

संगीत का नवीन आयाम : संगीत चिकित्सा

सारांश

संगीत का संबंध मनोभावों से है तथा मनुष्य की समस्त शारीरिक क्रियाएँ मन से जुड़ी हैं। आज वर्तमान समय में हर व्यक्ति चाहे वो किसी भी प्रोफेशन का हो तनावग्रस्त है। कोई भी प्राणी जब तक असंतुष्ट, तनावग्रस्त, कुंठित, दुःखी आदि रहेगा तब तक वह स्वस्थ नहीं रह पाएगा। अतः जब मनुष्य मानसिक एवं शारीरिक व्यथाओं से ग्रस्त होकर थक जाता है तो मन की उद्विग्नता को शांत कर पुनः सशक्त बनाने की क्षमता एक मात्र संगीत में ही है। संगीत चिकित्सा का उद्देश्य संगीत द्वारा जगत प्राणियों का स्वास्थ्य वर्धन व अनेक रोगों का उपचार भी है। संगीत को शारीरिक मनोवैज्ञानिक, नैतिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक प्रभाव भारतीय संगीत की सर्वोच्चता की पुष्टि करते हैं।

मुख्य शब्द : म्यूजिक थेरेपी।

प्रस्तावना

हर कला का मानव जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है, तथापि संगीत इस क्षेत्र में अग्रणी है। संगीत का प्रयोग मानव ने ईश्वरोपासना, मनोरंजन इत्यादि के अतिरिक्त चिकित्सकीय क्षेत्र में भी किया है। संगीत की चमत्कारी शक्ति के कारण संगीत का चिकित्सा के क्षेत्र में प्रयोग मानव द्वारा किया जाना स्वाभाविक है।

संगीत की इस चिकित्सकीय शक्ति पर हो रहे वैज्ञानिक अध्ययनों ने संगीत के नए रूप को हमारे सामने रखा है जिसे 'म्यूजिक थेरेपी' (सांगीतिक चिकित्सा पद्धति) कहते हैं। शारीरिक मानसिक थकावट या तनाव के बाद किसी संगीत के श्रवण से प्राप्त शांति एवं आनंद भी इसी का द्योतक है।

म्यूजिक थेरेपी स्वास्थ्य देखभाल के अन्तर्गत डिजाइन की गई एक शाखा है, जिसका उद्देश्य संगीत के विभिन्न प्रयोगों जैसे— संगीत को सुनाकर, गायन द्वारा, या अन्य संगीत से संबंधित गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करना है। यह अक्सर तनाव प्रबंधन कार्यक्रम के भाग या व्यायाम के साथ संयोजक के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है।

विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों की चिकित्सा में संगीत या म्यूजिक थेरेपी का प्रयोग कोई आधुनिक युग की देन नहीं है। अनेक युगों से संगीत द्वारा मानव विकारों का निवारण किया जाता रहा है। संगीत द्वारा चिकित्सा के प्रमाण हमें प्राचीन काल में भी प्राप्त होते हैं। सामवेद में रोगियों के उपचार के लिए राग गायन का विधान है, तो उपवेद गंधर्ववेद में भी संगीत का उपयोग किए जाने का उल्लेख मिलता है। 'संगीत मकरंद' में नारद जी लिखते हैं कि पॉंच, छ और सात स्वरों के राग मरीज के मन और शरीर को झंकृत करते हैं इसीलिए आयु वृद्धि के लिए पूर्ण रागों का गायन करना चाहिए। आयुर्वेद में शरीर की तीन धातुयें बताई गई हैं— वात पित्त कफ। इन तीनों का संतुलन बनाए रखने के लिए शब्द शक्ति, मंत्र शक्ति, और गीत शक्ति का प्रयोग होता रहा है। पहले संगीत चिकित्सक संगीतर्षी तुंबरू ने अपनी पुस्तक 'संगीत स्वराभूत' में लिखा है कि आयुर्वेद की वात धातु पर ऊंची व असमान ध्वनियां, पित्त पर गंभीर व स्थिर ध्वनियां और कफ के गुणों पर कोमल व मृदु ध्वनियां चमत्कारिक असर डालती हैं। यदि सांगीतिक ध्वनियों के जरिए संगीत इन तीनों धातुओं को संतुलित कर लिया जाए, तो रोगों की आशंका ही नहीं बचेगी। ऋग्वेद के गाथपति नामक चिकित्सक का तात्पर्य भी संगीत चिकित्सा से है। 'संगीत रत्नाकर', 'चरक संहिता', 'सुश्रुत संहिता', 'वासवराजीव', बाइबिल इत्यादि प्राचीन ग्रन्थों में संगीत द्वारा चिकित्सा के स्पष्ट वर्णन मिलते हैं। विदेशी ग्रंथों में म्यूजिक थेरेपी का सबसे पहला वर्णन तुर्की फारसी मनोवैज्ञानिक अल-फराबी के निबंध 'मीनिंग ऑफ द इंटेलेक्ट' में मिलता है। 17 वीं सदी में पश्चिम के रॉबर्ट

श्वेता खरे

शोधार्थी,

संगीत विभाग,

इलाहाबाद विश्वविद्यालय,

प्रयागराज, उ.प्र., भारत

बर्टन ने अपनी पुस्तक इनॉटोमी ऑफ मेलेन्कोली में लिखा कि संगीत तथा नृत्य मानसिक रोगों के लिए बेहद महत्वपूर्ण है।

एक प्राचीन भारतीय पाठ के अनुसार, स्वर शास्त्र और राग शरीर में कई महत्वपूर्ण तंत्रिकाओं पर नियंत्रण करते हैं। यह माना जाता है कि स्वर और श्रुति का पालन राग के अनुकूल किया जाये तो ये शरीर में विशेष रूप से तंत्रिका को प्रभावित भी कर सकता है। दरबारी कान्हड़ा, खमाज और पूरिया जैसे कुछ राग मिर्गी, मानसिक तनाव को कम करने में मददगार है।

संगीत प्राचीन काल से एक चिकित्सकीय पद्धति रूप में स्वीकार किया जा रहा है। संगीतज्ञ बैजू-बावरा द्वारा राग पूरिया गाकर वनराज सिंह की अनिद्रा को दूर करना, तानसेन द्वारा दीपक राग गाकर एक अस्वस्थ शहजादी को स्वस्थ करना, पं० ओमकार नाथ ठाकुर द्वारा इटली के तानाशाह की अनिद्रा को दूर करना इत्यादि ऐसे कई उदाहरण मिलते हैं जो संगीत का चिकित्सा में प्रयोग का प्रमाण देते हैं। दरअसल, म्यूजिक थेरेपी मेटाबालिज्म को तेज करती है और मांसपेशियों की ऊर्जा बढ़ाती है।

मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि संगीत मन की तीनों अवस्थाओं चेतन, अवचेतन तथा अचेतन पर प्रभाव डालता है। विभिन्न रोगों पर संगीत के प्रभाव को देखते हुये कई वैज्ञानिकों और संगीत चिकित्सा के समर्थकों ने जो मत दिये हैं वो इस प्रकार हैं—

संगीत विशेषज्ञ डॉ० वी०सी० ने, “संगीत चिकित्सा को मानसिक रोगों की एक अचूक दवा बतलाया है।”

डॉ० वी० चौधरी के अनुसार “संगीत चिकित्सा आत्म-विमोह, गाइनोफ्रेनिया, मंदबुद्धि, अथवा मानसिक विकृति वाले बाल, युवा और वृद्ध सभी आयु वर्ग के रोगियों के लिए उपयोग में लायी जा रही है। यह पद्धति सुनने या बोलने में अक्षम या दृष्टिदोष अथवा तालु में छिद्रवाले रोगियों के लिए भी उपयुक्त साबित हुई है।”

पी०डी० मिश्र एवं वीणा व्यवहार के अनुसार “संगीत के माध्यम से रोगी की दबी हुई इच्छाओं एवं संवेगों को चेतन स्तर पर लाने का प्रयास किया जाता है। वह नई आशा एवं उत्साह के साथ समस्या निराकरण का प्रयास करता है। उसको संगीत से नई स्फूर्ति प्राप्त होती है तथा संवेगों का दबाव भी कम होता है। संगीत से रोगी में आशा का संचार होता है, दुःख में कमी आती है तथा शारीरिक क्रियाएँ सामान्य रूप से कार्य करने लगती हैं।”

डॉ० एस० श्रीनिवासन के अनुसार, — Anxiety, depression, schizophrenia, mental retardation, autism, Psychosomatise, disorders of various descriptions, insomnia, behavioural disorders pertaining to aggression phobias, sexual deviations, drug abuse and the like are amenable to supplementary therapy with music.

संगीत चिकित्सा के समर्थकों का सुझाव है कि संगीत चिकित्सा के माध्यम से, ऑटिज्म और एसपरजर जैसे विकारों से पीड़ित रोगियों का इलाज किया जाना संभव और प्रभावकारी बनाया जा सकता है। सर्वे की एक रिपोर्ट के अनुसार अमेरिका और यूरोप के अनेक देशों में पार्किंसन, आटिज्म, अल्जाइमर के मरीज अस्पतालों में

इलाज कराने साथ-साथ म्यूजिक की तरफ आ रहे हैं। मेडिकल साइंस के अनेक शोधों से यह स्पष्ट हो चुका है प्रतिदिन 20 मिनट मनपसंद संगीत को सुनने से बहुत ही बीमारियों से छुटकारा मिलता है। जर्नल ऑफ हेल्थ साइकोलॉजी में प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार क्लासिकल म्यूजिक से ब्लड प्रेशर और हृदय दुरुस्त रहते हैं। इसके अतिरिक्त आनुवांशिक विकारों, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, और न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर जैसे रोगों में भी संगीत का प्रयोग लाभदायक है।

वर्तमान समय में वैज्ञानिकों और चिकित्सकों ने यह प्रमाणित कर दिया है कि 80 से अधिक बीमारियों का मूल कारण मानसिक तनाव है और इसके नियंत्रण की क्षमता संगीत में है। केवल स्वर और राग ही नहीं अपितु ताल एवं लय भी इसके सहायक उपकरण हैं परन्तु इसमें स्वरों का विशेष महत्व है। संगीत चित्त को स्थिरता प्रदान करता है, जिससे व्यक्ति तनावरहित हो जाता है। मानसिक रूप से विकृष्ट एवं अन्य असाध्य मानसिक एवं शारीरिक रोगों के लिए संगीत अत्यन्त उपयोगी सिद्ध हुआ है। इस चिकित्सा पद्धति का सबसे महत्वपूर्ण पक्ष यह है कि इस चिकित्सा का कोई दुष्परिणाम नहीं हो सकता, यह किसी भी परिस्थिति में लाभदायक ही होगा।

भारतीय शास्त्रीय संगीत के बहुत से राग चिकित्सकीय गुण से भरपूर हैं। हाल में हो रहे शोध कार्यों से रागों के दैहिक और शारीरिक प्रभाव प्रकाश में आ रहे हैं। प्रत्येक राग की अपनी अलग प्रकृति और अलग-अलग रोगों पर अलग-अलग असर होता है जैसे— हृदय रोग के लिए राग दरबारी, राग सारंग, अस्थमा के लिए राग मालकौंस, राग ललित, राग दरबारी ब्लड प्रेशर के लिए राग भैरवी, राग भूपाली, अनिद्रा के लिए राग भैरवी, राग सोहनी, डिप्रेशन के लिए राग बिहाग, राग मधुवती, सिर दर्द के लिए राग भैरव, याददाश्त के लिए राग शिवरंजनी इत्यादि सुनना अधिक लाभदायक होता है। बेंगलुरु के स्वामी सच्चिदानंद मूर्ति ने अनेक रोगों के लिए बकायदा कुछ संगीत रचनाएँ तैयार की हैं। उनके अनुसार म्यूजिक थेरेपी में कैसेट, सीडी से संगीत सुनने से ज्यादा असर खुद संगीत गाने बजाने से होता है, क्योंकि इससे जीभ, तालु, होंठ, कंठ की सक्रियता शरीर में प्रभाव उत्पन्न करती है। रागों का चिकित्सकीय गुण विभिन्न प्रकार के स्वर लगाने पर निर्भर करता है। यही स्वर मनुष्य के हार्मोन्स को नियंत्रित कर शरीर को संतुलित करके रोगाणुओं से मुक्त रखने में सक्षम है। कई प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि रागों के गायन एवं वादन का मानव मस्तिष्क पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है। राग रिसर्च सेन्टर में कार्यरत डॉक्टरों, मनोचिकित्सकों, संगीतज्ञों आदि ने भारतीय शास्त्रीय रागों के प्रभाव को स्वीकारते हुये माना है कि इसके प्रभाव से पागलपन, मिर्गी, अनिद्रा, उच्च व निम्न रक्तचाप, हृदय की बीमारी जैसी बीमारियों में सकारात्मक लाभ मिलता है।

भारत ही नहीं अपितु पाश्चात्य देशों में भी म्यूजिक थेरेपी के महत्व को वैज्ञानिक रूप दिया जा रहा है। अमेरिका में म्यूजिक थेरेपी 1944 से प्रचलित थी। जब मिशिगन स्टेट यूनिवर्सिटी में दुनिया का पहला स्नातक.पूव

डिग्री कोर्स तथा कैनसास विश्वविद्यालय में पहली बार स्नातक पाठ्यक्रम शुरू किया गया। ब्रिटेन में संगीत चिकित्सा का पथ प्रदर्शन फ्रांस की सेलो वादक जूलियट एल्विन ने किया। यह म्यूजिक थेरेपी का एक ऐसा रूप है, जो नोरडॉफ राबिन्स स्कूल ऑफ म्यूजिक थेरेपी के साथ मिलकर संगीत चिकित्सा के दो प्रारूप बनाती है। नोरडॉफ राबिन्स स्कूल ऑफ म्यूजिक थेरेपी ब्रिटेन, अमेरिका, दक्षिण अफ्रीका, आस्ट्रेलिया और जर्मनी में संगीत चिकित्सा सत्र चलाता है। ब्रिस्टल, कैंब्रिज, कार्डिफ, एडिनबर्ग और लंदन में मास्टर्स प्रोग्राम चल रहे हैं। अस्पतालों में रोगियों को नियमित संगीत सुनाया जाता है, जिससे वे अपेक्षाकृत शीघ्र स्वस्थ हो जाते हैं। संगीत के द्वारा चिकित्सा के अन्तर्गत मनोरोगों के लिए चीन में 'इलेक्ट्रोम्यूजिक चिकित्सा पद्धति' भी अपनाई जा रही है। इंग्लैण्ड व अमेरिका में संगीत के माध्यम से नशे के अभ्यस्त लोगों का इलाज किया जा रहा है। इसके अतिरिक्त सर्जरी, प्रसव पीड़ा, दंत-शल्य चिकित्सा, हृदय रोग, बुखार व अन्य पीड़ाजनक बीमारियों का निवारण भी संगीत के द्वारा किया जा रहा है। डर, भय, तनाव एवं मानसिक दुर्बलता के निवारण हेतु तो संगीत बहुत बड़ी दवा है।

संवेगात्मक रूप से अनियंत्रित और मानसिक दृष्टि से अस्वस्थ बालकों पर संगीत चिकित्सा का प्रभाव अत्यंत कारगर साबित हुआ है। ऐसे बच्चों को जिनका मस्तिष्क किसी भी शारीरिक और मानसिक क्रिया को करने में अक्षम रहा है, इन्हें भी इस चिकित्सा से लाभ पहुँचाया जा सकता है।

इसमें कोई शक नहीं है कि संगीत हमारे दिल, दिमाग, आत्मा तीनों को प्रभावित करता है। संगीत हमारे मन मस्तिष्क, शरीर और भावनाओं पर सकारात्मक प्रभाव डालने में एक प्रेरक की तरह कार्य करता है। संगीत एक जादुई माध्यम और एक बहुत शक्तिशाली उपकरण है। संगीत में वो शक्ति है कि वो हर इन्द्रियों को प्रसन्न कर हमें शांत महसूस करा सकता है।

संगीत हमारे रचनात्मकता व एकाग्रता को बढ़ाता है। यह हमारे संज्ञानात्मक क्षमता में भी सुधार करता है। मनोवैज्ञानिक जार्ज लोजिनोव ने याददाशत और सीखने की क्षमता पर संगीत के प्रभाव का परीक्षण किया और अपने अध्ययन में यह पाया कि जब विदेशी भाषा सीखते समय छात्रों ने शास्त्रीय संगीत सुना तो उन्होंने एक दिन में लगभग 1000 नए शब्द सीखे। इससे यह स्पष्ट होता है कि संगीत से स्मृति और प्रतिधारण की क्षमता में वृद्धि होती है।

संगीत का प्रभाव रक्तचाप, हृदयगति और श्वास गति के साथ-साथ अल्जायमर और डिमेंशिया जैसे रोगों पर भी दिखाई पड़ता है। अध्ययन बताते हैं कि अल्जायमर और डिमेंशिया से पीड़ित रोगी को इस थैरेपी से 50% तक आराम पहुँचाया जा सकता है।

ऑटिज्म जैसी बीमारी से पीड़ित बच्चों को दूसरों से संवाद करने में परेशानी होती है जिससे वे अपनी निजी दुनिया तक ही सीमित रहते हैं। संगीत का प्रयोग इस स्थिति में लाभदायक रहता है। संगीत ऐसे बच्चों को

भावनात्मक बल प्रदान कर दूसरों के साथ बातचीत करने और खुद को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने में प्रोत्साहित करता है। संगीत में गायन, वादन, नृत्य तीनों ही विधाएं चिकित्सकीय गुण से भरपूर हैं।

विभिन्न अनुसंधानों से पता चलता है कि नींद ना आने की बीमारी के रोगियों में से 80% रोगियों के लिए सौम्य मृदु संगीत और शास्त्रीय संगीत उपयोगी सिद्ध हुआ है। उच्च रक्तचाप को कम करने के लिए, अल्जायमर्स के रोगियों के हाथ तथा पैरों पर काबू रखने के लिए भी संगीत का प्रयोग किया जा रहा है।

स्वास्थ्य पर संगीत के प्रभाव को लेकर हो रहे वैज्ञानिक अध्ययनों में सामने आ रहा है कि संगीत सुनने से दिल की धड़कन नियमित होती है, डिप्रेशन दूर होता है, बेचैनी घटती है और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है। ऑपरेशन के दौरान व उसके बाद दर्द निवारक दवाइयों की जरूरत कम होती है। पार्किंसन के रोगी के अंगों में स्थिरता आती है और उन्मादी लोगों पर भी संगीत का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

संगीत की इसी आरोग्य दायिनी शक्ति पर निरन्तर शोधकार्य सम्पूर्ण विश्व में सक्रिय रूप से किये जा रहे हैं व इसके लाभकारी परिणामों को देखते हुए ये कहा जा सकता है कि यदि विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के साथ सहायक पद्धति के रूप में स्वीकार किया जाये तो भविष्य में गंभीर रोगों के इलाज की संभावनाएं बढ़ सकती हैं।

अध्ययन का उद्देश्य

संगीत में रागों के चिकित्सकीय गुणों तथा प्रभावों पर प्रकाश डालना है।

साहित्यावलोकन

प्रस्तुत लेख के लेखन के लिए उपलब्ध साहित्य का अवलोकन किया गया है। इसमें प्रमुख रूप से पुस्तकों तथा पत्रिकाओं की सहायता ली गई है।

संकल्पना तथा परिकल्पना

प्रस्तुत लेख के मूल में यही संकल्पना है कि संगीत में गायन, वादन, नृत्य तीनों ही विधाएं चिकित्सकीय गुण से भरपूर हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों से भी इसी तथ्य की पुष्टि होती है।

अनुसंधान रेखा चित्र

प्रस्तुत लेख के लेखन में सिद्धांत विधि का उपयोग किया गया है जिसका स्रोत अनेक विश्वसनीय स्तर की पुस्तकें, पत्रिकाएं तथा ऑनलाइन वेबसाइट्स हैं।

निष्कर्ष

संगीत के प्रभावों के जो अध्ययन किये गए हैं उनके नतीजों को देखें तो पता चलता है कि यह शरीर के भीतरी और बाहरी गतिविधियों को बहुत खामोशी से प्रभावित करता है। संगीत मेटाबॉलिज्म को तेज करता है, मांसपेशियों की ऊर्जा बढ़ाता है, श्वास प्रक्रिया को नियमित करता है।

संगीत उपचार की विधि होने के साथ-साथ एक उचित व्यायाम भी है। संगीत योग प्रणाली का एक प्रकार है, जो मधुर ध्वनि के माध्यम से मानव जीवन पर कार्य करता है और आत्मज्ञान की हद तक उसके उचित

विकास में सहायक है। संगीत ना केवल सुनने वाले के लिए बल्कि स्वयं गायन करने वाले के लिए भी उपयोगी होता है। एक शोध से पता चलता है कि संगीत से जुड़े हुए व्यक्ति कम बीमार पड़ते हैं।

संगीत ना केवल मानव-जीवन को अपितु आस-पास के परिवेश को भी प्रभावित करता है। इससे संगीत के 'स्वर-शक्ति' का अनुमान लगाया जा सकता है। इसके प्रभाव से वनस्पति व पशु पक्षी भी अछूते नहीं रहे हैं।

आनंद तनाव, दुख आदि हृदय की व्याधियों को कम करने का एक मात्र माध्यम है और आनंद का सर्वश्रेष्ठ माध्यम संगीत ही है।

अंत टिप्पणी

1. परांजपे, डॉ शरद चंद्र श्रीधर, संगीत बोध, मध्यप्रदेश हिंदी ग्रंथ अकादमी 2004
2. सिंह, लावण्य कीर्ति "काव्या", संगीत संजीवनी, कनिष्क पब्लिकेशंस 2005
3. दत्ता, डॉ० पूनम, भारतीय संगीत शिक्षा और उद्देश्य, कनिष्क पब्लिकेशंस 2004
4. संगीत अंक-अगस्त 2011
5. शर्मा, डॉ. महारानी, संगीत चिकित्सा, कनिष्का पब्लिशर्स 2014
6. Nalpat, Suvama, Raagchikitsa (Music Therapy), Readworthy Publications Pvt. Ltd, 2008
7. Sharma, Dr. Krishna N. and Sharma, Jyoti, Practical Music Therapy (Handbook of Indian Classical Music), Createspace Independent Publisher 2006
8. परांजपे, डॉ शरद चंद्र श्रीधर, संगीत बोध, मध्यप्रदेश हिंदी ग्रंथ अकादमी 2004
9. अमर उजाला 28 July 2019