বাংলাদেশ এশিয়াটিক সোসাইটি পত্রিকা, তেতাল্লিশতম খণ্ড, শীত সংখ্যা, পৌষ ১৪৩২/ডিসেম্বর ২০২৫
DOI: https://doi.org/10.64298/jasbbn.v43ii.007

অভিনেতার প্রস্তুতিতে চরণের অনুশীলন : ভরতের 'চারী বিধান' ও তাদাশি সুজুকি'র 'চরণের ব্যাকরণ'

উম্মে সুমাইয়া*

সারসংক্ষেপ

নাট্যশাস্ত্র একটি প্রাচীন ও গুরুত্বপূর্ণ সংস্কৃত গ্রন্থ, যেখানে ভারতবর্ষের পরিবেশনাশিল্পের বিভিন্ন দিক, বিশেষ করে অভিনয় কৌশল ও নন্দনতত্ত্ব বিশদভাবে আলোচিত হয়েছে। এই গ্রন্থে আলোচিত 'অঙ্গিক অভিনয়' (Physical Acting)-এর অন্তর্গত 'চারী' বা চরণের গতি ও ভঙ্গিমা সংক্রান্ত নিয়মাবলি বিশেষ তাৎপর্যপূর্ণ, যা অভিনেতার শারীরিক অভিব্যক্তিকে অর্থবহ করে তোলে। অন্যদিকে, আধুনিক জাপানের নাট্যতাত্ত্বিক ও মঞ্চনির্দেশক তাদাশি সুজুকি তাঁর অভিনয় প্রশিক্ষণ পদ্ধতিতে 'Grammar of the Feet' বা 'চরণের ব্যাকরণ' নামক একটি শারীরিক কৌশল উদ্ভাবন ও প্রয়োগ করেছেন। তিনি বিশ্বাস করেন যে, একজন অভিনেতার উপস্থিতি ও আত্মপ্রকাশের গভীরতা তৈরি হয় তার শারীরিক ভিত্তির দৃঢ়তা এবং শ্বাস-নিয়ন্ত্রিত চলন থেকে। বর্তমান সময়ে, যখন অভিনয় একটি বহুসাংস্কৃতিক, আন্তঃসাংস্কৃতিক এবং আন্তর্জাতিক চর্চার অংশ হয়ে উঠেছে, তখন ভৌগোলিক সীমা ও সাংস্কৃতিক পার্থক্যের ঊর্ধ্বে উঠে, এই দুটি অভিনয় প্রথার মধ্যে কি কোন বাস্তবসম্মত সংমিশ্রণের সম্ভাবনা আছে? এই সংমিশ্রণ কি সমসাময়িক অভিনেতাদের জন্য একটি কার্যকর, আন্তঃসাংস্কৃতিক ও পরিশীলিত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি গঠনে সহায়ক হতে পারে? এই প্রশ্নগুলো সম্মুখে রেখে বক্ষ্যমাণ প্রবন্ধে নাট্যশাস্ত্রে বর্ণিত 'চারীবিধান' এবং তাদাশি সুজুকির 'চরণের ব্যাকরণ'–এই দুই ভিন্ন সাংস্কৃতিক ও ঐতিহাসিক পরিপ্রেক্ষিতে গড়ে ওঠা অভিনয় পদ্ধতির তুলনামূলক ও বিশ্লেষণাত্মক আলোচনা উপস্থাপন করা হয়েছে।

চাবি শব্দঃ নাট্যশাস্ত্র, অঙ্গিক অভিনয়, চারী, তাদাশি সুজুকি, চরণের ব্যাকরণ, অভিনয়, আন্তঃসাংস্কৃতিকতা।

ভূমিকা

অভিনেতার শরীর অভিনয় অভিব্যক্তির প্রধানতম মাধ্যম। অভিনেতার শরীরকে ভিত্তি করে অভিনয়ের ভাষা সৃজিত হয়। পাশ্চাত্য এবং প্রাচ্য জুড়ে অভিনয়ের পদ্ধতিগত শিক্ষায় যে সকল অনুশীলন ও তাত্ত্বিক ঘরানা তৈরি হয়েছে সেগুলোর মধ্যে অভিনেতার শরীরকে মৌল বিবেচনা করা হয়েছে এবং সেই শরীরের পদ্ধতিগত প্রস্তুতিকে মুখ্য বলে ভাবা হয়েছে। দক্ষিণ এশিয়ার বিভিন্ন দেশেও যে পদ্ধতিগত নাট্য শিক্ষা গড়ে উঠেছে সেখানেও অভিনেতার শরীরকে মুখ্য হিসেবে গণ্য করা হয়। উদাহরণস্বরূপ প্রচীন ভারতবর্ষে বিকশিত নাট্যশাস্ত্রের পরম্পরায় অভিনয়ের যে পদ্ধতিগত নাট্য শিক্ষার বয়ান পাওয়া যায় সেখানে অভিনেতার শরীর অভিব্যক্তি প্রকাশের প্রধানতম মাধ্যম। আবার আধুনিক জাপানের নাট্যচিন্তার মধ্যে দেখা যায় অভিনেতার শরীরের বিশেষায়িত প্রশিক্ষণ

* সহকারী অধ্যাপক, থিয়েটার ও পারফরম্যান্স স্টাডিজ বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়।

পদ্ধতি। প্রাচীন ভারতবর্ষের *নাট্যশাস্ত্র* এবং আধুনিক জাপানে বিংশ শতাব্দীর মধ্যভাগে অভিনয়-তাত্ত্বিক তাদাশি সুজুকির অভিনয় প্রশিক্ষণে অভিনেতার শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধির নানাবিধ পন্থা-প্রণালি লক্ষ করা যায়, যেখানে শরীরের বিশেষ প্রত্যঙ্গ হিসেবে অভিনেতার চরণের প্রশিক্ষণের ওপর বিশেষ জোর দেওয়া হয়েছে। ভরতের *নাট্যশাস্ত্রে* 'চারীবিধান' এবং জাপানী নাট্যনির্দেশক ও তাত্ত্বিক তাদাশি সুজুকির 'চরণের ব্যাকরণ' এই প্রবন্ধের মূল আলোচ্য বিষয়।

অভিনেতার শারীরিক প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যই হলো অভিনয়ের পদ্ধতিগত চর্চায় শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রতঙ্গ যে সৃষ্টিশীল হাতিয়ার হিসেবে প্রয়োগ হয় সেই সৃষ্টিশীল হাতিয়ারগুলোকে বিকশিত করা এবং বিশেষায়িতভাবে ও উদ্দেশ্যমূলকভাবে তা প্রয়োগ করা। অর্থাৎ বিভিন্ন রূপ-রীতির নাট্যাভিনয়ে উৎকর্ষমণ্ডিত অভিনয় করতে সক্ষম হওয়া। অভিনেতার শরীরের যে জৈবতাত্ত্বিক গঠন তা পরিবর্তন করা অসম্ভব হলেও তার লক্ষ্যাভিমুখী প্রশিক্ষণ এবং অনুশীলনের মাধ্যমে অভিনেতা বৈচিত্র্যময় চরিত্রায়ন করতে সক্ষম হয়ে ওঠেন। ফলে, অভিনেতার শরীর সবসময় একটা কল্পশরীরের (Fictive body) সম্ভাবনায় প্রস্ফুটিত থাকে। অনুশীলনের মাধ্যমে অভিনেতা জৈবতাত্ত্বিক শরীরকে কল্পশরীরে পরিণত করতে সক্ষম হয়। বৈশ্বিক নাট্যসংস্কৃতির বিভিন্ন ধারা অবহিত করে যে, অভিনেতার শারীরিক প্রস্তুতির একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো তার চরণের যথাযথ অনুশীলন ও লক্ষ্যাভিমুখী প্রয়োগ। অভিনয় যেহেতু অভিনয়শিল্পীদের বৈশিষ্ট্যমণ্ডিত, চিহ্নযুক্ত ও অর্থপূর্ণ এক চলনকে প্রকাশ করে সেহেতু মঞ্চের মধ্যে গল্পের মাধ্যমে যে কল্পভুবন রচিত হয় সেখানে চলাচলের ধারণা দিয়ে অভিনয়-ক্রিয়ার প্রগতি সংঘটিত হয়। এক্ষেত্রে, অভিনেতার শরীরের সচলতা অত্যন্ত গুরুত্ত্বপূর্ণ আর শরীরের চলমানতার অন্যতম মাধ্যম হল তার পদযুগল। মঞ্চাভিনয়ে অভিনয়-ক্রিয়া তখনই শুরু হয় যখন অভিনেতার চরণ এবং মঞ্চের যুতসই সংযোগ গঠিত হয়। তাদাশি সুজুকি বলেন,

> A performance begins when the actor’s feet touch the ground, a wooden floor, a surface, when he first has the sensation of putting down roots; it begins in another sense when he lifts himself lightly from that spot. The actor composes himself on the basis of his sense of contact with the ground, by the way in which his body makes contact with the floor. The performer indeed proves with his feet that his *is* an actor. Of course, there are many ways in which the human body can make contact with the floor, but most of us, excepting small children, make contact with the lower part of the body, centering on the feet.[১]

'চরণ' ব্যবহারের মধ্য দিয়ে মানুষ প্রথম ভূমিতে তার শরীরকে সঞ্চালিত করে। যেমন একজন নবজাতক যখন পায়ের ওপর ভর দিয়ে প্রথম হাঁটতে শুরু করে তখন তার এক নতুন যাত্রা শুরু হয়। এর মধ্য দিয়ে শিশুর মনোজগতে গতিময় বিশ্ব সম্পর্কিত আবিষ্কারের এক বিশেষ জীবনবোধ জাগে। এই পদ সঞ্চালনের মাধ্যমে শিশু আত্মনির্ভরশীলতার প্রথম স্বাদ পায়। মানব শরীরের 'চরণ'

বা 'পা' এমন এক অঙ্গ যার মূল বৈশিষ্ট্যই হল ভার বয়ে চলা। নাট্যশিল্পে অভিনয় পরিবেশনার ক্ষেত্রে পায়ের ব্যবহারের গুরুত্ব প্রসঙ্গে বারবা এবং সেভারেজ দেখিয়েছেন যে,

> The way in which the feet are used is the basis of a stage performance. Even the movements of the arms and hands can only augment the feeling inherent in the body positions established by the feet. There are many cases in which the position of the feet determines even the strength and nuance of the actor's voice. An actor can still perform without arms and hands, but to perform without feet would be inconceivable.[২]

অতএব, নৃতাত্ত্বিক অভিজ্ঞতালব্ধ অনুশীলনভিত্তিক জ্ঞান থেকে অবহিত হয়ে বলা যায় যে, অভিনেতার বিভিন্ন শরীরাংশ ও স্বরের নির্ণায়ক অঙ্গ অভিনেতার চরণ। চরণ ব্যতীত অভিনয় সৃজন প্রায় অসম্ভব। অন্যদিকে, চরণের প্রস্তুতির ভিত্তিতে কীভাবে নাট্যভাষা নির্মাণ করা যায় সে সম্পর্কিত তাৎপর্যপূর্ণ সূত্রাবলি খুঁজে পাওয়া যায় *নাট্যশাস্ত্রে* উল্লেখিত 'চারী বিধান' নামক অধ্যায়ে। প্রাচীন ভারতবর্ষে ভরত মুনি রচিত নাট্যশাস্ত্র[৩] এবং আধুনিক জাপানের অভিনয়-তাত্ত্বিক তাদাশি সুজুকির অভিনেতার শারীরিক প্রশিক্ষণ পদ্ধতিতেও রয়েছে চরণের বিশেষ প্রস্তুতির রূপরেখা। অতএব, বক্ষ্যমাণ আলোচনায় ব্রতী হয়ে পর্যায়ক্রমে অনুসন্ধান করা হবে পরস্পর সম্পর্কিত তিনটি প্রসঙ্গ। প্রথমত, ভরতের *নাট্যশাস্ত্র* অভিনয়ের ক্ষেত্রে পাদ-প্রয়োগ বা চারীবিধান সম্পর্কিত কী কী সূত্র তুলে ধরে। দ্বিতীয়ত, আধুনিক জাপানের বিশ্বব্যাপী প্রভাববিস্তারী নাট্যপ্রশিক্ষক, নির্দেশক ও তাত্ত্বিক তাদাশি সুজুকি 'চরণের ব্যাকরণ' বলতে কী বুঝিয়েছেন। সর্বশেষ, এই প্রবন্ধে সংযোগ সন্ধান করে বিশ্লেষণ করা হবে যে, দুটি ভিন্ন কালে ও স্থানে বিকশিত চরণ সম্পর্কিত অভিনয়সূত্রের প্রভেদ ও অভিন্নতা কী কী। এবং একইসঙ্গে এই দুইয়ের পার্থক্য ও মিল চিহ্নায়নের মাধ্যমে ব্যাখ্যা করা হবে সমকালীন অভিনয়-অনুশীলনে নাট্যশাস্ত্রোক্ত চারীবিধান এবং তাদাশি সুজুকি প্রস্তাবিত চরণ-ব্যাকরণের সংশ্লেষাত্মক পাঠের তাৎপর্য কী।

চারী বিধান

নাট্যশাস্ত্রে উল্লেখিত আঙ্গিক অভিনয় (যা মূলত শরীর দ্বারা ভাব প্রকাশকে বোঝায়) তিন প্রকার : ১. মুখজ (যা চক্ষু, শির সঞ্চালন ও প্রয়োগ) ২. চেষ্টাকৃত (হস্তাভিনয়) ৩. শারীর (উদর, কটি, বক্ষদেশ, পার্শ্ব, জঙ্ঘা, উরু প্রভৃতির সঞ্চালন ও প্রয়োগ)। আঙ্গিক অভিনয় যা অঙ্গ প্রত্যঙ্গ এবং উপাঙ্গের গতিভঙ্গির চলনকে নির্দেশ করে। আঙ্গিকাভিনয়ে প্রযুক্ত হয় ছয়টি প্রধান অঙ্গ : শির, বক্ষ, হস্তদ্বয়, কটি, পার্শ্বদ্বয় ও পদদ্বয়; ছয়টি প্রত্যঙ্গ : বাহুদ্বয়, স্কন্ধদ্বয়, উদর, পৃষ্ঠ, জঙ্ঘাদ্বয় ও উরুদ্বয় এবং ছয় উপাঙ্গ : নেত্র, ভ্রূ, কপোল, নাসা, অধর ও চিবুক। পদ, উরু, জঙ্ঘা ও কটির যুগপৎ চালনায় গঠিত হয় চারী। 'যেহেতু অঙ্গের সহিত যুক্ত বিধিবদ্ধ চারীসমূহ পরস্পর ব্যায়ত হয়, সেইহেতু চারী ব্যায়াম নামে অভিহিত হয়'[৪] নৃত্যকলাবিদ গায়ত্রী চট্টোপাধ্যায় চারী সৃজনের প্রক্রিয়া ব্যাখ্যা করে বলেন, 'চারী, করণ, খণ্ড, মণ্ডল এগুলি পরস্পরের সঙ্গে অঙ্গাঙ্গি জড়িত। হস্তকর্মের

সঙ্গে গতির অনুকরণাত্মক অভিনয়ে বিভিন্ন পাদভেদে বিভিন্ন চরণ-কর্মের রূপায়ণে এগুলির প্রয়োগ অপরিহার্য। এক পাদের প্রচারে চারী, দুই পায়ের প্রচেষ্টায় করণ, আবার করণসমূহের সংযোগে খণ্ড এবং কয়েকটি খণ্ডের সংযোগে হয় মণ্ডল'।[৫]

অন্যদিকে, ড. সুরেশচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায় ও ছন্দা চক্রবর্তী 'করণ' (পদসঞ্চালন) ক্রিয়ায় গুরুত্বারোপ করে চারী সজ্ঘটন-প্রক্রিয়া *নাট্যশাস্ত্রে* কীভাবে বর্ণিত হয়েছে তা তাঁদের অনুবাদ ও ব্যাখ্যায় তুলে ধরেন :

> "পাদজঙ্ঘোরুকরণং সমং কার্যং প্রযোক্তৃভিঃ ।
> পাদস্য করণে সর্বং জঙ্ঘোরুকৃত্যমিষ্যতে ।।
> প্রযোক্তাগণ যুগপৎ পদ, জংঘা ও ঊরুর করণ (সঞ্চালন) করবেন। পদকরণে জংঘা ও ঊরুর সকল সঞ্চালনই অন্তর্ভুক্ত! [যেখানে] পদদ্বয় যেমন চালিত হয়, উরুও তেমনভাবে চলে। এই দুইটি প্রত্যঙ্গ একত্রে সঞ্চালনহেতু পাদচারী প্রয়োগ করতে হয়"।[৬]

নাট্যশাস্ত্রে সম, উদঘট্টিত, অঞ্চিত, কুঞ্চিত ও অগ্রতলসঞ্চর– এই পাঁচ চরণের (পদ) উল্লেখ রয়েছে। ভূমিতে স্বাভাবিক স্থিত চরণকে সম, পদতলের অগ্রভাগের ওপর দাঁড়িয়ে গোড়ালি বারবার ভূমিতে আঘাত করলে হয় উদঘট্টিত, গোড়ালি ভূমিতে রেখে পদতলের অগ্রভাগ উত্থিত এবং অঙ্গুলি প্রসারিত হলে অঞ্চিত চরণ, অঙ্গুলি সংকুচিত গোড়ালি উচ্চে এবং পদতলের মধ্যভাগ সংকুচিত হলে হয় কুঞ্চিত চরণ, অগ্রতলসঞ্চর পদে গোড়ালি উচ্চে থেকে পদের বুড়ো আঙ্গুল বক্র এবং বাকি অঙ্গুলি নিম্নাভিমুখ হয়। নাট্যশাস্ত্রবর্ণিত চরণের অভিনয় প্রসঙ্গে আলোচনা করে আদ্যা রঙ্গাচার্য তাঁর সমালোচনামূলক ব্যাখ্যায় উল্লেখ করেন :

> After describing the *padabhinaya,* there is a kind of obiter dictum at the end of the chapter. 'The *abhinaya of the pada* (foot), *uru* (thighs) and *jungha* (shanks) must be done simultaneously. What is done with the foot must be done by thigh shanks'. Whoever wrote this last sentence must be devoid of a sense of humour. That the thighs and the shanks could not be separated from the feet seems to have dawned on the author at this last stage. Apparently, since in chapter VIII *jungha* and *uru* were not included in the anga-s, whoever is responsible for adding them is most certainly the author of this verse. Indirectly, he admits that the *jungha* and the *uru* are irrelevant, particularly in plays and many dances, where they would not, and need not, be visible to the audience.[৭]

নাট্যশাস্ত্র মতে জঙ্ঘা (হাঁটু থেকে গোড়ালি পর্যন্ত) পাঁচ প্রকার : নত, ক্ষিপ্ত, আবর্তিত, উদ্বাহিত ও পরিবৃত্ত। স্তম্ভন, কম্পন, উদ্বর্তন, নিবর্তন ও বলন– এই পাঁচ রকমের ঊরু ক্রিয়া রয়েছে। আবার কটি ক্রিয়াও পাঁচ প্রকারঃ ছিন্না, নিবৃত্তা, রেচিতা, উদ্বাহিতা ও প্রকম্পিতা। 'এভাবে পদ, জঙ্ঘা, ঊরু ও কটিদেশের যুগপৎ সঞ্চালন চারী নামে কথিত। [...] এক পদের সঞ্চালন চারী নামে অভিহিত। পদদ্বয়ের পরিক্রমায় করণ হয়। [...] করণসমূহের মিলন খণ্ড নামে অভিহিত। তিন বা

চার খণ্ডের সংযোগে মণ্ডল গঠিত হয়'।[৮] নৃত্য, যুদ্ধ, অস্ত্রক্ষেপণ, চলন নানান ক্রিয়ায় এই চারী সমূহ ব্যবহৃত হয়।

নাট্যশাস্ত্রে দুই প্রকার চারীর উল্লেখ রয়েছে : ১. ভৌমী চারী (Earthly), ২. আকাশিকী চারী (Aerial)। আবার, চারী সর্বমোট বত্রিশটি যেখানে ভৌমী চারী ষোলটি এবং আকাশিকী চারী ষোলটি। *নাট্যশাস্ত্র* অনুযায়ী ভৌমী চারী ও আকাশিকী চারী সমূহ যথাক্রমে :

সমপাদা, স্থিতাবর্তা, শকটাস্যা, অধ্যর্ধিকা, চাষগতি, বিচ্যবা, এড়কাক্রীড়িতা, বদ্ধা, উরূদ্বৃত্তা, অড্ডিতা, উৎস্যন্দিতা, জনিতা, স্যন্দিতা, অপস্যন্দিতা, সমোৎসারিতমতল্লি এবং মতল্লি এই ষোলটি ভৌমী চারী নামে খ্যাত। [...] অতিক্রান্তা, অপক্রান্তা, পার্শ্বক্রান্তা, উর্ধ্বজানু, সূচী, নূপুরপাদিকা, দোলপাদা, আক্ষিপ্তা, আবিদ্ধা, উদবৃত্তা, বিদ্যুদভ্রান্তা, অলাতা, ভুজঙ্গত্রাসিতা, হরিণপ্লুতা, দণ্ডা ও ভ্রমরী এই ষোলটি আকাশিকী নামে খ্যাত।[৯]

ভৌমী চারী লক্ষণ

ভূমি ও চরণ– এই দুইয়ের ধারণায় সৃজিত ভৌমী চারী। *নাট্যশাস্ত্রে* ভৌমী চারীর বিভিন্ন নির্ণায়ক বৈশিষ্ট্য চিহ্নিত হয়েছে :

১ সমপাদা : পদদ্বয় নিরন্তর অর্থাৎ দুই পদের মধ্যে ফাঁক থাকবে না, নখগুলি সমান-দণ্ডায়মান অবস্থায় এই চারী সমপাদা নামে অভিহিত।

২ স্থিতাবর্তা : মাটিতে পায়ে ঘষে একটি মণ্ডল [তিন বা চার খণ্ডের সংযোগে হয় মণ্ডল, দুই পায়ের পরিক্রমায় করণ হয় আবার করণ সমূহের মিলনে হয় খণ্ড] করণীয়, পরে অন্য পদ উৎসারিত করণীয়, এটিকে বলা হয় স্থিতাবর্তা।

৩ শকটাস্যা : বিশ্রান্তদেহে অগ্র তল সংচর পদ প্রসারিত করে, বক্ষ উদ্বাহিত করে শকটাস্যা প্রয়োগ করা বিধেয়।

৪ অধ্যর্ধিকা : যখন বামপদ দক্ষিণ পদের পেছনে থাকবে তখন দক্ষিণ পদের উপসর্পণ বা অগ্রে সঞ্চালনকে পণ্ডিতগণ অধ্যর্ধিকা বলেন।

৫ চাষগতি : এতে দক্ষিণ চরণ প্রসারিত হয়, পুনরায় এটি উপসর্পিত অর্থাৎ অগ্রে সংচালিত করে, বাম চরণ দক্ষিণ চরণের প্রতি সংচালিত করতে হয়।

৬ বিচ্যবা : পায়ের তলার অগ্রভাগ দ্বারা মাটিতে আঘাত করতে করতে সমপাদার বিচ্যুতি অর্থাৎ দুই চরণের পরস্পর পৃথককরণ করে বিচ্যবার প্রয়োগ করণীয়।

৭ এড়কাক্রীড়িতা : তলসংচার পাদদ্বয়দ্বারা পর্যায়ক্রমে লম্ফ ও পতনে হয় এড়কাক্রীড়িতা।

৮ বদ্ধা : জংঘাদ্বয়ের পরস্পর সংবেধ (crossed) অবলম্বনপূর্বক স্বস্তিক করে উরুদ্বয় দ্বারা বলন হলে তা বদ্ধাচারী বলে কথিত হয়।

৯ উরুদবৃত্তা : যখন তলসঞ্চর চরণের গুলফ বহির্মুখী হয়, জংঘা হয় অঞ্চিত ও উদ্বৃত্ত তখন তা উরূদ্বৃত্তা নামে জ্ঞাত হয়।

১০ অড্ডিতা : যেখানে অগ্রতলসঞ্চর পদ সামনে বা পেছনে দ্বিতীয় পদ দ্বারা ঘর্ষিত হয় তা অড্ডিতা।

১১ উৎস্যন্দিতা : ধীরে ধীরে পদ রেচক অনুসারে বাইরে ও ভিতরে নিবর্তিত হয়-সেই চারীকে উৎস্যন্দিতা বলে।

১২ জনিতা : বক্ষঃস্থিত মুষ্টিহস্ত, অপর হস্ত প্রবর্তিত এবং তলসঞ্চর পাদ এই চারী জনিত নামে কথিত।

১৩ ও ১৪. স্যন্দিতা ও অপস্যন্দিতা : পাঁচতাল দূরে চরণ প্রসারিত করে স্যন্দিতা করতে হয়। একইভাবে দ্বিতীয় চরণ অপস্যন্দিতা করণীয়।

১৫ সমোৎসরিতমত্তল্লী : তলসঞ্চর পদদ্বয় দ্বারা মণ্ডলাকারে ঘূর্ণিত হতে হতে অগ্রসর হওয়াকে ব্যায়ামে সমোৎসরিতমত্তলী বলে।

১৬ মত্তল্লী : উভয় চরণ দ্বারা ঘূর্ণিত ও অগ্রসর হওয়া এবং উদ্বেষ্টিত ও অপবিদ্ধ হস্তদ্বারা মত্তল্লি করণীয়।

আকাশিকী চারী লক্ষণ

ভূমিতে স্থির চরণের উর্ধ্বমুখী সম্মুখক্রিয়ায় সৃজিত হয় আকাশিকী চারী। *নাট্যশাস্ত্রে* আকাশিকী চারীর প্রয়োগের নির্দেশনার উল্লেখ রয়েছে:

১ অতিক্রান্তা : কুঞ্চিত পদ উৎক্ষিপ্ত করে সম্মুখে প্রসারিত করতে হবে। একে উৎক্ষিপ্ত করে পাতিত করবে–সেই চারী অতিক্রান্তা নামে কথিত।

২ অপক্রান্তা : উরুদ্বয়ের দ্বারা বলন করে কুঞ্চিত পদ উত্তোলিত করবে ও পাশে নিক্ষিপ্ত করবে- সেই চারী অপক্রান্তা নামে কথিত।

৩ পার্শ্বক্রান্তা : কুঞ্চিত পদ উৎক্ষিপ্ত করে হাঁটু স্তনের সমসূত্রে স্থাপন করে, উদ্ঘাটিত পদের দ্বারা পার্শ্বক্রান্তা করণীয়।

৪ উর্ধ্বজানু : কুঞ্চিত পদ উৎক্ষিপ্ত করে হাঁটু স্তনের সমসূত্রে স্থাপন করে, দ্বিতীয় জানুও অনুরূপ করণীয় এবং পদক্ষেপ নিশ্চল থাকবে, এই চারী উর্ধ্বজানু বলে কথিত।

৫ সূচী : কুঞ্চিত চরণ উৎক্ষিপ্ত করে হাঁটু ওপরের দিকে প্রসারিত করতে হবে এবং অগ্রভাগের দ্বারা তাকে পাতিত করবে এই চারী সূচী নামে কথিত।

৬ নুপুরপাদিকা : পেছন দিকে অঞ্চিত করে চরণকে তলার অগ্রভাগ দ্বারা দ্রুত ভূমিতে পাতিত করবে, এই চারীকে বলা হয় নূপুরপাদিকা।

৭ দোলপাদা : কুঞ্চিতচরণ উৎক্ষিপ্ত করে এক পাশ থেকে অপর পাশে দোলাতে হবে এবং অঞ্চিত পদ পাতিত করতে হবে– এই চারী দোলপাদা নামে কথিত।

৮ আক্ষিপ্তা : কুঞ্চিত চরণ উৎক্ষিপ্ত করে তাকে টেনে অঞ্চিত (পদ) করবে; জংঘা স্বস্তিকের সঙ্গে সংযুক্ত করতে হবে, এই চারী আক্ষিপ্তা নামে জ্ঞাত।

৯ আবিদ্ধা : স্বস্তিকের সামনে কুঞ্চিতচরণ প্রসারিত হবে এবং অঞ্চিত পদের সঙ্গে আবিদ্ধ চারী আবিদ্ধা নামে জ্ঞাত।

১০ উদ্বৃত্তা : আবিদ্ধপদকে আবেষ্টিত করে লাফিয়ে দ্বিতীয় চরণের চারদিকে ঘুরিয়ে পাতিত করতে হবে, সেই চারী উদ্বৃত্তা বলে কথিত।

১১ বিদ্যুদ্ভ্রান্তা : পেছন দিকে বলিত চরণ মস্তকে ঘর্ষণ করে প্রসারিত করবে এটি সব দিকে হবে মণ্ডলাকারে (ঘূর্ণিত)– সেই চারী বিদ্যুদ্ভ্রান্তা।

১২ অলাতা : এক চরণ পশ্চাদ্দিকে প্রসারিত, তারপর বলিতভাবে অভ্যন্তরে স্থাপিত ও গুলফোপরি রক্ষিত–সেই চারী অলাতা নামে কথিত।

১৩ ভুজঙ্গত্রাসিতা : একটি কুঞ্চিত চরণ উৎক্ষিপ্ত করে ত্র্যস্রাকারে ঊরু বিবর্তিত করণীয়; কটিদেশ ও জানুর বিবর্ত (ঘুরান) হেতু ভুজঙ্গত্রাসিতা হয়।

১৪ হরিণপ্লুতা : অতিক্রান্ত চারী করে লাফিয়ে পা মাটিতে রাখতে হবে, জংঘা অঞ্চিতাকারে পরিক্ষিপ্ত হলে তা হরিণপ্লুতা নামে জ্ঞেয়।

১৫ দণ্ডপাদা : চরণকে নূপুরাকৃতি করে সামনের দিকে প্রসারিত করবে এবং ক্ষিপ্র গতিতে আবিদ্ধ করণীয়–সেই চারী দণ্ডপাদা নামে অভিহিত।

১৬ ভ্রমরী : অতিক্রান্ত চারী করে ত্রিককে (মেরুদণ্ডের নিম্নাংশ) ঘোরাতে হবে এবং দ্বিতীয় চরণ তলার ওপরে চালিত হবে– এই চারী ভ্রমরী নামে কথিত।[১০]

নাট্যশাস্ত্রে শৈলীবদ্ধকরণ (stylization) কৌশল অভিনেতা কর্তৃক দীর্ঘ এবং কঠোর প্রশিক্ষণের মাধ্যমে অর্জন করতে হয়। সংস্কৃত থিয়েটারে অভিনেতার শারীরিক আচরণের মধ্য দিয়ে একটা উচ্চ মাত্রার শৈলীবদ্ধকরণ সৃজিত হয়, যা কেবল একটি মুদ্রা নয় বরং অভিনেতার সমস্ত শরীরের মধ্য দিয়ে তা পূর্ণতা লাভ করে। হাতের অঙ্গভঙ্গি, পায়ের অঙ্গভঙ্গি, কোমর, শির, আঙ্গুল, মুখ সমস্ত মিলেই অভিনেতার শরীরের একটা ভাষা তৈরি হয়– 'এই অঙ্গাভিনয় বা ভাষাপ্রকরণ সম্পর্কে বিভিন্ন শাস্ত্রগ্রন্থে বিস্তৃত আলোচনা আছে। *নাট্যশাস্ত্রকে* মূলগ্রন্থ হিসেবে গণ্য করে পরবর্তীকালে বহু শাস্ত্র রচিত হয়েছে'।[১১]

ডক্টর অঞ্জলা মহাঋষি ধ্রুপদী ভারতীয় সংস্কৃত *নাট্যশাস্ত্রের* প্রধান একটি উপাদান হিসেবে মানবশরীর এবং সেই শরীরের 'চারী বিধান'-ভিত্তিক অভিনয় ভাষার তাৎপর্য অন্বেষণ করেন। চারী বিধান প্রভৃতিকেন্দ্রিক অভিনয় প্রশিক্ষণের একটি দুরূহ শাস্ত্ররূপে ভরত *নাট্যশাস্ত্রকে* চিহ্নিত করা হয়। যেমন মহাঋষি বলেন :

> Classical Indian drama takes human figure as its basic instruments of expression. Most theoreticians agree that the conventions of stage presentation (Abhinaya) are a vital part of the structure of classical Indian drama and the theory and technique of Classical dance plays an integral part in developing the conventions. Bharata chooses this most difficult discipline for the physical training of the actor.[১২]

তাদাশি সুজুকির চরণের ব্যাকরণ

অভিনেতার চরণ-প্রশিক্ষণের একজন গুরুত্বপূর্ণ তাত্ত্বিক ও প্রয়োগকর্তা তাদাশি সুজুকি (১৯৩৯-)। অভিনেতার চরণ বিষয়ক প্রস্তুতি ও অনুশীলনের ব্যাকরণকে বলা হয় 'সুজুকি পদ্ধতি'। নাট্য পরিবেশনার একটি তীব্রতর পরিবর্ধক হিসেবে কাজ করে এই পদ্ধতি। বিশ্বব্যাপী নাট্য বিদ্যায়তনে অভিনেতার অনুশীলনের ক্ষেত্রে সুজুকির প্রশিক্ষণ-প্রণালি এক নতুন মাত্রা যুক্ত করেছে। তাদাশি সুজুকি শরীরের নিম্ন অংশের প্রশিক্ষণের ওপর জোর দেন। তাঁর *The Way of Acting* বইয়ের 'The Grammar of the Feet' অধ্যায়ের মূল উপজীব্য হলো প্রশিক্ষণে রত থেকে অভিনেতা ভূমির সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের মধ্য দিয়ে ধরিত্রী থেকে শক্তি আহরণ করতে পারে। আর এ কারণে তিনি মনে করেন, পরিবেশনার মূল কেন্দ্র হলো অভিনেতার শরীর, বিশেষ করে তার পায়ের পাতা। উপর্যুক্ত বইয়ের অধ্যায়ের শুরুতেই অভিনেতার অর্থাৎ জাপানি অভিনেতার শারীরিক গঠনের কথা উল্লেখ করে সুজুকি দেখিয়েছেন যে, আধুনিক জাপানি থিয়েটারে মস্কো আর্ট থিয়েটারের ব্যাপক প্রভাব থাকা সত্ত্বেও জাপানি অভিনেতাদের উচিত জাপানি ভাষায় লিখিত এবং জাপানি নাট্যকার দ্বারা রচিত নাটকে অভিনয় করা। এর কারণ হিসেবে তিনি যুক্তি প্রদর্শন করে বলেন, 'In the first place, our appearance is wrong; our arms and legs are too short'.[১৩] এই যুক্তির অন্তর্নিহিত ব্যাখ্যা অনুযায়ী বলা যায় যে, এখানে সুজুকি অভিনেতার শারীরিক গঠনকে গুরুত্ব প্রদান করেছেন। সংস্কৃতির পার্থক্যভেদে অভিনেতার শারীরিক গঠন সম্পর্কে নির্ণায়ক চিন্তার সূত্রে অভিনেতার নাট্যানুশীলন ও প্রস্তুতির রূপরেখা গড়ে তোলার সবিশেষ তাৎপর্য রয়েছে। এই প্রস্তাবকে সম্প্রসারিত করে সুজুকি বলেন :

> The fact that doubts concerning the orthodox tradition in the modern Japanese theatre of faithfully reproducing foreign dramas was at least partially attributed to a shortness of arms and legs in interesting in itself. I myself don't think that the physical appearance of a Russian is automatically superior; still, it is true that the essence of a Chekhov production involves delicate reconstruction, in physical terms, of Russian manners and morality. Modern Japanese actors have gone to tremendous pain, throwing themselves into the effort of imitation, yet they have never achieved an appropriate likeness. So the failure has been attributed, quite bluntly, to the physiological: their arms and legs are too short. Ever since the beginning of the Meiji period in 1868 there have been tremendous effort within Japanese culture to catch up with, then surpass, the West. Although the actors have put themeselves at the forefront of such activities, they have only managed to imitate the surface of things.[১৪]

সুজুকি আলোচনা করছেন যে, জাপানে যখন আধুনিক থিয়েটার চর্চিত হতে শুরু করে তখন পায়ের প্রয়োগ নিয়ে কাজ করা হয়নি। যেমন, বাস্তববাদী (Realism) এবং স্বভাববাদী (Naturalism) রীতির নাট্যানুশীলনে অনেক বেশি জোর দেওয়া হয় মনস্তাত্বিক প্রস্তুতির ওপর। এই বিষয়ে সুজুকি বলছেন যে, এই পদ্ধতি বা এই উদ্যোগ একটা ভুল সিদ্ধান্ত, কারণ বাস্তববাদী এবং স্বভাববাদী অভিনয়ে মনস্তত্ত্বের ওপর জোর দিতে গিয়ে একটা সময় মনে হয় অভিনেতাদের পা নেই। অর্থাৎ অভিনেতাদের পায়ের কোনো ব্যবহার নেই। যদিও এই অনুশীলন পদ্ধতিকে তিনি বর্জন করেননি বরং এর সঙ্গে পায়ের ব্যবহার যুক্ত করার প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরেছেন। এর ফলে, তা দর্শককে আরো বেশি যুক্ত করবে নাট্যপ্রযোজনার সঙ্গে।

জাপানের আধুনিক থিয়েটারে যে প্রচেষ্টাটি লক্ষ করা যায় তা হলো ইউরোপের নাটককে এমনভাবে তা গ্রহণ করতে থাকে যেন মনে হয় এক ধরনের সাংস্কৃতিক বিবাহবন্ধন। কারণ জীবন, ফ্যাশন থেকে শুরু করে সবকিছুই প্রায় নির্বিচারে গ্রহণ করতে থাকে। এর ফলে, সুজুকি বলছেন, এমন অবস্থা তৈরি হয় যে, জাপানে এমন কোনো কক্ষ নেই যেখানে তারা খালি পায়ে হাঁটে। ইউরোপিয়ানদের কাছে পাওয়া জুতা পরার ধারণা গ্রহণ করার ফলে এক ধরনের ক্ষতি হয়েছে বলে সুজুকি মনে করেন। কারণ এতে পায়ের সঙ্গে ভূমির সম্পর্ক বা স্পর্শযোগ্যতা কমে যায়। এই পর্যবেক্ষণলব্ধ অন্তর্দৃষ্টি দ্বারা তাড়িত হয়ে সুজুকি নিজের উদ্ভাবিত অনুশীলন 'স্ট্যাম্পিং' (Stamping) করার সময় তিনি মনে করেন জুতা পায়ে তা করা উচিত নয়। এর কারণ হিসেবে তিনি বলেন, খালি পায়ে স্ট্যাম্পিং করলে পায়ের গোড়ালিতে চাপ পড়ে, আর এর ফলে পায়ের পেশি শক্ত হয়। তবে এক্ষেত্রে, তিনি Tabi (এক ধরনের সাদা মোজা) ব্যবহার করার কথা বলেন। সুজুকির মতে, আধুনিক থিয়েটার তাদের সত্যতা হারিয়েছে কারণ যেভাবেই হোক তাদের পা আর ব্যবহৃত হয় না। সুজুকির অনুমান, এই কারণেই সম্ভবত বাস্তববাদী থিয়েটার নতুনদের কাছে এখন পুরনো মনে হয় :

> Realism in the theatre should inspire a veritable treasure house of walking style. Since it is commonly accepted that realism should attempt to reproduce faithfully on the stage the surface manner of life, the art of walking has more or less been reduced to the simplest forms of naturalistic movement. Yet any movement on the stage is, by definition, a fabrication. Since there is more room within realism for a variety of movements than in the *no*` or in *kabuki,* these various ambulatory possibilities should be exhibited in an artistic fashion. One reason the modern theatre is so tedious to watch, it seems to me, is because it has no feet.[১৫]

বিশ্বের যা কিছু নান্দনিক বলে বিবেচিত, সুন্দর বলে গৃহীত– এই সব কিছুতেই পায়ের ব্যবহার লক্ষ্য করা যায়। সুজুকি জাপানের 'নো' (Noh), ব্যালে, 'কাবুকি' এই আঙ্গিকগুলো নিয়ে আলোচনা করে পায়ের গুরুত্ব তুলে ধরেন।

'নো' থিয়েটারকে বিবেচনা করা হয় চলনের বা হাঁটার নন্দন বা শিল্প হিসেবে। এই সূত্রে 'নো' নাটকের উৎপত্তি সম্পর্কে প্রচলিত এক গল্পের অবতারণা করা যায় :

> এ নাট্যোৎপত্তির আদিনৃত্যের সূচনা করেন দেবতারা। জাপানে দেবতাদের মধ্যে সর্বাধিক প্রধান ছিলেন সূর্যদেবী। তিনি একবার দীর্ঘকালের জন্য স্বর্গের এক পর্বতগুহায় লুকিয়েছিলেন। সূর্যদেবী না থাকায় বিশ্বব্রহ্মাণ্ড অন্ধকারে ডুবে গেল। দেবতারা কিছুতেই দেবীকে গুহার আড়াল থেকে বাইরে আনতে না পেরে তাকে ভুলিয়ে আনবার জন্য এক নাচ আবিষ্কার করলেন। তাঁদের মধ্যে একজন গুহা মুখে একটা ফাঁকা গামলাকে উলটে নিয়ে তার উপরে নৃত্য শুরু করলেন। সূর্যদেবী নৃত্যশিল্পীর পদাঘাতের ফাঁকা আওয়াজে আকৃষ্ট হয়ে গুহা থেকে বেরিয়ে দেখতে এলেন কি ব্যাপার। সঙ্গে সঙ্গে ব্রহ্মাণ্ড আলোকিত হয়ে উঠল। নো নাটকের মঞ্চে এখনো টিকে রয়েছে এই নৃত্যকৌশল।[১৬]

যখনই কোনো চলন (Movement) তৈরি হয় তখনই একটা প্রকাশভঙ্গিম পরিবেশ তৈরি হয়। 'নো' থিয়েটারে হাঁটা যে একটা শিল্প এটা বলার কারণ হলো গতির অদলবদল বা গতির পরিবর্তনশীল বৈশিষ্ট্য। গতির পরিবর্তন 'নো' অভিনয় শিল্পীদের শরীরের সঙ্গে এমনভাবে সম্পৃক্ত যে, যখন তারা গতির পরিবর্তন করে পা টেনে টেনে চলে (Dragging) তখন একটা ছন্দের বন্ধন তৈরি হয়। 'নো' থিয়েটারে অভিনেতারা যখন পা নিয়ে এর গতি পরিবর্তন (shuffle-motion) করে তখন সবচেয়ে আকর্ষণীয় বিষয়টি ঘটে তা হলো তার শরীরের ওপরের অংশ অনড় থাকে। নাচের সময় তারা এক ধরনের সাদা মোজা (Tabi) পরে। Tabi পরার কারণ হলো চলন যাতে আরো বেশি দৃশ্যমান হয়। 'নো' থিয়েটারের এই ধারণা সুজুকি মনে করেন গুরুত্বপূর্ণ। কারণ যে কোনো অভিব্যক্তিকে অনেক বেশি প্রকাশভঙ্গিম করে তোলা যায় যদি মঞ্চের সঙ্গে পায়ের সম্পর্ক দৃঢ় হয়। একইভাবে জাপানিজ ব্যালে, জাপানিজ কাবুকি থিয়েটারেও পায়ের ওপর সবিশেষ গুরুত্বারোপ করা হয়। কাবুকি থিয়েটার মূলত অভিনেতাদের পায়ের ব্যবহারের কারণে দর্শককে আকৃষ্ট করে। নাট্যমিলনায়তনের ভেতরে দর্শকের মাঝে একটা পথ (Way) থাকে, পরিবেশনায় কাবুকি অভিনেতৃ তা ব্যবহার করে যেন দর্শক অনেক কাছ থেকে পায়ের চলন দেখতে পায়।

চরণের অনুশীলন পদ্ধতি

যে কোনো নাট্য পরিবেশনার ক্ষেত্রে যদিও হাত-পা সবই ব্যবহৃত হয় তবুও সুজুকি বলেন, পা বেশি গুরুত্বপূর্ণ। তাই তাঁর অনুশীলনের মূল ধরনটাই হচ্ছে শরীরের ওপরের অংশ অনড় থকবে, হাতও খুব কম ব্যবহৃত হবে কিন্তু তাঁর অনুশীলনের মূল আগ্রহের বিষয় হলো অভিনেতার পা। সাধারণত পদাঙ্গুলিতে ভর দিয়ে এক পায়ের মাধ্যমে 'ব্যালে' শিল্পীর ঘূর্ণন-কৌশলকে 'পিরোয়েট' (Pirouette) বলা হয়। পায়ের ব্যবহারের মধ্য দিয়ে শরীরের প্রতিবন্ধকতাগুলো থেকে অভিনেতার মুক্তি পাওয়া সম্ভব। ডাচ পণ্ডিত গেরহার্ড যাকারাইয়াস (Gerhard Zacharias) ১৯৬৪ সালে 'ব্যালে' (Bellet) নিয়ে একটা বই লেখেন। এই বইয়ে তিনি ব্যালে নৃত্যের একটি বিশেষ চলন সম্পর্কে আমাদের পরিচয় করিয়ে দেন যাকে বলা হয় 'পিরোয়েট' (Pirouette)। এই চলনের বিশেষত্ব হলো ভূমিতে পায়ের চাপ দেওয়ার মধ্য দিয়ে শক্তি কীভাবে অর্জিত হয় তার এক প্রতীক

হলো পিরোয়েট (Pirouette) চলন। এই সূত্রে সম্পর্কিত করে বলা যায় যে, জাপানের ঐতিহ্যবাহী পরিবেশনা শিল্পগুলোতে ভারসাম্য তৈরি করা হয় বৈপরীত্যের মধ্য দিয়ে। যেমন : উচ্চতা-গভীরতা, আকাশ-পৃথিবী। সুজুকি এই বিষয় উল্লেখ করে বলেন, পেলভিক (Pelvic) এরিয়াতে অভিনেতা যে শক্তিটা সঞ্চয় করবে সেটাও ঠিক এইভাবেই শরীরের ওপর এবং নিচের অংশে সমানভাবে প্রসারিত হবে। 'পিরোয়েট' চলন ও ভূমির পারস্পরিক সম্পর্কের মধ্য দিয়ে সৃজনশক্তির যে প্রবহমান ছন্দ তৈরি হয় সে প্রক্রিয়া ব্যাখ্যা করতে গিয়ে সুজুকি বলেন :

> The pirouette is a symbol of the strength required to press down the foot. The foot that appears in a dream is that organ of the body that touches the ground, expressing the connection between the body and the surface of the earth. [...] The pirouette, in the classical dance, represents (in contrast to the usual academic explanations) the manifestation of a dynamic harmony, an equilibrium between height and depth, sky and earth, weightlessness and weight. The traditional Japanese performing arts share this balance between height and depth, sky and earth.[১৭]

সুজুকির অনুশীলনে ভূমিতে বসা, দাঁড়ানো, চরণের ছন্দময় আঘাত (Stamping) এবং এর পুনরাবৃত্তির মধ্য দিয়ে অভিনেতার শরীর দৃঢ় হয়। এই ব্যায়াম দৈনন্দিন শরীরের যে অনুভূতি প্রকাশের ভাষা তাকে বিলোপ করে এক বিশেষ শারীরিক ভাষা তৈরি করে। আর এই অনুশীলনে রয়েছে :

- অভিকর্ষ চলন (Gravity movement)
- উপবেশন ও দণ্ডায়মান মূর্তিমানতা (Sitting and standing statues)
- পায়ের পেশিতে চাপ সৃষ্টির মাধ্যমে ধীর গতির হাঁটা (Slow tenteketen)
- ছন্দময় সজোর পদাঘাত (Stomping)
- ধীরগতির স্বতঃস্ফূর্ত চলন (Shaku-hachi)
- দশ প্রকার হাঁটা (Ten walks)

সুজুকি উদ্ভাবিত চলনের (Movement) তিনটি প্রধান ধরন রয়েছে : হাঁটা, দাঁড়ানো এবং বসা।

মেঝেতে বসার কিছু ধরন তিনি উল্লেখ করেন। যেমন:

- পা ভাঁজ করে বসা (Feet folded under the legs)
- পা বাইরে ভাঁজ করে বসা (Feet folded outside the legs)
- আড়াআড়ি পা (Cross-legged)
- আড়াআড়ি পা এবং পায়ের তালু উপরে নির্দেশিত (Cross-legged with the palms of the feet turned up)
- আড়াআড়ি পা এবং পা আংশিক জড়ানো (Cross-legged with feet partially intertwined)
- আড়াআড়ি পা এবং পা পুরোপুরি জড়ানো (Cross-legged with feet fully intertwined)

- পা প্রসারিত করে বসা (Sitting with feet extended)
- এক পা জড়িয়ে হাঁটু বাঁকিয়ে বসা (One leg crossed, one knee bent)
- দুই পা বাঁকিয়ে বসা (Both legs bent)
- দুই পা বাহু দিয়ে জড়িয়ে বসা (Squatting, legs hugged by the arms)
- হাঁটু গেড়ে নতজানু হয়ে বসা (Kneeling)

মেঝেতে বসার এই ধরনগুলো হাঁটু থেকে সৃষ্ট গতির মুক্ত সম্ভাবনার প্রতি ইঙ্গিত করে। সুজুকি যেমন বলেন :

> This sitting position was adopted by noblemen in ancient times. The variant of kneeling on one foot can be seen in the *no*`. the squatting position in used when defecating, and squatting on the toes can be observed in *sumo*` wrestling. All involve an opening motion of the knees. These, plus variations-sitting with the feet under the legs such as when sitting with the legs to one side, or kneeling when the hips are lifted-represent the total of five basic sitting positions on the floor, probably about all the possibilities.[১৮]

'নো' থিয়েটার এবং সুমো রেসলিং থেকে লব্ধ অভিজ্ঞতা ও পায়ের সঙ্গে বসার সম্পর্কিত আলোচনার পর, সুজুকি হাঁটা সংক্রান্ত অনুশীলনের রূপরেখা তুলে ধরেন :

১ ভূমিতে সজোর পদাঘাত (Foot stamping)
২ পায়রা আঙুলে হাঁটা (Pigeon toed walk)
৩ ডান-বাম হাঁটা (Side-step walk)
৪ পিছলে চলা (Sliding walk)
৫ ছুঁড়ে চলা (Throwing the feet)
৬ আঙুলের ডগায় চলা (Tip toe)
৭ দুই পা বাইরে ছড়িয়ে হাঁটা (Out-ward walk)
৮ দুই পায়ের পাতা এক করে হাঁটু ছড়িয়ে হাঁটা (Baw legged walk)
৯ সজোরে পদাঘাত করে ডান-বাম হাঁটা (Side-step walk and foot stamp)
১০ হাঁটু ও নিতম্ব বাঁকা করে পায়ে ভর দিয়ে হাঁটা (Squat walk)

মেঝের সাথে ঘনিষ্ঠতার প্রতীকায়ন করতে গিয়ে সুজুকি টেনে টেনে হাঁটার (Dragging) চর্চার কথা বলেন। জাপানি সংস্কৃতি নিয়ে গবেষণায় শিনোবু ওরিকুচি (Shinobu Orikuchi, 1887-1953) আবিষ্কার করেন যে, জাপানী ঐতিহ্যের মূলে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হচ্ছে পায়ের ছন্দময় আঘাত।[১৯] 'নো' থিয়েটারের সানবাসো (Sanbaso) পরিবেশনায় পায়ের ব্যবহার হয়, যা প্রশান্তির অনুভূতি এবং

ঐক্যের উপলব্ধি সঞ্চার করে। অভিনেতার শারীরিক গঠন যাই হোক না কেন অভিনেতার শরীরের সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য এই অনুশীলন গুরুত্বপূর্ণ। এই সম্পর্কে সুজুকি বলেন :

> Yet there is absolutely no connection between these exercises and the length of an actor's legs. Nor is it a question of bodily strength. The exercises are intended as a means to discover a self-awareness of the interior body, and the actor's success in doing them confirms his ability to make that discovery.[২০]

শরীর এবং ভূমির দোলনা স্থাপন

সুজুকি পদ্ধতি, বস্তুত, পায়ের অনুশীলনের মাধ্যমে শরীরের অন্তঃস্থ অবস্থা সম্পর্কে আত্ম-সচেতনতার আবিষ্কারের উপায় খোঁজে। সুজুকি প্রস্তাব করেন যে, 'একটি পরিবেশনা তখনই শুরু হয় যখন অভিনেতার পা মঞ্চের মেঝেকে স্পর্শ করে এবং অভিনেতার পা যে মঞ্চে স্পর্শ করলো এই অনুভূতি যখন সে পায়।'[২১]এই স্পর্শের অনুভূতি পাওয়ার ফলে অভিনেতা যতই চলনের ব্যবহার করুক না কেন মঞ্চের সঙ্গে তার প্রত্যেকটি চলনের এককেটি বিশেষ যোগাযোগ তৈরি হয়। সুজুকি পদ্ধতির এক সাধারণ অনুশীলন হলো সংগীতের সঙ্গে অভিনেতাদের একটা নির্দিষ্ট ছন্দে সজোর পদাঘাত (Stamping) করা। Stamping এর মধ্য দিয়ে অভিনেতাদের পেলভিক (Pelvic) অংশটা নমনীয় হয়। এই প্রসঙ্গে সুজুকি বলেন :

> The gesture of stamping on the ground, whether performed by Europeans or Japanese, gives the actor a sense of the strength inherent in his own body. It is a gesture that can lead to the creation of a fictional space, perhaps even a ritual space, in which the actor's body can achieve a transformation from personal to the universal.[২২]

স্ট্যাম্পিং একটা ছন্দে চলতে থাকে এরপর সংগীত বন্ধ করে দেওয়া হয় এবং অভিনেতারা শুয়ে পড়ে। তারপর ব্যবহৃত সংগীত আবার ধীরে বাজানো হয় এবং অভিনেতারা সেই ছন্দ-লয়ের সাথে ধীরে ধীরে উঠে পড়ে। এই অনুশীলনের মধ্য দিয়ে অভিনেতার শরীরে গতি এবং স্থিরতার পরস্পর-বিরোধী একটি বোধ তৈরি হয় এবং শরীরের নিয়ন্ত্রণ শক্তি বৃদ্ধি পায়। এর মধ্য দিয়ে ছন্দের সঙ্গে অভিনেতার শরীর প্রতিক্রিয়া করে। এই সংগীতযুক্ত অনুশীলনের একমাত্র উপাদান হলো এর ধারাবাহিকতা, এর মধ্য দিয়ে অভিনেতার মনোযোগ বৃদ্ধি পায়। সুজুকি বলেন তাঁর এই অনুশীলনের অনন্যতা হলো একজন অভিনেতা নিজের পুরো শক্তি নিয়ন্ত্রণ করে পেলভিক (Pelvic) বা কটিদেশের মাধ্যমে। এই বিষয়ে আরো ব্যাখ্যা করে সুজুকি বলেন :

> In ordinary life, we have little consciousness of our feet. The body can stand of its own accord without any sense at all of the relationship of feet to earth; in stamping, we come to understand that the body establishes its relation to the

> ground through the feet, that the ground and the body are not two separate entities. We are a part of the ground. Our very begins will return to the earth when we die.[২৩]

নিত্যদিনের জীবনে আমরা ভেবে ভেবে পা ফেলি না, এমনি চলতে পারি, এমনকি কোনো সতর্কতারও দরকার হয় না। এই একই স্বতঃস্ফূর্ততা তিনি মঞ্চে নিয়ে আসতে চান। এই বিষয়ে সুজুকি মঞ্চের মেঝে আর শরীরকে আলাদা করতে চান না। শরীর আর মেঝে বা ভূমি এক মনে হবে, এই প্রায়োগিক ও দার্শনিক রূপরেখাই মূলত তাদাশি সুজুকির চরণের ব্যাকরণ নির্মাণ করেছে, এটাই তাঁর অভিলক্ষ্য। কারণ, আমরা মৃত্যুর পর ভূমিতেই ফিরে যাই।

উপসংহার

অভিনেতাকে তার শরীর এবং স্বরের যথাযথ প্রস্তুতি নিতে হয় যার কারণে অভিনেতার বিভিন্ন উপায়ে অধ্যয়ন ও অনুশীলন করা আবশ্যক। এই আবশ্যকতার প্রয়োজনীয়তা খুঁজে পাওয়া যায় সুজুকি'র বক্তব্যে যেখানে তিনি বলেছেন, 'An actor cannot simply decide for himself what skills he needs'.[২৪] আদিম যুগে মানুষ যখন অন্ধকার গুহায় বাস করতেন, শিকার করতেন, অনুকরণের মাধ্যমে তাদের ভাব প্রকাশ করতেন, জীবন যাপনের তাগিদে ভাষা হিসেবে শরীরকে ব্যবহার করেছিলেন। তখনই বেঁচে থাকার প্রয়োজনে জন্ম হয়েছিলো শিল্পের। 'মানুষ যা প্রকাশ করতে চায় অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে তা ক্রমশ গভীরতা ও বিস্তৃতি লাভ করে'।[২৫] ফলে মঞ্চ পরিবেশনাকে, এর শিল্প বা নান্দনিকতাকে শুধু এটা দিয়ে বিচার করা উচিত হবে না যে, অভিনেতারা কতটা অন্তরঙ্গভাবে প্রতিদিনকার জীবনের আচরণ তুলে ধরতে সক্ষম হচ্ছেন! প্রাত্যহিকতার মানদণ্ড দিয়ে শিল্প বিচার্য নয়। একজন অভিনেতা তার শব্দ বা কথা এবং অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে দর্শকের কাছে সেটাই পৌঁছে দিতে চায় যেটা দর্শককে এক প্রগাঢ় সত্যের মুখোমুখি করে, পল অ্যালেইন সুজুকির অনুশীলন পদ্ধতির দর্শন নিয়ে বলেন : 'Suzuki training also attempts to integrate physical and mental systems, to creat a 'body-mind'. The practice is demanding corporeally and is particularly hard on the feet and legs, yet requires equal concentration and strength of will'.[২৬] সুজুকি মনে করেন শরীরকে মনের সঙ্গে যুক্ত করার ইচ্ছাকেই বিচার করা উচিত। এই সূত্রে জাপানি অভিনেতা যাদের হাত-পা একটু খাটো তারা আসলে যেভাবে অন্য উপায়ে একটা কিছু পরিবেশন করে এই ব্যাপারটাই বরং গুরুত্বপূর্ণ। এর বিপরীতে, একজন অভিনেতা তার যত বড় হাত-পা থাকুক না কেন সে যদি তার দর্শকের কাছে দৃঢ় প্রত্যয় উৎপাদন বা সত্য যা তা পৌঁছে দিতে না পারে তাহলে সেটা খুবই কুৎসিত একটা ব্যাপার হবে। সিনেমার সাথে থিয়েটারের পার্থক্য দেখিয়ে সুজুকি বলেন যে, মঞ্চের কোনো ক্লোজআপ দৃশ্যই আলাদাভাবে কোনো মজা তৈরি করে না যদি না অভিনেতার শরীরের প্রতিটি অঙ্গ

তার শরীরের অংশ মনে না হয়। এই সূত্রে ইউজিনিও বারবা ও নিকোলা সাভারেজের বক্তব্য প্রণিধানযোগ্য :

> Performer’s energy is a readily identifiable quality: it is the performers nervous and muscular power. The mere fact that this power exists is not particularly interesting, since it exists, by definition, in any living body. What is interesting is the way this power is moulded in a very special context: the theatre [...] Every theatrical tradition has its own way of saying whether or not the performer functions as such for the spectator. This ‘functioning’ has many names: in the Occident, the most common is energy, life, or more simply, the performer’s presence. In Oriental theatrical traditions, other concepts are used, as we will see, and one finds expressions like *prana* or *shakti* in India; *koshi, ki-hai* and *yugen* in Japan.[২৭]

একটা পরিবেশনা যখন সত্যিই কার্যকরী হয় তখন যদি অভিনেতা ছোটখাটোও হয় তখন অভিনয়ের ধরনটা বা অভিনেতাকে মঞ্চের চেয়েও অনেক বড় মনে হয়। অভিনেতা যদি তার পুরো শরীর নিয়ে মঞ্চে উপস্থিত থাকে তাহলে অভিনেতাকে অনেক বেশি শক্তিশালী মনে হয় যা দর্শককে সত্যের মুখোমুখি করে। কারণ সুজুকির মতে, পায়ের মাধ্যমে অভিনেতার মঞ্চের সাথে এই যে সংযোগ যা মূলত সে যে অভিনেতা তা-ই প্রমাণ করে। পায়ের সঙ্গে ভূমির সম্পর্কের মধ্য দিয়ে মানুষের অস্তিত্বশীলতা নির্ণীত হয় এবং সেখানে শরীরের মৌলিক অভিব্যক্তিটা কী এই তাৎপর্যপূর্ণ প্রশ্ন সুজুকির কাজকে একটা বিশেষত্ব দিয়েছে। অন্যদিকে, *ভরত নাট্যশাস্ত্র*-এ বর্ণিত চারীবিধান অঙ্গ ও অঙ্গবিক্ষেপের সূত্রাবলির পাশাপাশি চরণের বিধান সম্পর্কে যে বিস্তারিত ও সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম সূত্রাবলি উপস্থাপন করেন তা পদসঞ্চালন সম্পর্কিত প্রাচীন ভারতীয় নান্দনিক জ্ঞান তুলে ধরে। তবে, *নাট্যশাস্ত্র* বর্ণিত চারীবিধান দুটো বৈশিষ্ট্য তুলে ধরে। প্রথমত, চারীবিধান পদসঞ্চালনার বিশেষায়িত ও প্রতীকবদ্ধ প্রয়োগ নিয়ে দিক নির্দেশনা দেয়। দ্বিতীয়ত, চারীবিধান আঙ্গিকাভিনয়ের প্রস্তুতির একটি শারীরিক কৌশল তুলে ধরে যেখানে মনস্তাত্ত্বিক সংযোগ খুব ক্ষীণ। বিপরীতে, তাদাশি সুজুকি বর্ণিত চরণের ব্যাকরণ প্রতীকবদ্ধতা ছাপিয়ে শরীরের, সুনির্দিষ্টভাবে পায়ের, স্বতঃস্ফূর্ত অভিব্যক্তি সৃজনের দিকে মনোনিবেশ করে। পাশাপাশি, চরণের ব্যাকরণ ভূমির সঙ্গে পায়ের দোদুল্যমান সম্পর্ক যেমন খোঁজে তেমনি পা যে মনোজগতের ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ার সঙ্গেও যুক্ত তার রূপরেখা তুলে ধরে।

অতএব, *নাট্যশাস্ত্র* বর্ণিত চারীবিধানের প্রতীকবদ্ধতার শৃঙ্খলা এবং তাদাশি সুজুকির চরণের ব্যাকরণ থেকে প্রাপ্ত পা ও ভূমির মধ্যকার আধ্যাত্মিক শক্তির সূত্রাবলির সংশ্লেষ ঘটিয়ে এক নতুন ধরনের আন্তঃসাংস্কৃতিক (Intercultural) অভিনয়-অনুশীলনের রূপরেখা প্রস্তুত করা সম্ভব।

টীকা ও তথ্যনির্দেশ

১ Tadashi Suzuki, *The way of acting : The theatre writings of Tadashi Suzuki*, Theatre communications group, New York, 1986, p. 08

২ Eugenio Barba and Nicola Savarese, *A Dictionary of Theatre Anthropology: The Secret Art Of The Performer*, Routledge London, 1991, p. 126

৩ সর্বাপেক্ষা প্রাচীন এবং প্রামাণ্যগ্রন্থ হলো ভরতের *নাট্যশাস্ত্র*। খ্রিষ্টপূর্ব ২য় শতক থেকে খ্রিষ্টাব্দ ৩য় শতকের মধ্যে *নাট্যশাস্ত্রের* রচনাকাল বলে পণ্ডিতদের অভিমত। একে প্রাচীন ভারতীয় নাট্যকোষও বলা হয়ে থাকে। নাট্যতত্ত্ব ব্যতিরেকে রসতত্ত্ব, অলংকার, ছন্দ, সংগীত প্রভৃতি বহু বিষয় এই গ্রন্থের আলোচ্য বিষয়। সমগ্র গ্রন্থটি ৩৬টি অধ্যায়ে এবং ৫০০০ শ্লোকে বিবৃত। (ড. সুপর্ণা বসু মিশ্র, ২০১৩, *সংস্কৃত সাহিত্যে ইতিহাস*, করুণা প্রকাশনী, কলকাতা)

৪ সুরেশচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায় ও ছন্দা চক্রবর্তী অনূদিত, *ভরত নাট্যশাস্ত্র (২য় খণ্ড)*, সুরেশচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায় (সম্পাদিত), নবপত্র প্রকাশন, কলিকাতা, ১৯৮২, পৃ. ৪৪

৫ গায়ত্রী চট্টোপাধ্যায়, *নৃত্য দর্পণ*, করুণা প্রকাশনী, কলকাতা, ১৯৯৪, পৃ. ৪১

৬ সুরেশচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায় ও ছন্দা চক্রবর্তী অনূদিত, *ভরত নাট্যশাস্ত্র (২য় খণ্ড)*, প্রাগুক্ত, পৃ. ৪২-৪৩

৭ Adya Rangacharya, *The Natyasastra English Translation with Critical Notes*, Munshiram Manoharlal Publisher Pvt. Ltd, New Delhi, 2010, p. 90

৮ সুরেশচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায় ও ছন্দা চক্রবর্তী অনূদিত, *ভরত নাট্যশাস্ত্র (২য় খণ্ড)*, প্রাগুক্ত, ১৯৮২, পৃ. ৪৪

৯ প্রাগুক্ত, পৃ. ৪৬

১০ গায়ত্রী চট্টোপাধ্যায়, *নৃত্য দর্পণ*, করুণা প্রকাশনী, কলকাতা, ১৯৯৪, পৃ. ৪১-৪৩

১১ প্রাগুক্ত, পৃ. ৬৩

১২ Anjala Maharishi, *A Comparative Study Of Brechtian And Classical Indian Theatre*, National School of Drama, New Delhi, 2000, p. 99

১৩ Tadashi Suzuki, *The way of acting: The theatre writings of Tadashi Suzuki*, Ibid, p. 03

১৪ *Ibid*, pp. 3-4

১৫ *Ibid*, p. 7

১৬ গীতা সেনগুপ্ত, *বিশ্বরঙ্গালয় ও নাটক*, নবনী প্রকাশনী, ঢাকা, ১৯৭৫, পৃ. ১৯৩

১৭ Tadashi Suzuki, *The way of acting: The theatre writings of Tadashi Suzuki*, Ibid, p. 10

১৮ *Ibid*, p. 18

১৯ *Ibid*, p. 11

২০ Tadashi Suzuki, *Culture Is The Body: The Theatre Writings Of Tadashi Suzuki*, Kameron H. Steele (trans), Theatre Communications Group, NY, 2015, p. 72

২১ Tadashi Suzuki, *The way of acting: The theatre writings of Tadashi Suzuki*, Ibid, p. 08

২২ Tadashi Suzuki, *The way of acting: The theatre writings of Tadashi Suzuki*, Ibid, p. 12

২৩ *Ibid*, p. 9

২৪ Tadashi Suzuki, *Culture Is The Body: The Theatre Writings Of Tadashi Suzuki*, Ibid, p. 76

২৫ গায়ত্রী চট্টোপাধ্যায়, *নৃত্য দর্পণ*, প্রাগুক্ত, পৃ. ২০১

২৬ Paul Allain, *The Art of Stillness: The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*, PALGRAVE MACMILLAN, NY, 2003, p. 96

২৭ Eugenio Barba and Nicola Savarese, *A Dictionary of Theatre Anthropology: The Secret Art Of The Performer*, Routledge London, 1991, p. 74