



**तबलावादन र मुद्राहरूको अन्तर्सम्बन्ध : एक अध्ययन**

वेङ्कटेश ढकाल<sup>#\*</sup>

<sup>#</sup>Teacher (Tabla) at Lalitkala Campus, Tribhuvan University.

<sup>\*</sup>Corresponding Author: wenkateshdhakal8@gmail.com

**Citation:** ढकाल, वेङ्कटेश. (2023). तबलावादन र मुद्राहरूको अन्तर्सम्बन्ध : एक अध्ययन. *Journal of Fine Arts Campus*, 5(2). 34-45. <https://doi.org/10.3126/jfac.v5i2.67291>

**लेखसार**

१८ औं शताब्दीबाट सुरुवात भएको तबलावादनमा हातको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । अवनद्ध वाद्ययन्त्र अन्तर्गत पर्ने तबलामा वादन गरिन अधिकतम बोल तथा रचनाहरूको वादन हातका औंलाहरूको सञ्चालनमा निर्भर रहेको हुन्छ । उत्कृष्ट रूपमा तबलावादनका लागि सुरुवातदेखि नै वादनका क्रममा नारि, हत्केला, काँध, बस्ने तरिका लगायत हातका औंलाहरूलाई सहि रूपमा सञ्चालन गरेमा तबलावादनका क्रममा शारीरिक एवम् मानसिक कठिनाइ हुँदैन । त्यसकासाथै विभिन्न रचना वादन गर्दा हात रखाव तथा औंलाहरूको सञ्चालन निश्चित शैली अनुसार भएमा मात्र उत्कृष्ट प्रभाव पार्न सकिन्छ । तबलावादन प्रस्तुतिका क्रममा कलाकारको मुद्राले दर्शकहरूलाई सकारात्मक एवम् नकारात्मक प्रभाव पार्ने हुनाले तबला विषयका शिक्षक र विद्यार्थीहरूले सुरुवातदेखि नै मुद्रादोष नहोस् भनेर ध्यान पुर्याउनु आवश्यक हुन्छ । प्रस्तुत आलेखमा मुद्रा भन्नाले तबलावादनका क्रममा बस्ने तरिका, नारि, हातका औंलाहरू तथा वादनका समयमा परिवर्तन हुने मुद्राहरू आदिलाई जनाइएको छ । मुद्राहरूमा हुन गएको परिवर्तनको सम्बन्धमा अध्ययन गर्नका लागि वर्तमान समयमा सर्व सुलभ रूपमा प्राप्त गर्न सकिने विश्व प्रसिद्ध कलाकारहरूको तबलावादनका क्रममा रेकर्ड भएका मुद्राहरूको विश्लेषणात्मक अवलोकन गरि उदाहरणका लागि केहि तस्वीर प्रस्तुत गरिएको छ । तबलावादनमा मुद्राहरूको उपयोग साथै प्रयोग र प्रभाव विषयलाई छलफलको प्रमुख विषय बनाएर लेखिएको प्रस्तुत आलेखले तबला विषयका विद्यार्थीहरूलाई महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त हुनुकासाथै शिक्षकहरूले शिक्षण, विद्यार्थीहरूले अभ्यास र दर्शकमाझ वादन प्रस्तुत गर्दा मुद्राहरूमा ध्यान दिन किन आवश्यक छ भन्ने सम्बन्धमा समेत प्रस्तुत लेख उपयोगि हुनेछ । लेख तयार गर्नका लागि द्वितीयक सामग्रीहरू तथा गुणात्मक विधिको प्रयोग गरिएको छ । अध्येता स्वयम् तबलावादक भएकोले आलेखमा अनुभवलाई पनि यथा स्थानमा प्रयोग गरिएको छ ।

**शब्दकुञ्जी : तबलावादन, प्रभाव, महत्व, मुद्रा ।**

**मुद्रा परिचय**

मुद्राको सामान्य अर्थ रूपैयाँ/धन भन्ने बुझिन्छ । यसको अर्थ त्यत्तिमा मात्र सीमित छैन । भाव अनुसार शरीरका विभिन्न अङ्ग प्रत्यङ्गहरूका सञ्चालनलाई मुद्रा भनिन्छ । मुद्रा भन्नाले अन्य व्यक्तिको ध्यान आकृष्ट गराउनका निमित्त कुनै व्यक्तिद्वारा अप्राकृतिक रूपमा वा क्षणिक रूपमा गरिने क्रियाकलाप भन्ने बुझिन्छ । नेपाली बृहद शब्दकोष(२०७६) मा “मुद्राका विभिन्न अर्थ मध्ये सङ्गीत प्रदर्शनका समयमा उठ्ने, बस्ने शरीरका अङ्गको स्थिति वा मनको भाव प्रदर्शित गर्ने आँखा, नाक, मुख हात आदिको सञ्चालन” पनि एक हो भनेर उल्लेख गरिएको छ । तबलावादनका क्रममा विभिन्न वर्णहरूको उपयुक्त किसिमबाट वादन गर्नका निमित्त हातका औंलाहरूको स्थितिलाई पनि मुद्रा भन्ने गरिन्छ । संस्कृत व्याकरणको रचनामा प्रेरणा प्रदान गर्ने ढक्का पनि अवनद्ध वाद्य हो । जसको बारेमा गीतापेश गोरखपुरबाट प्रकाशित लघुसिद्धान्त कौमुदीको अध्ययन सुरु गर्ने क्रममा शिवजीले नृत्य क्रिया पूर्ण गरी सके पछि १४ पटक ढक्का वादन गरेको “नृत्यावसाने नटराज राजो, ननाद ढक्काम् नव पञ्चवारम्...” को उल्लेख गरेबाट हुने गर्दछ । ढक्काको अवलोकन गर्दा वर्तमान समयमा गणित विषयमा प्रयोग हुने अनन्त (Infinity)को चिन्ह (∞)



अनन्त मुद्रा जस्तै आभास हुने गर्दछ । प्राचीन कालमा सङ्गीत विषयमा लेखिएका ग्रन्थहरूमा वर्णन गरिएको तालवाद्य वादकहरूले प्रयोग गर्ने मुद्रा एवम् वर्तमान समयमा सङ्गीत प्रस्तुतिकरणको समयमा त्यसमा भएको परिवर्तनद्वारा दर्शक श्रोतामा पर्ने गरेको प्रभाव को बारेमा यस लेखमा छलफल गरिएको छ ।

पौरस्त्य विज्ञानमा दैनिक जीवनका विभिन्न अस्वस्थता समन गर्नका निमित्त ज्ञान मुद्राले टाउको दुखाई, अनिद्रा, रिस उठ्ने, तनाव आदिको समस्या समाधान गर्नमा (Anshumala, 2019) हस्त मुद्राहरूको प्रयोगद्वारा मद्दत पुग्ने उल्लेख रहेको छ । ध्यानावस्थामा पनि अनेक प्रकारका हस्त मुद्राहरू प्रयोग भएको देख्न सकिन्छ । सङ्गीतका ग्रंथहरूमा ताल र रागको ध्यानको बारेमा वर्णन पाइन्छ । जसमा राग एवम् तालको स्वरूप, वर्ण, हातमा धारणा गरेका विभिन्न वस्तुहरूलाई ध्यानमा सहयोग पुर्याउने महत्वपूर्ण अवयवहरू मानिएको छ । तबलावादनका क्रममा रचनाहरूमा प्रयोग भएका वर्णहरूको वादन कुन हातको कुन औंलाले गर्ने भन्ने बारेमा अभ्यस्त हुनका लागि निरन्तर रूपमा अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ । निरन्तर रूपमा एकपछि अर्को रचना याद गर्ने वित्तिकै कसरी वादन गर्ने भन्ने विषयमा हातको आकृतिको आभास हुनका लागि मुद्राका बारेमा जानकारी हुनु अत्यावश्यक हुने गर्दछ । जस्तै, तबलामा तिरकिट र तरान वादनमा अलग अलग तरिकाबाट औंला सञ्चालन गरिन्छ । त्यसका लागि तरान कसरि वादन गर्ने भनेर ध्यान गर्नु पर्दछ । सुरुवातमा वादन गर्दा केहि औंलाको रखावका बारेमा अलमल भएता पनि निरन्तर अभ्यास पछि भने बोल सोच्ने वित्तिकै हात वादन गर्ने अवस्थामा प्रस्तुत हुने गर्दछ ।

सङ्गीत सम्बन्धी ग्रन्थहरूमा मात्र नभईकन अन्य विभिन्न ग्रन्थहरूमा ध्यानको प्रक्रिया महत्वपूर्ण मानिएको छ । पौरस्त्य दर्शनमा देवी, देवता एवम् भगवानको विभिन्न मुद्राको ध्यान गर्ने परम्परा रहेको छ । पौरस्त्य संस्कार अनुसार कुनैपनि शुभकार्य सुरुवात गर्ने समयमा सुभारम्भ गरिने कार्य निर्विघ्न सम्पन्न होस् भनेर गरिने प्रार्थनाका लागि उच्चारण गर्ने मन्त्रहरूमा पनि देवताको ध्यान गराउने प्रचलन रहेको छ । त्यसका साथै ब्रतवन्ध संस्कार गरेका द्विजहरूद्वारा गरिने संध्या वन्दनको क्रियामा २४ प्रकारका मुद्राहरूको अनिवार्यता मानिएको छ । यस प्रकारका मुद्राहरूको अभ्यासले मानसिक एकाग्रता बढाउन, मनमा शान्ति तथा आनन्द प्राप्त गर्न सहयोग गर्छ । यस प्रकारका हस्तमुद्राहरूको अभ्यास अनेक रोगमा पनि फाइदा कारक हुन सक्ने अध्ययन र अनुभवले देखाएको छ (Wile, 2015) । योगलाई स्थूल र शूक्ष्म गरि २ भागमा विभाजन गरिएको छ । स्थूल योग अन्तर्गत शरीरलाई विभिन्न तरिकाबाट स्थापन गरिन्छ भने ज्ञानमुद्रा, चिनमुद्रा, पृथ्वीमुद्रा, हृदयमुद्रा आदि शूक्ष्म मुद्राहरूको प्रयोगबाट स्थिरता प्रदान गराउन अत्यन्त सहयोग पुग्दछ भन्ने उल्लेख रामदेवले (सन् २००७) गरेका छन् । यस प्रकारका मुद्राहरूद्वारा विशेषगरी शरीरका सीमित भाग वा अङ्ग विशेषमा मात्र व्यायाम पुग्ने कारणले यस्ता यौगिक अंगव्यायामलाई यौगिक भाषामा सूक्ष्म व्यायाम भनिन्छ । मानव शरीरको बाह्य एवम् आन्तरिक स्वस्थतामा योगको सर्वाधिक भूमिका रहेको विभिन्न शोधद्वारा प्रमाणित भएको छ (dms.nasc.org.np) । उत्कृष्ट तबलावादन गर्नका लागि शारीरिक साथै मानसिक स्वस्थता अत्यावश्यक हुन्छ ।

### विभिन्न मुद्रा र उपयोग

मानव जीवनका दैनिक कार्यमा विभिन्न प्रकारका मुद्राहरूको प्रयोग हुने गर्दछन् । हातका औंलाहरूलाई विभिन्न स्थितिमा राख्ने कृया नै हस्तमुद्राहरू हुन् । स्वाभाविक रूपमा विभिन्न समुदायका मानिसहरूमा एक अर्काको स्वागतका लागि अनेक मुद्राहरूको प्रयोग गर्ने परम्परा रहेको छ । त्यसमध्ये हिन्दुहरूमा दुवै हात जोडेर नमस्कार मुद्रा, शिर भुकाएर आशिर्वाद लिने मुद्रा, शाष्टाङ्ग (पुरै शरीरलाई भूँइमा लम्पसार पारेर शरीरका आठवटा महत्वपूर्ण अङ्गहरूद्वारा गरिने अभिवादन) मुद्रा आदिको प्रचलन रहेको छ । मुस्लिम समुदायमा एक हात उठाएर निधार तिर सुल्टो पारेर गरिने आदाव पनि मुद्रा नै हो । त्यसैगरी सैनिक, प्रहरी आदिमा दाहिने हात उल्टो पारेर आफ्नो निधारमा छुवाएर गरिने अभिवादन, स्काउटद्वारा दाहिने हातको कान्छी औंलालाई बुडी औंलाले थिचेर बाँकी रहेका औंलाहरूद्वारा सेना तथा प्रहरीहरूको जस्तै गरिने अभिवादन, बालबालिकाहरूलाई ज्ञानी भएर बस भन्दा पलेटी कसेर बस्ने आसन,



स्कूलमा बालबालिकाहरूलाई सजायस्वरूप गुरूहरूले दुवै गोडाको भित्रपट्टिबाट दुवै हात निकालेर कान समाएर बसाउनु आदि सबै विभिन्न प्रकारका मुद्राहरु हुन् । संसारभर रहेका मानिसहरू विभिन्न प्रकारका भाव व्यक्त गर्नका लागि मुद्राहरुको प्रयोग गर्ने गर्दछन् ।

हस्त मुद्राहरुको प्रयोग प्राचीनकाल देखिनै वैदिक ऋचाहरुको पठनमा पनि प्रयोग हुँदै आएको छ । त्यसकारण वर्तमान समयमा पनि वेदका ऋचाहरुको पाठका क्रममा विभिन्न मुद्राहरुको प्रयोग हुने गर्दछ । यस क्रियाबाट ऋचा पाठनमा एकरूपता हुने गर्दछ । वैदिककालदेखि नै मानव जीवनका दैनिक कार्यहरूमा विभिन्न हस्त मुद्राहरुको प्रयोग भइरहेको पाइन्छ । सामान्य व्यक्तिहरू हस्त मुद्राहरुको प्रयोग कुनै विशेष अवसरमा प्रयोग गर्दछन् । जस्तै सबै ठिक छ जनाउनका लागि हातको बुढी औंला ठाडो पार्नु, जितको लागि हातको चोरी र माभी औंलाहरू प्रयोग गरि अंग्रेजी वर्णमालाको भि 'V' देखाउनुलाई लिन सकिन्छ । हस्त मुद्राहरुको सर्वाधिक प्रयोग बोलेर आफ्ना भावना व्यक्त गर्न असमर्थ व्यक्तिहरूले एक अर्कामा विभिन्न भावना सम्प्रेषणका लागि उपयोग गर्दछन् । अक्षर/शब्दको उच्चारण गर्न असमर्थ समुहका लागि हात तथा हातका औंलाहरूको उपयोग गरि भावना व्यक्त गर्न विकास गरिएको क्रियालाई साङ्केतिक भाषा भन्ने गरिन्छ । यस क्रियामा नेपाली एवम् अंग्रेजी भाषाका वर्ण तथा शब्दहरूलाई हातका विभिन्न मुद्राहरुको उपयोग द्वारा एक आपसमा कुराकानी गर्ने गरिन्छ (अन्तर्राष्ट्रिय साङ्केतिक भाषा दिवसको प्रेश विज्ञप्ती, २०२०) । मुद्राहरुको उपयोग चिकित्साको क्षेत्रमा पनि हुने गर्दछ । मनोरोगीले समस्या अभिव्यक्त गरेको अवस्थामा शारीरिक मुद्राको पनि अवलोकन गर्ने गर्दछन् । तोकिएको व्यक्तिलाई उसले व्यक्त गरेको भावना र मुद्राको तालमेल पछि मनोचिकित्सकहरूले उचित परामर्श प्रदान गर्दछन् (Warren et. al, 2005) । यसैगरी मुद्राको उपयोग अपराधिक गतिविधि पत्ता लगाउने कार्यका लागि पनि हुने गर्दछ । सुरक्षाकर्मीहरूले अपराधी पत्ता लगाउने क्रममा सङ्कास्पद व्यक्तिद्वारा वर्णन गरेको ब्यहोरा एवम् त्यस अनुसारको शारीरिक मुद्राको अवलोकनका आधारमा निर्णय लिने गर्दछन् (Parulka, 2020) । यस प्रकारबाट मानव जीवनका अनेक अवसरमा केवल हस्तमुद्रा मात्र नभई शारीरिक मुद्राहरुको पनि उपयोग भएको देख्न सकिन्छ ।

### **अवनद्ध वाद्यहरुमा हस्तमुद्राहरुको प्रयोग**

संसारभर प्रचलित तालप्रधान वाद्यहरुको वादन क्रियालाई अवलोकन गर्दा अवनद्ध वाद्ययन्त्रहरुको वादनका लागि काठ, लट्टी, हातको पुरै पञ्जा तथा हातका औंलाहरुको उपयोग भएको देखिन्छ । यस प्रकारका वाद्यहरू मध्ये मधुर आवाज उत्पन्न हुने वाद्यमा हातको औंलाहरुको उपयोग हुने गर्दछ, भने गम्भीर एवम् उच्च तथा गम्भीर स्वर उत्पन्न हुने वाद्यमा काठ एवम् पुरै पञ्जाको उपयोग हुने गरेको देख्न सकिन्छ । उल्लेख गरिएका वाद्य यन्त्रहरुको निर्माणका क्रममा नै वादन गरिने तरिका अनुसार छाला र अन्य वस्तुहरुको छनौट गरिन्छ । वैदिककालमा प्रयोगमा रहेको भूमि दुन्दुभी, दुन्दुभी आदिको वादन काठको डण्डीद्वारा हिकाएर गरिन्थ्यो । त्यसपछि प्रयोगमा आएको त्रिपुष्कर वाद्यमा हत्केला तथा औंलाहरुको प्रहारद्वारा ध्वनि उत्पादन गरिन्थ्यो । तबलावादनमा प्रयोग गरिने वर्णहरू पखावजबाट नै आएको हुनाले प्राचीनसमयमा प्रयोग गरिने त्रिपुष्कर (आकिक, ऊर्ध्वक र आलिंग्यक) वाद्यबाट वर्तमान समयमा तबलावादनको हस्त मुद्राहरु प्रभावित रहेको छ । मृदङ्गमा वादन गरिने वर्णहरूको उल्लेख एवम् वर्ण उत्पन्न गराउन उपयोग गरिने हस्त मुद्राहरुको प्रयोग पनि प्राचीनकालदेखि नै हुँदै आएको उल्लेख प्राप्त गर्न सकिन्छ (भट्टराई, २०७७ पृ.५८७-५९०) । प्राचीनकालमा त्रिपुष्कर वादकहरू वादन गर्दा हस्त मुद्रामा विशेष ध्यान दिने गर्दथे । वादकहरूद्वारा उपयोग गरिने हत्केला तथा औंलाहरुको मुद्राहरुलाई **पञ्चपाणीप्रहत** भनिन्थ्यो । हात तथा औंलाहरुको प्रयोगका आधारमा पञ्चपाणीप्रहतलाई विभिन्न नामाकरण गरिएको थियो । प्राचीनकालमा उपयोग हुने पञ्चपाणीप्रहतका नामहरू समपाणि, अर्ध समपाणि, अर्धार्ध समपाणि, पार्श्वपाणि र प्रदेशिनी थियो (मराठे, सन् १९९१ पृ.२२) । तर उपरोक्त उल्लेख गरिएका मुद्राहरुको उपयोग वर्तमान समयमा भने प्रचलनमा रहेको छैन ।



वर्तमान समयमा तबलाका रचनाहरू पढ्ने क्रममा ताल अनुसार ताली खाली देखाउने प्रक्रियामा पनि मुद्राको उपयोग हुने गर्दछ । उक्त मुद्राहरूको अवलोकनबाट प्रदर्शनकर्ताले कुन तालको बारेमा बताउन खोजेको हो पहिचान गर्न सहज हुन्छ । प्राचीनकालमा प्रयोग हुने त्रिपुष्कर एवम् मृदङ्गमा ध्वनी उत्पन्न गराउनका लागि तीन प्रकारबाट प्रहार गर्ने प्रचलन थियो जसलाई निगृहित/नियन्त्रित, अर्ध निगृहित/अर्ध नियन्त्रित तथा मुक्त नामाकरण गरिएको थियो । त्यसबाट वादन समयमा विभिन्न प्रकारका ध्वनीको उत्पादनमा सहयोग हुने गर्दथ्यो (शुक्ल, सन् २००३ पृ.१७९-१८१) । त्रिपुष्कर वाद्यबाट नै विकशित भएको पखावज/मृदङ्ग वादनमा पुरै हातको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । १८ औं शताब्दीमा दिल्लीका उस्ताद सिद्दार खाँ (धाडी) ले पखावजका खुल्ला/गम्भीर बोलहरूद्वारा खयाल गायनमा हुने असुविधालाई हटाउन तबलाको उपयोग गरेका थिए । तबलामा प्रमुख रूपमा १० वटा वर्णहरूका ध्वनिहरूको आधारमा भिन्न नाम हुन्छ । नाम अनुसारका वर्णहरूको आघात प्रक्रियामा हात र औंला छुट्टै प्रकारले तयार गर्नु पर्दछ । त्यस कारण तबलावादनमा हातका औंलाहरूको ज्यादा प्रयोग गरिन्छ (मराठे, सन् १९९१ पृ.१२५) ।

### **तबलावादनमा मुद्राहरूको महत्व र उपयोग**

भारतको दिल्लीमा १८ औं शताब्दीबाट उस्ताद सिद्दार खाँद्वारा पखावजमा वादन गरिने वर्णहरूकै आधारमा वादन शैली परिवर्तन गरेर तबलावादनको सुरुवात गरेका थिए (मराठे, सन् १९९१, पृ.७) । त्यसकारण पखावज वादन गर्दा प्रयोग हुने हातको रखाव आंशिक रूपमा तबलावादनमा पनि प्रयोग हुने गर्दछ भन्न सकिन्छ । तबलावादन गर्नेक्रममा सर्व प्रथम उपयुक्त किसिमबाट बस्नु पर्दछ, जसलाई आसन भनिन्छ । दक्षिण एसियाली राष्ट्रहरू अन्तर्गत भारत, नेपाल, पाकिस्तान लगायतका राष्ट्रहरूमा तबलावादन गर्दा पलेटी मारेर, अर्ध पद्मासन तथा वज्रासन तथा सुखासनमा बसेर वादन गरेको देख्न सकिन्छ । तबलावादनको अभ्यास एवम् प्रस्तुतिका क्रममा लामो समयसम्म स्थिर रूपमा बस्नु पर्ने हुनाले आसन वा बस्ने मुद्रा सही हुन अत्यावश्यक मानिएको छ । आसन सही भए पश्चात् वादन क्रिया सुरु गरिन्छ । तबला एक प्रकारको जोडी बाजा हो, जसका दुइवटा भागमा अलग अलग प्रकारका ध्वनीहरू निस्कने गर्दछन् । अलग अलग प्रकारका ध्वनीहरूको नाम पनि अलग अलग नै हुने गर्दछ । उक्त ध्वनिहरूको उत्पादनका लागि दाहिने र बायाँ हातलाई छुट्टै प्रकारबाट तयार गर्ने गरिन्छ । तबलावाद्यमा प्रमुखतः वादन गरिने क, कत्, ग, घ, तरान, ता, तिरकिट, तुं, तिं, ना, तेटे, धा, धेर, घेड, धिन, गिन आदि वर्णहरू हुन् । उल्लेख गरिएका वर्णहरूका सम्योजनबाट अनेक प्रकारका रचनाहरूको निर्माण गरिन्छ । तबलावादनमा उपयोग गरिने अनेक प्रकारका रचनाहरूको प्रभावपूर्ण प्रस्तुतिका लागि दाँया एवम् बायाँ हातले भिन्न प्रकारले आघात गर्नु पर्दछ । तबलावादनमा विभिन्न प्रकारका ध्वनीहरू सहि किसिमबाट वादन गर्नका लागि हात र औंलाहरूलाई अनेक आकारमा स्थापित गर्ने तरिका नै मुद्राहरू हुन् । हस्तमुद्राहरु सहि भएमा सहज रूपमा तबलावादन गर्न सकिन्छ (भण्डारी, २०५८, पृ.३५-६१) ।

तबलावादन हुने दक्षिण एसियाली राष्ट्रहरूमा जस्तै पश्चिमी राष्ट्रहरूमा पनि तबलावादन गर्ने क्रममा बस्ने आसन पनि सिक्नु पर्ने हुनाले बेलायतमा निवास गर्ने भारतीय मूलका Kuljit Bhamra ले 12 Mar 2019 मा पश्चिमी राष्ट्रका व्यक्तिहरू माथि गरिएको एक प्रयोगमा पलेटि कसेर, एउटा गोडा पुरै सिधा पसारेर, एउटा गोडा पछाडी फर्काएर, दुवै गोडा पसारेर तबलालाई बिचमा पारि र वज्रासन आदिलाई प्रयोग गरिएको थियो । उक्त प्रयोगमा उल्लेख गरिएका ५ वटा आसनमा बसेर वादन गर्दा सबैभन्दा असहज पलेटी कसेर वादन गर्न बसेको अवस्थामा हुने प्रमाणित भएको छ । सोहि प्रयोगमा पश्चिमी राष्ट्रहरूमा पलेटी कसेर बस्ने प्रचलन नभएको हुनाले तबलावादन गर्दा सो आसन अनुपयुक्त भएको उल्लेख उक्त प्रयोगद्वारा प्रमाणित गरिएको छ । पश्चिमी राष्ट्रका व्यक्तिहरूलाई गोडा पसारेर बस्दा सहज रूपमा धेरै समयसम्म वादन गर्न सकिने भएतापनि पौरस्त्य दर्शनमा गोडा पसारेर बस्नुलाई अमर्यादाको रूपमा परिभाषित गरिएको हुनाले तबलावादनमा उक्त आसन प्रयोग गर्ने प्रचलन नभएको उक्त प्रयोगमा उल्लेख रहेको छ (Keda Music Ltd, 2019)। तबलावादन एवम् प्रदर्शनमा धेरै लामो समय बस्नुपर्ने हुनाले शरीरमा कुनै प्रकारको असुविधा उत्पन्न नहोस भन्नका लागि आसन उपयुक्त हुनु पर्दछ । पश्चिमी केहि अनुसन्धानकर्ताहरूद्वारा

तबलावादन गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त आसन *अलेक्स जेन्डरलाई* मानेका छन् । अलेक्स जेन्डर तरिकाले बस्दा शीर, गर्दन एवम् मेरुदण्डमा जागरुकता उत्पन्न हुने गर्दछ । यस तरिका अनुसार बस्ने गरेमा ढाड एवम् गर्दन दुख्ने र काँधको नशा जाम हुने समस्याबाट मुक्ति मिल्छ (The West London School of Tabla, 2020) ।

चित्र नं १ मा भारतीय तबलावादक सञ्जु सहाय एक पश्चिमी व्यक्तिलाई तबलावादन प्रशिक्षण गराउने क्रममा लिइएको तस्वीरमा बसेका दुवै व्यक्तिको आसनलाई हेर्दा पश्चिमा व्यक्तिहरूलाई पलेटी मारेर बस्न असहज भएको देख्न सकिन्छ भने सहाय पलेटी मुद्रामा आसिन देखिन्छन् । यसका आधारमा पश्चिमी राष्ट्रका व्यक्तिहरूलाई पलेटी मारेर बस्ने मुद्रा सहज नहुने प्रमाणित हुनजान्छ ।

तबलावादनको क्षेत्रमा वादन गर्दा अपनाइने हातको मुद्रालाई रखाव भन्ने गरिन्छ । हातको रखाव उचित तरिकासँग नभएमा ध्वनि उत्पादनमा बाधा पुग्ने कारणले वादन सिकाउने गुरु/शिक्षकद्वारा सुरुवातमा यस विषयमा अत्यन्त सावधानी पूर्वक कार्य गर्नु पर्दछ । तबलावादन अन्तर्गत प्राथमिक वर्णहरूको वादनमा हस्त मुद्राहरू उपयुक्त प्रकारबाट स्थापित भएमा मात्र अगाडी सहजताका साथ वादन गर्न सकिने कारणले तबलावादनमा अत्यन्त



चित्र - १, तबला वादकको बस्ने मुद्रा  
श्रोत [sanjusahai.com](http://sanjusahai.com)

महत्वपूर्ण स्थान रखावको हुन्छ (बिहारी धमाका, सन् २०१९) । बलपूर्वक वादन गर्न नसकिने तबलावादनमा दायाँ र बायाँको सन्तुलनका लागि सावधानीपूर्वक अभ्यास गर्नु पर्दछ (पौडेल, २०७९) । मञ्चहरूमा तबलावादनका क्रममा वादकको प्रसन्न मुद्रामा गरिएको वादन तथा रचनाहरू बोल्ने क्रियामा उपयुक्त मुद्राको प्रयोगद्वारा दर्शक श्रोतामा अभूत बढी प्रभाव पर्ने गर्दछ (स्वर मध्यमा २१ औँ शृंखला, सन् २०२१) । तबलावादकको सुन्दर मुहार र आकर्षक भेषभूषा तथा वादनको समयमा हँसिलो मुहारले दर्शकहरूको मनमा कला प्रस्तोता प्रति सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न गराउन सहयोग पुग्दछ (मुलगांवकर, सन् २०१८, पृ. २२३) । भारतीय तबलावादक उस्ताद जाकिर हुसैनको तबलावादन विश्व प्रसिद्ध हुनुका पछाडी उत्कृष्ट वादन शैलीका साथै वादनका समयमा उनको मुद्रा, विभिन्न प्रकारका रचनालाई पढ्ने समयमा गर्ने अभिव्यक्तिले पनि दर्शकको मन मोहित गराउन समर्थ रहेको छ (Parikh-1, 2018) ।

तबलावादन सिक्न सुरुवात गरेदेखि नै तबलावादकले आफ्नो मुद्रामा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । तबलावादन गर्ने समयमा बस्ने आसन, हात तथा औंलाहरूको स्थिति, मुख मुद्रा आदिमा कुनै प्रकारको असहजताको भाव तथा अत्यधिक बलको प्रयोग आदि गरिएको स्वीकार्य हुँदैन । तबलावादकद्वारा सहज रूपमा हुने वादन दर्शक श्रोता प्रति राम्रोसँग सञ्चार गराउन तथा उनीहरूलाई अधिक मनोरञ्जन गराउन समर्थ हुने गर्दछ (Verma, 1999 p.13) । तबलावादनको सुरुवातदेखि नै उपयुक्त विधिबाट हातको रखाव हुन सकेमा हातका विभिन्न भागमा हुने अनावश्यक चिन्हहरू बस्दैन र सरल, सहज किसिमबाट वादन गर्न सकिने अनुभव अध्येताको पनि रहेको छ ।

अवनद्ध वाद्य यन्त्रहरूबाट ध्वनी उत्पादनमा सर्वाधिक प्रयोग हातको हुने गर्दछ । मृदङ्ग, तबला, मादल, पश्चिमा, जिम्बे, ढोलक, डम्फु, डफ आदि वाद्य यन्त्रहरूको वादनमा दुवै हात प्रयोग गरिएको देख्न सकिन्छ । मनोहर भालचंद्राव मराठेले आफ्नो पुस्तक *ताल वाद्य शास्त्र* (सन् १९९१) पृष्ठ ३०-३१ मा तबलावादन अन्तर्गत प्रयोग हुने विभिन्न मुद्राहरूको बारेमा उल्लेख गरेका छन् । तालका १० प्राणहरू मध्ये क्रिया नामक प्राणलाई २ प्रकारका तरिकाबाट दर्शाउने गरिन्छ । जसलाई सशब्द र निःशब्द कृया भनिन्छ । प्राचीनकालमा सशब्द एवम् निःशब्द क्रिया दर्शाउनका लागि ८ प्रकारका हस्त मुद्राहरूको प्रयोग हुने गर्दथ्यो ।

सशब्द क्रियामा १) ध्रुवा : चुट्की बजाउँदै हातलाई तल लिएर आउनु, २) शम्या : दाहिने हातले बायाँ हातमा तालि बजाउनु, ३) ताल : देब्रे हातले दाहिने हातमा तालि बजाउनु, ४) संनिपात : दुवै हातले बराबर तालि बजाउनु



तथा निःशब्द क्रियामा १) आवाप : हात माथि उठाएर औलाहरू बाझो पार्नु, २) निष्काम : औलाहरू तल तिर फैलाउनु, ३) विक्षेप : हातको औलाहरू दाहिनेतिर भार्नु, ४) प्रवेशक : औलाहरू तलतिर पारेर बाझो पार्नु गरेर जम्मा ८ हस्त मुद्राहरू प्रचलित थिए ।

ताललाई हातद्वारा देखाउने उपरोक्त क्रियाहरू हाल आएर ताली र खाली मात्र प्रयोग गर्ने प्रचलन रहेको छ । ताली अन्तर्गत पर्ने वर्ण वा वर्णसमूहको गणना गर्दा सम्मा ताली बजाइन्छ । त्यस पछिका वर्णहरूलाई तबलावादकहरूले क्रमशः साँहिली, माभी तथा चोरी औलाद्वारा मात्रा दर्शाउने गर्दछन् । त्यस्तै खाली दर्शाउने क्रियामा हातलाई दायाँतिर फ्याकेर क्रमशः अनामिका(साँहिली), मध्यमा( माभी) एवम् तथा तर्जनी (चोरी औला) प्रयोग गरिन्छ । उक्त प्रक्रिया घडीको सुई घुम्ने उल्टो दिशामा हुन्छ । गायन एवम् कथक नृत्यका कलाकारहरूद्वारा यस प्रक्रियालाई माथि उल्लेख गरिएको भन्दा केहि फरक किसिमबाट दर्शाएको पनि पाइन्छ । तबलावादकलाई उचित लयमा निरन्तर वादन गरिरहने सङ्केत दिनका लागि हातमा लट्टी समाएको जस्तो गरि मुट्टी देखाउने क्रिया पनि कलाकारहरूले उपयोग गर्ने एक प्रकारको हस्त मुद्रा हो । सर्वसाधारणका लागि अचम्म लाग्ने यस क्रियालाई जानकारले मात्र बुझ्न सक्छ र वादनमा परिवर्तन गर्दछ ।

### घरानेदार शैली एवम् मुद्राहरु

तबलावादन गर्दा अधिक बल प्रयोग गरेर उपयुक्त ध्वनि उत्पन्न हुँदैन । तबलावादन गर्ने क्रममा बलको प्रयोग हुने भएतापनि सहज रूपमा वादन गर्नु पर्दछ । त्यसका लागि रखाव एवम् मुद्राहरूको प्रयोग सहीसँग अवलम्बन गर्दै दीर्घकालीन अभ्यास गरिएको हुनुपर्दछ (Badamkar, 2020) । सहि रखाव एवम् अभ्यासबाट कुनै पनि घरानाका विशेष रचना वादनमा कुनै प्रकारको कठिनाईको अनुभव हुँदैन । त्यस प्रकारको कार्य सहज रूपमा होस् भन्नाका लागि हात तथा मष्तिष्कको तयारीका लागि विभिन्न प्रकारको कायदाहरूको अभ्यास अत्यावश्यक हुने गर्दछ (Tabla aur Taal, 2020) । कायदाहरूको नियमित अभ्यासबाट कुनै पनि घरानाका रचनाहरूको वादनमा कठिनाई नहुने गरि हातको रखाव तयार हुने गर्दछ । त्यसका लागि अनेक घरानाका रचना वादनगर्दा प्रयोग हुने मुद्राहरूको ज्ञान सुरुवात देखि नै आवश्यक हुने गर्दछ (Parikh-1, 2018) । भारतको लखनऊमा तबला अध्ययनको क्रममा रहँदा एकजना विद्वानले बायाँको उचित वादनबाट नै मिठासपूर्ण तबलावादन सम्भव हुने र वादनका क्रममा दाँयाका साथै बाँयामा विशेष ध्यान पुर्याउनु पर्ने सुझाव दिएको अध्येताको मानस पटलमा रहेको छ । बाँया/डग्गामा पनि हस्त मुद्रा सबै घरानामा समान नै रहेको भएता पनि औला सञ्चालन गर्ने तरिकाका कारण वादनबाट उत्पन्न हुने प्रभावमा भने केहि फरक अनुभव गर्न सकिन्छ ।

वर्तमानसम्म तबलाका ६ मुख्य घरानाहरू प्रचलनमा रहेका छन् । मान्यता प्राप्त घरानाहरूलाई वादन शैली अनुसार पुरब र किनार/पश्चिम वाज अनुसार विभाजन गरिएको छ । जोरदारी एवम् खुलापन मुख्य आधार मानिएको वादनलाई पुरब वाज नामाकरण गरीएको छ । कोमलताको धरातलमा वादन गरिन्छ भने त्यो पश्चिम/किनारको वाज भनिन्छ (भण्डारी, २०५८ पृ.२०) । दुवै शैलीमा हातको मुद्राहरूको प्रमुख भूमिका रहेको देख्न सकिन्छ । तबलावादनमा प्रमुख रूपमा वादन गरिने वर्णहरू समान भएता पनि रखावका कारण उत्पन्न हुने ध्वनिमा सुक्ष्म अन्तर हुने गर्दछ । हातको रखाव, वादन शैलीको आधारमा वादकको घरानाको पहिचान हुने गर्दछ । बनारसमा तर्जनी (चोरी औला) र अङ्गुष्ठा (बुढी औला) लाई साथसाथै राख्ने प्रचलन छ । तबलावादनका सबै घरानाहरूमा दाहिने हातको अनामिका (साँहिली औला) लाई अर्ध चन्द्राकार गरी खरीको किनारमा छोएर राखिन्छ ।

तबलावादनमा महत्वपूर्ण मानिएको १० वर्णहरूको वादन हरेक तबलावादकको पहिलो तालिम हो । यस पश्चात २ वर्णको तेटे र ४ वर्णहरूको समूह *तिरकित* सबै घरानामा अनिवार्य रूपमा वादन गरिन्छ । उपरोक्त वर्ण समूहको वादन शैली दिल्ली, लखनऊ, बनारस, पञ्जाव आदिमा केहि भिन्नताका साथ वादन गरिने प्रचलन रहेको छ । दिल्ली घरानामा तर्जनी एवम् मध्यमाको प्रयोग अधिक रहेको छ । आघात घडी सुई घुम्ने दिशामा मध्यमा एवम्



तर्जनी क्रमसः प्रथम एवम् द्वितीय हुने गर्दछ । लखनऊ घरानामा पनि दिल्ली घरानाका तबलावादन शैली अनुसार नै औलाहरूद्वारा आघात गरि वादन हुने गर्दछ । तर आघात गर्दा तर्जनी पहिला र मध्यमा दोश्रो रूपमा प्रयोग गरिन्छ । बनारस र पञ्जावमा तीनवटा औलाहरूद्वारा वादन गरिन्छ । अनामिका र मध्यमा एकैसाथ एवम् तर्जनी मात्रको एक आघात घडीको सुई घुम्ने दिशामा (मराठे, सन् १९९१ पृ. १३१-१३२) गरिन्छ । बनारस घरानामा मध्यमा, कनिष्ठा र अनामिका एकै साथको आघातद्वारा ते वर्णको वादन गरिन्छ । टे वर्ण तर्जनीद्वारा वादन गरिन्छ, जुन घडीको सुई घुम्ने दिशासँग मेलखाने हुन्छ (Oxfordtabla, 2014) । सोहि अनुसार पञ्जाव घरानामा पनि वादन गर्ने प्रचलन रहेको छ । तर ते वर्णको वादन तर्जनीद्वारा टे वर्णको वादन मध्यमा र अनामिकाद्वारा एकै साथ आघात गरिन्छ । जुन घडीको सुईको उल्टो दिशामा रहेको हुन्छ । पश्चिम वाज अन्तर्गत तेटे वर्णको वादन दिल्ली घरानामा तर्जनी एवम् मध्यमाद्वारा घडीको सुई घुम्ने दिशामा ते मध्यमा एवम् टे तर्जनीद्वारा क्रमसः वादन गरिन्छ । दुवै वाज अन्तर्गत तेटे वादनमा प्रयोग हुने मुद्राको फरक तबलावादक तथा विद्यार्थीहरूले अनुभव गर्न सक्दछन् । अभ्यासका क्रममा हस्तमुद्राको उचित प्रयोग गरिएमा तबलावादनमा मिठास, जोरदारी, तैयारीका साथमा वादन गर्न सम्भव हुने गर्दछ (Moments of Rhythm, 2021) । तबलावादन अन्तर्गत अर्को प्रमुख फरुखावाद घरानामा रचना अनुसार औलाको विशेष प्रयोग हुने गर्दछ (Tabla aur taal, 2020) ।

तबलावादनको अर्को महत्वपूर्ण बोल *तिरकिट*को वादनलाई मानिएको छ । तबलाका सबै घरानामा यसको वादन हुने गर्दछ । लखनऊ घरानामा तिरकिट वर्णको वादन सबै भन्दा अलग रहेको छ । यस घरानामा *ति* मध्यमा र तर्जनी (चोरी औला) एवम् *ट* अनामिका (साहिँली औला) द्वारा अलग-अलग घडीको सुई घुम्ने दिशामा बायाँको क वर्णको आघातामा वादन गरिन्छ (Moments of Rhythm, 2021) । अत्यन्त द्रुत लयमा निरन्तर *तिरकिट* वादनका लागि लखनऊ घरानामा वादन गरिने शैली बढी उपयुक्त रहेको अध्येताको अनुभव छ । तबलामा सर्वप्रथम हात राख्ने मुद्रामा घराना अनुसार केही फरक पाइन्छ । दिल्ली प्रथम घराना मानिएको छ, उक्त घरानाको परिचायक कायदाहरूको वादन गर्दा अनामिकालाई सिधा राखेर सहज रूपमा वादन हुने गर्दछ । लखनऊ घरानामा दुवैहातका अङ्गुष्ठा (बुढी औला) लाई केहि भिन्नपट्टि मोड्ने चलन रहेको छ (Gunaratne, 2022) । पञ्जाव घरानाका तबलावादकहरूले अङ्गुष्ठालाई गजराभन्दा तलतिर पारेर वादन गरेको देख्न सकिन्छ ।

तबलावादन अन्तर्गतका सबै क्रियाकलाप हातद्वारा नै हुने कारणले गुणयुक्त हात भएका व्यक्तिले मात्र उत्कृष्ट रूपमा वादन गर्न सक्दछ । सङ्गीत विषय सँग पनि सम्बन्धित महत्वपूर्ण ग्रन्थ भरतको नाट्यशास्त्र मा नाट्यका साथमा मृदङ्गवादन गर्दा वादन गरिने वर्णहरूका साथै त्यसका जातिहरू, हस्त मुद्राहरूको विभिन्न नामकरण एवम् त्यसका विशेषताको वर्णन रहेको छ (भट्टराई, २०७७, पृ.५९४-६००) । सङ्गीत रत्नाकरमा वादकको हात रचना अनुसार चलन र बलियो हुनु अवनद्ध वाद्य वादकको गुणका रूपमा उल्लेख गरिएको छ । उक्त ग्रन्थमा तबलावादकमा हुनुपर्ने अर्को गुणका बारेमा आवश्यकता अनुसार कोमल एवम् कठिन रचनाहरू स्पष्टसँग बजाउन सक्ने क्षमता हुनुपर्ने उल्लेख छ । त्यसका साथै तबलावादकको नङ्गुहरू बलियो हुनुका साथै हातमा अत्यधिक पसिना आउनु हुँदैन र वादन गर्दा छिटो नथाक्ने र बोलहरू अनुसार औलाहरू चल्ने तबलावादक उत्कृष्ट हुने गर्दछ (चौधरी, सन् २००६ पृ.५५०) । वादनका क्रममा कोमल एवम् कठिन रचनाहरू उचित तरिकाबाट वादन गर्नका लागि मुद्राको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । तबलावादकको गुण अन्तर्गत हलुका हात, विधिवत् तबलावादनको प्रशिक्षण लिएको, आसन स्थिर भएको, एकाग्रता आदि पर्दछन् (वसन्त, सन् २०१०, पृ.३४८) । त्यस्तै तबलावादकका अवगुणहरू अन्तर्गत वादन गर्ने समयमा हातगोडा धेरै हल्लाउनु, गर्दन तोडमरोड गर्नु, वादनका समयमा निर्माण गरिने अस्वाभाविक मुखमुद्रा आदि हुन् (श्रीवास्तव, सन् २००८, पृ. १०३) । वादकद्वारा रचनाहरू स्पष्ट र प्रभावपूर्ण वादन गर्नका लागि नियमित अभ्यास गर्नुपर्दछ । उचित विधिद्वारा अभ्यास हुन नसकेको खण्डमा तबलावादन मिठासपूर्ण हुँदैन । कुनै पनि घरानाको

परिचायक रचना अभ्यासपूर्व नै उक्त रचनाको निकाशका बारेमा ज्ञान हुनुपर्दछ । अभ्यासका क्रममा निरन्तर आसन फेर्ने क्रम उपयुक्त मानिएको छैन (शर्मा, २०२४ पृ.१३९-१४५) ।

### मुद्रामा परिवर्तन

सन् १९३६ - १९६१ मा उस्ताद अहमद जान थिरकवाद्दारा तबलावादन प्रस्तुत गरिएको हाउभाउ अवलोकन गर्दा वर्तमानमा हुने गरेको हाउभाउ भन्दा सर्वथा भिन्न रहेको देख्न सकिन्छ । वादनगर्दा आफ्नो शिरलाई नभुकाई, नमर्काई सिधा राखेर वादन गरेको देख्न सकिन्छ । वर्तमान समयका विश्व प्रसिद्ध तबलावादक उस्ताद जाकिर हुसेनको तबलावादन उनको भन्दा सर्वथा भिन्न रहेको देख्न सकिन्छ । उनले न केवल शारीरिक हाउभाउमा मात्र परिवर्तन गरेका छन्, वादनमा पनि धेरै परिवर्तन गरेका छन् । उदाहरणका रूपमा कान्छी औलाले ना वर्णको वादन, बायाँमा सप्तक वादनलाई सराहना, बायाँमा बेस गितार शैलीको स्वर निकासको अवलम्बन आदि प्रमुख रूपमा जाकिर हुसेनको तबला वादनका आकर्षक पक्षहरू हुन् । त्यसका साथमा रचनाको वर्णन गर्ने शैलीबाट पनि दर्शक अत्यन्त प्रभावित हुने गर्दछन् । दायाँमा तबला स्वरमा मिलाउन प्रयोग हुने हम्मर खरिमा घिसारेर उत्पन्न गराइने ध्वनी पनि आधुनिक समयको खोज/वादनमा भएको परिवर्तन हो । भारतमा करिब २००० वर्ष देखिको सङ्गीत परम्परामा वर्तमान समयमा विभिन्न नयाँ तरिकाहरू प्रयोग भएको देख्न सकिन्छ (CNN, 2013) । तबला वाद्यमा निरन्तर गरिने नव प्रयोगबाट श्रोता एवम् दर्शकहरूलाई रोमाञ्चकताको अनुभव हुने गर्दछ । त्यसलाई निरन्तरता प्रदान गर्ने क्रममा तबला(दायाँ)मा खरीको एक किनारदेखि अर्को किनारसम्म हातको तर्जनी औला घिसारेर एक प्रकारको ध्वनी उत्पन्न गराइएको छ । त्यस ध्वनिलाई Finger Whoop नाम दिइएको छ (Keda Music Ltd, 2021) । तबलामा चप्पी तथा तीनवटा औलाका टुप्पाद्वारा एकसाथ किनारमा आघातबाट पनि ध्वनी उत्पादन गरिएको देख्न सकिन्छ । उस्ताद जाकिर हुसेनद्वारा दाहिना तबलामा कान्छी औलाले पनि वादन गरिएको देख्न सकिन्छ । त्यस्तै तबलामा बुढी औलाको प्रयोग गर्ने प्रचलन छैन भन्ने केही पुराना तबलावादकहरूको मान्यता छ तर दाहिनामा थाप वादनका लागि बुढी औलाको सहारा लिएर वादन गर्ने स्वयम् अध्येताको प्रयोग पनि सफल छ ।

तबलावादन गर्दा भाव अनुसारका विभिन्न मुद्राहरू देख्न सकिन्छ । बसेर तथा उठेर पनि तबलावादन भएको देख्न



चित्र नं २, उठेर तबला बादन गर्दै  
श्रोत : www.harrisonparrott.com



चित्र नं ३ तबला वादिका उभिएर तबला  
बादन गर्दै, श्रोत : योगमाया शकल



तस्वीर नं. ४, तबलावादनका क्रममा गोडाको अवस्था  
श्रोत : Ray Spiegel

सकिन्छ । उठेर तबलावादन गर्ने चलनमा भएका परिवर्तन पनि देख्न सकिन्छ । कलाकर्मीद्वारा कला प्रस्तुतिको समयमा भाव र मुद्राहरूद्वारा दर्शकमा राम्रो र नराम्रो दुवै प्रकारबाट विशिष्ट छाप परेको हुन्छ । पुरानो समयमा (चित्र नं ३) तबलावादकहरू तबलालाई कम्मरमा बाँधेर उभिएर बजाउने गर्दथे (मिश्र, सन् २०१८ पृ.७४) भने वर्तमान समयमा स्टीलबाट निर्माण भएका स्ट्याण्डमा राखेर बजाएको पनि देख्न सकिन्छ (चित्र नं २) ।





सामान्यतया दाहिना तबला वादनका क्रममा औंलाहरू चोरी, माभी तथा कान्छीलाई सिधा र साँहली औंला मात्र अर्ध चन्द्राकार स्थितिमा राखिने प्रचलन रहेको छ जसका कारण वादनमा कठिनाई उत्पन्न हुँदैन र हेर्दा पनि सहज लाग्दछ । तस्वीर नं. ४ मा सितारका साथमा तबलावादन गरिरहेका उस्ताद अल्ला खा खानको बस्ने मुद्रामा गरिएको परिवर्तनको नमुना प्रस्तुत तस्वीरमा देख्न सकिन्छ । तबलावादन गर्दा अर्ध पद्मासनमा बस्ने प्रक्रिया विपरित प्रस्तुत तस्वीरमा बसेको देख्न सकिन्छ । यस प्रकारबाट उल्लेखित तस्वीरमा तबलावादकहरूले वादनका क्रममा उपयोग गरेको मुद्राको आधारमा कलाकारको सुविधा अनुसार तबलावादन गर्ने क्रममा मुद्रा परिवर्तन भएको देख्न सकिन्छ ।

### निष्कर्ष

कुनै विशेष कार्य उत्कृष्ट तरिकाबाट सम्पन्न गर्नका लागि शरीरका अङ्गको निर्माण प्रक्रिया नै मुद्रा हो । पूर्वीय दर्शनमा मन तथा मष्तिष्क शान्त पार्नका साथै अन्य विभिन्न उपयोगका लागि विभिन्न मुद्राहरूको उपयोग भएको छ । पूर्वीय दर्शनमा देवी देवताको आराधनाका क्रममा विभिन्न मुद्राहरूको उपयोग गर्ने प्रचलन रहनुका साथै मुद्राका आधारमा उनीहरूको पहिचान पनि हुने गर्दछ । विभिन्न मुद्राहरूको उपयोग दैनिक कार्यहरूमा पनि हुने गर्दछ । १८ औं शताब्दीबाट वादनको सुरुवात भएको तबलावादन गर्ने समयमा बस्ने तरिका, हात तथा हातका औंलाहरू राख्ने प्रक्रिया नै मुद्रा हो । समय परिवर्तनसँगै तबलावादनमा प्रयोग हुने मुद्राहरूमापनि परिवर्तन आएको देख्न सकिन्छ । केवल बलको प्रयोगबाट उपयुक्त किसिमबाट वादनगर्न नसकिने तबलामा सुरुवातदेखि नै मुद्राहरूमा ध्यान दिनु शिक्षक एवम् विद्यार्थीहरूका लागि अत्यावश्यक हुने गर्दछ । हात राख्ने तरिकाका साथै रचना वादनका क्रममा प्रयोग हुने औंलाहरूका आधारमा तबलामा अलग-अलग वाज र घरानाहरूको निर्माण भएको हो । विभिन्न घरानाको विशेषता दर्शाउने बोल तथा रचनाहरूको वादन क्रियामा मुख्यतः हातका औंलाहरूको सञ्चालन नै प्रमुख हुन्छ । । मुद्राहरूको प्रयोगबाट अदृश्य रूपमा विभिन्न प्रकारका फाइदा पुग्ने विभिन्न अनुसन्धानबाट पनि पुष्टि भइसकेको छ । उत्कृष्ट किसिमबाट तबलावादन गर्नका लागि सुरुवातदेखि नै मुद्राहरू सहि प्रकारबाट उपयोग हुनु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । विश्व प्रसिद्ध तबलावादकहरूको तबलावादनबाट दर्शक एवम् श्रोताहरूको मन मोहित हुनमा उनको उत्कृष्ट वादनका साथै प्रस्तुतिका समयमा प्रयोग हुने विभिन्न मुद्राहरूको पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ ।

### सन्दर्भ सूची

- अन्तर्राष्ट्रिय सांकेतिक भाषा दिवसको प्रेश विज्ञप्ती (23 Sept. 2020). Retrieved on 05/24/2022 (<https://nfdn.org.np/Press-release-on-international-day-of-sign-languages>) .
- चौधरी, सुभद्रा (सन् २००६). *सङ्गीतरत्नाकर*, अनु.नयाँ दिल्ली : राधा पब्लिकेशन्स ।
- पोखरेल रमेश (२०७८). *दर्शन शास्त्र/विद्यावारिधी अध्यापन*, किर्तिपुर, काठमाडौं ।
- पौडेल, आशिष (१०, वैशाख २०७९). ' राजु अग्रवाल : तबला बजाएबापत घरबाट निकालिएका स्वर सम्राटका साहुजी ', Retreved on 19/5/2023 <https://www.loksambad.com/news/22704> .
- बिहारी धमाका (7/Aug/2019). ' सङ्गीत शिक्षायतन द्वारा 06/08/2019 को पटना में कला-प्रवाह सत्र-6 में तबलावादक अरविन्द कुमार आजाद का तबलावादन सम्पन्न ', Retrieved on 05/24/2022 <https://biharidhamaka.blogspot.com/2019/08/682019-6.html>.
- भट्टराई, गोविन्द प्र.(२०७७). *भरत मुनिको नाट्य शास्त्र(भरतनाट्यम)*, काठमाडौं : ने.रा.प्र.प्र.।
- भण्डारी, अच्युतराम (२०५८). *तालानन्द*, भोटाहिटी, काठमाडौं : आर.डी.एन.पब्लिकेशन ।
- मराठे, मनोहर भालचंद्रराव (सन् १९९१) . *ताल वाद्य शास्त्र (एक विवेचन)*, ग्वालियर, भारत : शर्मा पुस्तक सदन ।



- मुलगांवकर, अरविन्द (सन् २०१८). *तबला, भदौनी, वाराणसी* : लुमिनस् बुक्स, ISBN:978-93-8514-947-4.
- मिश्र, कामेश्वर नाथ (सन् २०१८). *काशी की सङ्गीत- परम्परा एवम् सङ्गीतजगत् को काशी का योगदान*, वाराणसी : लुमिनस् बुक्स ।
- वशिष्ठ, सत्यनारायण (सन् २००९). *ताल मार्तण्ड*, हाथरस, उत्तर प्रदेश, भारत : सङ्गीत कार्यालय ।
- वसन्त (सन् २०१०). *सङ्गीत विशारद*, २७ औं संस्करण, हाथरस, उत्तर प्रदेश, भारत : सङ्गीत कार्यालय ।
- सेन, अरुण कुमार (सन् २००५). *भारतीय तालों का शास्त्रीय विवेचन*, भारत : मध्य प्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी ।
- स्वर मध्यमा (१ जनवरी, सन् २०२१). २१ औं श्रीङ्गला, 'नेपाल सङ्गीत तथा नाट्य प्रज्ञा-प्रतिष्ठान र ध्रुपद गुरुकुल काठमाडौंको संयुक्त प्रस्तुति, तबला गुरु पं. अच्युतराम भण्डारीसँग विशाल भट्टराईको संवाद', [Vedio] Retrieved on 13/5/2023. <https://www.facebook.com/watch/?v=211522473953476> .
- शर्मा, कालीप्रसाद (२०२४). *तबला बोध*, कमलादी, काठमाडौं : नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान ।
- श्रीवास्तव, गिरीश चन्द्र (सन् २००८). *ताल परिचय*, भाग-१, इलाहाबाद, भारत : रुवी प्रकाशन ।
- शुक्ल, योगमाया (सन् २००३). *तबले का उद्गम, विकास और वादन शैलियाँ*, दिल्ली : हिन्दी माध्यम कार्यान्वयन निदेशनालय, दिल्ली विश्वविद्यालय ।
- Anshumala (16, Feb. 2019). 'गुस्सा, तनाव, सिरदर्द हर समस्या का समाधान है ज्ञान मुद्रा, जानें इसे करने की विधि', Retrieved on 06/02/2022. <https://www.thehealthsite.com/hindi/yoga-asana/>.
- Iqbal R. (6 Oct. 2011). 'Allah Rakha & Zakir Hussain - Tabla Jugalbundi.avi'. [Vedio]. Retrieved on 05/25/2022 (<https://youtu.be/1oAo0Y3JBjk>)
- Moments of Rhythem (9 Apr 2021). 'Ustad Zakir Hussain with Abbaji and Explaining Tirkat / Full Video'. [Vedio]. Retrieved on 05/24/2022. <https://youtu.be/nVZk0bR9xeE> .
- Tabla aur Taal (4 May 2020). 'Pt. Anindo Chatterjee "Tabla pe Charcha" Live |Online Tabla Classes | Instagram Live'. [Vedio]. Retrieved on 05/24/2022 (<https://youtu.be/R3CdkONyGIg>).
- Gunaratne, N. (24 April 2022). *Hand pose on Tabala in Lucknow Gharana*, Sri Lanka.
- Parikh-1, A. (23 Feb 2018). '27th Baithak - Pandit Yogesh Samsi - Artistry of Punjab Gharana'. [Vedio]. Retrieved on 24/06/2023 <https://youtu.be/LsjQP97h1gM> .
- Parikh, A. (6 Mar 2018). '28th Baithak. Vidushi Kala Ramnath. Unique Artistry of Violin Playing'. [Vedio]. Retrieved on 05/24/2022 (<https://youtu.be/ouiWrQ-7vj8>).
- Parikh-2, A. (17 Feb. 2020). Baithak 43rd Session. 'Artistry of Tabla - Lucknow Gharana Pt. Swapan Chaudhuri'. [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022 (<https://youtu.be/bM3ILZSEKhA>).
- Parulka, A. (May 2020). The Body Language of Serial Killers in Criminal Investigations. <https://www.researchgate.net/publication/353298793> . DOI: 10.13140/RG.2.2.21321.67680.
- Philharmonia Orchestra (27 Jan 2015). 'The Tabla Lesson with Gijs Kramers & Sanju Sahai'. [Vedio]. Retrieved on 27/03/2024 ([https://youtu.be/Ub1ltSa37KA?si=45\\_ogiytgR\\_lu4t3](https://youtu.be/Ub1ltSa37KA?si=45_ogiytgR_lu4t3)).
- Sahai Sangeetalaya (9 Jun 2015). 'Benares Tabla Solo @ Saptak, Ahmedabad 2015, Tabla solo-Sanju Sahai'. [Vedio]. Retrieved on 05/25/2022 (<https://youtu.be/EtFhUT1vDec>).
- Varanasi Music Lover (13 Dec. 2019). 'Tabla solo. Pandit sanju Sahai jee. Banaras gharana'. [Vedio]. Retrieved on 05/25/2022 (<https://youtu.be/jUfJGCTmB1Y>).



- Warren, JG & Bettany- Saltikov, Josette & Schaik, Paul & Papastefanou, Sotiris. (2005). Evidence-based postural assessment for use in therapy and rehabilitation. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*. 12. 527-532. 10.12968/ijtr.2005.12.12.21337.
- Wile, N. (2015). 'Teaching and Practicing Mudras and Mantras'. Yoga Education Institute. <https://yogaeducation.org/wp-content/uploads/2019/05/mudras-mantra.pdf>.
- Srikant (3 Feb. 2020). 'Rare Video -Ustad Allarakha'. [Vedio]. Retrieved on 05/25/2022 (<https://youtu.be/yZ11RTdqWHs>).
- Sangeetveda1 (19 Aug. 2016). 'Ustad Alla Rakha Khan and Ustad Zakir Hussain in Live Concert. Part 2'. [Vedio]. Retrieved on 05/25/2022 ([https://youtu.be/hrgqYM\\_kTYY](https://youtu.be/hrgqYM_kTYY)).
- past594(23 Feb 2007). 'Ustad Ahmedjan Thirakwa Tabla Solo 1936'. [Vedio]. Retrieved on 05/25/2022 (<https://youtu.be/StWrVL6SHL4>).
- past594(23 Feb. 2007). 'Ustad Ahmedjan Thirakwa Tabla Solo Teental 196'. [Vedio]. Retrieved on 05/25/2022 ([https://youtu.be/7\\_S\\_78C-42A](https://youtu.be/7_S_78C-42A)).
- Doordarshan Sahyadri (17 Nov. 2020) .*तबलावादन, अहमदजान थिरकवा*, Ep 37. [Vedio]. Retrieved on 05/25/2022. (<https://youtu.be/mJTwt14VsX4>).
- Roy, A. & Aparna D. (24 Feb. 2018). 'Tabla solo of Ustad Ilmas Hussain Khan'. [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022 (<https://youtu.be/bGGHjo6dyoI>).
- Kaahon (13 Jan. 2019). 'Ustad Ilmas Hussain Khan plays Tabla in Kolkata in December 2018. Lucknow Gharana'. [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022 (<https://youtu.be/sqJV-puL3ws>).
- Keda Music Ltd (17 Apr. 2021). 'Unusual Tabla Technique TABLA TALKS Kuljit Bhamra'. [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022 (<https://youtu.be/KK3BARuntjY>).
- Srikant (23 Nov 2020). 'Ustad Ilmas Hussain Khan. Solo'. [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022 (<https://youtu.be/xK9DA-qrBQc>).
- Classical bug (25 Jul. 2016). 'Pandit Arvind Kumar Azad about Banaras Gharana with Demonstrations'. [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022 ([https://youtu.be/n\\_XKbk6rlqg](https://youtu.be/n_XKbk6rlqg)).
- Classical bug (29 Jul. 2016). 'Pandit Arvind Kumar Azad - How to accompany Kathak'. [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022 ([https://youtu.be/MH\\_nRYChuS8](https://youtu.be/MH_nRYChuS8)).
- Mulgaonkar, S. (1 Sept. 2016). 'Pt. Arvind Kumar Azad plays teentaal at CHILLA 2016. Nandu Foujdar played Lehra'. [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022 (<https://youtu.be/aHOWmKVFQ4w>).
- CNN (25 May 2013). 'Ustad Zakir Hussain Interview - what is Tabla.Indian Drums - Musical Instrument'. [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022. ([https://youtu.be/\\_bnjXZavLFM](https://youtu.be/_bnjXZavLFM)).
- The West London School of Tabla (9 May 2020). 'Seating Positions for Playing Tabla'. [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022 (<https://youtu.be/l4lavBJp9Ds>).
- Oxfordtabla (15 Jul. 2014). 'Play Tabla - Oxford, teaching video 1 of 15, BOL. Stroke'. [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022 (<https://youtu.be/gCB9Ke81Hs4>).
- Badamikar, A. (26 March 2020). 'How to pose Tabla pair'? *तबले की रखत. No compulsion. Just study made for easiness of Language & निकास*, [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022 (<https://youtu.be/J77sDCm9v5A>).



ISSN 2795-1774 (Print), 2795-1782 (Online)

**Journal of Fine Arts Campus, 2023, Volume 5, Issue 2**

**Double-Blind Peer Reviewed Research Article**



---

Tabla aur Taal (10 Apr. 2020). '*Riyaz tips-Ustad Zakir Hussain "Riyaz. Kaise Kre" Online Tabla classes. Live on Instagram*'. [Vedio]. Retrieved on 05/29/2022 (<https://youtu.be/d02SSO-Dpl8>).

Keda Music Ltd (12 Mar 2019). *TABLA EXPLORER*. '*Best sitting position for Tabla - Kuljit Bhamra*'. [Vedio]. Retrieved on 05/31/2022 (<https://youtu.be/jJ39jWt7EBg>).

Verma S.K. (1999). *The Art of Tabla Playing*. Lucknow.