

ಪೋಷಕರು ಒತ್ತಡ ಹಾಕದಿರಿ...

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದೆಡೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಕೊಡಬೇಡಿ, ಭಾರವಾದ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರಿಸಬೇಡಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಸರ್ಕಾರ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿದರೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಣಭಾರದ ಬ್ಯಾಗ್, ರಾತ್ರಿವರೆಗೆ ಕುಳಿತರೂ ಮುಗಿಯದಷ್ಟು ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್‌ಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯಗಳಂತಹ ಪ್ರದರ್ಶನ ಕಲೆಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋವಿಕಾಸ, ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಳ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಇವುಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವಿರುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಹಾಕದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನವಿಡೀ ಓದು ಓದು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ಬದಲಿಗೆ ದಿನದ ಕೆಲ ಸಮಯವಾದರೂ ಇತರ ಹವ್ಯಾಸಗಳತ್ತ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ನರಮಂಡಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ತರುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ತಾತ್ವಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತ್ವ ತರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಿಫ್ಟ್ ಚಲನೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಸೌಖ್ಯ ತರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಸದಾ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಎನ್‌ಡಾರ್ಫಿನ್' ಎಂಬ ಸಂತೋಷ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

'ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ (ಐಕ್ಯು) ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ (ಅಟೆನ್ಷನ್ ಡಿಫಿಷಿಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆಗೆ ಅತಿ ಚುರುಕು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಂಗೀತ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕತ್ತಿಗುಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೀರಾ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ವಿದುಷಿ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರವಿ.

'ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಓಂಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಂತಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೊಳಲಿನಂತಹ ಉಸಿರು ನಿಯಂತ್ರಣ ವಾದ್ಯಗಳ ನುಡಿಸಾಣೆಕೆಯಿಂದ ಆಸ್ವಮಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ಶ್ರಮ ಬೇಕು, ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು, ಕಲಿಯುವ ಉತ್ತಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಸಂಗೀತದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲು ಹಾಡು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು,

ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನುಡಿಸಲು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು, ಸರಳವಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ನೀಡಿ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು, ಓಂಕಾರ, ಶಾರೀರ ಸಂಸ್ಕರಣ ಆಯಾಮಗಳು, ಶ್ಲೋಕ, ಉಗಾಭೋಗ, ಆಲಾಪ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ತಾಳಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ, ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬೋಲ್‌ಗಳು, ಠೇಕಾಗಳಿಂದ ತಾಳಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಂದರೆ ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರದಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಯಬಹುದು' ಎಂಬುದು ಅವರ ನಿಲುವು.



ನಿರಂತರ ಲಹರಿ

ವಿದುಷಿ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರವಿ ಅವರಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಮನೆತನದಿಂದ ಒಲಿದ ಬಳುವಳಿ. ಆರಂಭಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ತಾತ ವಿಧ್ವಾನ್ ಎಂ.ಎನ್ ಶಂಕರಶಾಸ್ತ್ರಿ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ನರಸಮ್ಮ ಅವರ ಬಳಿ ಕಲಿತರು. ಮುಂದೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ವಿಧ್ವಾನ್ ಆರ್.ಆರ್. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ ಅವರ ಬಳಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು. ವಿಧ್ವಾನ್ ಬಳ್ಳಾರಿ ತೇಷಗಿರಿದಾಸ್ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೂ ಇವರ ಸಂಗೀತ ಛಾಪಿಗೆ ಸಾಣೆ ಹಿಡಿದಿದೆ. ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಹಾಗೂ ಪಿಎಚ್‌ಡಿ ಅನ್ನೂ ಮಾಡಿರುವ ಈ ವಿದುಷಿ 'ಸಂಗೀತ ಕಲಿಕೆ ಜೀವನದ ನಿರಂತರ ಲಹರಿ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದವರು.

ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿಯೂ ಖ್ಯಾತಿ ಗಳಿಸಿರುವ ಡಾ. ಮೀನಾಕ್ಷಿ, ಸಂಗೀತ, ಹಾಗೂ ನಾಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತಾದ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮೃದಂಗ ವಾದಕರೂ ಆಗಿರುವ ಪತಿ ವಿಧ್ವಾನ್ ರವಿ ಅವರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ಇವರ ಸಂಗೀತ ಸಾಧನೆಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ.

ಕಳೆದ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಂಗೀತ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಡಾ. ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಅವರ ಬಳಿ ಸಂಗೀತ ಕಲಿತು, ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಓದು ಹಾಗೂ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ನೂರಾರು ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ಚರಿತ್ರೆ ಇದೆ. ಅನೇಕ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಳಲ್ಲೂ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಬೆಳಕು ಮೂಡಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

'ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಸಂಗೀತ ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆನಂದದ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿಮಿತ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸಂಗೀತ ಥರಪಿ ಮೂಲಕ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಜಗದೀಶ್, ಮಧು ಕಶ್ಯಪ್ ಹಾಗೂ ಮನು ವ್ಯಾಸರಾವ್ ಎಂಬ ಮೂವರು ಸಂಗೀತದ ಮೂಲಕವೇ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಯಶ ಗಳಿಸಿದರೆಂದರೆ ಮೂವರೂ ಈಗ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ, ಜತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತಗಾರರಾಗಿಯೂ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸಂಗೀತ ಕಛೇರಿಗಳನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಮೀನಾಕ್ಷಿ.

'ಈ ಮೂವರೂ ಸಂಗೀತದ ಅರಿವು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಲಿತರು. ಓದುವಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ ಹಾಡುವ, ಭಜನ್, ದಾಸವಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಹವ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. 'ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಈಸ್ ಮೆಡಿಕೇಷನ್' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಲು ಸಂಗೀತವೇ ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದೂ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ ಈ ವಿದುಷಿ.

'ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಸಂಗೀತ ಕಲಿತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ತಾಳಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಪಠ್ಯದ ಗಣಿತ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ■