



सृष्टि के अमूल्य उपहार योग और संगीत

प्रा. संतोष किसनराव खंडारे

संगीत विभाग प्रमुख, मधुकरराव पवार कला महाविद्यालय, मुर्तीजापुर

*Corresponding Author: santoshkhandare76@gmail-com

Communicated :02.08.21

Revision :09.08.2021 &

23.08.2021

Published: 01.09.2021

Accepted :30.08.2021

सारांश :-

स्वास्थ्य के लिए योग और प्राणायाम का महत्व आजकल सार्वभौमिक हो गया है। जिस प्रकार अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग और प्राणायाम आवश्यक है। उसी प्रकार शास्त्रीय संगीत की शिक्षा लेते समय योग और प्राणायाम भी उपयोगी है। शास्त्रीय गायन को सहज और सही तरीके से आत्मसात करने में योग और प्राणायाम महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

प्रस्तावना :

पांच तत्त्वों से मिलकर मानव शरीर का निर्माण हुआ है। इन्हीं पांच तत्त्वोंसे सम्पूर्ण सृष्टि व्याप्त है जो जीवन का आधार है और हमारे वैज्ञानिकोंने यह सिद्ध कर दिया है, की इन पांच तत्त्वोंमें योग और संगीत प्रर्याप्त रूप में विद्यमान है।

मानव जीवन अनमोल है। मानव के जीवन में उसकी वास्तविक धनसंपदा अगर कोई होगी तो वह उसका स्वास्थ्य ही है। व्यक्ति के पास चाहे कितना भी धन हो, स्वादिष्ट भोजन हो, भौतिक सुख हो लेकिन अच्छा स्वास्थ्य ही खुशी का मुख्य स्रोत है। शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य बहुत महत्वपूर्ण है। प्राचीन काल से ऋषि मुनीयोंने मानसिक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य के बराबरी का दर्जा दिया है। मानसिक स्वास्थ्य का मानव के शैक्षणिक, सांस्कृतिक, सामाजिक इन सभी घटकों पर विपरीत परिणाम दिखाई पड़ता है। आज के आधुनिक काल में समाज में जो वातावरण तैयार हुआ है, उससे मानव के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य खतरे में दिखाई देता है। इसलिए मानव और मानवीय समाज के स्वास्थ्य की रक्षा करना महत्वपूर्ण है।

योग

भारतीय संस्कृति ने मानव तथा संपूर्ण सृष्टि के स्वास्थ्य के लिए अमूल्य उपहार दिए हैं, उनमें से एक संगीत और दूसरा योग है। योग यह संस्कृत का शब्द 'युज' से बना है। इसका अर्थ एकाग्रता, जोड़ अथवा मिलन ऐसा है।

योग शब्द का प्रचलित अर्थ— आत्मा और परमात्मा का मिलन योग है। इसका दूसरा अर्थ—ज्यादा अर्थपूर्ण दिखाई पड़ता है। योग अर्थात् समानवृत्ती, निर्मलता, और इंद्रियों का नियंत्रण है।

मानवी शरीर में जो शक्ति विराजमान है, उस शक्ति को जानने की हमने कभी कोशिश ही नहीं की। इस आंतरिक शक्ति की तरफ पहुंचने का मार्ग योग है। स्थूल (शरीर) और (सूक्ष्म) आत्मा इनकी कसरत, परिश्रम अर्थात् संगम ही योग है।

योग का उपयोग स्वस्थ शरीर तथा इंद्रियों को काबू में रखने के लिए होता है मानवी शरीर में उत्पन्न हुई विकृति को दूर करने में योग मददगार होता है। नियमित योगासन करने से बुढ़ापे में भी शरीर स्वस्थ तंदुरुस्त रहता है।

संगीत—

गायन— वादन— नृत्य इन तीन समूह के मिलन को संगीत कहते हैं। मानव का संपूर्ण जीवन संगीत से भरा

हुआ है। जन्म से ही मानवी जीवन संगीत से जुड़ा हुआ है। मनुष्य के बातों में सूर, चलने में तथा दिल की धड़कन में लय और शारिरिक हलचल, हावभाव में अभिनय निसर्गतः मौजूद है।

स्वर के दो प्रकार होते हैं।

१) आहत नाद

२) अनाहत नाद

आहत नाद – एक ऐसी ध्वनि है, जिसे हमारी इंद्रियों द्वारा समझा जाता है और दो वस्तुओं के घर्षण से उत्पन्न होने वाले नाद को आहत नाद कहते हैं।

अनाहत नाद – समाधि अवस्था में योगी, ऋषि मुनि द्वारा सुनी जाने वाली या महसूस होने वाली जो नाद है, उसे अनाहत नाद कहते हैं।

नाद शब्द में 'न' अक्षर जीवनदायिनी तथा 'द' अक्षर अग्निमय है। प्राण और अग्नि के सहयोग से उत्पन्न होने वाली ध्वनि को ही नाद कहते हैं।

इस ध्वनि से ही स्वर और स्वरों के एक विशिष्ट समूह से राग बनते हैं। स्वरोंकी रंजनयुक्त, सौंदर्यात्मक, विशिष्ट रचना इन तीन महत्वपूर्ण अवधारणाओं के संयोजन को राग कहा जा सकता है। प्राचीन शास्त्रों में पाया जाने वाला एक कथन है कि राग गायन से मनोरंजन बहुत अच्छा होता है। बेचौन मन को शांत करने का सामर्थ्य संगीत में है। संगीत की ध्वनि, तरंगे मन को प्रसन्न करती है। मन की शांति विचारों और विकारों का उन्मूलन करती है। मन में अनियमित स्पंदन निर्मित और नियमित होते हैं। जैसे-जैसे मन के कंपन नियमित होते जाते हैं, हम एक प्रकार की शांति का अनुभव कर सकते हैं। इसलिए गायन भी एक योग है। इस योग में महारत हासिल करने वाले साधक को 'गानयोगी' कहा जाता है। संगीत सुनने से व्यक्ति के लिए अपने मन को नियंत्रित करना आसान हो जाता है। संगीत व्यक्ति के मन में भावनाओं के तूफान को शांत करने में मदद करता है।

कबीर कहते हैं-

“धरती फाटे मेघ मिलै, कपड़ा फाटे डौर

तन फाटे को औशधि, मन फाटे नहि ठौर”

अर्थात् मानवी मन पर कोई दवा नहीं है। अगर जमीन फटी हो, जमीन में दरारे हुई हो, तो बारिश के पानी से वह दरारे जुड़ जाती है। लेकिन अगर मन फटा हुआ है, तो उसे कोई दवा ठीक नहीं कर सकती, इसलिए मन को स्वस्थ रखना चाहिए, जो योग और आचरण से आता है।

अष्टयोग और योग की सभी क्रियाएं शुद्धि क्रिया, मनशुद्धि संगीत के पूरक है। यम, नियम, शिस्त, मन की एकाग्रता, सुंदर निरोगी शरीर, नम्रता, इमानदारी, नियमित साधना, प्राणायाम, नियमित योग, आसन, ध्यान से संगीत कला को संजोया जाता है। इसके द्वारा कौशल्य, महारत हासिल होता है। तथा साधक गानसमाधि तक पहुंचता है। योग शास्त्र में विशेषकर

(१) आसन,

(२) पटकर्म अथवा शुद्धिकीय,

(३) प्राणायाम,

(४) ध्यान,

(५) मुद्रा यह गायन के लिए विशेष रूप से उपयोगी है।

नियमित आसन और सूर्य नमस्कार गायन के लिए उपयोगी साबित हुए हैं। उदा. भुजंगासन, गरुड़ासन, मत्स्यासन, चक्रासन, नौकासन, मकरासन, मयूरासन, त्रिकोणासन और इनके समान कई आसन तथा सूर्यनमस्कार द्वारा गायन में लाभ होते हैं।

आसन के फायदे

१) मन की एकाग्रता बनाए रखते हैं।

२) मांसपेशियों को लचीला और मजबूत बनाते हैं।

३) ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होकर शरीर के प्रत्येक अंग को ऑक्सीजन मिलती है और वह स्वस्थ रहता है।

४) यह जोड़ों को चोट नहीं पहुँचाता है। इसलिए संगीत में गायन की बैठक लंबे समय तक करने में सहायता होती है।

५) पेट कम करने से फेफड़ों को सांस लेने के लिए पर्याप्त जगह मिलती है।

६) विशिष्ट श्वास प्रक्रियाएं फेफड़े और गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत करती हैं, जिससे व्यायाम होता है।

७) शरीर स्वस्थ रहता है। टेंशन मुक्त रहता है।

८) दिमाग शांत रहता है। मन शांत हो जाता है।

प्राणायाम के फायदे

१) प्राणायाम से गायक का दमखम बढ़ता है, तीनों सप्तकों में उसकी आवाज सहजता से पहुंचती है।

२) प्राणायाम से सांसो को नियंत्रित करके स्थिर स्वर लगाने में मदद होती है।

३) प्राणायाम से नाक, कान, गले के विकार दूर नष्ट होने से गायक को गायन साधना में रुकावटें नहीं आती।

४) कलाकार की साधना में बाधा डालने वाले कफ और पित्त के विकार दूर होते हैं।

ध्यान के फायदे

१) मानवी चंचल मन को बाहरी दुनिया से निकाल कर रियाज में एकरूप किया जा सकता है।

२) मनकी एकाग्रता और दृढ़ता बढ़ने से संगीत का रियाज बेहतर होता है।

३) मन इधर-उधर भटके बिना संगीत साधना में लग जाता है।

४) स्वरोंमें स्थिरता आने से एक अच्छी और उपयुक्त स्थान पर सेट किया जा सकता है।

५) कल्पना शक्ति बढ़ने से आलाप, ताना, स्वरविलास करने में सहायता होती है।

मुद्रा

हाथों की उंगलियों और हथेलियों का उपयोग करके विभिन्न मुद्राएं की जाती हैं। क्योंकि शरीर का प्रतिबिंब हमारी हथेलियों पर होता है, ऐसा एक्यूप्रेशर, सुजोग थेरेपी जैसे विज्ञानों में कहा गया है।

निष्कर्ष

योग शब्द का सामान्य अर्थ है जोड़ना, जुड़ना, मिलना, युक्त होना आदि। पांच तत्त्वों से मिलकर मानव शरीर का निर्माण हुआ है स इन्ही पांच तत्त्वोंसे सम्पूर्ण सृष्टि व्याप्त है, जो जीवन का आधार है और हमारे वैज्ञानिकोंने यह सिद्ध कर दिया है,की इन पांच तत्त्वोंमें योग और संगीत प्रर्याप्त रूप में विद्यमान है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत उपरोक्त सभी बातोंसे सूर ताल एवं भाव के माध्यम से बड़ी सफलता से निभाता है।

स्वर संगीत के माध्यम से मन शांति प्राप्त करने में सहायता करता है।

एक प्रकार से देखा जाए तो योग का और संगीत का मुख्य उद्देश्य मनुष्य जीवन में अच्छा स्वास्थ्य और मनः शांति को प्राप्त करना है।

संदर्भ—

हठ प्रदीपिका – स्वामी आत्माराम

योगदर्शन – डॉ उदय कुमठेकर

संगीत विशारद – वसंत

आवाज साधना शास्त्र – बा. र. देवधर

स्वर योग – डॉ. गणेश शंकर, डॉ. अंजना सोमवंशी

रियाजाचा कानमंत्र – पं. यशवंत देव