



## ಸಂಗೀತದ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣ

ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಗೀತದಂತೆ, ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಗಳೂ ಇವೆ. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಬೀತಾದ ವಿಚಾರ. ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ರಾಗಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಆವಾರ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ರಾಗ ನೀಲಾಂಬರಿ, ಭಾಗೇಶ್ವರಿ, ಕಾಫಿ, ಕಮಾಚ್, ಅಭೋಗಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಬಳಸುವರು. ಇದೇ ರೀತಿ ರಾಗ ಪೂರ್ವಿ, ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನಿ ಸಂಗೀತದ ರಾಗ ಮಾಲ್ಕಾಂಸ್ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ರಾಗ ಕಾನಡ, ವಕುಳಾಭರಣ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಸಾಮವೇದವೇ ಮೂಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ತಾಯಿ. ಮಳೆ ಜೋರಾಗಿ ಸುರಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಭಾವುಕತೆಯಿದೆ, ವರ್ಷ ಋತು ಎಂದರೆ ಅದು ನಾದವನ್ನು, ರಾಗವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಕಾಲ. ಬದುಕಿಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯಾಗಿರುವ ಮಳೆ ಹಸಿರು ಉಕ್ಕಿಸುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾರ್ದವತೆಯನ್ನು ಉಕ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಸರ್ಗ ಸುರಿಸುವ ಮಳೆ, ಜಡಿಮಳೆ, ಬಿರುಗಾಳಿ, ಸಿಡಿಲು, ಸೋನೆ ಮಳೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ರಾಗಗಳ ಹಿಮ್ಮೆಳವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಚಿತ್ರಾಂಬರಿ, ಅಮೃತವರ್ಷಿಣಿ, ಮೇಘ ರಾಗ, ಮೇಘ ಮಲ್ಲಾರ್, ಮಿಯಾ ಮಲ್ಲಾರ್, ಗೌಡ ಮಲ್ಲಾರ್ ಮುಂತಾದ ಮಳೆರಾಗಗಳು ಕೇಳುಗರಿಗೆ ಅನುಭೂತಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವವು.

ವಾಗ್ಗೇಯಕಾರ ಮುತ್ತುಯ್ಯ ಭಾಗವತರ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕೃತಿ 'ಸುಧಾಮಯಿ ಸುಧಾನಿಧಿ' ಅಮೃತವರ್ಷಿಣಿ ರಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು, ಕೇಳುಗರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಬದುಕು ಹಸನಾಗಿರುವ ಮಳೆಯಂತೆ ಈ ರಾಗದ ರಸಧಾರೆ ಆಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮಲ್ಲಾರ್ ರಾಗಗಳೂ ಮೋಡಿ ಮಾಡುವಂಥವು.

ಸಂಗೀತ ಎಂಬುದು ಗಂಧರ್ವ ವಿದ್ಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಲೌಕಿಕ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಗೀತ ಭಕ್ತಿ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಮಾರ್ಗ ಸಂಗೀತ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದಿದೆ. ಖ್ಯಾತ ಸಂಗೀತಗಾರ

ಉಸ್ತಾದ್ ಅಮ್ಮದ್ ಅಲಿಖಾನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸ್ವರೂಪವಿದೆ. ಒಂದು ಶಬ್ದಾತೀತವಾದ ಸಂಗೀತ, ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಸಂಗೀತ. ಅದು ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯಿಂದ, ವಾದ್ಯಗಳಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಗೀತ ಎಂಬುದು ದಿವ್ಯನಾದ. ಕೆ.ಜೆ. ಏಸುದಾಸ್ ಮಾಧುರ್ಯಭರಿತವಾಗಿ ಹಾಡಿದ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾಹಿತ್ಯದಂತೆ 'ಸಂಗೀತ ಎಂದಿಗು ಸುರಗಂಗೆಯಂತೆ, ಸಂಗೀತ ಎಂದಿಗು ರವಿಕಾಂತಿಯಂತೆ, ಬಿಸಿಲಿ ತಂಗಾಳಿ ಹೊಸ ಜೀವ ತಂದಂತೆ, ಆ ದೈವ ಸುಧೆಯಿಂದ ಪರಮಾರ್ಥವಂತೆ...' ಎಂಥ ವಿದ್ವತ್ಪೂರ್ಣವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಸಾಲುಗಳಿವೆ, ಎಂಥ ಮಧುರಾತಿಮಧುರ ಅನುಭೂತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಪದಗಳಿವು...!

ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸದ್ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯತನ ಬೆಳೆಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಬದುಕನ್ನು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು ಸಂಗೀತದಲ್ಲೇ. ನಿತ್ಯವೂ ಸುಮಧುರ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸೋಣ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಳೆಯೋಣ, ಎಲ್ಲರೂ ಆನಂದಿಸೋಣ, ಅನುಭವಿಸೋಣ, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೂ ಸಂಗೀತದ ಘಮಲನ್ನು ಪಸರಿಸೋಣ... ಹ್ಯಾಪಿ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಡೇ...!

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

## ವಿಶ್ವ ಸಂಗೀತ ದಿನದ ಆರಂಭ ಹೇಗೆ?

ವಿಶ್ವ ಸಂಗೀತ ದಿನ ಆರಂಭಗೊಂಡದ್ದು ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ 1982ರಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಚಿವರಾಗಿದ್ದ ಜ್ಯಾಕ್ ಲಾಂಗ್ ಅವರು ಜೂನ್ 21ನ್ನು ವಿಶ್ವ ಸಂಗೀತ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಗೀತಗಾರ ಜೋಯಿಲ್ ಕೊಹನ್ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ವಿಶ್ವ ಸಂಗೀತ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದರು. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ದಿನದ ಆಚರಣೆ ವಿಶ್ವದ 32 ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಿತ್ತು. ಇದೀಗ, ವಿಶ್ವದ ಬಹುತೇಕ ದೇಶಗಳು, ವಿಶ್ವ ಸಂಗೀತದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ದೇಶವಾರು ಶೈಲಿಯ ಸಂಗೀತದ ಮೂಲಕ ಸಂಗೀತ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿವೆ.