

संगीत चिकित्सा: अवनद्ध वाद्यों द्वारा रोगोपचार

DR. KHUSHBOO

Assistant Professor (Tabla), Dept. of Music, Juhari Devi Girls P.G. College, Kanpur, Uttar Pradesh,

शोध-सार

ईश्वरीय वाणी संगीत को ब्रह्म का स्वरूप माना गया है और इसके तीनो भागों गायन, वादन व नृत्य को क्रमशः नाद ब्रह्म, लय ब्रह्म तथा नृत्य ब्रह्म की संज्ञा दी गई है। इसमें साधक शरीर रूपी यन्त्र से वाद्य रूपी तन्त्र के द्वारा संगीत रूपी मंत्र की साधना कर परमानन्द को प्राप्त करता है जो मनुष्य को न केवल मोक्ष प्राप्त कराती है बल्कि इसमें निहित शक्ति मानव को रोगमुक्त कर सकारात्मक ऊर्जा से परिपूर्ण भी करती है। यह सर्वविदित है कि संगीत में ध्वनि चिकित्सा पद्यति द्वारा स्वास्थ्य लाभ पहुंचाया जाता है। परन्तु प्रस्तुत शोध-पत्र में अवनद्ध वाद्यों के वादन द्वारा रोगोपचार पर प्रकाश डाला गया है जिसमें अनुसंधान की असीमित सम्भावनाएँ निहित है।

कुंजी शब्द: ध्वनि चिकित्सा, अवनद्ध वाद्य, नाड़ी विज्ञान एक्यूप्रेशर, रोगोपचार इत्यादि।

भूमिका

संगीत कला केवल मनोरंजन का साधन ही नहीं है बल्कि एक ऐसी शक्ति है जो शरीर में प्रविष्ट होती है तो नाड़ियों को प्रभावित करते हुए मनुष्य के असाध्य रोगों का निवारण करती है। संगीत चिकित्सा एक रचनात्मक कला चिकित्सा है जिसमें एक ऐसी प्रक्रिया निहित है जिसमें एक संगीत चिकित्सक संगीत का उपयोग करता है और इसके सभी पहलुओं-शारिरिक, मानसिक, सामाजिक, सौन्दर्यात्मक और आध्यात्मिक ग्राहकों को उनके शारिरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है। कहा भी गया है-

“संगीत शक्ति है ईश्वर की, हर सुर में बसे हैं राम।

रागी जो सुनाए रागिनी, रोगी को मिले आराम।।

ध्वनि चिकित्सा के जितने भी रूप हैं उनमें संगीत चिकित्सा सर्वाधिक लोकप्रिय है। इसका कारण है कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड की संरचना संगीतमय है। प्रकृति के कण-कण में स्वर व लय विद्यमान है। इसीलिए मानव जीवन भी अपने प्राकृतिक रूप में संगीतमय है। संगीत ध्वनि पर आधारित है और यही ध्वनि तरंगे मनुष्य की मनोदशा पर गहरा प्रभाव डालती है, जिससे शरीर के रसायन तन्त्र में भी परिवर्तन होता है।

प्राचीनकाल से ही संगीत को बारम्बार चिकित्सकीय कारक के रूप में उपयोग में लाया जाता रहा है। जब संगीत चिकित्सा शब्द का प्रयोग होता है तो हम चिकित्सा की विश्वव्यापी प्रणाली के बारे में सोचते हैं। भारतीय संगीत अपने अद्वितीय स्वरों और तालों द्वारा भावनात्मक असन्तुलन को जीतने में एक प्रभावी साधन है।

संगीत चिकित्सा के भारत सहित विश्व के अनेक देशों में दृष्टान्त मिलते हैं। जिनके आधार पर यह कहा जा सकता है कि संगीत चिकित्सा के प्रति मनुष्य का ध्यान बहुत पहले से आकर्षित हो चुका था। भारतीय संगीत के 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 उन्होंने 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 इससे आगे भी उन्होंने संगीत की कल्पना करली थी।”²

मुख्य विषय

जब हम अवनद्धवाद्यों द्वारा चिकित्सा की बात करते हैं तो यह दो प्रकार से मानव को स्वास्थ्य लाभ पहुंचाते हैं। पहला ध्वनि तरंगों द्वारा दूसरा वाद्य वादन द्वारा। यदि हम वाद्यों से उत्पन्न होने वाली ध्वनि तरंगों की बात करें तो यह पायेंगे कि जो तरंगे वाद्यों से उत्पन्न होती है वे कानों द्वारा ग्रहण किये जाने के पश्चात संवेदी तंत्रिकाओं से मस्तिष्क के मध्य तक पहुंचती है और वही न्यूरान की संरचना द्वारा मस्तिष्क के अन्य भागों में अपना प्रभाव डालती है। डॉ. जान डायमण्ड के अनुसार-“संगीत मस्तिष्क के दायें गोलार्द्ध को अधिक प्रभावित करता है क्योंकि यह गोलार्द्ध नान बर्बल क्षेत्र माना गया है।”

संगीत वह शक्ति है जिसमें स्वर, लय और ताल के माध्यम से विभिन्न प्रकार के रसों की निष्पत्ति सम्भव है। इन रसों का प्रभाव विभिन्न शारिरिक अवयवों के अतिरिक्त हमारे चेतन और अचेतन मन पर भी सीधे पड़ता है। प्रचीन ग्रन्थों व प्रयोगों से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर किन-किन तालों से नव रसों की उत्पत्ति होती है, इसका विश्लेषण इस प्रकार है -

ताल	रस
1. 3,7,8 मात्रे वाली ताले जैसे-दादरा, रूपक, कहरवा आदि।	- श्रंगार
2. 7 मात्रे वाली ताल जैसे-रूपक, तीव्रा आदि।	- करूण
3. 10,12,14 मात्रे वाली तालें जैसे-सूलताल, चारताल, आड़ाचारताल आदि।	- वीर
4. 12,14 मात्रे वाली ताले जैसे- चारताल, धमारताल आदि।	- भयानक
5. 5,4 मात्रे वाली तालें जैसे- कहरवा आदि।	- हास्य
6. 12,14 मात्रे वाली तालें जैसे- चारताल, धमारताल, आदि।	- रौद्र
7. 11,15,16 मात्रे वाली तालें जैसे-कुम्भ, गजझम्पा, तीनताल आदि।	- अब्हुत
8. अनियमित मात्राओं वाली कोई सम विषम ताल स्वरूपा।	- वीभत्स
9. 12,14 मात्रे वाली तालें जैसे-एकताल, झूमरा आदि।	- शान्त

परन्तु जब वाद्य वादन द्वारा रोगोपचार की बात की जाती है तब यह पाया गया कि वाद्य वादन द्वारा स्वास्थ्य लाभ अनजाने में ही मिलता है। यहाँ वाद्य वादन का आशय उन अवनद्ध वाद्यों से है जिन्हें दोनो हाथों की सहायता से बजाया जाता है। यदि हमें अवनद्ध वाद्यों के वादन से प्राप्त होने वाले स्वास्थ्य लाभ के विषय में जानना है तो सर्वप्रथम चीन द्वारा विकसित एक्यूसप्रेसर पद्यति को समझना होगा जो कि भारतीय संस्कृति की ही देने है और भारत में सदियों पुराने नाड़ी विज्ञान का ही एक भाग है। इसकी व्यापक व्याख्या आयुर्वेद ग्रन्थों में की गई है।

एक्यूसप्रेसर दो शब्दों से मिलकर बना है एक्यू\$प्रेशर, जिसमें एक्यू लैटिन भाषा का शब्द है जिसका अर्थ है दबाव डालना। यह एक प्राकृतिक क्रिया है इसे हम ऐसे समझ सकते हैं कि जब किसी स्थान पर दर्द या परेशानी होती है तो अपने आप हमारा हाथ उस स्थान को दबाने लगता है और हम कुछ राहत महसूस करते हैं।

यदि हम आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से शरीर को समझें तो भी यह बात स्पष्ट होती है कि जो पूरे शरीर में रक्त संचार स्नायु संस्थान की सभी छोटी-बड़ी नस नाड़ियाँ है उनके अन्तिम सिरे हाथ और पैर के तलवों में होते हैं। ये अन्तिम सिरे शरीर में फैले

किसी न किसी नस या नाड़ी से सम्बन्धित होते हैं। जब इनसे सम्बन्धित कोई विकार उत्पन्न होता है तो इन्हीं अन्तिम सिरों पर दबाव डालकर उस रोग या पीड़ा का उपचार किया जाता है।

एक्यूप्रेसर चिकित्सा पद्धति में हाथों के कुछ खास केन्द्रों पर दबाव डाला जाता है और रोग की अवस्था में जब प्रेशर देते हैं तो वहां बहुत तेज दर्द होता है। तब वहां पर दबाव डालने से शरीर में रोग की प्रतिक्रिया शक्ति जाग्रत होती है जिससे रोग दूर होता है। यह उपचार पद्धति ऊर्जा के सिद्धान्त पर आधारित है। हमारा मस्तिष्क सम्पूर्ण शरीर में ऊर्जा को संचारित करता है। किसी कारणवश जब इस ऊर्जा में असंतुलन उत्पन्न हो जाता है तब पंच तत्वों से बने शरीर को व्याधि घेर लेती है। एक्यूप्रेसर पद्धति से इलाज में एक्यू बिंदुओं पर दबाव बनाकर इसी ऊर्जा में स्पन्दन करके रोगों को दूर किया जाता है।

ऊर्जा को चीनी भाषा में 'ची' जापानी में 'की' और भारतीय योग में 'प्राण' कहा जाता है। ये सभी शब्द एक ही तत्व के कई नाम हैं। जिन्हें पश्चिम में 'लाइफ एनर्जी' या 'लाइफ फोर्स' के नाम से जाना जाता है। प्राचीन चिकित्सक यह मानते हैं कि यह प्राण ऊर्जा कई विशिष्ट मार्गों से शरीर में प्रवाहित होती है, जिन्हें मेरिडियंस कहा जाता है। इनमें से प्रत्येक मार्ग में जगह-जगह बिन्दु स्थित है जिनकी संख्या बहुत अधिक है। इन बिन्दुओं पर शरीर के मेरिडियंस के जरिए हो रहा ऊर्जा का प्रवाह हमारे स्वास्थ्य की दशा तय करता है।³

अवनद्ध या आनद्ध वाद्य जो कि अंदर से खोखले व ऊपर से चर्माच्छादित होते हैं, पर वादन अधिकतर हाथ के पंजे व कुछ को उंगलियों की सहायता से किया जाता है और वाद्य वादन के दौरान अनजाने में ही ऐसे बहुत से बिन्दु दब जाते हैं जिनसे हमारे शरीर के बहुत से रोगों से हमें छुटकारा मिलता है और यही कारण है कि अवनद्ध वाद्यों के कलाकार दीर्घायु होते हैं वे बहुत लम्बे समय तक संगीत साधना में लीन रहते हुए उत्तम स्वास्थ्य को प्राप्त करते हैं।

“अयं में हस्तो भगवान अयं में भगवत्तरः।

अयं में विश्वभेषजो अयं शिवाभिमर्शनः॥”

ऋग्वेदः 10.60.12

अर्थात् परिश्रमी मेरा यह हाथ ही भगवान है। परिश्रमी मेरा यह हाथ भगवत्तर से भी श्रेष्ठ है। परिश्रमी मेरा यह हाथ ही सभी दुःखों की औषधि है। परिश्रमी मेरा यह हाथ सदैव शुभकार्य में लगे हुए है। हमारे हाथों में केवल हमारा भाग्य ही नहीं हमारे सेहत का राज भी छिपा है। हमारे हाथों में कई बिन्दु होते हैं जिनका हमारे शरीर के विभिन्न अंगों से सम्बन्ध होता है।

एक्यूप्रेसर चिकित्सा पद्धति में हमारे हाथों में विभिन्न बिन्दुओं पर दबाव डालकर कई रोगों का उपचार किया जाता है। ये प्रेशर प्वाइंट्स एक्यूप्रेसर की दृष्टि से काफी महत्वपूर्ण होते हैं और हमें कई बीमारियों से बचा सकते हैं। इन प्वाइंट्स पर सही दबाव डालकर तनाव जुकाम, साइनस, श्वसन में परेशानी, पाचन, सम्बन्धी समस्याओं सहित शरीर के विभिन्न अंगों के रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। चूंकि प्रस्तुत शोध पत्र अवनद्ध वाद्यों द्वारा रोगोपचार से सम्बन्धित है और अवनद्ध वाद्य तबला, ढोलक, मृदंग, नाल, ढपली इत्यादि दोनो हाथों की सहायता से बजाये जाते हैं तो यह जानना आवश्यक है कि हथेली के किस बिन्दु से कौन से रोग का उपचार सम्भव है जो कि निम्नलिखित है।

1. तनाव दूर करने के लिए:-हमारी भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव एक बड़ी समस्या के रूप में सामने आया है जिससे कई अन्य रोग भी उत्पन्न होते हैं। इससे निजात पाने के लिए एक्यूप्रेसर पद्धति में रिंग फिंगर के ऊपरी हिस्से को दबाने से स्वास्थ्य लाभ मिलता है।

2. फेफड़ों और इम्युनिटी के लिए:- हथेली के बीचों बीच बने प्वाइंट को रोजाना करीब दो से तीन मिनट दबाने से फेफड़े मजबूत होते हैं और इससे जुड़ी तमाम समस्याओं का भी निराकरण होता है।
3. किडनी के लिए:- अपनी सबसे छोटी उंगली के पोर वाले हिस्से पर किडनी का प्वाइंट होता है और इसे दबाने से किडनी की समस्याओं से बचा जा सकता है।
4. हाई बी.पी. के लिए:- हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए रिंग फिंगर के पोर वाले हिस्से को दबाने से आराम मिलता है। इससे हार्ट सम्बन्धी समस्याओं का रिस्क घटता है।
5. आँखों के लिए:- तर्जनी उंगली के ठीक नीचे वाले प्वाइंट को दबाने से आँखों से सम्बन्धित समस्याओं का निराकरण होता है व आँखों की रोशनी भी बढ़ती है।
6. पेनक्रियाज के लिए - पेनक्रियाज सम्बन्धी समस्या के लिए सबसे छोटी और अनामिका उंगली के बीच ठीक दो अंगुल नीचे का प्वाइंट दबाने से राहत मिलती है।
7. साइनस, दाँत और अल्सर के लिए:- साइनस दाँत और अल्सर की समस्या में राहत पाने के लिए तर्जनी उंगली के पोर वाले हिस्से को दबाने काफी आराम मिलता है।
8. थायराइड के लिए:- थायराइड की समस्या दूर करने के लिए अंगूठे के नीचे वाले प्वाइंट को करीब पाँच मिनट तक दबाने से काफी आराम मिलता है। इससे थायराइड हार्मोन भी सन्तुलित रहते हैं।
9. गर्दन के दर्द को दूर करने के लिए:- तर्जनी उंगली और मध्यमा के बीच निचले हिस्से पर दबाव डालने से गर्दन के दर्द में राहत मिलती है।
10. सिरदर्द दूर करने के लिए:- सिरदर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए अंगूठे के बीचोंबीच दबाव डाला जाता है। इस जगह प्रेशर से स्ट्रेस से आराम मिलता है। इसके साथ ही कंधा, गला आदि के दर्द को दूर करने में भी यह प्रभावी है।
11. मसल्स रिलैक्सेशन के लिए:- दिन भर काम करते हुए बैठे रहने या फिर गलत तरीके से सोने आदि के चलते अक्सर लोगों की मसल्स खिंच जाती हैं। इसके लिए कनिष्ठिका उंगली के बीचों बीच दबाव डालने से मसल्स रिलैक्स होती है।
12. लिवर की समस्या के लिए:- लिवर से सम्बन्धित समस्याओं के लिए हथेली में कलाई के पास कनिष्ठिका उंगली के नीचे दबाव डालकर रोगी को आराम पहुँचाया जाता है।
13. यूरिनी ब्लैडर के लिए:- यूरिनरी ब्लैडर से जुड़ी समस्याओं के लिए हथेली में कलाई के पास बीचों-बीच दबाव डालने से मरीज को स्वास्थ्य लाभ मिलता है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि एक्यूप्रेसर में अधिकतर हथेली, तर्जनी, मध्यमांगुली अनामिका, कनिष्ठिका व अंगुष्ठ पर दबाव डालकर रोगोपचार किया जाता है। तबला, ढोलक, मृदंग, नाल, ढपली इत्यादि खाल वाद्यों में उक्त उंगलियों व हथेली द्वारा वाद्य वादन होता है। जिससे उन पर दबाव से रोगोपचार संभव है।

उपसंहार

उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट होता है कि जिस प्रकार एक्यूप्रेसर में हमारे हाथों में बहुत से ऐसे बिन्दु होते हैं जिन पर एक निश्चित अन्तराल के दबाव से बहुत रोगों से छुटकारा मिलता है उसी प्रकार भारतीय संगीत में जितने भी खाल वाद्यो (अवनह वाद्य) का

वादन हाथों व अंगुलियों की सहायता से किया जाता है उससे बहुत से बिन्दुओं पर दबाव पड़ता है और कलाकारों को जाने - अनजाने में स्वास्थ्य लाभ मिलता है चूँकि इन वाद्यों के कलाकार नियमित रूप से लम्बे समय तक हाथों से वाद्य वादन करते हैं और इस साधना के दौरान हाथों में मौजूद विभिन्न बिन्दुओं पर दबाव पड़ता है जिससे शरीर में उत्पन्न होने वाले रोग स्वतः ही नष्ट हो जाते हैं इस प्रकार अवनद्ध वाद्यों (ढोलक, तबला, मृदंग, नाल, ढपली इत्यादि) के वादक स्वस्थ और निरोगी रहते हुए दीर्घकाल तक संगीत की साधना में लीन रहते हैं।

सन्दर्भ

1. संगीत और मानसिक स्वास्थ्य, डॉ. दीप्ति बंसल संगीत, दिसम्बर 2003
2. भारतीय संगीत का इतिहास, उमेश जोशी, पृ.-50
3. एक्स्प्रेस चिकित्सा, डॉ. ए. के.रु सक्सेना, पृ.-29