Artistic Narration Vol. XVI No. 1 Jan.-June 2025 ISSN (P): 0976-7444 (e): 2395-7247 Impact Factor 8.898 (SJIF)
https://doi.org/10.31995/an.2025.v16i01.015

संगीत चिकित्सा का मानसिक तनाव के उपचार में महत्व

डॉ0 मोनिका डडवाल
शोधार्थी
संगीत विभाग
हि0 प्र0 विश्वविद्यालय,शिमला
ईमेलः *drmonika777@gmail .com*

Reference to this paper should be made as follows:
Received: 20.05.2025
Approved: 08.06.2025

डॉ0 मोनिका डडवाल

संगीत चिकित्सा का मानसिक तनाव के उपचार में महत्व

Artistic Narration 2025,
Vol. XVI, No. 1,
Article No.15 pp. 097-100

Online available at:
https://anubooks.com/journal-volume/artistic-narration-june-2025-vol-xvi-no1
Referred by:
DOI:*https://doi.org/10.31995/an.2025.v16i01.015*

सारांश

संगीत चिकित्सा मानसिक रोगियों के लिए अधिक कारगर तथा तत्काल प्रभावी सिद्ध हो रही है। क्योंकि–भारतीय शास्त्रीय संगीत में न केवल मनुष्य को तनाव मुक्त कर आनन्दित कर देने की क्षमता है अपितु शरीर में उत्पन्न रोगों को भी दूर करता है। रोगों में तीव्रता का फैलाव होता है जो समस्त श्वसन अंगों के साथ ही साथ मस्तिष्कीय कोशिकाओं विशेषकर– 'हाईपोथेलेमस' पर कुछ रोगों की विशेषता के द्वारा प्रभाव डालता है। संगीत मस्तिष्क की नाड़ियों को शान्त करता है तथा शरीर की समस्त प्रणालियों एवं अवयवों को शक्ति एवं स्फूर्ति प्रदान करता है।

मुख्य बिन्दु

'मानसिक तनाव'

डॉ0 मोनिका डडवाल

भूमिका:– स्वर तथा लय के व्यवस्थित रूप धारण करने पर जिस कला का प्रादुर्भाव होता है वह संगीत है। जिसके अर्न्तगत गायन–वादन–नृत्य तीनों का ही समावेश माना गया है। अतः संगीत वह सूक्ष्म ललित कला है जिसका आधार नाद है। नाद एवं गति यह दोनों मुख्य तत्व हमें प्रकृति से ही प्राप्त हुए है और यह ही तत्व हमें स्वर तथा लय के रूप में प्राप्त हुए हैं मानव प्रयत्नों से संगीत कला कई कालों में विकसित होती रहती है और जिस समय हम संगीत–चिकित्सा की बात करते है तो पाते है कि भारतीय संगीत का इतिहास ऐसी कई कथाओं से भरा पड़ा है कि संगीत में रोग निवारक की क्षमता है। प्राचीन समय से ही संगीत का उपयोग मानव की भौतिक, मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक दुर्बलताओं से मुक्त होने के लिए किया जाता रहा है। क्योंकि संगीत द्वारा मानव के मस्तिष्क को शान्ति मिलती है तथा संगीत मानव के मन में कई भाव उत्पन्न करने का साधन भी माना गया है।

प्राचीन तथा मध्यकालीन संगीत चिकित्सा पद्धतिः–

संगीत के चिकित्सकीय प्रयोग का उल्लेख हमें सर्वप्रथम ताम्र युग में मिलता है। उस समय की ग्रथों में यह बताया गया है। कि उस काल में जब कोई बीमार पड़ जाता था। तो यह लोग उसे दवा नहीं देते थे। बल्कि संगीत के द्वारा ही उसका उपचार करते थे तथा इस उपचार से कई व्यक्ति स्वस्थ तथा सुंदर बन जाते थे। इसी प्रकार द्रविड़ लोगों को भी संगीत के वैज्ञानिक रूप का पता था। तथा उन्होंने इनका प्रयोग चिकित्सा के रूप में किया वेदों में सामवेद की गतिमा से भी स्पष्ट हो जाता है, कि विभिन्न कामनाओं की पूर्ति के लिए साम–गायन का प्रयोग विविध तरीकों से किया जाता था। कामनाओं में मनुष्य की सबसे बड़ी कामना आयुष्य की होती है। इसमें गायन करने से मनुष्य सौ–वर्ष की आयु प्राप्त करता था तथा पिबा सोम से उत्पन्न दो सामों का गायन करने से मनुष्य दीघार्यु होता है इस तरह रोग की निवृत्ति के लिए जो कर्म वैदिक काल में किए जाते थे उन्हें शान्तिक कर्म की संज्ञा दी गई हैं रोग शान्ति की कामना करने वाले महारोगी को विश्वापृतना (साम–370) साम का गान सुनाते थे क्षुद्ररोग की शान्ति के लिए शुन्नों देवी (1,2,23) साम के गान तथा क्षयरोग की शान्ति के लिए अचोदस इस साम का विधान मिलता है। मध्यकाल के संगीत की चर्चा करे तो हमें स्पष्ट होता है कि भारतीय संगीत का जो रूप वैदिक काल में रहा, इस काल में बिल्कुल भिन्न हो गया संगीत का बंदनीय पवित्र रूप अपने स्तर से हटकर मनोरंजनात्मक प्रभावों से अधिक प्रभावित हुआ वैदिक काल में जो संगीत देवताओं को प्रसन्न करने के लिए था अब वह मध्यकाल में राजदरबारों में आकर प्रतिष्ठित हुआ। संगीत पद्धति का वर्णन हमें सर्वप्रथम मध्यकाल में शांरगदेव के ग्रंथ संगीत रत्नाकर के प्रथम अध्याय स्वाध्याय में स्वरों की उत्पत्ति का वर्णन स्नायुवों चक्रों द्वारा शारीरिक अंगों का विवरण से प्राप्त होता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि मध्यकाल में संगीत के विज्ञान पक्ष की और से प्रचार नहीं हुआ जैसे वैदिक काल में रहा है।

वर्तमान संगीत चिकित्सा पद्धतिः–

आधुनिक काल में संगीत चिकित्सा का विकास बीसवीं सदी के विज्ञान के साथ शुरू हुआ है इस काल में संगीत का वैज्ञानिक ढंग से प्रयोग किया जाने लगा तथा इसका प्रत्यक्ष प्रमाण हमें संगीत के चिकित्सकीय प्रभाव के कारण सर्वप्रथम पं0 ओमकारनाथ ठाकुर के ग्रंथ संगीत मार्तण्ड से प्राप्त होता है उन्होंने सर्वप्रथम इटली के शासक जो अनिद्रा रोग से पीड़ित थे अपने गायन से इस रोग को ठीक किया।

पं0 जसराज जी ने अपने गायन से संगीत चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों को दूर कर रोगियों को आराम तथा स्वास्थ्य लाभ प्रदान किया।

https://doi.org/10.31995/an.2025.v16i01.015

मैसूर के गणपति सच्चिदानंद जी ने नाद चिकित्सा का उद्भावन किया था।

स्वामी शिवानद महाराज ने वीणा वादन से अध्यात्म के साथ संगीत को जोड़कर विविध प्रयोग किया।

भारत में सर्वप्रथम जो प्रयोग किया गया उसका प्रमाण हमें डॉ. जैम्सन पाल की पुस्तक 'संगीत चिकित्सा' में मिलता है जो सन् 1938 ई0 में लाहौर में प्रकाशित हुई थी। संगीत चिकित्सा का वर्णन हमें मैडिकल पेपेरी में भी मिलता है जिसकी खोज पेट्री नामक वैज्ञानिक ने सन् 1899 ई0 में किया था। बाइबिल में भी यह विवरण हमें मिलता है। डेविड राजा सिओल के सामने संगीत का प्रदर्शन किया जिससे राजा को स्वस्थता तथा शान्ति का अनुभव हुआ।

बीसवीं सदी में जितना व्यापक, अनुसंधान, शोध–प्रयोग, श्रवण तथा मनन पाश्चात्य देशों में हुआ उतना भारत में नहीं हुआ सन् 1944 ई0 में मिशिन विश्वविद्यालय द्वारा संगीत चिकित्सा का पाठ्यक्रम तैयार किया गया तथा 1946 ई0 में कन्यास विश्वविद्यालय में शुरू किया गया। रूसी वैज्ञानिक डॉ. गोजिएल ने अपने प्रयोगों में बताया है कि संगीत संत–संचार को प्रभावित करता है।

संगीत चिकित्सा का मानव मस्तिष्क पर प्रभावः–

संगीत चिकित्सकों का कहना है कि संगीत का प्रभाव मानव मस्तिष्क के सेरिब्रल कार्टेक्स तथा ऑटोनौमिक नर्वस सिस्टम पर सीधे तौर पर पड़ता है संगीत के स्वर कानों के माध्यम से सेरिब्रल कार्टेक्स में आते हैं तथा फिर वहा से सब कार्टेक्स क्षेत्र में पहुँचते हैं। यह प्रक्रिया लिबिक सिस्टम से नियंत्रित होती है और सम्पूर्ण शरीर में ओटो–नॉमिक नर्वस सिस्टम द्वारा प्रसारित कर दिया जाता है। संगीत से माँसपेशियों के तनाव में भी कमी आती है भारत में भी चिकित्सा पद्धति को लेकर अनेक अनुसंधान तथा विचार–गोष्ठियों का आयोजन आज के समय में किया जा रहा है।

वर्तमान में चेन्नई में 'राग–रिसर्च' सेन्टर की स्थापना की गई है। इसमें कई शास्त्रीय– रागों पर रोगीपचार की पद्धति विकसित की गई जिसके अनुसार विभिन्न रागों का प्रभाव भिन्न रूपों से प्रभावकारी रहा है। राग की अपनी एक संकल्पना होती है। जोकि विशिष्ट तत्वों के साथ बँधी होती है। राग शरीर पर एक निश्चित प्रभाव डालता है तथा रोग विशेष में प्रभावी होता है संगीत चिकित्सा में रोग की वजह जानकर इलाज किया जाता है। 'राग– रागिनियों' द्वारा जलप्रद चिकित्सा ही सम्भव है। जैसे– 'राग भूपाली' तथा तोड़ी उच्च रक्त चाप के रोगियों को आराम देता है जबकि 'राग मालकौंस' तथा आसा बरी भिन्न रक्तचाप के रोगियों के लिए लाभप्रद है। 'राग भैरवी' मानसिक शिथिलता का प्रतीक है 'राग सारंग' चिन्तानाशक है तथा क्षय एवं मिर्गि के रोगियों को राहत देने वाला है राग बहार–बागेश्री पागलपन के रोगों के लिए, राग हिन्डोल–मारवा मलेरिया के लिए तथा राग शिवरंजनी स्मरण शक्ति बढ़ाने में सहायक है। संगीतकार का इन सभी रागों के लिए कुशल होना, मेडिकल साईस की जानकारी होना, उपयुक्त संगीत विद्या, संगीत प्रथा धुन तथा शैली का चयन अथवा रोगी की मानसिक स्थिति, रूचि वंश परिवेश आदि की क्षमता का होना आवश्यक है।

संगीत के विभिन्न प्रकारों का सम्बन्ध हमारे मस्तिष्क तथा शरीर से है। संसार की लगभग सभी प्राचीन संस्कृतियों में रोग निवारक मंत्र तथा स्वर युक्त गीतों का उपयोग इतिहास में देखने को मिलता है मंत्रों में शारीरिक रोग तथा भ्रम जैसी बिमारियों को दूर करने में चिकित्सकीय गुण मौजूद हैं मनुष्य ओकार ध्वनि से विशिष्ट मंत्रों के प्रयोग द्वारा सभी प्राकृतिक अभिव्यक्तियों पर नियंत्रण प्राप्त कर सकता है। ब्लड प्रेशर, हृदय रोग तथा मानसिक रोग से परेशान लोगों के लिए संगीत एक उम्मीद की किरण बनकर उभर रहा है। संगीत चिकित्सा के द्वारा त्रिदोष

डॉ0 मोनिका डडवाल

जैसी वात, पित्त, कफ को प्रभावपूर्ण ढंग से नियंत्रित किया जा सकता है क्योंकि संगीत पीयूष ग्रंथि को उत्प्रेरित करता है। संगीत जोकि गायन, वादन, नृत्य की त्रिवेणी है मानव मन में संवेग उत्पन्न करता है। सवेंद की सुखद अनुभूति चिन्ता, शोक, निराशा आदि कष्टधारी भावों को कम करती है। संवेगों का सबसे अधिक घनिष्ठ सम्बन्ध संगीत से है। मन में जिन शारीरिक रोगों की उत्पत्ति होती है उन्हें साइकोसोमेटिक कहते हैं। मानसिक रोग दो प्रकार के होते है।

मस्तिष्क जन्य रोग– जिसमें सभी प्रकार के दौरे तथा अपस्मार।

उन्मादरोग– अवसाद, तनाव, एलजाइर्मस, दुःख, निराशा आदि। चिकित्सकों का मानना है कि समस्त मानसिक शारीरिक रोगों का उपचार मन तथा प्राण पर संयम संगीत जैसी अमूर्त कला से ही सम्भव हैं संगीत की सवांदात्मक शक्ति मानसिक रोगियों के लिए औषधी बनकर उनकी चिकित्सा में सहायक सिद्ध होती है।

निष्कर्ष:–

संगीत चिकित्सा को पूर्णरूपेण चिकित्सा पद्धति न मानकर इसे समकालिक चिकित्सा पद्धति के रूप में प्रयोगात्मक क्रिया द्वारा अपनाया जा सकता है इसके लिए हमें अनुभवी तथा विचारशील संगीतज्ञ की आवश्यकता है जो रोगी व्यक्ति के मनोभावों तथा उसके सम्पूर्ण व्यक्तित्व को समझ सकें। क्योंकि उचित राग तथा रोगी के मनोभावों में सामंजस्य ही इस रोगोपचार का आधार है।

संदर्भ:–

1. वसन्त, संगीत विशारद, प्रकाशक संगीत कार्यालय–हाथरस।
2. मिश्र कांता प्रसाद, स्वर विज्ञान एवं गणित, कनिष्क पब्लिर्शस, डिस्ट्रीब्यूटर्स नई–दिल्ली।
3. शर्मा डॉ. सतीश, संगीत चिकित्सा, पब्लिकेशन नई–दिल्ली।
4. शर्मा डॉ. सुनीता, भारतीय संगीत का इतिहास।
5. संजय प्रकाशन दिल्ली–1100053 प्रथम संस्करण–1996
6. सिन्हा डॉ. ज्योति–संगीत प्रवाह, ओमेगा पब्लिकेशन नई–दिल्ली।