





Chcę przedstawić wam moich przyjaciół z różnych stron świata.

Zapraszam was na spotkanie z moją przyjaciółką z **Indii**.

z którą opowiemy wam o miejscu w którym mieszka.

Strzałką na tej mapie zaznaczyłem dokąd jedziemy.

Podczas tej wycieczki będę proponował wam działania twórcze i zabawy.

Gotowi? Ktoś na was czeka...



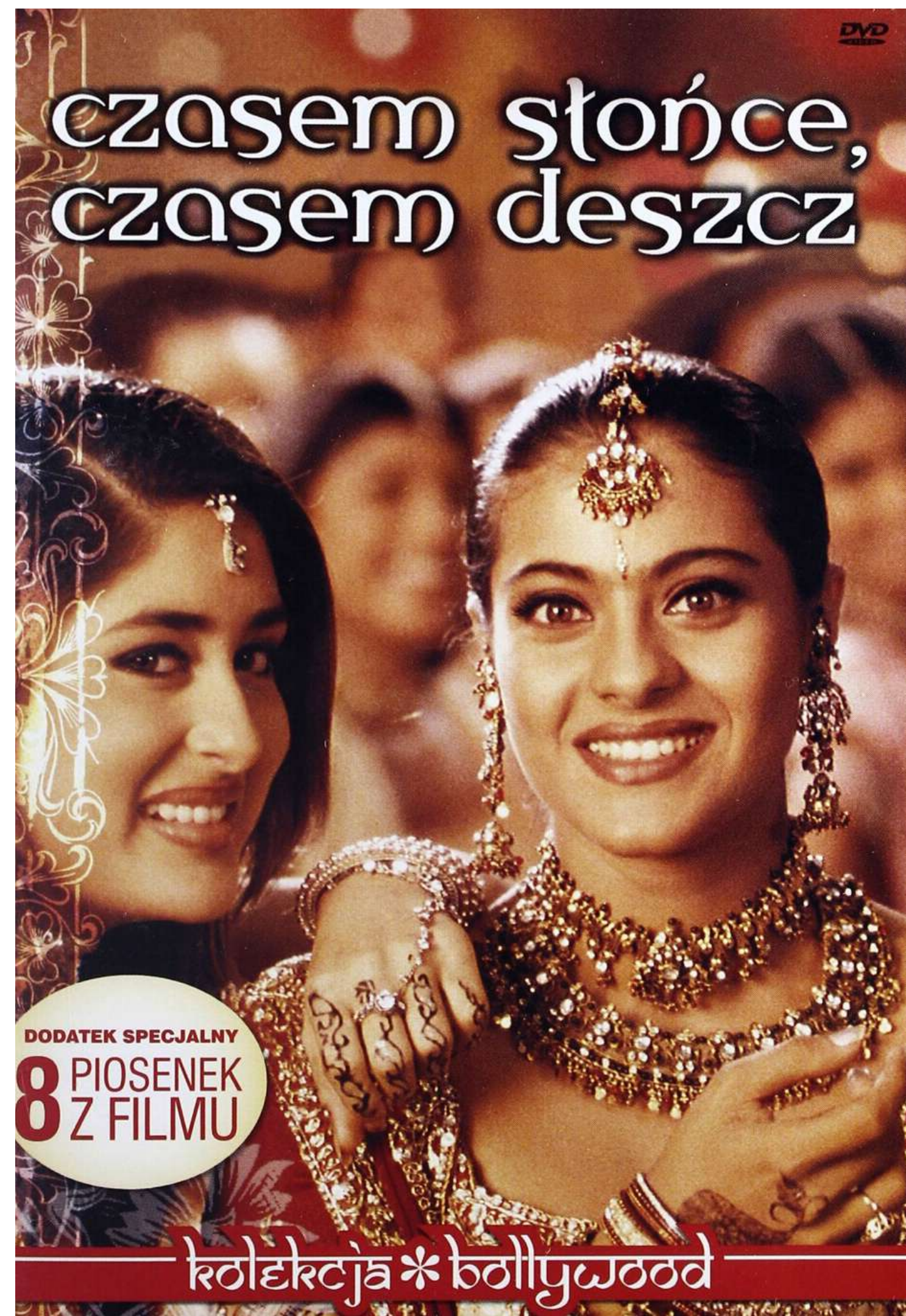


Namaste!

Nazywam się Shilpa.
Jestem Hinduską
i mieszkam w mieście Varanasi.

Uwielbiam tańczyć.
Podziwiam piękne
i utalentowane tancerki
i aktorki z bollywoodzkich filmów.

A wy lubicie tańczyć?



Bollywood to umowna nazwa
indyjskiego przemysłu filmowego
utworzona
ze zbitki słów Hollywood i Bombaj.



Bollywoodzkie filmy cieszą się wielkim powodzeniem. Biedni i bogaci śledzą z zapalem filmowe historie pełne piosenek, wspaniałych układów tanecznych, przebogatej scenografii i oszałamiających przepychem kostiumów oraz szczęśliwych zakończeń romantycznych historii. Popularność bollywoodzkich aktorów urasta do pobularnosci kolorowych hinduskich bóstw.

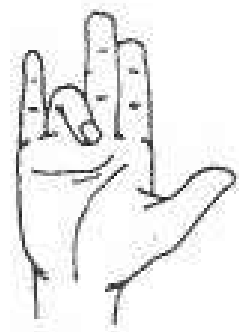


Każdy klasyczny indyjski taniec, prócz pozycji całego ciała, składa się:

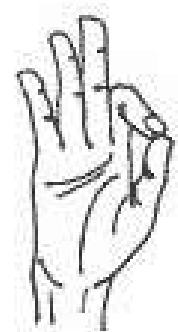
- z gestów dłoni,
- z ekspresji twarzy,
- z sugestywnych ruchów oczu,

oraz ruchów stóp owiniętych specjalnymi dzwonkami.

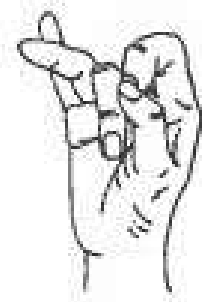
Tancerz staje się poprzez twórcze wystukiwanie złożonych rytmów muzykiem – instrumentalistą. Flamenco, tańczone przez cyganów hiszpańskich z pochodzi właśnie z Indii.



PATAKA



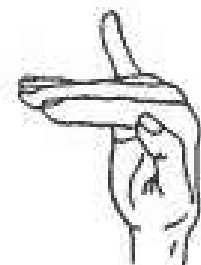
MUDRAHYA



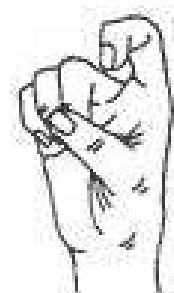
KATAKA



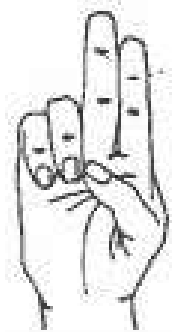
MUSHTI



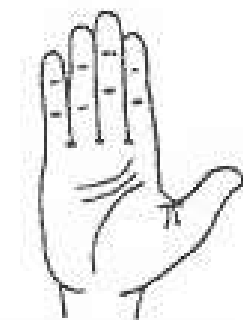
KARTARI MUKHA



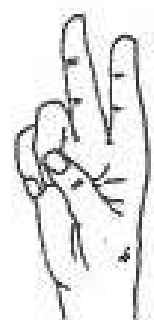
SUKATUNDA



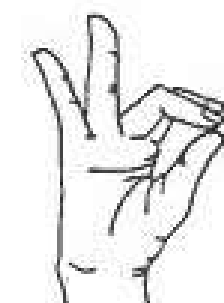
KAPITHAKA



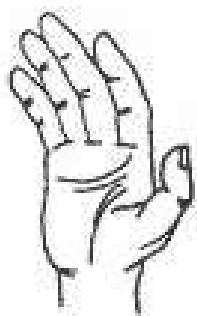
HAMSAPAKSHA



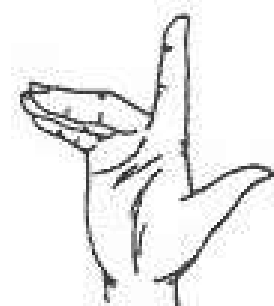
SIKHARA



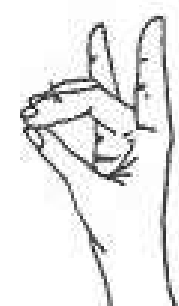
HAMSASYAM



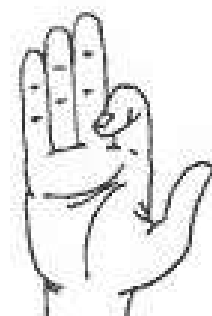
ANJALI



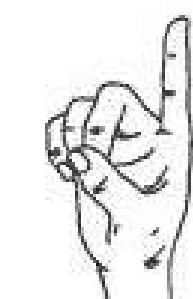
ARDHA CHANDRA



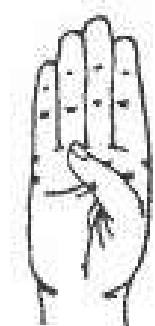
MUKURA



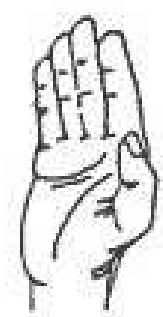
BHRAMARA



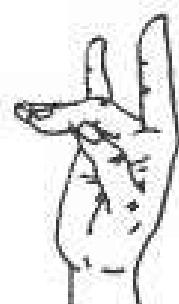
SUCHI MUKHA



PALLAVA



TRIPATAKA



MRGASIRSHA



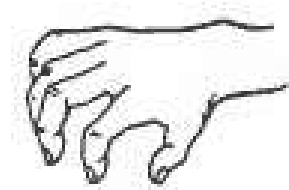
SARPA SIRASA



VARDHAMANAKA



ARALA



URNA NABHA



MUKULA



KATAKA MUKHA

Mudry to specjalne układy dłoni i palców.
Wykorzystywane w tańcu indyjskim
a także w leczniczej jodze dłoni.

Spróbujmy układów palców z instrukcji obok.
Każdy ma swoją nazwę i znaczenie.
Niech nasze palce zatańczą!

Żeby być dobrą tancerką trzeba ćwiczyć umiejętność koncentracji i kondycję fizyczną. Może pomóc w tym joga.

Joga – jeden z systemów filozofii indyjskiej, zajmujący się wszelkimi związkami pomiędzy ciałem i umysłem.

W świecie zachodnim kojarzona jest z zestawem ćwiczeń fizycznych i umysłowych, uprawianych głównie dla zdrowia.

Na zdjęciu obok jest kilka asan- pozycji z jogi dla dzieci.
Śmiało próbujcie.



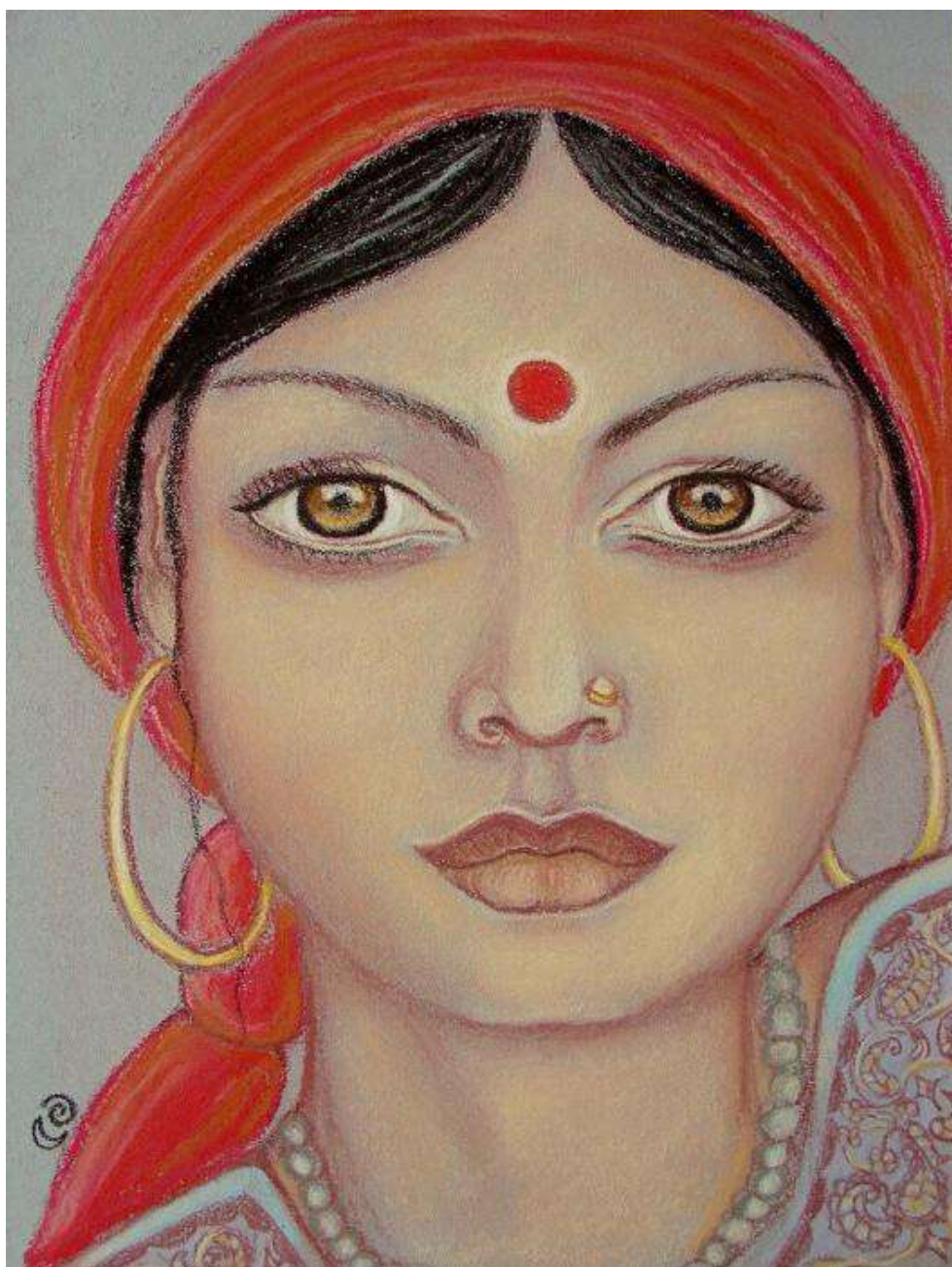


Kobiety w Indiach nawet na co dzień ubierają się bardzo kolorowo w sari.

To tradycyjny strój. Jest pasem materiału, długości 5-6 metrów, którego się nie zszywa. Ubiór może być drapowany na kilkanaście stylów. Najbardziej popularnym jest zawijanie dookoła talii, z końcem udrapowanym na ramieniu. Sari najczęściej jest zakładane na halkę wraz z krótką bluzeczką z niewielkimi rękawkami. Zależnie od okazji i zamożności różnią się od siebie materiałem i zdobieniami.







Na czołach kobiety często malują sobie czerwony znak. Noszony jest on przez kobiety na terenach znajdujących się pod wpływem hinduizmu. Czasami zwany "świętą kropką" lub "czerwoną kropką" ; symbolizuje ochronę kobiety przez jej męża lub ojca i na południu bindi stanowi bardziej ozdobę i noszone jest często przez młode, niezamężne dziewczyny



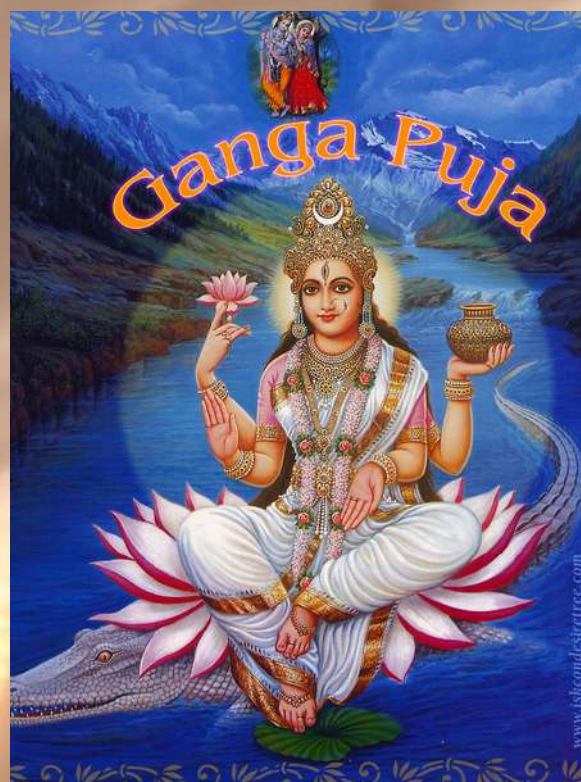
A kiedy kobieta w Indiach wychodzi za mąż,
popularnym elementem hinduskiej ceremonii
jest wykonywanie mehendi.
To zwyczaj dekorowania dłoni i stóp kobiety wzorem
ze sproszkowanych liści henny. Czerwonawy kolor
henny ma przynieść szczęście w małżeństwie.

Ozdabianie się henną ma miejsce również
przy okazji świąt czy kobiecych spotkań.
Wzory często przedstawiają
ważne i symboliczne motywy.



My możemy pobawić się w malowanie hinduskich wzorów flamastrem na odrysowanych na kartkach dłoniach.

Ganges jest uważany
przez
wyznawców hinduizmu
za rzekę świętą
i stanowi ucieleśnienie
bogini Gangi.





Moje miasto Waranasi jest znane w całych Indiach z rytualnych kąpeli oraz uroczystego palenia zwłok zmarłych. Wielu pielgrzymów i turystów odwiedza ghaty czyli schody do świętej rzeki Ganges.

Codziennie przed wschodem i po zachodzie słońca nad brzegiem odbywają się ceremonie aarti, czyli rytuały, modlitwy i dziękczynienia skierowane do Rzeki Matki, Shivy i innych bogów.

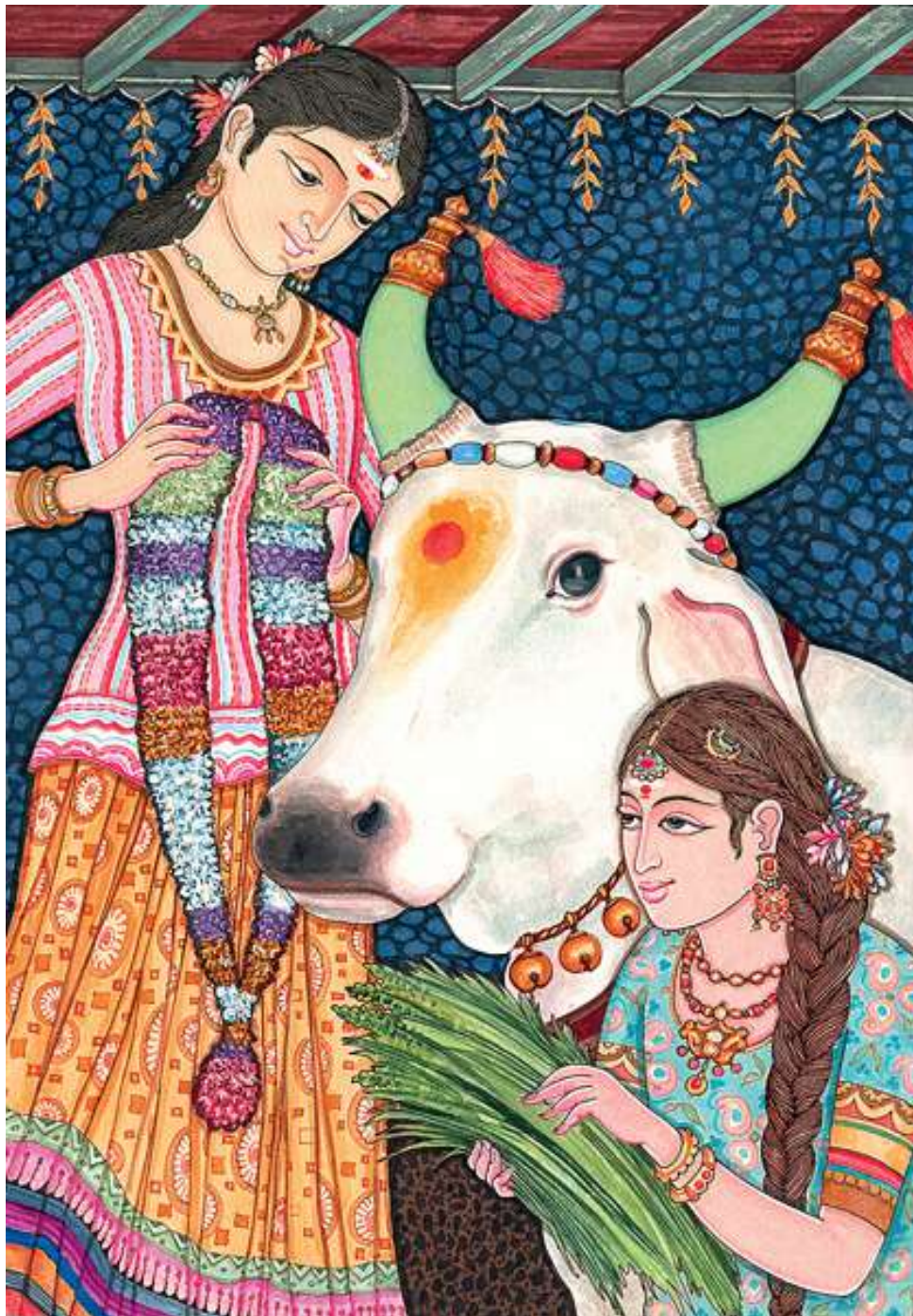
Trzeba przyznać, że poziom zanieczyszczenia rzeki bywa ogromny, m.in. z powodu spływających do niej ścieków i odpadów.

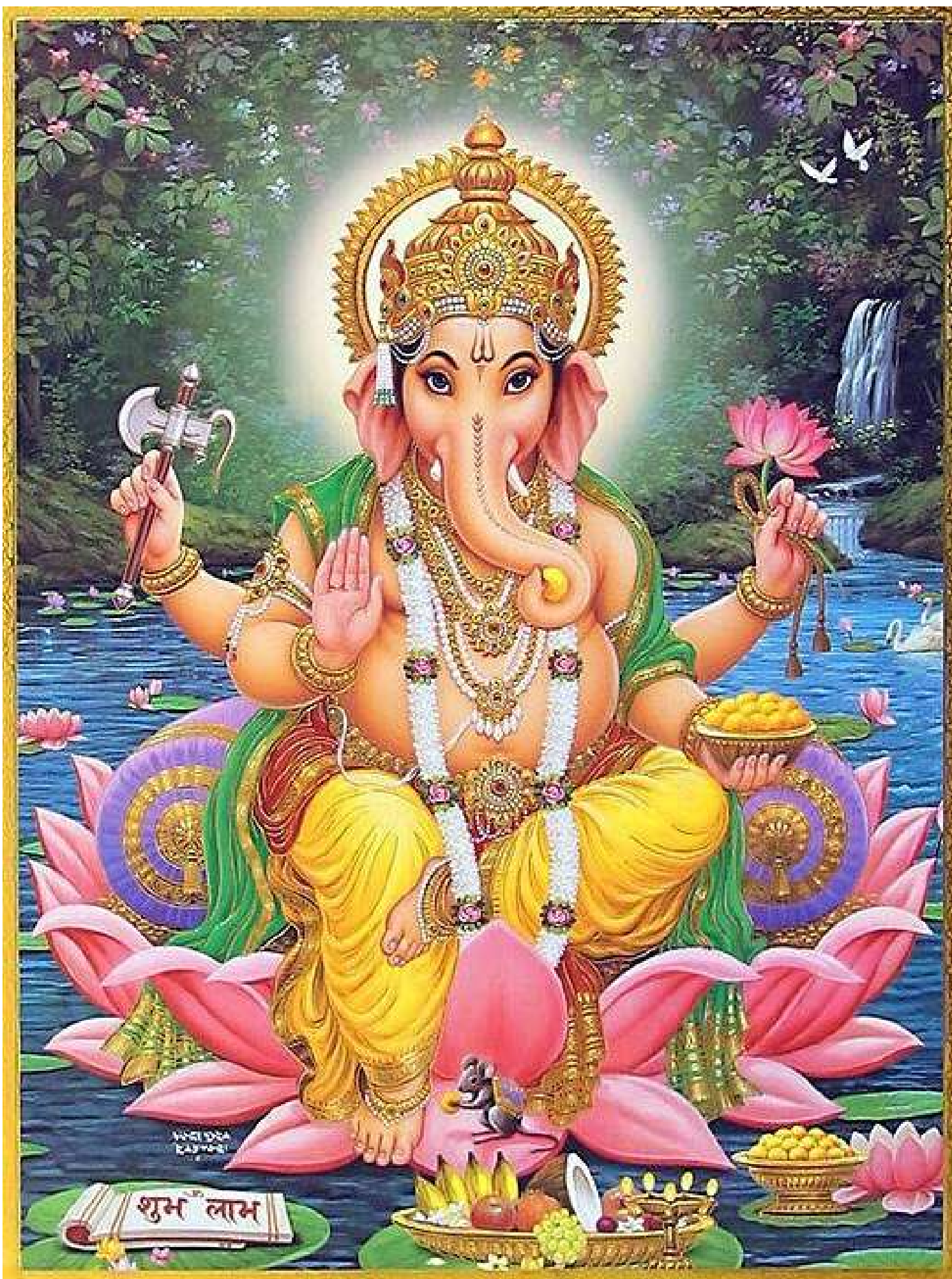


W moim mieście stoi najśłynniejsza świątynia hinduizmu, dedykowana bogu Shiwie, którego przedstawia się w połączeniu z boginią Shakti.

Boska para Shiwa i Shakti stanowią nierozłączne i wzajemnie się równoważące się pierwiastki mężczyzny i kobiety, stanowiąc całość bóstwa.

W moim mieście po ulicach chodzą swobodnie krowy. Z największym szacunkiem hinduiści traktują bydło domowe, przypisywano mu bowiem boskie pochodzenie. Święte pisma hinduizmu traktują krowy jako podtrzymujące życie (ponieważ ich mleko było bardzo ważnym elementem diety dla wielu ludzi). Religia hinduistyczna zakazuje spożywania wołowiny i zdecydowana większość hinduistów tego unika.





Indie kojarzą się często ze słoniem.
W bogatej mitologii indyjskiej znana jest postać Ganesza,
o którym mówi się, że usuwa wszelkie przeszkody
i zapewnia powodzenie.

Jest także uznawany za boga obfitości i dobrobytu,
czego symbolem jest jego grubiutki brzuszek.

Uosabia witalność i żywotność.

Przedstawiany jest zwykle jako czteroręki mężczyzna
o głowie słonia z jednym kłem.

Posiada cechy słonia, czyli mądrość i siłę.

Ma cztery ręce,
z czego w jednej z nich trzyma zwykle tacę ze słodyczami.

Jego skóra jest złota, czerwona lub niebieska.

Jego małżonki to Buddhi (inteligencja) i Siddhi (sukces).



Z okazji różnych uroczystości słonie są malowane i ozdabiane. W kulturze indyjskiej słonie są symbolem psychicznej wytrzymałości oraz odpowiedzialności. Uważane są za zwierzęta przynoszące szczęście i dobrobyt. Hindusi przez wieki otaczali słonie wielką czcią. Wbrew temu ludzie nie zawsze zapewniają słoniom należyłą opiekę trzymając je w niewoli.





Flamastry w ruch i dekorujemy
słonie na sposób indyjski
w kolorowe wzory i kwiaty.



A jeśli macie chęć na następne działania twórcze w hinduskim stylu to proponuję zabawę w rangoli.

To popularna w Indiach dekoracja z kolorowych, małych elementów, najczęściej tworzona przed wejściem do domów. Użycie nietrwałych materiałów (najczęściej piasku, ziaren zbóż lub kwiatów) jest symbolem nietrwałości świata, określanej słowem maja.

Tradycyjne motywy nawiązują do przyrody: często występują pawie, łabędzie, kwiaty, owoce.



Barwniki możemy pozyskać z potłuczonej kolorowej kredy zmieszanej z piaskiem. Albo ułożyć kompozycję z płatków kwiatów i liści.

Ma koniec pocztówka z Indii. Tadź Mahal - ulubiony zabytek zakochanych, perła architektury islamu i symbol wielkiej miłości. Obiekt został wybudowany nad rzeką Jamuna, w mieście Agra w Indiach na życzenie ówczesnego władcy ku pamięci zmarłej małżonki.



Oto kilka inspirujących linków o Indiach:

5 tanecznych scen z bollywoodzkich produkcji:

<https://www.youtube.com/watch?v=TBAj4nbdLEU>

pokaz tradycyjnego tańca w wykonaniu 3 tancerek:

<https://www.youtube.com/watch?v=JWhA3ldZcyY>

pokaz usypywania rangoli na ulicy:

<https://www.youtube.com/watch?v=U1gbpU5lwLE>

kilka ciekawych sposobów na usypywanie małych rangoli:

<https://www.youtube.com/watch?v=tMbZMn-4mJ4>