

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF MANAGEMENT SOCIOLOGY & HUMANITIES



ISSN 2277 – 9809 (online)

ISSN 2348 - 9359 (Print)

An Internationally Indexed Peer Reviewed & Refereed Journal

www.IRJMSH.com
www.isarasolutions.com

Published by iSaRa Solutions

कोंसतांतिन स्तानिस्लाव्स्की: अभिनय पद्धति

सोनू (पीएचडी)

दिल्ली विश्वविद्यालय

ईमेल - sonuparjapati671@gmail.com

प्रस्तावना

यह सच है की रंगमंच का सबसे प्रमुख कारक तत्व है अभिनेता लेकिन उसी की रचना प्रक्रिया इतनी जादुई और रहस्यात्मक है कि उस पर बहुत कम विचार विमर्श हुआ है। अभिनय क्या है? इसे लेकर भारतीय एवं पश्चिमी रंगचिंतन में आदिकाल से ही गहन मनन और विवेचन होता रहा है। पर अभिनय में निखार लाने के लिए अभिनेता की रचना प्रक्रिया क्या होनी चाहिए? इस पर बहुत कम विचार विमर्श हुआ है। स्तानिस्लाव्स्की ऐसे पहले चिंतक के रूप में उभर कर सामने आते हैं, जो यह बताते हैं की अभिनेता को मंच पर जाने से पहले किन- किन आवश्यक बातों का ध्यान रखना चाहिए। स्तानिस्लाव्स्की ने अभिनेता के अभिनय की रचना प्रक्रिया के सूक्ष्म से सूक्ष्म पहलुओं का गंभीर अध्ययन किया और साथ ही उन्हें अपने व्यवहार में ढाल कर प्रस्तुत किया है। स्तानिस्लाव्स्की की अभिनय पद्धति ने पूरे विश्व रंगमंच को बहुत प्रभावित किया है और आज भी उनका यह प्रभाव ज्यों का त्यों बना हुआ है।

बीज शब्द - अभिनेता: रचना प्रक्रिया, तनाव रहित रहना, कल्पना शक्ति, प्रदत्त परिस्थिति, जादूई अगर, एकाग्रता, सच्चाई और विश्वास, भावात्मक स्मृति, आंतरिक अवचेतन, मनोवैज्ञानिक।

शोध प्रविधि - प्रस्तुत शोध में विवेचनात्मक शोध प्रविधि का प्रयोग किया गया है।

शोध आलेख

यह दोहराने की कोई आवश्यकता ही नहीं है कि रंगमंच का सबसे प्रमुख और अपरिहार्य तत्व अभिनेता और उसकी कला अभिनय है। अतः यह स्वाभाविक ही है कि रंगमंच की सुदीर्घ परम्परा और इतिहास में सबसे ज़्यादा चिंतन मनन अभिनय की परिभाषा, पद्धति और रचना-प्रक्रिया पर हुआ है। हमारे यहाँ नाट्यशास्त्र में अभिनय शब्द के अभि + नी + यच्च के सन्धिविच्छेद के माध्यम से उसे परिभाषित किया गया है अर्थात् सामने बैठे प्रेक्षकों तक नाटककार के आलेख को सम्प्रेषित करने की कला का नाम अभिनय है तो पश्चिम में भी कितने ही रूपों में उसके अर्थ

को अभिव्यक्त किया गया है। अरस्तू के चिरपरिचित वाक्य आर्ट इज़ एन इमिटेशन ऑफ लाइफ से आरम्भ करें तो एक्टिंग इज़ ए टुथ, एक्टिंग इज़ ए लाई, एक्टिंग इज़ मैजिक, एक्टिंग इज़ ड्रूंग, एक्टिंग इज़ परफार्मिंग, एक्टिंग इज़ हैपनिंग, एक्टिंग इज़ बीईंग, एक्टिंग इज़ बीकमिंग, एक्टिंग इज़ बीलिविंग, एक्टिंग इज़ कन्वीसिंग-ये कुछ परिभाषाएँ हैं। पश्चिम के विचारकों में जिन्होंने अभिनेता की अभिनय पद्धति पर जम कर विचार किया है उनमें प्रमुख नाम कोंसतांतिन स्तानिस्लाव्स्की का है। जिन्होंने अभिनेता के अभिनय को लेकर सूक्ष्म से सूक्ष्म पहलू पर विचार किया और बताया कि किस तरह इन तत्वों को अपने अभिनय में शामिल कर अभिनेता अपने अभिनय में निखार ला सकता है।

पिछले सौ- डेढ़- सौ वर्षों में जिस तरह अभिनेता, निर्देशक, चिंतक और सिद्धांतकार ने पूरे विश्व रंगमंच पर सबसे ज्यादा प्रभाव डाला है उसे हम कोंसतांतिन स्तानिस्लाव्स्की के नाम से जानते हैं। स्तानिस्लाव्स्की का जन्म १८६३ में मास्को के एक संभ्रांत परिवार में हुआ था। स्तानिस्लाव्स्की की मां भी मंच पर अभिनय किया करती थी इसी वजह से स्तानिस्लाव्स्की को छोटी सी उम्र में मंच पर आने का मौका मिलने लगा। स्तानिस्लाव्स्की ने अपने समय के दिग्गज अभिनेताओं, अभिनेत्रियों और निर्देशकों के साथ काम किया और अभिनेता के अभिनय के सूक्ष्म- सूक्ष्म बिंदुओं का अध्ययन किया। स्तानिस्लाव्स्की ने १७९८- १८९८ में सोसायटी फॉर आर्ट एंड लिटरेचर नामक मंडली की स्थापना की। १८९८ में दांचेन्को के साथ मिलकर मास्को आर्ट थियेटर नामक संस्था को जन्म दिया। इस संस्था से वह मृत्यु पर्यन्त तक जुड़े रहे और अपने सभी नाटकों की प्रस्तुतियां इसी मंडली के साथ प्रस्तुत कीं। स्तानिस्लाव्स्की ने अभिनेता की अभिनय पद्धति का गहन अध्ययन किया और साथ ही अपने द्वारा प्रतिपादित कुछ महत्वपूर्ण तत्वों पर विमर्श किया। इन तत्वों को अपना कर अभिनयकर्मी अपने अभिनय में निखार ला सकता है। वे तत्व इस प्रकार हैं- **तनाव रहित रहना, कल्पना शक्ति, प्रदत्त परिस्थिति, जादूई अगर, एकाग्रता, सच्चाई और विश्वास, भावात्मक स्मृति, पांच डब्लू, आंतरिक अवचेतन, मनोवैज्ञानिक** आदि स्तानिस्लाव्स्की की अभिनय पद्धति मुख्य रूप से इन्हीं उपयुक्त तत्वों पर आधारित है। जिसे उन्होंने अपने अभिनेताओं के साथ लगातार व्यावहारिक अभ्यास करते हुए प्राप्त किया और हम लोगो के साथ शेयर किया।

स्तानिस्लाव्स्की १९०६ में अपनी मण्डली के साथ विदेशी दौरों पर निकले। तब तक स्तानिस्लाव्स्की अपने देश के साथ- साथ दूसरे देशों में एक अभिनेता और निर्देशक के रूप में पर्याप्त चर्चित हो चुके थे। दौरा समाप्त होने पर फिनलैंड में काफी समय तक ठहरे। यही वह समय था जब उन्होंने वहां रुककर स्वयं अपने काम का विश्लेषण किया। दुनिया के दूसरे बड़े अभिनेताओं की प्रतिभा और रचना प्रक्रिया का आंकलन किया और अभिनय को लेकर नई खोजें की। जो उनकी अलग-अलग पुस्तकों में संकलित हैं। **माई लाइफ इन आर्ट, इन एक्टर प्रीपेअर्स, बिल्डिंग ए कैरेक्टर और क्रिएटिंग ए रोल** का नाम लिया जा सकता है। ये सारी पुस्तकें उनके अपने अभिनेताओं के साथ किये गये वर्कशॉप के भीतर से निकले हुए निष्कर्षों पर आधारित हैं जिसे आज **मैथड एक्टिंग** के नाम से जाना जाता है अर्थात् अभिनय कला के प्रशिक्षण की एक निश्चित प्रक्रिया अथवा पद्धति। स्तानिस्लाव्स्की के जीवनीकार **बेनेदती** ने लिखा है “वे बड़े प्रयोगशील अपने सहयोगी अभिनेताओं को समझने वाले, उन्हें अपनी मौलिकता के प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित करने वाले निर्देशक थे। फिर भी वे अपने रंग दर्शन को यथासंभव सुरक्षित रखने का प्रयास करते थे।”

स्तानिस्लाव्स्की ने पहले तो स्वयं द्वारा किये गये प्रदर्शनों की समीक्षा और विश्लेषण के साथ-साथ अपने समकालीन दूसरे अभिनेताओं के काम और अपने साथ काम कर रहे नये और युवा अभिनेताओं के माध्यम से की। उन्होंने अनुभव किया कि कुछ शुरु के प्रदर्शनों के बाद हमारे प्रदर्शन बासी, यान्त्रिक और दोहराव से भरे होने लगते हैं। रंगमंच जैसी जीवन्त कला में यदि कुछ प्रदर्शनों के बाद ऐसा ठहराव आने लगे तो हमें समझ लेना चाहिए कि हमारे अभिनय का स्तर लगातार गिरता जा रहा है। अतः ज़रूरत इस बात की है कि अभिनय में उस ऊँचाई को कैसे बरकरार रखा जाये, जो हमने पहले प्रदर्शनों में हासिल की थी। उस दिशा में काम करते हुए उन्होंने बहुत-सी नयी चीजों को रेखांकित किया जिन्हें अभ्यास में लाकर एक अभिनेता अपने अभिनय में सुधार ला सकता है। सबसे पहली बात जिस पर स्तानिस्लाव्स्की ने ध्यान दिया वह यह थी कि अभिनेता मंच के बाहर तो **तनाव** में रहता ही है, मंच पर भी उससे मुक्त नहीं हो पाता है यही कारण है, कि न तो वह ठीक से सांस ले पाता है, न ठीक से बोल पाता है और न ही ठीक से सोच पाता है। बाहर से सब कुछ ठीक- ठाक होने का भ्रम बनाए रखता है अर्थात् वह अपने संवादों को ठीक से बोल रहा होता है। मंच पर उपस्थित दूसरे अभिनेताओं के साथ भी क्रिया-प्रतिक्रिया चलती रहती है लेकिन इसके बावजूद वह तनाव में रहता है और मंच पर अपने

भाव को छुपाने का प्रयत्न करता है। यही कारण है कि उसका अभिनय बनावटी लगता है। इससे मुक्त होने के लिए आवश्यक है कि अभिनेता मंच पर जाने से पहले शारीरिक अभ्यास से गुजरे। जिसे हम वार्मअप नाम से जानते हैं। यह, वार्मअप अभिनेता की मांस-पेशियों को ढीला करता है। उसकी सांस लेने की प्रक्रिया को नियमित करता है। उसे हर प्रकार से तनाव मुक्त कर हल्का-फुल्का होने का अहसास कराता है। इसके बाद वह मंच पर एक नयी तरह की स्फूर्ति ताजगी लेकर आता है इसलिए वार्मअप कर अभिनेता तनाव मुक्त रहेगा।

स्तानिस्लाव्स्की मानते हैं की अभिनेता के भीतर तीव्र **कल्पना शक्ति** की समता होनी चाहिए। अभिनेता को अपने चारों ओर के दृश्य संसार और लोग दिखाई पड़ते हैं उनका लगातार अध्ययन करते रहना चाहिए उसे मिलते जुलते बिंदुओं को अभिनय में शामिल कर सके। मंच पर हम जो भी प्रस्तुत करते हैं वो वास्तविक संसार नहीं होता वरन् हमारी कल्पना से तैयार की हुई दुनिया होती है। ऐसे में जितनी तीव्र हमारी कल्पना शक्ति होगी उतनी ही सशक्त और जीवंत होगी हमारी मंच प्रस्तुति। पूर्वाभ्यास के दौरान अभिनेताओं के साथ कई तरह की प्रक्रिया की जा सकती है, जिनसे उसकी सोई हुई कल्पना को जगाया जा सके।

किसी भी आलेख में रचनाकार द्वारा **प्रदत्त परिस्थितियां** आधारभूमि का काम करती हैं। जिस पर नाटक की अंतिम बुनियाद को तैयार किया जा सकता है। प्रदत्त परिस्थितियां अर्थात् नाटक की कथा कहानी क्या है?, किन लोगों के बीच घटित होती है?, वह कहां घटित होती है? इन सबको लेकर मंच पर तैयार किया गया दृश्यबंध, पात्रों की वेश-भूषा, मंच- उपकरण, ध्वनि, संगीत, प्रकाश, अंधेरा, अंतराल अर्थात् वह सब कुछ जो हमारे सामने घटित होता है वही अभिनेता के लिए प्रदत्त परिस्थितियां हैं। उसे इनके साथ संबंध बनाना होता है जो प्रस्तुति के अंत तक बना रहे। तभी उसके प्रदर्शन में मार्मिकता और गहराई आएंगी।

स्तानिस्लाव्स्की ने अभिनेता को जीतने भी मंत्र दिए हैं उन सबमें सबसे सबसे अद्भुत मंत्र **जादुई अगर** है। जब अभिनेता मंच पर किसी नाटक के चरित्र के रूप में प्रवेश करता है तो उसे तुरंत अपने आप से प्रश्न करना चाहिए या कल्पना करनी चाहिए की यदि चरित्र के स्थान पर स्वयं में ऐसी परिस्थिति में होता तो मेरी प्रतिक्रिया, मेरा अनुभव और मेरी यात्रा कैसी होती? हम हमेशा मंच पर एक काल्पनिक संसार में जीते हैं। बनावटी चरित्रों की रचना करते हैं

और दर्शकों से उपेक्षा करते हैं की हमें वास्तविक रूप में ले। लेकिन यह तब तक संभव नहीं है जब तक की वह स्वयं को उन परिस्थितियों में रखकर न देखे।

लेकिन ये सब कुछ तभी कारगर होगा जब अभिनेता पूरी तरह से **ध्यान केंद्रित** होगा। प्रायः देखा यह गया है की अभिनेता का ध्यान मंच पर एकाग्र न होने से इधर-उधर भटकता रहता है इसलिए उसका अभिनय बिल्कुल सतही लगता है। स्तानिस्लाव्स्की अभिनेता से अपेक्षा करते हैं की वह प्रदर्शन से कम से कम तीन - चार घंटे पहले आकर ग्रीन रूम एकांत कोने में ध्यान मगन हो जाए। ध्यान मगन होने से आशय है की वहां आने से पहले जितनी भी तरह की समस्याएं, परेशानियां और दुविधा है, धीरे - धीरे उनसे मुक्त होकर अपनी भूमिका पर ध्यान केंद्रित करने की प्रक्रिया की ओर बढ़े। इसी दौरान अपनी वेश-भूषा पहनते, मेकअप करते और अपना सामान एकत्र करके ग्रीन रूम में लगे बड़े- बड़े आदमकद आइने के सामने बैठ जाएं और अपने आपको आईने में देखते हुए चहरे की छोटी से छोटी रेखा का अध्ययन करें। इसका एक उदाहरण हम अपने देश में होने वाले लोकनाट्य कथककली से ले सकते हैं। कथककली का अभिनेता का मेकअप बड़ा जटिल होता है। इसे करने में घंटों लगते हैं। तब तक अभिनेता गहरी नींद में चला जाता है और जब सो कर उठता है तो किसी और चरित्र में परिवर्तन हो चुका होता है इसलिए अभिनेता में एकाग्रता होना बहुत जरूरी है।

यदि अभिनेता चाहता है की उसका सचमुच में दर्शकों के साथ तादात्म्य स्थापित हो तो जरूरी है की मंच पर वह जो कुछ भी प्रस्तुत कर रहा है। उसे **सच्चाई और विश्वास** के साथ प्रस्तुत करे। इसका सीधा अर्थ यह है कि पहले वह सब कुछ सत्य और विश्वनीय लगना चाहिए। अभिनय का मर्म यही होता है की सब कुछ झुठ होते हुए भी हमारे लिए सच और विश्वनीय होता है।

भावात्मक स्मृति से आशय है जब हम मंच पर अभिनय की प्रक्रिया से गुजर रहे होते हैं तो उस प्रक्रिया से मिलते जुलते अनुभव को यदि हम पुनः याद के दायरे में ले आये तो हमारा अभिनय और ज्यादा सच्चा, गहरा और प्रमाणिक हो जायेगा। उन्होंने अपने अभिनेताओं के साथ व्यवहारिक स्तर पर ऐसे परीक्षण किए जिनसे इस प्रक्रिया पर उनका और ज्यादा विश्वास होता गया। ऐसे ही किसी मृत्यु का प्रसंग था तो अभिनेत्री रो नहीं पा रही थी। स्तानिस्लाव्स्की ने बार- बार समझाया और करके भी दिखाया परंतु उसे हो नहीं रहा था। तब स्तानिस्लाव्स्की ने पूछा

क्या बात है? तब उसने बताया कि सर मैंने मृत्यु जैसे अनुभव का कभी सामना ही नहीं किया। तब स्तानिस्लाव्स्की ने बहुत सोच - विचार कर कहा कि कभी तुम्हें रोना आया है? तब अभिनेत्री ने कहा हां सर एक बार मेरा कीमती पेन खो गया था। तब मैं फुट- फुट कर रोयी थी। तब स्तानिस्लाव्स्की ने कहा कि जब तुम इस दृश्य में जाती हो तो समझो की तुम्हारा पेन खो गया है तब तुम्हें रोना आ जायेगा और ऐसा ही हुआ। इस प्रकार भावात्मक स्मृति से उनका और गहरा जुड़ाव हो गया।

अभिनेता जब कोई चरित्र की तैयारी करता है तो उसके लिए स्तानिस्लाव्स्की ने पांच डब्लू दिए हैं। हूँ (who), व्हेयर (where), व्हेन (when), व्हाई (why), व्हाट (what)। जब किसी चरित्र को अभिनिहित किया जाता है। तो उस चरित्र को लेकर पांच डब्लू के बहाने पांच प्रश्न पूछने चाहिए। जो इस प्रकार है। वह कौन है?, वह कहां पर है?, वह कब है?, वह क्यों है?, वह क्या करता है?। एक प्रश्न के भीतर से गुजरते हुए चरित्र की यात्रा तैयार हो जाती है। स्तानिस्लाव्स्की ने अभिनेता के लिए एक और बहुत अच्छा सुझाव दिया है की वह पूरे नाटक को छोटी-छोटी इकाइयों में विभाजित कर ले। हर इकाई को छोटा सा शीर्षक दे, ताकि उसे याद रखने में आसानी होगी। हर इकाई में विचारों की यात्रा को सही रूप में पकड़ा जा सकता है।

चरित्र के **मनोवैज्ञानिक** पक्ष को लेकर स्तानिस्लाव्स्की इसकी उपेक्षा इस हद तक करते थे की अभिनेता प्रस्तुतिकरण में उस चरित्र की किसी ऐसी मुद्रा का प्रयोग बार- बार करे जो उसका स्थायीभाव जैसा हो जाए जिसे वह मास्टर जेस्चर अथवा साइकोलॉजिकल कहां करते थे। इस तरह की चीजों के पीछे उनका तर्क यही था कि आम जिंदगी में भी हर आदमी की कोई न कोई ऐसी क्रिया, मुद्रा अथवा भाव होते हैं जिनसे उनके चरित्र को गहरे में समझने में मदद मिलती है। फिर जब मंच पर अभिनय करते हैं, वहां भी अभिनेता इसके बारे में बहुत सचेत रहना चाहिए। इसमें कोई संदेह नहीं है की स्तानिस्लाव्स्की की अभिनय पद्धति ने पूरे विश्व के रंगमंच को बहुत प्रभावित किया है और वह प्रभाव आज तक बरकरार है

निष्कर्ष

हम कह सकते हैं की स्तानिस्लाव्स्की ने अभिनेता के लिए जो तत्व निर्धारित किए हैं उनको ध्यान में रख कर अभिनेता अपने अभिनय में निखार ला सकता है। जैसे मंच पर जाने से पहले तनाव मुक्त रहे, अपनी कल्पना शक्ति का प्रयोग करे, जो भी प्रस्तुत करे सच्चाई और विश्वास के साथ प्रस्तुत करे, ध्यान केंद्रित करें, अपने को प्रदत्त परिस्थितियों में रख कर देखें, अपने

भावों को याद के दायरे में लाए आदि संक्षेप में, हम कह सकते हैं कि स्तानिस्लाव्स्की की पद्धति का कितना ही विरोध हुआ हो लेकिन इस तथ्य से इनकार नहीं किया जा सकता कि आधुनिक युग में अभिनय को लेकर इतना गहरा, इतना विस्तृत, इतना सजग और स्पष्ट चिन्तन किसी और ने नहीं किया है। सचमुच में उनके विचारों और अवधारणाओं में गहराई नहीं होती तो उनके विरोध में नये सिद्धान्त का जन्म ही क्यों होता। इससे भी ज़्यादा रेखांकित किया जाने वाला सत्य और तथ्य यह भी है कि आज हम किसी भी अभिनय शैली में क्यों न काम कर रहे हों उसकी तैयारी के लिए सबसे ज़्यादा मदद हमें स्तानिस्लाव्स्की द्वारा प्रस्तुत पद्धति और प्रक्रिया से ही मिलती है।

संदर्भ ग्रंथ :-

- (1) अंकुर, देवेन्द्रराज, 'हिंदी कहानी का रंगमंच', प्रथम संस्करण, दिल्ली: वाणी प्रकाशन, २०११।
- (2) अंकुर, देवेन्द्रराज, 'रंगमंच का सौंदर्यशास्त्र', पहला संस्करण, नई दिल्ली: राजकमल प्रकाशन २००६।
- (3) दीक्षित, सुरेंद्रनाथ, 'भरत और भारतीय नाट्यकला', दिल्ली: राजकमल प्रकाशन १९७०।
- (4) डॉ, ओझा, माधांता, 'नाट्य चिंतन और रंग प्रयोग', दिल्ली: कला मंदिर।
- (5) नटरंग पत्रिका।
- (6) खन्ना, दिनेश, अभिनय चिंतन, प्रथम संस्करण, नई दिल्ली: राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय, २००३।
- (7) डॉ, मिश्र, विश्वनाथ, स्तानिस्लाव्स्की की भूमिका की संरचना, प्रथम संस्करण, नई दिल्ली: वाणी प्रकाशन राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय २००१।



EARN YOUR MBA

WWW.IIMPS.IN



Accreditation & Ranking



UGC / NCTE Approved.

INFO@IIMPS.IN

☎ 011-41005174

R
S
E
A
R
C
H
G
A
T
E
W
A
Y

STOP PLAGIARISM



Arogyam Ayurveda
Holistic Healing through herbs



A
R
O
G
Y
A
M
O
N
L
I
N
E

PARIVARTAN PSYCHOLOGY CENTER



COLOR PSYCHOLOGY : HOW COLOR AFFECT YOUR CHILD



- BLUE** Calms your Child's Mind & Body
- YELLOW** Promotes Concentration, Stimulates the Memory
- PINK** Evokes Empathy, makes your Child Calm
- RED** Excites and energizes your Child's body
- GREEN** Improves Reading speed and Comprehension

www.parivartan4u.com



भारतीय भाषा, शिक्षा, साहित्य एवं शोध

ISSN 2321 – 9726

WWW.BHARTIYASHODH.COM



**INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF
MANAGEMENT SCIENCE & TECHNOLOGY**

ISSN – 2250 – 1959 (O) 2348 – 9367 (P)

WWW.IRJMST.COM



**INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF
COMMERCE, ARTS AND SCIENCE**

ISSN 2319 – 9202

WWW.CASIRJ.COM



**INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF
MANAGEMENT SOCIOLOGY & HUMANITIES**

ISSN 2277 – 9809 (O) 2348 - 9359 (P)

WWW.IRJMSSH.COM



**INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF SCIENCE
ENGINEERING AND TECHNOLOGY**

ISSN 2454-3195 (online)

WWW.RJSET.COM



**INTEGRATED RESEARCH JOURNAL OF
MANAGEMENT, SCIENCE AND INNOVATION**

ISSN 2582-5445

WWW.IRJMSSI.COM



**JOURNAL OF LEGAL STUDIES, POLITICS
AND ECONOMICS RESEARCH**

WWW.JLPER.COM

JLPE