Shodh Sangam Patrika
E-ISSN: 3049-0707, Volume 3 | Issue 2 | (April – June 2026)

हरियाणा के लोक नाट्य सांग में अभिनय की सहज़ता और माईज़नर अभिनय तकनीकः तुलनात्मक अध्ययन

विजय पाल
थियेटर एंव फिल्म प्रोडक्शन विभाग, पंजाबी यूनिवर्सिटी, पटियाला

सारांश

लोक नाट्य सांग हरियाणा के लोक-जीवन की परंपराओं का अहम हिस्सा है। सांग के अभिनेता को सांगी कहा जाता है। सांगी गायन, संवाद और शारीरिक गतियों द्वारा लोक-जीवन के कथानकों का कलात्मक प्रदर्शन करता है। साँगों का ताना-बाना विभिन्न प्रकार के लोक-गीतों से उपज़े कला-तन्तुओं से बुना हुआ है। साँग में यह रागिनी का जादू ही है, जो सिर चढ़कर बोलता है। एक हाथ कान पर रखकर और दूसरे को आकाश में उठाकर अभिनेता जब एक विशेष अन्दाज़ में अपनी रागिनी गाता है, तो समां बँध जाती है। सांगी अक्सर दर्शकों से जुड़ने के लिए हास्य व्यंग्य, गीत और अतिशयोक्तिपूर्ण हाव-भाव का उपयोग करता है, चुंकि सांगी क्षेत्र के सांस्कृतिक और सामाजिक ताने-बाने में रमा होता है, इसलिये इसके अभिनय में सहज़ गतिशीलता और तालमेल दिखाई देता है। यह सहज़ गतिशीलता और तालमेल दर्शक को भावनात्मक रूप से प्रदर्शन के साथ जोड़ देती है। वहीं दुसरी तरफ माईज़नर अभिनय तकनीक अभिनेता को सच्ची भावनाओं से जीना सिखाती है। यह तकनीक अमेरिकी अभिनय प्रशिक्षक सेन्फोर्ड माईज़नर द्वारा विकसित की गई है इसका उद्देशय अभिनेता को सहज़ बनाना है, ताकि अभिनेता दृश्य में दि गई काल्पनिक परिस्थितियों में सत्यता से व्यवहार कर सके जिससे दृश्य जीवन का हिस्सा लगे। यह तकनीक सैन्फोर्ड माईज़नर द्वारा लम्बे समय तक दिये गये अभिनय प्रशिक्षण के अनुभवों पर आधारित है। यह शोध-पत्र उत्तर भारत में स्थित हरियाणा के लोक नाट्य सांग में अभिनय की सहज़ता और माईज़नर अभिनय तकनीक द्वारा अभिनेता को सहज़ बनाने की प्रक्रिया का तुलनात्मक अध्ययन है।

मुख्य शब्द- सांग, अभिनय, अभिनेता, माईज़नर तकनीक, लोकनाट्य, लोक शैली,

मूल आलेख-

उत्तर भारत के स्वांग लोक नाट्य को हरियाणा में सांग नाम से सम्बोधित किया जाता है। सांग के कथानक पौराणिक, सामाजिक और नैतिक कथाओं में निहित होते हैं। इसमें अभिनेता की शारीरिक भाषा जीवन से बड़ी, अभिव्यंजक होती है। इसमें अक्सर बिना कोई विशेष तरह के विकसित मंच सेटिंग्स के ग्रामीण दर्शकों के सामने शैलीबद्ध तरिके से संवाद अदायगी होती है। सांग हरियाणा की सांस्कृतिक विरासत और लोक रंगमंच का एक महत्त्वपूर्ण और सशक्त रूप है। एस. डी. शर्मा के अनुसार, "लोकनाट्य सांग हरियाणा की नाट्य परंपरा का सिरमौर है, जिसे कौमी नाटक भी कहा जाता है।"[1] इसमें गीत नृत्य और संवाद होते हैं और इसे ज्यादातर ऊंचे मंच के साथ खुले स्थान में प्रदर्शित किया जाता है। सांग में कथावाचक सांग के कथा-सूत्र को जोड़ता है जो कभी-कभी कवि और निर्देशक दोनों का प्रतिनिधि भी होता है। कथासूत्र एक कहानीकार भी होता है जो मुख्य पात्रों की स्थिति में भाग लेकर नाटक को आगे बढ़ाता है। हरियाणा में सांग 20 से 30 कलाकारों के सांस्कृतिक दल द्वारा किया जाता है। सोनीपत के दीप चंद भामन को हरियाणा के शेक्सपियर के रूप में जाना जाता था। इसमें नाटक की शुरुआत देवी सरस्वती की स्तुति में गीत के साथ होती है, जो नाटक के संक्षिप्त परिचय से शुरू होती है। सारंगी, तबला, ढोलक,

नगाड़ा और हारमोनियम सांग में इस्तेमाल किए जाने वाले संगीत वाद्ययंत्र हैं और गीत कहानी को प्रकट करता है। डॉ. रामेश्वरदयाल ने अपनी पुस्तक "मध्ययुगीन कृष्णभक्ति परम्परा और लोक संस्कृति" मेँ सांग-मंडलियों का हरियाणा के लोकमानस पर प्रभाव स्पष्ट करते हुए लिखतें है- "स्वांग करने वाली मंडलियाँ लोकनाट्य के रूप को सुरक्षित रखकर उसकी अभिवृद्धि के लिए ग्रामीण जनता के जीवन की अन्तरात्मा मेँ बहुत गहरे पैठने का सतत प्रयास करती रही है। इसके अतिरिक्त यह भी लिखा है कि मंडली के प्रमाण के उपरान्त भी महीनों तक ग्रामीण जनों के हृदय में इसका प्रभाव बना रहता है।”[2] सांग में कहानी को बेहतर बनाने के लिए पूर्व-निर्धारित भावों और भंगिमाओं का दृढ़ता से प्रदर्शन किया जाता है। शारीरिक भाषा जानबूझकर प्रतीकात्मक रखी जाती है, जिससे संवाद की बारीकियों से अपरिचित दर्शक भी कथानक को बेहतर तरिके से समझ सके।

अमेरिकी रंगकर्मी और अभिनय प्रशिक्षक ‘सैन्फोर्ड माईज़नर’ द्वारा विकसित माईज़नर अभिनय तकनीक स्तानिस्लाव्स्की अभिनय तकनीक से प्रेरित है। यह तकनीक भावनात्मक सत्य, यथार्थवाद और वर्तमान में मौजूद रहने के लिए ध्यान केंद्रित करने पर आधारित है। इसमें अभिनेता की शारीरिक भाषा उसके प्राकृतिक व्यवहार को दर्शाती है, जिसका उद्देश्य वास्तविक जीवन की तरह बातचीत करना है। काल्पनिक परिस्थितियों में सच्चाई से जीना" इस तकनीक का मूल सिद्धांत है। इसमें शारीरिक भाषा स्वाभाविक रूप से उभरती है, जो एक दृश्य में सह-अभिनेताओंके व्यवहार पर प्रतिक्रिया करती है। इसमें हरकतें और हाव-भाव सूक्ष्म होते हैं, जो सचेत प्रयास के बजाय सहज ज्ञान और सच्ची भावनाओं से प्रेरित होते हैं। माईज़नर के अनुसार, “अभिनय का आधार क्रिया की वास्तविकता में है।”[3] यानि अभिनेता जब अभिनय करे तब उसे दृश्य में दी गयी काल्पनिक परिस्थितियों के अनुकूल रहते हुए अपनी जागरुकता के साथ वास्तविक क्रिया करने पर ध्यान देना चहिए। यह ध्यान तब व्यवहारिक लगता है जब अभिनेता खुद पर नहीं, बल्कि पूरी तरह सह-अभिनेताओं पर ध्यान केंद्रित करता है, जैसे कि वह वास्तविक रूप से इस समय केवल उन्हीं परिस्थितियों में मौजूद हैं जो दृश्य में है। इस प्रकार की अभिनय तकनीक दृश्य को दर्शकों के लिये अधिक वास्तविक बनाती हैं। इस अभिनय तकनीक द्वारा अभिनेता की प्रतिक्रिया को प्रशिक्षित करने के लिए माईज़नर ने जिस आवश्यक अभ्यास का आविष्कार किया उसे दोहराव अभ्यास कहा जाता है। अभ्यास की इस गतिविधि के तहत दो अभिनेता एक-दूसरे के आमने-सामने बैठ कर या खड़े होकर दोहराए गए संवाद के माध्यम से एक-दूसरे को जवाब देते हैं। संवाद एक-दूसरे के व्यवहार के बारे में होते हैं, जो यह दर्शाता है कि इस समय सामने बैठे अभिनेता और उसके बीच क्या चल रहा है। जैसे- आप अभी मुझसे नाखुश दिख रहे हैं। जिस तरह से इस संवाद को बार-बार कहा जाता है, उसी तरह संवाद के अर्थ और स्वर में परिवर्तन होता है। जिससे अभिनेता को व्यवहार के अनुरूप की तीव्रता जो प्रत्येक अभिनेता दूसरे के लिए पैदा करता है, पता चलती है। इस अभ्यास के माध्यम से अभिनेता मस्तिष्क की पूर्व निर्धारित सुचनाओं को बंद कर देता है। क्या कहना है और क्या करना है, ऐसा होने पर अभिनेता और अधिक स्वतंत्र और सहज होकर शारीरिक व मौखिक रूप से सहज़ प्रतिक्रिया करता है। यह अभ्यास अभिनेता के अभिनय करते वक्त शरीर में होने वाले तनाव को रोकने में भी मदद करता है। जब अभिनेता किसी अज्ञात स्थिति में चिंता का अनुभव कर रहा होता है, जैसे कि वह किसी सह-अभिनेताओं के साथ मंच पर संवाद बोल रहा होता है तो उसके मन में यह चिंता चल रही है कि वह कैसे बोल रहा है, उसे शब्द को कैसे बोलना है। वह बोले जाने वाले शब्दों का पूर्व निर्धारण करने लगता है। यहाँ तक कि अभिनेता के चेहरे का आकार, उनके बालों का रंग तक भूल जाता है। इतना ही नहीं, चिंता अभिनेता के दिमाग को दूसरी बातों की तरफ ले जाती है और अभिनेता का दिमाग उचित परिस्थितियों में रहने के लिये जूझता है। माईज़नर ने अपनी अभिनय तकनीक में अभिनेता को चिंता मुक्त होने ले लिये अभ्यास सुझाये हैं। यह चिंता को रोकने का अभ्यास एक तरह का चिकित्सी अभ्यास है, इसमें चिकित्सकों द्वारा सुझाई गई कई "ग्राउंडिंग तकनीकें" हैं। इनमें एक अभ्यास यह है कि अभिनेता को अपना

सारा ध्यान अपने से बाहर किसी चीज़ पर लगाना और उसका विस्तार से अवलोकन करना है।

समानताएं-

सांग में अभिनय की प्रकृति भी कुछ इसी तरह की है इसमें भी दो अभिनेताओं के बीच संवाद होते हैं, जिन्हें साथी अभिनेता सहज़ भाव से ग्रहण करता है। सांग में अभिनेता की शारीरिक गति अभिनय को वास्तविक रूप प्रदान करती है। सांग लोक नाट्य शैली है अपने दर्शकों से सीधे जुड़ने पर पनपती है। डॉ. सत्येंद्र के अनुसार “स्वांग जनता का रंगमंच है। इस रंगमंच पर जन-अभिनय कौशल, नृत्य कौशल, संगीत कौशल, सभी का प्रदर्शन हो जाता है।, यह बड़ा शक्तिशाली रंगमंच है। गाँव के लाखों मनुष्य इसे देखने के लिए एकत्रित होते हैं।”[4] यह दर्शकों और कलाकारों के बीच बातचीत पर ज़ोर देती है। जिससे एक गतिशील और सहभागी माहौल अभिनेता और दर्शक के बीच बनता है। क्योंकि इसका अभिनेता आसपास के माहौल से भली भाँति परिचित होते हैं। माईज़नर अभिनय तकनीक अभिनेताओं के मध्य ध्यान केंद्रित करने पर आधारित है, जो पल में अपने दृश्य में भागीदारी करने वाले साथी अभिनेता पर प्रतिक्रिया करना सिखाती है, इसका पूर्वाभ्यास दृश्यबंध में अभिनेता द्वारा किए गए कार्य व्यापार पर सत्यता के साथ प्रतिक्रिया करने पर ज़ोर देता है। सांग का अभिनेता अपने दर्शकों के साथ बातचीत में देखी गई तत्कालिकता और प्रतिक्रियाशीलता में दर्शाता है। सांग की एक बुनियादी स्क्रिप्ट या कहानी होने के बाद भी सांग का नाट्य प्रदर्शन स्थान की स्थिती के अनुसार अक्सर बदलता रहता है। अभिनेता जिस तरह से दर्शकों की प्रतिक्रियाएं आती हैं या स्थिति बनती है, उसके अनुरूप अपने संवाद और अपने हावभाव को ढाल लेता है। ऐसा करने पर सांग का अभिनेता सहज़ता पूर्वक अभिनय का प्रदर्शन करता है। ठीक इसी तरह माईज़नर तकनीक में दोहराव अभ्यास अभिनेता को अपने सह-अभिनेताओं के साथ व्यवहार या संवाद करते वक्त सहज रूप से प्रतिक्रिया करने के लिए प्रशिक्षित करता है। “अभिनेता दोहराव अभ्यास द्वारा आत्मविश्वास प्राप्त करता है जिससे वह दृश्य में दूसरे सदस्य के साथ सम्मानपूर्वक अंतरदृष्टी गहरी करता है।”[5] यही अंतरदृष्टी कल्पना को यथार्थ तक ले जाती है। सांग अपनी अक्सर अतिरंजित और नाटकीय शैली के बावजूद सार्वभौमिक रूप से संबंधित मानवीय भावनाओं को चित्रित करने का प्रयास करता है, जिससे इसकी कहानियाँ विविध दर्शकों के लिए आसान हो जाती हैं। माईज़नर तकनीक भावनात्मक सच्चाई को प्राथमिकता देती है, अभिनेताओं को पात्र की नकल करने के बजाय वास्तविक भावनाओं तक पहुँचने के लिए प्रोत्साहित करता है। दोनों रूपों का उद्देश्य कथानक में पात्र की भावनाओं को दर्शकों के साथ गहराई से प्रतिध्वनित करना है। सांग लोक रूप बिना किसी बाधा प्रदर्शन के लिए अभिनेताओं के बीच आपसी तालमेल पर बहुत अधिक निर्भर करता है। पात्रों के बीच संबंध और आपसी क्रियाएँ कथा को आगे बढ़ाती है। माईज़नर अभिनय तकनीक अभिनेताओं को अपने सह-अभिनेताओं के साथ संबंधों में पूरी तरह से अपना लेना सिखाती है, यह तकनीक व्यक्तिगत प्रदर्शन के बजाय दृश्य की लय पर ध्यान केंद्रित करती है। दोनों शैलियों में समानता यह है कि दोनों की प्रकृति सामूहिक कहानी कहने की भावना को बढ़ावा देना है। सांग के प्रदर्शन में सरलता और सुलभता है। इस लोक कला रूप में अभिनेता दर्शकों से जुड़ने के लिए सरल, भरोसेमंद भाषा, संगीत और हास्य का उपयोग करता है, क्योंकि सांग का अभिनेता अक्सर क्षेत्र की सांस्कृतिक और सामाजिक वास्तविकता से परिचित होता है। माईज़नर तकनीक में "काल्पनिक परिस्थितियों में सच्चाई से जीने" के सिद्धांत का उद्देश्य, दर्शकों की पृष्ठभूमि की परवाह किए बिना, सार्वभौमिक रूप से प्रतिध्वनित होने वाला भरोसेमंद प्रदर्शन बनाना है। सांग के प्रदर्शन में अभिनेता की अत्यधिक शारीरिक चपलता होती है, क्योंकि इसका प्रदर्शन अक्सर खुले मंच पर होता है। अत्यधिक शारीरिक चपलता के कारण सांग के कथानक स्पष्टता के साथ दर्शकों तक पहुँचता है। माईज़नर अभिनय तकनीक में अभिनेताओं को अपने शरीर के प्रति सजग रहने और अपनी भावनात्मक सच्चाई के विस्तार के रूप में

शारीरिक गतियों का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। माईज़नर अभिनय तकनीक में शारीरिक उपस्थिति पर यह जोर सांग की अभिव्यक्ति के साथ मेल खाता है।

असमानताएँ-

सांग में बड़े हावभावों और लयबद्ध भंगिमाओं का प्रदर्शन होता है। इसमें अतिरंजित भावों का उपयोग किया जाता है। दृश्य में भावनाओं को व्यक्त करने के लिये अक्सर हाथ की मुद्राओं का प्रतीकात्मक इस्तेमाल होता है। भंगिमाएं संगीत, नृत्य और संवाद अदायगी के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ी होती हैं। माईज़नर अभिनय सुक्ष्म हावभाव को प्राथमिकता देता है। इसमें हावभाव और शारीरिक हरकत सहज और बिना स्क्रिप्ट के होती है। इसमें शारीरिक हाव-भाव के लिये संगीत और नृत्य का सहारा लेने की आवश्यकता नहीं होती है। सुक्ष्म शारीरिक भाषा चरित्र की अवचेतन स्थिति को प्रकट करने का काम करती है, जिसमें दृश्य में तमाशे के बजाय प्रामाणिकता पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इसमें गहराई से संबंध स्थापित करती हुई शारीरिक भाषा दृश्य में सह-अभिनेताओं के साथ पल-पल प्रतिक्रिया करती है। यह तकनीक अभिनेता के पूर्वाग्रहों को त्यागने के लिए प्रोत्साहित करता है, सहज शारीरिक प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देता है। सांग का मंचन संवादपरक होने के साथ अत्यधिक नृत्यपरक भी होता है। इसमें कलाकारों का समूह अभिनेता, साजिंदे और अन्य कलाकारों की लय के साथ अपनी हरकतों को एक साथ पिरोते हुए कथानक को आगे बढाते हैं। साथी कलाकारों के साथ बातचीत अक्सर पारंपरिक मंचन परंपराओं और प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व का पालन करती है। माईज़नर अभिनय में मुख्य रूप से सूक्ष्म कहानी कहने और नज़दीक से देखने वाले दर्शकों के लिए प्रदर्शन किया जाता है। शारीरिक भाषा संयमित होती है, जो दर्शकों की सूक्ष्म अभिव्यक्तियों और सूक्ष्म संकेतों को पढ़ने की क्षमता पर निर्भर करती है। सांग लोक रंगमंच को अक्सर ग्रामीण दर्शकों के लिए खुली हवा में प्रदर्शित किया जाता है। कथानक की आंतरिक भाषा अत्यधिक दृश्यमान और अतिरंजित होती है ताकि दर्शक का ध्यान आकर्षित किया जा सके। गतिशील शारीरिक गतियों के माध्यम से दर्शकों की सहभागिता बनाए रखने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। सांग के प्रशिक्षण में शारीरिक चपलता, शैलीगत हाव-भाव, संगीत और गीत के साथ समन्वय स्थापित करना शामिल है। सांग की शारीरिक भाषा पूर्व-निर्धारित योजनाओं द्वारा सहज प्रतिक्रिया करने पर जोर देती है। यह निर्भीक, संचारी और अक्सर प्रतीकात्मक होती है, जो सांस्कृतिक कहानी कहने और दर्शकों को कथानक में भागीदार बनाने के लिए तैयार की जाती है। जबकि माईज़नर अभिनय तकनीक का प्रशिक्षण दोहराव अभ्यास, भावनात्मक तैयारी जैसे अभ्यासों पर केंद्रित है। इन अभ्यासों द्वारा अभिनेता दृश्य को आत्मसात करता है और सच्चाई से प्रतिक्रिया करता है, ऐसा करने से अभिनेता की शारीरिक भाषा सहज़ रूप से विकसित होती है। माईज़नर अभिनय में शारीरिक भाषा सूक्ष्म यथार्थवाद के लिए प्रयास करती है, जो आंतरिक भावनात्मक स्थितियों को दर्शाती है। परंपरा, अनुष्ठान और दर्शकों आदि बाह्य तत्त्वों की सहायता से सांग का अभिनेता नाट्य प्रदर्शन में मनो भावों की अभिव्यक्ति करता है, जबकि माईज़नर अभिनय मनोवैज्ञानिक यथार्थवाद, प्रदत परिस्थितियों और आंतरिक भावनात्मक सत्य पर आधारित है। हालांकि शैलीगत रूप से विपरीत होते हुए दोनों का उद्देश्य कलाकार की भावनात्मक प्रतिध्वनि को उत्पन्न करना और दर्शकों के साथ जुड़ने की क्षमता को दर्शाना है।

निष्कर्ष-

सांग और माईज़नर अभिनय तकनीक दोनों के अध्ययन से यह समझ आता है कि अलग-अलग कलात्मक मापदंडों में काम करती है, लेकिन दोनों अभिनय शैलीयों का साझा उद्देश्य सच्चाई के साथ मानव के आपसी संबंधों को

उजागर करना है। चुंकि दोनों का स्वरूप एक जैसा नहीं है फिर भी दोनों शैलीयों के शिल्प में कठोर समर्पण की आवश्यकता है- चाहे वह सांग की मुखर और शारीरिक गतिशीलता में महारत हासिल करना हो या माईज़नर की कार्यप्रणाली के लिए केंद्रीय भावनात्मक प्रतिक्रिया को निखारना हो। दोनों अभिनय नाट्य परंपराएं समाज के लिए दर्पण का काम करती हैं। सांग, जिसकी जड़ें लोककथाओं और सामुदायिक मूल्यों में समाई हुई हैं, अपनी सांस्कृतिक सामूहिक चेतना को दर्शाती है। इसकी कहानी अक्सर समाज में व्यापत बुराईयों की आलोचना करती है और धार्मिक आदर्शों का जश्न मनाती है, जो इसके दर्शकों के लिए एक नैतिक सीख के रूप में काम करते हैं। माईज़नर अभिनय तकनीक अभिनेता को सामाजिक जीवन में सहज़ता प्रदान करती है और यही सहज़ता अभिनय में दिखाई देती है। यह तकनीक अभिनेताओं को विविध मानवीय अनुभवों द्वारा पात्र को मूर्त रूप देने में सक्षम बनाती है, जिससे दर्शकों को प्रेम, हानि और पहचान जैसे सार्वभौमिक विषयों की गहन खोज करने का मौका मिलता है।

संदर्भ सूची

1. शर्मा एस. डी. (2023), हरियाणा सांग 'नरसी का भगत' इंश्रल्स ऑडियंस
2. डॉ. रामेश्वर दयाल, मध्ययुगीन कृष्ण भक्ति परम्परा और लोक-संस्कृति, पृ. 284
3. लोंग्वेल डेनिस (2012) , सैन्फोर्ड माईज़नर ऑन एक्टिंग, विन्टेज़,
4. डॉ. सत्येंद (1949), ब्रज लोक साहित्य का अध्ययन, दूसरा संस्करण, साहित्य रतन भंडार आगरा, पृ. 93-94
5. होज़ एलिसन (2010) , एक्टर ट्रेनिंग(दूसरा भाग), रुज़ 2 पार्क स्क्वायर,मिल्टन पार्क अबिंगडन ओक्सन ओक्स 144आर एन, ,पृष्ठ 158.
6. डॉ भानावत महेंद्र (2014), भारतीय लोक नाट्य, आर्यवर्त संस्कृति संस्थान, दिल्ली