रागदारी संगीत के चिकित्सकीय प्रभाव

भारतीय संगीत की प्रमुख विशिष्टता रागदारी संगीत है। राग भारतीय संगीत की आधारशिला हैं। रागदारी संगीत में निहित स्वर–लय, रस–भाव अपने विशिष्ट प्रभाव से व्यक्ति के मन मस्तिष्क को प्रभावित करते हैं। रागों में स्वरों का अनुपम एवं मनोहारी सामंजस्य होता है जो मनुष्य के सम्पूर्ण तंत्र को स्पन्दित करता है। रागदारी संगीत का प्रभाव मानव के अन्तर और बाह्य जगत दोनों पर पड़ता है। मानव मानने लगे हैं। स्वर और लय से अभिभूत रागदारी संगीत के प्रभाव पर आज अनेक प्रयोग एवं परीक्षण किये जा रहे हैं, जिनके सफल परिणाम सामने आए हैं। रागदारी संगीत का प्रयोग आज विभिन्न रोगों के उपचार में भी किया जा रहा है जिसके परिणाम सकारात्मक रहे हैं, और अनेक रोगियों ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया है।

संगीत चिकित्सा के ऐतिहासिक संदर्भ

आज संगीत चिकित्सा भारत में ही नहीं अपितु सम्पूर्ण विश्व में एक नवीन उदीयमान विषय बन चुका है। रागों द्वारा चिकित्सा भारतीय संगीत में नया नहीं है प्राचीन समय से ही भारत में रागों द्वारा चिकित्सा किए जाने के प्रमाण मिलते हैं। प्राचीन समय से ही कई रोगों को दूर करने में शास्त्रीय संगीत का प्रयोग करने के विवरण प्राचीन संगीत ग्रंथों में प्राप्त होते हैं। वैदिक युग में ऋग्वेद और अथर्ववेद के मंत्रों का प्रयोग भारीरिक व्याधियों के उपचार के लिए किया जाता था। ऋग्वेद में "गाथपति" नामक चिकित्सक का उल्लेख है जिसका तात्पर्य है–संगीत चिकित्सक। अथर्ववेद में ऋक, यजुश और साम के मंत्र जीवन से, व्यवहार से, और स्वास्थ्य से सम्बन्धित थे। यज्ञों के माध्यम से मनुष्य को शारीरिक, मानसिक व व्यवहारिक रूप से संतुलित रखने का अवधान था। मंत्र–मणि व औशधि तीनों के द्वारा अथर्ववेद में उपचार बताया गया है। मंत्र–संगीत(साम), रत्नमणि तथा औषधि से ही आगे चलकर आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति का उद्भव हुआ। सामवेद में रोग– निवारण के लिए राग गायन का विवरण मिलता है।

चरक ऋषि ने अपनी पुस्तक 'सिद्धिनाथ' के छठे अध्याय में संगीत के चिकित्सकीय प्रभाव का वर्णन किया है। आयुर्वेद में भारीरिक एवं मानसिक रोगों के उत्पन्न होने का मुख्य कारण वात, पित्त व कफ का असंतुलन माना जाता है। शरीर और मस्तिष्क में इनका संतुलन बनाए रखना ही चिकित्सक का कार्य होता है। इन तीनों धातुओं का संतुलन बनाये रखने के लिये शब्द–शक्ति, मंत्र–शक्ति और गीत–शक्ति का प्रयोग होता रहा है। ऋषि, मुनियों द्वारा सांगीतिक मंत्र साधना, ओम् द्वारा अनेक प्रकार की सिद्धियों व चमत्कारों पर अधिकार प्राप्त करना संगीत के प्रभाव को प्रमाणित करता है। प्राचीन काल के संगीतार्षि महर्षि तुम्बरू जिन्हें प्रथम 'संगीत चिकित्सक' माना जाता है। उन्होने अपनी पुस्तक 'संगीत स्वरामृत' में लिखा है कि ऊँची और असमान ध्वनि का वायु पर, गंभीर और स्थिर ध्वनि का पित्त पर, और कोमल तथा मृदु ध्वनियों का कफ के गुणों पर प्रभाव पड़ता है। जो ध्वनि समूह तीनों गुणों से युक्त हो वह त्रिदोश पर प्रभाव डालता है। और ऐसी ध्वनियां सन्निपात कहलाती हैं।यदि सांगीतिक ध्वनियों के द्वारा इन त्रिदोशों को संतुलित कर लिया जाये तो बीमारियों की संभावनायें बहुत कम हो जायेंगी। 'शब्द कौतुहल' ग्रंथ में मैंद ऋशि ने वाद्यों की ध्वनि द्वारा रोग उपचार तथा श्रवण–मनन–कीर्तन से रोगों के निदान की बात कही है। उनके अनुसार, स्वस्थ रहने के लिए जिस तरह उचित आहार की आवश्यकता होती है उसी प्रकार विहार के लिए ऋतु एवं समय के अनुसार विभिन्न प्रकार की राग–रागिनियों को सुनना शरीर व मन के लिए अच्छा होता है। इस प्रकार ऋषियों, महर्षियों द्वारा सांगीतिक स्वर–तरंगों, सांगीतिक मंत्रोच्चारण एवं विभिन्न वाद्यों से उत्पन्न ध्वनियों के द्वारा मनुष्य के विभिन्न मानसिक व शारीरिक रोगों का उपचार करने का वर्णन संगीत ग्रंथों में मिलता है।

आचार्य शारंगदेव ने अपने ग्रंथ 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 बहुत लाभकारी है। सामवेद की स्वर लहरी भारीर के रक्त संचालन पर अनुकूल प्रभाव डालती है, जिससे रक्त में हीमोग्लोबिन को अधिक ऑक्सीजन मिलती है। पं0 अहोबल ने भी 'संगीत पारिजात में भारतीय संगीत की 22 श्रुतियों का मनुष्य के शरीर की 22 धमनियों से सम्बन्धित होने का वर्णन किया है।

संगीत चिकित्सा के वर्तमान संदर्भ

बीसवीं सदी में संगीत चिकित्सा के उदाहरणों पर दृश्टिपात करें तों संगीत चिकित्सा के चिकित्सकीय प्रभाव को पं0 ओंकारनाथ ठाकुर जी ने सिद्ध किया उन्होने इटली के शासक के अनिद्रा के रोग को रागदारी संगीत के द्वारा ठीक किया, और अपने गायन के द्वारा खुंखार शेर को अपने वश में कर लिया। कहा जाता है कि प्रसिद्ध संगीतज्ञ बैजू बाबरा ने पूरिया राग सुनाकर राजा राजसिंह की अनिद्रा की बीमारी दूर की थी। पं0 जसराज जी ने अपने गायन द्वारा

कई रोगियों को स्वास्थ्य लाभ प्रदान किया है।

सन् 1965 में श्री बालाजी ताम्बे ने एक अनुसंधान केन्द्र की स्थापना की जिसका नाम 'आत्मसंतुलन ग्राम रखा। इस अनुसंधान केन्द्र में आयुर्वेद के साथ–साथ रोगियों का उपचार राग चिकित्सा द्वारा भी किया जाता है। श्री बालाजी ताम्बे का मानना है कि संगीत का प्रभाव शरीर के हार्मोन्स पर पड़ता है। विखण्डित मानसिकता(सिजोफ्रेनिया) में राग भैरवी, याददाश्त बढ़ाने में राग शिवरंजनी, रक्तचाप नियंत्रण में राग तोड़ी व भूपाली तथा क्रोध में राग मल्हार का लाभदायक प्रभाव देखा गया है।

जबलपुर के डॉ0 भास्कर खांडेकर रागों द्वारा संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में विगत 10 वर्षों से अनुसंधान कर रहे हैं तथा उन्होने अनेक मानसिक रोगियों को संगीत चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य लाभ प्रदान किया है। उनके अनुसार "किसी भी एक रोग के लिये किसी भी एक राग का निर्धारण नहीं किया जा सकता। रोग निवारण हेतु रोगी का व्यक्तित्व परीक्षण करने के उपरान्त उसका उपचार संगीत चिकित्सक के निर्देशानुसार करना चाहिये।"

मुम्बई के संगीत चिकित्सक पं0 शशांक कट्टी जी भी संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में विगत कई वर्षो से अनुसंधानरत हैं। इनके द्वारा स्थापित 'सुर संजीवन' अनुसंधान केन्द्र में रागों द्वारा उपचार पद्धति पर अनुसंधान व प्रयोग हो रहे हैं।

चेन्नई में एक राग रिसर्च सेन्टर की स्थापना की गयी है। जिसमें शास्त्रीय रागों द्वारा रोगों के उपचार की पद्धति विकसित की गयी है। चेन्नई स्थित 'राग–अनुसंधान–केन्द्र' ने भाास्त्रीय रागों के माध्यम से बीमारियों के इलाज के क्षेत्र में अनुसंधान करने के बाद सिद्ध किया है कि प्रत्येक राग का बीमारी पर भिन्न प्रभाव पड़ता है। राग 'आनन्द भैरवी' हाइपरटेंशन यानी उच्च तनाव को कम करता है। इसी प्रकार राग शंकराभरणम्' मानसिक रोगियों को राहत पहुंचाता है। 'राग–अनुसंधान–केन्द्र' के अध्यक्ष श्री के0 विद्यानाथन् का कहना है कि–"भारतीय शास्त्रीय संगीत में करिश्माई भाक्ति मौजूद है। आज आवश्यकता इस बात की है कि भाास्त्रीय संगीत का भली–भाँति अध्ययन किया जाए और तत्सम्बन्धी जानकारी को सामने लाया जाए।"

नई दिल्ली स्थित शक्ति–विकास–प्रकल्प' के संस्थापक और अध्यक्ष श्री ई0 कुमार ने संगीत चिकित्सा पद्धति के बारे में गहन अनुसंधान किया है। उनकी राय है कि–"बीमारी का मूल कारण तनाव है। तनाव बायो–रिद्म यानी जैविक लय में असन्तुलन पैदा करता है, जिससे सभी प्रकार की विकृतियाँ पैदा होती हैं। शास्त्रीय संगीत जैविक लय को बहाल करता है जिससे बीमारियों का इलाज हो जाता है।"

इस प्रकार विभिन्न विद्वान चिकित्सक रागदारी संगीत के चिकित्सकीय प्रभावों पर अनुसंधान एवं प्रयोग कर रहे हैं। विभिन्न अस्पतालों में इस प्रयोग को लागू किया जा रहा है तथा उसका सकारात्मक एवं लाभकारी परिणाम सामने आ रहे हैं।

रागों के द्वारा उपचार

भारतीय रागदारी संगीत की यह विशिष्टता है कि इसमें संयोजित स्वर लहरियां मनुश्य में अन्तर्निहित भावों एवं सूक्ष्मताओं को उभारकर उसे अपने माधुर्य में समाहित कर लेती हैं। यह स्वर लहरियां मन की गहराइयों को छूकर परमानन्द की अनुभूति कराती हैं। यह स्वर लहरियां रोगी को निरोगी तथा संवेदनाशून्य व्यक्ति को संवेदनशील होने का अनुभव कराती हैं। रागदारी संगीत की इन्ही विशेषताओं को अनुभव कर आज वर्तमान में रागदारी संगीत को विभिन्न रोगों के उपचार के लिए वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के सशक्त माध्यम के रूप में अपनाया जा रहा है।

रागदारी संगीत का मुख्य तत्व स्वर है। किसी राग का स्वरूप उसमें लगने वाले स्वरों पर ही निर्भर करता है। प्राचीन संगीत ग्रन्थों में स्वरों के रस व स्वभाव का वर्णन दिया गया है जिनका प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ता है। डॉ0 प्रेमप्रकाश जी ने इन सात स्वरों के उत्पत्ति स्थल एवं स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के विषय में बताया है।

शड़ज (सा) – इस स्वर की उत्पत्ति नाभि प्रदेश से हुई है। यह स्वर पित्तज रोगों का भामन करता है।
ऋशभ (रे) – इस स्वर का उत्पत्ति स्थल हृदय प्रदेश है। यह स्वर कफ एवं पित्त प्रधान रोगों का भामन करता है।
गंधार (ग) – इस स्वर का उत्पत्ति स्थान फेफड़े हैं। यह स्वर पित्तज रोगों का भामन करता है।
मध्यम (म) – इस स्वर का उत्पत्ति स्थान कंठ है। यह स्वर वात और कफ रोगों का भामन करता है।
पंचम (प) – इस स्वर का उत्पत्ति स्थान मुख है। यह कफ प्रधान रोगों का भामन करता है।
धैवत (ध) – इस स्वर का उत्पत्ति स्थल तालु है। यह पित्तज रोगों का भामन करता है।
निशाद (नि) – इस स्वर का उत्पत्ति स्थान नासिका है। यह स्वर वातज् रोगों का भामन करता है।

पं0 शारंगदेव व दामोदर पंडित ने स्वरों से विभिन्न रसों की उत्पत्ति के विशय में भी बताया है। उनके अनुसार शुद्ध एवं कोमल स्वरों के भिन्न–भिन्न प्रभाव होते हैं। शुद्ध स्वर संयोग श्रृंगार, वीर इत्यादि रसों के वाहक होते हैं जबकि कोमल स्वर वियोग श्रृंगार, करुण एवं शान्त रसों के वाहक होते हैं। रागों के रस निर्धारण एवं प्रभावोत्पत्ति में वादी–सम्वादी स्वर, न्यास के स्वर, कलाकार की प्रस्तुतिकरण शैली, बंदिश का चयन इत्यादि का भी महत्वपूर्ण योगदान होता है।

स्वर तथा रागों का मनुष्य के मनोभावों के साथ गहरा सम्बन्ध है। चिकित्सकीय दृष्टिकोण से देखें तो रस व्यक्ति के मनःस्थित भावों को जाग्रत करते हैं तथा शरीर में स्थित अन्तःस्रावी ग्रन्थियों के स्राव को प्रभावित करते हैं। भावों का उतार चढ़ाव हमारे रक्त प्रवाह व मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को प्रभावित करता है। विशिष्ट रोग के लिए सही राग का प्रयोग सम्बन्धित आन्तिरिक अवयव को प्रभावित कर शरीर को निरोगी बनाता है। संगीत चिकित्सा का आधार यही है।

संगीत चिकित्सा के लिए रागों का चयन करते समय राग की प्रकृति एवं रस पर ध्यान देना अति आव यक है। रोग की प्रकृति एवं राग की प्रकृति के आधार पर विभिन्न रोगों के लिये संगीतज्ञों एवं संगीत चिकित्सकों ने कुछ राग निश्चित किये हैं जो उन रोगों को दूर करने में सहायक सिद्ध हुये हैं, हो रहे हैं।

संचालक चिकित्सा शिक्षा मध्य प्रदेश डॉ0 एच सी तिवारी संगीत के रागों पर शोध कर रहे हैं। उनके अनुसार यदि उच्च रक्तचाप पीड़ित व्यक्ति को तेज ध्वनि का संगीत सुनाया जाये तो लाक्षणिक लाभ होता है। दरबारी व सारंग राग हृदय रोगों में लाभदायक हैं। राग शिवरंजनी स्मृति विलोप से सम्बिन्धित रोगों में असरकारी है। वर्तमान की तनावपूर्ण जीवन ैली में अनिद्रा से पीड़ित व्यक्तियों भायन के समय राग भैरवी व राग सोहनी सुनने से फायदा होता है।

कुछ राग और उनसे जिन रोगों का उपचार किया जाता है, इस प्रकार हैं–

राग दीपक से पेट की अम्लीयता कम होती है, राग जयजयवन्ती एवं सोहनी से सिरदर्द का उपचार किया जाता है। राग आभोगी पाचन क्रिया को स्वस्थ रखता है।

राग दरबारी, खमाज तथा राग पूरिया मानसिक तनाव को कम करते हैं। राग पूरियाधनाश्री मन को मधुरता, स्निग्धता तथा स्थिरता प्रदान करता है। राग बागे वरी भांत सुखदायक, तथा मन में आनंददायी भावनाएं उत्पन्न करने वाला राग है। भैरवी थाट का प्रसिद्ध राग मालकौंस तथा राग हिंडोल ज्वर को कम करने में सहायक हैं।

वैज्ञानिक डॉ0 बालाजी तांबे ने अनुसंधान द्वारा यह सिद्ध किया है कि राग भूपाली व ताड़ी अति तनाव की स्थिति को ठीक कर देते हैं। राग आसावरी निम्न रक्तचाप में तथा राग चन्द्रकौंस का गायन दिल की बीमारी के उपचार के लिये उत्तम है।

राग भैरवी व राग देस सिरदर्द की तकलीफों में अत्यन्त उपयोगी हैं। राग पीलू रक्त हीनता के उपचार में लाभकारी है। राग मल्हार से क्रोध व मानसिक अस्थिरता दूर होती है। राग सारंग पित्तनाशक है तथा क्षय एवं मिर्गी के रोगियों को राहत देता है। राग गोरखकल्याण चिन्ता, तनाव व न्यूरोसिस के रोगियों के लिये लाभकारी है।

डॉ0 वि. वि. गारे के अनुसार यदि शरीर और मन पर सुस्ती छा जाये, आलस्य आ जाये तो ऐसे व्यक्ति को(कफ प्रकृति की मन्दता) स्वस्थ करने के लिये ऋषभवादी स्वर वाले राग सुनाये जाने चाहिये। इसी प्रकार पित्त एवं वात प्रकृति वाले व्यक्ति को स्वस्थ करने के लिये श्रृंगार रस के राग, खमाज, तिलंग, देस इत्यादि सुनाने चाहिये।

रागों की प्रकृति–स्वभाव–रस के आधार पर ही इनके चिकित्साकीय प्रभाव निर्भर करते हैं। राग में प्रयुक्त विभिन्न स्वरावलियां विभिन्न मनोदशाओं की द्योतक होती हैं तथा अपनी रस–भाव–दशा के अनुरूप श्रोता में रसानुभूति का संचार करती हैं

एक प्राचीन भारतीय ग्रन्थ 'स्वरशास्त्र' के अनुसार भारतीय संगीत में कुल 72 राग होते हैं ये 72 राग भारीर की 72 मुख्य नाड़ियों को प्रभावित करते हैं।

संगीत भास्त्र में मूलरूप से 10 थाटों के अन्तर्गत अनेक रागों को उत्पन्न माना गया है। ये राग केवल सात स्वरों के समीकरणों से नहीं बनाए गए, अपितु इन रागों में स्वर संगतियों, स्वर लगाव, चलन का प्रयोग कुछ इस प्रकार से किया जाता है कि प्रत्येक राग की अपनी अलग रंजकता, मोहकता, आकर्शण होता है जो सीधे थकावट में उत्साहवर्द्धक टॉनिक का काम करता है। यही कारण है कि भारतीय उत्सव होली के अवसर पर 'काफ़ी' राग के गायन–वादन की परम्परा है, जिससे उत्साह व आनन्द बराबर बना रहता है एवं भारीरिक थकावट दूर हो जाती है। 'कोमल गंधार–निशाद युक्त राग भीमपलासी–काफी राग के स्वर मन में उल्लास और हमारे मन–मस्तिष्क, हमारे अंतःस्थल पर असर करते हैं।

भारतीय संगीत के राग–रागिनियों के सिद्धान्तों के अनुसार, रागों का सम्बन्ध जहाँ प्रकृति से है, वहीं मानव– जीवन के भी संगीत उतना ही निकट है तथा भारीरिक व मानसिक रोगों के निवारण में सहायक है। हिन्दुस्तानी संगीत के 'काफ़ी' राग में कोमल गन्धार तथा कोमल निषाद होने के कारण यह राग शारीरिक उमंग जगाते हैं इसी कारण इन रागों में फागुन के महीने में होली गायी–बजायी जाती है।
रिषभ–धैवत कोमल वाले राग उत्फुल्लता तथा ताजगी के भाव प्रकट करते हैं। शरीर में उत्पन्न होने वाला आलस्य व उनींदी को दूर करके, ये स्वर ताज़गी का अहसास लाते हैं
कल्याण ठाठ' से सम्बन्धित तीव्र मध्यम स्वर–प्रधान रागों का गुण है– मानसिक तनाव, निराशा आदि से मुक्ति दिलाना। राग 'केदार' में मन को शान्ति प्रदान करने की विलक्षण क्षमता है; तथा यह राग डिप्रैशन की स्थिति से भी छुटकारा दिलाने में भी सक्षम है। कोमल धैवत, कोमल गन्धार और कोमल निशाद स्वरों वाले राग अनिद्रा रोग पर विशेष लाभप्रद सिद्ध हुए हैं।

निष्कर्श रूप में कहा जा सकता है कि शास्त्रीय संगीत स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में अत्यन्त उपयोगी है। बीमारियों के उपचार में दिन–ब–दिन रागों के इस्तेमाल की बढ़ती प्रवृत्ति से स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में भास्त्रीय संगीत की उपयोगिता निश्चित रूप से उजागर हुई है। आज पुनः मनुष्य का ध्यान संगीत में निहित रोग निवारक क्षमता की तरफ आकृष्ट हुआ है। आज संगीत चिकित्सा भारत में ही नहीं अपितु सम्पूर्ण वि व में एक नवीन उदीयमान विषय बन चुका है।

संगीत द्वारा चिकित्सा हेतु आज नए–नए शोध हो रहे हैं एवं उनमें सफलता भी मिल रही है। संगीतज्ञ, मनोवैज्ञानिक एवं चिकित्सक

आज इस बात को मानने लगे हैं कि संगीत मनुष्य के सम्पूर्ण शरीर पर चिकित्सकीय प्रभाव डालता है। आज चिकित्सक भी यह स्वीकार करने लगे हैं कि संगीत में मानसिक तनाव को कम करने, दर्द निवारण करने, उच्च एवं निम्न रक्तचाप को नियंत्रित करने, श्वास को नियमित करने, स्मरण शक्ति को बढ़ाने तथा शरीर एवं मन को संतुलित करने की चमत्कारिक शक्ति है।

राग अनगिनत हैं तथा निश्चित रूप से प्रत्येक राग के अपने अनगिनत गुण हैं। राग–रागिनियों द्वारा फलप्रद चिकित्सा संभव है परन्तु इसके लिये आवश्यक है कि संगीतज्ञ कुशल, अनुभवी तथा संगीत व मेडिकल साइंस की जानकारी रखता हो। उसे रोगी की मानसिक स्थिति व रोग के अनुसार राग का चयन करने की क्षमता हो। राग, रोग व रोगी के बीच पूर्ण सामंजस्य ही संगीत चिकित्सा का प्रमुख आधार है।

संदर्भ सूची

1. सिन्हा ज्योति
source :http://www.rachanakar.org/2012/08/blog-post_4296.html
2. पंड्या डॉ0 दीप्ति, राठौड़ डॉ0 सीमा, संगीत– चिकित्सा के नए आयाम, संगीत पत्रिका नवंबर 2009 संगीत कार्यालय हाथरस
3. शर्मा डॉ0 रत्नाम्बरा, चिकित्सा में संगीत का प्रभाव, संगीत पत्रिका नवंबर 2009 संगीत कार्यालय हाथरस
4. जोशी गीता, संगीत निबन्ध–कौमुदी, योग एवं संगीत साधना, 2015, प्रतिभा प्रकाशन, दिल्ली.
5. शर्मा डॉ0 महारानी, संगीत चिकित्सा, 2014, कनिष्क पब्लिशर्स, नई दिल्ली.
6. गारे डॉ0 वि. वि., संगीत और आयुर्वेद, संगीत पत्रिका फरवरी 1962.

डॉ० मोहिनी मेहरोत्रा
असिसटेन्ट प्रोफेसर (संगीत)
सुभारती इंस्टीट्यूट ऑफ फाइन आर्ट्स
एण्ड फैशन डिज़ाइन,
स्वामी विवेकानंद सुभारती यूनिवर्सिटी, मेरठ