

145144

T.C.

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI

145 744

ÇALGI EĞİTİMİNDE VÜCUDUN BÜTÜNSEL VE DOĞRU KULLANIMINA

YÖNELİK UYGULANABİLECEK YÖNTEM VE TEKNİKLERE GENEL

YAKLAŞIMLAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

ÜLKÜ ARMAĞAN TOP

Tez Danışmanı

Prof. Nevhiz ERCAN

Ankara – 2004

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

¼lk¼ Armağan TOP'a ait "Çalgı Eğitiminde V¼cudun B¼t¼nsel Ve Doğru Kullanımına Y¼nelik Uygulanabilecek Y¼ntem Ve Tekniklere Genel Yaklaşımlar" adlı çalışma j¼rimiz tarafından M¼zik ¼đretmenliđi Programı Anabilim Dalı'nda Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Ali UÇAN



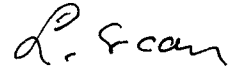
¼ye (Danışman)

Prof. Nevhiz ERCAN



¼ye

Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN



**ÇALGI EĞİTİMİNDE VÜCUDUN BÜTÜNSEL VE DOĞRU KULLANIMINA  
YÖNELİK UYGULANABİLECEK YÖNTEM VE TEKNİKLERE GENEL  
YAKLAŞIMLAR  
(Yüksek Lisans Tezi)  
ÜLKÜ ARMAĞAN TOP**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
Ankara 2004**

**ÖZET**

Bu araştırma, çalgı eğitiminde vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanabilecek yöntem ve tekniklerin tanıtılması amacıyla yapılmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda, çalgı eğitiminde karşılaşılan fizyolojik zorlukların, rahatsızlıkların, müziksel performans sürecinde yaşanan gerginlik ve sıkıntıların giderilebilmesi ve önlenmesi için çeşitli çözüm önerileri ileri sürülerek, çalgı eğitimine katkıda bulunmaya çalışılmıştır.

Araştırma, betimsel bir araştırma olup, “kaynak tarama” ve “anket uygulama” yöntemleriyle hazırlanmıştır. Araştırmada, müzik eğitimi anabilim dalında okuyan öğrencilerin vücutlarını bütünsel ve doğru kullanmaya yönelik bilinç düzeylerinin, beceri ve ihtiyaçlarının saptanması için anket yöntemine başvurulmuş ve toplanan veriler istatistiksel olarak çözümlenip, frekans ve yüzde tablolarına dönüştürülmüştür.

Uygulanan anket ile elde edilen verilerin çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgular değerlendirilerek, yorumlarla birlikte sonuçlar ışığında çözüm önerileri geliştirilmiştir.

Araştırma sonucunda, çalgı eğitimi alan öğrencilerin vücutlarını doğru ve bütünsel kullanabilme bilinç ve beceri düzeylerinin düşük olduğu gözlemlenmektedir. Bu doğrultuda vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik yöntem ve tekniklerin çalgı eğitim sürecine dahil edilmesi önerisinde bulunulmuştur.



**GENERAL APPROACHES TO THE METHODS AND TECHNIQUES  
APPLICABLE FOR THE CORRECT AND COMPLETE USE OF BODY IN  
THE INSTRUMENT EDUCATION  
(MASTER THESIS)  
ÜLKÜ ARMAĞAN TOP**

**GAZI UNIVERSITY  
INSTITUTE OF EDUCATIONAL SCIENCES  
Ankara 2004**

**ABSTRACT**

This research aims to present the methods and techniques applicable for the correct and complete use of the body in the instrument education. In the light of the findings of the research; by recommending solutions regarding the prevention and removal of the physiological difficulties, illnesses and problems experienced during the musical performance; it is aimed to be of help to the instrument education.

The research is a descriptive one and was prepared by the methods of “searching sources” and “applying questionnaire”. In the research, the method of “applying questionnaire” is used with the aim of ascertaining the level of consciousness, ability and needs of the students studying at the departments of music education. The data obtained by these questionnaires are analyzed statistically and converted into tables of frequency and percentage.

The findings reached by the analysis of the applied questionnaire are evaluated and comments and suggestions of solutions are improved in the light of the results.

With the research it is seen that the consciousness and skill level of the students who take instrument education are low in terms of the correct and complete use of their

bodies. In this direction, it is suggested that the methods and techniques related to the complete and correct use of the body shall be inserted into the process of instrument education.



## ÖNSÖZ

Bu araştırma çalgı eğitiminde vücudun bütünsel ve doğru kullanılmasına yönelik uygulanabilecek yöntem ve teknikleri tanıtmak amacıyla yapılmıştır.

Bu araştırmanın her aşamasındaki katkılarından ve yardımlarından dolayı tez danışmanım Prof. Nevhiz ERCAN'a, araştırmanın her aşamasında sorularımı yanıtsız bırakmayan ve çok değerli görüşlerinden faydalandığım Doç. Dr. Rıdvan Süer'e, anketlerin uygulanmasında yardımlarını esirgemeyen öğretim görevlisi arkadaşlarıma, manevi desteklerinden dolayı aileme ve arkadaşım Till Kreissle'ye teşekkürü bir borç bilirim.

Mayıs 2004  
ANKARA  
Ülkü Armağan TOP

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa no
ÖZET .....	i
ABSTRACT .....	iii
ÖNSÖZ .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TANIMLAR VE KISALTMALAR.....	viii
TABLolar LİSTESİ .....	xi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Vücutun Bütünsel ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanan Bazı Yöntem ve Teknikler .....	5
1.1.1. Alexander Tekniği.....	5
1.1.2. Feldenkrais Yöntemi .....	10
1.1.3. Pilates Yöntemi .....	12
1.1.4. Yoga .....	15
1.2. Vücutun Doğru ve Bütünsel Kullanımına Yönelik Teknik ve Yöntemlerin Uygulanması İle Çalgı Eğitiminde Kazandırılması Hedeflenen Temel Davranışlar .....	18
1.2.1. Farkındalık ve Anatomi Bilgisi.....	18
1.2.2. Doğru Nefes Kullanımı ve Gevşeme .....	22
1.2.3. Denge ve Doğru Duruş.....	25
Problem Cümlesi.....	27
Araştırmanın Amacı .....	27
Araştırmanın Önemi.....	28
Sınırlılıklar .....	29

Sayıtlar .....	30
BÖLÜM II.....	31
YÖNTEM .....	31
2.1. Araştırmanın Modeli .....	31
2.2. Evren .....	31
2.3. Örneklem .....	31
2.4. Veri Toplama Teknikleri .....	31
2.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi .....	32
BÖLÜM III .....	33
BULGULAR VE YORUM.....	33
3.1. Kişisel Bilgiler .....	33
3.2. Durum Saptama.....	35
BÖLÜM IV .....	55
SONUÇ VE ÖNERİLER .....	55
4.1. Sonuçlar.....	55
4.2. Öneriler.....	57
KAYNAKÇA .....	60
EKLER .....	63

## TANIMLAR VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış tanımlar açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

### Tanımlar

**Bütünsel:** Bütün niteliğinde olan, bütünle ilgili, total (T.D.K., 1998:369).

**Distoni:** Kas tonusunun bozulması, kasın normal tonusunu kaybederek hipotoni ya da hipertoni göstermesi, tonus kaybı (Çağdaş Tıp Sözlüğü, 1998:231).

**Fibromiyalji:** Kasın fibröz dejenerasyonla birlikte görülen iltihaplanmaları (Çağdaş Tıp Sözlüğü, 1998:266).

**Karpal Tünel Sendromu:** Elde medianus'un dağıldığı bölgelerde duyulan ağrı, duygusuzluk ve karıncalanma hissi, sinirin fazyal banttın geçerken tazyik altında kaldığına işaret eder ( Tıp Sözlüğü, 2002:132).

**Kas:** Tellerden oluşan ve kasılarak vücut hareketlerini sağlayan organ ve bu organın telse dokusu, adale (T.D.K., 1998:1228).

**Kist:** İçerisinde sıvı ya da yarı sıvı bir maddenin bulunduğu kese biçimindeki oluşum (Çağdaş Tıp Sözlüğü, 1998:189).

**Tendinit:** Tendon iltihabı (Çağdaş Tıp Sözlüğü, 1998:631).

**Tendon:** Kas kirişi (Çağdaş Tıp Sözlüğü, 1998:631).

**Teknik:** 1. Bir sanat, bir bilim, bir meslek dalında kullanılan yöntemlerin hepsi.

2. Yol, beceri, yöntem (T.D.K., 1998:2174).

**Terapi:** İyileştirme, sağaltım, tedavi (T.D.K., 1998:2195).

**Travma:** Canlı üzerinde beden ve ruh açısından önemli ve etkili yaralanma belirtileri bırakan yaşantı (T.D.K., 1998:2247).

**Yaklaşım:** 1. Yaklaşmak işi

2. Bir sorunu ele alış, ona bakış biçimi (T.D.K., 1998:2371).

**Yöntem:** 1. Bir amaca erişmek için izlenen, tutulan yol, usul, sistem

2. Bilimde belli bir sonuca erişmek için, bir plana göre izlenen yol, metot (T.D.K., 1998:2467).

**Süreç:** Aralarında birlik olan veya belli bir düzen veya zaman içinde tekrarlanan, ilerleyen, gelişen olay veya hareketler dizisi, vetire, proses (T.D.K., 1998:2053).

#### **Kısaltmalar**

#### **Açıklamalar**

G.Ü.G.E.F.

Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi

M.Ü.A.E.F.

Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi

A.İ.B.Ü.E.F.

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Ç.O.M.Ü.E.F.

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi

S.D.Ü.B.E.F.

Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi

N.Ü.E.F.

Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi

C.Ü.E.F.

Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi

G.O.P.Ü.E.F.

Gazi Osman Paşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Y.Y.Ü.E.F. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi

S.Ü.E.F. Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi

K.T.Ü.F.E.F. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi



## TABLOLAR LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Tablo 3.1.1. Öğrencilerin Çalgı Eğitimine Başladıkları Eğitim Aşamasını Gösterir Dağılım .....	33
Tablo 3.1.2. Öğrencilerin Çalgı Eğitimine Başlama Yaklaşımlarını Gösterir Dağılım .	34
Tablo 3.2.1.1. Öğrencilerin Çalgı Çalışmadan Önce Isınma Egzersizleri Yapma Durumlarını Gösterir Dağılım .....	35
Tablo 3.2.1.2. Öğrencilerin Isınma Egzersizleri İfadesinden Ne Anladıklarını Gösterir Dağılım .....	36
Tablo 3.2.1.3. Öğrencilerin Çalgı Öğrenme Sürecinde Esneme Egzersizleri Yapma Durumlarını Gösterir Dağılım .....	37
Tablo 3.2.2.1. Öğrencilerin Çalgı Çalışma ve Çalma Sırasında Vücudun Doğru Ve Dengeli Olmasına Özen Gösterme Durumlarını Gösterir Dağılım .....	38
Tablo 3.2.2.2. Öğrencilerin Nefesin Doğru Kullanımının Performanstaki Etkisi Üzerine Görüşlerini Gösterir Dağılım.....	39
Tablo 3.2.2.3. Öğrencilerin Çalgı Çalışma ve Çalma Sırasında Nefeslerini Doğru Kullanmaya Özen Gösterme Durumlarını Gösterir Dağılım.....	40
Tablo 3.2.3.1. Öğrencilerin Çalgı Çalarken Kullandıkları Kaslar Konusunda Anatomik Bir Bilgi Donanımına Sahip Olma Durumlarını Gösterir Dağılım .....	41
Tablo 3.2.4.1. Öğrencilerin Performans Sırasında Yaşadıkları Heyecan Durumlarını Gösterir Dağılım .....	42
Tablo 3.2.4.2. Öğrencilerin Performans Sürecinde Yaşadıkları Heyecanın Yol Açtığı Fiziksel Tepki ve Belirtileri Gösterir Dağılım.....	43

Tablo 3.2.4.3. Öğrencilerin Performans Sürecinde Yaşadıkları Heyecanı Önleme ve Denetleme Yaklaşımlarını Gösterir Dağılım .....	44
Tablo 3.2.4.4. Öğrencilerin Çalgılarını Çalışırken ve Çalarken Kasılma Sıkışma Gerginlik Gibi Fiziksel Problemler Yaşama Durumlarını Gösterir Dağılım .....	45
Tablo 3.2.5.1. Öğrencilerin Çalgı Öğrenme Sürecinde Tedavi Gerektiren Rahatsızlıklar Yaşama Durumlarını Gösterir Dağılım .....	46
Tablo 3.2.5.2. Öğrencilerin Yaşadıkları Rahatsızlıktan Dolayı Başvurdukları Yeri veya Kişiyi Gösterir Dağılım .....	47
Tablo 3.2.5.3. Öğrencilerin Yaşadıkları Rahatsızlıkları Gösterir Dağılım .....	48
Tablo 3.2.5.4. Öğrencilerin Aldıkları Tedavilerin Süresini Gösterir Dağılım .....	49
Tablo 3.2.5.5. Öğrencilerin Aldıkları Tedaviler Sonrasında Çalgı Çalarken Yaşadıkları Fiziksel Problemlerin Düzelme Durumlarını Gösterir Dağılım .....	50
Tablo 3.2.5.6. Öğrencilerin Rahatsızlıklara Yönelik Beklenen Düzelme Olmadığı Durumlarda Geliştirdikleri Çözümleri Gösterir Dağılım .....	51
Tablo 3.2.6.1. Öğrencilerin Vücudun Bütünsel ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanan Yöntem ve Teknikler Konusunda Bilgi Düzeylerini Gösterir Dağılım .....	52
Tablo 3.2.6.2. Öğrencilerin Vücudun Bütünsel Ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanan Yöntem ve Tekniklere İhtiyaç Durumlarını Gösterir Dağılım .....	53

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Müzik eğitimi, bireye kendi yaşantısı yoluyla amaçlı olarak belirli müziksel davranışlar kazandırma ya da bireyin müziksel davranışında, kendi yaşantısı yoluyla amaçlı olarak belirli değişiklikler oluşturma sürecidir (Uçan, 1997:30).

Müzik eğitimi, çağdaş toplumlarda büyük bir titizlikle ele alınmakta ve bireyin eğitim sürecinde önemli bir yer teşkil etmektedir. Müzik eğitiminde en önemli faktör, kişinin bu süreç içerisinde aktif olarak yer almasının sağlanmasıdır. Bu açıdan performans, müzik eğitiminde büyük önem taşımaktadır.

Müzik eğitiminde müziğin kuramsal bilgisi yani teorisinden çok, uygulamaya yani pratiğe yönelmesinin temel nedenlerinden biri, müziği algılamanın ancak ses ile mümkün olmasıdır. Müzik ancak ses olarak yaşanarak, yani müzik yaparak öğrenilebilir. Uçan'a (1997:95) göre "bu olgu kuşkusuz müziğin doğasından kaynaklanmaktadır. Müziğin ilk varoluş sürecinde de eylemin bilgidен önce geldiği, bilginin eylem sırasında ya da sonunda oluştuğu bilinmektedir".

Mesleki müzik eğitimi alan ve ileride her üç türde de müzik eğitimi verebilecek bireylerin gerek eğitimleri, gerekse meslek hayatlarında çalgı eğitiminin büyük bir yeri vardır. Öncelikle birer müzisyen ve yorumcu olarak yetiştirilir ve böylece müzikle bütünleşir, müziği tanır, anlar ve öğrenirler. Müzikle olumlu ve tüm meslek hayatları boyunca sürecek sağlıklı bir ilişki kurmaları müziksel performanslarındaki başarı ile doğrudan orantılıdır.

Bu eğitim süreci, yoğun bir çalışma temposu, çalgı çalmada karşılaşılan fiziksel zorluklar ve performans sürecinde yaşanan heyecandan doğan gerginlikler açısından değerlendirilecek olursa, oldukça stresli ve zorlu bir süreç olabilmektedir. Öğrencilerin bu eğitim süreci içerisinde çalgı eğitiminin önemini kavramaları ve gerekli çaba ve özeni

gösterebilmeleri sağlanmalıdır. Bu nedenle bu süreçte başarının yakalanması, ancak bireyin müzikle sevgiye dayalı bir ilişki kurmasının sağlanması ve doğru davranışların kazandırılması ile mümkün olmaktadır.

Müzik eğitiminde öğrencilere kazandırılması öngörülen davranışlar esas olarak, bilişsel, duyuşsal, devinişsel olmak üzere üç ana kümede toplanabilmektedir.

Bilişsel, duyuşsal ve devinişsel davranışlar biyolojik ve fizyolojik temellere dayanmaktadır. Bilişsel davranışların temeli sinir sistemi, duyuşsal davranışların belirli iç salgı bezleri, devinişsel davranışların ise kas ve iskelet sistemidir.

Çalgı eğitimi açısından ele alındığında insan davranışlarının yukarıda belirtildiği gibi sınıflandırılması, davranışların öğretilmesi ve öğrenilebilmesinde kolaylık sağlamakla birlikte insanın bir bütün olduğu ve her davranışın birbirini doğrudan etkilediği de unutulmamalıdır. Uçan'ın (1997:5-7) da belirttiği gibi müzik eğitimi günümüzde "sanatsal, bilimsel ve teknolojik" boyutlarıyla bir bütün olarak, kendine özgü bir "müziksel davranış mühendisliği" ne dönüşme yönelimine girmiştir. Bu dönüşümün sağlıklı olabilmesi ise ancak müzik eğitiminin tüm yönleriyle bir bütün olarak doğru kavranması ve bu kavrayışın gerçekçi, sağlam ve tutarlı bir temele dayandırılması ile mümkündür.

Çalgı eğitimi usta çırak ilişkisi üzerine kurulu olduğundan eğitimde başarının sağlanmasından hem öğretici (öğretmen) hem de öğrenen (öğrenci) sorumludur. Tartışılmaz derecede önemli bir rolü olan öğretmenler, müzisyen yaratma ya da yok etme gibi hayati konulardan sorumlu kişilerdir. Öğrencilerin bireysel özelliklerini dikkate alan, öğrencilerin kendi sınırlarını, güçlüklerini anlamalarına ve bunlarla uğraşıp geliştirebilmelerine yardımcı olabilen öğretmenler, bireyin çalgı eğitim sürecinde başarıyı yakalamasında önemli birer araçtır. Bununla birlikte her alanın eğitiminde olduğu gibi, müzik eğitiminde de öğrenci kendi eğitiminden, öncelikli olarak kendisi sorumludur. Bu konuya Uçan (1997:8) müzik eğitiminde benimsenen anlayış ve

yaklaşım ne olursa olsun müziksel öğrenme bireyseldir ve birey ancak kendi davranışını kendi yaşantısıyla değişikliğe uğratabilir ve geliştirebilir diyerek açıklık getirmektedir.

Belli bir yaş ve bilinç düzeyine ulaşmış bir öğrencinin her eğitim sürecinde olduğu gibi çalgı eğitiminde de kendi ihtiyaçları ve gelişimi doğrultusunda araştırmacı bir kimlik sergilemesi, yeni gelişmeleri takip etmesi öğrenme sürecinde başarıya ulaşmasında en az öğretmen faktörü kadar önemlidir. Eğitimimiz, kendi kendimizi yetiştirme yönümüzle büyük ölçüde paralellik gösterir ve öğretmen de olsak öğrenci de olsak birey olarak hepimiz hayat boyu birer öğrenci olmaya devam ederiz. İnsanın tükenmeyen daha doğruyu ve daha iyiyi arayışı ve gelişme içgüdüğü özündeki doyumsuzluk duygusundan dolayı asla bitmeyecektir. Bu da bilim ve teknik gibi alanlarda olduğu gibi sanat ve eğitim alanlarında da gelişimi sürekli kılmaktadır.

Ülkemizde çalgı eğitimi alanında yazılı kaynak eksikliği olması güçlüğüne rağmen günümüzde teknoloji (internet) sayesinde bu konu hakkında sayısız bilgiye ulaşmak mümkün olmaktadır.

“Günümüzde çağdaş insan niteliklerinden biri olan farklı kültürlerle iletişim kurma özelliği, müzik eğitimi alanında da kendini göstermeli ve tüm dünya ülkeleri ile teknoloji aracılığıyla sürekli bir mesleki bilgi akışı süreci başlatılmalıdır” (Albuz, 2002:151).

Çalgı çalan bireylerin bazıları çalgılarını kolaylıkla ve iyi çalmakta, kendilerini çok etkili kullanmakta ve performans sürecinden zevk almaktadırlar. Diğer yandan eşit yetenek ve eğitimi olduğu halde, performans sürecinde gerginlik ve kaygı yaşayan, yoğun kas gerilimi sonucu zaman içinde kazandıkları müziksel becerileri kaybettikleri için mesleki hayatları kısa kesilen ya da başarısızlığa uğrayan bireyler de bulunmaktadır.

Müzisyenlerde ve çalgı öğrenme sürecindeki bireylerde karşılaşılan sorunlar, çalgı eğitiminde yakalanması amaçlanan başarının düşmesine yol açabilmektedir. Bu sorunların araştırılması, kaynaklarının saptanması ve eğitim sistemindeki aksaklıkların veya eksikliklerin giderilmesi bu açıdan önem taşımaktadır. Gelişmiş ülkelerde bu konu

üzerinde titizlikle durulmakta, araştırmalar ve ulaşılan sonuçlar ışığında, çalgı eğitimi anlayışı ve yaklaşımında bazı değişimler yaşanmaktadır.

Müzik eğitimi alanında son yıllarda tüm dünyada üzerinde en fazla durulan ve araştırılan konu müzisyen sakatlanmalarıdır. Dünyada birçok müzisyen sanatlarını icra ederlerken ağrılarla karşılaşmakta ve bu ağrılar çalgı alımını imkansız hale getirebilmektedir. Yaşanan problemlere dikkat çekmek isteyen Alcantara'ya (1997:1) göre bir magazin araştırması yüksek sayıda orkestra müzisyeninin güvensizlik ve endişe halinde yaşadığını göstermiştir. Birçoğu performans öncesinde ve sonrasında ağır bir şekilde içmekte, bazılarıysa sakinleştirici kullanmaktadırlar. Birçoğu sırt ağrısı, baş ağrısı, tendinit, tekrarlayan gerginlikten kaynaklı sakatlanmalar, depresyon gibi işten kaynaklanan hastalıklardan Őikayetçilerdir.

Son onbeş yıl içerisinde ortaya çıkan sahne sanatları tıbbı adı altında yeni bir kavram, müzisyenlerin bu alandaki ihtiyaçlarına, rahatsızlıklarına ve hastalıklarına cevap vermeye başlamıştır. Sahne sanatları tıbbı, müzisyenlerin sakatlanmalarını ve hastalıklarını hem önlemek hem de tedavi etmek amaçlı bir uzmanlık alanıdır. Şen'in (1999:15) de belirttiği gibi Avrupa'da kurulmuş olan bilimsel araştırma merkezinde fizyoterapistler, sanat ve spor alanlarında çalışan romatizma doktorları, cerrahlar ve ortopedistler enstrumantistlerle işbirliği içinde laboratuvar çalışmaları ve araştırmalar gerçekleştirmekte, yayınlar yapmaktadırlar. Bütün bu çalışmaların amacı, müziğe giden yolda çalgı çalan ve öğrenen bireyleri fiziksel özgürlüğe kavuşturarak müziğe hizmet etmektir.

Çalgı alımından doğan sakatlanmaların bir müzisyenin hayatı boyunca başına gelmeyeceğinin bir garantisi olmaması ile birlikte, sakatlanma riski belirli korunma teknikleriyle azaltılabilmektedir. Ancak algı eğitiminde uygulanan yeni teknik ve yöntemler ile hedeflenen, sadece çalgı almadan doğan sakatlık ve rahatsızlıkları önlemek değil, aynı zamanda çalgı eğitim sürecinde kalite ve verimin artırılması ve bireylerin potansiyellerini daha iyi kullanmasının sağlanmasıdır. Şen'e (1999:14) göre,

enstruman tekniğinin anatomiye dayalı araştırmaları, gelişmiş ülkelerde ilerleyen teknolojiyle paralel olarak gelişmektedir. Yeni yöntemler ve gerginliğin yok edilmesini sağlayan teknikler sayesinde sadece rahatsızlık ve sakatlıkların oluşması değil, çalmadan doğan yorgunluklar da önlenmektedir.

Çalgı öğrenme sürecindeki bireyler enstrumanlarını tanımaya ve üzerinde hakimiyet kurmaya uğraşırken, enstrumana ses verenin ve müziği asıl ortaya çıkarmanın kendileri olduklarını unutmaktadırlar. Enstrumanlarının tarihçesi, gelişimi, çalma teknikleri, tınısal özellikleri gibi birçok konuyu araştırır ve öğrenirken bunların yanı sıra kendisi ve vücuduna yönelik bilgisi ve ilgisi yetersiz kalmaktadır. Çalgıyı çalan kişi öncelikle insandır ve kendini bir bütün olarak tanımadıkça ve kendini doğru kullanmadıkça enstrumanı üzerindeki hakimiyeti azalmakta ve enstrumanıyla sağlıklı bir ilişki kurabilmesi de güçleşmektedir.

### **1.1. Vücutun Bütünsel ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanan Bazı Yöntem ve Teknikler**

Burada tanıtılması amaçlanan teknik ve yöntemler, gelişmiş ülkelerde, vücut eğitim sistemleri olarak, sahne sanatları okullarında, konservatuar ve müzik bölümlerinde öğretilmektedir.

#### **1.1.1. Alexander Tekniği**

Sahne sanatçıları yüzyıldan fazla bir süredir, iç denge ve vücutla olan ilişkiyi geliştirmek ve bu yetilerini arttırmak amacıyla, Alexander Tekniği'ni kullanmaktadırlar. Sorunların kaynağına odaklanarak, bu kişilerin vücut kullanımlarını değiştirebilmeleri için yüksek düzeyde motivasyon sağlayan bir tekniktir ( Iammateo, 1996).

Alexander Tekniğini kısaca açıklamaya çalışan Brennan (2000) Alexander Tekniği yaşamlarımız boyunca pek çoğumuzun biriktirdiği fiziksel ve zihinsel

gerilimlerin çözülmesi için kullanılan ve bütün günlük faaliyetlerimizde denge, duruş ve harekete ilişkin farkındalığımızı arttıran bir yöntemdir demektir.

Müziyenler, dansçılar, aktörler, atletler ve daha birçok mesleki alandaki insanlar tarafından kullanılan bu teknik, özünde her birey için önem arzeden vücudun doğru kullanımına yönelik uygulanan bir vücut eğitim sistemidir. Alexander Tekniği tekniğe ismini veren aktör Frederick Matthias Alexander tarafından geliştirilmiştir. Sesiyle ilgili yaşadığı problemlere yönelik kendi bedeni üzerinde yaptığı kendini iyileştirme çalışmaları sonucunda, sesini tamamen iyileştirmiş ve aynı zamanda da, tüm dünyada kullanılacak olan bir teknik ortaya koymuştur.

Alexander Tekniği'nin genel yararlarını anlatan Iammateo (1996) Alexander Tekniği'nin yalnızca sahnede değil genel yaşantıda da yardımcı olacak birtakım faydaları bulunmaktadır. Yürümek ve oturmak gibi günlük faaliyetlerden doğan kas gerilmelerinin azaltılmasıyla enerji artışı, bu faydalara dahil edilmektedir. Baş, boyun ve sırt bölgelerinin doğru konumlanmamasından kaynaklanan ağrı ve sızılarda düşüş söz konusudur. İyileştirilmiş nefes alımı ve kan dolaşımı genel sağlık faydalarını getirmektedir. Teknik aynı zamanda hafıza, sabır ve odaklanma gibi zihinsel yetilerin gelişimini de desteklemekte ve stresin giderilmesini sağlamaktadır demektir.

Tekniğin genel yararları her bireyin yaşam kalitesini yükseltmeye yönelik olmakla birlikte müziyenlerin kendilerinden aldıkları verimi arttırmaları açısından büyük katkılar sağlamaktadır. Çünkü müziyenler vücutlarını en doğru biçimde ve en yüksek performansla kullanmak zorundadırlar. Çalgı öğrenme süreci en kompleks ve fiziksel efor isteyen işlerden biridir ve müziyenlerin aynı zorlayıcı kas hareketlerini tekrar tekrar yapmaları, vücutlarında deformasyona ve gerilime yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra performans sürecinde yaşanan stres, müziyenlerde birçok fiziksel ve psikolojik problemi de beraberinde getirmektedir. Müziyenlerin yaşadığı problemlere değinen Alcantara (1997) şunları söylemektedir: Müziyenlerin problemlerinin açıklaması olarak sıklıkla belirtilen şey strestir. Hayattaki stres ise kalıcıdır ve

kaçınılmazdır. Müzisyenlerin problemlerine yönelik uygulanan psikoterapi, fizyoterapi, ilaçlar ve gerisi bu problemleri tatmin edici bir şekilde çözemediler. Alexander insan hastalıklarının doğasını anladı ve efektif çözümler sundu. Alexander hem teşhiste hem de tedavide yanıldığımızı düşünüyordu. Alexander problemin kaynağının streste değil gerginlik ve zorlanmada olduğunu gördü ve zorlanmaya kendi kendine yapılan hatalı kullanma dedi.

Bir bireyin kendini hatalı kullanması, çok karmaşık bir sistem olan insan bedenini yeteri kadar tanımamasından kaynaklanmaktadır. Alexander, vücudun kullanımında tüm vücut ile baş ve boyun arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Alexander Tekniği'ni diğer tekniklerden ayırt eden en önemli özellik, bu ilişkilendirme ile baş ve boyun kullanımının üzerinde hassasiyetle durmasıdır.

Alexander, insanları olağan yaşam etkinlikleri sırasında inceleyen ve her bireyin birincil kontrol diye adlandırdığı mekanizmaya sahip olduğunu gösteren ve kanıtlayan ilk uzmandır. Birincil kontrolü, baş ve boynun vücudun geri kalanıyla ilişkili olarak belirli bir biçimde kullanımı şeklinde tanımlamıştır. Kendi üzerindeki gözlem ve deneylerinden yola çıkan Alexander, refleks hareketlerinin karakterini belirleyen mekanizmanın, baş ve boyun arasındaki ilişkiyi kapsayan reflekslere dayandığını öğrenmiştir. Birincil kontrol işlemesi gerektiği gibi işlediğinde, hareket özgürlüğünü sağlayan bütünsel bir güç olarak çalışır ve böylece vücuttaki enerji başka bir yerde zorlanma yaratmadan, istenen yere yöneltilir. Diğer yandan, birincil kontrolün yanlış kullanımı her zaman vücudun başka bir kısmının yanlış kullanımı olarak yansır, bu da beceriksizlik ve yorgunluk olarak baş gösterir (Jones, 1999).

Sahip olduğumuz denge mekanizmaları, birincil kontrol kavramı ile açıklandığı gibi baş, boyun ve gövde arasında bulunan uyumdan büyük ölçüde etkilendiğine göre bu mekanizmaların uyum içinde çalışma serbestliğine sahip olması sonucunda, doğru ve iyi kullanım kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Böylece hareketlerde serbestlik, daha kolay ve doğru nefes alıp verme, doğal denge ve doğru duruş yeniden kazanılmış olacaktır.

Alexander Tekniği bireyde bu dengenin kurulmasına pratik çalışmalar ve egzersizler yoluyla yardımcı olmaktadır. Değişimin sağlanması için bireye kazandırılmaya çalışılan yeti ise öncelikle farkındalıktır ve birey alışkanlık kalıplarını farkettiği sürece, onları değiştirme şansını yakalayabilir. Tekniğin öğretilme aşamasındaki yaklaşımı Adams, bir piyanistin sürekli nota kaçırması rneği ile açıklamaya çalışmaktadır.

Alexander Tekniğini öğrenmedeki meydan okuma sadece “birincil kontrol” harekete geçirmek demek değildir, bu ilişkiden hayatımız boyunca fayda sağlamaktır, ister piyano alalım, ister öğretelim, ister bilgisayarın başında oturalım, ne yapıyor olursak olalım, Alexander’ın kelimeleriyle biz buna, herhangi bir uyarıcıya karşı verdiğimiz alışılmış tepkilerimizi engelleyerek ulaşabiliriz. Bununla Alexander bizim her uyarıcıya karşı her alışılmış tepkimizi durdurma kabiliyetimize başvurdu. Örneğin, piyano çalma sanatında, bir parçadaki belirli bir notayı sürekli kaçıran bir piyanistin o notayı almak için alıştığı bir hazırlanma yolu vardır. Eğer hazırlanma adreslenebilirse, nota üzerindeki kontrolde adreslenebilir. Arttırılmış bir farkındalık sayesinde Alexander ğrencisi, nota kaçırılmadan önce var olan alışılmış tepkiyi saptar. Müziğin bu bölümüne geliştirdiği alışıl gelmiş tepkisini engeller ve kendisini Alexander Tekniği ğretmeninin öğrettiği şekilde yönlendirir. Bu, onun çıkmazına yeni bir anlayış sunan “birincil kontrolü” temin etme yeteneğine yardımcı olur. Bütün bunlar o kadar hızlı bir şekilde gerçekleşebilir ki, engelleme süreci hiçbir vuruş kaybolmadan gerçekten tekrar ve tekrar yenilenir. Engelleme, bu tekniğin öğrenilmesinde çok önemlidir. Biz bir uyarıcıya sürekli olarak bilinen alışılmış bir referans çerçevesinde tepki gösteririz. Gerçek engelleme, bizim sürekli olarak açık ve kendimize karşı dikkatli olmamızı gerektirir; böylece alışkanlıklarımızı fark edebiliriz ve belki de onları bilinmeyen alışılmış olmayan tepkilerle değiştirebiliriz. Alexander Tekniği’ni çalışanların çalışmayanlara göre daha az kötü alışkanlıkları yoktur. Onların sahip oldukları beceri, alışkanlıkları fark etmenin ve onları adreslemenin bir yoluna sahip olmalarıdır (Adams, 1995).

Alexander derslerinde; öğrencinin gereksiz gerginliklerden kurtulmasına ve doğal işleve olumsuz müdahalede bulunan alışkanlık kalıplarının önünü almayı öğrenmesine yardımcı olmak için, öğretmenler ellerini hafifçe kullanır, sözlü rehberlik yaparlar. Bu ise, ayakta durmak veya oturmak yürümek veya sakin bir biçimde uzanmak gibi basit hareketlerle yapılabilmektedir. Aynı zamanda dersler dışında Sullivan'ın (1999) belirttiği gibi, dikkatlerinizi kendi bireysel hareket biçimlerinize çekmek ve doğru olan duruşu tatbik etmeği öğretmek için, eğitmen sizlere kendi başınıza günlük olarak gerçekleştirmeniz gereken egzersizler vermektedir.

Sullivan'ın makalesinde öğrencilerin eğitmen yardımı olmadan uygulayabilecekleri örnek bir egzersiz verilmektedir. Sırtınızı dimdik konuma getirerek kas gerilmesinden kurtulun. Dizleriniz bükük bir biçimde yere sırt üstü yatın. Başınızın altına sayısı iki ila altı arasında yastık veya karton ciltli kitap yerleştirin;bu destek boyun kısmı için temel unsurdur. Dirseklerinizi bükerek avuçlarınızı kalçanız üzerine koyun;bu harekette omuz bölgesini gerecek ve açacaktır. Boynunuzu rahat bırakmaya özen gösterin ve sırtınızın alt kısmını yere fazla bastırmadan yaslayın. Geceleri yatmadan önce bu şekilde 15 dakika boyunca durun (Sullivan, 1999).

Alexander Tekniği, müzisyenlerde sakatlanma riskini azaltmak ve performanstaki başarı oranını yükseltmek amacıyla kullanılacak bir tekniktir. Ayrıca, müzisyenlerin çalgı çalarken yaptığı hareketlerin kalitesini arttırması, müziğin kalitesini de arttırmaktadır. Dolayısıyla bu teknik, müzisyenlerin vücutlarındaki gereksiz gerilimi atmalarını sağlayarak, daha akıcı ve canlı, daha yumuşak ve müzikal bir performans ortaya çıkmasını sağlayabilmektedir. Alexander Tekniği bir müzisyene öğretilirken amaçlanan, bireyin kendisine yönelik bütünsel olarak farkındalığını arttırmaktır. Sahip olunan bu farkındalık sonucunda, öğrenci artık yaptığı işte maksimum özgürlük ve kontrol sağlayıp sağlayamadığını bilme gücüne sahip olabilmekte ve bu bilinç ile farketmediği eksiklerini görerek problemin kaynağını bulmayı ve çözmeyi öğrenebilmektedir. Uygulamada genel olan bu tekniği öğrenen bir müzisyen, yaptığı her işte uygulayabileceği bu bilgi ile günlük yaşamında da kendini gelişmiş bir biçimde

kullanabilir. Dolayısıyla da tüm hareketlerindeki serbestlik ve rahatlık, müziğine de olumlu yansıtacaktır.

### **1.1.2. Feldenkrais Yöntemi**

Feldenkrais yöntemi, yöntemi geliştiren İsraili fizikçi Moshe Feldenkrais'ın adıyla anılan bir beden terapisi yöntemidir. Futbol oynarken dizinden sakatlanmış ve aldığı tedavilerin ve ameliyatların olumlu sonuç vermemesi sonucunda, kendi bedeni üzerinde çalışmalar yaparak yöntemini geliştirmiştir.

Feldenkrais (2000:7,8) yöntemini geliştirirken oluşturduğu yaklaşıma yönelik şunları söylemektedir: Feldenkrais yöntem üzerindeki çalışmaları sırasında, kendini tümüyle öğrenme ve öğrenmeyi öğrenme temasına adanmıştır. Uygulayıcı, araştırmacı, öğretmen ve öğrenci olarak gelişim, öğrenme ve hareket arasındaki ilişkiler üzerine yoğunlaşmıştır. Teori-pratik, beden-ruh, Doğu-Batı gibi karşıtlıklarla düşünme alışkanlığının üstesinden gelmeye çalışmıştır. Çalışmalarında yeni bir teori geliştirmeyip, çağının bilgi birikimini değişik açılardan inceleyerek uygulamaya geçirmeyi başarmıştır. Yukarıda sözü edilen alanlar dışında anatomi, davranış psikolojisi, Gurdjieff'in kendini bilme felsefesi, evrim teorisi, biyomekanik, nörofizyoloji ve daha pek çok alandan öğrendiklerini özümseyip, yöntemine yansıtmıştır.

Feldenkrais Yöntemi ile bedensel farkındalığın geliştirilmesine yönelik beden üzerine yapılan çalışmalar yoluyla, bireyde hem fiziksel hem ruhsal sağlığın geliştirilmesi hedeflenmektedir. Vücudun bütünselliği, beden ve ruhun bütünselliği ile doğrudan ilişkilidir ve Feldenkrais yönteminde birey bir bütün olarak ele alınmaktadır. Dolayısıyla yöntem bireyde sadece bedensel gelişimi değil, aynı zamanda ruhsal gelişimi de hedeflemektedir.

Feldenkrais'a (2000:9) göre yöntem sayesinde bireyde gelişme ve büyüme görülen alanlar, özgüven, özkabul, algılama, hareket yeteneği, bağlantı kurabilme, esneklik, bilinçlilik, nefes ve bedenin duruşudur.

Ingles (1999) yöntemi açıklarken Feldenkrais metodu bir tedavi şeklinden çok yeniden öğrenme biçimidir. Bizim ne yapmak istediğimize yönelik olarak farkındalığımızı arttırmamızı sağlamaktadır. Feldenkrais yönteminin odak noktası gerçekleştirdiğimiz fiili hareketlerdir demektir.

Feldenkrais Yöntemi, uygulamada hareketler yoluyla bireye farkındalık kazandırmayı amaçlamaktadır. Yöntemin hareket odaklı olmasının sebeplerini açıklayan Feldenkrais (2000:63-70) şunları söylemektedir. Sinir sistemi öncelikle hareketlerle meşguldür ve her kendini düzeltme sistemi aslında sinir sisteminin tümünün uyanık olarak katılımını gerektirir. Kasların bütün çalışmaları birer harekettir ve her işin başında kas hareketi gelir. Kaslarımız hareket etmeksizin ne bir ses çıkarabilir, ne işitebilir, ne de görebiliriz. Hareketler sinir sisteminin durumunu yansıtır. Bir kas, sinir sisteminden gelen sürekli uyarılmalar sonucu kasılır. Dolayısıyla hareket bilinçliliğin temelidir. Bedenin duruşunda gerçekleşmiş olan değişimlerin bilincine varmadıkça, merkezi sinir sistemindeki süreçleri algılayamayız .

Feldenkrais Yöntemi'ni diğer yöntem ve tekniklerden farklı kılan, egzersizlerde kasların minimal düzeyde kullanılması ve iskelet sisteminin ve iskelet sistemine bağlı olarak sinir sisteminin ortak çalışması üzerine yoğunlaşılmasıdır. Egzersizler, iskelet ve sinir sisteminin birlikte çalışmasına yönelik geliştirilmiştir.

Müzyisyenlerin çalgı öğrenme sürecinde yaşadıkları problemlere değinen Russell'a (1990: 345-347) göre insanlarda büyüdükçe oluşan müzik enstrumanı çalma isteği, insanların hislerini ritm ve müzikle gösterebilme kabiliyetinden doğmaktadır. Ancak, birçok insanın bu merakını ve arzusunu yok eden sebeplerden birisi, insanlarda bulunan sadece yetenekli insanlar müzik yapabilir duygusudur. Ayrıca çocukta meraktan doğan öğrenme hevesi, yerini okulda olduğu gibi baskı altında öğrenmeye

bırakmaktadır. Enstruman eğitiminde de ne kadar çalışırsan o kadar öğrenirsin yaklaşımıyla baskı altına alınan bireyler, zevk alarak çalışmak yerine zamanla ve diğerleri ile sürekli bir yarış halinde iken müziğe ve öğrenmeye duyduğu merak duygusunu kaybetmektedir. Bu süreçteki tüm baskılar, öğrencinin hem eğitim süreci, hem de meslek hayatı sırasında yerini fiziksel problemlere bırakmaktadır.

Feldenkrais Yöntemi'nde egzersizler uygulanırken önem verilen nokta, hareketlerin ne olacağından ziyade nasıl yapılacağı ve daha da önemlisi nasıl hissedilerek yapılacağıdır. Aynı zamanda tekniğin uygulama sürecinde yapılan çalışmalar, bireyin kendine bakışını değiştirmeyi de hedeflemekte ve çalışmaların oynayarak, zevkle ve merak duygusu ile yapılması önerilmektedir.

Yaptığınız çalışmaları oynayarak, zevkle ve merakla yapmanız ve kendinizi eleştirmemeniz de kendinizle ve dolayısıyla da çalgınızla yeni bir ilişki düzeyi kurmanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca vücudu orkestra olarak görmemiz onunla ilgili şeyleri daha iyi anlamamızı sağlamaktadır. Bir orkestra bir sürü müzisyenle doludur ve hepsi beraber ortaya bir şey çıkarmaya çalışmaktadır. Hepsi beraber gerekli şeyleri yapmazsa sonuç her zaman bozuk olacaktır. Vücut da böyle çalışmaktadır (Russell, 1990: 356).

Bir müzisyenin çalgısıyla uyumu, çalgısı üzerinde hakimiyet kurmasında büyük önem taşımaktadır. Feldenkrais Yöntemi kişinin kendisi ile ve bunun uzantısı olarak çalgısı ile uyum sağlamasında yararlı olabilecek, bedensel ve ruhsal farkındalığı arttıran, kişinin öğrenme sürecinde kaybettiği merak ve öğrenme arzusunu tekrar yakalamasına hareket yoluyla yardımcı olan bir yöntemdir.

### **1.1.3. Pilates Yöntemi**

Pilates yöntemi, yönteme adını veren Joseph Hubertus Pilates tarafından geliştirilen bir vücut eğitim yöntemidir. Pilates'in sağlıklı bir çocuk olması ve astım hastalığı geçirmesi, fiziksel zindelik konusuna ilgi duymasında büyük rol oynamıştır.

Kendi egzersiz sistemini oluştururken Pilates birçok farklı felsefi ve kültürel gelenekten yararlandı. Özellikle erken dönem Yunanlılarının yazılarından çok etkilendi. Ama Doğu düşüncesi de fayda sağladı. Hatta hayvanların hareketlerini inceledi. Her bir egzersizin altındaki genel prensip, metodunun hem vücuda hem zihne hitap etmesidir (Meeus, Searle,2001:16).

Pilates zihin ve vücut arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Sağlıklı bir vücut için yapılan fiziksel egzersizler, psikolojik ve duygusal bir iyi oluş durumunu sağlar. Etkili zihinsel rahatlama teknikleri de, stres ve depresyondan kaynaklanan zarar verici fiziksel sonuçları giderir. Zihin ve vücut birbirini olumlu ya da olumsuz kuşkusuz etkilemektedir.

Pilates tarafından geliştirilen egzersiz sistemi, vücutla zihin arasındaki bu ilişkiyi açıklayan ilk tekniklerden biriydi. Egzersizlerinin amacı; bireyde vücuduna yönelik daha derin bir anlayış sağlamak ve tüm sağlığı ve iyi oluşu için potansiyelini geliştirmeye yönelik zihinsel bir odaklama kullanmaktır. Üstünde durulan şey, bireyde vücudunun nasıl çalıştığıyla ilgili zihinsel bir farkındalık geliştirmektir (Meeus, Searle,2001:8).

Pilates Yöntemi'nde, uygulanan egzersizler ile bireyin zihinsel farkındalık kazanmasına yardımcı olunmakta ve vücudunu anlaması ve tanımaya yönelik çalışılmaktadır. Enstrüman çalan bir birey için, kendi vücudunu tanıması, büyük önem taşır.

“Fiziksel alanda piyanistin insanı, piyanistik organlarını tanıması demek o organların beyinsel kontrolünü ele geçirmesi anlamına gelir. Enstrümana hakimiyet, piyanistik organları kontrol altına alarak onları istediğimiz gibi kullanabilmektir. Böylelikle piyanistik organların hangisi ya da hangilerinin, nerelerde ve nasıl kullanılması gerektiği bilinecektir. Bu gerçekleştiğinde efor da boşu boşuna, gereksiz yere harcanmamış olacaktır. Eforsuz çalış, beden enerjisinden yapılacak olan ekonomiyle beynin yaratıcı gücüne ayrılan enerjinin artmasını sağlar”(Şen,1999:21).

Bireyin zihinsel farkındalık kazanması, zihnin vücudun ve kasların hareketlerine katılımı ile mümkün olmakta ve bu da çok yoğun bir zihinsel konsantrasyon gerektirmektedir. Zihinsel konsantrasyon ile amaçlanan yine, bedensel farkındalığın sağlanmasıdır. Dolayısıyla, egzersizleri genel kas geliştirici sporlardan ayıran en önemli özellik, yöntemin hem vücut hem zihin terapisi olmasıdır. Ayrıca bu yöntemi, diğer vücut eğitim sistemlerinden farklı kılan, egzersizlerin adale ve kas sisteminin çalıştırılması ve güçlendirilmesine yönelik geliştirilmiş olmasıdır.

Pilates egzersizlerini anlatan Juritz (1998) egzersizler; derin sırt kasları, pelvis, karın, kolların ve bacakların koordinasyonlarının iyileştirilmesi ve güçlendirilmesi gibi vücutun merkezi kısımlarına odaklandırılmıştır. Yogada olduğu gibi, nefes alma ve hareket kalitesine odaklanması çok önemlidir. Amaç, vücudu mümkün mertebe en yüksek seviyede programlamak ve güçlenmeyi sağlamak için doğru yönlendirmektir. Nefes alma ve karın desteği bütün hareketlerde vurgulanmakta ve vücut bir bütün olarak ele alınmaktadır demektir.

Meeus ve Searle'ye (2001) göre bireyin amacı; her egzersizi açıkladığı gibi dikkatle uygulayabilmektir. Doğru ve yanlış şekilde hareket etmek arasındaki farkı ayırt etmek, genellikle yeni başlayanlar için güçtür. Fakat vücudun kullanımındaki bu nüansların farkına varabilmek öğrenilecek anahtar derslerden biridir. Amaç belli hareket serisini, koordine olmuş ve dengeli bir şekilde bağlamaktır. Düzenli Pilates egzersizi ile yaratılmış, artan esneklik, sahip olunan hareket imkanlarını ve onları gerçekleştirmede, bireye yardımcı olacak akıcılığı geliştirir. Pilates Tekniği, vücudun merkezini ve gövde kaslarını kuvvetlendirmeyi amaçlar. Bu sayede kolların , bacakların hareketlerini serbest hale getirir. Bunu sağlamak için aynı zamanda birey, vücuda yeterli oksijeni sağlayacak ama egzersiz sırasında merkezde aşırı rahatlamaya neden olmayacak bir şekilde nefes almayı da öğrenmektedir.

Müziyenler çalgı çalışırken, çalgının yapısına özgü belli hareketlere odaklanmaktadır. Tekrarlar ve uzun süren çalışmalar sonucunda, hareketi gerçekleştiren

kaslarda gelişme söz konusudur fakat bu vücudun tamamı için geçerli değildir. Oysa çalgı çalarken, vücudun sadece belli başlı kaslarının gelişmiş, diğerlerinin ise zayıf oluşu sonucunda oluşan dengesizlik incinme ve sakatlanmalara sebep olabilmektedir. Pilates, bu dengesizlikleri engellemeye ve düzeltmeye yardımcı olabilecek bir tekniktir.

Bu tekniğin sağlayacağı faydalar olarak belirtilen bedensel ve zihinsel farkındalık, vücutta simetrinin sağlanması, dengelerin doğru olması ve rahat nefes kullanımı, her müzisyeni daha iyi ve rahat bir performans için besleyecek ve geliştirecek önemli konulardır.

#### 1.1.4. Yoga

Yoga rahatlamak ve gevşemek için bağdaş kurularak yapılan 6000 yıllık bir Hindistan geleneğidir ve vücudun hareketlerinde farkındalığı arttırdığından dolayı, duruş gelişimi sağlamak için kullanılan bir yöntemdir.

“Yoga insan bedeninin, zihninin ve ruhunun bilimidir. Bu bilgi fiziksel ve zihinsel engellerin nasıl yıkılacağına dair somut öğretiler içerir” (Saraswati,2001:12).

Yoga bireyin kendini, bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak daha iyi tanımasına yardımcı olarak ve genel sağlığını olumlu etkileyerek, bireyin her alanda kendinden aldığı verimin artmasına yardımcı olabilecek bir yöntemdir.

Saraswati'ye (2001:24) göre yoga duruşlarının amacı; bireyi en iyi sağlık durumuna ulaştırmaktır. Yoga, bedeninizi tanımaya başlamanızı ve onu esnek ve duyarlı kılmanızı sağlamaktadır. Yoga egzersizleri ile bedenin temel bölgeleri çalıştırılır. Yoga kan dolaşımı, kaslar ve organlar, salgı bezleri, sindirim ve sinir sistemlerinin çalıştırılması ile bedensel işlevlerin tembelliğini, psikomatik sorunları ve fiziksel rahatsızlıkları ortadan kaldırır. Sullivan'a (1999) göre ise yoganın aynı zamanda, sırt bölgesinde esnekliği sağlamak, göğüs bölgesini rahatlatmak, baş, boyun ve omuz bölgelerindeki sertleşmiş kasları gevşetmek gibi işlevleri bulunmaktadır.

Yoga geleneksel olarak birçok kola ayrılmıştır. Bu kollardan biri olan Hatha Yoganın müzisyenler için daha uygun olduğu düşünülmektedir. Çünkü Hatha Yoga fiziksel ile zihinsel, ruh ile beden, düşünce ile duygu arasındaki etkileşim ve denge ile ilgilidir. Psikosomatik rahatsızlıklar ve stres, bu kavramlar arasındaki ilişki dengede olmadığında ortaya çıkmakta ve fiziksel rahatsızlıkların kaynağını da psikosomatik rahatsızlıklar ve stres oluşturmaktadır. Hatha Yoga fiziksel yoganın başlangıcıdır ve bireyi iyileştirmek için fiziksel duruşları ve nefes egzersizlerini birleştirmektedir.

Beden baş aşağı durumdayken dolaşım sisteminiz kan pompalayan egzersizler ve yer çekimi aracılığıyla uyarılır. Sinir sistemi özellikle nefes egzersizleriyle güçlenir. Salgı bezlerinin işlevi, bedenin genel durumunu da etkileyen temizleme yöntemleri ve duruşlar aracılığıyla düzenlenir (Saraswati,2001:32).

Müzisyenler için, vücudun verimli ve doğru kullanımı için uygulanacak egzersizlerin yararları kuşkusuz büyüktür. Çalgı çalarken duruş, doğru nefes kullanımı ve kaslarda esneklik çalma sürecini kolaylaştırırken, performans sürecinde yaşanan stresin, gerilim ve sıkıntıların önüne geçilmesi de, yaşanabilecek fiziksel rahatsızlıkları engelleyebilmektedir.

Müzisyenler için Londra Müzik Koleji'nde "müzisyenler için yoga" ve "piyanistler için yoga" dersleri veren Roskell (1998:44), bir müzik kolejindeki öğrenciliği sırasında sırt ağrıları ve baş parmağında yaşadığı tekrarlayan problemlere çözüm bulmaya çalışırken yoga ile tanıştı. Yoga öğretmeniyle yaşadığı problemler üzerinde çalışırken, yogayı piyano ve aynı zamanda diğer enstrümanları çalmayla ilişkilendirme deneyleri yaptı. Yoga prensiplerini piyano çalarken, öğretirken ve hayatının diğer alanlarında kullanmaya başladı. Öğretmeni ile yoga dışında Feldenkrais Yöntemi ve Alexander Tekniği de çalıştı.

Roskell (1998:44) uyguladığı egzersizleri şu şekilde açıklamaktadır. Kullandığım egzersizler genellikle birçok tekniğin karışımı, ya da spesifik bir problemi çözmek için adapte ettiğim ve icat ettiğim egzersizlerdir. Öğrencilere ilk olarak gücün esneklikten

çıkıldığı prensibini takip ederek güçlendirme yerine gevşeme ve dengeleme öğretiyorum. İlk egzersizleri hizayı, koordinasyonu ve tüm vücuttaki gücü arttırmaya yönelik egzersizler takip ediyor. Bu şekilde vücut uyum içinde çalışmayı öğreniyor ve güçlü kaslar daha zayıf olanları desteklemeye başlıyor. Daha sonra, nefes, genel esneme ve rahatlama egzersizleri ve sahne korkusunu ve heyecanı yenmeye yönelik çalışmalar geliyor. Amaç büyük ölçüde her egzersizi enstrüman çalmayla ilişkilendirmektir, yoga duruşları değil. Piyanistlerde sadece parmak hareketlerini geliştirmeye yönelik bir eğilim olduğunu düşünüyorum, bu nedenle derslerimde öğrencinin tüm vücudunun farkındalığını sağlayarak dengeyi düzeltmeyi amaçlıyorum.

Parmakların çevikliği ve kontrolü koldaki, omuzdaki ve sırttaki destekleyen kasların aktivitesine çok bağlıdır. Destekleyen kaslardaki fazla gerilim elin çalgı çalarken hareketini engelleyebilmekte ve bu da acıya ve ciddi sakatlanmalara neden olabilmektedir. Önlemin tedaviden daha iyi olduğu bir gerçektir. Bu nedenle müzisyenlerin tüm vücut kaslarının gelişimi ve bedensel farkındalığın önemini kavramaları gerekmektedir.

“Tüm piyano edebiyatının çalınabilmesi için gerekli olan bir teknikle çalan piyanistin, bütün anatomik hareket mekanizmasının öğelerini seferber edebilmesi ve uygulayabilmesi gerekir. Bu demektir ki, en küçük parmağın ucundan, bütün parmağa, parmak kökü ekleminden, ele, bileğe, dirseğe, kola, omuza, sırt adalelerine kadar, bir egemenlik zorunluluğu vardır” (Pamir, 91).

Müzisyenin vücudunda egemenlik kazanabilmesi ancak kasların güçlenmesi ile mümkündür. Çalgı çalışırken kullanılan kaslar, vücudun tüm diğer kasları tarafından desteklendiği ölçüde, birey çalgı çalarken denge ve koordinasyonu yakalayabilir.

Roskell'e (1998:46) göre bir müzisyen ne kadar çok kendi iyi oluşunun sorumluluğunu üstlenirse ve dengesizliklerin, gerilimlerin farkına, oldukları anda varırsa, o kadar iyi olur. Biz ilk ve en önemli olarak müzisyeniz ve bizim için yoga hedefe yönelik bir araç. Kulaklarımız bizim en büyük rehberimizdir ve bir sesin kalitesi,

bir cümlelemenin zorluğu, doğruluk, çeviklik ve ritmik etki, bizim fiziksel ve zihinsel durumumuza bağlıdır. Ben yogayı, çalgı çalanların vücutlarını ve zihinlerini özgürleştirmeleri için bir yol olarak görüyorum. Bu şekilde kendilerini tamamen müziğe adayabilirler ve yorumcunun besteci ve dinleyiciyle bir olduğu bir durumu ulaşırlar.

Bir müzisyenin, bedensel ve zihinsel özgürlüğe sahip olması, çalgı eğitim sürecinde ve meslek hayatında karşılaşılabileceği fiziksel ve psikolojik engelleri daha kolay ve çabuk aşmasına yardımcı olacaktır. Bu açıdan yoga müzisyenlere büyük katkılar sağlayabilecek önemli bir yöntemdir.

Sullivan (1999) makalesinde bireyin eğitmen yardımı olmaksızın uygulayabileceği bir egzersiz örneği vermektedir. Sırtınızı dik konuma getirin ve omuzlarınızı gevşek bırakın. Yan taraftan görüldüğünde topuğunuz, diziniz, kalçanız, çeneniz ve başınızın ön kısmı aynı hizada olsun. Kollarınızı kalçanızın arkasına koyun ve avuçlarınızı birbirine yapıştırarak parmaklarınızı kenetleyin. Vücudunuzu dik tutun ve kollarınızı kaldırabildiğiniz kadar yukarı kaldırın. Omuzlarınız iyice gerilene kadar devam edin ve sonra yavaşça aşağıya doğru indirin. Günde iki kez olmak üzere üçer defa tekrar edin.

## **1.2. Vücudun Doğru ve Bütünsel Kullanımına Yönelik Teknik ve Yöntemlerin Uygulanması İle Çalgı Eğitiminde Kazandırılması Hedeflenen Temel Davranışlar**

### **1.2.1. Farkındalık ve Anatomi Bilgisi**

Çalgı öğrenme sürecindeki bireyler, müzisyenler ve çalgı eğitmenleri için bedensel farkındalığa temel olabilecek düzeyde, anatomik bilgiye sahip olmak önemlidir. Bu bilgi elbette ki bir tıp doktorunun sahip olduğu düzeyde değil, çalgı çalarken kullanılan kasların, sinirlerin ve eklemlerin tanınması düzeyinde olacaktır.

“Yabancı dillerde piyano tekniğiyle ilgili kitapları okuyanlar, piyano çalmada kasların, eklemlerin, sinir sisteminin ve nefes mekanizmasının aralarındaki doğrudan ilişkiyi ve bunları doğru kullanmanın ne kadar önemli olduğunun sürekli vurgulandığını

iyi bilirler. Beyinden gelen emirlerin sinirler yoluyla kaslara iletilmesi, kendimizi fizyolojik olarak tanıma gereğini zorunlu kılar”(Şen,1999:20).

Küçük'ün (2002) de belirttiği gibi çalgı çalarken enerjinin ekonomik kullanılmasına, çalgı çalma eylemine doğrudan katılan elemanların iyi tanınarak, gereksiz direnç ve çabalardan kurtarılması ile ulaşılabilir. Çalıştırılacak organların doğal hareketleri iyi bilinmeli ve yanlış bir hareketin yapılan tekrarlarla pekişerek, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara yol açabileceği unutulmamalıdır.

Çalgı çalarken yapılan her hareket kaslar yardımıyla gerçekleşmektedir. Bu süreçte gözlemleyebildiğimiz ve ayırd edebildiğimiz ise gerçekleştirilen hareketlerdir. Oysa hareket oluşmadan önce, süreç ilk olarak beyinde başlamaktadır. Beyin tarafından sinirler yoluyla kaslara iletilir ve sonuç olarak hareket oluşur. Hareketleri yönlendirebilmenin ve anlayabilmenin yolu, fizyolojik olarak bu ilişkiyi bilmek, kavramak ve hem bedensel hem de zihinsel farkındalığa sahip olmak ile mümkündür.

Kasların nasıl çalıştığını anlatan Brennan (2000) kas, kasılma gücü sayesinde bir hareketin başlaması veya sürmesini sağlayan dokudur. İnsan bedeninde altı yüz elli iskelet kası bulunduğu için kaslar beden ağırlığının yaklaşık yüzde 45'i kadardır. İstemsiz kaslar, refleks yoluyla çalışır ve tek işlevleri bizi dik tutmaktır. Bedendeki asıl konumları gövdedir. İstemli kaslar ise iskelet kemiklerine bağlı bulunur ve küçük büyük bütün hareketleri yapabilmemize olanak tanırırlar. Bunu kasılarak veya gevşeyerek, böylece bağlandıkları kemikleri hareket ettirerek yaparlar. Bununla birlikte kısa zamanda yorulurlar demektir.

Kasların görev dağılımı doğru yapılmadığında, örneğin vücudun dik durmasını sağlayan istemsiz kaslar verimli kullanılmadığında, kaslar arası işbirliğinden dolayı görev istemli kaslara düşmekte ve vücut sadece duruş için bile istemli kasları kullanmaya başlamaktadır. Hareketleri yapmamızı sağlayan ve kısa zamanda yorulan istemli kaslara yüklenen fazla görev bireylerde kasılma, gerginlik, sıkışma veya sakatlık

olarak sonuçlanabilmektedir. Dolayısıyla vücudun doğru, verimli ve eforsuz kullanımı için kaslar arasındaki ayrımın doğru yapılabilmesi gerekmektedir.

İskelet sisteminin her bir kemiği kaslarla bağlantı halinde olduğu için, bedenimizde alışkanlık sonucu aşırı gerilim oluşması, bir parçamızın diğerini yıpratması anlamına gelir. Bu, denge, koordinasyonumuz ve sonuç olarak, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımız için zararlıdır. Sinir sistemi ise, beyinden ve omurilikten, bedenin kalanına uzanan sinir lifleri ağından oluşur ve organizmanın bölümleri arasında bilgi iletimini sağlar. Çoğu sinir lifi kaslar arasından olduğu gibi kas ve kemik arasından geçer. Eğer bir kas strese bağlı olarak kalıcı bir kasılma durumunda ise, sinirler sertleşen kaslar tarafından sıkıştırılır. Bu da siyatikte olduğu gibi büyük miktarda ağrıya yol açar (Brennan,2000:120,121).

Müzisyenler kasılma, sıkışma veya gerginlik gibi problemler ile karşı karşıya kaldıklarında, problemlerinin kaynağı olarak gördükleri ilk şey genel olarak kaslardır. Oysa bu süreçte kaslar problemin görünen yüzü olmakla birlikte, kaynağın kendisi olmayabilir. Hareketin oluşmasına katkıda bulunan her organ ve yapı, müzisyen için önem taşımaktadır. Çünkü, hepsi birbirini tamamlayıcı bir sistem olarak, bütünlük içinde çalışır ve sürekli ilişki içindedir. Müzisyen, problemin kaynağını araştırırken, bu sistemdeki her organı ve dokuyu gözönünde bulundurmalı ve birbirleriyle etkileşim halinde olduklarını unutmamalıdır. Ayrıca yaşanan problem, işleyen sistemin sadece bir kısmında yaşanmakla kalmaz, tüm sistemi etkileyerek vücudun bütününe zarar görmesine sebep olur. Dolayısıyla anatomik bilgiler doğrultusunda kazanılan bedensel farkındalık, beyinsel işleve yönelik bilgiler ile desteklenmeli ve müzisyenlerin zihinsel bir farkındalık geliştirmeleri de sağlanmalıdır.

“Müziği hissetmek, muayyen ses kümelerini zihnimizde ifadeli bir şekilde tasarlamaktan ibarettir. Böylece tasarlanan sesleri piyano üzerinde elde etmek için beynimiz muayyen adalelere hareket emri verir. Bu emirlere refleks diyoruz. Reflekslerin muntazam işlemesi, ancak disiplinli ve kontrollü bir çalışma ile elde edilebilir. Çalışmanın gayesi, bütün hareketleri otomatik bir

hale getirmek ve onları en kolay ve vücudu en az yoracak şekilde yapabilmek kudretine erişmekten ibarettir. Beyin hareket için adaleye emir verdiği gibi, adalenin hareketi de beyine tesir eder” (Fenmen,1947:46).

Beyin ve beden sürekli olarak işbirliği halinde ve bir bütün olarak çalışmaktadır. Müzisyenin bedenini ve çalgı çalmada kullanılan fiziksel elemanları tanıması, ancak beyinsel kontrolü ele geçirmesi ile mümkündür. Bedenine ve dolayısıyla da enstrümanına hakim ve egemen olan birey, kasları ayırd edebildiğinde ve hangilerinin nerelerde kullanılması gerektiğini bildiğinde, enerjisini boşuna harcamamış olacaktır. Dolayısıyla bedensel ve zihinsel farkındalık birbirini besleyen ve tamamlayan iki unsurdur ve her ikisi de bir müzisyenin başarısında büyük önem taşımaktadır.

Şen’e (1999) göre, enstrüman çalmada zincirin son halkası gibi görünen fakat işin asıl temelinde yatan, beyinsel işlemdir. Vücut bir orkestradır ve beyin de bu orkestranın şefi konumundadır. Beynin çalışma sürecinde sürekli önde gitmesi ve beyinsel kontrolü ele alması beyinsel öngörü ile sağlanır. Beyinsel öngörü hareketi beyinde gerçekleştirmektir. Beyinden emir gelmezse hareketin kontrolü olamaz ve bu da hareketin öğrenilmesinde ve gerçekleştirilmesinde sürekli tekrara ihtiyaç duyulmasına ve dolayısıyla zaman ve efor kaybına sebep olur.

Birçok müzisyen bir teknik davranışı ya da hareketi öğrenirken çok tekrar etme yoluna gider. Oysa hareket beyinde doğru tasarlanır, hangi kaslar tarafından gerçekleştirileceğine dair doğru kararlar verilebilirse, hem zaman kaybı önlenilmekte hem de aşırı tekrardan kaynaklanan sıkıntıların önüne geçilebilmektedir.

“Bilinçlilik bugün insanoğlunun en yüksek gelişim aşamasıdır. Mükemmelleştiğinde, bedenin faaliyetleri üzerine uyumlu bir hakimiyet kurar. Bu bir eğitim sürecidir” (Feldenkrais, 2000:282).

Çalgı öğrenme sürecinde bilinçli çalışmak, çalışmanın süresinden daha önemlidir. Çalışmanın bilinçli yapılmasını sağlayan ise, öncelikle beyinsel işlemdir. Çalışma sürecinde beyin vücudun ve reflekslerin önünde giden bir komutan görevi

yapması ve vücudu yönlendirmesi, çalışmanın boşa gitmemesi açısından önem taşımaktadır.

“Piyano tekniği, sonuçta fiziksel, ruhsal ve sinirsel koşulların ve bu koşullara uyum gösterebilmenin bilimidir. Sürekli olarak bir beyin gücünün tuşa aktarılmasıdır. Beyin içinde oluşan reflekslerin, sinirler ile bileşim içinde çalışması, gerçekten hızlı çalabilmenin sırrıdır” (Pamir:100).

Beynin verimli kullanımında bilinçlilik kadar, motivasyon, konsantrasyon, zihin ve beden uyumu gibi etkenler de önem taşımaktadır. Dolayısıyla bu yetilerin geliştirilmesine yönelik çalışmalar, çalgı eğitim sürecinin bir parçası olarak görülmelidir.

### 1.2.2. Doğru Nefes Kullanımı ve Gevşeme

Çalgı öğrenme sürecinde, nefesin doğru kullanımı, hem bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığı, hem de performans sırasındaki verimlilik ve rahatlık açısından büyük önem taşımaktadır. Doğru nefes kullanımı ile gevşeme, içiçe geçmiş iki kavramdır ve birbiriyle sürekli olarak ilişkilidir.

“Gerginliğin yok edilmesiyle birlikte düşünmeye mecbur olduğumuz en önemli eleman nefestir. Nefessiz bir gerginlik giderme düşünülemez. Yaşam nefes almaktır. Müzikte nefes soluklanmayı, ciğerleri, ritm ise müziğin kalbini simgeler. Nefes ve ritm, partisyonda sürekli karşımıza çıkar. Nefes almayan bir müzik, tıkanmaya ve boğulmaya mahkumdur. Herhangi bir enstrumana uyarlanmış veya uyarlanmamış tüm gerginliği yok edici yöntemler nefes üzerine kuruludur. Performans esnasında, vücut faaliyetleri arttığı için, piyanistlerin nefese daha çok ihtiyacı olacaktır. Kasların, eklemlerin, sinirlerin, bağcıkların, kan dolaşımının kısaca tüm dokuların nefes almaya bağlı olarak oksijene ihtiyacı vardır” (Şen,1999:37,38).

Birçok müzisyen çalgı öğrenme sürecinde nefesine dikkat etmemekte ve doğru kullanamamaktadır. Bazı müzisyenler performans sırasında zaman zaman, özellikle de zor pasajlarda, nefeslerini belli sürelerde tutmaktadırlar. Brennan’a (2000) göre, çoğu kişi normal bir soluğun sağlayabileceği havanın yaklaşık dörtte birini alarak yüzeysel

solunum yapmaktadır. Saraswati'ye (2001) göre, bireyde solunum kapasitesini arttırmak ve doğru nefes kullanımını kazandırmak için uygulanan nefes egzersizleri, bedenin ve sinir sisteminin enerjisini deneyimlememizi sağlar. Bu enerjiyi kontrol etmeye ve böylece kaslarınızdaki, organ ve sinirlerinizdeki gerginlikleri gidermeye başlarsınız. Nefes egzersizlerinin en önemli yönü sinir sistemi ve beyin aracılığıyla zihin üstünde yarattıkları özgürleştirici etkidir. Düşünce, gerilim ve nefes arasındaki ilişkinin bilinmesi esastır.

Nefesin kısa süre için de olsa tutulması ve nefesin doğal ritminin bozulması, vücudun ihtiyaç duyduğu oksijenin karşılanamaması sonucunda, vücutta ve hatta beyinde hasarlar oluşabilmektedir. Çünkü yaşayan her hücrenin oksijene ihtiyacı vardır. Zira performans esnasında vücut faaliyetleri arttığı için, enstruman çalanlar için doğal ve verimli nefes kullanımı daha da büyük önem taşımaktadır. Roskell'e (1998: 46) göre sinirli olduklarında müzisyenler sadece üst göğüslerini kullanarak, hızlı hızlı solurlar. Performanstan kaynaklanan heyecan ancak diyaframın kullanılmasıyla sakince nefes alarak ve nefesi tümüyle vererek önlenebilir. Nefes alma asla zorlama olmamalıdır. Nefes almak oksijen ve enerjiyi vücuda taşır, nefes vermekse vücudu ve zihni rahatlatır. Bilinçli bir nefes kullanımı, performans sırasındaki gerilimi azaltabilmektedir.

Alexander'ın bakış açısına göre doğal nefes alma, hiçbir müdahalenin yapılmadığı bir nefes alımıdır. Bazıları keman yayını eline alıp çalmaya hazırlanırken burnundan oldukça derin ve gürültülü bir şekilde nefes almaktan hoşlanır. Bazıları da çaldığı esere göre nefes alıp verir veya nefesini belirli süre tutmaya çalışır. Hepimizin kişisel bir takım tercihleri bulunmaktadır, fakat Alexander tekniği bu tercihlerin hepsinin, omurilikte gereksiz birtakım ağırlara, kafa ve boyun bölgelerinde acı veren tutulmalara sebebiyet verdiğini açıkça ortaya koymaktadır. Kısaca anatomiye bir göz attığımız zaman kol hareketlerinin nefes almada etkili olduğunu görmekteyiz ve bu sebepten ötürü herhangi türlü bir nefes rahatsızlığı direkt olarak kollarımıza ve ellerimize iletilecektir. Herhangi bir ekstra etki olmadan nefes alımına izin vermek korku halinde alınan ani nefeslerde olduğu gibi bir yanlışa düşmemek için çok

önemlidir. Buna paralel olarak, nefes verişimizi sahne korkumuzun zararlı yan etkilerini ortadan kaldırmak için güçlü bir müttefik olarak görmeliyiz. Nefes alma sadece nefesi ilgilendiren bir olgu değildir. Fiziksel ve duygusal müdahalelerin gerçekleştiği önemli bir kavramdır. Nefes alma hem fiziksel manada vücudumuzu etkilemekte, hem de duygusal olarak önemli bir destek unsuru olmaktadır (Sanders, 2002).

Performans sürecinde yaşanan panik, sıkışma, korku veya kasılmanın, nefesin doğal ve doğru kullanımı ile önlenmesi ve denetlenebilmesi vücutta gevşemenin yaşanmasına, vücutta gevşemenin sağlanması da, doğal ve doğru nefes kullanımına katkıda bulunan iki önemli unsurdur.

Brennan'a (2000:64) göre hareket etmek için kas gerilimini düşürmek gerekir, çoğumuzun yaptığı gibi kaslarımızın gerginliğini artırmak değil.

Çalgı çalarken vücudun rahat ve eforsuz kullanımı, kasların esnekliğine ve gevşekliğine bağlıdır. Kaslar bir hareketi gerçekleştirirken kasılır, kısalır ve kalınlaşır. Bu durumda, kaslar hareketler arasında gevşeyemez ve eski haline dönemezse, kaslarda sertleşme, kısalma ve kitleleşme kalıcı olabilmekte ve bu da zaman içinde hastalıklara dönüşebilmektedir. Çalgı çalan bireylerin, kasları güçlendirmek amacıyla, ağır spor ve çalgı çalarken kullanılan kaslara yönelik ağırlık çalışmaları yapmaları sakıncalıdır, çünkü bu sporlar çalgı çalarken ihtiyaç duyulan esnek ve gevşek kasları sertleştirmektedir. O halde kasların çalgı çalmasına hazırlanma sürecinde esneme ve gevşemenin veya esneme ve gevşemeyi destekleyici aktivitelerin tercih edilmesi, daha doğru ve isabetli olacaktır.

Fenmen'in (1947:49) da belirttiği gibi çalgı çalarken hareketleri kolay ve rahat yapabilmemiz için o adalelerin terbiye görmüş olmaları, yani beyinden gelebilecek herhangi bir emri kabul edivererek başarmaları gerekir. Bunun için beyinden gelen emrin tam yapılması, adalenin o esnada başka bir vazife ile meşgul olmayıp serbest ve gevşek bulunmasına bağlıdır. İş görece adale eğer gergin vaziyette ise yeni vazifesini

yapamaz veya yapsa da iki üç misli yorgunluk çeker. Gevşek adale ile yapılmayan bütün egzersizler faydadan ziyade zarar getirirler.

Fenmen (1947) adalelerin gevşetilmesine yönelik küçük bir egzersiz önermektedir.

“Adalelerin gevşetilmesi herşeyden önce şuurlu bir şekilde yapılmalıdır. Kolları omuzdan serbestçe sallandırarak adaleleri gevşetmeye gayret edelim. Sonra dirsek omuz hizasına gelinceye kadar, kolu yavaş yavaş kaldıralım. Bu vaziyette el, ön kolun nihayetinde tamamen sarkmış bir ağırlık gibi kalacaktır. Şimdi kolu bu vaziyetinden birden kendi halinde bırakarak düşürelim” (Fenmen:1947:49).

Müzisyenler hiçbir zaman çalgı çalımı esnasında kendilerini kasmamalıdır. Çalışmaya başlamadan önce yapılan ısınma egzersizleri, çalışmaya başlamadan önce ve çalgı çalışma süresince ara ara yapılan gevşeme ve esneme egzersizleri, çalışmadan ve bireyin vücudundan alınan verimin artırılması ve bireyin genel sağlığı bakımından büyük faydalar sağlayabilmektedir.

### **1.2.3. Denge ve Doğru Duruş**

Müzisyenler için doğru bir duruşa ve dengeli bir vücuda sahip olmak önemlidir. Kötü bir duruşa sahip olan ve gün boyu bu şekilde egzersiz yapan bir müzisyen, sakatlanma riski ile karşı karşıya kalabilmektedir. Çalgısına yönelik teknik kapasitesini geliştirmek için saatlerce çalışırken, kötü duruş ile vücuduna zarar verebilmekte ve dolayısıyla çalışma sürecinden alınan verim de düşmektedir.

Doğru durmanın normalde “kendini dik tutmak” denilince anlaşılan şeyle ilgisi yoktur. Bu bağlamda dikle ifade edilmeye çalışılan, yere tam dikey bir pozisyonda durmaktır. Ancak ünlü anatomi uzmanı Albinus’un ideal iskelet modeline bakıldığında yalnızca iki küçük parçanın yere dik olarak durdukları görülür, ensenin en üst omurgaları ve göğüs ile kalça arasındaki omurgalar. İskelet yer çekimine karşı durup,

kasların özgürce hareketine imkan verdiği sürece her duruş doğrudur. Beden ve sinir sistemi, yerçekiminin etkisi altında, iskeletin yerçekimi gücüne karşı enerji harcamadan durabilmesini sağlayacak şekilde, birlikte gelişme gösterirler. Ancak iskelet yerine kaslar bu görevi üstlenmek zorunda kalırlarsa, hem boşuna enerji harcayacaklar kasın asıl görevi olan hareket yoluyla bedenin yer ve duruşunu değiştirme işlevi engellenmiş olacaktır. Kötü bir duruş söz konusu ise, iskeletin görevinin bir kısmını kaslar üstlenir (Feldenkrais, 2000:111-114).

Enstruman çalarken doğru olmayan pozisyonlar nefes alımını da güçleştirerek, vücuttaki gerilimi arttırmakta ve müzisyenin çok daha kolay bir şekilde yorulmasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla iyi bir duruş solunumun iyi olmasına etki etmektedir.

Juritz'e (1998) göre harekette dengesizlik, müzisyenlerde sakatlanmanın ana sebebidir. Bir travma sonrasında, vücut sakatlanmış alanı tespit eder ve bu bölgedeki kaslar yerine, farklı grup kasları kullanarak sakatlığı telafi etme yoluna gider.

Çalgı çalışma sürecinde kasılma, gerginlik ve sıkışma gibi travmalar sıklıkla yaşanmaktadır. Bu süreçte vücudun zarar gören kaslar yerine sağlıklı ve güçlü farklı kas gruplarını tercih etmesi, vücutta simetrinin ve dengenin bozulmasına yol açmaktadır. Bu yüzden müzisyenler için omurganın doğru konumda olması ve simetrinin sağlanması önemlidir.

Şen'e (1999:53-56) göre bütün enstruman tekniklerinin temelinde dengeler yatmaktadır ve bu dengeler enstruman ile enstrumantist arasında sıkı bir bağ oluşmasını sağlamaktadır. Bebeklik döneminde bilinçsizce kurulmaya çalışılan parmak, el, kol ve beden dengeleri, çalgı öğrenme sürecinde bilinçli ve düşünülerek kurulmak zorundadır. Yanlış dengelerin zararlı sonuçları başlangıçta farkedilmese de, daha çok seviye ilerledikçe kendini fiziksel rahatsızlıklar hatta sakatlanmalar olarak göstermeye başlar. Yanlış el dengesi üzerine kurulu parmak dengesi, ön kol ve bilekte kasılmaya yol açar ve eserler teknik açılarından zorluk oluşturmaya başladıkça yoğun çalışmalar sonucunda

blokaja hatta giderek tendinit'e neden olur. Bu bakımdan rahatsızlıkların kökeninde zayıflık ve aşırı kullanma dışında yanlış dengeler yatmaktadır.

Bireyler, vücutlarında belirli kullanma kalıplarına sahiptirler. Geçmişte ve zaman içinde oluşan bu kalıplar, her aktivite esnasında farkında olmaksızın kullanılmaktadır. Müzisyenlerin ise alışkanlık kalıplarının farkına vararak, vücutlarında doğru dengeler kurmaları gerekmektedir. Bilinçli bir şekilde kurulan dengeler ve doğru duruş, çalgı öğrenme sürecindeki bireylerin kendilerinden alacakları verimi arttıracak ve vücutlarında elde edilen kullanım rahatlığı ve serbestliği de performanslarını olumlu yönde etkileyecektir. Bu açıdan müzisyenlerin vücutlarını diğer bireylere oranla daha verimli, doğru ve doğal kullanmaları önemlidir.

### **Problem Cümlesi**

Vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik yöntem ve tekniklerin çalgı eğitim sürecinde uygulanmasına ne ölçüde ihtiyaç duyulmaktadır?

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amacı; çalgı eğitimi alan ve çalgı eğitimi veren bireylere vücudun bütünsel ve doğru kullanılmasının çalgı eğitimindeki önemini vurgulamak, gelişmiş ülkelerdeki müzik okullarında öğretilen ve uygulanan yeni yöntem ve teknikleri tanıtarak çalgı eğitimine yeni bir bakış açısı kazandırmak ve bireyleri çalgı eğitimi alanındaki gelişmeleri araştırmaya özendirme olmuştur.

Yukarıdaki genel amaca göre aşağıdaki sorular cevaplandırılmaya çalışılmıştır:

Çalgı eğitimi alan bireyler;

1. Vücudun verimli kullanımına yönelik uygulamalar yapmakta mıdır?

2. Çalgı öğrenme sürecinde bedensel denge ve nefes kullanımına özen göstermekte midir?
3. Bedensel farkındalığa temel olabilecek anatomik bilgiye sahip midir?
4. Müziksel performans sürecinde heyecan, gerginlik, sıkışma ve kasılma gibi performansını olumsuz etkileyebilen durumlar yaşamakta mıdır?
5. Çalgı öğrenme sürecinde oluşan ve tedavi gerektiren ne tür rahatsızlıklar geçirmekte ve rahatsızlıkların çözümüne yönelik ne tür girişimlerde bulunmaktadır?
6. Çalgı eğitiminde vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanabilecek yöntem ve teknikler konusunda ne ölçüde bilgi sahibidir ve bilgilendirilmeye ne ölçüde ihtiyaç duymaktadır?

### **Araştırmanın Önemi**

Çalgı eğitim süreci yoğun bir çaba ve çalışma gerektiren uzun soluklu bir süreçtir. Bu süreçte hedeflenen, müziği iyi ifade edebilmek için gereken doğru teknik davranışların kazandırılmasıdır. Bu davranışların öğrenimi ise kişi için azımsanmayacak ölçüde zaman almakta ve disiplinli bir çalışma temposu gerektirmektedir. Bu nedenle çalgı eğitiminde her zaman daha doğru, daha kısa zamanda, daha kolay ve daha iyi eğitim yöntemlerinin araştırılması önemlidir.

Öğrenciler eğitimleri sırasında teknik problemler, kasılma, gerginlik, sakatlık ve gelişimin durması gibi birçok problemle karşı karşıya kalabilmektedir. Çalgı çalan bireylerde oluşabilen bu problem ve rahatsızlıklar tüm dünyada ve ülkemizde müzisyenlerin meslek hayatlarını sona erdirebilmekte, öğrencilerin ise öğrenimlerini yarıda bırakmalarına hatta tümüyle sona erdirmelerine yol açabilmektedir.

Çalgı öğrenme sürecindeki bireylerde karşılaşılan zorluk ve problemler ve çalgı eğitiminde hedeflenen başarıya ulaşmak için yaşanan arayışlar doğrultusunda oluşan yeni yaklaşımlar ile eğitimciler tıp bilimi, alternatif tıp ve teknikleri çalgı eğitiminin önemli bir parçası olarak görmeye başlamışlardır. Vücudun bütünsel, doğru, verimli ve eforsuz kullanımına yönelik teknikler, vücudun gerilimden arınmasını sağlayıcı gevşeme teknikleri, doğru nefes kullanımı, zihinsel ve bedensel farkındalık, zihin ve beden uyumuna yönelik teknik ve yaklaşımlar çalgı eğitim sürecine dahil edilmiştir. Bu tekniklerin ve yöntemlerin öğrencilerin çalgı eğitim sürecinde sakatlanma riskini azalttığı veya sakatlanan öğrenciler için alternatif bir tedavi yöntemi olduğu fikri birçok eğitimci tarafından kabul görmüştür.

Bu teknik ve yöntemlerin ülkemizde de tanınması, kabul görmesi ve uygulanması sadece sakatlanmalar için alternatif bir tedavi yöntemi olması açısından değil, müziğin daha iyi ve doğru ifade edilebilmesi, vücudun daha bilinçli ve doğru kullanılması ile eğitim sürecinde verimin ve kalitenin artırılması ve bütün hayatını bu mesleğe adanmış bireylerin potansiyellerini daha iyi kullanması ve dolayısıyla da çalgı eğitimindeki başarı oranının yükseltilmesi anlamında da önem taşımaktadır.

### **Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma; Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi, Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Gazi Osman Paşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi, Müzik Eğitimi Anabilim Dalları, Lisans IV. Sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırma, mzık eğitimi ğrencilerinin çalgı eğitiminde uygulanabilecek vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik “Alexander Teknik, Feldenkrais Yöntemi, Pilates Yöntemi, Yoga” teknik ve yöntemleri ile sınırlıdır.

### **Sayıtlar**

1. Araştırma için seçilen örnekleme evreni temsil etmektedir.
2. Örnekleme giren grubun ankette vereceği yanıtlar gerçeği yansıtmaktadır.
3. Veri toplama tekniği olarak kullanılan anket tekniği ve kaynak tarama bu araştırma için uygun niteliktedir.

## **BÖLÜM II**

### **YÖNTEM**

#### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma betimsel bir alan araştırmasıdır. Çalgı eğitiminde vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanabilecek yöntem ve teknikler ve bu teknik ve yöntemler ile çalgı eğitiminde kazandırılması hedeflenen temel davranışları içeren alt başlıklarda kaynak tarama yönteminden, müzik öğretmeni yetiştiren kurumlardaki öğrencilerin vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik bilinç, beceri, ve ihtiyaç durumlarının ve çalgı öğrenim sürecinde yaşadıkları zorluk ve problemlerin saptanmasında anket tekniğinden yararlanılmıştır.

#### **Evren**

Bu araştırmanın evrenini Türkiye'deki Eğitim Fakülteleri Müzik Eğitimi Anabilim Dallarındaki Lisans öğrencileri oluşturmaktadır.

#### **Örneklem**

Bu çalışmada örneklem grubunu; G.Ü.G.E.F., M.Ü.A.E.F., A.İ.B.Ü.E.F., Ç.O.M.Ü.E.F., S.D.Ü.B.E.F., N.Ü.E.F., C.Ü.E.F., G.O.P.Ü.E.F., Y.Y.Ü.E.F., S.Ü.E.F., K.T.Ü.F.E.F., Müzik Eğitimi Anabilim Dalları, Lisans IV. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu toplam 302 kişiden oluşmaktadır.

#### **Veri Toplama Teknikleri**

Bir betimsel araştırma şeklinde yapılan bu çalışmada öncelikle kaynak tarama yönteminden yararlanılmıştır.

Araştırmanın çalgı eğitimi alan bireylerde durum saptamasına yönelik betimsel boyutunda anket tekniğinden yararlanılmıştır. Kullanılan ölçek 21 adet hepsi kapalı uçlu sorulardan oluşan bir anket olarak, bu araştırma için geliştirilmiştir. Soruların 2 tanesi kişisel veri toplamaya, 19 tanesi ise durum saptamaya ilişkin geliştirilmiştir. Anketin geliştirilmesinde, araştırmacının çalgı eğitim sürecinde bizzat yaşadığı ve öğrencilerde gözlemlediği bazı zorluk ve problemler dikkate alınmıştır. Ayrıca anket hazırlanırken alanla ilgili kişilerin görüşlerine başvurulmuş, anketin hazırlanma aşamasında oluşturulan taslak anket için 20 kişiye pilot uygulama yapılmış, yapılan öneriler dikkate alınmış ve sonuçlar değerlendirilerek anket sorularına son şekli verilmiştir.

Anketin yönergesinde, deneklere (öğrenciler) kısaca araştırma konusu, soru tipleri ve yanıtlama şekilleri açıklanmıştır.

#### **Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi**

Anket uygulamak için önce ilgili kurumlardan izin alınmış ve uygulama örnekleminde yer alan bölümlerde görevli öğretim elemanları yardımıyla uygulama gerçekleştirilmiştir. Araştırmada anket formu ile elde edilen veriler sayısal verilere dönüştürülmüş ve bu veriler üzerinde istatistiksel işlemler yapılmıştır. Bu çerçevede frekans ve yüzde hesaplamalarından yararlanılmıştır.

## BÖLÜM III

### BULGULAR ve YORUMLAR

Bu bölümde araştırma için toplanmış verilerin, yöntem bölümünde belirtilen tekniklerle çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgular, araştırma amaçlarına göre ele alınmış, önce öğrenci nitelikleri, sonra öğrencilerin çalgı çalışma ve performans sırasında vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik bilinç düzeyleri ve ihtiyaç durumları ele alınarak elde edilen bulgular tablolaştırılmış ve yorumları yapılmıştır.

#### 3.1. Kişisel Bilgiler

Bu alt bölümde örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin çalgı eğitimine başladıkları eğitim aşamaları ve çalgı eğitimine başlama yaklaşımları belirlenmeye çalışılmıştır.

**Tablo 3.1.1. Öğrencilerin Çalgı Eğitimine Başladıkları Eğitim Aşamasını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Okul Öncesi	7	2,3
İlköğretim I. Devre	10	3,3
İlköğretim II. Devre	22	7,3
Ortaöğretim	154	51,0
Üniversite	109	36,1
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Araştırmanın örnekleme alınan ve anket uygulanan 302 dördüncü sınıf öğrencisinin, çalgı eğitimine başladıkları eğitim aşamasına ilişkin frekans(f) ve

yüzdeler(%) Tablo-3.1.1.'de verilmiştir. Tablo-3.1.1. incelendiğinde; araştırma örneğine alınan 302 öğrencinin 154'ü (%51,0) çalgı eğitimi almaya ortaöğretimde, 109'u (%36,1) üniversitede, 22'si (%7,3) ilköğretim II. Devrede, 10'u (%3,3) ilköğretim I. Devrede, 7'si (%2,3) ise okul öncesinde başlamıştır.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %63,9'unun çalgı eğitimine üniversiteden önce başladıkları görülmektedir. Bu da öğrencilerin aldıkları çalgı eğitiminin, üniversite aşamasında aldıkları mesleki müzik eğitiminden daha uzun soluklu bir eğitim süreci olduğunu düşündürmektedir.

**Tablo 3.1.2. Öğrencilerin Çalgı Eğitimine Başlama Yaklaşımlarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	F	%
Müzik Eğitimi Anabilim Dalında	102	33,8
Anadolu Güzel Sanatlar Lisesinde	73	24,2
Özel derslerle	59	19,5
Kendi kendime	58	19,2
Konservatuarda	10	3,3
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Araştırma örneğine alınan ve anket uygulanan 302 dördüncü sınıf öğrencisinin, çalgı eğitimine başlama yaklaşımlarına ilişkin frekans(f) ve yüzdeler(%) Tablo-3.1.2.'de verilmiştir. Tablo-3.1.2.'de görüldüğü gibi, araştırma örneğine alınan 302 öğrencinin 102'si (%33,8) çalgı eğitimine müzik eğitimi anabilim dalında, 73'ü (%24,2) anadolu güzel sanatlar lisesinde, 59'u (%19,5) özel derslerle, 58'i (%19,2) kendi kendine, 10'u (%3,3) ise konservatuarda başlamıştır.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %80,8'i çalgı eğitimi almaya bir öğretmen gözetiminde başlarken, %19,2'sinin çalgı öğrenimine kendi kendilerine başladıkları görülmektedir. Bu tabloya göre öğrencilerin, çoğunlukla çalgı öğrenimini

bir metot veya kitaptan faydalanmak ve deneme yanılma yoluyla gerçekleştirmek yerine, bir kurumda ve öğretmen yardımı ile gerçekleştirdikleri düşünülmektedir.

### 3.2. Durum Saptama

Bu bölümde çalgı eğitimi alan öğrencilerin çalgı öğrenim ve performans sürecinde, vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik görüş, bilgi, beceri, bilinç ve ihtiyaçlarını belirten bulgulara yer verilmiş ve bu bulgular yorumlanarak açıklanmaya çalışılmıştır.

#### 3.2.1. Öğrencilerin Çalgı Öğrenme Sürecinde Vücudun Verimli Kullanımına Yönelik Uygulama Yapmalarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

**Tablo 3.2.1.1. Öğrencilerin Çalgı Çalışmadan Önce Isınma Egzersizleri Yapma Durumlarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Her zaman	113	37,4
Ara sıra	99	32,8
Nadiren	43	14,2
Aklıma geldikçe	24	7,9
Hiç	23	7,7
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Araştırma örneklemine alınan öğrencilerin çalgı çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizleri yapmalarına ilişkin frekans(f) ve yüzdeler(%) Tablo-3.2.1.1.'de verilmiştir. Tablo-3.2.1.1.'de görüldüğü gibi, çalgı çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizi yapma durumlarına ilişkin öğrencilerin %37,4'ü "her zaman", %32,8'i "ara sıra", %14,2'si "nadiren", %7,9'u "aklıma geldikçe", %7,7'si ise "hiç" yanıtını vermişlerdir.

Bu sonuçtan anlaşıldığı gibi öğrencilerin %92,3'ü sistemli veya sistemsiz az ya da çok çalgı çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizleri yapmaktadır.

**Tablo 3.2.1.2. Öğrencilerin Isınma Egzersizleri İfadesinden Ne Anladıklarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Gam çalışması	148	49,0
Etüt çalışması	99	32,8
Önceden çalışılmış parçaların tekrarı	30	9,9
Vücut egzersizleri	15	5,0
Hepsi	10	3,3
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Tablo-3.2.1.2.'de görüldüğü gibi, ısınma egzersizleri ifadesinden ne anladıklarına ilişkin öğrencilerin %49,0'ı "gam çalışması", %32,8'i "etüt çalışması", %9,9'u "önceden çalışılmış parçaların tekrarı", %5,0'ı "vücut egzersizleri", %3,3'ü ise "hepsi" yanıtını vermişlerdir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %91,7'si ısınma egzersizi ifadesinden, repertuar çalışmaya başlamadan önce uygulanan teknik çalışmalar, parmak açmak için yapılan gam çalışmaları veya bilinen parçaların tekrarı yoluyla refleks hareketlerin hatırlanmasını anlamaktadır. Oysa çalgı çalmaya veya çalışmaya başlamadan önce vücudun ve kasların aktiviteye hazırlanması için önce büyük kasların ve vücudun bütünü için ısınması gerekmektedir. Vücudun bütünü için uygulanacak bazı vücut egzersizleri, teknik çalışmalar için gerekli zemini hazırlayarak, sakatlanma riskini azaltacak ve çalışmanın verimini arttıracaktır. Bir sporcunun çalışmaya ısınmadan başlamayacağı gibi, bir müzisyenin de çalışmadan önce vücudunu hazırlamaya yönelik ısınma egzersizleri yapmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

**Tablo 3.2.1.3. Öğrencilerin Çalgı Öğrenme Sürecinde Esneme Egzersizleri Yapma Durumlarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	F	%
Her zaman	23	7,6
Genellikle	50	16,6
Ara sıra	59	19,5
Nadiren	64	21,2
Hiç	106	35,1
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Araştırma örneklemine alınan öğrencilerin çalgı öğrenme sürecinde esneme egzersizleri yapmalarına ilişkin frekans(f) ve yüzdeler(%) Tablo-3.2.1.3.'de verilmiştir. Tablo-3.2.1.3.'de görüldüğü gibi, çalgı öğrenme sürecinde esneme egzersizleri yapma durumlarına ilişkin öğrencilerin %35,1'i "hiç", %21,2'si "nadiren", %19,5'i "ara sıra", %16,6'sı "genellikle", %7,6'sı ise "her zaman" yanıtını vermişlerdir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %35,1'i çalgı öğrenme sürecinde "hiç" esneme egzersizleri yapmamakta ve sadece %7,6'sı "her zaman" esneme egzersizleri yapmaktadır. Bu sonuçlar, öğrencilerin kasların yapısı, verimli kullanımı ve dolayısıyla esneme egzersizlerinin önemi konularında yeterli ölçüde bilinçli olmadıklarını düşündürmektedir. Kaslar, hareketi oluşturmak için kasılırken, kısalır ve kalınlaşır. Çalgı çalışma sürecinde kasların yoğun kullanımı, kasların normal boylarını ve yapılarını değiştirebilmekte ve sürekli kasılmalar sonucunda kaslarda kısalmalar ve kitleleşmeler oluşabilmektedir. Bu açıdan çalgı öğrenme sürecindeki bireylerin, sistemli olarak esneme egzersizleri yapmalarının, kaslardan alınan verimi arttıracak ve kaslarda oluşabilecek rahatsızlıkları önleyeceği düşünülmektedir.

### 3.2.2. Öğrencilerin Çalgı Öğrenme Sürecinde Bedensel Denge ve Nefes Kullanımına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

**Tablo 3.2.2.1. Öğrencilerin Çalgı Çalışma ve Çalma Sırasında Vücudun Doğru Ve Dengeli Olmasına Özen Gösterme Durumlarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	F	%
Her zaman	37	12,2
Genellikle	57	18,9
Ara sıra	90	29,9
Nadiren	88	29,1
Hiç	30	9,9
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Tablo-3.2.2.1.'de görüldüğü gibi, çalgı çalışma ve çalma sırasında vücudun doğru bir pozisyonda ve dengeli olmasına özen gösterme durumlarına ilişkin öğrencilerin %29,9'u "ara sıra", %29,1'i "nadiren", %18,9'u "genellikle", %12,2'si "her zaman", %9,9'u ise "hiç" yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.2.1. incelendiğinde, çalgı çalışırken ve çalarken vücudun doğru bir pozisyonda ve dengeli olmasına "her zaman" özen gösteren öğrenciler sadece %12,2'dir. Bu sonuç, öğrencilerin vücutlarını doğru bir pozisyonda ve dengeli kullanmak konusunda yeterli ölçüde bilinçli olmadıklarını düşündürmektedir. Oysa müzisyenlerin çalgısını iyi çalabilmek ve doğru teknik davranışları kazanabilmek için saatler boyu çalışırken, doğru bir pozisyona sahip olmaları ve vücutlarını dengeli kullanmaları önemlidir. Vücudun uzun saatler boyunca çalışırken yanlış kullanması müzisyenlerin genel sağlığını olumsuz etkileyebilmekte ve çalgı çalarken kullanılan birincil organlarda aşırı yüklenmeden doğan sıkıntılar yaşanmasına neden olabilmektedir.

Müzisyenler çalgı çalarken, vücut ağırlığını bir tarafa daha fazla verdiklerinde, omurga ve kaburga bölgesinde dengesizlikler oluşur. Bu şekilde gerçekleşen en küçük bir hareket dahi, sırttaki önemli kaslara kramp girmesine neden olur. Omurga ile diğer

uzuvların uyumu, bütün hareketlerin iyi ve doğru bir biçimde desteklenmesini ve gereksiz kasılmaların önlenmesini sağlar (Juritz, 1998).

**Tablo 3.2.2.2. Öğrencilerin Nefesin Doğru Kullanımının Performanstaki Etkisi Üzerine Görüşlerini Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Tamamen	102	33,8
Büyük ölçüde	73	24,1
Kısmen	50	16,6
Çok az	30	9,9
Hiç	47	15,6
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Tablo-3.2.2.2.'de görüldüğü gibi, çalgı çalışma ve çalma sırasında nefesin doğru kullanımının çalgı performansını ne ölçüde etkilediğine ilişkin öğrencilerin %33,8'i "tamamen", %24,1'i "büyük ölçüde", %16,6'sı "kısmen", %15,6'sı "hiç", %9,9'u ise "çok az" yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.2.2. incelendiğinde, öğrencilerin genelinin nefesin doğru kullanılmasının, performans üzerinde etkili olduğu görüşünü paylaştıkları görülmektedir. Nefesin doğru kullanımı, beyin ve bedene özellikle performans esnasında daha da fazla ihtiyaç duyduğu oksijenin sağlanması açısından önem taşımaktadır. Ayrıca bilinçli nefes kullanımı, öğrencilerin performans sırasında yaşayabilecekleri panik, korku ve kasılmaların önlenmesine de yardımcı olmaktadır.

"Yanlış nefes alış, müzik cümlelerinde yanlış ifadeye yol açtığı gibi, teknik problemler içeren pasajlarda da zorluk çıkartarak sorun yaratır" (Şen, 1999:38).

**Tablo 3.2.2.3. Öğrencilerin Çalgı Çalışma ve Çalma Sırasında Nefeslerini Doğru Kullanmaya Özen Gösterme Durumlarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Her zaman	52	17,2
Genellikle	40	13,2
Ara sıra	56	18,6
Dikkate almam	66	21,9
Bu konuda bilgim yok	88	29,1
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Tablo-3.2.2.3.'de görüldüğü gibi, çalgı çalışma ve çalma sırasında nefeslerini doğru kullanmaya özen gösterme durumlarına ilişkin öğrencilerin %29,1'i "bu konuda bilgim yok", %21,9'u "dikkate almam", %18,6'sı "ara sıra", %17,2'si "her zaman", %13,2'si ise "genellikle" yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.2.3. incelendiğinde, öğrencilerin %51,0'ı çalgı çalışma ve çalma sırasında nefesini doğru kullanmaya özen göstermemektedir. Bu öğrencilerin %21,9'u performans sürecinde nefes kullanımını dikkate almazken, %29,1'i bu konudaki bilgi yetersizliğinden dolayı nefeslerini doğru kullanamadıklarını belirtmişlerdir. Müzisyenlerin performans sürecinde zaman zaman özellikle de zor pasajlarda nefeslerini tutmaları, vücutlarına zarar verebilmekte ve kasılmalara sebep olmaktadır. Vücudun zarar gördüğü ve kasıldığı bir ortamda kuşkusuz yapılan müzik de zarar görecektir ve performans olumsuz yönde etkilenecektir. Bu yüzden müzisyenlerin doğru ve bilinçli nefes kullanımını konusunda eğitilmeleri gerekmektedir. Doğal ve bilinçli nefes kullanımına yönelik nefes egzersizlerinin, çalgı eğitim sürecinin önemli bir parçası olarak görülmesi önemlidir.

### 3.2.3. Öğrencilerin Bedensel Farkındalığa Temel Olabilecek Anatmik Bilgiye Sahip Olmalarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

**Tablo 3.2.3.1. Öğrencilerin Çalgı Çalarken Kullandıkları Kaslar Konusunda Anatmik Bir Bilgi Donanımına Sahip Olma Durumlarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Tamamen	13	4,3
Büyük ölçüde	47	15,6
Kısmen	51	16,9
Çok az	100	33,1
Hiçbir bilgim yok	91	30,1
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Tablo-3.2.3.1.'de görüldüğü gibi, çalgı çalarken kullanılan kaslar konusunda anatmik bir bilgi donanımına sahip olma durumlarına ilişkin öğrencilerin %33,1'i "çok az", %30,1'i "hiçbir bilgim yok", %16,9'u "kısmen", %15,6'sı "büyük ölçüde", %4,3'ü ise "tamamen" yanıtını vermişlerdir.

Araştırma örneklemine alınan öğrencilerin %80,1'i çalgı çalarken kullandıkları kasları anlamaya ve tanımaya yetecek oranda anatmik bilgiye "hiç", "çok az" ve "kısmen" sahip olduklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin sadece %19,9'u bu soruya "büyük ölçüde" ve "tamamen" cevabını vermişlerdir. Bu sonuçlar, çalgı eğitimi alan bireylerin çalgı çalarken kullandıkları kaslar konusunda yeterli ölçüde bilgi sahibi olmadıklarını düşündürmektedir. Oysa vücutlarını çok yoğun kullanan müzisyenler için, kaslarda görev dağılımının doğru yapılabilmesi açısından, bedensel farkındalığa temel olabilecek düzeyde anatmi bilgisine sahip olmak önemlidir.

Müzik eğitimcileri ve öğrencilerinin kasların ve organların latince karşılıklarını bilmeleri gerekmektedir. Genel anatmi ve fizyoloji bilgisi, karşılaştıkları sorunları anlamalarında yeterli olacaktır. Kasların, sinirlerin ve eklemlerin nasıl çalıştığını, dokuların yapısal sınırlarını bilmek ve vücudun normal ve anormal çalışması halindeki

farklılıkların müzikle ilintili bir şekilde genel olarak anlaşılabilmesi, müzik öğretmenlerinin ve öğrencilerinin öğrenmesi gereken bilgilerdir (Branfonbrener, 1991).

### 3.2.4. Öğrencilerin Müziksel Performans Sürecinde Heyecan ve Fiziksel Sıkıntılar (Gerginlik, Sıkışma ve Kasılma v.b.) Yaşamalarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

**Tablo 3.2.4.1. Öğrencilerin Performans Sırasında Yaşadıkları Heyecan Durumlarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Her zaman	158	52,3
Genellikle	54	17,9
Ara sıra	43	14,2
Nadiren	30	9,9
Hiç	17	5,7
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Araştırma örneklemine alınan öğrencilerin performans sırasında yaşadıkları heyecan durumlarına ilişkin frekans(f) ve yüzdeler(%) Tablo-3.2.4.1.'de verilmiştir. Tablo-3.2.4.1.'de görüldüğü gibi, performans sırasında yaşadıkları heyecan durumlarına ilişkin öğrencilerin %52,3'ü "her zaman", %17,9'u "genellikle", %14,2'si "ara sıra", %9,9'u "nadiren", %5,7'si ise "hiç" yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.4.1. incelendiğinde, öğrencilerin %94,3'ü performans sürecinde performanslarını etkileyecek oranda aşırı bir heyecan yaşadıklarını belirtmişlerdir. Heyecanı oluşturan kaygı duygusu yıkıcı ise ve performans sürecindeki zihinsel ve bedensel faaliyetlerini olumsuz yönde etkileyecek oranda ise denetlenmesi ve önlenmesi gerekmektedir. Çünkü müzisyenlerde stres, sahne korkusu veya fiziksel gerilim müzik yapmaya büyük bir engel oluşturmaktadır.

**Tablo 3.2.4.2. Öğrencilerin Performans Sürecinde Yaşadıkları Heyecanın Yol Açtığı Fiziksel Tepki ve Belirtileri Gösterir Dağılım**

Seçenekler	F	%
Ellerim titrer	131	46,0
Ellerim terler	73	25,6
Sık sık tuvalete gitme ihtiyacı duyarım	56	19,7
Başım döner	16	5,6
Kalp atışım hızlanır	9	3,1
<b>Toplam</b>	<b>285</b>	<b>100</b>

Araştırma örneklemine alınan öğrencilerin performans sürecinde yaşadıkları heyecanın yol açtığı fiziksel tepki ve belirtilere ilişkin frekans(f) ve yüzdeler(%) Tablo-3.2.4.2.'de verilmiştir. Tablo-3.2.4.2.'de görüldüğü gibi, performans sürecinde yaşadıkları fiziksel tepki ve belirtilere ilişkin öğrencilerin %46,0'ı “ellerim titrer”, %25,6'sı “ellerim terler”, %19,7'si “sık sık tuvalete gitme ihtiyacı duyarım”, %5,6'sı “başım döner”, %3,1'i ise “kalp atışım hızlanır” yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.4.2. incelendiğinde, öğrencilerin performans sürecinde yaşadıkları heyecandan kaynaklanan birçok fiziksel belirti ve tepki yaşadıkları görülmektedir. Heyecanın fizyolojik sonucu olarak da ifade edebileceğimiz bu belirtilerin hepsi, çalgı çalarken öğrencilerin zorlanmasına sebep olabilecek ve çalgısına hakim olmasını engelleyecek türdedir. Yaşanan heyecanın yol açtığı bu belirtiler öğrencilerin daha da heyecanlanmasına sebep olarak kısır bir döngü oluşturmaktadır. Bu yüzden öğrencilerin heyecan duygusunu denetleyebilmesinin veya önleyebilmesinin, performans sürecini rahatlatarak, performanstan alınan başarıyı yükselteceği düşünülmektedir.

**Tablo 3.2.4.3. Öğrencilerin Performans Sürecinde Yaşadıkları Heyecanı Önleme ve Denetleme Yaklaşımlarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Oluruna bırakma	173	60,7
Bireysel kontrol	83	29,1
Hekim desteği	15	5,3
Danışman desteği	11	3,9
İlaç kullanma	3	1,0
<b>Toplam</b>	<b>285</b>	<b>100</b>

Tablo-3.2.4.3.'de görüldüğü gibi performans sürecinde yaşadıkları heyecanı önleme ve denetleme yaklaşımlarına ilişkin öğrencilerin %60,7'si "oluruna bırakma", %29,1'i "bireysel kontrol", %5,3'ü "hekim desteği", %3,9'u "danışman desteği", %1,0'ı ise "ilaç kullanma" yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.4.3. incelendiğinde, öğrencilerin %60,7'sinin performans sürecinde yaşadıkları heyecana yönelik hiçbir denetleme veya önleme yaklaşımına sahip olmadıkları görülmektedir. Öğrencilerin %29,1'i heyecanı bireysel kontrol ile denetleyebilirken, %6,3'ü hekim desteği almaya ve ilaç kullanmaya yönelmektedir. Öğrencilerin sadece %3,9'u heyecanı denetlemeye ve önlemeye yönelik danışman desteği almaktadır. Öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sorunlarını öğretmenleri ile paylaşmamaları üzücüdür. Oysa çalgı öğrenim sürecinin her aşamasında öğretmenin danışmanlık görevini üstlenerek, öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına yönelik çözüm önerileri geliştirmesi büyük önem taşımaktadır.

Müzisyenlerin eğitim sürecinde performansın önemli bir yeri vardır. Müziksel performans, çalgı eğitim sürecinde güdülenmeyi sağlayan en önemli faktörlerden biridir ve çalgı eğitiminde başarının yakalanması, performans sürecinde yaşanan başarı ile doğru orantılıdır. Bu yüzden performans sürecinde yaşanan heyecanın ve sıkıntıların giderilmesi çalgı eğitiminde büyük önem taşımaktadır.

**Tablo 3.2.4.4. Öğrencilerin Çalgılarını Çalışırken ve Çalarken Kasılma Sıkışma Gerginlik Gibi Fiziksel Problemler Yaşama Durumlarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Her zaman yaşarım	62	20,5
Genellikle yaşarım	109	36,1
Ara sıra yaşarım	32	10,6
Nadiren yaşarım	30	9,9
Sadece zor teknik pasajlarda yaşarım	48	15,9
Hiç yaşamam	21	7,0
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Araştırma örneklemine alınan öğrencilerin çalgılarını çalışırken ve çalarken kasılma, sıkışma, gerginlik gibi fiziksel problemler yaşama durumlarına ilişkin frekans(f) ve yüzdeler(%) Tablo-3.2.4.4.'de verilmiştir. Tablo-3.2.4.4.'de görüldüğü gibi, fiziksel problemler yaşama durumlarına ilişkin öğrencilerin %36,1'i "genellikle yaşarım", %20,5'i "her zaman yaşarım", %15,9'u "sadece zor teknik pasajlarda yaşarım", %10,6'sı "ara sıra yaşarım", %7,0'ı ise "hiç yaşamam" yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.4.4. incelendiğinde, öğrencilerin %93,0'ının çalgı çalışırken ve çalarken her zaman veya zaman zaman sıkışma, kasılma ve gerginlik gibi fiziksel problemler yaşadığı görülmektedir. Öğrencilerin sadece % 7,0'ı bu soruya "hiç" yanıtını vermişlerdir. Bu sonuca göre çalgı öğrenme sürecindeki bireyler çalgı çalışırken ve çalarken yaşadıkları sıkışma, kasılma ve gerginlik gibi problemler dolayısıyla her an sakatlanma riski altındadır. Bu yüzden çalgı öğrenme sürecindeki bireylerin yaşadığı fiziksel sıkıntılara yönelik gevşeme ve rahatlama egzersizleri ve çalışmaları yapması önemlidir. Gevşeme ve rahatlama için uygulanacak yöntem ve tekniklerin, hem sakatlanma riskini azaltması hem de çalgı eğitiminin başarısını artırması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

“Teknik zorluklara rağmen kolay bir şey çalıyormuş izlenimini vermek, nefes alır, yolda yürür gibi doğal bir biçimde çalmak istiyorsak, önce gerginliği yok etmeyi öğrenmek zorundayız” (Şen, 1999:34).

### 3.2.5. Öğrencilerin Çalgı Öğrenme Sürecinde Yaşadıkları Tedavi Gerektiren Rahatsızlık Durumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar

**Tablo 3.2.5.1. Öğrencilerin Çalgı Öğrenme Sürecinde Tedavi Gerektiren Rahatsızlıklar Yaşama Durumlarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Evet	45	15,0
Hayır	257	85,0
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Tablo-3.2.5.1.'de görüldüğü gibi, çalgı öğrenme sürecinde tedavi gerektiren bir rahatsızlık yaşama durumlarına ilişkin öğrencilerin %85,0'ı “hayır”, %15,0'ı “evet” yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.5.1. incelendiğinde, araştırma örneğine alınan 302 öğrenciden 45'inin çalgı öğrenme sürecinde tedavi gerektiren bir rahatsızlık yaşadığı görülmektedir. Müzisyenler çalgı çalarken sürekli tekrarlanan hareketlerden ve vücudun yanlış kullanımından doğan birçok mesleki rahatsızlık yaşayabilmektedir.

“Alman bir doktorun yazdığı bir makalede orkestra müzisyenlerinin % 75'inin fiziksel rahatsızlıkları ve vücutları ile ilgili problemleri olduğu yazılmıştır” (Russell,1990: 347).

**Tablo 3.2.5.2. Öğrencilerin Yaşadıkları Rahatsızlıktan Dolayı Başvurdukları Yeri veya Kişiyi Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Doktora	36	80,0
Oluruna bıraktım	4	8,9
Daha önce rahatsızlık geçiren bir arkadaşıma	3	6,7
Öğretmenime	2	4,4
<b>Toplam</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Araştırma örneklemine alınan ve çalgı öğrenme sürecinde tedavi gerektiren bir rahatsızlık geçiren 45 öğrenci yaşadıkları rahatsızlıktan dolayı başvurdukları yer veya kişiye ilişkin %80,0 oranla “doktora”, %8,9 oranla “oluruna bıraktım”, %6,7 oranla “daha önce rahatsızlık geçiren bir arkadaşıma” ve %4,4 oranla “öğretmenime” yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.5.2. incelendiğinde, öğrencilerin %80,0’ının yaşadığı rahatsızlıktan dolayı doktora başvurdukları görülmektedir. Ancak ülkemizde henüz sanatlar tıbbı gelişmediğinden, müzisyenlerin spesifik problemlerine yönelik çalışan klinikler veya hastaneler bulunmamaktadır. Bu da müzisyenlerin rahatsızlıklarında teşhis koyulmasını ve tedavinin gerçekleştirilmesini güçleştirmektedir. Dolayısıyla rahatsızlık yaşayan öğrencilerin % 20,0’ı problemi oluruna bırakma, öğretmenine danışma veya daha önce rahatsızlık geçiren bir arkadaşına sorma yolunu seçmişlerdir.

Günümüzde sahne sanatları sakatlanmaları ile ilgili olarak yapılan birçok tedavi, fiili araştırmalardan ziyade, edinilen klinik tecrübelerle dayandırılarak yapılmaktadır. Hekimler, bazen ya yeteri kadar bilgiye sahip olamamakta ya da yeteri kadar veriyi sorunun nedenini anlamak için doğru bir şekilde bir araya getirememektedirler. Müzisyenler açısından yeteri kadar tıbbi donanımı bulunmayan kişiler risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Branfonbrener, 1991).

**Tablo 3.2.5.3. Öğrencilerin Yaşadıkları Rahatsızlıkları Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Aşırı yorgunluk	12	29,3
Bilmiyorum	12	29,3
Tendinit	4	9,7
Mesleki distoni	3	7,3
Kireçlenme	3	7,3
Karpal tünel sendromu	2	4,9
Bilekte kist	2	4,9
Fibromiyalji	2	4,9
Teşhis konulamadı	1	2,4
<b>Toplam</b>	<b>41</b>	<b>100</b>

Tablo-3.2.5.3.'de görüldüğü gibi, çalgı öğrenme sürecinde geçirdiği rahatsızlıktan dolayı tıbbi yardım alan 41 öğrencinin yaşadıkları rahatsızlık durumlarına ilişkin %29,3'ü "aşırı yorgunluk", %29,3'ü "bilmiyorum", %9,7'si "tendinit", %7,3'ü "mesleki distoni", %7,3'ü "kireçlenme", %4,9'u "karpal tünel sendromu, %4,9'u "bilekte kist", %4,9'u "fibromiyalji", %2,4'ü "teşhis konulamadı" yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.5.3. incelendiğinde, öğrencilerin %29,3'ünün yaşadığı rahatsızlık "aşırı yorgunluk"tur ve rahatsızlıklar arasında en fazla yaşanma oranına sahiptir. Aşırı yorgunluk, vücudun yanlış ve bilinçsiz kullanılmasının kaçınılmaz sonucudur ve gerekli önlemler alınmadığı takdirde daha önemli ve tedavisi zor rahatsızlıklara sebep olabilmektedir. Öğrencilerin %29,3'ü yaşadıkları rahatsızlığın ismini bilmediklerini belirtmişlerdir. Bu sonuç, öğrencilerin yaşadıkları mesleki rahatsızlıklara ve bu rahatsızlıkların önlenmesine yönelik bilinç ve bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu düşündürmektedir. Öğrencilerin %39,0'ı ise literatürde karşılaşılan klasik mesleki rahatsızlıklar yaşamaktadır.

Müzisyenlerde ortaya çıkan birçok sağlık sorununun kasların, tendonların, eklemlerin; el, kol, boyun ve sırt bölgelerindeki sinirlerin işlevsellikleriyle ilintili olduğu kesin olarak bilinmektedir. Herhangi bir tıbbi sorunun tıbbi tanımına veya nedenine girmeksizin, meselenin müzisyenle enstrummanı arasındaki etkileşimden ortaya çıktığı aşıkardır (Branfonbrener, 1991).

**Tablo 3.2.5.4. Öğrencilerin Aldıkları Tedavilerin Süresini Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
7-15 gün arası	12	30,0
15-30 gün arası	5	12,5
30-45 gün arası	6	15,0
45-60 gün arası	6	15,0
3 aydan fazla	8	20,0
Cevapsız	3	7,5
<b>Toplam</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Tablo-3.2.5.4.'de göre, çalgı öğrenme sürecinde yaşadıkları rahatsızlığa yönelik aldıkları tedavinin süresine ilişkin öğrencilerin %30,0'ı "7-15 gün arası", %20,0'ı "3 aydan fazla", %15,0'ı "30-45 gün arası", %15,0'ı "45-60 gün arası", %12,5'i "15-30 gün arası" yanıtını vermişler ve %7,5'i bu soruyu cevapsız bırakmışlardır.

Tablo-3.2.5.4. incelendiğinde, öğrencilerin %30,0'ının tedavisinin çok kısa bir süre olan "7-15 gün arası" sürdüğü görülmektedir. Öğrencilerin % 20,0'ının tedavisi ise "3 aydan fazla" sürmüştür. Tedavinin kalitesi ve doğruluğu, tedavinin süresi ile doğru orantılı olmamakla birlikte, müzisyen hastalıklarının genelde karmaşık ve spesifik oluşu, tedavinin uzun zaman almasına neden olabilmektedir. Tedavinin uzun sürmesi ise bireyde motivasyon eksikliği veya istek ve heves kaybı gibi sorunları da beraberinde getirebilmektedir. Ancak tedavi, sadece semptomları ortadan kaldırmak amacıyla yapılırsa, öğrenci tedavi olup tekrar çalışmaya başladığında vücuduna yönelik aynı kullanım hatalarını tekrarlayarak, sakatlanma riski ile yeniden karşı karşıya

kalabilmektedir. Bu yüzden uygulanan tedavinin, sorunun altında yatan nedenlerin farkedilmesine ve bu nedenlerin giderilmesine yardımcı olması da, en az semptomların giderilmesi kadar önemlidir. Ayrıca, öğrencilerin yaşadıkları fiziksel rahatsızlıklar dolayısıyla yaşayabilecekleri psikolojik sorunların da dikkate alınmasının ve tedavi sürecinin önemli bir parçası olarak görülmesinin, tedavinin başarısında büyük yararlar sağlayacağı düşünülmektedir.

**Tablo 3.2.5.5. Öğrencilerin Aldıkları Tedaviler Sonrasında Çalgı Çalarken Yaşadıkları Fiziksel Problemlerin Düzeltme Durumlarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Tamamen düzeldi	4	10,0
Büyük ölçüde düzeldi	3	7,5
Kısmen düzeldi	9	22,5
Hiç düzelmedi	14	35,0
Daha da artarak devam ediyor	10	25,0
<b>Toplam</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Tablo-3.2.5.5.'de görüldüğü gibi, çalgı öğrenme sürecinde geçirdiği rahatsızlıktan dolayı aldıkları tedaviler sonrasında, çalgı çalarken yaşadıkları fiziksel problemlerin düzeltme durumlarına ilişkin öğrencilerin %35,0'ı "hiç düzelmedi", %25,0'ı "daha da artarak devam ediyor", %22,5'i "kısmen düzeldi", %10,0'ı "tamamen düzeldi", %7,5'i "büyük ölçüde düzeldi" yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.5.5. incelendiğinde, çalgı öğrenme sürecinde mesleki rahatsızlıklar yaşayan ve tedavi gören öğrencilerin %60,0'ında beklenen düzelmenin olmadığı hatta bu öğrencilerin % 25,0'ının rahatsızlıklarının daha da artarak devam ettiği görülmektedir. Bunun yanı sıra öğrencilerin sadece %10,0'ının tedaviden sonra rahatsızlıkları tamamen iyileşmiştir. Bu sonuca göre uygulanan tedavilerde rahatsızlığın semptomları giderilmiş olsa bile, öğrencilerin meslek hayatlarında kalıcı çözümlere ulaşamadığı düşünülmektedir. Oysa bir müzisyen çalgısına hakim olabilmek ve iyi çalgı çalabilmek

için çok uzun yıllar boyunca büyük emekler harcamaktadır. O halde çalgı öğreniminde yaşanan sıkıntıların, tedavinin kaçınılmaz olacağı bir rahatsızlık boyutuna ulaşmadan önce, çalgı eğitim sürecinde çözümlenebilmesi ve önlenmesi büyük önem taşımaktadır.

**Tablo 3.2.5.6. Öğrencilerin Rahatsızlıklara Yönelik Beklenen Düzelmeye Olmadığı Durumlarda Geliştirdikleri Çözümleri Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Dersi geçebilecek düzeyde çalışıyorum	17	51,6
İyileşmeyi bekleyerek ders tekrarı yapıyorum	8	24,2
Kontrollü ve sık ara vererek çalışıyorum	5	15,2
Çalışmayı bıraktım	2	6,0
Branşımı değiştirdim	1	3,0
<b>Toplam</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

Araştırma örneğine alınan ve çalgı öğrenme sürecinde geçirdiği rahatsızlıktan dolayı tedavi gören fakat aldığı tedavi sonrasında beklenen düzelmeye olmayan 33 öğrenci yaşadıkları bu probleme yönelik geliştirdikleri çözümlere ilişkin %51,6 oranında “dersi geçebilecek düzeyde çalışıyorum”, %24,2 oranında “iyileşmeyi bekleyerek ders tekrarı yapıyorum”, %15,2 oranında “kontrollü ve sık ara vererek çalışıyorum”, %6,0 oranında “çalışmayı bıraktım” ve %3,0 oranında “branşımı değiştirdim” yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.5.6. incelendiğinde, öğrencilerin aldığı tedavilere rağmen beklenen düzelmeye sağlanamadığı durumlarda, geliştirdikleri çözümlerin, çalgısını dersi geçebilecek düzeyde çalışmak ya da çalgısını veya çalışmayı tamamen bırakmak yönünde olduğu görülmektedir. Öğrencilik döneminde böylesi bir travma yaşayan öğrencilerin, meslek hayatlarında büyük problemler yaşayacakları, hatta meslektan tamamen kopabilecekleri düşünülürse, çalgı eğitiminde sakatlanmaların önlenmesi için yapılacak uygulamaların ve tekniklerin ne derece önemli olduğu farkedilecektir.

Çalgı öğrenim sürecinde, öğrencilerin vücutlarını kullanmaya yönelik bilinçlendirilmesi ve eğitilmesi bu açıdan önemlidir.

Müziyenlerde karşılaşılan sakatlanmalara yönelik de kullanılan ve genel olarak bir vücut eğitim sistemi olan Alexander Tekniği hakkında Adams (1995) şunları söylemektedir: Müzik fakültelerinde Alexander hocası olması, artan sakatlıklarla orantılı olarak yaygınlaşmıştır. Ben bunu talihsiz bir şey olarak değerlendiriyorum, çünkü tedavi sıklıkla çözüme ulaştırırsa da, tekniğin kendisi bir öğrenme sürecidir. Alexander işi vücut mekanizmalarından daha fazla şeyi kuşatır ve sanatçı ve öğretmen için birçok açıdan paha biçilmezdir. Ayrıca öğrencilerin bu tekniğe acı içinde olmadıkları zamanda daha iyi yanıt verdiklerine inanıyorum. Bunu öğrenciler zorluklarla karşılaşmadan öğretmek ve belki de belayı tümüyle önlemek daha mantıklıdır.

### 3.2.6. Öğrencilerin Çalgı Eğitiminde Vücudun Bütünsel ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanabilecek Yöntem ve Teknikler Konusundaki Bilgi ve İhtiyaç Durumlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

**Tablo 3.2.6.1. Öğrencilerin Vücudun Bütünsel ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanan Yöntem ve Teknikler Konusunda Bilgi Düzeylerini Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Tamamen	10	3,3
Büyük ölçüde	49	16,2
Kısmen	65	21,5
Çok az	102	33,8
Hiç	76	25,2
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Araştırma örneğine alınan öğrencilerin vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanan yöntem ve teknikler konusundaki bilgi düzeylerine ilişkin frekans(f) ve yüzdeler(%) Tablo-3.2.6.1.'de verilmiştir. Tablo-3.2.6.1.'de görüldüğü gibi, yöntem ve teknikler konusundaki bilgi düzeylerine ilişkin öğrencilerin

%33,8'i "çok az", %25,2'si "hiç", %21,5'i "kısmen", %16,2'si "büyük ölçüde", %3,3'ü ise "tamamen" yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.6.1. incelendiğinde, öğrencilerin vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanan yöntem ve teknikler konusunda yeterli ölçüde bilgi sahibi olmadıkları görülmektedir. Dünyada vücut eğitim sistemi olarak birçok müzik okulunda öğretilen bu yöntem ve tekniklerin, ülkemizde henüz yeterli ölçüde bilinmediği düşünülmektedir. Müzisyenlerin ihtiyaçları doğrultusunda, çalgı eğitim sürecine dahil edilen ve vücut eğitim sistemi olarak öğretilen bu yöntem ve teknikler Alexander Tekniği, Feldenkrais Yöntemi, Pilates Yöntemidir. Ayrıca vücut ve zihin bütünlüğü, farkındalık ve doğru nefes kullanımı için büyük yararlar sağlayan Yoga yöntemi de, çalgı eğitiminde çalgı çalan bireylerde karşılaşılan problemleri çözmeye yönelik adapte edilerek uygulanmaktadır.

**Tablo 3.2.6.2. Öğrencilerin Vücutun Bütünsel Ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanan Yöntem ve Tekniklere İhtiyaç Durumlarını Gösterir Dağılım**

Seçenekler	f	%
Tamamen	97	32,1
Büyük ölçüde	132	43,7
Kısmen	34	11,3
Çok az	24	7,9
Hiç duymuyorum	15	5,0
<b>Toplam</b>	<b>302</b>	<b>100</b>

Araştırma örneğine alınan öğrencilerin vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanan yöntem ve teknikler konusundaki ihtiyaç durumlarına ilişkin frekans(f) ve yüzdeler(%) Tablo-3.2.6.2.'de verilmiştir. Tablo-3.2.6.2.'de görüldüğü gibi, yöntem ve teknikler konusundaki ihtiyaç durumlarına ilişkin öğrencilerin %43,7'si "büyük ölçüde", %32,1'i "tamamen", %11,3'ü "kısmen", %7,9'u "çok az", %5,0'ı ise "hiç duymuyorum" yanıtını vermişlerdir.

Tablo-3.2.6.2. incelendiğinde, öğrencilerin vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanan yöntem ve tekniklere büyük ölçüde ihtiyaç duydukları görülmektedir. Her eğitim sürecinde olduğu gibi, çalgı eğitiminde de öğrencilerin ihtiyaçlarının dikkate alınmasının ve eğitim sürecindeki eksiklerin veya hataların giderilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.



## BÖLÜM IV

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, önceki bölümde sergilenmiş olan bulgulara ve yorumlara bağlı olarak ulaşılan sonuçlar ve bu sonuçlar doğrultusunda geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

#### 4.1. Sonuçlar

Araştırma bulgularına dayalı olarak anket yoluyla elde edilmiş, sayısal verilere dayanan sonuçlar aşağıya çıkartılmıştır:

1. Öğrencilerin %92,3'ü çalgı çalmaya ve çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizleri yapmakta, ancak öğrencilerin sadece %5,0'ı ısınma egzersizi ifadesinden vücut egzersizlerini anlamaktadır. Öğrencilerin ısınma egzersizi olarak, gam, teknik çalışmalar ve bilinen parçaların tekrarı yöntemlerini uyguladıkları görülmektedir.
2. Öğrencilerin %7,6'sı çalgı öğrenme sürecinde her zaman esneme egzersizleri yaptıklarını, diğer %35,1'i ise "hiç" esneme egzersizleri yapmadıklarını belirtmişlerdir.
3. Öğrencilerin % 29,9'u çalgı çalışma ve çalma sırasında vücudun doğru bir pozisyonda ve dengeli olmasına ara sıra, %29,1'i ise nadiren özen göstermektedir.
4. Öğrencilerin %33,8'i çalgı çalışma ve çalma sırasında nefesin doğru kullanımının çalgı performansını tamamen etkilediğini, %24,1'i ise büyük ölçüde etkilediğini düşünmektedir. Ancak öğrencilerin %51,0'ı çalgı çalışma ve çalma sırasında

nefesini doğru kullanmaya özen göstermemektedir. Öğrenciler çoğunlukla bu konudaki bilgi yetersizliğinden dolayı nefeslerini doğru kullanamadıklarını belirtmişlerdir.

5. Öğrencilerin %33,1'i çalgı çalarken kullandıkları kaslar konusunda anatomik bir bilgi donanımına çok az sahip olduklarını, %30,1'i ise bu konuda hiç bilgileri olmadığını ifade etmişlerdir.
6. Öğrencilerin %94,3'ü performans sürecinde performanslarını etkileyecek oranda aşırı bir heyecan yaşamaktadır. Performans sürecinde aşırı bir heyecan yaşayan öğrencilerin hepsi, aynı zamanda heyecandan kaynaklanan birçok fiziksel belirti ve tepkiler yaşadıklarını da ifade etmişlerdir. Çoğunlukla yaşanan sıkıntılar olarak, öğrencilerin %46,0'ının el titremesi ve %25,6'sının ise el terlemesi yaşadıkları görülmektedir.
7. Öğrencilerin %60,7'si performans sürecinde yaşadıkları heyecana yönelik hiçbir denetleme veya önleme yaklaşımına sahip olmadıklarını ve durumu oluruna bıraktıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin sadece %3,9'u heyecanı denetlemeye ve önlemeye yönelik danışman desteği almaktadır.
8. Öğrencilerin %93,0'ı çalgı çalışırken ve çalarken her zaman veya zaman zaman sıkışma, kasılma ve gerginlik gibi fiziksel problemler yaşamaktadır.
9. Öğrencilerin %15,0'ı çalgı öğrenme sürecinde tedavi gerektiren bir rahatsızlık yaşadıklarını ifade etmişlerdir.
10. Öğrencilerin %80,0'ı yaşadığı rahatsızlıktan dolayı doktora başvurmuştur.
11. Öğrencilerin %29,3'ü yaşadıkları rahatsızlığın aşırı yorgunluk olduğunu, %29,3'ü yaşadıkları rahatsızlığın ismini bilmediklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin %39,0'ının belirttiği rahatsızlıklar ise literatürde karşılaşılan klasik mesleki rahatsızlıklardır.

12. Öğrencilerin %30,0'ı tedavilerinin 7-15 gün arası, % 20,0'ı ise 3 aydan fazla sürdüğünü belirtmişlerdir. Ancak öğrencilerin %60,0'ı tedavi sonucunda beklenen düzelmelerin olmadığını belirtirken, öğrencilerin sadece %10,0'ı tedaviden sonra rahatsızlıklarının tamamen iyileştiğini ifade etmişlerdir.
13. Tedavi gördüğü halde rahatsızlığı iyileşmeyen öğrencilerin %51,6'sı çalgısını dersi geçebilecek düzeyde çalışırken, %24,2'si iyileşmeyi bekleyerek ders tekrarı yapmaktadır.
14. Öğrencilerin %33,8'i vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanan yöntem ve teknikler konusunda çok az bilgi sahibi olduklarını, %25,2'si hiç bilgi sahibi olmadıklarını ve %21,5'i kısmen bilgi sahibi olduklarını belirtmişlerdir.
15. Öğrencilerin %43,7'si vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanan yöntem ve tekniklere çalgı eğitiminde büyük ölçüde ihtiyaç duyduklarını, %32,1'i ise tamamen ihtiyaç duyduklarını ifade etmişlerdir.

#### 4.2. Öneriler

Araştırma bulguları sonucunda elde edilen verilere dayalı olarak geliştirilen öneriler aşağıda sunulmuştur:

1. Çalgı eğitimi, çalgı teknik ve repertuar çalışmalarının yanı sıra, öğrencinin vücudunu doğru kullanmasına yönelik uygulanacak çalışmaları da kapsayan bir süreç olarak algılanmalıdır.
2. Öğretmenler, öğrencilerin bireysel özelliklerini ve bedensel farklılıklarını dikkate alarak, öğrencilerin kendi sınırlarını, güçlüklerini anlamalarına ve bu güçlüklerin üstesinden gelebilmelerine yardımcı olabilmelidir.

3. Öğrenciler, çalgı öğretmenleri tarafından; doğru duruş, denge, nefes kullanımı gibi çalgı çalarken ve çalışırken dikkate alınması gereken konularda bilinçlendirilmelidir.
4. Öğrenciler, çalgı çalışmaya ve çalmaya başlamadan önce vücut ısınma ve esneme egzersizleri yapmalıdırlar.
5. Öğrencilere performans sürecinde yaşadıkları heyecanı ve bu heyecandan kaynaklanan fiziksel sıkıntıları denetlemelerine ve önlemelerine yardımcı olacak yöntem ve teknikler öğretilmelidir.
6. Öğrencilere, çalgı çalarken ve çalışırken yaşadıkları kasılma, sıkışma ve gerginlik gibi fiziksel sıkıntılara yönelik gevşeme ve rahatlama egzersizleri ve çalışmalarını öğretilmelidir.
7. Vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanan vücut eğitim sistemi ve yöntemleri ile, çalgı eğitiminde önemli olan temel davranışların kazandırılması, performans stresi ve beraberinde getirdiği fiziksel problemlerin önlenmesi mümkündür. Bu yüzden bu yöntem ve tekniklerin müzik bölümlerinde eğitim sürecine dahil edilmesinin büyük yararlar sağlayacağı düşünülmektedir.
8. Vücudun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanan vücut eğitim sistemi ve yöntemlerinin ülkemizde yaygınlaştırılması için öğretim elemanları eğitilmeye üzere yurt dışına gönderilebilir. Yurt dışından eğitim ve seminerler vermek üzere uzman kişiler davet edilebilir.
9. Öğrencinin bedensel farkındalığa temel olacak düzeyde anatomi bilgisine sahip olmasının, kasların verimli ve bilinçli kullanılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu konuda tıp fakülteleri ve ilgili tıp uzmanları ile işbirliği içinde olunması ve müzisyenlere yönelik çeşitli seminerler ve eğitim çalışmalarının yapılması faydalı olacaktır.

**10.** Ülkemizde sahne sanatları tıbbının gelişmesine yönelik tıp doktorları ve müzisyenlerin işbirliği içinde çalışması, yaşanan mesleki hastalıkların tedavisinde veya hastalıkların önlenmesinde büyük yararlar sağlayacaktır. Tıp fakültelerinde, özellikle fizyoterapi, ortopedi gibi müzisyen sakatlanmaları ile ilgilenen bölümlerinde okuyan öğrencilere çalgı eğitimi verilmesi, doktorların müzisyenlerin spesifik problemlerini anlamalarında olumlu bir etken olabilir.



## KAYNAKÇA

ALCANTARA, Pedro De. (1997). **A Musician's Guide To The Alexander Technique**. (Çev. H. Alptekin TOP), New York: Oxford University Press Inc.

ADAMS, Deborah Fishbein. (1995). *An Introduction To The Alexander Technique For Pianists and Their Teachers*. (Çev. H. Alptekin TOP), **The ATI Journal**, 3 (2), (<http://ati-net.com/debiadam.htm>).

ALBUZ, Aytekin. (2002). *21. Yüzyıl Türk Müzik Eğitiminde Yeni Oluşum Anlayış Ve Yaklaşımlar Neler Olmalıdır*. Ankara: Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi, Uluslar arası “Avrupa’da ve Türk Cumhuriyetleri’nde Müzik Kültürü ve Eğitimi Kongresi”.

BRANFONBRENER. Alice G. (1991). *Performing Arts Medicine*. (Çev. Burak KOÇAK), **Music Educators Journal**, 77 (5).

BRENNAN, Richard. (2000). **Alexander Tekniği**. (Çev. Deniz BAŞPINAR), İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

ERDEMİR, Ayşegül Demirhan. (1998). **Çağdaş Tıp Sözlüğü**. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

FELDENKRAIS, Moshe. (2000). **Bedensel Farkındalığın Yolu**. (Çev. A.Serap AVANOĞLU-ULLRICH), İstanbul: Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti.

FENMEN, Mithat. (1947). **Piyanistin Kitabı**. Ankara: Akba Kitabevi.

IAMMATEO, Enzo. (1996). *The Alexander Technique: Improving The Balance*. (Çev. Burak KOÇAK), **Performing Arts and Entertainment in Canada**, 11853433, Vol. 30 (3).

INGLIS, Anne. (1999). *Cause and Effect*. (Çev. Burak KOÇAK), **Strad**, 00392049, Vol. 110 (1308).

JONES, Frank Pierce. (1999). *Alexander Technique For Musicians*. (Çev. Çiçek TÜRKİLİ), **Alexander Technique Archives**, Cambridge, (<http://www.alexandercenter.com/pa/musicjonesii.html>).

JURİTZ, David. (1998). *Muscle Bound*. (Çev. Burak KOÇAK), **Strad**, 00392049, Vol. 109 (1302).

KÜÇÜK, Ali. (2002). *Piyanistik Organlar ve Eforsuz Kullanımları*, **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cilt 22 (3).

MEEUS, Cathy ve S. SEARLE. (2001). **Secrets of Pilates**. (Çev. H.Alptekin TOP), London: The Ivy Press Limited.

ROSKELL, Penelope. (1998). *Yoga for Pianists*. (Çev. H. Alptekin TOP), **Piano and Keyboard**.

RUSSELL, Roger. (1999). **Feldenkrais im Überblick**. (Çev. Meltem Sarıoğlu), München: Thomas Kaubisch Verlag.

SANDERS, Joseph. (2002). *Freedom to Breathe*. (Çev. Burak KOÇAK), **Strad**, 00392049, Vol. 113 (1346).

SARASWATI, Swami Janakananda. (2001). **Yoga**. (Çev. Nur YENER), İstanbul: Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti.

SULLIVAN, Karin Horgan. (1999). *Perfect Posture*. (Çev. Burak KOÇAK), **Vegetarian Times**, 01648497 (257).

ŞEN, Seba Baştuğ. (1999). **Piyano Tekniğinin Biyomekanik Temeli**. İstanbul: Pan Yayıncılık.

TUĞLACI, Pars. (2002). **Tıp Sözlüğü**. İstanbul: Türkmen Kitabevi.

PAMİR, Leyla. (1995). **Çağdaş Piyano Eğitimi**. İstanbul: Beyaz Köşk Yayınları.

Türkçe Sözlük. (1998). Türk Dil Kurumu Yayınları. 549/1.

UÇAN, Ali. (1997). **Müzik Eğitimi, Temel Kavramlar- İlkeler- Yaklaşımlar**. Ankara: Adalet Matbaası.



# **EKLER**



**EK 1**  
**ANKET**

## AÇIKLAMA

Bu anket formu ile; “Çalgı Eğitiminde Vücudun Bütünsel ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanabilecek Yöntem ve Tekniklere Genel Yaklaşımlar” konulu yüksek lisans tezi için veri toplanması amaçlanmıştır. Yapılan araştırmanın amacı, öğrencilerin çalgı öğrenim sürecinde vücutlarını ve potansiyellerini daha bilinçli ve verimli kullanmalarına ve çalgı eğitiminin daha etkin bir şekilde gerçekleştirilmesine katkı sağlamaktır.

Anket formu ile elde edilecek veriler sadece bu araştırma için kullanılacak ve veriler araştırma dışındaki başka kişi ya da kurumlara açık tutulmayacaktır.

Anketin amacına ulaşması ve araştırmanın gerçekçi verilere dayandırılması bakımından, soruların içtenlikle ve eksiksiz yanıtlanması beklenmektedir.

İlginiz ve değerli katkılarınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarım.

Ülkü Armağan Top  
Gazi Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Müzik Eğitimi Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Öğrencisi

## SORULAR

Lütfen size önerilen seçeneklerden en uygun gördüğünüzü ( ) içine (x) işareti koyarak belirtiniz.

1. Çalgı öğrenimine hangi eğitim aşamasında başladınız?

- Okul öncesi
- İlköğretim I. Devre (1-5)
- İlköğretim II. Devre (6-8)
- Ortaöğretim
- Üniversite

2. Çalgı öğrenimine başlangıç yaklaşımınız aşağıdakilerden hangisidir?

- Kendi kendime
- Özel derslerle
- Müzik Eğitimi Anabilim Dalında
- Anadolu Güzel Sanatlar Lisesinde
- Konservatuarda

3. Çalgı çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizleri yapar mısınız?

- Her zaman
- Ara sıra
- Nadiren
- Aklıma geldikçe
- Hiç

**4. Isınma egzersizi ifadesinden aşağıdakilerden hangisini anlamaktasınız?**

- Gam çalışması
- Etüt çalışması
- Vücut egzersizleri
- Önceden çalışılmış parçaların tekrarı
- Hepsi

**5. Çalgı öğrenme sürecinde kasların (boyun, omuz, kol v.b.) verimli kullanımına yönelik esneme egzersizleri yapmakta mısınız?**

- Her zaman
- Genellikle
- Ara sıra
- Nadiren
- Hiç

**6. Çalgınızı çalışırken veya çalarken vücudunuzun doğru ve dengeli bir pozisyonda olmasına özen göstermekte misiniz?**

- Her zaman
- Genellikle
- Ara sıra
- Nadiren
- Hiç

7. Sizce çalgı çalışırken veya çalarken nefesinizi doğru kullanmanız performansınızı ne ölçüde etkilemektedir?

- Tamamen
- Büyük ölçüde
- Kısmen
- Çok az
- Hiç

8. Çalgınızı çalışırken veya çalarken nefesinizi bilinçli ve doğru kullanmaya özen göstermekte misiniz?

- Her zaman
- Genellikle
- Ara sıra
- Dikkate almam
- Bu konuda bilgim yok

9. Çalgı çalarken kullandığınız kaslar konusunda (tanımaya ve anlamaya yetecek oranda) anatomik bir bilgi donanımına ne ölçüde sahipsiniz?

- Tamamen
- Büyük ölçüde
- Kısmen
- Çok az
- Hiçbir bilgim yok

**10. Müziksel performans sürecinde (sınav, konser, dinleti v.b.) performansınızı etkileyecek oranda aşırı bir heyecan duymakta mısınız?**

- Her zaman
- Genellikle
- Ara sıra
- Nadiren
- Hiç

10. soruya verdiğiniz cevap olumlu ise lütfen 11. ve 12. soruları da cevaplayınız.

**11. Müziksel performans sürecinde duyduğunuz heyecan vücudunuzda aşağıda sıralanan tepki ve belirtilerden hangisine yol açmaktadır?**

- Ellerim titrer
- Ellerim terler
- Sık sık tuvalete gitme ihtiyacı duyarım
- Başım döner
- Başka.....

**12. Müziksel performans sürecinde duymakta olduğunuz heyecandan kaynaklanabilen fiziksel rahatsızlıkları önleme ve denetleme yaklaşımınız nasıl olmaktadır?**

- Bireysel kontrol
- Danışman desteği
- Hekim desteği
- Oluruna bırakma
- İlaç kullanma

**13. Çalgınızı çalışırken performansınızı olumsuz yönde etkileyebilecek fiziksel problemler (kasılma, gerginlik, sıkışma v.b.) yaşamakta mısınız?**

- Her zaman yaşarım
- Genellikle yaşarım
- Ara sıra yaşarım
- Nadiren yaşarım
- Sadece zor teknik pasajlarda yaşarım
- Hiç yaşamam

**14. Çalgı öğrenme sürecinde karşılaştığınız fiziksel problemler nedeniyle herhangi tedavi gerektiren bir rahatsızlık geçirdiniz mi?**

- Evet
- Hayır

14. soruya verdiğiniz cevap "evet" ise lütfen 15., 16., 17., 18., 19., soruları da cevaplayınız.

**15. Yaşadığınız rahatsızlıktan dolayı nereye başvurduunuz?**

- Öğretmenime
- Doktora
- Daha önce rahatsızlık geçiren bir arkadaşıma
- Oluruna bıraktım
- Başka (Lütfen belirtiniz):.....

**16. Rahatsızlığınız için hangi (tıbbi) teşhis koyuldu?**

- Tendinit
- Fibromiyalji
- Mesleki distoni
- Aşırı yorgunluk
- Başka (Lütfen belirtiniz):.....

**17. Tedaviniz ne kadar sürdü?**

- 7-15 gün arası
- 15-30 gün arası
- 30-45 gün arası
- 45-60 gün arası
- 3 aydan fazla
- Başka (Lütfen belirtiniz):.....

**18. Aldığınız tedavi sonrasında çalgı çalarken yaşadığınız fiziksel problemler ne ölçüde düzeldi?**

- Tamamen düzeldi
- Büyük ölçüde düzeldi
- Kısmen düzeldi
- Hiç düzelmedi
- Daha da artarak devam ediyor

**19. Eğer beklenen düzelme olmadı ise yaşadığınız bu probleme yönelik nasıl bir çözüm geliştirdiniz?**

- Çalışmayı bıraktım
- Dersi geçebilecek düzeyde çalışıyorum
- İyileşmeyi bekleyerek ders tekrarı yapıyorum
- Branşımı değiştirdim
- Başka (Lütfen belirtiniz):.....

**20. Vücutun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanan yöntem ve teknikler konusunda bilgi sahibi misiniz?**

- Tamamen
- Büyük ölçüde
- Kısmen
- Çok az
- Hiç

**21. Vücutun bütünsel ve doğru kullanımına yönelik uygulanan yöntem ve teknikler bakımından bilgilendirilmeye ne ölçüde ihtiyaç duymaktasınız?**

- Tamamen
- Büyük ölçüde
- Kısmen
- Çok az
- Hiç duymuyorum



**EK 2**  
**ANKET İZİN BELGELERİ**



T.C  
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ  
REKTÖRLÜĞÜ



SAYI :B.30.2.GOÜ.0.70.00.00/ 1193  
KONU:Anket Uygulaması

Tokat;10.03.2004

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
ANKARA

İLGİ: 30 Ocak 2004 tarih ve B.30.2.GÜN.0.70.72.52/399-01207 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ekinde gönderilen Anket Formları Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Öğrencileri tarafından doldurularak ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof.Dr.Mehmet Durdu KARSLI  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Eki: 41 adet Anket formu

İlku Armağan TOP

Telefon (356)2521613 (4 HAT)

Telefaks (356)2521625



T.C  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
GAZİ EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI

AYI : B.30.2.GÜN.0.36.00.01.20-03/ 392 -  
ONU : İzin.

18 Şubat 2004

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Gİ: 30.01.2004 tarih ve B.30.2.GÜN.0.70.72.52/399-01207 sayılı yazınız.

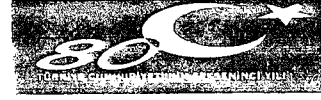
Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencisi Ülkü Armağan TOP'un "Çalgı Eğitiminde Vücudun Bütüncül ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanabilecek Yöntem ve Tekniklere Genel Yaklaşımlar" konulu tezi ile ilgili anketi Fakültemiz Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalında uygulaması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

40  
Prof.Dr.Zekiye SULUDERE  
DEKAN



T.C.  
CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ  
REKTÖRLÜĞÜ  
SİVAS



SAYI : B.30.2.CUM.0.70.00.00/ 203-334  
KONU:

11.2.2004

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
ANKARA

İLGİ: 30 Ocak 2004 tarih ve B.30.2.GÜN.0.70.72.52/399-01207 sayılı yazınız.

İlgi yazıda adı geçen üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ülkü Armağan Top'un "Çalgı Eğitiminde Vücudun Bütüncül ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanabilecek Yöntem ve Tekniklere Genel Yaklaşımlar" konulu tezi ile ilgili anket çalışmasını üniversitemiz Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği Bölümünde yapma isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

Ferit KOÇOĞLU  
Rektör

**Bilgi İçin :**  
C.Ü.Eğitim Fakültesi Dekanlığına



T.C.  
NİĞDE ÜNİVERSİTESİ  
REKTÖRLÜĞÜ

SAYI : B.30.2.NĞÜ.0.70.72.00/137-894  
ARŞ.NO : B.30.2.NĞÜ.0.70.72.00/16.01  
KONU : Ülkü Armağan TOP

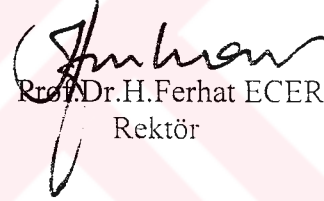
0203  
Niğde,...../...../2004

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
ANKARA

İLGİ: 30.01.2004 tarih ve 399-01207 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ülkü Armağan TOP'un tez çalışması için Üniversitemiz Niğde Eğitim Fakültesinde anket uygulaması yapması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

  
Prof. Dr. H. Ferhat ECER  
Rektör



T.C.  
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ  
REKTÖRLÜĞÜ  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

SAYI :B.30.2.SDÜ.0.70.72.35 - 148 - 1238  
KONU :İzin

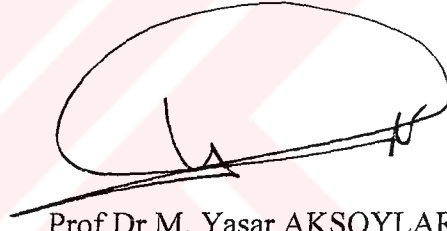
19 Ocak 2004

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
ANKARA

İLGİ : 30.01.2004 tarih ve B.30.2.GÜN.0.70.72.52/399/01207 sayılı yazınız.

Üniversiteniz, Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Ülkü Armağan TOP'un , Üniversitemize bağlı Burdur Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anasanat Dalında anket çalışması yapması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve ilgili öğrenciye bilgi verilmesi hususunda gereğini arz ederim.

  
Prof.Dr.M. Yaşar AKSOYLAR  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı



T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : B.30.2.SEL.0.70.72.00/200-34  
Konu : **Ülkü Armağan TOP**

25.02.04\* 01670

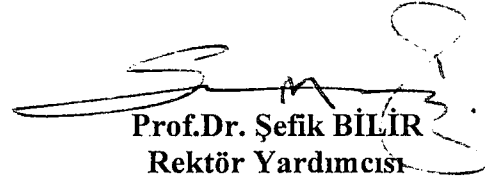
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına)  
ANKARA

**İLGİ:** 30.01.2004 tarih ve B.30.2.GÜN.0.70.72.52/399-01207 sayılı yazınız,

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı Yüksek lisans programı öğrencisi Ülkü Armağan TOP'un tezi ile ilgili Üniversitemiz Eğitim Fakültesinde anket yapması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ve rica ederim.

REKTÖR ADINA

  
Prof.Dr. Şefik BİLİR  
Rektör Yardımcısı

## ÖZGEÇMİŞ

Ülkü Armağan TOP 1977 yılında İstanbul'da doğdu. İlkokul ve ortaokulu Lüleburgaz'da bitirdi. 10 yaşında amatör olarak piyano eğitimi almaya başladı. 1990'da İstanbul Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi'ne girerek müzik eğitimine burada devam etti. 1994'de liseden mezun olarak Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda eğitim almaya başladı. 1. sınıfı bitirdikten sonra eğitimine yatay geçiş yaparak Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda devam etti. Mezuniyetinden sonra 1998-2000 yılları arasında Kıvılcım Sanat Evi'nde piyano öğretmeni, 2000-2001 yılları arasında Yeşilköy 2001 Koleji'nde ve 2001-2002 yılları arasında İstiklal İlköğretim Okulu-Haymana'da müzik öğretmeni olarak görev yaptı. Halen Sevda Cenap And Müzik Vakfı Müzik Kursu'nda piyano öğretmeni olarak görev yapmaktadır.