

# चिकित्सा रूप में फलदायी संगीत – गवेषणात्मक अध्ययन

कंचन सिंह (एम0ए0 संगीत तबला, यूजीसीनेट)  
शोध छात्रा—संगीत एवं प्रदर्शन कला विभाग  
इलाहाबाद वि0वि0 इलाहाबाद।

## शोध सारांश

माना जाता है कि संगीत की साधना करने वाले चाहे वह गायन हो या वादन द्वारा सबसे पहले मनसा, वाचा, कर्मणा ओंकार (ॐ) ध्वनि का अर्थात्—नाद ब्रह्म की साधना करते हैं। नाद ब्रह्म की साधना योग—साधना से पर्याप्त साम्यता रखती है, जिस कारण साधक में आन्तरिक बल, इन्द्रियों पर संयम, रोगों से लड़ने की क्षमता का विकास होता है। चरक संहिता व सुश्रुत संहिता में सन्निपात, ज्वर, दमा, मधुमेह, हृदयरोग, टी0बी0 एवं पीलिया एवं बुद्धिमंदता आदि रोगों में मंत्रों से उपचार करने का उल्लेख प्राप्त होता है जबकि संगीत युक्त सामवेद में ऋचाओं द्वारा रोगमुक्ति का वर्णन है। 'संगीत चिकित्सा' चिकित्सा विज्ञान का ही एक विभाग है, जो मनुष्य की शारीरिक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं की आपूर्ति करने में सहायता प्रदान करता है। वर्तमान समय में संगीत—चिकित्सा रोगियों के पुनर्वास, उपचार के लिए उत्प्रेरणा भावनात्मक सहयोग एवं भावाभिव्यक्ति, आत्मविश्वास प्रबलता में पर्याप्त सहायक सिद्ध हो रहा है।

## शोध प्रपत्र

वेदो व पौराणिक कथाओं में मनुष्य के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास से संगीत के गहन सम्बन्धों का वर्णन प्राप्त होता है। सामवेद में ऋचाओं द्वारा रोग मुक्ति तो चरक संहिता व सुश्रुत संहिता में विविध रोगों का मंत्रों द्वारा उपचार करने का उल्लेख हुआ है। यदि हम विश्व की अन्य सभ्यताओं का अवलोकन करें तो हमें विदित होता है कि सभी ने संगीत के चिकित्सीय गुण को स्वीकार कर अपनाया। यूनानी सभ्यता में अपोलो को संगीत और चिकित्सा विज्ञान का देवता माना गया, जो गीत और संगीत से लोगों के मनोरोग का इलाज कर सकता था। मिस्र के मंदिर संगीत चिकित्सा के लिए प्रसिद्ध थे, अरब के अस्पतालों में (13वीं सदी) उपचार हेतु आरक्षित संगीत कमरे थे, अमेरिकी आदिवासी ओझा मंत्र और नृत्य द्वारा मरीजों का उपचार करते थे।

## संगीत का मानव शरीर से सम्बन्ध

सम्पूर्ण मानव शरीर ही संगीत है। हृदय की धड़कन, नाड़ी का स्पन्दन, मस्तिष्क की तरंगे, हारमोन्स का स्राव—प्रवाह, श्वास की गति सभी कुछ एक वृहद संगीत है। संगीत में शब्द का विशेष महत्व है। संगीत के सार्थक व निरर्थक, सकारात्मक/नकारात्मक शब्द हमें उमंग, उत्साह तथा ऊर्जा से परिपूरित कर देते हैं। संगीत का मानव के स्वास्थ्य पर पर्याप्त प्रभाव पड़ता है। मानव के लिए एक सुंदर स्वस्थ शरीर का होना ईश्वर की अत्यन्त श्रेष्ठ व अमूल्य निधि है। संगीत मानव जीवन की एक अभिन्न तथा मजबूत कड़ी है जो मानव जीवन को सरल, सुन्दर तथा सुगमतापूर्वक जीने की कला सिखाती है। संगीत के स्वर, लय (गति), बोल (ताल) के संयोजन में निहित तत्वों में वो शक्ति है जिनके द्वारा प्रत्येक रोग

की चिकित्सा सम्भव है। विद्वानों के अनुसार "संगीत के स्वरों का क्रम आकाशी तत्वों के आन्दोलनों से उद्भूत ध्वनि के आधार पर निश्चित किया गया है।" संगीत का मानव शरीर से गहरा सम्बन्ध होने के कारण ही रोग निवारण योजना में संगीत एक कारगर साधन के रूप में उपयोगी सिद्ध हुआ है।

### संगीत चिकित्सा के प्रमुख क्षेत्र

संगीत द्वारा चिकित्सा पर बहुत कार्य हो रहा है। संगीत चिकित्सा से पुराने सिरदर्द व माइग्रेन के दर्द की तीव्रता, अवधि व आवृत्ति को कम किया जा सकता है, मिर्गी के दौरों की पुनरावृत्ति को कम किया जा सकता है। मानसिक रोगियों, पक्षाघात ग्रस्त, चेतनाहीन रोगी, गर्भवती महिलाओं के सुधार हेतु शास्त्रीय संगीत विधा का आश्रय लिया जाता है। प्रमुख रूप से निम्न क्षेत्र में शोध करने पर संगीत के सकारात्मक चिकित्सीय प्रभाव परिलक्षित हुए हैं:-

1. आघात (स्ट्रोक) चिकित्सा के रूप में
2. हृदय रोग में
3. मिर्गी में
4. अग्रसर-संगीत चिकित्सा के रूप में<sup>2</sup>

नायक, एस. व अन्य (2000) ने परम्परागत आघात पुनर्वास के साथ संगीत चिकित्सा के संयोजन का परीक्षण किया और पाया कि संगीत चिकित्सा के जुड़ने से मनोदशा और सामाजिक सम्बन्धों में सुधार हुआ।

2009 में हुए नैदानिक परीक्षणों की क्रोचेन समीक्षा के अनुसार कुछ संगीत कोरोनरी हृदय रोगों से पीड़ित रोगियों में हृदय दर, श्वसन दर और रक्तचाप को कम कर सकते हैं।

ह्यूस, जे; डाबौल वाई, फिनो, जे, शॉ,जी. (1998) अपने शोध के परिणाम में बताया कि मोजार्ट के पियानो सोनाटा के 448 को सुनने से मिर्गी के मरीज में दौरों की संख्या कम की जा सकती है। इसे 'मोजार्ट प्रभाव' कहते हैं।

संगीत चिकित्सक, शोधक तथा प्रयोगात्मक संगीतकार इनरीको कुरेरी ने विभिन्न संगीत-चिकित्सा क्षेत्रों में अवसाद और चिंता विकार से पीड़ित रोगियों, मानसिक रोग से पीड़ित वयस्क रोगियों के साथ संगीत का प्रयोग कर चिकित्सीय जांच कर रहे हैं।<sup>3</sup>

भारत सहित दुनिया भर में विभिन्न चिकित्सा संस्थानों में मनोरोग, हृदय रोग, कफ जनित रोग इत्यादि ही नहीं यक्ष्मा, कैंसर जैसे असाध्य रोगों की चिकित्सा संगीत संयोजन के माध्यम से सफलतापूर्वक की जा रही है। ऐसे अनुसंधान में भारत अब पीछे नहीं है। भारत में कार्यरत बुद्धि संगीत चिकित्सा संस्थानों में-

1. Chennai School of Music Therapy, Chennai
2. S.H. Centre for Music Therapy & Mental Health, Amritsar, Punjab.
3. Centre for Music therapy- Naad etc<sup>4</sup>.

Medical Science में चिकित्सकों ने Music Therapy के प्रयोग से अपेक्षित परिणाम गिनाये हैं। जैसे-तनाव में कमी, ब्लड प्रेशर में कमी, उतावलेपन में कमी, चिड़चिड़ेपन में कमी, एकाग्रता में वृद्धि, याददाश्त का बढ़ना, अनिद्रा में कमी, हीमोग्लोबिन का बढ़ना इत्यादि।

संगीत चिकित्सा यह मानकर चलता है कि स्नायु संस्थान में विद्युत प्रवाह की न्यूनता एवं शिथिलता उत्पन्न होने से शारीरिक और मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। अस्तु नाड़ी संस्थान को तरंगित और उत्तेजित करना सम्भव हो तो शिथिलता तथा अन्य विकृतियों से मुक्ति मिल सकती है। क्योंकि संगीत में रोगी की संवेगात्मक व बौद्धिक पहलुओं को उत्तेजित करने की शक्ति होती है, इसलिए संगीत चिकित्सीय उपाय के रूप में फलदायी होने की क्षमता रखता है। ध्वनि, लय तथा वाद्य का रोग निवारण में प्रभाव पड़ता है। ख्याल में तराना, वाद्य में झाला, नृत्यकला के पदविन्यास, तालवाद्यों की गति रोगी को अधिक प्रभावित करते हैं, जिस कारण रोगी शीघ्र स्वस्थ हो सकता है।

## संगीत चिकित्सा पद्धति

"Music Therapy can be defined as the use of musical or rhythmic interventions specifically selected by a music therapist to accomplish the restoration, maintenance, or improvement of social or emotional functioning, mental processing, or physical health of an older individual<sup>5</sup>."

इंग्लैण्ड में सैनिकों के मानसिक व शारीरिक रोगों के उपचार में वहाँ के संगीतकारों के महत्वपूर्ण योगदान से विश्वभर के डाक्टरों और मनोवैज्ञानिकों का ध्यान संगीत चिकित्सा की ओर आकर्षित हुआ और आज संगीत चिकित्सा द्वारा प्रत्येक आयु, वर्ग की आवश्यकतानुसार रोगों का उपचार किया जा रहा है। स्वास्थ्य लाभ के लिए संगीत औषधि रहित चिकित्सा है। यदि हम शुद्ध स्थान व सही ढंग से संगीत के सात स्वर सा, रे, ग, म, प, ध, नि का उच्चारण करते हैं तो उसका प्रभाव हमारे अंगों पर, मन तथा मस्तिष्क पर पड़ता है, फलस्वरूप संगीत विभिन्न प्रकार के रोगों के निवारण में असरदार साबित होता है।

वैज्ञानिकों व चिकित्सकों का स्पष्ट मत है कि सुमधुर संगीत से रक्तचाप, मनोविकार, अनिभा जैसे रोगों की सफलतापूर्वक चिकित्सा तो की ही जाती है, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी वृद्धि हो जाती है। वास्तव में संगीत चिकित्सा पद्धति 12 स्वरों में से न्यूनतम 5 स्वरों से निर्मित राग पर आधारित है। कुछ स्वर शीत प्रभाव वाले हैं तो कुछ उष्ण प्रभाव वाले, वही कुछ सम-शीतोष्ण प्रभाव वाले स्वर हैं। जिस प्रकार एक टार्च से निकलने वाला प्रकाशपुंज एक साथ समान रूप से सम्पूर्ण शरीर पर पड़ता है, उसी प्रकार संगीत की स्वर लहरी से उत्पन्न होने वाली तरंगें सुषुम्ना तंत्र के माध्यम से मस्तिष्क में स्थित कार्टेक्स को ऊर्जावान बनाती है साथ ही रोगी में प्रतिरोधक क्षमता व दृढ़ इच्छाशक्ति में वृद्धि करती हैं।

गायन वादन एवं नृत्य से शरीर और मस्तिष्क की नाड़ियों का शोधन होता है। ज्ञान-तन्तु सजग होते हैं, विभिन्न अंगों में प्रतिक्रिया स्वरूप रक्त का संचार बढ़ता है। विलम्बित, मध्यलय व द्रुतलय में गाये जाने वाले गीतों के अभ्यास से जीभ, वक्षस्थल, हृदय, स्वरवाहिनी नलिकाओं, नाड़ी संस्थान, स्नायु मण्डल और धमनियों (शुद्ध रक्तवाहक RBC युक्त नलिकाएँ) पर प्रभाव पड़ता है। स्वर अथवा तालवाद्य के वादन से नृत्यकला में उल्लास और हाथ पैरों के संचालन को योग और शारीरिक अभ्यास का सुन्दर उदाहरण कहा जा सकता है। गायन करते समय आवाज नाभि से खिंचती है और ब्रह्म रन्ध्र तक पहुँचती है, तत्पश्चात् तालुओं से खींचकर गले से स्वर निकासी की प्रक्रिया पूर्ण होती है। इस प्रकार कमर से नीचे के हिस्से को छोड़कर शेष सम्पूर्ण शरीर का भीतरी व्यायाम हो जाता है। गायन का अभ्यास फेफड़ों का व्यायाम, श्वास नियंत्रण में सहायक एवं प्राणायाम का सहज अभ्यास कराता है। इसी कारण गायन को 'योगिक स्वास्थ्य साधन' भी कहते

हैं। भारतीय संगीत में सबसे पहले मनसा, वाचा, कर्मणा ध्वनि ओंकार (ॐ) को नाद ब्रह्म स्वरूप में उच्चरित कर ब्रह्म की साधना कर सन्त, चित आनन्द की प्राप्ति (गायन, वादन अथवा नृत्य) करने का प्रयास होता है।

संगीत थेरेपी की लेखिका पेटजूडी के अनुसार, मधुर संगीत मनुष्य की सुषुप्त ऊर्जा को जागृत कर देती है। प्राणचेतना की अभिवृद्धि एवं रोगरोधी क्षमता की वृद्धि के कारण रोगों पर विजय हासिल करना सरल हो जाता है। 4000 हर्ट्ज रेंज की ध्वनि मस्तिष्क के कार्टेक्स (Cortex) को रिचार्ज कर मस्तिष्क को सजग कर देती है और मनुष्य तनाव रहित होकर असीम शान्ति की अनुभूति करता है।<sup>6</sup>

विभिन्न 'राग' केन्द्रीय तंत्रिका प्रणाली से सम्बन्धित अनेक रोगों के इलाज में प्रभावी पाये गये हैं। जैसे—

रक्तचाप/अनिभा पूर्वी, तोड़ी इत्यादि।	मानसिक तनाव—मल्हार, सोरठ
उन्माद—बहार, बागेश्री, मियाँमल्हार	सिरदर्द—सारंग
मिर्गी—बिहाग, धानी	दिल/हृदय—दरबारी
क्षय—तिलंग, मुल्लानी, रामकली आदि।	पेट विकार— पंचम
बुखार—हिंडोल, मारवा	स्मृति वृद्धि — शिवरंजनी
कैंसर— मालकोंस, बागेश्वरी आदि <sup>7</sup>	अस्थमा, टंड — भैरवी <sup>8</sup>

राग अनगिनत हैं तथा अनगिनत गुणों से युक्त हैं। अतः चिकित्सा के रूप में संगीत के प्रयोग करने से पहले यह अवश्य ज्ञात कर लेना चाहिए कि किस प्रकार के संगीत का उपयोग वांछनीय है।

## निष्कर्ष

संगीत में जितने शोध व प्रयोग हो रहे हैं उसके फलस्वरूप भारतीय संगीत की समृद्ध परम्परा की विविध प्राचीन शक्तियां पुनः उद्घाटित हो रही है, संगीत की चिकित्सीय क्षमता भी उन्हीं दिव्य शक्तियों में से एक है। उपरोक्त गवेषणात्मक अध्ययन के आधार पर हम निष्कर्षतः कह सकते हैं कि एक अजन्मे, अबोध बालक से लेकर वयोवृद्ध पर पड़ने वाला संगीत के प्रभाव के कारण चिकित्सा के रूप में संगीत फलदायी सिद्ध हो रहा है।

## सन्दर्भ सूची

1. वर्मा पूनम/जर्नल अनहद लोक/अंक-1/पृष्ठ 153
2. इण्टरनेट—विकीपीडिया
3. इण्टरनेट विकीपीडिया
4. इण्टरनेट
5. Pratik Praveen Encyclopedia of Music Pg. 20.
6. कुमार संजय /जर्नल अनहद लोक/अंक-2/पृष्ठ 159

7. कुमार संजय /जर्नल अनहद लोक/अंक-2/पृष्ठ 161
8. कुमारी डा0अंजू/जर्नल अनहद लोक/अंक-2/पृष्ठ 157

