। कंठसाधनेसाठी योगशास्त्र ।

डॉ. श्रीकान्त वाघ

प्रत्येक गायकास स्वरज्ञान व शास्त्रज्ञान याखेरीज वेगळी कंठसाधना करणे आवश्यक आहे. पूर्वीचे श्रेष्ठ गायक (बहुतेक सारे लाखात एक असेच) स्वत:च्या वेगवेगळ्या स्वतंत्र पद्धतीने कंठसाधना करीत असत असे त्यांच्या चरित्रांमध्ये दिसते. त्यातील काही गुरुमुखी विद्या तर काही स्वानुभव या स्वरूपाचे असावे असे वाटते. दिवसाचा बहुतेक वेळ रियाजासाठी उपयोगात आणण्याची त्या काळची पद्धत हळूहळू कालबाह्य होत चालली आहे. आपल्याला उत्तम गाणे यावे असे प्रत्येकाला वाटत असले तरी गाण्याचे करिअर करून व्यवस्थित जगणे बहुतेकांना शक्य नसते.

कंठसाधनेचा वेगळा अभ्यास केल्याने गळ्यावर ताबा मिळविता येतो व आपले गायन चांगल्या प्रकारे प्रस्तुत करता येते. गायनयोग्य आवाज बनवण्याचे तंत्र म्हणजेच कंठसाधना. हस्ताक्षर आणि मजकूर यात जो फरक आहे तोच फरक आवाज आणि गाणे यात आहे.

पाश्चात्य देशात कंठसाधना (Voice Culture) हे मोठे शास्त्र विकसित झाले आहे. आपल्याकडेही त्याचा प्रसार होत आहे. पाश्चात्य संगीतातील स्वर लावण्याची पद्धतही हिंदुस्थानी संगीत पद्धतीहून वेगळी असल्याने त्या शास्त्राचा आपल्याकडे जसाच्या तसा उपयोग होऊ शकेल की नाही याविषयी विचारवंत साशंक आहेत. गळ्यावर हुकूमत येण्यासाठी मुळात गळ्याचे, स्वरयंत्राचे आणि श्वसनाचे स्नायू यांचा लवचिकपणा, योग्य ताणस्थिती (Tone) भेदात्मक शिथिलता (Differential Relaxation) आणि योग्य नियंत्रण असणे अत्यावश्यक आहे. असे नियंत्रण साधले की कंठसाधनेचा तसेच स्वरसाधनेचाही अभ्यास करणे सोपे होऊ शकेल.

योग आणि संगीत ही आपली प्राचीन शास्त्रे आहेत. सर्वच योगी पुरुषांचे आवाज उत्तम असतात. गौतमबुद्ध, स्वामी विवेकानंद, रविन्द्रनाथ टागोर यांचे आवाज उत्कृष्ट (अष्टगुणी) होते. हल्लीच्या कित्येक योगसाधकांचे आवाज ऐकून आपण याचा पडताळा घेऊ शकतो. त्यांनी कोणतीही कंठसाधना केलेली नसताना त्यांचे आवाज उत्तम का होतात याचा विचार केला असता असे लक्षात येईल की, योगशास्त्रातील विविध आसने, बंध, मुद्रा, प्राणायाम आणि क्रिया यांमुळे आपोआपच त्यांचा आवाज अष्टगुणी होतो. योगसाधनेमुळे कंठातल्या ध्वनिनिर्मितीसाठी होणाऱ्या उपयोगाचे निर्देशन हे प्रस्तुत लेखाचे प्रयोजन आहे.

कंठातली ध्वनिनिर्मिती

याचे तीन मुख्य घटक आहेत.

श्वसनक्षमता आणि श्वासदाब

उच्छ्वासाचे वेळी जी हवा बाहेर टाकली जाते तिच्या दाबामुळे स्वरतंतू कंप पावतात आणि आवाज निर्माण होतो. उच्छ्वास दीर्घकाळ लांबविण्यासाठी त्यावर नियंत्रण हवे. त्यासाठी उच्छ्वास चालू असताना (म्हणजे गात असताना) पोटाचे व पाठीचे खालचे भाग स्नायूंच्या वापराने बाहेर ढकलणे आवश्यक असते. त्यामुळे श्वासपटल खाली ओढले जाऊन उच्छ्वास दीर्घकाळ टिकू शकतो. श्वसनक्षमता जास्त असली म्हणजेच श्वास जास्त प्रमाणात आत घेता आला की, उच्छ्वासही लांबविणे शक्य होते. पोट, छाती आणि श्वासपटल यांच्या हालचाली सहज होण्यासाठी पाठीचा कणाही ताठ पाहिजे.

स्वरयंत्र आणि स्वरतंतूंचे कंपन

नाक आणि तोंडातून घेतलेली हवा श्वासनलिकेतून

डॉ. श्रीकान्त वाघ – ऱ्हुमॅटॉलॉजिस्ट
एम.बी.बी.एस. (मुंबई), एम.डी. (मेडिसिन), एम.एस्सी. ऱ्हुमॅटॉलॉजी (युके), बी.ए.एम.एस., एम.ए.एस्सी. (चिकित्सा), एम.ए. (संस्कृत) एम.ए. (संगीत)
तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८ शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२.
• फोन : (०२०) २४४७ ८९९३, ९७६३४ ०७२२९, ८४४६४ ०५०५०
• **Email :** sywagh@yahoo.co.in • **Web :** www.arthritis-india.com • **You Tube :** Dr. Shrikant Wagh

छातीमधील फुफ्फुसात जाते. श्वासनलिकेच्या सुरूवातीला तीन कुर्च्यांनी बनलेले स्वरयंत्र असते. गळ्याचे पुढील हाडाचे मागे स्वरतंतू असतात. कुर्च्यांच्या सांध्यामधील हालचालींमुळे स्वरतंतूंची लांबी व जाडी कमीजास्त होऊ शकते. श्वासाच्या दाबाने स्वरतंतू कंप पावतात व ध्वनी उत्पन्न होतो. स्वरतंतूंची लांबी आणि जाडी ही आपल्या इच्छेप्रमाणे वेगवेगळ्या स्नायूंच्या सहाय्याने कमीजास्त करता येते आणि त्यामुळे तंबोऱ्याच्या तारांसारखे अनुकमे खालचे व वरचे स्वर लावता येतात.

स्वरयंत्रातून योग्य तो ध्वनी उमटण्यासाठी मान व पाठ ताठ परंतु सैल असणे अत्यावश्यक आहे. तसेच चेहरा, जबडा, गळा, मान व छातीचे सर्व स्नायू सैल (Relaxed) असणे आवश्यक आहे. सततच्या कंपनामुळे व दाबयुक्त हवेच्या संपर्कामुळे स्वरतंतू शुष्क होतात. ते ओले रहावेत म्हणून पडजीभेपाशी लाळेसारख्या रसाची साठवण करणारी एक पिशवी असते. पाणी प्यायल्याने गायकाला बरे वाटते ते यामुळेच.

गळा, सहनाद व आवाजाची जात

स्वरयंत्रापुढची घशाची पोकळी, नाकामागची पोकळी (टाळू), जीभेचा आकार, तोंडाची पोकळी या सर्वांच्या वेगवेगळ्या आकारमानामुळे प्रत्येकाच्या आवाजाची वेगवेगळी (Timber) जात ठरते. तंबोऱ्याच्या भोपळ्याप्रमाणे यात छातीमधील फुफ्फुसे तसेच नाकाची सायनसेस (Sinus) यांचा सहभाग असतोच. त्यासाठी नाक, सायनसेस आणि फुफ्फुसे ही सारी स्वच्छ हवीत. आवाजात सहनाद उत्पन्न झाला म्हणजे तो चांगला वाटतो. त्यासाठी जीभ व नाक यांचेमागील गळ्याला योग्य तो आकार गाताना निर्माण करता आला पाहिजे. खुल्या नैसर्गिक आवाजात गायचे असेल तर हा जीभेमागचा भाग स्वेच्छेनुसार वळवता आला पाहिजे.

इतर आवश्यक बाबी

गायनासाठी तसेच कंठसाधनेसाठी चित्ताची एकाग्रता, मन:शांती आणि प्रसन्नता या आवश्यक आहेत. गाताना आपले गाणे आपणच सतत ऐकत राहणे हे सुरेलपणासाठी तसेच भावाभिव्यक्तीसाठी जरूर आहे. त्यासाठी गळ्यात आजूबाजूला आवाज घुमला पाहिजे आणि आपल्याला तो आपल्या कानांनी ऐकता आला पाहिजे. आपल्याकडे बसून गाण्याची (मंचप्रदर्शनासाठी तसेच रियाजासाठीही) पद्धत असल्याने कंबर, खुबा, मांड्या आणि गुडघे हेही लवचिक आणि आरोग्यसंपन्न पाहिजेत. अपचन, अजीर्ण आणि पित्ताच्या विकारांमुळे स्वरयंत्रावर आणि एकूणच गायनावर विपरीत परिणाम होतो. त्यामुळे गायकांची पचनक्रियाही व्यवस्थित पाहिजे आणि शेवटी एकूणच आरोग्य उत्तम असले तरच गाणे साधणार. स्वत:च व्याधिग्रस्त असलेली व्यक्ती कलासाधना कशी करू शकेल?

उपरोक्त वर्णनामध्ये मानवी कंठातील ध्वनिनिर्मिती–साठीच्या महत्त्वाच्या गोष्टी शरीरशास्त्राच्या किचकट बाबी टाळून सोप्या भाषेत सांगितल्या आहेत. कंठसाधनेच्या वरील प्रत्येक घटकासाठी योगशास्त्रातील आसने, बंध, प्राणायाम आदींचा उपयोग होतो. कोणत्या घटकासाठी कोणत्या आसनादींचा उपयोग होतो त्याचा यापुढे केवळ निर्देश केला आहे. कंठसाधना ही जशी योग्य गुरुच्या मार्गदर्शनाखाली प्रदीर्घ काळापर्यंत करणे आवश्यक असते तसेच योगासने इत्यादींचे आहे. योगाभ्यासामुळे गायनासाठीची कंठसाधना सहज सुलभ होईल अशी अपेक्षा आहे. येथे दिलेली आसनेही सोपीच आहेत. प्रत्येक गायकाने दिवसाचा काही वेळ योगाभ्यासासाठी दिला पाहिजे. त्याने गळा उत्तम तर होईलच पण त्याहीपेक्षा महत्त्वाचे, शरीरमनाच्या स्वास्थ्याचाही लाभ होईल अशी खात्री वाटते.

१. पाय, मांड्या व गुडघे यासाठी (बैठकीची आसने) : स्वस्तिकासन, पद्मासन, वज्रासन.
२. कंबर व पाठ पुढे वाकवणे (कण्याबरोबर पोटाच्या स्नायूंचा व्यायाम व आतड्यांवर दाब) : शशांकासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्थित द्विपादासन, उत्थित हस्तपादासन, द्रोणासन, हलासन, पवनमुक्तासन.
३. मागे वाकणे (कणा ताठ होतो) : शलभासन, भुजंगासन, नौकासन, धनुरासन, अर्धचक्रासन, उष्ट्रासन.
४. बाजूस वाकणे (पोट व छातीचे बाजूचे स्नायू तयार होतात) : अर्धकटिचक्रासन, त्रिकोणासन.
५. कणा ताठ करणे : पर्वतासन, ताडासन
६. पाठ वळवणे (लवचिकपणा व नियंत्रण) : वक्रासन, अर्धमत्स्येंद्रासन, परिवृत्त त्रिकोणासन
७. गळ्यावर दाब देणे (लवचिकपणा वाढतो, गळ्यातील ग्रंथीतून स्राव वाढतो) : पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, शीर्षासन

८. गळा ताणला जाणे (गळा सैल होतो) : नौकासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन, अर्धचक्रासन, सिंहमुद्रा.

९. मान वळवणे (गळाही पिरगळला जातो) : अर्धमत्स्येंद्रासन, त्रिकोणासन, परिवृत्त त्रिकोणासन, ब्रह्ममुद्रा

१०. गळ्याच्या आतील आकार नियंत्रित करण्यासाठी : सिंहमुद्रा, जिव्हाबंध, जालंधरबंद, शीतली व सीत्कारी प्राणायाम, ॐकार पठण

११. स्वरतंतूंच्या कार्यक्षमतेसाठी (स्वरतंतू विलग होण्याचे प्रमाण नियंत्रित करणे) उज्जायी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम

१२. विश्रांतीसाठी (आवाजास विश्रांती) : मकरासन, शवासन, ध्यान

१३. पोटाच्या स्नायूंच्या कार्यक्षमतेसाठी (तसेच परिपूर्ण प्रदीर्घ उच्छ्वासासाठी) : भस्त्रिका, तडागीमुद्रा, उड्डियानबंध

१४. पचनसंस्थेच्या कार्यक्षमतेसाठी : पवनमुक्तासन, नौली, धौती आणि बस्ति या क्रिया.

१५. आम्ल पित्तासाठी : धौतीक्रिया

१६. तोंडाचा व गळ्याचा ओलसरपणा वाढविण्यासाठी : शीतलीकरण, प्राणायाम, जिव्हाबंध

१७. नाक, सायनसेस व घसा मोकळे होण्यासाठी : कपालभाती, नेतीक्रिया, ॐकार पठण

१८. श्वासोच्छ्वासाची क्षमता वाढविण्यासाठी : कपालभाती आणि अष्टविध प्राणायाम, ॐकार पठण

वरील यादीवरून असे लक्षात येईल की आधुनिक आवाजशास्त्राच्या प्रत्येक लहानसहान घटकासाठी योगशास्त्रात उत्तर आहे. म्हणूनच सर्व कंठसाधकांनी योगाभ्यासासाठी रोज काही वेळ देणे अत्यावश्यक आहे.

विषय संपविण्यापूर्वी दोन महत्त्वाच्या गोष्टींचा निर्देश करणे आवश्यक आहे.

१. ॐकार : ॐकार हा विशुद्ध नाद आहे. ॐकार म्हणताना जीभ स्थिर राहते. अ, उ, ओ, ओं आणि म म्हणताना गळ्याचे विविध आकार होतात. आवाजातील सहनाद वाढतो व आवाजास घुमारा येतो. श्वसनाची क्षमता वाढते व नियंत्रणही उत्तम साधते. विशेषत: ओं (अनुस्वार) आणि म म्हणताना टाळू तसेच जीभेमागील गळ्याचा जो आकार तयार होतो. त्यामुळे वरचे स्वर (अप्पर रजिस्टर) सहजपणे लागण्यास मदत होते.

२. ध्यान : ध्यान हा अंतरंग योगाचा एकप्रकार आहे. ध्यानामुळे मनाची चंचलता कमी होते. योगासनामुळे शरीराला स्थिरता येते तशी ध्यानामुळे मनास स्थिरता येते. चित्ताची एकाग्रता वाढते. मनाचे संतुलन लाभते. मनाच्या एकाग्रतेमुळे एकूणच ताण कमी होतो आणि कार्यक्षमता वाढते.

योग म्हणजे केवळ आसने नव्हेत. योगाची आठ अंगे असून त्यात समाजात पाळावयाचे नियम (यम) आणि वैयक्तिक विकासासाठी बंधने (नियम) यांचाही समावेश होतो. आसनांचा नियमित अभ्यास करून योग ही एक जीवनपद्धती म्हणून स्वीकारल्यास आरोग्य संपन्नता, कार्यकुशलता शरीरमनांचे संतुलन तसेच व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास होतो. त्यामुळे कंठाबरोबर गाणेही सुधारेल. यात नवल ते काय?

आभार : श्री. उदय पेंडसे, श्री. नितीन उनकुले

❖ ❖ ❖

गाननारायण पं. नारायण वामण दिवाण अमृत महोत्सव स्मरणिका २००२
संपादक : श्रीकान्त यशवंत वाघ