

रोग निवारण में संगीत चिकित्सा का प्रयोग

डॉ. शाईना

सहायक प्रोफेसर, संगीत वादन विभाग, सरकारी कॉलेज (लड़कियाँ), पटियाला

E-mail: aulshaina@gmail.com

भूमिका :

संगीत मनुष्य की भावनाओं तथा विचारों को प्रकट करने की एक भाषा है। मानव जीवन में संगीत का अत्यन्त ही महत्वपूर्ण स्थान माना गया है क्योंकि संगीत हर प्राणी के जीवन में प्रसन्नता, उल्लास, स्वास्थ्य, आनन्द एवं शांति का संचार करने में सहायक होता है। संगीत के माध्यम से प्रत्येक व्यक्ति तनाव मुक्त होकर स्वयं को आनंदित एवं उत्तेजित अनुभव करता है। संगीत योग की तरह है जो मानव शरीर में हार्मोन्स को संतुलित रखने में और हमारे शरीर तथा मस्तिष्क को राहत देकर हमें मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है। जब भी हमारे मन एवं भावनाओं के बीच असंतुलन अथवा अशांति उत्पन्न हो जाती है तब वह रोग का रूप ग्रहण कर लेती है और इस रोग के निवारण के लिए संगीत की सहायता ली जाती है।

आज के इस तकनीकी युग और भागदौड़ की ज़िन्दगी में मानव स्वयं से दूर होता जा रहा है जिस कारण वह विभिन्न प्रकार के मानसिक व शारीरिक रोगों से पीड़ित हो रहा है। इस प्रकार के रोगों के उपचार के लिए संगीत चिकित्सा का महत्वपूर्ण स्थान माना गया है।

संगीत चिकित्सा:

रोगों से मुक्त होने के लिए जो उपचार किया जाता है, उसे साधारण भाषा में चिकित्सा कहा जाता है। चिकित्सा से रोगों का निवारण और स्वास्थ्य की रक्षा की जाती है। मानव के शारीरिक व मानसिक संतुलन को व्यवस्थित रखने के लिए जब संगीत का चिकित्सा के रूप में प्रयोग किया जाता है तो वह प्रक्रिया 'संगीत चिकित्सा' अथवा 'Music Therapy' के नाम से जानी जाती है। चिकित्सा के क्षेत्र में संगीत का प्रवेश एवं प्रभाव स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। संगीत चिकित्सा एक वैज्ञानिक उपचार है जो मानसिक एवं शारीरिक बिमारियों से राहत पाने में बेहद सहायक सिद्ध हुई है।

अपोलो अस्पताल दिल्ली के डॉ. सी. चौधरी, वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक के अनुसार 'संगीत चिकित्सा मन्दबुद्धि, आत्म-विरोध, ग्राइनोफ्रेनिया एवं मानसिक विकृतियों वाले सभी आयु वर्ग के रोगियों के लिए अतुलनीय दवा है।'¹

डॉ. भास्कर खांडेकर के अनुसार चिकित्सकीय गुण निम्न हैं:

"After more than thousand patients have observed that – Indian Classical 'Ragas' have been acclaimed to have healing effects. They stimulate the brain, ease tension and remove fatigue. The effect of music therapy may be immediate or slow, depending upon number

of factors like the subject, his mental condition, environment and the type of Music selected for having the desired effect. Music Therapy largely depends on individual needs and taste. The use of music as therapy is based on scientific and clinical approach and has to be used with great care and deep study of the nature of illness."²

संगीत चिकित्सा का उपयोग:

आजकल अलग-अलग स्वास्थ्य क्षेत्रों में संगीत चिकित्सा का एक सहायक पद्धति के रूप में उपयोग किया जा रहा है जैसे मानसिक तथा शारीरिक रोगियों के लिए, दांतों का दर्द कम करने में, प्रसव के दौरान पीड़ा को कम करने में इत्यादि। शारीरिक स्वास्थ्य जैसे रक्तचाप को कम करना, कार्डियक आउटपुट में सुधार, हृदय गति, मांसपेशियों के तनाव को कम करना, मिर्गी के दौरे में, आघात (स्ट्रोक) के शिकार हुए लोगों के लिए शल्य चिकित्सा में, पाचन प्रणाली के नियमन के लिए, माइग्रेन, टाइफाइड, अनिद्रा बेहोशी इत्यादि रोगों के निवारण के लिए संगीत चिकित्सा का उपयोग किया जाता है। संगीत चिकित्सा एक ऐसी दवा है जो रोग पीड़ित व्यक्ति को तन्दरुस्त बना सकती है। कानों में मधुर संगीत पड़ने से रोगियों का दर्द कम हो जाता है।

डॉ. जे.एम. जस्सावाला संगीत को चिकित्सा के लिए उपयोगी मानते हुए कहते हैं – "Music is valuable

not only because it brings refinement of feeling and character but also it preserves and restores health. There are some diseases which can be treated only through the mind. Elaborate studies have been made regarding the effect of music on the pulse, respiration, blood pressure and glands.”³

शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से संगीत चिकित्सा का प्रयोग:

शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से यदि देखा जाए तो संगीत द्वारा चिकित्सा एक सशक्त माध्यम है। शारीरिक स्वास्थ्य जैसे रक्तचाप को कम करना, कार्डियाक आउटपुट में सुधार, हृदय गति और मांसपेशियों के तनाव को कम करना, दर्द से मुक्त होने के लिए, नींद संबंधी समस्याओं से दूर होने के लिए, श्वसन तथा पाचन प्रणाली के नियमन के लिए इत्यादि विभिन्न शारीरिक रोगों से मुक्ति पाने के लिए संगीत चिकित्सा का प्रयोग आधुनिक युग में बहुत बढ़ गया है। कैंसर, कोमा, टी.बी. इत्यादि जानलेवा बिमारियों की चिकित्सा के लिए आजकल सभी अस्पतालों में संगीत चिकित्सा को दवा के रूप में दिया जा रहा है। जिन शारीरिक रोगों के निवारण के लिए कोई भी दवा असरदायक नहीं होती तो उन रोगों के निवारण के लिए संगीत चिकित्सा एक वरदान साबित हुई है। “एक प्रयोगात्मक अध्ययन के अनुसार कैंसर पीड़ित 19 बच्चों को जब मात्र 30 मिनट की एक संगीत चिकित्सा दी गई तो इससे उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता में आश्चर्यजनक वृद्धि हुई जबकि उन 17 बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि नहीं हुई जिनको संगीत चिकित्सा नहीं दी गई थी। अमेरिका में दाँत संबंधी समस्याओं और रोगों को दूर करने में संगीत चिकित्सा का सफलतापूर्वक प्रयोग किया जा रहा है।”⁴

शारीरिक परेशानियों से मुक्ति पाने में रागों पर आधारित चित्रपट संगीत के कुछ गीत भी सहायक सिद्ध हुए हैं जैसे राग ‘केदार’ पर आधारित गीत ‘हम को मन की शक्ति देना’ एनिमिया के लिए लाभदायक होता है। राग ‘मालकौंस’ पर आधारित गीत ‘मन तड़पत हरि दर्शन को आज’ अनिद्रा के लिए, राग ‘नन्द’ पर आधारित गीत ‘तू जहाँ-जहाँ चलेगा’ पेट से संबंधित रोगों के लिए, ‘जाने कहाँ गए वो दिन’, राग मिश्र शिवरंजनी पर आधारित गीत डिप्रेशन के लिए, राग भैरवी में ‘तू गंगा की मौज मैं जमुना की धारा’ गीत एकाग्रता के लिए, इत्यादि बहुत से गीत ऐसे हैं जो विभिन्न रोगों के उपचार के लिए अत्यन्त उपयोगी हैं।

हिन्दुस्तानी संगीत के सात स्वरों का भी शारीरिक रोगों की चिकित्सा के लिए प्रयोग किया जाता है। आयुर्वेद

के अनुसार मानव शरीर के वात, पित्त और कफ तीन स्तम्भ माने गए हैं। यदि इन तीनों में से किसी एक में दोष अथवा विकृति आती है तो मनुष्य रोगी हो जाता है। वात, पित्त और कफ प्रधान रोगों के लिए संगीत के सात स्वरों द्वारा चिकित्सा की जाती है। षड्ज (स) स्वर पित्तज रोगों के लिए, ऋषभ (रे) स्वर कफ और पित्तज प्रधान रोगों के लिए, मध्यम (म) स्वर वात और कफ रोगों के लिए, पंचम (प) स्वर कफ प्रधान रोगों के लिए, धैवत (ध) स्वर पित्तज रोगों के लिए और निषाद (नी) स्वर वातज रोगों के निवारण के लिए उपयोगी हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से संगीत चिकित्सा का प्रयोग:

हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे मानसिक असंतुलन को संतुलित करने में भी संगीत चिकित्सा सक्षम है। मधुर संगीत का प्रभाव सीधा हमारे मस्तिष्क पर पड़ता है। मनोरोगों को दूर करने में संगीत चिकित्सा अन्य चिकित्सा पद्धतियों की तुलना में अधिक प्रभावी है। मानसिक रोगों जैसे मानसिक तनाव, विद्युतीय परिपथ (Short Circuit) इत्यादि से ग्रस्त लोगों के लिए संगीत चिकित्सा का प्रयोग किया जाता है। संगीत रूपी चिकित्सा मनुष्य की मानसिक स्थिति को शांत कर उसको उचित चिकित्सकीय संगीत सुनाकर उसके रोग का निदान करती है संगीत हमारे मस्तिष्क में एक प्रकार का कंपन पैदा करता है जो हमारे तनाव को कम कर देता है। गायन के साथ-साथ नृत्य और विभिन्न वाद्ययंत्रों की मधुर लहरियाँ मनुष्य की मनोस्थिति ठीक कर उसकी थकान दूर करने में सहायक होती हैं। इस प्रकार संगीत चिकित्सा हमारे मस्तिष्क से नकारात्मक विचारों को निकाल कर साकारात्मक विचारों की ऊर्जा से हमें एक नई दिशा प्रदान करती है।

चेन्नई में राग अनुसंधन केंद्र ने राग आनन्द भैरव को मानसिक तनाव (Hypertension) के लिए और राग शंकराभरणम (बिलावल) को मानसिक रोगों के उपचार के लिए लाभदायक माना है। स्व. कुन्नकुडी वैद्यनाथन जो स्वयं एक वायलन वादक थे और इस अनुसंधान केन्द्र के पूर्व अध्यक्ष थे, उनके अनुसार, “There is a raag for rain. There is a raag that will help fight ageing.”⁵

रोग निवारण में राग चिकित्सा का प्रयोग:

संपूर्ण विश्व में संगीत चिकित्सा द्वारा शारीरिक रोगों के निवारण के लिए भिन्न-भिन्न प्रकारों का प्रयोग किया जा रहा है। भारत में संगीत चिकित्सा का आयाम राग चिकित्सा के रूप में प्रचलित होता है। राग शारीरिक व मानसिक दोनों प्रकार के विकारों को दूर करने में

प्रभावी होते हैं। स्मरणशक्ति बढ़ाने और ध्यान केंद्रित करने में 'हिंडोला' राग सहायक होता है। राग 'पूरीया' तथा 'अहीर भैरव' मानसिक अशांति को दूर करते हैं जबकि राग 'मल्हार' क्रोध, अति आवेश और मानसिक अस्थिरता का निदान करने में सहायक होते हैं। 'शारीरिक विकारों' के निदान में राग चिकित्सा के प्रभावी परिणाम पाए गए हैं। जैसे 'दीपक राग' पेट संबंधी विकारों जैसे अम्लता के उपचार में प्रयुक्त किया जाता है। 'गुणकली' व 'जौनपुरी' राग अपच और कब्ज तथा राग 'मालकौंस' ज्वर के उपचार में प्रभावी पाए गए हैं। राग 'भैरवी' अस्थमा, खांसी और टी.बी. के उपचार करने में तथा राग 'आसावरी' रक्तविकारों को दूर करने में सहायक होता है। राग 'जैजैवंती' तथा राग 'सोहनी' सिरदर्द जैसे माइग्रेन के उपचार में प्रभावी परिणाम देते हैं।¹⁶ राग चिकित्सा हर वर्ग के व्यक्ति के लिए उपयोगी सिद्ध हुई है। विशिष्ट आवश्यकता वाले बच्चों (Children with special needs) के लिए संगीत चिकित्सा पूर्ण रूप से असरदायक रही है और शारीरिक अपंगता और मस्तिष्क की चोटों के कारण बेहोशी की हालत में मरीजों के लिए राग चिकित्सा के परिणाम देखने को मिलते हैं। राग चिकित्सा के माध्यम से व्यक्ति अपनी थकान, तनाव, मानसिक व शारीरिक पीड़ा से मुक्त होकर स्वयं शांति अनुभव करता है। मधुगंधा मधुवृत्त ने अपने लेख में डॉ. गौड़ के लिखे लेख "संगीत और आयुर्वेद के बारे में लिखा है कि "कफ प्रकृति वाले में सत्व, रज एवं तम तीनों गुणों के समान होने की अवस्था या साम्यावस्था लाने के लिए ऋषभ वादी स्वर वाले राग को सुनाया जाए तो उसकी कफ प्रकृति ठीक हो जाएगी। पित्त एवं वात प्रकृति वालों को साम्यावस्था में लाने के लिए कफ प्रकृति राग—रागनियाँ यानि श्रृंगार रस के राग खमाज, तिलंग, देश इत्यादि सुनाने चाहिए।"¹⁷

गर्भवती स्त्रियों पर संगीत चिकित्सा का प्रभाव:

गर्भवती स्त्रियों के लिए गर्भावस्था के नौ महीने बहुत ही नाजुक होते हैं। इस दौरान उनके स्वास्थ्य तथा गर्भास्थ शिशु के सुचारु विकास के लिए गर्भवती स्त्रियों को पूरे नौ महीनों तक संगीत चिकित्सा का कोर्स करवाया जाता है जिसके अनेक लाभदायक परिणाम देखने को मिल रहे हैं। जैसे गर्भस्थ शिशु मधुर संगीत लहरियों को सुनकर तनावमुक्त होकर विश्राम करता है, प्लेसेंटा में रक्त—प्रवाह और गर्भवती स्त्रियों की हृदय की धड़कन नियंत्रित होती है।

संगीत चिकित्सा करते हुए यह अनुभव किया गया है कि गर्भावस्था में स्त्रियों के लिए पूरे नौ महीनों तक संगीत प्रभावी रहता है। गर्भाशय के अंदर शिशु को बहुत ही परेशानियों का सामना करना पड़ता है किन्तु

संगीत के माध्यम से वह सभी परेशानियों से मुक्त होकर आराम फरमाता है। गर्भावस्था में होने वाली घबराहट, रक्तचाप, मानसिक तनाव इत्यादि पर नियंत्रण पाने के लिए संगीत द्वारा चिकित्सा की प्रक्रिया उनके स्वास्थ्य को दुरुस्त रखने में अत्यन्त सक्षम है।

श्रीराम शर्मा आचार्य ने अपनी किताब शब्द ब्रह्म—नाद ब्रह्म में बताया है कि, "लंदन के कुछ डाक्टरों ने गर्भस्थ शिशु के लिए संगीत की धुनें बजाकर यह पता लगाने की कोशिश की है कि गर्भस्थ शिशु की श्रवण शक्ति के विकास में संगीत की मधुर स्वर लहरियों का क्या प्रभाव पड़ता है। अनेक गर्भवती स्त्रियों को संगीत की स्वर लहरियाँ सुनाकर परीक्षण किया गया। कुल 290 बच्चों में से 284 बच्चे ऐसे निकले जो सामान्य बच्चों से अधिक स्वस्थ, वजनदार और प्रसन्न मुख के थे। इसलिए उन डाक्टरों का कहना बिल्कुल ठीक है कि गर्भवती स्त्रियों को संगीत का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। जो स्त्रियाँ गा या बजा नहीं सकती उन्हें भजन कीर्तन, प्रेम, भक्ति से ओत—प्रोत गीत सुनने के लिए कोई न कोई माध्यम तो अवश्य बनाना चाहिए।¹⁸

ओडिसी नृत्य द्वारा चिकित्सा में लाभ:

संगीत गायन, वादन तथा नृत्य तीनों कलाओं का सुन्दर सुमेल है। इसीलिए किसी भी प्रकार का नृत्य हमारे रोगों की चिकित्सा करने में अत्यन्त प्रभावी और लाभदायक है। ओडिसा प्रदेश का ओडिसी नृत्य एक ऐसा तरीका है जिससे नर्तक के शरीर में कुछ ऐसे हार्मोन प्रवाहित होते हैं जो नर्तक को तनावमुक्त और चुस्त रखते हैं। नृत्य करने से शरीर में हल्कापन महसूस होता है। ओडिसी नृत्य करते समय शरीर के कीटाणु पसीने के जरिये बाहर निकल जाते हैं। इस प्रकार की चिकित्सा करने से गुस्सा, अत्यधिक तनाव, अनिद्रा और कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियों के ईलाज में सहायता मिलती है और मनुष्य शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है। ओडिसी नृत्य नृत्यांगनाओं को निरोगता के साथ—साथ अनावश्यक मोटापा, स्थूलता इत्यादि कमियों को भी दूर करता है। इस प्रकार से ओडिसी नृत्य हमारे शरीर के सभी अंगों को स्वस्थ रखने में बहुत ही सक्षम है।

अंत में यही कहना उचित होगा कि संगीत चिकित्सा का एक सशक्त माध्यम है। आधुनिक समय में इस प्रक्रिया को और बढ़ाने की, प्रचार—प्रसार करने की और लोगों को इसके लिए जागृत करने की अत्यन्त आवश्यकता है। संगीत चिकित्सा रागों द्वारा रोगों का निदान करने के लिए बहुत ही सहज और सरल चिकित्सा पद्धति है। यह मनुष्य के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को रोगमुक्त बनाती है। यदि वैज्ञानिक दृष्टि से देखा जाए तो इस प्रक्रिया के प्रयोग से लोगों ने

कभी न ठीक होने वाली बीमारियों से भी मुक्ति पाई है। इसे विद्यालय एवं विश्वविद्यालय स्तर पर शिक्षा संस्थानों में एक स्वतन्त्र विषय के रूप में मान्यता देकर इसकी पाठ्य सामग्री तैयार कर इसका परीक्षण उपलब्ध करवाना चाहिए। संगीत चिकित्सा को संपूर्ण विश्व में प्रचार करने के लिए अनुभवी और विचारशील संगीतज्ञों की आवश्यकता है जो अपने निरन्तर शोधकार्य के माध्यम से संगीत रूपी इस चिकित्सा में नए प्रयास करें और इस चिकित्सा पद्धति को अधिक ऊँचाईयाँ प्रदान करें।

संदर्भ ग्रंथ सूची:

1. Dr. Lovely Sharma, Trends in Music Therapy Today, p. 187.
2. पत्रिका संगीत कला विहार, नवंबर 2016, पृ. 25
3. डॉ. उमा शंकर शर्मा, संगीत का योगदान मानव जीवन के विकास में, पृ. 185
4. <https://www.scotbuzz.org/2018/09/sangeet-chikitsa.html?>
5. डॉ. शोभना शाह, संगीत शिक्षण, पृ. 10
6. पत्रिका संगीत कला विहार, नवम्बर 2012, पृ. 30
7. मधुगंध मधुवृत्त, राग—रागनियों द्वारा चिकित्सा, पृ. 81
8. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, शब्द ब्रह्म—नाद ब्रह्म, पृ. 36—37