

## थेरेपी के रूप में भारतीय कला प्रदर्शन

डॉ. संध्या अरोरा  
एसोसिएट प्रोफेसर  
संगीत विभाग  
एस.एस. खन्ना महिला महाविद्यालय  
इलाहाबाद, उ.प्र.

संगीत से आशय एवं भारत में संगीत का उद्भव एवं विकास  
“गीतं वाद्यं तथा नृत्यं त्रयं संगीतमुच्यते।”

अर्थात् गान, वाद्य और नृत्य तीनों का संगीत में अंतर्भाव हो गया है। संसार में सभी जातियों में युद्ध उत्सव और प्रार्थना के समय मानव संगीत का उपयोग करता है। इसमें फूक कर बजाने वाले वाद्य (सुषिर) जिसमें बाँसुरी, अलगोजा, शहनाई, तूर, तुरही, सिंगी शंख, सम्मिलित है, तार या ताँत के वाद्य (तत्), में वीणा, सितार, सरोद व सारंगी का उपयोग होता है और चमड़े से मढ़े हुए ठोंककर बजाने वाले वाद्य (अवनद्ध या आनद्ध) में मृदंग, मर्दल, दुंदुभि, ढोलक, डफ, सम्मिलित है। भारत में भी संगीत की समृद्ध परम्परा रही है। कुछ ही देशों में संगीत की इतनी पुरानी एवं समृद्ध परम्परा पायी गई है। भारतीय संगीत के प्रेरक शिव और सरस्वती है इसका तात्पर्य है कि मानव इतनी उच्च कला को बिना किसी दैवी प्रेरणा के, केवल स्वयं के बल पर विकसित नहीं कर सकता। वैदिककाल से ही संगीत भारत में विद्यमान था। यजुर्वेद में 30वें कांड के 19वें और 20वें मंत्र में कई वाद्य बजानेवालों का उल्लेख है। जिससे संगीत का अस्तित्व स्पष्ट होता है। भारतीय संगीत का इतिहास कम से कम 4000 वर्ष पुराना है। संसारभर में सबसे प्राचीन संगीत का उल्लेख सामवेद में मिलता है यहाँ विभिन्न प्रकार के वाद्य यंत्रों और स्वरो के कलात्मक वातावरण का विकास हुआ। यूरोप में पाइथागोरस पहला व्यक्ति हुआ है जिसमें गणित के नियमों द्वारा स्वरो के स्थान को निर्धारित किया।

नाहं वसामि वैकुण्ठे, योगिनाम् हृदयेन च  
मम भक्ता यत्र गायन्ति, तत्र निष्ठामि नारदाः

भगवान श्री विष्णु से एक बार नारद जी ने पूछा आप कहां रहते हैं। तब उन्होंने कहा हे नारद ना ही मैं वैकुण्ठ में रहता हूँ और ना ही योगियों के हृदय में लेकिन मेरे भक्त जहां गायन वादन करते हैं वहां मैं मूर्त रूप में उपस्थित रहता हूँ। (नारद भक्ति सूत्र)

ज्ञान-विज्ञान से परिपूर्ण मानव-जगत में नित नए प्रयोग हो रहे हैं। जब ये प्रयोग जीवन के अभिन्न अंग बन जाते हैं, तब मानव फिर अभिनव अनुसंधान में प्रवृत्त हो जाता है। यद्यपि संगीत स्वयं एक विज्ञान है, किन्तु अभी उसकी सिद्धी के लिए वर्षों की तपस्या अपेक्षित है। इधर कुछ समय से वैज्ञानिकों का ध्यान संगीत की ओर गया है, लेकिन संगीत के क्रियात्मक ज्ञान के अभाव के कारण हर वैज्ञानिक इस ओर ध्यान नहीं दे सकता।

संसार परमाणु की सत्ता स्वीकार कर चुका है और नाद के गुण से भी वह परिचित है। किन्तु नाद की विलक्षण शक्ति अभी अप्रकट है। जिस दिन वह प्रकट हो जाएगी, संसार एक मत से संगीत को सर्वोपरि विज्ञान स्वीकार लेगा। अणु और परमाणु का अस्तित्व उसके समक्ष नगण्य हो जाएगा। प्राचीनकाल में ध्वनि के भौतिक प्रभाव पर जो प्रयोग किए गए थे, वे आज किंवदंतियों को सुनता है, वह भविष्य में उनकी सफलता के लिए आज के वैज्ञानिक उत्कर्ष को देखकर आस्थावान हो जाता है। हमारे प्राचीन आचार्य और महर्षियों ने हाइड्रोजन बम निश्चित ही बनाए थे, किन्तु ध्वनि विज्ञान पर उन्होंने जो विचार व्यक्त किए थे, वे आज भी कसौटी पर खरे उतरते हैं। नाद की शक्ति पर विवेचन करने वाले अनेक ग्रंथ आज भी लुप्त हैं।

संगीत शास्त्रों में अनेकों रागों का वर्णन है और उन सबके पृथक-पृथक प्रभाव बताये गये हैं। “संगीत मकरन्द” के संगीताध्याय के चतुर्थ पाद के सूत्र 80-83 में देवर्षि नारद ने कहा है कि संपूर्ण रागों के गायन से आयु, धर्म, यश, बुद्धि, धन-धान्य आदि की वृद्धि होती है, संताने सद्गुणी बनती हैं। इसी ग्रंथ में बताया गया है कि “षाडव” जाति के रागों के गायन-वादन से शोक संताप दूर होते हैं और रूप लावण्य बढ़ता है। “संपूर्ण” जाति के गायन से आयु और बुद्धि की अभिवृद्धि बतायी गयी है। “औडव” जाति के रागों से मानसिक व्याधियों का शमन होता है। “मालकौंस” राग सद्भावना उत्पन्न करता है, तो “जैजैवती” राग से प्राण ऊर्जा का अभिवर्धन होता है। इसी प्रकार कई राग ऐसे हैं जिनका शरीर और मन पर तीव्र प्रभाव पड़ता है। “दीपक राग” गर्मी उत्पन्न करता है, तो “कालिंगडा” बजाने गाने से गायक एवं श्रोताओं के दिल की धड़कने बढ़ने लगती हैं।

शास्त्रीय संगीत परंपरा का मूलाधार राग है। राग स्वर का एक क्रमबद्ध विन्यास है, जो एक निश्चित मूड या भाव को उत्पन्न करता है। सरगम के आधार पर कोई राग उल्लास, विषाद, आवेश व शांति को उत्पन्न कर सकता है। अर्थात् हर राग एक मूल भाव होता है।

इन्हीं लक्षणों के आधार पर इसका सांगीतिक प्रयोग होता है। मानवीय संवेगों और उसके अनेकों सूक्ष्म पक्षों को राग व लय द्वारा व्यक्त किया जा सकता है। रागों से उत्पन्न नाद व ऊंकार व्यक्ति के मूड में सकारात्मक परिवर्तन लाते हैं और मस्तिष्क की तरंगों को प्रभावित करते हैं। उपयुक्त भाव वाले राग को बजाना, गाना या सुनना उपचार का काम कर सकता है।

संगीत पर एक प्राचीन भारतीय संहिता ‘स्वरशास्त्र’ के अनुसार 72 मूल राग शरीर की 72 नाड़ियों को नियंत्रित करते हैं। यदि किसी राग को उसके लक्षणों व श्रुतिशुद्धि के प्रति पूर्ण शुचिता व समर्पण के साथ गाया जाए या बजाया जाए तो वह उस विशिष्ट नाड़ी को प्रभावित करता है। यह प्रमाणित है, कि जीवन प्रणालियां या ऊर्जा के विभिन्न रूपों जैसे ध्वनि, चुंबकीय या विद्युत चुंबकीय ऊर्जा के प्रति संवेदनशील होती है। क्योंकि मानवीय संवेगों व मस्तिष्क पर संगीत का प्रभाव अब सर्वमान्य है इसलिए इसके द्वारा लोगों के शारीरिक, मानसिक व सामाजिक व्यवहार संबंधी विकारों को दूर किया जा सकता है।

संगीत के स्वर केवल मन को झंकृत नहीं करते, अपितु शरीर के अंग प्रत्यंगों पर भी अपनी तान की छाप छोड़ते हैं। डॉ. जेनी के अनुसार भारतीय रागों से मस्तिष्क की सिकुड़ी हुई मांसपेशियों को संगीत की स्वर आवृत्तियां कानों की झिल्लियों को प्रकंपित करती है। स्नायु तंत्र की से से सरी व मोटर नर्वस सजग व सक्रिय होकर शारीरिक प्राण चेतना के प्रवाह को बढ़ा लेती हैं।

Shakespear wrote "If music be the food of love, play on". न केवल आत्मा बल्कि मन व शरीर को सही पोषण देने के लिए संगीत एक बड़ा माध्यम है। सुबह की शुरूआत बाथरूम में गुनगुनाने से दिन भी मस्ती भरा बीतता है। इन दिनों कई बड़ी बीमारियों के लिए म्यूजिक थैरेपी के जरिए इलाज दिया जा रहा है। शरीर व मन के बैलेंस को बनाए रखने में भी यह बहुत कारगर है।

भारतीय राग में किए जा रहे कई प्रयोगों में एक खास प्रयोग है म्यूजिक थैरेपी का। शरीर या मस्तिष्क के रोगों के साथ राग की जुगलबंदी आपको रोगमुक्त होने में बहुत ही सहयोग देती है। भारतीय शास्त्रीय संगीत की मधुर लहरियां तनाव व आलस्य को आसानी से दूर कर मस्तिष्क को जीवन में नवीनता लाने के लिए प्रेरित करती हैं। हालांकि इस थैरेपी के प्रभाव एकदम सामने नहीं आते हैं। न केवल मानसिक अवस्था बल्कि रोग की अवस्था और संगीत के प्रकार सभी का मेल होने से यह थैरेपी बहुत कारगर होती है। इसके साथ रिदम, वाल्यूम, बीट्स व मेलाँडी का समावेश रोग को ठीक करने के साथ चित्त को शांत करता है।

संगीत एवं हंसी आदि से मानसिक तनाव भी कम होता है तथा शरीर भी निरोगी रहता है, इसी तरह गुस्सा, तनाव, थकान आदि शारीरिक तथा मानसिक विकारों से शरीर की प्रतिरोधक शक्ति भी कम

होती है। संगीत में इतनी ऊर्जा होती है कि जीवन से हार चुके व्यक्ति में भी संगीत नई स्फूर्ति को जगाता है, तन-मन को शान्ति प्रदान कर जीवन जीने की प्रेरणा देता है संगीत।

चूंकि संगीत, ध्यान आदि विधायें मनुष्य के मस्तिष्क को विचारहीन करके उसका ध्यान केन्द्रित ही नहीं करती बल्कि जब संगीत सुना जाता है तो पसंदीदा संगीत के श्रवण से मानसिक शान्ति एवं आनन्द की अनुभूति भी होती है। इस समय मस्तिष्क तो प्रभावित होता ही है, साथ ही साथ नलिकाविहीन ग्रन्थियाँ आदि भी प्रभावित होती हैं। जिस वजह से इनके द्वारा स्रावित हार्मोन्स में होने वाले परिवर्तनों के कारण सम्पूर्ण शरीर भी एवं समस्त अंग आदि भी प्रभावित होते हैं। तनावमुक्त स्थिति में ही शरीर के हार्मोन्स सुचारू रूप से कार्य करते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि संगीत सुनकर या ध्यानादि क्रियाओं के द्वारा अपने आपको प्रसन्न एवं तनावरहित रखकर हम अपने आपको स्वस्थ रख सकते हैं। साथ ही साथ कई रोगों से छुटकारा भी पा सकते हैं। इसी बात की पुष्टि करते हुए श्री कुमार अंचल ने अपने लेख “विधाता की अद्भुत कृति है हमारा दिमाग” में लिखा है कि - ‘युवक कर्णप्रिय संगीत सुनकर अपने सामान्य से अधिक रक्तचाप को ठीक कर सकते हैं, अधिक पसीना निकलने तथा श्वास में होने वाली तकलीफ को भी ठीक कर सकते हैं।’

संगीत का उपयोग चिकित्सा के रूप में अतिप्राचीन काल से ही किया जा रहा है। संगीत के इतिहास का अध्ययन करने पर हमें यह ज्ञात होता है कि संगीत में चिन्हित चिकित्सकीय एवं उपचारीय प्रभाव को मनुष्य ने काफी पूर्व में ही जान लिया था तथा संगीत का उपयोग रोगों के उपचार हेतु करना आरम्भ कर दिया था। सांगीतिक इतिहास का अध्ययन करने पर द्रविड़ों द्वारा संगीत चिकित्सा किये जाने का वर्णन हमें प्राप्त होता है। इसके पश्चात् हमारे प्राचीन शास्त्रियों ऋषियों आदि ने शब्द एवं स्वर के प्रभाव को किस गहराई तक समझ लिया था, इसका उदाहरण हमें वैदिक काल में रचित हमारे चारों वेदों के रूप में प्राप्त होता है। जिसमें से सामवेद को केवल गायन के लिए ही निर्मित किया गया तथा पूर्णरूपेण गेय बनाया।

सामवेद के उपवेद गंधर्ववेद में तो स्वरों के प्रभाव आदि विषयों पर विशिष्ट जानकारी लिखी गई, लेकिन यह दुर्भाग्य है कि आज उसकी एक भी प्रति आज उपलब्ध नहीं है। इसके पश्चात् इन विशिष्ट स्वरों के गठन से मंत्रों का निर्माण किया गया तथा इस प्रकार मंत्र चिकित्सा के रूप में एक नई चिकित्सा पद्धति का प्रारम्भ हुआ, जोकि वास्तव में संगीत चिकित्सा का ही एक रूप था। उसके द्वारा चिकित्सकीय प्रभाव उत्पन्न करना, मंत्र चिकित्सा को उस समय उतना ही महत्व दिया जाता था, जितना कि अन्य चिकित्सा पद्धतियों को योग विशिष्ट मंत्र की चिकित्सा शक्ति पर प्रकाश डालते हुए लिखा है-

“यथा विरेक कुर्वन्ति हरीतक्यः स्वभावतः।

भावनावशतः कार्यं तथा यरलवादयः ॥

अर्थात्- जैसे हर खाने से पाचन संस्थान में तीव्र गति होती है और दस्त लग जाते हैं, उसी प्रकार दृढ़ भावना से यरलव आदि मंत्रों के अक्षर शरीर पर असर डालते हैं।

“म्यूजिक फार ‘हेल्थ’ में चार हजार पूर्व संगीत का चिकित्सा के रूप में उपयोग के विषय में लिखा है कि -

**'Four thousand years ago the priest  
doctors of Egypt had a favourite  
Incantation in music which purported  
To have a favourable influence the  
fertility of women**

अर्थात् चार हजार वर्ष पूर्व मिश्र के पादरी चिकित्सक के पास संगीत का एक पसंदीदा मंत्र था, जिसका कि महिलाओं की प्रजनन क्षमता पर अनुकूल प्रभाव बताया जाता था।

यदि हम गायन तथा वादन के प्रभाव की विवेचना करें तो हम पाते हैं कि जहाँ गायन अपने शब्दों और स्वरों के कारण जल्द रस उत्पत्ति कर देता है , वहीं गायन में गीत तथा राग इन दोनों के रसों में विभिन्नता होने की वजह से इसका प्रभाव हमेशा एक सा नहीं हो पाता , जिसके फलस्वरूप चिकित्सा में कठिनाई उत्पन्न हो सकती है ।

इसकी अपेक्षा तन्त्री वाद्यों या फिर अन्य किसी भी वाद्य पर बजाये जाने वाले राग आदि का रस एवं प्रभाव हमेशा एक ही रहता है । इसलिए तन्त्री वाद्यों को संगीत चिकित्सा के लिए ज्यादा उपयुक्त एवं प्रभावशाली माना गया है ।

डॉ. जेक्सन पाल ने अपनी पुस्तक “संगीत चिकित्सा” में संगीत चिकित्सा हेतु वाद्यों के चयन के विषय में लिखा है कि यद्यपि अपने-अपने स्थान पर सभी अच्छे हैं , परन्तु सितार और सारंगी इन दो का प्रधान स्थान है और इन दोनों में भी सितार मुख्य है ।

इन दोनों वाद्यों में भी सितार को ज्यादा प्रभावी एवं महत्वपूर्ण बताते हुए डॉ. जेक्सन पाल ने लिखा है कि, ‘इसमें पखावज या मृदंग की आवश्यकता नहीं , उंगली की गति ताल के अनुरूप ही चलती है , दूसरे एक बंद पर उंगली रखकर एक ही स्वर पर जितना चाहे कंप दे सकते हैं और तीसरे जिस स्वर को चाहे बजाते हुए जोड़े और पपीहे द्वारा उसमें मधुरता ला सकते हैं ।

संगीत की तीनों विधाओं में शरीर को स्वस्थ एवं हृष्ट-पुष्ट करने की शक्ति है । इसकी तुलना यदि हम साधारण व्यायाम से करें तो भी इसकी श्रेष्ठता हमें अलग ही दिखाई देती है । चूंकि दोनों में जो मूलभूत अन्तर है वह यह है कि शारीरिक व्यायाम के समय अंगों का कभी तीव्र गति से तो कभी मन्द गति से व्यायाम होता है एवं इस तरह की उत्तेजना शरीर के लिए हानिकारक भी हो सकती है । इसके विपरीत संगीत से शारीरिक अंगों का व्यायाम हमेशा एक सा होता है तथा इन अंगों पर पड़ने वाला दबाव भी हमेशा एक सा होने की वजह से उन पर किसी भी तरह का हानिकारक प्रभाव नहीं पड़ता ।

इसके अतिरिक्त विभिन्न रोगों के उपचार हेतु चिकित्सकों ने संगीत का उपयोग किया है। किसी भी बीमार व्यक्ति के लिए नींद एक आवश्यक तत्व है । संगीत चिकित्सा द्वारा सर्वप्रथम रोगी को नींद दिलाने की कोशिश की जाती है।

जाने माने संगीतज्ञ तथा पं. विष्णु दिगम्बर के शिष्य प्रोफेसर व्ही.ए. कपालकर ने रोगी को नींद लाने के लिए संगीत की सहायता लेने का सुझाव दिया । आखिरकार इस प्रकार की स्वीकृति दे दी गई तथा यह पूर्णतः सफल रहा , रोगी के बिस्तर के पास मंद्र तथा मध्य सप्तक में आलाप किये गये , जिसके कारण रोगी घंटों गहरी नींद सोता रहा।

केवल इतना ही नहीं कि संगीत कम विकसित मस्तिष्क या कम बौद्धिक क्षमता वाले मनुष्यों पर ही अपना प्रभाव डालता है , अपितु एक साधारण मनुष्य को भी यदि संगीत सुनाया जाये तो उसकी बौद्धिक क्षमता और भी अधिक बढ़ जाती है ।

संगीत चिकित्सा पर अनुसंधान कर रहे वैज्ञानिकों एवं चिकित्सकों ने संगीत को दर्द निवारक के रूप में काफी उपयोगी पाया है , चूंकि आजकल की जा रही खोजों से यह ज्ञात हुआ है कि दर्द की कमी तथा तीव्रता काफी कुछ मनुष्य की उसके प्रति संवेदनशीलता पर भी निर्भर करती है ।

मानसिक रोगों और विकारों से ग्रस्त रोगियों पर संगीत के इस प्रभाव को देखते हुए मानसिक चिकित्सकीय संगीत को मानसिक रोगों की चिकित्सा हेतु अति उपयोगी मान रहे हैं तथा इस हेतु इसका उपयोग भी कर रहे हैं ।

संगीत चिकित्सा पर अनुसंधानरत तथा संगीत का चिकित्सा के रूप में प्रयोग कर रहे काला महाराष्ट्र के निवासी चिकित्सक डॉ. बालाजी ताम्बे ने अपने प्रयोग में कई भारतीय शास्त्रीय संगीत के रागों को कई विशेष रोग के लिए लाभकारी पाया है । डॉ. ताम्बे के अनुसार- राग भूपाली तथा तोड़ी उच्च

रक्तचाप के रोगियों को अधिक आराम देते हैं। जबकि राग मालकौंस तथा आसावरी निम्न रक्तचाप के रोगियों को पूर्व अवस्था में पहुंचाने में सहायता करते हैं। राग भैरवी मानसिक शिथिलता लाता है।

एनसीफेलोग्राम के माध्यम से विभिन्न प्रकार के संगीत का प्रयोग विभिन्न रोगियों के उपचार के लिए किया जाता है। विशेष रूप से संगीत के द्वारा मानसिक व्याधियों, उदासीनता, अवसाद, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, जोड़ों का दर्द, पाचनक्रिया सम्बन्धी रोग मनोरोग तथा नशा आदि समस्याओं का समाधान किया जाता है।

मानव शरीर में सात प्रमुख चक्र होते हैं प्रत्येक चक्र के विशिष्ट अंग से जुड़ा रहता है प्रत्येक स्वर एक प्रमुख चक्र के साथ प्रतिध्वनित कर शरीर में उपस्थित 72 महत्वपूर्ण तंत्रिकाओं को नियंत्रित एवं प्रभावित करता है। यदि राग गाया या सुना जाता है तो एक कंपन से चक्र सक्रिय होकर रोग को सामान्य करने में सहायता करते हैं।

संगीत सीखने से ऊर्जा, स्वास्थ्य, स्मृति, अनुशासन, आध्यात्मिकता तथा एकाग्रता बढ़ती है व कुंडलिनी शक्ति प्राप्ति में सहायक होती है। यह मस्तिष्क तरंगों, श्वास और हृदय की गति की दर, मन की स्थिति, शरीर और मानस पर गहरा प्रभाव डालता है अवसाद को दूर करने में मदद करता है, मांसपेशियों के तनाव को कम करने के लिए भी संगीत चिकित्सा का उपयोग किया जाता है।

जिसे तालिका द्वारा दर्शाया गया है –

क्र.	राग का नाम	राग की प्रकृति	रोगों पर प्रभाव
1.	काफ़ी	नम, शांत, सुखदायक	बीमारी, अवसाद से मुक्ति हेतु।
2.	बागेश्री	अंधकार, स्थिरता, गहराई, शांति	मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप के उपचार में सहायक।
3.	मिश्रा	मंडमनभावन, मीठे स्पर्श, ताज़ा प्रकाश	ऊर्जावान बनाता है।
4.	दरबारी	सहजता	तनाव, मिरगी तथा मानसिक तनाव को कम करने में मदद के साथ उच्च रक्तचाप एवं क्रोध नियंत्रण में कारगर सिद्ध होता है।
5.	भूपालि	सहजता	उच्चरक्तचाप को सामान्य करता है।
6.	अहीर-भैरव	सहजता	रक्तचाप को निचे लाता है।
7.	रागमालकंस एवं आसावरी	सहजता	कम रक्तचाप को सामान्य करता है।
8.	राग तिलककामोद, हंसध्वनी	सहजता	शरीर के नसों पर प्रभाव डालता है।
9.	राग बिहाग, बहार	मधुर शांति	अनिद्रा के रोग एवं विकार को दूर करता है।
10.	राग भैरवी	सहजता	दमा, टीबी, खांसी, साइनस, कैंसर, पुरानी सर्दी, कफ, दांत दर्द, रक्त संबंधित अशुद्धियों के निवारण हेतु।
11.	राग मल्हार	सहजता	अस्थमा और लू लगने, क्रोध एवं मानसिक अस्थिरता के उपचार में सहायक।
12.	राग तोड़ी, पूर्वी और जयजयवंती	सहजता	सर्दी और सिरदर्द से राहत एवं मानसिक विकारों को दूर करने के लिए।
13.	राग शिवरंजनी	सहजता	स्मृति समस्याओं में उपयोगी।
14.	राग खरहर प्रिया	सहजता	मन को मजबूत और तनाव से राहत, हृदय रोग और तंत्रिका, न्युरोसिक, चिंता और संकट के लिए उपचारात्मक
15.	राग हिंडोल और वसंत	सहजता	रक्त शुद्धि, बीपी, गैस, वात रोग एवं एकाग्रता में सहायक
16.	सारंगा	सहजता	पित्त रोग के इलाज में
17.	राग नटभैरवी, मोहन	सहजता	सिरदर्द और मनोवैज्ञानिक विकारों में इलाज के लिए
18.	रंजनी	सहजता	गुर्दे के विकार को दूर करने के लिए

1993 से अब तक लगभग 5000 मरीजों का विभिन्न बीमारियों से म्यूजिक थैरेपी का प्रयोग कर चुके जबलपुर के डॉ. भास्कर खांडेकर ने इस थैरेपी का नियम लागू किया है। उनके अनुसार राग और उसकी

मिठास के बीच कुछ खास बातों का ध्यान भी रखना पड़ता है। इसलिए श्री पी का फार्मूला बनाया। मरीज भी तीन प्रकार के होते हैं -

- 1) संगीत की जानकारी रखने वाले,
- 2) केवल अच्छा संगीत सुनना पसंद करने वाले और
- 3) कुछ ऐसे जिनके जीवन में संगीत का कुछ खास महत्व ही नहीं है।

मरीज की कैटेगरी के समझने के बाद तीन कंडीशंस पर काम करने से बेहतर रिजल्ट मिलते हैं।

#### **परफेक्ट टाइम:-**

इस थैरेपी में दिए जाने वाले अंतराल सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण होती हैं। इसके साथ ही दिए जा रहे संगीत की तालों में उतार-चढ़ाव आदि भी महत्वपूर्ण होता है।

#### **परफेक्ट डायरेक्शन:-**

केवल संगीत सुनना भर नहीं। बल्कि इसके द्वारा ध्यान रखा जाता है कि मरीज किस अवस्था में बैठा है। उसकी शारीरिक व मानसिक स्थिति का पूरा एनालिसिस करने के बाद थैरेपी शुरू की जाती है।

#### **परफेक्ट कोर्स:-**

संगीत की गुणवत्ता के साथ इसमें विशेष होता है टोन और वाल्यूम मरीज की पसंद का आकलन करने के बाद ही इसका प्रयोग लाभकारी साबित होता है।

भिन्न-भिन्न रागों की उपचार संबंधी उपादेयता भिन्न-भिन्न है। राग मनोवैज्ञानिक व शारीरिक दोनों प्रकार के विकारों को दूर करने में प्रभावी होते हैं।

1. संस्कृत के श्लोक:- सकारात्मक उर्जा बढ़ाने के साथ मन को स्थिर रखते हैं।
2. मंत्र व धार्मिक गीतों के आलाप:- मस्तिष्क में बैलेंस बनाकर रखता है।
3. राग मियां मल्हार:- बादलों के फट जाने वाला संगीत। यह नकारात्मक उर्जा को शरीर से पूरी तरह निकाल देता है।
4. राग अहीर भैरव:- अपच, अर्थेराइटिस, उच्च रक्तचाप, अनिद्रा
5. राग आसावरी:- आत्मविश्वास बढ़ाने एवं रक्त विकारों को दूर करने में सहायक होता है।
6. राग बागेश्री:- अनिद्रा, डिप्रेशन
7. राग बसंत बहार:- पथरी।
8. राग भैरवी:- अर्थेराइटिस , सकारात्मक उर्जा का संचार , कफ दोष जैसे अस्थमा , खांसी, टीबी, साइनस आदि।
9. राग भीमपलासी:- उच्च रक्तचाप, एंगजाइटी
10. राग बिंद्राबनी सारंग:- डिप्रेशन
11. राग चंद्रकौंस:- एनोरेक्सिया, अरूचि
12. राग दरबारी:-सेडेटिव
13. राग दरबारी कानडा:- सिरदर्द, अस्थमा, हिस्टेरिया, खमाज, पूरिया जैसे रोगों में प्रभावी माने गए हैं।
14. राग दीपक:- अपच, एनोरेक्सिया, पथरी, एसिडिटी, पेट संबंधी विकार जैसे आम्लता के उपचार में प्रयोग किया जाता है।
15. राग गुर्जरी तोड़ी:- खांसी, कमजोर याददाशत।
16. राग गुणकली:- सिरदर्द, पाइल्स, कब्ज
17. राग हिंडोल:- स्पांडिलाइटिस , पीठदर्द, रक्तचाप, स्मरण शक्ति बढ़ाने , ध्यान केंद्रित करने में सहायक।
18. राग जौनपुरी:- डायरिया, कब्ज, गैस।

19. राग जयजयवंती:- सिरदर्द, डायरिया
20. राग काफी:- अनिंद्रा
21. राग कौंसी कान्हडा:- रक्तचाप, सर्दी जुकाम।
22. राग मल्हार:- अस्थमा, क्रोध, अति आवेश, मानसिक अस्थिरता।
23. राग कल्याण:- खांसी, अस्थमा।
24. राग पूरिया, तोड़ी:- क्रोध अति तनाव, मानसिक अशांति।
25. राग कौंसी कान्हडा:- रक्तचाप, सर्दी-जुकाम।
26. राग मल्हार:- अस्थमा, क्रोध, अति आवेश, मानसिक अस्थिरता।
27. राग कल्याण:- खांसी, अस्थमा।
28. राग मालकौंस:-ज्वर, अनिंद्रा।
29. सोहनी:- सिरदर्द, माइग्रेन के उपार में प्रभावी परिणाम देते हैं।
30. राग यमन, हंसध्वनि, मारुबिहाग:- कैंसर
31. राग नट भैरव:- पेट की बीमारी
32. राग भूपाली:- चोट लगने पर
33. राग दुर्गा:- कमजोरी

रागों पर आधारित गीत

- हमकोमनकीशक्तिदेना। (रागकेदार) एनिमियामेंफायदेमंद
- मन तड़पत हरि दर्शन। (राग मालकौंस) अनिंद्रा
- गीत गाया पत्थरों ने (राग दुर्गा) अवसाद
- जाने कहां गये वो दिन। (राग मिश्र शिवरंजनी) डिप्रेशन
- तू जहां-जहां चलेगा। (राग नंद) पेट रोग
- तू गंगा की मौज मैं जमुना की धारा। (राग भैरवी) एकाग्रता।

‘राग चिकित्सा’ अध्ययन के एक अंग के रूप में अभी अपनी शैशवावस्था में है। इसकी व्यावहारिक उपादेयता सर्वमान्य है। यह आवश्यक है कि संगीत चिकित्सा विशेषकर भारतीय शास्त्रीय परम्परा और रागों पर अधिक गहन शोध किया जाए तथा इसके स्कूल व कॉलेज स्तर पर पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया जाए। हमारे संगीत से हमारी सांस्कृतिक परम्परा का सबसे सुदृढ़ संबंध है। इसके उपचारात्मक पक्ष का भरूपर लाभ उठाना और जागरूकता उत्पन्न करना हम सबका नैतिक दायित्व बन जाता है।

### निष्कर्ष

संगीत के प्रभाव से ना सिर्फ कैरियर अपितु व्यक्तिगत सुधार , चरित्र सुधार, सामाजिक सुधार इसे बढ़ावा देने के लिए ना सिर्फ भारत अपितु पश्चिमी देश प्रकाशित प्रसारित करवाया जा रहा है। संगीत मस्तिष्क तरंग से एकाग्रता , ध्यान अवस्था आदि को सहज करने श्वास और हृदय समस्या में धीमी श्वास , हृदय गति, तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डालने मन स्थिति में सकारात्मकता लाने के लिए , आशावादिता का स्तर बनाए रखने के लिए तथा अन्य लाभो में प्रतिरक्षा का बढ़ाने आदि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह रागों द्वारा रोगों का निदान करने वाली एक सरल सहज एवं मितव्ययी चिकित्सा है। इसका प्रभाव ना सिर्फ मनुष्य अपितु प्रकृति व पशु पक्षियों पर भी पड़ रहा है। इसका एक उदाहरण ग्वालियर की गौ शाला में देखने को मिला,यहा प्रातः व सायं गौशाला में बाँसुरी का रिकार्ड बजाया जाता है जिससे गायें ना सिर्फ पूर्व की अपेक्षा स्वस्थ है वरन् ही अधिक दूध दे रही है। अतः आधुनिक जीवनशैली में आहार व व्यायाम के साथ संगीत को भी जोड़ें तो स्वास्थ्य कल्याण के लिए वर्तमान में अतिव्यस्तता के साथ भी संगीत को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाया जा सकता है। खाना पकाते समय , कपड़े धोते समय या फिर चाय पीते हुए आदि। मानसिक स्वास्थ्य के राष्ट्रीय संस्थान के अनुसार अवसादग्रस्तता मनुष्य के जीवन में विकार लगभग सभी को

प्रभावित करती है। भले ही संगीत चिकित्सा पूर्ण चिकित्सक न हो किंतु एक बहुत बड़ी सहयोगी सिद्ध हो सकती है। संगीत चिकित्सा का अस्तित्व अभी पर्याप्त रूप से अपनी पूरी उपयोगिता नहीं सिद्ध कर पाया है। कई समस्याओं पर अनुसंधान आवश्यक है। वर्तमान में संगीत चिकित्सा की नींव को मजबूत बनाने का समय है। यह एक पवित्रता लिए हुए संस्कार है व आनंददायक है जो शारीरिक, मानसिक, नैतिक बौद्धिक तथा आध्यात्मिकता का सर्वोच्च प्रभाव देता है। यह चिकित्सा आनेवाले समय में लोकप्रिय होगी तथा उपयोग में लाई जाएगी।

**संदर्भ -**

1. डाॅ. भास्कर खांडेकर (पीएचडी संगीत थैरेपी)
2. संगीत थैरेपी टुडे वॉल्यूम 7 अंक 3 अंतर्राष्ट्रीय ई-पत्रिका-अक्टूबर 2006
3. भारतीय संगीत सोसायटी वडोदरा 8 जर्नल
4. विकिपिडिया ऑफ म्यूजिक थैरेपी
5. शर्मा, प्रो. स्वतंत्र; “सौन्दर्य, रस एवं संगीत”, अनुभव पब्लिकेशन हाउस, 2010
6. तोमर, अवधेश प्रताप सिंह पत्रिका, सृजन अंक 7, 2013-14