

T.C
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ
MÜZİK ANASANAT DALI
Sanatta Yeterlik Uygulama Raporu

**MÜZİKTE ZİHİNSEL ÇALIŞMA (MENTAL TRAINING) “ORLOFF-
MENTAL-SYSTEM” METODLARI VE ZİHİNSEL ÇALIŞMANIN SUNDUĞU
DİĞER OLANAKLAR IŞIĞINDA OBUA**

Hazırlayan:
Semih UÇAR

Danışman
Dr.Öğr.Üyesi. Çiler AKINCI

İZMİR / 2019

T.C
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ
MÜZİK ANASANAT DALI
Sanatta Yeterlik Uygulama Raporu

**MÜZİKTE ZİHİNSEL ÇALIŞMA (MENTAL TRAINING) “ORLOFF-
MENTAL-SYSTEM” METODLARI VE ZİHİNSEL ÇALIŞMANIN SUNDUĞU
DİĞER OLANAKLAR IŞIĞINDA OBUA**

Hazırlayan:
Semih UÇAR

Danışman
Dr.Öğr.Üyesi. Çiler AKINCI

İZMİR / 2019

YEMİN METNİ

Sanatta Yeterlik Uygulama Raporu olarak sunduğum “*Müzikte Zihinsel Çalışma (Mental Training) “Orloff-Mental-System” Metodları ve Zihinsel Çalışmanın Sunduğu Diğer Olanaklar Işığında Obua*” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

/ /

Semih UÇAR

TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü' nün// tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisanüstü Öğretim Yönetmeliği' nin maddesine göre Müzik Anasanat Dalı, Sanatta Yeterlik öğrencisi Semih UÇAR'ın “Müzikte Zihinsel Çalışma (Mental Training) “Orloff-Mental-System” Metodları ve Zihinsel Çalışmanın Sunduğu Diğer Olanaklar Işığında Obua” konulu tezi incelenmiş ve aday/ / tarihinde, saat’da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anasanat dallarından jüri üyelerine sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin olduğuna oy ile karar verilmiştir.

BAŞKAN

ÜYE

ÜYE

ÜYE

ÜYE

ÖZET

Bu uygulama raporunda müzik performansında zihinsel çalışma konusuna odaklanılmış, sporcular kadar müzisyenlere de büyük katkılar sunan bu çalışmalar eldeki kaynaklar ışığında incelenmiştir.

İki ana bölümden oluşan çalışmanın birinci bölümünde zihinsel çalışmanın kökeni ve tarihi, sporda zihinsel çalışma, spordaki zihinsel çalışma ile müzikteki zihinsel çalışma arasındaki farklar, müzik performansında zihinsel çalışma ve bu çalışmanın etki ve getirileri araştırılıp incelenmiştir.

Çalışmanın ikinci bölümünde ise Prof. Tatjana Orloff-Tschekorsky'nin kurup sistemleştirdiği zihinsel çalışma sistemi Müzik Eğitiminde Zihinsel Çalışma'ya odaklanılmış, bu sistemin teknik ayrıntıları sunulduktan sonra obuacılar için bir zihinsel çalışma kılavuzu oluşturulmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Çalışma, Müzik, Spor, Orloff-Tschekorsky, Obua

ABSTRACT

The main focus of this performance report is mental training in music performance. In the study, mental training, which has been a great help to musicians as much as to athletes, was examined with the help of the available sources.

In the first chapter of the study, which consists of two main chapters, topics such as the origin and history of mental training, mental training in sports, the differences between the mental training in sports and in music, mental training in music performance, and impacts and advantages of mental training in music performance, were explored and examined.

The second chapter of the study focused on the mental training system called Mental Training in Musical Education, which was found and systematized by Prof. Tatjana Orloff-Tschekorsky. After presenting the technical details of this system, it was attempted to compose a mental training guide for oboe players.

Key Words: Mental Training, Music, Sports, Orloff-Tschekorsky, Oboe

TEŞEKKÜR

Danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Çiler AKINCI'ya;

ayrıca, bu çalışmanın şekillendiği yıllarda ve öncesinde her zaman yanımda olmuş, bana her konuda destek olmuş canım Alicja KASPRZYK'e ve canım annem Penbe UÇAR'a içtenlikle teşekkür ederim. 13 Nisan 2019

İÇİNDEKİLER

Yemin Metni	ii
Tutanak	iii
Özet	iv
Abstract	v
Teşekkür	vi
1. BÖLÜM: MÜZİK PERFORMANSINDA MENTAL TRAINING/ZİHİNSELÇALIŞMA	
1.1. Zihinsel Çalışmanın Kökeni ve Tarihi	1
1.2. Sporda Zihinsel Çalışma	2
1.3. Spordaki Zihinsel Çalışma ile Müzikteki Zihinsel Çalışma Arasındaki Farklar	3
1.4. Müzikte Zihinsel Çalışmanın Sistemleştirilmeden Önceki Durumu	4
1.5. Müzik Performansında Zihinsel Çalışmanın Etki ve Getirileri	6
1.5.1. Daha Yoğun Çalışma	6
1.5.2. Daha İyi Bir Konsantrasyon	7
1.5.3. Ses ve Hareket Tasarımının Eğitilmesi	7
1.5.4. Kasılmanın Yok Edilmesi, Daha Sonra Baş Gösterecek Muhtemel İş Hastalıklarının Önlenmesi	7
1.5.5. Öz-kontrol ve Kendini Düzeltme Becerisinin İyileştirilmesi	8
1.5.6. Çalgı/Şan Dersinin Tamamlanması ve Desteklenmesi	8
1.5.7. Stresin Azaltılması ve Çalışmaktan/ Müzik Yapmaktan Daha Fazla Zevk Alma	9
1.5.8. Çalışma Saatlerinin Azalması	9

1.5.9. Sahne Üzerinde Daha Büyük Teknik Güven	9
1.5.10. Çalışmada Sürekli Tekrarlamalardan Kaçınma	9
1.5.11. Daha Rahat Bir Çalım, Daha İyi Bir Tuşe	10
1.5.12. Tekniğin Daha Hızlı ve İyi Şekilde	
Otomatikleşmesi	10
1.5.13. Yanlış Seslerin Oturmasının Engellenmesi	11
1.5.14. Daha Kesin Çalım	11
1.5.15. Daha İyi Bir Koordinasyon	12
1.5.16. Ton Tasarımının Geliştirilmesi	12
1.5.17. Daha Sağlam Şekilde Ezbere Alma	13
2. BÖLÜM: ORLOFF-TSCHEKORSKY ZİHİNSEL	
ÇALIŞMA SİSTEMİ	14
2.1. Orloff-Tschekorsky Zihinsel Çalışma Sisteminin	
Oluşma Süreci	14
2.2. Orloff-Tschekorsky'nin Spordaki Zihinsel Çalışma	
Birikimini Müzik (Piyano) Performansına Aktarma Çabaları	15
2.3. Zihinsel Çalışmanın Piyanodan Sonra Üfleme	
Çalgılara Aktarılması	18
2.4. Orloff-Tschekorsky Zihinsel Çalışma Sisteminin Sunduğu Olanaklar	
Işığında Obuada Zihinsel Çalışma Önerileri	20
2.4.1. Rahatlama	20
2.4.2. Zihinde Canlandırma	22
2.4.3. Uygulama	26
SONUÇ	28
KAYNAKÇA	30
ÖZGEÇMİŞ	

I. BÖLÜM

MÜZİK PERFORMANSINDA MENTAL TRAINING/ZİHİNSEL ÇALIŞMA

1.1. Zihinsel Çalışmanın Kökeni ve Tarihi

Latince mens (zihin) sözcüğünden türetilmiş olan İngilizce mental (zihinsel) sıfatı ile yine İngilizce training (çalışma) isminin birleştirilmesiyle oluşturulmuş 'mental training' kavramı Türkçede zihinsel çalışma, zihinde çalışma gibi anlamlara gelir. Zihinsel çalışmada bir davranış, fiziksel olarak gerçekten uygulanmadan zihinde öğrenmeye çalışılır. Burada sözü edilen davranışın içine; basit hareketler, bir müzik aleti çalarken yapılan hareketler gibi karmaşık hareketler, ama aynı zamanda içsel hareketler ve tutumlar ile örneğin sahne üstünde konser verme gibi karmaşık davranış biçimleri girer.

Zihinsel çalışma kavramı, özellikle müzik bağlamında düşünüldüğünde, bugünün müzisyenlerinin algısı değerlendirildiğinde uzun bir geleneğe sahip değilmiş gibi gelse de, aslında kökleri oldukça eskiye dayanır. Zihinsel çalışmaya dair, ağırlıklı olarak davranış/hareket öğrenimine dayanan ilk bilimsel araştırma ve çalışmalar 1930'lara kadar gider ve "mental practice (zihinsel pratik)" tabiri bugün yaklaşık 60 yıllık bir geçmişe sahiptir. (Klöppel, 2010: 10) Fakat bununla birlikte zihinsel çalışmaların en yoğun ve sistemli olarak kullanıldığı alan spordur (Nideffer, 1989, 7-10). Bunu görmek için internetteki arama motorlarına 'mental training' anahtar kelimelerini girmek ve çıkan sonuçları incelemek yeterlidir. Çıkan sonuçlarda sporda mental training'e odaklanan sayfaların büyük çoğunlukta olduğu görülür. Ayrıca, sporda zihinsel çalışmalara odaklanan kitaplar sayıca, müzikte zihinsel çalışmalara odaklanan kitaplardan çok daha fazladır. Bu yüzden, zihinsel çalışmaları daha iyi anlamak adına çalışmanın bu noktasında öncelikle sporda zihinsel çalışmalara değinmek faydalı olacaktır.

1.2. Sporda Zihinsel Çalışma

Zihinsel çalışmanın ağırlıklı kullanım alanı ve çıkış noktası, “training” tabirinden de anlaşılacağı gibi spordur. Profesyonel sporcular için artık neredeyse kaçınılmaz hâle gelmiş ve yoğun bir biçimde uygulanan zihinsel çalışmanın spordaki açılımları incelediğinde yapılan bu çalışmaların iki temele dayandığı görülür:

a) Birinci temel fizikseldir. İlgili spora dair hareketler zihinsel çalışma ile desteklenerek, zihinde canlandırılarak ve çalışılarak daha iyi ve kalıcı bir biçimde öğrenilmeye çalışılır.

b) Daha ziyade zihinsel ve ruhsal bir zemine oturan ikinci temelde ise zihinsel çalışma teknikleriyle karşılaşma ya da yarışmaya psikolojik olarak hazırlanılır. Ayrıca, sporcunun odaklanma gücü artırılır.

Fakat zihinsel çalışmaların sporda bugün artık hangi noktaya ulaştığını, ne denli geliştiğini ve bu çalışmaların ne kadar geniş bir kapsama yayılıp kullanıldığını görmek adına “Train Your Mind for Athletic Success: Mental Preparation to Achieve Your Sports Goals (Atletik Başarı İçin Zihnini Eğit: Spordaki Hedeflerine Ulaşmak İçin Zihinsel Hazırlık) kitabının yazarı, San Francisco Üniversitesi'nden Dr. Jim Taylor'ın saygın Psychology Today dergisinde beş madde altında topladığı zihinsel çalışma prensiplerine göz atmak faydalı olacaktır.

Bu maddelerden ilkinde Beş Tutum adını veren Taylor, bu madde altında yapılan çalışmalarla atletlerin performansına, müsabakalara, başarıya ve mağlubiyete mümkün olan en sağlıklı biçimde bakmalarını sağladıklarını belirtirken bu tutumları uygulayan atletlerin spor ve hayattaki hedeflerine sağlıklı bir başlangıç noktasından yaklaştıklarını kaydeder.

Beş Engel başlıklı ikinci maddede sporcuların hedeflerine ulaşmalarını önleyen içsel ve duygusal engelleri ortadan kaldırmaya odaklanan Taylor, bu sayede sporcuların

hedeflerine ilerlerken daha kararlı, daha özgüvenli olmalarını sağladığını belirtir.

Üçüncü madde Çalışmaya Giden Beş Anahtar başlığını taşır ve önceki iki maddenin aksine ruhsal ve duygusal konulara değil, idman ve egzersizlerden maksimum faydayı kazanmaya odaklanır.

Motivasyon, güven, yoğunluk, odaklanma ve ruh hali alt başlıklarını içeren Beş Zihinsel Kas başlıklı dördüncü madde Taylor'a göre, atletlerin en iyi performanslarını sergilemeleri için hayati önem taşır. Eğer atletler (mecazi anlamdaki) bu kasları geliştirmeyi başarırlarsa karşılaşmalara, en yüksek performanslarını gösterebilecek şekilde hazırlanmış bir halde girmelerini sağlayacak araçlara sahip olacaklardır.

Beş Zihinsel Egzersiz ve Araç başlığını taşıyan beşinci ve son madde, atletlerin en iyi performanslarını göstermeleri için ihtiyaç duydukları pratik stratejileri sunarken, sporcuların başarıya ulaşmak için gereken en iyi ve uygun zihinsel ve bedensel duruma ulaşmalarını hedefler (Taylor, 2018, 10-14).

Zihinsel çalışmanın ilk olarak spor alanında filizlenmesi elbette tesadüf değildir. Hangi alanda olursa olsun, bir sporcunun ihtiyaç duyduğu çalışmayı, gereken yoğunluk ve sıklıkta sadece fiziksel olarak yapması hem çok yorucu hem de sporcunun sağlığı açısından çok tehlikeli olur. Bazı spor dallarındaysa (örneğin kayakla atlama vs gibi) bu, zaten mümkün değildir. Bu yüzden zihinsel çalışma, yüksek imkânlara sahip profesyonel sporcunun tekelindeki bir lüks değil, ciddi olarak bir karşılaşma ya da yarışa hazırlanan her sporcunun ister istemez, ister kendi imkânlarıyla keşfedip uygulamış, ister işin uzmanı bir ekibin kontrolünde olmuş olsun, başvurduğu kaçınılmaz bir pratiktir.

1.3. Spordaki Zihinsel Çalışma ile Müzikteki Zihinsel Çalışma Arasındaki Farklar

Sporla zihinsel çalışmaya neden gereksinim duyulduğu sorusuna verilebilecek cevaplar, müzikte zihinsel çalışmaya neden ihtiyaç duyulduğu sorusunun cevaplarıyla çoğunlukla benzerlik gösterebilir de (örneğin aşırı ve abartılı fiziksel çalışmayla müzisyenlerin de sakatlanıyor olması vs gibi), spor ile müzik performansının öz itibarıyla birbirinden ayrılması, sporcuyla müzisyenin gereksinim duydukları şartların farklı farklı olması gerçeğinden dolayı, müzikte zihinsel çalışmanın getirileri spordakilerden farklılık gösterir. Bu farklılıkların en belirgin olanları şunlardır:

- Psikologların sporcuya önerdiği gibi, rahatlamış ve gözler kapalı biçimde hareketleri içsel olarak, içte canlandırma ve tekrarlama müzisyen için çoğunlukla çalışmayı sekteye uğratacak bir sorundur. Çünkü bu durumda müzisyen ancak ezberlediği parçaları zihninde çalışabilir. Bu da, hele de amatör düzeydeki müzisyenlerde, çalışmayı zorlaştırır, hatta imkânsız hâle getirir.
- Sporcularda ellerdeki ince motor beceri hiçbir zaman müzisyenlerde olduğu kadar, neredeyse sonsuz ve birbirinden farklı hareket kombinasyonlarını içermez.
- Bir diğer fark ise amaç ve sonuçtır: Sporcudan farklı olarak müzisyenin hareketlerinin amacı ve sonucu sestir. Bir müzisyen için hareket tahayyülü ile ses ve ton tahayyülü birbirlerine ayrılmaz şekilde bağlıdır. Bu yüzden müzikte, spordan farklı olarak, ses faktörü de tahayyülün, akılda canlandırmanın içine yerleştirilir. (Klöppel, 2010, s. 98)

1.4. Müzikte Zihinsel Çalışmanın Sistemleştirilmeden Önceki Durumu

Zihinsel çalışma müzikte sistemleştirilmeden önce de, müzisyenler tarafından bilerek ya da bilmeyerek uygulanıyordu. Repertuarının genişliğiyle 20. yüzyılın büyük piyanistleri içinde kendine saygın bir yer edinmiş İdil Biret; oda müziği eserlerini

saymadan 80 resitallik repertuarı olduğunu bizzat kendisi söylemiş Rus piyanist Sviatoslav Richter (Monsaingeon, 2006, s. 143); César Franck'ın piyano ve orkestra için yaklaşık yirmi dakika süren Variations symphoniques adlı eserini Madrid'e giderken otobüs yolculuğu sırasında öğrendiğini, oraya vardığı gibi de ezbere çaldığını otobiyografisinde anlatan Arthur Rubinstein (Klöppel, 2010, s. 11); Rubinstein gibi bu konudaki kaynaklarda adı mutlaka anılan, bu yöndeki becerisini fark eden öğretmeni Leimer'in, “yalnızca zihinsel bir çalışma yapmasını salık [verdiği]” Walter Giesecking (Xardel, 2007, s. 167), zihinsel çalışmayı yoğun olarak uygulamış müzisyenlerin en tanınmışlarından. Giesecking'in otobiyografisinden, nasıl çalıştığını gözler önüne seren şu satırları, müzik performansında zihinsel çalışmanın temel amacını tanımlar nitelikte oldukları için alıntılarla yararlı olacaktır:

“ (H)er karmaşık eseri piyanoda öğrenmem, bunun yerine yalnızca okurum. Aynı şekilde uzun süre çalmadığım eserleri de, notaları yakınımında tutup, zihnimde baştan sona çalarak tekrarlarım. Bu sırada, o esnada aktif olan parmaklar da belli belirsiz hareket ettirilebilir. Böylece beyinden (müzikal tahayyülden) gelen itkiler, parmaklara aktarımın sorunsuz şekilde işleyip işlemediğini görmek için tabiri caizse sırayla kontrol edilmiş olur. Bu aktarım, hiçbir aksaklık olmadan gerçekleşiyorsa, artık piyanoda çalışmak gerekmez. Bu şekilde okuyarak öğrenme, sadece ezberlemenin en sağlam şekli değil, aynı zamanda tren seyahatlerinde geçen zamanı kullanmanın da en iyi yoludur. (Giesecking, 1963, 94).”

Müzik performansında zihinsel çalışmanın standart kaynaklarından “Mentales Training in der musikalischen Ausbildung (Müzik Eğitiminde Mental Training)”ın yazarı Prof. Tatjana Orloff-Tschekorsky, bu çalışmanın da temel referanslarından olan kitabının önsözünde, kitabın müzik literatürünün çalışılması için yeni bir yöntem, ayrıca, şan ve enstrümanda teknik becerilerin kazanılması için yeni bir yol sunduğunu belirtir. Orloff-Tschekorsky'nin bunun sonrasında, müzik performansında zihinsel çalışmanın en temel çıkış noktasını açıkladığı aşağıdaki sözlerinin Walter Giesecking'in yukarıda alıntılanmış sözleriyle son derece örtüşmesi vurgulanmaya değer niteliktedir.

Prof. Orloff-Tchekorsky, Müzik Eğitiminde Mental Training adını verdiği yönteminde, şan veya enstrümanda çalışmanın ağırlıklı olarak bir zihin çalışması olduğunu, bilgileri zihne yazma, zihne kazıma işi olduğu bilgisinden hareket edildiğini belirtir. Ona göre, enstrümanda çalışırken, tuşlara doğru biçim ve doğru zamanda basmaları için parmaklar eğitilmez. Eğitilen daha ziyade, parmaklara doğru komutları vermesi için zihindir (Orloff-Tchekorsky, 2001, 19).

Hem piyanist Walter Giesecking'in, çalışma biçimini anlattığı sözleri hem de Orloff-Tchekorsky'nin, zihinsel çalışma sistemini tanımlarken kaydettiği sözler müzikte zihinsel çalışmanın en temel hedefini gözler önüne serer. Bu çalışmada zihin eğitilir. Bu sayede, enstrümanla veya sesle fiziksel olarak çalışmanın süresi azaltılırken kalitesi arttırılmış olur. Bunun sebebini, Müzisyenler İçin Zihinsel Çalışma kitabının yazarı Renate Klöppel şu şekilde açıklar:

“Mental training sadece sporcular için değil, müzisyenler için de sesle veya enstrümanda fiziksel çalışmanın kötü bir yedeği değildir. Zihinsel çalışma, etkili ve konsantre çalışmaya ve hareketlerin öğrenilmesine giden bir yoldur. Çünkü hareketlerin zihinsel ve fiziksel çalışmayı birleştirerek öğrenilmesi salt fiziksel çalışmaya çoğunlukla üstün gelir (Klöppel, 2010, 7).”

1.5. Müzik Performansında Zihinsel Çalışmanın Etki ve Getirileri

Çalışmanın müzik performansında zihinsel çalışmalara odaklanılan bu bölümünün bu noktasından itibaren zihinsel çalışmanın müzisyenlere etkisi ve getirileri üzerinde durulacak, bu sayede, hem müzik performansında zihinsel çalışmanın içeriği daha açık bir biçimde ortaya serilmiş olacak hem de müzisyenlere zihinsel çalışmalardan hangi noktalarda faydalanabileceklerine dair bir kılavuz sunulmaya çalışılacaktır.

1.5.1. Daha Yoğun Çalışma

Üstüne çalışılan malzeme ne kadar azsa, o malzeme için yapılan çalışmanın

yoğunluğu da o kadar artar. Zihinsel çalışma müzisyeni çalıştığı parçayı daha küçük parçalara ayırmaya zorlar. Hatta başlarda nota nota zihinde canlandırma işlemi yapılır. Sadece bu bile çalışmanın yoğunluğunun yalnızca fiziksel olarak yapılan çalışmaya göre artmasını sağlayacaktır.

1.5.2. Daha İyi Bir Konsantrasyon

Zihinsel çalışmada bulunan müzisyen, ağırlıklı olarak sesin ve hareketin zihinde canlandırılması işiyle meşguldür. Bunun, müzisyen üzerindeki olumlu etkisi hemen kendini gösterir: Çünkü böylece sadece formal ve armonik yapı daha iyi kavranmış, daha doğrusu müzisyen formal ve armonik yapıyı daha iyi anlamaya zorlanmış olmaz, aynı zamanda müzisyenin ses ve hareketlerine dair zihinde canlandırma gücü ve algısı da ciddi derecede artar.

1.5.3. Ses ve Hareket Tasarımının Eğitilmesi

Hareket akışının zihinde canlandırılması esnasında ilginç bir fenomen ortaya çıkar: Hayal etmeye çalışan müzisyen daha önce fark etmediği alışkanlıklarını, hatalarını fark eder, kendine dair algısı gelişir ve değişir. Bedenini daha iyi tanımaya ve en önemlisi de, daha iyi hissetmeye başlar. Prof. Orloff-Tschekorsky öğrencilerinden tekrar tekrar; vücutlarında nerelerde kasılma ve gerilmeler olduğunun aniden farkına vardıkları, zihinsel çalışma esnasında bu olumsuz durumları yok edip, bunlara sebep olan gereksiz hareketleri düzelttikleri yönünde geri dönüşler aldığını belirtmiştir. (Orloff-Tschekorsky, 2001, s. 66) Kısacası bu sayede müzisyenin vücuduyla olan iletişimi artmış ve güçlenmiştir.

1.5.4. Kasılmanın Yok Edilmesi, Daha Sonra Baş Gösterecek Muhtemel İş Hastalıklarının Önlenmesi

Ne kadar çok müzik öğrencisinin çözölemeyen kasılma ve gerilmeler sonucunda, özellikle kiriş zedelenmesi yüzünden kiriş kılıflarının iltihaplanması gibi

hastalıklara yakalandıkları, hatta bu yüzden enstrüman çalmayı bıraktıkları düşünüldüğünde zihinsel çalışmanın önem ve gerekliliği bir kez daha anlaşılmış olur. Ancak bu, yalnızca öğrencilerin veya amatörlerin değil, aynı zamanda eğitimli müzisyenlerin, bilhassa da orkestra müzisyenlerinin de sorunudur. Bu sorun yüzünden Almanya'da müzik üniversitelerinin ders programlarına “müzisyen tıbbı” (Musikermedizin) adında bir ders konmuş, bu sayede öğrencilere bu konuda temel bilgiler verilmesi amaçlanmıştır. Bu konuda, Tübingen ve Paris'te tıp, Freiburg'ta ise flüt öğrenimi görmüş Prof. Eckart Müller, Hannover'de, Hannover Müzik, Tiyatro ve İletişim Yüksekokulu bünyesinde kurduğu “Müzisyen Fizyolojisi ve Müzisyen Tıbbı Enstitüsü” („Institut für Musikphysiologie und Musikermedizin” [IMMM]) ile otorite olmuş, bu alanda çığır açan çalışmalar yapmış ve yapmaya devam etmektedir (<http://www.immm.hmtm-hannover.de/de/institut/personen/eckart-altenmueller/>).

1.5.5. Öz-Kontrol ve Kendini Düzeltme Becerisinin İyileştirilmesi

Müzik yapma esnasındaki bedensel hareketlerin daha yoğun şekilde hissedilmesi, müzisyenin kendi hareketlerinin bilincinde olma yetisini ciddi biçimde ileriye taşır. En iyi çalgı/şan öğretmenlerinin dahi müzik yapan öğrencinin tüm içsel hareketlerini anlaması, görmesi mümkün değildir. Ancak zihinsel çalışmayla, her müzik öğrencisi kendi kendisinin öğretmeni olma yolunda ilerler. Prof. Orloff-Tschekorsky'ye göre bu, zihinsel çalışmanın sağladığı ana kazanımlardan biridir (Orloff-Tschekorsky, 2001, s. 66).

1.5.6. Çalgı/Şan Dersinin Tamamlanması ve Desteklenmesi

Her müzik öğrencisinin ve müzisyenin deneyimlediği konulardan biri de, çalgı/şan dersinde öğrenilenlerin her zaman optimal şekilde alınamadığı, dersten sonra uygulamaya dökülemediğidir. Özellikle dersle, dersten sonraki çalışma arasında geçen sürenin uzaması olumlu etkiyi iyice zorlaştırır. Ancak öğrenci dersin ardından, öğretmenin önerilerini, düzeltmelerini zihinsel çalışma teknikleriyle pekiştirirse, bu öğrenilenler hem unutulmaz hem de zihinde iyice sabitlenmiş olurlar.

1.5.7. Stresin Azaltılması ve Çalışmaktan/ Müzik Yapmaktan Daha Fazla Zevk Alma

Zihinsel çalışmanın ayrılmaz parçalarından olan rahatlama egzersizlerini düzenli olarak yapmak hem beden hem de zihin için dinlenme ve bir tür rehabilitasyondur. Böylelikle fiziksel ve psikolojik durumda genel bir iyileşme görülür.

1.5.8. Çalışma Saatlerinin Azalması

Zihinsel çalışma sayesinde bir müzik parçasına çalışma süresi %80 oranında azalır. Daha az sürede, daha etkili sonuçlar alınır. (Orloff-Tschekorsky, 2001, s. 67)

1.5.9. Sahne Üzerinde Daha Büyük Teknik Güven

Birçok müzik öğrencisinin deneyimlediği bir durum da şudur: Çalışma odasında geçirilen uzun ve yorucu çalışma saatlerinden sonra konser vakti gelip çatar ve sahne üzerine çıkan öğrenciye çaldığı parça, hatta bazen enstrümanı yabancılaşır, şimdi çalacağı parçaya sanki hiç çalışmamış hissini kontrolüne girer. Bu durum, zihinde çalışmanın yeterince yapılmadığını, bu yüzden de parçanın öğrencinin kafasına iyice yerleşmediğini gösterir. Normal çalışmasını zihinsel çalışmayla desteklemiş müzisyenler ise sahne üzerinde kendilerini daha güvende hissederler ve hatta “blackout” denilen ani bellek yitimi durumlarında dahi parmakların kendiliğinden çalmaya devam ettiği görülür. Bu yönde çalışma sayesinde belli bir otomatikleşmeye ulaşılmış gibidir.

1.5.10. Çalışmada Sürekli Tekrarlamalardan Kaçınma

“Tekrar yapma çalışmanın temelidir.” Ünlü pedagog Prof.Gerhard Mantel, doğru çalışmanın nasıl olması gerektiğini ayrıntılarıyla anlattığı kitabında bu söze yer vermiş, ancak sözün tam olarak doğru olmadığını söylemiştir. Ona göre doğru olan, “ne kadar tekrarlarsam o kadar iyi,” anlayışı değil, tekrarlama sayılarının tam olarak belirlenmesidir. Konunun devamında Carl Flesch'in 14 kez hatasız şekilde tekrar yapmanın en iyi yol olduğunu söylediğinden bahsetmiş, ama aslında en uygun sayının 20 olduğunu eklemiştir: 6 kez pasajı tanımak, 14 kez de akla sokmak için (Mantel,

2001, s. 49). Bu tecrübeli pedagogların teorilerinde elbet doğru bir yan bulunsa da, diğer yandan bir pasajı en iyi şekilde öğrenmeyi sağlayan sihirli bir tekrar sayısının olamayacağı da bir gerçektir. Ayrıca daha yeni araştırmalar, çok sık yapılan tekrarların teknik sağlamlığı arttırmaktan çok azalttığını göstermiştir. (Orloff-Tschekorsky, 2001, s. 67)

Bu tür yaklaşımlarda tecrübeli pedagogların hemen fark edeceği başka bir sorun da, öğrencilerin tekrar etme anlayışıdır. Öğrencilerin çoğu için çalışırken tekrar etme, doğru versiyonu bulma aracı gibi bir şeydir. Deneyimsiz öğrenci, bir doğru bir yanlış yaparak da olsa bol bol tekrar ederek, yani “çok çalışarak” doğru yolu bulacağını düşünür. Ancak bu yaptığının doğru olmadığını çoğunlukla sahne üzerinde fark eder ve yukarıda belirtildiği gibi sanki hiç çalışmamış hissini kontrolüne girer. Zihinsel çalışma ise yapısı itibariyle önce; çalınmak, duyulmak istenen versiyonu belirlemeyi, sonra da bu belirlenmiş, kafada sabitlenmiş planı zihinde canlandırmayı şart koştuğu için, hem yalnızca doğru versiyonun çalınmasını ve tekrarlanmasını sağlar hem de yukarıda anılan sayıda tekrarları gereksiz hâle getirir.

1.5.11. Daha Rahat Bir Çalım, Daha İyi Bir Tuşe

Prof. Orloff-Tschekorsky'ye göre zihinsel çalışmanın en somut ve olumlu getirilerinden biri de, daha dördüncü ya da beşinci zihinsel çalışma dersinden sonra değişen ve iyileşen ton ile tuşe anlayışıdır. Ona göre zihinsel çalışma dersinin başarıya ulaşmış ulaşmadığı müzisyenin tuşesine bakarak anlaşılabilir. Hatta öğrencilerinin çaldıkları bir eserin hangi kısımlarını mental olarak çalışıp, hangi kısımları çalışmadıklarını yalnızca bu yönde bir dikkati içeren dinleme sonucunda anlayabildiğini söyler. (Orloff-Tschekorsky, 2001, s. 34, 68) Bunda kuşkusuz, zihinsel çalışmanın öğrenciye verdiği güven ve emin olma hissini de etkisi vardır.

1.5.12. Tekniğin Daha Hızlı ve İyi Şekilde Otomatikleşmesi

Zihinsel çalışmadan yararlanan ünlü müzisyenlere dair verilen örneklerde karşılaşılan, zihinsel çalışma sonunda parmakların sanki kendiliğinden aktıkları hissi elbette yalnızca büyük müzisyenlere özgü bir durum değildir. Hatta bu his müzik

öğrencilerinde ya da amatörlerde, onların yaşadıkları kasılma ve gerilmelerin büyük müzisyenlere göre daha sık ve yoğun yaşanmasından dolayı daha büyük ve etkili şekilde hissedilecektir. Prof. Orloff-Tschekorsky bu durumu her hareketi yöneten beyne, doğru programı yüklemek şeklinde açıklamış, ancak, yalnızca fiziksel, yani sadece motor hareketlerin etkin olduğu çalışmada, beyne böylesine temelden bir yerleşme mümkün olmadığından arada illa yanlış seslerin de çıkacağını ve bu hataların da yerleşeceğini belirtmiştir. (Orloff-Tschekorsky, 2001, s. 34, 68)

1.5.13. Yanlış Seslerin Oturmasının Engellenmesi

Tıpkı doğru sesler gibi hatalar da beyne yerleşir. Bu hatalardan, ancak sonradan yapılacak doğru tekrarlamalarla kurtulabilinir (bir hatalı çalım düzeltmek için, hatanın hemen ardından en az 3 kere doğru çalmak gerekir [Alexander-Technik ve Mental Training ustası Pete Josephs'le yapılan dersten kişisel duyum]). Ancak hataların, yanlış çalımların çoğunu da düzeltmek uzun süre mümkün olmaz. Öğrencilerde derslerde sıklıkla karşılaşılan, belli bir pasajın hep, bir doğru bir yanlış çalınması bu duruma örnektir. Çaldığı parçaya en baştan, kafasındaki doğru planla ve tam notada istenen şekilde yaklaşmamış, işe baştan hatalı başlamış öğrenci, sonrasında hatasını fark etse, düzeltmeye uğraşsa da bir türlü istediği sonuca ulaşamaz. Böyle pasajların da konser, sınav gibi öğrencinin stres altında olduğu durumlarda neredeyse her zaman en baştaki gibi hatalı şekilde çalındığı pedagogların yakından tanıdığı bir durumdur.

Zihinsel çalışmanın avantajıysa öğrencinin/müzisyenin, daha en baştan doğru parmak, el ve kol hareketlerini belirlemek ve kafasında canlandırmak zorunda olmasıdır. Mental çalışma yapmış bir piyanist, zor bir sıçrama esnasında kolunun, bileğinin ve parmaklarının yaptığı, yapması gereken hareketi daha çalışmanın başında hissettiği ve kafasında canlandırdığı için yanlış sonuçlar verecek hareketleri baştan önlemiş, daha doğrusu böylesi hareketleri zaten hiç tanımamış olur.

1.5.14. Daha Kesin Çalım

Şimdiye kadar üzerinde konuşulmuş maddelerde dolaylı olarak değinilmiş olsa

da, zihinsel çalışmanın getirdiği kesinlik ve sağlamlık hissinden bir kez daha bahsetmek yararlı olacaktır. Bunun sebebi, normal, yani fiziksel çalışmasını zihinsel çalışmayla desteklemiş müzisyenin çalmak istediği belli bir aralığı, sıçramayı vs çalmak için hangi hareketi ne şekilde yapması gerektiğini tam olarak bilmesi ve bu bilgiyi bedeninde otomatikleştirmesidir. İkinci bir sebep olarak da, özellikle öğrencilerin sık sık düştüğü bir hata olan deneme-yanılma yoluyla doğruya ulaşma çabasının zihinsel çalışmada yerinin olmaması, gösterilebilir.

1.5.15. Daha İyi Bir Koordinasyon

Tuşlu çalgılarda iki elin koordinasyonu en büyük sorunlardan biridir. Buna bir de iki elin hareketlerinin karşıtlığı ve bir elin parmaklarının tuşlara farklı farklı yoğunluklarda basması eklenince iş daha da karmaşıklaşır. İki elin koordinasyonu konusu sadece tuşlu çalgıları ilgilendiren bir konu değildir. Üflemeli çalgılarda da, öğrenci tarafından çok zor bulunan pasajların aslında genellikle, iki elin iletişiminin yetersizliğinden zor gibi geldiği, öğrenciye, pasajı önce bir, sonra da diğer elle çaldırılarak gösterilince, yani öğrenci aslında o belli pasajı çalmak için ellerin ayrı ayrı çok basit hareketler yaptığını fark edince sorunlar hafifler, çoğunlukla da tamamen çözülür. Yaylı çalgılarda da durum değişmez: Sağ elde yaşanan bir zorluk, sol eli etkiler; sol elin yeterince emin olmadığı yerlerde sağ elin de akıcılığını ve doğallığını kaybettiği görülür. Zihinsel çalışmada, bu ve bunun gibi koordinasyon problemleri, tek tek ellere ve hatta tek tek parmaklara kısa sürelerle yoğunlaşarak giderilir. Bu sayede zor olarak algılanan pasajların vücutta yarattığı kasılma ve gerilmelerin de önüne geçilmiş olur.

1.5.16. Ton Tasarımının Geliştirilmesi

Ton tasarımının iyileştirilmesi, yani enstrümandan nasıl bir ses çıkarılmak istendiği sorusuna daha kesin ve somut cevaplar bulunması, tüm çalgılarda ve şancılarda tonun genel anlamda daha güzelleşmesini, daha doğrusu (güzel-çirkin gibi öznel değerlendirmelerin ötesinde) daha belirgin hâle gelmesini sağlar. Ne duymak istediğine karar verip bunu zihninde duymaya çalışan müzisyen bir süre sonra, bu

istediği tonu istediği zaman elde edebilecek düzeye erişir. Öğrencilerde, amatörlerde ve alt düzey müzisyenlerde sıklıkla görülen, tonun günden güne, hatta aynı günün farklı saatlerinde şaşırtıcı şekilde değişebilmesi durumu, ses tasarımının yeterince gelişmediğini gösterir. Çünkü bu müzisyenler, bir müzisyenin duymak istediği sesi çıkarabileceğini, ama böyle bir sesi çıkarmak için de önce onu çıkarmayı istemenin gerekli olduğunu henüz fark etmemişlerdir. İstenilen sesi kafada canlandırma ve duyma üzerine kurulu zihinsel çalışmada ise, müzisyen daha en başta iyi sonuç için o sonucu istemenin gerektiğini anladığından ses tasarım gücü ve becerisi artar, keskinleşir. Böylelikle genel anlamda müzikalite gelişmiş olur.

1.5.17. Daha Sağlam Şekilde Ezbere Alma

Sahne korkularının ana sebeplerinden biri de ezberden çalmadır. Ancak müzisyen, konsantrasyonu dağıldığında ya da anlık heyecanların getirdiği kasılmalarda da parmaklarının kendiğilinden akmaya devam ettiğini, parçanın kesintiye uğramadığını bir kere de olsa deneyimlediğinde sahne heyecanı ve korkusunda doğrudan bir azalma görülür. Ayrıca zihinsel çalışmayla parçada teknik sağlamlığa ve güvene erişmiş müzisyen, yorumda daha derinleşme olanağını yakalar. İdil Biret, Sviatoslav Richter gibi sıra dışı büyüklükte repertuvara sahip müzisyenlerin ağırlıklı olarak zihinsel çalışma içinde bulunmalarının sebebi de budur. Yoksa, Richter gibi hayatını konserden konsere seyahatlerde geçirmiş bir müzisyenin yalnızca fiziksel çalışmayla 80 resitallik repertuvara ulaşması zaten mümkün olmaz.

II. BÖLÜM

ORLOFF-TSCHEKORSKY ZİHİNSEL ÇALIŞMA SİSTEMİ

2.1. Orloff-Tschekorsky Zihinsel Çalışma Sisteminin Oluşma Süreci

Çalışmanın önceki kısımlarında ayrıntıları sunulmuş olan spordaki zihinsel çalışma araştırmaları birikiminin müzik performansına ve şan/enstrüman derslerine aktarılması ve bu sayede müzik performansında ve şan/enstrüman eğitiminde zihinsel çalışmaların sistemli bir şekilde uygulanması sürecine en büyük katkıyı sunan isimlerden biri Ukraynalı-Alman piyano pedagogu Prof. Tatjana Orloff-Tschekorsky'dir (1927-2001). Köln Spor Yüksek Okulu'na bağlı Psikoloji Enstitüsü'nden bir ekiple spor alanındaki zihinsel çalışmayı müziğe aktarmayı başarmış Prof. Tatjana Orloff-Tschekorsky'nin ilk olarak 1996 yılında yayımlanmış “Mentales Training in der musikalischen Ausbildung (Müzik Eğitiminde Mental Training)” başlıklı kitabını bu alandaki en önemli kaynaklardan biri olarak göstermek yanlış olmaz.

Prof. Orloff-Tschekorsky'yi zihinsel çalışmalar üzerine çalışmaya iten güç, hem kendi piyano kariyeri hem de 40 yıllık piyano öğretmenliği hayatı boyunca öğrencilerinde karşılaştığı, ama piyano ve müzik tekniği olanaklarıyla çözmeyi başaramadığı sorunlar oldu. Bu sorunlarla boğuştuğu bir dönemde başka alanlarda yapılan zihinsel çalışmalarla tanışan Orloff-Tschekorsky, Köln Spor Yüksek Okulu'ndan, o zamana dek yalnızca sporda zihinsel çalışmalar alanında çalışmış bir ekiple temasa geçti.

Bu ilk temaslarının ardından, çalışmayı ileriye taşıyacak bilimsel gözlem, deney ve araştırma eksikliğinin farkına varan Orloff-Tschekorsky, buna spor psikolojisi ekibinin müzikal alandaki yetersizliği de eklenince çareyi Frankfurt Max Planck Beyin Araştırmaları Enstitüsü'nün yöneticisi Prof. Wolf Singer'e (d. 1943) başvurmakta buldu. Enstitüden, piyano çalarken beyinde ne gibi hareketlerin yaşandığına dair bilimsel araştırmaları talep etmesine karşın Prof. Singer'den, bu yönde şimdiye kadar yalnızca

kısmi çalışmaların yapılmış olduğunu ve bunların da kendisine hiçbir yarar sağlamayacağını düşündüğü yanıtını alan Prof. Orloff-Tschekorsky, bunun üzerine bir yıla yakın bir süreyi kendini piyano çalarken gözlemekle ve bu gözlemleri birlikte çalıştığı ekibe aktarmakla geçirdi. Kitabında belirttiği gibi oldukça zorlu bu sürecin ardından, iki taraf birlikte bir ilk çalışma programını oluşturmayı başardı (Orloff-Tschekorsky, 2001, 23-25) ve bu sayede Musikpädagogisches Institut für Mentales Training (Mental Training İçin Müzik Pedagojisi Enstitüsü) ile Mentales Training in der musikalischen Ausbildung (Müzik Eğitiminde Mental Training) kitaplarına giden sürecin ilk büyük adımı atılmış oldu.

Orloff-Tschekorsky müzik performansında zihinsel çalışmalara dair geniş kapsamlı çalışmalar yapıp, bu çalışmaları mümkün olduğunca sistemleştirmeyi ve sonunda kitaplaştırmayı başardığı için bu çalışmanın referans kaynağı olarak kullanılmıştır. Çalışmanın obuacılar, obua öğrencileri ve obua öğretmenleri için bir zihinsel çalışma kılavuzu olması hedeflenen bu kısımda Orloff-Tschekorsky sisteminin sunduğu olanaklardan yararlanıp obua için bir zihinsel çalışma birikimi oluşturulmaya çalışılacaktır.

2.2. Orloff-Tschekorsky'nin Spordaki Zihinsel Çalışma Birikimini Müzik (Piyano) Performansına Aktarma Çabaları

Spordaki zihinsel çalışma birikimiyle karşılaştıktan sonra bu çalışmaları müzik performansına ve şan/enstrüman derslerine aktarmanın iyi sonuçlar verebileceğini, piyanist olarak kendisinin ve piyano öğrencilerinin karşılaştığı birçok köklü sorunun bu sayede çözülebileceğini düşünen Orloff-Tschekorsky 1989 yılı ortalarında bu yöndeki ilk çalışmalarına başladı. Sistemi uygulamak için ilk olarak 15 ila 51 yaşları arasındaki sekiz öğrencisini seçen pedagog, aralarında en kötü sorunlarla karşılaştığı iki öğrencisinin de yer aldığını vurguladığı sekiz kişilik bu grupla öncelikle dört hafta süren bir rahatlama kursuna başladı. Bu rahatlama kursunu, otojenik eğitim üzerine birçok kitabı yayımlanmış Dr. Handes Lindemann'ın (1922-2015) gevşeme, rahatlama tekniği üzerine kuran Orloff-Tschekorsky bu tekniği bütün öğrencilerinde sorunsuz biçimde

uygulamayı başardı (Orloff-Tschekorsky, 2001, 25).

Dört haftalık rahatlama kursunun ardından Köln Spor Yüksekokulu'ndan Werner Mickler'in yardımıyla mental sistemi müzik performansına adapte etme çalışmaları başladı. Fakat ilk büyük problem bu noktada baş gösterdi. Çünkü sonuçta sporda zihinsel çalışmanın temelini oluşturan zihinsel tahayyül; zihinsel ve bedensel anlamda rahatlamış bir halde zihinde canlandırılan spor hareketlerinden ibaretti. Bu hareketler önce kısa kesitler halinde zihinde canlandırılmaya başlanıyor, sonra tahayyül edilen kesit gittikçe uzatılıyordu. Ancak müzikte işin içine bir de ses faktörü giriyordu, girmek zorundaydı. Müzisyenin, zihinsel tahayyüle mutlaka ses tahayyülünü de eklemesi gerekiyordu.

Sportaki zihinsel çalışma tekniklerini müziğe aktarırken baş gösteren sorunlardan biri de müzisyenlerin çaldıkları eserleri notaya bakarak zihinlerinde canlandırma gereği duymalarıydı. Orloff-Tschekorsky'nin birlikte çalıştığı spor psikolojisi ekibi için bu, alışılmadık bir durumdu. Sonuçta sporcuların zihinlerinde canlandıkları hareketler karmaşık hareketler değildi ve bu hareketleri zihinlerinde canlandırmaları için bir yere bakmaları gerekmiyordu. Fakat müzikte durum farklı olduğu için, Orloff-Tschekorsky ilk adımı kendisi attı ve notaya bakarak zihinde canlandırma işini ilk önce kendi üzerinde uygulamaya başladı.

Bu iş için ilk olarak Friederich Chopin'in (1810-1849) Op. 52 dört numaralı baladını seçen piyanist, önce rahatlama egzersizlerini yaptıktan sonra, daha önce hiç çalışmadığı bu eserin ilk altı sayfasını zihninde canlandırmaya başladı. Bu aşamada, piyanistin, yoğun derslerinden ötürü aylar boyunca piyano çalışmadığını söylemesi önemlidir. Bu, belli düzeydeki müzisyenlerin zaten her eseri hızlıca çalabilir hale geldikleri, bunun için zihinsel çalışmaya gerek olmadığı yönünde ortaya çıkabilecek olası bir argümana önemli bir cevap sunar. Eseri kesit kesit önce tek el, sonra da iki el olarak zihninde canlandıran Orloff-Tschekorsky yaklaşık 45 dakikayı bulan bu zihinsel çalışma sonrasında eseri piyanoda çalmaya başladı. Piyanist, bu eserde, daha önce enstrümanda hiçbir fiziksel çalışma yapmadan, 45 dakikalık salt zihinsel çalışma

sonrasında ulaştığı noktayı şu sözlerle açıklar: “Büyük bir şaşkınlıkla gördüm ki, 45 dakika sonunda eserin bu ilk altı sayfasını akıcı ve emin bir biçimde çalabilecek durumdaydım. Gerçek tempoya neredeyse ulaşmıştım (Orloff-Tschekorsky, 2001, 25).”

Bu ilk deneme sonunda, Wolfgang Amadeus Mozart'ın daha önce hiç çalışmadığı eseri KV 576 Re Majör piyano sonatına eğilen piyanist, üç gün boyunca 45 dakikalık bütünler halinde zihinsel çalışma yaparak eseri virtüöz bir tempoda çalar hale gelince o kadar heyecanlandı ki hemen evine, uygulama yapmak için seçtiği sekiz öğrencisini davet edip, ilk önce kendinde denediği zihinsel çalışmaları onlarda uygulamaya başladı.

Bütün öğrenciler önce gözlerini kapatıp bedensel ve zihinsel anlamda rahatlama çalışması yaptı. Sonrasında gözlerini açıp, o sıralar öğretmenleriyle çalıştıkları eserden bir kesidi notaya bakarak zihinlerinde canlandırıp çalışmaya başladılar. Bu kesidi çalarken parmaklarının, ellerinin, hatta kollarının nasıl hareket edeceğini hayal ettiler. Aynı zamanda da, duymak istedikleri sesi zihinlerinde canlandırıp duymaya çalıştılar. Bu zihinsel çalışmayı yaptıktan sonra piyanoya gidip, zihinlerinde çalıştıkları pasajı piyanoda gerçekten çalmaya başlayan öğrenciler, öğretmenlerinin sözleriyle “son derece şaşırtıcı ve ilginç sonuçlar” aldılar.

Bu sonuçlara somut bir örnek vermek faydalı olacaktır. Orloff-Tschekorsky'nin 15 yaşındaki piyano öğrencisi Carsten (soyadı verilmemiş), piyanoda büyük sorunlar yaşıyordu. Çalarken ve çalışırken kasılan öğrenci hiçbir pasajı durmadan, takılmadan, akıcı bir şekilde çalamıyordu. Bu durumu önlemek isteyen öğretmenin hiçbir girişimi de başarılı olmamıştı. Fakat çalıştığı eserden bir kesidi o gün ilk defa zihninde çalışan, ses ve hareket olarak zihninde canlandıran öğrenci bu pasajı birdenbire hiç takılmadan, akıcı bir şekilde çalmayı başardı. Bu tecrübesi sonunda zihinsel çalışmayı enstrüman çalışmasına adapte eden Carsten'in piyano çalarkenki kasılmalarının kaybolduğunu, hatta zihinsel olarak çalışmadığı pasajları dahi akıcı bir şekilde çalmaya başladığını belirten Orloff-Tschekorsky, öğrencisinin zihinsel çalışmayı çeşitli sebeplerle bıraktıktan sonra eski kasılmalarının tekrar baş gösterdiğini kaydeder.

15 yaşındaki öğrencisinin ardından diğer öğrencilerinin de zihinsel çalışma ile aynı şaşırtıcı sonuçları alan Orloff-Tschekorsky, bu ilk olumlu deneyimden birkaç hafta sonra Bonn'da bir basın açıklaması yaptı ve spor yüksekokulundan diğer ekip arkadaşları ile birlikte, oluşturmaya çalıştıkları müzik performansında zihinsel çalışma sisteminin içeriğini ve sonuçlarını açıkladı. Bütün Almanya, Belçika ve Fransa'da duyurulan bu basın açıklaması sonunda devlet televizyonu WDR'de yayınlanan “Aktuelle Stunde (Aktüel Saat)” programından, sporda zihinsel çalışma ve bu çalışmaların müziğe aktarılması ile ilgili bir film çekme teklifi alan Orloff-Tschekorsky ve ekibi bu sayede tekniğin daha objektif bir şekilde test edilme imkânını yakaladı.

Film için Köln Müzik Yüksek Okulu'nda okuyan ve teknik zorluklar yaşayan bir piyano öğrencisi seçildi. Seçilen bu öğrenci için, öğrencinin daha önce hiç çalışmadığı bir eser, F. Chopin'in Op. 10, 12 numaralı etüdü seçildi. Bu etüde zihinsel olarak yaklaşık üç hafta boyunca çalışan piyano öğrencisi ve Orloff-Tschekorsky, bu sürenin üçte ikisini eseri çok yavaş ve orta tempoda tek el ve iki el olarak, üçte birlik kısmını ise bu tempoyu hızlandırmaya ayırdı. O güne dek teknik anlamda büyük zorluklar yaşayan öğrenci film ekibinin belgelediği üç haftalık bu zihinsel çalışma süreci sonunda bu son derece zorlu etüdü virtüöz tempoda teknik anlamda emin bir şekilde çalar hale geldi (Orloff-Tschekorsky, 2001, 26-28).

2.3. Zihinsel Çalışmanın Piyanodan Sonra Üfleme Çalgılara Aktarılması

Prof. Orloff-Tschekorsky, 15 ila 51 yaşlar arasındaki sekiz piyano öğrencisiyle başladığı zihinsel çalışma serüvenine iki yıl boyunca sadece piyano enstrümanında, piyanistlerle sürdürdü. İki yıl sonunda bu metodu flüt, obua ve klarnete aktarma teklifi alan pedagog, üfleme çalgılarla ilgili bilgi ve tecrübesi (kendi sözleriyle) çocukken çaldığı blok flütle sınırlı olmasına rağmen piyanodaki zihinsel çalışmalar tecrübesini şimdi bir de üfleme çalgılara aktarmaya cesaret etti ve katılımcılara, Köln Spor Yüksekokulu'ndan Dr. Inge Sonnenschein'la yapılan bir rahatlama sürecinin ardından zihinsel çalışma metodunu öğretmeye başladı. Orloff-Tschekorsky'nin, piyanodaki zihinsel çalışma tecrübesini üfleme çalgılara aktarmaya çalışırken karşılaştığı sorunlar

obuada zihinsel çalışmalar yapacak kişiler için yol gösterici özellikle taşıdığı için uygulama raporunun bu kısmında aktarılacaktır.

Zihinsel çalışma kapsamında yapılan zihinsel tahayyülün, zihinde canlandırma işleminin, sonraki süreçte enstrümanda uygulanacak her şeyi içermesi gerektiğinin baştan beri bilincinde olduğunu belirten Orloff-Tschekorsky bu noktada önemli bir sorunla karşılaştığını sözlerine ekler. Çünkü ona göre, üfleme çalgılarda zihinsel çalışma yapılırken uygulanacak zihinsel tahayyülün piyanodan çok daha geniş kapsamlı ve çeşitli bir nitelikte olması gerekir. Bu noktada profesörün sözlerini doğrudan alıntılama faydalı olacaktır:

[Üflemeli enstrüman çalanların] aynı zamanda üfleme biçimlerini, parmak hareketlerini, ağız pozisyonlarını (dil ve dudak hareketlerini) ve tonu tahayyül etmelerini gerektiğini fark ettim. Yani birbirine paralel dört tahayyül işleminin kombine edilmesi gerekiyordu. Bu, piyanoda çok farklı, çünkü piyanoda parmak, el ve kol hareketleri büyük zorluklar yaşamadan birbirlerinin içine geçecek şekilde kombine edilebiliyor. Fakat şimdi, birbirlerinden tümüyle bağımsız bir biçimde uygulanmaları gereken hareket süreçlerini zihinde canlandırmak gerekiyordu (Orloff-Tschekorsky, 2001, 31).

Üfleme çalgılarda zihinsel çalışma yaparken zihinde canlandırılması gereken dört farklı unsurun; üfleme/hava akışını yönlendirme biçiminin, parmak hareketlerinin, ağız pozisyonu ve hareketleri ile tonun aynı anda zihinde canlandırılacak noktaya ulaşmak gerektiğini vurgulayan Orloff-Tschekorsky zihinde canlandırma esnasında normal bir şekilde nefes alırken, sanki enstrümanı çalıyormuş gibi üflemeyi zihinde canlandırmanın en büyük problemlerden biri olduğunu söyleyerek bu durumu detaylandırır. Ona göre ikinci büyük problem dudak, dil ve parmak hareketlerinin eş zamanlı olarak zihinde canlandırılmasıydı.

Gerçekten de, bu zorluğa paralel olarak, kursa katılan hiçbir üfleme çalgı çalıcısının birbirinden farklı bu dört unsuru aynı anda zihninde canlandırmayı

başaramadığını belirten Orloff-Tschekorsky, bu yüzden ilk önce iki unsuru aynı anda zihinde canlandırmaya çalıştıklarını, bunun sonrasında diğer iki unsura geçtiklerini, bu iki işlemde başarıya ulaştıktan sonra aynı anda üç unsuru aynı anda zihinde canlandırmaya başladıklarını kaydeder. Bu çalışmalar sonrasında, üç ila dört saatlik bir zihinsel çalışmanın ardından neredeyse her zaman dört unsuru aynı anda zihinde hayal etmeyi başaran katılımcılar, Orloff-Tschekorsky'nin ilk iki yılda piyanistlerle yakaladığı başarıyı elde etmeyi başardılar. Fakat deneyimli pedagoğ bu noktada, üfleme çalgılarda zihinsel çalışmaların piyanistlerden çok farklı olduğunu bir kere daha vurgulama gereği duyar ve bu yüzden, üflemeliler için oluşturulan zihinsel çalışma müfredatının piyanistler için oluşturulmuş müfredattan farklı olduğunu belirtir (Orloff-Tschekorsky, 2001, 31-32).

2.4. Orloff-Tschekorsky Zihinsel Çalışma Sisteminin Sunduğu Olanaklar Işığında Obuada Zihinsel Çalışma Önerileri

Prof. Tatjana Orloff-Tschekorsky'nin önce piyanoda başlattığı, sonrasında üflemelilere, yaylılara, şana, akordeona vs. aktardığı zihinsel çalışma sistemi hem kendisinin (Orloff-Tschekorsky, 2001, 63) hem de zihinsel çalışma kurslarına katılan müzisyenlerin deneyimlerinden anlaşıldığı gibi (2001, 85-91) her enstrümanda (ve şanda), ayrıca, her teknik problemde uygulanabilen ve olumlu sonuçlar veren bir tekniktir. Çalışmanın bu kısmında Orloff-Tschekorsky'nin yazıya geçtiği zihinsel çalışma önerileriyle, bu çalışmanın yazarının obuacı olarak deneyimi birleştirilerek obuada zihinsel çalışma yapmak isteyen öğrenci ve profesyonel müzisyenlere kılavuz niteliğinde bir birikim sunulması amaçlanmaktadır. Bu birikim rahatlama, zihinde canlandırma ve pratik olmak üzere üç başlık altında toplanacaktır.

2.4.1. Rahatlama

Orloff-Tschekorsky'nin, müzik performansında zihinsel çalışma konusunda standart eser olan kitabında sıklıkla vurguladığı gibi, zihinsel çalışmaya mutlaka

gevşeme, rahatlama egzersizleriyle başlanmalıdır. Buna gerekçe niteliğinde, Viyana Üniversitesi'nden öğrenme, öğrenme psikolojisi, öğrenmenin nöropsikolojisi vs. gibi çalışmalarıyla tanınan Prof. Giseler Guttmann'ı alıntılaman Orloff-Tschekorsky, zihin ve beden rahatlamış bir haldeyken beynin öğrenmeye çok daha açık olduğunu belirtir (Orloff-Tschekorsky, 2001, 36).

Bu yüzden, zihinsel çalışma yapacak obuacının da öncelikle gevşeme, rahatlama egzersizlerine odaklanması önerilir. Bunun için elde elbette sayısız teknik mevcutken, Orloff-Tschekorsky birlikte çalıştığı spor psikologlarının özellikle Lindemann Tekniği'ni veya progresif kas gevşetme tekniği Jacobson'u tercih ettiklerini kaydeder. Obuacının da kendine uygun bir gevşeme, rahatlama tekniğini seçmesi ve bu teknikle ilerlemesi önerilir.

Bu sayede zihinsel çalışmaya uygun zemin hazırlanmış olunacak olup, rahatlama-gevşeme tekniklerine yapılacak yatırımın özellikle obuacılara bir önemli yan getirisi daha olacaktır: Obua enstrümanın yapısı nedeniyle, obua çalan kişilerin çoğunlukla bedenlen kasıldıkları, gerildikleri görülmektedir. Obuada ses çıkarmak için oluşturulması gereken basınç, ses çıkarması zor kamışlar vs. gibi faktörler obuacıların fiziksel ve bunun akabinde de zihinsel olarak gerilmesini beraberinde getirmektedir. Zihinsel çalışma kapsamında yapılacak rahatlama, gevşeme çalışmaları obuacılarda çok yaygın olarak karşılaşılan gerilme, kasılma problemlerine de çözüm olacak, bu sayede çalım kalitesi artacaktır.

Zihinsel çalışma öncesinde yapılacak gevşeme, rahatlama egzersizlerine dair bir başka önemli tavsiye daha sunan Orloff-Tschekorsky, asıl zihinsel çalışma işine başlamadan önce yaklaşık dört haftalık bir dönemde rahatlama çalışması yapmanın etkili sonuçlar doğurduğunu belirtir. Ona göre bunun sebebi, kişinin ancak birkaç haftalık bir rahatlama döneminin ardından hızlı bir şekilde gevşemeyi başarabilmesidir. Bu yapılmazsa rahatlamak için uzun süreye ihtiyaç duyacak olan müzisyen, aynı zamanda, rahatlama işinde ilerlemediği için zihinsel çalışmanın meyvelerini almak için de

normalden çok daha uzun bir süreye ihtiyaç duyacak, bunun sonucunda da zihinsel çalışma motivasyonunu giderek yitirecektir. Bu yüzden, zihinsel çalışma yapacak obuacıların hem çalım hem de genel anlamda yaşama kalitelerini arttırmak için zihinsel çalışma öncesinde birkaç hafta boyunca Lindemann, Jacobson vs. gibi gevşeme, rahatlama tekniklerine eğilmeleri önerilir. Fakat binlerce sporcuya zihinsel çalışma desteği vermiş Terry Orlick'in (Orlick, 2000, 122) sporculara önerdiği gibi, müzisyenlerin de birçok rahatlama biçimi ve tekniğini deneyip kendilerine en uygun olanını bulmaları faydalı olacaktır.

2.4.2. Zihinde Canlandırma

Orloff-Tschekorsky, zihinsel çalışma sisteminin üç aşamadan oluştuğunu ve bu aşamaların hiçbirinin atlanamayacağını belirtir. Bunlardan ilki, yukarıda detaylandırılmış rahatlama, ikincisi zihinde canlandırma/tahayyül, üçüncüsü ise pratiktir. Zihinsel çalışma yapacak obuacı işe mutlaka gevşeme, rahatlama ile başlamalı, sonra çalışacağı pasajı zihninde canlandırmaya geçmeli, son olarak da, zihninde canlandığı kısımları obuada çalmalıdır.

Zihinsel çalışmanın ikinci ayağını oluşturan zihinde canlandırma işi zihinsel çalışmanın en temel ayağıdır. Bu kısımda, çalışılan parçadan pasajlar zihinde canlandırılır. Bu zihinde canlandırma işleminin ardından pasajı enstrümanda çalma aşamasına geçilir. Obuacının, çaldığı parçayı, enstrümanda çalmaya geçmeden önce zihninde canlandırması birkaç bakımdan önemlidir:

a) Birincisi, bir pasajı zihinde canlandırabilmek için o pasajı nasıl çalmak ve duymak istediğimizi kafamızda netleştirmiş olmamız gerekir. İnsan ancak, somut olarak bildiği bir şeyi zihninde canlandırabilir. Bu da, obuacıyı, daha obuasını eline almadan, çaldığı eser hakkında ayrıntılı olarak çalışmaya, düşünmeye iter. Müzisyenler genelde parça üzerine düşünmeye enstrümanı ellerine aldıktan sonra, yani çok geç başlarlarken zihinsel çalışma yapmak kişiyi, daha enstrümanını eline almadan çaldığı parça üzerine

düşünmeye sevk eder. Bu da beraberinde, kişinin, hayal ettiği sesi ve yorumu obuasından çıkarmaya çalışmasını sağlar. Yani enstrüman, müzisyene hizmet eder. Bu yapılmadığında ise enstrüman yorumu sınırlar. Zihinsel çalışma yapmayan müzisyen obuasını eline alınca çaldığı parça üzerine düşünmeye başladığı için obua ve kamışın getirdiği zorluklar yorumu sınırlar, obua ve kamışın yapısı tonu ve ses rengini belirler. Başka bir deyişle, enstrüman müzisyene değil, müzisyen enstrümana hizmet etmeye başlar.

b) Zihinde canlandırmanın bir başka getirisi de çalınan eseri öğrenme süresini kısaltması, ayrıca da, öğrenmenin kalitesini arttırmasıdır. Çünkü aslında obua çalışırken yapılan şey dile ve parmaklara doğru biçim ve zamanda hareket etmeyi öğretmek değil, beynin, dil ve parmaklara doğru biçim ve zamanda hareket komutlarını vermesini sağlamaktır. Yani genel anlamda düşünüldüğü gibi, çalışma esnasında dil ve parmaklar değil, dil ve parmakları kontrol eden mekanizma olarak beyin eğitilir. Dil ve parmakları hızlandırma veya geliştirme egzersizleri, dil ve parmaklar beynin komutlarına beynin istediği şekilde uyabilsinler diye yapılır. Yani çalışmanın asıl hedefi beyindir. İşte, zihinsel çalışmanın bir parçası olan zihinde canlandırma esnasında arada obua veya kamış gibi araçlar olmadığı için, beyni dil ve parmaklara doğru komutları vermesi yönünde eğitime işlemi çok sağlıklı ve etkili bir şekilde yapılır. Beyni eğitime işlemi gerektiği gibi yapılmadığı zaman, obuacı ne kadar dil ve parmak egzersizi yaparsa yapsın, dil ve parmaklar beynin komutlarına uymadığı, beyin de parçanın doğru ve güzel bir şekilde çalınmasını sağlayacak komutları veremediği için ortaya güzel bir yorum çıkmaz. Birçok obuacının yaşadığı, bir sınav veya konser anında, odada çalındığı gibi çalamama, belki de tutulup kalma tecrübesinin sebebi de tam da budur. Obuacı dil ve parmak egzersizleri yapmış olsa da, asıl eğitilmesi gereken organ olan beynini olması gerektiği gibi eğitememiş, bu yüzden de, heyecan veya stres anında beyin ve enstrümanı çalan organlar arasındaki bağ tümüyle kopmuş (Krüger, 1993, 15), obuacı istediği gibi veya hiçbir şekilde çalamaz hale gelmiştir. Zihinde canlandırma beyin ile dil ve parmaklar arasındaki koordinasyonu sağlar, güçlendirir ve kalıcı hale getirir.

c) Zihinde canlandırmanın diğer önemli getirisi de, obuacının bu sayede, bütün

teknik unsurlara ayrı ayrı dikkat vermek durumunda kalmasıdır. Bu çalışmanın 'Zihinsel Çalışmanın Piyanodan Sonra Üflemeli Enstrümanlara Aktarılması' başlıklı kısmında belirtildiği gibi, hiçbir üflemeli müzisyen, enstrümanı çalmayı gerektiren dört unsuru; üfleme/hava akışını yönlendirme biçimini, parmak hareketlerini, ağız pozisyonu ve hareketleri ile tonu aynı anda zihinde canlandırmayı başaramaz. Bu yüzden, zihinsel çalışma yaparken bunları önce ayrı ayrı ele almak, en sonda birleştirmek gerekir. Bu işlemi yapmak obuacının bütün teknik bileşenlere ayrı ayrı eğilmesini, bunları ayrı ayrı geliştirmesini, en sonunda da birleştirmesini sağlar. Ayrı olarak dil hareketlerine, dilin parmaklarla koordinasyonuna, parmak hareketlerine, parmakların dil ve üfleme tekniği ile koordinasyonuna, üfleme kontrolüne, tona ve ses rengine odaklanmak obuacının çalım kalitesini kısa sürede ve kalıcı olarak artırır.

Zihinde canlandırmanın en temel getirileri bunlardır. Fakat bu getiriler elbette çoğaltılabilir. Zihinde canlandırma işin obuacılara sunduğu katkılara değinildikten sonra zihinde canlandırma işinin somut tarifine geçilebilir:

Obuacı bir sandalyeye oturur. Gözü kapalı bir halde yapılan gevşeme/rahatlama egzersizinin ardından optimal rahatlamaya ulaştıktan sonra gözlerini açar ve çalıştığı eserin notasına bakmaya başlar. Zihninde çalışmak için belirlediği pasajı çalarken çıkarmak istediği tonu ve bu pasajı çalarken yapacağı parmak, el ve kol hareketlerini notaya bakarak zihninde canlandırmaya, duymaya çalışır. Bu işlemi son derece detaylı bir şekilde yapmak çok önemlidir. Obuacı örneğin sadece parmak hareketlerini değil, aynı zamanda, tuşlara dokunurkenki hisleri, parmakların tuşlara dokunurken aldığı biçim ve kıvrımları dahi tahayyül etmeye çalışır. Buna, tıpkı parmaklarda olduğu detaylı biçimde yapılan el ve kol hareketlerinin tahayyülü eklenir. Bu yüzden, zihinsel çalışmaya ne kadar ağır bir tempoda başlanırsa o kadar iyidir.

Parmak, el ve kol hareketleri ağır tempoda zihinde canlandırıldıktan sonra hava akışını tahayyül etme işlemine geçilebilir. Bu çalışmanın yazarına göre bu işlem, obuacılar için zihinsel çalışmanın en büyük getirisidir. Çünkü obuadaki kamış faktörü obuacıların üfleme biçimini doğrudan etkiler. Örneğin zor veya entonasyon anlamında

stabil olmayan bir kamışla çalışan obuacı bir süreden sonra fark etmeden dudaklarını sıkmaya başlar.

Dudak sıkmayla başlayan bu süreç sonunda sadece dudağını değil; parmaklarını, ellerini, kollarını, omuzlarını, kısacası, bütün vücudunu sıkır hale gelir. Bu da, enstrümanı çalmak için gereken hava akışının kesintiye uğramasına yol açar. Bu durum, kimi zaman öyle bir noktaya ulaşır ki obuacı neredeyse hiç üflememeye, enstrümana hiç hava göndermemeye başlar, fakat bunun farkında dahi olmaz. Özellikle obua öğrencilerinde veya amatör obuacılarda kimi zaman görülen tıkanıp kalma, obuadan hiç ses çıkaramamanın temel sebebi de budur. Zihinsel çalışma yaparken doğrudan üflenen havaya odaklanmak, çalışılan pasajın gerektirdiği havayı zihinde tahayyül etmek ve o tahayyül edilen hava miktarını gerçekten üflemek obuacıların yukarıda değinilen sorunları aşmalarını sağlar, çalım kalitesini yüksek oranda artırır.

Parmak hareketlerinden sonra hava akışına odaklanan obuacı zihinsel çalışmaya genel olarak ağız pozisyonu ve hareketleri (dil, dudak vs.) ile devam eder. Bu çalışma da özellikle obuacılar için çok faydalıdır. Çünkü obuanın kamışı dil atma kalitesini de doğrudan etkiler. Aynı obuacının dil atma hız ve kalitesinin farklı kamışlarla çok ciddi oranlarda değiştiği görülür. Başka bir deyişle, enstrüman ve kamış obuacının tekniğini belirler. Fakat zihinsel çalışmada doğrudan dile, dilin parmaklarla koordinasyonuna, dil atarken ağızın ve dudakların yapısı ve biçimine odaklanan obuacı dil tekniği konusunda kontrolü eline alır. Artık dil atma tekniği kamıştan kamışa farklılık göstermez. Dil atma konusunda kendi standardını belirleyip oluşturma imkânını yakalar. Kamışlarını da artık bu standarda göre seçer ve/veya yapar. Zihnindeki tasarımı uygulamasına izin vermeyen kamışlarla çalışmaz. Kendine, istediği dilleri atmasına izin verecek kamışlar seçer veya yapar.

Bütün bu teknik unsurları ayrı ayrı ele alan obuacı bir sonraki aşama olan ton tahayyülüne geçer. Çalıştığı pasajda duymak istediği tonu zihninde canlandıran obuacı bu sayede bir ton kültürü edinmeye, kendine özgü bir ton oluşturmaya başlar. Enstrüman ve kamışın istediği değil, kendi istediği tonu elde etmek için çalışır. Bu

süreçte, bu tonu elde etmesine izin verecek materyallerle çalışmayı öğrenir.

Bu dört unsura ayrı ayrı (veya duruma göre, ikili veya üçlü halde) eğilen obuacı son olarak da bu unsurları bir araya getirme aşamasına geçer. Hepsini bir arada zihinde canlandıran müzisyen aslında bu şekilde bir nevi, ilgili pasajı obuada çalma işinin birebir simülasyonunu yapmış olur. Orloff-Tschekorsky'nin kitabında belirttiği ve bu çalışmanın yazarının da hem kendi obua çalışmalarında hem de obua öğrencileriyle çalışmalarında çok defa deneyimlediği gibi, zihinsel çalışmasının sonunda bu simülasyonu yapan obuacı enstrümanı eline aldığı anda, ilgili pasajı, daha önce bir kere bile çalmamış olsa dahi hatasız ve tatmin edici bir şekilde çalabilmektedir. Buna tek engel, esneklikten uzak kötü kamışlardır. Eğer kamış kötü ise; dil almıyorsa, optimal hava akışına izin vermiyorsa, ses çıkarabilmek için obuacının kendini sıkması gerekiyorsa elbette zihinsel çalışmada zihinde canlandırılan sonuçları enstrümanda birebir almak mümkün olmaz. Ama yukarıda da belirtildiği gibi, zihinsel çalışmanın obuacılara en büyük faydalarından biri, obuacıyı, istediği gibi çalmasına izin verecek obua ve kamışları seçmeye adeta zorlamasıdır.

2.4.3. Uygulama

Zihinde canlandırma işi yapıldıktan sonra sıra, çalışılan pasajı zihinde canlandırılan tempoda bir iki defa obuada çalmaya gelir. Orloff-Tschekorsky'nin bu aşama için kaydettiği sözler alıntılanmaya değerdir: “Ve bu noktada, beni bugün hâlâ şaşırtıp heyecanlandıran bir şey yaşanır: Müzisyen bu pasajı artık çalabilir haldedir, daha fazla çalışması gerekmez (2001, 38).” Orloff-Tschekorsky'nin sözlerini bu çalışmanın obuacı olan yazarı da desteklemektedir.

Obuada, yukarıdaki 2. madde altında detaylandırılmış biçimde zihinde canlandırma işi yapıldıktan sonra obuacı ilgili pasajı gerçekten de, eğer kamışı da izin verirse, zihninde canlandığı biçimde çalabilmektedir. Orloff-Tschekorsky'nin de (2001, 38) ifade ettiği gibi, insan rahatlamış bir halde somut biçimde zihninde canlandırabildiği her şeyi enstrümanda çalabilir. Bu pasajı artık emin bir şekilde

seslendirebilir. Fakat aynı şekilde, bunun tersi de geçerlidir: “Rahatlamış bir haldeyken somut biçimde zihinde canlandırılmayan pasajlar iyice oturmamıştır, müzisyen bu pasajları emin bir biçimde çalamaz (2001, 38).”

Fakat bu noktada obuacılara şu önemli uyarıyı yapmak da gerekir: Obuacı ilgili pasajı ancak zihninde canlandığı tempoda ve biçimde çalabilir. Eğer başka bir tempoda veya başka bir şekilde çalarsa zihinsel çalışmanın etkisi sonlanır.

Vurgulanması gereken bir başka önemli nokta ise zihinde canlandırma işlemi ile zihinde canlandırılan pasajı obuada çalma işlemi arasında uzun zaman olmaması gerektiğidir. İdeal olan, rahatlama ve zihinde canlandırma işlemlerinin hemen ardından obuayı alıp ilgili pasajı zihinde canlandırılan tempo ve biçimde çalmaktır. Bu iki işlem arasında süre bakımından uzun bir boşluk olursa zihinsel çalışmanın etkileri azalacaktır.

SONUÇ

Müzikte zihinsel çalışmanın bir makale, bir tez ya da bir kitap kapsamına sığdırılıp sığdırılmayacağı, zihinsel çalışmanın müzisyene kitabi bir bilgi, bir kuram ya da kuramlar bütünü olarak aktarılıp aktarılamayacağı sorusu, müzik yapma işinin ne kadarının kuramsal, ne kadarının pratik bir eylem olduğu sorusunun cevabıyla doğrudan ilişkilidir. Yani, müzik yapma işi ne kadar kuramsal bir konuysa zihinsel çalışma da muhatabına yazılı olarak o kadar etkili şekilde anlatılabilir. Müzik yapma işi özünde pratik bir iş olduğundan tıpkı, bedensel işleyişi zihinsel fonksiyonlar üzerinden denetleme, iyileştirme ve ileriye götürme amacı güden diğer teknikler (Alexandertechnik, Feldenkrais vs) gibi müzikte zihinsel çalışma da ancak, edinilen bilgiler pratik çalışmayla bütünleştirilirse hedeflediği sonuçlara ulaşabilir.

Buna karşın, elde hiçbir yazılı bilgi ya da sistemin olmayışı da; ilerlemeyi, farklı pedagoglar ve müzisyenler arasındaki iletişim ve etkileşimi, tamamlayıcı hamleleri ya da yeri geldiğinde reddiyeleri imkânsız hâle getirdiğinden, tıpkı sporcularda olduğu gibi müzisyenler için de hayati önem taşıyan zihinsel çalışmalar konusu bu çalışma kapsamında ele alınmış, genel hatlarıyla incelenmiştir. Bunun ardından, hem bu çalışmanın yazarı hem de müzik performansında zihinsel çalışmalar işine odaklanıp eser vermiş Renate Klöppel gibi isimler için bu alandaki en etkili sistemlerden olan Orloff zihinsel çalışma sistemi incelenmiş, bu sistemin özleri Türkiye'deki konservatuvar öğrencileri ve müzisyenlere bu yönde bir birikim oluşturmak adına aktarılmış, son olarak da, çalışmanın yazarı obuacı olduğu için ve zihinsel çalışmaları hem kendi çalışmalarında hem de obua öğrencileriyle deneme fırsatı bulduğu için, Prof. Tatjana Orloff-Tschekorsky'nin üç sütundan oluşan zihinsel çalışma sistemi (rahatlama – zihinde canlandırma – uygulama) obua örneğinde somutlaştırılmıştır.

Dünyanın dört bir tarafında sporcuların büyük ölçüde yararlandığı zihinsel çalışma birikiminden müzisyenlerin de aynı oranda yararlanmasına katkı sağlamak amacıyla oluşturulmuş bu çalışmanın Türkiye'deki müzik öğrencileri, amatör ve profesyonel müzisyenler için bir zihinsel çalışma kılavuzu olmasını umar, bu yönde

yapılacak başka araştırma ve uygulamalara bir ilk adım olarak hizmet etmesini dileriz.

KAYNAKÇA

- KİTAPLAR

GIESEKING, Walter (1963). *So wurde ich Pianist*. Wiesbaden: Brockhaus.

KLÖPPEL, Renate (2010). *Mentales Training für Musiker: Leichter lernen - sicherer auftreten*. Kassel: Bosse Verlag.

KRÜGER, Irmtraud Tarr (1993). *Lampenfieber*. Zürich: Kreuz.

MANTEL, Gerhard (2001). *Einfach üben*. Mainz: Schott.

MONSAINGEON, Bruno (2006). *Swjatoslaw Richter*. Düsseldorf: Staccato Verlag.

NIDEFFER, Robert M. (1989). *Mental-Training*, çev: Christiane Bergfeld. Rüşchlikon: Albert Müller Verlag.

ORLICK, Terry (2000). *In Pursuit of Excellence*. Windsor: Human Kinetics.

ORLOFF-TSCHEKORSKY, Tatjana (2001). *Mentales Training*. Wiesbaden: Breitkopf und Härtel.

XARDEL, Dominique (2007). *İdil Biret*. İstanbul: Can Yayınları.

- İNTERNET KAYNAKLARI

<http://www.immm.hmtm-hannover.de/de/institut/personen/eckart->

altenmueller/ [10 Aralık 2015]

Taylor, J. (2018). What Mental Training for Sports Is Really All About?.

Psychology Today. [https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-](https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-power-prime/201811/what-mental-training-sports-is-really-all-about)

[power-prime/201811/what-mental-training-sports-is-really-all-about](https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-power-prime/201811/what-mental-training-sports-is-really-all-about) [02

Nisan 2019].

ÖZGEÇMİŞ

Ad, Soyad : Semih Uçar

Doğum Yeri ve Yılı : Bursa, 1988

Yabancı Dil : İngilizce, Almanca, Fransızca, İspanyolca, İtalyanca, Latince, Sırpça-Hırvatça-Boşnakça, Lehçe, Farsça, Klasik Arapça

Eğitimi

Yüksek Lisans : 2012, Franz Liszt Müzik Yüksek Okulu Obua Anasanat Dalı

Lisans : 2010, Weimar Franz Liszt Müzik Yüksek Okulu Obua Anasanat Dalı

İş Tecrübesi

2013-2015: Uludağ Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Obua Anasanat Dalı Öğretim Görevlisi, Nilüfer/BURSA.

Hakemli Dergide Yayımlanmış Makale

2015, Uçar, A., Wolfgang Amadeus Mozart'ın Bir Üflemeli Çalgı ile Yaylı Üçlüsü/Dörtlüsü için Oda Müziği Eserleri ve KV 370 (368b) Fa Majör Obualı Dörtlü'nün Ayrıntılı Analizi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi Cilt I / Sayı 2, s. 1-13

Çalıştay Bildirisi

2014, Uçar, S., Akıncı, Ç., Müzikte ve Müzik Eğitiminde Mental Training, IV. Uluslar arası Hisarlı Ahmet Sempozyumu, 29-31 Mayıs,

Kütahya.