ISSN: 3048-9849 (Online)
Volume Volume: 1, Issue: 1, Issue Publication Date: 25-Oct-2024)
Volume 1-Issue-1(2024)

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಪಾತ್ರ

ಪುಷ್ಪ ಜೆ. ಎಲ್.

ಅತಿಥಿ ಉಪಾನ್ಯಾಸಕರು

ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ ವಿಭಾಗ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಡಾ. ಗಂಗೂಬಾಯಿ ಹಾನಗಲ್ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶಕ ಕಲೆಗಳ ವಿಶ್ವವಿದಾಲಯ

ಮೈಸೂರು, ಕರ್ನಾಟಕ, ಭಾರತ

ಅಮೂರ್ತ

ಭಾರತ ದೇಶದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಪತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವು ಒಂದು ಈ ಸಂಗೀತ ಪದ್ಧತಿಯು ಕರ್ಣ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಉಳಿದು ಬಂದಿರುವ ಗಂಧರ್ವ ವಿದ್ಯೆ. ಸಂಗೀತ ಕಲೆಯು ಸಮಸ್ತ ಜೀವ ರಾಶಿಗಳನ್ನು ಮೋಡಿ ಮಾಡಿ ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಹಾಗಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಗೀತವು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಗೀತದ ಹಲವು ರಾಗಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೋಹನ ಹಿಂದೋಳ ಭೈರವಿ ಮುಂತಾದರಾಗಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಹ ಸಮ್ಮತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬ ವಿಧಾನವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳು ಇದರಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಮೂಲಪದಗಳು – ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮೂಕಾಭಿನಯ, ಜನಪದ ನೃತ್ಯ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ

ಪೀಠಿಕೆ

ಸುಂದರ ಕೃತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಕಲೆ. ಸೌಂದರ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಕಲೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಪಕ್ವಗೊಂಡಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತರಲು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವೇ ಕಲೆ. ಕಲೆ ಎಂಬುದು ನಾನಾರ್ಥವಿರುವ ಶಬ್ದ. ಸಂಗೀತ ನೃತ್ಯ ಚಿತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಲಲಿತ ಕಲೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಸಂಗೀತವು ಒಂದು ಲಲಿತ ಕಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತು ಶಿಲ್ಪ ಶಿಲ್ಪ ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳಿಗಿಂತ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ ಲಂಡನ್ ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ

ಒಂದರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯಗಳ ನಾದಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಗೀತದ ಸ್ವರಗಳಿಂದ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಗೀತವು ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ

ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಮರ್ಶೆ

ಸಂಗೀತವು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಸಂಗೀತ ವಾಹಿನಿ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಡಾ || ರಾ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ್ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೆಲವು ರಾಗಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಹಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ ದೀಪಿಕೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರೊ. ಪಿ ರಾಮರತ್ನಂ ರವರು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ ಡಿಪಿಗೆ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿಂದೂಳ ಕಲ್ಯಾಣಿ ಭೈರವಿ ರಾಗಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಹಾಡಿದಾಗ ದೇಹವು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಂಡು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದವು. ಈ ವಿವರಗಳನ್ನು South Indian music ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರು ಪ್ರೊ ಪಿ ಸಾಂಬ ಮೂರ್ತಿ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ "ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಪಾತ್ರ" ವಿಷಯಗಳು ಲಭ್ಯವಾದವು

ಲೇಖನದ ಮುಖ್ಯ ವಿವರಣೆ

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ರಸ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳೇ ಸಂಗೀತಾನುಭವದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿ ವಾಸ್ತವಪ್ರಾಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಆಭಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲೌಕಿಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುವ ಶೋಕ ಶೃಂಗಾರ ಕರುಣಾದಿ ರಸಗಳನ್ನು ಅದೇ ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ: ಸಂಗೀತದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಸಂಗೀತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕ ಮಗ್ನತೆಯನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಗೀತವು ರೋಗಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಸರ ಅಥವಾ ಶಿವಶರಣರ, ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಆಳ್ವಾರರುಗಳ, ಆಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಭದ್ರಾಚಲರಾಮದಾಸರ, ಅಣ್ಣಮ್ಮಾಚಾರ್ಯರ, ತ್ಯಾಗರಾಜರ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಮದೇವರ ಅಭಂಗಗಳು, ಮೀರಾ, ತುಳಸಿದಾಸರ

ಭಜನೆಗಳು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಗೀತವೂ ಕೇಳುವಂತಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ರೋಗಿಯು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಂಡು ಪ್ರಚೋದಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವಂತಹ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಗೊಂಡು ದೇಹವು ಹಗುರವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಬೇರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ರೋಗಿಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಾತಾವರಣವು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಬಿಗುಹುಗಳನ್ನು ಸಟಿಲಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮೀಯ ಭಾವದಲ್ಲಿರಲು ಬೇಕಾಗುವ ವಾತಾವರಣ ಅಥವಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಇದರ ಗುರಿ.

ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನೋವುಗಳನ್ನು ಸಹ ಮರೆಯಬಹುದು. ಹಲ್ಲು ಕೇಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಅಲ್ಪಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಬದಲು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ದೃತಗತಿಯ ಉಲ್ಲಾಸಕರ ಸಂಗೀತವು ನಿಧಾನವಾದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸಂತೈಸಿ ಆ ಪ್ಯಾಯಗೊಳಿಸುವ ಸಂಗೀತವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಭಯಂಕರ ಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರೆಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗಿರುವುದು ಉಂಟು.

ಸೋವಿಯತ್ ವೈದ್ಯ ಡೋಗಿಯಲ್ ರವರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಂಗೀತವು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಇರುತ್ತದೆ
- ಹೃದಯದ ಬಡಿತವು ವೇಗತರವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಶಾಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ
- ಶ್ವಾಸದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ
- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸ್ವರದ ಉಚ್ಚತೆ ಮತ್ತು ಆವೇಗಗಳಿಗೆ ನೇರ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ

ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ನರ ರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಅಗರ್ವಾಲ್ ರವರು ತಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ : ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆಯು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಮ್ಯತೆ ನಿರಂತರತೆ ಮತ್ತು ಸಂಘಟನೆಗಳಾ ಸಂಗೀತವು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ರಸಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಲಾಗುವುದು. ಎಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮಾನಸಿಕ ವಿರೇಚನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ರಸಭಾವಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಗುವುದು. ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ವರ್ತನೆಯು ಮಾನಸಿಕ

ISSN: 3048-9849 (Online)
Volume Volume: 1, Issue: 1, Issue Publication Date: 25-Oct-2024)
Volume 1-Issue-1(2024)

ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಹಜ -ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತಾನೆ.

ಮೂಕ ಅಭಿನಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಲಯ ಪ್ರದಾನವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಚಲನ ವಲನಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೂಪುಗೊಳಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಅದು ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುವುದು. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯೋಗ ನೃತ್ಯ ಮೊದಲಾದವಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಶಾರಿರ ಎರಡು ಶಾಂತಗೊಂಡು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಉತ್ಸಾಹ ಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜನಪದ ನೃತ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಲಯಬದ್ಧ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿ ನಾಟಕವಾಡಿಸಿ ಉಳಿಸಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಮದ್ದಳಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಬಡಿತ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಕುಣಿತ ಮುಂತಾದ ಪಕ್ಕ ವಾದ್ಯ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಯನಿಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ರಾಗ ಮೋಹನ : ಮೋಹನ ರಾಗವನ್ನು ಹಿಂದುಸ್ತಾನಿಯಲ್ಲಿ ಭೂಪಾಲ ಭೂ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಾಗವನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಹಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿರುವಂಥವರು ಈ ರಾಗವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗಿನ ರಾಗವಾದ ಮೋಹನವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇವತಾ ಸ್ತುತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೋಹನ ರಾಗದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಭಕ್ತಿ ನೆಮ್ಮದಿಯು ಉಂಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹ ಹಗುರವಾಗಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇಂದಿರುತ್ತದೆ.

ರಾಗ ಹಿಂದೋಳ ಅಥವಾ ಮಾಲ್ಕೌನ್ಸ್ : ಈ ರಾಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಹಾಡುವಂತಹ ರಾಗ. ರಾಗವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಹಾಡಿದಾಗ ಈ ರಾಗವು ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಗವು ಮನುಷ್ಯನು ವಿನಮ್ರವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಧನ್ಯತಾ ಮನೋಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಾಗ ಕಲ್ಯಾಣಿ : ಕಲ್ಯಾಣಿ ರಾಗವು ಸಾಯಂಕಾಲದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಡಲು ಬಹು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದಂತಹುದು. ದೇವತಾ ಸ್ತುತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಘವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಂಟಾಗಿ ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಂಟಾದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತವು ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ISSN: 3048-9849 (Online)
Volume Volume: 1, Issue: 1, Issue Publication Date: 25-Oct-2024)
Volume 1-Issue-1(2024)

ರಾಗ ಭೈರವಿ : ಭೈರವಿ ರಾಗವನ್ನು ಹಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಕೇಳಿದರೆ ದೇಹದ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮರಾಗ ಹಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಠಣ ಶಂಕರಭರಣ ರಾಗಗಳು ರೌದ್ರ ಕ್ರೋಧ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಭೈರವಿ ಕನ್ನಡ ಶುಭಪಂತುವರಾಲಿ ಮೊದಲಾದ ರಾಗಗಳು ಭಕ್ತಿ ಕರುಣೆ ಶೋಕ ಮೊದಲಾದ ರಸಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಗಳು ಸಹ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮುತ್ತುಸ್ವಾಮಿ ದೀಕ್ಷಿತರು ಅವರ ಶಿಷ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸ ತಂಬಿಯಪ್ಪನ್ ರವರಿಗೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಬಂದ ಉದರ ಶೂಲೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮೊದಲು ಗುರು ಗ್ರಹವನ್ನು ಕುರಿತು ಕೃತಿ ರಚಿಸಿದರು. ಅದನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆ ಶಿಷ್ಯನು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಹಾಡಿ ರೋಗದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತನಾದನು. ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಇತರ ಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ದೀಕ್ಷಿತರು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದರು.

ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸಿಗೂ ಅವಿನತ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೇಹದ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಗಳಿಗೂ ಹೋಗದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೂತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಆದರೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಚೇರಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಆನಂದವು ಅಪರಿಮಿತವಾದದ್ದು. ವಾದ್ಯ ಸಂಗೀತ ಗಾಯನ ನಾಟಕ ನೃತ್ಯ ಯಾವುದರಲ್ಲಾದರೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಲೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.

ಸಮಾರೋಪ

ಚಿತ್ರ ರಚನಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕತೆ ಪ್ರತಿಮಾ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಸಂಗೀತದೊಡನೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲಾಗುವುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸಂಗೀತ ನೃತ್ಯ ಚಿತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಯೋಗ ಮೊದಲಾದಂತಹ ಕಲೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಶಾಂತಿ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಲೆ (ಸಂಗೀತ) ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನೇ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

Volume 1-Issue-1(2024)

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

1. Sathyanarayana, R. (2001). *Karnataka Sangeetha Vahini* (2nd ed.). Kannada Pustaka Pradhikara.

2. Ramarathnam, V. (2015). *Karnataka Sangeetha Deepike*. D.V.K. Murthy Publications.

3. Sambamoorthy, P. (1951). *South Indian music: Book V.* Indian Music Publishing House.