



## संगीत चिकित्सा (एक नवाचार)

अमृता सोनी  
शोधार्थी

दे. अ. वि. वि., इन्दौर (म.प्र.)



नाहं वसामि वैकुण्ठे, योगिनाम् हृदयेन च  
मम भक्ता यत्र गायन्ति, तत्र निष्णामि नारदाः

भगवान् श्री विष्णु से एक बार नारद जी ने पूछा आप कहाँ रहते हैं। तब उन्होंने कहा हे नारद ना ही मैं बैकुण्ठ में रहता हूँ और ना ही योगियों के हृदय में। लेकिन मेरे भक्त जहाँ गायन वादन करते हैं वहाँ मैं मूर्त रूप में उपस्थित रहता हूँ। (नारद भक्ति सूत्र)

ज्ञान-विज्ञान से परिपूर्ण मानव-जगत में नित नए प्रयोग हो रहे हैं। जब ये प्रयोग जीवन के अभिन्न अंग बन जाते हैं, तब मानव फिर अभिनव अनुसंधान में प्रवृत्त हो जाता है। यद्यपि संगीत स्वयं एक विज्ञान है, किन्तु अभी उसकी सिद्धि के लिए वर्षों की तपस्या अपेक्षित है। इधर कुछ समय से वैज्ञानिकों का ध्यान संगीत की ओर गया है, लेकिन संगीत के क्रियात्मक ज्ञान के अभाव के कारण हर वैज्ञानिक इस ओर ध्यान नहीं दे सकता।

संसार परमाणु की सत्ता स्वीकार कर चुका है और नाद के गुण से भी वह परिचित है। किन्तु नाद की विलक्षण शक्ति अभी अप्रकट है। जिस दिन वह प्रकट हो जाएगी, संसार एक मत से संगीत को सर्वोपरि विज्ञान स्वीकार लेगा। अणु और परमाणु का अस्तित्व उसके समक्ष नगण्य हो जाएगा। प्राचीनकाल में ध्वनि के भौतिक प्रभाव पर जो प्रयोग किए गए थे, वे आज किवदंतियों को सुनता है, वह भविष्य में उनकी सफलता के लिए आज के वैज्ञानिक उत्कर्ष को देखकर आस्थावान हो जाता है। हमारे प्राचीन आचार्य और महर्षियों ने हाइड्रोजन बम निश्चित ही बनाए थे, किन्तु ध्वनि विज्ञान पर उन्होंने जो विचार व्यक्त किए थे, वे आज भी कसौटी पर खरे उतरते हैं। नाद की शक्ति पर विवेचन करने वाले अनेक ग्रंथ आज भी लुप्त हैं।

संगीत शास्त्रों में अनेकों रागों का वर्णन है और उन सबके पृथक-पृथक प्रभाव बताये गये हैं। "संगीत मकरन्द" के संगीताध्याय के चतुर्थ पाद के सूत्र 80-83 में देवर्षि नारद ने कहा है कि संपूर्ण रागों के गायन से आयु, धर्म, यश, बुद्धि, धन-धान्य आदि की वृद्धि होती है, संताने सदगुणी बनती हैं। इसी ग्रंथ में बताया गया है कि "षाडव" जाति के रागों के गायन-वादन से शोक संताप दूर होते हैं और रूप लावण्य बढ़ता है। "संपूर्ण" जाति के गायन से आयु और बुद्धि की अभिवृद्धि बतायी गयी है। "औडव" जाति के रागों से मानसिक व्याधियों का शमन होता है। "मालकौंस" राग सदभावना उत्पन्न करता है, तो "जैजैवंती" राग से प्राण ऊर्जा का अभिवर्धन होता है। इसी प्रकार कई राग ऐसे हैं जिनका शरीर और मन पर तीव्र प्रभाव पड़ता है। "दीपक राग" गर्मी उत्पन्न करता है, तो "कालिंगड़ा" बजाने गाने से गायक एवं श्रोताओं के दिल की धड़कने बढ़ने लगती हैं।

विशेषज्ञों का कहना है, कि संगीत की विभिन्न राग रागिनियाँ इन्फ्रा और अल्ट्रासोनिक ध्वनियाँ, जो अपने में समाहित तीव्रता, मधुरता और कर्कशता के कारण अलग-अलग प्रकार के परिणाम प्रस्तुत करती हैं। इस संदर्भ में वैज्ञानिकों ने विविध प्रयोग भी किये हैं। चार्ल्स कील और आगोलिकी ने विभिन्न माधुर्य वाले संगीत के प्रभाव को मानसिक रोगियों पर जांचा परखा है। रोगियों को दो समूह में बांट कर उन्होंने एक समूह को विदेशी संगीत जैसे पॉप म्यूजिक सुनाया और दूसरे समूह को भारतीय संगीत के राग। इसे प्रयोग में उत्साहवर्धक और प्रफुल्लतादायक राग चुने गये थे। परिणाम स्वरूप उन्होंने पाया कि 80 प्रतिशत मनोरोगी भावोत्पादक भारतीय संगीत से स्वस्थ हो गये, जबकि विदेशी संगीत का असर उसके ठीक विपरीत रहा। "म्यूजिक थैरेपी" नामक पुस्तक में चिकित्सा विज्ञानी जूलियट एल्विन ने अपना अनुसंधान निष्कर्ष प्रस्तुत करते हुए बताया है, कि संगीत हमारे मन, मस्तिष्क, संवेगों एवं शरीर पर गहरा प्रभाव डालती है।

प्राचीन मिश्र में संगीत की शक्ति के द्वारा पागलों का उपचार किया जाता है। डॉ. जे. पॉल ने अपनी पुस्तक 'संगीत चिकित्सा' में विभिन्न रागों द्वारा विभिन्न बिमारियों का उपचार करने पर विस्तृत प्रकाश डाला है। क्लोरोफार्म की अपेक्षा किसी भी गंभीर नाद द्वारा मस्तिष्क की नाड़ियों को सुषुप्त किया जा सकता है। इस प्रकार औषधि और शक्ति, दोनों ही रूपों में यह कला प्रयोज्य है।



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



प्राचीनकाल में साम-गान के मंत्रों द्वारा देवताओं का आह्वान किए जाने की कथाएं प्रचलित हैं। उन पर बिल्कुल विश्वास न किया जाए, यह भी संभव नहीं अतः आवश्यकता तो गंभीर चिंतन, श्रद्धा और खोज की है।

संगीत अपने विभिन्न रूपों और प्रयोगों में मानव जीवन व सभ्यता का अभिन्न अंग रहा है। यूरोप में ध्वनि शास्त्र की महत्ता के स्थापित होने के बहुत पूर्व भारतीय सभ्यता में ध्वनि व नाद की सृजनात्मक व उपचारात्मक समताओं को स्वीकार किया गया। प्लेटों एवं अरस्तू के लेखों में भी संगीत के चिकित्सकीय प्रभावों का वर्णन मिलता है।

वैदिक दर्शन के अनुसार योग व संगीत 'नाद विद्या' का अंग माने जाते हैं। योग अनाहत नाद की अनुभूति का साधन है जबकि संगीत प्रकृति में व्याप्त आहत नाद को लयात्मक प्रवाह के अनंत रूपों की अनुभूति या संप्रेषणीयता का साधन (माध्यम) माना गया है। नादयोग की यह परंपरा, शरीर व मस्तिष्क पर संगीत के प्रभाव पर ही आधारित हैं यह परंपरा मानती है, कि ध्वनि से उत्पन्न नाद चेतना के स्तर को शुद्ध व उन्नत करता है।

प्राचीन भारतीय मनीषियों ने भी ध्वनि के ब्रह्मांडीय प्रवाह 'शब्द' की महत्ता को स्वीकारा। वैदिक मतों के वचन द्वारा उपयुक्त आध्यात्मिक प्रभाव उत्पन्न करने के लिए उन्होंने 'ओम' पर आधारित अनेक रचनाएँ बनाईं। ईश्वरीय स्तुति के रूप में यह मत आत्म तथा परिवेश के मध्य तादात्म्य उत्पन्न करने का साधन थे। स्पष्ट है, कि संगीत की शास्त्रीय परंपरा इसके उपचारात्मक पक्ष को न केवल स्वीकार करती है वरन इसके व्यवहारिक प्रयोग की महत्ता को भी सिद्ध करती है।

भक्ति संप्रदाय जैसे चैतन्य व वल्लभ संप्रदायों ने संगीत को आध्यात्मिक उन्नति पाने व जनचेतना फैलाने का माध्यम बनाया। सूफी संप्रदाय में भी गायन व वादन को अपने आराध्य के प्रति पूर्ण समर्पण, आंतरिक उल्लास व स्थितप्रज्ञता प्राप्त करने के लिए प्रयुक्त किया गया।

शास्त्रीय संगीत परंपरा का मूलाधार राग है। राग स्वर का एक क्रमबद्ध विन्यास है, जो एक निश्चित मूड या भाव को उत्पन्न करता है। सरगम के आधार पर कोई राग उल्लास, विषाद, आवेश व शांति को उत्पन्न कर सकता है। अर्थात् हर राग एक मूल भाव होता है।

इन्हीं लक्षणों के आधार पर इसका सांगीतिक प्रयोग होता है। मानवीय संवेगों और उसके अनेकों सूक्ष्म पक्षों को राग व लय द्वारा व्यक्त किया जा सकता है। रागों से उत्पन्न नाद व ऊंकार व्यक्ति के मूड में सकारात्मक परिवर्तन लाते हैं और मस्तिष्क की तरंगों को प्रभावित करते हैं। उपयुक्त भाव वाले राग को बजाना, गाना या सुनना उपचार का काम कर सकता है।

संगीत पर एक प्राचीन भारतीय संहिता 'स्वरशास्त्र' के अनुसार 72 मूल राग शरीर की 72 नाड़ियों को नियंत्रित करते हैं। यदि किसी राग को उसके लक्षणों व श्रुतिशुद्धि के प्रति पूर्ण शुचिता व समर्पण के साथ गाया जाए या बजाया जाए तो वह उस विशिष्ट नाड़ी को प्रभावित करता है। यह प्रमाणित है, कि जीवन प्रणालियां या ऊर्जा के विभिन्न रूपों जैसे ध्वनि, चुंबकीय या विद्युत चुंबकीय ऊर्जा के प्रति संवेदनशील होती है। क्योंकि मानवीय संवेगों व मस्तिष्क पर संगीत का प्रभाव अब सर्वमान्य है इसलिए इसके द्वारा लोगों के शारीरिक, मानसिक व सामाजिक व्यवहार संबंधी विकारों को दूर किया जा सकता है।

संगीत के स्वर केवल मन को झंकृत नहीं करते, अपितु शरीर के अंग प्रत्यंगों पर भी अपनी तान की छाप छोड़ते हैं। डॉ. जेनी के अनुसार भारतीय रागों से मस्तिष्क की सिकुड़ी हुई मांसपेशियों को संगीत की स्वर आवृत्तियां कानों की झिल्लियों को प्रकंपित करती है। स्नायु तंत्र की संसारी व मोटर नर्वस सजग व सक्रिय होकर शारीरिक प्राण चेतना के प्रवाह को बढ़ा लेती हैं।

Shakespear wrote "If music be the food of love, play on". न केवल आत्मा बल्कि मन व शरीर को सही पोषण देने के लिए संगीत एक बड़ा माध्यम है। सुबह की शुरुआत बाथरूम में गुनगुनाने से दिन भी मस्ती भरा बीतता है। इन दिनों कई बड़ी बीमारियों के लिए म्यूजिक थेरेपी के जरिए इलाज दिया जा रहा है। शरीर व मन के बैलेंस को बनाए रखने में भी यह बहुत कारगर है।

भारतीय राग में किए जा रहे कई प्रयोगों में एक खास प्रयोग है म्यूजिक थेरेपी का। शरीर या मस्तिष्क के रोगों के साथ राग की जुगलबंदी आपको रोगमुक्त होने में बहुत ही सहयोग देती है। भारतीय शास्त्रीय संगीत की मधुर लहरियां तनाव व



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



आलस्य को आसानी से दूर कर मस्तिष्क को जीवन में नवीनता लाने के लिए प्रेरित करती हैं। हालांकि इस थैरेपी के प्रभाव एकदम सामने नहीं आते हैं। न केवल मानसिक अवस्था बल्कि रोग की अवस्था और संगीत के प्रकार सभी का मेल होने से यह थैरेपी बहुत कारगर होती है। इसके साथ रिदम, वाल्यूम, बीट्स व मेलॉडी का समावेश रोग को ठीक करने के साथ चित्त को शांत करता है।

प्राचीन समय से ही संगीत का प्रयोग रोगों से निजात पाने के लिए किया जाता रहा है। योग की तरह इसे भी लय व ताल के साथ ही जाने वाली पद्धति माना जाता है भारतीय संगीत की मिठास और कर्णप्रियता इसका विशेष गुण है। शास्त्रीय संगीत का हर राग इन गुणों से सराबोर है। किसी भी समस्या से जूझते समय इसका प्रयोग राहत का आभास देता है। संगीत के जरिये सिरदर्द, पेट दर्द, रक्तचाप, तनाव आदि की चिकित्सा दी जा रही है।

योग में ओम ध्वनि के उच्चारण का बहुत महत्व है। ऐसा माना जाता है शरीर की सभी तंत्रिकाओं में इस उच्चारण से रक्तप्रवाह तेज हो जाता है। कई देशों के इतिहास में संगीत के जरिये की जाने वाली प्रार्थना उपचार के रूप में सामने आ रही हैं जैसे:- चीन की सिल्क-वीविंग एक्सरसाइज में शरीर के भीतर व बाहर जाने वाली हवा की ध्वनि मन को एकाग्र करती है।

ग्रीक में अपोलो को ळवक वडिनेपब कहा जाता है। जिसकी आराधना करने की कला ही मन को शांत कर देती हैं यही नहीं गणित में भी पायथागोरियन स्कूल ऑफ फिलॉसफी में भी म्यूजिक ऑफ स्फीअर्स की खोज की गई थी। इन दिव्य खगोलीय स्फीअर्स के जरिये चित्त को शांत करने का संगीत खोजा गया। हिन्दू धर्म में पूजा-पाठ के दौरान किये जाने वाले आलाप और घंटी-ढोल के स्वर मन को अंकृत कर देते हैं। ईश भक्ति में लीन होने के इस काल में रक्त संचार भी सुगम हो जाता है। केवल राग ही नहीं साजों और शंख ध्वनि, घंटी की ध्वनि के भी इस क्षेत्र में चमत्कारिक परिणाम आए हैं।

राग के 'आरोह' व 'अवरोह' का प्रभाव भिन्न-भिन्न होता है। आरोही स्वर परिमुखी या बर्हिमुखी प्रभावों को उत्पन्न करते हैं। यही कारण है, कि बच्चों, छात्रों और सैनिकों के लिए बजाए जाने वाले संगीत या देशप्रेम से ओतप्रोत रचनाओं में आरोही स्वर प्रधान होते हैं। मानव चित्त पर इनका असर शांत व अवसादपूर्ण होता है। इस बात का ऐतिहासिक प्रमाण है, कि स्वामी हरिदास, जो कि सम्राट अकबर के नवरत्नों में से एक तानसेन के गुरु थे उन्होंने एक मुगल साम्राज्ञी की सफल राग चिकित्सा की थी। यह भी कहा जाता है कि संत त्यागराज ने अपनी 'बिल्हारी रचना' : 'ना जिया धारा' से एक मृत व्यक्ति में चेतना उत्पन्न की थी। राग चिकित्सा के उदाहरण निकट इतिहास में भी उपलब्ध हैं। बंगाल के प्रसिद्ध शास्त्रीय संगीतज्ञ पं. ओंकारनाथ ठाकुर ने वर्ष 1933 में अपनी यूरोप यात्रा के दौरान 'राग पूरिया' द्वारा इटली के शासक मुसोलिनी की अल्पनिद्रा की समस्या का उपचार किया था।

हर किसी के चेहरे पर मुस्कान लाने वाला संगीत बीमारियों से लड़ने में भी मददगार हो रहा है। म्यूजिक थैरेपी पर किताब लिखने वाले विवेक गावडे कहते हैं कि तय समय पर कोई राग सुना जाए तो काफी असर करता है। डॉ. छाया मटंगे कहती हैं सा, रे नाभि से निकलते हैं, ग,म दिल से, प,ध कंठ से व नि, सा मस्तिष्क से निकलते हैं हर राग अपना अलग-अलग प्रभाव छोड़ता है। रिसर्च सेंटर के ज्ञानप्रकाश यादव कहते हैं रागों से हार्मोन कंट्रोल किए जा सकते हैं। एस.बी.आई. में कार्यरत विजय सूपेकर 40 विशेष बच्चों को भक्ति संगीत सिखा रहे हैं। वे कहते हैं 2-3 सालों में उनमें 50 फीसदी तक का सुधार नजर आया है।

संगीत सबसे बड़ा हीलर है। मन की व्याधि हो या तन की, संगीत लहरियों में बहकर काफी हद तक उन पर नियंत्रण पा सकते हैं। ख्यात सरोदवादक उस्ताद अली अकबर खां साहब ने एक बार कहा था-कल्याण थाट के राग कल्याण करने वाले होते हैं। यह सच साबित होते हुए मैंने देखा है। मैं बैंगलुरु के फिजिकली चैलेंज्ड बच्चों के स्कूल में एक साल से इसका प्रयोग कर रहा हूं। इसका अच्छा असर हो रहा है। उन बच्चों की छटपटाहट मैंने देखी है और बांसुरी सुनने के बाद आंखों से झलकती मन की शांति भी।

(साधना स्कूल ऑफ इंडियन म्यूजिक, शिकागो, अमेरिका से रोनु मजूमदार ने देवेश वर्मा को बताया)

प्रसिद्ध गीत रामायण गायक श्री अभय माणके जी ने बताया कि गीत रामायण के 56 गीतों को 56 रागों पर आधारित संगीतबद्ध करके प्रसिद्ध संगीतकार श्री सुधीर फडके जी ने एक इतिहास रचा है। राक्षस संहार के लिए महर्षि विश्वामित्र द्वारा दशरथ नंदन राम को मांगने आए हुए अवसर पर हिन्दुस्तानी संगीत का अत्यंत कोमल सुरो वाले राग बसंत को भी फडके



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



साहब ने विश्वामित्र का क्रोध दिखाने के लिए उसी सुरो में परिवर्तन किया है। पूना के प्रसिद्ध वैद्यशास्त्री डॉ. बालाजी तांबे ने इस गीत रामायण पर एक किताब भी संपादित की है जिसका नाम है 'उकल गीत रामाणाची'।

1993 से अब तक लगभग 5000 मरीजों का विभिन्न बीमारियों से म्यूजिक थेरेपी का प्रयोग कर चुके जबलपुर के डॉ. भास्कर खांडेकर ने इस थेरेपी का नियम लागू किया है। उनके अनुसार राग और उसकी मिठास के बीच कुछ खास बातों का ध्यान भी रखना पड़ता है। इसलिए थ्री पी का फार्मूला बनाया। मरीज भी तीन प्रकार के होते हैं –

- 1) संगीत की जानकारी रखने वाले,
- 2) केवल अच्छा संगीत सुनना पसंद करने वाले और
- 3) कुछ ऐसे जिनके जीवन में संगीत का कुछ खास महत्व ही नहीं है।

मरीज की कैटेगरी के समझने के बाद तीन कंडीशंस पर काम करने से बेहतर रिजल्ट मिलते हैं।

**परफेक्ट टाइम:-** इस थेरेपी में दिए जाने वाले अंतराल सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण होती हैं। इसके साथ ही दिए जा रहे संगीत की तालों में उतार-चढ़ाव आदि भी महत्वपूर्ण होता है।

**परफेक्ट डायरेक्शन:-** केवल संगीत सुनना भर नहीं। बल्कि इसके द्वारा ध्यान रखा जाता है कि मरीज किस अवस्था में बैठा है। उसकी शारीरिक व मानसिक स्थिति का पूरा एनालिसिस करने के बाद थेरेपी शुरू की जाती है।

**परफेक्ट कोर्स:-** संगीत की गुणवत्ता के साथ इसमें विशेष होता है टोन और वाल्यूम मरीज की पसंद का आकलन करने के बाद ही इसका प्रयोग लाभकारी साबित होता है।

भिन्न-भिन्न रागों की उपचार संबंधी उपादेयता भिन्न-भिन्न है। राग मनोवैज्ञानिक व शारीरिक दोनों प्रकार के विकारों को दूर करने में प्रभावी होते हैं।

- 1) **संस्कृत के श्लोक :-** सकारात्मक उर्जा बढ़ाने के साथ मन को स्थिर रखते हैं।
- 2) **मंत्र व धार्मिक गीतों के आलाप :-** मस्तिष्क में बैलेंस बनाकर रखता है।
- 3) **राग मियां मल्हार :-** बादलों के फट जाने वाला संगीत। यह नकारात्मक उर्जा को शरीर से पूरी तरह निकाल देता है।
- 4) **राग अहीर भैरव :-** अपच, अर्थराइटिस, उच्च रक्तचाप, अनिद्रा
- 5) **राग आसावरी :-** आत्मविश्वास बढ़ाने एवं रक्त विकारों को दूर करने में सहायक होता है।
- 6) **राग बागेश्री :-** अनिद्रा, डिप्रेशन
- 7) **राग बसंत बहार :-** पथरी।
- 8) **राग भैरवी :-** अर्थराइटिस, सकारात्मक उर्जा का संचार, कफ दोष जैसे अस्थमा, खांसी, टीबी, साइनस आदि।
- 9) **राग भीमपलासी :-** उच्च रक्तचाप, एंग्जाइटी
- 10) **राग बिंद्राबनी सारंग :-** डिप्रेशन
- 11) **राग चंद्रकौंस :-** एनोरेक्सिया, अरुचि
- 12) **राग दरबारी :-** सेडेटिव
- 13) **राग दरबारी कानड़ा :-** सिरदर्द, अस्थमा, हिस्टेरिया, खमाज, पूरिया जैसे रोगों में प्रभावी माने गए हैं।
- 14) **राग दीपक :-** अपच, एनोरेक्सिया, पथरी, एसिडिटी, पेट संबंधी विकार जैसे आम्लता के उपचार में प्रयोग किया जाता है।
- 15) **राग गुर्जरी तोड़ी :-** खांसी, कमजोर याददाश्त।
- 16) **राग गुणकली :-** सिरदर्द, पाइल्स, कब्ज
- 17) **राग हिंडोल :-** स्पांडिलाइटिस, पीठदर्द, रक्तचाप, स्मरण शक्ति बढ़ाने, ध्यान केंद्रित करने में सहायक।
- 18) **राग जौनपुरी :-** डायरिया, कब्ज, गैस।
- 19) **राग जयजयवंती :-** सिरदर्द, डायरिया
- 20) **राग काफी :-** अनिद्रा



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



- 21) राग कौंसी कान्हड़ा :- रक्तचाप, सर्दी जुकाम।
- 22) राग मल्हार :- अस्थमा, क्रोध, अति आवेश, मानसिक अस्थिरता।
- 23) राग कल्याण :- खांसी, अस्थमा।
- 24) राग पूरिया, तोड़ी :- क्रोध अति तनाव, मानसिक अशांति।
- 25) राग कौंसी कान्हड़ा :- रक्तचाप, सर्दी—जुकाम।
- 26) राग मल्हार :- अस्थमा, क्रोध, अति आवेश, मानसिक अस्थिरता।
- 27) राग कल्याण :- खांसी, अस्थमा।
- 28) राग मालकौंस :- ज्वर, अनिद्रा।
- 29) सोहनी :- सिरदर्द, माइग्रेन के उपार में प्रभावी परिणाम देते हैं।
- 30) राग यमन, हंसध्वनि, मारुबिहाग :- कैंसर
- 31) राग नट भैरव :- पेट की बीमारी
- 32) राग भूपाली :- चोट लगने पर
- 33) राग दुर्गा :- कमजोरी

## रागों पर आधारित गीत

- हमको मन की शक्ति देना। (राग केदार) एनिमिया में फायदेमंद
- मन तड़पत हरि दर्शन। (राग मालकौंस) अनिद्रा
- गीत गाया पत्थरों ने (राग दुर्गा) अवसाद
- जाने कहां गये वो दिन। (राग मिश्र शिवरंजनी) डिप्रेशन
- तू जहां—जहां चलेगा। (राग नंद) पेट रोग
- तू गंगा की मौज मैं जमुना की धारा। (राग भैरवी) एकाग्रता।

'राग चिकित्सा' अध्ययन के एक अंग के रूप में अभी अपनी शैशवावस्था में है। इसकी व्यावहारिक उपादेयता सर्वमान्य है। यह आवश्यक है कि संगीत चिकित्सा विशेषकर भारतीय शास्त्रीय परम्परा और रागों पर अधिक गहन शोध किया जाए तथा इसके स्कूल व कॉलेज स्तर पर पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया जाए। हमारे संगीत से हमारी सांस्कृतिक परम्परा का सबसे सुदृढ़ संबंध है। इसके उपचारात्मक पक्ष का भरपूर लाभ उठाना और जागरूकता उत्पन्न करना हम सबका नैतिक दायित्व बन जाता है।