



मानव जीवन में संगीत चिकित्सा के व्यापक आयाम : एक परिषीलन

रितु सिंह
शोध छात्रा

वाद्य विभाग, संगीत एवं मंच कला संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी



हमारा भारतीय संगीत सदियों से मानव जीवन का अनिवार्य अंग बनकर अपनी विशिष्ट एवं महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करता चला आ रहा है। भारतीय संगीत सम्पूर्ण विश्व में अपनी भावात्मकता, रसात्मकता एवं चमत्कारी शक्ति के लिए प्रसिद्ध है। प्राचीन काल से भारतीय संगीत अपनी विशिष्टता के कारण सांगीतिक क्षोभमण्डल पर दैव्यदिप्तमान नक्षत्र की भाँति सदैव विराजमान रहा है। संगीत का उद्देश्य आनन्दप्राप्ति एवं सौन्दर्यबोध तो है ही, साथ ही वैज्ञानिक प्रबुद्ध वर्ग एवं शोध कर्ताओं ने संगीत की वास्तविक उपयोगिता को भी समझ लिया है। मनोरंजन के साथ-साथ समाज को अनुशासित करने, उत्तम चरित्र निर्माण में, रोग चिकित्सा तथा नैतिक गुणों के विकास इत्यादि प्रक्रियाओं में संगीत सक्रिय भूमिका निभा रही है। वर्तमान में संगीत के माध्यम से शारिरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की विकृतियों के निराकरण हेतु संगीत चिकित्सा के प्रयोग बड़े उत्साह वर्धक सिद्ध हो रहे हैं।

तनावपूर्ण जीवन शैली में मानसिक तनाव एवं असंतुलन से बचना बहुत कठिन है। परन्तु इससे निजात पाने का सबसे प्रभावशाली एवं शक्ति माध्यम है— “संगीत”। इस तथ्य को स्वामी विवेकानन्द की यह पवित्रियाँ सिद्ध करती हैं—

“Music has such tremendous power over the human mind that it to bring it to concentration in a moment. You will find and dull, ignorant, low, brute like human beings, who never steady their minds for a moment but at other times, when they hear attractive music immediately become charmed and concentrated.”

संगीत चिकित्सा का प्रावधान प्राचीन काल से ही प्रचार में है। भारत सहित सम्पूर्ण विश्व में इसके उदाहरण हमें देखने को मिलते हैं। भारत के इतिहास पर यदि दृष्टिपात किया जाये तो वैदिक काल से ही हमें सांगीतिक चिकित्सा के चिन्ह प्राप्त होते हैं। सर्वप्रथम संगीत के चिकित्सीय प्रयोग का उल्लेख हमें ताम्र युग से मिलता है। इस युग में संगीत चिकित्सा के प्रयोग के बारे में श्री उमेश जोशी जी ने अपनी पुस्तक “भारतीय संगीत का इतिहास” में लिखा है कि जब कोई बीमार पड़ता था तो यह लोग उसे दवा नहीं देते थे बल्कि संगीत द्वारा ही उसका उपचार करते थे और इस सांगीतिक उपचार से अनेक व्यक्ति स्वस्थ और सुन्दर भी बन जाते थे।¹ वैदिक युग में रचा गया सांगीतिक ग्रन्थ ‘सामवेद’ में रोगों के उपचार के लिए राग विधान मिलता है। वेदों के मंत्र भी उनके सांगीतिक एवं शाब्दिक प्रभाव को ध्यान में रखकर रचे गए, इसीलिए मंत्रों से लाभ प्राप्त करने के लिए उनका सस्वर उच्चारण किया जाता था।

पं० नारदमुनि ने अपने ग्रन्थ ‘संगीत मकरन्द’ में लिखा है ‘किसी व्याधि को दूर करने, शत्रु का नाश करने और भय, शोक में किसी व्याधि या दारिद्र्य के संताप या विषय ग्रहमोचन के लिए शारीरिक स्वास्थ्य और मंगल के लिये औड्य रागों का गायन करना चाहिए।²

आचार्य शारंगदेव ने भी अपने ग्रन्थ ‘संगीत रत्नाकर’ के स्वराध्याय में स्वरों की उत्पत्ति का वर्णन करते हुए विभिन्न स्वरों से सम्बन्धित स्नायुओं, चक्रों और शारीरिक अंगों का वर्णन विस्तारपूर्वक किया है। विशेषतः ‘सामवेद की ऋचाओं’ का गायन हृदय रोगियों के लिए बड़ा लाभकारी होता है।³

मध्यकाल में अकबर दरबार में संगीत सम्राट तानसेन द्वारा ‘दीपक’ राग गाने से अग्नि प्रज्वलित होना व उनकी सुपुत्री व गुरु भगिनी के द्वारा राग मेघ की अवतारणा द्वारा शरीर का अग्नि ज्वलन धीरे-धीरे शान्त करना हमारे राग संगीत के चिकित्सीय प्रभाव को दर्शाता है। इससे यह प्रमाणित होता है कि इस समय में भी संगीत चिकित्सा का महत्त्व था।



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



आधुनिक काल में भी कई संगीतकारों, वैज्ञानिकों आदि ने अपने शोध एवं प्रयोगों के द्वारा संगीत चिकित्सा की उपयोगिता को सुदृढ़ किया है। संगीत पर वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विचार करते हुए अगर हम देखें तो कई प्रश्न हमारे सम्मुख आते हैं। जैसे कौन-सा राग गाने एवं बजाने से कौन सी बीमारी ठीक होती है?

बड़ौदा में **एम. एस. विश्वविद्यालय** द्वारा कुछ प्रयोग उन रोगियों पर किये गए जो हृदय रोग, कुंठित मन, कम सुनते थे। यह पाया गया कि रागों में विहाग, मालकंस, रामकली, हिंडोल, देशकार ललित और जयजयवन्ती इन रोगियों के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

विभिन्न वैज्ञानिकों ने इस ओर भी अनुसन्धान किया कि मलेरिया, अनिद्रा, मिरगी, क्षयरोग, कब्ज, टायफाइड और अन्य बहुत से रोग विभिन्न रागों जैसे हिंडोल, मारवा, बिलावल, तिलंग, रामकली, मुल्तानी, खमाज इत्यादि के गायन-वादन से ठीक किये जा सकते हैं। इसी प्रकार अड़ाना, दरबारी, कान्हड़ा, कलिंगड़ा आदि राग भी विभिन्न रोगों के उपचार में सहायक हैं। राग जैवन्ती का गायन भी रोग निवृत्ति में विशेष प्रभावी है। राग भैरवी अच्छी निद्रा और रोगियों को शांति प्रदान करती है। स्मरण शक्ति बढ़ाने में शिवरंजनी, तनाव को कम करने में राग तोड़ी सहायक सिद्ध हुए हैं। इसी प्रकार अनेकों ऐसे कई राग हैं जो कि कई भयंकर बीमारियों से निजात दिलाने में पूर्ण रूप से सहायक हैं।

डॉ. मनोरमा शर्मा ने अपने ग्रन्थ "म्युजिक थेरेपी" में लिखा है कि-

“It only the simple rhythms and tunes of music which are the patients. Blowing on horn improves abdominal muscles bleakness. Crippled children develop coordination of limbs by moving with the rhythm of music. Music Therapy helps in improving the stammering defect, owner excitement and inferiority complex by participation teaching. Music also has effect on the physiology of human being various other effects like wring the insomnia, reducing the pain of the body, normalizing the low blood pressure are will known. Rag and Raginees can successfully be used for the treatment of various diseases.”

वर्तमान युग में **पं. ओंकारनाथ ठाकुर** ने संगीत द्वारा चिकित्सा के कई प्रयोग किये। 1933 ई. में इटली के राजा अनिद्रा रोग से ग्रसित थे। पं. ओमकार नाथ ठाकुर ने राग "पूरिया" गाकर उन्हें अनिद्रा रोग से निवृत्त किया।

अनिद्रा रोग के ही एक और प्रयोग में **डॉ. जेक्सन पॉल** ने अनिद्रा रोग से ग्रस्त एक रोगी को सितार पर भारतीय शास्त्रीय संगीत की एक रागिनी सुनाई, जिसे सुनने के दस मिनट के अन्दर ही वह सो गया। दो घंटे सोकर उठने के बाद उसने बताया कि सितार की झंकार से मुझे लगा कि जैसे मेरी नसों में रस प्रवाहित हो रहा हो।

समाचार पत्र 'पाँचजन्य' में प्रकाशित **पं. जसराज जी** के एक साक्षात्कार के अनुसार सन् 1976 में उन्होंने 'टाटा कैंसर इन्स्टीट्यूट' में एक बालक को जो अपने जीवन की अन्तिम सासों ले रहा था, पं. जी ने उस बालक को संगीत उपचार के द्वारा चलने लायक कर दिया, इस घटना के बाद वह बालक 1 महीना 10 दिन तक जीवित रहा।

डॉ. एडवर्ड पुडोल्सकी ने संगीत चिकित्सा के अन्य प्रयोग में पाया कि संगीत की मदद से मनुष्य की कार्यक्षमता बढ़ाई जा सकती है, और काम के दौरान संगीत सुनते-सुनते वह कम थकान महसूस करता है। यह प्रयोग छमू श्रमतेल की श्रीसल मेयरर्स कम्पनी के कर्मियों पर किया गया। इस प्रयोग में उन्हें काम के दौरान सुबह 8 : 30 से 9 : 30 बजे तक दोपहर को 11 : 30 से 1 : 30 बजे तक और शाम को उसे 4 बजे तक संगीत सुनाया गया और पाया गया कि कर्मचारी पहले की अपेक्षा कम थके हुए हैं।

डॉ. ऐडवर्ड पुडोल्सकी की पुस्तक "Music for Your health" के अनुसार "The medical research council in England" ने एक प्रयोग में पाया कि कर्मचारियों को काम करने के दौरान संगीत सुनाने से उत्पादन में 6 से 11 प्रतिशत की वृद्धि हुई।



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH -GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



विभिन्न मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि संगीत मन की तीनों अवस्थाओं चेतन, अवचेतन तथा अचेतन मन पर प्रभाव डालता है। **हंसराज भाटिया** के अनुसार, "मधुर उत्तेजनापूर्ण संगीत सुनने से कई पुरानी स्मृतियाँ और संवेग पुनर्जीवित हो जाते हैं।" **पी. डी. मिश्र** एवं **वीणा व्यवहार** के मतानुसार संगीत के माध्यम से रोगी की दबी हुई इच्छाओं संवेगों को चेतन स्तर पर लाने का प्रयास किया जाता है। वह नई आशा उत्साह के साथ समस्या निराकरण का प्रयास करता है। उसको संगीत से नई स्फूर्ति प्राप्त होती है तथा संवेगों का दबाव कम होता है। संगीत के द्वारा रोगी में नई आशाओं का संचार होता है उसके दुःख में कमी आती है तथा उसकी शारीरिक क्रियाएँ सामान्य रूप से कार्य करने लगती हैं।

अल्ट शूगर के अनुसार, "संगीत में रोगी के संवेगात्मक एवं बौद्धिक पहलुओं का जागृत करने की शक्ति होती है। इसे सुनते ही रोगी की मनः स्थिति परिवर्तित हो जाती है। इसके फलस्वरूप उसके ध्यान को बुरे विचारों से हटाकर सुन्दर एवं स्वस्थ विचारों पर लगाया जा सकता है। संगीत को सुनने मात्र से रोगी में रक्तचाप, रसपाक प्रक्रिया आदि कई प्रकार के शारीरिक परिवर्तन होते हैं, साथ ही उसके ध्यानयाम में भी वृद्धि होती है।

इसके अतिरिक्त संगीत चिकित्सक, संगीत को एक दर्द निवारक औषधि भी मानते हैं। इस बात की पुष्टि हेतु **Frezo** स्थित **कैलीफोर्निया विश्वविद्यालय** में कार्यरत मनोवैज्ञानिक **'जेनेट लेप'** ने पाँच सप्ताह तक मारिग्रैन के सरदर्द से पीड़ित 30 मरीजों का अध्ययन किया। इनमें से कुछ लोगों को उनका पसन्दीदा संगीत सुनाया गया, कुछ लोगों को दिल की धड़कन व रक्तचाप सामान्य रखने सम्बन्धी विश्राम की तकनीकें बताई गई, और बाकी लोगों को कुछ नहीं कहा गया। अंततः पता चला कि संगीत सुनने वाले व्यक्ति सबसे उत्तम स्थिति में थे। उनमें से केवल 16-17 ही लोग ऐसे थे जिन्हें बाद में दर्द हुआ। परन्तु यह दर्द पहले से हल्का था और जल्दी ही वह भी समाप्त हो गया।

ऑस्ट्रेलियाई वैज्ञानिकों के अनुसार संगीत सुनने से पीठ एवं जोड़ों का दर्द से छुटकारा मिलता है अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि यह हवाई बातें नहीं हैं बल्कि हकीकत है 'वैज्ञानिकों के अनुसार संगीत हमारे ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम पर असर डालता है। गौरतलब है कि यह नर्वस सिस्टम हमारे ब्लड प्रेशर, हार्टबीट और ब्रेन फंक्शन से जुड़ा हुआ है।

अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि संगीत विशेष रूप से गर्दन, पेट और पीठ दर्द से राहत दिलाने में अहम भूमिका निभाता है। उन्होंने (वैज्ञानिकों) सत्यजवर्ग के एक अस्पताल में लगातार एक वर्ष से अधिक अध्ययन किया। इस अध्ययन में 18-65 वर्ष की आयु के लोग शामिल थे। दर्द से पीड़ित एक गुप के लोगों को दवा देकर एक ऐसे रूम में बैठाया जाता था, जहाँ विभिन्न प्रकार का मधुर संगीत बजता रहता था जबकि दूसरे गुप के लोगों को केवल दवा देकर एक सामान्य रूम में बैठाया जाता था। कुछ समय पश्चात् परीक्षणों से ज्ञात हुआ कि जिन लोगों को संगीत का आनन्द दिया गया था उन्हें दर्द से जल्दी छुटकारा मिल गया जबकि दूसरे गुप के लोग लम्बे समय तक दर्द से पीड़ित बने रहे थे।⁵

डॉ. एन. किंजल (जो कि एक कुशल सितारवादक हैं) के अनुसार ऑपरेशन थियेटर के लिये संगीत औषधि का काम करता है। यह डॉक्टर तथा अन्य स्टॉफ के तनाव को तो कम करता ही है साथ ही रोगियों के भय तथा तनाव को भी कम करता है।⁶

उदयपुर के **'रवीन्द्रनाथ टैगोर आयुर्विज्ञान महाविद्यालय'** के प्रमुख नेत्र चिकित्सक **डॉ0 आर0एस0 जैन** ने अपने शोध में यह तथ्य प्रस्तुत किया है कि संगीत की मधुर स्वर-लहरियाँ नेत्र-रोगियों को आनन्द देने के साथ-साथ उनके घावों को भी शीघ्र भरने में सहायक होती है। संगीत द्वारा 25 प्रतिशत ने. शक्ति बढ़ सकती है।⁷ दन्त चिकित्सा में भी संगीत का सहारा लिया जा रहा है और ओरल सर्जरी के समय संगीत को ऑडियो-ऐनेस्थिसिया के रूप में रोगियों को प्रयुक्त किया। संगीत चिकित्सा से यह अनुभव किया गया है कि संगीत महिलाओं के लिए गर्भावस्था के पूरे नौ माह तक बहुत लाभदायक होता है। गर्भावस्था के दौरान विशेष संगीत सुनने से गर्भवती स्त्रियों के स्वास्थ्य पर लाभदायक परिणाम देखने को मिलता है तथा साथ ही संगीत चिकित्सा से यह भी सिद्ध हुआ कि संगीत के प्रभाव के फलस्वरूप अपरिपक्व शिशु अधिक तेजी से बढ़ने लगते हैं।

इस प्रकार संगीत के द्वारा चिकित्सा के वैज्ञानिक तथ्य प्रमाणित हो जाते हैं और इन वैज्ञानिक तथ्यों को न केवल भारतीय चिकित्सकों ने स्वीकार किया वरन् पाश्चात्य चिकित्सकों ने भी संगीत की चिकित्सा पद्धति की उपयोगिता को स्वीकार किया है। वर्तमान में संगीत चिकित्सा के प्रचार-प्रसार में अनेक संस्थाएँ प्रयासरत हैं। सन् 1944 में 'मिशिगन विश्वविद्यालय' द्वारा संगीत चिकित्सा का प्रथम पाठ्यक्रम तैयार किया गया। सन् 1946 में 'कन्यास विश्वविद्यालय' में सर्वप्रथम इस पाठ्यक्रम को



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



शामिल किया गया। सन् 1950 से “नेशनल एसोसिएशन फॉर म्यूजिक थैरेपी” (N.A.M.T), ब्रिटिश एसोशिएशन फॉर म्यूजिक थैरेपी (B.A.M.T.) जैसी संस्थाएँ इस कार्य के लिए प्रयासरत हैं तथा भारत में राग रिसर्च सेन्टर (चेन्नई), नाद सेन्टर ऑफ म्यूजिक थैरेपी जैसी संस्थाएँ व्यक्तिगत तौर पर इस विषय से सम्बन्धित शोधकार्य में संलग्न हैं।

संगीत चिकित्सा एक विशुद्ध विज्ञान भले ही नहीं परन्तु विभिन्न प्रयोगों के द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि यह अनेकानेक रोगों की अचूक औषधि है। संगीत मानवीय मनोविकारों का शमन करने की एक श्रेष्ठ उपचार पद्धति है। इसका प्रभाव बहुत ही गहरा एवं व्यापक है। संगीत की भावना मन के गहरे तल को स्पर्श करती है तथा वहाँ सुप्त व कटु विचारों को दूर कर आल्हाद एवं आनन्द का निर्झर भरती है। इससे मानसिक अशांति दूर होती है एवं भावनात्मक अतृप्ति मिटती है, जिसे चिकित्सकों ने भी स्वीकार किया है। इस चिकित्सा पद्धति के प्रभाव से न केवल मानसिक विकृतियाँ दूर होती हैं बल्कि शारिरिक स्वास्थ्य की भी प्राप्ति होती है। वर्तमान समय में संगीत चिकित्सा का बहुधा प्रयोग चिकित्सा संस्थानों में देखा जा सकता है एवं आगे भी इस क्षेत्र में अनुसन्धान कार्य जारी है, जिसका परिणाम सुखद एवं अत्यन्त ही लाभकारी सिद्ध होगा।

संदर्भ –

- 1 जोशी, उमेश, भारतीय संगीत का इतिहास-पृ0 6, मानसरोवर प्रकाशन, फिरोजाबाद, उ0 प्र0, प्रथम संस्करण-1957
- 2 परांजपे, शरतचन्द्र श्रीधर, संगीत बोध-पृ0 2, हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, मध्य प्रदेश, भोपाल, प्रथम संस्करण-1972
- 3 'काव्या', लावण्य कीर्ति सिंह, संगीत संजीवनी-पृ0 45, कनिष्क पब्लिशर्स, नई दिल्ली, प्रथम संस्करण-2005
- 4 शर्मा, डॉ0 स्वतन्त्र, सौन्दर्य रस एवं संगीत-पृ0 208, प्रतिभा प्रकाशन, दिल्ली, प्रथम संस्करण-2005
- 5 समाचार पत्र, दैनिक जागरण, 1.02.2009
- 6 समाचार पत्र, दैनिक जागरण, 05.11.2004
- 7 संगीत का योगदान मानव जीवन के निकाय में, डॉ. उमाशंकर शर्मा, पृ0 182