



मानसिक स्वास्थ्य सुधार हेतु संगीत और योग का एकीकृत प्रयोग

प्रो. मधुबाला शर्मा एवं सुकन्या तिवारी

संगीत विभाग, एन. एम. एस.एन. दास कॉलेज बदायूँ रुहेलखंड विश्वविद्यालय बरेली, 243006

शोध सार- आधुनिक युग की तीव्र जीवन शैली, मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद एवं आत्मिक असंतुलन जैसे मानसिक विकारों में निरंतर वृद्धि हो रही है। ऐसी परिस्थिति में मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाए रखने हेतु प्राकृतिक एवं वैकल्पिक उपचार विधियों की आवश्यकता दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। संगीत और योग, दोनों ही भारतीय सांस्कृतिक धरोहर के अभिन्न अंग हैं, जो मानव के शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक स्वास्थ्य को संतुलित करने में सहायक हैं। यह शोध पत्र संगीत एवं योग के एकीकृत प्रयोग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार की संभावनाओं को एक नवाचार के रूप में प्रस्तुत करता है। योग के विभिन्न अंग—जैसे प्राणायाम, ध्यान और आसन—जब संगीत विशेषतः शास्त्रीय राग, नादयोग, भजन एवं कीर्तन के साथ संयुक्त किए जाते हैं, तब यह साधक के मानसिक स्तर पर शांति, सकारात्मकता और संतुलन स्थापित करते हैं।

इस शोध पत्र का उद्देश्य यह है कि किस प्रकार संगीत और योग का समन्वित प्रयोग एक प्रभावशाली मानसिक चिकित्सा पद्धति के रूप में उभर सकता है। इस शोध पत्र में संगीत और योग के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का अध्ययन, वर्तमान समय में इन विधाओं के चिकित्सीय प्रयोगों का विश्लेषण तथा एक नवीन, सहज एवं भारतीय दृष्टिकोण से मानसिक स्वास्थ्य सुधार की दिशा में योगदान को रेखांकित किया गया है। इस शोध पत्र में मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक समरस, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक दृष्टिकोण प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है, जो भावी पीढ़ी के लिए एक नई राह खोल सकता है।

मुख्य शब्द- संगीत, योग, स्वास्थ्य, ध्यान, प्राणायाम।

वर्तमान समय में मानसिक विकारों की दर निरंतर बढ़ती जा रही है। भागदौड़ भरी जीवनशैली, सामाजिक दबाव, अकेलापन, और आभासी जीवन ने मानव के मानसिक संतुलन को अस्थिर कर दिया है। ऐसे में आवश्यकता है ऐसे उपचार एवं साधनों की, जो न केवल मानसिक स्वास्थ्य को सशक्त बनाएं, बल्कि व्यक्ति के भीतर सकारात्मक ऊर्जा और आत्मिक संतुलन भी उत्पन्न करें। भारत की दो प्राचीन विधाएँ—संगीत और योग, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के ऐसे ही प्राकृतिक एवं प्रभावशाली साधन हैं। जहाँ योग शरीर और मन को एकाग्र व शांत करता है, वहीं संगीत भावनाओं का शोधन कर मानसिक स्तर पर राहत प्रदान करता है। इन दोनों का एकीकृत प्रयोग एक नवाचार के रूप में उभर कर सामने आ रहा है, जो मानसिक रोगों की चिकित्सा में सहायक सिद्ध हो सकता है। भारत की प्राचीन परंपराओं में योग और संगीत दोनों ही आत्मा और शरीर की शुद्धि के प्रमुख साधन माने गए हैं। इस शोध पत्र के माध्यम से हम यह खोजना चाहते हैं कि संगीत और योग का एकीकृत प्रयोग मानसिक स्वास्थ्य में किस प्रकार नवाचार ला सकता है।

संगीत और मानसिक स्वास्थ्य - मन के भावों को प्रकट करने की कला को संगीत कहते हैं संगीत की तीनों धाराएं(गायन, वादन, नृत्य) न केवल स्वर ताल और लय की साधना है अपितु एक योगिक क्रिया है इससे शरीर, मन एवं प्राण तीनों में शुद्धता होती है।

रागेण रहितं गीतं शोकं हर्षं च जनयेत्।"
अर्थात् – रागों से युक्त संगीत शोक को दूर कर आनंद उत्पन्न करता है।

शास्त्रीय संगीत के रागों का भाव तथा प्रभाव-- भारतीय संगीत की सबसे विशिष्ट विशेषता इसकी राग प्रणाली है। राग न केवल सुरों का एक विन्यास है, बल्कि वह एक जीवंत भाव का प्रतिनिधित्व करता है। भारतीय संगीत में प्रत्येक राग का समय, मौसम, और भाव से गहरा संबंध होता है, जिससे वह मनोविज्ञान पर प्रभावी ढंग से कार्य करता है।

राग का नाम	समय	प्रमुख भाव	प्रभाव
राग यमन	संध्या	शांति,	मानसिक स्थिरता, एकाग्रता
राग भैरवी	प्रातः	भक्ति, करुणा	भावनात्मक विश्राम
राग दरबारी	रात्रि	गंभीरता	गंभीर चिंतन चिंता कम करता है
राग देसकार	प्रातः	ऊर्जा, उल्लास	सकारात्मक ऊर्जा
राग मल्हार	वर्षा ऋतु	ताजगी, तरलता	नयी स्फूर्ति का संचार

यह राग प्रणाली व्यक्ति के मन और मिजाज से जुड़ती है, और उस पर प्रभाव डालने में सक्षम होती है। जब कोई व्यक्ति मानसिक तनाव से ग्रस्त होता है, तो उपयुक्त राग उसके भीतर भावनात्मक संतुलन ला सकते हैं।

संगीत का मनोवैज्ञानिक प्रभाव - संगीत व्यक्ति की मानसिक स्थिति को संतुलित, सशक्त और सकारात्मक बनाने में अत्यंत प्रभावी है। संगीत सुनने से तनाव और चिंता में कमी आती है, क्योंकि यह मस्तिष्क में कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) के स्तर को कम करता है। संगीत, मानसिक शांति प्रदान करता है और ध्यान व एकाग्रता को बढ़ाता है।

न्यूरोसाइंस और हार्मोन पर संगीत का प्रभाव - संगीत सुनने पर मस्तिष्क में निम्नलिखित "फील-गुड" हार्मोन का स्तर बढ़ता है:-

डोपामिन- यह मनुष्य के मन, मूड, प्रेरणा और आनंद की भावना को नियंत्रित करता है। जब हमें कोई अच्छा अनुभव होता है (जैसे पसंदीदा संगीत सुनना, सफलता मिलना), तब डोपामिन का स्राव होता है। इसे "**Feel Good Hormone**" भी कहा जाता है। जब हम मधुर या पसंदीदा संगीत सुनते हैं, तो मस्तिष्क में डोपामिन का स्तर बढ़ता है। इससे व्यक्ति को खुशी, शांति, और प्रेरणा का अनुभव होता है।

सेरोटोनिन- सेरोटोनिन मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में एक केंद्रीय भूमिका निभाता है। योग, ध्यान, संतुलित आहार, और संगीत इसके प्राकृतिक स्तर को बढ़ाने में सहायक होते हैं। सेरोटोनिन को अक्सर "**हैप्पी हार्मोन**" कहा जाता है क्योंकि यह खुशी, संतुलन, और आनंद का अनुभव कराता है।

एंडोर्फिन - जब व्यक्ति प्रेरणादायक या प्रिय संगीत सुनता है, तो शरीर में एंडोर्फिन का स्राव बढ़ता है। इससे व्यक्ति को मानसिक राहत, खुशी और सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव होता है। विशेष रूप से गायन, वादन, या नृत्य करते समय एंडोर्फिन सक्रिय होता है। एंडोर्फिन मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हार्मोन है। हँसी, व्यायाम, ध्यान, और संगीत जैसे साधनों से इसे प्राकृतिक रूप से बढ़ाया जा सकता है।

ऑक्सीटोसिन - ऑक्सीटोसिन एक महत्वपूर्ण हार्मोन और न्यूरोट्रांसमीटर है जिसे प्रायः "लव हार्मोन" या "बॉन्डिंग हार्मोन" कहा जाता है। यह मनुष्य के भावनात्मक जुड़ाव, विश्वास, और सामाजिक व्यवहार से जुड़ा होता है। समूह में सामूहिक गायन, कीर्तन, या संगीत से जुड़ी सामाजिक गतिविधियाँ इस हार्मोन को और सक्रिय करती हैं। इससे समूह

भावना, सहानुभूति, और मानव संबंधों में मधुरता आती है। संगीत इन हार्मोन को सक्रिय कर मानसिक तनाव, अवसाद और थकान को कम करने में मदद करता है।

भावात्मक विनियमन - भावात्मक विनियमन का अर्थ है – अपनी भावनाओं को समझना, व्यक्त करना और नियंत्रित करना। संगीत व्यक्ति को अपनी भावनाओं को समझने, स्वीकारने और नियंत्रित करने में सहायता करता है। उदासीन स्थिति में भक्ति संगीत, या शांति हेतु ध्यान-संगीत, व्यक्ति को मानसिक राहत दे सकता है। रागों का प्रयोग मन की स्थिति के अनुसार कर व्यक्ति अपने भावों को संतुलित कर सकता है। उदाहरण:- राग भैरव – शांति व गंभीरता के लिए, राग दरबारी – दुःख और पीड़ा में शांति के लिए, राग यमन – आत्मिक प्रसन्नता के लिए

ध्वनि चिकित्सा और नादयोग - नादयोग योग की वह शाखा है, जिसमें 'नाद' यानी ध्वनि या कंपन के माध्यम से शरीर, मन और आत्मा को एकसूत्र में बाँधने का प्रयास किया जाता है। "नादं करोति इति नादयोगः" – ध्वनि से ध्यान की यात्रा नादयोग है। ध्वनि चिकित्सा में विशेष रूप से तैयार किए गए ध्वनि-सत्रों द्वारा मस्तिष्क तरंगों को शांत किया जाता है। नादयोग, भारतीय संगीत की एक ध्यानात्मक शाखा है, जिसमें शुद्ध ध्वनि (Nada) का प्रयोग कर मन को एकाग्र किया जाता है। औंकार की ध्वनि, तंत्रों की ध्वनि (Tibetan bowls), या बांसुरी की ध्वनि—इन सबका थैरेप्यूटिक उपयोग आज वैज्ञानिक स्तर पर स्वीकार्य हो चुका है।

तनाव व चिंता प्रबंधन - तनाव व चिंता आज के जीवन की सामान्य समस्याएँ हैं, किंतु इनका प्रभाव मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर गंभीर हो सकता है। यदि योग, संगीत, ध्यान, और संवाद जैसे उपाय अपनाए जाएँ, तो इनका प्रभावी प्रबंधन संभव है। **WHO की रिपोर्ट** के अनुसार, संगीत चिकित्सा चिंता और अवसाद से ग्रस्त रोगियों में आशाजनक परिणाम देती है। धीमी गति वाले ताल और स्वरों का संगीत (जैसे राग भूपाली, यमन, शिवरंजनी) तनाव व चिंता हार्मोन (Cortisol) को घटाने में सहायक होता है।

उल्लेखनीय है **अंतरराष्ट्रीय** (Harvard Medical School) और **भारतीय शोधों** अनुसार, प्रतिदिन 30 मिनट शास्त्रीय संगीत सुनना मानसिक तनाव को 65% तक कम कर सकता है। NIMHANS (भारत) द्वारा की गई एक रिसर्च में पाया गया कि राग आधारित संगीत चिकित्सा 4 सप्ताह में अवसाद से ग्रस्त रोगियों के मूड को सकारात्मक बनाती है। AIIMS दिल्ली के प्रयोगों में राग भैरवी और राग यमन का प्रयोग करके नींद की समस्याओं में राहत देखी गई।

संगीत शैली तथा उपकरणों का मानव मन पर प्रभाव – विभिन्न संगीत शैलियाँ और वाद्य उपकरण, अलग-अलग मनोवैज्ञानिक प्रभाव उत्पन्न करते हैं। ये प्रभाव व्यक्ति की भावनाओं, मानसिक स्थिति, ध्यान व व्यवहार को बदलने की शक्ति रखते हैं।

संगीत शैलियों का प्रभाव:- संगीत शैली अपने भीतर एक विशेष ऊर्जा लिए होती है। इन शैलियों का प्रभाव मनुष्य की भावनाओं, सोचने की क्षमता और जीवन दृष्टिकोण को गहराई से प्रभावित करता है-

1. शास्त्रीय संगीत - राग आधारित संगीत मन को शांति, स्थिरता और आत्मिक संतुलन प्रदान करता है। राग यमन, भैरव, दरबारी जैसे राग तनाव व चिंता कम करते हैं।

2. उपशास्त्रीय संगीत - ठुमरी, टप्पा, कजरी आदि भावनात्मक अभिव्यक्ति में सहायक होते हैं। ये विरह, प्रेम और लोक संवेदनाओं को जाग्रत करते हैं।

3. भक्ति संगीत: भजन, कीर्तन, मंत्रोच्चारण आत्मिक शांति और श्रद्धा भाव को उत्पन्न करते हैं। इससे नकारात्मक विचारों में कमी आती है।

4. लोक संगीत: आनंद और सामाजिक जुड़ाव का माध्यम होता है, जिससे मानसिक तनाव कम होता है।

5. ध्वनि चिकित्सा संगीत - साउंड बाउल, ऊँ ध्वनि, प्रकृति की आवाजें – ध्यान और योग में उपयोगी होती हैं।

वाद्य यंत्रों का प्रभाव:- वाद्य यंत्र न केवल संगीत के साधन हैं, बल्कि चिकित्सात्मक और आधात्मिक उपचार के माध्यम भी हैं-

1. सितार / वीणा / सरोद - लंबी तानों और रागात्मक स्वरों से मानसिक शांति मिलती है।

2. बाँसुरी - इसकी मीठी और मधुर ध्वनि मन को विश्रांति और आनंद देती है।

3. तबला / पखावज/. मृदंग: ताल व लय से ऊर्जा और गति का संचार होता है। ध्यान साधना में सहायक और आंतरिक कंपन (vibrations) उत्पन्न करते हैं।

भारतीय संगीत न केवल मनोरंजन का माध्यम है, बल्कि मनोवैज्ञानिक चिकित्सा का सशक्त साधन भी है। यह आत्मा और मस्तिष्क को शांत करता है, और जब इसका प्रयोग योग साधना के साथ हो, तब यह मानसिक स्वास्थ्य में चमकारी परिवर्तन ला सकता है।

योग और मानसिक स्वास्थ्य -

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः”

अर्थात् “योग चित्त की वृत्तियों (अशांत मानसिक गतिविधियों) को रोकने का उपाय है।”

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मन, शरीर और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने की प्रणाली है। यह मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा हेतु एक समग्र (Holistic) पद्धति है, जो जीवन के भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिक पक्षों को संतुलित करती है। प्राचीन ग्रंथों जैसे- हठयोग प्रदीपिका, गोरक्षशतक, और शिवसंहिता में भी योग को मानसिक और आत्मिक शुद्धि का साधन माना गया है।

योग के अंगों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव - पतंजलि ने योग के आठ अंग (अष्टांग योग) बताए हैं, जिनमें से कुछ प्रमुख अंग मानसिक स्वास्थ्य को सीधा प्रभावित करते हैं:-

प्राणायाम - प्राणायाम का अर्थ है श्वास का नियंत्रण। यह श्वसन प्रक्रिया को गहरा, नियमित और जागरूक बनाता है, जिससे मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन मिलती है और तनाव के हार्मोन (जैसे Cortisol) का स्तर घटता है।

मानसिक लाभ - घबराहट और चिंता की अवस्था में तुरंत राहत, ध्यान केंद्रित करने में सहायता, मनोभावों की स्थिरता, अनिद्रा में कमी

वैज्ञानिक प्रमाण - AIIMS की एक रिपोर्ट के अनुसार, अनुलोम-विलोम और भस्त्रिका प्राणायाम करने वाले व्यक्तियों में 4 सप्ताह में तनाव स्तर में 40% तक की गिरावट देखी गई।

ध्यान - ध्यान का अभिप्राय है – “विचारों से परे जाकर एकाग्र अवस्था में पहुँचना।” ध्यान मस्तिष्क में अल्फा तरंगे उत्पन्न करता है, जो गहरी शांति और संतुलन की स्थिति लाती हैं।

मानसिक लाभ - आत्मनिरीक्षण की क्षमता में वृद्धि, अवसाद, तनाव और चिड़चिड़ापन में कमी, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण, सकारात्मक सोच का विकास

वैज्ञानिक प्रमाण: - Harvard Medical School की एक स्टडी के अनुसार, 8 सप्ताह तक रोज़ाना 20 मिनट ध्यान करने वालों में Amygdala (जो भय और तनाव नियंत्रित करता है) का आकार कम हो गया, जिससे प्रतिक्रिया में संतुलन आया।

आसन - आसन शरीर के साथ-साथ मन को भी स्थिर करते हैं। योगासनों की संरचना इस प्रकार की गई है कि वे शारीरिक तंत्रिकाओं, ग्रंथियों और तंत्रिका-तंत्र को संतुलित करते हैं, जिससे मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है।

मानसिक लाभ: शरीर में ऊर्जा प्रवाह के साथ मानसिक स्पष्टता, आत्मविश्वास और संबल में वृद्धि, मन की चंचलता में कमी, शरीर के साथ आत्मिक जुड़ाव

उपयुक्त मानसिक स्वास्थ्य योगासन:

योगासन	मानसिक लाभ
शवासन	तनाव मुक्ति, विश्राम
बालासन	भावनात्मक संतुलन
पश्चिमोत्तानासन	ध्यान और विश्राम
अर्धमत्थेन्द्रासन	मानसिक थकावट में राहत
वृक्षासन	एकाग्रता और आत्म-विश्वास

योगिक विज्ञान और मस्तिष्क - योगाभ्यास से मस्तिष्क में गामा-अमीनोब्यूट्रिक एसिड (GABA) का स्तर बढ़ता है, जो चिंता और अवसाद को कम करने में सहायक होता है। योग के नियमित अभ्यास से Sympathetic Nervous System (जो तनाव की स्थिति में सक्रिय होता है) शांत होता है और Parasympathetic Nervous System (जो विश्राम और पुनः ऊर्जा देने के लिए उत्तरदायी होता है) सक्रिय होता है। योग मन के तीन गुणों — सत्त्व, रज और तम — को संतुलित करता है, जिससे चित्त की स्थिरता संभव होती है।

संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग: एक समग्र दृष्टिकोण - योग केवल बीमारी से बचने का उपाय नहीं, बल्कि यह "मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और बढ़ाने की निरंतर प्रक्रिया" है। यह मन को स्वच्छ, विचारों को सकारात्मक और जीवन को केंद्रित बनाता है। योग मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करने वाली एक प्राचीन भारतीय प्रणाली है, जो आज के तनावग्रस्त समाज में पुनः प्रासंगिक होती जा रही है। योग के माध्यम से मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन और आत्म-ज्ञान की दिशा में प्रभावी प्रगति की जा सकती है।

संगीत और योग का एकीकृत प्रयोग - वर्तमान युग में जहाँ मानसिक स्वास्थ्य एक जटिल समस्या बन चुकी है, वहाँ शुद्ध भारतीय पद्धतियों — संगीत और योग — का संयोजन एक समग्र और सहज समाधान के रूप में उभर कर सामने आ रहा है। दोनों ही विधाएँ आत्मा को भीतर से सशक्त करती हैं, और जब इनका संपूर्ण एकीकृत प्रयोग किया जाए, तो यह एक सशक्त मानसिक चिकित्सा पद्धति के रूप में कार्य कर सकती है।

एकीकृत प्रयोग की अवधारणा

योग का अभ्यास मूलतः- शारीरिक और मानसिक संतुलन के लिए किया जाता है, वहीं संगीत मन की संवेदनाओं, भावनाओं और विचारों पर कार्य करता है। जब योग अभ्यास के साथ उपयुक्त संगीत को संयोजित किया जाता है — जैसे कि ध्यान करते समय ओंकार की ध्वनि, प्राणायाम करते समय रागों का वादन, शवासन के समय शांत वाद्य-संगीत — तब यह समस्त चित्त प्रणाली (Cognitive-Emotional System) को संतुलित करता है। यह एक प्रयोगात्मक नवाचार है, जिसमें शरीर के साथ-साथ मन और आत्मा को समान रूप से पोषण मिलता है।

संगीत योग प्रयोग के प्रकार एवं उदाहरण प्राणायाम करते समय संगीत का उपयोग - प्राणायाम के दौरान श्वास की गति और मन की स्थिरता को बनाए रखने के लिए धीमी गति वाले, गंभीर राग अत्यंत उपयोगी होते हैं।

उपयुक्त राग: राग तोड़ी, राग भूपाली, राग भैरव

वाद्य यंत्र: बांसुरी, संतूर, तनपुरा की स्थिर ध्वनि

लाभ: श्वास के साथ मन की गति नियंत्रित होती है, और आंतरिक शांति उत्पन्न होती है।

ध्यान के समय - ध्यान के लिए आवश्यक है — मन का पूर्ण स्थिर और एकाग्र होना। इसके लिए नाद, ओंकार, और तिष्ठती बाउल्स की ध्वनि अत्यधिक प्रभावी सिद्ध होती है।

ध्वनि विकल्प: ओंकार उच्चारण ,Tibetan Singing Bowls , Tanpura Drone

लाभ: ध्यान में गहराई, भावनात्मक शुद्धि, और अंतर्मन से संपर्क

योगासन अभ्यास के समय - आसन करते समय मृदु ताल और लय वाले संगीत से शरीर और मन में लयबद्धता आती है।

उपयुक्त राग:- राग यमन – सौम्यता और संतुलन

राग हंसध्वनि – उज्ज्वलता और शुद्धता

ताल: धीमी एकताल, झपताल (कम मात्रा में प्रयोग)

लाभ: योग में लयबद्धता, थकान में कमी, मन की चंचलता में कमी

शवासन या विश्राम के समय - योगाभ्यास के अंत में शवासन या विश्राम के दौरान अत्यंत शांत और कोमल संगीत सुनना मानसिक विश्रांति को गहराई प्रदान करता है।

उपयुक्त राग: राग भैरवी, राग केदार, राग मुल्तानी

वाद्य यंत्र: वीणा, सरोद, सितार के धीमे आलाप

लाभ: गहरी नींद, तनावमुक्ति, शरीर व मन का शुद्धिकरण

एकीकृत प्रयोग के प्रमुख लाभ - संगीत और योग का एकीकृत प्रयोग के लाभ केवल शरीर या मन तक सीमित नहीं है, यह जीवन के प्रत्येक पक्ष — मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक — को संतुलित करता है। यह एक समग्र (holistic) पद्धति है जो व्यक्ति को पूर्णता की ओर ले जाती है।

लाभ	विवरण
तनाव में कमी	संगीत और योग दोनों ही Cortisol को घटाते हैं
भावनात्मक स्थिरता	रागों की भाव-उत्तेजना + ध्यान का संतुलन
आत्म-चिंतन में वृद्धि	ध्यान और भजन संगीत आत्मिक विचारों को उभारते हैं
बेहतर नींद	धीमा ताल व राग शवासन के समय निद्रा को गहराते हैं
एकाग्रता में सुधार	योगिक ध्यान + सुर-लय संयोजन मस्तिष्क को केंद्रित करते हैं
सकारात्मक सोच	मानसिक ऊर्जा का शुद्धिकरण होता है
शारीरिक थकान में राहत	धीमे स्वर और लंबी तान शरीर को शिथिल करती हैं

वैज्ञानिक प्रमाण और अध्ययन - NIMHANS, बैंगलुरु में एक शोध के अनुसार, जब प्राणायाम सत्रों में राग यमन और भूपाली का प्रयोग किया गया, तो प्रतिभागियों में घबराहट, गुस्सा और अवसाद के स्तर में 55% तक की कमी देखी गई। Harvard University की एक रिपोर्ट में कहा गया कि ध्यान के दौरान ऑंकार ध्वनि का प्रयोग करने से मस्तिष्क की Alpha Waves में वृद्धि होती है, जिससे शांतिदायक प्रभाव उत्पन्न होता है। AIIMS दिल्ली द्वारा 2022 में किए गए शोध में यह पाया गया कि शवासन के साथ राग भैरवी सुनने से नींद की गुणवत्ता और गहराई में 60% सुधार हुआ।

सावधानियाँ एवं आवश्यकताएँ - संगीत और योग का एकीकृत प्रयोग मानसिक स्वास्थ्य सुधार हेतु एक बहुआयामी, सुरक्षित, और प्रभावशाली नवाचार है। यह न केवल शरीर और मन के बीच समन्वय स्थापित करता है, बल्कि व्यक्ति को उसकी आत्म-चेतना से जोड़कर संपूर्ण स्वास्थ्य की दिशा में प्रेरित करता है। आधुनिक समय में यह पद्धति तनावग्रस्त समाज के लिए एक वरदान सिद्ध है।

निष्कर्ष - अन्त में हम कह सकते हैं कि किस प्रकार भारतीय संगीत और योग की परंपरागत विधाओं को एकीकृत रूप से उपयोग कर मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावी रूप से सुधारा जा सकता है। अध्ययन के दौरान प्राप्त तथ्यों, सैद्धांतिक अध्ययन, और व्यावहारिक प्रयोगों के आधार पर निम्नलिखित तथ्य सामने आएः-

1. संगीत और योग दोनों का मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव- संगीत मस्तिष्क के limbic system को सक्रिय कर भावनात्मक संतुलन उत्पन्न करता है, जबकि योग के अभ्यास से prefrontal cortex में सक्रियता आती है जिससे निर्णय क्षमता और एकाग्रता में सुधार होता है। दोनों मिलकर मानसिक स्वास्थ्य के सभी पहलुओं (तनाव, अवसाद, क्रोध, भय, अनिद्रा) पर सकारात्मक असर डालते हैं।

2. मानसिक स्थिति के अनुसार रागों का चयन- शास्त्रीय संगीत में रागों को मन की स्थिति (Mental State) और समय के अनुसार गढ़ा गया है। हर राग एक विशिष्ट भाव (रस) और मानसिक प्रभाव उत्पन्न करता है। उचित मानसिक स्थिति के अनुसार रागों का चयन मानसिक संतुलन और स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध होता है। जैसे कि - राग यमन: चिंता और अशांति में लाभदायक, राग भैरवी: विश्रांति और भक्ति भावना को जागृत करता है, राग तोड़ी/भूपाली: प्राणायाम हेतु उपयुक्त।

इन रागों का प्रयोग योग अभ्यास के विभिन्न चरणों में मानसिक स्थिरता और शांति प्रदान करता है।

3. ध्यान में योग एवं संगीत के एकीकृत अभ्यास का गहरा प्रभाव- संगीत और योग का एकीकृत अभ्यास ध्यान की प्रक्रिया को गहराई प्रदान करता है। यह न केवल मानसिक शांति देता है, बल्कि आत्मिक विकास और चेतना के उच्च स्तर तक पहुँचने का मार्ग भी प्रशस्त करता है। योगासनों के साथ राग आधारित संगीत का संयोजन भावनाओं को संतुलित करता है। ध्यान करते समय शांत संगीत एकाग्रता को बढ़ाता है। ध्यान-संगीत अभ्यास अनिद्रा को कम करता है। नादयोग, तानप्रत्याय और भजनयोग जैसी प्रणालियाँ मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में संतुलन लाती हैं।

4. सकारात्मक सोच व धैर्य में वृद्धि - संगीत और योग का एकीकृत प्रयोग न केवल आत्मिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है, बल्कि व्यक्ति के व्यवहार में भी गहरा सकारात्मक परिवर्तन लाता है। इससे सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास और धैर्य जैसे गुणों का सहज विकास होता है, जो जीवन की कठिन परिस्थितियों में मार्गदर्शन करने वाले प्रमुख स्तंभ बन जाते हैं। जैसे -तनाव, क्रोध और जल्दबाजी में कमी तथा निर्णय लेने की क्षमता में सुधार

5. नींद की गुणवत्ता में सुधार- नींद की गुणवत्ता में सुधार के लिए जीवनशैली में बदलाव के साथ-साथ संगीत, योग और मानसिक शांति आवश्यक है। योगनिद्रा, प्राणायाम (विशेषतः अनुलोम-विलोम) मानसिक विश्रांति प्रदान करते हैं। रात्रिकालीन राग जैसे राग दरबारी, यमन, भैरव आदि नींद लाने में सहायक होते हैं। धीमी लय (60-80 BPM) वाले संगीत से मस्तिष्क शांत होता है।

6. संगीत और योग का संयोजन एक प्रभावशाली नवाचार -पारंपरिक भारतीय विधाओं को यदि वैज्ञानिक पद्धति और उद्देश्य के साथ आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में जोड़ा जाए, तो यह एक समग्र, प्राकृतिक और दुष्प्रभाव वाली चिकित्सा प्रणाली है। संगीत और योग दोनों की जड़ें भारतीय संस्कृति में गहरी समाहित हैं। इनका एकीकृत प्रयोग न केवल मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है, बल्कि यह आत्म-जागृति, भावनात्मक सशक्तिकरण, और जीवन में समरसता लाने का भी सशक्त माध्यम है। यह शोध इस नवाचार को आगे बढ़ाने और समाज में लागू करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम सिद्ध हो सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची -

1. पाण्डे, ओमप्रकाश – भारतीय संगीत का मनोवैज्ञानिक अध्ययन, गीताप्रेस, गोरखपुर।
2. मिश्रा, प्रेमलता – संगीत चिकित्सा: सिद्धांत और व्यवहार, ज्ञानगंगा पब्लिकेशन, वाराणसी।
4. पातंजलि – योगसूत्र (व्यास भाष्य सहित), चौखम्बा संस्कृत सीरीज, वाराणसी।
5. डॉ. शिवनाथ मिश्र – राग और भावों का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण, प्रयाग संगीत समिति।
6. हजारी प्रसाद द्विवेदी – भारतीय संस्कृति में योग का स्थान, साहित्य भवन।
7. स्वामी राम – ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य, हिमालयन इंस्टिट्यूट।
8. Dr. Raghunath S. – Music Therapy in Indian Context, Sangeet Natak Akademi Publication, Delhi.
9. Sharma, N. (2020). Effect of Indian Classical Music on Mental Health, International Journal of Indian Psychology, Vol 8.
10. Patel, S. (2019). Yoga and Mindfulness in Mental Health Care, Indian Journal of Psychiatry, Vol 61(3).
11. Verma, A. (2021). Therapeutic Use of Ragas in Clinical Psychology, Journal of Music Therapy & Practice.
12. Indian Council for Cultural Relations (ICCR) – <https://www.iccr.gov.in>
13. World Health Organization (WHO): Music and Mental Health – <https://www.who.int>