



## योग आणि संगीत – अध्यात्माचे विज्ञान

अग्निहोत्री अ.

वसंतराव नाईक शासकीय कला व समाजविज्ञान संस्था नागपूर (म.रा.) भारत  
Email: [aparna.agnihotri22@gmail.com](mailto:aparna.agnihotri22@gmail.com)

सरांशः

**प्रस्तावना:** भारतीय इतिहास बघितल्यास त्यात असे दिसून येते की, योगाभ्यास करण्याची परंपरा आणि संगीताचा अभ्यास किंवा तिचा उगम हा वैदिक काळापासूनच मानल्या जातो. तस संगीताचा उगम हा सुष्टीबरोबरच झाला आणि मानवाच्या विकासाबरोबरच त्याचा विकासही झाला. तर हजारो वर्षांपूर्वीपासूनच जनकल्याणाच्या भावनेतून योगाचाही विकास, त्याची रचना आपल्या ऋषीमूर्तीनी केलेली दिसून येते.

संगीताचे अत्यंत व्यापक स्वरूप आहे तसेच योग सुद्धा अतिशय व्यापक आहे आणि म्हणून दोन्हीना निश्चित व्याख्येत बांधून ठेवता येत नाही. संगीतामुळे जसे मानसिक स्वास्थ्य संतुलित ठेवता येते. तसेच योगामुळे ही शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य संतुलित ठेवता येते. योगामुळे चेहऱ्यावर तेज, शरीरात शक्ति, मनात उत्साह निर्माण होऊन बुद्धीचा विकास होतो. तर संगीतामुळे मनात उत्साह निर्माण होतो, एकाग्रता वाढते, संयम वाढतो. संगीताच्या ओम्कार साधनेतून आपण योगाची ओम्कार साधनाच करित असतो. या ओम्कार साधनेतून श्वासाचे दीर्घत्व वाढते. जे संगीतासाठी अत्यंत आवश्यक असते. अंतःकरणाची शुद्धता योगानेही होते व संगीतानेही अंतःकरणाची शुद्धता होत असते. स्वरांची उपासना करताना साधक एकाग्रचित्त होतो. ह्या संगीताच्या उपासनेमधे एवढे सामर्थ्य आहे की त्या साधकाला आध्यात्मिक आनंद प्राप्त होतो. म्हणजेच साधकाची चित्तवृत्ती त्या स्वरांशी तादात्म्य पावत असते.

शरीराचा आंतर-बाह्य भाग निरोगी ठेवण्याची क्रिया म्हणजे 'योगासन' होत. शरीर आणि मन ह्यांचा एकमेकांशी घनिष्ट संबंध आहे. ह्यापैकी एखाद्याच्या जर उपेक्षित ठेवले तर दुसरे सुदृढ होऊ शकणार नाही. म्हणूनच 'A sound mind in a sound body' हा सिद्धांत मांडल्या गेला आहे आणि ह्यासाठी योग सांगितल्या गेला आहे. त्याचबरोबर संगीताची जोड असली तर दुधात साखर. संगीत आणि योगाविषयी जर काही मुद्दे बघितले तर त्यात साम्यच आढळून येते.

व्यायामाच्या इतर पद्धतींमधे शरीराच्या अंतर्गत भागांना पुरेसा व्यायाम मिळत नाही. मात्र योगामुळे शरीराच्या अंतर्गत भागांना पुरेसा व्यायाम मिळतो. संगीताच्या ओम्कार साधनेने अंतर्गत स्नायूंना सुद्धा चालना मिळते. त्यामुळे दोन्हींच्या साधनेने निरोगी स्वास्थ्य मिळते.

योगासने करण्यासाठी मर्यादित जागेची आणि कमी साधनांची आवश्यकता असते. संगीत साधनेसाठी सुद्धा मर्यादित जागा आणि कमी साधनांची आवश्यकता असते.

इतर व्यायाम करताना बरेचदा जोडीदाराची गरज असते पण योगासनासाठी व्यक्ति एकट्यानेच आसन करू शकतो. तसेच संगीताची साधना करताना सुद्धा व्यक्तीला इतर कोणाचीही गरज भासत नाही. जेवढी व्यक्ती एकटाच साधना करेल तेवढा तो तन्मयता साधू शकेल. फक्त त्याला स्वरस्थाने आधी पक्के करून

ध्यावी लागतात म्हणजे स्वर शिकून घ्यावे लागतात. तसेच योगासने सुद्धा आधी शिकून घेणे गरजेचे असते.

योगासनाचा परिणाम मनुष्याच्या मनावर व इतर इंद्रियांवर होतो. तद्वतच संगीताच्या साधनेचा परीणाम मनुष्याच्या मनावर होत असतो. त्यामुळे मनःस्वास्थ्य मिळते.

योगासनामुळे शरीर लवचिक होते तर संगीताच्या साधनेने घसा लवचिक बनतो. दोन्हीमुळे उत्साह निर्माण होतो.

ज्याप्रमाणे योगासने ही अहिंसक प्रक्रिया मानली जाते तद्वतच संगीत साधना अहिंसक प्रक्रिया आहे. कारण संगीत व योगासन ह्या दोन्हीच्या साधनेने थकवा जाणवत नाही आणि मानसिक शांतीमुळे मनःशांती प्राप्त होते व बुद्धीचा विकास होतो.

योगासन आणि संगीत साधना या दोन्हीमुळे मानसिक विकास साधला जातो. मानसिक विकास साध्य झाला तर आध्यात्मिक विकास साधणे शक्य होते आणि या दोन्ही गोष्टी आध्यात्मिक विकास साधण्यास पूरकच ठरल्या आहेत.

या दोन्हीची साधना करण्यास वयाची मर्यादा नाही. नियमित योगासने व नियमित संगीत साधना केल्याने शरीराला व मनाला प्रसन्नता लाभते.

सर्वात महत्वाचे म्हणजे संगीत कलेचा अभ्यास करताना साधकाला श्रोत्यांवर आपली छाप उमटविण्यासाठी, आपले गायन प्रभावी करण्यासाठी ज्याप्रमाणे अष्टांगांचा अभ्यास करणे अनिवार्य आहे. त्याच प्रमाणे योगाची सुद्धा अष्टांग सांगितल्या गेली आहे.

**संगीतातील अष्टांग पुढील प्रमाणे आहेत.**

१) स्वर २) गीत ३) ताल आणि लय ४) आलाप ५) तान ६) मीड ७) गमक ८) बोल आलाप आणि बोल तान.

योगातील अष्टांग पुढीलप्रमाणे आहेत.

१) यम २) नियम ३) आसन ४) प्राणायाम ५) प्रत्याहार ६) धारणा ७) ध्यान ८) समाधी  
संगीतातील अष्टांगाविषयी थोडक्यात पुढीलप्रमाणे

१) स्वर: निश्चित उंचीचा आवाज म्हणजे स्वर. हा कर्णमधुर आणि आनंददायी असतो. यात स्थैर्य आणावे लागते. मुख्य म्हणजे स्वराची अनुभूती घ्यावी लागते.

२) गीत (बंदिश): आकर्षक आणि स्वरांमधे बांधलेली ती बंदिश. अर्थ स्पष्ट करणारी.

३) ताल: निश्चित मात्रांमधे बांधलेले. त्यात उपयोगात येणाऱ्या बोलांना निश्चित वजनाने म्हणजे आवश्यक.

४) आलाप: आकारात स्वरांचे आवश्यक भाव येण्यास जे छोटे छोटे स्वरसमूह घेतले जातात ते म्हणजे आलाप.

५) तान: राग स्वरांना न थांबता एका लयीत उच्चारणे म्हणजे तान होय. यात मोत्यांच्या दाण्याप्रमाणे एक एक स्वर स्पष्ट आणि आकर्षक असावा.

६) मीड : आवाजाला न तोडता दुसऱ्या स्वरावर जाणे.

७) गमक : आवश्यक स्वराला त्याच्या मागच्या स्वराचा धक्का देण्याची क्रिया म्हणजे गमक होय.

८) बोल आलाप —बोल तान: भावानुकूल व अर्थानुकूल शब्द घेऊन रसभंग न होऊ देता गीताची शब्दावली म्हणजे म्हणजे बोल आलाप व बोल तान होय.

**योगासनातील अष्टांगाविषयी थोडक्यात पुढील प्रमाणे**

१) यम: म्हणजे निग्रह, निश्चय करणे, हे यम पाच प्रकारचे दिले आहेत. अहिंसा, सत्य, अरूपेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह. कायम सत्याची साथ देण्याचा निश्चय करणे. योगसाधना करणाऱ्याने व्यक्तिने मनाने, वाचनेने, व कर्माने सत्याचे पालन करणे आवश्यक आहे.

२) नियम: हे सुद्धा पाच सांगितले आहेत. शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय आणि ईश्वराचे ध्यान करणे.

३) आसन: योगाचे महत्वपूर्ण अंग.

४) प्राणायाम: अर्थात् प्राणांचे नियंत्रण, उद्देश शरीरातील प्राणशक्तिला संतुलित करणे.

५) प्रत्याहार: यामुळे साधकाचे चंचल मन व इंद्रिये शांत होतात.

६) धारणा: विशिष्ट एका ठिकाणी मन एकाग्र करणे.

७) ध्यान : धारणेद्वारे ज्या विशिष्ट ठिकाणी चित्तवृत्ती केंद्रीत करावयाची असेल त्या ठिकाणी ती सतत गुंतवून ठेवणे. याला ध्यान म्हणतात.

८) समाधी: साधकाला फक्त ध्येयाच्या स्वरूपाची जाणिव होते तेव्हा साधक ध्यानातून समाधी अवस्थेत जातो. ध्यानाची परसीमा म्हणजे समाधी होय.

मानसिक आजारावर संगीत प्रभावी शस्त्र मानले आहे. तद्वतच योगासने ही मानसिक व शारीरिक आजारावर प्रभारी शस्त्र मानले आहे.

वेदकालापासून म्हंटल्या गेलेल्या ऋचा असोत, मंत्र असोत, श्लोक असोत, आरती सुद्धा हे एका विशिष्ट लयीत नसेल, लयबद्ध नसेल तरती देवाप्रती पोहचणार नाही. जिथे जिथे शब्द अपूरे पडतात तिथे संगीत प्रभावी बनून व्यक्त होते.

थोडक्यात योग आणि संगीत हे एक समान पातळीवर चालणाऱ्या प्रक्रिया आहेत या दोन्हीचा उपयोग शारीरिक, मानसिक आणि अध्यात्मिक पातळीवर शरीराला होत असतो. म्हणून त्याला 'अध्यात्माचे विज्ञान' म्हणतात.

**संदर्भ :**

- १) संगीत विशारद – वसंत
- २) योगासने – डॉ. पी.डी. शर्मा
- ३) सर्वासाठी योगासने – संजय खळतकर
- ४) संगीत संजीवनी – डॉ.लावण्य कीर्तिसिंह 'काव्या'

\*\*\*\*\*