

चिकित्सा पद्धति में संगीत का योगदान

डॉ. रागिनी प्रताप

एसोसिएट प्रोफेसर, अध्यक्ष संगीत विभाग,
कनोहर लाल पी.जी. गर्ल्स कॉलेज, मेरठ

शोध-पत्र

समस्त भूमंडल पर जितनी भी सृजनात्मक कलायें हैं, उनका मुख्य स्रोत आनंद है। आनंद और कला एक दूसरे में समाहित हैं। समस्त कलाओं में संगीत परमानंद का मुख्य स्रोत है। मानव शरीर की प्रत्येक क्रिया का नियंत्रण मस्तिष्क द्वारा और मस्तिष्क का नियंत्रण मन द्वारा होता है। मनुष्य संवेदनशील एवं भावनात्मक प्राणी है तथा संगीत उन संवेदनाओं को व्यक्त करने का सशक्त माध्यम है।

मानवीय संवेदनायें अनेकों भावों एवं रसों से ओत प्रोत हैं—जैसे हर्ष, विवाद, शोक, हास्य, करुण, क्रोध आदि—और इन संवेदनाओं का सीधा संबंध मन, शरीर एवं मस्तिष्क से है। संगीत का सीधा संबंध भाव संवेदना से है। ज्ञान एवं भावना का सर्वोत्कृष्ट संयोग होने से मानवीय संवेदना को प्रभावित करने के लिये संगीत सर्वश्रेष्ठ साधन है।

फ्रान्सिसी परामनोविज्ञानवेत्ता डॉ. पॉल गोलडीन ने संगीत पर किये गये अपने शोधों के अनुसार लिखा है—“मन संस्थान का विज्ञान बड़ा ही गूढ़ है, पांचो इन्द्रियों की स्पर्शानुसार क्षमता से हम परिचित हैं। संगीत के अविरल प्रवाह से प्रभावित होकर यह इन्द्रियां सजग हो उठती हैं और अनेक रोगों का प्रतिकार करती है। संगीत की रसमयी धारा शरीर स्थित अनेक प्रकार के हारमोन्स को उत्तेजित करती है और उनके उचित रिसावों में सहायक होती हैं।”[1]

हर वर्ग के व्यक्ति को एक विशेष प्रकार का संगीत अपनी रूचि के अनुसार पसंद होता है, अपनी पसंद का संगीत शरीर में एक विशेष रसायन उत्पन्न करता है, जिसे सामान्यतः आनंद रस कह सकते हैं और यह रस निश्चित रूप से शारीरिक कष्टों को, मानसिक कष्टों से छुटकारा दिलाने में सहायक होता है। शारीरिक उत्तेजना और मानसिक उत्तेजना को आपस में जोड़ने का कार्य मनोविज्ञान का है, और बिल्कुल यही कार्य संगीत मनुष्य के लिये करता है अर्थात् संगीत और मनोविज्ञान का बीजमन्त्र एक ही है। संगीत मानसिक शांति का स्रोत है।

भारतीय इतिहास का निरीक्षण करने पर ज्ञात होता है कि वैदिक काल में सांगीतिक चिकित्सा पद्धति का प्रयोग किया जाता था। ‘शब्द कौतूहल’ नामक ग्रन्थ में 4000 श्लोक हैं, और इसके पहले ही प्रकरण में रोग के शब्द में रोग निदान शब्दिक औषधि, वीणा, तंत्री, पणव, शंख, भेरी, मंजीरा आदि वाद्ययन्त्रों को सुनाकर रोगोपहरण का विवरण मिलता है।”[2]

मानव मन की तीन अवस्थायें चेतन, अचेतन एवं अवचेतन, इन तीनों ही अवस्थाओं पर प्रभाव डालता है। नाद ब्रह्म ध्वनि विज्ञान का चमत्कार है, क्योंकि मनुष्य की 80 प्रतिशत बिमारियों के मूल में मानसिक कारण ही होते हैं, जिसका संबंध रक्तचाप से होता है, संगीत में उपस्थित ध्वनि तरंगों मनोभावों को उत्तेजित व शांत करने का कार्य करती हैं। देह को स्वस्थ व शान्त रखने के लिये मन का शान्त व संयमित होना अति आवश्यक है।

प्रायः चिकित्सक भी इस बात को स्वीकार करते हैं कि “स्वर प्रभावशाली होते हैं, क्योंकि स्वर की भिन्न प्रकृति, प्रभाव में भिन्नता रखता है और जिस प्रकार के प्रभाव होते हैं और इसी के अनुसार विभिन्न रसों की सृष्टि होती है।”[3]

वैदिक विज्ञान ने भारतीय शास्त्रीय संगीत रागों में चिकित्सा प्रभाव होने का दावा किया है। प्राचीन काल से ही संगीत बार बार चिकित्सा कारक के रूप में उपयोग लाया जाता रहा है। चिकित्सा के रूप में संगीत को प्रयुक्त करने से पहले यह जानना अतिआवश्यक है, कि किस प्रकार के संगीत का उपयोग, संगीत चिकित्सा के सिद्धान्त, संगीत के उचित मूल तत्व, प्रभावी स्वर शैली का उचित प्रयोग किया जाये।

उदाहरण—लय, स्वर, ताल, राग एवं तीव्रता के अंशों का सही ज्ञान एवं उचित उपयोग। संगीत भावनात्मक असन्तुलन को जीतने में प्रभावी भूमिका निभाता है।

आज की तनाव भरी जिंदगी में यदि हम भारतीय शास्त्रीय संगीत की विधाओं को अपने जीवन का अनिवार्य अंग बना लेते हैं तो अनेक प्रकार की शारीरिक अस्वस्थताओं से बचा जा सकता है, तथा दूसरी ओर भारतीय संस्कृति की रक्षा भी की जा सकती है। संगीत आत्मा की उन्नति का सबसे अच्छा साधन है।

भारतीय संगीत एवं उसके द्वारा शारीरिक एवं मानसिक उन्नयन में चिकित्सीय प्रभाव अति प्राचीन काल से चला आ रहा है, सामवेद के अनुसार उचित औषधियों के साथ संगीत को जोड़ देने से औषधि का प्रभाव अधिक होता है। वैदिक काल में संगीत के रहस्यमय विज्ञान के ज्ञाता मंत्र गायन एवं भावमुद्राओं की रसानुभूतियों के आधार पर अपने अंतराल में दबी हुयी शक्तियों को जगाते थे और सम्पर्क में आने वाले

की पीड़ा हरते थे। अनुसंधान कर्ताओं के अनुसार हिन्दुस्तानी शास्त्रीय संगीत पाश्चात्य संगीत की अपेक्षा अधिक असरकारक है।

डॉ. कविता चक्रवती के मतानुसार—“मनोवैज्ञानिकों का ऐसा विश्वास है, कि संगीत में अच्छी औषधियों के मुकाबले अधिक विनाषक गुण है। अमेरिका में लगभग 500 से अधिक डॉक्टर अपने रोगियों की चिकित्सा संगीत द्वारा करने का प्रयास कर रहे हैं।”[4]

“मूर्धन्य मनोरोग चिकित्सक डॉ. पीटर न्यूमन एवं माइकल सैन्डर्स ने एक ऐसा मनोरोग चिकित्सालय प्रारम्भ किया है, जहाँ उपचार में संगीत वादन का ही प्रयोग होता है।”[5]

जेम्सलैंग और उनके अनुयायियों का मानना है कि सर्व प्रथम मानव ने चलना सीखा यानि क्रियाशीलता, तत्पश्चात भावनायें—और मानव अभिव्यक्ति में संगीत की उत्पत्ति स्वतः हो गयी। प्राचीन काल में कुएँ से पानी भरती, चक्की चलाती, सूत कातती स्त्रियाँ, खेतों में काम करते कृषकों में गीत गाने की प्रथा रही है ऐसा करने से नीरसता खत्म होती है और संगीत की गति श्रमिक के कार्य को गति प्रदान करती ही है, साथ ही कार्य से उत्पन्न थकान व तनाव का महसूस नहीं होने देती है।

पाइथागोरस के मतानुसार कुछ निश्चित स्वर मानव मस्तिष्क की विशिष्टताओं को बल प्रदान करते हैं, साथ ही अन्य मनोविकारों को नियन्त्रित करते हैं। हमारे शास्त्रीय संगीत में अनेकों राग, स्वरसंगतियाँ तनाव नियन्त्रण व रोगों में काफी सहायक होती हैं।

उ. प्र. संगीत नाटक अकादमी के श्री कुमार मिश्रा दिमागी रोगों से निजात दिलाने में शास्त्रीय रागों का सफलतापूर्वक प्रयोग कर रहे हैं। उनके अनुसार कई दिमागी रोग जैसे मतिभ्रम, अनिद्रा, स्मरणशक्ति विलोप को वाद्ययन्त्रों एवं कुछ उपयुक्त रागों की धुन बजा कर कुछ ही समय में दूर किया जा सकता है।

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान नई दिल्ली (2004-2005) में संगीत द्वारा उपचार के लिये Music therapy नाम से एक अलग विभाग का शुभारम्भ हुआ। भारतीय चिकित्सा जगत द्वारा संगीत को चिकित्सा हेतु एक उपयोगी यंत्र के रूप में स्वीकार करने की मनः स्थिति है। यह प्रयास निश्चय ही प्रशंसनीय है। संगीत द्वारा शारीरिक व मानसिक चिकित्सा लगातार अपना प्रभाव बनाये हुये है। (AMTA- American Music Therapy Association) संगीत चिकित्सालयों के अमेरिकन संगठन (AAMT - 1971. में स्थापित) के साथ-2 कई अन्य राष्ट्रीय संगठन मौजूद हैं। जैसे Institute for Music, Neurological function, Nodof Robines for Centre Music, एवं Bone foundation आदि। अब नोडार्फ रोबिन्स पूरे ब्रिटेन, संयुक्त राज्य अमेरिका, दक्षिण अफ्रीका, आस्ट्रेलिया तथा जर्मनी में संगीत चिकित्सा सत्र चलाते हैं।

संगीत चिकित्सा का विवरण सहस्राब्दियों से चला आ रहा है, परन्तु वर्तमान समय में यह वैज्ञानिक एवं प्रमाणिक रूप में मान्य हो रहा है। संगीत द्वारा रोगोपचार के अनेको सकारात्मक प्रभाव देखने सुनने में आये हैं। According to Music Therapist of India Dr. Bhaskar Khandekar, “I have observed that Indian classical ragas have

been acclaimed to have healing affect. They stimulate the brain, ease tension and remove the fatigue.”[6]

दिल्ली के डॉ. चुग ने संगीत द्वारा डिमेशिया, डायसलेक्सिया व ट्रोमा जैसी मानसिक रोगों को ठीक करने का दावा किया है। चैत्रई में राग ‘अनुसंधान केन्द्र’ द्वारा भारतीय रागों का गहन अध्ययन एवं उनकी निरोगी चिकित्सीय संभावनाओं का मूल्यांकन करने की प्रक्रिया में प्रयासरत है।

शास्त्रीय संगीत के अंतर्गत कुछ रागों को कुछ विशेष रोगों की चिकित्सा में सहायक मान्य किया है जो कुछ इस प्रकार है—

- ← हृदय रोग के लिये—राग भैरवी, शिवरंजनी, अल्हैया बिलावल
- ← मानसिक रोगों के लिये—ललित एवं केदार, (वाद्ययन्त्रों पर) बहार, बागेश्री, विशेषतः बांसुरी
- ← दमा एवं खून संबंधी बिमारियों के लिये—श्री, केदार, कल्याण, पूरिया एवं सामवेद का गायन
- ← मधुमेह हेतु—जौनपुरी, जयजयवन्ती
- ← उच्चताप—मालकौंस, बसंत, बहार आदि राग
- ← मिरगी—सोहनी, तोड़ी, भैरवी
- ← रक्तचाप—पूर्वी, तोड़ी एवं भोपाल तोड़ी
- ← हिस्टीरीया—खमाज, दरबारी, पूरिया” [7]

इटली के बादशाह मुसोलिनी के अनिद्रा रोग का पं. ओंकारनाथ ठाकुर के गायन से ठीक होना, राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी का बिमारी का महान संगीतज्ञ मनहर बर्वे द्वारा उनकी सांगीतिक चिकित्सा का योगदान, उच्चन्यायालय की वकील श्यामला जी के ब्रेन ट्यूमर की चिकित्सा में श्री गणपति सच्चिदानंद स्वामी का संगीत चिकित्सा पद्धति का प्रयोग कर इस विद्या में उनका विश्वास मजबूत किया। ऐसे ही न जाने कितने अनेकों उदाहरण हैं, जो सांगीतिक चिकित्सा पद्धति को एक ठोस आधार के रूप में प्रस्तुत करते हैं।

श्री प्रभूशरण मेहता के अनुसार “गठिया रोग में वेदना के शमन हेतु तानपूरे के साथ निम्नस्वर में दो मिनट का दीर्घ स्वरोच्चार अत्यन्त लाभकारी है।

आयुर्वेद में स्वर चिकित्सा का वर्णन है। सन्त चरक में छठे अध्याय में संगीत द्वारा चिकित्सा को दर्शाते हुये—‘सिद्धस्थानम्’ नामक से अलंकृत किया है। प्रत्येक राग केवल अपने स्वर संग्रह से एक विशेष किस्म का वातावरण व रस उत्पन्न कर सकता है। एक संवेदनशील मस्तिष्क इस प्रकार की तरंगों को तुरन्त प्राप्त कर उससे प्रभावित होता है। अल्ट शलर के अनुसार Thalamus मस्तिष्क का अपेक्षाकृत बड़ा हिस्सा है और वह संगीत के वशीकरण में रहता है, इस हिस्से में संवेदनायें, भावनायें और सौन्दर्यात्मक आनंद निहित रहता है और इसलिये संगीत एक चिकित्सकीय प्रतिनिधी के रूप में इस हिस्से पर विशेष असर डालता है।

आज के तनावभरे वातावरण में संगीतकला का प्रबंधन दैनिक जीवन में अत्यन्त आवश्यक हो गया है। प्रत्येक व्यक्ति संवेदना चाहता है, तनाव रहित एवं शान्त मन चाहता है और वह सिर्फ और सिर्फ संगीत के द्वारा ही संभव है।

पाद टिप्पणियाँ

1. सिम्फोनी, शैलजा शर्मा, पृष्ठ सं0 11
2. संगीत पुस्तिका, फरवरी 1962 पृष्ठ सं0 32
3. संगीत पुस्तिका, महाराजा कुंभ संगीत परिषद, उदयपुर पृष्ठ सं. 94-95
4. असमान्य व्यावाहार, पी. डी. मित्तल एवं वीना व्यावाहार पृष्ठ सं. 168
5. संगीत शिक्षा का रोगोपचारात्मक प्रयोग, पूनम दत्ता पृष्ठ 113
6. स्वास्थ्य की कुंजी संगीत, शैलजा शर्मा, पृष्ठ 12
7. कुंभोद, महाराजा कुंभ संगीत परिषद, पृष्ठ 69

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- शर्मा शैलजा, सिम्फनी, स्वराचंल सोसाइटी, संस्करण 4
 शर्मा सुधारानी संगीत, संगीत कार्यालय हाथरस, फरवरी 1962
 कुंभ महाराजा, संगीत पत्रिका, संगीत परिषद उदयपुर, द्वितीय संस्करण
 मित्तल पी.डी. एवं व्यौहार मीना, असमान्य व्यवहार, रीडवर्दी पब्लिकेशन
 प्रथम संस्करण
 दत्ता पूनम, संगीत शिक्षा के रोगोपचारात्मक प्रयोग, मोतीलाल बनारसीदास
 दिल्ली, द्वितीय संस्करण
 सिंह ए.के., उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास दिल्ली
 द्वितीय संस्करण 2002