



संगीत चिकित्सा – एक नवाचार

मनीष बोहरे
शोधार्थी

राजा मानसिंह तोमर संगीत एवं कला विश्वविद्यालय, ग्वालियर



मानव विकास क्रम में विकसित प्राचीन संगीत पद्धति का तर्कपूर्ण एवं प्रयोग सिद्ध स्वरूप ही संगीत चिकित्सा है। उपचार संबंधी व्यक्तिगत लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु पेशेवरों द्वारा सांगीतिक तत्वों का चिकित्सकीय, प्रमाण सिद्ध प्रयोग विधि एवं प्रक्रिया संगीत चिकित्सा कहलाती है। शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक, बौद्धिक, तार्किक एवं सामाजिक अथवा सामुदायिक आवश्यकताओं को चिकित्सकीय प्रविधि की परिधि में रहकर पूर्ण करना संगीत चिकित्सा का उद्देश्य माना जा सकता है। संगीत एक ऐसे तत्व के रूप में जाना जाता है जो व्यक्तित्व विकास, सम्प्रेषण कौशल विकास, रचनात्मकता एवं सृजनशीलता विकास, अभिव्यक्ति एवं अनुभूति परख योग्यताओं के विकास में सकारात्मक योगदान देता है। भ्रूण से मृत्युपर्यन्त संगीत संपूर्ण जीवन चक्र को प्रभावित करता है यह एक विश्वव्यापी भाषा है जो प्रत्येक को किसी न किसी रूप में प्रभावित करती है।

संगीत के सात स्वरों की संरचना मनुष्य के शरीर की सात प्रकृतियों से की जा सकती है। पं. अहोवाल ने भारतीय संगीत की 22 श्रुतियों का मनुष्य के शरीर की 22 नाडियों से सम्बन्धित होने का वर्णन किया गया है। उन्होंने जातिराग के विभिन्न आयामों का वर्णन किया है। उनके अनुसार राग भिन्न षड्ज एवं राग भीम पंचम वीहत्स एवं भयानक रस प्रस्तुत करते हैं। उसी प्रकार आचार्य पार्श्वदेव ने अपने ग्रंथ “संगीत समय सारं” में रागों की विभिन्न पहलुओं का वर्णन किया है।

सामवेद में भी गान विधान में बहुत सारे रोगों के उपचार हेतु लम्बी ऋचायें दी हुई हैं। आचार्य शारंगदेव ने “संगीत रत्नाकर” के स्वराध्याय में स्वरों की उत्पत्ति का वर्णन करते हुये विभिन्न स्वरों से संबंधित स्नायुओं, चक्रों और शारीरिक अंगों का वर्णन किया है। “संगीत मकरंद” के संगीताध्याय में नारद ने लिखा है कि “आयु, धर्म, यश, बुद्धि, धन, धान्य, फल, लाभ आदि के लिए सम्पूर्ण रागों का गायन करना चाहिये। किसी व्याधि को दूर करने के लिये, शत्रु का नाश करने और भय शोक के विनाश में औडुव रागों का गायन उचित है, और षाड्ज रागों का गायन सौन्दर्य, आकर्षण एवं यौवन प्राप्त करने एवं युद्ध में शत्रु पर विजय प्राप्त करने में सहायक है।”

संगीत चिकित्सा का मूल आधार भी स्वर, लय एवं काव्य जो हमारे ऊपर प्रभाव डालते हैं। संगीत सुनते समय हमारे मस्तिष्क के विभिन्न हिस्सों में गतिविधियाँ बढ़ जाती हैं। सुमधुर एवं पसंदीदा संगीत हमारे संपूर्ण चित्त को आकर्षित कर एकाग्रता प्रदान करता है। यदि संगीत किसी घटना क्रम से जुड़ा है तो हमें उसकी याद तुरंत आ जाती है।

हमारे मस्तिष्क का अग्रभाग सेरिब्रम और हाइपोथैलमस से बना होता है। सेरिब्रम विभिन्न कार्यों में समन्वय के लिए कई क्षेत्रों जैसे प्रेरक क्षेत्र (motor area), संवेदी क्षेत्र (sensory area), श्रवण क्षेत्र (Hearing area) में बटा होता है। हाइपोथैलमस भूख-प्यास, ताप की मात्रा, तथा भावनात्मक क्रियाओं का ज्ञान कराता है। यह पीयूष ग्रंथि से हार्मोनों के स्त्रवण को उत्तेजित करता है तथा कुछ हार्मोनों का संश्लेषण भी करता है। वर्णित समस्त कार्य शरीर की विभिन्न क्रियाओं में समन्वय और संतुलन बनाते हैं। संगीत इन भागों पर पर्याप्त प्रभाव डालता है जिससे इनकी गतिविधि बढ़ जाती है और शरीर पर प्रभाव स्पष्ट दिखने लगते हैं।

संगीत के माध्यम से जो ध्वनि तरंगें उत्पन्न होती हैं वे स्नायु प्रवाह पर वांछित प्रभाव डालकर सक्रियता बढ़ती है और विकृत चिंतन को रोककर मनोविकारों को भी मिटाती है। संगीत सुनकर मस्तिष्क में स्थित आठ मुख्य ग्रन्थियाँ सक्रिय हो जाती हैं और हेल्दी हार्मोस का स्त्राव प्रारंभ हो जाता है।

संगीत का मानसिक व्याधियों पर प्रभाव तो सर्वविदित है जैसे अभिघात, पश्चात् उत्पन्न व्याधियाँ एवं मानसिक बाधाएं जैसे स्मृतिलोप, आवेग मंदता; अनिद्रा, अवसाद, अरुचि, दर्द व्यग्रता, व्याकुलता, संवेगात्मक तनाव, अल्जाइमर (विस्मृति) डिमेंसिया, ऑटिस्म (आत्म विमोह) डाउन सिंड्रोम, पारकिंसन रोग, विकृत मानसिकताएं, नशे आदि की लत, द्रवित भावनाओं की शान्ति आदि पर अत्यंत सफल प्रयोग किये जा रहे हैं। अनियंत्रित रक्तचाप, माइग्रेन, हृदयाघात, उदरपीड़ा, कैंसरजन्य दर्द, श्वास रोग, दुर्बलता आदि शारीरिक दोषों एवं रोगों पर भी संगीत चिकित्सा संबंधी प्रयोग जारी है।



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में वैज्ञानिकों ने अनेक शोध व सफल प्रयोग किये हैं, वैज्ञानिकों ने ज्ञात किया है कि अल्जाइमर के रोगियों को संगीत सुनाकर पूर्व बातें स्मृत हो जाती है। यह प्रयोग करके पाया गया कि अल्जाइमर के रोगियों को यह भी याद नहीं रहता था कि उन्होंने दोपहर का भोजन किया है अथवा नहीं, पर उन्हें गीतों की पंक्तियाँ याद रहती थी। एक रोगी अपने प्रिय गीत को सुनकर सचेत हो जाता था और गीत बन्द होते ही पुनः संज्ञाहीन हो जाता था, साढ़े तीन साल बाद अल्जाइमर के इस रोगी ने उस गीत पर चैतन्य होकर अपनी पत्नी को आलिंगनबद्ध किया और गीत के समाप्त होते ही पुनः अपनी व्हीलचेयर में गिर पड़ा। मानसिक रोगी गीतों की अपेक्षा वृन्दवादन के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। एक महिला रोगी अपने चश्मे पर उंगली रखे निष्क्रिय बैठी रहती थी, किन्तु प्यानों के सुनते ही उसके रोग के लक्षण गायब हो जाते थे।

उसी प्रकार अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIMS) के एनाटॉमी विभाग में हुए एक शोध में पाया गया है कि संगीत के प्रभाव से गर्भस्थ शिशु के दिमाग की कोशिकाओं का अच्छा विकास होता है और उसके न्यूरॉन्स भी ज्यादा सक्रिय होते हैं।

इजराइली शोधकर्ताओं ने गर्भ में पल रहे 20 शिशुओं पर अध्ययन के बाद निष्कर्ष निकाला कि गर्भ में पल रहे शिशु मधुर और कर्णप्रिय संगीत सुनने के बेहद शौकीन होते हैं, यही नहीं, उन्हें उसकी समझ भी बेहतर है। तभी तो गर्भावस्था के दौरान जो माँ शास्त्रीय और कर्णप्रिय संगीत सुनती है, उनके बच्चे अधिकतर स्वस्थ और अधिक वजनदार होते हैं। दरअसल कर्णप्रिय संगीत सुनने वाली महिला के गर्भ में पल रहे शिशु का चयापचय (मेटाबोलिज्म) मजबूत होता है, इससे गर्भावस्था में शिशुओं का पर्याप्त वजन बढ़ जाता है और उनका विकास भी अच्छा होता है। इजराइल द्वारा कराई गई एक स्टडी में यह बात सामने आई है। अभी तक व्यक्ति पर संगीत के पड़ने वाले प्रभाव से संबंधित जितने भी शोध किये गये हैं, उनमें से अधिकांश में “आई क्यू” बढ़ने की बात कही गई है, लेकिन अब शोधकर्ताओं ने यह भी सिद्ध कर दिया है कि अच्छा संगीत गर्भ में पल रहे शिशु के स्वास्थ्य में चार चाँद लगा देता है।

रिसर्च रिपोर्ट न्यू आर्लियांस में आयोजित अमेरिकन हार्ट एसोशियेशन की बैठक में पेश की गई। अध्ययन में दस हेल्दी और स्मोकिंग न करने वाले पुरुषों और महिलाओं को अपना फेबरेट म्यूजिक (पसन्दीदा संगीत) सुनाया गया, इसके बाद इन्हें वह संगीत सुनाया गया जो बैचन कर देने वाला था। इस दौरान उनकी, रक्त शिराओं की अल्ट्रासाउंड की जाँच की गई। उन्होंने पाया कि जब लोग अपनी पसंद का संगीत सुन रहे थे तो उनकी रक्त शिराओं में 26 फीसदी तक फैलाव हुआ। वहीं बैचन करने वाला संगीत सुनकर उनकी रक्त शिरायें छह फीसदी तक सिकुड़ गईं।

संगीत चिकित्सा का प्रभाव जितना मनुष्यों पर पड़ता है, उतना ही प्रकृति और पशु-पक्षियों पर भी। भारत में इसका प्रयोग अति प्राचीन है, और इसका लिखित वर्णन शास्त्रों में वर्णित है। वर्तमान में इस पर सफल प्रयोग भी किये जा रहे हैं। इसका एक प्रयोग गायों पर किया गया। जहाँ संगीत बजाकर उन गायों से ज्यादा मात्रा में दूध लिया गया, जबकि अन्य गाय जिन्हें संगीत से दूर रखा गया था, उनसे कम मात्रा में दूध प्राप्त हुआ। इसी प्रकार प्रकृति पर भी कुछ संगीत चिकित्सकीय प्रयोग अभी वर्तमान में म.प्र. के खरगोन जिले में वन विभाग द्वारा किये गये। उन्होंने वहाँ पर कुछ फलदार पौधे लगाये, और उनके पास सितार, गिटार, संतूर आदि मधुर संगीत निरंतर चलाया। इस प्रयोग के परिणामस्वरूप उन पौधों में ज्यादा मात्रा में फल लगे, जिनके पास संगीत निरंतर बजता रहा। इस तरह का संगीत चिकित्सकीय प्रयोग, एक अच्छा कदम है, क्योंकि जिस तरह से हमने कुछ वर्षों में तेजी से प्रकृति का दोहन किया, उससे हमने प्रकृति के पास बहुत कुछ नहीं छोड़ा है। संगीत को “चिकित्सा” के रूप में बढ़ाने के लिये यूरोप व अमेरिकी देशों ने इसे अपने पाठ्यक्रम में सम्मिलित कर लिया है, और वहाँ पर पूर्णकालिक स्नातकोत्तर एवं शोध पाठ्यक्रम संचालित हो रहे हैं, जिनमें संगीत के पेशेवर चिकित्सक अपनी सेवाएँ दे रहे हैं। भारत, संगीत चिकित्सा हेतु शिक्षण कार्यक्रम के प्रारंभिक दौर में है। कुछ संस्थान सर्टिफिकेट एवं डिप्लोमा पाठ्यक्रम संचालन कर रहे हैं, जो एक या दो वर्ष में पूर्ण या अंशकालिक ही हैं। संगीत चिकित्सकों के पंजीकरण एवं मान्यता संबंधी व्यवस्था अभी भारत में नहीं है। म्यूजिक थेरेपी ट्रस्ट जैसी गैर-सरकारी संस्थायें इस क्षेत्र में आई हैं।

संदर्भ –

- 1 शर्मा, प्रो. स्वतंत्र; “सौन्दर्य, रस एवं संगीत”, अनुभव पब्लिकेशन हाउस, 2010
- 2 तोमर, अवधेश प्रताप सिंह पत्रिका, सृजन अंक 7, 2013-14
- 3 <http://naidunia.jagran.com/special-story-small-trees-will-grow-by-music-therapy-62119>
Published Fri., 28 March, 2014 (03:45 PM)