



## सेहत का मीत – संगीत

मोनीषा वीरवानी  
शोधार्थी



संगीत लोगों को संवेदना के स्तर पर एक गहरी समझ देकर उन्हें बेहतर बनने की दिशा में प्रेरित करता है और यही तत्व जब निज से व्यापक होता है तो दुनिया भी बदल सकती है. ये संगीत ही है जो आदि को अंत से जोड़कर हमारे हृदय का साहित्य बन जाता है। आत्मा को स्नेह से भर देता है मन को गहन अन्धकार से लेकर अनन्त ऊंचाइयों तक ले जाता है। संगीत को ईश्वर का दर्जा प्राप्त है, इसीलिए इस विधा में शुद्धता का विशेष महत्व है। सात पुद्द और पांच कोमल स्वरों के माध्यम से मन को साधने का उपाय है संगीत। अतः कहा जा सकता है कि शरीर तथा मन को स्वस्थ, प्रफुल्लित रखने के लिए संगीत आवश्यक है। इससे शरीर, मन, मस्तिष्क स्वस्थ रहता है, एकाग्र रहता है। संगीत से तनाव भी दूर होता है। विभिन्न वैज्ञानिक प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि संगीत साधना व योग साधना दोनों से मनुष्य के जीवन में शक्ति का विकास होता है और अनेक बीमारियों का उपचार किया जा सकता है म्यूजिक थेरेपी यानी संगीत चिकित्सा आजकल अनेक स्वास्थ्य समस्याओं से राहत दिलाने में अहम भूमिका निभा रही है। आप अगर ज्यादा तनाव में रहते हैं या अनिद्रा की समस्या से पीड़ित हैं तो इस चिकित्सा की सहायता ले सकते हैं। हर ध्वनि से विशिष्ट तरंगें पैदा होती हैं। ये ध्वनि तरंगें सीधे हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करती हैं। इन्हीं तरंगों से अस्तित्व में मौजूद हर चीज प्रभावित होती है। अगर कोई संगीत सही शब्दों और उपयुक्त रागों के साथ तैयार किया जाए तो वह हमारे मस्तिष्क पर उसी तरह काम करेगा जैसे किसी 'कम्प्यूटर' के अंदर 'साफ्टवेयर' काम करता है। चूंकि हमारा पूरा शरीर मस्तिष्क के नियंत्रण में होता है, इसलिए हम मस्तिष्क पर उपचारी संगीत के माध्यम से अपेक्षित प्रभाव डालकर सही परिणाम प्राप्त कर सकते हैं।

औषधीय चिकित्सा मुख्य रूप से स्थूल पृथ्वी तत्व पर काम करती है जबकि संगीत आकाश पर या सूक्ष्म तत्व मस्तिष्क या चेतना पर प्रभावी होता है। पंचतत्व-पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश हमारे शरीर में कफ, वात, पित्त के रूप में प्रगट होते हैं। उन्हें संतुलित करना स्वस्थ जीवन के लिए जरूरी है। संगीत में इन्हें संतुलित करने की क्षमता है। इसके अलावा संगीत विभिन्न मानसिक दर्शनों पर भी प्रभाव डालता है। शाब्दिक अभिव्यक्तियां संगीत को ज्यादा उपचार योग्य बनाती हैं, क्योंकि शाब्दिक ध्वनियां विभिन्न अंगों से जुड़ी होती हैं। इसलिए मस्तिष्क के कई केन्द्रों को जाग्रत करने के लिए उपयोग में लाई जा सकती हैं। इसके अलावा कविता या भजन में जो शाब्दिक ध्वनियां होती हैं, उन्हें संगीत के जरिए व्यक्त किए जाने पर वे उपयुक्त वातावरण बनाती हैं। इस तरह संगीत की अपनी उपचार क्षमता है। साथ ही कई जटिल बीमारियों में इसे अन्य उपचार पद्धतियों के साथ पूरक उपचार के तौर पर उपयोग में लाया जाता है। संगीत का असर शरीर के जल तत्व पर होने से इसका असर हृदय और मस्तिष्क पर ही अधिक मात्रा में होता है। विशेष प्रकार की संगीत रचना करने पर घुटनों जैसे ठोस अंगों पर भी इसका असर होता है। यह एक अंतर्वैयक्तिक प्रक्रिया है जिसमें एक प्रशिक्षित संगीत चिकित्सक अपने मरीजों के स्वास्थ्य में सुधार या उनके स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद के लिए संगीत और उसके – यथा शारीरिक भावनात्मक मानसिक सामाजिक सौन्दर्यात्मक और आध्यात्मिक सभी पहलुओं का उपयोग करता है।

वैदिक विज्ञान ने भारतीय शास्त्रीय संगीत 'रागों' में चिकित्सा प्रभाव होने का दावा किया है। प्राचीन काल से ही संगीत को बारंबार चिकित्सीय कारक के रूप में उपयोग में लाया जाता रहा है। भारत में संगीत, मधुर ध्वनि के माध्यम से एक योग प्रणाली की तरह है, जो मानव जीव पर कार्य करती है तथा आत्मज्ञान की हद के लिए उनके उचित कार्यों को जागृत तथा विकसित करती हैं, जोकि हिंदू दर्शन और धर्म का अंतिम लक्ष्य है। मधुर लय भारतीय संगीत का प्रधान तत्व है। 'राग' का आधार मधुर लय है। विभिन्न 'राग' केन्द्रीय तंत्रिका प्रणाली से संबंधित अनेक रोगों के इलाज में प्रभावी पाए गए हैं। चिकित्सा के रूप में संगीत के प्रयोग करने से पहले यह अवश्य पता करना चाहिए कि किस प्रकार के संगीत का उपयोग हो। संगीत चिकित्सा का सिद्धांत, सही स्वर शैली तथा संगीत के मूल तत्वों के सही प्रयोग पर निर्भर करता है। जैसे कि लय, तीव्रता, ताल तथा रागों के अंश। राग अनगिनत है तथा निश्चित रूप से प्रत्येक राग के अपने ही अनगिनत गुण हैं। यही कारण है कि हम किसी विशेष राग को किसी विशेष रोग के लिए स्थापित नहीं कर सकते हैं। विभिन्न मामलों में अलग-अलग प्रकार के रागों का प्रयोग किया जाता है। जब संगीत चिकित्सा शब्द का प्रयोग होता है तो हम चिकित्सा की विश्वव्यापी प्रणाली के बारे में सोचते हैं। इस मामले में भारतीय शास्त्रीय संगीत का गायन भाग का साहित्य पर्याप्त नहीं है। अपने अद्वितीय स्वरोंधतालों की संरचना के साथ शास्त्रीय संगीत शांत और आरामदायक मनोभावना सुनिश्चित करता है और उत्तेजना पैदा



# INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



करने वाली स्थितियों से जुड़ी संवेदना को शांत करता है। संगीत तथाकथित भावनात्मक असंतुलन को जीतने में एक प्रभावी भूमिका निभाता है। भारत में प्रत्येक वर्ष 13 मई को संगीत चिकित्सा दिवस के रूप में मनाया जाता है।

सुप्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य और कारला (लोनावला) में स्थित ' आत्मसंतुलन विलेज ' के संस्थापक डा. बालाजी तांबे जी कहते हैं— 'ध्वनि-शक्ति अपरिमित है, इसलिए संगीत का हमारे मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है। विशेष तौर पर भारतीय संगीत में यह शक्ति है कि वह मस्तिष्क की तरंगों को व्यवस्थित कर उसे प्राकृतिक स्थिति में ला सकता है। इसलिए हम इसे संगीत चिकित्सा मानते हैं। इसे सुनने और गाने मात्र से ही मस्तिष्क शांत और व्यवस्थित होने लगता है। '

पिछले चार दशकों से वे संगीत चिकित्सा पर शोध कर रहे हैं और इस नतीजे पर पहुंचे हैं कि संगीत केवल मनोरंजन भर नहीं है, उसमें बीमारियों के इलाज की क्षमता भी है। कई बीमारियों में संगीत पूरक चिकित्सा के रूप में लाभप्रद होता है। तब उन्होंने संगीत चिकित्सा का उपयोग करना शुरू किया और इस पद्धति से वह अपने चिकित्सा केन्द्र में हजारों रोगियों का इलाज कर चुके हैं। डॉ. तांबे ने कुछ वर्ष पहले 'इंटरनेशनल रिसर्च आर्गनाइजेशन फोर द आर्ट आफ लिविंग एण्ड हीलिंग म्यूजिक' की स्थापना की थी। यह पुणे विश्वविद्यालय से संबद्ध है। इसके अलावा वे कई वर्षों से 'संगीत चिकित्सा सम्मेलन' भी आयोजित कर रहे हैं। स्वर, लय, राग, मानवीय शरीर की चक्र ऊर्जा तथा शरीर, मन और आत्मा की समस्याओं के बीच के सम्बंधों पर उन्होंने काफी शोध किया है। इसके साथ ही उन्होंने वेदों और पुराणों की कई ऋचाओं के मंत्रों एवं स्तोत्रों का पाठ किया है, जिन्हें 'कैसेट' और 'सी.डी.' में जारी किया गया है। इसके लिए उन्होंने आदि शंकराचार्य जी से लेकर नरसी मेहता तक की रचनाएं चुनी और उनका वैज्ञानिक ढंग से संगीत संयोजन किया, ताकि चिकित्सा में उनका उपयोग किया जा सके। डॉ. बालाजी तांबे का मानना है कि दवाओं के सेवन मात्र से स्वास्थ्य लाभ नहीं हो सकता, इसलिए उन्होंने सर्वांगीण उपचार पद्धति विकसित की है। वह दावे के साथ कहते हैं— 'इस सर्वांगीण उपचार पद्धति के आश्चर्यजनक परिणाम देखने को मिलते हैं। आत्मसंतुलन विलेज की उपचार पद्धति में आयुर्वेदिक दवाइयां, आहार, योगासन, व्यायाम, ध्यान तथा संगीत का समावेश किया गया है। इसके शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा पर परिणाम देखे जाते हैं।' भारत में ही नहीं विदेशों में भी संगीत चिकित्सा पर प्रयोग किये जा रहे हैं।

क्लीवलैंड में की गयी एक खोज के अनुसार यह पाया गया है कि धीमा व सुरीला संगीत सुनने से आप राहत अनुभव करते हैं और इससे आपरेशन के बाद कम महसूस होता है। यह खोज लगभग 500 लोगों पर की गयी। इन लोगों के पेट के भिन्न-भिन्न आपरेशन किये गये थे। जिन लोगों पर यह खोज की गयी उनकी उम्र 17 साल से 70 साल तक थी। इनको आपरेशन के बाद लगातार संगीत चिकित्सा पर रखा गया। एक तरफ इन लोगों को आजमाया गया और दूसरी ओर उन लोगों को जिनको सामान्य तौर पर इलाज व दवाइयां दी जाती हैं। इस दौरान पाया गया कि जो लोग सामान्य तौर-तरीके की दवाइयों पर थे, उन्हें दर्द ज्यादा दिन तक महसूस हुआ और जो लोग संगीत चिकित्सा तथा दवाइयों पर थे वे जल्दी ठीक होने लगे, क्योंकि उनको दर्द कम महसूस हुआ। एक तरफ हम कहते हैं कि आवाजों से और ध्वनि प्रदूषण से हमें नुकसान पहुंचता है तो दूसरी ओर यह पाया गया है कि संगीत से ही लोगों का हर तरह से इलाज किया जा रहा है। यह जरूरी है कि जो संगीत आप बीमारों को सुना रहे हैं, उसकी धुनें, कोमल, शुद्ध और धीमी हों। दिल्ली में बसी श्रुति जिन्होंने इस विषय पर काफी खोज की है, उनका कहना है कि शुद्ध ध्वनि से और इस ध्वनि को एक सही तरीके से इस्तेमाल करने से आप कई तरह की दिमागी बीमारियों, तनाव, रक्तचाप तथा दर्द जैसे कि आपरेशन के बाद का दर्द, सिरदर्द, माईग्रेन, पेट में बल, आर्थराइट्स के दर्द इत्यादि में काफी आराम पा सकते हैं। इस संगीत के द्वारा सुधार को कई लोगों ने व डाक्टरों ने भी माना और अपनाया है।

योग के द्वारा इलाज करने वाले योगिक डाक्टरों ने भी इसके बारे में काफी खोज व प्रचार किया है। ध्वनि प्रदूषण के अतिरिक्त, संगीत द्वारा शुद्ध ध्वनि से बहुत लाभ होते हैं और इस इलाज में 'ॐ' ओम की ध्वनि को सबसे उत्तम माना गया है। यदि आप किसी योगिक डाक्टर से इसे सही ढंग से गाना खुद भी सीख लें और रोज इसकी साधना करें तो एक तरफ तो आप मग्न होकर चिन्तन भी कर रहे हैं और दूसरी ओर इस ध्वनि से जो तरंगें पैदा होती हैं उनसे आपको लाभ होता है, खासतौर पर दर्द कम करने में और कई तरह की बीमारियों को काबू करने में। इस प्रकार की खोजों में पाया गया है कि न केवल यह बीमारियों को काबू में लाती है बल्कि आपका व्यक्तित्व भी सुधारती है। यदि आप ज्यादा चिंता करते हैं, तनाव में जीते हैं और आपका आत्मविश्वास खो गया है तो भी आपको संगीत चिकित्सा और ओम की साधना से बहुत फर्क पड़ेगा। आजकल तो इन मंत्रों और कई तरह के शुद्ध ध्वनि कैसेट भी बिकते हैं जिन्हें सुनकर आप न केवल चिन्तन कर सकते हैं, बल्कि आपको कई बीमारियों से मुक्ति भी दिला सकते हैं। यह करके आप अपने आत्मविश्वास को भी बढ़ावा दे सकते हैं और आप में सहनशीलता की शक्ति भी बढ़ती है।