

Electronic Journal of Advanced Research

An International Peer review E-Journal of Advanced Research

Ekkuo thou ea l ahr fpfdRI k ds0; ki d vk; ke% , e i fj"kyu

I dkj ckj /kps

1 ,e0 fQy0 II I e] 'kk0 Bk0 j.ker fl g egkfo | ky;] jhok

Received: 19/12/2017

Revised: 21/12/2017

Accepted: 30/12/2017

'kkk I kjkak

हमारा भारतीय संगीत सदियों से मानव जीवन का अनिवार्य अंग बनकर अपनी विंश्ट एवं महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करता चला आ रहा है।

संगीत चिकित्सा का प्रावधान प्राचीन काल से ही प्रचार में है। भारत सहित सम्पूर्ण वि व में इसके उदाहरण हमें देखने को मिलते हैं। इस युग में संगीत चिकित्सा प्रयोग के बारे में श्री उमे ठ जो श्री ने अपनी भारतीय संगीत के इतिहास में लिखा है। कि कोई बीमार पड़ता था तो वह लोग उसे दवा नहीं देते थे। बल्कि संगीत द्वारा ही उसका उपचार करते थे।

इस प्रकार संगीत के द्वारा चिकित्सा के वैज्ञानिक तथ्य प्रमाणित हो जाते हैं और इन वैज्ञानिक तथ्यों को न केवल भारतीय चिकित्सकों ने स्वीकार किया वरन् पाश्चात्य चिकित्सकों ने भी संगीत की चिकित्सा पद्धति की उपयोगिता को स्वीकार किया है।

वर्तमान समय में संगीत चिकित्सा का बहुधा प्रयोग चिकित्सा संस्थानों में देखा जा सकता है। एवं आगे भी इस क्षेत्र में अनुसंधानकार्य जारी है। जिसका परिणाम सुखद एवं अत्यन्त ही लाभकारी सिद्ध होगा।

fooj.k &

हमारा भारतीय संगीत सदियों से मानव जीवन का अनिवार्य अंग बनकर अपनी विंश्ट एवं महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करता चला आ रहा है। भारतीय संगीत सम्पूर्ण वि व में अपनी भावात्मकता, रसात्मकता एवं चमत्कारी भावित के लिए प्रसिद्ध है। प्राचीन काल से भारतीय संगीत अपनी विंश्टता के कारण सांगीतिक क्षोभमण्डल पर दैव्यदिप्तमान नक्षत्र की भौति सदैव विराजमान रहा है। संगीत का

Electronic Journal of Advanced Research

An International Peer review E-Journal of Advanced Research

उद्दे**य** आनन्दप्राप्ति एवं सौन्दर्य बोध तो है ही, साथ ही वैज्ञानिक प्रबुद्ध वर्ग एवं भौगोलिकताओं ने संगीत की वास्तविक उपयोगिता को भी समझ लिया है। मनोरंजन के साथ-साथ समाज को अनु ासित करने, उत्तम चरित्र निर्माण में, रोग चिकित्सा तथा नैतिक गुणों के विकास इत्यादि प्रक्रियाओं में संगीत सक्रिय भूमिका निभा रही है। वर्तमान में संगीत के माध्यम से भारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की विकृतियों के निराकरण हेतु संगीत चिकित्सा के प्रयोग बड़े उत्साह वर्धक सिद्ध हो रहे हैं।

तनावपूर्ण जीवन भौली में मानसिक तनाव एवं असंतुलन से बचना बहुत कठिन है। परन्तु इससे निजात पाने का सबसे प्रभाव गाली एवं भाक्त माध्यम है।

संगीत चिकित्सा का प्रावधन प्राचीन काल से ही प्रचार में है। भारत सहित सम्पूर्ण वि व में इसके उदाहरण हमें देखने को मिलते हैं। भारत के इतिहास पर यदि दृष्टिपात किया जाये तो वैदिक काल से ही हमें सांगीतिक चिकित्सा के चिन्ह प्राप्त होते हैं। सर्वत्र प्रथम संगीत के चिकित्सीय प्रयोग का उल्लेख हमें ताम्र युग से मिलता है। इस युग में संगीत चिकित्सा प्रयोग के बारे में श्री उमे । जो गी जी ने अपनी पुस्तक “भारतीय संगीत का इतिहास” में लिखा है कि जब कोई बीमार पड़ता था तो यह लोग उसे दवा नहीं देते थे बल्कि संगीत द्वारा ही उसका उपचार करते थे और इस सांगीतिक उपचार से अनेक व्यक्ति स्वस्थ और सुन्दर भी बन जाते थे। वैदिक युग में रचा गया सांगीतिक ग्रन्थ ‘सामवेद’ में रोगों के उपचार के लिए राग विधान मिलता है। वेदों के मंत्र भी उनके सांगीतिक एवं भाविक प्रभाव को ध्यान में रखकर रचे गए, इसीलिए मंत्रों से लाभ प्राप्त करने के लिए उनका सख्त उच्चारण किया जाता था।

पं. नारदमुनि ने अपने ग्रन्थ ‘संगीत मकरन्द’ में लिखा है “किसी व्याधि को दूर करने, भातु का ना । करने और भय, भोक में किसी व्याधि या दारिद्रय के संताप या वि य ग्रहमोचन के लिए भारीरिक स्वास्थ्य और मंगल के लिये औड़व रागों का गायन करना चाहिए।

आचार्य भारंगदेव ने भी अपने ग्रन्थ ‘संगीत रत्नाकर स्वराध्याय में स्वरों के उत्पत्ति का वर्णन करते हुए विभिन्न स्वरों से सम्बन्धी स्नायुओं, चक्रों एवं भारीरिक अंगों का वर्णन विस्तार पूर्वक किया है वि शतः सामवेद की ऋचाओं का गायन हृदय रोगियों के लिए किया गया है।

मध्यकाल में अकबर दरबार में संगीत सम्प्राट तानसेन द्वारा दीपक राग गाने से अग्नि प्रज्वलित होना व उनकी सुपुत्री व गुरु भगिनी के द्वारा राग मेघ की अवतारणा द्वारा भारी अग्नि ज्वलन धीरे धीरे भान्त करना हमाने राग संगीत के चिकित्सीय प्रभाव को दर्शाता है उससे यह प्रमाणित होता है कि इस समय में भी संगीत चिकित्सा का महत्व था ।

Electronic Journal of Advanced Research

An International Peer review E-Journal of Advanced Research

आधुनिक काल में भी कई संगीतकारों, वैज्ञानिकों आदि ने अपने भोध एवं प्रयोगों के द्वारा संगीत चिकित्सा की उपयोगिता को सुदृढ़ किया है। संगीत पर वैज्ञानिक दृश्टिकोण से विचार करते हुए अगर हम देखें तो कई प्रेरणाएँ सम्मुख आते हैं। जैसे कौन-सा राग गाने एवं बजाने से कौन सी बीमारी ठीक होती है?

बड़ौदा में एम.एस. वि. विद्यालय द्वारा कुछ प्रयोग उन रोगियों पर किये गए जो हृदय रोग, कुंठित मन, कम सुनते थे। यह पाया गया कि रागों में विहाग, मालकंस, रामकली, हिंडोल, देवाकार ललित और जयजयतन्ती इन रोगियों के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

विभिन्न वैज्ञानिकों ने इस ओर भी अनुसन्धान किया कि मलेरिया, अनिद्रा, मिरगी, क्षयरोग, कब्ज, टायफायड और अन्य बहुत से रोग विभिन्न रागों जैसे हिंडोल, मारवा, बिलावल, तिलंग, रामकली, मुल्तानी, खमाज इत्यादि के गायन-वादन से ठीक किये जा सकते हैं। इसी प्रकार अड़ाना, दरबारी, कान्हडा, आदि राग भी विभिन्न रोगों उपचार में सहायक हैं। राग जयजयतन्ती का गायन भी रोग निवृत्ति में विशेष प्रभावी है। राग भैरवी अच्छी निद्रा और रोगियों को भाँति प्रदान करती है। स्मरण भावित बढ़ाने में फिलावरंजनी, तनाव को कम करने में राग तोड़ी सहायक सिद्ध हुए हैं। इसी प्रकार अनेकों ऐसे कई राग हैं जो कि कई भयंकर बीमारियों से निजात दिलाने में पूर्ण रूप से सहायक हैं।

वर्तमान युग में पं. ओंकारनाथ ठाकुर ने संगीत द्वारा चिकित्सा कई प्रयोग किये। 1933 ई. में इटली के राजा अनिद्रा रोग से ग्रसित थे। पं. ओमकार नाथ ठाकुर ने राग “पूरिया” गाकर उन्हें अनिद्रा रोग से निवृत्ति किया।

अनिद्रा रोग के ही एक और प्रयोग में डॉ. जेक्सन पॉल ने अनिद्रा रोग से ग्रस्त एक रोगी को सितार पर भरतीय भास्त्रीय संगीत की एक रागिनी सुनाई, जिसे सुनने के दस मिनट के अन्दर ही वह सो गया। दो घंटे सोकर उठने के बाद उसने बताया कि सितारकी झँकार से मुझे लगा कि जैसे मेरी नसों में रस प्रवाहित हो रहा हो।

समाचार पत्र ‘पॉचजन्य’ में प्रकाशित पं. जसराज जी के एक साक्षात्कार के अनुसार सन् 1976 में उन्होंने ‘टाटा कैंसर इन्स्टीट्यूट’ में एक बालक को जो अपने जीवन की अन्तिम सासें ले रहा था, पं. जी ने उस बालक को संगीत उपचार के द्वारा चलने लायक कर दिया, इस घटना के बाद वह बालक 1 महीना 10 दिन तक जीवित राहा।

MKW, MoMZ i MKVI dh ने संगीत चिकित्सा के अन्य प्रयोग में पाया कि संगीत की मदद से मनुष्य की कार्यक्षमता बढ़ाई जा सकती है, और काम के दौरान संगीत सुनते-सुनते वह कम थकान महसूस करता

Electronic Journal of Advanced Research

An International Peer review E-Journal of Advanced Research

है। यह प्रयोग छमू श्रमतेल की श्रीसल मेयरर्स कम्पनी के कर्मियों पर किया गया। इस प्रयोग में उन्हें काम के दौरान सुबह 8: 30: 9: 30: बजे तक दोपहर को 11: 30: से 1: 30 बजे तक और भास्म को उसे 4 बजे तक संगीत सुनाया गया और पाया गया कि कर्मचारी पहले की अपेक्षा कम थके हुए हैं।

MKW - , MoMz i MKV | dh की पुस्तक “**Music for your health**” के अनुसार “**The medical research council in England**” ने एक प्रयोग में पाया कि कर्मचारियों को काम करने के दौरान संगीत सुनाने से उत्पादन में 6 से 11 प्रति गत की वृद्धि हुई।

विभिन्न मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि संगीत मन की तीनों अवस्थाओं चेतना, अवचेतन तथा अचेतन मन पर प्रभाव डालता है। हंसराज भाटिया के अनुसार “मधुर उत्तेजनापूर्ण संगीत सुनने से कई पुरानी स्मृतियाँ और संवेग पुनर्जीवित हो जाते हैं।” पी.डी.मिश्र एंव वीणा व्यवहार के मतानुसार संगीत के माध्यम से रोगी की दबी हुई इच्छाओं संबेगां को चेतना सतर पर लाने का प्रयास किया जाता है। वह नई आ गा उत्साह के साथ समस्या निराकरण का प्रयास करता है। उसको संगीत से नई स्फुर्ति प्राप्त होती है तथा संवेगों का दबाव कम होता है। संगीत के द्वारा रोगी में नई आ गाओं का संचार होता है उसके दुःख में कमी आती है तथा उसकी भारीकि कियाएँ सामान्य रूप से कार्य कराने लगती है।

vVV “kj ds vuq kj, “संगीत में रोगी के संवेगात्मक एवं बोद्धिक पहलुओं का जागृत करने की भावित होती है। इसे सुनते ही रोगी की मन: स्थिति परिवर्तित हो जाती है। इसके फलस्वरूप उसके ध्यान को बुरे विचरणों से हटाकर सुन्दर एवं स्वस्थ विचारों पर लगाया जा सकता है। संगीत का सुनने मात्र से रोगी में रक्तचाप, रसपाक प्रक्रिया आदि कई प्रकार के भारीरिक परिवर्तन होते हैं, साथ ही उसके ध्यानायाम में भी वृद्धि होती है।

इसके अतिरिक्त संगीत चिकित्सक, संगीत को एक दर्द निवारक औषधि भी मानते हैं। इस बात की पुश्टि हेतु **Frezo** स्थित कैलीफोर्निया वि विद्यालय में कार्यरत मनोवैज्ञानिक ‘जेनेट लेप’ ने पॉच सप्ताह तक माईग्रेन के सरदर्द से पीड़ित 30 मरीजों का अध्ययन किया। इनमें से कुछ लोगों को उनका पसन्दीदा संगीत सुनाया गया, कुछ लोगों को दिल की धड़कन व रक्तचाप सामान्य रखने सम्बन्धी विश्राम की तकनीके बताई गई, और बाकी लोगों को कुछ नहीं का गया। अंततः पता चला कि संगीत सुनने वाले व्यक्ति सबसे उत्तम स्थिति में थे। उनमें से केवल 16–17 ही लोग ऐसे थे जिन्हें बाद में दर्द हुआ। परन्तु यह दद्र पहले से हल्का था और जल्दी ही वह भी समाप्त हो गया।

ऑस्ट्रेलियाई वैज्ञानिकों के अनुसार संगीत सुनने से पीठ एवं जोड़ों का दर्द से छुटकारा मिलता है अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि यह हवाई बाते नहीं है बल्कि हकीकत है ‘वैज्ञानिकों के अनुसार संगीत

Electronic Journal of Advanced Research

An International Peer review E-Journal of Advanced Research

हमारे ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम पर असर डालता है। गौरतलब है कि यह नर्वस सिस्टम हमारे ब्लड प्रे ए, हार्टबीट और ब्रेन फंक न से जुड़ा हुआ है।

अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि संगीत वि शेष रूप से गर्दन, पेट आगर पीठ दर्द से राहत दिलाने में अहम भूमिका निभाता है। उन्होंने वैज्ञानिकों सल्यजवर्ग के एक अस्पताल में लगातार एक वर्श से अधिक अध्ययन किया। इस अध्ययन में 18–65 वर्श की आयु के लोग भासिल थे। दर्द से पीड़ित एक ग्रुप के लोगों को दवा देकर एक ऐसे रूम में बैठाया जाता था, जहाँ विभिन्न प्रकार का मधुर संगीत बजाता रहता था जबकि दूसरे ग्रुप के लोगों को केवल दवा देकर एक सामान्य रूम में बैठाया जाता था। कुछ समय प चात् परीक्षणों से ज्ञात हुआ कि जिन लोगों को संगीत का आनन्द दिया गया था उन्हें दर्द से जल्दी छुटकारा मिल गया जबकि दूसरे ग्रुप के लोग लम्बे समय तक दर्द से पीड़ित बने रहे थे।

MKW , u- fdaty जो कि एक कु ल सितारवादक है के अनुसार ऑपरे न थियेटर के लिये संगीत औशधि का काम करता है। यह डॉक्टर तथा अन्य स्टॉफ के तनाव को तोम कम करता ही है साथ ही रोगियों के भय तथा तनाव को भी कम करता है।

उदयपुर के 'रवीन्द्रनाथ टैगोर आयुर्विज्ञान महाविद्यालय' के प्रमुख नेत्र चिकित्सक डॉ. आर. एस. जैन ने अपने भोध में यह तथ्य प्रस्तुत किया है कि संगीत की मधुर स्वर-लहरियों नेत्र-रोगियों को आनन्द देने के साथ-साथ उनके धारों को भी भींघ भरने में सहायक होती है। संगीत द्वारा 25 प्रति त नेत्र भावित बढ़ सकती है। दन्त चिकित्सा में भी संगीत का सहारा लिया जा रहा है और ओरल सर्जरी के समय संगीत को ऑडिया-ऐनेस्थिसिया के रूप में रोगियों को प्रयुक्त किया। संगीत चिकित्सा से यह अनुभव किया गया है कि संगीत महिलाओं के लिए गर्भावस्था के पूरे नौ माह तक बहुत लाभदायक होता है। गर्भावस्था के दौरान वि शेष संगीत सुनने से गर्भवती स्त्रियों के स्वास्थ्य पर लाभदायक परिणाम देखने को मिलता है तथा साथ ही संगीत चिकित्सा से यह भी सिद्ध हुआ कि संगीत के प्रभाव के फलस्वरूप अपरिपक्व अंत अधिक तेजी से बढ़ने लगते हैं।

इस प्रकार संगीत के द्वारा चिकित्सा के वौनिक तथ्य प्रमाणित हो जाते हैं और इन वैज्ञानिक तथ्यों को न केवल भारतीय चिकित्सकों ने स्वीकार किया वरन् पाश्चात्य चिकित्सकों ने भी संगीत की चिकित्सा पद्धति की उपयोगिता को स्वीकार किया है। वर्तमान में संगीत चिकित्सा के प्रचार-प्रसार में अनेक संस्थाएं प्रयासरत हैं। सन् 1944 में 'मिंगन विश्वविद्यालय' द्वारा संगीत चिकित्सा का प्रथम पाठ्यक्रम तैयार किया गया। सन् 1946 में कन्यास वि विद्यालय में सर्वप्रथम इस पाठ्यक्रम को भासिल किया गया। सन् 1950 से 'ने नल एसोसिएसन फॉर म्यूजिक थेरेपी' (**N.A.M.T**) ब्रिटि ए एसोसीए न फॉर

Electronic Journal of Advanced Research

An International Peer review E-Journal of Advanced Research

म्यूजिक थेरेपी (B.A.M.T) जैसी संस्थाएँ इस कार्य के लिए प्रयासरत हैं। तथा भारत में राग रिसर्च सेन्टर चेन्ट्रल, नाद सेन्टर ऑफ म्यूजिक थेरेपी जैसी संस्थाएँ व्यक्तिगत तौर पर इस विशय से सम्बन्धित भोधकार्य में संलग्न हैं।

संगीत चिकित्सा एक वि उद्ध विज्ञान भले ही नहीं परन्तु विभिन्न प्रयोगों के द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि यह नेकानेक रोगों की अचूक औशधि है। संगीत मानवीय मनोविकारों का भास्म करने की एक श्रेष्ठ उपचार पद्धति है। इसका प्रभाव बहुत ही गहरी एवं व्यापक है। संगीत की भावना मन के गहरे तल को स्पर्श करती है तथा वहाँ सुप्त व कटु विचारों को दुर कर आल्हाद एवं आनन्द का निर्झर भरती है। इससे कमानसिक अशांति दूर होती है एवं भावनात्मक अतृप्ति मिटती है, जिसे चिकित्सकों ने भी स्वीकार किया है। इस चिकित्सा पद्धति के प्रभाव से न केवल मानसिक विकृतियों दूर होती हैं बल्कि भारीरिक स्वास्थ्य की भी प्राप्ति होती है। वर्तमान समय में संगीत चिकित्सा का बहुधा प्रयोग चिकित्सा संस्थानों में देखा जा सकता है एवं आगे भी इस क्षेत्र में अनुसन्धान कार्य जारी है, जिसका परिणाम सुखद एवं अत्यन्त ही लाभकारी सिद्ध होगा।



1 जो गी, उमे ट, भारतीय संगीत का इतिहास— पृ.6 मानसरोवर प्रकाशन, फिरोजाबाद, उ. प्रथम

संस्कारण— 1957

2 परांजपे, भारतचन्द्र श्रीधर, संगीत बोध—प.2 हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, मध्य प्रदे ट, भोपाल, प्रथम

संस्करण—1972

3 'काव्या', लावण्य कीर्ति सिंह, संगीत संजीवनी— पृ. 45 कनिश्च पब्लिशर्स, नई दिल्ली ,

प्रथम संस्करण—2005

4 भार्मा, डॉ. स्वतन्त्र, सौन्दर्य रस एवं संगीत— पृ. 208, प्रतिभा प्रकाशन दिल्ली, प्रथम

संस्करण—2005

5 समाचार पत्र, दैनिक जागरण, 1.02.2009

Electronic Journal of Advanced Research

An International Peer review E-Journal of Advanced Research

6 समाचार पत्र दैनिक जागरण, 05.11.2004

7 संगीत का योगदान मानव जीवन के निकाय में, डॉ, उमा अंकर भार्मा पृ. 182