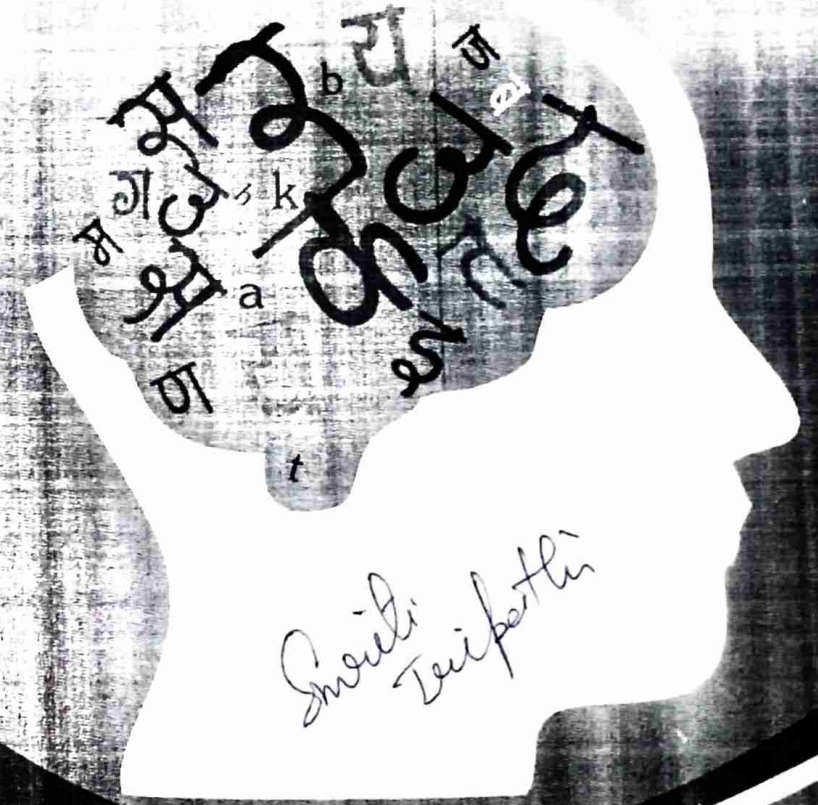
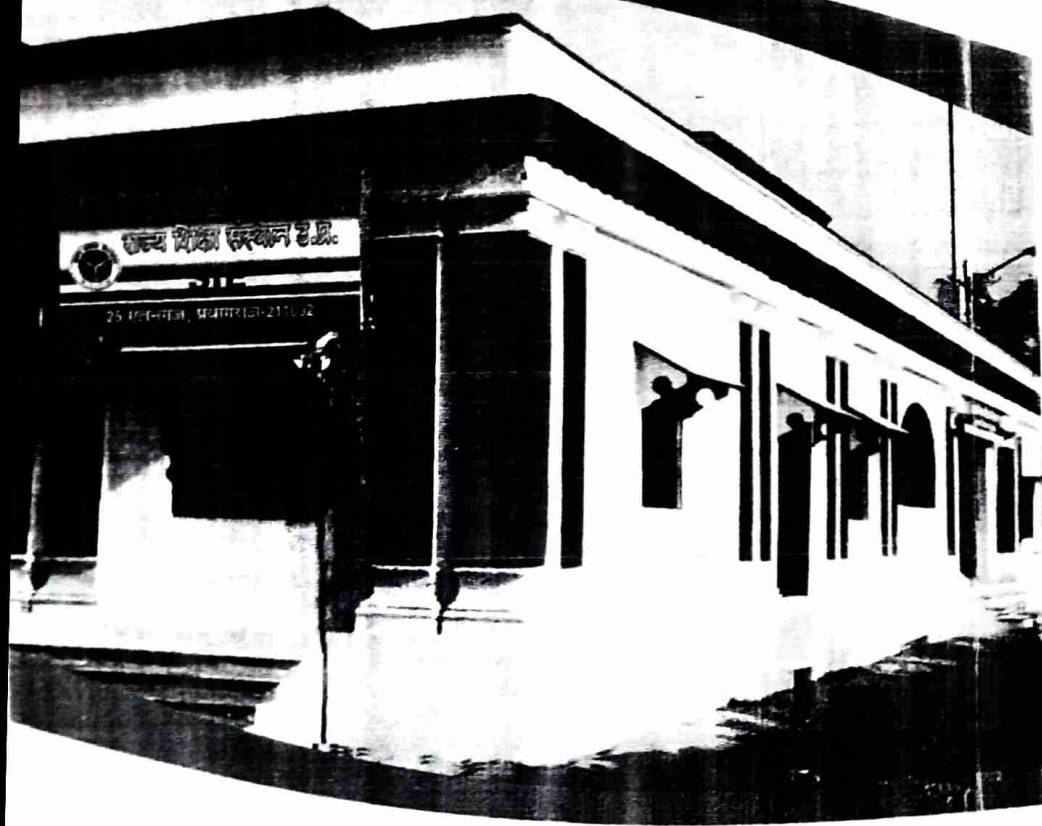


अधिगम

शैक्षिक शोधपत्रिका



राज्य शिक्षा संस्थान उ०प्र०, प्रयागराज



पत्र व्यवहार : राज्य शिक्षा संस्थान उ०प्र०
25 एलनगंज, प्रयागराज-211002
ई-मेल : sicallahabad@gmail.com
वेब साइट : www.sicallahabad.org

डॉ० अवधेश मिश्र ललित मोहन सेन : कला का विराट	65
रेनू सिंह भारतीय सांस्कृतिक मूल्य प्रणाली और सामाजिक-आर्थिक व्याख्या	72
डॉ० स्मृति त्रिपाठी - संगीत एवं यौगिक क्रिया का समन्वय	80
डॉ० दिव्या वर्मा भगवतीचरण वर्मा के उपन्यासों में सामाजिक चेतना	86
मनोज कुमार सिंह शांति के परिप्रेक्ष्य में अहिंसा	97
Sachin Singh Vakrokti : A Study in Relation to Modern Linguistics	104
Dr. Reetu Chandra Language Readiness of Pre-primary Children : An Experiment	115
Harish Kumar Meena Intangible Health And Educational Gains Of Migration Among Slum Dwellers Of Jaipur City	127

संगीत एवं यौगिक क्रिया का समन्वय

डॉ० स्मृति त्रिपाठी *

आत्मा, मन और शरीर का बड़ा ही सीधा संबंध है। यदि स्वस्थ आत्मा हो तो शरीर भी स्वस्थ रहता है। यदि आत्मा शुद्ध है, मन स्वस्थ है तभी व्यक्ति भी रोगमुक्त रहते हुए स्वस्थ जीवन व्यतीत करता है। योग साधना के बल पर केवल शरीर ही रोगमुक्त नहीं होता, इसका सार्थक प्रभाव मन पर भी पड़ता है। योग साधना हमारे पूर्वजों के समय से चली आ रही है और इसका प्रभाव भी दिखा है तथा भविष्य में भी इसका प्रभाव रहेगा। आज की भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में लोग भौतिक सुख की प्राप्ति हेतु परेशान रहते हैं जिसके चलते मानव-जीवन में अशान्ति व मानसिक तनाव उत्पन्न हो रहा है। यही रोग की उत्पत्ति का सबसे बड़ा कारण बनता जा रहा है। तनावमुक्ति का सबसे सरल व सुगम साधन संगीत है। संगीत वही है जो आप के मन की संगत करता है और जो आपको अच्छा लगता है। जीवन को सरस बनाने में संगीत का महत्वपूर्ण योगदान है। भारतीय संस्कृति में योग एवं संगीत का समावेश प्राचीनकाल से रहा है। स्वर-साधना स्वयं एक यौगिक क्रिया है जिससे मन, शरीर व प्राण तीनों में शुद्धता एवं चैतन्यता आती है। योग एवं संगीत की साधना मात्र से मनुष्य अपने मानसिक संतुलन को यथावत बनाये रखते हुए भौतिक सुखों के साथ जीवन की उदासीनता को दूर करत हुए शान्ति प्राप्त कर सकता है। याग हमारे मन व शरीर के लिए अति आवश्यक है जो शान्ति व सुकून संगीत से सम्भव है वही मार्ग यौगिक क्रिया द्वारा भी संभव है -

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

(पतञ्जलि यागसूत्र 1/2)

अर्थात् चित्तवृत्ति के निरोध को योग कहा जाए। विषयमुखी चित्तवृत्ति का निरोध करके परमात्मा के साथ जोड़ना ही इसका तात्पर्य है। भगवान् श्रीकृष्ण ने कहा है -

‘तं विद्यादुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्’। (गीता 6/23)

अर्थात् जो दुःखरूप संसार के संयोग से रहित है तथा जिसका नाम योग है। योग अर्थात् जोड़ या मिलन जिसमें दार्शनिक दृष्टि से अर्थ परमात्मा से मिलन होता है, वह योग होता है।¹ योगासन, प्राणायाम आदि यौगिक क्रियाओं द्वारा तन और मन को रोगमुक्त और सशक्त बनाया जाता है। मन को विषय से हटाकर ईश्वर के साथ जोड़ने से ‘जीव’ परमानन्द का कारणभूत होकर जीव को समाधि में स्थित होने के लिए ‘मन’ सहायक भी होता है। मन के वश में आ जाने पर व्यक्ति में प्रबल शक्ति आती है और भौतिक शरीर-गत शोक-ताप भूल जाता है।

योग सही तरह से जीने का विज्ञान है। यह व्यक्ति के सभी पहलुओं पर काम करता है जैसे-भौतिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और आध्यात्मिक। आध्यात्मिक स्तर पर इससे जुड़ने का अर्थ है सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का एक होना। व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं को संतुलित करने और तालमेल बनाने का एक साधन है। यह योग या एकता आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, पटकर्म और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से प्राप्त होती है। यह सर्वप्रथम शारीरिक तत्पश्चात् मानसिक व भावनात्मक रूप से काम करता है।² याग का लक्ष्य स्वास्थ्य से लेकर मोक्ष की प्राप्ति तक है।

आदि-अनादि काल से संगीत ने मानवीय जीवन का गहराई से प्रभावित किया है। संगीत केवल विनोद की वस्तु नहीं बल्कि इससे हमारे शारीरिक व मानसिक रोगों का भी उपचार हो सकता है। जैसे जीव को परमात्मा से जोड़ने का साधन ‘योग’ है वैसे ही संगीत भी ईश्वर प्राप्ति का साधन है। संगीत शब्द ‘गीत’ शब्द में ‘सम्’ उपसर्ग लगाकर बना है। ‘सम्यक् रूपेण गीयते इति संगीतम्’ अर्थात् जो सब प्रकार से गाया जाए वह संगीत है। इसके अन्तर्गत गायन, वादन, नृत्य तीनों का समावेश होता है। 40 अहोबल के अनुसार-

‘गीतवादि नृत्यानां च संगीतमुच्यते’ ॥ 20 ॥

वस्तुतः गायन-वादन तथा नृत्य तीनों का अस्तित्व एक दूसरे के बिना अधूरा है। किसी भी गीत अथवा गायन में किसी ना किसी भाव अथवा रस की अभिव्यक्ति अवश्य होती है जिसके कारण वह विभिन्न मुद्राओं एवं आंगिक चेष्टाओं का प्रयोग करता है। इस प्रकार गायन में नृत्य के उपकरणों का भी प्रयोग होता है। संगीत एक सार्वभौमिक कला है जो मानव को सतोष प्रदान करता है जिससे उनकी मानसिक शक्ति का पोषण होता है। मुशी प्रेमचन्द के अनुसार "जब मानव-मन दुःख से भर उठता है जब उसको कहीं भी शरण नहीं मिलती तो वह संगीत के चरणों में आ गिरता है। इसमें भावनाओं तथा सवेगों को व्यक्त करने की क्षमता होती है।"³

संगीत को ईश्वर का दर्जा प्राप्त है इसलिए इस विद्या में शुद्धता और शास्त्रीयता का विशेष महत्त्व है। सात शुद्ध और पाँच कोमल स्वरों के माध्यम से मन को साधने का उपाय है संगीत। स्वरों की उपासना, रियाज, शास्त्र शुद्ध पद्धति द्वारा नादब्रह्म की आराधना कर अन्तर्मन में गहराई तक उतरना संगीत का मुख्य लक्ष्य है। इसलिए संगीतशास्त्र व आध्यात्मिकता एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं क्योंकि दोनों का उद्देश्य समान है आत्म साक्षात्कार। जहाँ एक तरफ 'योग' से मनुष्य शरीर, मन और मस्तिष्क को साधता है वहीं संगीत हमारी आत्मा को शुद्ध करता है।

संगीत एक स्वस्थ समाज का निर्माण करने में सक्षम है। भारतीय संगीत के शास्त्रकारों एवं संगीतज्ञों के अनुसार गायन में आवाज नाभिकेन्द्र से उत्पन्न होकर ब्रह्मरन्ध्र तक पहुँचती है तथा कण्ठ, ताल, फेफड़े, हृदय, आमाशय, यकृत एवं आँतों को प्रभावित करके एक गति चक्र बनाती हुई पुनः अपने उद्गम स्थान पर पहुँचती है। ध्वनि का यह कंपन न केवल व्यायाम की आवश्यकताओं को पूरा करता है बल्कि उन्हें प्राणवायु की अतिरिक्त मात्रा भी देता है।⁴ संगीत विद्या के द्वारा व्यक्ति को अपनी सांस लेने की प्रक्रिया पर पूर्ण नियन्त्रण हो जाता है। यह नियन्त्रण व्यक्ति के फेफड़ों को असीमित शक्ति प्रदान करता है और हमारे खून को भी साफ करता है। "In Music there is deep and full breathing and control of

breathing and this controlling of breath greatly invigorates a good strength in the lungs and purifies the blood too."⁵

मानव जीवन की आवश्यकताओं में पहला सुख निरोगी काया माना गया है। निरोगी शरीर व मस्तिष्क हर किसी के लिए आवश्यक है। जिस प्रकार संगीत एक उपासना का तरीका है उसी प्रकार 'योगशास्त्र' जीवन का मित्र है। मन की तथा मस्तिष्क की एकाग्रता प्रसन्नचित्त व्यक्तित्व योगशास्त्र की देन है। संगीत में रियाज के लिए एकाग्रता की आवश्यकता होती है। रियाज के लिए साधक को घंटों एक ही मुद्रा में बैठना पड़ता है तभी साधना सफल होती है। इसके लिए योग सर्वश्रेष्ठ साधन है। जब हम सुरों की साधना करते हैं तो साँस को बढ़ाना और कम करना ब्रिदिंग एक्सरसाइज का ही भाग है। वादन में तबले के अन्तर्गत जब अंगुलियों की एक्सरसाइज होती है। रियाज थ्रॉट इन्फेक्शन को रोकता है। एक तरह रागों से मन को शांति मिलती है वहीं दूसरी तरफ यह ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में भी अहम भूमिका निभाता है। बाँसुरी वादन में भी योग क्रिया को स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। बाँसुरी बजाते समय श्वास कंट्रोल करना होता है जो एक प्राणायाम क्रिया है अर्थात् वादन से हाथ, सिर, कंधे, गर्दन, छाती आदि का पर्याप्त व्यायाम होता है। संगीत में प्रयुक्त लय तीन प्रकार की होती है — विलम्बित, द्रुत व मध्य। इन तीनों लयों के अभ्यास से जिह्वा, नाड़ी, हृदय, कंठ, रक्तवाहिनियों पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। 'कश्यपतन्त्र' में कहा गया है कि भोजन के उपरान्त यदि रुचि के अनुसार मधुर संगीत सुना जाय तो हमारी पाचन शक्ति बढ़ती है। यदि मनुष्य का हृदय आनन्दित है तो इसका प्रभाव शरीर पर अवश्य पड़ता है।

योऽर्थो हृदयसंवादी तस्य भावो रसोद्भवः।

शरीरं व्याप्ते तेन शुष्कं काष्ठमिवाग्निना।।⁶

नृत्य के अन्तर्गत सबसे ज्यादा शारीरिक क्रियाओं का प्रयोग होता है। हस्त, पाद संचालन के साथ-साथ सभी मांसपेशियों का व्यायाम हो जाता है। हम सभी योग एवं संगीत की समीपता को जानते हैं लेकिन दोनों के विश्लेषण समझना अति आवश्यक है। योगशास्त्र में मनुष्य के शरीर में सात चक्र बताये गये हैं 1) मूलाधार चक्र 2) स्वाधिष्ठान चक्र 3) मणिपुर

चक्र 4) अनाहत चक्र 5) विशुद्ध चक्र 6) आज्ञा चक्र 7) सहस्रदल चक्र। इसी प्रकार संगीत में सात स्वर हैं - 1) षड्ज 2) ऋषभ 3) गान्धार 4) मध्यम 5) पंचम 6) धैवत 7) निषाद।

उक्त सातों स्वर सातों चक्रों से सम्बन्धित हैं जैसे-‘मूलाधार’ पहला चक्र है और उसका तत्त्व पृथ्वी है उसी प्रकार संगीत में भी स्थाई तथा मुख्य स्वर ‘सा’ को मानते हैं और दोनों में ही आरोहण व अवरोहण की प्रक्रिया होती है। योग एवं संगीत की सहायता से जीवन के चारों पुरुषार्थ लक्ष्य-धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति की जाती है।⁷

योग क्रिया व प्राणायाम के अन्तर्गत अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी, विभिन्न हस्त मुद्राओं, सूर्य नमस्कार आदि से संगीत साधना में बहुत मदद मिलती है। विभिन्न मुद्राओं में रागों को सुनने से अनेक प्रकार की बीमारियों में लाभ मिलता है। संगीत में ऊँ पूर्णता का प्रमाण है जिसमें 3 वर्णाक्षर हैं अ, ऊ, म, अ-ब्रह्मा, उ-विष्णु तथा म-महेश्वर को सम्बोधित करता है। ऊँ के जाप का प्रयोग प्राणायाम में समस्त विश्व में हो रहा है जिससे शारीरिक, मानसिक रोग दूर हो रहे हैं, मनुष्य काम, क्रोध, मोह आदि विकारों से मुक्त होता है।

यौगिक क्रियाएँ एक संगीत चिकित्सा का ही रूप हैं। इसमें भी रागों, तालों, समय-विभाजन शुद्ध व कोमल स्वरों के प्रयोग से अनेक बीमारियों में उपयोगी होता है।

स्वरों के नाम तथा उद्भव स्थान

	1	2	3	4	5	6	7
स्वर	सा	रे	ग	म	प	ध	नि
स्वरों के उद्भव स्थान	नाभि के नीचे	नाभि	मोजन के नीचे	मोजन कोप	हृदय	हृदय से ऊपर	मस्तिष्क

यदि इन स्वरों का शुद्ध रूप से उच्चारण हो तो इस क्रिया से शरीर में विद्यमान सभी अवयवों का शुद्धिकरण एवं व्यायाम होगा और इस कारण समस्त रोग नष्ट होकर हमारे स्वास्थ्य की वृद्धि होगी। Even

incurable diseases are often removed through the listening or recital of music which is perfectly tuned.⁸

इस प्रकार संगीत के अन्दर स्वास्थ्य लाभ का अमूल्य रहस्य छिपा हुआ है। एक कहावत है मन स्वस्थ तो तन स्वस्थ। मन को स्वस्थ करने के लिए संगीत सर्वोत्तम औषधि है तथा तन को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम एवं योग से उत्तम कुछ भी नहीं।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- 1 दास, संजय, यौगिक एवं संगीत चिकित्सा, पिलग्रिम्स पब्लिशिंग, वाराणसी, पृष्ठ सं०- 1
- 2 www.upchar.com>yoga
- 3 अग्रवाल, डा० श्रीमती वन्दना, भारतीय संगीत, शलभ पब्लिशिंग हाउस, मेरठ, पृष्ठ सं०- 5-6
- 4 गर्ग, लक्ष्मीनारायण, संगीत 1996, पृष्ठ सं०- 5
- 5 Ganguly, Anil Barah, Fine Arts in Ancient India, Abhinav Publication, New Delhi 1979, Page No. 66
- 6 नाट्यशास्त्र 28वां अध्याय- भरत (संस्कृत भाषा तथा हिन्दी टीका), आचार्य बृहस्पति, बृहस्पति पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली 1988, श्लोक- 7
- 7 दास, संजय, यौगिक एवं संगीत चिकित्सा, पिलग्रिम्स पब्लिशिंग, वाराणसी, पृष्ठ सं०- 15
- 8 अग्रवाल, डा० श्रीमती वन्दना, भारतीय संगीत, शलभ पब्लिशिंग हाउस, मेरठ, पृष्ठ सं०- 121