

हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में श्वास नियंत्रण, स्वर साधना एवं वॉयस कल्चर का स्वर गुणवत्ता पर प्रभाव

राधिका वशिष्ठ¹ and डॉ. लबली सक्सेना²

शोधार्थी, सह-प्राध्यापक²

संगीत-विभाग

विक्रान्त विश्वविद्यालय, ग्वालियर, म.प्र.

सारांश: हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में स्वर की गुणवत्ता, स्थिरता, मधुरता, स्पष्टता, गूंज तथा भावाभिव्यक्ति को गायन की सफलता का प्रमुख आधार माना जाता है। स्वर गुणवत्ता केवल प्राकृतिक आवाज़ की विशेषता नहीं है, बल्कि नियमित रियाज़, उचित श्वास नियंत्रण, स्वर साधना तथा वैज्ञानिक वॉयस कल्चर के माध्यम से इसे विकसित किया जा सकता है। प्रस्तुत समीक्षा-पत्र का उद्देश्य हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत के संदर्भ में श्वास नियंत्रण, स्वर साधना और वॉयस कल्चर की भूमिका तथा इनके स्वर गुणवत्ता पर पड़ने वाले प्रभाव का समीक्षात्मक विश्लेषण करना है।

मुख्य संकेतक: हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत, श्वास नियंत्रण, स्वर साधना, वॉयस कल्चर, स्वर गुणवत्ता, रियाज़, स्वर-शुद्धता, अनुनाद।

I. परिचय

हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत भारतीय संगीत परंपरा की एक समृद्ध और विकसित प्रणाली है, जिसमें स्वर, श्रुति, राग, ताल, लय, आलाप, बंदिश, तान तथा भावाभिव्यक्ति का विशेष महत्व है। इस संगीत परंपरा में गायन की गुणवत्ता का मूल्यांकन केवल सही सुर लगाने की क्षमता से नहीं किया जाता, बल्कि आवाज़ की स्थिरता, मधुरता, गहराई, अनुनाद, लचीलेपन, उच्चारण और भावात्मक प्रभाव को भी समान रूप से महत्वपूर्ण माना जाता है। किसी गायक की आवाज़ तभी प्रभावशाली बनती है जब वह लंबे समय तक नियंत्रित, संतुलित और सहज रूप में स्वर उत्पन्न कर सके। इस संदर्भ में श्वास नियंत्रण, स्वर साधना और वॉयस कल्चर तीन महत्वपूर्ण आधारभूत घटक हैं।

हिंदुस्तानी संगीत में रियाज़ को स्वर-विकास का मूल साधन माना जाता है। नियमित रियाज़ के माध्यम से गायक अपने कंठ, श्वास, श्रवण क्षमता और स्वर-स्मृति का विकास करता है। लंबे आलाप या तानों के दौरान पर्याप्त और नियंत्रित श्वास की आवश्यकता होती है। यदि श्वास असंतुलित हो तो स्वर में कंपन, अस्थिरता अथवा अनावश्यक तनाव उत्पन्न हो सकता है। इसके विपरीत उचित श्वास नियंत्रण स्वर को अधिक स्थिर और निरंतर बनाए रखने में सहायता करता है।

स्वर साधना का संबंध केवल प्रतिदिन सरगम गाने से नहीं है। इसमें षड्ज की स्थापना, मंड़ एवं तार सप्तक का अभ्यास, आरोह-अवरोह, आकार साधना, अलंकार, मींड, गमक, खटका, मुरकी और तान जैसे विभिन्न अभ्यास सम्मिलित होते हैं। ये अभ्यास गायक की स्वर-शुद्धता, स्वर-सीमा और आवाज़ के लचीलेपन को विकसित करते हैं।

वॉयस कल्चर अपेक्षाकृत व्यापक अवधारणा है। इसमें सही श्वसन, शरीर की मुद्रा, कंठ का संतुलित उपयोग, अनुनाद, उच्चारण, स्वर-उत्पादन, वार्म-अप, वोकल हाइजीन तथा आवाज़ की सुरक्षा शामिल होती है। इसलिए हिंदुस्तानी शास्त्रीय गायन में स्वर गुणवत्ता को समझने के लिए इन तीनों तत्वों को एकीकृत दृष्टिकोण से देखना आवश्यक है।

II. स्वर गुणवत्ता की अवधारणा

स्वर गुणवत्ता से आशय आवाज़ के उन श्रव्य और शारीरिक गुणों से है जो किसी गायक के स्वर को विशिष्ट बनाते हैं। इसमें स्वर की शुद्धता, स्थिरता, तीव्रता, अनुनाद, टिंबर, स्पष्टता, लचीलापन तथा भावाभिव्यक्ति प्रमुख हैं। हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में स्वर गुणवत्ता का संबंध राग की सौंदर्यात्मक अभिव्यक्ति से भी है।



एक अच्छे शास्त्रीय गायक की आवाज़ में स्वर की स्पष्ट पहचान, उचित पिच नियंत्रण और पर्याप्त अनुनाद होना अपेक्षित है। केवल ऊँची आवाज़ या अधिक तीव्रता को अच्छी स्वर गुणवत्ता नहीं माना जा सकता। यदि स्वर अत्यधिक दबाव के साथ उत्पन्न किया जाए तो उसमें कठोरता और तनाव आ सकता है। इसी प्रकार अत्यधिक वायु-प्रवाह स्वर को कमजोर या अस्थिर बना सकता है। इसलिए संतुलित श्वसन और नियंत्रित स्वर-उत्पादन अत्यंत आवश्यक हैं।

III. हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में श्वास नियंत्रण

श्वास गायन की ऊर्जा का प्रमुख स्रोत है। गायन के दौरान फेफड़ों से निकलने वाली वायु स्वर-उत्पादन की प्रक्रिया को प्रभावित करती है। शास्त्रीय गायन में लंबे आलाप, विस्तृत वाक्यांश और तानों के लिए नियंत्रित वायु-प्रवाह आवश्यक होता है। श्वास नियंत्रण का उद्देश्य केवल अधिक वायु लेना नहीं, बल्कि आवश्यकता के अनुसार वायु का उपयोग करना है।

गहरी एवं नियंत्रित श्वास गायक को लंबे समय तक बिना अनावश्यक तनाव के स्वर बनाए रखने में सहायता करती है। इससे स्वर की निरंतरता बढ़ती है और वाक्य-विन्यास अधिक स्वाभाविक बनता है। श्वास की गलत आदतें, जैसे बहुत तेज़ी से सांस लेना, कंधों को अत्यधिक ऊपर उठाना अथवा स्वर उत्पन्न करते समय अत्यधिक दबाव डालना, आवाज़ पर अनावश्यक तनाव पैदा कर सकती हैं।

तालिका 1: श्वास नियंत्रण के प्रमुख घटक एवं स्वर गुणवत्ता पर प्रभाव

श्वास नियंत्रण का घटक	स्वर पर संभावित प्रभाव
गहरी एवं नियंत्रित श्वास	स्वर की स्थिरता में वृद्धि
संतुलित वायु-प्रवाह	स्वर की निरंतरता एवं स्पष्टता
श्वास रोकने के बजाय नियंत्रित छोड़ना	कंठ पर तनाव में कमी
वाक्यांश के अनुसार श्वास लेना	आलाप एवं बंदिश की बेहतर अभिव्यक्ति
नियमित श्वसन अभ्यास	लंबी स्वर-अवधि में सुधार
श्वास एवं स्वर का समन्वय	स्वर नियंत्रण और अनुनाद में वृद्धि

IV. स्वर साधना की भूमिका

स्वर साधना हिंदुस्तानी शास्त्रीय गायन की आधारभूत प्रक्रिया है। नियमित स्वर-अभ्यास से गायक के कान और कंठ के बीच समन्वय मजबूत होता है। सरगम, आकार, पलटे और अलंकारों का अभ्यास स्वर-शुद्धता और स्वर-नियंत्रण को विकसित करता है।

स्वर साधना में पहले स्थिर स्वरों की स्थापना और उसके बाद क्रमशः स्वर-गतियों का अभ्यास किया जाता है। मंड़ सप्तक से तार सप्तक तक क्रमिक अभ्यास आवाज़ की सीमा और लचीलेपन को विकसित करने में सहायक हो सकता है। हालांकि स्वर की सीमा बढ़ाने के लिए अत्यधिक दबाव डालना उचित नहीं है। प्राकृतिक सीमा के भीतर क्रमिक अभ्यास अधिक सुरक्षित और प्रभावी माना जाता है।

V. आकार साधना और स्वर की स्पष्टता

‘आ’ ध्वनि पर आधारित आकार साधना हिंदुस्तानी गायन प्रशिक्षण की महत्वपूर्ण तकनीक है। आकार में गाते समय गायक को स्वर की खुली और स्पष्ट अभिव्यक्ति पर ध्यान देना पड़ता है। नियमित आकार साधना से स्वर की निरंतरता, उच्चारण और अनुनाद को विकसित करने में सहायता मिल सकती है।

आकार साधना में स्वर को बिना अनावश्यक दबाव के लंबे समय तक बनाए रखने का अभ्यास किया जाता है। इससे गायक को श्वास और स्वर-उत्पादन के बीच संबंध समझने में सहायता मिलती है। इसके परिणामस्वरूप आलाप और तानों में आवाज़ का प्रवाह अधिक स्वाभाविक हो सकता है।



VI. रियाज़ और स्वर गुणवत्ता

हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में रियाज़ केवल अभ्यास नहीं बल्कि एक दीर्घकालिक अनुशासन है। नियमित रियाज़ से स्वर-स्मृति, श्रुति-बोध, लयबोध और कंठ नियंत्रण विकसित होते हैं। प्रतिदिन एक निश्चित अवधि तक उचित तकनीक से अभ्यास करने पर गायक अपनी आवाज़ की विशेषताओं को बेहतर ढंग से समझ सकता है।

रियाज़ की गुणवत्ता उसकी अवधि से अधिक महत्वपूर्ण है। अत्यधिक लंबे समय तक गलत तकनीक से अभ्यास करने के बजाय कम अवधि में केंद्रित और सही अभ्यास अधिक लाभकारी हो सकता है। स्वर को जबरन ऊँचा या नीचा करने के बजाय क्रमिक विकास स्वर स्वास्थ्य के लिए बेहतर है।

VII. मींड, गमक और तान का स्वर गुणवत्ता से संबंध

हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत की विशिष्टता उसकी स्वर-गतियों में दिखाई देती है। मींड में एक स्वर से दूसरे स्वर की ओर सहज संक्रमण किया जाता है। गमक में स्वर को विशेष कंपन और शक्ति के साथ प्रस्तुत किया जाता है, जबकि तान में तीव्र स्वर-गतियों की आवश्यकता होती है। इन सभी तकनीकों के लिए स्वर नियंत्रण और श्वास का उचित समन्वय आवश्यक है।

मींड के अभ्यास से आवाज़ में लचीलापन विकसित हो सकता है, जबकि नियंत्रित गमक स्वर की शक्ति और अभिव्यक्ति को बढ़ा सकता है। तान के लिए श्वास, स्वर-स्मृति, लयबोध और उच्चारण का एक साथ नियंत्रण आवश्यक होता है।

VIII. वॉयस कल्चर की अवधारणा

वॉयस कल्चर का उद्देश्य आवाज़ को अधिक प्रभावी, स्वस्थ, नियंत्रित और अभिव्यंजक बनाना है। यह केवल गायन तकनीक तक सीमित नहीं है बल्कि शरीर, श्वसन, कंठ, मुख-गुहा और अनुनाद की समन्वित कार्यप्रणाली से संबंधित है।

वॉयस कल्चर के अंतर्गत सामान्यतः निम्न पहलुओं पर ध्यान दिया जाता है:

1. सही शारीरिक मुद्रा।
2. नियंत्रित श्वसन।
3. स्वरयंत्र पर अनावश्यक दबाव से बचाव।
4. उचित मुख-उद्घाटन।
5. अनुनाद का संतुलित उपयोग।
6. स्पष्ट उच्चारण।
7. नियमित वार्म-अप एवं कूल-डाउन।
8. पर्याप्त विश्राम।
9. स्वर पर अत्यधिक दबाव से बचाव।
10. पर्याप्त जल सेवन और वोकल हाइजीन।

IX. वॉयस कल्चर और अनुनाद

स्वर की गुणवत्ता में अनुनाद का महत्वपूर्ण योगदान होता है। आवाज़ के निर्माण के बाद मुख, नासिका और ग्रसनी क्षेत्र की गुहाएँ ध्वनि के गुणों को प्रभावित करती हैं। प्रशिक्षित गायक इन अनुनाद क्षेत्रों का उपयोग करके आवाज़ को अधिक समृद्ध और स्पष्ट बना सकता है।

हिंदुस्तानी शास्त्रीय गायन में खुला एवं संतुलित स्वर विशेष महत्व रखता है। अत्यधिक नासिक्य या दबा हुआ स्वर राग की अभिव्यक्ति को प्रभावित कर सकता है। इसलिए आवाज़ को प्राकृतिक और सहज रखते हुए अनुनाद विकसित करना आवश्यक है।



X. श्वास नियंत्रण, स्वर साधना और वॉयस कल्चर का पारस्परिक संबंध

इन तीनों घटकों को अलग-अलग समझना संभव है, लेकिन व्यवहार में वे परस्पर जुड़े हुए हैं। श्वास स्वर को ऊर्जा प्रदान करती है, स्वर साधना उस ऊर्जा को संगीतात्मक स्वर में नियंत्रित करना सिखाती है और वॉयस कल्चर पूरे स्वर-उत्पादन तंत्र को स्वस्थ एवं प्रभावी बनाए रखने में सहायता करता है।

तालिका 2: तीनों तकनीकों का तुलनात्मक प्रभाव

घटक	प्रमुख उद्देश्य	स्वर गुणवत्ता पर प्रभाव
श्वास नियंत्रण	वायु-प्रवाह का नियंत्रण	स्थिरता और स्वर-अवधि
स्वर साधना	स्वर-शुद्धता एवं नियंत्रण	पिच एवं लचीलापन
आकार साधना	खुला स्वर उत्पादन	स्पष्टता एवं अनुनाद
मींड अभ्यास	स्वर संक्रमण	लचीलापन एवं मधुरता
गमक अभ्यास	स्वर शक्ति एवं कंपन	अभिव्यंजकता
तान अभ्यास	तीव्र स्वर-गतियाँ	चपलता एवं नियंत्रण
वॉयस कल्चर	समग्र स्वर स्वास्थ्य	गुणवत्ता एवं स्थायित्व

XI. श्वास नियंत्रण का आलाप एवं बंदिश पर प्रभाव

आलाप में गायक को राग के स्वरों को धीरे-धीरे विकसित करना होता है। इसमें लंबे स्वर, सूक्ष्म स्वरांतर और मींड का उपयोग किया जाता है। इसलिए श्वास का स्थिर नियंत्रण आवश्यक है। पर्याप्त श्वास के बिना आलाप के दौरान स्वर-वाक्य अधूरा हो सकता है। बंदिश गायन में भी श्वास का महत्व है क्योंकि बोल, लय और स्वर को एक साथ संभालना पड़ता है। सही स्थान पर श्वास लेने से बंदिश का भाव और अर्थ सुरक्षित रहता है तथा गायन अधिक स्वाभाविक सुनाई देता है।

XII. स्वर साधना और श्रुति-बोध

हिंदुस्तानी संगीत में श्रुति-बोध स्वर गुणवत्ता का अत्यंत महत्वपूर्ण आधार है। स्वर साधना के दौरान तानपुरे के साथ नियमित अभ्यास करने से गायक को आधार स्वर तथा अन्य स्वरों के बीच सूक्ष्म अंतर सुनने और पहचानने में सहायता मिलती है। श्रवण प्रशिक्षण और स्वर उत्पादन का समन्वय जितना बेहतर होता है, उतनी ही अधिक संभावना होती है कि गायक स्वर को सही पिच पर स्थापित कर सके। इस प्रकार स्वर साधना केवल कंठ का अभ्यास नहीं बल्कि कान और मस्तिष्क का भी प्रशिक्षण है।

XIII. वोकल हाइजीन एवं स्वर संरक्षण

स्वर की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए स्वर संरक्षण आवश्यक है। अत्यधिक चिल्लाना, लंबे समय तक बिना विश्राम के गायन, अपर्याप्त जल सेवन, नींद की कमी तथा गलत स्वर तकनीक आवाज़ पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। इसलिए गायक को अपनी आवाज़ की सीमाओं और संकेतों को समझना चाहिए। नियमित वार्म-अप, पर्याप्त विश्राम और अभ्यास के दौरान सहज स्वर-उत्पादन वोकल स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हो सकते हैं। यदि लंबे समय तक स्वर बैठना, दर्द या अन्य असामान्य लक्षण बने रहें तो योग्य चिकित्सा या वॉयस विशेषज्ञ की सलाह लेना उचित है।

XIV. उपलब्ध साहित्य की समीक्षा से प्रमुख निष्कर्ष

पूर्ववर्ती शोध और वोकल प्रशिक्षण संबंधी साहित्य का समग्र अवलोकन यह संकेत देता है कि स्वर गुणवत्ता बहुआयामी अवधारणा है। इसमें शारीरिक, ध्वनिक, मनोवैज्ञानिक और संगीतात्मक सभी पक्ष सम्मिलित होते हैं। भारतीय शास्त्रीय गायन में पारंपरिक गुरु-शिष्य प्रशिक्षण लंबे समय से इन पहलुओं को रियाज़ के माध्यम से विकसित करता रहा है।

आधुनिक वॉयस साइंस ने यह समझने में सहायता की है कि श्वसन, स्वरयंत्र का कार्य, वायु-दाब और अनुनाद स्वर उत्पादन को किस प्रकार प्रभावित करते हैं। इस दृष्टिकोण को हिंदुस्तानी संगीत की पारंपरिक साधना के साथ जोड़ा जाए तो प्रशिक्षण को अधिक व्यवस्थित बनाया जा सकता है।



XV. चर्चा

समीक्षा से स्पष्ट होता है कि हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में स्वर गुणवत्ता किसी एक तकनीक का परिणाम नहीं है। श्वास नियंत्रण स्वर उत्पादन की भौतिक आधारभूमि तैयार करता है, स्वर साधना संगीतात्मक नियंत्रण विकसित करती है और वॉयस कल्चर आवाज़ के स्वस्थ एवं कुशल उपयोग को सुनिश्चित करता है। यदि गायक के पास अच्छी स्वर-श्रवण क्षमता है लेकिन श्वास नियंत्रण कमजोर है, तो लंबे आलाप या तानों में स्वर की स्थिरता प्रभावित हो सकती है। इसी प्रकार श्वास अच्छी होने पर भी यदि स्वर साधना अपर्याप्त है, तो पिच और श्रुति की शुद्धता प्रभावित हो सकती है।

वॉयस कल्चर इन दोनों के बीच एक समन्वयकारी भूमिका निभाता है। उचित मुद्रा और अनुनाद के कारण स्वर को कम अनावश्यक प्रयास के साथ अधिक प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया जा सकता है। इस प्रकार पारंपरिक रियाज़ और आधुनिक वोकल प्रशिक्षण को विरोधी न मानकर पूरक दृष्टिकोण के रूप में देखना अधिक उपयोगी है।

तालिका 3: स्वर गुणवत्ता के प्रमुख आयाम और प्रशिक्षण तकनीक

स्वर गुणवत्ता का आयाम	संबंधित प्रशिक्षण	अपेक्षित परिणाम
स्वर-शुद्धता	सरगम एवं तानपुरा अभ्यास	बेहतर पिच नियंत्रण
स्थिरता	श्वास नियंत्रण एवं आकार	स्थिर स्वर
मधुरता	मींड एवं नियंत्रित अनुनाद	कोमल एवं प्रवाहपूर्ण स्वर
लचीलापन	अलंकार एवं तान	तीव्र स्वर-गतियों में सुविधा
शक्ति	नियंत्रित गमक एवं श्वसन	प्रभावशाली स्वर
स्पष्टता	उच्चारण एवं आकार	स्पष्ट शब्द एवं स्वर
दीर्घता	नियंत्रित श्वास	लंबे स्वर-वाक्य
भावाभिव्यक्ति	राग-आधारित आलाप	अधिक प्रभावी प्रस्तुति

XVI. शोध में संभावित अंतराल

यद्यपि हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में रियाज़, स्वर साधना और गायन तकनीक पर पर्याप्त पारंपरिक ज्ञान उपलब्ध है, फिर भी श्वास नियंत्रण, वॉयस कल्चर और स्वर गुणवत्ता के बीच प्रत्यक्ष संबंधों पर व्यवस्थित अनुभवजन्य शोध की आवश्यकता बनी हुई है। विशेष रूप से प्रशिक्षित एवं अप्रशिक्षित गायकों के बीच स्वर गुणवत्ता की तुलना, अलग-अलग प्रकार के श्वसन प्रशिक्षण का प्रभाव, नियमित रियाज़ की अवधि और ध्वनिक स्वर-परिवर्तनों का अध्ययन भविष्य के शोध के महत्वपूर्ण क्षेत्र हो सकते हैं।

XVII. निष्कर्ष

हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत में उच्च गुणवत्ता वाले स्वर का विकास एक दीर्घकालिक और अनुशासित प्रक्रिया है। श्वास नियंत्रण, स्वर साधना तथा वॉयस कल्चर इस प्रक्रिया के तीन महत्वपूर्ण आधार हैं। नियंत्रित श्वसन स्वर को स्थिरता और निरंतरता प्रदान करता है; नियमित स्वर साधना श्रुति, पिच, लय और स्वर-लचीलेपन को विकसित करती है; जबकि वॉयस कल्चर उचित मुद्रा, अनुनाद, उच्चारण और वोकल स्वास्थ्य के माध्यम से आवाज़ को अधिक प्रभावी एवं सुरक्षित बनाता है।

इस समीक्षा से यह निष्कर्ष निकलता है कि इन तकनीकों का समन्वित अभ्यास स्वर की स्थिरता, मधुरता, स्पष्टता, अनुनाद, लचीलापन, दीर्घता और भावात्मक अभिव्यक्ति को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इसलिए हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत के आधुनिक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में पारंपरिक रियाज़ के साथ वैज्ञानिक श्वसन अभ्यास, स्वर-विज्ञान आधारित वॉयस कल्चर और स्वर संरक्षण को भी व्यवस्थित रूप से शामिल किया जाना चाहिए। इससे न केवल गायकों की प्रस्तुति क्षमता में सुधार होगा, बल्कि दीर्घकालिक स्वर स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी सहायता मिल सकती है।



संदर्भ सूची

1. बंसल, एस. (2018). भारतीय शास्त्रीय गायन संगीत: परंपरा, अभ्यास और शिक्षण पद्धति। जर्नल ऑफ़ इंडियन म्यूज़िकोलॉजी, 9(2), 45–58.
2. भट, वी. (2019). भारतीय शास्त्रीय संगीत में आवाज़ को निखारना और गायन प्रशिक्षण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ म्यूज़िक एंड परफॉर्मिंग आर्ट्स, 7(1), 22–31.
3. बोस, एस. (2017). शास्त्रीय गायन में सांस का प्रबंधन और आवाज़ का उत्पादन। जर्नल ऑफ़ वॉइस एंड परफॉर्मिंग आर्ट्स, 5(2), 34–43.
4. दोशी, एच. (2020). हिंदुस्तानी संगीत में रियाज़ और गायन कौशल का विकास। इंडियन जर्नल ऑफ़ ट्रेडिशनल नॉलेज, 19(3), 512–519.
5. जैन, आर. (2016). भारतीय शास्त्रीय गायन संगीत में श्रुति की समझ और पिच की सटीकता। जर्नल ऑफ़ म्यूज़िक रिसर्च, 14(1), 67–76.
6. कुमार, ए., और शर्मा, पी. (2021). शास्त्रीय गायकों में गायन स्वास्थ्य और आवाज़ प्रशिक्षण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ परफॉर्मिंग आर्ट्स, 10(2), 88–97.
7. मेहता, आर. (2018). गायन प्रस्तुति में सांस लेने की तकनीकों की भूमिका। जर्नल ऑफ़ म्यूज़िक एंड कल्चर, 6(1), 51–61.
8. नायर, एस. (2019). भारतीय शास्त्रीय गायन में आवाज़ की गुणवत्ता और गूंज। एशियन जर्नल ऑफ़ परफॉर्मिंग आर्ट्स, 4(2), 73–84.
9. पटेल, एम. (2022). पारंपरिक गायन शिक्षण पद्धति और समकालीन आवाज़ विज्ञान। जर्नल ऑफ़ इंडियन परफॉर्मिंग आर्ट्स, 11(1), 15–29.
10. राव, के. (2017). हिंदुस्तानी गायन संगीत: राग, आवाज़ और प्रस्तुति। नई दिल्ली: क्लासिकल म्यूज़िक पब्लिकेशन्स।
11. सिंह, डी. (2020). गायन अभ्यास, सांस पर नियंत्रण और संगीतमय अभिव्यक्ति। जर्नल ऑफ़ आर्ट्स एंड ह्यूमैनिटीज रिसर्च, 8(4), 101–110.
12. वर्मा, पी. (2021). पेशेवर गायकों में आवाज़ को निखारना और आवाज़ की स्वच्छता। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ म्यूज़िक एजुकेशन, 12(2), 55–66.

