A Pratibha Spandan Journal

SWAR SINDHU
(National Peer-Reviewed/Refereed Journal of Music)
ISSN 2320-7175 (O) | Volume 14, Issue 02, April 2026 (Special Issue)

This paper was presented at the 'Swar Sanskar National Seminar', organized by Swar Sanskar Sangeet Gurukul
Seminar Convener: Dr. Yash Sanjay Dewale (Co-Founder: Swar Sanskar Sangeet Gurukul, Assistant Professor: MSU Baroda)

गायन सिद्धिः स्वर-लगाव एवं कंठ-प्रशिक्षण का विश्लेषण

Yash Gopal Shrivastava
Research Scholar, Doctor Harisingh Gour, Vishwavidhyalaya, Sagar (M.P)
Dr. Awadhesh Pratap Singh Tomer
Research Supervisor, Doctor Harisingh Gour, Vishwavidhyalaya, Sagar (M.P)

Read the Article Online

Published on 30 April, 2026

सार

प्रस्तुत शोध-पत्र भारतीय शास्त्रीय संगीत की गायन विधा में कंठ-संस्कार और रियाज़ की वैज्ञानिक तकनीकों के महत्व पर केंद्रित है। इस शोध पत्र का मुख्य तर्क यह है कि शास्त्रीय, उप-शास्त्रीय और सुगम संगीत की विभिन्न शैलियों (जैसे ध्रुपद, ख्याल, ग़ज़ल, भजन) की प्रकृति भिन्न होती है, इसलिए एक ही पारंपरिक रियाज़ पद्धति से सभी विधाओं में निपुणता प्राप्त करना कठिन है। शोध में इस बात को रेखांकित किया गया है कि गायन की विभिन्न शैलियों और घरानों (जैसे ग्वालियर, आगरा, किराना) की अपनी विशिष्ट 'आवाज लगाव' और उच्चारण प्रक्रिया होती है। लेखक ने अपने व्यक्तिगत अनुभवों और गुरु-परंपरा (प्रोफ. टी. उन्नीकृष्णन एवं डॉ. राजेश केलकर के संदर्भ) से प्राप्त उन प्रयोगात्मक तकनीकों को साझा किया है, जो गायन से पूर्व 'वॉर्म-अप' के रूप में प्रयुक्त होती हैं। इसमें शारीरिक अभ्यास (गर्दन का संचालन, जबड़े का लचीलापन, लिप ट्रिलिंग) और कंठ अभ्यास (सांस का नियंत्रण, बीज मंत्रों का उच्चारण, ओमकार साधना तथा वोबल्स का प्रयोग) का सविस्तार वर्णन है। निष्कर्षतः, यह शोध स्पष्ट करता है कि रागदारी सीखने से पूर्व कंठ की तैयारी और ध्वनि के सूक्ष्म आयामों (Dynamics) पर कार्य करने से न केवल गायकी में सुरीलापन आता है, बल्कि गायक लंबे समय तक अपने कंठ को स्वस्थ और लचीला बनाए रख सकता है। यह अध्ययन संगीत के विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए 'प्रि-रियाज़' (Pre-Riyaz) तकनीकों की अनिवार्यता सिद्ध करता है।

मुख्य शब्दः कंठ-संस्कार, रियाज़ तकनीक, आवाज लगाव, ओमकार साधना,गायन शैलियाँ

प्रस्तावना

हमारे भारतीय शास्त्रीय संगीत की गायन विधा में गायकी पर पृथक - पृथक शोध बिंदु केंद्रित हुई हैं परंतु गायन में प्रयुक्त होने वाले रियाज की तकनीक एवं गायन विधा निहित विभिन्न शैली जैसे सुगम, धुरपद, ख्याल, टप्पा एवं उपशास्त्रीय इन सब पर ध्यान नहीं दिया गया है। मैं अपने इस शोध-पत्र में इससे संबंधित दृष्टिकोण एवं इसकी महत्वता पर प्रकाश डालूंगा।

हमारे हिन्दुस्तानी शास्त्रीय संगीत में गायन विधा का महत्व विशेष रहा है यूं तो गायन, वादन एवं नृत्य तीनों ही विधा सर्वशास्वत है परन्तु सःशब्द होने के कारण भाव की अभिव्यक्ति के लिए गायन को सर्वाधिक प्रबल माना जा सकता है। गायन में वैदिक काल से ही अलग-अलग कालों में सामगान से लेकर जाति गायन ध्रुवा प्रबंध आदि की परंपरा रही जो ध्रुपद तक आई और वर्तमान समय में ख्याल गायन परंपरा अपने चरम पर चल रही है और इस गायन की परंपरा के प्रचलित होने के अनेक कारण हैं। जिनमें से एक महत्वपूर्ण कारण है -घराना पद्धति और इसके ख्याल गायन के विभिन्न आयाम जो इन घरानों की अपनी - अपनी मौलिकता रहे हैं। भारत वर्ष में देश के अलग-अलग प्रांतों, शहरों, गांवों में ख्याल गायन जो सर्वविदित परंपरा द्वारा हुआ लेकिन लोकगायन उन प्रांतों / कस्बों की निजी बोली एवं परिवेश और आवश्यकता के अनुसार हुआ है। साथ ही साथ सुगम संगीत की शैलियों जैसे – ग़ज़ल, भजन, गीत आदि की अपनी मौलिकता रही और प्रसिद्धि समूचे विश्व में हुई।

इन सभी गेय शैलियों के लिए लगने वाला जो सबसे महत्वपूर्ण यंत्र है जिसके बिना गायन ही संभव नहीं हो सकता वह है "आवाज-ध्वनि जिसे स्वयं भरतआदि आचार्य ने शरीरीवीणा कहा है"[1] जिसका सुरीला होना महत्वपूर्ण है अब यह तो कठिन साधना से यधपि संभव है कि एक ही व्यक्ति इन सभी शैलियों में दक्षता प्राप्त कर सकता है परन्तु एक ही तरीके की रियाज शैली या तकनीक से कंठ का संस्कार बहुमुखी सिद्ध कर ले यह शत प्रतिशत असंभव प्रतीत होता है। ख्याल के अलग - अलग घराने उनका अपना स्वर उच्चारण, आवाज लगाव जैसे किराना, जयपुर की लचीली मधुर गायकी और एक तरफ आगरा, ग्वालियर की बुलंद गायकी रामपुर एवं पटियाला की तानकारी तो भेंडी बाजार की चंचलता में सरगम की गुथन होती है। ये तो हुई ख्याल की बात अब आई उर्दू जबान की मखमली आवाज का लगाव जिसमें गजल की स्वरों में पिरोए जाता है और गीत, भजन शब्दों को साफ रखकर भावों को प्रकट करते हुए धुन के माध्यम से और ईश्वरीय पुकार लगाई जाती है। उदाहरण के तौर पर मेरा स्वयं का संबंध एक सांगीतिक परिवार से है जिस कारण से बाल अवस्था में ही पिता द्वारा गजल विधा की तालीम कर दी गई 15 वर्ष सीखने के बाद जब ख्याल की तालीम ग्वालियर परंपरा में आरंभ की तब स्वर लगाव के मायने परिवर्तित होने लगे। कुछ वर्षों बाद जब आगरा गायकी को और सीखने का प्रयास किया तो ग्वालियर एवं आगरा की आवाज में तीव्रता की भिन्नता का सबक मिला और यह सभी एक से रियाज पद्धति के अधीन होने

के कारण कंठ को आहत करने लगी। तब इस दुविधा के मूल विषय के लिए गुरु मिले। जिन्होंने गायन में प्रयुक्त होने वाले पांच प्रकार के वॉल्यूम की व्यवस्था को साझा किया है। आगे उन्होंने प्रायोगिक दृष्टि से सिखाया साथ ही साथ गायन के अभ्यास में सुबह के प्रथम चरण में वॉर्म-अप प्रक्रिया और कंठ को जगाने में प्रयुक्त होने वाले रियाज तकनीकों को सिखाया जो आजीवन लाभदायी हो सकती है।

साहित्य समीक्षा:

प्रस्तुत शोध-पत्र की विषयवस्तु के संदर्भ में पूर्ववर्ती साहित्यों और विद्वानों के मतों का अवलोकन करने पर यह स्पष्ट होता है कि संगीत के क्षेत्र में रागों के शास्त्र पर जितना कार्य हुआ है, उसकी तुलना में कंठ-संस्कार (Voice Culture) की व्यावहारिक पद्धतियों पर शोध की निरंतर आवश्यकता बनी हुई है। विश्व प्रसिद्ध वॉइस कल्चर विशेषज्ञ एवं गुरु प्रो. टी. उन्नीकृष्णन ने अपनी पुस्तक 'द सिंगिंग वॉयस' (The Singing Voice) में आवाज के वैज्ञानिक स्वरूप और उसके बहुआयामी प्रशिक्षण पर विशेष बल दिया है, जो इस शोध के आधार को मजबूती प्रदान करता है। इसी क्रम में, पद्मभूषण से सम्मानित ख्यातिलब्ध शास्त्रीय गायक पं. अजय चक्रवर्ती ने अपने विभिन्न व्याख्यानों (यूट्यूब व अन्य मंचों) के माध्यम से 'वॉइस डायनामिक्स', 'ओमकार साधना' और स्वरों के सूक्ष्म लगाव की तकनीकों को आधुनिक संदर्भ में प्रतिपादित किया है।

इसके अतिरिक्त, आगरा घराने के सशक्त हस्ताक्षर और द महाराजा सयाजीराव यूनिवर्सिटी ऑफ बड़ौदा के गायन विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. राजेश केलकर के प्रयोगात्मक शिक्षण और 'वॉर्म-अप' तकनीकों का संदर्भ यह सिद्ध करता है कि घराना पद्धति की मौलिकता को सुरक्षित रखते हुए भी कंठ को वैज्ञानिक रूप से संस्कारित करना अनिवार्य है। वर्तमान शोध इन विद्वानों के मतों और मेरे स्वयं के अनुभवों का समन्वय करते हुए यह निष्कर्ष निकालता है कि शास्त्रीय संगीत की विविध शैलियों के अनुरूप रियाज़ की पृथक तकनीकें न केवल गायन को दीर्घजीवी बनाती हैं, बल्कि उसकी रंजकता में भी वृद्धि करती हैं। यह समीक्षा प्राचीन गुरु-शिष्य परंपरा और आधुनिक वॉइस इंजीनियरिंग के मध्य एक सार्थक संबंध स्थापित करती है।

शोध प्रविधि

प्रस्तुत शोध में प्रयोगात्मक (Experimental) एवं विश्लेषणात्मक (Analytical) पद्धति का प्रयोग किया गया है, जिसके मुख्य बिंदु निम्नलिखित हैं:

प्राथमिक स्रोत: गुरु-शिष्य परंपरा के अंतर्गत डॉ. राजेश केलकर से प्राप्त प्रत्यक्ष क्रियात्मक शिक्षण और स्वयं के निरंतर रियाज़ के अनुभवों का संग्रहण।

द्वितीयक स्रोत: प्रो. टी. उन्नीकृष्णन की पुस्तक 'The Singing Voice' एवं पं. अजय चक्रवर्ती के तकनीकी व्याख्यानों का संदर्भ।

तुलनात्मक अध्ययन: विभिन्न शैलियों (ख्याल, सुगम, उप-शास्त्रीय) और घरानों के 'स्वर-लगाव' के मध्य अंतर का विश्लेषण।

प्रयोगात्मक विधि: कंठ की मांसपेशियों पर वॉर्म-अप तकनीकों (लिप ट्रिलिंग, वोबल्स, ओमकार साधना) के प्रभावों का प्रत्यक्ष परीक्षण।

आवाज के लिए शारीरिक अभ्यास

गाने के अभ्यास के पूर्व कुछ अन्य अभ्यास की पद्धति लाभकारी होती है जिससे लंबे अंतराल सोने के पश्चात् मांसपेशियों की जटिलता को मुलायम करने में सहूलियत होती है वह कुछ इसने प्रकार है:-

अभ्यास - 1

गर्दन को 5-8 बार दक्षिणावर्त दिशा में घूमना फिर बायावृत दिशा में घुमाने से आवाज को लगाने में सहजता होगी।

अभ्यास - 2

"गायन या भाषण दोनों में ही शब्दों के उच्चारण का अधिक महत्व होता है। जिसमें जबड़े का प्रयोग होता है उसको आरामदायक करने के लिए अभ्यास प्रक्रिया में चिबुक (Chin) को 5-8 बार आगे पीछे लगातार 2 मिनट तक करने से आवाज निकालने पर लचीली हो सकती है। [2]

अभ्यास - 3

कंठ में कंपन पैदा होने से उसके अंदर के बारीक कणों को साफ किया जा सकता है, होठों को हिलाने से संभव हैं इस अभ्यास को अंग्रेजी में लिप ट्रिलिंग (lip trilling) कहते हैं। उदाहरण के लिए जैसे बच्चे मोटर गाड़ी की आवाज निकालने के लिए एक ब्र्ब्र्रर जैसी एक नाद का द्रुत लय speed में उच्चारण करते हैं उसे 2-3 मिनिट करना चाहिए।

अभ्यास - 4

सामान्यतः बोलने या गाने में उपयुक्त होने वाले शब्द जिनमें जिह्वा (tongue) का प्रयोग होता है। जैसे - स - श - ष या र - ऋ - व आदि में उनकी सफाई के लिए एवं द्रुत गति में उच्चारण करने में लाभकारी होगी। उदा. अररररर का नाद।

सुबह के प्रथम चरण में जब कंठ में नमी रहती है एवं लंबे अंतराल के बाद आवाज का लगाव करना होता है तो एक स्वर पर स्थिर होना आवाज के लिए हानिकारक हो सकता है।

आवाज़ के लिए कंठ अभ्यास

अभ्यास - 1

इसके अभ्यास के लिए मध्य सप्तक के षड्ज (सा) का स्वर उच्चारण प्रति सैकेंड अर्थात 10 सैकेंड में 10 बार गया जा सकता है और प्रत्येक स्वर उच्चारण के बाद लघु स्वांस लेनी होगी ताकि तनाव की परिस्थिति कंठ में उत्पन्न न हो सके।

अभ्यास - 2

"कंठ अभ्यास के अंतर्गत आने वाली एक महत्वपूर्ण समस्या गायन के क्षेत्र में आने वाली प्रक्षेपण (Projection) की होती है जिसके निवारण हेतु एक अभ्यास तकनीक है जिसमें "आ" के उच्चारण के साथ चिपके हुए "हा" के नाद को तोड़-तोड़ के अलग-अलग स्वरों में गाने से मध्य से मंद्र की ओर फिर मध्य षड्ज से मध्य पंचम की निरंतर 2-3 मिनट तक करने से इसे सुधारा जा सकता है।"[3]

अभ्यास - 3

मनुष्य के शरीर में विद्यमान सप्त चक्र को जागृत करने के लिए एवं उसके कंपन से उत्पन्न होने वाली स्वरों में गूंज को सिद्ध करने के लिए बीज मंत्र है। उदाहरण-

"सप्त चक्र तथा बीज मंत्र"[4]

मूलाधार चक्र	ॐ सं शं षं वं ॐ
स्वाधिष्ठान	ॐ बं भं मं यं रं लं ॐ
मणिपुर	ॐ तं थं दं धं नं पं फं डं ढं णं ॐ
अनाहत	ॐ कं खं गं घं ङं चं छं जं झं त्रं टं ठं ॐ
विशुद्ध	ॐ अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अः ॐ
आज्ञा	ॐ हं श्रं ॐ
सहस्त्रार	ॐ
साम	ॐ हूं प्र आ उत् प्रति उप नि ॐ

यह रियाज अभ्यास मुझे बड़ौदा के महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय में पदस्त गुरु जी डॉ. राजेश केलकर जी द्वारा प्राप्त हुआ है।

कंठ अभ्यास - 4

कंठ के स्वस्थ रहने में एवं आवाज के उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए महत्वपूर्ण है। लंबी सांस का भराव और मध्यपद का उपयोग गाने के लंबे अंतराल तक स्वर लगाव को सिद्ध करना। इसका अभ्यास है ओमकार साधना के विशेष चरणों में उदाहरण के लिए प्रतिदिन सुबह उपयुक्त अभ्यासों के बाद एक बार सांस लेने पर (मुंह से) सर्वप्रथम ॐ का उच्चारण करना होगा और समय मापते हुए यह जानना होगा कि एक बार सांस भरने पर लगभग कितने सैकेंड तक उच्चारण हो पा रहा है मान लें कि एक सांस में 16 सैकेंड करीब सांस आई तो 16 सैकेंड में एक बार ॐ तत्पश्चात उसी समय अंतराल में 2 बार 4-8-16-32 यहां तक आने के बाद सिर्फ ॐ गिनते हुए आगे बढ़ना है एवं अपने अनुमान से उच्चारण की अवधि कम करते हुए 32 से 64 फिर 128 और अंत 264 तक एक स्वांस में जब कर लिया जाएगा तो निश्चित ही सैकेंड अवधि में वृद्धि होगी। इसलिए ये रियाज सुबह किया जाता है क्योंकि दिन की अपेक्षा सुबह स्वांस कम क्षमता रखती है।

इसके आगे भी कंठ को सहज, लचीला एवं स्वस्थ रखते एवं क्रमिक विकास हेतु अन्य अभ्यास भी होते हैं। इन अध्यायों में से प्रत्येक को 7-7 बार 7 भिन्न स्वर वर्णों में उच्चारण करना होता है अंग्रेजी में इन्हें वोबल्स कहते हैं।

उदाहरण:-

सा	(अर्थात सर्वप्रथम स्वरों के नाम से)
आ	(आकर)
हम्म्	(मुंह बंद करके स्वर में आवाज निकालना)
ए	(एकार)
ओ	(ओकार)
ई	(इकार)
ऊ	(ऊकार)

गायन में प्रयुक्त होने वाले सभी प्रकार के शब्दों के सटीक स्वर उच्चारण में यह अभ्यास उपयोगी सिद्ध हो सकता है। इन वर्णों के माध्यम से अन्य पलटों के अभ्यास करने से कंठ की तैयारी उत्कृष्ट हो सकती है।

निष्कर्ष

इस शोध पत्र में गायन के प्रस्तुतीकरण के लिए प्रयुक्त होने वाली विभिन्न कंठ संस्कार के अभ्यास एवं उनकी उपयोगिता के बारे में बताया गया है। वर्तमान समय में गायक के लिए आवाज का लगाव एवं स्वरोच्चारण एक महत्वपूर्ण विषय है जिससे वह लंबे समय तक कर्णप्रिय गायन कर सकता है। विद्यार्थी के समग्र विकास रागदारी, तैयारी के लिए राग, रियाज अभ्यास से पूर्व की ये तैयारी अत्यंत लाभकारी है। पं. अजय चक्रवर्ती जी (itcsra) द्वारा एक ऑनलाइन साक्षात्कार में कहा गया है कि श्वोबल्स के उच्चारण में (Dynamics) गति का प्रयोग करने से स्वर सटीक लगता है एवं कंठ में लचीलापन आता है। इसके साथ ही उन्होंने ॐ उच्चारण का विशेष प्रभाव बताया जिसे मंद्र स्वर से तार पर खींचने के अभ्यास से गमक में सुधार हो सकता है।श्5 इसके अतिरिक्त कई ऐसी आकर के अभ्यास की तकनीक है जिससे आवाज में एक विशिष्ट प्रकार की प्रतिध्वनि। गूंज पैदा की जा सकती है जैसे - हम्म (एक ऐसी ध्वनि है जो मुंह बंद करके बिना शब्द के स्वर उत्पन्न करके बनाई जाती है।) से धीरे - धीरे मुंह खोलना और आकर से वापिस हम्म की ओर आने की प्रक्रिया करना होती है। तत्पश्चात इसी का विपरीत आकार से हम्म की ओर जाना होता है एवं अंत में हम्म से आकर और आवाज लगाते हुए ही हम्म पर समाप्त करना है। उक्त दर्शाई गई समस्त तकनीकों द्वारा आवाज एवं कंठ की परवरिश की जा सकती है और नियमित वॉर्म अप अभ्यास से करने से एक स्वस्थ एवं मधुर कंठ का निर्माण हो सकता है।

संदर्भ सूची

रातंजनकर, श्रीकृष्ण नारायण,संगीत परिभाषा विवेचन, आचार्य एस.एन रातंजनकर फाउंडेशन द्वाराः दिनकर कायकिणी मुंबई, प्रथम संस्करण 2000, प्रष्ट क्र.35
https://youtu.be/htgZvXAWo5g?si=6D7wzFVdkqN-totw
Unnikrishnan, Prof.T, THE SINGING VOICE, Total Kannada No.638, Bangaluru, Page No. 75.
केलकर, राजेश, अनऔपचारिक सत्र में प्राप्त, वर्ष 2017, वडोदरा गुजरात।
Durga, S.A.K, Voice Culture, B.R Rhytms Delhi,2017, Page No. 105.