HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ

Piyano Anasanat Dalı

ALEXANDER TEKNİĞİ VE TAUBMAN YAKLAŞIMI'NIN İNCELENMESİ

Melis SOYARSLAN

Sanatta Yeterlik Sanat Çalışması Raporu

Ankara, 2021

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ

Piyano Anasanat Dalı

ALEXANDER TEKNİĞİ VE TAUBMAN YAKLAŞIMI'NIN İNCELENMESİ

Melis SOYARSLAN

Sanatta Yeterlik Sanat Çalışması Raporu

Ankara, 2021

ALEXANDER TEKNİĞİ VE TAUBMAN YAKLAŞIMI'NIN İNCELENMESİ

Danışman: Prof. Demet AKKILIÇ

Yazar: Melis SOYARSLAN

ÖZ

Piyanistlerde oldukça yaygın olarak karşılaşılan fizyolojik problemlerin hem fiziksel hem de zihinsel nedenleri olduğu bilinmektedir. Bu problemler, piyanistlerin mesleki hayatlarının olumsuz yönde etkilenmesine sebep olabilmektedir. Çalışmanın ilk bölümünde, problemlere yol açan ve farkında olmadan gerçekleştirilen yanlış hareketlerin engellenerek, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı davranışların öğretilmesinin amaçlandığı Alexander Tekniği'nin temel prensipleri, özellikle piyanistlerin faydalanabileceği şekilde ortaya konulmuştur. İkinci bölümde ise piyano tekniğinde kullanılan hareketler detaylı olarak sunularak, piyano çalarken bedensel sağlığı korumayı ve teknik beceriyle birlikte müzikal ifadeyi ortaya çıkarabilmeyi prensip edinen Taubman Yaklaşımı incelenmiştir. Bahsedilen tekniklerin ortak noktası olan fizyolojik engellerin ne tür uygulamalarla ortadan kalkabileceği konusu, bu iki yöntemin bir araya gelmesini sağlamıştır.

Bu çalışmada, gerek günlük yaşamdaki gerekse mesleki aktivitelerde bedenin işleyişi göz önünde bulundurularak; parmak, el ve kol başta olmak üzere piyano çalarken kullanılan vücut parçalarının fizyoloji ve enstruman ile müziğin gerekliliklerine uygun bir şekilde kullanımı sayesinde piyanistlerin bütüncül olarak bedenlerini keşfetmesi amaçlanmıştır. Çalışmada konunun sadece enstruman tekniği açısından değil, aynı zamanda bedenin tamamının işleyişi göz önünde bulundurularak ele alınması, araştırmanın önemini artırmaktadır.

Araştırma, bahsedilen teknikler hakkında yazılı ve görsel-işitsel kaynaklardan yararlanma sonucunda betimsel araştırma yöntemi ile ortaya konulmuştur. Çalışmada, Taubman Yaklaşımı'nda önerilen hareketlere görsel olarak yer verilmesinin yanı sıra, seçilen piyano eserleri üzerinde hareketlerin nasıl gerçekleşmesi gerektiği de nota örnekleriyle sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Alexander tekniği, Taubman yaklaşımı, piyano tekniği, piyano çalmaya bağlı sakatlanmalar, beden farkındalığı.

THE RESEARCH OF ALEXANDER TECHNIQUE AND TAUBMAN APPROACH

Supervisor: Prof. Demet AKKILIÇ

Author: Melis SOYARSLAN

ABSTRACT

Physiological problems, which are quite common in pianists, have both physical and mental causes. These physiological problems affect the professional life of pianists negatively. In the first part of the study, the basic principles of the Alexander Technique, which aims to teach physically and mentally healthy behaviors by preventing the wrong movements that are performed unconsciously and cause problems, are revealed in a way that especially pianists can benefit from. In the second part, the movements used in the piano technique are presented in detail, and the Taubman Approach, which takes the principle of protecting physical health while playing the piano and revealing musical expression with technical skills, has been analyzed. The common point of the aforementioned techniques, the question of what kind of applications can eliminate the physiological barriers, has brought these two methods together.

In this study, considering the functioning of the body in both daily life and professional activities, it is aimed for pianists to explore their bodies holistically, by means of the use of body parts used while playing the piano, especially fingers, hands, and arms, in accordance with the requirements of physiology and instrument and music. Considering the subject in the study not only in terms of instrument technique but also regarding the function of the whole body increases the importance of the research.

The research has been put forward with the descriptive research method as a result of benefiting from written and audio-visual sources about the mentioned techniques. In the study, besides visually giving place to the movements suggested in the Taubman Approach, how the movements should be realized on the selected piano works is also presented with musical examples.

Keywords: Alexander technique, Taubman approach, piano technique, piano related injuries, body awareness.

TEŞEKKÜR

Çalışmalarımda çok büyük emeği geçen ve bana yol gösteren hocam Prof. Demet AKKILIÇ başta olmak üzere, yardımlarını ve desteğini esirgemeyen İdil SOYARSLAN TOROS'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Hayatımın her anında sevgi, sabır ve destekleriyle yanımda olan Tunç ATAÇ'a, sevgili annem ve babama teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

ÖZ.....i
ABSTRACT.....ii
TEŞEKKÜR.....iii
İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....iv
GÖRSEL DİZİNİ.....vi
GİRİŞ.....1
1. BÖLÜM: ALEXANDER TEKNİĞİ.....4
1.1. Frederick Matthias Alexander ve Tekniğin Ortaya Çıkışı.....5
1.2. Kendini Kullanmayı Öğrenmek ve İşlevselliğe Etkisi: "Psikofiziksel Birlik"...8
1.3. Koordinasyonun Sağlanması: "Temel Kontrol".....10
1.4. Değişim Süreci. 12
1.4.1. "Engelleme".....13
1.4.2. "Yönlendirme".....14
1.5. Ortaya Çıkabilecek Olası Engel: "Hatalı Sensör Farkındalığı".....17
1.6. Düşünce Tarzının Önemi: "Sonuca Odaklanmak" ve "Amaca Götüren Yol"..19
2. BÖLÜM: TAUBMAN YAKLAŞIMI.....22
2.1. Yaklaşımın Genel Bakış Açısı.....22
2.2. Piyano Başında Hizalanma.....25
2.3. Piyano Tekniğinde Koordine İşleyişi Bozan Yaygın Davranışlar.....28
2.3.1. Parmak Kıvırma.....28
2.3.2. Parmak İzolasyonu.....29
2.3.3. Elin Gerdirilmesi.....29
2.3.4. Elin Bilekten Sağa ve Sola Doğru Bükülmesi.....30
2.3.5. Eklem Çökmesi..... 31
2.3.6. Tuşları İttirme.....31
2.4. Ön Kol Rotasyonu.....32
2.4.1. Tek Rotasyon.....35
2.4.2. Çift Rotasyon.....36
2.5. İçeri ve Dışarı Hareketi.....39
2.5.1. Elin Doğal Duruşuna Uygun Pasajlarda İçeri ve Dışarı Hareketi.....42
2.5.2. Sıkışık Pozisyonlarda İçeri ve Dışarı Hareketi.....42
2.5.3. Farklı Ses Alanlarında İçeri ve Dışarı Hareketi.....43

2.5.4. Tekrarlayan Notalarda İçeri ve Dışarı Hareketi……..…...….44
2.6. Yürüyen Kol Ve El Hareketi…….……45
2.7. Şekillendirme……...……47
2.8. Oktav Tekniği……...……52
2.9. Cümle Gruplamaları…….54
2.9.1. Farklı Yoğunluktaki Notaların Gruplanması……..…….54
2.9.2. Yön Değişimlerinde Gruplama……....55
2.9.3. Parmakları Gerdirmemek Adına Yapılan Gruplama……...……56
2.9.4. Farklı Nota Değerlerini İçeren Cümlelerde Gruplama…….……56
2.9.5. İçeri ve Dışarı Hareketinin Gruplanması……...……..57
2.9.6. Uzun ve Akıcı Pasajlarda Gruplama……...…….57
2.10. Atlamalar……58
2.11. Ellerin Birlikteliği…….……..62
2.12. Ezber Tekniği…….65
2.13. Parmak Numaralandırma……..……..….68
2.14. Legato Çalış ve Ses Üretimi……74
SONUÇ……...…….77
KAYNAKLAR……79
ETİK BEYANI……84
SANATTA YETERLİK SANAT ÇALIŞMASI RAPORU ORİJİNALLİK RAPORU…….……85
PROFICIENCY IN ART ART WORK ORIGINALITY REPORT…….……86
YAYIMLAMA VE FİKRÎ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI……...…87

GÖRSEL DİZİNİ

Görsel 1: Temel kontrolün doğru ve yanlış kullanımı…….……11
Görsel 2. Ön kolun klavye ile hizalanması……..……26
Görsel 3. Ellerin zıt yönlere ilerleyişi……...…….27
Görsel 4. Doğru hizalanma……..…….27
Görsel 5. Parmakları gereğinden fazla kıvırmak……..……28
Görsel 6. Parmak izolasyonu……..……..29
Görsel 7. Elin gerdirilmesi……...…….30
Görsel 8. Elin bilekten sağa ve sola doğru bükülmesi……...……30
Görsel 9: Eklem çökmesi…….……31
Görsel 10. Tuşları ittirme hareketi……..……..32
Görsel 11. Parmakların kas hareketleri…….……33
Görsel 12. Ön kol rotasyon hareketi……...……..34
Görsel 13. Sağ elde sola doğru rotasyon hareketi…….……35
Görsel 14. Sağ elde sağa doğru rotasyon hareketi…….35
Görsel 15. Wolfgang Amadeus Mozart. Sonat K.283 (1. bölüm). 1774……...……36
Görsel 16. Tek rotasyon hareketinin aşamalı gösterimi……36
Görsel 17. Çift rotasyon örneklemi……..37
Görsel 18. Joseph Haydn. Sonat Hob. XVI:48 (2. Bölüm). 1789?……37
Görsel 19. Do majör dizisinde rotasyon hareketleri……..38
Görsel 20. Rotasyon işaretleri…….……38
Görsel 21. İçeri ve dışarı hareketi……40
Görsel 22. Do majör dizisinde içeri ve dışarı hareketleri…….……41
Görsel 23. Do majör arpejinde içeri ve dışarı hareketleri……..42
Görsel 24. Sıkışık pozisyonlarda içeri ve dışarı hareketi……..43
Görsel 25. Farklı ses alanlarında içeri ve dışarı hareketi……...……43
Görsel 26. Farklı ses alanlarında içeri ve dışarı hareketi (2)……44
Görsel 27. Fryderyk Chopin. Balad No.2, Op.38 (169. ölçü). 1839…….……44
Görsel 28. Fryderyk Chopin. Etüt Op.10, No.1 (1-2. ölçüler). 1829…….……46
Görsel 29. Doğrusal ve eğrisel hareketler……..……...….48
Görsel 30. Wolfgang Amadeus Mozart. Piyano Konçertosu No.20 K.466 (1. bölüm, 167-168. ölçüler). 1785……49
Görsel 31. Do majörde sağ el şekillendirme hareketleri……...……50

Görsel 32. Franz Schubert. "Der Erlkönig" D328 (1-3. ölçüler). 1815…….50
Görsel 33. Oktavlarda serbest düşüş hareketi……..…..……...52
Görsel 34. Fryderyk Chopin. Balad No.1, Op.23 (53-55. ölçüler). 1835……..…55
Görsel 35. Fryderyk Chopin. Andante Spianato et Grande Polonaise Brillante Op.22..…..56
Görsel 36. Franz Liszt. Après une lecture de Dante - Fantasia quasi Sonata. 1849...……56
Görsel 37. Robert Schumann. Piyano Konçertosu. Op.54 (1. bölüm, 1-3. ölçüler). 1845….57
Görsel 38. Ludwig van Beethoven. Sonat Op.81a "Les Adieux" (1. bölüm, 31-35. ölçüler). 1810……..……57
Görsel 39. Wolfgang Amadeus Mozart. Sonat No.15, K.545 (1. bölüm, 1-9. ölçüler). 1788……..…58
Görsel 40. Ludwig van Beethoven. Sonat Op.13 "Pathetique" (1. bölüm, 48-57. ölçüler). 1798……..59
Görsel 41. Ludwig van Beethoven. Piyano Konçertosu No.3 Op.37 (1. bölüm, 212-214. ölçüler). 1804……60
Görsel 42. Fryderyk Chopin. Balad No.1, Op.23 (39-42. ölçüler). 1835……..60
Görsel 43. Fryderyk Chopin. Sonat No.2, Op.35 (2. bölüm, 71-80. ölçüler). 1840…...……61
Görsel 44. Fryderyk Chopin. Scherzo No.2, Op.31 (554-561. ölçüler). 1837……..…..….62
Görsel 45. Robert Schumann. Gençlik Albümü. Op.68 No.12 (25-29. ölçüler). 1848…....63
Görsel 46. Fryderyk Chopin. Etüt. Op.25, No.10 (10-12. ölçüler). 1836…….……64
Görsel 47. Ludwig van Beethoven. Sonat Op.10, No.2 (1. bölüm, 38-42. ölçüler). 1798…64
Görsel 48. Wolfgang Amadeus Mozart. Sonat No.11, K.331 (3. bölüm, 29-92. ölçüler). 1783……..65
Görsel 49. Ludwig van Beethoven. Sonat Op.13 "Pathetique" (1. bölüm, 10. ölçü). 1798……..65
Görsel 50. Wolfgang Amadeus Mozart. Piyano Konçertosu K.482 (1. bölüm, 171-175. ölçüler). 1785……69
Görsel 51. Fryderyk Chopin. Etüt. Op.10, No.1 (30-31. ölçüler). 1829…..……..70
Görsel 52. Franz Liszt. Sonetto 104 del Petrarca. 1846…….…..70
Görsel 53. Wolfgang Amadeus Mozart. Piyano Konçertosu K.414 (1. bölüm). 1782…….71
Görsel 54. Ludwig van Beethoven. Sonat Op.27, No.1 (4. bölüm). 1801…….……...71
Görsel 55. Wolfgang Amadeus Mozart. Piyano Konçertosu K.414 (1. bölüm). 1782.....….72
Görsel 56. Fryderyk Chopin. Scherzo No.2, Op.31. 1837……..……..72
Görsel 57. Sergei Prokofiev. Sonat No.3, Op.28. 1917…….…...73
Görsel 58. Johannes Brahms. Intermezzo Op.116, No.2. 1893……73

Görsel 59. Robert Schumann. Papillons. Op.2, No.7. 1831……..…..76

GİRİŞ

Profesyonel enstrüman eğitimi alan müzisyenlerin, mesleklerinde ilerleyebilmeleri için müzik yaşamları boyunca her gün saatlerce çalışmaları gerekmektedir. Düzenli olarak yapılan bu çalışmalar, fiziksel ve zihinsel aktiviteler içermektedir. Profesyonel müzisyenin günlük enstrüman çalışmaları mesleki gelişimine katkı sağlarken, bu çalışmalarda bedenin genel işleyişi hakkında yeterli bilgiye sahip olunmaması ne yazık ki çeşitli problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Yapılan araştırmalarda dünyadaki pek çok müzisyenin geçici veya kalıcı fizyolojik sorunlar yaşadığı saptanmıştır. Piyano çalmaya bağlı sakatlanmaların araştırıldığı bir çalışmada, müzisyenler arasında sağlık problemi yaşayanların yarısından çoğunun piyanist olduğu belirtilmiştir (Wristen, 1998, s.174). Benzer biçimde, Türkiye'de yapılan bir araştırma kapsamındaki ankete katılan 60 Türk piyanistten 25'i, piyano çalmaya bağlı olarak tendinit, karpaltünel, tetikparmak vb. sakatlanmaları olduğunu belirtmiştir (Ercan, 2010, s. 65). Bu sayılar sadece kronik hastalığa sahip piyanistleri göstermektedir. Kronikleşmiş hastalıkların dışında da rutin ağrılar ve kasılmalar yaşayan çok daha fazla piyanistin var olduğu bilinmektedir. Bazı piyanistler, bu gibi yaşam kalitesini düşüren problemlerin kendi istemleri dışında geliştiğini varsayarak, sorunlarına çözüm bulamazlar. Bir çoğu ise sakatlanmalara kadar giden yanlış kullanımlarına doktorlardan ve ilaçlardan çare beklerler. Daha da kötüsü, bazıları çalamayacak hale gelip kariyerlerine son vermek zorunda kalabilmektedirler. Bu nedenle, piyanistlerin bedenlerini bilinçli bir şekilde kullanmalarının mesleki hayatlarında önemi açıkça ortadadır.

Piyano tekniğinde, 1711'de piyanonun icadından itibaren süregelen farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Önceleri, parmakların bireysel kuvveti ile çalmak ilk piyanoların hafif tuşlu yapısı için genel olarak yeterli gelmiştir. Zaman içinde piyanoların yapısının değişip, eserlerin de teknik açıdan karmaşık hale gelmesiyle birlikte parmakların daha fazla kuvvetlenmesi gerektiği fikri doğmuştur. Bu amaç doğrultusunda Muzio Clementi (1752-1832), Carl Czerny (1791-1857) ve Charles-Louis Hanon (1819-1900) gibi besteciler her parmağın eşit kuvvete sahip olması için teknik anlamda bir çok egzersiz ve etüt yazmışlardır. 19. yüzyılda ise virtüoziteyi ön plana çıkartan eserlerin ortaya koyulmasıyla beraber teknik zorluklarla karşılaşan piyanistlerde sakatlanmalar meydana gelmeye başlamıştır. Robert Schumann (1810-1856) da parmaklarını kuvvetlendirme çabasıyla fazla

zorlayarak sakatlanan piyanistler arasındadır (Fenmen, 1947, s.19). Çalmaya bağlı sakatlanmaların ortaya çıkmasıyla birlikte piyanoda virtüözitenin sadece egzersiz veya etüt çalarak kazanılmadığı farkedilmiş ve insan fizyolojisinin işleyişine de önem verilmeye başlanmıştır. Böylece artık sadece parmakların değil, piyano çalmak için kolun tamamının kullanımı ve bedenin genel işleyi için önemli hale gelmiştir. 20. yüzyılın başlarında Tobias Matthay ve Otto Ortmann gibi bazı piyanistlerin geleneksel piyano tekniğinde kullanılan bedensel zorlayıcı hareketleri sorgulamalarıyla ve yazdıkları kitaplarla piyano çalarken yapılan hareketleri inceleyip insan fizyolojisini ön planda tutmalarıyla, piyano tekniğinde bedenin fonksiyonlarını ön planda tutan yeni yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Dorothy Taubman (1917-2013) da uzun seneler piyano eğitmeni olarak yaptığı araştırmalarla ve karşılaştığı öğrencilerin çalmaya bağlı sakatlanma sorunlarına çözüm olmak adına, "en az çaba ile en iyi sonuç" ilkesiyle piyano tekniğine yeni bir bakış açısı getirmiştir (Taubman Enstitüsü, 2005c). Ortaya koyduğu hareketler ile bir çok piyanistin sağlıklı bir tekniğe sahip olarak, mesleki hayatlarının olumlu yönde gelişmesine katkıda bulunmuştur.

Enstrüman tekniğinde ortaya çıkan problemlerin ve performans esnasında karşılaşılan engellerin sebeplerinin, vücudun mekanik veya fiziksel işleyişi olduğu kadar, düşünce tarzı, davranış veya psikolojik olarak karşılaşılan sorunlar da olabildiği bilinmektedir. Profesyonel müzisyenlerin yarısından çoğunun performansa bağlı kaygı yaşadığı ve daha da fazla bir kısmının bundan olumsuz bir şekilde etkilendiği yapılan çalışmalarda da ortaya çıkmıştır (Kafadar, 2009, s.31). Karşılaşılan duygu durumuna bağlı faktörlerin sadece psikolojik değil aynı zamanda fizyolojik faaliyetlere de etkisi olmasından dolayı Alexander Tekniği'nin prensipleri ile bedenin bütüncül olarak ele alınması, piyanistlerin mesleki hayatlarına katkı sağlayabilmektedir. Bir aktör olan Frederic Matthias Alexander'ın (1869-1955) sahnede yaşadığı sorunlara çözüm olarak ortaya koyduğu Alexander Tekniği, gerek günlük gerekse mesleki aktivitelerde bedenin psikofiziksel olarak sağlıklı kullanım yöntemlerini ortaya koyarak, günümüzde dünya çapındaki bir çok müzik okulu ve konservatuvarların da eğitim müfredatlarında yer almaktadır. Piyanistlerin bu tekniği kullanmayı tercih etmesinin sebeplerinden bazıları; hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha rahat performans sergileyebilmeleri, ağrı ve kasılmalardan kurtulmaları ve kendilerini bütüncül olarak kullanarak hayat kalitelerini artırmaları olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada, Taubman Yaklaşımı ile piyano tekniğinin fizyolojik açıdan incelenmesinden önce en önemli enstrüman olan bedeni doğru kullanmayı öğrenmek ve çalgı icra ederken

de vücudun gerginliklerden bağımsız bir şekilde rahat ve özgür bir çalış sergileyebilmesini sağlamak için ilk bölümünde Alexander Tekniği'nin nasıl ortaya çıktığı, temel prensipleri, uygulama yöntemleri ve uygulamasında karşılaşılabilecek engelliyici durumlar incelenmiştir. Çalışmanın ikinci bölümünde ise Taubman Yaklaşımı çerçevesinde piyano tekniğindeki hareketler detaylı bir şekilde incelenmiştir.

BÖLÜM 1: ALEXANDER TEKNİĞİ

Alexander Tekniği, çoğunlukla "doğru postür ve nefes tekniği" olarak bilinmektedir ancak tekniğin detaylı olarak içeriği çok daha geniştir. Genel anlamda, çocukluktan sonra yanlış kullanımlara bağlı olarak deforme olmuş bedeni yeniden kullanmayı öğrenmek suretiyle hem bedensel hem de zihinsel gerginliklerin farkına vararak, hayat kalitesini artırma yolu olarak ifade edilebilir. Teknik hakkında detaylı çalışma yapmış olan uzmanların farklı bakış açılarına göre çeşitli görüşler mevcuttur. Bu bölümde öncelikle çeşitli kaynaklar tarafından ortaya konulmuş tanımlara yer verilmiştir.

Gray, Alexander Tekniği'nin alışkanlık haline gelmiş tepkilerin bastırılmasıyla vücudun doğru kullanılmasını sağlayan bir psikofiziksel yeniden eğitim biçimi olduğunu söylemesinin yanı sıra, tekniğin psikolojik yönünü de ele alarak "daha çok güven ve memnuniyet verici bir duyguyla birlikte düzgün reaksiyon ve kullanım yolu" olarak tanımlamıştır. Bunun yanında "adele duyumunun tekrar eğitimi", "daha uygun reaksiyon göstermenizi öğreten bir yol" ve "hareketlerimizi engelleyen gereksiz gerginliklerden kurtulmanın yolu" olarak kısa ve öz tanımlar da yapmıştır (Gray, 1999, s.17).

Drake ise Alexander Tekniği'nin, zamanla kaybedilen bedenin doğal koordinasyonunun geri kazanılmasını sağladığını ve hayatın "her alanında işlevlerimizi geliştirmenin anahtarını" sunduğunu belirtmiştir. Yazar, Alexander Tekniği'nin "müzisyen ve klavye kullananların zamanla ortaya çıkan bölgesel ağrı sendromu veya tekrarlanan zorlanma hasarları" ve "stresle alakalı veya psikosomatik[1] rahatsızlıklar" yaşayanlara bedenin nasıl kullanılacağını öğrettiğini söylemiştir. Buna ek olarak Drake tekniğin, özellikle birçok uzman (doktor, fizyoterapist, vb.) tarafından semptomlara teşhis konulamayan ve çaresi bulunamayan bedensel problemlere farklı bir bakış açısı getirerek, psikofiziksel yollarla, insanlara faaliyetleri sırasında kendilerini nasıl kullanacaklarını öğrettiğini belirtmiştir (2001, s.11-12).

Müzisyenler için Alexander Tekniği'ni anlatan kaynaklarda ise yazarlar tekniğin daha çok psikofiziksel bütünlük kavramını ön plana almışlardır. Müzisyenlerin karşılaştığı fizyolojik

[1] Psikolojik kökenli fiziksel hastalıklar için kullanılan adlandırma. Eski Yunanca'da "ruh" anlamına gelen "psyche" ile "beden" anlamına gelen "soma" kelimelerinin birleşmesinden türetilmiştir.

sıkıntıların sadece bedensel aktiviteden kaynaklı değil performans kaygıları veya durumlar karşısındaki tutumların da etkili olduğunu belirtmişlerdir. Kleinman ve Buckoke, Alexander Tekniği'nin zihin ve bedenin tüm eylemlerde bağlantılı, iletişimde ve beraber işler durumda olduğu hali geliştirmeye yardımcı olduğunu söylemişlerdir. Yazarlar, ancak bu şekilde kişilerin yeteneğinin ortaya çıkmasının sağlandığını belirtmişlerdir (2013, s.3). Alcantara, Alexander Tekniği'nin, insanların fiziksel, psikolojik ve metafiziksel bağlantılı olarak kendilerini nasıl kullanmaları gerektiğini öğreten bir yol olduğunu vurgulamıştır. Yazara göre Alexander, müzisyenlerin karşılaştığı fiziksel veya psikolojik problemlerin sebebinin dışarı etkenli, yani maruz kalınan şeyler olmadığını; asıl sebebin onların kendilerini nasıl kullandığı olduğunu belirtmiştir (2013, s.xviii).

Alexander Tekniği uzun yıllardır The Juilliard School, New England Conservatory, Berklee College of Music, The Royal Academy of Music gibi dünyanın ileri gelen müzik okullarınının eğitim müfredatlarında, zorunlu veya seçmeli ders olarak öğrencilere sunulmasının yanı sıra, bu tekniği konu alan sertifika programları ve ustalık sınıfları da pek çok kurum tarafından sıklıkla düzenlenmektedir. Dersi alanlar, tekniğin müzisyenler için oldukça faydalı olduğunu ve gerek hayatlarında gerekse çalgılarında olumlu yönde geliştiklerini belirtmişlerdir. 1991 yılından beri Juilliard'da Alexander Tekniği dersi veren ve aynı zamanda kendisi de müzisyen olan Lori Schiff, Alexander Tekniği'nin kişilerin kendilerinin farkındalığı için bir çalışma olduğunu ve tüm aktivitelerde olduğu gibi enstrümanlarında da hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendi davranışlardan farkında hale geldiğini belirtmiştir (Schiff, 2014).

1.1. Frederick Matthias Alexander ve Tekniğin Ortaya Çıkışı

Frederick Matthias Alexander, (1869-1955) Tazmanya'da kalabalık bir ailenin çocuğu olarak doğmuştur. Genç yaşlarında Shakespeare'e duyduğu sevgi üzerine, Melbourne'e aktörlük eğitimi görmeye gitmiştir. Aktör olma yolunda başarılı bir şekilde ilerlerken sesiyle ilgili bazı problemler yaşamaya başlamıştır. Sahnede sergilediği performanslar esnasında yaşadığı ses kısıklığı ciddi bir sorun haline geldiğinde tıbbi destek almak için doktorlara başvurmuştur, fakat onlar ilk etapta Alexander'a bir problem göremediklerini, sesini fazla kullanmaya bağlı bir durum olduğunu düşündüklerini ve sesini dinlendirmesi gerektiğini söylemişlerdir. Bunun üzerine Alexander bir süre istirahat ederek sesini tekrar kazanmıştır, ancak bir sonraki sahne deneyiminde, sahne korkusuyla birlikte sesi neredeyse

tamamen yok olmuştur. Ses kısıklığına başkaca bir çare bulamayan doktorlar ameliyat olmasını önermişlerdir, ancak Alexander doktorların operasyon için sundukları gerekçeleri yeterli bulmayarak ameliyat olmayı reddetmiştir.

Bütün bu olanlara rağmen çok sevdiği oyunculuk kariyerine devam etmek isteyen Alexander bu durumu kendi çabalarıyla çözmeye karar vermiştir. Alexander, günlük hayattaki konuşmaları sırasında değil de sadece sahnede rol yaparken veya yüksek sesle konuşma yaparken ses kısıklığı yaşadığının farkına varıp ayna karşısında çeşitli deneyimler doğrultusunda kendini gözlemleyerek sahnede neler yapıyor olabileceğini incelemiştir.

Kötü alışkanlıkları farketmek zor olduğu için başta yaptığı her şey normalmiş gibi gözükse de, Alexander, detaylı incelemeler sonucunda rol yaparken yanlış bir şeyler yaptığının farkına varmıştır. Boynunu dikleştirip başını geriye atma eyleminin yanı sıra göğsünü şişirdiğini ve belinin arkasını çukurlaştırdığını, aynı zamanda büzüldüğünü, boyunun kısaldığını ve ses telleri ile iç organlarının tümüne zarar veren basınçlar oluşturduğunu keşfetmiştir. Bunların yanı sıra o zamanın ünlü aktörlerinin "sahneye ayaklarınızla hakim olun" tavsiyesini yanlış uygulayarak ayaklarıyla zemine baskı uyguladığını görmüştür. Sadece vokal mekanizmasını zorlamasından daha çok bedenini tümüyle kötü kullandığını keşfetmiştir.

Bahsedilen bütün problemlere çözüm olacak keşifler, bugün Alexander Tekniği olarak dünya üzerinde bilinen tekniğin temel prensiplerini ve öğretilerini oluşturmuştur.

Alexander öncelikle, oyunculuk yapmanın gerekliliği olarak gördüğü hareketlerin tersini yapması gerektiğinin, yani zorla dik durma eğilimini bırakıp başını geriye atmaması ve göğüsünü şişirmemesi gerektiğinin farkına varmıştır. Ancak başının omurga üzerindeki rahat ve dengeli duruşuyla bedenin temel koordinasyonunun sağlandığını keşfederek, *Temel Kontrol* olarak adlandırdığı kavramı oluşturmuştur (Drake, 2001, s.23). Boyun kaslarını kasma eyleminden vazgeçip başını boynu üzerinde dengede tutmayı öğrenirken bile sesinin düzeldiğini farketmiştir.

Alexander alışkanlıklarını değiştirmek adına, o güne kadar yaptığı hareketlerin tam tersini yapması gerektiğini bildiği halde, bunun o kadar kolay olmadığının farkına varmıştır. Kendini rol yapmaya kaptırdığında sahne stresinin etkisiyle bedeninin yapmasını istediği

yeni hareketleri uygulamadığını ve kolaylıkla eski alışkanlığına geri döndüğünü farkettiğinde; zihin, beden ve duyguların sürekli bir şekilde birbirlerini etkilediğini keşfetmiştir. Yani, bedenin bağımsız olarak değil de, zihin ile bir bütün halinde çalışan bir mekanizma olduğunu farketmiştir. Bu keşifle birlikte tekniğin en önemli kavramlarından olan *Psikofiziksel Birlik* anlayışı ortaya çıkmıştır (Kleinman, Buckoke, 2013, s.45).

Alexander, artık değiştirmesi gereken hareketleri çok iyi bildiği halde, uygulamaya geçmek için kendine komut verdiğinde bazen doğru yaptığını hissettiği şeyleri yanlış yaptığının ayna karşısında farkına varmıştır. Bunun sebebinin, kas hareketlerini hissetme duyumunun bazen hatalı geribildirim vermesi olduğunu tespit etmiştir. *Hatalı Sensör* olarak adlandırdığı, duyuları hatalı algılamanın nedeni olarak bedenine çok fazla hatalı kullanım yerleşmiş bireylerde beynin olup bitenleri kaydetmemesi ve gelen yeni bilgiyi yanlış yorumlaması olduğunu belirtmiştir (Drake, 2001, s.27).

Yeni alışkanlığı yerleştirmenin beyinde o kadar kolay olmadığını farkına varan Alexander, öncelikle eski alışkanlığın yeterince zayıflatılarak yeni alışkanlığa müdahale edemeyeceği bir hale getirilmesi gerektiğini, yani eski modeli durdurmak gerektiğini vurgulamıştır. Ancak alışkanlık olarak yaptığı yanlış hareketi engellerse, kendisinin gelişim kaydettiğini görmüştür. Yanlış yapılan hareketleri engelledikten sonra ancak doğru kullanım kalıplarını yerleştirmek için beyinden kaslara komut verebildiğini gözlemlemiştir (Alcantara, 2013, s.58). Bu prensibe de *Engelleme* adını vermiştir.

Alexander'ın kendi çağının ötesindeki bu fikirleri keşfetmesi yaklaşık yedi senesini almıştır. Onun ileri görüşlü fikirleri daha sonraları, tıp camiası tarafından bile takdir görmüştür. Alexander, görüşleriyle ilgili dört kitap yazmıştır. Kitaplarında teknik, mesleki terimlerden ve zihinle bedeni ayıran sözcüklerden kaçınmıştır. 86 yaşında hayatını kaybedene kadar, yaklaşık 20 yıl keşiflerini diğer insanlara aktararak, yeni öğretmenler yetiştirmiştir. Günümüzde de Alexander Tekniği camiası dünya çapında binlerce öğretmeniyle güçlü bir topluluk olarak hayatın birçok alanında varlığını sürdürmektedir.

Bu kısımda, Alexander'ın keşfettiği tekniğin içerdiği, müzisyenler ve özellikle piyanistler için faydalı olabilecek önemli kavramlar incelenmiştir. Bunlar; *Psikofiziksel Birlik*, *Temel Kontrol*, *Engelleme*, *Yönlendirme*, *Hatalı Sensör Farkındalığı*, *Sonuca Odaklanma* ve *Amaca Götüren Yol* olarak adlandırılan prensiplerdir.

1.2. Kendini Kullanmayı Öğrenmek ve İşlevselliğe Etkisi: "Psikofiziksel Birlik"

Alexander, 1932'de yazdığı *The Use of the Self* (Kendini Kullanma) adını verdiği üçüncü kitabında, bireyin bütüncül, yani beden, zihin ve ruhun bir bütün olarak kullanımının, kişinin işlevine olan büyük etkisi üzerinde durduğu görülmüştür. Alexander'ın sıklıkla kullandığı "kendi" sözcüğü, genelde bilinenden çok daha kapsamlı olarak fiziksel bedenin yanı sıra karakter, davranışlar, enerji, hisler gibi ruhsal ve zihinsel durumları da içermektedir. Ona göre bu kavramlar birbirinden ayrılamaz bir bütünü oluşturmaktadır. Kitaplarında da bu kavramları ayrı kategorilere koyacak kelimelerden her zaman uzak durarak, "bedeni kullanmak" gibi ifadeler yerine "kendini kullanmak" gibi bütünlüğün sağlanmasını savunan fikirler sunmuştur. Bedensel veya fizyolojik olarak görülen hareketlerin tamamının zihinsel ve ruhsal bir boyutu, ve aynı şekilde tüm zihinsel ve ruhsal süreçlerin de fizyolojik bir etkisi olduğu ortaya konulmuştur.

Alexander Tekniği ile ilgili kaynakların *Psikofiziksel Birlik* kavramı üzerinde özellikle durulmalarının sebebinin, oldukça yaygın olarak insanların kendilerini oluşturan bütünü ayrı olarak görmesi olduğu düşünülmektedir. 'Fizyolojik' kelimesi genellikle beden, hareket, postür, gerilme, rahatlama kavramlarını; 'psikolojik' kelimesi ruh halleri, duygular, düşünceler, hisleri; 'metafiziksel' kelimesi ise enerji, metaforlar veya spritüel kavramları akıllara getirmektedir (Alcantara, 2013, s.2). Kavramların bu şekilde farklı kategorilere ayrılması, kişilerin kendilerini bütüncül olarak göremeyerek, sorunlarına çoğu zaman sebep bulamamalarına neden olabilmektedir. Bedensel bir problemin sebebinin tamamen fizyolojik nedenlere dayandığına inanılması, problemi sadece hareketlerle ya da çeşitli duruşlarla çözmeye çalışılması bazı durumlarda kesin bir çözüme götürmeyebilir. Çünkü, vücut mekaniğinin çalıştığı her işte beyin, duygular, düşünceler, vb. de işin içine girerek işin nasıl yapıldığına müdahale etmektedir. Alcantara, basit bir gündelik aktivite olan diş fırçalamanın tamamen ağız ve elin devrede olduğu fiziksel bir eylem olarak görüldüğünü; ancak herhangi bir aktivite yapılırken psikolojik boyutta da orada olmamanın imkansız olduğunu belirtmiştir. Diş fırçalamayla ilgili düşünceler; eskiye dair dişçiyle ilgili anılar veya korkular, öncesinde yenilen öğünle ilgili fikirler, gülerken dişlerin nasıl görüneceği gibi duygular ve düşüncelerin de orada, kişiyle birlikte var olduğunu vurgulamıştır (Alcantara, 2013, s.2). Bu da, psikoloji ve fizyolojinin bir arada işlediğini göstermektedir. Benzer şekilde, duygu durumuna bağlı veya enerjisel faktörlerin de bedensel problem yaratabildiği düşünülmektedir. Örneğin, ruhsal boyutta yaşanılan stres

faktörünün fizyolojik etkisinin, kasların büzüşmesiyle ve özellikle boyun kaslarının yoğun bir şekilde kasılmasıyla ortaya çıkabildiği bilinmektedir.

Müzisyenler arasında sıklıkla karılaşılan bir durum olan enstrüman tekniğinin tamamen müziği gerçekleştirmede aracı bir fizyolojik kavram olarak ele alınması da kişiyi zihin ve beden ayrımı yanılgısına düşürebilmektedir. Bu da, iyi bir tekniğe sahip olmanın sadece parmakların veya diğer beden kısımlarının antremanı gibi görülmesine neden olmaktadır. Bunun sonucunda, enstruman tekniğinde sürekli olarak yapılan tekrarlamalar ve zorlamalarla birlikte sakatlanmalar ortaya çıkarak, istenilen sonuca ulaşılması oldukça zor hale gelmektedir. Bu konuda piyanist ve besteci Ferruccio Busoni, "iyi piyanist ilk öncelikle iyi bir teknisyen olmak zorundadır" demesinin yanı sıra "teknik sadece parmak ve bileğe, kuvvet ve dayanıklılığa bağlı değildir" ve "beyinde yer alır" sözleri ile beyin ve parmaklar, hatta amaç ve hareketlerin arasındaki bağın önemini vurgulamıştır (Alcantara, 2013, s.164). Bu nedenle, sağlıklı bir müzisyen veya piyanist olmak için sadece enstrüman tekniği üzerinde çalışmanın yeterli olmadığı söylenebilir. Bütün vücut parçalarının, zihinle bedenin, icracıyla enstrümanın ve icracıyla müziğin birlikte olduğu dengeli bütünlük, gerçek sanatçıyı ortaya çıkarabilmektedir (Alcantara, 2013, s.4).

Bedeni bütüncül kullanım şeklinin doğruluğu veya yanlışlığı, bedenin nasıl işlediğinde kendini göstermektedir. Yani, bedenin kullanımı "sebep" ile, bedenin işlevi ise "sonuç" ile doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir. Doğru bir kullanım sağlandığında bedenin fonksiyonlarında bir sorun olmazken; bedende ağrı, sızı, endişe, stres, korku, hastalık gibi bir belirti olduğunda, orada yanlış bir tutum, hareket veya enerjinin olduğu anlamına gelmektedir. Kişinin her zaman kendisini dinlemeyi, kendisine farkındalıkla yaklaşmayı öğrenmesi oldukça önemlidir. Alexander, hayatta her şeyin sebebinin, insanın olan bitene nasıl tepki verdiği, yani kendini ne şekilde kullandığını sürekli olarak vurgulamıştır (Alcantara, 2013, s.6). Genel olarak problem görülen şeylerin sebebinin, modern hayatın insana sunduğu zorluklar değil, bireylerin ona nasıl cevap verdiğinde saklı olduğu belirtilmiştir.

Zihin, beden ve ruhun koordine kullanım şekli yani, Psikofiziksel Birlik kavramı kişinin bir bütün olarak nasıl işlediğine doğrudan etki etmesinden dolayı, Alexander Tekniği'nin en temel kavramı olarak tekniğin diğer prensiplerinde ve Taubman Yaklaşımı'nda da kendini göstermiştir.

1.3. Koordinasyonun Sağlanması: "Temel Kontrol"

Temel Kontrol; baş, boyun ve sırtın işlevlerini kapsayan, bedenin ana düzenleyicisi olarak görülebilmektedir. Temel Kontrol'ün doğru olduğu bir kullanış biçiminde; başın dengede ve boynun üzerinde rahat hareket edebilir durumda, boynun omurgayla bir bütün, omurganın ne gevşek ne de sıkışık, sırtın omuzla bir bütün olarak geniş ve rahat, bedenin yukarı doğru ve enerjinin de dışarı doğru olması gerektiği düşünülmektedir.

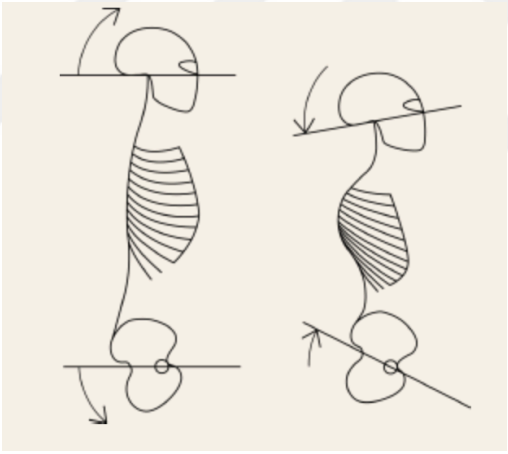
Postür, genel olarak yanlış yorumlanan bir kavram olduğundan, Temel Kontrol'de asıl belirtilmek istenen bedeni belli postürde (duruşta) tutmaktan daha çok onu doğru yönlendirmektir.[2] Genellikle "doğru postür" kavramının sadece bedensel bir süreç olduğu varsayılıp, sırt düzleştirilip, omuzlar arkaya doğru sıkıştırılarak katı bir şekilde asker gibi durulmaktadır (Alcantara, 2013, s.8). Bu da, bir önceki bölümde bahsedilen kendini bütüncül olarak görememekten kaynaklandığı söylenebilir. Temel Kontrol prensibinde, 'sabit' veya 'tutulan' bir şey olmadığı vurgulanmıştır. Temel Kontrol yöntemi ile beden yönlendirilerek veya alan ("space") yaratılarak, enerjinin yaratılan alana akması ile hareket edebilmek amaçlanmıştır (Alcantara, 2013, s.25). Her bedenin farklı yapıda olmasından ötürü, Temel Kontrol'ün doğru kullanılışı her bedende dışardan bakıldığında farklı görülebilmektedir. Burada asıl amacın, doğru kabul edilen bir duruşu bedende zorla uygulamaya çalışmaktansa, herkesin kendi bedeni içinde doğru kullanımı öğrenmesi olduğu varsayılmaktadır.

Bedeni kısımlar halinde incelemek gerekirse, tüm hareketlerin başlangıç noktası ve beden koordinasyonun en önemli parçası olan baş, ince boyun göz önüne alındığında bir hayli ağırdır. Bu ağırlığı taşımak için boynun dış tarafında kalın/büyük kaslar ve daha derin kısımda küçük kaslar mevcuttur. Genel olarak, boynun dış tarafındaki kalın kasların gereğinden fazla kullanılması, daha derin kısımdaki küçük kasların doğru bir şekilde çalışmasına engel olmaktadır. İyi bir baş dengesi için büyük ve küçük kasların dengeli bir şekilde kullanılması gerekmektedir (Drake, 2001, s.24). Kalın ve ince kasların dengeli olarak kullanılabilmesi, ilk başta anlaşılması zor bir kavram olarak görülebilir. Ancak, başın yerçekimine bırakılarak hareket etmesi düşüncesinin yerine, Alexander eğitmenlerince önerilen, havadan bir ip tutuyormuş gibi veya boynun sağ ve sol tarafından

[2] Bahsedilen "yönlendirme" kavramı, daha sonra bahsedilecek olan, uygulama aşamasında kullanılacak prensiplerdendir.

iki tane balon başı destekliyormuş gibi düşünülmesi, başın hafif hissedilmesi konusunda doğru etkiyi yaratabilmektedir. Başı aşağı ve arkaya doğru sıkıştırmaktansa, nazik bir şekilde yukarı ve ileri yönlendirmek, omurgaya ve tüm bedene yapılan baskının azalmış olmasını sağlayabilmektedir.

Temel Kontrol'de başın dengesinin ve rahatlığının sağlanması için bir diğer etken de boynun omurgayla bir bütün halinde düşünülmesi olduğu belirtilmektedir. Boyun, sanki omurganın görünen üst parçasıymış gibi, yapılan hareket ne olursa olsun ondan ayrı hareket etmemesi gerekmektedir. Baş, boyun ve omurganın koordine işleyişi ile bedenin rahat[3] ve özgür bir şekilde hareket edilebildiği düşünülmektedir (görsel 1). Bedenlerini en doğru ve doğal şekilde kullanan çocukların yürürken, oyun oynarken veya koşarken boyunlarının uzun kaldığını, bunun aksine yetişkinlerin genellikle boyunlarını aşağı doğru sıkıştırdıklarını/kısalttıklarını gözlemlediğini belirten Alcantara, bu sıkıştırma eyleminin omurgayla başı tamamen ayıran bir hareket olduğunu belirtmiştir (2013, s.20).



Görsel 1. Temel kontrolün doğru (solda) ve yanlış kullanımı (sağda)
(Kleinman ve Buckoke, 2013)

Boyun ve omurganın işbirliği gibi Temel Kontrol'de sırtın omuzla ve sırtın pelvisle[4] de aynı şekilde bir bütünlük sağlamasının da önemli olduğu bilinmektedir. Bu üç birlik noktası omurganın baştan ayaklara kadar etkisini sürmesini ve tüm bedenle birleşmesini sağlamaktadır. Temel Kontrol'de tek başına boynu veya başın duruşunu düzeltmektense, onların aralarındaki işleyişi göz önünde bulundurarak yönlendirme yapmanın önemli olduğu belirtilmiştir.

[3] Burada "rahat olmak" kavramı gevşeme, büzülme, aşağı bırakmak anlamına gelmemektedir; hafif, kolay, ve eforsuz olmak anlamındadır.

[4] Leğen kemiği ve kuyruk sokumu kemiği olan bölge.

Temel Kontrol kavramına psikofiziksel boyutta bakıldığında kavramın, sadece bedensel fonksiyonlarda değil buna bağlı olan tavır, davranış, duygu ve enerji gibi zihin faaliyetlerinde de etkili olduğu gözlemlenmiştir. Alexander Tekniği'nin tüm prensipleri gibi Temel Kontrol de bir psikofiziksel süreç olduğu düşünülmektedir. Endişe, özgüven eksikliği, kaygı gibi durumların etkisinin doğrudan Temel Kontrol'ün bozulmasıyla başlayarak, bütün bedene yayıldığı görülmüştür (Kleinman ve Buckoke, 2013, s. 74). Buna örnek olarak, piyanistlerin bir otorite karşısında veya konser esnasında endişe duymalarıyla beraber sıklıkla omuzlarını kaldırarak boyunlarını ve başlarını sıkıştırmaları gösterilebilir. Böyle bir durum karşısında genellikle Temel Kontrol'ün bozulmasıyla birlikte bedenin kasılmaya ve zihnin de bulanıklaşmaya başladığı ve rahat çalmanın oldukça zor hale geldiği söylenebilir. Endişe, kaygı gibi durumların olumsuz etkisini tersine çevirerek Temel Kontrol'ün doğru kullanımıyla zihni ve bedeni rahatlatmak oldukça önemlidir. Alcantara, "Temel Kontrol'ünüz üzerinde çalışmanız kendiniz üzerinde çalışmanızdır, kendinizi bilmenizdir, dünyaya nasıl bakacağınızı bilmenizdir ve kendinizi hareket halinde incelemeniz ve hissetmenizdir" sözleriyle, kavramının Alexander Tekniği'ndeki önemini açıklamıştır (2013, s.33). Alexander ise Temel Kontrol'ün bütün bedene etkisini şu sözlerle açıklamıştır;

> Ben öğrencilerimin direkt olarak organlarının, kaslarının ve reflekslerinin işleyişini kontrol etmelerini sağlayamam, fakat Temel Kontrol mekanizmasını öğreterek dolaylı yoldan bedenin genel işleyişini kontrol etmelerini sağlayabilirim (Alcantara, 2013, s.17).

Bir çok kaynakta, Temel Kontrol'ü bilinçli bir şekilde sağlamanın başta kolay olmadığı, ancak idrak edildiği zaman birçok değişimin, ayrı ayrı başlatılmadan, onunla birlikte iyi yönde ilerleyeceği sıklıkla belirtilmiştir.

1.4. Değişim Süreci

İnsanlar, hem günlük hayatlarında hem de mesleki aktivitelerinde genellikle düşünmeden ve alışkanlıklarıyla hareket ederler. Bu hareketler çocukluktan sonra, gerek psikolojik gerekse fizyolojik etkenlerle alışkanlık olarak bedene yerleşmiş ve uyarı-yanıt mekanizmasına bağlı, yani belirli uyaranlar karşısında bedenin istemsiz olarak verdiği tepkilerdir. Bu tepkilerin bazıları beden için doğru iken, bazıları yanlış yerleşmiş alışkanlıklardan oluşmaktadır. Alexander, değişimin, "yaşam alışkanlığına karşı bir faaliyeti sürdürmeyi" içerdiğini söyleyerek, yanlış alışkanlıkların değiştirilmesi için öncelikle uyaran ile istemsiz verilen yanıt arasında durulup, bilinçli zihnin devreye

sokulması, daha sonra ise yeni alışkanlığın yönlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir (Drake, s.27).

1.4.1. "Engelleme"

Alexander Tekniği'ni uygulamaya doğrudan Temel Kontrol'ün sağlanmasıyla başlamak ve yeni alışkanlıkları bedene yaptırmaya çalışmak, değişimin gerçekleşebilmesi için oldukça zor bir süreç olduğu düşünülmektedir. Örneğin, omuzlara doğru sıkıştırılmış bir başı düzeltme amaçlı öne ve yukarı doğru gitmesi için komut vermek, kişinin, istediği sonuca bir anda ulaşmasını zorlaştırabilmektedir. Hatta, eski alışkanlığın üzerine yenisini koyma çabası, ileri kısımlarda bahsedilen sonuca odaklanma düşüncesi (doğrudan sonuca ulaşma isteği) ile bedende daha da fazla gerilime sebep olabilmektedir. Bu nedenle, kişi öncelikle sergilediği kötü alışkanlıkları durdurabildiğinde, yeni alışkanlıklara alan açılmış olabilmektedir. Alexander'ın "Engelleme" ("inhibition") olarak adlandırdığı bu yöntemi Brennan, "Hareketi doğru şekilde yapmaya hazır olana kadar bir süreliğine duraklama yeteneği" şeklinde açıklanmıştır (2015, s.50). Alexander Tekniği'nde yanlış kullanımdan, doğru kullanıma; kasılmalardan, genişlemeye; ağrılardan, sağlıklı bir bedene kavuşmak için, yanlış kullanımı, kasılmayı, ağrılara sebep olan alışkanlığı durdurmak veya engellemek, tekniği uygulamaya geçmenin ilk adımı olarak görülebilir.

Herhangi bir eylemin istenildiği zaman durdurulmasının, kişilerin kendi seçebildikleri bir durum olduğu söylenmektedir. Alexander, bir durum karşısında kişinin üç farklı tepki verilebileceğini belirtmiştir; (1) alışılmış hareketi yapmak, (2) hiçbir şey yapmamak veya eylemden kaçınmak ve (3) farklı bir şey yapmak (Kleinman ve Buckoke, s.101). "Alışılmış hareketi yapmak" seçeneğinde Alexander'ın, verilen tepkilerin kişilerin kendi seçimi olduğunu vurguladığı varsayılmıştır. "Hiçbir şey yapmamak" seçeneği, tepkinin engellenmesi durumudur. "Farklı bir şey yapmak" seçeneği ise yanlış alışkanlığın farkedildiği anda durdurulup doğru hareketin yapılması olduğu düşünülmektedir. Alexander bu seçenekleri sunarak, kişinin doğru yapmak zorunda olmadığını ve bunun bir seçim olduğunu göstermektedir.

Bilinçli zihnin devreye girerek alışılmış hareketi yapan kasları iptal etmesi, beynin alışılmış harekete hazırlanmasından daha kısa bir süre içinde gerçekleşmektedir. Yani, alışılmış hareketin devreye girme aşaması, kişinin onu durdurma aşamasından çok daha

uzundur. Bilinçaltı alışkanlığının tekrarlayacağı hissedildiği anda, kişi bilinçli zihniyle "Dur!" emri verdikten sonra, doğru hareket için harekete geçerek yönlendirme yapabilmektedir. Bazen sadece engelleme tepkisinin verilmesinin bile doğru hareket için yeterli olduğu belirtilmektedir. Alexander'ın da söylediği gibi, "Yanlış şey durdurulduktan sonra doğru şey kendiliğinden gelir" (Kleinman ve Buckoke, s.100). Örneğin, Temel Kontrol'ün uygulanması için başın omuzlara doğru sıkıştırılmasının engellenmesi bile tek başına başın doğru kullanımını sağlayabilmektedir.

Yanlış alışkanlıkları engelleme prensibi, sadece fiziksel alışkanlıkların değişimi olarak değil, hayatın her alanında değişim için uygulanabilir olduğu kabul edilmektedir. İnsanlar her gün binlerce uyaranla karşılaşarak, her bir uyaran karşısında büyük veya küçük tepkiler vermektedirler. Örneğin, bir piyanist çaldığı eseri hızlı çalması konusunda uyarıldığında, tepki olarak omuzlarını kaldırmaya başlayabilmektedir. Omuzların yukarı doğru kalkması, dışarıdan bakıldığında fiziksel bir sorun olarak görülebilmektedir; ancak kişi aslında o anki uyarıya tepki olarak omuzlarını kaldırmaktadır. Alcantara, kasılmış bir omzun korku, gurur, hırs, varsayım sonucunda oluştuğunu belirtmiştir (2013, s.52). Bu durumda, omzun kaldırılmasının engellenmesi sadece fiziksel anlamda rahatlık kazandırmaz, aynı zamanda korkuların, hırsların bırakılması ve onların engellenmesi anlamına gelmektedir. Benzer şekilde, piyano tekniğinde karşılaşılan problemlerin tek nedeninin fizyolojik engeller olduğunun düşünülmesi tek başına yeterli olmayarak; piyanistlerin problem karşısındaki tavırlarının da problemin çözümlenmesi açısından etkileyici etmen olduğu düşünülmektedir. Enstrüman çalan bir çok kişinin hayatı boyunca pek çok kez karşı karşıya kaldığı bu durumda öncelikle kasılmanın duygusal boyutu ve sebebi araştırıldıktan ve bulunduktan sonra, değişmek için nasıl bir tavır sergilediğine bakması önemlidir.

Değiştirilmek istenilen yanlış kullanım kalıpları, kişilerin üzerinde yıllarca normalleşerek bedenin yeni alışkanlığa direnç göstermesine ve yeni kullanım kalıplarının yanlış gibi gelmesine neden olabilmektedir. Bu da ileri kısımlarda bahsedilmiş olan *Hatalı Sensör Farkındalığı* kavramının önemini artırmaktadır.

1.4.2. "Yönlendirme"

Belirli bir uyaran karşısında verilen yanlış alışkanlık tepkisinin engellenmesinden sonraki aşama, yeni kullanım şeklini öğrenmektir. Bu aşamada, koordinasyonu geliştimek ve yeni

alışkanlıkları bedene yerleştirebilmek için bilinçli bir yönlendirmenin yapılması gerekmektedir. Yönlendirilmiş kullanım, fiziksel olarak "bedenin doğru kullanması amacıyla beyinden bedene verilen komutlar" olarak tanımlanabilmektedir. Alexander, daha detaylı bir tanım ile yönlendirme kavramının, "beyinden vücut mekanizmasına mesajların yansıtılmasını ve bu mekanizmanın kullanımında gerekli olan enerjilerin yönetilmesini içeren bir süreç" olduğunu ifade ederek "enerji" kavramına dikkat çekmiştir (Alcantara, 2013, s.58).

Enerji kavramına genel anlamda bakmak gerekirse, enerji, Albert Einstein'ın İzafiyet Teorisi'nin ortaya koyduğu kavramlardan biri olarak bilim dünyasında adını duyurmuştur. Bu teoriye göre, madde ile enerji birbiri yerine konulabilirdir; yani her kütle, insan bedeni de dahil olmak üzere, enerji parçacıklarından oluşmaktadır. Doğu öğretilerinde de "chi" ve "prana" gibi isimlerle belirttikleri bedende akan yaşam enerjisinin bütünlüğe/birliğe etkisi yıllardır bilinmektedir. Fiziksel bedeni çevreleyen bu enerji alanı yüksek frekansla titreşerek "hücrelere ve organlara sürekli akarak onları tazeler ve sağlıklı çalışmaya devam etmelerini sağlar" (Toyata, 2014, s.2). Bu düşüncelere göre enerjinin bedende rahat akabilmesi için duygu ve düşüncelerin olumlu yönde olması gerekmektedir. Aksi taktirde bedende tıkanıklıkların (blokaj) oluşmasıyla birlikte bazı fizyolojik sorunların ortaya çıkabildiği belirtilmektedir. Fiziksel ve ruhsal olarak dengenin sağlanması için enerji akışının da dengeli olması gerektiği söylenmektedir.

Yönlendirme süreci, beden ve duyu sistemini de kapsayan bütüncül bir düşünme sürecidir. Verilen direktiflerin aslında enerjinin bedende akmasını sağlayan ve çoğu zaman gözle görülemeyecek kadar küçük hareketleri kapsayan niyetler veya istekler olduğu düşünülmektedir. Yönlendirmeyi sadece fiziksel bir kavram olarak anlamak, kasların hareketi zorla yapmasını sağlayarak daha da kötü kullanım kalıpları oluşmasına sebep olabilmektedir. Kleinman ve Buckoke yönlendirme kavramını "seçilmiş olumlu düşünce" olarak açıklamışlardır (2013, s.117). Bahsedilen "düşünce" kavramından kastedilen şeyin, doğru hareketi bedene yaptırmak için düşünmekten olmadığı, yanlış hareketi veya duruşu engelledikten sonra değiştirilmek istenen beden parçasına istenilen hareketi sağlaması için olumlu düşünecelerle ve niyetlerle, enerjinin bedende akışını sağlamak olduğu varsayılmaktadır.

Drake yönlendirme sürecini, “bir aktivite vardır, ama bu o kadar ufaktır ki duyu kaydının neredeyse altında yer almaktadır” sözleriyle açıklamıştır (2001, s.30). Yönlendirilen komutları bedende hali hazırda var olan bir şeyi ortaya çıkarmak gibi algılamanın, değişim için daha faydalı olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle yönlendirme yapılırken kullanılan sözcükler, sürecin başarılı olması açısından oldukça önemlidir. Örnek olarak, Temel Kontrol’ün sağlanması amacıyla uygulanabilecek yönlendirmeler aşağıda sırasıyla belirtilmiştir:

1) boynun serbest kalmasına izin ver,
2) başın öne ve yukarı doğru gitmesine izin ver,
3) sırtın uzamasına ve genişlemesine izin ver (Kleinman ve Buckoke, s.112).

Listelenen yönlendirmelerin ayrı olarak değil, birbirine eklenerek ve bütüncül düşünülmesi önerilmiştir. Yönlendirme yapmaya Temel Kontrol ile başlamak bedenin tüm hareketlere hazır hale gelmesini sağladığı söylenmektedir.

Yönlendirme komutları sadece kelimeler aracılığıyla olmamaktadır, kişinin ihtiyacına göre değişebilmektedir. Alexander bir aktör olarak kelime kullanımına düşkün olduğu için yönlendirmelerini ifadeler aracılığıyla yaptığı belirtilmektedir. Yukarıda da bahsedildiği gibi kelimeler aracılığıyla yönlendirme yapılırken kullanılan kelimelerin önemi, bireyde yarattığı duygusal reaksiyon sebebiyle büyüktür. “Dik otur!” veya “Omzunu aşağıda tut!” gibi bedende hareketi zorlayıcı veya doğrudan kasları harekete geçiren komutların yönlendirme kavramına oldukça zıt ifadeler olduğu belirtilmiştir. Bu ifadelerin korku veya irkilme tepkisinin ortaya çıkmasına neden olarak bedenin daha da fazla kasılmasına sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Yukarıda, Temel Kontrol için kullanılan yönlendirmelerdeki “izin ver” ifadesi ile vurgulanmak istenilen şey, direktiflerin doğrudan ve kaslarla yerine getirilmemesi gerektiği ve zaten var olan bir şeyin ortaya çıkarılmasıdır.

Bazı durumlarda hisleri kelimelere çevirmek zor veya yanlış anlaşılmaya sebep olabildiğinden, Alexander Tekniği öğretmenleri seneler içerisinde yönlendirme için farklı uygulamalar geliştirmişlerdir. Örneğin; “Boynun serbest kalmasına izin ver.” komutundaki “serbest” ifadesi kişinin yanlış yorumlamasıyla boynunun fazla gevşemesine ve bedenin çökmesine sebep olabilmektedir. Ancak, yönlendirme yapılan bedende enerjinin akması için aşırı gerginlik ve aşırı gevşeme yaşanmaması gerektiğinden, bazı durumlarda yönlendirme, hayal etmek veya imgelemek aracılığıyla da yapılabilmektedir. Örneğin, Temel Kontrol için başı, su yüzeyindeki balon olarak imgelemek, omuzların ve başın

hafiflemesine yardımcı olabilmektedir. Bu nedenle, bireylerin, kendi yaratıcılıklarını kullanarak, değişimlerinde işe yarayacak yönlendirme yöntemlerini keşfetmeleri önemlidir.

Enstrüman çalmaya bağlı psikofiziksel problemlerin Alexander Tekniği prensipleri uygulanarak iyi yönde değiştirilebildiği söylenmektedir. Bu nedenle, Alexander'ın Temel Kontrol için verdiği yönlendirmeleri veya kişinin kendi yönlendirmeleri uygulanıldıktan sonra, enstrüman ve bedenin bir bütün haline gelmiş olması ve çalışın çok daha rahat gerçekleşebilmesi beklenmektedir. Enstrüman çalmaya başlamadan önce verilebilecek bazı yönlendirme ifadeleri aşağıda sıralanmıştır:

- "Baştan boyuna, boyundan omuzlara, omuzlardan kollara, kollardan parmaklara. Şimdi çal!"
- "Enerjini merkeze topla. Hiçbir şeyi harcama, herşeyi topla. Şimdi tüm boyutlarda kendini dışarı yansıt" (Alcantara, 2013, s.62).

1.5. Ortaya Çıkabilecek Olası Engel: "Hatalı Sensör Farkındalığı"

Alexander, aktörlük kariyerinde yaşadığı problemler neticesinde ortaya koyduğu buluşları uygulama aşamasında bazı engellerle karşılaştığı önceki kısımlarda bahsedilmiştir. Alexander ayna karşısında kendini gözlemlediğinde, kendi üzerinde değiştirdiğini düşündüğü yanlış hareketleri aslında tam olarak değiştiremediğinin farkına varmıştır. Bunun, başta sadece kendisinin hatası olduğunu varsaymıştır, ancak daha sonra neredeyse herkesin kendisi gibi yanılabildiğini keşfetmiştir. Alexander bu keşfi ile kaslarda bulunan duyu alıcılarının (propriyoseptif duyuların) bazen hatalı bilgi verdiği veya kişiyi yanlış yönlendirdiği bilgisinin ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Eskiden beri var olan bilgilere dayaranak, temel duyuların; görmek, koklamak, duymak, dokunmak, tat almak olduğu öğrenilmiştir. Ancak, detaylı yapılan araştırmalar başka duyumuzun daha var olduğunu göstermektedir. Sinirbilimciler, bedenin; hareketlerini, dengesini ve konumunu görmeden bile hissedebildiğini keşfetmişlerdir. Bunun, vücudun neredeyse tüm kaslarına yayılmış olan küçük sensörler aracılığıyla karanlıkta bile hareket etmesini sağlayan propriyoseptif duyular olduğu söylenmektedir. Bu sensörler tüm kas faaliyetlerini; bedenin boşluktaki konumunu, bedenin ve uzuvların hareketlerini, güç ve kasılmaların miktarını, yorgunluk algısını, bedenin statik (sabit) ve dinamik (hareketli) dengesini hissederler (Alcantara, 2013, s.37). Kas bilgilerinin toplanıp dağıtılmasını

sağlayan yardımcı bir mekanizma olan propriyosepsiyonun, bilinç ve istem dışı çalıştığı belirtilmiştir. Örneğin, kişi kolunu kaldırdığı zaman vücudundaki propriyoseptörler hemen devreye girer ve hareketi analiz ederek, kişinin bilinci dışında, kendiliğinden bütün bedende denge ve duruş uyarlamaları yapar. Bu duyuların beyine her zaman doğru mesajlar göndermediği düşünülmektedir. Propriyoseptörlerin hatalı mesaj vermesinin Alcantara'ya göre dört sebebi vardır:

1) Alışkanlıklar ve tanıdık hisler bedene öylesine yerleşmiştir ki, beyin yeni alışkanlıklara yer açmak için olup bitenleri görmezden gelir. Böylece kötü alışkanlığın farkına varılmaz.
2) Duyular, fazla kullanıma veya kötü kullanıma bağlı olarak hissizleşmeye başlar. (Bu, çok fazla şekerli gıda tüketmek alışkanlık haline gelirse, vücudun şekere karşı hissizleşmesi gibi düşünülebilir.)
3) Doğuştan gelen veya kaza ve hastalık dolayısıyla duyular bazı kişilerde yetersiz olabilir.
4) En önemli etken ise vücudun yanlış kullanıldığı her zaman duyuların da hatalı bilgi vermesidir. Her ne iş yapılıyor olunursa olunsun, o işi yaparken Alexander Tekniği'nin anlayışıyla kişinin kendi üzerinde çalışması, propriyoseptörlerin özgürce mesajları beyine iletmesini sağlarken, kişinin kendisini yanlış kullanarak sadece o işi yapmaya odaklanarak bedeni görmezden gelmesi ise propriyoseptörlerin düzensiz çalışmasına ve hatalı bilgi vermesine sebep olur (Alcantara, 2013, s.39).

İnsanlar genellikle, verdiği güvenilir hislerden dolayı, tanıdık şeylere ve alışkanlıklara yönelimli olurlar. Bu nedenle, güvenilen hislerin olumsuz olması durumunda onları farketmek ve değiştirmek oldukça zor olabilmektedir. Çoğu insan muhtemelen hayatında sahip olduğu kötü alışkanlıkları değiştirmeye çalışıp bunun ne kadar zor olduğunun farkına varmıştır. Aynı şekilde, çalgı tekniğinde karşılaşılan problemleri veya sakatlayıcı nitelikteki kötü alışkanlıkları değiştirmek de her zaman müzisyenleri zorlayan bir süreç olmuştur. Yukarda da bahsedildiği gibi kas duyuları bilinçaltı olarak geliştiğinden, bedenden gelen mesajların her zaman doğru hareketi gerçekleştirmek için gelmediği göz önünde bulundurulmalıdır. Duyu alıcılarının güvenilir olmadığı anlaşıldığında, alışkanlıkların bazılarının da hissedildiği kadar iyi olmadığının fark edileceği düşünülmektedir. Alexander'ın "Hatalı Sensör Farkındalığı" olarak ortaya koyduğu bu kavram göz önünde bulundurulduğunda, hareketlerin gerek aynada gerekse çeşitli kayıt

yöntemleriyle gözlemlenmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Aynalar önünde boynun germe ve kasma eylemlerinin farkedilmesi zor olduğundan, boyun hareketlerine çok daha fazla özen gösterilmesinin önemli olduğu söylenmektedir. Alexander'ın, tüm bedenin düzenlenme mekanizması olarak baş, boyun ve sırt ilişkisini görmesi, propriyoseptörlerin insan boynunda oldukça yoğun şekilde bulunması göz önünde bulundurulduğunda oldukça mantıklı gelmektedir.

Hatalı Sensör Farkındalığı kavramının davranışsal yönleri de olduğu bilinmektedir. Fikirler, düşünceler ve tavırlar, sensörlerden geçen bilgiler doğrultusunda şekil alarak, kişinin kendisine ve dünyaya bakış açısını etkileyebilmektedir. Tıpkı hareketlerin yanlış algılanması gibi, hislerin de yanlış yorumlanmasının problemlere yol açabileceği düşünülmektedir. Örneğin, bir piyano öğretmeninin, öğrencisine omuzlarını kaldırmaması gerektiğini, aksi taktirde rahatsız edici bir ses çıkardığını belirtmesi ve bu konuda haklı olması durumunda öğrenci, duyularından gelen mesajlara güvenerek doğru yaptığına çok emin bir şekilde öğretmenin yanlış gördüğünü ve kendisinin güzel ses çıkardığını düşünebilir. Ancak, öğrencinin burada izlemesi gereken doğru yol, öğretmeni dikkate alıp kendini gözlemlemesi ve hata yapabileceğini kabullenmesidir. İşte burada kişinin duyu sensörlerinin, hareketleri yanlış yorumlamasının yanında, öğretmen hakkındaki tutumu ve çıkardığı ses konusunda estetik fikirleri dahi etkili olmaktadır. Bazı zamanlarda hatalı olunabileceğinin farkında olarak yanlışları kabul etmek, zihnin yeniliklere daha açık olmasını sağlayabilmektedir.

1.6. Düşünce Tarzının Önemi: "Sonuca Odaklanmak" ve "Amaca Götüren Yol"

İnsanlar küçük yaşlardan itibaren, belirli hedeflere yönelimli yaşamaları için taviyelerle karşılaşırlar. Sınavlarda başarılı olmak, iyi notlar almak, kötü alışkanlıkların yerine iyilerini koymak, yarışmaları kazanmak, iyi bir iş bulmak, ev ve araba sahibi olmak gibi kavramlar insanları, yakınlarından veya toplumdan takdir görür hale getirdiği düşünülmektedir. Bahsedilen konu insanlarda, ancak bu gibi şeylere sahip olunduğunda veya bu gibi şeylerde başarı elde edildiğinde mutlu olunabileceği algısı yaratabilmektedir. Bu durum ise konulan hedeflere sabırsız bir şekilde ulaşma isteğini doğurabilmektedir. Hedef belirlemenin veya hayatta amaçların olmasının insan hayatında gerekli ve önemli bir durum olduğu, ancak belirlenen hedeflerde katedilen yolun niteliğinin çok daha önemli olduğu söylenmektedir. Belirlenen hedeflere kısa yoldan ulaşmak istemek ya da sadece

sonuca odaklanarak zorla doğru yapmaya uğraşmak genelde bedenin yanlış kullanılmasına sebep olabilmektedir. Kazanmak uğruna yaşanılan stres, gerginlik ve çeşitli hırsların, bedensel, zihinsel ve ruhsal problemleri de beraberinde getirdiği vurgulanmıştır (Alcantara, 2013, s.12).

Alexander, en temel yanlış kullanım sebeplerinden biri olarak *sonuca odaklanmak* (end-gaining) kavramına dikkat çekmiştir. Alexander, kendi geliştirdiği tekniği uygularken veya başkalarına öğretirken insanların ne kadar sabırsız ve sonuca odaklı olduğunu anlayıp, bunun değişim için büyük bir engel olduğunun farkına varmıştır. Tıpkı kötü hareket ve duruş alışkanlıkları gibi, gerginliğe yol açan kötü düşünce ve davranış alışkanlıklarının da zamanla edinilebildiğini farketmiştir. Söz konusu durum ile ilgili, "Bir şeye dikkat çekildiğinde, yanlışa ulaşmak bizim yıllarımızı almış olsa da, aklımızdaki tek düşünce yanlıştan doğruya gitmektir: Bir saniyede doğruya ulaşmak isteriz" demiştir (Drake, 2001, s.33). İnsanlar her türlü aktivite veya olayda sonuca odaklı bir tavır sergileyebilmektedir; sonuç odaklı beste yapma, sonuç odaklı değişim, sonuç odaklı öğrenme, sonuç odaklı uygulama, sonuç odaklı konuşma, sonuç odaklı çalışma, sonuç odaklı konser, sonuç odaklı prova, vb. Bu tutumun insanlarda kas kasılması, stres veya gerginlik yaratmasından dolayı Alexander Tekniği'ne oldukça zıt bir kavramdır.

Alexander'a göre bir başka sonuca odaklanma şekli, karşılaşılan sorun veya problemlerin dış etkenlerden kaynaklandığının varsayılmasıdır. İnsanlar bazı durumlar karşısında kendilerini oldukça haklı görerek, karşılaştıkları zorluklardan eğitim, toplum, kullanılan eşyalar, modern hayat, aile, öğretmenler, vb. dış etkenleri sorumlu tutarlar ve bu tavrı sergilediklerini farketmezler. Örneğin; yanlış oturmaktan dolayı sırtı ağrıyan biri, oturduğu sandalyenin ona uygun olmamasından ötürü ağrıya sahip olduğunu düşünebilmektedir. Ancak, kötü bir sandalyede bile doğru oturuş şekli ile ağrısız bir şekilde kalınması mümkün olabilmektedir. Alexander, asıl problemin bize yapılanlarda değil, bizim kendimize yaptıklarımızdan kaynaklandığını savunmuştur. Sürekli olarak dış etkenleri suçlu tutan insanların, karşılaştıkları problemleri çözmek yerine şikayet etmeyi seçtikleri ve böylece hiçbir olumlu sonuç elde edemedikleri bilinmektedir. Alexander Tekniği'nin uygulanması aşamasında da kişinin kısa sürede değişim isteği veya ağrılarının hemen geçmesini beklemesi de sonuca odaklılık anlamına gelerek başarıya ulaşmayı oldukça zorlaştırabilmektedir.

Alexander Tekniği'nde *sonuca odaklanma* kavramının tam tersi olarak *amaca götüren yol* (means-whereby) kavramı ortaya konulmuştur. Bu kavram, yapılan eylemlerin veya olayların sonucuna değil de daha çok onun nasıl yapıldığına, o sürece/yola odaklanmayı içermektedir. "Bu süreç, beklemeyi ve eyleme geçmeden önce makul seçimler yapmayı, sürekli kendi kullanımının farkında olmayı, doğrudan amaca ulaşmayı bir kenara bırakmak istemeyi ve dolaylı yöntem izlemeyi içerir." (Alcantara, 2013, s.13). Hedefe giden yolda anda kalmak ve o yolda adım adım ilerlerken olan biteni kabul etmenin, o amacı gerçekleştirme aşamasında oldukça önemli olduğu savunulmuştur.

Günlük hayatta gerçekleştirilen herhangi bir aktivite sırasında düşünce tarzının hangi yönde olduğunun, onun nasıl sonuçlanacağı hakkında bilgi verebildiği düşünülmektedir. Piyano tekniğinde fizyolojik problem yaratan bir hareketi değiştirmeye çalışırken, Alexander Tekniği prensiplerinden *engelleme* ve *yönlendirme* yaparken, sınava hazırlanırken vb. durumlarda şikayet ederek hemen sonuca ulaşmak istemektense, amaca götüren yolda yapılan çalışmanın veya uygulamanın niteliğine ve nasıl geliştiğine odaklanmak, istenilen sonucun kendiliğinden ortaya çıkmasına imkan sağlayabilmektedir. Aynı aktivitelerin farklı düşünce tarzları ile gerçekleştirilmesi kişiyi farklı sonuçlara götürebilmektedir. Her iki yöntemde de aynı zaman harcanmış olmasının yanı sıra, anda kalındığı zaman başarı elde edilmesinin daha mümkün olabileceği düşünülmektedir. Gray, yanlış düşünce tarzının kişiyi ne derece etkileyeceğini şu sözleriyle belirtmiştir:

> Kötü kas ve eylem alışkanlıkları edindiğimiz gibi, endişe, kuruntu ve aşırı gerginliğe dayanan kötü düşünme alışkanlıklarını da zamanla ediniriz. Herhangi bir durum için bir şeyler yapmamız gerektiğini düşünürüz, ama yaptığımız yalnızca daha çok heyecanlanıp işleri karıştırmaktır. Hemen krize girer, belki de hiç gerçekleşmeyecek ya da hiçbir biçimde denetimimize alamayacağımız şeyler için kuruntuya kapılırız. Geçmişte olan şeylere üzülür, kötü olaylara öyle hayıflanır dururuz ki günümüzün tadını çıkaramayız. Kaygılanacak hiçbir şey bulamazsak geçmişte yaşadığımız olumsuz deneyimlere ve güçlüklere dayanarak kendimize sorunlar yaratırız. Durmadan yanlış düşüncelere ve ön yargılara kapılırız. Her şeyi düzeltmek için çok çalışırız; ama, karmaşa içinde olduğumuzdan her şeyi berbat eder, giderek ezik ve şaşkın duruma gireriz (1999, s.85).

Psikofiziksel Birlik kavramında bahsedildiği gibi her tür fiziksel aktivitede, zihinsel boyutta da var olunur. Bedenin bir bütün halinde doğru kullanılması ile hem fiziksel hem de zihinsel engellerin ortadan kalkmasının, değişim ve dönüşüm yolunda yapılan çalışmalarla, çocukluktaki özgür zihin, beden ve ruha geri dönülebilmesinin mümkün olduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM 2: TAUBMAN YAKLAŞIMI

Taubman Yaklaşımı; Amerikalı piyano öğretmeni ve konuşmacı olan Dorothy Taubman'ın ortaya koyduğu, piyano tekniğine bir yaklaşım tarzıdır. Taubman'ın, bedensel hareketleri detaylı bir şekilde incelemesinin sonucunda yaklaşım, hem fizyolojik olarak problem yaşayan piyanistlere çözüm olmak hem de piyano çalarken bedeni daha etkili kullanmayı öğretmek amacıyla ortaya çıkmıştır. Yaklaşımın en temel gayesi, müzikal ifade ve virtüözite kazanmak adına piyano çalarken gerçekleştirilen hareketlerde bedenin koordine[5] ve sakatlanmaları önleyici bir şekilde hareket etmesidir.

Daha önce Temple Üniversitesi, Aeron Copland Müzik Okulu'nda piyano eğitmenliği yapan Taubman, 1976-2002 yılları arasında faaliyet gösteren Dorothy Taubman Piyano Enstitüsü'nü kurmuş ve piyano çalmaya bağlı olarak sakatlanan piyanistlerle çalışıp, onları iyileştirmesiyle ünü yayılmıştır. Taubman'ın sağlıklarına dönmesini sağladığı öğrencileri arasında Juilliard Müzik Okulu'nda piyano eğitmeni olan Yehoved Kaplinsky, daha sonra Taubman'ın baş asistanı ve enstitünün yardımcı yöneticisi olacak Edna Golandsky ve Leon Fleicher gibi piyanistler bulunmaktadır.

Günümüzde Taubman Yaklaşımı'nı öğretmeye ve ilerletmeye devam eden Edna Golandsky'nin lideriğiyle John Bloomfield, Robert Durso ve Mary Moran tarafından 2003'te kurulan Golandsky Enstitüsü, bu alanda en güvenilir ve önde gelen eğitim merkezi ve müzik topluluğudur. Enstitü, müzisyenlere karşılaştıkları teknik kısıtlamaların üstesinden nasıl gelebileceklerini ve enstrümana uygun olmayan çalış şeklinden kaynaklanan sakatlanmaları nasıl iyileştirilebileceklerini öğreterek Taubman prensiplerini geliştirmeyi amaçlamaktadır.

2.1. Yaklaşımın Genel Bakış Açısı

Yaklaşım, piyano tekniğinde bedene zarar verici hareketlerin ve fikirlerin önüne geçmek adına ortaya çıkarak piyano çalmanın bedensel olarak rahatsızlık verecek bir şey olmadığı düşüncesini savunmuştur. Geleneksel öğretimde süregelmiş olan saatlerce bedeni yorarak ve zorlayarak çalışma düşüncesinin aksine, piyano çalmanın ve virtüözite kazanmanın

[5] Koordine: Eş güdümlü anlamına gelmektedir. Vücut parçalarının birbiriyle uyumlu ve bağlantılı bir şekilde hareket etmesi anlamında kullanılmıştır.

ancak rahatlık ve fizyolojik doğallıkla gerçekleştirilmesi gerektiği savunulmuştur. Çalışırken ağrı veya acı hissetmenin gelişimin bir parçası olduğu düşüncesinin tam tersine, bedenin herhangi bir yerinde ağrı hissetmenin aslında vücudun bir yerinde bir şeylerin yanlış olduğunun göstergesi ve ağrının kabullenilmesinin bir çok sakatlığın habercisi olduğu eğitmenler tarafından sıklıkla belirtilmiştir. Alexander Tekniği'nde olduğu gibi, Taubman Yaklaşımı'nda da fazla kullanıma bağlı olduğu sanılan sakatlanmaların çoğunun aslında bedenin yanlış kullanımından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bedenin zorlanarak çalışması yerine, bedenin nasıl işlediği bilinci ile eserlere yaklaşılması gerektiği savunulmuştur. Bu doğrultuda, eserlerin öğrenilme ve performans süreci oldukça fazla zihinsel aktivite gerektirerek, bedenin zorlanmasından daha çok "zihinsel farkındalıkla çalmak"[6] gerektiği belirtilmiştir (Taubman Enstitüsü [TE], 2005a). Taubman'a göre piyano repertuvarındaki eserlerin "zor" olarak adlandırılmasının nedeni, eserleri icra edenlerin hangi hareketleri kullanarak çalmaları gerektiğini bilmemelerinden kaynaklanmaktadır. Bu konuda, "Zor hissettiren pasaj olmamalıdır, herhangi bir pasaj, en iyi çaldığın pasajla aynıdır. Şu eser kolaydır, şu eser zordur demeyin. Eğer zor geliyorsa, onu zorlaştıran sizsiniz! Nasıl hareket edildiği o pasajı zor hale getirir." demiştir (TE, 2005c). Taubman, "doğasının bozulmadan ve en etkili yollar kullanılarak bedenin, tüm piyanistik gereklilikleri yerine getirebilecek kapasiteye sahip" olduğunu ve "teknik hakimiyetin olmamasının, ağrı hissedilmesinin ve güvensizlik duygusunun; çalışmanın, zekanın veya yeteneğin yetersizliğinden daha çok, koordine olmayan (uyumsuz) hareketlerden kaynaklandığını" savunmuştur (Ercan, 2010, s.42). Karşılaşılan teknik zorlanmalarda bedenin nasıl hareket etmesi gerektiği ve piyanonun yapılan hareketlere nasıl tepki verdiği öğrenildiği zaman, piyanonun herkes için uygun bir enstrüman olduğu düşünülmektedir. Alexander Tekniği'nde de belirtildiği gibi, düşünce tarzının olumlu olması ile zihinsel olarak "zor eser" engeli de kalkmış olmaktadır.

Taubman'a göre piyano tekniğinde genel olarak problem yaratan yaklaşım, öğretilerin sadece gözle görülebilen hareketler üzerine yoğunlaşması ve görülmeyen kısımda ne olduğuyla çok fazla ilgilenilmemesidir. Bu, tıpkı bir buzdağının sadece su yüzeyinde kalan kısmının var olduğunun sanılması ve suyun altında kalan çok daha büyük bir kısmının görülmemesi örneğinde olduğu gibidir. Piyano çalarken kullanılan hareketlerin fizyolojik olarak nasıl işlediğinin bilinmesi, Taubman'a göre, sakatlanmaları önlemek için oldukça

[6] Kaynakta "mindful playing" olarak bahsedilmiştir.

önemlidir. Bu nedenle yaklaşımın prensipleri, fizyolojik işleyiş göz önünde tutularak beden için en uygun olduğu düşünülen hareketlerden oluşmaktadır. Taubman'a göre, piyano çalarken gerçekleşen fizyolojik aktiviteler (özellikle de hızlı tempolarda çalarken) genelde dışardan farkedilmez. Çünkü, çalarken gözle görülebilecek kadar büyük hareketler yapmak çok fazla efor sarfetmeye sebep olarak fizyolojik problemler yaratabilmektedir. Bu nedenle, Taubman Yaklaşımı'nın hareketleri çok daha içsel uygulanması gereken ve ancak çalan kişi tarafında farkındalıkla gerçekleşen hareketlerdir. Yaklaşımın çoğu prensibi anlatılırken "hareket" yerine "beden uyarlamaları/uyumlandırmaları" [7] tanımının kullanılmasının sebebi de bundan kaynaklanmaktadır (TE, 2005a). Her bir prensip detaylı bir şekilde ve büyük hareketlerle öğrenilerek, hızlı çalarken her biri içselleştirilmiş küçük beden uyarlamaları olmaktadır. Bunların, gözle görülmese dahi piyano çalarken fizyolojik olarak çok büyük rahatlık sağladığı düşünülmektedir.

Alexander Tekniği'nde bahsedilen bedenin bütüncül olarak ele alınması fikri Taubman Yaklaşımı'nın da tüm prensiplerinde kendini göstermektedir. Yaklaşımda, beden fizyolojisine en uygun hareketlerin, bedenin işleyişinin farkına varılarak koordine bir şekilde kullanılması ile ortaya çıkabileceği savunulmuştur. Golandsky, piyano tekniğinde genellikle odaklanılanın, parmakların bireysel kuvveti ve hızlılığı olduğunu ve çok nadir olarak parmakların çalışmasında ve piyano üzerindeki tüm hareketlerde el, kol ve parmakların koordine işleyişinin farkına varıldığını belirtmiştir (TE, 2005a). Koordine çalışta; üst kol, ön kolu; ön kol, eli; el, parmakları; yani çalarken kullanılan bedenin bütün parçaları birbirini takip ederek uyumlu hareket etmesi gerekmektedir. Parmaklar, el ve kolun bütüncül olmadığı durumda bedende zorlanmalar ortaya çıkabilmektedir. Örneğin; parmaklar klavyede sağa doğru ilerlerken, kolun sola doğru eğik durması, parmakların hareketinde aksi bir direnç oluşturulmasına neden olmaktadır. Önemsiz gibi görülen piyanoda oturuş yüksekliğinin kişinin bedenine uygun olmaması bile tüm hareketlerin zincirleme olarak bozulmasına neden olabilmektedir. Çalma esnasında bedenin koordine hareketini bozan davranışlar bir sonraki kısımda detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Taubman Yaklaşımı prensipleri, sıkıca takip edilmesi gereken katı kurallardan ziyade, müziğin gerektirdiklerine, el, kol ve parmakların fizyolojik kapasitesine ve piyanonun yapısına göre en uygun ve en kolay çalma şeklinin piyanistlere yardımcı olması amacıyla

7 Kaynakta "adjustment" olarak belirtilen kelime Türkçe'de bedenin o harekete fizyolojik olarak uyumlu hale getirilmesi anlamında "uyarlama/uyumlandırma" olarak çevrilmiştir.

ortaya konulmuştur (TE, 2005f). Yaklaşımın amacının, piyanistlere, bedenin işleyişi ve piyano çalarken hangi durumda nasıl hareket edilmesi gerektiğinin öğretilmesi ve yaşadıkları fizyolojik sorunlara kendilerinin çözüm üretebilmeleri olduğu belirtilmiştir. Bu şekilde, piyanistlerin, hem kendi bedenini hem enstrümanını hem de eserlerin teknik içeriği göz önünde bulundurabildikleri, eserler üzerinde karşılaştıkları sorunlara çözüm odaklı yaklaşabildikleri ve çaldıkları eserleri daha bilinçli bir şekilde ve bedensel farkındalıkla ortaya koyabildikleri düşünülmektedir.

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle, Taubman Yaklaşımı prensiplerine hazırlık olarak piyano başında hizalanma ve piyano tekniğinde koordine hareketi bozan yaygın davranışlar sunulmuştur. Ardından, yaklaşımın temel prensiplerinden rotasyon hareketi, içeri ve dışarı hareketi, yürüyen kol ve el hareketi ve şekillendirme detaylı bir şekilde incelenerek, piyano tekniğinde önemli olan oktav tekniği, cümle gruplamaları, atlamalar, ellerin birlikteliği, ezber tekniği, parmak numaralandırmaları, legato çalış ve piyanoda ses üretimi konularından bahsedilmiştir.

2.2. Piyano Başında Hizalanma

Piyano tekniğindeki hareketlere geçmeden önce, bedenin koordine çalışabilmesi için piyanistin doğru oturuş pozisyonunda olması önemlidir. Rahat bir piyano tekniği için piyano çalarken kullanılan parmak, el ve kolların fizyolojik bir avantaj yaratabilecekleri konuma getirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Yanlış oturuşun, yanlış kullanımları zincirleme olarak tetikleyerek fizyolojik problemlere yol açabileceği için bu kısımda Taubman eğitmenlerine göre doğru oturuş ve piyano başında hizalanma konusunda dikkat edilmesi gereken unsurlar sıralanmıştır.

Öncelikle, yaklaşımda, piyano taburesinin yüksekliği kişinin genel boyuna göre değil, üst kol uzunluğuna göre ayarlanarak, üst kol ile ön kolun yaklaşık 90 derecelik bir açıya sahip olması gerektiği belirtilmektedir. Eller klavye üzerinde konumlandırıldığında ön kolun yere doğru bakan kısmının, piyanonun beyaz tuşlarının yüzeyi ile aynı yüksekliğe sahip olması; parmak, el ve kol bütünlüğünü sağlamak açısından önemlidir. Üst kol ve alt kol uzunluğu kişiden kişiye farklılık gösterdiği için üst kolu daha kısa olan bir kişinin oturma seviyesi daha alçak olurken, üst kolun uzun olduğu bedende tabure yüksekliği daha yüksek olmalıdır. Gereğinden yüksek oturulduğunda, bilek desteksiz kalarak genelde aşağı doğru

bastırılır ve kol ağırlığı parmaklara iletilemeyerek, koldan izole bir şekilde hareket etmek zorunda kalabilmektedir. Alçak oturulduğunda ise dirsek, klavye seviyesinden aşağıda kalarak parmakların avuç içine doğru gereğinden fazla kıvrılmasına neden olur ya da doğru yüksekliği sağlamak adına bilek, omuzla birlikte yukarı kalkma eylemi gösterir. Her iki oturuşta da koordine çalışın öngördüğü bütünlük bozularak bilek ağrısı ve hatta karpal tünel sendromuna varabilecek problemler ortaya çıkabilmektedir. Hizalanmayı sağlamak adına ön kol altına yerleştirilen bir kitabın, beyaz tuşların yüzeyiyle olan hizasını ölçme açısından faydalı bir araç olmaktadır (görsel 2) (Moran, 2008, s.8).



Görsel 2. Ön kolun klavye ile hizalanması
(Moran, Mary, 2008)

Gövdenin; parmak, el ve kolun klavyede tüm yönlere doğru rahatça hareket edebileceği bir pozisyonda kalarak ne çok katı, ne de çökmüş olması gerektiği söylenmektedir. Gövdenin dengeli bir şekilde sağa ve sola doğru hareket edebilmesi için piyano taburesinin yaklaşık olarak yarısının kaplanması gerektiği belirtilmektedir. Çalarken sağa veya sola doğru gidilmesi gereken durumlarda gövde de o yöne doğru giderken biraz da öne doğru eğimli olması gerekmektedir. İki elin zıt yönlere doğru ilerlediği durumlarda ise gövde, ellerle birlikte klavyeye doğru ileri gitmektedir (görsel 3). Vücudun piyanoya olan uzaklığının fazla veya az olması çalarken kısıtlamalar yaratabileceği için dirseklerin, vücudun önüne ve arkasına geçmeyecek şekilde yanında durması ve parmak, el ve ön kolu takip ederek onlarla koordine bir şekilde çalışması gerekmektedir. Omuz, doğal pozisyonunda kalarak

ne aşağı doğru bastırılmalıdır ne de yukarı doğru kaldırılmalıdır.[8] Bilek, bütünlüğü bozmayacak şekilde el ile aynı hizada kalmalıdır, ne aşağıda ne de yukarıda olmalıdır. Parmak kökü eklemleri, parmakların bütün olarak aşağı ve yukarı hareket edebilecekleri bir seviyede durmalıdır, aşağı doğru çökmemelidir. Parmakların orta ve uç kısmındaki eklemler, ne içe ne de dışa kıvrık, elin doğal duruşundaki kıvrımını korumalıdır. Ayaklar, dengeyi sağlayacak şekilde birbirine parallel bir şekilde pedalların hemen önünde konumlanarak yere dengeli ve sağlam bir şekilde basmalıdır. Çocukların, eğer doğru oturuş yüksekliğinde ayakları yere ulaşmıyorsa, ayakların altına sağlam basabilecekleri düz bir zemin yerleştirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Çünkü, ayakların boşta kalıp sallanmaları dengeyi bozabilen bir durum olduğu düşünülmektedir (görsel 4).



Görsel 3. Ellerin zıt yönlere ilerleyişi
(Moran, Mary, 2008)



Görsel 4. Doğru hizalanma
(Moran, Mary, 2008)

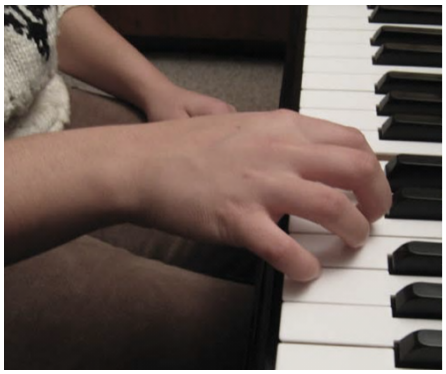
[8] Alexander Tekniği'ndeki temel kontrol kavramında belirtilen baş, boyun ve omuzların duruşu örnek alınmalıdır.

2.3. Piyano Tekniğinde Koordine İşleyişi Bozan Yaygın Davranışlar

Taubman'a göre el, kol ve parmakların koordine işleyişi, özgür ve rahat bir piyano tekniği için oldukça önemli olmaktadır. Bu nedenle, piyano çalarken koordine hareketi bozan davranışların farkına varılıp engellenmesi gerekmektedir. Aşağıda, çalma esnasında sıklıkla karşılaşılan koordine işleyişi bozan bazı davranışlar sıralanmıştır.

2.3.1. Parmak Kıvırma[9]

Süregelmiş bir çok piyano tekniği öğretisinde, parmakların tuşlara eşit kuvvet vererek basabilmesi için kıvrılıp birbirleriyle aynı seviyeye gelmesi gerektiğine dair bir bilgi vardır. Bu şekilde, uzun ve kısa parmakların arasındaki eşitsizliğin ortadan kalkmış olduğu düşünülmektedir. Bu düşünce kısmen doğru olmakla birlikte, parmakların ne kadar kıvrılacağı yanlış anlaşılmalara sebebiyet verebilmektedir. Elin vücuttan aşağı doğru sarkıtıldığındaki duruşu, içeri doğru hafif kıvrımlı bir şekildedir. Taubman Yaklaşımı'nda parmakların klavye üzerindeki duruşunun, elin doğal duruş ile aynı olması gerektiği söylenmektedir. Yaklaşımda yanlış olarak nitelendirilen, parmakların doğal kıvrımından daha fazla ve kaslar kullanılarak avuç içine doğru kıvrılmalarıdır (görsel 5). Çünkü, parmakların doğal duruşundan fazla içeri doğru kıvrılması henüz bir şey çalınmıyorken bile fleksör kasların kullanılmasına sebebiyet vermektedir. Fleksör kas grubu çalışıyorken bir de tuşlara basmak için ekstansör kasların devreye girmesiyle, zıt kas gruplarının aynı anda kullanılmasından dolayı fizyolojik zorlanmalar ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle, parmakların en hızlı ve en rahat şekilde hareket edebilmesi için elin doğal duruşu sağlanarak, kas gücünün asgari seviyede tutulması gerekmektedir.



Görsel 5. Parmakları gereğinden fazla kıvırmak
(Moran, Mary, 2008)

[9] Kaynakta "curling fingers" olarak bahsedilmiştir.

2.3.2. Parmak İzolasyonu[10]

Taubman eğitmenlerince parmak izolasyonu olarak belirtilen bir başka kasılma ve sakatlanma sebebi; parmakların, koldan tamamen bağımsız bir şekilde teker teker yukarı doğru kaldırılıp aşağı doğru bırakılmasıdır. Bu hareket, piyano tekniğinde kuvvet ve eşitlik sağlamak adına yapılan, oldukça yaygın bir harekettir. Ancak, parmakların yukarı ve aşağı doğru hareketi zıt kasların (fleksör ve ekstansör) aynı anda çalışmasına ve neticesinde kasılmalara sebebiyet verdiği Taubman eğitmenlerince belirtilmiştir. Özellikle 4. parmağın tek başına yukarı doğru hareketinin oldukça zor olmasının nedeni, yanındaki diğer parmaklarla bağ ve tendonlarının birleşik olmasıdır (görsel 6). Onu, tendonlarının bağlı olduğu diğer parmaklardan ayırarak tek başına hareket ettirmeye çalışmak, fizyolojik olarak ciddi zarar verebilmektedir. Taubman Yaklaşımı'nda, parmak kaslarını ve parmak bireyselliğini "sözde" geliştiren egzersizlerin, parmakları geliştirme amaçlarının aksine sakatlanmaların çoğundan sorumlu ve tendinitin de en büyük sebeplerinden biri olduğu belirtilmiştir (TE, 2005b). Parmak izolasyonunu engellemenin yolu, ilerleyen kısımlarda ayrıntılı bir şekilde bahsedilecek olan ön kolun rotasyon hareketi ile parmakların tuşlara basmasıdır.



Görsel 6. Parmak izolasyonu
(Moran, Mary, 2008)

2.3.3. Elin Gerdirilmesi[11]

Taubman Yaklaşımı'na göre kasılmalara sebebiyet veren bir diğer durum elin gerdirilmesi olarak bahsedilen, parmakların aktif kas gücü kullanılarak sağa veya sola doğru açılma hareketidir (görsel 7). Bu davranış, bağlı (legato) çalınması gereken uzak aralıklı notalara

[10] Kaynakta "finger isolation" olarak belirtilmiştir.
[11] Kaynakta "stretching" olarak bahsedilmiştir.

sadece parmaklar ile ulaşılmaya çalışıldığında gerçekleşmektedir. Bu durum kaslarda gerilim yaratarak el, kol ve parmakların rahat bir şekilde çalışmasını engellemiş olmaktadır. Taubman Yaklaşımı prensiplerinden yürüyen el ve kol hareketi ile bu davranış engellenerek, el kasları gerdirilmeden uzak mesafelere ulaşmak imkanlı hale gelmektedir.



Görsel 7. Elin gerdirilmesi
(Moran, Mary, 2008)

2.3.4. Elin Bilekten Sağa ve Sola Doğru Bükülmesi[12]

Elin koldan bağımsız bir şekilde, bilek aracılığıyla sağa ve sola doğru bükülme hareketi, Taubman Yaklaşımı'nda koordine hareketi bozan bir diğer davranıştır (görsel 8). Piyanistler tarafından genellikle siyah tuşlara uzanabilmek veya gamlarda baş parmak geçişleri yapmak için gerçekleştirilen bu hareket, el ve kol arasındaki bağlantının kopmasına ve birbirleriyle koordine hareket edememelerine neden olmaktadır. Sonraki kısımlarda da detaylı olarak incelenecek olan kolun içeri ve dışarı hareketi ile bu sorun çözülebilmektedir.



Görsel 8. Elin bilekten sağa ve sola doğru bükülmesi
(Moran, Mary, 2008)

[12] Kaynakta "twisting" olarak bahsedilmiştir.

2.3.5. Eklem Çökmesi

İnsan vücudunda gerçekleşen tüm hareketlerin bir destek noktası olduğu yaklaşımda sıklıkla bahsedilmiştir. Bu destek noktaları tıpkı açılır ve kapanır köprüdeki manivela sistemi gibi bir parça sabit kalırken diğer parçaların çalışmasına imkan sağlamaktadır. Piyano tekniğinde de sabit destek noktalarının çökmemesi/gevşememesi gerektiği ve hareketli parçaların sabit parçalardan destek alarak rahatça eylemini sürdürebilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Yani; parmak eklemleri, parmakların; bilek, elin; dirsek, el ve ön kolun; omuz ise tüm kolun hareketini sağlamaktadır. Bu noktaların (bilek, parmak eklemleri vb.) çökmesi veya bükülmesi, diğer hareketli parçaların desteksiz kalarak hareket edememesine sebep olabilmektedir. Görsel 9'da gösterildiği gibi, parmak kökü eklemlerinin serbest bırakılarak aşağı doğru çökmesi, parmakların el ve koldan destek alamamasına ve tek başına çalma görevini üstlenmiş olmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle, destek noktalarının çökmesi de koordine hareketi bozan davranışlar arasında yer almaktadır.

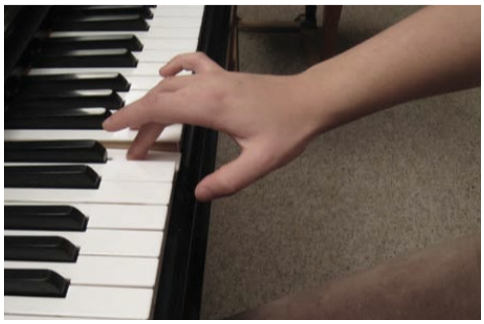


Görsel 9: Eklem çökmesi
(Moran, Mary, 2008)

2.3.6. Tuşları İttirme[13]

Taubman Yaklaşımı'nda tuşları ittirmek olarak bahsedilen, ses üretildikten sonra tuş üzerinde kuvvet uygulamaya devam ederek parmaklarla tuşu ittirme hareketi fizyolojik olarak oldukça zorlayıcıdır (görsel 10). Çünkü, tek parmağın tuşu ittirmesi sonucunda diğer parmaklar da harekete direnç göstererek yukarı doğru kalkarlar. Böylece, çok fazla kas kuvveti kullanılarak, kaslarda yorulma, zorlanma ve hatta sakatlanmalara kadar gidebilecek hasarlar yaratılabilmektedir.

[13] Kaynakta "key-bedding" olarak bahsedilmiştir.



Görsel 10. Tuşları ittirme hareketi
(Moran, Mary, 2008)

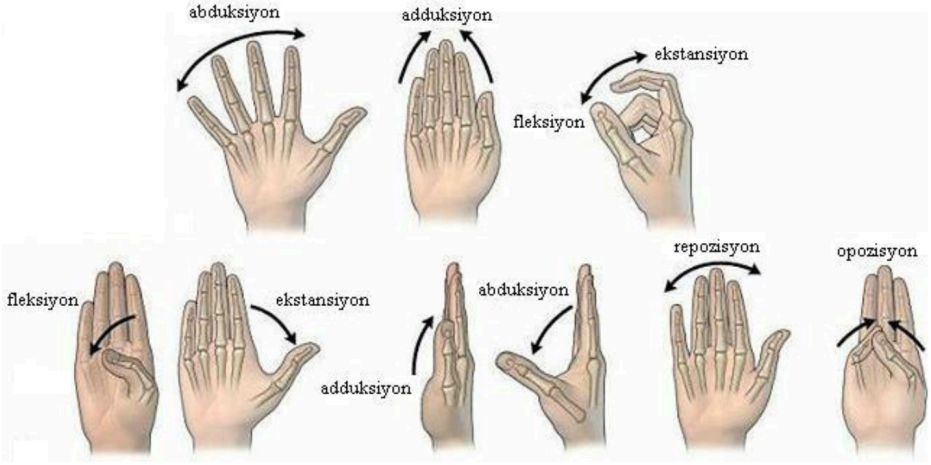
2.4. Ön Kol Rotasyonu

Ön kol rotasyonunun, Taubman Yaklaşımı'nın en temel gayesi olan bedenin ve özellikle piyano çalmada kullanılan kol, el ve parmakların, bir bütün olarak işlemesi amacına yardımcı olan en etkili hareket olduğu belirtilmektedir. Çalgı tekniğinin sadece parmakların hareketi değil, onları tuştan tuşa taşıyan hareketlerin toplamı olduğunu vurgulayan Golandsky, birbirlerini çeken zıt kas gruplarını kullanmadan parmakların tuştan tuşa gidişinin ancak, ön kolun rotasyon hareketi ile gerçekleşebildiğini belirtmiştir (TE, 2005a). Bu nedenle ilk öğrenilmesi gereken ve diğer prensiplerle birleştiğinde etkisi çok daha fazla görülen bir harekettir.

Genellikle piyano çalabilmek için parmakların tuşlara doğru yatay ve dikey hareket gerçekleştirildiği düşünülmektedir. Bu hareketler; parmağın tuşa basıp geri kalkabilmesi için gerçekleştirilen aşağı ve yukarı doğru ve tuştan tuşa ilerleyebilmek için yapılan sağa ve sola doğru hareketlerdir. Bu hareketlerde kullanılan kaslar aşağıda detaylı olarak incelenmiştir.

Görsel 11'de belirtildiği gibi, parmakları aşağı doğru hareket ettiren ve bükülmesine/kıvrılmasına imkan veren "fleksör kaslar", bükücü kaslar olarak bilinmekte ve yanyana iki vücut parçasının arasındaki eklemin yükselmesi işlevini gerçekleştirmektedir. Bu eylemin tam tersini gerçekleştirerek parmakların avuç içinden uzaklaşarak, eklemler aracılığıyla düzleşmesini ve dolayısıyla yukarı doğru kalkmasını sağlayan "ekstansör kaslar" ise iki komşu vücut parçasının bir eklemde birbirinden uzaklaşmasını sağlayan ve vücut kısımları arasındaki açıyı büyüten kaslar olarak

bilinmektedir. Bu iki kas grubu transvers eksende[14] zıt yönlere doğru hareket ederler. Parmakların birbirlerinden uzaklaşarak, ayrılmasını sağlayan kas grubu ise "abdüktör kaslar" dır. Sagital eksende[15] bir vücut parçasının orta çizgiden, ekseninden uzaklaşmasını sağlar. "addüktör kaslar" ise yine aynı eksende orta hatta yakınlaştıran, yani parmakların bir araya gelip birbirine dokunmasını sağlayan kaslardır.



Görsel 11. Parmakların kas hareketleri
(Seznur Kasar, Zehra, 2017)

Parmakların tuşlara doğru aşağı ve yukarı olarak basışında kullanılan fleksör ve ekstansör kaslar diğerlerine göre biraz daha hızlı, sağa ve sola gidişinde kullanılan abdüktör ve addüktör kaslar ise daha yavaş hareket edebilmektedir. Bu nedenle, piyano çalarken parmakların fleksör/ekstansör ve abdüktör/addüktör kaslarını aynı anda kullanmak, biri hızlı, diğeri yavaş olan iki kas grubunun birlikte kullanılmasına, yani hem zıt kas gruplarının birbirlerini çekerek hareket etme hızının daha da yavaşlamasına, hem de kas zorlanmalarına sebep olmaktadır (TE, 2005b). Özellikle hızlı çalma esnasında birbirlerini çeken zıt kasların rahatlaması için çok daha az zaman olacağından, rahatlayamayan kaslarda zorlanma sonucunda hasarların meydana gelmesine yol açılmış olmaktadır. Bazı piyano öğretilerinde yer verilen çalış şekli olan bir parmak basıldıktan sonra diğerlerinin yukarı doğru kalkıp diğer tuşa doğru abdüktör kasların kullanılarak tuştan tuşa uzanma çabasının, bu tip kasılmaların başlıca sebeplerinden olduğu varsayılmaktadır. Bu gibi fizyolojik sorunlara yol açmamak için Taubman, parmaklara yardımcı olabilecek ve rahat bir çalış sağlanabilecek bir hareket olarak ön kol rotasyonunu ortaya koymuştur.

[14] Transvers eksen: yere parallel, vücutta sağdan sola, soldan sağa geçen eksen
[15] Sagital eksen: yere parallel, önden arkaya, arkadan öne geçen eksen

Rotasyon, anatomide **“**dönmek” anlamına gelen, bir vücut parçasının kendi dikey ekseni çevresinde dönmesidir. Taubman Yaklaşımı’nda kullanılan ön kol rotasyonu; “parmak uçlarından dirseğe kadar ön kolun bir bütün halinde dönmesi” olarak tanımlanmıştır (Moran, 2008, s.23). “Ön kolun bir bütün halinde dönmesi” tanımında belirtilmek istenen; el, kol ve parmakların klavye üzerinde hizalanmış duruşunu bozmadan dönmektir (görsel 12’de aşamalı bir şekilde gösterilmiştir).



Görsel 12. Ön kol rotasyon hareketi
(Moran, Mary, 2008)

Dirsekten parmak uçlarına kadar bütün mekanizmanın aynı anda dönmesiyle birlikte parmaklar, teker teker yukarı kaldırılmadan ve zorlanmadan tuşlara basabilmektedir. Bu yöntem uygulanarak parmaklar, ön kolun hareketi başlatmasıyla birlikte tek bir hamlede, kaslarda çekme olmadan yukarı doğru savrulur ve sonrasında bir tuştaki kol ağırlığı diğerine aktarılır. Koordine çalma şeklinde vücut parçalarının ayrı düşünülemeyeceğinden dolayı, parmaklarla kol her zaman aynı yöne doğru hareket ettirilmesi gerekmektedir. Tıpkı parmak kaslarında olduğu gibi kol kaslarının da bazılarının daha hızlı bazılarının ise daha yavaş olduğu göz önünde bulundurulduğunda, parmaklar ve kolun tüm yönlere aynı hızda senkron bir şekilde gitmesini sağlayan tek hareketin ön kol rotasyonu olduğu söylenmiştir (TE, 2005b).

Ön kol rotasyonu, klavye üzerinde parmakların ilerleyişine göre (çalınacak notalarında kullanılan parmak numaralarına göre) sağa ve sola doğru yapılabilmektedir. Sola doğru rotasyon, görsel 13’nin sol tarafında gösterildiği gibi elin bilekten sağa doğru, yani avuç içi sol tarafı gösterecek şekilde dönmesiyle başlayarak, görselin sağ tarafındaki gibi yine elin bilekten klavyeye doğru (sola) dönmesiyle gerçekleşmektedir. Sağa doğru rotasyon ise elin sola doğru, avuç içi sağ tarafı gösterecek şekilde dönmesiyle başlatılarak, sağa doğru klavyenin üzerine geri çevrilerek tamamlanmaktadır (görsel 14). Görsel 13 ve 14’ün sol taraflarında gösterilen başlangıç hareketleri, rotasyonu gerçekleştirmek için yapılan

hazırlayıcı dönüş veya "savurma"[16] olarak adlandırılan harekettir ve rotasyonun ters yönüne doğru bileğin dönmesiyle gerçekleşmektedir (TE, 2005b). Sol el ile yapılan ön kol rotasyon hareketi, sağ elde yapılanın tam tersi şekilde gelişmektedir. Yani, sol elin sağa doğru rotasyonu, sağ elin sola doğru olan rotasyonundaki gibi, sol elin sola doğru rotasyonu ise sağ elin sağa doğru rotasyonunda olduğu gibidir.



Görsel 13. Sağ elde sola doğru rotasyon hareketi
(Moran, Mary, 2008)



Görsel 14. Sağ elde sağa doğru rotasyon hareketi
(Moran, Mary, 2008)
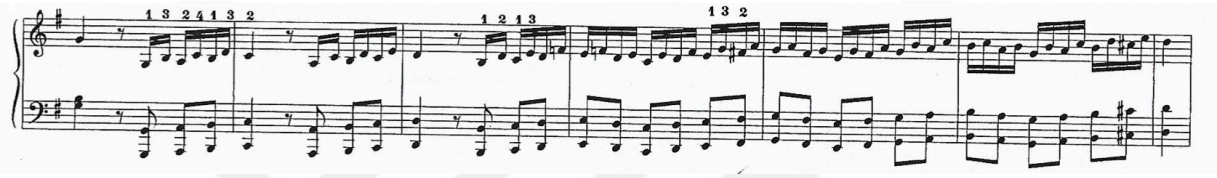
Taubman, yukarda bahsedilen ve iki nota arasında yapılan hazırlayıcı hareketin olduğu rotasyonu çift rotasyon, hazırlayıcı hareket olmayan rotasyonu ise tek rotasyon olarak adlandırmıştır.

2.4.1. Tek Rotasyon

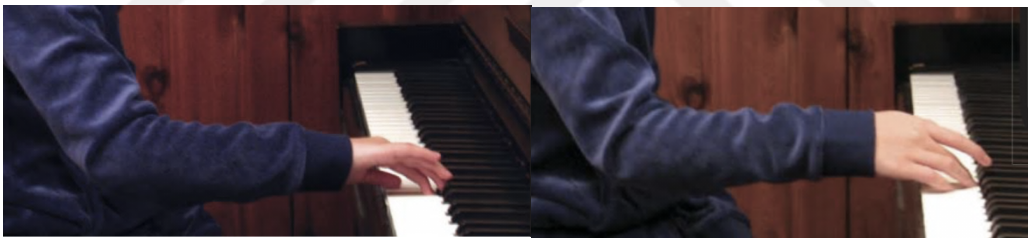
İki parmağın birbirine zıt yönde hareket yaparak çalabilmesi için gerçekleştirilen ön kol rotasyon hareketine tek rotasyon denilmektedir. Çalınacak iki nota arasında biri sağa diğeri sola doğru rotasyon hareketi varsa, birinden diğerine hazırlayıcı hareket yapılmadan tek

[16] Rotasyona hazırlık olarak gerçekleştirilen bu savurma hareketi yaklaşımda "preparatory swing" olarak bahsedilmektedir.

rotasyon ile geçilmektedir. Tek rotasyon sağdan sola ya da soldan sağa doğru gerçekleşmektedir. Görsel 15'te Mozart sonat örneğinde, notaların klavye üzerinde ilerleyişi sürekli olarak soldan sağa doğrudur. İlk ölçüdeki onaltılık notalara bakıldığında; sol notasında sola rotasyon, si notasında sağa rotasyon, la notasında sola, do notasında sağa, si'de sola, re'de yine sağa rotasyon yapılmaktadır. Bunun gibi zıt yönlü notalarda tek rotasyon uygulanmaktadır. Bir diğer örnek olarak 2. ve 3. parmağın yapıtığı trill [17] gösterilebilir. 2. parmak sola doğru rotasyon ve 3. parmak sağa doğru rotasyon gerçekleştireceğinden, arada hazırlayıcı hareket olmadan sağa rotasyon ile 3. parmak basılmış olur. 3. parmaktan 2.'ye geçerken yine zıt yönlü hareket olacağından hazırlayıcı hareket yapılmadan sol rotasyonla devam edilir (görsel 16).



Görsel 15. Wolfgang Amadeus Mozart. Sonat K.283 (1. bölüm). 1774.
(TE, 2005k)
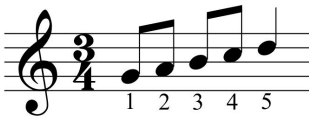


Görsel 16. Tek rotasyon hareketinin aşamalı gösterimi
(Moran, Mary, 2008)

2.4.2. Çift Rotasyon
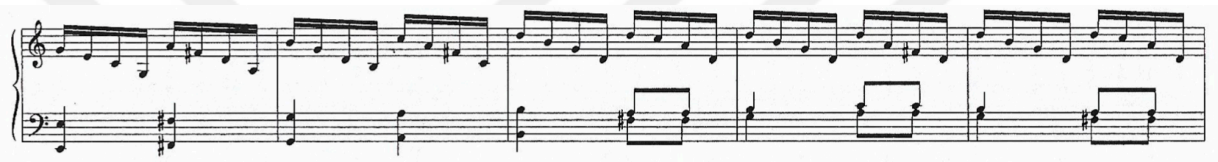
Klavye üzerinde tek bir yöne doğru ilerleyen ardışık notaları sırasıyla parmaklarla çalabilmek için her bir nota arasında rotasyona hazırlayıcı dönüş yapılması gerekmektedir. Örneğin, görsel 17'da belirtilen çıkıcı nota grubunda sağ el 2., 3., 4. ve 5. parmaklar klavye üzerinde aynı yöne doğru (sağa) ilerlediğinden, bu parmaklar arasında sağa doğru rotasyon yapılması gerekmektedir. Art arda sağa rotasyon ise ancak her bir parmağın arasında sola doğru hazırlayıcı dönüş yapılması ile gerçekleşmektedir. Yaklaşımda, hazırlayıcı hareket ile birlikte yapılan bu gibi rotasyonlar çift rotasyon olarak adlandırılmıştır.

[17] Trill: bir notayı alt veya üst notasıyla hızlı bir şekilde yinelemek.



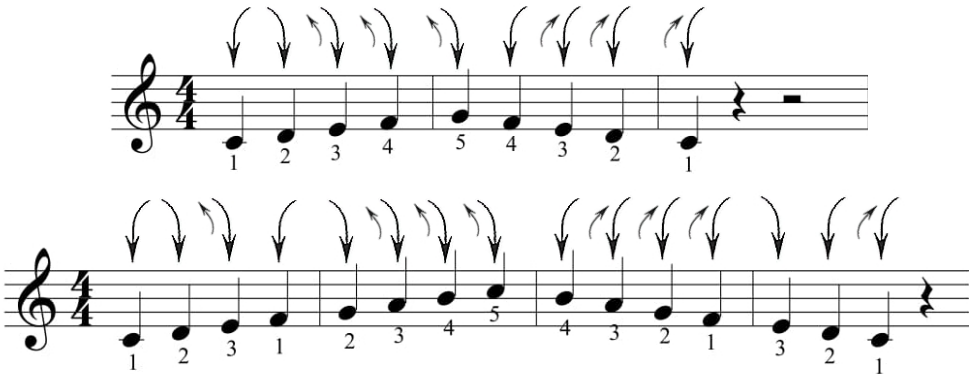
Görsel 17. Çift rotasyon örneklemi

Görsel 18'deki Haydn sonat örneğinde her bir dört notadan oluşan onaltılık nota grubunda klavye üzerinde sola doğru ilerleyiş vardır. Her bir grupta rotasyon sağ-sol-sol-sol şeklinde ilerler. Yani, grubun ilk notalarına başlarken sağa rotasyon ile başlanarak, son üç notasının arasında çift rotasyon yapılır. Grubun son notasından bir sonraki dört notalık grubun ilk notasına geçerken ise soldan sağa doğru gidiş olduğu için tek rotasyon yapılır.



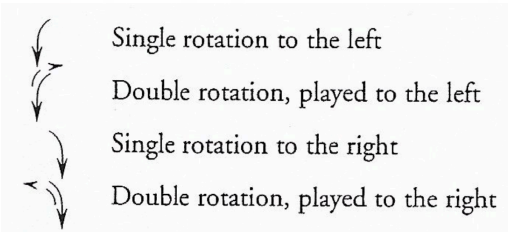
Görsel 18. Joseph Haydn. Sonat Hob. XVI:48 (2. Bölüm). 1789?
(TE, 2005k)

Çift rotasyon, iki hareketten oluşmasına rağmen hazırlayıcı dönüş ve asıl rotasyon birbirine bağlı tek bir hareket olarak düşünülmesi gerekmektedir. Bu konuda Taubman, "Hazırlayıcı hareket ve çalma bir nefeste olmalıdır" demiştir (TE, 2005b). Zamanlaması oldukça önemli olan hazırlayıcı hareket, parmağın tuşa basabilmesi için gerekli alanı yaratan bir savurma hareketidir. "Savurma" olarak adlandırılmasının sebebinin, parmakların yukarı gidişinde durma olmaması ve hareket esnasında (ekstansör) kasların asgari seviyede kullanılması olduğu belirtilmiştir. Hazırlayıcı hareket sırasında parmakların yukarıda duraklaması enerjinin yanlış yöne kaymasına yol açabileceğinden, oldukça dikkat edilmesi gereken bir konu olduğu vurgulanmıştır. Zamanlamasının yanında, savurmanın yönü de oldukça önemlidir. Sağa veya sola doğru hazırlayıcı dönüş yapılırken el ve kolun yukarı veya aşağı hareket etmemesine özellikle dikkat edilmesi gerektiği söylenmiştir (TE, 2005b). Çünkü, yukarı ve aşağı hareket, bileğin desteğinin kaybolarak aşağı ve yukarı hareket etmesine ve tuş üzerindeki ağırlığın hafiflemesine veya bırakılmasına sebep olabilmektedir.



Görsel 19. Do majör dizisinde rotasyon hareketleri

Ön kol rotasyon hareketinin sağ elde do majör beş notalık ve bir oktavlık dizide ilerleyişi görsel 19'da ok işaretleriyle belirtilmiştir. Kullanılan ok işaretleri tek ve çift rotasyonları yönleriyle birlikte belirtmektedir. Buna göre, görsel 20'de belirtildiği gibi; çizgisi sağdan başlayarak aşağı doğru yöneltilmiş ok işareti sola doğru tek rotasyonu; biri küçük diğeri büyük olan ve önce sağ, daha sonra aşağı doğru yöneltilmiş ikili ok işaretleri sola doğru çift rotasyonu; çizgisi soldan başlayarak aşağı doğru yöneltilmiş ok işareti sağa doğru tek rotasyonu; ikili ve önce sola sonra ise aşağı doğru yöneltilmiş ok işaretleri ise sağa doğru çift rotasyonu belirtmektedir.



Görsel 20. Rotasyon işaretleri
(TE, 2005k)

Sağ el rotasyon örneklerinde belirtilen yönler, sol el için uygulanması gerektiğinde tam tersi olarak yapılmaktadır. Verilen örneklere ek olarak aşağıda ön kol rotasyonunu kolaylaştıracak bazı ipuçları sıralanmıştır.

- Sağ elde 1. parmak her zaman sola rotasyon yapar.
- Sol elde 1. parmak her zaman sağa rotasyon yapar.
- Sağ elde 5. parmak her zaman sağa rotasyon yapar.
- Sol elde 5. parmak her zaman sola rotasyon yapar.

- 1. ve 5. parmaktan sonra gelen nota hangi yöne giderse gitsin tek rotasyon olur. (sadece aynı parmağın art arda gelmesi gerektiği durumda bu kural bozulur.)
- 1. ve 5. parmakların dışında kalan diğer parmaklar ise çalınacak notaların yönüne göre bazen sağa bazen ise sola rotasyon olur.
- Rotasyon yapıldıktan sonra basılan notada parmak yamuk bir şekilde durmamalıdır, bastığı anda tuş üzerinde destekli ve dengede olmalıdır.

Yaklaşımda ön kol rotasyonunun, belirtilen kurallar çerçevesinde öncelikle bedenin bu davranışı benimsemesi için yavaş ve abartılı hareketlerle uygulanılması önerilmektedir. Hareket öğrenildikten sonra hızlı çalışta dışardan gözle görülemeyecek derecede küçük ve içsel bir hareket olduğu belirtilmektedir. Yaklaşımda, rotasyon hareketi ile piyano çalarken fizyolojik rahatlığın sağlanmasının yanı sıra parmakların daha dengede olması sayesinde piyanistlere farklı sonarite ve renkler yaratma imkanı sunulduğu vurgulanmıştır. Taubman Yaklaşımı'nın tüm prensiplerinde olduğu gibi ön kol rotasyonunun da diğer hareketlerle, özellikle daha sonra bahsedilecek olan yürüyen el ve kol hareketiyle birleştirildiğinde piyanoda hız, kolaylık ve kontrol kazanılmasının sağlandığı belirtilmiştir.

2.5. İçeri ve Dışarı Hareketi

Ön kol rotasyonuyla tuşlara basış şekli kavrandıktan sonra Taubman Yaklaşımı'nda öğrenilmesi gereken hareket yine ön kolun başlattığı parmak, el ve kolun tuş üzerindeki içeri ve dışarı[18] hareketidir. Hem piyano klavyesinin beyaz ve siyah olarak iki farklı seviyeden oluşan tuşları, hem de insan parmaklarının uzunluğunun birbirinden farkı göz önünde bulundurulduğunda piyano çalarken kolun yatay düzlemde aynı hizada kalması mümkün olmamaktadır. Taubman, el, kol ve parmakların koordine bir şekilde işleyip, bilekten bükülmeleri ve parmakların gereğinden fazla kıvrılma eylemini engellemek için el ve kolun bir bütün olarak içeri (piyanoya doğru) ve dışarı (bedene doğru) hareket etmesi gerektiğini savunmuştur. Bu hareketteki en temel amaç kolun; parmakları, seçilmiş belirli bir pasaj için tuş ağırlığını en az hissedilebileceği tuş alanlarında, ileri ve geri hareketlerle konumlandırarak, onlara yardım etmesidir (TE, 2005c). El ve kolun ne zaman içeri veya dışarı alınacağı, hangi parmağın hangi notaya geldiğine ve eserlerdeki pasajların gidişatına göre belirlenmektedir. Bu şekilde parmak, daha ergonomik ve dengede olabileceği şekilde

[18] Yaklaşımda "in and out" olarak bahsedilmiştir.

tuşa basabilmektedir. Basılması daha kolay olan yerlerden tuşlara basmanın, teknik anlamda yardımcı olmasının yanında müzikalite açısından da renk ve ton üretimine fayda sağladığı belirtilmiştir (TE, 2005c).

El, klavye üzerinde baş parmağın tuşa rahatça basabileceği şekilde konumlandırıldığında, diğer uzun parmaklar doğal kıvrımında olduğunda (görsel 21'in sol tarafındaki duruşta olduğu gibi) klavyenin siyah tuş kısmında yer almış olur. Sadece beyaz tuşların çalınması gerektiği bir durumda birinci parmaktan sonra ikinci parmağın, onun hemen yanındaki beyaz tuşa basması gerektiği varsayıldığında karşılaşılabilecek olası yanlış hareketler şu şekilde sıralanabilir;

(1) ikinci parmak beyaz tuşun iç bölgesinden yani siyah tuşların bulunduğu bölgeden basar,

(2) ikinci parmak diğer parmaklarla birlikte gereğinden fazla avuç içine doğru kıvrılıp 1. parmakla aynı hizaya gelerek basar veya

(3) el, bilekten kıvrılır ve ikinci parmak birinci parmağın hizasına gelerek basar.

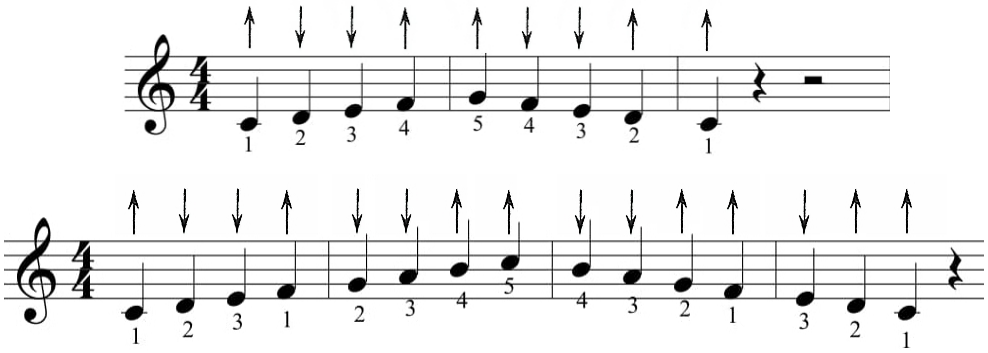
Birinci seçenekte, beyaz tuşun siyah tuş alanındaki iç kısımlarının hem ağırlığı çok daha fazla hem de daha dar olmasından dolayı ikinci parmağın tuşun iç kısmından basmaya çalışması çok daha zorlayıcı olarak istenilen tonun sağlanması da oldukça zor olur. İkinci seçenekte, her biri aynı hizaya gelmeye çalışan parmaklar çok fazla kıvrılıp kasların gereğinden fazla kasılmasına sebep olabilmektedir. Üçüncü seçenekte ise bilek bükülmesiyle birlikte el ve kol bütünlüğü bozularak koordine çalışın sağlanması güç olmaktadır. Üç seçenekte de parmakların uzunluğunun eşitlenmesinin elin doğal duruşu ile mümkün olmamasından dolayı piyano çalarken kolun, klavye üzerinde içeri ve dışarı doğru hareketine ihtiyaç duyulmaktadır.



Görsel 21. İçeri ve dışarı hareketi
(Moran, Mary, 2008)

1. ve 2. parmağın tuşa basış mesafeleri görsel 21'de yaklaşık olarak[19] gösterilmiştir. Soldaki fotoğrafta 1. parmağı basmak için daha içerde olan el, sağdaki fotoğrafta 2. parmağı dengeli basabilmek adına daha dışarda konumlandırılmıştır. Bu geçisi sağlamak için 1. parmak basıldıktan sonra doğal kıvrımıyla duran 2. parmağı, 1. parmakla yatay çizgide aynı seviyeye getirebilmek adına öncelikle hazırlayıcı rotasyon ile tüm çalma mekanizması sola savrulup sağa rotasyon yaparken aynı zamanda bütünlük bozulmadan ön kol tarafından bedene doğru geriye çekilir ve böylece 2. parmak dengeli bir şekilde ve doğal kıvrımıyla tuşa basabilmektedir. Geriye çekme mesafesi görselde belirtildiği gibi sadece 2. parmağın siyah tuş alanından kurtulabileceği bir mesafe kadardır. Bu, içeri ve dışarı hareket her zaman ön kol tarafından başlatılması gerekmektedir ve hangi parmakla hangi tuşa basılırsa basılsın elin doğal kıvrımı asla bozulmamaktadır.

Genel olarak fikir sahibi olmak adına, öncelikle içeri ve dışarı hareketinin do majör dizisinde uygulanışı aşağıda incelenmiştir. Görsel 20'de do majör sağ el beş parmaklık (üst taraf) ve bir oktavlık (alt taraf) dizide içeri ve dışarı hareketleri ok işaretleriyle belirtilmiştir. İçeri hareketi yukarı doğru ok işareti (⇑), dışarı hareketi ise aşağı doğru ok işareti (⇓) şeklinde gösterilmiştir.

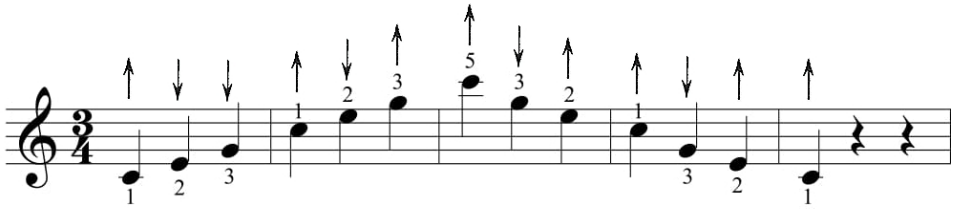


Görsel 22. Do majör dizisinde içeri ve dışarı hareketleri

Görsel 22'de do-sol arası beş parmağın art arda geldiği modelde ve bir oktavlık do majör dizisinde içeri ve dışarı hareketleri gösterilmiştir. 1. parmak diğerlerinden daha kısa olduğu içeri doğru basmaktadır. Diğer parmaklarda ise uzunluğa ve notaların gidişatına göre içeri ve dışarı hareketler belirlenir. İçeri ve dışarı hareket arasında tuş üzerine büyük ve ani atlama yapılmaması gerektiği ve hareketin kademeli bir şekilde ilerlemesi gerektiği belirtilmektedir. Arpejler de genel olarak gamlarla aynı düzeni izlemektedir fakat

[19] El büyüklüğüne göre küçük farklılıklar gösterebilmektedir.

arpejlerde daha az nota olduğu için biraz daha farklıdır. Do majör arpejinde içeri ve dışarı hareketi aşağıdaki görsel 23'te belirtildiği gibi gerçekleşmektedir.



Görsel 23. Do majör arpejinde içeri ve dışarı hareketleri

İçeri ve dışarı hareketi genelde kısa parmakların içeri doğru ve uzunların ise dışarı doğru basması gibi algılanabilmektedir; ancak çalınması gereken notaların klavye üzerindeki konumu ve hangi parmakların kullanıldığı faktörleri de içeri ve dışarı hareket için oldukça önemlidir.

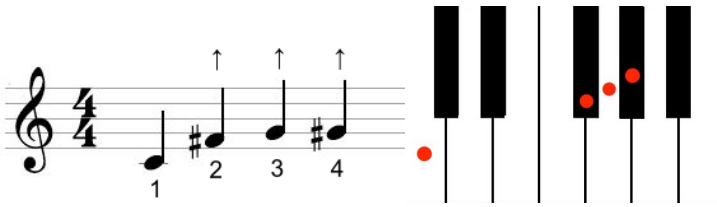
2.5.1. Elin Doğal Duruşuna Uygun Pasajlarda İçeri ve Dışarı Hareketi

Elin doğal duruşunda uzun parmakların siyah tuş alanına, kısa parmakların da beyaz tuşlara denk gelmesinden dolayı, mi majör veya si majör gibi dizilerde uzun parmakların siyah tuşlara denk gelmesiyle içeri ve dışarı hareketine neredeyse hiç gerek duyulmamaktadır. Yani, uzun parmakların siyah tuşa geldiği pasajlarda siyah ve beyaz tuşların seviye farkı kaybolarak elin içeri veya dışarı konumlandırılmasına gerek kalmamaktadır.

2.5.2. Sıkışık Pozisyonlarda İçeri ve Dışarı Hareketi

Siyah tuşlarla beyaz tuşların sırasıyla geldiği kromatik ilerleyen notalar gibi parmakların sıkışmasına sebep olan pasajlarda her bir parmağın yatay olarak aynı hizada basması parmakların sıkışık hissetmesine neden olabilmektedir. Bu gibi durumlarda parmaklara alan yaratmak adına tuşlara farklı açılardan (içerden veya dışardan) basmak sıkışık hissetme sorunun önüne geçebilmektedir. Görsel 24'te, verilen nota örneğine uygun olarak klavyede parmakların tuşa basış yerleri gösterilmiştir. Parmakların tuşlara basış yerleri, notalara ve parmak numaralarına göre uyarlanmıştır. Görselde klavye üzerinde belirtilen noktalar, parmakların yaklaşık olarak basış yerleridir. 2., 3. ve 4. parmakların siyah tuşlar

arasında sıkışmasını önlemek için parmaklar ön kol aracılığıyla tuş üzerinde kademe kademe içeri doğru götürülerek basılabilmektedir.



Görsel 24. Sıkışık pozisyonlarda içeri ve dışarı hareketi

2.5.3. Farklı Ses Alanlarında İçeri ve Dışarı Hareketi

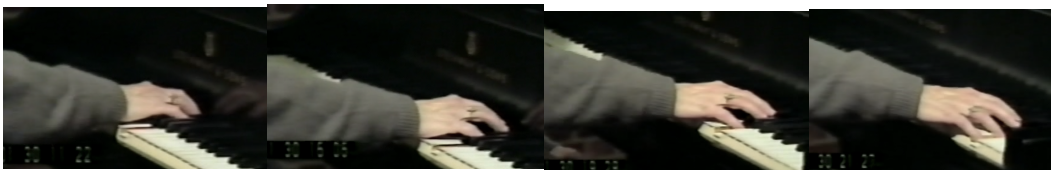
Genellikle beyaz tuşlara daha uç kısımlardan (siyah tuş alanına girmeden) basmak daha rahat olsa da aynı notaların farklı ses alanlarından basılışı değişiklik gösterebilmektedir. Klavyenin, çalınan ele uzak ses alanından, bileğin bükülmeden veya parmakların gereğinden fazla kıvrılmadan basılabilmesi için bazı akorlar veya aralıklara beyaz tuşların iç kısımlarından basılmasının daha rahat olduğu düşünülmektedir. Aynı notaların farklı ses alanlarında (ince veya kalın) içeri ve dışarı pozisyonu farklılık gösterebilmektedir. Görsel 25'te sol elin bastığı la, do ve fa seslerinden oluşan akorun tüm seslerinin beyaz tuşlardan oluşmasına rağmen sol el, klavyenin daha ince ses alanından bastığı için parmakların dengede kalabilmesi için tuşun iç kısmından basmaktadır.



Görsel 25. Farklı ses alanlarında içeri ve dışarı hareketi
(TE, 2005c)

Aynı notaların ses alanı tizleştikçe değişen basış tarzı görsel 26'da aşamalı olarak gösterilmiştir. Sağ el 1. parmağın si bemol ve 5. parmağın ise sol notası çaldığı aralıkta elin bilekten bükülmesini engellemek için ses alanının tizleşmesiyle parmakların tuşa basış

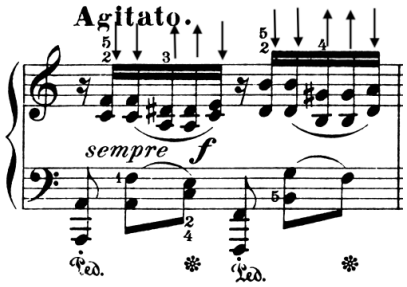
açısı da değişmektedir. Ses alanı tizleştikçe 1. parmak tuşa daha iç kısmından 5. parmak ise daha dış kısmından basmaktadır.



Görsel 26. Farklı ses alanlarında içeri ve dışarı hareketi (2)
(TE, 2005c)

2.5.4. Tekrarlayan Notalarda İçeri ve Dışarı Hareketi

Aynı notanın birden fazla tekrarlanması gerektiği durumlarda (repete notalarda) tuşlara her seferinde aynı yerden basmak kol için yorucu bir aktivite olabilmektedir. Bu gibi durumlarda pasajın gidişatına göre notanın tekrarlanmasında içeri veya dışarı yönlü hareket yapılması kolu rahatlatmaya yardımcı olabilmektedir. Görsel 27'te olduğu gibi sağ elde çalınan ilk iki aralıkta kol kademe kademe dışarı doğru hareket gerçekleştirirken, la ve re diyez aralığından oluşan notalarda ise siyah tuş olduğu için içeri yönlü hareket gerçekleştirir. Kolun yer değiştirmesi kaslar tarafından farklı hareket olarak algılanmasını sağlayarak, kasılmaların önüne geçebilmektedir.



Görsel 27. Fryderyk Chopin. Balad No.2, Op.38 (169. ölçü). 1839.
https://is.gd/eV56wy

Tek bir notanın farklı parmaklarla sürekli tekrar edildiği repetelerde ise içeri ve dışarı hareketi parmakların boyuna göre ayarlanmaktadır.

2.6. Yürüyen Kol ve El Hareketi

Piyano eserlerinin içerdiği uzak aralıklı notalarda, parmakların sağa ve sola doğru gerdirilerek bir tuştan diğerine ulaşma çabası, daha önce de bahsedildiği gibi yetişkin ve büyük ellerde bile parmakların kasılmasına ve rahat bir şekilde hareket edememesine neden olabilmektedir. Bu gibi sorunlarla karşılaşılaşıldığında, genel olarak eserlerin zor olmasından veya çalan kişinin elinin küçük olmasından yakınılır. Ancak, el küçüklüğünün aslında bir engel olmadığı, çocuk dehaların ya da küçük ele sahip çok iyi piyanistlerin, zor olarak bahsedilen eserleri bile rahatlıkla icra etmelerinden anlaşılmaktadır.

El ve ön kolun sağa ve sola doğru dönel hareketini sağlayan rotasyon hareketinin uzak aralıklı notalarda eli ileri taşıyan bir hareket olmamasından dolayı uzak aralıklı notalarda başka bir harekete daha ihtiyaç duyulmaktadır. Uzak aralıklı legato[20] notalarda elin gerdirilmeden çalabilmesi adına Taubman, "yürüyen kol ve el" olarak adlandırdığı, kolun yatay çizgide ilerleme hareketini ortaya koymuştur.

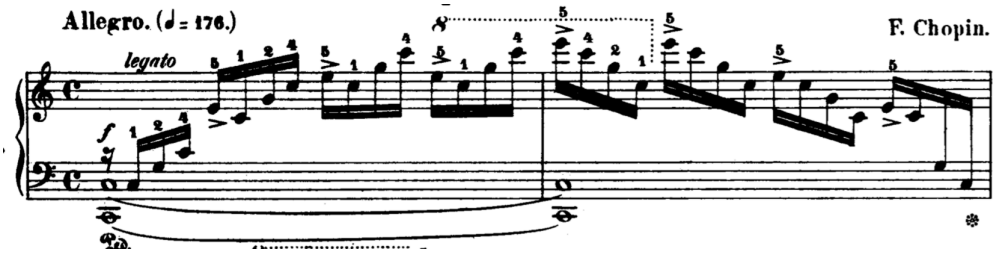
"Yürüyen kol ve el" hareketi Taubman tarafından adım atma eylemine benzetildiği için bu şekilde isimlendirilmiştir (TE, 2005d). Hareketi anlamak adına yürüme eyleminin nasıl gerçekleştiğine göz atmak gerekmektedir. Yürümek, ayakların sırasıyla yatay çizgide ileri götürülmesi olarak görülebilir; ancak, bu tek başına yeterli olmamaktadır. Daha detaylı incelendiğinde, bir ayak ileri doğru hareket halindeyken diğer basılı olan ayağın üzerinden bedenin ağırlığının bir kısmının yukarı doğru bırakılıp, ileri giden ayağa doğru aşağı aktarılması gerekmektedir. Yürüme eylemi, ayağın ileri götürülmesine ek olarak bedenin ağırlığının yukarı ve aşağı doğru aktarımıyla gerçekleşebilmektedir. Aşağı ve yukarı doğru gerçekleşen dikey hareketin, vücudun ayak hareketlerine uyum sağladığı ve farkına varılmadan yapılan içgüdüsel bir hareket olduğu söylenmektedir.

Adım atarken olduğu gibi parmağın da bir tuştan diğerine geçişinde yatay ilerleme kol ile gerçekleştirilirken ön kol ve elin bir bütün halinde hafif yukarı ve aşağı yaylanmasına ihtiyaç duyulur (TE, 2005d). Bu nedenle, hareket yatay ve dikey olarak iki çizgiden oluşmaktadır; yatay çizgi ilerlemeyi sağlarken, dikey çizgide gerçekleşen aşağı ve yukarı hareket ise yatay harekete ivme kazandırmak için yapılan ve bedenin yatay harekete uyum

[20] Bağlı anlamına gelen İtalyanca müzik terimi.

sağlamak için gerçekleştirdiği yaylanma hareketidir. Bahsedilen yukarı hareketinde diğer notaya gidebilmek için tuşun üzerindeki ağırlığın gereğinden fazla hafifletililmemesinin gerektiği belirtilmektedir. Çünkü bunun, tuşun üzerinde yeterince ağırlığın kalmamasına ve tuş üzerinde kalabilmek için üst kolun ağırlığı taşıma görevini üstelenmesine neden olduğu söylenmektedir (TE, 2005d). Aşağı ve yukarı hareketinin ne kadar yapılması gerektiği, gidilmesi gereken aralığın mesafesine göre ayarlanmaktadır; yakın aralıklarda oldukça az olan yukarı hareketi, mesafeler uzaklaştıkça artar.

Yatay ve dikey hareketlerin eş zamanlı gelmesi zıt kas gruplarının aynı anda kasılmasına neden olabileceğinden, aşağı ve yukarı doğru hareket ile sağa ve sola doğru hareketin birbirini takip ederek gelmesi gerektiği belirtilmiştir. Taubman'a göre, hareket üç aşamada gerçekleşmektedir: (1)hafif yukarı, (2)diğer tuşa ilerle ve (3)aşağı (TE, 2005d). Bir tuşa basıldıktan sonra uzak aralıklı tuşa doğru gidilirken, basılı olan tuşun üzerindeki ağırlık çok hafif bir şekilde yukarı doğru bırakılırken kol, el ve parmaklar koordine bir şekilde diğer tuşun olduğu yere doğru yatay bir ilerleme gerçekleştirmektedir. Ardından parmağın o tuşa basabilmesi için kol ağırlığı aşağı doğru bırakılır ve yürüyüş gerçekleşmiş olur. Bahsedilen üç aşamalı hareketin hiç bir adımı arasında bekleme olmamasının, hareketin akıcı bir şekilde ilerlemesi için oldukça önemli olduğu söylenmektedir. Durulabilecek tek nokta, eğer başka bir notaya hemen gidilmesi gerekmiyor ise, aşağı hareketle tuşun basıldığı yerdir. Yukarı, ileri ve aşağı hareketleri tek bir hareketmiş gibi kesintisiz olması gerektiğinden dolayı hareketin sıralanılışı bu şekilde verilmiştir.



Görsel 28. Fryderyk Chopin. Etüt Op.10, No.1 (1-2. ölçüler). 1829.
https://is.gd/Ej1tiV

Görsel 28'de verilen Chopin etüt örneğinde, sağ el uzak aralıklı notalardan oluşmaktadır. Taubman Yaklaşımı'na göre sağ elin ilerleyişi şu şekilde gelişmektedir: Öncelikle, sağa doğru hazırlayıcı hareketten sonra sola rotasyon ile sağ elde 1. parmak do notasına basar. Ardından yürüyen kol ve el hareketi için tuşun üzerindeki ağırlık yukarı doğru biraz hafifletilerek tek rotasyon ile kol, el ve parmaklar koordine bir şekilde sol notasına ilerler.

2. parmak bilek bükülmeden sol notasına kol ağırlığını bırakarak basar. Gerdirme hissinin olmaması için 2. parmağa basıldıktan hemen sonra 1. parmak rahatlatılıp onun yanına gelir. Ön kol sağa doğru yürümeye öncülük eder ve hafif bir yukarı yaylanma hareketiyle çalınan parmağın arkasında konumlandırılır. Bu şekilde ilerlenerek uzak aralıklı notaların elin gerdirilmeden çalınması mümkün olabilmektedir. Klavye üzerinde elin konumuna göre (ince veya kalın ses alanı) kol ve dirsek de tam arkasında kalarak destek noktası olma görevini gerçekleştirmesi için eserin başlangıç pozisyonunda gövdenin biraz sola doğru eğimli durması gerektiği düşünülmektedir.

Önceden bahsedildiği gibi hareketlerin rahat bir şekilde gerçekleşebilmesi için destek noktaları oldukça önemlidir. Yürüyen kol ve el hareketinin destek noktası avuç içi olarak belirtilmiştir (TE, 2005d). Parmaklar aşağı doğru hareket ederken el ve avuç içi, parmakların rahat hareket edebilmesi ve parmak eklemlerinin çökmemesi için bir direnç gösterir. Avuç içindeki direnç, parmaklar aşağı doğru tuşa basarken bilek ve kolun da aşağı gitmesini önleyerek onları kasılmadan tutmayı sağlar. Avuç içinin destek görevi görmesi, koordine harekette önemli olan el, kol ve parmakların tek bir parça halinde çalışmasına da katkı sağlamış olmaktadır.

Yürüyen kol ve elin, gamlar ve arpejlerde baş parmağın bağlı bir şekilde geçiş yapılabilmesine de katkı sağladığı düşünülmektedir. Gamda ilerlerken, baş parmağın olduğu yerde kalıp geçiş yapması gerektiğinde ani bir hareket yapması yerine, kendinden sonra gelen notaları takip ederek ve ön kol ile birlikte basılan tuşun arkasında konumlanarak gidilen yöne doğru yürümesi ile geçişlerin çok daha kolay hale geldiği belirtilmektedir. Özellikle arpejlerde 3. veya 4. parmaktan sonra gelen 1. parmak gibi bağlanması zor olan geçişlerde bileğin bükülmesini veya zıplama olmamasını sağlayabildiği vurgulanmaktadır. Yürüyen kol ve el hareketi bir sonraki başlıkta anlatılacak olan şekil verme hareketi ile birleştirildiğinde çok daha etkili hareket sağlanmış olmaktadır.

2.7. Şekillendirme

Bu kısma kadar bahsedilen tüm hareketlerin birlikte kullanılması için bütünleştirici son bir harekete ihtiyaç duyulmaktadır. Yaklaşımda, hem müzikal hem de teknik olarak bütünlüğün, kolun çizdiği eğrisel şekiller ile sağlanabildiği belirtilmiştir. Kolun çizdiği

eğrisel şekiller, eserlerin genel müzikal ve teknik olarak biçimlenmesini sağladığı için Taubman tarafından "şekillendirme" [21] olarak adlandırılmıştır. Taubman eğitmenleri tarafından şekillendirme kavramı, "ön kolun başlattığı ve el ve kolun bir tuş grubu üzerinde kademe kademe aşağı ve yukarı doğru hareket ettiği eğrisel tasarım" olarak tanımlanmıştır (TE, 2005e).

Piyano çalarken yapılan hareketlerde hareketin yönünün değişmesinin piyano tekniğinin en büyük problemi olduğunu ve doğrusal hareketlerin, eğrisel hareketlerden çok daha fazla özgürlük kısıtlayıcı olduğunu ilk olarak Amerikalı piyanist Otto Ortmann, *Piyano Tekniğinin Fizyolojik Mekaniği* kitabında bahsetmiştir (s.78). Ortmann'ın hareket incelemelerini daha da ileri götüren Taubman eğrisel hareketin piyano çalarken tam olarak nasıl gerçekleşmesi gerektiğini şekillendirme adı altında detaylı bir şekilde ortaya koymuştur.

Piyano tekniğinde ön kolun çizdiği doğrusal hareket ile yatay çizgide sağa ve sola doğru gidiş dümdüz bir şekilde sağlanırken, eğrisel harekette sağa ve sola gidiş daha yuvarlak hatlı bir şekilde gerçekleşebilmektedir. Doğrusal harekette pasajlardaki sağa ve sola doğru yön değişimleri keskin bir şekilde olurken, eğrisel hareket ile sağa ve sola gidiş birbiriyle bağlantılı ve yumuşak bir hale gelebilmektedir. Hem teknik hem de müzikal olarak bağlatılı ve rahat çalmayı sağlayan eğrisel hareketler, ön kol tarafından alttan ve üstten olmak üzere iki yönlü gerçekleşebilmektedir. Taubman eğitmenleri ön kolun çizdiği bu iki şekli, "aşağı dalga" ve "yukarı dalga" olarak isimlendirmişlerdir (TE, 2005e).
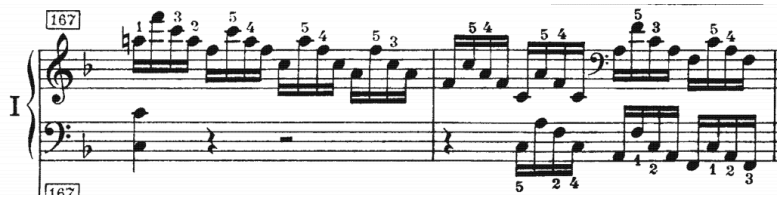


Görsel 29. Doğrusal ve eğrisel hareketler

Taubman Yaklaşımı'nın diğer hareketlerinde olduğu gibi şekillendirme hareketinin de başlamasında en etkili ve en hızlı vücut parçasının ön kol olduğu söylenmektedir. Görsel 29'daki eğrisel hareketlerden aşağı ve yukarı dalga şekli eserlerdeki pasajların gidişatına

[21] Yaklaşımda "shaping" olarak bahsedilmektedir.

göre ön kolun çok küçük olarak çizdiği hareketlerdir. Ön kolun başlattığı dairesel hareket, bilekte bükülme olmadan el ve parmaklara yayılarak her bir parçanın birlikte ve uyum içinde çalışmasını sağlamaktadır. Hareketin kaynağı olan ön kol, hareketi çok küçük bir şekilde başlatır ve hareket, ön koldan ele doğru yayılarak, elin de yukarı veya aşağı gitmesine katkıda bulunur. Hareketin koordine ve bütünlüğü bozmadan ilerleyebilmesi için bilek ve üst kol tek başına hareketi üstlenerek aşağı ve yukarı dalgalanma yapmaması gerektiği belirtilmektedir. Çünkü, bileğin bükülmesi parmakların desteksiz kalmasına ve karpal tünel sendromuna kadar ilerleyebilecek fizyolojik problemlere sebep olabilirken, üst kolun yukarı doğru dalgalanması da omzun yukarı çekilmesine ve ağırlığı tutmasına neden olabilmektedir (TE, 2005e). Her iki parça da diğer parçaların rahatça hareket edebileceği ve hareketin gelişimine uyum sağlayabileceği şekilde serbest kalması gerekmektedir. Böylece, parmaklar da hızlı ve canlı bir şekilde görevlerini yerine getirebilir hale gelebilmektedir.

Şekillendirme hareketleri, eserlerin içindeki en küçük parçalardan, büyük cümlelere kadar uygulanabilmektedir. Her pasaj veya müzik cümlesi kendine özgü olarak şekillendirilebilmektedir. Pasaj içerisindeki siyah ve beyaz tuş kombinasyonları, yön değiştirmeler veya parmak kullanımı ne tür şekillendirme yapılacağı konusunda belirleyici etkenlerdir. Bu nedenle, şekillendirme hareketlerinin nasıl gerçekleşmesi gerektiğine karar vermek için eserde çalışılan pasajın gidişatına bakmak gerekmektedir.

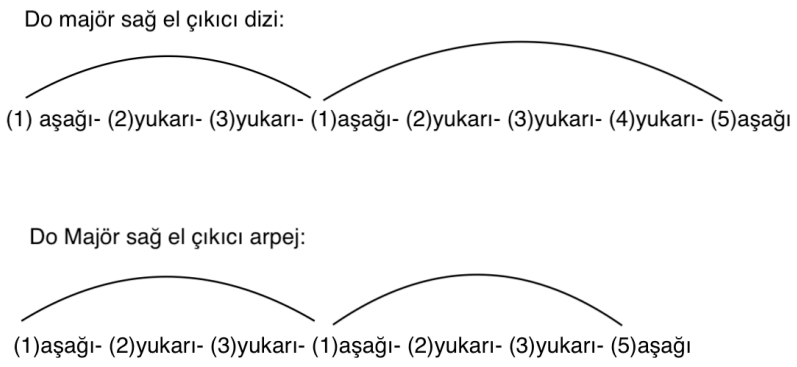


Görsel 30. Wolfgang Amadeus Mozart. Piyano Konçertosu No.20, K.466 (1. bölüm, 167-168. ölçüler). 1785. https://is.gd/hGaJMX

Görsel 30'da verilen Mozart örneğindeki pasajın her bir onaltılık dört nota grubunda sağ el klavye üzerinde ilk iki notada sağa, diğer iki notada ise sola doğru gitmektedir. Pasajda, ön kolun doğrusal hareket ile ilerlemesi, iki notada bir sağa ve sola doğru yön değiştirmesine neden olmaktadır. Ancak, kullanılan parmak numaralarına göre dört notalık grupların ilk iki notalarında aşağıdan dalga, son iki notalarında ise yukarıdan dalga yapılarak bu sorunun önüne geçilebilmektedir. Ön kolun dairesel hareketi ile pasajın daha akıcı ve rahat
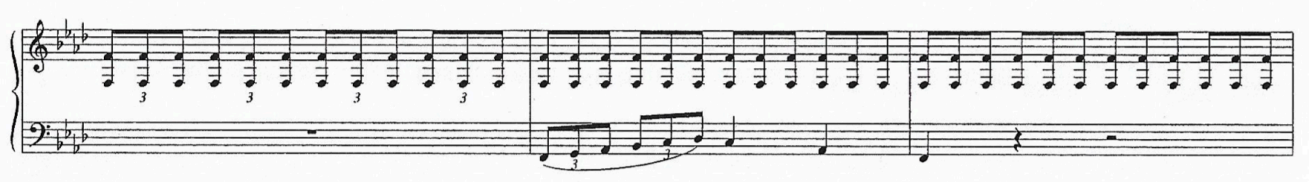
bir şekilde çalınabilir hale geldiği düşünülmektedir. Ön kol yuvarlak bir çizgide ilerlerken bilek, el ve parmaklar da kolun hareketine uyum sağlayarak birlikte hareket edebilirler.

Şekillendirme hareketlerinin, içeri ve dışarı hareketinin geçişlerinin daha yuvarlak olmasına büyük katkı sağladığı savunulmaktadır. Örneğin, do majör dizisindeki 1. parmaktan 2. parmağa geçerken yapılan geri hareketi, ön kolun hafif yukarı dalgalanma hareketiyle birleştiğinde fizyolojik olarak çok daha kolay hale gelebilmektedir. Çünkü, ön kol yukarı hareket ettiğinde 2. parmak da kendiliğinden geriye çekilmiş olmaktadır. Benzer şekilde, ön kolun yukarı doğru eğrisel hareketi, gamlardaki parmak geçişlerinde 3. veya 4. parmaktan sonra 1. parmağa yer açılmasını sağlayarak geçişlerdeki rotasyonu da küçültmüş ve kolaylaştırmış olmaktadır.



Görsel 31. Do majörde sağ el şekillendirme hareketleri

Do majör çıkıcı dizide ve arpejde sağ elin nasıl şekillendirilmesi gerektiği görsel 31'de belirtilmiştir. Parantez içinde belirtilen numaralar sağ elde kullanılan parmak numaralarıdır. Eğrisel çizgiler ön kolun kademe kademe ve birbirine bağlı bir şekilde yaptığı dalgalanmalardır. Bütün dizilerin şekillendirilmesi bu şekilde, 1. parmak her zaman aşağıdan başlayarak kademe kademe yukarı doğru ön kolun yaptığı eğrisel hareket ile gerçekleştirilmektedir.



Görsel 32. Franz Schubert. "Der Erlkönig" D.328 (1-3. ölçüler). 1815.
(TE, 2005k)

Repete [22] oktav çalmanın piyano tekniğinde oldukça zorlayıcı olmasının sebebinin genellikle, art arda aynı kasların aynı yönde kullanılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu gibi zorlanmaların önüne geçebilmek için repete notalarda farklı kas kombinasyonlarının kullanılması gerektiği Taubman eğitmenlerince belirtilmiştir. Görsel 32'deki örnekte, sağ elde kasılmaları engellemek için daha önce bahsedilen içeri ve dışarı hareketine ek olarak, aşağı ve yukarı şekillendirme hareketlerinin de eklenmesi, hareketin çok daha rahat hale gelmesini sağlayabilmektedir. Sağ elin çaldığı ilk üçlemede ön kol kademe kademe içeri götürülürken yukarı doğru küçük bir dalga yapar ve sonraki üçlemede ise yine kademe kademe dışarı ve aşağı dalga yapar. Bu şekilde ilerlenerek farklı kas grupları devreye girerek yorulmadan çalış sağlanabilmektedir (TE, 2005e).

"Nasıl hareket ettiğimiz nasıl ses çıkardığımızdır" diyen Golandsky, müzikal çalış olarak adlandırılan müzik cümlelerindeki her notanın kendine has tınısı ve gürlüğünün (nüansı) icracının isteğine göre ayarlanmasının, şekillendirme hareketleri ile sağlanabildiğini belirtmiştir (TE, 2005e). Sadece parmakların kontrolüyle müzikal ayarlama yapılması oldukça güç bir eylem olduğundan, şekillendirme hareketleriyle kol ve el çok rahat çalışır hale gelerek, sesin yükselip ve alçalması, yani eserlere yorum katmak çok daha kolaylaşabilmektedir. Kolun eğrisel şekillerle dalgalanması, her notaya farklı ağırlık aktarımı yapılabilmesine imkan sağlayarak, ele alınan cümlede veya motifte yaratılan renkler çeşitlendirilmiş hale gelebilmektedir. Ön kolun başlattığı eğrisel hareket aynı zamanda ses üretiminin de yuvarlak olmasını ve notaların tek tek duyulmasındansa bir bütün haline gelmesine katkı sağlayarak, yorumculuğa da kolaylık getirebilmektedir. Örneğin; içeri ve dışarı hareketinde bahsedilen 4. ve 5. parmağın içeri doğru ilerlemesi, kol ağırlığının daha fazla tuşa aktarılmasını sağlayarak daha parlak bir ton yaratabilmektedir. Ancak, eğer müzikte bu şekilde parlak bir ton istenmediğinde, 4. ve 5. parmak içeri doğru değil, aşağı doğru şekil verdirilerek, tuşa daha zayıf bir şekilde basılması sağlanır ve çok daha yumuşak ve yuvarlak bir ton elde edilebilmektedir.

Şekillendirme hareketinin de diğer hareketlerde olduğu gibi çalan kişinin farkında olarak yaptığı ancak, özellikle hızlı çalarken dışardan gözle görülmeyen bir beden uyarlaması olduğu varsayılmaktadır.

[22] Sürekli tekrar eden.

2.8. Oktav Tekniği

Piyano eserlerinde oldukça fazla yer alan oktavlar, icracıları zaman zaman fizyolojik olarak zorlayabilmektedir. Parmakların sağa ve sola doğru açılarak kolun sürekli olarak aşağı yukarı hareket ettirilmesi yorucu bir aktivite olacağından Taubman, oktavların ne tür beden uygulamalarıyla daha kolay gerçekleştirilebileceğini mercek altına almıştır.

Golandsky, oktavları çalarken yapılan aşağı ve yukarı hareketlerinin çok fazla, çalan kişi tarafından değil de dış faktörler tarafından yaptırıldığını ifade etmiştir (TE, 2005e). Kas kullanımını azaltmak amacıyla, yer çekimi faktörünü aşağı doğru hareket ve tuşun itici kuvvetini yukarı doğru hareket için kullanmanın, oktavların daha rahat gerçekleştirilebilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Başlangıç noktası olarak, ön kol, el ve parmakların, klavyenin üzerinde elin doğal pozisyonu korunarak konumlandırılması gerektiği belirtilmektedir (görsel 33). Daha sonra, görselin sağ tarafında olduğu gibi, bütün mekanizma dirsek aracılığıyla ve koordine bir şekilde yukarıdan kol ağırlığını yer çekimine doğru bırakarak tuşlara "serbest düşüş"[23] yapmaktadır. Kol ağırlığı aşağı doğru serbest bırakılırken, kola destek olabilmek ve ağırlığı tuşlara aktarmak için parmaklar asla gevşek/pasif bırakılmamalıdır (TE, 2005e). Parmakların, gereğinden fazla gevşemeyerek sabit tutulmasının, tuşlara basmayı kolaylaştırdığı düşünülmektedir. El, ne yukarıda ne de aşağıdayken parmakların aynı anda sağa ve sola doğru gerdirme hareketi yapmaması için parmakların tuşlara biraz daha düzleşmiş ve bileğin de biraz daha yukarıda kalarak basması gerektiği belirtilmektedir (görsel 33). Bileğin hafif yukarıda kalması, parmakların gerdirilmeden sağa ve sola doğru açılma mesafesinin artmasına fayda sağlamaktadır. Oktav hareketinin destek noktası dirsek olarak belirlenmiştir; ön kol, el ve parmaklar dirsek aracılığıyla bir bütün olarak hareket ederler.



Görsel 33. Oktavlarda serbest düşüş hareketi
(TE, 2005e)

[23] Kaynakta "free fall" olarak bahsedilmiştir.

Serbest düşüş ile parmaklar tuşlara temas ettikten sonra, sıçramanın etkisiyle bütün çalma mekanizması tuşun geri yukarı doğru itmesiyle başlangıç noktasına geri dönülür. Bahsedilen sıçrama etkisinin, staccato[24] çalma tekniğinde olduğu gibi tuşun yukarı doğru geri itmesine imkan verebileceği kadar çekmesi olduğu ifade edilmektedir. Karıştırılmaması gereken şey, staccato tekniği olarak görülen parmakların fleksör kasları kullanarak (içeri doğru kıvrılarak) yukarı çekme hareketinin olmamasıdır. Bu şekilde, kol aşağı doğru bırakılırken yer çekiminin, yukarı doğru çekilirken ise tuşların geri itişinin, kasların çok fazla devrede olmadan çalışmasını sağlamaktadır.

Art arda gelen oktavların kesintisiz devam edebilmesi için aşağı ve yukarı hareket arasında duraklama olmaması gerektiği söylenmektedir. Çünkü, durarak çalmak hareketin ivme kaybı yaşayarak kasların her seferinde tekrar aşağı itip yukarı çekmek için çalışmasına sebep olabilmektedir. Özellikle hızlı çalma esnasında büyük düşüş ve sıçrama hareketi oldukça küçülerek yukarı doğru sıçrama hareketi yön değiştirerek yerini, gidilecek yöne doğru sıçrama eylemine bırakmaktadır.

Oktavların aşağı ve yukarı doğru hareketle çalınmasının zorlanmalara sebep olması durumunda hızlı çalmayı kolaylaştıracak bir diğer hareketin ise rotasyon hareketi olduğu belirtilmiştir (TE, 2005e). Rotasyon hareketi kullanılarak, her oktav basıldıktan sonra el ve kol bir bütün halinde yukarı doğru değil, sağa veya sola doğru hafifçe dönmektedir. Oktavlarda dengeyi sağlamak adına rotasyon hareketinin her zaman baş parmağa doğru olması gerektiği belirtilmiştir. Örneğin, sağ elde bir oktava basıldıktan sonra diğer oktava geçmek için el ve ön kol bir bütün halinde sağa doğru hazırlayıcı dönüş yaparak baş parmağın yönüne, yani sola doğru rotasyon ile bir diğer oktava geçer. Sol elde ise sola doğru hazırlayıcı hareketle sağa doğru rotasyon yapılarak ilerlenir.

Taubman, legato bağıyla bile bağlanmış olsa bütün oktavların staccato tekniğiyle çalınması gerektiğini ve kasılmaları önlemek adına 1. ve 5. parmaklar kullanılarak yapılması gerektiğini belirtmiştir (TE, 2005e). Oktavları farklı parmaklarla bağlamaya çalışmak elin gerilmesine ve bilekte bükülmelere neden olacağından, oktavlarda fiziksel bir bağlamanın söz konusu olmadığı vurgulanmıştır. Bloomfield, bestecilerin nota üzerinde belirttikleri

[24] Staccato: kesik kesik çalmak anlamına gelen İtalyanca müzik terimi.

işaretlerin her zaman müziğin nasıl duyulması gerektiğine işaret ettiğini belirterek fiziksel olarak nasıl çalınması gerektiğini göstermediğini vurgulamıştır. İcracıların, şekillendirme, gruplama veya pedal kullanarak istenilen efekti yaratması gerektiğini belirtmiştir (2020). Örneğin, hızlı oktav pasajlarda kol ağırlığının dengeli kullanılması ve kolun yorulmaması açısından pasajın ritmine göre gruplama yapılıp, her grubun başındaki oktava biraz daha fazla kol ağırlığı bırakılarak gruptaki diğer oktavların daha rahat çalınabilmesi sağlanabilmektedir.

2.9. Cümle Gruplamaları
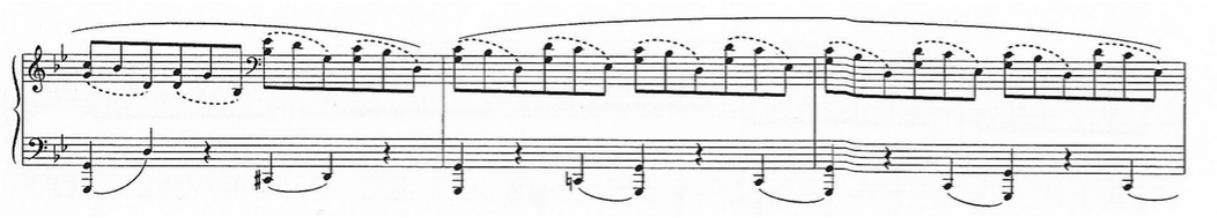
Müzik eserlerinde cümleler genellikle müzikal nefeslerle belirtilmektedir. Bu nefesler icracıların fizyolojik ve zihinsel olarak rahatlamasını sağlayan ayrımlardır. Müzik cümlelerinin kesintisiz olarak çalınması icracıların rahatlama yeri bulamayarak hem fizyolojik olarak yorulmalarına hem de zihinsel olarak da müzikte yönlerinin kaybolmasına neden olabilmektedir. Bazı eserlerde gruplamalar kendiliğinden oluşturulmuş iken, bazı eserlerin karışık (uzun, yön değiştiren, fazla nota içeren, vb.) cümle yapıları icracılarda kafa karışıklığı yaratabilmektedir. Böyle durumlarda müzik cümlesindeki notaları küçük nefeslerle gruplara ayırmak, çalarken fiziksel ve zihinsel rahatlama sağlamaktadır (TE, 2005f). Bu şekilde, eserleri öğrenmek kadar ezberlemek de kolaylaşmış olabilmektedir.

Taubman Yaklaşımı'nda gruplama yapılırken icracıya yardımcı olabilecek bazı yöntemler aşağıdaki kısımlarda sırasıyla açıklanmıştır.

2.9.1. Farklı Yoğunluktaki Notaların Gruplanması

Birbirinden farklı yoğunlukta notaların bulunduğu pasajlarda, gruplamaların daha yoğun notalardan başlaması kol ağırlığının daha dengeli kullanılmasına katkı sağlayabilmektedir (TE, 2005f). Farklı yoğunluktaki notalardan kastedilen; aynı anda basılan notaların miktarıdır. Birden fazla notanın aynı anda basılması çok daha fazla güç gerektirdiğinden dolayı, akor ve tek ses kombinasyonlarından oluşan pasajlarda gruplama akorlardan başlatılır. Çoklu notalardan daha az notaya doğru gruplama yapmanın fizyolojik olarak daha kolay olduğu söylenmektedir. Bu şekilde, her grup başında kol rahatlamış olarak aktif bir şekilde başlangıç yapacağı için ağırlığını da tuşa daha fazla aktarabilmektedir.

Görsel 34'te verilen örnekte gruplamalar kesik çizgilerle belirtilmiştir. Pasaj, nota yoğunluğu daha fazla olan aralıklar ve tek seslerden oluştuğu için gruplama daha fazla nota içeren aralıklardan başlatılır. Böylece kol her grup başında küçük bir nefesle rahatlayarak aralıklara gerektiği ağırlığı zorlanmadan verir ve her seferinde yeni bir başlangıç yapan el, gerdirme yapma ihtiyacı hissetmemiş olur.



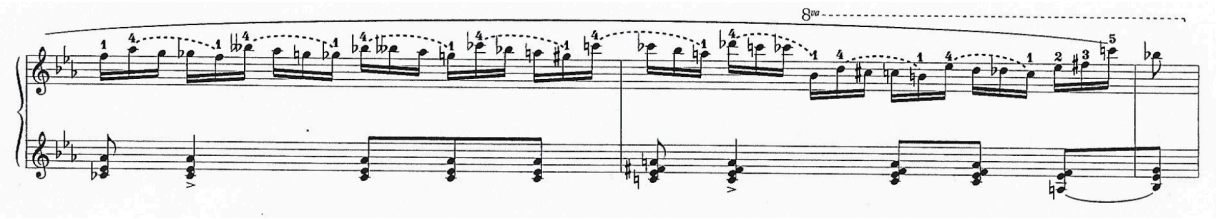
Görsel 34. Fryderyk Chopin. Balad No.1, Op.23 (53-55. ölçüler). 1835.
(TE, 2005l)

Gruplamaların her zaman müziğin ritmik yapısıyla uyuşmadığı belirtilmektedir. Çünkü bahsedilen gruplama, çalmayı kolaylaştırmak için yapılan fizyolojik ve zihinsel rahatlamadır. Böyle durumlarda müziğin ritmik yapısını değiştirmemek için ritmin ait olduğu yere konulması gerektiği vurgulanmıştır.

2.9.2. Yön Değişimlerinde Gruplama

Müzik cümlelerinde yorulmalara ve hız kaybına sebep olan şeylerden biri de cümle içinde notaların aşağı ve yukarı olacak şekilde sıklıkla yön değiştirmeleridir. Devamlı olarak zıt yönlere giden notalarda tek rotasyonun fazlalığı bazen yorucu olabilmektedir. Bu şekilde bir legato pasajda yön değişiklikleri gruplama yapılarak tek yönmüş gibi algılanabilmektedir. Bu da zihinde oluşan karışıklığın önüne geçilebilmektedir.

Görsel 35'te olduğu gibi, aşağı ve yukarı yön değiştiren ve oldukça uzun olan bu gibi pasajlarda belirtildiği gibi gruplama yapıldığında hem kol hem de zihin, dört nota grubunun her birinde aşağı yönlü hareket hissederek, zihinde oluşan yön karışıklığı giderilmiş olabilmektedir.

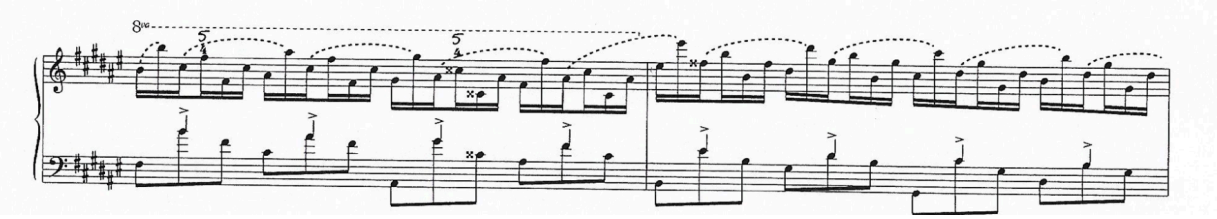


Görsel 35. Fryderyk Chopin. Andante Spianato et Grande Polonaise Brillante Op.22.
(TE, 2005l)

2.9.3. Parmakları Gerdirmemek Adına Yapılan Gruplama

Koordine hareketi bozan davranışlar arasında yer alan uzak aralıklara ulaşmak için elin gerdirilmesi hareketi, doğru şekilde gruplama yapılarak da önlenebilmektedir. Bunun için, birbirlerine yakın notaların bir grup olarak düşünülüp, uzanılması gereken notalarda nefesle birlikte yeni bir gruba başlamak gerekmektedir. Fizyolojik olarak parmakların uzak aralıklara uzanmaya çalışmaması, kasların daha rahat çalışarak pasajın da daha eşit ve akıcı gitmesini sağladığı belirtilmiştir (TE, 2005f).

Görsel 36'da parmakların gerdirilmemesi için yapılan gruplama gösterilmiştir. Örnekte verilen ilk ölçünün ikinci notası olan 5. parmaktaki si notasından, ölçünün üçüncü notası olan 2. parmaktaki do diyez notasına, parmaklar gerdirilmeden ve hafif bir nefesle geçilir.

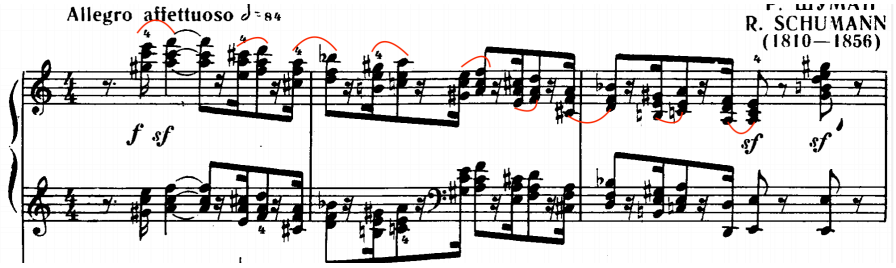


Görsel 36. Franz Liszt. Après une lecture de Dante - Fantasia quasi Sonata. 1849.
(TE, 2005l)

2.9.4. Farklı Nota Değerlerini İçeren Cümlelerde Gruplama

Ritmik olarak kısa ve uzun nota içeren ve aralarında atlamalar olan karmaşık cümlelerde gruplamanın, kısa notadan başlatılmasının daha rahat olduğu ifade edilmiştir (TE, 2005f). Örneğin, birbirini takip eden onaltılık ve dörtlük gibi kısa ve uzun notalardan oluşan cümlelerde gruplama onaltılık notadan başlatılır. Buradaki amaç, uzun notalarda rahatlamak için daha fazla vakit olacağından, bir sonraki kısa notaya geçişin fizyolojik
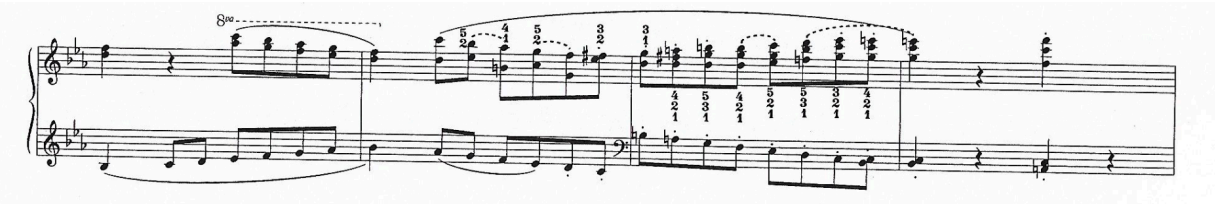
olarak daha kolay olmasıdır. Görsel 37'de verilen gruplama ile uzun notalarda kol rahatlatılıp kısa notaya geçildiğinde pasaj yorulmadan çalınabilir hale gelebilmektedir.



Görsel 37. Robert Schumann. Piyano Konçertosu Op.54 (1. bölüm, 1-3. ölçüler). 1845. https://is.gd/ZsyLqk

2.9.5. İçeri ve Dışarı Hareketinin Gruplanması

Yaklaşımın prensiplerinden olan içeri ve dışarı harekette, kolun rahatlamasına imkan vermek için gruplama yapılması önerilmektedir. Art arda içeri ve dışarı hareketlerin olduğu bir durumda, içeri ve dışarı hareketleri kendi aralarında gruplanmaktadır. Görsel 38'de verilen örneğin üçüncü ölçüsünde belirtilen ilk grubun akorlarında içeri hareket olduğu için onlar bir grup olarak değerlendirilir. İlk grubun son notası olan mi-sol-do seslerinden oluşan akora elin yapısı gereği tuşun ilerisinden basılması gerektiği gibi ikinci grubun ilk notası olan fa-si-re akoruna ise daha dışardan basılması gerekmektedir. Böylece, içeri ve dışarı hareketi arası bir nefes ile ayrılarak kolun otomatik olarak geri çekilmesiyle hareket rahatça tamamlanmış olabilmektedir.
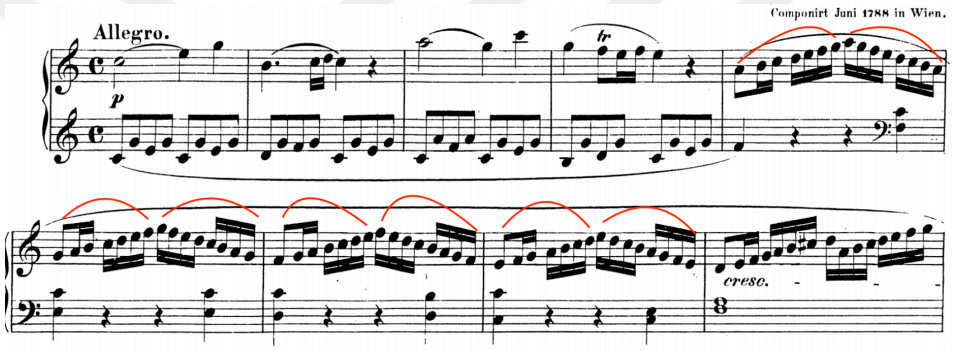


Görsel 38. Ludwig van Beethoven. Sonat Op.81a "Les Adieux" (1. bölüm, 31-35. ölçüler). 1810. (TE, 2005l)

2.9.6. Uzun ve Akıcı Pasajlarda Gruplama

Piyano eserlerinin bazılarında, tek seferde çok fazla notadan oluşan ve hızlı çalınması gereken pasajlar bulunmaktadır. Bu tür pasajlarda genellikle ortaya çıkan problem, icracının nefessiz kalarak cümleyi tek hamlede çalma çabasıdır. Tek seferde bir çok nota çalmanın özellikle zihinsel olarak panik yaratabilmesinden ve bunun da bedensel

gerilmelere sebep olabilmesinden dolayı bu gibi pasajların zihnin daha rahat algılayabileceği şekilde ritmik veya döngüsel olarak gruplara ayrılmalırı gerektiği düşünülmektedir. Örneğin, onaltılık notalardan oluşan bir hızlı pasajda gruplama eserin ritmine göre dört, altı veya sekiz notadan oluşabilmektedir. Bu tür gruplama daha çok zihinsel gruplama olduğu için, diğer gruplamalardaki gibi nefes ile ayrım yapılmamaktadır. Kol, grup başlarında çok küçük bir itme gibi bir hareketle rahatlatılarak, pasajın hızlı çalınması mümkün olabilmektedir. Bu itme sadece kolun rahatlayabileceği kadar yapılarak, müzikal anlamda vurgu/aksan anlamına gelmemektedir.

Görsel 39'da, uzun bir cümle hem yön değişimi hem de müziğin ritmik yapısı göz önünde bulundurularak daha rahat çalınacak şekilde gruplanmıştır.



Görsel 39. Wolfgang Amadeus Mozart. Sonat No.15, K.545 (1. bölüm, 1-9. ölçüler). 1788. https://is.gd/uhAgxW
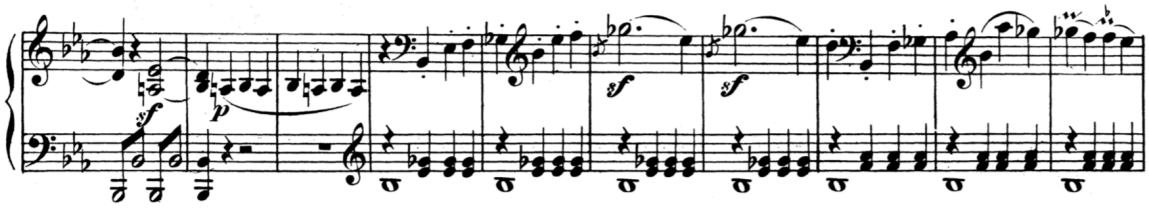
Golandsky, kategorilere ayrılmış olan bu gruplama yöntemlerinin çalmayı kolaylaştırmak için ortaya konulduğunu, bazı durumlarda belirtilen özelliklerin değişebileceğini ve durumlara göre hangi yöntem ile gruplama yapılacağına karar vermenin icracının görevi olduğunu belirtmiştir (TE, 2005f).

2.10. Atlamalar

Piyano eserlerinde sıklıkla bulunan, birbirinden uzak iki notadan oluşan atlamalarda, kolun kullanım şekli hareketin hızı ve verimi açısından oldukça önemlidir. Üst kolun aktif bir şekilde kullanımı ile gerçekleştirilen atlamalarda; parmak, bir tuştan diğerine giderken üst kol kasları devreye girerek ön kolu gidilecek noktaya götürerek parmakların tuşlara basabilmesi için kolu aşağı doğru bırakır. Bu harekette kullanılan üst kol kaslarının hareket kapasitesinin, sahip olduğu kalın kaslardan dolayı oldukça yavaş ve hantal olduğu

söylenmektedir. Bu nedenle, atlamalarda üst kol kullanımı kaslarda zorlanma hissi yaratmasının yanı sıra atlanılan mesafelerin uzak hissedilmesiyle icracıda güvensizlik yaratabilmektedir. Benzer şekilde, ön kolun sağa ve sola doğru yatay hareketiyle atlamaların gerçekleştirilmesinin, üst kolun hareketinden biraz daha hızlı olabildiği, fakat yine de uzun vadede kaslarda zorlanma yaratabildiği belirtilmektedir.

Taubman Yaklaşımı'nda atlamaların en kolay ve etkili şekilde ön kol rotasyonu ile yapılması gerektiği belirtilmiştir. Parmaklar kadar hızlı hareket edebilen tek kol hareketi olan ön kol rotasyonu ile mesafelerin ne kadar uzak olduğunun önemi kalmayarak atlamalar kolay bir şekilde gerçekleştirilebilmektedir. Üst kol ile gerçekleştirilen atlamalarda kol kaslarının kasılıp ve rahatlatılmasına ihtiyaç duyulmasının aksine, rotasyon ile yapılan atlamalarda ön kolun taşınılmasına ve bilinçli olarak rahatlatılmasına gerek kalmamaktadır. Bu şekilde, atlamalar çok daha hızlı gerçekleşerek iki nota birbirine bağlanmış gibi duyulabilmektedir.

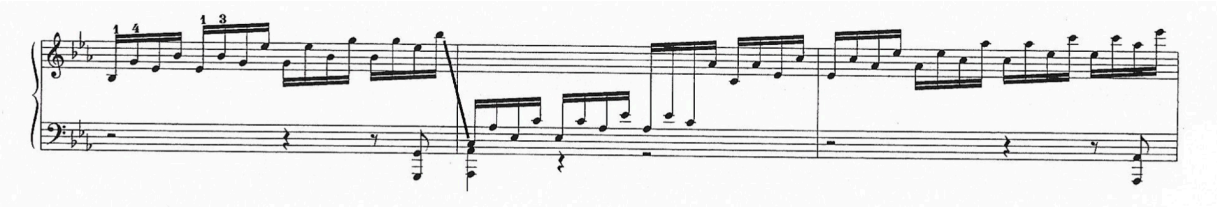


Görsel 40. Ludwig van Beethoven. Sonat Op.13 "Pathetique" (1. bölüm, 48-57. ölçüler). 1798. https://is.gd/0nW6u7

Atlamalarda gerçekleştirilen rotasyon hareketinin ön kol rotasyonundan hiç bir farkı olmadığı söylenmektedir. Görsel 40'ta ellerin çapraz bir şekilde konumlandığı atlamalı pasajda, görselin 5. ölçüsünde sağ elin sol bemol'den si bemol'e atlayışı 4. parmaktan 1. parmağa geçiş olduğu için gamlardaki parmak geçişlerinde olduğu gibi tek rotasyon ile gerçekleşmesi gerekmektedir. Yani, 4. parmağa geçiş sağ rotasyon ve 1. parmağa geçiş ise sola rotasyon ile zıt yönlere doğru olduğu için tek rotasyon ile gerçekleşmektedir. 8. ölçüde ise 2. parmaktan 1. parmağa gidiş aynı yöne doğru si bemol notası 1. parmakta sola doğru rotasyon ile gerçekleşmesi gerektiği için çift rotasyon ile geçilmektedir.
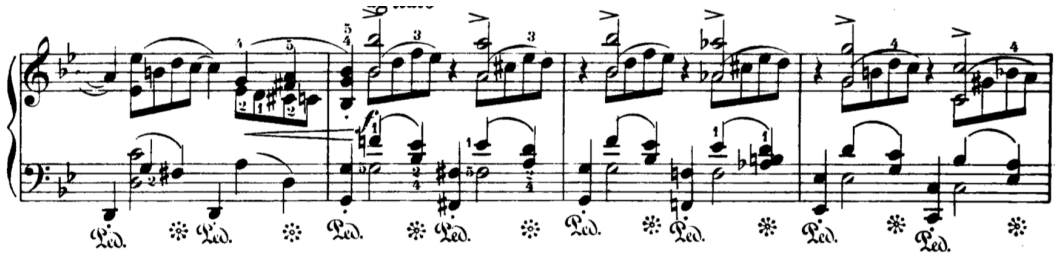
Başlangıç ve bitiş noktası olarak iki noktadan oluşan atlamaların rahat bir şekilde gerçekleşebilmesi için başlangıç noktasında yer alan notanın daha aktif bir şekilde çalınması gerektiği belirtilmiştir (TE, 2005g). Başlangıç noktasından alınan kuvvet ile

atlanacak notaya rotasyon hareketiyle gidildiğinde, atlamanın daha kolay gerçekleştirilebildiği söylenmiştir. Aktif çalmak olarak kastedilen, notanın vurgulu çalınmasındansa, sadece rotasyon hareketiyle atlanılacak notaya ulaşılacak kadar tuştan güç alınmasıdır.



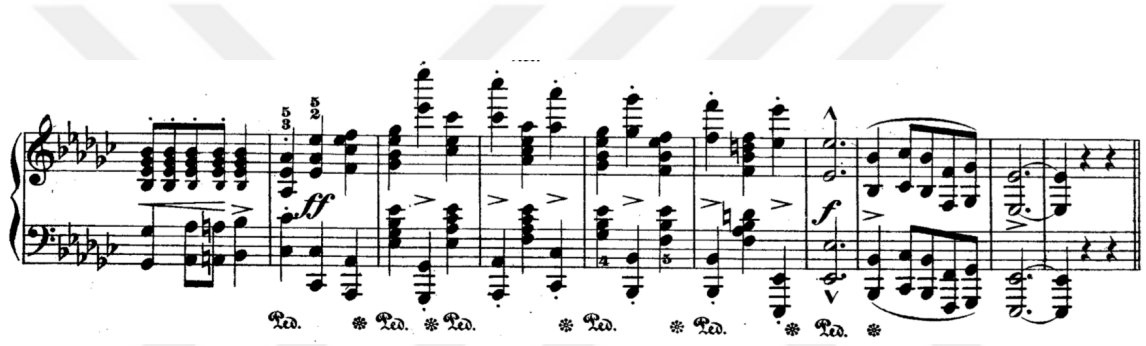
Görsel 41. Ludwig van Beethoven. Piyano Konçertosu No.3, Op.37 (1. bölüm, 212-214. ölçüler). 1804. (TE, 2005l)

Görsel 41'deki örneğin ilk ölçüsünün sonundaki 5. parmakla çalınması gereken si bemol notasından ikinci ölçünün başındaki 1. parmaktaki do notasına gidişte sağ elin oldukça büyük bir atlama gerçekleştirmesi gerekmektedir. Sadece ilk ölçü göz önünde bulundurulduğunda bu pasajda yapılması gereken dört notalık gruplamada normalde grubun ilk notasının daha vurgulu ve grubun son notasının daha hafif olması öngörülmektedir. Ancak ikinci ölçünün başında büyük bir atlamanın gelmesi, yukarda bahsedildiği gibi bir önceki ölçüdeki son dörtlü grubun en sonuncu notası olan si bemol notasının aktif çalınması gerektiğini göstermektedir. Atlanacak olan notaya bir an önce ulaşabilme çabası ile atlamanın başladığı notanın yeterince güç verilerek çalınmaması, o notanın kaçırılmasına neden olabilmektedir. Atlamanın başarılı bir şekilde gerçekleşebilmesi için si bemol notasına gelindiğinde, zıt yöne doğru (sola doğru) bir notaya gidilmesinden dolayı, aktif bir şekilde sola doğru tek rotasyon yapılması gerektiği belirtilmektedir. Rotasyon hareketiyle si bemol notasından alınan güçle birlikte el, do notasına neredeyse hiç kas gücü kullanmadan savrulabilmektedir. El ile birlikte bütün kol ve beden de sola doğru eğimli bir hale gelerek atlama gerçekleşmiş olmaktadır.



Görsel 42. Fryderyk Chopin. Balad No.1, Op.23 (39-42. Ölçüler). 1835. https://is.gd/ptpGtW

Oktav veya akor gibi çok notalı atlamalarda iki nota grubundan birbirine en yakın notaya atlanıyormuş gibi düşünülmesinin, atlamaların zihinde daha kolay algılanmasını sağlamaya yardımcı olduğu ifade edilmektedir (TE, 2005g). Örneğin, görsel 42'deki pasajın ikinci ölçüsünde sol elde oktav sol basıldıktan sonra sol-fa aralığına geçişte iki nota grubu arasında birbirine en yakın nota, önce 1. parmağın sonra da 5. parmağın çaldığı sol notasıdır. Burada aynı nota tekrarlanıyormuş gibi, oktavda 1. parmağın bastığı sol notasına bir sonraki aralıkta 5. parmağın geldiğinin düşünülmesi, atlamanın zihinde daha kolay ve hareketin küçük algılanmasının kolay bir yolu olabilmektedir. Aynı şekilde, sol eldeki bir sonraki atlamada da si bemol-mi bemol aralığından fa diyez oktavına atlarken 4. parmaktaki si bemol'den 1. parmaktaki fa diyez notasına atlanıldığının düşünülmesi kolaylık yaratabilmektedir.
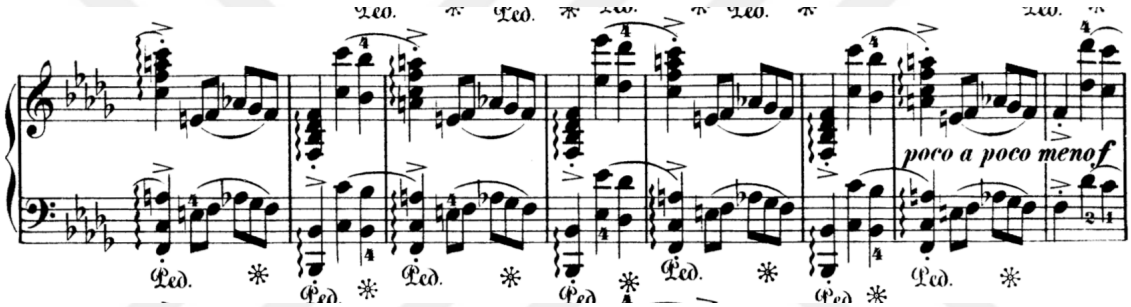


Görsel 43. Fryderyk Chopin. Sonat No.2, Op.35 (2. bölüm, 71-80. ölçüler). 1840. https://is.gd/js8ANJ

Görsel 43'ün üçüncü ölçüsünden altıncı ölçüsüne kadar iki el aynı anda zıt yönlere doğru atlamalar gerçekleştirmektedir. Aynı hızda ve aynı anda iki elin zıt yönlere doğru atlamasıyla, aynı anda iki tarafa da odaklanmak mümkün olmadığı için icracılar yanlış nota çalma endişesiyle karşı karşıya kalabilmektedirler. Zihnin aynı anda iki atlamaya odaklanmaması için bir elin diğerinden daha önce ve hızlı gitmesi gerektiği ifade edilmiştir (TE, 2005g). Bu hareket, iki elin farklı zamanlarda hareket etmesi anlamına gelmemektedir. Yani, bir el diğerinden önce varılması gereken noktaya hızlıca savrularak, diğer elin atlamasını bekledikten sonra, yine aynı anda tuşa basışlarını gerçekleştirirler. Böylelikle çalan kişinin dikkatinin aynı anda ikiye bölünmediği ve endişesinin de ortadan kalmış olduğu düşünülmektedir.

Yaklaşımda genellikle kişiye daha zor gelen elin daha sonra hareket etmesinin gerektiği belirtilmiştir. Çünkü, daha kolayı çalan (çok büyük atlaması olmayan veya daha durağan olan) elin öncelikle gitmesi gereken notaya hızlı bir şekilde savrulmasıyla zihin daha zoru

çalan ele odaklanarak doğru noktaya ulaşmasını sağlayabilmektedir. Eğer iki elin de zorluk derecesi eşit ise eşlik yapan elin ilk atlama gerçekleştirmesi önerilmektedir. Her durumda, daha önemli ve zor gelen el diğerinden sonra atlamayı gerçekleştirmektedir. Ancak, bazı durumlarda bir elin mecburen diğerinden önce atlamayı yapması gerekmektedir. Görsel 44'te olduğu gibi iki elin aynı yöne doğru yaptığı atlamalarda bir elin diğerine yer açması için daha hızlı davranması gerekmektedir. Sağa doğru atlamalarda sağ elin öncelikli, sola doğru atlamalarda ise sol elin önce ve hızlı hareket etmesi gerektiği belirtilmektedir. Görselin ilk ölçüsünden ikinci ölçüye geçişteki atlamada sol elin bulunduğu yere sağ elin gelmesi gerektiğinden, sol elin hızlıca bulunduğu yerden çekilmesi gerekmektedir. Benzer şekilde ikinci ölçüde iki el de sağa doğru atlama yapabilmesi için sağ elin daha hızlı bir şekilde bulunduğu yerden ayrılarak sol ele yer açması gerekmektedir.

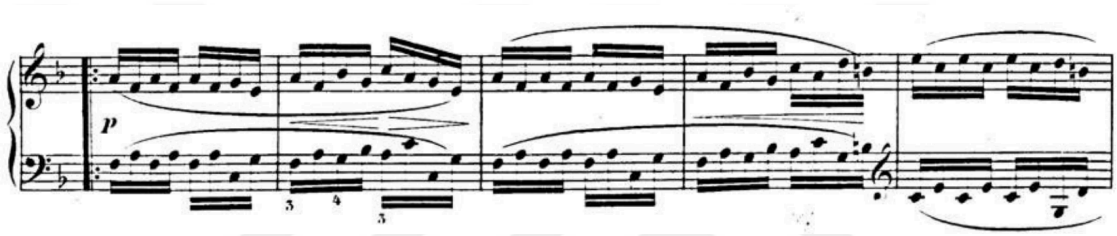


Görsel 44. Fryderyk Chopin. Scherzo No.2, Op.31 (554-561. ölçüler). 1837
https://is.gd/a9ydVv

2.11. Ellerin Birlikteliği
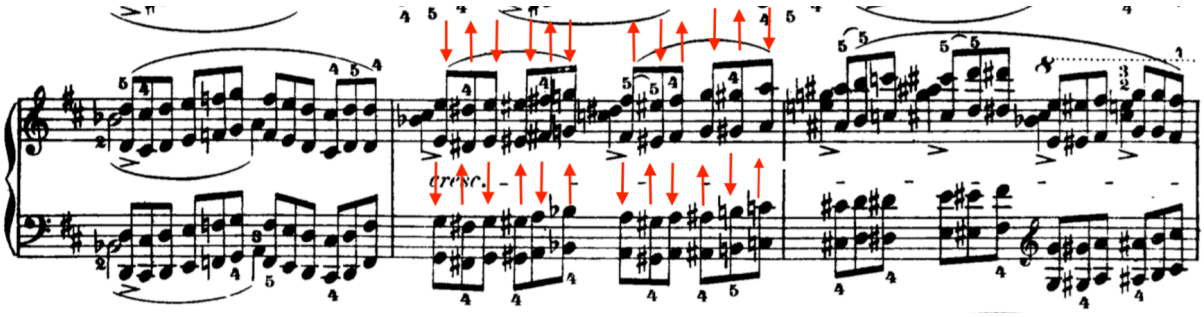
Zaman zaman piyano öğretilerinde iki elin de özgür bir şekilde çalabilmesi için öğrencilere eserlerin ayrı ellerle öğrenilmesi ve ezberlenmesi önerilmektedir. Bunun sebebinin, iki elin de birbirinden bağımsız bir şekilde çalınan pasajlarda uzmanlaşması olduğu düşünülmektedir. Sağ ve sol elin öncelikle ayrı olarak çalıştırılıp daha sonra bir araya getirilmesiyle iki elin daha sağlam ve emin bir şekilde çalabileceği ve ezberleyeceği varsayılmaktadır. Ancak, Taubman Yaklaşımı'nda ayrı ellerle çalışmanın sadece, çalınan eserde teknik olarak çözülmesi gereken bir problem ortaya çıktığında, sorunu saptamak ve detaylı bir şekilde incelemek açısından mümkün olabileceği belirtilmiştir. Eserleri öğrenirken veya ezberlerken ellerin ayrı olarak çalıştırılmasının ne ezbere ne de ellerin koordinasyonuna önemli bir fayda sağladığı belirtilmiştir. Ayrı ellerle çalışıldıktan sonra iki elin biraraya gelerek aynı anda çalmaya başlamasının refleksler ve zamanlama açısından tamamen farklı bir deneyim olduğu belirtilmiştir. İki el ayrı olarak ele

alındığında, öncelikle bir el yatay olarak zihinde kayıt altına alınır, daha sonra diğer el farklı bir deneyim olarak tek başına kayıt altına alınır ve birbirinden bağımsız iki farklı kayıt birleştirilmeye çalışılır. Bu şekilde iki farklı parçanın dikey olarak biraraya getirilmesinin beyinde tamamen yeni ve üçüncü bir deneyim gibi hissedilmesine ve birbirine bağlanmasının daha zorlayıcı olmasına sebep olduğu varsayılmaktadır. Bu nedenle, farklı deneyimleri birleştirmeye çalışmaktansa Taubman Yaklaşımı'nda eserlerin dikey olarak yani, iki elin beraber benzerliklerini ve ayrılıklarını ortaya koyarak çalışılması önerilmektedir. Yaklaşımda, ellerin bağımsızlığı değil birbirine bağlı olarak koordine çalışmasının önemli olduğu vurgulanmıştır. İki elin hareketleri arasında güçlü bir bağ kurulması ve tek bir hareket gibi düşünülmesi gerekmektedir.
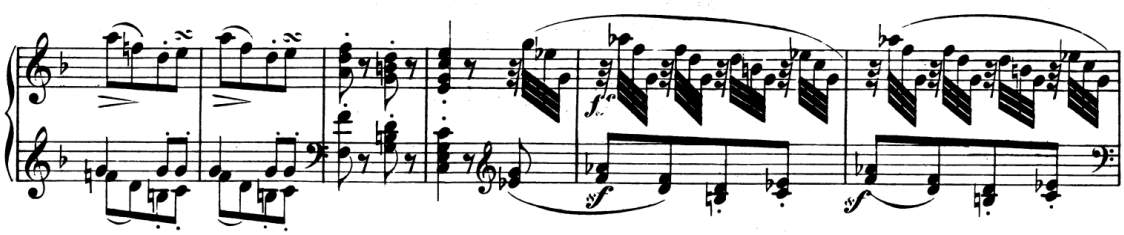


Görsel 45. Robert Schumann. Gençlik Albümü Op.68, No.12 (25-29. ölçüler). 1848. https://is.gd/cBHe1F

İki elin birlikte çalarken aynı hareketi yapmaya meyilli olmalarından dolayı eserlerin, detaylı bir şekilde analiz edilerek iki elin tüm farklılıklarının ve aynılıklarının aynı anda düşünülmesi önerilmektedir. Görsel 45'teki örnekte, iki el de birbirine doğru tek rotasyon ile ilerlerken ikinci ölçüde sağ elde son iki nota olan sol ve mi'ye çift rotasyon ile gidilmesi gerekmektedir. Burada, iki el beraber çalışırken yapılabilecek hatalardan biri, sol elin hareketine kapılıp tek rotasyona devam etmektir. Ancak, burada sağ el çift rotasyon yaparken sol elin aynı anda tek rotasyon gerçekleştirmesine çalışmak önemlidir. Bu nedenle, rotasyon farklılığının aynı anda dikey olarak işleyebilmesinin, iki elin beraber çalışılması ile mümkün olduğu düşünülmektedir.
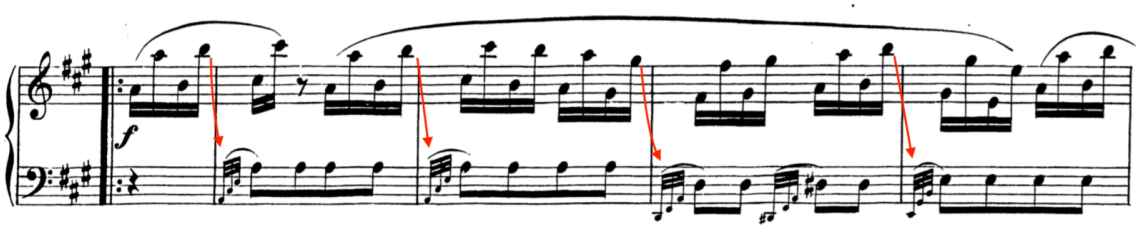


Görsel 46. Fryderyk Chopin. Etüt Op.25, No.10 (10-12. ölçüler). 1836.
https://is.gd/He23f9

Görsel 46'da ise içeri ve dışarı hareketinin iki el için aynı ve farklı gidişi örneklenmiştir. Görselin ikinci ölçüsünün ilk üçlemesinde içeri ve dışarı hareketi iki el için de senkronize bir şekilde giderken, ölçünün geri kalan kısmında eller birbirine tam ters yönde hareket etmektedir. Bir elin içeri giderken diğerinin dışarı gidiş hareketinin eş zamanlı ve tek bir hareketmiş gibi düşünülmesinin, zihnin hareketi daha kolay algılamasını sağladığı düşünülmektedir. Bu tür hareketlerin ayrı ellerle çalışılıp birleştirilmesi, zihnin iki farklı hareketten hangisine odaklanacağını belirlemekte zorluk çekmesine ve hareketlerde karışıklık yaşanılabilmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle, iki elde bulunan farklı içeri ve dışarı yönlü hareketlerin, birlikte ve tek bir hareketmiş gibi düşünülerek çalışılması ve hızlı çalarken refleks haline gelmesi gerektiği vurgulanmaktadır.
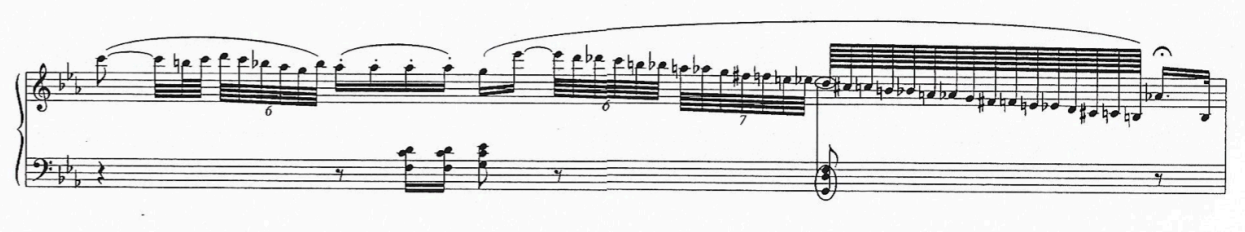


Görsel 47. Ludwig van Beethoven. Sonat Op.10, No.2 (1. bölüm, 38-42. ölçüler). 1798.
https://is.gd/RyF3Nu

Bir başka iki elin birarada işlemesinin önemli olduğu pasaj türünün ise sağ ve sol elin devamlı olarak birbiri ardından geldiği pasajlar olduğu ifade edilmiştir. Görsel 47'deki örneğin dördüncü ölçüsünün ikinci yarısında olduğu gibi, bir el çaldıktan sonra diğerini harekete geçirmesi ve iki elin birbirine bağlı tek bir hareket yapması gerekmektedir. Pasajda önce sol el hareketi sağ ele, sağ el ise hareketi sol ele verir. Böylece pasaj tek bir el ile çalınıyormuş gibi iki el çalınır. Bu gibi örneklerde ayrı ellerle çalışmanın, pasajın akıcılığı açısından bir fayda sağlamadığı düşünülmektedir.



Görsel 48. Wolfgang Amadeus Mozart. Sonat No.11, K.331 (3. bölüm, 89-92. ölçüler). 1783. https://is.gd/4M9mwg

Görsel 48'de sol elde gelen kırık akorlarda iki elin beraber çalışılması pasajın gidişatı açısından oldukça önemli olmaktadır. Sol elin gecikmemesi için diğer elde çalınan son nota basıldıktan hemen sonra kırık akorun harekete geçmesi gerekmektedir. Böylece hem kırık akor sıkışmamış, hem iki el birbirine bağlı çalışmış, hem de devamında gelen sağ eldeki do notası tam zamanında çalınmış olabilmektedir.



Görsel 49. Ludwig van Beethoven. Sonat op.13 "Pathetique" (1. bölüm, 10. ölçü). 1798. (TE, 2005l)

Son olarak, iki elin birlikte bastığı notaların dikey olarak tek bir el basıyormuş gibi hissedilmesinin, müziğin bütünlüğü ve iki elin aynı anda duyulması için oldukça önemli olduğu söylenebilir. Görsel 49'daki pasajda sağ elde kromatik bir iniş gerçekleştirilirken sol eldeki akor devreye girmektedir. Bu pasajda, sol elde gelen yuvarlak içine alınmış sol-re-fa akoru, sağ eldeki re notasıyla birlikte sol-re-fa-re seslerinden oluşan dört sesli bir akormuş gibi düşünülerek her bir notanın parmak uçlarında aynı anda hissedilmesi beraberlik açısından önemli olmaktadır. Pasajın ayrı ellerle çalışılması, sağ elde faklı ritm gruplarıyla gelen çok fazla notayı organize etmeyi ve iki elin aynı anda basabilmesini zorlaştırabilmektedir.

2.12. Ezber Tekniği

Genel olarak eserlerin ezberlenmesinde bilinen iki tür yaklaşım vardır: (1) kas hafızası kullanılarak ezberleme tekniği ve (2) eserin armonik veya formsal yapısını hafızaya alarak

ezberleme tekniği. İlk yaklaşım olan kas hafızasıyla ezberleme tekniği, bilinci oldukça az devreye sokarak eserlerin sadece kasların çalışılan hareketleri hatırlamasıyla çalması olduğu söylenebilir. Bu teknikte ezberlenmeye çalışılan eserler, kasların hareketleri refleks olarak yapabilmesi açısından sürekli tekrar edilir. Eserler çalışılırken/çalınırken zihin çok fazla devrede olmadığından, kas ezberiyle çalarken harekette bir durma olduğunda esere devam etmek oldukça problemli olabilmektedir. Sadece hareket yoluyla ezberleme şeklinde en çok karşılaşılan hafıza probleminin yavaş eserleri çalarken ortaya çıktığı düşünülmektedir. Çünkü, hızlı ve teknik pasajlar yavaşlara göre çok daha fazla tekrar edilerek düşünmeden çalınabilir hale gelebilmektedir. Ancak yavaş eserlerde/pasajlarda hareketler de daha yavaş ve durağan olduğu için ve bu eserler genelde daha kolay görüldüğü için yeteri tekrar yapılmayarak performans esnasında ezber sorunları yaşanabilmektedir. İkinci yaklaşım olan eserin formu ve armonisini ezberlemek çok daha zihinsel bir ezberleme sürecidir. Ancak bu tarz ezberleme şeklinde de unutmaların yaşanabildiği söylenmektedir. Çünkü, bir tondan veya akordan diğerine geçerken aradaki notaların tek tek ezberlenmesi zor olacağından, eserin armonik ve formsal özeti hafızada tutulmaya çalışılmaktadır. Bu şekilde notalar unutulduğunda ancak diğer bir akora/kısma atlamak mümkün olmaktadır. Bu nedenle bu yaklaşımın da tek başına hafızada işe yaramadığı düşünülmektedir.

Taubman Yaklaşımı'nda hafızanın beş bileşenden oluştuğu belirtilmektedir: (1) görsel, (2) kinetik, (3) sözlü, (4) kavramsal ve (5) tekniksel (TE, 2005h). Görsel ezberin piyanoda iki şekilde gerçekleştiği bilinmektedir: çalınan müziğin nota üzerindeki görüntüsü ve ellerin klavye üzerinde gerçekleştirdiği hareketlerin görüntüsü. Kinetik ezberin ise hareketlerin tekrarlanarak hafızaya alma süreci olduğu söylenmektedir. Beraber çalışan bu iki süreç bir şiirin ezberlenme sürecine benzetilmektedir. Örneğin, bir şiirin ezberlenmesi için ilk satırındaki kelimelere odaklanılarak bilinçli bir şekilde her sözcüğün hatırlanmasına konsantre olunur. Daha sonra kelimeler tekrarlanarak ağızın kelimelere alışması sağlanır. Bu şekilde hem görsel olarak şiirin kağıt üzerindeki görüntüsü hem de kinetik olarak ağız hareketleri ezberlemeye yardımcı faktörler olmaktadır. Şiir ezberlerken olduğu gibi, bir piyano eserinin ezberlenmesi için de eserin ilk cümlesi ele alınarak her nota oldukça "yüksek konsantrasyon ile ezberleme çabası" ile tekrarlanır. Burada vurgulanmak istenen, kas ezberinde olduğu gibi zihnin devreye girmeden sadece ellerin hareketleri tekrar etmesi sürecinin olmaması gerektiğidir. Bilinçli bir şekilde beyine ezberleme komutu vermenin öneminin üzerinde durulmuştur. Cümlenin bilinçli bir şekilde yeteri kadar tekrar

edilmesinden sonra, aynı cümlenin, bu sefer notaya bakılmadan tekrarlanmaya çalışılması gerektiği belirtilmektedir. Burada da görsel olarak odak çalınan pasajın nota üzerindeki görüntüsünden ellerin klavye üzerindeki görüntüsüne geçmiş olmaktadır. Notaya bakmadan da yeteri kadar tekrar edildikten sonra cümle ezberlenmişse diğer cümleye geçilebildiği; ezberlenmemişse ise aynı adımların tekrarlanması gerektiği ifade edilmiştir. Böylelikle, görsel ve kinetik ezberleme süreci oldukça fazla zihinsel aktivite içererek tamamlanmış olmaktadır.

Ezberlemede önemli olan kavramsal ve sözlü sürecin, eserlerin yorumu ile bağlantılı olduğu ve birlikte işledikleri belirtilmiştir. Başarılı bir şekilde ezberlemenin gerçekleşmesi için kavramsal olarak -anlamlı ve mantıklı bir şekilde- inşa edilmiş cümlelerin şarkısı/melodisi çalınırken piyanist tarafından duyulması gerektiği vurgulanmaktadır. Bunun için çalınan müziğin karakteri veya cümlenin melodik yapısının gerektirdikleri icracı tarafından bilinçli bir şekilde ortaya koyulmaktadır. Çünkü, kavramsal olarak anlamlandırılmamış cümlelerin ezberlenmesinin, anlamı olmayan kelimelerin oluşturduğu bir cümleyi akılda tutmaya benzeyerek, zihinde yer etmesi oldukça zor olabilmektedir. Her notanın diğer notayla ve her cümlenin de bir diğeriyle bağlantılı hale gelmesi ile ezberlemenin hem sözlü hem de kavramsal olarak yardımcı olabildiği düşünülmektedir.

Bahsedilen tüm süreçlerden bağımsız bir hafıza probleminin de teknikle alakalı olarak geliştiği belirtilmektedir (TE. 2005h). Yukarıda bahsedilen süreçlerin başarılı bir şekilde gerçekleştirilip, performans esnasında hareket kaynaklı unutmaların yaşanmasının, eserde teknik olarak yanlış yapılan hareketlerin olduğu anlamına geldiği söylenmiştir. Teknik zorlanmaya neden olacak bir davranışın, çalışma esnasında çok rahatsızlık vermese bile, sahnede yaşanacak stres sebebiyle kaslarda çok daha fazla gerilime neden olabildiği ve hem zihinsel hem de bedensel olarak çalmayı engelleyebilen bir durum yaratabildiği belirtilmiştir.

Bahsedilen ezberleme çalışmasının tek seferlik bir çalışma olmadığı ve eserlerin tekrar çalışılması durumunda aynı çalışmanın tekrarlanması gerektiği söylenmektedir. Ne kadar yapıldığından bağımsız olarak her tekrarın bilinçli zihin devredeyken ve konsantre bir şekilde eser ilk kez görülüyormuş gibi gerçekleştirilmesi gerektiği vurgulanmıştır (TE, 2005h). Eserin bir kez ezberlendiği düşünülerek sürekli notaya bakmadan ezbere çalmanın, bilinci zihni devre dışı bırakarak yerini kinetik ezbere bırakabildiği ve eserin ezberinin

zihinden silinebildiği düşünülmektedir. Bu da, ezber çalışmasının devamlı olarak yapılmasının önemini ortaya koymaktadır.

Taubman Yaklaşımı'na göre eserlerin ezberlenmesi zihinde başlayarak zihnin ellere öğretmesiyle devam etmektedir. Bu nedenle, çalışılmak istenen eser hakkında genel bir bilgiye sahip olmak için bir kaç gün baştan sona okunduktan sonra doğrudan ezberleme sürecine geçilebilmektedir. Eseri cümle cümle tekrarlamak başta yorucu bir aktivite olarak görünse de alışıldığı zaman eser henüz öğrenilirken ezberlenme süreci başlamış olmaktadır. Bu şekilde hafıza problemlerine çözüm olmasının yanı sıra konsantrasyonu da geliştirdiği düşünülmektedir. Golandsky, zihnin küçük parçaları çok daha kolay ezberleyebildiğini belirterek, ezberlenmek için seçilen cümlelerin zihnin tek seferde kaydedebileceğinde daha uzun olması durumunda, cümlenin daha küçük gruplara ayrılması gerektiğini vurgulamıştır (TE, 2005h).

2.13. Parmak Numaralandırma

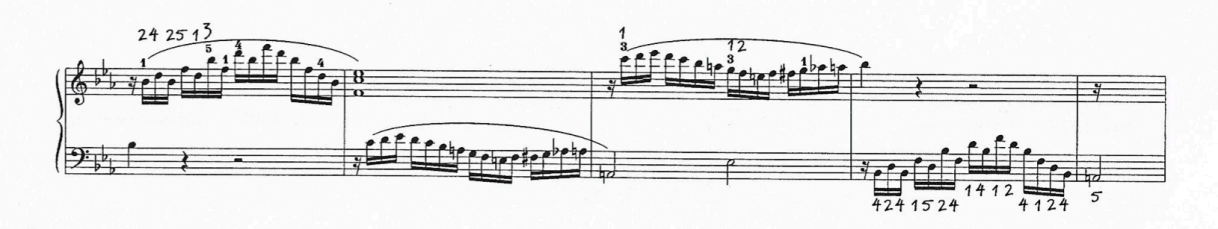
Bir piyano eseri öğrenilirken piyanist tarafından seçilen parmak numaraları, eserin teknik ve müzikal kalitesi açısından çok büyük öneme sahiptir. Gerçekleştirilen hareketlerin rahatlığı, kullanılan parmak numaraları ile doğrudan ilintilidir. Bu nedenle, bir eser öğrenilirken kullanılan parmak numaraları, koordine hareketi gerçekleştirme yolunda ilk adım olduğu söylenebilir. Yanlış kullanılan parmak numaralarının fizyolojik problem yaratabilmesinin yanı sıra müzikal olarak eserlerin yorumuna olumsuz etki etmesine ve performans esnasında güvensizlik yaratarak ezber unutmaya kadar gidebilecek sorunlara sebep olabildiği düşünülmektedir.

Piyano eserlerinin çoğunun farklı edisyonları vardır ve her birinde farklı parmak numaralandırmaları bulunmaktadır. Parmak numaralandırmalarının çoğu, notayı yayınlayan editörler tarafından eklenerek, eserlerin bestecilerinin bile bilgisi olmamaktadır. Bu nedenle, editörlerin eklediği parmak numaralarına sadık kalmak icracılar için her zaman iyi sonuç doğurmayabilmektedir.

Taubman Yaklaşımı'nda parmak numaralandırma koordine hareketin gerekliliklerini yerine getirmeyi ve fizyolojik problemlerden kaçınmayı temel almıştır. Buna göre aşağıda parmak numaralandırmayı kolaylaştıracak bazı örnekler bulunmaktadır. Örneklerde nota

üzerinde yazılan orijinal parmak numaraları verilerek, üstünde Taubman eğitmenlerinin önerdikleri parmak numaralar belirtilmiştir. Belirtilen parmak numaraları, çalmayı kolaylaştırmak adına alternatif olarak verilmiştir.

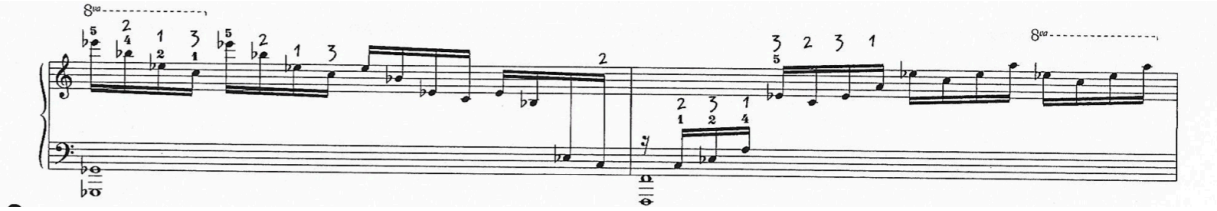
Öncelikle, parmakların mümkün olabildiğince tuşların ağırlığının daha hafif olduğu dış alanda kalmasını sağlayarak parmak numaralandırma yapmanın, elin doğal pozisyonunu korumaya yardımcı olarak daha kolaylıkla çalabilmeyi sağlayabildiği belirtilmiştir. Mümkün olabildiğince parmak boylarına göre, 1. ve 5. parmak beyaz tuşlara, 2.,3. ve 4. parmak ise siyah tuşlara gelecek şekilde parmak numaralandırma yapmak parmakların daha az efor harcamasına katkıda bulunabilmektedir. Görsel 50'deki örnekte, edisyonda belirtilen parmak numaraları kısa parmakların siyah tuşlara denk gelerek kolun çok fazla içeri ve dışarı hareketi yapmasını gerektirebilmektedir. İlk ölçünün başlangıç notası olan si bemol'e 1. parmak kullanıp kısa parmağın siyah tuşa gelmesi yerine, pasaja 2. parmak ile başlanılıp pasajın altıncı notası olan bir oktav üstteki si bemol'e de 3. parmağın gelmesi sağlanarak, kolun içeri ve dışarı alınmasına gerek kalmamaktadır. Aynı şekilde, örneğin üçüncü ölçüsüne 3. parmak ile başlamak 5. parmağın siyah tuşa (mi bemol notasına) gelmesini gerektirmektedir. Ancak 1. Parmak ile başlandığında sorun ortadan kalkmaktadır.



Görsel 50. Wolfgang Amadeus Mozart. Piyano Konçertosu K.482 (1. bölüm 171-175. ölçüler). 1785. (TE, 2005l)

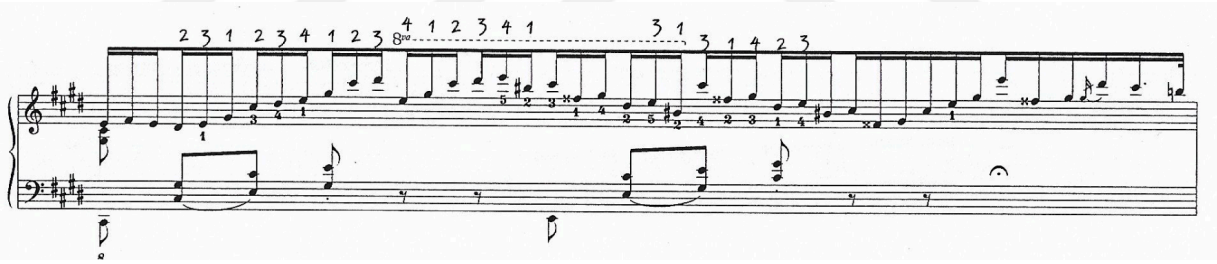
Yukarıda bahsedilen, tuşların daha dışarı kısmında (beyaz tuş alanında) kalarak yapılan parmak numaralandırmalarının elin gerdirilmesine sebep olduğu durumlarda parmakların içeriden çalacak şekilde numaralandırılması gerektiği belirtilmektedir (TE, 2005i). Ancak bu durumun bilekten bükülmelere neden olmaması önemlidir; yani, 1. ve 5. parmakların siyah tuşlara basması gerektiği durumda bütün parmaklar kol yardımıyla içeri doğru götürülmelidir. Görsel 51'deki edisyonda verilen parmak numaralarında 1. parmak siyah tuşa denk gelmemektedir; fakat, bu şekilde numaralandırma parmakların gereğinden fazla açılmasına sebep olarak kaslarda gerginlik yaratmaya sebep olabilmektedir. Buna çözüm

olarak, bütün el içeri doğru alınarak si bemol'e 2. parmak ve mi bemol'e 1. parmak gelerek tüm notalara içeriden basılmış olur. Önerilen parmak numaraları kullanılarak pasajda fizyolojik olarak gruplandırma şu şekilde gerçekleşmektedir: 5-2-1, 3-5-2-1, 3-5-2-1… Belirtilen parmak numaralarıyla doğru gruplama yapıldığında pasaj, elde gerdirme olmadan tamamlanabilmektedir.
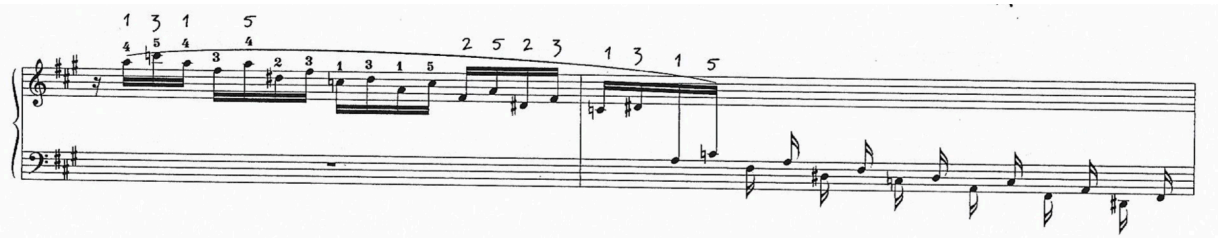


Görsel 51. Fryderyk Chopin. Etüt Op.10, No.1 (30-31. ölçüler). 1829.
(TE, 2005l)

Benzer şekilde, görsel 52'deki edisyonda verilen parmak numaraları, parmakların gereğinden fazla açılmasına sebep olabilmektedir. Notaların üzerinde önerilen parmak numaraları ile yapılan, birbirine daha yakın notalardan oluşan dört notalık gruplandırma ile elin gerdirilmesine gerek olmadan çalabilmek mümkün olabilmektedir.



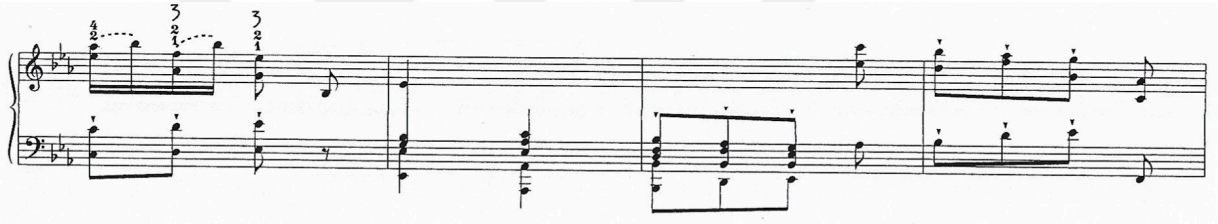
Görsel 52. Franz Liszt. Sonetto 104 del Petrarca. 1846.
(TE, 2005l)

Parmakları gerdirmekten kaçınmak için geniş aralıklı notalarda elin daha büyük aralıklara uzanabilen parmaklarının (1-2, 1-3, 1-4, vb.) kullanılması gerektiği belirtilmektedir. Görsel 53'teki örnekte görüldüğü üzere, edisyonda baş parmak geçişlerini azaltmak amacıyla verilen parmak numaraları, küçük bir aralık gibi görülen la ve do aralığında bile 4. ve 5. parmağın kullanımı ile parmakların gerdirilmesine sebebiyet vermektedir. Önerilen parmak kullanımı ile rotasyon hareketi birleştirildiğinde parmak geçişleri ve aralıklar kasılma olmadan çok daha rahat bir şekilde çalınabilir hale gelebilmektedir.
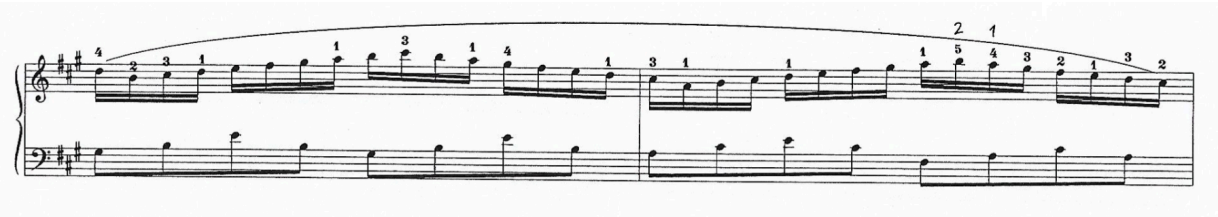


Görsel 53. Wolfgang Amadeus Mozart. Piyano Konçertosu K.414 (1. bölüm). 1782.
(TE, 2005l)

Taubman Yaklaşımı'nda, özellikle geniş aralıklarda, koordine hareketi bozan bileğin sağa veya sola doğru bükülmesine neden olan parmak numaralarından da kaçınmak gerektiği vurgulanmıştır. Görsel 54'ün ilk ölçüsündeki la-fa ve sol-mi aralıklarına 1. ve 2. parmaklar ile basılmasının, bileğin bükülmeden gerçekleşmesi oldukça zor olduğundan, 1. ve 3. parmakları kullanımıyla kolun içeri doğru alınmasıyla sorun ortadan kalkmış olabilmektedir.
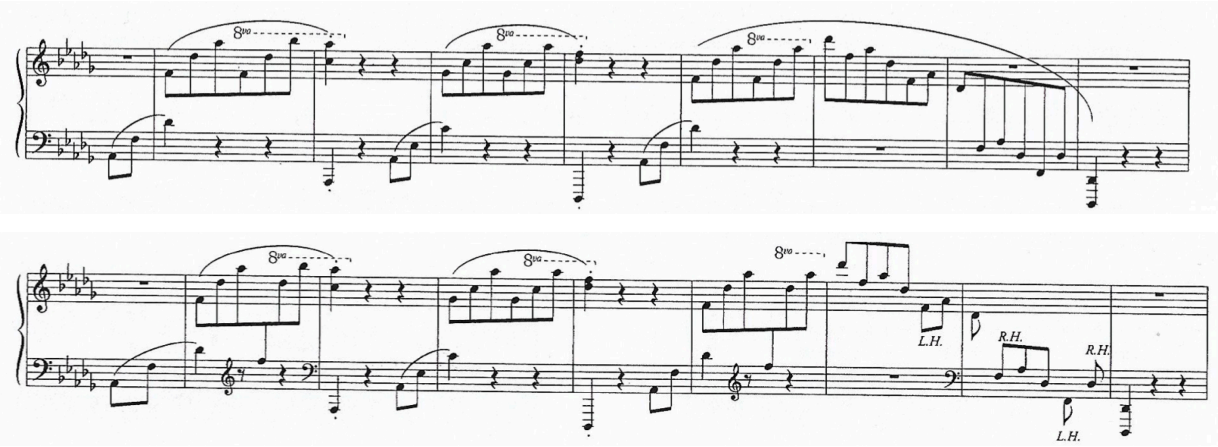


Görsel 54. Ludwig van Beethoven. Sonat Op.27, No.1 (4. bölüm). 1801.
(TE, 2005l)

Parmak numaralandırmada kaçınılması gereken önemli bir diğer unsurun ise, zorunda kalmadıkça parmakları birbirlerine doğru sıkıştırmaktan kaçınmak olduğu belirtilmiştir. Görsel 55'in ikinci ölçüsünün ikinci yarısında art arda gelen sağ eldeki la notasına 1. parmağın, bir sonraki nota olan si notasına ise 5. parmağın kullanılması önerilmiştir. Bunun sebebinin, muhtemelen inici bir dizinin başlangıç notasının 5. parmak ile başlaması olduğu varsayılmaktadır. Ancak, 1. parmaktan sonra 5. parmağın kullanılması akıcı bir pasajda parmakların aniden sıkıştırılmasına ve sonrasında ise pasajın devamını çalabilmek için geri açılmasına neden olmaktadır. 5. parmak yerine elin doğal pozisyonunu koruyarak 2. parmak kullanılması ani hareketleri engelleyerek sorunun ortadan kalkmasını sağlayabilmektedir.



Görsel 55. Wolgang Amadeus Mozart. Piyano Konçertosu K.414 (1. bölüm). 1782.
(TE, 2005l, s.71)

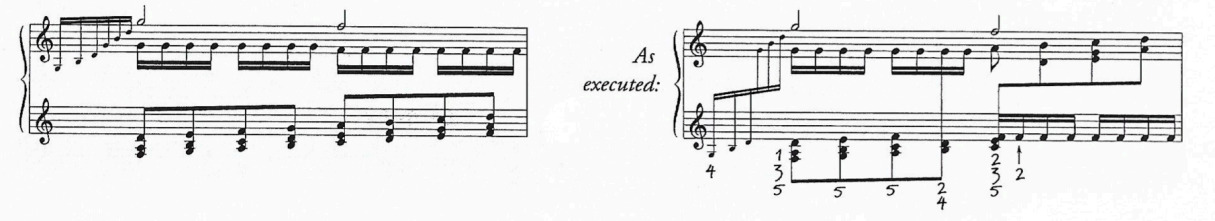
Yaklaşımda, bazı durumlarda nota üzerinde tek el olarak gösterilmiş notaların, fizyolojik zorlanmalardan kaçınmak adına iki ele bölünerek çalınabildiği belirtilmektedir. Bestecilerin, yazdıkları müziklerde çalmayı kolaylaştırmaktan ziyade müziği ortaya koymayı veya müzikal çizgiyi icracıya göstermeyi amaçladıkları varsayılmaktadır. Bu nedenle, icracıların, eserlerin gerekliliklerini yerine getirirken aynı zamanda fizyolojik olarak da daha kolay çalınabilir hale getirmeyi amaçlamaları gerektiği belirtilmiştir. Görsel 56'daki Chopin örneğinde üst tarafta bestecinin yazdığı haliyle alt kısımda ise Taubman eğitmenlerince alternatif olarak iki ele bölünmüş şekli gösterilmiştir. Nota üzerinde melodinin anlaşılabilmesi açısından bölünmeden tek bir elde çalınıyormuş gibi gösterilen bu pasajı sadece sağ el kullanarak çalmak yorucu ve bazı aralıklar göz önünde bulundurulduğunda parmakların gerdirilmesine neden olabilmektedir. Aşağıdaki iki ele bölünmüş örnekte ise sağ el, sol elin yardımıyla çalarak el değişimleri tek bir hareketmiş gibi hissedildiğinde pasajın çok daha rahat ve akıcı çalınabileceği varsayılmıştır.



Görsel 56. Fryderyk Chopin. Scherzo No.2, Op.31. 1837.
(TE, 2005l)

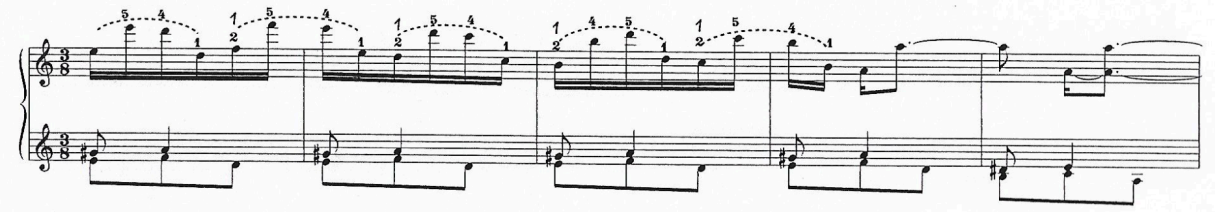
İki elin veya parmakların birbirleri üzerinden geçen pasajlarda zorlanmalar ile karşılaşıldığında ellerin yerinin mümkün olduğunca değiştirilebildiğin üstünde durulmuştur. Görsel 57'deki nota örneğindeki sol elin akor ilerleyişi, notaya bakıldığında

sadece sol el ile çalınması gerektiği düşünülebilir. Ancak, bu şekilde çalmak parmakların içiçe geçmesine ve akor çizgisinin kaybolmasına neden olabilmektedir. Aslında notaya bakıldığında bestecinin istediği şeyin, akor çizgisinin kaybedilmemesi olduğu görülebilmektedir. Bu nedenle, karışıklığı önlemek adına parmakların iç içe geçmesine sebebiyet vermeden aşağıda verilen alternatif çalış şekliyle istenilen akor çizgisi kaybolmamış olarak daha rahat çalınabilir hale gelebilmektedir.



Görsel 57. Sergei Prokofiev. Sonat No.3, Op.28. 1917.
(TE, 2005l)

Bazı durumlarda farklı notalarda aynı parmakların art arda kullanılmasını engellemek adına parmakları değiştirmek gerektiği düşünülmektedir. Ancak, Taubman Yaklaşımı'na göre aynı parmağı ardışık olarak kullanmak doğru bir şekilde gruplama yapıldığında sorun yaratmamaktadır (TE, 2005i). Benzer şekilde, repete notalarda da parmak değişimi olabildiği gibi bazı durumlarda aynı notada aynı parmakların kullanılabildiği belirtilmiştir. Görsel 58'de gruplama ve 1. parmağın ardışık kullanımı gösterilmiştir.



Görsel 58. Johannes Brahms. Intermezzo Op.116, No.2. 1893.
(TE, 2005l)

Genelde birbiri ardından gelen oktavların legato çalınabilmesi için notasyonda 1. ve 5. parmak devamında 1. ve 4. veya 1. ve 3. parmak kombinasyonları kullanılmaktadır. Ancak Taubman Yaklaşımı'nda 1. ve 4 veya 1. ve 3. parmaklar kullanılarak çalınan oktavlar ellerin gerdirilmesine sebebiyet vermesinden dolayı oktavları çalmanın tek yolunun 1. ve 5. parmaklarla mümkün olduğu belirtilmiştir.

2.14. Legato Çalış ve Ses Üretimi

Taubman Yaklaşımı'nda fiziksel ve müzikal olarak iki tür legato[25] çalış şeklinden bahsedilmektedir. Fiziksel legato, legatonun fiziksel olarak nasıl yapıldığı anlamına gelirken, müzikal legato ise çalınan seslerin legato duyulması ile ilgilidir (TE, 2005j). Legato çalma konsepti piyanistler arasında genellikle bir parmağın diğer parmağı basana kadar bırakılmaması gerektiği şeklinde olmaktadır. Bu doğrultuda, fiziksel olarak parmakların bağlı çaldığı pasajların tamamen legato duyulması gerektiği düşünülmektedir. Ancak, iki veya daha fazla notanın fiziksel olarak birbirine bağlanması her zaman müzikal legato etkisi yaratmakta yeterli olmadığı gibi bazı eserlerdeki legato melodi çizgilerinin fiziksel olarak bağlanması da mümkün olmamaktadır (bkz. görsel 59). Bu nedenle Taubman Yaklaşımı'nda müzikal legato üretmek için fiziksel olarak parmakları bağlamak ve pedal kullanmaktan çok daha ötesi olduğu savunulmaktadır.
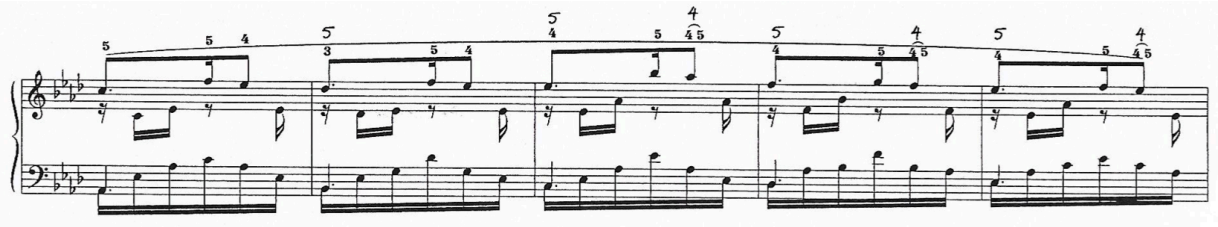
Öncelikle, gamlardan veya yakın aralıklı notalardan oluşan melodik çizgileri legato çalabilmek için fiziksel olarak notaları bağlamanın, müzikal olarak da bağlı duyulması açısından gerekli olduğu belirtilmektedir. Yani, fiziksel legato, müzikal legato üretmek için yardımcı bir etken olmaktadır. Ancak, akor, oktav veya atlamalı pasajlar gibi fiziksel olarak bağlanması imkansız pasajlarda notaları, parmakları kaldırmadan bağlama çabası ellerin gerdirilmesine neden olarak ciddi fizyolojik sorunlar yaratabilmektedir. Fizyolojik problemlerin yanı sıra, parmakların birbirlerine bağlanma çabasıyla gerdirilmiş el ile üretilen tonların da tuşa basış tarzından dolayı genellikle tatmin edici olmadığı düşünülmektedir. Daha önce de bahsedildiği gibi, bestecilerin legato bağı kullanımlarındaki asıl amaçlarının, notaların fiziksel olarak bağlanmasından ziyade, eserlerindeki melodik dokunun daha akıcı ve şarkı söyler gibi olmasını istedikleri için olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, icracıların, parmakların bağlanmasından çok seslerin nasıl bağlanabileceğine odaklanmaları, bestecilerin yazdıkları müziklere sadık kalabilmelerini sağlayabilmektedir. Bu çerçevede, Taubman Yaklaşımı'nda legato etkisi yaratabilmek için üç temel faktör bulunmaktadır: (1) tuşa dokunuş karakteri, (2) müzikal ve fiziksel şekillendirme ve (3) doğru pedal kullanımı (TE, 2005j). Bu üç unsur ile parmakların fiziksel olarak bağlamasından bağımsız olarak legato etkisinin yaratılmasının mümkün olduğu belirtilmiştir.

[25] Legato: seslerin aralarında boşuk olmadan birbirine bağlı bir şekilde icra edilmesi anlamına gelen ve notasyon üzerinde genellikle bağlar ile belirtilen bir İtalyanca müzik terimidir.

Piyanoda sesler, parmakların dikey bir şekilde tuşa basışı ile piyanonun iç mekanizmasındaki tellerin titreşmesiyle üretilmektedir. Üretilen seslerin tını/karakter farklılığı tuşa dokunuş şekline bağlı olarak değişebilmektedir. Bu nedenle, legato üretiminde şarkı söyler gibi tınılar yaratabilmek için tuşa dokunuş karakterinin önemi büyüktür. Yani, tuşa verilen ağırlığın nereden geldiği ve ağırlığın hangi hızda tuşa aktarılıdığının ses üretimine etkisi oldukça fazladır. Bu doğrultuda kol ağırlığında bahsetmek gerekmektedir. Genelde, kol ağırlığıyla çalma söz konusu olduğunda gerçekleştirilen eylemin, bütün kolun gevşek bırakılarak ağırlığının tuşa aktarılması olduğu düşünülmektedir. Tüm kolun gevşetilerek, ağırlığının parmağa verilmesi gibi bir durumda hareketin gerçekleşmesine yardımcı olan destek noktaları da gevşeyerek, gereğinden fazla ağırlığın tuşa aktarılmasıyla, özellikle hızlı pasajlarda, hareket kapasitesinin oldukça azalmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle, Taubman Yaklaşımı'nda ton üretiminde gerekli olan ağırlığın ön koldan gelerek, destek noktalarının da hareketin gerçekleşmesine yardımcı olacak şekilde sağlam tutularak ağırlığın tuşlara bırakılması gerektiği savunulmaktadır. Çünkü, üst kol ağırlığı ile çalmanın hantal hissettirdiği ve hareket etmeyi zorlaştırdığı söylenirken, ön kol ağırlığı ile çalmanın çok daha hafif ve rahat hissettirdiği, ses üretebilmek için oldukça yeterli olduğu ve hızlı hareket etmeyi kolaylaştırdığı savunulmaktadır. Bu şekilde bilek ve dirsek gibi destek noktaları bozulmadan tutularak ön kol ağırlığı parmak aracılığıyla tuşlara aktarılabilmektedir. Ağırlığın tuşlara aktarılmasının kasların kullanımıyla olmadığı ve "enerjinin serbest bırakılması" gerektiğinin altı çizilmiştir (TE, 2005j). Tuşların itilmesi yerine serbest bırakma eyleminin hissedilmesi ile üretilen tonun yumuşak ve legato duyulabileceği düşünülmektedir. Ön kol ağırlığının ne kadarının tuşlara aktarılması gerektiği çıkarılmak istenen sese göre kulakla ayarlanmaktadır. Güzel bir tona ek olarak şekillendirme ve pedal da eklenerek sesler fiziksel olarak parmaklarla bağlanmaya çalışmadan legato duyulabilmektedir.

Görsel 59'da fiziksel olarak bağlanması mümkün olmayan bir legato pasaj örnek olarak verilmiştir. Burada, sağ el iki çizgiden oluşmaktadır: asıl melodi olan ve legato duyulması gereken üst sesler ve daha az duyulması gereken ancak melodinin devam etmesini sağlayan ara sesler. Bu gibi pasajlarda, üst melodi çizgisinin bağlı duyulması için notaların basıldıktan sonra diğer notaya geçişte parmak ile bağlanmaya çalışılması kaslarda gerilim yaratabilmektedir. Bir ses üretildikten sonra uzatmaya çalışmadan bırakılıp sıradaki tuşa doğru gidiş gerçekleşmelidir. Fiziksel olarak bağlamaya çalışmak, kasılmaların yanı sıra

ton üretimine de engel olabilmektedir. Atlamalı legato pasajlarda, "notadan notaya yatay ilerleme hızı" ve "tuşa ağırlığı bırakma hızı" olarak iki tür hızdan bahsedilmektedir (TE, 2005j). Notadan notaya ilerlemenin yatay olarak oldukça hızlı olması gerektiği söylenirken, doğru bir ton üretmek için tuşa ağırlığı bırakma hızının yavaşça olması gerektiği vurgulanmıştır.



Görsel 59. Robert Schumann. Papillons Op.2, No.7. 1831.
(TE, 2005l)

Görsel 59'daki örnekte, ilk olarak ön kol ağırlığı, üretilmek istenilen sesin gürlüğüne göre yavaşça do notasına verilerek yumuşak bir ton elde edilir. Bu sırada pedal devreye girerek o tonu sürdürülmesine yardımcı olurken el ve kol hızlı bir şekilde ara sesler olan do ve mi notalarına doğru giderek daha yumuşak olacak şekilde onları çalar. Ara ses notalarında olan mi notasından tekrar melodi seslerinden olan fa'ya doğru yatay olarak tekrar hızlı bir şekilde ilerlenir. İstenilen tuşa hızlı gelerek aniden o hızla basmak sert bir tona sebep olacağından, hareket yavaşlatılarak tekrar güzel bir ton elde etmek için ön kol ağırlığı fa'ya yavaşça bırakılır. Yukarıda bahsedildiği gibi, tuşlar arasında hızlı geçiş yapılıp tuşa basma hızını yavaşlatmak gerekmektedir. Fa notası mi'ye fiziksel olarak bağlandıktan sonra nota bırakılarak ara ses olan bir oktav aşağıdaki mi'ye gidiş yapılır. Bu şekilde devam ederek müzikal ve fiziksel şekillendirme de eklenerek melodi legato hale gelebilmektedir.

SONUÇ

Çalışmada, Alexander Tekniği ve Taubman Yaklaşımı'nın prensipleri incelenerek, piyanistlerin karşılaştıkları gerek fiziksel gerekse zihinsel engellerin üstesinden hangi yöntemlerle gelinebileceği ortaya konulmuştur. Her iki yaklaşım da göz önünde bulundurulduğunda, bedenin fazla kullanımından ve dış etkenlerden kaynaklandığı sanılan veya kaynağı bulunamayan fizyolojik problemlerin, aslında bedenin yanlış kullanımından kaynaklandığı görülmüştür. Piyanistlerin, yanlış kullanım kalıplarını değiştirmelerinin tek yolu olarak da bedenin hem günlük aktivitelerde hem de piyano çalarken nasıl çalıştığının öğrenilmesi ile sağlanabileceği sonucuna varılmıştır.

Öncelikle, Alexander Tekniği'nin prensiplerinden olan "Psikofiziksel Birlik" kavramı ile piyanistlerin kendilerini bütüncül olarak görmesi gerektiği ortaya konulmuştur. Çünkü, hareket, duruş ve pozisyon gibi fizyolojik kavramların; ruh hali, davranış, düşünce ve duygu gibi psikolojik kavramlarla sürekli olarak etkileşimde ve bağlantılı olarak çalıştığı görülmüştür. Bu nedenle, piyano tekniğinde belirli bir hareketi düzeltmeye çalışma çabasının sadece seçilen hareketin fiziksel anlamda çalışılmasıyla sağlanacak bir şey olmadığı; hareketin uygulama aşamasındaki düşünce tarzları, niyetler ve isteklerin de istenilen sonuçta önemli rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde, yaşanılan stres, endişe, korku gibi duygu durumlarının da fizyolojiyi etkilediği ve kasların gerilimine sebep olduğu gözlemlenmiştir.

Taubman Yaklaşımı ile el, kol ve parmakların birbirlerine bağlı tek bir ünite gibi düşünülerek koordine çalışmasının ve doğal duruşlarının bozulmadan hareketlerin gerçekleştirilmesinin, piyano tekniğinde bir çok fizyolojik sorunu engellediği tespit edilmiştir. Çalışmada bahsedilen; parmak eklemlerinin çökmesi, parmak izolasyonu, bileğin bükülmesi ve elin gerdirilmesi gibi çalma mekanizmasının bütünlüğünü engelleyebilecek hareketlerden kaçınılması gerektiği ortaya çıkmıştır. Onların yerine, piyano eserlerinin teknik gereklikleri göz önünde bulundurularak, yaklaşımın prensiplerinden olan rotasyon, yürüyen kol ve el, ileri ve geri gibi hareketlerin kullanılmasının fizyolojik rahatlığı sağlayacağı öngörülmüştür.

Çalışmada incelenen her iki tekniğin de temel amacı olan fizyolojik "rahatlık" kavramının, bedenin yer çekimine doğru bırakılarak gevşemesi anlamına gelmediği görülmüştür. Beden

duruşunun veya çalma mekanizmasının gereğinden fazla gevşetilmesi, kasların herhangi bir aktivite gerçekleştiremez hale gelmesine neden olacağından; Alexander Tekniği kapsamında Temel Kontrol'ün sağlanması ile bedende enerji akışına yol açılarak rahatlık sağlanırken, Taubman Yaklaşımı'nda ise piyano çalarken bazı destek noktalarının sağlam bir şekilde tutulmasının diğer vücut parçalarının rahatlıkla hareket etmesine imkan sağladığı görülmüştür. Böylece, bedensel rahatlığın, bedenin ancak doğru bir şekilde kullanımı ile sağlanabildiği sonucuna varılmıştır.

Özellikle Taubman Yaklaşımı kapsamında incelenen hareketler ile bedenin koordine işleyişi ön planda tutularak sağlıklı her bireyin piyanoyu fizyolojik problemlerden uzak bir şekilde çalmasının mümkün olduğu sonucuna varılmıştır. Piyano çalarken bedenin gösterdiği olumsuz belirtilerin (ağrı, sızı vb.) beden kullanımında bir şeylerin yanlış gittiği anlamına geldiği ve hiçbir zaman kabul edilmemesi gerektiği görülmüştür. Piyanistlerin bu teknikleri öğrenerek çalmaya bağlı fizyolojik sorunlara sebep olan hareket ve davranışların neler olabileceğini keşfederek, sorunlarına bilinçli bir şekilde yaklaşabilmeleri beklenmektedir. Böylece, piyanistlerin belirli eserleri veya hareketleri "zor" olarak değerlendirmek yerine eserlerde yaşadıkları sorunlara çözüm odaklı yaklaşmaları gerektiği öngörülmüştür.

Sonuç olarak, iki teknikte de önerilen hareket, düşünce tarzı ve süreçlerin sıkı sıkıya uyulması gereken kurallardan daha çok, piyanistlere, zihinsel ve bedensel sağlıklarını korumak için tavsiye edilen yöntemler olduğu unutulmamalıdır. Taubman Yaklaşımı'nın prensiplerinin, Alexander Tekniği'nde sunulan düşünce tarzı ve değişim süreci ile uygulanmasının, eserlerin hem öğrenme ve çalışma hem de performans aşamasında piyanistler için oldukça etkili olacağı düşünülmektedir. Piyanistlerin uygulayabileceği yol öncelikle kendilerinde var olan yanlış beden kullanımlarını ve alışkanlıklarını saptamalarıdır. Daha sonra ise onların yerine yeni alışkanlıkların geliştirmeleridir.

Dünya genelinde pek çok müzik okulunda öğretilen söz konusu tekniklerin ülkemizde de tanınması, piyanistlerin bedenleri hakkında farkındalık sahibi olması açısından oldukça faydalı olacağı varsayılmaktadır. Tekniklerin uygulanmasında sadece bu çalışmada yer verilen prensiplerle sınırlı kalınmayarak, konu ile ilgili başka kaynakların da araştırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Alcantara, Pedro de. (2013). *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique*. New York: Oxford University Press.

Beethoven, Ludwig van. (1798). *Sonate No.8, Op.13 "Pathetique".* Erişim: 1 Nisan 2021. https://ks.imslp.net/files/imglnks/usimg/1/14/IMSLP51718-PMLP01410-Beethoven_Werke_Breitkopf_Serie_16_No_131_Op_13.pdf

Beethoven, Ludwig van. (1798). *Sonaten für das Pianoforte Op.10, No.2.* Erişim: 1 Nisan 2021. https://ks.imslp.net/files/imglnks/usimg/3/35/IMSLP243121-PMLP35850-Beethoven,_Ludwig_van-Werke_Breitkopf_Kalmus_Band_20_B129_Op_10_No_2_scan.pdf

Beethoven, Ludwig van. (1810). *Sonate No.26, Op.81a "Les Adieux".* Erişim: 29 Mart 2021. https://ks4.imslp.info/files/imglnks/usimg/b/b9/IMSLP51798-PMLP01483-Beethoven_Werke_Breitkopf_Serie_16_No_149_Op_81a.pdf

Bloomfield, John. (2020, Haziran) *2020 Golandsky Institute Online Workshop*. The Golandsky Institute, New York.

Brennan, Richard. (2015). *Alexander Technique: An Introductory Guide to Natural Poise for Health and Well-being* [Elektronik Sürüm]. London: Collins & Brown.

Chopin, Fryderyk. (1829). *Etude Op.10, No.1*. Erişim: 13 Şubat 2021. https://ks.imslp.net/files/imglnks/usimg/0/06/IMSLP86297-PMLP01969-chopin-etudes_1.pdf

Chopin, Fryderyk. (1835). *Ballade No.1, Op.23.* Erişim: 10 Mayıs 2021. https://ks.imslp.net/files/imglnks/usimg/5/54/IMSLP113137-PMLP01646-FChopin_Ballade_No.1,_Op.23_BHBand1.pdf

Chopin, Fryderyk. (1836). *12 Etudes Op.25.* Erişim: 17 Şubat 2021. https://ks4.imslp.info/files/imglnks/usimg/a/ad/IMSLP112921-PMLP01970-FChopin_Etudes,_Op.25_Scholtz.pdf

Chopin, Fryderyk. (1837). *Scherzos.* Erişim: 17 Şubat 2021. https://ks4.imslp.info/files/imglnks/usimg/c/c2/IMSLP570326-PMLP919200-39087012662658score_(1).pdf

Chopin, Fryderyk. (1839). *Ballade No.2, Op.38*. Erişim: 12 Şubat 2021. https://ks4.imslp.info/files/imglnks/usimg/f/fd/IMSLP86693-PMLP01647-chopin-ballade_no_2.pdf

Chopin, Fryderyk. (1840). *Piano Sonata No.2, Op.35*. Erişim: 15 Şubat 2021. https://ks.imslp.net/files/imglnks/usimg/6/6c/IMSLP00494-Chopin_-_Piano_Sonata,_Op_35.pdf

Drake, Jonathan. (2001). *Günlük Yaşamda Alexander Tekniği* (S. Tuna, Çev.). İzmir: Dönüşüm Basım. (1991).

Ercan, Senem Z. (2010). *Piyano Çalmaya Bağlı Sakatlanmaların Önlenmesi: Sanatlar Tıbbı, Fizyolojik Bilgilenme, Destekleyici Teknikler ve Kişisel Tutum. Türkiye'deki Piyanistlerle Bir Çalışma*. Doktora Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Fenmen, Mithat. (1947). *Piyanistin Kitabı*. Ankara: Doğuş Matbaası.

Gray, John. (1999). *Alexander Tekniği Rehberiniz: Beden Kullanımında Devrim Yapın ve Stresten Kurtulun* (O. Erkoldaş, Çev.). Ankara: İmge Kitapevi Yayıncılık. (1990).

Kafadar, Alev. (2009). *Piyanistler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Kasar, Zehra S. (2017). *Ön Kol Ön Yüz Kasları Ve/Veya Elin Palmar Kasları Yaralanmış Bireylerde Tendon Tamiri Sonrası Uygulanan Rehabilitasyon Programı Etkisinin Elastografi ve Ultrason Yöntemiyle Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, s.10.

Kleinman, J. ve Buckoke, P. (2013). *The Alexander Technique for Musicians* [Elektronik Sürüm]. London: Bloombery Publishing.

Moran, Mary. (2008). *Basic Alignment and Rotation*. New York: The Golandsky Institute, s.7, 8, 13, 17, 18, 19, 21, 27.

Mozart, Wolfgang A. (1783). *Sonate No.11, K.331.* Erişim: 1 Nisan 2021. https://ks4.imslp.info/files/imglnks/usimg/f/fe/IMSLP56321-PMLP01846-Mozart_Werke_Breitkopf_Serie_20_KV331.pdf

Mozart, Wolfgang A. (1785) *Concerto No.20, K.466*. Erişim: 21 Nisan 2021. https://ks.imslp.net/files/imglnks/usimg/7/70/IMSLP102002-PMLP15389-Mozart_20.pdf

Mozart, Wolfgang A. (1788). *Sonate No.15, K.545.* Erişim: 1 Nisan 2021. https://ks4.imslp.info/files/imglnks/usimg/a/a9/IMSLP56442-PMLP01855-Mozart_Werke_Breitkopf_Serie_20_KV545.pdf

Ortmann, Otto. (1929) *The Physiological Mechanics of Piano Technique*. Londra: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., Ltd. New York: E.P. Dutton & Co., Inc.

Schiff, Lori. (2014, 2 Nisan) *The Alexander Technique: Musician's Method for Improvement 2014* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=w_YB3c_Z320&ab_channel=lorischiff

Schumann, Robert. (1845). *Konzert für Klavier und Orchester Op.54*. Erişim: 27 Mart 2021. https://ks.imslp.net/files/imglnks/usimg/7/78/IMSLP03407-Schumann-Op054ar2p4h.pdf

Schumann, Robert. (1848). *Clavierstücke für die Jugend. Op.68*. Erişim: 20 Mayıs 2021. https://ks.imslp.net/files/imglnks/usimg/0/0a/IMSLP51556-PMLP02707-RS67.pdf

Taubman Institute. (2005a). Lecture 1: Introductory concepts. *Virtuosity in a Box: The Taubman Techniques* [DVD]. Medusa, New York: The Taubman Institute.

Taubman Institute. (2005b). Lecture 2: Forearm rotation. *Virtuosity in a Box: The Taubman Techniques* [DVD]. Medusa, New York: The Taubman Institute.

Taubman Institute. (2005c). Lecture 3: In and out. *Virtuosity in a Box: The Taubman Techniques* [DVD]. Medusa, New York: The Taubman Institute.

Taubman Institute. (2005d). Lecture 4: The walking arm and hand. *Virtuosity in a Box: The Taubman Techniques* [DVD]. Medusa, New York: The Taubman Institute.

Taubman Institute. (2005e). Lecture 5: Shaping; octaves. *Virtuosity in a Box: The Taubman Techniques* [DVD]. Medusa, New York: The Taubman Institute.

Taubman Institute. (2005f). Lecture 6: Grouping. *Virtuosity in a Box: The Taubman Techniques* [DVD]. Medusa, New York: The Taubman Institute.

Taubman Institute. (2005g). Lecture 7: Leaps. *Virtuosity in a Box: The Taubman Techniques* [DVD]. Medusa, New York: The Taubman Institute.

Taubman Institute. (2005h). Lecture 8: Interdependence of hands. *Virtuosity in a Box: The Taubman Techniques* [DVD]. Medusa, New York: The Taubman Institute.

Taubman Institute. (2005i). Lecture 9: Fingering. *Virtuosity in a Box: The Taubman Techniques* [DVD]. Medusa, New York: The Taubman Institute.

Taubman Institute. (2005j). Lecture 10: Tone, legato and enslavement to notation. *Virtuosity in a Box: The Taubman Techniques* [DVD]. Medusa, New York: The Taubman Institute.

Taubman Institute. (2005k). *Virtuosity in a Box: The Taubman Techniques* (Musical Examples and Addenda: Volumes 1-5). Medusa, New York: The Taubman Institute, s.2, 5, 10, 41.

Taubman Institute. (2005l). *Virtuosity in a Box: The Taubman Techniques* (Musical Examples and Addenda: Volumes 6-10). Medusa, New York: The Taubman Institute, s. 5, 11, 19, 23, 27, 55, 63, 61, 65, 68, 71, 74, 81, 85, 91, 99.

Toyata, Serap. (2014). *Reiki'nin Enerji Bedeni (Aura) ve Enerji Merkezleriyle (Çakra) İlişkisi*. Erişim: 25 Mayıs 2021. http://www.evreninhediyesi.com/kitaplardan.html

Yağışan, Nihan. (2004). *Çalgı İcracılarında Kas-İskelet Problemleri ve Nedenleri*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (11), 561-574.

Wristen, Brenda G. (1998). *Overuse Injuries and Piano Technique: A Biomechanical Approach*. Doktora tezi, Texas Tech University, Texas.

ETİK BEYANI

Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Sanat Çalışması Raporu Yazım Yönergesi'ne uygun olarak hazırladığım bu Sanat Çalışması Raporunda,

- Sanat Çalışması Raporu içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin bütününü kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- bu Sanat Çalışması Raporunun herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir Sanat Çalışması Raporu çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

16/07/2021

Melis SOYARSLAN

SANATTA YETERLİK
SANAT ÇALIŞMASI RAPORU ORİJİNALLİK RAPORU

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Güzel Sanatlar Enstitüsü

Sanat Çalışması Raporu Başlığı:
"ALEXANDER TEKNİĞİ VE TAUBMAN YAKLAŞIMI'NIN İNCELENMESİ"

Yukarıda başlığı verilen Sanat Çalışması Raporumun tamamı aşağıdaki filtreler kullanılarak Turnitin adlı intihal programı aracılığı ile Tez Danışmanım tarafından kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Raporlama Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı (%)	Gönderim Numarası
16.07.2021	78	137798	05.07.2021	% 1	1620284974

Uygulanan filtreler:
1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar dâhil
3. 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Sanat Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. (16/07/2021)

Melis SOYARSLAN

Öğrenci No: N14253322
Anasanat Dalı: Piyano
Program:

Yüksek Lisans	Sanatta Yeterlik	Doktora	Bütünleşik Doktora
	x		

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.
Prof. Demet AKKILIÇ

PROFICIENCY IN ART
ART WORK REPORT ORIGINALITY REPORT

HACETTEPE UNIVERSITY
Institute of Fine Arts

Art Work Report Title:
"THE RESEARCH OF ALEXANDER TECHNIQUE AND TAUBMAN APPROACH"

The whole art work report is checked by my supervisor, using Turnitin plagiarism detection software taking into consideration the below mentioned filtering options. According to the originality report, obtained data are as follows.

Date Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defence	Similarity Index (%)	Submission ID
16.07.2021	78	137798	05.07.2021	% 1	1620284974

Filtering options applied are:
1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read the Hacettepe University Institute of Fine Arts Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations, I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge. I respectfully submit this for approval. (16/07/2021)

Melis SOYARSLAN

Student No: N14253322
Department: Piano
Program/Degree:

Master's	Proficiency in Art	PhD	Joint Phd
	x		

SUPERVISOR APPROVAL

APPROVED
Prof. Demet AKKILIÇ

YAYIMLAMA VE FİKRÎ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesi'ne verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversite'ye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikrî mülkiyet haklarım bende kalacak, raporumun tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalara (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır. Sanat Çalışması Raporunun kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve sanat çalışması raporumun tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Sanat çalışması raporumda yer alan, telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversite'ye teslim etmeyi taahhüt ederim.
Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*** kapsamında sanat çalışması raporum aşağıda belirtilen haricinde YÖK Ulusal Tez Merkezi/ H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

☐ Enstitü yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren …. ertelenmiştir. (1)

☐ Enstitü yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren … ay ertelenmiştir. (2)

☐ Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. (3)

16/07/2021
Melis SOYARSLAN

---

*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge

(1) Madde 6.1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7.1. Ulusal çıkarlan veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan iş birliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir. Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.