संगम SANGAM

साहित्य, शिक्षा, संस्कृति एवं शोध को समर्पित अंतर्राष्ट्रीय मासिक

A Peer Reviewed International Refereed Journal

(Journal of Literature, Arts, Culture, Humanities and Social Sciences)

सचिव

डॉ. नरेश सिहाग एडवोकेट

202, पुराना हाऊसिंग बोर्ड,

भिवानी-127021 (हरियाणा)

Email : gmgobwn@gmail.com

मो. 09466532152

संगम मासिक पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं/लेखों की मौलिकता का दायित्व संबंधित रचनाकारों/लेखकों का है। उससे सम्पादक व प्रकाशक का सहमत होना आवश्यक नहीं। किसी भी प्रकार का विवाद होने पर न्यायक्षेत्र केवल भिवानी (हरियाणा) होगा। सम्पादन और प्रबंधन के सभी पद पूर्ण रूप से अवैतनिक हैं।

Published by :

Gugan Ram Educational & Social Welfare Society (Regd.)

202, Old Housing Board,

Bhiwani-127021 (Haryana) INDIA

Email : grsbohal@gmail.com

Facebook.com/bohalshodhmanjusha

Website : www.bohalsm.blogspot.com

WhatsApp : 9466532152

All Right Reserved by Publisher & Editor

Price

Individual/Institutional : 1300/-

Disclaimer :

1. Printing, Editing, Selling and distribution of this Journal is absolutely honorary and non-commercial.
2. All the Cheque/Bank Draft/IPO should be sent in the name of Gugan Ram Educational & Social Welfare Society payable at Bhiwani.
3. Articles in this journal do not reflect the Views or Policies of the Editor's or the Publisher's. Respective authors are responsible for the originally of their views/opinions expressed in their articles.
4. All dispute will be Subject to Bhiwani, Hry. Jurisdication only.

Printed by : Manbhawan Printers, Old Bus Stand Road, Naya Bazar, Bhiwani (Hry.)

22. बैनलब्धियों का आधुनिक लब्धि से तालमेल तथा व्यक्तित्व का विकास	साध्वी जिज्ञासा	125-132
23. छोटा नागपुर के इतिहास में नागपुरी भाषा : एक ऐतिहासिक अध्ययन	प्रवीण सिंह	133-137
24. बिहार में पूर्व-औपनिवेशिक काल के दौरान दलितों का विवरण	शिवानन्द कुमार, डॉ० सुषमा गाड़ी	138-142
25. भारतीय समाज में ट्रांसजेण्डरों के अस्तित्व एवं संघर्ष के संदर्भ में	मनीष कुमार वर्मा, डॉ. रश्मि सिंह	143-146
26. राजेन्द्र यादव के उपन्यासों में सामाजिक मूल्य	डॉ. सुमन कुमारी	147-153
27. भारतीय राजनीति में गठबंधन का उद्भव एवं विकास एक राजनीतिक परिपेक्ष्य में अध्ययन	शिवलाल मेघवाल	154-163
28. कबीर की आधुनिक प्रासंगिकता	राजेश कुमार	164-166
29. श्रीश्रीठाकुरानुकूलचन्द्रस्य नये धर्माधारितसमाजनिर्माणस्य उपयोगिता	असितकुमारमण्डलः	167-171
30. दैनन्दिनजीवने आयुर्वेदस्य उपयोगिता	मानस मण्डलः	172-175
31. अमरकांत जी के उपन्यासों में स्त्री विमर्श	डॉ. वर प्रसाद वासाला	176-180
32. उत्तराखण्ड के लोक नृत्य	डॉ. रूमा साह	181-185
33. जालोर जिले में ग्रेनाइट उद्योग से मानव जीवन पर प्रभाव	रूगनाथ पारीक	186-189
34. WOMEN'S PARTICIPATION IN RAJASTHAN POLITICS : PROGRESS, CHALLENGES, AND FUTURE DIRECTIONS	Renu Meena, Dr. Nidhi Sharma	190-197
35. STUDY OF THE SELF CONCEPT OF COLLEGE LEVEL ATHLETES OF BIKANER DIVISION	Kamal Kumar, Dr. Dharamveer Singh	198-201
36. अज्ञेय की सांस्कृतिक चेतना (संदर्भ निबन्ध साहित्य)	डॉ० आदित्य कुमार गुप्त	202-207
37. संताली भाषा साहित्य के विकास में पंडित रघुनाथ मुर्मू की भूमिका	सलमा टुडू	208-210
38. اقبال اور فلسفۂ وقت	[illegible]	211-214
39. Cultural Diplomacy and Integral Humanism : Exploring Deendayal Upadhyaya's Contributions to Global Peace	Kamal	215-219
40. 'आई एम' फिल्म में क्वीर जीवन का प्रतिनिधित्व	SALEEJA A P	220-224
41. दलित आत्मकथा की व्यापकता और परिधि	स्वर्ण लता	225-228
42. दलित कथा साहित्य : बदलते परिवेश	अवनीश कुमार	229-231

संगम Impact Factor : 6.632
Website : www.gmajournal.com
ISSN : 2321-80
SANGAM
विशेषज्ञ समीक्षित पत्रिका A Peer Reviewed International Refereed Journal
गीता देवी शोध संस्थान द्वारा प्रकाशित साहित्य, शिक्षा, संस्कृति एवं शोध को समर्पित मासिक
Vol. 12, Issue 5-6
पृष्ठ : 181-185

उत्तराखण्ड के लोक नृत्य

डॉ. रूपा राइ
असिस्टेंट प्रोफेसर, हिन्दी विभाग,
सरदार भगत सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रुद्रपुर, ऊधम सिंह नगर, उत्तराखण्ड।

देवभूमि उत्तराखण्ड अपनी सांस्कृतिक विरासत, धरोहरों, लोक–कलाओं, नैसर्गिक सौन्दर्य के लिए विश्वविख्यात है और नैसर्गिक सौन्दर्य की दृष्टि से उत्तराखण्ड जितना अधिक लोकप्रिय है उससे कहीं अधिक धार्मिक, आध्यात्मिक व सांस्कृतिक दृष्टि से है। अनादि काल से उत्तराखण्ड की समृद्ध व सांस्कृतिक परम्परा रही है और संस्कृति हमारी परम्परागत धरोहर है। यहां कण–कण में देवी–देवताओं का वास है और आध्यात्म में डूबे लोग समय–समय पर उनकी पूजा–अर्चना के साथ–साथ भव्य यात्रा का आयोजन कर अपनी सनातन सभ्यता व संस्कृति को जीवन्त बनाए है। हमारा उत्तराखण्ड हरा–भरा रमणीय वृक्ष है तथा यहां के लोक–नृत्य, नाट्य, गीत–संगीत, कथा–गाथा इत्यादि उसके मीठे–मीठे फल हैं। वर्तमान में तो मनोरंजन के कई साधन है जैसे टी0वी0, थियेटर, क्लब, कम्प्यूटर, मोबाइल, पार्टी, संगीत–सभा आदि पर पहले इन सुविधाओं का अभाव था तो मानव नृत्य–गीत–संगीत के माध्यम से ही अपना मनोरंजन कर लिया करते थे, इसमें महिलाओं व पुरुषों दोनों की भागीदारी होती थी।

जग में अगर संगीत न होता,
तो कोई किसी का मीत न होता।।

लोक नृत्य हमारे संस्कृति–समाज का दर्पण है। मानवीय विविध भावनाओं हर्ष–विषाद, करुणा–दया, वीर–उत्साह, श्रृंगार को व्यक्त करती ये कला पीढ़ी दर पीढ़ी हस्तान्तरित होती अपने–अपने रीति–रिवाजों को व्यक्त करती है। उत्तराखण्ड की लोक नृत्य परम्परा का इतिहास अत्यन्त समृद्ध है। ये नृत्य मनमोहक, आकर्षक, सरल–सहज, शिक्षाप्रद तथा अवसाद दूर करने वाले होते है। विशेषकर जन्मोत्सव, विवाहोत्सव, तीज–त्यौहार, देव पूजन, मौसम परिवर्तन में किये जाने वाले इन नृत्यों की अपनी वेशभूषा, आभूषण, लय–तान आदि होते है। मानव के अंग संचालन द्वारा बिना बोले ही इनके अर्थों को समझा जा सकता है। मानव जीवन का अभिन्न अंग होने के कारण लोक नृत्यों को मानव–जीवन के विकास के रूप में देखा जा सकता है। जन–जीवन का हर्षोल्लास उनके दिनचर्या, कार्यकलाप लोक नृत्यों में परिलक्षित होती है। गढ़वाल–कुमाऊं के अधिकांशतः लोक गीत नृत्यों के साथ गाए जाते है। विशेष अवसरों पर नाच–गाने के साथ डमरू, थाली, ढोलकी, घुंघरू आदि वाद्य भी बजाए जाते है। इस परम्परा में जनमानस की प्रकृतिपरक मानवीय संवेदना का पुट झलकता है।

उत्तराखण्ड के लोक नृत्य की विशेषताएँ -

- [illegible] की [illegible] नृत्य।
- [illegible] की [illegible] व सजीवता।
- [illegible] सामाजिक सम्बन्धों के संवाहक।
- [illegible] की [illegible] वस्तुस्थितियों का माध्यम।
- [illegible] व समाज मनोविज्ञान के भावों की अभिव्यक्ति का माध्यम।
- [illegible] मनोरंजन प्रदान।
- [illegible] के विविध भावों हर्ष–विषाद, सुख–दुःख, आत्मीयता, [illegible] इत्यादि को प्रकट करने की [illegible]।
- [illegible] की अतुल्य, अमूल्य सम्पदा।
- [illegible] के साथ मौलिकता से भरपूर।
- [illegible] निराशा, थकान को दूर करने का साधन।
- [illegible] रीति–धर्म, अनुष्ठान उनके विविध क्रियाकलापों के परिचायक।
- [illegible] के विविध रूपों जीव–जन्तुओं, पशु–पक्षियों, विरह–व्याकुलता, जन्म, विवाह, [illegible] पूजा, टोने–टोटके [illegible] घटनाओं, ऋतुएँ, आशा–निराशा, संयोग–वियोग, प्रेम, [illegible] आदि का मनोहारी प्रयोग।
- [illegible] पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को हस्तान्तरित।

उत्तराखण्ड के लोक नृत्यों का संक्षिप्त परिचय :-

छोलिया - उत्तराखण्ड के कुमाऊं क्षेत्र का प्रसिद्ध ये नृत्य मुख्यतः [illegible] अवसरों विवाहोत्सव, धार्मिक [illegible] पर किया जाता है। ये नृत्य आठ–नौ व्यक्तियों द्वारा योद्धा वेश बनाकर हाथ में तलवार–ढाल, [illegible] बाजा ढोल–दमाऊ, रणसिंघा आदि के साथ [illegible] का युद्ध–युद्ध रूप किया जाता है। [illegible] बजाने वाला संगीत अत्यन्त मधुर तथा मोहित करने वाला होता है। इसमें वीर रस की [illegible] होती है।

झोड़ - झोड़ा अर्थात् जोड़ा, कुमाऊँ के सर्वाधिक प्रचलित एक लोकगीत व लोकनृत्यों में स्त्री–पुरुष एक [illegible] कंधे में हाथ डालकर गोलाकार रूप में कदम से कदम मिलाकर करते हैं। किसी भी [illegible] इस नृत्यगीत में गाने वाला व्यक्ति घेरे के मध्य में हुड़की बजाता नृत्य करता है। इसमें [illegible] जाता है। झोड़ा चांचरी का एक रूप है।

बाजरे की खुटी,
अपनी जोबन देखी आफु रै छ फुटी।
दोत की कलम,
सबै चीज भूली ज्यूंलो न भूली हंसन।[1]

इस नृत्यगीत के क्षेत्र बागेश्वर, द्वाराहाट, चौखुटिया, देवीधुरा, जागेश्वर आदि हैं।

झुमैलो नृत्य - ये लय–ताल के साथ किये जाने वाला नृत्य है। जैसा कि इसके नाम से स्पष्ट है [illegible] विवाहित कन्याओं द्वारा मायके आने की खुशी में गोल घेरा बनाकर कंधों में हाथ डालकर आगे

को थोड़ा झुकते हुए कदमों को आगे–पीछे करते हुए किया जाता है। ये झोड़ा नृत्य के समान है और चैत के महीने में किया जाता है। झुमैलो व ऋतुरैण में समानताए है।

4. **छपेली नृत्यगीत** – श्रृंगार रस से भरपूर इस नृत्य को परम्परागत वेशभूषा में महिला व पुरूषों द्वारा किये जाता है। महिलाएँ एक हाथ में रूमाल व दूसरे हाथ में शीशा तथा पुरूष वर्ग बांसुरी व हुड़के के साथ एक निश्चित लय–ताल में उल्लासित हो नृत्य करते है। लोकपर्व, विवाह, मेलों आदि शुभ अवसरों पर इन्हें किया जाता है और देखने–सुनने वाले लोग इनका आनन्द लेते है।

रहटै की ताल, कुली काटो बान,
दुनिया दो रंगी हैगे बखत बेमान,"[10]

5. **चांचरी** – झोड़ा चांचरी लगभग समान नृत्य है। कुमाऊँ झोड़ा व गढ़वाल में इसे चांचरी कहा जाता है। मेलों–उत्सवों में हर्षोल्लास के साथ ये नृत्यगीत किये जाते है। झोड़े के अपेक्षाकृत इस नृत्य में पद संचालन धीमी गति से होता है। ये भी स्त्री–पुरूषों द्वारा वृत्ताकार रूप में किया जाता है।

6. **हुड़क्या नृत्यगीत** – दिन भर घर के कार्यों के अतिरिक्त महिला–पुरूषों को खेतों पर भी कार्य करना होता है। लगातार कार्य मनुष्य को थका देता है ऐसे में बीच–बीच में मनोरंजन, उत्साह, उमंग, स्फूर्ति हेतु हुड़के की थाप पर ये नृत्यगीत किये जाते है। अपने दिन भर की भाग–दौड़ भरी जिन्दगी में कार्य में मन लगाने अपने अवसाद–थकान को दूर करने के लिये मनुष्य संगीत का सहारा ले ही लेता है। हुड़क्या को हुड़की बोल कहा जाता है।

7. **न्यौली नृत्यगीत** – ये विलम्बित लय–ताल के साथ गाया जाता है तथा नृत्य की गति भी मन्द तथा विरह प्रधान होती है। इसमें मानव की करूणा, विरह, दुःख–दर्द, विवशता, संवेदनशीलता के साथ नायिका नख–शिख वर्णन, विभिन्न प्राकृतिक उपादान, ऋतुएँ, गतिविधियाँ आदि का सम्मिश्रण देखने को मिलता है।

"बगन पाणि थमि जांछ, नी थामिन मनं (बहता पानी रोका जा सकता है पर मन नही बाँधा जा सकता) जैसी अभिव्यक्ति हृदय को कचोटती है।"[11]

8. **मयूर नृत्य** – चौफुला नृत्य का एक रूप मयूर नृत्य है। पहाड़ों की परिश्रम भरी थकान से चूर कर देने वाली दिनचर्या में स्वयं को हल्का–फुल्का रख प्रसन्नचित होने के लिये वहाँ की महिलाओं द्वारा वनों में मयूर नृत्य किया जाता है। नर्तकियों द्वारा घेरा बनाकर कुछ नर्तकी उसके बीच में मयूर नृत्य करती है।

9. **बाजूबंद नृत्य** – संयोग–वियोग से ओतप्रोत वे नृत्यगीत मुख्यतः ग्वालिनों व घसियारिनों द्वारा गाया–नाचा जाता है। काफल, देवदार के नीचे बैठ कर गाए जाने वाले इन गीतों में तुकबन्दी होती है। ये गढ़वाल में बाजूबंद तथा कुमाऊँनी में न्यौली कहलाते है।

10. **पांडव नृत्य** – रौद्र व वीर रस से भरपूर इस नृत्य में पाँचों पाण्डव के साथ द्रोपदी व मां कुन्ती भी नृत्य करती है। ये उत्तराखण्ड के गढ़वाल क्षेत्र का नृत्य है। ढोल व तुरही के साथ गाँव के व्यक्तियों द्वारा इसमें अपनी–अपनी भूमिका क निवर्हन किया जाता है।

11. **ऋतुगीत** – जीवन सदा एक समान नहीं रहता यहाँ खुशी है तो गम भी द्वार पर खडा है। संघर्षमय इस जीवन में ये गीत ऋतुओं की वापसी तथा संसार से हमेशा के लिये चले जाने वाले लोगों की याद में गाए जाते है। बसन्त ऋतु के आगमन पर गाए जाने वाले इन गीतों में विरह–व्यथा होती है। ढोल वादक तथा उसके

...महिलाएं इस गीत को गाते हुए नृत्य करती है। इसे शैली नृत्यगीत भी कहा जाता है।

...नृत्य - तलवार व ढाल के साथ किये जाने वाले इस नृत्य में प्रतियोगिता का भाव होता ...नृत्य में दो ढोली ढोल पर ताल दे देकर नृत्य करते है। बाजगी मांगलिक अवसरों पर ढोल-दमामा ...व ...कर ताल दे देकर नृत्य करते है।

...नृत्य - ये नृत्य रात में जागर लगाकर वाद्य यन्त्रों की जोर-जोर की आवाज के साथ किये जाते ...अपनी ही बिरादरी के लोग एकत्र होते है। रात में जागरण कर किये जाने वाले इस नृत्य में दैवीय ...आह्वान होता है। ये अभिनयात्मक होते है।

...वीर नृत्य - उत्तराखण्ड के टिहरी गढ़वाल में पुरुष नर्तक द्वारा बांस के खम्भे पर चढ़कर उसकी ...पेट के सहारे संतुलन बनाकर तरह-तरह से कलाबाजियां कर घूमते हुए किया जाता है। और नीचे ...जोर-जोर से ढोल-बैंड आदि बजाता है।

दीपक नृत्यगीत - प्रकाश व उल्लान का प्रतीक ये नृत्य गढ़वाल क्षेत्र की महिलाओं द्वारा दीपक हाथ ...शुभ अवसरों पर किया जाता है।

सुई नृत्यगीत - सुई नृत्य हेतु अत्यन्त हुनर वाले नर्तक/नर्तकी की आवश्यकता होती है। इसमें ...दिखाते हुए जमीन पर रखी सुई को नर्तक अपने दांतों से उठाता है तथा कहीं हाथ में थाली लेकर ...से घुमाता है या फिर थाली के ऊपर दोनों पैरों का सामन्जस्य बनाकर बड़ी ही एकाग्रता के साथ नृत्य ...है।

...वीर व सुई नृत्य अक्सर मेलों में नट्टे के रूप में देखे जाते है धन अर्जित कर पेट पालने का ये भी ...निर्धन-वर्ग द्वारा किया जाता है हालाकि वर्तमान में इसका प्रचलन कम दिखायी देता है।

केदार नृत्य - भगवान शिव-पार्वती की पूजा करने तथा उन्हें प्रसन्न करने हेतु इस नृत्य का आयोजन ...है।

घुघुती नृत्य - मकर सक्रान्ति (घुघुती त्यौहार) में ये नृत्य विशेषकर बच्चों द्वारा किया जाता है।

जात्रा नृत्यगीत - ये धार्मिक नृत्यगीत है। कुमाऊँ में विभिन्न अवसरों पर देवपूजा, देवयात्रा, मांगलिक ...आदि पर नृत्य का आयोजन स्वतः ही हो जाता है। अल्मोड़े व नैनीताल में मां नंदा-सुनंदा की आकर्षक ...यात्रा में विभिन्न वाद्य-यन्त्रों की ध्वनि, तथा खूबसूरत-मनमोहक झांकियों के बीच श्रद्धालुओं द्वारा इस नृत्य ...किया जाता है। हजारो लोग इस यात्रा का हिस्सा बनते है।

20. होली नृत्य - रंगो के त्यौहार होली में ढोल-गाजे-बाजे के साथ लोग रंग-भंग से सराबोर विविध ...सज्जा-स्वांग के साथ मस्ती में गाते नृत्य करते है। इस समय किसी भी प्रकार का हास-परिहास, ...गलीज सब नजर अदांज हो जाता है।

21. थाड्य - आँगन में किये जाने वाला नृय।

22. तांदी - तांदी छोपती नृत्य के समकक्ष होता है। सामूहिक नृत्य में हाथ छोपती की तरह चलते है लेकिन ...का क्रम भिन्न होता है। ये अर्द्ध वृत्ताकार नृत्य है।

23. तलवार नृत्य - वीर रस से भरपूर ये नृत्य विभिन्न अस्त्र-शस्त्रों के साथ उत्साह पूर्वक किये जाते है।

उक्त के अतिरिक्त उत्तराखण्ड के कतिपय लोक नृत्यों की सूची निम्नवत् है।

नट–नटी नृत्यगीत,	सांपू नृत्य
तलवार नृत्यगीत,	छोपती नृत्यगीत
डल्यौं नृत्यगीत,	खुसौड़ा नृत्य
छूड़ा नृत्य,	बनजारा नृत्य
कुलाचार नृत्य,	राधाखण्डी नृत्यगीत
बिसू,	रांसू
बैर,	ताण्डव
चौफुला,	सरौं

हाइकु काव्य विधा के कीर्तिस्तम्भ डा0 भगवतशरण अग्रवाल की हाइकु रचनाओं की कुछ पंक्तियां में नृत्योत्सव छवि–

" फागुन भर
पैंजनी बजाती रही
शिरीष फली।"(4)

ऐजर्टन स्मिथ लिखते है "मनुष्य ने लय की 'प्रेरणा' नृत्य से ली है। 'नृत्य के निश्चित पदनिक्षेप एंव अंग–संचालन की तरह प्रारम्भिक युग के गीतों में लय की एकरूपता थी। भाव और ध्वनि में तंरगो की भांति उत्थान–पतन काव्य में लय की सृष्टि करता है।"(5)

संदर्भ :-

1. भारतीय लोक–संस्कृति का संदर्भ : मध्य हिमालय डा0 गोविन्द चातक प्रकाशक–तक्षशिक्षा, नई दिल्ली, सं0–1996, पृ0–337
2. कुमाऊँनी लोक साहित्य, डा0 पुष्पलता भट्ट, संजय प्रकाशन, नई दिल्ली सं0–प्र0सं0–2010, पृ0–132।
3. कुमाऊँनी लोक साहित्य, डा0 पुष्पलता भट्ट, संजय प्रकाशन, नई दिल्ली सं0–प्र0सं0 2010 पृ0–130
4. भारतीय लोक साहित्य कोश, डा0 सुरेश गौतम, डा0 वीणा गौतम, संजय प्रकाशन, नई दिल्ली सं0–प्र0सं0–2010, पृ0–3795।
5. भारतीय लोक–संस्कृति का संदर्भ : मध्य हिमालय डा0 गोविन्द चातक प्रकाशक–तक्षशिक्षा, नई दिल्ली, सं0–1996, पृ0–333

Email Id- dr.rumashah73@gmail.com

Mob- 8474937743, 8384889347