

Bhangra dans



Richa Chandra
Indian Rhythms



Innhold

Forord	3
Introduksjon	3
Historikk	4
Ranjit Singh	4
Britene, og Punjabi helter	4
Patriotisme i Punjab	5
Punjab i det 21. århundre	6
Bhangra	7
Opphavet av Bhangra	7
Jhumar (Jhoomar)	7
Luddi	7
Gidda	8
Julli	8
Daankara	8
Saami (sammi)	8
Kikli	8
Gatka	9
Bhangra Kostymer og rekvisita	10
Bhangra Instruments	11
Trommer og Dhol	11
Strenginstrumenter	11
Bhangra prinsippene	12
Armene:	12
Bena:	12
Bhangra stegene	12
Single Lehria:	12
Dobble lehria:	12
Chutki lehria:	13
Single Mahia:	13
Dobbel Mahia:	13
Single Chaffa:	13
Dobbel Chaffa:	13
Punjab:	13
Phull:	13

Pump Tari:	13
Side Pump:	14
Sheesha:.....	14
Simple Bedi:.....	14
Round Bedi:	14
Dhamal Bedi:	14
Dhamal 1:.....	14
Dhamal 2:.....	14
Udarian 1:	14
Fasala:	15
Jugni:	15
Haati Chaal:	15
Kichan:	15
Jeona Morh:.....	15
Bhangra rytmer.....	16
Bhangra kurs og opplæring:.....	17
Pensum for Bollywood kurs.....	18
Kurs barn	18
4- 6 år	18
Alder 7- 12 år	19
Kurs voksne	20
Nivå 1	20
Nivå 2	21
Nivå 3	21
Referanser.....	23

Forord

På oppfordringer av Studieforbundet Solidaritet har jeg utarbeidet dette oppslagsverket for bruk av undervisning av indisk dans. Dette heftet er ikke laget for salg eller kommersielt bruk.

Etter å ha danset og jobbet med indisk dans i 35 år, har jeg stadig vekk sett behovet for et oppslagsverk på norsk. Indisk dans er et stort og omfattende fag, og denne boken er et forsøk på å gjøre det litt lettere for elever som ønsker å lære mer om danseformen Kathak.

Jeg ønsker å takke Shikha Chandra for å danne den første indisk danseskolen i Norge og gjennom den gi mange barn og unge mulighet til å være knyttet til asiatiske kultur og tradisjon. Hensikten med slike danseskoler, danseundervisning og dette heftet, er å kunne spre kunnskap om indisk kultur.

Introduksjon

Bhangra er en livlig musikk- og danseform som oppsto i Punjab-regionen. Som regel gjenspeiler lyrikken i sangene den lange og turbulente historien til Punjab, og dette gir innsikt i betydningen av musikken. Mens Bhangra begynte som en del av innhøstingens festival-feiringer, ble det også en del av ulike andre anledninger, som bryllup og nyttårsfeiring. Videre, i løpet av de siste tretti årene, har Bhangra hatt en bølge av popularitet over hele verden, både i tradisjonell form og som en fusjon med sjangere som hip-hop, house og reggae.

Bhangra-dansen fortsetter å bevege seg inn i allmenn kultur, og gir en forståelse av Punjab's historie og tradisjon.



Historikk

Fødestedet til Bhangra-danseformen er Punjab. Punjab er en region som strekker seg over en del av nord India og nordøst Pakistan. Oversettelsen av "Punjab" betyr "Land of Five Rivers." Folket i Punjab kalles Punjabis og de snakker et språk som heter Punjabi.

De tre viktigste religionene i området er sikhisme, hinduisme og islam. Regionen har blitt invadert og styrt av mange ulike imperier og raser; arierne, persere, grekere, muslimer og mongolene.

Rundt det 15. århundre ble Guru Nanak Dev sikh-religionen grunnlagt. Den ble raskt kjent i hele regionen. Guru Nanak ble født i 1469 i distriktet Sheikhpura, og reiste verden rundt i sitt voksne liv. Reisene hans inkluderte hele Punjab, Sørøst-Asia, Mekka, og Roma. Innen han døde i 1539 ble det lansert en kraftig bevegelse med radikal avvisning av kaste, fordommer, ritualer, kjønnsdiskriminering, og overtro og aksept av sikhenes religion.

I løpet av de neste to århundrene, ledet ni andre Gurus sikher. Den tiende og siste mester, Guru Gobind Singh (1661-1708 AD), skapte Khalsa. Dette var en hær av Saint-krigere som skulle beskytte undertrykkede. Han ga også sikher deres navn: Singh for menn, Kaur for kvinner. Han tilførte en ny giv blant massene, slik at de kunne stå opp mot herskere. Han gav sin sikh-hær en økt følelse av ansvar for å kjempe imot undertrykkelse.

Ranjit Singh

Sikhene etablerte seg raskt som herskerne i store deler av Punjab. Dette kulminerte med Maharaja (King) Ranjit Singh, som var kjent for å være en av de mest fremragende herskere i religionens historie. Han var kjent for sine enestående evner i forsvarsledelse, diplomati og administrative ferdigheter. Ranjit engasjerte mange små lokalsamfunn som var i krig med hverandre, inn i et samlet og sterk Punjab. Han tok Lahore i 1799 og ble proklamert Maharaja i 1801. Han huskes best for å ha skapt et samlet rike for alle Punjabis, uavhengig av religion, kaste, farge eller tro. Han døde i Lahore 27. juni 1839, og sikhenes rike som han bygget falt kort tid etter hans bortgang.

Britene, og Punjabi helter

I 1849 slo britene ned den svekkede Punjabi hæren og fikk kontroll over regionen, sammen med resten av Sørøst-Asia. Det britiske kolonistyre var markant forskjellig fra Ranjit Singh, og folk var ikke fornøyd. Mange Punjabis kjempet hardt mot det britiske styret.

Selv om de britiske begikk mange grusomheter, skiller en hendelse seg ut som historisk viktig. I 1919 i Amritsar, Punjab, gikk 20.000 demonstranter i protest mot britisk styre, og ble konfrontert av tropper ledet general Reginald EH Dyer. På en åpen plass kjent som Jallianwalla Bagh, skjøt troppene mot folkemengden og drepte anslagsvis 379 og såret rundt 1200. Skytingen ble etterfulgt av en forkynnelsen om



unntakstilstand, inkludert slikt som offentlig pisking og annen tortur. Selv om hendelsen endte Dyer`s karriere, støttet guvernøren i Punjab, Michael O`Dwyer offentlig hans handlinger. Denne hendelsen satte varige arr på det Indo-britiske forholdet, og var opptakten til Mahatma Gandhi`s ikke-samarbeids bevegelse.

Denne hendelsen førte også til fremveksten av mange revolusjonære Punjabis, inkludert Bhagat Singh og Udham Singh. Mange sikher tok en voldelig vei for å oppnå uavhengighet, i sterk kontrast til Mahatma Gandhi sine ikke-voldelige metoder.



Bhagat Singh ble født inn i en familie av Sikh bønder i Punjab i 1907. Hans far, bestefar og onkel var politisk aktiv og arbeidet for å oppnå reformer og uavhengighet i India. Bhagat utviklet lignende ambisjoner. Han vokste opp i det urolige kjølvannet av Jalianwala Bagh- massakren, - han besøkte området da han var bare fjorten. Selv om han begynte sin politiske karriere ved å skrive og distribuere brosjyrer og aviser i et forsøk på å øke politisk bevissthet i India, ble Bhagat Singh snart en av de mange Punjabis som valgte å drive britene ut av India med voldelige midler. I 1928 skjøt han en britisk offiser, som gjengjeldelse for henrettelsen av en indisk demonstrant. Bhagat Singh ble til slutt arrestert og hengt i 1931.

Udham Singh, født i 1899 i Punjab, var øyenvitne til hendelsene på Jallianwalla Bagh. Hendelsen ble et vendepunkt for Udham, og han viet resten av sitt liv til å frigjøre India. Mellom 1919 og 1933 reiste han til Amerika, Egypt, Etiopia, Frankrike, Tyskland og Russland, hvor han kom i kontakt med mange andre revolusjonære. I 1933 reiste han til England og var fast bestemt på å drepe O`Dwyer. Han lå i dekning i syv år og ventet på den perfekte muligheten til å drepe O`Dwyer i det offentlige slik at drapet fikk mest mulig publisitet. Han lyktes endelig i 1940 og skjøt O`Dwyer på et offentlig møte i London. Han ble hengt senere samme år. Under avhør i fengsel oppgav Udham Singh konsekvent navnet Mohammed Singh Azad. Dette alias inkorporerer tre forskjellige religioner, som et symbol på at hans offer var for alle indere, uavhengig av deres tro eller klasse.

Både Bhagat Singh og Udham Singh ble legendariske helter for det indiske folk. De var hovedtemaet i utallige Bhangra-sanger, og ungdom over hele landet forgudet dem. De gikk videre til å bli symboler for tapperhet i kampen for å frigjøre India.

I 1947 ble Punjab delt mellom Pakistan og India av britisk styre. Denne etableringen av landegrensene resulterte i en stor immigrasjon av Punjabis til Storbritannia, noe som til slutt førte til fremveksten av Bhangra i vestlige klubber og dansesteder.

Patriotisme i Punjab

Som et resultat av den indiske uavhengighets handling ble Punjab delt inn i Øst Punjab provinsen Unionen av India og Vesten Punjab-provinsen i Pakistan. Denne inndelingen i tillegg til de politiske problemene, førte til mangel på ressurser (vann,



spesielt) og dermed en god del vold. Dette resulterte igjen i utvandring av mange muslimer og hinduer fra Punjab til roligere steder i India. Totalt var 8 millioner mennesker på vandring, noe som er en av de største folkevandringer i moderne historie. På grunn av muligheten for åpen innvandring til Storbritannia valgte mange mennesker å komme til store britiske industribyer som London, Birmingham og Manchester. (Birmingham er nå hjem til en blomstrende Bhangra-scene.)

Punjab i det 21. århundre

Med en rask økning i landbruk og industri, samt innen utdanning, sosiale tjenester og velferd, har Punjab blitt en av de mest velstående områdene i Sørøst-Asia.

Punjab har oppnådd anerkjennelse i verden for sine utøvende artister, sin visuelle kunst, og litteratur. Gjenopplivingen av folkekunst, sang, dans og drama, samt rehabilitering av de gamle klassikerne i poesi, og gjenoppdagelsen av Sikh-skolene, har skapt en følelse av stolthet.



Bhangra

Det sies at Bhangra muligens har eksistert siden 300 f.Kr. I løpet av de siste førti årene har man opplevd nye høyder i popularitet og innovasjon. Begrepet "Bhangra" har gradvis utviklet seg, og nå refererer det til mange forskjellige underklasser av dans og musikk, for mange anledninger.

Opphavet til Bhangra

Mens Bhangra-historikere spekulerer i at dansen kan ha sin opprinnelse i tiden kjent som Alexander den Stores tid i India, er ingen sikker på at den eksisterte for fem hundre år siden. Rundt det 14. eller 15. århundre danset bønder og sang sanger om livet i landsbyen for å fordrive tiden mens de arbeider på åkeren. Etter hvert ble innhøstingen feiret som en festival, Bhaisakhi (April 13), for å vise glede og takknemlighet for avlingene som høstes. Det ble etter hvert mer og mer vanlig å bruke dans som en måte å uttrykke glede på, også i andre sammenhenger og anledninger, for eksempel som fullføring av utdanning, bryllup og nyttårsfester.

De forskjellige sjangre av Bhangra:

Bhangra er utviklet som en kombinasjon av danser fra ulike deler av Punjab-regionen. Begrepet "Bhangra" refererer nå til flere typer dans og kunst, inkludert Jhumar, Luddi, Giddha, Julli, Daankara, Dhamal, Saami, Kikli, og Gatka.

Jhumar (Jhoomar)

Jhumar, opprinnelig fra Sandalbar, Punjab, utgjør en viktig del av Punjab-folkets kulturarv. Det er en grasiøs dans, basert på en bestemt Jhumar-rytme. Danserne danser i sirkel rundt en tromme som spilles på, mens de repeterer et mykt refreng flere ganger.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=hAKRp7lpqKc>

Luddi

En person som danser Luddi plasserer den ene hånden bak hodet og den andre foran ansiktet sitt, mens han/hun svaier på hodet og armene. Han bærer vanligvis en ordinær løs skjorte og svaier på en slange-aktig måte. I Luddi danser man også rundt Dhol spilleren, slik man også gjør i Jhumar dans, men bevegelsene er annerledes.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=0NAB9r4m6kl>



Gidda

Kvinner har en annerledes dans som kalles Giddha. Danserne synger versene, kalt bolis, som representerer et bredt spekter av tema - alt fra argumenter med en svigerinne eller svigermor, til politiske saker. Rytmen i dansen avhenger ikke bare av trommer, men også av håndklapp fra danserinnene.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=chDS15KluzE>

Julli

Julli er en dans forbundet med muslimske hellige menn kalt pirs, og er vanligvis utført i deres hellige sted eller avgrenset området. Vanligvis er danserne kledd i et helt svart antrekk, og utfører Julli i sittende stilling, men det blir noen ganger også gjort rundt graven til en avdød lærer eller religiøs veileder. Julli er unik i at den ofte fremføres alene.

Daankara

Daankara er en dans for feiring, vanligvis utført i bryllup. To menn danser med fargerike staver rundt hverandre i en sirkel, mens de slår pinnene sine sammen i takt med trommene.

Danserne danner også en sirkel mens de holder armene høyt og rister på skuldre og hodet. De hylar og skriker. Dhamal er en ekte folkedans som representerer hjertet av Bhangra.

Saami (sammi)

Kvinner fra Sandalbar regionen danser den tradisjonelle Saami-stilen. Danserne kler seg i fargerike kurtas, og skjørt kalt lehengas.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=UVHkL0q9HHo>

Kikli

Som Daankara, danses Kikli også av to personer, men som regel er det kvinner. Danserne krysser armene, holder hverandres hender, og snurrer rundt til sang av folkeviser. Av og til kan det være fire jenter som holder hender med hverandre for å utføre denne dansen. Det er ofte slik at denne dansen blir kombinert med Gidda eller



andre danseformer. Det blir da noen få repetisjoner av Kikli og det blir da sett på som en bevegelse i en koreografi eller fri dans, men ikke som en hel dans i seg selv.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=dsn4aT7x1m4>

Gatka

Gatka er en Sikh-kampsport der folk bruker sverd, pinner, eller dolker. Historikere mener at den sjette Sikh-guru startet kunsten gatka etter at femte guru, Guru Arjan Dev, døde som en martyr. Overalt hvor det finnes en stor Khalsa Sikh befolkning, vil det være Gatka deltakere, ofte med små barn og voksne. Disse deltakerne utfører vanligvis Gatka på spesielle Punjabi-helligdager.

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

I tillegg til disse forskjellige danseformene, inneholder en Bhangra vanligvis mange energiske stunts. Det mest populære stuntet kalles "myr", eller påfugl, der en danser sitter på en annen danser sine skuldre, mens en tredje person henger fra hans hofteparti med bena. Tårn, pyramider, og ulike spinnende stunts er også populært.



Bhangra Kostymer og rekvisita

Tradisjonelt bærer menn en lungi mens de danser Bhangra. En lungi er en fargerik stykke tøy pakket rundt midjen, og med en kurta som overdel. Kurta er en lang Punjabi-stil skjorte. I tillegg har menn turban for å dekke hodene sine.

Kvinner bærer en tradisjonell Punjabi kjole, Salvar kameez. En Salvar kameez er sammensatt av en lang fargerik baggy og skjorte, med posete bukser. Kvinner har duppatta, som er fargerike tøystykker rundt halsen. Mange tekster i Bhangra-sanger refererer til duppatta og dens effekt på menn.



Bhangra Instruments

Mange forskjellige Punjabi instrumenter brukes til å akkompagnere Bhangra. Selv om den viktigste er Dhol tromme, finnes det en rekke strengeinstrumenter som benyttes, i tillegg til andre typer trommer.

Trommer og Dhol

Den primære og viktigste instrument som assosieres med Bhangra, er Dhol. Dhol er en stor, høy basstromme, som spilles ved å slå på den med to pinner. Bredden på Dhol skinnen er omtrent 38 cm, og Dhol henger i en stropp rundt halsen på spilleren.

Dhad, dafli, dholki, og damru er også vanlige trommeinstrumenter å bruke i bhangra, men de lager mindre basslyd enn Dhol.



Dhol

Strenginstrumenter

De strengeinstrumenter som er brukt er: tumbi, Sarangi, sapera, supp, og chimta.

En tumbi et instrument med bare en streng, som har en ganske så en høy tone. Selv om det bare har én streng tar det mange år før en mestrer å spille tumbi.

Sarangi er et flerstrengs-instrument, som ligner på fiolin.



Tumbi



Bhangra prinsippene

Alle bevegelsene gjøres på både høyre og venstre side like mange ganger. Helst 4 eller 8 repetisjoner.

Armene:

Uansett hvilken retning armene skal i, er det viktig å tenke på vinkler og formasjoner.

Armene skal være helt strekt ut og albuen skal **ikke** være inntil kroppen i noen av bevegelsene. En liten knekk i armen er greit, men armbevegelsene skal utføres med mye energi og mye styrke i fingrene og hendene.

Bena:

Alle bevegelser som utføres med bena har som regel et lite hopp i seg.

Hvis knærne skal tas opp, skal de høyt opp, her er også vinkler viktig. Det er også viktig å lande på tærne, og det er en fordel å være spenstig.

Bhangrastegene

Det finnes veldig mange forskjellige steg, og de har forskjellig navn fra sted til sted. Hver bhangra-sjanger har forskjellige unike steg, og forskjellige navn på stegene. Stegene beskrevet under er bare noen få og de mest populære, og de som er hyppigst brukt.

Merk: V= ventre H= Høyre

Single Leheria:

Et steg frem med det H benet og løftet av kneet skal være middels høyt, samtidig som H arm trekkes først rett opp til taket, og bringes ned til knehøyde mens det lages en bue fremover. Når benet flyttes tilbake er det litt lenger bak enn V ben, og da går armen tilbake til startposisjon.

V ben hoppes det på med små hopp. V arm er plassert på hofta.

Dobbele leheria:

Det starter likt som single leheria, med en liten tvist før den er ferdig. Når benet bringes litt lenger bak enn V fot, bringes armen inn i høyde med livet og albuen peker bakover. Den andre gangen benet tas ut og inn igjen, går armen opp til sin startposisjon.



Chutki lehria:

Bena er likt som lehria, her brukes begge armene. Armene går helt ned til knehøyde og rett opp igjen.

Bildet:

Single Mahia:

Bena er likt som i Lehria. V arm bringes frem og opp i skulderhøyde. H arm lager en bue nede, og kommer opp for å klappe med V hånd.

Dobbel Mahia:

Samme bevegelse som single mahia, men gjøres til begge sider, og det er valgfritt med bruk av bena. Noen bruker bare H hele tiden, noen bytter på begge bena.

Single Chaffa:

Mens det hinkes på V fot, sparkes det fremover med H ben to ganger. Kneet skal være så høyt opp som mulig og det skal være et energifullt hopp. V arm er strukket opp i været, mens H arm føler H ben. Så endres det på ben og armer.

Dobbel Chaffa:

Bena er helt likt som i single Chaffa. Begge armene kastes litt fremover i knehøyde to ganger, deretter bringes de opp i været to ganger.

Punjab:

V -benet krysser H foten foran og tåen rører så vidt bakken, deretter hentes foten tilbake, mens det hoppes små hopp hele tiden. Armene er over hodet, rett opp i været, så presses de ned slik at albuen kommer ned til skulderhøyde. Armene blir det samme selv om det er V benet som krysser H.

Phull:

V tær trykkes to ganger ned i bakken rett foran startposisjonen mens vi småhopper på H fot hele tiden. Armene er ved H hofte H, litt ut av kroppen og hendene settes sammen. Håndleddene rulles innover 2 ganger. Så sparkes det lavt med H fot to ganger mens hendene går opp over hodet, med nedrykk to ganger.

Pump Tari:

V ben krysser H med tapping av V tær 2 ganger, V arm er ved H hofte og H arm lager en bue bak og klapper to ganger med V hånd. Så tappes det 2 ganger med V på V side mens hendene presser lett nedover ved H hofte slik at en pumper noe, det gjøres 2 ganger.



Side Pump:

V ben tapper 2 ganger litt skrått frem og armene går til H. Høyre armen er i skulderhøyde, og V på bryst nivå. Hendene lager små bølgebevegelser mens armene går litt opp og ned. De beholder likevel styrken og energien. Det virker som om vi pumper noe til siden.

Sheesha:

Hopp slik at du bytter vekt på begge bena, og foten er litt skrå og ut. V fot litt ut, V arm ned og H arm opp, mens vi pumper fremover en gang, så er det bytte av ben og armer. Bena fortsetter mens armene går til H side og lager en bølgeliknende bevegelse, kommer frem i hofte høyde og klapper.

Simple Bedi:

Side tapp med bena, annen hver gang, 4 ganger. Klapp, klapp frem for kroppen, så går armene opp i været, og håndleddene og hendene snurres inn og ut 2 ganger.

Round Bedi:

Likt som Simple Bedi, men når armene er oppe skal hendene lage sirkel over hode. Noen gjør det med pekefingeren opp og noen gjør det med hele hånden.

Dhamal Bedi:

Begynner likt som Simple Bedi, etter klappene løftes V benet høyt opp og kroppen lener seg til H. Armene er rett i været, så bytters det side og ben, mens armene forblir oppe.

Dhamal 1:

Sparker rett frem med bena ganske høyt, mens den ene armen er rett opp, og den andre på hofta.

Dhamal 2:

Samme som Dhamal 1, og bena fortsetter mens armene krysses over brystet og hendene tappes to ganger på overarmene.

Udarian 1:

Tar et steg frem med høyre ben og tar begge armene i skulder høyde og beveger de i små opp og ned bevegelser som om vi flyr med vingene. H armene er fremme og V armen rett bak. Så skifter en retning ved å ta H benet rett bak, og V blir stående stille.



Fasala:

V fot peker innover mot H kne, mens vi hopper, så byttes det direkte til at H ben går innover mot V kne. Bena fortsetter mens det knippes en gang nede mot H side, så går armene opp mot V side, så H side og V igjen. Tre ganger oppe.

Jugni:

Armene opp mot V, og pekefinger frem. Så rulles skuldrene fremover, med spesiell vekt på høyre skulder. Vi sitter i plie og går små skritt fremover med takten.

Haati Chaal:

Det hoppes fremover 4 ganger med kneet høyt og frem, annenhver fot, mens armene krysser over foten og hånda gjør en bevegelse som om vi prøver å ta noe. Så hoppes det bak over, med føttene pekende mot det motsatte kneet. Da lener kroppen seg litt fremover, vi knipser og hendene er nede på knehøyde.

Kichan:

Hendene opp i været halvt bøyd, ben i bøyd kne stilling brakt nesten helt opp til brystet. Benene blir vekslet, mens hendene forblir i luften.

Jeona Morh:

innebærer å ta tre piruetter mens du går sidelengs, etterfulgt av å gå med bøyd knær og hoppe tre ganger på den måten. Dette gjøres to ganger for å fullføre jeona morh. (sshumber, 2015)



Bhangrarytmer

Rytmene i Bhangra pleier å være svært livlige. De er vanligvis basert på en rask kaheerava taal, som er åtte beats. Dette åtte taktslag mønsteret er som regel ikke spilt rett ut slik som andre folkedanser. Det er vanligvis en sterk synkopering i tradisjonell Bhangra musikk. Synkope er en rytme som faller mellom grunnslagene i en takt. En 8/8-takt har 8 grunnslag på hver fjerdedel (tell 1-2-3-4-5-6-7-8). Over dette kan det spilles, synges eller danses en synkopert rytme. Det vil si at rytmen havner mellom disse grunnslagene og skaper en betoning av en lett del av takten. Dette skaper en effekt av at rytmen blir forskjøvet i forhold til grunnslagene. Rytmen kommer tidligere eller senere enn «forventet». Synkoper er meget utbredt i all form for rytmisk musikk f.eks. jazz, rock, pop, folkemusikk, men forekommer også i klassisk musikk.

Jhumar har en tendens til å være mye tregere, og til tider benytter en halvperiode versjon av punjabi theka (basert på åtte slag, snarere enn 16). Andre ganger kan Jhumar være basert på en hemeola, på en måte noe som ligner på Gujarati raas musikk.

I dag er Bhangra ikke bare en dans, men er også en musikalsk stil. Etter hvert som denne musikken er blitt internasjonalisert, har den gjennomgått en bred utvikling. Der det en gang var ren folkemusikk fra Punjab, kan dagens elementer av rap, hip-hop, og andre kommersielle vestlige former finnes foldes inn i det.

Bhangra-melodier bruker ekstremt lite antall noter, og sjelden strekker den seg over et oktav. Likevel, selv med begrenset antall noter brukt, kan Bhangra være svært uttrykksfull og det skyldes i stor del det lyriske innholdet i sangene.



Bhangra kurs og opplæring:

På grunn av at dans har en «muntlig» undervisningstradisjon i India, er det få bøker og opplæringsmateriell. Det er likevel noen universiteter i Punjab som gir muligheten til å ta eksamen i denne danseformen.

Det finnes forskjellige dansegrupper og undervisnings-sentre i USA og England som har høyt profesjonelt nivå. Disse gruppene har utviklet sine unike attributter og det er synlig hvilken sjangre de legger mest vekt på. Noen grupper legger mer vekt på akrobatikk, og andre mer på formasjoner.

I Norge er det Punjabi-skolen som har drevet lengst med undervisning av Bhangra til barn og unge. Det er noen andre små grupper som blir dannet og underviser bhangra, men de har dessverre ikke så veldig høyt nivå.

Den gruppen i Norge som kan bli kalt den mest profesjonelle Bhangra fremføringsgruppen, er «Northern Bhangra avengers». Deres sterke attributt er gode formasjoner, god energi ved utførelse av store bevegelser og gode akrobatiske stunts. Deres lidenskap for dansen sprer glede og det er stor ære å se dem opptre bhangra på norske scener.

Video som ligger på nettet som presenterer dansene:

Norge:

<https://www.youtube.com/watch?v=OMejZD1TRB8>

Usa:

<https://www.youtube.com/watch?v=YnqxJ8I3pqk>

England:

<https://www.youtube.com/watch?v=CurliV740d8>



Pensum for Bollywood kurs

Kurs barn

Kurs for barn må deles opp i alder og nivå.

4- 6 år

Forkunnskaper: Ingen

Det er flere og flere barn som begynner å danse i en alder av 4 år, og deres undervisning må legges opp etter deres forståelse slik at det blir en morsom aktivitet.

Nivå 1:

Minimum 4 basic steg som brukes også som oppvarming. Introduksjon av armbevegelser og stegene for bena hver for seg til barna mestrer det.

Stegene: Single lehra og dobbel lehra.

De skal ha forståelse av tellinger og rytmer ved å klappe til musikken.

Formålet er å kunne lære dem til å få en forståelse av sin kropp i forhold til andre, og kunne samarbeide som et team. Det er viktig at de har en forståelse av individualitet og hvordan de skal forholde seg til alle i gruppen, som for eksempel hvor deres posisjon er. De må også lære hvordan de skal bevege seg fra et sted til et annet uten å miste fokus på dansen.

Danser: De skal lære minimum en dans på 2 min som står i tråd med avslutningstemaet til instituttet, og en valgfri dans, i løpet av et semester på 12 uker.

Nivå 2:

Forkunnskaper: nivå 1

Minimum 6 basic steg som brukes også som oppvarming. Introduksjon av armbevegelser og stegene for bena hver for seg, til barna mestrer det.

Stegene: Single lehra, dobbel lehra, chutki lehra, single Mahia, dobbel Mahia, Single chaffa, Dobbelt chaffa.

De skal få forståelse for tellinger til Dadra taal og rytmer ved å klappe til musikken.

Formålet: å kunne lære dem til å få en forståelse av sin kropp i forhold til andre, og kunne samarbeide som et team. Det er viktig at de har en forståelse av individualitet og hvordan de skal forholde seg til alle i gruppen, som for eksempel hvor deres posisjon er. De må også lære hvordan de skal bevege seg fra et sted til et annet uten å miste fokus på dansen

Danser: De skal lære minimum en dans på 2 min som står i tråd med avslutningstemaet til instituttet og en valgfri dans, i løpet av et semester på 12 uker.



Alder 7- 12 år

Forkunnskaper: Ingen

Nivå 1:

Oppvarming med 4 energiske basic-bevegelser. I oppvarmingen kan instruktøren trekke frem de viktige og vanskelige bevegelsene slik at ungene bli enda sikre på hvordan de skal utføres.

Fokuset må være på energi, vinkler og ansiktsuttrykk.

Stegene: Single lehra, dobbel lehra, chutki lehra, single Mahia, dobbel Mahia, Single chaffa, Dobbelt chaffa

Forståelse av musikk, tellinger til Dadra taal.

Teori:

1. Enkel historikk om hvordan Bhangra oppstod.
2. Navn på alle bevegelsene de utfører.
3. Forklaring om hvilken Bhangra dansestil barna lærer.
4. Forklaring av dansene de lærer
 - a. Lyrikk
 - b. Fortellingen i dansen
 - c. Følelse

Formål: Denne gruppen skal kunne fremføre danser der det er bruk av ansiktsuttrykk, energiske bevegelser, og mer koreografi med formasjoner.

Dansene: De skal lære minimum en dans på 2 min som står i tråd med avslutningstemaet til instituttet, og en valgfri dans, i løpet av et semester på 12 uker.

Nivå 2:

Forkunnskaper: Nivå 1

Fokuset må være på oppvarming, energi, ansiktsuttrykk, og tilstedeværelse. Forståelse av scene og sine posisjoner, endringer av posisjoner og synkronisering.

Stegene: Single lehra, dobbel lehra, chutki lehra, single Mahia, dobbel Mahia, Single chaffa, Dobbelt chaffa, Punjab, Phull, Pump Tari,

Musikktype, og 3 instrumenter som brukes for å få frem taktene. Forklaringer og telle til Dadra taal.

Forståelse for om bevegelsene skal utføres på takt, melodi eller lyrikk.



Teori:

1. Enkel historikk om hvordan Bhangra oppstod.
2. Navn på alle bevegelsene de utfører.
3. Forklaring om hvilken Bhangra dansestil barna lærer.
4. Forskjellen av Jhumar, Luddi og Gidda.
5. Forklaring av dansene de lærer
 - a. Lyrikk
 - b. Fortellingen i dansen
 - c. Følelse

Formål: Denne gruppen skal kunne fremføre danser der det er bruk av ansiktsuttrykk, energiske bevegelser, og mer koreografi med formasjoner. Det må være en tilstedeværelse og innlevingssevne i dansen.

Dansene: De skal lære minimum en dans på 2 min som står i tråd med avslutningstemaet til instituttet, og en valgfri dans, i løpet av et semester på 12 uker.

Kurs voksne

Nivå 1

Forkunnskaper: Ingen

Fokuset må være på oppvarming med 4 basic-bevegelser, energi, ansiktsuttrykk og tilstedeværelse. Forståelse av scene og sine posisjoner, endringer av posisjoner og synkronisering.

Stegene: Single lehra, dobbel lehra, chutki lehra, single Mahia, dobbel Mahia, Single chaffa, Dobbelt chaffa, Punjab, Phull, Pump Tari, Side Pump, Sheesha, Simple Bedi, Round Bedi, Dhamal Bedi

Musikktype, og 4 instrumenter som brukes for å få frem taktene, og 2 strengeinstrumenter. Forklaringer og telle til Dadra taal.

Forståelse for om bevegelsene skal utføres på takt, melodi eller lyrikk.

Teori:

1. Enkel historikk om hvordan Bhangra oppstod.
2. Navn på alle bevegelsene de utfører.
3. Forklaring om hvilken Bhangra dansestil kursdeltakerne lærer.
4. Forskjellen av Jhumar, Luddi og Gidda.
5. Forklaring av dansene de lærer
 - a. Lyrikk
 - b. Fortellingen i dansen
 - c. Følelse

Formål: Denne gruppen skal kunne fremføre danser der det er bruk av ansiktsuttrykk, energiske bevegelser, og mer koreografi med formasjoner. Det må være en tilstedeværelse og innlevelses-evne i dansen.

Dansene: De skal lære minimum en dans på 3 min som står i tråd med avslutningstemaet til instituttet, og en valgfri dans, i løpet av et semester på 12 uker.



Nivå 2

Forkunnskapene: nivå 1

Oppvarming med 6 energiske basic-bevegelser. I oppvarmingen kan instruktøren trekke frem viktige og vanskelige bevegelser som blir brukt i dansene som undervises.

Fokuset må være på oppvarming med bevegelser, energi, ansiktsuttrykk og tilstedeværelse. Forståelse av scene og sine posisjoner, endringer av posisjoner og synkronisering.

Stegene: Single lehra, dobbel lehra, chutki lehra, single Mahia, dobbel Mahia, Single chaffa, Dobbelt chaffa, Punjab, Phull, Pump Tari, Side Pump, Sheesha, Simple Bedi, Round Bedi, Dhamal Bedi, Dhamal 1, Dhamal 2, Udarian 1, Fasala

Musikktype, og 4 instrumenter som brukes for å få frem taktene, og 3 strenge instrumenter. Forklaringer og telle til Dadra taal.

Forståelse for om bevegelsene skal utføres på takt, melodi eller lyrikk.

Teori:

1. Enkel historikk om hvordan Bhangra oppstod.
2. Navn på alle bevegelsene de utfører.
3. Forklaring om hvilken Bhangra dansestil kursdeltakerne lærer.
4. Forskjellen av Jhumar, Luddi og Gidda.
5. Forklaring av dansene de lærer
 - a. Lyrikk
 - b. Fortellingen i dansen
 - c. Følelse

Formål: Denne gruppen skal kunne fremføre danser der det er bruk av ansiktsuttrykk, energiske bevegelser, og mer koreografi med formasjoner. Det må være en tilstedeværelse og innlevelses-evne i dansen.

Dansene: De skal lære minimum en dans på 3 min som står i tråd med avslutningstemaet til instituttet, og en valgfri dans, i løpet av et semester på 12 uker.

Nivå 3

Forkunnskapene: nivå 1 og 2

Må kunne lede oppvarmingen uten en instruktør til stedet.

Fokuset er mer på å finne sin Bollywood stil, og hvilken av stilene som passer kursdeltakeres kropp.

Stegene: Single lehra, dobbel lehra, chutki lehra, single Mahia, dobbel Mahia, Single chaffa, Dobbelt chaffa, Punjab, Phull, Pump Tari, Side Pump, Sheesha, Simple Bedi, Round Bedi, Dhamal Bedi, Dhamal 1, Dhamal 2, Udarian 1, Fasala, Jugni, Haati Chaal, Kichan, Jeona Morh



Musikk: må kunne fortelle hva slags musikk det er slik som klassisk-, moderne-, Vestli-, sør indisk eller nord indisk, religiøs- eller folkemusikk. Kursdeltakerne må også ha en grundig forståelse for Dadra Taal, Teen taal, Keherva taal.

Koreografi: Kursdeltakeren må ha litt forståelse for koreografi og kunne koreografere et lite stykke på 8 eller 16 takter.

Teori:

1. Navn på 6 forskjellige danseformer og deres unike elementer.
2. Biografi 2 danserinner og 2 dansere som har vært viktig for Bollywoods dansehistorie.
3. Ramse opp 3 elementer som er unike for Bollywooddans.
4. Forklare forskjellige kostymer som brukes i forskjellige danseformer.

Formål: Denne gruppen skal kunne fremføre danser der det er bruk av ansiktsuttrykk, energiske bevegelser, og mer koreografi med formasjoner. Det må være en tilstedeværelse og innlevelses-evne i dansen.

Dansene: De skal lære minimum en dans på 3 min som står i tråd med avslutningstemaet til instituttet, og en valgfri dans, i løpet av et semester på 12 uker.



Referanser

Courtney, D. (2015, Juli 06). *BHANGRA: MUSIC AND DANCE FROM THE PUNJAB*. Hentet fra http://chandrakantha.com/articles/indian_music/bhangra.html

Smartly, U. P. (2015, Juli 06). *Urban Pro Hire Smartly* . Hentet fra Urbanpr.com: <https://www.urbanpro.com/a/learning-bhangra-dance>

sshumber. (2015, Juli 06). *Youtube*. Hentet fra Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=bkfHp0HJSMs>

Thind, C. K. (2001). History of Bhangra. *Internett, 2*.

Unknown. (2015, 07 06). *Bhangra (dance)*. Hentet fra Wikipedia: [https://en.wikipedia.org/wiki/Bhangra_\(dance\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Bhangra_(dance))

