

कु. स्तुति पन्त

शोधार्थी (संगीत)
वनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान

निर्देशिका
डॉ० शर्मिला टेलर
प्रोफेसर (संगीत)

संगीत का चिकित्सकीय प्रभाव

संगीत को समस्त कलाओं में सर्वश्रेष्ठ माना गया है। कल्पना, सौंदर्यानुभूति, रसभोग एवं कलात्मकता के अनूठेपन के कारण इसे ललित कला का नाम दिया है। संगीत मधुर ध्वनियों का विशाल संकलन है। अनादिकाल से ही मनुष्य विभिन्न ध्वनियों के समुद्र में निवास करता आ रहा है। प्राकृतिक स्रोतों से लेकर मानव सृजित कितनी ही तरह की ध्वनि तरंगों से यह विश्व उद्वेलित आनंदित हो रहा है। इसके प्रभावों एवं दुःप्रभावों से जड़-चेतन सभी प्रभावित होते हैं। सुमधुर स्वर लहरियां जहां एक और मनुष्य मन में सकारात्मक, प्रसन्न एवं ऊर्जात्मक वातावरण का निर्माण करती हैं, वहीं कर्कश, ऊँची एवं अनियमित ध्वनियां मन में बेचैनी और अशांति जैसे नकारात्मक भाव उत्पन्न करती हैं। भारतीय संगीत के विचारकों एवं प्रयोगकर्ताओं ने सहस्राब्दियों पहले ही संगीत के सूक्ष्म एवं गहरे प्रभावों को पहचान लिया था परन्तु उन प्रभावों को औशधीय अथवा चिकित्सकीय न कहकर आध्यात्मिक बताया गया।

विभिन्न रोगों के उपचार हेतु ध्वनि विज्ञान एवं संगीत का उपयोग वैदिक युग से ही प्रारंभ हो गया था। हमारे ग्रंथों एवं प्राचीन संगीतज्ञों ने हर स्वर के उत्पत्ति स्थान आदि का विशिष्ट रूप से वर्णन किया है जिसके अन्तर्गत संगीत में निहित स्वरों का प्रभाव एवं उनकी उत्पत्ति में शरीर स्थित अनेक अंगों का योगदान रहा है अर्थात् प्रत्येक अंग का दूसरे अंग से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष संबंध जरूर है। 'गंधर्व वेद के चौदह प्रकरण हैं और उसमें ध्वन्यात्मक शब्दों का प्रभाव, ध्वनि की उत्पत्ति, ध्वनि ऋवणफल, प्रति ध्वनिफल, प्रतिध्वनि की उत्पत्ति, वर्णात्मक शब्दों की उत्पत्ति, वर्ण के स्पन्दन प्रकार, स्पन्दन विधि, स्वरभेद, व्यंजन की उत्पत्ति, रोग शांति, शब्द के रूप आदि प्रकरण हैं।' शास्त्रों में ऐसा उल्लेख प्राप्त होता है कि ऋग्वेद एवं अथर्ववेद में निहित मंत्रों का प्रयोग शारीरिक गतिविधियों के उपचार हेतु किया जाता था। "मंत्र विज्ञान का समूचा आधार ही ध्वनि शक्ति के विभिन्न उपयोगों, उपचारों पर ही ठहरा हुआ है।" सामवेद में भी मंत्रों के गायन द्वारा भी रोग के निवारण के लिये राग का विधान मिलता है। योगशास्त्र में भी मंत्रों द्वारा साधना की जाती है। योगाभ्यास में नादब्रह्म, स्वर योग, मंत्र

योग और लय योग के माध्यम से शब्द साधना की जाती है। वस्तुतः वाक् ऊर्जा एक प्रकार का ऐसा शक्तिशाली ईंधन है जो शरीर के सूक्ष्म केंद्रों को प्रभावित करता है। तैत्तरीयोपनिषद् के तृतीय अनुवाक में ऋषि ने लिखा है, वाणी में शारीरिक एवं आत्मविशयक दोनों प्रकार की उन्नति करने का सामर्थ्य है।

विभिन्न प्रतिकूल परिस्थितियों में ध्वनि अथवा स्वरों के प्रभाव द्वारा शारीरिक क्रियाओं का परिवर्तन ही "संगीत चिकित्सा" के नाम से जाना जाता है। संगीत की विभिन्न गायन/वादन शैलियों, विभिन्न रचनाओं में प्रयुक्त साहित्य, स्वर सन्निवेश एवं उसमें निहित भाव सभी संगीत द्वारा पड़ने वाले प्रभावों को पुष्टता प्रदान करते हैं। यही पुष्ट संगीत चिकित्सकीय उपयोग हेतु लाभप्रद होता है तथा अपने प्रभाव से मनुष्य के मन मस्तिष्क को आनंदित करता है जिसके फलस्वरूप मस्तिष्क द्वारा संचालित समस्त प्रणालियों (जानतंतु या नाडी तंत्र) और आंगिक प्रणालियों में परिवर्तन आता है और वे स्वस्थ और सुचारु ढंग से अपना-अपना कार्य करने लगी हैं जिससे धीरे-धीरे शरीर में विद्यमान रोग में कमी आने लगती है।

आधुनिक काल में समय समय पर हुये विशेष अनुसंधानों से यह तथ्य स्पष्ट हो गया है कि संगीत न केवल मन को शीतल करता है, बल्कि अनेक बीमारी जैसे श्वास संबंधी रोग, रक्तचाप, हृदय रोग, तनाव, अवसाद जैसे कई रोगों के सफल उपचार करने में भी सहायक है। संगीत के माध्यम से जो ध्वनि तरंगे उत्पन्न होती हैं, वे स्नायु प्रवाह पर वाञ्छित प्रभाव डालकर सक्रियता बढ़ाती हैं और विकृत चिंतन को रोककर मनोविकारों को भी मिटाती हैं। संगीत सुनकर मस्तिष्क में स्थित मुख्य ग्रंथियां सक्रिय हो जाती हैं और स्वरथ हार्मोन्स का स्त्राव प्रारम्भ हो जाता है।

डॉ० भास्कर खण्डेकर जो भारत में प्रथम संगीत चिकित्सक के रूप में कार्यरत हैं, उनके अनुसार संगीत चिकित्सा का प्रयोग व्यक्तिगत आवश्यकताओं और परीक्षा पर निर्भर करता है। संगीत का चिकित्सा के रूप में उपयोग करने हेतु वैज्ञानिक व चिकित्सकीय आधार के साथ रोग की प्रकृति एवं उपचार के गहन अध्ययन को भी ध्यान में रखा जाता है। संगीत चिकित्सा का प्रयोग संगीत के सही व शुद्ध रूप में स्वर, स्वर माधुर्य, लय, ध्वनि, ताल और संवाद आदि के साथ प्रयोग पर निर्भर करता है, साथ ही व्यक्ति,

उसकी मानसिक स्थिति, पर्यावरण तथा वांछित प्रभाव पर भी निर्भर करती है, अतः रोग की प्रकृति का गहराई से अध्ययन करने के बाद किस प्रकार संगीत चिकित्सा का प्रयोग किया जाय यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए।

भारत में ही नहीं, अपितु पाश्चात्य देशों में भी रोग निदान हेतु संगीत चिकित्सा का प्रयोग किया जा रहा है। स्वीडिश वैज्ञानिक "डॉ० हिल के अनुसार "वैज्ञानिक उपकरणों तथा पालिग्राफ आदि के माध्यम से हृदय की विद्युत एवं ध्वनि संकेतों की रिकार्डिंग करने के पश्चात् वह इस निश्कर्ष पर पहुँचे कि तीस मिनट तक कर्णप्रिय संगीत तरंगों को सुनते रहने से हृदय की गति धीमी पड़ जाती है। "ड० अमेरिका के डॉ० एस० के० लोडान, संगीतज्ञों तथा संगीत प्रेमियों के स्वास्थ्य का परीक्षण कर इस निश्कर्ष पर पहुँचे कि संगीत से जुड़े लोग औरों की अपेक्षा कम बीमार रहते हैं।" 3

भारत में पं० ओंकारनाथ ठाकुर ने संगीत के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का गहराई से शोध किया। कोमल गंधार और निशादयुक्त "काफी राग" के प्रभाव से एक खूंखार शेर को शांत एवं सहृदय किया। पंडित जी ने इटली के तत्कालीन शासक मुसोलिनी को अपने गायन द्वारा अनिद्रा की बीमारी से मुक्त किया था। डॉ० सुभद्रा चौधरी ने भी सन् 1978 में अपने हॉलैंड की यात्रा में बर्नेबुक नामक शहर के एक मानसिक अस्पताल में राग पूरिया गाकर अनिद्रा रोगियों पर सफल उपयोग किया।

वैज्ञानिकों एवं चिकित्सकों ने यह प्रमाणित कर दिया है कि 30 प्रतिशत से अधिक बीमारियों का मूल मानसिक कारण ही है। इसके नियंत्रण की क्षमता संगीत में है। स्वर और रागों के साथ साथ ताल और उसमें निहित लय भी चिकित्सा में सहायक है। ताल एवं लय के बिना संगीत में न तो कोई अनुशासन है और न ही उसका स्थायित्व। स्वर लगाव रस उत्पत्ति तो कर सकता है लेकिन ताल के साथ जोड़कर उसकी यह क्षमता काफी अधिक हो जाती है। यह भी माना जा रहा है कि ताल तत्त्व अनुपातिक रूप से अधिक महत्वपूर्ण है जबकि श्रोता कम सांगीतिक क्षमता युक्त हो। ताल की गति ताल द्वारा उत्पन्न रस के निर्धारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। विभिन्न प्रयोगों के अनुसार एक ही ताल अलग अलग तथ्यों में बजाने पर अलग अलग रसों की निष्पत्ति होती है। डॉ० जैक्सन पॉल ने अपनी पुस्तक 'संगीत चिकित्सा' में कहा है कि— यदि पित्त का रोग हो तो ताल की गति धीमी होनी चाहिए। इससे रोगी की नाडी की गति सम्यावस्था में आ जाएगी तथा हृदय की गति ठीक होगी। वायु प्रधान रोग में भी ताल की गति धीमी होनी चाहिए। केवल कफ जन्य रोगों में ताल की गति चंचल रखें इससे रोगी के रक्त संचार में वेग आयेगा। 4

संगीत का मनुष्य शरीर पर होने वाला समस्त प्रभाव भी संगीत में निहित रस पर ही निर्भर करता है। संगीत से मनुष्य शरीर में होने वाले परिवर्तनों का अध्ययन कर रहे डॉ० पेट्रिसी के पाया कि इस उत्पत्ति का मानव मस्तिष्क को पहुंचने वाले रक्त प्रवाह से गहरा संबंध है। इसी बात को पुष्ट करते हुये डॉ० एडवर्ड पोडोलस्की ने अपनी पुस्तक 'म्यूजिक फॉर योर हेल्थ' में लिखा है—

Moods have a biological foundation. They depend a great deal on the activity of the brain & blood. Depression & acceleration are actuated by speed or sluggishness of the blood in the brain & blood vessels as well as by nervous tension. The 'blues' for example are accompanied by sluggishness of heart & circulation. 5

अर्थात् चित्त का आधार जीव विज्ञान से संबंधी होता है जो कि बहुत कुछ मस्तिष्क एवं रक्त की कार्यशैली पर निर्भर करता है। उदासी तथा उत्तेजना मस्तिष्क तथा रक्त नलिकाएँ साथ ही मानसिक तनाव के रक्त प्रवाह के तेज गति एवं धीमी गति के कारण होते हैं। भाव उदाहरण के लिये हृदय तथा रक्तप्रवाह के धीमेपन से जुड़ा रहता है। इस प्रकार हम यह कह सकते हैं कि संगीत द्वारा चिकित्सकीय प्रभाव संगीत के रस उत्पत्ति पर ही पूर्णतः निर्भर करता है, क्योंकि रस विहीन संगीत से मनुष्य पर कोई प्रभाव उत्पन्न होना संभव नहीं है।

संगीत चिकित्सा द्वारा अनेक रोग जैसे— तनाव, रक्तचाप, अनिद्रा, सिरदर्द, मनोरोग, माइग्रेन, अपच, कब्ज, हृदयरोग, अस्थमा, मधुमेह, मनस्ताप आदि का सफल उपचार संभव है। इसके अलावा व्यक्ति में एकाग्रता, इच्छाशक्ति, मानसिक संतुलन, कार्यकुशलता, स्मरणशक्ति एवं अन्य मानसिक शक्तियों की वृद्धिकरने के लिये भी संगीत चिकित्सा का प्रयोग लाभदायक है।

निश्कर्षतः संगीत चिकित्सा एक श्रेष्ठ उपचार पद्धति है जिसमें रोगों को दूर करने की चिकित्सा एक श्रेष्ठ उपचार पद्धति है जिसमें रोगों को दूर करने की विशेष प्रतिरोधात्मक क्षमता एवं विशेषता है। सबसे विशेष बात यह है कि इसका कोई दुःप्रभाव नहीं होता है और यह मानसिक एवं शारीरिक व्याधियों को समूल नष्ट करने की क्षमता रखती है। संगीत निहित चिकित्सकीय तत्त्व को देखते पर ज्ञात होता है कि संगीत चिकित्सा का क्षेत्र विकास की कई संभावनाओं से परिपूर्ण है।

1. चौधरी शोभा, 'संगीत द्वारा रोगोपचार' पृष्ठ 46
2. आचार्या श्रीराम, वाङ्मय शब्द ब्रह्म नादब्रह्म पृष्ठ 285
3. पारीक सोनिका, भारतीय संगीत द्वारा चिकित्सा, पृष्ठ 94
4. पॉल जैक्सन, संगीत चिकित्सा, पृष्ठ 83
5. पोडोलस्की एडवर्ड, 'म्यूजिक फॉर योर हेल्थ' पृष्ठ 47