

# षष्ठम् अध्याय

वर्तमान युग में कला, अध्यात्म  
एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से  
संगीत का महत्व

## वर्तमान युग में कला, अध्यात्म एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से संगीत का महत्व

भारतीय तत्व मीमांसा में कला का धर्म के साथ घनिष्ठ संबंध माना गया है। कहीं पर कला को धर्म की सेवा के लिए प्रयुक्त किया गया है जो कहीं पर धर्म ने कला को व्यापकता प्रदान की है। अतः प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से दोनों में घनिष्टता रही है। यहाँ यह भी निश्चित हुआ है कि सौन्दर्यपरक अथवा कलापरक अनुभूति तथा ब्रह्म के आस्वादन का अनुभव अथवा धार्मिक तथा आध्यात्मिक अनुभव जुड़वाँ हैं। डॉ. निहाररंजन राय के अनुसार – दोनों का जन्म स्रोत एक ही है। माना जाता है कि दोनों के लिए प्रवृत्ति और प्रेरणा मनुष्य की आध्यात्मिक प्रकृति से निकलती है। धर्म का वही लक्ष्य तथा प्रयोजन है जो कि कला का। दोनों मनुष्य की उन्हीं सांकल्पिक, आत्मिक और भावनात्मक शक्तियों का उपयोग करते हैं। दोनों के कतिपय साधन भी समान ही है। जैसे – ध्यान, विश्वास, तीव्र एकाग्रता का अभ्यास, मन की शांति और प्रयोजन की अनन्यता जिनका शिल्पशास्त्रों एवं अलंकार शास्त्रों में भी उल्लेख मिलता है। अतः कलाकार (साधक) को एक योगी के समान माना गया है।<sup>1</sup>

‘अमूर्त भावों को रूप देने के लिए हमें किसी भौतिक पदार्थ को माध्यम बनाना पड़ता है। यह पदार्थ हमारी आत्मा के जितना निकट होगा उतना ही श्रेष्ठ होगा। हीगेल के अनुसार – ‘संगीत हमारी आत्मा के सर्वाधिक निकट है। इसके द्वारा हम आध्यात्मिक जगत की अनुभूतियों को अधिक अनुभव कर सकते हैं। हीगेल ने ‘फिलॉसफी ऑफ आर्ट्स’ में कहा है कि संगीत को सच्ची कला का दर्जा तभी दिया जा सकता है जब आध्यात्मिक अर्थतत्त्व को स्वरों और उसके बहुविध संयोजनों के ऐन्द्रीय माध्यम से अच्छी तरह अभिव्यक्त कर दिया जाए।’<sup>2</sup> संगीत की प्रकृति ही यह है कि विशिष्ट स्वर संबंधों में व्यवस्थित

ध्वनियों में इस हद तक प्राण भर दिए जाएं कि अभिव्यक्ति उन्नत होकर कला के द्वारा कला के लिए ही बनाया गया तत्व बन जाए। यही तत्व उन्नत होके व्यवस्थित ध्वनि बन जाता है और यही संगीत की अंतर्वस्तु है जिसे संप्रेषित करके संगीतकार समाज में अपना स्थान बना लेते हैं।

आदिकाल से ही संगीत मानव जाति का प्राकृतिक मनोरंजन रहा है। अनेक धार्मिक क्रांतियों के परिणाम स्वरूप उत्पन्न परिवर्तनों के बावजूद संगीतव्यक्ति को मानसिक शांति तथा अतिंद्रियों को आलौकिक सुख एवं वैराग्य प्रदान करता है। 'संगीत एक क्रियात्मक कला है – साहित्य एवं शास्त्र भी इसी कला का वर्णन करते हैं। अतः संगीत का साहित्य के साथ जुड़ा होने के कारण इसका एक मार्ग धर्म की ओर जाता है तथा दूसरा दर्शन की ओर। संगीत शिक्षा का लक्ष्य इसी व्यापक धार्मिक चेतना का विकास करना है।'<sup>3</sup>

प्रख्यात सितारवादक पं. रविशंकर के मतानुसार – “The highest aim of music is to reveal the essence of the universe it reflects and the Ragas are among the means by which this essence can be apprehended. Thus through music, one can reach read.”<sup>4</sup> अर्थात् हमारे संगीत का उच्चतम लक्ष्य समग्र विश्व के सार को अभिव्यक्ति करना है, जिसे वह प्रतिबिंबित करता है। राग उन माध्यमों में से है जिनके द्वारा यह सार समझा या समझाया जा सकता है। इस प्रकार संगीत के द्वारा मनुष्य ईश्वर तक पहुँच सकता है। संगीत, कला एवं साहित्य मनुष्य को लौकिक एवं भौतिक वृत्तियों से निवृत्ति दिलाकर उच्च आध्यात्मिक ऊँचाइयों तक ले जाने की क्षमता रखते हैं जो कि मनुष्य की आत्मशुद्धि में बेहद सहायक है।

'संगीत से जो संल्लीनता प्राप्त होता है, वह अपूर्व शांति का आभास देती है। संल्लीनता से तात्पर्य है – स्वयं में लीन हो जाना। तल्लीनता वस्तुतः दूसरे में लीन होना है। जैनाचार्यों के मतानुसार संल्लीनता ही वास्तव में संगीत का लक्ष्य है, तल्लीनता संगीत का लक्ष्य नहीं है। 'गीता' में इसी को 'स्थितप्रज्ञ' कहा गया है। मन की स्थिरता और एकाग्रता का सारा तत्व संल्लीनता में आ जाता

है। संगीत द्वारा जो संल्लीनता प्राप्त होती है उससे क्रोध, अभिमान, माया आदि विषय-वासनाएँ समाप्त हो जाती हैं और उनकी मन्दता मैत्रीभाव उत्पन्न करती है। बाहर की ओर जाने वाली आत्मशक्ति भीतर की ओर आने लगती है। चंचल मन केन्द्र पर स्थित हो जाता है।<sup>5</sup>

गीता में मन को ही बन्धन और मोक्ष का कारण बताया गया है। प्रतिभा का, अतीन्द्रिय क्षमताओं एवं ऋद्धि सिद्धियों का भण्डारगृह भी मन की अतल गहराईयों में छुपा है। सफल कहे जाने वाले व्यक्तियों की महान उपलब्धियाँ मन को परिष्कृत करने एवं साध लेने के उपरान्त ही हस्तगत होती रही हैं। मन ही है जो समूचे कार्यतंत्र पर अपना आधिपत्य रखता है। वह जैसा निर्देश देता है वैसी क्रियाएँ शरीर द्वारा होती रहती हैं। साधना में साधक सर्वप्रथम इसी क्षेत्र पर अपना ध्यान केन्द्रित करता है और मन को परिष्कृत-परिमार्जित करते हुए लक्ष्य की दिशा में आगे बढ़ता है।

साधना में एकाग्रता तभी सध सकती है जब विचारतंत्र को, मानसिक हलचलों को बिखराव से बचाकर एक सीमित परिधि में सीमाबद्ध किया जाए। इसके लिए सर्वोत्तम उपाय संगीत की साधना है, मन का स्वभाव है चंचलता। वस्तुतः संगीत वह व्यायाम है जिससे मन पर एवं विचारों पर नियन्त्रण करना संभव होता है। योगी योगसाधना द्वारा मन को अनुशासन में लाते हैं, और यही कार्य संगीत साधक बिना कष्ट के कर लेते हैं। संगीत साधना में क्योंकि स्वर पर उसकी आत्मा पर ध्यान केन्द्रित करना होता है, मन ज़रा भी भटका तो स्वर की शुद्धता भ्रष्ट हो जाती है। अतः मन स्वतः ही स्वर केन्द्रित हो जाता है। हमारा मन चंचल है इसे एकाग्र करने के लिए ध्यान की आवश्यकता होती है। संगीत भी समत्व योग की साधना का आधार है। जब मन संगीत की स्वर लहरियों द्वारा आंदोलित होकर किसी एक ध्येय पर स्थित होता है, तब ध्यान योग का आनन्द प्राप्त होता है।

‘संगीत वस्तुतः मन और बुद्धि से परे की कला है। मनुष्य की सीमाओं को लीन कर देना। ‘स्व. राजेन्द्रबाबू’ के शब्दों में – ‘संगीत कला का महान गुण है कि वह चित्तवृत्तियों को शांत तथा एकाग्र करके श्रोताओं को तन्मय कर देता है। इसलिए जब, तप और ध्यान से भी अधिक महत्त्व भजन तथा कीर्तन को माना गया है। यदि मानव जीवन में कोई ऐसी वस्तु है जो मानव जीवन को एक क्षण के लिए विनाशकारी चंगुल से छुड़ाकर अमरता प्रदान करती है, जो उसे इस चिंताकुल जगत् के झगड़ों से ऊपर उठाकर ऐसे लोक में पहुँचा देती है, जहाँ न कोई मलिनता है, न द्वेष है, न कोई स्पर्धा, तो वह केवल संगीत ही है।’<sup>6</sup>

भक्ति संगीत ‘प्रेय’ के द्वारा श्रेय की उपलब्धि कराने में अद्वितीय है, भक्तिगान के द्वारा आहत नाद की सिद्धि होकर अनाहत की उपलब्धि सरलता से होती है जिससे साधक जीवनमुक्ति का लाभ प्राप्त करता है। ईश्वर स्तुति चाहे किसी धर्म में हो हिन्दू, मुसलमान, ईसाई, निर्गुण-सगुण कोई भी पंथ हो, उस एक शक्ति की उपासना की तरीका संगीतमय ही है। इनके भिन्न रूप आरती, प्रेयर, कव्वाली, गुरुवाणी आदि देखने को मिलती है। इस संगीतमय स्तुति-भक्ति के समय व्यक्ति छल-कपट, झूठ अहंकार, लोभ-क्रोध आदि दुर्गुणों से ऊपर उठ जाता है। उसकी वासनाओं का, दुर्विचारों का अंत हो जाता है। यही विवेचन है। सूरदास, मीरा, कबीर, चैतन्य और अनेक सूफी संत संगीत का आश्रय लेकर साधक बने और बन्धनमुक्त हुए।

शारंगदेव ने कहा है –

तस्त्रय जीवस्य महातम्य काः प्रशंसितुमीशते ।

धर्मार्थकाममोक्षाणामिदमेवैक साधनम् ॥ (सं.र अ. 30, प्र.1)

अर्थात् उस गीत के महातम्य की प्रशंसा करने में कौन समर्थ है जो धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति का द्वितीय साधन है। ‘संगीत दर्पण’ में भी इसी तथ्य को पुष्टि देते हुए कहा गया है कि –

वर्तमान युग में कला, अध्यात्म एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से संगीत का महत्व

**धर्मार्थकाम मोक्षाणामिदमेवैक साधनम् ।**

**नाद विद्यां परां लब्ध्वा सरस्वत्याः प्रसादतः ।। (संगीत दर्पण 1-29)**

अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति का संगीत विद्या ही एकमात्र साधन है। यह नाद परमश्रेष्ठ है। इसे श्री देवी सरस्वती की कृपा से ही प्राप्त किया जा सकता है।

मनुष्य मात्र शारीरिक खुराक के सहारे ही जीवित नहीं रह सकता उसे आत्मिक खुराक भी चाहिए। भारतीय संगीत का आरम्भ से ही लक्ष्य वैषयिक तृप्ति तथा पार्थिव सुख की ओर न होते हुए आत्मा का परमात्मा में विलय रहा है। यद्यपि संगीत का माध्यम ध्वनि एक सांसारिक तत्व है लेकिन उससे प्राप्त आलौकिक आनन्द आत्मिक उपलब्धि बनता है।

संगीत का प्रमुख संबंध भावनाओं से होने के कारण संगीत का स्वर माधुर्य मानव के हृदय में कोमल भावों का संचार करता है। इससे मानव के चरित्र में स्वयं ही नैतिकता का आ जाना स्वाभाविक ही है। प्लेटो के विचारानुसार संगीत के माध्यम से 'आत्मा' स्वर और लय सीख जाती है। प्रत्येक मानव का मन प्राकृतिक रूप से ही नाद तत्वों से जुड़ा होता है। लय एवं स्वर मनोभावों पर बेहद प्रभावशील होते हैं। संगीत के साथ सम्बन्ध मनुष्य को प्रसन्नचित्त रखता है। इस प्रकार संगीत एक लोकोपयोगी कला है जो मानवीय भावनाओं को उद्दीप्त करने का एक श्रेष्ठतम साधन है।

भारतीय परम्परा के सिद्धान्तानुसार पाँच ज्ञानेन्द्रियों के अतिरिक्त मननशील मन भी अंतःकरण की एक अभ्यंतर ज्ञानेन्द्री है। यह मन अत्यन्त वेगशील है। मन ही मनुष्य के अर्जित एवं संचित ज्ञानकोश का अध्यक्ष है। हमारे अनुभवों, तर्कों, भावों, मनोविकारों एवं हमारी कल्पनाओं, स्मृतियों व भावनाओं आदि के अनन्त मानस चित्र हमारी निधि में संचित होते रहते हैं। संगीत का प्रभाव मानसिक विकास में बेहद स्पष्ट एवं गहरे रूप से पड़ता है।

वर्तमान युग में कला, अध्यात्म एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से संगीत का महत्व

सामवेद के उपवेद के रूप में 'ध्वनि के विज्ञान' को 'गंधर्व वेद' की संज्ञा दी गई है। यह वेदों की विभिन्न शाखाओं में से एक है। यह एक उच्चतरीय श्रेष्ठ एवं विकसित विज्ञान है जिसका ध्वनि तरंगों एवं तंत्रिका तंत्र की तरंगों से संबंध है। इसमें ध्वनि, ध्वनि की आवृत्तियों और शारीरिक परिस्थितियों के आपसी संबंधों का वर्णन है। विभिन्न आवृत्तियों के नाद-अनुनाद शरीर की सभी कोशिकाओं पर इसीलिए अलग-अलग प्रभाव डालते हैं तथा संतुलन बिगड़ने पर उसे पुनः संतुलित करने में सहायक सिद्ध होते हैं। यह मन और पूरे शरीर को प्रभावित करता है। स्वरों का प्रभाव मन और शरीर के पारस्परिक संतुलन पर पड़ता है। यही कारण है कि राग विशिष्ट तरंगों को उत्पन्न करने वाले स्वरों की सहायता से शरीर पर एक समय विशेष में अत्यधिक प्रभावकारी होता है। संगीत की वैज्ञानिकता का यह अत्यंत गूढ़ रहस्य है। स्वरों का आकर्षण क्षण विशेष में भिन्न-भिन्न होता है।

संगीत के द्वारा मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभावों से व्यक्ति में होने वाले परिवर्तन तथा मानसिक ग्रंथियों को सुलझाने के लिए रोग के उपचार के रूप में संगीत का विकसित प्रयोग आदि भी मनोविश्लेषणात्मक पक्ष का ही रूप है। 'सीशोर' ने अपनी पुस्तक 'फिजियोलॉजी ऑफ म्यूज़िक' में संगीत के विषय को मनोविज्ञान की भाषा में समझाने का प्रयत्न किया है। उन्होंने सांगीतिक मन, सांगीतिक माध्यम, संगीत विज्ञान, सांगीतिक अलंकरण, तीव्रता, कालमान तथा संगीत के विशेष गुण जैसे – वादीत्व, संवादीत्व, ध्वनि, घनता, लय, वाद्य वृंदों का विशेष गुण, कंठ ध्वनि, सांगीतिक प्रतिभा के मापदण्ड तथा सांगीतिक सौन्दर्यशास्त्र आदि विषय संगीत के मनोविज्ञान के अंतर्गत रखे हैं।

संगीत मन के भावों व उसकी क्रिया को एकाग्र करने का कार्य करता है। संगीत मन में स्फूर्ति व उत्साह का भी संचार करता है। घटनाक्रम की स्थिति के अनुरूप निर्मित किया गया संगीत मन की अवस्था को एकाग्र करने और संबंधित दशा में ले जाने व फिर वहाँ से निकालने का कार्य करती है क्योंकि संतुष्टि या संतोष सदैव ही नव-निर्माण व नव कर्म को उत्साहित करते

है। संगीत मानव शरीर के भीतर का सौन्दर्य है। मानव के मन में विरक्त व नितांत पड़े भावों व प्रतिक्रियाओं को संगीत से जीवन व आशाओं का सौन्दर्य प्राप्त होता है।

संगीत मानसिक प्रक्रिया और भावनाओं को परिवर्तित कर अच्छा स्वास्थ्य दे सकता है। संगीत कल्पना को उजागर करता है, मन और संगीत का गहनतम संबंध है। मन संगीत को और संगीत मन को प्रज्ज्वलित करता है। एक शुद्ध एवं निर्मल मन एक स्वस्थ शरीर एवं आत्मा के रमण में पूर्णतः सहयोगी होता है। 'अमेरिका के डॉ. एस. जे. लोडन संगीतज्ञों एवं संगीत प्रेमियों के स्वास्थ्य का परीक्षण करके इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि संगीत से जुड़े लोग औरों की अपेक्षा कम बीमार पड़ते हैं। न्यूयॉर्क के डॉ. एडवर्ड पोडोलास्की ने संगीत को सर्वोपयोगी व्यायाम माना है। जापानी कलाकार शिचीनी सुजुकी के अनुसार संगीत मनुष्य में भाव संवेदना, अनुशासन, सहिष्णुता और कोमलता के भावों को जागृत करता है।

'विभिन्न रसोपयुक्त स्वरों अथवा रागों एवं तालों के प्रयोग से मनोरोगियों को अपेक्षित लाभ हुआ है। कई मनोचिकित्सकों ने रोग निवारण हेतु संगीत को एक सशक्त माध्यम की तरह प्रयोग किया है। संगीत का उपयोग चिकित्सा में करने से पूर्व यह निर्णय करना होता है कि संगीत की किस विधा का उपयोग इस चिकित्सा-विशेष के लिए किया जा सकता है –

संगीत रचना (कॉम्पोजिशन ऑफ म्यूज़िक)

संगीत श्रवण (लिसनिंग टू म्यूज़िक)

जुलियट सल्बिन का कहना है कि "रोग हमारे मन, मस्तिष्क, संवेग या शरीर पर प्रभाव डाल सकता है और इसलिए अक्रांत अंग को ध्यान में रखकर इसका विहित प्रयोग किया जाए। संगीत के जिस प्रकार का प्रयोग हम करें वह मनोदशा, शैली और लम्बाई (अवधि) की दृष्टि से ठीक प्रकार का होना चाहिए। यदि रोगी स्वयं गायन या वादन करना चाहता है तो उसे उपयुक्त माध्यम का



प्रयोग, गायन का यंत्र वादन, चाहे अकेले या समूह में भी प्रशिक्षा दी जानी चाहिए। यह स्पष्ट है कि रोगी को संगीत के प्रति संवेदनशील होना चाहिए। अन्यथा रोग ठीक नहीं होगा, यह जानते रहना चाहिए।<sup>7</sup>

कई प्रयोगों एवं अध्ययन के पश्चात् यह सिद्ध हुआ है कि संगीत हृदयगति, रक्तचाप, मांसपेशियों की ऊर्जा शक्ति बढ़ाने या घटाने, श्वासक्रिया को नियन्त्रित रखने की अद्भुत क्षमता रखता है। इतना ही नहीं संगीत बोलने की क्षमता और स्तर में भी सुधार लाता है।

‘सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक ऑस्टिन एम.डे. लारियर्सन ने ‘व्हाट इस थेरेपी इन म्यूज़िक थेरेपी’ में स्वीकारा है कि संगीत अपनी विशिष्ट और सूक्ष्म आंतरिक संरचना के माध्यम से उन महत्वपूर्ण तत्वों को उपस्थित करता है जिन्हें मानसोपचार के लिए किसी भी आधुनिक चिकित्सा पद्धति में आवश्यक माना जाता है।<sup>8</sup>

‘डॉ. वी. चौधरी वरिष्ठ मनोचिकित्सक, अपोलो अस्पताल दिल्ली के अनुसार, संगीत चिकित्सा आत्म विमोह, गाइनोफ्रेनिया, मंदबुद्धि अथवा मानसिक विकृतियों वाले बाल, युवा और वृद्ध सभी आयुवर्ग के रोगियों के लिए उपयोग में लाई जा रही है। यह पद्धति सुनने या बोलने में अक्षम या दृष्टिकोण वाले अथवा तालु में छिद्रवाले रोगियों के लिए भी उपयुक्त साबित हुई है।<sup>9</sup>

मनोवैज्ञानिक एवं मनोचिकित्सक, दैनिक जीवन में चिकित्सा हेतु संगीत का बेहतर प्रयोग करते हैं। आधुनिक सभ्यता में भौतिक जीवन, भाग-दौड़ आदि में जकड़े लोगों को संगीत शिथिलता पहुँचाता है। वैज्ञानिक अनुसंधान दर्शाते हैं कि नित जीवन में हमारी अनअभिव्यक्त अथवा दमित भावनाएँ कई मानसिक विकारों को जन्म देती हैं। इससे मनुष्य के बर्ताव में परिवर्तन, शारीरिक कष्ट, अवसाद इत्यादि का जन्म हो जाता है। संगीत इन दमित भावनाओं के विकास में बेहद सहायक उपकरण का कार्य करता है।

स्नायु अनुसंधानों ने साबित किया है कि दमित भावनायें निर्णय लेने की क्षमता में अड़चन पैदा करती हैं। किसी कार्य के आयोजन, संचालन तथा कर्तव्य को धारण करने में संगीत मनुष्य के विवेक और दक्षता दोनों के विकास में उपयोगी है। विलियम ग्लोसेर नामक वैज्ञानिक विभिन्न तर्कों द्वारा मानव की मनोदशा और शारीरिकता का अंतर बताते हैं। शरीर चार वजहों से चलता है – कार्य, विचार, भावना और स्वास्थ्य। संगीत भावनाओं को सक्रिय करता है जिससे स्वास्थ्य सुधरता है और यह व्यक्तित्व को भी प्रभावित एवं परिवर्तित करता है। मनुष्य की भावनाओं के केन्द्र (Nervous System) से जुड़े डोपोमास, अड्रेनलिन और कोरोटेनिन न्यूरोट्रांसमीटर हैं। यदि इनका स्राव ज़्यादा या कम होता है तो दिमाग के कार्य प्रणाली में प्रभाव पड़ता है। मनुष्य चलते हुए अपना संतुलन खो सकता है। भावनाओं और तंत्रिका केन्द्र के संबंधों को समझने के लिए वैज्ञानिक अनुसंधान कर रहे हैं। वे इस विषय पर भी खोज कर रहे हैं कि भावपूर्ण संगीत द्वारा स्नायु केन्द्रों को और कैसे सुधारा जा सकता है। यदि उन्हें सफलता मिलती है तो संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में बहुत बड़ी क्रांति आ जाएगी।

‘शिकागो में डॉ. बेकर तथा ब्रेडमैन और बुकलिंग ने आप्रेशन के समय संगीत के अच्छे परिणाम देखे हैं। अमरीका, फ्रांस, जर्मनी और जापान में संगीत द्वारा चिकित्सा सामान्य हो गई है। उसे न केवल स्वास्थ्य संवर्धन के लिए वरन् शारीरिक और मानसिक दृष्टि से दुर्बल व्यक्तियों के लिए शक्ति संचार के माध्यम के रूप में प्रयोग किया जाने लगा है।’<sup>10</sup>

‘अमेरिका के कुछ दंत चिकित्सक तो दाँत उखाड़ते समय भी संगीत का प्रयोग करते हैं, वे विद्युत वाद्य यंत्रों को बजाकर एक विशेष प्रकार की संगीत तरंगे उत्पन्न कर देते हैं कि रोगी का मन उसी में तन्मय हो जाता है और वह बिना किसी प्रकार के शून्यकारक इंजेक्शन लगाए ही रोगी का दाँत निकाल देते हैं।’<sup>11</sup>

डॉ. वसुधा कुलकर्णी के अनुसार – ‘अमेरिका में लगभग 800 रोगियों की संगीत द्वारा चिकित्सा की गई वॉयलिन की मधुर ध्वनि अति तीव्र सिर दर्द को 15 मिनट में दूर कर सकती है, हार्प (एक तंत्रीवाद्य) से हिस्टीरिया का रोग दूर हो सकता है।’<sup>12</sup>

‘शिशु व संगीत से संबंधित खोज में ज्यॉर्जिया के गवर्नर जैल मिलर ने अभी हाल में ही एक रेडियो इंटरव्यू में बताया कि अनेक अध्ययनों से यह सिद्ध हो चुका है कि शास्त्रीय संगीत शिशुओं को अधिक बुद्धिमान बनाता है। यदि बच्चा संगीत सुनता है तो उसके मस्तिष्क की कोशिकाएँ शीघ्र विकसित होती हैं।’<sup>13</sup>

‘गर्भ में पल रहे शिशु का सबसे पहला अंग जो बनता है वह कान हैं और उसके अन्दर वक्र रूप में ‘कोक्लिया’ होता है। हिन्दू पौराणिक ग्रंथों में इसकी चर्चा है। यदि कान वह पहला अंग है जो निर्मित होता है तो वह आखिरी अंग भी है जो अपनी शक्ति खोता है। मृत्यु के समय भी कानों की शक्ति अंत तक रहती है। यह गरुड़ पुराण में दर्शाया गया है।’<sup>14</sup>

‘शिशुओं पर होने वाले सांगीतिक प्रभावों पर शोध कर रहे विशेषज्ञों के अनुसार संगीत से न केवल मस्तिष्क की संरचना में भी परिवर्तन आने लगते हैं। जर्मनी के वैज्ञानिकों के अनुसार बचपन में कई घंटों पियानो बजाने पर मस्तिष्क की संरचना में परिवर्तन आ जाता है। यही प्रभाव हार्मोनियम, वॉयलिन या सितार बजाने वाले पर भी पड़ सकता है।’<sup>15</sup>

अमेरिका के मायामी विश्वविद्यालय स्थित स्कूल ऑफ मेडिसिन में बुजुर्गों पर किए गए संगीत प्रयोगों के फलस्वरूप पाया गया कि बुजुर्गों को संगीत सुनाकर या फिर सिखाकर चिन्ता, अकेलेपन तथा मानसिक अवसाद से काफी हद तक बचाया जा सकता है तथा अनुसंधानकर्ता इस परिणाम के लिए उत्तरदायी संगीत द्वारा शरीर में होने वाले हार्मोन परिवर्तनों को मानते हैं।

‘उपरोक्त संस्थान के मनोचिकित्सक तथा व्यवहार विभाग के प्राध्यापक डॉ. महेन्द्र कुमार के नेतृत्व में हुए इस अध्ययन में अमेरिका तथा स्वीडन के अनेक विश्वविद्यालयों ने भागीदारी की। 130 वृद्धों में से 61 को वाद्य यंत्र बजाने का प्रशिक्षण दिया गया। शेष 69 को संगीत से दूर रखा गया। 10-10 सप्ताह के सत्रों के बाद दोनों समूहों का मानसिक स्वास्थ्य आंका गया। तब यह पाया गया कि संगीत की शिक्षा पाने वाले वृद्धों में चिन्ता, अवसाद या अकेलेपन का स्तर काफी कम हो गया था। दूसरे वर्ग में कोई अंतर नहीं पाया गया। रक्त परीक्षण करने पर पाया गया कि संगीत सीखने वालों के रक्त में ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन (Human Growth Hormone) का स्तर बढ़ गया था। संभवतः इसी कारण मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।’<sup>16</sup>

संगीत द्वारा चिकित्सा के अन्तर्गत मनोरोगों के लिए चीन में ‘इलैक्ट्रोम्यूजिक चिकित्सा पद्धति’ अपनाई जा रही है। इंग्लैंड और अमेरिका में संगीत के द्वारा नशे के अभ्यस्त लोगों की चिकित्सा की जा रही है। मनोरोग, सर्जरी, प्रसव पीड़ा, दंत शल्य चिकित्सा में ‘ऑडिपिक’ नामक यंत्र को, जिसमें टेप रिकॉर्डर लगा होता है, हेड फोन द्वारा मनोरोगी के सिर में लगा दिया जाता है जिससे दर्द में आराम पहुँचाता है।

संगीत चिकित्सा पर आधुनिक अनुसंधान ने आश्चर्य एवं उत्साहित करने वाले संदेश दिए हैं। यह साबित किया है कि संगीत पीड़ा और निराशा से राहत देता है। किसी भी घटना से उत्पन्न क्षति और आघात को कम करता है जो व्यक्ति किसी सदमें में बोलने की शक्ति खो देते हैं, उनको संगीत के प्रशिक्षण से बोलने की शक्ति वापस मिल सकती है (संगीत द्वारा भाष्य चिकित्सा)। संगीत का मूल उद्देश्य भावनाओं और ज्ञान में वृद्धि होता है। यह दिमाग को संतुलित और बुद्धि को तीव्र करता है। जैसे-जैसे दिमाग संतुलित होता है, शरीर भी स्वस्थ होता जाता है।

‘पाश्चात्य देशों में संगीत चिकित्सा का अनुसंधान ‘मोज़ार्ट’ नामक महान संगीतकार द्वारा रचित संगीत पर केन्द्रित है। डॉक्टर, न्यूरोसर्जन, मनोविश्लेषकों ने उनके द्वारा रचित संगीत पर कई अनुसंधान किए और उन उपचारों और परिवर्तनों का पता चगाया जो उनका संगीत रोगियों में पैदा करता है। उनके द्वारा रचित संगीत के द्वारा होने वाले उपचार एवं प्रभावों को मोज़ार्ट एफ़ेक्ट (Mozart Effect) कहा जाता है।

एक फ्रेंच डॉक्टर और वैज्ञानिक डॉ. अल्फ्रेड टोमटिस (Alfred Tomatis) ने पचास सालों तक संगीत चिकित्सा और मनुष्य की रचनात्मक शक्ति पर अनुसंधान किया। ऐसे लोग जिन्हें सुनने, बोलने में विकार थे और जिनका मानसिक विकास नहीं हुआ था, उन्हें मोज़ार्ट में विकार थे और जिनका मानसिक विकास नहीं हुआ था, उन्हें मोज़ार्ट की संगीत चिकित्सा दी गई। जिन रोगियों ने मोज़ार्ट के संगीत को पहले कभी सुना न था, वो उनके नाम से परिचित भी न थे, उन्हें भी उनका संगीत सुनकर उपचार मिलता था। उनकी बुद्धि में वृद्धि हुई और वे साधारण जीवन जीने में सफल हुए। मोज़ार्ट का संगीत जो जटिल है और बहुत अक्सर सुना भी नहीं जाता, तंत्रिका तंत्र को उकसाता है और दिमाग को और गहरा सोचने पर आमादा करता है और रचनात्मकता और प्रतिभा को विकसित करता है।<sup>17</sup>

डॉक्टर, मनोवैज्ञानिक और शिक्षाविद् मोज़ार्ट के संगीत को लेकर और गहरे अनुसंधान कर रहे हैं। कानेडा के आल्बर्टा और एडमंटन शहर में यातायात संकेत पर मोज़ार्ट का संगीत बजाया जाता है। वह न केवल पद यात्रियों को नियंत्रित करता है। बल्कि लोगों में नशीली दवाओं की लत को भी नियंत्रित करता है।

डॉ. फ्रांसिस ने एक अन्य अनुसंधान में शिशु विहार के छात्रों पर अनुसंधान किया। वे शिशु जो पिछले आठ महीनों से संगीत का प्रशिक्षण ले रहे थे, ज़्यादा जानकार और बुद्धिमान थे। उनके मुकाबले जिन्हें संगीत का कोई

ज्ञान न था। यह प्रमाणित किया गया कि बच्चे यदि अल्पायु से ही संगीत सीखें तो वे अन्य लोगों के मुकाबले ज़्यादा बुद्धिमान और तेज़ होते हैं। किसी भी तरह का संगीत चाहे वादन या गायन बच्चों के मस्तिष्क और बुद्धि को कुशाग्र बनाता है और जीवन में आगे चलकर उनके व्यक्तित्व में सकारात्मक प्रभाव लाता है।<sup>18</sup>

संगीत पर अग्रसर वैज्ञानिक अनुसंधान और नई तकनीक द्वारा संगीत के गुणों एवं महत्व को समझाते हैं। सब वैज्ञानिक और अनुसंधानकर्ता संगीत चिकित्सा की सिफारिश हर औषध चिकित्सा की शाखा को करते हैं ताकि कृमियों से प्रतिरोध बढ़े, सेहत में सुधार हो और शरीर व दिमाग सुदृढ़ बने।

‘जापानी शोधकर्ताओं ने सन् 1998 में प्रमाणित कर दिखाया कि संगीत सुनने से खून में सफेद पेशियाँ बढ़ती हैं। स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय में किए गए अनुसंधान से पता चलता है कि शरीर की यंत्रणा सहने की कुदरती क्षमता संगीत से बढ़ती है। संगीत सुनाते हुए जाँच होने पर स्त्रियों को अँनेस्थेशिया कम मात्रा में देने से काम चल जाता है। ऐसा टेक्सस मेडिकल सेंटर में निष्कर्ष निकाला गया है। नींद न आने की बीमारी (अनिद्रा) के 80 प्रतिशत रोगियों के लिए मृदु संगीत उपयोगी सिद्ध हुआ है।<sup>19</sup>

‘संप्रांत अमेरिका में ऐसे पाँच हज़ार चिकित्सक हैं जो ‘नेशनल ऐसोसिएशन फॉर म्यूज़िक थेरेपी’ के अन्तर्गत संगीत से रोग चिकित्सा करते हैं। संगीत चिकित्सा अर्थात् म्यूज़िक थेरेपी का चार वर्षों का नियत पाठ्यक्रम है। पश्चात् छह महीने तक ‘इंटरनशिप’ करने के बाद ये चिकित्सक ईलाज करने के योग्य माने जाते हैं। लन्दन के ‘इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूरोलॉजी के शोधकर्ता रिचर्ड फ्रेंकोलिन ने प्रमाणित कर दिया है कि दिमाग के विभिन्न हिस्सों पर संगीत का प्रभाव पड़ता है। उन्होंने सोलह स्वस्थ व्यक्तियों पर प्रयोग द्वारा यह निष्कर्ष ढूँढा। आवाज़ के दर्जे में (क्वालिटी) फर्क करने पर ‘ब्रोकाज’ क्षेत्र (एरिया) का कुछ हिस्सा प्रभावित होता है और आवाज़ की तीव्रता मैग्निट्यूड – व्हॉल्यूम बढ़ा-छोटापन में अंतर आने से ‘प्रिकन्यूज’ नामक हिस्सा प्रभावित होता है। ऐसा

उन्हें दिखाई दिया। 'नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ हेल्थ' के डॉनियल अल्कॉन ने स्मृति से संबंध प्रथिन (प्रोटीन) का विशिष्ट संगीत की सहायता से विकास होता है। उसमें बढोत्तरी होती है। ऐसा सिद्ध किया गया है। स्पष्ट है कि व्यक्ति की खोज के सन्दर्भ में आदमी की पसन्द—नापसन्द का मुद्दा विचारणीय होगा। अर्थात् यह भी स्पष्ट हो चुका है कि इसके अनुसार किए जाने वाले थोड़े से परिवर्तन काफी होते हैं। शास्त्रीय और उपशास्त्रीय संगीत के साथ ही पश्चिमी सॉफ्ट संगीत भी इस दिशा में लाभदायक रहता है। उपर्युक्त परिणामों (रिजल्ट्स) में उससे परिवर्तन नहीं होता।<sup>20</sup>

'गायन, मृदु व्यायामों में एक उत्तम प्रकार का व्यायाम माना गया है। इसके अभ्यासियों के फेफड़ों का सुन्दर और उपयोगी व्यायाम हो जाता है, जिससे वे रोग रहित हो जाते हैं। यूँ तो दौड़, कुश्ती आदि उग्र व्यायामों में साँस की गति तेज़ हो जाने से फेफड़ों की कसरत हो जाती है, पर गायन द्वारा जो फेफड़ों का मृदु व्यायाम देर तक होता रहता है। उसके गुण अनुपम एवं अवर्णनीय होते हैं। गायन द्वारा फेफड़ों की जो हल्की कसरत होती है वह एक प्रकार की हल्की मालिश का काम देती है जो आवश्यकता से अधिक हो ही नहीं पाती।'<sup>21</sup>

संगीत चिकित्सा के आधार का विश्लेषण करते हुए भास्कर वि. खांडेकर ने कहा है कि "संगीत निम्न कारणों से व्यक्ति के स्वास्थ्य पर असर करता है — 1. प्रेरक शक्ति 2. ध्वनि कंपन (वाइब्रेशन) 3. मस्तिष्क की तरंगें 4. ध्वनि तरंगें और मानव 5. इच्छा शक्ति 6. संवेग (इमोशन)।

संगीत चिकित्सा पर शोध कर रहे चिकित्सकों, अनुसंधानकर्त्ताओं ने अपने प्रयोगों के दौरान पाया कि रोगी अपनी प्रकृति के अनुसार ही सुनता एवं उससे प्रभावित होता है। यदि उसकी प्रकृति के विपरीत रसयुक्त संगीत सुनना हो तो वह एकदम से बर्दाश्त नहीं कर पाएगा, अतः पहले उसकी प्रकृति के एवं पसंद के अनुसार ही संगीत सुनाया जाना चाहिए। इसी बात की पुष्टि करते हुए डॉ.

इरा. एम. आल्टशूलर ने मानसिक रोगियों पर प्रभाव के विषय में लिखा है – 'Thus when a patient is depressed, sad music (in minor keys) will capture him more readily than gay music. Gay music may in the beginning even irritate him. Hypnotical patients whose emotional tone is raised and who think fast, talk fast and walk fast can be more easily 'captured' by music with a fast tempo.'<sup>22</sup> अर्थात् जब रोगी निराश होता है, करुण संगीत (छोटे स्वरों में) उसके चित्त को उत्तेजक संगीत की तुलना में अधिक सरलता से प्रभावित कर लेता है। उत्तेजक संगीत आरंभ में उसे चिड़चिड़ा भी कर सकता है। मानसिक रोगी जिसका भावनात्मक स्तर बढ़ा हुआ रहता है तथा जो लोग तेज़ सोचते हैं और शीघ्रता से चलते हैं। तेज़ गति वाले संगीत से बड़ी सरलता से प्रभावित होते हैं।

इसी तरह अनुसंधानकर्त्ताओं ने पाया है कि भिन्न-भिन्न मनुष्य की संगीत के विषय में अपनी-अपनी पसंद होती है यथा – 'Every listener has his individual taste, his own pattern of associations, his particular degree of receptivity to tonal stimulation. These personal factors largely condition the listeners response & thus present real difficulties to the musical therapist.'<sup>23</sup>

अर्थात् – प्रत्येक श्रोता की अपनी स्वयं की पसंद होती है, उसका अपना एक समागम का तरीका होता है, उसके चित्त में भाव उत्पत्ति की विशेष स्थिति (दशा) होती है। ये व्यक्तिगत लक्षण श्रोता की प्रभूति को बड़े पैमाने पर प्रभावित करते हैं तथा संगीत चिकित्सकों को सही मायनों में कठिनाई प्रस्तुत करते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति की संगीत के प्रति अपनी विशिष्ट रुचि होने के कारण संगीत चिकित्सक को किसी भी रोगी को चिकित्सा हेतु संगीत सुनाने एवं सुनने की सलाह देने में काफी सोच समझ की आवश्यकता होती है। वे अन्य चिकित्सा पद्धति के चिकित्सकों की तरह एक ही संगीत को भी समस्त रोगियों को सुना नहीं सकते जिस तरह से चिकित्सक किसी औषधीय गोली की सलाह देते हैं। उसी तरह संगीत चिकित्सक औषधीय रूप में संगीत के उपयोग की सलाह नहीं



दे सकते। संगीत का चुनाव प्रत्येक श्रोता के कई प्रभावकारी लक्षणों की सही यथावत जाँच पर निर्भर करता है।

विश्वभर में ध्वनि वैज्ञानिक, संगीतज्ञ, वैज्ञानिक, डॉक्टर, निवारक, औषधि विशेषज्ञ, मनोविश्लेषक, वैज्ञानिक, शोध पत्र व किताबें लिख रहे हैं और प्रकाशित कर रहे हैं। वे इस बात पर जोर दे रहे हैं कि संगीत का हमारे जीवन में बहुत महत्व है। आहार की तरह संगीत बहुत ज़रूरी हो गया है।

प्राचीन काल से ही भारतीय सभ्यता में ध्यान लगाने अथवा मन पर नियंत्रण पाने पर जोर दिया जाता रहा है फिर भी वह प्राप्ति और प्रज्ञता के लिए संगीत पर निर्भर थी। पुरातन काल से ही हिंदू, निवारण और इलाज के लिए संगीत के मोहताज रहे हैं। ईश्वर की उपासना अक्सर वेदगान, जाप एवं कीर्तन के माध्यम से होती रहीं जो संगीतबद्ध हैं, जब एक समाज या मनुष्य संक्रामक बीमारियों, एलर्जियों या प्राकृतिक आपदाओं का शिकार होता था, तो राहत के लिए संगीत का अनुसरण होता था। इन आलेखों में ईलाज के तरीकों और ज़रूरी रागों का बहुमूल्य व्याख्यान है। संस्कृत में लिखी किताब राग चिकित्सा एक दस्तावेज़ की तरह है। प्रख्यात संगीतकारों, संगीत वैज्ञानिकों और कलाकारों ने भारतीय रागों को रोग निवारण और व्यधियों की चिकित्सा के लिए उपयोग किया है। उन्होंने रोग के अनुसार राग की उपर्युक्तता के आधार पर वर्गीकरण किया है।

‘आधुनिक समय में भारत में संगीत चिकित्सा अभी भी अंकुरित हो रही है। इसका विस्तार और विकास सीमित है। हाल में लोगों ने भारतीय संगीत द्वारा चिकित्सा (राग चिकित्सा) में बेहद रुचि दिखाई है। महान संगीतज्ञ एवं आयुर्वेदिक वैद्य डॉ. पांडुरंगा शास्त्री अपनी मृदंगम पर रागल्पना बजा कर दमे का इलाज करते हैं। वे राग भैरवी पर अनुसंधान कर रहे हैं। उनका प्रयोग बहुत रोचक है। उन्होंने नौ विभिन्न गायकों द्वारा गाए राग भैरवी की रिकोर्डिंग

नौ 'टच मी नॉट' (छुईमुई का पौधा) के सामने निरंतर एक महीना बजाया। वह पौधा जिसने अब्दुल करीम खान का गाया गीत सुना, 450 गुना ज़्यादा बढ़ा।

'डॉ. मंजुला जो विमहंस हॉस्पिटल, नई दिल्ली में मनोचिकित्सक हैं, मानसिक रोगियों को दवाई के साथ, रोज़ एक घंटा, सितार सुनवाती है और रोज़ रात को भजन (श्रवण) की खुराक देती है। यही इलाज नशीली दवाइयों की लत वाले लोगों को भी दिया जाता है।'<sup>24</sup>

'आयुर्वेद औषध ज्ञान कहता है कि भौतिक शरीर दोषों से प्रभावित होता है। शरीर में वाक, पित्त और कफ़ पाए जाते हैं। जब ये तीनों शरीर में संतुलित होते हैं, शरीर स्वस्थ रहता है। जब ये तत्व बदलते हैं, इनमें उतार-चढ़ाव होता है (और यह उतार-चढ़ाव समय पर भी निर्भर होता है) और संतुलन बिगड़ता है तो शरीर अस्वस्थ हो जाता है।

उतार चढ़ाव	समय-1	समय-2
कफ	7 am-11 am	7 pm-11 pm
पित्त	11 am-3 pm	11 pm-3 pm
वात	3 pm-7 pm	3 am-7 am

उन्होंने इस हिसाब से संगीत चिकित्सा सुविन्यस्त की है। इस सारणी के हिसाब से कफ का सुबह के काल में चढ़ाव होता है और वात का चढ़ाव रात को होता है। वे तकलीफ के हिसाब से विभिन्न राग की चिकित्सा देते हैं।

डॉ. नेहा मेहता ने 60 मरीजों (ओ पी डी) के साथ एक प्रयोग किया। 20 अधिक रक्तचाप वाले थे। 20 दमा ग्रस्त और 20 मानसिक असंतुलन के रोगी थे। उन्होंने हर प्रकार के 10 मरीजों को एक समूह में गठित किया।

रक्तचाप – ए

दमा – बी

मानसिक रोग – सी

‘ए’ समूह को अहीरभैरव सुनाया गया।

‘बी’ समूह को राग दरबारी कान्हड़ा सुनाया गया।

‘सी’ समूह के लोगों को बागेश्री सुनाया गया।

चिकित्सा 12 हफ्ते चली। इनके परिणामों को इनके शारीरिक और मानसिक सुधार की जाँच की गई। परिणाम उल्लेखनीय हैं। ‘ए’ समूह के लोग (जिनका रक्तचाप ज़्यादा था) अहीरभैरव रक्तचाप साधारण था और उनका सुबह का सिरदर्द गायब हो गया। ‘बी’ समूह के लोग राग दरबारी कान्हड़ा सुनने के बाद इन्हेलन (inhaler) के श्वास ले रहे थे और मानसिक मरीज़ बागेश्री सुनने के बाद शांत थे। इन परिणामों ने अन्य कई लोगों को संगीत चिकित्सा का प्रयोग करने की प्रेरणा दी।<sup>25</sup>

इस तरह हम संगीत की कई विशेषताएं स्पष्ट देख सकते हैं जहाँ वह कलात्मक, आध्यात्मिक एवं चिकित्सात्मक रूप से मनुष्य के जीवन में वृद्ध लेकर आता है। संगीत मानसिक प्रक्रिया और भावनाओं पर गहरा असर डाल उन्हें सकारात्मक परिवर्तन देता है जिससे हमारे स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। संगीत द्वारा मनुष्य स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन एवं शुद्ध आत्मा तक की उपलब्धि करने में सक्षम है।

## सन्दर्भ

- 1 भारतीय कला का अध्ययन, निहार रंजन राय, पृ.सं. 161–162
- 2 गुप्ता रूचि, (2006), 'भारतीय संस्कृति शारवत जीवन दृष्टि एवं संगीत', कनिष्क पब्लिशर्स, नई दिल्ली, पृ. 32
- 3 शर्मा, सुनीता (1996), *भारतीय संगीत का इतिहास* (आध्यात्मिक एवं दार्शनिक) संजय प्रकाशन, नई दिल्ली, पृ. 23
- 4 Shankar, Ravi, (1968) *My Music My Life*, Simon & Schuster, United States, pg. 17.
- 5 गुप्ता रूचि, (2006), 'भारतीय संस्कृति शारवत जीवन दृष्टि एवं संगीत', कनिष्क पब्लिशर्स, नई दिल्ली, पृ. 139
- 6 वही
- 7 सिंह, लावण्यकीर्ति, (2005), *संगीत संजीवनी*, कनिष्क पब्लिकेशर्स, दिल्ली, पृ. 139
- 8 लारियर्स, ऑस्टिन (1956) एम.डेए व्हाट इस थेरेपी इन म्यूज़िक थेरेपी? नेशनल एसोसिएशन फॉर म्यूज़िक थेरेपी की सातवीं वार्षिक कार्यवाही का रिपोर्ट, टोपेक, अमेरिका, पृ. 3।
- 9 साईराम, टी.वी., (2012), *रोग निवारक संगीत*, कम्प्यूप्रिंट, चैन्नई, पृ. 46
- 10 अखंड ज्योति (मासिक), नवम्बर 1989, पृ.सं.—37
- 11 डॉ. चमनलाल गौतम, (1973), *नाद योग, संस्कृति संस्थान*, बरेली, पृ.सं.—8
- 12 कुलकर्णी वसुधा, (1990), 'भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान', राजस्थानी ग्रंथगार, जोधपुर, पृ.सं.—138।
- 13 नवभारत टाइम्स, 16/8/1998
- 14 साईराम, टी.वी., (2012), *रोग निवारक संगीत*, कम्प्यूप्रिंट, चैन्नई, पृ. 6
- 15 जोगी, जी.वी. (29/11/1998) मुग्ध ही नहीं रोगमुक्त भी करता है संगीत, (लेख) नई दुनियाँ समाचार पत्र।

- 
- 16 जोगी, जी.वी. (27/8/99) संगीत से सँवारिए सेहत, (लेख), नई दुनियाँ समाचार पत्र
- 17 साईराम, टी.वी., (2012), *रोग निवारक संगीत*, कम्प्यूप्रिंट, चैन्नई, पृ. 34
- 18 वही।
- 19 सिंह, लावण्यकीर्ति, (2005), *संगीत संजीवनी*, कनिष्क पब्लिकेशर्स, दिल्ली।
- 20 लारियर्स, ऑस्टिन (1956) एम.डेए *व्हाट इस थेरेपी इन म्यूज़िक थेरेपी?* नेशनल एसोसिएशन फॉर म्यूज़िक थेरेपी की सातवीं वार्षिक कार्यवाही का रिपोर्ट, टोपेक, अमेरिका, पृ.सं.-73
- 21 सिंह, लावण्यकीर्ति, (2005), *संगीत संजीवनी*, कनिष्क पब्लिकेशर्स, दिल्ली, पृ.सं.- 149
- 22 डॉरोथी एम. शूलिऑन व मेक्स शोएन (लेख) *म्यूज़िक एंड मेडिसन संकलनकर्ता*
- 23 डॉ. ऑल्ट शूलर (लेख) – *म्यूज़िक इज़ अ थेरेप्युटिक एजेन्ट*, पृ.सं.-272
- 24 साईराम, टी.वी., (2012), *रोग निवारक संगीत*, कम्प्यूप्रिंट, चैन्नई, पृ. 56
- 25 वही।