ISSN No. 2349-4654
नाद - नर्तन जर्नल ऑफ डांस एण्ड म्यूज़िक वर्ष : 1, अंक : 2, दिसम्बर 2014

पंजाब के लोक-नृत्य

कुलविन्द्र कौर
अस्सिटेंट प्रोफेसर, सरकारी कॉलेज लड़कियाँ, पटियाला

सार-संक्षेप

प्रस्तुत शोध-पत्र में पंजाब के लोक-नृत्यों के बारे में आम जानकारी देने का प्रयास किया गया है। जिसमें मैंने लोक-नृत्यों के बारे में बताते हुए पंजाब के लोक-नृत्यों में कौन सा लोक-नृत्य, कौन से स्थान पर कैसे, किस अवसर पर और किसके द्वारा (पुरुष/स्त्री) प्रस्तुत किया जाता है। उनमें कौन-कौन से वाद्य इस्तेमाल होते हैं और कौन-सा पहरावा पहना जाता है की जानकारी दी है। विशेष रूप से भांगड़ा, मलवयी गिद्दा, झूमर, टिप्पणी, गतका, लुड्डी, धमाल, सम्मी, किकली, जिंदुआ का विस्तार से वर्णन किया गया है।

शोध-पत्र

पंजाब के लोक-नृत्यों के बारे में बात करने से पहले हमें यह जानना आवश्यक है कि लोक-नृत्य क्या होता है और उनका उदगम् कैसे हुआ ? गांवों में बसे लोगों की रोजाना गतिविधियों से पनपी खुशी में झूमती हुई भावनाओं की अंगों द्वारा की गई पेशकारी को लोक-नृत्य कहा गया है। लोक-नृत्यों में उन्मुक्त प्रकृति की तरह किसी प्रकार की कोई सीमा रेखा नहीं होती, यह एक नदी के वेग के समान प्रवाहित होते हुए पीढ़ी-दर-पीढ़ी आगे बढ़ते जाते हैं। लोक-नृत्य करने के लिए किसी भी प्रकार की विशेष तैयारी की आवश्यकता नहीं होती। लोक-नृत्यों का जन्म भाषा से पहले माना जाता है। भिन्न-भिन्न विद्वानों ने इसके बारे में अपने-अपने विचार प्रकट किए हैं।

मनुष्य एक भावुक प्राणी है जब वह अपने अन्तर मन की भावनाओं, चाहे वह गम है या खुशी, को अपनी शारीरिक मुद्राओं द्वारा प्रकट करता है तो यह नृत्य का रूप ले लेता है। यह नृत्य उतना ही प्राचीन है, जितना मनुष्य जाति का इतिहास। भाषा से भी पहले नृत्य ने जन्म लिया।[1]

क्रोध और निर्दयता के भाव प्रकट करते समय आदि मनुष्य अपने पैरों को पूरे जोर से कई बार धरती पर मारता था और खुशी के समय हाथों, पैरों और बाजुओं की हरकतों के अतिरिक्त सारे शरीर को ऊपर उछालता था। इन्हीं शारीरिक हरकतों ने ही ताल के साथ जुड़ने के उपरान्त नृत्य का रूप ले लिया।[2]

अंगों द्वारा मनुष्य के भावों का प्रदर्शन ही लोक-नृत्य कहलाता है। यह सीखे या सिखाये नहीं जाते, अपने आप ही यह पीढ़ी-दर-पीढ़ी हमें विरासत में मिलते जाते हैं। किसी भी समाज की पहचान उसके लोक-नृत्यों से होती है, क्योंकि वह धर्म, कर्म और सामाजिक रीति रिवाजों का दर्पण होते हैं।[3]

लोक कला का मानवीय जीवन के साथ गहरा सम्बंध है, क्योंकि मनुष्य की भावनाओं का विकास कला के द्वारा ही सम्भव है, इसलिए यह कला धरती की महक में रच गई। यह कला लोक मानस का अनमोल खजाना है, यह जीवन की आवश्यकताओं से उपजी होने के कारण जनजीवन और सभ्याचार के साथ एकरस होती है। इसकी सहजता और सुन्दरता, कला रुचियों की बोधक है। यह कला गांवों के अल्हड़ लोगों की आंतरिक भावनाओं, कामनाओं और अनुभवों को व्यक्त करने का स्वभाविक ढंग है और इस में सदियों से चली आ रही कला रूचियाँ सहज भाव में ही प्रफुल्लित हो रही हैं। पीढ़ियों के अनुभव ही इस कला को निखारते और सँवारते आ रहे हैं। चाहे देखने में लोक-कला साधारण लगे परन्तु इस कला की एक प्रबल शक्ति है, जो की इसे मनमोहक और प्रभावशाली बनाती है। इसका स्वरूप सरल, सहज एवं निष्ठापूर्ण होता है। इस में किसी प्रकार के बाहरी आडम्बरों का कोई स्थान नहीं होता और ना ही इसमें कड़े नियमों की पालना करने की सीमा रेखा होती है, बल्कि इस प्रकार की कला में नई कलाओं का निर्माण करने का भरपूर सामर्थ्य होता है। लोक-नृत्य इसी प्रकार की कला के सारे लक्ष्णों का संगृहित रूप है।[4]

उपरलिखित विचारों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि लोक-नृत्य नियमों से रहित अपनी स्वतन्त्र लय में नाचे जाते हैं। यह किसी विशेष प्रशिक्षण पर आश्रित नहीं होते। लोक-नृत्य साधारण जनता की दैनिक क्रियाओं से पनपते हैं, जन साधारण के जीवन की लय इन्ही लोक-नृत्यों में धड़कती है। लोक-नृत्य ही हमारे सभ्याचार का दर्पण हैं, किसी भी प्रान्त की भौगोलिक राजनीतिक और सामाजिक स्थिति की जानकारी वहाँ के लोक-नृत्यों में प्रत्यक्ष देखी जा सकती है।

पंजाब के लोक-नृत्यों की बात करें तो पंजाब के लोक-नृत्य अपने अल्हड़ स्वभाव के कारण दुनिया भर में प्रसिद्ध हैं। पंजाब के लोक-नृत्य अधिकतर तांडव अंगी हैं। यह नृत्य किसी भी तरह के नियमों, पहरावे या स्थान के

मुहताज नहीं हैं। यह अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भी अपना लोहा मनवा चुके हैं। इसके बारे में कुछ बुद्धिजीवियों के विचार इस प्रकार हैं—

पंजाब के लोक-नृत्यों में वहाँ के लोगों का संघर्ष, उत्साह एवं अलबेलापन देखने को मिलता है। जब लोग फौलादी जिस्म और लचकीलेपन के साथ नाचते हैं तो कठोरता और सौम्यता एक सुर हो जाती है। यह कच्चे दूध की महक की तरह पवित्र और मिट्टी के पकाये घड़े की तरह बनावटीपन से रहित है।[5]

प्राचीन काल से ही पंजाब की धरती जंगी युद्धों का अखाड़ा रही है। यहाँ के लोग अधिक देर तक टिक कर नहीं बैठे, इसीलिए उनको इस कला को राग और नृत्य को बन्धनों और नियमों में जकड़ कर शास्त्रीय रूप देने का समय नहीं मिला। यही कारण है कि यहाँ की हर कला चाहे वह नृत्य हो या राग हो, एक चश्मे के बहाव की तरह स्वतन्त्र, स्वभाविक और लोक चरित्र के साथ एक सुर है, उनका सम्पूर्ण विकास प्राकृतिक एवं स्वभाविक रूप में हुआ है।[6]

पंजाबी अपने अल्हड़ स्वभाव के लिए दुनिया भर में प्रचलित है, उनको इन लोक-नृत्यों को नाचते समय किसी विशेष वेषभूषा एवं पोशाक की आवश्यकता नहीं होती। साधारण जीवन में पंजाबी जो पहनते हैं वही इनके लोक-नृत्यों का पहरावा है, इसलिए यह लोक-नृत्य बिना किसी तैयारी के कभी भी, कहीं भी प्रस्तुत किये जा सकते हैं। इन पंजाबियों में ऐसा उत्साह है कि इनके लोक-नृत्य किसी भी साज पर आश्रित नहीं। यह तालियों, किलकारियों और बोलियों से ही लय और ताल का काम ले लेते हैं। इन लोक-नृत्यों में शारीरिक मुद्राओं के साथ-साथ हाथों से तालियां और पैरों की धमक से एक विशेष उत्साह उत्पन्न किया जाता है।[7]

पंजाब के अलग-अलग हिस्सों में कई प्रकार के लोक-नृत्य प्रसिद्ध हैं। पंजाब के रंगीले जीवन की झाँकियाँ पेश करते यह लोक-नृत्य दुनिया भर में अपनी एक अलग पहचान बना चुके हैं। पंजाब के मर्दों का लोक-नृत्य भंगड़ा राष्ट्रीय स्तर पर अपनी अलग पहचान बना चुका है। औरतों का लोक-नृत्य गिद्धा दुनिया भर में प्रसिद्ध है। मर्दों के लोक-नृत्य फौलादी प्रवृत्ति के हैं, परन्तु औरतों के लोक-नृत्य हल्के-फुल्के और जोशीले हैं। झूमर एवं लुड्डी औरत तथा मर्द दोनों के नृत्य हैं, लेकिन इनकी शैली अलग-अलग हैं। फसलों के स्वागत में यह नृत्य किये जाते हैं जिस तरह फसलें लहलहाती हैं, उसी प्रकार खुशी में झूम-झूम कर जब पंजाब के नवयुवक और युवतियाँ नाचते है, तो धमालें पड़ती हैं, बकरे बुलाये जाते हैं और जब नृत्य अपनी चरम सीमा पर पहुँचता है तो एक अलौकिक माहौल की रचना करता है, जिस की केवल कल्पना ही की जा सकती है। पंजाबियों के लोक-नृत्य श्रृगांर और वीर रस प्रधान हैं। यह हमारे हिन्दी फिल्मों में भी अपना एक विशेष स्थान बना चुके हैं, आज कल कोई भी हिन्दी फिल्म इनके बिना पूरी नहीं होती। इन लोक-नत्यों में एक अदभुत् आकर्षण है, इसीलिए इनको देखकर कोई भी युवक-युवती, बच्चा, बूढा नाचे बिना नहीं रह सकता। पंजाब के लोक-नृत्यों का वर्णन इस प्रकार है—

भंगड़ा—मर्दों द्वारा प्रस्तुत किया जाने वाला यह एक ऐसा लोक-नृत्य है जो कि अंन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर पंजाब के गौरव के रूप में प्रसिद्धी प्राप्त कर चुका है। इस में पंजाब के अनोखे अंदाज नज़र आते है, जिनको पंजाबी सभ्याचार का दर्पण होने का गौरव प्राप्त है। इस की झुझारू प्रवृत्ति के कारण ही इस नृत्य की कोई तुलना नहीं कर सकता।[8]

भगवान का नाम लेकर भंगड़ा किसी खुले स्थान पर पेश किया जाता है। ढोली ढोल पर ड़गा लगाता है और उसके आस पास सारे नवयुवक गोल-चक्कर बना कर खड़े हो जाते हैं। उनमें से एक बोली बोलता है और उस बोली की आखिरी पंक्तियों को सारे नवयुवक उठा लेते है और भंगड़ा डालते हैं। उनके पैरों में पहने घुँघरू इसमें चार चाँद लगाते हैं। नृत्य तेज होते ही किलकारियां मारी जाती हैं और बकरे बुलाये जाते हैं। मुँह से हिस्स-हिस्स की आवाजें, इसे चरम सीमा पर ले जाती हैं।[9]

भंगड़ा ढोल की तालों पर अधारित होता है इसके साथ कई साज जैसे ढोल, अलगोजे, सांप, काटो, चिमटा और खुन्डे का प्रयोग किया जाता है, इसमें पहरावे के लिए कोई विशेष तैयारी नहीं की जाती, लेकिन एकरुपता के लिए मर्द कुड़ता, लूँगी (चादरा) वास्कट और पगड़ी बाँधते है। कानों में मुंदरा, गले में कैंठा और तवीत पहनतें है।[10]

मलवई गिद्धा—पंजाब के मालवे इलाके में मर्द भंगड़े की बजाय गिद्धा नाचना अधिक पसन्द करते हैं। वहाँ के मेलों में मलवई गिद्धे की भारी मांग है, इसके बिना मेले अधूरे हैं, इस नृत्य में लड़कियों के गिद्धे की तरह लड़के एक अर्ध-चक्कर में खड़े हो जाते हैं, हर एक के हाथ में कोई न कोई लोक साज पकड़ा रहता है, जिस का प्रयोग वह नृत्य करते समय करते हैं। एक लड़का बोली बोलता है और बाकी लड़के दम भरते हैं और आखिरी पंक्तियों को दोहराते हुए बोली उठाते हैं। दो-दो के जोड़ो में यह नृत्य किया जाता है। अंत में दर्शकों से अपनी भूल की माफी मांगी जाती है और दोबारा मिलने का वादा किया जाता है। इनकी टीम में एक ढोलक वाला, एक शायर, एक बुगचू, एक चिमटे और दो तीन गिद्धा डालने वाले होते हैं, इनका पहरावा सफेद होता है।[11]

झूमर—सांदलबार के इलाके में किसान मेलों से पनपा झूमर पंजाब के नवयुवकों का मन पसंद लोक-नृत्य है। मध्यम लय पर ढोल की थाप के साथ यह नृत्य आरम्भ होता है। इस में बाजू, कुहनियां और कलाइयों को लहराते हुए, पांव पर झुकते उठते हाथों को मटकाते हुए नृत्य किया जाता है। इसमें नज़ाकत से पैर उठाते और रखते हुए झूम-झूम कर गोल चक्कर में घूमते हुए मुँह से हिस्सहिस की आवाजें निकाल कर नृत्य को आगे बढ़ाया जाता है। 'लम्में की हेक' के साथ इस नृत्य में धमाल ताल बजाई जाती है और नृत्य तेज हो जाता है। राजस्थान का झूमर नृत्य इस नृत्य की तरह ही है इसमें लहोरीया कुड़ता पहना जाता है और चादरा, तुर्ले वाली पगड़ी बान्धी जाती है, पैरों में नोकदार जूती और घुंघरू पहने जाते है।[12]

टिप्परी—टिप्परी पंजाब का मूल नृत्य नहीं है। यह पटियाला शहर की देन है। इसे 'डंडास' भी कहा जाता है। बीन और ढोल की मधूर धुनों

पर यह नृत्य किया जाता है। इसमें रस्सियों का एक पुल बनाया जाता है और इसके बीचो-बीच एक लकड़ी की गोल पलेट में से रस्सियों की जोड़ियाँ लटकाई जाती हैं यह पुरुषों का नृत्य है। हर एक नृतक के हाथ में दो-दो डंडे होते है, जिन्हें 'टिप्परी' कहा जाता है, जिनके साथ वह लटकती रस्सियों को हाथों में पकड़ लेते हैं और उनको बजाते हुए कलाबाजियां लगाते है। ऐसा करते समय उपर की रस्सियाँ कभी उलझ जातीं है और कभी सुलझ जाती हैं। यह नृत्य त्योहारों और मेलों की शान है। झंग, मुल्तान, सरगोदा से आये भारतीयों के परिवारों में शादियों पर यह नृत्य पेश किया जाता है, परन्तु रस्सियों का प्रयोग नहीं किया जाता केवल ढोल बीन और डंडो के साथ ही नृत्य पेश किया जाता है। इसको गटकड़ा भी कहा जाता है।[13]

गत्तका—गत्तका एक वीर रस प्रधान नृत्य है जो कि पंजाब के निहंग सिक्खों के द्वारा होला मोहल्ला, वैसाखी, गुरूपर्व के अवसरों पर प्रस्तुत किया जाता है। मध्यकाल में तलवार, ढाल, तीर और भाले आदि हथियार युद्ध में प्रयोग किये जाते थे। इनको चलाने में दक्षता प्राप्त करने के बाद आम दिनों में जनता के आगे इस का प्रदर्शन किया जाता था। ढोल की लय पर हथियारों के साथ कलाबाजीयाँ लेते हुए करतव दिखाते हैं, जैसे आँखों पर पट्टी बांध कर लड़ना, हाथ में पकड़ा फल काटना, दूसरे साथी की आँख में तलवार के साथ सुरमा डालना और आग में से निकलना आदि क्रियाएँ की जाती हैं। इन्हीं क्रियाओं ने वर्तमान समय में लोक-नृत्य का रूप ले लिया।[14]

लुडडी—लुडडी जीत की खुशी में वीरों के द्वारा प्रस्तुत किया जाने वाला नृत्य है। पंजाब के उत्तरी-पश्चिमी पहाड़ी इलाके में यह नृत्य किया जाता है। इस नृत्य में ढोल, चिमटा और अलगोजे की साधारण तालों के साथ मस्ती में भरा हुआ नृत्य प्रस्तुत किया जाता है। इसमें अधिकतर तालियों का प्रयोग किया जाता है। एक चक्कर में सारे नर्तक तालियाँ लगाते हुए घूमते हैं। पहली ताली छाती के आगे फिर चक्कर के अंदर झुक के और फिर बाहर की तरफ झुक के मारी जाती है। इस में मुद्राओं की विशेष आवश्यकता नहीं होती, बल्कि अपनी आन्तरिक खुशी एवं उत्साह को नृत्य का रूप दिया जाता है। इसमें कोई गीत नहीं गाए जाते, केवल मुख से अलग-अलग आवाजें निकाल कर समय बाँधा जाता है। आजकल लुडडी भंगड़े की दो चार चालों के रूप में बन्ध कर रह गया है। इस का पहरावा भंगड़े वाला ही है। नर्तक हाथों में रूमाल बाँधते है।[15]

धमाल—मध्य काल में आम तौर पर सुफियों के डेरों पर धमाल नृत्य किया जाता था। पंजाब के लहिंदे क्षेत्र में मुसलमानों फकीरों का यह नृत्य बहुत प्रसिद्ध है। यह इसे ढोल के साथ बड़े उत्साह से प्रस्तुत करते हैं। इस नृत्य की कोई विशेष शैली नहीं होती, बल्कि उपर की तरफ बाजू फैला कर अपनी उत्साह को कूद-कूद कर प्रकट किया जाता है। मुसलमान फकीरों की एक जाति जो पहले 'जलाली' के नाम से जानी जाती थी, इस नृत्य को करने के कारण 'धमाली' के नाम से प्रसिद्ध हो गई।[16]

गिद्धा—गिद्धा सम्पूर्ण पंजाब की औरतों का लोकप्रिय नृत्य है। यह हर अवसर जैसे जन्म, सृजन, शादी, तिंुओं, मेलों और उत्सवों आदि खुशी के अवसर पर लडकियों द्वारा इकट्ठे होकर घर की छत, खेत, मैदान या किसी भी खुले स्थान पर यह नृत्य किया जाता है। इसमें एक अर्ध-चक्कर के अन्दर की तरफ मुख रख कर नृत्य प्रस्तुत किया जाता है। यह नृत्य जोड़ियों में नाचा जाता है। एक जोड़ा चक्कर के मध्य में आता है, वह धीमी आवाज में ताली लगाते हुए ऊँचे स्वर में बोली बोलता है और उस बोली की आखिरी पंक्तियों को बाकी चक्कर में खड़े साथी उठा लेते है और तेज ऊँचे स्वर में लय के साथ ताली लगाते हैं। चक्कर के बीच वाला जोड़ा नीचे झुक कर ताली मारता हुआ आपस में आमने सामने घूमता हुआ 'आठ' अंक की शक्ल बनाते हुए नृत्य प्रस्तुत करता है क्योकि यह तालियों का नृत्य है इस में महिलाएँ ढोलकी का प्रयोग करती है, परन्तु अगर ढोलकी ना भी हो तो वह तालियों से लय का काम चला लेती हैं। इस तरह सारी ही औरतें बारी-बारी चक्कर के मध्य में आती हैं और बोली डालकर गिद्धा प्रस्तुत करती हैं, इसी लय में यह गिद्धा कई घण्टों तक चलता रहता है।[17]

सम्मी—यह सांदलबार इलाके की जंगली औरतों का नृत्य है। यह विवाह शादियों, सुन्नतों और खुशी के अवसरों पर प्रस्तुत किया जाता है। इस नृत्य को प्रसिद्ध लोक गाथा ढोल सम्मी के साथ जोड़ा जाता है। सम्मी अपने प्रेमी की याद में मग्न होकर यह नृत्य करती हैं। आस-पास औरतें घेरा बना लेती हैं। एक ओर सम्मी का गीत गाती हैं और बाकी औरतें उसके पीछे उन्हीं पक्तियों को दोहराती हैं। सम्मी चुटकियों और तालियों का नृत्य है। अपने दोनों हाथों को एक तरफ से घुमा कर छाती के आगे ताली लगाना सम्मी नृत्य का खास अंदाज है। बाजुओं को लहराते हुए लातों को घुमा के सम्मी के बोलों पर महिलाएँ लय के साथ ताली और चुटकी लगाती हुई चक्कर में घूमती, नाचती एवं उछलती हैं। यह औरतें सूती घाघरा या लुँगी, चोली और दुपट्टा पहनती हैं। यह बाजीगरों की तरह गहने पहनती हैं।[18]

किकली—पंजाब की छोटी आयु की लडकियों द्वारा प्रस्तुत किया जाने वाला यह नृत्य किकली लड़कियाँ अपने मन बहलाने के लिए खुशी के अवसरों पर एकत्रित होकर करती हैं। यह नृत्य जोड़ियों में किया जाता है। यह प्यार और भरोसे का प्रतीक है इसमें हाथों की जंजीर बना कर दाएँ हाथ को दाएँ हाथ में पकड़कर और बाएँ हाथ को बाएँ हाथ में पकड़कर अपने शरीर का भार पीछे की तरफ डाल दिया जाता है, फिर एक चक्कर में घुमा जाता है। इस तरह इसके साथ लड़कियां किकली के लोक गीत गाती हैं, जिनमें मां, भाई, पिता के प्यार की शब्द होते हैं। इसमें लड़कियाँ राजनीतिक, सामाजिक और सांस्कृतिक झलक पेश करती हुई कभी एक हाथ बाहर की तरफ, कभी दूसरा हाथ बाहर की तरफ निकाल कर घूमती हैं। इस नृत्य में घूमती हुई लड़कियों की चोटियाँ, कमीज़ें एवं दुपट्टे लहलाते हैं। चूड़ीयों की झंकार के साथ ढोल, चिमटे, अलगोज़े की लय इस को एक अलग ही रंग में रंग देती है।[19]

जिंदुआ—यह नृत्य पंजाब के मालवे इलाके में प्रसिद्ध है यह एक लोक गीत है जिसको पंजाबियों ने इसके मूल रूप में ही अपना लिया है। इस को औरत और मर्द मिलकर नृत्यतें है। यह अर्ध चक्कर बना कर किया जाता है जिसमें एक तरफ मर्द और दूसरी तरफ औरतें खड़ी रहती हैं मर्द और औरत दोनों बीच में आते हैं और बोली डालते है। इसमें औरतें मर्द को बाहर जाने से रोकती हुई प्रश्न करती हैं और मर्द प्यार से उत्तर देता है। इसी तरह बोली की आखिरी पंक्तियों को बाकी जोडियाँ उठा लेती हैं और घुघरूओं के साथ ढोल की लय इस नृत्य में चार चॉद लगा देती है।[20]

उपरोक्त विचारों के आधार पर हम कह सकते हैं कि लोक-नृत्य अपनी संघर्षशील प्रवृत्ति, जोश और विलक्ष्णता के कारण सारी दुनिया में एक अलग पहचान बना चुके हैं, जिसके उनमुक्त प्रवाह, उत्साह एवं अल्हड़पन की कोई तुलना नहीं की जा सकती।

पाद-टिप्पणियाँ

1. नूर, जगीर सिंह, पंजाबना दे लोक-नृत्य सभ्याचारक इतिहास, पृ.16.
2. सोंद, इकबाल कौर, पंजाबी लोकयान, पृ. 60
3. सत्यार्थी, देवेन्द्र गिद्धा, पृ. 101.
4. नूर, जगीर सिंह, पंजाबना दे लोक-नृत्य सभ्याचारक इतिहास, पृ. 24-25.
5. थिन्द, करनैल सिंह पंजाब का लोक विरसा, पृ. 13.
6. बेदी, मोहिन्द्र सिंह पंजाब की लोकधारा, पृ. 149.
7. थिन्द, करनैल सिंह पंजाब का लोक विरसा, पृ. 13.
8. सत्यार्थी, देवेन्द्र गिद्धा, पृ. 67.
9. गुरनाम सिंह, पंजाब के लोक-नृत्य, पृ. 28-29.
10. सत्यार्थी, देवेन्द्र, गिद्धा, पृ. 119.
11. ढिल्लों, इकबाल सिंह, फोक डांस ऑफ पंजाब, पृ. 62.
12. नाहर सिंह, पंजाबी लोक-नृत्य सभ्याचारक भूमिका और सारर्थकता, पृ. 86,88,97.
13. धनकर, रीता, हरियाणा तथा पंजाब की संगीत परम्परा, पृ. 319.
12. धनकर, रीता, हरियाणा तथा पंजाब की संगीत परम्परा, पृ. 319.
15. नूर, जंगीर सिंह, पंजाबी सभ्यचारक विरसा (निबन्ध संग्रह), पृ. 57-58.
16. बेदी, मोहिन्द्र सिंह वणजारा, पंजाबी लोकधारा विश्वकोश, पृ. 1573.
17. सिंह, जोगिन्द्र लोक-नृत्य, पृ. 119.
18. जोशी, जीत सिंह, लोक-कला और सभ्याचारक मुडली जान पहचान, पृ. 194-195.
19. नूर, जंगीर सिंह पंजाबी सभ्याचारक विरसा (निबन्ध संग्रह), पृ. 50-51.
20. धनकर, रीता, हरियाणा तथा पंजाब की संगीत परम्परा, पृ. 230

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

गुरनाम सिंह, पंजाब दे लोक-नृत्य, पंजाबी यूनिवर्सिटी पटियाला 1992

जोगिन्द्र सिंह, लोक-नृत्य, नैशनल बुक शाप, दिल्ली 2000

जोशी जीत सिंह, लोक-कला अते सभ्याचार मुडली जान पहचान, पब्लिकेशन ब्यूरो, पंजाबी यूनिवर्सिटी पटियाला 2010

ढिल्लों, इकबाल सिंह, फोक डांस ऑफ पंजाब, नैशनल बुक शाप दिल्ली 1998

ढिल्लों, हरभजन कौर, गिद्धा ते इसदी पेशकारी नैशनल बुक शाप दिल्ली 2002

थिंद, करनैल सिंह ,पंजाब का लोक विरसा पब्लिकेशन बयूरो पंजाबी यूनिवर्सिटी पटियाला भाग-2, 2007

धनकर, रीता, हरियाणा तथा पंजाब की संगीत परम्परा संजय प्रकाशन नई दिल्ली 2003

नूर, जगीर सिंह, पंजाबी सभ्याचारक विरसा निबंन्ध संग्रह पंजाबी सहायक और सभ्याचारक सदन फगवाड़ा 1998

नाहर सिंह, पंजाबी लोकधारा लोक गीत प्रकाशन सरहंद 1988

पेंतल, गीता, पंजाब की संगीत परम्परा राधा पब्लिकेशन नई दिल्ली

बेदी, मोहिन्द्र सिंह, वणजारा पंजाबी लोकधारा विश्वकोश लोक प्रकाशन रजोरी गार्डन, नई दिल्ली

बापना, शकुन्तला, राजस्थान के लोक-नृत्य उत्तर मध्य संस्कृतिक केन्द्र इलाहाबाद 1989

शर्मा, नीरा, भारतीय लोक-नृत्यों में हरियाणा और राजस्थान सत्यम पब्लिशिंग हाउस नई दिल्ली 2005

सत्यार्थी, देविन्द्र, गिद्धा नवयुग पब्लिशिंग, दिल्ली 1980

सौद, इकबाल, कौर पंजाबी लोकयान पंजाबी राईटरज़ कोपरेटिव सोसायटी लुधियाना 1986