**Public Solitude**

Public Solitude হৈছে অভিনেতা সকলৰ মঞ্চত থাকোতে মানসিক বা মনোযোগৰ এটা পৰ্যায়, যি সময়ত তেওঁলোকে অজস্ৰ জনৰ সমুখত থাকিও অকলে/নিৰ্জনতাত থকাৰ দৰে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। এই ধৰণৰ মনোযোগ বা মানসিক অৱস্থা এটালৈ যাব পৰাটো অভিনেতা এজনৰ বাবে অতিকৈ প্ৰয়োজন। কাৰণ এনে এটা অৱস্থাত অভিনেতা জনক কোনো অপ্ৰয়োজনীয় চিন্তা বা কাৰকে প্ৰভাৱ পেলাব নোৱাৰে। তাৰ ফলত অভিনেতা জনে অজস্ৰ জনৰ মাজতো কোনো মানসিক চাপ লব লগা নহয় আৰু ইয়াৰ ফলত তেওঁ বিনাদ্বিধাই চৰিত্ৰটোৰ প্ৰয়োজন সাপেক্ষে চিন্তা আৰু শাৰীৰিক ভাবে চলন ফুৰণ কৰিব পাৰে।

Public Solitude ৰ ধাৰণাটোৰ কথা পোনপ্ৰথম বাৰৰ বাবে ৰুছীয়াৰ Stanislavsky এ উল্লেখ কৰিছিল আৰু পাছলৈ আমেৰিকাৰ Lee Strasberg এ এনে এটা মানসিক অৱস্থালৈ অভিনেতা সকলক যাবলৈ সুবিধা হোৱাকৈ বহুতো অনুশীলনৰ কৌশল নিৰ্ধাৰণ/আবিষ্কাৰ কৰে।

Public Solitude হৈছে মানসিক আৰু শাৰীৰিক এটা পৰিস্থিতি যি অৱস্থাত অভিনেতা জনে কৰি থকা নাটক খনত নলগা বা প্ৰয়োজন নোহোৱা সকলো ধৰণৰ বাহিৰা কথাৰ পৰা দূৰৈত থাকিব পাৰে।

Stanislavsky এ অনুভৱ কৰিছিল যে প্ৰেক্ষাগৃহ আৰু প্ৰেক্ষাগৃহত উপবিষ্ট দৰ্শকৰ উমানে অভিনেতা এজনক মঞ্চত নিজৰ প্ৰতি সচেতন কৰি তোলে। ফলত অভিনেতা জনে চৰিত্ৰটোৰ দৰে চিন্তা কৰাৰ সলনি নিজৰ দৰেহে চিন্তা কৰিবলৈ লয় আৰু মানসিক, শাৰীৰিক ভাবে শিথিল হৈ পৰে। সেয়েহে Stanislavsky এ কৈছিল যে অভিনেতা সকলে মঞ্চত থাকোতে মনোযোগৰ এটা বৃত্ত সৃষ্টি কৰি লব লাগে, যি বৃত্তৰ ভিতৰত অপ্ৰয়োজনীয় কথাৰ প্ৰভাৱ পৰিব নোৱাৰে। আৰু এই বৃত্তটো অভিনেতা জনে প্ৰয়োজন অনুসাৰে ডাঙৰ বা সৰু কৰি লব পৰা হব লাগে।