



संगीत एवं समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा

रामू विश्वकर्मा(जे.आर.एफ.)
शोधार्थी संगीत विभाग,

ब्रजेश सिंह परिहार
शोधार्थी योग विभाग
डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि. सागर (म.प्र.)

सारांश

स्वास्थ्य दरअसल उत्तम चरित्र और आत्म संयम पर आधारित है। संगीत का चुनाव यदि इसके अनुरूप किया जाए तो निःसंदेह इससे हर कोई लाभान्वित हो सकता है। पाईथागोरस ने एक स्थान पर लिखा है, "संगीत रोगों से छुटकारा दिलाता है, वह चरित्र निर्माण में सहायक है, आत्मोन्नति का प्रबल कारण है। आज के आधुनिक वैज्ञानिक युग में व्यक्ति की यात्रा उसके "स्व" से दूर होती जा रही है। जैसे जैसे व्यक्ति भौतिकता की आड़ में जीवन जीता जा रहा है। जैसे जैसे हर रास्ते एवं मोड़ पर अराजकता कहीं न कहीं उसे समग्र रूप से उसे प्रभावित कर रही है। यदि इस कृत्रिम वातावरण में व्यक्ति सजग नहीं होता है। तो उसका शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य भी बुरी तरह प्रभावित होता चला जाएगा। आज के इस दौर में व्यक्ति शारीरिक स्वास्थ्य को लेकर सजग रहने की कोशिश तो करते हैं, लेकिन वो साधनों से मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य से दूर रखते हैं, इसी संकल्पना को जीवित करती है, संगीत साधना। यदि मानव जीवन इस साधना को वरीयता देगा, तो इसका अंतिम लक्ष्य व्यक्ति के सम्पूर्ण स्वास्थ्य को ही निर्मित करना होगा।

शारीरिक अथवा मानसिक कोई भी विकृति ऐसी नहीं जिसकी चिकित्सा संगीत की स्वर-लहरियों द्वारा न हो सके, यह बात बड़े-बड़े वैज्ञानिक तथा स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने विभिन्न प्रकार के रोगियों पर, पागलखनों आदि में प्रयोग करके सिद्ध कर दिया है। उनका कहना है, कि सम्पूर्ण शरीर में जो तनाव या विकृति पैदा होती है, उसका मूलाधार मस्तिष्क के ज्ञान-तन्तु हैं। संगीत क कानों पर लगी नैसर्गिक झिल्ली प्रकम्पित होती है, जो सीधा मस्तिष्क स्नायु तन्तुओं के सजग होने से सम्पूर्ण शरीर में चेतना दौड़ जाती है, और शक्ति प्रदान करती है, जिससे सरलतापूर्वक आरोग्य लाभ मिलने लगता है। संगीताभ्यास के समय चित्त को न केवल विश्रान्ति मिलती है, वरन् आत्मिक शक्तियां भी जागृत होती हैं।

संगीत तीन उपविभागों में विभक्त है। 1. गायन 2. वादन और 3. नृत्य। ये तीनों ही शरीर, मन और आत्मा को प्रभावित करते हैं। गायन एक उच्चकोटि का मृदु व्यायाम है। कुश्ती, दौड़ आदि से फेफड़ों की

कभी तीव्र, कभी मन्द उत्तेजना उठती है, जो हानिकारक भी हो सकती है। किन्तु गाने से हल्की-हल्की मालिश जैसी क्रिया फेफड़ों में होती है, इससे रूधिर में प्राकृतिक विद्युत का अनुपम संचार होने लगता है। डॉ. लीक का मत है, कि "शारीरिक अवयवों को प्रभावित करने वाली संगीत से बढ़कर कोई दूसरी वस्तु नहीं।" प्रसिद्ध स्वास्थ्य विशेषज्ञ श्री बर्नर मैकफेडेन ने लिखा है, कि गाने से शरीर के विभिन्न अवयवों को ज्ञम करना पड़ता है, जिससे रक्त-संचार में वृद्धि होती है। पाचन क्रिया में सुधार होता है। इससे पेट और छाती की मॉसपेशियाँ फेलती हैं। यही क्रिया फेफड़ों में भी होती है। जिससे नियमित और बिना रुकावट फेफड़ों का प्रभावशाली व्यायाम हो जाता है। वरिन-प्रदेश के सभी अवयवों को इससे स्फूर्ति, चैतन्यता और मर्दन प्राप्त होता है।" न्यूयार्क के प्रसिद्ध चिकित्सक "डॉ. एडवर्ड पोडोलास्की" ने भी अनेकों प्रयोगों से स्वास्थ्य पर पड़ने वाली सूक्ष्म प्रतिक्रियाओं की गम्भीर अध्ययन किया। उन्होंने लिखा है " गाने से रक्त संचालन में तीव्रता आती है, शिराओं में नवजीवन का संचार होता है। शरीर के विषैले पदार्थ व मल दूर होते हैं, गाने से फेफड़े और कलेजे की कोई भी बीमारी नहीं होती। जिगर सम्बंधी रोग ठीक करने में इससे बड़ी मदद मिलती है।" पहले रोगी को बेहोश करके इलाज करने की हानिकारक पद्धति के बजाय अब रूस और अमेरिका के डाक्टर तक यह कार्य संगीत के द्वारा पूरा कर डालने में सफल हुए हैं। "डॉ. वाल्टन एच वालसे" का कथन है, कि पाण्डु यकृत एवं अपच में संगीत का मन्त्रवत प्रभाव पड़ता है।

स्नायु-दौर्बल्य, बहुमूत्र, सिरदर्द, क्षय, अतिसार, तन्द्रा, दाह विष का प्रभाव अनिद्रा हृदय की बीमारियाँ कुष्ठ, पाण्डु, रक्तचाप, मूर्छा व मानसिक अशान्ति आदि प्रायः सभी रोगों में गायन से तत्काल शान्ति मिलती है। दुःखी व नही रोग-शोक का कारण होता है, उसे स्थिर बना रहता है। इससे जीभ, कण्ठ और जबड़ों एवं श्वास, प्रश्वास की क्रिया से फेफड़े विशेष रूप से मजबूत बनते हैं। वाद्य संगीत यद्यपि उतना प्रीणावशील नहीं होता जितना गायन, किन्तु इससे भी हाथों, छाती व हृदय का व्यायाम हो जाता है। इनमें से कुछ वाद्य यन्त्र ऐसे भी होते हैं, जिनसे मानसिक अशान्ति व चित्तविभ्रम आदि ऐसे दूर होते हैं, जैसे गाने से। वीणा तानपुरा सितार की स्वर लहरियाँ बड़ी ही मधुर होती हैं। हारमोनियम बांसुरी आदि से चित्त बड़ा प्रसन्न होता है। मुंह से फूंककर बजाये जाने वाले यन्त्र जैसे बांसुरी आदि से भी छाती की मांसपेशियाँ फैलती हैं, और उससे भी फेफड़ों का व्यायाम भी होता है।

गायन के साथ यदि वाद्य की संगति कर दी जाये तो और भी अच्छा हो। इससे दोनों के समिश्रण का आनन्द भी मिलता है, और अवयवों का व्यायाम भी हो जाता है। कुछ रोगों का तो सम्बन्ध ही वाद्यों से है। आसावरी राग से सिर दर्द दूर होने, वीणा पर जैजैवन्ती राग से लकवे की शिकायत दूर होने के कई

उदाहरण सामने आ चुके हैं। सांप के काटने पर कांसे की थाली बजाकर उपचार करने की पद्धति अभी भी गांवों में प्रचलित है। विषैले फोड़े भी इस पद्धति से अच्छे किये जाते हैं।

संगीत का शारीरिक-मानसिक एवं आध्यात्मिक प्रभाव (Physiological-Psychological & Spiritual Effect of Music)– गायन और वाद्य मिलकर भोजन पचाने की अभूतपूर्व क्षमता रखते हैं। पौष्टिक आहार भी इससे सुगमता से पच जाते हैं, इसलिए भोजन के उपरान्त संगीत का आयोजन रखना विशेष लाभदायक होता है। बच्चों में इससे भूख बढ़ती है। एक डॉक्टर का तो यह मत है, कि इससे बच्चों को घोड़ों जैसी भूख लगती है। नृत्य भी गायन-वादन के समान ही मृदु व्यायाम माना जाता है। इससे शारीरिक अंग संचालन की आवश्यकता पड़ती है। इससे शरीर का पूर्ण व्यायाम हो जाता है। भारतीय नृत्यों में कथक मणिपुरी, लास्य, ताण्डव आदि बड़े महत्वपूर्ण हैं। इनका प्रभाव न केवल बाह्य शरीर पर पड़ता है। अपितु इससे आत्म-जगत भी क्रियाशील होता है। शरीर की सम्पूर्ण मांसपेशियों का एक साथ व्यायाम नृत्य से पूरा होता है। इससे शरीर बढ़ता है, और मांसपेशियां मजबूत होती हैं। श्वास प्रश्वास की क्रिया में तीव्रता आती है, जिससे रक्त संचालन बढ़ जाता है। नृत्य से भूख खूब खुलकर लगती है। आहार ठीक प्रकार पच जाता है। इससे हाथ, पांव वक्ष, उदर, नेत्र, ग्रीवा, कण्ठ, कमर आदि का पूर्ण व्यायाम हो जाता है, और किसी एक स्थान पर चर्बी जमा नहीं हो पाती जिससे शरीर सुडोल बना रहता है। इस प्रकार संगीत मानव जीवन के लिए अत्यन्त उपयोगी वस्तु है। संगीत का सम्बन्ध आत्मा के सूक्ष्म जगत के साथ होने से उसका प्रभाव सर्वोपरि माना गया है। “डॉ. जार्ज स्टीवन्सन” ने लिखा है, “क्रोध उत्पन्न हो तो शारीरिक श्रम में लगे, विक्षिप्त मन स्वाध्याय से शान्त होता है, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए व्यायाम की आवश्यकता अनिवार्य है। इन तीनों के लिए एक और सार्थक उपाय संगीत है। इससे मानसिक तनाव दूर होता है। शान्ति मिलती है, और स्वास्थ्य स्थिर रहता है। अतएव अपने जीवन को संगीतमय बनाने का प्रयत्न सभी को करना चाहिए।

संगीत शास्त्रों में कितनी ही राग-रागनियों का वर्णन है, और उन सबके पृथक-पृथक प्रभाव बताये गये हैं। संगीत मकरंद के संगीताध्याय के चतुर्थ पाद के सूत्र 80-83 में देवर्षि नारद ने कहा है, कि सम्पूर्ण रागों के गायन से आयु, धर्म, यश, बुद्धि, धन-धान्य आदि की अभिवृद्धि होती है। संताने सदगुणी बनती हैं। इसी ग्रंथ में बताया गया है, कि षाडव रोगों के गायन वादन से शोक संताप दूर होते हैं, और रूप लावण्य बढ़ता है। पूर्ण राग के गायन से आयुष्य और बुद्धि की अभिवृद्धि बतायी गई है। जबकि औडव से शारीरिक मानसिक व्याधियों का शमन होता है। मालकोष सदभावना उत्पन्न करता है, तो जैजैवन्ती राग से प्राण ऊर्जा का अभिवर्धन होता है। इसी प्रकार कई राग ऐसे हैं, जिनके शरीर और मन पर तीव्र स्तर के प्रभाव पड़ते हैं। दीपक राग गर्मी उत्पन्न करता है, तो कानिगंडा राग गाने बजाने से गायक एवं श्रोताओं के दिल

की धड़कने बढ़ने लगती हैं। इसी तरह पीलू राग क प्रभाव से कई व्यक्तियों को रोने की तीव्र इच्छा होने लगती है, और कईयों की आंखों से आंसू भी बहने लगते हैं।

संगीत से कठोर मन भी द्रवित हो जाता है। इसका एक प्रत्यक्ष उदाहरण भ्रावणकोर के स्वातितिरू नालु राजा के प्रसिद्ध दरबारी संगीतकार वडिवेलु के जीवन का है। घटना उन दिनों के है, जब राजा ने किसी कारणवश नाराज होकर उन्हें अपने राज्य से निष्कासित कर दिया था। वह अपना सामान और एक पुराना वायलिन लिए जंगल से गुजर रहे थे, तभी झाकुओं ने उन्हें आ घेरा। अनका सारा सामान छीन लिया और साथ में वाद्ययन्त्र भी। वडिवेलु उच्चकोटि के वायलिन वादक थे। उन्हें अपने इस पुराने वाद्ययन्त्र से बहुत प्यार था, अतः किसी प्रकार अनुनय विनय कर उसे लेने में वे सफल हो गये और वहीं बैठकर बजाने लगे। उससे निनदित स्वर लहरी का लुटेरों पर ऐसा आश्चर्यजनक प्रभाव हुआ कि उनने न केवल सारा सामान लौटा दिया, वरन् उन्हें पुरस्कृत भी किया और सुरक्षित स्थान तक पहुंचा दिया। संगीत में अपनी एक विशिष्ट शक्ति है, जिसे अब विज्ञानवेत्ता भी स्वीकारते हैं। इसकी इस क्षमता का उल्लेख करते हुए अमेरिका के सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक “आस्टिन एम. डे लारियर्स” ने व्हाट इज थेरेपी इन म्यूजिक थेरेपी में कहा है, कि संगीत अपनी विशिष्ट और सूक्ष्म आन्तरिक संरचना के माध्यम से इन महत्वपूर्ण तत्वों को उपस्थित करता है, जिन्हें मानसोपचार के लिए किसी भी आधुनिक चिकित्सा पद्धति से आवश्यक माना जाता है।

इन भावनाओं को उदीप्त करने की अद्भुत क्षमता है। इससे उत्पन्न शरीर के विभिन्न कायिकीय परिवर्तनों जैसे रक्तचाप, नाड़ी गति, श्वसदरख मस्क्युलर एनर्जी आदि को वैज्ञानिक उपकरणों की सहायता से मापा जा सकता है। कुछ ध्वनियां मनुष्य एवं अन्य जीवजन्तुओं के लिए सत्पारिणमदायक होती हैं, तो कुछ उसके विपरीत। इस आधार पर संगीत प्रभाव परिणाम भी दोनों प्रकार के होते हैं। डॉ. कीथ वैलसे ने अपने सहयोगियों के साथ गहन खोजें की हैं, और पाया है, कि रूग्ण व्यक्ति विभिन्न रागों के प्रति अपनी अलग अलग प्रतिक्रियाएं व्यक्त करता है। यह भी देखा गया है, कि यदि वह व्यक्ति संगीत के प्रति संवेदनशील नहीं हुआ तो रोग के ठीक होने की संभावना भी न्यून ही रहती है।

यूरोप और अमेरिका के चिकित्सा विज्ञानी संगीत द्वारा रोगोपचार में अब गहरी अभिरूचि दिखा रहे हैं। मधुर स्वर लहरियों को कैसेटों में बंद करके व्यक्तिगत या सामूहिक रूप से रोगियों को सुनाया जाता है। पूर्वी जर्मनी के डॉ. दर्चिसन ने इस क्षेत्र में काफी ख्याति अर्जित की है। चीन के शंघाई कन्जरवेटरी ऑफ म्यूजिक के चिकित्सकों ने इलेक्ट्रो थेरेपी नामक एक प्रभावशाली उपचार पद्धति विकसित की है, जिसमें भिन्न-भिन्न बीमारियों के लिए पृथक-पृथक संगीत ध्वनियों प्रयुक्त की जाती हैं।

रोगोपचार प्रक्रिया में अब संगीत को वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में विकसित किया जा रहा है। साउण्ड थेरेपी के विशेषज्ञों का कहना है कि संगीत के सात स्वरों की सात भिन्न स्वर लहरियों के अपने पृथक सात रंग होते हैं। प्रत्येक स्वर की तरंगें अपने विशिष्ट रंग के साथ मानवी काया और मन को प्रभावित करती हैं। इस प्रकार रोग की प्रकृति के अनुरूप ध्वनि तरंग का निर्धारण कर उसे व्याधिग्रस्त पर डाला और रोग निवारण किया जाता है। इस उपचार पद्धति के लिए वैज्ञानिकों ने ओरोटोन नामक एक ऐसा ध्वनि यंत्र विकसित किया है, जिमें सप्त स्वरों के साथ सात रंग भी उत्सर्जित होते हैं। यन्त्र के सी रीड से लाल रंग, ई से पीला और जी से नीला वर्ण निकलता है। आवश्यकतानुसार रूग्ण व्यक्ति को जैसा रंग अभीष्ट होता है, उसी रंग के स्वर का संगीत उसे सुनाया जाता है।

पिछले दिनों जापान के ओसाका शहर के कृषि विज्ञानी “योशितो ओशाई” ने अपने बगीचे में लगी टमाटर, चुकन्दर और तरबूज जैसी फसलों पर संगीत ध्वनि का प्रयोग किया और पाया कि इससे न केवल फलों के आकार और वजन में अभिवृद्धि हुई वरन् उनके स्वाद के पौष्टिक गुणों में भी बढ़ोत्तरी हुई। कुछ ऐसे ही प्रयोग कनाडा के ओंटारियो क्षेत्र में वैज्ञानिकों ने गेंहूँ की फसल पर किये और 60 प्रतिशत से अधिक उत्पादन प्राप्त किये। भारतीय कृषि वैज्ञानिकों ने इस क्षेत्र में गहन अनुसंधान किये हैं। तमिलनाडू के अन्नामलाई स्कूल ऑफ बॉटनी, कोयम्बटूर के सरकारी कृषि विद्यालय एवं काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों ने अपने विभिन्न प्रयोगों के आधार पर यह सिद्ध कर दिखाया है, कि पेड़-पौधों के विकास पर क्रमबद्ध संगीत का उत्साहवर्धक प्रभाव पड़ता है। इनके अनुसार कृषि फसलों व अन्योन्य वृक्ष-वनस्पतियों पर संगीत की उपयुक्त स्वर लहरियाँ डाली जाएं तो न केवल उनके फलने फूलने की रफ्तार में तेजी आयेगी, वरन् उनके वजन, गुणवत्ता एवं उत्पादन क्षमता में भी बढ़ोत्तरी की जा सकेगी। विस्कसिन यूनिवर्सिटी में संगीत-शक्ति पर अनुसंधान सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक “आर्थारलाकर” का तो यहां तक कहना है, कि इसकी प्रभाव क्षमता से पौधे को ही नहीं मानव को भी रोगाणुओं से बचाया जा सकता है।

संगीत से मात्र शारीरिक मानसिक रोगों को ही ठीक किया जा सकता है, ऐसी बात नहीं है, यह भावनाओं का भी परिवर्तित परिष्कृत एवं उद्देलित करने की सामर्थ्य रखता है। संगीत की इसी शक्ति का समर्थन “डॉ. लुई वेरमोन” ने आपनी पुस्तक “दि ग्लैण्ड रेग्युलेटिंग पर्सनैलिटी” में किया है। स्वर विज्ञान का विवेचन करते हुए अपनी उक्त पुस्तक में उन्होंने कण्ठ नली से सम्बन्धित ग्रन्थि का उल्लेख किया है, और कहा है, कि थायराइड ग्रन्थि न केवल रक्तताप व चाप का नियंत्रण करती है, वरन् प्रेम और सहानुभूति बढ़ाने एवं असामान्य व विकृत स्थिति में ईर्ष्या द्वेष उभारने में भी अपनी भूमिका निभाती है। उन्होंने अपनी पुस्तक में आगे लिखा है, कि सामान्य परिमाण में रक्तचाप बनाये रखने के लिए आवश्यक है, कि थायराइड

से निकलने वाला रसस्राव थायरोक्सिन का अनुपात सही हो। उसका संतुलन बिगडने से न केवल रक्त की ऊष्मा और गति में गड़बड़ी उत्पन्न होती है, वरन् तरह तरह की भावनाओं संबंधी विकृतियों का भी मनुष्य शिकार हो जाता है। संगीत के माध्यम से इसके इसी रसस्राव को नियंत्रित कर व्यक्ति को भावनात्मक दृष्टि से उदात्त बनाया जाता है।

प्राचीन भारतीय संगीतशास्त्रियों ने आयुर्वेदीय सिद्धांत के आधार पर कंठनाद की भी तीन प्रकृति—कफ वात, पित्त निर्धारित की है। उनके अनुसार कफ प्रधान कंठ से उत्पन्न नाद स्वर अथवा शब्द गंभीरता के लिए, स्थिर व मधुर होता है। इस प्रकार के कंठ से तरंगित स्वर को काहुल या कफज कहा गया है। पित्त प्रकृति युक्त कंठ तीव्र नाद पैदा करता है। वह कर्कश व कर्णकटु होता है। ऐसे नाद को संगीत शास्त्र की भाषा में नारट की संज्ञा दी गई है, जबकि वात की अधिकता होने पर इस प्रकार के कंठ से उद्भूत स्वर माधुर्य रहित व उच्च होते हैं। ऐसे कंठ वाले गायक चाहकर भी अपने स्वर को स्थिर नहीं रख पाते फलतः गायन बेसुरा हो जाता है। ऐसे स्वर को बोंबर नाम दिया गया है। इसी प्रकार वात—कफ वात—पित्त और कफ—पित्त प्रधान कंठ अथवा स्वर भी होते हैं। आयुर्वेदशास्त्र में जिस प्रकार वात, पित्त और कफ की त्रिधातुओं को गति, चेतन और मंदता के लिए जिम्मेदार माना गया है, वैसे ही संगीत के आचार्यों ने इनके आधार पर स्वरों की तारता, तीव्रता और मधुरता के तीन भेदों का निर्धारण किया है। तारता (पित्त) वात गुण का द्योतक है। तीव्रता (लाउडनेस) पित्त गुण को इंगित करती है, और मधुरता (टोनल क्वालिटी) कफ गुण का संकेत करती है। आयुर्वेद के अनुसार पिण्ड से ब्रह्मण्ड तक के सारे प्राणी पदार्थ इन्हीं तीन गुणों का विभिन्न अनुपात में सम्मिश्रण लिये होते हैं। काया में इनकी साम्यावस्था या विषमता में जो अवस्था उत्पन्न होती है, उसका प्रभाव हृदय नाड़ियों और स्नायु तंतुओं से लेकर समस्त अंग अवयवों पर पडता है। जिसके झंकार को स्वर कहते हैं। धातु भेद के आधार पर इन स्वरों के प्रभाव परिणाम भी श्रोताओं पर भिन्न प्रकार के होते हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए रोगग्रस्त स्थिति में शरीर में इन तीन गुणों में से जिसकी कमी अथवा अधिकता होती है, संगीत के माध्यम से उसे साम्य बनाया जाता है।

डॉ. वि.वि. गोरे ने अपने लेख "संगीत और आयुर्वेद" में लिखा है, कि यदि शरीर और मन पर सुस्ती छा जाए आलस्य आ जाए एवं आवाज मन्द आने लगे पंचम स्वर की पपिनी मंदती रोहिणी रम्या, स्वरों का कंठ पर वर्चस्व हो तो ऐसे व्यक्ति को स्वस्थ बनाने के लिए रौद्री, क्रोधी वज्रिका श्रुतियां, ऋषभ स्वर शब्द को या ऋषभवादी स्वर वाले राग को सुनाया जाना चाहिए। इसी प्रकार पित्त और वात प्रकृति वाले व्यक्ति को साम्यवस्था में लाने के लिए कफ प्रकृति स्वर अर्थात् श्रृंगार रस के राग खमाज, तिलंग देश

आदि सुनाने चाहिए। शास्त्रों में संगीत की महता का वर्णन अनेक स्नों पर किया गया है। पाराशर ऋषि ने इसके माहात्म्य का उल्लेख करते हुए कहा है—

न नादेन बिना ज्ञानं न वादेन बिना शिवः।

नाद रूपं परं ज्योतिर्नादरूपी स्वयं हरिः।।

अर्थात् नाद के बिना ज्ञान नहीं होता। वादन के बिना शिव नहीं होता। परम ज्योति नाद रूप ही है। स्वयं विष्णु नाद रूप हैं। नारद विरचित संगीत मकरंद में भी संगीत का गुणगान करते हुए कहा गया है, कि आयु, धर्म, यश, बुद्धि, धन, धान्य और संतान की अभिवृद्धि यह सब रागों के गायन द्वारा संभव है।

उपसंहार—

संगीत मानव जीवन के स्वास्थ्य का केन्द्र बिन्दु है। वसुधा आज समाज में व्याप्त अनेक प्रकार की अधिव्याधि जो कि व्यक्ति के स्वास्थ्य की दिशा धारा को अवनति की ओर ले जा रही है। संगीत चिकित्सा इस दिशा धारा को उन्नति की तरफ अग्रसर कर रही है। यह चिकित्सा मानव शरीर के स्थूल, सूक्ष्म शरीर पर अपना समग्र प्रभाव विखेरती है। संगीत की स्वर लहरियां कहीं न कहीं मानव स्वास्थ्य पर अपना समग्र एवं पूर्ण प्रभाव डालती है। जीवन के शीर्षसन का क्रम संगीत के माध्यम से ही संभव हो पाता है। संगीत विद्या अपने आप में एक जीवन जीने की कला है। जो व्यक्ति के अव्यवस्थित जीवन शैली को व्यवस्थित क्रम में सुनियोजित करती है। मनोवैज्ञानिक प्रभाव व्यक्ति के मनः मस्तिष्क पर ज्यादा होता है। संगीत में प्रस्तुत राग चिकित्सा के माध्यम से राग अपने प्रकृति गुण एवं स्वभाव के माध्यम से मानव स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालता है। इस तरह से यदि जीवन को संगीत का पर्याय माना जाये तो संगीत आत्मा का भोजन है। अंतर्जगत की यात्रा में व्याप्त अनहत नाद आत्मा की करुण एवं प्रभावी हुंकार है। संगीत के माध्यम से हम इस पुकार को अमल करके मानव के श्रेष्ठ व्यक्तित्व एवं उसके उद्देश्य को प्रस्तुत करते हैं। इस तरह से संगीत व्यक्ति के व्यवहार, विचार, भावना एवं क्रिया में अपनी भूमिका निभाता है।

संदर्भग्रंथ सूची

1. Edward Podolosky,(1954).*Music for your Health*, New York ,page no. 26-27.
2. Kenny, D.T. (2005). *A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. Anxiety, Stress & Coping: An International Journal* 18(3).183-208
3. *Music of Pythagoras* : Kitty Ferguson, Bloomsbury publishing house.
4. Shloboda & John, A. (1991). *Music structure and emotional response: some empirical findings. Psychology of Music*, 19, 110-120.

5. *Moradipannah, F. , Mohammadi. E. , & Mohammadil, A.Z. (2011) Effect of music on anxiety, stress, and depression levels in patients undergoing coronary angiography. Eastern Mediterranean Health Journal. 15(3):639-47.*
6. *आचार्य श्रीराम शर्मा (1998). संगीत का प्रबल प्रभाव , अखण्ड ज्योति संस्थान विद्यापीठ मथुरा, पृष्ठ 61 ।*
7. *The Healing Energy of Music : Hal A. Lingarman and Barnar Macfadden, page no. 9-10.*