अवनद्ध वाद्य पखावज के द्वारा एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति की संभावनाएँ

शुचिता जैन
शोधार्थी
वनस्थली विद्यापीठ

प्रो. किन्शुक श्रीवास्तव
शोध निर्देशिका
वनस्थली विद्यापीठ

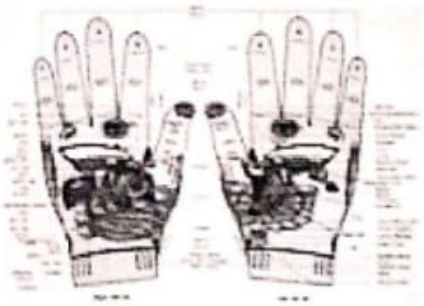
प्राचीन काल से ही विश्व में अनेक चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हैं, जिनमें आयुर्वेद चिकित्सा, शल्य चिकित्सा, होम्योपैथी चिकित्सा, ऐलोपैथी चिकित्सा तथा एक्युप्रेशर व एक्युपंक्चर चिकित्सा आदि विभिन्न पद्धतियाँ हैं। इन सभी में से चिकित्सकों ने प्रायः विभिन्न रोगों के लिये उपयुक्त चिकित्सा पद्धति को ही अपनाया है।

आजकल चिकित्सा के क्षेत्र में जिन भी उपचार पद्धतियों का प्रयोग किया जा रहा है वे सभी शोध एवं अनुसंधानों के कई चरणों से गुजरने के बाद आज हमारे समक्ष अपने प्रमाणित एवं शुद्ध अथवा परिष्कृत रूप में प्राप्त है। परन्तु ऐसा नहीं कहा जा सकता कि प्राचीन काल में ये उपयोग में न लिए गए हों क्योंकि वर्तमान में जो भी शोधकार्य हो रहे हैं वे प्रायः प्राचीन वेदों एवं पुराणों से प्राप्त तथ्यों को ही प्रमाणित (पुष्ट) कर रहे हैं। अतः हम यह मान सकते हैं कि वर्तमान चिकित्सा पद्धतियों का आधार प्राचीन वेद है जिनमें "आयुर्वेद" का नाम उल्लेखनीय है।

वर्तमान में संगीत चिकित्सा पद्धति का बहुत प्रचार हो रहा है। संगीत चिकित्सा पद्धति को प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति माना गया है। इसमें ध्वनि तरंगों के द्वारा मन–मस्तिष्क पर पड़ने वाला प्रभाव रोगों की चिकित्सा में सहायक सिद्ध होता है। इसका आरंभ भी वेदों व पुराणों के समय से माना जाता है जिसे वर्तमान में "आल्टरनेटिव चिकित्सा पद्धति" के रूप में अपनाया जाने लगा है। यह अन्य चिकित्सा पद्धतियों के साथ सहायक का कार्य करती है।

विश्व भर में समय–समय पर हुए प्रयोगों में यह रिकॉर्ड किया गया है कि संगीत का मनोरोगियों, शिशुओं, गर्भधारी माताओं यहाँ तक कि जानवरों और पेड़ पौधों पर धीमा परंतु सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यद्यपि चिकित्सक संघ संगीत को एक आवश्यक चिकित्सा पद्धति के रूप में स्वीकार करने में हिचकता है, पर अधिकांश डॉक्टरों का यह मानना है कि संगीत नसों का तनाव दूर करता है, मन को नकारात्मकता से दूर रखता है।

संगीत चिकित्सा का जो रूप आज हमारे समक्ष है उसमें प्रायः विभिन्न रागों के गायन अथवा वादन के माध्यम से मानसिक रोगों जैसे–हिस्टेरीया, डिप्रेशन, इन्सोमिया, मेलेकोलिया आदि का उपचार किया जाता है। इसका कारण यह है कि कुछ विशेष राग हमारे मन मस्तिष्क में सीधा प्रभाव डालते हैं जिससे मस्तिष्क के कार्य करने की गति तेज होती है तथा रोग से मुक्ति मिलती है। परन्तु यदि केवल वादन विधा पर ध्यान दिया जाए तो विभिन्न वाद्यों के वादन द्वारा कई शारीरिक रोगों से भी मुक्ति मिलना संभव है। जिसका आधार एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति है। इसका कारण यह है कि वाद्यों के वादन द्वारा निरंतर हाथों के उन बिन्दुओं पर दबाव पड़ता है जो एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति के अनुसार कई शारीरिक रोगों के प्रतिबिम्ब केन्द्र (Reflex Centres) हैं।



एक्युप्रेशर चिकित्सकों का ऐसा मानना है कि वाद्यों के वादन द्वारा जिस प्रकार शरीर में स्फूर्ति या ऊर्जा का संचार होता है, वह इसी का एक उदाहरण है।

यदि एक्युप्रेशर एवं संगीत को सम्मिलित रूप से देखा जाए तो भजन, कीर्तन में किया जाने वाला करतल अर्थात् ताली बजाना इसका सर्वश्रेष्ठ उदाहरण है। प्रायः ऐसा देखा ही जाता है कि ताली बजाकर कीर्तन करने वाले एवं बिना ताली बजाए केवल कीर्तन करने वालों के ऊर्जा के स्तर में बहुत अंतर पाया जाता है। विचारणीय तथ्य यह है कि यदि सामान्य करतल करने से शरीर में इतनी ऊर्जा का संचार होता है तो वाद्यों के वादन में तो हाथों पर यह आघात बहुत तेजी से एवं लम्बे समय तक होता रहता है। ऐसी स्थिति में विभिन्न रोगों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों में दबाव पड़ना

स्वाभाविक है। अतः यह मान लेना सर्वथा उचित होगा कि वाद्यों के वादन द्वारा एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति के आधार पर रोगों का निदान किया जा सकता है।

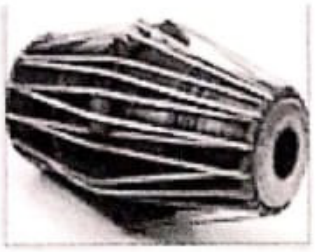
इसी दिशा में आगे बढ़ते हुए यदि भारतीय संगीत के अवनद्ध वाद्य "पखावज" की ओर ध्यान दें तो हम देखते हैं कि इसकी संरचना जो कि बहुत कुछ तबले से मिलती जुलती है, निम्न है–

पखावज वाद्य पर निम्न बोलों का वादन होता है–

दाहिने मुख पर– त, थि, थी, ठें, ने, हें, दे

वाम/बाएँ मुख पर– ठ, र, त्या, द, ध, ल एवं पटह के मकार आदि 16 बोल।[3]

विभिन्न रोगों के उपचार हेतु पखावज वाद्य की भूमिका जानने हेतु तथा विषय के उद्देश्य की पूर्ति हेतु यहाँ केवल उन्हीं बोलों का विस्तार से वर्णन किया जा रहा है जो स्वाभाविक रूप से एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति में सहायक सिद्ध हों।



1. ता– इसका निकास गोकर्ण मुद्रा (गाय के कान जैसी मुद्रा) से होता है। हथेली के निचले हिस्से से दाहिनी पूड़ी पर पूरा आघात करना चाहिए तभी 'ता' का निकास होगा। इसे थापिया या थाप भी कहते हैं।

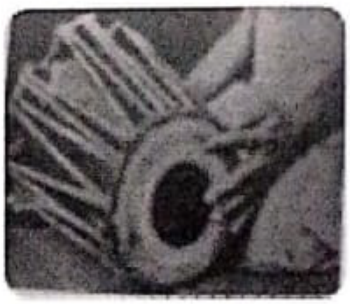
यहाँ एक्युप्रेशर की दृष्टि से सर्वप्रथम तो बेड वेटिंग रोग के प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं तथा कलाई की ओर आने पर रीढ़ की हड्डी से संबंधित रोगों के प्रतिबिम्ब केन्द्र बताए गए हैं तथा हृदय से संबंधित रोगों के 'ता' बोल की वादन विधि एवं प्रयुक्त प्रतिबिम्ब केन्द्र निम्न चित्रों द्वारा समझे जा सकते हैं।

2. दी एवं दित्त– दाहिने हाथ की चारों अंगुलियों को सीधा करके दाहिने की स्याही पर खुला आघात करने से 'दी' तथा बंद आघात करने से 'दित्त' बोल बजता है।

इन चारों अंगुलियों के प्रयुक्त बिन्दुओं पर सर्वप्रथम साइनस रोग के लिए प्रतिबिम्ब केन्द्र बताए गए हैं तथा पहली व दूसरी अंगुलियों पर आँखों से संबंधित तथा तीसरी व चौथी अंगुली पर कानों से संबंधित रोगों के प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र पाए जाते हैं। 'दित्त' बजाने पर अंगूठा भी प्रयोग में आता है जहाँ मस्तिष्क का प्रतिबिम्ब केन्द्र बताया है।

ना– इस बोल के लिए दाहिने हाथ की तर्जनी अंगुली के अग्र भाग से चाँटी पर मारना चाहिए। यह भाग पुनः साइनस रोग के लिए प्रतिबिम्ब केन्द्र प्राप्त होता है।

ते– अनामिका व माध्यमा – इन दोनों को साथ–साथ दाहिने की स्याही पर बन्द मारने से बजता है। यहीं पर 'ती' बोल भी बजाया जाता है।



एक्युप्रेशर की दृष्टि से इन दोनों अंगुलियों पर आँख व कान के प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं तथा साइनस रोग के भी।

घ– आटे वाली पूड़ी पर खुला आघात करना चाहिए ग, घ और थुन आदि का निकास एक ही समान होता है।

इन बोलों के वादन के अंगुलियों से करीब 1 इंच नीचे से ऊपर की ओर पूरी अंगुलियाँ प्रयुक्त होती हैं जहाँ कान एवं नाक के रोगों के प्रतिबिम्ब केन्द्र प्राप्त होते हैं जैसा कि निम्न चित्रों में दिखाया गया है।

क– बाएं हिस्से के आटे वाले भाग पर बन्द आघात करना चाहिए। त, कत् भी क के समान निकलते हैं।

इस बोल के निकास में पूरी हथेली द्वारा आघात् किया जाता है। जिस कारण यहाँ बहुत से रोगों के प्रतिबिम्ब केन्द्र प्राप्त होते है जैसे–हृदय संबंधी, दमा व श्वांस रोग संबंधी, थायरॉइड व पैराथायरॉइड ग्रंथियों से संबंधित ,लीवर एवं फेफड़ों से संबंधित बहुत से प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर दबाव पड़ता है।

हमने देखा कि किस प्रकार पखावज वाद्य पर अलग–अलग बोलों के आघात से हाथ की हथेली पर विभिन्न भागों पर दबाव पड़ता है। यह दबाव कम समय के लिए नहीं होता क्योंकि यदि कोई व्यक्ति 1 घण्टे भी रियाज करता है तो निश्चित ही एक बिन्दु पर नियमित प्रहार से वह बिन्दु उत्तेजित होगा। उत्तेजित होते ही वह शरीर के उस भाग पर प्रभाव डालेगा जिसके प्रतिबिम्ब केन्द्र पर बार–बार प्रहार हो रहा है।

अतः हम कह सकते है कि पखावज वादन द्वारा भले ही किसी रोग को पूर्णरूपेण ठीक न किया जा सके परंतु धीरे–धीरे सुधार में अवश्य ही लाया जा सकता है। तथा संगीत के एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति से संबंध एवं उनके द्वारा अनेक रोगों के उपचार की असीम संभावनाएँ हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. माथुर कविता, (मार्च 2009) मनोरोगों की औषधि है संगीत, संगीत मासिक पत्रिका, पेज नं. 42
2. डॉ. प्रभाश एवं डॉ. विनोद के साक्षात्कार द्वारा
3. वर्मा, डॉ. मोहिनी (2011) प्रमुख ताल वाद्य पखावज, पेज नं. 55