

**TC
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ
MÜZİK ANASANAT DALI**

**ÇALGI PERFORMANSINA YÖNELİK ZİHİNSEL VE BEDENSEL EGZERSİZ
RUTİNLERİ VE ISINMA YÖNTEMLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
Gülşah Derya ATASOY KARADUMAN**

**DANIŞMAN
Yrd. Doç. Çiler AKINCI**

İzmir / 2015

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Çalgı Performansına Yönelik Zihinsel Ve Bedensel Egzersiz Rutinleri ve Isınma Yöntemleri**” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

Gülşah Derya ATASOY KARADUMAN

İmza

TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü' nün/...../..... tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'ninmaddesine göre Müzik Anasanat Dalı Yüksek Lisans öğrencisi, **Gülşah Derya ATASOY KARADUMAN**'ın "Çalgı Performansına Yönelik Zihinsel Ve Bedensel Egzersiz Rutinleri ve Isınma Yöntemleri" konulu tezi incelenmiş ve aday **23.07.15** tarihinde, saat **10.00**' da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra **90**.. dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anasanat dallarından jüri üyelerine sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin **başarılı**.....olduğuna oy **birliği**.....ile karar verildi.

BASKAN

Yrd. Doç. Güler AKINCI

ÜYE

Prof. Dr. Aytül KUTLU

ÜYE

Doç. Dr. F. Reyhan ALTINAY

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU YÖK DÖKÜMANTASYON MERKEZİ**TEZ/PROJE VERİ FORMU** Tez/Proje No: Konu Kodu: Üniv. Kodu:

Not: Bu bölüm merkezimiz tarafından doldurulacaktır.

Tez/Proje Yazarının**Soyadı:** ATASOY KARADUMAN**Adı:** Gülşah Derya**Tezin/Projenin Türkçe Adı:** Çalgı Performansına Yönelik Zihinsel ve Bedensel Egzersiz Rutinleri ve Isınma Yöntemleri**Tezin Projenin Yabancı Dildeki Adı:** Mental and Physical Exercise Routines and Warm Up Techniques Related To Instrument Performance**Tezin/Projenin****Yapıldığı Üniversite:** D.E.Ü.**Enstitü:** G. S. E.**Yıl:** 2015**Tezin Projenin Türü:****Yüksek Lisans:** **Doktora** **Tıpta Uzmanlık** **Sanatta Yeterlik** **Dili:** Türkçe**Sayfa Sayısı:** 73**Referans Sayısı:** 29**Tez Proje Danışmanlarının****Ünvanı:** Yrd. Doç.**Adı:** Çiler**Soyadı:** AKINCI**Türkçe anahtar Kelimeler:**

1- Performans

2- Flüt

3- Bedensel Problemler

4- Isınma Gevşeme Egzersizleri

5- Zihinsel Problemler

İngilizce anahtar Kelimeler:

1- Performance

2- Flute

3- Physical Problems

4- Warm Up and Relaxation Exercises

5- Mental Problems

Tarih:**İmza:****Tezimin erişim sayfasında yayınlanmasını istiyorum: Evet :** **Hayır :**

ÖZET

Bu araştırmanın birinci bölümünde; müzik performansının en önemli dallarından biri olan çalgı performansının öneminden bahsedilmektedir. Çalgı performansının ilk ve en önemli adımı olan eğitim, çalgının istenen düzeyde çalınmasını ve çalgı çalma becerisinin yanı sıra kişide teknik ve müzikal becerilerin kazanılmasını sağlar. Bu alanda kişi için gerekli olan yetilerin bulunması ve geliştirilmesi önemlidir.

İkinci bölümde; kendilerine meslek olarak çalgı müzisyenliğini seçmiş olan kişilerin, hem öğrenim hayatları hem de profesyonel performans hayatları boyunca karşılarına çıkan, çalgının yapısal özelliklerine bağlı olan ve bu özelliklerden kaynaklanan bedensel ve zihinsel problemlerden bahsedilmiştir. Çalgı performansı fiziksel ve zihinsel etkileşim ile oluşur. Bu iki unsurun çalgı performansında önemi çok büyüktür.

Üçüncü bölümde ise; söz konusu yaşanan veya yaşanabilecek olan problemleri azaltmada kullanılacak çalışma öncesi ve sonrasında yapılması önerilen ısınma yöntemleri ve gevşeme hareketlerinden ve bu çalışmaların rutin şekilde yapılması durumunda çalgı performansının daha rahat ve sorunsuz gerçekleşeceğinden yine yapılan çalışmalar sayesinde odaklanma ve kaygı ile beraber yaşanabilecek belirtilerin azalmasından bahsedilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Performans, Flüt, Bedensel Problemler, Zihinsel Problemler, Isınma ve Gevşeme Egzersizleri

ABSTRACT

First part of this study is about instrumental performance which is one of the most important branch of the musical performance. Education, the first and the most important step of instrumental performance provides the ability of playing the instrument on a certain level and helps to gain technical and musical abilities beside playing instrument. Having an ability and develop these abilities is very important on this domain.

Second part of the study mentions the physical and mental problems of the musicians which occurs because of the structural attributes of the instrument during their education and Professional lives. Instrumental performance takes place with physical and mental intercourse. These two elements have a vital part on the instrumental performance.

Third part of the study is about minimizing the possible problems by pre and post warm up methods and relaxation exercises, and doing these kind of exercises regularly will influence the instrumental performance on better way where by minimize the marks of anxiety and focusing problems.

Key Words: Performance, Flute, Physical Problems, Mental Problems, Warm Up Exercises, Relaxation Exercises.

ÖNSÖZ

Müziyenler aldıkları eğitim sırasında uzun süreli çalışmalar yaparlar ve bu çalışmalar genellikle tekrarlı ve vücudu zorlayan hareketleri içerisinde bulundurulur. Böylelikle ilerde karşılaşılabilecek fiziksel sorunlar kaçınılmaz olur. Bu durumla alakalı olarak müziyenler mutlaka bilgilendirilmelidir çünkü genellikle eğitim boyunca kişiler müziğe ve teknik çalışmalara odaklanırlar ve yaşanan problemlerle ilgili belirtileri hep göz ardı ederler.

Müziyenlerin karşılaşılabilecekleri problemleri fiziksel ve zihinsel olarak ikiye ayırabiliriz. Burada zihinsel olarak adlandırılan kısım performans kaygısı ile alakalıdır. Müziyenleri ciddi bir şekilde etkileyen bu psikolojik durum genellikle konser veya yarışma öncesinde yaşanır. Bu problemle başa çıkmak hem kişisel olarak hem de kariyer açısından önemlidir.

Yapılan bu araştırmada müziyenlerin karşılaştığı zihinsel ve fiziksel problemler ele alınarak problemleri rahatlatmak için çalışma öncesi ve sonrasında yapılabilecek çeşitli vücut esnetme hareketleri sunulmuştur.

Bu zorlu süreçte yardımlarını ve desteğini esirgemeyen ve bana her zaman sabır ve özveri ile yaklaşan tez danışmanım ve flüt hocam Yrd. Doç. Çiler Akıncı' ya teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırmalarımda bana yardımcı olan Bahar Sarıboğa' ya, manevi desteğiyle her zaman yanımda olan anneme, yazım aşamasında bana yardımcı olan babama, sevgisiyle, desteğini her zaman hissettiğim eşim Mutlu Karaduman'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Gülşah Derya Atasoy KARADUMAN

İÇİNDEKİLER

ÇALGI PERFORMANSINA YÖNELİK ZİHİNSEL VE BEDENSEL EGZERSİZ RUTİNLERİ VE ISINMA YÖNTEMLERİ

YEMİN METNİ	ii
TUTANAK	iii
YÖK DOKÜMANTASYON MERKEZİ TEZ VERİ FORMU	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
FOTĞRAF LİSTESİ	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ÇALGI PERFORMANSINDA GEREKLİ UNSURLAR

1.1 Çalgı Eğitimi	2
1.2 Çalgı Performansı	2
1.3 Çalgı Performansının Gerekleri.....	3
1.3.1 Koordinasyon	5
1.3.2 Dayanıklılık	6
1.3.3 Kuvvet	6
1.3.4 Esneklik	7
1.3.5 Hız-Ajelite	7
1.3.6 Refleks	8
1.4 Çalgı Performansında Çalışma Yöntemleri	8
1.4.1 Çalışmaya Başlamadan Önce Vücudun Hazırlanması	9
1.4.2 Çalışmada Kullanılan Zamanın Önemi	9
1.4.3 Doğru Çalışma	9

1.4.4 Çalışmada Tekrar	10
1.4.5 Çalışma Aralarında Dinlenme Süresi	10
1.4.6 Çalışma Sırasında Motivasyon Ve Uygun Repertuvar Seçimi	11
1.4.7 Çalışma Şekli	11
1.4.8 Bilişsel Taktikler (Zihinsel Çalışma, Analiz Etme)	11
1.4.9 Üst Bilişsel Taktikler	12

İKİNCİ BÖLÜM

ÇALGI PERFORMANSINDAN KAYNAKLANAN BEDENSEL VE ZİHİNSEL PROBLEMLER

2.1 Bedensel Problemler	13
2.2 Problemlerin Oluşmasını Tetikleyen Unsurlar	16
2.2.1 Cinsiyet	16
2.2.2 Aynı Anda İki Çalgı Eğitimi	16
2.2.3 Çalgı Değişikliği	16
2.2.4 Çalışma Süresinde Artış	16
2.2.5 Aşırı Çalışma Süresi ve Yoğunluğu, Yetersiz Dinlenme Araları	17
2.2.6 Çalma Öncesi Yapılması Gereken Isınma	17
2.2.7 Çalgıda Teknik Değişikliği	17
2.2.8 Daha Önceden Geçirilmiş Fiziksel Veya Psikolojik Rahatsızlıklar .	17
2.3 Yaşanan Rahatsızlıklar	18
2.3.1 Overuse Sendromu (Aşırı Kullanım Sendromu)	18
2.3.2 Tendinitis	19
2.3.3 Fokal Distoni	19
2.3.4 Sinir Sıkışmaları	19
2.3.5 Karpal Tünel Sendromu	20
2.3.6 Torasik Outlet Sendromu	20
2.3.7 Kubital Tünel Sendromu	20
2.3.8 Trigger Finger	21
2.4 Çalgı Performansından Kaynaklanan Bedensel Sorunlara İlişkin Flüt Çalgısı Örneği	23

2.5 Zihinsel Problemler.....	27
2.6 Yaşanan Kaygı Belirtileri.....	28
2.6.1 Fiziksel Belirtiler	28
2.6.2 Duygusal Belirtiler	29
2.6.3 Zihinsel Belirtiler	29
2.7 Çalgı Performansında Yapılan Zihinsel Hazırlık	32
2.8 Kaygıya Yönelik Çözüm Önerileri	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

EGZERSİZ RUTİNLERİ VE ISINMA YÖNTEMLERİ

3.1 Derin Nefes Çalışması	37
3.2 Çalışma Öncesi Isınma Hareketleri	39
3.3 Kas Gevşetme Egzersizleri	45
3.4 Anket.....	54

SONUÇ	63
--------------------	-----------

KAYNAKÇA	65
-----------------------	-----------

EKLER	69
--------------------	-----------

ÖZGEÇMİŞ

FOTOĞRAF LİSTESİ

Fotoğraf 1: Doğal vücut duruşu	14
Fotoğraf 2: Çalgının yapısına bağlı vücut duruşu	14
Fotoğraf 3: Rahat duruş pozisyonu	24
Fotoğraf 4: Rahat el pozisyonu	24
Fotoğraf 5: Yanlış el pozisyonu	24
Fotoğraf 6: Çalgıda omuz ve kolların duruşu	26
Fotoğraf 7: Boyundaki gerilim	26
Fotoğraf 8: Baş yavaş hareketlerle öne ve arkaya hareket ettirilir	39
Fotoğraf 9: sağa ve sola omuza doğru yaslanır	39
Fotoğraf 10: Kollar omuz hizasında iki yana açılır. Yavaş hareketlerle havada önce küçük sonra büyük daireler çizilir	40
Fotoğraf 11: Eller ensede birleştirilir (bu uygulamada enseye baskı yapılmamalıdır) ve kürek kemikleri arkaya doğru gevşetilir. Böylece uzun süre çalgı çalmadan dolayı oluşan sırt kasları esnetilir	41
Fotoğraf 12: Bir sandalyenin ucuna oturarak üst gövde sağa sola doğru esnetilir	42
Fotoğraf 13: Daha sonra kollar omuz hizasında yukarı kaldırılır, eller birleştirilir ve hafifçe başın gerisine doğru hareket ettirilir	43
Fotoğraf 14: Aynı hareket kollar aşağıda, eller arkada birleştirilmiş ve omuzları geriye çekerek yapılır. Bu hareketin amacı omuzların ve sırttaki kürek kemiklerinin kesiştiği yerdeki kulunçların oluşmasını engellemek ve kasları esnetmektir	43
Fotoğraf 15: Sol el avuç içi karşıya bakacak şekilde tutulur ve sağ el yardımıyla parmaklardan hafifçe geriye doğru çekilir	44
Fotoğraf 16: Sol el avuç içi kendimize bakacak şekilde tutulur ve sağ el yardımıyla zorlamadan bilekten içeri doğru çekilir	44
Fotoğraf 17: Gözler sıkıca yumulur, göz çevresi kasları gerilir ve biraz bekledikten sonra gevşetilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir	47

- Fotoğraf 18:** Ağız olabildiğince geniş bir biçimde açılır, çene kasları gerilir biraz bekleyip gevşetilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir 47
- Fotoğraf 19:** Baş sanki sırtta değecekmiş gibi geriye doğru çekilip boyun kasları gerilir. Biraz bekleyip gevşetilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir 48
- Fotoğraf 20:** Omuzlar kulaklara değecekmiş gibi yukarı kaldırılır. Bu şekilde biraz beklenir ve gevşenir 48
- Fotoğraf 21:** Kürek kemikleri birbirine değecekmiş gibi yaklaştırılır, omuzlar geri çekilir ve omuz kasları gerilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir 49
- Fotoğraf 22:** Yumruklar sıkılır. 7-10 saniye sıkılı tutulur. Daha sonra 15-20 saniye serbest bırakılır. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir 49
- Fotoğraf 23:** Omuzları kaldırıp, ön kol pazıları şişirilerek beklenir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir 50
- Fotoğraf 24:** Kollar iki yana açılır ve kolların arka taraflarındaki kaslar gerginleştirilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir. 50
- Fotoğraf 25:** Bir köprü kurmak suretiyle sırt kasları gerilir. Bu şekilde biraz beklenir ve gevşenir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir 51
- Fotoğraf 26:** Sırt üstü uzanıp kollar başın üstüne uzatılır. Sanki iki taraftan çekiliyormuşçasına vücut gerginleştirilir. Bir süre böyle beklenir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir 52
- Fotoğraf 27:** Dizler göğse doğru çekilir. Biraz beklenir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir 52
- Fotoğraf 28:** Ayakuçlarından tutulup kendimize doğru çekilir ve baldır kasları gerginleştirilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir. 53

GİRİŞ

Beden ve zihin, çalgı performansını etkileyen iki önemli yapıdır. Bu iki önemli unsurdan bir tanesinin eksikliği durumunda kusursuz performans elde edilemez. Ancak algı performansında beden ve zihin kaldıracılabileceğinden daha fazla yüklemelere maruz kalır. Uzun süreli çalışmalar ve sürekli tekrarlar gerektiren çalgı performansında, vücudun ve zihnin yorulmasına rağmen, bir şekilde devam ettirilen çalışma sebebiyle çeşitli problemler yaşanmaya başlanır.

Birçok araştırma, fiziksel ve zihinsel yeteneğın etkileşimi ve gelişimi ile istenen performansa ulaşılacağını bu yüzden performansta bu iki yetinin doğru kullanımının öneminin büyük olduğunu gösterir.

Bu sebeple performans uygulamalarında ısınma hareketleri ve gevşeme egzersizleri kendiliğinden ön plana çıkmaktadır. Çalışma öncesi ve sonrasında yapılan bu egzersizleri, yaşanabilecek olan bedensel problemleri aza indirgemedede yardımcı olurken, mesleki olarak müzisyenleri çok yoran ve büyük bir engel teşkil eden performans kaygısını önlemek için yapılan konsantrasyon ve nefes egzersizleri, müzisyenlerin performans hayatlarında önemli bir yer kaplamakta ve dahası müzisyenin yaşam şeklini oluşturmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ÇALGI PERFORMANSININ BEDENSEL GEREKLİLİKLERİNE İLİŞKİN ÖNEMLİ UNSURLAR

1.1 Çalgı Eğitimi

Çalgı eğitimi, bir çalgının çalınabilmesi için kullanılan yöntemler ve uygulamalar bütünüdür ve bireysel bir eğitim içerir. Çalgı performansındaki ilk ve en önemli adım, alınan eğitimidir. Türkiye ve dünyada çalgı eğitimine bakıldığında, genellikle küçük yaşlarda başladığı görülmektedir. Eğitimin amacı, çalınan çalgının istenen düzeyde çalınmasını sağlayarak, çalma becerisinin yanı sıra kişide teknik ve müzikal becerilerin kazanılmasını sağlamaktır. Uzun ve zorlu bir yol olmakla beraber özenli, sabırlı ve planlı bir çalışma gerektirir.

Çalgı eğitimini, bir çalgı ya da birden fazla çalgıyla yapılan, eğitim süreci boyunca kişinin öğrenilen çalgının disiplinine göre yetişmesi ve gelişmesi olarak açıklayabiliriz. Kişinin kendini tanıyabilmesi, farkında olmadığı yeteneklerini anlayıp geliştirmesi ve yeni beceriler kazanması çalgı eğitiminde önemlidir.

“Çalgı eğitimi, çeşitli amaçlar ve hedefler doğrultusunda, farklı kurumlarda, değişik düzey ve hazır bulunuştaki öğrencilere verilen yaygın bir müzik eğitimi dalıdır. Çalgı eğitimleri boyunca kişilerin seviyesine uygun bir repertuarın ona sunulması ve eğitiminin onun hazır bulunuşluk ve seviyesine uygun biçimde gerçekleştirilmesi, kişinin performansını yükseltecek, daha etkili öğrenmesini sağlayacak bir başka önemli etken olarak görülebilir” (Özmenteş, 2013: 321).

1.2 Çalgı Performansı

Çalgı performansı, müzik performansını oluşturan başlıklardan biridir. Daha sonrasında bu çalışmanın konularını da oluşturan çalgı performansının gereklilikleri, bu süreçte yaşanan zihinsel - bedensel problemler ve çözüm süreci bütün olarak çalgı performansını oluşturur.

Çalgı öğrenme sürecinde, çalgıyı çalabilmek için gerekli olan birtakım becerilerin kişiye kazandırılması gerekir. Bahsedilen becerileri; çalgıdan doğru ve temiz ses çıkarabilme, çalgıya uygun doğru bedensel duruşun sağlanması, çalgıya hâkimiyet sağlama olarak sıralayabiliriz. Bu bahsedilen becerilerin bütünü ve sistemli bir şekilde kullanılması çalgı performansını oluşturur.

Her bireyin çalgısına yaklaşımı, sevgisi, çalışmalarında gösterdiği titizlik ve süreklilik, kendi bedeninin farkında olması gibi durumların hepsi, çalgıda gelişim sürecini etkileyen unsurlardır. Bahsedilen bu unsurlar göz önüne alındığında, performanstaki sürecin kişiden kişiye farklılık olabileceğini gösterir.

Çalgı performansında, beden aktif olarak kullanılır. Bu sonuca bakarak, çalgıda iyi performans sergileyebilmek için bedenin çalgı ile uyumunun çok önemli bir rol oynadığını söyleyebiliriz. Kişinin çalacağı çalgıya bedensel olarak uygun olması, ilerde sıkıntıların yaşanmaması için önemlidir.

“Bir müzisyen, performans hayatı boyunca bu çalgı unsurunu en iyi şekilde kullanabilmeye ve icra edebilmeye çaba gösterir. Şüphesiz ki bu zorlu süreci en verimli ve pratik kullanmak esas amaçtır. Bir çalgının iyi kullanılmasının etkinliği tartışılmaz bir durumdur” (Erdoğan, 2013: 2).

1.3 Çalgı Performansının Gereklere

Çalgı performansı, hem bedenin hem de zihnin ortak bir etkileşim içinde, aktif olarak kullanıldığı ve özel yetenek isteyen bir performans dalıdır. Örneğin flüt performansında parmak ve diller farklı zamanda çalışırken bir yandan kişinin düzenli nefes alıp vermesi, farklı artikülasyonlarla çalması gibi karmaşık müzikal ve teknik yapılarla karşılaşırız. Bunlar göz önüne alındığında, bedeninin ve zihninin ortaklaşa yaptığı işin ciddiyetini fark etmeli ve bu bilinçle zorlukları aşabilecek esnekliğe sahip olmalıdır.

Müziyenlerin, çok küçük yaşta çalgıya başladıklarını daha önce belirtmiştik. Küçük yaşta başlanan bu süreç, uzun ve meşakkatli bir zaman dilimini kapsar. Kişiler çalgılarını seçerken çalacakları çalgı hakkında profesyonel bilgi sahibi olan insanlar tarafından çeşitli testlere tabi tutulurlar. Bir müziyenin çalgı hayatının daha uzun süreli, rahat ve kendinden emin geçmesini sağlayan en önemli unsurlardan biri, kişinin anatomik yapısıdır.

Müziyenlerde, çaldıkları çalgıya göre birtakım fizyolojik uygunluk aranmalıdır. Örneğin, çalgının başarılı bir şekilde icrası için, öncelikli olarak sağlıklı bir bedene ihtiyaç vardır ve kişi bedenindeki bu sağlamlığı sürdürebilmek adına bedenine iyi davranmalıdır. Bunun yanı sıra, kişinin zihinsel olarak da sağlıklı olması önemlidir. Bahsettiğim zihinsel sağlık durumu; genel anlamda, çalma durumuna sürekli hazır ve istekli olması, çalgısına olan olumlu yaklaşımı ve olumsuz düşüncelerin kişide etkili olmaması olarak özetlenebilir.

Fiziksel uygunluk, her çalgıda olduğu gibi flüt için de söz konusudur. Dengenin sağlanabilmesi için ayaklar omuz hizasında açılmalı ve vücudun ağırlığı ayaklara eşit olarak dağıtılmalıdır. Sol bacak sağ bacağına göre hafif önde durmalıdır çünkü kollarımız flütü tutuş sırasında farklı bir duruş sergiler. Konforlu çalabilirlik açısından kollarımızın göğsümüze olan uzaklığı önemlidir. Bu da bacakların duruşu ile sağlanır. Dizlerde hiçbir bükülme olmamalıdır, kollar vücuda fazla dayanmamalı, dirsekler vücuda doğal bir uzunlukta olmalıdır. İncelendiğinde flütü tutma pozisyonunun insan vücudunun doğal duruşuna aykırı bir duruş şekli sergilediğini gözlemleriz. Bahsedilen bu duruş omuzlar, boyun ve kollar için zorlayıcıdır. Bu nedenle, vücudu uzun çalışma süreleri boyunca bu şekilde sabit tutmayıp belirli aralıklarla dinlendirmeliyiz.

Performans sırasında; kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık, hız, gelişmiş refleksler; etkili, güzel, kesintisiz ve rahat müzik yapabilmek için bir müziyende olması gereken özelliklerdir. Bu nedenle, çalgı çalan müziyenler tekniklerini geliştirebilmek için toplumdaki diğer insanlardan farklı olarak, tıpkı yarışa hazırlanan

atletler gibi çalışmalı, dayanıklılık, esneklik, kas gücü ve koordinasyon gibi becerilere sahip olmalıdırlar (Cüceoğlu Önder, 2013: 327).

“Kişinin performansının yükseltilmesi için uygulanan yöntemler ve kişisel özellikler ile birlikte, çalgıda performans başarısı için müzisyenlerin yetenek, günlük çalışma miktarı, çalışmalarının etkinliği, motivasyon, hedefler, duyuşsal özellikler, bilişsel stratejiler, çalgıya başlama yaşı, fiziksel yatkınlıklar gibi özelliklerinde performansın yükseltilmesi için gerekli görülebilecek niteliklerdir” (Özmenteş, 2013: 321).

Bütün bunlardan yola çıkarak Yağışan, müzisyenler için son derece önemli olan ve geliştirilmesi gereken bir takım becerileri aşağıda belirtildiği şekilde vurgulamıştır (Yağışan, 2002: 185-191).

1.3.1 Koordinasyon

“Koordinasyon, çok karmaşık bir motorik özelliktir. Hız, kuvvet, dayanıklılık, esneklik özellikleri ile çok yakın ilişki içerisindedir. Bir kimsenin koordinasyon düzeyi, aynı zamanda büyük dikkat ve etkinlikle amaca göre, değişik derecedeki zor hareketleri çok çabuk uygulayabilme yeteneğinin de göstergesidir. Koordinasyon, günlük hayatta olduğu kadar çalgı çalma ve bunu geliştirebilmede de son derece önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü çalmada koordinasyonu gerektiren pek çok unsur vardır. Ayrıca ilk kez gördüğü bir etüdü/eseri çok kısa zamanda tanıyıp çalabilme(deşifre) özelliğinin gelişmesi veya tanıdık bir etüdü/eseri istenildiği zaman farklı şekillerde (farklı ritim, artikülasyon, dil ve parmak senkronizasyonu ve değişik nüanslara adapte olma gibi) ya da toplulukta çalarken diğer partilerle uyum içinde kalabilme gibi pek çok duruma uyum sağlama ve karşılaşılan sorunları çabuk çözme yeteneğine de sahiptir” (Yağışan, 2002: 185-186).

1.3.2 Dayanıklılık

“Dayanıklılık, organizmanın işten sonra yeniden toparlanabilme kapasitesine, kalp, kan dolaşımı, solunum ve sinir sistemlerinin görevlerini yapabilme yeteneğine ve sistemlerle organlar arasındaki olumlu koordinasyona bağlıdır. Hareketleri çok sayıda tekrar edilebilmesi, dolaşım ve solunum sistemlerinin kullanımına dayalıdır” (Yağışan, 2002: 186).

Müzisyenlerin fiziksel ve aynı zamanda zihinsel güç sarf ettiklerini düşünürsek, dayanıklılığın bir çalgı çalmadaki önemi açığa çıkmış olur. Bu bağlamda çalgı performansında dayanıklılık; çalgı performansında gösterilen yoğun performansı uzun zaman devam ettirebilme olarak açıklanabilir.

Genel dayanıklılık, çalgı eğitiminde müzisyenlerde olması gereken bir özelliktir. Özel dayanıklılık ise; çalınan çalgının özelliklerine göre çalgının gerektirdiği teknik ve müzikal özelliklerin kullanıldığı sırada gösterilmesi gereken dayanıklılık türüdür.

“Kişinin çalma performansını sınırlandıran en önemli etmenlerden biri de, yorgunluktur. Müzisyenin yorulmadan uzun süre aynı performansı gösterebilmesi de dayanıklılık kapasitesiyle doğru orantılıdır. Dayanıklılık yukarıda bahsedilen, fizyolojik yapının görevlerini yerine getirebilme ve sistemlerle organlar arasındaki olumlu koordinasyona bağlı olması yanında, kişinin psikolojik durumu ile de son derece ilintilidir. Uzmanlar kişinin dayanıklılık kapasitesini arttırmak için düzenli olarak egzersiz programları uygulanmasını ve uygun/hafif ağırlık çalışmalarını önermektedirler” (Yağışan, 2002: 186-187).

1.3.3 Kuvvet

Kuvvet; bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da bu direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir. Kuvvet, genel ve özel kuvvet diye ikiye ayrıldığı gibi, maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık şeklinde de

sınıflandırılabilir. Yapılan bu sınıflandırma içinde ‘kuvvette devamlılık’ bir çalgı çalma için geçerli olan kuvvet unsurlarının başında gelir. Kuvvette devamlılık, sürekli kuvvet gerektiren çalışmalarda organizmanın yorulmaya karşı direnç yeteneğidir. Herhangi bir çalgı performansında belki çok büyük bir kas kuvvetine gereksinim yoktur. Ancak örneğin artikülasyon gibi her parmağın aynı güçte kullanılabilmesi veya özellikle çalışmalarda, konserlerde çalgının duruş-tutuş özelliklerini herhangi bir postürel bozukluğa yer vermeden uzun süre koruyabilmesi ve kullanılan kasları performans başında ve sonunda aynı kuvveti sergileyebilmesi için kişilerin kendi kapasiteleri içinde bir kas gücüne her zaman ihtiyaçları vardır (Yağışan, 2002: 187-188).

1.3.4 Esneklik

Esneklik, çalma/çalışma sırasında kasların uzama, kısalma, eğrilme ve bu gibi biçim değişikliklerine uğradıktan sonra tekrar eski biçimine dönebilme özelliğidir. Çalgı çalmanın temelini oluşturan sürekli tekrar ve sürekli hareketin rahatlığı ve başarı ile sonuçlanması kas esnekliğine bağlıdır.

Çalgı performansında hız, parmak tutuşu, ağız pozisyonu, dil vuruşu gibi teknik özellikler konusunda esneklik son derece önemlidir. Bu özelliklerin yetersiz kalma durumunda bir takım başarısızlıklarla karşı karşıya kalınabilir ve problemlerle karşılaşılabilir. Fiziksel olarak bakıldığında da gerginlik, kasılma, sertlik, ağrı gibi problemler görülebilir. Bu nedenle çalgı performansı öncesi ve sonrasında çeşitli egzersizlerle bu incinme ve sakatlanmaların önüne geçilebilir.

1.3.5 Hız-Ajelite

Performans sırasında kullanılan bedensel yapıların istenilen hıza ulaşması için bazı şeylere dikkat edilmelidir: Parmakların performans sırasında kalkıp inme hareketleri tuşeden fazla uzaksa, bu gereksiz enerji harcanmasının yanı sıra, parmakları hızdan da büyük ölçüde kayba uğratacaktır. Çalma esnasında parmaklar arasındaki inme kalkma mesafelerinin (yükseklikleri) birbirine eşit olmasına dikkat edilmelidir. Çok

fazla kalkmayan ve kontrol altında tutulan parmaklar daha çabuk hıza ulaşacaktır. Parmakları doğru kullanmak aynı zamanda profesyonelliğe geçişte önemli bir adımdır (Yağışan, 2002: 190).

1.3.6 Refleks

Performans sırasında vücudun bütün hareketleri, solunum sistemi ve motorik özellikler sürekli tekrar halinde olduğundan dolayı zamanla hafızaya işlenir bu sebeple refleks gelişimi çalgı performansının en önemli unsurudur. Örneğin flütte bir eser, etüt çalışırken veya deşifre ederken notanın üzerinde yazılmış olan dilleri veya bağları ritmine göre hemen çalabilme kabiliyeti refleks ile alakalıdır.

1.4 Çalgı Performansında Çalışma Yöntemleri

Müzisyenlerin çalışma yöntemlerini belirleyen bütün faktörler çalınan çalgı ile doğru orantılı ve tamamen kişiseldir. Daha öncelerde de açıklandığı gibi çalgı performansı fiziksel bir aktivite olmakla beraber tamamen kişisel bir eğitim ve performans gerektirir. Müzisyenin performans hayatının başarılı sonuçlanabilmesi için aldığı çalgı eğitimi ve eğitim boyunca izlenen yollar performansı direkt etkiler.

Çalgıda çalışmanın süresi, çalgı başarısını etkileyen bir unsurdur. Yalnız bu çalışma süresi boyunca müzisyenin ve çalışmanın verimli olabilmesi için etkili çalışma yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir. Yani uzun süreler boyunca sürekli baştan sona hataların üzerinde durmadan çalışmanın performansa yararından çok zararı olabilir. Birçok araştırma düzenli egzersiz yapmanın ve çalışılan repertuarın iyi oturtulabilmesi için yapılan hatalara yönelik tekrarların önemini vurgular.

Çalgıda nasıl çalışılması gerektiğinin önemi uzun zamandır üzerinde tartışılan bir konu olmakla beraber bugün gelinen noktada, birçok araştırma çalgıda başarının yetenekten ziyade, çalışma yöntemi ile ilgili olduğunu savunur. Bende tezimde çalgı

performansında çalışma yöntemlerinin önemini ve nasıl bir yol izlenmesi gerektiğini vurgulamak istiyorum.

1.4.1 Çalışmaya Başlamadan Önce Vücudun Hazırlaması

Çalgı çalışmaya asla direkt başlanmamalıdır. Çünkü vücut ani bir pozisyon değişikliği ile zorlanabilir. Bu durum da tezimin ilerleyen kısımlarında daha çok üstünde duracağım bedensel problemlerin yaşanmasına sebebiyet verir. Bu yüzden çalışmaya başlamadan önce mutlaka kas gevşetme egzersizi yapılmalıdır.

1.4.2 Çalışmada Kullanılan Zamanın Önemi

Profesyonel çalgı performansında çalgıya erken yaşta başlamanın ve yapılan çalışmaların düzenli şekilde sürdürülmesi önemlidir. Bu yapılan çalışmalarda nasıl çalışılacağı, çalışma süresinin ne kadar sürdüğü ve verimliliği önemli unsurlardır. Çalgı performansı her anlamda bireysel bir performanstır, bu sebeple hedeflenen düzeye gelinebilmesi için harcanan çalışma süresi de yine kişiye özel ve değişiklik gösterir. Yapılan birçok araştırma doğru sürdürülen çalışmanın, çalışma süresi ile doğru orantılı olduğu gösterir.

1.4.3 Doğru Çalışma

Öğretmenlerimiz bize çalgı eğitimimiz boyuca daha dikkatli, yoğunlaşarak ve daha çok çalışmamızı söylemişlerdir. Ancak öğrencilerin birçoğu bu söylenenlerin aksine, çalıştıkları vakit süresince hatalarına dikkat etmeden ve düzeltmeden sürekli baştan sona çalarak yaptıkları çalışmanın yeterli olduğunu düşünürler. Çalışma sırasında yapılan tekrarların önemi çok büyüktür. Yalnız şu unutulmamalıdır bahsettiğimiz çalışma yöntemi, hataların düzeltilmesine yönelik yapılan çalışmadır. Özenle ve dikkatli yapılmış olan çalışmanın sonucu bizi iyi bir performansa yönlendirir. Çalgı performansında daha iyi sonuçlar alabilmek için düzenli bir çalışma sistemine ihtiyaç vardır. Öncelikle yeni bir eser ya da etüt çalışmaya başlandığında asla öylesine, özensiz

çalarak başlanmamalıdır. Çalgının gerektirdiği doğru vücut duruşu, dikkatle okunan doğru notalar ve ritimlerle çalışılmalıdır. Müzisyenin çalışma boyunca zihinsel olarak aktif olma durumu normaldir ama ekstra çaba ve konsantrasyon çalışmaları ile bu aktif olma durumunun derecesi arttırılabilir.

1.4.4 Çalışma Tekrarı

Müzisyenler; çalışmaları sırasında eser ya da egzersizleri genellikle sürekli tekrar yaparak çalışırlar; burada dikkat edilmesi gereken husus yapılan tekrardan ziyade, tekrarın her seferinde yanlışların düzeltilerek yapılıyor olmasıdır. Buradaki doğru çalışmadan kasıt; kişinin çalıştığı repertuarı, doğru notalar, doğru parmaklar ve doğru artikülasyonlar, nüanslar ve doğru hızda çalışmasıdır. Çalışma sırasında yapılan tekrarların özenli ve doğru şekilde yapılması çok önemlidir. Düzeltmeden yapılan tekrarlar başarıyı olumsuz etkiler. Bu yüzden yapılan tekrarların her seferinde daha iyi çalışması hedef alınarak yapılması lazımdır. Çalışma süresince yapılan sürekli tekrarlar kişinin/öğrencinin çalgıya yönelik motivasyonunun düşmesine yol açabilir ve kişide başarısızlık hissi yaşanmasına sebep olur. Müzisyenin, tekrar çalışmaları sırasında sabırlı olması gereklidir, unutulmamalıdır ki doğru çalışma sonucu müzisyen başarıya ulaşır.

1.4.5 Çalışma Aralarında Dinlenme Süresi

Çalışma sırasında beden ve zihin en üst seviyelerde aktif durumdadır. Bu durum kişinin bir süre sonra fiziksel yorgunluk ve odaklanma problemi yaşamasını sağlar işte bu sebepten dolayı dinlenmenin performans sırasındaki önemi büyüktür. Dinlenme sürelerini, çalışma içerisinde kısımlara ayırmak vücudumuzun ve beynimizin dinlenebilmesi için gereklidir. Ön görülen dinlenme süresi, her bir saatlik çalışmadan sonra en az 10 dakika verilen aradır. Bu ara sırasında çalışmanın yapıldığı ortamdan çıkmak en iyisidir. Örneğin temiz hava almak için dışarı çıkılabilir ve alınan hava sayesinde bedenimiz ve zihnimiz tazelendiği için çalışmaya daha dinç başlanır.

1.4.6 Çalışma Sırasında Motivasyon Ve Uygun Repertuvar Seçimi

Çalışma süresince kişinin çalgıya yönelik motivasyonunun en üst düzeyde olması her zaman bir artıdır. Genellikle çalma ya da çalışma sırasında yapılan hatalar, kişinin motivasyonunu olumsuz etkiler. Bu sebeple sürekli olumlu düşüncelerle kişi kendini yönlendirmelidir. Ayrıca çalınan veya çalışılan repertuvar da kişinin seviyesine uygun olmalıdır. Seviyenin üstünde verilen repertuvar çalışması, zorluğa sebebiyet verir ve kişi olumsuz etkilenir.

1.4.7 Çalışma Şekli

Bir eser veya etüt çalışırken en dikkat edilmesi gereken şey, çalışılan eser veya etüdün çalışma şeklidir. Doğru olan sabırla, yavaş tempodan git gide hızlanarak, farklı ritimler ve artikülasyonlarla çalışılmalıdır bu şekilde parmaklarımız yerlerine daha doğru oturur ve doğru notalar basmayı öğrenmiş olurlar ve çalışılan eser veya etüt daha sağlam oturur.

Yukarıda bahsedilen çalışma yöntemlerine ek olarak Özmenteş' de kişilerin bireysel özellikleri ve performansları ile alakalı olarak bir çalışma yöntemi geliştirmiştir.

1.4.8 Bilişsel Taktikler (Zihinsel Çalışma, Analiz Etme)

Zihinsel çalışma, fiziksel deneyim olmadan yalnızca zihinsel olarak çalışmadır. Fiziksel çalışmanın mümkün ya da yeterli olmadığı durumlarda çalgı çalışma, zihinde tekrar yoluyla gerçekleştirilebilmektedir. Yapılan nörolojik ve psikolojik çalışmalar, fiziksel deneyimle gerçekleşen spor ve sanat gibi dallardaki başarı kazanmış birçok ismin zihinsel çalışmayı etkin olarak kullandığını belirtir. Konu ile yapılan bir araştırmada, hayali bir piyanoda 2 saat boyunca çalışma yapan deneklerin beyinlerinde, aynı miktarda çalışmayı gerçek bir piyanoda yapan denekler ile aynı değişikliklerin olduğu gözlenmiştir (Özmenteş, 2013: 441-442).

Analiz etme, çalgı çalışmada bir başka bilişsel taktiktir. Eserin tonu, ritmik yapısı ve temposu gibi özelliklerinin ortaya çıkarılması, olası zor pasajların belirlenmesi, benzer ve aynı melodilerin belirlenmesi ve eserin armonik yapısının çözümlenmesi gibi etkinlikler çalışmadaki etkililiği arttıracak nedenler olarak görülebilir (Özmenteş, 2013: 442).

1.4.9 Üstbilişsel Taktikler

Üstbiliş kavramı, öğrenenlerin, düşünme ve öğrenme hakkındaki bildikleri ile ilgilidir. Üstbilişsel taktikler, planlama, izleme ve değerlendirmeyi kapsar. Öğrenmeyi öğrenme ya da öğrenme hakkında düşünme-bilme olarak ele alınabilecek bu kavramda kişiler, öğrenme konusunda bağımsızlık kazanma bağlamında, konsantrasyon sağlama, hedef belirleme ve kendini değerlendirme gibi taktikler kullanılır. Çalgılarında üst seviyeye gelmiş müzisyenlerin, çalgılarını çalarken ileri düzeyde üstbilişsel taktikleri kullandıkları bilinmektedir. Profesyonel müzisyenlerin çalgı çalma/çalışma sırasında konsantrasyon, planlama, izleme ve değerlendirme teknik ve yorum boyutlarında geniş üstbilişsel beceriler gösterdikleri görülmüştür. Öğrencilerin üstbilişsel taktiklerinde ise çalgılarında ustalaşmaları ile paralellik gözlenmiştir (Özmenteş, 2013: 442).

Bir çalgıyı öğrenme süreci, çalgıyı çalma becerisini gösterebilmek için birtakım becerilerin sistematik olarak kazanılmasından oluşmaktadır. Müzisyenler çalgı eğitimleri boyunca çalgıyı öğrenme süreçlerini en verimli şekilde kullanmaya çalışırlar. Eğitim dönemlerinde ve sonrasında bireysel performanslarını geliştirebilmek adına çeşitli etüt, egzersiz ve eserler çalışırlar. Bu sistematik çalışma ve sabırlı bir tutum eğitim sürecini hızlı ve verimli bir hale getirir (Erdoğan, 2013: 7-8).

Bu süreçte, kişi kendini dinleme ve değerlendirme becerisinin gelişmesi, çalışmada hedefler belirleme, kendini izleme gibi öz düzenleme becerilerinin gelişmesini dolaylı ve doğrudan etkilemekte, çalgı eğitiminde etkili çalışma ve performanstan verim alma konusunda önem taşımaktadır. Kendini değerlendirme farklı, konser kayıtlarını izleyerek, başka kişileri dinleyerek, çeşitli çalışmalara katılarak ve kişinin kendini izleyerek de gerçekleşebilmektedir (Özmenteş, 2013: 321).

İKİNCİ BÖLÜM

ÇALGI PERFORMANSINDAN KAYNAKLANAN BEDENSEL VE ZİHİNSEL PROBLEMLER

2.1. Bedensel Problemler

Profesyonel müzisyenler, çalgı eğitimlerine ülkemizde ve tüm dünyada çok küçük yaşlarda başlarlar. Çalgı seçimi bu nedenle çok önemlidir. Öğrencinin fiziksel özellikleri ve bedeninin doğal yapısından yola çıkarak çalgı seçimi yapılmalıdır. Hatta gerekiyorsa bu konu ile ilgili uzman kişilerden yararlanılmalıdır; çünkü bedenin yapısına uygun olmayan çalgıyı seçmek kişinin ilerleyen dönemlerde yaşayabileceği fiziksel problemlerin gelişimini hızlandırmak anlamına gelir. Eğitimcilerin verdikleri çalgı eğitimi süresince öğrencilerinin bedensel gelişimlerini çok iyi takip etmeleri gerekmektedir. Çalgıyı çalan kişinin, kemik-iskelet yapısı tamamlanmadan çalgı çalma ile ilgili, seviyesini aşabilecek teknik davranışlar için zorlanmaması gerekmektedir. Çünkü bu süreçte öğrencinin bedensel ve teknik sınırları zorlanması halinde oluşabilecek problemler kaçınılmazdır.

Kendilerine meslek olarak çalgı müzisyenliğini seçmiş olan kişiler, hem öğrenim hayatları hem de profesyonel hayatları boyunca çaldıkları çalgının yapısal özelliklerinden ve bu özelliklerden kaynaklanan kendi fiziksel duruşları üzerindeki dezavantajları sadece mesleki hayatlarında değil aynı zamanda günlük hayatlarında da en üst düzeyde hissederler.

Çalgı performansı sırasında yaşanan bedensel problemlerin en büyük sebebinin, çalınan çalgının yapısına göre kişinin kendi doğal duruşunun dışında bir pozisyona girmesi ve bu pozisyonun gün içerisinde uzun süreler boyunca tekrarlanarak sürdürülmesi olduğu araştırmalarda görülür.



Fotoğraf 1: Doğal vücut duruşu

Fotoğraf 2: Çalgının yapısına bağlı vücut duruşu

“Müzisyenlerin, sağlıklı bir yaşam sürmelerinde hayati rol oynayan bedensel egzersiz rutinleri, çalgıya göre en fazla kullanılacak kas gruplarının kuvvetlendirilmesine, gerekli kas, tendon ve bağlarda yeterli esnekliğin sağlanmasına, stres ve kaygıyı azaltmaya, bedenin zinde kalmasına, esnek ve güçlü olmasına, yorgunluğa ve çalmanın neden olduğu yaygın incinmelere karşı direnmesine yardımcı olacaktır” (Cüceoğlu, 2008: 3).

Yapılan araştırmalar çalgı performansından dolayı oluşan bedensel problemleri; ağrı, uyuşma, yorgunluk, sızlama, sertlik, kasılma, tutukluk, kulunç, kramp, hareketin kısıtlanması, bölgesel olarak sıralamaktadır.

Çalgı çalan kişiler, çalgı performansı süresince tekrarlanan hareketlerin ve uzun saatler süren çalışmaların sebep olduğu incinmeler ve yaralanmalar açısından özellikle risk grubundadırlar. Oldukça dikkate değer sayıda müzisyenin çalgılarını çalmayla alakalı olarak fiziksel problemler yaşadıkları yapılan birçok araştırmada ortaya çıkmıştır.

Günlük hayatta bedenimizin bir bölümüne aşırı yüklenme uyguladığımızda, yüklenme söz konusu olan kas veya kas gruplarının işlevinde dengesizlik ve güçsüzlük oluşur. Çalgı performansı göz önüne alındığında, performans sırasında bedenin birçok bölümüne aynı anda aşırı yüklenme söz konusudur. Oluşan yüklenme kas gruplarında gerilime sebep olur. Yaşanan bu gerilim; kaslar, tendon ve diğer yumuşak dokulara aktarılır ve kas yaralanmaları ortaya çıkar. Çalgı çalma eyleminde çalgı duruşuna bağlı olarak omurga, sırt, bel, boyun, kollar, bilekler ve el gibi bölgelerde ağrılar oluşabilir ve bu sürecin sonucu eğer önlem alınmazsa işlev kaybına neden olabilir.

“Aşırı fiziksel hareket ve aşırı kullanım fiziksel rahatsızlıkların nedenlerindedir. Çalgı çalma, yoğun çaba ve konsantrasyon gerektiren, oldukça karmaşık bir fiziksel eylemdir. Bu nedenle, çalıcının tekniğini geliştirebilmek amacıyla çok ağır bir görev yüklenmesi, normal vücut fonksiyonlarını aşması, özel türde bir dayanıklılık, esneklik, kas gücü ve koordinasyon geliştirmesi gerekir. Oysa insan vücudu ancak bir dereceye kadar artan fiziksel etkinliğe uyum sağlama yeteneğine sahiptir. Herhangi bir hareket, kas ve kemik dokuları içerisinde birçok mikroskobik hasara neden olur. Normal hareket düzeninde bu dokular kendilerini onarabilir ve yavaş yavaş artan gerilime dayanıklı hale gelebilirler. Vücudun kapasitesini zorlayan, yoğun ve aralıksız çalışma koşullarında mikroskobik hasarlar onarılamaz ve akut rahatsızlıklar ortaya çıkabilir” (Çimen, 2003)

Birçok araştırma, çalgı çalma performansını, vücudun kendi doğal duruşunun dışında bir duruş sergilemesinin çalgının yapısal özellikleriyle ilgili olduğunu savunur. Ayrıca çalgıya göre ayakta veya oturarak yapılan uzun çalışmalar sonucu vücutta kullanılan beden yapılarında aşırı bölgesel ağrılara ve bunun daha ilerisi olan sakatlanmalara sebebiyet verdiğini yazmıştır.

Çalgı çalmaya dayalı bedensel problemlerin pek çok nedeni olabilir. Kişinin çaldığı çalgıya göre vücut duruşu, kaslarının yapısı, esnekliği, dayanıklılığı, çalgı çalmadan önce yaşadığı herhangi bir rahatsızlığının olup olmaması fiziksel sorunların bazılarını oluştururken; çalışma ortamının uygunluğu, çalgı çalma isteği, günde ne kadar çalıştığı, çalışma sırasında verdiği dinlenme araları da yan etken olarak gösterilebilir.

2.2 Problemlerin Oluşmasını Tetikleyen Unsurlar

Müzisyenlerin çalgı performansları boyunca karşılaştıkları problemlerde yaşanan durumlarla ilgili olarak bilgi sahibi olmadıkları birçok çalışmada vurgulanmıştır.

2.2.1 Cinsiyet

Çalgı çalmaya bağlı problemlerde kadınları erkeklere göre daha fazla etkilediği görülmüştür. Buna sebep olan durumun, kadın ve erkek de gözlenen farklı vücut yapıları ve güç ile alakalı olduğunu söyleyebiliriz.

2.2.2 Aynı Anda İki Çalgı Eğitimi

Müzisyenin çaldığı yan çalgının asıl çalgıyla olan duruş benzerliği veya vücudun iki çalgıya da gösterdiği uyum, müzisyenin iki çalgıya harcadığı çalışma süresi ve dinlenme aralarına ne kadar zaman ayırdığı bilinmelidir.

2.2.3 Çalgı Değişikliği

Müzisyenin herhangi bir sebepten ötürü çalgısının değişmiş olması durumunda yeniden başlanan teknik çalışmalar ayrıca beden çalgıya adaptasyonu ve alışma süreci göz önüne alınarak bir hazırlık programının belirlenmesi gereklidir.

2.2.4 Çalışma Sürelerinde Artış

Çalgı performansında artan çalışma süresinin sebebi ve çalışılan yoğun temponun ne kadar süreceği önemlidir. Çalgı çalma sürelerindeki artışlar, kasları gereğinden fazla zorlamak anlamına gelir ve bu durum ağrıların ortaya çıkışının en belirgin sebebidir.

2.2.5 Aşırı Çalışma Süresi Ve Yoğunluğu, Yetersiz Dinlenme Araları

Daha önce bahsedilen aşırı çalışmanın yoğunluğu sırasında kişinin belirli aralıklarla dinlenmesi önemlidir. Çünkü sürekli yüklenme sonucu beden kendinden istenilen performansı gösteremez hale gelebilir. Ön görülen çalışma süresi bir saat için on dakika, bir buçuk saat için on beş dakika olarak dinlenmelerle desteklenmesi gerekir.

2.2.6 Çalma Öncesi Yapılması Gereken Isınma

Gergin, zayıf veya yetersiz ısınmış kaslar rahatsızlıklara daha açıktır. Çalışmaya başlamadan önce bedensel ısınmanın yapılması gereklidir çünkü yapılan egzersiz ile esnetilen kaslarda daha az yıpranma yaşanır.

2.2.7 Çalgıda Teknik Değişikliği

Herhangi bir sebepten dolayı çalgıda teknik değiştirilmesi, müzisyenlerin en korktukları durumdur. Yapılacak değişiklikler her zaman kişinin bireysel özellikleri, vücut duruşu göz önüne alınarak uygulanmalıdır. Aksi yapılması durumunda müzisyenler tekniklerini oturtabilmek adına kaslara zorlamalarda bulunarak işlerini daha zorlaştırmış olacaklardır. En yaygın teknik hata, bedende uygulanan gereğinden fazla güç kullanımına dayanır. Genellikle en baştan başlanan teknik değiştirme durumu müzisyeni psikolojik olarak ta olumsuzluğa itecektir.

2.2.8 Daha Önceden Geçirilmiş Fiziksel Veya Psikolojik Rahatsızlıklar

Burada varılmak istenen sonuç oluşan problemin tamamen çalgı çalmadan kaynaklanıp kaynaklanmadığını anlamaktır. Örneğin romatizmal hastalıklar incelendiğinde genellikle kişide bu rahatsızlığın çalgı çalma tarafından tetiklendiğini ancak oluşmasının sebebinin o olmadığını gösteren sonuçlar vardır. Aynı durum zihinsel problemler için de geçerlidir; yine yaşanan psikolojik durum derinlemesine

incelenmeli ve yaşanan sorunun çalgı çalmadan kaynaklanan bir sorun olup olmadığına dikkat edilmelidir.

“Müzisyenlerde bu sıralanan nedenlerden dolayı sıklıkla sakatlanmalar meydana geldiği görülmüştür. Dünyada müzisyenler için hastaneler ve onlara özel tedaviler uygulanmakta bunların tedavisini de fizik tedavi uzmanları yapmaktadır. Fizik tedavi uzmanları da fizik tedavi değerlendirmelerini ve uygulamalarını yapan yetkin kişidir. Ülkemizde de yavaş yavaş müzisyen rahatsızlıkları ile ilgilenen fizik tedavi uzmanları ve fizik tedavi yöntemleri kullanılmaya başlanmıştır” (Evren, 2007: 13-14).

2.3 Yaşanan Rahatsızlıklar

Müzisyenlerin mesleki olarak yaşadıkları sağlık problemlerinin çok çeşitli olduğunu görülmektedir. Ancak en sık karşılaşılan problemlerin başında, kasların ve tendonların iltihaplanması görülmektedir. Yaşanan problemler aşağıdaki gibi sıralanır:

2.3.1 Overuse Sendromu(Aşırı Kullanım Sendromu)

Aşırı çalgı çalma nedeniyle, bedenin uygulama yetisinin yetersiz kalması ve çalgıya bağlı bedende çalışan organların aşırı zorlanması sonucu ortaya çıkan rahatsızlıktır. Araştırmalar, müzisyenlerin hayatlarında çoğu kez overuse'dan yakındıklarını göstermiştir. Belirtileri; ilgili bölgelerde hassasiyet, ağrı, gerginlik, yorgunluk, kas ve bağ dokularında fonksiyonların azalması veya bozulması olarak açıklanır. Overuse sendromundan kaçınmak için müzisyenlerin uygulayacakları birtakım modifikasyon yöntemleri kişinin bu sendromdan sıklıkla problem yaşamasını engelleyecektir. Bu yöntemlere örnek vermemiz gerekirse; kişi uzun süreli tekrarlayıcı aktivitelerden ve uzun süreli çalgının yapısına göre oluşan vücut duruşundan kaçınmalıdır. Kullanılan kas gruplarının ısınma ve germe egzersizleri yapmadan zorlu aktivitelere girilmemesi sağlanmalıdır (Yağışan, tarihsiz: 564).

2.3.2 Tendinitis

Tendinitis, kasların tendonlarda meydana gelen iltihabi durumudur. Ortaya çıkma sebebi ise kasın yüksek gerilim altında çalışmasından dolayı tendonda oluşan yırtılma ve zedelenmedir. Buradaki önemli etken sık tekrarlanan hareketlerdir. Müzisyenlerde tendinitis genellikle bilekte, dirsekte ya da başparmağın altında, yanan fokalize ve keskin ağrılar şeklinde görülür. Dikkat edilmezse ve önlem alınmazsa çalgı kullanmak olanaksız hale gelebilir. Tedavisi istirahatten ameliyata kadar geniş bir yelpaze gösteren tendinitis önemsenmeli, ağrılar hissedildiği anda derhal doktora başvurulmalıdır.

2.3.3 Fokal Distoni

Dönme tipindeki tekrarlı hareketlerin veya anormal postürün sebep olduğu istemsiz, devamlı kas kontraksiyonlarıyla karakterize hareket sorunlarıdır. Ağrısız bir durumdur. Meslek krampı ve/veya yazar krampı olarak da bilinir. Müzisyenlerde ise bunu “müzisyen krampı” olarak adlandırılmaktadır.

“Kişi çalma esnasında koordinasyonunun bozulduğunu ve özellikle hızlı, zorlu pasajlarda istemsiz parmak bükülmesi ya da açılmaları olduğundan şikayet eder. Başlangıçta tek hareketler, örneğin yalnızca ‘fleksiyon’ (bükücü kas) daha sonra kompleks hareketler, örneğin fleksiyon ve ‘pronasyon’ (ön kolun içe dönme hareketi) etkilenmektedir. Çok hafif başlayıp, yıllar içinde gelişen bu belirtiler, örneğin üflemeli çalgı çalanlarda yüz kaslarında olup, dudak kapanışının kaybolmasına kadar gidebilir (Yağışan, tarihsiz: 565-566).

2.3.4 Sinir Sıkışmaları

Sinir sıkışmaları, ağrı ve duyu bozuklukları ile kendini gösteren bir problemdir. Overuse’un bir sonucudur.

2.3.5 Karpal Tünel Sendromu

Müzisyenlerin karpal tünel sendromuna yatkınlıklarının nedenlerinden en önemlisi tekrarlayıcı hareketler, bir diğeri ise çalgı çalma esnasındaki kötü postürdür. Diğeri önemli bir etken de çalma esnasında el ve kol kaslarının yanlış ve aşırı kullanılmasıdır. Çalışmaların birdenbire arttırılması durumlarında, ara vermeden yapılan uzun süreli çalışmalarda karpal tünel sendromu belirtileri ortaya çıkabilmektedir. Çalma sırasında elde zayıflık, çalma esnasında kontrol kaybı gibi durumlar meydana gelmektedir.

Karpal tünel sendromundan korunmak için kişinin vücut bilincini kazanması gerekir. Performanstan önce kaslar ısıtılmalı, el, kol ve boyun kasları gerilmeli, kan akımı hızlandırılmalı ve hafif aerobik egzersizler yapılmalıdır. Bütün bunların yanında çalışma aralarına dikkat edilmeli, örneğin 45 dakikada bir 10-15 dakika ara verilmelidir. Çalışma sonunda egzersizlere devam edilmeli ve kasılan kaslar uzatılarak gevşetilmeye çalışılmalıdır (Yağışan, tarihsiz: 566).

2.3.6 Torasik Outlet Sendromu

Bu sendroma ilişkin, özellikle ön kolda, ellerde, daha az olarak da üst kol ve omuzlarda ağrı, yorgunluk, ısı kaybı ve uyuşukluk hissi olarak seyreden, daha çok pozisyonla ilgili semptomlar, pozisyonla ilişkilidir ve çalgı çalmayla belirginleşmektedir, omuz bölgesindeki kan damarları ve sinirlerin baskısıyla kaburga ile göğse ait kaslar arasındaki kireçlenmeden oluşur (Yağışan, tarihsiz: 566-567).

2.3.7 Kubital Tünel Sendromu

Bu probleme dirsekteki unlar sinirine yapılan baskı sebep olmakta, sonucunda küçük parmağa doğru hareket eden bir ağrı gelişmektedir (Yağışan, tarihsiz: 567).

2.3.8 Trigger Finger

İşaret parmağındaki tendonun ve etrafındaki zarın şişmesi ve iltihaplanması nedeniyle işaret parmağının eğik pozisyonda ağrılı bir şekilde kaskatı kalmasıdır (Yağışan, tarihsiz: 567).

Üflemeli çalgılarda, çene ve dudak pozisyonu çok önemlidir ve çalgıcının kendi fiziki yapısına göre değişkenlik gösteren bir bölümdür. Üflenen havanın şiddet ve hızının kaslar tarafından ayarlanmasına müzik literatüründe “embouchure” adı verilir. Bu kaslar sırası ile yüzün alt kısmındaki dudak çevresi kasları, dudakları, dişleri ve çeneyi içeren kısımdır. Ciğerlerden gelen havayı ağız yoluyla flütte titreşime dönüştürerek flütten ile ses çıkmasını sağlarlar. Kişiler çoğu zaman dudak kuvvetsizliği, dudakta titreme veya kasılmalardan şikayetçidir. Çene ve diş bölgelerine uygulanan sürekli basınç veya alt çenenin çalınan oktav veya nüansa göre sürekli pozisyon değiştirmesi embocuhure ile ilgili problemleri ortaya çıkartır.

Üflemeli çalgılarda üfleme sırasında alt çenenin hareketi ileride kişide pseudo prognati (alt çenenin öne doğru çıkması) görülmesine olasılık verebilir (Avcı, 2008: 49) ve üflemeli çalgılarda çene eklemi problemleri buna bağlı boyun problemleri sürekli ağrılar ve baş ağrıları olarak kendini göstermektedir.

Özellikle üflemeli çalgı çalan müzisyenlerde işitme duyusunda tiz notaları çalarken sesin kulak içine basınçla beraber dönmesiyle birlikte düşük seviyeden üst seviyelere kadar aşamalı işitme kaybı yaşanabilir.

Yukarıda açıklamış olduğum problemlere sunulan rahatlama ve tedavi yöntemleri de şu şekilde sıralanabilir:

Buz tedavisi: Yaralanan bölgeye 1-2 saat arayla 15'er dakikalık buz uygulaması yapılır. Buzun direkt deriye temas etmesi önlenmeli, mümkünse sakatlanan bölge bandajlandıktan sonra buz uygulaması yapılmalıdır (Ünal, 2009: 70).

Compression: Kompresyon bandajı; sakatlanan bölge hemen elastik bandaj ile bandajlanarak kompresyonu sağlanır. Böylece yaralı bölge hem desteklenerek istirahate alınmış olur, hem de şişmesi engellenmiş olur (Ünal, 2009: 70).

Fizik tedavi: Kas-iskelet ve sinir sistemi ile ilgili hastalıklarda sorunun çözümünü sağlar. Kas incinmelerine bağlı ağrılarda, duruş bozukluklarına bağlı ağrılarda, eklem ve kas incinmelerinde hastanın durumuna göre ısıtıcı ajanlar, egzersizler, yüksek ve alçak frekanslı elektrik akımları gibi fiziksel tıp yöntemlerini kullanarak, hem fiziksel kapasiteyi en üst seviyeye çıkarmayı, hem de ağrı, tutukluk ve benzeri yakınmaları gidererek kişinin yaşam kalitesini yükseltmeyi amaçlayan bilim dalıdır (Ünal, 2009: 70).

Egzersiz ve germe hareketleri: Kas iskelet sistemindeki sakatlanmalarda mümkün olan en kısa sürede egzersizlere başlanmalıdır. Yapılan egzersizler çalışma öncesi ısınma, çalışma sonrası da soğuma hareketleri olarak çok önemli bir rol üstlenerek vücudun esnekliğini sağlar ve sakatlanan kasın gevşemesini sağlar. Yapılan egzersiz ve germe hareketleri kas ağrılarını ve sakatlanma riskini azaltır, fiziksel ve ruhsal rahatlamayı sağlar.

Çalgı performansında çalışmaya başlamadan önce kullanılan bedensel yapılara yönelik ısınma egzersizlerinin yapılmaması bedensel problemlerin yaşanmasında önemli bir faktördür. Genel olarak konservatuvar ya da müzik okullarında fiziksel kondisyonun öneminden fazla bahsedilmez. Oysaki çalışma öncesinde yapılacak ısınma egzersizleri bu noktada çok önem taşımaktadır. Çalışma öncesinde, çalgısız olarak esnetme ve gevşeme egzersizleri yapılarak tüm organlar ve kasların ısıtılması sağlanabilir. Çalışma öncesinde yapılacak bedensel ısınma, kalp hızını ve bedensel yapılardaki kan akışını arttırmak amacıyla kasları birkaç dakika rahat, sakin ve yumuşak bir şekilde kullanmayı kapsar. Çalgıya özel egzersizlerin, müzikal yeterliliği artırmada ve doğru çalışma alışkanlıklarının kazanılarak problemlerden korunmada önemli olduğunu belirtilmiştir (Cüceoğlu Önder, 2013: 327-328).

Çalgı performansında bedensel incinmelerin yaşanabileceği bir gerçektir. Ancak çoğu zaman çalgı tekniğinin öğrenilmesi ve geliştirilmesi temel hedef haline gelmekte işin bedensel boyutu göz ardı edilmektedir. Kişi çalgısında ilerleme gösterebilmek için yaşadığı bedensel sorunları yok sayarak yoğun çalışmasını sürdürür. Zira bazı müzisyenler çalgı çalmaya bağlı yaşanan bedensel sorunları müzikal pratiğin ve gelişimin normal ve gerekli bir unsur olarak kabul etmektedir. Böyle bir durumda kas ve eklem incinmelerinin hatta ileri boyutta sakatlanmaların yaşanması kaçınılmaz olabilir (Cüceoğlu Önder, 2013: 328).

2.4 Çalgı Performansından Kaynaklanan Bedensel Sorunlara İlişkin Flüt Örneği

Müzisyenlerde, branşlarına göre birtakım anatomik, fizyolojik ve psikolojik uygunluk kriterleri aranır. Örneğin, bir çalgıyı başarılı şekilde kullanabilmek için, sağlam ve sağlıklı bir anatomik yapının ve çalışma verimini azaltacak olumsuz hislerden arınmış olma, çalmaya/çalışmaya hazır ve istekli olma, çalgısını sevmeye ve bu gibi psikolojik uygunluk kriterlerinin yanında; kişinin bir çalgı çalabilmek için gerekli olan fiziksel uygunluğu da, çalma performansını etkileyen en önemli faktörler arasında yerini alır (Yağışan, 2002: 184-185).

Flütte tekniğin temeli çalgıya uygun doğru vücut pozisyonudur, eller tutuş pozisyonunda flütü iyi kavramalı, doğru, dengeli ve rahat olmalıdır. Flütün ağırlığını bilekler ve kollar taşımalı, çene, sol el işaret parmağının boğumu dengede durmalı yine sol el serçe parmak sol diyez perdesinin altında değil üstünde ve perdeye yakın durmalıdır. Sağ el serçe parmağı ek perdenin yardımıyla çalgının dengede durması sağlanmalı yine sağ el baş parmak gövdeyi parmağın ucu ile desteklemelidir çünkü boğuma doğru alındığı takdirde aktif olarak çalışması gereken parmakları kısıtlamış olur.



Fotoğraf 3: Rahat duruş pozisyonu



Fotoğraf 4: Rahat el pozisyonu



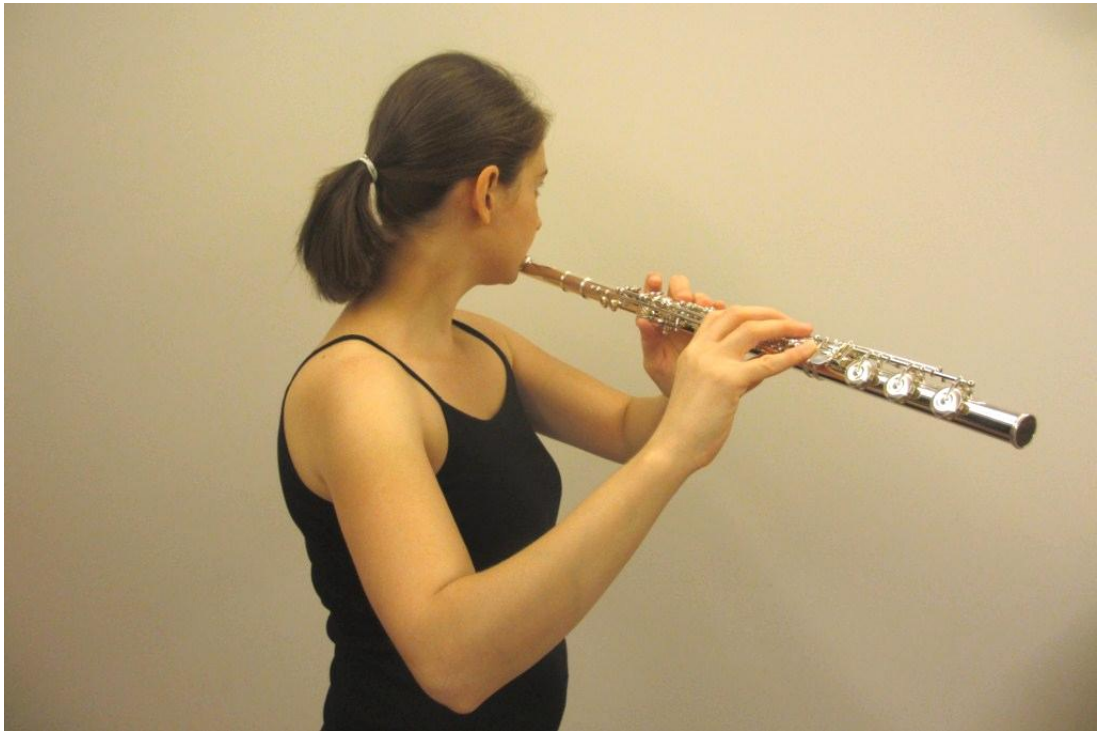
Fotoğraf 5: Yanlış el pozisyonu

“En sık karşılaşılan problem sağ el küçük parmağının doğal durumundan uzak, düz ve gergin bir biçimde konumlandırılmasıdır. Bu sorun sağ el kaslarının gerginliğine bu gerginlik de ağrıya ve kramplara sebep olmaktadır. Parmakların hareketini önemli ölçüde kısıtlayan başka bir sorun da parmakların doğal duruşundan uzak düz olarak konumlandırılmasıdır. Parmakların perdelere uzak olarak tutulması da hızlı çalınması gereken yerlerde güçlük yaşanmasına yol açmaktadır. Sol el bileğinin geride tutulmasıyla küçük parmak sol diyez perdesinin altında yer almaktadır (Üstün, Özçimen,2011: 80).

Flüt pozisyonunda duruş ve tutuş şekli incelendiğinde genellikle bedenin üst kısmının doğal vücut duruşuna aykırı bir duruş şekli çizdiğini görürüz. Öncelikle kolların bedenden çalışma boyunca üstelik belirli bir yük taşıyarak ayrı durması omuzlarda ve dirseklerde gerilime sebep olur. Yine bakıldığında flütün uzunluğundan dolayı parmakların perdelere rahat yetişebilmesi için sol kolun uygun olmayan bir pozisyon ve rahatsız edici bir gerginlikte tutulması gerekir ve buna bağlı olarak boynumuz hem nota sehpasında görüş açısının belirlenmesi hem de sol kola destek amaçlı hafif sağa eğik bir şekilde çalışma boyunca durmasını gerektirir. Bahsettiğim duruş pozisyonuna bağlı olarak bedenin birçok yerinde zincirleme problemler yaşanmaya başlanır. Karşılaşılabilecek problemler şu şekilde sıralanabilir; boyundaki gerilim sonucu ağrı, kollarda uyuşukluk ve ağrı, sırtta kulunç oluşması ve kaslarda güç eksikliği, sinir sıkışmaları.



Fotoğraf 6: Çalgıda omuz ve kolların duruşu



Fotoğraf 7: Boyundaki gerilim

2.5 Zihinsel Problemler

Tezimde şimdiye kadar müzisyenlerde yaşanan bedensel problemlerden bahsettim; ancak yaşanan bedensel problemlerin yanı sıra çalgı performansı sırasında müzisyenlerin yaşadıkları zihinsel problemlerden de bahsedeceğim. Araştırmalarda genellikle performans kaygısı olarak karşımıza çıkan bu durum, bedensel yaşanan problemler kadar müzisyenin performansını etkiler.

Aslında yaşanan durum bir duygu belirtisinden ibarettir. Ancak durumun kişiler üzerinde yaşattığı belirtiler azımsanamaz. Olaylarda karşılaşılan güçlük ve baskı gibi durumlarda karşımıza çıkan ve kişiyi hem ruhsal hem de fiziksel olarak etkileyen durumdur kaygı.

“Kaygı; ısrarlı, hedefsiz bir korku tepkisidir. Barlow (2002)’a göre kaygı, temel doğuştan gelen ancak öğrenme ve deneyim ile değişikliğe uğrayan duyguların karışımıdır. Olası tehdit, tehlike ve diğer olumsuz gelişebilecek olaylara odaklanan, kontrol edilemeyen bir duygudur. Korku duygusunda ise tehlike şu anda ve çok yakındadır. Bu yüzden kaygı, belli durumlarda sonuçları tahmin etme, kontrol etme veya elde etme sırasında hissedilen yetersizlik sebebiyle oluşan acizlik durumu olarak nitelendirilebilir. Bu duygu çok hafif tedirginlik duygusundan panik derecesine kadar farklı şiddetlerde ortaya çıkabilir” (Özevin Tokinal, 2013: 53).

Çalgı performansında yaşanan zihinsel problemlerle ilgili araştırmalara bakıldığında “sahne korkusu”, “performans kaygısı” veya “müzisyen stresi” gibi birçok tanımın var olduğunu görürüz. Bahsedilen problem dünya literatüründe “musical performance anxiety” olarak yer almaktadır. Ben tezimde konuyu performans kaygısı adı altında işleyeceğim.

Genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu olarak açıklanan kaygı, aslında insanların hayatında hep var olan doğal bir duygudur. Her an her yerde yaşanabilen kaygı genellikle kişilerde

performans sergilenmesi sırasında karşı karşıya kalınan durumdur. Ancak müzisyenlerde kaygı, performans kaygısı adı altında mesleki bir problem haline gelmiştir. Performans sergileme müzisyenlerin yaşamlarının kaçınılmaz bir parçasıdır ve performans yaşantıları boyunca sürekli sahnede seyircilerin karşısında veya bir sınav sebebiyle jürinin karşısında mutlaka sahnede bulunurlar. Bu durum kişinin performansında bir takım olumsuz belirtiler göstermesine ve kontrol altına alınmadığı zaman kişinin ve performansının olumsuz etkilenmesine sebep olur.

Yaşanan olumsuzluklar müzisyenlerin kariyerini etkilediği gibi psikolojisinde çok etkiler; hatta bazı araştırmalar performans kaygısının müzisyenlerin kariyerlerini vaktinden önce bitirmelerini sağlayan bir neden olarak belirtirler çünkü müzisyenler için sahne performansı, uzun süreler emek harcayıp çalışarak kendilerini en iyi şekilde sergilemek istedikleri yerdir.

2.6 Yaşanan Kaygı Belirtileri

Müzisyenler performansları sırasında kendilerini izleyen seyircilere her zaman en iyi performanslarını sergilemek ve bunun sonucunda beğenilmek isterler bu durum performansı sergileyen kişiyi telaşlandırır ve yaşanan bu telaş ve rahatsızlık hissi sonucu bazı belirtiler ortaya çıkar. Bu belirtileri şu şekilde sıralayabiliriz;

2.6.1 Fiziksel Belirtiler

Nabız artışı, baş ağrısı, ellerde titreme, ağız kuruluğu, terleme, üşüme, sırt ağrıları, çene kasılması, diş gıcırdatma, kas ağrıları, mide bulantısı, sık idrar hissi, iştahta değişiklik, yorgunluk ve enerji kaybı.

2.6.2 Duygusal Belirtiler

Stres, endişe, depresyon, ümitsizlik, çabuk ağlama, sürekli değişen ruh hali, sinirlilik, gerginlik, kendine güvenin azalması, kendini sürekli başarısız hissetme, aşırı hassasiyet, öfke patlaması, kaygı.

2.6.3 Zihinsel Belirtiler

Uykusuzluk, odaklanma zorluğu, dikkatsizlik, karar vermede güçlük, unutkanlık, düşük verimlilik, hatalarda artış.

“Davranışların oluşum yeri zihindir ve her zihin, parmak izi gibi benzersiz ve kendine özgü bir yapıya sahiptir. Zihnin gelişiminde çevre büyük öneme sahiptir. İlk anda etkisi gözlenirse de en ufak bir uyarın zihnin yapısını değiştirebilmektedir. Bu bağlamda düşüncenin; fiziksel yapıya, öğrenmeye ve performansa etkisi de araştırma konusu olmuştur. Zihin-kas etkileşimi ile ilgili araştırmalarda düşüncenin kalp atış sayısını, kan basıncını arttırdığı hatta kaslarda ölçülebilen sinirsel elektrik iletimini sağladığı belirtilmektedir” (Sever, 2011: 2).

Araştırmalar çalgı performansında zihinsel çalışmaların önemli olduğunu göstermektedir. Zihinsel çalışmalar; müzisyenlerin günlük çalışma programlarında, performans kaygısını giderebilmek ve hatta sakatlanma durumlarında da kullanıldığını göz önüne sermektedir.

Performans kaygısının en sık yaşandığı yerin sahne olduğunu belirtmişim. Bu sebeple yaşanan duygu “sahne heyecanı” olarak da karşımıza çıkabilir. Sahne heyecanı sürekli yaşanan bir duygu çeşidi değildir sadece sahnede performansı gösterilmesi gerektiği zaman hissedilen duruma bağlı olarak yaşanan bir duygu türüdür.

“Performans kaygısı; insanların önünde, kişinin kendi hareketlerini kontrol edememe ya da bir hata yapma korkusu ile performans kaygısını Salmon (1999) müzik

performansı kaygısı olarak adlandırmıştır. Kişinin eğitimine, müzik yeteneğine ve hazırlık yapma düzeyine bakmaksızın, seyirci karşısında performansının iyi olmayacağı düşüncesi ile endişe yaşamayı olarak tanımlanır” (Nacakcı, Dalkıran, 2011: 48).

Tedavi edilmediği takdirde yaşanan performans kaygısı (aksiyete) genel kaygı bozukluğu ve depresyon da dâhil çok çeşitli medikal ve psikolojik belirtilerin kişide daha kötüye gitmesine sebebiyet verir.

Konu itibari ile ülkemizde performans kaygısına yönelik yapılan çalışmalar ülkemizde hala kısıtlı ve ilgili kişiler tarafından tam duyurulmamıştır. Bu sebeptendir ki kaygı (anksiyete) problemi yaşayan müzisyenler yaşadıkları bu zihinsel problemle ilgili ne yapmaları ve nasıl davranmaları gerektiğini bilememektedirler.

Müzisyenlerin performanslarını sergilemeleri sırasında, bir değerlendirme söz konusu olduğu zaman performanslarına odaklanmalarından ziyade izleyicinin ne düşündüğü, olabilecek hatalar ve aksilikler yaşanan kaygının ortaya çıkış sebebidir.

Ayrıca geçmişte sergilenen bir performansın yaşanan semptomlara bağlı olumsuz sonuçlanması kötü bir deneyim olarak kalır. Örneğin kişi sınav veya konser performansı sırasında ağız kuruluğu, el titremesi gibi bir durumdan dolayı kötü performans sergilemişse yine aynı şeyin yaşanacağını düşünerek sergilemesi gereken performansa değil negatif düşüncelere odaklanarak olumsuz etkilenir.

“Müzisyen sahneye çıktığında aslında gerçekten bir tehlikeyle karşı karşıya olmamasına rağmen beyin, savaş ya da kaç mekanizmasını çalıştırarak muhtemel bir tehlikeyle karşılaşacakmış gibi vücuda gerekli hazırlıkları yapması için emir verir. Dolayısıyla yukarıdaki fiziksel belirtiler müzisyende gözlemlenmeye başlar” (Topoğlu, 2013: 47).

Her müzisyen, azda olsa sahne performansı sırasında bir kaygı ve endişe yaşar. Aslında iyi tarafından bakıldığında bu kaygı durumu sahnede insana ne kadar önemli bir

iş yapacak olduğunun bir göstergesidir. Kişiyi yoran, aslında bu endişeden ziyade, bu duyguyu yok etme çabasıdır. Kaygının üstesinden gelmeye çalıştığımızda bu durum bizi daha çok yorar ve daha gergin kılar. Yaşanan bu duygu ile en iyi baş etme yöntemi; duyguyu bastırmaya çalışmaktan ziyade onunla birlikte, onun etkilerinden iyi yararlanarak anı yaşamak ve yaşanan hislerin normal olduğunu benimsemektir.

İç dünyaları ele alındığında müzisyenlerin; daha hassas, içe dönük ve hayal kurmaya daha yatkın kişiler olduklarını gösterir. Ayrıca müzisyenlerin performanslarında gösterdikleri titizlik, aşırı mükemmeliyetçilik ve aşırı kontrollü olma gibi belirtilerin yaşanan performans kaygısı ile doğru orantılı olduğu gözlenmiştir.

“Claire Weeks, yaşanan bu durumu ilk korku ve ikincil korku olarak ayırır. İlk korku, stres sırasında ortaya çıkan bedensel tepkilerdir. İkincil korku ise; bu bedensel tepkileri yaşarken kendi kendinize söylediğiniz ‘Bunu kontrol edemezsem?’ şeklindeki yorumlarınızın oluşturduğu korkudur. İlk korkunuz için fazla bir şey yapamayabilirsiniz. Ancak bedensel değişikliklere korku ile tepki vermek veya savaşmak yerine bedensel uyarılma halinizi yatıştırmayı öğrenerek ikincil korkunuzun üstesinden gelebilirsiniz. Stres sırasındaki bedensel belirtilerden korkmak yerine, kendi kendinize ‘Buda geçecek’ ‘ Daha önce üstesinden geldiğim gibi onu şimdi de kontrol edebilirim’ şeklindeki düşüncelerinizle kendinize güvence verebilir ve olumsuz yorumlarınızın önüne geçebilirsiniz” (Yüce,2005).

Performans sırasında yaşanan kaygı, müzisyenin performansını istediği gibi sergileyememesine sebep olur bu durum sürekliliğini gösterdiği sürece önlem alınmazsa kişide negatif olarak hissedilen duyguları ortaya çıkartır. Tezimin bu kısmından itibaren müzisyenlerin yaşadığı performans kaygısına yönelik geliştirilmiş çözüm önerilerinden bahsedeceğim.

Performans kaygısı yaşıyor olmak müzisyenler için başa çıkılması gereken zorlayıcı bir durumdur. Yapılan birçok araştırmada en sık kullanılan başa çıkma yöntemlerinden bazıları düzenli ilaç kullanımı ve bunun dışında psikolojik destek

almak, meditasyon, hipnoterapi, solunum ve gevşeme egzersizleri, derin nefes uygulaması, yoga, Alexander tekniği, kişisel yardım kitapları, bitkisel kürler gibi doğal maddelerin kullanımı olarak saptanmıştır.

Müzisyenlerin sürekli yaşadıkları performans kaygısını azaltmak amacıyla konser veya sınav performansları öncesinde iyi planlanmış bir çalışma programı kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar. Yapılacak olan bu hazırlık programı performansın nasıl olacağına dair bir göstergedir. Düzenli ve verimli geçen bir hazırlık dönemi, müzisyenin kendisine olan güvenini artırır ve bu sebeple yaşanan performans kaygısında azalma gözlenir.

2.7 Çalgı Performansında Yapılan Zihinsel Hazırlık

Sever bir çalışmada; müzik alanında istenilen performansın sergilenebilmesi için zihinsel bir takım çalışmaların performansı desteklemesi gerektiğini savunur. Yapılan bu çalışmalar fiziksel performansla beraber performans kaygısının da azaldığını, konsantrasyonun yükseldiğini ve bu olumlu etkiler sonucu kişinin performansında başarılı bir artış olduğunu belirtmiştir.

Performansa yönelik hazırlık aşaması: Performansa hazırlanma süreleri ve yoğunluğu kişinin kendi kapasitesine göre ayarlanmalıdır. İyi bir konsantrasyonla düzenli yapılan çalışmalar, kişinin hedefe yönelik daha olumlu düşünerek çalışmasını sağlar. Bu dönemde müzisyen uyku düzenine, beslenmesine, çalışma ve dinlenme sürelerine dikkat etmeli ve sürekli pozitif düşünmelidir. Örneğin; “ asla çalamayacağım” yerine “ben bu performans için çok iyi çalıştım ve çok iyi çalacağım” gibi başarısızlık yerine başarıya yönlendiren cümleler kullanmalıdır.

Performans öncesi: Araştırmalar performans öncesi yaşanan yarım saatin en önemli zaman dilimi olduğunu gösterir. Kişi kaygının neden olduğu fiziksel ve zihinsel olumsuz etkileri en üst düzeyde yaşamaya başlar. Bu zaman diliminde yapılacak en

doğru Şey uzun ve derin nefesler alıp yavaş yavaş vermektir ve pozitif düşünce sürdürülmelidir.

Performans zamanı: Kişi performans anına kadar yaşadığı zihinsel ve bedensel belirtileri düşünmeyi bırakıp dikkatini yalnızca çalacağı repertuvara yoğunlaŐtırmalıdır ve yine kendini pozitif düşüncelerle telkin etmelidir. Örneğın; “müziğine konsantre ol” ya da “iyi çalacaksın” gibi.

Performans sonrası: Kişi performansını bitirdikten sonra “başardım”, “elimden gelenin en iyisini yaptım” gibi olumlu düşüncelerini sürdürmelidir. Kişinin performansı kötü geçmiş olsa bile sakinleŐtikten sonra yaptığı hataları tespit etmeli, nelere dikkat etse performansının daha iyi olacağını kesinleŐtirmeli ve bir sonraki performansa daha iyi olacağını düşünmelidir.

2.8 Kaygıya Yönelik Çözüm Önerileri

Tezimin bundan sonraki kısmında performans kaygısı yaşayan müzisyenlerin bu durumu atlatabilmeleri veya en aza indirgeyebilmeleri için sunulan çözüm önerilerinden bahsedeceğim.

Performans kaygısı yaşayan müzisyenler için tedavi ya da alternatif yöntemler kişiye özel olmalıdır. Bunun sebebi yaşanan kaygının her kişi üzerindeki etkisinin aynı derecede olmamasından kaynaklıdır ve izlenecek olan yol kişiden kişiye farklılıklar gösterecektir. Müzisyenlerin yaşadıkları kaygı duygusuna yönelik önerilen yöntemler Şu şekilde sıralanabilir:

İlaç kullanımı: Beta-bloker olarak bilinen ilaçların kullanımı performans kaygısı yaşayan müzisyenlerin başvurduğu bir yöntemdir. Araştırmalar bu ilaçların vücuttaki adrenalin seviyesini önemli ölçüde kontrol altında tutulmasına yardımcı olduklarını ortaya koymuŐtur. Avantajları olduğu kadar dezavantajları da vardır. Çünkü bu ilaçlar vücuttaki adrenalin seviyesinde önemli bir azalma sağlamasından dolayı performansta ihtiyaç duyulan müzikalitenin coŐkulu anlatımını engeller ve performansın

monoton bir hale gelme ihtimalini ortaya çıkarır. Bu ilaçlar için mutlaka doktora başvurulmalıdır.

Yoga: Bir müzisyenin herkesten daha çok kendi bedenini tanımaya ihtiyacı vardır. Uzun provalar ve çalışmalar sonucu yaşanan performansın olumsuz etkileri müzisyende fiziksel ve zihinsel gerilime yol açarken çalgının yapısına göre uzun süre durmak bedende ağrılara ve duruş bozukluklarına sebep olur. Bu nedenle müzisyenlerin bir takım bedensel uygulamalarla desteklenmesi şarttır.

Yoganın; meditasyon gibi stresin vücutta yarattığı olumsuz etkileri azaltmada yardımcı olduğu görülmüştür. Düzenli yapılan egzersizler beden ve nefesin arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarıp geliştirilmesinde yardımcı olur. Yoga ile desteklenen nefes çalışmaları sayesinde performans kaygısı yaşandığı sırada hızlanan solunum sistemi kontrol altına alınabilir, düzensiz nefes alış verişini rahatlatıp daha derin ve daha yavaş nefes almamızı bize öğretmekle yaşanan kaygıyı azaltmada kişiye yardımcı olur, gerginliğin bedenden uzak kalmasını sağlar.

Yoga çalışmaları; sırt ağrısı, karpal tünel sendromu gibi çeşitli bedensel problemleri azaltabilmede de önemli rol oynar çünkü yoganın bedene sağladığı en önemli şeylerden biri esnekliktir böylece çalışma sırasında kasılma olasılığı yüksek olan kasların ve tendonların düzenli egzersiz sayesinde esnediği görülür ve olası yaralanmalar bu sayede önlenir. Anksiyete ve stresi azalttığı gibi gevşemeyi, esnekliği, güçlenmeyi ve dengeyi de müzisyenlerin meslek hayatlarına doğru bir şekilde adapte eder. Aynı zamanda odaklanma ve konsantrasyonun sağlanmasında etkilidir. Hatalı uygulandığı takdirde bir kısım yaralanmalara yol açabilir.

Meditasyon: James Hewitt yazdığı “Meditasyon” isimli kitapta düzenli yapılan meditasyon egzersizlerinin beden ve beyin üzerindeki rahatlatıcı etkisinden söz etmiştir. Sinir sisteminin gerginlikten kurtulup daha dengeli olduğu, kişilerin saplantılarından kurtulmalarına yardımcı olduğunu böylelikle zor durumların üstesinden kolaylıkla gelinebileceğinden bahsetmiştir.

Birçok bilim adamı derin düşünce çalışmalarının yaşanılan gerilimlerin önlenmesinde önemli bir yere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Buna sebep olarak meditasyon yapan kişilerde belirli fizyolojik değişiklikler gözlenmiştir. Hewitt kitabında, bu belirtiler şu şekilde sıralamıştır:

- Kalp atışlarında ortalama, dakikada üç atış azaldığı görülmüştür.
- Solunum sayısı azalmıştır. Buna bağlı olarak bedenin oksijen tüketiminde azalma görülmüştür ki bu da metabolizmanın yavaşladığını gösterir.
- Tansiyon normal düzeninde seyrederek.
- Kandaki laktik asit miktarında azalma görülmüştür (Hewitt, 1990: 23-24).

Yukarıda bahsi geçen belirtiler bedenin ve zihnin sakin haldeyken veya dinlenirken sergilediği belirtilerdir. Bu durumda performans kaygısı yaşayan müzisyenlerin meditasyon egzersizi yapmaları performans hayatlarında ileri derecede iyileşmeye olanak sağlar.

Hipnoz-Hipnoterapi: Bakışla, sözle veya bazı yardımcı nesnelere kullanılarak, telkin ile oluşturulan özel bir bilinç halidir. Bu durumu performans hayatları boyunca etkin olarak kullanan müzisyenler vardır. Tezimde performansa yönelik yapılan hazırlık aşamasında kişinin olumlu düşüncelerini sözlü bir şekilde telkin amaçlı olarak kullandığını açıklamıştım. Hipnoterapi; hipnoz aracılığıyla uygulanan tedavilere verilen genel isimdir. Kişinin hipnoz durumuna getirilerek, kişideki belirli olumsuz davranış ve düşüncelerin bir terapist yardımı ile değiştirilmesi yöntemidir. Bu terapiler birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde kullanıldığı gibi müzisyenlerin performans kaygısı rahatsızlığında da kullanılan bir yöntemdir.

Alexander tekniği: Günlük yaşamda insanların vücutlarını nasıl daha doğru kullanabileceklerini gösteren bir tekniktir. Aslında tedavi veya bir egzersiz biçimi

olmayan Alexander tekniği; kişide sıkıntı yaratan bazı durumların değiştirilmesinde yardımcı olan kişisel bir farkındalık tekniğidir.

Performans kaygısı yaşayan müzisyenler, Alexander tekniği sayesinde yaşadıkları kaygı belirtilerini nasıl kontrol altına alacaklarını öğrenirler. Öncelikle müzisyenin hissettiği kaygı duygusunun doğru olarak tanımlanması sağlanır, daha sonra bu tekniğin yardımını ile çözümleri yapılır, yapılan analizler sırasında yaşanan olumlu ve olumsuz deneyimler çözümlerin oluşmasında önemli etmenlerdir.

“Alexander tekniği, kişide seneler boyunca yerleşmiş olan yanlış kullanım alışkanlıklarını yok ederek, bedenın kaslara gereksiz bir şekilde yük bindirmeyen doğru duruşu ve kullanımını üzerine farkındalık yaratmaya konsantre olur. Bu doğru kullanımın sağladığı bedensel rahatlık ve farkındalığın, performans kaygısı üzerinde olumlu etkileri vardır” (Tezel, Aşkın, 2007: 8).

“Günlük yaşantımızda, bedenimizin duruşu ve dengesi arasındaki koordinasyonu yaşantımızda daha iyi algılamamız ve bunun sonucunda da kontrollü davranmamız için kullanılan bir tekniktir. Yaşantımızda farkına varmadan yaptığımız kötü bir duruş, nedenini bir türlü bilemediğimiz pek çok ağrıya neden olmaktadır. İnsan bedeninin duruş şekli, yaşantısı boyunca deneyimlediği fiziksel, duygusal ve zihinsel olguların birikimi sonucu ortaya çıkmaktadır” (Evren, 2012: 567).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

EGZERSİZ RUTİNLERİ VE ISINMA YÖNTEMLERİ

Çalma eylemine başlamadan önce bedensel ısınmanın yapılması düşük kan akışının hızlanması sağlar. Bu da yine kullanılan yapıların performansa daha hazır ve çalma sırasında daha rahat ve daha sorunsuz bir şekilde bedenin zorlanmadan çalışmasını sağlar. Aynı zamanda yapılacak olan ısınma egzersizleri nefes ve odaklanmayı da içerisinde yoğun bir şekilde kullandığından dolayı sıklıkla söz edilen performans kaygısına da olumlu etkiler sağlar.

Müziyen performanslarında kaygı duygusunun ciddi bir yere sahip olduğunu ve yoğun olarak yaşanan kişilerin yaşadıkları kaygı ile alakalı bedenlerinin etkilendiğini söylemek mümkündür.

Müziyenlere ısınma alışkanlıkları sorulduğunda, sıklıkla buna dair bir çalışma yapmadıklarını hatta bilmediklerini belirtirler veya uzun ses çalışmalarını, çalıştıkları etüt veya eseri ağır ağır çalıştıkları zaman bedenlerinin ısındığını iddia ederler. Burada sorgulanan ısınma yöntemi aslında bu değildir.

Söz konusu gerginliği azaltmada kullanılan çalışma öncesi yapılan ısınma egzersizleri ve gevşeme egzersizleriyle müziyenler olası sakatlanmaları ve yaşanan kaygı belirtilerini büyük ölçüde kontrol altına alabilirler. Kas gevşetme ve ısınma egzersizlerinde izlenen yol kişinin rahatsızlığının belirlenmesi sonrasında da kişisel bir egzersiz programının hazırlanması ve uygulanması olarak izlenir.

3.1 Derin Nefes Çalışması

Müziyenlerde yaşanan kaygının engellenebilir veya azaltılabilir olduğunu unutmamak önemlidir. Bu nedenle kaygının belirtilerini azaltmaya nefes alış verişimizi kontrol ederek başlamalıyız. Sakin ve derin nefes almak vücutta gevşemeyi sağlarken alınan fazla oksijen sayesinde kişi daha az gerginlik yaşar. Müziyenlerin özellikle

performansları öncesinde yapacakları nefes çalışmaları, kalp atışlarını kontrol altında tutabilmede ve odaklanmayı sağlamada yardımcı olan bir çalışma sistemidir.

Nefes çalışmalarında izlenecek yol şu şeklidir:

- Öncelikle burundan yavaş bir şekilde diyaframa nefes alınır.
- Islık çalınacakmış gibi dudaklar büzülür.
- Nefes yavaşça ve büzölmüş olan dudaktan dışarı üflenir.
- Bir sonraki nefes alımı için vücuttaki bütün nefesin üflendiğinden emin olunmalıdır.
- Nefesi üflerken özel bir güç harcanmamalı, vücut rahat olmalıdır.

Sporcular kadar güç sarf eden müzisyenlerin kas sağlıklarının önemi yadsınamaz bir gerçektir. Sporcular antrenmanlarına başlamadan önce kaslarını ısıtmak için nasıl egzersiz yapıyorlarsa müzisyenlerin de aynı şekilde çalmaya başlamadan önce ısınma hareketleri yapmaları önemlidir. Yapılan ısınma hareketleri sayesinde kasların daha az zarar görmesi sağlanır.

3.2 Çalışma Öncesi Isınma Hareketleri

Aşağıda yazılmış olan ısınma hareketlerinin yapılması sırasında her bir hareketin yavaş yapılması gereklidir.

Baş ve Boyun bölgesi için egzersizler:



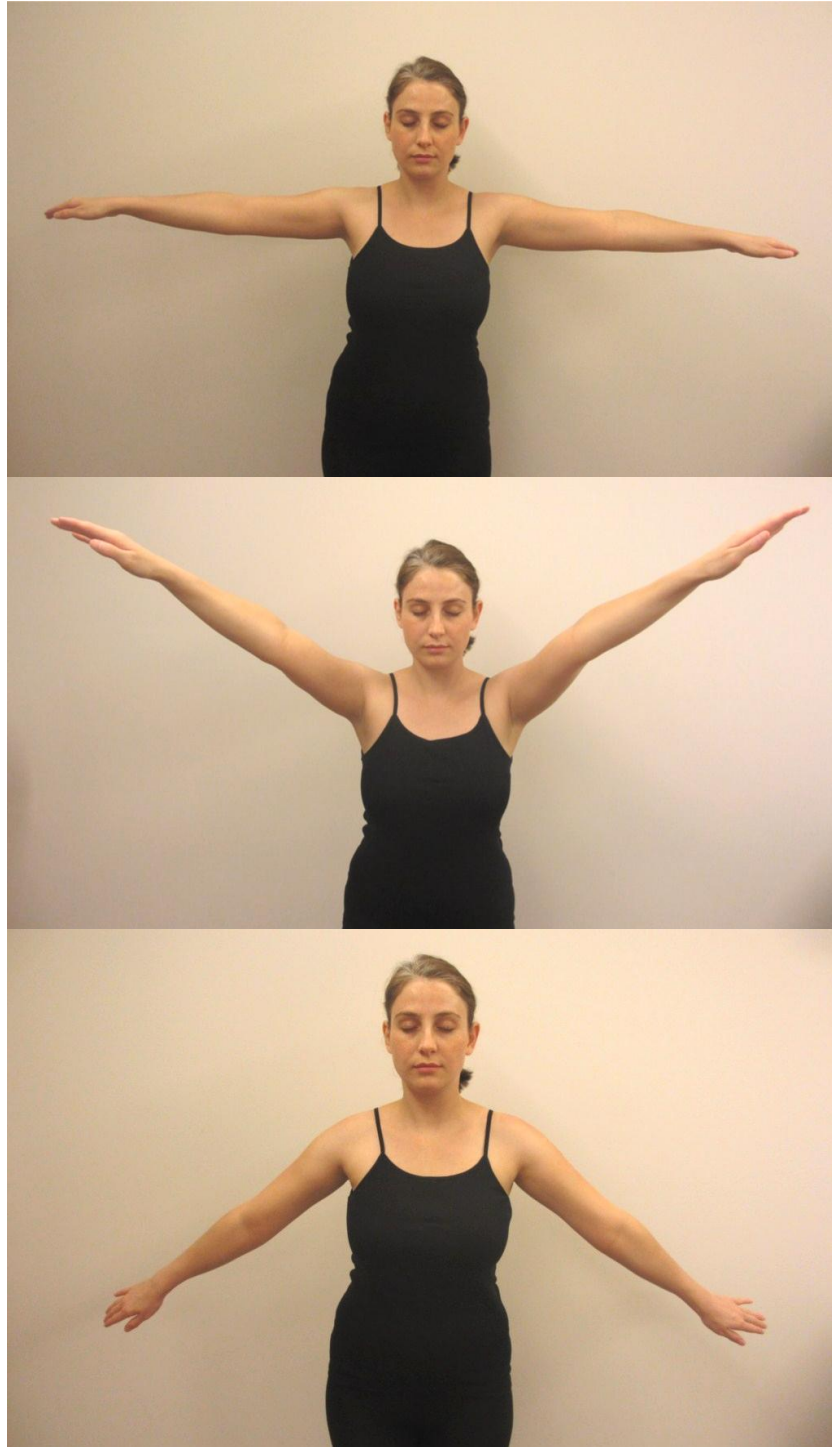
Fotoğraf 8: Baş yavaş hareketlerle öne ve arkaya hareket ettirilir.



Fotoğraf 9: sağa ve sola omuza doğru yaslanır.

Bu egzersizin amacı boyun kaslarının esnetilmesini sağlamaktır.

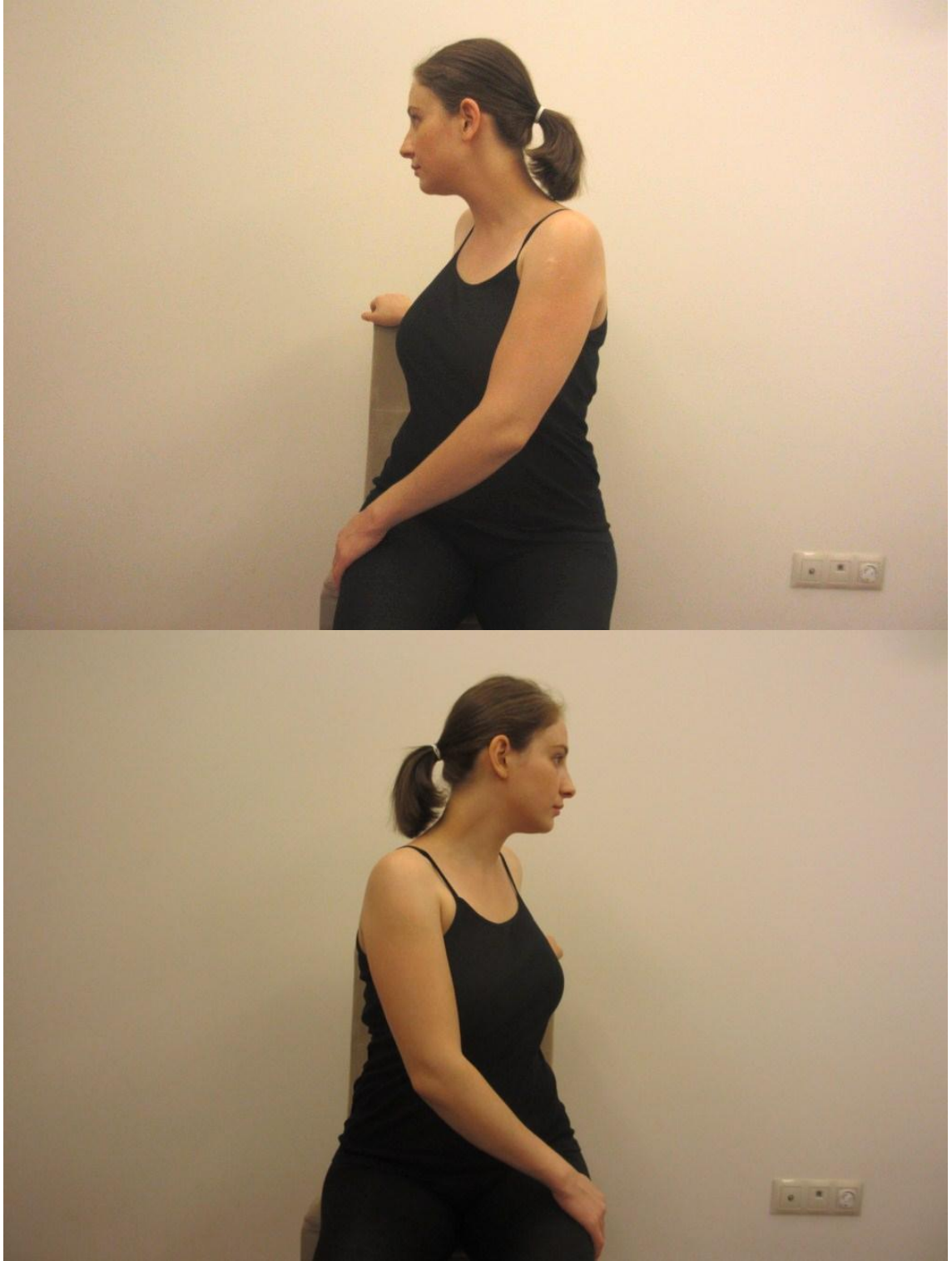
Omuz ve Sırt Bölgesi için egzersizler:



Fotoğraf 10: Kollar omuz hizasında iki yana açılır. Yavaş hareketlerle havada önce küçük sonra büyük daireler çizilir.



Fotoğraf 11: Eller ensede birleştirilir (bu uygulamada enseye baskı yapılmamalıdır) ve kürek kemikleri arkaya doğru gevşetilir. Böylece uzun süre çalgı çalmadan dolayı oluşan sırt kasları esnetilir.



Fotoğraf 12: Bir sandalyenin ucuna oturarak üst gövde sağa sola doğru esnetilir.



Fotoğraf 13: Daha sonra kollar omuz hizasında yukarı kaldırılır, eller birleştirilir ve hafifçe başın gerisine doğru hareket ettirilir.



Fotoğraf 14: Aynı hareket kollar aşağıda, eller arkada birleştirilmiş ve omuzları geriye çekerek yapılır. Bu hareketin amacı omuzların ve sırttaki kürek kemiklerinin kesiştiği yerdeki kulunçların oluşmasını engellemek ve kasları esnetmektir.

Bilek ve el bölgesi için:



Fotoğraf 15: Sol el avuç içi karşıya bakacak şekilde tutulur ve sağ el yardımıyla parmaklardan hafifçe geriye doğru çekilir.



Fotoğraf 16: Sol el avuç içi kendimize bakacak şekilde tutulur ve sağ el yardımıyla zorlamadan bilekten içeri doğru çekilir.

3.3 Kas Gevşetme Egzersizleri

Araştırmalar yapılması önerilen gevşetme egzersizleri sayesinde kas gerginliğinin en düşük düzeye indirilebildiği ortaya konmuştur. Gerçekleştirilen fiziki gevşeme kişiye yoğun bir zihinsel rahatlama da sağlar.

Kas gevşetme egzersizleri aşağıdaki sıralanan belirtilerde etkili olarak kullanılır:

- Gerilime dayalı baş ağrıları
- Sırt ağrıları
- Çene kaslarındaki gerginlik ve ağrı
- Göz çevresindeki gerginlik ve ağrı
- Hipertansiyon
- Kas spazmları
- Stres kaynaklı gerginlikler
- Uykusuzluk

Yukarıdaki belirtilerin birçoğu bakıldığı zaman müzisyenlerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak yaşadıkları problemlerdir. Bu durum müzisyenlerin kas gevşetme egzersizlerini düzenli olarak yapmaları durumunda kendilerine yararlı olacağını gösterir.

Gevşetme egzersizlerine başlamadan önce kişiye diyafram nefesi anlatılır ve öğretilir. İyi nefes almak bu tekniğin temelini oluşturur çünkü yaşanan performans kaygısı sırasında nefes alış veriş sıklaşır, sıklaşan nefes alış veriş sonucu göğüs ağrıları, çarpıntılar, baş dönmesi, dikkatsizlik gibi belirtiler yaşanır. Bunun için sakın ve derin diyafram nefesi kullanılmalıdır.

Gevşeme tekniğinde adım adım ilerlenir:

- 1- Üç kere derin diyafram solunumu yapılır ve her seferinde nefes yavaş bir şekilde verilir.
- 2- Gözler sıkıca yumulur, göz çevresi kasları gerilir ve biraz bekledikten sonra gevşetilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.

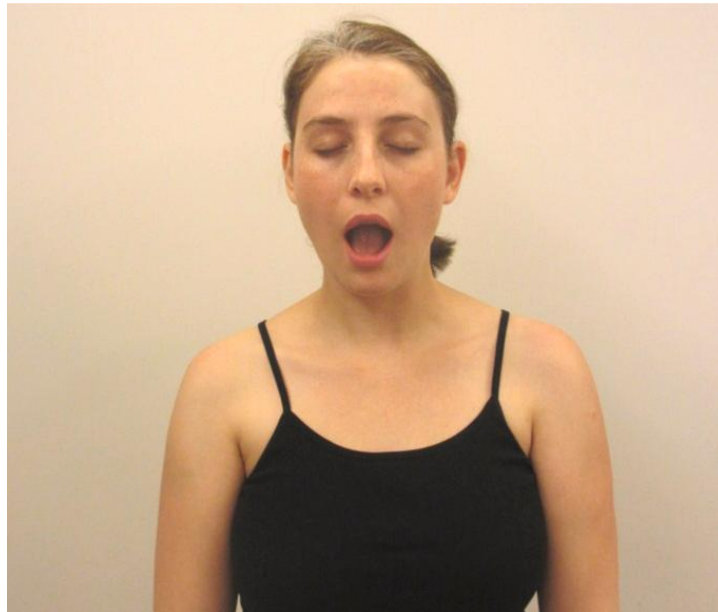
- 3- Ağız olabildiğince geniş bir biçimde açılır, çene kasları gerilir biraz bekleyip gevşetilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.
- 4- Baş sanki sırta degecekmiş gibi geriye doğru çekilip boyun kasları gerilir. Biraz bekleyip gevşetilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.
- 5- Omuzlar kulaklara degecekmiş gibi yukarı kaldırılır. Bu şekilde biraz beklenir ve gevşenir.
- 6- Kürek kemikleri birbirine degecekmiş gibi yaklaştırılır, omuzlar geri çekilir ve omuz kasları gerilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir
- 7- Yumruklar sıkılır. 7-10 saniye sıkılı tutulur. Daha sonra 15-20 saniye serbest bırakılır. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.
- 8- Omuzları kaldırıp, ön kol pazıları şişirilerek beklenir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.
- 9- Kollar iki yana açılır ve kolların arka taraflarındaki kaslar gerginleştirilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.
- 10- Derin bir nefes alarak göğüs kasları gerilir. 10 saniye bu şekilde beklenir ve gevşenir.
- 11- Karın içeri çekilerek kaslar gerginleştirilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.
- 12- Bir köprü kurmak suretiyle sırt kasları gerilir. Bu şekilde biraz beklenir ve gevşenir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.
- 13- Her iki kaba birbirine yaklaştırılarak gerginleştirilir ve gevşetilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.
- 14- Sırt üstü uzanıp kollar başın üstüne uzatılır. Sanki iki taraftan çekiliyormuşçasına vücut gerginleştirilir. Bir süre böyle beklenir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.
- 15- Dizler göğse doğru çekilir. Biraz beklenir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.
- 16- Ayaklarından tutulup kendimize doğru çekilir ve baldır kasları gerginleştirilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.

Yüz kasları için egzersiz



Fotoğraf 17: Gözler sıkıca yumulur, göz çevresi kasları gerilir ve biraz bekleddikten sonra gevşetilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.

Ağız kasları için egzersiz



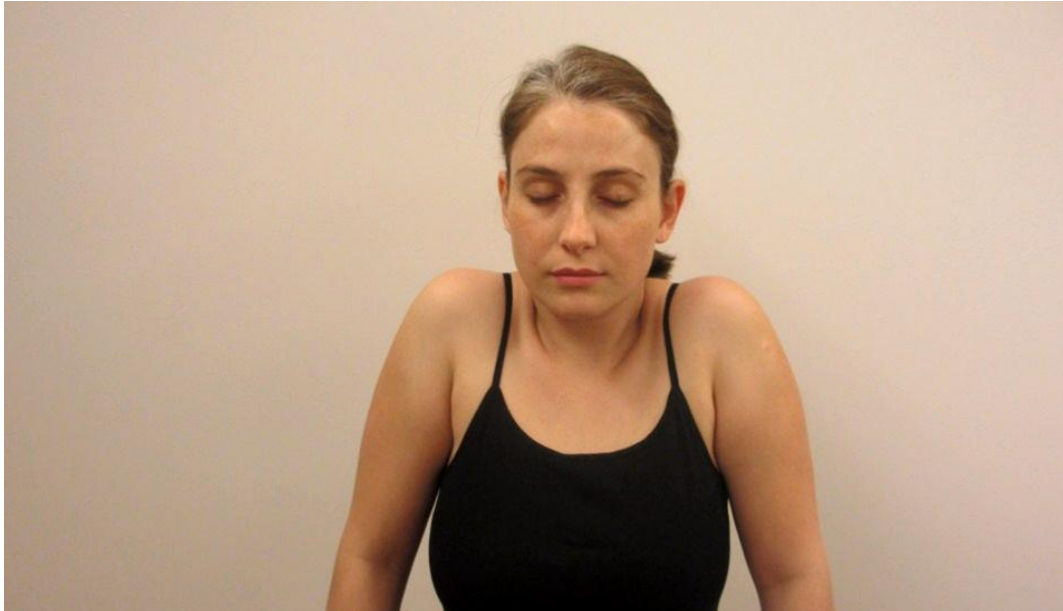
Fotoğraf 18: Ağız olabildiğince geniş bir biçimde açılır, çene kasları gerilir biraz bekleyip gevşetilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.

Boyun kasları için egzersiz



Fotoğraf 19: Baş sanki sırtta değecekmiş gibi geriye doğru çekilip boyun kasları gerilir. Biraz bekleyip gevşetilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.

Omuz bölgesi için egzersiz



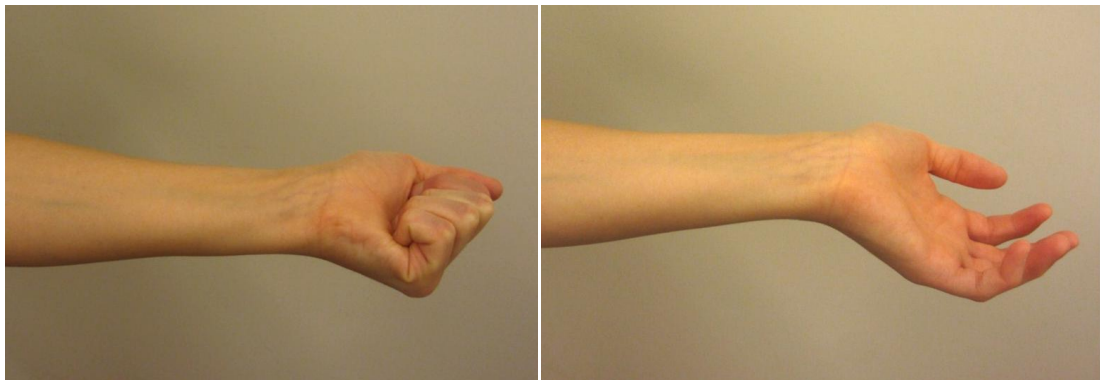
Fotoğraf 20: Omuzlar kulaklara değecekmiş gibi yukarı kaldırılır. Bu şekilde biraz beklenir ve gevşenir.

Sırt bölgesi için egzersiz



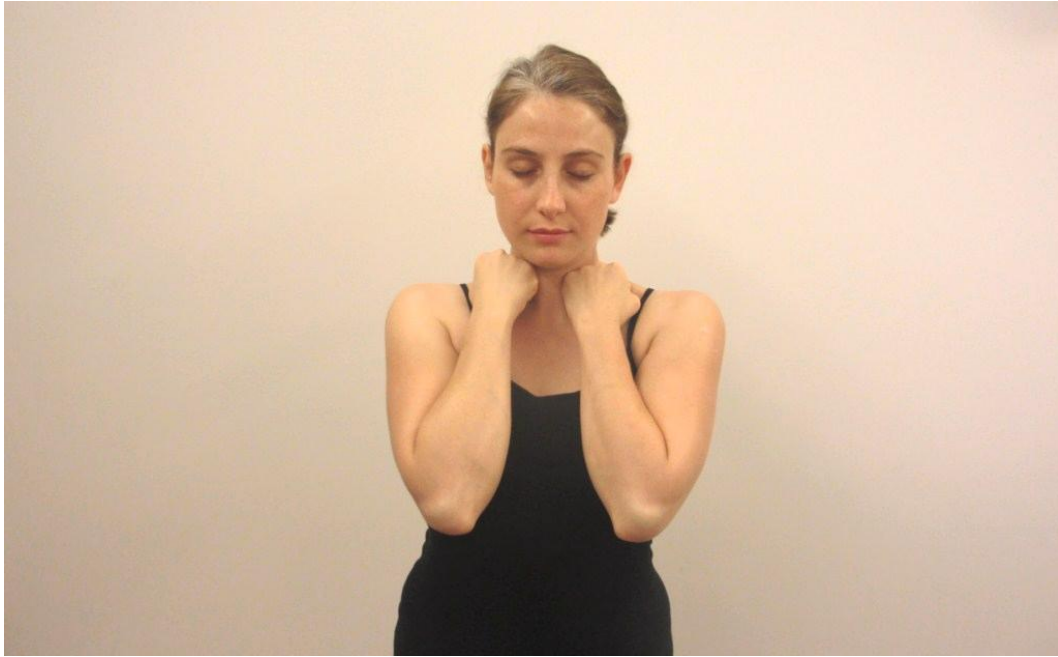
Fotoğraf 21: Kürek kemikleri birbirine değecekmiş gibi yaklaştırılır, omuzlar geri çekilir ve omuz kasları gerilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir

El ve parmak kasları için egzersiz



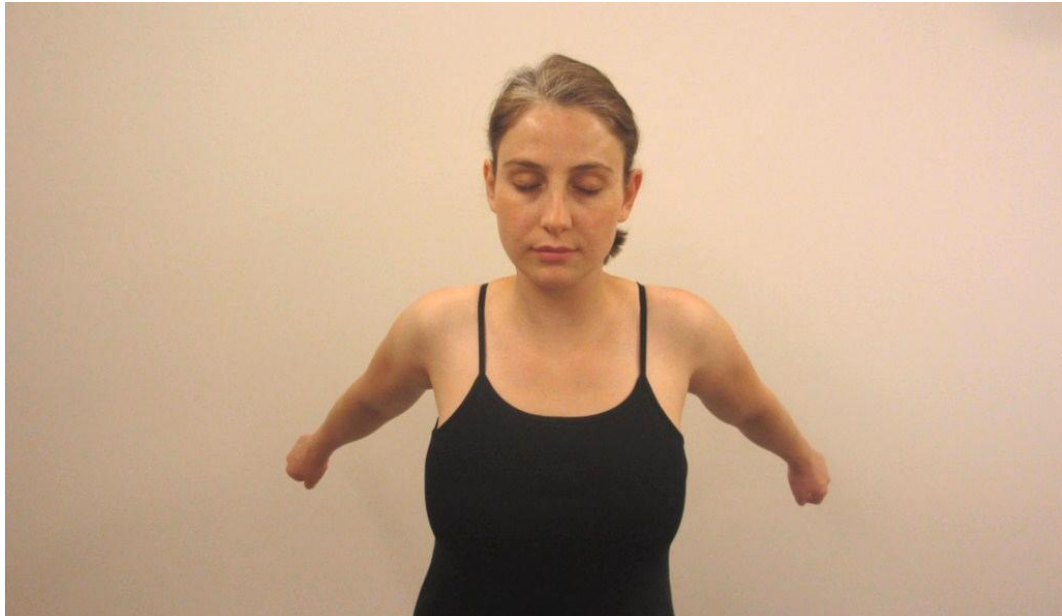
Fotoğraf 22: Yumruklar sıkılır. 7-10 saniye sıkılı tutulur. Daha sonra 15-20 saniye serbest bırakılır. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.

Kol kasları için egzersiz



Fotoğraf 23: Omuzları kaldırıp, ön kol pazıları şişirilerek beklenir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.

Kol ve omuzlar için egzersiz



Fotoğraf 24: Kollar iki yana açılır ve kolların arka taraflarındaki kaslar gerginleştirilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.

Sırt bölgesi için egzersiz



Fotoğraf 25: Bir köprü kurtmak suretiyle sırt kasları gerilir. Bu şekilde biraz beklenir ve gevşenir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.

Tüm vücudu esnetme egzersizi



Fotoğraf 26: Sırt üstü uzanıp kollar başın üstüne uzatılır. Sanki iki taraftan çekiliyormuşçasına vücut gerginleştirilir. Bir süre böyle beklenir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.

Bel ve bacak bölgesi için



Fotoğraf 27: Dizler göğse doğru çekilir. Biraz beklenir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.

Bacak kasları için egzersiz



Fotoğraf 28: Ayakucularından tutulup kendimize doğru çekilir ve baldır kasları gerginleştirilir. Derin bir nefes alınır beklenir ve yavaşça verilir.

Yukarıda bahsettiğim egzersizlerin tümü müzisyenlerin performans hayatlarında rutin olarak yapmaları gereken egzersizlerdir.

3.4. Anket

Flüt çalışmasından kaynaklanan bedensel sorunlara ilişkin devlet konservatuvarlarının lisans devresinde öğrenim gören flüt öğrencilerine yönelik yapılan bir incelemede, eğitimleri boyunca yaşadıkları bedensel sorunlar ve bu sorunların ardında yatan faktörler anket uygulamasıyla tespit edilmeye çalışılmıştır.

Oluşan sorunlar ve risk faktörleri üzerinde alınabilecek önlem ve tedavi yöntemleri ile ilgili önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Flüt, flüt çalışma yöntemi, bedensel sorunlar, Türkiye'deki devlet konservatuvarları

İlgili araştırmalara ek olarak erken yaşta eğitime başlayan İstanbul, İzmir, Mersin, Antalya devlet konservatuvarlarında 2014-2015 eğitim öğretim yılı içerisinde lisans devresinde eğitim alan 16 flüt öğrencisine anket yoluyla karşılaşılan durumlar tespit edilmeye çalışılmıştır.

Tablo 1. Anketin uygulandığı öğrencilere yönelik kişisel bilgiler

KİŞİSEL BİLGİLER		
Cinsiyet	Kız	14
	Erkek	2
	Toplam	16
Yaş	19	4
	20	2
	21	4
	22	6
	Toplam	16
	Sınıf Düzeyi	Lisans 1
	Lisans 2	3
	Lisans 3	7
	Lisans 4	2
	Toplam	16
Flüt Öğrenim Süresi	2 yıl	1
	3 yıl	
	4 yıl	1
	5 yıl	1
	6 yıl	3
	7 yıl	1
	8 yıl	4
	9 yıl	1
	10 yıl	3
	11 yıl	1
	Toplam	16

Bulgular**Tablo 2. Öğrencilerin son bir yıl içinde flüt çalışmasından kaynaklanan bedensel sorun yaşama durumu**

Öğrenci	
Bedensel sorunu olan kız öğrenciler	3
Bedensel sorunu olmayan kız öğrenciler	11
TOPLAM	14
Bedensel sorunu olan erkek öğrenciler	0
Bedensel sorunu olmayan erkek öğrenciler	2
TOPLAM	2

Tablo 3. Bedensel sorunun hergün düzenli çalışıp çalışılmamasından kaynaklanma durumu

Öğrenci	
Hergün düzenli olarak çalışan ve bedensel sorunu olan	2
Hergün düzenli olarak çalışan ve bedensel sorunu olmayan	10
Toplam	12
Hergün düzenli olarak çalışmayan ve bedensel sorunu olan	3
Hergün düzenli olarak çalışmayan ve bedensel sorunu olmayan	1
Toplam	4

Tablo 3'teki bulgulara göre hergün düzenli olarak flüt çalışanların diğer gruba göre daha az bedensel sorunu olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Bedensel sorunların günlük çalışma süresinden kaynaklanma durumu

Günlük Flüt Çalışma Süresi	Öğrenci	
30 dakika ve daha az	Bedensel sorunu olan	
	Bedensel sorunu olmayan	
	Toplam	
1 saat	Bedensel sorunu olan	0
	Bedensel sorunu olmayan	2
	Toplam	2
2 saat	Bedensel sorunu olan	2
	Bedensel sorunu olmayan	0
	Toplam	2
3 saat	Bedensel sorunu olan	1
	Bedensel sorunu olmayan	5
	Toplam	6
4 saat	Bedensel sorunu olan	2
	Bedensel sorunu olmayan	2
	Toplam	4
5 saat ve daha fazla	Bedensel sorunu olan	0
	Bedensel sorunu olmayan	2
	Toplam	2

Tablo 4'teki bulgulara göre günlük çalışma süresinin yaşanan bedensel sorunlar ile doğrudan ilgili olmadığı görülmekte.

Tablo 5. Bedensel sorunun ısınma egzersizi yapıp yapılmamasından kaynaklanma durumu

Öğrenci	
Çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizi yapan ve bedensel sorunu olan	3
Çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizi yapan ve bedensel sorunu olmayan	10
Çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizi yapmayan ve bedensel sorunu olan	2
Çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizi yapmayan ve bedensel sorunu olmayan	1

Tablo 5'teki bulgulara göre bedensel sorunun ısınma egzersizi yapıp yapmamasından kaynaklanan durumu, çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizi yapanların diğer gruba göre daha az bedensel sorunu olduğunu göstermektedir. Isınma egzersizi yapanlar “ses üfleme, James Galway ton alıştırması, aralık çalışmaları”, “gamlar, arpejler”, “nefes, parmak ve dizi egzersizleri”, “Reichert, Taffanel ve Moyce metotlarındaki çalışmalar, “Esneme hareketleri”, “Boyunu sağa sola öne arkaya hareket ettirmek. Kolları, omuzları, bilekleri gevşetme hareketleri”, “bel, boyun, kol, omuz, bacak hareketleri ve nefes egzersizleri”, “stretching” gibi değişkenlik gösteren çalışmalar yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 6. Bedensel sorunun, öğretmenlerin öğrencilere bedensel ısınma konusunda bilgi verip vermemesinden kaynaklanma durumu

Eğitmenlerin öğrencilere bedensel ısınma konusunda bilgi verip vermeme durumu	
Evet	15
Hayır	1

Tablo 6'daki bulgulara göre öğretmenlerin öğrencilerine bedensel ısınma konusunda bilgi verip vermeme durumunun bedensel sorunların nedeni olmadığı söylenebilir.

Tablo 7. Bedensel sorunun flüt çalışma içeriğinden kaynaklanma durumu

Flüt Çalışma İçeriği	
Ses Üfleme	
Bedensel sorunu olan	3
Bedensel sorunu olmayan	7
Egzersiz	
Bedensel sorunu olan	1
Bedensel sorunu olmayan	3
Gam	
Bedensel sorunu olan	1
Bedensel sorunu olmayan	1
Etüt	
Bedensel sorunu olan	
Bedensel sorunu olmayan	
Eser	
Bedensel sorunu olan	
Bedensel sorunu olmayan	

Tablo7 ‘deki bulgulara göre “ *flüt çalışmaya ne ile başlıyorsunuz?*” sorusuna en çok ses üfleme olarak yanıt verilmiştir. Flüt duruşuna göre ses üfleme vücudun en rahat olduğu çalışma türüdür. Ses üfleme performans öncesinde, vücut, diyafram ve dudak pozisyonunun yavaş yavaş ısınmasını sağlayarak vücudu hazırlar. Bu nedenle çalışmaya ses üfleme ile başlayanların bedensel sorun ile karşılaşma olasılığı daha az olduğu düşünülebilir.

Tablo 8. Bedensel sorunun flüt çalışması bittikten sonra gevşeme egzersizlerinin yapıp yapılmamasından kaynaklanma durumu

Flüt çalışması bittikten sonra gevşeme egzersizlerinin yapıp yapılmama durumu	
Çalışma bittikten sonra gevşemeye yönelik egzersiz yapan ve bedensel sorunu olan	1
Çalışma bittikten sonra gevşemeye yönelik egzersiz yapan ve bedensel sorunu olmayan	2
Çalışma bittikten sonra gevşemeye yönelik egzersiz yapmayan ve bedensel sorunu olan	4
Çalışma bittikten sonra gevşemeye yönelik egzersiz yapmayan ve bedensel sorunu olmayan	9

Tablo 8'deki bulgulara göre flüt çalışması bittikten sonra gevşeme egzersizlerinin yapıp yapılmama durumu bedensel sorunlar üzerinde etken değildir. Ancak gevşeme egzersizlerini uygulayanlar “*Stretching*” , “*Boyunu sağa sola öne arkaya hareket ettirmek. Kolları omuzları bilekleri gevşetme hareketleri*”, “*Kollarımı sallıyorum, omuzlarımı ileri geri hareket ettiriyorum*” gibi yanıtlar vermişlerdir.

Tablo 9. Flüt çalımı dışında yapılan bedensel aktivitelerin bedensel soruna ya da çözüme etki edip etmeme durumu

Flüt çalımı dışında yapılan bedensel aktiviteler	
Spor	10
Dans	1
Yoga	1
Pilates	
Diğer	1
Aktivite Yapmayan	6

Tablo 9'daki bulgulara göre flüt çalımı dışında uygulanan bedensel aktivitelerin bedensel sorunların nedeni olmadığı gibi aynı zamanda bedensel sorunu çözen bir unsur olmadığı da söylenebilir.

Tablo 10. Flüt çalışmasından kaynaklanan bedensel sorunlar

Flüt Çalışmasından Kaynaklanan Bedensel Sorunlar	
Ağrı	4
Sızı	1
Çene Tutulması	0
Kasılma	2
Diğer	2
Yok	11

Tablo 10'daki bulgulara göre ağrı, sızı ve kasılma sorularına cevap verenlerin birden fazla rahatsızlıkları olduğu saptanmıştır. Bedensel sorunu olanlarında ısınma ve gevşeme egzersizlerine önem vermediği görülmüştür. Anketlerde flüt çalışmasından kaynaklanan bedensel sorunu olmayanların verdiği yanıtı göre, flüt çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizlerine önem verdikleri görülmüştür. Bu durumun bedensel sorunların yaşanmaması açısından önemli bir etken olduğunu söyleyebiliriz.

Bulgular

- Çalışma; İzmir, İstanbul, Mersin ve Antalya devlet konservatuvarları lisans sınıflarında eğitim alan 14 kız, 2 erkek olmak üzere toplamda 16 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir.
- Araştırmalara göre çalışma öncesi flütle ısınma egzersizi yapanların bedensel sorunu, yapmayanlara göre daha az olduğu görülmüştür.
- Hergün düzenli flüt çalışanların çalışmayanlara göre daha az bedensel sorun ile karşılaştığı görülmüştür.
- Günlük çalışma süresi yaşanan bedensel sorunların nedeni değildir.
- Öğretmenlerin öğrencilere ısınma konusu ile ilgili olarak bilgi verip vermeme durumu bedensel sorunların nedeni değildir.
- “Flüt çalışmaya ses üfleme, egzersiz, gam, etüt ya da eser ile mi başlıyorsunuz?” sorusuna en çok ses üfleme, egzersiz ve gam yanıtlarının verildiği saptanmıştır. Buna göre, ses üfleyen ve egzersiz yapanların daha az bedensel sorun yaşadıkları saptanmıştır.
- Flüt çalışmasından kaynaklanan bedensel sorunlar genellikle ağrı, sızı ve kasılma olarak saptanmıştır. Bu sorunların nedeni ısınma ve gevşeme egzersizlerine yeterince önem verilmemesinin söz konusu olduğu görülmüştür. Çünkü bedensel sorun yaşamayanların özellikle ısınma egzersizlerine önem verdiği söylenebilir.
- Flüt çalışması bittikten sonra gevşeme egzersizlerinin yapılmaması bedensel sorunların nedenidir.
- Flüt çalımı dışında uygulanan aktiviteler bedensel sorunun nedeni olmadığı gibi bedensel sorunu da çözen bir etken değildir.
- Çalgı performansında bedensel incinmelerin yaşanabileceği bir gerçektir. Ancak çoğu zaman çalgı tekniğinin öğrenilmesi ve geliştirilmesi temel hedef haline gelmekte işin bedensel boyutu göz ardı edilmektedir. Kişi çalgısında ilerleme gösterebilmek için yaşadığı bedensel sorunları yok sayarak yoğun çalışmasını sürdürür. Böyle bir durumda kas ve eklem incinmelerinin hatta ileri boyutta sakatlanmaların yaşanması kaçınılmaz olabilir.

Öneriler

- Çalgı eğitimcileri, çalmayı güçleştiren hatta sona erdiren rahatsızlıklar hakkında öğrencilerini bilgilendirmeli ve eğitim sürecinde gerekli önlemleri almalıdırlar.
- Müzisyen yetiştiren kurumlar tarafından çalgı eğitimi gören bireylere gerekli olan fiziksel ve zihinsel özelliklerin gelişmesine yönelik eğitimler verilmelidir. Bu durum bedeni bilinçli olarak kullanmayı başarabilen bireyler için ilerde oluşabilecek pek çok olumsuz durumun önüne geçmesi açısından önemlidir.
- Çalgı eğitimi için sabırlı ve dikkatli olmak, gerekli egzersizleri gerektiği kadar ve doğru şekilde yapmak başarıya ulaşmanın tek şartıdır. Neler çalışılacağı şüphesiz önemlidir, fakat neler çalışılacağı kadar nasıl çalışılacağı da çok önemlidir.
- Flüt çalışma ve ısınma tekniği üzerinde ve yaşanan bedensel problemlere ilişkin daha fazla çalışma yapılmalı, flüt öğrencileri üzerinde yaşanan problemlerin nedenleri gözden geçirilerek araştırmalar geliştirilmelidir.
- Çalgı performansında çalışmaya başlamadan önce kullanılan bedensel yapılara yönelik ısınma egzersizlerinin yapılmaması bedensel sorunların yaşanmasında önemli bir faktördür. Bu açıdan çalışma öncesinde yapılacak ısınma egzersizleri bu noktada çok önem taşımaktadır. Çalışma öncesinde, çalgısız olarak esnetme ve gevşeme egzersizleri yapılarak tüm organlar ve kasların ısıtılması sağlanabilir.

SONUÇ

Çalgı performansı sırasında ve sonrasında yaşanan fiziksel problemlerin en az seviyede yaşanabilmesi için kişinin kendi bedenini ve performans sınırlarını iyi bilmesi ve kendini zorlamaması gerekmektedir.

Çalgı performansı için sunulan çeşitli çalışma yöntemlerinin kullanılması çalgı başarısını olumlu etkiler.

Müzisyenler çalgılarında ilerleme gösterebilmek için çoğu zaman yaşadıkları problemleri yok sayıp çalışmalarını sürdürmeye devam ederler. Bu durum sonucu kas, eklem ve dokularda sakatlanmaların yaşanması kaçınılmazdır.

Çalışmada öncesi ve sonrasında yapılması için sunulan ısınma ve gevşeme yöntemleri müzisyenler için kolay ve kullanışlıdır. Ancak yaşanan ciddi sakatlanmalarda tıbbi yardım olmadan problemler sonuçlanamaz.

Orta düzeyde yaşanan kaygı duygusu performans için gerekli ve yararlıdır, ancak fazla kaygı zarar verir.

Çalgıda performansa başlamadan önce bedensel yapılara yönelik ısınma egzersizlerinin yapılması, kullanılacak olan tüm yapıların ısınmasını sağlar böylelikle esnek kaslar sayesinde incinmelerde ciddi düşüşler gözlenir.

Müzik eğitimi veren okullarda çalgı seçimi, öğrencinin bedensel uygunluğuna bakılarak yapılmalıdır. Hatta bu seçimler sırasında uzman fizyoterapistler veya hekimlerden yararlanılmalıdır.

Müzik eğitimi verilen okullarda performans kaygısıyla baş edebilmeyi temel alan eğitimler verilmelidir.

Müzisyenlerin kendi bedenleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmamaları sakatlanmalara sebebiyet verir. Bu yüzden eğitimleri sırasında müzisyenlere; vücudun işlevlerini, egzersiz tekniklerini, doğal vücut duruşu ve çalgının yapısına göre oluşan vücut duruşlarını kapsayan eğitimler verilmelidir.

Zihinsel problemlerde sunulan tedavi süreci müzisyenlerin yaşadıkları kaygı probleminde kişiden kişiye değişiklik gösterir. Buna bağlı olarak tedavi şekli ve süreçte kişisel olmalıdır.

Çalgı eğitimi için sabırlı ve dikkatli olmak, gerekli egzersizleri gerektiği kadar ve doğru şekilde yapmak başarıya ulaşmanın unsurlarındandır. Neler çalışılacağı şüphesiz önemlidir, ancak neler çalışılacağı kadar nasıl çalışılacağı da önemlidir.

Çalışmamın müzisyenler için doğru çalışma ve performansa yönelik pratiklerinde ışık olmasını dilerim...

KAYNAKÇA

HEWITT, James (2000), çev. Rezan Süer, Meditasyon, İstanbul: Akaşa Yayın

CÜCEOĞLU ÖNDER, Gülten (2013). “Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Lisans Öğrencilerinin Çalgı Çalmaya Bağlı Bedensel Sorun Yaşama Durumlarının Çeşitli Değişkenler Yönünden İncelenmesi (Makü Örneği)”, NWSA: Fine Arts Dergisi, Cilt 8, Sayı 2, Şubat 2013, ss. 326-337.

NACAKCI, Zeki, DALKIRAN, Esra (2011). “Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Bireysel Çalgı Sınavına Yönelik Kaygıları”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl 3, Sayı 5, 2011 Güz, ss.46-56.

ÇENESİZ, Gaye Zeynep (2015). “Kaygı Durumlarında Gevşeme Egzersizi ve Sistemik Duyarsızlaştırma Kullanımı: Bir Vaka Örneği”, AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, Yıl 2, Sayı1, 2015, ss.40-48.

EVREN, Gül Fahriye (2012). “Müzik Eğitimi Veren Kurumlarda Ses Eğitimi Derslerinde Kullanılabilecek Bedensel Ve Zihinsel Gevşeme Yöntemleri”, The Journal of Academic Social Science Studies, Volume5, Issue 8, December 2012, ss. 563-572

TOPOĞLU, Onur (2013). “Müzisyenlerde Sahne Korkusu, Sahne Korkusunun Nedenleri Ve Sahne Korkusuyla Baş Etmede Kullanılabilecek Stratejiler”, NWSA: Fine Arts Dergisi, Cilt 8, Sayı 1, Ocak 2013, ss. 43-55.

ÖZMENTEŞ, Sabahat, ÖZMENTEŞ, Gökmen (2009). “Çalgı Çalışmaya İlişkin Tutum, Bireysel Özellikler Ve Performans Düzeyi İlişkileri”, Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt 17, Sayı 1, 2009, ss. 353-360.

ÖZMENTEŞ, Sabahat (2013). “Çalgı Eğitimi Alan Lisans Öğrencilerinin Kullandıkları Çalışma Taktikleri”, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 26, Sayı 2, 2013, ss. 439-453.

ÖZEN, Nuray (2004). “Çalgı Eğitiminde Yararlanılan Müzik Eğitimi Yöntemleri”, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 24, Sayı 2, 2004, ss. 57-63

YÖNDEM, Zeynep Deniz (2012). “Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel Ve Psikolojik Özellikleri: Nitel Bir Çalışma”, Eğitim ve Bilim, Cilt 37, Sayı 166, 2012, ss.181-194.

YAĞIŞAN, Nihan (2002). “Farklı Bir Alanın Profesyonel Sporcuları: Müzisyenler”, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 22, Sayı 1, 2002, ss. 183-194.

ÜNAL, Mehmet (2009). “Aşırı Kullanıma Bağlı Spor Yaralanmaları”, Klinik Gelişim, Cilt 22, Sayı 1, 2009, ss.68-77.

ÜSTÜN, Emre (2012). “Flüt Eğitiminde Temel Beceriler Ve Dil Teknikleri”, İdil Dergisi, Cilt 1, Sayı 1, 2012, ss. 103-122.

ÖZEVİN TOKİNAL, BANU (2013). “Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe’ye Uyarlama Çalışması”, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 14, Sayı 1, Nisan 2013, ss. 53-65.

SARIBOĞA, Bahar, Atasoy KARADUMAN, Gülşah Derya, AKINCI, Çiler (2015). *Türkiye’deki Devlet Konservatuvarlarında Öğrenim Gören Flüt Öğrencilerinin Çalışmalarından Kaynaklanan Bedensel Sorunlar Ve Çözüm Önerileri*, İstanbul.

ATAK YAYLA, Ayşegül (2004). *Müzik Performansının Ölçülmesi*, Isparta.

ÇİMEN, Gül (2003). *Çalgı Çalmaya Bağlı Fiziksel Rahatsızlıklar*, Malatya.

YÜCE, Hamiyet (2005). *Müziyenlerde Stres ve Gevşeme Teknikleri*, İstanbul.

AKGÜL BARIŞ, Dolunay, ACAY, Senem, AVCI, Şebnem, YILMAZ, Ayşe Neriman (2006). *Çalgı Eğitiminde Fiziksel Yapının Önemi*, Denizli.

YILMAZ ALTUNBAY, Salime (2005). *Enstrüman Çalan Müziyenlerde El Problemlerine Bağlı El Rehabilitasyonu Yaklaşımı*, İstanbul.

AVCI, Ümit (2008). *Alt Çene Büyüme Ve Gelişimi Ve Bunu Etkileyen Faktörler*, Bitirme Tezi, Ege Üniversitesi Dişhekimliği Fakültesi Ortodonti Anabilim Dalı, İzmir.

GERGİN, Zeynep (2010). *Bireysel Çalgı I Dersine İlişkin Öğrenci Tutumlarının Ve Başarılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Burdur.

CÜCEOĞLU, Gülten (2008). *Flüt Çalışmasından Kaynaklanan Bedensel Sorunlar Çerçevesinde Geliştirilmiş Bir “Flüt Isınma Programı”*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.

ERDOĞAN, Göktürk (2013). *Bireysel Çalgısıyla Canlı Müzik Yapan Ve Yapmayan Müzik Bölümü Öğrencilerinin Çalgılarındaki Başarı Durumu*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı, Sivas.

SEVER, Gülşah (2011). *Zihinsel Hazırlık Çalışmalarının Keman Performansına Etkisi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.

EKEBALKAN, Sezin (2007). *Flüt Eğitiminde Çalışma Yöntemlerinin Teknik Ve Pedagojik Açından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Ana Sanat Dalı, İzmir.

EVREN, Naz (2007). *Türkiye’de Konservatuvarlar Ve Eğitim Fakültelerindeki Çalgı Eğitiminde Kas Ve İskelet Sistemi Rahatsızlıklarının Performansa Etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.

ASLANOĞLU, Seda (2007). *Yaylı Çalgı Çalan Müzisyenlerde Görülen Mesleki Sağlık Problemleri Ve Bu Problemleri Önlemede Yardımcı Olabilecek Rahatlama Teknikleri*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı, Eskişehir.

İNTERNET KAYNAKLARI

ÖZMENTEŞ, G. (2008), Müzikte Beden-Zihin İlişkisi.

<http://gozmentes.blogspot.com.tr> {13 Haziran 2008}

EKLER

ANKET SORULARI

TÜRKİYE’DEKİ DEVLET KONSERVATUVARLARINDA ÖĞRENİM GÖREN FLÜT ÖĞRENCİLERİNİN ÇALIŞMALARINDAN KAYNAKLANAN BEDENSEL SORUNLARI VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Değerli Öğretim Elemanı;

Türkiye’deki Devlet Konservatuvarlarında Öğrenim Gören Flüt Öğrencilerinin Çalışmalarından Kaynaklanan Bedensel Sorunları ve Çözüm Önerileri“ isimli bu araştırmada, Türkiye’deki devlet konservatuvarlarında 2014-2015 eğitim öğretim yılı itibari ile lisans sınıflarında öğrenim gören flüt öğrencilerinin eğitimleri boyunca yaşadıkları bedensel sorunlar ve bu sorunların ardında yatan faktörler anket yoluyla öğrenilmesi amaçlanmıştır.

Çalgı performansının bedensel bir aktivite olduğu düşünüldüğünde müzisyen sağlığı ve ısınmadan yapılan çalgı performansına dayalı oluşabilecek rahatsızlıklar Türkiye de müzik eğitimi veren okullarda sıkça karşılaşılan sorunlardır. Birçok öğrenci temelinde ISINMA ve GEVŞEME tekniği olmadan yapılan çalışma programları nedeniyle sakatlanmakta hatta mesleği bırakma noktasına gelebilmektedir. Müzisyenlerde ve öğrencilerde kas iskelet sistemi ile ilgili risk faktörleri ve çalışma kapasitesinin belirlenip değerlendirilerek ısınma ve gevşeme programları eşliğinde çalışmalarını sağlamak ve bu konuda bilgilendirmek eğitimcilerin başlıca görevi olmalıdır.

Anket yanıtlarınız gizli kalacak, vermiş olduğunuz bilgilerden kimliğinize ulaşılmayacaktır. Çalışmanın sonuçlarında size ait özel bilgiler (isim ve bu gibi) kesinlikle paylaşılmayacaktır. Bu çalışma tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. İstemediğiniz hiçbir soruya cevap vermek zorunda değilsiniz. Dikkatiniz ve ayırdığınız zaman için teşekkür ederiz.

Yrd. Doç. Çiler AKINCI

Arş. Gör. Bahar SARIBOĞA

Gülşah Derya ATASOY KARADUMAN

1. CİNSİYETİNİZ?

KIZ ERKEK

2. YAŞINIZ?.....

3. SINIFINIZ?.....

4. DAHA ÖNCE FLÜT DIŞINDA BAŞKA BİR ÇALGI ÇALDINIZ MI?
ÇALGIYI BELİRTİNİZ?

.....
.....

5. KAÇ YILDIR FLÜT ÇALIŞIYORSUNUZ?

.....

6. FLÜTÜNÜZÜN MODELİ NEDİR?

.....

7. FLÜTÜNÜZ ÇALIŞMA KALİTENİZİ NE KADAR ETKİLİYOR?

.....
.....

8. HERGÜN DÜZENLİ FLÜT ÇALIŞIYOR MUSUNUZ ?

EVET HAYIR

9. GÜNDE KAÇ SAAT FLÜT ÇALIŞIYORSUNUZ?

30 DAKİKA VE DAHA AZ 1 SAAT 2 SAAT
 3 SAAT 4 SAAT 5 SAAT VE DAHA FAZLA

10. ÇALIŞMA SÜRESİ BOYUNCA ARA VERİYOR MUSUNUZ?

EVET HAYIR

11. FLÜTE ÇALIŞTIĞINIZ SÜREDE NE SIKLIKTA VE NE KADAR ARA VERİYORSUNUZ?

.....
.....

12. ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE ISINMA EGZERSİZLERİ YAPIYOR MUSUNUZ?

EVET HAYIR

13. ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE YAPTIĞINIZ ISINMA EGZERSİZLERİ VARSA BUNLAR NELERDİR?

.....
.....

14. ÇALIŞTIĞINIZ EĞİTMENLERİNİZ SİZLERE BEDENSEL ISINMA KONUSUNDA BİLGİ VERDİLER Mİ?

EVET HAYIR

15. FLÜT ÇALIŞMAYA İLK NE İLE BAŞLIYORSUNUZ?

SES ÜFLEME EGZERSİZ ESER GAM ETÜT

16. HANGİ EGZERSİZLERİ ÇALIŞIYORSUNUZ?

.....
.....

17. HANGİ ETÜTLERİ ÇALIŞIYORSUNUZ?

.....

18. HANGİ ESERLERİ ÇALIŞIYORSUNUZ?

.....

19. ÇALIŞMANIZ BİTTİKTEN SONRA GEVŞEMEYE YÖNELİK EGZERSİZLER YAPIYOR MUSUNUZ?

EVET HAYIR

20. YAPTIĞINIZ GEVŞEME EGZERSİZLERİ VARSA NELERDİR?

21. FLÜT ÇALIŞMAK DIŞINDA YAPTIĞINIZ BEDENSEL AKTİVİTE VAR MI? VARSA NELERDİR?

SPOR DANS YOGA PİLATES DİĞER YOK

22. FLÜT ÇALMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE YAŞADIĞINIZ BEDENSEL PROBLEMLERİNİZ VAR MIYDI?

EVET HAYIR

23. FLÜT ÇALIMINDAN KAYNAKLI YAŞADIĞINIZ BEDENSEL BİR PROBLEMİNİZ VAR MI?

AĞRI SIZI ÇENE TUTULMASI KASILMA DİĞER YOK

24. YAŞADIĞINIZ BEDENSEL PROBLEM SONUCUNDA DOKTORA BAŞVURDUNUZ MU ?

EVET HAYIR

25. BU BEDENSEL PROBLEM SONUCUNDA DOKTORUNUZUN SİZE KOYDUĞU TEŞHİS NEDİR?

.....
.....

26. BU TEŞHİS SONRASINDA DÜZENLİ BİR İLAÇ KULLANIMINA BAŞLANDI MI?

EVET HAYIR

27. BU TEŞHİS SONRASINDA DÜZENLİ BİR ISINMA/GEVŞEME PROGRAMI VERİLDİ Mİ?

EVET HAYIR

28. YAŞADIĞINIZ BEDENSEL PROBLEMLER SONUCUNDA GÜNLÜK HAYATINIZ NASIL ETKİLENDİ?

.....
.....

ÖZGEÇMİŞ

Ad, Soyad: Gülşah Derya Atasoy KARADUMAN

Doğum Yeri ve Yılı: Balıkesir, 1982

Yabancı Dil: İngilizce

Eğitim:

Lisans: 2006, Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı
Müzik Anasanat Dalı Flüt Bölümü

Lise: 2002, Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı
Müzik Anasanat Dalı Flüt Bölümü