



संगीताद्वारे रोग निवारण मनःशांती म्युझिक थेरपी

वारकरी बी.एस.

शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख
कला वाणिज्य महाविद्यालय, गोंडपिपरी जि. चंद्रपूर

सारांश : वर्तमान काळामध्ये अनिष्ट विषयाकडे वळणारी युवापिढी अनेक मानसिक आणि शारीरिक दुष्परिणामाने ग्रसित होत आहे. अशा परिस्थितीत संपूर्ण आयुष्याला सौम्य, सुंदर, मधुर, शांत बनविण्यासाठी युवा पिढीने संगीत चिकित्सक पध्दतीने अवलंब करून तणावग्रस्त वातावरणातून मुक्तता मिळविण्यासाठी युवा पिढीने संगीत चिकित्सेकडे वळणे फायदेशीर ठरेल.

प्रस्तावना :

“मन करा रे प्रसन्न। चित्ती लागे समाधान”

हे वचन आपण जाणताच प्राचीन काळपासून आधुनिक काळापर्यंतच्या सर्व संत महंतांनी मनाशी संबंधीत वेगवेगळे प्रयोग आपल्या साधनेद्वारे मनाला सचेतन करण्यासाठी ध्यान साधना, योग साधना, विपश्यना इ. माध्यमातून मनाला प्रसन्न करण्याचा प्रयत्न केला. त्यामध्ये संगीत साधनासुद्धा मानवी मन प्रसन्न करण्यासाठी प्रभावी ठरलेली आहे. संगीत साधनेमध्ये ओमकार या उच्चरणामध्ये सव रोगाचे निवारण आणि मनःशांतीसाठी प्रभावी मंत्र ठरलेला आहे.

संगीताच्या उगमाचा विचार केल्यास आदीमानवाच्या प्राचीनतम काळापर्यंत जावे लागेल तसेच या कालखंडात मानवी जीवन कसे होते हेही तकनिच ठरवावे लागेल. कारण ह्या हजारो वर्षांपूर्वीच्या मानवी जीवनाचे पुरावे उपलब्ध नाही. सुरांची व लयीची ओढ मानवाला उपजतच असावी. या नैसर्गिक ओढीतूनच शब्दांना सुरांची व लयीची साथ मिळाली असावी. शब्दाचा उगम जसा नैसर्गिक भावाविष्कारासाठी व गरजेपोटी झाला असावा तसाच सुरांचाही झाला असावा.

१) मानसिक तृष्णेतून संगीतीक गरज :

मानवी भाव भावनेच्या आंतरिक उर्मीतून संगीताचा उत्कट अविष्कार होत असतो. हिला बाह्य प्रेरकाची गरज नाही, सुरांची ओढ, लयीच आकर्षण ही मानवी मनाची सहज प्रवृत्ती आहे. सुरांची ही ओढ उपजतच निर्माण होते व ती आढ अनावर झाली की, तिथूनच संगीताचा उगम होतो. संगीताचा उगम आदीमानवाइतका प्राचीन असावा आणि मानसाच्या उत्क्रांती बरोबरच संगीताचा विकास होत गेला असावा, हाच तर्क संयुक्तीक वाटतो. मानवामध्ये अनुकरण करणे हा स्वाभावीक गुण आहे. त्यामुळे त्याने निसर्गातील वेगवेगळ्या प्राण्यांपासून नदी, पहाड, डोंगरामधून वाहणारे झरे, समुद्राच्या लाटा, सुसाट

वाऱ्याचा नाद यापासून मानवाने कल्पकतेने संगीत निर्माण केले असावे. निसर्गाकडून प्रेरणा मिळाली असेल तर मानवी बुद्धी कल्पकता समाज या मानवाला दिलेल्या उपजत देणगीमुळे संगीताचा हळूहळू विकास होत गेला असावा, यात शंका नाही.

२) मानसीक तृष्णेतून संगीतीक गरज :

मनोरंजन ही मानवाला आपल्या संघर्षमय जीवनात एक मोठी गरज वाटली असणार कारण गरज ही शोधाची जननी आहे. त्यामुळे मनाचे रंजन करणारा स्वर, लयीचा आनंद शब्दाविष्काराचा आनंद अगदी सहजपणे त्याचा कळत-नकळत मानवाला मिळाला असावा. कामाचा शिण वाटू नये म्हणून संगीत प्रेरक असते हे अनुभवाअंती जाणवले असावे. संगीताद्वारे होणारी आनंदाची अनुभूती मानवाला नुसती सुखदच नव्हे तर उपकारकही ठरली.

संगीतद्वारा रोग निवारण, मनःशांती आणि सहिष्णुता

प्रारंभी केवळ दिवसभर आपले पोट भरण्यासाठी केलेल्या श्रमानंतर मिळालेल्या शिकारीचा आनंद सुद्धा नृत्य व संगीताच्या माध्यमातून व्यक्त केला जात असावा. त्यावेळी मनोरंजन आणि श्रमपरिहार हेच संगीताचे एकमेव उद्दिष्ट असले पाहिजे. अलौकीक आनंदाची निर्मिती करण्याची सर्वाधिक क्षमता संगीतात आहे. रसनिर्मिती व भावोत्कटता ह्याद्वारे मानवी मनाचा ठाव घेवून ब्रम्हानंद निर्मिती शक्ती संगीतात आहे. मनाला शांती, आनंद आणि मोक्षाप्रत जाणेइतकी समाधी संगीतातून लागू शकते. बालकापासून थोरापर्यंत व पशु पक्षांपासून सर्व प्राणीमात्र संगीताने धुंद होतात. म्हणूनच रविंद्रनाथ टागोर म्हणतात, “जेथे शब्द संपतात. तेथून संगीत सुरू होते” आनंद, दुःख ह्या मानवी मनाच्या सहज भावना आहे. ह्या भावनांची कधीकधी शब्दाविना नुसत्या सुरावटीमधूनही परिणामकारक ठरते. सुरातून मानवी भावनांचा रम्या अविष्कार होतो.

“रक्तातून वाहे सुर, श्वास तालात गुंतला
संगीतमय जीवनाचा सुरेल नाटयरंग सजला”

जगणं ही एक कला आहे. जीवन हे एक नाटक आहे. या नाटकात भरपूर अंक असावेत आणि प्रत्येक अंकात आपले जीवन अधिकाधिक नाटयमयतेने यशस्वी होत जाव. सुख, समृद्धी, भरभराट या सर्वांनी जीवनात आनंदरस घालाव, तो सप्तस्वराच्या सुरेल देनियेत राहूनच. शास्त्रीय संगीताच्या भविष्याचा विचार केला तर शास्त्रीय संगीताला फार चांगले दिवस येणार आहेत असे ध्यानात येते. आज सर्व जगाचे लक्ष भारताच्या शास्त्रीय संगीताकडे आहे. शास्त्रीय संगीताचा उदा मनोरंजन हा एकमेव हेतू राहणार नसून रोगोपचार, अध्यात्म, योगसाधना असे अनेक उच्च हेतू राहणार आहेत. आज संगीताच्या जगतात मानसिक रोगावर कसे उपचार करता येतील यावर संशोधन चालू आहे. याचे ताजे उदाहरण म्हणजे केरळ प्रांतातील एक १४ वर्षीय मुलगी अपघातामध्ये कोमात गेली असता तिच्यावर ऑलोपॅथीचे सर्व उपचारांती तिच्यावर कुठलाही परिणाम झाला नाही. परंतु कोमात असतांना तिच्या आवडीचे संगीत रोज ऐकवल्याने ती काही दिवसानंतर त्या कोमातून पूर्णपणे बाहेर येवू शकली ती केवळ म्युझिक थेरेपीने. तसेच भंडारा जिल्ह्यातील मानेगांव (बाजार) येथे एक १० वर्षीय मनोरूग्ण बालकाला विशेष शिक्षकाद्वारे त्याला संगीताच्या माध्यमातून योग्य ते प्रशिक्षण दिल्याने तो मनोरूग्ण मुलगा अक्षरशः ‘मुन्नी बदनाम हुयी’ या गाण्यावर तो यशस्वीपणे डान्स करू लागला. या सर्व गोष्टींवरून असे लक्षात येते की, भावी आयुष्यामध्ये संगीत थेरेपी उदयास येण्याचे संकेत दिसतात.

मनवी शरिर हे त्रिदोषाने युक्त आहे ते म्हणजे वात, पित्त, कफ, पुरुषार्थाच्या सिध्दतेसाठी मनुष्य हा निरोगी, सुदृढ असणे गरजेचे आहे. “जेथे शरीर रोगी तेथे – शांती, आनंद कुठे”

३) संगीत आणि आरोग्य :

आजकाल संगीताचा आरोग्यावर होणारा परिणाम हा चर्चेचाच विषय झाला आहे. संगीतातील मधुर स्वरांचे वाद्यातून, गीतातून, श्रवण करविल्याने गायी—म्हशी प्रेमभराने तुध देतात. त्यांच्या गळ्यातील घंटाख सुध्दा कर्णमधुर वाटतो. गोड गळ्यातून प्रेमभराने गायली जाणारी अंगाई ऐकून लहान मुलं लकर झोपी जातात.

रूग्ण आणि मनोरूग्ण यांची मनःस्थिती संगीताने प्रसन्न होते व त्यामुळे त्यांचा दुखण्याचा जोर कमी होतो. अपंग आणि अंधानासुध्दा संगीत फायदेशीर ठरते. अशाप्रकारचे सर्व अनुभव व त्याविषयीचे संशोधन सध्या चालू आहे. आयुर्वेदात तर संगीतातील गायनाने दिर्घ श्वसनाचा व्यायाम होवून दमा, हृदयविकार, उच्च रक्तदाब यासारख्या व्याधी कमी होतात.

त्यामुळे प्राणायाम श्वसन नियंत्रणाचे कार्य गायनातून करतो. म्हणून मानसिक संतुलन, व्यसनमुक्ती, उदासिनाता दूर करण्याकरिता अनेक संस्था आरोग्य प्राप्तीकरिता संगीताचा उपयोग करित आहे. एवढेच नव्हे तर प्राणी आणि वनस्पती यांच्यावर संगीताचा काय परिणाम होतो याचेही प्रयोग वेगवेगळ्या देशात चालू आहे.

४) संगीताद्वारे रोग निवारण :

कश्यप तंत्रामध्ये म्हटले आहे की, भोजन करित असतांना आवडीनुसार मधुर संगीत ऐकले तर आपली पचन शक्ती वाढते, कारण संगीतात आनंद निर्माण करण्याची शक्ती आहे. मग तो कोणीही असो त्याला संसारीक बंधनातून मुक्त करून त्याला आत्मीक सुख लाभते आणि त्याच आत्मीक सुखात रोग निवारण करण्याची प्रबळ शक्ती आहे.

➤ संगीताच्या चिकित्सेद्वारा मनोरूग्णांसाठी ‘इलेक्ट्री म्युझिक चिकित्सा पध्दती’ अवलंबिल्या जात आहे. इंग्लंड आणि अमेरिकेमध्ये संगीताद्वारे जे लोक नशा करणारे आहेत अशा लोकांवर ही चिकित्सा केली जात आहे. मनोरोग, सर्जरी, प्रसवपिडा, दंतशल्य चिकित्सयामध्ये ‘ऑडिओपक’ यंत्रामध्ये टेपरीकार्ड लावला आहे. त्यामध्ये हेडफोन द्वारे डोक्यापर्यंत संगीत पोहचविल्या गेल्यामुळे डोक्याच्या दुखण्यापासून आराम मिळतो.

➤ लिथोट्रीप्सी चिकित्सा पध्दतीमध्ये ध्वनी तरंगाद्वारे किडणी किंवा त्याच्याशी संबंधीत पथरीचे विना ऑपरेशने निदान होवू शकते. या पध्दतीमध्ये शरिराच्या कुठलाही अवयवांना हानी पोहचत नाही. ही पध्दती कोणत्याही वयाच्या रोग्यांना संभव आहे.

➤ संगीत चिकित्सेचा उल्लेख सन १९५० मध्ये अँथानॉसिएस किर्चर यांनी मुसर्जीया लिवर सेलीस नावाच्या पुस्तकात प्रथम केला आहे. वैज्ञानिक तसेच चिकित्सकांनी हे प्रमाणित केले आहे की, ८० टक्के लोक मानसिक आजाराने ग्रस्त आहेत यावर नियंत्रण आणण्याची क्षमता केवळ संगीत चिकित्सेमध्ये आहे.

५) रागाद्वारे रोग निवारण :

भारतातील सुप्रसिध्द संगीत तज्ज्ञ बैजू बावरा यांनी पुरिया राग गाऊन वनराजसिंह यांना अनिद्रा रोगापासून मुक्त केले. मियां तानसेन यांनी दिपक राग गाऊन एका अस्वस्थ शहजादिला तंदूरुस्त केले होते. परंतु तिच्या शरिरामध्ये ताप वाढला होता. तो ताप हुसैनी यांनी राग मल्हार गाऊन तिच्या शरिरातील ताप दूर केला.

संगीतद्वारा रोग निवारण, मनःशांती आणि सहिष्णूता

➤ धातुरोग हेतू संतुलन राग :

रस दोष — राग दिपक, शुध्द सारंग
रक्त दोष — राग पुरिया मालकंस

| | | |
|-----------|---|-------------------------|
| मांस दोष | — | राग हिंडोल |
| अस्थि दोष | — | राग भैरवी |
| शुक्र दोष | — | राग ललत, असावरी |
| मज्ज दोष | — | राग दरबारी कानडा, केदार |
| रस दोष | — | राग दिपक, शुद्ध सारंग |

➤ **रोगापचाराला साहायक राग :**

| | | |
|-------------------|---|---------------------------|
| रक्ताची कमी | — | राग पुरिया |
| दमा | — | राग केदार, श्री शामकल्याण |
| कॅन्सर | — | (सामवेद) नायकी कानडा, |
| सिंध भैरवी, श्री. | | |
| हृदयरोग | — | भैरवी, शिवरंजनी |
| यकृत रोग | — | पुरिया धनश्री, पुरिया |

६) म्युझिक थेरेपी शिकण्याचा कालावधी :

संगीतीक चिकित्सेमध्ये स्वर लगाव, उच्चरण, गायण वादनाची विधी, लयीची विविधता इत्यादीवर ही चिकित्सा आधारित आहे. सांप्रत अमेरिकेमध्ये असे ५००० चिकित्सक आहे. जे 'नॅशनल असोसिएशन फॉर म्युझिक थेरेपीच्या' अंतर्गत संगीताद्वारे रोग निवारण करतात. म्युझिक थेरेपीचा चार वर्षांपर्यंत नियमित पाठयक्रम आहे. त्यानंतर ६ महिन्याची इंटरशिप केल्यानंतर ही चिकित्सक विलाज करण्यालायक योग्य मानल्या जातात. येथूनच चिकित्सेचे काम प्रारंभ केल्या जातात. ऐवढे केल्यानंतर कुठल्याही प्रकारच्या रूग्णांना निश्चितच संगीत थेरेपीने अनेक रोगापासून मुक्ती मिळू शकते.

जपानी शोध कत्याने १९९८ मध्ये प्रमाणित केले की, संगीत ऐकल्याने रक्तातील पांढऱ्या पेशींची वाढ होत असते. म्युझिक थॅरॉलॉजी आजकाल पाश्चात्य देशामध्ये आपली मुळे मुजबूत करित आहे. भारतातील प्रसिद्ध संगीत चिकित्सक भाष्कर खांडेकर यांनी इंटरनेटवर आपली वेबसाईट तयार केली आहे. ण्हमबपजपमेणवउध्दनेपब जीमततमचल वी पदकपंण या नावाने आहे. भाष्कर खांडेकर गेल्या ६ वर्षांपासून संगीत चिकित्सक क्षेत्रात काम करित आहे. त्यांनी अनेक रूग्णांना दिलासा मिळाला आहे. वेगवेगळ्या शहरामध्ये आपले व्याख्यान आणि चर्चा सत्राच्या माध्यमातून संगीत चिकित्सा पध्दतीचा प्रचार आणि प्रसार करित आहे.

संगीत चिकित्सेच्या आधारे विश्लेषण करतांना खांडेकर म्हणतात, संगीत खालील कारणांनी व्यक्तीच्या स्वास्थ्यावर परिणाम करते.

१. प्रेरक शक्ती
२. ध्वनी कंपन
३. मस्तिष्काचे तरंग
४. ध्वनी तरंग आणि मानव
५. इच्छा शक्ती
६. संवेश (इमोशन)

श्री. खांडेकर यांनी शारिरीक आणि मानसिक रोगापासून मुक्ती मिळविण्यासाठी काही गोष्टींकडे, आपले लक्ष आकर्षित केले आहे.

१. प्राकृतिक व प्रवृत्तीच्या आधारावरून तिन प्रकारचे व्यक्ती असतात. राजसी, तामसी आणि सात्वीक. होमीयोपॅथीमध्ये व्यक्तीचे तिन प्रकारचे वर्गीकरण केले आहे. सोरा, सायकोसीस आणि किललीस या प्रकारे आयुर्वेदात त्रीदोष वात, पित्त, कफ या आधारावर व्यक्तीचे वर्गीकरण केले आहे. या वर्गीकरणाच्या आधारावर व्यक्तीचे परिक्षण करून संगीत चिकित्सा केली जाते.

२. भारतीय शास्त्रीय संगीतात अनेक प्रकारचे राग आहेत तसेच त्या प्रत्येक रागाची आपआपली वेगळी प्रवृत्ती आहे. त्या प्रवृत्तीचा मानवी मनावर शरिरावर निश्चितच परिणाम होतो.

३. कोणत्याही एका रागाची प्रवृत्ती एका विशिष्ट रोगासाठी निर्धारित केली जावू शकत नाही. एखादा राग वेगळ्या बिमारीवर वेगळ्या व्यक्तीवर प्रभाव करून शकतो.

४. आजकाल बाजारामध्ये उपलब्ध संगीत चिकित्सा किंवा म्युझिक थेरेपी किंवा मेडीटेशन म्युझिकचे प्रचलित कॅसेटचा प्रयोग एखादा तज्ञ संगीत चिकित्सकाकडून तपासून घेवून कोणत्या बिमारीवर प्रभाव टाकू शकते हे तपासून घ्यावे.

५. संगीत चिकित्सापध्दतीमध्ये ही गोष्ट महत्त्वची नाही की, त्या व्यक्तीला शास्त्रीय संगीत समजलेच पाहिजे.

६. संगीत चिकित्सेमध्ये संगीत ऐकण्याचे काही निर्देश दिले जातात त्याचे पालन करणे आवश्यक असते. अन्यथा चिकित्सकीय संगीताचा लाभ होत नाही. परंतु त्याचा काही दुष्परिणामही होत नाही.

७. या पध्दतीमध्ये कुठल्याही प्रकारचे औषधी दिले जात नाही त्यामुळे शरिरावर त्याचा दुष्परिणाम होत नाही. ही पध्दती प्राकृतिक, वैदिक आणि यौगिक चिकित्सा पध्दती आहे.

सारंश :

वर्तमान काळामध्ये अनिष्ट विषयाकडे वळणारी युवापिढी अनेक मानसिक आणि शारिरीक दुष्परिणामाने ग्रसित होत आहे. अशा परिस्थितीत संपूर्ण आयुष्याला सौम्य, सुंदर, मधुर, शांत बनविण्यासाठी युवा पिढीने संगीत चिकित्सक पध्दतीने अवलंब करून तणावग्रस्त वातावरणातून मुक्तता मिळविण्यासाठी युवा पिढीने संगीत चिकित्सेकडे वळणे फायदेशीर ठरेल.

संदर्भ सुची :

१. हे मना रिलॅक्स प्लीज—स्वामी सुखबोधानंद
२. आत्म संयमयोग — प.पू. अनंत महाराज आठवले
३. कठोपनिषद —स्वामी चिन्मयानंद

४. संगीत मॅन्युअल –डॉ. मृत्युंजय शर्मा, रामनारायण
त्रिपाठी

५. संगीत निबंधावली –किरण फाटक

६. स्वार्थरमणी –गानसरस्वती किशोरी अमोणकर
