

अंक 4

ISSN 0975-5217

वर्ष 2011

भैरवी

संगीत शोध पत्रिका



मिथिलांचल संगीत परिषद्
स्नातकोत्तर संगीत एवं नाट्य विभाग
ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय
कामेश्वरनगर, दरभंगा
(बिहार)

अनुक्रम

संपादक की कलम से ...	7
1. बाउल : एक सम्प्रदाय और गीत	—प्रो. लिपिका दासगुप्ता 11
2. विद्यालयीन शास्त्रीय संगीत-शिक्षण की चिन्तनीय स्थिति	—डॉ. (श्रीमती) ब्रजरानी शर्मा 16
3. टप्पा शैली, उद्गम और विकास	डॉ. महारानी शर्मा 20
4. घराना शिक्षण पद्धति में गुरु-शिष्य परंपरा	—डॉ. संतोष दत्तात्रयराव परचुरे 25
5. संगीत एवं धर्म का अन्तःसम्बन्ध	डॉ. ऋचा पाण्डेय 30
6. पुष्टि मार्गीय सम्प्रदाय में श्री सूरदासजी का सांगीतिक अवदान	—डॉ. अश्विनी कुमार सिंह 35
7. संगीत का चित्रात्मक स्वरूप	—डॉ. किरण सिंह 38
8. भारतीय संगीत में संस्कारों का महत्त्व	—डॉ. प्रवीण उद्धव 42
9. तुमरी में लोकतत्त्व	—अंजू कुमारी 44
10. भारतीय परिप्रेक्ष्य में संगीत-धर्म के सन्दर्भ में	—डॉ. अनिता रानी 46
11. अप्रचलित रागः शिक्षण, उपयोगिता एवं संरक्षण	—डॉ. संगीता पण्डित 50
12. सांगीतिक मुद्रण एवं प्रकाशन	—डॉ. वेणु वनिता 53
13. राष्ट्रीय एकता में संगीत की भूमिका	—डॉ. माधुरी सिंह 57
14. विन्ध्य क्षेत्र के लोकगीतों में वर्षागीत	—डॉ. बाबूलाल सिंह 60
15. मानव के जीवन शैली पर भारतीय संगीत का प्रभाव	—पंकज राज 63
16. लोककला में 'लोक' की तलाश	—चन्द्रशेखर प्रसाद 67
17. व्यक्तित्व के विकास में संगीत और योग की भूमिका	—डॉ. डौली 73
18. भरतमुनि विरचित नाट्यशास्त्र के अनुसार प्रेक्षागृह या नाट्यमण्डप की समीक्षा	—अभय शंकर 76
19. संत रैदास की वाणियों का सांगीतिक महत्त्व	—सुप्रिया कुमारी 80
20. संगीत साधना का योगमय स्वरूप	—निर्भय शंकर भारद्वाज 85
21. नाटक का अभ्युदय और महत्त्व	—डॉ. नरेन्द्र नाथ झा 88
22. उपशास्त्रीय संगीत पर काशी की लोक गायन शैलियों का प्रभाव	—कुमारी रागिनी सरना 90
23. हवेली संगीत की परम्परा में राग	—ज्ञानेन्द्र कुमार मिश्र 92
24. कोशी क्षेत्र की संगीत परम्परा में गायक मांगन	—गिरिधर कुमार श्रीवास्तव 'पुटीष' 94
25. आधुनिक युग में संगीत शिक्षा : एक विश्लेषण	—कृतानन्द पाण्डेय 98

26. भारतीय नाटक पर ग्रीक का प्रभाव	—मृदुला झा	101
27. विभिन्न ललित कलाओं में संगीत का स्थान	—आकांक्षा शर्मा	103
28. उत्तर भारतीय संगीत के वैदिक एवं प्राचीनकाल के अवनद्ध वाद्य	—अनामिका कुमारी	105
29. "संगीत के तीनों विधाओं (गायन, वादन, नर्तन) का चिकित्सीय महत्व"	—अलका गिरि	107
30. मध्यकालीन संगीत का इतिहास	—नूतन कुमारी	110
31. कीर्तनियां नाटक के गीतों का शास्त्रीय अध्ययन	—डॉ. शीला झा	113
32. संगीत के विकास में विज्ञान का महत्व	—डॉ. रेखा कुमारी	116
33. मिथिला के विवाह गीतों की प्रासंगिकता	—निशि कुमारी	119
34. सूरदास के पदों में संगीत	—राधामोहन मिश्रा	123
35. भींडी बजार घराना मरहूम उस्ताद अमान अली खां साहब	—चिंतन मनोजभाई पटेल	126
36. जीवन दर्शन एवं संगीत की शास्त्रीय परंपरा	—श्याम चैतन्य	128
38. ऋतु एवं राग	—कामेश्वर कुमार	131
39. राग और रस का संबंध	—कुमारी विभा	133
40. वैदिक युग में संगीत	—कुमारी कंचन	135
41. उत्तर प्रदेश में प्रचलित सावन लोकगीतों में रस, भाव भाषा एवं संगीत	—तृप्ति अग्निहोत्री	137
42. गुजरात की लोक परंपरा की धरोहर है गुजराती लोक संगीत	—कुमार पंड्या	141
43. संगीत का भक्ति स्वरूप और पं. विष्णु दिगम्बर पलुष्कर	—आभा कुमारी	143
44. Understanding Music : Sangitajna	—Prof. Ritwik Sanyal	146
45. Literary Form of Art in Different Media	—Trilok Singh Mehra	148
46. The Bamboo Flute Magician	—Santosh Kumar	151
47. Transcription and Analysis of Vocals	—Parul Dixit	156

“संगीत के तीनों विधाओं (गायन, वादन, नर्तन) का चिकित्सीय महत्व”

अलका गिरि

“गीतं वाद्यं तथा नृत्यं त्रयं संगीतमुच्यते”

संगीत रत्नाकर में शारंगदेव ने गायन, वादन, नर्तन तीनों को सम्मिलित रूप से संगीत कहा है संगीत के तीनों विधाओं का मनुष्य के मस्तिष्क व शरीर पर विशेष सकारात्मक प्रभाव पड़ता है यह हमारे मनोभावों को दर्शाता है अर्थात् यदि हम दुखी होते हैं तो शांत व धीमा संगीत पसंद करते हैं और जब प्रसन्न होते हैं तब तेज संगीत पसंद करते हैं।

संगीत मानवीय मनोविकार को दूर करने की एक श्रेष्ठ उपचार पद्धति है, इसका प्रभाव गहरा होता है, संगीत मन को गहराई तक स्पर्श करती है तथा वहां सुप्त कटु विकारों को दूर कर आनन्द का निर्झर भरती है इससे मानसिक अशांति दूर होती है एवं भावनात्मक अतृप्ति मिटती है शरीर में स्फूर्ति के साथ-साथ सकारात्मक तरंगों का संचार होता है। इसके द्वारा व्यक्ति के सम्पूर्ण पक्षों (शारीरिक, मानसिक) का विकास होता है। इसके महत्व व विशेष गुण को देखते हुए ही वर्तमान समय में संगीत के वैज्ञानिक पहलुओं पर विचार करके इसे चिकित्सा के रूप में प्रयोग किया जाने लगा।

संगीत से रोगोपचार की प्रक्रिया अतिप्राचीन है भारतीय शास्त्रीय संगीत के विभिन्न रागों से अनेक प्रकार के अद्भुत कार्य सम्पन्न होते थे जैसे-उच्च रक्तचाप के लिए राग तोड़ी व भैरवी प्रभावशाली होता है इसी प्रकार अलौकिक शक्ति के युक्त राग मालकौस का प्रयोग निम्न रक्तचाप को संतुलित करने में होता है इसके अतिरिक्त

अन्य रागों जैसे-जैनपुरी राग का कब्ज हेतु मल्हार व कानड़ा राग का अस्थिमा में, सायनस में भैरवी, सिरदर में पूर्वी व तोड़ी राग का अनिन्द्रा में खन्नाव एवं आत्मविश्वास में वृद्धि हेतु मोहनम् राग का प्रभावशाली प्रयोग किया जाता है।

पारम्परिक जगत में यह परम्परा विशेष रूप से यूनान में देखने की मिलती है। अरस्तु, प्लेटो और पायथागोरस को संगीत के माध्यम से रोगों की उपचार प्रक्रिया भली प्रकार ज्ञात थी। अरस्तु के अनुसार “बांसुरी की स्वरलहरियों में भावनात्मक विकारों को दूर करने की अद्भुत क्षमता होती है।” प्लेटो की मान्यता कि “संगीत एक नैतिक नियम है, जो जीवन की अतृप्ति को दूर कर नैसर्गिक सौन्दर्य को अभिव्यक्त करता है।” पायथागोरस का कहना है कि “संगीत में मन के रिसते जख्म को भरने की आश्चर्यजनक शक्ति होती है।”

अफ्रीका के निवासी संगीत उपचार का प्रयोग बुखार, हृदय रोग आदि में करते थे। 19वीं सदी में संगीत चिकित्सा को बड़े सम्मान के साथ देखा गया तथा इसका प्रयोग मानसिक रोगों को ठीक करने के लिए किया जाने लगा।

लगभग 1926 से इसके द्वारा अवसाद एवं तनावजन्य रोगों को दूर करने हेतु प्रक्रिया चली। द्वितीय विश्वयुद्ध के दौरान अमेरिका में इसकी लोकप्रियता में भारी वृद्धि हुई एवं कई वेटरन एडमिनीस्ट्रेशन “हास्पिटल” में संगीत चिकित्सा

का प्रयोग युद्ध से प्रभावित मनोरोगों से मुक्ति हेतु किया गया।

संगीत चिकित्सा में पाश्चात्य संगीत के उपयोग के साथ ही भारतीय संगीत का प्रयोग किया जाने लगा है। संगीतज्ञ 'एण्ड्र्यू वाटसन' के अनुसार "भारतीय शास्त्रीय संगीत में प्रयोग होने वाले राग, संगीत चिकित्सा के मुख्य आधार हैं। जर्मनी के एण्ड्र्यूज कोलेनेविंडर, फ्रांस के जीन माइकल जारे, आयरलैण्ड के ऐन्या, जापान के किटारो, उत्तर अमेरिका के पॉल हॉर्न डेविडलेंज, फिलिप ग्लास आदि ने संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण कार्य किया है। इनके द्वारा निर्मित संगीत, संगीत चिकित्सा में उपचार हेतु प्रयोग किया जाता है। भारतीय शास्त्रीय संगीत इस दिशा में मील का पत्थर साबित हो रहा है। इसी कारण "द हिलिंग फोर्स ऑफ म्यूजिक" के लेखक आर. मैक्लीन ने स्पष्ट किया है कि भारतीय संगीत मानसिक शांति एवं सक्रियता लाने वाली दिव्य औषधि है जो हमारे तन, मन और भावना में नव जागृति भर देती है।

संगीत की इस दिव्य क्षमता का प्रभाव शरीर और मन पर पड़े बिना नहीं रहता है। बायोकेमिकल सिद्धान्तों के अनुसार "संगीत, मानव शरीर क्रिया पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है। यह प्रभाव मस्तिष्क के सेरिब्रल कॉर्टेक्स एवं आटोनामिक नर्वस सिस्टम के माध्यम से पड़ता है। एस. मेरिट के शोधग्रंथ "माइंड म्यूजिक एण्ड इमेजरी" में इस तथ्य पर व्यापक चर्चा की गई है। इसके अनुसार "संगीत की स्वरलहरियाँ कान के अन्दर प्रवेश करती हैं एवं इलेक्ट्रिकल नर्व इम्पल्स के रूप में परिवर्तित होकर न्यूरल नेटवर्किंग के माध्यम से सेरिब्रल कॉर्टेक्स में पहुंचती हैं। कॉर्नुसो के "म्यूजिक एण्ड योर इमोशन" से हृदय गति और संगीत की लय के बीच सम्बन्ध उजागर होता है इसमें उल्लेख है कि संगीत हृदय की अतृप्ति को शांत कर इसकी भावना को पुष्ट करता है। इनके शोध निष्कर्षों से पता चलता है कि पाश्चात्य संगीत की अपेक्षा भारतीय संगीत इस क्षेत्र में अधिक कारगर सिद्ध होते हैं क्योंकि भारतीय संगीत की स्वर रचनायें इस प्रकार होती हैं कि वे हृदय की धड़कनों की लय एवं स्वर से सामंजस्य रखती हैं, संगीत से हृदयगति को न्यूनतम स्थिति

तक लाया जा सकता है। संगीत चिकित्सक डॉ. हेलेन बोनी ने एक हॉस्पिटल में रोगियों को भारतीय व पाश्चात्य शास्त्री संगीत सुनाया और इसका प्रायोगिक परिणाम बहुत ही सकारात्मक पाया, संगीत सुनने के बाद रोगियों का रक्तदबाव, हृदयगति, मांसपेशियों की गति के साथ-साथ अनिद्रा व तनाव में कमी पाई गयी।

जिस प्रकार विभिन्न स्वर, लय आदि का चिकित्सीय प्रभाव शरीर पर पड़ता है उसी प्रकार नृत्य की गतियों का भी शरीर पर चिकित्सीय प्रभाव पड़ता है, नृत्य शरीर व मस्तिष्क के अन्तर्सम्बन्धों को प्रदर्शित करता है। नृत्य चिकित्सा में शरीर के विभिन्न गतियों या अंग संचालन द्वारा शारीरिक व मानसिक विकारों को दूर किया जाता है। नृत्य एक प्रभावशाली चिकित्सा मानी जाती है एक रिपोर्ट के अनुसार नृत्य चिकित्सा आत्म अभिव्यक्ति में वृद्धि के साथ तनाव को घटाने में सहायक होता है। व्यायाम के एक प्रकार के रूप में नृत्य चिकित्सा व्यक्ति के मानसिक व शारीरिक जीवन पर प्रभाव डालता है, नृत्य की गतियों द्वारा शरीर के समस्त अंगों में रक्त प्रवाह निर्बाध रूप से होता है। कुछ नृत्य चिकित्सकों के अनुसार नृत्य हमारे शरीर के रोग प्रतिरोध क्षमता को बढ़ाने के साथ ही शरीर में अतिरिक्त वसा का क्षय करके मोटापा बढ़ने से रोकता है।

नृत्य कई रोगों को दूर करने में सहायक है। यह तथ्य इस विश्वास पर आधारित है कि मस्तिष्क व शरीर दोनों एक साथ मिलकर कार्य करते हैं। जिस कारण व्यक्ति के एकाग्रता व स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है। आजकल कैंसर के इलाज में भी नृत्य का प्रयोग किया जाने लगा है इसके साथ ही नृत्य चिकित्सा का प्रयोग विशेष रूप से मस्तिष्क से जुड़ी समस्याओं जैसे-मिर्गी, हिस्टीरिया, माइग्रेन डिप्रेशन, अशांति के साथ ही नकारात्मक भावों से छुटकारा दिलाने में होता है। यह मानसिक तनाव दूर कर मांसपेशियों को जकड़न से मुक्त करता है।

संगीत की तीनों विधाओं द्वारा चिकित्सा का एकमात्र उद्देश्य शरीर को शारीरिक व मानसिक तौर पर स्वस्थ रखना है। संगीत केवल मनुष्यों पर ही चिकित्सीय प्रभाव नहीं डालता बल्कि वह

जीव-जन्तुओं तथा पेड़-पौधों के विकास पर भी प्रभाव डालता है। पौधों की वृद्धि पर संगीत के प्रभाव के अनुसंधान किये गये हैं-मक्का, कुहड़ा, गेंदा आदि पर संगीत का प्रभाव देखा गया है। पं. रविशंकर द्वारा तैयार किये गये सितारवादन के प्रभाव से फलों, फूलों में वृद्धि के साथ गाय द्वारा दिये जाने वाले दूध की मात्रा में वृद्धि पाया गया है।

संगीत मन और भावना को आनन्दित कर देता है। महाकवि टैनिसन ने कहा है- यदि नृत्य एवं संगीत लुप्त हो जाय तो समाज में मानसिक रोगियों की संख्या बढ़ जायेगी क्योंकि यह मनुष्य को विषम परिस्थिति का सामना करने की प्रेरणा देती है। मनुष्य के समस्त कार्यों का संचालन उसके मस्तिष्क से होता है और संगीत मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के साथ ही आनन्द प्रदान करती है। संगीत की इस दिव्य विशेषता के कारण ही वैज्ञानिक ने संगीत का संबंध दैवीय शक्तियों से जोड़ा है। इनके अनुसार

संगीत मन को उच्चस्तरीय आयामों में पहुंचा देता है एवं एक नये संसार में प्रवेश करा देता है। संगीत की कर्कश ध्वनि मानवीय मस्तिष्क पर हानीकारक प्रभाव डालती है जबकि सुगम व शास्त्रीय संगीत जैसे श्रेष्ठ संगीत मानव जीवन को सरस, सहज, स्वस्थ व सुन्दर बनाने में योगदान देता है। अतः हमें श्रेष्ठ व मन को शांत करने वाले संगीत का चयन कर अपने सम्पूर्ण पक्षों (शारीरिक, एवं मानसिक) का विकास करना चाहिए।

संदर्भ :

1. शर्मा डॉ. सतीश, संगीत चिकित्सा
2. शार्ङ्गदेव, संगीत रत्नाकर -
3. www.cancer.org.
4. अखण्ड ज्योति मासिक पत्रिका-सितम्बर 2004
5. भैरवी संगीत शोध पत्रिका-2010, दरभंगा-बिहार