

संगीत चिकित्सा 21वीं शताब्दी में एक व्यवसायिक विकल्प

डॉ. हरविन्दर शर्मा

प्रिंसिपल, राजकीय स्नात्कोत्तर महाविद्यालय, कालका, हरियाणा

वर्तमान युग की चकाचौंध युक्त व्यस्त जीवन शैली ने मानव के जीवन में तनाव को जन्म दिया है। तनाव के कारण सामाजिक विघटन होना आवश्यक है। इसलिए आज का युवा वर्ग निराशा एवं हताशा के गर्त में चला गया है। इस प्रकार की विषम परिस्थितियों का समग्र अध्ययन होना आवश्यक है। सूचना एवं प्रौद्योगिकी के प्रतिस्पर्धात्मक युग में संगीत संजीवनी औषधि के रूप में आया है। संगीत मानव में सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर विकासोन्मुख स्वस्थ प्रतिस्पर्धा का मार्ग प्रशस्त करता है। 21वीं शताब्दी में संगीत के विभिन्न आयाम विकसित हुए हैं, जिसके कारण संगीत का बहु आयामी विकास हुआ है। नये आयामों में—संगीत चिकित्सक, संगीत शिक्षक, शोध विशेषज्ञ, मंच प्रदर्शक, संगीत शास्त्रकार, ग्रंथ प्रकाशक, रिकॉर्डिंग, सीडी/डी प्रोडक्शन, आयोजक, संगीत आलोचक, पार्श्व संगीत, संगीत के साजो का निर्माण आदि।

आज संगीत के द्वारा चिकित्सा एक प्रभावशाली आयाम बन गया है। संगीत क्या है, और उसके मनः कायिक प्रभाव क्या है, इसका विश्लेषण आवश्यक है।

भूमिका

सम-गै+क्त=सङ्गीत शब्द निष्पन्न हुआ है यह दो शब्दों के योग से बना है सम्यक+गीतम अर्थात् यथार्थ रूप में अच्छी प्रकार गाया गया गीत। संगीत गायन, वादन तथा नृत्य का संकलित रूप है।

संगीत का अर्थ शारंग देव लिखित ग्रन्थ में इस प्रकार है।

गीतं वाद्यं च नृत्यं त्रयं संगीतं मुच्यते।¹

अर्थात् गायन, वादन एवं नृत्य इन तीनों विधाओं के सम्मिलित रूप को संगीत कहा जाता है। संगीत आत्मा को परमात्मा से जोड़ने का साधन है।

लोकेपि भगवद्गुणश्रवणं कीर्तनम्²

अर्थात् गुण, महिमा के द्वारा श्रवण और कीर्तन से ईश्वर की भक्ति की जाए। भगवान् स्वयं भी कहते हैं

नाहं तिष्ठामि वैकुण्ठे योगिनां हृदये न च।

मदक्ता यत्र गायन्ति तत्र तिष्ठामि नारद ॥

अर्थात् हे नारद ! मैं वैकुण्ठ में या योगियों के हृदय में नहीं रहूँगा, परन्तु यहाँ मेरे भक्तलोग मुझे संगीत के द्वारा आह्वान करेंगे, मैं वहाँ रहूँगा।

संगीत के आध्यात्मिक पक्ष के साथ ही भौतिक पक्ष भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है संगीत मनोरंजन का साधन है। यह तो सर्वविदित है, परन्तु यह रोग निवारण में भी उपयोगी है। संगीत के द्वारा अनेक मानसिक व शारीरिक रोगों से मुक्ति सम्भव है। संगीत की ध्वनि का प्रभाव मनुष्य के मस्तिष्क को क्रियाशीलता शरीर स्थित विजातीय द्रव्यों को बाहर निकाल देती है जिससे आरोग्य लाभ प्राप्त होता है।

रोगोपचार में संगीत एवं त्रिदोष

आयुर्वेद के अनुसार मानव शरीर तीन तत्वों कफ,वात, पित के आधार पर कार्य करता है। यदि इन तीनों का सन्तुलन ठीक न रहे तो त्रिदोष की अवस्था हो जाती है। अब देखना यह है कि कौन सा तत्व अधिक मात्रा में बन रहा है। जो तत्व अधिक मात्रा में है या विकृत अवस्था प्राप्त कर चुका है उसको विकृत माना जाएगा। जैसे कफ दोष में कफ की अधिकता हो जाती है। इसमें सर्दी-जुकाम अस्थमा की शिकायत हो जाती है। इसका रोग निदान उपयुक्त राग चयन करके किया जाता है। इसमें राग-समय सिद्धांत का विशेष महत्व है। मानव शरीर तीन दोषों वात, पित, कफ के द्वारा अधिग्रहित रहता है।

ये तीन तत्व चक्रानुक्रम से 24 घण्टे में क्रम से उदित तथा अनुदित होते हैं। और इनकी यही अवस्था ऋतुओं में भी होती है। इसलिए रागों के प्रदर्शन और सुनने के लिए समय, ऋतु आदि का विधान है। संगीत चिकित्सा में स्वास्थ्य प्राप्ति हेतु इस बात का ध्यान देना एक प्रकार से आवश्यक सा हो जाता है।

प्रतिदिन मानव शरीर पर वात, पित, कफ का प्रभाव दो चक्रों में होता है।

प्रथम चक्र

6 बजे प्रातः से 10 बजे प्रातः	—	कफ
10 बजे प्रातः से 2 बजे दोपहर	—	पित
2 बजे दोपहर से 6 बजे सांय	—	वात

द्वितीय चक्र

6 बजे सांय से 10 बजे रात्रि	—	कफ
10 बजे रात्रि से 2 बजे रात्रि	—	पित
2 बजे रात्रि से 6 बजे प्रातः	—	वात

इसी प्रकार ऋतुओं में भी दोषों का संचय एवं ह्रास होता है, इसे निम्न सारिणी से समझा जा सकता है।

दोष	संचय	वृद्धि	ह्रास
कफ	शिशिर	वसन्त	ग्रीष्म
पित्त	ग्रीष्म	वर्षा	शरद
वात	वर्षा	शरद	हेमन्त

रागों एवं ऋतुओं का आपसी सम्बन्ध इस प्रकार है।

क्र	राग	ऋतु
1	भैरव	शिशिर
2	हीन्दोल	बसन्त
3	दीपक	ग्रीष्म
4	मेघ	वर्षा
5	मालकौंस	शरद
6	श्री	हेमन्त

राग एवं उनके प्रदर्शन का समय इस प्रकार है।

क्र	राग	थाट	प्रदर्शन समय
1	अहीर भैरव	भैरव	प्रातः
2	भैरव	भैरव	प्रातः
3	भैरवी	भैरवी	सर्वकालीन
4	मियां की मल्हार	काफी	वर्षाऋतु व सर्वकाल
5	वृन्दावनी सारंग	काफी	दोपहर
6	भूपाली	कल्याण	सांय काल
7	यमन	कल्याण	सांय काल
8	बहार	काफी	रात्रि
9	बागेश्री	काफी	रात्रि
10	मालकौंस	भैरवी	रात्रि

संगीत चिकित्सा में रागों का चयन रागों के समय तथा ऋतुओं को ध्यान में रख कर किया जाता है। अलग-अलग समय तथा ऋतुओं में रागों का प्रभाव विभिन्न होता है। समयानुसार राग चयन से मानव शरीर पर राग का चिकित्सकीय प्रभाव अधिक पड़ता है इसलिए राग चयन पर अधिक

ध्यान देने की आवश्यकता रहती है। परन्तु बन्द कमरों अस्पताल आदि में कृत्रिम प्रकाश, छाया व ए0 सी0 की व्यवस्था होती है। वहाँ राग समय व ऋतु आदि का ध्यान नहीं भी रखा जाए तो भी चिकित्सा में सभी रागों का प्रयोग कर सकते हैं। पाश्चात्य संगीत में समय-सिद्धांत की अवधारणा नहीं है वहाँ संगीत का प्रयोग चिकित्सा कार्य के लिए सफलता पूर्वक किया जाता है। यूरोपीय देशों में भारत की तरह ऋतुएं नहीं होती हैं। इसलिए समय एवं ऋतु अनुसार वहाँ चिकित्सा नहीं होती परन्तु भारत में सभी भौगोलिक वातावरण उपस्थित है। खुले आश्रमों बाग, बगीचों तथा नैसर्गिक वातावरण में चिकित्सा कार्य सम्पन्न होता है। सभी ऋतुएं मानव शरीर पर प्रभाव डालती हैं ऋतु अनुसार त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) शरीर को रूग्ण कर डालते हैं इसलिए समय तथा ऋतु अनुसार राग का चयन अधिक उपयुक्त रहता है।

रोगोपचार में संगीत एवं रंग

भारतीय संगीत में प्रत्येक स्वर का अपना एक अलग रंग है रागमाला चित्रों रंगों के द्वारा ही विभिन्न भाव दर्शाये गये हैं। राग एक विशेष ध्वनि रचना है जो कम्पनों के द्वारा हमें सुनाई पड़ती है। ठीक इसी प्रकार रंग एक प्रकाश है जो विभिन्न कम्पनों के कारण अलग-अलग दिखाई पड़ता है। प्रकाश केवल मात्र एक वैद्युत चुम्बकीय या कम्पित उर्जा है जिस प्रकार ध्वनि, उष्मा तथा रेडियो तरंगें। सन् 1924 में रूसी वैज्ञानिक कराकोव ने रंग पर शोध किया। तथा स्नायुमण्डल पर इसके प्रभाव को वैज्ञानिक रीति से सिद्ध किया।¹ भारतीय संगीत में सात स्वरों के रंग इस प्रकार वर्णित हैं।

स्वर	रंग	गुण
सा	गुलाबी	ठंडा
रे	हरा व पीला	शीतल व शुष्क
ग	नारंगी	ठंडा
म	गुलाबी व पीला	शुष्क
प	लाल	उत्साहपूर्ण
ध	धुम्र	प्रसन्न एवं उदासीन
नि	काला	ठंडा शुष्क

संगीत चिकित्सा में स्वर, रंग तथा उनके गुण धर्म का पृथक-पृथक विश्लेषण कर राग चयन करना चाहिए।

रोगोपचार में संगीत एवं योगिक चक्र

रोगों के उपचार में संगीत एवं योग समान रूप से उपयोगी पाये गये हैं। दोनों का विकास एक ही काल व देश में हुआ। दोनों में इतनी अधिक समानतायें हैं, कि चिकित्सा की दृष्टि से दोनों को पृथक नहीं किया जा सकता दोनो एक समान प्रतीत होते हैं। तथा एक दूसरे पर आधारित हैं। दोनों विधाओं का विश्लेषण करने पर निम्न तत्व प्राप्त होते हैं।

1. योग शास्त्र में मानव शरीर में सात चक्रों का उल्लेख है। इसी प्रकार संगीत में सात स्वरों का विधान है।

2. योग दर्शन में महर्षि पातंजलि ने योग के आठ अंग बताये हैं।

यथा—

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टाङ्गानि ।⁴

इसी प्रकार भरत मुनि ने संगीत में आठ रसों का वर्णन किया है।

शृंगार हास्य करुण रोद्रवीर भयानकाः ।

वीभत्सद्भुत सशो चेत्यष्टौ नाटयरसाः स्मृताः ॥⁵

3. योग शास्त्र में नाड़ियों एवं चक्रों के रंगों का वर्णन मिलता है। इसी तरह संगीत में भी रंगों का वर्णन मिलता है।

प्रत्येक स्वर का अपना विशेष रंग है तथा उसका विशेष चक्र से सम्बन्ध है संगीत चिकित्सा में रागों के द्वारा विशेष स्वर दीर्घ एवं लघु मात्रा में कम्पित होते हैं। परिणाम स्वरूप ये शरीर स्थित विशेष चक्रों को कम्पित कर देते हैं। इन चक्रों पर ही स्वास्थ्य की नींव रखी है। सूक्ष्म चक्रों के निर्दोष होने पर रोग मुक्ति सम्भव है।

मानसिक तनाव एवं संगीत चिकित्सा

मानसिक तनाव

मानसिक तनाव मन की अवस्था मात्र है। यह मन का नकारात्मक स्थिति में रूक जाना मात्र है। योग दर्शन में चित्त की विभिन्न वृत्तियों का उल्लेख है। यहाँ मानसिक तनाव के संदर्भ में इन स्थितियों का उल्लेख करना उपयुक्त रहेगा।

वृत्तयः प चतस्र्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥⁶

सूत्रार्थ — वृत्तियों पाँच प्रकार की हैं— (कुछ) क्लेश युक्त और (कुछ) क्लेश शून्य। यहाँ पर पाँच प्रकार की मन की अवस्थाओं का उल्लेख किया गया है।

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥⁷

सूत्रार्थ — (वे हैं) प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति — अर्थात् सत्यज्ञान, भ्रमज्ञान, शब्दभ्रम, निद्रा और स्मृति।

योगदर्शन में इन अवस्थाओं का विवरण मिलता है विभिन्न समय में मन विभिन्न अवस्थाओं में प्रवेश करता है। लेकिन वह रुकता नहीं। परिस्थितियों तथा अनेक कारणों से मन की अवस्थाएँ परिवर्तित होती रहती हैं। यह तो स्वाभाविक अवस्था है, परन्तु मिथ्याज्ञान या नकारात्मक वृत्ति (विचार) में दीर्घ समय तक रुक जाना मानसिक तनाव पैदा कर देता है।

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥⁸

सूत्रार्थ— विपर्यय का अर्थ है मिथ्या ज्ञान, जो उस वस्तु के यथार्थ स्वरूप में प्रतिष्ठित नहीं है।

महर्षि पातंजली के मत से मन विचारों का संग्रह है और यही विचार संगृहीत होकर तनाव का कारण बनते हैं। हम पूर्व विचारों के साथ-साथ नवीन विचारों को संगृहीत कर लेते हैं। यह संगृहीत विचार, वृत्तियाँ हमें परेशान करती हैं। अधिक मात्रा में विचारों के आने के कारण बुद्धि में भ्रम उत्पन्न हो जाता है। मनुष्य सही अथवा गलत का निर्णय नहीं ले पाता। निर्णय न ले पाने की स्थिति से उसकी सोच और भी नकारात्मक हो जाती है। यही स्थिति मानसिक तनाव को जन्म देती है।

अनुभूतविषयासम्प्रयोषः स्मृतिः।।⁹

सूत्रार्थ – अनुभव किये हुये विषयों का मन से लोप न होना (और संस्कारवश उनका ज्ञान के स्तर पर आ उठना) स्मृति कहलाता है।

तनाव के कारण

जीवन में तनाव के अनेक कारण होते हैं। अलग-अलग लोगों में अलग-अलग कारण प्रभावी होते हैं। तनाव पैदा करने वाली कुछ आम स्थितियाँ इस प्रकार हैं।

1. अनिश्चितता
2. भय
3. आलोचनात्मक स्वभाव
4. समझ का अभाव
5. स्थिति को नियंत्रित करने की अयोग्यता
6. संबंधों में समस्या पति-पत्नी, बाँस-कर्मचारी आदि
7. भाव व्यक्त करने की अयोग्यता
8. आघात पहुँचाने वाली स्थितियाँ
9. अपने को श्रेष्ठ और दूसरों को हीन समझना
10. आत्म- महत्ता
11. अपेक्षा के अनुरूप कार्य न होना
12. महत्वकांक्षाओं का अधिक होना और उनका पूरा न हो पाना।
13. काम का अत्यधिक दबाव
14. नौकरी, व्यवसाय तथा आर्थिक समस्या

अतः व्यक्ति की प्रतिकूल परिस्थिति ही मानसिक तनाव को जन्म देती है। इसके हजारों कारण हो सकते हैं। इन सभी तथ्यों को देखने से ज्ञात होता है कि व्यक्ति या तो स्वयं तनाव का कारण है या उसका सामाजिक परिवेश।

तनाव पर नियन्त्रण पाने के लिये अनेक चिकित्सकीय उपचार उपलब्ध हैं। संगीत उन सब उपचारों में सहज एवं प्रमुख है। संगीत व्यक्ति को आत्म केंद्रित करने का प्रयास करता है जिससे तनाव की पकड़ शिथिल पड़ जाती है। संगीत द्वारा शरीर व मस्तिष्क एक आनन्दित करने वाली तरंग पर केंद्रित हो जाता है। वहाँ तनाव पूर्ण स्थिति लगभग तिरोहित सी हो जाती है। यही संगीत की चिकित्सकीय उपलब्धि है।

तनाव की संरचना

तनाव एक मानसिक अवस्था मात्र है। यह बाह्य एवं आंतरिक कारणों से उत्पन्न होती है। यह स्थिति हमारी शारीरिक स्थिति को प्रभावित करती है। इसे स्थिति में तनाव हार्मोनों का स्त्राव होता है। दिल की धड़कन एवं दिल पद दबाव बढ़ जाता है। मस्तिष्क में 'एन्डोकोर्टिकोस्टेरोएड' हार्मोन उत्पन्न होने लगता है। इस हार्मोन के कारण हम तनाव अनुभव करने लगते हैं।

लेकिन कुछ 'संदेशवाहक' तनाव से मुक्ति दिलाने वाले हार्मोनों के उत्पादन को बढ़ाना देते हैं। ये इस प्रकार हैं – सेरोटोनिन, नोरेड्रेनलिन और डोपामाइन। इनका कार्य शरीर को खुश और तनाव मुक्त स्थिति में बनाये रखना है।

सेरोटोनिन – यह संदेशवाहक आराम से सोने के लिए उत्तरदायी है। यह 'कोर्टीकोसोल' नामक हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाता है। जो तनाव से लड़ने वाला शरीर का सबसे महत्वपूर्ण हार्मोन होता है।

नोरेड्रेनलिन – यह संदेशवाहक शरीर को ताकत प्रदान करता है क्योंकि यह एड्रेनलिन के उत्पादन को बढ़ाता है।

डोपामाइन – यह संदेशवाहक आनंद और पीड़ा के अनुभव के लिए उत्तरदायी है। यह 'एडॉरफीन' के उत्पादन को बढ़ाता है। डोपामाइन के अभाव में एडॉरफीन के प्राकृतिक स्त्राव में रूकावट आती है और शरीर में पीड़ा तथा रोग उत्पन्न होते हैं।

इस प्रकार देखने में यह आता है कि हार्मोनों में असन्तुलन से अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। तनाव ग्रस्त मस्तिष्क खून की धमनियों को संकुचित करता है, जिस कारण मस्तिष्क को पर्याप्त आक्सीजन नहीं मिल पाती। तनाव स्नायविक प्रणाली पर बुरा प्रभाव डालता है। स्नायुमण्डल प्रभावित होने पर अनेक रोग पैदा हो जाते हैं।

संगीत एक ऐसा माध्यम है जो अशांत तनाव ग्रस्त मस्तिष्क को शांत कर सकता है। संगीत की तरंगें, ध्वनि, कम्पन शरीर की सूक्ष्म ग्रन्थियों तथा स्नायु को सुचारु करती हैं। जिससे हार्मोनों का स्त्राव संतुलित होता है। हार्मोनों के ठीक स्त्राव से शरीर स्वस्थ हो जाता है। इसलिए मानसिक तनाव में संगीत चिकित्सा कारगर है।

संगीत चिकित्सा विधि

रोगोपचार में रागों की भूमिका

संगीत चिकित्सा रोगों को दूर करने की एक वैज्ञानिक विधि है। यह मानसिक तथा शारीरिक रोगों में अत्यन्त कारगर पायी गयी है। भारतीय संगीत में रोगों को दूर करने में रागों की प्रमुख भूमिका रही है। विभिन्न तालों, लय तथा रागों के चयन द्वारा यह कार्य सुचारु रूप से सम्पन्न होता है। यदि ध्वनि व लय का गलत ढंग से प्रयोग किया जायेगा तो यह शरीर तथा मन-मस्तिष्क पर विपरीत प्रभाव करेगा। रोग के अनुसार ही ताल एवं लय का प्रयोग करना चाहिए। राग चयन रोगी की मनोदशा तथा रोग अवस्था को ध्यान में रखकर किया जाता है। रागों में लगने वाले शुद्ध एवं विकृत स्वरों का प्रयोग, काकुभेद एवं अनेक सांगीतिक तत्वों का सटीक प्रयो निवारण में आवश्यक है।

चिकित्सकीय रागों की सारिणी

क्र	राग	ठीक होने वाले रोग
1	अहीर भैरव	संधीवात (Rheumatic Arthritis) मानसिक तनाव (Hypertension)
2	आशावरी	आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक है।
3	बागेश्वरी	अनिन्द्रा (Insomnia)
4	गुजरी तोड़ी	कफ रोग
5	दरबारी कान्ड़ा	सिर दर्द, अस्थमा
6	गुणकलि	संधीवात, कब्ज, सिर दर्द, बवासीर, गुदभ्रंस, मस्से
7	हिन्दोल	संधीवात, पीठ दर्द, मानसिक तनाव
8	दीपक	अपच, अतिअम्लता (Hyperacidity)] पित्त की थैली के पत्थर (Gall Stones)] Anorexia
9	वृन्दावनी सांरग	टवसाद (Depression)
10	जौनपुरी	अंत्रवायु(Intestinal Gas), अफारा उल्टी दस्त, हैजा (Diarrhoea) कब्ज
11	कोशी कान्हड़ा	मानसिक तनाव, सर्दी जुकाम
12	काफी	अनिन्द्रा (Sleep Disorders)]
13	केदार	सिर दर्द (Headache)] सर्दी जुकाम, कफ रोग, अस्थमा

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. Menen, Rajendar, the Miracle of music therapy, Pustak Mahal, New Delhi.
2. Bernard, Patrick, Music As Yoga, Mandala Publishing, San Rafael.
3. विवेकानन्द, स्वामी, राजयोग (पातंजली योग सूत्र), रामकृष्ण मठ, नागपुर म०प्र०।
4. अग्रवाल, वीरेन्द्र, मन के रोग, योगगीराज गोवत्स योग ध्यान एवं प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र, उज्जैन म०प्र०।
5. दास, संजय, यौगिक एवं संगीत चिकित्सा, पिलग्रिम्स पब्लिशिंग, वाराणसी उ० प्र०।
6. Wouters, Ambika And Thompson, Gerry, Colour Healing, Harper colins publishers India, 1997.
7. Kathotia, Dr. Mohanlal, Surya Chikitsa Colour Therapy for Common Diseases, Hind Pocket books(p) Ltd. New Delhi.
8. ठाकुर, भरत योग द्वारा तनाव से मुक्ति, विस्डम ट्री दरियागंज दिल्ली।

समाचार पत्र

1. योग-क्षेम, संगीत में छिपा जीवन का सार, अमर उजाला, देहरादून, 19.10.2011।
2. योग-क्षेम, बिना गंजी आवाज का जादू अमर उजाला, देहरादून, 02.10.2011
3. योग क्षेम, संगीत की संजीवनी, अमर उजाला, देहरादून, 29.2.2012

अप्रकाशित शोध प्रबन्ध

1. भूमेश कुमार, 2011, संगीत योगिक चक्रों का परस्पर सम्बन्ध: एक अध्ययन, हि०प्र०वि०वि० की एम०फिल० का लघु शोध प्रबन्ध।

Websites

1. www.sangeetseva.com
2. www.ayurveda-foryou.com
3. www.sriavrovindoso

Endnotes

1. संगीत रत्नाकर, शांरग देव पृष्ठ 12
2. नारद भक्ति सूत्र 37
3. Principles of Colour Healing Page 25
4. योगदर्शन, साधनपाद, सूत्र- 29
5. नाट्य शास्त्र, भरतमुनि
6. पातंजल योग सूत्र, समाधिपाद, सूत्र-5।
7. वही, सूत्र-6।
8. पातंजल योगसूत्र-8
9. पातंजल योगसूत्र-11