



वर्तमान समय की सामाजिक आवश्यकता संगीत चिकित्सा

साधना राज
शोधार्थी



संगीत से आशय एवं भारत में संगीत का उद्भव एवं विकास “गीतं वाद्यं तथा नृत्य त्रयं संगीतमुच्यते।”

अर्थात् गान, वाद्य और नृत्य तीनों का संगीत में अंतर्भाव हो गया है।

संसार में सभी जातियों में युद्ध उत्सव और प्रार्थना के समय मानव संगीत का उपयोग करता है। इसमें फूँक कर बजाने वाले वाद्य (सुषिर) जिसमें बाँसुरी, अलगोजा, षहनाई, तूर, तुरही, सिंगी षंख, सम्मिलित है, तार या ताँत के वाद्य (तत्), में वीणा, सितार, सरोद व सारंगी का उपयोग होता है और चमड़े से मढ़े हुए ठोंककर बजाने वाले वाद्य (अवनद्ध या आनद्ध) में मृदंग, मर्दल, दुंदुभि, ढोलक, डफ, सम्मिलित है।

भारत में भी संगीत की समृद्ध परम्परा रही है। कुछ ही देशों में संगीत की इतनी पुरानी एवं समृद्ध परम्परा पायी गई है। भारतीय संगीत के प्रेरक शिव और सरस्वती है इसका तात्पर्य है कि मानव इतनी उच्च कला को बिना किसी दैवी प्रेरणा के, केवल स्वयं के बल पर विकसित नहीं कर सकता। वैदिककाल से ही संगीत भारत में विद्यमान था। यजुर्वेद में 30वें कांड के 19वें और 20वें मंत्र में कई वाद्य बजानेवालों का उल्लेख है। जिससे संगीत का अस्तित्व स्पष्ट होता है। भारतीय संगीत का इतिहास कम से कम 4000 वर्ष पुराना है। संसारभर में सबसे प्राचीन संगीत का उल्लेख सामवेद में मिलता है यहाँ विभिन्न प्रकार के वाद्य यंत्रों और स्वरों के कलात्मक वातावरण का विकास हुआ। यूरोप में पाइथागोरस पहला व्यक्ति हुआ है जिसमें गणित के नियमों द्वारा स्वरों के स्थान को निर्धारित किया।

भारत में संगीत की पुरातन परम्परा सिंधु घाटी की सभ्यता के काल से भी मानी जाती है हालांकि उस समय के दावे का एकमात्र साक्ष्य हैं खुदाई में प्राप्त हुई एक नृत्य बाला की मुद्रा में कांस्य मूर्ति और नृत्य संगीत के देवता रुद्र अथवा शिव की पूजा का प्रचलन था। इसके पश्चात् वैदिक संगीत की अवस्था का प्रारम्भ हुआ इसमें संगीत की शैली में भजनों और मंत्रों से ईश्वर की पूजा की जाती थी। इसके अतिरिक्त दो भारतीय महाकाव्यों रामायण और महाभारत की रचना में संगीत का मुख्य प्रभाव रहा। भारत में सांस्कृतिक काल से लेकर आधुनिक युग तक संगीत की शैली और पद्धति में परिवर्तन आए। भारतीय संगत में महान संगीतकारों जैसे कालिदास, तानसेन, अमीर खुसरो आदि ने संगीत की उन्नति में अभूतपूर्व योगदान दिया। जिसके किर्ती को पंडित रवि शंकर, भीमसेन जोशी, पंडित जसराज, प्रभा अत्रे आदि ने आज के युग में भी कायम रखा हुआ है।

कालक्रमानुसार यदि देखे तो ग्यारवीं शताब्दी में मुसलमान अपने साथ फारस का संगीत लाए। भारतीय संगीत पद्धतियों के मेल से संगीत में काफी परिवर्तन आया। उस दौर के राजा महाराजा संगीत कला के प्रेमी थी और कला को निखारने में मदद करते थे। बादशाह अकबर के दरबार में 36 संगीतज्ञ थे। उस दौर के तानसेन, बैजूबावरा, रामदास व तानरंग खों के नाम आज भी चर्चित हैं। ग्वालियर के राजा मानसिंह के समय ही संगीत की खास शैली ध्रुपद का विकास हुआ। इस क्रम में 12वीं शताब्दी में संगीतज्ञ जयदेव ने 'गीत गोविन्द' नामक संस्कृत ग्रन्थ लिखा, तेरहवीं शताब्दी में पण्डित शारंगदेव ने 'संगीत रत्नाकर' की रचना की। पंद्रहवीं शताब्दी में लोचन कवि द्वारा 'रागतंरंगिणी' की रचना की, सोलहवीं शताब्दी में रामामात्य द्वारा 'स्वरमेल कलानिधि' की रचना की गई, सत्रहवीं शताब्दी में हृदयनारायण देव द्वारा 'हृदय कौतुकम्' एवं अहोबल द्वारा 'संगीत पारिजात' की रचना हुई। स्वामी हरिदास, विट्ठल, त्यागराज जैसे अनेक संत कवि-संगीतज्ञों ने भी भारत के संगीत को अनगिनत रचनाएँ दी।

मुसलमानों के आगमन के पश्चात् – 14वीं और 15वीं शती में उत्तरी भारत के संगीत पर मुसलमानों के आधिपत्य के कारण ईरानी संगीत का प्रभाव पड़ने लगा। 1295-1316 ईस्वी में सुल्तान अलाउद्दीन के दरबार में अमीर खुसरो संगीत के अच्छे ज्ञाता थे। कहा जाता है कि तबला का निर्माण और ख्याल गायकी का आरंभ इन्होंने ही किया। 1556-1605 ईस्वी में सूरदास, नंददास, इत्यादि कवियों ने रचना की जो मंदिरों में गाए जाते थे। इसी काल में तानसेन द्वारा मियाँ की तोड़ी, मियाँ-मल्हार इत्यादि रागों का निर्माण किया।



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



आधुनिक काल 18वीं शताब्दी में घराने एक तरह से औपचारिक संगीत शिक्षा के केन्द्र थे किंतु ब्रिटिश शासनकाल के प्रभाव से यह रूपरेखा शिथिल होने लगी थी कला की अपेक्षा वैज्ञानिक प्रगति को अधिक मान्यता दी गई तथा आध्यात्म की अपेक्षा संस्कृति में भौतिकवाद प्रबल था। अन्य विषयों के समान ही इसे एक विषय के रूप में ही स्वीकारा गया परन्तु वैज्ञानिक प्रगति की प्रभावशीलता के कारण यह विषय अन्य पाठ्य विषयों के बीच लगभग उपेक्षित ही रहा।

संगीत चिकित्सा – संगीत संपूर्ण सृष्टि को प्रभावित करता है इसमें मनुष्य जीव जंतु, प्राणी के साथ ही पेड़ पौधे एवं वनस्पतियाँ भी सम्मिलित है। यह शरीर, मस्तिष्क एवं आत्मा को प्रभावित करता है। यह आत्म साक्षात्कार विकसित करवाता है। प्राचीन काल से ही संगीत एक प्रभावी कारक के रूप में कार्य करता है तथा वातावरण को संगीत के द्वारा परिवर्तित किया जा सकता है।

संगीत चिकित्सा के लाभ एवं विभिन्न प्रकार के रागो का रोगो पर प्रभाव – डॉ. भास्कर खांडेकर (पीएचडी संगीत थैरेपी) 1993 में वे भारत के पहले संगीत चिकित्सक के रूप में जाने गए। वायलिन में अपनी मास्टर्स डिग्री प्राप्त कर पीएच.डी. प्रतिष्ठित इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय खैरागढ़ से “संगीत थैरेपी” जो कि बहुत ही दुर्लभ विषय है में कि इसके अंतर्गत बताया गया कि संगीत चिकित्सा शांति प्रदान करती है, ऊर्जावान बनाती है, मानव शरीर के भीतर चयापचय की गतिविधियों को बढ़ जाती है। आंतरिक स्त्राव को प्रभावित करती है, मनोवैज्ञानिक कारण, चिंता, कुंठा, दैहिक समस्याओं तथा प्वसन में सुधार होता है, श्रोता एवं कलाकार के “केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र” और संचार प्रणाली को प्रभावित करता है। इसके अतिरिक्त प्रतिभाशाली बच्चे को जन्म देने के रूप में किया जाता है। संगीत थैरेपी के साथ विभिन्न रोगियों के उपचार में सर्वोपरि अनुभव है रक्तचाप, मधुमेह, अनिद्रा स्नायु संबंधी विकार गर्भावस्था के लिए संगीत थैरेपी एवं बाल विकास के लिए संगीत थैरेपी प्रभावशाली है। यह विषय केवल लेख का विषय नहीं है अपितु यह संपूर्ण रूप से प्रयोगात्मक और कार्यान्वयन चरण में संपन्न होता है। यह प्राचीन प्रणाली धीरे-धीरे आधुनिक विज्ञान में परिवर्तित हो रही है। यह मस्तिष्क की उत्तेजना, क्रोध, तनाव, थकान आदि को दूर करता है। यह पर्यावरण पर भी निर्भर करता है। इसकी गति तत्काल या धिमी कि जा सकता है। यह काफी हद तक व्यक्तिगत जरूरतों पर निर्भर करता है। चिकित्सा के रूप में संगीत का उपयोग वैज्ञानिक और नैदानिक दृष्टिकोण पर आधारित है। संगीत चिकित्सा की अवधारणा संगीत के अन्तर्गत बुनियादी तत्वों का सही उपयोग राग, मात्रा, टुकड़े आदि सम्मिलित है। यह कार्य ध्वनि तथा वाद्य यंत्रों आदि से निर्मित होते है।

राग की परिभाषा – “राग एक चयनात्मक संयोजन में उपयुक्त भावना को आधार देने का चयनित स्वर समुह है। यह स्वभाव पर निर्भर करता है। यह दुख, हिंसा में शांति प्रदान करता है जो लय धुन आदि से रोगो का निदान करता है” (बागची, 2003)

राग चिकित्सा पर ऐतिहासिक संदर्भ – अति प्राचीन काल से इस्तेमाल किया जाने वाला जप, भगवान स्तुति, वेद मंत्रों आदि सिद्धियाँ प्राप्त करने के लिए किया जाता है। भारत में शास्त्रीय संगीत के महान संगीतकारों को संगीत ट्रिनिटी कहा जाता है। यह बात पश्चिमी शास्त्रीय संगीत में भी है यह किंवदंती है कि संत त्यागराज ने अपनी रचना द्वारा एक मृत व्यक्ति को वापस लाया है। बर्लिन विश्वविद्यालय में एक शोध अध्ययन में बिगुल ध्वनि कंपन वातावरण में बैक्टीरिया और कीटाणुओं को नष्ट कर सकता है। इसी प्रकार शंख प्रति सेकंड हवा की सत्ताईस घन फीट (मुंह के माध्यम से) कुछ ही मिनटों के भीतर 20 से 200 वर्ग फुट के आसपास के क्षेत्र में बैक्टीरिया को मार डालता है। संगीत चिकित्सा मस्तिष्क, शरीर और आत्मा तीनों पर प्रभाव डालती है। यह पूर्ण रूप से प्रयोगात्मक है तथा योग का एक प्रकार है जो वैज्ञानिक भी है इससे भावनात्मक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक सभी प्रकार के इलाज किये जा सकते है। संगीत का हृदय की धड़कन से एक गहरा संबंध है जो मानव शरीर को प्रभावित करता है। यह दिल की धड़कन को सामान्य करता है यूरोप के तुर्की-फारसी मनोवैज्ञानिक और संगीत विचारक अल-फराबी(872-950), ने अपने ग्रंथ में संगीत से उपचारात्मक प्रभाव पर चर्चा की है। इसे अर्थपूर्ण चिकित्सा में से एक माना गया जाता है। संगीत चिकित्सा में मौलिक रचना जो कि पंचतत्व आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी के प्राकृतिक संतुलन के लिए तत्वों के समुचित उपयोग पर आधारित रागों का वर्गीकरण है। मानव शरीर में तीन दोषों का प्रभुत्व माना जाता है। वात, कफ एवं पित्त यह समयानुसार तथा मौसम के साथ परिवर्तित होते रहते है। इस क्रम में उचित समय में राग प्रदर्शन करने या सुनने से मनुष्य के स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

मानव शरीर में सात प्रमुख चक्र होते है प्रत्येक चक्र के विशिष्ट अंग से जुड़ा रहता है प्रत्येक स्वर एक प्रमुख चक्र के साथ प्रतिध्वनित कर शरीर में उपस्थित 72 महत्वपूर्ण तंत्रिकाओं को नियंत्रित एवं प्रभावित करता है। यदि राग गाया या सुना जाता है तो एक कंपन से चक्र सक्रिय होकर रोग को सामान्य करने में सहायता करते है।



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



संगीत सीखने से ऊर्जा, स्वास्थ्य, स्मृति, अनुशासन, आध्यात्मिकता तथा एकाग्रता बढ़ती है व कुंडलिनी शक्ति प्राप्ति में सहायक होती है। यह मस्तिष्क तरंगों, श्वास और हृदय की गति की दर, मन की स्थिति, शरीर और मानस पर गहरा प्रभाव डालता है अवसाद को दूर करने में मदद करता है, मांसपेशियों के तनाव को कम करने के लिए भी संगीत चिकित्सा का उपयोग किया जाता है। जिसे तालिका द्वारा दर्शाया गया है-

क्र.	राग का नाम	राग की प्रकृति	रोगो पर प्रभाव
1.	काफी	नम, शांत, सुखदायक	बीमारी, अवसाद से मुक्ति हेतु।
2.	बागेश्री	अंधकार, स्थिरता, गहराई, शांति	मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप के उपचार में सहायक।
3.	मिश्रा मंड	मनभावन, मीठे स्पर्श, ताज़ा प्रकाश	ऊर्जावान बनाता है।
4.	दरबारी	सहजता	तनाव, मिरगी तथा मानसिक तनाव को कम करने में मदद के साथ उच्च रक्तचाप एवं क्रोध नियंत्रण में कारगर सिद्ध होता है।
5.	भुपालि	सहजता	उच्चरक्तचाप को सामान्य करता है।
6.	अहीर-भैरव	सहजता	रक्तचाप को निचे लाता है।
7.	रागमालकंस एवं आसावरी	सहजता	कम रक्तचाप को सामान्य करता है।
8.	राग तिलककामोद, हंसध्वनी	सहजता	शरीर के नसों पर प्रभाव डालता है।
9.	राग बिहाग, बहार	मधुर शांति	अनिद्रा के रोग एवं विकार को दूर करता है।
10.	राग भैरवी	सहजता	दमा, टीबी, खांसी, साइनस, कैंसर, पुरानी सर्दी, कफ, दांत दर्द, रक्त संबंधित अशुद्धियाँ के निवारण हेतु।
11.	राग मल्हार	सहजता	अस्थमा और लू लगने, क्रोध एवं मानसिक अस्थिरता के उपचार में सहायक।
12.	राग तोड़ी, पूर्वी और जयजयवन्ती	सहजता	सर्दी और सिरदर्द से राहत एवं मानसिक विकारों को दूर करने के लिए।
13.	राग शिवरंजनी	सहजता	स्मृति समस्याओं में उपयोगी।
14.	राग खरहर प्रिया	सहजता	मन को मजबूत और तनाव से राहत, हृदय रोग और तंत्रिका, न्युरोसिक, चिंता और संकट के लिए उपचारात्मक
15.	राग हिंडोल और वसंत	सहजता	रक्त शुद्धि, बीपी, गैस, वात रोग एवं एकाग्रता में सहायक
16.	सारंगा	सहजता	पित्त रोग के इलाज में
17.	राग नटभैरवी, मोहन	सहजता	सिरदर्द और मनोवैज्ञानिक विकारों में इलाज के लिए
18.	रंजनी	सहजता	गुर्दे के विकार को दूर करने के लिए

निष्कर्ष

संगीत के प्रभाव से ना सिर्फ कैरियर अपितु व्यक्तिगत सुधार, चरित्र सुधार, सामाजिक सुधार इसे बढ़ावा देने के लिए ना सिर्फ भारत अपितु पश्चिमी देशों में विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम आदि आयोजित किए जा रहे हैं साथ ही पत्र-पत्रिकाओं में भी इसे



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



प्रकाशित प्रसारित करवाया जा रहा है। संगीत मस्तिष्क तरंग से एकाग्रता, ध्यान अवस्था आदि को सहज करने श्वास और हृदय समस्या में धीमी श्वास, हृदय गति, तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डालने मन स्थिति में सकारात्मकता लाने के लिए, आशावादिता का स्तर बनाए रखने के लिए तथा अन्य लाभों में प्रतिरक्षा का बढ़ाने आदि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह रागों द्वारा रोगों का निदान करने वाली एक सरल सहज एवं मितव्ययी चिकित्सा है। इसका प्रभाव ना सिर्फ मनुष्य अपितु प्रकृति व पशु पक्षियों पर भी पड़ रहा है। इसका एक उदाहरण ग्वालियर की गौ शाला में देखने को मिला,यहा प्रातः व सायं गौशाला में बाँसुरी का रिकार्ड बजाया जाता है जिससे गायें ना सिर्फ पूर्व की अपेक्षा स्वस्थ है वरन् ही अधिक दूध दे रही है। अतः आधुनिक जीवनशैली में आहार व व्यायाम के साथ संगीत को भी जोड़ें तो स्वास्थ्य कल्याण के लिए वर्तमान में अतिव्यस्तता के साथ भी संगीत को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाया जा सकता है। खाना पकाते समय, कपड़े धोते समय या फिर चाय पीते हुए आदि। मानसिक स्वास्थ्य के राष्ट्रीय संस्थान के अनुसार अवसादग्रस्तता मनुष्य के जीवन में विकार लगभग सभी को प्रभावित करती है। भले ही संगीत चिकित्सा पूर्ण चिकित्सक न हो किंतु एक बहुत बड़ी सहयोगी सिद्ध हो सकती है। संगीत चिकित्सा का अस्तित्व अभी पर्याप्त रूप से अपनी पूरी उपयोगिता नहीं सिद्ध कर पाया है। कई समस्याओं पर अनुसंधान आवश्यक है। वर्तमान में संगीत चिकित्सा की नींव को मजबूत बनाने का समय है। यह एक पवित्रता लिए हुए संस्कार है व आनंददायक है जो शारीरिक,मानसिक,नैतिक बौद्धिक तथा आध्यात्मिकता का सर्वोच्च प्रभाव देता है। यह चिकित्सा आनेवाले समय में लोकप्रिय होगी तथा उपयोग में लाई जाएगी।

संदर्भ –

- 1 डॉ. भास्कर खांडेकर (पीएचडी संगीत थैरेपी)
- 2 संगीत थैरेपी टुडे वॉल्यूम 7 अंक 3 अंतर्राष्ट्रीय ई-पत्रिका-अक्टूबर 2006
- 3 भारतीय संगीत सोसायटी वडोदरा 8 जर्नल
- 4 विकिपिडिया ऑफ म्युजिक थैरेपी