

संगीत और योग का अन्तर्सम्बन्ध

Santosh Kumari*

Assistant Professor (Sangeet Vaadan) Dayanand Women College, Kurukshetra, Haryana – 136118

-----X-----

“संगीत रत्नाकर” में योग का निरूपण इस प्रकार किया गया है—
“गुदा से दो अंगुल उपर लिंग से दो अंगुल नीचे, शरीर की सर्व नाड़ियों का मूल है, इस स्थान को मूलाधार कहते हैं। यहां पर प्रथम चक्र है, इसे आधार पद्म कहते हैं। इसी चक्र पर नाड़ियों के झुण्ड में घिरकर कुण्डलिनी अपने तेज से ही प्रकाशित होती रहती है। इस कुण्डलिनी को देवी के जागृत होने पर सहजानन्द प्राप्त होता है। कुण्डलिनी ब्रह्म-शक्ति है और यही संगीत की उपास्य भगवती शारदा (सरस्वती) है”।

योग साधना का उद्देश्य कुण्डलिनी को जागृत करना है। योग विद्या के साधकों का भी यही कहना है कि हमारे शरीर के अन्दर एक शक्ति होती है, जिसे कुण्डलिनी शक्ति कहते हैं। इसका आकार कुण्डलाकार होता है। इसे जब अभ्यास के द्वारा जागृत किया जाता है, तो रीढ़ की हड्डी के नीचे स्थित कुण्डलिनी शक्ति षट-चक्रों का भेदन करती हुई मस्तिष्क में स्थित सहस्त्रार चक्र तक जा पहुंचती हैं, जहां शिव एवं शक्ति का मिलन होता है, जिसे कुण्डलिनी जागरण कहते हैं।

योग और संगीत भारत में वैदिककाल से ही प्रचलित रहे हैं। वेदों, उपनिषदों, दर्शन आदि में योग और संगीत दोनों के उल्लेख पाए जाते हैं। योग और संगीत का साथ जीवन, विज्ञान, शास्त्र, कला, तत्त्वज्ञान और आध्यात्मिक आदि सभी पहलुओं से विकसित हो रहा था।

परन्तु इसवी सदी के पूर्व 200 बरसों के आसपास योग और संगीत का विचार स्वतंत्र रूप से होने लगा। ‘योगसूत्र’ में महर्षि पतंजलि द्वारा योग का विचार सिर्फ आत्मउन्नति अर्थात् आध्यात्मिक दृष्टिकोण से प्रस्तुत किया गया। वैसे ही भरतमुनि द्वारा नाट्यशास्त्र में संगीत का विचार सामाजिक, लोकाभिमुख कला की अभिव्यक्ति की दृष्टि से प्रस्तुत किया गया। आज के योग और संगीत के लिए ये दोनों ग्रंथ आधार-ग्रंथ बने। आगे चलकर योग और संगीत का एक-दूसरे के साथ रहा संबंध बिछुड़ता गया। योग और संगीत की साथ-साथ चलने वाली यात्रा खण्डित हो गई। उनके मार्ग पूरी तरह से अलग हो गए। योग सिर्फ आध्यात्मिक विकास के लिए है, ऐसी धारणा होने लगी। सामाजिक एवं कला समृद्ध जीवन के साथ चला अया योग का संबंध कम होता गया। उसी समय, इधर संगीत की लोकाभिमुख अभिव्यक्ति की निरी सामाजिक यात्रा शुरू हो गई।

संगीत का आत्म उन्नति या जीवनकला के साथ होने वाला संबंध छूटता गया।

आज का समय इस विशृंखलित जीवन को सच्चे अर्थ से पूरी तरह से जोड़ने का समय है। योग और संगीत दोनों एक दूसरे से भिन्न होते हुए भी एक दूसरे के पूरक कैसे हैं यही इस लेख द्वारा जानना है।

संगीत एक यौगिक विद्या है। एक संगीत साधक, जो योग के अष्ट अंगों का निर्वाह करता है, अथवा अभ्यास से निर्वाह करने का यत्न करता है, निश्चित रूप से रोगों से बचा रहता है। योग का तृतीय अंग ‘आसन’ है। वैसे तो सामान्य अर्थ में आसन बैठने के तरीके को कहते हैं, किन्तु योगसाधना में अंगों की विभिन्न मुद्राओं द्वारा शारीरिक व्यायाम की विद्या को आसन कहते हैं। पैरों को एक-दूसरे के उपर रखकर एडी उपर की ओर रखने की अपेक्षाकृत कुछ कठिन विधा को ‘पदमासन’ कहा जाता है। इन विधियों से बैठने पर श्वास-प्रश्वास क्रिया ठीक प्रकार से बन पड़ती हैं।

संगीत के संदर्भ में देखा जाए तो नृत्य विभिन्न आसनों की श्रृंखला है। योग के कई आसन नृत्य द्वारा स्वयंमेव ही सध जाते हैं। इसके साथ-साथ नृत्य एक अच्छा व्यायाम तो है ही। संगीत में कला के साथ-साथ नृत्य द्वारा व्यायाम का स्वास्थ्य सम्बन्धी उद्देश्य स्वयंमेव सम्पूर्ण हो जाता है।

योग के अष्ट अंगों में चौथा सोपान प्राणायाम है। योगशास्त्र की तरह शरीर विज्ञानी भी प्राणायाम की महत्ता को स्वीकार करते हैं। संगीत विज्ञान प्राणायाम और संगीत साधना को समान्तर क्रिया मानते हैं। गायन, संगीत में आसन में बैठने की स्थिति पर विशेष ध्यान दिया जाता है, जिससे सांस लेने की उत्तम क्रिया आसानी से होती रहती है। स्वर साधना के समय सांस को लम्बा खींचने का अभ्यास किया जाता है, जिससे स्वयंमेव ही प्राणायाम साधना होती है। इसी प्रकार वादन संगीत में भी बैठने की विशेष मुद्रा होती है, तथा वादन का अभ्यास करते समय स्वयंमेव ही भुजाओं, हाथों और उंगलियों आदि का व्यायाम हो जाता है।

संगीत द्वारा एकाग्रता के लाभ के विषय में तो कोई विवाद ही नहीं है। राग ध्यानचित्रों से संगीत द्वारा एकाग्रता में शीघ्रता एवं सूक्ष्मता आ जाने के कारण संगीत यौगिक क्रिया का स्थान पा सकता है।

आधुनिक संगीत का स्वरूप योग से कोसों दूर जा चुका है, लेकिन जिस दिन संगीत को यौगिक क्रिया के रूप में प्रतिपादित किया जा सकेगा, संगीत की शक्ति दुगुनी हो जाएगी। कलासम्पन्न और आध्यात्मिक जीवन एकत्र रूप से समृद्ध करना है तो योग और संगीत में सुसंगति बनाना आवश्यक हैं।

Corresponding Author

Santosh Kumari*

Assistant Professor (Sangeet Vaadan) Dayanand
Women College, Kurukshetra, Haryana – 136118

E-Mail – arora.kips@gmail.com