



ISSN Print: 2394-7500  
 ISSN Online: 2394-5869  
 Impact Factor: 5.2  
 IJAR 2016; 2(3): 59-60  
[www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com)  
 Received: 12-12-2015  
 Accepted: 15-02-2016

**डॉ. रंजना ग्रेवर**  
 सह-आचार्य (संगीत)  
 सी.एम.के. नेशनल पी.जी. गर्ल्स  
 कॉलेज, सिरसा, हरिद्वार,  
 उत्तराखंड, भारत

**Corresponding Author:**  
**डॉ. रंजना ग्रेवर**  
 सह-आचार्य (संगीत)  
 सी.एम.के. नेशनल पी.जी. गर्ल्स  
 कॉलेज, सिरसा, हरिद्वार,  
 उत्तराखंड, भारत

## कण्ठ साधना

### डॉ. रंजना ग्रेवर

#### सारांश

स्वर साधना के बिन्दु भास्त्रीय संगीत प्रभावी तथा परिणामकारक नहीं हो सकता। यह भास्त्रीय संगीत का एक निर्विवाद सत्य है। संगीत का उपासक कठोर साधना के द्वारा अनी साधारण आवाज को भी माधुर्य प्रदान कर उच्चकोटि का बना सकता है। आवश्यकता केवल इस बात की है कि वह साधना किस प्रकार की जाए। विद्यार्थी को इस बात का बोध हो। यहाँ हम इसी पर विचार करेंगे।

**कूटशब्द :** कण्ठ साधना, भास्त्रीय संगीत, माधुर्य, ध्वनि

#### प्रस्तावना

सर्वप्रथम अभ्यर्थी को इस बात का बोध होना चाहिए कि उसकी आवाज की सीमाएँ क्या हैं। अर्थात् प्रत्येक व्यक्ति की ध्यान का विस्तार क्षेत्र भिन्न होता है। किसी एक का कण्ठ अधिक नीचे तक जा सकता है तो किसी का अधिक ऊपर तक ऐसी ध्वनि जिस में कोई व्यक्ति बिना क ठ के सरलता-पूर्वक गा सकता। कितना उसका ध्वनि क्षेत्र होगा? इसी में से उपयुक्त स्थान चुन-कर उसे उसका आधार स्वर अर्थात् षडज स्थापित कर अभ्यास करना चाहिए। अन्यथा आगे चलकर कण्ठ बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो सकता है। इसलिए षडज स्वर का अभ्यास सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। क्योंकि यही एक ऐसा स्वर है जो अन्य स्वरों के लिये आकार तैयार करता है। षडज के महत्वता का वर्णन करते हुए मियाँ तानसेन ने भी एक स्थान पर उल्लेख लिखा है कि प्रथम स्वर अर्थात् षडज की साधना प्राण रहने तक रकते रहना चाहिए।

षडज की स्थापना के उपरान्त शनै- शनै मनछ सत्पक के अभ्यास करना चाहिए। बाल्य-अवस्था में मन्द्र सप्तक की अपेक्षा यह अभ्यास मध्य सप्तक तथा किंचिद तार सत्पक की ओर भी बढ़ना चाहिए। महिलाओं को मन्द्र पंचम व अधिकारिक मन्द्र अध्याय तक सिमित रहना चाहिए।

अभ्यास करते समय सम्पूर्ण रागों की स्वरावली का चयन अपेक्षाकृत अधिक लाभदायक होता है। एक समय अवधि में किसी एक राग के स्वरों को लेकर ही अभ्यास करना चाहिए। कम से कम पंद्रह-बीस दिन के अन्तराल के पश्चात् ही किसी अन्य राग का चयन करना उचित रहता है। एक-एक स्वर की साधना उपरान्त पहले सरल तथा तदोपरांत कठिन अलंकारों का आलम्बन लेकर अभ्यास करने से आलाप के साथ-साथ तानों की तैयारी भी अनियंत्रित हो जाती है।

उपरोक्त सभी क्रियायें कण्ठ साधना की प्रत्यक्ष क्रियाओं की संकेत करती हैं। कुछ ऐसी बातें भी हैं जो कण्ठ साधना के क्षेत्र में परोक्ष रूप से प्रभाव डालती हैं। उनपर विचार करना भी इतना ही महत्वपूर्ण है। मधुर गायन के लिये मधुर वाणी का होना भी अनिवार्य है तथा कण्ठ मधुर्य इस बात पर निर्भर करता है कि किसी मनुष्य के पास कितना सुरीला कण्ठ है और स्वस्थ व भांत मस्तिष्क से सुरीला संगीत ही प्राप्त किया जा सकता है। अतः साधक को निरन्तर पर्यावरण व बादलों की संगति में रहना चाहिए। यदि ऐसा संभव न हो सके तो रेडियो, टी.वी., कैसेट रिकार्ड, सी.डी आदि के द्वारा निरन्तर अच्छा संगीत सुनते रहना चाहिए।

एक बहुत पुरानी कहावत है कि स्वस्थ तन में ही स्वस्थ दिमाग वास करता है। अतः साधक को अपने स्वास्थ्य की ओर विशेष ध्यान होना चाहिए। उसे ब्रह्महर्तु में उठकर योगाभ्यास, प्राणायाम आदि क्रियायें करके आपसे मन मस्तिष्क को स्थिर एवंप सुदृढ़ बनाने की चेष्टा करनी चाहिए। स्वर साधन भवास पर निर्भर करती है। अतः प्राणायाम के माध्यम से भवास पर नियंत्रण प्राप्त करने की चेष्टा करनी चाहिए। चित्त की भक्ति अभ्यास को बल प्रदान करती है। जो योगाभ्यास द्वारा प्राप्त की जा सकती है। यह एक गलत धारणा है कि लगातार बहुत देर तक अभ्यास करने से आवाज सुरीली होती है। जबकि वास्तव में यह सत्य नहीं है। अभ्यास केवल उतनी दे तक ही करना चाहिए जितनी देर तक कण्ठ एवं मस्तिष्क ध्यान का अनुभव न करें। अभ्यास करने की अवधि कई कालस्वरों में की जा सकती है तथा इन कालस्वरों का समय धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। जैसे यदि कोई विद्यार्थी एक

घण्टे के उपरान्त थकान महसूस करता है तो थोड़ी-थोड़ी देर विश्राम करके एक-एक घण्टे का अभ्यास करना चाहिए। कण्ठ जब तक एक घण्टे का अभ्यास करने का आदि हो जाए समय धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए।

साधक का आहार भी संतुलित एवं पौष्टिक होना चाहिए। उसे ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए जिनके सेवन से गले को हानि पहुँचती है।

विद्यार्थी की श्रवण भाक्ति जितनी सुदृढ़ होगी उसके सुरीले होने की संभावनाओं की उसकी अधिक होगी। श्रवण शक्ति को बढ़ाने के लिये, अभ्यास को समय तक आवाज को विशेष रूप से सुनने की चेष्टा करनी चाहिए। इसके लिये टेपरिकार्ड का सहारा लिया जा सकता है। साथ ही अभ्यास करने का स्थान भी अत्यंत महत्वपूर्ण उस्ताद बड़े गुलाम अली खाँ और उनके ब्राह्म उस्ताद बरकत अलीखाँ संगीत साधना बावड़ी में बैठ कर किया करते थे। उस्ताद बिस्मिल्ला खाँ अपनी संगीत साधना रात्रिकाल में शिव मंदिर में किया करते थे तथा उस्ताद अमीर खाँ साहिब बम्बई एक मठ में अभ्यास किया करते थे। संगीत का एक साधारण विद्यार्थी अपना अभ्यास भान्त वातावरण में करके किसी एकान्त कमरे को बन्द करके साधना जिससे उसकी आवाज प्रतिध्वनित होकर उसे साथ ही सुनाई देगी। ऐसा करने से अपनी आवाज के दोशों को सुनकर दूर कर सकता है।

कोई भी सफल गायक व वादक तभी सम्मान प्राप्त कर सकता है जब गायन करते समय उसकी मुखाकृति सौम्य एवं सामान्य हो। नार सप्तक में गाते समय अपनी मुखाकृति सौम्य एवं सामान्य है। वार सप्तक में गति समय मुख द्वारा लेते समय हाथ-पैर का पटकना आदि जाना, जाक से गला, द्रतव्य को लेते समय हाथ-पैर का पटकना आदि ऐसे कितने ही दोष हैं। जो स्वभाविक रूप से किसी भी विद्यार्थी में आ सकते हैं। ऐसे दोशों से बचने के लिए अपने सम्मुख दर्पण रखकर गाना चाहिए।

हमारे कण्ठ की अवस्था सर्वदा एक जैसी नहीं रहती। इस अवस्था में हमारी स्वर एक जैसी नहीं रहती। इस अवस्था में हमारी स्वर तालिकायें, अपेक्षाकृत संकीर्ण होता है। किशोरावस्था के अभ्यास में कण्ठ सूखने लगता है जिससे कुछ समय के लिए आवाज में दरार आ जाती है। यार स्वर परिवर्तित होने लगता है। युवा अवस्था में आने पर ही किसी पुरुष का स्वर ाडज स्थापित हो जाता है। किन्तु वृद्धावस्था में मानव शरीर के साथ-साथ उसका कण्ठ भी िथिल होने लगता है। और ध्वनि में एक स्वभाविक कम्पन्न आ जाता है। इतना ही नहीं वृद्धा अवस्था में वार सप्तक के स्वरों को माना अपेक्षाकृत कम सुविधाजनक होता है। अतः इन सभी तथ्यों को ध्यान में रखते हुए आयु के अनुकूल ही कण्ठ साधना करनी चाहिए। जिस काल में कण्ठ फूल रहा हो उस अवधि में समय के लिए कण्ठ साधना रोक देनी चाहिए। ऐसा न करने से आवाज स्थाई रूप से विकृत हो सकती है।

गायन करते समय हृदय, कण्ठ, झलक, जीवहा, तालू, तालिका आदि शरीर विभिन्न अंग संचालित एवं प्रकाशित होते हैं। जो विभिन्न प्रकार की क्रियाओं में सहायक होते हैं। अपनी ध्वनि तथा इन अवयवों को ध्यान में रखकर अभ्यास करना चाहिए। किसी गायक की ध्वनि भारी भरकम गायन के लिए होती है तो किसी की सुगम, छण, स्वर का मुर्की आदि सूक्ष्म गमकों के लिए। अपने गुण धर्म पहचान कर उचित गमकों का चयन कर अभ्यास करने से वांछित लाभ भीघ्न प्राप्त होता है और गायन में सौन्दर्य आता है।

विद्यार्थी के लिए जिस प्रकार संतुलित आहार एवं व्यायाम आव यक है। उस प्रकार नींद पूरी होना भी अनिवार्य है। जब तक नींद पूरी नहीं होगी तब तक न तो चित्त स्थिर रह सकता है और न मस्तिष्क, जबकि संगीत साधना के लिये चित्त एवं मस्तिष्क का स्थिर रहना नितान्त अनिवार्य है। इतना ही नहीं नींद पूरी न होने से कई रोगों की आ िंका रह सकता है।

आचार्य भरत ने हमारे कण्ठ को एक वाद्य की संज्ञा दी है। जो अत्यन्त कोमल एवं कमनीय है। यह यन्त्र जरासी भी असावधानी से खराब हो सकता है। एक की कुल जमा पूंजी उसका कण्ठ ही होती है जिसे एक अमूल्य धरोहर की तरह संभाले रखना। उसकी प्राथमिक आव यकता है। यदि कण्ठ एक बार बिगड़ जाए तो कण्ठ के प्रति सदैव जागरूक रहें और निरन्तर उचित विधि से सतत् अभ्यास करता रहे। इतना ही नहीं अभ्यास में उपरोक्त वर्णित सहायक बातों का भी ध्यान रखे ताकि इससे वह स्वस्थ रहते हुए उच्चकोटि का गायन करने में चिरकाल तक समर्थ रहे।

### संदर्भ सूची

1. डॉ. मधुबाला सक्सेना, संगीत मधुबन
2. डॉ. इंद्राणी चक्रवर्ती, स्वरों और रागों के विकास में वाद्यों का योगदान
3. पंडित अहोबल, संगीत परिजाद
4. डॉ. लक्ष्मीनारायण गर्ग, निबंध संगीत