरीकों के अनुरूप हो।

प्रभावी सहकर्मी समर्थन के रूप में हो सकता है:

- **सामाजिक समर्थन:** दूसरों के साथ सकारात्मक मनोवैज्ञानिक अंतःक्रियाओं के रूप में जिनके साथ परस्पर विश्वास और सरोकार है।
- **अनुभवात्मक ज्ञान:** समस्याओं को हल करने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में योगदान देता है।
- **भावनात्मक समर्थन:** सम्मान, लगाव और आश्वासन
- **उपकरण समर्थन:** उत्पाद और सेवाएं। एक सहयोगी व्यक्ति कैसे बनें: एक सहयोगी व्यक्ति होने के लिए निम्नलिखित चीजों को करने की आवश्यकता है:
- दूसरों की बात ध्यान से सुनें और सुनिश्चित करें कि आप समझ रहे हैं कि वे क्या व्यक्त कर रहे हैं।
- साझा करें जब आपके पास कुछ ऐसा हो जो दूसरों को वास्तव में पसंद आए। एक बार कुछ ऐसा करें जो कोई नहीं करना चाहता, या जब एक से अधिक व्यक्ति एक समान कारक करना चाहते हैं।
- जब आपका कोई महत्वपूर्ण विवाद हो तो समझौता करें।
- अपने हिस्से के काम को सबसे अच्छा करें जो आप शायद कर सकते हैं। यह दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित कर सकता है।

- एक बार कुछ ऐसा करें जो कोई नहीं करना चाहता, या जब एक से अधिक व्यक्ति एक समान कारक करना चाहते हैं।
- जब आपका कोई महत्वपूर्ण विवाद हो तो समझौता करें।
- अपने हिस्से के काम को सबसे अच्छा करें जो आप शायद कर सकते हैं। यह दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित कर सकता है।
- लोगों के योगदान के लिए उनकी सराहना करें।
- लोगों को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- लोगों को ज़रूरतमंद बनाएं। एक साथ काम करना उस तरीके से बहुत अधिक मजेदार हो सकता है।
- किसी को अलग या बहिष्कृत न करें। हर किसी के पास देने के लिए कुछ मूल्यवान है, और कोई भी छोड़ा जाना पसंद नहीं करता है।

इकाई 7.6: सामूहिक बातचीत (ग्रुप इंटरेक्शन)

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- कक्षा में समूह चर्चा में भाग लें।
- जनता के सामने भाषण दें।
- टीम निर्माण और टीम वर्क के महत्व को समझें।

7.6.1 सामूहिक बातचीत (ग्रुप इंटरेक्शन)

हर दिन हम सामाजिक और पेशेवर रूप से लोगों के समूह के साथ मिलते हैं। हालाँकि हम उन छापों (इम्प्रेशंस) में एक बड़ा रोल निभाने के लिए बातचीत (इंटरैक्ट) करते हैं जो हम छोड़ना चाहते हैं। जब कोई समूह किसी सहभागिता वाले कार्य को पूरा करता है तो उस समय होने वाली सहभागिता बताती है कि समूह कैसे काम करता है। एक सफल और सकारात्मक सामूहिक बातचीत के लिए इन चरणों का पालन करने की आवश्यकता है:

- अपने मोबाइल फोन को दूर रखें या साइलेंट मोड में रखें।
- सभी का अभिवादन करें।
- समूह में सभी के साथ दोस्ताना रहें।
- तारीफ करके दूसरों में दिलचस्पी दिखाएँ और जो चर्चा की जा रही है उसे ध्यान से सुनें।
- सक्रिय रहें और समूह में दूसरों को अपना परिचय दें।
- सीधे बैठें। खराब शारीरिक मुद्रा कम आत्मसम्मान का संकेत होती है।
- अपना ध्यान बात करने वाले व्यक्ति पर केंद्रित करें।
- किसी की टिप्पणी को अनदेखा न करें। याद रखें कि हर कोई अलग होता है और हर किसी की सोचने की

  क्षमता भी अलग होती है।
- पहले तोलें फिर बोलें। वार्तालाप में अपनी बात रखने में जल्दबाजी न करें।
- एक सम्मानजनक श्रोता और पर्यवेक्षक बनें।
- बात करते समय सभी को शामिल करें। समूह में प्रत्येक व्यक्ति के साथ सामने देखकर बात करना सुनिश्चित करें।

- जब तक कोई स्पष्ट संकेत न हो, विषय को न बदलें। अन्यथा इससे लोगों को लगेगा कि आपको विषय में कोई दिलचस्पी नहीं है।
- इधर उधर की बातचीत में भाग न लें। उनकी गलती को आपको एक अच्छा श्रोता बनने से रोकने की अनुमति न दें।
- सुनिश्चित करें कि मुस्कुराते हुए हाथ मिलाएँ और गले लगाएँ और बातचीत के दौरान प्रत्येक व्यक्ति के नाम और चर्चा समाप्त होने पर व्यक्ति के नाम का उपयोग करें।

समूह की स्थापना में आप जो कुछ भी कर रहे हैं वह समूह में सभी पर प्रभाव डालता है। कभी मत सोचो कि कुछ मायने नहीं रखता। सब कुछ मायने रखता है। अनौपचारिक और औपचारिक समूह बातचीत में भाग लेने का हर मौका लें। चर्चा में छोटे योगदान देकर शुरुआत करें, किसी अन्य व्यक्ति की टिप्पणी के साथ इसे उठाने या सत्य मानने के लिए एक मुद्दा तैयार करें। अन्य व्यक्तियों की राय पूछें।

7.6.1 समूह बातचीत (ग्रुप इंटरेक्शन) का महत्व

एक भागीदार के रूप में समूह बातचीत महत्वपूर्ण है

- यह आपको किसी विषय को अधिक गहराई से समझने में मदद करता है।
- यह सकारात्मक सोचने की आपकी शक्ति में सुधार करता है।
- यह एक गंभीर मुद्दे को सुलझाने में मदद करता है।
- यह टीम को अंतिम निर्णय लेने में मदद करता है।
- यह आपको दूसरों के विचारों को सुनने का मौका प्रदान करता है।
- यह आपके सुनने के कौशल में सुधार करता है।
- यह संचार में आपका विश्वास बढ़ाता है।
- यह आपके व्यवहार को बदल सकता है।

एक मध्यस्थ के रूप में एक समूह बातचीत निम्नलिखित में मदद करती है:

- एक सदस्य पारस्परिक कौशल को समझना।
- यह पहचानना कि कोई सदस्य टीम में काम करने में सक्षम है या नहीं।
- किसी के व्यवहार को समझना।
- एक पर्सपेक्टिव पद्धति में एक पर्सपेक्टिव सदस्य का चयन करना।

समूह बातचीत के लिए क्या करें और क्या न करें

क्या करें	क्या न करें
• समूह के साथ सुखद रूप से और अच्छे तरीके से बात करें।	• अपना आपा खोना। एक चर्चा एक तर्क नहीं है।
• प्रत्येक वक्ता के योगदान का सम्मान करें।	• चिल्लाना। मध्यम स्वर और मध्यम आवाज का प्रयोग करें।
• याद रखें कि एक चर्चा एक तर्क नहीं है। एक अच्छे तरीके से असहमत होना सीखें।	• बोलते समय बहुत अधिक इशारों का प्रयोग करना। उंगली से इशारा करना और टेबल टेबल पर हाथ मरना जैसे इशारे आक्रामक दिखाई देंगे।
• बोलने से पहले अपने योगदान के बारे में सोचें। आप सवाल का सबसे अच्छा उत्तर कैसे दे सकते हैं/ कैसे विषय में योगदान कर सकते हैं?	• चर्चा पर हावी रहना । आत्मविश्वास से भरे वक्ताओं को शांत छात्रों को योगदान देने का अवसर देना चाहिए।
• चर्चा के विषय का अनुसरण करने का प्रयास करें। ऊपरी तौर से जानकारी को न दें।	• व्यक्तिगत अनुभव या उपाख्यान पर बहुत अधिक आकर्षित करना। हालांकि कुछ शिक्षक छात्रों को अपनी विशेषज्ञता पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि अत्यधिक मात्रा में सामान्यीकरण न करें।
• जब आप बोल रहे हों तो अपने दृश्य संचार से अवगत रहें।	
• जो आपको अच्छा लगे, उससे सहमत हों और स्वीकार करें।	• रुकावट डालना। बोलने से पहले वक्त की बात पूरी होने की प्रतीक्षा करें।

7.6.1 टीम वर्क

टीम वर्क पेशेवर जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। उन पर बड़ा प्रभाव पड़

- एक सगठन की लाभप्रदता।
- लोग अपने काम का आनद लेते है।
- कर्मचारी प्रतिधारण दर।
- टीम का और व्यक्तिगत प्रदर्शन।
- कंपनी की प्रतिष्ठा।

टीम निर्माण का महत्व

टीम निर्माण गतिविधियों से न केवल टीम के सदस्यों का मनोबल बढ़ता है, बल्कि यह टीमों की सफलता दर को भी बढ़ा सकता है। टीम निर्माण एक महत्वपूर्ण गतिविधि है जैसे की :

- **बेहतर संचार की सुविधा देना :** ऐसी गतिविधियाँ जो चर्चा का परिणाम देती हैं, कर्मचारियों के बीच और कर्मचारियों और प्रबंधन के बीच खुला संचार होता है। इससे ऑफिस का माहौल भी बेहतर होता है और काम की गुणवत्ता भी बेहतर होती है ।
- **कर्मचारियों को प्रेरित करना :** टीम के सदस्य अपने विचारों और आईडिया को साझा करने के लिए जितने सहज होंगे, वे उतने ही अधिक आश्वस्त होंगे। यह उन्हें नई परियोजनाओं या चुनौतियों को लेने के लिए प्रेरित करता है।
- **रचनात्मकता को बढ़ावा देना :** टीम के अन्य सदस्यों के साथ मिलकर काम करने से रचनात्मकता बढ़ती है और नए विचारों को बढ़ावा मिलता है।
- **समस्या-समाधान कौशल विकसित करना :** टीम निर्माण गतिविधियाँ जिनमें समस्याओं को हल करने के लिए टीम के सदस्यों को मिलकर काम करने की आवश्यकता होती है, तर्कसंगत और तार्किक रूप से सोचने की क्षमता में सुधार करती है। टीमें जो यह निर्धारित करती हैं कि कोई समस्या कब उत्पन्न होती है और समाधान जानती है, वास्तविक समस्या होने पर बेहतर काम कर सकती है।
- **अवरोध तोडना :** टीम निर्माण से कार्यकर्ताओं में विश्वास बढ़ता है।

एक टीम में काम करने के लिए क्या करें और क्या न करें

- **सार्वजनिक रूप से बहस न करें:** यदि टीम में किसी के साथ आपकी असहमति है तो स्थिति पर चर्चा करने के लिए एक तटस्थ स्थान खोजें।
- **एक दूसरे को प्रोत्साहित करें:** जब चीजें कठिन हो जाती हैं तो कठिनाई बाद जाती है। कठिन परिस्थिति में टीम का योगदान करें।

- **पीठ पीछे बात न करें:** अगर आपको टीम के किसी सदस्य से परेशानी है तो दूसरों के साथ साझा न करें। सीधे उस व्यक्ति के पास दयालु और करुणामय तरीके से जाएं और जो आपके मन में है उसे साझा करें।
- **मदद करें :** यदि टीम का कोई सदस्य मदद मांग रहा है तो उसकी मदद करने में संकोच न करें।
- **सबसे कमजोर कड़ी न बनें:** अपनी जिम्मेदारियों को निभाएं, टीम की अपेक्षाओं को पूरा करें और टीम में प्रभावी ढंग से संवाद करें।
- **प्रतिक्रिया दें और प्राप्त करें:** बढ़ती टीम के एक हिस्से के रूप में सम्मानपूर्वक और शालीनता से प्रतिक्रिया दें और प्राप्त करें।

इकाई 7.7: समय प्रबंधन

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- समय प्रबंधन के महत्व को समझना
- समय प्रबंधन कौशल विकसित करना

7.7.1 समय प्रबंधन

समय प्रबंधन एक विशिष्ट कार्य को दिए गए समय पर विशेष रूप से प्रभावशीलता, दक्षता और उत्पादकता बढ़ाने के लिए योजना बनाने और नियंत्रण का अभ्यास करने की प्रक्रिया है। यह सीमित समय की सीमित स्थिति के भीतर गतिविधियों के एक समूह के समग्र लाभ को बढ़ाने के लक्ष्य के साथ एक गतिविधि है।

कुछ प्रभावी समय प्रबंधन

- कार्य प्रत्यायोजित करना।
- समय बर्बाद करने वालों को पहचानना ।
- गतिविधियों को मिलाएं - उनके लिए योजना बनाएं।
- बड़े कार्यों को संभव छोटे से छोटे कार्य में विभाजित करें। उन्हें एक-एक करके पूरा करें।
- दिन के अंत में यह देखने के लिए एक सरल विश्लेषण करें कि किस गतिविधि में कितना समय लगा।

7.7.1 समय गंवाने वाली गतिविधियां

समय गंवाने वाली गतिविधियाँ वे गतिविधियाँ हैं जो कार्यस्थल पर रुकावट पैदा करती हैं। ये गतिविधियाँ उन उद्देश्यों से विचलन पैदा करती हैं जिन्हें प्राप्त करने की आवश्यकता होती है। टाइम रॉबर्स हो सकते हैं:

- खराब व्यक्तिगत योजना और शेड्यूलिंग।
- बिना अप्वाइंटमेंट के लोगों द्वारा रुकावट।
- ख़राब प्रतिनिधिमंडल।
- मीडिया का खराब इस्तेमाल : टेलीफोन, मोबाइल, ई-मेल और फैक्स आदि।

- जंक मेल पढ़ना।
- अच्छे समय प्रबंधन के लिए चिंता का अभाव।
- स्पष्ट प्राथमिकताओं का अभाव

समय गंवाने वाली गतिविधियों से बचा जा सकता है:

- हर समय सक्रिय रहें।
- एक संगठित व्यक्तिगत गतिविधि कार्यक्रम का विकास और रखरखाव करें।
- अपनी प्राथमिकताएं निर्धारित करें। उचित प्रतिनिधिमंडल।
- आधुनिक तकनीकी मीडिया का उपयोग करें।

इकाई 7.8: रिज्यूमे तैयार करना

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- रिज्यूमे के महत्व को समझें
- रिज्यूमे तैयार करने का तरीका जानें

7.8.1 परिचय

रेज़्युमे एक स्व-घोषणा है जो एक बार ठीक से बनाया जाता है यह दर्शाता है कि किसी व्यक्ति का कौशल, अनुभव और उपलब्धियां उस कार्य की आवश्यकता से कैसे मेल खाती हैं जिसे वह प्राप्त करना चाहता है। रेज़्युमे का एकमात्र उद्देश्य इंटरव्यू पर जीत हासिल करनी है। यह भावी नियोक्ता को आश्वस्त करता है कि वह भावी कर्मचारी से नए कैरियर या पद पर क्या चाहता है। यह एक व्यक्ति को उच्च मानकों और उत्कृष्ट लेखन कौशल के साथ एक पेशेवर व्यक्ति के रूप में इस तथ्य के आधार पर स्थापित करता है कि उसका रेज़्युमे अच्छी तरह से लिखा गया है। यह आपको अपनी दिशा, योग्यता और ताकत को स्पष्ट करने, आपके आत्मविश्वास को बढ़ाने या नौकरी या करियर संशोधन के लिए प्रतिबद्ध होने की प्रक्रिया शुरू करने में भी मदद करता है।

कुछ चीज़े जो रेज़्यूमे बनाते समय पता होनी चाहिए जैसे कि:

- आपका रेज़्यूमे आपको इंटरव्यू दिलाने का एक साधन है, लेकिन नौकरी नहीं
- नियोक्ता आपके रेज़्यूमे को सिर्फ 15-20 सेकेंड के लिए देखेगा। यही वह समय है जब आपका रेज़्यूमे नियोक्ता पर प्रभाव डालेगा।

रेज़्यूमे पर एक ही क्रम में अलग-अलग सेक्शन होते हैं, जैसा कि नीचे बताया गया है:

खंड	नियोक्ता क्या ढूंढ रहा है
हैडर	आपकी पहचान और आपसे संपर्क करने के लिए
उद्देश्य	यह जांचने के लिए कि क्या उनकी आवश्यकता और आपका उद्देश्य मेल खाता है
शिक्षा	यह जांचने के लिए कि क्या आपके पास नौकरी/इंटर्नशिप के लिए मूल योग्यता है जिसके लिए आप आवेदन कर रहे हैं

व्यावहारिक अनुभव/परियोजनाएं	यह देखने के लिए कि क्या आपने कुछ ऐसा किया है जो आपकी संभावित क्षमता को दर्शाता है। यह भी देखने के लिए कि आप अपने साथियों से कितने अलग हैं
कौशल	आप अपने व्यक्तित्व लक्षणों के साथ-साथ व्यावसायिक कौशल के मामले में कितने सुसज्जित हैं
रूचियाँ	व्यावसायिक पहलुओं के अलावा, आपका जीवन कितना सार्थक है?
दूसरे	क्या कोई और महत्वपूर्ण और प्रासंगिक है जिसे आप दिखाना चाहते हैं, जो आपके रेज़्यूमे में मूल्य जोड़ देगा

तैयारी कार्य और महत्वपूर्ण टिप्स

अपना रेज़्यूमे तैयार करने से पहले चेकलिस्ट का पालन करना सुनिश्चित करें:

- अंकों की गणना के लिए दसवीं कक्षा से शैक्षिक दस्तावेज
- उन सभी चीजों की सूची बनाएं जिन्हें आपको अपने रेज़्युमे में जोड़ना है। जैसे इंटर्नशिप, परियोजनाएं, अंशकालिक नौकरियां, पाठ्येतर गतिविधियां, खेल, प्रशिक्षण, कौशल, रुचियां आदि । लिस्ट को पूरा करने की जरूरत नहीं है, जैसे जैसे आप आगे बढ़ते हैं, आप हमेशा लिस्ट में कुछ जोड़ पाएंगे ।

रेज़्युमे तैयार करने से पहले हमेशा याद रखें:

- आपके रेज़्यूमे में प्रत्येक बिंदु विशिष्ट होना चाहिए और कई तथ्यात्मक सूचनाओं द्वारा समर्थित होना चाहिए।
- अपने सभी बिंदुओं में एक्शन क्रियाओं का प्रयोग करें। वे तुरंत ध्यान आकर्षित करते हैं और आपके वाक्य स्पष्ट करते हैं।
- पैराग्राफ नहीं बुलेट का प्रयोग करें।
- अपनी जिम्मेदारियों का जिक्र न करें जिसे पने पूरा किया है सिर्फ उसका उल्लेख करें।
- एक सामान्य गलती जो हम रेज़्युमे बनाते समय करते हैं, वह यह है कि हम अपने दोस्तों के रेज़्युमे के फॉर्मेट को कॉपी कर लेते हैं और उसी के आधार पर उसका निर्माण करते हैं।

रेज़्युमे हेडर

उद्देश्य: आपको अपने बारे में कुछ जानकारी देनी होगी, ताकि नियोक्ता आप तक पहुंच सके।

अनिवार्य क्षेत्रों में शामिल हैं: नाम, वर्तमान पता, ईमेल आईडी, फोन नंबर, जन्म तिथि। आपका नाम बड़े फॉन्ट में लिखा होना चाहिए।

न करें:

- अपनी तस्वीर शामिल करना।
- फ़ाइल के शीर्षक के रूप में RESUME लिखना।
- परिवार की जानकारी, वैवाहिक स्थिति आदि जैसे विवरण देना।
- इन विवरणों को अपने रेज़्यूमे के निचले भाग में जोड़ें या इन विवरणों को भरने के लिए अधिक स्थान लें।

फ्रेम्स तैयार करना

उद्देश्य: नियोक्ता को यह बताने के लिए कि आपके पास क्या लक्ष्य हैं। ध्यान एक विशिष्ट उद्योग में एक विशेष स्थान प्राप्त करने की ओर होना चाहिए।

हमेशा याद रखें:आपके उद्देश्य में निम्नलिखित शामिल होने चाहिए:

- कौन सा पद चाहते हैं
- कार्य क्षेत्र
- कौन सी उद्योग चाहते हैं
- विशिष्ट बनें और इसे न्यूनतम शब्दों तक सीमित रखें।
- आपके द्वारा लागू की जाने वाली प्रत्येक भूमिका के लिए आपका उद्देश्य अलग होना चाहिए
- उद्देश्य लिखते समय नियोक्ता की आवश्यकता को ध्यान में रखें।

उद्देश्य वह नहीं है जो आप कंपनी से चाहते हैं, यह कंपनी की आवश्यकता के बारे में है।

शिक्षा

आपके रेज़्यूमे में अगला सत्र आपकी शैक्षणिक योग्यता को उजागर करना है।

उद्देश्य: नियोक्ता को यह जानने के लिए कि आप जिस नौकरी के लिए आवेदन कर रहे हैं उसके लिए आपके पास बुनियादी योग्यता है या नहीं।

हमेशा याद रखें:

- कक्षा 10 से उच्चतम शिक्षा तक सभी शैक्षणिक योग्यताएं लिखना।
- कक्षा 10 और 12 के लिए - स्कूल / कॉलेज का नाम, बोर्ड, स्ट्रीम / विशेषज्ञता (यदि कोई हो), अध्ययन का वर्ष, अंक शामिल करें।
- स्नातक के लिए - कॉलेज का नाम, विश्वविद्यालय का नाम, डिग्री और विशेषज्ञता, अध्ययन का वर्ष शामिल करें।
- अपनी सभी योग्यताओं को उल्टे कालानुक्रमिक क्रम में लिखें, अर्थात नवीनतम योग्यता टॉप पर।
- आप शैक्षिक योग्यताओं को एक के बाद एक सारणीबद्ध प्रारूप में या साधारण रूप में लिख सकते हैं।

परियोजनाएं और इंटर्नशिप

आपके रेज़्यूमे के अगले भाग में आपके द्वारा किए गए कार्य शामिल करें , जैसे प्रोजेक्ट, इंटर्नशिप, इन-प्लांट ट्रेनिंग, पार्ट टाइम जॉब, वॉलंटियरिंग, एक कंपनी शुरू करना और अन्य पहल। की गई पहलों की संख्या और प्रकृति परिभाषित करती है कि क्या एक शीर्षक रखना है या उन्हें अलग-अलग शीर्षकों के तहत विस्तृत करना है।

उद्देश्य: यह आपके रेज़्युमे का एक अनिवार्य हिस्सा है, क्योंकि आपके काम पर आपका हस्तकौशल और आपके पाठ्यक्रम के अलावा आपने जो पहल की है, वह आपकी वास्तविक ताकत को दर्शाएगी और साथ ही आपके साथियों से आपके रेज़्युमे को भी अलग करेगी।

याद रखें :

- शीर्षक में होना चाहिए - शीर्षक / परियोजना का नाम, भूमिका, कंपनी / संगठन का नाम, विशिष्ट समय अवधि के बारे में -2 पंक्तियों का विवरण।
- विशिष्ट समय अवधि।
- समयावधि अनिवार्य है।
- प्रत्येक शीर्षक के अंतर्गत प्रविष्टियां विपरीत कालानुक्रमिक क्रम में होनी चाहिए।
- आपने जो हासिल किया है उस पर बहुत विशिष्ट रहें। जहाँ भी संभव हो संख्याएँ और तथ्य जोड़ें।

न करें:

- सरल विवरण न लिखें। यह नियोक्ता को आपके द्वारा किए गए कार्य की स्पष्ट तस्वीर नहीं देता है। इस प्रकार नियोक्ता यह मान सकता है कि आपने प्रमाणपत्र के लिए इंटर्नशिप की है।

कौशल

शीर्षक: आपके पास कौशल के तहत कई शीर्षक हो सकते हैं। सामान्य शीर्षक में निम्नलिखित चीज़े शामिल हो सकती हैं:

- **सॉफ्ट स्किल्स:** इसमें शामिल होना चाहिए, ये आपके व्यक्तित्व लक्षणों को प्रदर्शित करते हैं।
- **मुख्य व्यावसायिक कौशल:** वैकल्पिक, शामिल करें, यदि आपके पास कोई मूल कौशल है। ये वे कौशल हैं जो आपके पास उस भूमिका के लिए प्रासंगिक हैं जिसके लिए आप आवेदन कर रहे हैं।
- **आईटी कौशल:** वैकल्पिक, यदि आप आईटी / सॉफ्टवेयर से संबंधित भूमिकाओं के लिए आवेदन कर रहे हैं तो शामिल करने का सुझाव दिया गया है।

याद रखें :

- अपने कौशल को सूचीबद्ध करें और एक बिंदु जोड़ें जो आपके कौशल का सबसे अच्छा समर्थन करता है।
- विशिष्ट बिंदु बनाएं। जहाँ भी संभव हो संख्याएँ और तथ्य जोड़ें।
- केवल तीन से चार सॉफ्ट स्किल्स चुनें जो आपका सबसे अच्छा वर्णन करें।
- अपने पास मौजूद इन स्किल्स में से सर्वश्रेष्ठ को खोजने के लिए अपने अतीत में जाएँ और सबसे अच्छा उदाहरण जिसे आप समर्थन के लिए उद्धृत कर सकते हैं

रूचियाँ

अपने रेज़्यूमे के इस भाग में ध्यान से चुनें कि आप अपने रेज़्यूमे पर कौन सी रुचियां दिखाना चाहते हैं ताकि वे आपके जीवन को सार्थक बना सकें।

आपकी रुचियां आपके चरित्र के बारे में बताती हैं। ये रुचियां अक्सर साक्षात्कार के दौरान चर्चा के विषय के रूप में सामने आती हैं, इसलिए समझदारी से चुनें कि क्या दिखाना है।

याद रखें :

- उन रुचियों को सूचीबद्ध करें जो सार्थक हैं और कुछ सीखने को प्रदर्शित करती हैं।
- आपके द्वारा सूचीबद्ध रुचि का समर्थन करें

- बिंदुओं को विशिष्ट बनाएं और इसमें सहायक तथ्य जोड़ें।
- केवल रुचियों के रैंडम समूह को सूचीबद्ध न करें जैसे: एडवेंचर, गिटार, पढ़ना, पर्यावरण
- कभी भी पार्टी करना, फिल्में देखना आदि रुचियों को शामिल न करें। वे गलत प्रभाव डालते हैं।

सन्दर्भ

संदर्भ दें

आपके रेज़्युमे में सबसे आखिरी चीज 2-4 पेशेवर संदर्भों की सूची होनी चाहिए। ये वे सभी हैं जिनसे आप संबंधित नहीं हैं, लेकिन जिन्हें आपने पेशेवर तरीके से संभाला है। आप संभवतः अपने संदर्भ पृष्ठ में शामिल करने के लिए पिछले नेता, संकाय सदस्य या स्वयंसेवी समन्वयक के बारे में सोचेंगे।

- संदर्भ का नाम, आपसे उनका संबंध, मेलिंग एड्रेस, ईमेल और टेलीफोन नंबर शामिल करें।
- जिस स्थान पर आप आवेदन कर रहे हैं, वह इन लोगों से संपर्क कर सकते हैं , इसलिए उन्हें यह समझने के लिए हमेशा पहले से कॉल करें कि आप उनका उपयोग संदर्भ के लिए कर रहे हैं और वर्तमान में नौकरी के लिए आवेदन कर रहे हैं।

याद रखने योग्य बातें

- सुनिश्चित करें कि आपके रेज़्यूमे की लंबाई पृष्ठों की एक जोड़ी से अधिक नहीं है
- क्या पूरी तरह से दोबारा जांच करता है और पुष्टि करता है कि आपके रेज़्यूमे में पूरी तरह से कोई त्रुटि नहीं है। नहीं व्याकरण संबंधी त्रुटियाँ, कोई वर्तनी त्रुटियाँ नहीं, कोई विराम चिह्न त्रुटियाँ नहीं
- एन्हांसमेंट और वाक्यांश वाक्यों को बेहतर बनाने के लिए अपने रेज़्यूमे को बार-बार देखें।
- ग्यारह या बारह के आकार में एक पेशेवर फ़ॉन्ट चुनें। आप फिर से शुरू के विभिन्न तत्वों के लिए कई फोंट का उपयोग कर सकते हैं, लेकिन इसे अधिकतम दो फोंट को सीमित करने का प्रयास करें। फोंट के बीच बदलने के बजाय, विशिष्ट अनुभागों को बोल्ड या इटैलिकाइज़ करने के बजाय बनाने का प्रयास करें
- आपके हैडर का फ़ॉन्ट आकार और किसी भाग का परिचय आकार चौदह या सोलह फोंट साइज हो सकता है।
- आपका टेक्स्ट सॉलिड ब्लैक इंक प्रिंट होना चाहिए। किसी भी हाइपरलिंक को निष्क्रिय करना सुनिश्चित करें ताकि वे नीले या अन्य विपरीत रंग में प्रिंट न हों। वे नीले या अन्य विपरीत रंग में प्रिंट न हों।
- आपके पृष्ठ में 1.5 या 2 पॉइंट लाइन स्पेसिंग के साथ चारों ओर एक इंच का अंतर होना चाहिए। आपके रेज़्यूमे का मुख्य भाग बाईं ओर संरेखित होना चाहिए और आपका हैडर पृष्ठ के शीर्ष पर केंद्रित होना चाहिए।

इकाई 7.9: साक्षात्कार की तैयारी

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप निम्नलिखित कार्य करने योग्य होंगे:

- साक्षात्कार की प्रक्रिया को समझें।
- पूरी तरह से मॉक इंटरव्यू लें।
- समझें कि एक साक्षात्कार के दौरान खुद को कैसे पेश किया जाए।
- प्रशिक्षण अवधि समाप्त होने के बाद काम करने के लिए प्रेरित करें ।

7.9.1 साक्षात्कार

एक साक्षात्कार दो या दो से अधिक व्यक्तियों (साक्षात्कारकर्ता (साक्षात्कारकर्ता) और साक्षात्कारकर्ता) के बीच बातचीत है जहां साक्षात्कारकर्ता द्वारा साक्षात्कारकर्ता से जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रश्न पूछे जाते हैं। एक साक्षात्कार पहली और आखिरी बाधा है जिसे आपको रोजगार पाने के लिए पार करना होगा।

साक्षात्कार के सामान्य प्रकार

पारंपरिक मानव संसाधन साक्षात्कार: अधिकांश साक्षात्कार आमने-सामने साक्षात्कार होते हैं। मानव संसाधन कार्यकारी के साथ आमने-सामने की बातचीत सबसे पारंपरिक है जहां उम्मीदवार का ध्यान प्रश्न पूछने वाले व्यक्ति पर होना चाहिए। आपको सलाह दी जाती है कि आँख से अच्छी तरह संपर्क बनाए रखें, ध्यान से सुनें और तुरंत उत्तर दें।

पैनल साक्षात्कार: इस स्थिति में, एक से अधिक साक्षात्कारकर्ता होते हैं। दो से दस सदस्यों का एक पैनल चयन प्रक्रिया के इस भाग का संचालन कर सकता है। यह आपके लिए समूह प्रबंधन और समूह प्रस्तुति कौशल प्रदर्शित करने का एक आदर्श अवसर है।

तकनीकी साक्षात्कार: इस साक्षात्कार का उद्देश्य मूल रूप से तकनीकी ज्ञान का मूल्यांकन करना है।

अधिकांश प्रश्न उम्मीदवार के रेज़्युमे में उल्लिखित कौशल सेट पर आधारित होंगे।

टेलीफ़ोनिक साक्षात्कार: टेलीफ़ोनिक साक्षात्कार का इस्तेमाल उन उम्मीदवारों की प्रारंभिक जांच के लिए किया जाता है जो कार्य स्थल से बहुत दूर रहते हैं।

इंटरव्यू के लिए जाने से पहले, आप जिस पद के लिए आवेदन कर रहे हैं, उसके बारे में स्पष्टता होना जरूरी है। आपके लिए यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि आप कहां आवेदन कर रहे हैं और आप किससे

बात कर रहे हैं। आपके उत्तरों को नियोक्ता को बताना चाहिए कि आप वह मैच हैं जिसकी वे तलाश कर रहे हैं।

इसके लिए आपको निम्नलिखित क्षेत्रों पर एक छोटा शोध करने की आवश्यकता है:

- कंपनी और फील्ड
- नौकरी का विवरण
- अपने बारे में (कौशल, मूल्य और रुचियां)
- रेज़्युमे (अनुभव)

यदि आप एक नियोक्ता होते, तो आप एक ऐसे व्यक्ति को चुनते जो खुद के बारे में आश्वस्त हो, शांत और आत्मविश्वासी हो।

तो यह महत्वपूर्ण है कि आप इनमे से एक हों :

- आत्मविश्वासी
- रिलैक्स्ड
- खुद पर यकीन
- तैयार
- साक्षात्कार के पहले, उसके दौरान और बाद में, आपके लिए तैयार रहना महत्वपूर्ण है।
- पेशेवर तौर से कपडे पहनें

यह महत्वपूर्ण है कि आप पेशेवर रूप से पोशाक पहने । यह एक सिद्ध तथ्य है कि हम जिस तरह से कपड़े पहनते हैं, उससे हमारे देखने के तरीके में बहुत फर्क पड़ता है। आप जिस तरह से अन्य लोगों के साथ संवाद करते हैं, उसका 90% बॉडी लैंग्वेज (हावभाव, भाव, आदि) और हमारे द्वारा किए गए पहले प्रभाव के माध्यम से होता है। एक अच्छा पहला प्रभाव बनाना बहुत आसान है।

एक अच्छा पहला प्रभाव बनाने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम:

- सुगन्धित रहें
- एक पेशेवर उपस्थिति रखें
- अपनी ग्रूमिंग पर ध्यान दें
- आँख से संपर्क करें
- जानिए आप क्या और कैसे बोलते हैं
- हमारा समग्र व्यक्तित्व हमारी पूर्ण धारणा में योगदान देता है।

साक्षात्कार के लिए कैसे कपड़े पहने

Men	Women
Long-sleeved buttoned shirt (clean and pressed)	**Conservative pump, no stilettos**
Dark shoes (cleaned and polished) and dark socks	Jewellery -One set of earrings (preferably knobs)
Get a haircut (short hair is always best)	No bangles
No Jewellery (chains, earrings, piercing)	Minimal use of makeup
No beards or Tattoos	

7.9.1 साक्षात्कार के दौरान

- आत्मविश्वासी बनें, अभिमानी नहीं
- खुद को बेचो - अपनी ऊर्जा को बढ़ाओ
- अपना पोस्चर बनाए रखें
- सकारात्मक रहें, शिकायत न करें
- अपना रिज्यूमे और उपलब्धियां जानें

विचारों का होना पर्याप्त नहीं है। उन्हें साक्षात्कार में प्रभावी ढंग से व्यक्त किया जाना है। साक्षात्कार के दौरान उम्मीदवारों का मूल्यांकन करने वाले पैरामीटर बहुत सरल हैं। ये वे पैरामीटर हैं जिनके लिए इस प्रशिक्षण कार्यक्रम ने आपको तैयार किया है।

सक्रिय होकर सुनना

- विचारों और अभिव्यक्तियों पर स्पष्टता
- सही भाषा
- अच्छी बॉडी लैंग्वेज बिना रूकावट की बोल-चाल
- विचारों को बिना रूकावट के सही स्वर, सही आवाज और सही अभिव्यक्ति में व्यक्त किया जाना चाहिए

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

MESC
Media & Entertainment Skills Council

8. आईटी कौशल

इकाई 8.1 - कंप्यूटर का परिचय
इकाई 8.2 - बेसिक कंप्यूटर नॉलेज
इकाई 8.3 - कंप्यूटर के कंपोनेंट्स
इकाई 8.4 - ऑपरेटिंग सिस्टम की अवधारणा
इकाई 8.5 - एमएस वर्ड
इकाई 8.6 - एमएस पावरपॉइंट
इकाई 8.7 - एमएस एक्सेल
इकाई 8.8 - इंटरनेट अवधारणाएं (कॉन्सेप्ट)

सीखने के प्रमुख परिणाम

मॉड्यूल के अंत तक आप निम्नलिखित करने में सक्षम होंगे:

- कंप्यूटर से परिचित होना
- कंप्यूटर के बुनियादी उपयोगों को पहचानना और उनका उपयोग करना
- कंप्यूटर मदरबोर्ड से परिचित होना
- कंप्यूटर ऑपरेटिंग सिस्टम से परिचित होना माइक्रोसॉफ्ट वर्ड, एक्सेल और पॉवरपॉइंट का उपयोग करना
- इंटरनेट से परिचित होना और ई-मेल का उपयोग करना

इकाई 8.1: कंप्यूटर का परिचय

इकाई के उद्देश्य

इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित करने में सक्षम होंगे:

- कंप्यूटर को परिभाषित करना
- इसके विभिन्न भागों को पहचानना
- कंप्यूटर के फायदे और नुकसान में अंतर करना

8.1.1 कंप्यूटर क्या है?

कंप्यूटर अब तक की सबसे बड़ी तकनीकों में से एक है। एक अभिनव इलेक्ट्रॉनिक उपकरण जो उपयोगकर्ता से रॉ डेटा को इनपुट के रूप में लेता है और इन डेटा को निर्देशों के सेट के नियंत्रण में संसाधित करता है जिसे, परिणाम को आउटपुट देने के लिए प्रोग्राम कहा जाता है। 1940 के दशक में घोषित पहला पूर्ण इलेक्ट्रॉनिक कंप्यूटर,एक विशाल मशीन थी। आज के समय का कंप्यूटर हज़ार गुना तेज और जैसा आप चाहते हैं उसी आकार में मिल जायेगा। वे आपके डेस्क पर, आपकी गोद में या आपकी जेब में भी फिट हो सकते हैं। कंप्यूटर हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर के इंटरफेस के माध्यम से काम करते हैं। कंप्यूटर हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर की परस्पर क्रिया के माध्यम से काम करते हैं।

हार्डवेयर = आंतरिक उपकरण (इंटरनल डिवाइसेज़) + परिधीय उपकरण (पेरीफेरल डिवाइसेज़): कंप्यूटर के सभी ठोस भाग (या वह सब कुछ जिसे हम छू सकते हैं) हार्डवेयर के रूप में जाने जाते हैं। हार्डवेयर का सबसे महत्वपूर्ण भाग कंप्यूटर के अंदर एक छोटी चतुर्भुज आकर की चिप है जिसे सेंट्रल प्रोसेसिंग यूनिट (सीपीयू), या माइक्रोप्रोसेसर कहा जाता है। यह कंप्यूटर का "मस्तिष्क" है- वह भाग जो निर्देशों को अनुवादित करता है और गणना करता है। आपके मॉनिटर, कीबोर्ड, प्रिंटर, माउस और अन्य कंपोनेंट्स जैसे हार्डवेयर आइटम को अक्सर हार्डवेयर डिवाइसेज़ कहा जाता है।

सॉफ्टवेयर = प्रोग्राम: सॉफ्टवेयर कंप्यूटर को "बुद्धि (इंटेलिजेंस)" प्रदान करता है। सॉफ़्टवेयर निर्देशों, या प्रोग्रामों को संदर्भित करता है, जो हार्डवेयर को बताते हैं कि क्या करना है। एक वर्ड-प्रोसेसिंग प्रोग्राम जिसका उपयोग आप अपने कंप्यूटर पर पत्र लिखने के लिए कर सकते हैं, एक प्रकार का सॉफ्टवेयर है। ऑपरेटिंग सिस्टम (ओ एस) वह सॉफ्टवेयर है जो आपके कंप्यूटर और उससे जुड़े उपकरणों का प्रबंधन करता है। विंडोज एक प्रसिद्ध ऑपरेटिंग सिस्टम है।

8.1.1 कंप्यूटर के लाभ

पारंपरिक प्रणालियों की तुलना में, कंप्यूटर कई उल्लेखनीय लाभ प्रदान करते हैं। कंप्यूटर द्वारा दिए जाने वाले मुख्य लाभ इस प्रकार हैं:

- उच्च सटीकता
- संचालन की बहुत तेज़ गति
- बड़ी भंडारण क्षमता
- उपयोगकर्ता के अनुकूल विशेषताएं
- पोर्टेबिल्टी
- प्लेटफॉर्म स्वतंत्रता
- लंबी अवधि में किफायती

चित्र 8.1.1: कंप्यूटर के मूल भाग/पुर्जे

कीबोर्ड और माउस जैसे कंपोनेंट्स को इनपुट डिवाइस के रूप में जाना जाता है क्योंकि इनका उपयोग कंप्यूटर में डेटा फीड करने के लिए किया जाता है। मॉनिटर और प्रिंटर जैसे कंपोनेंट्स को आउटपुट डिवाइस के रूप में जाना जाता है क्योंकि हम उनसे संसाधित डेटा प्राप्त करते हैं।

इकाई 8.2: बुनियादी कंप्यूटर ज्ञान

इकाई के उद्देश्य

इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित करने में सक्षम होंगे:

- कंप्यूटर का उपयोग करना।
- वेब, ईमेल सेवाओं की व्याख्या करना

8.2.1 आप कंप्यूटर के साथ क्या कर सकते हैं?

वर्कस्टेशन में, कई लोग कंप्यूटर का उपयोग क्रॉनिकल्स, रिकॉर्ड रखने, डेटा का विश्लेषण करने, शोध करने और परियोजनाओं का

प्रबंधन करने के लिए करते हैं। घर पर, आप कंप्यूटर का उपयोग जानकारी खोजने, वित्त ट्रैक करने, चित्रों और संगीत को स्टोर करने, गेम खेलने और दूसरों के साथ कनेक्ट करने के लिए कर सकते हैं–और इसके अलावा भी बहुत कुछ कर सकते हैं। आप अपने कंप्यूटर का उपयोग इंटरनेट से लिंक करने के लिए भी कर सकते हैं, एक ऐसा नेटवर्क जो दुनिया भर के कंप्यूटरों को कनेक्ट करता है। इंटरनेट एक्सेस के साथ, आप दुनिया भर के लोगों से जुड़ सकते हैं, उनके साथ संवाद कर सकते हैं और बड़ी मात्रा में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। कुछ सबसे प्रचलित चीजें जो हम कंप्यूटर के साथ कर सकते हैं, इस अध्याय में चर्चा की गई हैं।

8.2.2 वेब

वर्ल्ड वाइड वेब सूचनाओं का विशाल भंडार है। वेब इंटरनेट का सबसे प्रचलित हिस्सा है, आंशिक रूप से क्योंकि यह अधिकांश जानकारी को एक आकर्षक स्वरूप में प्रदर्शित करता है। हेडलाइंस, टेक्स्ट और इमेज को एक ही वेबपेज पर जोड़ा जा सकता है–ध्वनि और एनिमेशन के साथ। एक वेबसाइट परस्पर जुड़े वेबपेजों का एक संग्रह है। वेब में लाखों वेबसाइटें और अरबों वेबपेज हैं।

वेब पर सर्फिंग का अर्थ है उसकी फिर से जांच करना या उसकी खोज करना। आप लगभग किसी भी संभावित विषय के बारे में वेब पर जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप समाचार और मूवी समीक्षाएं पढ़ सकते हैं, एयरलाइन शेड्यूल की जांच कर सकते हैं, होटल बुक कर सकते हैं, खाने के लिए स्थान ढूंढ सकते हैं, सड़क के नक्शे देख सकते हैं, किसी स्थान तक पहुंचने के लिए रास्ता खोज सकते हैं, अपने शहर के लिए मौसम का पूर्वानुमान प्राप्त कर सकते हैं या स्वास्थ्य की स्थिति पर शोध कर सकते हैं।

चित्र 8.2.2: गूगल वेबपेज

ईमेल

आजकल खत कौन लिखता है? ईमेल जो इलेक्ट्रॉनिक मेल का संक्षिप्त रूप है, आज के समय में दूसरों के साथ संचार-संवाद करने का सबसे उपयुक्त तरीका है। जब आप कोई ई-मेल संदेश भेजते हैं, तो वह प्राप्तकर्ता के ईमेल इनबॉक्स में तुरंत पहुंच जाती है। आप एक ही समय में कई लोगों को ईमेल भेज सकते हैं और ईमेल को सेव कर सकते हैं, प्रिंट कर सकते हैं और दूसरों को फॉरवर्ड कर सकते हैं। आप ईमेल संदेश में लगभग किसी भी प्रकार की फ़ाइल भेज सकते हैं, जिसमें दस्तावेज़, चित्र और संगीत फ़ाइलें शामिल हैं।

चित्र 8.2.3: ई-मेल सेवाएं

8.2.4 इंस्टेंट मैसेजिंग

इंस्टेंट मैसेजिंग किसी अन्य व्यक्ति या लोगों के समूह के साथ रीयल-टाइम बातचीत करने जैसा है। जब आप एक त्वरित मेसेज टाइप करते हैं और भेजते हैं, तो मैसेज सभी प्रतिभागियों को तुरंत दिखाई देता है। एक ई-मेल के विपरीत, सभी प्रतिभागियों को एक ही समय में ऑनलाइन (इंटरनेट से कनेक्टेड) और अपने कंप्यूटर के सामने होने चाहिए। इंस्टेंट मैसेजिंग के माध्यम से बातचीत को चैटिंग कहा जाता है।

चित्र 8.2.3: इंस्टेंट मेसेज सर्विस

8.2.5 चित्र, संगीत और फिल्में

यदि आपके पास एक डिजिटल कैमरा है, तो आप अपनी इमेज को कैमरे से अपने कंप्यूटर पर ले जा सकते हैं। फिर आप उन्हें प्रिंट कर सकते हैं, स्लाइडशो बना सकते हैं, या उन्हें ई-मेल द्वारा या वेबसाइट पर पोस्ट करके दूसरों के साथ साझा कर सकते हैं। आप अपने कंप्यूटर पर संगीत सुन सकते हैं और फिल्में भी देख सकते हैं।

कंप्यूटर मनोरंजन का एक प्रमुख स्रोत बन गया है।

चित्र 8.2.4: चित्र, संगीत और फिल्में

इकाई 8.3: कंप्यूटर के कंपोनेंट्स

इकाई के उद्देश्य

इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित करने में सक्षम होंगे:

- कंप्यूटर के विभिन्न भागों/पुर्जों और कंपोनेंट्स को जानना।

8.3.1 मदरबोर्ड

कंप्यूटर के अंदर मदरबोर्ड मुख्य तत्व है। यह संयुक्त सर्किटरी के साथ एक बड़ा आयताकार बोर्ड है जो कंप्यूटर के कई हिस्सों को सीपीयू, रैम, डिस्क ड्राइव (सीडी, डीवीडी, हार्ड डिस्क या कोई अन्य) के साथ-साथ पोर्ट्स या एक्सपेंशन स्लॉट के माध्यम से जुड़े किसी भी अन्य बाह्य उपकरणों को जोड़ता है। मदरबोर्ड से सीधे जुड़े कंपोनेंट्स में निम्नलिखित शामिल हैं।

सेंट्रल प्रोसेसिंग यूनिट (सीपीयू)

सेंट्रल प्रोसेसिंग यूनिट (सीपीयू) अधिकांश गणना करता है जो कंप्यूटर को कार्य करने की अनुमति देता है और इसे कभी-कभी कंप्यूटर के "मस्तिष्क" के रूप में जाना जाता है। इसे आमतौर पर हीट सिंक और पंखे से ठंडा किया जाता है।

चित्र 8.3.1: कंप्यूटर के कंपोनेंट्स

चिप सेट

चिप सेट मुख्य मेमोरी सहित सीपीयू और सिस्टम के अन्य कंपोनेंट्स के बीच संचार-संवाद में सहायता करता है।

रैम (रैंडम एक्सेस मेमोरी)

रैम (रैंडम एक्सेस मेमोरी) सभी रन प्रोसेस (एप्लिकेशन) और वर्तमान में चल रहे ओएस (OS) को स्टोर करता है।

बीआईओएस (BIOS)

बीआईओएस (BIOS) में बूट फर्मवेयर और पावर प्रबंधन शामिल है। ऑपरेटिंग सिस्टम ड्राइवर बेसिक इनपुट आउटपुट सिस्टम कार्यों को संभालते हैं।

इंटरनल बसेज़

इंटरनल बसेज़ सीपीयू को विभिन्न आंतरिक कंपोनेंट्स और ग्राफिक्स और ध्वनि के लिए एक्सपेंशन कार्ड से जोड़ती हैं।

चित्र 8.3.2: कंप्यूटर हार्डवेयर

इकाई 8.4: ऑपरेटिंग सिस्टम की अवधारणा

इकाई के उद्देश्य

इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित करने में सक्षम होंगे:

- ऑपरेटिंग सिस्टम की अवधारणा से परिचित होना
- विंडोज़ के साथ काम करना
- डेस्कटॉप आइकन ऐड और रिमूव करना, फ़ोल्डर बनाना या डीलीट

8.4.1 विन्डोज़ एक्सपी (Windows XP)

विंडोज एक्सपी एक पर्सनल कंप्यूटर ऑपरेटिंग सिस्टम है जो माइक्रोसॉफ्ट द्वारा ऑपरेटिंग सिस्टम के विंडोज एनटी परिवार के हिस्से के रूप में बनाया गया है। मूल रूप से यह आपको ऑपरेटिंग सिस्टम पर विभिन्न प्रकार के एप्लिकेशन या सॉफ़्टवेयर का उपयोग करने देता है उदाहरण के लिए, यह आपको अपनी वित्तीय जानकारी को ट्रैक करने के लिए एक स्प्रेड-शीट एप्लिकेशन और एक पत्र लिखने के लिए

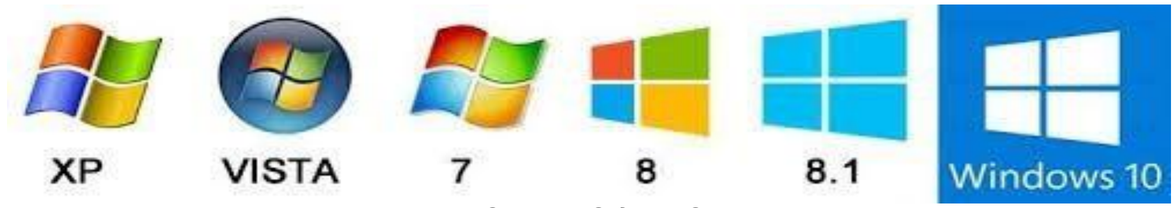
एक वर्ड प्रोसेसिंग एप्लिकेशन का उपयोग करने की अनुमति देता है। विंडोज एक्सपी एक ग्राफिकल यूजर इंटरफेस (जीयूआई) है।

विंडोज एक्सपी को एक्सप्लोर करके उसके बारे में और जानें

विंडोज़ के कई संस्करण हैं, जब आप अपने ऑपरेटिंग सिस्टम पर विंडोज़ का कोई भी संस्करण इंस्टॉल करते हैं तो इसे आपका सिस्टम 'अपग्रेड' कहा जाता है। आपकी अधिक स्पष्टता के लिए विंडोज़ के विभिन्न संस्करणों की छवि नीचे दी गई हैं।

डेस्कटॉप: घर या कार्यस्थल पर भौतिक कार्यक्षेत्र के स्थान पर डेस्कटॉप आपका कार्यस्थल है। यह वह स्क्रीन है जिसे आप एक बार देखते हैं जब आपका कंप्यूटर बूट करना समाप्त कर देता है और आप स्टार्ट करने के लिए तैयार होते हैं।

वॉलपेपर (डेस्कटॉप पृष्ठभूमि): आपके डेस्कटॉप पर इमेज को वॉलपेपर या डेस्कटॉप बैकग्राउंड (पृष्ठभूमि) कहा जाता है



चित्र 8.4.1:विंडोज का विकास

8.4.2 एक ऑपरेटिंग सिस्टम के टूल्स और पार्ट्स

आइकन: छोटे चित्र प्रोग्राम के शॉर्टकट होते हैं जिन्हें आइकन कहा जाता है। प्रोग्राम शुरू करने के लिए आइकन पर डबल-क्लिक करें। स्टार्ट बटन पर क्लिक करने से कंप्यूटर पर प्रोग्राम और अन्य विकल्पों की एक सूची भी दिखाई देती है।

टास्कबार: स्क्रीन के निचले भाग में नीले रंग की पट्टी को टास्क बार कहा जाता है।

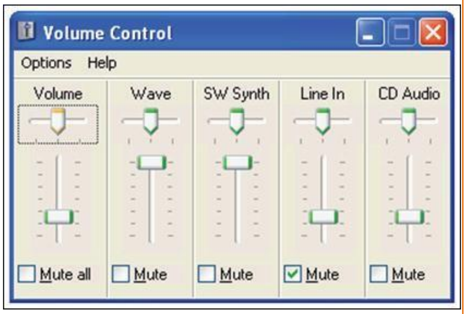
सिस्टम ट्रे: यह एक ऐसा क्षेत्र है जहां आप बैकग्राउंड में चल रहे प्रोग्राम्स को एक्सेस कर सकते हैं। आपके पास इस क्षेत्र में जितने अधिक प्रोग्राम होंगे, कंप्यूटर को बूट होने में उतना ही अधिक समय लगेगा। डेस्कटॉप के सिस्टम ट्रे में आइकन होते हैं जैसा कि चित्र में दिखाया गया है यह इंडिकेट करने के लिए कि वर्तमान में कौन से प्रोग्राम पृष्ठभूमि में चल रहे हैं। एक बार जब आप लेफ्ट फेसिंग एरो बटन पर सिंगल क्लिक करते हैं तो आप खोल सकते हैं और देख सकते हैं कि वहां और क्या है।

चित्र 8.4.2: डेस्कटॉप

वॉल्यूम कंट्रोल: स्पीकर आइकन वॉल्यूम कंट्रोल खोलेगा। 204 एक बार जब आप किसी आइकन पर सिंगल क्लिक कर लेते हैं तो आप तुरंत वॉल्यूम परिवर्तन कर सकते हैं। ओवरऑल वॉल्यूम बढ़ाने या कम करने के लिए बार पर क्लिक करें औरड्रैग करें, या चित्र में दिखाए गए अनुसार सभी ध्वनियों को म्यूट करने के लिए चेक बॉक्स में क्लिक करें।

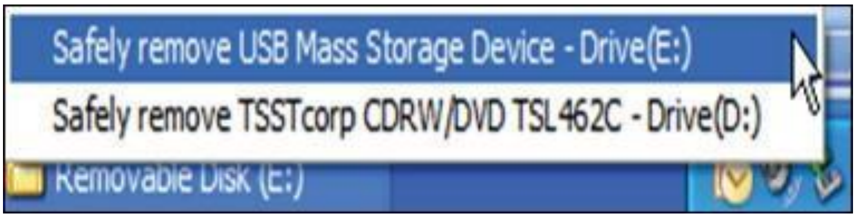
चित्र 8.4.3: वॉल्यूम नियंत्रण

साउंड सेटिंग्स देखने के लिए टास्क बार में साउंड आइकन पर राइट क्लिक करें और ओपन वॉल्यूम कंट्रोल पर लेफ्ट क्लिक करें या साउंड आइकन पर डबल क्लिक करें। वॉल्यूम सेटिंग्स बदलने के लिए, विशिष्ट श्रेणियों में वॉल्यूम बार को ऊपर और नीचे क्लिक करें। वॉल्यूम बैलेंस सेट करने के लिए, बैलेंस बार को राइट और लेफ-क्लिक करें। म्यूट करने के लिए, वॉल्यूम श्रेणियों के नीचे चेक बॉक्स पर क्लिक करें।



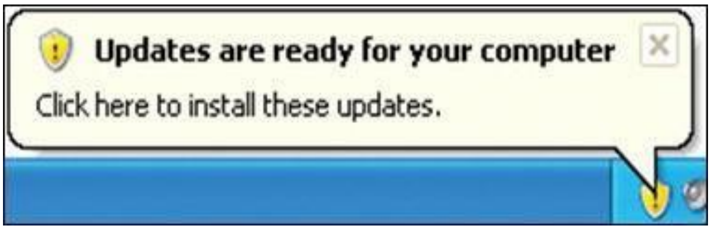
चित्र 8.4.4: वॉल्यूम नियंत्रण

एक्सटर्नल हार्डवेयर: आप अपने ऑपरेटिंग सिस्टम पर इस आइकन पर बार-बार चल सकते हैं। यह हर बार बाहरी हार्डवेयर के किसी भी टुकड़े को प्लग इन करने पर ओपन होता है। उदाहरण के लिए युएसबी जैसे पेन ड्राइव, डिजिटल कैमरा, बाहरी हार्ड ड्राइव आदि।



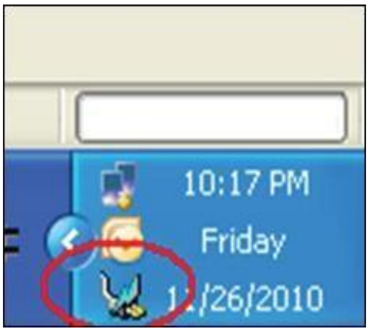
चित्र 8.4.6: हार्डवेयर पॉप अप बॉक्स को हटाने के लिए सुरक्षित

विंडोज अपडेट: यदि कंप्यूटर में माइक्रोसॉफ्ट से कोई अपडेट डाउनलोड किया जाना है, तो उस पर विस्मयादिबोधक चिह्न वाला एक येलो शील्ड दिखाई देगा। चित्र में दिखाए गए अनुसार क्या करने की आवश्यकता है, यह पहचानने के लिए आइकन पर क्लिक करें, एक बार जब आप सिंगल क्लिक करेंगे, तो आपका कंप्यूटर आपको चरणों के माध्यम से आगे ले जाएगा।



चित्र 8.4.7: विंडोज अपडेट पॉप अप बॉक्स

पावर: पावर के लिए 2 प्रतीक हैं एक बैटरी है और विकल्प ब्लू लाइटनिंग बोल्ट वाला पावर कॉर्ड का प्रतीक है। बाद वाले प्रतीक का मतलब है कि लैपटॉप दीवार के आउटलेट में प्लग किया गया है और चार्ज हो रहा है। बैटरी सिंबल का मतलब है कि लैपटॉप पूरी तरह से बैटरी पावर से चल रहा है।



चित्र 8.4.8: पावर आइकन

चित्र 8.4.9: वायरलेस नेटवर्क आइकन

वायरलेस: लैपटॉप कंप्यूटर वेब तक पहुंच प्राप्त करने के लिए वायरलेस नेटवर्क से कनेक्ट करने में सक्षम हैं। नेटवर्क से कनेक्ट करने के लिए, वायरलेस आइकन पर राइट क्लिक करें और सेलेक्ट करें।

उपलब्ध वायरलेस नेटवर्क देखें: प्रदर्शित होने वाली विंडो में, उस सूची से नेटवर्क का चयन करें जिससे आपको बस कनेक्ट करने की आवश्यकता है और निचले दाएं कोने में दिखाई देने वाले कनेक्ट बटन पर क्लिक करें।

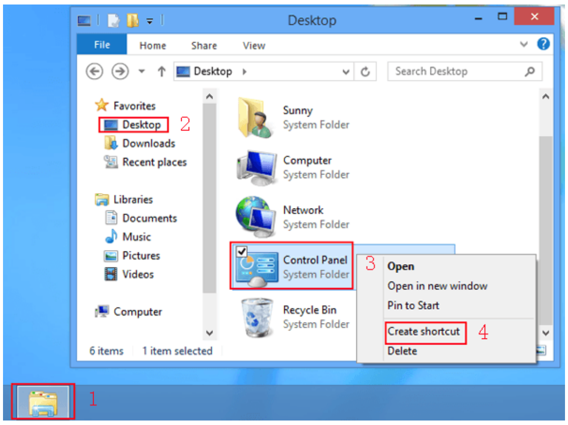
चित्र 8.4.10: उपलब्ध वायरलेस नेटवर्क

8.4 डेस्कटॉप आइकन जोड़ें या हटाएं

आप डेस्कटॉप से चिह्न या डेस्कटॉप शॉर्टकट जोड़ या हटा सकते हैं।

एक आइकन जोड़ने के लिए:

- चरण 1: *स्टार्ट* बटन पर क्लिक करें।
- चरण 2: अपने माउस को *ऑल प्रोग्राम्स* पर रखें। आपके ऑल प्रोग्राम्स के साथ एक मेनू दिखाई देगा।
- चरण 3: उस प्रोग्राम पर जाएं जिसके लिए आप एक शॉर्टकट बनाना चाहते हैं और उस पर *राइट-क्लिक* करें। एक मेनू दिखाई देगा।



चित्र 8.4.11: कंट्रोल पैनल शॉर्टकट बनाएं

- **चरण 4:** *भेजने के* लिए इंगित करें।
- **चरण 5:** *डेस्कटॉप पर* बायाँ-क्लिक करें *(शॉर्टकट बनाएँ)*।

एक आइकन हटाने के लिए:

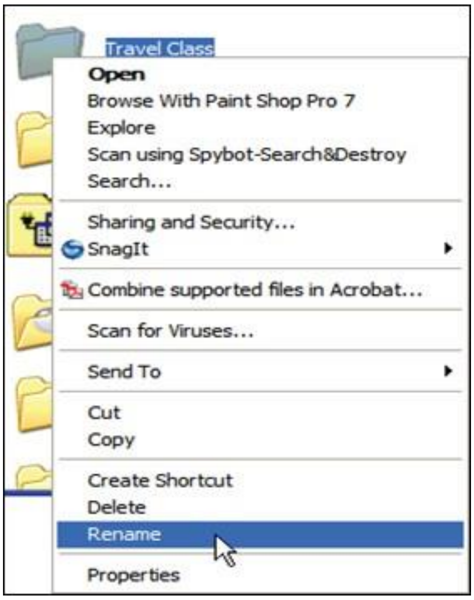
- आइकन पर लेफ्ट-क्लिक करें।
- अपने कीबोर्ड पर *डिलीट* बटन को हिट करें।

चित्र 8.4.12: शॉर्टकट आइकन को डिलीट करना

- तब आपका कंप्यूटर पूछता है कि क्या आप सुनिश्चित हैं कि आप इस प्रोग्राम को डिलीट करना चाहते हैं, तो *डिलीट शॉर्टकट* बटन पर क्लिक करें। जो विंडो पॉप अप होती है उसे डायलॉग बॉक्स कहते हैं।

डायलॉग बॉक्स: एक डायलॉग बॉक्स विंडो है जो आपके पीसी में आपके लिए एक प्रश्न को शामिल करने के बाद दिखाई देती है। आम तौर पर डायलॉग बॉक्स सिर्फ आपको कुछ बताने के लिए दिखाई देता है। जारी रखने में सक्षम होने से पहले आपको यह स्वीकार करने के लिए ओके बटन पर क्लिक करना होगा कि आपने संदेश को स्कैन कर लिया है। उदाहरण के लिए:

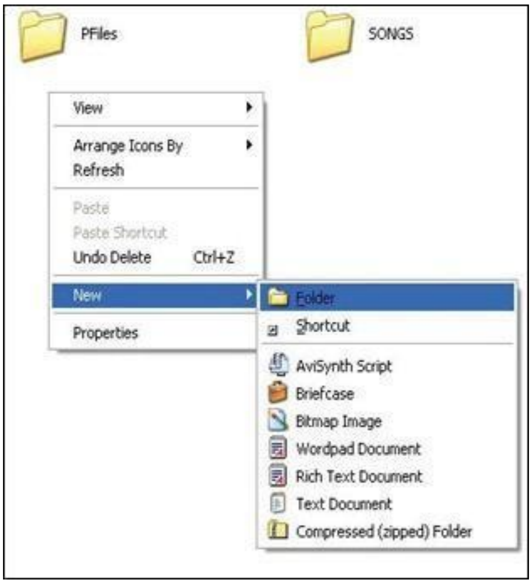
- **चरण 1:** डेस्कटॉप पर *माई डाक्यूमेंट्स* फ़ोल्डर पर डबल क्लिक करें।
- **चरण 2:** *ट्रैवल क्लास* शीर्षक वाले फ़ोल्डर का पता लगाएँ, और उस पर राइट क्लिक करें।
- **चरण 3:** *रीनेम* पर लेफ्ट-क्लिक करें।
- **चरण 4:** *ईबे (eBay)* टाइप करें और कीबोर्ड पर एंटर कुंजी दबाएं।
- **चरण 5:** आपको सूचित करने के लिए एक संवाद बॉक्स दिखाई देगा कि आप फ़ोल्डर का नाम बदलकर "ईबे (eBay)" नहीं कर सकते क्योंकि उस नाम का एक आइटम पहले से मौजूद है।



चित्र 8.4.13: किसी फ़ाइल या फ़ोल्डर का नाम बदलना

एक फोल्डर बनाएं

कुछ व्यक्ति महत्वपूर्ण फ़ाइलों को रखने के लिए अपने डेस्कटॉप पर फ़ोल्डर रखना चाहते हैं। (आप इस उद्देश्य के लिए माई डॉक्यूमेंट फ़ोल्डर का भी उपयोग कर सकते हैं।)



चित्र 8.4.14: फाइल या फोल्डर बनाना

- **चरण 1:** अपने डेस्कटॉप पर एक खाली क्षेत्र खोजें जिसमें कोई आइकन या विंडोज़ न हों।
- **चरण 2:** खाली जगह पर राइट क्लिक करें।

- **चरण 3:** *न्यू* की ओर प्वांइट करें। (आपको क्लिक करने की आवश्यकता नहीं है।)
- **चरण 4:** पॉप आउट होने वाले मेनू में, *फ़ोल्डर* पर लेफ्ट-क्लिक करें।
- **चरण 5:** आपका नया फ़ोल्डर बन गया है और एक नाम की प्रतीक्षा कर रहा है। *क्लिक न करें!* फोल्डर को एक नाम देने के लिए बस टाइप करना शुरू करें।
- **चरण 6:** समाप्त होने पर, कीबोर्ड पर एंटर कुंजी दबाएं या फ़ोल्डर के बगल में क्लिक करें। आपका नया फ़ोल्डर फ़ाइलें प्राप्त करने के लिए तैयार है

अपने पसंदीदा वेबपेज को डेस्कटॉप आइकन के रूप में रखें

आप सीधे अपने डेस्कटॉप पर अपने पसंदीदा वेब पेज का शॉर्टकट बना सकते हैं:

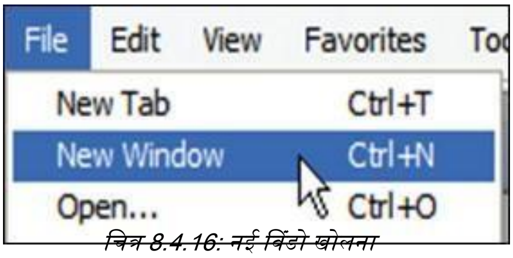
- **चरण 1:** शॉर्टकट बनाने के लिए, आपको सबसे पहले अपना इंटरनेट ब्राउज़र खोलना होगा। (इंटरनेट एक्सप्लोरर आइकन पर डबल क्लिक करें।)
- **चरण 2:** उस पेज का वेब एड्रेस टाइप करें जिसे आप देखना चाहते हैं और अपने कीबोर्ड पर एंटर कुंजी दबाएं।
- **चरण 3:** एक बार वेबसाइट खुलने के बाद, विंडोज़ को रिस्टोर करें ताकि आप खुले हुए वेबपेज के पीछे आंशिक रूप से डेस्कटॉप स्पेस देख सकें।
- **चरण 4:** या तो, अपने माउस को नीचे दिखाए गए एड्रेस बार में वेब एड्रेस के

Fig 8.4.15: डेस्कटॉप पर आइकन

बाईं ओर स्थित आइकन पर इंगित करें। अपने माउस के लेफ्ट बटन को दबाकर रखें और छोटे आइकन को अपने डेस्कटॉप के खाली स्थान पर खींचें। जाने दें और आपके डेस्कटॉप पर आपके वेबपेज का एक शॉर्टकट बन जाएगा।

मल्टीप्ल विंडोज़ का प्रबंधन

आपका टास्कबार क्षेत्र दिखाता है कि विंडोज खुली हैं, यदि आप एक ही प्रोग्राम से बहुत सारी विंडोज खोलते हैं, तो उनका ढेर बनना शुरू हो जाएगा। आइए बहुत सारी विंडोज़ ओपन करें और देखें कि क्या होता है।



चित्र 8.4.16: नई विंडो खोलना

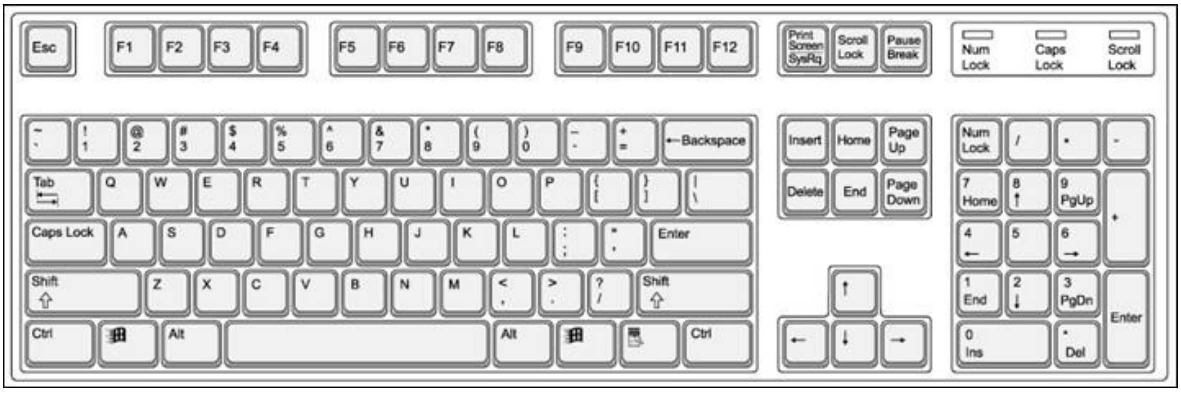
- **चरण 1:** इंटरनेट एक्सप्लोरर में, *फ़ाइल* मेनू और फिर *नई विंडो* पर।
- **चरण 2:** *एड्रेस बार में* Yahoo.com टाइप करें और कीबोर्ड पर *एंटर कुंजी* दबाएं।

चित्र 8.4.17: मल्टीप्ल इंटरनेट एक्सप्लोरर

- **चरण 3:** पहले दो चरणों को कम से कम 5 बार दोहराएं और *अलग-अलग वेबसाइट* जैसे *Google.com, abc.com, nbc.com, msnbc.com, pbs.org, Fox8.com, andwews.com* पर जाएं। आपका टास्कबार फुल होना शुरू हो जाएगा। 209 एक बार जब आपके पास सात विंडोज़ ओपन जाती हैं, तो वे सभी एक साथ एक आइटम के अंतर्गत समूहित हो जाएंगे। आम तौर पर, यदि आपकी चीजों को समूहबद्ध नहीं किया जाता है, तो आप उस विंडो पर नेविगेट करने के लिए टास्कबार से एक आइटम का चयन करने में सक्षम होंगे। ये सब स्टैक हो जाने के बाद आपको ग्रुप पर क्लिक करना है और वहां से जाना है।
- सूची खोलने के लिए टास्कबार में स्टैक्ड (ढेर बने हुए) इंटरनेट एक्सप्लोरर विंडो ग्रुप पर लेफ्ट -क्लिक करें।

8.4.1 कीबोर्ड

एक कंप्यूटर कीबोर्ड कुछ अतिरिक्त कुंजियों के साथ टाइपराइटर कीबोर्ड के समान होता है।

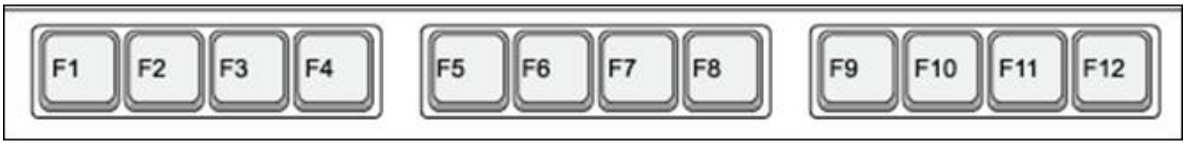


चित्र 8.4.18: क्वेर्टी (QWERTY) कीबोर्ड

ऊपरी बाएँ कोने में **एस्केप कुंजी (ESC key)** पर क्लिक करें आपके द्वारा खोले गए किसी भी मेनू या डायलॉग को बंद कर देगी, लेकिन उसमें से किसी भी आइटम का चयन नहीं करेगी। (स्टार्ट मेनू खोलने का प्रयास करें और फिर एस्केप कुंजी (ESC key) पर क्लिक करें।)

चित्र 8.4.19: एस्केप कुंजी (ESC key)

आपके द्वारा उपयोग किए जा रहे एप्लिकेशन के आधार पर, कीबोर्ड के शीर्ष पर स्थित **फंक्शन कुंजियों** का प्रत्येक कुंजी के साथ या अक्सर ALT, CTRL या दोनों कुंजियों के संयोजन के साथ विशेष उपयोग होता है। एफ1 (F1) आम तौर पर प्रोग्राम के हेल्प ऑप्शन ओपन करता है। यह हर एप्लिकेशन के लिए अलग होता है।



चित्र 8.4.20: फंक्शन कुंजियाँ

निचले बाएँ कोने में कीबोर्ड के लिए यूनिक तीन कुंजियाँ (कीज़) हैं - कंट्रोल (CTRL), विंडोज और ऑल्ट (ALT):

- विभिन्न कार्यों को करने के लिए **कंट्रोल कीज़** का उपयोग अन्य कीज़ के साथ संयोजन में किया जाता है। (अर्थात माइक्रोसॉफ्ट वर्ड में CTRL+P से प्रिंट विंडो ओपन होगी।)
- विंडोज कुंजी स्क्रीन पर स्टार्ट बटन दबाने की तरह काम करती है।
- **ऑल्ट (ALT) कुंजी** एक अन्य सहायक कुंजी है जिसका उपयोग अन्य कुंजियों के साथ संयोजन में किया जाता है।

- **कैप्स लॉक कुंजी** का उपयोग टाइपिंग में किया जाता है। इस कुंजी को एक बार दबाने पर आपके द्वारा लिखे गए सभी अक्षर बड़े हो जाएंगे। टाइपिंग को छोटे अक्षरों में बदलने के लिए कैप्स लॉक कुंजी को फिर से दबाएं।
- एक बड़े अक्षर को बनाने के लिए टाइपिंग में **शिफ्ट कुंजी**का उपयोग किया जाता है। किसी अक्षर को बड़ा करने के लिए, शिफ्ट कुंजी दबाएं
- और उसे दबाए रखें, फिर उस अक्षर को दबाएं जिसे आप बड़े अक्षरों में रखना चाहते हैं। शिफ्ट कुंजी छोड़ें और टाइप करना जारी रखें।
- **पेज अप** और **पेज डाउन** कर्सर को दस्तावेज़ के माध्यम से पेज बाय पेज ऊपर या नीचे ले जाएं।
- **एरो कुंजी** आपको स्क्रीन के चारों ओर कर्सर ले जाने में मदद करती हैं (जब किसी प्रोग्राम को माइक्रोसॉफ्ट वर्ड में) या टेक्स्ट बॉक्स में टाइप करते समय टेक्स्ट की एक पंक्ति में यूज़ करते हैं।
- आपके द्वारा पहले से टाइप किए गए शब्दों को बदलने के लिए टाइप करते समय **इन्सर्ट कुंजी**का उपयोग किया जाता है।
- आपके द्वारा पहले से टाइप किए गए शब्दों को बदलने के लिए टाइप करते समय **इन्सर्ट कुंजी**का उपयोग किया जाता है।
- **डिलीट कुंजी** आपके द्वारा टाइप किए गए टेक्स्ट को हटा देती है जो कर्सर के दाईं ओर है या चयनित आइटम को रीसायकल बिन में डाल देती है।
- **होम कुंजी** दबाने से आपका कर्सर टेक्स्ट की एक पंक्ति की शुरुआत में आ जाता है। एंड कुंजी को दबानेसे कर्सर एक पंक्ति के अंत में पहुंच जाता है।
- स्पेसबार के दाईं ओर आप एक और **ऑल्ट की (Alt key) विंडोज की और कंट्रोल की (Ctrl key) देखते हैं।** नई एप्लिकेशन कुंजी पर ध्यान दें। इस कुंजी को दबाना राइट माउस बटन दबाने के समान है (दायां क्लिक करना)।
- **बैकस्पेस** कुंजी आपके द्वारा टाइप किए गए टेक्स्ट को हटा देती है जो कर्सर के बाईं ओर होता है।
- जब आप टाइप कर रहे हों तो **एंटर कुंजी** एक नई लाइन (कैरेज़ रिटर्न की तरह) देती है। अन्य समय में एंटर कुंजी बाएँ माउस की लेफ्ट क्लिक की तरह काम करती है।

चित्र 8.4.21: एंटर, बैकस्पेस और डिलीट बटन

8.4.1 सामान्य विंडोज़ कमांड

विंडोज़ की एक विशेषता यह है कि आमतौर पर किसी क्रिया को करने के कुछ तरीके होते हैं। यह तालिका कंप्यूटर को उस एक्शन को करने के बारे में सूचित करने के लिए मेनू, कीबोर्ड और टूलबार के तरीकों के साथ विंडोज कमांड दिखाती है।

सामान्य विंडोज़ कमांड	
कुंजी	विवरण
ऑल्ट+एफ	वर्तमान प्रोग्राम में फ़ाइल मेनू विकल्प खोलने के लिए
ऑल्ट+ई	वर्तमान कार्यक्रम में विकल्प संपादित करने के लिए
ऑल्ट+टैब	खुले प्रोग्राम के बीच स्विच करने के लिए
एफ1	लगभग सभी विंडोज़ प्रोग्राम में सार्वभौमिक सहायता के लिए
एफ2	चयनित फ़ाइल का नाम बदलने के लिए
एफ5	वर्तमान प्रोग्राम विंडो को रिफ्रेश करने के लिए
कंट्रोल+एस	वर्तमान डॉक्यूमेंट फ़ाइल को सेव करने के लिए
कंट्रोल+एक्स	चुनी हुई आइटम को कट करने के लिए
शिफ्ट+डिलीट	आइटम को डिलीट करने के लिए
कंट्रोल+सी	आइटम कॉपी करने के लिए

सामान्य विंडोज़ कमांड	
कंट्रोल+इन्सर्ट	आइटम कॉपी करने के लिए
कंट्रोल+वी	पेस्ट करने के लिए
शिफ्ट+इन्सर्ट	पेस्ट करने के लिए
कंट्रोल+के	चयनित टेक्स्ट में हाइपरलिंक डालने के लिए
कंट्रोल+पी	वर्तमान पृष्ठ या दस्तावेज़ को प्रिंट करने के लिए
होम	वर्तमान लाइन की शुरुआत में जाने के लिए
कंट्रोल+होम	दस्तावेज़ के अंत में जाने के लिए
एन्ड	दस्तावेज़ के अंत में जाने के लिए
कंट्रोल+एन्ड	दस्तावेज़ के अंत में जाने के लिए
शिफ्ट+होम	वर्तमान पोजीशन से पंक्ति की शुरुआत तक हाइलाइट करने के लिए
शिफ्ट+एन्ड	वर्तमान पोजीशन से पंक्ति के अंत तक हाइलाइट करने के लिए
कंट्रोल+लेफ्ट एरो	एक बार में एक शब्द को बाईं ओर ले जाने के लिए
कंट्रोल+राइट एरो	एक बार में एक शब्द को दाईं ओर ले जाने के लिए
कंट्रोल+एस्केप (Ctrl+Esc)	स्टार्ट मेनू खोलता है
कंट्रोल+शिफ्ट+एस्केप (Ctrl+Shift+Esc)	विंडोज टास्क मैनेजर खोलने के लिए
ऑल्ट+एफ4	वर्तमान में सक्रिय प्रोग्राम बंद करने के लिए
ऑल्ट+एंटर	चयनित आइटम की प्रॉपर्टीज खोलने के लिए

इकाई 8.5: एमएस वर्ड

इकाई के उद्देश्य

इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित करने में सक्षम होंगे:

1. एमएस-वर्ड के कॉन्सेप्ट को जानने और अभ्यास करने में।
2. एक दस्तावेज़ प्रारूपित करने में।
3. एक दस्तावेज़ आदि प्रिंट करने में।

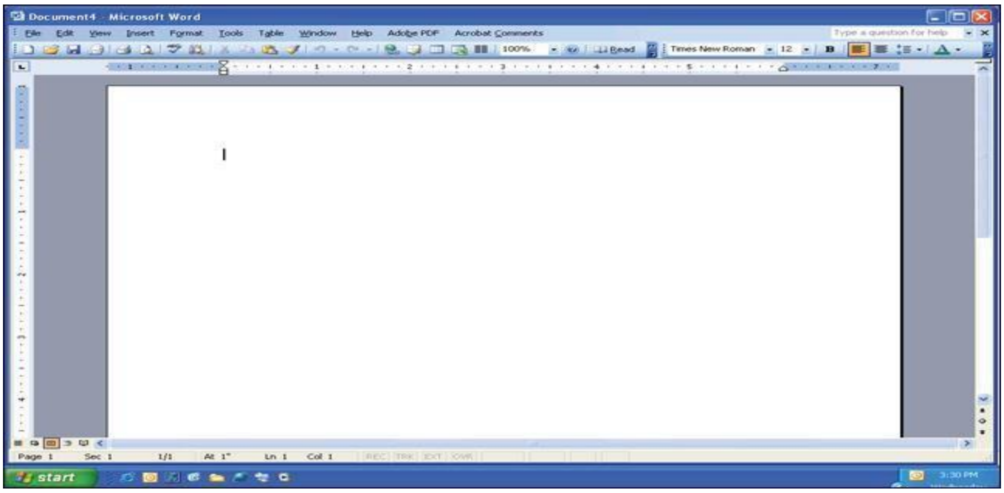
8.5.1 वर्ड प्रोसेसिंग की अवधारणाएं (कॉन्सेप्ट) - एमएस वर्ड

ज्यादातर लोग जो रोजाना कंप्यूटर का इस्तेमाल करते हैं वे वर्ड प्रोसेसिंग स्किल्स का इस्तेमाल करते हैं। वर्ड प्रोसेसिंग स्किल्स हमें पत्र, मेमो और विभिन्न पत्राचार जैसे टेक्स्ट दस्तावेज़ तैयार करने में सक्षम बनाता है। अधिकांश अप-टू-डेट वर्ड प्रोसेसिंग सॉफ़्टवेयर पैकेज हमें टेक्स्ट दस्तावेज़ बनाने की अनुमति देता है जिसमें फ़ोटो और ड्रॉइंग शामिल हैं।

चित्र 8.5.1: एमएस वर्ड

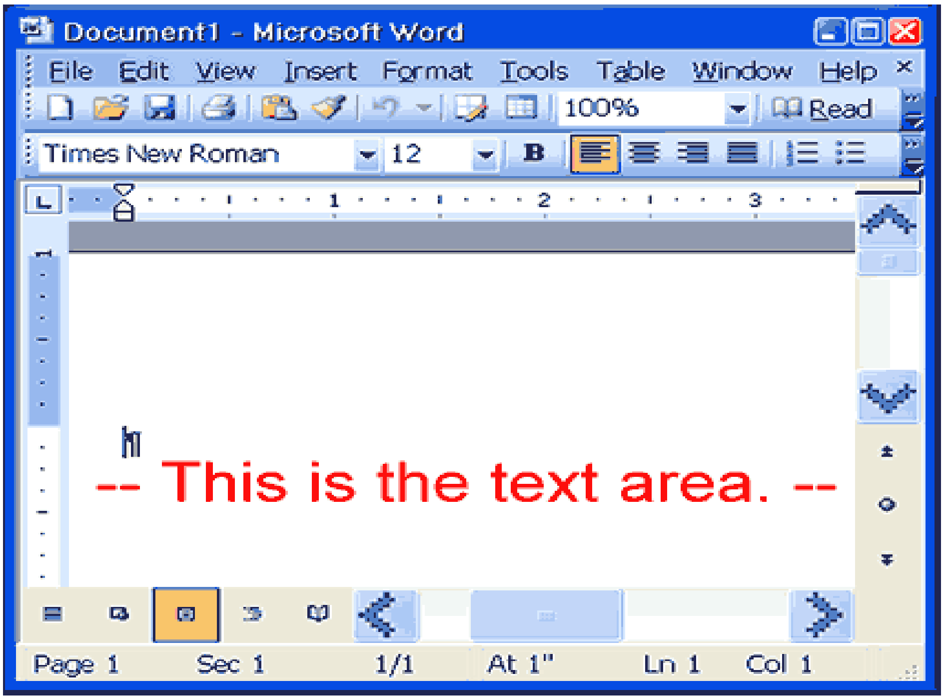
8.5.1 वर्ड डॉक्यूमेंट बनाना

एक बार जो दस्तावेज़ खुल गया है, उसमें एक छोटा पैराग्राफ टाइप करें कि आप यह मिनी सेशन (Mini-session) क्यों ले रहे हैं। उदाहरण के लिए, क्या आप माइक्रोसॉफ्ट वर्ड 2007 में नए हैं या आप अपने सॉफ्टवेयर के कौशल का विकास कर रहे हैं? कुछ शब्दों को जानबूझ कर गलत लिखने का ध्यान रखें। बाद में सत्र में आप इस पैराग्राफ का उपयोग वर्तनी जांच और मूल Word 2007 कार्यों का उपयोग करने का तरीका जानने के लिए करेंगे।



चित्र 8.5.2: एमएस वर्ड ब्लैंक पेज

उपरोक्त छवि वर्ड विंडो के कंपोनेंट्स को दर्शा रही है, जिसमें विंडो में एक डॉक्यूमेंट भी होता है। यह व्यू रुलर्स को शीर्ष पर और बाईं ओर प्रदर्शित करता है जो पृष्ठ के आकार को दर्शाता है।



चित्र 8.5.3: एमएस वर्ड का टेक्स्ट एरिया

9.5.1 डॉक्यूमेंट को सेव करना

एक कमांड का उपयोग पहली बार सेव करने के लिए किया जाता है या यदि आपने किसी डॉक्यूमेंट में रिविज़न किए हैं और पिछले संस्करण को नए रीवाइज़्ड डॉक्यूमेंट से बदलना चाहते हैं। किसी रीवाइज़्ड डॉक्यूमेंट को नए नाम में सेव करने के लिए 'सेव एज़' कमांड का उपयोग करें, इसलिए मूल डॉक्यूमेंट को रिविज़न से पहले रखने या किसी डॉक्यूमेंट की एक कॉपी को किसी भिन्न फ़ोल्डर में सेव करने के लिए।

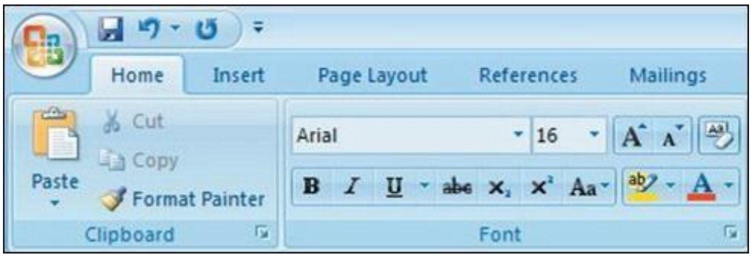
- चरण 1: अपने डॉक्यूमेंट को "माई डॉक्यूमेंट" फ़ोल्डर में सेव करने के लिए।
- चरण 2: '*फ़ाइल नेम*' बॉक्स में डॉक्यूमेंट का नाम दर्ज करें।
- चरण 3: यह सुनिश्चित करने के लिए चेक करें कि '*सेव ऐज़ टाइप*' बॉक्स में वर्ड डॉक्युमेंट (*.docx.)* है।

चित्र 8.5.4: डॉक्यूमेंट को सेव करना

8.5.1 फ़ॉन्ट टाइप और आकार बदलें

जैसा कि नीचे दी गई इमेज में दिखाया गया है, जो डॉक्यूमेंट आपने अभी बनाया है, आप वर्तमान में फ़ॉन्ट आकार को फॉर्मेट करने जा रहे हैं और विभिन्न फ़ॉन्ट और आकार टाइप कर सकते हैं जो आपके डॉक्यूमेंट में शब्दों को चरित्र प्रदान कर सकते हैं यानी जब आप अपना रिज़्युमे बना रहे हैं, तो आप बोल्ड का उपयोग करते हैं एक 'आई-कैचर' भी, फ़ॉन्ट आकार शब्द विशेषताओं को प्रभावित करता है।

- चरण 1: उस टेक्स्ट को हाइलाइट करें जिसके लिए आप फ़ॉन्ट और आकार बदलना चाहते हैं; इस अभ्यास में अपना नाम हाइलाइट करें।
- चरण 2: फ़ॉन्ट मेनू पर क्लिक करें, उदाहरण के लिए थीम फ़ॉन्ट चुनें। एरियल ब्लैक और फिर फ़ॉन्ट के आकार का चयन करें (मान लें कि 16) जैसा कि नीचे दी गई इमेज में दर्शाया गया है।



चित्र 8.5.5: फ़ॉन्ट प्रकार और आकार बदलना

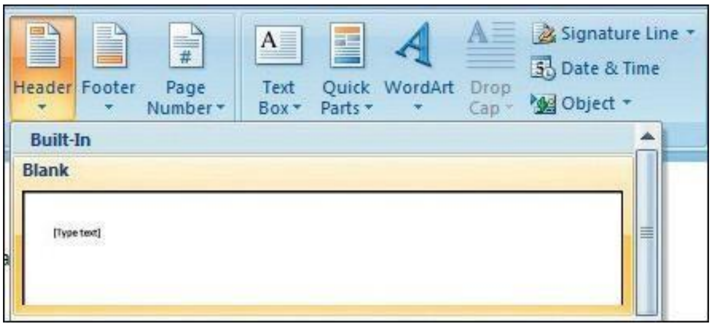
- **चरण 3:** अब अपने डॉक्यूमेंट को सेव करने के लिए क्विक एक्सेस टूलबार में सेव पर क्लिक करें (अपने डाक्यूमेंट को सेव करने के लिए नीचे दिया गया दूसरा चित्र देखें)।

8.5.1 टेक्स्ट इन्सर्ट करके हैंडर्स और फूटर्स बनाएं

टेक्स्ट, पेज नंबर और तारीख जैसी जानकारी डालने के लिए वर्ड डॉक्यूमेंट में हैडर और फुटर की जरूरत होती है। हैडर या फुटर की जानकारी डिफ़ॉल्ट रूप से सभी मौजूदा डॉक्यूमेंट पेजेज़ में दिखाई दे सकती है, अपने वर्तमान डॉक्यूमेंट में एक नया पेज जोड़ने के बाद आपको हैडर या फुटर लेख कॉलम में फिर से टाइप करने की आवश्यकता नहीं है। हैडर जानकारी पेज के हैडर पर दिखाई देती है जबकि फुटर जानकारी पेज के नीचे दिखाई देती है।
सरल चरणों का पालन करें और इसके काम करने के लिए नीचे दी गई छवि देखें:

- **चरण 1:** वर्ड पेज के ऊपर बार से 'होम' के ठीक बगल में 'इन्सर्ट' विकल्प पर क्लिक करें और 'हैडर' चुनें।
- **चरण 2:** अपनी पसंद की शैली (स्टाइल) चुनें, (अभी के लिए रिक्त का उपयोग करें)।
- **चरण 3:** इसे भरने के लिए अपने अंतिम नाम का उपयोग करें; अब एंटर दबाएं।
- **चरण 4:** आज की तारीख डालें और फिर अपना अंतिम नाम और तारीख हाइलाइट करें।
- **चरण 5:** मेनू से होम टैब पर क्लिक करें।
- **चरण 6:** अब बार से 'होम' चुनें और फिर 'लेफ्ट जस्टिफिकेशन बटन' पर क्लिक करें।
- **स्टेप 7:** अंत में 'क्लोज हैडर एंड फुटर' पर क्लिक करें।

नोट: *हैडर मेनू बंद हो जाएगा और टाइपिंग जारी रखने के लिए आपको आपके डॉक्यूमेंट पर वापस ले आएगा।*



चित्र 8.5.7: हैडर और फुटर बंद करना

चित्र 8.5.6: हैडर और फुटर

399

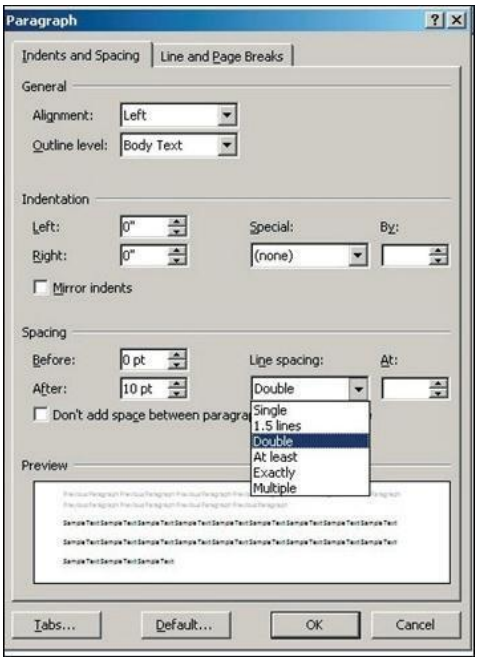
चित्र 8.5.8: फॉर्मेटिंग

8.5.1 इंडेंट और स्पेसिंग

अपने वर्ड डॉक्यूमेंट में स्पेसिंग सही रखें!

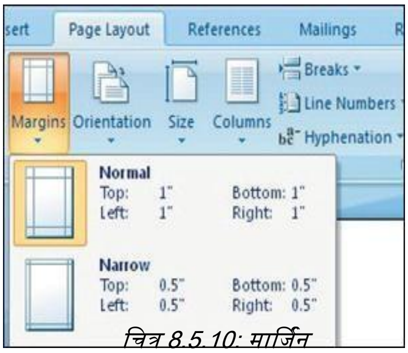
प्रोजेक्ट रिपोर्ट तैयार करने के लिए जिसमें डबल लाइन स्पेसिंग में पैराग्राफ की आवश्यकता होती है, इसलिए यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि आप निम्न कार्य करके लाइनों और पैराग्राफ के बीच की जगह को कैसे बदल पाएंगे:

- **चरण 1:** उस पैराग्राफ या पैराग्राफों का चयन करें जिसे आप बदलना चाहते हैं।
- **चरण 2:** होम टैब पर क्लिक करें और फिर 'पैराग्राफ' डायलॉग बॉक्स पर क्लिक करें।
- **चरण 3:** 'इंडेंट और स्पेसिंग' टैब पर क्लिक करें।
- **चरण 4:** 'लाइन स्पेसिंग' सेक्शन में, अपनी रिक्ति को तदनुसार समायोजित करें।
- **चरण 5:** नीचे दी गई छवि विज़ुअल वर्जन दिखाती है कि आपका पृष्ठ कैसा होगा।



चित्र 8.5.9: पैराग्राफ स्वरूपण

8.5.1 मार्जिन को संशोधित करना



चित्र 8.5.10: मार्जिन

एमएस-वर्ड 2007 आपको यह पूर्वावलोकन करने की अनुमति देता है कि मार्जिन संशोधित होने पर आपका पेपर कैसा दिखेगा। पेज मार्जिन को निम्नलिखित चरणों के माध्यम से संशोधित किया जा सकता है:

- चरण 1: बार से टैब 'पेज लेआउट' टैब पर क्लिक करें।
- चरण 2: अब वहां से 'मार्जिन' चुनें।
- चरण 3: डिफ़ॉल्ट मार्जिन पर क्लिक करें या,
- चरण 4: कस्टम मार्जिन पर क्लिक करें और डायलॉग बॉक्स को पूरा करें।

नोट: जैसे ही आप प्रत्येक मार्जिन प्रीसेट को रोल ओवर करते हैं, यह आपको दिखाएगा कि संशोधित होने पर डॉक्यूमेंट कैसा दिखेगा

8.5.1 लिस्ट्स

लिस्ट्स आपको संख्याओं की बुलेट के साथ टेक्स्ट को फॉर्मेट और ऑर्गेनाइज करने में सक्षम बनाती हैं या चरणों के लिए संख्याओं का उपयोग करने के बजाय एक आउटलाइन लिस्ट का उपयोग एक प्रकार की नंबर लिस्ट का उदाहरण दिखाने के लिए किया जाता है

बुलेटेड और नंबर्ड लिस्ट्स

बुलेटेड लिस्ट्स में बुलेट पॉइंट्स होते हैं, नंबर्ड लिस्ट्स में संख्याएँ होती हैं, और आउटलाइन लिस्ट्स के संगठन के आधार पर संख्याओं और अक्षरों को जोड़ती है।

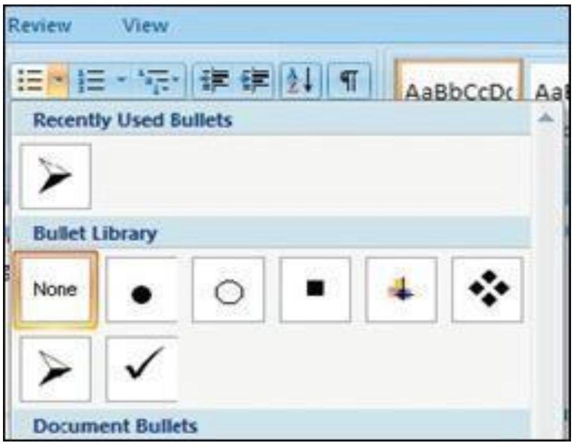
मौजूदा टेक्स्ट में लिस्ट्स कैसे डालें?

- चरण 1: उस टेक्स्ट का चयन करें जिसे आप लिस्ट बनाना चाहते हैं।
- चरण 2: होम टैब पर पैराग्राफ टैब से बुलेटेड या नंबर्ड लिस्ट बटन पर क्लिक करें। अब, अपने दस्तावेज़ में एक नई लिस्ट बनाने के लिए, अपना कर्सर वहाँ रखें जहाँ से आप लिस्ट शुरू करना चाहते हैं। बुलेटेड या नंबर्ड लिस्ट बटन पर क्लिक करें और टाइप करना शुरू करें।

चित्र 8.5.11: बुलेटेड और नंबर्ड लिस्ट्स

फॉर्मेटिंग लिस्ट्स

- **चरण 1:** बुलेट इमेज और नंबरिंग फॉर्मेट को बुलेट या नंबरिंग डायलॉग बॉक्स का उपयोग करके बदला जा सकता है।
- **चरण 2:** सभी बुलेट या नंबर को बदलने के लिए पूरी लिस्ट का चयन करें, या एक ही बुलेट को बदलने के लिए लिस्ट के भीतर कर्सर को एक पंक्ति पर रखें।
- **चरण 3:** एक बार राइट क्लिक करें।
- **चरण 4:** बुलेटेड या नंबर लिस्ट के आगे वाले एरो पर क्लिक करें।
- **चरण 5:** अब, बुलेट या नंबरिंग स्टाइल



8.5.1 स्पेलिंग और ग्रामर

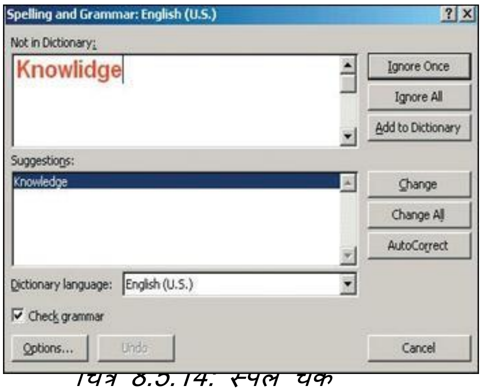
आपके दस्तावेज़ को प्रूफ़-रीड करने में आपकी सहायता करने के लिए Ms-Word 2007 में कई विशेषताएं हैं, इन विशेषताओं में निम्नलिखित शामिल हैं:

- स्पेलिंग और ग्रामर
- शब्दकोश
- ऑटोकरेक्ट
- डिफ़ॉल्ट डिक्शनरी
- वर्ड काउंट

चित्र 8.5.13: स्पेलिंग और ग्रामर

उपयोग की जाने वाली सबसे आम विशेषता टूल है। अपने डॉक्यूमेंट की स्पेलिंग और ग्रामर चेक करने के लिए:

- **चरण 1:** कर्सर को डॉक्यूमेंट की शुरुआत में या उस अनुभाग की शुरुआत में रखें जिसे आप चेक करना चाहते हैं।
- **चरण 2:** रिबन पर 'रिव्यु' टैब पर क्लिक करें।
- **चरण 3:** प्रूफिंग ग्रुप पर 'स्पेलिंग और ग्रामर' पर क्लिक करें।



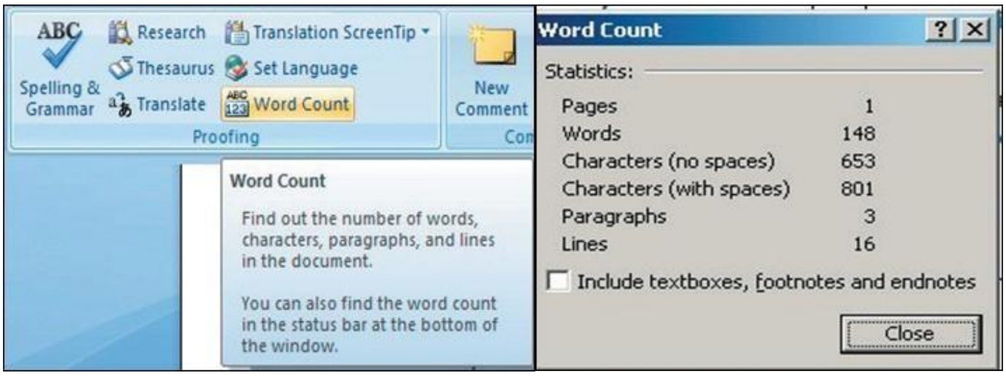
चित्र 8.5.14: स्पेल चेक

नोट: कोई भी त्रुटि एक डायलॉग बॉक्स प्रदर्शित करेगी जो आपको एक अतिरिक्त उपयुक्त स्पेलिंग या वाक्यांश चुनने की अनुमति देता है। अपने डॉक्यूमेंट में आपके द्वारा की गई किसी भी स्पेलिंग एरर को ठीक करने के लिए आप स्पेलिंग और ग्रामर चेकर का उपयोग करेंगे। एक बार स्पेलिंग और ग्रामर चेकर पूरा हो जाने के बाद आपको एक डायलॉग बॉक्स दिखाई देगा जो आपको सूचित करेगा कि 'स्पेलिंग और ग्रामर की जांच पूरी हो गई है।

वर्ड काउंट

शब्दों को एक सिलेक्शन में गिनने के लिए, आप उन शब्दों का चयन कर सकते हैं जिन्हें आप गिनना चाहते हैं। स्टेटस बार उदाहरण के लिए सेक्शन में शब्दों की संख्या 50/1,200 प्रदर्शित करती है। इसका का अर्थ है कि डॉक्यूमेंट में कुल 1200 में से 50 शब्द हैं।

नोट: टेक्स्ट के उन अनुभागों का चयन करने के लिए जो एक दूसरे के साथ नहीं हैं, पहले खंड का चयन करें और कंट्रोल (CRTL) (कीबोर्ड से) दबाए रखें और अतिरिक्त अनुभाग चुनें।



चित्र 8.5.15: वर्ड काउंट

8.5.1 वर्ड में विभिन्न एडिटिंग मोड्स

इन्सर्ट मोड और ओवरटाइप मोड। जब इंसर्ट मोड (डिफ़ॉल्ट) सक्रिय होता है, तो आप जो डेटा टाइप कर सकते हैं उसे इंसर्शन पॉइंट पर डाला जाता है, जबकि ओवर-टाइप मोड सक्रिय होने पर जानकारी सक्रिय होती है, हालांकि इसे इन्सर्ट नहीं किया जाता है; जैसे ही आप सॉर्ट करते हैं टेक्स्ट बदल जाता है। दो मोड के बीच संशोधित करने के लिए स्टैंडिंग बार पर ओवीआर अक्षरों पर डबल क्लिक करें।

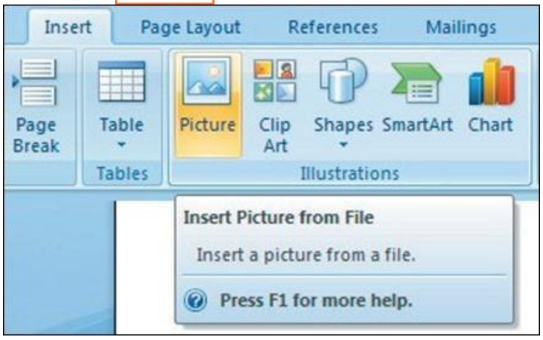
वर्ड डॉक्यूमेंट के बारे में एक और दिलचस्प तथ्य यह है कि यह केवल चीजों को लिखने के लिए एक डॉक्यूमेंट नहीं है, बल्कि आप डॉक्यूमेंट के साथ चित्र सम्मिलित करके अपने डॉक्यूमेंट में अभिव्यक्ति जोड़ सकते हैं, वर्तमान में देखते हैं कि यह कैसे किया जाएगा। यदि आप इंटरनेट से किसी चित्र का उपयोग कर रहे हैं तो किसी भी कॉपीराइट इमेज का उपयोग न करने के लिए हमेशा ध्यान रखें।

इन्सर्ट पिक्चर मेथड ऐसे ग्राफ़िक्स को सपोर्ट करता है जो क्लिपबोर्ड पर फ़िट होने के लिए बहुत बड़े हो सकते हैं। पिक्चर इन्सर्ट करने या पेस्ट करने के लिए डिफ़ॉल्ट सेटिंग "टेक्स्ट के साथ पंक्ति में" "इन लाइन विद टेक्स्ट" है। ऑफिस बटन कमांड गैलरी में स्थित एडवांस्ड वर्ड विकल्प, आपको डिफ़ॉल्ट सेटिंग्स को किसी भी उपलब्ध टेक्स्ट रैपिंग शैलियों में बदलने की अनुमति देता है।

चित्र 8.5.16: सैंपल इमेज

8.5.1 एक इमेज और टेबल इन्सर्ट करें

- **चरण 1:** इंसर्शन पॉइंट को उस स्थान पर रखें जहां इमेज को डॉक्यूमेंट में रखा जाना चाहिए।
- **चरण 2:** इन्सर्ट टैब >> इलूस्ट्रेशन गैलरी का चयन करें।
- **चरण 3:**अब इन्सर्ट पिक्चर चुनें।

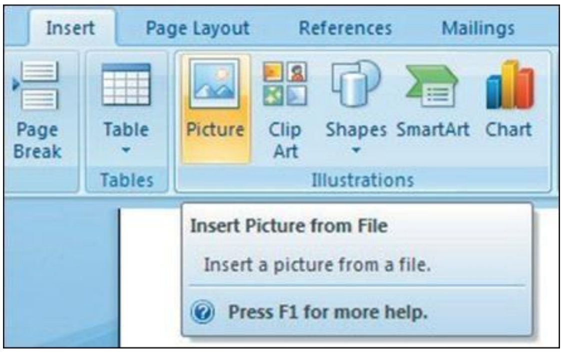


चित्र 8.5.17: एक इमेज इन्सर्ट करें

- **चरण 4:** उस उपयुक्त स्थान पर नेविगेट करें जहां इमेज स्टोर की गई है।
- **चरण 5:** अब उस उपयुक्त इमेज का चयन करें जिसे आप इमेज पर डबल क्लिक करके डॉक्यूमेंट में इन्सर्ट करना चाहते हैं।

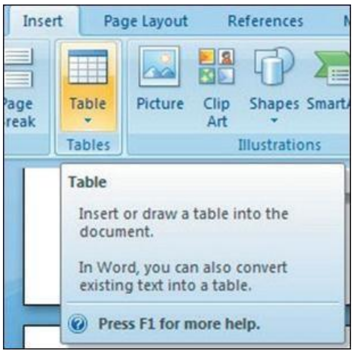
इसी तरह, अब देखते हैं कि वर्ड डॉक्यूमेंट में टेबल कैसे डालें

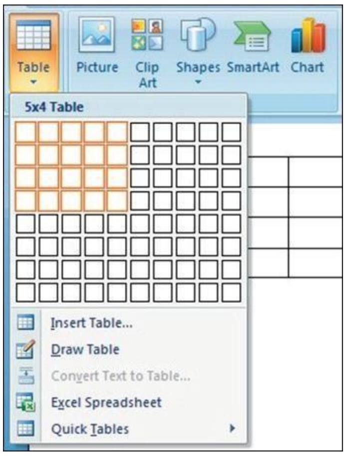
टेबल फीचर का उपयोग टैब सेट किए बिना डेटा को पंक्तियों (रो) और कॉलम में व्यवस्थित करने के लिए किया जा सकता है। टेबल का उपयोग फार्म और साथ-साथ पैराग्राफ बनाने के लिए भी किया जा सकता है। एक टेबल में वर्टीकल कॉलम और हॉरिजॉन्टल रो होती हैं,



चित्र 8.5.18:इमेज इन्सर्ट करना

इन रो और कॉलमों का इंटर-सेक्शन सेल का निर्माण करता है। एक सेल प्रत्येक व्यक्तिगत वर्ग (इंडिविजुअल स्क्वेयर) है जिसमें आप टेक्स्ट दर्ज कर पाएंगे। टैब कुंजी पॉइंटर को अगले सेल (Shift + tab) पर ले जाती है, यह पॉइंटर को टेबल के भीतर पीछे की ओर ले जाती है।





चित्र 8.5.19: टेबल

नीचे दिए गए चरणों से आपके लिए यह समझना बहुत आसान हो जाएगा कि टेबल कैसे बनाया जाता है:

- **चरण 1:** इंसर्शन पॉइंट को अपने वर्ड डॉक्यूमेंट पर इच्छित स्थान पर रखें
- **चरण 2:** बार से इन्सर्ट टैब चुनें >> टेबल गैलरी
- **स्टेप 3:** अब इन्सर्ट टेबल चुनें
- **चरण 4:** इंसर्ट टेबल डायलॉग बॉक्स में इच्छित कॉलम और इच्छित संख्या दर्ज करें
- **चरण 5:** अब ऑटोफिट बिहेवियर चुनें
- **चरण 6:** ओके पर क्लिक करें

8.5.1 एक ब्लेंक पेज इन्सर्ट करना

ब्लेंक पेज कमांड आपको आवश्यक स्थान पर एक ब्लेंक पेज को मैन्युअल रूप से सम्मिलित करने की अनुमति देता है। जब आप किसी पेज को टेक्स्ट या ग्राफ़िक्स से भरते हैं, तो माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस वर्ड एक ऑटोमैटिक पेज ब्रेक इन्सर्ट करता है और एक न्यू पेज प्रारंभ करता है। हालांकि, आप मैन्युअल रूप से पेज जोड़ेंगे या पेज ब्रेक जोड़कर या पेज ब्रेक हटाकर

पेज हटाएंगे। छवि का संदर्भ लें

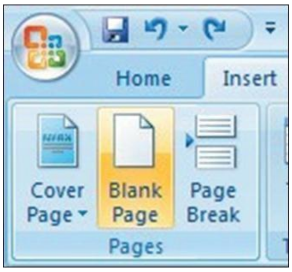
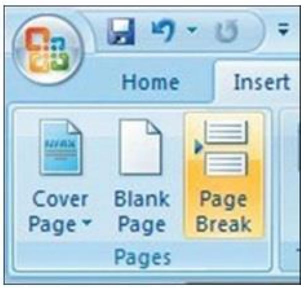


Fig 8.5.20: एक ब्लेंक पेज इन्सर्ट करना

9.5.1 पेज ब्रेक इन्सर्ट करना

आप डॉक्यूमेंट में कहीं भी एक पेज ब्रेक इन्सर्ट कर सकते हैं, या आप वह स्थिति निर्दिष्ट कर सकते हैं जहां माइक्रोसॉफ्ट वर्ड स्वचालित पेज ब्रेक रखता है। यदि आप उन डाक्यूमेंट्स में मैन्युअल पेज ब्रेक इन्सर्ट करते हैं जिनकी लंबाई बहुत अधिक है, तो डॉक्यूमेंट को संपादित करते समय आपको पेजों को बार-बार री: ब्रेक करना पड़ सकता है। मैन्युअल रूप से पेजेज़ को री -ब्रेक करने की कठिनाई से बचने के लिए, आप यह नियंत्रित करने के लिए चॉइसेस सेट कर सकते हैं कि वर्ड ऑटोमैटिक पेज ब्रेक्स कहां पोजीशन करता है। नीचे दी गई छवि का संदर्भ लें।

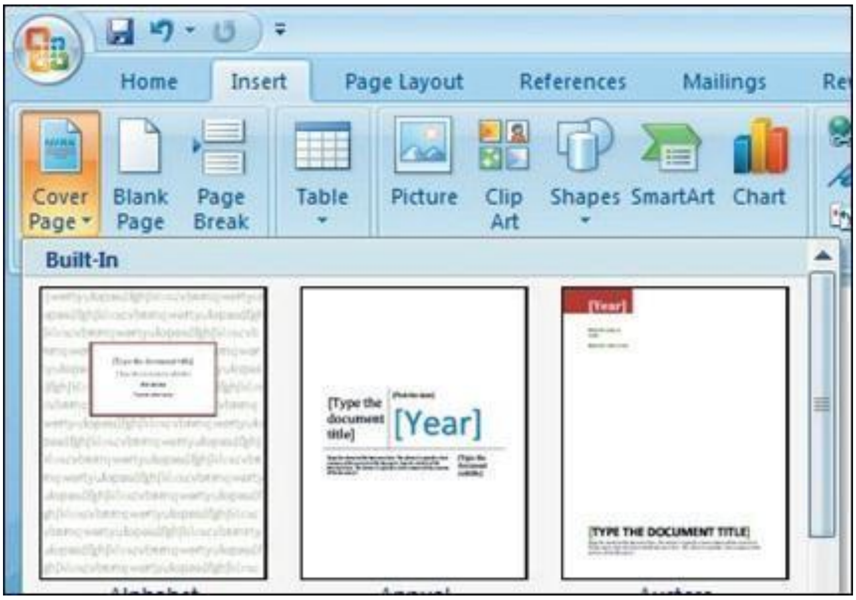


चित्र 8.5.21: एक पेज ब्रेक इन्सर्ट करना

- **चरण 1:** इन्सर्ट टैब से, कवर पेज चुनें, कवर पेज ड्रॉप डाउन मेनू प्रदर्शित होगा।
- **चरण 2:** कवर पेज के अंतर्गत प्री-फ़ॉर्मेटेड विकल्पों में से चुनें।
- **चरण 3:** ब्लेंक पेज या पेज ब्रेक इन्सर्ट करने के लिए, अपने इंसर्शन पॉइंट को इच्छित स्थान पर रखें।
- **चरण 4:** अब, इन्सर्ट टैब से, ब्लेंक पेज या पेज ब्रेक का चयन करें जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है।

8.5.1 एक कवर पेज इन्सर्ट करना

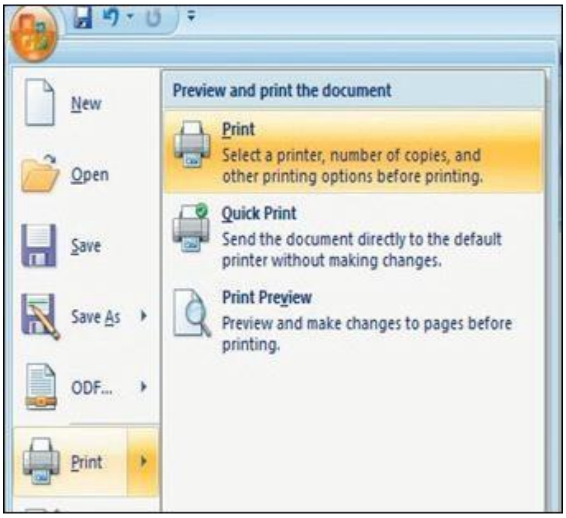
- **चरण 1:** इन्सर्ट टैब से, कवर पेज चुनें, कवर पेज ड्रॉप डाउन मेनू प्रदर्शित होगा।
- **चरण 2:** कवर पेज के अंतर्गत प्री-फ़ॉर्मेटेड विकल्पों में से चुनें।
- **चरण 3:** ब्लेंक पेज या पेज ब्रेक इन्सर्ट करने के लिए, अपने इंसर्शन पॉइंट को इच्छित स्थान पर रखें।
- **चरण 4:** अब, इन्सर्ट टैब से, ब्लेंक पेज या पेज ब्रेक का चयन करें जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है।



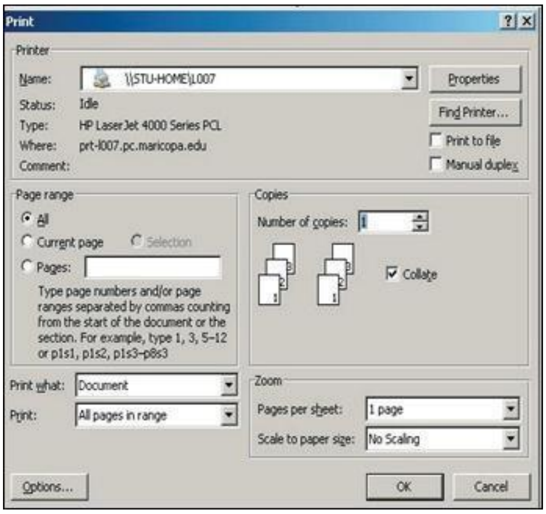
चित्र 8.5.22: एक कवर पेज इन्सर्ट करना

8.5.1 वर्ड डॉक्यूमेंट को प्रिंट करना

- **चरण 1:** 'होम'-कुंजी, पर क्लिक करें, 'प्रिंट' चुनें, और फिर से 'प्रिंट' चुनें।
- **चरण 2:** वह प्रिंटर चुनें जिससे आप प्रिंट कर रहे हैं (ब्लैक एंड व्हाइट, या कलर प्रिंटर)।
- **चरण 3:** एक बार जब आप अपनी पसंद के प्रिंटर का चयन कर लेते हैं, तो यह जांच करें कि क्या आपने प्रिंटिंग के लिए सही और संपूर्ण डॉक्यूमेंट का चयन किया है।
- **चरण 4:** एक बार उपरोक्त सभी चरणों का पालन करने के बाद, अपना काम प्रिंट करने के लिए 'ओके' चुनें।
- **चरण 5:** अब जब आपका डॉक्यूमेंट तैयार हो गया है और प्रिंट भी हो गया है, तो आइए देखें कि हम इस वर्ड डॉक्यूमेंट को पूरी तरह से बंद करके बाहर कैसे आ सकते हैं।



चित्र 8.5.23: वर्ड डॉक्यूमेंट को प्रिंट करना



चित्र 8.5.24: प्रिंट डायलॉग बॉक्स

8.5.1 माइक्रोसॉफ्ट वर्ड को बंद करना और बाहर निकलना

यह सुनिश्चित करना हमेशा अच्छा होता है कि वर्ड को बंद करने या बाहर निकलने से पहले आपकी वर्ड फ़ाइल सेव कर ली गई है।

नोट: क्लोजिंग वर्ड केवल वर्तमान डॉक्यूमेंट को बंद करेगा हालांकि वर्ड खुला रहेगा।

वर्ड से बाहर निकलने से प्रोग्राम पूरी तरह से बंद हो जाएगा। (आपको इसका पालन करने की आवश्यकता नहीं हो सकती है;

यह मूल रूप से इस बात पर निर्भर करता है कि सिस्टम में आपके पास कौन सा एमएस वर्ड है)।

चित्र 9.5.25: एमएस वर्ड को बंद करना और बाहर निकलना

इकाई 8.6: एमएस पावर प्वाइंट

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित चीज़ें करने में सक्षम होंगे:

- एमएस-पावर पॉइंट का अभ्यास करना
- एक नई प्रेजेंटेशन बनाना
- स्लाइड को भी फॉर्मेट करना

पावरपॉइंट माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस सूट में प्रेजेंटेशन ग्राफिक्स सॉफ्टवेयर है। पावरपॉइंट ने डायनेमिक और पेशेवर प्रेजेंटेशन बनाने के लिए लेआउट, थीम और टेम्प्लेट को पूर्वनिर्धारित किया है।

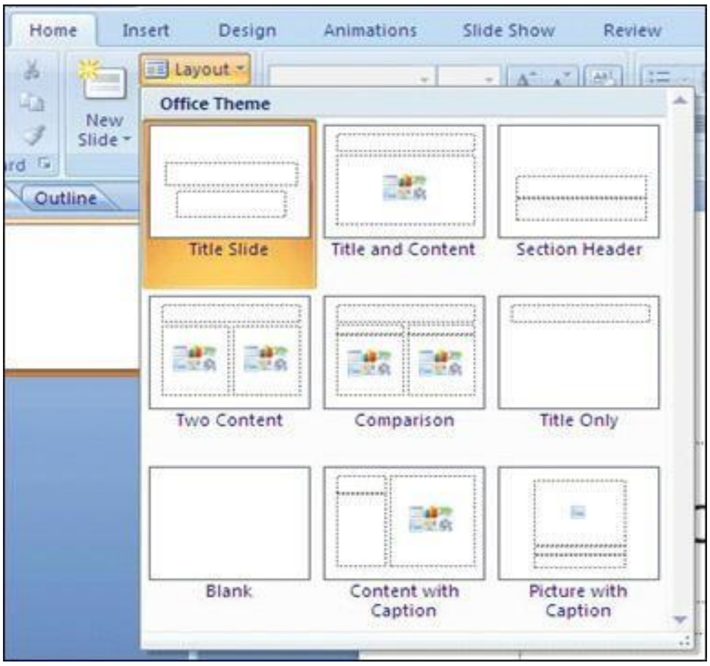
8.6.1 पॉवरपॉइंट खोलना

विंडोज़ में पावरपॉइंट खोलने के लिए, इस पर क्लिक करें:

- **चरण 1:** स्टार्ट बटन -> प्रोग्राम्स -> माइक्रोसॉफ्ट पावरपॉइंट। *या*
- **चरण 2:** डेस्कटॉप पर पावरपॉइंट आइकन पर डबल-क्लिक करें।

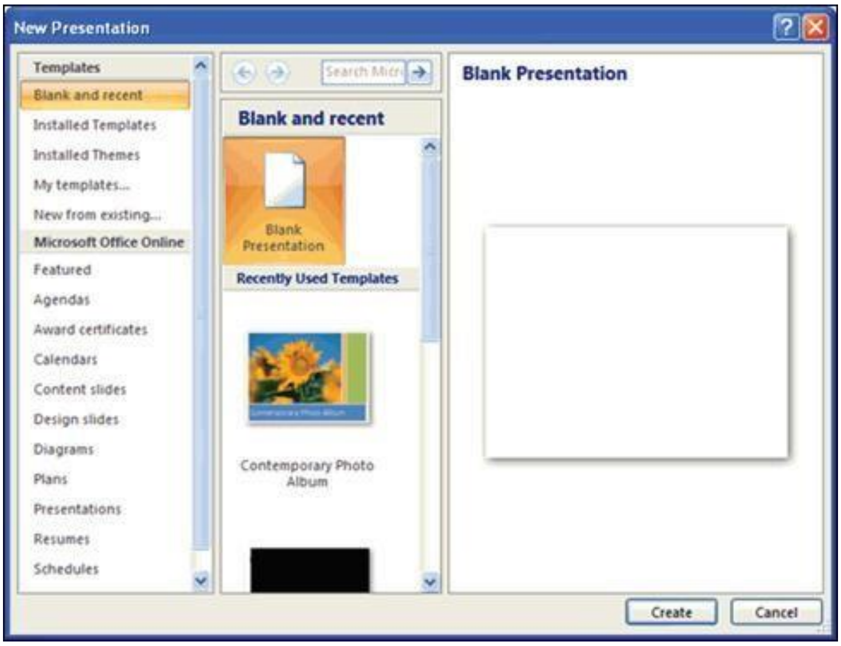
जब पावरपॉइंट खुल जाता है, तो डिफ़ॉल्ट रूप से एक रिक्त टाइटल स्लाइड आपकी नई प्रेजेंटेशन में पहली स्लाइड के रूप में दिखाई देती है। हालाँकि, किसी ओपन स्लाइड का लेआउट बदलने के लिए, होम टैब में लेआउट बटन पर क्लिक करें।

चित्र 8.6.1: एमएस पावरपॉइंट लोगो



चित्र 8.6.2: एक लेआउट का चयन करना

यदि पावरपॉइंट पहले से खुला है, तो एक नई प्रेजेंटेशन शुरू करने के लिए, स्क्रीन के ऊपरी बाएँ कोने पर ऑफिस बटन पर क्लिक करें और न्यू का चयन करें।

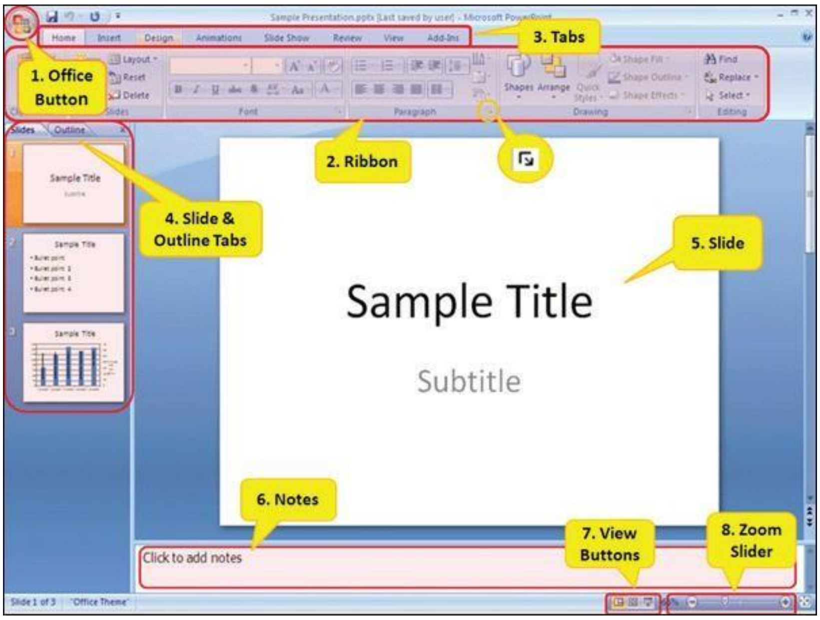


चित्र 8.6.3: एक टेम्पलेट का चयन करना

नई प्रेजेंटेशन विंडो प्रदर्शित हो सकती है। खाली प्रेजेंटेशन डिफ़ॉल्ट रूप से चुनी जाती है। आप एक नई प्रेजेंटेशन पर क्लिक करना चाहते हैं और पावरपॉइंट विंडो में एक नई प्रेजेंटेशन खुल सकती है।

8.6.1 पावरपॉइंट - स्क्रीन को समझना

- **ऑफिस बटन:** इसमें मुख्य फ़ाइल फंक्शन्स शामिल हैं: न्यू,ओपन, सेव, सेव एज़, प्रिंट, प्रिंटप्रीव्यू, आदि
- **रिबन टैब:** प्रत्येक रिबन टैब एक रिबन प्रदर्शित करता है जो टूल ग्रुप्स का एक सेट प्रदान करता है। अधिक विकल्पों वाला डायलॉग बॉक्स खोलने के लिए एरो पर क्लिक करें
- **कमांड टैब्स:** ऑफिस 2007 एप्लिकेशन स्वचालित रूप से होम कमांड टैब पर खुलती है, जिसमें बेसिक डॉक्यूमेंट बनाने के लिए आवश्यक फॉर्मेटिंग विकल्प होते हैं। विशिष्ट फीचर को अन्य कमांड टैब से एक्सेस किया जा सकता है
- **स्लाइड और आउटलाइन टैब:** स्लाइड टैब आपकी स्लाइड की थंबनेल इमेज दिखाता है, जिससे आप स्लाइड को पुनर्व्यवस्थित करने, जोड़ने, हटाने, छिपाने और सेट ट्रांज़िशन देखने की अनुमति देते हैं। आउटलाइन टैब आपकी स्लाइड के कंटेंट को दिखाता है, जिससे आपके टेक्स्ट को पुनर्व्यवस्थित करना आसान हो जाता है
- **स्लाइड:** इस क्षेत्र में आप अपनी स्लाइड की सामग्री दर्ज करते हैं। स्लाइड में टेक्स्ट, चित्र और चार्ट वाले प्लेसहोल्डर (डॉटेड बॉर्डर से घिरे) होते हैं
- **नोट्स पैनल:** यह वह जगह है जहां आप नोट्स दर्ज कर सकते हैं। यदि आप लंबे नोट्स दर्ज करना चाहते हैं, तो आप व्यू टैब पर जा सकते हैं और नोट्स पेज का चयन कर सकते हैं
- **व्यू बटन:** इन तीन बटनों में शामिल हैं:
  - नॉर्मल व्यू - यहाँ दिखाया गया है
  - स्लाइड सॉर्टर - यह आपको अपनी स्लाइड्स को फेरबदल करने की अनुमति देता है
  - स्लाइड शो - यह प्रेजेंटेशन के दौरान देखी गई स्लाइड्स को दिखाता है
- **ज़ूम स्लाइडर:** यह आपको स्लाइड पैनल पर ज़ूम इन और आउट करने की अनुमति देता है



चित्र 8.6.4: पावरपॉइंट स्क्रीन

8.6.1 पावरपॉइंट सेव करना

- क्विक एक्सेस टूलबार पर सेव बटन पर क्लिक करें। या
- माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस बटन पर क्लिक करें और फिर सेव पर क्लिक करें एज़ करना

फ़ाइल नेम बॉक्स में, प्रेजेंटेशन के लिए एक नया नाम दर्ज करें, या सुझाए गए फ़ाइल नेम को स्वीकार करने के लिए कुछ न करें। इस प्रकार सेव एज़ सूची में, इच्छित फ़ाइल फॉर्मेट का चयन करें और फिर सेव क्लिक करें।

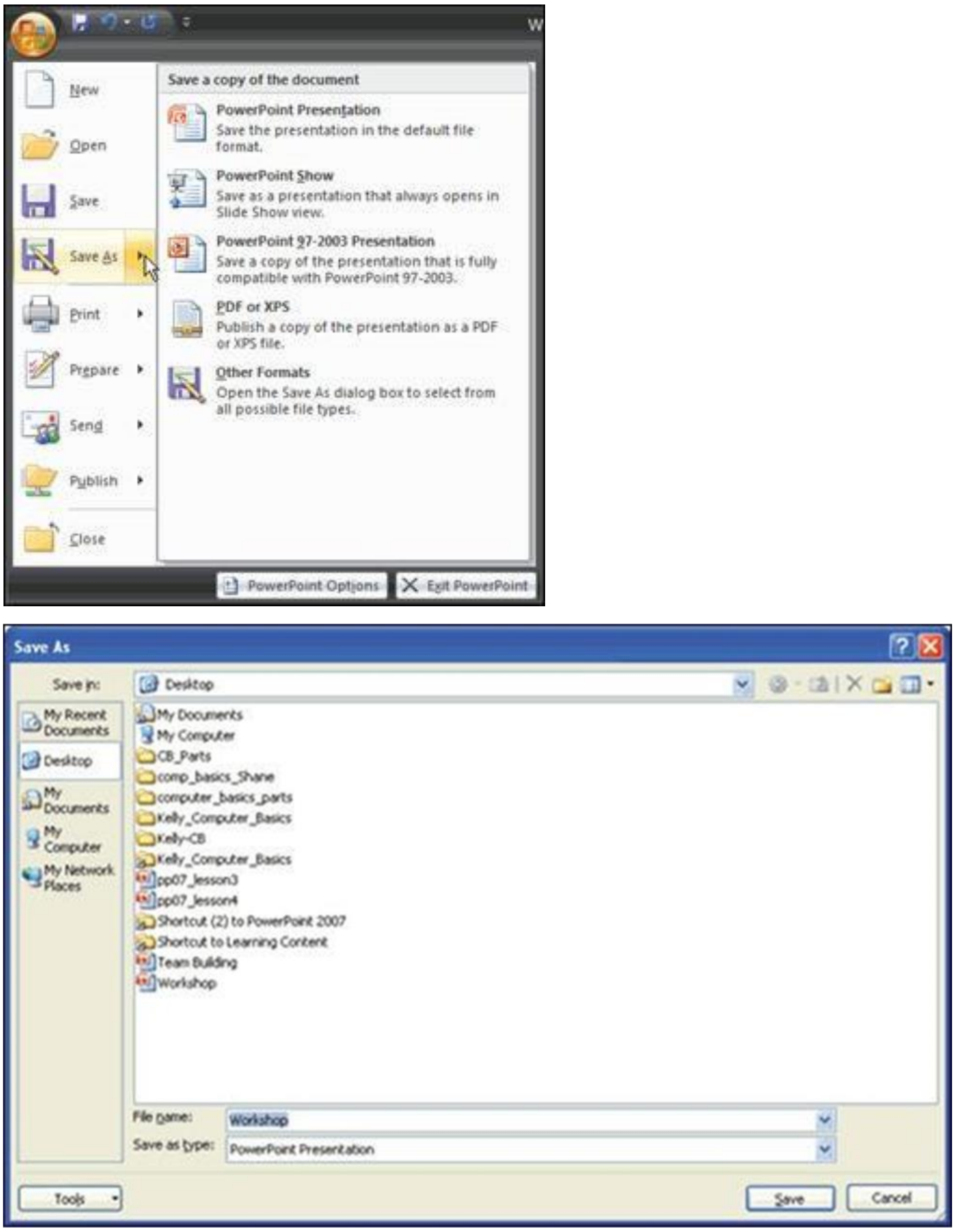
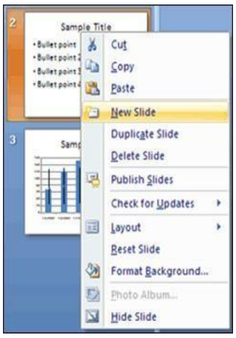


Fig 8.6.6: डायलॉग बॉक्स के रूप में सेव करें

8.6.1 स्लाइड्स के साथ काम करना

एक नई स्लाइड इन्सर्ट करें

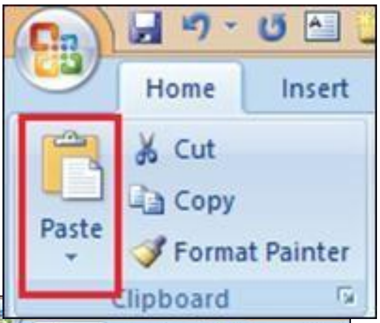
- **चरण 1:** होम टैब पर स्लाइड समूह में न्यू स्लाइड कमांड पर क्लिक करें। आपकी एक्टिव स्लाइड के बाद एक ब्लेंक स्लाइड इन्सर्ट की जाएगी।
- **चरण 2:** यदि आप अपनी नई स्लाइड बनाते समय लेआउट चुनना चाहते हैं तो न्यू स्लाइड बटन पर क्लिक करें और एक थीम चुनें।



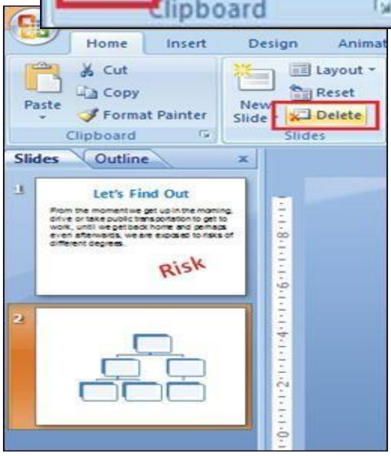
चित्र 8.6.7: एक नई स्लाइड इन्सर्ट करना

क्विक मेनू का उपयोग करके एक नई स्लाइड इन्सर्ट करने के लिए, स्लाइड पैनल में उस स्लाइड पर राइट क्लिक करें जिसके बाद आप एक नई स्लाइड इन्सर्ट करना चाहते हैं और न्यू स्लाइड का चयन करें।

स्लाइड को कॉपी और पेस्ट करें



- चरण 1: उस स्लाइड का चयन करें जिसे आप कॉपी करना चाहते हैं।
- चरण 2: होम टैब पर कॉपी कमांड पर क्लिक करें।
- चरण 3: लेफ्ट टास्क पैन पर स्लाइड टैब के अंदर क्लिक करें। एक हॉरिजॉन्टल इंसर्शन पॉइंट दिखाई देगा।
- चरण 4: इंसर्शन पॉइंट को उस स्थान पर ले जाएँ आप स्लाइड की कॉपी रखना चाहते हैं।
- चरण 5: होम टैब में पेस्ट कमांड पर क्लिक करें। कॉपी की गई स्लाइड दिखाई देगी।
- क्विक मेनू का उपयोग करके एक नई स्लाइड इन्सर्ट करने के लिए, स्लाइड पैनल में उस स्लाइड पर राइट क्लिक करें जिसके बाद आप एक नई स्लाइड इन्सर्ट करना चाहते हैं और न्यू स्लाइड का चयन करें।
- चरण 6: आप स्लाइड को कॉपी करने के लिए कीबोर्ड शॉर्टकट कंट्रोल+सी (Ctrl+C) और पेस्ट करने के लिए कंट्रोल+वी (Ctrl+V) का उपयोग कर सकते हैं।



चित्र 8.6.9: स्लाइड को डिलीट करना

स्लाइड डिलीट करें

- चरण 1: उस स्लाइड का चयन करें जिसे आप डीलीट करना चाहते हैं और होम टैब पर स्लाइड समूह में डिलीट कमांड पर क्लिक करें।

स्लाइड को मूव करें

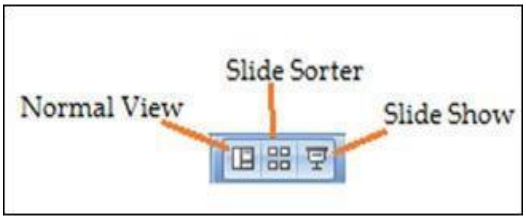
- चरण 1: लेफ्ट टास्क पेनल में स्लाइड टैब पर, उस स्लाइड का चयन करें जिसे आप मूव करना चाहते हैं।
- चरण 2: स्लाइड पर क्लिक करें और एक नई लोकेशन पर खींचें। इंसर्शन पॉइंट दिखाई देगा।
- चरण 3: माउस बटन को छोड़ दें।
- चरण 4: स्लाइड नई लोकेशन पर दिखाई देगी।

8.6.1 व्यू टैब

अलग-अलग व्यू आपको अपनी प्रेजेंटेशन के विभिन्न पहलुओं को प्रबंधित करने की अनुमति देते हैं।

- **चरण 1:** नॉर्मल व्यू डिफ़ॉल्ट व्यू है। यह विंडो को स्लाइड फ्रेम में विभाजित करता है,

  नोट्स, और लेफ्ट फ्रेम जहां आप स्लाइड थंबनेल या आउटलाइन चुन सकते हैं।



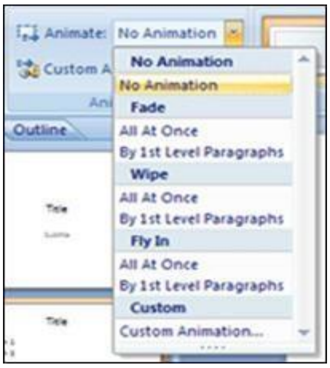
चित्र 8.6.10: स्लाइड व्यू

- **चरण 2:** स्लाइड सॉर्टर प्रेजेंटेशन में सभी स्लाइड्स का थंबनेल व्यू है। स्लाइड्स क्षैतिज रूप से प्रदर्शित होती हैं
- **चरण 3:** स्लाइड शो शुरू से एनिमेशन के साथ प्रेजेंटेशन को चलाता है।

8.6.1 टेक्स्ट और इमेज को एनिमेट करें

पावरपॉइंट में, आप दर्शकों का ध्यान आकर्षित करने के लिए टेक्स्ट और ऑब्जेक्ट में एनिमेशन ऐड कर सकते हैं और अपनी प्रेजेंटेशन में एक और फ़्लेयर ऐड कर सकते हैं।

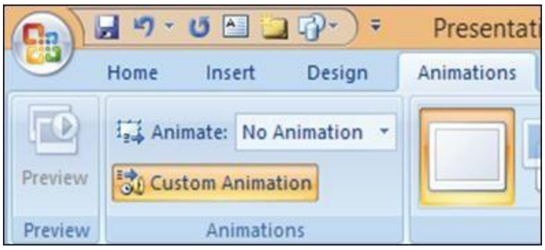
- **चरण 1:** उस ऑब्जेक्ट या टेक्स्ट बॉक्स का चयन करें जिसे आप एनिमेट करना चाहते हैं।
- **चरण 2:** एनिमेशन ग्रुप के अंतर्गत एनिमेशन टैब में एनिमेट ड्रॉप-डाउन मेनू से एक विकल्प चुनें। जैसे ही आप प्रत्येक विकल्प पर अपना माउस घुमाते हैं, पावरपॉइंट आपकी स्लाइड पर इफ़ेक्ट को प्रीव्यू करेगा।



चित्र 8.6.11: टेक्स्ट एनिमेशन

नोट: याद रखें कि एनिमेशन केवल लेख या चयनित टेक्स्ट बॉक्स पर लागू होते हैं। कई स्लाइड्स में एनिमेशन ऐड करने के लिए आपको उन्हें हर स्लाइड में ऐड करना पड़ सकता है।

कस्टम एनिमेशन इफ़ेक्ट लागू करने के लिए:



चित्र 8.6.12: कस्टम एनिमेशन

- **चरण 1:** जिस स्लाइड को आप एनिमेट करना चाहते हैं उस पर टेक्स्ट या ऑब्जेक्ट का चयन करने के बाद, एनिमेशन टैब चुनें।
- **चरण 2:** एनिमेशन ग्रुप में कस्टम एनिमेशन पर क्लिक करें। कस्टम एनिमेशन टास्क पैन दाईं ओर दिखाई देगा।
- **चरण 3:** चयनित टेक्स्ट या ऑब्जेक्ट में एनिमेशन इफ़ेक्ट ऐड करने के लिए टास्क पैन में ऐड इफ़ेक्ट पर क्लिक करें।
- **चरण 4:** श्रेणी के लिए एनीमेशन इफ़ेक्ट का एक सबमेनू प्रदर्शित करने के लिए एंट्रेंस, एम्फेसिस, एग्जिट या मोशन पाथ का चयन करें।
- **चरण 5:** अपने एनिमेशन की गति, प्रॉपर्टीज़ और समय को अनुकूलित करने के लिए, कस्टम एनिमेशन पैन पर उस इफ़ेक्ट पर क्लिक करें जिसे आप संशोधित करना चाहते हैं।
- **चरण 6:** किसी एनीमेशन को संशोधित करने के लिए, कस्टम एनिमेशन पैन के मॉडिफाई: [इफ़ेक्ट] अनुभाग में विकल्पों का उपयोग करें। चुने गए इफ़ेक्ट के आधार पर ये विकल्प बदलेंगे।

हिंट: यदि कस्टम एनिमेशन पैन पर बटन "ऐड इफ़ेक्ट" के बजाय "चेंज" कहता है, तो ऑब्जेक्ट को अचयनित करने के लिए उसके बाहर क्लिक करें और फिर से उस पर क्लिक करें।

8.6.1 एनिमेशन हटाना

इसकी दो विधियाँ हैं:

1. एनिमेशन ग्रुप (सभी को एक साथ हटाएं):
   - स्लाइड का चयन करें और फिर उस एनिमेशन के साथ ऑब्जेक्ट को चुने जिसे आप हटाना चाहते हैं
   - एनिमेशन ग्रुप के अंतर्गत एनिमेशन टैब में सिलेक्ट पुल-डाउन मेनू पर क्लिक करें और नो एनिमेशन चुनें
2. कस्टम एनिमेशन पैन (एक-एक करके हटाएं):
   - उस एनिमेशन वाली स्लाइड का चयन करें जिसे आप हटाना चाहते हैं

- यदि कस्टम एनिमेशन पैन दिखाई नहीं दे रहा है, तो एनिमेशन टैब पर एनिमेशन ग्रुप में कस्टम एनिमेशन बटन पर क्लिक करें
- संशोधित में: [इफ़ेक्ट] लिस्ट हटाने के लिए एनिमेशन का चयन करें
- रिमूव पर क्लिक करें

8.6.1 चार्ट के साथ काम करना

चार्ट एक उपकरण है जिसका उपयोग आप अपने डेटा को ग्राफिक रूप से संचार करने के लिए कर सकते हैं।

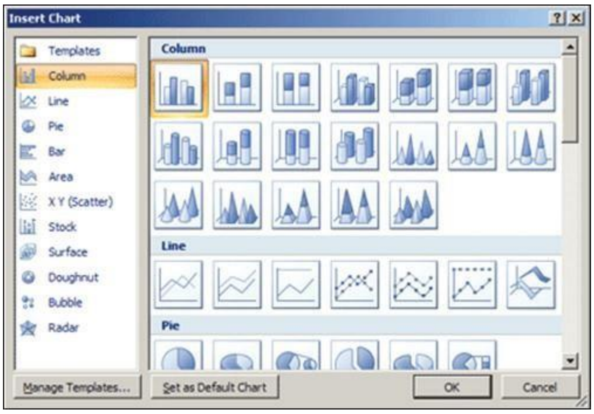
चार्ट एलिमेंट्स

आइए विभिन्न चार्ट एलिमेंट्स से परिचित होते हैं:

- **शीर्षक:** शीर्षक दो प्रकार के होते हैं:
    - चार्ट के ऊपर चार्ट टाइटल (डिफ़ॉल्ट)।
    - एक्सेस टाइटल्स के अलावा रखे गए (वर्टिकल एक्सिस को वाय (y)एक्सिस के रूप में संदर्भित किया जाता है, जबकि हॉरिजॉन्टल एक्सिस को एक्स (X) एक्सिस के रूप में संदर्भित किया जाता है।)
- **लीजेंड:** चार्ट-कुंजी, जो चार्ट पर सीरीज़ के लिए कैप्शन (और/या कलर कोडिंग) प्रदर्शित करती है।
- **डेटा:** यह सेल्स की रेंज (एक्सेल में प्रदर्शित) है जो एक चार्ट बनाती है। जब भी इन सेल में जानकारी बदलती है तो चार्ट अपने आप अपडेट हो जाता है।

चार्ट्स इन्सर्ट करना

- चरण 1: इन्सर्ट टैब का चयन करें
- चरण 2: इन्सर्ट चार्ट डायलॉग बॉक्स खोलने के लिए इन्सर्ट चार्ट कमांड पर क्लिक करें।
- चरण 3: किसी चार्ट को चुनने के लिए उस पर क्लिक करें।
- चरण 4: आपकी स्लाइड पर चार्ट दिखाई देगा, और एक्सेल एक विभाजित स्क्रीन के रूप में खुलेगा जिसमें डमी डेटा पहले से ही भरा हुआ होगा।
- चरण 5: आप एक्सेल स्प्रेडशीट में अपना डेटा और लेबल जोड़ते हैं और चार्ट स्वचालित रूप से आपकी स्लाइड पर अपडेट हो जाएगा।



चित्र 8.6.13: चार्ट्स

- **चरण 6:** समाप्त होने पर, वर्कशीट को बंद करने के लिए एक्सेल के ऊपरी दाएं कोने में क्लोज विंडो पर क्लिक करें।

अलग चार्ट में बदलना

- **चरण 1:** आप चार्ट पर राइट-क्लिक करके अपने वर्तमान चार्ट को एक अलग फॉर्मेट में बदल सकते हैं और सीरीज़ चार्ट टाइप चेंज का चयन कर सकते हैं। यह चेंज चार्ट टाइप डायलॉग को खोलता है।
- **चरण 2:** चयन करें और ओके दबाएं।

सोर्स डेटा एडिट करें

- **चरण 1:** चार्ट का चयन करें
- **चरण 2:** डिज़ाइन टैब चुनें
- **चरण 3:** डेटा एडिट करें और कमांड पर क्लिक करें। वर्तमान सोर्स डेटा के साथ एक एक्सेल स्प्रेडशीट दिखाई देगी
- **चरण 4:** स्प्रैडशीट में डेटा एडिट करने के बाद, परिवर्तन स्लाइड पर दिखाई देंगे
- **चरण 5:** स्प्रेडशीट को सेव किये बिना एक्सेल को क्लोज़ करें

चार्ट लेआउट को संशोधित करें

- **चरण 1:** चार्ट का चयन करें
- **चरण 2:** डिज़ाइन टैब पर क्लिक करें
- **चरण 3:** चार्ट में विकल्पों के माध्यम से स्क्रॉल करें

चित्र 8.6.14: चार्ट लेआउट

लेआउट ग्रुप, या सभी उपलब्ध चार्ट लेआउट विकल्पों को देखने के लिए मोर ड्रॉप-डाउन एरो पर क्लिक करें

- **चरण 4:** चार्ट लेआउट पर क्लिक करके उसका चयन करें। स्लाइड पर चार्ट लेआउट बदल जाएगा

चार्ट लेआउट के विशिष्ट क्षेत्रों को संशोधित करें

- **चरण 1:** चार्ट का चयन करें।
- **चरण 2:** लेआउट टैब चुनें।

चित्र 8.6.14: चार्ट संशोधित करें

- **चरण 3:** लेबल ग्रुप को लोकेट करें।
    - चार्ट टाइटल: चार्ट टाइटल जोड़ें, हटाएं या री-पोज़िशन करें।
    - एक्सिस टाइटल्स: प्रत्येक एक्सिस को लेबल करने के लिए उपयोग किए गए टेक्स्ट को जोड़ें, हटाएं या री-पोज़िशन करें।
    - लेजेंड: चार्ट लेजेंड को ऐड, डीलीट या री-पोज़िशन करें।
    - डेटा लेबल: प्रत्येक चार्ट एलिमेंट के आगे डेटा वैल्यूज प्रदर्शित करने या छिपाने के लिए इस कमांड पर क्लिक करें।
    - डेटा टेबल : चार्ट में आपके डेटा को सारांशित करने वाला टेबल ऐड करता है।

इकाई 8.7 - एमएस एक्सेल

इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित चीज़ें करने में सक्षम होंगे:

1. एमएस-एक्सेल पर काम करना
2. फॉरमेट सेल्स और सेल कंटेंट
3. सूत्रों का प्रयोग करना
4. चार्ट और पिवट टेबल बनाना

एमएस सरपार का मतलब है - माइक्रोसॉफ्ट एक्सेल जो कि मैक और कंप्यूटर प्लेटफॉर्म दोनों द्वारा समर्थित सबसे आम इलेक्ट्रॉनिक स्प्रेडशीट एप्लिकेशन में से एक है। पेपर स्प्रैडशीट की तरह, आप अपने डेटा को रो और कॉलम में तैयार करने और गणितीय गणना करने के लिए एक्सेल का उपयोग करने में सक्षम होंगे।

एमएस एक्सेल निम्नलिखित में मदद करता है:

- डेटा को ऑनलाइन प्रबंधित करना
- विसुअली प्रेरक चार्ट और विचारोत्तेजक ग्राफ बनाना
- एक्सपेंस रिपोर्ट बनाना
- फॉर्मूला बनाना और उन्हें संपादित करना
- चेक बुक का शेष निकालना

चित्र 8.7.1: एमएस एक्सेल लोगो

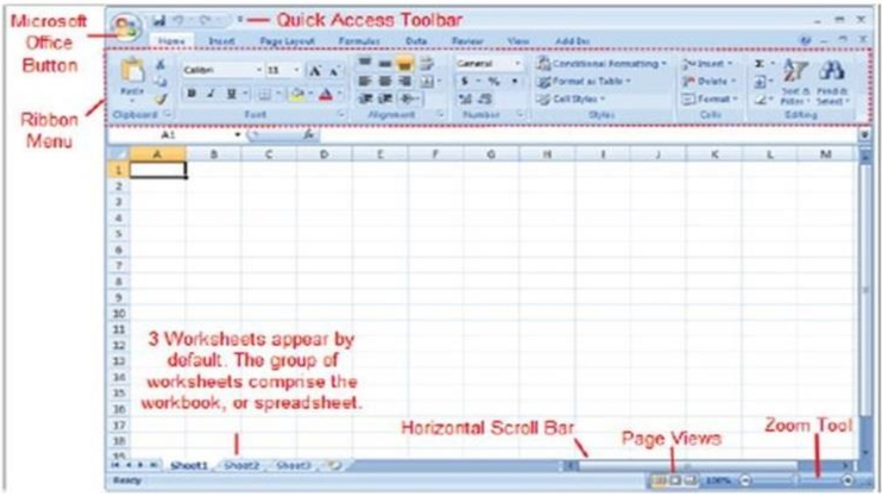
यह ट्यूटोरियल आपको एक्सेल स्प्रेडशीट बनाना सिखाता है।

इससे पहले कि आप एक्सेल में स्प्रेडशीट बनाना शुरू करें, आपको अपनी एक्सेल सेटिंग को लाइन अप करना और रिबन को मिनिमाइज़ करना और मैक्सिमाइज़ करने के तरीके जैसे कई प्रमुख कार्यों और विकल्पों से परिचित होना होगा, क्विक एक्सेस टूलबार को कॉन्फ़िगर करना, पेज व्यू स्विच करना और अपने एक्सेल को एक्सेस करना होगा।

8.7.1 एक्सेल एनवायरनमेंट को एक्स्प्लोर करना

टैब्ड रिबन मेनू सिस्टम हालाँकि आप एक्सेल के माध्यम से नेविगेट करते हैं और चयनित एक्सेल कमांड तक पहुँचते हैं। यदि आपने एक्सेल के प्रिवियस वर्जन का उपयोग किया है, तो रिबन सिस्टम ट्रेडिशनल मेनू को बदल देता है। रिबन के ऊपरी-बाएँ कोने में माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस बटन है। यहां से, आप न्यू, सेव, सेव एज़ और प्रिंट जैसे महत्वपूर्ण विकल्पों तक पहुंच पाएंगे। डिफ़ॉल्ट रूप से, शार्ट एक्सेस टूलबार को माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस बटन के बगल में पिन किया गया है और इसमें अनडू करें और रीडू करें जैसी कमांड्स शामिल हैं।

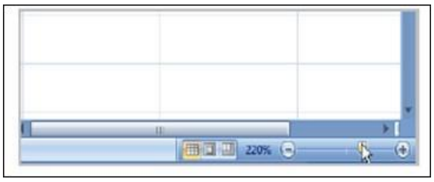
स्प्रैडशीट के निचले-बाएं स्थान पर, आपको वर्कशीट टैब दिखेगी। डिफ़ॉल्ट रूप से, हर बार जब आप कोई नई बुक बनाते हैं तो 3 वर्कशीट टैब दिखाई देते हैं। स्प्रैडशीट के निचले-दाएं स्थान पर आपको पेज व्यू कमांड, ज़ूम टूल और हॉरिजॉन्टल स्क्रॉलिंग बार मिलेगा।



चित्र 8.7.2: एक्सेल विंडो

8.7.1 ज़ूम इन और आउट

- **चरण 1:** नीचे-दाएं कोने में ज़ूम बार खोजें।
- **चरण 2:**स्लाइडर पर लेफ्ट-क्लिक करें और ज़ूम आउट करने के लिए उसे बाईं ओर और ज़ूम इन करने के लिए दाईं ओर खींचें



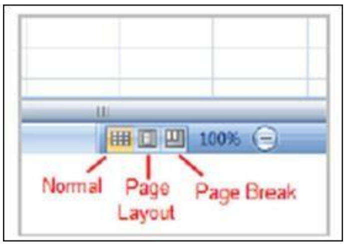
चित्र 8.7.3: ज़ूम इन और आउट

वर्कशीट में क्षैतिज रूप से स्क्रॉल करने के लिए:

- **चरण 1:** नीचे-दाएं कोने में हॉरिज़ॉन्टल स्क्रॉल बार खोजें।
- **चरण 2:** बार पर लेफ्ट-क्लिक करें और इसे बाएँ से दाएँ ले जाएँ।

8.7.1 पेज व्यूज

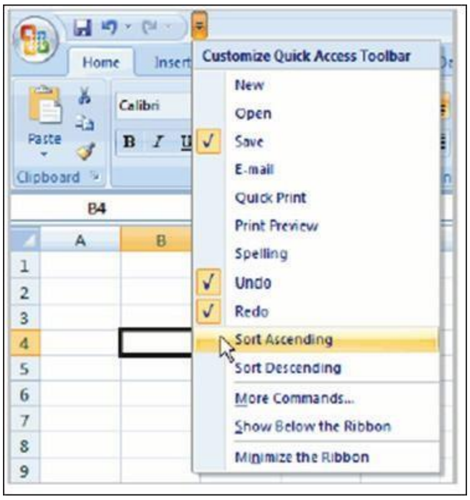
- **चरण 1:** निचले दाएं कोने में पेज व्यू विकल्प कॉर्नर। पेज व्यू विकल्प नॉर्मल, पेज लेआउट और पेज ब्रेक हैं।
- **चरण 2:** इसे चुनने के लिए एक विकल्प पर लेफ्ट-क्लिक करें।



8.7.1 क्विक एक्सेस टूलबार में कमांड ऐड करें

- **चरण 1:** क्विक एक्सेस टूलबार के दाईं ओर स्थित एरो पर दिखाई देगा।
- **चरण 2:** ड्रॉप-डाउन लिस्ट से उस कमांड का चयन करें जिसे आप ऐड करना चाहते हैं। यह क्विक एक्सेस टूलबार में दिखाई देगा।

क्विक एक्सेस टूलबार में डिफ़ॉल्ट रूप से सेव, अनडू और रीडू कमांड्स दिखाई देते हैं।



चित्र 8.7.5: क्विक एक्सेस टूलबार

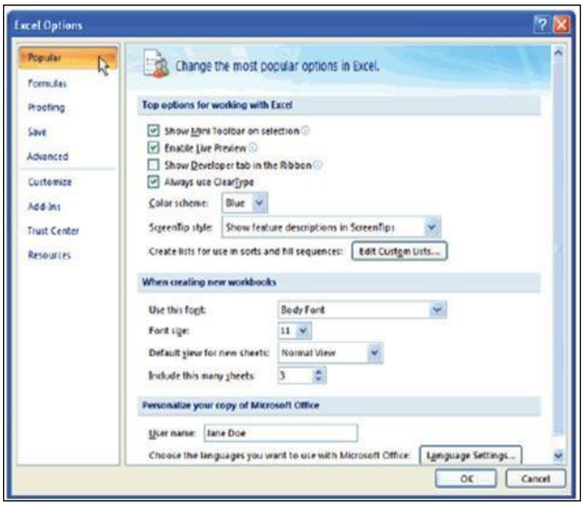
माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस बटन

माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस बटन स्टैंड आउट विंडो के शीर्ष पर दिखाई देता है। एक बार जब आप बटन पर लेफ्ट-क्लिक करते हैं, तो एक मेनू दिखाई देता है।
इस मेनू से, आप एक नई स्प्रैडशीट तैयार करने, मौजूदा फ़ाइलें खोलने, फ़ाइलों को एक प्रकार में सेव करने

और प्रिंट करने में सक्षम होंगे। आप सुरक्षा सुविधाओं को जोड़ने, फ़ाइलों को भेजने, प्रकाशित करने और बंद करने में भी सक्षम होंगे।

8.7.1 डिफ़ॉल्ट एक्सेल विकल्प बदलें

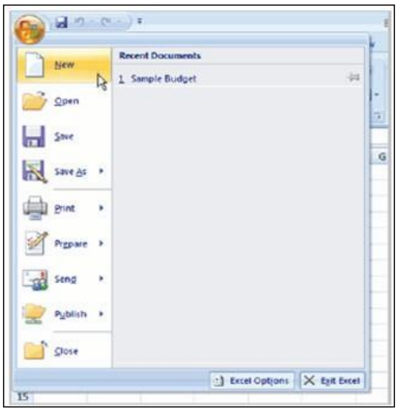
- **चरण 1:** एक्सेल विकल्प बटन पर क्लिक करें। डायलॉग बॉक्स दिखाई देगा।
- **चरण 2:** विभिन्न एक्सेल विकल्पों तक पहुँचने के लिए बाईं ओर एक श्रेणी चुनें।
- **चरण 3:** किसी भी डिफ़ॉल्ट सेटिंग को संशोधित करें।
- **चरण 4:** ओके पर क्लिक करें डेटा की गणना, विश्लेषण और व्यवस्थित करने के लिए इसका उपयोग करने के लिए तैयार होने के लिए आपको एक्सेल वर्कबुक में टेक्स्ट और नंबर डालने के कौशल के लिए मजबूर होना होगा। इस पाठ के दौरान, आप सीखेंगे कि एक नई वर्कबुक कैसे बनाएं, टेक्स्ट कैसे डालें और हटाएं, वर्कशीट नेविगेट कैसे करें और एक्सेल वर्कबुक को कैसे सेव करें।



चित्र 8.7.6 : एक्सेल ऑप्शंस

8.7.1 एक नई ब्लेंक वर्कबुक बनाएं

- **चरण 1:** *माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस बटन पर* लेफ्ट-क्लिक *करें।*
- **चरण 2:** *न्यूचुनें*। न्यू वर्कबुक डायलॉग बॉक्स खुलता है, और ब्लेंक वर्कबुक डिफ़ॉल्ट रूप से हाइलाइट हो जाती है।
- **चरण 3:** *क्रिएट* पर क्लिक करें। एक नई ब्लेंक वर्कबुक विंडो में प्रदर्शित होगी

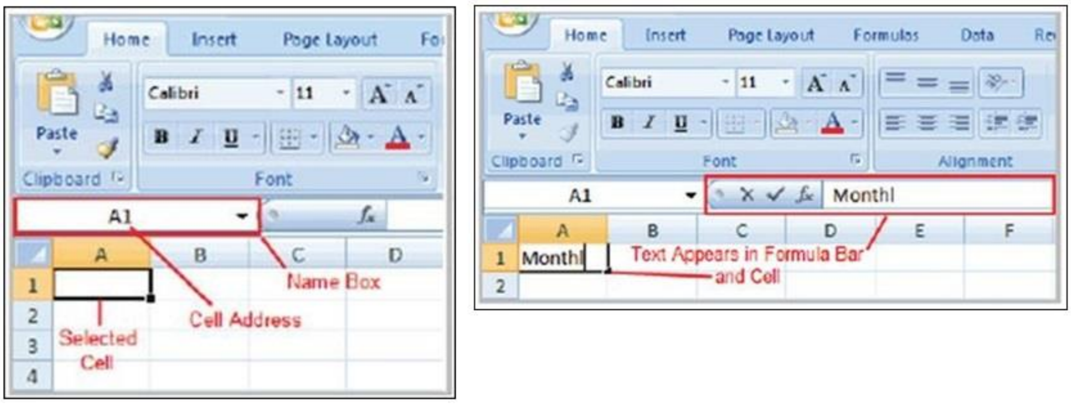


चित्र 8.7.7: ब्लेंक वर्कबुक बनाना

8.7.1 टेक्स्ट इन्सर्ट करें

- **चरण 1:** किसी सेल को चुनने के लिए उस पर लेफ्ट-क्लिक करें। वर्कशीट में प्रत्येक आयत को सेल कहा जाता है। जैसे ही आप एक सेल का चयन करते हैं, सेल का पता नेम बॉक्स में दिखाई देता है।

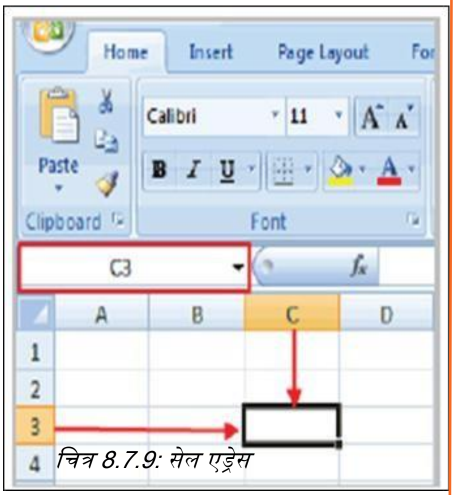
- **चरण 2:** अपने कीबोर्ड का उपयोग करके सेल में टेक्स्ट दर्ज करें। टेक्स्ट सेल में और फॉर्मूला बार में दिखाई देता है।



चित्र 8.7.8: वर्कबुक

8.7.1 सेल एड्रेस

प्रत्येक सेल में कॉलम और रो के आधार पर एक नाम, या एक सेल एड्रेस होता है। उदाहरण के लिए, यह सेल C3 है क्योंकि यह कॉलम सी और रो संख्या 3 में है।
आप एक ही समय में मल्टीपल सेल्स का चयन भी कर सकते हैं। सेल्स के समूह को सेल रेंज के रूप में जाना जाता है। सिंगल सेल एड्रेस के बजाय, आप एक कोलन द्वारा अलग किए गए सेल रेंज में प्रथम और अंतिम सेल्स के सेल एड्रेस का उपयोग करके सेल रेंज का उल्लेख करेंगे। एक उदाहरण के रूप में, एक सेल रेंज जिसमें सेल ए1, ए2, ए3, ए4, और ए5 शामिल हैं, को ए1: ए5 के रूप में लिखा जाएगा।



चित्र 8.7.9: सेल एड्रेस

टेक्स्ट एडिट या डिलीट करें

- **चरण 1:** सेल का चयन करें।
- **चरण 2:** टेक्स्ट हटाने और उसमें सुधार करने के लिए अपने कीबोर्ड पर बैकस्पेस कुंजी दबाएं।
- **चरण 3:** सेल की संपूर्ण सामग्री को हटाने के लिए डिलीट कुंजी दबाएं। आप फॉर्मूला बार से टेक्स्ट में बदलाव भी कर सकते हैं और टेक्स्ट को डिलीट भी कर सकते हैं। बस सेल का चयन करें और अपना इंसर्शन पॉइंट फॉर्मूला बार में रखें।

8.7.1 कीबोर्ड का उपयोग करके वर्कशीट में मूव करें

- चरण 1: चयनित सेल के दाईं ओर जाने के लिए टैब कुंजी दबाएं
- चरण 2: चयनित सेल के बाईं ओर जाने के लिए शिफ़्ट कुंजी और फिर टैब कुंजी दबाएं
- चरण 3: वर्कशीट को नेविगेट करने के लिए पेज अप और पेज डाउन-की का उपयोग करें
- चरण 4: ऐरो कीज़ का उपयोग करें

वर्कबुक को सेव करने के लिए:

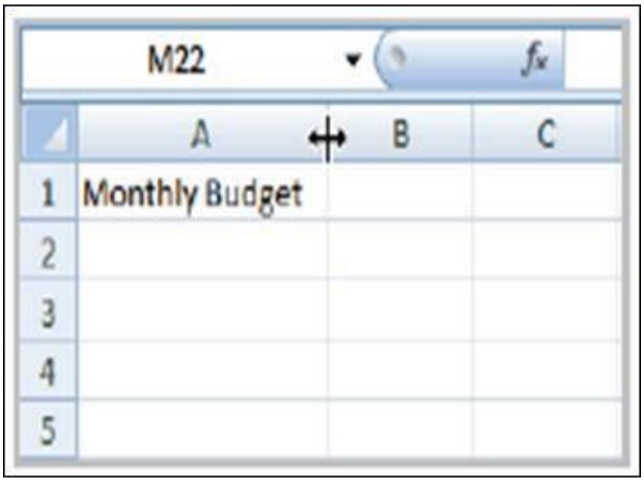
- चरण 1: माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस बटन पर लेफ्ट-क्लिक करें
- चरण 2: सेव या सेव एज़ का चयन करें
- चरण 3: सेव एज़ का विकल्प आपको फ़ाइल को नाम देने और स्प्रैडशीट को सेव करने के लिए स्थान चुनने की अनुमति देता है
- सेव एज़ चुनें यदि आप फ़ाइल को पहली बार सेव करना चाहते हैं या यदि आप फ़ाइल को किसी दूसरे नाम से सेव करना चाहते हैं
- यदि फ़ाइल का नाम पहले ही रखा जा चुका है, तो सेव चुनें

आप एक वर्कबुक को कई तरीकों से सेव कर सकते हैं, लेकिन दो सबसे सामान्य हैं एक्सेल वर्कबुक के रूप में, जो इसे 2007 फ़ाइल एक्सटेंशन के साथ सेव करती है, और एक्सेल 97-2003 वर्कबुक के रूप में, जो फ़ाइल को एक संगत प्रारूप में सेव करती है, ताकि जिनके पास एक्सेल का नया वर्जन है वो भी फाइल को खोल पाएं।

जब आप कोई नई, खाली वर्कबुक खोलते हैं, तो सेल्स, कॉलम और रो डिफ़ॉल्ट साइज पर सेट हो जाती हैं। आपके पास प्रत्येक के आकार को बदलने की क्षमता है, इसके अलावा आवश्यकतानुसार नए कॉलम, रो और सेल को इन्सर्ट करने की क्षमता है।

कॉलम की चौड़ाई को संशोधित करने के लिए:

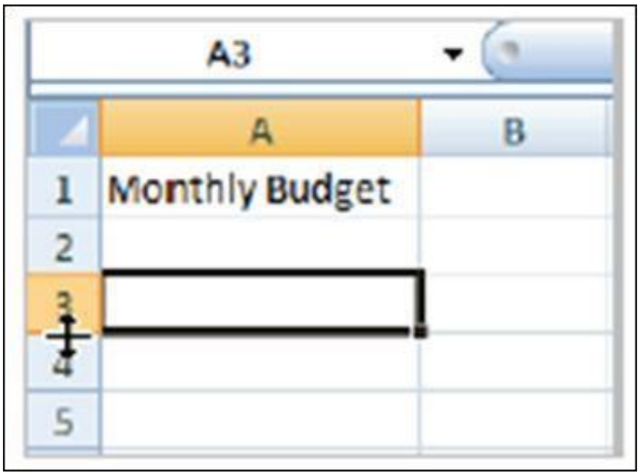
- चरण 1: कर्सर को कॉलम हेडिंग में कॉलम लाइन पर रखें और एक डबल एरो दिखाई देगा
- चरण 2: माउस पर लेफ्ट क्लिक करें और कॉलम की चौड़ाई बढ़ाने के लिए कर्सर को दाईं ओर खींचें या कॉलम की चौड़ाई कम करने के लिए बाईं ओर खींचें
- चरण 3: माउस बटन को छोड़ दें



चित्र 8.7.10: कॉलम की चौड़ाई को संशोधित करना

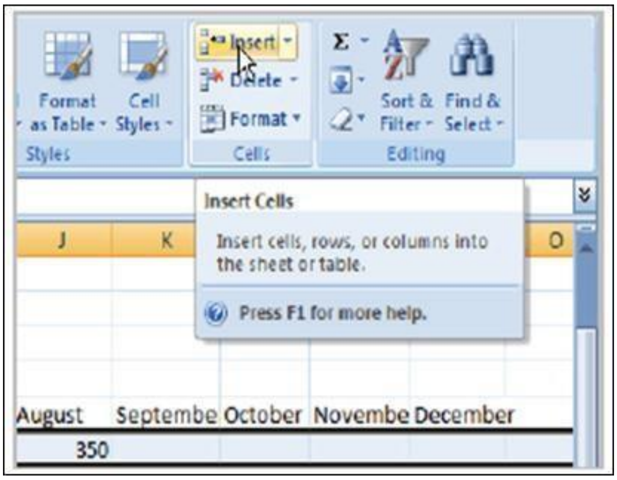
रो हाइट संशोधित करने के लिए:

- **चरण 1:** कर्सर को उस रो लाइन पर रखें जिसे आप संशोधित करना चाहते हैं, और एक डबल एरो दिखाई देगा।
- **चरण 2:** माउस पर लेफ्ट क्लिक करें और रो हाइट कम करने के लिए कर्सर को ऊपर की ओर खींचें या रो हाइट को बढ़ाने के लिए नीचे की ओर खींचें।
- **चरण 3:** माउस बटन को छोड़ दें।



रो इन्सर्ट करने के लिए:

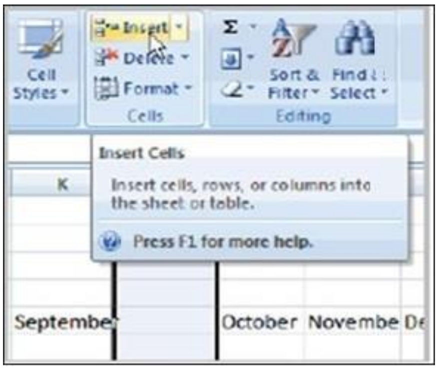
- **चरण 1:** नीचे की रो का चयन करें जहाँ आप नई रो दिखाना चाहते हैं।
- **चरण 2:** होम टैब पर सेल ग्रुप में डिलीट कमांड पर क्लिक करें। आपको रो दिखाई देगी
- **चरण 3:** नई रो हमेशा सेलेक्ट रो के ऊपर दिखाई देती है।



चित्र 8.7.12: रो इन्सर्ट करना

कॉलम इन्सर्ट करने के लिए:

- **चरण 1:** जहां आप कॉलम दिखाना चाहते हैं, उसके लेफ्ट साइड कॉलम सेलेक्ट करें।
- **चरण 2:** होम टैब पर सेल समूह में सम्मिलित करें कमांड पर क्लिक करें। आपको कॉलम दिखाई देगा। नया कॉलम लगातार चयनित कॉलम के बाईं ओर दिखाई देता है। उदाहरण के लिए, यदि आप सितंबर और अक्टूबर के बीच एक कॉलम इन्सर्ट करना चाहते हैं, तो अक्टूबर कॉलम चुनें और इन्सर्ट कमांड पर क्लिक करें।



चित्र 8.7.13: कॉलम इन्सर्ट करना

- सुनिश्चित करें कि आप उस स्थान के लेफ्ट साइड पूरे कॉलम का चयन करें

जहां आप नया कॉलम दिखाना चाहते हैं, न कि केवल सेल। यदि आप केवल सेल चुनते हैं और फिर इन्सर्ट पर क्लिक करते हैं, तो केवल एक नया सेल दिखाई दे सकता है।

रो और कॉलम को डिलीट करने के लिए:

- **चरण 1:** उस रो या कॉलम को सेलेक्ट करें जिसे आप डिलीट करना चाहते हैं।
- **चरण 2:** होम टैब पर सेल ग्रुप में डिलीट कमांड पर क्लिक करें।

8.7.1 फॉर्मेटिंग

एक बार जब आप एक स्प्रेडशीट में जानकारी दर्ज कर लेते हैं, तो आपको इसे फॉर्मेट करने की आवश्यकता होगी।

टेक्स्ट को बोल्ड या इटैलिक में फॉर्मेट करने के लिए:

- **चरण 1:** किसी सेल को चुनने के लिए उस पर लेफ्ट -क्लिक करें या इसे चुनने के लिए अपने कर्सर को फार्मूला बार में टेक्स्ट पर खींचें।
- **चरण 2:** बोल्ड या इटैलिक कमांड पर क्लिक करें। आप कॉलम और रो, या विशिष्ट सेलों का चयन कर सकते हैं।

चित्र 8.7.14: बोल्ड टेक्स्ट फॉर्मेट

संपूर्ण कॉलम का चयन करने के लिए, बस कॉलम शीर्षक पर लेफ्ट-क्लिक करें, और संपूर्ण कॉलम\चयनित के रूप में प्रकट हो सकता है। विशिष्ट सेल का चयन करने के लिए, बस किसी सेल पर लेफ्ट क्लिक करें औरविपरीत सेल का चयन करने के लिए अपने माउस को खींचें। फिर, माउस बटन को छोड़ दें।

टेक्स्ट को अंडरलाइन के रूप में फॉर्मेट करने के लिए:

- **चरण 1:** उस सेल या सेल्स का चयन करें जिसे आप फॉर्मेट करना चाहते हैं।
- **चरण 2:** अंडरलाइन कमांड के आगे ड्रॉप-डाउन एरो पर क्लिक करें।
- **चरण 3:** सिंगल अंडरलाइन या डबल अंडरलाइन विकल्प चुनें।

चित्र 8.7.15: अंडरलाइन टेक्स्ट फॉर्मेट

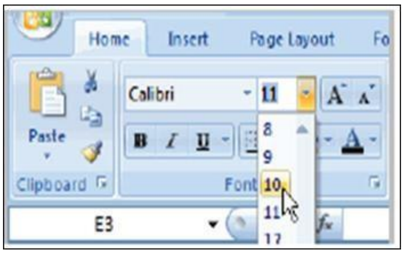
फ़ॉन्ट स्टाइल बदलने के लिए:

- **चरण 1:** उस सेल या सेल्स का चयन करें जिसे आप फॉर्मेट करना चाहते हैं।
- **चरण 2:** होम टैब पर फ़ॉन्ट स्टाइल बॉक्स के आगे ड्रॉप-डाउन एरो पर लेफ्ट -क्लिक करें।
- **चरण 3:** लिस्ट से एक फ़ॉन्ट स्टाइल चुनें।

चित्र 8..7.16: फ़ॉन्ट स्टाइल बदलना

फ़ॉन्ट साइज़ बदलने के लिए:

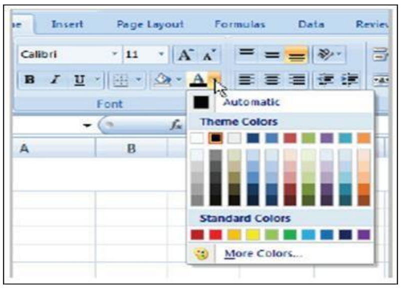
- **चरण 1:** उस सेल या सेल्स का चयन करें जिसे आप फॉर्मेट करना चाहते हैं।
- **चरण 2:** होम टैब पर फ़ॉन्ट स्टाइल बॉक्स के आगे होम टैब पर साइज बॉक्स।
- **चरण 3:** लिस्ट से एक फ़ॉन्ट साइज़ चुनें।



चित्र 8.7.17: फ़ॉन्ट साइज़ बदलना

टेक्स्ट का रंग बदलने के लिए:

- **चरण 1:** उस सेल या सेल्स का चयन करें जिसे आप फॉर्मेट करना चाहते हैं।
- **चरण 2:** अंडरलाइन कमांड के आगे ड्रॉप-डाउन एरो पर क्लिक करें। एक कलर पैलेट दिखाई देगी।
- **चरण 3:** पैलेट से एक रंग चुनें।



चित्र 8.7.18: फ़ॉन्ट कलर बदलना

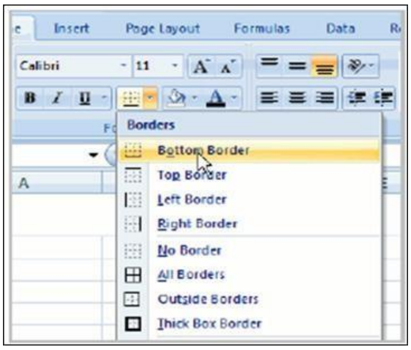
या

- **चरण 1:** मोर कलर सेलेक्ट करें। एक डायलॉग बॉक्स दिखाई देगा

- चरण 2: एक रंग चुनें
- चरण 3: ओके पर क्लिक करें

बॉर्डर ऐड करने के लिए

- चरण 1: उन सेल या सेलों का चयन करें जिसे आप फॉर्मेट करना चाहते हैं।
- चरण 2: होम टैब पर बॉर्डर कमांड के आगे ड्रॉप-डाउन एरो पर क्लिक करें। बॉर्डर विकल्पों के साथ एक मेनू दिखाई देगा।
- चरण 3: लिस्ट से किसी विकल्प को चुनने के लिए उस पर लेफ्ट-क्लिक करें। आप बॉर्डर का लाइन स्टाइल और रंग बदल सकते हैं।



चित्र 8.7.19: बॉर्डर लगाना

फिल कलर ऐड करने के लिए:

- चरण 1: उस सेल या सेल्स का चयन करें जिसे आप फॉर्मेट करना चाहते हैं।
- चरण 2: फिल कमांड पर क्लिक करें। एक कलर पैलेट दिखाई देगी।
- चरण 3: एक रंग चुनें।

या

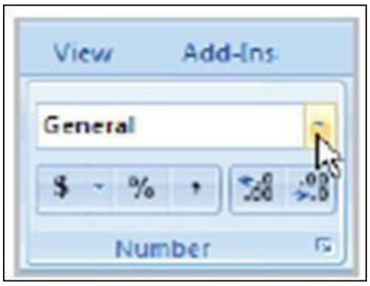
- चरण 1: मोर कलर सेलेक्ट करें। एक डायलॉग बॉक्स दिखाई देगा।
- चरण 2: एक रंग चुनें।
- चरण 3: ओके पर क्लिक करें।

चित्र 8.7.20: फिल कलर ऐड करना

आप कॉलम और रो को फॉर्मेट करने के लिए रंग भरने की सुविधा का उपयोग कर सकते हैं, और एक वर्कशीट को फॉर्मेट कर सकते हैं ताकि इसे पढ़ना आसान हो।

संख्याओं और तिथियों को फॉर्मेट करने के लिए:

- चरण 1: उस सेल या सेल्स का चयन करें जिसे आप फॉर्मेट करना चाहते हैं।
- चरण 2: नंबर फॉर्मेट बॉक्स के आगे ड्रॉप-डाउन एरो पर लेफ्ट -क्लिक करें।
- चरण 3: संख्याओं को फॉर्मेट करने के लिए किसी एक विकल्प का चयन करें। डिफ़ॉल्ट रूप से, संख्याएँ सामान्य श्रेणी में दिखाई देती हैं, अर्थ है कि वहां कोई विशेष फॉर्मेटिंग नहीं है।



चित्र 8.7.21: प्रारूप संख्याओं और तिथियों का

8.7.1 गणना और विश्लेषण

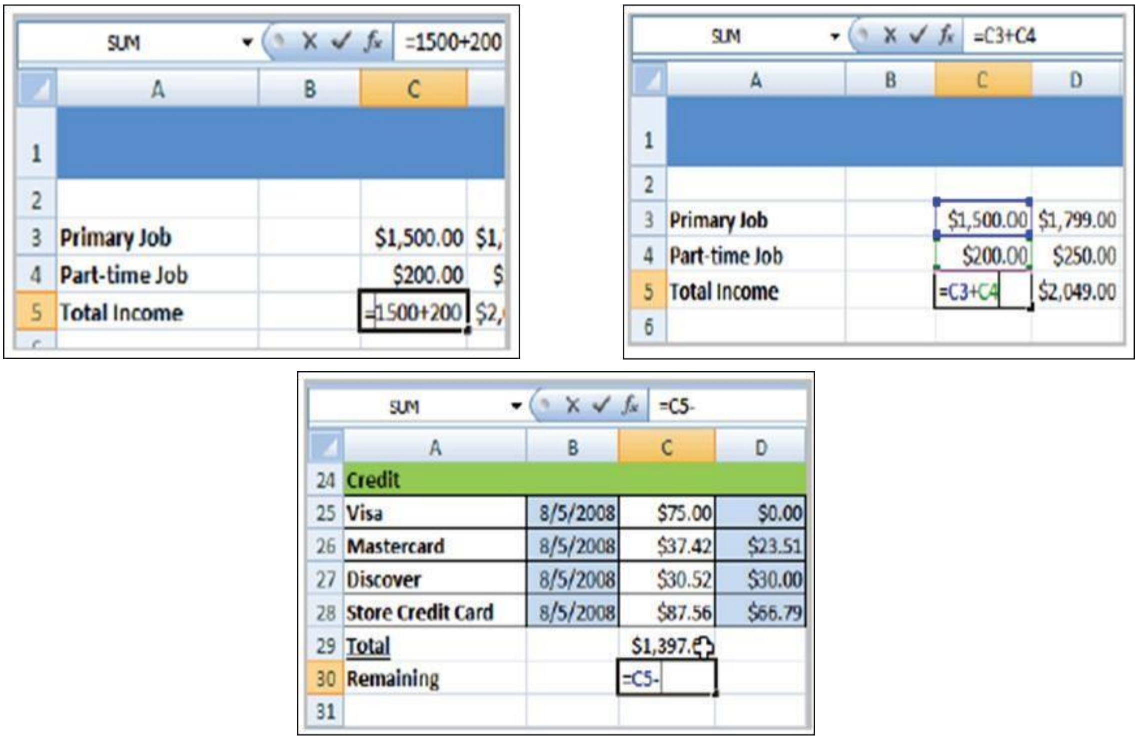
एक्सेल का उपयोग संख्यात्मक डेटा की गणना और विश्लेषण के लिए किया जा सकता है; हालाँकि, आपको यह जानना होगा कि एक्सेल की क्षमता को अधिकतम करने के लिए फ़ार्मुलों को कैसे लिखना है। फार्मूला एक समीकरण है जो वर्कशीट में सेल वैल्यूज़ का उपयोग करके गणना करता है।

दो संख्याओं को जोड़ने वाला एक आसान फार्मूला बनाने के लिए:

- **चरण 1:** उस सेल पर क्लिक करें जहां फॉर्मूला परिभाषित किया जाएगा (उदाहरण के लिए C5)।
- **चरण 2:** एक्सेल को यह बताने के लिए बराबर चिह्न (=) टाइप करें कि एक फॉर्मूला परिभाषित किया जा रहा है।
- **चरण 3:** जोड़ा जाने वाला पहला नंबर टाइप करें (जैसे, 1500)।
- **चरण 4:** एक्सेल को यह बताने के लिए एडिशन साइन (+) टाइप करें कि एक ऐड (जमा करना) ऑपरेशन किया जाना है।
- **चरण 5:** जोड़ा जाने वाला दूसरा नंबर टाइप करें (जैसे, 200)।
- **चरण 6:** फॉर्मूला को पूरा करने के लिए एंटर दबाएं या फॉर्मूला बार पर एंटर बटन पर क्लिक करें।

दो सेल की सामग्री को जोड़ने वाला एक आसान फार्मूला बनाने के लिए:

- **चरण 1:** उस सेल पर क्लिक करें जहां उत्तर दिखाई देगा (उदाहरण के लिए C5)।
- **चरण 2:** एक्सेल को यह बताने के लिए बराबर चिह्न (=) टाइप करें कि एक फॉर्मूला परिभाषित किया जा रहा है।
- **चरण 3:** वह सेल नंबर टाइप करें जिसमें जोड़ा जाने वाला पहला नंबर है (उदाहरण के लिए C3,)।
- **चरण 4:** एक्सेल को यह बताने के लिए एडिशन साइन (+) टाइप करें कि एक ऐड (जमा करना) ऑपरेशन किया जाना है।
- **चरण 5:** वह सेल एड्रेस टाइप करें जिसमें जोड़ा जाने वाला दूसरा नंबर है (उदाहरण के लिए C4,)।
- **चरण 6:** फॉर्मूला को पूरा करने के लिए एंटर दबाएं या फॉर्मूला बार पर एंटर बटन पर क्लिक करें।



चित्र 8.7.22: सिम्पल फार्मूला

सेल कंटेंट्स को कॉपी और पेस्ट करने के लिए:

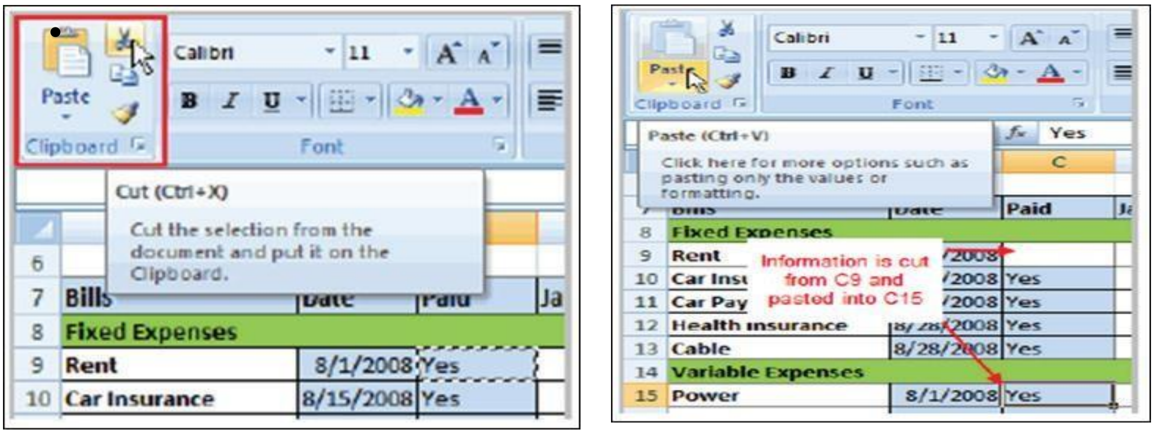
- **चरण 1:** उस सेल या सेल्स का चयन करें जिसे आप कॉपी करना चाहते हैं।
- **चरण 2:** होम टैब पर क्लिपबोर्ड ग्रुप में कॉपी कमांड पर क्लिक करें। चयनित सेल के बॉर्डर की अपीयरेंस बदल जाएगी।
- **चरण 3:** उस सेल या सेल्स का चयन करें जहाँ आप जानकारी पेस्ट करना चाहते हैं।
- **चरण 4:** पेस्ट कमांड पर क्लिक करें। कॉपी की गई जानकारी अब नए सेल में दिखाई देगी।

एक से अधिक एडजॉइनिंग सेल का चयन करने के लिए, किसी एक सेल पर लेफ्ट-क्लिक करें, कर्सर को तब तक खींचें जब तक कि सभी सेल चयनित न हो जाएँ, और माउस बटन को छोड़ दें। कॉपी किया गया सेल तब तक चयनित रहेगा जब तक आप अपना अगला कार्य नहीं करते, या आप सेल को अचयनित करने के लिए उस पर डबल-क्लिक नहीं कर देते।

सेल कंटेंट्स को कट और पेस्ट करने के लिए:

- **चरण 1:** उस सेल या सेल्स का चयन करें जिसे आप कट करना चाहते हैं।
- **चरण 2:** होम टैब पर क्लिपबोर्ड ग्रुप में कट कमांड पर क्लिक करें। चयनित सेल के बॉर्डर की अपीयरेंस बदल जाएगी।

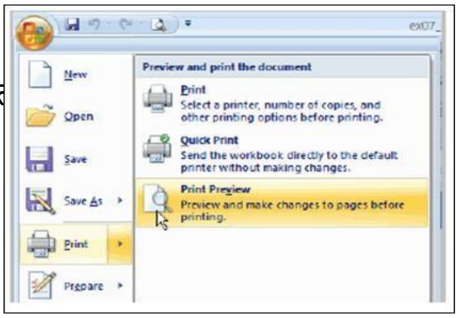
- चरण 3: उस सेल या सेल्स का चयन करें जहाँ आप जानकारी पेस्ट करना चाहते हैं।
- चरण 4: पेस्ट कमांड पर क्लिक करें। कट की गई जानकारी ओरिजिनल सेल्स से हटा दी जाएगी और अब नए सेल्स में दिखाई देगी।



चित्र 8.7.23: सेल को कट और पेस्ट करना

प्रिंट प्रीव्यू में स्प्रेडशीट देखने के लिए:

- चरण 1: माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस बटन पर लेफ्ट-क्लि
- चरण 2: प्रिंट का चयन करें।
- चरण 3: प्रिंट प्रीव्यू चुनें। स्प्रेडशीट प्रिंट प्रीव्यू व्यू में दिखाई देगी।



चित्र 8.7.24: प्रिंट प्रीव्यू

नॉर्मल व्यू पर लौटने के लिए क्लोज प्रिंट प्रीव्यू बटन पर क्लिक करें।

एक्सप्लोरिंग प्रिंट प्रीव्यू:

यदि आप प्रिंट प्रीव्यू में हैं, तो आप उन्हीं फीचर्स में से कई का उपयोग कर सकते हैं जो आप रिबन से कर सकते हैं; हालांकि, प्रिंट प्रीव्यू में आप देख सकते हैं कि स्प्रैडशीट हार्ड फॉर्म में कैसे दिखाई देगी।

प्रिंट प्रीव्यू के दौरान मार्जिन, कॉलम की चौड़ाई या रो हाइट को संशोधित करने के लिए:

- चरण 1: क्विक एक्सेस टूलबार पर प्रिंट प्रीव्यू कमांड पर क्लिक करें, या माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस बटन मेनू से प्रिंट प्रीव्यू चुनें। स्प्रेडशीट प्रिंट प्रीव्यू मोड में खुलती है।

- **चरण 2:** हालाँकि आपका कर्सर एक ब्लैक मार्जिन मार्कर पर तब तक रहेगा जब तक कि डबल एरो दिखाई न दें।
- **चरण 3:** लेफ्ट-क्लिक करें और मार्कर को इच्छित स्थान पर खींचें। चेंज स्प्रेडशीट में दिखाई देगा।

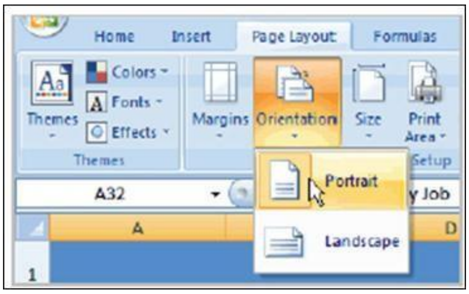
मार्जिन संशोधित करने के लिए:

- **चरण 1:** पेज लेआउट टैब चुनें।
- **चरण 2:** मार्जिन कमांड पर लेफ्ट-क्लिक करें।
- **चरण 3:** पूर्वनिर्धारित सेटिंग्स में से एक चुनें या कस्टम मार्जिन ऐंटर करें।

Fig 8.7.25: मार्जिन को संशोधित करना

8.7.1 चेंज पेज ओरिएंटेशन

- **चरण 1:** पेज लेआउट टैब चुनें।
- **चरण 2:** ओरिएंटेशन कमांड पर लेफ्ट-क्लिक करें।
- **चरण 3:** पोर्ट्रेट या लैंडस्केप में से किसी एक का चयन करें। पोर्ट्रेट पेज को लंबवत रूप से उन्मुख करता है, जबकि लैंडस्केप पेज को क्षैतिज रूप से अभिविन्यस्त करता है।



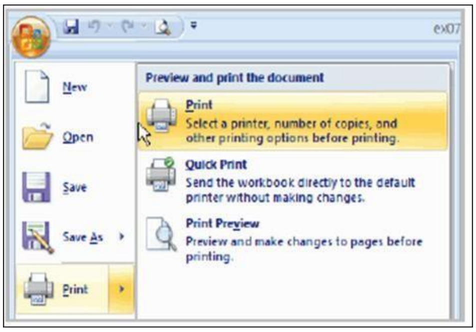
चित्र 8.7.26: पेज ओरिएंटेशन

पेपर का साइज़ बदलने के लिए:

- **चरण 1:** पेज लेआउट टैब चुनें।
- **चरण 2:** साइज़ कमांड पर क्लिक करें।
- **चरण 3:** लिस्ट से एक साइज़ विकल्प चुनें।

माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस बटन से प्रिंट करने के लिए:

- माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस बटन पर लेफ्ट-क्लिक करें।
- प्रिंट का चयन करें। प्रिंट डायलॉग बॉक्स दिखाई देता है।
- यदि आप डिफ़ॉल्ट सेटिंग के अलावा किसी अन्य प्रिंटर का उपयोग करना चाहते हैं तो एक प्रिंटर चुनें।



- किसी भी आवश्यक सेटिंग को बदलने के लिए प्रॉपर्टीज पर क्लिक करें।
- प्रिंट सेलेक्ट करें अगर आप विशिष्ट पेज, संपूर्ण वर्कशीट, सेलेक्ट, एक्टिव शीट या संपूर्ण वर्कबुक प्रिंट करना चाहते हैं।
- उन प्रतियों की संख्या चुनें, जिन्हें आप प्रिंट करना चाहते हैं।
- ओके पर क्लिक करें।

8.7.1 एक्सेल के अलग-अलग फंक्शन

एक्सेल 2007 में कई अलग-अलग फंक्शन हैं। अधिक सामान्य फंक्शन में से कुछ में शामिल हैं:

स्टैटिस्टिकल फंक्शन

- सम (SUM) - सेल की एक रेंज को एक साथ जोड़ने के लिए उपयोग किया जाता है।
- औसत (Averege) - यह फार्मूला सेल्स की रेंज के औसत की गणना कर सकता है।
- काउंट (COUNT) -सेल्स की रेंज में चुने गए डेटा की संख्या की गणना करने के लिए प्रयुक्त होता है।
- मैक्स (MAX) - हम इसके साथ सेल की रेंज में सबसे बड़ी संख्या की पहचान कर सकते हैं।
- मिनमम (MIN)- सेल्स की रेंज में सबसे छोटी संख्या की पहचान करने के लिए उपयोग किया जाता है।

फाइनेंसियल फंक्शन:

- इंटरेस्ट रेट
- लोन पेमेंट्स
- डेप्रिसिएशन अमाउंट

डेट एंड टाइम फंक्शन:

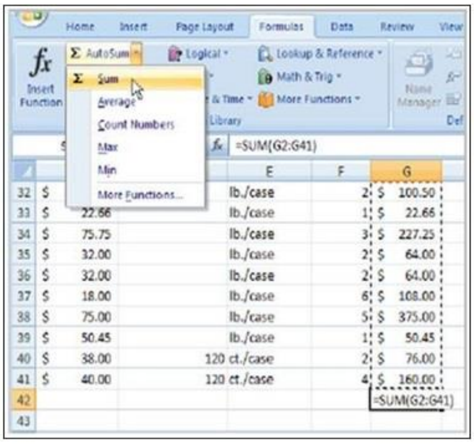
- दिनांक (DATE) - एक सीरियल नंबर को महीने के एक दिन में बदलता है।
- सप्ताह का दिन।
- DAYS360
- टाइम (TIME) - विशेष समय लौटाता है।
- घंटा (Hour) - मान को एक घंटे में बदलता है।
- मिनट (MINUTE)- मान को एक मिनट में बदलता है।
- टूडे (TODAY) - आज की तारीख का मान लौटाता है।
- महीना (MONTH) - मान को एक महीने में बदलता है।
- वर्ष (YEAR) - मान को एक वर्ष में बदलता है।

आपको फंक्शन्स को याद रखने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन आपको इस बात का अंदाजा होना चाहिए कि प्रत्येक आपके लिए क्या कर सकता है।

ऑटोसम (AutoSum) का उपयोग करके डेटा की रेंज के योग की गणना करने के लिए:

- चरण 1: फॉर्मूला टैब चुनें।
- चरण 2: फंक्शन लाइब्रेरी ग्रुप को लोकेट करें। यहां से, आप सभी उपलब्ध फंक्शन को एक्सेस कर सकते हैं।
- चरण 3: नीचे की रो का चयन करें जहाँ आप नई रो दिखाना चाहते हैं। इस उदाहरण में, G42 चुनें।
- चरण 4: ऑटोसम कमांड के आगे ड्रॉप-डाउन एरो का चयन करें।

  चरण 5: सम सेलेक्ट करे। चयनित सेल, G42 में एक फार्मूला दिखाई देगा।

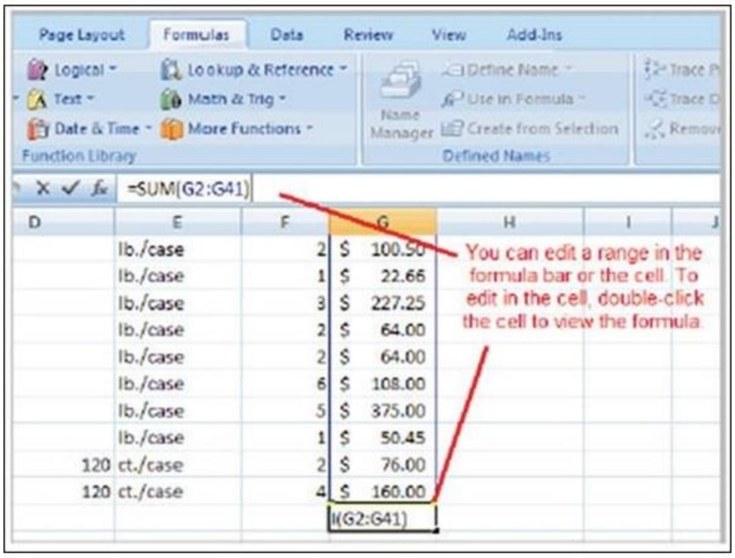


चित्र 8.7.28: सम रेंज की गणना करें

- चरण 6: यह फार्मूला, =सम (SUM) (G2:G41), एक फंक्शन कहलाता है। ऑटो सम कमांड स्वचालित रूप से G2 से G41 तक की सेल्स की श्रेणी का चयन इस आधार पर करता है कि आपने फंक्शन कहां डाला है। यदि आवश्यक हो, तो आप सेल रेंज को बदल सकते हैं।
- चरण 7: फॉर्मूला बार पर एंटर कुंजी या एंटर बटन दबाएं। कुल योग दिखाई देगा।

किसी फंक्शन को संपादित करने के लिए:

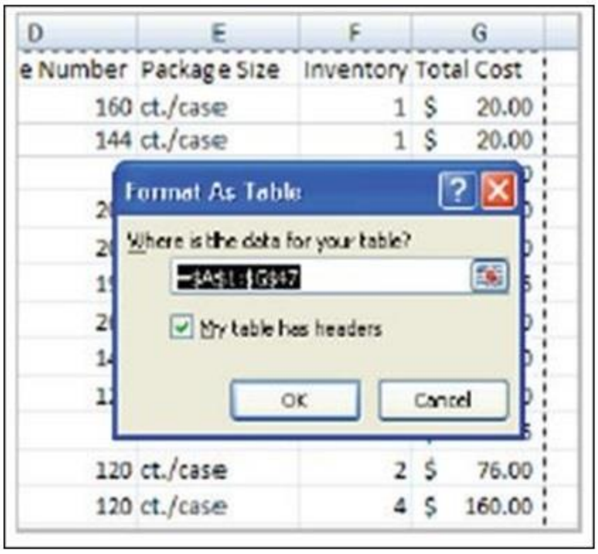
- चरण 1: उस सेल का चयन करें जहां फंक्शन परिभाषित है
- चरण 2: कर्सर को फॉर्मूला बार में डालें।
- चरण 3: आवश्यक सेल नंबरों को हटाकर और बदलकर रेंज को संपादित करें।
- चरण 4: एंटर आइकन पर क्लिक करें।



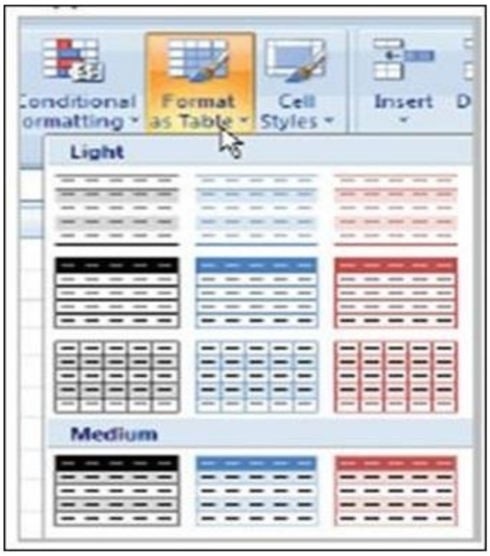
चित्र 8.7.29: फंक्शन संपादित करें

सूचना को टेबल के रूप में फॉर्मेट करने के लिए:

- **चरण 1:** किसी भी सेल का चयन करें जिसमें जानकारी हो।
- **चरण 2:** होम टैब स्टाइल ग्रुप में तालिका के रूप में फॉर्मेट कमांड पर क्लिक करें। पूर्वनिर्धारित तालिकाओं (Tables) की एक लिस्ट दिखाई देगी।
- **चरण 3:** किसी तालिका शैली (Table style)को चुनने के लिए उस पर लेफ्ट -क्लिक करें।
- **चरण 4:** एक डायलॉग बॉक्स दिखाई देगा। एक्सेल ने स्वचालित रूप से आपकी तालिका (table) के लिए सेल्स चयन किया है। लंदन सेल चयनित दिखाई देंगे, और रेंज डायलॉग बॉक्स में दिखाई देगी।
- **चरण 5:** यदि आवश्यक हो, तो फ़ील्ड में लिस्टेड रेंज बदलें।
- **चरण 6:** सत्यापित करें कि आपकी तालिका में शीर्षक हैं, यदि यह इंगित करने के लिए बॉक्स चुना गया है। यदि आपकी तालिका में कॉलम शीर्षक नहीं हैं, तो इस बॉक्स को अचयनित करें।
- **चरण 7:** ओके पर क्लिक करें तालिका आपके द्वारा चुने गए स्टाइल फॉर्मेट में दिखाई देगी।



चित्र 8.7.30: जानकारी की फॉर्मेटिंग करना



चित्र 8.7.31: टेबल की फॉर्मेटिंग करना

8.7.1 टेक्स्ट को अलाइन करना

एक्सेल 2007 लेफ्ट-अलाइन टेक्स्ट (लेबल)-और राइट-अलाइन नंबर्स (वैल्यूज़)। इससे डेटा को पढ़ना आसान हो जाता है, लेकिन आपको इन डिफ़ॉल्ट का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं है। टेक्स्ट और संख्याओं को एक्सेल में लेफ्ट -अलाइन , राइट -अलाइन या केन्द्रित के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।

सेल में टेक्स्ट या नंबर अलाइन करने के लिए:

- चरण 1: सेल या सेल्स की रेंज का चयन करें।
- चरण 2: होम टैब पर अलाइन लेफ्ट, सेंटर या एलाइन राइट कमांड में से किसी पर क्लिक करें।
- चरण 3: सेल में टेक्स्ट या नंबर चयनित अलाइन ट्रीटमेंट पर आधारित होते हैं।

चित्र 8.7.32: सेल अलाइनमेंट

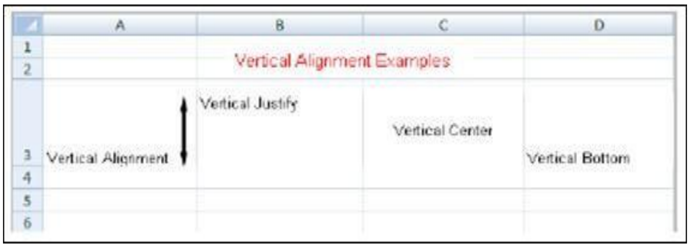
- पूरी रो का चयन करने के लिए पुरे कॉलम या रो लेबल का चयन करने के लिए कॉलम लेबल पर लेफ्ट-क्लिक करें।

चेंजिंग वर्टीकल सेल अलाइनमेंट :

आप किसी सेल के वर्टीकल अलाइनमेंट को भी परिभाषित कर सकते हैं। वर्टीकल अलाइनमेंट में, सेल में जानकारी सेल के शीर्ष पर, सेल के मध्य या सेल के नीचे स्थित हो सकती है। डिफ़ॉल्ट सबसे नीचे होता है।

अलाइनमेंट ग्रुप से वर्टीकल अलाइनमेंट बदलने के लिए:

- चरण 1: सेल या सेल्स की रेंज का चयन करें।
- चरण 2: टॉप अलाइन, सेंटर या बॉटम अलाइन कमांड पर क्लिक करें।



चित्र 8.7.33: वर्टीकल सेल अलाइनमेंट

टेक्स्ट कंट्रोल बदलना:

- चरण 1: टेक्स्ट कंट्रोल आपको एक्सेल 2007 सेल में जानकारी प्रस्तुत करने के तरीके को नियंत्रित करने की अनुमति देता है।
- चरण 2: टेक्स्ट कंट्रोल के दो सामान्य प्रकार हैं:

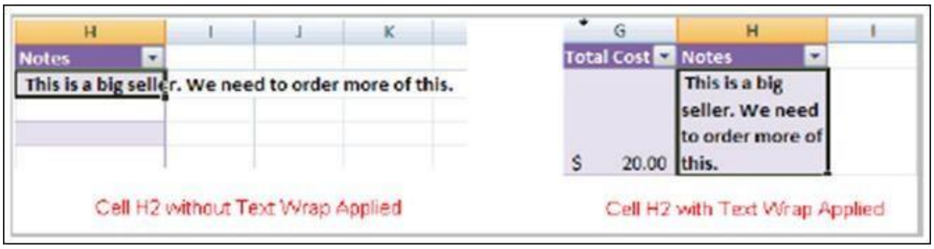
  रैप्ड टेक्स्ट और मर्ज सेल।

चित्र 8.7.34: यदि यह कॉलम चौड़ाई से बहुत बड़ा है तो

- **चरण 3:** रैप्ड टेक्स्ट सेल की विषय-वस्तु को कई पंक्तियों में वर्टीकल अलाइनमेंट कई पंक्तियों को कमांड्स देती है। यह सेल्स की हाइट को भी बढ़ाता है।
- **चरण 4:** मर्ज सेल को होम टैब पर मर्ज और सेंटर बटन का उपयोग करके भी अप्लाई किया जा सकता है

टेक्स्ट कंट्रोल बदलने के लिए:

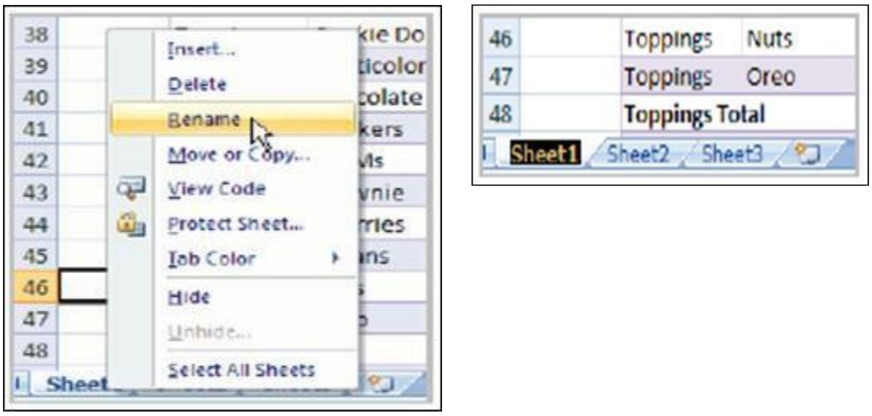
- **चरण 1:** सेल या सेल्स की रेंज का चयन करें।
- **चरण 2:** होम टैब चुनें।
- **चरण 3:** रैप टेक्स्ट कमांड या मर्ज एंड सेंटर कमांड पर क्लिक करें।



चित्र 8.7.35: टेक्स्ट रैपिंग

वर्कशीट को नाम देने के लिए:

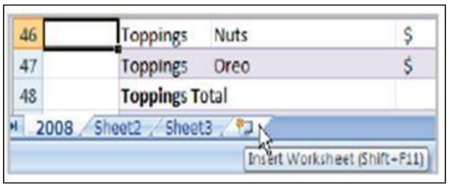
- **चरण 1:** इसे चुनने के लिए शीट टैब पर राइट-क्लिक करें
- **चरण 2:** दिखाई देने वाले मेनू से रिनेम चुनें। टेक्स्ट को ब्लैक बॉक्स द्वारा हाइलाइट किया गया है
- **चरण 2:** वर्कशीट के लिए एक नया नाम टाइप करें
- **चरण 3:** टैब पर क्लिक करें। वर्कशीट अब परिभाषित वर्णनात्मक नाम मानती है



चित्र 8.7.36: वर्कशीट का नाम बदलना

नई वर्कशीट इन्सर्ट करने के लिए:

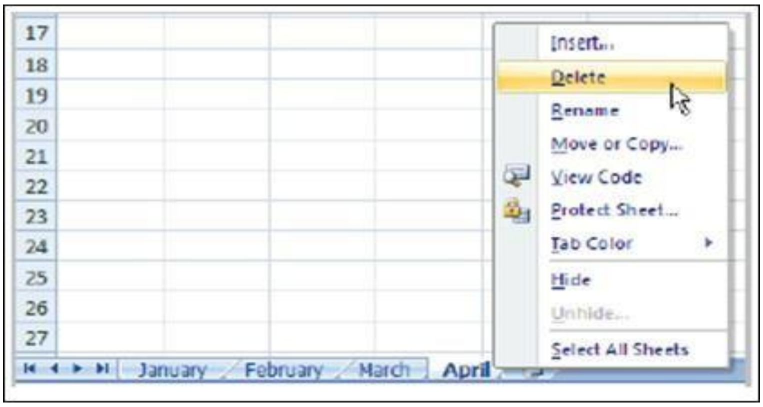
चरण 1: इन्सर्ट वर्कशीट आइकन पर लेफ्ट-क्लिक करें। एक नई वर्कशीट दिखाई देगी। इसे शीट 4, शीट 5, या वर्कशीट में अगली अनुक्रमिक शीट संख्या जो भी हो, नाम दिया जाएगा।



चित्र 8.7.37: एक नई वर्कशीट इन्सर्ट करें

एक या अधिक वर्कशीट्स को डिलीट करने के लिए:

- **चरण 1:** उस शीट पर क्लिक करें जिसे आप डिलीट करना चाहते हैं।
- **चरण 2:** शीट पर राइट-क्लिक करें और एक मेनू दिखाई देगा।
- **चरण 3:** डिलीट सेलेक्ट करें



चित्र 8.7.38: वर्कशीट को डिलीट करना

इकाई 8.8: इंटरनेट अवधारणाएं (कॉन्सेप्ट)

इकाई के उद्देश्य

इकाई के अंत तक आप निम्नलिखित करने में सक्षम होंगे:

- इंटरनेट की अवधारणाओं को समझना
- विभिन्न प्रकार के यूआरएल (URL) को पहचानना
- एमएस-आउटलुक (MS-Outlook) का प्रयोग करना

8.8.1 यूआरएल अवधारणा

यूआरएल (URL) की फुल फॉर्म यूनिफॉर्म रिसोर्स लोकेटर है। यह वर्ल्ड वाइड वेब पर दस्तावेज़ों और अन्य संसाधनों का वर्ल्ड वाइड एड्रेस है। यूआरएल (URL) दो अलग-अलग तत्वों में बांटा गया है। यूआरएल (URL) के प्राथमिक भाग को प्रोटोकॉल आइडेंटिफायर कहा जाता है क्योंकि यह हमें यह पहचानने में मदद करता है कि किस प्रोटोकॉल का उपयोग करना है। यूआरएल (URL) के दूसरे भाग को रिसोर्स नेम कहा जाता है और यह आई पी (IP) एड्रेस या डोमेन के नाम को इंडीकेट करता है जहां रिसोर्स स्थित है। प्रोटोकॉल आइडेंटिफायर और रिसोर्स नेम को एक कोलन और दो फॉरवर्ड स्लैश द्वारा अलग किया जाता है, इसे निम्न उदाहरण को देखकर अधिक स्पष्ट रूप से समझा जाता है:: नीचे दिए गए दो यूआरएल (URL) डोमेन pcwebopedia.com पर दो अलग-अलग फ़ाइलों की लोकेशन हैं। यहां प्राथमिक एक निष्पादन योग्य फ़ाइल निर्दिष्ट करता है जिसे एफ़टीपी प्रोटोकॉल का उपयोग करके लाया जाना चाहिए; दूसरा एक वेब पेज निर्दिष्ट करता है जिसे एचटीटीपी (HTTP) प्रोटोकॉल का उपयोग करके लाया जाना चाहिए:

1. ftp://www.pcwebopedia.com/stuff.exe
2. http://www.pcwebopedia.com/index.html
3. विभिन्न प्रकार के यूआरएल (URL)
4. यूआरएल (URL)की एक विस्तृत श्रृंखला है, साथ ही यूआरएल कैसा दिखता है इसका वर्णन करने के लिए अलग-अलग शब्द हैं। आइए एक
5. उदाहरण के साथ विभिन्न यूआरएल (URL) और उनके प्रकारों को बेहतर ढंग से समझें:
6. **अव्यवस्थित:** ऐसे यूआरएल (URL)में कई विकृत और उलझे हुए नंबर होते हैं, उस पर अक्षर जो थोड़ा सा संगठनात्मक अर्थ रखते हैं यानी http://www.example.com/woeiruwoei909305820580।

- **डायनेमिक:** डायनेमिक यूआरएल (URL) डेटाबेस क्वेरी का अंतिम परिणाम है जो उस क्वेरी के परिणाम के

  आधार पर कंटेंट आउटपुट प्रदान करता है। यूआरएल काफी उलझा हुआ दिख रहा है, यानी "अव्यवस्थित",

जिसमें आमतौर पर वर्ण होते हैं जैसे: &,%, +, =, $। डायनेमिक यूआरएल अक्सर उपभोक्ता-संचालित वेबसाइटों के हिस्से के रूप में पाए जाते हैं: खरीदारी, यात्रा, या ऐसी कोई भी चीज़ जिसके लिए कई अलग-अलग उपयोगकर्ता प्रश्नों के उत्तर बदलने की आवश्यकता होती है।

- **स्टैटिक:** एक स्थिर यूआरएल (URL) एक डायनेमिक यूआरएल (URL) के विपरीत होता है। यूआरएल वेब पेज के एचटीएमएल (HTML) कोडिंग में "हार्ड-वायर्ड" है। स्टेटिक यूआरएल बदलता या समायोजित नहीं करता है; उपयोगकर्ता के अनुरोध के आधार पर इससे एडजस्ट नहीं किया जा सकता है।
- **अस्पष्ट:** अस्पष्ट या छिपे हुए यूआरएल (URL) का उपयोग ज्यादातर फ़िशिंग स्कैम्स में किया जाता है। मूल रूप से, मिलते जुलते यूआरएल (URL) को वैध बनाने के लिए किसी तरह से विकृत किया जाता है। जैसे ही उपयोगकर्ता किसी दुर्भावनापूर्ण वेबसाइट पर रिडायरेक्ट किए गए अस्पष्ट यूआरएल (URL) पर क्लिक करता है।

एक साधारण यूआरएल (URL) से आप बहुत सारे सुराग और जानकारी प्राप्त कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- वेब पेज किस प्रकार के सर्वर पर होस्ट किया जाता है
- वेब पेज किस प्रकार के संगठन से संबंधित है
- दुनिया में वेब पेज कहाँ स्थित है
- वेबसाइट पर निर्देशिकाओं के नाम

किसी भी वेब एड्रेस के विभिन्न भागों को ध्यान से देखकर, आप बहुत ही उपयोगी जानकारी का शीघ्रता से निर्धारण कर सकते हैं। इसके अलावा, केवल यूआरएल (URL) के कुछ हिस्सों को हटाकर, आप उस वेबसाइट के बारे में अधिक जान सकते हैं जो वास्तव में सार्वजनिक रूप से सुलभ हो सकती है। उदाहरण के लिए:

- **http://www.widget.com/blog/music/:** यह एक ऑनलाइन संसाधन की ओर इशारा करता है, और यूआरएल (URL) आपको बताता है कि, वास्तव में, यह एक ऑनलाइन संसाधन की ओर इशारा करता है। चलिए और पीछे चलते हैं।
- **http://www.widget.com/blog/: यूआरएल (URL)** में दाईं से बाईं ओर पीछे की ओर जाने पर, हम देख सकते हैं कि अब हम इस प्रकाशन के ब्लॉग सेक्शन में हैं।
- **http://www.widget.com:** वेबसाइट का होम पेज।

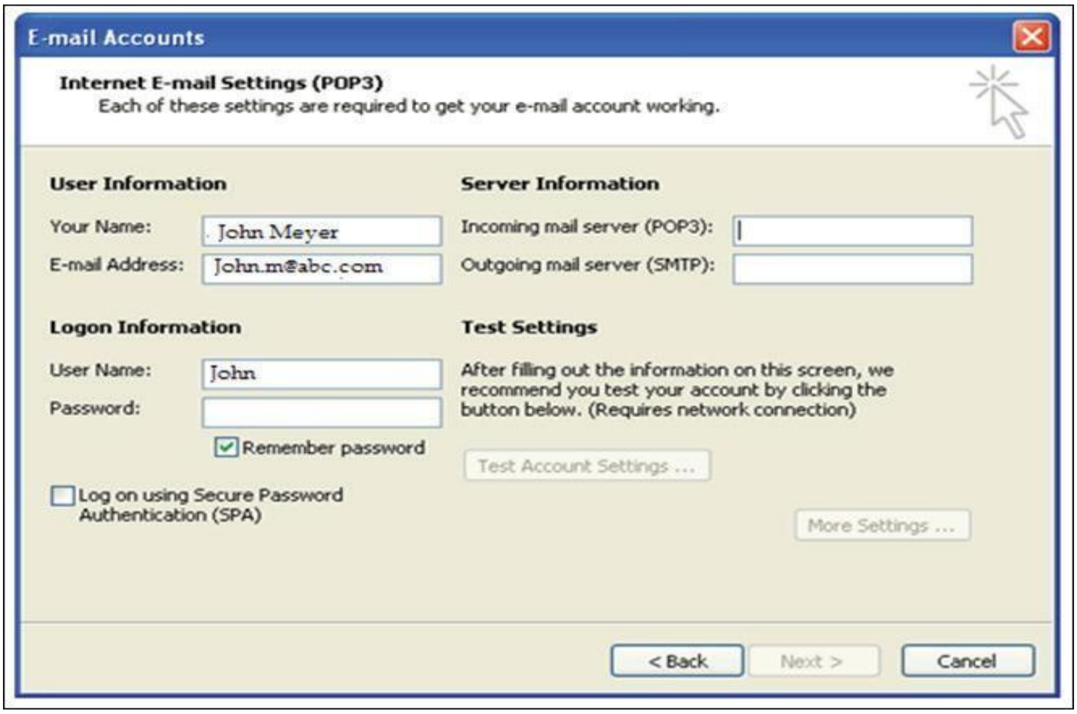
बेशक, यह एक बहुत ही सरल उदाहरण है। हालांकि, जटिल यूआरएल (URL) को एक बार में एक चरण में विच्छेदित करके, काफी जानकारी का खुलासा किया जा सकता है।

8.8.1 अपना ई-मेल अकॉउंट कैसे बनाएं (आउटलुक)

आप उसी अकॉउंट क्रिएशन विज़ार्ड का पालन करके एक नया या अतिरिक्त आउटलुक अकॉउंट बना सकते हैं। आप अपने ई-मेल अकाउंट के साथ काम करने के लिए अपने माइक्रोसॉफ्ट आउटलुक एक्सप्रेस ईमेल क्लाइंट को कॉन्फ़िगर करने के लिए नीचे सूचीबद्ध चरणों का पालन कर सकते हैं:

- **चरण 1:** आउटलुक एक्सप्रेस ओपन करे और मेन मेनू से टूल्स ई-मेल अकाउंट्स का चयन करें। ई-मेल अकाउंट्स विजार्ड दिखाई देगा।
- **चरण 2:** ऐड ए न्यू इ-मेल अकॉउंट पर क्लिक करें। नेक्स्ट पर क्लिक करें।
- **चरण 3:** सर्वर टाइप का चयन करें। अधिकांश आईपीएस (ISP) और वेबमेल सर्विसेज पीओपी3 (POP3) सर्वर का उपयोग करती हैं। नेक्स्ट पर क्लिक करें।
- **चरण 4:** अपना नाम एंटर करें।
- **चरण 5:** अपना ईमेल एड्रेस एंटर करें।
- **चरण 6:** अपने आईएसपी (ISP) या वेबमेल सेवा से प्राप्त इनकमिंग मेल सर्वर और आउटगोइंग मेल सर्वर जानकारी दर्ज करें।
- **चरण 7:** अपना यूजर नेम दर्ज करें यदि यह यूजर नेम से अलग है जो स्वचालित रूप से विज़ार्ड फॉर्म में दिखाई देता है।
- **चरण 8:** अपना पासवर्ड एंटर करें।
- **चरण 9:** विज़ार्ड में आपके द्वारा दर्ज की गई जानकारी का परीक्षण करने के लिए टेस्ट अकॉउंट सेटिंग्स पर क्लिक करें और पुष्टि करें कि यह वैलिड है।
- **चरण 10:**नेक्स्ट पर क्लिक करें।
- **चरण 11:** फिनिश पर क्लिक करें।

नोट: यदि आपके पास आउटलुक ई-मेल अकाउंट नहीं है, तो आप अपने कंप्यूटर में स्टार्ट मेनू से माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस आउटलुक का चयन कर सकते हैं। विज़ार्ड खुल जाएगा, और आप आउटलुक अकॉउंट बनाने के लिए ऊपर दिए गए चरणों का पालन कर सकते हैं/



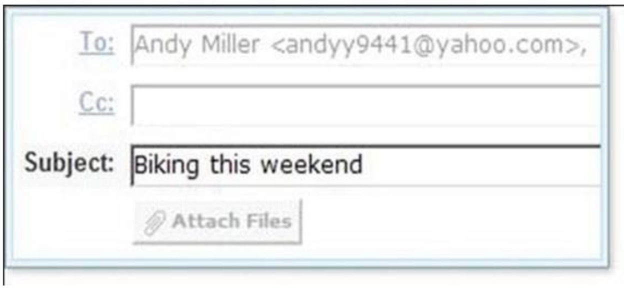
चित्र 8.8.1: आउटलुक में ई-मेल अकाउंट बनाना

8.8.1 ईमेल भेजना

- **चरण 1:** आउटलुक ओपन करें। अब कंपोज़ बटन पर क्लिक करें।

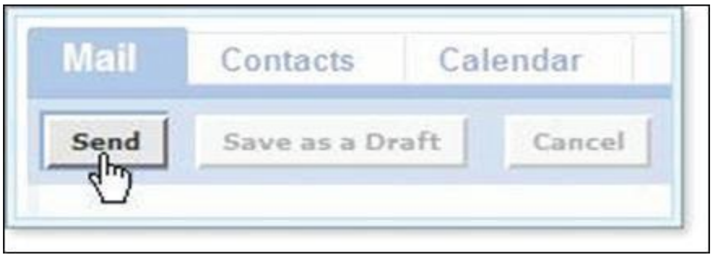
- **चरण 2:** जैसे ही आप क्लिक करेंगे एक नया पेज खुलेगा

- **चरण 3:** टूल बॉक्स में, (नीचे दी गई इमेज देखें) उस व्यक्ति का ई-मेल एड्रेस टाइप करें जिसे आप ईमेल भेजना चाहते हैं



चरण 4: अब, सब्जेक्ट बॉक्स में जैसा कि चित्र में दिखाया गया है; विषयवस्तु का विषय टाइप करेंगे, कुछ ऐसे शब्द जिससे प्राप्तकर्ता को यह पता चल सके कि ईमेल किस बारे में है।

चरण 5: टूल के नीचे बड़े बॉक्स में, चित्र में दिखाए अनुसार ई-मेल का मुख्य भाग लिखें। अपना ई-मेल लिखने और संबोधित करने के बाद, सेंड बटन पर क्लिक करें।



8.8.1 ई-मेल पढ़ना

आउटलुक मेल फोल्डर के तहत सभी ई-मेलों का ख्याल रखता है। प्रारंभ में, आपके सभी आने वाले ई-मेल संदेश आपके इनबॉक्स फ़ोल्डर में आते हैं (सस्पेक्टेड स्पैम को छोड़कर जो सीधे आपके स्पैम फ़ोल्डर में जाता है)। ई-मेल मैसेज पढ़ने के लिए, मेल फ़ोल्डर खोलें और फिर ई-मेल के विषय पर क्लिक करें।

- **चरण 1:** नेविगेशन पैन में इनबॉक्स का चयन करें।
- **चरण 2:** यदि आप देखते हैं कि इनबॉक्स बोल्ड है, तो यह इंगित करता है कि आपके पास अनरीड मैसेज (अपठित संदेश) हैं।
- **चरण 3:** अनरीड मैसेज (अपठित संदेश) की संख्या इनबॉक्स के दाईं ओर की संख्या द्वारा इंगित की जाती है।
- **चरण 4:** एक बार इनबॉक्स में एक मैसेज पर क्लिक करें, और आउटलुक इसे रीडिंग पेन में प्रदर्शित करेगा (यदि वह सुविधा चालू है)।
- **चरण 5:** मैसेज को एक नई विंडो में खोलने के लिए आपको एक मैसेज पर डबल-क्लिक करना होगा।

नोट: अनरीड मैसेज (Unread messages) को बोल्ड टेक्स्ट में प्रदर्शित किया जाता है ताकि पाठक के लिए यह पहचानना आसान हो जाए कि कितने मेल नए हैं या जो अभी भी अपठित हैं।

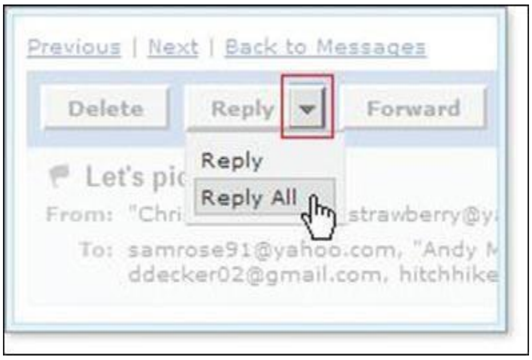
अब ईमेल खोलने और पढ़ने के लिए सब्जेक्ट कॉलम में ईमेल के सब्जेक्ट (बोल्ड या नहीं) पर क्लिक करें और आप आपका ई-मेल पढ़ने में सक्षम होंगे।

8.8.1 ई-मेल्स का जवाब देना

अक्सर, यह देखा गया है कि एक बार मेल पढ़ने के बाद, दर्शक उस ईमेल का प्रेषक को जवाब देने या अधिक प्राप्तकर्ता जोड़ने के विकल्प की तलाश करता है। खैर! यह आउटलुक के साथ दो अलग-अलग तरीकों से किया जा सकता है यानी नीचे दिए गए दो विकल्प हैं:

- **रिप्लाई:** यह आपको केवल प्रेषक को जवाब देने की अनुमति देता है।
- **रिप्लाई ऑल:** रिप्लाई ऑल, प्रेषक को और मैसेज प्राप्त करने वाले सभी लोगों को जवाब देने की अनुमति देता है। इसमें आपके अपने ईमेल एड्रेस को छोड़कर,

  टॉय बॉक्स और सीसी बॉक्स में लिस्टेड सभी ईमेल एड्रेस शामिल हैं।



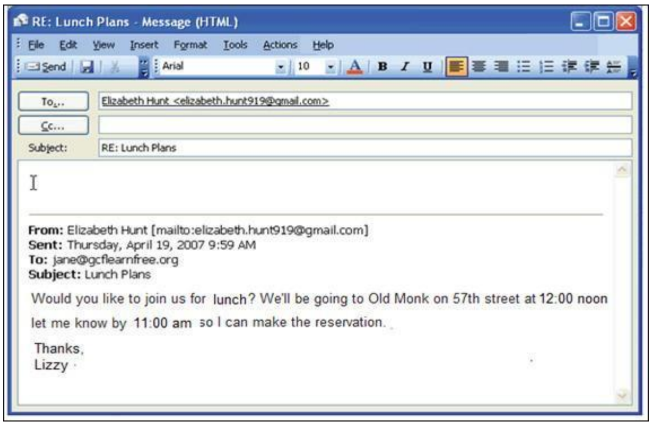
चित्र 8.8.2: ई-मेल का उत्तर देना

• अब, अपना ईमेल ओपन करें और रिप्लाई बटन पर दिए गए ड्रॉप डाउन एरो पर क्लिक करें, फिर रिप्लाई टू रिप्लाई टू द सेंडर ओनली या रिप्लाई ऑल टू रिप्लाई टू रिप्लाई टू ऑल रिसीप्टर्स को ईमेल मैसेज का विकल्प चुनें।

नोट: *केवल प्रेषक को जवाब देने के लिए, आप रिप्लाई बटन पर भी क्लिक कर सकते हैं, एरो पर नहीं।*

- **चरण 1:** जिस मैसेज का आप जवाब देना चाहते हैं उसे देखते हुए स्टैंडर्ड टूलबार पर रिप्लाई पर क्लिक करें। आउटलुक उस ई-मेल एड्रेस पर एक पूर्व-संबोधित रिप्लाई फ़ॉर्म बनाएगा जिससे ओरिजनल ई-मेल आया था।
- **चरण 2:** बॉडी के मुख्य भाग में

  टेक्स्ट एंटर करें।



चित्र 8.8.3: ईमेल

- **चरण 3:** जब आप अपना ईमेल संदेश भेजने के लिए तैयार हों तो सेंड बटन पर क्लिक करें।

टिप: *ओरिजनल ई-मेल जो आपको प्रेषक से प्राप्त हुआ है, हमेशा शामिल किया जाएगा जब आप प्रेषक को जवाब दे रहे हैं, हालांकि, यह ओरिजनल टेक्स्ट संपादन योग्य है, आप टेक्स्ट बॉक्स में कहीं भी अपना जवाब टाइप कर सकते हैं। वास्तव में, ओरिजनल मैसेज में कुछ जानकारी या संपूर्ण मेल को हटाया जा सकता है। और मूल पाठ के बाद आपके उत्तर के बीच अंतर करने के लिए विभिन्न रंगों का उपयोग किया जा सकता है (यदि आवश्यक हो)।*

8.8.1 ई-मेल अटैचमेंट प्राप्त करना

जब आप मेल फ़ोल्डर में ई-मेल के विषय के आगे एक पेपर क्लिप साइन देखते हैं, तो आप समझ सकते हैं कि आपको अटैचमेंट के साथ एक ई-मेल प्राप्त हुआ है। किस प्रकार की फ़ाइल अटैच है यह देखने के लिए मैसेज ओपन करें। एक मेल फ़ोल्डर में, एक ई-मेल संदेश के विषय पर क्लिक करें जिसमें एक अटैचमेंट शामिल है (पेपर क्लिप आइकन विषय के बाईं ओर दिखाई देता है)।

जब मैसेज ओपन होता है, तो मैसेज हैडर में अटैचमेंट डाउनलोड करने के लिए एक लिंक दिखाई देता है, और यदि अटैचमेंट में इमेज शामिल हैं, तो मैसेज के नीचे थंबनेल दिखाई देते हैं।

8.8.1 अटैचमेंट ओपन करना और सेव करना

जब आप किसी अटैचमेंट के लिंक पर क्लिक करते हैं, तो आउटलुक स्वचालित रूप से आपके सिस्टम पर इनस्टॉल एंटीवायरस™ का उपयोग करता है और वायरस के लिए फ़ाइल को स्कैन करता है। वायरस स्कैनिंग अक्सर उस फ़ाइल को "क्लीन" कर सकती है जिसमें वायरस हो सकते हैं, ताकि आप फ़ाइल को अपने कंप्यूटर पर सुरक्षित रूप से ओपन और डाउनलोड कर सकें।

1. अटैचमेंट वाले ई-मेल मैसेज ओपन करें
2. आउटलुक को फ़ाइल स्कैन करने की अनुमति देने के लिए फ़ाइल नेम या थंबनेल पर क्लिक करें
3. एंटीवायरस अटैचमेंट को स्कैन करता है और मैसेज हेडर के ऊपर परिणाम प्रदर्शित करता है।
   - यदि नॉर्टन एंटीवायरस वायरस का पता लगाता है, तो आप फ़ाइल डाउनलोड नहीं कर सकते।
   - यदि एंटीवायरस किसी वायरस का पता नहीं लगाता है, तो आप फ़ाइल डाउनलोड कर सकते हैं।

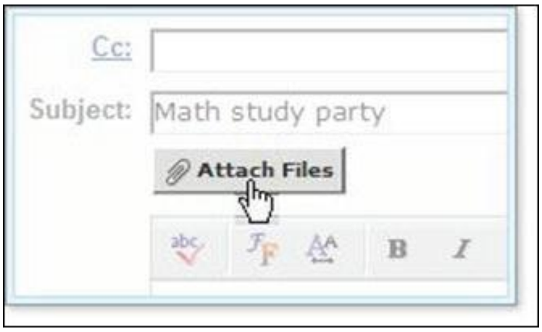
- वायरस-मुक्त अटैचमेंट डाउनलोड करने के लिए, डाउनलोड फाइल बटन पर क्लिक करें।

4. फ़ाइल डाउनलोड विंडो आपको फ़ाइल ओपन या सेव का संकेत देती है। (आपके ऑपरेटिंग सिस्टम और अन्य कारकों के आधार पर इस विंडो का सिस्टम भिन्न हो सकता है।)
5. आप अटैचमेंट फ़ाइल को उसके ओरिजनल एप्लिकेशन (जैसे माइक्रोसॉफ्ट वर्ड या एक्रोबेट रीडर) में देखने के लिए ओपन बटन पर क्लिक कर सकते हैं, या आप फ़ाइल को डाउनलोड करने और इसे अपने कंप्यूटर पर सेव करने के लिए सेव बटन पर क्लिक कर सकते हैं।

टिप: *जब आप किसी फ़ाइल को सेव किए बिना खोलते हैं, तो आपका ब्राउज़र उसे स्वचालित रूप से आपके कंप्यूटर पर एक अस्थायी स्थान पर डाउनलोड कर देता है। जब आप फ़ाइल को बंद करते हैं, तो आपका ब्राउज़र अस्थायी फ़ाइल को डिलीट कर देता है।*

8.8.1 आउटगोइंग ईमेल मैसेज के साथ अटैचमेंट भेजना

आप वर्ड प्रोसेसर या स्प्रैडशीट डॉक्यूमेंट, ऑडियो फ़ाइलें, इमेज फाइल्स (जैसे .bmp, .jpg, .gif), और बहुत कुछ सहित अटैचमेंट के रूप में सभी प्रकार की फाइल्स भेज सकते हैं, लेकिन .exe फाइल्स (एक्जिक्युटेबल फ़ाइलें) नहीं भेज सकते हैं। **नोट्स:** आउटलुक के साथ, इफेक्टिव ईमेल वायरस सिक्योरिटी स्वचालित है। मेल में एंटी-वायरस सॉफ़्टवेयर स्वचालित रूप से इनकमिंग और आउटगोइंग ईमेल और अटैचमेंट में वायरस का पता लगाता है और उन्हें क्लीन करता है।



चित्र 8.8.5: ई-मेल में फाइल्स अटैच करना

1. मैसेज लिखते समय, अटैच फाइल्स बटन पर क्लिक करें (आप संदेश भेजने से पहले किसी भी समय फाइल्स अटैच कर सकते हैं।) अटैच फाइल पेज ओपन होता है। पहले ब्राउज़ बटन पर क्लिक करें।
2. फ़ाइल चुनें या फ़ाइल ओपन करने पर विंडो खुलती है (आपके ऑपरेटिंग सिस्टम के आधार पर)।
3. उस फ़ाइल को लोकेट करें जिसे आप अटैच करना चाहते हैं, उसे चुनें और ओपन या ओके बटन पर क्लिक करें। चयनित फ़ाइल और उसका स्थान पहले अटैचमेंट बॉक्स में दिखाई देता है।
4. अधिक फाइल्स अटैच करने के लिए, नेक्स्ट ब्राउज़ बटन पर क्लिक करें, और चरण 4 को दोहराएं।
5. 5. आप 10 एमबी के कुल संयुक्त आकार (कंबाइंड साइज़) तक की एक या अधिक एमबी की फाइल्स अटैच कर सकते हैं।

6. 6. जब वे सभी फाइल्स जिन्हें आप भेजना चाहते हैं, लिस्टेड हो, तो अटैच फाइल बटन

पर क्लिक करें।

टिप्स

- आप एक ही फ़ाइल को एक ही ई-मेल मेसेज में कई बार अटैच नहीं कर सकते हैं।
- यदि आपको अधिक अटैचमेंट बॉक्स की आवश्यकता है, तो अटैच मोर फाइल्स लिंक पर क्लिक करें। आउटलुक एक और बॉक्स ऐड करता है

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

Media & Entertainment Skills Council

पता: मीडिया और मनोरंजन कौशल परिषद, 522-524,5वीं मंजिल
डीएलएफ टॉवर ए जसोला नई दिल्ली-110025

ईमेल: info@mescindia.com

वेबसाइट: www.mescindia.org

फ़ोन: +911149048335/49048336

सीआईएन नंबर.: 00000000

बिक्री के लिए नहीं- केवल आंतरिक संचलन के लिए

978-1-111-22222-45-7

मूल्य: ₹