

## संगीत आणि चिकित्सा पद्धती एक अध्ययन

कु. शिल्पा मनोहरराव अढाऊ (महल्ले)

एम.ए., एम.फ़ील (भारतीय संगीत)

### प्रस्तावना

प्रत्येक संस्कृतीमध्ये भक्ती-भजनामध्ये आणि प्रार्थनेमध्ये संगीताचा उपयोग होतो. भारतामध्ये 'योग आणि तंत्र' मध्ये नादब्रम्हाचा उपयोग होतो. सर्वपरिचीत सर्वव्यापी 'ओम' ऊँ चा उच्चार सर्वश्रेष्ठ असतो आणि त्याचा उच्चारध्वनी सरळ आत्म्याला जाऊन भिडतो आणि प्रभावित करतो. या ध्वनीचा उच्चार एक प्रभावशाली कंपनी निर्माण करतो. जो मानवी मनाला विलक्षण आनंद देतो.

संगीत प्राथमिक स्वरूपात, पाश्चिमात्य देशात आढळून येते. ग्रीक लोक "अॅपोलो" ला आपले दैवत मानतात. जे संगीताचे दैवत मानले जाते. पायथॅगोरस शाळेमध्ये संगीतापासून गणित आणि तत्वज्ञान निर्माण होते असे मानल्या जाते. संगीत जगाला सुंदर आणि स्वस्थ ठेवते. शेक्सपिअरने लिहिलेले आहे की, "अगर संगीत प्रेमका भोजन है तो गाते रहो" परंतु 'बर्ड' संगीताविषयी एवढेच सांगु शकले की संगीत हे हृदयाला प्रभावित करते.

संगीत कुठेही जसे रेडिओवर, दुरदर्शनवर, घरामध्ये, कारमध्ये वाजत असेल तर ते मनाला प्रभावितच करते. आपण त्याला मंजुळ स्वरामध्ये शास्त्रीय संगीताच्या माध्यमाने, भक्ती संगीतातील भजनाने, लग्नामधील बॅंडच्या वाजण्याने ऐकतो ते आपल्या जीवनामध्ये आनंद निर्माण करते. संगीताने मानवजातीला एक ईश्वरी प्रेरणा जागृत केली आहे. 'सुफी संत' आणि "हजरत इनायत खान" यांनी म्हटले की चांगल्या संगीताचा आनंद आत्म्याच्या आनंदाने बाहेर येतो. संगीत ही एक अशी प्रेरणा आहे ती आपल्या मनाला, आत्म्याला आनंद प्रदान करते आणि म्हणूनच आपण ठासुन सांगु शकतो की संगीत प्रभावशाली उपचार क्षमता ठेवते आत्म्याचा विकास संगीतच आहे तो आपल्याला आनंद देतो.

भारतामध्ये आतापर्यंत आजाराला दुरुस्त करण्यासाठी संगीताचे योगदान लिखित स्वरूपात नाही. परंतु पाश्चिमात्य लोकांनी शाळा आणि

कॉलेजमध्ये याचे अध्यापन सुरु केले आहे. परंतु भारतामध्ये नाही.

### विषय प्रवेश

संगीत उपचार पद्धती मनाच्या सजातिय मैत्रिपूर्ण संबंधावर आधारित असते. संगीत ध्वनीपासून बाहेर पडलेल्या तरंगाला कान ऐकते ते जास्तीत जास्त कानामध्ये राहते. ही तरंगे मज्जावाहीणेपासून घेतलेली जातात ती डोक्यामध्ये जाते, मानसिक नसांच्या जाळ्यामध्ये जाते. तिथे ती विभक्त होते तेथुन ध्वनीची तिव्रता, आवाज स्थिर होतो. संशोधनामध्ये आढळून आले की बुद्धीच्या उपकेंद्रात ती बसते तेथुन संगीताची दिव्यकला प्रगट होते. संगीताच्या विविध गीतशैली मानवाच्या मनावर प्रभाव टाकतात. पर्वतीय संगीतात पुर्नरचित गीत कमी अधिक आवाजात गायल्या जाते त्याचा मनावर कधी चांगला तर कधी वाईट परिणाम पडत असतो.

दुसऱ्या बाजूने संगीतामध्ये वृंदवादानाचा उलटा प्रभाव होतो. संगीत चिकित्सक "राघवमेनन" यांनी सुचित केले की, विविध भावना आणि विचार एका जागेपासून दुसऱ्या जागी संक्रमित होतात. जसे राग, भय, सुखाची भावनासहित संक्रमित होतात. पाश्चिमात्य चित्रपट संगीतात वृंदवानाचे उदाहरण दिलेले आहे. त्यांनी असे म्हटले की, उत्कृष्ट संगीत एवढे श्रेष्ठ विदूवत्तापूर्ण असते की आपण ऐकतांना ते समजु शकत नाही. ते आपल्याला तापदायक असते. त्याची श्रेष्ठता आपण समजु शकत नाही. त्याचा आवाज लय आपल्याला कळत नाही. त्यामुळेच हरएक ध्वनी जो आपल्या बुद्धीमध्ये प्रवेश करतो विद्युत लहरीच्या मार्फत बुद्धीच्या वेगळ्या मार्गाने प्रवेश करतो काही बुद्धीमध्ये राहते. तर्कतज्ञ "डॉ. वनित नालवा" म्हणतात, प्रत्येक ध्वनी आपल्या जुन्या स्मृतीपासून निघालेल्या आवाजाला मेल खाते. मनोरुग्णावर उपचार करतांना स्पष्ट केले की कल्पनांक ध्वनीची प्रेरणा उत्पन्न होते. तिचा स्फोट होतो आणि रुग्ण या ध्वनीला समजतो.

योग विश्वास ठेवतो की, हृदय आणि इतरत्र अवयव ध्वनीच्या कंपनतेमुळे प्रभावित होते. प्रत्येक

चक्राची एक व्यापार पद्धती असते. मानसिक डॉक्टर “जॉन मोनरो” यांनी बारा संगीत आवाजे ध्वनीमुद्रीत केली आहे. त्याची ध्वनी तरंगे मानवाच्या विविध अंगावर प्रभाव टाकते. काही तरंगे आणि त्याची तिव्रता इंद्रियांना शांत करते आणि काही मनाला प्रकृतीला बिघडवते.

हे अगदी स्पष्ट आहे की संगीत रोगनिदान पद्धती मानसिक बदल मोठ्या प्रमाणावर करते. त्यासाठी रुग्णाची संगीतामध्ये जी तत्वे प्रमाणभूत आहे, त्याचे पालन करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी भारतीय संगीतकाराचे योगदान महत्त्वाचे आहे. खात्री आहे की, अल्पसे ज्ञान फार मोठे या पद्धतीसाठी योगदान आहे. संगीत रोगनिदान पद्धती सामाजिक, मानसिक, शारिरीक, नैतिक, बौद्धिक आणि स्वर्गीय परिणाम घडवून आणते. यातच सर्वकाही आहे.

### **संगीत आधारे उपचार पद्धती**

संगीत उपचार पद्धती ही सुसंगती वैज्ञानिक पद्धती आहे. मनाला शांत ठेवणारे साधन आहे. नाद — योग पद्धतीची निर्मिती यातूनच झाली आहे. ध्वनी कंपन विज्ञान मनाला स्थिर ठेवते. संगीताचा आवाज नैसर्गिक शांती सुंदरता देते. त्याचा गतिशील परिणाम रुग्णाला संतुलित करते ते शारीरिक शक्ती वृद्धीगत करते. प्राचीन संगीतकारांचा ‘सुर आणि संगीत’ चा अभ्यास महत्त्वाचा आहे. मानव शरीर संगीताचे साधन आहे. ते जीवनातील विविध संगीताबद्दल स्पष्ट करते.

संगीत शरीरातील, रक्ताभिसरण श्वासोच्छ्वास, हृदयाचे स्पंदन शरीरातील अवयव यात बदल घडवून आणते. काही ध्वनी किंवा सूर नकारात्मक व विध्वंसक आपल्या शरीरावर परिणाम करतात. अवयवातील उर्जा चेतना चक्रावर परिणाम करतात. असंतुलन करतात त्यामुळे उर्जेचे संतुलन बिघडते. त्यातील असंतुलनामुळे शरीरातील पेशी, अवयवावर व शरीरावर दबाव येतो. ह्या ‘ध्वनी—उपचार’ पद्धतीमध्ये काही विशेष ध्वनी असंतुलन घालवण्यास कारणीभूत ठरतात. शुद्धीकरण—पूर्वसंघटीकरणामुळे शक्ती वाढते. ती चुंबकीय शक्ती देखील निर्माण करते. ती त्वचेतून ज्ञानेंद्रियातून मानवी शरीरात प्रवेश करते. शरीरातील शक्ती यात संतुलन ठेवते. या पद्धतीने मानसिक असंतुलन भावनिक असंतुलन शेवटी शारिरीक समस्या या सर्वांवर मात करते. ही रोगनिदानावरील वैज्ञानिक उपचार पद्धती आहे. या पद्धतीच्या प्रभावाने रुग्णात भावनिक, मानसिक, सामाजिक विकास घडून येतो. नियोजित रागातील ठेवण,

ध्वनीची उचनिचता, आवाज आपल्या आजारावर, शरीरावर परिणाम करते.

पाश्चिमात्य संगीतापेक्षा भारतीय संगीत मधूर आहे. स्वर माधुर्य निर्माण करणारे राग—रागिणी हे भारतीयच आहे. राग संगीत—वादनासह गायीलयास त्याचा परिणाम मनावर व शरीरावर निश्चित होतो. एखादा विशिष्ट राग एखाद्या रोगासाठी वापरल्यास तोच—तो राग पुन्हा—पुन्हा ऐकल्याने ध्वनी लहरीचे जाळे (तरंग) निर्माण होते. स्नायु, धमन्या आणि संपर्कातील केंद्र चक्र यावर परिणाम होते. उत्तेजनामधील संबंध प्रस्थापित करते. स्नायुच्या संपर्कातील सुचना रक्त उसळविते आणि त्या भागातील तान कमी करते. सलग्न भागातील रक्त वाढायला सुरवात करते. ही क्रिया सतत वारंवार सुरु राहिल्याने शक्ती उर्जा निर्माण होते. राग बरा होण्यास मदत होते. स्वर्गीय शक्ती मानवी शक्ती चेतासंस्था निर्माण करते. श्रवणशक्तीचा मज्जेसंस्थेला आधार असतो. संगीताचे ठोके हे हृदयाच्या ठोक्यावर परिणाम करतात. हृदयाचे ७०—७५ ठोके (दर मिनटाला) हृदयाचे ७२ ठोक्याबरोबर परिणाम करतात. एका मिनटाला हृदयाच्या ७२ ठोक्यापेक्षा संगीताचे ठोके कमी असतील तर ते फार शांत असतात. जर ते जास्त वेगाने असतील तर हृदयाचे ठोके आणखी प्रभावित होतात. आणि शरीरातील उर्मी जोराने वाढवितात.

### **निष्कर्ष**

आज संगीताने प्रत्येक मनाशी आपले नाते जोडले आहे. मग चिकित्सा सारखे अत्यंत महत्त्वपूर्ण क्षेत्र कसे वंचित राहणार. आज धक्क्याच्या काळात शारिरीक, मानसिक स्वास्थ्य संतुलित ठेवणे अत्यंत गरजेचे आहे. जे संगीत कलेद्वारे बऱ्याच प्रमाणात साध्य होवू शकते. जसे हिंदुस्थानी शास्त्रीय संगीतातील राग विशेष स्वभावाचे प्रगटीकरण करते. ‘काफी’ रागाने सर्दी—थंडी यावर उपाय करते. तसेच राग पुरीया—धनाश्री मनातील दमा जडपणा घालवते. राग मिश्रमांड ताजेतवाणे व गोडवा निर्माण करते. राग बागेश्री ‘काळोख स्थिरता, शांतता निर्माण करणे. संगीत हे आजच्या थकाथकीच्या काळात टेन्शन, ब्लडप्रेसर, उच्चरक्तदाब यांसाठी चित्तशांत करणारे रामबाण औषध आहे.’ राग दरबारी टेंशन कमी करण्यासाठी योग्य वेदनाशमन औषध आहे.

अशा प्रकारे संगीतामुळे रोगनिदान होऊ शकते. मानवी मनावर अधिराज्य प्रस्थापित करून बऱ्याच प्रमाणात रोगनिदान पद्धती संगीताच्या आधारे होते असे मला वाटते.

**संदर्भ ग्रंथ**

- १) संगीत संजीवनी, लेखक लावण्या कीर्तीसिंह
- २) संगीत चिकित्सा, लेखक डॉ. सतीश वर्मा
- ३) संगीत (मासिक पत्रिका), अगस्त २००८ हिंदी अनुवाद

- ४) दिनेश दिक्षीत, दर्द को संगीत (दैनिक जागरण)
- ५) पं. ओंकारनाथ ठाकुर, 'प्रणव भारती'
- ६) संगीत (मासिक पत्रिका), सितम्बर २००८, डॉ. संगीता श्रीवास्तव

