# दायरे: सीमितता और विस्तार

## ‘बॉडी मूवमेंट कार्यशाला’

सचेतन

**25 सितम्बर- 2 अक्टूबर 2013 कोटा**

‘**दायरे: सीमितता और विस्तार’** सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग, कोटा द्वारा संचालित बालिका गृह, नान्ता की बालिका आवासिनियों के साथ की गयी ‘बॉडी मूवमेंट एवं लोक नृत्य कार्यशाला पर आधारित रिपोर्ट है. बालिका गृह की बालिकाओं के लिए ‘गृह’ उनकी मौजूदा जीवन परिस्थितियों के दायरे का प्रतीक रूप है जिसके नियम, अनुशासन और सेवा-सुविधाएँ जहाँ एक तरफ सीमा और सीमितता का बोध कराती हैं तो दूसरी और वे ही ‘गृह’ की परिधि के भीतर संभावनाओं के विस्तार का संकेत भी देतीं हैं. इसी सीमितता और विस्तार के संयोजन की समझ विकसित करना ही इस कार्यशाला का उद्देश्य था.

सचेतन, कोटा द्वारा आयोजित यह सात दिवसीय कार्यशाला एक प्रायोगिक कार्यशाला थी और बालिका गृह की बालिकाओं के साथ पूर्व में की गयी आकांक्षा आकलन अभ्यास का परिणाम थी.

कार्यशाला के सफलता पूर्वक क्रियान्वयन हेतु सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग, कोटा और बालिका गृह के समस्त कार्यकर्ताओं के सहयोग के प्रति सचेतन का कोटि-कोटि धन्यवाद.

साभार,

भारती गौड़
सचेतन

# बॉडी मूवमेंट एवं लोक नृत्य कार्यशाला

## परिदृश्य

सचेतन द्वारा बालिका गृह की बालिकाओं के साथ संवाद के पूर्व अनुभव एवं उनके साथ आकांक्षा आकलन गतिविधि से प्राप्त आकांक्षाओं एवं आवश्यकताओं को ध्यान में रख, लोक नृत्य को आधार बनाते हुए 'बॉडी मूवमेंट कार्यशाला' की रूपरेखा बनायीं गई. कार्यशाला में 32 बालिकाओं द्वारा भाग लिया गया. सचेतन के चार संदर्भ व्यक्तियों[1] द्वारा कार्यशाला की ज़िम्मेदारी पूर्ण की गयी. दिनांक 25 सितम्बर से लेकर 2 अक्टूबर 2013 तक सात दिवसीय कार्यशाला का आयोजन बालिका गृह, नान्ता में किया गया. कार्यशाला के दो प्रमुख उद्देश्य थे-

- गृह की नियमित दिनचर्या से इतर हट कर कुछ रचनात्मक करने का अवसर दे पाना ताकि वे तनाव एवं चुनोतियों का विवेकपूर्ण सामना के लिए समर्थ हो सकें;
- रोज़मर्रा के जीवन में अपनी परिस्थितियों/ दायरों (हदों) को पहचानने, समझने और उपलब्ध संसाधनों व अवसरों के साथ विश्लेषण करते हुए उनको सँवारने की समझ विकसित कर पाना.
- मन में निरंतर चिंता के विचार (मां-बाप/पति के पास कब/कैसे लौटना) को थोड़े समय के लिए स्थगित कर नए रचनात्मक विचारों के लिए जगह बना पाने का अभ्यास कर पाना.

कार्यशाला की रूपरेखा में बॉडी मूवमेंट की संकल्पना शामिल करने के पीछे विचार यह था कि इसकी निर्धारित विधाओं के माध्यम से बालिकाओं को 'स्पेस' के विचार से

[1] संदर्भ व्यक्ति: भारती गौड़, लीना विजय, सुधि महावर एवं ज़ेबा सईद.

परिचित कराया जा सकेगा ताकि वे किसी न किसी साथी पर अपनी हर समय की निर्भरता, स्वयं के भीतर की असुरक्षा भाव, बड़े समूह में घुल मिल न पाना, समूह में समूह को पसंद करना आदि अवचेतन प्रक्रियाओं के प्रति सतर्क हो सकें. हमारा अनुभव था कि गतिविधि शुरू करने के लिए 'गोले में बैठेंगे' जैसे निर्देश के लिए कोई आगे नहीं बढ़ता था, वे एक दूसरे को देखतीं थी. उसके बाद व्यवस्थित घेरा बनाना मानो एक कवायद जैसा होता था. बैठते समय प्रत्येक के घुटने पास में बैठी साथी के घुटने के ऊपर टिके होते थे. यदि कोई देर से शामिल होती थी तो वह बैठने के लिए अपनी विशिष्ट साथी को ही तलाश करती थी, जहाँ जगह न होने पर भी बैठने की कोशिश होती थी. आस-पास जगह होने पर भी वे अपने को समेट- सिकोड़ कर बैठती थीं. उनकी शरीर की भाषा उनके मन के अनेक द्वंदों को सहज ही सामने रख देती थी. सोच यह थी कि यदि सिर्फ 'स्पेस' की संकल्पना पर ही काम करेंगे तो यह एक समय के बाद बोझिल हो जायेगा अतः, सीखने के अभ्यास को रुचिकर बनाने की दृष्टि से लोक नृत्य जैसे घूमर और गरबा- डांडिया को आधार बनाया गया. दोनों नृत्य शैलियों के माध्यम से सामूहिकता, सामंजस्य, अपनी जगह (स्थिर) पर होते हुए भी गति को प्रेरित करना, समूह की गति और लय को बनाये रखना इत्यादि संकेतों पर ध्यान दिलाते हुए कार्य किया गया.

## कार्यशाला रूपरेखा

बालिका गृह की 32 बालिकाओं के साथ कार्यशाला का संपादन किया गया. कार्यशाला की प्रक्रिया इस प्रकार थी-

| दिन | विवरण |
|---|---|
| **पहला** | सचेतन टीम की बालिकाओं के साथ नियोजन बैठक, परिचयात्मक एवं तादाम्य स्थापित करने हेतु गतिविधियाँ |
| **दूसरा** | पुनरावलोकन, बॉडी मूवमेंट: क्या और क्यों, 'स्पेस/ दायरे/हद' पहचानना; घेरा बनाना और बैठने के तरीके (Posture) पर चर्चा (बरगद और बेल के सादृश्य प्रस्तुत करना) |
| **तीसरा** | पुनरावलोकन, नवरस परिचय; मनोभावों (गुस्सा, डर, असुरक्षा, खीज इत्यादि) पर चर्चा; घूमर- परिचय, घूमर विधा के विभिन्न पहलुओं- समन्वयन, संतुलन पर चर्चा; नृत्य अभ्यास |
| **चौथा** | पुनरावलोकन, कल के नृत्य अनुभव पर चर्चा; नृत्य अभ्यास |
| **पांचवां** | पुनरावलोकन, कल के नृत्य अनुभव पर चर्चा गरबा- डांडिया- परिचय, गरबा- डांडिया विधा के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा; नृत्य अभ्यास |
| **छठा** | पुनरावलोकन, कल के नृत्य अनुभव पर चर्चा; नृत्य अभ्यास |
| **सातवाँ** | पुनरावलोकन, कल के नृत्य अनुभव पर चर्चा; नृत्य अभ्यास; समीक्षा एवं अनुभवों पर चर्चा. |

कार्यशाला का आरम्भ प्रतिदिन पिछले दिवस 'क्या किया' के पुनरवलोकन के साथ होता था एवं इस चर्चा के पश्चात् ऊपर दी योजना के अनुसार जानकारी का लघु सत्र आयोजित किया जाता था. जिसका उद्देश्य जानकारी देने के साथ साथ बालिकाओं को अपने विचार रख पाने, अपनी सोच के साथ प्रतिक्रिया व्यक्त करने और सभी कुछ न कुछ बोलें, ऐसा प्रेरित कर पाना भी था ताकि एक संवाद कायम हो सके.

## कार्यशाला: प्रशिक्षक एवं अभ्यासरत बालिकाएं

## कार्यशाला: डांडिया तैयारी

## कार्यशाला मुख्य बिंदु

- शुरुआती दिनों में अधिकांश बालिकाएं अभ्यास हेतु खड़ी नहीं हुईं. परन्तु जब उन्होंनें अन्य साथी लड़कियों को देखा तो प्रेरित हो अभ्यास हेतु शामिल हुईं. उन्हें अपनी गति और सुविधा से खुद को तैयार होने का पूरा समय दिया गया.
- 'हमसे नहीं होगा...नहीं कर सकती'...जैसे जुमले दिनभर के अभ्यास सत्र में बालिकाएं न जाने कितनी बार दोहराती और नृत्य के घेरे से निकल जातीं, पर एक- दूसरे को करता देख और संदर्भ व्यक्तियों के प्रोत्साहन से फिर से अभ्यास में शामिल हो जाती. पूरे दो दिन यही क्रम दिन भर चलता रहा.
- धीरे-धीरे झिझक टूट रही थी और नृत्य के साथ स्वयं को जोड़ रहीं थी. जब मन की झिझक टूटी तो घूमर की धुन मन में आत्मसात होने की जगह मिली. लचक, झुक कर गोल घूमना, हाथ ऊपर उठाना तो पूरे हाथों को खोल कर मुद्रा देना ..सब होने लगा था.
- अंततः, कुछ स्वर इस प्रकार भी आये कि 'मुझे आता था....मैं पहले कर चुकी थी....मैंने स्कूल में किया था....मेरे गाँव में होता था...'. स्मृतियों की तहें खुल रहीं थी.
- डांडिया, घूमर के अपेक्षाकृत बालिकाओं के लिए थोड़ा कठिन था. एक तो दूसरे साथी के साथ 'स्टेप्स' संयोजन करना और दूसरे डांडियों की आवाज को संतुलित करना जिसमे एकाग्रता, समय संयोजन और साथी की गति के साथ अपनी गति का मिलान....इन गुणों की आवश्यकता थी. स्टेप्स मिलते तो डांडिया बेसुरे हो जाते. बालिकाओं ने सत्र के बाद अपने खाली समय में एक -दूसरे को सिखाने का निर्णय लिया और सिखाया.
- कार्यशाला के सातों दिन बालिकाएं संदर्भ व्यक्तियों के आने से पहले ही अभ्यास कक्ष में तैयार मिलती. कभी- कभी नारी निकेतन की अन्य आवासिनियाँ भी देखने के लिए शामिल हों जाती. गृह में आने वाले नए छोटे बच्चे भी कक्ष में बैठ अपना रोना बंद कर देते. उत्सव, आनंद और उल्लास प्रखर हो रहा था.

- कार्यशाला के दौरान डांडिया बनाने का कार्य भी संभागियों द्वारा किया गया. समूह में दो बालिकाएं गर्भवती थीं, वे पूरा दिन बालिकाओं के संबल हेतु बैठतीं थी व उनके नेतृत्व में ही डांडिया छड़ें तैयार हुईं. उनके साथ मातृ-शिशु स्वास्थ्य देखभाल पर डांडिया तैयार करने के दौरान जानकारी परक बातचीत भी की जाती रही.
- दिन भर, दो समूहों में नृत्य अभ्यास चलता, एकदूसरे का अवलोकन करना और गलती बता कर सुधारने का काम करना...सामने वाली साथी को सुनना और समझना ...कुछ बातों का सिलसिला चल निकला था.
- अंतिम दिन बालिकाओं के साथ एक अभ्यास 'हमारे अनुभव' किया गया जिसमे सभी बालिकाओं को एक-एक कार्ड शीट दी गयी व कार्यशाला के दौरान हुए अनुभवों को लिखने के लिए दिया गया. ***इस अभ्यास का उद्देश्य यही था की क्या बालिकाएं इन सात दिनों में अपनी चिंताओं से कितना मुक्त हो पायीं? मन और तन से वे इस क्षण क्या महसूस कर रही हैं? इत्यादि. के संदर्भ में अपने विचारों को पकड़ सकें व समझ सकें. इन अनुभवों को आगे संकलित किया गया है.***

## 'हमारे अनुभव': स्व मूल्यांकन

अंतिम दिवस कार्यशाला में नृत्य सीख पाने और 'अच्छा लगा' के अतिरिक्त बालिकाओं ने उपरोक्त बिंदु अनुसार छोटेछोटे समूहों में बंट कर कार्यशाला के दौरान खुद में उपजे विचारों को याद करने, आपस में चर्चा कर लिखने के लिए कहा गया. बालिकाओं के अनुभवों को संप्रेषित कर पाने, शब्द दे पाने और जो लिखने में असमर्थ थीं उन्हें गृह की शिक्षिका द्वारा सहयोग दिया गया. कुछ अनुभव इस प्रकार हैं-

- "हमें घर का याद बहुत याद आता है. डांस ....हमें अब हमें याद घर की नहीं आती . हमें अब अच्छा लगने लगा है.." (अलामुनी)
- "जब हम यहाँ रहते थे तो हमें बहुत टेंशन रहती थी, हमारे मन में बहुत विचार आते थे. हर वक़्त दिल व दिमाग घर जाने के बारे में सोचते रहते थे कि कब हम अपने घर पर जाएँ,यहाँ से कब बाहर निकलेंगे..हमें अपने घर की बहुत याद आती थी. जब **हम**

**यहाँ किसी चीज में बिजी हो जाते तो हमें किसी की याद नहीं आती.**. जैसे हमने सात दिन घूमर, गरबा डांडिया सीखा हमें किसी की टेंशन नहीं रहती है. **हम इसी तरह कुछ सीखना चाहते हैं ..हम इसी तरह बिजी रहना चाहते** हैं......हमें आगे भी कुछ सिखाया जाये." (नूरी)

- "...मेरी याद तो वहीँ रही पर **दो घंटे के लिए आप आते हो तब तक तो मुझे अपने आप पर कुछ भी याद नहीं आती** ...मैं 24 घंटे अपने होने वाले बच्चे के बारे में सोचती रहती हूँ." (दुलारी)
- "..शुरू में मुझे कुछ भी मजा नहीं आता था बाद में मुझे अच्छा लगने लगा .अब तो मुझे मम्मी-पापा की याद नहीं आती ..अब **डांस करने के बाद सो जाती हूँ.**" (प्रियंका)
- "सात दिन **पहले हमें गुस्सा आता था** और हमें यह महसूस होता था कि हम घर कब जायेंगे ...अब **सात दिन बाद हमें अच्छा लगने लगा है...हमारा मन अच्छा** व बहुत ख़ुशी होती है..." (पिंकी मीणा)
- "...जब से डांडिया सीखा तो अब मुझे घर जाने की इच्छा नहीं होती ...ज्यादातर तो मुझे अपने भैया की याद आती थी ..**अब किसी की भी याद नहीं आती**" (पिंकी भील)
- "सात दिन **पहले गुस्सा, चिड़चिड़ापन महसूस होता था** हमें ऐसा लगता था हम कैद में बंद हो गए हों, एक- दूसरे के साथ अच्छा व्यव्हार नहीं करते थे. टेंशन रहती थी कि यहाँ से कब जायेंगे ...**सात दिन के बाद से हमें यहाँ घर जैसा लगने लगा है...जो भी सीखा अच्छा लगा**....." (यास्मीन)
- "ये सोचती रहती थी कि काश मैं घर पर होती यहाँ क्यों आ गयी. **जब से कार्यशाला हुई है तब से मुझे कोई टेंशन नहीं होती. मैं तो कभीकभी डांस सीखने के बाद सो जाती हूँ.**" (रजनी शर्मा)
- "......**डांडिया में मुझे कुछ भी याद नहीं आता** इसलिए मैं चाहती हूँ कि **अब मैं अपना मन डांस में ही लगाऊं ताकि मेरे दिन जल्दी निकल जाएँ** .....**हम यही चाहते हैं कि हम खुश ही रहें, हमारा मन लगता रहे."** (रीना)

- "मेरा यहाँ पर **मन नहीं लगता है** **और मेरी मां मुझे मिलने नहीं आती है. मेरी मां ने मुझे पहचानने से मन कर दिया.** मैं घर जाना चाहती हूँ......सात दिन तक **कार्यशाला में डांस किया तो मेरे को घर की कुछ भी बातें याद नहीं आई** ....मुझे डांडिया बहुत अच्छा लगा......**अब मुझे मां की याद आएगी तो भगवन से प्रार्थना करेंगें**." (अनीता)
- "हमें ऐसा लगता था कि हम यहाँ कैसे रहेंगे....हमें घर की याद आती थी....**किसी से भी अच्छे से नहीं रहते थे....बात नहीं करते थे.** गुस्सा या चिड़चिड़ापन महसूस होता था. इन **सात दिनों (कार्यशाला के दौरान) में घर जैसा लगने लगा...गुस्सा या चिड़चिड़ापन महसूस नहीं होता. न घर की याद आती है और न इस बात से नाराज़ रहते हैं**...जो भी सिखाया उससे हमें ख़ुशी हुई." (चंदा कुमारी)
- "....कुछ अच्छा नहीं लगता था. घर की याद आती थी. दीदी हमें कुछ भी कहती थी तो गुस्सा व झगड़ा करते थे....अब ऐसा महसूस होता है कि हम अब घर में हैं. न हमें गुस्सा आता है और न झगड़ा करते हैं." (रीना कुशवाह)
- "यहाँ पर मुझे बहुत घुटन होती है और **पापा ने मेरी उम्र कम करवा कर यहाँ भेज दिया ....कुछ न कुछ सोचती रहती हूँ** लेकिन आपके आने के बाद (अर्थात कार्यशाला से) अच्छा लगने लगा है." (माला)

इन विचारों का निष्कर्ष सचेतन के पास यही है कि बालिका गृह की बालिकाओं के साथ उनको दिमागी तौर सृजनात्मक गतिविधियों के माध्यम से व्यस्त रखना अति आवश्यक है ताकि वे स्वयं में नित नयी ऊर्जा को महसूस कर सकें और स्वस्थ विचारों का उत्सर्जन कर सकें. बालिका गृह द्वारा दी जाने वाली सेवाएँ नवीनता परक और उनकी सहभागिता को प्रेरित करने वाली हों. साथ ही इस प्रकार की भी कि वे जब भी यहाँ से जाएँ तो एक सशक्त व्यक्तित्व के साथ परिपूर्ण हो कर जाएँ जिससे की देखी-अनदेखी हर परिस्थिति का सामना करने के लिए वे सतर्क और सक्षम हो सकें.

# S A C H E T A N

**(Society for Research Eductaion and Training)**

**Registered Office:**

23, Shripad, Railway Society Colony, Bajrang Nagar, Kota. 324001.

**email:** sachetansociety@gmail.com