

संगीत : स्वास्थ्य संवर्धन में सहायक

डा० रुचि शर्मा

पोस्ट डॉक्टरल फैलो (यू०जी०सी०), संगीत विभाग,

ईस्माईल नेशनल (पी०जी०) कॉलेज, मेरठ

Email: caajaysharma@rediffmail.com

सारांश

अतः संगीत की इसी उपचारिक स्वास्थ्यवर्धक प्रभाव का अध्ययन करने पर पाया कि संगीत मनुष्य के सम्पूर्ण शरीर पर चिकित्सकीय प्रभाव डालता है या हम कह सकते हैं कि शरीर की सम्पूर्ण रूप से चिकित्सा कर सकने में भी सक्षम है जो कि अन्य किसी भी चिकित्सा पद्धति के द्वारा सम्भव नहीं है। चूंकि अन्य चिकित्सा पद्धतियों में औषधि आदि के द्वारा मनुष्य को शारीरिक रूप से स्वस्थ करने का प्रयास किया जाता है तथा इनका मानसिक स्तर पर कोई विशेष प्रभाव नहीं होता। इसकी तुलना में संगीत मनुष्य का उपचार करते समय ना केवल शारीरिक अवयवों पर अपना प्रभाव डालता है अपितु मानसिक स्तर पर भी अपना महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है जिसके फलस्वरूप रोगी के शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर इसका उपचारीय प्रभाव एक साथ होता है एवं उपचार के परिणाम भी जल्द ही प्राप्त होने लगते हैं।

प्रस्तावना

हमारे भारत की सभ्यता और संस्कृति की विशालता, जीवन्ता तथा परम्पराओं के कारण सभी जगह प्रशंसा की जाती है तथा हमारी संस्कृति संसार की सभी संस्कृतियों में श्रेष्ठ मानी जाती है। भारतीय सभ्यता व संस्कृति की संवाहक है—कलाएँ। मानव में सकारात्मक, उत्साह तथा जोश की आपूर्ति करने के लिए कलाएँ हमेशा ही मानव मन और मस्तिष्क को प्रेरणा प्रदान करती है। जिनमें से ललित कलाओं को श्रेष्ठ स्थान प्राप्त है तथा इन ललित कलाओं में संगीत को सर्वश्रेष्ठ कला का स्थान प्राप्त है। संगीत एक ऐसी कला है जो मानव मन और मस्तिष्क पर अद्भुत और अमिट छाप छोड़ती है। भारतीय शास्त्रीय संगीत को विश्व के अन्य संगीत की तुलना में श्रेष्ठ माना गया है। देश के प्रमुख ग्रन्थ 'गीता' को 'श्री कृष्ण' ने बोलकर नहीं गाकर सुनाया था, इसीलिए उसका नाम 'गीता' पड़ा। ऋग्वेद में कहा भी गया है कि 'तुम यदि संगीत के साथ ईश्वर को पुकारोगे तो वह तुम्हारी हृदय गुहा में प्रकट होकर अपना प्यार प्रदान करेगा।' संगीत में ईश्वर बसा हुआ है।'

स्वास्थ्य हमारे जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। यदि स्वास्थ्य अच्छा है तो हम सबसे बड़े भाग्यशाली अथवा सम्पन्न हैं किन्तु यदि हमारा स्वास्थ्य हमारे अनुकूल नहीं है तो हम स्वयं को सबसे अधिक अभागा और सबसे अधिक पीड़ित समझने लगते हैं और यह सत्य भी है क्योंकि

चाहे हमारे पास कितने भी सुख हैं लेकिन यदि हम अस्वस्थ हैं तो उन सुखों का अनुभव ही नहीं कर पाएंगे। अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए हमारे वैज्ञानिकों ने अनेकों प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों का अविष्कार कर लिया है जो कि मुख्यतः "आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति", "होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति" तथा "ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति" आदि हैं। इन तीनों चिकित्सा पद्धतियों के अलावा भी कुछ चिकित्सा पद्धतियाँ समाज में प्रचलित हैं किन्तु सर्वोपरि श्रेणी में ये तीनों ही प्रसिद्ध हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति तो विशेष रूप से भारतीय चिकित्सा पद्धति है तथा इसे सबसे अधिक प्राचीन चिकित्सा पद्धति की संज्ञा प्राप्त है। आयुर्वेद शरीर में वात, पित्त, कफ का असंतुलन मानता है। ऐलोपैथी में जीवाणु विषाणुओं के आक्रमण जीवनी शक्ति के शिथिल होने तथा रासायनिक पदार्थों को न्यूनाधिकता को निमित्त कारण बताया गया है।

होम्योपैथी में उत्पन्न हुए विषों को लक्षणों के आधार पर विष उपचार में मानने का विधान है। बायोकेमिक में 12 प्रमुख लवणों की घट बढ़ को निमित्त माना गया है और उन्हें औषधी रूप में देकर क्षतिपूर्ति करने की परम्परा है। क्रोमोपैथी में सूर्य किरणों के सात रंगों में से किसी रंग की कमी वेशी को रंगीन काँचों द्वारा उन किरणों का शरीर में प्रवेश कराकर पूरा कराया जाता है। यूनानी तिब्बती प्रायः आयुर्वेद की तरह जड़ी-बूटी खनिज उद्भिज उपचार पर अवलंबित है परन्तु इन सबसे अलग भी एक और चिकित्सा पद्धति है, जिसका नाम है 'सांगीतिक चिकित्सा पद्धति' जो कि बहुत अधिक प्रचलित तो नहीं है परन्तु प्राचीनतम है तथा स्वास्थ्य संवर्धन में सहायक है।

संगीत चिकित्सा में यह मानकर चला जाता है कि स्नायु संस्थान में विद्युत प्रवाह की न्यूनता या शिथिलता उत्पन्न होने से कतिपय शारीरिक और मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। अस्तु नाड़ी संस्थान को तरंगित, उत्तेजित करना संभव है तभी शिथिलता जन्य विकृतियों से छुटकारा पाया जा सकता है। नाड़ी संस्थान को उत्तेजित करने की क्षमता संगीत में है। अतः उससे मनीषी रोगों से छुटकारा पाने में लाभ उठाया जा सकता है। विशेषतया मानसिक रोगों में, क्योंकि संगीत का मन संस्थान को शिथिल कर लहराने में अधिक जल्दी एवं आसानी से प्रभाव पड़ता है।²

सांगीतिक चिकित्सा के अनुरूप यदि हम सांगीतिक इतिहास पर दृष्टिपात करें तो पाते हैं कि संगीत और चिकित्सा का सम्बन्ध अति प्राचीन है तथा मानव ने बहुत समय पूर्व ही संगीत के चिकित्सकीय प्रभाव की जानकारी हासिल कर ली थी तथा इसका प्रयोग स्वास्थ्य संवर्धन हेतु प्रारम्भ कर दिया था। सांगीतिक चिकित्सा का उल्लेख हमें सर्वप्रथम 'ताम्र युग' में प्राप्त होता है। इस बात का उल्लेख करते हुए 'श्री उमेश जोशी' ने अपनी पुस्तक 'भारतीय संगीत का इतिहास' में लिखा है कि जब कोई बीमार पड़ता था तो लोग उसे दवा नहीं देते थे बल्कि संगीत द्वारा ही उसका उपचार करते थे तथा इस उपचार से व्यक्ति स्वस्थ और सुंदर भी बन जाते थे।³ 'मिस्टर डोवास्की रेमला' ने भी इसी मत की पुष्टि अपनी पुस्तक—"The Enchanting Power of Music" में की है। इसी मत की पुष्टि लेखक 'जेन फॉक्स' ने अपनी पुस्तक 'The Health & Music' में की है।⁴ द्रविड़ों का संगीत उच्च दर्जे का था, इसकी पुष्टि उपरोक्त मत से सिद्ध हो जाती है। वे संगीत को केवल मनोरंजन हेतु ही नहीं अपितु स्वास्थ्य संवर्द्धन हेतु भी उपयोग में लाते थे।

तभी तो 'The History of Human Race' के रचयिता 'डास्कीयोलो' के अनुसार द्रविड़ों को संगीत के वैज्ञानिक रूप का भी पता था, तभी तो उन्होंने संगीत क्षेत्र में प्रयोग किए।⁵

वैदिक युग तक पहुंचते-पहुंचते मानव ने इतनी उन्नति कर ली थी कि वह संगीत और शब्द के प्रभाव को भली भांति समझने लगा। तभी तो इसी युग में हमारे धार्मिक ग्रन्थों की रचना की गई, जिसका उद्देश्य एकमात्र मानव की भलाई और वृद्धि करना ही था। इस युग में भी संगीत अपनी चरम सीमा पर ही था। इसका पता केवल इसी बात से लगाया जा सकता है कि इस युग में संगीत के लिए ही एक वेद की रचना की गई जिसका नाम है—'सामवेद' जिसमें ऋशियों ने मन्त्रों का संकलन कर गायन की पद्धति विकसित की। समस्त आधुनिक विद्वान भी इसी तथ्य को स्वीकार करने लगे हैं कि समस्त, स्वर, ताल, लय, छन्द, गति, मन्त्र, स्वर, चिकित्सा, राग, नृत्य, मुद्रा, भाव आदि सामवेद से ही निकले हैं।⁶

मानव के स्वास्थ्य को नियन्त्रित अथवा अनियन्त्रित रखने में हमारी इन्द्रियों का विशेष महत्व है। जैसे हमारे आँख—कान कुछ अच्छा देखते या सुनते हैं तो हमारा मन सुखी या दुखी होता है। यदि मन सुखी है तो शरीर में स्फूर्ति एवं चेतना का संचार होता है किन्तु यदि मन/मस्तिष्क दुखी तो हमारी देह शिथिल और अचेतन हो जाती है। यही स्थिति जिह्वा तथा त्वचा की है। अच्छा या बुरा खाने से पेट खराब तथा अधिक सर्दी या गर्मी महसूस करने से रक्त चाप प्रभावित होता है। जिसका परिणाम हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है तथा स्वास्थ्य में कमी का प्रभाव हमारे मस्तिष्क पर पड़ता है। कहने का तात्पर्य यह है कि मानव क्रिया का नियन्त्रण मस्तिष्क द्वारा तथा मस्तिष्क का नियन्त्रण मन द्वारा होता है। मन और मस्तिष्क को नियन्त्रित रखने में संगीत अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फ्रान्सीसी मनोवैज्ञानिक डॉ० पॉल गोल्डीन कहते हैं कि—“मन संस्थान का विज्ञान बड़ा ही गूढ़ है। पाँचों इन्द्रियों की स्पर्शानुसार क्षमता से हम परिचित हैं। संगीत के अविरल प्रवाह से प्रभावित होकर ये इन्द्रियाँ सजग हो जाती हैं और अनेक रोगों का प्रतिकार करती हैं। संगीत की रसमयी धारा शरीर स्थित अनेक प्रकार के हारमोन्स को उत्तेजित करती है और उनके उचित रिसावों में सहायक होती है।”⁷

आयुर्वेद और शास्त्रीय संगीत दोनों ही भारतीयता के परिचायक हैं अथवा यह भी कहा जा सकता है कि भारतीय संस्कृति की सर्वोत्तम धरोहर है। प्रायः किसी भी रोग की उपज का मूल कारण, आयुर्वेद के अनुसार, वात, पित्त, कफ है। हमारे शरीर में जब भी वात, पित्त और कफ के मध्य असन्तुलन होगा, तभी देह अस्वस्थता का अनुभव करेगी। प्रारम्भ में यह समस्या छोटे तौर पर होती है, इसलिए मानव उन्हें अनदेखा कर देता है परन्तु बाद में यही बड़ी व्याधि का रूप धारण कर लेती है किन्तु इस समस्या का समाधान प्रारम्भ में ही शास्त्रीय संगीत द्वारा सम्भव है।

संगीत क्या है? इसके लिए कुछ विद्वान केवल गायन को संगीत की श्रेणी में रखते हैं। कुछ गायन, वादन, नृत्य तीनों को इस श्रेणी में रखते हैं आदि—आदि। किन्तु मेरे दृष्टि में “स्वर, लय और ताल का उचित मिश्रण ही संगीत है।” संगीत में सात स्वर हैं—सा, रे, ग, म, प, ध, नी। प्रत्येक स्वर भिन्न—भिन्न रसों की उत्पत्ति करने में सक्षम है। यथा—“शङ्ख में अद्भुत और वीर रस है, ऋषभ में रौद्र रस, गंधार में शांत रस। मध्यम में हास्य, पंचम में श्रंगार, धैवत में विभक्त

रस और निषाद में करुण रस है'⁸ तथा ये स्वर त्रिदोषों (वात, पित्त, कफ) को दूर करने में सक्षम हैं। यथा—

शङ्ख : पित्त के रोगों को दूर करता है।

ऋषभ : पित्त तथा कफ प्रधान रोगों को दूर करता है।

गंधार : पित्त के रोगों को दूर करता है।

मध्यम : वात और कफ प्रधान रोगों को दूर करता है।

पंचम : कफ प्रधान रोगों को दूर करता है।

धैवत : इसका प्रभाव रोगों के अनुसार बदलता है। चूंकि इसकी प्रकृति चित्त को प्रसन्न करने वाली तथा उदासीन दोनों ही हैं एवं वीभत्स रस प्रधान है। अतः यह कफ तथा वात प्रधान रोगों को दूर करता है।

निषाद क्योंकि इसमें करुण रस है, अतः यह शरीर स्थित चंचलता तथा वात प्रधान रोगों को दूर करता है।⁹ प्रायः चिकित्सक भी इसी बात को स्वीकारते हैं कि स्वर अत्यधिक प्रभावशाली होते हैं क्योंकि इनकी अलग-अलग प्रकृति, स्वभाव, रस एवं रंग तथा देवता है।

सा : इस स्वर की प्रकृति—खुशक, प्रभाव मुउद्दिल, रंग—गुलाबी कमल के सदृश एवं स्वभाव प्रसन्न करने वाला है। इस स्वर में वीर एवं अद्भुत दो रस विद्यमान हैं तथा इसके देवता ब्रह्मा हैं।

रे : ऋषभ स्वर की प्रकृति सर्द, प्रभाव सर्द—खुशक, रंग हरा एवं रौद्र रस का पुट मिलता है और अग्नि इसके देवता हैं।

ग : गंधार स्वर की प्रकृति भी सर्द है किन्तु प्रभाव गरम खुशक है, रंग नारंगी के समान एवं स्वभाव करुण है तथा इसके देवता रुद्र हैं। इस स्वर में शांत एवं करुण रस स्थित है।

म : मध्यम स्वर के देवता विष्णु हैं तथा इस स्वर की प्रकृति गर्म, प्रभाव गर्म—खुशक, रंग पीला एवं गुलाबी मिश्रित तरंग से कुछ हल्का है तथा स्वभाव चंचल होने से श्रृंगार रस युक्त है।

प : पंचम स्वर की प्रकृति खुष्क एवं उत्साहवर्धक है। प्रभाव खुशक, रंग लाल एवं श्रृंगार रस स्थित है तथा इसके देवता नारद हैं।

ध : धैवत स्वर की प्रकृति सर्द प्रभाव सर्दतर, रंग पीला एवं इसमें वीभत्स रस मिलता है। स्वभाव ठण्डा एवं गर्म दोनों होने से इसकी प्रकृति मन को प्रसन्न करने वाली तथा उदास बना देने वाली दोनों ही हैं। इसके देवता गणेश जी हैं।

नि : निषाद स्वर की प्रकृति सर्द, किन्तु प्रभाव खुशक—सर्द है। रंग गहरा लाल प्रकृति उत्साहवर्धक एवं स्वभाव ठण्डा होने से इसमें करुण रस विद्यमान तथा इसके देवता सूर्य को माना गया है।

इस प्रकार प्रत्येक स्वर अपने स्वभाव एवं प्रभाव में भिन्न हैं जिस स्वर का केवल एक स्थान है, उसका प्रभाव भी एक ही प्रकार का है और जिस स्वर के कोमल—तीव्र दो स्थान हैं उसके

अनुसार उसके दो प्रकार के प्रभाव हैं। इसी के अनुसार विभिन्न रसों की सृष्टि होती है।¹⁰ अतः किसी भी रोगी की पहले प्रकृति ज्ञात कर लेनी चाहिए फिर उत्पन्न रोग की वात, पित्त, कफ त्रिदोषों के लक्षणों के बारे में जानकारी हासिल कर लेनी चाहिए कि रोग किस दोष की विकृति के कारण हुआ है।

संगीत में स्वर के साथ-साथ ताल भी अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान रखती है। मानव शरीर में उत्पन्न होने वाले रस के प्रभाव ताल की सहायता से बहुत जल्द एवं आसानी से एवं वे मनुष्य जो संगीत को कम समझते हैं अथवा नहीं समझते उनमें भी उत्पन्न किये जा सकते हैं। स्वर के साथ ताल के मिश्रण से रस की उत्पत्ति अधिक प्रभावशाली एवं सार्थक सिद्ध होती है। इसलिए विद्वानों ने चिकित्सा के दौरान रोगी की स्थिति के अनुकूल ताल के चयन को प्राथमिकता दी है।

रस के मुताबिक ताल का चयन कर उसके प्रभाव से शरीर स्थित विकृत दोष को साम्यावस्था में लाया जाए। जैसे वात प्रकृति के गुण चंचलता को कम करने हेतु करुण रस प्रधान या फिर शान्त रस प्रधान तालों का चयन किया जाना चाहिए। जैसे-ताल रूपक, झूमरा आदि। इसी प्रकार पित्त को साम्यावस्था में लाने हेतु श्रंगार रस प्रधान तालों का प्रयोग किया जाना चाहिए जैसे-तीनताल, धूमाली आदि।

इसके अलावा कफ प्रकृति प्रधान रोगों को दूर करने हेतु वीर रस प्रधान तालों का चयन किया जाना चाहिए जैसे-रुद्र, चौताल, मत्तताल आदि।

संगीत चिकित्सा में प्रयुक्त ताल का चयन जिस प्रकार उसे प्रभावी बनाता है वहीं उस ताल की प्रयुक्त लय उसे और भी अधिक प्रभावी करती है। विशेषज्ञों का मानना है कि संगीत में प्रयुक्त लय उसके प्रभाव में बहुत अधिक अहम भूमिका अदा करती है। एक ही ताल अलग-अलग लय में बजाए जाने पर अलग-अलग रस की उत्पत्ति करती है जैसे-चौताल, मध्य लय में बजाए जाने पर जहाँ भयानक रस की उत्पत्ति करती है वहीं द्रुत लय में बजाए जाने पर वीर रस तथा अति द्रुत में बजाए जाने पर रौद्र रस की उत्पत्ति करती है।¹¹

इस प्रकार प्रत्येक ताल, अलग-अलग लय के माध्यम से अलग-अलग रस की उत्पत्ति करने में सक्षम है। अतः संगीत द्वारा चिकित्सा के समय प्रयोग में लाई जाने वाली ताल के साथ उसे किस लय में प्रयोग करना है, यह भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है। डॉ० जैक्सन लय के प्रयोग के विषय में लिखते हैं कि-“यदि पित्त का रोग हो तो ताल की गति धीमी होनी चाहिए। इससे रोगी की नाड़ी की गति साम्यवास्था में आ जाएगी और हृदय की गति ठीक होगी। वायु प्रधान रोग में भी लय की गति धीमी होनी चाहिए, केवल कफ जन्य रोगों में ताल की गति चंचल रखे इससे रोगी के रक्त संचार में वेग आएगा।”¹²

आयुर्वेद की तीन धातुएँ वात, पित्त और कफ का सन्तुलन बनाए रखने के लिए शब्द शक्ति, मंत्र शक्ति और गीत शक्ति को ऋषि-मुनियों द्वारा अत्यधिक प्रभावशाली बताया गया है। मंत्र साधना ‘ओष्प’ द्वारा अनेक प्रकार की सिद्धियों व चमत्कारों पर अधिकार प्राप्त करना, संगीत के प्रभाव का बोध कराता है। संगीतऋषि ‘तुम्बरू’ को प्रथम संगीत चिकित्सक माना जाता है। उन्होंने अपनी पुस्तक संगीत ‘स्वरामृत’ में उल्लेख किया है कि ऊँची और असमान ध्वनि का वात

पर, गम्भीर व स्थिर ध्वनि का पित्त पर तथा कोमल व मृदु ध्वनियों का कफ के गुणों पर प्रभाव पड़ता है। यदि सांगीतिक ध्वनियों द्वारा इन तीनों को संतुलित कर लिया जाए तो बीमारियों की संभावनाएँ ही खत्म हो जाएँगी।¹³

आधुनिक भारतीय संगीत में रागों को गाने का एक निश्चित समय माना गया है। प्राचीन काल में कहीं-कहीं रागों के गाने का समय मिलता है। रागों के गाने के समय सिद्धान्त का विवेचन नारद ने किया था जिसमें ऐसा माना गया है कि राग को निश्चित समय पर गाने से मानव पापों से मुक्त हो जाता है।

आधुनिक काल में रागों के समय चक्र को भातखण्डे जी ने विधिवत रूप से स्थापित किया। आज भी इसी राग समय चक्र को माना जाता है। मतंग ने मानव शरीर में स्थित त्रिदोषों (वात, पित्त, कफ) को दिन के समय के अनुसार इस प्रकार प्रदर्शित किया है—

समय	तत्व	घंटे
प्रातः	कफ	3—8
दोपहर	पित्त	8—3
शाम	वात	3—8
रात्रि	पित्त	8—3

इन समय में ये तत्व प्रबल होते हैं। प्राचीन संगीतज्ञों ने इसी आधार पर रागों का गायन समय निश्चित किया। उदाहरण के लिए परिजात धनाश्री राग जिसका स्वभाव कफ है, दिन के तीसरे प्रहर में गाना चाहिए क्योंकि इस समय पित्त प्रबल होता है। राग मालश्री (पित्त, वात) को सुबह गाना चाहिए क्योंकि इस समय कफ प्रबल होता है।¹⁴

अतः संगीत में उपस्थित ध्वनि तरंगे, मनोभावों को उत्तेजित व शांत करने का कार्य कर सकती है। मन को शांत व संयमित रखने से देह भी स्वस्थ रहती है। “चित्त को पूर्णतः प्रसन्न रखने का संगीत शारीरिक स्वास्थ्य को भी बढ़ाता है। श्वास नियन्त्रण पर संगीत का आधार रहता है। इस दृष्टि से गायन एक योगाभ्यास ही है, जो दूसरो (सुनने वालो) को लाभ देता है। लय सुरो के अनुपात में श्वासोच्छ्वास होते रहने के कारण पाचन शक्ति बढ़ती है, जठर शुद्ध रहता है, नींद अच्छी आती है। मन एवं शरीर जाग्रत रहता है।¹⁵

संगीत के प्रभाव के बारे में शोधकर्ताओं का कहना है कि—“सम्पूर्ण शरीर में जो तनाव या विकृति पैदा होती है, उसका मूलाधार मस्तिष्क के ज्ञान तंतु है। संगीत से कानों पर लगी नैसर्गिक झिल्ली प्रकम्पित होती है जो सीधा मस्तिष्क को प्रभावित करती है। मस्तिष्क स्नायु तन्तुओं के सजग होने से सम्पूर्ण शरीर में चेतना दौड़ जाती है और शक्ति प्रदान करती है जिससे सरलतापूर्वक आरोग्य लाभ मिलने लगता है।”¹⁶

अनुसंधानकर्ताओं के अनुसार “संगीत द्वारा मांसपेशियों और नाड़ी संस्थान की गड़बड़ी तो निश्चित रूप से अन्य उपायों की अपेक्षा संगीत द्वारा अधिक सफलतापूर्वक और अधिक जल्दी अच्छी की जा सकती है। अतः संगीत को स्वास्थ्य संवर्धन का एक महत्वपूर्ण आधार बनाया जा सकता है और उससे औषधि उपचार जैसा ही लाभ उठाया जा सकता है। अमेरिका के डॉ०

एस0जे0 लॉडन ने गायको, वादको एवं संगीत में रुचि लेने वालों का स्वास्थ्य परीक्षण करने पर यह पाया कि दूसरों की अपेक्षा कहीं कम बीमार पड़ते हैं।¹⁷

अतः संगीत की इसी उपचारिक स्वास्थ्यवर्धक प्रभाव का अध्ययन करने पर पाया कि संगीत मनुष्य के सम्पूर्ण शरीर पर चिकित्सकीय प्रभाव डालता है या हम कह सकते हैं कि शरीर की सम्पूर्ण रूप से चिकित्सा कर सकने में भी सक्षम है जो कि अन्य किसी भी चिकित्सा पद्धति के द्वारा सम्भव नहीं है। चूंकि अन्य चिकित्सा पद्धतियों में औषधि आदि के द्वारा मनुष्य को शारीरिक रूप से स्वस्थ करने का प्रयास किया जाता है तथा इनका मानसिक स्तर पर कोई विशेष प्रभाव नहीं होता। इसकी तुलना में संगीत मनुष्य का उपचार करते समय ना केवल शारीरिक अवयवों पर अपना प्रभाव डालता है अपितु मानसिक स्तर पर भी अपना महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है जिसके फलस्वरूप रोगी के शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर इसका उपचारीय प्रभाव एक साथ होता है एवं उपचार के परिणाम भी जल्द ही प्राप्त होने लगते हैं।

सन्दर्भ

1. रागों में छुपा है स्वास्थ्य का राज, Neha's Way, Thursday, March 17, 2011, nehawry.blogspot.com
2. संगीत का विज्ञान क्षेत्र में उपयोग By Awgh Shantikunj Haridwar, July, 22, 2014, hindi.speakingtree.in
3. संगीत चिकित्सा, डॉ० सतीश वर्मा, पृ०सं०-26
4. भारतीय संगीत का इतिहास, उमेश जोशी, पृ०सं०-06
5. भारतीय संगीत का इतिहास, भगवत शरण शर्मा, पृ०सं०-07
6. सामवेद संहिता, लेखक पं० श्रीराम शर्मा एवम् श्रीमती भगवती शर्मा, पृ०सं०-08
7. सिम्फोनी, शैलजा शर्मा, पृ०सं०-11, स्वरांचल सोसाइटी, संस्करण-4, शर्मा सुधारानी संगीत, संगीत कार्यालय, हाथरस, फरवरी-1962
8. संगीत चिकित्सा, लेखक डॉ० जैक्सन पॉल, पृ०सं०-16
9. संगीत चिकित्सा, डॉ० सतीश वर्मा, पृ०सं०-187
10. संगीत पुस्तिका-द्वारा महाराजा कुम्भ संगीत परिषद, उदयपुर, पृ०सं० 94-95, 2001-2002
11. संगीत विशारद, लेखक वसंत, संस्करण इक्कीस, पृ०सं०-556
12. संगीत चिकित्सा, लेखक डॉ० जैक्सन पॉल, पृ०सं०-83
13. भारतीय संगीत के सुरों द्वारा बीमारियों का इलाज Prakash pratibimbprakash. blogspot.com
14. संगीत मैनुअल, डॉ० मृत्युंजय शर्मा, पृ०सं०-261
15. Asthetic Aspects of India's Musical Heritage – S.N. Ratanjankar, Page No. 06
16. वांग्मय 'शब्द ब्रह्म, नादब्रह्म', आचार्य श्रीराम शर्मा, पृ०सं०-06
17. वांग्मय 'शब्द ब्रह्म-मादब्रह्म, आचार्य श्री राम शर्मा, पृ०सं०-6.42