8 ශ්‍රේණිය- නර්තනය පළමු වාරය

සැකසුම- E.M.K.ප්‍රියංකා චාන්දනී මිය
නර්තන ගුරු උපදේශිකා-
(වත්තල කොට්ඨාසය)

නර්තන ප්‍රායෝගික කුශලතා ප්‍රදර්ශනය

නම්‍යතා අභ්‍යාස

නර්තනයට අවශ්‍යපරිදි හිස, කඳ, අත්, පා ,බෙල්ල, දෑස යන ශරීරාංග හැඩගස්වා ගැනීමට ශාරීරික නම්‍යතා අභ්‍යාස කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. 6 සහ 7 ශ්‍රේණිවලදී ප්‍රගුණ කරන ලද නම්‍යතා අභ්‍යාස මඟින් කඳ හසුරුවා ගත් ආකාරය හා ඒ අනුව ශරීරයේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි අනෙකුත් ශරීරාංග පිහිටවා ගත් අයුරු පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ. මෙවැනි අභ්‍යාස කිරීම මඟින් ඉගෙනගන්නා සම්ප්‍රදායයට සුදුසු පරිදි අංග, ප්‍රත්‍යාංග, උපාංග පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරය වර්ධනය කරගත හැකි ය. අභ්‍යාසයේ දී හඳුනාගත් විවිධ ඉරියවු භාවිත කර චලන සඳහා අවශ්‍ය හැඩතල ගොඩනගා ගැනීම සුදුසු ය. ගීත හෝ සංගීත හෝ ඛණ්ඩවලට හා බෙරවාදනයට අනුව නම්‍යතා අභ්‍යාස කිරීම රස වින්දන ශක්තිය වර්ධනය වීම මෙන් ම නිවැරදි අංගහාර සකස් කර ගැනීමට ද ඉවහල් වනු ඇත.

නම්‍යතා අභ්‍යාසවල වැදගත්කම් 3ක් ලියන්න

- ....
- ....
- ....

මූලික සරඹ ඉදිරිපත් කිරීම.

පා සරඹ/මණ්ඩි පද

පා සරඹ/මණ්ඩි පද 6ක් සහ හමාර පදය ඔබ මේ වන විට අභ්‍යාස කර ඇත. 8 වන ශ්‍රේණියේ දී අභ්‍යාස කළ යුතු වන්නේ 7 සිට 9 තෙක් වූ පා සරඹ/මණ්ඩි පද හා හමාර පදයනි.

උඩරට පා සරඹය (උඩරට)

7 වන පා සරඹය

සරඹ නාමය : නුහුරු අඩිය
සරඹ පදය : තා තෙයි තා තෙයියත් තා
තාලය : මහ තනි තිත

	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
සමගුණ	තා	-	-	තෙ	යි	-	තා	-	තෙයි	-	යත්	-	තා	-	-	-
දෙගුණ	තා	තෙ	යි	තා	තෙයි	යත්	තා	ම්	තා	තෙ	යි	තා	තෙයි	යත්	තා	ම්

8 වන පා සරඹය (උඩරට)

සරඹ නාමය : තරණම් අඩිය
සරඹ පදය : තෙයියත් තෙයියත් තෙයියත් තාම්, තෙයි තත්තත
තෙයියත් තාම්
තාලය : මහ තනි තිත

	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
සමගුණ	තෙයි	-	යත්	-	තෙයි	-	යත්	-	තෙයි	-	යත්	-	තා	ම්	-	
	තෙයි	-	-	-	තත්	-	තත	-	තෙයි	-	යත්	-	තා	ම්	-	-
දෙගුණ	තෙයි	යත්	තෙයි	යත්	තෙයි	යත්	තා	ම්	තෙයි	-	තත්	තත	තෙයි	යත්	තා	ම්

9 වන පාසරඹය (උඩරට)

සරඹ නාමය : දෙපැති අඩිය

සරඹ පදය : තෙයි තත්තක තෙයි තෙයි තත්තක තෙයි තත්තක තෙයියත් තාම්

තාලය : මහතනි තිත

	/ 1	2	3	4	/ 1	2	3	4	/ 1	2	3	4	/ 1	2	3	4
සමගුණ	තෙයි	-	-	-	තත්	-	ත	ක	තෙයි	-	තෙයි	-	තත්	-	ත	ක
	තෙයි	-	-	-	තත්	-	ත	ක	තෙයි	-	යත්	-	තා	ම්	-	-
දෙගුණ	තෙයි	-	තත්	තක	තෙයි	තෙයි	තත්	තක	තෙයි	-	තත්	තක	තෙයි	යත්	තා	ම්

හමාර කිරීමේ පදය

සෑම පාසරඹයකට ම පොදු ය.

හමාර පදය : තෙයියත් තෙයියත් තෙයියත් තාම් තෙයි තාම් තෙයි තෙයි තත් තත් තාම්

වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යා කරන්න.

1. 7 වන පා සරඹ පදය වන්නේ — මහ තනි තිත
2. 8 වෙනි පා සරඹයේ සරඹ නාමය වන්නේ — හමාර පදය
3. පා සරඹ නර්තනයේදී තාලය වන්නේ — තා තෙයි තා තෙයියත් තා
4. සෑම පා සරඹයකටම පොදු වන්නේ — හතරයි
5. මහතනි තිතට අයත් මාත්‍රා ගණන වන්නේ — කරණම් අඩිය

සරඹ අභ්‍යාසයේ දී නිවැරදි අංගහාර ප්‍රදර්ශනය

ගොඩ සරඹ

ගොඩ සරඹ/ඉලංගම් සරඹ/දොඹින පද 1 සිට 4 තෙක් කස්තිරම්/ඉරට්ටි/හමාර පද සමග ඔබ මේ වන විට ඉගෙන ගෙන ඇත. මෙම පාඩමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ 5 වන 6 වන ගොඩ සරඹ/ඉලංගම් සරඹ/දොඹින පද ඉගෙනීම යි.

උඩරට ගොඩ සරඹ

5 සරඹ නාමය: ඇල සරඹය

පදය : දොම්කිට කිට දොම්

කස්තිරම : රුංතක ජිංතක තරිකිට කුන්දත්
තාග්ග ජිංතක තරිකිට කුංදත්
රුංතක ජිංතක තරිකිට කුංදත් තා

	/				/				/				/			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
සමගුණ	දො	මි	කි	ට	කි	ට	දො	මි	දො	මි	කි	ට	කි	ට	දො	මි
දෙගුණ	දොමි	කිට	කිට	දොමි	දොමි	කිට	කිට	දොමි	දොමි	කිට	කිට	දොමි	දොමි	කිට	කිට	දොමි
කස්තිරම	රුං රුං	තක තක	ජිං ජිං	තක තක	තරි තරි	කිට කිට	කුං කුං	දත් දත්	තාග් තා	ග -	ජිං -	තක -	තරි -	කිට -	කුං -	දත් -

6 වන සරඹ නාමය : දෑල සරඹය

පදය : දොම් කිට කිට දොම්

කස්තිරම : රුංතක ජිංතක තරිකිට කුංදත්///
තාග්ග ජිංතක තරිකිට කුංදත් //
රුංතක ජිංතක තරිකිට කුංදත් තා

	/				/				/				/			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
සමගුණ																
දෙගුණ																
කස්තිරම																

නිවැරදි වචනය වරහන් තුළින් තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. ගොඩ සරඹ නර්තනයේදී පද වාදනය කරන්නේ,
   (ගැටබෙරයෙනි , යක්බෙරයෙනි)

2. 6 වෙනි ගොඩසරඹයේ සරඹ නාමය වන්නේ,
   (ඇළසරඹය , දැළ සරඹය)

3. රුන්තක ජින්තක කස්තිරම/නර්තනය ප්‍රථමයෙන්ම ආරම්භ වන්නේ............ ලෙස ය.
   (5 වෙනි කස්තිරම , 6 වෙනි කස්තිරම)

4. උඩරට සම්ප්‍රදායේ ගොඩසරඹ ගණන ,
   (18 කි , 12 කි)

5. ගොඩසරඹ ප්‍රස්තාර කිරීමේදී උපයෝගි කරගන්නා තාල සංඥාව වන්නේ
   (/ , ^)

6. ගොඩසරඹ සඳහා තාලතැබීමට උපයෝගි කරගන්නා ප්‍රධාන උපකරණයකි.
   (පන්තේරුව , තාලම්පට)

7. ගොඩසරඹ සඳහා තාල තැබීමේදී උපයෝගි කරගන්නා මාත්‍රා ගණන වන්නේ,
   (3,4)

8. ගොඩසරඹ කිරීමේදී භාවිත වන්නේ
   (පාද පමණකි , හස්ත හා පාද)

9. ගොඩසරඹ නතර්නයේ සාමාන්‍ය වේගය අප හඳුන්වන්නේ .... ලෙසය.
   (විලම්භ ලය, මධ්‍ය ලය)

10. මෙම සරඹ වඩාත් ප්‍රගුණ වීමෙන් ආධුනික ශිල්පියාගේ .... වර්ධනය වේ.
   (නිවැරදි අංගහාර, නිර්මාණශීලී චලන)

මාත්‍රා 3 තනි තිතට අලංකාර පද නිර්මාණය

2.4 මාත්‍රා 3 තනි තිතට අලංකාර පද නිර්මාණය

අලංකාර පද යොදා ගැනීමෙන් නර්තන අංගයක සුන්දරත්වය වඩාත් තීව්‍ර කර ගත හැකි ය. අලංකාර පද නිර්මාණය කර ගැනීමට පෙර ඔබ සාම්ප්‍රදායික ව ගත් ගොඩ සරඹ/ඉලංගම් සරඹ/දොඹින පද යන සරඹ නිවැරදි අංගහාර අනුගමනය කරමින් නර්තනය කිරීමෙන් ලබන කුසලතාව ය ඉතා වැදගත් ය. එහෙත් අලංකාර පද නිර්මාණයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ සාම්ප්‍රදායික සරඹ නර්තනයෙන් ඔබ්බට යාමකි. එහි දී ඔබ 6, 7, 8 ශ්‍රේණිවල දී ඉගෙන ගත් සරඹ 2ක් වුව ද ඇසුරු කරගෙන අලංකාර පද ගොඩනගාගත හැකි ය. එසේ ම ඉගෙන ගත් සරඹයකට, උඩපැනීම, කැරකීම, දණහිස බිම තබා වාඩි වීම, දෙපසට යාම ආදී චලන ක්‍රියාකාරකම් ද උපයෝගී කොට ගත හැකි ය. (6,7 ශ්‍රේණිවල නිර්මාණය කරගත් අලංකාර පද මතකයට නගා ගන්න.)

ඉහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන මාත්‍රා 3 තනි තිත අනුව අලංකාර පද නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.

- අලංකාර පද නිර්මාණය කිරීමේ දී අදාළ තාලය පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු ය.
- නිර්මාණය කර ගත් අලංකාර පද බෙර වාදනයට අනුව නර්තනය කළ යුතු ය.
- නර්තනයේ දී නිවැරදි අංගහාර පවත්වා ගත යුතු ය.
- අලංකාර පද නිරන්තරයෙන් අභ්‍යාස කිරීම මඟින් ප්‍රායෝගික කුසලතාවය වර්ධනය කර ගත හැකි ය.
- වන්නම් නර්තනය හා වෙනත් නර්තන නිර්මාණ සඳහා නිර්මාණය කරගත් අලංකාර පද යොදා ගත හැකි ය.

1. අලංකාර පද නිර්මාණය යනු කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

2. මෙහිදී උපයෝගී කරගත හැකි චලන 3ක් නම් කරන්න.

3. අලංකාර පද නිර්මාණයේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 3ක් ලියන්න.

සාම්ප්‍රදායික නර්තන අංග ප්‍රදර්ශනය

උඩරට වෛරෝඩි වන්නම

උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදායයට අයත් වන්නම් 18 අතුරින් 6 ශ්‍රේණියේ දී හනුමා වන්නමද, 7 ශ්‍රේණියේ දී තුරඟා වන්නමේ කස්තිරම තෙක් ප්‍රායෝගික ව අධ්‍යයනය කර ඇත. ඊට අදාළ පහත සඳහන් සිරුමාරුව හා අඩව්ව මාත්‍රා 2 + 3 දෙතිතේ තාලයට තාල තැබීමෙන් අනතුරු ව ගුරුවරයාගේ උපදෙස් පරිදි ප්‍රායෝගික ව නර්තන අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.

සිරුමාරුව -තුඳ ගජිජි ගතදොංත ගජ්ජිත් ගජිං ජිතුඳ තුඳ ගජිජි ගත දොංත දොං තා.

අඩව්ව - තත් තකට තක රොං තක්කඩ තක්කඩ තුඳ තක රොං
තකරොං ගජිං ජිතුඳ කිටි තකට කුංදත් ජිත රොං.

8 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙනීමට නියමිත වෛරෝඩි වන්නම මාත්‍රා තුනේ තනි තිතේ තාලයට (මැදුම් තනි තිත) නර්තනය කළ යුතු ය. මෙහි තාල ලක්ෂණය ඉස්මතු වන පරිදි පද නර්තනය කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ. වන්නමට අදාළ මූලික බෙර පදය ලෙස ''ජිං ගත ගොගො'' යන බෙර පදය යොදා ගනී.

උඩරට සම්ප්‍රදායයට අයත් වන්නම් අතර මාත්‍රා 3 තාල රූපයට වෛරෝඩි වන්නම ගායනය කෙරේ. වන්නමේ කවි ගායනයෙන් කෙහෙතු විමානය පිළිබඳව කෙහෙතු හා ඊශ්වර දෙවියන් අතර පැවති සංවාදය මැණිකකට උපමා කොට ඇත.

වන්නම් තානම මගින් ගායන නාදමාලාව හඳුනා ගත හැකි වන අතර කවිය මගින් වන්නම් ප්‍රස්තුතය විස්තර වේ. ගායනය ආරම්භයේ දී අවග්‍රහයෙන් ගායනා කිරීම මෙම වන්නමේ සුවිශේෂ ලක්ෂණයකි. (22 පිටුවේ වෛරෝඩි වන්නම් අදාළ කර ගන්න.)

වෛරෝඩි වන්නමේ නාදමාලාව නිශ්චිතව හඳුනා ගෙන මාත්‍රා 3 තාල රූපයට ගායනය කළ යුතු ය.

වෛරෝඩි වන්නම : මාත්‍රා 3 තනි තිත
බෙරපදය : ජිං ගත ගොගො

තානම - තනෙන තනෙන තනෙන තනා
තානානෙයි තානානෙයි තානානෙයි තනා
තනෙන තනා තානානෙයි තනා
තානත්තෙයි තන තම්දන තම්ද
නා තම්ද නා නා

(1) කවිය - අගය වඩන කවි වරුණා
රගය දනෙයි කළ රචනා
මට උරණ නොව මේදිනා
මිහතුගෙ අවසර රැගෙන සමාවා

(2) කවිය - ඉසුරු දෙවිඳු වඩින දිනා
කෙහෙතු විමන දුන හෙතිනා
එම විමනා දෙවි වඩිනා
කෙහෙතු ද දුන තොයි වඩිති තමාවා

(3) කවිය - විමන සමග කෙහෙතු දුනා
ඉසුරු දෙවිඳු තුති දෙමිනා
එම වරුණ කළ යෙහෙනා
පාතල වෛරෝඩි වන්නම මේවා

(4) කවිය - ඔබින මෙසබ තුළ පැමිණා
කවිය නැති ව බොරු වරුණා
කළ දදනා නැත ඔබිනා
උගතුගෙ බල වැඩි මොනද පමාවා

කස්තිරම - රැදගත ගත ගත තුතුදත්
ගජිංත ගත් ජිත් තුංදත්
තුතුද ගජිං තුතුද ගජිං
තතුද තකට ගත තුද තුද
ගජිංත ගත් ජිත්තුංදත්
ජිතුතත තරිකිට තුංදත් නා

කවිය, ඉසුරු , අවග්‍රහයෙන්, තනි ,කස්තිරම ,
තුනේ ,තානම , දහ අට අඩව්ව , අගය , කෙහෙතු

මෙම වගුව උපයෝගී කරගනිමින් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න

1. උඩරට වන්නමක් අවසාන වනුයේ ……………… යන අංගයෙනි
2. ....මගින් යම්කිසි වන්නමක නාද මාලාව හදුනාගත හැක
3. ජිං ගත ගොගො බෙරපදය මාත්‍රා .... තාලයට ගායනා කළ හැක.
4. වෛරොඩි වන්නමේ පළමු කවිය ආරම්භ වන්නේ............... වඩන කවි වරුණ ලෙස ය.
5. වෛරොඩි වන්නමේ සුවිශේෂි ලක්ෂණයක් වනුයේ .... ගායනය ආරම්භ කිරීමයි
6. …………………… විමනය පිලිබඳව පැවති සංවාදය මැණිකකට උපමා කිරීම වෛරොඩි වන්නමේදී සිද්ධ වේ.
7. වන්නමක ප්‍රස්තුතය විස්තර කරන්නේ .... මගිනි
8. "රුද ගත ගත ගත කුකුදත්.. වෛරොඩි වන්නමේ .... වේ
9. වෛරොඩි වන්නම .... තිතට අයත් වන්නමකි.
10. උඩරට වන්නම් සියල්ල ගණනින් ....කි.

නර්තන නිර්මාණ

පරිසරය ඇසුරු කරගනිමින් නර්තන නිර්මාණය

- **සත්ත්ව චරිත හඳුනා ගැනීම.**

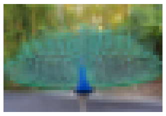
නර්තන මාධ්‍යයෙන් විවිධ සතත්ව චරිත නිරූපණය සඳහා පරිසරයේ දක්නට ලැබෙන සතත්වයන්ගේ හැසිරීම් රටා නිරීක්ෂණය කළ යුතු ව ඇත. අලියා, සිංහයා, අශ්වයා, යන සිවුපා සතුනගේ මෙන 'ම මොනරා, කුකුළා, උකුස්සා වැනි දෙපා සහිත සතත්වයින 'ගේ හැසිරීම් රටා විවිධත්වයෙන් යුතු වේ. එක් එක් සත්ත්වයන් ගේ ශරීරාංග පිහිටා ඇති ආකාරය මෙම චලනවල විවිධත්වයට හේතු වේ. මේ සඳහා සත්ත්වයන් ගේ සුවිශේෂ ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කිරීම වනෝද්‍යාන, අභයභූමි, අන්තර්ජාල හෝ රූපවාහිනී වැඩසටහන් නැරඹීම මගින් කළ හැකි ය. අලියා, සිංහයා, අශ්වයා, පොළව මත හැසිරීම් රටා දක්වන සිවුපා සත්ත්වයෝ ය. මොනරා, කුකුළා පොළොව හා ඉහළ තලයන් භාවිත කරමින් හැසිරීම් දක්වති. උකුස්සා බොහෝ විට ඉහළ තලයේ හැසිරෙන්නෙකි. ඒ අනුව චලනවල විවිධත්වයක් ද රඳා පවතී. මෙකී විවිධත්වය හඳුනාගැනීම සඳහා නිරීක්ෂණයක යෙදෙන්න. අනතුරු ව පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

නර්තන නිර්මාණ

පරිසරය ඇසුරු කරගනිමින් නර්තන නිර්මාණය

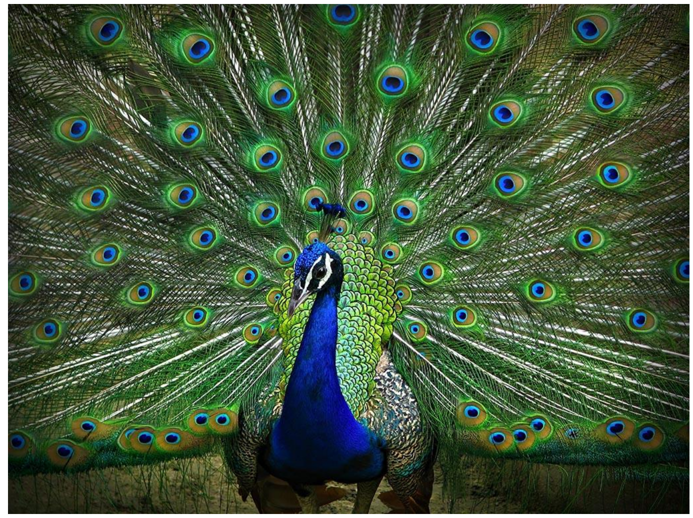
අලියා

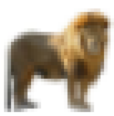
1. ....
2. ....
3. ....



මොනරා

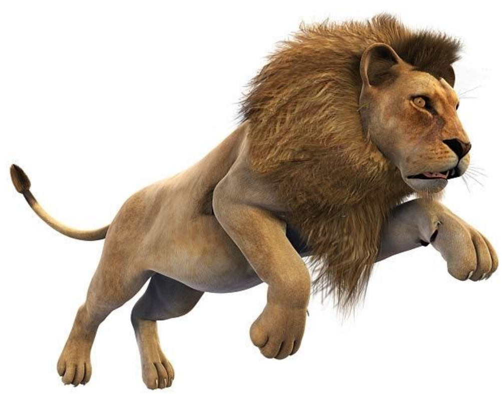
1. ....
2. ....
3. ....

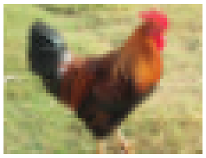




සිංහයා

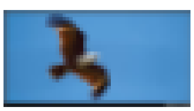
1. ....
2. ....
3. ....





කුකුළා

1. ....
2. ....
3. ....

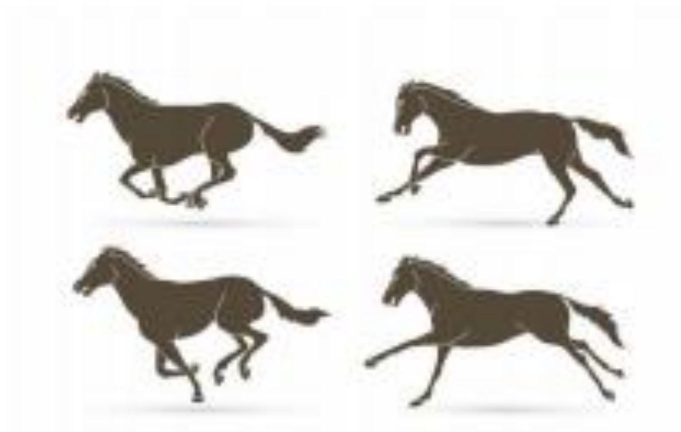


උකුස්සා

1. ....
2. ....
3. ....

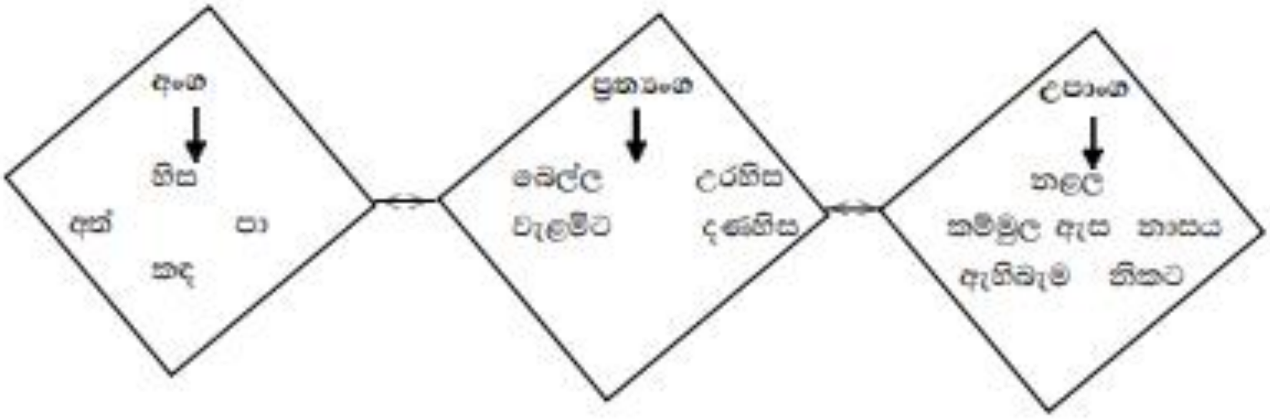
අශ්වයා

1. ....
2. ....
3. ....



සත්ත්ව චරිත නිරූපණය සඳහා සුවිශේෂ චලන නිර්මාණ

සත්ත්ව චරිත නිරීක්ෂණය කොට ඒ ඒ චරිත සඳහා අනන්‍ය ලක්ෂණ පිළිබඳ ලබාගත් අත්දැකීම් ඇසුරු කර ගැනීමෙන් අනතුරු ව චලන නිර්මාණය කිරීමට යොමු වීම වැදගත් ය. ශරීරයේ අංග, ප්‍රත්‍යංග, උපාංග භාවිත කරමින් චලන නිර්මාණ කළ හැකි ය.



***ශරීරයේ අංග, ප්‍රත්‍යංග, උපාංග උපයෝගී කරගනිමින් ඉදිරිපත් කළ හැකි සත්ත්ව චලන**

1. අලියා -දෑත හා දෙපා යොදා ගනිමින් අලියාගේ ගමන හා හොඬවැල සොලවන අයුරු දැක්වීම. මෙම චලන නර්තන මාධ්‍යයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමේ දී තාලයක් හෝ රිද්මයක් හෝ අනුව නිර්මාණය කිරීම වැදගත් වේ.
2. අශ්වයා හා සිංහයා - අශ්වයාගේ හා සිංහයාගේ ගමන් විලාස දැක්වීමට සුදුසු තාල හා රිද්ම අනුව අංග, ප්‍රත්‍යංග, උපාංග හැසිරවීමේ දී අදාළ සත්ත්වයාගේ සුවිශේෂ ගති ලක්ෂණ ප්‍රදර්ශනය කිරීම වැදගත් ය.
3. මොනරා - මෙම සත්ත්වයින් දෙදෙනාගේ හිස හා බෙල්ල ආශ්‍රිත චලනවලින් සුවිශේෂ ගති ලක්ෂණ ප්‍රදර්ශනය වන ආකාරයට චලන යොදාගත හැකි ය ගමන සඳහා දෙපා යොදා ගනිමින් විවිධ ගමන් චලනද දෑත් හා දෙපා යොදා ගනිමින් තටු සැලීම හා පිල් විදහා දැක්වීම ද කළ හැකි ය. මෙහිදී නිර්මාණාත්මක චින්තනය යොදා ගනිමින් චලන යොදා ගැනීමට අවකාශය ඇත. මොනරාගේ හා කුකුළාගේ චලන සඳහා තාලයක් රිද්මයක් මත මුලු සිරුරම භාවිත කරමින් චලනයේ යෙදිය හැකිය.
4. උකුස්සා - උකුස්සා මෙම සත්වයින් හතරදෙනාටම වඩා සුවිශේෂ ගති ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන සත්වයෙකි. තියුණු ඇස් ඇති උකුස්සා ඉහල පියාසරකිරීමේදී අත්තටු චලනවල සුවිශේෂ චලන ලක්ෂණ,ගොදුරු ඩැහැගැනීම, ආදී සියලු චලන සඳහා අංග, ප්‍රත්‍යංග,උපාංග, සියල්ලම භාවිත කළ හැකිය.

ඉහත උදාහරණවලින් දක්වෙන කරුණු අනුව ශරීරයේ අංග, ප්‍රත්‍යංග, උපාංග හැසිරවීම් තාලානුකූල ,රිද්මානුකූල හා ප්‍රකාශනාත්මක චලන ,විවිධ තලවලට හා දිසාවලට ගමන් කරන්, රංග රටා මැවෙනවාසේ නිර්මාණය කිරීමෙන් සත්ත්ව චලනවල අනන්‍යතා ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි බව හඳුනාගෙන පරිසර නිරීක්ෂණයෙන් හා ගුරු ඇසුරෙන් නිර්මාණ ශක්තිය මෙහෙයවා නර්තන මාධ්‍යයෙන් සතත්ව චරිත සඳහා නිර්මාණ කළ යුතු ය.

- විවිධ අවස්ථා ගොඩනැගෙන සේ චලන අනුපිළිවෙළින් නර්තනයට යොදාගැනීම

උදා : වනාන්තරය මැද පිහිටි වැව වෙත දිය නෑමට පිය මනින අලියෙකි. වනයේ දෙපස ඇති අතු කඩමින් ආහාරයට ගනිමින් වැව වෙත යයි. දිය පිරුණු වැවට බැස ජලයේ දිගා වී ජල පහසුව සලසා ගනිමින් සිටී. හොඬවැලින් ගත් වතුර නම ශරීරයට ඉස ගනිමින් දිය නෑම සිදු කරයි. අවසානයේ හොඬවැල දිගු කර අසලින් නෙළා ගත් නෙළුම් මලක් එහි දවටා ගෙන අසල විහාරයට ගොස් නමස්කාර කරයි.

තෝරාගත් අවස්ථාවට අදාළ චලන යොදා ගනිමින් ඒවා නර්තන මාධ්‍යයෙන් මිනිත්තු 05 කාලයක් වන සේ ඉදිරිපත් කළ හැකි ය. ඒ සඳහා පහත සඳහන් නර්තන නිර්මාණ අවස්ථා යොදා ගත හැක.

1. විලම්බ ලයට ගැලපෙන තාල ලක්ෂණයක් අනුව ගමන් කිරීම.
2. ගමනේ යෙදීමේ දී දෙඅත් තාලානුකූල ව යොදා ගනිමින් චලන නිර්මාණය.
3. ශරීරය බිමට පතිත වන සේ දිගා වීම.
4. දකුණු අත මුල් කර හොඬවැලෙන් දිය නෑම තාලානුකූල ව ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
5. නැවත පාද ක්‍රමයෙන් ඔසවා සිට ගෙන දිය නෑම.
6. හොඬය දිගු කර නෙළා ගත් මල ගෙන කන් පෙති තාලානුකූල ව සලමින් ගමන් කිරීම.
7. හොඬවැල ඔසවා පාද බිම තබමින් නමස්කාර කරන අවස්ථාව

පහත සඳහන් වැකි හරි නම් ✓ ලකුණද වැරදි නම් X ලකුණද යොදන්න

1. අලියාගේ චරිතය ඉදිරිපත් කිරිමේදි විලම්භ ලය භාවිත කරමින් චලන නිර්මාණය කල යුතුය ( )
2. සත්ව චරිත නිරූපනයේ දි අදාළ සත්වයාගේ සුවිශේෂි ගති ලක්ෂණ ඉදිරිපත් කිරිම වැදගත් නොවේ ( )
3. අත්තටු සැලිමේදි සුවිශේෂි වෙනස්කමක් දක්වන පක්ෂියෙක් ලෙස උකුස්සා දක්විය හැක ( )
4. ශරිරයේ උරහිස,බෙල්ල,දනහිස ආදි අවයව උපාංග කොටසට අයත් වේ ( )
5. විවිධ චරිත නිර්මාණයේදි උපයෝගි කරගත හැකි චලන වර්ග 3 කි ( )