SHODHASAMHITA
शोधसंहिता
ISSN 2277-7067
UGC CARE Group 1

कुमाऊँनी लोकवाद्यों का जनमानस पर प्रभाव

डॉ0 सबीहा नाज़
विभागाध्यक्ष संगीत, सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय, परिसर अल्मोड़ा।

अशोक चन्द्र टम्टा
शोधार्थी संगीत, सोबन सिंह जीना परिसर अल्मोड़ा।

सारांश– कुमाऊँनी लोक वाद्य कुमाऊँ क्षेत्र के प्राचीन लोक वाद्यों में प्रसिद्ध हैं। इन लोकवाद्यों के माध्यम से समाज को इस क्षेत्र विशेष की लोकवाद्यों की मूलभूत जानकारी से अवगत कराना है। कुमाऊँनी लोक वाद्यों ने यहां के पारंपरिक गीतों के साथ सामनजस्यता स्थापित कर यहां की संस्कृति को सुदूर क्षेत्रों तक पहुंचाने का प्रयास किया है। कुमाऊँ में प्रयुक्त होने वाले प्रमुख लोक वाद्य हुड़का, डौर, ढोल, दमाउ, नगाड़ा, मसकबीन, बाँसुरी, तुरही, रणसिंघी, झांझ, मंजीरा, घण्टी, एकतारा, सारंगी इत्यादि का यहां के लोक जीवन में गहरा प्रभाव देखने को मिलता है। समाज में इन लोक वाद्यों के माध्यम से यहाँ की परम्परागत लोक संस्कृति, को विश्व स्तर में नई पहचान मिलती रही है। यहां के परम्परागत लोक वाद्यों में मनुष्य के शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों को दूर करने की शक्ति निहित है। कुमाऊँनी लोक वाद्यों के वादन से मनुष्य के मन एवं मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव देखने को मिलते हैं।

मुख्य शब्द– लोकवाद्य, कुमाऊँनी।

उद्देश्य–कुमाऊँनी लोक वाद्यों के जनमानस पर पड़ने वाले प्रभाव को जानना।

लक्ष्य– कुमाऊँनी लोक वाद्यों के प्रभाव को समाज में परिलक्षित करना।

प्रस्तावना–उत्तराखण्ड राज्य दो मण्डलो में विभक्त है गढ़वाल मण्डल एवं कुमाऊँ मण्डल। उत्तराखण्ड को देवभूमि के नाम से जाना जाता है। उत्तराखण्ड राज्य का कुमाऊँ क्षेत्र पर्वतीय आंचल हिमालय का हरा–भरा रमणीय दर्शनीय स्थल है। जहाँ अनेक धार्मिक एवं ऐतिहासिक पर्यटन स्थल हैं। कुमाऊँ शब्द की उत्पत्ति के संबंध में विद्वानों के अलग–अलग मत प्रचलित रहे हैं। भाषा की दृष्टि से ऐसा प्रतीत होता है कि यह शब्द मूलतः संस्कृत के कूर्म शब्द से विकसित हुआ है। ऐसा माना जाता है कि कुमाऊँ में चम्पावत के समीप कांतेश्वर पर्वत है जिसके संबंध में मान्यता है कि भगवान विष्णु अपने द्वितीय अवतार (कूर्मावतार के रूप में इस पर्वत पर तीन वर्ष तक रहे। तब से यह पर्वत कांतेश्वर के स्थान पर कूर्म अंचल अर्थात् (कूर्मांचल) नाम से जाना जाने लगा। इस प्रकार इस क्षेत्र का नाम कूर्मांचल पड़ा, मूल रूप से यहां बोली जाने वाले भाषा को कुमाऊँनी कहा जाता है। यहां के लोक जीवन में कुमाऊँनी भाषा का प्रयोग प्रायः देखने को मिलता है।

''लोक शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत के **'लोक दर्शने'** धातु में घन् प्रत्यय लगाने से हुई है।''[1] धातु का अर्थ है 'देखना'। लट् लकार के अन्य पुरुष एकवचन में इसका रूप होता है 'लोकते'। जिसका अर्थ देखने वाले से

SHODHASAMHITA
शोधसंहिता
ISSN 2277-7067
UGC CARE Group 1

है। वह समस्त समुदाय जो क्रिया को करता है **लोक** के अंतर्गत समाविष्ट है। लोक शब्द से तात्पर्य सम्पूर्ण जन समुदाय से होता है। इसमें सामान्य एवं विशिष्ट का कोई भेद नहीं होता है। यहाँ सभी व्यक्ति एक समान हैं, व्यक्ति और समष्टि का जीवन समान स्तर पर आंदोलित होता है। वेदों से लेकर आधुनिक 'फोक' तक बाह्य अर्थ भिन्न होते हुए भी उनके आंतरिक भाव में समानता देखने को मिलती है। **ऋग्वेद** तथा 'अथर्ववेद' में **लोक** का अर्थ **दिव्य** तथा **पार्थिव** किया गया है। इस प्रकार लोक में ही जीवन का सार छुपा हुआ है जिसके लिए मनुष्य क्षेत्रीय लोक गतिविधयों में अपने आप को बांध देता है इन गतिविधियों को जानने के लिए विविध प्रकार के लोक गीतों की आवश्यकता होती है जो कि लोक वाद्यों के बिना अधूरे से लगते हैं।

गीतों की लय और उनकी प्रासंगिकता को बढ़ाने के लिए लोक वाद्य ही प्रमुख आधार स्तम्भ हैं। वाद्य का तात्पर्य उस उपकरण से माना गया है जिसमें घर्षण, फूकने आदि की प्रक्रिया द्वारा नाद उत्पन्न हो। **वदतिति वाद्यं** अर्थात् जो बोलता है वही वाद्य है।[2] इस प्रकार लोक वाद्यों को जानने के लिए हमें सर्वप्रथम भारतीय संगीत की ओर दृष्टिगत होना होगा। ऐतिहासिक दृष्टि से देखें तो भारतीय संगीत का जन्म वेदों से परिलक्षित होता है। प्राचीन आर्यों के अनुसार वेद साहित्य की इकाई है, जिसके अन्तर्गत मंत्र भेद के कारण ऋग्वेद, यजुर्ववेद, सामवेद, अथर्ववेद का पृथक संहिता के रूप में निर्माण हुआ है। ऋग्वेद में गीत, वाद्य तथा नृत्य तीनों ही कलाओं का प्रचलन देखने को मिलता है, और ऋग्वेद को अन्य वेदो का मूल माना जाता है। **ऋग्वेद** में विभिन्न वाद्यों का उल्लेख मिलता है, इन वाद्यों का प्रयोग कई यज्ञों एवं गाथागान में किया जाता है जो निम्नवत हैं–

तत् वाद्य	सुषिर वाद्य	घन वाद्य	अवनद्य वाद्य
वीणा, कर्करी,	वेणु,वंशी, गोमुख,	अघाटी, झाँझ, मंजीरा, गोधा	मृदंग,डमरू,दुन्दुभि, भूमि दुन्दुभि

यजुर्वेद में सर्वप्रथम वीणा का उल्लेख एवं प्रयोग है। यजुर्वेद में वाद्य यंत्रों के लिए काष्ठ, चमड़े एवं हिरण सींग का प्रयोग सामने आता है। यजुर्वेद में उल्लेखित अन्य वाद्यों का नामकरण इस प्रकार किया गया है[3]–

तत् वाद्य	सुषिर वाद्य	घन वाद्य	अवनद्य वाद्य
आडम्बर, वीणा, पिच्छोला वीणा, शततंत्री वीणा, काण्ड वीणा, गोधा वीणा, स्तम्बल वीणा, अत्रावुवीणा, तालुक वीणा	तूणव, शंख,पाणीहन	मंजीरा, खड़ताल	आडम्बर, भेरी, दुन्दुभि, भूमि दुन्दुभि,वंश, अघाटी,

सामवेद का संबंध संगीत से माना गया है। वैदिक संहिताओं में साम का महत्व नितान्त गौरवमय माना जाता है। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने स्वयं सामवेद का अपना ही स्वरूप बतलाया है –

''वेदानां सामवेदोऽस्मि''[4]

अर्थात् सामवेद को सैद्धान्तिक संगीत का मूल कहा जाता है। सामवेद के गर्भ से ही संगीत का उदय हुआ है। सामवेद में वाद्य यन्त्रों का प्रयोग निम्नवत किया गया है–

तत् वाद्य	सुषिर वाद्य	घन वाद्य	अवनद्य वाद्य
वीणा,	नाड़ी, तूणव,	मंजीरा	ढक्का, दुन्दुभि

अथर्ववेद को भी संगीत के क्षेत्र में विशिष्ट स्थान प्राप्त हुआ है जिसमें वाद्यों के अन्तर्गत आघाट, कर्करी तथा दुन्दुभि का उल्लेख इस वेद में प्राप्त होता है। अथर्ववेद में कहा गया है कि दुन्दुभि द्वारा शत्रुओं को परास्त किया जा सकता है। दुन्दुभि की गर्जना वीरों के हृदय में पौरूष तथा शत्रुओं के हृदय में आतंक का संचार करती है।

भरतमुनि ने ऋग्वेद से पाठ्य अंग, सामवेद से संगीत, यजुर्ववेद से अभिनय, अथर्ववेद से रस को ग्रहण करके नाट्यशास्त्र का निर्माण किया जिसे पंचम वेद के नाम से जाना जाता है। भरत ने चारों प्रकार के वाद्यों को आतोद्य की संज्ञा दी है जिसमें तत्, सुषिर, अवनद्य और घन वाद्यों का वर्णन किया गया है–

'आतोद्यविधिमिदानीं व्याख्यास्यामः'। तद् यथा–
''ततं चैववनद्धं च घनं सुषिरमेव च।
चतुर्विधंतु विज्ञेयमातोद्यं लक्षणान्वितम्।।''[5]

भरत ने वाद्यों के लक्षणों के इस प्रकार वर्णित किया है–

''ततं तन्त्रीकृत ज्ञेयमवनद्धं तु पौष्करम्।
घनं तालस्तु विज्ञेयः सुषिरो वंश उच्यते।।''[6]

अर्थात् तार से निर्मित वाद्य को तंत्रीय वाद्य चमड़े से निमिर्त वाद्यों को पुष्कर वाद्य, फूक और हवा से बजने वाले वाले वाद्यों को सुषिर वाद्य, ताल से आघात देकर बजाने वाले वाद्यों को घन वाद्य कहा गया गया है।

नारद कृत संगीत मकरन्द में वर्णित है–

''अनाहतः आहतश्चेति द्वितिधो नादस्तत्र।
सोऽप्याहतः पंचविधो नादस्तु परिकीर्तितः।
नखवायुजचर्माणि (चर्मण्य) लौहशारीरजास्तथा।।''[7]

अर्थात् नाद के दो प्रकार हैं– अनाहत और आहत। नाद पाँच ध्वनि रूपों में प्रस्फुटित होता है जिन्हें हम संगीतात्मक ध्वनियाँ कहते हैं। ये ध्वनियाँ नखज, वायुज, चर्मज, लोहज तथा शरीरज होती हैं। वीणा आदि

वाद्य नखज वाद्यों की श्रेणी में आते हैं। वंशी आदि वाद्य वायुज की श्रेणी में, मृदंग को चर्मज वाद्य की श्रेणी में रखा गया है और मंजीरा लोहज की श्रेणी में आता है तथा कंठ ध्वनि शरीरज की श्रेणी में आती है।

लोकजीवन में आनन्द एवं उत्साह वृद्धि में वाद्यों का सदैव ही सकारात्मक प्रभाव रहा है। नृत्य और गीत दोनों लय एवं ताल का आधार वाद्य यन्त्र होते हैं। लोकजीवन में इन कलाओं को सुरक्षित रखने में वाद्यों की सम्पूर्ण सहभागिता रही है। विभिन्न लोकवाद्यों ने हमारे जीवन के साधन एवं भक्ति पक्ष को सदैव बल दिया है। इन वाद्यों का प्रभाव मुनष्य के मन एवं मस्तिष्क पर स्वच्छन्द पड़ता है। **मन** शरीर का वह भाग है जो किसी ज्ञातव्य को ग्रहण करने, सोचने और समझने का कार्य करता है, यह मस्तिष्क का एक प्रकार्य है। संगीत एक ऐसी कला है जिसका माध्यम ध्वनि अथवा नाद है। नाद शब्द पर जब हम गहन दृष्टि डालते हैं तो पाते हैं कि प्रकृति में विभिन्न प्रकार की ध्वनियाँ समाहित हैं जैसे– पक्षियों का कलरव, पशुओं के रंभाने की आवाजें, कल–कल निनादित नदियों की जलधाराएँ, गिरती वर्षा की बूंदों की रिमझिम ध्वनियां इत्यादि। अतः यह कह सकते हैं कि इन समस्त ध्वनियों में एक निश्चित गति विद्यमान है, गति का संबंध लय एवं ताल से ही होता है। लोक समाज में निहित लोक गीतों में भी एक निश्चित लय एवं ताल निहित होती है। जिसका आधार कुमाऊँनी लोक वाद्य हैं। जिस प्रकार से भारतीय संगीत में वाद्यों के चार प्रकार बताए गए हैं उसी प्रकार से कुमाऊँनी लोक वाद्यों को भी चार भागों में वर्गीकृत किया गया है–

तन्त्रीय वाद्य	सुषिर वाद्य	घन वाद्य	अवनद्य वाद्य
सारंगी, एकतारा	बाँसुरी,जौंया मुरूली मसकबीन,रणसिंघी, भौंकर, शंख	विणई, झांझ, मजीरे, चिमटा, थाली	हुड़का, डौर, ढोल, दमाउँ, नगाड़ा इत्यादि

कुमाउँनी लोक–वाद्यों का अगर शास्त्रीय संगीत की दृष्टि से विवेचन किया जाए तो घन, अवनद्ध, सुषिर तथा तन्त्रीय सभी वर्ग के वाद्य यहाँ समाहित हैं। अवनद्ध वाद्यों का विस्तृत वर्णन कत्यूरी राजा ''दुलाघामध्ये शाह के गुरु खेगदास द्वारा रचित संगीत ग्रंथ 'ढोल सागर' में प्राप्त है।''[8] सभी गीत क्रिया वाद्य और वस्तु–वाद्य जिस तरह अन्य लोकगीतों की संगति के लिए प्रयुक्त होते हैं उसी प्रकार कुमाऊँ में भी उनकी प्रचुरता दिखाई देती है। कुमाऊँ का लोक गायक यदाकदा स्वर वाद्यों को भी अपनाता है।

कुमाऊँ में विविध लोक वाद्य प्रचलित हैं जो कि यहां के लोक संगीत को स्फूर्तता एवं लयबद्धता प्रदान करते हैं। इन सहज लोक गीतों को कुमाऊँ क्षेत्र में बजाये जाने वाले लोक वाद्य गति प्रदान कर इसके सौंन्दर्य में वृद्धि करते हैं। कुमाऊँ क्षेत्र में प्रचलित लोक वाद्यों का वर्णन निम्नवत हैं।

अवनद्य वाद्य– अवनद्य वाद्य से तात्पर्य है चमड़े से निर्मित वाद्य कुमाऊँनी लोक गीतों के साथ हुड़का, डौर, दमाउँ, ढोल, नगाड़ा इत्यादि वाद्यों का प्रयोग किया जाता है जिन्हें अवनद्य वाद्यों की श्रेणी में रखा गया है।

SHODHASAMHITA
शोधसंहिता
ISSN 2277-7067
UGC CARE Group 1

- **हुड़का**—कुमाऊँ का सबसे प्रसिद्ध एवं प्रचलित लोक वाद्य **हुड़का** एक डमरूनुमा वाद्य है। जिसका प्रयोग झोड़ा, चाँचरी, छपेली, जागर, हुड़कीबौल और गाथा गायन के साथ किया जाता है। इसमें बकरे की खाल की पतली झिल्ली जैसी पूढ़ी मढ़ी जाती है।
- **डौर**—यह वाद्य कुमाऊँ के प्रचलित लोक वाद्यों में से एक है यह वाद्य यन्त्र हुड़के से आकार में बड़ा होता है जिसको बकरी की खाल की पूड़ी लगाकर तैयार किया जाता है। इस वाद्य यत्र को एक ओर लकड़ी की छड़ी से और दूसरी ओर हाथ से थाप देकर बजाया जाता है।
- **ढोल** —कुमाऊँनी लोक वाद्य ढोल एक प्रकार का लकड़ी का खोल होता है इस वाद्य यन्त्र को दोनों ओर से भैंस के खाल की पूड़ी से निर्मित किया जाता है। बाई पुड़ी बकरी तथा दाया पुड़ी भैंस की खाल से मढ़ी जाती है।
- **दमाउ**— कुमाऊँनी लोक वाद्य यंत्र ढोल ताँबे के पात्र पर बैल या भैंस की खाल की पूड़ी लगाकर तैयार किया जाता है।

जाता है।

- **नगाड़ा**—यह कुमाऊँ का पारम्परिक लोक वाद्य है जिसे ताँबे के खोल के ऊपर बैल की खाल की पूड़ी मढ़ कर बनाया जाता है। इस वाद्य का प्रयोग प्राचीन समय में देव स्तुति के लिए किया जाता था वर्तमान समय में यह वाद्य शादी व्याह तक ही सिमित रह गया है।

सुषिर वाद्य— सुषिर वाद्य वो वाद्य हैं जिन वाद्यों को मुह से बजाया जाता है जिन वाद्यों को बजाने में हवा की आवश्यकता होती है। कुमाऊँनी लोक गीतों के बाँसुरी, मसकबीन, भौंकर, रणसिंघी, तुरही, शंख इत्यादि सुषिर वाद्यों का प्रयोग किया जाता है।

- **बाँसुरी** —यह एक प्राचीन प्रचलित सुषिर वाद्य है जिसे बाँस के की लकड़ी में 6 छिद्र कर निर्मित किया जाता है। इसका प्रयोग नाट्यशास्त्र और माहाभारत काल के भगवान श्री कृष्ण की मधुर बॉसुरी वादन में भी प्राप्त होता है।
- **रणसिंघी** – कुमाऊँनी लोक वाद्य रणसिंघी ताँबे का बना एक स्वर वाद्य है, जिसका प्रयोग प्राचीन समय में रणभूमि में सैनिकों का उत्साह वर्धन और सूचना प्रदान करने में किया जाता था, कुमाऊँ में इसका प्रयोग विवाह समारोह में किया जाता है।
- **नागफड़ी**— यह वाद्य कुमाऊँ के मांगलिक कार्यों और मेलों आदि शुभ अवसरों पर बजाई जाने वाली नागफणी तांबे और पीतल की तुरहीनुमा लोकवाद्य है।
- **तुरही**—कुमाउँनी लोक वाद्यों में तुरही का विशेष महत्व है। तुरही का आगे का हिस्सा खुला और चौड़ा होता है, जबकि नागफड़ी का आगे का हिस्सा या (मुंह) नाग एवं सांप के मुंह के आकार का बना

ISSN 2277-7067
UGC CARE Group 1

होता है। जिस कारण इसे नागफड़ी कहते हैं। अत्यधिक प्रचलित न होने के कारण भी यह मांगलिक कार्यों पर प्रयोग होती रही है। यह वाद्य सुषिर वाद्यों की श्रेणी में आता है।

- **भौंकर–** यह वाद्य यन्त्र कुमाऊँ का प्राचीन लोक वाद्य है यह एक प्रकार का सुषिर वाद्य है। यह वाद्य तांबे का बना हुआ तुरही की तरह का लोक वाद्य है इसकी लम्बाई चार से पांच फीट तक होती है। ज्यों–ज्यों इसकी लम्बाई बढ़ते जाती है आगे की ओर यह अधिक चौड़ा हो जाता है। भौंकर बजाते समय लोक वादक पहले इसका मुंह जमीन की ओर झुककार फूक मारते हैं।

घन वाद्य– घन वाद्य से तात्पर्य है जो वाद्य आघात से बजाए जाते हैं, इस श्रेणी में कुछ ऐसे वाद्य भी हैं जिन्हें छड़ी के आघात से बजाया जाता है, उन्हें घन वाद्य कहा जाता है। कुमाऊँनी लोक गीतों में घंटी, झांझ, मजीरे और चिमटा इत्यादि घन वाद्यों का प्रयोग किया जाता है।

- **चिमटा** – जिस प्रकार से रसोई घर में अक्सर चिमटा का प्रयोग रोटी सेकने के लिए किया जाता है। ठीक उसी प्रकार से चिमटा लोक संगीत का एक प्रकार का वाद्य यन्त्र भी है। लेकिन रसोई और लोक वाद्य यन्त्र के चिमटा में अत्यधिक अन्तर देखने को मिलता है इन दोनों की बनावट और दोनों के कार्य में भिन्नता के साथ–साथ इनका कार्य भी अलग–अलग है। यह चिमटा 2 से 3 फिट तक लम्बा होता है। ये लोहे का बना होता है, इसके दोनों छोर में करताल की तरह छोटे–छोटे गोल पीतल के छल्ले लगे रहते हैं। जिसको हिलाने से छन–छन की संगीत उपयोगी मधुर आवाज सुनाई देती है। इस वाद्य यन्त्र का प्रयोग कुमाऊँ में खड़ी होली, बैठकी होली, भजन, कीर्तन आदि में किया जाता हैं।
- **मंझीरा–** यह वाद्य भजन गायन, लोकगीत, फाग गीत आदि में प्रयोग होने वाला एक महत्त्वपूर्ण वाद्य है। इसमें दो छोटी गहरी गोल मिश्रित धातु की कटोरियाँ होती हैं, जिनका मध्य भाग गहराई लिए होता है। इस गहरे भाग में छेद में डोरी डाल कर रखते हैं। मंझीरा दोनों हाथ से बजाया जाता है। परस्पर आघात करने से मधुर ध्वनि निकलती है। मुख्य रूप से भक्ति एवं धर्मिक संगीत में ताल व लय देने के लिए झांझ, ढोलक और हारमोनियम के साथ इसको बजाया जाता है।

तंत्री वाद्य– तंत्री वाद्य से तात्पर्य है तार युक्त से अर्थात् जिन वाद्यों का निर्माण तार से हो वह वाद्य तंत्रीय वाद्य कहलाते हैं। कुमाऊँनी लोक गीतों में एकतारा और सारंगी तंत्रीय वाद्यों का प्रयोग किया जाता है।

- **सारंगी–** सारंगी एक गायकी प्रधान भारतीय शास्त्रीय संगीत का वाद्य यंत्र है। प्राचीन काल में सारंगी घुमक्कड़ जातियों का वाद्य था। कुमाऊँनी लोक गीतों में भी प्राचीन समय से होली गायन में इस वाद्य यन्त्र का प्रयोग किया जाता रहा है। वर्तमान समय में यह वाद्य लुप्त प्राय होता जा रहा है।

- **एकतारा–** एकतारा एक तंत्री वाद्य है, जिसमें एक तार होता है। प्राचीन समय में एकतारे का प्रयोग कुमाऊँनी लोक गीतों में होता था, लेकिन वर्तमान समय में यह वाद्य यहां के लोकगीतों में कहीं नहीं सुनाई देता यह वाद्य लुप्तप्राय है।

उपयुक्त लोक वाद्यों का कुमाऊँ के जनमानस पर प्रभाव देखने को मिलता है जो निम्नवत हैं–

- कुमाऊँनी लोक वाद्यों में हुड़के का विशिष्ट स्थान रहा है यह लोक वाद्य विशेष रूप से जागर गायन में प्रयुक्त होता है जिसके बोल से ही देवताओं का आह्वान होता है इस वाद्य यन्त्र के बोलों से मनुष्य के मन एवं मस्तिष्क में सीधा प्रभाव पड़ता है हुड़का वाद्य का वादन से मनुष्य को ईश्वरीय शक्ति एवं आध्यात्म से साक्षात रूप जोड़ता है।
- डौर भी कुमाउनी जागरों में प्रयुक्त होने वाला एक विशेष प्रकार का वाद्य है यह छड़ी और हाथ से बजाया जाता है इसके बोलों से मनुष्य के मानस पटल सीधा प्रभाव पर पड़ता है।
- ढोल कुमाउँनी लोक गीतों में मुख्य रूप से दमाउँ की संगत के साथ बजाया जाता है। एक दूसरे के बिना यह अधूरे हैं। इन दोनों वाद्यों के सामूहिक वादन से जो ध्वनि उत्पन्न होती है वह ध्वनि मानव जीवन में गहरा प्रभाव डालती है। जिसका प्रभाव मानसिक रोगों को दूर करने में देखा जा सकता है।
- दमाउँ का कुमाऊँनी लोक वाद्यों में विशेष योगदान रहा है। यह वाद्य कढ़ाई के आकार का वाद्य यन्त्र है जिसे ताँबे को गलाकर बनाया जाता है, जिसमें भैंस की खाल की पूड़ी लगाई जाती है। यह वाद्य यन्त्र ढोल की संगत के साथ बजाया जाता है। इस वाद्य की **क्यान–क्यान** की आवाज ढोल की धिं की आवाज के साथ **धिं क्यान धिं क्यान** सुनाई देती है जिसका प्रभाव हमारे मस्तिष्क पर पड़ता है। जिसकी ध्वनि सुनने से मांसिक शांति मिलती है।
- नगाड़ा एक विशेष प्रकार का कुमाऊँनी वाद्य यन्त्र है जिसको मंदिरों में अक्सर ईश्वर की आराधना के लिए बजाया जाता है। पर्वतीय क्षेत्रों में ऐसी मान्यता है कि नगाड़ा बजाने से सभी देवी–देवताओं का आह्वान एक साथ किया जाता है जिससे सांसारिक दुखों का कल्याण होता है। इस प्रकार इस वाद्य यन्त्र के वादन से मांसिक तनाव को दूर किया जा सकता है। डॉ0 जेक्सन पॉल के अनुसार ''अवनद्य वाद्यों के सम्बन्ध में यह कहा है यदि पित्त का रोगी हो तो ताल की गति धीमी होनी चाहिए इससे रोगी की नाड़ी की गति साम्यावथा में आ जाएगी और हृदय की गति ठीक होगी।''[9] इस प्रकार यह प्रमाणित होता है कि कुमाऊँनी अवनद्य वाद्यों के प्रभाव से भी पित्त सम्बंधी रोगों का उपचार किया जा सकता है।
- बाँसुरी कुमाऊँनी लोक वाद्यों में विशेष स्थान रखती है। इसके वादन से विभिन्न प्रकार के तनाव, मानसिक रोगों का निवारण सम्भव है। क्योंकि बांसुरी वादन के आलापकारी में ही मनुष्य उनकी मधुर धुनों में खो जाता है। इसका सीधा प्रभाव मनुष्य के मन पर पड़ता है। इस प्रकार के धुन निद्रा आने

में भी सहायक सिद्ध हो सकती है। बाँसुरी के जोड़ झाले के वादन से रक्त की गति पर भी प्रभाव पड़ता है।

- मसकबीन का कुमाउँनी लोक वाद्यों में प्राचीन समय से ही विशेष स्थान रहा है। इस वाद्य यन्त्र के वादन से श्वांस संबंधी बिमारीयां नहीं होती हैं, दमा, अस्थमा के रोगियों को यदि इस वाद्य यन्त्र का नियमित वादन करने से उनके श्वांस प्रणाली पर विश्वसनीय सुधार देखने को मिल सकता है।
- शंख को कुमाउँनी लोक वाद्यों में प्राचीन समय से ही विशेष रूप से अपनाया गया है। शंख को बजाने से मिलने वाले कई प्रकार के शारीरिक लाभ हैं। यह हमारे सुरक्षा तंत्र को बहुत अधिक मजबूती प्रदान करता है, जिससे मौसमी चक्र से उत्पन्न होने वाले कई प्रकार के बीमारियों से हमारा शरीर सुरक्षित रहता है। शंख बजाने से किसी भी तरह के बाहरी परजीवी के आक्रमण से भी हमारा शरीर दुरुस्त रहता है, क्योंकि जब हम शंखनाद करते हैं, या शंख बजाते हैं तब हमारे फेफड़े को मजबूती प्राप्त होती है, तथा हमारे शरीर के सभी अंगो का पर्याप्त मात्रा में व्यायाम भी होता है, जिससे हम तंदुरुस्त होते हैं। इसकी पवित्र ध्वनि जहां तक पहुंचती है,वहां तक के वातावरण को यह शुद्ध कर देती है।
- घंटी कुमाऊँ का परम्परगात लोक वाद्यों में से एक है। घंटी की ध्वनि को उसी नाद का प्रतीक माना जाता है। यही नाद ओंकार के उच्चारण से भी जाग्रत होता है। जिन स्थानों पर घंटी बजने की आवाज नियमित आती है, वहां का वातावरण हमेशा शुद्ध और पवित्र बना रहता है। इससे नकारात्मक शक्तियां हटती हैं। नकारात्मकता हटने से समृद्धि के द्वार खुलते हैं। प्रातः और संध्या को ही घंटी बजाने का नियम है, वह भी लयपूर्ण। घंटी या घंटे को काल का प्रतीक भी माना गया है। ऐसा माना जाता है कि जब प्रलय काल आएगा, तब भी इसी प्रकार का नाद यानी आवाज प्रकट होगी।
- चिमटा एक विशेष प्रकार का घन वाद्य है। कुमाउँनी लोक गीतों में भजन, कीर्तन और पूजा पाठ इत्यादि गायकी में इसका प्रयोग किया जाता है। इसकी छम–छम की आवाज से शरीर में ऊर्जा मिलती है और मानसिक विकार दूर होने की सम्भावना रहती है।
- सारंगी का प्रयोग कुमाऊँ में यहां के परम्परागत बैठकी होली में प्राचीन रहा है। सारंगी के तारों को छेड़ने से मधुर मिठास युक्त मीड़ से अनिन्द्रा एवं तनाव दूर हो सकता है और वातावरण सुखद होता है। सारंगी ऐसा वाद्य है जिसमें तरब के तार होते हैं वो तारों पर बजाए गये स्वर से स्वतः बजते हैं। इस वाद्य यन्त्र से उत्पन्न होने वाली ध्वनि मनुष्य के मन एवं मस्तिष्क पर अच्छा प्रभाव डालते हैं।

निष्कर्ष– अतः निष्कर्ष स्वरूप हम यह कह सकते हैं भारतीय संगीत की विशिष्ट परम्परा के अन्तर्गत वाद्यों की उपयोगिता वैदिक कालीन रही है। जिसके अन्तर्गत तंत्रीय वाद्य, सुषिर वाद्य, घन वाद्य, तथा अवनद्य वाद्य सम्मिलित हैं। इन वाद्य यन्त्रों से निकलने वाली ध्वनियों का प्रयोग वर्तमान समय में विभिन्न शोध संस्थानों में किया जा रहा है, विभिन्न प्रयोगों से अवगत होने पर यह प्रतीत होता है कि भारतीय संगीत में प्रयोग होने

वाले वाद्य यन्त्र मनुष्य की मानसिक तनाव को दूर करने में सहायक सिद्ध हुए हैं। इसी प्रकार के लोक वाद्य यन्त्र कुमाऊँनी लोक गीतों में भी प्रायः प्रयोग किये जाते रहे हैं इन वाद्य यन्त्रों से उत्पन होने वाली मधुर ध्वनियों से मनुष्य को मांसिक शांति तो मिलती ही है साथ ही साथ ये वाद्य यन्त्र मनुष्य के मन पर भी सकारात्मक प्रभाव जाग्रत करते हैं। कुमाउनी लोक वाद्यों के वादन से शारीरिक और मांसिक तनाव को दूर किया जा सकता है। इन लोक वाद्यों में रोगनिवारण करने की शक्ति निहित है।

सदंर्भ सूची–

1. संगीत मकरन्दे, क्र0 संगीत चूणामणि, बड़ौदा संस्करण, पृ.सं.69
2. युजुर्वेदी डॉ0 सरिता पाठक, (2011) उत्तराखण्ड संगीत एवं संस्कृति, आुयस पब्लिशिंग हाउस सहादरा,पृ.सं.284
3. तिवारी डॉ0 किरन (2008) संगीत एवं मनोविज्ञान, कनिष्का पब्लिशर्स, पृ.सं.123
4. महर्षि वेदव्यास, भगवद् गीता, अध्याय 10, श्लोक बाईसवाँ.
5. भरतमुनि, नाट्यशास्त्र, अध्याय 28, श्लोक प्रथम.
6. भरतमुनि, नाट्यशास्त्र, अध्याय 28, श्लोक द्वितीय.
7. संगीत मकरन्दे, क्र0 संगीत चूड़ामणि, बड़ौदा संस्करण, पृ.सं. 69
8. तिवारी डॉ0 ज्योती,(2002),कुमाउँनी लोकगीत तथा संगीत शास्त्रीय परिवेश,कनिष्का पब्लिर्शस, डिस्ट्रीब्यूटर्स,पृ.सं.31

9- सिंह निष्ठा, (2012) विभिन्न सांगीतिक वाद्यों की ध्वनि चिकित्सा हेतु उपयोगिता, International Seminar Current In Music Theraphy Practices: methodology, Techniqes and Implementation. Research Genral Organized By Dept. of Vocal Music Faculty of Performing Arts Banarash Hindu University & I.C.C.R. Page n.718