



ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಸಂಸ್ಕಾರ



ವೀಣೆಯ ನಾದ ತಿಶುವಿಗೆ ವರಪ್ರಸಾದ!

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಭಾವೀ ತಾಯಿ ಗಾಯನ, ವೀಣಾವಾದನ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಸಂಗೀತ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದಲೂ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಸೀಮಂತ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವೀಣೆಯ ನಾದವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಾ ತಾಯ್ನದ ಸಾರ್ಥಕ್ಯ ಮೂಡಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಣಿಪಾಲದ ವೀಣಾ ವಿದುಷಿ ಪವನ ಆಚಾರ್, ಸಂಗೀತದಿಂದಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿ, ಮಗುವಿನ ಮದುಳು ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ, ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಲಘು ಸಂಗೀತ ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾನಸಿಕ, ಗ್ರಹಿಕೆ, ನಡವಳಿಕೆ, ಸಂವೇದನೆ, ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. 'ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೇಲೆ ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಪರಿಣಾಮಗಳು' ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ, ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಪ್ತಸ್ವರ

'ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೂ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮಣಿಪಾಲದ ವೀಣಾ ವಿದುಷಿ ಪವನ ಬಿ. ಆಚಾರ್.

'ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಭಾವೀ ತಾಯಿ ಕೇಳುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಮಗು