



रश्मि यादव

## संगीत चिकित्सा : एक विप्लेशण

शोध अध्येता- राजा मान सिंह तोमर संगीत एवं कला विश्वविद्यालय, ग्वालियर  
(MOPRO), भारत

Received- 08.12. 2021, Revised- 13.12. 2021, Accepted - 17.12.2021 E-mail: nirpendra.kumarsinha@gmail.com

**सारांश:** संगीत कला भारतीय संस्कृति की आत्मा है, भारतीय संस्कृति के उद्भव काल से ही संगीत इसका अभिन्न अंग रहा है, वर्तमान समय में व्यस्त, तनावपूर्ण एवं प्रतियोगी सामाजिक परिस्थितियों में संगीत ही एक ऐसी कला है, जो मनुष्य के आहत मन एवं आत्मा को कुछ समय के लिये ही सही सुख प्रदान करती है।

संगीत से केवल आनंदानुभूति ही नहीं होती, ध्वनियों मानसिक स्थितियों की भी सूचक होती हैं, साथ ही ये हमारे मनोभावों को भी प्रभावित करती हैं। विविध ग्रन्थों में प्राप्त उल्लेखों से 'संगीत चिकित्सा' पद्धति की प्राचीनता का पता चलता है। संगीत चिकित्सा का कोई वर्तमान में अविष्कार नहीं हुआ है। इसका अविष्कार प्राचीन समय की चिकित्सा पद्धति में ही हो चुका था। प्राचीन समय में प्रचलित 'मानस' चिकित्सा का ही रूपान्तर म्यूजिक थैरेपी या संगीत चिकित्सा कहलाती है।

**कुंजीशब्द— संगीत कला, भारतीय संस्कृति, उद्भव काल, तनावपूर्ण, आहत मन, आनंदानुभूति, संगीत चिकित्सा।**

संगीत चिकित्सा विज्ञान और कला के समन्वय से बनाई गई पद्धति है। इसीलिए इसमें उस संगीत का विवरण है, जो आध्यात्मिक और दार्शनिक तथ्यों से भरा हुआ है। अध्यात्म दर्शन और विज्ञान तथा संगीत के मधुर स्वरों का सामंजस्य होता है, जो शरीर, मन मस्तिष्क और आत्मा को प्रभावित करता है और जागृत करता है।

संगीत और मानव जीवन का अटूट सम्बन्ध है। जन्म से जीवन पर्यन्त मानव संगीत से सम्बन्ध रहता है। मानव ही नहीं पशु-पक्षी भी संगीत सुनकर मन्त्र मुग्ध हो जाते हैं। संगीत मानव के अन्तर्मन से उत्पन्न एक अलौकिक ऊर्जा है, प्राणों की शक्ति है तथा परमात्मा के मिलन का एक लयात्मक सेतु है। संगीत की मधुर स्वर लहरियाँ न केवल मनुष्य को अपितु विश्व के समस्त जीवों तथा प्राकृतिक जगत को सम्मोहित कर एक नवीन स्फूर्ति उल्लास आनन्द तथा असीम शान्ति से सराबोर कर देती है। वर्तमान समय में संगीत चिकित्सा को 'म्यूजिक थैरेपी' के नाम से जाना जाता है, यह थैरेपी चिकित्सा क्षेत्र की एक विशेष थैरेपी या 'मेडीकल टेक्नीक' के रूप में सामने आई है। विभिन्न प्रकार के रोगों के उपचार के लिए जिस प्रकार एलोपैथी, होम्योपैथी, नेचुरलपैथी और आयुर्वेदी जैसी पैथियों का प्रचलन, चिकित्सा जगत में प्रचलित है, उसी प्रकार खासतौर से मानसिक रोगों के उपचार हेतु जिस टैक्निक या पैथी का प्रयोग किया जाता है, वह 'म्यूजिक थैरेपी' या 'संगीत चिकित्सा' कहलाती है। अर्थात् मधुर ध्वनियों द्वारा मन में उठने वाले विकारों, तनावों और घुटन को दूर करने के लिए जिस पैथी या उपचार पद्धति का प्रयोग किया जाए, वह 'म्यूजिक थैरेपी' है। हाथ-पैर-आँख-नाक आदि से बना हुआ हमारा यह बाह्य शरीर (Body) है, जिसके अन्दर मन-मस्तिष्क, ये दोनों ऐसे जबरदस्त ऑर्गन (Organs) हैं, जो हमारे समस्त शरीर को स्पन्दित करते रहते हैं। इन दोनों में मानवीय मन शरीर का वह हिस्सा है, जहाँ हर-क्षण विचारों की हलचल और ऊहा-पोह मची रहती है। मन कभी खाली नहीं रह सकता, कहा गया है "Empty Mind is Devil workshop" खाली दिमाग शैतान का घर।'

भारतीय दर्शन में नाद की सर्वोच्च शक्ति का वर्णन प्राप्त होता है। हमारे ऋषि-मुनियों ने नाद को 'नाद ब्रह्मा' की संज्ञा प्रदान की है, जो सम्पूर्ण सृष्टि का मूल है। इसी नाद ब्रह्मा से संगीत की उत्पत्ति हुई है। संगीत की स्वर साधना नाद ब्रह्मा की साधना है। भारतीय ऋषि-मुनियों ने सांगीतिक साधना के द्वारा अपने भीतर छिपी हुई शक्तियों को जागृत कर अनेक सिद्धियाँ प्राप्त की थीं। वे मंत्रों के प्रभाव को भली भाँति जानते थे। प्राचीन काल में विभिन्न मंत्रों के सस्वर उच्चारण तथा सामवेद की ऋचाओं के गायन द्वारा जनमानस के विभिन्न रोगों का निवारण किया जाता था।

अनेक प्राचीन ग्रन्थों में संगीत द्वारा रोगोपचार की विधि वर्णित है। चरक ऋषि ने अपनी पुस्तक 'सिद्धिनाथ' के छठे अध्याय में संगीत के चिकित्सीय प्रभाव का वर्णन किया है। आयुर्वेद के अनुसार दोष एवं धातु के असंतुलन से ही बीमारियों का जन्म होता है। शरीर और मस्तिष्क में इनका सन्तुलन बनाये रखना ही चिकित्सकों का कार्य होता है। सांगीतिक स्वर लहरियाँ इसे सन्तुलित करने में सक्षम हैं। अतः संगीत द्वारा चिकित्सा भी संभव है।<sup>2</sup>

सामवेद में भी रोगों के निवारण के लिए रागों के प्रयोग का वर्णन है। आचार्य शारंगदेव ने अपने ग्रन्थ 'संगीत रत्नाकर' के स्वाराध्याय में स्वरों की उत्पत्ति का वर्णन करते हुए विभिन्न स्वरों से सम्बन्धित स्नायुओं, चक्रों और शारीरिक अंगों का वर्णन विस्तारपूर्वक किया है। विशेषतः सामवेद की ऋचाओं का गायन हृदय रोगियों के लिये बड़ा लाभकारी होता है। सामवेद की स्वर लहरी शरीर के रक्त संचालन पर अनुकूल प्रभाव डालती है, जिससे रक्त में हीमोग्लोबिन को अधिक ऑक्सीजन मिल जाती



है।<sup>1</sup> सामवेद के उपवेद गन्धर्ववेद में तो स्वरो के प्रभाव आदि विषयों पर विशिष्ट जानकारी लिखी गयी, लेकिन यह दुर्भाग्य है कि आज उसकी एक भी प्रति उपलब्ध नहीं है। इसके पश्चात् इन विशिष्ट स्वरो के गठन से मन्त्रों का निर्माण किया गया तथा इस प्रकार मन्त्र चिकित्सा के रूप में एक नई चिकित्सा पद्धति का प्रारम्भ हुआ, जो कि वास्तव में संगीत चिकित्सा का ही एक रूप था। उसके द्वारा चिकित्सीय प्रभाव उत्पन्न करना, मन्त्र चिकित्सा को उस समय उतना ही महत्व दिया जाता था, जितना कि अन्य चिकित्सा पद्धतियों को योग विशिष्ट में मन्त्र की चिकित्सा शक्ति पर प्रकाश डालते हुए लिखा है—

**यथा विरेक कुर्वन्ति हरीतक्यः स्वभावतः। भावनावषतः कार्य तथा यरलवादयः।।**

अर्थात्— जैसे हरण खाने से पाचन संस्थान में तीव्र गति होती है और दस्त लग जाते हैं, उसी प्रकार दृढ़ भावना से यरलव आदि मन्त्रों के अक्षर शरीर पर असर डालते हैं।<sup>4</sup>

सूफी सम्प्रदाय के सूफी इनायत खाँ ने अपनी अंग्रेजी भाषा में निबद्ध 'म्यूजिक' पुस्तक में लिखा है— 'ध्वनि का स्थूल प्रभाव मनुष्य के शरीर पर भी बहुत पड़ता है। पूरा शरीर यन्त्र—मॉस—पेशियाँ, रक्त प्रवाह, नाड़ियाँ सब आन्दोलन की शक्ति से चल रहे हैं। जैसे हर आवाज की गूँज होती है, उसी प्रकार मानव शरीर भी "जीवित गूँजने वाला यन्त्र" है। शरीर के प्रत्येक अणु में आवाज का प्रभाव होता है और प्रत्येक अणु गूँजता है। सब ग्रन्थियों पर, रक्त प्रभाव पर, घड़कन पर, आवाज का प्रभाव है। इसीलिए आरम्भ से ही भारतीय संस्कृति में भटकते हुए मन को एकाग्र करने के लिए वैदिक ऋचाओं, स्तुतियों और प्रार्थनाओं एवं कीर्तनों को निरन्तर गाने की प्रथा रही है। कहने का अर्थ है कि मन के भटकाव को दूर करने में मैलोडिक ध्वनि की आवश्यकता अनुभूत की गई है।'<sup>5</sup>

इस सन्दर्भ में संगीत पत्रिका में डा० काशी कुमार कर्ण का एक आलेख है— "मानव मस्तिष्क से वैमत्य को हटाकर शान्ति एवं सहमति की स्थापना करना ही म्यूजिक थैरेपी या संगीत चिकित्सा है।"<sup>6</sup>

संगीत चिकित्सा अंग्रेजी के "म्यूजिक थैरेपी" का हिन्दी अनुवाद है जिसका प्रचलन आधुनिक नहीं, अपितु अति प्राचीन काल से इस चिकित्सा को 'मानस चिकित्सा' कहा गया, क्योंकि यह चिकित्सा मन से सम्बन्धित रही। मानस का अभिप्राय है, हमारे अन्तर में उठने वाली भावनाओं और दुर्भावनाओं का उफान है, जिस प्रकार उबलते हुए दूध के उफान को पानी के छीटों से ठन्डा किया जाता है, ठीक उसी प्रकार अशान्त मन को शान्त करने के लिए दैवीय या आध्यात्मिक (Spiritual Sangeet) संगीत को प्रधानता दी गयी है। प्रत्येक Noble विद्वान जानता है कि संगीत दुखी मन के लिये 'मरहम' की तरह होता है। इसीलिए चिकित्सा—जगत में संगीत को थैरेपी के रूप में इस्तेमाल किया जाने लगा— क्योंकि मानसिक रोगों का कारण कोई न कोई अवहेलना, उपेक्षा या अपमान होना, जिसे व्यक्ति बाहर नहीं निकाल पाता, वहीं उसके अन्दर, मानसिक रोग बनकर उसके समस्त व्यक्तित्व को निस्तेज बना देता है, जिसके छुटकारे के लिए मनोचिकित्सकों ने म्यूजिक को एक थैरेपी के रूप में प्रचलित किया है। यही म्यूजिक थैरेपी या संगीत—चिकित्सा है।

महाकवि शेक्सपियर ने लिखा है— "The man, who has no music in him self, nor in his moods, with concord of sweet sound, is fit for transons, stratagem and strateegens" अर्थात् यदि व्यक्ति में संगीत या म्यूजिकल कोई न कोई (स्वरावलियाँ) नहीं है, तो वह केवल चालाक, धूर्त और अपराधी होता है। उसका मूल कारण मन में उपजने वाली विकृतियाँ हैं। इसीलिए मनोचिकित्सकों और मनोवैज्ञानिकों ने मन को इन निरर्थक भावों को नियंत्रित करने और उसे सकून देने के लिए एवं मधुर संगीत द्वारा मनोरोगों को शान्त करने के लिए संगीत को चिकित्सा—जगत से जोड़ने का प्रयास किया है।<sup>7</sup> भारतीय चिकित्सा शारीरिक एवं मानसिक रोगों के उत्पन्न के तीन कारण प्रमुख मानती है। 1— वात, 2— पित्त, 3— कफ। कोई भी चिकित्सा पद्धति इन्हें ही सन्तुलित नहीं करती है। 'प्राचीन काल के संगीतार्षि तुंबरू गान्धर्व अर्थात् संगीत चिकित्सा के विद्वान थे, उन्हें प्रथम संगीत चिकित्सक कहा जाता है। उन्होने अपनी पुस्तक 'संगीत स्वामृत' में लिखा है कि ऊँची और असमान ध्वनि का वायु पर गम्भीर और स्थिर ध्वनियों का पित्त पर और कोमल तथा मृदु ध्वनियों का कफ के गुणों पर प्रभाव पड़ता है जो ध्वनि समूह तीन गुणों से युक्त हो वह त्रिदोष पर प्रभाव डालता है और ऐसी ध्वनियों सन्निपात कहलाती है।'<sup>8</sup>

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 ग्रन्थों में म्यूजिक थैरेपी का सबसे पहला वर्णन तुर्की फारसी मनोवैज्ञानिक अल—फराबी (872—950) के निबन्ध 'मीनिंग ऑफ द इंटेलेक्ट' में मिलता है। विदेशों में भी संगीत का प्रयोग मानव के व्याधि शमन हेतु चिकित्सीय रूप में किये जाने के अनेक उदाहरण प्राचीन काल से ही मिलते हैं जिससे यह प्रतीत होता है कि केवल भारत में ही नहीं अपितु विदेशों में भी संगीत की चिकित्सा पद्धति काफी समय पूर्व से ही प्रचलित थी। संगीतज्ञ टिमायियस के अनुसार एक बार अचेत सिकन्दर को होश में



लाने के सभी उपाय जब व्यर्थ हो गये तब 'लायर' नामक वाद्य यंत्र बजाकर उसकी चेतना को वापस लाया गया।<sup>8</sup>

"बाइबिल में भी संगीत चिकित्सा का वर्णन है। उसमें डेविड नामक एक संगीतज्ञ का सन्दर्भ देते हुए कहा गया है कि जब राजा साओल का स्वास्थ्य दिन-प्रतिदिन गिरने लगा तब डेविड नामक संगीतज्ञ ने संगीत चिकित्सा द्वारा उसे स्वस्थ किया था।"<sup>9</sup>

'ग्रीक में भी संगीत द्वारा चिकित्सा के प्रमाण प्राप्त होता है। डा० पोडोलास्की के अनुसार प्राचीन ग्रीक निवासी भी संगीत के चिकित्सीय गुणधर्म को जानते थे। इसी तरह पश्चिमी जर्मनी में भी संगीत चिकित्सा का इतिहास काफी पुराना माना जाता है।'<sup>10</sup>

संगीत द्वारा चिकित्सा दी जाये तो उन पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। इस सम्बन्ध में डॉ० सैक्स ने एक रोगी महिला का उदाहरण दिया—“एक ऐसी महिला जो (पोलीमायोसाइटिस) इस रोग से पीड़ित थी। वह अपने चश्मे पर अंगुली रखकर निष्क्रिय बैठी रहती थी, किन्तु जब उसे पियानो (Piano) की ध्वनि सुनाई गई, तो उसके रोग के लक्षण धीरे-धीरे कम होने लगे। जो वृद्ध माता-पिता घर में रहते हैं, उनके बच्चे बाहर विदेशों में रहते हैं, उन माता-पिता की देखभाल नहीं हो पाती, वे अपने आपको नेगलेक्टेड (Neglected) समझकर, अकेला महसूस करने लगते हैं या फिर अपने ही लोगों से वे तिरस्कृत होने लगते हैं, तो वे मानसिक रोग के शिकार हो जाते हैं, धीरे-धीरे उनकी बौद्धिकता भी समाप्त होने लगती है। अपने शरीर के Balance को संभाल नहीं पाते, जहाँ-तहाँ गिर पड़ते हैं, मतलब उनका मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है। डा० हार्ट (Hart) विदेशी चिकित्सक का मत है कि इस प्रकार के वृद्ध लोगों को भजन-कीर्तन आदि में व्यस्त रहना चाहिए। अतः ऐसे लोगों के लिए भजन कीर्तन आदि सामूहिक संगीत-चिकित्सा जरूरी है। 'एल्जीमर' मानसिक रोग से पीड़ित रोगियों पर उनकी याददाश्त खण्डित हो जाती है। अर्थात् उन रोगियों को यह भी याद नहीं रहता कि उन्होंने सुबह क्या खाना खाया, क्या नाश्ता किया। अमेरिका के "डे ब्रेक ऐडल्ट डे केयर सेंटर" के मनोचिकित्सक ने अपने अनुभवों व शोधों से स्पष्ट किया कि इस प्रकार के रोगियों के लिए संगीत चिकित्सा या म्यूजिक थैरेपी द्वारा इलाज करवाने पर उन्हें गीतों की कुछ पंक्तियाँ स्मरण होने लगीं। अर्थात् इस थैरेपी से उनकी स्मरण शक्ति में कुछ सुधार अवश्य किया जा सकता है।"<sup>11</sup>

केन-सास विश्वविद्यालय की संगीत-चिकित्सा के निर्देशक एलीसिया ऐन क्लेयर के मत से संगीत मानसिक तनाव तो कम करता है, साथ ही इधर-उधर निरर्थक घूमने वाले व्यक्ति को भी कम से कम आधे घण्टे तक एक स्थान पर बैठा सकता है। अधिकांशतः मानव अपने अतीत की स्मृतियों से जुड़ा रहता है जो स्वाभाविक है। क्योंकि भविष्य को वह जानता नहीं और वर्तमान उसके लिए स्पष्ट नहीं है। एक विद्वान के मतानुसार— “अतीत का बेटा वर्तमान है, और वर्तमान का बेटा भविष्य, अतीत वर्तमान और भविष्य एक दूसरे से जुड़े हुये हैं।” इसीलिए यह कहना कि मनोरोगी अतीत से जुड़ा रहता है व्यर्थ की बात है। एक मनोचिकित्सक और संगीतकार दोनों मिलकर रोगी के अतीत की स्मृतियों को जागृत करने के लिए संगीत का प्रयोग करते हैं।<sup>12</sup>

आज पुनः मनुष्य का ध्यान संगीत में निहित रोग निवारण की क्षमता की ओर आकृष्ट हुआ है। संगीत द्वारा चिकित्सा हेतु नये-नये शोध एवं प्रयोग हो रहे हैं। उन संगीतज्ञों को सफलता भी मिल रही है। संगीतज्ञ मनोवैज्ञानिक एवं चिकित्सा शास्त्री आज इस बात को स्वीकारने में लगे हैं कि संगीत मनुष्य के सम्पूर्ण शरीर पर चिकित्सीय प्रभाव डालता है। उनका मानना है कि संगीत से मानसिक तनाव को कम करने, दर्द निवारण करने, उच्च व निम्न रक्तचाप को नियंत्रित करने, थकान को दूर करने की कार्य क्षमता में वृद्धि करने, घ्वास क्रिया को नियमन करने अनिद्रा रोग का निवारण करने, स्मरण शक्ति को बढ़ाने तथा शरीर एवं मन को सन्तुलित करने की चमत्कारी शक्ति है। “भारतीय संगीत का इतिहास” में द्रविड़ों के संगीत ज्ञान का वर्णन करते हुए उमेश जोशी लिखते हैं— “द्रविड़ों को संगीत के वैज्ञानिक रूप का पता था तभी तो संगीत का चिकित्सा के क्षेत्र में प्रयोग किया। इससे मालूम पड़ता है कि द्रविड़ लोग संगीत की महत्ता धार्मिक सीमा तक ही नहीं समझते थे बल्कि इससे आगे भी संगीत की कल्पना करते थे।<sup>13</sup>

रमेश सक्सेना ने एक लेख में विभिन्न रागों द्वारा अनेक रोगों के उपचार को स्वीकार किया है। इनके अनुसार “भैरव राग” कफ सम्बन्धी रोगों के उपचार हेतु मल्हार सौरठ व जय जयवंती राग शरीर की ऊर्जा बढ़ाने व क्रोध को दूर कर मस्तिष्क को शान्ति प्रदान करने हेतु आसावरी राग रक्त, कफ व वीर्य सम्बन्धी व्याधियों के निवारण हेतु, भैरवी राग सर्दी, दमा व क्षय रोग निवारण हेतु गुर्जरी राग बागेश्वरी राग व मालकौंश राग दमा व कफ रोगों में सारंग राग सिरदर्द व पित्त के रोगों में, भीमपलासी राग, पटदीप राग व मुल्तानी राग नेत्र रोग में, दरबारी राग हृदय रोग व गठिया में हिन्दोल राग तिल्ली में तथा पंचम राग पेट के रोगों के निवारण में उत्तम बताया है।<sup>14</sup>

प्रसिद्ध संगीत चिकित्सक रिंक बीक के अनुसार, सम्पूर्ण मानव शरीर ही संगीतमय है— हृदय की धड़कन, नाड़ी का



फड़कना, मस्तिष्क की तरंगों, हारमोन्स का प्रवाह, श्वासों में लय— सभी कुछ तो एक बृहत संगीत ही है।<sup>15</sup>

डा० वसुधा कुलकर्णी लिखती हैं कि “अमेरिका में संगीत को नींद की गोली माना गया है।” सिर दर्द ही नहीं बल्कि हिस्टीरिया नामक एक भयंकर रोग का उपचार भी संगीत के द्वारा किया गया है। हार्ब बाध्य द्वारा इस रोग को दूर किया जा सकता है।<sup>16</sup>

डा० बी० चौधरी वरिष्ठ मनोचिकित्सक, अपोलो अस्पताल, दिल्ली के अनुसार संगीत चिकित्सा आत्मविनोद माइक्रोफ्रेनीया, मन्दबुद्धि, युवा व वृद्ध सभी आयु वर्ग के रोगियों के लिये उपयोग में लाई जा रही है। यह पद्धति सुनने या बोलने में अक्षम या दृष्टिदोष वाले अथवा तालु में छिद्र वाले रोगियों के लिए उपर्युक्त साबित हुई है।<sup>17</sup>

विश्व प्रसिद्ध वैज्ञानिक और ‘ओहियो स्टेट विश्वविद्यालय’ के विभागाध्यक्ष डा० हरिमोहन शर्मा ने अपने प्रयोग में इसे सिद्ध कर दिखाया है। वह सामगान के नियमित सुनने के हिमायती हैं, उन्होंने अपने शोध में हनुमान चालीसा पढ़ने पर भी जोर दिया है और पाया है कि इससे कैंसर से बढ़ती कोशिकाएँ ठहर गयीं, शरीर का रक्त संचार धीरे-धीरे सही होने लगा।<sup>18</sup>

एस० कुमार ने अपने एक लेख “संगीत जानवरों पर भी असर डालता है, में यह बताया है कि बत्तख, बन्दर, उकाव आदि पक्षी और दरियाई घोड़ा, शेरनी, वन विलाव और मगरमच्छ पर विभिन्न वाद्यों को सुनाकर परीक्षण किये गये और उनकी प्रतिक्रिया प्राप्त की गयी। प्रसिद्ध वैज्ञानिक चार्ल्स डार्विन के विकासवाद के सिद्धान्त के अनुसार पशु मानवों के पूर्वज हैं, अग्रज पूर्वजों के गुणों के संवाहक होते हैं। इसलिए जब पशुओं पर संगीत का प्रभाव पड़ सकता है तो मनुष्य पर उनका प्रभाव पशुओं से कई गुना अधिक माना जा सकता है।<sup>19</sup>

दक्षिण के प्रसिद्ध ‘अन्नामलाई यूनिवर्सिटी में वनस्पति-विभाग के कुछ छात्रों ने संगीत द्वारा पौधों पर अद्भुत प्रभाव पाया। प्रयोग के लिए उन्होंने एक ही किस्म के दो पौधे तैयार किये थे, एक पौधे को स्वरों द्वारा कई दिनों तक प्रभावित किया गया तथा दूसरे को प्राकृतिक अवस्था में स्वतन्त्र रहने दिया गया। इस प्रयोग से पाया गया कि जिस पौधे को संगीत सुनवाया था, वह दूसरे पौधे की अपेक्षा सवा गुनी गति से बढ़ रहा था।<sup>20</sup>

दक्षिण भारत के महानायक रामलिंगम् स्वामी ने अपने ग्रन्थ ‘पीरियर लाइट’ में उल्लेख दिया है— “हमें वही कर्म वही प्रार्थना करनी चाहिए, उन कार्यों को किसी भी स्थिति में न किया जाये जो स्वयं में कुण्ठा, ग्लानि उत्पन्न कर व्यक्ति को चूर-चूर करने वाले सिद्ध हों। अतएव सामूहिक स्तुतियाँ हर तरह से हमारे मन-प्राण-शरीर के लिए एक सिद्ध औषधि है।<sup>21</sup>

ओक्सफोर्ड व पाविया विश्वविद्यालयों के शोधकर्ताओं के अध्ययन बताते हैं कि— “भारतीय शास्त्रीय संगीत व दूसरे मधुर संगीत दिल के मरीजों पर असर करता है तथा जीवन शैली में थोड़ा बदलाव लाता है। अतएव शास्त्रीय संगीत को जिन्दगी में स्थान देना चाहिए।<sup>22</sup>

**निष्कर्ष—** संगीत चिकित्सा पर निरन्तर शोध कार्य सम्पूर्ण विश्व में सक्रिय रूप से किये जा रहे हैं व इसके लाभकारी परिणामों को देखते हुए यह कहा जा सकता है कि चिकित्सा पद्धतियों में संगीत चिकित्सा, म्यूजिक थेरेपी सहायक सिद्ध हुई है। अतः इसे स्वीकार किया जाये।

संगीत उपचार विधि होने के साथ-साथ एक उचित व्यायाम भी है। जो मधुर ध्वनि के माध्यम से मानव जीवन पर कार्य करता है और आत्मज्ञान की हद तक उसके उचित विकास में सहायक है। एक षोष से पता चलता है कि संगीत से जुड़े व्यक्ति कम बीमार पड़ते हैं। संगीत मानव-जीवन को ही नहीं अपितु आस-पास के परिवेश को भी प्रभावित करता है। इसके प्रभाव से वनस्पति व पशु पक्षी भी अछूते नहीं रहे हैं।

“मधुर लय भारतीय संगीत का प्रधान तत्व है। ‘राग’ का आधार मधुर लय है। विभिन्न ‘राग’ केन्द्रीय तंत्रिका प्रणाली से सम्बन्धित अनेक रोगों के इलाज में प्रभावी पाए गये हैं। चिकित्सा के रूप में संगीत के प्रयोग करने से पहले यह अवश्य पता करना चाहिए कि किस प्रकार के संगीत का उपयोग हो। संगीत चिकित्सा का सिद्धान्त, सही स्वर शैली तथा संगीत के मूल तत्वों के सही प्रयोग पर निर्भर करता है। जैसे कि नोट्स (स्वर) लय, तीव्रता, ताल तथा रागों के अंशाराग अनगिनत हैं तथा निश्चित रूप से प्रत्येक राग के अपने ही अनगिनत गुण हैं। यही कारण है कि हम किसी विशेष राग को किसी विशेष रोग के लिये स्थापित नहीं कर सकते हैं। विभिन्न मामलों में अलग-अलग प्रकार के रागों का प्रयोग किया जाता है। जब संगीत चिकित्सा शब्द का प्रयोग होता है तो हम चिकित्सा की विश्वव्यापी प्रणाली के बारे में सोचते हैं। इस मामले में भारतीय शास्त्रीय संगीत का गायन भाग का साहित्य पर्याप्त नहीं है। अपने अद्वितीय स्वरों तालों की संरचना के साथ शास्त्रीय संगीत शान्त और आरामदायक मनोभावना सुनिश्चित करता है और उत्तेजना पैदा करने वाली स्थितियों से जुड़ी संवेदना को शान्त करता है। संगीत तथाकथित भावनात्मक असंतुलन को जीतने में एक प्रभावी भूमिका निभाता है।

भारत में प्रत्येक वर्ष 13 मई को संगीत चिकित्सा दिवस के रूप में मनाया जाता है।<sup>23</sup>



### संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. संगीत चिकित्सा - शर्मा, डॉ० महारानी- कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली- 110002- पृ० सं० -1.
2. तबला पुराण- मिश्र, पण्डित विजयशंकर - कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली- 110002- पृ० सं० -196.
3. संगीत संजीवनी- काव्या, लावण्य कीर्ति सिंह - कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली- 110002 -पृ०सं०- 24.
4. शास्त्रीय संगीत मनोवैज्ञानिक आयाम - नाहर डॉ० साहित्यकुमार
5. संगीत चिकित्सा - शर्मा, डॉ० महारानी - कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली- 110002- पृ० सं० -1, 2.
6. वही - पृ० सं० 2, 3.
7. तबला पुराण- मिश्र, पण्डित विजयशंकर - कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली- 110002- पृ० सं० -197.
8. वही - पृ० सं० 198.
9. संगीत चिकित्सा - वर्मा, डॉ० सतीश - ओम पब्लिकेशन्स पृ० सं० 361.
10. वही पृ० सं० 360.
11. संगीत चिकित्सा - शर्मा, डॉ० महारानी - कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली- 110002 - पृ० सं० - 44.
12. वही पृ० सं० - 45.
13. भारतीय संगीत का इतिहास - जोशी, उमेश - मान सरोवर प्रकाश महल, फिरोजाबाद - पृ० सं० 50.
14. संगीत मेनुअल - शर्मा, डॉ० मृत्युंजय - एच० जी० पब्लिकेशन्स नई दिल्ली - 110062 पृ० सं० - 395.
15. संगीत (मासिक पत्रिका) - श्रीवास्तव, संगीता - सितम्बर 2005- पृ० सं० - 41.
16. भारतीय संगीत व मनोविज्ञान - कुलकर्णी, डॉ० वसुधा - राजस्थानी ग्रन्थागार जोधपुर - पृ०सं० - 139-140.
17. संगीत संजीवनी- काव्या, लावण्य कीर्ति सिंह - कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली- 110002-पृ० सं०- 28.
18. संगीत संजीवनी- काव्या, लावण्य कीर्ति सिंह- कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स नई दिल्ली- 110002 पृ० सं० - 36.
19. संगीत (मासिक पत्रिका) लेख 'संगीत जानवरों पर भी असर डालता है' कुमार एस० - सितम्बर 1981-पृ०सं०-43 .
20. संगीत (मासिक पत्रिका) श्रीवास्तव, संगीता-सितम्बर 2005 पृ०सं०- 35.
21. संगीत चिकित्सा- शर्मा, डॉ० महारानी- कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली- 110002 पृ०सं० 87.
22. वही- पृ० सं० 86.
23. <https://hi.m.wikipedia.org>

\*\*\*\*\*