

සවිභව සිතවික

සංගීතය

හදවතට දිව මසුවක්

සිහින් සංගීත රාවයක අරුමය

සංගීතයේ විවිධ ශෛලීන් ඇත. මිනිසාගේ සුවසෙක නැංවීමට මහඟු මෙහෙවරක් කළ හැක්කේ වේග රිද්ම සංගීතයට නම් නොවෙයි. ශ්‍රාස්ත්‍රීය සංගීතයටයි. වේගය අඩු සංගීතයට බොහෝ යහපත් ප්‍රතිඵල ඇති වීමට පුළුවන. මේ අනුව සංගීතය ශෛලීය අනුව හොඳ නරක තීරණය වෙයි. සංගීතය ශ්‍රවණය කිරීමෙන්, ගායනා කිරීමෙන්, වාදනය කිරීමෙන්, නිර්මාණය කිරීමෙන් හා සාකච්ඡා කිරීමෙන් අපට බොහෝ ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකියි.

විනාඩි 10 - 55 ක් වැනි කාලයක් තුළ සංගීතයට සවන් දීමෙන් කය, මනස නිවා සනසාගත හැකියි. මේ නිසා සංගීතය වෛකල්පික ප්‍රතිකාරයක් ලෙස හඳුන්වයි. හෘද රෝගවලට පමණක් නොව පාදාන්තයේ සිට කේශාන්තය දක්වා ඇතිවන සියලු රෝග වලටත් සැත්කම්කින් පසුවත් සංගීතය විකිත්සාවක් ලෙස යොදාගත හැකියි. මාෂධ වලට අමතරව රෝග සුවපත් කිරීමට විවිධ විකිත්සක ක්‍රම ඇත. භාවනාව, ඡායාරූප කලාව, නර්කනය ආදී නොයෙකුත් ක්‍රමෝපායන් ගත සිත සුවපත් කිරීමට යොදාගත හැකියි.

ආතතිය, දැඩි වෙහෙස, පීඩනය, හදවතේන්, මුලු සිරුරේන් සතුරෙකි. සංගීතය පීඩාකාරී තත්වයක දී සියල්ල සමනය කිරීමට ආධාර වෙයි. (දිගින් දිගටම අවශ්‍ය විකිත්සක ක්‍රමයක්) සංගීතය විකිත්සාවක් වශයෙන් යොදා ගැනීමේ දී එය දිනක් කර ඊට පසු යළි මාසයකට පසු හෝ මතක් වූ දිනයක දී කිරීම මගින් ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙන්නේ නැත. දිනකට විනාඩි 30 ක කාලයක් වත්, අවම වශයෙන් විනාඩි 20 ක කාලයක් වත්, මේ සඳහා යොදා ගත හැකිය.

ප්‍රේමය, හෙවත් ආදරය යන උන්තරිතර හැඟීමෙහි ආහාරය, සංගීතය ශැඟි කියනු ලැබේ. එය එසේ හම්, ආදරය උපදින හදවතට සංගීතය ආහාරයක් වන්නේ කෙසේද? හදවතට සංගීතය ආහාරයකට වඩා දිව මසුවක් ශැඟි කිවහොත් වඩා නිවැරදිය.

සංගීතය, හෘදය රෝගී වූවන්ටත්, හෘදය රෝගී වීම වළක්වා ගැනීම සඳහාත් යොදා ගන්නේ ඒ නිසයි. නිසියාකාරව සංගීතය යොදා ගැනීමෙන් මිනිසාගේ සුව සෙක නැංවීමට, හෘද රෝග වලට පමණක් නොව ඕනෑම රෝගයක දී මාෂධයක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය. රෝගයට මුහුණ දීම සඳහා සුබවාදී සිතුවිලි ඇති කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය, සංගීතයෙන් ඇති කිරීමට පුළුවන. මෙය වර්යාත්මක විද්‍යාවකි. නිරෝගී වීමට පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යන පැවැත්මටත් බලපායි. සෞඛ්‍ය යනු මෙම කරුණු හතරේම එකතුවක් වන අතර, රෝගයක දී කායික, මානසික, සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික බිඳවැටීමක් සිදුවෙයි. රෝගයකට මාෂධ ලබාදී කරන දෙයම සංගීතයෙන් ද කළ හැකියි. දුරාතීතයේ සිටම පෙර දිග, අපරදිග කියා වෙනසක් නැතිව සංගීතය විකිත්සාවක් ලෙස භාවිතා කර තිබේ.

හෘද රෝගීන්ට අපේම සංගීතමය ප්‍රතිකාරයක්

ලංකාවේ වැඩිම පිරිසක් මරණයට පත් වන්නේ හෘද රෝග වලිනි. වසරින් වසර මේ තත්වය වැඩි වෙමින් පවතී.

