

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

Seni Tari

SEKOLAH SENI MALAYSIA

Tingkatan 3

BUKU TEKS

Penulis Mumtaz Begum Aboo Backer
Haŕzan Zannie bin Hamza

Editor Siti Hanim binti Yunus

Pereka Bentuk Mohd Nazri bin Murtaaza

Ilustrator Syaiful Mannan bin Zainuddin



DBP

Dewan Bahasa dan Pustaka
Kuala Lumpur
2018



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

NO. SIRI BUKU: **0095**

KK 792-221-0102011-49-2087-20101
ISBN 978-983-49-2087-6

Cetakan Pertama 2018

© Kementerian Pendidikan Malaysia 2018

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahan dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau cara, baik dengan cara bahan elektronik, mekanik, penggambaran semula mahupun dengan cara perakaman tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Diterbitkan untuk Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:

Dewan Bahasa dan Pustaka,

Jalan Dewan Bahasa,

50460 Kuala Lumpur.

Telefon: 03-2147 9000 (8 talian)

Faksimile: 03-2147 9643

Laman Web: <http://www.dbp.gov.my>

Reka Letak dan Atur Huruf:

Percetakan Mesbah Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Helvetica Neue

Saiz Taip Teks: 11 poin

Dicetak oleh:

Percetakan Haji Jantan Sdn. Bhd.,

No. 12, Jalan 4/118C,

Desa Tun Razak,

56000 Cheras, Kuala Lumpur.

Penghargaan

Penerbitan buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang terlibat:

- Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia
- Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka
- Jawatankuasa Pembaca Luar, Dewan Bahasa dan Pustaka
- Editor Pembaca Pruf, Dewan Bahasa dan Pustaka
- Pusat Pengajian Seni, Universiti Sains Malaysia
- Fakulti Muzik dan Seni Persembahan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia
- The Temple of Fine Arts Kuala Lumpur
- Dr. Premalatha Thiagarajan
- Encik Shankar Kandasamy
- Encik Ajith Bhaskar
- Encik Yunus bin Aliullah @ Ismail

Terima kasih juga ditujukan kepada organisasi atau orang perseorangan yang bersama-sama menjayakan penerbitan buku ini.

Kandungan

Pendahuluan	v
-------------	---

UNIT 1

Pelaziman dan Olah Tubuh Badan	2
--------------------------------	---

UNIT 2

Anatomi	26
---------	----

UNIT 3

Keselamatan dalam Tari	44
------------------------	----

UNIT 4

Tarian Rakyat India (Kolattam)	70
--------------------------------	----

UNIT 5

Tarian Klasik India (Bharatanatyam)	102
-------------------------------------	-----

UNIT 6

Sinografi Tari	134
----------------	-----

UNIT 7

Koreografi	152
------------	-----

UNIT 8

Apresiasi Tari	168
----------------	-----

Lampiran	182
Jawapan Uji Minda	184
Glosari	188
Senarai Rujukan	191
Indeks	193

Pendahuluan

Buku Teks *Seni Tari Tingkatan 3* dihasilkan untuk program tari di Sekolah Seni Malaysia. Pakej buku teks *Seni Tari Tingkatan 3* terdiri daripada buku teks berserta dengan *Digital Video Disc* (DVD) bagi memudahkan aktiviti pembelajaran dan pengajaran guru di sekolah. Kandungan buku teks ini disusun atur berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) Kementerian Pendidikan Malaysia bagi memenuhi Kurikulum Seni Tari Menengah Rendah dan menepati hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Buku ini juga dirangka agar pembelajaran seni tari dapat mencapai matlamat untuk melahirkan insan yang kreatif, berilmu dan berkemahiran serta mempunyai jati diri yang menghargai dan menikmati kesenian ciptaan Tuhan secara intelektual. Di samping itu, hasrat kurikulum untuk melahirkan murid yang mempunyai Kemahiran Abad Ke-21 seperti berdaya tahan, mahir berkomunikasi, pemikir dan bersifat ingin tahu turut diselitkan secara tidak langsung dalam kandungan buku teks ini.

Buku teks ini digarap dengan penuh teliti agar mata pelajaran seni tari mampu menyokong perkembangan kognitif, psikomotor dan afektif murid tingkatan tiga Sekolah Seni Malaysia. Kandungan buku ini merangkumi empat bidang pembelajaran utama, iaitu Aplikasi Tari, Anatomi dan Keselamatan dalam Tari, Ekspresi Kreatif serta Apresiasi Tari yang dijelmakan melalui lapan unit berasingan. Unit 1 mengandungi pengetahuan dan kemahiran dalam menyediakan tubuh badan penari sebelum melakukan aktiviti amali; Unit 2 dan 3 merupakan lanjutan pengetahuan anatomi tubuh badan dan aspek keselamatan yang penting untuk setiap penari; Unit 4 dan 5 memperkenalkan tarian India dalam genre tarian rakyat dan tarian klasik; Unit 6 menerangkan elemen sinografi yang terkandung dalam Tarian Rakyat India; Unit 7 mendedahkan murid dengan teknik dan tatacara membuat koreografi dan akhir sekali, Unit 8 merangkumkan segala pengetahuan dan kemahiran fizikal dalam bentuk penulisan ilmiah bersifat analitikal.

Penulisan setiap unit didahului dengan halaman rangsangan yang bertujuan untuk menarik minat murid terhadap isi pembelajaran. Dalam setiap unit, terdapat kandungan, rumusan dan soalan latihan. Selain itu, ikon seperti **Sekilas Fakta**, **Zon Aktiviti**, **Pintar TMK** dan **Kosa Kata** turut diletakkan sebagai penyendal antara teks dengan grafik untuk membangkitkan rasa ingin tahu, meningkatkan cara berfikir murid agar kritis dan kreatif, menggalakkan kerja berkumpulan serta meningkatkan kecekapan meneroka teknologi maklumat. Elemen Merentas Kurikulum (EMK) seperti teknologi maklumat dan komunikasi, sejarah, geografi, sastera, muzik dan sains sukan turut disertakan secara implisit dalam setiap unit pembelajaran. Selain itu, tokoh tari di Malaysia turut diperkenalkan dalam buku teks ini sebagai inspirasi kepada murid untuk menjadi pengamal seni yang berpendidikan. Semoga buku teks *Seni Tari Tingkatan 3* dapat dijadikan asas untuk melahirkan modal insan berkualiti yang mengamalkan etika dan nilai murni, mempunyai jati diri serta kreatif, berilmu, berkemahiran dan berketerampilan dalam bidang tari agar mampu memberikan sumbangan kepada negara melalui seni.

Mumtaz Begum Aboo Backer
Hafzan Zannie bin Hamza

Penerangan Ikon



Maklumat yang perlu diketahui dan dihayati oleh murid bagi mencapai objektif setiap unit pembelajaran.



Maklumat tambahan yang menarik tentang kandungan pembelajaran.



Soalan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) yang menguji pemahaman dan mengukuhkan konsep yang telah dipelajari oleh murid.



Aktiviti yang perlu dilakukan oleh murid sama ada secara bersendirian atau berkumpulan.



Maklumat, soalan atau aktiviti yang berkaitan dengan Teknologi Maklumat dan Komunikasi.



Rumusan pada akhir setiap unit agar murid dapat mengingat kembali perkara yang telah dipelajari.



Pentaksiran atau penilaian berbentuk formatif atau sumatif yang merangkumi pengukuhan, pemulihan dan pengayaan.



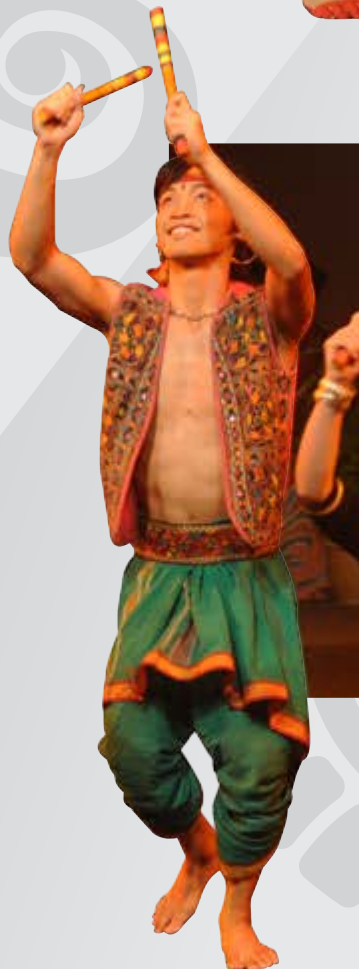
Terminologi dalam bidang seni tari (tanpa keterangan maksud).



Bahan sokongan dalam bentuk salinan lembut yang dapat digunakan oleh murid untuk meningkatkan pemahaman tentang kandungan pembelajaran.



Maklumat tambahan (laman web) yang berkaitan dengan kandungan pembelajaran. Maklumat tersebut dapat diimbas melalui alatan elektronik semasa yang mempunyai aplikasi *QR Reader*.





UNIT 1

Pelaziman dan Olah Tubuh Badan

Dalam unit ini, anda akan mempelajari senaman yoga dalam aktiviti pelaziman dan olah tubuh badan. Pernahkah anda mendengar perkataan yoga?



Perhatikan gambar.

Pernahkah anda melakukan posisi seperti dalam gambar? Jika pernah, cuba fikirkan di mana, bila dan mengapa? Bagaimanakah posisi tersebut dapat membantu seorang penari dari aspek fizikal dan kesihatan mental? Cuba lakukan posisi ini bersama-sama dengan rakan. Kongsikan pengalaman dan perasaan anda semasa melakukan posisi berkenaan.



Asana
Salutati Suria
Yoga



- Mengetahui dan memahami senaman yoga sebagai latihan pelaziman tubuh badan.
- Mengaplikasikan dan melakukan senaman yoga dalam latihan pelaziman tubuh badan.
- Menjelaskan kepentingan senaman yoga sebagai latihan pelaziman tubuh badan.



SEKILAS FAKTA

Pendeta Patanjali digelar sebagai Bapa Yoga. Beliau bertanggungjawab dalam membuat kompilasi tentang teori dan amalan yoga (yoga sutra). *Asana* ialah posisi yang selari dengan pernafasan dalam senaman yoga.

Sumber: *The Yoga Sutras of Patanjali* dikompilasikan oleh Swami Vivekananda. Diterbitkan oleh Duncan Baird Publishers, London (2011).



PELAZIMAN TUBUH BADAN MELALUI SISTEM SENAMAN YOGA

Rajah menunjukkan kepentingan pelaziman tubuh badan seperti yang telah anda pelajari semasa tingkatan dua.

KEPENTINGAN PELAZIMAN TUBUH BADAN

Menyediakan penari secara mental dan fizikal

Memanaskan otot dan sendi

Mengurangkan risiko kecederaan

Membantu dalam meningkatkan kecergasan tubuh badan

Rajah 1.1 Kepentingan pelaziman tubuh badan.

Seorang penari seharusnya melakukan pelaziman tubuh badan jika hendak mengekalkan kecemerlangan dalam bidang tari. Anda kini berpeluang untuk mempelajari tarian India, maka anda wajar untuk mempelajari pelaziman tubuh badan melalui sistem senaman yoga dan *asana* yang tertentu. Terdapat beberapa jenis yoga tetapi dalam unit ini anda hanya akan mempelajari yoga untuk kekuatan fizikal.



Yoga merupakan sistem senaman yang dapat menyatukan tubuh badan, minda dan pernafasan melalui pengaplikasian teknik bernafas, melakukan *asana* dan senaman fizikal. Yoga berasal daripada perkataan Sanskrit yang bermaksud “menyatukan atau mengharmonikan”. Berdasarkan buku *The Yoga Sutras of Patanjali*, asal usul yoga dipercayai dari negara India atau lebih spesifik di Lembah Tamadun Indus, Himalaya. Sistem senaman ini berusia lebih kurang 5000 tahun. Yoga telah diperturunkan kepada masyarakat umum oleh pendeta Brahmin yang telah mempelajari dan menguasai teknik melakukan yoga. Senaman yoga baik untuk menguatkan tenaga fizikal, mental dan rohani. Sistem senaman yoga telah tersebar ke seluruh pelosok dunia dan kini dipraktikkan dalam kebanyakan negara Asia, Amerika, Eropah dan Australasia.

Gambar Foto 1.1

Satu fungsi senaman yoga adalah untuk mengawal pernafasan.

A. Aktiviti Pelaziman Tubuh Badan Melalui Senaman Yoga

Senaman yoga merangkumi beberapa *asana* yang penting untuk pelaziman tubuh badan seorang penari. Aktiviti pelaziman tubuh badan boleh dibahagikan seperti yang berikut:

- i. Pemanasan Tubuh Badan
- ii. Regangan dan Kelenturan
- iii. Kekuatan Otot
- iv. Ketahanan Tubuh Badan
- v. Penyejukan Tubuh Badan

i. Pemanasan Tubuh Badan Melalui Senaman Salutati Suria

Latihan pemanasan tubuh badan seharusnya dijadikan sebagai amalan oleh setiap penari sebelum memulakan latihan atau persembahan. Latihan ini dapat memanaskan tubuh badan dan seterusnya membantu dalam mengelakkan atau mengurangkan risiko kecederaan kepada seorang penari. Pada kali ini, kita akan mempelajari aktiviti pemanasan tubuh badan melalui senaman Salutati Suria.

SEKILAS FAKTA



Salutati Suria merupakan satu kitaran yang lengkap untuk latihan olah tubuh badan.

Sumber: *Adiyoga, The Source of Yoga* ditulis oleh Sadhguru dan Arundhati Subramaniam. Diterbitkan oleh Harper Collins Publishers, India (2017).



ASANA 1 POSISI SALUTASI (PRANAMASANA)

- Berdiri dalam keadaan bersedia. Rapatkan kaki dan pastikan berat badan seimbang.
- Rapatkan kedua-dua tapak tangan.
- Bernafas dengan normal.





ASANA 2

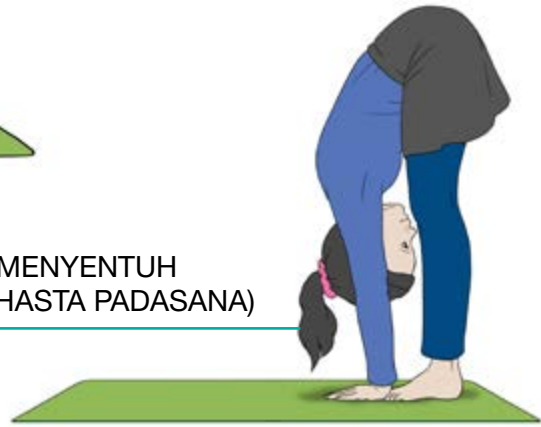
POSISI MENGANGKAT
TANGAN MELEPASI KEPALA
(HASTAUTTANASANA)

- Tarik nafas dan pastikan tubuh badan masih dalam keadaan *asana* pertama.
- Angkat kedua-dua lengan ke atas melepasi paras kepala.
- Bengkokkan tubuh badan ke belakang sedikit.

ASANA 3

POSISI TANGAN MENYENTUH
HADAPAN KAKI (HASTA PADASANA)

- Hembus nafas dan pastikan kaki masih dalam keadaan rapat.
- Bengkokkan tubuh badan dan kepala ke hadapan sehingga kedua-dua telapak tangan menyentuh lantai tanpa membengkokkan lutut. Cuba lakukan *asana* ini secara berperingkat dan konsisten sehingga kedua-dua telapak tangan dapat menyentuh lantai.



ASANA 4 POSISI EKUESTRIAN (ASHWA SANCHALANASANA)

- Tarik nafas dan tolakkan kaki kanan ke belakang sejauh yang boleh.
- Bengkokkan lutut kiri ke hadapan sambil kedua-dua tangan menyentuh lantai untuk mengimbangi tubuh badan.
- Dongakkan kepala ke atas.



ASANA 5 POSISI MOUNTAIN (ADHO MUKHA SVANASANA)

- Tahan nafas semasa melakukan *asana* ini.
- Tolakkan kaki kiri ke belakang supaya sama dengan kaki kanan.
- Bentukkan tubuh badan anda dalam keadaan menggunung.



ASANA 6 POSISI MENIARAP (ASHTANGA NAMASKARA)

- Tahan nafas seketika.
- Secara perlahan, turunkan kedua-dua lutut ke bawah sehingga tubuh badan menyentuh permukaan lantai.
- Tarik nafas, lunjur ke hadapan sambil menaikkan bahagian torso atas.
- Bengkokkan kedua-dua tangan di bahagian siku untuk menyokong berat badan.

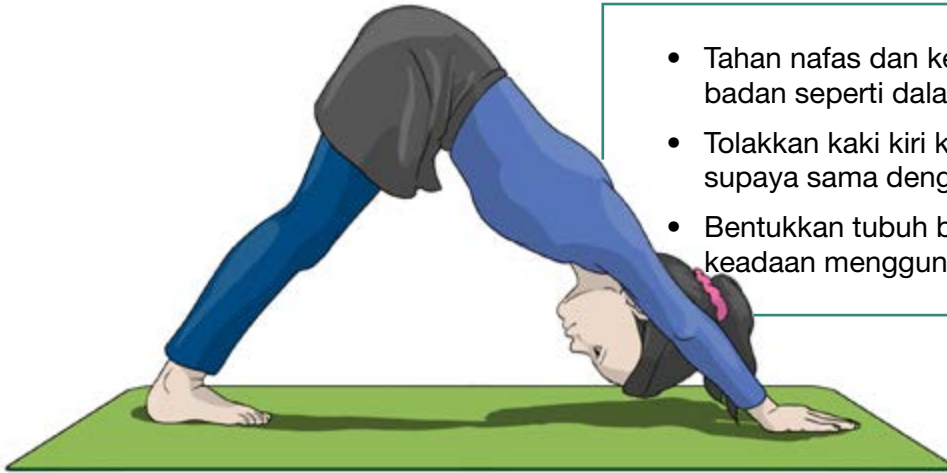


ASANA 7 POSISI COBRA (BHUJANGASANA)



- Tarik nafas sambil luncurkan bahagian dada ke hadapan seperti seekor ular tedung.
- Dongakkan kepala.
- Luruskan bahagian siku untuk menyokong berat badan.
- Biarkan bahu dalam keadaan normal.

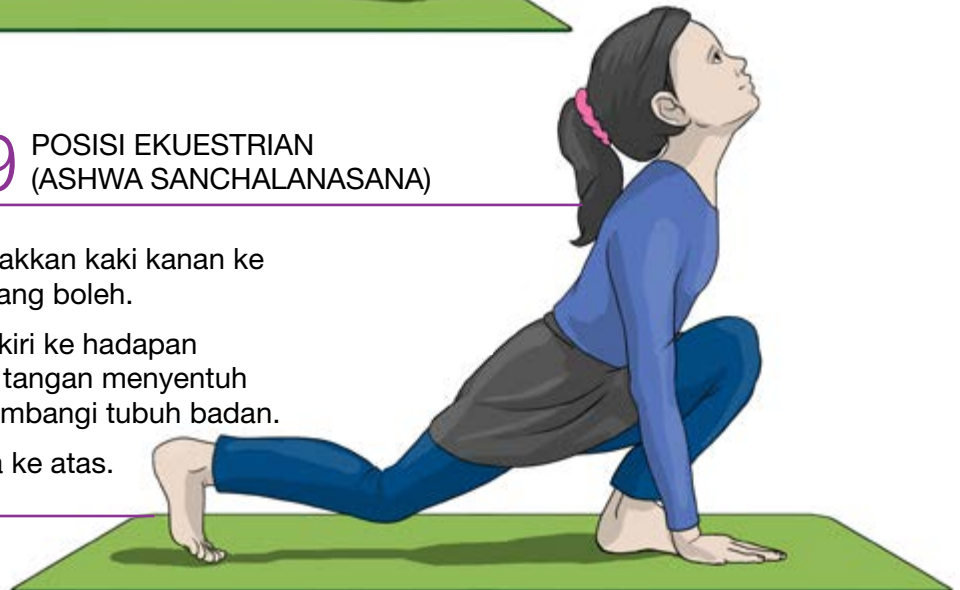
ASANA 8 POSISI MOUNTAIN (ADHO MUKHA SVANASANA)



- Tahan nafas dan kembalikan tubuh badan seperti dalam *asana* kelima.
- Tolakkan kaki kiri ke belakang supaya sama dengan kaki kanan.
- Bentukkan tubuh badan anda dalam keadaan menggunung.

ASANA 9 POSISI EKUESTRIAN (ASHWA SANCHALANASANA)

- Tarik nafas dan tolakkan kaki kanan ke belakang sejauh yang boleh.
- Bengkokkan lutut kiri ke hadapan sambil kedua-dua tangan menyentuh lantai untuk mengimbangi tubuh badan.
- Dongakkan kepala ke atas.



ASANA 10

POSISI TANGAN MENYENTUH
HADAPAN KAKI (HASTA PADASANA)

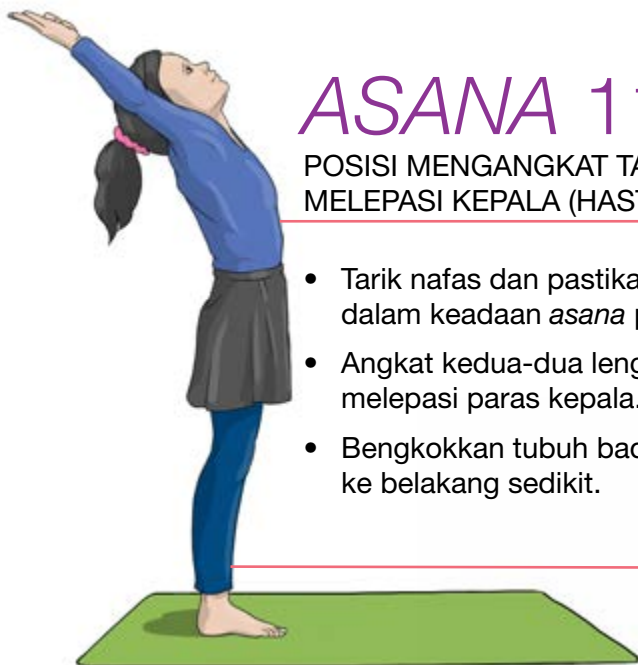
- Hembus nafas dan pastikan kaki masih dalam keadaan rapat.
- Bengkokkan tubuh badan dan kepala ke hadapan sehingga kedua-dua telapak tangan menyentuh lantai tanpa membengkokkan lutut.



ASANA 11

POSISI MENGANGKAT TANGAN
MELEPASI KEPALA (HASTAUTTANASANA)

- Tarik nafas dan pastikan tubuh badan dalam keadaan *asana* pertama.
- Angkat kedua-dua lengan ke atas melepasi paras kepala.
- Bengkokkan tubuh badan ke belakang sedikit.



 **Lon Aktiviti**

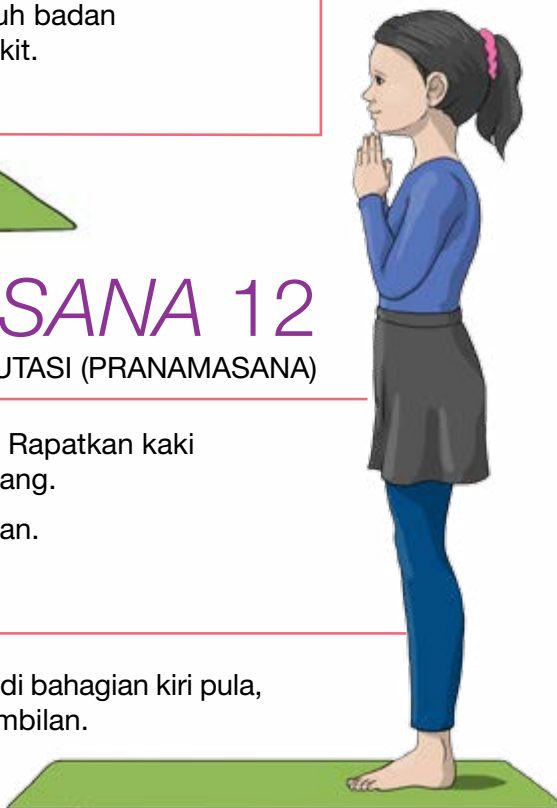
Lakukan kesemua *asana* dalam Salutati Suria. Berbincang tentang kebaikan melakukan Salutati Suria bersama-sama dengan rakan dalam aktiviti pemanasan tubuh badan.

ASANA 12

POSISI SALUTASI (PRANAMASANA)

- Berdiri dalam keadaan bersedia. Rapatkan kaki dan pastikan berat badan seimbang.
- Rapatkan kedua-dua tapak tangan.
- Bernafas dengan normal.

Anda boleh melakukan kesemua *asana* di bahagian kiri pula, terutamanya *asana* keempat dan kesembilan.





KEBAIKAN SENAMAN SALUTASI SURIA

Setiap *asana* dalam Salutati Suri mempunyai signifikasi terhadap kesejahteraan kita secara keseluruhan. Kesemua *asana* dalam Salutati Suri dapat membantu kesihatan fizikal, mental dan daya ketahanan tubuh badan. Selain itu, senaman ini dapat membina dan menguatkan otot serta memberikan ketenangan minda jika diamalkan selalu. Yang berikut merupakan kebaikan senaman Salutati Suri.

Meningkatkan fleksibiliti tulang belakang

Menguatkan otot pada abdomen, paha, tulang pinggul dan tulang belakang



Mengawal
pernafasan

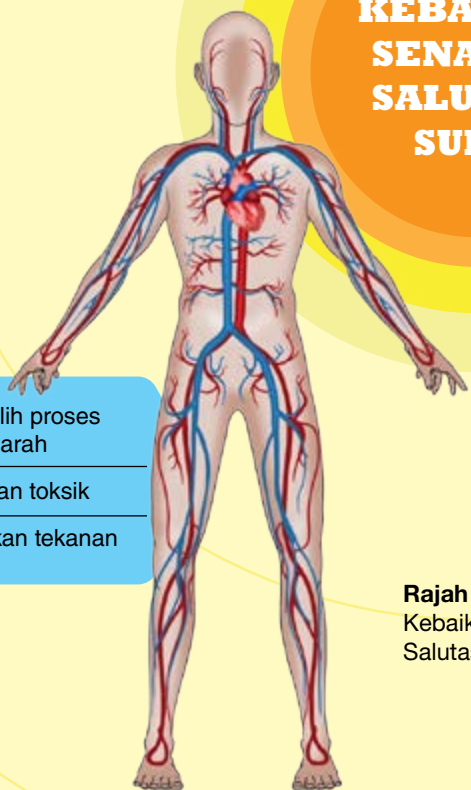


KEBAIKAN SENAMAN SALUTASI SURIA

Membaik pulih proses
pengaliran darah

Menyingkirkan toksik

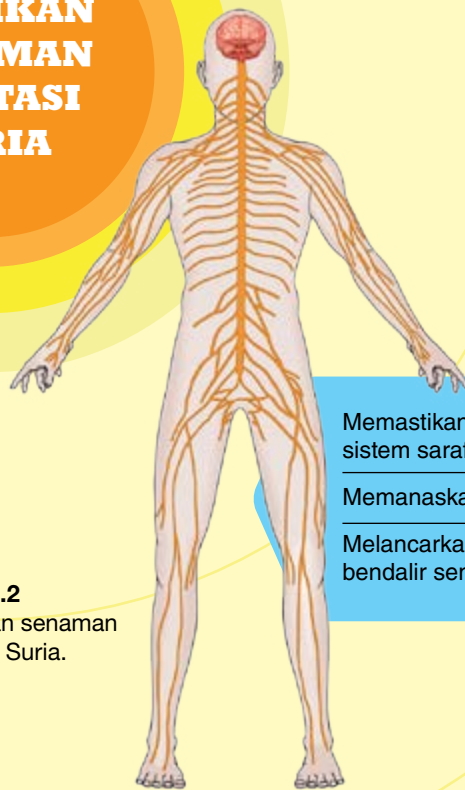
Mengurangkan tekanan



Memastikan kelancaran
sistem saraf

Memanaskan tubuh badan

Melancarkan pergerakan
bendalir sendi



Rajah 1.2
Kebaikan senaman
Salutati Suri.

ii. Regangan dan Kelenturan Melalui Senaman Yoga

Dalam aktiviti regangan dan kelenturan, anda berpeluang untuk mempelajari beberapa *asana* dalam peringkat permulaan senaman yoga. Melalui senaman yoga, setiap *asana* perlu dilakukan dengan teknik pernafasan yang betul. Regangan dan kelenturan membantu dalam meningkatkan fleksibiliti tubuh badan. Beberapa aktiviti regangan dan kelenturan melalui senaman yoga ditunjukkan dalam rajah berikut.

PASCHIMOTTANASANA (MELENTUR KE HADAPAN)

Cara melakukannya:

1. Duduk di atas lantai dalam keadaan bersedia.
2. Lunjurkan kaki agar lurus ke hadapan. Pastikan lutut anda tidak dibengkokkan. Tarik nafas sambil mengangkat kedua-dua tangan ke atas.
3. Lenturkan bahagian atas tubuh badan ke hadapan sejauh yang boleh sambil menghembus nafas.
4. Tundukkan kepala ke bawah dan bernafas seperti biasa.
5. Letakkan kedua-dua tangan di sisi tubuh badan.
6. Kekalkan tubuh badan dalam posisi tersebut selama 5–10 saat mengikut kemampuan anda. Ulangi *asana* ini sekurang-kurangnya dua kali.

SEKILAS FAKTA

Kelebihan melakukan *Paschimottanasana* adalah dapat meregangkan bahu, tulang belakang dan hamstring. Selain itu, *asana* ini dapat mengempiskan bahagian perut dan membantu dalam mengatasi masalah sembelit.

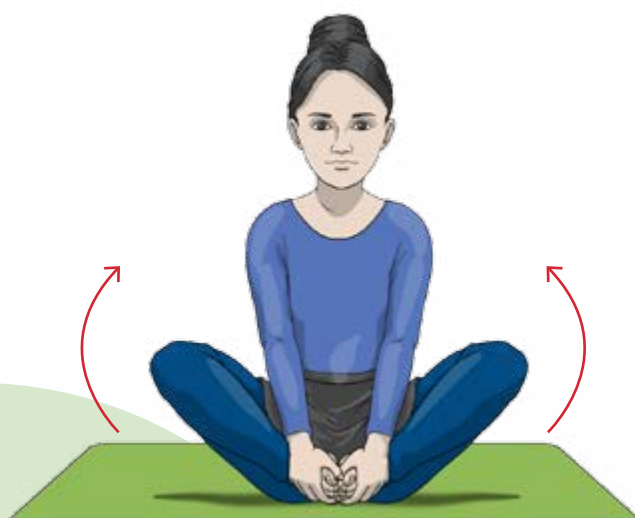
Sumber: *Yoga Anatomy* (2nd Ed.) ditulis oleh Leslie Kaminoff. Diterbitkan oleh Human Kinetics, Amerika Syarikat (2011).



Rajah 1.3 *Asana* melentur ke hadapan.

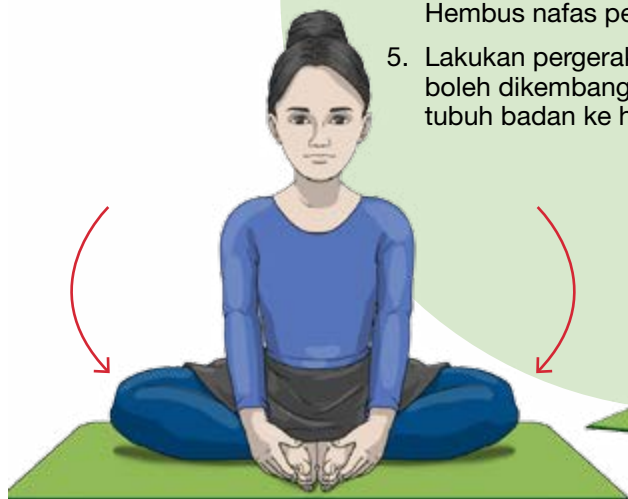
Baddha Konasana mempunyai banyak kebaikan. Layari laman web untuk mendapatkan maklumat tentang tiga kebaikan *asana* ini.

BADDHA KONASANA (RAMA-RAMA)



Cara melakukannya:

1. Duduk di atas lantai dalam keadaan bersedia.
2. Tarik nafas.
3. Bengkokkan kedua-dua kaki seperti rama-rama. Gerakkan kaki yang bengkok seperti pergerakan kepak rama-rama beberapa kali.
4. Pastikan tubuh badan dalam keadaan tegak. Hembus nafas perlahan-lahan.
5. Lakukan pergerakan ini selama 5–10 saat. Posisi ini boleh dikembangkan dengan pergerakan lenturan tubuh badan ke hadapan sambil menghembus nafas.



Rajah 1.4 *Asana* rama-rama.

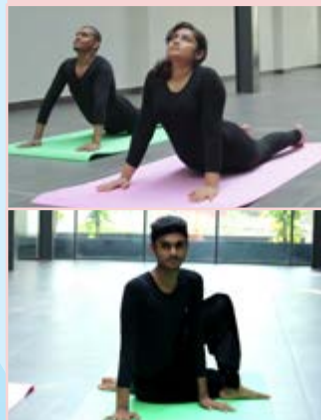
TRIKONASANA (SEGI TIGA)

Cara melakukannya:

1. Berdiri dalam keadaan bersedia dan tarik nafas.
2. Jarakkan kedua-dua kaki, iaitu kaki kanan menghala ke arah kanan, manakala kaki kiri menghala ke hadapan.
3. Bengkokkan tubuh badan ke kanan sambil tangan kanan diregangkan sehingga menyentuh lutut kaki kanan.
4. Angkat tangan kiri dengan tegak dan lurus ke atas. Mata memandang ke tangan kiri sambil menghembus nafas. Ulangi pergerakan ini di bahagian kiri tubuh badan, kaki dan tangan.



Cuba lakukan *asana* seperti dalam gambar. Berbincang bersama-sama dengan rakan anda untuk mengenal pasti bahagian tubuh badan yang terlibat ketika melakukan *asana* tersebut.

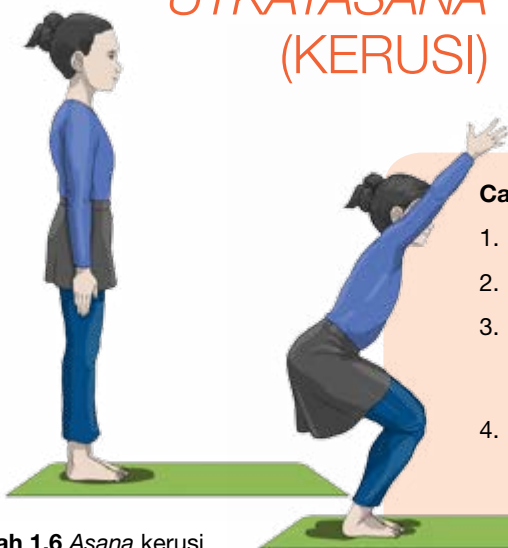


Rajah 1.5 Asana segi tiga.

iii. Kekuatan Otot Melalui Senaman Yoga

Penari perlu mempunyai otot yang kuat supaya dapat melakukan gerak tari dan koreografi yang mencabar dan kompleks. Yang berikut merupakan beberapa aktiviti kekuatan otot melalui senaman yoga.

UTKATASANA (KERUSI)



Asana ini banyak membantu dalam pembentukan otot tubuh badan. Penari seharusnya berlatih secara berulang kali untuk memantapkan dan menguatkan otot. Bahagian tubuh badan yang diberikan tumpuan ialah lutut, pinggul dan tulang belakang.

Cara melakukannya:

1. Berdiri dalam keadaan bersedia dan tarik nafas.
2. Pastikan kaki berada dalam keadaan selari.
3. Bengkokkan lutut dan angkat kedua-dua belah tangan ke atas dengan lurus sambil melakukan ekstensi tulang belakang pada sudut 45°.
4. Kekalkan tubuh badan dalam *asana* ini selama 5–10 saat mengikut kemampuan anda. Ulangi *asana* ini beberapa kali untuk menguatkan otot.

Rajah 1.6 *Asana* kerusi.



VRIKSHASANA (POKOK)

Rajah 1.7 *Asana* pokok.

Asana ini mempunyai beberapa kelebihan jika kerap mengamalkannya. Selain dapat memastikan tulang belakang sentiasa berada dalam keadaan baik, *asana* ini juga membantu dalam menguatkan otot kaki dan membantu dalam keseimbangan tubuh badan.

Cara melakukannya:

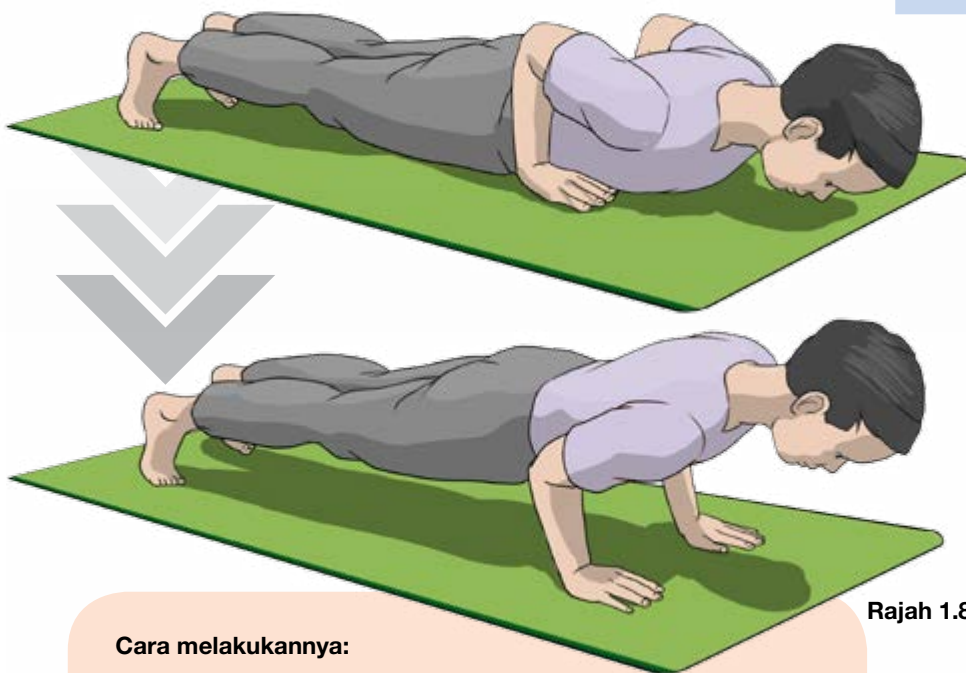
1. Berdiri dalam keadaan bersedia dan tarik nafas.
2. Bengkokkan kaki kiri ke sisi seolah-olah dalam bentuk segi tiga. Letakkan tapak kaki kiri di antara lutut dengan paha kaki kanan.
3. Letakkan tangan dalam posisi salulasi.
4. Hembus nafas perlahan-lahan. Kekalkan tubuh badan dalam posisi ini selama 5–10 saat. Ulangi *asana* ini dengan mengangkat kaki kanan pula.

CHATURANGA (PAPAN)

Asana ini membantu dalam pembentukan otot yang kuat selain meningkatkan kadar pernafasan serta memastikan imbalan tubuh badan yang betul.



Layari laman web untuk mendapatkan maklumat tentang kebaikan melakukan *asana chaturanga*. Cari beberapa gaya dan posisi lain untuk melakukan *asana* ini.



Rajah 1.8 *Asana* papan.

Cara melakukannya:

1. Tiarapkan tubuh badan di atas lantai.
2. Jarakkan kaki sedikit. Letakkan kedua-dua tangan di sisi tubuh badan.
3. Tarik nafas dan bengkokkan kedua-dua siku sambil menolak keseluruhan tubuh badan ke atas dalam satu garisan lurus. Kini, tubuh badan anda disokong oleh keseluruhan tangan dan jari kaki. Posisi ini dapat menguatkan abdomen dan bahagian lengan atas seseorang.
4. Hembus nafas dan turunkan tubuh badan. Ulangi latihan ini beberapa kali.

iv. Ketahanan Tubuh Badan Melalui Senaman Yoga

Sebagai penari, aktiviti ketahanan tubuh badan perlu dilakukan demi memastikan daya tahan penari sentiasa konsisten semasa melakukan gerak tari. Yang berikut merupakan beberapa aktiviti ketahanan tubuh badan melalui senaman yoga.



Huraikan kebaikan melakukan *asana chaturanga* pada sisi kanan dan kiri tubuh badan.

Cara melakukannya:

1. Bernafas seperti biasa dan bungkukkan tubuh badan dalam keadaan seperti hendak merangkak.
2. Pastikan tulang belakang dalam keadaan lurus, kepala tunduk ke bawah, mata memandang tapak tangan dan siku. Pastikan tapak tangan berada di atas lantai.
3. Bungkukkan lutut anda dan pastikan menyentuh lantai.
4. Bungkukkan siku supaya berat badan boleh disokong oleh lengan.
5. Tolakkan tubuh badan ke atas dengan meluruskan lutut dan kaki. Kekalkan posisi tangan dan kepala.
6. Tolakkan tumit kaki ke atas untuk memberikan regangan yang secukupnya di bahagian kaki dan tulang belakang.
7. Hembus nafas perlahan-lahan sambil mata memandang ke arah tangan. Bernafas secara normal semasa melakukan *asana* ini.
8. Cuba berada dalam keadaan ini selama 10 saat. Bernafas secara normal.

**Rajah 1.9** *Asana* ikan lumba-lumba.

ARDHA PINCHA MAYURASANA (IKAN LUMBA-LUMBA)

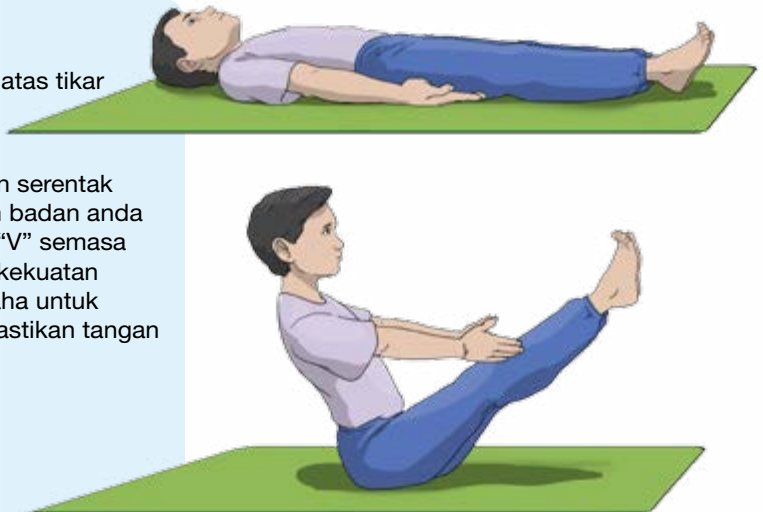
Asana ini mempunyai beberapa kelebihan jika mengamalkannya. Antara kelebihan tersebut termasuklah memastikan tulang belakang sentiasa berada dalam keadaan baik, membantu dalam menguatkan otot kaki dan membantu dalam keseimbangan tubuh badan.

NAVASANA (KAPAL)

Asana ini dapat membantu penari membina daya ketahanan dengan menguatkan bahagian tubuh badan, terutamanya pada abdomen, punggung, paha dan tulang belakang.

Cara melakukannya:

1. Tarik nafas secukupnya. Baring di atas tikar dengan kaki melunjur ke hadapan dengan lurus.
2. Angkat kedua-dua kaki dan tangan serentak sambil menghembus nafas. Tubuh badan anda akan berada dalam bentuk huruf "V" semasa melakukan *asana* ini. Fokus pada kekuatan abdomen, tulang belakang dan paha untuk mengimbangkan badan dan memastikan tangan dan kaki terapung.
3. Lakukan *asana* ini beberapa kali dengan cepatnya.
4. Tumpukan perhatian pada pernafasan anda.

**Rajah 1.10** *Asana* kapal.

VIRABHADRASANA (PAHLAWAN)

Asana ini dapat menguatkan bahagian tubuh badan, iaitu paha, lutut serta bahagian torso atas. *Asana* ini menguji daya ketahanan tubuh badan penari melalui pembentukan otot yang kuat.

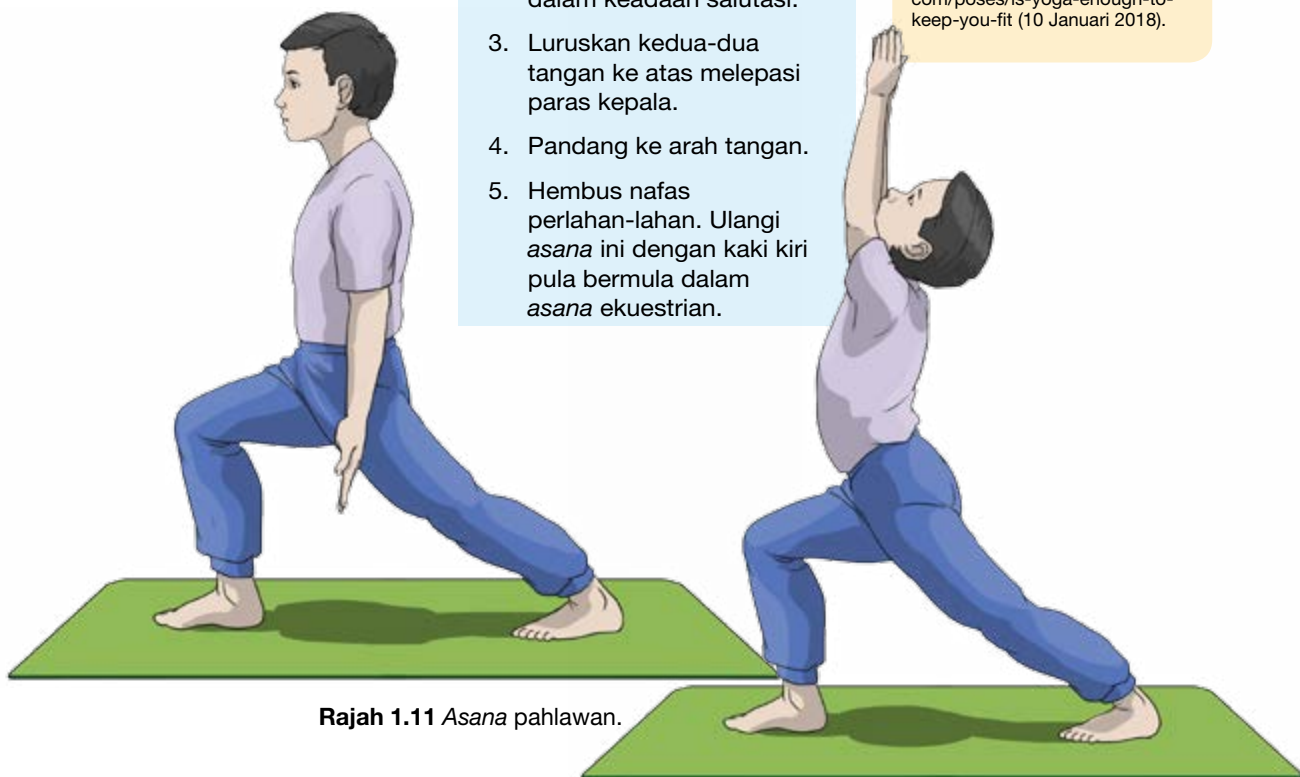
Cara melakukannya:

1. Bersedia dalam asana ekuestrian seperti dalam Salutati Suria.
2. Tarik nafas dan angkat kedua-dua tangan ke atas dalam keadaan salutati.
3. Luruskan kedua-dua tangan ke atas melepasi paras kepala.
4. Pandang ke arah tangan.
5. Hembus nafas perlahan-lahan. Ulangi *asana* ini dengan kaki kiri pula bermula dalam *asana* ekuestrian.

SEKILAS FAKTA

Senaman yoga membantu seseorang menjalani kehidupan yang cergas dan sihat. Jika penari menggandingkan yoga dengan aktiviti kardio, tubuh badannya boleh mencapai tahap kecergasan yang mantap.

Sumber: *Is Yoga Enough to Keep You Fit?* ditulis oleh Alisa Bauman dalam www.yogajournal.com/poses/is-yoga-enough-to-keep-you-fit (10 Januari 2018).



Rajah 1.11 *Asana* pahlawan.

v. Penyejukan Tubuh Badan Melalui Senaman Yoga

Terdapat beberapa *asana* dalam senaman yoga yang boleh memastikan penurunan suhu tubuh badan agar degupan jantung dan kadar pernafasan kembali normal setelah melakukan aktiviti kecergasan atau menari. Yang berikut merupakan beberapa aktiviti penyejukan tubuh badan melalui senaman yoga.

SUKHASANA (BERSILA)

Asana ini dapat menyejukkan tubuh badan setelah penat melakukan tarian atau latihan kecergasan seperti senamrobik. Kita dapat menenangkan fikiran, mengurangkan ketegangan bahagian tubuh badan di samping menghindari perasaan murung.

Cara melakukannya:

1. Duduk dalam keadaan bersila.
2. Tarik dan hembus nafas perlahan-lahan.
3. Tutup mata dan fokus pada pernafasan.
4. Pastikan tangan berada di atas lutut di sisi anda. Duduk dalam postur yang betul pada sudut 90°.
5. Kekalkan tubuh badan dalam posisi ini sekurang-kurangnya 5–10 minit untuk melancarkan pengaliran darah.



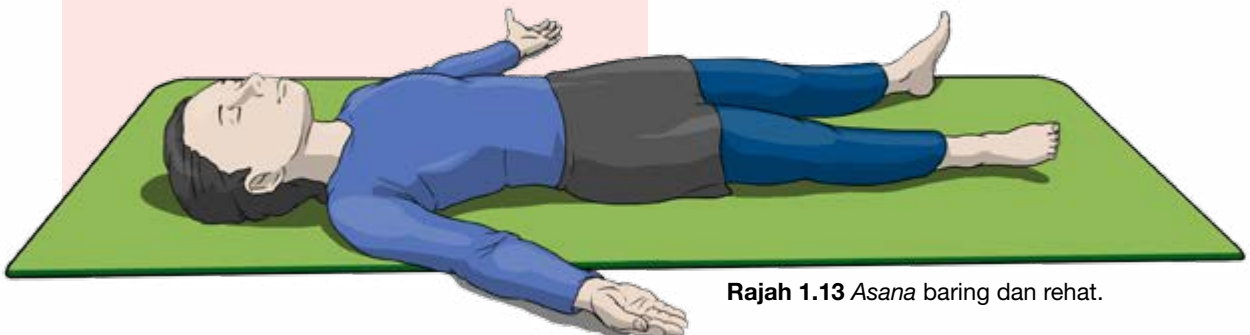
Rajah 1.12 Asana bersila.

SAVASANA (BARING DAN REHAT)

Cara melakukannya:

1. Baring di atas lantai.
2. Jarakkan tangan dan kaki sedikit.
3. Tutup mata dan rehatkan minda.
4. Tarik dan hembus nafas dengan pengawalan yang baik.
5. Kekalkan tubuh badan dalam posisi ini sekurang-kurangnya 5–10 minit untuk melancarkan pengaliran darah dan mengawal pernafasan.

Asana ini dapat menyejukkan tubuh badan dan membantu seseorang agar berasa tenang serta dapat mengurangkan rasa tegang atau sakit di bahagian tubuh badan tertentu.



Rajah 1.13 Asana baring dan rehat.

B. Kepentingan Sistem Senaman Yoga

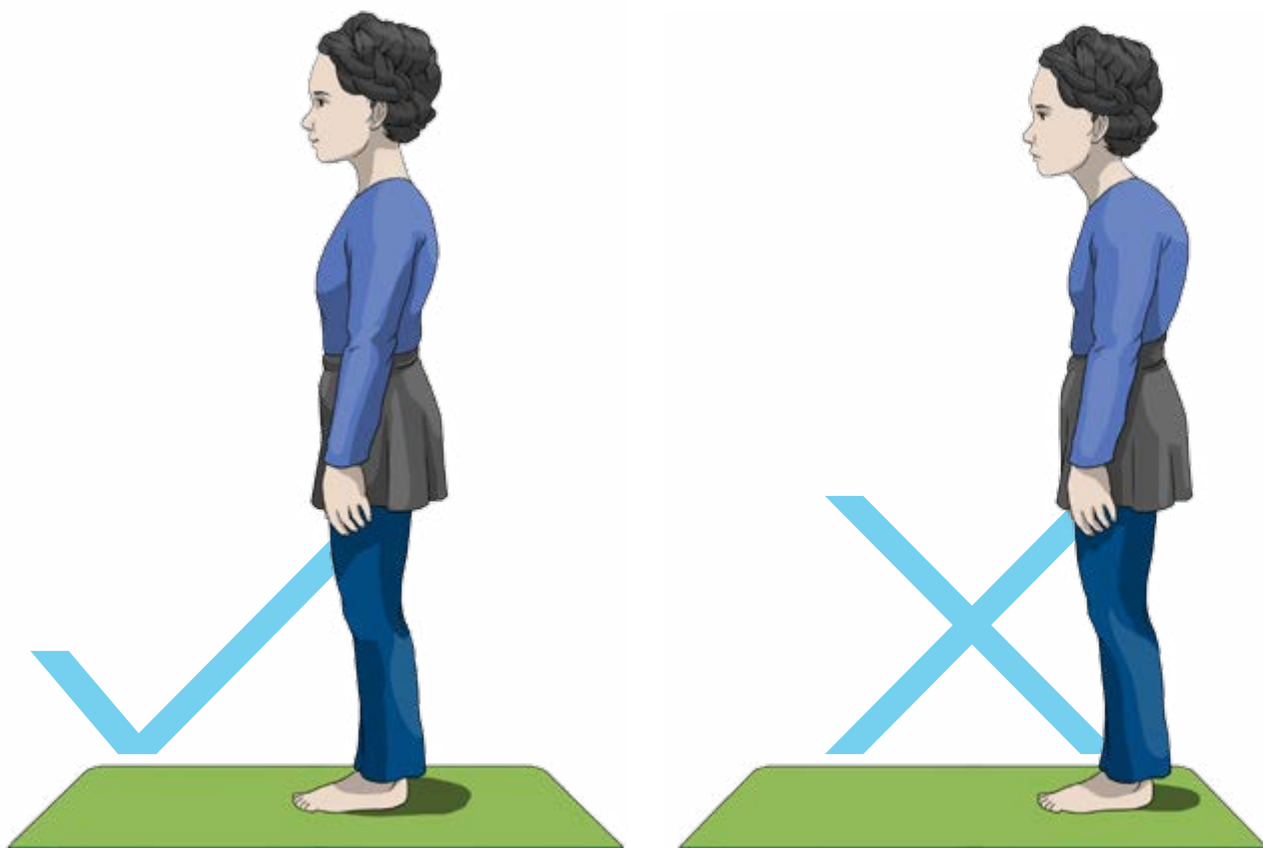
Melalui senaman yoga, penari boleh mempelbagaikan aktiviti pelaziman tubuh badan, terutamanya jika penari tersebut mempelajari tarian India. Huraian berikut menunjukkan kepentingan senaman yoga.



Layari laman web untuk mencari maklumat tentang kepentingan sistem senaman yoga. Kemudian, sediakan slaid pembentangan dalam MS PowerPoint untuk perbincangan di dalam kelas.

i. MEMBENTUK POSTUR TUBUH BADAN

Postur tubuh badan manusia bermula dari kepala sehingga ke hujung kaki. Pembentukan postur tubuh badan yang baik terhasil daripada sokongan tulang belakang yang kuat. Oleh itu, amalan yang konsisten dalam melakukan senaman yoga dapat memastikan pembentukan tulang belakang yang kuat sekali gus menyempurnakan postur tubuh badan.



Rajah 1.14 Contoh postur tubuh badan yang betul dan salah.



Bincangkan bahagian tubuh badan yang terlibat ketika melakukan *asana* seperti dalam Rajah 1.15.

ii. MENINGKATKAN FLEKSIBILITI TUBUH BADAN

Peningkatan fleksibiliti tubuh badan penting untuk penari sama ada pada peringkat awal, pertengahan atau lanjutan. Fleksibiliti banyak mempengaruhi keanjalan otot melalui regangan dan pelenturan tubuh badan. Senaman yoga mengaplikasikan aktiviti berbentuk regangan dan pelenturan melalui *asana*. Jika senaman yoga diteruskan oleh penari, fleksibiliti tubuh badan penari akan meningkat dan *asana* yang tidak dapat dilakukan sebelum ini dapat dikuasai dengan baik pada masa hadapan.



Rajah 1.15

Contoh *asana* dalam senaman yoga yang dapat meningkatkan fleksibiliti tubuh badan.

iii. MEMBINA KEKUATAN OTOT

Penari memerlukan otot yang kuat kerana sering melakukan pergerakan yang mencabar dan kompleks semasa menjalani senaman dan latihan rutin di kelas tari. Otot yang kuat juga dapat melindungi penari daripada risiko kecederaan semasa menari. Selain itu, pembinaan otot yang kuat melindungi penari daripada artritis dan sakit belakang.



Rajah 1.16 Contoh *asana* dalam senaman yoga yang mementingkan pembinaan otot yang kuat.

iv. MELINDUNGI TULANG BELAKANG

Tulang belakang penting kepada setiap manusia. Oleh itu, kita perlu menjaganya dengan baik melalui amalan sistem pelaziman tubuh badan yang betul. *Asana* dalam senaman yoga melalui teknik pelenturan dan pintalan tubuh badan dapat membantu penjagaan tulang belakang yang kuat dan baik.



Rajah 1.17

Contoh *asana* dalam senaman yoga untuk menguatkan tulang belakang.



Rajah 1.18 Contoh *asana* dalam senaman yoga untuk penjagaan tulang belakang melalui *ustrasana* (unta).



Cadangkan kebaikan melakukan *asana* ini kepada tulang belakang anda.



Rajah 1.19 Contoh *asana* dalam senaman yoga untuk penjagaan tulang belakang melalui *balasana* (bayi).

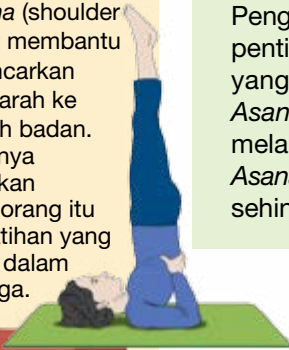


Rajah 1.20

Uttanapadasana (leg raise) membantu untuk melegakan sakit belakang dan berkesan untuk mengempiskan perut.

SEKILAS FAKTA

Sarvangasana (shoulder stand) dapat membantu dalam melancarkan pengaliran darah ke seluruh tubuh badan. *Asana* ini hanya boleh dilakukan setelah seseorang itu mendapat latihan yang secukupnya dalam senaman yoga.



Sirsasana (head stand) dapat membantu dalam menguatkan otot dan melancarkan pengaliran darah. Anda dinasihatkan melakukan *asana* ini secara berpasangan, iaitu dengan bantuan jurulatih.

Sumber: *The Key Process of Yoga* ditulis oleh Ray Long. Diterbitkan oleh Independent Publisher, Chicago, Amerika Syarikat (2009).

vi. MENGAWAL KADAR DEGUPAN JANTUNG DAN MENGEKALKAN KEREMAJAAN

Pengawalan kadar degupan jantung melalui senaman yoga penting untuk penari kerana dapat menstabilkan kadar degupan jantung, mengurangkan risiko serangan jantung dan mengurangkan tekanan. Contoh *asana* yang dapat mengawal kadar degupan jantung ialah *sukhasana*, *savasana* dan *balasana*.



Rajah 1.21 *Sukhasana* merupakan satu daripada contoh *asana* yang dapat membantu dalam mengurangkan tekanan.

Amalan senaman yoga yang konsisten mampu menyingkirkan toksik melalui pengeluaran peluh daripada tubuh badan dan sekali gus melancarkan sistem pengaliran darah. Kesannya, penari dan pengamal senaman yoga dapat mengekalkan keremajaan dan kecantikan serta meningkatkan ketenangan dan kegembiraan.



SEKILAS FAKTA

Sukhasana biasanya dilakukan sebagai persediaan untuk aktiviti meditasi. *Asana* tersebut boleh dilakukan apabila tubuh badan dan minda berasa tertekan. Antara kebaikan melakukan *asana* ini termasuklah dapat menenangkan fikiran, mengurangkan tekanan fizikal dan mental serta memulihkan pengaliran darah.

Sumber: *Yoga Anatomy* (2nd Ed.) ditulis oleh Leslie Kaminoff. Diterbitkan oleh Human Kinetics, Amerika Syarikat (2011).

Zon Aktiviti

Lakukan *sukhasana* bersama-sama rakan. Bincangkan perubahan yang anda rasai dari segi emosi, mental dan fizikal setelah melakukan *asana* tersebut.

Rajah 1.22

Sukhasana dalam senaman yoga membantu dalam mengawal kadar degupan jantung dan mengekalkan keremajaan.



Jawab soal berikut.

1. Senaman yoga berasal daripada perkataan Sanskrit yang bermaksud _____.
A. menyatukan
B. mengikatkan
C. menyeragamkan
D. menghubungkan
2. Nyatakan bilangan *asana* asas dalam Salutati Suria sebelum diulangi untuk melengkapkan satu kitaran.
A. 7
B. 8
C. 10
D. 12
3. Pergerakan seperti kepak rama-rama ialah *asana* _____.
A. *balasana*
B. *sukhasana*
C. *vrikshasana*
D. *baddha konasana*
4. Kesemua yang berikut merupakan kepentingan melakukan *vrikshasana* **kecuali** _____.
A. menguatkan otot kaki
B. menyeimbangkan tubuh badan
C. mempercepat kadar degupan jantung
D. memastikan tulang belakang dalam keadaan baik
5. Dua *asana* yang boleh dilakukan oleh penari untuk menenangkan fikiran dan merehatkan minda ialah _____ dan _____.
A. *navasana*, *balasana*
B. *balasana*, *savasana*
C. *savasana*, *sukhasana*
D. *uttanapadasana*, *sukhasana*
6. Jelaskan kebaikan melakukan senaman yoga.
7. Lakarkan cara melakukan *sukhasana* dan *savasana*.
8. Nyatakan **dua** *asana* yang dapat melindungi tulang belakang.

UNIT 2

Anatomi

Penari menggunakan tubuh badan sebagai instrumen utama untuk mengekspresikan pergerakan. Oleh itu, pengetahuan tentang anatomi tubuh badan amat penting agar penari dapat meningkatkan kemahiran dan teknik tari bagi memperoleh kualiti tarian yang sempurna.

Pengetahuan anatomi juga dapat diaplikasikan apabila penari mengalami kesakitan akibat kedudukan tubuh badan yang tidak wajar. Pemahaman tentang anatomi membolehkan penari membuat penyesuaian yang tepat dan sekali gus dapat mengurangkan risiko kecederaan.



KOSA KATA

Abduksi
Aduksi
Ekstensi
Fleksi
Pronasi
Sikumduksi
Supinasi

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Menghuraikan jenis pergerakan mengikut bahagian tubuh badan, iaitu fleksi dan ekstensi, abduksi dan aduksi, supinasi dan pronasi serta sikumduksi.
- Menerangkan perkaitan antara gerak tari dengan jenis pergerakan.



Tatanama pergerakan anggota tubuh badan berasaskan anatomi merupakan tatacara sistematik yang digunakan untuk tujuan analisis pergerakan tari yang sesuai untuk semua jenis genre.

Sumber: Disesuaikan daripada *Dance Medicine in Practice: Anatomy Injury Prevention Training* ditulis oleh Jane Michael dan Liane Simmel; hlm. 3 (2014).

Sistem tulang rangka bukan sahaja memberikan bentuk, sokongan dan perlindungan kepada tubuh badan tetapi juga memainkan peranan penting dalam pengendalian pergerakan anggota tubuh badan. Tulang rangka membolehkan bahagian tubuh badan bergerak dan digerakkan secara berasingan serta tidak bergantung pada bahagian tubuh badan yang lain. Kebiasaannya, penggunaan tatanama anatomi yang digunakan dalam bidang perubatan diaplikasikan untuk menghuraikan pergerakan anggota tubuh badan agar lebih tepat dan sistematik. Dalam unit ini, anda akan mempelajari jenis pergerakan mengikut bahagian tubuh badan seperti yang ditunjukkan dalam rajah berikut.

JENIS PERGERAKAN TUBUH BADAN

1 Fleksi dan Ekstensi

Fleksi (lentur): Pergerakan yang mengurangkan sudut di antara dua bahagian tubuh badan.

Contoh:

- Fleksi siku merupakan pengurangan sudut di antara ulna dengan humerus.
- Fleksi lutut menyebabkan buku lali merapat ke arah pinggul dan sudut di antara femur dengan tibia mengecil.

Ekstensi (pemanjangan): Pergerakan yang meningkatkan sudut di antara dua bahagian tubuh badan.

Contoh:

- Ekstensi siku meningkatkan sudut di antara ulna dengan humerus.
- Ekstensi lutut meningkatkan sudut di antara femur dengan tibia.

2 Abduksi dan Aduksi

Abduksi: Pergerakan menjauhi garis tengah tubuh badan.

Contoh:

- Abduksi bahu berlaku ketika lengan diangkat keluar dari sisi badan.

Aduksi: Pergerakan mendekati garis tengah tubuh badan.

Contoh:

- Aduksi pinggul berlaku ketika kedua-dua kaki dirapatkan bersama-sama.

3 Supinasi dan Pronasi

Supinasi:

Permukaan ditadah ke atas.

Pronasi:

Permukaan ditelangkup ke bawah.

4 Sikumduksi

Kombinasi fleksi, abduksi, ekstensi dan aduksi secara berturutan atau sebaliknya.

Rajah 2.1 Jenis pergerakan tubuh badan.

Sebelum mempelajari kesemua jenis pergerakan sendi secara mendalam, anda perlu mengetahui tentang perkara berikut.

1. Posisi anatomi merupakan posisi permulaan sebelum sebarang pergerakan berlaku. Pergerakan pada setiap sendi diuraikan bermula dari posisi ini.

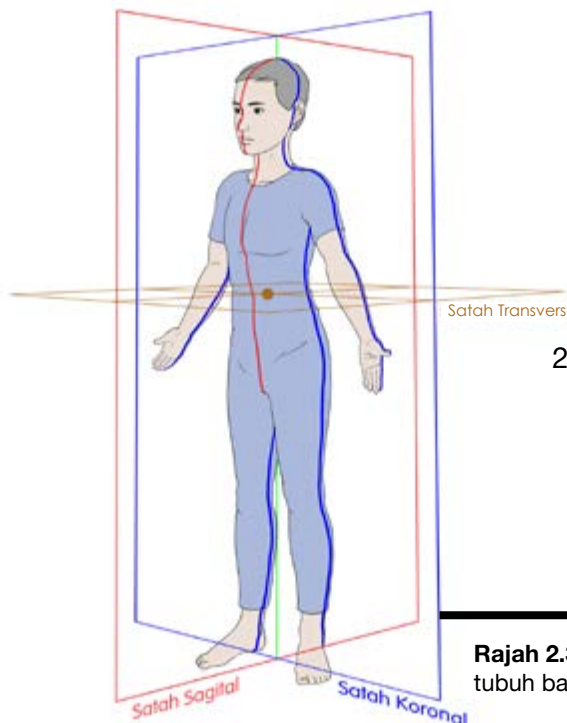


Rajah 2.2 Posisi anatomi.

SEKILAS FAKTA

Pergerakan yang kompleks biasanya melibatkan ketiga-tiga satah, iaitu sagital, koronal dan transvers. Contoh yang paling mudah untuk jenis pergerakan ini ialah *sikumduksi*.

Sumber: Disesuaikan daripada *Dance Anatomy and Kinesiology* ditulis oleh Karen Clippinger, hlm. 21 (2016).



2. Garis satah digunakan sebagai panduan untuk menguraikan pergerakan anggota tubuh badan yang bergerak sepanjang garis satah tersebut.

Rajah 2.3 Tiga garis satah pada tubuh badan.

Contoh pergerakan tubuh badan pada garis satah ditunjukkan dalam rajah berikut.



Satah Sagital

Satah Koronal

Satah Transvers

Rajah 2.4 Contoh pergerakan pada garis satah.

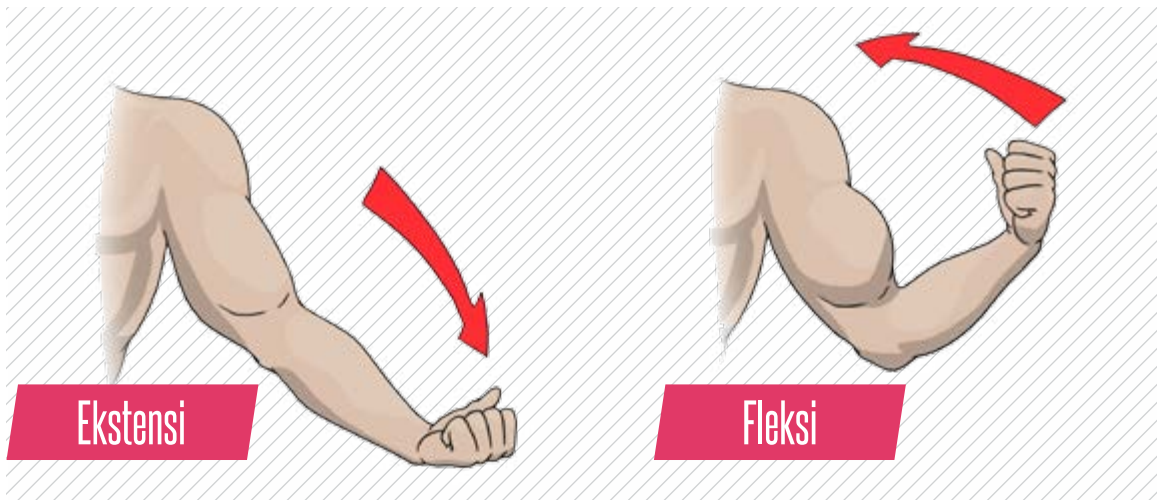
Zon Aktiviti



Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Berdasarkan gambar foto tersebut, bincangkan pergerakan bahagian tubuh badan pada garis satah sagital, koronal dan transvers.



Buktikan cara garis satah digunakan untuk menguraikan pergerakan anggota tubuh badan.



Rajah 2.5 Ekstensi dan fleksi.

SEKILAS FAKTA

Hiperekstensi ialah terma yang diguna pakai untuk menjelaskan pergerakan yang melangkaui posisi anatomi. Terma ini sangat berguna untuk menjelaskan masalah penjajaran serta risiko kecederaan tubuh badan.

Sumber: *Dance Anatomy and Kinesiology* ditulis oleh Karen Clippinger, hlm. 19 (2016).



FLEKSI DAN EKSTENSI

Fleksi merujuk pergerakan yang membawa mana-mana permukaan anterior tubuh badan ke arah berdekatan dengan permukaan anterior yang lain atau membengkokkan sendi dari posisi lurus. Walau bagaimanapun, pada sendi lutut, fleksi berlaku pada segmen di permukaan posterior.

Ekstensi merujuk pergerakan yang membawa permukaan anterior berjauhan dari permukaan anterior yang lain (kecuali lutut) atau meluruskan sendi dari posisi bengkok. Ekstensi membolehkan anggota tubuh badan bergerak ke arah yang bertentangan dari fleksi dan kembali ke posisi anatomi.

A. Pergerakan Fleksi dan Ekstensi pada Satah Sagital

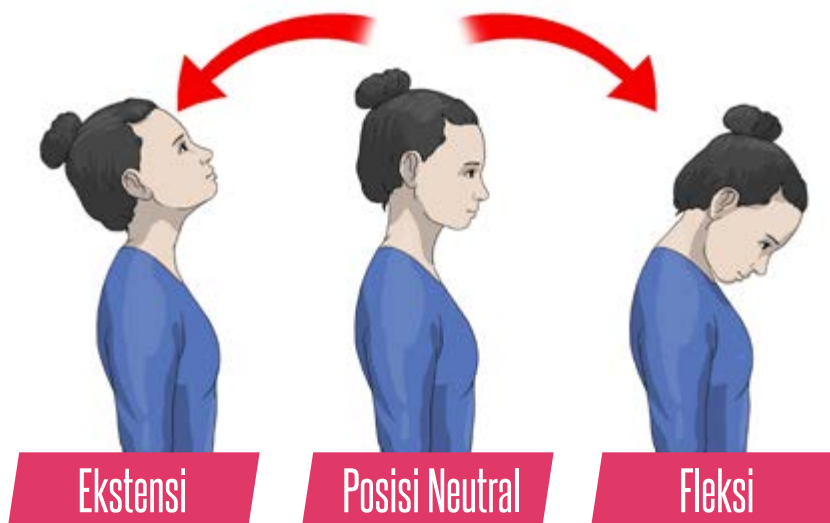
Pergerakan asas yang berlaku pada satah sagital ialah fleksi dan ekstensi, dan kebiasaannya berlaku pada sendi sinovial. Pergerakan fleksi dan ekstensi melibatkan kebanyakan sendi, termasuklah tulang belakang, bahu, siku, pergelangan tangan dan juga pinggul.



Rajah 2.6 Kedudukan tubuh badan pada satah sagital.

i. Fleksi dan Ekstensi Leher

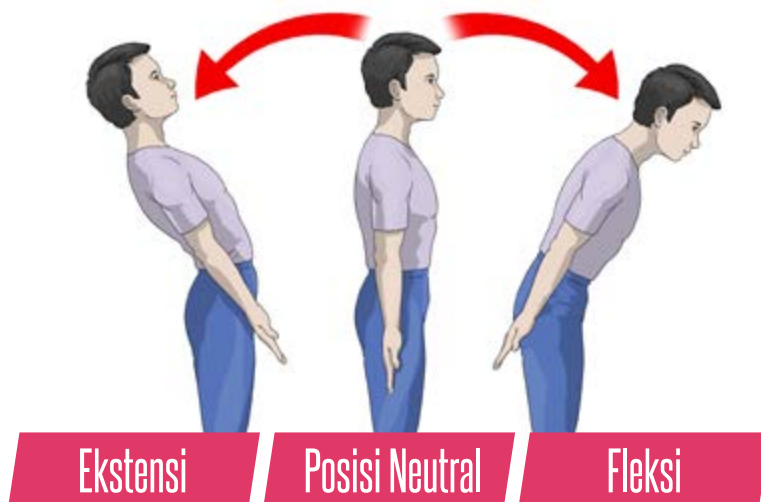
Fleksi leher merupakan pergerakan yang melibatkan bahagian dagu dirapatkan ke arah dada. Ekstensi merupakan kedudukan leher pada posisi anatomi serta pergerakan leher ke arah posterior yang melangkaui posisi anatomi.



Rajah 2.7 Fleksi dan ekstensi leher.

ii. Fleksi dan Ekstensi Tulang Belakang

Fleksi tulang belakang merupakan pergerakan dari posisi anatomi ke arah hadapan. Ekstensi merupakan kedudukan tulang belakang pada posisi anatomi dan pergerakan tulang belakang ke arah posterior yang melangkaui posisi anatomi.



Rajah 2.8 Fleksi dan ekstensi tulang belakang.

Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti ini dalam kumpulan. Bincang bersama-sama ahli kumpulan tentang jenis sendi dan tulang yang terlibat ketika bahagian bahu melakukan pergerakan fleksi dan ekstensi. Buat pembentangan hasil daripada perbincangan kumpulan anda.

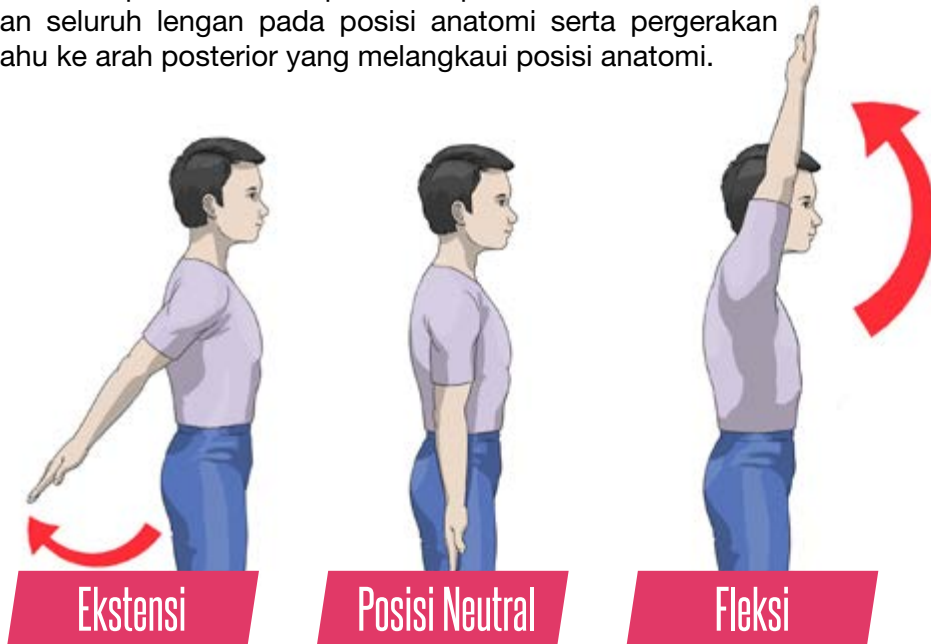
SEKILAS FAKTA

Pergerakan anggota tubuh badan dari kedudukan fleksi ke posisi neutral merupakan pergerakan ekstensi.

Sumber: *Dance Anatomy and Kinesiology* ditulis oleh Karen Clippinger, hlm. 19 (2016).

iii. Fleksi dan Ekstensi Bahu

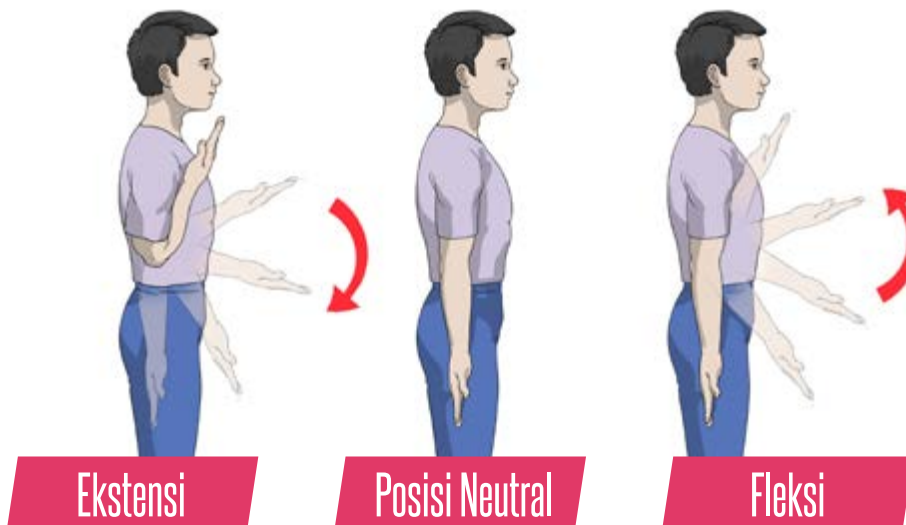
Fleksi bahu merupakan pergerakan lengan dari posisi anatomi ke atas kepala. Ekstensi pula merupakan kedudukan bahu dan seluruh lengan pada posisi anatomi serta pergerakan bahu ke arah posterior yang melangkaui posisi anatomi.



Rajah 2.9 Fleksi dan ekstensi bahu.

iv. Fleksi dan Ekstensi Siku

Fleksi siku merupakan pergerakan tangan yang merapatkan dan mengecilkan sudut dua permukaan ventral tangan. Ekstensi merupakan kedudukan dan pergerakan tangan yang melebarkan sudut dua permukaan ventral tangan sehingga kembali ke posisi anatomi.



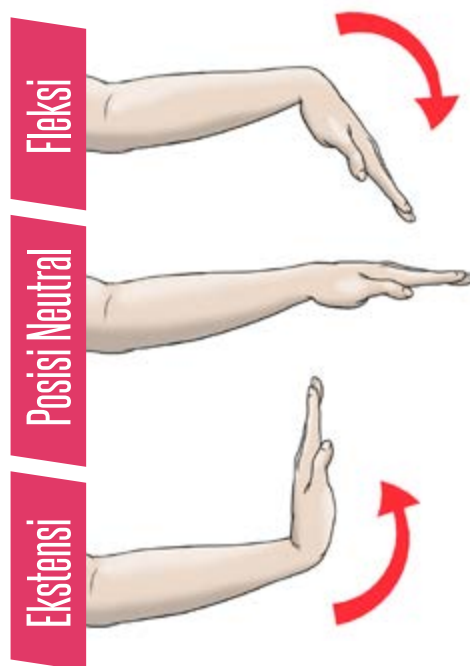
Rajah 2.10 Fleksi dan ekstensi siku.

v. Fleksi dan Ekstensi Pergelangan Tangan

Fleksi pergelangan tangan melibatkan pergerakan yang mengecilkan sudut permukaan telapak tangan. Ekstensi merupakan kedudukan pergerakan pergelangan tangan pada posisi anatomi dan pergerakan ekstensi pergelangan tangan yang melangkaui posisi anatomi.

vi. Fleksi dan Ekstensi Pinggul

Fleksi pinggul melibatkan keseluruhan kaki dari posisi anatomi yang dirapatkan ke arah torso. Ekstensi merupakan kedudukan kaki pada posisi anatomi dan pergerakan kaki ke arah posterior yang melangkaui posisi anatomi.



Rajah 2.11
Fleksi dan ekstensi pergelangan tangan.

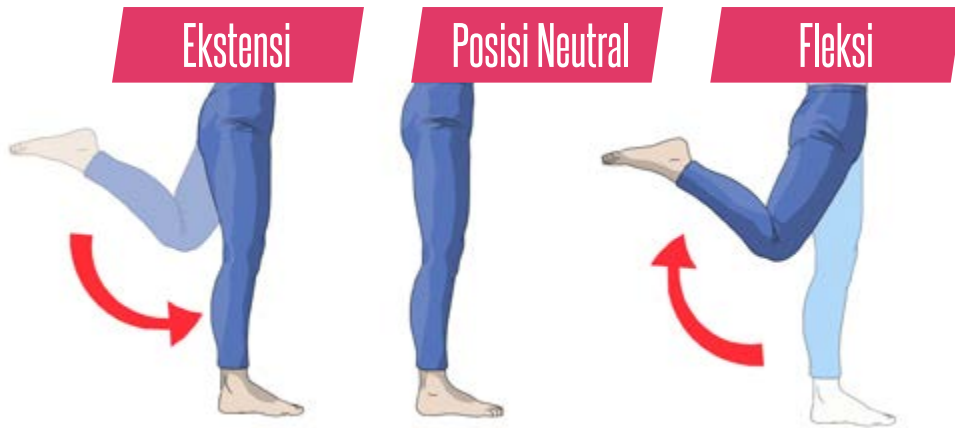


Rajah 2.12 Fleksi dan ekstensi pinggul.

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang otot yang terlibat ketika pinggul dan lutut melakukan pergerakan fleksi dan ekstensi.

vii. Fleksi dan Ekstensi Lutut

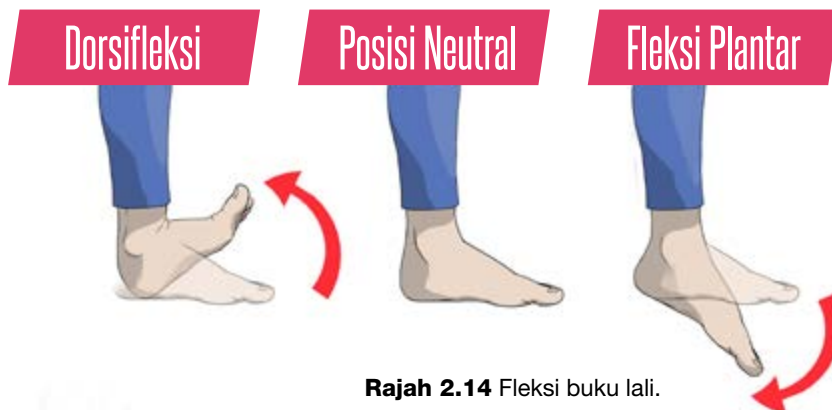
Fleksi lutut merupakan pergerakan lutut yang mengecilkan sudut dua permukaan posterior kaki. Ekstensi melibatkan kedudukan dan pergerakan kaki yang melebarkan sudut dua permukaan posterior kaki sehingga kembali ke posisi anatomi.



Rajah 2.13 Fleksi dan ekstensi lutut.

viii. Fleksi dan Ekstensi Buku Lali

Dorsifleksi (dorsiflexion) merupakan pergerakan fleksi permukaan dorsum (bahagian atas kaki) yang mengecilkan sudut dua permukaan kaki. Fleksi plantar (plantar flexion) pula merupakan pergerakan kaki yang mengecilkan sudut permukaan plantar (tapak kaki) dan posterior kaki.



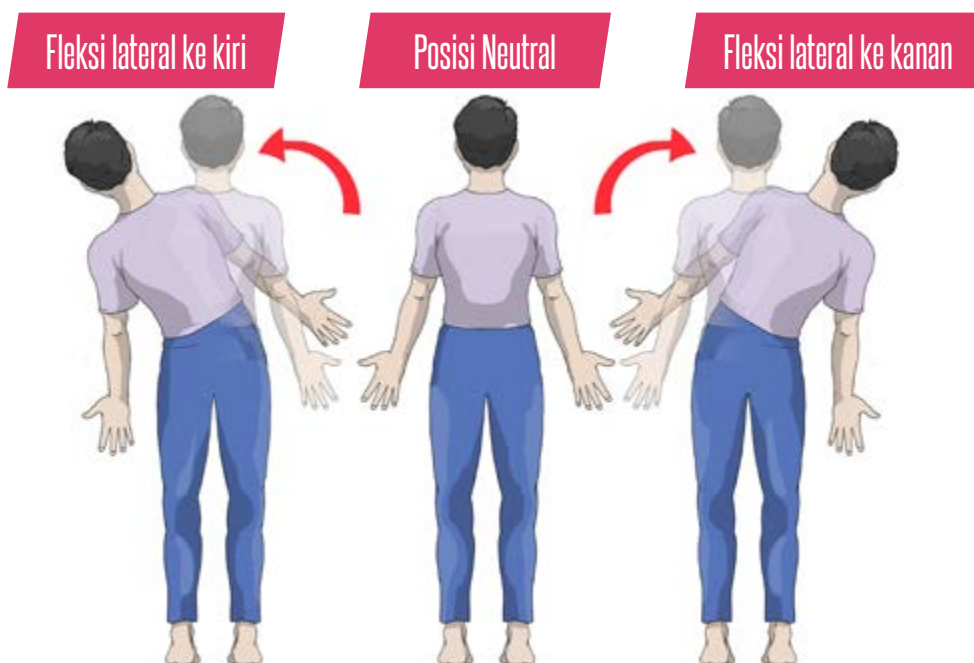
Rajah 2.14 Fleksi buku lali.

B. Pergerakan Fleksi dan Ekstensi pada Satah Koronal

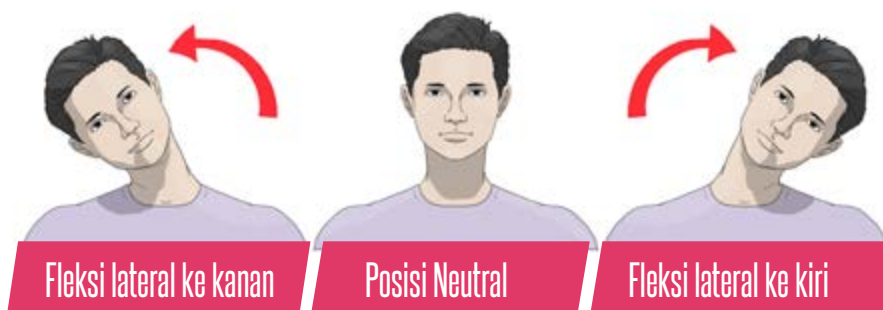
Tulang belakang di bahagian leher dan pinggang boleh digerakkan secara lateral ke kiri dan ke kanan pada satah koronal. Pergerakan ini disebut sebagai fleksi lateral (lateral flexion).



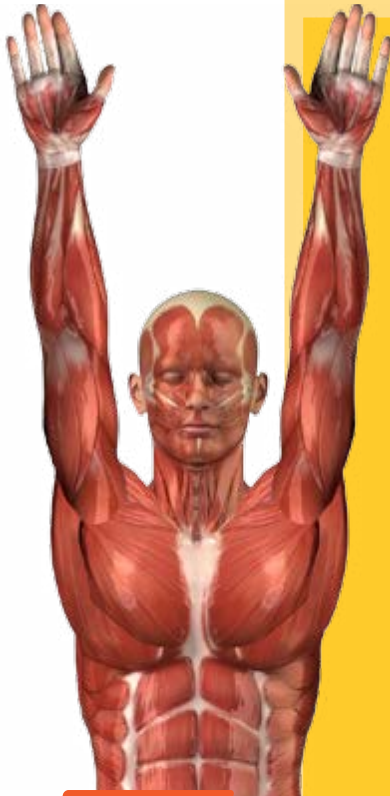
Rajah 2.15
Kedudukan tubuh badan pada satah koronal.



Rajah 2.16 Fleksi lateral pinggang.



Rajah 2.17 Fleksi lateral leher.



SEKILAS FAKTA

Abduksi kedua-dua belah tangan ke arah lateral sehingga melepasi paras kepala masih dikenali sebagai abduksi walaupun kedua-dua tangan tersebut mendekati garis tengah tubuh badan di bahagian kepala. Hal ini disebabkan pergerakan abduksi diandaikan bermula dari posisi anatomi.

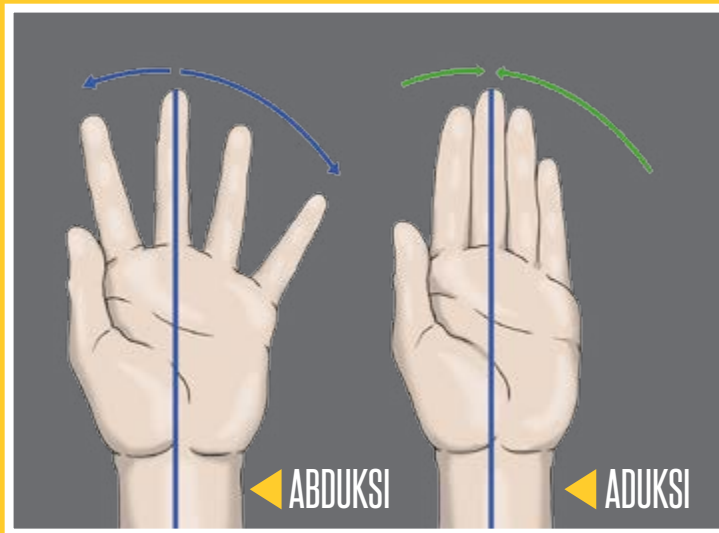
Sumber: Disesuaikan daripada *Dance Anatomy and Kinesiology* ditulis oleh Karen Clippinger, hlm. 19 (2016).



ABDUKSI DAN ADUKSI

Pergerakan abduksi dan aduksi merupakan dua istilah yang digunakan untuk menggambarkan pergerakan mendekati atau menjauhi garis tengah tubuh badan. Abduksi ialah suatu pergerakan yang membawa segmen anggota tubuh badan menjauhi satah median atau garis tengah tubuh badan. Aduksi pula merupakan pergerakan yang membawa segmen anggota tubuh badan mendekati satah median atau garis tengah tubuh badan.

Bagi jari tangan dan jari kaki, garis tengah yang digunakan bukanlah garis tengah tubuh badan tetapi garis median pada tangan dan kaki yang lain. Aduksi merupakan pergerakan merapatkan jari-jemari, manakala abduksi pergerakan menjauhi jari-jemari. Garis median atau garis tengah diandaikan terletak di bahagian tengah telapak tangan.



Rajah 2.18 Abduksi dan aduksi jari tangan.



A. Pergerakan Abduksi dan Aduksi pada Satah Koronal

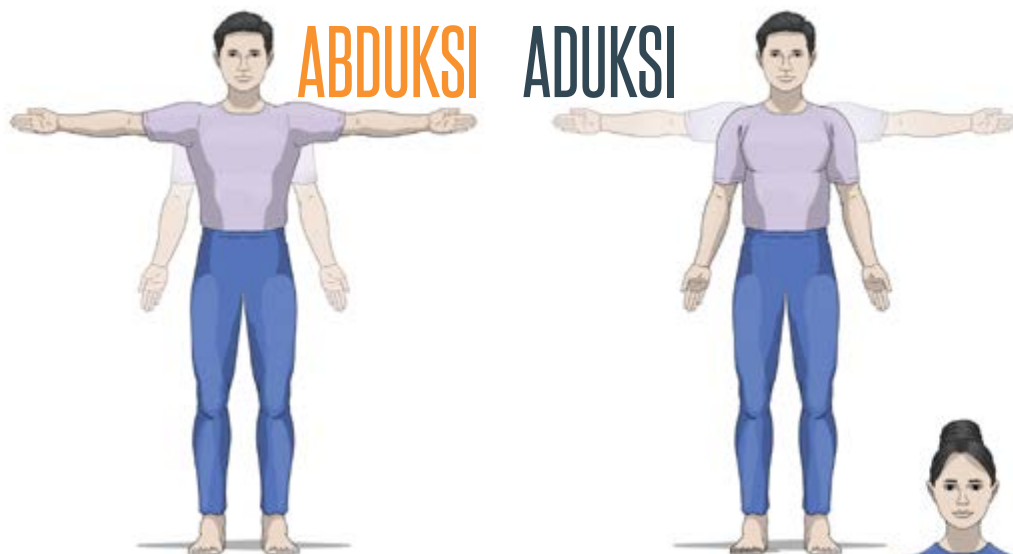
Abduksi dan aduksi dapat diuraikan bermula dari posisi anatomi. Pergerakan abduksi dan aduksi sepanjang garis satah koronal ditunjukkan seperti dalam rajah berikut.



Bezakan julat pergerakan di antara abduksi bahu dengan pinggul dari posisi anatomi.

i. Abduksi dan Aduksi Bahu

Abduksi bahu merupakan pergerakan tangan ke arah lateral yang menjauhi garis tengah tubuh badan; contohnya, mendekatkan tangan dari posisi anatomi. Aduksi bahu merupakan pergerakan tangan yang mendekati tubuh badan dari kedudukan lateral. Dalam erti kata lain, aduksi merupakan pergerakan berlawanan dengan abduksi. Sebagai contoh, aduksi melibatkan keadaan penari kembali ke posisi anatomi dari kedudukan mendepa.



Rajah 2.19 Abduksi dan aduksi bahu.

ii. Abduksi dan Aduksi Pinggul

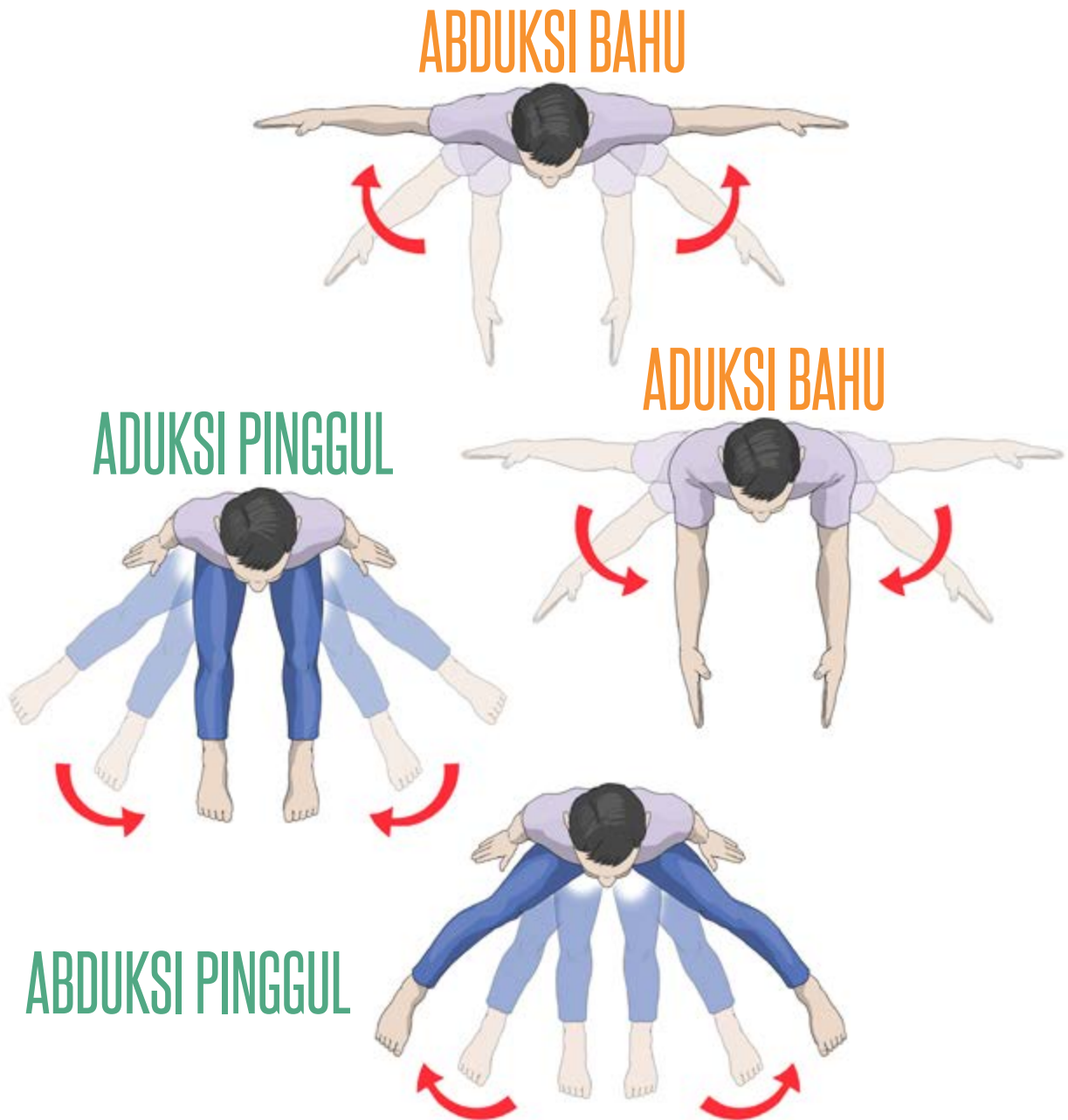
Abduksi pinggul berlaku apabila femur bergerak ke sisi lateral seperti menjauhi paha dari posisi anatomi. Aduksi pinggul berlaku apabila femur bergerak kembali ke garis tengah tubuh badan.

Rajah 2.20 Abduksi dan aduksi pinggul.



B. Pergerakan Abduksi dan Aduksi pada Satah Transvers

Abduksi mendatar merupakan pergerakan menjauhi garis tengah tubuh badan pada satah transvers. Contohnya; lengan atau kaki bergerak dari anterior ke lateral. Aduksi mendatar merupakan pergerakan mendekati garis tengah tubuh badan pada satah transvers. Contohnya; lengan atau kaki bergerak dari lateral ke anterior.

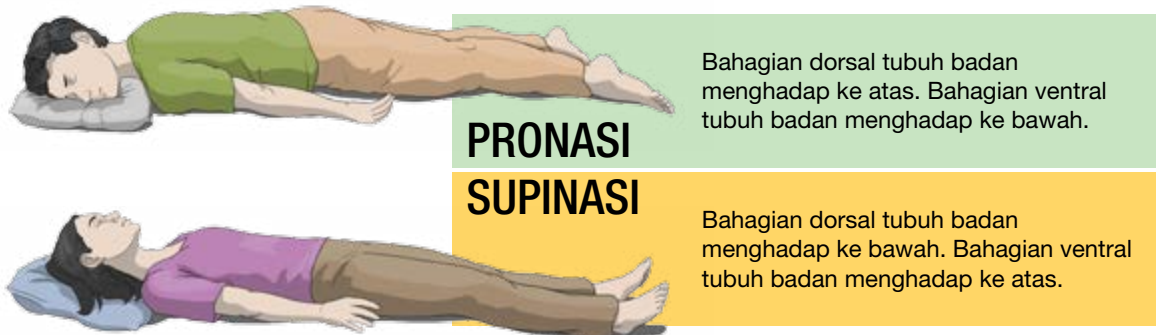


Rajah 2.21 Abduksi dan aduksi transvers sendi bahu serta abduksi dan aduksi transvers sendi pinggul.



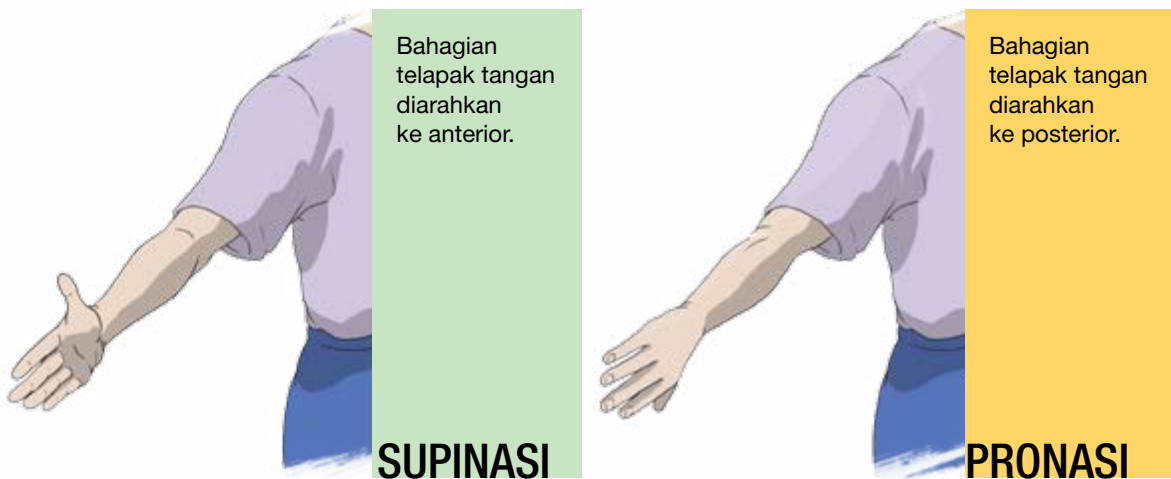
SUPINASI DAN PRONASI

Dalam kegunaan umum, supinasi dan pronasi digunakan sebagai petunjuk posisi tubuh badan yang bertentangan. Kedudukan berbaring terlentang disebut sebagai supinasi, manakala tubuh badan yang berbaring meniarap di atas lantai disebut sebagai pronasi. Maksud supinasi dan pronasi tubuh badan dari sudut anatomi adalah seperti yang ditunjukkan dalam rajah.



Rajah 2.22 Pronasi dan supinasi tubuh badan.

Bagi telapak tangan, supinasi merujuk bahagian telapak tangan yang menghadap ke atas dan pronasi merujuk bahagian telapak tangan yang menghadap ke bawah. Maksud supinasi dan pronasi telapak tangan dari sudut anatomi ditunjukkan dalam rajah.

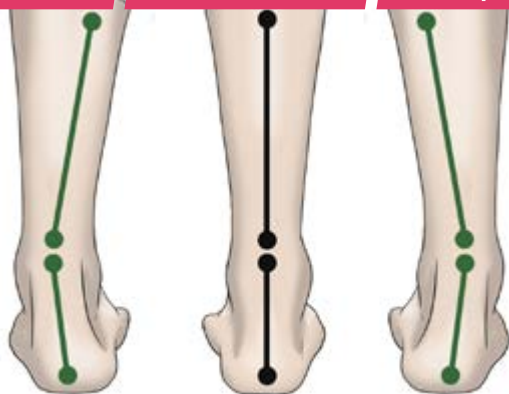


Rajah 2.23 Pronasi dan supinasi telapak tangan.

Pronasi

Posisi Neutral

Supinasi



Bagi kaki, pronasi merujuk posisi tapak kaki yang bergerak ke arah garis tengah tubuh badan akibat putaran di bahagian sendi buku lali. Pronasi kaki merupakan pergerakan normal yang berlaku ketika melangkah. Supinasi pula merupakan pergerakan berlawanan dengan pronasi.

Rajah 2.24 Pronasi dan supinasi tapak kaki.

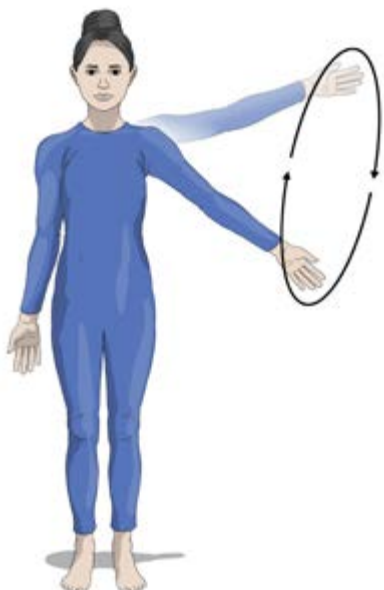


SIKUMDUKSI

Sikumduksi merupakan pergerakan memusing atau memutar seperti membentuk kon dari sendi lesung yang terlibat. Pergerakan *sikumduksi* ini ialah kombinasi fleksi, ekstensi, aduksi dan abduksi. Pergerakan *sikumduksi* boleh dilakukan oleh bahagian tubuh badan seperti dalam jadual.

Jadual 2.1 Bahagian tubuh badan yang terlibat dalam pergerakan *sikumduksi*.

Bahagian Tubuh Badan	Bahagian Sendi	Jenis Sendi	Turutan Pergerakan
Seluruh Lengan	Bahu	Lesung	Fleksi ▶ Ekstensi ▶ Aduksi ▶ Abduksi
Seluruh Kaki	Pinggul		



Anda perlu mengetahui perbezaan antara pergerakan *sikumduksi* dengan putaran. Sebagai contoh, pergerakan putaran dilakukan dengan memutar telapak tangan dari kedudukan supinasi ke pronasi tanpa mengalihkan tangan dari satah median. *Sikumduksi* pula merupakan pergerakan keseluruhan lengan seolah-olah melukis bulatan menggunakan jari-jemari.



Rajah 2.25
Sikumduksi bahu dan pinggul.



APLIKASI JENIS PERGERAKAN TERHADAP GERAK TARI

Segala jenis pergerakan tubuh badan yang telah anda pelajari boleh diaplikasikan pada gerak tari tertentu. Gambar foto berikut menunjukkan contoh aplikasi pergerakan tubuh badan terhadap gerak tari bagi tarian Bharatanatyam.



Pilih mana-mana jenis gerak tari yang kompleks. Jelaskan jenis pergerakan yang terdapat pada gerak tari tersebut.

UNIT 2



Gambar Foto 2.1 Aplikasi jenis pergerakan tubuh badan terhadap gerak tari bagi tarian Bharatanatyam.



JENIS PERGERAKAN TUBUH BADAN

FLEKSI DAN EKSTENSI

Leher

Tulang Belakang

Bahu

Siku

Pergelangan Tangan

Pinggul

Lutut

Buku Lali

ABDUKSI DAN ADUKSI

Jari

Bahu

Pinggul

SUPINASI DAN PRONASI

Tubuh Badan

Telapak Tangan

Tapak Kaki

SIKUMDUKSI

Lengan

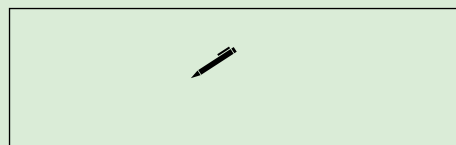
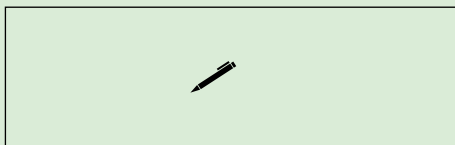
Kaki

Jawab soalan berikut.

1. Jelaskan takrifan bagi perkataan berikut.
 - i. Fleksi
 - ii. Aduksi
 - iii. Abduksi
 - iv. Ekstensi
 - v. Sikumduksi
2. Bezakan supinasi dengan pronasi di bahagian telapak tangan pada posisi anatomi.
3. Labelkan pergerakan berikut.



4. Lakarkan pergerakan abduksi dan aduksi secara transvers pada pinggul.



5. Berdasarkan rajah berikut, huraikan jenis pergerakan yang berlaku pada sendi berikut.
 - i. Siku
 - ii. Lutut
 - iii. Pinggul
 - iv. Pergelangan tangan



Keselamatan dalam Tari



Studio Tari

KOSA KATA

Anterior
Kifosis
Lordosis
Patelofemoral
Posterior
Skoliosis

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengaplikasikan pengetahuan dan pemahaman anatomi untuk meminimumkan kecederaan lazim semasa aktiviti tari.
- Mengaplikasikan pengetahuan dan pemahaman terhadap langkah-langkah keselamatan dan pencegahan semasa melakukan aktiviti tari.

Bolehkah kita mengelakkan kecederaan sepenuhnya? Kita boleh mengurangkan risiko dan meminimumkan kecederaan lazim dengan mengaplikasikan pengetahuan dan pemahaman anatomi.

Bincangkan situasi yang berlaku dalam gambar. Lakonkan aksi tersebut semula dengan menggunakan dialog yang sesuai.

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat tentang langkah-langkah keselamatan tambahan yang boleh diambil oleh seseorang penari bagi mengelakkan berlakunya kecederaan.

Tarian melibatkan aktiviti fizikal yang mencabar. Akibatnya, penari akan mudah terdedah kepada pelbagai jenis kecederaan ketika menari. Setiap jenis tarian memerlukan fleksibiliti, keseimbangan, tenaga dan ketahanan yang baik untuk melaksanakan pergerakan dengan teknik yang betul. Seseengah pergerakan dan posisi ketika menari memberikan tekanan kepada tulang, otot, tendon dan ligamen yang boleh membawa kepada kadar kecederaan yang tinggi. Risiko kecederaan boleh dikurangkan sekiranya penari mengaplikasikan pengetahuan anatomi ketika melaksanakan aktiviti tari. Rajah menunjukkan langkah keselamatan yang boleh diambil oleh penari dari sudut pengetahuan anatomi dan kesihatan.

LANGKAH KESELAMATAN UTAMA

Pemeriksaan awal terhadap kemampuan fizikal penari serta kecederaan terdahulu yang pernah dialami.

Penumpuan terhadap latihan dapat menguatkan fizikal tubuh badan. Perkara ini berbeza dengan peningkatan keupayaan teknik tari kerana fokus utama adalah untuk memperbaiki serta meningkatkan keupayaan otot dan tubuh badan sesuai dengan keperluan genre tari tersebut.

Pengambilan nutrisi yang seimbang dan rehat yang cukup dapat mengelakkan kelesuan otot seterusnya mengurangkan risiko kecederaan.

Rajah 3.1 Langkah keselamatan yang perlu diberikan perhatian oleh penari.

A. APLIKASI PENGETAHUAN ANATOMI UNTUK MEMINIMUMKAN KECEDERAAN LAZIM

Pengetahuan dan pemahaman terhadap sistem tulang dan otot yang berfungsi ketika menari boleh membantu anda meningkatkan keupayaan tubuh badan dan prestasi menari secara keseluruhan. Anda akan diperkenalkan dengan aplikasi pengetahuan anatomi tiga bahagian tubuh badan untuk meminimumkan kecederaan lazim, iaitu tulang belakang, kaki dan tangan.

i. Bahagian Tulang Belakang

Tulang belakang ialah bahagian tubuh badan manusia yang penting kerana tersimpannya pelbagai saraf. Bentuk tulang belakang yang berkeluk mempunyai fungsi untuk keseimbangan dan kestabilan postur tubuh badan. Tulang belakang dapat digerakkan ke pelbagai arah yang membolehkan anda melaksanakan gerak tari dengan lancar dan mudah. Tulang belakang juga mampu melakukan pergerakan fleksi, ekstensi, putaran serta pelbagai pergerakan gabungan. Selain itu, tulang belakang mampu bergerak dengan lasak dan elastik atau dengan lembut dan tegar. Penggunaan keseluruhan tulang belakang dengan betul dapat memberikan kestabilan, keseimbangan dan fleksibiliti serta dapat mengurangkan risiko kecederaan. Oleh itu, pengetahuan tentang bentuk, saiz, posisi, fungsi dan jenis pergerakan yang mampu dilakukan oleh tulang belakang boleh membantu anda untuk mengelakkan kecederaan.



Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Bincangkan senaman regangan yang sesuai sebelum melakukan latihan untuk menguatkan tulang belakang.



Penjagaan tulang belakang amat disarankan supaya kita dapat menikmati kehidupan yang sejahtera. Terdapat pelbagai cara untuk menjaga tulang belakang, antaranya adalah dengan pengamalan senaman yoga dan juga saranan daripada *American Pain Society*.

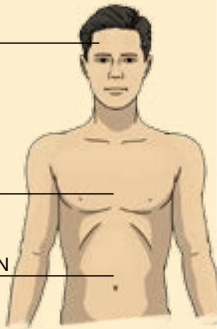
Rajah 3.2 Bahagian yang terdapat pada tulang belakang.

SEKILAS FAKTA

KEPALA

TORAKS

ABDOMEN



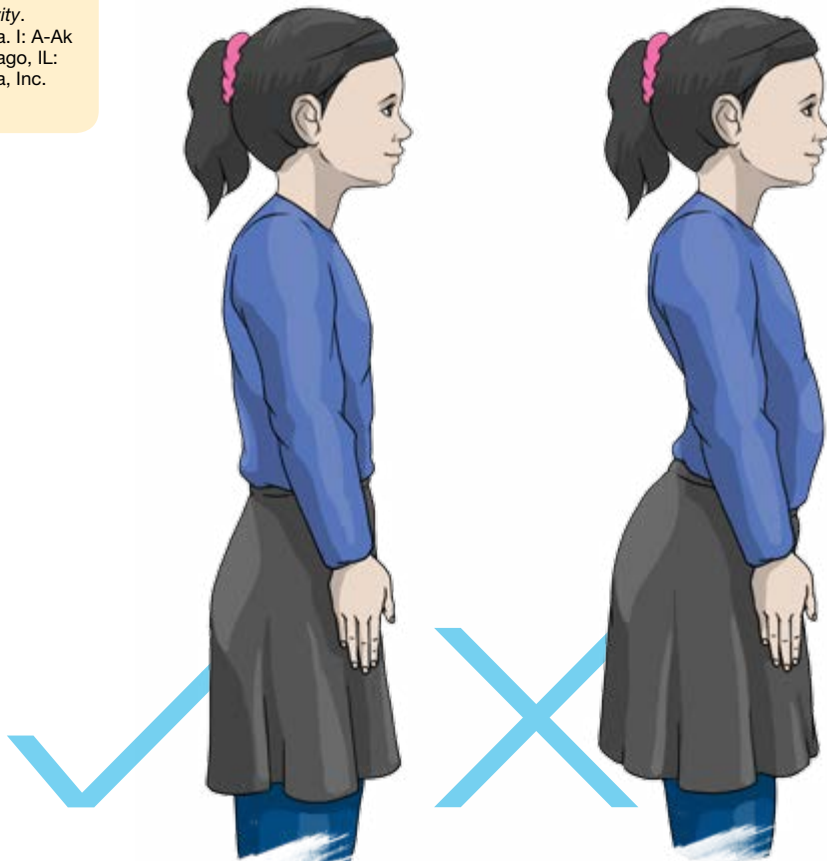
Bahagian abdomen merupakan ruang tubuh badan di antara toraks dengan pelvis. Otot di bahagian abdomen mempunyai pelbagai fungsi; antaranya dapat membantu sistem pernafasan dan menyokong postur tulang belakang.

Sumber: *Abdominal Cavity*. Encyclopædia Britannica. I: A-Ak – Bayes (15th ed.). Chicago, IL: Encyclopædia Britannica, Inc. hlm. 19–20 (2010).

Posisi tubuh badan yang lurus dan normal dikenali sebagai postur neutral. Anda perlu mengekalkan postur neutral ketika melakukan gerak tari yang sukar agar tekanan pada tulang belakang dapat diminimumkan. Pengekalan postur neutral tulang belakang sepanjang tarian mampu mengurangkan risiko kecederaan di bahagian tersebut.

Terdapat penari yang melengkungkan tubuh badan secara berlebihan untuk menunjukkan postur yang menarik. Namun, sebenarnya postur sebegini bukanlah postur yang ideal untuk jangka masa yang panjang. Postur tubuh badan yang ideal dan tidak ideal ditunjukkan dalam rajah di bawah.

Kedudukan postur yang tidak ideal memerlukan ekstensi lumbar secara berlebihan yang menyebabkan lordosis, iaitu lengkungan berlebihan pada ekstensi lumbar. Pengubahan keluk postur neutral pada satu-satu masa boleh memberikan tekanan kepada *intervertebral disk* dan vertebra serta boleh mengakibatkan kecederaan.

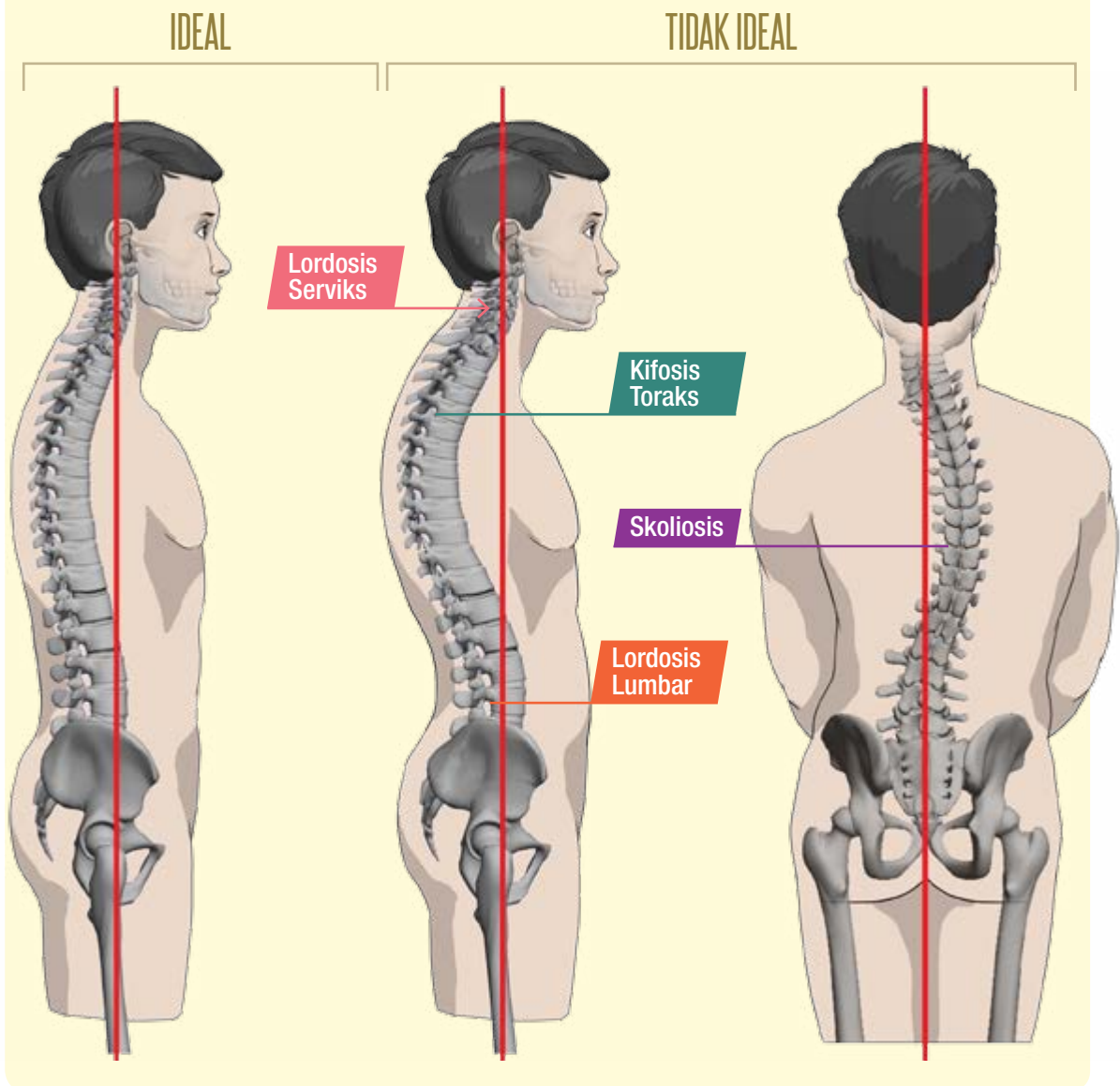


Rajah 3.3 Postur tubuh badan yang ideal dan tidak ideal.

Lordosis berpunca daripada abdomen yang lemah dan mengakibatkan bahagian bawah tulang belakang gagal disokong dengan baik. Kifosis pula berpunca daripada keadaan tulang belakang yang terlalu bengkok ke belakang, manakala skoliosis ialah keadaan tulang belakang yang terlalu bengkok ke kiri atau ke kanan. Contoh kedudukan tulang belakang yang bermasalah ditunjukkan dalam rajah berikut.



Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang lordosis, kifosis dan skoliosis.



Rajah 3.4 Posisi tulang belakang yang ideal dan tidak ideal.



Contoh senaman berikut boleh diamalkan untuk meluruskan dan memanjangkan tulang belakang yang melengkung serta menguatkan otot abdomen bagi memperbaiki lordosis di bahagian serviks dan lumbar.



Rajah 3.5 Senaman yang boleh menguatkan otot abdomen untuk memperbaiki lordosis.

Bagi memperbaiki kifosis pula, contoh senaman yang menggerakkan bahagian toraks ke hiperekstensi seperti yang ditunjukkan dalam rajah di bawah boleh diamalkan.



Rajah 3.6 Senaman yang boleh menguatkan otot abdomen untuk memperbaiki kifosis.



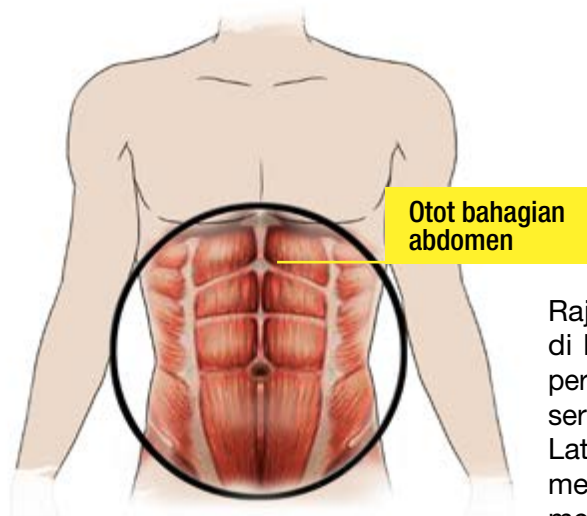
Rujuk contoh senaman yang dicadangkan untuk memperbaiki lordosis dan kifosis. Huraikan cara memperbaiki kedua-dua masalah tulang belakang melalui bentuk senaman yang sedemikian.

**SKOLIOSIS BOLEH
DICEGAH MELALUI
CARA BERIKUT**

Penggunaan kedua-dua bahu ketika membawa beg sandang

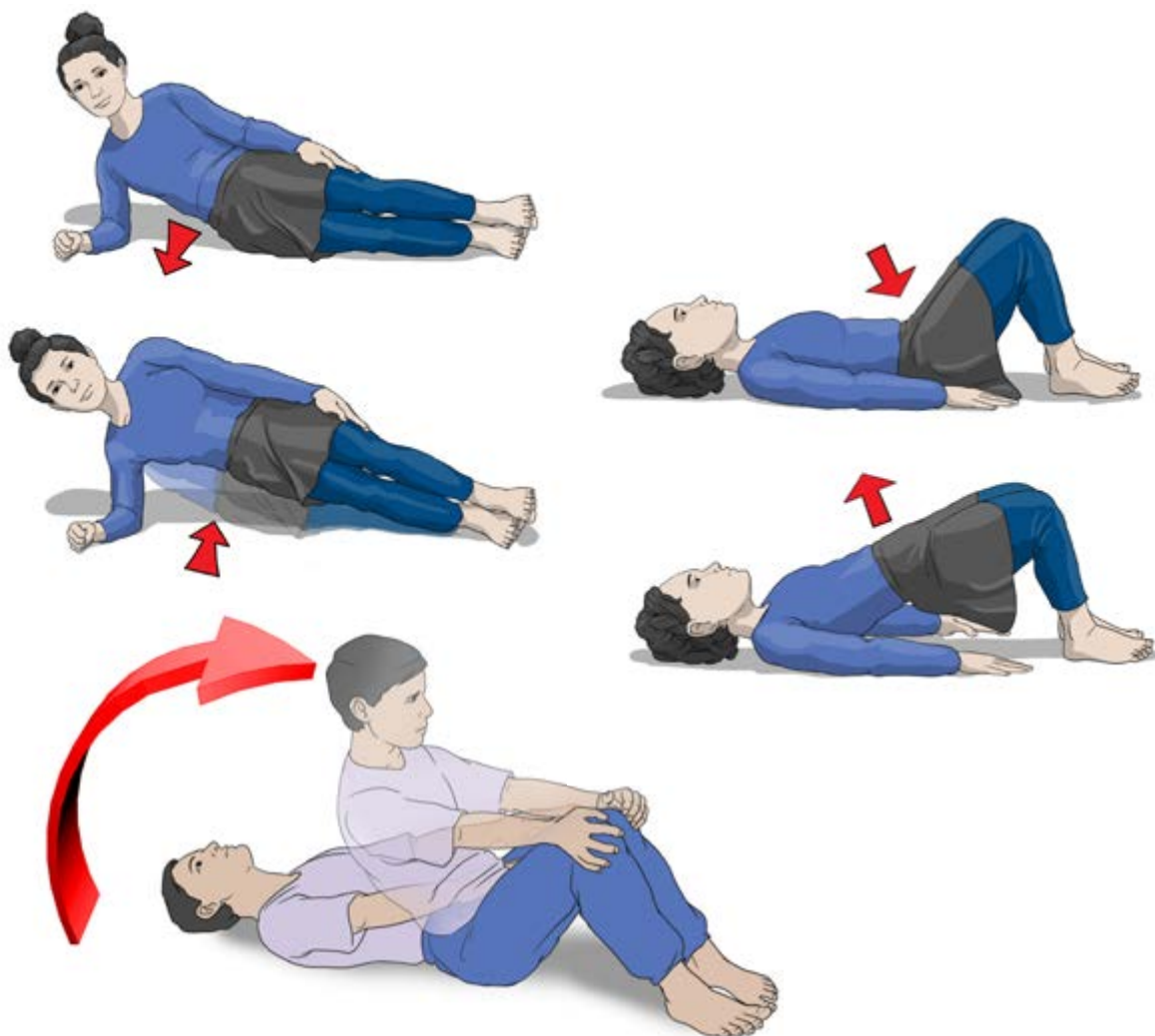
Amalan simetri ketika latihan regangan dan penguatan otot

Nutrisi seimbang, termasuklah pengambilan kalsium yang mencukupi



Rajah 3.7 Kumpulan otot anterior.

Rajah menunjukkan kumpulan otot anterior di bahagian abdomen yang terlibat dalam pergerakan fleksi dan ekstensi tulang belakang serta membantu pergerakan tulang belakang. Latihan menguatkan bahagian otot ini dapat melindungi tulang belakang anda daripada mengalami kecederaan.



Rajah 3.8 Senaman yang boleh menguatkan otot abdomen.

SEKILAS FAKTA

Kajian terdahulu mendapati bahawa latihan persediaan fizikal yang tidak mencukupi merupakan penyebab kepada kecederaan yang dialami oleh banyak penari balet.

Sumber: Disesuaikan daripada *Self-reported Musculoskeletal Pain and Discomfort in Professional Ballet Dancers in Sweden* ditulis oleh Ramel E, Moritz U. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine*. Mar; 26(1):11-16 (1994).

Rajah menunjukkan kumpulan otot posterior yang terlibat dalam pergerakan fleksi dan ekstensi tulang belakang. Latihan menguatkan bahagian otot ini dapat melindungi tulang belakang anda daripada mengalami kecederaan.



Senaman berikut perlu diamalkan oleh penari bagi menguatkan bahagian otot posterior tulang belakang.

Angkat bahagian torso atas dari kedudukan pronasi.



Angkat bahagian torso atas dari kedudukan pronasi dengan sokongan sebelah tangan.



Rajah 3.9 Kumpulan otot posterior.

Putar tulang belakang dalam posisi duduk.



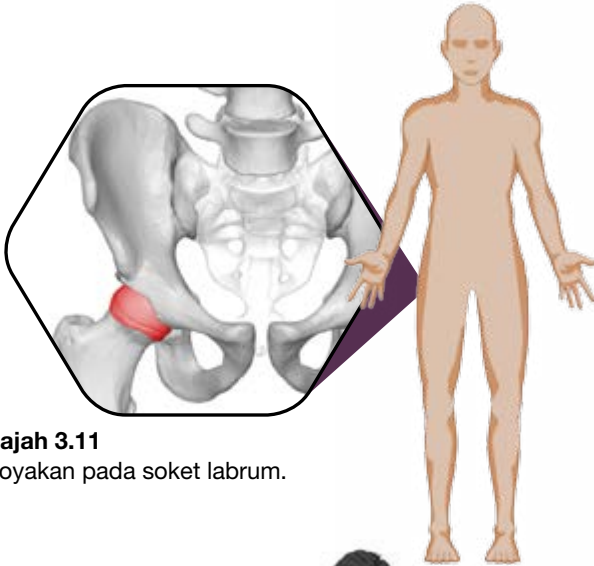


Rajah 3.10 Senaman untuk menguatkan bahagian otot posterior tulang belakang.

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang senaman regangan yang sesuai sebelum melakukan senaman penguatan otot di bahagian kaki.

ii. Bahagian Kaki

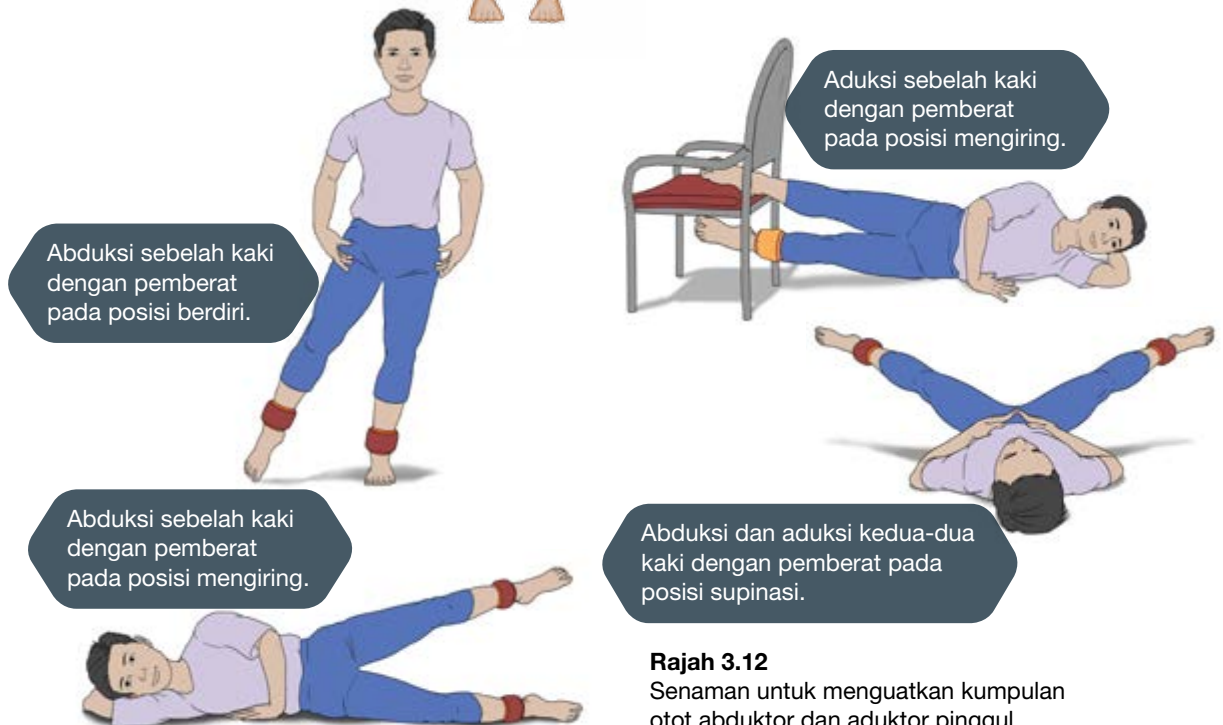
Kecederaan yang sering dialami pada kaki adalah di bahagian sendi pinggul, lutut dan buku lali serta kumpulan otot seperti di bahagian paha dan bahagian betis. Biasanya, kecederaan yang melibatkan bahagian ini disebabkan oleh tekanan berlebihan akibat jenis pergerakan yang sukar dan juga pengambilan nutrisi yang tidak seimbang. Rajah menunjukkan jenis kecederaan lazim dan jenis senaman yang boleh dioptimumkan untuk menguatkan serta meningkatkan fleksibiliti otot utama.



Rajah 3.11
Koyakan pada soket labrum.

a. Sendi pinggul

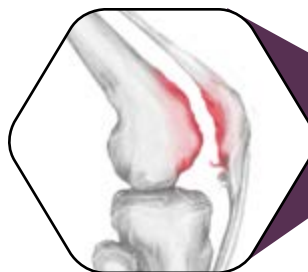
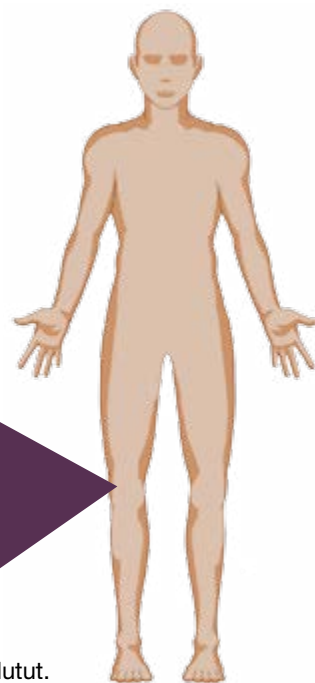
Koyakan pada soket labrum sering berlaku di bahagian anterior akibat daripada julat yang terlalu besar pada pergerakan pinggul. Senaman berikut boleh diamalkan untuk menguatkan kumpulan otot abduktor dan aduktor pinggul bagi mencegah kecederaan.



Rajah 3.12
Senaman untuk menguatkan kumpulan otot abduktor dan aduktor pinggul.

b. Sendi lutut

Sindrom sakit patelofemoral ialah sakit di bahagian anterior lutut yang sering dirasakan di bahagian belakang patela atau di sekelilingnya. Anda boleh melakukan senaman untuk menguatkan otot kuadriseps femoris dan hamstring bagi mencegah kecederaan lutut.



Rajah 3.13 Sakit pada sendi lutut.

Senaman untuk menguatkan otot

HAMSTRING

Fleksi lutut dengan pemberat pada buku lali.



Ekstensi lutut dengan menggunakan gelang rintangan.



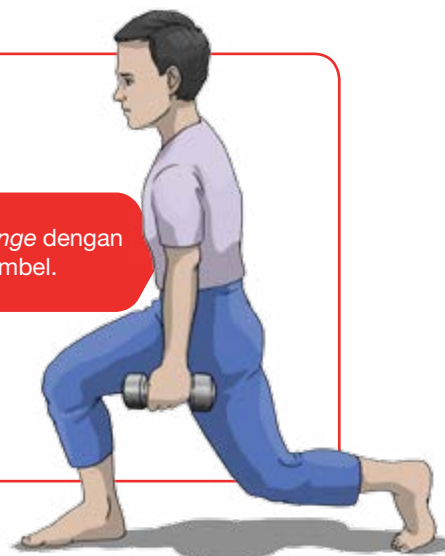
Senaman untuk menguatkan otot

KUADRISEPS

Angkat kaki dengan pemberat pada buku lali.



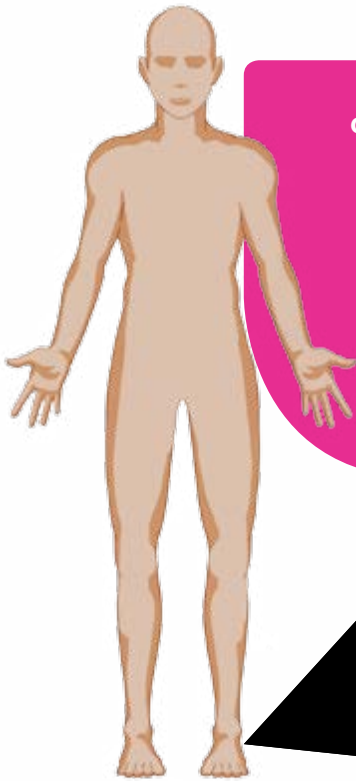
Lunge dengan dumbel.



Rajah 3.14 Senaman untuk menguatkan otot kuadriseps femoris dan hamstring.

c. Sendi buku lali

Koyakan ligamen pada buku lali biasanya dikenali sebagai terseliuh atau tergeliat. Koyakan tersebut sering berlaku akibat pendaratan ketika posisi fleksi plantar. Rajah berikut menunjukkan jenis senaman fleksi plantar dan fleksi dorsal untuk mencegah koyakan ligamen buku lali.



Rajah 3.15 Sakit pada sendi buku lali.

Senaman menjengket sebelah kaki dengan dumbel.



Fleksi plantar dengan gelang rintangan.



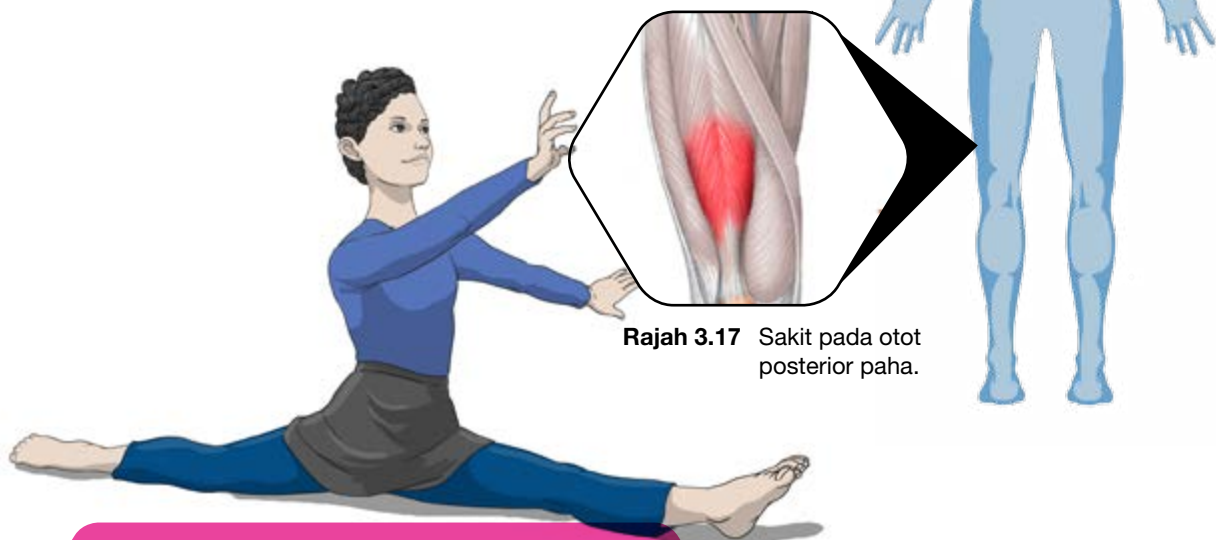
Fleksi dorsal dengan gelang rintangan.



Rajah 3.16 Senaman fleksi plantar dan fleksi dorsal untuk mencegah koyakan ligamen buku lali.

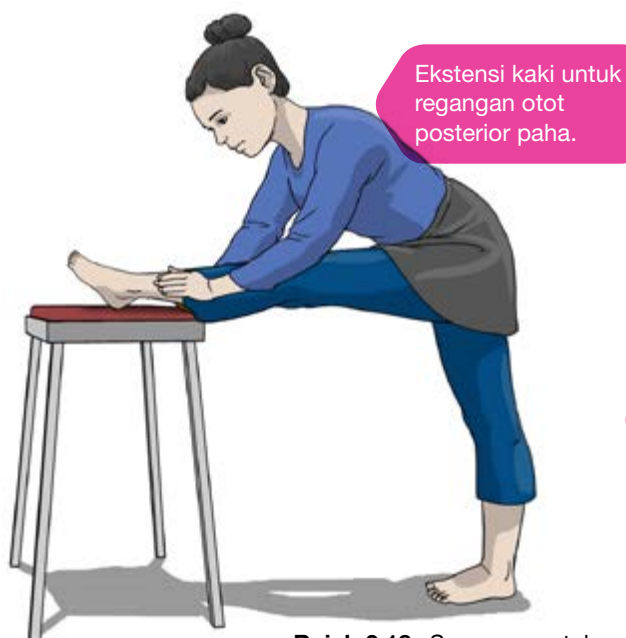
d. Otot paha

Kecederaan yang sering berlaku pada otot paha ialah kekejangan (kuadriseps dan hamstring). Senaman regangan yang perlu diamalkan untuk mencegah kekejangan ditunjukkan dalam rajah berikut.



Rajah 3.17 Sakit pada otot posterior paha.

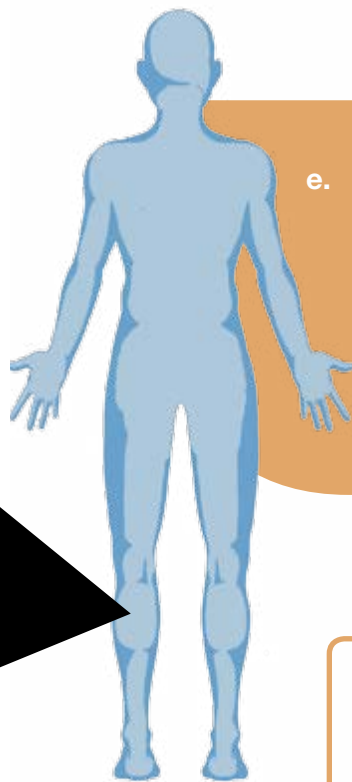
Ketegangan bahagian hamstring biasanya berlaku ketika melakukan senaman regangan akibat kekurangan senaman pemanasan tubuh badan.



Fleksi lutut ke tahap maksimum untuk regangan otot anterior paha.

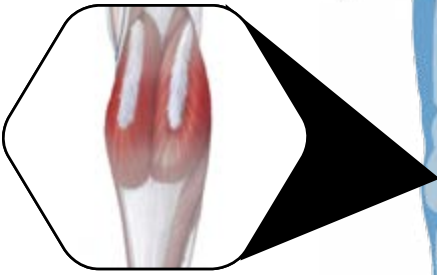


Rajah 3.18 Senaman untuk mencegah kekejangan otot paha.



e. Otot betis

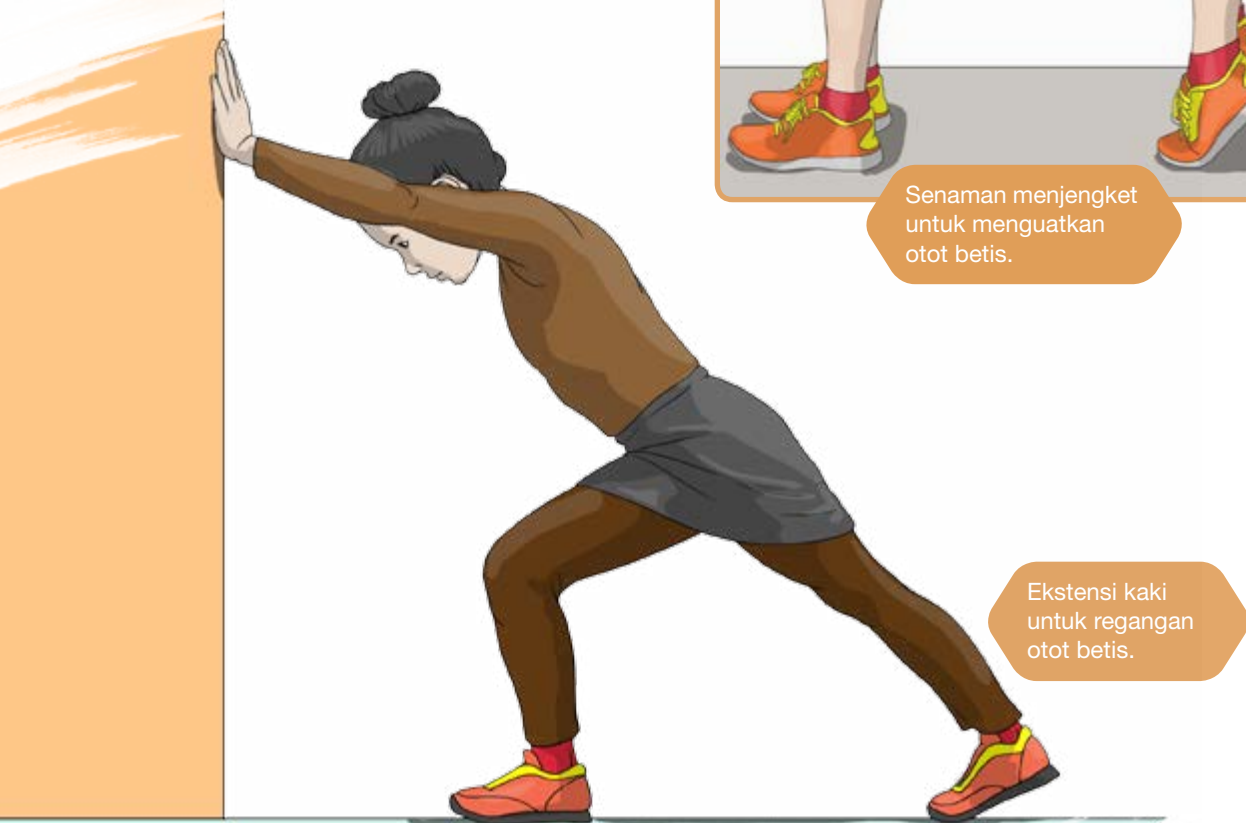
Bagi bahagian betis, kecederaan yang sering berlaku ialah kekejangan atau koyakan otot betis. Senaman yang perlu diamalkan untuk mencegah kekejangan otot betis ditunjukkan dalam rajah.



Rajah 3.19 Sakit pada otot betis.



Senaman menjengket untuk menguatkan otot betis.



Ekstensi kaki untuk regangan otot betis.

Rajah 3.20 Senaman untuk mencegah kekejangan otot betis.

iii. Bahagian Tangan

Bagi bahagian tangan, kecederaan sering dialami pada sendi bahu serta kumpulan otot seperti di bahagian lengan. Biasanya, kecederaan yang melibatkan bahagian ini disebabkan oleh tekanan berlebihan pada lengan akibat jenis pergerakan yang sukar, terutamanya apabila penari menanggung beban tubuh badan dengan menggunakan tangan. Rajah menunjukkan jenis kecederaan lazim dan jenis senaman yang boleh dioptimumkan untuk menguatkan serta meningkatkan fleksibiliti otot utama.

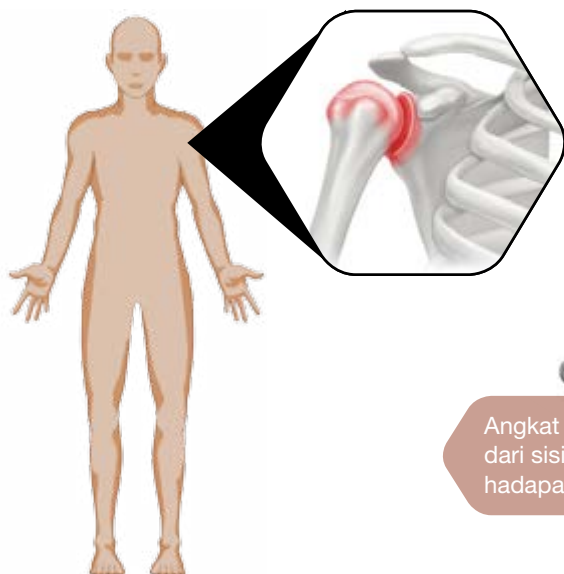


Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang senaman regangan yang sesuai sebelum melakukan senaman penguatan otot bahagian tangan.

SEKILAS FAKTA

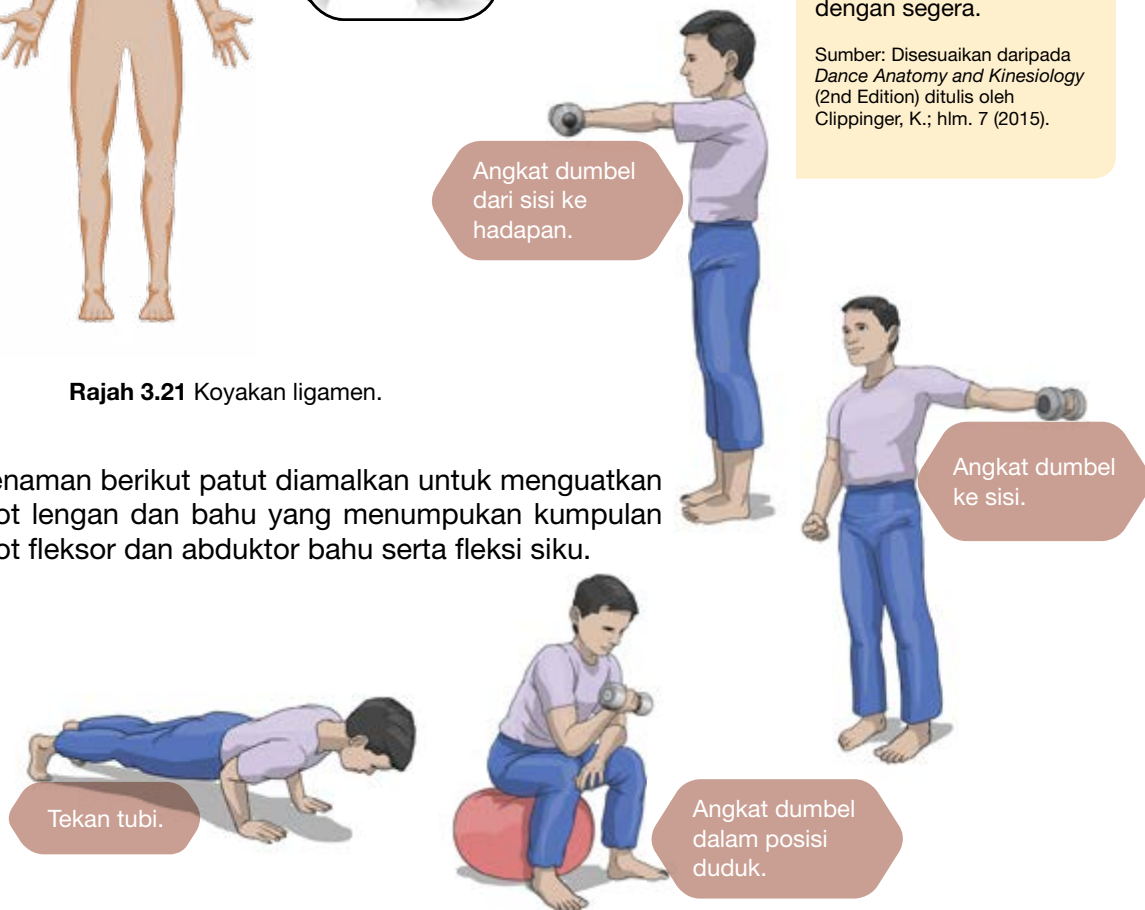
Sendi bahu mampu digerakkan ke pelbagai arah tetapi tidak stabil dan boleh beralih tempat. Sekiranya kedudukan bahu teralih, penari haruslah mendapatkan rawatan perubatan dengan segera.

Sumber: Disesuaikan daripada *Dance Anatomy and Kinesiology* (2nd Edition) ditulis oleh Clippinger, K.; hlm. 7 (2015).



Rajah 3.21 Koyakan ligamen.

Senaman berikut patut diamalkan untuk menguatkan otot lengan dan bahu yang menumpukan kumpulan otot fleksor dan abduktor bahu serta fleksi siku.



Rajah 3.22 Senaman untuk menguatkan otot lengan dan bahu.



Gambar Foto 3.1
Penari sedang menjalani latihan untuk meningkatkan tahap intensiti.

B. APLIKASI LANGKAH KESELAMATAN SEMASA MELAKUKAN AKTIVITI TARI

Dalam mengatur strategi untuk mengelakkan kecederaan atau menguruskan kecederaan, sebagai penari anda disarankan untuk mengaplikasikan langkah keselamatan berikut.

i. Mengatur Peningkatan Tahap Latihan

- Aturkan jadual latihan yang berstruktur dan sistematik untuk memudahkan dan meningkatkan penguasaan.
- Pastikan latihan sesuai mengikut jenis, intensiti dan tempoh masa mengikut kumpulan umur, perkembangan dan tahap pengawalan.
- Peruntukkan waktu rehat yang secukupnya bagi mengelakkan kelesuan otot.
- Bina rancangan latihan yang dapat meningkatkan tahap intensiti.
- Sediakan rancangan latihan yang seimbang antara latihan teknik, pelaziman, keseimbangan, kekuatan, ketahanan, rehat dan perawatan.

SEKILAS FAKTA

Rehabilitasi ialah proses pemulihan untuk mengembalikan kekuatan atau kebolehan tubuh badan setelah mengalami kecederaan serius atau pembedahan.

Sumber: Disesuaikan daripada laman web <https://medlineplus.gov/rehabilitation.html> (dilayari pada 1 November 2017).



Gambar Foto 3.2

Penari perlu mempunyai pengetahuan asas tentang cara menangani kecederaan lazim.

ii. Memahami Kecederaan Lazim pada Genre Tari yang Dipelajari

- a. Perkukuhkan pengetahuan tentang kecederaan lazim, puncanya dan kaedah untuk mengelakkan kecederaan tersebut.
- b. Gunakan terminologi kecederaan yang betul untuk mengelakkan salah faham.
- c. Sentiasa konsisten terhadap senaman pelaziman tubuh badan yang menyeluruh bagi mengelakkan kecederaan lazim.



Gambar Foto 3.3

Lantai tari yang tidak sesuai boleh mengakibatkan kecederaan.

iii. Mengenal Pasti Potensi dan Risiko dalam Latihan Teknik

- a. Kenal pasti teknik tari yang sukar dan berbahaya kepada tubuh badan.
- b. Adaptasi kebolehan diri dengan teknik pergerakan.
- c. Kenali ketahanan diri dan buat penyesuaian dengan intensiti latihan.
- d. Fokuskan pelaziman dan penguatan otot tertentu untuk keperluan teknik.

iv. Memahami Risiko Latihan Berlebihan dan Kelesuan

- Adaptasi kemampuan tubuh badan dengan latihan dan koreografi.
- Fahami risiko kelesuan otot dan kesannya terhadap tubuh badan.
- Lengkapkan diri dengan asas latihan aerobik yang mencukupi.
- Ubah suai frekuensi dan intensiti latihan agar tidak berlebihan dan melesukan otot.
- Pastikan jadual latihan dan rehat seimbang.

v. Mengenal Pasti Risiko Pengulangan Gerak dan Aktiviti Berimpak Tinggi

- Berhati-hati ketika membuat pengulangan gerak berkali-kali kerana boleh mencabar kemampuan tubuh badan.
- Pastikan jenis lantai sesuai untuk pergerakan yang mencabar.
- Kenal pasti dan gunakan teknik yang selamat dan berkesan.
- Susun struktur latihan dari sudut intensiti dan jumlah latihan pengulangan gerak agar tidak memberikan tekanan kepada tubuh badan.



Gambar Foto 3.4 Penari hendaklah memastikan jadual latihan dan rehat sentiasa seimbang.

Gambar Foto 3.5

Pengulangan gerak dalam latihan perlu dilakukan secara berhati-hati agar tidak memberikan tekanan kepada tubuh badan.



Gambar Foto 3.6 Contoh pemakaian yang sesuai dan tidak sesuai semasa latihan tarian.

SEKILAS FAKTA

Proses rawatan ketika rehabilitasi berbeza-beza mengikut perkara berikut:

- jenis kecederaan
- tahap trauma
- simptom kecederaan
- umur pesakit

Sumber: Disesuaikan daripada *Dance Anatomy and Kinesiology* (2nd Edition) ditulis oleh Clippinger, K.; hlm.103 (2015).

vi. Memahami Risiko Kekurangan Aktiviti Pemanasan Tubuh Badan dan Penyejukan Tubuh Badan

- a. Kenal pasti jenis senaman pemanasan tubuh badan dan penyejukan tubuh badan yang sesuai dengan kandungan latihan serta aktiviti tari.
- b. Fahami fungsi jenis senaman yang telah dipilih.
- c. Laksanakan keseluruhan senaman yang telah dikenal pasti.
- d. Penuhi diri dengan pengetahuan tentang senaman dan fungsinya.

vii. Memastikan Latihan Dilakukan dalam Suasana yang Selamat

- a. Pakai busana atau pakaian yang bersesuaian.
- b. Pastikan jenis lantai sesuai dengan genre tari.
- c. Aturkan ruangan yang bersesuaian untuk mengelakkan pelanggaran.
- d. Ingatkan antara satu sama lain tentang tanggungjawab menjaga keselamatan diri dan rakan.

viii. Mengikuti Prosedur Rehabilitasi Sekiranya Pernah Tercedera

- a. Ambil tindakan lanjut apabila mengalami kecederaan.
- b. Laporkan kecederaan kepada guru dengan segera.
- c. Ikuti program rehabilitasi dengan sempurna bagi mengelakkan kecederaan agar tidak berulang.

C. APLIKASI PENCEGAHAN KECEDEeraan SEMASA MELAKUKAN AKTIVITI TARI

Sebelum ini, anda telah pun mempelajari langkah untuk mencegah kecederaan, iaitu melalui senaman, kemahiran, persekitaran, pakaian dan peralatan serta prosedur terkawal. Pada kali ini, langkah untuk mencegah kecederaan diuraikan dengan lebih lanjut agar anda dapat memahami dengan mendalam dan seterusnya dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dengan lebih berkesan.



Rajah 3.23 Pencegahan kecederaan melalui senaman.

i. Pencegahan Kecederaan Melalui Senaman

- Kenal pasti jenis senaman yang diperlukan.
- Fahami fungsi dan kelebihan setiap jenis senaman.
- Aplikasikan senaman dengan teratur dan konsisten.
- Pilih jenis senaman mengikut objektif dan keperluan tubuh badan.
- Susun atur senaman mengikut kesesuaian.
- Pastikan keberkesanan senaman dan peningkatan potensi tubuh badan.



Rajah 3.24 Pencegahan kecederaan melalui kemahiran.

ii. Pencegahan Kecederaan Melalui Kemahiran

- Kenal pasti teknik yang sesuai dan betul untuk setiap pergerakan.
- Fahami fungsi sistem tulang rangka dan otot untuk mencapai teknik yang terbaik bagi meningkatkan kemahiran.
- Aplikasikan pengetahuan anatomi untuk memperbaiki kemahiran.
- Analisis setiap pencapaian teknik untuk menambah baik kemahiran.
- Semak proses latihan teknik.
- Pastikan keberkesanan teknik dalam keseluruhan tarian.

iii. Pencegahan Kecederaan Melalui Persekitaran

- Kenal pasti beberapa elemen persekitaran seperti tempat, jenis lantai dan pencahayaan.
- Tambah baik kekurangan pada persekitaran jika perlu.



Rajah 3.25 Pencegahan kecederaan melalui persekitaran.

iv. Pencegahan Kecederaan Melalui Pakaian dan Peralatan

- Kenal pasti pakaian dan peralatan yang sesuai dengan tarian.
- Fahami fungsi pakaian dan peralatan serta hubungannya dengan tubuh badan.
- Gunakan pakaian dan peralatan dengan betul.
- Asingkan pakaian dan peralatan yang telah rosak dan berbahaya.
- Periksa semua pakaian dan peralatan sebelum digunakan.



Rajah 3.26 Pencegahan kecederaan melalui pakaian dan peralatan.

v. Pencegahan Kecederaan Melalui Prosedur Terkawal

- Kenal pasti prosedur tertentu yang termaktub di dalam kelas, studio latihan atau pentas.
- Fahami, hormati dan ikuti prosedur tersebut.
- Laksanakan aktiviti yang tidak melanggar prosedur.



Rajah 3.27 Pencegahan kecederaan melalui prosedur terkawal.



KESELAMATAN DALAM TARI

APLIKASI PENGETAHUAN ANATOMI

Tulang Belakang

Kaki

Tangan

APLIKASI LANGKAH KESELAMATAN

Mengatur peningkatan tahap latihan

Memahami kecederaan lazim dalam genre tari

Mengenal pasti potensi dan risiko dalam latihan teknik

Memahami risiko latihan berlebihan dan kelesuan

Mengenal pasti risiko pengulangan gerak dan aktiviti berimpak tinggi

Memahami risiko kekurangan aktiviti pemanasan dan penyejukan tubuh badan

Memastikan latihan dilakukan dalam suasana yang selamat

Mengikut prosedur rehabilitasi sekiranya pernah tercedera

APLIKASI PENCEGAHAN KECEDEeraan

Senaman

Kemahiran

Persekitaran

Pakaian dan Peralatan

Prosedur Terkawal



TULANG BELAKANG

Posisi neutral

Kifosis

Lordosis

Skoliosis

TANGAN

Sendi bahu
(koyakan ligamen)



ANATOMI TUBUH BADAN MANUSIA

KAKI

Sendi pinggul (koyakan soket labrum)

Sendi lutut (sindrom patelofemoral)

Sendi buku lali
(koyakan ligamen)


Otot paha (kejang otot)


Otot betis (kejang/
koyakan otot betis)



Jawab soalan berikut.

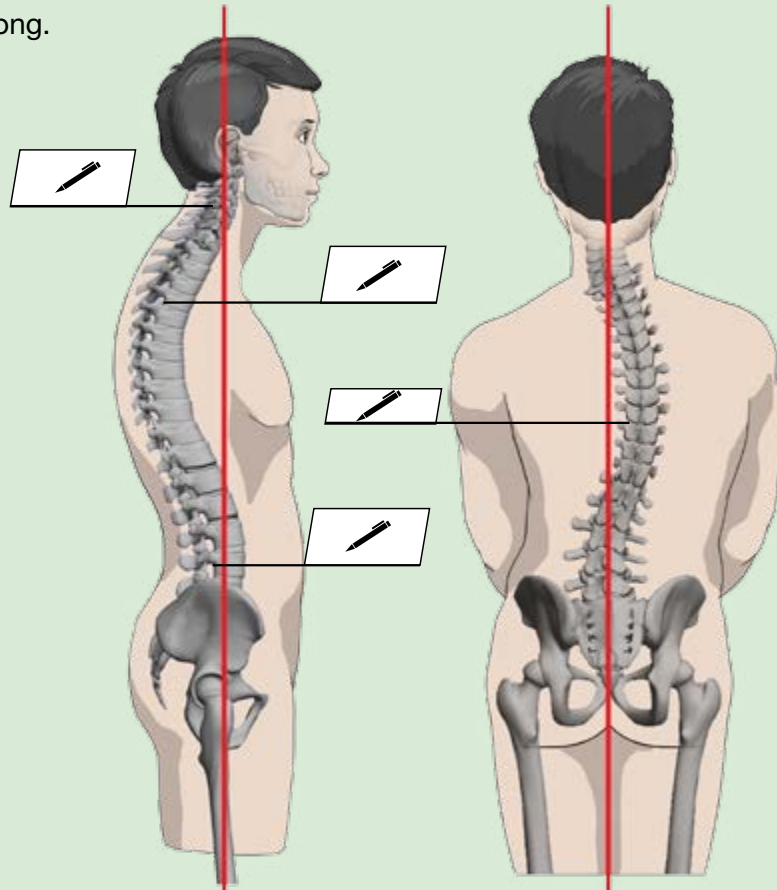
1. Pilih pernyataan yang **benar**.
 - A. Tulang belakang mampu membuat pergerakan fleksi dan ekstensi sahaja.
 - B. Bahagian abdomen tubuh badan manusia terletak di antara bahagian serviks dengan toraks.
 - C. Pergerakan dan posisi ketika menari tidak memberikan sebarang tekanan pada ligamen dan tendon.
 - D. Nutrisi dan rehat yang cukup dapat mengelakkan kelesuan otot dan seterusnya mengurangkan risiko kecederaan.

2. Lordosis di bahagian lumbar berpunca daripada _____.
 - A. otot di bahagian abdomen yang lemah
 - B. kurang sokongan daripada bahagian sakrum
 - C. otot di bahagian pelvik tidak menyokong berat badan
 - D. lengkungan berlebihan di bahagian toraks dan serviks

3. Skoliosis boleh dicegah melalui semua perkara berikut **kecuali** _____.
 - A. pengamalan nutrisi yang seimbang
 - B. latihan regangan bahagian torso yang asimetri
 - C. latihan regangan dan penguatan otot yang simetri
 - D. penggunaan kedua-dua bahagian bahu ketika menggalas beban

4. Pilih pernyataan yang **benar** tentang koyakan pada soket labrum.
 - A. Sering berlaku di bahagian anterior lutut
 - B. Sering dirasai di bahagian belakang patela atau di sekelilingnya
 - C. Turut mengakibatkan koyakan pada otot segmen posterior pelvik
 - D. Berlaku akibat daripada kesan julat pergerakan berlebihan pada abduksi pinggul

5. Nyatakan langkah keselamatan yang boleh diambil oleh penari dari sudut pengetahuan anatomi dan kesihatan.
6. Senaraikan elemen utama yang perlu diberikan perhatian untuk mencegah kecederaan.
7. Isi tempat kosong.



8. Jelaskan jenis senaman yang sesuai untuk mencegah kecederaan berikut.



Tarian Rakyat India (Kolattam)

Tarian rakyat India, iaitu tarian Kolattam menggambarkan identiti kebudayaan kaum India yang gemar meraikan sesuatu upacara dengan seni persembahan seperti tarian, nyanyian, muzik dan busana yang lengkap. Tarian tersebut ditarikan dengan menggunakan sepasang kayu yang berwarna-warni.



KOSA KATA

*Dandiya
Kol
Kolattam
Pambai
Thavil
Urumi Melam*

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui dan memahami asal usul tarian Kolattam.
- Menghayati dan menarikan tarian Kolattam dengan yakin.

Berdasarkan gambar, di manakah dan bilakah tarian Kolattam dipersembahkan? Bincangkan peranan tarian tersebut dalam konteks sosial kaum India.

Sumber: Fakulti Tari, Akademi Seni Budaya dan Warisan Kebangsaan.

Tarian Kolattam ialah tarian sosial kaum India. Tarian tersebut ditarikan dalam kebanyakan upacara kebudayaan dan keraian. Tarian Kolattam menggambarkan kegembiraan, kesatuan dan keharmonian dalam masyarakat.

Sumber: Disesuaikan daripada *Folk Dance Traditions of India* ditulis oleh Shovana Narayan, Subhi Publications, India (2004) dan *Tribal & Folk Dances of India, A Photo Book* ditulis oleh Ramesh Lalwani, Blurb Publishers, India (2012).



Kaum India merupakan etnik ketiga terbesar di Malaysia. Berdasarkan Jabatan Perangkaan Malaysia (2016), populasi kaum India di Malaysia ialah 7% daripada jumlah keseluruhan rakyat Malaysia. Kaum India di Malaysia meraikan pelbagai upacara kebudayaan dan keagamaan yang melibatkan tarian. Tarian India boleh dibahagikan kepada tarian rakyat dan tarian klasik. Dalam unit ini, anda akan mempelajari tarian rakyat India yang disebut Kolattam.

A. LATAR BELAKANG TARIAN KOLATTAM

Tarian Kolattam terdiri daripada dua kata nama, iaitu “Kol” dan “Attam”. Tarian ini ditarikan dengan menggunakan kayu kecil yang dikenali sebagai “kol”. Perkataan “Attam” dalam bahasa Tamil pula didefinisikan sebagai tari atau main.

Kayu kol dihias dengan pelbagai cara untuk membuatnya lebih menarik. Secara umumnya, tarian yang menggunakan kayu kol sebagai prop utama sangat popular dalam kalangan kaum India di seluruh dunia. Tarian ini dikenali dengan pelbagai nama mengikut daerah seperti yang ditunjukkan dalam jadual berikut.

Jadual 4.1 Gelaran tarian kayu kol mengikut daerah.

NAMA DAERAH/NEGARA	GELARAN
Andhra Pradesh (Timur Selatan India)	<i>KolKollannalu</i> atau <i>Kolannalu</i>
Gujarat dan Rajashtan (India Barat)	<i>Dandiyaa</i>
Uttar Pradesh (India Utara)	<i>Dandiyaa-Raas</i>
Tamil Nadu (India Selatan)	<i>Kolattam</i>
Kerala (India Selatan)	<i>Kolkali</i>
Punjab (India Barat)	<i>Gatka Dhol Dandiyaan</i>
Pakistan	
Malaysia	<i>Kolattam</i> (Tamil) <i>Kolkali</i> (Malayalee) <i>Dandiyaa</i> (Gujerati) <i>Cherattezhu</i> (Telugu)
Amerika Syarikat/United Kingdom/Kanada	<i>Dandiyaa/ Dandiyaa-Rass</i> (diaspora dan komuniti India serta masyarakat lain yang turut menarikan tarian ini)



B. ASAL USUL TARIAN KOLATTAM

Berdasarkan buku *Folk Dance Traditions of India* (2004), tarian ini dipercayai berasal dari India pada abad ke-7 Masihi. Ada pendapat yang mengatakan bahawa tarian tersebut berasal dari daerah Andhra Pradesh. Pada asalnya, tarian berkenaan hanya ditarikan oleh kaum wanita dan kanak-kanak sahaja. Namun demikian, sesuai dengan peredaran zaman dan perubahan cara pemikiran, kaum lelaki turut menarikan tarian tersebut. Kini, tarian Kolattam juga boleh ditarikan oleh kaum wanita dan lelaki bersama-sama.

Sebelum ini, tarian Kolattam dipersembahkan dalam kalangan masyarakat desa untuk meraikan upacara kebudayaan dan keagamaan. Namun kini, tarian Kolattam bukan hanya dipersembahkan di kampung malah menjadi semakin popular dalam kalangan masyarakat di bandar. Populariti tarian Kolattam disebabkan tarian tersebut mementingkan kombinasi pergerakan ritma dan muzik. Tarian berkenaan juga boleh ditarikan oleh sesiapa sahaja tanpa had umur.



Gambar Foto 4.1

Penari wanita dan lelaki sedang menarikan tarian Kolattam.

Lakukan aktiviti secara berpasangan. Jalankan satu kajian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang fungsi, masa dan lokasi upacara apabila tarian Kolattam dipersembahkan.

C. TARIAN KOLATTAM DI MALAYSIA

Di negara kita, tarian Kolattam popular dalam kalangan kaum India yang kebanyakannya berasal dari Tamil Nadu atau India Selatan. Biasanya, tarian tersebut dipersembahkan dalam beberapa perayaan seperti Deepavali, Thaipusam, Hari Pongal dan Navarathri.



Thaipusam



Deepavali



Hari Pongal



Navarathri

Rajah 4.1 Tarian Kolattam dipersembahkan dalam beberapa perayaan kaum India seperti Deepavali, Hari Pongal, perayaan Navarathri dan Hari Thaipusam.

Penerangan umum tentang tarian Kolattam ditunjukkan dalam rajah berikut. Walau bagaimanapun, sesuatu kumpulan boleh melakukan improvisasi dengan keizinan ketua kumpulan atau koreografer.

Kini, di Malaysia, tarian Kolattam menjadi daya tarikan dan pilihan dalam upacara menyambut perayaan Thaipusam. Tarian Kolattam akan ditarikan oleh kaum wanita dan lelaki. Layari laman web untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang tarian Kolattam semasa Thaipusam.



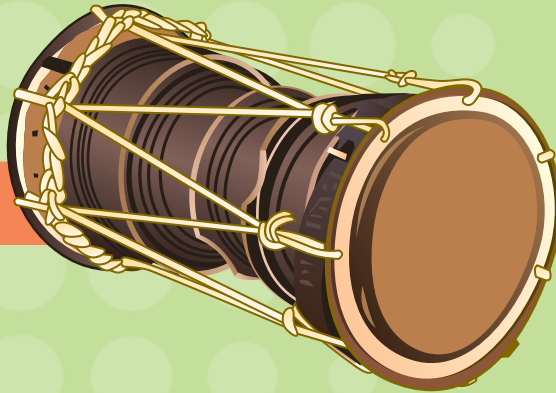
Rajah 4.2 Penerangan umum tentang tarian Kolattam.

D. ALAT MUZIK DALAM TARIAN KOLATTAM

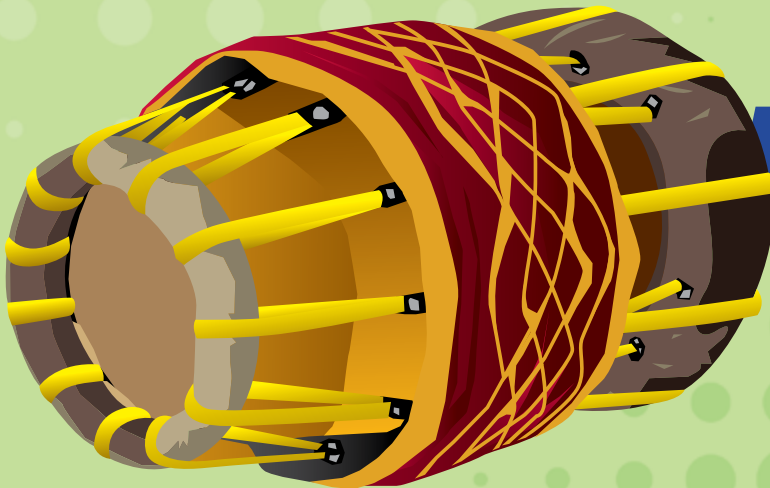
Di kampung atau di bandar, muzik yang dimainkan untuk persembahan tarian Kolattam agak ringkas. Biasanya, tarian Kolattam diiringi oleh penyanyi atau bunyi wisel ketua kumpulan.

Alat muzik bagi tarian ini dikenali sebagai *urumi melam* yang terdiri daripada gendang atau perkusi. Alat muzik yang digunakan oleh masyarakat Tamil di India Selatan dan Malaysia agak berbeza daripada masyarakat Gujerati dan Punjab. Masyarakat Tamil menggunakan ensembel gendang yang terdiri daripada *urumi*, *thavil* dan *pambai*.

Urumi



Thavil



Pambai



Rajah 4.3 Alat muzik dalam tarian Kolattam.

E. POSISI ASAS GESTUR TANGAN DAN KAKI DALAM TARIAN KOLATTAM

Terdapat beberapa gestur tangan dan kaki dalam tarian Kolattam seperti yang ditunjukkan dalam gambar berikut.

i. Bahagian Permulaan (Ethugadu)

a. Penari berada dalam keadaan bersedia

Posisi Tubuh Badan:

Berdiri dalam keadaan bersedia (Samapadam)

Tangan: Aras Tengah

Penari memegang sepasang kayu kol; sebatang kayu kol pada tangan kanan dan sebatang kayu kol lagi pada tangan kiri. Kayu kol pada tangan kanan berada di atas kayu kol pada tangan kiri.

Kaki: *Samapadam* (kaki dirapatkan)



b. Pergerakan memukul kayu kol

Posisi Tubuh Badan:

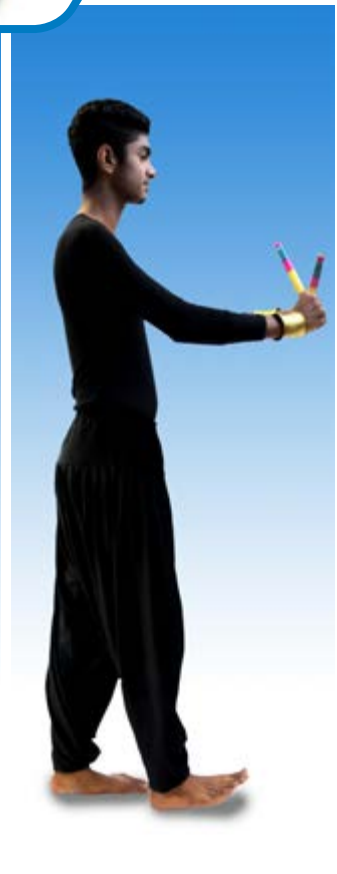
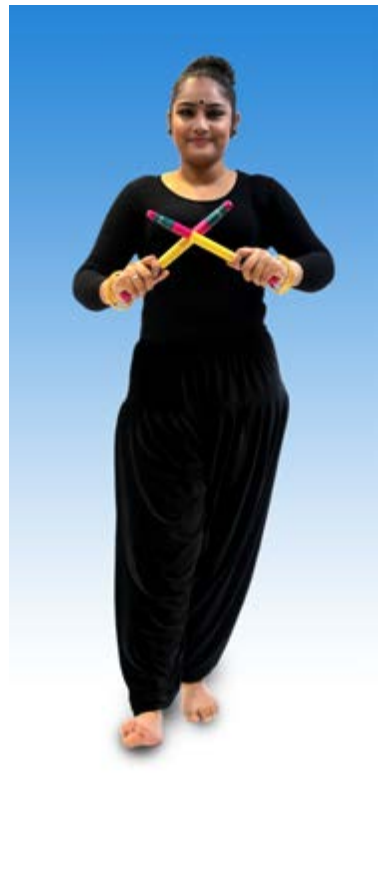
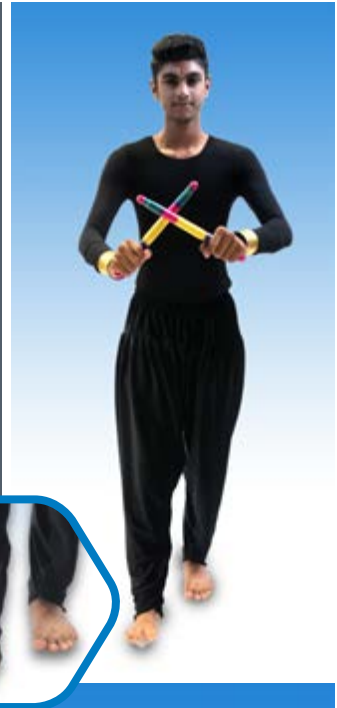
Bersedia untuk menari.

Tangan: Aras Tengah

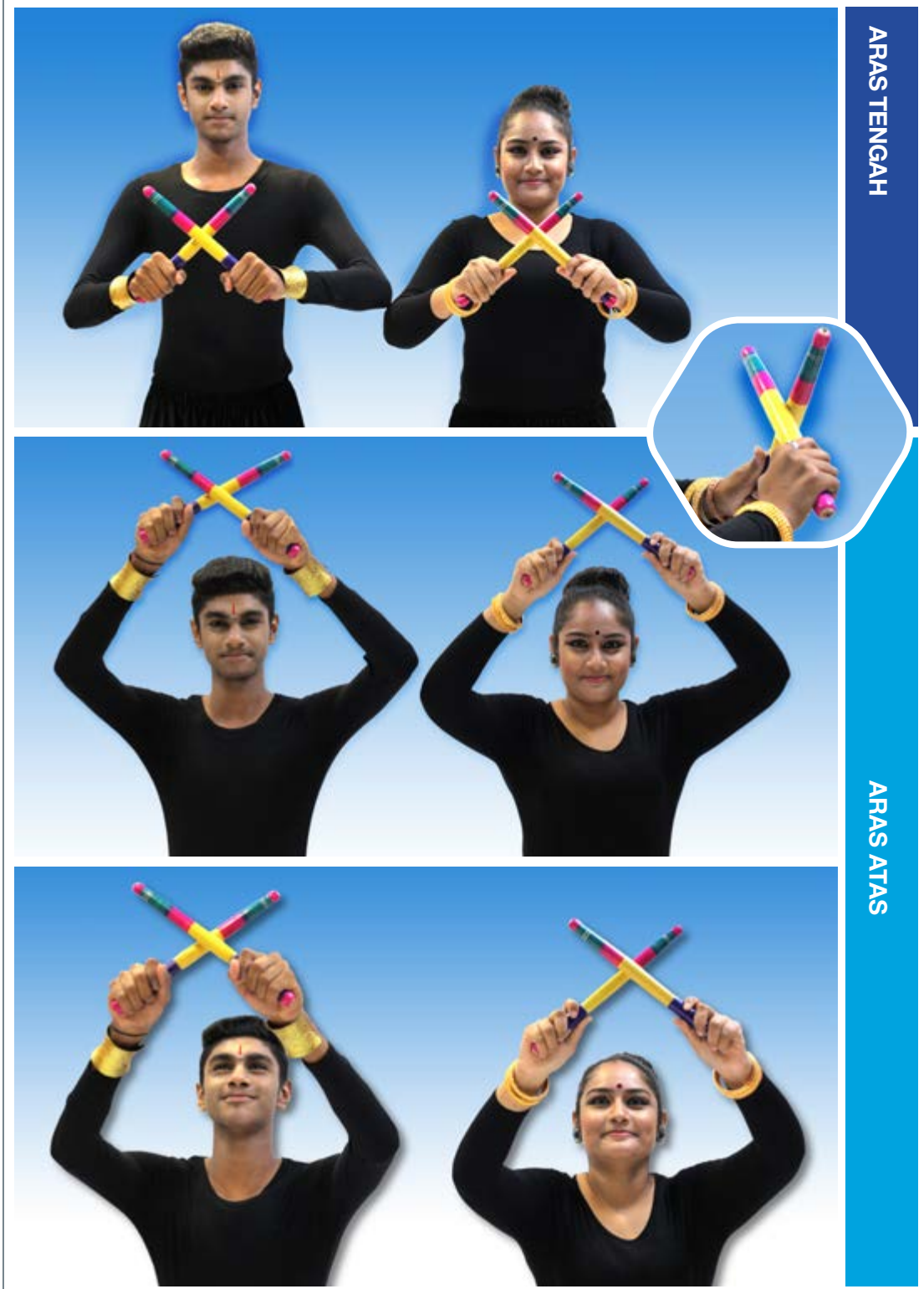
Kayu kol pada tangan kanan berada di atas kayu kol pada tangan kiri. Kayu kol pada tangan kanan digerakkan untuk memukul kayu kol pada tangan kiri.

Kaki:

Kaki kanan bergerak selangkah ke hadapan dan berundur selangkah ke belakang. Kaki kiri sekadar mengambil ritma dan bergerak secara bersilang dalam kiraan empat kali untuk dua set. Kiraannya ialah 1, 2, 3, 4 diulangi dengan 1, 2, 3, 4. Kaki kanan bergerak pada kiraan 1 dan 3, manakala kaki kiri bergerak pada kiraan 2 dan 4. Pergerakan ini sama untuk penari lelaki dan wanita.



c. Pergerakan memukul kayu kol pada aras yang berbeza

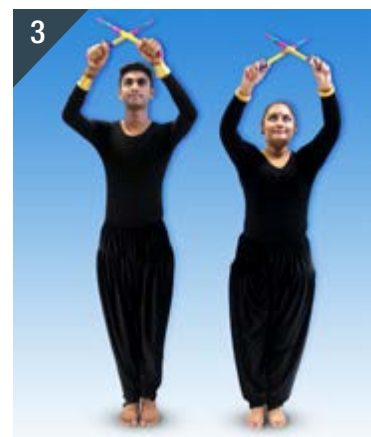
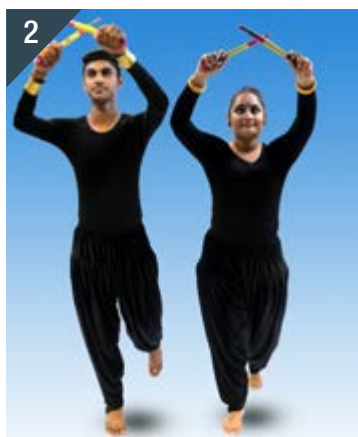


Lakukan latihan pergerakan *ethugadu* dengan mengaplikasikan teknik pergerakan kaki dan tangan.

Posisi Tubuh Badan:
Bersedia untuk menari.

Tangan:
Aras Tengah dan Atas
Kayu kol pada tangan kanan digerakkan untuk memukul kayu kol pada tangan kiri. Penari memukul kayu kol sekali pada aras tengah dan sekali pada aras atas melepasi kepala (kayu kol bersilang di hadapan).

Kaki:
Kaki kanan bergerak selangkah ke hadapan dan berundur selangkah ke belakang. Kaki kiri kekal dalam kiraan empat kali untuk dua set. Kiraannya ialah 1, 2, 3, 4 diulangi dengan 1, 2, 3, 4. Kaki kanan bergerak pada kiraan 1 dan 3, manakala kaki kiri bergerak pada kiraan 2 dan 4. Pergerakan ini sama untuk penari lelaki dan wanita.



ii. Bahagian Pertengahan (Usi)

a. Pergerakan memukul kayu kol bersama-sama pasangan



Posisi Tubuh Badan:

Penari berdiri menghadap antara satu sama lain dalam bulatan atau barisan lurus.

Tangan: Aras Atas

Kayu kol pada tangan kanan digerakkan untuk memukul kayu kol pada tangan kanan pasangan. Begitu juga dengan tangan kiri. Pergerakan tangan ini bersilang di hadapan.

Kaki:

Pergerakan kaki bersilang di hadapan. Kaki kanan digerakkan supaya bersilang di hadapan ke arah kaki kanan pasangan dan sebaliknya. Pasangan penari perlu bergerak dengan teknik dan tempo yang sama.



Posisi kaki kanan bersilang di hadapan



Posisi kaki kiri bersilang di hadapan

b. Pergerakan memukul kayu kol sambil berubah tempat secara melintang

1



Posisi Tubuh Badan:

Penari berdiri menghadap antara satu sama lain dalam bulatan atau barisan lurus.

Tangan: Aras Atas (mata penari atau melepasi kepala). Kayu kol pada tangan kanan digerakkan untuk memukul kayu kol pada tangan kanan pasangan. Begitu juga dengan tangan kiri. Pergerakan tangan ini bersilang di hadapan.

Kaki:

Pergerakan kaki bersilang di hadapan. Kaki kanan bersilang di hadapan ke arah kaki kanan pasangan dan sebaliknya. Pasangan penari perlu bergerak dengan teknik dan tempo yang sama.

2





Pasangan penari yang berada di hadapan akan melakukan satu pusingan kecil sama ada ke kanan atau ke kiri untuk bergerak ke belakang mengikut formasi tarian sambil memegang kayu kol sendiri pada aras dada. Pasangan penari yang berada di belakang pula akan melakukan satu pusingan kecil sama ada ke kanan atau ke kiri untuk bergerak ke hadapan mengikut formasi tarian sambil memegang kayu kol sendiri pada aras dada. Kini, penari telah berubah posisi. Seluruh pergerakan ini boleh diulangi untuk penari kembali pada posisi asal.

- c. Pergerakan memukul kayu kol sambil berubah tempat dengan pasangan secara bersilang di hadapan

1



Posisi Tubuh Badan:

Penari berdiri menghadap antara satu sama lain dalam bulatan atau barisan lurus.

Tangan: Aras Atas (mata penari atau melepasi bahagian kepala)

Kayu kol pada tangan kanan digerakkan untuk memukul kayu kol pada tangan kanan pasangan. Begitu juga dengan tangan kiri. Pergerakan tangan ini bersilang di hadapan sebanyak empat kali. Kiraannya sebanyak empat kali, iaitu pada kiraan 1, 2, 3, 4 untuk dua set.

Kaki:

Pergerakan kaki bersilang di hadapan. Kaki kanan bersilang di hadapan ke arah kaki kanan pasangan dan sebaliknya. Kaki kiri bersilang di hadapan ke arah kaki kiri pasangan sebanyak lapan kali pada kiraan 1, 2, 3, 4 untuk dua set. Pasangan penari perlu bergerak dengan teknik dan tempo yang sama.



5



6

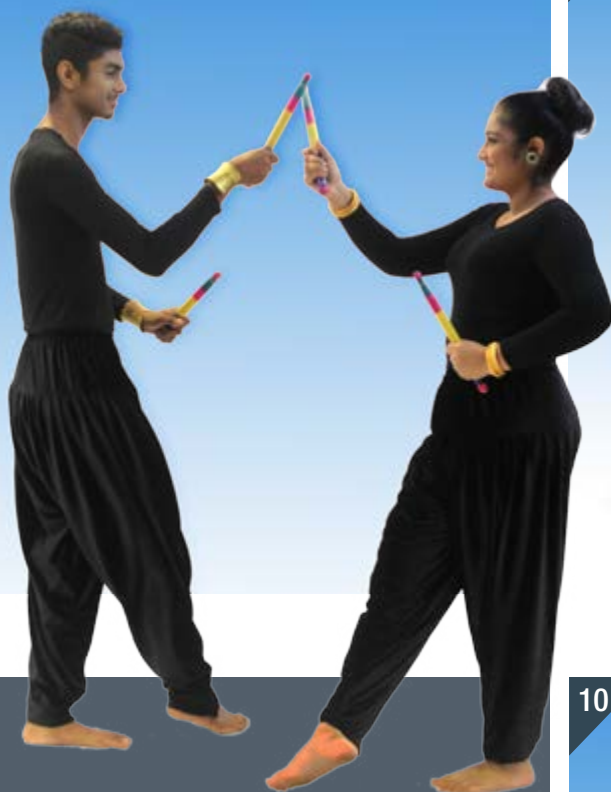


7



Selesai sahaja pergerakan ini, penari bergerak ke hadapan secara bersilang untuk mengambil tempat pasangan dalam kiraan lapan. Pada masa ini, penari memegang kayu kol masing-masing pada aras dada.

8



Pergerakan memukul kayu kol sambil berubah tempat dengan pasangan secara bersilang di hadapan boleh diulangi sekali lagi sehingga penari kembali ke posisi asalnya.

Selesai sahaja pergerakan memukul kayu kol secara bersilang, penari bergerak ke hadapan secara bersilang untuk mengambil tempat pasangan dalam kiraan lapan. Pada masa ini, penari memegang kayu kol masing-masing pada aras dada.

9



10



11



12



13



Lon Aktiviti

Lakukan latihan pergerakan *usi* dengan mengaplikasikan teknik pergerakan kaki dan tangan.

Penari telah kembali ke posisi asalnya.

iii. Bahagian Akhir (Muktayimpu)

- a. Pergerakan mengayun tangan dan memukul kayu kol ke sisi kanan dan sisi kiri



Posisi Tubuh Badan:

Penari berdiri menghadap antara satu sama lain dalam bulatan atau barisan lurus.

Tangan: Aras Bawah (pinggang) dan Atas (mata atau melepasi kepala)
Penari mengayun kayu kol pada tangan kiri untuk memukul kayu kol pada tangan kanan (bersilang di hadapan). Kemudian, pergerakan yang sama diulangi pada tangan kanan pula. Kayu kol dipukul dua kali pada aras bawah dan dua kali pada aras atas di bahagian sisi kanan dan kiri.

Kaki:

Penari bergerak sambil menyilangkan kaki di bahagian belakang. Pergerakan ini diulangi beberapa kali. Pada masa ini, tempo rentak tari boleh dipercepat atau diperlahan bergantung pada pemilihan muzik.

1



2



Penari mengayun kayu kol ke sisi kanan dan ke sisi kiri pada aras bawah (pinggang penari). Kayu kol bersilang di hadapan. Pergerakan kaki pula (bersilang di belakang) ke kanan dan ke kiri mengikut ayunan arah tangan.

3



4



Penari mengayun kayu kol ke sisi kanan dan ke sisi kiri pada aras atas. Pergerakan kaki pula (bersilang di belakang) ke kanan dan ke kiri mengikut ayunan arah tangan.

b. Pergerakan untuk mengakhiri tarian



Lakukan latihan pergerakan *muktayimpu* dengan mengaplikasikan teknik pergerakan kaki dan tangan.

Posisi Tubuh Badan:

Penari berdiri menghadap antara satu sama lain dalam bulatan atau barisan lurus.

Tangan : Aras Tengah

Kayu kol pada tangan kanan digerakkan untuk memukul kayu kol pada tangan kiri. Temponya mengikut bit muzik.

Kaki:

Kaki kanan dihentakkan mengikut pukulan kayu kol, manakala kaki kiri dihentakkan secara perlahan untuk menampung atau mengimbangi berat badan dan pergerakan tersebut. Pergerakan ini dilakukan sehingga muzik atau lagu tamat.

F. STRUKTUR PERGERAKAN TARIAN KOLATTAM

Tarian Kolattam terdiri daripada tiga bahagian utama seperti yang ditunjukkan dalam rajah berikut.



Ethugadu

Bahagian permulaan - penari atau pemuzik memulakan tarian

PERGERAKAN

Kayu kol mula dipukul oleh penari semasa tempo perlahan ke sederhana mengikut tempo kelajuan muzik.

POLA LANTAI

Dua lingkaran akan dihasilkan; lingkaran dalam dan lingkaran luar.

Usi

Bahagian pertengahan tarian

PERGERAKAN

Pelbagai variasi pergerakan diperkenalkan mengikut kebolehan penari dan kreativiti koreografer. Pada bahagian ini, kayu kol dipukul dengan laju dan mengikut tempo muzik, iaitu daripada sederhana ke cepat.

POLA LANTAI

Pelbagai pola lantai boleh diperkenalkan. Contohnya, dua barisan vertikal atau horizontal, bentuk "V" dan sebagainya mengikut variasi pergerakan.

Muktayimpu

Bahagian pengakhiran tarian

PERGERAKAN

Pergerakan tarian boleh berakhir dengan cepat atau perlahan bergantung pada muzik dan koreografer.

POLA LANTAI

Tarian boleh berakhir dalam sebarang pola lantai bergantung pada kreativiti koreografer dan kesesuaian muzik.

Rajah 4.4 Struktur tarian Kolattam.



Cadangkan bentuk pola lantai lain yang boleh dilakukan dalam tarian Kolattam. Lukis dan praktikkannya dengan rakan-rakan dalam studio tari.



G. UNSUR TARI

Dalam tarian India, unsur tari adalah sama seperti unsur tarian lain yang telah anda pelajari, iaitu tubuh badan, pergerakan, tenaga, ruang, masa dan harmoni.

Bagi memudahkan anda memahami dan mengingat unsur tari, anda boleh menggunakan formula "DR. BEST".

SEKILAS FAKTA

Formula "DR. BEST" sering digunakan oleh koreografer untuk menghayati unsur tari dengan mudah.

Sumber: *Discovering Dance* ditulis oleh Gayle Kassing dan diterbitkan oleh Human Kinetics Publishers (2014).



Rajah 4.5 Cara untuk meneroka unsur tari menggunakan formula "DR. BEST".

H. HUBUNGAN ANTARA UNSUR TARI

Tubuh badan seorang penari merupakan paksi utama bagi unsur tari selain tenaga, ruang, pergerakan dan masa dalam membentuk suatu hubungan simbiosis. Jika satu daripada unsur tari ini tidak wujud atau tidak berfungsi, maka hubungan ini tidak sempurna dan sesuatu tarian akan kehilangan nilai estetikanya. Dalam pembinaan sesuatu tarian, kesemua unsur ini memainkan peranan penting seperti yang ditunjukkan dalam rajah berikut.

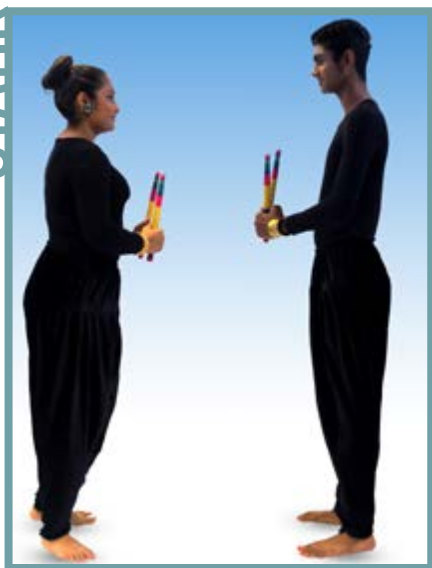


Rajah 4.6 Hubungan antara unsur tari.

i. Tubuh Badan

Dalam tarian, tubuh badan merupakan figura atau bentuk yang dapat bergerak atau digerakkan untuk tujuan mengekspresikan mesej atau perasaan. Tubuh badan dapat dirasai oleh penari dan dapat dilihat oleh orang lain. Adakalanya, tubuh badan dalam keadaan statik dan mula berubah apabila penari bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain menggunakan ruang dan aras. Penari perlu memberikan penekanan kepada bahagian tubuh badan tertentu semasa menari, contohnya pergerakan di bahagian tangan sahaja atau melibatkan seluruh tubuh badan.

STATIK



BERGERAK



Gambar Foto 4.2 Tubuh badan merupakan unsur tari yang utama.

ii. Pergerakan

Pergerakan dalam tarian India dapat dibahagikan kepada lokomotor (bergerak dalam ruang) dan bukan lokomotor (statik) yang meliputi segala kualiti pergerakan seperti langkah gerak, lenggok tubuh badan, pergerakan seharian yang digayakan, lompatan dan juga ekspresi muka dan tubuh badan. Penari boleh memilih untuk melakukan gerak tari yang pernah ditonton atau dilakukan sebelum ini. Penari juga mempunyai pilihan untuk menghasilkan gerak tari yang baharu melalui eksplorasi dan menghubungkan unsur tari yang telah dipelajari.



Gambar Foto 4.3 Pergerakan lokomotor dapat dilihat melalui tarian Kolattam.



Gambar Foto 4.4 Tenaga seorang penari dalam kumpulan boleh mempengaruhi tenaga penari yang lain.

iii. Tenaga

Tenaga ialah daya usaha yang diaplikasikan dalam kualiti pergerakan. Apabila melakukan pergerakan yang berbeza, penari seharusnya prihatin terhadap tenaga yang diperlukan untuk setiap pergerakan.

Secara spesifiknya, kualiti pergerakan seperti ayunan dan getaran yang digunakan oleh penari dalam setiap tarian berbeza dan bergantung pada koreografi tarian. Tenaga penari solo berbeza daripada tenaga penari berkumpulan seperti dalam tarian Kolattam. Hal ini demikian kerana tenaga seorang penari dalam kumpulan boleh mempengaruhi tenaga penari yang lain.

iv. Masa

Masa merupakan durasi yang diambil untuk melakukan gerak tari, *rhythm* pergerakan, tempo dan penstrukturan frasa pergerakan. *Rhythm* ialah corak tempo pergerakan berlaku. *Rhythm* pergerakan tarian sering dikaitkan dengan irama muzik. Penari dilatih untuk mengenali *rhythm* dan tempo semasa melakukan gerak tari.

Setiap pukulan kayu kol dalam tarian Kolattam mestilah mengikut *rhythm* dan tempo supaya menampakkan keseragaman dan keharmonian. Penstrukturan frasa pergerakan pula bermula dengan gerak yang dicipta, kemudiannya dicantumkan dengan gerak yang lain dan seterusnya sehingga menjadi suatu frasa pergerakan yang mempunyai turutan. Penstrukturan frasa pergerakan ini juga bergantung pada kedinamikan seseorang penari atau cara koreografer menggunakan aspek tempo, *rhythm* dan corak tempoh pergerakan dalam mencipta frasa pergerakan.

v. Ruang

Ruang ialah tempat berlakunya aksi gerak tari yang meliputi arah, aras dan aliran. Seorang penari dapat melakukan aksi gerak tari dengan membuat eksplorasi arah dan aras. Aras terdiri daripada atas, tengah dan bawah tetapi penari juga dapat membuat eksplorasi aras dengan lebih kreatif. Contohnya, penari dapat melakukan aksi atau gerak tari yang sama pada ketiga-tiga aras. Arah pula terbahagi kepada hadapan, belakang, sisi kiri dan sisi kanan. Dalam konteks aliran, penari boleh meneroka ruang dengan melakukan bulatan atau lingkaran.

Selain itu, ruang mempengaruhi bilangan penari di atas pentas. Penari seharusnya bijak memanipulasikan ruang sepenuhnya. Tarian Kolattam biasanya ditarikan di tempat terbuka seperti pekarangan kuil, padang, rumah dan dewan. Jika ditarikan di dalam ruang tertutup, ruang itu haruslah luas.



Gambar Foto 4.5

Dalam persembahan di atas pentas, penari seharusnya bijak memanipulasikan ruang sepenuhnya.

I. NILAI MURNI DALAM UNSUR TARI

Bagi meningkatkan mutu persembahan tarian, penari seharusnya mendalami dan menghayati setiap perincian dalam unsur tari bagi menerapkan nilai murni dalam gerak tari seperti yang ditunjukkan dalam rajah berikut.

TUBUH BADAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesedaran tubuh badan dan kemahiran fizikal (pelaziman dan olah tubuh badan serta pembentukan kemahiran) <ul style="list-style-type: none"> • postur • imbangan • keanjalan • kekuatan • koordinasi 2. Bahagian tubuh badan yang digunakan untuk gerak tari <ul style="list-style-type: none"> • kepala • bahu • pinggul • tulang belakang • tangan • kaki • torso
PERGERAKAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lokomotor (bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain) Langkah asas: <ul style="list-style-type: none"> • jalan • langkau • guling • lompat (jauh, kuda, tinggi) • lari • gelongsor • merangkak 2. Aksial (bukan lokomotor) <ul style="list-style-type: none"> • meregang • melentur • membengkok • menolak • memintal • naik dan turun 3. Kombinasi pergerakan (lokomotor dan aksial) <ul style="list-style-type: none"> • jalan, lari, lompat dan pusing • pintal, kembali kepada keadaan bersedia, guling dan berdiri
RUANG	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arah <ul style="list-style-type: none"> • hadapan • sisi kanan • sudut 45° (penjuru hadapan kanan, penjuru hadapan kiri dan sebagainya) • belakang • sisi kiri 2. Aras <ul style="list-style-type: none"> • tinggi (berdiri/tangan pada aras mata/melempi kepala) • tengah (sederhana/bend/tangan pada aras dada) • rendah (duduk/tangan pada aras lutut dan ke bawah) 3. Aliran <ul style="list-style-type: none"> • bulatan • lingkaran (dari kanan ke kiri dan sebaliknya)
TENAGA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kualiti pergerakan <ul style="list-style-type: none"> • ayunan • getaran • terapung • jatuh • berterusan • <i>percussive</i> (meletup & <i>staccato</i>) 2. Tahap penggunaan tenaga <ul style="list-style-type: none"> • kuat/lemah • berat/ringan • bebas
MASA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ritma (boleh dikira) <ul style="list-style-type: none"> • bit • meter • tempo • durasi 2. Penghayatan nilai murni terhadap masa <ul style="list-style-type: none"> • menghargai masa • menepati masa

Rajah 4.7 Penghayatan terhadap unsur tari membolehkan nilai murni diterapkan dalam diri setiap penari bagi membentuk tarian yang sempurna.

SEKILAS FAKTA

Harmoni dalam tarian memberikan kesan keseragaman secara keseluruhan, iaitu merujuk kesepaduan kombinasi kesemua elemen persembahan seperti pergerakan, muzik, tenaga dan busana.

Sumber: *Discovering Dance* ditulis oleh Gayle Kassing dan diterbitkan oleh Human Kinetics Publishers (2014).

3. Sistem tulang rangka manusia
 - otot
 - sendi
 - ligamen
4. Penghayatan nilai murni terhadap tubuh badan dalam tarian
 - disiplin diri dalam penjagaan tubuh badan dan anggota tubuh badan
 - menghayati tubuh badan sebagai suatu sistem gerak yang sempurna
4. Harmoni
Unsur tari dalam menyepadukan pergerakan dengan unsur tari yang lain.
5. Penghayatan nilai murni terhadap pergerakan dalam tarian
 - pergerakan tarian Kolattam merupakan simbolik kepercayaan dan adat resam kaum India
 - mencerminkan rasa kehormatan dan kegembiraan melalui pergerakan tarian dalam menyambut sesuatu upacara
 - menjaga kesopanan dan adab melalui pergerakan
4. Tempat
 - tertutup (studio, dewan, auditorium)
 - terbuka (luar pekarangan kuil, padang dan sebagainya)
5. Penghayatan nilai murni terhadap ruang dalam tarian
 - menjaga dan menggunakan ruang dengan beretika
 - tidak mengotorkan atau merosakkan ruang tari dan sebagainya





TARIAN KOLATTAM DI MALAYSIA

PENERANGAN UMUM

Koreografer

Pola lantai

Prop

Penari

STRUKTUR

Ethugadu

Usi

Muktayimpu

UNSUR TARI

Tubuh badan

Pergerakan

Tenaga

Ruang

Masa

Harmoni

Jawab soalan berikut.

1. Tarian Kolattam terdiri daripada dua kata nama, iaitu _____ dan _____.
A. *kol, attam*
B. *kol, lattam*
C. *kolat, attam*
D. *kolatta, tam*
2. Sepasang kayu _____ digunakan dalam tarian Kolattam.
A. kol
B. jati
C. kolat
D. buluh
3. Tarian Kolattam dipersembahkan dalam perayaan berikut, iaitu
i. Navarathri ii. Pongal iii. Deepavali iv. Hari Wesak
A. i, iii, iv B. ii, iv C. i, ii, iv D. i, ii, iii
4. Pilih pernyataan yang **tidak benar** untuk tarian Kolattam.
A. Tarian Kolattam ditarikan secara berpasangan.
B. Tarian Kolattam biasanya ditarikan di ruang terbuka.
C. Tarian Kolattam asalnya ditarikan oleh kaum wanita sahaja.
D. Bahagian *usi* merupakan bahagian permulaan dalam tarian Kolattam.
5. Semua alat muzik di bawah digunakan dalam tarian Kolattam **kecuali** _____.
A. *Tabla*
B. *Urumi*
C. *Thavil*
D. *Pambai*
6. Senaraikan nama khas yang diberikan kepada tarian Kolattam oleh kaum tertentu di Malaysia.
i. Tamil _____ ii. Telugu _____
iii. Gujarati _____ iv. Malayalee _____
7. Terangkan struktur tarian Kolattam.
8. Unsur tari dalam tarian Kolattam melibatkan _____, _____, _____, _____ dan _____.

Tarian Klasik India (Bharatanatyam)

Tarian Bharatanatyam yang berasal dari negara India terkenal dengan gaya tarian yang menumpukan kombinasi teknik gerak kaki yang sistematis, gestur tangan yang sofistikated, gerak mata yang mengujakan dan ekspresi muka yang bervariasi.

Perhatikan gambar. Sebutkan gestur yang digayakan oleh sekumpulan penari tersebut. Pada pendapat anda, bolehkah tarian Bharatanatyam ditarikan secara solo? Pernahkah anda menyaksikan tarian Bharatanatyam yang ditarikan oleh penari lelaki? Nyatakan perbezaan yang dapat anda lihat antara penari wanita dengan penari lelaki.

KOSA KATA

<i>Adavu</i>	<i>Nritta</i>
<i>Araimandi</i>	<i>Nritya</i>
<i>Bhava</i>	<i>Samapadam</i>
<i>Mudra</i>	<i>Sollukattu</i>
<i>Muzhumandi</i>	<i>Tattadavu</i>
<i>Nattadavu</i>	<i>Tatti-Kumbidal</i>
<i>Nattuvangam</i>	<i>Thala</i>
<i>Natya</i>	

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui dan memahami asal usul tarian Bharatanatyam.
- Memahami sistem pergerakan asas tarian Bharatanatyam.

Sumber: Fakulti Tari, Akademi Seni Budaya dan Warisan Kebangsaan.

SEKILAS FAKTA

Sebelum abad ke-20, tarian Bharatanatyam telah ditarikan oleh Devadasi dan diberikan nama *Dasi Attam*. Deva bermaksud tuhan dan dasi pula ialah hamba tuhan. Devadasi ialah gadis yang mengabdikan diri mereka kepada dewa di kuil dan mempersembahkan tarian sebagai tanda pemujaan kepada dewa.

Sumber: *Bharatanatyam a Reader* disunting oleh Davesh Soneji, Oxford University Press, United Kingdom (2012).

PINTAR TMK

Layari laman web untuk mendapatkan maklumat dan gambar tentang ukiran patung di Chidambaram.



Bincangkan peranan Devadasi di kuil pada suatu masa dahulu dan hubungkaitkan dengan tarian Bharatanatyam.

A. LATAR BELAKANG TARIAN BHARATANATYAM

Tarian Bharatanatyam merupakan tarian klasik yang tertua di India. Tarian tersebut berasal dari Tamil Nadu, India Selatan. Bharatanatyam terdiri daripada gabungan dua patah perkataan, iaitu *bharata* dan *natyam*. Perkataan *bharata* dapat dibahagikan kepada suku kata seperti dalam rajah berikut. *Natyam* pula dalam bahasa Sanskrit bermaksud tarian.

Bha

Bha ialah singkatan daripada perkataan *bhava* yang bermaksud emosi yang diekspresikan oleh penari dalam tarian. Contohnya, *hasya* (gembira), *raudra* (marah).

Ra

Ra ialah singkatan daripada perkataan *raga* yang bermaksud melodi khas untuk sesuatu tarian dalam Bharatanatyam. Contoh, *Mohana Ragam*, *Kalyani Ragam*.

Ta

Ta ialah singkatan daripada perkataan *tala* atau *thalam* yang bermaksud rentak atau ritma yang harus diikuti oleh penari semasa menarikan Bharatanatyam. Contohnya, *Aadi Talam* dan *Misrachapu Talam*.

Rajah 5.1 Maksud perkataan Bharatanatyam.



Sumber: Dr. Premalatha Thiagarajan.

Gambar Foto 5.1 Ukiran patung di kuil Chidambaram.

B. ASAL USUL TARIAN BHARATANATYAM

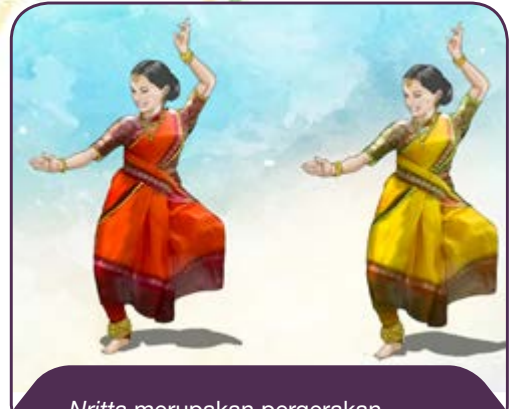
Tarian Bharatanatyam dipercayai telah wujud sejak awal abad ke-20. Berdasarkan buku *Bharata Natyam* yang ditulis oleh Sunil Kothari (2001), asal Bharatanatyam adalah daripada Sadir dan dipercayai mendapat ilham daripada ukiran patung di kuil Chidambaram.



Bharatanatyam merupakan sistem tarian yang lengkap dan dapat dibahagikan kepada dua kategori, iaitu *nritta* dan *nritya*. Gabungan kedua-dua kategori ini akan menghasilkan tarian yang sempurna dan lengkap, iaitu *natya*.



Nritya pula ialah penceritaan dramatik yang berekspresi.



Nritta merupakan pergerakan beritma yang diulangi beberapa kali.

Bharatanatyam terkenal dengan kepantasan pergerakan gestur tangan, kaki dan seluruh anggota tubuh badan. Di samping itu, tarian tersebut mengutamakan kejituan pergerakan mengikut ritma dan rentak, keharmonian seluruh kombinasi pergerakan tangan, kaki, mata dan seluruh anggota tubuh badan penari serta keanggunan ekspresi atau *bhava* penari. Tarian Bharatanatyam kini menjadi satu daripada persembahan tarian yang popular di seluruh dunia, termasuk Malaysia.

Gambar Foto 5.2
Resital Bharatanatyam yang hampir sempurna sifatnya kerana mempunyai ensemble pemuzik dan ruang/pentas.

C. ALAT MUZIK DALAM TARIAN BHARATANATYAM



Persembahan Bharatanatyam biasanya diiringi oleh muzik. Penyanyi klasikal atau karnatik akan diundang untuk menyanyikan lagu yang dipilih. Penyanyi tersebut yang diiringi oleh guru akan memainkan *nattuvanggam* dengan sebutan *sollukattu*.

SEKILAS FAKTA



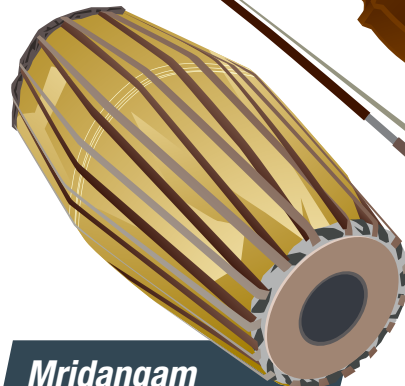
Tattu-kazhi ialah instrumen yang digunakan oleh guru semasa sesi pengajaran dan pembelajaran tarian Bharatanatyam. Guru menggunakan *tattu-kazhi* untuk memberikan ritma semasa pengajaran.



Seruling



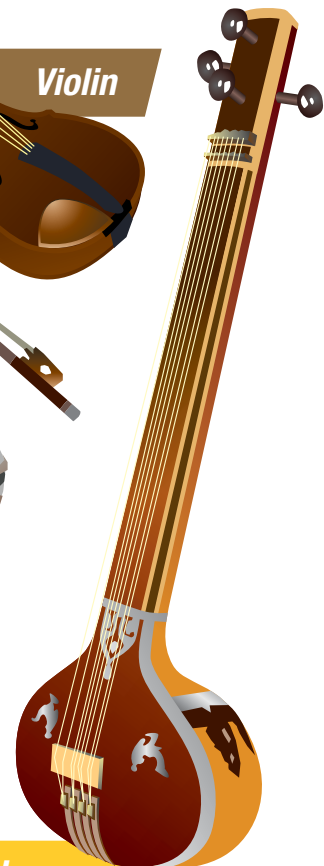
Violin



Mridangam



Nattuvanggam



Tambura

Rajah 5.3 Alat muzik yang digunakan dalam tarian Bharatanatyam.

D. TEKNIK PERGERAKAN TARIAN BHARATANATYAM

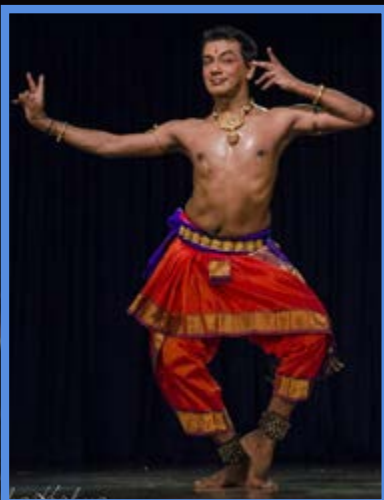
Tarian Bharatanatyam mempunyai sistem pergerakan yang lengkap dan telah didokumentasikan dengan sempurna. Sistem pergerakan dalam tarian Bharatanatyam dapat dibahagikan kepada posisi tubuh badan, kaki, tangan dan *adavu* (perbendaharaan gerak tari). Namun begitu, anda hanya akan mempelajari posisi kaki, tangan, postur dan gestur asas dalam tarian Bharatanatyam.

Zon Aktiviti

Lakukan postur dan gerak asas kaki sambil menyebut nama postur tersebut dalam bahasa Tamil/Sanskrit. Latih diri agar berada dalam postur tersebut untuk sekurang-kurangnya lima minit sebelum bertukar ke postur lain. Anda boleh mengulangi aktiviti ini dengan rakan anda.



Sumber: Ajith Bhaskar.



Sumber: Shankar Kandasamy.

Sumber:
Fakulti Tari, Akademi Seni Budaya
dan Warisan Kebangsaan.

i. **Posisi kaki**

Terdapat tiga gerak asas kaki yang penting dalam Bharatanatyam, iaitu *Samapadam*, *Araimandi* dan *Muzhumandi*.

Samapadam

Samapadam merupakan postur asas tubuh badan dalam Bharatanatyam. Tubuh badan haruslah dalam posisi bersedia dan tegak. Kaki pula perlu diluruskan di bahagian lutut dan jari kaki menghadap ke hadapan.



Gambar Foto 5.3 *Samapadam*.

Araimandi

Araimandi ialah posisi yang paling penting. *Arai* ialah perkataan Tamil yang membawa maksud setengah atau separuh. Perkataan *mandi* pula bermaksud duduk. Jika digabungkan, perkataan *araimandi* bermaksud duduk dalam keadaan setengah atau separuh duduk. Hampir kesemua pergerakan dalam tarian Bharatanatyam memerlukan penarinya dalam postur *araimandi*. Dalam postur *araimandi*, penari akan membengkokkan bahagian lututnya ke sisi dalam keadaan separuh duduk.



Gambar Foto 5.4 *Araithandi*.

Muzhumandi bermaksud duduk sepenuhnya. Penari akan duduk di atas tumit kaki yang dirapatkan untuk mengimbangkan berat badan.



Muzhumandi
(Mu-lu-mandi)

Gambar Foto 5.5 *Muzhumandi*.

ii. Posisi asas tangan

Posisi asas tangan dalam Bharatanatyam dikenali sebagai *natyarambam* yang dapat dilakukan dalam posisi *samapadam*, *araimandi* dan *muzhumandi*.



Gambar Foto 5.6

Natyarambam dalam posisi *samapadam*.



Gambar Foto 5.7

Natyarambam dalam posisi *araimandi*.



Gambar Foto 5.8

Natyarambam dalam posisi *muzhumandi*.

Selain *natyarambam*, terdapat posisi tangan lain yang mengikut aras atas, aras bahu dan aras bawah. Posisi tangan banyak divariasikan mengikut aras ini. Posisi tangan ini digabungkan dengan gestur atau *mudra*.

Posisi tangan dihiasi dengan *mudra* tunggal yang spesifik dan mempunyai maksud tertentu. Terdapat 28 *mudra* yang dinamakan sebagai *Asamyutha Hasta* (sebelah tangan sahaja, iaitu tangan kanan). Setiap *mudra* mempunyai maksud tersendiri yang digunakan dalam tarian Bharatanatyam untuk menggambarkan penceritaannya.



Gambar Foto 5.9
Beberapa posisi tangan lain dalam Bharatanatyam.





Huraikan cara anda melakukan aksi bagi situasi berikut dengan menggunakan *mudra* dalam tarian Bharatanatyam.

- Saya hendak menggantung kain.
- Bunga teratai itu berkembang dengan cantik.

Zon Aktiviti

Pataka ialah *mudra* untuk menggambarkan bendera. Selain bendera, *pataka* juga boleh digunakan untuk penari mengekspresikan maksud “jangan” atau “tidak”. Lakukan eksplorasi *pataka* yang boleh digunakan untuk menggambarkan perasaan, emosi atau maksud lain.

SEKILAS FAKTA



Sumber: *Mudras in Bharatanatyam* ditulis oleh C. Venugopal, New Bharatiya Book Corporation, India (2011).

Setiap penari Bharatanatyam harus mempelajari *mudra* dan menghafalnya. *Mudra* amat penting dalam kedua-dua jenis tarian, iaitu *nritta* dan *nritya*, gabungan pergerakan beritma dan penceritaan dramatik.

Setiap anggota tubuh badan manusia mempunyai peranan dan fungsi penting dalam sistem pergerakan Bharatanatyam. Sebagai contoh, bahagian kepala mempunyai sembilan pergerakan yang khas, bahagian leher mempunyai empat pergerakan dan mata mempunyai lapan pergerakan. Kesemua anggota tubuh badan tersebut, termasuk kaki, tangan, kepala, leher dan mata bergerak sebagai sistem yang melengkapi antara satu sama lain semasa penari mempersembahkan tarian Bharatanatyam.



Gambar Foto 5.10
Pataka yang bermaksud bendera.



Gambar Foto 5.11
Thirpataka yang bermaksud tiga bahagian daripada bendera.



Gambar Foto 5.12
Kartarimuka yang bermaksud gunting.



Gambar Foto 5.13
Shikara yang bermaksud puncak tertinggi.



Gambar Foto 5.14
Kadakamuka yang bermaksud pembukaan pada gelang tangan.



Gambar Foto 5.15
Alapadma yang bermaksud bunga teratai yang kembang.

E. STRUKTUR PERGERAKAN TARIAN BHARATANATYAM

Sistem pengajaran dan pembelajaran tarian Bharatanatyam bermula dengan Gerak Sembah dan *adavu*. Gerak Sembah merupakan gerak tari asas. Seperti tarian tradisional lain di Asia, Gerak Sembah dalam tarian Bharatanatyam adalah khusus dan mempunyai maksud tertentu. *Adavu* pula merupakan pergerakan asas tarian Bharatanatyam. *Adavu* perlu dipelajari secara sistematik supaya anda dapat menguasai pembelajaran tarian tersebut secara holistik.

i. Gerak Sembah

Bagi tarian India, postur atau gestur untuk melakukan Gerak Sembah disebut sebagai *anjali*.

Anjali dilakukan dengan menghadapkan kedua-dua tangan dalam gestur *pataka* pada paras atas kepala, dahi dan dada. Gerak Sembah dalam Bharatanatyam mula dipelajari melalui aksi *tatti-kumbidal*. Persembahan akan dimulakan dengan Gerak Sembah dan diakhiri juga dengan Gerak Sembah.



Gambar Foto 5.16
Gerak Sembah dalam tarian Bharatanatyam.

SEKILAS FAKTA

Natyasastra ialah karya terawal dan penting yang menerangkan seni persembahan, terutamanya tarian, drama Sanskrit dan muzik. *Natyasastra* dipercayai telah ditulis oleh Bharata Muni antara 200 Sebelum Masihi dengan 200 Masihi. *Natyasastra* membincangkan bidang seni persembahan dari segala aspek, termasuk reka bentuk pentas, busana, tatarias, seni halus dan teori persembahan yang paling signifikan, iaitu Teori Rasa.

Sumber: *Natyasastra, The English Translation with Critical Notes* (Revised Edition) ditulis oleh Adya Rangacharya, Munishram, India (2014).

SEKILAS FAKTA

Gerak Sembah dalam budaya India membawa maksud memberikan salam dan mengekalkan persahabatan.

Sumber: *Bharatanatyam, How to... a Step by Step Approach to Learn the Classical Dance* ditulis oleh Jayalakshmi Eshwar, B.R. Rhythmn (Open Library, 2010).

ii. *Tatti-Kumbidal*

Tatti bermaksud hentak dan *kumbidal* pula bermaksud sembah.

Cara melakukan *tatti-kumbidal* adalah seperti dalam rajah berikut.

LANGKAH 2

Penari menghentakkan kaki kanan sekali dan diikuti dengan hentakan pada kaki kiri.



LANGKAH 1

Penari berdiri tegak dalam keadaan *samapadam*. Tangan penari berada dalam gestur *kadakamuka* pada paras dada.





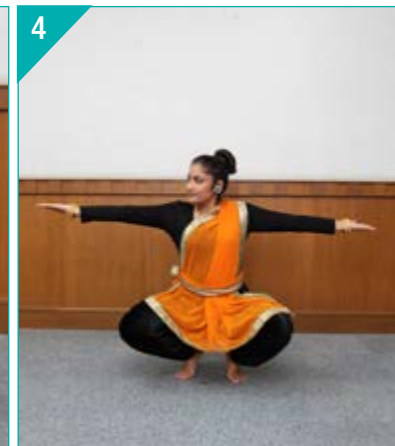
LANGKAH 3

Mudra ditukar daripada *kadakamuka* kepada *shikara* yang menghadap ke bawah. Penari mendekapkan kedua-dua tangan dengan lurus pada paras bahu dan dibawa ke hadapan. Kemudian, penari terus duduk dalam keadaan *muzhumandi*.



LANGKAH 4

Penari menyentuh bumi dengan kedua-dua tangannya yang kini dalam *mudra chatur* (Gerak Sembah Bumi) dan diletakkan pada mata. Kemudiannya, penari melakukan aksi *anjali*.



SEKILAS FAKTA

Anjali melepasi aras kepala dilakukan dengan menundukkan kepala untuk memberikan penghormatan kepada pencipta alam. *Anjali* pada dahi memberikan penghormatan terhadap guru. *Anjali* pada aras dada memberikan penghormatan kepada semua penonton yang menghadiri persembahan.

Sumber: Temu bual bersama-sama dengan Encik Balamurugan dari *Kalaikali Dance Academy*, Pulau Pinang (15 Januari 2018).

Zon Aktiviti

Lakukan kesemua langkah dalam *tatti-kumbidal*. Minta rakan anda merakamkan gambar foto ketika anda melakukannya dan bandingkan dengan gambar foto dalam buku.

LANGKAH 5

Dalam keadaan *anjali*, penari mengangkat kedua-dua tangan melepasi aras kepala serta dibawa ke dahi dan akhir sekali pada aras dada.



1



2



iii. Pembelajaran *Adavu*

Terdapat lebih kurang 11 hingga 13 kumpulan *adavu* dalam Bharatanatyam. Setiap kumpulan *adavu* mempunyai beberapa variasi. Setiap *adavu* pula diiringi dengan suku kata beritma yang disebut *sollukattu*. Pada kali ini, anda hanya akan diperkenalkan kepada dua kumpulan *adavu* yang asas, iaitu *tattadavu* dan *nattadavu* dengan *sollukattu* yang beriringan.

- ***Tattadavu***

Apabila anda mula memasuki kelas Bharatanatyam, anda akan mempelajari posisi kaki dan imbangan tubuh badan terlebih dahulu. Kemudian, anda akan mempelajari cara menghentakkan kaki, iaitu *tattadavu*.

Dalam *tattadavu*, anda akan mempelajari lima variasi asas untuk menghentakkan kaki mengikut turutan nombor. Dalam *adavu* pertama, anda perlu menghentakkan kedua-dua kaki sebanyak sekali; dimulakan dengan hentakan pada kaki kanan dan diikuti dengan kaki kiri dalam posisi *araimandi*.

Anda juga akan diuji untuk melakukan *tattadavu* dalam tiga peringkat kelajuan atau kala; perlahan, sederhana dan cepat.

Sollukattu yang mengiringi *tattadavu* ialah *tei ya tei, tei ya tei*.



ADAVU PERTAMA

sollukattu

tei ya tei , tei ya tei

Sebutan *sollukattu* pertama *tei ya* – kaki kanan diangkat dan dihentakkan sekali. Setiap sebutan *sollukattu tei ya* mewakili satu gerak.

Pada sebutan *sollukattu tei* – kaki kiri pula diangkat dan dihentakkan sekali.

tei – Kaki kanan dihentak
ya – Kaki kiri diangkat (transisi)
tei – Kaki kanan dihentak

Sumber: Buku latihan tari Temple of Fine Arts, Kuala Lumpur.

1



2



ADAVU KEDUA

tei ya tei, tei ya tei

Sebutan *sollukattu* pertama *tei ya tei*— kaki kanan diangkat dan dihentakkan dua kali. Bagi sebutan *sollukattu* seterusnya, kaki kiri pula diangkat dan dihentakkan dua kali.

ADAVU KETIGA

tei ya, tei ya, tei

Pada sebutan *sollukattu tei ya, tei ya, tei*, kaki kanan diangkat dan dihentakkan tiga kali. Apabila sebutan *sollukattu* diulang, kaki kiri pula diangkat dan dihentakkan sebanyak tiga kali.

ADAVU KEEMPAT

tei ya, tei ya, tei ya, tei (disebut dua kali)

Sebutan *sollukattu tei ya, tei ya, tei ya, tei*— kaki kanan diangkat dan dihentakkan empat kali. Jumlah hentakan ialah empat kali pada kaki kanan; begitu juga dengan kaki sebelah kiri.

ADAVU KELIMA

tei ya, tei ya, tei tei tam

Sebutan *sollukattu* pertama *tei ya, tei ya*— kaki kanan diangkat dan dihentakkan dua kali. Pada sebutan *tei tei tam*, kaki kanan diangkat dan dihentakkan sebanyak tiga kali. Jumlah hentakan kaki ialah lima kali. Sebutan *sollukattu* ini diulangi dan diteruskan untuk kaki kiri pula.



- **Nattadavu**

Setelah mahir dalam pergerakan *tattadavu*, anda akan mempelajari pergerakan *nattadavu* yang merupakan kombinasi pergerakan kaki dan tangan dalam beberapa posisi. Anda akan diajar pelbagai kombinasi pergerakan kaki dan tangan antara lima hingga lapan. Seperti *tattadavu*, *nattadavu* juga dilakukan dalam tiga peringkat kelajuan atau kala; perlahan, sederhana dan cepat. Setelah mahir dalam *nattadavu*, anda akan mula diajar dengan kombinasi pergerakan yang lain sebelum mempelajari repertoire tarian Bharatanatyam.

Sollukattu untuk *nattadavu* ialah *tei yum tat ta, tei yum ta*.

Penari haruslah berada dalam posisi *araimandi*, iaitu dalam keadaan bersedia. Tangan dalam posisi *natyarambam*.

Posisi bersedia



Nattadavu Pertama

Sollukattu dan Teknik Gerak Kaki dan Tangan Kanan



Teknik gerak kaki kanan

1. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan kaki kanan ke arah sisi kanan (lihat gambar a).

Teknik gerak tangan kanan (Tangan berada dalam *mudra thirpataka*)

2. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan tangan kanan ke arah sisi kanan. Pusingkan tangan kanan agar menghadap ke atas.



Teknik gerak kaki kanan

3. Pada sebutan *tat ta*, gerakkan kaki kanan agar kembali ke posisi asal.

Teknik gerak tangan kanan (Tangan berada dalam *mudra thirpataka*)

4. Pada sebutan *tat ta*, telangkupkan tapak tangan kanan menghadap ke bawah (lihat gambar b).

c



Teknik gerak kaki kiri

1. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan kaki kiri ke arah sisi kiri (lihat gambar c).

Teknik gerak tangan kiri
(Tangan berada dalam *mudra thirpataka*)

2. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan tangan kiri ke arah sisi kiri. Pusingkan tangan kiri agar menghadap ke atas.

Teknik gerak kaki kiri

3. Pada sebutan *tat ta*, gerakkan kaki kiri agar kembali ke posisi asal (lihat gambar d).

Teknik gerak tangan kiri
(Tangan berada dalam *mudra thirpataka*)

4. Pada sebutan *tat ta*, telangkupkan tapak tangan kiri menghadap ke bawah (lihat gambar d).



d

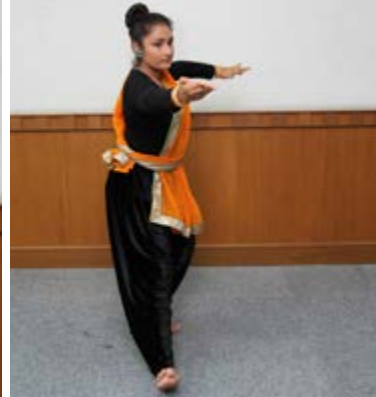


Nattadavu Kedua

- * Ulangi pergerakan *nattadavu* pertama sebanyak dua kali di sebelah kanan dan di sebelah kiri.

Nattadavu Ketiga

a



Teknik gerak kaki kanan

1. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan kaki kanan ke sisi kanan (lihat gambar a).

Teknik gerak tangan kanan

- (Tangan berada dalam *mudra thirpataka*)
2. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan tangan kanan ke arah sisi kanan. Pusingkan tapak tangan kanan agar menghadap ke atas.

b



Teknik gerak kaki kanan

3. Pada sebutan *tat ta*, gerakkan kaki kanan agar kembali ke posisi asal (lihat gambar b).

Teknik gerak tangan kanan

4. Pada sebutan *tat ta*, telangkupkan tapak tangan untuk memandang ke bawah. *Mudra* tangan masih dalam *thirpataka*.



Teknik gerak kaki kiri

1. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan kaki kiri ke sisi kiri (lihat gambar c).

Teknik gerak tangan kiri

- (Tangan berada dalam *mudra thirpataka*)
2. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan tangan kiri ke arah sisi kiri. Pusingkan tapak tangan kiri agar menghadap ke atas.



Teknik gerak kaki kiri

3. Pada sebutan *tat ta*, gerakkan kaki kiri agar kembali ke posisi asal (lihat gambar d).

Teknik gerak tangan kiri

4. Pada sebutan *tat ta*, telangkupkan tapak tangan untuk memandang ke bawah. *Mudra* tangan masih dalam *thirpataka*.

Variasi pergerakan * Sollukattu tei yum tat ta, tei yum ta diulangi.

TEKNIK GERAK KAKI

5. Pada sebutan *tei yum*, silangkan kaki kanan ke belakang kaki kiri (lihat gambar e).
6. Pada sebutan *tat ta*, henjutkan/angkatkan kaki kiri dan hentakkan sekali.

e



TEKNIK GERAK TANGAN

7. Pada sebutan *tei yum*, bengkokkan tangan kanan pada aras dada. *Mudra* tangan dalam *thirpataka* (tapak tangan ditelangkupkan memandang ke bawah). Lihat seperti gambar (e).
8. Pada sebutan *tat ta*, pusingkan tangan yang telah dibengkokkan untuk memandang ke atas; masih dalam posisi aras dada dan *mudra* ialah *thirpataka* (lihat gambar f).

f



TEKNIK GERAK KAKI

9. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan kaki kanan ke sisi kanan (lihat gambar g) dan pada sebutan *tam*, gerakkan kaki kanan semula ke posisi asal (lihat gambar h).



TEKNIK GERAK TANGAN

10. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan tangan kanan ke sisi kanan (lihat gambar g) dan tapak tangan menghadap ke atas dan *mudra* ialah *thirpataka*.
11. Pada sebutan *tam*, telangkupkan tapak tangan untuk menghadap ke bawah dan *mudra* ialah *thirpataka* (lihat gambar h).



* Ulangi langkah-langkah 1 hingga 11 pada posisi sebelah kiri pula.

Nattadavu Keempat

Sollukattu dan Teknik Gerak Kaki dan Tangan Kanan

a

Teknik gerak kaki kanan

1. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan kaki kanan ke sisi kanan (lihat gambar a).

Teknik gerak tangan kanan

(Tangan berada dalam *mudra thirpataka*)

2. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan tangan kanan ke arah sisi kanan. Pusingkan tapak tangan kanan agar menghadap ke atas (lihat gambar a).

Teknik gerak kaki kanan

3. Pada sebutan *tat ta*, gerakkan kaki kanan semula ke posisi asal (lihat gambar b).

b



Teknik gerak tangan kanan

4. Pada sebutan *tat ta*, telangkupkan tapak tangan untuk menghadap ke bawah. *Mudra* tangan masih dalam *thirpataka*.

Sollukattu dan Teknik Gerak Kaki dan Tangan Kiri

c

Teknik gerak kaki kiri

5. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan kaki kiri ke sisi kiri (lihat gambar c).

Teknik gerak tangan kiri

(Tangan berada dalam *mudra thirpataka*)

6. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan tangan kiri ke arah sisi kiri. Pusingkan tapak tangan kiri agar menghadap ke atas (lihat gambar c).

Teknik gerak kaki kiri

7. Pada sebutan *tat ta*, gerakkan kaki kiri semula ke posisi asal (lihat gambar d).

d



Teknik gerak tangan kiri

8. Pada sebutan *tat ta*, telangkupkan tapak tangan untuk menghadap ke bawah. *Mudra* tangan masih dalam *thirpataka*.

Variasi pergerakan * Sollukattu *tei yum tat ta, tei yum ta* diulangi.

TEKNIK GERAK TANGAN

* Posisi tangan dalam keadaan dibengkokkan pada aras dada. *Mudra* tangan *kadakamuka* seperti dalam gambar (e).

9. Pada sebutan *tei yum tat ta*, bongkokkan tubuh badan ke hadapan dan luruskan kedua-dua tangan kanan serta kiri ke hadapan sehingga menyentuh ibu jari kaki kanan. *Mudra* tangan ialah *alapadma* (lihat gambar f).



TEKNIK GERAK KAKI KANAN

10. Pada sebutan *tei yum*, lunjurkan kaki kanan ke hadapan (90°) seperti dalam gambar (f).
11. Pada sebutan *tat ta*, henjutkan/ angkat kaki kiri dan hentakkan sekali.
12. Pada sebutan *tei yum*, gerakkan kaki kanan semula ke posisi asal (*samapadam*) dengan menghentakkannya sekali. Pada sebutan *tam*, hentakkan kaki kiri dalam posisi *araimandi* seperti dalam gambar (g).



 **Zon Aktiviti**

Lakukan gabungan keempat-empat *adavu* mengikut penerangan guru.

* Ulangi langkah-langkah 1 hingga 11 pada posisi sebelah kiri pula.



Sumber: Shalini Thevarajan.

Gambar Foto 5.17 Tarian *sabdham*.

F. REPERTOIR DALAM TARIAN BHARATANATYAM

Dalam persembahan tarian Bharatanatyam, terdapat repertoir tarian atau dikenali sebagai *margam* yang tertentu. Biasanya, tarian Bharatanatyam akan mengikut turutan.

i. Tarian *Alarippu* (berbentuk *nritta*)

Tarian *alarippu* merupakan tarian pertama yang dipelajari oleh seorang penari setelah mahir dalam kombinasi pergerakan *adavu*, tangan dan kaki. *Alarippu* menonjolkan pergerakan mata, tangan, bahu, kaki dan seluruh anggota tubuh badan penari.

ii. Tarian *Jathiswaram* (berbentuk *nritta*)

Jathiswaram merupakan tarian yang mementingkan beberapa kombinasi *adavu* dan frasa pergerakan yang telah disusun oleh guru.

iii. Tarian *Sabdham* (berbentuk *nritya*)

Tarian *sabdham* merupakan tarian pertama yang memperkenalkan *abhinaya*. Tarian *sabdham* berbentuk *nritya* yang telah mempunyai penceritaan dramatik dan berekspresi.

iv. Tarian *Varnam* (*nritta* dan *nritya*)

Varnam merupakan tarian yang mempunyai *nritta* dan *nritya*. Tarian *varnam* mencabar kemahiran seseorang penari dari segi teknik dan *abhinaya*. Penari perlu mempunyai stamina, konsentrasi dan kekuatan minda serta fizikal.

v. *Padham* (*nritya*)

Padham pula ialah tarian *nritya* yang mementingkan penceritaan dramatik.

vi. *Thillana* (*nritta*)

Thillana merupakan tarian akhir dalam repertoire Bharatanatyam. Tarian tersebut sepenuhnya bersifat *nritta* dan di bahagian pengakhiran terdapat sedikit penceritaan dramatik. *Thillana* ialah tarian yang dipersembahkan dalam tempo yang cepat. Tarian *thillana* meraikan suasana kegembiraan.

Seseorang penari yang hendak memahirkan diri dalam tarian Bharatanatyam harus mempelajari kesemua tarian dalam repertoire ini dan mempersembahkannya dengan baik. Penari yang telah belajar kesemua teknik tarian tersebut boleh membuat persembahan *arangetram* atau secara solo.

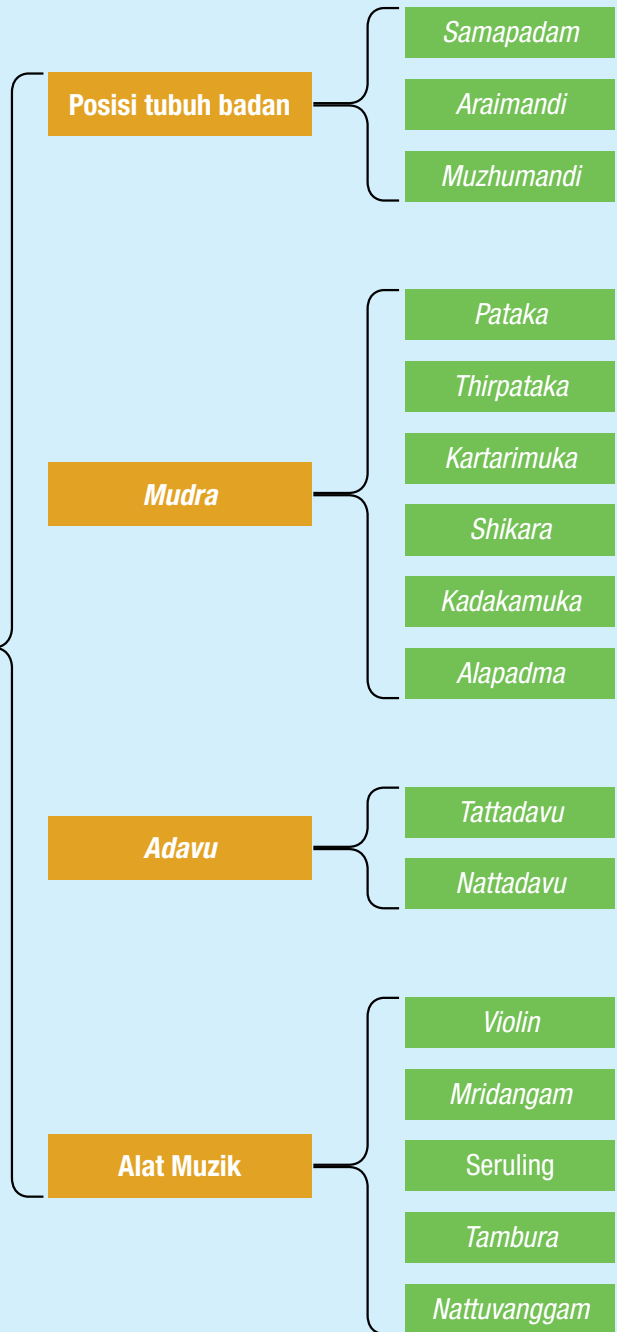
UNIT 5

Lon Aktiviti

Lakukan aktiviti ini secara berpasangan. Jalankan penyelidikan untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang tokoh tarian Bharatanatyam di Malaysia.

Gambar Foto 5.18
Tarian berbentuk *nritya*.

Sumber: Fakulti Tari, Akademi Seni Budaya dan Warisan Kebangsaan.



Jawab soalan berikut.

1. Bharatanatyam merupakan gabungan perkataan _____ dan _____.
A. Bha, ratha
B. Bhara, natya
C. nritta, nritya
D. Bharata, natyam
2. Bharatanatyam dipercayai berasal daripada tarian _____.
A. Sadir
B. Odissi
C. Khatak
D. Kolattam
3. Posisi tubuh badan dalam keadaan bersedia dan membengkokkan lutut ke sisi dinamakan sebagai _____.
A. Araithandi
B. Samapadam
C. Muzhumandi
D. Nattarambam
4. Sollukattu untuk nattadavu ialah _____.
A. tei ya tei
B. tei tai tam
C. tei yum tatta
D. tei ya tei tam
5. Nyatakan definisi nritta dan nritya.
6. Namakan dua mudra yang biasa digunakan dalam nattadavu.
7. Huraikan maksud mudra shikara.
8. Senaraikan alat muzik yang biasa dimainkan dalam persembahan Bharatanatyam.

Sinografi Tari

Pengaplikasian unsur sinografi dengan teliti dalam setiap persembahan boleh meningkatkan kualiti sesuatu persembahan.



Bincangkan aspek sinografi yang dapat anda lihat daripada gambar.

KOSA KATA

*Doti
Kurta
Pavadai
Ravikkai
Thavani*

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Menganalisis aspek busana, tatarias dan prop dalam persembahan tari.
- Mengaplikasikan pengetahuan sinografi dalam merancang persembahan tarian.
- Membuat pembentangan tentang pengaplikasian sinografi dalam persembahan tarian.

Sumber: Fakulti Tari, Akademi Seni Budaya dan Warisan Kebangsaan.



PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang kepelbagaian jenis busana tarian Kolattam yang diguna pakai di Malaysia.

A. BUSANA, TATARIAS DAN PROP TARIAN KOLATTAM

Dalam unit ini, anda akan mempelajari elemen busana, tatarias dan prop yang diguna pakai dalam tarian Kolattam. Seperti yang telah anda ketahui dalam unit sebelum ini, tarian Kolattam bukan hanya dipersembahkan di desa semata-mata tetapi telah menjadi popular dalam kalangan masyarakat di bandar. Oleh itu, busana dan tatarias untuk tarian tersebut juga telah berubah selari dengan perkembangannya dalam pelbagai lapisan masyarakat. Pada kali ini, anda akan didedahkan dengan busana yang lazim diguna pakai oleh masyarakat Tamil dan Gujerati di Malaysia.

Gambar Foto 6.1

Busana dalam persembahan tarian Kolattam.



Gambar Foto 6.2
Prop dalam
persembahan
tarian Kolattam.



Gambar Foto 6.3
Tatarias dan aksesoris
dalam persembahan
tarian Kolattam.

B. SINOGRAFI TARIAN KOLATTAM

i. Tatarias

Tarian Kolattam tergolong dalam genre tarian rakyat. Oleh sebab itu, tiada penetapan yang khusus dikenakan terhadap rias rupa dan rias kepala penari wanita atau lelaki. Kebiasaannya, penari disolek secara sederhana agar kelihatan cantik dan menarik serta tampak riang.

LANGKAH-LANGKAH SOLEKAN

- 1 Pilih bedak asas mengikut kesesuaian warna kulit. Pemilihan warna bedak asas yang sesuai dengan warna kulit boleh dibandingkan di bahagian tepi pipi.



- 2 Sapukan dan ratakan bedak asas di bahagian muka, leher serta bahagian yang hampir dengan garis rambut.



PANDUAN MENGGUNAKAN BEDAK ASAS

Jenis Krim: Sapukan bedak asas menggunakan hujung jari pada leher, muka dan keliling mata dengan perlahan. Pastikan bedak asas itu rata.

Jenis Separa Pekat: Tumpukkan bedak asas di bahagian dagu, pipi serta dahi dan kemudian ratakannya. Pastikan bedak asas tidak berkumpul pada kedutan yang terdapat di bahagian muka, rahang, bulu roma, pipi dan anak rambut.

Jenis Cecair: Sapukan bedak asas dengan span. Kemudian, ratakan bedak asas dengan jari untuk menambahkan seri.

Jenis Stick, Kek atau Blok: Sapukan bedak asas dengan span yang dilembapkan dengan air.

3 Ratakan bedak menggunakan span. Gosokkan bedak menghala ke atas perlahan-lahan.



4 Sapukan pembayang mata dengan rona yang sesuai di bahagian kelopak mata menggunakan teknik serakan untuk wanita dan lelaki.



5

Lukis bahagian kening. Pastikan garisan tersebut kemas dan simetri. Layangkan pensel kening yang runcing hujungnya untuk membentuk alis kening.



6

Lukis alis kelopak mata dan bawah mata untuk menaikkan bentuk mata. Tegangkan kelopak mata dan lukis garisan halus di bahagian tersebut. Lukis alis mata *fish style* untuk penari wanita.



7

Sapukan pembayang pipi menggunakan rona warna yang sesuai mengikut warna kulit dari bawah ke atas tulang pipi.



8

Kemaskan bulu mata dengan berus maskara.



Lakukan aktiviti secara berpasangan. Anda perlu menata rias pasangan masing-masing. Gunakan teknik solekan yang telah dipelajari.

9

Gunakan pembayang mata berwarna coklat untuk membentuk bahagian hidung.



10

Sapukan gincu berwarna merah untuk wanita dan pengilat bibir untuk lelaki.



1 1

Lukis *pottu* pada dahi penari lelaki dan letakkan *pottu* pada dahi penari wanita.



SEKILAS FAKTA

Pottu ialah tanda dahi yang dipakai oleh penari lelaki dan wanita. Secara tradisinya, warna yang sering digunakan ialah warna merah yang melambangkan kasih sayang dan kemewahan. *Pottu* boleh dilukis dengan menggunakan pewarna. Terdapat juga *pottu* jenis pelekat di pasaran.

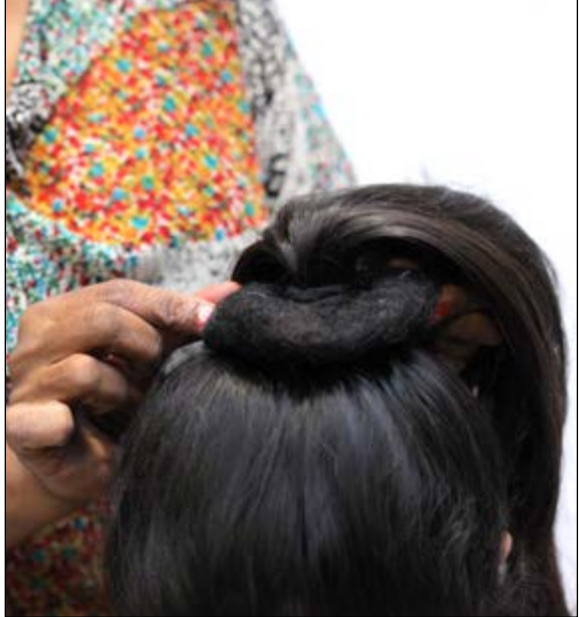
Sumber: Temu bual bersama-sama dengan jurulatih tarian Kolattam, Encik Ravi Shanker (November 2017).

LANGKAH-LANGKAH DANDANAN RAMBUT DAN AKSESORI DI KEPALA UNTUK PENARI WANITA

1 Sisir rambut menjadi dua bahagian dengan kemas dan ikat rambut menggunakan getah.



2 Letakkan sanggul palsu di sekeliling ikatan.



3 Lilitkan rambut di sekeliling ikatan dan kemaskan rambut dengan menggunakan sepit rambut.



4 Gunakan penyembur untuk mengemaskan rambut.



5 Ikatkan *jaddai* di sekeliling sanggul.



6 Letakkan rangkaian bunga melur di bahagian sanggul.



7 Pasangkan *netti chutti* di atas kepala.



C. BUSANA TARIAN KOLATTAM

i. Busana Lelaki Masyarakat Tamil

Penari lelaki memakai doti, kurta atau kemeja dan pengikat kepala.

ii. Busana Wanita Masyarakat Tamil

Bagi penari wanita yang telah berkahwin atau berumur, mereka akan memakai sari. Perhiasan mereka ialah bunga, gelang tangan dan gelang kaki. Biasanya, sari yang dipakai berwarna terang dan ceria.

SEKILAS FAKTA

Busana lelaki untuk masyarakat Gujerati yang menarikan tarian *Dhandiya Raas* dikenali sebagai *kediyu* dan *kafni pajama*. *Kediyu* ialah kemeja dan *kafni pajama* ialah seluar besar yang memudahkan pergerakan tarian. Mereka juga memakai serban yang berwarna-warni di bahagian kepala. Kini, mereka gemar menggunakan busana yang berwarna-warni dan menarik.

Sumber: Temu bual bersama-sama dengan Encik Ravi Shanker dan Dr. Premalatha Thiagarajan (27 Januari 2018).



Gambar Foto 6.4
Busana lelaki masyarakat Tamil.

Ravikkai

Thavani

Pavadai

Gambar Foto 6.5
Busana remaja wanita
masyarakat Tamil.



SEKILAS FAKTA

Secara tradisi, sari hanya dipakai oleh wanita dewasa dan *pavadai sattai* hanya dipakai oleh kanak-kanak. Pada masa ini, golongan wanita masyarakat Tamil bebas mengenakan jenis pakaian yang disukai ketika menarikan tarian Kolattam. Oleh itu, kita sering melihat wanita dewasa mengenakan *pavadai sattai* dan gadis remaja memakai sari.

Sumber: Temu bual bersama-sama dengan Encik Ravi Shanker dan Dr. Premalatha Thiagarajan (27 Januari 2018).

Zon Aktiviti

Buat demonstrasi pemakaian busana, teknik tatarias dan penggunaan prop berdasarkan tarian Kolattam yang telah dipelajari.

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang busana, tatarias dan prop tarian Kolattam.

Penari kanak-kanak perempuan akan berpakaian *pavadai* (skirt paras betis) dan *sattai*, iaitu baju pendek. Antara aksesori mereka ialah bunga di bahagian kepala, *valaiyil* (gelang tangan) dan *kolusu* (gelang kaki).



Gambar Foto 6.6

Busana *pavadai sattai* kanak-kanak perempuan masyarakat Tamil.

Penari gadis remaja dan belum berkahwin pula akan memakai *pavadaithavani*, iaitu skirt panjang dan *choli* pendek yang ditutupi *thavani* (selendang yang menutup bahagian dada). Pemakaian tersebut akan dihiasi dengan bunga, gelang tangan dan gelang kaki.

SEKILAS FAKTA

Sesuai dengan peredaran zaman dan perkembangan teknologi, bahan yang digunakan untuk membuat kayu kol telah berubah, iaitu daripada kayu dan buluh kepada kayu yang dibalut dengan kain berwarna-warni.

Sumber: Temu bual bersama-sama dengan jurulatih tarian Kolattam, Encik Ravi Shanker (November 2017).

D. PROP TARIAN KOLATTAM

Kayu kol merupakan prop yang penting untuk tarian Kolattam. Kayu ini diperbuat daripada buluh. Satu bahagian agak tebal dan besar, manakala satu bahagian lagi agak nipis. Bahagian hujung yang tebal merupakan bahagian yang dipegang oleh penari dan bahagian hujung yang nipis ialah bahagian untuk kayu tersebut diketuk. Pukulan kedua-dua kayu kol ini menghasilkan rentak yang berirama dan mengujakan penari serta penonton.



CIRI-CIRI KAYU KOL

Diameter yang sama daripada bahagian pemegang dan hujung kayu

Panjang kayu kol adalah antara 1.5 kaki hingga 2 kaki

Dihias dengan cat berwarna-warni agar kelihatan menarik

Gambar Foto 6.7

Kayu kol merupakan prop utama dalam tarian Kolattam.



SINOGRAFI TARIAN
KOLATTAM

BUSANA

TATARIAS

PROP

KAYU KOL

BUSANA KOLATTAM



Lelaki

Kanak-kanak

Lelaki
Remaja

Lelaki
Dewasa

Doti

Kurta atau
Kemeja

Pengikat
Kepala

Tamil



Wanita

Pavadai

Sattai

Kanak-kanak

Gadis
Remaja

Wanita
Dewasa

Pavadai

Ravikkai

Thavani

Sari

Ravikkai

Jawab soalan berikut.

1. Yang berikut ialah busana lelaki yang dipakai oleh masyarakat Tamil **kecuali** _____.
 A. doti
 B. kurta
 C. gelang kaki
 D. pengikat kepala
2. *Ravikkai* yang dipakai oleh penari wanita ialah _____.
 A. baju pendek
 B. gelang yang dipakai di bahagian kaki
 C. skirt labuh yang dipakai sehingga paras betis
 D. kain yang digunakan untuk menutup bahagian dada
3. *Thavani* berfungsi untuk _____.
 A. menutup bahagian dada penari
 B. menghias bahagian kepala penari
 C. menutup bahagian kaki dari lutut sehingga tumit
 D. dipakai di pergelangan tangan dan menghasilkan bunyi ketika menari
4. Senaraikan ciri-ciri yang terdapat pada kayu kol.
5. Jelaskan bahagian busana wanita yang diaplikasikan untuk menampilkan nilai kesopanan.
6. Nyatakan persamaan yang terdapat pada busana tarian Kolattam untuk kanak-kanak perempuan dan wanita dewasa.
7. Labelkan bahagian busana berikut.





UNIT 7

Koreografi

Joseph Gonzales

Koreografi tari ialah

**KOMUNIKASI DENGAN
MEREKA YANG TERLIBAT;**

penari, pereka cahaya, muzik, kostum, set dan sebagainya serta mereka yang menonton. Koreografi berkaitan dengan perkongsian penceritaan, emosi atau pemikiran melalui bahasa tubuh.

*Ketua Bahagian Akademik dan Pengajian
Kontekstual Tari Hong Kong Academy of
Performing Arts*

*Pengasas dan Pengarah Artistik ASK
Dance Company Pte. Ltd., Malaysia*

Aida Redza



Koreografi ialah

**ekspedisi tubuh yang
merealisasikan niat artistik
seorang koreografer,**

*melalui penerokaan pergerakan dalam
ruang, masa dan aliran yang dibentuk untuk
mengungkapkan pandangan dan imaginasi
mereka terhadap dunia dan kehidupan.*

*Penerbit Artistik Moved by Padi dan The River Art Project.
Pengarah Artistik Euphoria Penang Modern Dance Ensemble
dan Shakti Dances, Pulau Pinang.*



Koreografi merupakan seni mencipta gerak-geri tarian. Pencipta yang merancang dan menyusun gerak kerja penghasilan koreografi dikenali sebagai koreografer.

Pada pendapat anda, bagaimanakah koreografer dapat menghasilkan koreografi yang mampu memberikan kesan pada jiwa penonton?

Dr. Premalatha Thiagarajan

Untuk menjadi seorang koreografer yang baik, beliau perlu peka dan sensitif dengan pelbagai budaya dan stail yang menghasilkan pelbagai genre tarian.

TARIAN IALAH MEDIUM YANG DAPAT MENERATKAN LAGI PERHUBUNGAN DAN PERSEFAHAMAN ANTARA MASYARAKAT MAJMUK.

Penghasilan karya tari merupakan interpretasi koreografer terhadap sesuatu isu, persoalan, gaya, teknik atau budaya. Koreografer merupakan pencetus dan pelaksana idea melalui hasil karyanya.

Pensyarah kanan dan Ketua Bahagian Tarian, Pusat Kebudayaan, Universiti Malaya.

Pengasas Premalaya Performing Arts.

Ahli ICTM Study Group on Ethnochoreology, World Dance Alliance (WDA) dan Society of Dance History Scholars (SDHS).



KOSA KATA

Dry-run
Ethugadu
Muktayimpu
Usi

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Menghasilkan komposisi tarian menggunakan unsur koreografi.
- Membuat improvisasi gerak berdasarkan ragam tari dan pola lantai.
- Merancang dan membuat persembahan hasil komposisi tarian.
- Menganalisis dan membentangkan hasil komposisi tarian yang dipersembahkan.

Umesh Shetty

Tarian ialah
Ungkapan Jiwa
melalui minda
dan badan

Pengarah Artistik Inner Space Dance Company

Pensyarah Tari, Fakulti Tari, Akademi Seni Budaya dan Warisan Kebangsaan (ASWARA)



Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Bina senarai semak yang lengkap tentang proses kerja yang perlu dilaksanakan bagi suatu persembahan. Bentangkan hasil perbincangan kepada rakan sekelas.

A. PENGHASILAN IDEA KREATIF

i. Perancangan dan Membuat Persembahan

Anda akan mempelajari proses penghasilan idea kreatif secara lebih menyeluruh yang melibatkan tiga proses utama. Proses tersebut terbahagi kepada prapersembahan, persembahan dan pascapersembahan. Rajah menunjukkan proses membina suatu koreografi.

Panduan untuk Koreografer

1. Sentiasa bersedia menghadapi sebarang masalah yang tidak diduga seperti perubahan saat akhir, masalah teknikal dan lain-lain.
2. Buat rakaman video untuk setiap proses improvisasi dan komposisi untuk tujuan refleksi dan penambahbaikan.
3. Fokus pada pengukuhan teknik tari dalam kalangan penari anda.
4. Hasilkan karya yang tampak ringkas tetapi berkualiti, dan bukannya kompleks tetapi tiada kualiti.
5. Buat pemilihan penari dengan bijak kerana anda akan bekerjasama dengan mereka sehingga tamat persembahan.
6. Pastikan berpegang pada prinsip bahawa latihan perlu sentiasa konsisten kerana merupakan kunci kejayaan karya tari.

PRAPERSEMBAHAN

Prapersembahan ialah prosedur persiapan yang dilaksanakan secara konsisten dan terperinci oleh setiap penari atau koreografer untuk menyediakan diri dan kumpulan mereka bagi menghadapi hari persembahan. Perancangan dan persiapan yang teliti pastinya menghasilkan persembahan yang berjaya.



PERSEMBAHAN

Ketika persembahan berlangsung, seorang koreografer seharusnya menonton persembahan hasil koreografinya. Hal ini membolehkan koreografer tersebut membuat penilaian secara aktif terhadap hasil karya yang sedang ditonton. Sesetengah koreografer lebih gemar berada di belakang pentas ketika persembahan berlangsung. Walaupun amalan tersebut tidak menjadi kesalahan tetapi seharusnya dielakkan kerana seseorang koreografer boleh memperoleh manfaat yang banyak ketika menonton persembahan secara langsung. Selain itu, koreografer juga digalakkan berfikir neutral dan kritikal ketika menonton hasil karya sendiri kerana hasilnya boleh dibaiki pada masa akan datang.



PASCAPERSEMBAHAN

Fasa pascapersembahan melibatkan segala proses yang dilaksanakan setelah tamat sesuatu persembahan. Fasa ini sering dipandang ringan oleh koreografer kerana kebanyakan mereka hanya mementingkan produk persembahan semata-mata. Sebaik-baiknya, fasa pascapersembahan diteliti dengan penuh terperinci agar persembahan seterusnya dapat ditambah baik demi meningkatkan kualiti karya koreografi. Pascapersembahan haruslah dilihat sebagai suatu fasa penting yang menghubungkan setiap pengakhiran dan permulaan proses pengkaryaan.



Rajah 7.1 Proses membina suatu koreografi.

Jadual 7.1 Proses prapersembahan.

PROSES	UNSUR	PERINCIAN	TINDAKAN
Perancangan	Koreografi	Idea	Dapatkan inspirasi daripada pelbagai sumber.
		Konsep	Tentukan jumlah ragam tari.
		Tema	Bezakan ragam lelaki dan wanita.
		Jenis pergerakan	Pilih pergerakan yang sesuai.
	Penari	Bilangan, jantina, ketinggian dan saiz	Pilih penari berdasarkan tema dan konsep tarian.
	Jadual	Latihan	Praktikkan teknik, gaya dan ragam tari.
		Persembahan	
	Tempat Latihan	Lokasi, ruang dan fasiliti di studio latihan	Kenal pasti dan pastikan kesesuaian tempat latihan agar lengkap dan selamat.
	Sinografi	Busana	Tentukan bilangan dan jenis busana.
		Tatarias	Pilih sinografi berdasarkan tema dan konsep tarian.
		Pencahayaan	Kenal pasti plot, jenis dan pengaturan.
	Muzik	Tempo dan jangka masa	Fahami struktur muzik.
		Kesesuaian dengan repertoire	
Improvisasi	Ragam Tari Pola Lantai	Aplikasi unsur tari: Tubuh badan, masa, ruang, tenaga dan harmoni	Praktikkan kombinasi improvisasi ragam tari dan pola lantai.
Komposisi	Ragam Tari	Aplikasi kaedah pengulangan, turutan, kombinasi, songsang	Hasilkan kombinasi komposisi ragam tari dan pola lantai.
	Pola Lantai	Pemilihan jenis simetri, asimetri, motif flora dan fauna atau motif ornamen Melayu	
Pengukuhan	Muzik	Keharmonian muzik dan pergerakan	Praktikkan kombinasi keharmonian muzik, pergerakan dan keseragaman.
	Keseragaman	Keseragaman pergerakan tari	
Raptai	Dry-Run		Hasilkan prapersembahan tari dengan muzik dan prop.
	Raptai penuh		Hasilkan prapersembahan tari dengan muzik, prop dan aplikasi sinografi.



Jadual 7.2 Proses persembahan.

PROSES	PERINCIAN	TINDAKAN
Pemerhatian	Tonton dan membuat nota untuk penambahbaikan	Buat penilaian ketika pemerhatian.
Rakaman Video	Rakaman bersudut lebar (wide angle)	Buat penilaian berdasarkan video.

Jadual 7.3 Proses pascapersembahan.

PROSES	PERINCIAN	TINDAKAN
Penonton	Dapatkan maklum balas	Buat nota untuk refleksi.
Penari	Senaman penyejukan tubuh badan	Berikan peringatan kepada setiap penari supaya kecederaan dapat dielakkan.
	Perbincangan	Buat penambahbaikan.
Kelengkapan Tari	Busana, tatarias, prop dan lain-lain	Kemas, susun dan simpan kelengkapan tari di tempat yang sepatutnya.
Analisis Karya	Menonton rakaman video persembahan	Buat refleksi.
	Membanding beza dengan persembahan tarian lain	
	Menghujah hasil karya sendiri	
	Menghubung kait segala maklum balas	

B. IMPROVISASI DAN KOMPOSISI TARI

Anda akan didedahkan dengan panduan yang terperinci tentang langkah improvisasi dan penghasilan komposisi. Tujuannya adalah untuk membentuk susunan pergerakan serta menggabungkannya menjadi set pergerakan yang lengkap.

Sebelum membuat improvisasi dan komposisi tari, anda perlu memastikan durasi keseluruhan hasil komposisi pada peringkat awal agar proses penghasilan lebih efisien dan bermatlamat. Bagi tahap ini, cadangan durasi adalah antara dua hingga tiga minit. Selain itu, proses improvisasi dan komposisi bagi setiap karya berbeza dan sangat bergantung pada jumlah penari, durasi lagu dan sebagainya.

Jadual 7.4 Panduan membuat improvisasi dan komposisi tari.

LANGKAH 1	Latihan pergerakan asas	Hafal teknik dan kuasanya.
LANGKAH 2(A)	Improvisasi tidak berstruktur	Gerak secara bebas bertujuan untuk mendapatkan set pergerakan yang menarik. Rakam video proses berimprovisasi. Ulang improvisasi beberapa kali untuk mendapatkan hasil yang terbaik.
LANGKAH 2(B)	Improvisasi berstruktur	Praktikkan unsur tari dalam setiap proses. Pilih dan tentukan setiap unsur yang akan digunakan dalam setiap proses.
LANGKAH 3	Semak rakaman improvisasi	Pilih set pergerakan yang sesuai. Catatkan dan rekodkan set pergerakan tersebut menggunakan skor tari atau deskripsi tari.
LANGKAH 4	Komposisi 1	Pilih set pergerakan yang sesuai. Susun dan rangkan pergerakan menjadi beberapa set pergerakan yang lengkap – Praktikkan kaedah komposisi seperti kombinasi, songsang dan sebagainya. Hafalkan set pergerakan tersebut.
LANGKAH 5	Improvisasi pola lantai	Kenal pasti dan pilih pola yang akan digunakan. Gunakan set pergerakan daripada komposisi 1. Praktikkan pola lantai yang dipilih. Eksplorasi bentuk pola lantai yang baharu dan segar. Ulang tayang rakaman video improvisasi pola lantai dan buat catatan. Pilih set pergerakan bagi pola lantai yang terbaik.
LANGKAH 6	Komposisi 2	Gabungkan kesemua hasil improvisasi pola lantai yang telah dipilih. Buat rakaman video dan ulang tayang untuk penambahbaikan.

C. PANDUAN KOMPOSISI TARIAN KOLATTAM

Dalam menghasilkan komposisi tarian Kolattam, anda hendaklah memastikan susunan pergerakannya terlebih dahulu berdasarkan struktur *ethugadu*, *usi* dan *muktayimpu*. Anda harus menyelesaikan improvisasi pergerakan dan memilih jenis pergerakan yang sesuai untuk dimasukkan dalam komposisi tarian.

Selain itu, anda hendaklah membuat beberapa lagi variasi pergerakan yang lain hasil daripada aplikasi unsur tari. Gambar foto berikut menunjukkan satu contoh ragam dengan dua jenis variasi sebagai panduan.

RAGAM A

Ragam A ialah ragam asas yang telah dipelajari dalam unit tarian Kolattam.

Posisi sedia



1



Pergerakan tangan:

Kedua-dua tangan digerakkan untuk memukul kayu kol pada tangan kiri pada aras atas.

Pergerakan kaki:

Sebelah kaki digerakkan ke hadapan dan kemudian kembali ke posisi asal.

Aras pergerakan kayu kol: Atas

2



Pergerakan tangan:

Kedua-dua tangan digerakkan untuk memukul kayu kol pada tangan kiri pada aras atas.

Pergerakan kaki:

Sebelah kaki digerakkan ke belakang dan kemudian kembali ke posisi asal.

Aras pergerakan kayu kol: Atas

Gambar Foto 7.1 Komposisi untuk Ragam A bagi tarian Kolattam.

RAGAM A1 – Variasi 1

Ragam A1 ialah hasil variasi daripada pergerakan ragam A dengan mengaplikasikan unsur aras pada pergerakan tangan dan tubuh badan.

Posisi sedia



1



Pergerakan tangan:

Kedua-dua tangan digerakkan untuk memukul kayu kol pada tangan kiri pada aras atas.

Pergerakan kaki:

Sebelah kaki digerakkan ke hadapan dan kemudian kembali ke posisi asal.

Aras pergerakan kayu kol: Atas

2



Pergerakan tangan:

Kedua-dua tangan digerakkan ke bahagian belakang badan.

Pergerakan kaki:

Sebelah kaki digerakkan ke belakang dan kemudian kembali ke posisi asal.

Aras tubuh badan:

Bahagian atas tubuh badan dicondongkan sedikit.

Aras pergerakan kayu kol: Bawah

Gambar Foto 7.2 Komposisi untuk Ragam A1 – Variasi 1 bagi tarian Kolattam.

RAGAM A2 – Variasi 2

Ragam A2 ialah hasil variasi daripada pergerakan ragam A dengan mengaplikasikan unsur aras pada pergerakan tangan, tubuh badan dan kaki.

Posisi sedia



1



2



Pergerakan tangan:

Kedua-dua tangan digerakkan untuk memukul kayu kol pada tangan kiri pada aras atas.

Pergerakan kaki:

Lutut diangkat ke hadapan pada paras sederhana.

Aras tubuh badan: Berdiri

Aras pergerakan kayu kol: Atas

Pergerakan tangan:

Kedua-dua tangan digerakkan ke bahagian belakang badan.

Pergerakan kaki:

Tumit diayun ke belakang pada paras sederhana.

Aras tubuh badan:

Tubuh badan dicondongkan ke hadapan.

Aras pergerakan kayu kol: Bawah

Gambar Foto 7.3 Komposisi untuk Ragam A2 – Variasi 2 bagi tarian Kolattam.

Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Susun pola lantai tarian Kolattam berpanduan struktur persembahan *ethugadu*, *usi* dan *muktayimpu* menggunakan bentuk pola baharu dengan mengaplikasikan konsep simetri dan asimetri.

Jadual berikut menunjukkan panduan membuat komposisi tarian Kolattam.

Pergerakan :

Ragam A, A1 dan A2

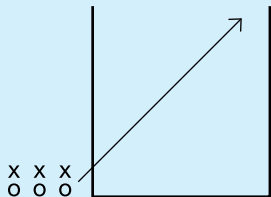
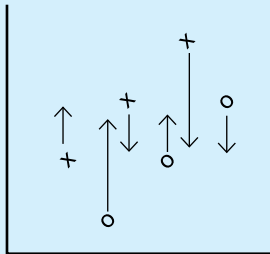
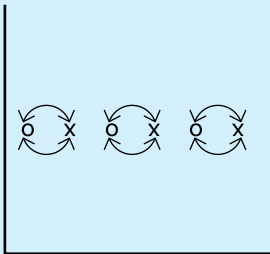
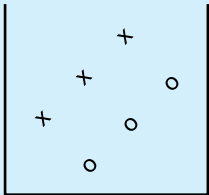
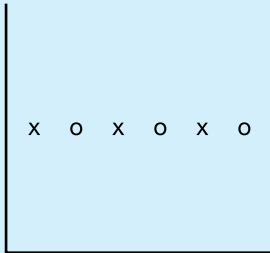
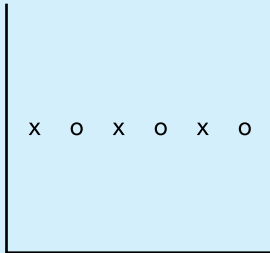
Jenis gabungan pergerakan:

Pengulangan – A, A, A1, A1, A2, A2

Jenis pola lantai:

Garis lurus dan bulatan

Jadual 7.5 Panduan membuat komposisi tarian Kolattam.

Struktur Persembahan		<i>Ethugadu</i>	<i>Usi</i>	<i>Usi</i>
Ragam Pergerakan		Ragam A	Ragam A1	Ragam A1
Pola Lantai	Arah Pergerakan			
	Kedudukan Penari			

PETUNJUK

x Wanita
o Lelaki



Usi	Usi	Muktayimpu
Ragam A2	Ragam A2	Ragam A

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Cari dua jenis persembahan tarian Kolattam yang berlainan. Buat perbandingan kedua-dua tarian tersebut dengan menggunakan elemen koreografi berikut:

- Idea
- Tema
- Konsep
- Pergerakan
 - Struktur pergerakan
 - Teknik
 - Gaya

D. ANALISIS DAN PEMBENTANGAN

Ketika melakukan analisis terhadap koreografi, anda sebenarnya telah mengupas kesemua elemen dalam koreografi untuk memahami kandungannya dengan lebih mendalam. Analisis dilakukan dengan mengulas kandungan koreografi tersebut. Sebagai panduan untuk menilai elemen yang terkandung dalam sesuatu karya, anda boleh membina soalan berikut.

1. Unsur Tari

Adakah kesemua unsur tari telah diaplikasikan dengan baik?

2. Teknik Pergerakan

Bagaimanakah teknik pergerakan dilakukan dengan baik?

3. Muzik

Bolehkah penari mengikut tempo muzik?

4. Nilai Murni

Adakah penari telah mempamerkan nilai murni ketika menari?

5. Etika Persembahan

Mengapakah etika persembahan perlu dipraktikkan semasa aktiviti tarian?

Anda perlu membuat hujahan terhadap setiap elemen yang terkandung dalam koreografi. Anda juga boleh membuat penilaian terhadap aspek yang terkandung dalam komposisi tarian.

Ketika membuat analisis dengan menggunakan pendekatan membanding beza dan menghujah, anda boleh mengambil kira topik seperti tubuh badan, masa, ruang, tenaga dan harmoni. Bagi pendekatan banding beza, anda boleh membuat perbandingan antara produk persembahan sendiri dengan rakan-rakan, manakala hujahan boleh dibuat tentang kelebihan dan kekurangan produk persembahan yang dianalisis.

Apabila melakukan analisis persembahan, anda haruslah menonton dua jenis persembahan yang berlainan terlebih dahulu. Jadual di sebelah menunjukkan gabungan teknik banding beza dan hujahan terhadap dua jenis koreografi.

Sumber: Ajith Bhaskar.

Jadual 7.6 Contoh perbandingan komposisi tarian Kolattam.

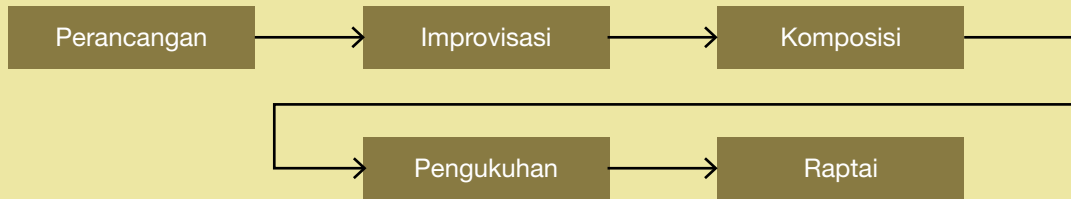
APLIKASI UNSUR TARI	KOREOGRAFI A	KOREOGRAFI B
Tubuh badan	<ul style="list-style-type: none"> • Postur yang betul • Gestur yang tidak seragam di bahagian tertentu 	<ul style="list-style-type: none"> • Seorang penari menunjukkan postur membongkok sepanjang melakukan tarian • Gestur yang seragam oleh kesemua penari
Masa	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo cepat 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo sederhana
Ruang	<ul style="list-style-type: none"> • Arah – semua • Aliran – lurus, <i>zig-zag</i> dan lengkung • Aras – rendah dan sederhana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arah – semua • Aliran – lurus, lengkung dan serong • Aras – rendah, sederhana dan tinggi
Tenaga	<ul style="list-style-type: none"> • Sifat pergerakan – berat dan ringan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sifat pergerakan – berat dan ringan
Harmoni	<ul style="list-style-type: none"> • Kesepaduan muzik dan tari 	<ul style="list-style-type: none"> • Kesepaduan muzik, tari dan pencahayaan

E. KOREOGRAFER TARIAN DI MALAYSIA

Shankar Kandasamy merupakan penari dan koreografer tarian Bharatanatyam yang terkenal di Malaysia. Beliau memiliki Ijazah Sarjana dalam tarian Bharatanatyam dari Bharathidasan Universiti Trichy. Beliau telah menerima Anugerah Arya Bhatta yang berprestij pada tahun 2012 di Bangalore dan anugerah Kala Seva daripada Festival Surya pada tahun 2010. Kini, beliau mengetuai Fakulti Bharatanatyam di The Temple of Fine Arts Malaysia selain menjadi Pengarah Artistik, Koreografer dan Penari. Beliau telah banyak membuat koreografi drama tari Bharatanatyam dan mengembara dengan Temple of Fine Arts ke seluruh dunia untuk membuat persembahan.



Sumber: Shankar Kandasamy.



PRAPERSEMBAHAN



PASCAPERSEMBAHAN

Penonton
 Penari
 Kelengkapan Tari
 Analisis Karya

PERSEMBAHAN

Pemerhatian
 Rakaman Video

ELEMEN KOREOGRAFI

Unsur koreografi

- a. Idea
- b. Tema
- c. Konsep
- d. Pergerakan
 - i. Struktur pergerakan
 - ii. Teknik
 - iii. Gaya

Aplikasi unsur tari

- a. Tubuh badan
- b. Masa
- c. Ruang
- d. Tenaga
- e. Harmoni

Jawab soalan berikut.

1. Kesemua yang berikut merupakan tindakan yang mesti diambil dalam proses perancangan pada peringkat prapersembahan **kecuali** _____.
 - A. memilih jenis pergerakan yang sesuai
 - B. mengenal pasti kesesuaian dan keselamatan ruang latihan
 - C. memberikan peringatan kepada setiap penari supaya kecederaan dapat dielakkan
 - D. mendapatkan inspirasi daripada pelbagai sumber untuk idea, konsep dan tema
2. Pilih tindakan yang **betul** ketika membuat *dry-run* dalam proses raptai.
 - A. Membuat pengukuhan teknik pergerakan
 - B. Membuat persembahan tanpa muzik dan busana
 - C. Membuat latihan keseragaman pergerakan setiap penari
 - D. Menghasilkan prapersembahan dengan iringan muzik dan prop
3. Pilih jawapan yang **betul** berdasarkan pernyataan berikut.

Koreografer memilih set pergerakan yang sesuai, menyusun dan merangkaikan pergerakan menjadi set pergerakan serta menghafal set pergerakan tersebut.

- A. Komposisi
 - B. Pengukuhan teknik
 - C. Improvisasi pola lantai
 - D. Latihan pergerakan asas
4. Huraikan proses prapersembahan dan unsur yang terlibat dalam proses tersebut.
5. Jelaskan kepentingan proses pengukuhan dan raptai dalam proses prapersembahan.
6. Nyatakan langkah kerja yang perlu dilaksanakan ketika membuat perkara berikut.
 - i. Improvisasi berstruktur
 - ii. Improvisasi tidak berstruktur
7. Terangkan kepentingan proses pascapersembahan untuk setiap koreografer.

Apresiasi Tari



2 Mei 2019

Rabu

Tugasan:

Tarian Kolattam dan Bharatanatyam mempunyai latar belakang yang seringkali dikaitkan dengan peranannya dalam pembentukan sosiobudaya masyarakat. Huraikan.



Penulisan apresiasi yang baik dapat dicapai melalui perbincangan secara berkumpulan. Hal ini disebabkan pemerhatian dan pendapat setiap orang berbeza-beza berdasarkan perspektif masing-masing.



KOSA KATA

Pascapenulisan
Prapenulisan
Proses penulisan

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Menganalisis dan membuat ulasan tarian Kolattam dan Bharatanatyam.
- Merancang dan membentangkan ulasan tari.

Berdasarkan situasi di atas, apakah yang sedang dibincangkan oleh kumpulan ini? Bagaimanakah perbincangan kumpulan dapat menghasilkan penulisan yang baik dan berkesan?

A. PENULISAN TARI

Anda telah mempelajari maksud apresiasi tari. Seperti yang telah anda ketahui, apresiasi tari melibatkan beberapa aspek, iaitu pemerhatian, penilaian dan penulisan bagi mentafsirkan gerakan tari dalam persembahan yang ditonton.

PRAPENULISAN

a. Perancangan

1. Mendapatkan informasi penting tentang persembahan daripada sumber seperti buku program, iklan di laman web dan sebagainya.
2. Mendapatkan bahan rujukan yang berkaitan dari perpustakaan atau sumber Internet yang sahih dan berkualiti.
3. Membuat **nota rujukan**, iaitu nota yang dicatat daripada pembacaan sumber sekunder agar pengumpulan data lebih sistematik.
4. Membuat **nota persembahan**, iaitu nota yang dicatat ketika menonton persembahan secara langsung atau menerusi video.

b. Organisasi

1. Menyusun informasi yang telah dikumpulkan daripada pelbagai sumber, termasuk nota rujukan dan nota persembahan.
2. Menyusun informasi secara kronologi sekiranya perlu

- Pastikan anda mendapatkan informasi setiap bahan rujukan yang digunakan seperti nama penulis buku, tajuk buku, tarikh penerbitan, nama penerbit dan tempat diterbitkan.
- Catatkan alamat laman web dan tarikh rujukan dibuat.
- Buat nota penting daripada setiap artikel atau bahan yang dirujuk.

- Bawa buku nota dan pen. Gunakan pen yang mempunyai lampu suluh atau bawa lampu suluh kecil sekiranya anda menonton di dalam panggung atau auditorium. Pastikan anda tidak mengganggu keselesaan penonton lain ketika menyalakan lampu suluh tersebut.
- Baca brosur program sebelum persembahan bermula supaya anda mengetahui susunan persembahan.
- Tulis butiran yang anda lihat dan rasai, termasuk suasana panggung dan penonton.
- Pastikan anda mengambil brosur persembahan. Hal ini disebabkan brosur tersebut pasti diperlukan sebagai rujukan serta boleh dijadikan lampiran projek ulasan anda nanti.

Rajah 8.1 Aspek penulisan yang terlibat dalam apresiasi tari.

Pada kali ini, anda akan mendalami aspek penulisan. Apresiasi tari membabitkan proses penulisan secara holistik yang terdiri daripada prapenulisan, proses penulisan dan pascapenulisan.



Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang panduan untuk menulis nota persembahan. Kemudian, hasilkan slaid dengan menggunakan perisian MS PowerPoint dan bentangkan hasil kerja anda kepada rakan sekelas.

PROSES PENULISAN

2

a. Rangka Penulisan

Membina rangka penulisan yang terdiri daripada:

- i. Pendahuluan
- ii. Isi (pertama hingga kelima)
- iii. Penutup
- iv. Rujukan
- v. Lampiran

b. Rangka L.U.K.A.S

Membina rangka L.U.K.A.S, iaitu:

- i. L – Latar belakang tarian
- ii. U – Unsur tari
- iii. K – Koreografi
- iv. A – Adab dalam persembahan
- v. S – Sinografi



Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Bersama-sama ahli kumpulan, bincangkan cara memperoleh penulisan yang baik pada proses pascapenulisan.

PASCAPENULISAN

3

a. Ulang semak (penilaian peribadi dan rakan)

1. Baca semula hasil penulisan anda. Bayangkan diri anda sebagai penilai yang ingin memberikan markah kepada penulisan tersebut.
2. Kenal pasti sebarang kelemahan ejaan dan tatabahasa yang boleh ditambah baik.
3. Semak informasi dan fakta yang ditulis.
4. Sekiranya penulisan anda terdapat interpretasi peribadi dan kesimpulan, pastikan logik dan berasas.
5. Dapatkan pandangan rakan tentang hasil penulisan anda.

b. Pemurnian

1. Semak semula nota rujukan dan nota persembahan untuk memastikan tiada informasi yang tertinggal atau salah.
2. Pastikan kesemua bahan rujukan telah disenaraikan.

Sumber: Pavaani a/p Thannimalai daripada BhaavaNarthana Naatyalaya.



UNIT 8

B. KELEBIHAN MENULIS ULASAN PERSEMBAHAN

Melalui penulisan ulasan tentang persembahan tari yang ditonton, anda akan memperoleh manfaat sama ada secara langsung atau tidak langsung seperti yang ditunjukkan dalam rajah berikut.



Rajah 8.2 Kelebihan menulis ulasan persembahan.

PANDUAN MENULIS ULASAN YANG BAIK

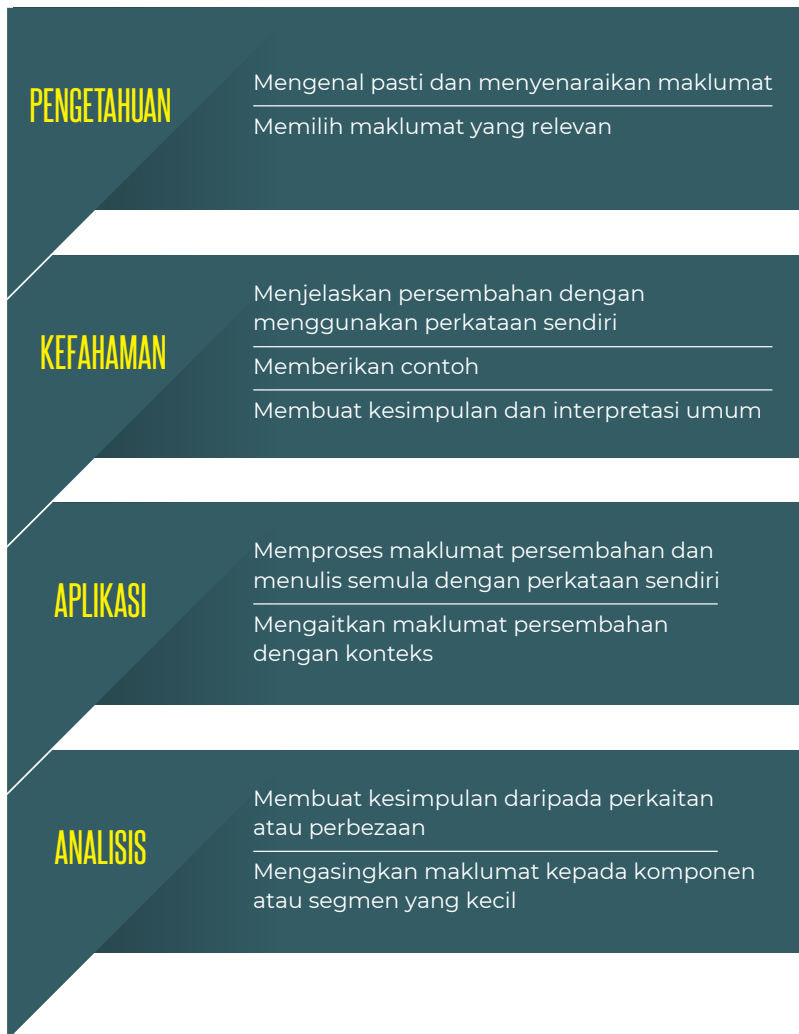


Rajah 8.3 Antara panduan menulis ulasan yang baik.

C. TEKNIK ANALISIS DALAM PENULISAN ULASAN

Anda telah memahami, mengenal pasti dan mengaplikasikan kefahaman tentang persembahan. Kemudian, anda telah memindahkan kesemua kemahiran intelektual tersebut dalam bentuk penulisan apresiasi.

Kini, anda akan diasah dengan teknik menganalisis dan mencerakinkan maklumat persembahan kepada bahagian yang kecil. Anda akan mendapat pemahaman yang lebih mendalam serta mampu membuat kesimpulan dengan menghubungkan kesemua maklumat yang telah dianalisis.



Rajah 8.4 Teknik analisis dalam penulisan ulasan.

SEKILAS FAKTA

Penulisan tari ialah dua proses pembelajaran yang berlaku secara serentak, iaitu:

- mempelajari kandungan tarian ketika menulis tentangnya dan
- mempelajari proses memindahkan konsep dan idea dalam bentuk penulisan.

Sumber: Disesuaikan daripada *Writing about Dance* ditulis oleh Wendy R. Oliver dan diterbitkan oleh Humans Kinetics, Amerika Syarikat (2010).



Penulisan ulasan boleh menyatakan interpretasi dan penilaian penulis terhadap kualiti persembahan. Cadangkan contoh interpretasi dan penilaian terhadap hasil koreografi mana-mana persembahan.

i. Teknik Analisis dalam Penulisan Ulasan Tarian di Malaysia

Ulasan yang anda tulis mestilah bersifat konstruktif atau positif dan kritikal terhadap sesuatu persembahan. Pastikan anda memberikan penerangan yang jelas kepada pembaca tentang pandangan anda sama ada menyukai atau tidak menyukai aspek tertentu dalam persembahan tersebut. Elakkan diri daripada menyatakan pendapat tanpa mengemukakan sebarang justifikasi yang relevan. Rajah berikut menunjukkan perincian teknik analisis dalam penulisan aspek dan kaedah analisis.

a. Latar belakang

Bagi aspek latar belakang, anda boleh merujuk brosur program yang disediakan dan juga bahan rujukan yang diperoleh daripada pelbagai sumber. Setelah itu, anda boleh mengaplikasikan kaedah menghubungkan kait berdasarkan maklumat yang diperoleh daripada pelbagai sumber.



SUMBER 1
Brosur persembahan

SUMBER 2
Laporan akhbar



Rajah 8.5
Aspek latar belakang dalam teknik penulisan analisis.

ASPEK PENULISAN

- Latar Belakang
- Sinografi
- Unsur Tari
- Koreografi
- Etika penari semasa persembahan

KAEDAH ANALISIS

- Membanding beza
- Menghubung kait
- Mengasingkan maklumat

Rajah 8.6 Perincian teknik analisis dalam penulisan aspek dan kaedah analisis.

SUMBER 3

Gambar foto



HASIL ANALISIS

Tarian Kolattam merupakan tarian rakyat yang sering ditarikan dalam pelbagai acara sosial masyarakat India di Malaysia. Kini, tarian tersebut telah mula ditarikan di pentas umum oleh kumpulan tari tempatan.

b. Sinografi

Anda boleh membuat banding beza pelbagai unsur yang telah diterapkan dalam persembahan. Contohnya, kita akan membuat banding beza tatarias wajah setiap penari wanita yang membuat persembahan.



HASIL ANALISIS

Dalam konteks tatarias wajah, kesemua penari mengenakan tatarias yang sama dengan mengaplikasikan teknik serakan pada pembayang mata berwarna coklat gelap dan pewarna bibir berwarna merah.

Gambar Foto 8.1 Aspek sinografi dalam teknik penulisan analisis.

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan mana-mana gambar foto persembahan tarian Kolattam. Lakukan analisis terhadap unsur tari berdasarkan gambar tersebut.



c. Unsur tari

Pada kali ini, kita akan melihat cara untuk menganalisis unsur penggunaan aras tubuh badan penari dalam tarian Kolattam. Anda juga boleh mengaplikasikan teknik yang sama untuk menganalisis unsur tari yang lain seperti tubuh badan, ruang, masa, tenaga dan harmoni.

Gambar Foto 8.2
Segmen penari masuk ke pentas.



Gambar Foto 8.3 Kedudukan penari setelah masuk ke pentas.

Dalam penulisan berkenaan analisis unsur tari untuk tarian Bharatanatyam, anda boleh menghuraikan aspek gerak tari, iaitu Gerak Sembah, gestur tangan atau *mudra* dan juga gerak kaki, iaitu *adavu*. Kepentingan kombinasi ketiga-tiga unsur ini menunjukkan kemahiran seseorang penari dan teknik gerak asas yang telah dikuasainya.

Zon Aktiviti

Berdasarkan gambar foto, lakukan analisis terhadap kualiti keseragaman pergerakan tari.



HASIL ANALISIS

Dalam persembahan tarian alarippu, penari telah memulakan tarian dengan Gerak Sembah untuk meminta restu daripada semua pihak. Gestur anjali yang dilakukan tersusun dan amat kemas. Tarian alarippu merupakan tarian nritya yang menunjukkan kemahiran penari mempamerkan postur tubuh badan dan kombinasi pergerakan *adavu*, tangan serta kaki. Posisi atau aras penari amat jelas sekali dalam tarian ini dengan cara melakukan pergerakan secara samapadam dan kemudiannya diulangi dengan *araimandi* dan *muzhumandi*. Setiap kombinasi pergerakan juga dilakukan dalam kala (*masa*) perlahan, sederhana dan laju. Beberapa kombinasi *adavu* asas, terutamanya *tattadavu* dan *nattadavu* telah diadunkan dengan begitu indah untuk menunjukkan kemahiran yang telah dikuasai oleh penari. *Mudra* yang digunakan sepenuhnya oleh penari ialah *pataka*, *thirpataka* dan *chaturu*.

Gambar Foto 8.4
Aspek unsur tari dalam teknik penulisan analisis.

Lon Aktiviti

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Tonton rakaman video persembahan tarian dan buat nota khusus tentang komposisi pergerakan yang terdapat dalam persembahan tersebut.

d. Koreografi

Anda boleh menganalisis pergerakan yang dipersembahkan melalui aspek koreografi. Ulasan lebih mudah dilakukan sekiranya anda membuat rakaman video dan menonton rakaman tersebut berulang kali. Selepas itu, anda perlu menyediakan nota khusus hasil daripada tontonan agar mudah untuk membuat analisis. Rajah menunjukkan aplikasi kaedah mengasingkan maklumat untuk membuat analisis.

NOTA 1
Minit 0-1

Video - Susunan pergerakan
bahagian Ethugadu
Jenis ragam - asas
Jenis susunan - turutan
Aplikasi unsur tari - aras
tinggi dan rendah

NOTA 2
Minit 1-3

Video - Susunan pergerakan
bahagian Usi
Jenis ragam - asas
Jenis susunan - kombinasi,
pengulangan
Aplikasi unsur tari - aras
tinggi dan rendah

NOTA 3
Minit 3-akhir

Video - Susunan pergerakan
bahagian Muktayimpu
Jenis ragam - asas
Jenis susunan - turutan
Aplikasi unsur tari - aras
tinggi dan rendah

HASIL ANALISIS

Dalam konteks komposisi pergerakan, ragam yang terdapat dalam tarian ini disusun secara berturutan di bahagian ethugadu dan muktayimpu, manakala di bahagian usi, koreografer mengaplikasikan kaedah kombinasi dan pengulangan.

Rajah 8.7 Aspek koreografi dalam teknik penulisan analisis bagi tarian Kolattam.

NOTA 4

Minit 0-1

Video - Susunan pergerakan
Gerak Sembah

Jenis ragam - asas

Jenis susunan - mengikut
turutan tertentu

Aplikasi unsur tari -
aras, iaitu samapadam,
araimandi dan muzhumandi.

NOTA 5

Minit 1-3 (pertengahan)

Video - Susunan pergerakan
pada bahagian awal

Jenis ragam - asas

Jenis susunan - kombinasi
adau, pengulangan

Aplikasi unsur tari - aras
(samapadam, araimandi
dan muzhumandi) dan gerak
tangan, iaitu mudra dan
gerak kaki.

NOTA 6

Minit 3-akhir

Video - Susunan pergerakan
bahagian akhir tarian

Jenis ragam - asas

Jenis susunan - turutan

Aplikasi unsur tari - aras
(samapadam, araimandi
dan muzhumandi), mudra
dan adau.

HASIL ANALISIS

Dalam konteks komposisi pergerakan, aras memainkan peranan yang penting bagi setiap bahagian tarian alarippu dari awal hingga akhir disebabkan koreografer menyusun pergerakan dalam tiga aras yang berbeza, iaitu samapadam, araimandi dan muzhumandi.

Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Bincangkan perihal etika sebagai artis tari. Kemudian, buat refleksi etika sebagai seorang penari.

Rajah 8.8 Aspek koreografi dalam teknik penulisan analisis bagi tarian Bharatanatyam.

e. Etika penari semasa persembahan

Bagi menganalisis aspek etika penari, anda perlu menonton persembahan secara terperinci dan seterusnya membuat penilaian berdasarkan keseluruhan persembahan.

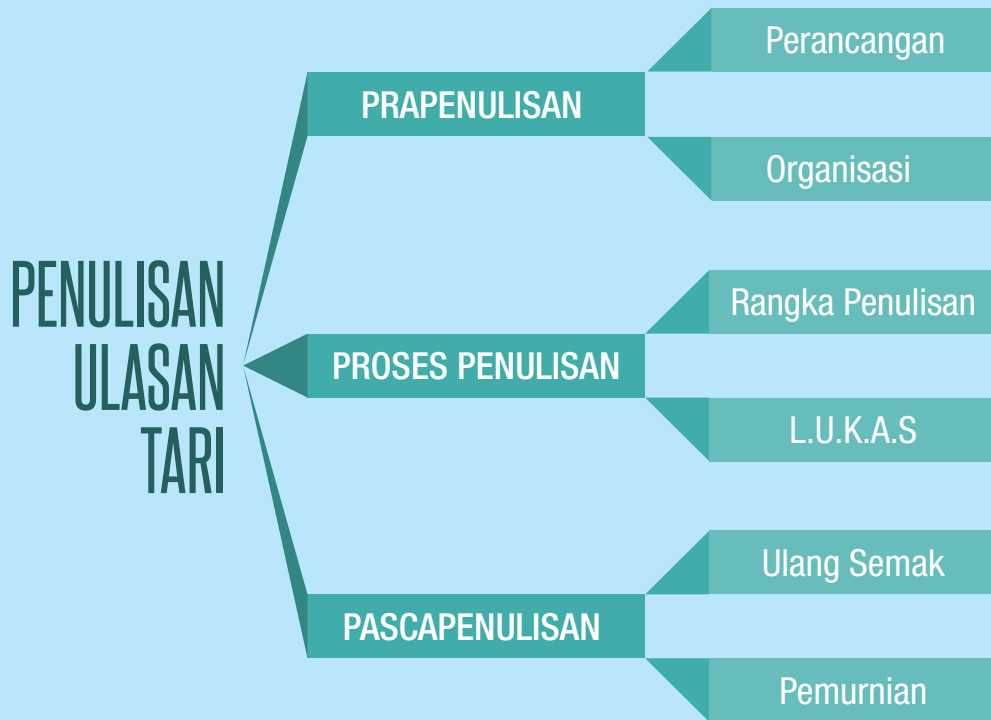
HASIL ANALISIS

Kesemua penari telah berjaya menunjukkan nilai murni dan etika yang baik ketika membuat persembahan walaupun kebanyakan pergerakan dalam tarian ini memerlukan penari membuat lompatan dan henjutan kaki.



Gambar Foto 8.5

Etika penari semasa persembahan adalah antara aspek yang dinilai untuk proses analisis.



Kelebihan Menulis Ulasan

Meningkatkan pengetahuan dan kefahaman

Merangsang idea kreatif

Menjanakan pemikiran secara kritis

Panduan Menulis Ulasan

Organisasi maklumat

Fakta betul dan tepat

Fakta konsisten

Cadangan, saranan dan pendapat yang positif

Bahan rujukan relevan dan berkualiti

Aspek Penulisan

Latar Belakang

Sinografi

Unsur Tari

Koreografi

Etika penari semasa persembahan

Kaedah Analisis

Membanding beza

Menghubung kait

Mengasingkan maklumat

Jawab soalan berikut.

1. Kesemua perkara berikut merupakan kaedah analisis yang boleh diaplikasikan dalam setiap penulisan ulasan **kecuali** _____.
 - A. menghuraikan
 - B. menghubungkan kait
 - C. membanding beza
 - D. mengasingkan maklumat
2. Proses pascapenulisan ialah proses yang melibatkan aktiviti _____ dan _____.
3. Analisis boleh dilakukan dengan membuat _____ antara maklumat serta _____ maklumat kepada komponen atau segmen kecil.
4. Nyatakan panduan yang boleh diaplikasikan untuk menulis ulasan yang baik.
5. Senaraikan proses yang terlibat dalam penulisan ulasan.
6. Jelaskan hubung kait antara penulisan ulasan dengan pengetahuan tentang tarian secara keseluruhan.
7. Buat banding beza antara deskripsi dengan analisis dalam penulisan ulasan.
8. Reka senarai semak proses penulisan sebagai persediaan sebelum menulis ulasan.



Analisis mestilah memfokuskan kandungan persembahan yang ditonton. Setiap analisis yang anda tulis hendaklah menunjukkan kemahiran menaakul dan menilai persembahan; bukan sekadar menulis laporan. Rajah menunjukkan beberapa contoh analisis yang boleh dilakukan ketika menulis apresiasi tari.

Sekiranya anda mempunyai pengetahuan yang luas tentang repertoire tari, koreografi, latar belakang koreografer, persembahan terdahulu dan sebagainya, anda boleh mengaitkan informasi tersebut dengan penulisan anda. Sebagai contoh, sekiranya anda telah menonton beberapa hasil koreografi tarian daripada pelbagai persembahan, anda boleh menggunakan pengetahuan tersebut semasa menulis analisis tentang koreografi tarian berkenaan melalui kaedah membanding beza.

Contoh:

Elemen pola lantai dalam koreografi tarian Sumazau (Penampang) yang dipersembahkan di daerah Penampang biasanya ditampilkan secara sederhana dan ringkas. Namun, persembahan Kumpulan A di Kuala Lumpur telah menampilkan pola lantai yang pelbagai dan kelihatan agak rumit.



Pengetahuan tentang ragam tari dan cara pelaksanaan ragam tertentu boleh dianalisis sekiranya anda telah didedahkan dengan kesemua ragam tari yang terkandung dalam sesuatu repertoire.

Contoh:

Secara dasarnya, kebanyakan ragam asas yang terdapat dalam persembahan tarian joget oleh Kumpulan B telah ditampilkan kecuali ragam terancang.





Analisis juga boleh dilakukan dengan membuat segmentasi atau membahagikan elemen persembahan kepada unit kecil dan seterusnya membezakan segmentasi tersebut.

Contoh:

Dalam pantun pertama dan pantun kedua, koreografer telah menampilkan pola lantai yang simetri, manakala bagi pantun yang seterusnya, pola asimetri telah digunakan.



Penggunaan prop, busana dan tatarias boleh dianalisis secara terperinci berpandukan pelbagai aspek yang telah diketahui sebelum ini.

Contoh:

Penggunaan kipas sebagai prop sepanjang persembahan tarian *Yun Nan Hua Deng* ditampilkan dengan kepelbagaian aras, iaitu berselang-seli antara aras sederhana dengan aras tinggi. Walau bagaimanapun, segmen terakhir mengekalkan kipas pada aras rendah sehingga penari keluar dari pentas. Selain itu, kipas ditutup dan dibuka beberapa kali sesuai dengan rentak lagu yang dimainkan.



UNIT 1: PELAZIMAN DAN OLAH TUBUH BADAN

BIL. JAWAPAN

1. A
2. D
3. D
4. C
5. C
6. i- meningkatkan fleksibiliti tulang belakang
ii- menguatkan otot pada abdomen, paha, tulang pinggul dan tulang belakang
iii- mengawal pernafasan
iv- membaiki pulih proses pengaliran darah
v- menyingkirkan toksik
vi- mengurangkan tekanan
vii- memastikan kelancaran sistem saraf
viii- memanaskan tubuh badan
ix- melancarkan pergerakan bendalir sendi
- 7.



Cara melakukan *sukhasana*:

- i. Duduk dalam keadaan bersila.
- ii. Tarik dan hembus nafas perlahan-lahan.
- iii. Tutup mata dan fokus pada pernafasan.
- iv. Pastikan tangan berada di atas lutut di sisi anda. Duduk dalam postur yang betul.
- v. Kekal berada dalam posisi ini sekurang-kurangnya 5–10 minit untuk melancarkan pengaliran darah.



Cara melakukan *savasana*:

- i. Baring di atas lantai.
- ii. Jarakkan tangan dan kaki sedikit.
- iii. Tutup mata anda dan rehatkan minda.
- iv. Tarik dan hembus nafas dengan pengawalan yang baik.
- v. Kekal dalam posisi ini untuk sekurang-kurangnya 5–10 minit untuk melancarkan pengaliran darah dan mengawal pernafasan.

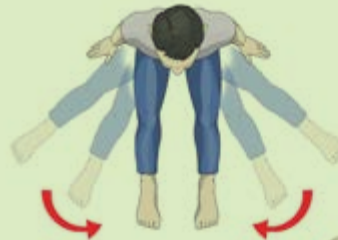
8. *Ustrasana*
Balasana

UNIT 2: ANATOMI

BIL. JAWAPAN

1. i. Fleksi - Pergerakan yang mengurangkan sudut antara dua bahagian tubuh badan.
ii. Aduksi - Pergerakan yang membawa segmen anggota tubuh badan mendekati satah median atau garis tengah tubuh badan.
iii. Abduksi - Pergerakan yang membawa segmen anggota tubuh badan menjauhi satah median atau garis tengah tubuh badan.
iv. Ekstensi - Pergerakan yang membawa permukaan anterior berjauhan dari permukaan anterior yang lain (kecuali lutut) atau meluruskan sendi dari posisi bengkok.
v. *Sikumduksi* - Pergerakan memusing atau memutar seperti membentuk kon dari sendi lesung yang terlibat.
2. Supinasi - Telapak tangan menghadap ke hadapan/anterior
Pronasi - Telapak tangan menghadap ke belakang/posterior
3. Bahu = Fleksi
Lutut (kanan) = Fleksi
Lutut (kiri) = Ekstensi
Pergelangan kaki (kiri) = Dorsifleksi
- 4.

ADUKSI PINGGUL



ABDUKSI PINGGUL

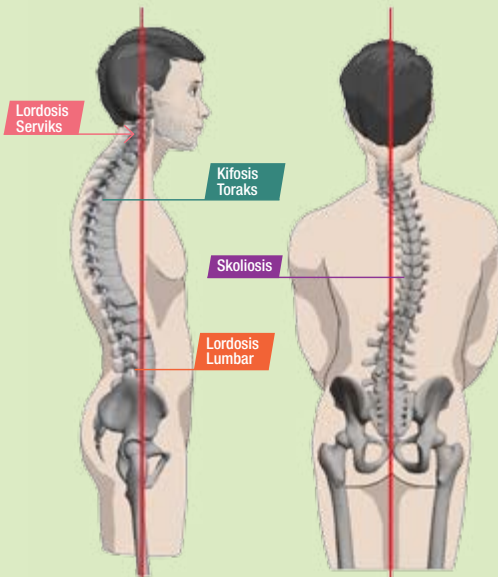


5. i. Siku (kiri) - Fleksi, Siku (kanan) - Fleksi
ii. Lutut (kiri) - Fleksi, Lutut (kanan) - Ekstensi
iii. Pinggul - Abduksi dan Fleksi
iv. Pergelangan tangan - Ekstensi

UNIT 3: KESELAMATAN DALAM TARI**BIL. JAWAPAN**

1. D
2. A
3. B
4. D
5.
 - i. Senaman
 - ii. Kemahiran
 - iii. Persekitaran
 - iv. Pakaian dan peralatan
 - v. Prosedur terkawal
6.
 - i. Pemeriksaan awal terhadap kemampuan fizikal penari serta kecederaan terdahulu yang pernah dialami.
 - ii. Penumpuan terhadap latihan memperkuat fizikal tubuh badan.
 - iii. Pengambilan nutrisi yang seimbang dan rehat yang cukup untuk mengelakkan kelesuan otot.

7.



8.
 - i. Fleksi lutut dengan pemberat pada buku lali.
 - ii. Ekstensi lutut dengan menggunakan gelang rintangan.
 - iii. Angkat kaki dengan pemberat pada buku lali.
 - iv. *Lunge* dengan dumbel.

UNIT 4: TARIAN RAKYAT INDIA (KOLATTAM)**BIL. JAWAPAN**

1. A
2. A
3. D
4. D
5. A
6.
 - i. Tamil – *Kolattam*
 - ii. Telugu – *Cherchezhu*
 - iii. Gujarat – *Dandiyaa*
 - iv. Malayalee – *Kolkali*
7.
 - i. *Ethugadu* bahagian permulaan tarian
 - ii. *Usi* bahagian pertengahan tarian (semakin rancak dan kepelbagaian gerak bunga)
 - iii. *Muktayimpu* bahagian pengakhiran (tarian berakhir bergantung pada koreografer atau muzik)
8.
 - i. Tubuh Badan
 - ii. Pergerakan
 - iii. Tenaga
 - iv. Masa
 - v. Ruang

UNIT 5: TARIAN KLASIK INDIA (BHARATANATYAM)**BIL. JAWAPAN**

1. D
2. A
3. A
4. A
5. *Nritta* ialah tarian berbentuk pergerakan beritma yang diulangi beberapa kali.
Nritya ialah tarian yang mempunyai penceritaan dramatik dan berekspresi.
6. *Thirpataka, kadakamuka*
7. *Mudra shikara* bermaksud puncak tertinggi.
8.
 - i. *Mridangam*
 - ii. *Violin*
 - iii. *Seruling*
 - iv. *Tambura*
 - v. *Nattuvanggam*

UNIT 6: SINOGRAFI TARI

BIL. JAWAPAN

1. C
2. A
3. A
4.
 - i. Diameter yang sama daripada bahagian pemegang dan hujung kayu
 - ii. Panjang kayu kol adalah antara 1.5 kaki hingga 2 kaki
 - iii. Dihias dengan kain berwarna-warni agar kelihatan menarik
5. Thavani ialah selendang yang menutup bahagian dada wanita. Thavani merupakan bahagian busana wanita yang dapat menampilkan nilai kesopanan.
6. Persamaan busana tarian Kolattam untuk kanak-kanak perempuan dengan wanita dewasa adalah dari segi pemakaian baju. Kanak-kanak perempuan mengenakan *pavadai* (skirt paras betis) dan *sattai* (baju pendek). Wanita dewasa yang belum berkahwin atau gadis remaja mengenakan *pavadaithavani* (skirt panjang dan *choli* pendek) yang ditutupi *thavani* (selendang yang menutup dada). Wanita dewasa yang telah berkahwin mengenakan sari.
- 7.
- 8.



UNIT 7: KOREOGRAFI

BIL. JAWAPAN

1. C
2. D
3. A



4.

PROSES	UNSUR	PERINCIAN	TINDAKAN
Perancangan	Koreografi	Idea	Dapatkan inspirasi daripada pelbagai sumber.
		Konsep	Tentukan jumlah ragam tari.
		Tema	Bezakan ragam lelaki dan wanita.
		Jenis pergerakan	Pilih pergerakan yang sesuai.
	Penari	Bilangan, jantina, ketinggian dan saiz	Pilih penari berdasarkan tema dan konsep tarian.
		Latihan	Praktikkan teknik, gaya dan ragam tari.
	Tempat Latihan	Persembahan	
		Lokasi, ruang dan fasiliti di studio latihan	Kenal pasti dan pastikan kesesuaian tempat latihan agar lengkap dan selamat.
	Sinografi	Busana	Tentukan bilangan dan jenis busana.
		Tatarias	Pilih sinografi berdasarkan tema dan konsep tarian.
Pencahayaan		Kenal pasti plot, jenis dan pengaturan.	
Muzik	Tempo dan jangka masa		
	Kesesuaian dengan repertoire	Fahami struktur muzik.	
Improvisasi	Ragam Tari Pola Lantai	Aplikasi unsur tari: Tubuh badan, masa, ruang, tenaga dan harmoni	Praktikkan kombinasi improvisasi ragam tari dan pola lantai.
Komposisi	Ragam Tari	Aplikasi kaedah pengulangan, urutan, kombinasi, songsang	Hasilkan kombinasi komposisi ragam tari dan pola lantai.
	Pola Lantai	Pemilihan jenis simetri, asimetri, motif flora dan fauna atau motif ornamen Melayu	
Pengukuhan	Muzik	Keharmonian muzik dan pergerakan	Praktikkan kombinasi keharmonian muzik, pergerakan dan keseragaman.
	Keseragaman	Keseragaman pergerakan tari	
Raptai	Dry-Run		Hasilkan prapersembahan tari dengan muzik dan prop.
	Raptai penuh		Hasilkan prapersembahan tari dengan muzik, prop dan aplikasi sinografi.

5. Proses pengukuhan – Memastikan kombinasi keharmonian muzik, pergerakan dan keseragaman.
Raptai – memastikan tari siap dihasilkan dengan muzik, prop dan aplikasi sinografi.
6.
 - i. Improvisasi tidak berstruktur
 - a. Bergerak bebas bertujuan untuk mendapatkan set pergerakan yang menarik.
 - b. Rakam video proses berimprovisasi.
 - c. Ulang improvisasi beberapa kali untuk mendapatkan hasil yang terbaik.
 - ii. Improvisasi berstruktur
 - a. Praktikkan unsur tari dalam setiap proses.
 - b. Pilih dan tentukan setiap unsur yang akan digunakan ketika berproses.
7. Fasa pascapersembahan melibatkan segala proses yang dilaksanakan setelah tamat sesuatu persembahan. Fasa pascapersembahan perlu diteliti dengan penuh terperinci agar persembahan seterusnya dapat ditambah baik demi meningkatkan kualiti karya koreografi. Pascapersembahan haruslah dilihat sebagai suatu fasa penting yang menghubungkan setiap pengakhiran dan permulaan proses pengkaryaan.

UNIT 8: APRESIASI TARI

BIL. JAWAPAN

1. A
2. ulang semak, pemurnian
3. analisis, mencerakinkan
4.
 - i. Susun maklumat dengan sistematik.
 - ii. Gunakan laras bahasa yang baik dan tekal.
 - iii. Perincian fakta dengan betul, tepat dan konsisten dengan merujuk bahan yang berkredibiliti.
 - iv. Berikan cadangan, saranan dan pendapat secara positif dan konstruktif.
5. prapenulisan, proses penulisan dan pascapenulisan
6. Menulis meningkatkan kefahaman kita tentang sesuatu tarian kerana kita akan turut menelusuri sejarah dan latar belakang tarian tersebut serta menilai persembahan secara holistik. Penulisan memerlukan pemerhatian yang teliti terhadap sesuatu persembahan. Secara tidak langsung, kita akan memperoleh ilmu dan idea kreatif yang baharu melalui tontonan. Selain mencetuskan rasa ingin tahu, kita dapat menajamkan kemahiran berfikir secara analitikal dan kritikal ketika membincangkan sesuatu persembahan.
7. Deskripsi merupakan keterangan yang disampaikan secara jelas tentang sesuatu perkara. Analisis pula merupakan keterangan yang disampaikan hasil daripada kupasan atau ulasan melalui kaedah tertentu seperti membanding beza, menghubungkan kait, mencerakinkan dan mengasingkan maklumat.
8. Senarai semak dibina berdasarkan rangka kerja yang terdapat dalam proses prapenulisan, penulisan dan pascapenulisan.



abduksi pergerakan menjauhi garis tengah badan.

adavu pergerakan asas dalam tarian Bharatanatyam.

aduksi pergerakan mendekati garis tengah badan.

alarippu tarian permulaan berbentuk *nritta* dalam margam Bharatanatyam.

anjali postur atau gestur untuk melakukan Gerak Sembah dalam tarian Bharatanatyam.

anterior posisi di hadapan, atau lebih dekat di hadapan.

araimandi posisi penting dalam Bharatanatyam yang memerlukan penari berada dalam keadaan separa duduk.

asana posisi atau postur yang dilakukan dalam senaman yoga.

ashtanga namaskara asana keenam dalam Salutati Surya yang memerlukan kedua-dua lutut diturunkan ke bawah sehingga tubuh badan menyentuh permukaan lantai dan melunjur ke hadapan sambil menaikkan bahagian torso atas sementara bahagian siku kedua-dua tangan dibengkokkan untuk menyokong berat badan.

ashwa sanchalanasana asana keempat dan kesembilan dalam Salutati Surya yang memerlukan kaki kanan ditolak ke belakang sejauh yang boleh dan lutut kiri dibengkokkan ke hadapan sambil kedua-dua tangan menyentuh lantai untuk mengimbangi tubuh badan serta kepala didongakkan ke atas.

Bharatanatyam tarian klasik yang berasal dari negara India.

bhava emosi yang diekspresikan oleh penari.

bhujangasana asana ketujuh dalam Salutati Surya yang memerlukan tubuh badan diluncurkan ke hadapan seperti seekor ular tedung dan kepala didongakkan sambil bahagian siku tangan diluruskan untuk menyokong berat badan sementara bahu dibiarkan dalam keadaan normal.

dandasana asana kelima dan kelapan dalam Salutati Surya yang memerlukan kaki kiri ditolak ke belakang supaya sama dengan kaki kanan dan tubuh badan dibentuk dalam keadaan menggunung.

dandiyaa tarian India dalam kalangan masyarakat Gujerati yang menggunakan kayu kol.

doti seluar longgar yang dipakai oleh kaum lelaki India.

dr. best formula untuk menghayati unsur tari.

dry-run latihan penuh atau raptai yang dilakukan sebelum membuat pementasan sebenar.

ekstensi pergerakan yang meningkatkan sudut di antara dua bahagian tubuh badan.

ethugadu bahagian permulaan dalam struktur pergerakan tarian Kolattam.

fleksi pergerakan yang mengurangkan sudut di antara dua bahagian tubuh badan.

hasta padasana asana ketiga dan ke-10 dalam Salutati Surya yang memerlukan tubuh badan dibengkokkan ke hadapan bersama-sama kepala sehingga kedua-dua telapak tangan menyentuh ke lantai tanpa membengkokkan lutut.

hastauttanasana asana kedua dan ke-11 dalam Salutati Surya yang memerlukan tubuh badan dibengkokkan sedikit ke belakang.



jaddai rambut palsu berbentuk tocang yang biasanya dipakai oleh kaum wanita India.

kifosis bentuk tulang belakang yang melengkung ke hadapan melebihi paras normal atau bongkok.

kol kayu yang digunakan dalam tarian Kolattam.

Kolattam tarian rakyat dalam kalangan kaum India yang menggunakan kayu kol.

kurta baju lelaki yang longgar dan bahagian bawahnya mencecah paras lutut.

lordosis lengkungan berlebihan pada tulang belakang seperti di bahagian serviks atau lumbar.

mridangam sejenis alat muzik (gendang) yang digunakan dalam ensembel persembahan Bharatanatyam.

mudra gestur tangan dalam Bharatanatyam.

muktayimpu bahagian pengakhiran dalam struktur pergerakan tarian Kolattam.

muzhumandi posisi dalam Bharatanatyam yang memerlukan penari berada dalam keadaan duduk sepenuhnya, iaitu merapatkan tumit kaki untuk mengimbangkan berat badan.

nattadavu adavu yang merupakan kombinasi pergerakan tangan dan kaki dalam Bharatanatyam.

nattuvanggam sejenis alat muzik yang digunakan dalam ensembel persembahan Bharatanatyam.

natya tarian yang sempurna dan lengkap.

natyarambam posisi asas tangan dalam tarian Bharatanatyam.

netti chutti barang kemas tiruan yang biasanya dipakai oleh kaum wanita India sebagai aksesori dalam tarian klasik India atau dalam upacara tertentu seperti majlis perkahwinan.

nritha pergerakan beritma dalam repertoire Bharatanatyam yang diulangi beberapa kali.

nritya penceritaan dramatik yang berekspresi dalam repertoire Bharatanatyam.

pambai sejenis alat muzik (gendang) yang digunakan dalam ensembel muzik tarian Kolattam.

patelofemoral sakit di bahagian anterior lutut, iaitu di bahagian belakang patela atau di sekelilingnya.

pavadai kain kembang yang dipakai oleh kaum wanita India.

pavadaithavani skirt panjang dan *choli* pendek yang ditutupi selendang di bahagian dada yang biasanya dipakai oleh gadis remaja atau wanita India yang belum berkahwin.

posterior posisi di belakang, atau berhampiran dengan bahagian belakang.

pottu tanda yang diletakkan di bahagian dahi yang membawa makna tertentu bagi kaum India.

pranamasana *asana* pertama dan ke-12 (terakhir) dalam Salutati Suria yang memerlukan tubuh badan dalam keadaan bersedia (Gerak Sembah).

pronasi tubuh badan yang berbaring meniarap di atas lantai atau bahagian dorsal tubuh badan menghadap ke atas, bahagian ventral tubuh badan menghadap ke bawah.

raga melodi yang khas untuk tarian tertentu dalam Bharatanatyam.

ravikkai baju singkat, berlengan pendek dan mengikut bentuk badan yang dipakai oleh wanita India.

salutati suria kitaran yang lengkap dalam latihan olah tubuh badan melalui senaman yoga.



samapadam postur asas tubuh badan dalam keadaan bersedia atau tegak dalam Bharatanatyam.

sattai baju pendek yang biasanya dipakai oleh kanak-kanak perempuan India.

sikumduksi kombinasi fleksi, abduksi, ekstensi dan aduksi secara berturutan atau sebaliknya.

skoliosis keadaan tulang belakang yang membengkok dan melengkung secara lateral.

sollukattu ucapan beritma yang disebut oleh guru untuk mengiringi setiap *adavu*.

supinasi tubuh badan yang berbaring terlentang atau bahagian dorsal tubuh badan menghadap ke bawah, bahagian ventral tubuh badan menghadap ke atas.

thala rentak atau ritma yang harus diikuti oleh penari dalam Bharatanatyam.

tambura sejenis alat muzik yang digunakan dalam ensembel persembahan Bharatanatyam.

tattadavu kumpulan *adavu* atau gerak asas dalam persembahan Bharatanatyam.

tatti-kumbidal Gerak Sembah dalam tarian Bharatanatyam.

tattu-kazhi alat yang dihentakkan oleh guru untuk memberikan tempo dan ritma semasa mengajarkan tarian Bharatanatyam.

thavani selendang yang menutupi bahagian dada wanita.

thavil sejenis alat muzik (gendang) yang digunakan dalam ensembel muzik tarian Kolattam.

torso bahagian tubuh badan dari bawah leher sehingga ke bahagian atas pinggul. Bahagian penting torso ialah dada, tulang rusuk, perut (abdomen), pinggul, buah pinggang termasuk organ pembiakan.

urumi sejenis alat muzik (gendang) yang digunakan dalam ensembel muzik tarian Kolattam.

usi bahagian pertengahan dalam struktur pergerakan tarian Kolattam.

yoga sistem senaman yang dapat menyatukan tubuh badan, minda dan pernafasan.



- “Abdominal Cavity”. Encyclopaedia Britannica. I: A-Ak – Bayes (Edisi ke-15). Chicago, IL: Encyclopaedia Britannica, Inc. 2010. hlm. 19–20 (dilayari pada 1 November 2017).
- Bauman, Alisa (2018). “Is Yoga Enough to Keep You Fit”. <http://www.yogajurnal.com/poses/is-yoga-enough-to-keep-you-fit> (dilayari pada 1 November 2017).
- Brad Walker, 2007. *The Anatomy of Sports Injuries*. North Atlantic Books.
- Daniel Nagrin, 1994. *Dance and the Specific Image: Improvisation*. Pittsburgh and London: University of Pittsburgh Press.
- Eric Franklin, 2014. *Dance Imagery for Technique and Performance*. Edisi ke-2. Amerika Syarikat: Human Kinetics.
- Eric Shamus dan Jennifer Shamus, 2017. *Sports Injury Prevention & Rehabilitation*. Edisi ke-2. Amerika Syarikat: McGraw-Hill Education.
- Eshwar, Jayalakshmi, 2010. *Bharatanatyam, How to... A Step by Step Approach to Learn the Classical Dance*. Open Library: B.R. Rhythmn.
- <https://medlineplus.gov/rehabilitation.html> (dilayari pada 1 November 2017).
- Jacqui Greene Haas, 2017. *Dance Anatomy*. Edisi ke-2. Amerika Syarikat: Human Kinetics.
- Kaminof, Leslie, 2011. *Yoga Anatomy*. Amerika Syarikat: Human Kinetics.
- Karen Clippinger, 2015. *Dance Anatomy and Kinesiology*. Edisi ke-2. Champaign, IL, Amerika Syarikat: Human Kinetics.
- Kassing, Gayle, 2014. *Discovering Dance*. Amerika Syarikat: Human Kinetics.
- Kevyn Aucoin, 1996. *The Art of Makeup*. Amerika Syarikat: Harper Collins Publishers.
- Kothari, Sunil, 2001. *Bharata Natyam*. India: Marg Foundation Publishers.
- Long, Ray, 2009. *The Key Poses of Yoga*. Chicago. Amerika Syarikat: Independent Publishers.
- Malkogeorgos, Alexandros & Mavrovouniotis, Fotios & Zaggelidis, Georgios & Ciucurel, Constantin. “Common Dance Related Musculoskeletal Injuries” dlm. *Journal of Physical Education and Sport*, 11. 259-266, 2011.
- Marsha, Barsky. “Dance Medicine in Practice: Anatomy Injury Prevention Training” dlm. *Journal of Dance Education*, 14:4, 157-158, DOI: 10.1080/15290824.2014.929838, (dilayari pada 1 November 2017), 2014.
- Narayan, Shovana, 2004. *Folk Dance Traditions of India*. India: Subhi Publications.
- Ramel E dan Moritz U. “Musculoskeletal Pain and Discomfort in Professional Ballet Dancers in Sweden” dlm. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine*. Mar; 26(1):11-6, 1994.
- Rangacharya, Adya, 2014. *Natyasastra, The English Translation with Critical Notes* (revised edition). India: Munishram.
- Ruth L. Solomon, John Solomon dan Sandra Cerny Minton, (editor), 1990. *Preventing Dance Injuries: An Interdisciplinary Perspective*. National Dance Association
- Sadhguru, Subramaniam dan Arundhathi, 2017. *The Source of Yoga*. India: Harper Collins Publishers.
- Sandra Cerny Minton, 2007. *Choreography: A Basic Approach using Improvisation*. Edisi ke-3. Amerika Syarikat: Human Kinetics.

- Sandra J. Shultz, Peggy A. Houglum dan David H. Perrin, 2000. *Assessment of Athletic Injuries*. Amerika Syarikat: Human Kinetics.
- Soneji, Daves, 2012. *Ed. Bharatanatyam a Reader*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Swami Vivekananda, 2011. *The Yoga Sutras of Patanjali*. London: Duncan Baird Publishers.
- Wendy R. Oliver, 2010. *Writing About Dance*. Amerika Syarikat: Human Kinetics.



abdomen 47–48, 50–51, 68
 abduksi 27–28, 36–38, 40–43, 54, 68
 abduktor 54, 59
adavu 107, 113, 119–20, 132
 aduksi 27–28, 36–38, 40–43, 54
anjali 113, 117–18
araimandi 108–10, 119, 121, 129, 132–33
asana 3–18, 21–23, 25

Bharatanatyam 102–13, 119, 121, 130–33, 165

Dandiyaa 71–72

doti 146, 150–51

ekstensi 27–28, 30–35, 40–43, 47–48, 51–52, 55, 57–58, 68
ethugadu 77, 92, 100, 153, 159, 162, 177–78

fleksi 27–28, 30–35, 40–43, 47, 51–52, 55–57, 68
 fleksibiliti 11, 21, 27, 130–31, 138, 143

Gerak Sembah 113–14, 117

gestur 77, 102, 107, 111, 113–14, 165

improvisasi 153–54, 156, 158–59, 166–67
 intensiti 60–62

kifosis 45, 49–50, 67
 kol 71–72, 75, 77–84, 86–87, 89–92, 101, 149–51, 159–61
 Kolattam 70–77, 92, 95–97, 100–01, 136–38, 146–51, 159–62, 164–65, 169, 174, 176
 koreografer 92, 152–55, 165, 167, 178
 koreografi 96, 152–56, 164–66, 175, 178, 180
 kurta 146, 150

lordosis 48, 49



muktayimpu 89, 92, 100, 153, 159, 163, 178

muzhumandi 108–10, 115, 132–33

nattadavu 119, 121–24, 128, 132–33

natyarambam 110–11, 121

nritha 105, 112, 130–31, 133

nritya 105, 112, 130–31, 133

posisi 3, 6–9, 11–12, 14–16, 37, 39–40, 43, 46–49, 54, 56, 68, 77–78, 80–84, 87–89, 91, 107–11, 119, 122–29

postur 18, 47–48, 107–09, 113, 165

pronasi 27–28, 39–40, 42–43, 52

rehabilitasi 60, 63, 66

Salutati Suria 3, 5, 9–10, 24–25

samapadam 77, 108, 110, 114, 129, 132–33

sikumduksi 27–29, 40, 42–43

sollukattu 106, 119–23, 126, 128–29

supinasi 27–28, 39–40, 42–43, 54

tattadavu 119, 121, 132–33

tatti-kumbidal 113–14, 118

usi 81, 92, 100–01, 153, 159, 162–63, 178

yoga 2, 4, 5, 19, 24–25