

गारो, खासी एवं जयंतिया जनजातीय नृत्य परम्परा का अध्ययन

निवेदिता पाण्डेय

मंच कला संकाय, काशी हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी, 221005

E-mail-pandeynivedita880@gmail.com

परिचय

भारत के उत्तर-पूर्व में स्थित मेघालय राज्य अपने प्राकृतिक सौंदर्य, विविधता एवं अपनी जनजातीय परम्पराओं के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ निवास करने वाली जनजातियों में से तीन प्रमुख जनजाति गारो, खासी एवं जयंतिया जो कि यहाँ की पहाड़ियों पर निवास करती हैं, अपनी नृत्य परम्परा एवं नृत्य पर्वों के लिए प्रसिद्ध हैं। उनके द्वारा किए जाने वाले नृत्य परम्पराओं में से तीन प्रमुख नृत्य जिसमें गारो जनजाति का वांगला नृत्य, खासी जनजाति का शाद नोंगक्रेम नृत्य एवं जयंतिया जनजाति का लाहो नृत्य सम्मिलित है। किसी भी राज्य की नृत्य कला मनोरंजन का साधन मात्र न होकर उस जगह की संस्कृति का प्रतिबिंब भी होती है। किसी भी राज्य के विकास क्रम को हम इन पहलुओं पर माप सकते हैं, कि वहाँ रहने वाले लोगों की विचारधारा, उनकी संस्कृति एवं परम्परा की जड़े कितनी मजबूत एवं विकसित हैं। यह शोध पत्र निम्नलिखित नृत्य शैलियों में प्रयोग होने वाली वेशभूषा, तकनीक एवं वाद्यों के विषय में है।

संकेत शब्द - जनजातीय नृत्य, मेघालय, वांगला, शाद नोंगक्रेम, लाहो

उद्देश्य- इस शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य जनजातीय समुदायों की विलुप्त होती नृत्य कला, उत्सव, वेशभूषा आदि को उनके वास्तविक स्वरूप में प्रस्तुत करना एवं उनकी संस्कृति के संरक्षण हेतु प्रयत्न करना है।

अनुसंधान प्रविधि - इस शोध पत्र में विश्लेषणात्मक पद्धति का प्रयोग किया गया है, जिसका आधार द्वितीयक स्रोत के रूप में शोध पत्र एवं पाठ्य सामग्री है।

गारो जनजाति का वांगला नृत्य- मेघालय राज्य के गारो पहाड़ियों एवं आस-पास स्थित क्षेत्रों में निवास करने वाली जनजाति स्वयं को 'आचिक मांडे' कहती है, जिसका अर्थ है पहाड़ों में रहने वाले लोग। यह उत्तर-पूर्व में निवास करने वाले समुदाय की जनसंख्या का लगभग एक तिहाई है। यह समुदाय मातृसत्तात्मक व्यवस्था से संचालित होता है। यह जनजाति प्रायः पहाड़ी एवं मैदानी दोनों क्षेत्रों में निवास करती है। यह मेघालय के साथ नागालैंड एवं म्यांमार आदि जगहों पर भी निवास करती है। गारो जनजाति धार्मिक रूप से सोंगसारेक नामक धर्म को मानते हैं, जिसमें मुख्यतः प्रकृति - पेड़, पहाड़ एवं नदी आदि की सजीव रूप में पूजा की जाती है। वर्तमान में ईसाई धर्म का प्रचार मेघालय में अधिक देखने को मिलता है, कुछ जनसंख्या ही सोंगसारेक धर्म को मानते हैं। इनका मुख्य व्यवसाय कृषि है। वांगला नृत्य इस जनजाति की सर्वाधिक प्रसिद्ध नृत्य शैली है, जो कि इनकी सांस्कृतिक परम्परा का स्वरूप है। यह नृत्य फसल कटाई के अवसर पर प्रस्तुत किया जाता है।

वांगला नृत्य को 'द १०० ड्रम फेस्टिवल' भी कह कर सम्बोधित किया जाता है। यह नृत्य उत्सव मुख्यतः भगवान सूर्य को समर्पित होता है, गारो समुदाय द्वारा भगवान सूर्य को 'मिसी सलजोंग' कहकर सम्बोधित किया जाता है। गारो जनजाति ड्रम तकनीक द्वारा की गयी खेती से उपजी फसल का एक भाग मिसी सलजोंग या पट्टिगिपा 'उर्वरता के देवता सूर्य' को समर्पित करते हैं। यह नृत्य सर्दियों की शुरुआत एवं खेतों में काम करने के समय के समापन का भी प्रतीक है। वांगला नृत्य मुख्यतः वांगला उत्सव के समय पर किया जाता है, जिसमें आने

वाले वर्षों में अच्छी फसल की कामना की जाती है। यह उत्सव प्रति वर्ष अक्टूबर, नवम्बर के महीने में लगभग २ से ३ दिन चलता है। वांगला उत्सव के दौरान विवाह योग्य महिला-पुरुषों का भी चयन होता है।

इस नृत्य उत्सव का प्रथम दिवस 'रगुला' गाँव के मुखिया जिन्हें 'नोकमा' कहा जाता है, के घर के भीतर शुरू होता है। जहाँ एक महिला पके हुए चावल के पात्र को हाथ में लेकर नृत्य करती है एवं उसे नोकमा के घर के आँगन में बिखेरती है, जिसके पश्चात यह परम्परा गाँव के प्रत्येक घर में निभाई जाती है। ऐसा मानना है कि इस अवसर पर गारो जनजाति समुदाय वर्षा के देवता से प्रार्थना करते हैं, की वह अच्छी वर्षा द्वारा कृषि उपज में बढ़ोतरी करेंगे।

वांगला उत्सव के द्वितीय दिवस को कक्कत कहा जाता है, जिस दिन सभी आयु वर्ग के लोग रंग-बिरंगी वेशभूषा में पंखों से जड़ी पगड़ी पहन कर ड्रमों की थाप पर नृत्य करते हैं।¹

पारम्परिक वांगला उत्सव गारो पहाड़ी के पश्चिमी जिले में स्थित गाँव में देखने को देखने मिलता है जिसमें सडोलपारा गाँव प्रमुख है। वांगला नृत्य गारो समुदाय की एकता का भी प्रतीक है जहाँ समुदाय के सभी लोग मिलकर इस उत्सव को मनाते हैं।



वेशभूषा- वांगला उत्सव के दौरान गारो जनजाति अपनी पारम्परिक वेशभूषा में होती है। जिसमें उनके रंग-बिरंगे वस्त्र एवं आभूषण होते हैं इस जनजाति द्वारा ईकिंग, पगड़ी, कोटिप, नागडोंगबि नर सिशा, नताप्सी एवं रिपोक (गले का हार) आदि धारण किए जाते हैं। महिलाएँ ब्लाउज के साथ कमर के चारों ओर ईकिंग नामक वस्त्र लपेटती हैं जबकि पुरुष लंगोट पहनते हैं। जिसके साथ वह सिर पर दोमे नामक पगड़ी धारण करते हैं जिसमें पंख लगे होते हैं।

महिलाओं द्वारा धारण किये जाने वाले वस्त्र-

डकमंडा - यह एक चादरनुमा वस्त्र है, जिसे कमर पर लपेट कर पहना जाता है। इसमें रंग-बिरंगे वस्त्रों पर बने ज्यामितिक पैटर्न वाले किनारे इसे और अधिक आकर्षक बनाते हैं। यह लगभग १८ इंच लम्बा एवं १४ इंच चौड़ा होता है।

दकसरी - पारम्परिक ब्लाउज जैसा वस्त्र जिसे शरीर के ऊपरी भाग में लपेट कर पहना जाता है।

पुरुषों द्वारा धारण किये जाने वाले वस्त्र-

दोमे - पंख लगा हुआ पगड़ी की तरह पहना जाने वाला वस्त्र।

आभूषण - रिपोक - यह गले में पहने जाने वाला आभूषण है, जो की एक लम्बे बैरल के आकर के होते हैं। यह कॉर्नेलियन जो एक विशेष प्रकार का रत्न है उससे या लाल काँच के मोतियों से बना होता है, जबकि कुछ पीतल या चाँदी से भी बने होते हैं। यह आभूषण विशेष अवसर पर पहने जाते हैं।

नाडोंगबी/ सिशा - कान में नीचे की ओर पहना जाने वाला आभूषण।

नताप्सी - कान के ऊपरी हिस्से में पहना जाने वाला आभूषण²

तकनीक- बांगला नृत्य में महिला पुरुष कलाकारों की संख्या प्रायः समान होती है जिसमें पुरुष नर्तक एक बड़ा ड्रम लेकर नृत्य करते हैं इस नृत्य की गति धीमी होती है, जिसका कारण यह हो सकता है की सभी आयु वर्ग इसे करने में सहज रहे। इस नृत्य की तकनीक में नर्तक अपने पैरों को उठा उठा कर नृत्य करते हैं। यह नृत्य मुख्यतः २ समानांतर पंक्तियों में किया जाता है जिसमें एक पंक्ति में महिला एवं दूसरी पंक्ति में पुरुष नर्तक रहते हैं³

वाद्ययंत्र- दामा - यह लकड़ी से बना एक लम्बा, मोटा ढोल होता है, जो बीच में से चौड़ा एवं दोनों सिरों पर पतला होता है। यह ४ से ५ मीटर लम्बा हो सकता है। इसका आकार बेलनाकार होता है जिसे दोनों ओर से बजाया जाता है। इसके दोनों मुख चमड़े से ढके होते हैं, जो लाल रंग की पट्टियों से बंधे होते हैं। जिनका रंग प्रायः सुनहरा या लाल होता है एवं हल्के होते हैं। इसे गले में तिरछा लटकाकर दोनो हाथों से बजाया जाता है।

नगाड़ा- यह गाय के चमड़े से बना वाद्य है जो लगभग सम्पूर्ण भारत में प्रयोग किया जाता है। जिसे मुख्यतः उत्सव के दौरान सभी को एकत्रित करने के लिए किया जाता है।

आदिल- यह एक पतली, बांस के मुँह वाली तुरही होती है, जिसके ऊपर भैंस की सीँघ लगी होती है। यह लगभग छह इंच लम्बी होती है।

बांसुरी- गारो जनजाति समुदाय द्वारा प्रयोग की जाने वाली बांसुरी बांस की बनी होती है इस पर कोई भी रंग या चित्र आदि का प्रयोग नहीं होता है। इनके द्वारा प्रयुक्त बांसुरी के कई प्रकार हैं जैसे- ओटोकर, इल्लोंगमा, बांगसी और इम्बिंगी।

रांग या गोंग- यह मुख्यतः पीतल या बेसिन कवर के बने होते हैं।

झाँझ/ मंजीरा- गारो जनजाति द्वारा इसके २ प्रकारों का प्रयोग किया जाता है जो पीतल का बना होता है। जो की काकवा एवं नेंगिल्सी कहे जाते हैं⁴

*गारो जनजाति में गोंग के सम्बंध में एक विशेष प्रचलन है, यह गोंग एक वाद्य के साथ समृद्धि का प्रतीक भी है। गारो लोगों में जिसके पास जितना अधिक गोंग वह उतना अधिक समृद्ध माना जाता है।

खासी जनजाति का शाद नोंगक्रम नृत्य- खासी जनजाति मुख्यतः सात उप वर्गों में विभाजित की जाती है जिनमें ख्यानरियम, प्नार, भोई, वार, मारम, लिंगम एवं दिको आते हैं। ख्यानरियम या नोंगफ्लांग पूर्वी खासी पहाड़ी जिले के उच्च क्षेत्रों में रहते हैं। प्नार या सितेंग जयंतिया पहाड़ियों के उच्च भाग में निवास करते हैं। भोई लोग खासी पहाड़ियों के उत्तर एवं उत्तर पूर्व में निचली पहाड़ियों में और ब्रह्मपुत्र घाटी की ओर रहते हैं, जो की एक विशाल क्षेत्र है और अब यह क्षेत्र री- भोई जिले के अंतर्गत आता है⁵

खासी जनजाति समुदाय की भाषा को उत्तरी ऑस्ट्रोएशियाटिक भाषा के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। खासी समाज भी मातृसत्तात्मक है, अर्थात् यह बच्चे अपनी माँ की वंशावली को अपनाते हैं। माँ ही परिवार की मुखिया होती है। खासी परिवार की सबसे छोटी बेटी को ही सम्पत्ति का हिस्सा मिलता है। छोटी बेटी को यहाँ खदुह कहा जाता है। इस समाज में विवाह हेतु जीवन साथी का चयन स्वयं पुरुष एवं महिलायें करती हैं। परंतु कोई पुरुष अपने कबीले की लड़की से शादी नहीं कर सकता⁶

शाद नोंगक्रेम खासी समुदाय का धार्मिक एवं सांस्कृतिक उत्सव है। यह हर वर्ष अक्टूबर- नवम्बर के महीने में पाँच दिनों तक मनाया जाता है। यह नृत्य भी फसल से सम्बंधित है, जो कि अच्छी फसल के लिए ईश्वर के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए मनाया जाता है। जिसके माध्यम से लोग समुदाय की सुख समृद्धि हेतु प्रार्थना करते हैं। खासी भाषा में इन पाँच दिनों को क्रमशः पोम ब्लांग, उमनी, लेवदुह, ल्यंगका शिलोंग कहा जाता है।⁶

इस नृत्य उत्सव के प्रथम दिवस पर वाद्य यंत्रों में ढोल का विशेष महत्व होता है शुभ दिन पर वाद्यों को नदी में स्नान करा कर शुद्ध किया जाता है।



7



8

वेशभूषा- महिलाओं द्वारा धारण किए जाने वाले वस्त्र-

जैन किरशाह- उत्सव के दौरान पहना जाने वाला यह वस्त्र रेशम का बना होता है, जिसे कंधे पर एक गाँठ बांध कर पहना जाता है वह लगभग पैरों तक आता है। जिसके साथ सोने- चाँदी के आभूषण पहने जाते हैं जिनमें एक चाँदी का मुकुट, मूंगा और चाँदी की मोतियों से सजा हुआ हार जो की तीन लेयर का होता है, चाँदी का बाजुबंद, सुनहरे कंगन और रत्नों से जड़ी जंजीर पहनी जाती है।



पुरुषों की वेशभूषा में धोती, एक बिना बाजू का कोट एवं एक तिकोने आकर की पगड़ी होती है जिसे 'का तुपरि प्यंयीन' कहा जाता है। एक मूंगा सिल्क की शाल वस्त्रों को पूर्ण रूप देती है।

तकनीक- इस नृत्य में महिला पात्रों द्वारा पारम्परिक वेशभूषा में नृत्य किया जाता है पुरुष ऊर्जा से युक्त नृत्य करते हैं, जिनके दाहिने हाथ में तलवार तथा बायें हाथ में याक के बालों से बना झाडू होता है जिसे नृत्य के दौरान बदल बदल कर नृत्य किया जाता है।

वाद्ययंत्र- खासी जनजाति द्वारा प्रयोग किए जाने वाले वाद्य-

तंगमुरी- दोहरी पट्टी वाला, शंकवाकार छिद्र वाला एक सुषिर वाद्य है यह लगभग २० सेमी० लम्बा होता है।

किशंग- फोंग- मुख्यतः बांस का बना वाद्य जो लगभग २ फीट ऊँचा होता है इसे मुट्टी में पकड़ कर हथौड़े से प्रहार किया जाता है और दूसरी मुट्टी से लयबद्ध तरीके से बजाया जाता है।

शराती- बांसुरी का एक प्रकार है जिसमें आठ मुख्य छेद होते हैं।

बोम या का बोम - यह एक बड़ा केतलीनुमा ढोल होता है जो मुलायम ओक की लकड़ी से बना होता है। चमड़े के बेल्ट की मदद से इसका चौड़ा मुँह मोटी खाल से ढका होता है। इसे दो डंडियों की मदद से बजाया जाता है।¹⁰

जयंतिया जनजाति का लाहो नृत्य- यह नृत्य शैली जयंतिया पहाड़ियों के आस पास निवास करने वाली जयंतिया जनजाति द्वारा किया जाता है इस जनजाति के अन्य नाम प्जार एवं सितेंग भी हैं।

इस जनजाति को मुख्य रूप से दो भागों में विभाजित किया जाता है - उच्च और निम्न भूमि।

जयंतिया शब्द का प्रयोग जयंतिया पहाड़ियों के आस पास निवास करने वाले विभिन्न समुदायों - प्जार, वार, भोई, हादेम, लालुंग आदि के लिए किया जाता है।

इनका मुख्य व्यवसाय कृषि एवं पशुपालन है, यह मुख्यतः मक्का एवं चावल आदि फसल उगाते हैं।

लाहो नृत्य शैली का वास्तविक नाम चाड चिफ़ीयह नृत्य है। इस नृत्य शैली को पुनः प्रयोग में लाने का श्रेय एक परिवार को जाता है इसी परिवार के नाम पर इस नृत्य का नाम 'का चाड इयोंग निखला' पड़ा जिसका अर्थ है - निखला क्लान नृत्य। वर्तमान में यह एक नृत्योत्सव के रूप में मनाया जाता है जो की इस जनजाति की पहचान के रूप में प्रयोग होता है। इस नृत्य शैली का प्रसिद्ध नाम लाहो नृत्य गायकों द्वारा नर्तक नर्तकियों के कदमों के साथ गायी जाने वाली धुन हूँ आ हूँ -आ हूँ के अनुसार पड़ा।¹¹

लाहो नृत्य भारत में की जाने वाली अन्य फसल सम्बंधित नृत्य शैलियों के समान ही देवताओं का आभार प्रकट करने के लिए किया जाता है, जिसमें यह भाव होता है की उन्होंने सभी ज़रूरतों का सदैव ध्यान रखा एवं हमें सब प्रदान किया। इनके अनुसार यह नृत्य शैली सभी पहाड़ियों के निर्माता को समर्पित है।

यह नृत्य मुख्य रूप से बेहदिनखलाम उत्सव (behdienkhlam festival) के दौरान जुलाई महीने में किया जाता है। बेहदिन शब्द का अर्थ है- दूर ले जाना, एवं खलाम शब्द का अर्थ है- बीमारी। जिसकी शुरुआत कालरा महामारी के बचाव में हुई¹²

वेशभूषा- प्चार जनजाति अपनी पारम्परिक चटख रंगों से बनी वेशभूषा में यह नृत्य करती है, जिसमें वस्त्रों में एक मखमल का ब्लाउज़ एक पैरों तक की एक सरोंग जिसे थोह खयरवांग कहते हैं। क्यंजरी कसीयर एक विशेष प्रकार का लाकेट है, जिसे पहना जाता है। पुरुष नर्तक धोती एवं बिना बाजू वाला एक कोट पहनते हैं।¹³

पाइला - गले में पहना जाने वाला आभूषण जो मुख्यतः मूँगे एवं सुनहरी मोतियों से बना होता है। इसके अतिरिक्त सोने एवं चाँदी से बने आभूषण धारण किए जाते हैं।



14



15

तकनीक - यह नृत्य महिला एवं पुरुषों के समूह द्वारा किया जाता है। जिसमें महिला के दाएँ एवं बाएँ पार्श्व में एक-एक पुरुष रहते हैं महिला अपना हाथ पुरुषों के कंधे पर रखती हैं एवं पुरुष एक हाथ से महिला की कमर एवं दूसरे हाथ से महिला का हाथ पकड़ कर नृत्य करते हैं। इसके अतिरिक्त एक महिला नृत्य समूह का नेतृत्व करती है यह नर्तकी 'का लांगदोह' अर्थात् महिला पुजारिन का प्रतीक मानी जाती है।

वाद्य यंत्र- यह नृत्य मुख्यतः समूह द्वारा एक धुन में गाये जाने वाले बोलों पर होता है जिसमें होय हाये आदि कुछ शब्द होते हैं। यह शब्द उत्साह वर्धन से सम्बंधित लगते हैं। इसके अतिरिक्त जो वाद्य सामान्यतः प्रयोग होते हैं उनमें मुख्य –

बोम या का बोम - यह एक बड़ा केतलीनुमा ढोल होता है जो मुलायम ओक की लकड़ी से बना होता है। चमड़े के बेल्ट की मदद से इसका चौड़ा मुँह मोटी खाल से से ढका होता है। इसे दो डंडियों की मदद से बजाया जाता है।

किशंग- फोंग- मुख्यतः बांस का बना वाद्य जो लगभग २ फीट ऊँचा होता है इसे मुट्टी में पकड़ कर हथौड़े से प्रहार किया जाता है और दूसरी मुट्टी से लयबद्ध तरीके से बजाया जाता है।

बांसुरी- सुषिर वाद्य के अंतर्गत आने वाला वाद्य जो लगभग सम्पूर्ण भारत में प्रयोग होता है।

* खासी एवं जयंतिया समुदाय की वेशभूषा एवं वाद्य यंत्रों में समानता देखने को मिलती है।

निष्कर्ष-

मेघालय राज्य की जनजातियों के विषय में संक्षेप में जानकारी देते हुए यह शोध पत्र उनके द्वारा प्रयोग होने वाली वेशभूषा, तकनीक एवं वाद्यों के विषय में भी जानकारी देता है, साथ ही वहाँ की शासन व्यवस्था की ओर भी हमारा ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करता है। नृत्य उत्सव मात्र मनोरंजन का साधन न होकर संस्कृति का अभिन्न अंग है। जिस प्रकार यह जनजातियाँ प्रकृति के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करती हैं, वह सराहनीय है। हमें न केवल इनके संरक्षण में योगदान देना चाहिए बल्कि इनसे प्रकृति के प्रति प्रेम की भावना भी सीखनी चाहिए। भारत की अमूर्त विरासत के रूप में इनका संरक्षण भविष्य के लिए आवश्यक है। स्थान के अनुरूप ढलने के लिए वर्तमान में पेशेवर कलाकार इसके मूल स्वरूप में परिवर्तन भी करते हैं जैसे बड़े मंचों के लिए कभी वेशभूषा तो कभी वाद्यों में परिवर्तन। भारत की विविधता का जीवंत रूप यहाँ रहने वाले लोग, उनकी संस्कृति, भाषा, कला आदि हैं, जिसके संरक्षण का प्रयास भारत सरकार द्वारा होना चाहिए एवं हमें न केवल संरक्षण करना चाहिए अपितु इनसे प्रकृति प्रेम भी सीखना चाहिए।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- 1- Government of Meghalaya. (n.d.). Wangala – The 100 Drums Festival of Meghalaya. Meghalaya Government Portal. <https://meghalaya.gov.in>
- 2- Borah, M. P., & Sharma, A. (2009). The rich traditional costumes of Garo tribe of Meghalaya. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 8(1), 23–27.
- 3- de Maaker, E. (2013). Performing the Garo nation? Garo Wangala dancing between faith and folklore. *Asian Ethnology*, 72(2), 221–239. https://www.researchgate.net/publication/292520976_Performing_the_Garo_Nation_Garo_Wangala_Dancing_between_Faith_and_Folklore
- 4- Sarkar, J., & Rai, A. (2021). An analytical study of the folk musical instruments of Meghalaya. *Studia UBB Musica*, 66(1), 23–38. <https://doi.org/10.24193/subbmusica.2021.1.02>
- 5- <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i03.49556>



- 6- Begum, S. (2019). Folk dance and festivals of Khasi tribes of North East India. International Journal of Emerging Technologies and Innovative Research, 6(6), 805–813.
<http://www.jetir.org/papers/JETIR1908722.pdf>.
- 7- India Tours. (n.d.). *Nongkrem Dance Festival Meghalaya: The tribal festival of Meghalaya*.
<https://www.india-tours.com/fairs-and-festivals/nongkrem-dance-festival.html>
- 8- India Tours. (n.d.). *Nongkrem Dance Festival Meghalaya: The tribal festival of Meghalaya*.
<https://www.india-tours.com/fairs-and-festivals/nongkrem-dance-festival.html>
- 9- Barua, P. (2022, September 18). *Meghalaya, the land of vibrant clothes & jewellery*. The Indian Tribal.
<https://theindiantribal.com/2022/09/18/variety-tribes-northeast-india-meghalaya-the-land-of-vibrant-clothes-and-jewellery/>
- 10- Sarkar, J., & Rai, A. (2021). An analytical study of the folk musical instruments of Meghalaya. Studia UBB Musica, 66(1), 23–38. <https://doi.org/10.24193/subbmusica.2021.1.02>
- 11- Pakyntein, V. (2014). The Pnar trilogy: Explicating Pnar society and culture through the Lahoo dance [Conference presentation abstract]. Kongress Matriarchatspolitik. <https://kongress-matriarchatspolitik.ch/upload/Valentina-Pakyntein2.pdf>
- 12- Tribal Study. (n.d.). The Jaintia tribe of Meghalaya: Tradition, land, and the matrilineal heritage.
<https://share.google/A7iSyt8gFOcDOAwHR>
- 13- Holidify. (n.d.). Meghalaya dresses – Vibrant and traditional attire.
<https://share.google/hldVfew7K2ikp1aqu>
- 14- Trip and Tales. (2026). *Meghalaya travel guide 2026: Best places to visit, waterfalls, caves & itinerary*.
<https://tripandtales.com/destinations/meghalaya/>
- 15- The Shillong Times. (2019, February 4). *A young girl dressed in traditional attire performs the Laho dance with other dancers during the annual pilgrimage of traditional Khasi faithful at Lum Sohpetbneng in Ri Bhoi district on Sunday*. <https://theshillongtimes.com/2019/02/04/a-young-girl-dressed-in-traditional-attire-performs-the-laho-dance-with-other-dancers-during-the-annual-pilgrimage-of-traditional-khasi-faithful-at-lum-sohpetbneng-in-ri-bhoi-district-on-sunday/03-02-19-meghalaya-khasi-annual-religious-ritual-5/>
- 16- Government of Meghalaya. (n.d.). Wangala – The 100 Drums Festival of Meghalaya. Meghalaya Government Portal. <https://meghalaya.gov.in>
- 17- Sarkar, J., & Rai, A. (2021). An analytical study of the folk musical instruments of Meghalaya. Studia UBB Musica, 66(1), 23–38. <https://doi.org/10.24193/subbmusica.2021.1.02>