

ಕಂಪನವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ನಾದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಫಲನ ಮತ್ತು ಸ್ವಂದನೆ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ, ಮಗು ಶಬ್ದದ ತರಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶ್ರವಣ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದಲೂ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಪವನ.

‘ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೀಮಂತ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂಬುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದ ಸುಮಧುರ ಕ್ಷಣಗಳೆವು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಚಲನವಲನ ತಾಯಿಗೆ ಪುಳಕ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಬೇಕಾದರೆ ಸುಮಧುರ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಲಯ-ನಾದವನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆನಂದಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖುಷಿಯಾದಾಗಲೇ. ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡ-ದುಮಾನ್, ಒತ್ತಡ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಗೀತ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಕೋಪ, ಗೊಂದಲ, ಟೆನ್ಷನ್ ಮುಂತಾದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ’ ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಈ ವಿರುಷಿ.

‘ಮಗುವಿನ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ 16-18 ವಾರಕ್ಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಕಿವಿಗಳು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭದೊಳಗಿದ್ದು, ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಮಗು

## ವೀಣಾ ವಿನೋದಿನಿ ಪವನ

ಮಣಿಪಾಲದಲ್ಲಿ ‘ಕಲಾಸ್ವಂದನ’ ವೀಣಾ ವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರ ನಿರ್ದೇಶಕಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ‘ವಿವಂಚಿ ಬಳಗ’ದ ಮೂಲಕ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸಾವಿರಾರು ಪಂಚ ವೀಣಾವಾದನ ಕಛೇರಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಡಾ. ಎ.ಪಿ.ಜೆ. ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪಂಚ ವೀಣಾವಾದನವನ್ನು ನಡೆಸಿ ಸನ್ಮಾನಿತರಾದದ್ದು ಇವರ ಅಗ್ಗಳಿಕೆ.

ಮಣಿಪಾಲದಲ್ಲಿ ವೀಣಾ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ದಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಅವರ ಬಳಿ ವೀಣೆ ಕಲಿತ ಪವನ, ಅಮೆರಿಕದ ಶಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿ 2025ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೀಣಾ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ವಿಪ್ರಶ್ರೀ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಕಿತ್ತೂರು ರಾಣಿ ಚೆನ್ನಮ್ಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಆರ್ಯಭಟ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಉಡುಪಿ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಮುಡಿಗೇರಿಸಿಕೊಂಡ ಇವರು, 154 ವೀಣೆಗಳು, 108 ವೀಣೆಗಳ ಹಲವು ಸಮೂಹ ವಾದನಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ‘ವೀಣಾ ವಿನೋದಿನಿ’, ‘ವೀಣಾ ವಿಭೂಷಣೆ’ ಬಿರುದುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪತಿ ವಿದ್ವಾನ್ ಬಾಲಚಂದ್ರ ಆಚಾರ್ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಮೃದಂಗ ವಾದಕರು. ಮಕ್ಕಳಾದ ಶ್ರೇಯಸ್ ವೇಧಸ್ ಕೂಡ ಸಂಗೀತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.



ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭ ಸಂಸ್ಕಾರದ ದಿನವಾದ ಸೀಮಂತದಂದು ಮಗುವಿಗೆ ವೀಣಾವಾದನ ಕೇಳಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು’ ಎಂಬುದು ಪವನ ಆಚಾರ್ ಅವರ ಅಭಿಮತ.

### ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗ

‘ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ತಾಯಿಯ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಿಬಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಇದು ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಡಲು, ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಗೀತ ಕೇಳಬೇಕು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಸಂಗೀತ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬೇಗನೆ

ಮಾತು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮುಂದೆ ಕರ್ಕಶ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿಸಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೊಳಲು, ಸ್ಯಾಕ್ಸೊಫೋನ್, ನಾಗಸ್ವರದಂತಹ ಶಾರ್ಪ್ ಇರುವ ವಾದ್ಯ ಸಂಗೀತ ಕೂಡ ಹಿತಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಹಿತಮಿತ ಆಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ವೀಣೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕೇಳಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಾದ್ಯ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದೊಳಗೆ ಮಗು ಮುದುಡಿ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಮಗುವಿನ ಚಲನವಲನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾಯಿಯ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ‘ಲೋಕೋಮೋಟರಿ ಕೋ ಆರ್ಟಿನೇಷನ್’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಕೊಳಲು, ವೀಣೆ, ಮೃದಂಗ ಭಾರತೀಯ ವಾದ್ಯ. ಕೊಳಲು ಕೇಳಲು ಮಧುರಾತಿ ಮಧುರವಾದರೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇಳಿಸಲು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ವೀಣೆ ನಾದ ಪ್ರಶಾಂತ ಭಾವ ಸೂಚಿಸುವಂತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮಂದ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಮಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗುವ ನಾದ ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಗೆ ಇಂಪಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ವೀಣೆ ನಾದ ಆಲಿಸಿ ಬೆಳೆದ ಮಗುವಿನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ನರಮಂಡಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ವೀಣೆಯನ್ನು ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)

## ಎನಿದು ಗರ್ಭ ಸಂಸ್ಕಾರ?

ಗರ್ಭ ಸಂಸ್ಕಾರವು ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಮೂರನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವು ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ.

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಸರ; ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ನಡುವೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ವನಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭಿಕ ವಾರಗಳಿಂದ ಭೂಣ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು 24ನೇ ವಾರದ ವೇಳೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಗೀತ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.