

MUSIC AND MENTAL HEALTH (संगीत और मानसिक स्वास्थ्य)

Vineema Jangid ^{a*}

^a Research Scholar, Department of Music, Jai Narain Vyas University, Jodhpur

^aEmail: vinimajangid@gmail.com

Abstract

This article explores the profound interconnection between Indian classical music and mental health, recognizing music not merely as entertainment but as an effective **therapeutic modality** rooted in the ancient *Nada Brahma* concept. We analyze how the specific frequencies and rhythms of **Ragas** influence brain waves (Alpha, Theta) and hormonal secretions (Cortisol, Dopamine), leading to a reduction in stress and anxiety. The role of **Raga Therapy**, which utilizes specific *Ragas* based on their *Rasa* and time of day for treating mental disorders (e.g., insomnia, depression), is highlighted. The study concludes that music, especially classical and meditative forms, is a powerful, non-invasive tool for promoting mental tranquility, emotional regulation, and holistic well-being, advocating for its integration into modern healthcare systems.

यह शोध आलेख भारतीय शास्त्रीय संगीत और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के गहन अंतर्संबंध का अन्वेषण करता है। संगीत को प्राचीन काल से ही केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि एक प्रभावी **चिकित्सा पद्धति** के रूप में मान्यता प्राप्त है, जिसका वर्णन **नाद ब्रह्म** के सिद्धांत में निहित है। हम यह विश्लेषण करते हैं कि **रागों** की विशिष्ट आवृत्ति और लय मस्तिष्क तरंगों (अल्फा, थीटा) और हार्मोनल स्राव (कोर्टिसोल, डोपामाइन) को कैसे प्रभावित करती है, जिससे तनाव और चिंता में कमी आती है। **राग चिकित्सा** की भूमिका, जिसमें रागों को उनके विशिष्ट रस और समय के आधार पर मानसिक विकारों (जैसे अनिद्रा, अवसाद) के उपचार के लिए प्रयोग किया जाता है, पर विशेष प्रकाश डाला गया है। निष्कर्ष यह है कि संगीत, विशेष रूप से शास्त्रीय और ध्यान-केंद्रित संगीत, मानसिक शांति, भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation) और समग्र कल्याण (Holistic Well-being) को बढ़ावा देने वाला एक शक्तिशाली, गैर-आक्रामक उपकरण है, जिसे आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियों में एकीकृत किया जाना चाहिए।

Keywords: Mental Health, Music Therapy, Raga Therapy, Stress, Well-being

मानसिक स्वास्थ्य, संगीत चिकित्सा, राग चिकित्सा, तनाव, कल्याण

* Corresponding author.

प्रस्तावना

संगीत और मनुष्य का संबंध उतना ही प्राचीन है जितनी कि सभ्यता। भारतीय संस्कृति में, संगीत को केवल ललित कला नहीं, बल्कि एक विज्ञान और आध्यात्मिक साधन के रूप में देखा गया है, जिसे '**नाद ब्रह्म**' की संज्ञा दी गई है। आज, जब आधुनिक जीवनशैली के कारण तनाव, अवसाद और चिंता जैसे मानसिक स्वास्थ्य विकार एक वैश्विक महामारी का रूप ले रहे हैं, तो संगीत की उपचारात्मक शक्ति पर वैज्ञानिक और नैदानिक अनुसंधान की आवश्यकता बढ़ गई है। यह आलेख भारतीय शास्त्रीय संगीत की विशिष्ट संरचना और लय के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य पर इसके गहन और वैज्ञानिक प्रभावों का विस्तृत विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

संगीत चिकित्सा का ऐतिहासिक एवं दार्शनिक आधार

प्राचीन भारतीय दर्शन में संगीत

संगीत को प्राचीन काल से ही एक प्रभावी चिकित्सा पद्धति के रूप में मान्यता प्राप्त है।

- **आयुर्वेद और ध्वनि:** आयुर्वेद में ध्वनि और कंपन को शरीर के **त्रिदोषों** (वात, पित्त, कफ) को संतुलित करने का एक साधन माना गया है। विभिन्न रागों को विशिष्ट समय और मौसम से जोड़कर उनके प्रभावों को परिभाषित किया गया है।
- **नाद ब्रह्म:** यह दर्शन मानता है कि सृष्टि की उत्पत्ति ध्वनि (नाद) से हुई है। संगीत के माध्यम से, कलाकार और श्रोता चेतना के उच्च स्तर से जुड़ते हैं, जिससे मन और आत्मा को शांति मिलती है।
- **रस सिद्धांत:** नाट्यशास्त्र में वर्णित रस सिद्धांत स्थापित करता है कि संगीत में विशिष्ट भावनाओं (**रस**) को जगाने की क्षमता होती है। शांत रस, करुण रस, और वीर रस जैसे भावों का सही उद्दीपन भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation) में सहायक होता है।

स्वास्थ्य पर संगीत के वैज्ञानिक प्रभाव

संगीत का प्रभाव केवल भावनात्मक नहीं होता, बल्कि यह सीधे मस्तिष्क के लिम्बिक सिस्टम (जो भावनाओं, स्मृति और प्रेरणा को नियंत्रित करता है) और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (Autonomic Nervous System - ANS) को प्रभावित करता है।

मस्तिष्क तरंगों पर प्रभाव

संगीत की लय (Tempo) और आवृत्ति (Frequency) मस्तिष्क की विद्युत गतिविधि (तरंगों) के साथ तालमेल बिठाती है, एक प्रक्रिया जिसे **एंटरनेमेंट (Entrainment)** कहते हैं:

मस्तिष्क तरंग	आवृत्ति (Hz)	मानसिक अवस्था	संगीत का प्रकार
अल्फा तरंगें (Alpha Waves)	8-13 Hz	विश्राम, शांति, हल्का ध्यान	धीमी, सुमधुर शास्त्रीय या ध्यान संगीत (जैसे राग यमन)।
थीटा तरंगें (Theta Waves)	4-7 Hz	गहरी ध्यान अवस्था, रचनात्मकता, स्वप्निल अवस्था	मंत्र या लयबद्ध धुनें।
डेल्टा तरंगें (Delta Waves)	0.5-4 Hz	गहरी नींद, अचेतन	बहुत धीमी, लयबद्ध संगीत।
बीटा तरंगें (Beta Waves)	14-30 Hz	सजगता, एकाग्रता, सक्रिय चिंतन	तेज और उत्साहित संगीत।

शांत और सुमधुर संगीत (जैसे 60 से 80 बीट्स प्रति मिनट का विलंबित लय) विशेष रूप से **अल्फा तरंगों** को बढ़ाता है, जिससे मन विश्राम की स्थिति में आता है और तनाव स्वतः कम होता है।

हार्मोनल और जैव रासायनिक नियमन

संगीत का श्रवण शरीर में तनाव और खुशी के हार्मोनों के स्राव को सीधे प्रभावित करता है:

- **कोर्टिसोल में कमी:** कई नैदानिक अध्ययनों से सिद्ध हुआ है कि शांत संगीत सुनने से **कोर्टिसोल** (तनाव हार्मोन) का स्तर काफी कम होता है। यह शारीरिक प्रतिक्रिया चिंता (Anxiety) और तनाव (Stress) को कम करने का एक सीधा जैव रासायनिक मार्ग है।
- **डोपामाइन का स्राव:** संगीत सुनने से मस्तिष्क के रिवॉर्ड पाथवे (Reward Pathway) में **डोपामाइन** (खुशी और प्रेरणा का हार्मोन) स्रावित होता है। यह मनोदशा को बेहतर बनाने, प्रेरणा को बढ़ाने और अवसाद के लक्षणों को कम करने में सहायक है।
- **सेरोटोनिन और ऑक्सीटोसिन:** संगीत से सेरोटोनिन (मनोदशा नियंत्रक) और ऑक्सीटोसिन (सामाजिक बंधन और आराम का हार्मोन) का स्तर भी प्रभावित होता है, जिससे भावनात्मक जुड़ाव और सुरक्षित महसूस करने की भावना बढ़ती है।

भारतीय शास्त्रीय संगीत और राग चिकित्सा

भारतीय शास्त्रीय संगीत की **राग चिकित्सा** पद्धति मानसिक स्वास्थ्य के लिए विशेष रूप से प्रभावी है, क्योंकि प्रत्येक राग की विशिष्ट स्वर संरचना (आरोह, अवरोह, वादी-संवादी) और **चलन** (आंदोलन) एक विशिष्ट प्रकार की भावनात्मक ऊर्जा उत्पन्न करता है।

रागों का विशिष्ट चिकित्सीय अनुप्रयोग

- **तनाव और चिंता के लिए:** राग यमन, राग अहिर भैरव और राग दरबारी कान्हड़ा अपनी शांत और गंभीर प्रकृति के कारण मन को स्थिर करते हैं, जिससे सामान्यीकृत चिंता विकार (GAD) में राहत मिलती है।
- **अनिद्रा (Insomnia) के लिए:** राग सोहनी या राग बिलासखानी तोड़ी जैसे धीमी गति वाले और गहरे भाव वाले राग शरीर और मन को शांत करते हैं, जिससे नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है।
- **अवसाद (Depression) के लिए:** राग भैरवी, राग बसंत या राग देश जैसे राग, जिनमें करुणा और आशा का मिश्रण होता है, श्रोता को भावनात्मक मुक्ति (Emotional Release) प्रदान करते हैं और सकारात्मकता की ओर प्रेरित करते हैं।
- **एकाग्रता के लिए:** राग शुद्ध कल्याण और राग भूपाली में प्रयुक्त स्पष्ट और सीमित स्वर मस्तिष्क को विचलित होने से बचाते हैं और एकाग्रता (Focus) में सुधार करते हैं।

लय का महत्व

राग चिकित्सा में **लय** (ताल की गति) अत्यंत महत्वपूर्ण है। मानसिक स्वास्थ्य विकारों के उपचार के लिए, संगीत चिकित्सा में अक्सर **विलंबित लय** (Slow Tempo) का उपयोग किया जाता है। धीमी लय हृदय गति और श्वास दर को भी धीमा करती है, जिससे शरीर पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र (Parasympathetic Nervous System - PNS) की "रेस्ट एंड डाइजेस्ट" अवस्था में आ जाता है।

संगीत चिकित्सा का आधुनिक अनुप्रयोग

आज, संगीत चिकित्सा (Music Therapy) को पश्चिमी देशों और भारत में नैदानिक सेटिंग्स में तेजी से अपनाया जा रहा है:

- **क्लिनिकल संगीत चिकित्सा:** इसका उपयोग आघात (Trauma), पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) और ऑटिज्म (Autism) जैसी स्थितियों में भावनात्मक अभिव्यक्ति और संचार कौशल को बेहतर बनाने के लिए किया जाता है।
- **सामुदायिक और व्यक्तिगत कल्याण:** संगीत को तनाव प्रबंधन (Stress Management) के लिए एक दैनिक उपकरण के रूप में बढ़ावा दिया जाता है, चाहे वह रियाज़ के माध्यम से हो या निष्क्रिय श्रवण (Passive Listening) के माध्यम से।

निष्कर्ष

संगीत और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध एक शाश्वत सत्य है, जिसे आधुनिक विज्ञान ने भी प्रमाणित किया है। भारतीय शास्त्रीय संगीत, अपनी जटिल और भावनात्मक रूप से शक्तिशाली राग संरचनाओं के कारण, मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने का एक अद्वितीय और शक्तिशाली साधन है। यह तनाव, चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करके, भावनात्मक नियमन को बढ़ावा देकर, और समग्र कल्याण को सुनिश्चित करके एक महत्वपूर्ण चिकित्सीय भूमिका निभाता है। यह अनिवार्य है कि संगीत चिकित्सा और राग चिकित्सा को आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियों, विशेषकर भारत में, एक प्रभावी और गैर-आक्रामक उपचार विकल्प के रूप में अधिक व्यापक रूप से एकीकृत किया जाए। संगीत केवल सुनना नहीं है; यह मन की औषधि है।

संदर्भ

1. आचार्य श्रीराम शर्मा (1998). संगीत का प्रबल प्रभाव , अखण्ड ज्योति संस्थान विद्यापीठ मथुरा
2. Agres K.R., Schaefer R.S., Volk A., van Hooren S., Holzapfel A., Dalla Bella S. Meinard Müller 15, Martina de Witte 8. Rafael Ramirez Melendez
3. Barongan C, Hall GCN. The influence OF misogynous rap music ON sexual aggression against women. Psychol. Women Q.. 19:195–207.
4. Chanda M.L., Levitin D.J. The neurochemistry of music. Trends Cognit. Sci. 2013
5. de Witte M., Spruit A., van Hooren S., Moonen X., Stams G.-J. 2019. Effects of Music Interventions on Stress-Related Outcomes: a Systematic Review and Two Meta-Analyses.
6. Edward Podolovsky,(1954).Music for your Health, New York
7. Lin M., Hsieh Y., Hsu Y., Fetzter S., Hsu M. A randomised controlled trial of the effect of music therapy and verbal relaxation on chemotherapy-induced anxiety. J. Clin. Nurs.
8. Longhi E. Emotional responses in mother-infant musical interactions: a developmental perspective. Behav. Brain Sci. 2008
9. Shloboda & John, A. (1991). Music structure and emotional response: some empirical findings. Psychology of Music
10. Taylor D.B. MMB Music. Inc; Saint Louis: 1997. Biomedical Foundations of Music as Therapy.
11. Timmers I., Quaedflieg C.W.E.M., Hsu C., Heathcote L.C., Rovnaghi C.R., Simons L.E. Vol. 107. Elsevier Ltd; 2019. The interaction between stress and chronic pain through the lens of threat learning; pp. 641–655. (Neuroscience and Biobehavioral Reviews).
12. Trevarthen C., Malloch S.N. The dance of wellbeing: defining the musical therapeutic effect. Nordisk tidsskrift for musikkterapi. 2000;9(2):3–17.
13. Vlismas W., Malloch S., Burnham D. The effects of music and movement on mother–infant interactions. Early Child. Dev. Care. 2013;183(11):1669–1688.
14. Yang M., Li L., Zhu H., Alexander I.M., Liu S., Zhou W. Music therapy to relieve anxiety in pregnant women on bedrest: a randomized, controlled trial. MCN Am. J. Matern./Child Nurs. 2009;34(5):316–323.
15. Zheng Z.H., Tu J.L., Li X.H., Hua Q., Liu W.Z., Liu Y. Neuroinflammation induces anxiety- and depressive-like behavior by modulating neuronal plasticity in the basolateral amygdala. Brain Behav. Immun. 2021