

योग शब्द 'युज' धातु से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ होता है – एकजुट करना या एकीकृत करना। योग 5000 वर्ष से भारतीय ज्ञानपीठ का एक महत्वपूर्ण अंग है। योग में आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से हम मन, श्वास और शरीर के विभिन्न अंगों में सामंजस्य बनाना सीखते हैं। संगीत – गायन, वादन और नृत्य तीनों के समावेश को संगीत कहते हैं। संगीत के लिए यूनानी भाषा में शब्द 'मौसिकी' ;डनेपुनमद्धए लैटिन भाषा में 'मुसिका' ;डनेपबद्धए फ्रांसिसी में 'मुसीक' ;डनेपुनमद्धए जर्मन में 'मूसिक' ;डनेपाद्धए अंग्रेजी में 'म्यूजिक' ;डनेपबद्धए इब्रानी, अरबी और फारसी में 'मोसिकी' है। इन सब शब्दों में साम्य है। ये सभी शब्द यूनानी भाषा के 'म्यूज' ;डनेमद्ध शब्द से बने हैं। 'म्यूज' यूनानी परम्परा में काव्य और संगीत की देवी मानी गई है।

संगीत एक योग की भांति ही कार्य करता है। जीवन में खुश और व्यस्त रहने के लिए संगीत सबसे अच्छा तरीका है। इस व्यस्त और भीड़भाड़ वाले संसार में कठिन समय में संगीत ही हमें खुश रखता है और हमारे मस्तिष्क को राहत प्रदान करता है। संगीत एक शक्तिशाली यंत्र है, जो हमारी ध्यान की शक्ति को बढ़ाता है और जो हमें आगे बढ़ने में मदद करता है तथा हमें जीवन में सफलता की ओर अग्रसित करता है, संगीत हमारे शरीर में हार्मोनल संतुलन को भी बनाए रखता है। इसके साथ ही यह शरीर व मस्तिष्क दोनों को राहत देने का भी कार्य करता है, जिसके कारण यह शारीरिक व मानसिक रूप से हमारे शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में हमारी सहायता करता है। यह हमें मोटापे तथा मानसिक समस्याओं से भी बचाने का कार्य करता है।

संगीत में जब हम सुरों की साधना करते हैं, तो श्वास पर कंट्रोल करना होता है, सांस बढ़ाना और कम करना, ब्रिदिंग एक्सरसाइज का ही एक अंग है इससे फेफड़े स्वस्थ होते हैं। इसके अलावा जब हम तबला, पखावज या कोई भी ताल वाद्य बजाते हैं तो सुनने वाले को तो आनन्द आता ही है इसके अलावा अंगुलियों के जॉइंट्स, कोहनी और हाथों के अन्य मसल्स की भी एक्सरसाइज होती है।

गायन का रियाज थोट इंफेक्शन को रोकता है। योग में भी शारीरिक क्रियाओं के जरिए तन, मन को स्वस्थ बनाने की कोशिश की जाती है, संगीत में भी ध्यान लगाना होता है और योग में भी ध्यान लगाना होता है। रागों से जहाँ मन को शांति मिलती है वही राग ब्लडप्रेसर को कंट्रोल करने में भी अपनी अहम भूमिका निभाते हैं। योग के जरिए भी बहुत बीमारियों को ठीक किया जाता है। वर्तमान में म्यूजिक थेरेपी को सारी दुनिया मान चुकी है।

बांसुरी बजाते समय भी श्वास को कंट्रोल करना होता है। श्वास को कंट्रोल करने के लिए ध्यान लगाना होता है। योग में भी ध्यान एक क्रिया है। एक शास्त्रीय गायक बड़े गुलाम अली खॉं साहब से किसी ने पूछा कि के इतना सुरीला कैसे गाते हैं? तो उन्होंने जवाब दिया कि "हम गाते नहीं, हवा को काबू में करने की कोशिश करते हैं।" हवा को काबू में करने की यही कोशिश योग में भी होती है।

संगीत और योग का जुड़ाव सारी दुनिया मानती है। संगीत को बिना योग अधुरा है और संगीत भी योग की तरह ही तन और मन दोनों के लिए लाभदायक है। योग करते समय भी संगीत के साथ से शरीर और आत्मा से जुड़ाव तेजी से होता है। म्यूजिक थेरेपी के द्वारा भी समस्याओं का समाधान संभव है। योग में ध्यान, अनुलोम-विलोम, प्राणायाम, ओम उच्चारण कंठ व उंगलियों की कई एक्सरसाइज है जो संगीत के जरिए भी की जा सकती है।

नाद योग, संगीत की दुनिया की योग क्रिया है। इसके अलावा संगीत के कई सुर नाभि से लगाए जाते हैं। इन सुरों को लगाने में नाभि पर जो प्रेशर पड़ता है, उससे सच्चा स्वर तो निकलता ही है और इससे कपालभाती के ही समान नाभि की एक्सरसाइज भी हो जाती है। ओंकार साधना के लिए नाभि से स्वर निकालना, कपालभाती की तरह योग करना ही है। योग का मकसद एकाग्रता सिद्ध करना होता है, संगीत के माध्यम से भी यही एकाग्रता प्राप्त होती है।

संगीत और योग का मेल संतुलित मस्तिष्क और जीवन के लिए जरूरी है। दवाओं से तो शारीरिक रोग दूर होते हैं लेकिन योग से तो मानसिक रोग भी दूर हो जाते हैं। संगीत व योग दोनों ही आपके तनाव को दूर करते हैं। संगीत हो या योग दोनों ही साधना हैं। दोनों को करने के लिए आपको एकाग्रचित करना होता है। दोनों ही स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। और हृदय को प्रसन्न करते हैं। ये हमारे शरीर में ऊर्जा का संचार करते हैं। संगीत में जहाँ स्वरों की शुद्धता पर जोर दिया जाता है, वहीं योग में आसन व मुद्राओं पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। दोनों में ही स्वर व मुद्रा की श्रेष्ठता से आनन्द व स्वास्थ्य पाया जा सकता है। संगीत में एक ही समय पर एक ही स्थान पर साधना करने के लिए शरीर, मन और मस्तिष्क पूर्ण रूप से स्वस्थ होने चाहिए। इसमें योग अहम भूमिका निभाता है।

योग व संगीत के खूबसूरत सामंजस्य का उद्देश्य तन के साथ मन की शुद्धता को हासिल करना है। स्वरों की उपासना, रियाज, शास्त्र शुद्ध पद्धति द्वारा नाद ब्रह्म की आराधना कर अंतर्मन में गहराई तक उतारना संगीत का मुख्य लक्ष्य है। योग शरीर को स्वस्थ रखता है। और संगीत हृदय और आत्मा को संतुप्त करता है।

वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि संगीत के जरिए रोगों का उपचार भली-भांति किया जा सकता है। हृदयरोग व नेत्र रोग के उपचार में इसका प्रयोग सफल रहा है। संगीत के स्वरों के माध्यम से पाचन संबंधी समस्याओं का भी उपचार किया जा सकता है। संगीत की प्रकृति प्रोत्साहन और बढ़ावा देने की है, जो सभी नकारात्मक विचारों को हराकर मनुष्य की एकाग्रता को शक्ति को बढ़ाता है। आजकल तो कई बड़ी-बड़ी कंपनियों में, दुकानों में, ऑफिसों में कर्मचारियों के काम करने के समय पर उनके दिमाग को तरोताज़ा, एकाग्र, शांतिपूर्ण व सकारात्मक विचारों वाला बनाने के साथ-साथ उनकी कार्यक्षमता को बढ़ाने के लिए धीमे स्वर में (धीमी आवाज़ में) संगीत चलाया जाता है।

संगीत व योग आत्म शांति की कुंजी है जो हमारी सहायता करता है। पीड़ित व्यक्ति के लिए संगीत उस रामबाण औषधि की तरह है, जिसको सुनकर पीड़ित व्यक्ति को तात्कालिक शांति मिल जाती है।

21 जून का दिन हमारे लिए बहुत खास है क्योंकि इस दिन अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस और विश्व संगीत दिवस दोनों मनाए जाते हैं। संगीत व योग दोनों मिलकर मानसिक शांति और संबल प्रदान करते हैं। संगीत और योग का मेल संतुलित मस्तिष्क और जीवन के लिए बहुत ही आवश्यक है। दोनों ही स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं। योग व संगीत दोनों का ही खूबसूरत उद्देश्य है मनुष्य को शारीरिक व मानसिक शुद्धता प्रदान करना।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में जब हम संगीत में आध्यात्मिकता की बात करते हैं तो उसमें कुछ कठिनाईयाँ सामने आती हैं। पारंपरिक पद्धति से संगीत सीखकर आत्मसात करने के लिए और आवाज विकसित करने के लिए, कम से कम दस पन्द्रह बरस या उससे भी अधिक समय लगता है।

आज के यंत्रयुग के समय में हमारी जीवन शैली और विचार प्रणाली बदल गई है। अति गतिशीलता, यांत्रिकीकरण, व्यावहारिकता तथा बहुत बड़े पैमाने पर, वैश्विक स्तर पर हो रहा सांगीतिक लेन-देन ये पहलू आज नये सिरे से सामने आ रहे हैं। संगीत सीखना, सीखाना और उसकी प्रस्तुति इनका सन्तुलन भी बिगड़ गया है।

आज के इन नए प्रश्नों के उत्तर पाने के लिए पारंपरिक संगीत उच्च शिक्षा पद्धति पर्याप्त नहीं हो रही है। इसके लिए उच्च शिक्षा पद्धति में अतिरिक्त साधना की सहायता जरूरी बनी है। और इस प्रश्न का सही तथा सुन्दर उत्तर है – योग साधना क्योंकि प्राचीन काल में संगीत साधक, योग साधक भी होते थे।

योग साधना आध्यात्मिक दृष्टि से उन्नत हो गई है, फिर भी जीवन के सभी पहलू—चाहे विज्ञान हो, कला हो सभी में योगसाधना लाभदायी है। अर्थात् संगीत में भी यह साधना लाभदायी है।

उपनिषद् में योग के विषय में कहा गया है कि—जो व्यक्ति न तो मजबूत हो, न ही अनुशासित हो और जिसका अपने ऊपर नियन्त्रण न हो वह व्यक्ति स्वयं को नीरस महसूस करता है जिसके कारण न तो वह कुछ सीख सकता है और उसकी स्मरण शक्ति भी कमजोर हो जाती है। वह अपने मस्तिष्क और स्मरण शक्ति को केवल योग के अभ्यास और ध्यान द्वारा ही बढ़ा सकता है।

आत्मा को समस्त विषयों की प्राप्ति होना योग कहा जाता है। समस्त विषयों को प्राप्त करने का सामर्थ्य योग की एक विभूति है। यह योग का लक्षण नहीं है।

योग मन की एक विशिष्ट अवस्था है। जब मन में आत्मा और स्वयं मन को प्रत्यक्ष करने की योग्यता आ जाती है। तब उसका ब्रह्मा के साथ संयोग हो जाता है।

जिस प्रकार नमक जल में मिलकर जल की समानता को प्राप्त हो जाता है, उसी प्रकार जब मन वृत्ति शून्य होकर आत्मा के साथ ऐक्य को प्राप्त कर लेता है तो मन की उस अवस्था का नाम समाधि है।

योग इतना व्यापक विषय है कि सभी आध्यात्मिक एवं धार्मिक ग्रंथों में उसका किसी न किसी रूप में वर्णन हुआ है वेदों में भी योग के विषय में विवेचन किया गया है।

योग के समान संगीत का प्राथमिक विकास भी आध्यात्मिक विकास के लिए ही हुआ है। संगीत और योग दोनों के मूल तत्व और परिणाम सर्वकालिक है। संगीत मतलब ब्रह्म धुन एवं मेल, तो योग मतलब अंदरूनी धुन एवं मेल।

संगीत की क्षमता को बढ़ाने के लिए—ऊँ कार, आसन, बंध, क्रिया, मुद्रा और प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए जिससे हमारी अनुभूति स्थूल से सूक्ष्म की ओर होने लगती है। ऊँ के उच्चारण से मस्तिष्क में आत्म उन्नति की ओर से ले जाने वाले केन्द्र होते हैं वे विकसित होते हैं। अतिसूक्ष्म स्पंदन के कारण स्मृति केन्द्र, बोलने के एवं श्रवण करने के केन्द्र विकसित होते हैं। ऊँ के उच्चारण से चेहरा तथा मस्तिष्क में होने वाले त्मेवदंजवते शुद्ध होकर आवाज में मिठास बढ़ती है।

आसन : आसन का भी संगीत साधना में विशेष महत्व है। संगीत के लिए मुख्य आसनों में पर्वतासन, परिवर्तित चक्रासन, सर्वांगसन है।

पर्वतासन : यह आसन पद्मासन में किया जाता है मगर सांगीतिक लाभ प्राप्त करने की दृष्टि से यह सीधी, आसान बैठक स्थिति में किया जा सकता है। इससे फेफड़ों में होने वाले ऊपरी वायुकोष और मृतपोली को उत्तेजन मिलता है और वे कार्यान्वित होते हैं और इसके कारण श्वास की क्षमता बढ़ती है। गायन तथा वादन प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से श्वास की क्षमता पर निर्भर होता है।

परिवर्तित आसन : इस आसन द्वारा भी फेफड़ों की क्षमता बढ़कर श्वास की क्षमता बढ़ती है। जो कि संगीत साधकों के लिए जरूरी है।

सर्वांगसन : सर्वांगसन में सिर नीचे और पैर ऊपर की ओर होता है। इससे मस्तिष्क की ओर रुधिर (ठसवक) की आपूर्ति अतिरिक्त मात्रा में होती है। सांगीतिक क्षमता को बढ़ाने के लिए इसका उपयोग होता है। श्रवण, स्मृति और कल्पना शक्ति संगीत के लिए आवश्यक अंग विकसित होते हैं।

बंध : बंध से तात्पर्य है कि शरीर की ऐसी स्थिति जिसमें महत्वपूर्ण चक्रों के स्थान पर वायु और रुधिर की गति पर नियन्त्रण किया जाता है।

क्रिया : क्रिया शरीर की शुद्धि करती है। उसके कारण शरीर, भावना और मन में होने वाली अच्युद्धियाँ विषद्रव्य और रूकावटें दूर होती हैं।

कपाल भाती : संगीत साधक की दृष्टि से यह अत्यन्त महत्वपूर्ण क्रिया है। इससे उदर, फेफड़ें मुख और सिर आदि भागों के त्मेवदंजवते एक साथ शुद्ध होते हैं। इससे आवाज की गहराई, गांभीर्य माधुर्य और मिठास एकदम बढ़ती है और श्रवण क्षमता भी बढ़ती है।

प्राणायाम : प्राणायाम श्वसन का प्रकार है, ऐसा ही महसूस होता है। परन्तु श्वसन प्रकार में केवल श्वास को महत्व दिया जाता है, जबकि प्राणायाम में एहसास को महत्व दिया जाता है। प्राणायाम से भावना और मन पर नियन्त्रण बनता है और दोनों में सन्तुलन आ जाता है। संगीत में लय एवं ताल के साथ श्वास का सम्बंध होने से संगीत साधकों के लिए प्राणायाम उपयुक्त होता है। प्राणायाम में दो—तीन प्राणायाम जैसे : भस्त्रिका प्राणायाम, उज्जैयी प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम करने से संगीत साधकों के लिए उपयोगी सिद्ध होंगे तथा इनसे श्वसन क्षमता का सभी प्रकार से विकास होगा।

सारांश में कहना होगा कि सभी संगीत साधक अपनी नित्य हर रोज की साधना में योग साधना का सहारा ले ले तो यह साधकों के लिए अत्यधिक लाभकारी सिद्ध होगी। जागृत क्षमता का विकास करने के लिए और सुप्त अवस्था में होने वाली क्षमता को जागृत करके, संगीत को कार्यान्वित करने के लिए योग साधना बहुत ही सुन्दर उपाय है। प्रत्येक संगीत साधक को आत्मउन्नति के लिए इससे विशेष फायदा मिलता है। संगीत और योग से दोनों आत्म उन्नति का ध्येय भी है और साथ ही साथ आध्यात्म का मार्ग भी है। यदि हम संगीत और योग दोनों को जोड़ दे तो हम उस परमात्मा, नादब्रह्म तथा मोक्ष की प्राप्ति की सीढ़ी पर पहुंच सकते हैं जो कि मानव जीवन का लक्ष्य है।

और यदि अंत में यह कह दिया जाए कि संगीत एक वास्तविक योग है तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।