Golden Research Thoughts
ISSN 2231-5063
Impact Factor : 3.4052(UIF)
Volume-4 | Issue-9 | March-2015
Available online at www.aygrt.isrj.org

संगीत चिकित्सा

Shabnum Ara

Assistant Professor ,Head Deptt. of Music , Govt. Degree college for Women, Baramulla, Kashmir.

सारांश - संगीत केवल भक्ति एवं मनोरंजन का साधन ही नहीं है अपितु संगीत में इसके इलावा भी बहुत कुछ है | आधुनिक समय में संगीत के माध्यम से बहुत सारे प्रयोग भी किये जातें है, जिससे बहुत सी नई-नई चीज़े सामने आई है | इन्हीं में से एक प्रयोग का नतीजा है संगीत के द्वारा चिकित्सा | जिसे साधरणत: संगीत चिकित्सा के नाम से जाना जाता है | इस के अन्तर्गत रोगों एवं बिमारियों का उपचार दवाइयों के माध्यम से नहीं अपितु संगीत के माध्यम से किया जाता है | संगीत के द्वारा रोगों तथा बिमारियों का उपचार करने के लिए भिन्न-भिन्न रागों को उनके स्वरों तथा रस के आधार पर इनको गा-बजा कर उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है | वास्तव में संगीत के माध्यम से रोगों के उपचार की खोज भारत में बहुत पहले से हो चुकी है, जिस के प्रमाण हमें आज भी प्राचीन ग्रंथों से प्राप्त होते है |

Key Words:संगीत, चिकित्सा, शरीर, रोग, उपचार

प्रस्तावना

संगीत कहने को जितना छोटा शब्द प्रतीत होता है परन्तु इसका दायरा उतना ही विशाल है। समस्त ब्रह्माण्ड इसी के अंदर समय हुआ है। ब्रह्मण्ड का कोई भी ऐसा हिस्सा नहीं है, जिस में संगीत न हो। सूर्य का उदय व अस्त होना, पृथ्वी का सूर्य के गिर्द घूमना, तारों की टिम-टिमाहट, बादलों की गर्जन, हवा की सर-सराहट, नदिओं व झरनों में पानी का बहाव, पक्षियों की चहचाहट, ये सभी स्वरों के अधीन हैं साधारणत: आम लोगों के द्वारा केवल गायन को

ही संगीत समझ लिया जाता है, परन्तु ऐसा नहीं है । संगीत में केवल गायन ही नहीं अपितु इस की ओर भी दो मुख्य शाखाएं है, जिसे वादन एवं नृत्य कहा जाता है, आतीं है । शास्त्रों में संगीत की परिभाषा कुछ इस प्रकार दी गयी है ।

"गीतं वाघं तथा नृत्य त्रयं संगीतमुच्यते"

(संगीत रत्नाकर)

अर्थात गायन, वादन , एवं नृत्य , इन तीनो के सुमेल से ही संगीत बनता है । इसी परिभाषा से परिभाषित होते हुया भारतीय संगीत सभ्यता व् संस्कृति के विकास के साथ - साथ इसका एक अभिन्न अंग भी रहा है । मनुष्य ने जहां संगीत का प्रयोग ईश्वर की उपासना व् मनोरंजन आदि के लिए किया है , वहीं साथ ही साथ चकित्सा के क्षेत्र में भी इसका प्रयोग किया गया है। संगीत के साथ चकित्सा के क्षेत्र में कई महत्वपूर्ण शोध कार्य हुयें हैं , तथा हो भी रहे हैं। संगीत चिकत्सा से सम्बंधित भारत सहित विश्व के अनेक देशों में संगीत चकित्सा के दृष्टांत मिलते हैं , जिनके आधार पर कहा जा सकता है कि संगीत चाकिस्ता कि प्रति मनुष्य का ध्यान बहुत पहले से आकर्षित हो चुका था ।

भारतीय संगीत का इतिहास' में द्राविड़ों को संगीत ज्ञान का वर्णन करते हुये उमेश जोशी लिखते हैं "द्राविड़ों को संगीत कि विज्ञानिक रूप का भी पता था तभी तो उन्होंने संगीत का चिकित्सा कि क्षेत्र में प्रयोग किया । इससे मालूम पढता कि द्रविड़ लोग संगीत की महत्ता धार्मिक सीमा तक ही नहीं समझते थे , इससे आगे भी उन्होंने संगीत की कल्पना कर ली थी ।छ1

सांगीतिक ध्वनिया मनोभावों को प्रभावित करती हैं एवं ध्वनिया मानसिक स्थितियों की सूचक होती है । जब मनुष्य मानसिक एवं शारीरिक ववयायों से ग्रस्त होकर थक जाता है तो मन को दुबारा व् जल्द सशकत बनाने कि जितनी क्ष्मता संगीत में है उतनी किसी ओर में नहीं । जिसका सबसे अछा उदहारण आज के समय में विवाह शादियों में देखा जा सकता है , के किस प्रकार प्रतेक वयक्ति डी.जे की आवाज़ सुनते ही नाचने के लिए तैयार हो जाता है । मनुष्य शरीर पर होने वाला सांगीतिक प्रभाव शरीर के भीतर होने वाले परिवर्तन का ही परिणाम होते हैं ।

मनुष्य शरीर में उत्पन होने वाले समस्त भाव जैसे ख़ुशी, गमीं, भय आदि शरीर में होने वाले ग्रंथियों कि भाव की कमीं व् अधिकता कि फलस्वरूप ही होतें हैं एवं हम यह अच्छी तरह जानते हैं कि संगीत में इन समस्त भावों को उत्पन करने की शक्ति होती है । यह न केवल भाव उत्पन करता है बल्कि संगीत कि सुनने से मनुष्य शरीर में बहुत से आंतरिक परिवर्तन भी होतें हैं, जैसे नाड़ी, गति, रक्तचाप, मस्तिष्क तरंग इत्यादि । संगीत मनुष्य शरीर पर किस तरह से अपना प्रभाव उत्पन करता है, इस विषय पर कई वैज्ञानिक, शरीर शास्त्रियों एवं मनोवैज्ञानिकों ने अपने-अपने मत दिए हैं। जिनमें से कुछ के मत दार्शनिक आधार पर है, तो कुछ के वैज्ञानिक आधार पर ।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी भी संगीत चिकित्सा को स्वीकार करते थे । उमेश जोशी के अनुसार "गांधी जी जब एक बार बीमार हुये थे तो उन की चिकित्सा संगीत के माध्यम से महान संगीतकार 'मनहर बरवे' ने की थी" 2

डा. वशुधा कुलकर्णी के अनुसार "अमरीका में लगभग 700 रोगीयों की चिकित्सा संगीत द्वार की गई । वायलिन की मधुर ध्वनि अति तीव्र सिरदर्द को 15 मिनट में दूर कर सकती है "3 सिरदर्द ही नहीं अपितु हिस्टीरिया नामक एक भयंकर रोग का उपचार भी संगीत से किया गया है , जिसका परिणाम एटिन हुई डा. वसुधा कुलकर्णी लिखती है, कि "हार्प (एक वाघ) कि साथ हिस्टीरिया का रोग दूर होता है ।"4

डा. वशुधा कुलकर्णी के अनुसार "अमरीका में लगभग 700 रोगीयों की चिकित्सा संगीत द्वार की गई । वायलिन की मधुर ध्वनि अति तीव्र सिरदर्द को 15 मिनट में दूर कर सकती है । सिरदर्द ही नहीं अपितु हिस्टीरिया

नामक एक भयंकर रोग का उपचार भी संगीत से किया गया है , जिसका परिणाम एटिन हुई डा. वसुधा कुलकर्णी लिखती है, कि "हार्प (एक वाघ) कि साथ हिस्टीरिया का रोग दूर होता है |"5

संगीत द्वार विभिन रोगों कि उपचार कि लिए संगीत शास्त्री एवं वैज्ञानिकों ने बहुत गहरा अध्य्यन किया है | दिन प्रति दिन इस विषय पर अनेकों प्रयोग किये जा रहें हैं | रमेश सक्सेना ने विभिन्न रागों के द्वारा भिन्न - भिन्न रोगों का उपचार स्वीकार किया है, जो इस प्रकार है|

- "भैरव - कफ संबंधी रोगों के उपचार के लिए |
- मल्हार, सोरठ और जैजैवन्ती ऊर्जा को बढ़ाते है मस्तिष्क को शांत कर क्रोध दूर करतें हैं |
- आसावरी - रक्त , कफ इत्यादि के रोगों को दूर करता है |
- सारंग - पित्त और सिरदर्द के रोगों को दूर करता है |
- भीमपलास , मुल्तानी ,पटदीप और पटमंजरी नेत्र रोग दूर करता है |"6

डा. वसुध कुलकर्णी लिखतीं हैं "अमरीका में संगीत को नींद की गोली माना गया है |"7

इस प्रकार हम देखतें हैं कि सम्पूर्ण विशव में संगीत चिकित्सा प्रद्धति के महत्त्व को सवीकार किया गया हैं | म्यूजिक थेरैपी मनोचिकित्सा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं |सम्पूर्ण विशव में आज संगीत को एक बहुत प्रभावशाली व् उपयोगी साधन के रूप में स्वीकृत किया गया हैं | सवस्थ व् शांत , मधुर , रोग रहित , चिंता रहित , जीवन जीने के लिए एवं हृदय रोग , लकवा , गठीया , सिरदर्द आधी सब भीमरियों से बचने के लिए संगीत सर्व उत्क्रिस्ट साधन हैं |

---

1 . भारतीय संगीत का इतिहास , उमेश जोशी ,P-50
2 . भारतीय संगीत का इतिहास , उमेश जोशी ,P-397
3 . भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान , डा.वसुधा कुलकर्णी ,P-139
4 . भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान , डा.वसुधा कुलकर्णी,P-139
5. भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान , डा.वसुधा कुलकर्णी,P-140
6 . संगीत, जून 1993. P-4
7 . भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान , डा.वसुधा कुलकर्णी,P-140