

# संगीत एवं योग

डा.सर्वजीत कौर  
अस्सिस्टेंट प्रो.  
संगीत विभाग

हंस राज महिला महाविद्यालय,  
जालंधर

# संगीत एवं योग

- संगीत शास्त्र सामवेद का उपवेद है, प्राचीन काल से ही संगीत को ईश्वर उपासना का साधन माना जाता रहा है संगीत मानव की ज्ञानात्मक एवं संवेगात्मक शक्तियों को प्रभावित करते है। इस कला में इतनी शक्ति है कि यह मन को एकाग्र कर आत्मा और परमात्मा का मिलन कराती है। इस प्रकार संगीत और योग दोनों में पारस्परिक समानता पाई जाती है। जहां योग बाह्य और आन्तरिक शुद्धता, पवित्रता, लगन, इंद्रियों को स्वीकारा गया है। जिस प्रकार योग एक साधना है उसी प्रकार संगीत भी एक साधना है। वर्तमान समय में योग और संगीत दोनों को रोग-निवारण माना गया है। ब्रह्मांड एक जीवंत अद्वैत है। यहां पर सब कुछ एक दूसरे के साथ जुड़ा हुआ है। जीवन को परम संगीत से भर लेने का पहला सूत्र है- ध्यान, योग और साधना में डूब जाना।

# संगीत एवं योग (चिकित्सा पद्धति के रूप में)

- संगीत चिकित्सा एवं योग चिकित्सा दोनों अलग होते हुए भी एक दूसरे के पूरक हैं। संगीत एवं योग ऐसी चिकित्सा प्रणाली हैं जिसका शरीर पर कोई नकारात्मक असर नहीं होता। योगमात्र एक शारीरिक व्यायाम ही नहीं अपितु एक सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान है। योग का शाब्दिक अर्थ है जोड़ना या मिलाना अर्थात् परमात्मा से अपना मन जोड़ना। योग और संगीत दोनों का लक्ष्य एक ही है मोक्ष की प्राप्ति। प्रकृति के प्रारंभ से ही योग द्वारा बीमारियों को दूर किया जा रहा है परन्तु जब से योग एवं संगीत चिकित्सा प्रणाली का प्रचार हुआ है तब से योग द्वारा सहज ही बीमारियां से लड़ा जा सकता है।

# तनाव

- हमारा शरीर पंचकोषों से बना है। इसमें अन्नमय कोष स्थूल तथा विज्ञानमय कोष सबसे सूक्ष्म है। महाप्राण इन कोषों में स्थित है। जो सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त रहता है। प्राणामय कोष में असंतुलन होने से विकार उत्पन्न होता है और शरीर अस्वस्थ हो जाता है। यह विकार मानसिक होते हैं जो शरीर में दिखने लगते हैं। भौतिकवादी सोच, गलाकाट स्पर्धा, अति महत्वकांक्षा, प्रदूषण, अत्यधिक कार्य व्यवस्यता के कारण बढ़ने वाली व्यग्रता से मन और शरीर अस्वस्थ होने, लगते हैं। यदि हमारा मन स्वस्थ है तो शरीर स्वस्थ रहेगा। मन की एक दशा तनाव भी है। जब यह साकारात्मक हो तो यह उर्जा देता है किन्तु नाकारात्मक तनाव स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ लाता है। अतः आवश्यकता है तनावमुक्त होने की तनाव या **Tension** को स्ट्रेस (**Stress**) भी कहा जाता है।

# संगीत द्वारा तनाव मुक्ति

- मानसिक संतुलन को बनाए रखने का सबसे सशक्त माध्यम संगीत है। मानसिक अस्थिरता किसी भी प्रकार की हो, संगीत मन को संतुलित करते हुए शरीर में उत्पन्न होने वाले तनावों के विकारों से रक्षा करता है।
- “To-day life is full of stress and is heactive life” अर्थात जीवन पूर्ण तौर पर तनाव युक्त है।” आध्यात्मिकता की और मुड़ना ही तनाव को कम करने का एक मात्र उपाय है। तनाव और चिंता से उत्पन्न घबराहट (Anxiety), दबाव (Tension, stress) डिप्रेषन (Depression) और अनिद्रा जैसे मानसिक रोग धीरे-धीरे पांव बढ़ाने लगता है। यदि इसका निवारण योग और संगीत के सम्मिलित प्रयोग से किया जाए तो वह अधिक प्रभावकारी सिद्ध हो सकता है।

# स्वरों का मानसिकता पर प्रभाव

- षड्ज और पंचम—शांति प्रदान करने वाले स्वर
- कोमल रिषभ और धैवत—बेचैनी सी उत्पन्न करने वाले
- तीव्र कोमल गंधार और कोमल निषाद—अरुचिकर वातावरण उत्पन्न करते हैं
- तीव्रता मध्यम—हीनता का द्योतक

# संगीत और योग द्वारा तनाव मुक्ति

- संगीत व्यक्ति को तनाव एवं भ्रम दोनों से बचाता है। संगीत हमारी नब्ज़ की गति को धीमा करता है। मानसिक दबाव को घटा कर ब्लडप्रेसर को सामान्य करता है। संगीत की तरह योग द्वारा भी हम तनाव से छुटकारा पा सकते हैं। यम नियम, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान द्वारा मन और शरीर को स्वास्थ्य रख सकते हैं। शव आसन में तन का शिथिलीकरण की क्रिया की जाती है। जिसमें सम्पूर्ण निद्रा की जाती है। यह आसन तनाव मुक्त करता है। इसके अतिरिक्त ताड़ासन, नौकासन, भस्त्रिका एवं भ्रामरी प्राणायाम भी तनाव को दूर करते हैं। मानसिक, भौतिक, अत्मिक अभाव से मन में जो सामर्थ्यहीनता की भावना भर गई है उसे संगीत और योग के द्वारा समाप्त कर स्वास्थ्य जीवन जीया जा सकता है।

# निष्कर्ष

- निष्कर्ष रूप से कहा जा सकता है कि सुंदर तथा सुनियोजित संगीत के श्रवण से व्यक्ति मंत्रमुग्ध तो होता ही है, उसकी चिंता के संवेग भी कम हो जाते हैं। इसी प्रकार योग से भी यम, नियम, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान द्वारा मन और शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। मन पर मंत्रमुग्ध की स्थिति अंकित हो जाने से जो सुख चैन प्राप्त होता है वह दुःख, निराशा और तनाव भरी स्थितियों से मुक्त करते हुए मन को हर्ष, आशा व उत्साह प्रदान करता है। इस प्रकार संगीत एवं योग तनाव को मुक्त करने में एक सफल चिकित्सा पद्धति है।