

### 3. ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਨਾਚ

ਨਾਚ ਸਭ ਕਲਾਵਾਂ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ-ਨਾਚ ਦਾ ਉਦੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋਇਆ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਜੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਸੀ। ਆਦਿ ਕਾਲ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ, ਚਾਵਾਂ, ਉਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੱਚ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਨਾਚ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਸਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ। ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਨਾਚਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ-ਅਵਿਕਸਤ ਰੂਪ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਾਚ-ਨਾਟ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਮੌਕੇ ਨੱਚਣ, ਗਾਉਣ ਆਦਿ ਦੀ ਪਿਰਤ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਨਾਚਾਂ ਦੀ ਅਮੀਰ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚੋਂ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੜੱਪਾ ਤੇ ਮਹਿੰਜਦੜੋ ਦੀ ਖੁਦਾਈ ਤੋਂ ਵੀ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਕੀਕਤ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਉਹ ਖਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਭਿਅਤਾ ਦਾ ਸੂਰਜ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੜ੍ਹਿਆ ਸੀ। ਰਬਿੰਦਰ ਨਾਥ ਟੈਗੋਰ ਵਰਗੇ ਮਹਾਨ ਪੁਰਖ ਦਾ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਸਿਜਦਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ। ਸਰਹੱਦੀ ਸੂਬਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜੰਗਾਂ ਯੁੱਧਾਂ ਦਾ ਅਖਾੜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ, ਹਿੰਮਤੀ, ਜੁਝਾਰੂ ਤੇ ਬਹਾਦਰ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗੜੇ, ਗਿੱਧੇ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਕੰਬਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕ-ਗੀਤ ਅਤੇ ਲੋਕ-ਨਾਚ, ਕਿਸੇ ਕੌਮ, ਜਾਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਵੱਸੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਚਾਂ/ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਜੀਵਤ ਰੂਪ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਨਾਚਾਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਵੰਨਗੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਚਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦ-ਔਰਤ ਦੇ ਨਾਚਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ 'ਚ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨਾਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ:-

#### (ੳ) ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲੋਕ- ਨਾਚ

1. ਗਿੱਧਾ
2. ਸੰਮੀ
3. ਕਿੱਕਲੀ

#### (ਅ) ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਲੋਕ-ਨਾਚ

1. ਭੰਗੜਾ

2. ਝੁੰਮਰ
3. ਲੁੱਡੀ
4. ਧਮਾਲ
5. ਜੱਲੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕ ਨਾਚਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:-

### ਗਿੱਧਾ

ਗਿੱਧਾ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਦਾ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਲੋਕ-ਨਾਚ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਮੌਕੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਧੇ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਪਿੜ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਬੋਲੀ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੋਲੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤੱਕ ਉਚਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੋਲੀ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਬੋਲੀ ਚੁਕਦੀਆਂ ਤੇ ਨੱਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਨਵੀਂ ਬੋਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਫਿਰ ਘੇਰੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਿੱਧੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰ ਤਾਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਾੜੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੋਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾੜੀ ਦੀ ਚਾਲ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਗਿੱਧਾ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਵਿਹੜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਟੇਜਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗਿੱਧਾ ਲੋਕ ਨਾਚ ਸਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਗਿੱਧੇ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਾਚ ਗਿੱਧੇ ਅਤੇ ਬੋਲੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਗਿੱਧਾ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਮੂੰਹ ਬੋਲਦੀ ਤਸਵੀਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਧੇ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਰੁੱਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇ- ਨਾਤਿਆਂ, ਧਰਮ, ਰਸਮਾਂ-ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਗਿੱਧੇ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬੋਲੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ:-

ਕਦੀ ਹੂੰ ਕਰਕੇ

ਕਦੀ ਹਾਂ ਕਰਕੇ

ਗੇੜਾ ਦੇ ਦੇ ਨੀ ਮੁਟਿਆਰੇ

ਲੰਮੀ ਬਾਂਹ ਕਰਕੇ

\* \* \*

ਸ਼ੌਂਕ ਨਾਲ ਮੈਂ ਗਿੱਧੇ 'ਚ ਆਵਾਂ

ਬੋਲੀ ਪਾਵਾਂ ਸ਼ਗਨ ਮਨਾਵਾਂ

ਸਾਉਣ ਦਿਆ ਬੱਦਲਾ ਵੇ

ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਜਸ ਗਾਵਾਂ

\* \* \*

ਸਾਉਣ ਮਹੀਨੇ ਘਾਹ ਹੋ ਗਿਆ  
ਰੱਜੀ ਮੱਝੀ ਗਾਈਂ  
ਗਿੱਧਿਆਂ ਪਿੰਡ ਵੜ ਵੇ  
ਲਾਂਭ ਲਾਂਭ ਨਾ ਜਾਈਂ।

\* \* \*

ਵੀਰਾ ਆਈ ਵੇ ਭੈਣ ਦੇ ਵਿਹੜੇ  
ਪੁੰਨਿਆ ਦਾ ਚੰਨ ਬਣਕੇ

\* \* \*

ਥਾਣੇਦਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਡਹਿੰਦੀ  
ਕੁਰਸੀ ਮੇਰੇ ਵੀਰ ਦੀ

\* \* \*

ਭੈਣਾਂ ਵਰਗਾ ਸਾਕ ਨਾ ਕੋਈ  
ਟੁੱਟ ਕੇ ਨਾ ਬਹਿਜੀਂ ਵੀਰਨਾ

\* \* \*

ਨੌਕਰ ਜਾਂਦੇ ਕੀ ਖੱਟ ਲਿਆਉਂਦੇ  
ਖੱਟ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦੇ ਧਾਈਆਂ  
ਗਿੱਧਾ ਖਤਮ ਕਰੋ  
ਬਹੁਤ ਰੌਣਕਾਂ ਲਾਈਆਂ

\* \* \*

ਇੰਜ, ਗਿੱਧੇ ਵਿਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਬੋਲੀਆਂ ਇਸ ਨਾਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਸੰਮੀ

ਸੰਮੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੋਕ ਨਾਚ ਹੈ। ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਮੇਲਣਾ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਘੇਰਾ ਬੰਨ ਕੇ ਇਹ ਨਾਚ ਨੱਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਚ ਝੁੰਮਰ ਨਾਚ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਹੈ। ਸੰਮੀ ਨਾਚ ਸਮੇਂ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਇਕ ਪਿੜ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਸੰਮੀ ਗੀਤ ਉਚਾਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਉਪਰ ਉਲਾਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਖੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ

ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਘੁਮਾ ਕੇ ਛਾਤੀ ਅੱਗੇ ਲਿਆ ਕੇ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਮੀ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਾਲ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਘੱਗਰੀ, ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਚੋਲੀ ਤੇ ਚੁੰਨੀ ਆਦਿ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਕੰਨਾਂ 'ਚ ਬੁੰਦੇ, ਹੱਥ ਕੰਗਣ, ਅੱਖੀ ਸੁਰਮਾ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਂਦਲਬਾਰ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਨਾਚ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅੱਜ ਵੀ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਮੀ ਨਾਚ ਬਾਰੇ ਇਕ ਦੰਤ-ਕਥਾ ਵੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ ਕਿ ਸੰਮੀ ਨਾਂ ਦੀ ਔਰਤ ਢੋਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਸੀ। ਢੋਲਾ ਨਰਵਰ ਦੇਸ ਦਾ ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਸੀ ਤੇ ਸੰਮੀ ਮਾਰਵਾੜ (ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਇਲਾਕੇ) ਦੀ ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਸੀ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਛੋਟੀ ਉਮਰ 'ਚ ਹੀ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸੋ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਪਰ ਢੋਲੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਵਿਯੋਗ 'ਚ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਗੀਤਾਂ ਜ਼ਰੀਏ ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੀਤ ਇਸ ਨਾਚ ਨਾਲ ਉਚਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਜ ਸੰਮੀ ਨਾਚ 'ਚ ਪਿਆਰ ਭਿੰਨੇ ਗੀਤ, ਨਾਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਮੂਨੇ ਵੱਜੋਂ ਇਸ ਨਾਚ ਵਿਚ ਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗੀਤ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਸੰਮੀ ਮੇਰੀ ਵਣ

ਉੱਠ ਲੱਦੇ ਕਚੂਰ ਦੇ, ਵਣ ਸੰਮੀਆਂ

ਸੰਮੀ ਮੇਰੀ ਵਣ

ਊਠਾਂ ਦੇ ਗਲ ਟੱਲੀਆਂ, ਵਣ ਸੰਮੀਆਂ

ਸੰਮੀ ਮੇਰੀ ਵਣ

ਕੋਠੇ ਤੇ ਪਰ ਕੋਠੜਾ, ਵਣ ਸੰਮੀਆਂ

ਸੰਮੀ ਮੇਰੀ ਵਣ

ਕੋਠੇ ਤੇ ਤੰਦੂਰ, ਵਣ ਸੰਮੀਆਂ

ਸੰਮੀ ਮੇਰੀ ਵਣ

ਗਿਣ ਗਿਣ ਲਾਵਾਂ ਰੋਟੀਆਂ, ਵਣ ਸੰਮੀਆਂ

ਸੰਮੀ ਮੇਰੀ ਵਣ

ਖਾਵਣ ਵਾਲੇ ਦੂਰ, ਵਣ ਸੰਮੀਆਂ

ਸੰਮੀ ਮੇਰੀ ਵਣ

\* \* \*

ਅੱਜ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕ ਨਾਚਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੁਵਕ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਨਾਚ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕਿੱਕਲੀ

ਕਿੱਕਲੀ ਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਮਨਭਾਉਂਦਾ ਲੋਕ-ਨਾਚ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਕ-ਨਾਚ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੰਦਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਦੋ-ਚਾਰ ਕੁੜੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿੱਕਲੀ ਨਾਚ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿੱਕਲੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਦੋ ਕੁੜੀਆਂ ਜੁੱਟ ਬਣਾ ਕੇ ਮਧਾਣੀ ਚੀਰ ਵਾਂਗ ਹੱਥ ਫੜ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੱਬਾ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੱਜਾ ਫੜ ਕੇ ਅੱਡੀਆਂ ਜੋੜ ਕੇ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਡੀਆਂ ਜੋੜ ਕੇ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਇਹ ਅੱਲੜ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਇੰਜ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਹਵਾ 'ਚ ਤੈਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਸਮਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉੱਡ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਕਿੱਕਲੀ ਗੀਤ ਬੋਲਦੀਆਂ ਬੋਲਦੀਆਂ ਚਾਲ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੱਚਦੀਆਂ ਨੱਚਦੀਆਂ ਹਫ਼ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਿੱਧੇ ਵਾਂਗ ਕਿੱਕਲੀ ਗੀਤ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਭਿੰਨ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਵਸਤਾਂ, ਰਸਮਾਂ, ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ, ਪਹਿਰਾਵੇ ਆਦਿ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:-

ਕਿੱਕਲੀ ਕਲੀਰ ਦੀ।

ਪੱਗ ਮੇਰੇ ਵੀਰ ਦੀ

ਦੁਪੱਟਾ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਦਾ

ਸੋਹਣਾ ਮੂੰਹ ਜਵਾਈ ਦਾ

\* \* \*

ਗੀਤ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿੱਕਲੀ ਨਾਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੋਕ-ਨਾਚ

### ਭੰਗੜਾ

ਭੰਗੜਾ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਮਨਭਾਉਂਦਾ ਲੋਕ ਨਾਚ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿਚ ਇਹ ਲੋਕ-ਨਾਚ ਵਿਸਾਖੀ ਤਿਉਹਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕਣਕਾਂ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਸੋਨੇ ਰੰਗੇ ਸਿੱਟੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਕਿਸਾਨ ਪੱਕੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਨਾਚ ਨੱਚਦੇ ਸਨ। ਕਣਕ ਦੀ ਵਾਢੀ ਉਪਰੰਤ ਗੱਭਰੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਾਰਦੇ ਸੰਵਾਰਦੇ ਸਨ। ਕੁੰਡੀਆਂ ਮੁੱਛਾਂ, ਮਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਗਾਂ, ਸੋਨੇ ਦੇ ਕੈਂਠੇ, ਸੋਹਣੇ ਕੁੜਤੇ ਚਾਦਰਾਂ, ਤਿੱਲੇਦਾਰ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਹੱਥ ਖੁੰਡਾ, ਚਿਮਟੇ, ਕਾਟੇ, ਅਲਗੋਜ਼ੇ ਆਦਿ ਲੋਕ ਸਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭੰਗੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਮੇਲੇ ਵਿਚ ਭੰਗੜਾ ਪਾਉਂਦੇ ਇਹ ਗੱਭਰੂ ਖੂਬਸੂਰਤ ਲੱਗਦੇ ਸਨ।

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਭੰਗੜਾ ਕਿਸੇ ਬੰਦਿਸ਼ 'ਚ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਭੰਗੜਾ ਸਟੇਜਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੁਵਕ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੇਠ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੰਗੜੇ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਗੁੰਝਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਭੰਗੜੇ ਵਿਚ ਢੋਲ, ਬੋਲੀਆਂ ਤੇ ਤਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਭੰਗੜਾ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ, ਬਾਹਵਾਂ, ਗਰਦਨ, ਪੈਰ ਆਦਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਾਚ ਨੂੰ ਰੰਗੀਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਸੀ। ਭੰਗੜੇ ਸਮੇਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਨਾਚ ਵਿਚ ਰੰਗ ਭਰਦੀਆਂ ਸਨ। ਜਿਵੇਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਗੀਤ/ਬੋਲੀਆਂ ਭੰਗੜੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਗ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:-

ਕਣਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਆ ਗਈ ਲਾਲੀ  
ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਭਰੇ ਕਿਆਰੇ  
ਜਿਉਂ ਗਿੱਧੇ ਵਿਚ ਨੱਚਣ ਕੁੜੀਆਂ  
ਫਸਲਾਂ ਲੈਣ ਹੁਲਾਰੇ  
ਭੰਗੜਾ ਪਾ ਮੁੰਡਿਆ  
ਤੈਨੂੰ ਕਣਕ ਸੈਨਤਾਂ ਮਾਰੇ

\* \* \*

ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਦੇਖ ਲਓ  
ਜਿਉਂ ਟਾਹਲੀ ਦੇ ਪਾਵੇ  
ਕੰਨੀ-ਦਾਰ ਉਹ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਚਾਦਰੇ  
ਪਿੰਜਣੀ ਨਾਲ ਸੁਹਾਵੇ  
ਦੁੱਧ ਕਾਸਣੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇ ਸਾਢੇ  
ਉਡਦਾ ਕਬੂਤਰ ਜਾਵੇ  
ਮਲ ਮਲ ਦੇ ਕੁੜਤੇ ਪਾਉਂਦੇ  
ਜਿਉਂ ਬਗਲਾ ਤਲਾ ਵਿਚ ਨ੍ਹਾਵੇ

\* \* \*

ਦੇਸ ਮੇਰੇ ਦੇ ਬਾਂਕੇ ਗੱਭਰੂ  
ਮਸਤ ਅੱਲੜ ਮੁਟਿਆਰਾਂ  
ਨੱਚਦੇ ਟੱਪਦੇ ਭੰਗੜਾ ਪਾਉਂਦੇ  
ਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਵਾਰਾਂ  
ਪ੍ਰੇਮ ਲੜੀ ਵਿਚ ਇੰਝ ਪ੍ਰੇਤੇ

ਜਿਉਂ ਕੁੰਜਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਰਾਂ  
ਮੌਤ ਨਾਲ ਉਹ ਕਰਨ ਮਖੌਲਾਂ  
ਮਸਤੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰਾਂ  
ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਮੈਂ ਚਾਕਰ ਅੱਗੇ  
ਏਹੋ ਅਰਜ਼ ਗੁਜ਼ਾਰਾਂ  
ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ  
ਖਿੜੀਆਂ ਰਹਿਣ ਬਹਾਰਾਂ।

\* \* \*

ਬੱਲੇ ਬੱਲੇ ਬਈ ਢੋਲੀ ਦਾ ਢੋਲ ਵੱਜਦਾ  
ਜੱਟ ਬੱਕਰੇ ਬਲਾਉਂਦਾ ਆਵੇ।

\* \* \*

ਤਾਰਾਂ ਤਾਰਾਂ ਤਾਰਾਂ  
ਬੋਲੀਆਂ ਦਾ ਖੂਹ ਭਰਦਿਆਂ  
ਜਿਥੋਂ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਮੁਟਿਆਰਾਂ  
ਬੋਲੀਆਂ ਦੀ ਸੜਕ ਬੰਨ੍ਹਾਂ  
ਜਿਥੇ ਚਲਦੀਆਂ ਮੋਟਰ ਕਾਰਾਂ  
ਬੋਲੀਆਂ ਦੀ ਰੇਲ ਭਰਾਂ  
ਵਿਚ ਲੋਕੀ ਚੜ੍ਹਨ ਹਜ਼ਾਰਾਂ  
ਬੋਲੀਆਂ ਦੀ ਨਹਿਰ ਭਰਾਂ  
ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਮੋਘੇ ਨਾਲਾਂ  
ਸੋਹਣੇ ਦੇਸ਼ ਉੱਤੋਂ  
ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗਾਨੀ ਵਾਰਾਂ।

\* \* \*

ਅੱਜ ਇਸ ਨਾਚ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ  
ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਲੋਕ ਨਾਚ ਹੈ।

## ਝੂਮਰ

ਝੂਮਰ ਲਹਿੰਦੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਾਂਦਲਬਾਰ (ਹੁਣ ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੋਕ ਨਾਚ ਹੈ। ਸਾਂਦਲਬਾਰ, ਰਾਵੀ ਤੇ ਝਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਲਾਕਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਗਲੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਂਦਲਬਾਰ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸ਼ੇਖੂਪੁਰਾ, ਮਿੰਟਗੁਮਰੀ, ਝੰਗ ਮੰਗਿਆਣਾ, ਲਾਇਲਪੁਰ ਆਦਿ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਨਾਚ ਨੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਇਹ ਨਾਚ ਚੜ੍ਹਦੇ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਝੂਮਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਨਾਚ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਝੂਮ-ਝੂਮ ਕੇ ਨੱਚਿਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਾਚ ਹੈ। ਝੂਮਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੱਭਰੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਢੋਲੀ ਖੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਢੋਲ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਭਰੂ ਘੁੰਮ ਕੇ ਝੂਮਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਝੂਮਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਗੱਭਰੂ ਤਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ, ਬਾਹਵਾਂ ਉੱਪਰ ਉਲਾਰ ਕੇ ਫਿਰ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਅਗਾਂਹ ਕਰਕੇ, ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਵਾਪਸ ਉਥੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਵਾਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਗੱਭਰੂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੱਥ ਮਟਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਝੂਮਦੇ ਹਨ।

ਝੂਮਰ ਸਮੇਂ ਢੋਲੀ ਢੋਲ ਦੀ ਤਾਲ ‘ਤਨਕ-ਦਿਨ ਤਾ ਤਨਕ-ਦਿਨ-ਤਾ-ਦਨਕ-ਦਿਨ ਦਿਨ’ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਂਦਲਬਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਚ ਨੂੰ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਚੰਨ ਚਾਨਣੀ ਰਾਤ ‘ਚ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨੱਚਦੇ ਸਨ। ਪਹਿਰਾਵਾ ਸਾਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਗਲ ਵਿਚ ਚੋਲਾ ਤੇ ਤੇੜ ਮਝਲਾ ਚਾਦਰਾ ਪਹਿਨਦੇ ਸਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਗਹਿਣੇ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਚੜ੍ਹਦੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਬਾਬਾ ਪੋਖਰ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਚ ਦਾ ਬਾਬਾ ਬੋਹੜ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਸਕੂਲਾਂ-ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਯੁਵਕ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨਾਚ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਚ ਸਮੇਂ ਅਨੇਕਾਂ ਗੀਤ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:-

ਅਸੀਂ ਗੱਭਰੂ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਆਂ  
ਤੇ ਉੱਡਦੇ ਆਂ ਵਿਚ ਹਵਾ ਓ  
ਅਸੀਂ ਨੱਚ ਨੱਚ ਝੂਮਰ ਪਾਉਂਦੇ ਆਂ  
ਤੇ ਦਿੰਦੇ ਆਂ ਧੂੜ ਧਮਾ ਓ  
ਢੋਲ ਵਾਲਿਆ ਢੋਲੀਆ  
ਢੋਲ ਤੇ ਡੱਗਾ ਲਾ ਓ

\* \* \*

ਲੰਘ ਆ ਜਾ ਪੱਤਣ  
 ਝਨਾਂ ਦਾ ਓ ਯਾਰ  
 ਲੰਘ ਆ ਜਾ ਪੱਤਣ  
 ਝਨਾਂ ਦਾ  
 ਸਿਰ ਸਦਕਾ ਮੈਂ  
 ਤੇਰੇ ਨਾਂ ਦਾ ਓ ਯਾਰ  
 ਲੰਘ ਆ ਜਾ  
 ਪੱਤਣ ਝਨਾਂ ਦਾ

\* \* \*

## ਲੁੱਡੀ

ਲੁੱਡੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੋਕ ਨਾਚ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਬੜਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੁੱਡੀ ਨਾਚ ਸਮੇਂ ਗੱਭਰੂ ਜਵਾਨ ਢੋਲੀ ਦੁਆਲੇ ਘੇਰਾ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਨੱਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਚ ਵਿਚ ਬਾਹਵਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਚ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਾਲੀ ਚਾਲ-ਤਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਨਾਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਚ ਸਮੇਂ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਜੋਂ ਸਾਦਾ ਲਿਬਾਸ ਹੀ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਚ ਸਮੇਂ ਮੋਢਿਆ ਤੇ ਚਾਦਰ ਰੱਖ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਦਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਤੇ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਨਾਚ ਨੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਚ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਨ ਦੀ ਚਾਨਣੀ ਰਾਤ ਵਿਚ ਨੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਚ ਨੂੰ ਜੰਵ (ਵਿਆਹ) ਅੱਗੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਨੱਚਦੇ ਹਨ। ਕਬੱਡੀ ਖੇਡ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਹ ਨਾਚ ਨੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਬੱਡੀ ਖੇਡ ਸਮੇਂ ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿੱਤਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਇਹ ਨਾਚ ਨੱਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਚ ਲਈ ਕੋਈ ਗੀਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ ਪੱਛਮੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਗੀਤ ਵੀ ਉਚਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ:-

ਲੁੱਡੀ ਸ਼ਾਹਾਂ ਦੇ ਵਿਹੜੇ  
 ਮੰਜੀ ਡਾਹਾਂ ਦੇ ਵਿਹੜੇ

\* \* \*

ਜਾਂ  
 ਹੋ ਹੋ ਐਲੀ ਐਲੀ  
 ਓ ਹੱਟ ਕੇ

ਓ ਬੱਚ ਕੇ  
ਓ ਘੁੱਗੀ ਦੰਦ ਓ ਸ਼ੇਰਾਂ

\* \* \*

ਇਸ ਨਾਚ ਸਮੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਥ ਵਿਚ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਵੀ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੁੱਡੀ ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਚੋਬਰ (ਗੱਭਰੂ) ਛਾਤੀ ਅਗਾਂਹ ਕੱਢ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਦਾ ਮੁਜਾਹਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਇਹ ਨਾਚ ਘੱਟ ਹੀ ਨੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਧਮਾਲ

ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਨੱਚਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਨਾਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਨਹੀਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਇਸ ਨਾਚ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਚ ਨੂੰ ਸਾਧ, ਪੀਰ ਨੱਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਚ 'ਚ ਸਿਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਉੱਤੇ ਸੱਜੇ ਤੇ ਸੱਜੇ ਉੱਤੇ ਖੱਬੇ ਲਿਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਚ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਰੀਰ ਦੇ ਧੜ ਨਾਲ ਹੈ। ਧਮਾਲ ਸਮੇਂ ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਹੂ-ਹੂ ਜਾਂ ਸੂਫੀ ਰੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀਆਂ ਗਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਸਾਜ ਵੱਜੋਂ ਖੜਤਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਚ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਖੜਤਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੁੱਗਢੂ, ਚਿਮਟਾ ਆਦਿ ਸਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਨੱਚ ਰਹੇ ਮਰਦ ਗਲ਼ ਵਿਚ ਕੁੜਤਾ ਤੇੜ/ਫਤੂਹੀ ਜਾਂ ਗਲੋਂ ਨੰਗੇ ਵੀ ਨੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਧਾਰਮਿਕ ਉਤਸਵਾਂ, ਮੇਲਿਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚੋਂ ਇਸ ਨਾਚ ਦੇ ਅੰਗ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਚ ਵਿਚ ਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗੀਤ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:-

ਪੀਰਾਂ ਪੀੜੀ ਦੇ ਪਟੋਲਾ — ਏ ਰਾਂਗਲਾ  
ਬੀਬੀ ਬਾਈ ਦਾ ਬਣਿਆ — ਏ ਬਾਂਗਲਾ  
ਮੈਂ ਵਾਰੀ ਪੀਰਾ ਵੇ  
ਮੈਂ ਵਾਰੀ ਪੀਰਾ ਵੇ  
ਸੱਚਿਆ ਮੇਰੀ ਨੀਤ ਤੇਰੇ ਵੱਲ।

ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਲੋਹੇ ਦੀ ਦਾਤਰੀ  
ਲਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦੀ ਕਰਦੀਆਂ ਚਾਕਰੀ  
ਮੈਂ ਵਾਰੀ ਪੀਰਾ ਵੇ  
ਮੈਂ ਵਾਰੀ ਪੀਰਾ ਵੇ  
ਸੱਚਿਆ ਮੇਰੀ ਨੀਤ ਤੇਰੇ ਵੱਲ।

\* \* \*

## ਜੱਲੀ

ਜੱਲੀ ਵੀ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਨੱਚਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਲੋਕ ਨਾਚ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਚ ਨੂੰ ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਤਬਕੇ ਦੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਚ ਨੂੰ 'ਜੱਲੀ' ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਨਾਚ ਖਾਨਗਾਹਾਂ, ਪੀਰਾਂ ਦੇ ਮਕਬਰਿਆਂ ਆਦਿ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਨੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਚ ਸਮੇਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕੁੜਤਾ, ਕਾਲਾ ਚੋਲਾ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਵੇਸ਼-ਭੂਸ਼ਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹੱਥ ਡੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਡੰਡੇ' ਨੂੰ ਨੱਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ 'ਮੁਤੈਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਚ ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਲੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ 'ਮਲੰਗਾਂ ਦਾ ਨਾਚ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਨਾਚ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਲੰਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਾਚ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਗੀਤ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:-

ਚਿੱਠੀ ਲੈਜਾ ਹੁਸੈਨ ਦੇ ਵੀਰ ਵੇ

ਚਿੱਠੀ ਲੈਜਾ ਹੁਸੈਨ ਦੇ ਵੀਰ ਵੇ

ਚਿੱਠੀ ਬੀਬੀ ਫਾਤਮਾ ਦੇ ਜਾਏ ਨੇ

ਵਿਚ ਕਰਬਲ ਦੇ ਡੇਰੇ ਲਾਏ ਨੇ

ਜੰਗ ਕਹਿਰ ਦਾ ਬੇ ਸ਼ਮੀਰ ਵੇ

ਚਿੱਠੀ ਲੈਜਾ ਹੁਸੈਨ ਦੇ ਵੀਰ ਵੇ

ਚਿੱਠੀ ਲੈਜਾ ਹੁਸੈਨ ਦੇ ਵੀਰ ਵੇ

\* \* \*

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ-ਨਾਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਨਾਚ ਸਰੀਰਕ ਮੁਸ਼ਕਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਪੱਛਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਆਪਣੇ ਅਮੀਰ ਵਿਰਸੇ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਰੁਝਾਨ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਨਾਮੋ-ਨਿਸ਼ਾਨ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਮੀਰ ਵਿਰਾਸਤ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੋਕ-ਨਾਚ ਸਾਡੇ ਅਮੀਰ ਵਿਰਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ।

### ਅਭਿਆਸ-ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਨਾਚਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਨਾਚ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸੰਮੀ ਲੋਕ ਨਾਚ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸ ਦੰਤ ਕਥਾ ਨਾਲ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਭੰਗੜੇ ਵਿੱਚ ਨੱਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਝੁੰਮਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸ ਇਲਾਕੇ ਨਾਲ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਲੋਕ-ਨਾਚਾਂ ਦੇ ਮੱਹਤਵ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?