

आधुनिक ध्वनि चिकित्सा और पारंपरिक वाद्य – ऑस्ट्रेलियाई वाद्य ‘डिजरिडो’ तथा तिब्बती वाद्य ‘सिंगिंग बाउल्स’ की सार्वभौमिक उपादेयता

RIMMI VERMA¹, Prof. SHUCHISMITA SHARMA²

1 Research Scholar, Department of Music and Dance, Kurukshetra University Kurukshetra

2 Professor, Department of Music and Dance, Kurukshetra University Kurukshetra



सार

यह शोध पत्र ध्वनि चिकित्सा में प्राचीन वाद्य यंत्रों, विशेष रूप से डिजरिडो और तिब्बती सिंगिंग बाउल्स, की प्रासंगिकता और उपयोगिता पर केंद्रित है। ध्वनि चिकित्सा एक प्राचीन पद्धति है जो ध्वनि तरंगों और कंपन के माध्यम से मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार करती है। डिजरिडो, ऑस्ट्रेलिया के आदिवासी समुदायों का पारंपरिक वाद्य यंत्र, गहरी और निरंतर ध्वनि उत्पन्न करता है, जो तनाव, सांस संबंधी विकारों, और तंत्रिका तंत्र की समस्याओं को कम करने में सहायक है। तिब्बती सिंगिंग बाउल्स, जो ध्यान और चक्र संतुलन में सहायक होते हैं, मानसिक शांति और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देते हैं। योग, ध्यान और संगीत के साथ इन वाद्य यंत्रों का समन्वय मानसिक शांति और तनाव प्रबंधन में प्रभावी है। इनके उपयोग से अल्फा और थीटा मस्तिष्क तरंगों को सक्रिय करके ध्यान और सृजनात्मकता बढ़ाई जा सकती है। आधुनिक जीवनशैली में ये वाद्य यंत्र शिक्षा, चिकित्सा, और मानसिक स्वास्थ्य में उपयोगी साबित हो रहे हैं। यह शोध निष्कर्ष निकालता है कि प्राचीन वाद्य यंत्रों का आधुनिक जीवन में तनाव, चिंता और मानसिक अस्थिरता दूर करने में एक महत्वपूर्ण स्थान है। इन्हें अपनाकर स्वास्थ्य और जीवन गुणवत्ता में सुधार किया जा सकता है।

मुख्य शब्द – ध्वनि, चिकित्सा, वाद्ययंत्र, तनाव, डिजरिडो, सिंगिंग बाउल्स।

परिचय

ध्वनि चिकित्सा, जिसे कभी-कभी ध्वनि उपचार के नाम से भी जाना जाता है, शरीर और मन के भीतर संतुलन बहाल करने और उपचार को बढ़ावा देने के लिए ध्वनि की शक्ति का उपयोग किया जाता है। यह आपके भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालती है। ध्वनि चिकित्सा, जिसे ‘नाद योग’ का एक अंश माना जा सकता है। इसका उपयोग मानसिक शांति और तनाव मुक्ति के लिए प्राचीन काल से होता आ रहा है। यह मानसिक, शारीरिक, और आध्यात्मिक संतुलन को पुनर्स्थापित करने का एक प्राचीन विज्ञान है। प्रस्तुत शोध में प्राचीन वाद्य यंत्र जैसे डिजरिडो जो ऑस्ट्रेलिया के आदिवासी समुदायों का पारंपरिक वाद्य है, यह अपनी गहरी गूंज और निरंतर ध्वनि उत्पन्न करने की क्षमता के लिए जाना जाता है। यह सांस संबंधी विकारों, तनाव, और तंत्रिका तंत्र की समस्याओं को सुधारने में सहायक है, तथा इसके अतिरिक्त सिंगिंग बाउल्स तिब्बती संस्कृति का एक अभिन्न हिस्सा हैं, जो ध्वनि और कंपन के माध्यम से ध्यान और चक्र संतुलन में सहायक होती हैं। आधुनिक समय में, इन यंत्रों को ध्वनि चिकित्सा, योग सत्र, और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में व्यापक रूप से अपनाया जा रहा है। इन दोनों वाद्य यंत्रों में गहरे गूंजने वाले स्वर उत्पन्न करने की क्षमता होती है, जो ध्यान और आंतरिक संतुलन को बनाए रखने में सहायता करते हैं।

शोध का औचित्य

प्रस्तुत शोध से हमारा उद्देश्य तनाव मुक्ति में प्राचीन वाद्य यंत्रों की आधुनिक उपयोगिता के विभिन्न आयाम जानना है जैसे:-

- प्राचीन ध्वनि चिकित्सा पद्धति की भूमिका को समझना और तनाव प्रबंधन में उनकी उपयोगिता का अध्ययन करना।
- प्राचीन वाद्य यंत्र डिजरिडो और सिंगिंग बाउल्स की ध्वनि से मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करना।
- आधुनिक जीवनशैली में डिजरिडो, सिंगिंग बाउल्स व योग, ध्यान का समन्वित प्रभाव।
- चिकित्सा, शिक्षा, और मानसिक स्वास्थ्य उपचार में डिजरिडो व सिंगिंग बाउल्स का महत्व

ध्वनि चिकित्सा

ध्वनि चिकित्सा, जिसे ‘साउंड हीलिंग’ भी कहा जाता है, एक प्राचीन उपचार पद्धति है जिसमें ध्वनि तरंगों और कंपन के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, और भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार किया जाता है। यह पद्धति विभिन्न उपकरणों, जैसे तिब्बती सिंगिंग बाउल्स, डिजरिडो, ट्यूनिंग

फोर्क्स, और मंत्रों के उपयोग से शरीर और मन को संतुलित करने का कार्य करती है। ध्वनि चिकित्सा में विशेषरूप से ध्वनि चिकित्सा, संगीत चिकित्सा तथा मंत्र चिकित्सा शामिल होते हैं। भारत में, 'नाद योग' और 'मंत्र चिकित्सा' जैसी पद्धतियों का उपयोग ध्वनि के माध्यम से आध्यात्मिक और शारीरिक स्वास्थ्य सुधार के लिए किया जाता रहा है। वर्तमान समय में ध्वनि चिकित्सा के क्षेत्र में संगीत चिकित्सा ने तनाव प्रबंधन में प्रभावशाली भूमिका निभाई है। डॉ महारानी शर्मा की पुस्तक 'संगीत चिकित्सा' में संगीत के माध्यम से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने के विभिन्न तरीकों का वर्णन किया गया है। पुस्तक में विभिन्न संगीत रागों और उनके स्वास्थ्य लाभों पर वैज्ञानिक दृष्टिकोण से चर्चा की गई है, जो संगीत के चिकित्सीय उपयोग को प्रोत्साहित करती है।

डिजरिडो (Didgeridoo)

डिजरिडो ऑस्ट्रेलिया का प्राचीन वाद्य यंत्र है। इसे हम सुषिर वाद्य भी कह सकते हैं। ऑस्ट्रेलियाई आदिवासी लोगों का डिजरिडो एक प्राचीन रूप से सरल वाद्य यंत्र राहा है, जिसमें एक पेड़ के तने को लंबाई में काटकर तथा आग और दीमक की क्रमिक क्रिया द्वारा खोखला कर दिया जाता है। हालाँकि, कुशल वादक, लयबद्ध ड्रोन, आकर्षक स्वर परिवर्तन और आवाजों सहित दिलचस्प संगीत प्रभावों की एक विस्तृत श्रृंखला का निर्माण करने में सक्षम हैं, जिन्हें बजाया भी जाता है।¹ यह बेहद सरल है, इसमें 4-5 फीट लंबी एक पेड़ की शाखा होती है, जिसकी लंबाई में एक इंच से थोड़ा ज्यादा व्यास का छेद होता है, जिसे दीमकों ने खोखला कर दिया है। इसे बांसुरी की तरह होठों से फूंक मारकर बजाया जाता है। विशेष रूप से इस वाद्य का उपयोग मस्तिष्क को आराम देने के लिए किया जाता है। हो चुके एक शोध के अनुसार इस अध्ययन में पूर्व ध्यान अनुभव के बिना स्नातक छात्रों में तीव्र आत्म-अनुभूत तनाव और मनोदशा पर 30 मिनट के डिजरिडो ध्वनि ध्यान बनाम श्वास पर ध्यान केन्द्रित करने वाले मौन ध्यान के प्रभाव की तुलना की गई। कॉलेज के छात्र अक्सर तनाव महसूस करते हैं, जो स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। तनाव कम करने के लिए ध्यान एक प्रभावी तरीका है, परिणामस्वरूप इसमें कहा गया की डिजरिडो ध्वनि ध्यान, आत्म-अनुभूत नकारात्मक उत्तेजना, थकान और ऊर्जा को कम करने के लिए मौन ध्यान जितना ही प्रभावी है और स्नातक छात्रों में विश्राम और तीव्र तनाव के लिए मौन ध्यान से अधिक प्रभावी है। डिजरिडो ध्यान प्रतिभागियों ने आनंद के उच्च स्तर को प्राप्त किया तथा एक और सत्र में भाग लेने की इच्छा जताई।³

सिंगिंग बाउल्स (Singing bowls)

तिब्बतन गायन कटोरे की उत्पत्ति के विषय में अनेक सिद्धांत माने गए हैं। ईवा रूडी जैसे कि पुस्तक "सिंगिंग बाउल्स: अ प्रैक्टिकल हैंडबुक ऑफ़ इंस्ट्रक्शन एंड यूज" के अनुसार तिब्बतन सिंगिंग बाउल्स का मूल हिमालयी क्षेत्र से माना गया है, विशेष रूप से नेपाल, तिब्बत, और उत्तरी भारत में। जैसे के अनुसार उस समय बाउल्स बौद्ध भिक्षुओं द्वारा ध्यान, पूजा, और उपचार के लिए उपयोग किए जाते थे। ये बाउल्स 7 प्रकार की धातुओं से बनाए जाते थे, जो पृथक - पृथक गृह का प्रतिनिधित्व करते थे। बाउल्स को "ध्वनि चिकित्सा" और "ऊर्जा संतुलन" के लिए उपयोग किया जाता है। इन्हें ध्यान और चिकित्सा में भी प्रयोग में लाया जाता है। इनकी ध्वनि और कंपन एक गहरी शांत अवस्था को उत्पन्न करती है, जिसे "अल्फा" या "थीटा" मस्तिष्क तरंगों के स्तर पर पहुँचना कहा जाता है। यह ध्यान की गुणवत्ता को बढ़ाने में सहायक है।⁴ बाउल्स से उत्पन्न ध्वनि एक "नाद" (आध्यात्मिक ध्वनि) का अनुभव कराती है, जो अनाहत नाद



चित्र संख्या – 1. पेरी, फ्रैंक. 2014. हिमालयन साउंड रिवीलेशन्स: द कम्प्लीट सिंगिंग बाउल बुक, पोलेयर पब्लिशिंग

(अनसुनी ध्वनि) की ओर ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है। इनका उपयोग सरल है। इसे बजाने से तुरंत ही वातावरण में शांति और ध्यान केंद्रित करने वाला प्रभाव उत्पन्न होता है। इसके इस गुण ने ध्यान प्रेमियों के बीच इसे लोकप्रिय बना दिया। हाल ही में हुए एक शोध पत्र से पता चला है कि गायन कटोरी ध्वनि ध्यान शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न कर सकता है, नकारात्मक प्रभाव को कम कर सकता है और सकारात्मक प्रभाव को बढ़ा सकता है, साथ हयान रक्तचाप, हृदय गति और श्वसन दर में सुधार कर सकता है। आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देते हुए तनाव, चिंता और अवसाद की भावनाओं को कम करने के लिए गायन कटोरी ध्वनि ध्यान एक प्रभावी कम लागत और कम तकनीक वाला हस्तक्षेप हो सकता है। हालांकि, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर गायन बाउल ध्वनि ध्यान के दीर्घकालिक प्रभाव, साथ ही इसके संभावित नैदानिक अनुप्रयोगों को निर्धारित करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।⁶

योग, ध्यान व प्राचीन वाद्यों का मानसिक स्वास्थ्य पर समन्वित प्रभाव

योग एवं ध्यान आध्यात्मिक परंपरा के महत्वपूर्ण अंग हैं। ये दोनों शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को संतुलित करने और आत्मिक उन्नति प्राप्त करने के साधन माने जाते हैं। योग का शाब्दिक अर्थ है 'जुड़ना' या 'संबंध'। यह शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ने की प्रणाली है। ध्यान योग का सातवां अंग है और इसे मानसिक स्थिरता और आत्म-ज्ञान प्राप्त करने का माध्यम माना जाता है। ध्यान करते समय मन को एक बिंदु पर केंद्रित किया जाता है, जो आंतरिक शांति और आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाता है। ईस्टमैन मुल्लर, जे टरंट के शोध के द्वारा यह ज्ञात हुआ है कि योग तनाव से मुक्ति तथा चिंता को दूर करने में सहायक है। इसके अंतर्गत योग एवं ध्यान ऐसी क्रियाएँ हैं जो मानसिक एकाग्रता में वृद्धि करती हैं।⁷ इसके अतिरिक्त संगीत को योग से भिन्न रख कर नहीं देखा जा सकता। योग एवं ध्यान में संगीत की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। ऋषिकेश में स्थित आरोग्यधाम रिट्रीट एंड वेलनेस संस्थान के निदेशक योगी डॉ. अमृत राज, जो पिछले 20 से 25 वर्षों से योगा ट्रेनिंग करवा रहे हैं। आपने बताया कि योग, जीवन में चमत्कार लाने का अद्भुत साधन है, यदि इसमें संगीत को जोड़ दिया जाए तो मन पर नियंत्रण करना सरल हो जाता है। आपके आश्रम में योग निद्रा, मंत्र उच्चारण आदि क्रियाओं में वाद्य संगीत जिसमें सितार, बांसुरी, तिब्बतन गायन कटोरे, डिजरिडो आदि वाद्यों का उपयोग तनाव, चिंता तथा अनिद्रा जैसी बीमारियों को दूर करने में प्रचूर मात्रा में किया जाता है। आपने बताया कि तिब्बतन गायन कटोरे तथा डिजरिडो विदेशी वाद्य हैं भारत में इनका प्रचलन एवं प्रयोग वर्तमान समय में अधिक नहीं है परन्तु इनकी उपयोगिता को देखते हुए आने वाले समय में यह मानसिक तनाव को दूर में अपनी एक अहम भूमिका निभाएंगे।

आधुनिक समय में प्राचीन वाद्य यंत्रों का विभिन्न क्षेत्रों में प्रयोग

डिजरिडो और तिब्बती गायन कटोरे प्राचीन वाद्य यंत्र हैं जो ध्वनि चिकित्सा, शिक्षा, और मानसिक स्वास्थ्य में नई तकनीकों के माध्यम से उपयोग किए जा रहे हैं। इन वाद्य यंत्रों की ध्वनि और कंपन का उपयोग शरीर और मन पर गहरा प्रभाव डालने के लिए किया जाता है।

1. शिक्षा में उपयोग

- डिजरिडो और तिब्बती गायन कटोरे की ध्वनि विद्यार्थियों के ध्यान और एकाग्रता को बढ़ाने में सहायक होती है। इसे ध्यान सत्रों या कक्षा की शुरुआत में उपयोग में लाया जा सकता है।
- इनकी ध्वनि मस्तिष्क के अल्फा और थीटा तरंगों को सक्रिय करती है, जिससे सृजनात्मक सोच को बढ़ावा मिलता है।
- बच्चों को ध्वनि और संगीत के विज्ञान के बारे में सिखाने के लिए इन उपकरणों का प्रयोग किया जाता है।

2. चिकित्सा में उपयोग

- तिब्बती गायन कटोरे की ध्वनि और डिजरिडो की गहरी टोन शरीर में प्राकृतिक ऊर्जा केंद्रों (चक्रों) को संतुलित करती है।
- गायन कटोरे की ध्वनि से उत्पन्न कंपन शरीर के दर्द और तनाव को कम करने में सहायक होता है।

3. मानसिक स्वास्थ्य के उपचार में उपयोग

- तिब्बती गायन कटोरे और डिजरिडो की गहरी ध्वनियां मन को शांत करती हैं और कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) को कम करती हैं।
- इन उपकरणों का उपयोग ध्यान सत्रों में किया जाता है, जिससे मनोवैज्ञानिक स्थिरता और मानसिक शांति मिलती है।

- ध्वनि चिकित्सा तकनीकों का उपयोग भावनात्मक आघात और पी०टी०एस०डी० (पोस्ट-टॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर) के लक्षणों को कम करने के लिए किया जा रहा है।

निष्कर्ष

प्राचीन वाद्य यंत्रों जैसे डिजरिडो और तिब्बती गायन कटोरे की उपयोगिता केवल पारंपरिक ध्वनि चिकित्सा तक सीमित नहीं है। ये आधुनिक समय में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान के लिए महत्वपूर्ण साधन बन रहे हैं। इनकी ध्वनि और कंपन न केवल आंतरिक संतुलन स्थापित करती है, बल्कि मानसिक तनाव, चिंता, और शारीरिक पीड़ा को दूर करने में भी सहायक होती है। अतः इन प्राचीन पद्धतियों को आधुनिक चिकित्सा और जीवनशैली में एकीकृत करना समय की मांग है।



योग गुरु: योगी डॉ. अमृत राज

संदर्भ

1. राजर्षी'शर्मा, रामकृष्ण. (2011). अष्टांग योग रहस्य (घेरंड संहिता). हरीद्वार: रणधीर प्रकाश
2. फ्लेचर, नेविल. 1996. डिजेरिडू, एकाॅस्टिक्स ऑस्ट्रेलिया 24, 11-16
3. सी विगिन्स, ग्राहम. 1988. डिजेरिडू का भौतिकी विज्ञान, भौतिकी बुलेटिन 39 (7), 266
4. फिलिप्स केएच, ब्रिट्ज़ सीई, मॉस के, गेलॉर्ड एसए। स्नातक छात्रों में तनाव कम करने और मूड को बेहतर बनाने के लिए डिडगेरिडू ध्वनि ध्यान: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। स्वास्थ्य और चिकित्सा में वैश्विक प्रगति। 2019;8. Doi:10.1177/2164956119879367
5. जैसे, ईवा रूडी. 2004. सिंगिंग बाउल्स: अ प्रैक्टिकल हैंडबुक ऑफ़ इंस्ट्रक्शन एंड यूज. बिनकी कोक
6. पेरी, फ्रैंक. 2014. हिमालयन साउंड रिवीलेशन्स: द कम्प्लीट सिंगिंग बाउल बुक, पोलेयर पब्लिशिंग
7. सीतारमन राजमोहन, अब्हाड सोनिका, राणे जितेश. 2024. गायन कटोरे की उपचारात्मक शक्ति की खोज: प्रमुख निष्कर्षों और संभावित लाभों का अवलोकन, खंड 20, अंक 1 2024, पृष्ठ 39-43 आईएसएसएन 1550-8307,
8. ईस्टमैन मुल्लर, जे टरंट. 2013 . आई रिस्ट योगा – निद्रा ऑन द कॉलेज , चेंज इन स्ट्रेस, डिप्रेशन , वरी एंड माइंडफुलनेस, इंटरनैशनल जर्नल ऑफ योगा थेरेपी
9. शर्मा, डॉ महारानी. (2022). संगीत चिकित्सा. नई दिल्ली: कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स
10. साक्षात्कार: राज, डॉ. अमृत साक्षात्कर्ता: रिम्मी वर्मा, 2 दिसंबर 2024