



**VİYOLONSEL ÇALICILIĞINDA ALEXANDER TEKNİĞİ'NE GÖRE
BAŞ-BOYUN-SIRT DENGESİ VE DO BURGUSUNUN REVİZE
EDİLMESİ**

Püren Eda GÖZER

Eskişehir 2024

**VİYOLONSEL ÇALICILIĞINDA ALEXANDER TEKNİĞİ'NE GÖRE
BAŞ-BOYUN-SIRT DENGESİ VE DO BURGUSUNUN REVİZE
EDİLMESİ**

Püren Eda GÖZER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Yaylı Çalgılar Anasanat Dalı
Danışman: Doç. Melih KARA**

**Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Haziran 2024**

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün "Viyolonsel Çalıcılığında Alexander Tekniği'ne Göre Baş-Boyun-Sırt dengesi ve Do Burgusunun Revize Edilesi" başlıklı tezi .../.../20.. tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, Müzik Anasanat dalında Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

	<u>Unvanı Adı Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Üye (Tez Danışmanı)	:
Üye	:
Üye	:
Üye	:
Üye	:

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
İÇİNDEKİLER	iii
GÖRSELLER DİZİNİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	viii
TEŞEKKÜR.....	ix
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	2
1. Müzik ve Müzik Eğitimi	2
1.1. Çalgı Eğitimi	3
1.2. Viyolonsel Nedir?	6
1.2.1. Türkiye’de Viyolonsel Eğitimi Hakkında Genel Bilgi.....	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
2. Erken Yaşta Çalgı Eğitimine Başlamanın Nedenleri ve Sonucunda Oluşabilecek Rahatsızlıklar.....	8
2.1. Erken Yaşta Çalgı Eğitime Başlama Nedenleri	8
2.2. Eğitim Sürecinde Dikkat Edilmesi Gereken Bazı Unsurlar	9
2.2.1. Bedensel Farkındalık	9
2.2.2. Zihin-Beden İlişkisi	9
2.2.3. Isınma ve Gevşeme	10
2.2.4. Ekipman Kullanımı ve Ek Kas Geliştiriciler	11
2.2.5. Çalışma ve Dinlenme Periyodları Düzenlemesi	12
2.2.6. Fiziksel Sorunların Tespiti	12
2.3. Görülen Fiziksel Rahatsızlıklar ve Deformasyonlar	14
2.4. İlgili Araştırmalar.....	20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	22
3. Alexander Tekniği	22
3.1. Alexander Tekniği Nedir?	22

3.2. Alexander Tekniği'nin Sahne Sanatlarında Kullanımı	24
3.3. Alexander Tekniği'nde Eğitcinin Rolü	24
3.4. Alexander Tekniği'nde Öğrencinin Rolü	25
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	26
4. Doğru Bir Baş-Boyun-Sırt Dengesi ve Do Burgusunun Kesilmesi	26
4.1. Do Baş-Boyun-Sırt Dengesi	26
4.2. Do Burgulu Viyolonsellerde Çalıcıların Baş-Boyun pozisyonu	28
4.3. Do Burgusu Kesilmiş Viyolonsellerde Çalıcıların Baş-Boyun Pozisyonu.....	33
SONUÇ VE ÖNERİLER	40
KAYNAKÇA	41
ÖZGEÇMİŞ	

GÖRSELLER DİZİNİ

Sayfa

Görsel 4.1. Skolyozun olan viyolonselcinin arkadan görüntüsü	19
Görsel 4.2. Skolyoz postürü düzeltilmiş viyolonselcinin arkadan görüntüsü	19
Görsel 4.3. Dört burgulu bir viyolonsel sapının önden görüntüsü	28
Görsel 4.4. Dört burgulu viyolonselle çellistin sağdan görüntüsü	28
Görsel 4.5. Dört burgulu viyolonselle çellistin soldan görüntüsü	29
Görsel 4.6. Paul Tortelier	30
Görsel 4.7. Mstislav Rostropovich	31
Görsel 4.8. Yo-yo Ma	31
Görsel 4.9. Mischa Maisky.....	32
Görsel 4.10. Natalia Gutman	32
Görsel 4.11. Üç burgulu bir viyolonsel sapının önden görüntüsü	34
Görsel 4.12. Üç burgulu bir viyolonsel sapının yandan görüntüsü	35
Görsel 4.13. Kesilmiş bir do burgusunun yakından görüntüsü	35
Görsel 4.14. Üç burgulu viyolonselle çellistin sağdan görüntüsü	36
Görsel 4.15. Üç burgulu viyolonselle çellistin soldan görüntüsü	36
Görsel 4.16. Johannes Moser	37
Görsel 4.17. Üç burgulu viyolonselle Moser'in baş-boyun pozisyonu	37
Görsel 4.18. Knut Weber	38
Görsel 4.19. De 12 Cellisten der Berliner Philharmoniker	38

ÖZET

Viyolonsel Çalıcılığında Alexander Tekniği'ne Göre Baş-Boyun-Sırt Dengesi ve Do Burgusunun Revize Edilmesi

Püren Eda Gözer

Müzik Anasanat Dalı

Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Haziran 2024

Danışman: Doç. Melih Kara

Erken yaşta başlayan viyolonsel eğitimi, çalıcının vücudunda deformasyonlara yol açmaktadır. Bu durum geçirilen uzun saatlere ve çalıcının yaptığı mesleğe uyumlanması bakımından kaçınılmazdır fakat sağlıklı oranda kalabilmesi önlen alınmalıdır. Kalıcı hasarlar oluşmaması ve çalıcının performansının sekteye uğramaması yönünde önleyici çalışmalar yapmak önemli bir adımdır. Bu çalışma, bu önemler konusuna viyolonseli de vücuda uygun revize etmek konusunda başka bir bakış açısı getirmeyi amaçlamaktadır. Tarih boyunca viyolonsel başkalaşıma uğramıştır. Bu başkalaşımın sebeplerinden biri de çalıcıya rahatlık sağlamasıdır. Farklı boyutlarda viyolonsel yapımı ve sazın altına pik eklenmesi bunlara örnektir. Fakat viyolonselin günümüzdeki modern haliyle çalıcının duruşu, Alexander Tekniği'nin vücut rahatlığı konusunda merkez aldığı baş bölgesinin pozisyonunda do burgusu sebebiyle doğallığını kaybetmektedir. Bu çalışma bu bölgede yaşanan fizyolojik rahatsızlıkları incelemekle birlikte, Alexander Tekniği ışığında sağlıklı bir pozisyon için do burgusunun kesilerek revize edilmesi üzerinde durmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Viyolonsel Eğitimi, Alexander Tekniği, Bedensel Farkındalık

ABSTRACT

Head-neck-back balance in cello playing according to the Alexander Technique and revision of C string tuning peg

Püren Eda Gözer

Department of Music

Anadolu University, Institute of Graduate Schools, July 2024

Advisor: Doç. Melih Kara

Cello training that starts at an early age can lead to deformations in the player's body. This situation is inevitable due to the long hours spent and the cellist's adaptation to their profession, but precautions should be taken to keep it within a healthy range. It is an important step to carry out preventive measures in order not to cause permanent damage and not to interrupt the performance of the cellist. This study aims to bring another perspective to these precautions by making the cello more suitable for the body. Throughout history, the cello has undergone physical changes. One of the reasons for these changes is to provide comfort to the cellist. Examples include the production of cellos in different sizes and the addition of a spike under the instrument. However, with the modern form of the cello, the cellist's posture and the position of the head, which is central to the Alexander Technique for body comfort, often cause the cellist to lose their natural posture due to the tuning peg of the C string. This study examines the physiological discomforts experienced in this area and focuses on the revision of the C string tuning peg by cutting it for a healthy position in light of the Alexander Technique.

Keywords : Cello Education, Alexander Technique, Bodily Awareness

.../.../20....

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

.....

Püren Eda Gözer

TEŞEKKÜR

Bu süreçte tüm desteğini esirgemeden, eğitim hayatımın yanında her konuda da kıymetli varlığıyla öğretmenim olan danışmanım Doç. Melih Kara'ya; değerli vakitlerini ayırıp tezimle ilgili her türlü yardım, görüş ve önerilerde bulunan Dr. Öğr. Üyesi Derya Kara, Melda Ünal, Murat Ata ve Fzt. Kardelen Besen'e; ve her koşulda yanımda olup varlığını hissettiren aileme çok teşekkür ederim.



GİRİŞ

Sanat kelimesinin kökü Arapça şn kökünden gelen şan'a(t) صنع veya Arapça şanā'a(t) صناعة "ustalık, hüner, imalat" sözcüğünden alıntıdır. (http-1). Kaygısız (1999) sanatı, yaratıcı emeğin, doğayı dönüştüren emeğin ürünüdür. Nesnel gerçeğin insan bilincindeki estetik bir biçimde yansımadır, emektir, güzelliştir şeklinde tanımlamıştır.

Edman'sa (1977) sanatı, yalnızca heykel, resim, senfoni demek değildir. Sanat hayatı anlayan zekanın, onu en ilgi çekici, en güzel biçimlere sokması demektir şeklinde açıklamıştır.

Sanat eğitime girmeden önce ise eğitimi tanımlamak gerekir. Eğitim, bir süreç içerisinde bireye bilgi ve birikim aktarımı yapmaktır. Bu aktarım yalnızca teorik olmayıp aynı zamanda aktarılan bilginin pratik edilmesi ve alışkanlık haline getirmeyi de içerir. Bu konuda sanat eğitimi, oldukça pratik yapmayı gerektiren bir alandır. Birey, yapılan sanatın inceliklerini, tarihini, teorisini öğrenmenin yanında bedeniyle de pratik etmeyi öğrenmektedir. Gökaydın (1998) sanat eğitimi sürecini denemeler ve araştırmalar ortamı olarak görür. Gözlerini okuma, görme gibi rutin işlerde kullanan birey, sanat eğitimi sürecinde görme işini gözleriyle değil deneyleriyle gerçekleştirir. Bu sebeple sanat eğitimi bireye keşfetme ve tecrübeler yaşama imkanı sağlar.

Günümüz insanının yoğun yaşamı, farklı alanlarda kendini geliştirme ve çoğaltma zorunluluğu baskısını üstünde hissedişinin bazen en zorlu bazense en huzurlu bölgesi, sanatın bir dalında kendini ifade etmeyi geliştirmesidir.

'Sanat eğitimi bugün, öğrencilerin estetik duyarlılığını geliştiren, kendi güçlerini ve önemli görsel gerçekleri tanımlarında önderlik eden, düşünme güçlerini artıran, sosyal alışkanlıklarını ve yaratıcı bireylerin oluşmasını sağlayacak bir eğitim sistemidir. Geleceğin toplumunu oluşturacak gençlerimiz esnek, özgür, araştırmacı ve yaratıcı bir eğitim ortamında tutulmalıdır.' (Şen, 2005)

Sanatla ilgilenmekte olan insanın hayatı algılama yelpazesi genişler. Amatör ya da profesyonel, her iki şekilde de sanatla uğraşmak, günlük yaşamının beşeri dertlerinden uzaklaşmanın en etkili yoludur. Bireyin sezgilerini, duyularını kullanıp araştırma ve deneyimlemeyle birleştirerek kendini ifade etmede gelişim göstermesini sağlar. İlgilenilen herhangi bir sanat dalının inceliklerine ve felsefesine girdiğinde, tarih boyunca sanatın değişim haline ve dolayısıyla değişimi yaşatan ve yaşayan insanlık tarihine, sosyolojisine de tanık olur. Bu durum empati yeteneğinin de artmasını sağlayarak topluma nüfus etmede daha etkin olmasını sağlar.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. Müzik ve Müzik Eğitimi

Müzik kelimesinin kökeni, Fransızca musique sözcüğünden alıntıdır. Bu sözcük Eski Yunanca mousiké μουσική sözcüğünden alıntıdır. Bu sözcük Eski Yunanca Moúsa Μούσα “ilham perisi” sözcüğünden +ik° ekiyle türetilmiştir. (http-2) Musiki kelimesi ise Arapça msḳ kökünden gelen müsīkī مَسِيكِي veya müsīkā مَسِيكَا “müzik sanatı” sözcüğünden türetilmiştir. Bu sözcük Eski Yunanca mousiké téχnē μουσική τέχνη “Mousa'lara ait dokuz sanatın her biri, özellikle müzik ve lirik şiir” deyiminden alıntıdır. Bu deyim Moúsa “mitolojide sanat tanrıçası, ilham perisi, Müz” özel isminden türetilmiştir (http-3).

Müzik hem büyük toplumların hem de küçük toplulukların her zaman birleştirici gücü olmuştur. Özmenteş (2005) makalesinde antropoloji alanında yapılan araştırmalara göre insanlık tarihi süresince müziğin insan yaşamının bir parçası olduğundan bahsetmiştir. Bu bağlamda da müziğin insan hayatına eğlence, gelişim, donanım, çok yönlülük, hareket, dinlenme ve zenginlik kazandırdığını belirtmiştir.

Diğer sanat dallarından farklı olarak müzik bireye görme ve dokunma dışında üçüncü bir duyu alanı olarak işitmeye de deneyim kazandırır. Birey, kendini ifade etmede sesini ya da bir başka enstrümanın sesini kullanarak bir yol bulma uğraşısına girer. Bunun yanında vücudunun aynı sporda olduğu gibi çok farklı bölgelerini, kaslarını, kullanım şekillerini keşfetmeye başlar. Bu durum, vücudunu tanıma yolunda atılan büyük bir adımdır. Günlük yaşamdaki vücut kullanım hali bireyi monoton ve daha kısır bir hareket seviyesinde tutarken vücudu farklı kullanım alanlarında tanımak sağlık seviyesine de büyük bir katkı sağlar.

Spor genellikle vücudun büyük kas gruplarını çalıştırırken ses ya da çalgı eğitimi küçük ve duyguyla bütünsel çalışması gereken kas gruplarının üzerine eğilmektedir. Sanatın bireyi ve duygularını ilgilendiren yapısıyla birlikte vücudun mekanik işleyen yapısının mükemmel bir buluşmasıdır. Bu yüzdendir ki birey müzikle uğraşırken yalnızca uğraşısının gerektirdiği pratikleri değil bunu, bedeniyle ve hayata yaklaşımıyla da benimseme haline girer.

Araştırmalar müzikle ilgilenen bireylerin ilgilenmeyenlere göre daha başarılı olduğunu göstermektedir.

‘Kaliforniya Üniversitesi Tıp Fakültesinde nöroloji asistanı Dr. Frank R. Wilson, araştırmalarında bir müzik enstrümanı öğrenmenin bireyi fiziksel, zihinsel, duygusal ve

sosyal açıdan daha hızlı geliştirdiğini ispatlamıştır. Enstrüman çalışmanın, yoğun dikkati, hafızayı, daha hızlı duyma ve görme gücünü ilerlettiği, ayrıca beynin ve sinir sisteminin tamamının gelişimini olumlu yönde etkilediği araştırma raporlarında bildirilmiştir. Ayrıca Bulgaristan'da "Suggestology" enstitüsünde D. Georgi Lozonov tarafından özel bir müzik eğitim programıyla, çocuklar 2 yıllık süreç isteyen bir eğitim programını 4 ayda aldılar ve 1. Aşamada birkaç haftada okumayı ve yazmayı, 2. Aşamada ise ileri düzeyde cebir problemi çözmeyi başardılar.' (Şendurur ve Akgül Barış, 2002)

Müzik eğitimi sanat eğitiminin bir dalıdır. Müzik tarihi, müzik teorisi gibi yazınsal alanlarla birlikte çalgı eğitimi, ses eğitimi, solfej ve armoni eğitimleri gibi uygulama alanları müzik eğitiminin içeriğini oluşturur. Özmenteş (2005) müzik eğitiminin bireylerin yaratıcılığını, kendini ortaya koyma becerisini, ritmik ve hareket becerilerini, estetik algılarını, kültürel altyapı ve birikimlerini geliştirdiğini ifade eder.

'Müzik eğitimi, temelde, bir müzikal davranış kazandırma, bir müziksel davranış değiştirme veya bir müziksel davranış değişikliği oluşturma, bir müziksel davranış geliştirme sürecidir. Bu süreçte daha çok, eğitim gören bireyin kendi müziksel yaşantısı temel alınır, bu temelden yola çıkılarak belirli amaçlar doğrultusunda planlı, düzenli ve yöntemli bir yol izlenir ve bu yolla belirli hedeflere erişilir.' (Uçan, 1997)

Uçan (1997) müzik eğitimi genel, özengen ve mesleki olarak üçe ayırır. Bunlar şu şekilde özetlenebilir; Genel müzik eğitimi, bireye müzik hakkında genel bir bilgi verir. Her bireyin bu sanat dalı hakkında bilgi sahibi olmasına yarayacak ve her yaşta, her okulda yer alabilecek bir müfredata sahiptir. Şan, nota ve çalgı eğitimi de içinde barındırabilir. Özengen müzik eğitimi, bireyin genel müzik eğitimi bir adım öteye taşıyarak müzikle amatörce ilgilenmesinin sonucunda aldığı eğitimidir. Aynı genel müzik eğitimi gibi şan, nota ve çalgı eğitimi içerir fakat artık birey aldığı eğitimde daha fazla vakit geçirip pratik kazanmaktadır. Mesleki müzik eğitimi, bireyin müziği profesyonelce yapmayı öğrenmesidir. Erken yaşta başlanılan bu eğitim, sanat kurumları tarafından verilmektedir ve uzun bir süreci kapsar. Birey bu eğitim sonrasında müziği meslek olarak icra eder ve profesyonelleşir. Diğer eğitimler gibi şan, nota ve çalgı eğitimi barındırmasının yanında, armoni, kompozisyon, müzik tarihi vb. gibi alana yönelik eğitimleri de içerir.

1.1. Çalgı Eğitimi

Çalgı eğitimi müzik eğitiminin ilk başlığı olarak ele alınabilir. Özellikle mesleki müzik eğitimi sürecinde öncelikle birey, çalgının teknik özelliklerini öğrendikten sonra çalgıya olan hakimiyetini arttıracak yönde çalışmalar yapar. Aynı zamanda eğitim bireye kendini ve müziği tanıtmalı, bu tanışıklıktan enstrümanı ile bütün bir müzisyen ortaya koyabilmelidir. Bu bakımdan süreç çok iyi yönetilmelidir.

Çalıcı, bir müzik yapıtını ortaya koyarken belirli süreçlerden geçer. Öncelikle enstrümanın teknik zorluklarına o eseri çalabilecek kadar usta olmalıdır. Ardından çalacağı eserin bestecisine, yaşamına ve yaşadığı döneme dair tarihsel bilgi donanımına sahip olmalıdır. Çalınacak eserin de teknik özelliklerini kavradıktan sonra müzisyenin kendine olan yolculuğu başlar. Notaların grafik görüntüsünden müzikal bir anlatı ve cümleme ortaya koyabilmesi için o eserin, kendisinde yarattığı duyguyu keşfetmelidir. Bu keşif sonrasında, belirlediği bir süreç boyunca bunu pratik edip kendi tecrübesi haline getirerek içselleştirir. İşte bu aşamalardan sonra ortaya çıkardığı sanatı, sanat alıcısına sunar.

‘Bir resme ya da bir heykele bakarken, bir başkasının gözlerinden yararlanmak zorunda değiliz. Bir şiiri ya da bir romanı okumak için onu birinin bize okuması gerekmez. Tiyatro oyunlarını bile, sahnede görmeden, başkalarının oyunu bizim için oynamaları gerekmeden, okuyarak anlayabiliriz; hiç olmazsa “edebi” yanının tadına varabiliriz. Oysa, gerci ses olan bir sanatta, müzikte, bir yapıtı ille de bir aracının bize sunması gereklidir. Müzik göz için olmadığına göre, bir müzik yapıtını notadan okuyup bir ses olayı karşısında bulunduğumuzu tasarlamak, bu sanatın amacına aykırı düşer, yanıltıcıdır. Bir notanın “grafik” yanının tadına varmakla müzik yapıtı anlaşılmalı olmaz. Göz, kulağı olsa olsa, ufak bir yardımcıdır.’
(Mimaroglu, 1961)

Çalgı eğitimine erken yaşta başlamak çalıcılık yolunda önemli bir faktördür. Bu süreçte aile, okul ve çalgı eğitimcisine önemli görevler düşer. Eğitim okulda verilirken sürekliliği de evde aile ile birlikte sağlanır. Bu iki yapı birbiriyle ne kadar uyum içerisindeyse gelişim o kadar hızlı ve sağlıklı ilerler. Yüksel’e (2018) göre çalgı eğitiminde aile katkısı oldukça önemlidir. Eğitimin her aşaması birey için oldukça önemlidir. Özen ve destek gerektirmektedir. Bu duruma katkı sağlayan aile sayesinde de atılan adımlar daha güvenli ve dikkatli olur.

Okulun ve öğretmenin çalgı eğitimindeki rolü ise çalıcı için büyük önem arz eder. Birebir yapılan bu eğitimde, öğretmenin öğrencilerinin farklı vücut ve mental yapılarına uygun çalışma stratejisi geliştirmesi büyük önem arz eder. Eğitimin başlangıcından itibaren süreç içerisindeki birkaç ana madde dışındaki çoğu gelişim, her öğrencide kendine özgüdür. Demirci, Parasız ve Gülüm’e (2019) göre de öncelikli olarak iyi bir öğretmen-öğrenci ilişkisini göz önünde bulundurarak çalgı eğitiminin içeriği planlanmalıdır. Eğitimin içeriği öğrenciye planlı ve düzenli çalışma, müzikal analiz yetisini geliştirebilme, çalgısına ve tekniklerine hakim olup uygulayabilme ve kendi

kendini değerlendirebilme becerilerini kazandırmak olmalıdır.

‘Çalgı eğitimi bireyseldir. Her öğrencinin yeteneği ve mental farklılıkları farklı anlatım ve aktarım metotları ihtiyacı doğurur. Aynı şekilde fiziksel farklılıklarının da farkında olup öğrencilerin gelişimsel süreçleri bu çerçevede takip edilmelidir. Bireysel çalgı dersi öğretmenleri sadece öğrencileri için değil aynı zamanda kendileri için de bu bireysel farkındalığı edinmelidir.’ (Baycan, 2022)

Bu nedenle çalgı eğitiminde bireye özgü teknik zorlukların aşılması, kas gelişiminin en doğru şekilde ilerletilmesi çok önemlidir çünkü özellikle ilk aşamada, çalıcıya duygularını ve yapmak istediği müziği ortaya koymada başlıca destek kaynağıdır. Eğer öğrenciye uygun bir eğitim yolu izlenilmezse yaşanan zorluklar öğrenciye kaygı ve stres oluşturacağı gibi fiziksel hasar da verir. Bu durum da öğrencinin çalgıdan ve eğitimden uzaklaşmasına sebep olabilir.

- Çalışma öncesi kazandırılması gereken temel davranışlar; çalgı, nota, vb. ders materyallerini hazırlama, ısınma amaçlı beden egzersizleri yapma, çalgı akordu yapma, ön okuma yapma.
- Çalışma sürecinde kazandırılması gereken temel davranışlar; temel duruş, tutuş pozisyonlarını uygulama, dizi/gam çalışması yapma, etüt/eseri analiz etme, pasajları ayrı ayrı ele alma, notlar alarak çalışma, çalım temposunu kontrol etme, çalım odaklanma, duraksamadan çalma, nüansları uygulama, doğru ve temiz ses üretme.
- Çalışma sonrası kazandırılması gereken temel davranışlar; çalışmayı bir bütün içerisinde ele alıp, değerlendirme, sürece yayabilme ve çalışma disiplini kazanabilme. (Demirci, Parasız, Gülüm, 2019)

Çalgı eğitiminde öğretmene ve öğrenciye ayrı ayrı büyük sorumluluklar düşer. Çalgı eğitimcisi öğrencisinin toplum, hayat ve görüş aynasıdır. Kendini toplumsal, sanatsal ve psikolojik olarak ne kadar çok geliştirirse öğrencisine kazandıracığı vizyon da o kadar gelişmiş olur. Ayrıca müzikal yeteneği, çalgısının üzerindeki hakimiyeti, şarkı söyleyebiliyor ya da çalgısıyla öğrencisine eşlik edebiliyor oluşu derslerinin kalitesini artırır. Öğretmen kendi bedenini tanımalı ve sağlık gelişimini düzenli kontrol etmelidir. Böylece öğrencisinin yaşayabileceği sorunlara doğru bakış açısı geliştirebilir ve hatta sorunlar oluşmadan önlem alabilir. Ders içinde kuracağı öğretici otorite, öğrencisine aktaracağı tüm şeylerin verimliliğinin artmasına yardımcı olur.

Öğrencilik haliyse yaşamın tüm evrelerinde devam eden bir durumdur. Çalıcı her eserde, her konser deneyiminde kendine yeni değerler katar ve keşfeder. Eser içerisindeki becerilerini arttırmak için kendi bedeniyle olan keşfi yaşamı boyunca sürer. Bu durum öğretmen tarafından ne kadar iyi aktarılırsa o kadar kalıcı olur fakat öğrencinin öğrenim

sürecinde ve sonrasında bireysel farkındalığı sayesinde gelişimi daha iyi ve bilinçli olur.

1.2. Viyolonsel nedir?

Enstrümanların evrim süreci birbirinden esinlenerek ya da başkalaşarak oluşur. Yaylı sazlar ailesinin bilinen en eski ailesi viol ailesidir. Viol ailesinin de Lavta (lut) ya da vihuela gibi ataları vardır. Fakat hem çalış stilleri hem de dört farklı ses aralığına sahip üyesi olması bakımından yaylı sazlar ailesiyle en benzeşen akraba viol ailesidir. Yüksel (2007) araştırmasında viol ailesinin kendi dönemi bestecileri tarafından eşlik için yeterli olan az ses ve eser karakterini ortaya koyan stili belli edecek şekilde müzikte var olmasının yeterli olduğunu, fakat zamanla eşlik enstrümanı karakterinden sıyrılarak bestecilerin violin ailesinin solo enstrüman karakterini keşfettiğini açıklamıştır.

Viol ailesinin çeşitleri, ses aralığı veya büyüklüklerine göre nerede tutularak çalınacağı değişkenlik göstermektedir. Viola da Gamba'da 'bacak violü' anlamına gelmesi, formu ve ses aralığıyla da viyolonselın atası olmuştur. Dizler arasına sıkıştırılarak, dikey pozisyonda çalınır. 16. Yüzyıldan 17. Yüzyıla uzanan bir değişimle de günümüz viyolonsel evrimine kavuşmuştur. Viola da Gamba yok olmamıştır fakat yalnızca dönem müziğinin sahnelenişinde kullanılmaktadır.

'Yüksel (2007) araştırmasında Viola da Gamba'nın viyolonsel evrimleşmesini şu şekilde özetlemiştir.

- 1) Gövdedeki kavis zamanla daha fazlalaşarak kıvrım arttırılmıştır.
- 2) Kafa kısmı, yüz figüründen salyangoz şekline dönmüştür.
- 3) Köşeler daha belirgin, bel kısmı daha incedir.
- 4) Omuz kısımları, kıvrımlı değil saptan düz çıkmaktadır.' (Yüksel, 2007)

Yaylı çalgılar ailesinin tenor sesli çalgısı viyolenseldir. Telleri Do, Sol, Re, La şeklinde akord edilir. Viola da Gamba'dan en belirgin ve modern farkı yere dayanırken gerekli yükseklikte durabilmesi için altına pik adı verilen metal bir çubuk monte edilmesidir. Bu değişiklik çalgıyı çok daha ergonomik hale getirdiği için çalıcının sağlığına da büyük etki etmiştir. Ses genişliği viyoladan bir oktav kalın, kontrbastan da bir oktav incedir.

Her enstrümanda olduğu gibi viyolenselde de çalgı boyutunun seçimi önemlidir. Bu durum saza hakimiyeti etkileyebileceği gibi fizyolojik olarak da çalıcıyı korur. Bu nedenle çalıcının vücut yapısına göre uygun boyutta çalgı seçimi uzun vadede çok önemlidir. Viyolonsel boyutları küçükten büyüğe 1/10 - 1/8 - 1/4 - 1/2 - 3/4 - 7/8 - 4/4 şeklindedir. Bu boyutlardan çalıcıya uygun olanını seçerken yaşı ya da vücut yapısı gibi etkenlere dikkat edilir.

Baycan (2022) çalışmasında viyolonsel boyutları ve bu boyutların çalııcıya uygunluğuna göre sečilmesi konusundan ayrıntılı bir şekilde bahsetmektedir. Oldukça çeşitli olan viyolonsel boyutlarından çalııcının fiziksel özelliklerine göre icrasını en rahat şekilde gerçekleştirebilecek olanı seçmek oldukça önemlidir. Bu durum çalııcının yapabilirliklerini etkileyebileceği gibi, fiziksel ve ruhsal sağlığını da doğrudan etkiler. En rahat kavrayabileceği, üzerinde hakimiyeti rahat kurabileceği boyut üzerinde yoğunlaşmakta her zaman fayda vardır. Büyük olmasındansa küçük olması tercih edilebilir.

Viyolonsel 19. yüzyıla kadar orkestralarda daha çok bas görevi görmüştür fakat sonrasında besteciler onun virtüöz tarafını da keşfetmiştir. Bu nedenle repertuarı oldukça geniştir. İnsan sesine yakın bir ses aralığı vardır. Oda müziği topluluklarında da önemli bir yere sahiptir. Hem solist hem de bas karakterine bürünebildiği için müziğin her dalında kendine bir yer bulur.

Genellikle fa anahtarını kullanır fakat tiz seslerde daha kolay okunması için dördüncü çizgi do anahtarı ve sol anahtarını da sıkça kullanır.

1.2.1. Türkiye’de Viyolonsel Eğitimi Hakkında Genel Bilgi

Türkiye’de mesleki viyolonsel eğitimi ülkenin çeşitli illerinde yer alan devlet konservatuvarlarında ve eğitim fakültelerinin müzik bölümlerinde verilmektedir. Bu kurumlarda viyolonsel eğitimiyle birlikte temel müzik eğitimi, solfej, armoni ve müzik tarihi gibi müziğe dair diğer dersler de paralel devam eder. Bu sayede çağdaş müzik yaşamının devamlılığını sağlayan senfoni orkestraları ya da eğitim kurumlarına viyolonselci ya da viyolonsel eğiticileri yetiştirilmektedir.

Bu araştırma genel olarak konservatuvardaki viyolonsel eğitimlerini incelemektedir. Türkiye’deki konservatuvarlarda viyolonsel eğitimi, ilköğretimde 3 yıl, lisede 4 yıl, lisans eğitiminde de 4 yıl olmak üzere toplamda 11 yıllık bir eğitimidir.

Her okulun müfredatı ortak özellikler barındırır. Klasik yöntemlerin yanında kendini Suzuki, Kodaly gibi metotlarda da geliştirerek eğitim veren viyolonsel eğiticileri de vardır. Fakat yöntem ne olursa olsun birebir yapılan bu dersler her öğrenciye uygun şekilde çeşitlilik göstermelidir çünkü her birey gerek psikolojik gerek fizyolojik açıdan biriciktir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. Erken Yaşta Çalgı Eğitimine Başlamanın Nedenleri ve Sonucunda Oluşabilecek Rahatsızlıklar

2.1. Erken Yaşta Çalgı Eğitime Başlama Nedenleri

Eğitim her açıdan önemlidir fakat özellikle bir konuda ustalık kazanmak istenildiğinde bireyi, o konuyla ilgili her açıdan eğitmek gereklidir. Bu nedenle eğitimin erken yaşta başlaması, sürecin olabildiğince uzun, sakın ve emin adımlarla ilerlemesini sağlar. Sakar'ın (1997) çalışmasına göre de bir çalgıya hakim olabilmek sistem gerektiren, geniş ve doğru planlanmış bir süreç gerekmektedir. Bu eğitim süreci uzun bir zamanı kapsar ve ne kadar erken başlanırsa öğrencinin gelişimi ve olgunlaşması için yürütülen adımların doğru atılmasına zemin yaratılabilir. Bu da öğrencinin lehine olan önemli bir noktadır.

Fakat erken yaşta başlamanın birçok olumlu tarafları olduğu gibi olumsuz tarafları da vardır. Yeni şekillenmekte olan vücudu enstrümanına göre kolay şekillendirme avantajı, doğasına aykırı deformasyonları da beraberinde getirmektedir. Bu sebeple çalgı eğitiminde pratik alanda yapılan çalışmalar esnasında vücut sağlığını korumak büyük önem arz eder.

Çocukta eğitim sürecinin başlangıcında çalgıya ve müziğe karşı merak ve heyecan duyma hissi bulunur. Fakat süreç boyunca öğrenilmesi ya da yetiştirilmesi gereken ödevlere, görevlere karşı yorgunluk ve kaygı hisleriyle yer değiştirebilir. Sahnede bulunma gerginliği, diğerleriyle yarış hissi de bu durumlara eklenir. Böylece öğrencinin ruhsal gerginliği bedenine de yansımaya ve hatta bunun bir alışkanlık haline dönüşmeye başladığı gözlenebilir.

‘Çalgı öğrenme sürecindeki bireyler enstrümanlarını tanımaya ve üzerinde hakimiyet kurmaya uğraşırken, enstrümana ses verenin ve müziği asıl ortaya çıkaranın kendileri olduklarını unutmaktadırlar. Enstrümanlarının tarihçesi, gelişimi, çalma teknikleri, tınsal özellikleri gibi birçok konuyu araştırır ve öğrenirken bunların yanı sıra kendisi ve vücuduna yönelik bilgisi ve ilgisi yetersiz kalmaktadır. Çalgıyı çalan kişi öncelikle insandır ve bir bütün olarak tanımadıkça ve kendini doğru kullanmadıkça enstrümanı üzerindeki hakimiyeti azalmakta ve enstrümanı sağlıklı bir ilişki kurabilmesi de güçleşmektedir.’ (Top, 2004)

Vücudumuz yaşama ve çalışma şeklimize, alışkanlıklarımıza göre uyum sağlamaktadır. Uzun süreler boyunca yapılan her etkinlik vücutta buna göre değişiklikler yaratır. Elbette ki çalgı çalmayı öğrenme ve uygulama süreci boyunca da vücudumuzun buna göre şekil alması doğaldır. Bu durumun en sağlıklı haliyle olması, çalıcının meslek

hayatının verimliliğini, başarısını ve hatta psikolojik sağlığını da doğrudan etkiler.

‘Çalgı çalımından doğan sakatlanmaların bir müzisyenin hayatı boyunca başına gelmeyeceğinin bir garantisi olmaması ile birlikte, sakatlanma riski belirli korunma teknikleriyle azaltılabilmektedir. Ancak çalgı eğitiminde uygulanan yeni teknik ve yöntemler ile hedeflenen, sadece çalgı çalmadan doğan sakatlık ve rahatsızlıkları önlemek değil, aynı zamanda çalgı eğitim sürecinde kalite ve verimin artırılması ve bireylerin potansiyellerini daha iyi kullanmasının sağlanmasıdır.’ (Top, 2004)

Bu sebeplerden dolayı çalgıyı çalışma süreci, kullandığı teknikler ve alışkanlıkları gelişiminin olumlu ya da olumsuz etkilerinin en önemli belirteçidir. Bu süreç içerisinde birey ne kadar bilinçliyse kendini o denli koruyabilir ve geliştirebilir.

2.2. Eğitim Sürecinde Dikkat Edilmesi Gereken Bazı Unsurlar

2.2.1. Bedensel Farkındalık ve Doğru Pozisyon

Sağlıklı ve başarılı bir çalıcılık hayatının en önemli başlangıcı doğru tutuş ve pozisyonudur. Her ne kadar genel geçer bir ortak pozisyon olsa da her birey kendine özgü ve biriciktir. Bu nedenle başta eğitici, sonrasında da çalıcının kendisi, kendine en doğru ve rahat pozisyonu keşfetmelidir. Bu keşif çalıcılık hayatı boyunca bitmeyen bir süreçtir. Her daim kendini kontrol ve test etmelidir. Çimen’in (2003) araştırmasına göre de çalgı eğitimi başlangıcında çalgı pozisyonunu belirlerken her çalgı öğrencisinin bireysel farklılıkları mutlaka göz önünde bulundurarak karar alınmalıdır. Her öğrencinin beden, kol, el, parmak vb. uzuvlarının doğal yapısı farklılık gösterebilir. Bu durum eğitim içeriğinde incelikli olarak işlenmelidir.

Bireysel farklılıkları göz önünde bulundurabilmek için de bireyin kendi bedenini iyi tanıyıp dinleyebiliyor oluşu oldukça önemlidir. Fark etmeden, istemsiz kasılan kasların keşfi oldukça zordur. Üstelik sahne ya da jüri önü sınav gibi stresli ortamlarda çalmak ya da ona göre hazırlanmak bireyin beden farkındalığını düşünmesini biraz daha güçleştirebilir. Bu durumda gün içi farkındalık çalışmaları yaparak reflekslerini her daim zinde tutmalıdır.

2.2.2. Zihin-Beden İlişkisi

Çalıcı, müziği enstrümanı yoluyla ortaya çıkartırken bedenini kullanır. Bu şancılar için de geçerlidir. Bu durum bireyde müziği bedeniyle yapma algısı oluşturur. Bir oranda da doğrudur fakat bedene hakim olan zihnin önceliğini yadsımamak gerekir. Zihnin kaslara vereceği komutlar şeklinde okunabilecek bu söylemin içeriğinde, zihnin duygu ve

düşüncelere olan hakimiyeti de önemli oranda yer kaplar.

Zihnin ve bedenin birbiriyle olan bağıntısını yadsımak çalışıcının enstrümanındaki gelişimini de yavaşlatabilecek boyutlara ulaşır. Çünkü çalışıcılık esnasında karşılaşılan kasılma, gerginlik gibi sorunların ana sebebi kaslar değil, zihinsel yaklaşımdır. Doğumdan itibaren istemsiz kastığımız kaslarımızın kontrolü artık bizde değil, öğrenilmiş reflekslerimizdedir. Bu sebeple kaslarımızın rahatlığını beden ve zihin farkındalığımızı arttırarak sağlayabilir, böylece sorunlara çözümleri daha hızlı bulabiliriz.

Özmenteş'in (2009) 'Müzikte Beden-Zihin İlişkisi' adlı çalışmasında E. J. Dalcroze'dan da aktardığı üzere; "Beden zihnin ayrılmaz ortağıdır. Beden ve zihin daha derin işlevlerini beraberce uyumla yerine getirir ve bu ayrı ayrı değil eş zamanlı olarak gerçekleşir.". Beden bir organizmadır ve onun işletim sistemi de zihindir.

Zihinsel ve ruhsal gerilimin sonucu fiziksel gerilimdir. Fiziksel gerilim de hataların çoğalmasına, incinmelerin yaşanmasına ve sonucunda da çalışıcının kendine olan inancının azalmasına neden olur. Bu kısır bir döngü halinde ilerler. Bu sebeple zihnin önemi göz ardı edilmemelidir. Çimen'in (2003) araştırmasında zihinsel gerilim yaratan etmenlerden biri olarak da eğiticinin mükemmeliyetçi davranması incelenmiştir. Eğitmenin aşırı titiz yaklaşımı, hatalara karşı verebileceği sert tepkiler öğrencide aşırı bir baskı oluşturabilir. Öğrenci bu baskıyla öğretmenini memnun etme çabasına girer ve bu çaba sonucunda yapabileceklerine de engel koymaya başlayabilir. Böylece üzerindeki baskı daha çok artar. Bu sebeple öğretmen, öğrencisinin ders boyunca rahatlığını ve sakinliğini sağlayacak şekilde ilerlemelidir.

2.2.3. Isınma ve Gevşeme

Bedensel her aktivitenin kasları belli oranda yıpratma ve geliştirme etkisi vardır. Bu sebeple bedensel aktivite öncesi kasları ısıtmak oldukça önemlidir. Soğuk kaslar çalışmaya elverişli değildir, incinmeye açıktır. Isınma ve gevşetme egzersizleri kasları incinmeden koruyup gelişmeye açık hale getirir. Bedeni fiziksel aktiviteye hazırlayıp kan dolaşımını hızlandırır. Çimen'in (2003) araştırmasında da görüldüğü üzere pek çok müzisyen çalışma öncesi ve sonrası ısınma gevşemenin önemini bilmesine rağmen es geçmektedir ya da enstrümansız esnetme yapmadan direk parmak egzersizi gibi yalnızca parmağı ısıtan egzersizlerle çalışmasına başlamaktadır. Çimen de araştırmasında ısınma ve gevşeme egzersizlerinin önemini vurgular. Olası incinmelerin önüne bu sayede geçilebileceğini söylemenin yanında her çalgıya özgü bir ısınma yöntemi belirlenmesi

gerektiğini belirtir. Bu tür yöntemler belirlenirken fizyoterapistlerden yardım alınır, bu ortak çalışmayla postür analizi yaparak ısınma programı oluşturmak en doğru yaklaşım olduğunu belirtmiştir.

2.2.4. Ekipman Kullanımı ve Ek Kas Geliştiriciler

Çalgı çalmayı öğrenmekte olan öğrenci, eğitimcisiyle geçirdiği saatler dışında çalgısıyla bireysel olarak farkındalığı çok yüksek olması gereken çalışma saatleri geçirir. Eğer bu saatlerde yeterince dikkatli olmazsa yanlış pozisyonlar oturup, kaslarını gereksiz yorabilir. Bu durumun önüne geçebilecek bazı maddeler şu şekilde sıralanabilir.

- Aile; Erken yaşta başlayan müzik eğitiminde ailenin önemine araştırmanın başında da değinilmişti. Eğitim sürecine dahil olan ailenin, süreç başındaki en önemli görevi, çocuğun sağlıklı postürünü korumak olmalıdır. Çabuk şekil alan taze bir vücudun uzun çalışma saatleri sürecinde yanlış bir alışkanlık edinmesi, gelecekte büyük sorunlara yol açabilir.
- Ayna; Farkındalığı arttırmanın en önemli araçlarından biri de aynadır. Örneğin kasıldığı ya da gerildiği için olması gerektiğinden fazla yukarı kaldırılmış bir omuz ya da kol, aynaya bakıldığında fark edilerek düzeltilebilir. Bu durumdaki önemli nokta, öğreticiyle çalışırken öğretmende gördüğü şekli, öğrencinin kendi vücudunda taklit etmesidir. Bu sebeple, eğitimcinin de öğretirken uygulamalı olarak göstermesinde büyük yarar vardır. Ders yapılan odada da ayna olması ve öğrencinin kendini ders sırasında görmesi de farklı bir alternatiftir.
- Video kaydı; Teknolojinin müzik tarihine yaptığı en büyük katkılardan biri kayıt teknolojisidir. Bu sayede müzik tek seferde yapıp, uçup giden bir sanat türü olmaktan çıkmıştır. Bu durumun müziğe olumlu olumsuz etkileri farklı bir tartışma konusudur fakat eğitimdeki katkısı, çalıcının kendini objektif bir şekilde dinleyip izleyebilmesini sağlamasıdır.
- Sandalye ve nota sehpası ayarı; Enstrümanımızın eşlikçileri olan ve çalışma saatlerine birebir katkısı olan bu iki temel unsur, genelde önemsenmemeye açıktır. Gerek okul imkanlarından gerekse öneminin çok geç anlaşılmış olmasından dolayı müzisyenlerin öncelik sırasına yeni girmektedir fakat fiziksel sağlık için enstrüman boyutu kadar önem arz etmektedir. Çalıcının ve enstrümanın boyuna göre ayarlanan sandalye ve nota sehpası çalışmanın da verimliliğini büyük ölçüde artırır.

‘Çalışma sırasında duruş ve tutuş pozisyonları sürekli kontrol edilmelidir. Bu bir ayna karşısında çalışarak veya bir arkadaş yardımıyla sağlanabilir. Video çekimiyle kişi kendi kendini de denetleyebilir. Çalışırken omuzları kaldırma, kamburlaşma, öne eğilme gibi yanlış duruşlar vücudun tüm dengesini bozar ve gerilim yaratır. Bazı öğrenciler notayı iyi görebilmek için yanlış duruş pozisyonlarına girebilirler. Bu durumdaki öğrencilerden kesinlikle göz kontrolü yaptırması istenmelidir.’ (Çimen, 2003)

2.2.5. Çalışma ve Dinlenme Periyodları Düzenlemesi

Çalışma sürelerinin verimliliği kadar, dinlenme süreleri de önemlidir. Birçok müzisyen, çalışma verimini sürenin fazlalığıyla ölçer. Aralıksız uzun çalışma süreleri fiziksel baskıyı arttırdığı gibi, stres yükünü de arttırmakta ve konsantrasyon verimini azaltmaktadır. Uzun süre aynı pozisyonda durmak kasları yorar ve yorulan kasların eksikliğini, çalışmaması gereken kaslar kapatmaya çalışır. Bu durum da vücutta dengesizlik yaratır ve incinmelere açık bir hale getirir. Aynı zamanda çalışma aralarını da uzun tutmak, çalışarak ısınmış olan kasların tekrar soğumasına ve konsantrasyonun dağılmasına sebep olabilir. Bu durum verimliliği de azaltmaktadır.

Bu etkilerin önüne geçmek için eşitli çalışma teknikleri denenebilir. Bunlardan en bilineni ‘Pomodoro Tekniği’dir. Pomodoro Tekniği, İtalyan geliştirici Francesco Cirillo'nun üniversite öğrencisiyken daha verimli çalışmak için geliştirdiği bir yöntemdir. Cirillo, kısa çalışma süreleri ve aralıklı molalar kullanarak zamanını daha etkili bir şekilde yönetmek için İtalya’da sıklıkla mutfak saati olarak kullanılan domates şeklindeki zamanlayıcıdan ilham almış ve bu yöntemi geliştirmiştir. Pomodoro tekniği, 25 dakikalık odaklanma süreleri ardından 5 dakikalık molalar şeklinde planlanır. Bu molalarda kalkıp biraz hareket edip, su içmek, gözlerini dinlendirmek veya rahatlatıcı bir aktivite yapmak önerilir.

Bu teknik göz önünde bulundurularak periyodlar 50 dakikaya 10 dakika şeklinde de ayarlanabilir. En önemli nokta çalışma süresiyle dinlenme süresinin birbiriyle denge içinde olması gerektiğidir.

2.2.6. Fiziksel Sorunların Tespiti

Satıcı, Ünlü ve Ece'nin (2019) Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrenci ve Öğretim Elemanlarının Müzisyen Hastalıklarıyla İlgili Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi adlı makalesinde belirtildiği üzere müzik eğitimi anabilim dallarında ders veren öğretim elemanları ve ders alan öğrencilerin birçoğu yaşadığı fiziksel rahatsızlıklardan haberdar

değildir ya da bunun normal olduğunu varsaymaktadır. Öğretmenler, öğrencilerinin yaşadığı fiziksel rahatsızlıklardan haberdar değilken, öğrencilerinin bunları yaşamaları durumunda öğretmenlerine haber vereceklerini ummaktadır. Fakat öğrencilerin birçoğu ağrılarını normalleştirmenin yanında ağrılarını öğretmenlerine söylemekten çekinmektedir. Bahane olarak kabul edilebileceğini varsayabilmektedirler. Bu durum öğretmen-öğrenci arasındaki bağın zayıflığını göstermektedir.

Satıcı, Ünlü ve Ece'nin (2019) çalışması ışığında öğrenci ve öğretmenlere bazı önerilerde bulunulmuştur;

‘Öğrencilere,

- Isınma-gevşeme egzersizlerinin önemi ve nitelikli içeriği anlatılıp, çalgı çalışma süreci başlamadan önce yapılması önerilebilir. Bu sayede daha sağlıklı ve ısınmış bir vücutla çalışma sağlanabilir.
- Öğrencilik hayatlarının başından itibaren vücut farkındalıkları artırılarak, ağrılarını tanımlama ve önlem alma yetileri geliştirilebilir. Bu sayede öğrencilerin öğretmenlerine fiziksel sorunlarını söyleyebilme özgüvenleri gelişebilir ve iletişimleri daha sağlıklı olur.

Öğretim elemanlarına,

- Öğrencilerine öğretebileceği oranda müzisyen hastalıkları konusunda bilgi sahibi olmalıdırlar. Bu sayede hem kendilerini korur hem de öğrencileri bilgilendirebilirler.
- Müzisyen hastalıklarıyla ilgili uzman doktorlar ve fizyoterapistlerle iletişim kurarak okullarda bilgilendirici seminer ve eğitim yapılabilir. Eğitimler hem öğrencileri bilgilendirmek adına hem de öğretmenlerin öğrencilere ders içinde fizyoloji desteğini geliştirmek adına iki farklı türden yapılabilir.
- Müzisyen hastalıkları alanında çalışmalar arttıkça bu alanda bilgi sahibi olan uzmanların da sayısı artacaktır. Bu sayede uzmanlar, öğretmenler ve öğrencilerin daha çok bir araya gelip bilgi paylaşımı yapabilecekleri ortamlar yaratılabilir.

Hem öğretmenlerin hem de öğrencilerin vücudunda yaşadığı sorunu tanımlayabilmesi önemlidir çünkü çalgı eğitimi süresinde ve sonrasında önlemler alınmasına rağmen çeşitli fiziksel rahatsızlıklar ve ağrılar meydana gelebilmektedir. Bu ağrılar akut, subakut ya da kronik olarak görülebilir. Tıp dilinde ‘akut’, aniden başlayan ve genellikle kısa süreli olan bir durumu ifade eder. Subakut belirgin ancak daha hafif bir şekilde başlayan ve genellikle daha uzun süren bir durumu ifade eder. Kronik ise uzun süreli ve genellikle yavaş ilerleyen bir durumu ifade eder. Örneğin, ‘kronik hastalık’,

uzun süreli ve sürekli olarak devam eden bir sağlık sorununu ifade eder, genellikle aylarca veya yıllarca sürer. Bu tanımlardan yola çıkarak fiziksel bir sorunun akut veya subakut derecedeyken tespitinin oldukça önemli olduğu söylenebilir. Kronikleşmemesini sağlar. Çalgı çalmak ve çalışmak fiziksel ağırlara sebep olur, bu belli oranda normaldir fakat ne derecede olduğu ve devamlılığı gözlemlenmeli ve önemsenmelidir. Bu durum, eğitim esnasında öğrenciye aktarılmalı ve gözlemlenmelidir.

2.3. Görülen Fiziksel Rahatsızlıklar ve Deformasyonlar

Bu bölümde müzisyenlerde sık görülen rahatsızlıklar incelenmektedir. Çimen (2003), Çalgı Çalmaya Bağlı Fiziksel Rahatsızlıklar adlı bildirgesinde ve Bursal (2019), Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı Örneğinde Viyolonsel İcra Tekniğine Bağlı Gelişebilecek Fizyolojik Rahatsızlıklar adlı yüksek lisans tezinde rahatsızlıkları aşağıdaki şekilde açıklamışlardır;

- **Aşırı Kullanım Sendromu:** Vücudun belirli bir görevi kaldırabileceğinden daha üst düzeyde zorlanması sonunda ortaya çıkabilecek bu sendrom, zorlanan bölgede ağrı, şişlik, kızarıklık ve sıcaklık gibi semptomlar gözlemlenmektedir. Ciddi hastalıklardan ayırt etmesi güç olan bu sendrom, çalışmanın önemli ölçüde azaltılmasıyla ve hatta durdurulmasıyla geçebilir. Doktor gözetiminde alınacak ağrı giderici ilaç kullanımı ya da şişen bölgeye buz uygulaması yapmak da sorunu hafifletebilir.
- **Yanlış Kullanım Sendromu:** Vücut postürünün, çalgı pozisyonunun yanlış oturtulmasıyla ortaya çıkabilecek bu sendromun belirtileri aşırı kullanım sendromundaki gibidir. Fakat en kısa sürede yanlış tekniğin hataları tespit edilerek onarımı yapılmalıdır. Bu sayede tekrar yaşanmasının önüne geçilebilir.

‘Kasların görev dağılımı doğru yapılmadığında, örneğin vücudun dik durmasını sağlayan istemsiz kaslar verimli kullanılmadığında, kaslar arası iş birliğinden dolayı görev istemli kaslara düşmekte ve vücut sadece duruş için bile istemli kasları kullanmaya başlamaktadır. Hareketleri yapmamızı sağlayan ve kısa zamanda yorulan istemli kaslara yüklenen fazla görev bireylerde kasılma, gerginlik, sıkışma veya sakatlık olarak sonuçlanabilmektedir. Dolayısıyla vücudun doğru, verimli ve eforsuz kullanımı için kaslar arasındaki ayrımın doğru yapılabilmesi gerekmektedir.’ (Top, 2004)

- **Karpal Tünel Sendromu (Carpal Tunnel Syndrome):** Bilekteki median adlı sinirin karpal tünelinden geçerken sıkışması sebebiyle ortaya çıkan bu rahatsızlık, genellikle gece ağrısı, hissizlik, uyuşma ve parmaklarda güç kaybı şeklinde görülür. Sebepleri el ve bileklerin tekrarlayan hareketlerle ve aşırı dozda kullanılması, bileğin uzun süre bükülü veya tam tersi düz bir vaziyette tutulması, aynı bölgelerde yaşanan travma ve

anatomik olarak karpal tüneline darlık veya el bileği yapısında sinir basısı oluşması şeklinde görülebilir. Tıbbi tedavi ile iyileşme sağlanmazsa ameliyat gerekebilir.

- **Kübital Tünel Sendromu (Cubital Tunnel Syndrome):** Kolun iç kısmında, özellikle dirseğin iç kısmında bulunan bir sinir olan ulnar sinirin sıkışması veya baskı altında kalması sonucu oluşan bir durumdur. Bu sendrom, ulnar sinirin geçtiği bölgede daralma veya sıkışma olduğunda meydana gelir. Bu sinirin sıkışması nedeniyle elde uyuşma, karıncalanma, güçsüzlük ve diğer duyuşsal değişiklikler görülebilir. Ayrıca, elde ve parmaklarda tutukluk hissi, elektrik çarpması benzeri hisler ve zamanla kas zayıflığı da gelişebilir.

Bursal (2019) çalışmasında bu sendromu viyolonsel özelinde incelemiştir. Viyolonsel çalarken sürekli bir şekilde bükülmüş durumda duran sol dirseğin içindeki ulnar sinire baskı yapar. Bu durumun yaşanmaması adına, sol dirseğin bütün pozisyonlarda yüksekliğinin iyi bir şekilde ayarlanmasına dikkat edilmelidir. Eğer buna dikkat edilmez de yanlış pozisyon oturması söz konusu olduysa dirsek daha çok bükülecek, sinirin hasar alma ihtimali artacaktır. Bunun yaşanmaması için çalışma sırasında dirseği ve kolu dinlendirmek adına kol sarkıtılarak dinlendirilmelidir.

- **Tendinitis:** Tendon, kasları kemiğe bağlayan kalın lifli şeritlerdir. Tendinitis de bu tendonların iltihaplanması anlamına gelir. Tendonlar, kasları kemiklere bağlayan bağ dokusu şeritleridir. Tendinitis, bir tendonun aşırı kullanımı, travma veya yaşlanma gibi nedenlerle oluşabilir. Bu durum genellikle ağrı, hassasiyet ve hareket kısıtlılığı ile karakterizedir.
- **Tendinosis:** Tendinosis, tendon dokusunda kronik dejeneratif değişikliklerin olduğu bir durumu ifade eder. Tendinosis, tendonun tekrarlayan stres veya aşırı kullanım sonucu yavaş yavaş hasar görmesiyle ortaya çıkar. Bu durum, tendinitin aksine, iltihaplanma olmadan tendonun yapısal değişikliklerine işaret eder. Tendinosis genellikle ağrı, hassasiyet ve zayıflık ile karakterizedir.
- **Bursitis:** Bursitis, bir veya daha fazla bursanın (vücuttaki eklem ve tendonların yakınında bulunan sıvı dolu keseciklerin) iltihaplanması durumudur. Bursalar, eklem hareketlerini kolaylaştırmak ve sürtünmeyi azaltmak için önemli bir role sahiptir. Aşırı kullanım, travma, enfeksiyon veya romatoid artrit gibi faktörler bursitis gelişimine katkıda bulunabilir. Bursitis genellikle ağrı, şişlik, sıcaklık artışı ve hareket kısıtlılığı ile kendini gösterir.
- **Torasik Çıkış Sendromu (Thoracic Outlet Syndrome):** Omuz ve kol arasında yer

alan sinirlerin sıkışması sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Bu bölge, omurga, omuz ve kaburgalar arasında kalan dar bir alanı ifade eder. Bu dar alanın içinden geçen sinirler ve kan damarları, omuzdan kol ve el bölgesine hareket ve his iletimini sağlar. Omuz kaslarının aşırı büyümesi, bu bölgede oluşan travmalar, doğuştan gelen anatomik anormallikler, tekrarlayan hareketler de bu sendroma neden olabilir. Belirtileriyse omuz ve kol ağrısı, elde uyuşma, karıncalanma ve güç kaybı, boyun ve omuzlarda hissizlik ve ağrı şeklinde sıralanabilir.

- **Tetik Parmak (Trigger Finger):** Parmakların hareketini kontrol eden tendonlarda normal şekilde kayması yerine takılması veya sıkışması sonucu meydana gelen bir rahatsızlıktır. Bu durum parmaklarda ani kilitlenme veya takılma şeklinde kendini gösterir. Zamanla da ağrı, şişlik ya da morarma gibi belirtilere de yol açabilir. Nedeni tam olarak bilinmemektedir, ancak tendonlar üzerindeki tekrarlayan stres veya aşırı kullanım, el bileği veya parmaklarda inflamasyon veya yaralanma gibi faktörlerin rol oynadığı düşünülmektedir.
- **Fokal Distoni (Focal Dystoni):** Fokal distoni, sinir sistemi bozukluklarından biridir ve genellikle belli bir vücut bölgesinde kasların istemsiz ve tekrarlayıcı hareketler yapmasıyla karakterizedir. Bu durum, aynı kas gruplarının sürekli kasılmasıyla ortaya çıkar. Fokal distoni, belirli bir vücut bölgesindeki kas gruplarını etkiler ve bu bölgelerde istemsiz ve kontrolsüz hareketlere yol açabilir. Müzisyenleri etkileyen el distonisi, genellikle müzisyen distonisi veya müzisyen krampı olarak adlandırılır. Aşırı kullanım sendromu veya stres kaynaklı olarak yanlış teşhis edilebilse de elin zorlanması değil, beyin sebep olur. Hastalığın fizyolojik ya da psikolojik kökenli olup olmadığı tartışma konusudur. Günlük yaşamına normal devam eden müzisyenin enstrüman çalmaya başladığında eli ve parmakları beyin komutlarına yanıt vermeyebilir ya da yanlış komut alabilir. Stres esnasında artış görülebilir. Bu durum çalıcıda ağrı ve acıya sebep olabileceği gibi kaygı ve stresi de beraberinde getirir. Fizik tedavi yöntemleri, kas içine yapılan enjeksiyonlarla hafifletilebilir veya istemsiz hareketler önlenir.
- **Golfçü Dirseği (Medikal Epikondilit):** Dirseğin iç tarafında bulunan tendonların aşırı kullanımını sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Genellikle tekrarlayan el bileği ve el hareketleri, özellikle de dirsek dışı dönük şekilde yapılan ağır aktiviteler sonucu ortaya çıkar. Bu aşırı kullanım, iç dirsek bölgesindeki tendonlarda tahrişe ve iltihaba neden olur. Belirtileri arasında dirsek içinde ağrı, özellikle kavrama veya sıkma hareketleri

sırasında artan ağrı, el bileğinin ve parmaklarının zayıflığı ve güç kaybı yer alır.

Bursal (2019) çalışmasında viyolonselcilere golfçü dirseğinden korunmak için bazı önlemlerden bahsetmiştir. Viyolonsel çalarken dirseğin konumu çok önemlidir. Haddinden fazla arka kola kapatılan veya aynı pozisyonda dinlendirilmeden uzun süre çalışan dirsekte bası oluşur ve problemler başlar. Bu haldeyken yapılan ani hareketler de bu bölgeye travma oluşturabilir. Vücudun her yerini dinlemek gerektiği gibi, eğer dirsekte bir bası hissedilirse çalışma esnasında bu hareketlerin yapılıp yapılmadığı gözlemlenebilir. Ayrıca çalışma planlamasındaki düzensizlik de (bazen düzenli çalışıp bazen düzensiz çalışmak ve uzun aralar vermek gibi) vücudun gelişimini sekteye uğratarak problemler yaratabilir.

- **De Quervain Sendromu:** Başparmak tabanında bulunan tendonların iltihaplanması ve şişmesi nedeniyle ortaya çıkan ağrılı bir durumdur. Bu durum, genellikle başparmağın tabanında ve bileğin dış kısmında ağrı, hassasiyet ve kavrama zorluğu ile kendini gösterir. Bu durumun belirtileri arasında başparmak tabanında ağrı, bilek ve başparmak hareketlerinde kısıtlılık, kavrama güçlüğü ve hatta başparmağın şişmesi yer alabilir.

Bursal (2019) çalışmasında viyolonselcilere De Quervain's Sendromu'ndan korunmak için bazı önerilerde bulunmuştur. Bu sendromun viyolonsel tekniğinde, sağ el baş parmağının yanlış pozisyonda ve uzun süre bu şekilde kullanılarak kasılması sonucuna ortaya çıkabileceğini söylemiştir. Bileklere icra sırasında eserin gerekliliği dışında çok ani yüklememek gereklidir. Ani ve hızlı hareketler travma yaratabilir. Özellikle egzersiz çalışmalarında bilekleri zorlamamak gereklidir. Özellikle arşe tekniği çalışmalarında arşenin havada olduğu ve parmaklarla arşeye yön verilen çalışmalar bileğe ve baş parmağa ekstra yük bindirdiğinden uzun süreli tekrarlarda dikkat edilmesi gerektiğini ifade eder.

- **Tenisçi Dirseği (Lateral Epikondilit):** Dirseğin dış tarafında bulunan tendonların aşırı kullanımı sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Bu durum, tenisçilerin sıkça yaşadığı için "tenisçi dirseği" olarak adlandırılmıştır, ancak tenis dışında da ortaya çıkabilir.

Tenisçi Dirseği, genellikle dirsek dışında, özellikle de dirseğin dış kısmında ağrı ve hassasiyetle kendini gösterir. Bu ağrı, kolun ve elin dış tarafına yayılabilir. Aşırı kullanım sonucu dirsek dış tarafındaki tendonlar, özellikle de kasları kemikle birleştiren noktada tahrişe ve iltihaba neden olur. Belirtileri arasında dirsek dışında

ağrı, özellikle kavrama veya sıkma hareketleri sırasında artan ağrı, dirsekte zayıflık ve kavrama glg yer alır.

- **Boyun (Servikal Vertebral Ark) Düzleşmesi:** Boyun düzleşmesi, servikal vertebral ark da denilen boyun bölgesinin normal eğriliğinin azalması ya da kaybolması diye açıklanabilir. Demirel ve Adak (2022) araştırmalarında servikal vertebral ark düzleşmesini şu şekilde açıklamıştır; Boyun bölgesi, 20-35 derecelik C şeklinde bir kavise sahiptir. Bu kavis çok emilimini sağlayıp başın ağırlığını dengeler. Fakat boyun düzleşmesi yaşayan hastada bu kavis azalır ya da kaybolur. Bu durum da onu sakatlanmalara daha açık hale getirir. Sebepleri yaşlanma, travma, omurga hastalıkları ya da kötü postür şeklinde sıralanabilir. Boyun ağrısı, baş ağrısı, omuz ve kol ağrısı, boyun hareketlerinde kısıtlılık ve bazen de sinir basısından dolayı uyuşma ve zayıflık şeklinde belirtileri oluşabilir.
- **Skolyoz:** ‘Eğrilik’ anlamına gelen ‘Skolyoz’, bir omurga rahatsızlığıdır. olak, Akçay ve Apti (2020) araştırmalarında skolyozu şu şekilde açıklamıştır; üç boyutlu bir deformasyon olan skolyoz, omurganın eğriliği ve rotasyonu ile meydana gelir. Ayakta çekilen direkt röntgenlerde Cobb açısı (omurga eğriliğini ölçmek için kullanılan ölçü) 10 derece ve üzerindeki lateral eğrilikler (omurganın yan tarafa doğru anormal eğrilmesi) skolyoz olarak tanımlanır. Skolyozun nedeni doğuştan gelen bir durum veya sonradan oluşabilecek faktörler (rneğin, kas zayıflığı, kemik hastalıkları, omurga yaralanmaları) rol oynayabilir. Skolyozun belirtileri arasında omuzların ve kalçaların eşit olmaması, sırtta belirgin eğrilik veya yamukluk, bel veya sırt ağrısı bulunabilir.

Görsel 4.1.’de skolyozu olan viyolonselcinin arkadan duruşu yer almaktadır. Fzt. Kardelen Besen’in postürü analizi şu şekildedir; Vücut ağırlığı sol kalçada, pelvis (leğen kemiği) sola doğru lateral tilt (yana eğiklik) halinde, omurga orta hattın soluna düşmüş durumda ve gövde sola doğru rotasyon (dönüş) halindedir.



Görsel 4.1. *Skolyozun olan viyolonselcinin arkadan görüntüsü*

Görsel 4.2. ise viyolonselcinin postürünün düzeltilmiş halidir. Fzt. Kardelen Besen'in analizi şu şekildedir; Vücut ağırlığı iki kalçaya eşit dağılmış durumda, pelvis düz, ve omurga orta hattın üstündedir.



Görsel 4.2. *Skolyoz postürü düzeltilmiş viyolonselcinin arkadan görüntüsü*

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde bu araştırmada faydalanılan, konu ile ilgili araştırmalara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Yağışan (2002) Çalgı İcracılarında Karşılaşılan Kas ve İskelet Problemleri ve Nedenleri adlı makalesinde müzisyenlerden özellikle enstrüman çalan bireylerin sık karşılaştığı kas-iskelet sistemi problemleri üzerine kaynak taraması yapılmıştır. Sonrasında da bu problemlerin olası nedenleri ve tedavi yöntemleri üzerine bir çalışma yapılmıştır. Bu problemler yalnızca fiziksel olanları değil ruhsal olanları da içermektedir. Sonrasında da öğrenci, öğretmen ve özellikle kurumlara bu problemlerin önüne geçilebilsin diye öneriler vermektedir.

Top (2004) Çalgı Eğitiminde Vücudun Bütünsel ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanabilecek Yöntem ve Tekniklere Genel Yaklaşımlar adlı yüksek lisans tezinde çalgı eğitimi alan bireylerin vücudunu bütünsel ve doğru kullanım konusunda aydınlatmaktadır. Bu konuda Alexander Tekniği, Feldenkrais Yöntemi, Pilates Yöntemi ve yoga gibi vücudun ideal kullanımına yönelik eğitici yöntemleri araştırmıştır. Ayrıca çalgı eğitiminde vücut farkındalığına yönelik temel davranışlar olan nefes kullanımı, gevşeme, doğru duruş ve denge gibi konuları incelemiştir. Bunların ardında öğrencilerle yaptığı anket sonucunda farkındalık seviyelerinin oldukça düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Madanoğlu (2004) Viyolonsel Çalma Tekniğinde Gevşeme Yöntemleri adlı yüksek lisans tezinde müzisyenlerin, özellikle de viyolonselcilerin fiziksel, zihinsel farkındalığını ve bunun sonucunda gevşeme yöntemlerinin çalma potansiyeline etkilerini araştırmıştır. Müzisyenlerin stres seviyeleri diğer meslek insanlarına göre yüksek olduğunu belirten Madanoğlu, tezinde öncelikle fizyolojik gerginliğin sebeplerini ve çözümü için öneriler ve teknikler açıklamıştır. Ardından viyolonselciler özelinde tutuş, oturma pozisyonu ve teknik çalışma önerilerinde bulunmuştur.

Evren (2007) Türkiye’de Konservatuvarlar ve Eğitim Fakülteleri’ndeki Çalgı Eğitiminde Kas ve İskelet Sistemi Rahatsızlıklarının Performansa Etkileri adlı yüksek lisans tezinde çalgı eğitmenlerinin ve öğrencilerinin eğitim esnasında yaşadıkları kas ve iskelet sistemi sorunlarının hayatlarına ve performanslarına etkilerini anket ve görüşme formları yoluyla araştırmıştır. Eğitim süreçlerinden bahsettikten sonra çalıcıların sıklıkla karşılaştıkları kas ve iskelet sistemi problemlerini detaylandırmıştır. Ardından öğretmenlere ve öğrencilere yaşadıkları rahatsızlıklar hakkında sorular sormuştur. Araştırmanın en çarpıcı yanı öğrencilerin kas ağrılarının bahane yarattığı düşünüleceğinden

ötürü öğretmenleriyle paylaşmamayı tercih ettiği görülmüştür. Öğretmenlerse öğrencilerinin kendilerine açık olduğunu düşünmektedir.

Bursal (2019) Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuarı Örneğinde Viyolonsel İcra Tekniğine Bağlı Gelişebilecek Fizyolojik Rahatsızlıklar adlı yüksek lisans tezinde halihazırda viyolonsel eğitimi alan ve mezun olmuş, yaşları 13 ile 28 arasında değişen ve en az 4, en fazla 17 yıldır çellist olan 19 bireyle kas ve iskelet sorunları üzerine araştırma yapmıştır. Görülen bu rahatsızlıkları da ayrıntılı bir şekilde incelemiştir. Analiz sonuçları, çellistlerin yaşadığı rahatsızlıkların bölgeleri, farkındalıkları ve çözüm yöntemleri konusunda bizlere ışık tutmaktadır.

Baycan (2022) Viyolonsel Eğitiminde Öğrenci ve Çalgı Seçimine Yönelik Uzman Görüşlerinin Değerlendirilmesi adlı yüksek lisans tezinde öğrencinin vücut yapısına en uygun çalgı seçimi ve çalıcının vücut yapısının çalıcılığına etkisi konusunda ayrıntılı bir şekilde bahsetmiştir. Doğru çalgı seçiminin performansa, eğitime, kas ve iskelet sağlığına ve psikolojik etkisine değinmiştir. Ayrıntılı bir şekilde viyolonselin yapısından, oluşum sürecinden de bahsetmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. Alexander Tekniği

3.1. Alexander Tekniği Nedir?

Alexander Tekniği, bedeni tekrar yapılandırma ve özüne döndürme yöntemidir. Vücudun yanlış kullanımını, gereksiz gerginliklerin ortadan kaldırılmasını, reflekslerin daha uygun ve sağlıklı verilmesini amaçlayan eğitim yöntemlerini içinde barındırır.

Alexander Tekniği, İngiliz aktör ve şarkıcı Frederick Matthias Alexander tarafından keşfedilmiş bir yöntemdir. Beden farkındalığı, rahatlığı ve vücut mekaniğine dayalı olarak geliştirdiği bu yöntem sayesinde sahnede yaşadığı ses probleminin önüne geçmeyi başarmıştır. Kendi bedenindeki bu şifalanma ardından da bunu bir yonteme dökerek eğitimler vermeye başlamış ve yöntem uluslararası bir ün kazanmıştır.

1869 yılında doğan Frederick Matthias Alexander başarılı bir aktörlük kariyeri devam ettirirken, sahne üzerindeyken ses kullanımıyla alakalı sıkıntılar yaşamaya başlar. Doktorlar ses teli iltihabıyla ameliyat etmeyi önerirken, bu ihtimal onun sesini tamamen kaybetmesine de yol açabilecektir. Sahne dışında sesini günlük yaşamında kullanırken sorun yaşamayan Alexander, bu durumu irdelemeye başlar. Sahnedeki gerginliğinin ve bir şey yapma çabasının bu duruma sebep olabileceği üzerinde durmaya başlar. Aslında bu durum da tekniğinin temelini oluşturur. Yapma ve yapmama hali, teknikte özellikle açıklanır.

İyi performansı değerlendirirken yapma çabasının çokluğu ve ona ayrılan sürenin fazlalığıyla ölçmek gibi yanılgılara düşülmektedir. Fakat bu durum bedene büyük baskı oluşturmaktadır. Alexander Tekniği ise içerdiği tüm alıştırmalarının temelini yapmama hali üzerine kurmuştur.

Alcantara'nın çalışmasına göre; Alexander Tekniği'ndeki yapma ve yapmama hali arasındaki farkı şu şekilde açıklamıştır: "Yapma halinde harekete geçen sizsinizdir ancak yapmama halinde hareket sizi harekete geçirir" (Alcantara 1997'den aktaran Tezişçi Özmenay P. 2018).

'Erkek kardeşi Albert Redden Alexander ile birlikte altı sene boyunca Sydney'de bu tekniği öğretmek üzerine çalışmıştır. Bu çalışmalar sırasında ses kısılmalarının bir problemden çok bir semptom olduğunu fark etmiştir. Vücudun koordinasyonu ve işleyişindeki bütünsel düzenlemenin hayat kalitesinde yarattığı artış, geliştirdiği teknikle gerçekleşebilmiştir.' (Drake, 2001)

Teknik, vücut pozisyonunun ve hareketlerinin en doğalına ve temeline odaklanır. Doğumdan itibaren geliştirmiş olduğumuz refleksleri ve gerginlikler sakinleştirmek ve gerekli olan kaslar dışında vücudu yoracak başka bir zorlamaya gerek duymadan yaşamaya odaklanır. Eğitim de zihni, vücudu bu yönde yönlendirecek şekilde eğitmeye odaklanır.

Özmenay (2018) araştırmasında tekniğin uygulama ilkelerini birincil kontrol, engelleme ve yönerge olmak üzere üç aşamayla özetlemektedir:

- Birincil Kontrol; Tekniğin ilk kontrol noktası başın vücudun geri kalanıyla ilişkisidir. Başın konumu ve rahatlık seviyesi, kalan tüm vücudun rahatlığını ve yaşam kalitesini etkilediği açıklanmaktadır. Birincil kontrol noktası olan başın gereksiz baskılarından kurtularak en düşük seviyede eforla kendine bulacağı konumla birlikte, vücudun geri kalanı da kendine en doğru pozisyonu bulma yoluna girebilir. Bu sebeple eğitim boyunca başın konumu her zaman tekrar kontrol edilir. Baş, kaslar tarafından tutulmuyormuşçasına duruyor gibi görünse de vücuda oranla kütlesi büyük olan başı, boyun kasları yerçekimine karşı sürekli dik tutmaya çalışır. Bu çabaya sırt bölgesi de destek olur. Başın konumu, sırt bölgesiyle de doğrudan ilintilidir. Bu durumda tüm vücut başın rahat konumuyla rahatlar ya da gerginliğini korur.
- Engelleme; Teknikte engellemeye, yapılmakta olan ve alışılmış kötü alışkanlıkları, refleksleri yapmama, durdurma şeklinde bakılır. Alexander önce ayna karşısında kendi üzerinde yaptığı deneylerle yanlış yaptığı şeyleri keşfetmiştir. Sonrasında onların yerine önce doğrularını koymaya çalışmaktansa, onları ‘yapmamayı’ denemiştir. Yani engellemiştir. Bu madde, bedensel yapılan tüm alıştırmaların da temelini oluşturmuştur. Yapılan yanlış hareketlere ‘Hayır’ veya ‘Dur’ diyerek sesli yönlendirme yaparak, hareketin durdurulması öngörülür. Bu sayede yapılan harekete yalnızca bir ara verilir. Engellenerek yenisi hemen konulması gerektiği düşünülmemelidir. Engelleme bireye, kendi vücuduyla ilgilenirken zaman kazandırmak içindir. Yerine doğru hareketi koyana zaman kazanır. Bu sayede değişim için yer açılır. Gray’in (1999) Alexander Tekniği Rehberiniz adlı kitabında yapmamayı şu şekilde anlatmıştır; Bir şeyin yapılmamasını sağlamanın yolu onu yapmamaya ‘çalışmaktan’ geçmez. Bunun tek yolu onu yapmayı durdurmaktır.
- Yönerge; Teknikte tespit ve engelleme sonrasında zaman kazanmış zihne ve vücuda yönergelerle doğru pozisyonu kazandırma aşamasıdır. Fakat bu yepyeni bir pozisyon değildir. Alexander, tekniğin bedene yeni bir şey öğretmediğini eski doğalına geri

döndüğünü söyler. Buna örnek olarak çocukların beden kullanımı verilebilir. Çocukların beden kullanımı düşünmek üzerine değil, yalnızca kullanmak üzerinedir. Teknik, beden kullanımı kötü reflekslerinden arındırıp bu noktaya getirmeyi hedefler.

3.2. Alexander Tekniği'nin Sahne Sanatlarında Kullanımı

Her bireyin beden farkındalığına ihtiyaç duyduğunu söyleyen Alexander, tekniğini herkesin uygulayabileceği şekilde geliştirmiştir. Fakat teknik özellikle sahne sanatçıları tarafından yaygın olarak kullanılır. Sahne, sanatçının tüm emeklerini ve çalışmalarının sonucunu ortaya koyduğu noktadır. Çoğu kez tek bir seferde ve birçok seyirci önünde gerçekleştirilen bu performanslar sanatçı üzerinde hem fiziksel hem de zihinsel olarak büyük baskı oluşturur. Gerek sahnedeki verimi arttırmak gerekse de genel sağlık için bu baskının azalması ve kontrol altına alınması açısından Alexander Tekniği oldukça önemli bir uygulamadır.

Özmenay (2018) araştırmasında Alexander Tekniği'nin uzman ve lisans sahibi eğiticiler tarafından doğru bir şekilde öğrenilip bireyin ihtiyaçları doğrultusunda şekillendirilmesi gerektiğini söylemektedir. Tekniğin sistematik bir egzersiz dizininin olmadığı, her bireye göre beden kullanımının gözlemlenmesi gerektiği göz önünde bulundurulmalı ve aynı zamanda eğiticinin ve öğrenenin kendi yönlendirmelerini de oluşturması gerekmektedir. Bu bir anlamda çalgı eğitimindeki doğru pozisyon keşfindeki aşamalara da çok benzediğinden dolayı birbirleriyle ilişkilendirilebilir.

3.3. Alexander Tekniği'nde Eğiticinin Rolü

Alexander Tekniği'nde her eğitimde de olduğu gibi öğretmenin önemi büyüktür. Öğrencinin alışmış olduğu yanlış duruşlar, öğretmenin sürekli tekrarladığı basit uyarılarla düzeltilmeye başlanır ve bu tüm eğitim süreci hem eğitmen hem öğrenen tarafından tekrarlanır. Öğrencinin dikkatini gelişmiş bir postüre yönlerebilen iyi bir öğretmen, öğrencinin önceki alışkanlıklarını bastırmada önemli bir noktadır.

Öğrencinin gelişimi eğitmenin bilgi ve deneyimine bağlıdır. Bu konuda ne kadar yetkinse öğrenciyle koordinasyonu da o kadar iyi olur.

Alexander Tekniği'nde telkinler oldukça önemlidir. Her öğrenciyle kurulacak üslup farklıdır fakat ortak nokta 'rahat olmalısın', 'tepki göstermemelisin' gibi etkin ve 'yapma' içeren cümlelerdense 'yapmamaya' odaklanan 'serbest bırak', 'düşünme', 'serbest

bırakmayı düşün fakat serbest bırakmaya çabalama' gibi cümleler kurulmalıdır.

Eğitimin öğrenilmesinin yanında devamlılığı sırasında yaşanan sorunlar sırasında eğitmenin bilinçli takibi de önemlidir. Yaşanan sorunun neyden kaynaklı olduğunu, kısa süreli ya da kalıcı olup olmadığını ve bunlara yönelik çözüm yöntemlerini üretebilen eğitimci bilinçli ve tecrübeli olarak tanımlanabilir. Bu da öğrencinin sağlığı konusunda oldukça önemli bir noktadır.

Sırt duruşu gibi bazı pozisyonları belirlerken öğrencinin beden yapısı dikkate alınarak belirlenmelidir. Öğrenciye özel belirlenen postür çalışmalarının devamlılığı daha kalıcıdır.

3.4. Alexander Tekniği'nde Öğrencinin Rolü

Vücudunu tanıyarak daha doğal ve sağlıklı bir postür kazanan öğrenci, günlük hayatında gereksiz yere harcadığı enerjiden kurtulduğunda kendini daha hafif ve esnek hisseder. Bu da daha motive hissetmeye yol açar.

Öğretmenin önemi büyüktür fakat gelişimin her evresi tamamen öğrencide biter. Bireysel farkındalık, istek ve kararlılık eğitimin doğru ilerlemesini sağlar.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. Doğru Bir Baş-Boyun-Sırt Dengesi ve Do Burgusunun Kesilmesi

4.1. Do Baş-Boyun-Sırt Dengesi

Alexander Tekniği'ne göre omurgalı çoğu canlının vücut hareketlerinin başlangıç yeri başıdır. Hareket orada başlar ve vücuda yayılır. Oradaki bir aksaklık, gerginlik, hareketin vücuda sağlıklı akmasına ve gereksiz gerginliklerin oluşmasına sebep olur. Bunun tam aksine, oradaki sağlıklı ve doğru pozisyon da vücudun kalanına doğru öncülük yapar. Fakat çoğu insan boyun dengesini bozarak başın öncülüğüne engel olmaktadır. Bu oldukça yaygın bir sorundur. Baş ağır bir organdır ve onu dengede tutan boyun gibi görünür fakat boynu çevreleyen kasların dengeli hali, boyundaki iş yükünü ortadan kaldırır ve baş kendi dengesini kurabilir.

Boynu çevreleyen kasların birinin diğerinden uzun ya da kısa olması başı o yöne doğru düşmeye alıştıırır. Çok küçük yaşta başlayan boyun kontrolü, kötü alışkanlıklarla birlikte doğal dengesini kaybedebilir. Örneğin küçük yaşta başlayan masada uzun süreli çalışma alışkanlığı ya da zorundallığı boynun arka kaslarının uzamasına ve ön kaslarının kışalmasına neden olur. Bu alışkanlık günlük hayatta dengelenmezse tüm hayata yayılabilir. Buna bir başka örnek olarak viyolonselcilerde sol omza yerleşen sapa bakarak çalma boynun sağ kaslarının uzamasına ya da sapa yer açmak için başın sağ yatırılmasında da boynun sol kaslarının uzamasına neden olur. Buna ek olarak başı gereğinden fazla dik tutup gerginliği yukarıya doğru bir hareketle de arttırmamak gereklidir. Dik durma fikri bu konuda yanlış anlaşılabilir.

Tekniğe göre başa doğru bir pozisyon vermeye çalışmak gerginlik sebebidir. Yapma eylemindense yapmama eylemini düşünerek başı boynun üzerinde herhangi bir zorlama olmaksızın ve gereksiz bir gevşemeye de sebep olmadan serbest pozisyonunu bulmak gerekir. Baş yalnızca omurganın devamına göre kendi konumunu bulmalıdır. Ne çok önde ya da ne çok yukarıda olmalıdır. 'Başı serbest bırak' yönlendirmesi birçok kişiye başka bir şey ifade etmeyecektir çünkü zaman içinde deneyim kazanıldığında anlaşılacak bir şeydir. Bu sebeple komut sürekli tekrarlanmalıdır.

'Baş öne ve yukarı' komutunun boyun ve baş ilişkisi geliştikçe anlamı da değişir. Kişinin o anda ne yaptığına ve durumuna göre değişir. Bu komut baş için bir pozisyon komutu değil bir hedef, yön belirleyicidir. Bu basitçe başın rahat ve dengeli durmasına engel olan onu aşağı ve geriye, öne ve yukarıya çeken her şeye engel olan durumların yok olmasıdır. (Gray, 1999)

Baş ve boyunun doğru konumlanması sırtı da doğrudan etkiler. Başın öne doğru

yığılması, ağır olan başı taşıyan boynun da gerginlik yaşamasına neden olur. Omurganın tepesini doğrudan ilgilendiren ve bele kadar uzanan bu eğrilik zamanla sırtta belirgin bir kavis oluşturur. Bu kavisin bele de baskısı vardır. Bu sebeple baş ve boyundan sonra mutlaka sırtta yönelinmelidir. Aşırı dik tutmaya çalışma ya da gerektiğinden fazla uzatılmış bir sırt da gerginlik sebebidir. Kaburgalar da yanlara doğru açılırken serbestliğini kaybetmiş olur. Olabildiğince esnek düşünülen bir omurga, vücudun alt kısmına da serbestlik kazandırır.

‘Dikkat edeceğimiz üç bölge var. Boyun başa etki yapar Baş sırtı etkiler. Burada doğru sıralamayı bozmamak önemlidir. Başınızın rahat pozisyonu ve dengesine devamlı müdahale ederseniz sırtınızı uzun ve geniş pozisyonuna getiremezsiniz. Boynunuzu durmadan sertleştirip dik tuttuğunuzda başınızın doğru pozisyon ve dengeyi bulması olanaksızdır. Bunun için şu düzeni daima korumalıdır. Boynu gevşetiyorsanız; bu başın öne ve yukarı doğru durmasını, bu da sırtın uzayıp genişlemesini sağlıyor.’ (Gary, 1999)

Birey için bu farkındalıklar başta yalnızca önleyici olacaktır. Ardından günlük hayatında da bu komutları tekrar ettikçe bu deneyimleri kendi vücuduyla bağdaştıracak ve deneyimini arttıracaktır. Vücut dengesini, eklemlerine bindirdiği baskının azalışını ve hatta yok oluşunu, enerjisini boş yere harcamadan, daha gerekli yerlere harcamasını da keşfettikçe deneyimi daha anlam kazanacaktır. Çalışma süresini buna adapte ederken de daha az yorulmuş hissedeceği için özgürlüğü artacaktır.

Bursal’ın (2019) araştırmasında da görüldüğü üzere çalışılan 19 viyolonsel öğrencisinin çalışma esnasında ve sonrasında yaşadığı ağrıların birinci sırasında %47,4’lük oranda kol bilekleri, ikinci sırasında %31,6 oranında sırtın üst kısmı, üçüncü sırasında da %26,3 oranında boyun ve dirsek vardır. İlgili araştırmalar da taranırken genelde el, kol ve omuz sakatlanmalarına odaklanıldığı görüşmüştür fakat bu oranlar baş, boyun ve sırt konumunun önemini göz önüne sermektedir.

Bu bilgiler ışığında viyolonsel çellistin tam boyun bölgesine denk genel, baş dengesini bozan ve sırt gerginliği yapan uzantısının revize edilmesi gerekmektedir.

4.2. Do Burgulu Viyolonsellerde alıcılarnn Baş-Boyun pozisyonu

Görsel 4.1’de do burgusu kesilmemiş bir viyolonsel görölmektedir.



Görsel 4.3. *Dört Burgulu Bir Viyolonsel Sapının Önden Görüntüsü*

Bu durumda başın konumu Görsel 4.2 ve Görsel 4.3’deki gibi görünmektedir.



Görsel 4.4. *Dört Burgulu Viyolonselle ellistin Sağdan Görüntüsü*



Görsel 4.5. *Dört Burgulu Viyolonselle Çellistin Soldan Görüntüsü*

Örnekte de görüldüğü gibi başın ve boynun do burgusundan ötürü oldukça gergindir. Boyun, burgudan ötürü kendine doğru bir pozisyon bulamadığından ötürü baş öne eğilmektedir. Bu durum başın merkezini şaşırtmakla beraber boyunda ve sırtta gerginliğe sebep olmaktadır. Üstelik baş ve boynun hareket alanı oldukça kısıtlıdır. Bu sebeple de aynı pozisyonda uzun süreler durmak zorunda kalmaktadır.

Bu durumda viyolonselin pozisyonunu değiştirerek boyun bölgesine hareket alanı sağlamak başka bir seçenektir. Buna örnek olarak bazı çellistler verilebilir.



Görsel 4.6. *Paul Tortelier*

Ünlü çellist Paul Tortelier'in geliştirdiği ve adını da verdiği 'tortelier piki' (Görsel 4.4), viyolonselcilerin sol el pozisyonuna rahatlık kazandırmak için ortaya çıkmıştır. Bu yere doğru kavslendirilmiş pik sayesinde sazın gövdesi normale oranla daha havada durur ve bu sayede viyolonsel tuşesi yere daha paralel durur. Tortelier'e göre bu sayede sol elin daha pürüzsüz ve akıcı hale gelir. Elin ve parmaklarının konumu yanında bir başka etkisiyse baş ve boyun bölgesinin hareket alanını arttırıyor olmasıdır. Salyangoz ve kulaklar viyolonsel yatay pozisyonundan ötürü sırtın arka kısmına doğru uzar ve baştan uzaklaşır.



Görsel 4.7. *Mstislav Rostropovich*

Ünlü çellist Mstislav Rostropovich de kayıtlara geçen birçok konserinde tortelier pikini kullanmıştır (Görsel 4.5). Baş pozisyonu bedenine oranla daha önde görünmesine rağmen normal pik kullanımına göre daha doğal ve dengeli görünmektedir.



Görsel 4.8. *Yo-yo Ma*

Ünlü çellist Yo-yo Ma, baş ve boynunun hareket özgürlüğünü viyolonsel sola yatırarak sağlamaktadır (Görsel 4.6). Bu durum bu ünlü çellistte doğru bir çözüm olmuştur fakat viyolonsel başlarken verilecek olan eğitimde bunun oranını ayarlama ve genel dengesini oturtma sırasında oldukça dikkatli olunmalıdır. Çellonun pozisyonu değiştiğinden sağ ve sol el-kol pozisyonu da değişmektedir.



Görsel 4.9. *Mischa Maisky*

Ünlü çellist Mischa Maisky de başka birçok çellistin yaptığı gibi pik boyunu uzun tutup salyangoz ve burguların olduğu kısmı sırtının arkasına doğru göndermiştir (Görsel 4.7). Hatta bu sayede tortelier pikinin yarattığı etkiye yakın bir etkiyle sazın gövdesini normalden daha yukarıda kullanmaktadır. Bu sebeple de dizleriyle viyolonsele arkadan bir destek vermektedir.



Görsel 4.10. *Natalia Gutman*

Bir diğer ünlü çellist Natalia Gutman ise baş pozisyonunu öne alan çellistlerdendir. Görsel 4.8’de görüldüğü gibi bedeniyle başının tepesi aynı düzlemde değildir. Günlük hayatında ya da afiş çekimlerinde paylaşılan birçok fotoğrafında da sırtındaki kamburluk dikkat çekicidir.

4.3. Do Burgusu Kesilmiş Viyolonselde Çalıcıların Baş-Boyun pozisyonu

Alexander Tekniği'nde de bahsedilen doğru baş-boyun dengesi için çalıcının kendi bedeninde yapacağı çalışmalar, beden farkındalığının yanında enstrümanını da başkalaştırabileceği noktalar bulunabilmektedir.

Bu konuda yaylı çalgılarda en yaygın örnekler şu şekilde sıralanabilir;

- Yaşa, beden, el, kol uzunluğuna göre enstrüman boyu çeşitliliği bulunmaktadır. Hatta enstrüman yapımcıları kişiye özel boyutlarda enstrüman yapabilmektedir.
- Kemancıların ve viyolacıların kendi vücut yapılarına, boyun, omuz ve çene uzunluklarına göre farklı boy ve ağırlıklarda çenelik ve yastık değiştirdikleri bilinir. Yaşlarına, çaldıkları esere ya da enstrümanının boyutlarına göre gibi çeşitli sebeplerden rahatlıklarını ayarlamaları oldukça olağandır.
- Viyolonselcilerin ve kontrbasçıların kişiye uygun sandalye boyutu ve pik uzunluğu ayarlaması önemli ve günlük bir alışkanlıktır.
- Her müzisyenin düşünmesi gerektiği başka bir örnek ise nota sehпасıdır. Basit bir nokta gibi düşünülebilse de baş ve boyun dengesi için oldukça önemlidir. Fazla aşağıda, yukarıda, sağda ya da solda konumlandırılan nota sehпасı çalıcının baş-boyun dengesini bozup gereksiz gerginlik yaratabilmektedir.

Tüm bu örnekler teknolojinin de ilerlemesiyle daha yaygınlaşmakta ve müzisyenlerin rahatlıkları için yapabilecekleri seçimler artmaktadır. Enstrümanlarıyla uzun saatler geçiren müzisyenlerin bu tür değişiklikler arayışında bulunması oldukça olağandır. Eldeki materyalin yaşatmakta olduğu problemin farkına varmak da bireysel ve bedensel farkındalığın çok önemli bir parçasıdır.

Genelde bakıldığında spor ve sanat çok farklı disiplinler olarak okunabilmektedir fakat birleştiği çok nokta vardır. Erken yaşta başlanması, vücudun yapılan spora göre şekil alıp uyumlanması, uzun ve yorucu saatler harcanması bunlara örnek olabilir. Birleştiği en önemli nokta da her bireyin hayatında spor ve sanatın olması gerektiği öğüdür. Bu iki farklı dal zihin ve beden gelişimini ilk elden etkiler ve geliştirir. Bir müzisyenin beden farkındalığını arttırmada ve kas gelişimini ilerletmede spor, oldukça önemli bir etmendir. Özellikle enstrümancılarının kas gelişimini bir spor dalıyla desteklemesi, yaşanması ihtimali olan kas-iskelet sistemi problemlerinin önüne geçebilir.

Fakat bunun yanında bu iki disiplinin birleşebileceği bir diğer nokta, yapılan bedensel aktiviteye göre materyalin uygunluğunu sorgulamak ve seçim yapmaktır. Örneğin bir koşucunun yapacağı antrenmana ve yarışacağı zemine, uzunluğa göre kıyafet

ve ayakkabı materyali seçimi değişmektedir. Yüzücülerinse aynı sebeplerden ötürü mayo ve gözlük değişimi yaptığı görülebilir. Fakat bu çalışmanın ana konusuna en önemli örnek bisikletçilerin, bisikletlerinin boyutunu kendi vücutlarına göre seçmesi ve ‘bikefit’ denilen bir yöntemle tamamen kendi vücutlarına uygun hale getirmeleri verilebilir. Bir bisikletçi antrenman ve yarış esnasında saatlerce bisikletinin üzerinde vakit geçirir. Bu durum onda kas gelişimi yanında zorlanma ve yorgunluk oluşturur. Bikefit’in de amacı bisikletçinin konforunu, performansını ve verimliliğini artırarak olası sakatlıkları önlemek ve sürüş deneyimini iyileştirmektir. Kadro boyutu, sele ve gidon yüksekliği ve pozisyonu ayarı gibi aşamaları var. Bu durum enstrümancılıkla ve sazı revize etmeyle birebir ilişkilenmektedir.

Bu çalışmanın merkezini oluşturan değişiklik de enstrümanın değişken parçalarındansa, sabit olduğu düşünülen ana yapıdaki bir materyal değişikliğine odaklanmaktadır. Bu materyal değişikliği viyolonsel çalımı esnasında baş ve boynun konumunu doğrudan etkileyen do burgusunun kesilmesidir.

Görsel 4.9, Görsel 4.10 ve Görsel 4.11’de do burgusu kesilmiş bir viyolonselın önden, yandan ve yakın plan görünümüne yer verilmiştir.



Görsel 4.11. Üç Burgulu Bir Viyolonsel Sapının Önden Görüntüsü



Görsel 4.12. Üç Burgulu Bir Viyolonsel Sapının Yandan Görüntüsü



Görsel 4.13. Kesilmiş Bir Do Burgusunun Yakından Görüntüsü

Yukarıdaki örnekte do burgusu kesilmiş bir viyolonsel bulunmaktadır. Kesilen do burgusu, içine metal bir aparat takılabilecek bir uzunlukta kesilmektedir. Ardından metal aparat, abanoz kulağın içine yerleştirilmektedir. Böylelikle metal içeride kaldığı için abanoz ve viyolonsel tahtası arasına sesi etkileyecek başka bir şey girmemektedir. Aparat takıldıktan sonra da ona uygun bir alyanla (altıköşe) germe ve gevşetme işlemi yapılabilmektedir.

Bu sayede çalıcının baş-boyun dengesi geliştirilmiş ve hareket alanı sağlanmaktadır. Do burgusu kesilmiş bir viyolonselde çalıcının başının konumu Görsel 4.12 ve Görsel 4.13’de örneklendirilmiştir.



Görsel 4.14. Üç Burgulu Viyolonselle Çellistin Sağdan Görüntüsü



Görsel 4.15. Üç Burgulu Viyolonselle Çellistin Soldan Görüntüsü

Yukarıdaki örnekte de görüldüğü gibi baş ve boyun bedenle doğru bir düzlemde konumlanabilmektedir.

Bu yöntemi kullanan çalıcılar son dönemlerde oldukça yaygınlaşmaya başlamıştır. Belli başlı örnekler arasında Johannes Moser, Knut Weber ve Berlin Filarmoni Orkestrası çellistleri gösterilebilir.



Görsel 4.16. *Johannes Moser*



Görsel 4.17. *Üç Burgulu Viyolonselde Moser'in Baş-Boyun Pozisyonu*

Ünlü çellist Johannes Moser, uzun boyunun avantajını çalıcılığında kullanmakla birlikte viyolonseldeki dezavantajını do burgusunu keserek ortadan kaldıran çellistlerdendir (Görsel 4.15), Bu sayede baş-boyun dengesi yerindedir ve hareket alanı geniştir.



Görsel 4.18. *Knut Weber*

Ünlü çellist Knut Weber de uzun boylu çellistlerden biridir ve Görsel 4.16’da görüldü gibi do burgusunu keserek çalıcılığına devam eden bir çellisttir.

Yalnızca uzun boylu çellistlerin başvurduğu bir yöntem gibi görünse de yaygınlaşmaya devam etmektedir.



Görsel 4.19. *De 12 Cellisten der Berliner Philharmoniker*

1972’de kurulan ve hala çalışmalarına devam eden, Berlin Filarmoni Orkestrası’nın 12 çellistinden oluşan ‘De 12 Cellisten der Berliner Philharmoniker’ viyolonsel tarihinde

önemli bir yere sahiptir. Alanlarında oldukça başarılı ve dünya çapında ün sahibi çellistlerinden oluşan bu topluluk viyolonsel in ifade gücünü, repertuarını geliştirmekte ve baroktan caza her dönemden eserler çalarak farklı çevrelere de ulaşmayı başarmaktadır. Görsel 4.17’de görüldüğü üzere bu 12 çellistin 6’sında do burgusu yoktur. Boyları, vücut yapıları farklı 6 çellist de bu yöntemle çalıcılık kariyerine devam etmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Enstrüman çalıcılarının sıklıkla yaşadığı fiziksel sağlık problemleri ve hatta bunu yaşama ihtimali düşüncesi bile onları bu konuda araştırmaya itmektir. Yapılan birçok araştırma, bu problemlerin oluşmasından sonra iyileştirilmesine yöneliktir. Fakat yaşanmadan önüne geçebilmek hem fizyolojik açıdan hem de psikolojik açıdan çok önemlidir. Çalarken yapılan her hareket çalıcının performansına etki etmektedir. Bu etki olumlu ve olumsuz olabilir. Etkinin olumsuz olması durumunda performans kaybı yaşanır. Etki olumlu olduğundaysa fizyolojiye ve psikolojiye artışı olduğu gibi aynı zamanda çalıcının profesyonel hayatı boyunca da devam eder.

Bu araştırmanın ana konusu olan do burgusunun kesilmesi yeni kullanılmaya başlayan bir yöntemdir. Bu sebeple viyolonselciler üzerindeki olumlu etkileri henüz araştırılma durumundadır. Bu sebeple araştırma içine Alexander Tekniği'nin baş bölgesi konumu eklenmiş ve burgulu ve burgusuz baş-boyun-sırt pozisyonu karşılaştırılmıştır. Bilinen rahatsızlıkların teşhislerine göre de pozisyonun revizesi halinde, daha sağlıklı bir pozisyona kavuşulacağı öngörülmüştür.

Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Müzik eğitimi sürecinde öğretmen ve öğrenci iletişimine önem verilmeli, yaşanan sağlık sorunlarının paylaşılması desteklenmelidir.
- Öğrencilerin çalış esnasında vücutlarını fark etmeleri ve olası sorunları farkında olması sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin çalışma sırasında kullandıkları sandalye, nota sehpası ya da ayna gibi araç gereçlerin doğru şekilde kullanımı öğretmenler tarafından vurgulanmalıdır.
- Öğretmen tarafından öğrencilerin kullandığı enstrümanların öğrenci açısından uygunluğu kontrol edilmesi önerilir.
- Do burgusu ile sorun yaşanması durumunda enstrümanın öğrencinin fiziksel koşullarına uygun hale getirilerek revize edilmesi önerilir.

KAYNAKÇA

- Baycan B. Y. (2022) Viyolonsel Eğitiminde Öğrenci ve Çalgı Seçimine Yönelik Uzman Görüşlerinin Değerlendirilmesi
- Brennan, R. (2000). Alexander Tekniği Yaşam Boyu Yirmi Yaş Enerjisi. (Deniz Başpınar, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Bursal, M.B. (2019) Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı Örneğinde Viyolonsel İcra Tekniğine Bağlı Gelişebilecek Fizyolojik Rahatsızlıklar
- Çimen G. (2003) Çalgı Çalmaya Bağlı Fiziksel Rahatsızlıklar-Cumhuriyetimizin 80. Yılında Müzik Sempozyumu, 30-31 Ekim. İnönü Üniversitesi, Malatya
- Demirel, A. Adak, B. (2022) Servikal Vertebral Aks Düzleşmesi: Demografi ve Nedenler. Abant Med J. 2022; 11(2): 250-256
- Demirci, B. Parasız, G. Gülüm, O. (2019) Çalgı Eğitimcilerinin Ders İçi Uygulamalara Yönelik Görüşleri. Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi Sayı.39 s.31-49
- Drake, J. (2001). Günlük Yaşamda Alexander Tekniği. (Semra Tuna, Çev.). Ege Meta Yayınları
- Edman, I. (1977) Sanat ve İnsan (Çev: Turhan Oğuzkan) S: 7, İnkilap ve Aka Yayınevi, İstanbul
- Gray, J. (1999). Alexander Tekniği Rehberiniz. (Oya Erkoldaş, Çev.), Ankara: İmge Kitabevi
- Gökaydın, N. (1998). Eğitimde Tasarım ve Görsel Algı, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul
- Kaygısız, M. (1999). Müzik Tarihi – Başlangıçtan Günümüze Müziğin Evrimi. İstanbul: Analiz Basım Yayım Tasarım Uygulama Ltd. Şti.
- Kuru Çolak, T. Akçay, B. Apti, A. (2020) Skolyoz Tedavisinde Schroth Yöntemi H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi Cilt:7, Sayı:1
- Mimaroglu, İ. (1961) Müzik Tarihi. Varlık Yayınları s.198-199
- Madanoğlu, Y. (2004) Viyolonsel Çalma Tekniğinde Gevşeme Yöntemleri

Nişanyan Sözlük,

http-1 <https://www.nisanyansozluk.com/kelime/sanat>

http-2 <https://www.nisanyansozluk.com/kelime/m%C3%BCzik>

http-3 <https://www.nisanyansozluk.com/kelime/musiki>

Özmenteş, G. (2009) Müzikte Beden-Zihin İlişkisi. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yayınları:9 Müzik Kültürü ve Eğitimi Cilt 2 s. 627-647

Özmenteş, S. (2005) Müzik Eğitiminin Boyutları ve algı Eğitimi. Eğitim Fakóltesi Dergisi Cilt: 6 Sayı: 9 Bahar 2005 s. 89 - 98

Özmenteş, S. (2008) algı Eğitiminde Özdüzenlemeli Öğrenme Taktikleri. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi Cilt: 9, Sayı:16 157–175

Satıcı, ř. Eden Ünlü, S. ve Ece, A.S. (2019) Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrenci ve Öğretim Elemanlarının Müzisyen Hastalıklarıyla İlgili Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

şen, Ü. S. (2010) Sanat Eğitiminde Bilimsel Araştırma Yöntemlerinin Kullanılması. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 5 (1), 343-360

şendurur, Y. Akgül Barış, D. (2002) Müzik Eğitimi ve Çocuklarda Biliřsel Başarı. G.Ü. Gazi Eğitim Fakóltesi Dergisi Cilt 22, Sayı 1 s. 165-174

Tezişçi Özmenay, P. (2018). Alexander Tekniğinin Temel Uygulama İlkeleri ve alışma Yöntemleri. AKÜ Amader, 4(7), 65-80.

Top Ü.A. (2004) algı Eğitiminde Vücudun Bütünsel ve Doğru Kullanımına Yönelik Uygulanabilecek Yöntem ve Tekniklere Genel Yaklaşımlar

Uçan, Ali. (1997)., Müzik Eğitimi Temel Kavramlar-İlkeler-Yaklaşımlar. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, s.10.

Yüksel S. (2007) Viyolonsel, Viola Da Gambadan Günümüze Kadar Geçirdiği Yapısal Değişiklikler Ve Eserler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Yüksel U. (2018) Ortaöğretim Müzik Dersi algı Eğitiminde Aile Katkısının İncelenmesi İstanbul

Yağışan (2002) algı İcracılarında Karşılaşılan Kas ve İskelet Problemleri ve Nedenleri Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11, 561-574

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Püren Eda Gözer

Yabancı Dil : İngilizce

E-Posta :

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- Yıl, Üniversite, Enstitü/Fakülte, Bölüm, Anabilim/Anasanat Dalı
2015, Çukurova Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Müzik Bölümü, Yaylı
Çalgılar Anasanat Dalı Viyolonsel Sanat Dalı Lisans Mezunu
2017, Ankara Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Müzik Bölümü, Yaylı
Çalgılar Anasanat Dalı Viyolonsel Sanat Dalı Tezsiz Yüksek Lisans Mezunu
- Yıl, Görev, Kurum, Birim
KKTC Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası Viyolonsel Grubu Üyesi