

मानसिक तनाव मुक्ति हेतु संगीत की उपादेयता

डॉ० संगीता गोरंग

एसोसिएट प्रोफेसर, संगीत विभागाध्यक्षा
के०वी०ए० डी०ए०वी० कॉलेज फॉर वूमन
करनाल

ईमेल: sangeetagorang@gmail.com

Reference to this paper
should be made as follows:

डॉ० संगीता गोरंग

मानसिक तनाव मुक्ति हेतु
संगीत की उपादेयता

Artistic Narration 2022,
Vol. XIII, No. 1,
Article No. 6 pp. 34-41

[https://anubooks.com/
artistic-narration-no-xiii-
no-1-jan.-june-2022/](https://anubooks.com/artistic-narration-no-xiii-no-1-jan.-june-2022/)

सारांश

वर्तमान में समाज के सभी वर्गों में वर्तमान मानसिक तनाव में तेजी से बढ़ोतरी हो रही है। वास्तव में यह गंभीर चिंता का विषय है। लोग तनाव ग्रस्त क्यों हो रहे हैं? इस पर कैसे नियंत्रण पाया जा सकता है? इस पर सरकारी और गैर सरकारी दोनों स्तर पर गम्भीरता से विचार करने की जरूरत है। आज समाज में ऐसा कोई वर्ग नहीं है, जो किसी न किसी तरह के मानसिक तनाव में न हो।

मनोरोग विशेषज्ञों के अनुसार एक व्यक्ति पर काम का बोझ बहुत ही अधिक होने के कारण उसके व्यवहार में बदलाव आना शुरू हो जाता है। उसे जल्दी गुस्सा आता है, चिड़चिड़ापन रहता है, काम करने की क्षमता में कमी आने लगती है। इन सब लक्षणों के चलते यदि उसको तनावरहित न किया जाये तथा बराबर तनाव बना रहे तो वह व्यक्ति विभिन्न मानसिक रोगों का शिकार बन जाता है।

आज हर व्यक्ति अपने दिमाग को किसी न किसी रूप में बहुत अधिक थकाने लगा है। आराम के लिए जो तरीका अपनाता है, वह अप्रत्यक्ष रूप से मानसिक दबाव ही लाता है। जैसे तनाव मिटाने के लिए वैज्ञानिक क्षेत्र में काफी प्रयास हो रहे हैं, काफी दवायें निकल रही हैं। तनावमुक्ति के लिए शामक दवाइयां दी जाती हैं। एक बार थोड़ा सा तनाव कम हो जाता है, परन्तु वास्तव में तनाव मिटता नहीं है। प्रतिदिन दवायें लेनी पड़ती है। जब तक दवा का असर रहता है, तनाव कम मालूम होता है और व्यक्ति सो जाता है। जैसे ही दवा का असर खत्म होता है, तनाव पुनः आ जाता है और फिर नींद के लिए गोलियां लेनी पड़ती हैं। यह क्रम स्थायी रूप से बन जाता है।

संगीत चिकित्सकों का कहना है कि तनाव मिटाने के लिए संगीत के अनेक राग बहुत उपयोगी हैं। संगीत चिकित्सकों का मानना है कि संगीत सुनने से मन शांत होने लगता है। इस संबंध में कई शोध भी हो रहे हैं। रात्रि में संगीत सुनने से अच्छी नींद आती है और सुबह सो कर उठने पर काफी ताजगी महसूस करता है।

संगीत चिकित्सा में कुछ उपयोगी रागों का उल्लेख इस प्रकार है।

राग : ललित, केदार। मानसिक रोगों में उपयोगी।

राग : यमन, कल्याण, नट भैरव, हिन्दोल, जोनपुरी। हड्डियों के लिए फायदेमंद।

राग : भैरवी, केदार, श्री शुद्ध कल्याण। अस्थमा में उपयोगी।

राग : हिण्डोल, पूरिया, कौशिक कानडा, तोडी, पूर्वी, मुल्तानी। लो व हाई ब्लड प्रेशर में लाभकारी।

तनाव का अर्थ मनुष्य के मन और मस्तिष्क की उस दशा से है जिसमें वह अपने विचारों में किसी दबाव और बेचैनी का अनुभव करता है यह बेचैनी उसके शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है तनाव की स्थिति ऐसे हार्मोन का स्तर बढ़ा देती है जिससे धड़कन तेज हो जाती है, रक्तचाप बढ़ने लगता है और विभिन्न व्यक्तियों में विभिन्न लक्षण देखे जाते हैं।

तनाव प्रबंधन का अर्थ कुछ ऐसी मनोवैज्ञानिक और शारीरिक क्रियाओं की प्रणाली विकसित करने से है जिन्हें सीख कर मनुष्य के शरीर और मन पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों को कम किया जा सकता है। रिचर्ड लजारस तथा सुसैन फोक मेन के अनुसार जब मनुष्य के पास किसी लक्ष्य तक पहुँचने के लिए संसाधन कम होते हैं और पूरे किये जाने वाले काम बहुत अधिक होते हैं तो उसे तनाव होता है। वॉल्टर कैनन तथा हैन्स सेल्ये ने मनुष्यों तथा प्राणियों पर किये गये

शोध में पाया कि तनाव शरीर और मन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। प्रत्येक मनुष्य के लिए यह आवश्यक है कि वह संतोषप्रद, संतुलित और सुखी जीवन जीने के लिये तनाव प्रबंधन की तकनीकें सीखे। इन्हीं तकनीकों में से एक है संगीत का उपयोग। जैन कालिंगवुड के अनुसार संगीत में ऐसी अनोखी शक्ति होती है जो कि हमें भावनात्मक रूप से प्रभावित कर तनाव को कम करती है। संगीत की स्वर लहरियाँ मनुष्य के मन को आनंदित करती हैं गीत के बोध व्यक्ति को प्रेरित करते हैं तथा लय मन को अच्छी लगती है। सभी मनुष्यों को संगीत प्रभावित करता है। विश्व के सभी समाजों में भिन्न-भिन्न भाषाओं और बोलियों में विभिन्न वाद्यों के साथ गाने तथा नृत्य करने की परंपरा पाई गई है अर्थात् संगीत सार्वभौमिक रूप से आनन्द प्रदान करता है।

संगीत कला का वह स्वरूप है जिसे सुन कर आनन्द का अनुभव किया जा सकता है संगीत जितना आनन्द गाने या नाचने वाले को देता है उतना ही आनन्द उसे सुनने या देखने वाले को भी प्रदान करता है। यही कारण है कि इस असीम आनन्द को प्राप्त करने के लिये विकसित समाजों में मनोरंजन के लिये संगीत रचने, गाने और उसका प्रदर्शन करने के लिये अनेक व्यक्ति इसे व्यवसाय के रूप में अपनाते हैं तथा लोकप्रिय संगीत रचने वाले गीतकार, संगीतकार और गायक समाज में प्रतिष्ठा, लोकप्रियता एवं समृद्धि पाते हैं। संगीत की रचना करना एक साधन है तथा गीत गाना, बजाना या नृत्य करना एक कठिन कला है जिसे मेहनत करके अनेक वर्षों तक निपुण गुरुओं के निर्देशन में ही सीखा जा सकता है इसलिये संगीत की शिक्षा देना भी एक महत्वपूर्ण व्यवसाय है क्योंकि संगीत आम व्यक्तियों को आनन्द प्राप्ति के द्वारा मनोरंजन का एक सशक्त माध्यम है इसलिये सभी व्यक्ति संगीत सुनना पसंद करते हैं चाहे उन्हें संगीत की समझ हो या न हो।

तनावग्रस्त व्यक्ति अपने पास उपलब्ध सुख सुविधा के साधनों से पूरा आनंद नहीं उठा पाता। तनाव बढ़ जाने पर जीवन की दैनिक क्रियाओं में बाधा डालने लगता है तनावग्रस्त व्यक्ति न चैन से सो पाता है न भोजन का आनंद उठा पाता है तनाव बढ़ जाने पर व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है और अवसादग्रस्त हो जाता है तनाव के उच्चतम स्तर पर व्यक्ति आत्महत्या जैसे अवांछनीय और गलत कदम तक उठाने से नहीं डरता। आज हम समाचार पत्रों में दिन-प्रतिदिन के समाचारों में प्रायः ऐसे दुःखद समाचार पढ़ते हैं जिनमें युवाओं द्वारा तनाव में आकर आत्महत्या करने का उल्लेख होता है। अनेक अध्ययन इस ओर संकेत करते हैं कि युवावर्ग में तनाव बढ़ता जा रहा है और इसका दुष्प्रभाव उनके व्यक्तित्व पर स्पष्ट रूप से देखा जा रहा है। प्रस्तुत अध्ययन द्वारा मैंने महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्राओं में तनाव के कारण तथा तनाव दूर करने में संगीत के योगदान को जानने का प्रयत्न किया है।

तनाव कम करने के लिये संगीत का उपयोग

श्री फैंक फिटजपैट्रिक जोकि एक प्रख्यात गतिकार, संगीतकार तथा ग्रेमी अवार्ड के लिये नामांकित गायक हैं, वे तनाव कम करने के लिये संगीत के उपयोग के निम्न उपाय बतलाते हैं:

1. **प्रातः काल संगीत के साथ उठें:-** सुबह उठते ही स्वयं को तनावरहित और स्फूर्तिमय अनुभव करने के लिये अपने मोबाईल फोन में किसी प्रेरित करने वाले आनन्ददायक गीत को अलार्म की तरह प्रयोग में लाये जिससे प्रातः उठते ही आपके मस्तिष्क में सकारात्मक और स्फूर्तिदायक विचार उत्पन्न हों।

2. **गीत गुनगुनाएं:-** प्रातः काल उठकर जैसे ही आप अपनी दिनचर्या में लगे हो सके तो व्यायाम करते समय नहाने और तैयार होते हुए किसी मधुर गीत की पंक्ति गुनगुनाएं आपको गाना अच्छी तरह आता हो या नहीं इससे विशेष अंतर नहीं पड़ता आप उससे तल्लीन होकर गायें तनाव निश्चित ही कम होगा।

3. **किसी वाद्य को बजायें:-** तनाव कम करने के लिये किसी वाद्य को बजाना सीखें तथा नियमित रूप से उसे बजायें इससे आपको आनंद मिलेगा तथा नकारात्मक विचार दूर होंगे।

4. **नकारात्मक विचार घटाने के लिये मंत्रों को गायें:-** प्राचीन काल से यह माना गया है कि मंत्रों का सामूहिक रूप से गायन करने से नकारात्मक विचार और तनाव घटता है और सकारात्मक विचार बढ़ते हैं।

5. **संगीत के साथ भावनात्मक रूप से जुड़े:-** संगीत को सुनकर उसके बोलों में छुपे अर्थ को समझें तथा व्यक्त की जाने वाले भावों को समझने की चेष्टा करें इससे तनाव कम होगा और ध्यान चिन्ता से हट कर सकारात्मक विचारों की ओर जायेगा।

6. **ट्रैफिक जाम और भीड़ में संगीत सुने:-** शहरों में ट्रैफिक जाम और भीड़ में फंस कर जब हमें यह तनाव हो कि हम गंतव्य के लिये लेट हो जायेंगे तो हमें ऐसे समय शांत रहकर कोई धीमा संगीत सुनना चाहिये इसके लिये अपनी कार/बस में संगीत सुनने का प्रबंध रखना चाहिये।

7. **कार्यस्थल पर संगीत का आनंद ले:-** यदि आप किसी ऐसे कार्य को कर रहे हैं जिसमें बहुत ध्यान से गणना करने की आवश्यकता नहीं है तो आप कार्य स्थल पर भी धीमा संगीत सुन कर अपने अप्रिय विचारों को कम कर सकते हैं।

8. **सभा सम्मेलन एवं मीटिंग करते समय:-** हल्के संगीत का आनंद उठाना चाहिये जहाँ पर हम अपने साथियों के साथ-साथ बिताने के लिये एकत्रित हुये हो जब तक कि मीटिंग की औपचारिक शुरुआत न हो सभी साथी मिलकर संगीत का आनंद उठा सकते हैं। इससे वातावरण आनंददायक बनाने में सहायता मिल सकती है।

9. **सजग होकर संगीत सुनें:-** जब आप संगीत सुनें तो गीत तथा लय पर विशेष ध्यान दे जिससे संगीत का सकारात्मक प्रभाव आप महसूस करने लगे।

10. **विश्राम के समय संगीत सुनें:-** जब दिन भर काम करने के बाद घर पहुँचे तो हाथ मुँह धोकर आराम करें और हल्का संगीत सुनें। संगीत सुनते हुए सोने की चेष्टा करें तनाव और निराशाजनक विचार कम होंगे।

11. **संगीत का नियमित अभ्यास करें:-** किसी वाद्य के साथ संगीत का नियमित अभ्यास करने से ध्यान बंटता है तथा तनाव कम करने में सहायता मिलती है।

12. संगीत और नृत्य के साथ व्यायाम करें:- संगीत का एक अंग नृत्य है नृत्य में मनुष्य अधिक सक्रिय भागीदारी करता है इसलिये नृत्य तनाव को कम करने में अधिक प्रभावशाली भूमिका रखता है। नृत्य से मनोरंजन तथा व्यायाम दोनों ही होते हैं।

संगीत भावों की अभिव्यक्ति का प्रमुख माध्यम है। मानव के उल्लास उमंग, करुण, सुख दुःख की अनुभूति संगीत द्वारा चित्रित की जाती है। संगीत के प्रभाव में आकर व्यक्ति शारीरिक व मानसिक व्यवहार का प्रदर्शन करता है संगीत की इसी विशेषता के आधार पर ना केवल तनाव रहित हो संतुलित व्यवहार की और प्रेरित होता है अपितु आनन्द शांति की अनुभूति को भी ग्रहण करता है। ऐसे में संगीत औषधि स्वरूप भावों के दमन से उत्पन्न रोगों का विकास करता है। इसीलिए कला और विज्ञान का समन्वय संगीत चिकित्सा के नाम से जाना जाता है। संगीत के माध्यम से उपचार काफी हद तक दिमाग की ग्रहण शक्ति पर निर्भर करता है। ऐसा मानते हुए रामकृष्ण परमहंस, डा. आर्जा स्टीवेन्सन, डा. विनसेट पील इत्यादि ने संगीत को अनेक रोगों के निराकरण की अचूक औषधि बतलाया है। संगीत में राग की उत्पत्ति का स्थल आध्यात्म मन स्थल है और इसका उद्देश्य है लोक कल्याण, जो मन को रंजित करे, जिससे रस का बोध हो—जो जन, मन, आत्मा को प्रभावित करे वही राग है हमारे प्राचीन संगीत मनिषियों ने विशिष्ट रागों के लिए विशिष्ट समय निर्धारित किया है। तुलसीदास जी के अनुसार राग रागिनी रोग हर लेती है।

राग हरे सब रोग को कायर को दे सूर

सुखिया को साधन बने दुखिया को दुख दूर¹

वहीं जैनधर्म में श्री 'अजितशांति स्त्रोत्र' को सुबह शाम गाए जाने पर कोई रोग नहीं लगता। इसमें वर्णित विभिन्न छंद 'म्यूजिक थैरेपी' में प्रयुक्त किए जा सकते हैं। भारतीय शास्त्रीय संगीत में सौम्यता शांति है। रोग के कष्ट के निर्वाण हेतु समय के ध्याननुसार इन रोगों द्वारा मुक्ति पाई जा सकती है।

विषय को मध्य नज़र रख सर्वप्रथम यहाँ नादोपचार के विषय में चिन्तन किया जा रहा है। नाद सर्वभोम और इसका गुण आकाश है। नाद की शक्ति जितनी सूक्ष्म है उतना ही इसका प्राबल्य प्रभावपूर्ण है। नाद प्रभाव द्वारा विशिष्ट तत्वों निर्मित शरीर के किसी भी अंग विशेष का उपचार किया जा सकता है। किन्तु इसके लिए व्यक्ति विशेष को:-

- नाद तथा काया
- नाद तथा मन
- नाद तथा आत्मा

इन तीनों का ज्ञान होना आवश्यक है, पित्त वात, कपर, सूर्य व चन्द्र की दशा कौन—सा स्वर प्रिय है, राशि, स्वामी, ग्रह—देवता का ज्ञान होना भी आवश्यक है।

सृष्टि में ध्वनि प्राण हीन पदार्थ नहीं अपितु सातों स्वर नाद पूर्ण रूप से प्राण वात, पित्त कफ निधातु और सत्—रज, तम त्रिगुण जब सर्वगुण सम्पन्न हो जाते हैं तभी उत्तम और स्वस्थ

शरीर व मन का उद्भव होता है।^१ तो प्रत्येक संगीत उपयोगी नाद किस प्रकार उपचार में सहायक है इस पर विचार करते हैं:-

- **शङ्ख**— नासिका, कंठ उर तालु जीभ दंत इन छह स्थानों से संयुक्त रूप से जो प्रकट होता है वह शङ्ख है। शरीर का हिस्सा आत्मा, रंग लाल, ग्रह मंगल, देवता अग्नि, रस वीर, अद्भुत, धातु पित्त, गुण सत्त्व इस स्वर की साधना करने वाला सभी सुखों को भोगता है।

- **ऋशभ**—नाभि से उत्पन्न वायु कंठ और मस्तिष्क से टकराती बैल की तरह गरजती है। इसलिए इसे वृशभ भी कहते हैं। शरीर का हिस्सा मस्तिष्क, रंग नारंगी, ग्रह सूर्य, देवता ब्रह्मा—रस—वीर, रौद्र अद्भुत धातु वात, गुण सत्त्व है। इस स्वर की साधना करने वाला धन, पद वस्त्र ग्रहण करता है।

- **ग—गंधार**—जिससे ग्रन्थ का वहन हो नाभि से उत्पन्न होने वाली वायु हृदय व कंठ से गुजरती है वही गंधार है। शरीर का हिस्सा हाथ, रंग पीला, ग्रह—बुध, देवता पृथ्वी व सरस्वती, धातु पित्त, गुण तम है।

इस स्वर की साधना करने वाला ज्ञाता कवि शास्त्र व उत्तम कलाकार होता है।

- **म—काया** अथवा शरीर, उसके मध्य में उत्पन्न होने वाला स्वर मध्यम है। नाभि से उत्पन्न वायु जब ठर व हृदय से होती हुई नाभि प्रदेश में आकर महानाद में शरीर का हिस्सा, छाती, रंग हरा, ग्रह शनि, देवता विष्णु, गुण रज हैं धातु वात, कफ पित्त है।

पंचम

- शङ्ख आदि स्वरों में जिसका पांचवा स्थान है। नाभि उर हृदय कंठ और मस्तिष्क इन पाँचों स्थानों से जो उत्पन्न हो वह पंचम है। शरीर का हिस्सा गला, रंग नीला ग्रह देवता सूर्य नारायण व लक्ष्मी, श्रृंगार, हास्य इसके रस है धातु वात, और गुण रज और सत्त्व है। इस स्वर का साधक राजा समान नायक, शूरवीर अनेक कलाओं का संग्रहकर्ता होता है।

- धैवन यह स्वर पूर्ण वर्णित शेष स्वरों का परस्पर अभिसंधान करने वाला है। शरीर का हिस्सा कमर, रंग असमानी नीला ग्रह शुक्र देवता गणेश धातु कफ वात, गुणसत्त्व।

- निशाद—जिस स्वर की उत्पत्ति के समय भोहें तंग हों, जिससे स्वर पास आकर लगते प्रतीत हों वे निशाद है। यह स्वर सर्व का पराभाव करने वाला है इसका देवता सूर्य है शरीर का हिस्सा दोनों पाँव, रंग जामुनी, ग्रह चन्द्र, धातु कफ, गुण तम है।^३

- ऋशभ स्वर अग्नि तत्व वर्धक है सही रूप से इसे उच्चारित करने पर घुटनों में उत्पन्न वात शूल का उपचार किया जाता है।

- कामाधिक्यता अथवा यौन पीड़ित रोगी को तानपूरे पर शङ्ख के तार को छेड़ते हुए रे गा स, पनिध, स्वरों का अभ्यास करना चाहिए।

- जुकाम, सरदर्द, कमरदर्द से छुटकारा पाने हेतु प्रायः काल दस मिनट की साधना करते हुए ग—रे, तीन मिनट, गरेस—गरेस का उच्चारण करना चाहिए।

● निम्न रक्तचाप के उपचार के लिए ऋशभ स्वर का दीर्घ उच्चारण तथा उच्च रक्त चाप में मध्यम स्वर के दीर्घ उच्चारण से इसे सामान्य किया जा सकता है।

● बिना चीड़फाड़ के शड़ज स्वर के दीर्घ उच्चारण से फोड़े की पस या मवाद, रिस कर बाहर आ सकता है।

● डा. मनोरमा शर्मा द्वारा एडज के उपचार हेतु म रेग-पनिध स्वरसमुह के उच्चारण पर बल दिया है जिसके पुनः उच्चारण से रोही को शान्ति मिलेगी।⁴

नकसीर फूटने और मूत्र व्याधि हेतु रे गम पध स्वरों का दीर्घ उच्चारण लाभप्रद रहेगा।

रक्तशुद्धि के लिए प स ग म प स्वर समूह का दीर्घ उच्चारण पाँच-पाँच मिनट पर तीन बार अभ्यास करें। राग तोड़ी और भूपाली राग द्वारा भी भैरवी राग के स्वरों द्वारा स्काइजोफ्रिनिसा जैसी बीमारी से निजात पाई जा सकती है।

धुपथ गायक 'अमीनुद्दीन डागर' का कहना है कि टी.वी. लकवा जैसी बिमारियों का इलाज रोगों के स्वर समूह द्वारा किया जा सकता है। स्वयं उनके पिता 'नसीरुद्दीन डागर जी' ने इन्दौर के टी.बी. के रोगी को ललित राग सुनाकर ठीक किया था।⁵

भारतीय देवभाषा व्यजनों का भी उच्चारण करने से अनेक रोगों के नाश में सहायता प्राप्त हो सकती है। इस दृष्टि से भी यहां विचार किया जा रहा है।

'अ' का उच्चारण करने से (कण्ठ) हृदय पर विशेष प्रभाव पड़ता है। रूधिर शुद्ध होने लगेगा जिससे हृदय संबंधी रोगों पर काबू पाया जा सकता है।

'आ' का उच्चारण भी शुद्ध रक्त का संचार करता है फेफड़े के ऊपरी भाग तथा सीने पर इसका प्रभाव पड़ता है। 'आ' का पसलियों को बलवान बनाता है।

ना केवल गायन वादन अपितु शास्त्रीय नृत्य की हस्त मुद्राओं द्वारा भी रोग चिकित्सा का महत्त्व खोज लिया गया है। एक हाथ में बनने वाली मुद्रा असंयुक्त मुद्रा कहलाती है। अभिनय दर्पण में 19 असंयुक्त मुद्रा का वर्णन किया गया है। वैज्ञानियों ने भी माना है कि पाँचों उंगलियों से विद्युत चुंबकीय तरंगें निकलती हैं। मुद्राओं द्वारा पंचतत्त्वों का संतुलन स्थापित होता है। जिससे कई रोगों का निवारण होता है। उदाहरण स्वरूप तर्जनी उंगली और अंगूठे को स्पर्श किया जाये तो यह अराल हस्त मुद्रा है।⁶ नृत्य में विशमान अमृत प्रंचड जैसे भाव दिखाए जाते हैं। आयुर्वेद में इसे ज्ञान मुद्रा कहते हैं। 5 से 20 मिनट इसके अभ्यास से मांसपेशियाँ और दिमाग को लाभ होता है। जिससे अनिद्रा, क्रोध, निराशा, आलस्य का निवारण होता है।

नृत्य में चतुर हस्त मुद्रा से जिसे आर्युवेद में बुद्ध मुद्रा कहते हैं। नृत्य में कस्तूरी, स्वर्ण नेत्र प्रणाम इत्यादि.. दिखलाने के लिए प्रयुक्त होती है इसे आधा घण्टा करने से दाँतों और त्वचा संबंधी रोगों के शमन के लिए प्रयोग किया जाता है। साथ ही चूकिं यह मुद्रा वज्रासन और पद्मासन में भी प्रयुक्त होती है इससे विचारशक्ति, लेखन-शक्ति तथा स्मरण शक्ति भी विकसित होती है।

नृत्य के अभ्यास में प्रतिदिन इन मुद्राओं का निर्माण होता है। स्वास्थ्य प्राप्त होता है। आवश्यकता है इन मुद्राओं (नृत्य की) से लाभ उठाने की।

बदलते समय में शहरी सभ्यता ने नए प्रकार के तनाव मानसिकता को जन्म दिया है। परिणामस्वरूप स्वर उत्तेजन बेचैनी, अनिद्रा जैसे रोग पनपे हैं। संगीत शारीरिक संतुलन को प्रभावित कर मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाता, श्वास की क्रिया को त्वचा तथा रक्तचाप और नाड़ी की गति को प्रभावित करता है यही नहीं संगीत अस्थिर एवं विकृत मस्तिष्क वाले व्यक्ति को भी शानत करता है। यही कारण है कि संगीत के इस गुण से प्रभावित होकर संगीत चिकित्सा सम्बन्धी, विविध प्रयोग किए गये हैं। 1950 में नैशनल ऐसोसिएशन फॉर म्यूजिक थैरेपी केन्द्र स्थापित हुआ है। 1962 में बर्लिन में भी संगीत द्वारा रोगियों पर तजूरबे किए गये। इस प्रणाली द्वारा वनस्पति को भी गुणानुसार प्रयोग में लाया गया है। प. ओमकार नाथ ठाकुर जी स्वयं संगीत की राग-रागिनीयों द्वारा पेड़, पौधों, जानवरों पर प्रयोग करते थे। भारत के डा. जे. पाल (संगीत) द्वारा चिकित्सा करने में सफलता प्राप्त की। 1938 में उन्होंने इस विषय पर एक पुस्तक भी प्रकाशित की। यही नहीं पीड़ा व दोशरहित शलय चिकित्सा में भी म्यूजिक थैरेपी का सहयोग लिया जा रहा है।

इस प्रकार संगीत निश्चय ही हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बल देने में सक्षम है इसे जीवन का अभिन्न अंग बना लेने से निश्चय ही शरीर व मन दोनों ही भले-चंगे रहेंगे और स्वस्थ समाज की रचना करेंगे-म्यूजिक थैरेपी को व्यवसाय में अपनाने के लिए संगीत विद्यार्थियों के लिए अपार सम्भावनाएँ हैं।

संदर्भ ग्रंथ

1. शर्मा, डॉ. हरद्वारी लाल. (1994). कला में संगीत साहित्य और उदात्त के तत्व. मेरठ. पृष्ठ 5.
2. जैन, श्रीमती विजय लक्ष्मी. (1989). संगीत दर्शन. जोधपुर. पृष्ठ 2.
3. मित्तल, डॉ. मिथिलेश शरण., शंखधार, प्रो. उर्मिलेश कुमार. साहित्यशास्त्र तथा समालोचन के सरल आयाम. पृष्ठ 28.
4. (2001). संगीत. जून. पृष्ठ 29.
5. (2002). संगीत पत्रिका. दिसम्बर. हाथरस. पृष्ठ 25.
6. बक्षी, कर्नल सी०सी०. वैशिशक चेतना. राजकोट. पृष्ठ 381.
7. शर्मा, डा. मनोरमा. (1966). म्यूजिक थैरेपी. पृष्ठ 129-30.
8. (2002). संगीत. सितम्बर. पृष्ठ 15.
9. शुक्ला, मीना. (2006). संगीत. अक्टूबर. पृष्ठ 29.