

चलचित्र कार्यशालाका लागि अभ्यासहरू

(निम्न अभ्यासहरू चलचित्र को स्वरूप, प्रकृति, प्रयोग बुझाउन बनाइएका छन्। विभिन्न तालिमहरूमा यि अभ्यासहरू प्रयोग गर्न सकिनेछ। यहाँ प्रस्तुत धेरै अभ्यासहरू 'Insights into Participatory Video: A handbook for the field' बाट समेटिएकोछ। सो पुस्तिका नेल्सन पार्करले २०११ मा र डेभिड गेर्मानोले २०१३ मा तयार पारेका हुन्। डकस्कूलका लागि नेपाली अनुवाद क्षितिज अधिराज (२०२२)।)

३. शरिर मापन अभ्यास (Body Mapping Exercise)

यो अभ्यास कुनै चलचित्रको लागि नयाँ विषय ठम्याउन सहयोगि हुन सक्छ। यो सानो समुहमा गर्दा राम्रो हुन्छ। महिला र पुरुष साथिहरूले अभ्यास भिन्दा भिन्दै पनि गर्न सकिन्छ।

१. साथि सित वा समुहमा मिलेर आफ्नो शरिरको बाह्य नक्सा कोर्नुहोस। यसका लागि भुइमा कागज आख्याएर सो माथि सुत्नु पर्छ। शरिरको बाह्य नक्सा किरिसकेर शरिर का अन्य हिस्साहरू सो माथि बनाउनुहोस। हरेक भागको भन्दै अर्थ लगाउनु पर्छ, उदाहरणका लागि खुट्टाले हामिलाइ विभिन्न स्थान पुर्याएका छन्, पेटमा भय छ, सबै भन्दा मनपराउने व्यक्तिको वास मुटुमा छ, माथामा सपनाहरू कैद छन् आदि... शरिरका अङ्गका लागि आफुले चाहे अनुसार अर्थ लगाउनु होस्।

२. अब शरिरलाई विभिन्न चित्र, पत्र-पत्रिका फोटो, सहजै पाइने सामाग्री आदि प्रयोग गरि आर्थ लाग्ने गरि सिङ्गार्नुहोस।

३. यस अभ्यासका क्रममा शरिरको कुनै भागको बारे छोटो चलचित्र बनाएर पनि चित्र माथि राख्न सकिन्छ।

४. आफ्नो साथिले उन्को शरिरको चित्रका बारेमा राखेको विचार खिचि छोटो फिल्म बनाउनुहोस्।

५. यसरी शरिर मापन को क्रममा सङ्कलन भएका विचारहरूलाई Story Board exercise को प्रयोग गरि छोटो चलचित्र बनाउन सकिन्छ।

अभ्यास बाट निर्माण हुन सक्ने फिल्मको उदाहरण:

१. कुनै महिलालै आफ्नो योनि को चित्रण गरेर आफुलाई पहिलो पटक रजस्वला हुदाको अनुभवका बारे फिल्म बनाउन सक्नुहुन्छ।
२. मुटुको चित्रण बाट कलेजमा प्रेम भएको कुनै सथिको बारेमा फिल्म बनाउन सकिन्छ वा मानिसहरू बिचको दाम्पत्य जिवनको बारेमा फिल्म बनाउन सकिन्छ।

तालिम लगाएत डकस्कूलका अतिरिक्त गतिविधी बारे बुझ्न
डकस्कूलमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।