

‘संगीत चिकित्सा : एक विश्लेषण’

सरिता

संगीत विभाग

रघुनाथ कन्या महाविद्यालय, मेरठ

Email: saritasitar694@gmail.com

Reference to this paper
should be made as follows:

सरिता,

‘संगीत चिकित्सा :
एक विश्लेषण’

Artistic Narration

Dec. 2019, Vol. X, No. 2,
pp.150-153

[https://anubooks.com/
?page_id=6393](https://anubooks.com/?page_id=6393)

सारांश

संगीत से केवल आनंदानुभूति ही नहीं होती, ध्वनियाँ मानसिक स्थितियों की भी सूचक होती हैं, साथ ही ये हमारे मनोभावों को भी प्रभावित करती हैं। विविध ग्रन्थों में प्राप्त उल्लेखों से ‘संगीत चिकित्सा’ पद्धति की प्राचीनता का पता चलता है।

संगीत चिकित्सा कोई वर्तमान में अविष्कारीत, चिकित्सा पद्धति नहीं है। इसका अविष्कार प्राचीन समय में ही हो चुका था। साथ ही साथ पूर्वोत्तर काल में इसके उपयोग के प्रभाव भी हमें प्राप्त होते हैं। संगीत एवं चिकित्सा का यह सम्बन्ध बहुत प्राचीन है एवं मनुष्य ने बहुत समय पूर्व ही संगीत के चिकित्सकीय उपयोग के विषय में जानकारी हासिल कर ली थी एवं उसका उपयोग चिकित्सा के रूप में करने लगा।

यही आधार संगीत से रोगों का उपचार ढूँढने का माध्यम बना और कुछ सफल प्रयोगों ने इसे सिद्ध भी कर दिया कि मानसिक रोग ही नहीं शारीरिक रोगों का भी संगीत सर्वोत्तम चिकित्सा है। आज दुनियाभर में भारतीय संगीत ‘संगीत-चिकित्सा’ के माध्यम से रोगों का निदान राग गायन से करने में समर्थ है।

संगीत के प्रभाव में आकर मानव विशेष व्यवहारों का प्रदर्शन करता है। जिससे उसकी मनोवृत्ति का अनुमान लगाया जा सकता है। संगीत की इसी शक्ति का लाभ उठाकर आधुनिक काल में संगीतात्मक चिकित्सा पद्धति के विकास के प्रयत्न किये जा रहे हैं।

प्रस्तावना

संगीत का मानव जीवन के साथ केवल भावात्मक मनोरंजनात्मक एवं आध्यात्मिक रूप तक ही सम्बन्ध सीमित नहीं रहा है वरन् चिकित्सा के क्षेत्र में भी इसका हस्तक्षेप अतुलनीय रहा है। संगीत चिकित्सा का विषय नया नहीं है। युनान के औराफिक स्कूल से इसकी शुरुआत मानी जाती है। पाइथॅगोरस, प्लेटो और अरस्तू सभी संगीत की चिकित्सकीय पद्धतियों से परिचित थे। बाइबिल के एक Testment में भी संगीत चिकित्सा की चर्चा आती है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के जनक Egypt भी बीमारियों के इलाज के लिए संगीत का प्रयोग करते थे। प्रसिद्ध दक्षिण भारतीय संगीतज्ञ त्यागराज ने राग बिहारी में अपनी संगीत रचना नवजीवन धारा के द्वारा एक मृतक को जीवित कर दिया था। क्तः ठनउमसस ने तंजौर के सरस्वती महल पुस्तकालय में राग चिकित्सा नाम की एक पांडुलिपि की चर्चा की जिसमें उन विभिन्न रागों के बारे में बताया गया है। जिनके द्वारा विभिन्न रोगों की चिकित्सा की जा सकती है।

आधुनिक युग में शोरगुल बहुत बढ़ गया है इसलिए ध्वनि प्रदूषण चिंता का विषय हो गई है इसे यांत्रिक युग कहें तो अतिशयोक्ति नहीं होगी जिससे मशिनों की आवाज, वाहनो की आवाज, लाउड स्पीकर्स, जेनरेटर्स, टीवी0 आदि से हमारे कानों पर कर्कश ध्वनियों के आघात होते रहते हैं। जिसके कारण नया रोग उत्पन्न हुआ है जिसे मिथ्या रोग कहते हैं।

निरंतर इस तरह की आवाज कान पर पड़ते रहने से ब्लडप्रेसर बढ़ना सिरदर्द, स्मृतिभ्रम, निद्रानाश, ताम्रसीवृत्ति, चिड़चिड़ापन और संताप बढ़ता है। हृदय रोग बढ़ रहा है और वैचारिक क्षमता कम हो रही है।

इसका एक ही उपाय है कि प्रत्येक व्यक्ति को बचपन से ही योग्य संगीत सुनवाना जिस प्रकार बालक का अन्य संस्कार किए जाते हैं उसी तरह संगीत संस्कार भी अब आवश्यक हो गया है।

संगीत ध्वनियाँ मनोभावों को प्रभावित करती है एवं ध्वनियाँ मानसिक स्थितियों की सूचक होती है जब मनुष्य मानसिक एवं शारीरिक अवयवों से ग्रस्त होकर थक जाता है तो मन को दुबारा व जल्द सशक्त बनाने की जितनी क्षमता संगीत में है उतनी किसी और में नहीं। जिसका सबसे अच्छा उदाहरण आज के समय में विवाह शादियों में देखा जा सकता है कि किस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति डी0जे0 की आवाज़ सुनते ही नाचने के लिए तैयार हो जाता है। मनुष्य शरीर पर होने वाले समस्त प्रभाव शरीर के भीतर होने वाले परिवर्तन का ही परिणाम होता है।

मानव जीवन संगीत से परिपूर्ण है जीवन तंत्र का शायद ही कोई ऐसा कार्य हो जिससे मानव अप्रभावित रहा हो यह न केवल मानवीय भावनाओं को उद्दीपन करने का माध्यम है बल्कि जीवन का सम्बन्ध नैसर्गिक है। इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है जितना विस्तृत जीवन है उतना ही विस्तृत संगीत, कह सकते हैं कि जीवन की हर घड़ी में संगीत का अलार्म भरा हुआ है।

संगीत मनुष्य का जीवन और प्राण है। संगीत से दीर्घायु प्राप्त होती है निद्रानाश, उन्माद, रक्तचाप, हृदय आदि व्याधियों में संगीत गुणकारी है। मानसिक स्थिरता के लिए स्मृति-बुद्धि के लिए दृढ़ मनोबल प्राप्त करने के लिए आदि के लिए संगीत चिकित्सा बहुत लाभकारी है।

भारतीय चिकित्सा शारीरिक एवं मानसिक रोगों के उत्पन्न के तीन कारण प्रमुख मानती है— 1. वात, 2. पित्त और 3. कफ। कोई भी चिकित्सा पद्धति इन्हें ही सन्तुलित करती है। प्राचीन काल के संगीतार्षि तुंबर गांधर्व अर्थात् संगीत चिकित्सा के विद्वान थे उन्होंने अपनी पुस्तक ‘संगीत स्वरामृत’ में लिखा है कि ऊँची और असमान ध्वनि का वायु पर गंभीर और स्थिर ध्वनियों का पित्त पर और कोमल तथा मृदु ध्वनियों का कफ के गुणों पर प्रभाव पड़ता है जो ध्वनि समूह तीनों गुणों से युक्त से युक्त हो वह त्रिदोष पर प्रभाव डालता है और ऐसी ध्वनियाँ सन्निपात कहलाती है।

संगीत की चिकित्सा पद्धति शरीर एवं आत्मा के सम्बन्ध से जुड़ी हुई है। नाद की उचित प्रयोग से स्वर, ताल, लय और एकाग्रता का सम्मिश्रण होता है और यह सम्मिश्रा मानसिक व शारीरिक चिकित्सा में सहायक होता है क्योंकि मनुष्य के शरीर के अवयव पंचभूतों के अवयव से ही निर्मित होते हैं।

संगीत के माध्यम से ध्वनि तरंगे कानो द्वारा ग्रहण किये जाने के पश्चात संवेदी तन्त्रिकाओं से मस्तिष्क के मध्य तक पहुँचती है और वही न्यूरान की संरचना द्वारा मस्तिष्क के अन्य भागों में अपना प्रभाव डालती है।

संगीत चिकित्सा के विषय में कुछ मुख्य बातों का उल्लेख करना यहां सामायिक होगा। भारतीय संगीत में अनेक प्रकार के राग हैं प्रत्येक राग की अपनी अलग प्रकृति और प्रवृत्ति होती है किसी भी एक रोग के लिए किसी एक ही राग का निर्धारण सिर्फ व्यक्ति परीक्षण के बाद ही निश्चित किया जा सकता है।

संगीत किसी भी समय सुना जा सकता है लेकिन स्वस्थ रहने के लिए इसको समयानुसार सुनना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार वात, पित्त और कफ दोष दिन के 24 घंटों के दौरान चक्रीय क्रम में कार्य करते हैं। सभी राग अलग-अलग मनोवृत्ति से जुड़े हुए हैं जिसके कारण रागो का स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। समयानुसार रागो को सुनकर रोगों पर नियंत्रण करके विशेष लाभ उठाया जा सकता है।

यहाँ कुछ राग के नाम, उनसे ठीक होने वाले रोग व रागो के समय की जानकारी दी जा रही है—

- **राग हिंडोला**— राग से लाभ— उच्च रक्त चाप व गठियां रोग में लाभ, राग का समय— वसंत ऋतु की सुबह, राग की विशेषता सकारात्मक मनोदशा।
- **राग कल्याणी**—राग से लाभ—तनाव व डर को खत्म कर आत्मविश्वास जगाता है। राग का समय— रात्रि का पहला प्रहर, राग की विशेषता— साहस और प्रेम।
- **राग कांबोजी**—राग से लाभ— तनाव व उदासी को खत्म करता है, राग का समय— सुबह व रात्रि का पहला प्रहर राग की विशेषता— आंदन, आशा और अभिलाषा को बढ़ाता है।
- **राग केदार**—राग से लाभ— जुकाम, अस्थमा को कम करता है, राग का समय अर्द्धरात्रि, राग की विशेषता— सकारात्मक सोच।
- **राग मोहनम**—राग से लाभ— माइग्रेन व चिंता में आरामदायक, राग का समय— रात्रि का प्रथम प्रहर, राग की विशेषता— साहक, चुनौती, दयालुता व प्रेम।

- **राग काफी**—राग से लाभ— अनिद्र और नींद सम्बन्धी विकारों में कारगर, राग का समय— निद्रावस्था से पूर्व, राग की विशेषता— प्रेम अनुभूति व रचनात्मकता।
- **राग चन्द्रकौंस**—राग से लाभ— मधुमेह, उच्च रक्तचाप व हृदय सम्बन्धी रोग, राग का समय— अर्धरात्रि, राग की विशेषता— शारीरिक व मानसिक शान्ति।
- **राग शिवरंजनी**—राग से लाभ— ऑटिज्म, मस्तिष्क विकार में लाभकारी व स्मृति वर्धक राग का समय— अर्धरात्रि, राग की विशेषता— प्रोत्साहन।

इसके अलावा राग मारवा और भोपाली सुनने से आते मजबूत होती है। आसावरी, भैरवी व सुहानी रागो को सुनने से मस्तिष्क सम्बन्धी रोगो व सिरदर्द से छुटकारा पाया जा सकता है। इस प्रकार विभिन्न रागों के अभ्यास व सुनने से अनेकों रोगों का उपचार किया जा सकता है।

अतः इस प्रकार वर्तमान समय में वैज्ञानिकों व संगीतज्ञों ने नित नये शोधकार्यो द्वारा इस तथ्य को प्रमाणित कर दिया है कि विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक इत्यादि रोगों की चिकित्सा में संगीत का महत्वपूर्ण योगदान है। आज संगीत चिकित्सा भारत में ही नहीं अपितु पूरे विश्व में एक उदीयमान विषय बन चुका है। अब वह दिन दूर नहीं जब आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, ऐलोपैथिक की तरह 'संगीत चिकित्सा' पद्धति का भी अपना एक महत्वपूर्ण स्थान होगा।

निष्कर्ष रूप से कहा जा सकता है कि संगीत चिकित्सा रोगो के उपचार में उपयोगी सिद्ध है। इसके लिए यह जरूरी नहीं कि रोगी को शास्त्रीय संगीत आता हो जिन्हें इस संगीत की समझ नहीं है। उनकी भी इस पद्धति से सफल चिकित्सा सम्भव है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. संगीत चिकित्सा: शारीरिक एवं मानसिक रोगो के सन्दर्भ में सुप्रिया सिंह, पृ0सं0 16
2. संगीत चिकित्सा: डा0 विजय तारे, पृ0सं0 1, प्रथम संस्करण
3. भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान, डा0 बसुधा कुलकर्णी, पृ0सं0 139
4. संगीत चिकित्सा, books.google.co.in, Time- 11:19 pm
5. Shriprbhu.blogspot.com, पूजा पाण्डेय 02:09 am
6. तबला पुराण, लेखक— पं0 विजय शंकर मिश्र, पृ0सं0 197
7. समाचार पत्र— दैनिक जागरण, दिनांक 05.11.2006
8. संगीत चिकित्सा, books.google.co.in, Time- 11:25 pm
9. संगीत पत्रिका— हाथरस द्वारा प्रकाशित, दिसम्बर—2009
10. संगीत चिकित्सा, books.google.co.in, Time- 11:25 pm
11. भारतीय संगीत इतिहास और समाज के विकास में उसका योगदान, डा0 वन्दना अग्रवाल, पृ0सं0 119
12. संगीत चिकित्सा, डा0 सतीश वर्मा, पृ0सं0 01