

चतुर्थ अध्याय

संगीत का मनोवैज्ञानिक
आयाम

4.1 संगीत का चित्त पर प्रभाव –

ज्ञान विज्ञान से परिपूर्ण मानव जगत में नित नए प्रयोग हो रहे हैं। जब ये प्रयोग जीवन के अभिन्न अंग बन जाते हैं, तब फिर मानव जीवन अभिनव अनुसंधान में प्रवृत्त हो जाता है। यद्यपि संगीत स्वयं में एक संपूर्ण विज्ञान है, किंतु उसकी सिद्धि के लिए अभी वर्षों की तपस्या अपेक्षित है। इधर कुछ समय से वैज्ञानिकों का ध्यान संगीत की ओर गया है, किन्तु संगीत के क्रियात्मक ज्ञान के आभाव के कारण ज्यादातर वैज्ञानिक इस ओर ध्यान नहीं दे पाते। संसार परमाणु की सत्ता स्वीकार कर चुका है, और वह नाद के गुण से भी परिचित है किंतु नाद की विलक्षण शक्ति फिलहाल अप्रकट है, जिस दिन वह प्रकट हो जाएगी, संसार एकमत से संगीत को सर्वोपरि विज्ञान स्वीकार कर लेगा। प्राचीन काल में ध्वनि के भौतिक प्रभावों पर जो प्रयोग किए गये थे वे आज केवल किवदंती रूप में अवशिष्ट हैं किंतु ध्वनि विज्ञान के कई प्रयोग आज भी अपनी कसौटी पर खरे उतरते हैं। नाद की शक्ति पर विवेचन करने वाले अनेक ग्रंथ आज विलुप्त हैं।¹

ब्रह्माण्ड में ऐसे कई उदाहरण प्राप्त होते हैं जिनसे प्राणी के व्यवहार पर संगीत का प्रभाव दृष्टिगोचर होता है। शरीर में ध्वनि (नाद) की उत्पत्ति मनुष्य की भावाभिव्यक्ति के लिए सबसे सरलतम एवं मुख्य स्रोत है। इसके द्वारा बिना भाषा के भी भावसंचार हो पाना संभव है। ध्वनि से ज्यादा संवेदनशील अभिव्यक्ति का माध्यम संसार में अन्य कोई नहीं है, क्योंकि इसके द्वारा एक सिर्फ मनुष्य की नहीं अपितु अन्य जीव जन्तु भी अपनी भावनाओं एवं आवश्यकताओं की अभिव्यक्ति करते हैं एवं दूसरों की आवश्यकता एवं भावों को समझते हैं। मनुष्य ने ध्वनि को ही विकसित कर संगीत का निर्माण किया है। किसी भी अन्य कला की तुलना में संगीत ही एक ऐसी कला है जो अनपढ़ से लेकर पढ़े-लिखे तक एवं गृहस्थ से लेकर योगी तक, सभी को आनंद प्रदान करती है।

संगीत ऐसी कला है जिसका हमारे शरीर, मन और आत्मा से गहरा संबंध है। संगीत की बुनियादी आवश्यकता लय है, और हमारा ब्रह्माण्ड लय से भरा है। हमारे अपने शरीर में लय, चाप और स्पन्दन है। हम उसे महसूस भी करते हैं। जब हमारी नाड़ी की चाप कम या ज्यादा होती है तब हमें शरीर में बीमारी महसूस होती है। चिकित्सक भी हमारे शरीर का इलाज करने से पूर्व इसी नाड़ी की लय और चाप का माप लेते हैं। अन्य शब्दों में कहा जाए तो जब हमारे भीतर का संगीत बेताल होता है, तब हमें बीमारी एवं थकान महसूस होती है। यदि हम इस तथ्य के प्रति जागरूक हों, इस अंदरूनी संगीत पर ध्यान लगायें, इसका ख्याल रखें और इसकी उपासना करें, तो शरीर और मन के संतुलन को हम सदा कायम रख सकते हैं। जो संगीत हम कानों से सुनते हैं, वह शरीर के भीतर की लहर को बाहरी संगीत की लय से जोड़ता है और समूचे जीवन को लयबद्ध करता है।²

संगीत के प्रति हर व्यक्ति का अपना अलग व्यक्तिगत अनुभव होता है। एक ही तरह का संगीत सभी को एक ही तरह का अनुभव देगा, ऐसा आवश्यक नहीं, परंतु हर प्रकार के संगीत का अपना एक भाव होता है जो व्यक्ति के चित्त एवं स्वभाव के अनुसार भावानुभूति का दर्शन देता है। ऐसा देखा गया है कि मधुर संगीत के श्रवण द्वारा मानसिक गतिविधियों में बहुत लाभ प्राप्त होता रहा है। पाँचों इंद्रियों, भावनायें एवं बुद्धि ये सभी तंत्रिका तंत्र द्वारा कार्यरत होते हैं। संगीत श्रवण द्वारा इनके कार्य में उच्चतम प्रभाव नजर आया है साधारण परिस्थितियों में मनुष्य का बर्ताव, उसकी प्रकृति, उसका चरित्र तंत्रिका तंत्र की जड़ों में गढ़े होते हैं। संगीत से परिचय के पश्चात् उसका बर्ताव, प्रकृति और चालचलन बेहतर होते हुए देखा गया है।

4.2 संगीत एवं मनोविज्ञान का पारस्परिक संबंध –

मनोविज्ञान मन का वैज्ञानिक अध्ययन करने वाला विज्ञान है। इसमें केवल बौद्धिक तत्वों को ही नहीं, भावनात्मक अनुभवों, प्रेरक शक्तियों, क्रियाकलापों एवं प्रत्यक्ष व्यवहार का अध्ययन भी सम्मिलित है। मनोविज्ञान एक विधायक (Positive) विज्ञान है। क्रमशः इसमें आत्मा, चेतना, मानव मन, व्यवहार, अनुभव, वातावरण आदि के संबंध में क्रियाकलाप, प्रेरक शक्तियों, मानव और पशु के मानसिक जीवन आदि का उल्लेख है, जो वस्तुतः मनोविज्ञान के उत्तरोत्तर विकसित स्वरूप एवं परिवर्धित क्षेत्र का परिचायक है।

मनुष्य का कोई भी भाव या प्रतिक्रिया अचानक ही जन्म नहीं लेते, उनकी पृष्ठभूमि कहीं न कहीं चेतन या अचेतन मन में पहले ही निर्मित हो चुकी होती है। 'मनस' स्वयं में कोई जैविक या प्रतिक्रियात्मक क्रिया नहीं है। यह केवल अनुभवों और भावनाओं द्वारा प्रतिपादित क्रियाओं का ही उपनाम है। अलग-अलग मनुष्यों द्वारा भिन्न-भिन्न प्रकार से सोचने, समझने तथा विचार एवं कामना करने की विभिन्न अवस्थाओं व भावों से उत्पन्न होने वाली प्रतिक्रिया ही उनके मनोविज्ञान का प्रत्यक्ष व सही विश्लेषण है। यही समस्त भाव व उनसे उत्पन्न प्रतिक्रियाएँ ही निश्चित करती हैं कि 'मन' अर्थात् 'मनस' का वैज्ञानिक अर्थ मनुष्य के मस्तिष्क से ही है।

“कला एवं मनोविज्ञान का सीधा संबंध जोड़ा जा सकता है, क्योंकि कला का सीधा संबंध मन से है। हृदय ही कला का उद्गम स्थल है और मनोविज्ञान हृदय एवं मन का ही अध्ययन करता है। यह मनुष्य की अंतर्निहित भावनाओं एवं व्यवहारों के परिपेक्ष्य में मानसिक क्रियाओं का अध्ययन करता है। कला भी मन की आंतरिक भावनाओं का उद्गार होने के कारण मनुष्य की मनः स्थिति एवं मस्तिष्क से संबंधित है। कला के संदर्भ में मनोविज्ञान की ऐसी मान्यता है कि प्रत्येक विधान के द्वारा सृजनता का अविभाव होता है तथा कलाकार या सृजनशील व्यक्ति अपने चेतन और अचेतन मन तथा विषय प्रधान चित्त में एक

सामन्जस्य स्थापित करता है। यही सामन्जस्य कला के रूप में मुखरित होता है और मनः स्थिति को प्रदर्शित करता है।”³

भारतीय मनोविज्ञान में ‘मनस’ शब्द का प्रयोग केवल यंत्र के रूप में किया गया है। भाषा की दृष्टि से इसे मन, हृदय, समझ, प्रत्यक्ष ज्ञान, प्रज्ञा आदि के अर्थ में लिया है। साहित्य में इसे रुचि, इच्छा, विचार, कामना, संकल्प, कर्म, प्रयोजन, कल्पना व सोच के रूप में प्रयोग लिया जाता रहा है। प्रत्येक मनुष्य मन की तीन प्रमुख अवस्थाओं में जीता है—

1. चेतनावस्था (conscious stage)
2. अचेतनावस्था (sub-conscious stage)
3. अचेतन अवस्था (unconscious stage)

चेतनावस्था – चेतना के प्रमुख स्तर को चेतनावस्था कहते हैं। चेतना का यह स्तर सबसे स्पष्ट होता है। फ्रॉयड के अनुसार यह मन का वह भाग है, जिसका संबंध तुरंत ज्ञान अर्जन से है। इसके द्वारा हमें किसी भी विषय के विभिन्न पहलू याद रहते हैं।

अचेतनावस्था – अनेक विचार ऐसे होते हैं जो मंद रूप से मस्तिष्क में अस्पष्ट रहते हैं। यह स्तर अस्पष्ट विचारों का स्तर है। इस स्तर को मनोवैज्ञानिक भाषा में ‘चेतना सीमांत’ भी कह सकते हैं। फ्रॉयड के अनुसार, यह मस्तिष्क का वह भाग है जिसका संबंध ऐसी विषय सामग्री से होता है, जिसे व्यक्ति अपनी इच्छानुसार कभी भी याद कर सकता है।

अचेतन स्तर— लेडिल नामक मनोवैज्ञानिक के अनुसार अचेतन मन का वह भाग है, जिसके बारे में व्यक्ति को स्वयं जानकारी नहीं होती। यह मन का वह भाग है जो अवरोध के कारण चेतन से भिन्न रहता है। फ्रॉयड ने अचेतन की तुलना बर्फ के पहाड़ (iceberg) से की है। जिस प्रकार iceberg का 1/10

भाग समुद्र के अंदर रहता है, उसी प्रकार कुल मस्तिष्क का 1/10 भाग अचेतन होता है।⁴

इन तीनों ही अवस्थाओं में सोचने की प्रक्रिया हमेशा बनी रहती है, भले ही वह प्रकट हो या न हो। इन्हीं भावों के अनुरूप व्यवहार व प्रतिक्रिया जन्म लेते हैं। इनमें राग, आसंग, तृष्णा, काम, प्रसन्नता, शोक, क्रोध, द्वेष, भक्ति, आदर, दया, शांति, विषाद, लोभ, शंका, संभोग इत्यादि भाव प्रमुख हैं।

संगीत से इंद्रियजन्म, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक इन चारों स्तरों को आनन्द प्राप्त होता है। संगीत द्वारा सुखकर भाव का निर्माण होता है। ध्वनि, स्वर, शब्द या संगीत के अतिरिक्त भी कुछ है, जो हमें सुनाई पड़ता है या यूँ कहें, जो हमारे भीतर रहता है। शायद ये फिर वही मनोविज्ञान है, जो चेतना के समस्त तलों में जीवित रहता है। यही वो 'नाद' है जो मानव को मानव से जोड़ने का सबसे ठोस यंत्र है।

संगीत में समस्त भावों को क्रमबद्ध रूप से अलग-अलग रसों के माध्यम से प्रकट करने का मार्ग निश्चित है। इसीलिए हर विचारधारा ने अपने फैंलाव के लिए संगीत का सहारा लिया है। हर बार संगीत ने मनोविज्ञान को कुरेदा है व उसके उत्तर में उत्पन्न हुए नए मनोविज्ञान ने भी फिर से संगीत की जिज्ञासा को स्वरो, रागों व ध्वनियों की नई खोजों व उनके विभिन्न क्षेत्रों में प्रयोग से शांत व सशक्त किया है। इस खोज व जिज्ञासा की प्रवृत्ति के कारण मानव का चित्त एक के बाद एक नए-नए प्रयोगों को जन्म देता चला गया।

संगीत का प्रभाव शरीर के अंगों से होकर मन एवं मस्तिष्क पर होता है। शरीर में उपलब्ध कर्ण इन्द्रिय भाग, संगीत का वाहक बनता है। मन में संगीत से उत्पन्न होने वाली समस्त प्रक्रियाएँ, वास्तव में पुरानी स्मृतियों एवं अनुभवों के पुनः स्मरण अथवा शारीरिक प्रतिक्रियाओं के उठने के कारण होती है। नाड़ी तंत्र से लेकर इंद्रियों तक को शांत व स्थिर करने का कार्य संगीत द्वारा हो सकता

है। यही एकरसता व माधुर्य मनुष्य के चित्त को स्थिर करता है तथा भीतर के भावों की ओर उन्मुख करता है।

‘मान्यता है कि अलग अलग भावों को व्यक्त करती ध्वनियों में मनुष्य ने अपने जिन जिन शारीरिक मुद्राओं व मुख भावों को सर्वप्रथम जाना, वही आगे चलकर उसकी नृत्य कला की जन्मदात्री भी बनी। इस क्रिया में उत्पन्न स्वर व उसकी ताल के अपरिपक्व रूप, सर्वप्रथम उसके भावों के रूप में उसके समक्ष आए।’⁵ संगीत के स्वर, व स्वर से मनुष्य के आचरण में भी शुद्धता बनी रहने की संभावना रहती है। संगीत में शरीर की नाड़ियों व इंद्रियों में प्रभाव डालने वाले व उनको जागृत करने वाले कंपनों के कारण मस्तिष्क अपनी अत्याधिक ऊर्जा उत्पन्न कर पाता है, जो नए विचारों के साथ प्रगतिशील एवं संयत मनोविज्ञान को जन्म देती है।

‘मनोविज्ञान के क्षेत्र में संगीत द्वारा दी जाने वाली उपचार विधियों के अत्यधिक सकारात्मक निष्कर्ष सामने आए हैं। संगीत को मनोविज्ञान के क्षेत्र में आधुनिक युग की सशक्त उपचार विधि माना जा रहा है। विश्व में कई स्थानों पर संगीत द्वारा मानसिक रोगों के उपचार को सार्थक बनाया जा रहा है।’⁶ अन्य जीव जन्तुओं व वनस्पतियों पर भी इसके सफल व उत्साहवर्धक प्रयोग हुए हैं। संगीत में उपस्थित ध्वनि तरंगें, मनोभावों को उत्तेजित व शांत करने का कार्य करती हैं। मन को शांत तथा संयमित रखने से देह भी स्वस्थ रहती है। चित्त को पूर्णतः प्रसन्न रखने से शारीरिक स्वास्थ्य में भी वृद्धि होती है।

हमारे शरीर के तंत्रिका तंत्र के अनुसंधान ने यह सिद्ध किया है कि तंत्रिकाएँ, दिमाग तक निरंतर विद्युत लहरें उत्पादित करती हैं। दिमाग इन लहरों के माध्यम से ही शारीरिक अंगों से संदेश पाता है, और इन्हीं के माध्यम से अपने आदेश पहुंचाता है। संगीत ध्वनि की लहरों से बनता है। जब ये ध्वनि की लहरें विद्युत की लहरों पर अध्यारोपित होती हैं, वे विद्युत लहरों की आवृत्ति को प्रभावित करती है। शरीर में उत्पन्न विद्युत लहरों की आवृत्ति और स्वरूप को

बदलकर शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पैदा किया जा सकता है। इसी कार्य को आधुनिक मनोविज्ञान 'संगीत चिकित्सा' के नाम से जाना जाता है।

4.3 संगीत चिकित्सा : परिचय एवं इतिहास –

संगीत चिकित्सा सहबद्ध स्वास्थ्य व्यवसाय और वैज्ञानिक शोध का क्षेत्र है, जो नैदानिक चिकित्सा और जैव संगीत शास्त्र, संगीत ध्वनिकी, संगीत सिद्धांत, मनोध्वनिकी और तुलनात्मक संगीत शास्त्र की प्रक्रिया के बीच पारस्परिक संबंध का अध्ययन करता है। यह एक अंतर्व्यक्तिक प्रक्रिया है जिसमें एक प्रशिक्षित संगीत चिकित्सक, अपने मरीजों के स्वास्थ्य में सुधार या उनके स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद के लिए संगीत और उसके यथा शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक, सामाजिक, सौंदर्यात्मक और आध्यात्मिक आदि समस्त पहलुओं का प्रयोग करता है।

विभिन्न अनुकूल एवं प्रतिकूल परिस्थितियों में ध्वनि अथवा स्वरों के प्रभाव द्वारा उत्पन्न शारीरिक क्रियाओं का परिवर्तन ही 'सांगीतिक चिकित्सा प्रणाली' अथवा म्यूज़िक थेरेपी है।⁷ संगीत में इतनी ऊर्जा तथा क्षमता है कि इसके द्वारा मानव के साथ-साथ पशु-पक्षी, पेड़-पौधे एवं अन्य वनस्पति भी इससे प्रभावित व आकर्षित होते पाए गए हैं।

इतिहास संगीत एवं चिकित्सा के बीच के अंतर्संबंध का साक्षी रहा है। सर्वप्रथम संगीत के चिकित्सकीय प्रयोग का उल्लेख हमें ताम्र युग में मिलता है। इस बात का उल्लेख करते हुए श्री उमेश जोशी ने अपनी पुस्तक "भारतीय संगीत का इतिहास" में लिखा है कि—जब कोई बीमार पड़ता था तो वह लोग उसे दवा नहीं देते थे बल्कि संगीत द्वारा ही उसका उपचार करते थे और इस सांगीतिक उपचार से अनेक लोग स्वस्थ और सुंदर भी बन जाते थे।⁸ द्रविड़ों का संगीत ज्ञान भी श्रेष्ठ श्रेणी का माना गया है। उन्होंने संगीत को मात्र मनोरंजन का साधन न मानते हुए, उसके विभिन्न उपयोगों के विषय पर भी सोचना प्रारम्भ कर दिया था। इस सन्दर्भ में श्री भगवतशरण शर्मा जी ने लिखा

है कि – ‘दि हिस्ट्री ऑफ ह्यूमन रेस’ के रचयिता डास्कीयेलो के अनुसार द्रविड़ों को संगीत के वैज्ञानिक रूप का भी पता था, तभी तो उन्होंने संगीत के क्षेत्र में प्रयोग किये।⁹

वैदिक युग तक पहुंचते-पहुंचते मनुष्य ने इतनी उन्नति कर ली थी, कि वह संगीत एवं शब्दों के प्रभावों को भलीभांति समझने लगा था। इस युग में ऋषि मुनियों एवं महर्षियों ने ‘मंत्र साधना’ आदि के बल पर बहुत सी सिद्धियाँ हासिल कर ली थीं। मंत्रों की रचना भी सांगीतिक एवं शाब्दिक प्रभाव को ध्यान में रखकर ही की गई, जिसके द्वारा वे लोग मनचाहा प्रभाव उत्पन्न करने में सक्षम थे। जैसे-अग्नि को प्रकट करना, वस्तुओं को अदृश्य करना इत्यादि। ऐसे उदाहरण हमें प्राचीन ग्रंथों में प्राप्त होते हैं।

वैदिक काल में संगीत का महत्व हम इसी तथ्य द्वारा आँक सकते हैं कि उस काल के ऋषियों ने संगीत हेतु एक पृथक वेद की रचना कर डाली। सामवेद पूर्णतः संगीत एवं उनसे जुड़ी कलाओं के विस्तृत वर्णन से पूर्ण है। “सामवेद पूर्णतः गेय है एवं संगीत के ज्ञान का भंडार है। आज का संगीत इसी वेद की देन है यथा-ऋषियों ने विशिष्ट मंत्रों का संकलन कर, गायन की पद्धति विकसित की। आधुनिक विद्वान भी इस तथ्य को स्वीकार करने लगे हैं कि समस्त स्वर, ताल, लय, छंद, गति, मंत्र, स्वर चिकित्सा, राग, नृत्य, मुद्रा, भाव आदि सामवेद से ही निकले हैं।”¹⁰ सामवेद में रोगों के निवारण के लिए राग विधान मिलता है। इसके अलावा ‘ऋग्वेद में ‘गाथापति’ नामक चिकित्सक का उल्लेख है, जिसका तात्पर्य संगीत चिकित्सक से है। अथर्ववेद में ऋक, यजुष और साम के ऐसे मंत्र थे जो जीवन के व्यवहार से और स्वास्थ्य से संबंधित थे।

“अश्विनी कुमारों के ‘भैषज तंत्र में हर रोग के लिए चार भैषक कहे गए हैं- पवनकौष, जलौकष, वनौकष और शाब्दिक, क्रौंच मुनि के ग्रंथ ‘कुर्णक प्रभा’ के प्रथम प्रकरण में शब्द की उत्पत्ति, शब्द और शरीर आदि का वर्णन है।”¹¹

नारद ने 'संगीताध्याय' के चतुर्थ पद में राग और रोग निवारण के विषय में कहा है —

व्याधि नाशै शत्रु, नाशे भय शोक विनाशने

व्याधि दरिद्रय संतापे विषम ग्रह मोचने ॥

कायाडम्बर नाशे च मद्गल विष सहते ।

औडवेन प्रगातव्यं ग्राम शान्त्यधक कर्माणि ॥

अर्थात् किसी भी व्याधि को दूर करने, शत्रु का नाश करने एवं भय, शोक के विनाश में किसी व्याधि, दारिद्रय के संताप से मुक्ति पाने के लिए शारीरिक स्वास्थ्य व मंगल के लिए औड़व जाति के रागों का गायन करना चाहिए। 'वामदेव महर्षि द्वारा रचित संगीत रत्नाकार के तीसरे अध्याय में शब्द और औषधि गुण 'शाबर मंत्र' निर्माण का वर्णन मिलता है। श्रृंग ऋषि के संगीत दर्पण के दूसरे प्रकरण में भी राग निर्माण की विधि, आवश्यकता, काल, संबंध, राग शक्ति एवं राग रागिनियों का उल्लेख प्राप्त होता है। 'शब्द कौतूहल' नामक ग्रंथ में 24000 श्लोकों का वर्णन है। इसके 30 प्रकरण हैं। पहले प्रकरण में रोगी का शब्द से रोग निदान, शाब्दिक औषधि, वीणा तंत्री, पणव, भेरी, मृदंग, मंजरी, वंशी आदि वाद्य भेषज से ही बनाने और उनको सुनाकर रोगोपहरण का विवरण है। हर रोग के लिए पृथक पृथक वाद्यों एवं कौन सी ध्वनि किस के लिए प्रधान है, यह विवरण भी प्राप्त होता है। तीसरे प्रकरण में आमुक प्रकार के श्रवण, मनन और कीर्तन से रोग हरण का विवरण है।¹²

भारतीय राग विविध मनोदशाओं के द्योतक होते हैं और इसी कारण वे अपनी भावदशा के अनुरूप व्यक्ति में रसानुभूति का संचार करने में समर्थ होते हैं। संगीत आचार्यों ने प्रत्येक राग का निश्चित रस कायम किया है। यह रस राग में प्रयोग होने वाले स्वरों की स्थिति पर निर्भर करता है। राग और रस में घनिष्ठ संबंध है। यह रस ही मानव हृदय को रससिक्त कर देता है, जो संगीत

द्वारा दी जाने वाली चिकित्सा में सहायक है। सातों स्वरों का भी अपना-अपना रस निहित है। विद्वानों के अनुसार सात स्वरों से उद्भूत रस इस प्रकार है —

स्वर	रस	स्थायी भाव
सा	वीर, अद्भुत्, रौद्र	उत्साह, विस्मय, क्रोध
रे	“	“
ग	करुण	शोक
म	श्रृंगार, हास्य	रति, हास
प	“	“
ध	वीभत्स, भयानक	जुगुप्सा, भय
नि	करुणा	शोक

‘देवल सूत्र’ के तीसरे प्रकरण में शब्द द्वारा औषधि निर्माण के विषय में वर्णन है। मरीचि ऋषि के ‘रसार्णव’ के दूसरे और चौथे प्रकरण में शब्द द्वारा परमाणु विभिन्नता, परमाणु भेदक शब्द, मुख्य कारक शब्द, शब्द द्वारा मणि सुवर्णादि निर्माण विधि एवं मंत्र द्वारा इस प्रयोग की सिद्धि दी गई है। ‘आचार्य’ शारंगदेव ने अपने प्रमुख ग्रंथ ‘संगीत रत्नाकर’ में ‘स्वराध्याय’ के अंतर्गत स्वरों की उत्पत्ति का वर्णन करते हुए विभिन्न स्वरों से संबंधित चक्रों और शारीरिक अंगों का वर्णन विस्तारपूर्वक किया है। विशेषतः सामवेद की ऋचाओं का गायन हृदय रोगियों के लिए बड़ा लाभकारी माना गया है। सामवेद की स्वरलहरी शरीर के रक्त संचार पर अनुकूल प्रभाव डालती हैं जिससे रक्त में हिमोग्लोबिन को अधिक मात्रा में ऑक्सीजन की प्राप्ति होती है।¹³

“पाश्चात्य जगत में संगीत के रोग शातक रूप का विवरण भी प्राप्त होता है, मिस्त्र के ‘मेडिकल पेपिरी’ ग्रंथ में बताया गया है कि संगीत का प्रभाव स्त्रियों पर उनकी प्रजनन क्षमता बढ़ाने के रूप में किए जाने के प्रमाण उपलब्ध हैं।”¹⁴ बाइबिल में विवरण है कि डेविड ने राजा साञ्जोल के सामने संगीत प्रदर्शन किया, जिससे राजा को स्वस्थ एवं शांत होने की अनुभूति हुई। टिमथियस ने एक अन्य घटना का विवरण दिया है जिसमें उन्होंने ‘लायर’ नामक वाद्ययंत्र बजाकर सिकन्दर की अचेतनावस्था को दूर कर दिया था। भारतवर्ष में भी मुगल

काल में तानसेन एवं बैजूबावरा के गायन द्वारा चमकृत कर देने वाली घटनाएँ घटित होना जैसे दीपक में अग्नि का प्रज्वलित हो जाना, जानवरों का स्वयं मोहवश जंगल से आना आदि ऐसे उदाहरण हैं जो संगीत द्वारा होने वाले प्रभावों की जानकारी उस काल में भी होने का प्रमाण देती हैं।

इसके अलावा आधुनिक समय में प्रसिद्ध संगीतकार पं. ओंकारनाथ ठाकुर का इटली के तनाशाह 'मुसोलिनी' के अनिद्रारोग का राग गायन द्वारा उपचार किया जाना स्वयं में संगीत द्वारा चिकित्सा की एक प्रसिद्ध मिसाल है।

4.4 आधुनिक युग में संगीत चिकित्सा

आज इस वैश्वीकरण की चकाचौंध युक्त व्यस्त जीवन में तनाव ने मनुष्य के जीवन में एक प्रकार की रिक्तता को पनपा दिया है। सामाजिक विघटन से उत्पन्न इस अकेलेपन ने व्यक्ति को निराशा के अंधकार से भर दिया है, जो एक स्वस्थ एवं विकासात्मक जीवन का सबसे बड़ा अवरोध है। इस विषम परिस्थिति में संगीत ने ही मनश्चिकित्सकीय सशक्त साधन के रूप में चिकित्सा जगत को प्रभावित किया है। आज के सूचना एवं प्रौद्योगिकी के प्रतिस्पर्धात्मक युग में काम के बोझिल, उदासीन एवं तनावयुक्त जीवन के लिए संगीत औषधि है, जो व्यक्ति में सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर विकासोन्मुख स्वस्थ प्रतिस्पर्धा का मार्ग प्रशस्त करती है।

कला एवं विज्ञान के समन्वय से संगीत चिकित्सा का प्रचलन प्रारंभ होता है। ऐसा माना जाता है के मौजूदा में संगीत चिकित्सा जिस रूप में दिखाई दे रही है उसकी शुरुआत प्रथम व द्वितीय विश्वयुद्ध के समय हुई। उन दिनों घायल सैनिकों की पीड़ा की अनुभूति को कम करने के लिए और उन्हें युद्धकाल में लगे मानसिक आघातों से उबारने के लिए संगीत चिकित्सा का सहारा लिया जाता था। इस प्रयोग की सफलता को देखते हुए बाद में अमरिका, कनाडा, ब्रिटेन, जर्मनी और ऑस्ट्रेलिया जैसे देशों में संगीत द्वारा चिकित्सा (Music Therapy) पर कार्य करने वाले संगठनों की स्थापना की गई।

“संगीत द्वारा मनश्चिकित्सा करते समय तीन प्रकार से कार्य किया जाता है। पहली विधि में रोगी से बातचीत करके उसके रोग अथवा समस्या के कारण खोजे जाते हैं तथा फिर उसके निदान के उपायों पर चर्चा की जाती है। दूसरी विधि में मरीजों को औषधियाँ दी जाती हैं तथा तीसरी विधि सहायक चिकित्सा होती है। रोगी को अपनी इच्छा अनुसार गाने-बजाने का मौका दिया जाता है। इसके पश्चात् उसे उसकी पसंदानुसार संगीत सुनाया जाता है। संगीत मस्तिष्क के हिस्से ‘लिम्बिक सिस्टम’ पर असर करता है। यह सिस्टम व्यक्ति की भावनाओं को नियंत्रित करता है तथा संगीत इस सिस्टम को सुचारू रखने का कार्य करता है। भावनायें नियंत्रित होने पर व्यक्ति स्वतः ही नियंत्रित रहता है। संगीत के स्वर इस सिस्टम में एक महत्वपूर्ण रसायन ‘सिरोटोनिन’ के बहाव को नियंत्रित करता है, इस रसायन स्त्राव में व्याधि कई प्रकार के मानसिक रोगों का कारण बन सकती है। रसायन का स्त्राव होने से व्यक्ति की नसों का तनाव शिथिल जो जाता है तथा मानसिक विकार धीरे-धीरे ठीक होने लगते हैं।

स्नायु वैज्ञानिक बेहद गहरी खोज के पश्चात् इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि संगीत मस्तिष्क की तरंगों एवं लहरों को प्रभावित करता है और मानसिक व्याधियों के उपचार में बेहद सहायक उपकरण है। मस्तिष्क की तरंगें सदा स्थिर या नियमित नहीं होती। वे हमारे कृत्यों एवं वातावरण के अनुसार बदलती रहती हैं। जब हम किसी खेलकूद या अन्य शारीरिक उत्तेजना वाले कृत्य में संलग्न होते हैं, तब यह तरंगें तीव्र गति में गतिमान होती हैं। जब यह तरंगें किसी घटना या परिस्थिति से थक जाती हैं (जैसे पढ़ना) तब यह धीमी हो जाती हैं। वैज्ञानिकों ने इन तरंगों को चार आवस्थाओं में वर्गीकृत किया है –

1. **(Beta Waves) बीटा तरंगें** : 14–20 हर्ट्ज – जब हम सक्रिय होते हैं
2. **(Alpha Waves) अल्फा तरंगें** : 8–13 हर्ट्ज – गहरी सोच, शांत आवस्था में
3. **(Theta Waves) थीटा तरंगें** : 4–7 हर्ट्ज – ध्यानमग्नता, रचनात्मक अवस्था (निद्रावस्था के निकट)

4. (Delta Waves) डेल्टा तरंगों : 5-3 हर्ट्ज – गहरा ध्यान, गहरी नींद, समाधि¹⁵

“मस्तिष्क में संवेग के कारण भिन्न-भिन्न स्तर की तरंगों का उद्वेलन होता रहता है। निद्रा में इन तरंगीय गतिविधियों में कमी पाई जाती है, जबकि जागृत अवस्था में इनका वेग बढ़ा हुआ होता है। मस्तिष्क की इन तरंगीय स्थितियों से मन के उद्वेलित होने का स्तर मापा जा सकता है। किसी भी घटना या विचार के पश्चात् मस्तिष्क की तरंगों का अत्याधिक आवेग मानव देह के अन्य अंगों व इन्द्रियों के लिए घातक सिद्ध हो सकता है। संगीत द्वारा तरंगों में आए इस अकस्मात् उपद्रव को शांत किया जा सकता है। संगीत में स्वयं की लयात्मक तरंगें इतनी सुदृढ़ होती हैं, कि वे अन्य भावों द्वारा उत्पन्न, विचलित करने वाली तरंगों को भी स्वयं में साध लेती हैं। संगीत द्वारा मस्तिष्क की प्राकृतिक क्रिया में उत्पन्न व्यवधान को भी रोका जा सकता है।”

संगीत मस्तिष्क की तरंगों का एक अवस्था से दूसरी अवस्था में ले जाने की क्षमता रखता है। सुगम और सरल संगीत श्वास और रक्तचाप को शांत करने में कारगर साबित होता है। आज की स्पर्धात्मक दुनिया में मस्तिष्क की इन तरंगों का असंयमित होना स्वाभाविक है, इसलिए यह जरूरी है कि शांत और सौम्य संगीत का श्रवण कर इन तरंगों को अल्फा/थीटा में परिवर्तित किया जाय।

वैज्ञानिक सहमत हैं, कि कोमल धुनें बीटा को अल्फा और थीटा में परिवर्तित करती हैं। कोमल प्रार्थना संगीत, भजन, कीर्तन वेदिक मंत्र जांच आदि का गायन अथवा श्रवण कुछ ऐसी ध्वनियों के प्रमुख उदाहरण हैं।

आज हमारे विश्व में कई उच्च चिकित्सा केन्द्रों एवं शिक्षण संस्थाओं में संगीत द्वारा उत्पन्न हुए प्रभाव एवं चिकित्सा में उसके प्रयोग पर गहन अध्ययन किए जा रहे हैं। “उदाहरण के लिए, संगीत चिकित्सा का प्रयोग हृदय की शल्य चिकित्सा (Heart Surgery) के दौरान मरीजों के तनाव कम करने के लिए किया

जा रहा है। लंदन के एक हस्पताल में 66 वर्षीय महिला को Heart Surgery के दौरान तनाव कम करने के लिए मोजार्ट संगीत सुनाया गया। The Illustrated weekly of India के बाद में इस Surgery सर्जरी की रिपोर्ट को प्रकाशित किया और उनके अनुसार इस पेचीदा Heart Surgery के दौरान रोगी पूर्णतः जाग्रत थी। उपरोक्त परिणाम से चिकित्सा जगत में नई लहर दौड़ गई है। चूँकि वे रोगी, जो हृदय रोग से पीड़ित हैं, जिन्हें शल्य चिकित्सा (Surgery) के दौरान बेहोशी की दवा देना या बेहोश करना खतरनाक एवं जानलेवा हो सकता है, ऐसे कई रोगियों की संगीत द्वारा रक्षा कर उन्हें जीवनदान दिया जा सकता है।

एक अन्य उदाहरण के अनुसार फ्रेंज़ो (Frenzo) स्थित कैलिफोर्निया प्रांतीय विश्वविद्यालय में कार्यरत मनोवैज्ञानिक जेनेट लोप ने पाँच सप्ताह तक माइग्रेन के सिरदर्द से पीड़ित 30 मरीजों का अध्ययन किया। इनमें से कुछ लोगों को उनका पसंदीदा संगीत सुनाया गया। कुछ लोगों को रक्तचाप व दिल की धड़कन सामान्य रखने संबंधी विश्राम की तकनीकें बताई गईं और बाकी लोगों को कुछ नहीं किया गया। अंततः पता चला कि संगीत सुनने वाले मरीज सबसे उत्तम परिस्थिति में थे।¹⁶

अन्वेषकों ने यह ज्ञात किया कि अलज़ीमर (Alzheimer) के रोगियों को संगीत सुनाकर पूर्व बातें स्मृत हो जाती हैं और पारकिंसन के रोगियों का मोटर कोऑर्डिनेशन, (Motor Co-ordination) सुधर जाता है। मस्तिष्क की चोट खाए व्यक्तियों के पुनर्वास में भी संगीत चिकित्सा के सुखद परिणाम सामने आए हैं। संगीत चिकित्सा द्वारा एकाग्रता व स्मृति क्षमता में वृद्धि की जा सकती है और मानसिक संघर्ष और तनाव कम हो जाता है। इसके अलावा एक अन्य शोध के निष्कर्ष अनुसार व्यवस्थित व निर्धारित संगीत सुनने पर रक्तचाप व हृदयगति नियंत्रण अवनमन (Depression) को शांत करने, तनाव को कम करने, एकाग्रचित्त होने सृजनात्मकता का विकास, सर्जरी के पश्चात् होने वाले दर्द को कम करने, कीमोथैरेपी (Chemotherapy) के पश्चात् होने वाली को कम करने, दर्द सहने तथा पाक्रिसन रोग से स्थाई रूप से ग्रसित व्यक्तियों के विकास आदि में सहायता मिलती है।

संगीत चिकित्सा द्वारा (Neurological) तंत्रिकीय समस्याओं में विशेष लाभ प्राप्त हुआ है। जैसे Neurological Aphasia Expressive Aphasia अर्थात् बोलने की समस्या में संगीत बेहद लाभकारी है।

संगीत एवं चिकित्सा का समन्वय भारत में भी प्राचीन युग से होता आ रहा है। शास्त्रों में यह उल्लेख मिलता है कि ऋग्वेद और अथर्ववेद में निहित मंत्रों का उपयोग विभिन्न व्याधियों का उपचार करने हेतु किया जाता था। आचार्य शारंगदेव ने अपने ग्रंथ 'संगीत रत्नाकार' के स्वराध्याय में स्वरों की उत्पत्ति का वर्णन करते हुए विभिन्न स्वरों से संबंधित स्नायुओं, चक्रों और शारीरिक अंगों का वर्णन विस्तारपूर्वक किया है। संगीत मकरंद के 'संगीताध्याय' के चतुर्थ पाद में नारद ने विभिन्न दशाओं में रागों के गायन-वादन का निर्धारण किया है –

आयुधर्मयशोबुद्धिः धनधान्यफल लभेत् ।

रागानिवृद्धि सन्तानं पूर्णरागाः प्रगीयते ॥

संग्रामरूपलावण्यं विरहं गुणकीर्तनम् ।

षाड्वेनप्रगातव्यं लक्षणं गदितं यथा ॥

व्याधिनाशे, शत्रुनाशे भयशोकविनाशने ।

व्याधि दारिद्र्यसंतापे, विषग्रहमोचने ॥

कायाडम्बरनाशे च मंगल विषसंहते ।

औडवेन प्रगातव्यं ग्रामशान्त्यर्थकर्मणि ॥

अर्थात् आयु, धर्म, यश, बुद्धि, धन-धान्य, फल, लाभ संतान की अभिवृद्धि इत्यादि के लिए पूर्ण रागों का गायन करना चाहिए। संग्राम, रूप, लावण्य, विरह और किसी के गुण कीर्तन की दशाओं में षाड्व रागों का गायन करना चाहिए। किसी व्याधि को दूर करने, शत्रु नाश करने और भय शोक के विनाश में, किसी व्याधि या दारिद्र्य के संताप या विषम ग्रह मोचन करने के लिए, शारीरिक स्वास्थ्य और मंगल के लिए औडव रागों का गायन करना चाहिए जो ग्राम के शांति कर्मों में भी प्रयुक्त होता है।¹⁷

संगीत मकरंद में वर्णित उपर्युक्त तथ्यों के प्रमाण स्वरूप चार्ल्स कील तथा अंगोलिकी नामक दो संगीत शास्त्रियों ने मानसिक रोगियों के दो समूहों पर प्रयोग किया। एक समूह पर उन्होंने भारतीय शास्त्रीय संगीत के रागों को सुनाने का प्रयोग किया एवं दूसरे समूह पर विदेशी संगीत सुनने का प्रयोग किया। समस्त प्रयोग के लिए उत्साहवर्धक और प्रफुल्लता द्योतक राग चुने गए। परिणाम प्राप्त होने पर यह ज्ञात हुआ, कि भारतीय राग-रागिनियों से अधिक आशाजनक फल विदेशी रचनाओं की अपेक्षा अधिक प्राप्त हुआ।¹⁸ इसके द्वारा सहायक कुछ रागों का विवरण इस प्रकार है –

रस दोष – राग दीपक, शुद्ध सारंग

रक्त दोष – राग पूरिया, राग मालकौंस

मांस दोष – राग हिण्डोल

मेद दोष – राग कलावती, मेघ मल्हार, सिंधु भैरवी

अस्थि दोष – राग भैरवी

शुक्र दोष – राग ललित, राग आसावरी

मज्जा दोष – राग दरबारी कान्हड़ा केदार

प्राचीन काल में संगीत के द्वारा रोग चिकित्सा होती रही होगी, इन ग्रंथों द्वारा इस तथ्य का हमें स्थूल आधार मिलता है। प्रत्येक राग सुखप्रद होने के संदर्भ में तो रंजक होता ही है, किंतु साथ ही उनका एक वैशिष्ट्य होता है। इस वैशिष्ट्य के कारण ही उसमें रंजकता उत्पन्न करने की क्षमता होती है। राग का सौंदर्य विभिन्न स्वर लगाव पर निर्भर करता है। हमारे शास्त्रीय संगीत में रचित असंख्य राग न केवल भिन्न-भिन्न मन, स्थितियों का चित्रण करते हैं अपितु अपने-अपने स्वरूप से विभिन्न भावों को धुंधला या उन्मूलित कर देते हैं।

राग आत्मगत अनुभवों का वस्तुपरक प्रकाशन है। इसी कारण किसी राग रचना की प्रक्रिया में मन और भौतिक तत्व साथ-साथ कार्य करते हैं। कई प्रयोगों द्वारा सिद्ध हो चुका है कि रागों का गायन एवं वादन शरीर व मस्तिष्क पर

सकारात्मक प्रभाव डालता है। राग कभी स्वर से, कभी लय से, कभी गंभीरता से, कभी चंचलता से, वक्रता से तो कभी सरलता से अपना प्रभाव श्रोताओं पर डालता है। भारतीय संगीत की समस्त राग-रागिनियों पर प्रत्येक का दिन के निश्चित प्रहर के लिए प्रयोग होता है और इस प्रकार कलाकार और श्रोता को यह गायन के समय एक विशिष्ट प्रकार के समय और प्रकृति से जोड़ देता है। शास्त्रीय संगीत के विभिन्न रागों का मस्तिष्क पर विशेष प्रभाव पड़ता है – इस विषय पर विश्वभर में अनेक अनुसंधान हुए हैं तथा आज भी हो रहे हैं।

“पुणे के डा० साठे ने राग गोरखकल्याण के प्रभाव से तनाव, चिन्ता, उच्च रक्तचाप व न्यूरोसिस से पीड़ित 15 मरीजों का उपचार किया। जिसमें सात दिन के भीतर ही सभी रोगियों की स्थिति में सुधार आना शुरू हो गया। धीरे-धीरे इन मरीजों को दी जाने वाली नींद की दवायें (ट्रिंक्वलाइजर) की मात्रा भी कम कर दी गई। स्वर्गीय पं. केलकर ने रागों द्वारा चिकित्सा पद्धति पर काफी प्रयोग किए। उन्होंने रागों को रोग विशेष पर होने वाले प्रभावों का वर्णन किया है। जैसे राग तोड़ी ने रक्तचाप, राग भैरवी द्वारा मानसिक तनाव, राग आसावरी द्वारा मलेरिया, राग भूप एवं मारवा से आँतों के विकार में कमी और इसी प्रकार के भी कई प्रयोगात्मक अध्ययन हुए जिसमें रागों द्वारा विभिन्न बीमारियों के इलाज में सकारात्मक निष्कर्ष सामने आए। डॉ० जैक्सन पॉल के अनुसार अनिद्रा रोग के लिए राग बसंत, मारवा, सोहनी, पीलू, भैरवी आदि लाभदायक हैं। अनिद्रा रोग से ग्रसित रोगी को ‘डॉ० जैक्सन पॉल ने भारतीय शास्त्रीय संगीत की एक रागिनी सुनवाई जिसका वादन सितार पर हुआ था। दो घंटे सोकर उठने के पश्चात्, उसने बताया, कि सितार की झंकार से मुझे लगा जैसे मेरी नसों में रस प्रवाहित हो रहा था। ऐसे ही सन् 1976 में टाटा कैंसर इंस्टिट्यूट में एक बालक अपनी अंतिम सांसे ले रहा था। पं. जसराज जी ने उसको संगीत द्वारा उपचार देने का आग्रह किया। पं. जी ने लगभग एक घंटा अपना गायन सुनाया जिसे सुनकर वह बालक जो चंद दिनों का मेहमान था, उठकर चलने लायक हो गया। उस दिन के बाद वह एक महीना और दस दिन तक और जीवित रहा। यह घटना पं. जी ने समाचार पत्र ‘पन्चजन्य’ को दिए साक्षात्कार में बताई।”¹⁹

संगीत में न केवल स्वरों द्वारा चिकित्सा संभव है बल्कि लय भी मस्तिष्क की तरंगों को बेहद प्रभावित करने में सक्षम है। लय के द्वारा उत्पन्न हुआ स्पन्दन मस्तिष्क की कोशिकाओं को कार्यरत करने में सहायक होते हैं। सेंट्रल इंस्टिट्यूट ऑफ साइकाइट्री (Central Institute of Psychiatry) में इस प्रकार के अनुसंधान से यह तथ्य उजागर हुआ है। मनुष्य मस्तिष्क की विभिन्न तनावपूर्व स्थितियों के ऊपर जब विभिन्न प्रकार से रसों युक्त ताल वादन का प्रयोग किया, तब पाया गया कि जो मनुष्य के मस्तिष्क के आस-पास विद्युत चुम्बकीय उतार-चढ़ाव है उसकी गति सहज ही परिवर्तित हो जाती है। इस अवस्था में अनेक विद्युदाग्रों (Electrodes) के प्रयोग से यह मापा गया कि मस्तिष्क एक विशेष विश्रामपूर्ण अवस्था में चला जाता है। ईईजी जी यंत्र में यह अल्फा एवं थीटा तरंगों की बढ़ोत्तरी से पता चलता है। इस प्रयोग में डेल्टा तरंगे कम होती हुई मिलीं। पूरे तौर पर मस्तिष्क के बाएँ हिस्से की क्रिया बढ़ती हुई मिली ।

ताल का महत्व बताते हुए एक कथन है कि – “ताल से अनुशासित होकर ही संगीत विभिन्न भाव और रसों को उत्पन्न कर पाता है। ताल की गतियाँ स्वरों की सहायता के बिना भी रस निष्पत्ति में सक्षम होती है।”²⁰ चूँकि ताल एवं लय के बिना संगीत में न तो कोई अनुशासन होता है एवं न ही उसका स्थाईत्व। केवल स्वरों का लगाव रस उत्पत्ति तो कर सकता है लेकिन ताल के साथ जोड़कर उसकी यह क्षमता काफी अधिक हो जाती है।²¹ संगीत में इस निष्पत्ति हेतु ताल एवं उसकी लय की महत्वपूर्ण भूमिका है। धीमी लय की ताल व्यक्ति में प्रेम और शांति की भावना जागृत करती है वहीं तेज़ लय की ताल मनुष्य में ओज एवं उल्लास भर देती है। संगीत जितना रसयुक्त होगा, उतना ही मन एवं शरीर पर प्रभावशाली सिद्ध होगा।

ताल उन मनुष्यों पर भी प्रभावी दिखाई देती है, जो संगीत को कम समझते हैं या फिर बिल्कुल भी नहीं समझते। इसलिए विद्वानों ने संगीत चिकित्सा के दौरान रोगी की स्थिति के अनुकूल ताल के चयन को प्राथमिकता दी है। वीभत्स, रौद्र और भयानक रस— ये तीनों ‘द्रुत लय’ के द्वारा प्रदीप्त

होकर अपने-अपने स्वरूपों को प्राप्त कर लेते हैं। दोनों प्रकार के श्रृंगार तथा हास्य एवं वीर रस 'मध्य लय' प्राप्त करके अपने अंगों (अवयवों) को विकसित बनाकर शीघ्र ही स्वरूप धारण कर लेते हैं। करुणा रस और अद्भुत रस ये दोनों रस 'विलम्बित लय' पाकर रूप सहित प्रकट हो जाते हैं।

आज संगीत चिकित्सा उपचार के क्षेत्र में सहायक चिकित्सा के स्थान पर एकमात्र विकल्प के रूप में उभरकर सामने आ रही है। वर्तमान समय में कई महत्वपूर्ण चिकित्सा संस्थानों द्वारा संगीत चिकित्सा को चिकित्सकीय प्रयोग एवं शोध रूप में अपनाया जा रहा है। इस दिशा में भारत में 'नाद चिकित्सा संस्थान', 'अपोलो संस्थान' (मद्रास) आदि का महत्वपूर्ण योगदान रहा है जिसमें नाद चिकित्सा संस्थान से जुड़े चिकित्सावद् डॉ. सुंदर सुमाध्ये और टी० वी० साईराम का योगदान काफी सराहनीय है। डॉ. सुमाध्ये ने संगीत चिकित्सा की प्राचीन जड़ों के रूप में नाद योग, आयुर्वेद, राग चिकित्सा आदि को वैज्ञानिक तथ्यों के साथ चिकित्सकीय मूल्य के रूप में स्वीकार किया है। वहीं अमरीका में National Association for music therapy तथा Certifications board for music therapists संगीत चिकित्सा पाठ्यक्रम को प्रसारित करती है। भारत की अपेक्षा विदेशों में संगीत चिकित्सा को ज्यादा महत्व तथा स्वीकार प्राप्त हुआ है, किन्तु भारत में भी धीरे-धीरे मनोवैज्ञानिक इसके महत्व को स्वीकार कर रहे हैं।

मुंबई के पं. शशांक कट्टी राग द्वारा रोगोपचार की दिशा में महत्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं। इस कार्य हेतु उन्होंने कुछ प्रमुख रागों के कैसेट्स व सीडी बनाए हैं जिनमें आर्थराइटिस, अस्थमा, उच्च रक्तचाप, माइग्रेन, अपचन, अनिद्रा, स्ट्रैस रिलैक्सेशन आदि हैं। इसके अलावा पं. हरिप्रसाद चौरसिया जी का स्ट्रैस रिलैक्सेशन हेतु रेकी हीलिंग संगीत एवं अन्य कई प्रकार के सुमधुर और मन पर सकारात्मक प्रभाव डालने वाले संगीत बाजार में उपलब्ध हैं।

आज विश्वभर में संगीत चिकित्सा पद्धति का प्रचलन धीरे-धीरे बढ़ने के साथ-साथ इस पर गहन शोधकार्य भी चल रहे हैं। यदि दिन प्रतिदिन इस क्षेत्र

में नित नए प्रयोग किए जाएं, तो इसमें व्याप्त कई अन्य विशेषताएँ हमें उपलब्ध हो सकेंगी तथा रोग निवारण हेतु एक एवं दुष्परिणाम रहित सफल चिकित्सा पद्धति प्राप्त हो सकेगी।

4.5 पेड़-पौधों एवं पशु पक्षियों पर संगीत का प्रभाव :

संगीत जैसी आनंददायिनी कला के सौंदर्य एवं रस का प्रभाव न केवल मनुष्य पर अपितु पेड़-पौधों, पशु-पक्षियों व कीट पतंगों आदि समस्त जीव जंतुओं पर भी होता हुआ देखा गया है। पेड़-पौधों में प्राणशक्ति विद्यमान होती है। “वनस्पति शास्त्रियों ने इस शक्ति के लिए अनेक पारिभाषिक शब्दों का प्रयोग किया है जैसे— मैग्नेटिज्म, चुम्बकत्व, वइटिलिटी, प्राणशक्ति, वाइटल फोर्स आदि। प्राण, अपान, उदान, व्यान और रामान ये पाँच प्राण वनस्पतियों के शरीर में भी काम करती हैं उसमें शब्द स्पर्श, रूप, रस और गंध की अनुभूति होती है।”²²

पेड़-पौधों में प्राण होते हैं इस बात की मान्यता हमारे देश में वैदिक काल से ही चली आ रही है यथा महाभारत के शांति पर्व में यह प्रश्न उठाया गया है कि वृक्षों के शरीर में प्राण चेतना है अथवा नहीं। इसे उत्तर में कहा गया है कि वृक्षों के शरीर में भी पाँचों इंद्रियों एवं चेतना का अस्तित्व होता है।”²³

“पौधों में होने वाले आन्तरिक परिवर्तनों को जानने हेतु वैज्ञानिक कली बैक्सटर ने अनेकानेक प्रयोग किए तथा पौधों को गैलवेनोमीटर नामक यंत्र से जोड़ कर उनकी प्रतिक्रिया हासिल की। प्रयोगशाला में से कोई कुत्ता, बिल्ली या बन्दर लाया जाता तो पौधे भय से अलग-अलग कंपन करते हैं। जैसे बिल्ली के प्रवेश से सबसे कम भयभीत हुए, कुत्ते के समय में उससे, ज़्यादा और बन्दर के समय सबसे ज़्यादा। गैल्वेनोमीटर के द्वारा अंकित किए गए कंपनों को ध्वनि तरंगों में रूपान्तरित किया गया। तरंग के सूक्ष्म से सूक्ष्म कंपन को भी ध्वनि में बदल देने वाले यंत्र से जब उन ध्वनियों को सुना गया, तो उनमें कहीं भय, कहीं प्रसन्नता, कहीं हर्ष तो कहीं उल्लास की ध्वनि निकलती थी।”²⁴

“पेड़-पौधों पर होने वाले सांगीतिक प्रभावों पर विश्वभर में अनेकानेक प्रयोग किए जा रहे हैं।”

जैसे खेत आदि में पेड़ पौधों को संगीत सुनाने से उनकी पैदावार काफी हद तक बढ़ गई। पौधे पहले की अपेक्षा अधिक स्वस्थ थे एवं फसल भी पहले की अपेक्षा जल्द आ गई। कलियाँ अपने अपेक्षित समय से पहले खिल गई तथा फूल भी अधिक समय तक खिले एवं ज्यादा सुगंधित प्राप्त हुए ।

प्रसिद्ध वैज्ञानिक जगदीश चन्द्र बसु ने अनुसंधान द्वारा प्रमाणित कर दिया था कि पौधों में प्राण हैं। संगीत श्रवण द्वारा पौधों के तापमान में परिवर्तन होना, पौधों की संगीत के प्रति संवेदनशीलता का प्रमाण देता है। पंडित ओंकारनाथ ठाकुर ने अपनी पुस्तक प्रणव भारती में अपने अनुभव का वर्णन करते हुए कहा है कि उन्होंने बॉस की प्रयोगशाला में जाकर, भैरवी गायी थी। गायन के पूर्व यंत्रों द्वारा पौधों व पत्तों की अवस्था देख ली गई थी और गायन के पश्चात् उन पत्तों पर आई चमक का भी दर्शन लोगों ने किया। वस्तुतः मधुर स्वर सुनकर पौधों के प्रोटोप्लाज़्म के कोष में स्थित क्लोरोप्लास्ट संचालित होकर गतिमान हो उठता है।

अमेरिका में वेस्टविल की प्रयोगशाला में पौधों पर प्यानो, ऑर्गन, हार्प आदि वाद्य यंत्रों के प्रभाव का अध्ययन किया जा रहा है। इस प्रयोग में संगीत के प्रभाव से खेती को फलने-फूलने वाली बनाने में सफलता प्राप्त की गई है। इस संबंध में विस्कोन्सिन के ऑर्थर लोके के प्रयोगों की उस देश की वनस्पति विशेषज्ञों में बहुत चर्चा है। उन्होंने फूलों को जल्दी खिलने तथा स्वस्थ बनने में इसी आधार पर सफलता पाई गई है।

इसी प्रकार पशु-पक्षियों पर भी सांगीतिक ध्वनियों का प्रभाव दृष्टिगोचर होता है। संगीत उत्पत्ति के एक मतानुसार स्वरों की उत्पत्ति ही विभिन्न पशु पक्षियों की ध्वनियों से ही प्रेरित होकर बनी है। सूक्ष्म तल पर चिंतन करने से हमें ज्ञात होता है कि ध्वनियों का प्रभाव पशु पक्षियों पर अवश्य होता होगा

क्योंकि वे श्रवण की क्षमता रखते हैं और स्वयं अपनी भावनाओं को भी विभिन्न ध्वनियाँ निकालकर ही प्रकट करते हैं।

प्राचीन काल में कई उदाहरण हमें प्राप्त होते हैं जो संगीत द्वारा पशुओं एवं पक्षियों को वश में करने का प्रमाण देते हैं। जैसे बैजूबावरा द्वारा मृगरंजनी तोड़ी गाकर हिरणों को सम्मोहित करना, संगीतज्ञ वत्सराज उदयन का वीणावादन द्वारा समस्त गजों को पकड़ पाना, प्रसिद्ध मृदंगवादक कुदऊसिंह का मृदंग में सिंह के गर्जन की ध्वनि से हाथी को भयांकित करना आदि कई अन्य उदाहरण शामिल हैं।

संगीत के पशु-पक्षियों पर होने वाले प्रभावों के उदाहरण हमें प्राचीन काल से मिलते आ रहे हैं। श्रीकृष्ण द्वारा बंशीवादन किए जाने पर पशु-पक्षियों का मंत्रमुग्ध होकर एकत्रित हो जाना आदि कई कथायें प्रसिद्ध हैं। अकबर के काल में स्वामी हरिदास, तानसेन एवं बैजूबावरा जैसे गायकों के गान द्वारा पशुओं का वशीभूत हो जाने जैसे भी कई उदाहरण हमारे समक्ष आते हैं।

फ्रांसीसी प्राणीशास्त्री वास्तोव आंद्रे ने थलचरों, जलचरों और नभचरों पर विभिन्न ध्वनि प्रवाहों की स्वर लहरियों की होने वाली प्रतिक्रियाओं का गहरा अन्वेषण किया है। तदनुसार वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि संगीत प्रायः प्रत्येक जीवधारी के मस्तिष्क एवं नाड़ी संस्थान पर आश्चर्यजनक प्रभाव डालते है। संगीत यदि उनकी प्रकृति और मनःस्थिति के अनुरूप हो तो उन्हें मानसिक प्रसन्नता और शारीरिक उत्साह प्राप्त होता है, किन्तु उनकी कर्णेंद्रिय को कर्कश लगाने वाली अरुचिकर ध्वनियाँ उन्हें सुनाई जायें, तो उससे उन्हें अप्रसन्नता होती है और उनका स्वास्थ्य संतुलन भी बिगड़ता है।

“आज भी आदिवासी जातियों के लोग शिकार करने के लिए विभिन्न वाद्यों एवं ध्वनियों का प्रयोग करते हैं जिन ध्वनियों को सुनकर पशु अचंभित और मुग्ध हो जाता है तथा उसका शिकार करना सरल हो जाता है। कुछ कीटकों, मछलियों और अन्य प्राणियों में भी यही प्रवृत्ति देखी गई है। वे अपने

शिकार को पकड़ने के पूर्व एक विशेष ध्वनि प्रसारित करते हैं, जिसके असर से शिकार रूक जाता है और आसानी से पकड़ लिया जाता है।²⁵ उपरोक्त समस्त उदाहरण इस तथ्य को दर्शाते हैं कि संगीत की विराट पहुंच न केवल मनुष्य तक सीमित है बल्कि अन्य पशु-पक्षी, पौधे एवं जीव जंतुओं को भी प्रभावित करने की शक्ति उसमें है। इस तथ्य पर और गहन अनुसंधान द्वारा हम समस्त जीव-जंतुओं को सुखद जीवन प्रदान कर सकते हैं।

4.6 संगीत एवं अन्य चिकित्सा पद्धतियाँ –

4.6.1. आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति एवं संगीत –

आयुर्वेद भारतीय चिकित्सा पद्धति का प्राचीन रूप है। चूँकि आयुर्वेद एवं संगीत दोनों भारत की प्राचीनतम सभ्यता का हिस्सा रही हैं, हमारे प्राचीन विद्वानों ने संगीत द्वारा चिकित्सा, आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति को आधार मानकर किए जाने का वर्णन हमारे प्राचीन वेदों में किया है। आयुर्वेदानुसार मानव शरीर में तीन मुख्य दोष माने गए हैं— वाक्, पित्त तथा कफ। आयुर्वेद के अनुसार समस्त सृष्टि एवं इसकी समस्त वस्तुएँ पंच महाभूतों (आकाश, वायु, अग्नि, पृथ्वी एवं जल) से मिलकर बनी हैं। हर शरीर में किसी एक तत्व की प्रधानता रहती है तथा दूसरे किसी तत्व की कमी। इस प्रकार शरीर के त्रिदोषों (वाक्, पित्त तथा कफ) की उत्पत्ति की पंच महाभूतों द्वारा बताते हुए कहा गया है –

1. आकाश और वायु महाभूत से वात् दोष की उत्पत्ति होती है।
2. अग्नि (तेज) महाभूत से पित्त दोष की उत्पत्ति होती है।
3. पृथ्वी एवं जल महाभूत से कफ दोष की उत्पत्ति होती है।²⁶

हमारे प्राचीन संगीतज्ञों ने त्रिदोषों पर संगीत के सकारात्मक प्रभाव का वर्णन किया है। संगीत चिकित्सा और आयुर्वेद पद्धति पर विचार करने से एक अत्यन्त महत्वपूर्ण यह तथ्य सामने आया कि जिस प्रकार आयुर्वेद शरीर में 22 नाड़ियाँ स्वीकारता है, उसी प्रकार संगीत में 22 श्रुतियाँ मानी गई हैं। डॉ० गोरे

के अनुसार शरीर के अंदर तीव्रता, चेतना, तारता, गतिमन्दता, स्थिरता कम अथवा अधिक हुई तो उसका प्रभाव हृदय के ऊपर की 22 तिरछी नाड़ियों पर होना ही चाहिए और इन 22 नाड़ियों की झंकार या आंदोलन श्रुति पैदा करते हैं तथा श्रुतियों से स्वर, स्वर समूह से ग्राम, जाति, राग रागिनियों की उत्पत्ति है। इसलिए संगीत और आयुर्वेद का घनिष्ठ संबंध स्पष्ट होता है। संगीत की श्रुति और नाड़ी साम्य चिकित्सा का उत्तम आधार प्रतीत होता है।²⁷

‘कोई भी अकेला स्वर विशेष रस की उत्पत्ति में सक्षम नहीं है। अपितु स्वर समूह (राग) रस की निष्पत्ति करता है। इन रागों में स्वर की बहुलता या बहुत्व उस स्वर के रसानुसार रस उत्पत्ति करने में सक्षम हैं एवं यही रस उत्पत्ति मानव शरीर में त्रिदोषों पर अपना प्रभाव दिखाती हैं तथा उनसे आए विकारों को दूर करती है।’²⁸ आयुर्वेदानुसार त्रिदोषों के आधार पर बाँटे गये रोगों के वर्णन का संगीत चिकित्सा के माध्यम से निम्न प्रकार से कर सकते हैं :-

1. वातज विकास की चिकित्सा – ऐसा माना गया है कि मध्यम, धैवत एवं निषाद वादीत्व वाले राग विकारों को दूर करने में सहायक होते हैं, इनमें से मध्यम तथा वादीत्व वाले राग वात के साथ साथ कफ प्रधान रागों पर भी अपना प्रभाव दर्शाते हैं। जैसे – राग बसंत, राग बहार, राग भैरवी, राग बागेश्री इत्यादि। आयुर्वेद के अनुसार अनिद्रा का रोग शरीर में स्थित वायु ही है जो कि मस्तिष्क में किंचित रूक्षता उत्पन्न करके इस रोग को जन्म देता है। इससे पीड़ित रोगी को शांत एवं गंभीर प्रकृति के राग सुनाए जाने चाहिए जिससे रोगियों की समस्त इन्द्रियों में शिथिलता आने लगती है तथा वह तंद्रावस्था में चला जाता है।

2. पित्तज विकार की चिकित्सा – षड्ज, ऋषभ और गंधार स्वरों की वादीत्व वाले राग चित् के विकारों को दूर करने में सहायक सिद्ध हुए हैं। इसमें से ऋषभ स्वर प्रधान राग पित्त के साथ ही कफ जनित विकारों की चिकित्सा में भी सहायक हैं। उदाहरण के लिए खमाज थाट या पूर्वी थाट से उत्पन्न

गंधारवादी राग जैसे पूर्वी, पूर्या, पूर्याकल्याण, इसके अतिरिक्त यमन थाट से उत्पन्न गन्धार वादीत्व वाले राग जैसे यमन, भूपाली आदि।

3. कफज विकार की चिकित्सा – कफ की प्रकृति शीतल होने के कारण इसकी चिकित्सा हेतु वीर रस प्रधान स्वरों पंचम, ऋषभ, मध्यम, धैवत की वादीत्व वाले राग उपयोगी पाए जाते हैं जैसे – मालकौंस, काफी केदार तथा भैरव थाट के धैवत वादी ऋषभ संवादी वाले राग जैसे भैरव, विभास, ललित आदि। कफज रोगों की चिकित्सा हेतु वीर रस प्रधान रागों तथा धुनों का प्रयोग करना चाहिए।

4.6.2 योग एवं संगीत

अनादिकाल से संगीत विद्या और योग विद्या सारे विश्व के लिए आकर्षक बिन्दु बने हुए हैं। सामान्यतः संसार ने संगीत को कला के ही रूप में पहचाना तथा स्वीकार किया, परन्तु भारत ने इसे कला के अतिरिक्त योग के रूप में भी देखा है। यह सर्वविदित है कि संगीत वे योग दोनों अलग-अलग विषय हैं। इन दोनों का अपना-अपना क्षेत्र है व अपनी-अपनी सीमाएँ हैं फिर भी संगीत के शिक्षण प्रशिक्षण व संगीत की प्रस्तुति हेतु कलाकारों ने योग से जुड़े सिद्धान्तों व नियमों का सहारा लेना लाभप्रद सिद्ध होता है। संगीत एवं योग दोनों विषय मुख्यतः क्रियात्मक हैं। संगीत व योग के अंतर्संबन्ध को आध्यात्मिक तथा वैज्ञानिक रूप से भारत में ही नहीं अपितु विश्व स्तर पर भी स्वीकार किया गया है।

संगीत में श्वास ही स्वर को उत्पन्न करने का प्रमुख साधन है। इसी प्रकार योग में श्वास का नियम ही प्रणायाम है। अर्थात् चित्त की वृत्तियों पर नियन्त्रण प्राप्त करने के लिए प्राणायाम श्वास के नियमन से आरम्भ किया जाता है। इससे स्पष्ट होता है कि श्वसन क्रिया ही वह सेतु है जो दोनों विधाओं को आपस में जोड़ता है। श्वसन क्रिया मानव की मानसिक स्थिति को बहुत प्रभावित करती है। विश्राम के समय इसकी गति कम हो जाती है, जबकि क्रोध, भय या

दौड़ते समय यह बढ़ जाती है। संगीत साधक को श्वास नियन्त्रण जैसे विषय में अधिक जागरूक होना चाहिए।

जिन गायकों का गाते समय श्वास टूट जाता है या पूरी तान पलटा या पंक्ति की लम्बाई तक श्वास नहीं पहुँच पाता वे प्राणायाम द्वारा अपने इस दोष को दूर कर सकते हैं। प्राणायाम द्वारा संगीत साधक अपने श्वास को जितना रोक सके उतना ही उसके गायन और ध्वनि में मधुरता और ओज उत्पन्न होगा। अतः गायकों तथा वक्ताओं के लिए प्राणायाम साधना अति आवश्यक और लाभदायक है।

संगीत एवं योग दोनों ही विधाएँ मनुष्य के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्ध रखती हैं। यह दोनों स्वयं में एक विज्ञान है। अनुसंधान द्वारा विज्ञान वेत्ताओं ने संगीत एवं योग की अनंत, अपरीमित शक्ति को उद्घाटित किया है। इसलिए कहा जा सकता है कि संगीत एवं योग का मानव के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

4.6.3 गायन द्वारा रोगोपचार –

“गायन स्वयं में ही प्राणायाम है। गायन द्वारा श्वास पर उचित नियन्त्रण कर पाना संभव है जिसमें स्वतः ही प्राणायाम के पूरक, कुम्भक तथा रेचक हो जाते हैं जो कि श्वास नियन्त्रण हेतु सर्वश्रेष्ठ व्यायाम माने गए हैं। गायन के अभ्यासियों का न केवल कण्ठ व फेफड़े अपितु जिह्वा, मुँह, होंठ तालु तथा नाभि भी सुप्रभावित होती है। विभिन्न लयों में गायन के अभ्यास द्वारा वक्षस्थल, हृदय की रक्त वाहिनी धमनियाँ आदि का शोधन होता है। प्रसिद्ध संगीतज्ञ रातन्जनकर जी के शब्दों में “श्वास नियन्त्रण पर संगीत का सब अधिकार रहता है। इस प्रकार से गायन एक प्रकार का योगाभ्यास ही है। लय-सुरों के अनुपात में श्वासोच्छ्वास होते रहने के कारण पाचन शक्ति बढ़ती है, जठर शुद्ध रहता है, नींद अच्छी आती है, मन एवं शरीर जागृत होता है।”²⁹

‘गायन मृदु व्यायामों में एक उत्तम प्रकार का व्यायाम माना गया है। इसके अभ्यासियों के फेफड़ों का बड़ा सुन्दर और उपयोगी व्यायाम हो जाता है जिससे वे रोग रहित हो जाते हैं। यूँ तो दौड़, कुश्ती आदि उग्र व्यायामों में श्वास की गति तेज़ हो जाने से फेफड़ों की कसरत होती है और गायन द्वारा जो फेफड़ों का मृदु व्यायाम देर तक होता रहता है। उसके गुण अनुपम और अवर्णनीय होते हैं। उग्र व्यायामों में प्रायः फेफड़ों का व्यायाम आवश्यकता से अधिक हो जाता है जो कभी-कभी व्यायामी की असमय ही मृत्यु का कारण होता है। पर गायन द्वारा फेफड़ों की जो हल्की-हल्की कसरत होती है वह एक प्रकार की हल्की मालिश का काम देती है जो आवश्यकता से अधिक हो ही नहीं पाती।’³⁰

4.6.4 संगीत एवं रेकी –

रेकी (Reiki) जापानी शब्द है जिसका अर्थ है ईश्वरीय चेतना, जो सर्वज्ञान सम्पन्न है। रेकी के ‘रे’ का अर्थ है वह रहस्यमयी शक्ति जो ईश्वर एवं उच्चस्तरीय ‘(स्वर)’ से आती है और सारभूत रूप में सबसे विद्यमान रहती है। इसी प्रकार की वह जीवन शक्ति है जो ‘ओजमयी’ कहलाती है। चीनी एक्यूपेशर में इसे ‘ची’ तथा इसाइयों में ‘प्रकाश’ कहा जाता है। रूसी अनुसंधानकर्ता इसी को ‘वायोप्लाजमा’ के नाम से संबोधित करते हैं। यह रेकी ऊर्जा (सार्वभौम चेतना शक्ति) हम सभी में जन्मसिद्ध अधिकार के रूप में विद्यमान रहती है। डॉ० चुजीरो हयाशी रेकी चिकित्सा के प्रथम चिकित्सक माने जाते हैं।

‘शारीरिक, सूक्ष्म और कारण स्तरों पर रेकी ऊर्जा उपचार करने में सक्षम है। यह एक सूक्ष्म तल की चिकित्सा पद्धति है। इसीलिए रेकी ऊर्जा अन्य उपचार विधियों तथा अध्यात्म ज्ञान के मध्य महत्वपूर्ण सम्पर्क सूत्र स्थापित करती है। यह एक बहुत प्रेरक तत्व है कि रेकी ऊर्जा प्रत्येक व्यक्ति को आध्यात्मिकता की और सतत प्रयासशील होने की दिशा में उन्मुख करती है।’³¹

संगीत में नाद की साधना साध्य बनकर मानव का आत्मिक उत्थान करती है और रेकी चिकित्सा पद्धति मानव का नैतिक उत्थान करते हुए उसे उस स्तर तक पहुँचा देती हैं जहाँ उसकी मानसिक विकृतियाँ समाप्त हो जाती हैं, प्राण प्रवाह नियमित हो जाता है और उसकी प्राण शक्ति, जो कि एक जैव विद्युतीय तरंग के रूप में समझी जा सकती है, प्राकृतिक चेतना स्वरूप होकर उसके मानसिक, बौद्धिक एवं शारीरिक उत्थान का माध्यम बनती है। रेकी ऊर्जा के प्रमुख प्रभाव हैं— ऊर्जा में संतुलन, रचनाधर्मिता में वृद्धि, चेतना में जागृति, समग्रतः उपचार, ऊर्जा में वृद्धि, मानसिक विकारों से मुक्ति, रोग मुक्ति इत्यादि।

हमारे प्राण शरीर (सूक्ष्म शरीर) में स्थित सातों चक्र रसस्त्रावी ग्रंथियों से जुड़े होते हैं। रसस्त्रावी ग्रंथियों की व्यवस्थित प्रणाली इन चक्रों को शक्ति देती है। ये रसस्त्रावी ग्रंथियों के माध्यम से भौतिक शरीर में ऊर्जा का प्रसारण करते हैं। इस प्रकार ये सभी तत्व एक दूसरे से सम्बद्ध हैं। रेकी ऊर्जा द्वारा सभी रसस्त्रावी ग्रंथियों का उपचार भी सम्भव है।

रेकी उपचार के दौरान सूक्ष्म ध्वनि में संगीत लगाना उपचार में लाभदायक माना गया है। रेकी संगीत के नाम से विशेषकर बाजार में सीडी0 इत्यादि उपलब्ध होते हैं। इनमें मधुर वाद्यों द्वारा सुगम संगीत का वादन किया जाता है। इन सरल ध्वनियों को सुनकर रोगी का मस्तिष्क धीरे-धीरे शान्त होने लगता है और उसकी रेकी ऊर्जा की ग्रहणशीलता में वृद्धि हो जाती है जिससे उसपर शीघ्र और गहरा असर होता है। रेकी हेतु बनने वाले संगीत में बांसुरी, तबला इत्यादि वाद्य ज्यादा प्रयोग होते हैं, जिनकी ध्वनियाँ मधुर एवं सूक्ष्म ध्वनियों का निर्माण करती हैं। ढोल या शहनाई इत्यादि जैसे ऊँची आवाज वाले वाद्यों का प्रयोग नहीं किया जाता। हल्का-फुल्का भीतर तक आनंद प्रदान करने वाला और मस्तिष्क को सुकून देने वाला संगीत रेकी चिकित्सा देते समय प्रयोग में लिया जाता है। रेकी चिकित्सा हेतु संगीत बनाने में पं. हरिप्रसाद चौरसिया, पं. शिवकुमार शर्मा जैसे उच्च कलाकारों का बेहद महत्वपूर्ण योगदान है।

रेकी प्रशिक्षण के अन्तर्गत अट्यूनमेंट (सुसंगतता) एवं नित्य के अभ्यास से हमारे स्थूल एवं सूक्ष्म शरीरों के समस्त अवरोधों को दूर करके उनमें ऊर्जा प्रवाह का नियमन किया जाता है। उन्हें संतुलित करके इन ऊर्जा केंद्रों के माध्यम से हम जीवन को संपूर्णता की ओर ले जाते हैं और इस संपूर्णता का अनुभव करते हैं।

संगीत चिकित्सा को पूर्णरूपेण चिकित्सा पद्धति न मानकर इसे वैकल्पिक अथवा समकालिक चिकित्सा पद्धति के रूप में प्रयोगात्मक क्रिया के द्वारा अपनाया जा सकता है। संगीत मनुष्यों, पशु-पक्षियों व वनस्पति सभी जड़ व चेतन तत्वों पर अपना सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह मनुष्य पर अपना सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह मनुष्य का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को सबल तथा रोगमुक्त बनाता है। साथ ही पशु पक्षियों व वनस्पति जगत के लिए भी स्वास्थ्यवर्धक व उपयोगी साबित हो रहा है। इस पद्धति को वैश्विक स्तर पर प्रचारित करने हेतु अनुभवी एवं विचारशील संगीतज्ञों की आवश्यकता है जो शोधात्मक दृष्टि से उपयुक्त संगीतात्मक प्रयोगों का चयन कर सकें।

संगीत, चिकित्सा का एक सशक्त माध्यम है। इस प्रथा को वैज्ञानिक आधार प्रदान करते हुए आगे बढ़ने की आवश्यकता है। इसलिए आवश्यकता है सही ढंग से इसके प्रति प्रचार-प्रसार एवं जन-जागरण की। विश्वविद्यालयों इत्यादि में भी इनको एक विषय विशेष मानकर इसमें शोधकार्य हेतु अवसर उपलब्ध करना चाहिए।

सन्दर्भ

- 1 सोनिका, पारीक (2011), *भारतीय संगीत द्वारा चिकित्सा*, राज पब्लिशिंग हाऊस, जयपुर, पृ. 40
- 2 साईराम, टी. वी. (2012), *रोग निवारक संगीत*, कम्प्यूप्रिंट चेन्नई, पृ. 26
- 3 नाहर, साहित्य कुमार (1999), *भारतीय शास्त्रीय संगीत मनोवैज्ञानिक आयाम*, प्रतिभा प्रकाशन, नई दिल्ली, पृ. 21
- 4 सोनिका, पारीक (2011), *भारतीय संगीत द्वारा चिकित्सा*, राज पब्लिशिंग हाऊस, जयपुर, पृ. 52
- 5 तिवारी, किरण (2008), *संगीत एवं मनोविज्ञान*, कनिष्क पब्लिशर्स, नई दिल्ली, पृ. 100
- 6 वही, पृ. 264
- 7 सिंह, लावण्यकीर्ति, (2005), *संगीत संजीवनी*, कनिष्क पब्लिकेशर्स, दिल्ली
- 8 जोशी, उमेश (1969), *भारतीय संगीत का इतिहास*, मानसरोवर पब्लिकेशन, फ़िरोज़ाबाद, पृ. 6
- 9 परांजपे, श्रीधर शरच्चंद्र (1969) भगवतशरण, *भारतीय संगीत का इतिहास*, चौखाम्बा विद्या भवन, वाराणसी, पृ. 7
- 10 शर्मा, श्रीराम एवं शर्मा, भगवती, *सामवेद संहिता*, पृ. 8
- 11 राग चिकित्सा (लेख), मासिक पत्रिका संगीत, दिसम्बर 1993, पृ. 25
- 12 सिंह, लावण्य कीर्ति 'काव्या', *सांगीतिक चिकित्सा पद्धति*
- 13 वही, पृ. 25
- 14 सिंह, लावण्य कीर्ति 'काव्या' (2005), *संगीत संजीवनी*, कनिष्क पब्लिशर्स, दिल्ली, पृ. 25
- 15 साईराम, टी.वी., (2012), *रोग निवारक संगीत*, कम्प्यूप्रिंट, चैन्नई।

-
- 16 वही
- 17 वर्मा, सतीश (2004), *संगीत चिकित्सा*, राधा पब्लिकेशन, नई दिल्ली
- 18 मधुव्रत, मधुगंधा (1972), *लेख, राग रागिनियों द्वारा रोग चिकित्सा*, संगीत पत्रिका, संगीत कार्यालय हाथरस
- 19 पॉल, जैक्सन, *संगीत चिकित्सा*
- 20 बसंत (1973), *संगीत विशारद*, संगीत कार्यालय हाथरस
- 21 वर्मा, सतीश (2004), *संगीत चिकित्सा*, राधा पब्लिकेशन
- 22 अखण्ड ज्योति, पत्रिका मार्च (1997), अखण्ड ज्योति संसाधन, घीया मण्डी, मथुरा पृ. 9
- 23 वही
- 24 वही, अक्टूबर (1996), पृ. 36
- 25 ठाकुर, ओंकारनाथ (1956), *प्रणव भारती*, एम.एम. त्रिपाठी एण्ड क. लि., मुम्बई
- 26 वर्मा, सतीश (2004), *संगीत चिकित्सा*, राधा पब्लिकेशन, नई दिल्ली
- 27 सिंह, लावण्य कीर्ति 'काव्या' (2005), *संगीत संजीवनी*, कनिष्क पब्लिशर्स, नई दिल्ली
- 28 वर्मा, सतीश (2004), *संगीत चिकित्सा*, राधा पब्लिकेशन, नई दिल्ली
- 29 शर्मा, उमाशंकर (2001), *संगीत का योगदान मानव जीवन के विकास में*, इस्टर्न बुक लिंकर्स, नई दिल्ली, पृ. 46
- 30 सिंह, लावण्य कीर्ति 'काव्या' (2005), *संगीत संजीवनी*, कनिष्क पब्लिशर्स, नई दिल्ली, पृ. 37
- 31 डॉ. शुचिस्मिता (2005), *संगीत और रेकी (लेख)*, संगीत पत्रिका संगीत कार्यालय, हाथरस