



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

योग और तबला वादन के अन्तःसम्बन्ध का अध्ययन

भावना सक्सेना

शोधार्थी संगीत विभाग

महात्मा ज्योतिबा फुले रुहेलखंड विश्वविद्यालय
बरेली(उ० प्र०)

प्रो० सोनिया बिंद्रा

शोध निर्देशिका, संगीत विभाग

एन०के० वी० एम० जी० डिग्री कॉलेज
चंदौसी (उ० प्र०)

शोध सार

योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है यह शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास में मदद करता है एवं तबला भारतीय संगीत का एक प्रमुख ताल वाद्य यंत्र है। योग और तबला का सम्बन्ध बहुत गहरा और पुराना है, योग मन और शरीर को स्वस्थ रखता है। वही अगर हम भारतीय अवनद्ध वाद्य तबला के बारे में बात करें, तो तबला संगीत के माध्यम से व्यक्ति को आंतरिक शांति प्रदान करता है। तबला और योग दोनों ही भारतीय सांस्कृतिक धरोहर के अभिन्न अंग हैं। यह शोध पत्र योग और तबला के सम्बन्ध को प्रस्तुत करता है। योग और तबला दोनों ही संस्कृति और कला के एक मजबूत स्तम्भ के रूप में उभरकर सामने आते हैं, जिस प्रकार योग मन और शरीर को आपस में जोड़ता है, उसी प्रकार तबला लय और संगीत को। शारीरिक मुद्राएं करते समय श्वास (प्राणायाम) और तबला में लय को संतुलन बनाये रखने के लिए ध्यान का होना बहुत जरूरी है। ध्यान के द्वारा ही तबला और योग का सही सम्बन्ध स्थापित होता है।

इस शोध पत्र के माध्यम से बताया गया है कि किस प्रकार तबला और योग का आपसी अन्तःसम्बन्ध है, और कैसे दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करने से तबला वादकों के प्रदर्शन रचनात्मकता, एकाग्रता में सुधार होता है। इस शोध पत्र के माध्यम से तबला और योग के अन्तःसम्बन्ध को दर्शाया है, और बताया गया है कि कैसे योग तबला वादकों की तकनीक, प्रदर्शन सम्बन्धी चिन्ता एवं तनाव से राहत दिलाने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मुख्य शब्द:- तबला, योग, प्रदर्शन, संगीत, अन्तःसम्बन्ध।

परिचय

तबला एक प्राचीन भारतीय अवनद्ध वाद्य यंत्र है जो भारतीय संगीत का एक अभिन्न अंग रहा है। तबला अपनी लय से दुनिया भर के श्रोताओं को मंत्र मुग्ध कर देता है। आज के युग में उत्तर भारत की संगीत विधाओं में तंत्र वाद्य एवं नृत्य की संगति में तबला सर्वाधिक प्रचलित एवं लोकप्रिय ताल-वाद्य बन चुका है। आधुनिक युग में तबला बजाने की मांग बहुत अधिक है, पर इसके लिए असाधारण शारीरिक अनुशासन की बहुत अधिक आवश्यकता होती है। तबला वादन में महारत हासिल करने के लिए तबला वादक को शारीरिक मानसिक रूप से स्वस्थ होना बहुत आवश्यक है। तबला वादन में गहरी समझ तकनीक और एकाग्रता बहुत आवश्यक है, इसलिए हाल के वर्षों में योग को संगीतकारों के लिए पूरक अभ्यास के रूप में मान्यता मिली है क्योंकि एक अच्छा वादक बनने के लिए उसके पास

निरोगी काया, स्वस्थ मन और विचारों में शुद्धता हो जो योग के अभ्यास के द्वारा ही संभव है। एक अच्छा वादक तभी अपनी संगीत साधना को बिना किसी बाधा के पूर्ण कर सकता है। जब उसके पास निरोगी काया, स्वस्थ मन, एकाग्रता ध्यान, विचारों में शुद्धता हो, पर यह तभी संभव है जब एक कलाकार अपनी संगीत साधना के साथ योग को भी महत्व दे। संगीत के साथ योग को भी अपने जीवन का महत्वपूर्ण अंग समझे। गायन, वादन, नृत्य, संगीत की तीनों विधाओं के साथ योग का सम्बन्ध गहरा रहा है इसलिए संगीत और योग दिवस (21 जून) को एक दिन मनाया जाता है, दोनों का उद्देश्य मनुष्य को शारीरिक और भावनात्मक रूप से मजबूत रखना है।

अध्ययन का उद्देश्य

इस शोध पत्र का उद्देश्य तबला और योग के अन्तःसम्बन्ध को दर्शना है और तबला वादन के शारीरिक, तकनीकी, मनोवैज्ञानिक, संगीतमय पहलुओं पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना है। विशेषतः इस शोध का उद्देश्य यह पता लगाना है कि तबला वादक के शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को योग कैसे प्रभावित करता है एवं योग का तबला वादक के जीवन में क्या महत्व है और कैसे योग के द्वारा तबला वादक अपने मानसिक तनाव को कम करने के लिए योग का सहारा लेते हैं। अर्थात् विभिन्न प्रकार के योगासन नियमित रूप से करें, तो तबला वादक अपनी जीवन शैली को बहुत सुसंगठित कर सकते हैं। नियमित योगासन से तबला वादकों में एकाग्रता ध्यान, स्वास्थ्य ठीक रहता है तब उनकी प्रस्तुति भी अच्छी रहती है। योग से उनके समग्र प्रदर्शन की गुणवत्ता और कल्याण में सुधार होगा।

यह अध्ययन तबला वादकों और योग के साथ सम्बन्ध पर मौजूद साहित्य में मौजूद कमी को दूर करने का प्रयास करता है। हालांकि पिछले शोध पत्र में संगीतकारों के लिए योग के लाभों पर प्रकाश डाला गया है। लेकिन तबला वादकों पर विशेष रूप से केंद्रित अध्ययन बहुत कम हुए हैं।

इस शोध पत्र के द्वारा तबला वादन में योग के महत्व और आपसी सम्बन्ध का आकलन किया गया है।

योग और तबला का अन्तःसम्बन्ध

तबला की उत्पत्ति 14वीं शताब्दी में हुई थी। तबले की बहुमुखी प्रतिभा के कारण शास्त्रीय संगीत से लेकर लोक संगीत तक, विभिन्न विधाओं में तबले का व्यापक प्रयोग हुआ है। समय के साथ तबला बजाने की अलग-अलग शैलियों और तकनीकी विकसित हुई है। अतः तबला उत्तर भारतीय का सबसे लोकप्रिय वाद्य बन गया है। वहीं अगर हम योग की बात करें, तो योग प्राचीन भारतीय ऋषि मुनियों द्वारा प्रतिपादित एक विशिष्ट आध्यात्मिक प्रक्रिया है। योगवशिष्ठ के अनुसार योग वह युक्ति है जिसके द्वारा संसार सागर से पार जाया जा सकता है।

योग और संगीत का सम्बन्ध गहरा है क्योंकि दोनों ही आध्यात्मिक मार्ग से जोड़ती है, योग और संगीत का सम्बन्ध गहरा है, क्योंकि काफी संगीत रचनाओं योग से प्रेरित हैं। वहीं अगर हम संगीत में तबला वादन की बात करें, तो तबला बजाने के लिए असाधारण शारीरिक समन्वय, निपुणता, सहनशक्ति, एकाग्रता की आवश्यकता होती है। वाद्य यंत्र पर उंगलियों पर रखरखाव और स्ट्रोक पैटर्न के लिए लचीलापन, गतिशीलता और संतुलन आवश्यक है। लंबे समय तक रियाज से थकान और मानसिक तनाव हो जाता है। तबला वादक को अपने बेहतर प्रदर्शन के लिए मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ जरूर होना चाहिए, क्योंकि गायक, वादक, नृत्यकार, इन सभी के लिए एकाग्रता और ध्यान का होना बहुत आवश्यक है। नहीं तो प्रदर्शन की चिंता से तनाव ग्रस्त हो सकते हैं।

“पंडित रविशंकर, अली अकबर खान” आदि कई प्रसिद्ध संगीतकारों ने अपने अच्छे प्रदर्शन का श्रेय योग को दिया है।

इसलिए भारतीय संस्कृति में योग और संगीत में सम्बन्ध अत्यधिक गहरा है। योग का कार्य व्यक्ति को पूर्ण रूप से स्वस्थ रखने का है मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक रूप से जब व्यक्ति का इन सब पर नियंत्रण हो जाता है,

तभी व्यक्ति एक अच्छा संगीतकार बन सकता है, क्योंकि संगीत में अच्छे प्रदर्शन के लिए शारीरिक, मानसिक रूप से व्यक्ति स्वस्थ होना चाहिए। तभी वह अच्छा प्रदर्शन कर सकता है, जिसमें योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अगर योग और संगीत को एक सिक्के के दो पहलू कहे तो यह गलत नहीं होगा। योग और संगीत एक दूसरे के पूरक माने जाते हैं। वहीं अगर हम इस शोध पत्र में योग का तबला वादन के साथ सम्बन्ध पर चर्चा कर रहे हैं, तो तबला वादन में प्रदर्शन के लिए हाँथ, आँख और उंगलियों की निपुणता विकसित होती है। तबला ताल के लिए योग के द्वारा हाँथ, आँख का समन्वय आवश्यक हो जाता है। योग से उंगलियों में लचीलापन एवं देर तक ताल बजाने के लिए शक्ति एवं ऊर्जा बढ़ती है।

योग से शारीरिक सुधार भी होता है जो तबला वादक के लिए बहुत आवश्यक है। योग तनाव और थकान को काम करता है। इसलिए तबला वादकों के लिए योग बहुत आवश्यक है। बेहतर प्रदर्शन के लिए तबला वादकों को योग से मानसिक और भावनात्मक लाभ मिलते हैं जिससे उनके समग्र स्वास्थ्य भी बेहतर होता है और उनका आत्मविश्वास भी बढ़ता है। योग मानसिक स्पष्टता और एकाग्रता में सुधार करता है और संयम को बढ़ावा देता है योग के द्वारा तनाव हार्मोन (कोर्टिसोल, एड्रेनालाईन) कम होता है, और विश्राम की प्रक्रिया को बढ़ाता है, जिससे तबला वादक अपना प्रदर्शन बेहतर और तनाव मुक्त रहकर कर सके।

योग में शामिल ध्यान, प्राणायाम, तबला वादकों की तकनीक प्रदर्शन संबंधी चिंता को काम करते हैं। योग तबला वादकों की शारीरिक मानसिक थकान को कम करने का सबसे उपयुक्त साधन है। अगर तबला वादक अपनी दैनिक दिनचर्या में योग को पूर्णता शामिल कर लें, तो भावनात्मक संतुलन, मानसिक संतुलन एवं कल्याण प्राप्त कर सकते हैं। योग तबला वादकों के विशिष्ट लाभों का विश्लेषण करता है। योग एक अभ्यास है, जिसका लाभ तबला वादकों के लिए विशेष हितकारी है। योग के द्वारा कल्पना शक्ति, एकाग्रता ध्यान, शारीरिक, मानसिक शक्ति को नियंत्रित किया जा सकता है जो तबला वादकों के विशेष हितकारी एवं आवश्यक है। योग और तबला दोनों ही भारतीय संस्कृति के महत्वपूर्ण स्तंभ हैं। योग मन और शरीर को जोड़ता है,

जबकि तबला लय और संगीत से जुड़ा है। योग तबला वादन की शारीरिक, भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने का एक साधन है। इसलिए संगीत के अभिव्यक्ति को बेहतर बनाने के लिए योग के निम्नलिखित लाभ हैं।

जो निम्नवत हैं-

1- योग के द्वारा श्वसन में अच्छा नियंत्रण:- योग के द्वारा श्वसन नियंत्रण बेहतर किया जा सकता है क्योंकि योग मानसिक और मांसपेशियों में ऑक्सीजन और रक्त प्रभाव में वृद्धि करता है जिससे वादकों का प्रदर्शन बेहतर और आकर्षक, तनाव मुक्त हो सकता है।

1- ध्यान और एकाग्रता:- तबला वादन में अच्छे प्रदर्शन के लिए ध्यान और एकाग्रता की बहुत आवश्यकता होती है, जो योगाभ्यास से ही संभव है इसलिए योग और तबला वादन का एक विशिष्ट सम्बन्ध है।

2- शरीर का लचीलापन:- तबला वादन में जटिल तबला, स्ट्रोक बजाने के लिए उंगली और कलाईयों में ऊर्जा, शक्ति और लचीलापन होना चाहिए जो योग के द्वारा ही संभव हो सकता है। योग शरीर को मजबूत और ऊर्जावान बनाता है।

3- तनाव से राहत:- लंबे समय तक संगीताभ्यास करने के कारण तबला वादकों को तनाव और थकान हो जाती है, इसको दूर करने के लिए प्राणायाम और ध्यान किया जा सकता है। जिसके बाद तबला वादकों को सुकून का एहसास होगा, और शरीर थकान मुक्त और मन भी तनाव मुक्त रहेगा।

4- मानसिक और भावनात्मक लाभ :- योग के द्वारा तबला वादकों का समग्र रूप से विकास होता है। योग के द्वारा प्रदर्शन संबंधी चिंता को कम करना भावनात्मक, जागरूकता और अभिव्यक्ति में वृद्धि भी शामिल है।

5- शारीरिक लाभ:-योग के द्वारा तबला वादकों में शारीरिक लाभ भी शामिल है जैसे अधोमुख आसन, हाथों और उंगलियों को स्ट्रेच करता है। भुजंगासन, पीठ और कंधे की मांसपेशियों को मजबूत करता है तथा अनुलोम-विलोम जो सांसों में संतुलन लाता है। तबला वादकों पर योग के सर्वविदिन लाभों के बावजूद तबला वादकों और योग पर विशेष रूप से अध्ययन कम हुए हैं।

निष्कर्ष

निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है कि शोध-पत्र के द्वारा तबला वादन में योग के अन्तःसम्बन्ध को दर्शाया गया है ,एवं तबला वादन में योग के लाभों के बारे में चर्चा की गई है। बताया गया है कि तबला वादकों के लिए योग अभ्यास बहुत आवश्यक है। क्योंकि योग के द्वारा शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक लाभ प्राप्त होते हैं। योग के द्वारा प्रदर्शन संबंधी चिंता और तनाव में कमी होती है ,जिससे तबला वादन में सुधार होता है।

इस शोध पत्र के अध्ययन में मानसिक और शारीरिक तंदुरुस्ती के साथ तबला प्रदर्शन में योग के प्रभाव और अन्तःसम्बन्ध पर अध्ययन किया है। योग संगीतकारों के लिए अपनी कला प्रतिभा निखारने के लिए एक पूरक अभ्यास है क्योंकि इसके द्वारा समग्र स्वास्थ्य एवं प्रदर्शन की गुणवत्ता में सुधार होता है। योग और संगीत दोनों का कार्य उद्देश्य मन और शरीर के विकारों को दूर करना है। अगर तबला वादक अपनी नित्य रोज की प्रक्रिया में योग साधना को समावेशित कर ले, तो वह एक सफल कलाकार बन सकता है क्योंकि योग और संगीत दोनों का उद्देश्य आत्म उन्नति ही है। तबला शिक्षकों को पाठ्यक्रम में योग को शामिल करना चाहिए। अगर हम योग और संगीत दोनों को जोड़ दे, तो परमात्मा तथा मोक्ष प्राप्ति की सीढ़ी पर पहुंच सकते हैं जो कि मानव जीवन का लक्ष्य है।

निष्कर्षत इस शोध पत्र के माध्यम से तबला वादकों के जीवन में योग की एक महत्वपूर्ण भूमिका को बताया गया है, तथा योग और तबला वादन के अन्तःसम्बन्ध के विषय में चर्चा की गई है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

- 1- बोस टी० 2015 तबला एक व्यापक मार्दिशिका ।
इंडियन बुक सेंटर।
- 2- शर्मा,आर०(2020) तबला वादन पर योग प्रभाव ।
जर्नल ऑफ म्यूजिक रिसर्च 12(1),34,42
- 3- Sharma,N 2020 Effect of Indian Classical Music of Mental Health International Journal of Indian Psychology, Vol 8
- 4- Dr.Sharbari Banerjee- Yoga and Bhartiya Sastriya Sangeet Vol3
- 5- इंटरनेट से प्राप्त जानकारी अनुसार ।