

एक खंड:

एंड्रिया पाज़ द्वारा

यूरीथमी के साथ वाल्डोर्फ हाई स्कूल के मुख्य पाठ शिक्षाशास्त्र को बढ़ाना

यह अनोखा और सुंदर अध्ययन दो प्रयोगों का वर्णन करता है जिसमें एंड्रिया पाज़ ने भ्रूणविज्ञान (एम्ब्रियोलॉजी) और खगोल विज्ञान (एस्ट्रोलॉजी) पर हाई स्कूल के मेन लेसन्स ब्लॉक्स में शैक्षणिक यूरीथमी को सफलतापूर्वक एकीकृत किया है। यह रूडोल्फ स्टेनर के यूरीथमी और वाल्डोर्फ हाई स्कूल के शिक्षकों के चिकित्सकों के लिए विशेष रुचि का होगा, लेकिन इससे भी अधिक, यह आमतौर पर अंतःविषय अनुसंधान और शिक्षण के एक शाइनिंग मॉडल के रूप में आयोजित होने के काबिल है।

इसका पूर्ण वर्जन अंग्रेजी में Amazon पर उपलब्ध है।

परिचय

यह अध्ययन वाल्डोर्फ हाई स्कूल मेन लेसन (ML) ब्लॉक्स में एक एकीकृत शैक्षणिक पद्धति (इंटीग्रेटेड पेडगोजिकल मोडेलिटी) के रूप में यूरीथमी का इस्तेमाल करने वाले एक प्रयोग के बारे में है। मुझे इस बात का अनुमान था कि यूरीथमी को शामिल करने से छात्र मेन लेसन कॉन्टेंट को और अच्छे से समझ पाएंगे, खासकर विषय वस्तु के बारे में गतिशील, जीवित सोच के विकास के माध्यम से, एक समूह के रूप में रचनात्मक, सार्थक कार्य के माध्यम से सामाजिक जागरूकता में वृद्धि, और एक्शन में उनकी इच्छा का प्रत्यक्ष जुड़ाव। यह अध्ययन दो स्कूल वर्षों के दौरान कई सारे हाई स्कूल मेन लेसन ब्लॉक्स में इस तरह के यूरीथमी सहयोग बनाने और चलाने के लिए मेरी ओरिजिनल रिसर्च मूल का वर्णन करता है।

हर वाल्डोर्फ टीचिंग की तरह, मेन लेसन में पारंपरिक यूरीथमी लेसन का यह विस्तार इस बात पर ज़ोर देता है कि हर एक छात्र अपनी सोच, भावना और इच्छा शक्ति को एक साथ और सीधे मेन लेसन कॉन्टेंट के साथ जोड़ता है। इस तरह, हर एक छात्र एक संपूर्ण, तीन गुना इंसान के रूप में सक्रिय बनता है जो उस सामग्री के समग्र अन्वेषण के ज़रिए पाठ सामग्री का हिस्सा बनकर (और इस प्रकार एक लिविंग रिलेशनशिप बनाकर) सीख सकता है। कई बार यह समूह-जागरूकता द्वारा सक्षम और/या बढ़ाया जाता है — व्यक्तियों के रूप में अपने साथी सहपाठियों के लिए और एक पूरे के रूप में वर्ग को शामिल करने के रूप में, जो ब्लॉक के विषय के व्यक्ति और "बड़ी तस्वीर" पहलुओं को प्रतिबिंबित करेगा।

मैंने हाई स्कूल के मेन लेसन्स ब्लॉक्स को बढ़ाने के उद्देश्य से अपने प्रोजेक्ट का निर्माण और संचालन किया, जिससे मेरे छात्रों को अपने आप को ईमानदार, स्वतंत्र व्यक्तियों के रूप में विकसित करने में मदद मिली, जो सोचने में सक्षम थे, अपने समुदायों में दूसरों की देखभाल करने के लिए जागरूकता रखते थे, और वास्तव में उनके आसपास की दुनिया के बारे में उत्सुक थे। मुझे उम्मीद थी कि मेन लेसन्स ब्लॉक्स के साथ यूरीथमी सहयोग छात्रों की खोज को प्रेरित करने के लिए एक शक्तिशाली क्षमता रखते हैं, जो अपने आप से अधिक अस्तित्व में व्याप्त है: जीवन की पुरातन वैधता जो हमारे चारों ओर हमारे भीतर पैदा होती है। उनके मेन लेसन्स के विषयों की खोज करने वाली गतिविधियों को उन विषयों के भीतर मौलिक वास्तविकताओं को समझने और पहचानने के अवसर प्रदान करने के लिए छात्रों को प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया था। छात्रों को उनके मेन लेसन्स सब्जेक्ट्स के अंतर्गत आने वाले सार्वभौमिक मूलरूपों के बारे में अनुभव करने और गंभीर रूप से सोचने में मदद करके, मैंने अनुमान लगाया कि वे खुद को दुनिया के अभिन्न अंग के रूप में अनुभव करेंगे, जिससे दुनिया के लिए मानवीय जिम्मेदारी की गहरी भावना पैदा होगी, जबकि एक प्राप्त करते हुए।

दूसरी थीम: 3-फोल्ड नेचर: एंडोडर्म, मेसोडर्म और एक्टोडर्म के संबंध में 3-

फोल्ड रिदमिक वॉकिंग एक्सरसाइज

छात्रों को प्रत्येक मनुष्य के भीतर त्रिगुणात्मक प्रकृति का एक गुणात्मक और अलौकिक अनुभव लाने के लिए, जैसा कि एंडोडर्म, मेसोडर्म और एक्टोडर्म नामक रोगाणु कोशिकाओं की प्राथमिक परतों के निर्माण और कार्यों में व्यक्त किया गया है,

मैंने नीचे दिए गए अभ्यास लाने का विकल्प चुना है।

पहला चरण: एक सर्कल में सभी छात्रों के साथ खड़े होकर, मैं उन्हें सर्कल के केंद्र की ओर चार स्थिर और समान दूरी पर कदम आगे बढ़ाते हुए मेरी नकल करने के लिए कहती हूँ। मैं उनसे हर एक चरण को अपने कदमों के साथ समकालिक रूप से रखने के लिए कहती हूँ और वो भी उस बीट पर जब मैं "एक, दो, तीन, चार" की गिनती करती हूँ। (चित्र 3.18 देखें)

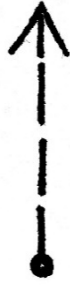


Figure 3.18

दूसरा चरण: इसके बाद, मैं उनसे उस स्थान की कल्पना करने के लिए कहती हूँ जहां से उन्होंने शुरुआत की थी (जहां वे अब खड़े हैं, उससे चार कदम पीछे), और फिर उस जगह की कल्पना करने के लिए जहां वे पहुंचेंगे अगर वे अपने मूल शुरुआती स्थान से सीधे पीछे की ओर चार कदमों की समान लंबाई में जाते हैं। मैं उनसे अपने कंधे को देखने के लिए कहती हूँ और उस जगह की ओर इशारा करती हूँ जहां वे अनुमान लगाते हैं कि वे पहुंचेंगे, एक स्ट्रेट लाइन में उनसे 8 कदम पीछे। मैं उन्हें कल्पना करने के लिए कहती हूँ कि हम उस पॉइंट पर

आगे बढ़ने वाले हैं, लेकिन एक स्ट्रेट लाइन में नहीं। हम अपने पीछे दो कर्व लाइन्स घूमकर वहां पहुंचेंगे (लगातार सर्कल के सेंटर के अनुसार): पहली एक कर्व लाइन होगी जो सर्कल का आधा भाग बनाती है, जो हमारे दाएं और पीछे की ओर शुरू होती है, (हमें हमारे शुरुआती स्थान पर लाती है)। दूसरी भी एक हाफ सर्कल लाइन होगी, जो हमें हमारे शुरुआती स्थान लेकर हमारे बाईं और पीछे की ओर ले जाएगी, और उस स्थान पर समाप्त होगी जहां उन्होंने अभी-अभी पॉइंट किया है। पहली कर्व को पूरा करने के लिए हम चार कदम उठाएंगे, और दूसरी कर्व को पूरा करने के लिए हम और चार कदम उठाएंगे। मेरे चलने और ज़ोर से गिनती करने पर मैं उन्हें मेरी नकल करने के लिए कहती हूँ। आठ कदम जो हम ले चुके हैं। मैं उनसे पूछती हूँ कि क्या वे देख सकते हैं कि जिस रास्ते पर हम अभी-अभी चले थे, उसे आठवे फिगर के आधे रूप के रूप में देखा जा सकता है (चित्र 3.19)।



Figure 3.19

तीसरा चरण: आगे, मैं उनसे एक स्पाइरल रस्ते की कल्पना करने के लिए कहती हूँ जो आगे से और जहां हम अब खड़े हैं वहां से शुरू होता है, बाईं ओर तक जाता है (उस पॉइंट से गुजरने के लिए जहां से हमने दोहरा कर्व पाथ शुरू

किया था) और पीछे की ओर कर्लिंग करके समाप्त होता है और हमारे शुरुआती स्थान पर पहुंचने के लिए फिर से दाईं ओर। मैं उनसे खड़े होकर अपनी इंडेक्स फिंगर से वो रास्ता दिखाने के लिए कहती हूँ जिसका मैंने अभी-अभी वर्णन किया है। एक बार जब मैं देखती हूँ कि उन सभी ने अपनी उंगली को सही दिशाओं में घुमाकर स्पाइरल शेप बनाया है और सही स्थान पर आकर खत्म किया है, तो मैं उनसे सोलह समान दूरी वाले चरणों में उस पाथ पर चलने की कल्पना करने के लिए कहती हूँ। फिर हम एक साथ उस स्पाइरल पाथ पर चलना शुरू करते हैं जैसे ही मैं प्रत्येक कदम के साथ एक से सोलह तक की गिनती करती हूँ जब तक कि हम उस स्थान पर नहीं पहुंच जाते जहां हमने पहला पाथ शुरू किया था (चित्र 3.20)।



Figure 3.20

चौथा चरण: मैं किसी एक छात्र से उन सभी तीन पाथ को सावधानी से और अच्छे से बोर्ड पर ड्रॉ करने के लिए कहती, ताकि हर कोई देख सके, और अगर किसी के पास कोई भी सुझाव हो तो वह दे सकें (चित्र 3.21)।

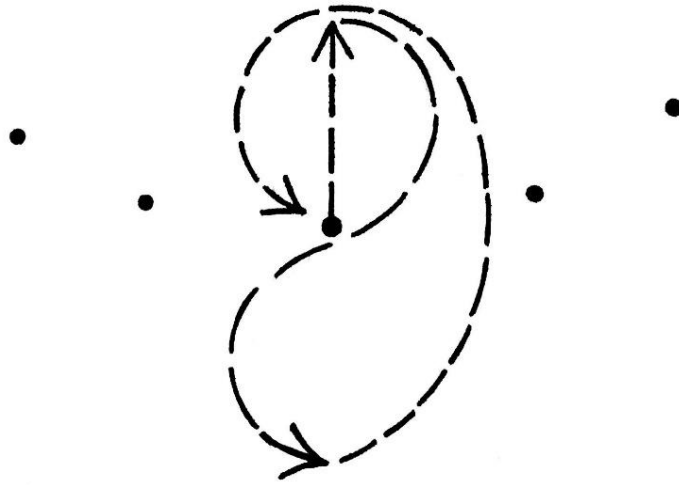


Figure 3.21

पाँचवाँ चरण: 1 से लेकर 3 चरणों को दोहराएं और हर एक चरण में वेरिएशन जोड़ें। क्योंकि मैं जानती हूँ कि सभी छात्र स्कूल में म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट बजाते हैं और/या गाना गाते हैं, मैं उनके लिए अभ्यास में जोड़े गए अगले भाग से संबंधित

एक म्यूजिकल एलिमेंट शामिल करती हूँ:

- मैं उनसे पहले पाथ के चार कदमों को याद करने के लिए कहती हूँ जैसे कि वे एक म्यूजिकल मेजर में क्वार्टर नोट थे जो 4/4 टाइम सिग्नेचर में है। उन्हें सीधे पहले पाथ पर ले जाते हुए, मैं अपने कदमों की धीमी गति (क्वार्टर नोट्स) को जोर से गिनना शुरू करती हूँ जैसे-जैसे हम एक साथ पाथ पर चलने लगते हैं: "एक, दो, तीन, चार।"
- फिर, जहां हम पहुंचते हैं, वहां खड़े होकर, मैं पूछती हूँ कि क्या कोई अगले पाथ के आठ कदमों की बीट गिन सकता है, जैसे कि वे आठवें नोट्स हों? एक उत्सुक छात्र द्वारा आठवें नोट्स की ताल को सही गति से बोलने के बाद (मेरे द्वारा निर्धारित क्वार्टर नोट्स की गति से दोगुना), मैं छात्रों से आठ-कदम, डबल-कर्व पाथ को पीछे की ओर ले जाने के लिए कहती हूँ, आठवें नोट बीट पर।
- इसके बाद, मैं पूछती हूँ कि क्या कोई छात्र अगले पाथ के सोलह चरणों की बीट को इस तरह गिन सकता है जैसे कि वे सोलहवें नोट्स हों? एक बार फिर, कोई छात्र जल्दी और बड़ी आसानी के साथ से सोलहवीं नोट्स को सही गति से गिनेगा, और मैं सोलह-कदम वाले स्पाइरल पाथ को सोलहवीं नोट बीट गति पर छात्रों के साथ आगे बढ़ने में सीधे शामिल हो जाऊंगी।
- आखिर में, मैं यह बताना चाहूंगी कि हर एक पाथ को एक माप की लंबाई के दौरान होने के रूप में माना जा सकता है, और सुनिश्चित करें कि सभी

छात्रों को यह कॉन्सेप्ट समझ में आ गया है।

- गति के इस अतिरिक्त तत्व के साथ तीनों पाथ को आगे बढ़ाना, बिना किसी रुकावट के दो बार दोहराया जाता है जब तक कि क्लास पूरे तीन-भाग के रूप में सुचारू रूप से और सामंजस्यपूर्ण रूप से प्रवाहित नहीं हो जाती।

छठा चरण: फिर मैं उन्हें तीनों पाथ (सीधी लाइन, दोहरा कर्व और स्पाइरल) की ड्रॉइंग को एक साथ देखने के लिए कहती हूँ, जो कि बोर्ड पर है (या अगर यह मिट चुका होता है, तो मैं इसे फिर से जल्दी से ड्राँ करती) और मैं उनसे पूछती हूँ कि क्या वे तीन अलग-अलग पाथ को जर्म सेल्युलर टिश्यू की तीन अलग-अलग लेयर्स के साथ जोड़ सकते हैं जिनके बारे में उन्होंने सीखा है। एंडोडर्म (*आंतरिक* परत जो बाद में लिवर, पैंक्रियास, फेफड़े और थायरॉयड जैसे मुख्य अंगों का निर्माण करती है) के लिए कौन सा पाथ किसी तरह से मेल खा सकता है, और क्यों? मेसोडर्म (*बीच वाली* परत जो स्केलेटल की मांसपेशियों, हड्डियों, कनेक्टिव टिश्यू और हृदय का निर्माण करेगी) के अनुरूप कौन सा पाथ हो सकता है और क्यों? कौन सा पाथ एक्टोडर्म के अनुरूप हो सकता है (बाहरी परत जिससे शरीर के सभी बाहरी भाग जैसे कि त्वचा, बाल, आँखें, स्तन ग्रंथियां और रीढ़ की हड्डी का निर्माण होगा), और क्यों?

छात्रों को पता चलेगा कि पहला पाथ (चित्र 3.18) एंडोडर्म परत से संबंधित हो सकता है क्योंकि यह एक पूरे के रूप में फॉर्म का सबसे आंतरिक हिस्सा है। दूसरा पाथ (चित्र 3.19) मेसोडर्म से संबंधित हो सकता है क्योंकि यह सबसे आंतरिक और सबसे बाहरी रास्तों के बीच मध्यस्थता के गुणों को धारण करता है। तीसरा पाथ (चित्र 3.20) एक्टोडर्म से संबंधित हो सकता है क्योंकि यह पूरे फॉर्म का सबसे बाहरी भाग है, जो फॉर्म के अन्य भागों को अपने भीतर खींचता है।

मैं उनसे पूछती हूँ कि क्या इस त्रिगुणात्मक (थ्री फोल्ड) रूप के शेष में, वे एक युवा मानव भ्रूण/फीटस के शेष के साथ थोड़ी सी भी समानता देख सकते हैं? थोड़े से मार्गदर्शन के साथ छात्र को समानता दिखाई देने लगेगी।

सातवाँ चरण: शुरुआत करने के लिए मैं एक छात्र को नियुक्त करती हूँ और सभी छात्रों का सर्कल बनाकर उन्हें तीन के ग्रुप्स में बाँटती हूँ। जितने भी छात्र "एक" बोलते थे, मैं उन्हें सर्कल लाइन पर वहीं रहने के लिए कहती हूँ, जहां वे पहले से ही खड़े थे। "दो" बोलने वाले सभी छात्रों को मैंने "नंबर एक वाले छात्र" (डबल-कर्व पाथ के शुरुआती स्थान पर) के सामने चार कदमों में जाने के लिए कहा। "तीन" बोलने वाले सभी छात्रों को मैंने "नंबर एक वाले छात्र" (स्पाइरल पाथ का शुरुआती स्थान) से चार कदम पीछे जाने के लिए कहा। फिर मैंने "नंबर वन ग्रुप" को सीधी रेखा पथ के चार चौथाई नोट चरणों को एक साथ आगे बढ़ाने के लिए कहा (चित्र 3.22)।

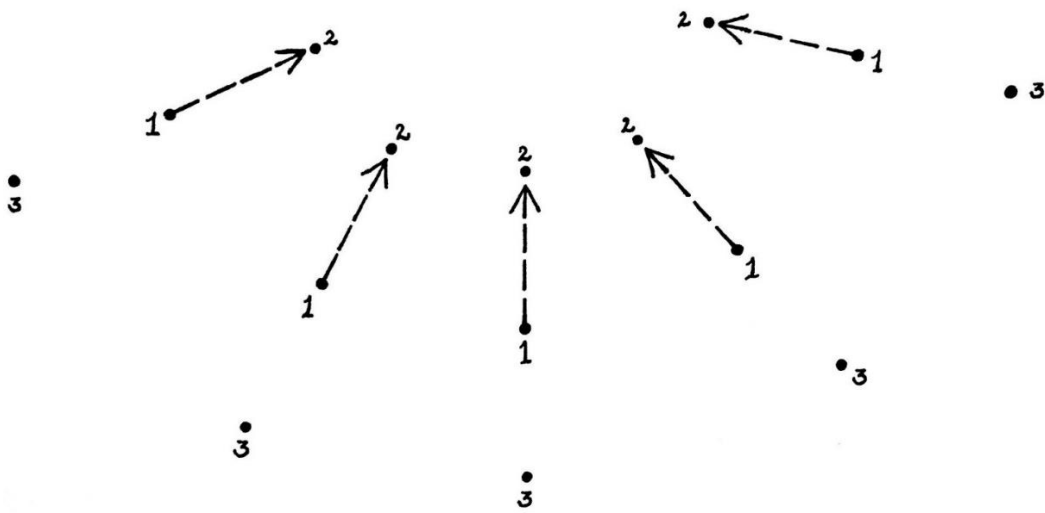


Figure 3.22

इसके बाद "दूसरा ग्रुप" डबल-कर्व पाथ को पीछे की ओर आठवें नोट बीट पर ले जाता है (चित्र 3.23)।

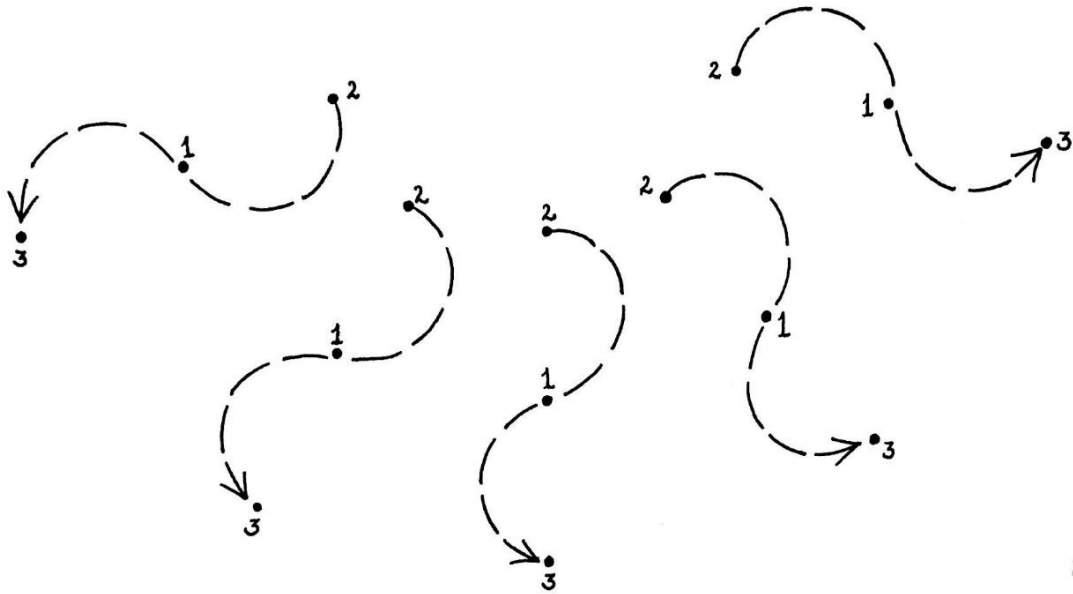


Figure 3.23

पूरे फॉर्म को पूरा करने के लिए, मैं "तीसरे ग्रुप" को स्पाइरल पाथ को सोलहवीं नोट बीट पर ले जाने के लिए कहती हूँ (चित्र 3.24)।

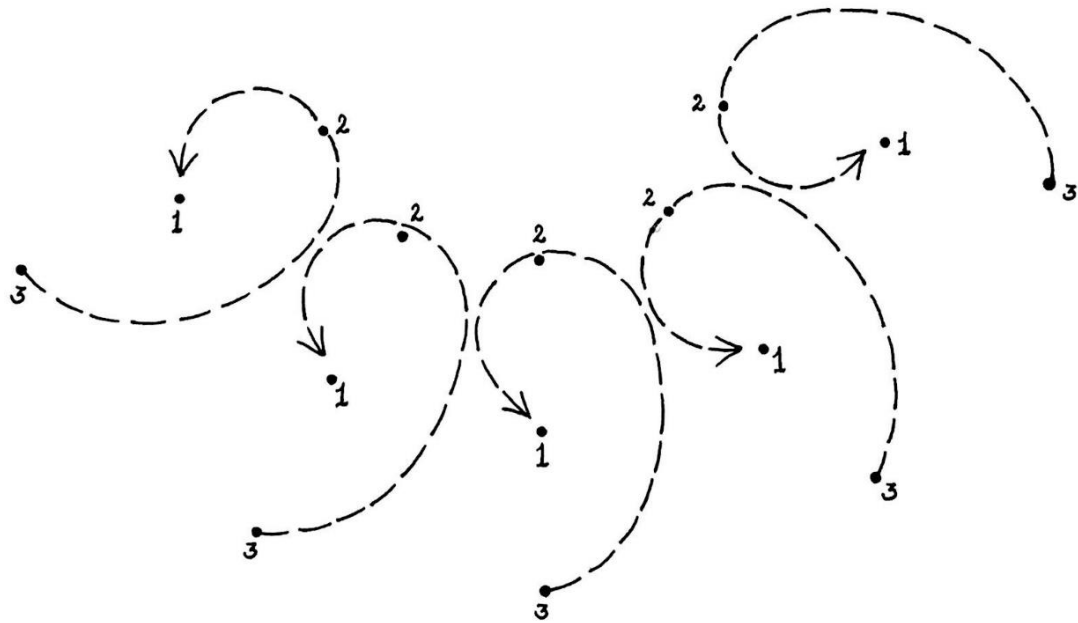


Figure 3.24

आठवां चरण: मैं तीनों ग्रुप के छात्रों को तीनों रास्तों पर आगे बढ़ने के लिए कहती हूँ, फिर चाहे उनका नया शुरुआती स्थान जो भी हो (जो "नंबर टू" और "नंबर थ्री" के लिए केवल नया है) *एक साथ*: मानो वे "पूरे फॉर्म को एक कैमन के रूप में गा रहे थे" (चित्र 3.25)।

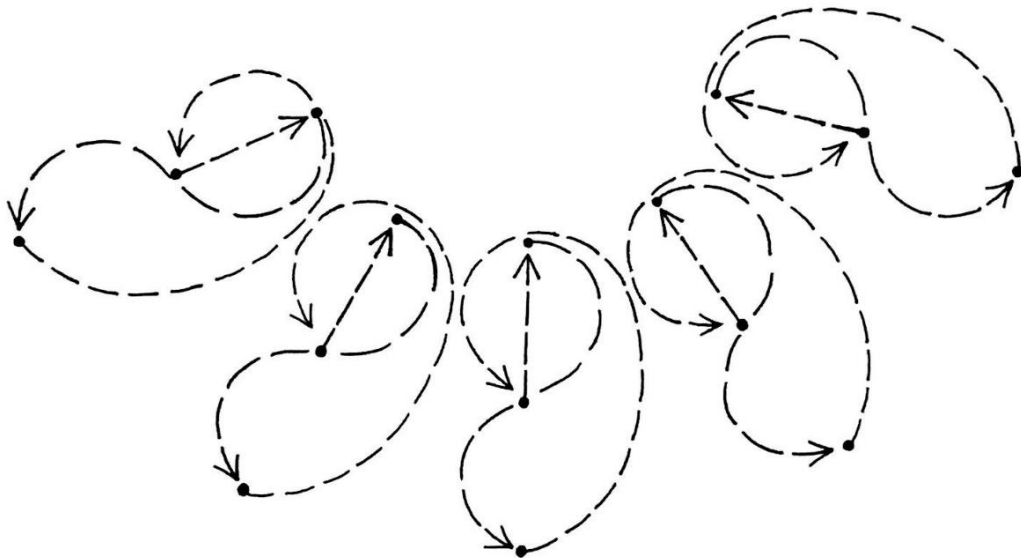


Figure 3.25

जब वे सभी इन तीनों रास्तों को एक साथ सफलतापूर्वक पार कर लेते हैं, तो मैं उन्हें बिना किसी रुकावट के लगातार दो बार सभी रास्तों को पार करने के लिए कहती हूँ।

नौवां चरण: इस अभ्यास के आखिरी चरण के रूप में, मैं छात्रों से आठवें चरण को दोहराने के लिए कहती हूँ, इसमें थोड़ी से बारीकियां को जोड़कर: क्या वे एंडोडर्म के गुणों (*आंतरिक* टिश्यू लेयर होने के नाते) के बारे में सोचते हुए क्वार्टर नोट को सीधे रास्ते पर ले जा सकते हैं? क्या वे मेसोडर्म के गुणों के बारे में सोचते हुए आठवें नोट डबल-कर्व पाथ पर आगे बढ़ सकते हैं (मध्यस्थ टिश्यू लेयर होने के नाते, जिसके हिस्से दिल में परिवर्तित हो जाएंगे!)? क्या वे एक्टोडर्म (रोगाणु टिश्यू की *बाहरी परत* होने के नाते) के गुणों के बारे में सोचते हुए सोलहवें नोट स्पाइरल पाथ पर आगे बढ़ सकते हैं? आखिर में, मैं उनसे थ्री-फोल्ड फॉर्म को एक एंटीटी के रूप में देखने के लिए कहती हूँ, जो एक साथ बुने हुए हैं, सांस लेते हैं, पलसिंग करते हैं और जीवन को प्रसारित करते हैं, जैसे वे इसके प्रत्येक भाग के माध्यम से आगे बढ़ रहे हैं।