Impact Factor : 3.963 (IIJF)
Registration No. 1803/2008

UGC NO.46953
ISSN :- 2319-6297

The Original Source

Journal for All Research

An Interdisciplinary Quarterly Research Peer Reviewed Journal

Editor in Chief
Prof. (Dr.) Ashok Kumar Singh

Editor
Dr. Rajeev Kumar Srivastav
Dr. B.K. Srivastav

Founder
Late Prof. S.N. Sinha
Eminent Historian & Former HOD
Dept. of History
Jammia Millia Islamia, New Delhi

Volume 4.1 **No. -17** **(July-Sept. 2017)**

Published by
Centre for Historical and Cultural Studies & Research
Varanasi (U.P.) India

CONTENT

Concept of Ethics in Upanishhads 236-242
Dr Pravin Pralayankar

निर्गुण संत साहित्य मे भारतीय सांझा सांस्कृतिक विरासत : कबीर के सन्दर्भ मे 243-246
डा0 प्रिया श्रीवास्तव

NGOism phenomena and Human rights in India 247-249
Dr. Vivek Kumar Gupta

Resurrection of Inter-Faith Dialogue In Kashmir: A Need of the Hour 250-252
Waseem Ahmad Dar

जैन दर्शन मे क्षमा भाव 253-255
कुमारी उदिता

हिमालय पर्वतीय प्रदेश के परिप्रेक्ष में सम्पोषित आर्थिक एवं सामाजिक विकास की प्रासंगिकता 256-262

डॉ0 वेद प्रकाश

राष्ट्रीय एकता में हिन्दी भाषा का योगदान 263-268
डॉ0 बलराम गुप्ता,

बैंकों एवं वित्तीय संस्थाओं में ऋणों की वसूली–समस्यायें एवं समाधान 269-272
डॉ0 शैलेन्द्र कुमार उपाध्याय

भाषा : व्याकरण 273-277

डः बिन्दू लाहिड़ी

संगीत चिकित्सा एवं पोषण 278-280
डॉ0 दीप्ति सिंह

Impact Factor : 3.963 (II.

राजाराम मोहन राय
जा चुका था। इन सामा
और धर्म सुधारक हुए उ
ही हो चुकी थी। इनमें
में राष्ट्रवाद की जो भा
में उदित हुआ था।

19वीं शताब्दी
उसके बाद लार्ड रिप
राजनीतिक संगठन क
में क्षोभ था। फलतः
अभिव्यक्ति देने के लि
कि कालक्रम मैं भारत
हो जाय। इसीलिए ह
के रूप में एक अखि

अखिल भा
हुई।[3] कांग्रेस के स
मेहता, दीनशा वाच
स्थापना का सिलसि
'इंडियन एसोसिएश
'इंडियन एसोसिएश
ने देश के नौजवा
ही 1883 में एक
विचार पैदा हुआ,

19वीं श
प्रस्तुत किये वास्त
किया, इस जागर
संगठन बना। ज
राजनीतिक क्षेत्र
कठोर आलोचक
पहले समाज
आंदोलनकारियों
था। इन सभी
। सन् 1877
घोषित किया
थे, उनके दिम
भारत के सभी

इल्ब
पाठ सिखाया
थे, जबकि इ
सुधार करवा

* प्राचार्य ज

Impact Factor : 3.963 (IIJF)

ISSN :- 2319-6297

संगीत चिकित्सा एवं पोषण

डॉ0 दीप्ति सिंह*

आज के वैश्विक युग के बाजारीकरण के इस दौर में समय की माँग के अनुसार हर चीज की सफलता या असफलता का मापदण्ड, निवेश और उसके प्रतिफल के रूप में आंका जाता है। शिक्षा का क्षेत्र भी इससे अछूता नहीं रहा, यहाँ भी यही पैमाना अपनाया जाता है और लागत के अनुपात में बेहतर परिणाम, यानी रोजगार के बहुआयामी अवसर देने वाली शिक्षा उत्कृष्ट मानी जाती है। सम्बद्ध (allied) एवं अन्तःविषयक (interdisciplinary) शिक्षा रोजगार के नये आयामों के द्वार खोलती है। ऐसी ही एक तेजी से उभरती हुई चिकित्सा पद्धति है संगीत चिकित्सा की, जो पिछले बीसेक वर्षों में काफी फली–फूली है। यह चिकित्सा पद्धति भारत सहित अन्य देशों में अपनाई जा रही है और काफी लोकप्रिय हो रही है।

संगीत चिकित्सा की इस पद्धति में न तो कोई दवा खिलाई जाती है और न ही सूई लगाई जाती है, बल्कि भारतीय शास्त्रीय संगीत, योग (आध्यात्मिक) एवं पोषण के त्रिगुणात्मक चमत्कारिक सहयोग से आरोग्य प्रदान किया जाता है। इसका 'योग' भी बड़ा विशिष्ट है। आमतौर पर योग से शारीरिक व्यायाम या विशेष श्वास क्रिया आदि समझी जाती है, परन्तु यहाँ 'योग' का अर्थ 'जुड़ाव' है, जो परमात्मा से हमारे चित्त की एकाकारिता होने के पश्चात् घटित होता है, यानी अन्तर्जात या स्वाभाविक रूप से अपने आप होने वाला योग, जिसे 'सहजयोग' भी कह सकते हैं। मनुष्य के भीतर जन्म से ही विद्यमान सूक्ष्मतन्त्र जागरित होने पर योग प्रदान करता है। सभी धर्म ग्रन्थों में इसका वर्णन है। मार्कण्डेय तथा अन्य पुराणों में कहा गया है कि मानव की अन्तर्जात सुप्त शक्ति जागरित होकर अन्दर स्थित सूक्ष्मतन्त्र पर स्थित ऊर्जा केन्द्रों को तालबद्धकर सभी समस्याओं का समाधान करती है तथा यह शक्ति मानव को शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक तथा आध्यात्मिक उत्थान एवं सुख प्रदान करती है।

महान् ज्योतिषविद् ब्रह्मज्ञानी, भृगु मुनि को इस क्षेत्र में अग्रणी कहा जा सकता है। सर्वप्रथम उन्होंने ही अपनी पुस्तक 'नाड़ी ग्रन्थ' में आत्मपरिवर्तन के प्राचीन रहस्यों का खुलासा किया है। बाईबल में इसे 'अन्तिम निर्णय' (Last Judgement), कुरान में इसे 'कियामा' या पुनरूत्थान तथा ज्योतिष शास्त्र में इसे 'कुम्भ युग' (The Age of Aquarius), पृथ्वी पर पुनर्जन्म एवं महान् आध्यात्मिक विकास का समय कहा गया है–

यह जानना आवश्यक है कि मानव शरीर में स्थित सूक्ष्मतन्त्र से स्वरों का, आरोग्य का तथा पोषण का क्या सम्बन्ध है, तथा किस प्रकार सूक्ष्मतन्त्र के ऊर्जा केन्द्र/चक्र, स्वरों से संवाद करते है या उनकी क्रिया के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं। मानव शरीर में बाँयी ओर ईड़ा नाड़ी (Left Sympathetic Nervous System) तथा दायीं ओर पिंगला नाड़ी (Right Sysmpathetic Nervous System) होती है। इसके अतिरिक्त मध्य में सुषुम्ना नाड़ी (Para Sympathetic Nervous System) होता है ये सब केन्द्रीय नाड़ी तन्त्र (Central Nervous System) या स्वचालित नाड़ी तन्त्र (Autonomous Nervous System) बनाते हैं। मानव के भीतर स्थित सात ऊर्जा केन्द्रों/चक्रों का सम्बन्ध संगीत के सात स्वरों एवं पंचमहाभूत से होता है, जो संलग्न तालिकाओं से भली–भाँति स्पष्ट हो जायेगा। इस सारणी में चक्रों/ ऊर्जा केन्द्रों के देवता, उनके गुण धर्म एवं उपचार राग भी दिये गये हैं। इन उपचार रागों के अतिरिक्त, रोगग्रस्त चक्र से सम्बन्धित स्वर बाहुल्य वाले राग भी प्रयोग में लाये जाते हैं, उत्कृष्ट परिणाम के आधार पर रागों की सूची दी गई है। साथ ही किस चक्र का, किस वाद्य विशेष की ध्वनि के प्रति विशेष सकारात्मक प्रभाव है, यह भी दर्शाया गया है।

अब, इस चिकित्सा में पोषण की भूमिका की चर्चा करते हैं। संगीत चिकित्सा में पोषण को अनुपूरक के रूप में प्रयोग किया जाता है, जो संगीत एवं ध्यान के साथ दिये जाने पर रोगी के आरोग्य प्राप्त करने की गति को बढ़ाता है। यह भी कहा जा सकता है कि यह रोग निदान में Catalyst या उत्प्रेरक की भूमिका निभाता है।

* एसोसिएट प्रोफेसर राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गाजीपुर

Complementary Medicine से affiliated है। अन्तर्राष्ट्रीय सहजयोग शोध एवं स्वास्थ्य केन्द्र, वाशी, नवी मुम्बई 400614, में भी उपचार हेतु इसी चिकित्सा पद्धति का प्रयोग किया जाता है। इस केन्द्र से विभिन्न कारणों से बिगड़े हुये रोगों जैसे तनाव, दमा, हाइपरटेंशन, शक्करोग (Diabetes), माइग्रेन, मिर्गी रोग, निराशावाद (Depression) और कैंसर रोग का सफल इलाज हुआ है और मरीज रोगमुक्त होकर अपने घर गये है। आरोग्य की यह पद्धति सन् 1970 में डा0 (श्रीमती) निर्मला देवी श्रीवास्तव द्वारा प्राचीन ज्ञान को पुनर्जीवित कर स्थापित की गई। तब से आज तक लोग इस विधि से लाभान्वित हो रहे हैं। Sahaja Yoga Health & Research Centre, Noida ,oa Sahaja Yoga Health & Research Centre, Bhopal में भी इसी विधि से चिकित्सा होती है। बैंगलुरू स्थित नाद सेन्टर फॉर म्यूजिक थेरेपी इस दिशा में अच्छा काम कर रहा है। Vimhans Hospital of Mental Health, New Delhi में भी Music Therapy पर काम हो रहा है, परन्तु इन लोगों की तकनीक थोड़ी अलग है। छिटपुट कार्य लखनऊ, नॉयडा, पटना आदि शहरों में भी हो रहे हैं।

आज की तेज रफ्तार जिन्दगी में सूकून का अभाव है। तनाव एवं इससे जनित अन्य बीमारियाँ इस जीवनशैली की सहज उपज है। तनाव दूर करने का, संगीत से सशक्त कोई माध्यम नहीं हो सकता। पिछले दो दशकों में संगीत चिकित्सा पद्धति काफी तेजी से लोकप्रिय हुई है क्योंकि यह पद्धति स्वाभाविक (Natural Therapy) है तथा इसका सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह हमारे प्राचीन भारतीय चिकित्साशास्त्र, शास्त्रीय संगीत एवं परम्परागत पोषण की सबल संस्तुति करता है और इसका कोई भी दुष्परिणाम (side effects) नहीं है।

चिकित्सा की इस पद्धति में मानव शरीर में स्थित सूक्ष्मतन्त्र (नाड़ियों, पंचमहाभूतों, ऊर्जा केन्द्रों/चक्रों), शास्त्रीय संगीत तथा पोषण का तादात्म्य स्थापित कर आरोग्य लाभ किया जाता है। संगीत एवं योग का गहन सम्बन्ध है, अतः इस पद्धति से सरल–सहज एवं त्वरित रूप से लाभ होता है, जिसके फलस्वरूप शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक संतुलन तथा आध्यात्मिक उत्थान की प्राप्ति सुगमता से होती है। हमारे रोजमर्रा के जीवन में सभी चक्र सदैव सुचारू रूप से कार्य नहीं करते, ऊर्जा की कमी के कारण क्षतिग्रस्त होने से शरीर का वह अंग जो उस चक्र द्वारा संचालित होता है, रोगग्रस्त हो जाता है। इन उत्पन्न बाधाओं की वजह से, नानाप्रकार के शारीरिक एवं मानसिक रोग हो जाते हैं। यह चिकित्सा पद्धति उचित पोषण के सहयोग से व्यक्ति विशेष की ऊर्जा की Frequency की ऊर्जा का ताल–मेल बैठाने में सहायक होती है। एक बार यह ताल–मेल बैठ जाये फिर सभी नाड़ियाँ एवं ऊर्जा केन्द्र/चक्र भली–भाँति कार्य करने लगते हैं। तब, ऊर्जा केन्द्र, आवंटित कार्य सुचार रूप से करने लगते हैं। अतः यह चिकित्सा पद्धति आज के भौतिकवादी युग में तनाव और तमाम रोगों से मनुष्य को मुक्त कर disease to ease यानी रोग से निरोग होने की यात्रा को सरल, सरस, रोचक बनाकर उत्थान और आरोग्य प्रदान करती है।

संदर्भ सूची

- सहज ज्ञान दीप– संकलन – श्रीमती लीला अग्रवाल – डॉ. श्रीमती सरोजनी अग्रवाल, प्रकाशक निर्मल ट्रांसफॉरमेशन प्रा.ली. पुणे, 2015
- चौतन्य लहरी मार्च–अप्रैल 2006 निर्मल इंफोसिस्टम एवं टेक्नोलॉजी प्रा.ली. श्री ओ.पी. चांदना
- चौतन्य लहरी जुलाई–अगस्त 2006, निर्मल इंफोसिस्टम एवं टेक्नोलॉजी प्रा.ली. श्री ओ.पी.चांदना
- उत्थान योगी महाजन, जन हिंदी अनुवाद सी एल पटेल, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स प्रा.ली. दिल्ली 2001
- श्रीजन शाश्वत लीला, परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी भाषांतरण ओपी चांदना निर्मल ट्रांसफॉर्मेशन प्रा.ली.पुणे 2014
- सहज ब्रह्मा विद्या संकलन, श्रीमती लीला अग्रवाल–डॉक्टर सरोजनी अग्रवाल निर्मल ट्रांसफॉरमेशन प्रा. ली. पुणे 2012
- मेरे संस्मरण एच. पी. साल्वे, अनु. ओ.पी.चांदना, निर्मल इन्फो सिस्टम्स एवं टेक्नोलॉजी प्रा.ली. पुणे 2005 23
- परमात्मा का स्वरूप योगी महाजन, अनु ओ.पी. चांदना, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड दिल्ली 1996