

**T.C.  
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**MÜZİK ANASANAT DALI/ PİYANO SANAT DALI  
GİTAR SANAT DALI**

**SANATTA YETERLİK TEZİ**

**MENTAL ENSTRÜMAN  
ÇALIŞMA TEKNİKLERİNİN  
GİTAR İCRASINDAKİ YARARLARI**

**TUBA AKKAYA  
2502110575**

**TEZ DANIŞMANI  
SANATÇI ÖĞRETİM ELEMANI, BEKİR KÜÇÜKAY**

**İSTANBUL, 2017**



T.C.  
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



SANATTA YETERLİK  
TEZ ONAYI

ÖĞRENCİNİN;

Adı ve Soyadı : TUBA AKKAYA Numarası : 2502110575  
Anabilim Dalı / Anasanat Dalı / Programı : MÜZİK ANASANAT DALI/PIYANO  
SANAT DALI (GİTAR)/ SANATTA YETERLİK Danışmanı : SANATÇI ÖĞR. ELEMENİ BEKİR KÜÇÜKAY  
Tez Savunma Tarihi : 08.06.2017 Saati : 13.30  
Tez Başlığı : MENTAL ENSTRÜMAN ÇALIŞMA TEKNİKLERİNİN GİTAR İCRASINDAKİ YARARLARI

TEZ SAVUNMA SINAVI, İÜ Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 57. Maddesi uyarınca yapılmış, soruların sorularına alınan cevaplar sonunda adayın tezinin KABULÜNE OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	İMZA	KANAATI (KABUL / RED / DÜZELTME)
1- PROF.ESER BİLGEMAN ŞAKİR		Kabul
2- DOÇ. SİNAN ERŞAHİN		Kabul
3- DR. MELİH GÜZEL		Kabul
4- DR. FAZIL CEM KÜÇÜMEN		Kabul
5- SANATÇI ÖĞR. ELEMENİ BEKİR KÜÇÜKAY		Kabul

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	İMZA	KANAATI (KABUL / RED / DÜZELTME)
1- DOÇ. ZEHRA MÜGE HENDEKLI		
2- DOÇ.BURCU AKTAŞ URGUN		

## ÖZ

# MENTAL ENSTRÜMAN ÇALIŞMA TEKNİKLERİNİN GİTAR İCRASINDAKİ YARARLARI TUBA AKKAYA

Günümüzde müzik icracılarının, çalışılan eserleri öğrenme sürecine katkıda bulunan, ayrıca sahne performansını artırmak için kullanılmakta olan metotlardan, *mental çalışma tekniklerine* olan ilgisi giderek çoğalmaktadır. Bu bağlamda mental çalışma, müzisyenlerin başarımlarını olumlu yönde etkilemesi ve bedensel çalışma ile birlikte uygulamaya dâhil edilmesiyle, son yıllarda üzerinde en çok araştırma yapılan psikolojik kavramlar arasında bulunmaktadır. Bu tezin amacı; müzik öğrencilerinin ve profesyonel müzik icracılarının başarımlarını yükseltmek amacıyla kullanılan mental çalışma tekniğinin, tarihsel gelişimi hakkında bilgilendirmek ve müzisyenlerin başarımlarına olan olumlu etkilerini yazılı kaynaklarda yer alan çalışmalar ışığında özetlemektir. Kullanılan bu yöntemin aşamalarını ve uygulanış biçimini ele alarak, gitar icracısına yararlı olabilecek uygulama örnekleri önermektir.

**Anahtar Kelimeler:** Müzik, mental, performans, metot, gitar.

## **ABSTRACT**

### **MENTAL INSTRUMENT TRAINING TECHNIQUES FOR THE BENEFIT TO PERFORM GUITAR TUBA AKKAYA**

There has been an increasing interest in mental techniques which are among the methods that help musical performers in their learning process for musical compositions and are used to improve their stage performance. Thus, mental techniques are among the most researched psychological concepts recently due to the fact that they contribute to the performance of musicians and that they should be included together with physical exercise. The objective of this study is to provide information about the historical development of mental exercises that are used to improve the performance of music students and professional musicians, to outline their positive effect on the performance of musicians based on the studies in the literature, to investigate the stages and implementation method of this method and recommend example exercises for guitarists.

**Keywords:** Music, mental, performance, method, guitar.

## ÖNSÖZ

Uzun yıllardır, sporcular tarafından antrenmanlara dahil edilen mental çalışma teknikleri, 20. yüzyılın ilk yarısından itibaren müzik icracılarının da dikkatini çekmiştir. Müzik pedagogları, mental çalışma tekniğinin müzik alanında kullanımına ilişkin birtakım aşamalar ve uygulama prensiplerini kapsayan mental enstrüman çalışma teknikleri geliştirmişlerdir. Enstrüman çalışma sürecinde fiziksel becerilerin gelişimini destekleyen mental çalışma teknikleri, müzik icracılarının performansını birçok farklı yönden artırmaktadır. Bu tezin amacı; müzik alanında geliştirilen mental çalışma tekniğinin aşamalarını ve uygulama şeklini kapsamlı olarak inceleyerek, mental çalışma tekniğinin gitar icrasında faydalı olabilmesi için, bu çalışma tekniğinin tüm aşamalarını ayrıntılı bir şekilde ele alıp, uygulama örnekleri önermektir.

Kaynak tarama yöntemi ile hazırlanan bu tezde, kaynak erişiminde bana yardımcı olan Hacettepe Üniversitesi, Nörolojik Bilimler ve Psikiyatri Enstitüsü, Preventif ve Epidemiyolojik Nöroloji ve Psikiyatri Ana Bilim Dalı Başkanı Doç. Dr. Çağrı Mesut Temuçin'e, çalışmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan değerli danışman hocam Öğretim Görevlisi Sayın Bekir Küçükay'a, çalışmalarım boyunca yardımını hiç esirgemeyen değerli arkadaşım Banu Bulacak ve aileme teşekkürü bir borç bilirim.

## İÇİNDEKİLER

ÖZ .....	i
ABSTRACT .....	ii
ÖNSÖZ .....	iii
RESİMLER LİSTESİ .....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	viii
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### MENTAL ÇALIŞMA TEKNİĞİNİN TANIMI

1.1. MENTAL ÇALIŞMA TEKNİĞİNİN TANIMLANMASI VE KULLANIM OLANAKLARI .....	6
1.2. BEYİN BÖLÜMLERİ .....	8
1.2.1. Beyin Lobları .....	8
1.2.2. Limbik Sistem .....	10
1.3. SOL BEYİN VE SAĞ BEYİN .....	10
1.3.1. Analitik Yaklaşım .....	11
1.3.2. Küresel Yaklaşım .....	11
1.4. ÖĞRENME VE HAFIZA .....	12
1.5. MOTOR BECERİLER VE BİLİŞSEL BECERİLER .....	14
1.5.1. Motor Beceriler .....	15
1.5.2. Bilişsel Beceriler .....	16
1.6. ALGISAL BECERİLER VE KİNESTETİK .....	18
1.6.1. Kinestetik .....	19
1.7. CARPENTER EFEKT VE MENTAL ÇALIŞMA .....	20
1.8. MENTAL ÇALIŞMA TEKNİKLERİNİN KULLANIM OLANAKLARI .....	30
1.8.1. Mental Çalışma Tekniklerinin, Parça Ezberinde Kullanımı .....	31

## İKİNCİ BÖLÜM

### MENTAL ÇALIŞMA TEKNİĞİNİN AŞAMALARI

2.1. RAHATLAMA ALIŞTIRMALARI .....	35
2.2. ZİHİNDE CANLANDIRMA.....	37
2.3. UYGULAMA .....	42

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### MENTAL ÇALIŞMA TEKNİĞİNİN UYGULANIŞI

3.1. RAHATLAMA ALIŞTIRMALARI .....	47
3.1.1. Jacobson (Progresif) Kas Rahatlatma Egzersizleri .....	47
3.1.2. Otojen Gevşeme Egzersizleri.....	51
3.1.3. Rahatlama/Aktifleşme Nefes Teknikleri.....	52
3.1.3.1. Rahatlama Nefesi.....	53
3.1.3.2. Aktifleşme Nefesi .....	53
3.1.3.3. Ani Rahatlama Nefesi.....	53
3.2. ZİHİNDE CANLANDIRMA.....	53
3.2.1. Hareketlerin Zihinde Canlandırılması.....	54
3.2.2. Seslerin Zihinde Canlandırılması.....	55
3.2.2.1. Ritimin Zihinde Canlandırılması .....	55
3.2.2.2. Ses Yüksekliğinin Zihinde Canlandırılması .....	57
3.2.2.3. Birden Çok Sesin (Çok Sosliliğin) Zihinde Canlandırılması.....	58
3.3. UYGULAMA .....	60
3.4. UYGULAMADA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DİĞER PARAMETRELER.....	63
3.4.1. Nota Yazısı.....	64
3.4.2. Tını ve Karakterin Düşünsel Bazda Anlaşılması ve Buna Bağlı Müzikal Bir Fikir Oluşturulması .....	65
3.4.3. Okuma ve Düşünmenin Bir Araya Getirilmesi.....	66
3.4.4. Müzik Hareketleri .....	66
3.4.5. Nefes .....	66
3.4.6. Duruş ve Kaslardaki Gerilim .....	67

3.4.7. Ritim, Entonasyon, Artikülasyon, Nüans, Ses Rengi, Ton Kalitesi ve İfade .....	69
3.4.8. Cümlelemeler ve Biçimsel Yapısı ile Müzik Eserini Bir Bütün Olarak Ele Almak .....	70
3.5. UYGULAMA DENEYİ.....	70
SONUÇ .....	82
KAYNAKÇA.....	86
ÖZGEÇMİŞ .....	88



## RESİMLER LİSTESİ

Resim 1. Beyin Lobları .....	9
Resim 2. Sinir Hücresi .....	12
Resim 3. Frédéric Chopin, Etüd Opus 25 No.12.....	26
Resim 4. Claude Debussy, Reflets dans l'eau (Ölçü 25/26) .....	27
Resim 5. J. S. Bach, Envansiyon 1 .....	33
Resim 6. Frederic Chopin, Etüd op. 10 No.12 Ölçü 1-9 .....	43
Resim 7. José Luis Merlin, Suite del Recuerdo, Chacarera .....	56
Resim 8. Leo Brouwer, Canticum Bölüm.1 .....	57
Resim 9. J. S. Bach, BWV 998 Füg. ....	58
Resim 10. Ole Halen, Vals. ....	61
Resim 11. Fernando Sor'un Op.11, No.6.....	71
Resim 12. Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 1-4.....	73
Resim 13. Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 5-8.....	75
Resim 14. Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 9-12.....	76
Resim 15. Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 13-16.....	77
Resim 16. Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 17-20.....	77
Resim 17. Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 21-26.....	77

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Reflets dans l'eau, Ölçü 25/26, 1. kayıt.....	28
Şekil 2. Reflets dans l'eau, Ölçü 25/26, 2. kayıt.....	29
Şekil 3. Ole Halen, Vals, sağ el tabulaturu .....	62
Şekil 4. Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 5-6 sağ el için tabulatur .....	78
Şekil 5. Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 13-14 sağ el için tabulatur .....	79



## GİRİŞ

Gitarın kökeninin ne kadar eskiye dayandığı konusundaki görüşler, günümüzde çoğunlukla varsayımlar olarak kalmıştır. “Gitara benzer çalgıların, Mısırlılar’dan, eski Yunanlılar’a ve Romalılar’a, sonrasında 8. ve 9. yüzyıllarda Arapların İspanya’ya girmesiyle Avrupa’ya ulaştığı belirtilmiştir. Gitara benzer enstrümanlar, 12. ve 13. yüzyıl Fransa ve İspanya katedrallerindeki kabartmalarda görülmektedir.”<sup>1</sup> Ankara’daki Anadolu Medeniyetleri Müzesi’nde bulunan, Hititler’e ait bir kabartmada ve bunun yanı sıra, Asurlar’a ait kabartmalarda da gitara benzeyen telli çalgıların varlığı bir gerçektir.<sup>2</sup> “Bu dönemde küçük gövdeli ve dört telli bir gitar şekli İspanya’da halk tarafından çok tutulmaktaydı. 16. yüzyılda dört telli gitar, İspanya dışında Fransa, İtalya, Hollanda, İngiltere’de de sevilmiş ve çalınmıştır.”<sup>3</sup> Bu dönemde müzik yayınlarının artması ile gitaristlerin sayısı da artmaya başlamıştır.

“Gitar, büyük zaferine 17. yüzyılda ulaşmıştır. Gitar, kralların saraylarına, zengin ailelerin salonlarına girmiş ve sosyetenin geniş kitlelerine hitap etmeye başlamıştır. 17. yüzyılın ikinci yarısında tanınmış motifler üzerine varyasyonlar ortaya çıkmıştır. Pek çok besteci kendi yarattıklarından çok, opera aryalarını ve piyano parçalarını gitara uygulamıştır. Virtüözler tarafından konser salonlarına sokulan gitar, artık halkın, şairlerin, sanatçıların ve çeşitli müzisyenlerin çalgısı haline gelmiştir.”<sup>4</sup>

“18. yüzyılın sonlarına doğru, altı tek telli gitar, bütün diğer gitar çeşitlerini gölgede bırakmıştır. Gitar ilk olarak, 18. yüzyılda Fransız İhtilali sonrası, soyluların elinden çıkıp halka mal olmuştur. Bu dönemde İspanyol gitar yapım sanatında da dikkat çekici ilerlemeler olmuş, bu bakımdan İspanya, gitar tarihine çok şey katmıştır.”<sup>5</sup>

Günümüzde Romantik Gitar olarak adlandırılan altı tek telli gitar, tek telleri sayesinde daha net ve temiz sesler vermekteydi. Ayrıca sol elin yapması gereken

---

<sup>1</sup> Yıldız Elmas, **Sorularla Gitar**, İstanbul, Pan Yayıncılık, 1994, s.11.

<sup>2</sup> <http://gitartarihi.blogspot.com.tr/2010/06/hititlerden-gunumuze-gitarin-oykusu.html>, 08.03.2017.

<sup>3</sup> Yıldız Elmas, **Sorularla Gitar**, İstanbul, Pan Yayıncılık, 1994, s.13.

<sup>4</sup> Yıldız Elmas, **Sorularla Gitar**, İstanbul, Pan Yayıncılık, 1994, s.14.

<sup>5</sup> Yıldız Elmas, **Sorularla Gitar**, İstanbul, Pan Yayıncılık, 1994, s.16.

bağ, tril ve çeşitli süslemeler de, bu gitarda çok daha kolay ve temiz bir biçimde duyurulabiliyordu. Eklenen altıncı tel, ideal bir ses aralığı oluşturmuş, altıncı ve birinci teller arasındaki iki oktav çalgıya armonik bir temel kazandırmıştır.<sup>6</sup>

Klasik dönemin ilk elli yılı gitar müziği açısından oldukça verimliydi. Tabulatur yerine porteli nota yazısının kullanılması birçok önemli gelişmenin de başlangıcı olmuş, böylece gitarın diğer çalgılarla birlikteliğinin yolu açılmış ve eser sayısında büyük bir artış yaşanmıştır. Müzik tarihinde Haydn ve Mozart dönemi olarak adlandırılan bu yıllarda, gitar için varyasyonlar, sonatlar, konçertolar, dans parçaları, duo gitar, keman-gitar, flüt-gitar ve şan-gitar eserlerinden oluşan zengin bir repertuvar oluşturulmuştur. 1750-1800 yılları arasında oluşturulan bu repertuvarda, çalgı eğitiminin kapsamı da ihmal edilmemiştir. Bu dönemde, pedagojik değerini günümüze kadar yitirmemiş olan birçok metodun da yazıldığını görmekteyiz. Bu metotların hepsinde, Klasik Dönem gitar tekniği hakkında ayrıntılı bilgiler bulunmaktadır. Bu bağlamda, metotlarda yer alan konu başlıklarını tutuş pozisyonu, akort sistemi, sağ el ve sol el tekniği, gam çalışmaları, akorlar, arpejler, eşlik etme yöntemleri ve süslemeler olarak sayabiliriz.<sup>7</sup>

Romantik Gitar, 19. yüzyılın ilk yarısında yalnız Avrupa'nın değil, ABD ve Güney Amerika ülkelerinin de en popüler çalgılarından biri olmuştur. F. Carulli, F. Sor, D. Aguado, M. Giuliani, M. Carcassi, N. Coste, J. K. Mertz, L. Legnani, J. Regondi gibi birçok virtüöz, çalgının sınırlarını çok ileri noktalara taşımıştır. Aynı zamanda usta birer besteci olan bu isimler, değerini günümüze kadar hiç yitirmeyen çok büyük bir repertuvara da imza atmışlardır. Gitar müziğinde, tarihte hiç olmadığı kadar geniş bir niceliğin oluştuğu bu dönem (yaklaşık 1800-1850 arası) daha sonradan "Gitarın Altın Çağı" olarak adlandırılmıştır. Ancak piyano ve kemanın, Avrupa müzik hayatına egemen olduğu 1850'lerden itibaren, Romantik Gitarın popülerliği giderek azalmıştır.<sup>8</sup> Bu yıllarda özellikle piyano yapımı öyle gelişmiştir ki, bağırsak tellerle çalınan Romantik Gitar, piyanonun yanında kıyaslanamayacak denli cılız kalmıştır.

<sup>6</sup> Dr. Soner Uluocak, **Klasik Gitar Tarihi- III**, Doruk Yayıncılık, 2014, s. 31

<sup>7</sup> Dr. Soner Uluocak, **Klasik Gitar Tarihi- III**, Doruk Yayıncılık, 2014, s.34- 36

<sup>8</sup> Dr. Soner Uluocak, **Klasik Gitar Tarihi- III**, Doruk Yayıncılık, 2014, s.81

Popülerliğini kaybetmeye başlayan çalgının, yüzyılın başlarında olduğu gibi yeniden geliştirilmeye ihtiyacı doğmuştur. İspanyol Antonio de Torres, 1860'ların başlarında Romantik Gitardan yola çıkarak, ondan daha gelişmiş bir gitar üretmeyi başarmıştır. *Torres Modeli* olarak adlandırılan bu gitar, müzik dünyasında kabul görüp yaygınlaşmıştır.<sup>9</sup>

Yukarıda söz geçen “Gitarın Altın Çağı”nda çok sayıda metot yazılmıştır. F. Carulli, M. Carcassi, D. Aguado ve F. Sor başta olmak üzere dönemin birçok gitaristi, Romantik Gitar temel tekniklerini bu metotlarla açıklamıştır. Bu metotlarda, tutuş pozisyonu, sağ el, sol el tekniklerinin yanı sıra akorlar, arpejler, gamlar ve süslemeler gibi birçok başlık da detayları ile yer almıştır. Modern gitar tekniğinin de temellerini oluşturan bu metotlar, günümüzde halen kullanılmaktadır. Bu metotlardan belli başlıları şunlardır:

- F. Carulli: “*Methode Complete pour Guitarre, Op.27*”, 1810, Paris.
- F. Carulli: “*L’Harmonie Appliquee a la Guitarre*”, 1825, Paris.
- F. Molino: “*New and Complete Method for The Guitar*”, 1824(25), Paris.
- F. Sor: “*Methode pour La Guitare*” 1830, Paris.
- D. Aguado: “*Colleccion de Estudios*” 1819, Madrid.
- D. Aguado: “*Escuela de Guitarra*”, 1825, Madrid, Fransızca çevirisi “*Methode Complete pour la Guitarre*” adıyla 1826, Paris.
- D. Aguado: “*Nouvelle Methode de Guitarre, Op.26*”, 1834, Paris.
- D. Aguado: “*Nuevo Metodo para Guitarra*” 1843, Madrid.
- M. Carcassi:” *Methode Complete pour La Guitarre, Op. 59*”, 1836, Paris.
- N. Coste: F. Sor’un ölümünden sonra onun metodunu kendi etütlerini de ekleyerek, “*Methode Complete pour La Guitarre de Fernando Sor, Redigee et Augmente par N. Coste*” adıyla tekrar basmıştır, 1845, Paris.
- L. Legnani: “*Metodo la Chitarra, Op.250*”.
- J. K. Mertz: “*Schule für die Gitarre*”.
- A. Cano: “*Metodo para Guitarra*”, 1852, Madrid.

---

<sup>9</sup> Dr. Soner Uluocak, **Klasik Gitar Tarihi- III**, Doruk Yayıncılık, 2014, s.93.

20. yüzyıla gelene kadar, gitarın fiziksel gelişimi, beraberinde farklı çalım tekniklerinin de gelişmesine olanak sağlamıştır. Adı geçen gitaristler ve besteciler yazmış oldukları metotlarda, ağırlıklı olarak gitar tutuşu, sağ el ve sol tekniğini gibi, gitar çalarken ihtiyaç duyulan bedensel faaliyetleri ve becerileri geliştirmek amaçlı çalışmalar, etütler geliştirmişlerdir. Bu çalışmalar, sadece müzik hareketlerinin gerçekleşmesi için gerekli motor becerilerin geliştirilmesine yardımcı olan fiziksel egzersizleri kapsamaktadır. 20. yüzyıla gelindiğinde ise enstrüman çalışma teknikleri konusunda yeni yöntemler geliştirilmeye ve uygulanmaya başlanmıştır.

20. yüzyılın başında, fizyoloji alanında sürdürülen pek çok araştırma sonucunda, enstrüman çalışmayla ilgili birçok yeni bilgi elde edilmiştir.<sup>10</sup>

Birçok virtüöz ve pedagog, enstrüman çalışma sürecinde sadece bedensel faaliyetler değil, bu bedensel faaliyetleri destekleyici zihinsel faaliyetlerin ve becerilerin de göz ardı edilmemesi gerektiğini belirtmiştir. Böylelikle alışlagelmiş çalışma biçimleri dışında, farklı çalışma yöntemleri kullanılmaya başlanmıştır. Bu yöntemler arasında en yaygını “Mental (Zihinsel) Çalışma” yöntemidir.

Bedensel faaliyetleri destekleyici ve tamamlayıcı bir çalışma tekniği olarak mental çalışma tekniği, ilk olarak performans sporcuları tarafından benimsenmiş ve uygulanmıştır. Yüksek atlama, kayak, ralli gibi spor dallarında, en yüksek derecelere ulaşmış profesyonel sporcular çoğunlukla mental çalışma tekniklerini kullanmaktadırlar. Bu sporcular, sıklıkla antrenman yapılamayacak kadar tehlikeli ve çok yüksek oranda fiziksel güç gerektiriyor olması sebebi ile hayatlarını tehlikeye atmamak, fiziksel olarak yıpranmamak ve yarışma, maç gibi baskı durumlarında stres kontrolü sağlayabilmek için kendi dallarında uzun yıllardır mental çalışma tekniklerine başvurmaktadırlar.<sup>11</sup>

Günümüzde sporcular tarafından hala kullanılmakta olan bu teknik, müzik eğitmenleri ve icracıları tarafından müziğe de adapte edilmiştir. Müzisyenler için

<sup>10</sup> Renate Knöppel, **Kunst des Musizierens**, Mainz, Schott, 2013, s.21.

<sup>11</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.14.

mental çalışma teknikleriyle ilgili ilk bilimsel araştırmalar, yaklaşık 70 yıl önceye dayanmaktadır. 1941 yılında Grace Rubin-Rabson ‘Mental Overlearning’ isimli kitabını yayımlamıştır.<sup>12</sup> 1960’lı yılların başında Sovyet pedagoglar, bedensel ve zihinsel çalışma teknikleriyle ilgili metotlarla ilgilenmişlerdir. Bulgar Pedagog Georgi Lozanou, 1971 yılında ‘Suggeslogia’ isimli kitabını yayımlamıştır. Bu kitap, 1978 yılında New York’ta İngilizce’ye çevrilmiş ve mental çalışma metotları, batıda hızla yaygınlaşmaya başlamıştır.<sup>13</sup>

Bu yıllarda mental çalışmanın yaygınlaşmasıyla birlikte, çok sayıda farklı mesleki performanslarda, bilinçli olarak “mental çalışma” kullanılmaya başlanmıştır.

Uzun yıllardır sporcular tarafından uygulanan mental çalışma teknikleri, son yıllarda müzik icracıları tarafından daha çok önemsenmeye ve uygulanmaya başlanmıştır. Eser çalışma sürecine dahil edilen mental egzersizler, klasik gitar icracıları için de faydalı ve gereklidir.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.11.

<sup>13</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.21.

<sup>14</sup> Hubert Kaepfel, **Die Technik der Modernen Konzert Gitarre**, Brühl, Ama Verlag, 2011, s.124.

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **MENTAL ÇALIŞMA TEKNİĞİNİN TANIMI**

#### **1.1. MENTAL ÇALIŞMA TEKNİĞİNİN TANIMLANMASI VE KULLANIM OLANAKLARI**

Mental çalışma, en geniş anlamıyla; öğrenilmesi gereken hareketlerin (müzisyenler için karmaşık parmak hareketleri) veya davranışların gerçek bir eylem olmaksızın, sadece zihinde canlandırılarak gerçekleştirilmesi olarak tanımlanmaktadır.<sup>15</sup>

Mental çalışma; en basit haliyle “zihinsel çalışma” olarak betimleyebileceğimiz bir öğrenme ve çalışma tekniğidir. Terim olarak “Mental”; öğrenmek, kavramak, işlemek ve hatırlamak gibi zihinsel içerikli tüm faaliyetleri kapsamaktadır.<sup>16</sup>

Profesyonel düzeyde müzik performansı, çok yönlü bir duyuşsal algı, motor beceri ve kusursuz bir işitsel izleme (dinleme aktivitesi) gerektirmektedir. Klasik Batı Müziği’nde, müzisyenlerden, yüksek kontrollü hareketleri mükemmelle yakın bir dayanıklılıkla sergilemeleri beklenmektedir. Tüm bu özelleşmiş refleksif hareketler, uzun süren geniş bir eğitimle edinilmektedir<sup>17</sup>. Beceri öğrenimi, birbirini takip eden algısal, bilişsel ve motor faaliyetlerin gelişimidir.<sup>18</sup>

Genel tanımıyla ‘beceri’; tekrar etme isteği duyulan davranışların üstesinden gelebilmek ve rutinleştirmektir. Örneğin çatal-bıçak kullanarak yemek yemek, zihinden hesap işlemleri yapmak, telefon etmek, giyinmek vb. Örnekler de gösteriyor ki iki tür temel ‘beceri’den söz edebiliriz: Motor Beceri ve Bilişsel Beceri. Bilgilerin

---

<sup>15</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.10.

<sup>16</sup> Tatjana Orloff-Tschekorsky, **Mentales Trainig in der Musikalischen Ausbildung**, Aarau, Musikedition Nepomuk, 2001, s.35.

<sup>17</sup> Eckart Altenmüller, "Neurology of Musical Performance", *Medicine, Music and the Mind*, 2008, s.410.

<sup>18</sup> Ursula Debarnot, Marco Sperduti, Franck Di Rienzo, Aymeric Guillot, "Experts Bodies, Experts Minds: How Physical and Mental Training Shape the Brain", *Frontiers in Human Nueroscience*, 2014, s.5.

kaydedilmesi (algılama) ve işlenmesi (düşünme, tasarlama, hatırlama) sürecinde söz konusu olan beceriler ‘bilişsel beceri’dir.<sup>19</sup>

Müzisyen hareketleri, çoğunlukla hızlı ve karmaşık hareketlerdir. Bu karmaşık hareketlerin bütün detaylarının, gözle, kulakla veya diğer duyu organlarıyla algılanması zordur. Bu hareketlerin, müzisyen tarafından icra edilebilir olmasının sebebi, hareketlerin bir bölümünün otomatikleşmiş olmasıdır. Daha açık ifade edersek, bu karmaşık hareketler, bütünüyle bilinçli bir kontrol olmaksızın gerçekleşmektedir. Günlük hayatta ihtiyaç duyduğumuz hareketlerin büyük bir kısmı, bilinçsizce çalışmış ve otomatikleştirmiş olduğumuz hareketlerdir. İstemli hareketler olarak adlandırdığımız; belirli bir amaca yönelik, isteyerek ve yapmaya karar verdiğimiz davranışların bile çok az bir kısmı, gerçekten tüm detaylarıyla zihinde düşünülerek ve isteyerek yerine getirilmektedir. İstemli hareket; belli bir davranışı yapmaya karar vermektir, hareketin gerçekleşme anında önceden öğrenilmiş hareketlerin ihtiyaca göre kombinasyonu sağlanmaktadır. Müzik enstrümanı çalmak, çalışılan müzik parçasının içerdiği bütün bir hareket sırasının temel yapı taşlarını oluşturan ayrı ayrı hareketleri belleğe almak ve ihtiyaca göre bir araya getirebilmektir. Otomatikleşmiş hareketlerin zahmetsizce gerçekleşmesi, kısmen karmaşık olarak belirlediğimiz bu hareket sırasının, merkezi sinir sisteminin sayısız farklı mekanizması tarafından yönetilmesi ve kontrol edilmesiyle mümkün olmaktadır.<sup>20</sup>

Beyin, yaklaşık 100 milyar sinir hücresinin bir araya gelerek oluşturduğu çok büyük bir ağ sistemidir. Bu ağ sisteminin temelini çok sayıda sinir hücresi (nöron) ve milyarlarca glia hücresi (yardımcı doku) meydana getirmektedir. Beyindeki sinir hücreleri, mesaj iletimine olanak sağlamak üzere birbirleriyle iletişim kurmaktadır. Sinir hücreleri arasında mesaj iletimine olanak tanıyan özelleşmiş bağlantı bölgelerine “sinaps” denmektedir.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Prof.Dr. Hans Eberspaecher, **Mentale Trainingformen in der Praxis**, Oberhaching, Sportinform Verlag,1990, s.14.

<sup>20</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.23.

<sup>21</sup> Frank R. B. Dressel, <http://www.mindpower.de/seminare/musician>, 07 Ağustos 2016.

Çevremizde gerçekleşen fiziksel uyarımlar, beynimizdeki özel hücreler tarafından kayıt edilmekte ve elektrik sinyallerine dönüştürülerek merkezi sinir sistemine iletilmektedir. İletilen sinyaller, sinir sistemi tarafından deşifre edilmekte ve karar alınmaktadır. Bu süreci, cevap olarak kaslara gerekli emirlerin gönderilmesi izlemektedir.<sup>22</sup>

Enstrüman çalmak ve öğrenme sürecinde beynin çalışma prensiplerini anlayabilmek için beynin bölümlerine ve yapısına göz atmakta fayda vardır.

## 1.2. BEYİN BÖLÜMLERİ

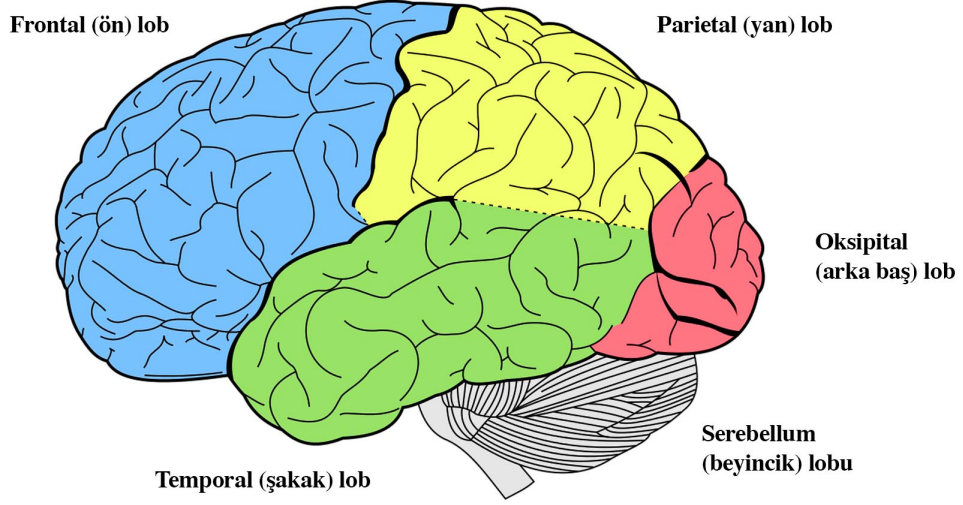
### 1.2.1. Beyin Lobları

Beyin loblarının birbirinden farklı işlevleri vardır. **Frontal (ön) lob:** Beynin ön bölümünde bulunan bu lob, üst düzey bilişsel yetiler, motor beceriler, konuşma dili ve akıl yürütme gibi beyin fonksiyonlarıyla ilişkilidir. Konsantrasyon ve dikkat süreci, frontal lob tarafından yönetilir. Vücut hareketlerinin gerçekleşmesi için, beynin diğer loblarından gelen bilginin alınıp, bu bilgilerden yararlanılmasını sağlayan ‘motor korteks’, frontal lobun arka kısmında yer almaktadır. İnsan beyninin entellektüel fonksiyonlarından sorumlu olan ‘prefrontal korteks’ hücreleri de frontal lobun içinde yer alır. Frontal lob; sorun çözme, planlama, yargılama ve analitik düşünmeden sorumlu beyin bölümüdür. Ayrıca, neşe, hüzün, mutluluk, aşk vb. duyguların da limbik sisteme aktarılmasında rol oynar. Böylelikle bu duyguların hissedilmesini ve ifade edilmesini sağlar.

**Parietal (yan) lob:** Yön bulma, nesnelerin yerini saptama, okuma ve yazma becerileriyle ilgilidir. Beynin sağ tarafında ve sol tarafında olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Parietal lob, farklı duyu organlarından gelen bilgilerin birleştirildiği ve duygusal bilgilerin işlendiği beyin bölgesidir. Bu lob ayrıca, üç boyutlu kavrama ve hareketlerin yönlendirilmesinden de sorumludur.

---

<sup>22</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.184.



**Resim 1.** Beyin Lobları.

***Oksipital (arka baş) lob:*** Göz hareketlerinin ve görme duyusuyla ilişkili bilgilerin işlendiği bu lob, beynin arka kısmında yer almaktadır. Göz retinasına gelen bilginin alınıp, yorumlanması oksipital lob içerisinde yer alan ‘primer görsel korteks’ sayesinde gerçekleşir. Sağ oksipital lob, sol tarafın görülmesini sağlar, sol oksipital lob ise sağ tarafın görülmesini sağlar.

***Temporal (şakak) lob:*** İşitsel ve görsel öğrenmenin sağlandığı beyin bölgesidir. Temporal lob, bilgilerin yorumlanması ve depolanmasında büyük rol oynar. Beynin hafızayla ilgili olan bölümü ‘hipokampus’ bu lobun içinde bulunur. Beynin her iki tarafında bulunan temporal lobun işlevleri arasında, koku alma ve konuşma da yer almaktadır.

***Serebellum (beyincik) lobu:*** Hareketlerin düzgün gerçekleşmesinde rol oynar. İstimli hareketlerin, kasa iletilmeden önce kontrol edildiği beyin bölgesidir. Bu kontrol amaca uygun hareketlerin gerçekleşmesini mümkün kılar. Çok sayıda nörona sahip olan beyincik lobu, aynı zamanda vücut dengesinin sağlandığı önemli bir beyin bölgesidir.<sup>23</sup>

<sup>23</sup> <http://www.beyin.gen.tr/beyin-loblari.html>, 07 Ağustos 2016.

### 1.2.2. Limbik Sistem

Limbik sistem; güdüleme, uzun süreli bellek ve koku alma duyusu gibi işlevler içerir. Duygusal beceriler, daha çok limbik sistemde işlem görür.

Limbik sisteme ait olan hipokampus ve amigdala, bilgilerin uzun süreli belleğe aktarılmasında önemli bir rol oynarlar. Öğrenme süreci, hipocampusda gerçekleşir. Beynin bu bölümü, hatırlama ve unutma kararlarının alındığı bölümdür. Amigdala, duygusal hafıza ve duygusal tepkilerin oluşmasında birincil role sahip bölgedir. Başta korku olmak üzere, duyguların denetiminden sorumludur. Kayıt altına alınmış bilgilerin, duygusal değerlendirmelerinin uzun süreli hafızaya iletilmesini sağlarlar. “İyi” ya da “kötü” olarak yapılan değerlendirmeler, davranışlarımızı yönlendirir. “Öğrenme sürecinde duygusal değerlendirmeler, yeni öğrenilmiş bilgilerin serebral korteksten geri çağırılmasında büyük rol oynar. Eğer öğrenmeye “korku” eşlik etmiş ise, beynimiz amigdalanın etkisi altında kalacaktır. Amigdala, korku kaynağına karşı koymak amaçlı aktive olacak ve birtakım kimyasallar salgılanmasını sağlayacaktır. Bu sebeple, donakalma, çarpıntı, hızlı solunum ve stres hormonu salınımı gibi cevaplar oluşur. Bu durum yaratıcı ve özgür düşünmeyi engeller.”<sup>24</sup>

### 1.3. SOL BEYİN VE SAĞ BEYİN

Son yıllarda beyin üzerinde yapılan çalışmalar konusunda büyük aşamalar kaydedilmiştir. Keşfedilen en ilginç bilgi ise, beynin iki yarı küresinin birbirinden bağımsız olarak çalışmasıdır. Beynin sol yarı küresinin, mantıksal-rasyonel işlev gördüğü ve genel olarak kelimeler-sayılar ile bağlantılı olduğu, sağ yarı küresinin ise sezgisel-duygusal işlev gördüğü ve genellikle tasvirler-ilişkilendirme ile bağlantılı olduğu kabul edilmiştir. Yani “sol beyin” disiplini, “sağ beyin” ise duygusallığı temsil etmektedir.

Howard Gardner, “Harvard-Proje Sıfır” çalışmasında ‘beynin iki yarı küresi ve bunların müzikle olan ilişkisi’ üzerinde yoğunlaşmış ve bulduğu sonuçları *Sanat, Zeka ve Beyin* başlıklı kitabında sunmuştur. Gardner, yaptığı araştırmalardan yola

<sup>24</sup> Frank R. B. Dressel, <http://www.mindpower.de/seminare/musician>, 07 Ağustos 2016.

çıkarak “Müziğin temel olarak sadece sağ beynin fonksiyonları ile sınırlı olduğunu söylemek doğru değildir.” sonucuna varmıştır. Beyin üzerinde yapılan bütün çalışmalar iki terim ortaya koymuştur; “analitik” ve “küresel” yaklaşımlar. Analitik yaklaşım, genel olarak bir bütünü oluşturan en küçük elementleri görmek ve onları bir düzene koymakla ilgilidir. Küresel yaklaşım ise bir söz veya davranışa anlam kazandıran şartları veya çevreyi anlamak, bütünü görmekle ilgilidir.<sup>25</sup>

### **1.3.1. Analitik Yaklaşım**

Müzik eserlerindeki sekvensler ve enstrüman çalarken yapılan fiziksel hareketler, beynin sol yarı küresi tarafından yönetilir. Beynimizin sol yarı küresi artikülasyonları ve yay hareketlerini de kontrol eder. Yani, notaları ve ritimleri doğru çalmamızı, kolumuza ne yapmamız gerektiğini veya ne zaman çalmamız gerektiğini söyleyen beynimizin sol yarı küresidir. Beynin sol yarı küresi, genellikle tek seferde sadece tek bir şey üzerine odaklanır ve bir bütünün parçaları ile o bütün arasında bir ilişki kuramaz.

Analitik fonksiyon, aynı zamanda kas hareketlerinin ezberlenmesinden de sorumludur. Hiçbir zaman arabamızın anahtarını cebimizden çıkarmayı, kontağı çevirmeyi veya gaz pedalına basmayı düşünmeyiz. Bütün bu hareketleri otomatik olarak yaparız. Aynı şekilde hiç düşünmeksizin dizileri tekrarlarız, ritimleri hatırlarız veya doğru sesleri çıkartırız.

### **1.3.2. Küresel Yaklaşım**

Analitik yaklaşımın tam tersine, küresel işlevleri yöneten beynimizin sağ yarı küresini, müziğin stilini ve duygusunu sezgisel olarak anlamak için kullanırız. Beynimizin sağ tarafının bize sağladığı yaratıcılık ve yorum yapabilme beceresi ile içimizden geldiği gibi doğal ve yaratıcı bir performans sergileriz. Küresel işlevsellikle, eserin bütününe içerisindeki her bir notanın veya her bir cümlenin

---

<sup>25</sup> Barry Green, W. Timothy Gallwey, Çeviren: Belir Tecimer, **Müziğin İçsel Oyunları**, Ankara, Müzik Eğitimi Yayınları, 2015, s.175.

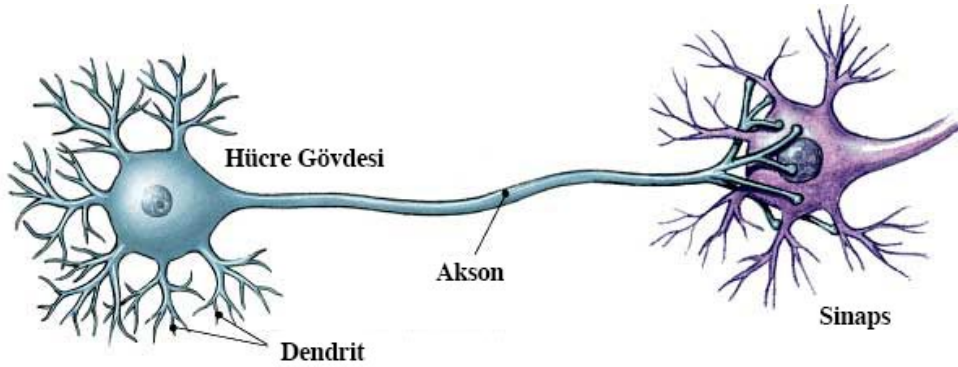
farkına varırız. Bunun yanı sıra, beynimizin sağ yarı küresi, doğru parmak kullanımını veya doğru sesi çıkartıp, çıkartmadığımızı da kontrol eder.<sup>26</sup>

Yaratıcılık, sezgi ve duygu gibi küresel fonksiyonların önemini vurgulamak, disiplin, mantık ve doğruluk gibi analitik fonksiyonlarla bir denge sağlamak, müziği öğrenme ve öğretme yaklaşımlarımızı zenginleştirebilir. Bu iki yaklaşımı ne kadar çok anlayabilirsek, yaptığımız müzikteki dengesizlikleri daha iyi görebiliriz.<sup>27</sup>

#### 1.4. ÖĞRENME VE HAFIZA

Beyinde gerçekleşen öğrenme sürecini anlayabilmek için, sinir sisteminin temel fonksiyonel birimi olan sinir hücresinin (nöron) yapısını incelemekte fayda vardır. Sinir hücresinin temel fonksiyonu, bilgi aktarımını gerçekleştirmektir. İnsanın sinir sisteminde yaklaşık olarak 100 milyar nöron olduğu öngörülmektedir.

Sinir hücresi, dört temel bölümden oluşur; hücre gövdesi (bilginin işlendiği yer), dendrit (bilginin alındığı yer), akson (bilginin gönderildiği/çıktığı yer) ve sinaps (bilgi transferinin sağlandığı yer). Dendritler, nöral iletişimin önemli alıcılarıdır. Bir nörondan diğerine geçen iletiler, iletiyi gönderen hücrenin aksonlarında bulunan terminal butonlarıyla, mesajı alan hücrenin dendritleri ve hücre gövdesi arasındaki birleşme yerleri olan sinapslar aracılığıyla gönderilir.



**Resim 2.** Sinir Hücresi.

<sup>26</sup> Barry Green, W. Timothy Gallwey, Çeviren: Belir Tecimer, **Müziğin İçsel Oyunları**, Ankara, Müzik Eğitimi Yayınları, 2015, s.180, 181.

<sup>27</sup> Barry Green, W. Timothy Gallwey, Çeviren: Belir Tecimer, **Müziğin İçsel Oyunları**, Ankara, Müzik Eğitimi Yayınları, 2015, s.182

Beynin, hafızayla ve öğrenmeyle ilgili bölgesi olan hipokampusta bulunan piramit hücreleri arasındaki iletişim ağı, bilgisayar gibi detaylı bir plana bağlı kalmadan, daha çok rastlantısal organize olurlar. Birbirleriyle iletişim halinde olan hücreler beraber aktifleşirler ve böylelikle iki hücre arasındaki iletişim (sinaps) güçlenir. Öğrenme esnasında belirli sayıda piramit hücresi birbiriyle bağlantıya geçer. Bu bağlantı sonucu “nöral iletişim ağları” oluşur. Öğrenilen bilgi ne kadar sık tekrar edilirse, söz konusu iletişim ağlarının aktivasyonu o kadar kolaylaşır.<sup>28</sup>

Hafıza, kişisel olarak toplanan bilgileri, geri çağrılabilir şekilde kayıt altına alabilme becerisidir. Bilgilerin kayıt altına alınma süreleri farklılık gösterir. Bilgilerin, anlık ya da kısa süreli olarak kaydedilmesine “kısa süreli hafıza”, buna karşın bilgilerin, bir kaç günlüğüne ya da ömür boyu kayıt edilmesine “uzun süreli hafıza” denir.<sup>29</sup>

Kısa süreli hafıza söz konusu olduğunda, bilgiler sadece düşünüldüğü sürece hafızada kalır. Örneğin; telefon rehberinde aranan telefon numarası, numara çevirildikten hemen sonra unutulur. Birçok farklı çalışma göstermiştir ki; kısa süreli hafızada, en fazla yedi tane birbirinden farklı bilgi kayıt edilebilir (örneğin yedi farklı rakam). Birbirinden farklı bu bilgiler büyük gruplar oluşturacak şekilde organize edildiğinde, kısa süreli hafızaya çok büyük oranda bilgi kayıt edilebilir. Bu organizasyona “chunks” adı verilir. Bir kelimeyi oluşturan harfler arasındaki bağlantı veya birden fazla notanın bir akor ya da ton dizisini oluşturmasını Chunks’a örnek olarak gösterebiliriz.<sup>30</sup>

Tek tek bilgileri bir araya getirerek birleştirme becerisi (chunking), algılama ve hafıza performansını hatırı sayılır ölçüde artırmaktadır. Profesyonel satranç oyuncusunun, bir oyundaki taşların konumunu sadece 5-10 saniye görmesi, taşları tekrar birebir aynı şekilde konumlandırabilmesi için yeterlidir. Bu sıradışı hafıza potansiyeli, elbette uzun yıllar gerektiren bir çalışmanın sonucu elde edilen bilgilerle

---

<sup>28</sup> Frank R. B. Dressel, <http://www.mindpower.de/seminare/musician>, 18 Ağustos 2016.

<sup>29</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.39.

<sup>30</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.40.

mümkündür. Amatör bir oyuncudan böyle bir performans beklenemez. Deneyimli bir müzisyen, nota okurken bir ton dizisini veya akoru oluşturan notaları tek tek değil, bu notaları anlamlı bir bütün oluşturacak şekilde birleştirerek tanır ve algılar. Bir üç sesli kırık akor çalışan müzik öğrencisi başlangıçta, notaları tek tek okuduğu için, bu öğrencinin öğrenme süreci uzun ve yavaş olacaktır. Öğrencinin, bu akorun tanıdık bir üç sesli akor olduğunu fark etmesi, benzer çalışmaları tekrarlamasıyla mümkün olacaktır.<sup>31</sup>

Uzun süreli hafızanın kayıt etme kapasitesi nerdeyse sınırsızdır. Bilgilerin kısa süreli hafızadan, uzun süreli hafızaya geçebilmesi için bilgilerin tekrarlanması gerekmektedir. Kayıt edilen bilgiler bir süre geri çağırılmadığı zaman uzun süreli hafızadan silinebilir.

Ünlü nöroanatomi uzmanı Santiago Ramon y Cajal 1893 yılında, hafıza içeriğinin, özellikle birbirleriyle iletişim halinde olan sinir hücreleri tarafından, belirli kalıplar şeklinde kayıt edildiğini öne sürmüştür. Günümüzde de bu hipotezin doğruluğu kanıtlanmıştır. Bir hareketi gerçekleştirmek, bir resmi görmek ya da bir melodi işitmek, birçok sinir hücresinin beraber aktive olmasına sebep olur. Müzisyenler üzerinden örnek verecek olursak; motor beyin merkezinin ve işitme merkezinin beraber aktive olması gibi. Özellikle müzikte yapılan tekrarlar bu devreleri sağlamlaştırır. Bu devreler sadece küçük bir noktada bulunmazlar, beynin hafızayla ilgili bölümlerinin tümüne yayılmışlardır. Bir devrenin aktive olmasıyla hatıralar ortaya çıkar.<sup>32</sup>

## 1.5. MOTOR BECERİLER VE BİLİŞSEL BECERİLER

Müzik yapma eylemi, hareketlerle gerçekleşmektedir.<sup>33</sup> Hareketlerin büyük bir kısmı tekrarlama yolu ile öğrenilmektedir. Kişi, bebekliğinin ilk aylarından itibaren,

---

<sup>31</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.51.

<sup>32</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.197.

<sup>33</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.22.

kendini döndürmek, bir nesneye dokunmak veya bir nesneyi tutmak gibi hareketleri başarıya ulaşana kadar sayısız kereler tekrar ederek öğrenmektedir.<sup>34</sup>

Enstrüman çalmak, çoğunlukla enstrüman üzerinde, aktif olarak yapılan fiziksel hareketlerin öğrenilmesi olarak algılanmaktadır.<sup>35</sup>

Ancak araştırmacılar, mental çalışma tekniklerini kullanarak hareketlerin öğrenilmesinde iki önemli beceriden söz etmektedirler:

1. Motor Beceriler: Sadece bedensel (motor) faaliyetlerin temel alındığı beceriler.
2. Bilişsel Beceriler: Sadece bedensel etkinlik değil, zihinsel ve bilimsel detayların temel alındığı beceriler.<sup>36</sup>

### 1.5.1. Motor Beceriler

Motor beceri, tekrar edilen hareketlerin, çevresel faktörlerle etkileşimi sonucu, eforsuzca sergilenmesi anlamına gelmektedir (yazmak, araba kullanmak, spor yapmak vb.).<sup>37</sup>

Motor hareket, beynin üç farklı bölümünün beraber çalışması sonucu gerçekleşmektedir; birincil ve ikincil motor merkez, bazal sinir boğumları ve beyincik. Parmak hareketleri ve koordinasyon, hareket seyrinin akıcılığı, hareketlerin tasarlanması, planlanması ve otomatikleştirilmesi gibi ince motor hareketler, beynin bu bölümlerinin işbirliği yaparak çalışması sonucu oluşmaktadır.<sup>38</sup>

---

<sup>34</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.12.

<sup>35</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.9.

<sup>36</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.37.

<sup>37</sup> Ursula Debarnot, Marco Sperduti, Franck Di Rienzo, Aymeric Guillot, "Experts Bodies, Experts Minds: How Physical and Mental Training Shape the Brain", *Frontiers in Human Neuroscience*, 2014, s.14.

<sup>38</sup> Tatjana Orloff-Tschekorsky, **Mentales Trainig in der Musikalischen Ausbildung**, Aarau, Musikedition Nepomuk, 2001, s.11.

Karmaşık hareketlerin gerçekleştirilebilmesi için öncelikle bir hareket planına ya da hareket taslağına ihtiyaç vardır. Böyle bir hareket planı, örneğin belirlenen bir gamı çalmak, gerekli hareketlerin genel olarak zihinde oluşmasını sağlar. Diğer bir aşama ise nöronların tepkimesi sonucu programlanmış hareketlerin tetiklenmesidir.

Hafızaya kayıt edilmiş hareket programları, sinir hücrelerinin uyarılması ile hareketin gerçekleşmesinden sorumlu kasları aktive eder ve öğrenilmiş hareketler sırasının geri çağırılmasını sağlar. İnsan motor sistemi, çok yönlü ve karmaşık bir sistemdir. Müzik hareketlerinin gerçekleşmesi esnasında, bu sistem içinde, birçok kural ve yönlendirme olasılıkları birbiriyle bağlantı kurar.<sup>39</sup>

### 1.5.2. Bilişsel Beceriler

Bilgilerin kayıt edilip işlenmesi süreci, psikolojide ‘bilişsel süreç’ olarak adlandırılır.<sup>40</sup> Günümüzde psikoloji ve fizyoloji dalında yapılan araştırmalar göstermiştir ki; karmaşık müzik hareketlerinin yönlendirilmesinde bilişsel (zihinsel) süreç çok önemli bir rol oynamaktadır.<sup>41</sup>

Müzik hareketlerinin, sadece fiziksel olarak öğrenilmesi ve motor hareketler (otomatikleştirme) tek başına yeterli değildir. Motor hareketler, bir bütünün sadece bir kısmını oluşturur. Bedensel performans gerektiren hız, kuvvet, esneklik, kondisyon ve koordinasyon gibi beceriler bile, tek başına bedensel faaliyetler olarak düşünülemez. Gerekli hareketlerin yönetiminde ve gerçekleştirilmesinde zihnin etkisi göz ardı edilemez.<sup>42</sup>

Birçok icracı, enstrüman çalışmayı, öğrenilmesi gereken hareketlerin sıklıkla tekrarlanması olarak adlandırır. Çalışılan esere tamamen hakim olmak ve mükemmel hale getirmek için defalarca çalarak tekrar etme yöntemini kullanırlar. Önemli müzik pedagoglarından Carl Czerny ve Hanon gibi isimler de çalışma

<sup>39</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.23

<sup>40</sup> Prof. Dr. Hans Eberspaecher, **Mentale Trainingformen in der Praxis**, Oberhaching, Sportinform Verlag, 1990, s.13.

<sup>41</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.24.

<sup>42</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.68.

tavsiyesi olarak, alışılan alıştırmaların 30-40 defa çalınarak tekrarlanması gerektiğini sylemişlerdir. Bilişsel psikolojiye göre ise; doğru antrenman, kendi kendini gözlemlemeyi ve kendi kendini kontrol etmeyi gerektirir.<sup>43</sup>

Bilişsel psikoloji, ustalık gerektiren performansın, bilişsel süreçten motor hareket sürecine doğru değişkenlik gösterdiğini ifade eder. Amaç otomatikliği arttırmaktır, nkn kontrol altında tutulan süreçler dikkat gerektirir, bilinci yorar ve işlevsel değildir. Diğer yandan otomatik süreçler hızlı, akıcı, eforsuzdur ve daha düşük dikkat kapasitesi gerektirir. Ayrıca bilinçli olarak bölünmeleri zordur. Ustalık gerektiren performanslarda, motor beceri tek başına yeterliği değildir. Diğer önemli nokta, otomatikliğe ulaşabilmek için alınan yolda gerekli bilişsel becerilerin öğrenilmesidir. Sonuç olarak tek başına motor beceri ustalığın göstergesi değildir.<sup>44</sup>

Motor becerilerin en uygun hale getirilebilmesi ve başarıya ulaşması için bilişsel sürecin katkıları birçok yönüyle göz ardı edilmektedir. Gerekli hareket sırasının sağlamlaştırılması ve geliştirilebilmesi için aktif fiziksel hareketler kadar bilişsel süreç de düzenli olarak çalışılmalıdır.<sup>45</sup>

Ustalık; algısal, bilişsel ve motor becerilerin tümünün gelişimiyle sağlanabilir. Uzmanlık derecesindeki performans seviyesine iyi organize edilmiş bilgi, sofistike ve özelleşmiş mental ifadeler ve bilişsel süreçle ulaşılabilir. Bu süreçlere, otomatik dizilimleri hızlı ve etkili biçimde eklemek, büyük miktarda bilgiyle başedebilmek ve başka birçok zorlayıcı gerekliliklerin üstesinden gelmek gerekmektedir. Bu şartlar gerçekleşmediği takdirde müzik icrasının zorlayıcı gereklilikleri, performansın seviyesine zarar verebilir.<sup>46</sup>

---

<sup>43</sup> Tatjana Orloff-Tschekorsky, **Mentales Trainig in der Musikalischen Ausbildung**, Aarau, Musikedition Nepomuk, 2001, s.15.

<sup>44</sup> Ursula Debarnot, Marco Sperduti, Franck Di Rienzo, Aymeric Guillot, "Experts Bodies, Experts Minds: How Physical and Mental Training Shape the Brain", *Frontiers in Human Nueroscience*, 2014, s.23.

<sup>45</sup> Prof.Dr. Hans Eberspaecher, **Mentale Trainingformen in der Praxis**, Oberhaching, Sportinform Verlag,1990, s.15.

<sup>46</sup> Ursula Debarnot, Marco Sperduti, Franck Di Rienzo, Aymeric Guillot, "Experts Bodies, Experts Minds: How Physical and Mental Training Shape the Brain", *Frontiers in Human Nueroscience*, 2014, s.25.

## 1.6. ALGISAL BECERİLER VE KİNESTETİK

Beyin araştırmacıları, enstrüman çalma hareketlerinin, beynin motor ve akustik merkez çekirdeği arasında hızlı bir bilgi alışverişi sayesinde gerçekleştiği konusunda hemfikirlerdir. Buna karşın müzik hareketlerinin yönetiminde psikolojik sürecin işlevleri konusunda henüz çok detaylı bir bilgi yoktur.<sup>47</sup>

Müzik yapmayı öğrenmek, üç farklı alanda ele alınabilir; zihinsel, hissel ve davranışsal. Öğrenme psikolojisi terimleriyle söylersek; bilişsel (kognitiv), duyuşsal (afektiv) ve motor hareketler. Bu üç alan biribiri ile sıkı sıkıya bağlantılıdır.<sup>48</sup>

Birçok alanda olduğu gibi, söz konusu hareketlerin anlamlı ve duruma uygun bir şekilde gerçekleştirilmesi, o hareketlerin denetlenmesi ve düzeltilmesiyle mümkün olmaktadır. Enstrüman çalarken gerekli hareketlerin uygulanması ve kontrol edilmesi, asıl becerinin sadece bir kısmını kapsar. Anlamlı hareketler hiçbir zaman yalnızca motor hareketlerin uygulanması sonucu ortaya çıkmaz, duyuların da hareketlerin gerçekleşmesindeki payı oldukça büyüktür.

Müzik yapmak ‘sensomotor’ bir faaliyettir. Sensomotor; duyu sisteminin ve motor sistemin aynı anda, birbirine paralel çalışması olarak tanımlanabilir. Doğru sesi çalmak; işitme, görme ve hareketlerin bedensel hisselerini kontrol eden dokunma duyularının eşliğinde gerçekleşir.<sup>49</sup>

Ruhsal ve duygusal süreç, müzisyen -çoğunlukla- fark etmeden, müzik hareketlerinin uygulanmasına arka planda eşlik eder. Müzik icra etmek aynı zamanda ‘psikomotor’ bir faaliyettir. Psikomotor öğrenme, sesin tınısıyla ilgili fikir geliştirip, zihinde oluşan bu fikirle, sesin gerçekte duyuluşunu karşılaştırarak, enstrüman üzerinde söz

---

<sup>47</sup> Tatjana Orloff-Tschekorsky, **Mentales Trainig in der Musikalischenusbildung**, Aarau, Musikedition Nepomuk, 2001, s.11.

<sup>48</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.68.

<sup>49</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.22.

konusu sesin oluşturulmasında rol oynayan kas gruplarının faaliyetleriyle birleştirip, bedensel farkındalığın geliştirilmesidir.<sup>50</sup>

### 1.6.1. Kinestetik

20. yüzyılın başlarında Psikolog Sir Charles Scoott, insanın kendi duruşu, hareketleri ve bu hareketleri yapmak için kullandığı eforla ilgili bilgi aktaran, kas, tendon ve eklemlerde yer alan özel duyu reseptörlerinin bulunduğunu keşfetmiştir. Bu keşfe kadar, hareket hissinin fiziksel uyarımlar aracılığıyla oluştuğu düşünülüyordu. Fakat bu keşif, duyu reseptörlerinin sadece deride değil kas, tendon ve eklemlerde de bulunduğunu işaret etmektedir.<sup>51</sup>

Hareketlerin çoğu, dolaylı ya da dolaysız olarak farklı duyular tarafından algılanırlar. Kas, tendon ve eklemlerde bulununan özel sensörler sayesinde, hareketlerin beyne geri bildirimini gerçekleştirir. Bu bildirim “kinestetik geribildirim” adı verilir.

Bilindiği üzere beş temel duyu organı bulunmaktadır; duyma, görme, dokunma, koku alma ve tat alma. Müzisyenler için en önemlileri ise ilk üç duyudur.

Müzik hareketleri, enstrüman aracılığı ile kulağa aktarılır ve işitsel olarak algılanır. Böylelikle “akustik geribildirim” sağlanır. Ama bunun dışında müzik hareketleri, görme duyusu ile de algılanır (görsel geribildirim). Parmak uçları tarafından kaydedilen “tuş hissi”, yapılmakta olan müzik hareketleriyle ilgili önemli bilgilerin aktarılmasında yardımcı olur.<sup>52</sup>

Kinestetik, hareketleri her an gözü kapalı bir şekilde yapabilmeyi mümkün kılar. Hareketlerin bilinçli bir kontrol olmasa bile her zaman gözetim altında tutulmasını, eklem pozisyonlarının hissedilmesini, yeniden oluşturulmasını sağlar. Ayrıca harcanan gücün miktarını ayarlar ve kas kasılmalarının algılanmasında görev alır.<sup>53</sup>

<sup>50</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.22.

<sup>51</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.210.

<sup>52</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.27.

<sup>53</sup> Alja Velkaverh, [http://www.oegfmm.at/lib/exe/fetch.php/pdfpapers/2009d\\_wiss-arbeit\\_alja-velkaverh-mentales-training.pdf](http://www.oegfmm.at/lib/exe/fetch.php/pdfpapers/2009d_wiss-arbeit_alja-velkaverh-mentales-training.pdf), Mentales Training für MusikerInnen, 26 Ağustos 2016.

Erken yaşta müzik eğitime başlayan bazı müzisyenler; müzik icra etmek için gerekli hareket sırasının detaylarını ayrıntılı ve bilinçli bir şekilde öğrenme gereği duymadan, kafalarında canlandırdıkları tınıları, direkt müzik hareketleri olarak uygulama beceresini elde edebilirler. Birçok müzik öğrencisinin ve profesyonel icracının da müzik hareketlerini gerçekleştirebilmek için, anlamlı ve amaca uygun çalışma yöntemlerini izleyerek, kendi motivasyonlarını sağlayabilir hale gelebilmeleri gerekir.<sup>54</sup>

Enstrüman çalmayı öğrenme ve ilerletme süreci, düzenli çalışmayı gerektirir. Bu süreci daha işlevsel hale getirebilmek ve motivasyonu artırmak için sporcuların uzun süredir kullandığı mental çalışma teknikleri, 20. yüzyılın başlarından itibaren, birçok müzisyen tarafından benimsenmiş ve alternatif bir çalışma yöntemi olarak kullanılmaya başlanmıştır.

## 1.7. CARPENTER EFEKT VE MENTAL ÇALIŞMA

Gerçekleştirilmesi istenen hareketlerin, yoğun bir konsantrasyonla zihinde düşünsel olarak canlandırılmasının, ilgili kas gruplarını aktive ettiği 135 yılı aşkın bir süredir bilinmektedir. 1873 yılında İngiliz doktor W. A. Carpenter, yapılması istenen hareketleri görünür bir şekilde yapmaksızın, sadece zihinde canlandırma ya da bu hareketlerin gözlenmesi yoluyla ilgili kas gruplarının uyarıldığını keşfetmiştir. Zihinde canlandırma yoluyla kaslarda oluşan bu etkiye ‘Carpenter Efekt’ adı verilmektedir. Sonraları Amerikalı Psikolog William James, Carpenter Efekt’in psikoloji kanunlarını da içerdiğini öne sürmüş ve bunu ‘ideomotor kurallar’ olarak adlandırmıştır. Carpenter Efekt, keşfinden yaklaşık 50 yıl sonra, kaslara gönderilen elektrik akımlarıyla yapılan ölçümler sonucunda tam olarak kanıtlanmıştır.<sup>55</sup>

Beyinde, hareketlerin öğrenilmesinden sorumlu olan bölgeler ve öğrenme esnasında bu bölgelerde gerçekleşen faaliyetler ile “Carpenter Efekt” arasında bir bağlantı olduğu açıktır. Carpenter Efekt’in hareketleri düşünebilme kalitesi üzerindeki pozitif etkileri, profesyonel sporcular üzerinde yapılan ölçümlerle test edilmiştir. Bir sporcu,

<sup>54</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.21.

<sup>55</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.144

zihinsel olarak çalışırken elektriksel kas aktivitelerini görüntülemek mümkündür. Bu görüntüler, doğru kas gruplarının hareketlerini, doğru bir tempoda zihinde canlandırarak, bu tekniği kullanan sporcunun başarıya ulaştığını kanıtlamıştır.<sup>56</sup>

Spor alanında birçok faydası olduğu kanıtlanmış olan mental çalışma tekniklerinin, müzik alanında da birçok faydası olduğu bilinmektedir.

Mental çalışma tekniklerinin müzik alanında kullanımında, spordan farklı olarak ayrıca seslerin tınları söz konusudur. Tınların, hareketlerin gerçekleştirilmesinde büyük etkileri vardır. Hangi hareket sonrasında hangi tının ortaya çıkacağını önceden çalışılmış ve öğrenilmiş olması gereklidir. Hiç enstrüman çalmamış bir kişinin, çalınması gereken melodinin tam olarak ortaya çıkması için gereken hareketleri zihninde canlandırılması beklenemez.<sup>57</sup>

Hareketleri herhangi bir fiziksel aktivite olmaksızın, sadece düşünce bazlı mental öğrenme tekniği, günlük hayatta pek çoğumuzun yaptığı basit bir zihinsel resmetme veya arzu edilen hayalin zihinde canlandırılması gibidir. Ancak mental çalışmadaki fark, gelişigüzel bir hayal kurmaktan öte; zihninizde resmettiğiniz eserinizi yaylar, pozisyonlar, nüanslar ve cümleler gibi, birebir tüm gerçek kuralları ve varmak istediğiniz performans sonuçları ile canlandırıp hayal etmenize dayalıdır.<sup>58</sup>

Farklı deneyler, müzik hareketlerinin aktif bir eylem olmadan sadece zihinde canlandırılırken, bu hareketlerin yapılmasında rol oynayan kaslarda, zayıf elektrik akımlarının oluştuğunu göstermiştir.<sup>59</sup>

Yapılan bir deneyde, İtalyan aryası söyleyen bir şan sanatçısının, eseri sesli olarak söylediğinde aktive olan beyin bölümlerinin, sadece zihinde canlandırma yöntemiyle söylediğinde de aktive olduğu tespit edilmiştir. Fakat bu deneyde görülmektedir ki; gırtlak hareketlerinin yönetilmesinden sorumlu olan motor hareket kısımları düşünsel

---

<sup>56</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.145.

<sup>57</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.13.

<sup>58</sup> Esra Gül, **Performans Hazırlık Yöntemleri**, Eskişehir, Nisan Kitabevi, 2015, s.83.

<sup>59</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.146.

olarak çalışıldığında, aktif çalışma anında olduğundan daha düşük bir düzeyde aktive olmaktadır.<sup>60</sup>

Değişik zorluk derecesindeki parmak hareketleri dizilerinin, mental eğitimini inceleyen bir çalışmada, hayal edilen motor hareketin zorluğuna göre beyin aktivasyonunda artış olduğu görülür. Dahası, birkaç gün boyunca yapılan mental pratikle aktifleşen beyin bölgeleri esnek adaptasyonlar göstermeye başlar. Her ne kadar bu adaptasyonlar, hareketin fiziksel olarak yapıldığında gerçekleşen adaptasyonlardan daha zayıf olsa da mental eğitimin performans üzerindeki geliştirici etkisi açıktır.<sup>61</sup>

Başka bir deneyde ise E. I. Holdsworth, trompet sanatçılarının bir parçanın sadece notalarını okuduklarında ya da parçayı dinlediklerinde, piston hareketlerini yapmada rol oynayan parmak kıvrımlarındaki kasların ve alt koldaki kasların aktive olduğunu kanıtlamıştır.<sup>62</sup>

Deneyimli şancıların, şarkıyı söylediklerini düşünerek sessiz bir şekilde prova yaptıklarında, ses tellerinin aktif olarak söyledikleri anlardaki gibi aktive olduğu ve hatta gırtlakta gerçekleşen karakteristik titreşim farklarının meydana geldiği, ses tellerinde bulunan “prika vestibularis” adı verilen gırtlak boşluğu kıvrımlarının aktif söylemiş gibi aktive olduğu gırtlak içini gösteren fiberglas optik bir video kaydı ile tespit edilmiştir.<sup>63</sup>

Mental çalışma esnasında, hareketler yoğun bir şekilde zihinde canlandırıldıklarında, sadece belirli kas aktiviteleri değil aynı zamanda “nefes” ve “nabız” da değişiklik gösterir.<sup>64</sup>

---

<sup>60</sup> Boris Kleber, Nils Bilbaumer, Ralf Veit, Tracy Trevorrow, Martin Lotze: Over and Imagined Singing of an Italian Aria; NeuroImage, 2007, s.899-900

<sup>61</sup> Eckart Altenmüller, "Neurology of Musical Performance", Medicine, Music and the Mind, 2008, s.412.

<sup>62</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.147.

<sup>63</sup> G. Habermann, **Stimme und Sprache**, Thieme, 2003, s.135.

<sup>64</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.148.

Mental çalışma, gerçekleştirilecek olan etkinliğin zihinsel ön çözümlenmesi olarak tanımlanır. Bu etkinliklerle ilgili yeterli bilgi ve becerinin eylemsel olarak önceden kazanılmış olması gereklidir. Diğer bir deyişle; söz konusu etkinlikleri, fiziksel (eylemsel) olarak yapmak için gerekli bilgiye sahip olmadan, mental çalışma mümkün değildir. Mental çalışma her zaman, var olan bilgi ve beceri temeli üzerinden hareket eder. Bu öğrenme metodu, müzikte her türlü teknik ve yorumlama çalışmaları için uygundur. Kişinin kendi kendisini kontrol etmesine ve hatalarını düzeltmesine yardımcı olur.<sup>65</sup>

Normalde enstrüman üzerinde çalışırken, kayıt altına alınmamış detaylar motor hafıza yardımı ile çoğunlukla bilinç dışı bir şekilde süregelir. Mental çalışma teknikleri; bilinç dışı gerçekleşen ayrıntıların kontrolünü sağlamaya yardımcı olur. Ezberlenmiş bir eser, mental çalışma tekniği kullanarak, eser içindeki müzik hareketlerini bütün ayrıntıları ile düşünüp, notaları (tınları) sadece düşünsel olarak hatırlamak, söz konusu eseri tekrar gözden geçirerek eksiksiz bir hale getirilmesini sağlar. Mental çalışma; bilişsel becerilerin öğrenilmesini, değiştirilmesini ve düzeltilmesini sağlar.<sup>66</sup>

Bir süre önce Hannover’de yapılmış olan bir deney, mental çalışmanın, pratik çalışmalar üzerinde ne denli yararlı olabileceğini göstermiştir. 16 piyanistin katıldığı deneyde, piyanistlerden, her biri 19 ölçü olan barok döneme ait, iki adet müzik parçasını ezberlemeleri istenmiştir. Piyanistlerin 30 dakika mental, 10 dakika piyano başında aktif çalışmaları istenmiştir. Bu deney göstermiştir ki; bu şekilde planlanan çalışma kombinasyonu, 40 dakika piyano başında sadece fiziksel çalışmayla aynı derecede etkili olmuştur.<sup>67</sup>

Ünlü piyanist Walter Gieseking de mental çalışma tekniklerine sıklıkla başvurduğunu belirtmiştir. *“Her zor eseri enstrüman başında değil, sadece notalardan okuyarak öğreniyorum. Uzun süredir tekrar etmediğim eserleri de,*

---

<sup>65</sup> Tatjana Orloff-Tschekorsky, **Mentales Trainig in der Musikalischen Ausbildung**, Aarau, Musikedition Nepomuk, 2001, s.135.

<sup>66</sup> Prof.Dr. Hans Eberspaecher, **Mentale Trainingformen in der Praxis**, Oberhaching, Sportinform Verlag, 1990, s.14.

<sup>67</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.143.

*notalarını yakınlarımda bir yerde tutarak hafızamda canlandırarak çalışıyorum. Fiziksel olarak çalışıyormuş gibi her bir parmağı sezgisel olarak hareket ettirebilmek parmak hareketlerimin kontrolünü kolaylaştırıyor. Bu şekilde kafamda canladırđım müzikal düşünceyi parmaklarıma aktardığımda, eksiksiz bir şekilde işleyip işlemediğini test ediyorum. Eğer bu aktarım sorunsuzca gerçekleşiyorsa artık piyanonun başına oturmaya gerek yoktur. Okuma yoluyla öğrenme, ezbere öğrenmenin en emin şekli olmakla kalmayıp, hızla akıp giden zamanı en iyi şekilde kullanma olanağını da sunan bir yöntemdir.”<sup>68</sup>*

Bu metodu kullanan diğer önemli isimlerden biri de Arthur Rubinstein’dır. Otobiyografisinde şöyle belirtmiştir; “*Cesar Frank’ın piyano ve orkestra için yazılmış “Variations Symphoniques” isimli eserini Madrid’e giderken uzun bir otobüs yolculuğunda, elimde notalarla çalıştım. Eseri Madrid’e vardığımda direkt ezbere çalabilmek için, uygun parmak numaralarını belirleyip, zor pasajları zihnimde canlandırarak çalıştım.*”<sup>69</sup>

Geçen yüzyılın sonralarına doğru pianist Tatjana Orloff-Tschekorsky, birtakım kurallar ışığında mental çalışma tekniğinin müzik alanında kullanılmasıyla ilgili bir metot geliştirmiştir. Bu metodun işlevselliği, Trossingen (Almanya) müzik akademisinde 12 pianistin katıldığı bir deneyle araştırılmıştır.

Bu metodun en önemli kısmı; öğrenilmesi gereken eserin müzik hareketlerinin çok yavaş bir tempoda ve metronom eşliğinde, nota takip edilerek zihinde canlandırılmasıdır. Söz konusu eser önceden kısa bölümlere ayrılarak çalışma kolaylaştırılır. Çalışmanın devamında tempo yavaş yavaş artırılarak eser istenilen tempoya getirilir. Orloff sisteminin başlangıç aşamasında, zihinde canlandırma işlemi çok vakit aldığı için çalışma hızını arttırmadığı fakat parça içerisindeki, uzun süredir alışıl gelmiş çalışma yöntemleri ile üstesinden gelinemeyen problemlerin çözümünde büyük bir yarar sağladığı gözlenmiştir.<sup>70</sup>

<sup>68</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.143.

<sup>69</sup> Arthur Rubinstein, **Mein glückliches Leben**, Moritz Verlag, Frankfurt am Main, 1980, s.255.

<sup>70</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.143.

En önemli mental çalışma stratejisi; her şeyden önce “içsel duyuş” ve motor hareketlerin zihinde canlandırılmasıdır. Hareket sırasını görsel olarak hayal etmek ve eseri armonik olarak analiz etmek mental çalışmanın başarıya ulaşmasında etkindir.

İçsel çalışma sistemine ulaşmak, mental çalışma boyunca sizi doğrudan eserinizde ulaşmak istediğiniz konuların kaynağına götürür. Zihinsel resmetme gerçek çalışma deneyimi ile karşılaştırıldığında; müzikte henüz tam olarak anlayamadığımız, eserin içeriğindeki duygusal ve etkileyici yerleri ve nasıl çalmak istediğinizi, çok daha çabuk ve hızlı keşfetmenize de yardımcı olur.<sup>71</sup>

Öğrenilmesi amaçlanan müzik hareketleri, dört farklı şekilde mental çalışılabilir:

**Hareketleri gözlemleyerek:** Tenis oyuncusu Roger Federer, izlediği tenis maçı sonrasında, kendi oyunundaki hareket sırasını iyileştirdiğini belirtmiştir. Aynı şekilde, müzik öğrencileri, öğretmenlerini gözlemleyerek gerekli hareketleri öğrenebilirler.

**Hareketleri mekansal bir bütün olarak ele alıp, zihinde bir resim oluşturarak:** Bir piyanistin, pozisyon değişikliği sırasında yaptığı atlama hareketi sonrası, doğru notalarla buluşabilme hakimiyetini elde etmek için; piyanonun tümünü, görsel olarak zihninde canlandırarak çalışması.

**Hareketleri zihinde canlandırarak:** Müzisyenler ve sporcular, önceden deneyimlenmiş tanıdık hareketleri, sadece görsel olarak zihinde canlandırmakla kalmayıp, hareketleri hayal ederken, bu hareketlerin hislerini de bilinçli olarak algılayabilirler.

**Belirli semboller ve anahtar kelimelerle hareketleri yönlendirerek:** Örneğin; sürekli tekrarlayan bir hareketle kırık akorları çalarken, birbirini takip eden armoni sırasını akılda tutmak. Frederic Chopin etüd op.25

---

<sup>71</sup> Esra Gül, **Performans Hazırlık Yöntemleri**, Eskişehir, Nisan Kitabevi, 2015, s.88.

no.12’de görüldüğü gibi, Cm, Fm altı, Cm, Fm şeklinde akor sıraları birbirini takip etmektedir. Eğer her seferinde sağ elin başlangıç notası akılda tutulursa, parçanın devamında notaya bakmaya gerek kalmayacaktır. Eserlerin armonik olarak analizinin yapılması, parça içindeki zor pozisyonları anlamayı ve parçanın ezberini kolaylaştıracaktır.<sup>72</sup>



**Resim 3.** Frédéric Chopin, Etüd Opus 25 No.12.

Mental çalışma tekniklerinin kullanımında bedensel (motor) görevlerden çok bilişsel (zihinsel) görevler ön plandadır. Enstrüman çalma ve öğrenme sürecinde bilişsel görevlerin payı çok büyüktür. Bilişsel görevleri yerine getirebilmek için “bilgi” ve ”anlama” şarttır. Müzik icra etmek söz konusu olduğunda, bilmek ve anlamak notalar üzerinden gerçekleşir.<sup>73</sup>

Karmaşık diye tanımladığımız belli bir bilgi gerektiren hareketlerin (triller, gamlar vb.) düzeltilmesinde veya iyileştirilmesinde, hareket akışını zihinde detaylı bir şekilde anlayarak canlandırmak, bilişsel bir faaliyettir. Bir süre zihinsel olarak

<sup>72</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.13.

<sup>73</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.16.

notalarla meşgul olup eseri nota üzerinde anlamak, aktif çalma anında sadece motor hareketlere odaklanıp eseri yorumlamak için gerekli tüm detayların (çalma teknikleri, tempo, bütünlük, nüanslar vb.) gözden kaçmasını engelleyecektir.<sup>74</sup>

Aşağıdaki örnek, belirgin bir şekilde yapılan zihinsel canlandırma ve bilgi aktarımının, hareketlerin düzeltilmesinde büyük rol oynadığını göstermektedir.

Bir piyano öğrencisinden, Claude Debussy'nin "Reflets dans l'eau" isimli eserinin 25. ve 26. ölçülerini çalışması istenmiştir. Ritmin doğruluğuna ve iki elin beraberliğine dikkat etmesi özellikle belirtilmiştir.

**Mesuré**

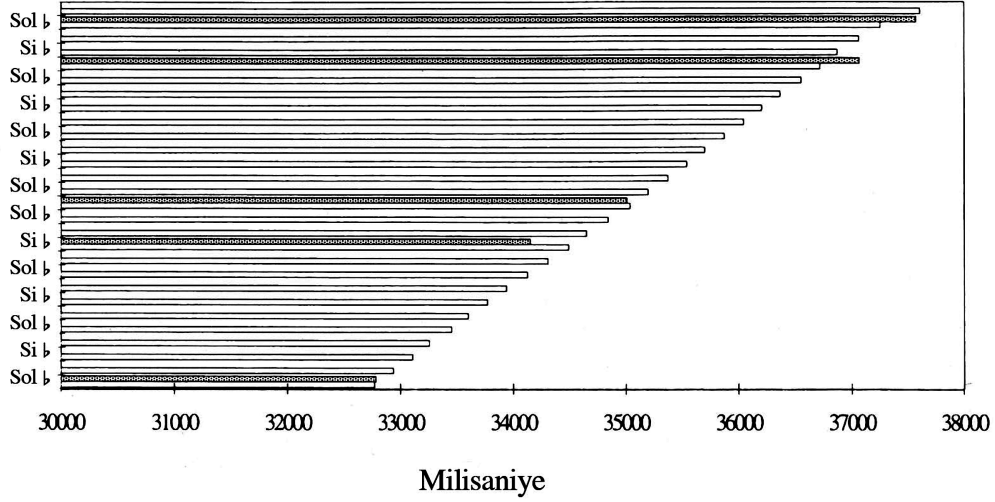
The image shows two systems of musical notation for the piece 'Reflets dans l'eau' by Claude Debussy, specifically measures 25 and 26. The music is written for piano in 4/8 time. The first system is labeled 'Mesuré'. The right hand part features a melodic line with a triplet of eighth notes (labeled '13') and a group of eighth notes (labeled '8'). The left hand part has a bass line with a triplet of eighth notes (labeled '13') and a group of eighth notes (labeled '8'). The score is marked with 'ppp' and 'pp' dynamics. The second system is a continuation of the first, showing the same rhythmic patterns and dynamics.

**Resim 4.** Claude Debussy, Reflets dans l'eau (Ölçü 25/26).

<sup>74</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.144.

Öğrenci çalışmasını tamamladıktan sonra söz konusu iki ölçüyü midi-piyanoda\* çalmıştır.

**Şekil. 1.** Reflets dans l'eau, Ölçü 25/26, 1. Kayıt.



Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.15.

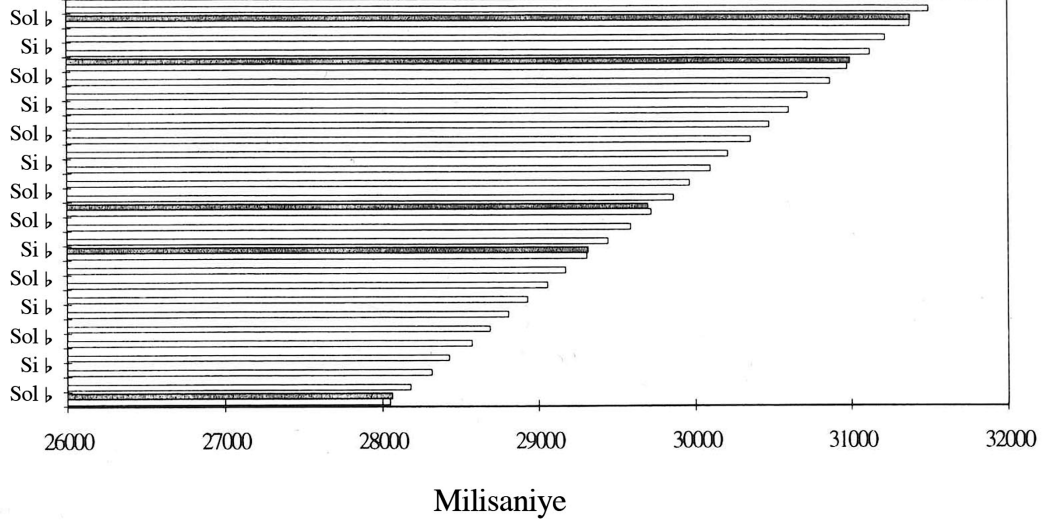
Şekil.1, öğrencinin kendi yöntemleriyle çalışması sonrası alınan ilk kayıttır. Grafikteki yatay çizgi zaman çizgisini gösterir, nota örneğinde verilmiş olan tonlar, grafiğin sol altından başlamaktadır. İlk kayıttta 33 nota 5 saniyeden daha az bir sürede çalınır (yaklaşık 33. saniye ve 38. saniye arasında), ikinci kayıttta (Şekil.2) ise 3 saniyeden biraz daha uzun bir sürede çalınır.

Açık renkli bölmeler ve dikey çizgide yer alan nota isimleri sağ el notalarını (birer nota atlayarak) göstermektedir. Koyu renkli bölmeler de sol ve sağ elin beraber çalması gerektiği notalardır. İlk şekilde büyük sapmalar görülmektedir.

Öğrenci sadece birinci ölçüde sol elin ilk notası olan kalın la bemolü ve üçüncü notayı, ikinci ölçüde ise başlangıç notası olan Fa bemol notasını istenilen zamanda çalabilmiştir. Diğer notalar erken ya da geç tınlamıştır.

z Midi-piyano: Steinway markasının geliştirmiş olduğu, çalınan her notanın yüksekliğini (tizlik, peslik), çalınma zamanını, başlangıç ve bitiş dinamiklerini kayıt altına alarak, bir bilgisayara yönlendirmesiyle ölçülmesini sağlayan piyano türü.

**Şekil. 2.** Reflets dans l'eau, Ölçü 25/26, 2. Kayıt.



Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.16.

Şekil.2'de gösterilen ikinci kayıta, öğrenciden, bir önceki çalışma süresiyle aynı olan zaman diliminde, fiziksel ve mental çalışmalarını dönüşümlü kullanarak çalışması istenmiştir.

Birinci kayıta görüldüğü üzere, tempo ilk kayıta oranla açıkça daha yüksektir. İlk kayıta, saniyede altı notadan daha az nota çalınmışken; ikinci kayıta sekiz notadan fazlasının çalınmış olduğu tespit edilmiştir. Sağ ve sol elin beraberliğinin de çok daha iyi olduğu gözlemlenmiştir.

Bu örnek gösteriyor ki; mental çalışma, notaların zihinsel olarak daha iyi kavranmasının yanı sıra hareketleri öğrenmede de son derece etkilidir.<sup>75</sup>

Hareketlerin, mental çalışma teknikleriyle nasıl öğrenilebildiğine ilişkin, şimdiye kadar çok net bir açıklama getirilememiştir. Günümüzde en akla uygun, kabul edilebilir açıklama; bir hareketin, sinir sisteminde meydana gelen, çok aşamalı bir hazırlık süreci sonrasında gerçekleştiği bilgisine dayanmaktadır.

<sup>75</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.16-19.

Bu bağlamda, bir hareket için gerekli komutları içeren “hareket programlarının” tedarik edilmesinden söz edebiliriz. İstemli hareketler için bu oluşum, beynin serebral korteks bölgesinin belirli bir kısmında meydana gelir.

Beyin aktiviteleri üzerinde yapılan ölçümlerden bilindiği üzere; beynin bu bölümü, hareketler zihinde canlandırıldığında da aktifleşmektedir.

Komutların, kaslara gönderilmesinden sorumlu son merciler olan beyin bölümleri, eğer hareketler fiziksel olarak gerçekten yapılmıyorsa, daha düşük bir seviyede aktive olurlar.<sup>76</sup>

## **1.8. MENTAL ÇALIŞMA TEKNİKLERİNİN KULLANIM OLANAKLARI**

Müzisyenlerin, motor çalışmalarını destekleyen ek bir yöntem olarak, mental çalışma tekniklerini kullanmaları için birçok sebep vardır:

- Daha verimli bir çalışma ve daha iyi bir konsantrasyonla zamandan tasarruf etmeyi sağlar.
- Amaca yönelik ve detaylı çalışmayı sağlar.
- Hareketlerin daha çabuk öğrenilmesini sağlar.
- Koordinasyonu güçlendirir.
- Yeni bir parça öğrenilirken, öğrenme sürecinin en başından itibaren hareket sırasının doğru çalışmasını sağlar.
- Belirli ve karmaşık hareketlerin mercek altına alınıp, bilinçli ve dikkatli çalışmasını sağlar.
- Gerçekleşen hareketleri zihinsel olarak anlamak ve kavramak, aktif çalışma esnasında ruhsal kapasitenin zorlanmasını engeller.

---

<sup>76</sup> Alvaro Pascual-Leone, Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation on during the Acquisition of Fine Motor Skills, Journal of Neurophysiology, Eylül 1995, s.1037-1045.

- Otomatikleşmiş olan hareketlerin, bilinçli bir şekilde kontrol edilmesini sağlar.
- Hataların düzeltilmesi ve müzikal fikirlerin değiştirilmesinde etkilidir.
- Çalışılan eserin yorumlanmasında önemli olan cümlelemelerin ve belirli ses tınlarının daha bilinçli kavranması, icrada kolay anlaşılabilirliği ve netliği sağlar.
- Eserin tam ve doğru ezberlenmesine yardımcı olur.
- Zor pasajlardaki teknik problemlerin giderilmesini ve hata yapma olasılığını azaltır.
- Sınav, yarışma veya sahne performansı gibi baskı yaratan durumlarda, teknik ve müzikal başarıdan emin olmayı sağlar.
- Bedensel ve zihinsel öğrenme dönüşümlü çalışıldığında, kas ve eklem gruplarının gereğinden fazla zorlanmayacak olması, sakatlıkları önler.
- Bekleme zamanlarını (uzun yolculuklar, konser veya sınav öncesi vb.) daha iyi kullanma olasılığı sağlar.
- Herhangi bir hastalık durumunda ya da enstrümanın mevcut olmadığı durumlarda çalışabilme olanağı sağlar.<sup>77</sup>

### 1.8.1. Mental Çalışma Tekniklerinin, Parça Ezberinde Kullanımı

Müzisyenler, çoğunlukla bir hareketin bilişsel bileşenlerini, hareketin kendisinden daha hızlı unuturlar. **Önceden çalışılmış müzik parçaları, parmaklarda, akılda kaldığından daha uzun süre kalmaktadır.** Bir müzik parçası öğrenilirken, daha ilk çalışmalarda genellikle hareket tekrarlarına ve motor becerilere odaklanılır. Böylelikle, her notanın bilinçli bir şekilde algılanıp kavranması, yani bilişsel ayrıntılar yeteri kadar tekrar edilmez ve daha hızlı unutulur.<sup>78</sup>

Ezber çalışmalarında, motor hafıza tek başına yeterli değildir. Beynin motor merkezi, öğrenilen hareketlerin doğru veya yanlış olduğuna karar vermez. Sadece hareketin

<sup>77</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.14.

<sup>78</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.41.

kayıt edilip gerçekleştirilmesini sağlar. Diğer bir deyişle, çalışılmış hareketleri “doğru” olarak algılar.<sup>79</sup>

Ayrıca nota analizi ve işitsel algılama, genel olarak öğrenmeyi ve ezberlemeyi de hızlandıracaktır. Bir eserin melodik ve armonik yürüyüşlerini işitsel olarak zihinde canlandırmada, dikkatli bir okuma, ezberi sağlamlaştırdığı gibi hareketlerin de hızlı bir şekilde akıcı hale gelmesinde yardımcı olur.<sup>80</sup>

Uzun süre çalışılmış bir eser, ezbere icra edilmesi gerektiğinde, bütün notalar bilinçli bir şekilde hatırlanamayabilir. Buna rağmen motor hafıza sayesinde tam olarak kayıt edilmemiş detaylar bile yönetilebilir ve ezbere icra bir şekilde başarılı olabilir. Fakat ani bir dikkat bozukluğu veya çevresel rahatsızlıklar “ben ne yapıyorum” sorusunu sormanıza ve çaldığınız şeyi kısmen veya tamamen unutmanıza sebep olabilir.

Aktif çalışma esnasında bu tarz hafıza problemlerini fark etmek zordur. Ancak kısa bir süre aktif çalmayı bırakarak, nota yazımına odaklanıp, hareketleri zihinde canlandırarak yapacağımız ezber çalışmaları, ezberlemekte olduğumuz eser üzerindeki hakimiyetimizi arttıracaktır.

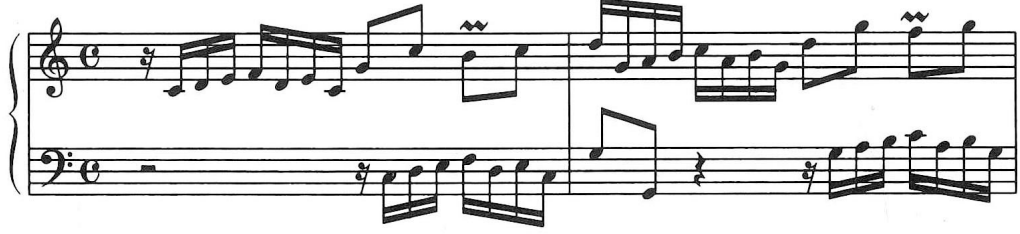
Düşünsel olarak ezbere çalışmak, alışkın olmayanlar için başlangıçta zorlayıcı olabilir. Bu yüzden eseri çok kısa bölümlere ayırarak çalışmanız önerilmektedir.

Mental çalışma yoluyla parça ezberleme metodunu ilk kullananlardan biri, Walter Giesecking’in piyano öğretmeni Karl Leimer olmuştur. Leimer’e göre; notaların genel olarak çok iyi kavranarak hafızaya yazılması, bu metodun en önemli aşamasıdır. Sonrasında görsel hafıza ve eserin diğer detaylarını anlamak, ezber için destekleyicidir. Tatjana Orloff-Tschekorsky’e göre ise; hareketlerin öncelikle zihinde canlandırılması ezber için daha önemlidir. Parçanın önceden belirlenmiş kısa bir bölümü, notadan okunur ve aynı anda hareketler zihinde canlandırılır. Vücudun rahat olduğundan emin olduktan sonra parça direkt ezbere çalınır. Bir önceki bölümde

<sup>79</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.147.

<sup>80</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.138.

açıklanan rahatlama aşamasının önemi, Leimer ve Tschekorsky tarafından sıklıkla vurgulanmaktadır.



**Resim 5.** J. S. Bach, Envansiyon 1.

Leimer, J. S. Bach'ın 1 numaralı çift sesli envansiyonun, ilk iki ölçüsü üzerinde zihinsel ezber çalışmasını şöyle tarif etmiştir:

*Öncelikle eserin tonundan (do majör) ve ritm anahtarından (4/4'lük) emin olmak gerekir. Motif, ikinci onaltılıkta başlamakta ve 4 adet çıkıcı sıra ses, peş peşe gelmektedir. İki tane üçlü aralık ve devamında tam beşli atlama (beşli atlamalar envansiyon besteleme tekniğinde sıklıkla görülür) gelmektedir. Motif tamamen aynı şekilde alt partinin (sol el) üçüncü dörtlüğünde tekrar etmektedir. Buna ek olarak üst partide (sağ el) kontrapunktal, sekizlik değerde do, si, do, re notaları bulunmaktadır. Motif, üst partinin ikinci ölçüsünde bu sefer sol notasından başlar ve tekrar eder.*

*Bu tarz bir analiz hareketlerin görsel ve hissel olarak zihinde canlandırılması ile birleştirildiğinde, sağlıklı bir ezber çalışması yapılabilir.<sup>81</sup>*

<sup>81</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.93, 94.

Bilinçli bir şekilde, hafızada sağlamlaştırılmış bilgilere başvurarak yapılan çalışmaların, hareketlerin gelişiminde etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

Hafızada kayıt altına alınan içerik; müzik parçasını çalışırken o anda edinilen yeni bilgiler ile önceden var olan genel bilgilerin bir araya getirilmesiyle oluşan içeriği kapsar. Ezber çalışmalarında farklı hafıza içeriklerine başvurulabilir:

- Müzikal: Benzer ton veya armoni sıraları, form ve dönem bilgisi, ritim özellikleri vb.
- Bilişsel: Gam ve akor bilgisi, armoni yürüyüşü ve kadans bilgisi, işitme bilgisi vb.
- Motor: Sıklıkla tekrar eden, aynı veya benzer hareketler ve çalma teknikleri bilgisi vb.

Ezber çalışmalarında yukarıda adı geçen bilgi ve becerilerin hangilerinin esas alınacağı veya nasıl kombine edilecekleri, kişinin becerelerine ve alışkanlıklarına bağlıdır.<sup>82</sup>

---

<sup>82</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.198.

## İKİNCİ BÖLÜM

### MENTAL ÇALIŞMA TEKNİĞİNİN AŞAMALARI

20. yüzyılın başlarında, müzisyenler için mental çalışma tekniğini geliştiren Tatjana Orloff-Tschekorsky *Mentales Training in der Musikalische Ausbildung* (Müzik Eğitiminde Mental Çalışma Teknikleri) isimli kitabında mental çalışma tekniğinin aşamalarını şöyle belirtmiştir:

*“Müziyenlik, sürekli bir öğrenme halini gerektirir. Müzisyenler için öğrenilen her yeni eser, bilgilerin yenilenmesini gerektirir. Mental çalışma tekniği, bu “sürekli öğrenme” sürecinin daha kolay, zevkli ve başarılı olmasına yardımcı olur. Bu çalışma yönteminin vazgeçilmez üç aşaması vardır: Rahatlama Alıştırmaları, Zihinde Canlandırma ve Uygulama.”*

#### 2.1. RAHATLAMA ALIŞTIRMALARI

Rahatlama, beynin, kayıt etme becerilerini yükseltmeye yardımcı olur. Viyana Üniversitesi'nde Profesör Guttman tarafından yapılan çalışmalar, beyin rahatlama (gevşeme) durumunda iken öğrenme becerilerinin çok daha yüksek olduğunu göstermektedir.<sup>83</sup>

Bedensel ve ruhsal gevşeme, mental çalışma tekniğinin en önemli aşamasıdır. 60'lı yılların başında Sovyet pedagoglar, hipnoz ya da uyku gibi hem bedensel hem de ruhsal gevşeme anlarının, öğrenme üzerindeki etkilerini araştırmışlardır.

Rahatlama ya da gevşemeden kastedilen kesinlikle uyku hali değildir. Rahatlama anında; sakinleşmek, dışarıdan gelen engelleyici uyarılara kapalı olmak ve kaslarda

---

<sup>83</sup> Tatjana Orloff-Tschekorsky, *Mentales Trainig in der Musikalischen Ausbildung*, Aarau, Musikedition Nepomuk, 2001, s.35, 36.

meydana gelen gerilmeleri yok etmek amaçlanmalıdır. Bu durum beynin öğrenmeye, korkulardan uzaklaşmaya ve konsantre olmaya en uygun olduğu halidir.<sup>84</sup>

Profesyonel sporcular, fiziksel ve psikolojik uyarılma düzeylerini ayarlamak ve en uygun hale getirmek için rahatlama tekniklerine başvururlar. Birtakım davranışları yerine getirebilmek için, psikolojik ve fiziksel olarak uygun bir uyarılma düzeyine ihtiyaç duyarız. Bu uyarılma düzeylerini derecelendirecek olursak; “rüyasız derin uyku” hali, en düşük; “panik” hali ise en yüksek uyarılma düzeyidir. Bu ikisinin ortasında ise gevşek bir uyanıklık halinden söz edebiliriz. Bu noktada asıl beceri, hedeflenen davranışlara uygun uyarılma dereceleri arasındaki geçişi ayarlayabilmektir. Rahatlama tekniklerine hakim olmak, hedeflenen davranış kişide telaş veya heyecan uyandırıyor, uyarılma seviyesini düşürebilmeyi mümkün kılmaktadır.<sup>85</sup>

Zihinde canlandırılması gereken içeriğin, daha açık bir şekilde algılanması için beynin gevşeme durumuna getirilmesi önemlidir. Bunun için sporcular mental çalışma tekniklerini, rahatlama alıştırmalarıyla kombine ederek kullanırlar. Rahatlama, müzisyenler için de hareketlerin ve müzikal ayrıntıların zihinde verimli bir şekilde canlandırabilmesinin koşuludur.

Enstrüman çalışırken, eserin zor bölümlerinde aşırı fiziksel ve ruhsal gerginlik, müzisyenin konsantrasyonunun bozulmasına ve performansının düşmesine sebep olabilir. Bilinçli yapılacak rahatlama alıştırmaları ise bu durumu engeller.<sup>86</sup>

Çoğu müzisyen, enstrüman çalarken farkında olmadan ve gereksiz bir şekilde vücudunu kasabilir. Yukarı çekilen omuzlar, gergin boyun kasları, güç gerektiren

---

<sup>84</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.21, 22.

<sup>85</sup> Prof. Dr. Hans Eberspaecher, **Mentale Trainingformen in der Praxis**, Oberhaching, Sportinform Verlag, 1990, s.55.

<sup>86</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.23.

hareketleri yaparken gerilen kol ve el kasları gibi fiziksel zorlanmalar, tendon ve eklem sağlığı için büyük risk taşıyabilir.<sup>87</sup>

Almanya’da 1432 orkestra müzisyeninin katıldığı bir ankette, bilinçli bir şekilde rahatlama tekniklerine başvuran müzisyenlerin, diğer müzisyenlere oranla daha az bedensel şikayetleri olduğu saptanmıştır.<sup>88</sup>

Geçmişten günümüze birçok farklı rahatlama egzersizi geliştirilmiştir. Bunlar arasında en çok tercih edilenler; Johannes Heinrich Schultz tarafından geliştirmiş olan *Otojen Gevşeme Egzersizleri* ve Edmund Jacobson’un geliştirdiği *Jacobson (Progresif) Kas Rahatlatma Egzersizleri*dir.

Kişi, kendi seçtiği rahatlama egzersizlerini düzenli olarak uygularsa, çok kısa bir sürede gevşeme haline geçmeyi öğrenebilir. Düzenli yapılmadığı takdirde çalışmaya başlamadan önce uzun vakit alan rahatlama egzersizleri ise çalışma motivasyonunu düşürebilir.

En kısa sürede gevşeme anına ulaşabilmek için seçtikleri bir rahatlama tekniğe hakim olan müzisyenler, korku, heyecan, gerginlik ve hatta uykusuzluk gibi problemlerin bile daha iyi üstesinden gelebilirler.<sup>89</sup>

## 2.2. ZİHİNDE CANLANDIRMA

Beyindeki elektriksel faaliyetler, EEG (Elektroensefalografi) adı verilen bir işlemle ölçülmektedir. Bu işlemle ölçülen sinyallere *beyin dalgaları* adı verilir. Beş tür beyin dalgası mevcuttur: Alfa, Beta, Gamma, Delta ve Teta. Her bir dalga, bilinç halinin bir evresiyle bağlantılıdır.

---

<sup>87</sup> Renate Klöppel, **Das Gesundheitsbuch für Musiker, Anatomie, berufsspezifische Erkrankungen, Prävention und Therapie**, Kassel, Bosse Verlag, 2008, s.54.

<sup>88</sup> John Blum, **Medizinische Probleme bei Musikern**, Stuttgart/New York, Thieme, 1995, s.40.

<sup>89</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.23.

Saniyede ortalama 7-14 kez salınan Alfa dalgaları, uykuya dalmadan kısa bir süre önce ve kişi rahat olduğu zamanlarda görülür. Frekansı 14-30 hertz arası olan dalga Beta dalgasıdır. Beta dalgası, çok stresli durumlarda, kafamızın dağınık olduğu ve dikkatimizi yoğunlaştıramadığımız zamanlarda ortaya çıkar. 30 hertz üzeri dalgalara Gamma dalgaları adı verilir. Bu dalga türü yüksek konsantrasyon ve öğrenme sürecinde ortaya çıkar. Derin uykuda iken frekansı 1-4 hertz arası olan Delta dalgaları, hafif uyku safhasında ise 4-7 hertz arası olan Teta dalgaları görülmektedir.

Zihinde canlandırma esnasında Alfa dalgaları söz konusudur. Alfa dalgalarının görüldüğü durumlar, beynin öğrenmeye en elverişli olduğu durumlardır.

Mental çalışma esnasında üç farklı şekilde “zihinde canlandırma” tekniği kullanılabilir:

- **Parçayı zihinsel olarak çalmak:** Müzik hareketlerini, hareketlerin hissini (örneğin tel veya tuşlara dokunurken parmak uçlarını hissetmek) ve ortaya çıkan sesleri zihinde canlandırmak.
- **Notayı, zihinde bir resim olarak görmek:** Nota üzerinde yazan her ayrıntıyı (nüans, artikülasyon, süsleme vb.) zihinde canlandırmak, ezber çalışmaları için çok iyi bir yöntemdir.
- **Kişinin, kendisini sahnede çalarken hayal etmesi:** Bu yöntem konser veya sınav öncesi hazırlığı için oldukça faydalıdır. Kişi özgüvenle sahneye gelişini, sahnede iyi ve olumlu hisler taşıdığını zihninde canlandırır.<sup>90</sup>

Zihinde canlandırma esnasında, motor hafızanın çok önemli bir işlevi vardır. Motor hafıza, çoğunlukla bilinç dışı bir şekilde, kinestetik hisleri kayıt altına alır. Böylelikle oluşan hareket hissi, hareketlerin tam olarak zihinde canlandırılabilmesi için gereklidir. Kaslarda, tendonlarda ve eklemlerde bulunan duyu sensörleri (kinestetik), hareketler aracılığı ile uyarılır ve eklem pozisyonları, kullanılan güç gibi hareketle ilgili tüm bilgileri beyne taşırlar. Eğer kişi hareketleri önceden çalışmamışsa ve

---

<sup>90</sup> Linda Langeheine, **Üben mit Köpfchen-Mentales Training für Musiker**, Frankfurt, Zimmermann, 2004, s.26.

hareket hisslerini bilmiyorsa, zihinde canlandırma işlemi tam olarak gerçekleştirilemez. Duyular ve hafıza arasındaki bu bağlantı, elbette müzikal hafızayla da yakından ilgilidir. İşitsel deneyimler, kinestetik duyu ve diğer duyular (dokunma, görme) tarafından algılanan hareketlerin hatırlanmasını sağlar.<sup>91</sup>

Müzik hareketlerini, aynı şekilde tekrar edebilmemiz için hafızamızda sağlamlaştırmış olmamız gereklidir. Bu noktada hareketlere ait hatıraların, nasıl ve ne şekilde kayıt edildiğine ilişkin “hareket hafızası”ndan söz edebiliriz. Sıklıkla ve isteyerek yapılan bir davranış zihinde canlandırılmak istendiğinde, büyük ihtimalle öncelikle görsel olarak hatırlanacaktır. Kişi hareketin yapılırken nasıl görüldüğü bilgisine sahiptir. Uzun süre üzerinde çalışılmış ve beceri gerektiren bir hareket sırası (örneğin kayak yapmak, bir müzik parçası çalmak vb.) düşünüldüğünde, hareketin görüntüsü dışında birçok hatıra da anımsanacaktır. Mesela hareket sırasında oluşan dokunma hissi, parmak uçlarının teli, tuşu veya pistonu hissetmesi, ne kadar bir kuvvetle bastıracağını hissetmesi gibi. Hareketler, hareket hissini oluşmasına sebep olur ve bu hisler hafızamıza kayıt edilir. Çalışılmış hareketler, çalışılmamış hareketlere oranla çok daha net ve anlaşılır bir şekilde hafızada kayıt altına alınırlar. Hareketlerin gerçekleştirilmesinde görev alan kas ve eklem gruplarının aktivitelerinde (kasılma-gevşeme) meydana gelen değişikliklerin hissedilmesi, dokunma, görme ve duyma hislerinin hafızaya alınması zihinsel canlandırma ve tekrar için şarttır.

Müzik hareketleri zihisel olarak çalışılmak istendiğinde, hafızaya alınmış olan hatıralar ortaya çıkar. Dolayısıyla hareketlerin kesinlikle doğru hayal edilmesi gerekir. Aksi halde hareketler hafızaya yanlış kaydedilir ve yanlış çalınır. Zihinsel canlandırma hatalarından kaçınmak için, çalışılan bölüm, zihinsel çalışmanın hemen arkasından enstrüman üzerinde çalınarak kontrol edilmelidir.<sup>92</sup>

Beyin araştırmacıları, piyano çalan bir kişinin beyininde işleyen süreçle ilgili çok kapsamlı bir bilgi edinememiş olmalarına rağmen, bu sürecin çok karmaşık bir süreç

<sup>91</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.31.

<sup>92</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.30, 31.

olduğu ile ilgili hemfikirdirler. Dolayısıyla öğrenmesi ve çalışılması bu denli zor olan bir süreci kolaylaştırmak için, yeni metotlar geliştirmek zorunlu hale gelmiştir. Geliştirilen en önemli metotlardan biri mental çalışma tekniğidir. Metodun önemli aşamalarından olan zihinsel canlandırma çalışmasına başlamak için, birtakım ön çalışmalar yapmak gerekmektedir. Öğrenilmekte olan müzik parçası kısa bölümlere ayrılır, temposu belirlenir, iki el beraber mi, yoksa sağ ve sol el ayrı ayrı mı çalışacağına karar verilir. Tempo belirlenirken ve parça kısa bölümlere ayrılırken dikkat edilmesi gereken ayrıntılar aşağıda belirtilmiştir:

1. Çalışılan bölümün zorluk derecesi
2. Eserin zorluk derecesi (örneğin dört sesli füg)
3. Kişinin seviyesi
4. O andaki kavrama yeteneği
5. Beyin kapasitesi (Beyin kapasitesi, uzun süre ve düzenli olarak uygulanan mental çalışma teknikleri sonrası önemli oranda artış gösterir.)

Üzerinde çalışılan parça bölümlere ayrılırken, bölümlerin uzunluğu farklılık gösterebilir. Bir füg, bir ya da bir buçuk ölçülük bölümlere ayrılabilir. Beethoven sonat 16 ölçülük bir kesite ayrılabilirken, yorumlama üzerine çalışılıyorsa çok daha uzun bir kesit seçilebilir. Mümkünse parmak numaraları önceden belirlenmelidir. Bu şekilde mental çalışmaya başlanabilir.

Bir önceki safha olan rahatlama safhasından sonra, sandalyeye oturulur, notalar alınır ve belirlenen ilk kısma konsantre olunur. Belirlenen kesit, notadan takip edilirken, her bir notanın tınısı ve müzik hareketleri zihinde canlandırılır. Hareketler bütün ayrıntıları ile eksiksiz olarak hatırlanmalıdır. Örneğin piyano çalarken, parmak hareketleri, tuşa dokunma hissi, hatta parmağın hangi kıvrımının tuşla temas ettiği, el, kol ve omuz pozisyonları zihinde canlandırılmalıdır. Bu arada el ve kol hareketlerini zihinde canlandırmaya alışık olmayan kişiler, hareketleri önce enstrüman üzerinde çalışarak bilinçli olarak kavramalıdır. Hareketler, pratikte bilinçli olarak gerçekleştirilemezse, hayal edilmeleri de mümkün olmaz.

Zihinde canlandırma aşaması, üflemeli çalgılar için daha karmaşıktır. Yukarıda bahsi geçen canlandırmalara ek olarak nefes, ağız, dudak ve dil hareketlerinin de zihinde canlandırılması gerekir. Deneyimler göstermiştir ki, bu çalışma yöntemini herkes öğrenebilir. Şancılar da sesin oluşmasında görev alan vücut bölümlerinin tümünü nefes teknikleri ile kombine ederek zihinsel çalışma yapabilirler.

Yaylı çalgılar söz konusu olduğunda, ses (entonasyon), parmak pozisyonu ve parmakların hareketlerini birleştirerek zihinsel olarak çalışma yapılabilir. Buna ek olarak sol elin ve kolun duruşu, sağ elin yay kullanımı sırasındaki hareketleri ve sol elle koordinasyonu zihinsel olarak canlandırılmalıdır. Çalışmanın devamında ses rengi, birtakım efektler, nüanslar gibi yorum detaylarının da zihinsel olarak canlandırılması mümkündür.<sup>93</sup>

Müziksel zihinde canlandırmanın temelinde, gerçekleştirilen hareket ile tınlaması istenen sesin arasındaki en güvenilir bağın kurulabilmesi yatar. Müzisyenler zihinlerinde canlandırdıkları sesleri (sesin yüksekliğini, gerekli nüansları, artikülasyonları ve bazı enstrümanlarda çok sesliliği) anında çalabilir ya da söyleyebilirler. *“Mental çalışma tekniğini mümkün olduğunca efektif öğrenmek isiyorsanız, sadece müzik hareketlerini değil aynı zamanda müziksel ‘zihinde canlandırmayı’ da amaç edinmelisiniz.”*<sup>94</sup>

Bir müzisyen için gerekli olan kapsamlı müzik bilgisi; müzisyenin nota yazısı, müzik hareketlerine hakim olması ve müzikal fikre sahip olmasıyla mümkündür.

Zihinde canlandırılan bir sesin çalınması için gereken hareketleri doğrudan gerçekleştirebilme becerisi, mental çalışmayı ve müzik icra etmeyi kolaylaştıracaktır. Okunan notanın işitsel ve görsel olarak zihinde canlandırılması, müziğin notasını yazabilmeyi mümkün kılar. Nota yazımına hakim olmak, müzik eserinin ayrıntılarını terimler üzerinden düşünmeyi ve entellektüel bir anlayışın oluşmasını sağlar.

---

<sup>93</sup> Tatjana Orloff-Tschekorsky, **Mentales Trainig in der Musikalischen Ausbildung**, Aarau, Musikedition Nepomuk, 2001, s.37, 38.

<sup>94</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.36.

Müzik hareketleri; motor, bilişsel ve müzikal becerilerin bir araya gelerek oluşturduğu, gelişmiş bir iletişim ağı tarafından yönlendirilirler.

Ses ve hareket arasındaki bağlantı (henüz) tam olarak kurulamadıysa ve zihinde canlandırılmıyor ise ses rengi, nüans gibi sesin ayırt edici tüm özelliklerini çalmak için doğru hareketler deneme yanılma yoluyla çalışılarak öğrenilebilir. Tınılar, tam ve doğru bir şekilde zihinde canlandırıldığında gerekli hareketler otomatik olarak hatırlanabilir ve hareketin gerçekleşmesi için gereken komutlar verilebilir. Ya da tam tersi, zihinde canlandırılan müzik hareketleri, otomatik olarak arka planda tınıların da zihinde canlandırılmasına olanak sağlayacaktır. Yani müziksel ve hareketli zihinde canlandırma birbiriyle direkt bağlantılıdır. Müziksel zihinde canlandırma, eser içinde tekrar eden ton sıralarını ezberlemeyi, eserin nota üzerinde belirtilen tempoda çalınabilmesini kolaylaştırır ve müzik hareketlerinin öğrenilmesinde yardımcı olur.<sup>95</sup>

### 2.3. UYGULAMA

Zihinde canlandırılma aşaması bittikten sonra söz konusu pasaj, entsrüman üzerinde bir ya da iki kez, zihinde canlandırıldığı tempoda çalınır. Deneyimler göstermiştir ki; zihnen ve bedenen rahatlama aşamasının ardından, net bir şekilde zihinde canlandırılan hareketler, pratikte de aynı netlikle gerçekleştirilebilir. Buna karşın gergin bir pozisyonda, doğru bir şekilde zihinde canlandırılmayan, riskli ve zor pasajlar üzerinde hakimiyet kurmak zorlaşabilir.<sup>96</sup>

Tatjana Orloff-Tschekorsky mental çalışma tekniklerinin uygulanışını şöyle örneklemiştir: *Müzik parçasının, önceden belirlemiş olduğunuz kesitini (aşağıdaki nota örneğinde verildiği üzere 1'den 9. ölçüye kadar olan kısım) notadan okuyarak veya çalarak gözden geçiriniz. Gerekli parmak numaralarını yazınız. Daha sonra, çalışmak için daha kısa bölümler belirleyiniz. Eğer seslerden ve hareketlerden emin değilseniz bölümleri dilediğiniz kadar kısa tutabilirsiniz. Bu parçayı iki ölçülük*

<sup>95</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.37-40.

<sup>96</sup> Tatjana Orloff-Tschekorsky, **Mentales Trainig in der Musikalischen Ausbildung**, Aarau, Musikedition Nepomuk, 2001, s.38.

bölmelere ayırmanız önerilir. Şimdi gözlerinizi kapatın bedensel ve zihinsel rahatlama durumuna geçin. (Rahatlama egzersizleri düzenli çalışıldığında 5-15 dakika arasında sonuç verecektir.)

**Allegro con fuoco**  $\text{♩} = 76$

*fz legatissimo cresc*

*f*

*fz sempre legato con forza*

*cresc.*

**Resim 6.** Frederic Chopin, Etüd op. 10 No.12 Ölçü 1-9.

*Yeterince rahatladığınızı düşünüyorsanız, sadece sol elin hareketlerini çok yavaş bir tempoda zihninizde canlandırın. Her bir parmağın hareketini ve bu hareketler sonucu ortaya çıkan sesleri zihninizde canlandırın. Bu sırada parmak hareketlerine eşlik eden bilek eklemınızı ve kalın seslere indikçe omuz eklemının hareketlerinde meydana gelen değişiklikleri düşünsel olarak hissetmeye çalışın.*

*Bütün hareketlerin çok kolay ve rahat bir şekilde gerçekleştirildiği hayal edilmelidir. Gerekli hakimiyetin sağlanabilmesi için basılan tuşun en dibine kadar indiğini (düşünsel ve gerçek anlamda) hissetmek önemlidir. Sonrasında bu bölümü aynen zihninizde canlandırıdığınız tempoda piyano üzerinde çalınır. Eğer seçtiğiniz bölüm sizin için çok uzun değilse ve zihinde canlandırılma aşaması doğru yapıldıysa, büyük bir ihtimalle bir daha çalışmanıza gerek kalmayacaktır. Tek bir sesi bile kontrol etmeye gerek kalmadan, parmaklarınız piyano üzerinde akıp gidecektir. Eğer bu bölümü hemen çalamadıysanız bir daha deneyin, yine olmazsa tempoyu biraz daha düşürüp, bölümü kısaltarak bir daha deneyin.*

*Zihinde canlandırma ve çalma aşaması sizi memnun ettiyse, bu bölümü aynı şekilde temposunu biraz daha artırarak tekrar edin. Her tekrar öncesi vücudunuzun rahat ve gevşemiş olduğundan emin olun. Arzu edilen tempoya ulaşana kadar tekrar edin. Sonrasında devam eden bölüme geçebilirsiniz.*

*Mental çalışma teknikleri sizin için yeni ise, ilk denemelerde birden fazla bölüm çalışamayabilirsiniz. Yeni başlayanlar için kesintisiz ve konsantre bir mental çalışma sadece 10 veya 20 dakika ile sınırlandırılır. Deneyim kazandıktan sonra bu süre, en fazla 45 dakikadır. Dinlenme zamanı ise en az 15 dakika olmalıdır.*

*Yukarda belirtilen sürecin aynısı sağ el için uygulayın. Sağ elde, karşımıza akor sıraları çıkmaktadır. Farklı akorları basarken parmak pozisyonlarını, akorları bağlama hareketlerini zihninizde canlandırın. Akor değiştirirken el bilek eklemının ve omuz eklemının hareketlerini hissetmeye çalışın. Bununla beraber tüm akor seslerini içinizden duymaya çalışın.*

*Her iki el de tek başına ayrıntılı bir şekilde çalışılıp hakimiyet kazanıldıktan sonra, iki el beraber çalışılmaya başlanabilir. Başlangıçta iki eli aynı anda düşünmek zor gelebilir, dolayısıyla çok yavaş tempoda sadece birer ölçülük bölümlere ayırarak çalışabilirsiniz.<sup>97</sup>*

Renate Knöppel, mental çalışma uygulamasını yaylı ve telli çalgılar için şöyle örneklendirmiştir: *Yaylı ve telli çalgılarda, tellere basan el ve telleri çeken ya da yay kullanan el, öncelikle ayrı ayrı çalışın. Seçtiğiniz gamın seslerini sağ el ve sol el ayrı ayrı olmak üzere düşünsel olarak çalın. Sonrasında iki eli aynı anda düşünerek sadece gamın ilk sesini zihninizde canlandırın. Eğer başarılı olduysa gamın diğer seslerini eklemeye başlayabilirsiniz. İki eli aynı anda düşünerek tüm gamı çaldıktan sonra yavaş yavaş temposunu artırabilirsiniz.<sup>98</sup>*

Renate Knöppel, mental çalışma uygulamasını nefesli çalgılar için şöyle örneklendirmiştir: *Seçmiş olduğunuz bir gam ya da melodi üzerinde öncelikle sesleri tek tek ve uzun sesler halinde zihninizde canlandırın ve nefesinize özellikle nefes desteğine odaklanın. Sonrasında hemen enstrüman üzerinde pratik yapın. Bir sonraki aşamada ise sadece parmak hareketlerini zihininizde canlandırın. Sonrasında ses oluşumunda gerekli olan dudak pozisyonlarını da zihinsel canlandırmaya eklemeye çalışın. Bu noktada büyük bir ihtimalle artikülasyon için gerekli dil ve ağız hareketlerini de hissetmeye ve süreçle birleştirmeye başlayacaksınız. Eğer bu kendiliğinden gerçekleşmiyorsa, parmak ve dil hareketlerini bilinçli bir şekilde kombine edebilmek için, diğer parametrelerden izole ederek çalışmanız gerekir. Bu metotla çalışıyorsanız, bütün hareket kısımlarını (parmak, ağız, dil vb.) her zaman zihinsel olarak çalışmanıza gerek olmayabilir. Sadece gerekli gördüğümüz hareket kısımlarıyla çalışmayı sınırlandırabilirsiniz.<sup>99</sup>*

Çalışılmış her pasaj için zihinde canlandırma çalışması yapmaya gerek yoktur. Mental çalışma teknikleri uygulanırken, eserin teknik veya müzikal olarak problemleri

<sup>97</sup> Tatjana Orloff-Tschekorsky, **Mentales Trainig in der Musikalischen Ausbildung**, Aarau, Musikedition Nepomuk, 2001, s.42.

<sup>98</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.32, 33.

<sup>99</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.33, 34.

bölümleriyle sınırlandırılması yeterli olacaktır. Örneğin çalışılan bir piyano eserinin bir bölümünde pedal kullanımıyla ilgili sıkıntı varsa, bu bölümde iki elin hareketlerini her seferinde tam olarak zihinde canlandırmaya gerek yoktur, pedal kullanımına odaklanmak yeterli olacaktır.<sup>100</sup>

Mental çalışma tekniklerini kullanarak, belirli bir pasaja veya müzik parçasına hakim olmak ve bunları sorunsuzca icra edebilme yetisini kazanmak “*Mental Efekt*” olarak adlandırılır. Aynı pasajı veya müzik parçasını farklı tempoda ya da farklı parmak numaralarıyla çalmak istediğinizde mental efekt kaybedilecektir. Bölüm veya parça nasıl ve ne şekilde zihinde canlandırıldıysa, öyle de akılda kalacaktır. Her bir değişiklik için beyinde yeni bir programlamaya ihtiyaç vardır. Hatalar da, doğru ses ve hareketler gibi aynı şekilde programlanarak kayıt altına alınacaktır. Bu noktada “mental efekt”e ulaşabilmek için mental çalışma tekniğinin, bütün temel şartlarının yerine getirilmesi gerekmektedir. Bu şartları tekrar hatırlayacak olursak:

- Zihinsel ve bedensel rahatlama.
- Seslerin, hareketlerin ve hareket hislerinin zihinde canlandırılması.
- Çok bariz bir kontrol olmadan hareketlerin uygulanması.<sup>101</sup>

---

<sup>100</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.35

<sup>101</sup> Tatjana Orloff-Tschekorsky, **Mentales Trainig in der Musikalischen Ausbildung**, Aarau, Musikedition Nepomuk, 2001, s.39.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### MENTAL ÇALIŞMA TEKNİĞİNİN UYGULANIŞI

#### 3.1. RAHATLAMA ALIŞTIRMALARI

##### 3.1.1. Jacobson (Progresif) Kas Rahatlatma Egzersizleri

Psikolog Doktor Edmund Jacobson, 1938 yılında kaslarda meydana gelen gerginliğin sıklıkla huzursuzluk, korku ve zihinsel gerginlik ile birlikte kendini gösterdiğini gözlemlemiştir.

Psikolojik gerginlik ve kaslardaki gerginlik arasındaki karşılıklı etkileşim, Jacobson'ın 1930'lu yılların sonunda geliştirdiği sistematik alıştırmaların temelini oluşturmaktadır.

Tezatlıkların bilinçli bir şekilde algılanması üzerine kurulu, adım adım ve sistematik olarak farklı kas gruplarını kapsayan egzersizler, derin bir rahatlama efektinin oluşmasını sağlamaktadır.<sup>102</sup>

Jacobson kas rahatlatma tekniğinde belirli bir kas grubunu isteyerek germek ve sonrasında gevşetmek suretiyle, iki farklı durumu da bilinçli bir şekilde hissetmeyi öğrenmek esastır. Çoğu müzisyende, müzik icra ederken gereksiz ve engelleyici kas kasılmaları tespit edilmiştir. Bu egzersizler, gerekli kas aktivitelerine eşlik eden yorucu ve gereksiz kasılmaları fark etmemizi, duruşumuz ve hareketlerimiz esnasında gerçekleşen aşırı kasılmaları engelleyebilmemizi sağlar.

Kademeli bir şekilde kaslarımızdaki rahatlamayı hissetmek, zamanla bedensel ve ruhsal gerginliklere karşı duyarlılığımızı arttıracaktır. Zaman geçtikçe, gerginliğin derecesini daha bilinçli olarak algılamak ve onun üzerinde etki sağlamak, günlük hayatta veya profesyonel hayatta karşılaştığımız durumlarla ilgili daha uygun

---

<sup>102</sup> Werner Stangl, <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEDAECHTNIS/Muskelrelaxation.shtm>, 16 Ağustos 2016.

davranışlar sergilememize yardımcı olacaktır. Bunun yanında içsel huzuru sağlayacak, nefes alışımızı ve kalp atışlarımızı yavaşlatacaktır. Kasılma ve gevşeme gibi birbirine zıt iki hareket yaparak uygulanan bu metodun öğrenilmesi, diğer metotlara göre daha kolaydır ve daha iyi bir vücut kontrolü sağlanmasını mümkün kılar.

Jacobson tekniğini uygularken çevre şartları önemlidir. Öncelikle dikkatin dağılmaması için sessiz bir ortama ihtiyaç vardır. Bulduğunuz odanın yeterli derecede sıcak olması ve çok aydınlık olmaması gereklidir ve kıyafetleriniz çok dar olmamalıdır.

Bu alıştırmaları rahat olmak şartıyla oturarak ya da uzanarak yapabilirsiniz. Müzisyenler için oturarak yapmaları tavsiye edilmektedir. Bunun sebebi etraflarında başkaları varken (konser ya da sınav zamanı) rahatlayabilmeyi öğrenmektir.

Aşağıda verilen talimatlar ışığında, bu rahatlama metodunu kendi kendinize uygulayabilirsiniz. Zamansal sıralama ve tekrarlar, her bir kas grubu için ayrıdır.

Egzersizlere başlarken öncelikle rahat hissedeceğiniz bir şekilde sandalyeye oturun ya da sırt üstü uzanın. Gözlerinizi kapatın ve mümkün olduğunca bütün kaslarınızı rahatlatın. Nefes verin ve kısa bir süre bekleyin. Sonra kendiliğinden rahat bir nefes alın. Bunu bir kez daha tekrarlayın.

1. Sağ eliniz ve sağ alt kolunuzla (sol elini kullananlar sol taraftan başlamalıdır) başlayın. Sağ elinizi yumruk yapın, sağ elinizi ve sağ alt kolunuzu sıkabildiğiniz kadar sıkın. Yoğun bir şekilde kaslarındaki gerginliği hissedin. Yaklaşık 5-7 saniye bu şekilde kalın ve tekrar gevşetin. 15-20 saniye kadar ara verin. Kasma işlemini tekrarlayın ve bir daha gevşetin. Bu sefer 30-40 saniye kadar ara verin. Sağ elinizin ve sağ alt kolunuzun tamamen gevşek olduğunu hissedin. Sol el ile sağ el arasındaki his farkını duyumsayın.

2. Sağ kolunuzu, göğüs kafesinize doğru kıvrıyarak sağ üst kolunuzu gerin. Bu sırada sağ elinizin ve sağ alt kolunuzun olabildiğince gevşek kalmasına özen gösterin. Kolunuzu tekrar gevşetin.
3. Sol el ve sol alt kolunuzu aynı şekilde iki kere gerin ve gevşetin.
4. Sol üst kolunuzu da gerip gevşettikten sonra, şimdiye kadar gevşettiğiniz tüm kasların tamamen rahat olup olmadığını, birbirleriyle karşılaştırarak test edin ve rahatlamanın yavaş yavaş tüm vücudunuza yayıldığını hissedin.
5. Kaşlarınızı yukarıya doğru kaldırın. Alın bölgesinin, saç ayırım kısmına kadar olan bölgenin iyice gerildiğini hissedin ve gevşetin.
6. Gözlerinizi sıkıca kapatın ve aynı zamanda burnunuzu gözlerinize doğru çekerek buruşturun.
7. Dişlerinizi sıkıca ısırma hareketi yaparak bastırın ve dudaklarınızı birleşme noktasından dışarı doğru iterek kasın. Kasma hareketlerinden hemen sonra iyice gevşeyebilmek için, kendinize yeteri kadar zaman ayırmayı unutmayın. Çünkü bu egzersizlerin amacı gerilmek değil, rahatlamaaktır.
8. Boyun kaslarınızı germek için, çenenizi göğsünüze doğru çekerek boyun ve boğaz kaslarınızın gerildiğini hissedin ve tekrar eski pozisyona geçerek rahatlayın. Boyun omurlarında problem olan kişiler, bu egzersizi yaparken dikkatli olmalıdır. Bu tarz problemlerin ortaya çıkma sebebi, günlük yaşamdaki gergin anlarda farkında olmadan en çok boyun bölgemizi kasmamızdır.
9. Sırada omuz ve göğüs kasları var. Omuzlarınızı arkaya doğru iterken, kürek kemiklerinizi içeri doğru çekin ve göğüs kaslarınızı

gerin, sonrasında omuzlarınızı indirin. Rahatlama anını gözlemleyin ve vücudunuzun henüz gevşememiş bölgeleriyle karşılaştırın. Omuzlarınız aşağıdayken, tam bir rahatlama hissine ulaşmanın daha kolay olduğunu gözlemleyebilirsiniz.

10. Karnınızı içinize çekip sertleştirerek, karın kaslarınızı kasın. Bunu yaparken sırt kaslarınızı da gerin. Burada ek olarak kalça ve leğen kemiği bölgenizi de kasıp gevşetebilirsiniz. Oturduğunuz yerden hafifçe havaya kalkacakmış gibi yaparak, kalça kaslarınızı gerebilirsiniz. Ara verdiğinizde, kastediğiniz bütün kas gruplarının rahatlama başladığını ve bu rahatlamanın yavaş yavaş bütün bedeninize yayıldığını hissedin.
11. Sağ üst bacağına konsantre olun. Bacağınızı öne doğru uzatacakmış gibi düşünüp, sağ üst bacağın ön kaslarını kasın ve ona karşı gelen alt kasları da aynı anda kasın. Bunu yaparken, sağ ayağınızı hafifçe yerden kaldırmak işinizi kolaylaştırabilir. Ön ve arka kasları aynı anda germekte zorlanıyorsanız, sağ ayağınızı yerden kaldırıp önce ön kasları, sonra ayağınızı sertçe yere bastırarak arka kasları gerebilirsiniz.
12. Sağ alt bacağına germek için, ayak parmaklarınızı kafanızın olduğu yöne doğru çekin ve sağ alt bacağın arka kısmını gerebildiğiniz kadar gerin.
13. Sağ ayağınızı germek için, ayağınızı yerden kaldırın ve yere doğru uzatın. Bu arada ayak parmaklarınızı içeri doğru (kalem tutacakmış gibi) kıvrın ve iyice gerin. Çok nadir de olsa bu egzersizi yaparken ayağınıza kramp girebilir. Böyle bir durumla karşılaşırsanız, elinizle hafifçe masaj yaparak, krampı geçirmeye çalışın ve bir sonraki çalışmalarda ayağınızı çok zorlamayın.
14. Sol üst bacak, alt bacak ve ayak için aynı işlemleri yapın.

Kaslarda meydana gelen gereksiz kas kasılmalarını algılamayı ve gergin anlarda rahatlamayı Jacobson kas rahatlama egzersizleri yoluyla öğrenebilirsiniz. Bu egzersizlerin daha kısa sürede etkili olabilmesi için, düzenli olarak çalışılması gerekir. Her gün en az bir ya da iki kere 10-15 dakika uygulanmalıdır. Deneyim kazandıkça çok daha kısa sürede rahatlama durumuna geçilebilir. Hatta anında rahatlama ihtiyacı duyduğunuz durumlarda bile kullanabilirsiniz. Bunun için, bütün bedeninizi aynı anda gerip 5-7 saniye bekleyin, sonra gevşeme haline geçip bütün vücudunuzun yavaşça gevşediğini hissedin ve bunu bir daha tekrarlayın.<sup>103</sup>

### 3.1.2. Otojen Gevşeme Egzersizleri

Berlin’li Psikiyatrist Johannes Heinrich Schulz tarafından, 1932 yılında hipnozdan yola çıkılarak geliştirilmiştir.<sup>104</sup>

Otojen gevşeme egzersizleri, oturarak ya da uzanarak yapılabilir. Oturma pozisyonunda; kafa aşağıya doğru eğilir ve kollar rahat bir şekilde bacakların üstüne konur. Uzanma pozisyonunda ise rahat bir şekilde sırtüstü yatmak yeterlidir ve gözler kapalı tutulur. Bu metot, kasların gevşemesine ve kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olur. Nefes alışverişinin ve kalp atışlarının sakinleşmesini sağlar.

Bu yöntem, kişinin kendi kendine söylemesi gereken kısa cümlelerden oluşmaktadır. Kişi cümleleri içinden tekrarlar, durumu yoğun bir şekilde zihninde canlandırmalıdır. Her bir cümle 6 kez tekrarlanır.

1. Tamamen sakinim
2. Sağ kolum çok ağır
3. Tamamen sakinim
4. Sağ kolum çok sıcak
5. Tamamen sakinim

<sup>103</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.133-139.

<sup>104</sup> Johannes Heinrich Schultz, **Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung**, Stuttgart, Trias Verlag, 2010, s.22.

6. Kalp atışlarım sakin ve kuvvetli
7. Tamamen sakinim
8. Nefesim çok sakin ve düzenli
9. Nefes alışım tamamen normal ve stabil
10. Karın bölgem çok sıcak
11. Tamamen sakinim
12. Kendimi rahatlamış hissediyorum

Rahatlama geri bildirimini için, kollarınızı sıkıca kasıp tekrar gevşetin, derin bir nefes alın ve gözlerinizi açın.<sup>105</sup>

Bu metodun, stres semptomlarını azalttığı, uykusuzluğa iyi geldiği ve müzisyenlerin korkuyla baş etmesini sağladığı bilinmektedir.<sup>106</sup>

### **3.1.3. Rahatlama/Aktifleşme Nefes Teknikleri**

Genel olarak nefes teknikleri kullanımında iki farklı olasılık mevcuttur; endişe ve heyecan durumunda sakinleşmeyi, halsizlik ve isteksizlik durumunda ise aktifleşmeyi mümkün kılar.

Müzisyenler, doğru nefes teknikleri kullanarak vücutlarının tamamını rahatlatıp, daha iyi bir vücut kontrolü sağlayabilirler.

Bu alıştırmalar evde uygulayarak, kendi kendinize öğrenebileceğiniz çalışmalardır. Doğru nefes tekniklerini kullanarak ulaşılan rahatlama hissini, ihtiyaç duyulduğu anda işlevsel olabilmesi için, alıştırmaların düzenli çalışılması, birçok kez deneyimlenmesi, rahatlama hissini vücut tarafından algılanması ve geri çağrılabilir şekilde sakinlik hissini kayıt altına alınması gerekmektedir. Aksi takdirde deneyimlenmemiş alıştırmalar, konser ve sınav gibi stresli durumlardan kısa bir süre önce yapıldığında işe yaramayacaktır.

---

<sup>105</sup> Linda Langeheine, **Üben mit Köpfchen-Mentales Training für Musiker**, Frankfurt-Zimmerman, 2004, s.20.

<sup>106</sup> Renate Klöppel, Eckart Altenmüller, **Die Kunst des Musizieren**, Mainz, Schott, 2013, s.169.

### **3.1.3.1. Rahatlama Nefesi**

Sakin bir pozisyonda oturarak ya da uzanarak yapabilirsiniz. Bütün dikkatinizi nefesinize verin, diyafram (karın) nefesi almaya dikkat edin. Sadece nefes verme anına konsantre olun. Nefes alma anı tamamen kendiliğinden gerçekleşmelidir. Her seferinde nefes verme süresini, alma süresinden olabildiğince uzun tutun. Karnınızda hiç hava kalmayacak şekilde bütün nefesi dışarı verin. Her bir nefes veriş sonrasında vücudunuzun biraz daha sakinleştiğini, bilinçli bir şekilde hissetmeye çalışın. Tamamen sakin hissedene kadar alıştırmayı tekrarlayın.

### **3.1.3.2. Aktifleşme Nefesi**

Burnunuzdan kuvvetli ve derin bir nefes alın. Bütün dikkatinizi nefes alışınıza verin ve nefesinizi kısa bir süre tutun. Nefes veriş anınız tamamen kendiliğinden gerçekleşmelidir. Bu alıştırma için özel bir duruş pozisyonuna ihtiyaç yoktur. Alıştırma süreç içinde (olay anında) bir kaç kez tekrarlanırsa daha işlevsel olacaktır. Sporcular bu tekniği yarışma veya maç öncesi enerjisiz hissettiklerinde, canlanmak için kullanırlar. Alıştırmanın uygulanma süresi 2-3 dakikadır.

### **3.1.3.3. Ani Rahatlama Nefesi**

Rahat bir pozisyonda oturun. Bir kukla olduğunuzu düşünün. Elleriniz, kollarınız, boynunuz, ayak ve bacaklarınızın iplerle tutturulmuş olduğunu düşünün. Birinin bütün ipleri aynı anda, aniden kestiğini hayal edin. Bütün bedeninizin baştan ayağa aniden boşlukta asılı kaldığını düşünün ve nefesinizi verin. Bütün kaslarınızın gevşediğini hissedin.<sup>107</sup>

## **3.2. ZİHİNDE CANLANDIRMA**

Mental çalışma tekniklerinin uygulanmasında hareket ve ses arasındaki bağlantıyı bilinçli bir şekilde kurabilmek önemlidir. Müzik icra ederken motor beceriler, müzikal ve bilişsel becerilerle her zaman bağlantılıdır. Bir notanın zihinde

---

<sup>107</sup> Frank R. B. Dressel, <http://www.mindpower.de/seminare/musician>, 21 Ağustos 2016.

canlandırılması, bu notayla ilişkili bir hareketin ve bir sesin zihinde canlanmasına sebep olmaktadır.<sup>108</sup>

Mental çalışma metotları kullanılarak öğrenilmesi ya da iyileştirilmesi istenen pasajlar, hareketsel ve müziksel zihinde canlandırmanın bir ya da birden çok parametresi göz önünde bulundurularak çalışılır. Hangi öğelerin ağırlık noktasını oluşturacağı veya hangi sıra ile uygulanacağı; çalınan enstrümana, eserin özelliklerine, kişinin ihtiyaç ve becerelerine göre değişkenlik göstermektedir.<sup>109</sup>

Mental çalışma teknikleri kullanarak bütün bir eser çalışılabileceği gibi parça içerisinde belirli zorlukların giderilmesi için sadece seçilmiş kısa bölümler de çalışılabilir.<sup>110</sup>

Uzun yıllardır profesyonel sporcular tarafından kullanılan mental çalışma tekniklerinin, müzik alanında uygulanması için metotlar oluşturan farklı müzik pedagoglarının veya icracılarının yöntemleri incelendiğinde, zihinde canlandırma aşamasının iki temel nokta üzerinde yoğunlaştığı söylenebilir: Hareketlerin zihinde canlandırılması ve seslerin zihinde canlandırılması. Bu iki ana öge de kendi içinde farklı parametrelere ayrılmaktadır.

### **3.2.1. Hareketlerin Zihinde Canlandırılması**

Genel olarak hareketler, uzun süreli tekrarlar sonunda tam olarak öğrenilir. Müzik hareketleri de normalde en alışlagelmiş şekliyle fiziksel (çalarak) tekrarlar yaparak öğrenilir. Bu fiziksel çalışma yönteminin yanı sıra, hareketlerin öğrenilmesinde bilişsel ve algısal öğrenmenin de yer aldığı farklı metotlar uygulanabilir:

- Hareketleri gözlemlemek; öğretmen veya başka bir müzisyen tarafından icra edilirken izlemek.

---

<sup>108</sup> Alja Velkaverh, [http://www.oegfmm.at/lib/exe/fetch.php/pdfpapers/2009d\\_wiss-arbeit\\_alja-velkaverh-mentales-training.pdf](http://www.oegfmm.at/lib/exe/fetch.php/pdfpapers/2009d_wiss-arbeit_alja-velkaverh-mentales-training.pdf), Mentales Training für MusikerInnen, 26 Ağustos 2016.

<sup>109</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.62.

<sup>110</sup> Tatjana Orloff-Tschekorsky, **Mentales Trainig in der Musikalischen Ausbildung**, Aarau, Musikedition Nepomuk, 2001, s.43.

- Hareketleri görsel olarak zihinde canlandırmak.
- Hareketleri sadece görsel olarak değil, hareketlerin meydana getirdiği hislerle beraber hatırlayarak zihinde canlandırmak.
- Eseri analiz etmek; hangi akorların veya gamların, hangi sırayla geldiğini analiz etmek.
- Seslerin zihinde canlandırılması ile söz konusu hareketlerin tetiklenmesi.<sup>111</sup>

### **3.2.2. Seslerin Zihinde Canlandırılması**

Müzikal zihinde canlandırma söz konusu olduğunda üç temel öge göz önünde bulundurulmalıdır: Ritim, ses yüksekliği (ritim ve ses yüksekliklerini birleşmesiyle ortaya çıkan melodi yürüyüşü müzik parçasının temelini oluşturacaktır) ve çok seslilik. Bu öğeler gerektiğinde tek tek ele alınarak mental çalışma pratiğine katılabilir. Düzenli ve kontrollü çalışıldığında kişinin müzikal zihinde canlandırma becerilerini artıracaktır.

#### **3.2.2.1. Ritimin Zihinde Canlandırılması**

Çalışılan eserin ritmi ne kadar karmaşıksa ve icra edilmesi ne kadar zorsa, mental çalışma ve eksiksiz bir zihinsel canlandırma yapmak o kadar önemlidir. Aktif çalışma esnasında ritim hataları genellikle fark edilemez. Çünkü icracı, dikkatini doğru hareketleri yapmaya ve doğru sesleri çıkarmaya odaklanır. Bu durum yalnız ve bozuk ritmin akılda kalmasına sebep olacağı için performans esnasında büyük bir tehlike oluşturabilir.

Karmaşık ritimlerin icrası, çoğunlukla çalma tekniği açısından da zorlukları beraberinde getirir. Örneğin süslemeler (triller), onaltılık değerlerde notaların düzensiz bir şekilde farklı tellerde gelmesi, peş peşe gelen noktalı notalar, çok sesli yazımda seslerin çalınma ve tınlama süreleri vb.

---

<sup>111</sup> Alja Velkaverh, [http://www.oegfmm.at/lib/exe/fetch.php/pdfpapers/2009d\\_wiss-arbeit\\_alja-velkaverh-mentales-training.pdf](http://www.oegfmm.at/lib/exe/fetch.php/pdfpapers/2009d_wiss-arbeit_alja-velkaverh-mentales-training.pdf), Mentales Training für MusikerInnen, 26 Ağustos 2016.

Ritmi doğru bir şekilde zihinde canlandırabilmek, ancak teknik zorluklar giderildikten sonra başarıya ulaşır. Mental çalışma teknikleri, zihinde canlandırılan ve icra edileni karşılaştırma olanağı sunarak, oluşabilecek ritim hatalarını ve dengesizlikleri fark etmemizi sağlayacaktır. Böylece teknik sorunları gidermemiz kolaylaşacaktır.

Sadece hareketlerin zihinde doğru canlandırılması yeterli değildir. Söz konusu ritmin de tam ve doğru bir şekilde zihinde canlandırılması önemlidir. Bu aşamada mental çalışmayı, ritim ve hareketlerin gerçekleştirilmesi olarak iki farklı kısma ayırabilir ve ayrı ayrı ele alabiliriz.<sup>112</sup>



**Resim 7.** José Luis Merlin, Suite del Recuerdo, Chacarera.

Öncelikle ritmi, doğru bir şekilde algılamalıyız. Bunu yaparken nota seslerinden bağımsız olarak sadece notaların ritim değerlerine odaklanmalıyız. Ritmi istediğiniz parçalara ayırıp, sizin için en uygun nota değerini baz alarak, kendi yöntemlerinizle basitleştirin. Ritmi detaylı ve doğru bir şekilde analiz edin. Bu örnekte, öncelikle her bir sekizliğe vurarak çalışabilirsiniz. Dikkat edilmesi gereken diğer bir ayrıntı, çalınma ve tınlama süreleridir. Bu ayrıntı, hareketlerin zihinde canlandırılması

<sup>112</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.42-46.

esnasında da göz ardı edilmemelidir. Ritmi sorunsuzca zihninizde canlandırabiliyorsanız, hareketlerin zihinde canlandırılmasını çalışmaya başlayabilirsiniz. Hareketleri zihinsel olarak çalışırken, ritim ögesi arka planda algılanır, fakat asıl dikkat hareketlerin zihinsel canlandırılmasına verilir. İki parametre üzerinde de ayrı ayrı hakimiyet kurulduktan sonra, doğru bir icra için gerekli altyapı kurulmuş olur.

### 3.2.2.2. Ses Yüksekliğinin Zihinde Canlandırılması

Yaylı ve üflemeli enstrümanlarda, doğru entonasyon için doğru seslerin zihinde canlandırılması şarttır.

Diğer enstrüman grupları ve özellikle gitar için pozisyon değişikliklerinde, farklı oktavlardaki seslere yapılan sıçrama hareketlerinde, doğru notayla buluşabilmek adına ses yüksekliğinin zihinde canlandırılması, vazgeçilemez bir çalışmadır.

Ses yüksekliğinin tam olarak zihinde canlandırılabilmesi, müzikal ve motor hafızayı destekler. Aksi halde hareketlerin ezberlenmesi, aktif veya mental çalışılması çok daha zor olacaktır.<sup>113</sup>

Tonal eserlerde ses dizilerini takip edebilmek, temel (tonik) ses mevcut olduğu için kolay olacaktır. Fakat atonal eserlerde durum biraz daha zordur.<sup>114</sup> Buna örnek olarak Leo Brouwer'ın Canticum isimli eserini verebiliriz.



Resim 8. Leo Brouwer, Canticum, 1. Bölüm.

<sup>113</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.39.

<sup>114</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.49.

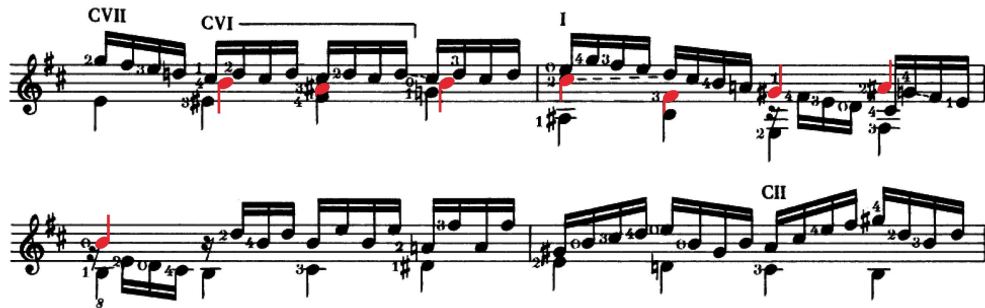
İlk birkaç notayı çalın. Sonra bu notaları, zihninizde duyarak içinizden tekrarlayın. Seçmiş olduğunuz bölümü, sesinizi kullanarak tekrar edin ve doğru olup olmadığını enstrüman üzerinde çalarak test edin. Eğer başarılı olamadıysanız, daha kısa bölümler seçerek tekrar çalışın. Başarılı oldu iseniz, daha uzun bir bölüm seçerek çalışmanıza devam edebilirsiniz.

Mental çalışma teknikleri kullanarak sesleri zihinde canlandırma becerinizi geliştirebilirsiniz. Ancak bunun için zihninizde canlandırıdığımız seslerin doğruluğunu sıklıkla kontrol ederek çalışmalısınız.<sup>115</sup>

### 3.2.2.3. Birden Çok Sesin (Çok Sesliliğin) Zihinde Canlandırılması

Deneyimli müzisyenler, çok sesli bir eseri icra ederken, tek bir sesi duyulabilir şekilde daha belirgin çalarken, eşlik seslerinin geri planda tınlamasını sağlayabilirler. Aynı şekilde çok sesli duyabilme ve düşünebilme beceresi, başka müzisyenlerle beraber çalabilmek için önemlidir. Çok sesli duyma ve düşünme becerisini kazanmak, uzun süreli ve düzenli bir çalışmayı gerektirir. Özellikle tuşlu veya telli (piyano, gitar, arp, ksilofon vb.) çok sesli enstrüman çalan müzisyenlerin, bu beceriye hakim olması gereklidir.<sup>116</sup>

Birden çok sesin aynı anda zihinde canlandırılması ile ilgili mental çalışma yöntemine polifonik bir eserle örnek verebiliriz.



Resim 9. J. S. Bach, BWV 998 Füg.

<sup>115</sup> Renate Klöppel, *Mentales Training für Musiker*, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.42.

<sup>116</sup> Renate Klöppel, *Mentales Training für Musiker*, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.50.

Öncelikle, çalışmak için seçmiş olduğunuz bölümün sağ el ve sol el parmak numaralarını tespit edin. Çok sesliliği çalışmaya başlamadan önce, söz konusu bölümün hareketlerini çok iyi öğrenmelisiniz ve parmaklarınızın ne çaldığından emin olmalısınız. Parmaklarınızın hareketleri öğrendiğinden emin iseniz çalışmanın bir sonraki aşamasına geçebilirsiniz. Kısa bir analiz yaptığımızda, füg temasının, orta partide küçük üçlü pesten tekrarlandığını görebiliriz. Bu durumda öne çıkarmamız gereken bölüm, orta ses partisidir. Orta partiyi tek başına ele alabiliriz. Temanın notalarını tespit ettikten sonra, söyleyerek ya da çalarak seslerin doğruluğundan emin olun. Sonra temayı zihninizde canlandırarak, içsel olarak duyun.

Bu işlemler sırasında kısa aralar vererek, vücudunuzun sakin ve gevşek olup olmadığını kontrol edin. Herhangi bir gerginlik hissediyorsanız, rahatlama egzersizlerini kullanarak rahatlayınız. Şimdi temayı alt sesi de ekleyerek çalın ve temanın seslerinin ön planda açıkca duyulur olduğundan emin olana kadar, bunu tekrarlayın. İstedığınız gibi duyuluyorsa, hareketleri ve sesleri, parmak numaralarını dikkate alarak zihninizde canlandırın. Başarıya ulaştıysa, aynı yöntemi, bu sefer temayı üst parti sesiyle beraber çalarak tekrarlayın. Sonrasında bütün sesleri hep beraber çalışabilirsiniz.

Bu tarz ayrıntılı ve yorucu bir çalışmayı bir seferde yapmak zor gelebilir. Bu durumda çalışmayı, iki veya üç gün gibi bir zamana yayarak uygulayabilirsiniz.

Mental çalışma teknikleri kullanmadan da odak noktaları değiştirilerek ve farklı parametreler dikkate alınarak çalışılabilir. Fakat zihinsel çalışma, fiziksel aktivite ve algılama çalışmaları arasında, dikkatiniz dağılmadan daha kolay konsantre olmanızı ve detayları daha doğru ele almanızı mümkün kılar.<sup>117</sup>

Amatör ya da profesyonel her müzisyenin, hatalara alışma, diğer bir deyişle sürekli tekrar edilen şeyleri doğru olarak algılama eğilimi vardır. Yanlış ritim, parça içinde hızlanma veya yavaşlama (müzikal olarak belirtilmediği halde), yanlış veya temiz

---

<sup>117</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.70.

olmayan sesler, yeteri kadar beklenmeyen suslar ve daha birçok hata, iyi dinleyicileri ve diğer müzisyenleri rahatsız ederken, icracının kendisi çoğunlukla hiç birşey fark etmeyebilir.

Öncelikle icracının, kendi çalışını tam olarak algılaması -biz buna “olan” adını verelim-sonrasında doğru ve istenen -buna da “olması gereken” diyelim- ile karşılaştırma yapmayı öğrenmesi gerekir. Anlamlı çalışmanın en önemli şartı, “olan” ve “olması gereken”i çok dikkatli ve bilinçli bir şekilde, hiç bir ayrıntıyı atlamadan karşılaştırmak ve “olan”ı “olması gereken”e uydurmaktır. Eğer tam tersi, “olması gereken” “olan”a uyum sağlarsa, hiçbir zaman verimli bir icra gerçekleşmeyebilir. Müzik öğrencileri, bu uyum için gerekli düzeltmeleri öğretmenlerinin yardımı ile yaparlar. İleri düzey icracılara gelince, olması gerekene dair çok net bir resmi kafalarında oluşturmaları gerekmektedir. Fakat bu ayrıntı sıklıkla gözden kaçırılabilir. Mental çalışma teknikleri, böyle bir eksiği tamamlamak için icracılara yardımcı olur. Yukarıda sözü edilen karşılaştırma yapılarak, sorunlu bölümler tespit edilir ve sabırla çalışılır. Bu çalışmayı yaparken kayıt cihazıyla kendinizi kayıt etmeniz ve eserle ilgili farklı yorumları dikkatle dinlemeniz tavsiye edilir.<sup>118</sup>

### 3.3. UYGULAMA

Mental çalışmaya başlamadan önce, çalışma esnasında gerekli konsantrasyonu sağlayabilmek için, kişinin sakin olması ve içsel bütünlüğünü koruyabilmesi önemlidir. Rahatlama Egzersizleri bölümünde açıklanan rahatlama teknikleri uygulanarak sakinleşmek ve ruhsal-fiziksel bütünlüğü sağlamak mümkündür. Diğer taraftan çalışma verimliliğini ve motivasyonu artırmak için, çalışmayı yönlendirmek adına belirli amaçlar edinilmesi önemlidir.<sup>119</sup>

Müzik hareketlerinin, mental çalışma teknikleri kullanılarak öğrenilmesi veya iyileştirilmesi, bütün enstrümanlar için hemen hemen aynı prensiplere dayanır. Hareketler (mümkünse beraberinde oluşan sesler) ya bir bütün olarak ya da belirli

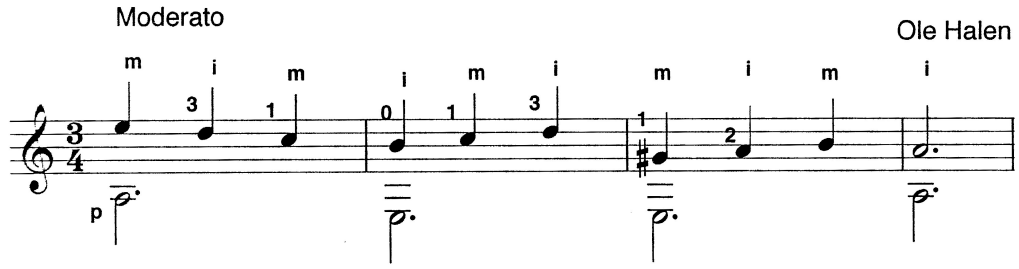
<sup>118</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.71.

<sup>119</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.66.

bölmelere ayrılarak, olabildiğince eksiksiz bir şekilde zihinde canlandırılır ve sonunda enstrüman üzerinde çalınır. Daha sonra çalışılan bölümün temposu arttırılarak birkaç kez tekrar edilir.<sup>120</sup>

Mental çalışma tekniklerinin, müzik alanına aktarımı çoğunlukla piyano icracıları tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu sebepten dolayı uygulama örnekleri genellikle piyano eserleri üzerinden verilmiştir. Araştırmacı, mental çalışma tekniklerinin gitar icrasındaki faydalarına dikkat çekebilmek için, gitar çalma tekniklerini göz önünde bulundurarak, gitar eserleri üzerinden uygulama örnekleri verecektir.

Öncelikle çok basit bir örnekle, metodun temel aşamalarına değinelim.



**Resim 10.** Ole Halen, Vals.

Nota örneğini gözden geçirdikten sonra, sağ ve sol el parmak numaralarını belirleyiniz. Notalara bakarak çok yavaşca sadece sol el hareketlerini zihninizden canlandırınız. Bunu yaparken parmak uçlarınızın, perdenin neresine bastığını, parmak, el, kol ve omuz pozisyonlarınızı da düşünerek hareketleri hissetmeye çalışınız. Bunu ilk aşamada hemen yapamıyorsanız, enstrüman üzerinde çalarak hareket hislerini tanımaya çalışınız. Aynı anda hareketleri hissetmek ve zihinde canlandırmakta zorlanıyorsanız, hareketi sadece görsel olarak zihinde canlandırın ve emin olduktan sonra hareket hislerini canlandırmaya dahil ediniz. Bu aşamalar başarıya ulaştıysa, her seferinde tempoyu biraz daha arttırarak içsel tekrarlar yapınız.

<sup>120</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.62.

Sol elinizin hareketlerini eksiksiz bir şekilde ve istediğiniz tempoda zihninizde canlandırabiliyorsanız, sağ ele geçebilirsiniz.

Bu noktada gitar çalımında piyanodan farklı olarak iki elin partisi birbirinden ayrı sesleri içermez. Gitar üzerinde sol elin bastığı notayla bağlantılı tel çekilerek veya boş tel çalınarak ses oluşturulduğu için sağ el hareketlerini tek başına çalışmak, seslerden bağımsız tamamen mekanik bir çalışmadır. Sağ el hareketleri çok karmaşık hareket sıraları içermiyorsa, her seferinde tek başına çalışılmasına gerek olmayabilir.

Sağ elde hangi parmağın, hangi teli çalması gerektiğini, aşağıda gösterildiği şekilde bir tabulatur sistemi hazırlayarak, sağ el hareketlerinin takip edilmesini kolaylaştırabilirsiniz.

**Şekil 3.** Ole Halen, Vals, sağ el tabulaturu.

①	m			
②	i	m	i	m
③			i	m
④				m
⑤	p			p
⑥		p	p	

Hazırlayan: Tuba Akkaya.

Sağ el parmaklarınızın tele temas ettiği yeri, el, bilek ve kol duruşunuzu zihninizde canlandırınız. Tel değişimlerinde, teller arasındaki mesafeyi hissetmek önemlidir. Zihinde canlandırma eksiksizce tamamlandı ise, istenilen tempoya gelene kadar birkaç kez tekrar ediniz.

Ayrı ayrı el çalışmaları rutinleştikten sonra iki el beraber zihinde canlandırılabilir. Eğer ilk seferde iki eli beraber düşünmek zor olursa, söz konusu müzik parçası daha kısa bölümlere ayrılarak çalışılabilir.

İki el aynı anda zihinsel olarak çalışılıyorsa, ellerden biri odak noktası olarak “ön plan”da yer alırken diğer el “arka plan”da çok ayrıntıya inmeden algılanır. Sonrasında odak noktası değiştirilerek diğer el ön plana alınır. Böylelikle icra esnasında istenildiğinde odak noktalarının değiştirilmesi mümkün olur.<sup>121</sup>

Deneyimli müzisyenler yukarıda verilen örnekte, hareketleri zihinde canlandırırken büyük bir ihtimalle söz konusu notaların seslerini de içsel olarak duyabilirler. İşitsel ve motor zihinde canlandırma direkt olarak birbiriyle bağlantılıdır.

Beynin işitmeden sorumlu bölümü ve motor hareketlerden sorumlu bölümü arasında çok kısa sürede sağlam bir bağ kurulabildiği, beyin araştırmacıları tarafından kanıtlanmıştır. Örneğin piyano çalmaya yeni başlamış birinin beyni incelendiğinde, yaklaşık üç hafta sonra beynin işitsel ve motor bölümlerinin beraber aktive olmaya başladığı gözlemlenmiştir.<sup>122</sup>

Zihinde canlandırma çalışması zorlu ve dikkat gerektiren bir aşamadır. Dikkat kapasitesi sınırlı olduğu için, çalışılan hareketlerin tamamını ele alarak, her bir ayrıntısını açık ve tam bir şekilde düşünsel olarak takip etmek mümkün değildir. Bu yüzden odak noktası olarak tek bir ayrıntı dikkate alınarak çalışılır. Zihinde canlandırma çalışması başka parametrelerle genişletilebilir. Odak noktası bir parametreden diğerine kaydırılabilir.<sup>123</sup>

### **3.4. UYGULAMADA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DİĞER PARAMETRELER**

Mental çalışma tekniğinin temelini, hareketsel ve müziksel zihinde canlandırma öğeleri oluştursa da, birçok farklı detay odak noktası olarak seçilebilir. Her bir icracı ve her bir müzik eseri için dikkate alınması, üstünde durulması gereken detaylar

---

<sup>121</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.35.

<sup>122</sup> Marc Bangert, Eckhard O. Altenmüller, Mapping Perception to Action in Piano Practice: A Longitudinal DC-EEG-Study, BMC Neuroscience, Nisan 2003, s.26.

<sup>123</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.36.

farklılık gösterir. Bakış açılarına göre farklılık göstermekle beraber mental çalışma uygulamalarında dikkate alınması gereken diğer parametreler arasında şunları sayabiliriz:

- Nota yazısı.
- Tını ve karakterin düşünsel bazda anlaşılması ve buna bağlı müzikal bir fikir oluşturulması.
- Okuma ve düşünmenin bir araya getirilmesi.
- Müzik hareketleri.
- Nefes.
- Duruş ve kaslardaki gerilim.
- Ritim, entonasyon, artikülasyon, nüans, ses rengi, ton kalitesi ve ifade.
- Cümlelemeler ve biçimsel yapısı ile müzik eserini bir bütün olarak ele almak.

### **3.4.1. Nota Yazısı**

İlk çalışmalarda nota üzerinde yazılan herşey doğru yapılırsa da zamanla birtakım ayrıntılar gözden kaçmaya başlayabilir. Buna verilecek en belirgin örnek, bestecinin belirtmiş olduğu nüanslarla, çalan kişinin uyguladığı nüansların tamamen çelişmesi ya da notada yazandan başka seslerin çalınmasıdır. Çoğu zaman bu hatalar tesadüfen farkedilebilir. Eğer bu hataları seyirci karşısında farkederseniz, kaçınılmaz olarak dikkatiniz dağılacaktır ve bu durum icra anında başka hataların meydana gelmesine sebep olabilir.

Mental çalışma, yani nota takip ederek müzik hareketlerinin ve seslerinin zihinde canlandırılması, yukarda adı geçen belirsizliklerin giderilmesini ve çalma anında dikkatin dağılmadan, çalma hareketleri ve nota yazısının birbiri ile örtüşüp örtüşmediğini test edebilmemizi sağlar. Elbette çalışılan eseri baştan sona çok yavaş çalarak da hatalarınızı farkedebilir ve düzeltebilirsiniz. Aktif çalışma ve mental çalışmayı değişimli olarak kullandığınızda, hataları ve belirsizlikleri daha hızlı ve güvenilir bir şekilde tespit edebilir, daha sağlıklı bir düzeltme yapabilirsiniz.

Deneyimler göstermiştir ki, uygun olmayan parmak numaraları da, eseri baştan sona çalmak yerine, nota takip ederek zihinde canlandırma yöntemiyle daha kolay tespit edilebilmektedir.

### **3.4.2. Tını ve Karakterin Düşünsel Bazda Anlaşılması ve Buna Bağlı Müzikal Bir Fikir Oluşturulması**

Mental çalışma, her zaman sadece hareketlerin ve seslerin zihinde canlandırılması değildir. Mental çalışma terimini duymamış birçok müzisyenin çalışma yöntemi olarak, eseri öncelikle baştan sona analiz ettiği bilinir. Bu yöntem mental çalışmanın da önemli aşamalarından biridir.

Müzik icra etme sırasında gerçekleşen duygusal ve ruhsal süreç herkese göre değişir. Bu sürecin tek bir yolu veya doğrusu yoktur. Yapılan müziğin düşünsel olarak algılanması, her durumda ve her müzisyenden beklenemez. Ama bestelenmiş olan eserin ifade etmek isteği fikre mümkün olduğunca yaklaşmak, özellikle sanatsal değeri olan müzikleri icra eden müzisyenler için önemlidir.

Bu aşamada temel bilgi ve müzikal anlayış olmazsa eser içinde bazı kısımlar doğru icra edilemeyecek ya da etkili bir şekilde ifade edilemeyecektir.

Bir eseri anlamak için, armoni, ritim vb. teorik bilgilerin dışında, müzik biçimlerini oluşturan temel öğeleri de analiz edebilmek önemlidir. Bunun için kişinin genel müzik biçimleri (formları) bilgisine ihtiyacı vardır. Örneğin çalınan eser sonat formunda ise icracı, sergi bölümündeki ikinci temanın beşinci derece (dominant) sesleri üzerine oluşturulduğu ve sergi tekrarı bölümünde çoğunlukla değişikliğe uğramadan aynı tonda tekrar ettiği bilgisine sahip değilse veya bu bilgiye sahip olup, çalışma esnasında bundan faydalanmıyor ise; bu icracının bir şekilde tekrar eden melodi ve hareketleri, hareketsetel ve işitsel olarak öğrenmesi yorucu bir çalışma süreci gerektirecektir. Oysa yukarda sözü edilen bilginin kullanılması, icracının birbirine benzeyen ve art arda gelen melodileri aklında tutmasını kolaylaştıracak, çalışma süresinden ve enerjiden tasarruf etmesini sağlayacaktır.

### **3.4.3. Okuma ve Düşünmenin Bir Araya Getirilmesi**

Okuma ve düşünmenin bir araya getirilerek, nota yazısından bir özet çıkarmaya verilecek en güzel örnek, akor seslerini tek tek okumak yerine bir bütün olarak okumak ve algılamaktır. Nota yazımından okunan öğelerin özetini çıkarmak ve bir bütün olarak algılamak, sadece armoni bilgisi temeline değil aynı zamanda belirli kalıpları sadece görsel olarak tanımaya da dayanır. Okunanların anlamlı bir özetini çıkarma çalışması için, eserin notaları, öncelikle sadece notalara konsantre olarak, herhangi bir hareket ayrıntısını dikkate almadan analiz edilmelidir. Bir eseri veya bir eserin belirli bir kısmını sadece görsel olarak, belirli kalıplar şeklinde analiz edip özetini çıkarabilmek için: Eser içinde armonik bütünlüğü sağlayan akorları, arpejleri, ton dizilerinin hareketlerini, aralıkların çıkıcı veya inici hareketlerini ve ton özelliklerini kavramalısınız.

Bir müzik eseri, sürekli aynı şekilde tekrar edilerek çalışıldığı takdirde, hareketler otomatikleşerek, kendiliğinden ve çoğunlukla bilinçsizce akıp gidecektir. Diğer taraftan nota okuma becerisini ve düşünce temelli becerileri geliştirmek, çalışılan eseri kapsamlı bir şekilde anlamak, bilinçli ve doğru bir icra için önemlidir.

### **3.4.4. Müzik Hareketleri**

Müzik hareketlerinin zihinde canlandırılması ve nasıl uygulanacağına ilişkin örnekler, “UYGULAMA” bölümünde detaylı olarak açıklanmıştır.

### **3.4.5. Nefes**

Çalma esnasında doğru nefes hareketleri, en az diğer müzik hareketleri kadar önemlidir. Böyle olmasına rağmen çoğu müzisyen nefes hareketlerini dikkate almayabilir. Normal nefes seyri bozulmaya başladığında, istemsizce nefes tutma ve düzensiz nefes alışverişi meydana gelebilir. Bu durum beden hareketleri üzerinde olumsuz etki yaratabilir. Nefes ve kaslardaki kasılıp-gevşeme hareketleri arasında sıkı bir ilişki vardır. Bundan dolayı korku ve endişe anında müzik hareketlerinin engellenmemesi için nefes hareketlerini dikkate almakta fayda vardır.

Sakin ve düzenli bir nefes alışverişini her durumda korumak pek mümkün olmayabilir. Nefes, eserin gerekliliklerine göre değişkenlik gösterecektir. Nefes, eserin duygusal yapısına uyum sağlar. Örneğin “Affettuoso”daki nefes hareketleriyle “Allegro con brio”daki nefes hareketleri aynı olmayacaktır. Nefes, ritmik yapıyı (eksik ölçüden önce nefes almak) veya müzikal yapıyı (crescendo, decrescendo, accelerando, ritardando, sforzato, subito piano vb.) desteklemek için kullanılabilir. Nefes alma, oda müziğinde giriş işareti olarak kullanıldığı gibi, solistler tarafından başlama hazırlığı olarakta kullanılır.

Müzik eserini çalmaya başlamadan önce alınan ilk nefes için ne kadar çok zaman tanınırsa, eserin devamında meydana gelebilecek nefes problemleri o kadar önlenmiş olur. Mental çalışma pratiğinde, zihinde canlandırma aşamasına nefesi dahil etmek mümkündür. Zaman zaman nefese odaklanmak ve zihinde canlandırma çalışmalarına dahil etmek, her müzisyen için olumlu etkiler yaratacaktır.

### **3.4.6. Duruş ve Kaslardaki Gerilim**

Enstrüman başında genellikle seslere ve müzik hareketlerine konsantre oluruz. Fakat bazı zamanlarda dikkatinizi duruşunuza veya kaslarınıza odakladığınızda, gerekli olduğu kadar, gereksiz birçok kas aktivitesinin müzik yapmaya eşlik ettiğini farkedebilirsiniz. Aktif çalma hali çok fazla konsantrasyon gerektirdiği için dikkatinizi duruşa veya kaslardaki gerilmelere yönlendirmek her zaman mümkün olmayabilir. Ancak müzik hareketleri otomatikleştikten sonra, çalma anında omuzları yukarı çekmek, dişleri sıkmak gibi gereksiz kas gerilmelerine dikkatinizi verebilirsiniz. Dikkatin çok kısa süreliğine gergin kaslara yönlendirilmesi, gevşemek için yeterli olacaktır.

Örneğin yukarı doğru çektiğinizi fark ettiğiniz omuz kaslarını, hemen aşağıya doğru indirebilirsiniz ya da çene kaslarınızı rahatlatıp, dişlerinizi sıkmaktan kurtulabilirsiniz. Bu tarz sorunları etkili bir şekilde çözebilmek için, öncelikle sorunların net bir şekilde algılanması gereklidir. Aktif çalma esnasında, yanlış duruş pozisyonları diğer hareketler gibi otomatikleşir ve çalışılan eserin bir parçası olarak

kayıt edilir. Aktif çalışmaya başlamadan önce, mental çalışma yöntemiyle duruş ve kas pozisyonları analiz edilebilir. Özellikle çalma zorluğu olan pozisyonlarda bütün dikkatinizi geçici bir süre duruş ve kas kasılmalarına vererek söz konusu gerilmelerden uzak durabilirsiniz.

Müzik akademilerinde “müzisyenler için mental çalışma ve rahatlama” dersleri veren spor psikoloğu Ulrike-Klees Dacheneder, zor pozisyonlardaki duruş hatalarından ve kas gerginliklerinden kaçınmak için şu çalışmayı önermektedir:

*“İlk adım olarak, vücudunuzun tamamen rahat ve sakin olduğundan emin olun. Sonra seçmiş olduğunuz zor pasajı zihninizde canlandırın ve beraberinde bedeninizi hissetmeye çalışın. Omuzlarınızı yukarı veya öne doğru çekiyor musunuz? Sirtınızı kamburlaştırıyor musunuz? Boyun ve yüz kaslarınızı geriyor musunuz? Parmaklarınız sert mi? vb. soruları sorarak, kendinizi test edin. Bunu test ettikten sonra oturduğunuz yerde iyice rahatlayıp tamamen gevşeyin. Sonrasında vücudunuzun hangi bölümünde gerginliğin ortaya çıktığını, bilinçli bir şekilde düşününerek tespit etmeye çalışın. Bunu tespit ettikten sonra, düzeltme ve değiştirme sürecine başlayabilirsiniz.*

*Bunun için öncelikle tekrar rahatlamalısınız, sonra zor pasajın birkaç ölçü öncesinden başlayarak zihninizde canlandırın, zor bölüme gelince çalışmayı anında durdurun. Zor pasajda aktif olan kas gruplarınızı, bilinçli ve yavaşça rahatlatın. Zor bölümü zihninizde sakince canlandırın. Durduğunuz yerden kendinizi tekrar aktive ederek zihinsel çalışmaya devam edin. Bu şekilde mental çalışmayı 2 veya 3 kere tekrarladıktan sonra enstrüman üzerinde kontrol edebilirsiniz. Bu tarz sabırlı bir çalışma sonrasında, zor pasajlarda herhangi bir gerilme hissetmeden, eseri baştan sona aktif olarak çalabilmeniz mümkün olabilir.”<sup>124</sup>*

---

<sup>124</sup> Ulrike Klees-Dacheneder, Anne Christina a Campo, Mentales Training in der Musik, in Üben und Musizieren, Ağustos 1994, s.3-7.

### 3.4.7. Ritim, Entonasyon, Artikülasyon, Nüans, Ses Rengi, Ton Kalitesi ve İfade

Müzisyenler, enstrümanları üzerinde temiz ses çıkarabilmek için, doğru olan sesle kendi çaldığı sesi karşılaştırarak, entonasyon çalışması yaparlar. Bu noktada icracı, doğru sesin nasıl duyulduğunu çok iyi bilmeli ve kusursuzca zihninde canlandırabilmelidir ki doğru sesle, kendi çaldığı sesi kıyaslayabilsin. Bunun için yeter düzeyde işitsel deneyim sahibi olmak gerekir. Sadece temiz ses çıkarmak için değil, aynı zamanda müzik türleri ve biçimleri arasındaki farklılıkları vurgulayabilmek için de işitsel deneyime ihtiyaç vardır. Kişi kendini, öğretmenini veya bir kaydı dikkatlice dinleyerek, söz konusu işitsel deneyimlerin gelişimini sağlayabilir. Dinleme esnasında;

- Kaliteli temiz seslerle özensiz çalınmış kötü seslerin karşılaştırılması,
- Hangi nüansın, nerede geldiği ve nasıl kullanıldığı,
- Eşit bir crescendo veya decrescendo'nun nasıl duyulduğu,
- Gerektiğinde sesleri belirginleştirmek için farklı artikülasyon şekillerinin nasıl kullanılabileceğini,
- Tek tek seslerin peşpeşe gelerek oluşturduğu, sıkıcı bir ton dizisi ile özenle biçimlendirilmiş bir melodi arasındaki farkı,
- Duygu yüklü bir vibratoyla, sıradan bir vibratonun farkı,
- Nüansların doğru bir şekilde, kademeli olarak nasıl düzenlendiği,
- Çok seslilikte öne çıkması gereken sesin duyulması

gibi detaylarla ilgili işitsel deneyimin geliştirilmesi ve bu detayların bilinçli bir şekilde tekrar hatırlanması, eseri, belirli bölümlerden oluşan bir resim şeklinde zihnimizde somutlaştırmamızı sağlayacaktır.

Zihinde oluşturulan bu somut resim, mental çalışma tekniği kullanarak, istenilen amaçlara ulaşma doğrultusunda bilinçli olarak tekrar tekrar hatırlanabilir. Bu durum, yetersiz müzik hareketleri sonucu oluşan ve ideal resimdekine uymayan yanıltıcı işitsel deneyimlerin hafızada yer etmesini önleyecektir.

Motor çalışmaya ek olarak yapılan mental çalışma, eserin duyuşsal (tınsal) ve biçimsel bakımdan algılanmasını kolaylaştırır. Rubato, Accelerando, Ritardando gibi tempo nüanslar, mental çalışma tekniğı kullanılarak, zihinde canlandırma yöntemiyle çalışılabilir.

### **3.4.8. Cümlemeler ve Biçimsel Yapısı ile Müzik Eserini Bir Bütün Olarak Ele Almak**

Yan yana gelen komşu seslerin, hepsi eşit kademede değildir. Buna rağmen bir araya gelerek kısa veya uzun gruplar oluştururlar. Bu grupların birbirleriyle ve eserin bütünü ile bağlantılı, belirli işlevleri vardır. Anlatımı güçlendirmek adına, eser örgüsü içinde olması gereken gerilim ve çözüm hislerinin sunumunu sağlayan bu birliktelikler ve sınırlandırmalar (cümleler), müzikal yorumun en önemli kısmını oluşturur.<sup>125</sup>

## **3.5. UYGULAMA DENEYİ**

Araştırmacı, mental çalışma tekniğinin gitar üzerinde parça öğrenimi ve icrası konusunda yararlarını gözlemleyebilmek adına, aynı seviyede altı öğrencinin katıldığı bir deney gerçekleştirmiştir.

Öğrencileri çalıştırmak üzere; Fernando Sor'un Op.11, 6 numaralı parçası seçilmiştir. Bu müzik parçası; akor, arpej, gam ve süsleme gibi farklı çalma tekniklerinin yanı sıra, farklı ritim ve nüansları da içerdiği için tercih edilmiştir. Araştırmacı, altı öğrenciden üçünü (deney grubu), mental çalışma tekniklerinden faydalanarak, diğer üç öğrenciyi (kontrol grubu) ise alışlagelmiş geleneksel yöntemleri kullanarak çalıştırmıştır.

---

<sup>125</sup> Renate Klöppel, **Mentales Training für Musiker**, Kassel, Bosse Verlag, 2013, s.72-88.

Andante maestoso

opus 11 No. 6

The image shows a musical score for Fernando Sor's Op. 11, No. 6, measures 18 through 26. The score is written in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#). The tempo is marked 'Andante maestoso'. The piece is in 3/4 time. The score consists of eight staves of music. Measure 18 starts with a forte (*f*) dynamic and includes fingering numbers 1, 2, 3, 4, 4, 3, 4, 2. A 'V' (Vibrato) marking is present above the staff. Measure 19 has a piano (*p*) dynamic and the word 'dolce' written below the staff. Measure 20 has a piano (*p*) dynamic and includes fingering numbers 4, 5, 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8. Measure 21 has a piano (*p*) dynamic and includes fingering numbers 0, 1, 4, 0, 10, 0, 2, 1, 4, 2, 1, 3, 11. Measure 22 has a piano (*p*) dynamic and includes a 'V' (Vibrato) marking above the staff. Measure 23 has a piano (*p*) dynamic and includes fingering numbers 2, 14, 15, 4. Measure 24 has a piano (*p*) dynamic and includes fingering numbers 4, 2, 1, 4, 2, 18, 19, 2, 4, 2, 1, 4, 2, 20, 4. Measure 25 has a piano (*p*) dynamic and includes fingering numbers 21, 22, 2, 23, 24, 25, 2, 26, 4. Measure 26 has a piano (*p*) dynamic and includes fingering numbers 23, 24, 25, 26. Dynamics include *f*, *p*, *dolce*, *cresc.*, and *mf*. The score ends with a double bar line and repeat dots.

Resim 11. Fernando Sor'un Op.11, No.6.

Seçilmiş olan deney grubu öğrencilerine, söz konusu deney süreci başlamadan dört hafta önce, Jacobson kas gevşetme egzersizleri, tüm ayrıntılarıyla pratik olarak öğretilmiş ve öğrencilerin her gün düzenli olarak bu egzersizleri yapmaları sağlanmıştır. Bu süreçte her bir öğrenciden, bir günlük tutması istenmiştir.

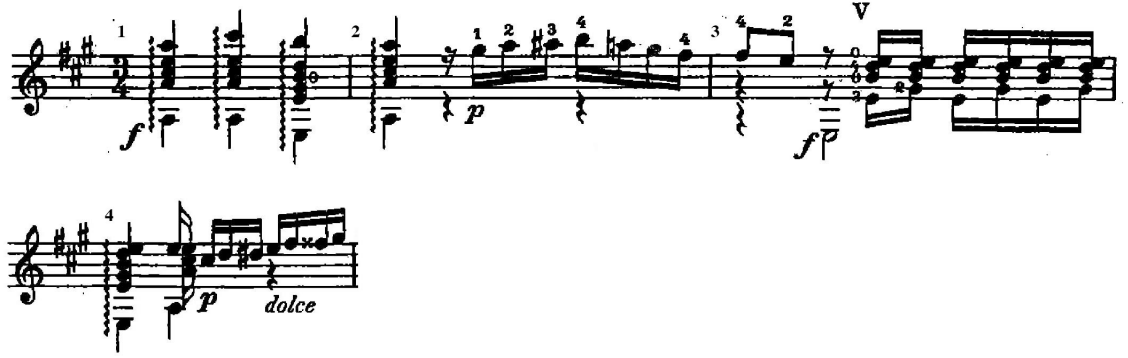
Öğrenciler, her gün rahatlama egzersizlerini yaptıktan sonra, kendilerini nasıl hissettiklerini ve egzersizleri ne oranda gerçekleştirebildiklerini kısa cümlelerle not etmişlerdir. Aynı zamanda her egzersiz sonrası, fiziksel ve zihinsel rahatlık derecelerini belirleyen bir rakamı (0'dan 10'a kadar) günlüklerine not etmişlerdir.

Dört hafta sonunda deney grubu öğrencilerinin, gitar çalarken ağırlıklı olarak ihtiyaç duyulan el, kol, omuz, sırt ve boyun kaslarını, 5-15 dakika gibi kısa bir sürede rahatlatılabildikleri ve zihinsel bir dinginliğe ulaşabildikleri gözlemlenmiştir.

Bu aşamadan sonra mental çalışmanın ikinci önemli aşaması olan “zihinde canlandırma” aşamasına geçilmiştir.

Zihinde canlandırma çalışmalarına başlaman önce müzik parçası, kısa bölümlere ayrılarak, parmak numaraları belirlenmiştir.

Birinci bölüm olarak, parçanın ilk dört ölçüsü ele alınmıştır. Sağ ve sol el parmak numaraları belirlenirken, enstrüman üzerinde nota değerleri çok dikkate alınmadan çalışılmıştır. Deney grubu öğrencileri, zihinde canlandırma pratiğinde deneyim kazanmaya başladıkça, enstrümana ihtiyaç duymadan da parmak numaralarını belirleyebilmişlerdir.



**Resim 12.** Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 1-4.

Bu ön hazırlıktan sonra, deney grubu öğrencilerinden ilk dört ölçüyü, metronomsuz, enstrümanlı ve çok yavaş bir şekilde, sadece notadan takip ederek, düşünsel olarak çalmaları istenmiştir. Bunu yaparken, ilk olarak sadece sol el hareketlerine konsantre olmaları ve bu hareketler eşliğinde çıkan sesleri zihinde canlandırmaları istenmiştir. Deney grubu öğrencileri, ilk etapta hem hareketleri hem de sesleri zihinde canlandırma konusunda zorluk çektiklerini belirtmişlerdir. Bunun üzerine araştırmacı, öğrencilerin yaptığı hareketlerden emin olabilmesi ve sesleri zihinde canlandırabilmeleri için seçilen bölümü çok yavaşça, bir kaç kez aktif olarak enstrüman üzerinde çalmalarını istemiştir. Deneyin devamında, öğrencilerin, zihinsel çalışma deneyimi kazanmaya başladıkça, hareketleri ve sesleri aynı anda düşünebilmeye başladıkları gözlemlenmiştir.

Öğrenciler, seçilen bölümü sorunsuzca zihinlerinde canlandırabildikten sonra, çok yavaş bir tempoda metronom hızı belirlenmiştir. Bu eserde, öğrencilerin, sekizlik notayı birim olarak, 50 metronom hızı ile başlamaları istenmiştir. Burada sekizlik notanın birim olarak alınma sebebi, eserin devamında onaltılık ve otuz ikilik notaların geliyor olmasıdır.

Bu aşamadan sonra öğrencilerin diğer detaylara odaklanması istenmiştir:

1. Sol el hareketlerini düşünürken, kol ve bilek pozisyonlarını, parmak uçlarının tele temas ettiği anı ve uyguladığı kuvveti, perdede tam olarak nereye bastıklarını zihinsel olarak görmeleri ve hissetmeleri.

2. Eserin üst partisindeki melodi yürüyüşünü, sol el hareketleriyle beraber zihinde canlandırmaları. Burada, notaların yeteri kadar uzaması ve bağlı çalınması için sol elin yapması gereken hareketler; basma kuvvetinin ayarlanması ve seslerin gereken sürede tınlayabilmesi için, kuvvetin değiştirilmemesi gerektiği gibi ayrıntıları düşünmeleri ve zihinde canlandırmaları.
3. Akor değişimlerinde hareket eden parmakların, hazırlanması ve doğru notalarla buluşması. Özellikle, ilk ölçünün ikinci vuruşunda gelen akorda, dördüncü parmağın yapması gereken esneme hareketinin, tam olarak zihinde canlandırılması, el, kol ve parmak pozisyonlarının düşünsel olarak algılanması.

Bu önemli detaylar dışında, her bir öğrencinin kendi anatomisi ve teknik alışkanlıkları doğrultusunda zorlandıkları yerler varsa, bu yerleri tespit etmeleri ve bu bölümü tek başına mercek altına alıp, ayrıntılı bir şekilde zihinsel canlandırma yöntemiyle çalışmalarını istenmiştir. Bu aşama her bölüm sonrası tekrarlanmıştır.

Tüm bu detaylara dikkat ederek seçilen ilk dört ölçüyü sorunsuzca zihinlerinde canlandırabildikten sonra, öğrencilerden, bu bölümü, aynı metronom hızında, hareketlerini kontrol etmeksizin enstrüman üzerinde aktif olarak bir ya da birkaç defa çalmaları istenmiştir.

Bundan sonra parçanın diğer dört ölçüsü (5-8) ayrıntılarıyla ele alınmıştır. Diğer dört ölçüye başlamadan önce deney grubu öğrencilerinden, tekrar rahatlama egzersizlerini kullanarak hızlı bir şekilde bedensel herhangi bir gerginlik hissedip, hissetmediklerini kontrol etmeleri, zihinsel ve bedensel olarak rahat olduklarından emin olmaları istenmiştir. Bu rahatlama aşaması, her bölüm arasında veya öğrenciler ihtiyaç duydukça tekrarlanmıştır. Mental çalışma yönteminin ilk aşaması olan zihinsel ve bedensel rahatlama, bu yöntemin en önemli aşamasıdır. Bu yöntemi kullanan kişilerin, çalışma esnasında, sıklıkla rahatlama egzersizlerini tekrarlayarak bedensel ve zihinsel olarak sakin kalmaları çok önemlidir.



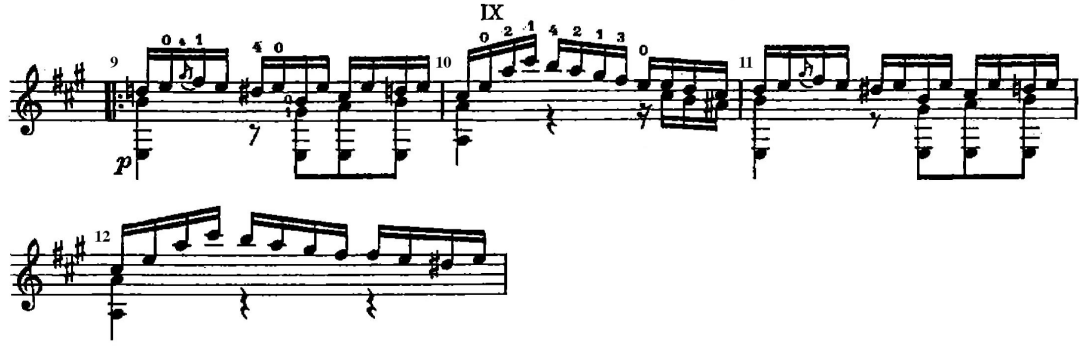
**Resim 13.** Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 5-8.

Parçanın 5 ve 9. ölçüleri arasında, yine ilk olarak sol el hareketlerine odaklanılır. Parmak numaraları ve pozisyonlar belirlenir. Burada, üst partinin seslerinin doğru duyulabilmesi için, nota değerleri, el, kol, parmak duruşu, parmakların tele uyguladığı kuvvet, her iki partideki parmak değişimleri ve meydana çıkan sesler, metronom eşliğinde (sekizlik birime 50 metronom hızı) zihinde canlandırılır.

Deney grubu öğrencileri, bu bölümün zihinsel çalışma aşamasını sorunsuzca tamamladıktan sonra, ilk bölümde olduğu gibi, bu bölümü de, yine metronomu aynı hızda tutarak, gitar üzerinde birkaç kez çalmışlardır.

Bundan sonra, 9. ölçüden 13. ölçüye kadar olan bölüm ele alınıp, aynı işlemler bu bölüm için tekrarlanır. Bu bölümde, sol el için, dikkat edilmesi gereken detaylar; süsleme ve pozisyon değişikliğidir. 9. ve 11. ölçüde gelen çarpma hareketi, öncelikle ritimsel olarak algılanmalıdır.

Sonrasında çarpma hareketini gerçekleştirirken gereken sol el parmak pozisyonu, dördüncü parmakla teli çekme hareketi, zihinsel canlandırma esasında öğrencilerin dikkate alması gereken detaylardır. Bu detaylar doğrultusunda deney grubu öğrencilerinin düşünsel olarak yaptıkları çalışmalar yönlendirilmiştir.



**Resim 14.** Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 9-12.

Bir sonraki bölüm olarak, 13. ölçüden 17. ölçüye kadar olan kısım seçilir. Bu kısımda, sol el için bare tekniği söz konusudur. Uzun süre tutulan beşinci pozisyondaki bare ve bare sabitken hareket eden parmaklar, sol el için dikkat edilmesi gereken teknik detaylardır.

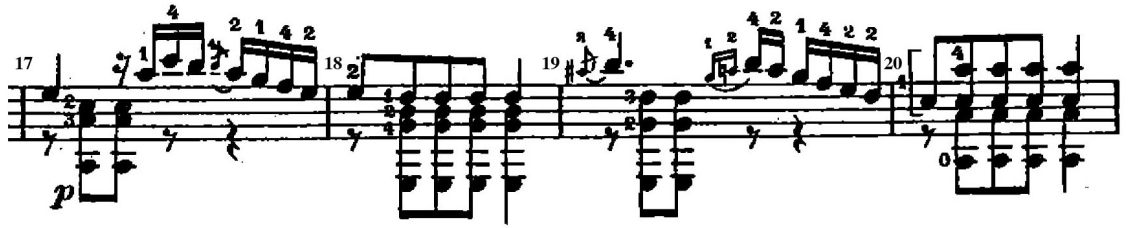
Deney grubu öğrencileri, rahatlama hareketlerini tekrar ettikten sonra, seçilen bölümü, notadan takip ederek zihinde canlandırma aşamasına geçmişlerdir. Bu aşamada öğrencilerin bare tekniği kullanırken uyguladıkları kuvveti, düşünsel olarak algulamaları istenmiştir. Bare tekniği parmak gücü isteyen bir tekniktir. Dolayısıyla bare çalışmalarında, öğrencilerin, düzenli nefes almaları ve nefeslerini kontrol edebilmeleri istenmiştir.

Bu noktada, yeni bir parametre eklenince, deney grubu öğrencileri zihinsel canlandırma aşamasında zorlandıklarını belirtmişlerdir. Bunun üzerine seçilen ölçüler daha kısa bölümlere ayrılmış ve öğrenciler her bir ölçüyü tek tek çalışmışlardır. Zihinde canlandırma aşaması bittikten sonra bu dört ölçü gitar üzerinde, aktif olarak birkaç kez tekrar edilmiştir.



**Resim 15.** Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 13-16.

Bundan sonraki bölümler, 17-20. ve 21-26. ölçü numaraları olarak belirlenmiştir. Yukarıda detaylandırılan aşamalar, tamamen aynı şekilde deney grubu öğrencilerine çalıştırılmıştır.



**Resim 16.** Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 17-20



**Resim 17.** Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 21-26.

Sol el çalışması bittikten sonra, aynı kısa bölümler ele alınarak sağ el için mental çalışmaya başlanmıştır.

Bu parçada önemli sağ el çalma teknikleri: Kırık akor çalımı, akorların üst partisindeki seslerin öne çıkarılması ve otuz ikilik değerde arpejlerdir.

Sol el çalışmasında olduğu gibi seçilmiş kısa bölümler, ayrı ayrı mental çalışılır. Öğrenciler, parmak numaraları önceden belirlenmiş kısa bölümleri, bu sefer sağ elin hareketlerine konsantre olarak zihinde canlandırmışlardır.

Bu aşamada öğrencilerden, sağ el pozisyonunu, parmakların tellere temas edişini, teller arasındaki mesafeyi, uygulanan kuvveti, öne çıkması gereken ses varsa o sesi çalan parmağın (p, i, m, a) kuvvetini düşünsel olarak algılamaları istenmiştir.

Sağ el tek başına çalışılırken, karmaşık sağ el hareketlerini ayrıca çalışmak üzere öğrenciler, sadece notanın bulunduğu teli ve teli çalan parmağı gösteren bir tabulatur hazırlamışlardır. 5. ölçüde gelen ve 6. ölçüde bire bir tekrarlanan kısımda sağ el hareketleri çok iyi planlanmalı ve ayrıca çalışılmalıdır. Üst partideki seslerin öne çıkarılması gerektiğinden, parmakların tellere uyguladığı kuvvet farkı, zihinsel çalışma aşamasının en başından itibaren öğrenciler tarafından dikkate alınarak çalışılmıştır.

**Şekil 4.** Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 5-6 sağ el için tabulatur.

①	a	a	a	m	a	m	a
②		m	m		i		
③			i	i			
④							
⑤	p						p
⑥				p			

Hazırlayan: Tuba Akkaya.

Parçanın 13. ölçüden 15. ölçünün ortasına kadar olan bölümde, otuz ikilik değerde, aslında aynı şekilde tekrarlayan ama p (başparmak) parmağının farklı bas telleri çaldığı hızlı bir arpej gelmektedir.

**Şekil 5.** Fernando Sor'un Op.11, No.6, Ölçü 13-14 sağ el için tabulatur.

① — a — a — a — a — a — a — a  
② — m — m — m — m — m — m — m  
③ — i — i — i — i — i — i — i  
④ — p — p — p — p — p — p — p  
⑤ — p — p — p — p — p — p — p  
⑥ — p — p — p — p — p — p — p

① — a — a — a — a — a — a — a — a — a  
② — m — m — m — m — m — m — m — m — m  
③ — i — i — i — i — i — i — i — i — i  
④ — p — p — p — p — p — p — p — p — p  
⑤ — p — p — p — p — p — p — p — p — p  
⑥ — p — p — p — p — p — p — p — p — p

Hazırlayan: Tuba Akkaya.

Bu bölümde öğrenciler, doğru zamanda doğru tellerle buluşabilmek için, p parmağının hareketini, teller arasındaki mesafeyi ve parmak hazırlıklarını düşünsel olarak algılayabilmek için önce zihinde canlandırma yöntemini kullanmışlardır. Sonrasında gitar üzerinde sadece boş tellerde, notaların bulunduğu telleri metronom eşliğinde çalarak aktif olarak pratik etmişlerdir.

Sol el ve sağ el detayları ayrı ayrı çalışıldıktan sonra, her gün metronom hızı iki veya dört sayı artırılarak, bir hafta boyunca iki el ayrı ayrı çalışmaya devam edilir. Deney grubu öğrencileri parçanın tümünü ayrı ayrı ellere konsantre olarak, bir hafta içinde çok yavaş hızdan, orta hıza kadar getirmişlerdir. Öğrenciler, ikinci haftada, yine aynı kısa bölümleri ele alarak, iki el beraber zihinsel olarak çalışmaya başlamışlardır. İki elin aynı anda düşünülerek çalışılması, bazı öğrencileri zorladığından dolayı, zorlanan öğrencilerin daha kısa bölümler seçmesi ve metronom hızını yavaşlatmaları önerilmiştir.

İkinci haftanın sonunda parça, iki el beraber ve kısa bölümler halinde, istenilen tempoda deney grubu öğrencileri tarafından zihinde canlandırılabilmiştir. Bu aşamadan sonra deney grubu öğrencilerinden, parçayı, hiç bir ayrıntı düşünmemeye özen göstererek, baştan sona birkaç kere gitar üzerinde çalmaları istenmiştir.

Bundan sonra deney grubu öğrencilerinden, nüansları zihinsel olarak çalışmalarını istenmiştir. Bu sefer bu çalışma için daha uzun bölümler seçilmiştir. Öncelikle ilk sekiz ölçü ele alınmış, daha sonra 9.-17. ve 17.-26. ölçüler arasında sadece nüanslar ele alınarak zihinde canlandırılmıştır. Zihinde canlandırma aşaması başarıyla sonuçlandıktan sonra, bölüm, bir kaç kere fiziksel olarak çalınmıştır.

İki buçuk hafta sonunda deney grubu öğrencileri, parçayı neredeyse baştan sona ezbere çalabilir hale gelmişlerdir. Yukarıda aşamaları verilen çalışma süreci, öğrencilerin ekstra bir çaba harcamadan, parçanın büyük bir bölümünü ezberlemelerini sağlamıştır. Deney grubu öğrencilerinden tam olarak ezberleyemedikleri bölümleri tespit etmeleri istenmiş ve bu bölümler tekrar ayrıntılı bir biçimde mental çalışılmıştır.

Üç hafta sonunda deney grubu öğrencileri, tüm parçayı ezbere baştan sona çalabilmişlerdir.

Diğer üç öğrenciden oluşan kontrol grubu, bu süreçte, şimdiye kadar bildikleri metotları kullanarak, yani enstrüman üzerinde sadece fiziksel olarak çalışmışlardır. Bu süreçte zorlandıkları pasajları sürekli tekrar ederek ve zorluk sebebiyle ilgili söz konusu teknikleri geliştirecek egzersizleri uygulayarak çalışmışlardır.

Üç hafta sonunda deney grubu ve kontrol grubu öğrencileri dinlendiğinde; deney grubu öğrencilerinin, parça içindeki söz konusu sol el ve sağ el çalma tekniklerine daha hakim oldukları, hızlı pasajlarda koordinasyon sıkıntıları yaşamadıkları, farklı nota değerlerini, süslemeleri ve susları tam olarak çaldıkları görülmüştür. Aynı şekilde, öne çıkması gereken melodiyi çok net bir şekilde çalabildikleri gözlemlenmiştir. Deney grubu öğrencileri, parçanın yorumunda önemli olan

nüansları ve kadansları belirginleştirebilmiş, parçayı doğru ifadelerle, tereddütsüz bir şekilde icra edilebilmişlerdir. Deney grubu öğrencilerinin, parçayı daha iyi ezberleyebildikleri ve daha uzun süre hafızalarında koruyabildikleri gözlenmiştir. Bunun yanı sıra deney grubu öğrencilerinin, dinleyici topluluğu için çalma esnasında, daha özgüvenli ve rahat oldukları gözlenmiştir.



## SONUÇ

Enstrüman çalmak, karmaşık hareket sıralarının öğrenilmesi sonucu gerçekleşir. Bu hareketlerin işlevsel olabilmesi için otomatikleşmesi zorunludur. Hareketlerin otomatikleşmesi düzenli egzersiz ve çalışma sonucu gerçekleşir. Şimdiye kadar geliştirilmiş birçok farklı enstrüman çalışma tekniği vardır. Bu teknikler çoğunlukla motor (bedensel) becerileri geliştirmek adına, sadece aktif olarak enstrüman üzerinde pratik yapmaya yönelik metotlardır. Fakat 20. yüzyılın başından itibaren spor alanında kullanılan ve bedensel faaliyetlerin gelişimini destekleyen mental (bilişsel) çalışma teknikleri, müzisyenlerin dikkatini çekmeye başlamıştır.

Son yıllarda fizyoloji ve psikoloji alanlarında yapılan gözlemler; müzik hareketlerinin planlanması aşamasında ve hareketlerin yönetilmesinde; bilişsel öğrenmenin, bedensel öğrenmeyi desteklediğini ve icra konusunda büyük faydalar sağladığını göstermiştir.

Mental çalışma tekniği olarak adlandırılan, bilişsel becerilerin ön planda olduğu bu teknik, müziğin hemen her alanında kullanıldığı gibi klasik gitar icracıları tarafından da tercih edilmektedir.

Mental çalışma tekniklerinin -sistemli kullanıldığında- enstrüman çalışma verimliliğini artırdığı, bu konuda yapılmış olan farklı deneylerle ispatlanmıştır.

Mental çalışma tekniğinin önemli bir aşaması olan zihinde canlandırmanın, müzik hareketlerinin daha iyi kavranmasında yardımcı olduğu gibi, bu hareketlerin beraberinde getirdiği hislerin de net bir şekilde algılanmasını sağladığı bilinmektedir.

Müzik icrası sırasında bedensel ve ruhsal farkındalığın gelişmesi, ancak bilinçli bir çalışmayla elde edilebilir. Mental çalışma teknikleri, hareketlerin ve seslerin zihinde canlandırılması temeline dayandığı için daha bilinçli bir çalışma fırsatı sunmaktadır.

Mental çalışma teknikleri kullanılarak öğrenilen hareketler, öğrenme esnasında tamamen beyin tarafından yönetilir, alışlagelmiş motor beceri odaklı çalışmada ise hareketlerin yönetilmesi motor ezber sayesinde gerçekleşir. Hareketler beyin tarafından kontrol edilerek çalışıldığında, beyinde oluşan hareket programları, hareketlerin her defasında sorunsuzca gerçekleşmesini mümkün kılar.

Bu çalışma tekniğinin temel prensiplerinden biri, eseri kısa bölümlere ayırarak çalışmaktır. Çalışılan bölümün kısa olması, çalışma sürecinin daha yoğun olmasını sağlamaktadır. Bu durumda mental çalışma teknikleri, diğer çalışma tekniklerine oranla kişiyi daha çok konsantre olmaya zorlar. Yüksek konsantrasyon, şüphesiz çalışma verimliliğini artırarak, zamandan tasarruf etmeye yardımcı olmaktadır. Kısa bölümler üzerinde yapılan detaylı çalışma, amaca yönelik olup müzik hareketlerinin daha çabuk ve doğru öğrenilmesini sağlar. Hareketlerin, çalışmanın en başından doğru öğrenilmesi, zor pasajların ayrıntılı çalışmasını ve teknik problemlerin giderilmesini sağlar.

Mental çalışma sayesinde yapılan dikkatli ve bilinçli çalışma, otomatikleşmiş olan hareketlerin kontrol edilmesine ve hataların düzeltilmesine yardımcı olduğu gibi koordinasyonu da güçlendirmektedir.

Çoğunlukla zihinsel olarak gerçekleştirilen mental çalışma, çalışılan eserin formunu ve armonik altyapısını daha iyi anlamaya yardımcı olur. Mercek altına alınan bölümün müzikal ayrıntıları (cümle, nüans vb.), bilinçli olarak kavrandığında eserin sunumu kolaylaşmaktadır. Daha iyi kavranmış müzikal ayrıntılar ise, yeni müzik fikirlerinin oluşmasına ya da müzik fikirlerinin değiştirilmesine yardımcı olmaktadır.

Müzik icra etmek her ne kadar hareketlerle gerçekleşiyor olsa da, bu hareketlerin doğru ve sorunsuzca gerçekleşmesinde zihnin önemini vurgulayan mental çalışma tekniklerinin pratiğinde, zihnin rahatlatılması çok önemli bir aşamadır. Rahatlamış bir zihin, öğrenme kapasitesinin artmasında büyük bir rol oynar. Dolayısıyla mental çalışma teknikleri, eserin tam ve doğru ezberlenmesinde çok etkili bir yöntemdir.

Bedensel ve zihinsel rahatlama önemli düzeyde bedensel farkındalığı da arttırmaktadır. Bedensel farkındalık, çalışma esnasında kişinin gereksiz yere kasılan kaslarının farkına varıp, o anda gevşetebilmesini mümkün kılar. Birçok müzik öğrencisi ve profesyonel müzisyen çoğunlukla birtakım meslek hastalıklarından muzdariptir. Bu hastalıklar yüzünden eğitimini ve müzik hayatını bırakmak zorunda olan birçok müzisyen vardır. Mental çalışma teknikleri, bedensel ve zihinsel çalışmayı dönüşümlü olarak kullanmayı gerektirdiği için, kas ve eklem gruplarının gereğinden fazla zorlanmasını engelleyerek, sakatlanma riskini azaltmaktadır. Bunun yanında, mental çalışmaya başlamadan önce yapılan rahatlama egzersizleri, zihni ve bedeni rahatlattığı için, kasların gereksiz yere kasılmalarını önler veya kasılmanın farkedilmesini sağlar. Böylelikle sürekli gergin kaslarla enstrüman çalışmaktan kaynaklanan meslek hastalıklarından veya ağrılardan kaçınmak mümkündür.

Ünlü virtüözlerin sıklıkla kullanmakta olduğu bu teknik, sahne performansı başarısını da büyük oranda artırmaktadır. Müzik hareketlerinin, mental çalışma yöntemi ile pekiştirilmesi, müzisyenin kendi hareketleri üzerinde olağanüstü bir hakimiyet kurmasını sağlar. Böylelikle kişi hem fizyolojik hem de psikolojik olarak kendi kendini kontrol edebilmeyi öğrenir.

Kontrol altında bilinçli olarak öğrenilmiş hareketler; sahne performansı ve sınav gibi stresli durumlarda, müzisyenin teknik ve müzikal olarak kendinden emin olmasını sağlayarak, özgüvenini artırmaktadır. Bunun yanında rahatlama egzersizlerinin düzenli olarak yapılması, genel anlamda sürekli bir fiziksel ve zihinsel rahatlık hissinin oluşmasına sebep olduğundan, çalışma sürecinde motivasyon artırıcı olduğu gibi, kişinin baskı altında stresten uzaklaşmasını da sağlamaktadır.

Mental çalışmanın düzenli ve disiplinli bir şekilde, motor hareketleri destekleyici olarak, çalışma sürecine dahil edilmesinin diğer bir olumlu sonucu da, “ton” kalitesinin artmasıdır. Enstrümanın, bedensel ve zihinsel olarak rahat çalınması, seslerin kalitesini de etkilemektedir. Zihinsel çalışmalar sonucu sağlanan hakimiyetler, kişinin enstrüman çalarken, fiziksel olarak daha az efor sarfetmesine sebep olmaktadır. Bunun sonucu olarak kendiliğinden gerçekleşen akıcı hareketler, müzikal tınıyı ve eserin bütününe olumlu olarak etkilemektedir.

Alışlagelmiş enstrüman çalışma tekniklerinin çoğunda, hareketlerin pekiştirilmesi için sürekli tekrar edilmesi gerektiği savunulmaktadır. Yeni araştırmalar; enstrüman üzerinde yapılan sürekli tekrarların, müzik hareketleri üzerindeki hakimiyeti *sağlamlaştırmadığını* hatta tam tersi kötüleştirdiğini göstermektedir. Tek bir pasajı defalarca çalmak, hem fiziksel hem de nörolojik olarak çok yorucudur ve genellikle işlevsel değildir. Sürekli tekrar yaparak çalışmaya alternatif olarak; fiziksel ve zihinsel çalışmanın dönüşümlü olarak kullanıldığı mental çalışma teknikleri, diğer bir deyişle “zihinsel çalışma” tüm dünyada müzik pedagogları, müzik öğrencileri ve profesyonel icracılar tarafından benimsenmiştir. Bu çalışma tekniği, enstrüman çalışma sürecini birçok yönden olumlu olarak etkilemektedir.

## KAYNAKÇA

Altenmüller, Eckart:	"Neurology of Musical Performance", <b>Medicine, Music and the Mind</b> , 2008.
Bangert, Marc Altenmüller, Eckhard O.:	"Mapping Perception to Action in Piano Practice: A Longitudinal DC-EEG-Study", <b>BMC Neuroscience</b> , Nisan 2003.
Blum, Jochen:	<b>Medizinische Probleme bei Musikern</b> , Stuttgart/New York, Thieme, 1995.
Debarnot, Ursula; Sperduti, Marco; Di Rienzo, Franck:	Guillot, Aymeric, "Experts Bodies, Experts Minds: How Physical and Mental Training Shape the Brain", <b>Frontiers in Human Nueroscience</b> , 2014.
Eberspaecher, Prof. Dr. Hans	<b>Mentale Trainingformen in der Praxis</b> , Oberhaching, Sportinform Verlag, 1990.
Elmas, Yıldız:	<b>Sorularla Gitar</b> , İstanbul, Pan Yayıncılık, 1994.
Green, Barry; Gallwey, W. Timothy:	Çeviren: Belir Tecimer, <b>Müziğin İçsel Oyunları</b> , Ankara, Müzik Eğitimi Yayınları, 2015.
Gül, Esra:	<b>Performans Hazırlık Yöntemleri</b> , Eskişehir, Nisan Kitabevi, 2015.
Habermann, G.:	<b>Stimme und Sprache</b> , Thieme, 2003.
Kaoppel, Hubert:	<b>Die Technik der Modernen Konzert Gitarre</b> , Brühl, Ama Verlag, 2011.
Kleber, Boris; Bilbaumer, Nils; Veit, Ralf; Trevorrow, Tracy; Lotze, Martin:	"Over and Imagined Singing of an Italian Aria", <b>NeuroImage</b> , 2007.
Klees-Dacheneder, Ulrike; a Campo, Anne Christina:	"Mentales Training in der Musik", <b>Üben und Musizieren</b> , Ağustos 1994.
Klöppel, Renate; Altenmüller, Eckart:	<b>Die Kunst des Musizieren</b> , Mainz, Schott, 2013.
Klöppel, Renate:	<b>Das Gesundheitsbuch für Musiker, Anatomie, berufsspezifische Erkrankungen, Pravention und Thrapie</b> , Kassel, Bosse Verlag, 2008.
Klöppel, Renate:	<b>Mentales Training für Musiker</b> , Kassel, Bosse Verlag, 2013.
Klöppel, Renate:	<b>Kunst des Muzisierens</b> , Mainz, Schott, 2013, s.21.
Langeheine, Linda	<b>Üben mit Köpfchen-Mentales Training für Musiker</b> , Frankfurt, Zimmermann, 2004.

Leone, Alvaro Pascual	“Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetik Stimulation on during the Acquisition of Fine Motor Skills”, <b>Journal of Neurophysiology</b> , Eylül 1995.
Orloff-Tschekorsky, Tatjana	<b>Mentales Trainig in der Musikalischen Ausbildung</b> , Aarau, Musikedition Nepomuk, 2001.
Rubinstein, Arthur	<b>Mein glückliches Leben</b> , Moritz Verlag, Frankfurt am Main, 1980.
Schultz, Johannes Heinrich	<b>Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung</b> , Stuttgart, Trias Verlag, 2010.
Uluocak, Dr. Soner	<b>Klasik Gitar Tarihi- III</b> , Doruk Yayıncılık, 2014

## ÖZGEÇMİŞ

2001 yılında, Gazi Üniversitesi Müzik Öğretmenliği Bölümü’den mezun oldu. Öğrenimi süresince, “Müzik Kuramları” ve “Piyano” eğitimi aldı.

2001 yılında, Almanya Detmold Müzik Yüksek Okulu’nda Frank Gerstmeier ile klasik gitar öğrenimine başladı, Gerstmeier’in yanında, Detmold Müzik Yüksek Okulu’nda ve farklı gitar sempozyumlarında *Dale Kavanagh*, *Carlo Marchione*, *Thomas Muller Pering*, *Raphaella Smits*, *Marco Socias*, gibi isimler ile çalışma fırsatı buldu. 2004-2006 yılları arasında Folkwang Müzik Yüksek Okulu’nda yine *Frank Gerstmeier*’in gitar sınıfında “Yüksek Lisans”ını tamamladı. 2006-2008 yılları arasında, Dortmund Belediye Müzik Okulu ve Jellinghaus Özel Müzik Okulu’nda gitar öğretmenliği yaptı.

2012’den itibaren İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı’nda *Erdem Sökmen* ve *Bekir Küçükay* ile “Sanatta Yeterlilik Diploması” üzerinde çalışmaktadır.

Sanatçı, Temmuz 2015’te Hamilton Gitar Festivali’nde ders vermiş ve jüri üyeliğinde bulunmuştur. Çeşitli müzik okullarında gitar öğretmenliğinin yanı sıra, solo ve oda müziği konserlerine ve müzik projelerine devam etmektedir.