

T.C.
Mersin Üniversitesi
Güzel Sanatlar Enstitüsü
Müzik Ana Sanat Dalı

GİTARA BAŞLANGIÇTA SAĞ VE SOL EL TEKNİKLERİ METODLARININ
İNCELENMESİ VE ARAŞTIRILMASI

Hale KORUCU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2011

T.C.
Mersin Üniversitesi
Güzel Sanatlar Enstitüsü
Müzik Ana Sanat Dalı

GİTARA BAŞLANGIÇTA SAĞ VE SOL EL TEKNİKLERİ METODLARININ
İNCELENMESİ VE ARAŞTIRILMASI

Hale KORUCU

Danışman
Prof. Zeynur ERENGÖNÜL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2011

Tez Onay Sayfası

Mersin Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürlüğüne,
Hale Korucu tarafından hazırlanan “Gitara başlangıçta Sağ ve Sol El Teknikleri Metodlarının
İncelenmesi ve Araştırılması” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından Müzik Ana Sanat
Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başarılı	Başarısız	Başkan	Prof. <u>Zeynur ERENGÖNÜL</u>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unvan, Ad Soyad (Danışman)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Üye	Yrd.Doç. <u>George KOVZİRİDZE</u>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unvan, Ad Soyad	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Üye	Yrd.Doç. George KSOVRELİ
		Unvan, Ad Soyad	_____

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylıyorum.

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

Prof. E. Berika İPEKBAYRAK

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Enstrüman çalmayı öğrenme sürecinin çok farklı deneyimlerden oluştuğunu gözlemledim. Gitar eğitmeni olarak öğrencilerle bu süreci paylaşırken en önemli şeylerden birinin gitara olan merakımız olduğunu ve bu merakın kalıcı olması ile hayat boyu olan öğrenme sürecinin taze kalabileceğini düşünmeye başladım. Sanat, insanın kendini, diğerlerini ve dünyayı algılama biçimlerini sürekli olarak değiştirebildiği ve geliştirebildiği sürece sonsuz bir yaşam kaynağıdır. Bu kaynaktan beslenmenin yollarını araştırmak, heyecan verici olmasının yanında yorucu da olabilir. Bu süreçte kendimizi daha iyi tanıyarak, sürekli ve verimli uzun çalışmanın yollarını bulabiliriz. Alacağımız sonuç özellikle yeni yazılmış bir müziği anlayarak çalabildiğimizde ya da gitara dokunduğumuzda ondan aldığımız her yeni ifade ile tarif edilmesi güç bir sevince neden olacaktır.

Tez çalışmam sırasında bana destek olan Prof. Zeynur ERENGÖNÜL'e, gitar müzik dağarına kazandırdığı güzel eserlerle bu yolculukta desteğini benden esirgemeyen eşim Semih KORUCU'ya, gitarı böylesine sevmeme neden olan sevgili anneme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Bu çalışma eğitimli bir gitarist olmak için gerekli olan temel tekniklerin önemi üzerinde duruyor. Enstrüman öğrenmeden önce farklı araçlar ve metotları anlayabilmemiz için farklı bakış açıları edinmemiz gerekir. Amacımızın yeteneğin en iyi şekilde kullanılması ve müziğin doğru şekilde algılanması olması nedeni ile gitar tekniği ile ilgili bütün uygulamalar üzerinde araştırma yapmayı hedefliyoruz. Ayrıca öğrenme sürecinin başlangıcından itibaren unutulmaması gereken çalışma yöntemleri, müzisyenin fiziksel durumu ve performans teknikleri hakkında yöntemler üzerinde durulmuştur.

ABSTRACT

This text is dealing with fundamental classical guitar technique which has a great importance on becoming a well trained guitarist. Before learning an instrument we should consider to have different tools and point of view to make good realization about methods. Our target is to use refined musical skills and understanding. In order to do that, we look into all kinds of practical possibilities on guitar technique. There are also few suggestions on practicing, performance techniques and physical conditions of a musician which should not be neglected during the beginning of a learning process.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
ŞEKİL LİSTESİ.....	VII
GİRİŞ.....	1
I. GİTAR EĞİTİMİNE BAŞLARKEN	2
I.1. Hedef: Müziği Paylaşmak:	2
I.2. Performans İçin Gerekli Olanlar Üzerine:	3
I.3. Yanlış ve Karmaşık Alışkanlıklardan Korunma:	3
I.4. Hedefi Olan Hareketler:	4
I.5. Konsantrasyonun Sürdürülebilirliğinin Gelişmesi:	5
I.6. Çalışma Rehberi:	7
I.7. Etkili Kas Fonksiyonun Temel Prensipleri:	8
II. GİTAR TUTUŞU VE DOĞRU POZİSYON.....	10
II.1. Genel Pozisyon	11
II.2. Gitarı Hareket Ettirmenin 5 Yolu	11
II.2.1. Gitarı Hareket Ettirmenin 5 yolu:	11
II.2.2. Sağ ve Sol Pozisyonunun Kontrolü:	12
II.2.3. Sağ El Pozisyon Kontrolü:	12
II.2.4. Sol El Pozisyon Kontrolü:	12
II.3. Pozisyonu Düzeltmek	12
II.3.1. Gitarın Başını Öne ve Arkaya Hareket Ettirme:	13
II.3.2. Gitarın Altını Sol Bacağınızın İçine ve Dışına Doğru Hareket Ettirmek:	13
II.3.3. Gitarın Basını Yukarı ya da Aşağı Hareket Ettirmek:	14
II.3.4. Gitarın Tamamını Vücudunuza Göre Aşağı ya da Yukarı Hareket Ettirmek: ...	14
II.3.5. Gitarın Tamamını Vücudunuza Göre Sağa veya Sola Hareket Ettirmek:	14
II.4. Gitar Ayaklığının Kullanımı:	15
III. TON ÜRETİMİ	16
III.1. Ton Üretimini Prensipleri:	16
III.2. Ton Farkındalığı:	17
III.3. Tırnak Durumu ve Kullanımı:	18
III.4. Dokunuş ve Hareket:	18
III.5. Ton Kalitesi ve Tırnaklar:	18
III.6. Önerilen Tırnak Şekilleri:	20
III.7. Tırnakların Şekillendirilmesi:	23
IV. SAĞ EL ÇALIŞMASINA BAŞLANGIÇ.....	24
IV.1. Sağ El Kullanımı Sırasında Bilmemiz Gerekenler:	24
IV.2. Sağ El Pozisyonu:	27
IV.3. Çekerek ve Dayayarak Çalma Tekniği	30
IV.4. Hazırlayarak Çalma	30
IV.5. "P" Çalışması / Hazırlayarak Çekerek Çalma	31
IV.6. Tellerden Ses Elde Edebilmek	32
IV.7. Sürekli Çalma:	34

V. SOL EL ÇALIŞMASINA BAŞLANGIÇ.....	35
V.1. Başlamadan Önce:	35
V.2. Sol El Pozisyonu:	35
V.3. Sol El Hareketi	37
V.4. Sol El Başparmağı ile İlgili Öneriler:.....	38
V.5. Hedefi Olan Hareketlerin Uygulanması:.....	39
V.6. Sol El Üzerine Düşünmek:.....	40
V.7. Sol El ile İlgili Diğer Çalışmalar:.....	40
V.7.1. Kasların Birlikteliği:.....	41
V.7.2. Eklemlerin Ortalama Hareketi:	41
V.7.3. Eklemlerin Aynı Yönde Doğru Hareketi:	41
V.7.4. Hareketin Tamamlanması:.....	41
V.7.5. Sol Elde Hareketliliğin Geliştirilmesi:.....	42
V.7.6. Bağlar	44
VI. SAĞ EL	45
VI.1. Sağ El Parmaklarını Çalıştırmak:.....	45
VI.2. Hazırlayarak -Dayayarak Çalma	47
VI.3. Sürekli Dayayarak Çalma:	49
VI.4. Parmaklarda Dayayarak Çalma ve “P”de Çekerek Çalmanın Ardı Ardına Gelmesi:50	
VI.5. “İMA” Parmaklarınız ile Çekerek Çalmaya Başlangıç.....	51
VI.5.1. Başlamadan Önce	51
VI.5.2. Çekerek Çalma Üzerine Düşünmek:	52
VI.5.3. İm ile Çekerek Çalma	53
VI.5.4. Parmak Ucu Üzerine Düşünmek:.....	54
VI.5.5. “İ, M” ve “P”nin Ardarda Hareketi:	54
VI.5.6. “İma” ile Çekerek Çalma:	55
VI.5.7. “İ, m, a” ve “P”nin Ardı Ardına Çalınması:	56
VII. SAĞ ELDE BİRBİRİNİ ETKİLEYEN HAREKETLER	57
VII.1. Birbirini Etkileyen Hareketler.....	57
VII.1.1. “Pim” hareketi.....	57
VII.1.2. “Pim-a”:	59
VII.1.3. Parmakların Ardı Ardına Çalması:.....	59
VII.1.4. Çekerek Çalmada Pima'nın Ardı Ardına Kullanılması:	60
VII.1.5. “Pia”	61
VII.2. Bitişik Telde “İ” ve “M”nin Ardı Ardına Hareketi:	62
VII.3. Tek Tel Üzerinde İm'nin Ardı Ardına Hareketi:.....	62
VII.4. Başka Tele Geçmenin Prensipleri:	63
VII.4.1. Tel Değiştirme Tekniğine Başlangıç:	64
VII.5. Bas Tellerden Temiz Ses Elde Etme:	65
VII.6. Bitişik Telde Tek Notayı Çekerek Çalma:.....	65
VII.7. Sağ El Hızını Geliştirmek:.....	67
VII.7.1. Karşıt Parmakların Hareketi ve Bağımsız Hareket Geliştirme:.....	67
VII.7.2. Bağımsızlık ve Kontrol:.....	69
VII.8. Dayayarak ve Çekerek Çalmanın Karşılaştırılması:	70
VII.8.1. Dayayarak Çalma/Parmak Değiştirme:.....	71
VII.9. Üç Telin Aynı Anda Çekilmesi ve Diğer Parmakların Kullanımı:	72
VII.10. “P” ve Bir Parmak ile İki Tel Çekmek:.....	72
VII.11. “Pimai”	73

VII.12. “Pima” ile 4 Teli Aynı Anda Çalmak:	74
VIII. SAĞ ELLE İLGİLİ DİĞER ÇALIŞMALAR.....	74
VIII.1. “P” Kullanılmadan Uygulanan Beş Arpej:	74
VIII.1.1. “İma”	76
VIII.1.2. “Amim” Arpeji.....	77
VIII.1.3. “İama” Arpeji.....	77
VIII.1.4. “Aimi” Arpeji.....	78
IX. KOORDİNASYON VE ESNEME ÇALIŞMALARI	78
IX.1. Esnetme Çalışmalarının Önemi:.....	78
IX.2. Esneme Egzersizleri İçin Yöntemler:.....	79
IX.3. Kas Koordinasyonunun Geliştirilmesi:	83
IX.4. Koordinasyon Çalışmaları.....	83
IX.5. Eski Çalma Biçiminizi Değiştirmek.....	84
IX.6. Doğal Yaklaşım:	87
IX.7. Hareketin Tasarrufu:.....	90
X.8.1. Koordinasyon ve Üretken Olmayan Gerginlik:.....	92
IX.8.2. RSI Nasıl Gelişir?.....	93
IX.8.3. RSI Geliştiren Müzisyenler:.....	93
IX.8.4. RSI Hakkında:	94
IX.8.5 RSI 'nın Üstesinden Gelmek:	96
IX.9. Kronik Omuz Ağrısından Korunmak:	97
IX.10. Doğru Hareketin Farkına Varmak:	98
SONUÇ.....	102
KAYNAKÇA.....	103

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Sağ El Pozisyon Kontrol

Şekil 2. Diz Desteğinin Kullanımı

Şekil 3. Tele Yan Duran Tırnak

Şekil 4. Eşit Törpülenen Tırnak

Şekil 5. Tırnağınızı Paralel Tutmak

Şekil 6. Köşeli Tırnak

Şekil 7. Düz Tırnak

Şekil 8. Önerilen Şekil

Şekil 9. Kıvrık Tırnak

Şekil 10. Önerilen Şekil

Şekil 11.1. Orta Düzeyde Yanlar

Şekil 11.2. Düz Tırnak

Şekil 11.3. Önerilen Şekil

Şekil 12 1. Alışılmışın dışında kıvrık yanlar

Şekil 12.2. Oldukça Düz Tırnak

Şekil 12.3. Önerilen Şekil

Şekil 13 1 .Boydan Kıvrık Tırnak

Şekil 13.2.Boydan Çok Kıvrık tırnak

Şekil 13.3. Önerilen Şekil

Şekil 14.1. Gitaristlerin tırnak örnekleri

Şekil 14.2. Gitaristlerin tırnak örnekleri

Şekil 15.1. Pima

Şekil 15.2.Sol El Parmak Numaraları

Şekil 16.1. Eklem Orta Kademeli Hareketi

Şekil 16.2. Orta Eklerin Rahatlıkla Açıp Esneyebilecekleri Limitin Orta Noktası

Şekil 17. Kavis

Şekil 18. Hiza

Şekil 19.1. Deviasyon

Şekil 19.2. Eğim

Şekil 20. Sağ El Pozisyonu

Şekil 21.1. Sağ El Pozisyonu

Şekil 21.2. Sağ El Pozisyonu

Şekil 21.3. Sağ El Pozisyonu

Şekil 22. Sağ El Pozisyonu

Şekil 23. Sol El Pozisyonu

Şekil 24. Sol El Doğru Pozisyon

Şekil 25. Sol El Zayıf Pozisyon

Şekil 26.1.Sol El Akor Pozisyonu

Şekil 26.2. Sol El Akor Pozisyonu

Şekil 27.1 Çekerek Çalma

Şekil 27.2. Dayayarak Çalma

Şekil 28. Hazırlayarak -Dayayarak Çalma

Şekil 29. Hazırlayarak -Dayayarak Çalma

Şekil 30. “İMA” Parmaklarınız İle Çekerek Çalmaya Başlangıç

Şekil 31. Doğru Çekerek Çalma Pozisyonu

Şekil.31.1 Yanlış Çekerek Çalma Pozisyonu

Şekil 32. Esneme Çalışmaları

Şekil 33. Esneme Çalışmaları

Şekil 34. Esneme Çalışmaları

Şekil

35.

Esneme

Çalışmaları

GİRİŞ

Enstrüman çalmayı öğrenmek için gerekli olan araçları elde edebilmek ve bu araçları doğru şekilde kullanmak sanıldığı kadar kolay değildir. Her enstrümanın farklı teknik zorlukları ve öğrenilmesi gereken farklı özellikleri vardır. Bütün diğer enstrümanlar gibi gitarın da öğrenme, çalışma ve performans alanlarında kendine özgü güçlükleri bulunur. Öğrenme sürecinde bilgilerin hemen kullanılması, kullanılmayan ve unutulacak bilgilerin öğrenciye yük olmaması açısından önem taşır. Çalışma sürecinde neyin nasıl çalışıldığı ne kadar çalışıldığından çok daha önemlidir. Kolay ve uygulanabilir beceriler ile çalışmaya başlamak ve bu çalışmalar için ne kadar süre verildiği alınacak sonucu olumlu anlamda etkiler ve öğrencinin motivasyonunu korur. Örneğin sağ el başparmağınız ile 3.tel sol telinden başlamak üzere si ve re telleri ile çalışmalara başlamak hem kolay ulaşılabilen bir hedeftir hem de öğrencinin kendini güvende hissetmesini sağlar. Oysa çoğu gitara başlangıç kitabında sağ el parmaklarının ayrı ayrı çalışması ile çalışmalara başlanır. Bu hareket başlangıç süreci için sanıldığından çok daha güç olmakla beraber ciddi bir hazırlık süreci gerektirir. Sol el çalışmalarına ise yine 3.tel sol telinde ikinci perde la ya 2. pozisyonun yerleşmesi açısından birçok kolaylık barındırır. Yine başlangıç metotlarında sıklıkla karşılaştığımız 1. tel mi telinde 1. parmakla başlayan çalışmalar 1. telin sol el ile çalınma güçlüğü ile beraber sol el temel pozisyonunu öğrenmek bakımından sıkıntılıdır.

Öğrenciyi daha sonra tecrübe edeceği performans çalışmalarında kullanacak olduğu, çalışırken ve çalarken bir hedefe sahip olma ve sorunları belirleme, çözebilme üzerine yöntemler geliştirme konularında da eğitebilmek gitar eğitiminin farklı aşamalarında tekrar tekrar üzerinde durulması gereken konulardandır. Doğru materyali doğru zamanda öğrenciye verebilirsek öğrenciyi kötü alışkanlıklardan ve belirsiz hedeflerin

oluşturacağı karmaşadan korumuş oluruz. Bu çalışmada gitara başlangıç sürecinin ana konuları olan sağ ve sol el teknikleri ve uygulama yöntemleri üzerine düşünüp, öğrenim sürecine farklı açılardan yaklaşabilmek amaçlanmıştır.

I. GİTAR EĞİTİMİNE BAŞLARKEN

Gitar eğitimine başlarken enstrümanın ses rengi ve kolay tutulabilir olması gitarın rahat çalınabilir bir enstrüman etkisi verir. Fakat bir melodi ya da akor çalmaya çalışıldığında düşünüldüğünden daha zor bir enstrüman ile karşı karşıya olduğumuzu fark ederiz. Daha fazla bilgiye ihtiyacımız olduğu zaman ise genelde öğrenmek konusunda bir şeyler yapmaya hazırız demektir. Bir diğer olasılık ise kendi başımıza enstrümanla vakit geçirmiş ya da kısa bir eğitim almış olma olasılığıdır. Bu durumda çalışmadan verim alamamamız sonucunda yeni bir yaklaşıma ihtiyaç duyarız. Böyle durumlarda ise bazı temel bilgileri daha iyi çalmamızı sağlayacak teknikleri öğrenmenin vakti gelmiş demektir. Shearer (1990) hangi konumda olursa olsun gitar öğrenmek isteyenler için nelerden kaçınmak gerektiğini bilmelerinin gerekenleri bilmeleri kadar önemli olduğunu belirtir.

I.1. Hedef: Müziği Paylaşmak:

Klasik gitarı hangi nedenle öğrenirseniz öğrenin ortak bir hedef bütün çalışma alanlarında dikkat çekicidir. Bu hedef müziği paylaşmaktır, bu nedenle gitar çalmayı öğreniriz. Enstrüman çalmak doğal bir itici güç olan, diğerleri ile paylaşma duygusunu tatmin eden bir yoldur. Kişisel zevklerimiz için de çalabiliriz ama şunu hayal edin; iyi bir gitara, çok kapsamlı bir kütüphaneye ve çalışmak için istediğiniz kadar zamana sahipsiniz, fakat her zaman ses geçirmez bir odada çalışmak zorundasınız. Dinleyiciniz olmazsa ne kadar süre gitar çalmaya devam ederdiniz?

En basit haliyle sadece kendimiz için çalmayız. Kendi başımıza çalışırken ve

çalarken bile hayalimizde bir dinleyici vardır. Performansımızın hedefinde bir dinleyici vardır. Shearer (1990) performansın sizin hedefiniz olduğunu fark ettiğinizde performans sırasında oluşabilecek yanlış düşünce ve hareketi kontrol etmek isteyeceğinizi söyler.

I.2. Performans İçin Gerekli Olanlar Üzerine:

Bu madde iki temel teknik ve müzikal çalışma içerir. Sağlamlık, yanlışsız ve temiz çalma. Aynı zamanda parmak numaraları, ton ve yorumlamayı, süreklilik ise parçayı baştan sona duraksamadan çalabilmek ve farklı hafıza türlerinin yeterli gelişimini içine alır. Güven, duygusal ve entelektüel bakış açınızı içeren deneyiminiz ve performansı gerçekleştirebileceğinize olan inancınızdır. Performans sırasındaki her türlü güvensizlik tekniğinizi ve müzikalitenizi olumsuz bir şekilde etkilediği konusuna Provost'un (1994) performans teknikleri ile ilgili çalışmalarında sıklıkla rastlarız.

Öğrencinin performans sırasında kendini güvende hissetmesi için; Başarılı olmayı arzulaması, beklenmeyen dış ve iç etkenlere hazırlıklı olması çalarken bilinçli olması ve performansın ardından geçmiş performansın beklentilerini karşılayıp karşılamadığı ile ilgili çalışmalar yapması gerekir.

I.3. Yanlış ve Karmaşık Alışkanlıklardan Korunma:

Gitar çalarken günlük çalışmalar sırasındaki hareket ve düşünce alışkanlıklarımızı kullanırız. Bu alışkanlıklarımızın performans sırasındaki başarımız üzerindeki büyük etkisi Provost (1994) tarafından araştırılmış ve kaçınılmaz olarak ya yanlış ve karmaşalarla dolu alışkanlıklar ya da konsantrasyon, bilinç ve sağlamlık destekli alışkanlıklar geliştirdiğimiz konusu üzerinde durulmuştur. Temel aktiviteleri (yürümek ya da fırlatmak) doğal yeteneklerimiz ile kolaylıkla öğrenebiliriz ama gitar çalmanın gerektirdiği koordinasyon bizim günlük hayattaki deneyimlerimizin çok uzağına düşer.

Gitar eğitiminin başlangıcının itibaren yanlış ve karmaşadan bilinçli olarak uzak durmamız gerekir. Unutmamalıyız ki çalışmamızın her dakikasında ne kadar iyi çalabileceğimizi belirleyen alışkanlıklar elde ederiz. Yanlışlar ve karmaşa çalmamızın bir parçası haline gelmemelidir. Yanlışların ve karmaşanın çalışınızı nasıl etkilediğini anlayabilmenin yolları vardır. Yeni bir hareket ya da teknik öğrenmeye başladığınızda ilk olarak karmaşaya çok açıksınızdır. Bu kaçınılmazdır ve hemen ciddi bir zararı olmaz. Ama eğer bu karmaşanın devam etmesine izin verirseniz yanlışlar yaparsınız ve yanlışların üzerinden tekrar tekrar çalışmakla gelebileceğinizi zannedersiniz. Shearer (1990) kaslarınızın hareketlerin değerlerini ölçemediğini ve gereksiz tekrarlara karşı gelemediğini vurgular. Eğer güvensiz ve yanlışlarla dolu tekrarlar yaparsınız kaslarınız güvensiz ve yanlışlarla dolu hareketleri bir alışkanlık haline getirir. Kaslar sadece tekrara cevap verirler, yapabildikleri sadece budur. Bu durumda doğru tekrarlar yapmak zorunda olduğumuzu unutmamamız gerekir.

I.4. Hedefi Olan Hareketler:

Performans korkusu enstrümcünün çalışını olumsuz yönde etkileyen bir başka konudur. Hedefi olan hareketler yanlışlardan korunmanın pozitif yoludur. Bunun anlamı, hareketi yapmadan önce nerede ve nasıl hareket ettiğimizin bilincinde olmaktır. Çalmadan önce hareketlerimizi hareketi gerçekleştirmeden önce zihnimize gerçekleştirmektir. Performans korkusu hareket alışkanlıklarına bağlı olduğu kadar düşünsel ve fiziksel etkilere de bağlıdır. Shearer (1990) kas koordinasyonu, konsantrasyon ve hafıza ile ilgili çalışmaları gitar eğitiminin en temel çalışmaları ile beraber düşünmek gerektiğini belirtir. Performans korkusunun ilginç tarafı ise yukarıdakilerden sadece biri ya da bir kaçını deneyimleyebiliyor olmamızdır. Farklı zamanlarda kendini gösteren belirtilere sahip olabilir. Üstesinden gelebilmek için sebeplerini ve etkilerini anlamamız gerekmektedir. Gordon'nun (2006) performans sanatı hakkında yaptığı çalışmalarda enstrüman eğitiminde

performans üzerine çalışmaların öğretmen tarafından önemsenmesinin gerekliliği üzerinde durulur. Gitar eğitimi sürecinde öğrenci ile performans teknikleri ile ilgili çalışmalar yapmak doğru çalışma alışkanlıkları ile beraber, başlangıçtan itibaren örneğin periyodik küçük dinletiler ile öğrencinin kendini tanımasını sağlamak öğretmenin önemli görevlerindedir. Hedefi olan hareketler başlığı ile ele aldığımız bu bölümde çalışma alışkanlıklarının önemini üzerinde duracağız.

Hedefi olan hareketleri yeni bir hareket formunu öğrenirken kullanırız. Hareket formu uygulanacak hareketin tamamının biçimi ve motifleridir. Örneğin sağ elin bir parmağı ile tellerden ses çıkarmak için tele yaklaşmak, ses çıkarmak bir hareket formunun tamamlanmasını oluşturan parçalardır. Sonrasında hızlı ve beraber bir biçimde notaların çalınması tek bir hareket olarak hissedilir. Gitarist, bir müzik parçası çaldığında aslında farklı hareket formlarını ardı ardına gerçekleştirmiş olur. Eğer bu hareketler doğru alışkanlıklar ile çalışılırsa müziğe daha kolay ulaşılır ve yorumlanır. Yeni bir hareket formu öğrenirken hedefi olan hareketler hakkında iki aşamadan haberdar olmalıyız. Bunlar hazırlık ve uygulamadır. Hazırlıkta, çalmadan önce yapacağımız hareketin formunu net bir şekilde anlamış olmak gerekir. Bu hazırlığın, hareketi doğru bir şekilde gerçekleştirmek için önemli bir etkisi olur. Uygulama esnasında ise uygulayacağımız hareketi gitar üzerinde olabildiğince doğru uygulamaya çalışırız. Hareketi gerçekleştirdiğimiz sırada zihnimizde hareketi canlandırır ve hedef olarak güvenli ve rahat bir akışkanlık edinene kadar hareketi tekrarlarız. Hedefi olan hareketler ile doğru şekilde yapılan tekrarlar sayesinde yanlış hareketleri düzeltmek ile zaman harcamayız. Bu metoda güvenli ve sağlam alışkanlıkların hızlı ve etkili elde edilmesini sağlar.

I.5. Konsantrasyonun Sürdürülebilirliğinin Gelişmesi:

Gitar eğitimi sırasında neredeyse bütün aşamalarda bilgilerin etkili bir şekilde

uygulanması konsantrasyon yeteneğine bağlıdır. Çalışırken erişebileceğimiz en yüksek konsantrasyon seviyesine ulaşmaya ihtiyacımız vardır. Konsantrasyonun düşmanlarını fark edebilmeliyiz. Bunlardan bazıları; Akıl karışıklığı, panik, sıkılma, rahatsız hissetmedir.

Shearer (1990) belli bir zaman diliminde belli bir konuda iyi bir düzeye gelmek istiyorsak aşama aşama çalışmamız gerektiği konusunda ısrarcıdır.. Eğer verilen materyal çok zor ise uzun süre tekrar etmek zorunda kalırız, dolayısıyla çalışma sıkıcı ve yorucu bir hal alır. Ayrıca eğer çalışırken net bir hedefimiz de yok ise konsantrasyonumuzda problem yaşarız. Neye ulaşmayı istediğimizi bilmeden çalışmaya başlamamalıyız. Eğer aklımız dağılıyorsa bunun farkında olmamız gerekir. Dikkatimizin dağılması ile ilgili duyarlı olup, gerektiğinde kısa aralar vermeliyiz. Eğer hala konsantre olmakta güçlük çekiyorsak gitarı bir kenara bırakıp zihninizi berraklaştıracak başka bir şey yapmalıyız. Bu ilgimizi çeken başka bir egzersiz ya da kısa bir yürüyüş olabilir. Fiziksel durumunuzu değiştirmek çalışma sırasında ilgiyi taze tutmak amaçlı sık ve kısa aralar vermek, kan dolaşımını çalıştırmak, su içmek ve hazır olduğunda tekrar başlamak gerekir. Bu tür aralar konsantrasyonun bozulmaması için tercih edilmez ve sonunda zihin ve beden rahatsız hissetmeye ve genel bir bulanıklık duygusu içinde oluruz. Çalışma sürecini ne kadar zorlayarak uzatırsak dinlenmek zorunda kaldığımız süre de o kadar uzun olmak zorundadır. Ara verdiğimizde fiziksel değişime ihtiyaç duyarız hafif egzersiz benzeri hareketler, esneme hareketleri boyun hareketleri ve kollarımızı sallayarak rahatlatmamız önemlidir. Derin nefes alabilmek hem konsantrasyon hem de çalışma esnasında yenilenmek için en etkili yollardan biridir. Çalışma esnasında iyi hissetmemizi sağlayacak başka bir çalışma ise enerji seviyemizi yükseltmemizi sağlayacak telkinlerdir. Provost (1994) pozisyonumuzun doğruluğu ve yüzümüzdeki ifadenin bile çalışma sırasındaki etkili konsantrasyonun devamını sağlayacağını belirtir .

I.6. Çalışma Rehberi:

Her zaman belli bir hedef için çalışmanın öneminden bahsetmiştik. Kaslarımızın belirli ve net bir yönlendirmeye ihtiyacı olduğundan çalışırken belirsiz hedeflerimiz olursa, sonradan düzeltilmesi güç olan kötü alışkanlıklar ediniriz. Hedefe yönelik çalışma bizi farklı alanlarda yapacağımız yanlışlıklardan (performans ve yorum dahil) korur. Bütün yönlendirmeleri anlayana kadar çalışmak için, anlayamadığımız hiçbir çalışmayı gitar üzerinde denememeliyiz. Ancak anladıktan sonra etkili bir biçimde nasıl kullanacağımızı keşfetmek üzere çalışmalıyız. Konsantrasyon sağlanması üstünde durmamız gereken bir diğer konudur. Shearer (1990) gitar eğitiminin her alanında sağlayacağımız güvenin konsantrasyonumuzun kuvvetliliğine bağlı olduğunu söyler. Kötü bir konsantrasyon ile çalışma hiç çalışmamaktan bile daha kötü sonuçlar verebilir. Konsantrasyon sağlanamadığında doğru bir konsantrasyona ulaşana kadar gitardan uzaklaşmak daha iyi olacaktır. Hızla ilerlemeye çalışmaktan kaçınmak gerekir. Hızlı ilerlemek yerine adım adım ilerlemeyi tercih etmeliyiz. Başka bir harekete geçmeden önce üzerinde çalışılan hedefin net olmasına dikkat etmelidir. Gelişmesi gereken her hareketi ayrı ayrı ve güvenli bir alışkanlık haline gelene kadar çalışmak gerekir.

Başlangıçta gitar ile çok rahat olmayı beklemek doğru olmaz. Hatırlamak gerekir ki gitar çalmak koordinasyon ile ilgili bilinmedik sıkıntıları beraberinde getirir. Kontrollü hissetmemiz doğru hareket ve yükselen güvenimiz iyi bir koordinasyon geliştirdiğinizin habercisi olacaklardır. Bir önceki çalışma saatinde kazanılan her şeyin bir anda geri gelmesini beklememek gerektiğini de unutmamalıyız. Doğru hareketler ve pozisyonların alışkanlık haline gelmesi için birden fazla alışma periyoduna ihtiyaç vardır. Ayrıca yeni bir materyali öğrenmeye başlamadan daha önce yaptığımız çalışmalarını gözden geçirmemiz gerekmektedir. Zaman içerisinde yeteneklerimizi sınamamızın faydaları vardır.

Shearer'a göre (1990) en hızlı gelişim için kendi sınırlarımızın sürekli olarak farkında olmalı ve bu sınırlar üzerine çalışmalıyız. Her zaman en kolay üzerinden çalışmamalı, sınırlarımızı zorlayarak kendimizi aşmaya çalışmalıyız. Dengeli yaklaşım için gelişimimiz sırasında belli yönlerinizin geliyiyor diğer yönlerinizin geride kalıyor olmasına izin vermemelisiniz. Gitar ve yeteneğinizin arasında yalnızca doğru bir hazırlık ve çalışma vardır. Yüksek hedefler belirleyip ısrarcı olmalı, denemediğiniz takdirde başkaları ile paylaşacağımız müzik hakkındaki potansiyelimizi asla bilemeyeceğimizi unutmamalıyız. Feldenkrais (2000) doğru alışkanlıklar edinirken sadece duyguları değil bilgiyi kullanma konusunda titizlik gösterilmesi gerektiğini söyler.

I.7. Etkili Kas Fonksiyonun Temel Prensipleri:

Kasların bütün çalışmaları birer harekettir. Her işin başında kas hareketi gelir. Kaslarımız hareket etmeden ne bir ses çıkarabilir, ne işitebilir ne de görebiliriz (İşitme anında kulak zarının gerginliğini gelen sesin şiddetine göre ayarlayan kas vardır). Hareket halindeyken yalnızca kasların mekanik eşgüdümü mekânsal, zamansal doğruluğu değildir önemli olan, aynı zamanda gerilim oranı da çok önemlidir. Feldenkrais (2000) sinir sistemimizin durumun hareketlerle anlaşılabileninden bahseder. Sürekli gevşeklik kas hareketini yavaşlatır, kası zayıflatır, sürekli gerginlik ise kesik ve köşeli hareketlere neden olur. Kas eforu bütün vücut pozisyonları ve hareketleri için gereklidir. Normal olarak bu eforu gerginlik olarak hissederiz. Gitar çalarken bu gerginliğin olumlu ya da olumsuz etkileri olabilir. Üretken kas gerginliği gitar çalarken ihtiyacımız olan minimum kas eforudur ve kaslarımızın uyumlu ve etkili bir koordinasyon ile çalıştığının göstergesidir. Üretken olmayan kas gerginliği ise kaslarımızın fazla eforu ile gitar çalışmamızı olumsuz etkiler. Bu ise kaslarımızın doğru koordine olmadığını göstergesidir. Peki, kaslarımızın doğru çalışmadığının nasıl farkında oluruz? Eğer gitar çalışmaya yeni başlamışsak her yeni

pozisyon ve harekette zorlanırsınız. Tecrübeli bir gitarist ise bu yanlış kas gerginliğine alışmış olabilir ve bunun farkında bile olamayabiliriz. Yanlış kas gerginliğinin farkına vardıldıktan sonra kasların doğru bir şekilde efor sarf etmesi için nesnel ölçütlere bağlı kalmak gerekir. Shearer (1990) kas fonksiyonunun temel prensiplerini bize bu nesnel ölçütleri kazandıracığından bahseder. En basit haliyle bu prensipler size en az efor ile en çok işi nasıl yapabileceğinizi anlatır. Bu prensipleri anlatmaya başlamadan önce iki terim üzerinde durmamız gerekir. Kapanma hareketi bütün parmak eklemlerinde avuç içine esneyebilmedir. Bütün başparmak eklemlerinin avuç içinden ters yöne olan hareketi flexor kasları ile kontrol edilir. Açma hareketi ise herhangi bir parmak ya da başparmak ekleminin avuç içinden uzağa hareketidir. Bu hareket extension kasları ile kontrol edilir. Aşağıda bahsedilen etkili kas fonksiyonunun dört temel prensibinde her prensip birbiriyle ilişkilidir. Bu prensiplerden ilki kasların birlikteliğidir; kasların en etkili hareketi eklemlerden ve temellerinden doğal olarak birbirlerine bağlı olduğu içindir. Bu doğal birliktelik sırt, bilek ve eklemlerimizin hareket etmesini sağlar. İkincisi; eklemlerin ortalama hareketidir. Kaslar eklemlerin ortalama hareketi dediğimiz pozisyonda kontrol edilirse en etkili hareke sahip olurlar. Ortalama hareket pozisyonu çalışmakta olan kasların en güçlü halde olmasını sağlar. Üçüncüsü; Eklem hareketlerinin aynı yöne doğru olmasıdır. Başparmak ya da parmaklarımızın üç ekleminde aynı yöne doğru hareket etmesi kaslarımızın etkili biçimde çalışmasını sağlar. Dördüncü prensip ise hareketin sürekliliğidir. Üretken olmayan kas gerginliğini ancak sürekli olarak ret edersek kaslarımız en etkili biçimde hareket eder.

Kaslarımız zihnimiz rahat olduğunda en etkili biçimde çalışır. Çalışırken ya da performans esnasında yaşadığımız gerginlik olumsuz kas gerginliğine sebep olur ve kaslarımızın doğru çalışmasını engeller. Bu prensipleri gitar çalarken her zaman uygulayamayabiliriz fakat olumsuz kas gerginliğini en aza indirgeyecek temel teknik ve

pozisyonları kazanmaya çalışabiliriz. Bu prensipler bu pozisyonları ve hareketleri fark edip uygulayabilmeniz için nesnel standartlar verecektir. Shearer (1990) yeni bir hareket formu ya da yeni bir pozisyon öğrendiğimizde her zaman hareketin ya da pozisyonun hedefi olduğuna, kullandığımız kasların en iyi şekilde çalışması için yukarıda bahsettiğimiz prensipleri kullanmanız gerektiğine ve pozisyon alıp hareketi doğru bir şekilde karmaşa ya da anksiyete'den uzak tekrar edildiğinden emin olmaya gayret etmemiz gerektiği üzerinde durur.

Bu ideal şartlarda gerekli tekrarları yaptığınızda fiziksel özellikleriniz doğrultusunda gerekli koordinasyonlarla iyi bir konsantrasyona, doğru harekete ve yeteneğiniz doğrultusunda hedefinize ulaşabilirsiniz. Feldenkrais (2000) etkili kas fonksiyonun temel prensiplerinin performansa etkisini önemsemiş ve doğru duruş üzerine egzersizler yapmamız gerektiğini savunmuştur.

II. GİTAR TUTUŞU VE DOĞRU POZİSYON

Vücudumuzun doğru duruşun tanımı: İskelet yer çekimine karşı durup, kasların özgürce hareketine imkân verdiğinde doğru duruşa sahibiz demektir. Doğru duruşun temel prensipleri Feldenkrais (2000) tarafından önemsenmiştir ve sahne performansı üzerine yapılan çalışmalarında sıkça karşımıza çıkar. Gitar pozisyonu ve duruşumuz da, tekniğinizin temelini oluşturur. İyi bir pozisyon elde edip zararlı gerginlikten kaçınmak gerekir. Sırtınızdaki ve omuzlarındaki gerginlik otomatik olarak kollarınıza ve ellerinize dağılır; harekete karşı duyarlılığınızı ve koordinasyonunuzun gelişimi engeller. Genel olarak gitarı en etkili şekilde kullanmayı sağlayacak şekilde gitarı tutmayı hedeflemeliyiz. Bu pozisyon rahat ve güvenli, tellere, sapa rahatlıkla ulaşabileceğimiz bir pozisyon olmalıdır. Pozisyonun rahat olabilmesi için omuzlarımız eşit yükseklikte ve sırt kaslarımız birlikte

çalışmalılar. Gitar pozisyonu da kasların beraber çalışma prensibini içerir.

II.1. Genel Pozisyon

Shearer(1990) pozisyon çalışırken vücudumuzun genel olarak rahat bir pozisyonda olması gerektiğini önemle belirtir. Oturduğumuzda boynumuzu ve omurgamızı yukarı doğru esnetmeli, omuzlarımızı ise hafifçe geride tutmalıyız. Omuzlarımızın boynumuzda sıkışmadığından emin olmamız gerekir. Ayaklığın yüksekliğini ayarlayıp sandalyenizin önüne koyun ve sandalyenizin olabildiğince önüne oturun. Sol ayağınızı ayaklığa koyduğunuzda dizinizle kırdığımız bacağınız yere dik açıda olmalı. Gitarı sol üst bacağımıza yerleştirin, sadece sağ kolunuzu gitara degecek şekilde sağ kolunuzun dirseğimizin birkaç santim önünden yerleştirin. Rahatça bırakın, sağ bileğinizi hafifçe kırın (tellere ulaşacak şekilde) parmağınız ses deliğinin hizasında olmalıdır. Sağ omzunuzun yüksekliği ile sol omzunuzun yüksekliğinin eşit olmasına dikkat etmeliyiz. Sağ kolunuzun rahat hareket edebilmesi için uzun kollu giysiler ya da sadece kol kısmından kesilmiş bir kumaş kullanabilirsiniz. Böylece gitarın cilası da korumuş olursunuz. Buradan sonraki aşama iki eliniz içinde size maksimum avantajı sağlayacak pozisyonu bulmaktır. Bu pozisyon sizin fiziksel özelliklerinize göre farklılık gösterebilir.

II.2. Gitarı Hareket Ettirmenin 5 Yolu

Bu bölüm gitarı tutuşu ile ilgili farklı yolları açıkça anlamanızı sağlayacaktır. Shearer (1990) sağ ve sol pozisyonunun kontrolünün size pozisyonunuzu düzeltirken gerekecek temel hedefleri verebileceğinden bahseder.

II.2.1. Gitarı Hareket Ettirmenin 5 yolu:

-Gitarın başını öne ve arkaya hareket ettirme.

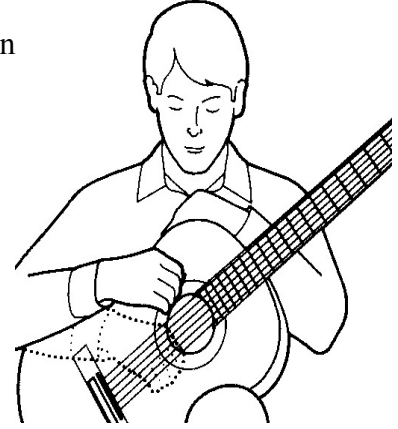
- Gitarın altını sol bacağınızın içine ve dışına hareket ettirme.
- Gitarın başını aşağı ve yukarı hareket ettirme.
- Gitarın tamamını vücudunuza göre aşağı ve yukarı hareket ettirme.
- Gitarın tamamını vücudunuza göre sağa ve sola hareket ettirme.

II.2.2. Sağ ve Sol Pozisyonunun Kontrolü:

Aşağıdaki pozisyon kontrolü iki elin temel fonksiyonlarını ayrı ayrı gösterir ve sizin iki elinizi de ayrı ayrı düşünmenizi sağlar.

II.2.3. Sağ El Pozisyon Kontrolü:

Sadece dirseğinizden itibaren ön kolunuzu 6 telin üzerine doğru aşağı ve yukarı sallayın.



Şekil 1

II.2.4. Sol El Pozisyon Kontrolü:

Birinci parmağınızı 1. perdenin üzerine yerleştirin daha sonra dördüncü parmağınızın ucunu 19. perdeye yerleştirin.

II.3. Pozisyonu Düzeltmek

Shearer (1990) bu bilgileri edindikten sonra genel pozisyonunuzu kendi

fiziksel özelliğinize göre düzeltmeye hazır olduğumuzu söyler. Daha şimdilik hiçbir pozisyonda çok rahat hissetmeseniz de en azından pozisyonda çok rahatsız olduğunuz pozisyonu buluruz. Bu pozisyonu bulmaya ihtiyacımız vardır. Hedef sağ elinizin tellerin üzerinde rahatça hareket edebilmesi ve sol elinizin de bütün gitar sapı boyunca rahatça hareket edebilmesi olmalıdır.

Şimdi gitarı hareket ettirmenin beş yolunu ayrı ayrı deneyimleyin. Sağ ve sol el pozisyon kontrollerini ayrı ayrı daha sonra beraber yapın. Pozisyonla ilgili açıklayıcı bilgileri deneyimleyin, farklı ayaklık yükseklikleri deneyerek en rahat ve avantajlı pozisyonu bulmaya çalışın. Bunları deneyimlerken sağ el için en rahat olan pozisyonun sol el için o kadar rahat olmadığını fark edeceksiniz. Önemli olan iki eliniz için de en rahat olan pozisyonu bulabilmenizdir. Aşağıdaki sırayı izleyin:

II.3.1. Gitarın Başını Öne ve Arkaya Hareket Ettirme:

Sağ el: Bu hareketin gitarın üstünde özellikle sağ ön kolu rahat etmesinin sağladığını fark edin. Özellikle gitarın başı iyice öndeyken kolunuzu rahat olduğunu fark edin. Gitarın başı çok önde olduğunda sol elinizin rahatsız olduğunu fark edecek; eğer 1. parmağınızı perdeye yerleştirirseniz sol bileğinizin rahatsız edici derecede kasıldığını hissedeceksiniz. Karşılaştırma, gitarın başını sadece biraz öne doğru tutun, iki el içinde en rahat pozisyon olmasa da sağ ve sol eliniz içinde en avantajlı pozisyon olduğunu fark edeceksiniz.

II.3.2. Gitarın Altını Sol Bacağımızın İçine ve Dışına Doğru Hareket Ettirmek:

Sağ El: Sağ ön kolunuzun hareketinin gitarın köşesinde rahat olduğunu fark edeceksiniz, kolunuz gitarı bacağınızdan uzağa doğru ittiğinizde daha rahat edecektir. Sol El: Eğer gitarı bacağınızdan uzağa doğru hareket ettirirseniz / 1. parmak 1. perdede sol

elinizi rahatça esnetmenin zor olacağını fark edeceksiniz. Sol elinizin rahat pozisyonunu, gitarı bacağınızın iç tarafına doğru hafifçe hareket ettirdiğinizde yakalayabilirsiniz. Karşılaştırma yapabilmek için gitar küçük bir açıyla tutulmalıdır. Gitarın aşağı kısmının hafifçe dışarı doğru olması ve temas eden kısmın sadece göğsümüz olması gerekir. Bu pozisyon iki el içinde eşit rahatlığı sağlar.

II.3.3. Gitarın Basını Yukarı ya da Aşağı Hareket Ettirmek:

Sağ el: Çok büyük bir hareket yapılmadığında bu hareketin sağ el üzerinde küçükte olsa etkisi vardır. Bu hareketi yaparken özellikle sol ele konsantre olmamız gerekir. Sol El: Gitarın başı yukarıda olduğunda sol elimizin daha rahat olduğunu fark edeceksiniz. Eğer başı çok aşağıya alırsanız sol ön kolunuzun (1.parmağınızı 1.perdeye koyduğunuzda) saat yönünü tersine doğru büküldüğünü fark edeceğiz.

II.3.4. Gitarın Tamamını Vücutunuza Göre Aşağı ya da Yukarı Hareket Ettirmek:

Sağ el: Çok büyük bir hareket yapılmadığında bu hareketin sağ el üzerinde küçükte olsa etkisi vardır. Bu hareketi yaparken özellikle sol ele konsantre olmamız gerekir. Sol El: Bu hareket sol elin ince perdelerde rahat etmesini sağlar. Sol eliniz, gitar vücudunuza göre daha yukarıda olduğunda daha rahat olacaktır. Bu pozisyona ulaşmak için ayaklığınızı yükseltmeniz gerekebilir. Shearer (1990) 19. perdeye sol omzunuzu aşağıya çekmeden ulaşabilmemizin pozisyon açısından önemini vurgular.

II.3.5. Gitarın Tamamını Vücutunuza Göre Sağa veya Sola Hareket Ettirmek:

Sağ El: Çok büyük bir hareket yapılmadığında bu hareketin sağ el üzerinde küçükte olsa etkisi vardır. Sol El: Bu hareketin sol elinizin gitar sapının tamamında rahatlıkla hareket etmenizi sağladığını fark edeceksiniz. Gitarı yeterince sağa doğru

hareket ettirirseniz vücudunuzu eğip bükmeden rahatlıkla sapın her yerine ulaşabildiğinizi fark edeceksiniz.

Gitar pozisyonunu öğrenmenin zaman aldığını aklımızda tutmalıyız. Başlangıçta bütün pozisyonlarda rahatsızlık hissedebilirsiniz. Tecrübeli bir gitarist olsanız dahi, doğru olmayan bir pozisyondan sonra başka pozisyonları denediğinizde vücudunuzu rahat hissetmeyebilirsiniz.

II.4. Gitar Ayaklığının Kullanımı:

Bahsedilen oturuş pozisyonu klasik gitar oturuşunun geleneksel halidir. Gitarla vücutlarına göre pozisyon almak için bazı gitaristler gitara eğilir, bazıları ise bacaklarını çok yukarı kaldırır ve gitarı yeterince sağa alabilmek için öğrenciler vücutlarını sola eğerler ya da sol bacaklarını sağ yöne doğru tutarlar. Shearer (1990) bu saydıklarımız kaslarımızın birlikte çalışması prensibine aykırı olduğunu söyler. Eğer bu düzeltilmez ise gerginlik ve sırt ağrılarına yol açar. Rahatlığı ve etkisi kanıtlanmış başka bir çözüm de ayaklık ile ya da ayaklıksız ayarlanabilir diz desteği kullanılmalıdır. Şekil 2



Şekil 2

Diz desteği ilk kullanımlarda gitarı diz üzerinde sabitlemeye alışmış gitaristler için güvenli hissettirmeyebilir. Fakat zamanla ve doğru kullanım üzerinde çalışılarak bunu aşabiliriz. Sonraları diz desteğinin kullanımı öylesine bir rahatlık sağlar ki ayaklığı tek başına kullanmak yerine diz desteği ile kullanmayı tercih edebilirsiniz. Pozisyon alma ile ilgili deneyim kazandıkça bu alternatif pozisyonu geleneksel olana tercih etmek isteyebilirsiniz. Yine önemli konu ise kullandığımız sandalye'nin ya da taburenin yüksekliği ve rahatlığıdır. Seçilecek sandalye 'nin yüksekliğinin ayaklık ve diz desteği ile uyumlu olması gerekmektedir. Alçak sandalye kullanımında dizlerimizi çok daha fazla bkmemize ve doğal duruşumuzu bozmamız gerekir bu da yine sırt ağrılarına neden olabilir. Shearer (1990) pozisyon alma sürecini çalışmanın başlangıç için yeterli doğrulukta bir pozisyona sahip olabilmeyi sağlayabileceğinin üzerinde durur. Bundan sonra konsantre olmamız gereken sağ ve sol el pozisyonları ile koordinasyon kazanmanız ve ellerimizin hareketleri olmalıdır. Koordinasyonunuz geliştikçe pozisyonunuz hakkında daha duyarlı olacak, farklılıkların getirdiği avantajlar geliştirdiğinizde pozisyonunuz ile ilgili daha ince düzeltmeler yapabilirsiniz. Bütün bunlar ile beraber en önemlisi sabırlı olmaktır. Sağ ve sol kaslarınızın edindiği alışkanlıkların Koordinasyonu sağlamak için gereken zamanı hızlandıracak ve yan da yavaşlatacak olduğunu unutmamalıyız.

III. TON ÜRETİMİ

III.1. Ton retimini Prensipleri:

Tennant (1995) İyi bir gitaristin dikkat çekici özelliklerinin en önemlilerinden olan ton üretiminin, gitar eğitiminin en sorunlu alanı olduğunu söyler. İyi çalıştırılmamış öğrencilerin performanslarında zayıf tonları hemen dikkat çeker. Performansınızı etkileyecek konular üzerinde dururken ton üretimine de özel bir dikkatle yaklaşmalıyız. İlk

olarak ton üretimi ile ilgili temel çalışmaları yaptıktan sonra farklı renkte tonlar elde etmek konusu üzerinde durmak daha doğru olacaktır. Tennant (1995) renk aramak amaçlı yapacağımız çalışmaların doğru pozisyona sahip olup bunu koruyabildikten sonra üzerinde düşünmemiz gereken bir konu olduğunu belirtir.

Eğitiminiz sırasında alışkanlık edinmeniz gereken, elde edebileceğiniz en iyi temel tona sahip olmaktır. Bu temel ton gitarınızdan çıkarabileceğiniz bütün tonların çıkış noktası olacaktır. Tonun kalitesini sağ ve sol elin hareketleri belirlese de tonun üretimi sağ el tarafından kontrol edilir. Shearer (1990) ton üretiminde sırasıyla çekerek ve dayayarak çalma, tırnağımızın uzunluğu/kısalığı, el pozisyonu ve sağ elin tele olan açısı, parmak ucu ve tırnağın tele yaklaşım biçimi, parmak ucu ve tırnaklarımızın hazırlanış, tele uyguladığımız basınç ve parmak ucumuzun ve tırnağımızın hareketten sonra aldığı konum önemli olduğunu belirtir. Yukarıda saydıklarımız birbiri ile etkileşim halindedir. Çekerek veya dayayarak çalmanız sağ el pozisyonunuzu, bu da tele olan açığı etkileyecektir. Bu açı parmağınızın tele nasıl yaklaştığını ve tel üzerinde hazırlandığını belirleyecek, yukarıda saydıklarımızın tamamı ise parmaklarınızın teller üzerinde sağlamlığı ve tele uygulayacağınız basıncı etkileyecektir. Son olarak bu basınçta hareketi sonlandırmanızı ve teli bırakmanızı etkileyecek. Tırnağımızın uzunluğu ve şekli ise bütün bu hareketleri başarı ile tamamlamanıza neden olacaktır. Gitaristlerin kendilerine ait temel tonları farklılık gösterse de genelde aranan ton kalitesi benzerlik gösterir. Dolgun, yumuşak ve sıcak ton daha çok istenen, zayıf, boş ve metalik ton ise daha az istenen özelliklerdir.

III.2. Ton Farkındalığı:

Shearer (1990) çıkardığınız ton üretmeyi istediğiniz tonun yansıması olduğundan bahseder. Bu farkındalığı kendinizi ve değerlerinizi eleştirel bir bakışla dinleyerek elde edebilirsiniz. Tırnak şekilleri ve parmaklarınızın hareketlerini

deneyimleme konusunda geliştikçe ton ile ilgili beklentileriniz de şekillenecektir.

III.3. Tırnak Durumu ve Kullanımı:

Tonunuz hem tırnaklarınızın durumuna hem de onları nasıl kullandığınıza bağlıdır.

III.4. Dokunuş ve Hareket:

Tonunuz tellere parmaklarınız ile nasıl dokunduğunuza, telden ses çıkartırken kullandığınız güce ve yöne bağlıdır. Kontrollü bir çalışma ile iyi bir ton elde edebilirsiniz.

Başparmağın sol ucunu ve tırnak çizgisini teli çekmeden hemen önce tele yerleştirmelisiniz. Bu hareketi yaparken ve telin üzerine yerleştirirken ses çıkarmamaya çalışın. Teli içeri itmeyin, parmaklarınızın hareketinin kontrollü olduğundan emin olun.

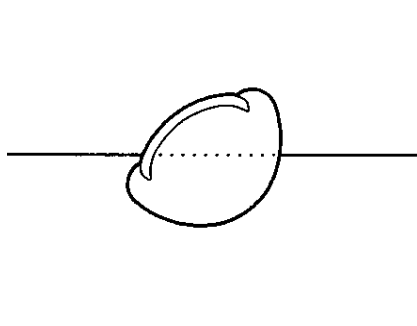
Bahsettiğimiz prensipler birbirlerine bağlı olarak işlerler. Shearer'e (1990) göre çalışmalara sağ elinizi doğru şekilde kullanmanızı sağlayan bir tırnak şekli ile başlamanız gerekir.

Doğru pozisyon ve hareket alışkanlıkları edindikçe tırnaklarınızı şekillendirmekte daha ustalaşacaksınız. Bu süreç içerisinde aradığımız tona yaklaşacaksınız. Ton arayışınız iki prensip tarafından etkilenecektir hareketleriniz ve tırnak şekliniz iyileştikçe ton beklentiniz gelişecektir.

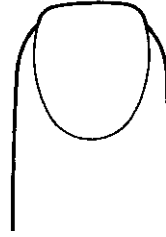
III.5. Ton Kalitesi ve Tırnaklar:

Shearer (1990) tırnakla tellerden ses çıkartırken gereken parmak hareketlerimiz ile tırnaksız ses elde etmek için gereken hareket biçimi farkını dile getirir. Çalışmanızın başından itibaren tırnak ile çalışmanız daha sonradan pozisyonumuzda değişiklik yapmamızı önler.

Ton tırnaklarımızın tel üzerinde harekete geçmesi ile oluşur. Bu hareketin niteliği ton üretiminde önemlidir. Hareketi etkileyen üç temel faktör vardır. Birincisi; Parmağın ya da başparmağın hareketi, ikincisi; tırnağın şekli, üçüncüsü ise sağ el pozisyonudur. Sağ elin pozisyonunda sırasıyla, ön kolun gitara konulduğu yer, gitarın başının yüksekliği, gitarın vücudunuza oranla yüksekliği ve vücudunuzun sağ ya da soluna göre gitarın pozisyonuna dikkat etmemiz gerekir. Burada verilen hareket, pozisyonlar ve açıklamalar ile tırnağınızın sol tarafı ile tele dokunacaksınız. Aşağıdaki şekillerde tırnağın tona nasıl etki ettiğini göreceksiniz. Shearer'e göre telin daha seri çekilmesini sağlayan tırnak şekli ve pozisyonu: Bu pozisyon dolu ve yumuşak bir ton sağlayacaktır.



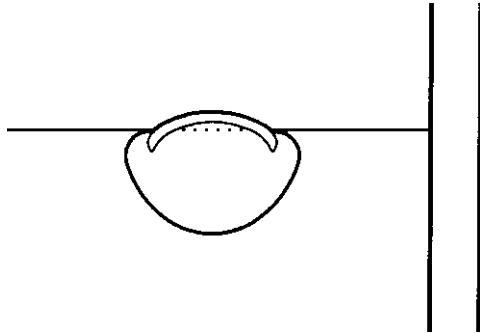
Şekil. 3



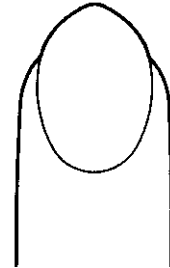
Şekil. 4

Tele yan duran tırnak ile daha seri hareket edebiliriz şekil 3. Aynı şekilde tırnak ne kadar eşit törpülenirse kadar seri hareket eder. Şekil 4.

Telin rahat çekilmesini engelleyen tırnak şekli ve pozisyon: Bu pozisyonda parlak ton elde edersiniz.



Şekil.5



Şekil.6

Tırnağınızı paralel tuttuğunuzda harekete başlayışınız kesintiye uğrar. Şekil 5.

Koşeli tırnak ani çekme hareketine engel olur. Şekil 5. Dolu ve yumuşak ton daha çok istenilen kalite olmasına rağmen temel ton kalitesinin tek önemli yanı değildir. Dolu ve yumuşak ton çok baskın olursa tonun temizliğini bile etkileyebilir. Buna karşın cılız ve metalik ton kalitesi genelde istenmeyen bir kalite olmasına rağmen sesin temizliği ile ilgili gelişimi sağlayabilir. Tırnaklarınızı farklı karşıt kaliteleri elde edebilecek Şekilde Őekillendirmelisiniz. Kendi tercihlerinize göre daha koyu ya da parlak tonları ağırlıklı olarak kullanabilirsiniz.

III.6. Önerilen Tırnak Şekilleri:

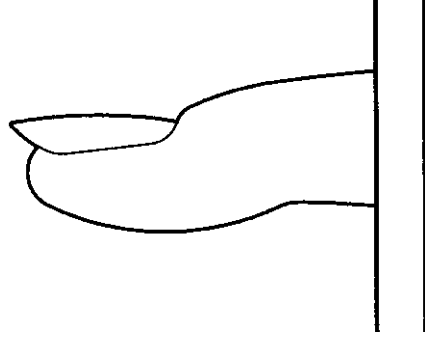
Tırnaklarımız telleri kontrol edebilmemiz ve güvenli çalma konusunda bize yardımcı olurlar, ses yüksekliğini ve tonumuzun gelişmesini sağlarlar. Bu nedenle tırnaklarımızı uzatmamız ve doğru Őekillendirebilmemiz daha kolay ve daha iyi çalmamıza neden olur.

Her birimizin tırnağı farklıdır. Hatta tırnaklarınız parmaktan parmağa farklılık gösterebilirler. Tırnakların dokusu, sertliği, Şekli hatta parmaklara yerleşme Şekli dahi farklıdır. Bu farklılıklar hatta parmak uçlarımızın Şekli ve dolgunluğu tırnaklarımızın Őekillendirmemizi etkiler. Tırnak Őekillendirmenizde tırnaklarımızın her birinin düz ya da kıvrık olması etkilidir. Aşağıdaki Şekillerde sahip olduğumuz Őekline uygun törpüleme önerileri göreceksiniz.

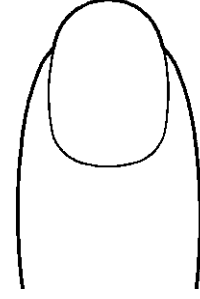
Başparmak tırnağı:

Şekil. 7 düz tırnak

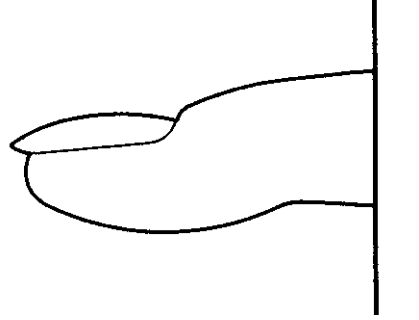
Şekil.8 önerilen Şekil



Şekil 9 kıvrık tırnak



Şekil 10 önerilen şekil



İma parmaklarının tırnak şekilleri:

Orta düzeyde kıvrık yanlar ve düz tırnak:

Şekil 11.1

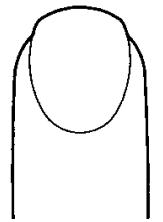
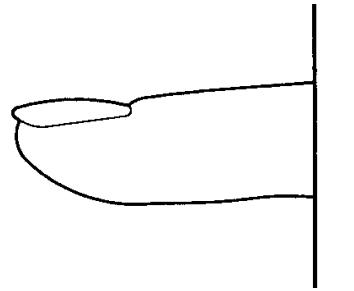
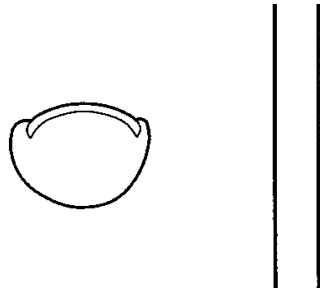
orta düzeyde yanlar

Şekil 11.2

düz tırnak

Şekil 11.3

önerilen şekil



Çok kıvrık yanı olan tırnaklar:



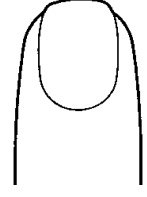
Şekil 12.1

Alışılmışın dışında



Şekil 12.2

Oldukça düz

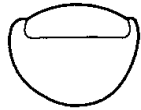


Şekil 12.3

Önerilen şekil

Kıvrık yanlar bütün tırnak görüntüsünü etkiler

BOYDAN KIVRIK



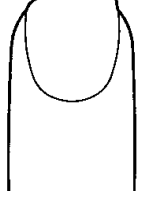
Şekil 13.1

orta kıvrıklıkta



Şekil 13.2

boydan çok kıvrık

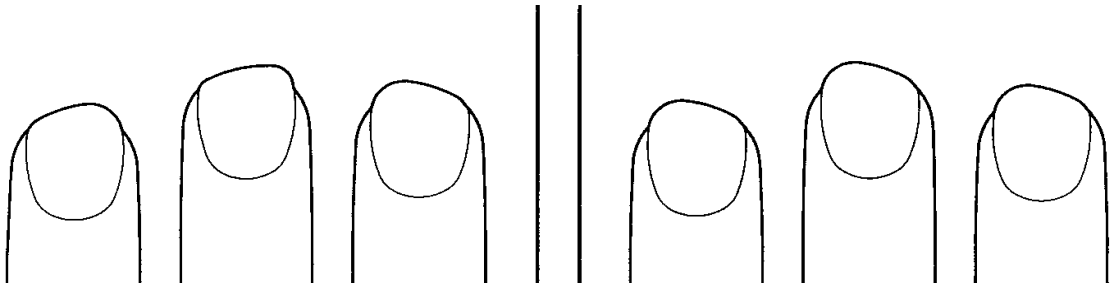


Şekil 13.3

önerilen şekil

Aşağıda örnek olarak verilmiş tırnak şekilleri (işaret, orta ve yüzük parmağı)

bazı tanınmış gitaristlerin kullandığı tırnak şekilleridir.



III.7. Tırnakların Şekillendirilmesi:

Tırnaklarımızı makas ile kısaltmak tırnak diplerinizin pürüzlü kalmasına neden olur. Tırnaklarımızı kestikten sonra zımpara ile düzeltsek bile istediğimiz sonucu elde edemeyiz. Bu nedenle tırnaklarımızı törpü ile kısaltmalı ve zımpara ile istediğimiz şekli vermeliyiz. Şekil verirken parmak uçlarının bize dönük olması gerekir. Törpüyü hafif bir eğimle tırnak altına yerleştirmeliyiz bu tırnak kenarlarını rahat görmemizi sağlar.

Tennant (1995) genel olarak tırnaklarınızı kısa tutmanız önerilir. Bu doğru pozisyonu almanızı sağlar. Böylelikle daha güçlü tırnaklara sahip olur ve daha iyi ton elde edersiniz. Bunun yanında yukarıda bahsi geçen tırnak tipleri için farklı törpüleme şekillerini de deneyimleyerek kendimiz için en uygun şekli zaman içinde bulabiliriz.

Sağ el ile ilgili çalışmaların başlangıcında ton ile ilgili kaygınız esnasında birkaç şeyi beraber düşünmelisiniz. Shearer'e (1990) göre bilek ve eklemlerinizin, kaslarınızın maksimum çalışabileceği şekilde pozisyon alması, parmak ucu ve tırnağınızı sıkıca tele koymanızın gerekliliği ve telden ayrılırken en etkili şekilde hareket etmek bunlardan önemli olanlarıdır. Bütün bu alanlarda güvenli alışkanlıklar edinmeden iyi bir tona sahip olamazsınız. Bu alanlar sağ el ile ilgili çalışmalar kısmında ayrıntılı olarak açıklanacaktır. Sağ el ile ilgili çalışmaları dikkatle ve sürekli olarak çalışmalısınız. Hareketleriniz akıcılık kazandığında tonunuzda geliştiğini gözlemleyeceksiniz.

Temponuzu iyileştirmeye başladığınızda, ton kalitesi ile tırnağın çekiş noktasının ilgisini anımsayıp, fazla hızlı bir çekişin yumuşak, kesik bir çekişin ise çok parlak, metalik bir ton çıkartacağını ve bu iki ton karakteri arasındaki dengeyi bulmanız gerektiğini düşünmelisiniz. Shearer'ın (1990) görüşüne göre aklınızda tutmanız gereken başka konu da tonunuzun sol elinizin akıcılığından etkilendiğidir. Genel olarak gevşek bir sol el tekniği tonunuzu olumsuz yönde etkiler. Sağ el ve sol elinizi kullanmadaki

yeterliliğiniz tonunuzu etkiler.

IV. SAĞ EL ÇALIŞMASINA BAŞLANGIÇ

IV.1. Sağ El Kullanımı Sırasında Bilmemiz Gerekenler:

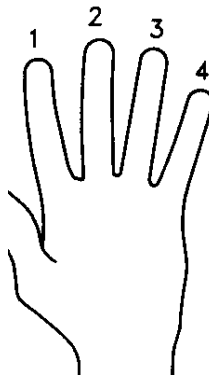
Daire içindeki numaralar 1 2 3 4 5 6 tel numaraları anlamına gelir.

Gitar m¼ziđi yazısında sağ el başparmağı ve parmaklar İspanyolca isimlerinin baş harfleri ile ifade edilir. Pulgar, indice, medio, anular ve chico. Bu isimler karmaŐayı önlemek için baş harfleri ile Şu Şekilde ifade. P İ M A C.



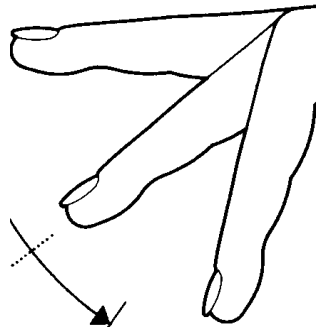
Şekil 15.1

Sol parmakları Arap numaraları ile ifade edilir ve özellikle başka ifade kullanılmaz.

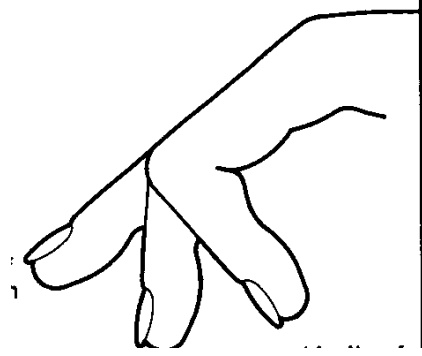


Şekil 15.2

Başparmak ve her bir parmağın 3 eklemi vardır. Bütün bu eklemler için kullanılan ifadeler sağ el ve sol el için de aynıdır. Pozisyon alırken bilmemiz üzerinde durmamız gereken önemli noktalar ve hatırlamamız gereken bilgiler vardır. Orta pozisyon eklemlerin rahatlıkla esneyip açılacakları limitlerin ortasında bir noktadır. Şekil 16.1 Shearer (1990) eklemin orta kademeli hareketinin orta eklemin rahatlıkla açıp esneyebilecekleri limitin orta noktası olduğunu vurgular. Şekil 16.2

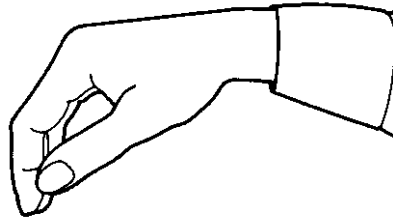


Şekil 16.1

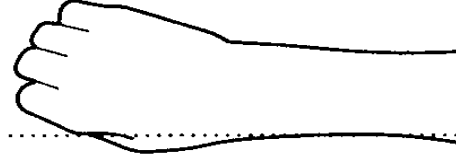


Şekil 16.2

Kavis: bilek eklemimizdeki esnemenin sonucudur. Şekil.17

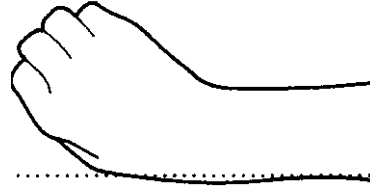


Hiza: Bileğinizin eliniz ve ön kolunuz ile olan birlikteliği. Şekil.18

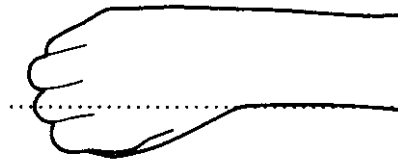


Şekil 18

Deviasyon: Bileğinizin yan tarafının sola ya da sağa doğru bükülmesi.

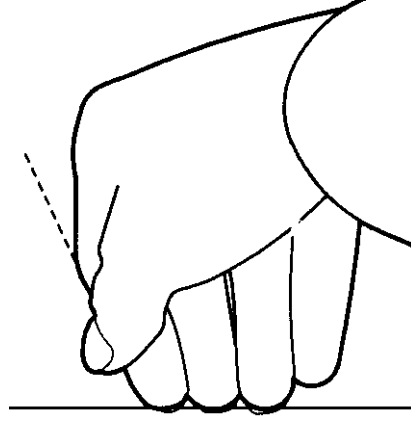


Şekil19.1



Şekil 19.2

Eğim:Elinizin ve parmaklarınızın tellere uyumunu sağlayan ön kolumuzun saat yönünün tersindeki eğimi.



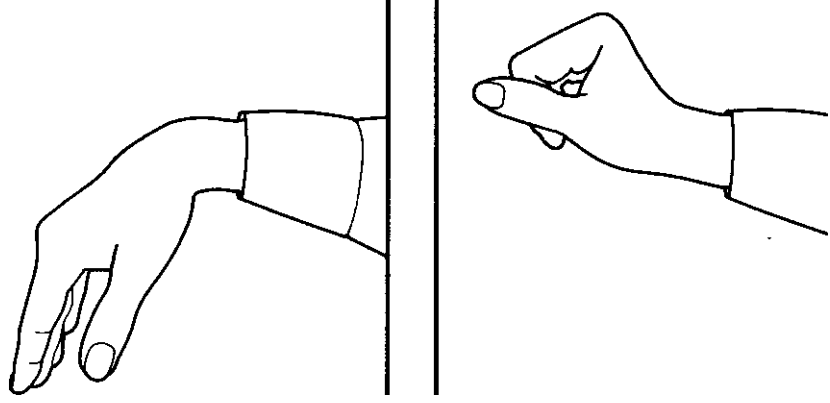
Şekil .20

IV.2. Sağ El Pozisyonu:

Shearer (1990) sağ el pozisyonunuz direk olarak koordinasyonunuzun gelişimini etkilediği konusun üzerinde durur. Doğru olmayan sağ el pozisyonu ve sağ el başparmak, parmak hareketleri ile yapılan başlangıç en başta gelişiminizi olumsuz yönde etkileyebilir. Sağ el pozisyonu etkili kas fonksiyonunun 2 temel prensibini etkiler. Kas uyumu: Kasların en etkili şekilde çalışması kasların çıkış noktası ve eklem bağlantılarının doğal olarak hizada olmaları ile mümkündür. Eklemlerin Orta Hizadaki Fonksiyonu: Kaslar, eklemlerin orta hizadaki hareketi ile kontrol edildiğinde en etkili şekilde çalışırlar. Amaç edinilmesi gerekenler: Bileğinizin kas uyumu prensibine uygun pozisyon alması, bileğinizle oluşturduğunuz kemeri parmak boğumunuz ve orta eklemınızı orta hizadaki pozisyon içinde kullanmak. Tonu en iyi şekilde üretmek, parmaklarınızın boyunu eşitlemek ve başparmağınızı en doğru ve rahat şekilde esnetmek ve uzatmak için elinize en uygun eğimi meydana getirmek gerekir. Shearer(1990) yukarıdaki amaçları titizlikle uygulamanın faydasını göreceğimizi pek çok kez belirtmiştir.

Sağ el pozisyonunu almaya başlayabiliriz. Vücudunuzla ve gitarla iyi şekilde pozisyon aldıktan sonra parmağınızın sol yanı ile bileğinizin yanını ve ön kolunuzu

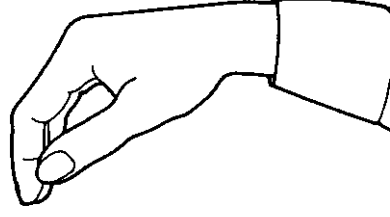
hizalayın. Bu pozisyonunuzun “m” parmak boğumunu bileğinizin ortası ve ön kolunuzla hizalandığını, “a” parmağının boğumunu kendi tarafında bilek ve ön kol ile hizalandığını gözlemleyin. Bu uyumu ve hizalamayı iyice hissedene kadar ayna kullanarak kontrol edin. Ayrıca elinize bir kalem ya da cetvel alıp boğumu, bilek ve ön kolunuzun hizada olup olmadığını kontrol edebilirsiniz. Şimdi bileğinizin ve parmak boğumlarınızın daha önce bahsettiğimiz orta hizadaki pozisyonu belirlemeniz gerekiyor. Bileğinizi esnetip uzatın. Bileğiniz tamamıyla esnediğinde parmaklarınız neredeyse ileriye uzanmış olacak; bileğinizi ileri doğru uzattığınızda da ise parmaklarınız neredeyse tamamıyla esnek olacaktır.



Şekil 21.1.

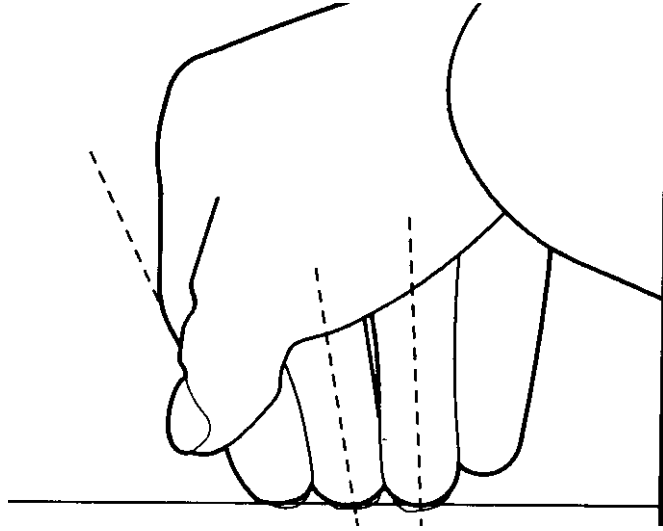
Şekil 21.2.

Bileğinizi kavisleyin ve orta hizadaki pozisyona getirin, öyle ki parmak eklemlerinizi bile en rahat oldukları orta pozisyonu hissetsinler.



Şekil 21.3

Bileğinizin ve parmakların orta pozisyonunda ön kolunuzu ve elinizi çalma pozisyona getirin. Bunu yaparken elinizin üstü ve teller aynı düzlemde olmalı Elinizi “a” parmağınızın ucu ve orta kısmı gitar deliğine dikey olacak şekilde sola eğin. “m” parmağınızın orta kısmı ve ucu sola doğru eğilecek ve hatta “i” parmağınız daha sola gidecektir. Ayna ile çalışmak doğru eğimi hissedene kadar size yardımcı olacaktır. Şekil 22



Şekil. 22

“P”yi çalıştırmaya başladığınızda sağ el pozisyonunuzu korumak güç olacaktır.

Yeterli koordinasyonunuz olmadığında gergin olacaksınız, elinizi kasacaksınız ve

bileğinizi çekip eklemlerinizi rahatsız pozisyonlara sokacaksınız. Doğru pozisyon alırken yaptığınız çalışmalarını adım adım takip etmeyi ve amaçlarınızı tekrar etmeyi günlük çalışma rutininizin bir parçası haline getirmelisiniz. Pozisyonunuz üzerine ayrıntılı ve titiz bir çalışma yapmanız ve sağ el kaslarınızın maksimum avantajlarına ulaşmayı hedeflemelisiniz.

IV.3. Çekerek ve Dayayarak Çalma Tekniği

Lendle (1986) gitar çalarken kullandığınız iki çalma tekniğini ayrıntılı bir şekilde çalışmamızı sağlayan egzersizleri sistemli olarak kullanır. Çekerek çalma tekniği müzik terminolojisinde İspanyolca tirando, İngilizce free-stroke olarak kullanılır, teli çekerek ve diğer telde bağımsız olarak yaptığınız harekettir.

Dayayarak çalma tekniği müzik terminolojisinde İspanyolca. apoyando, İngilizce rest-stroke olarak kullanılır. Teli çektiğiniz parmağınızı üst tele dayayarak yaptığınız harekettir. Sağ el hareketi kasların etkili çalışması ile ilgili iki prensip içerir. Aynı yönde eklem hareketi. Parmakların bitişik eklemleri beraber açıldığında ve kapandığında kaslarımız en iyi şekilde çalışır. Yanlış gerilimin birikimini önlemek için yeteri kadar birbirini takip eden hareketler yapmalı ve sürekliliği sağlamalıyız. Böylelikle kaslarımız en iyi şekilde çalışır.

IV.4. Hazırlayarak Çalma

Sağ el çalışmalarının başlarında yapılan önemli bir yanlış, öğrencilerin birbirini takip eden "p" ya da parmak hareketi yapmalarıdır. Birbiri ardı sıra "p" ya da "a" çalabilmek gelişmiş bir yetenektir. Bu yaklaşım telleri kaçırmalarına ve zayıf bir tona neden olur. Ve böylelikle yanlış alışkanlıklar edinirler.

Shearer (1990) yumuşak ve sürekli bir hareketle tellerde ses çıkarabilmek için

öncelikle doğru ve güvenli alışkanlıklar edinmenin önemini vurgular. Hazırlayarak çalma bu alışkanlıkları edinebilmek için en iyi yoldur. Hazırlayarak çalmak; parmak ucu ve tırnağınızı olabildiğince sağlam bir şekilde tele yerleştirmek üzere yaptığımız hazırlıktır. Sağ el teknik çalışması olarak hazırlayarak çalmanın avantajları aşağıdaki gibidir Parmak ucu ve tırnağınızın sıkı ve sağlam bir şekilde tele yerleşmesini sağlar. Güvenli çalma hissine neden olur. "p" ve diğer parmakların sürekli hareketinin sağlam ve güvenli gelişimi "m" nin hızlanmasını sağlar. Sağladığı avantajlar nedeniyle yeni bir hareket formuna başlarken hazırlayarak çalma çalışmasını sağ el çalışmalarının neredeyse tamamında uygulayacağız.

IV.5. "P" Çalışması / Hazırlayarak Çekerek Çalma

Sağ el çalışmalarına "p" ile başlamanın iki avantajı vardır. "P" ile sol majör 3-5 akorunu 2, 3.ve 4. telleri açık olarak kullanarak çalmak mümkündür. Ayrıca sol elle basılacak birkaç nota ile melodik ve armonik kombinasyonlar yapmakta mümkündür. "P" ile çekerek çalmak diğer parmaklar ile çekerek veya dayayarak çalmaktan belirgin bir şekilde kolaydır. "P" ile çalarak başlamakta en kısa zamanda sağ elinizi güvenli bir pozisyonda hissedebilirsiniz.

"P" ile çalarken öncelikler sırası ile şöyledir; "p" ile parmak ucu ve tırnağınızı tele yerleştirirken sağlam hissetmelisiniz. Telde ses çıkarırken hareket gevşek olmamalı.

Başlamadan önce "p" ile çalarken kullanacağımız temel hareketleri düşünmeniz gerekir. Bu nedenle aşağıdaki çalışmaları gitar kullanmadan uygulanmalıdır.

Sağ bilek pozisyonunuzu alın. "P" parmağınızın ucu rahat olmalı ve parmak ucu hafifçe i'nin parmak ucunun karşısında olmalı. "P"nin bilekten eklem kısmını uzatabildiğiniz kadar uzatın. Parmak ucunuzu kıvrımayın, parmak ucunuzu ve "p" bilek eklemınızı beraber esnetin ve başladığınız pozisyona geri gelin. "P"nin bilek eklemindeki

harekete dikkat edin. İdeal olarak "p" 'nin orta eklemide hiç hareket olmamalıdır ve parmak ucundaki hareket ise sınırlı olmalıdır.

Elinizi ve bileğinizi hareket ettirmemeye dikkat edin. Bu çalışmaları yaparken "P"nin dairesel hareketlerinden sakınmalısınız. Shearer'a (1990) göre dairesel hareket çok kompleks ve üretken olmayan gerilime neden olabilecek bir harekettir. Uzatma ve esnetmeyi direk bir hareket olarak çalışın. P'nin hareketinin önemine farklı başlangıç metodlarında da rastlayabiliriz. Lendle'in (1986) başlangıç metodlarında bu hareket zaman zaman i ve m parmakları ile beraber de kullanılır.

IV.6. Tellerden Ses Elde Edebilmek

Ses çıkarmadan önce parmak ucu ve tırnağınızı sağlam ve net hareket ettirmek üzere tele yerleştirin ve "p"yi uzatın. Sadece "p" parmağınızı ucunda gerçekleşecek küçük bir hareketle, "p"nin bilekten gelen eklemine uzatın ve esnetin.

Shearer (1990) teli çalmadan önce ve çaldıktan sonraki hareketiniz olabildiği kadar direk olması gerektiğinin üzerinde durur."P" ile çaldıktan sonra "p" parmağınız "i" parmağınızın çaprazında olmalı. Bu hareket kaslarınızdaki gerilimin azalmasını sağlar.

Sağ bileğiniz ve parmaklarınızın eklemlerini orta pozisyona getirin. "İ" ve "m"nin parmaklarınızın ucunu elinizin hareket etmeden durabilmesi için 1. tele yerleştirin "p" parmağınızın sol tırnak kenarını 3. tele sıkıca yerleştirin. "P"nin parmak ucu eklemine hafifçe esneterek çalmaya başlayın. Tırnağınız teli doğal olarak içeri itmeli. "p" parmağınızın ucunun ve tırnağınızın teli içeri doğru ittiğini hissetmelisiniz. "P" hareketi "p"uç kısmının rahatlaması ve "i"nin çaprazındaki pozisyonda son bulmaktadır. "P"yi bilek ekleminden uzatın. Bu hareketin sonunda "p" ile yapacağınız içe doğru küçük küçük bir hareket tele dokunmanıza yetecektir. Shearer'e (1990) göre bu hareketi abartarak yapmanızın sakınmanız gereken dairesel harekete neden olacaktır. Uzatma hareketini

olabildiği kadar direk olarak gerçekleştirip, teli tekrar çalarken parmak ucunuzdan önce tırnağınızla dokunmaktan kaçının. Sadece tırnağınızla dokunursanız çıkacak rahatsız edici sesi parmak ucunuz engeller. “P” parmak ucu eklemınızı esneterek önce uzatma eğiliminden uzak durun. Dikkati bir şekilde bütün eklemlerinizi beraberce esnetin veya uzatın. Bir eklemi esnetirken diğerini asla uzatmayın. Eğer orta eklemınızı sabit tutamıyorsanız bu eklemi hafifçe esnetip çekme gücüne karşı koyabilirsiniz. Elinizi ve kolunuzu sabit tutmaya ve elinizin eğimini, hizasını ve bileğınızın kavisini sıklıkla kontrol edin. Pozisyonunla ilgili önemli ayrıntılar bakmadan düzeltene kadar bakarak düzeltmeniz gerekir. Yavaş ve dikkatli çalışmalısınız. Tele yerleştirin ve sağlam hareket bir alışkanlık haline gelene kadar hızlanmamalısınız. Teli rahat bir şekilde çalabildikten sonra çalmaya devam edebilirsiniz. Daha sonra 3. ve 4. teli ardı ardına çalmayı çalışabilirsiniz; her zaman elinizi sabit tutmalısınız. En son olarak 2. tel ve ardından her teli bir defa çaldığınız son çalışma gelir.

Hazırlayarak çekerek çalmayı rahatlıkla yapabildikten sonra bu hareketin farklı bir boyutunu öğrenmeye hazır oluruz. Bu özel bir dikkat ister. Başparmak ve diğer parmakların birbiri ardına çalmasında en zor olan diğer tele uzanırken güvenli hareketler ve akıcılıktır. Güvenli ve akıcı uzatmayı en iyi şekilde uygulayabilmek için çekerek çalmayı aşağıdaki şekilde çalışmanız gerekir. Çalışmaya yavaş tempoda iki sayarak başlayın. Dörtlük 52 mm. ilk aşamada yeterli bir tempo olacaktır. 1. vuruşta "p" ile çalıp "i"nin karşısında rahat bırakın. 2. vuruşta parmak ucunuzu ve tırnağınızı tele doğru uzatın ve 1. vuruşta tekrar çalın, saymaya devam ederek çalışın."p"yi 1 vuruş "i"nin karşısında tutun ve 2'de "p"yi tekrar tele uzatın. Güvende hissettiğinizde tempoyu yükseltebilirsiniz.

Shearer (1990) hazırlayarak çalma ve "p" ile çalışmaya başlamanın size doğru ve güvenli bir başlangıç sağlayacağı konusunda ısrarcıdır. Doğru çalışıldığında,

hazırlayarak çalma, size güçlü ve dolu bir ton ve güvenli bir sağ el pozisyonu kazandırır.

IV.7. Sürekli Çalma:

Hazırlayarak çalma, sağlamlık ve güvenli çalmayı sağlarken parmak ucu ile tele dokunup susturarak "staccato" çalmaktan kaçınamayız. "Staccato" çalışması olarak verimli olsa da yumuşak ve bağlı çalmak için çok farklı bir yaklaşım gerekmektedir. Hazırlayarak çalma rahat olduğumuz zaman sürekli çalmaya da hazırsınız anlamına gelir. Sürekli çalmada amacınız "p" parmak ucu ve tırnağınızı aralıksız olarak tel üzerinde kullanılmasıdır. Shearer'a (1990) göre bu çalma şekli sadece "legato" çalmanızı değil, hızlı çalmanızın da gelişimini sağlar.

Hazırlayarak ve sürekli çalmaktan devamlı bahsedeceğimiz için bu iki tekniğin tanımını yapmak yardımcı olacaktır. Hazırlayarak çalarken durarak çalınız. Sürekli çalarken durmayız. Sürekli çalmayı "p" ile yavaş bir tempoda (dörtlük 52 metronomda) çalın.

Parmak ucu ve tırnağınızı yerleştirirken durmayın ve çalmaya devam edin. Sürekli çalarken uzatmaya ve devamlılığa önem verin.

Tennant'ın da (1995) bahsettiği gibi öğrenciler genellikle hızlı çalmaya eğilimlidirler. Bu ton ve hareketin sağlamlığından fedakârlık etmek anlamına gelir ve ilerde düzeltilmesi çok zor teknik hatalara neden olur. Eğer bu harekette kendinizi güvende hissetmiyorsanız hazırlayarak çalma çalışmasına geri dönün ve ardından dönüşümlü olarak sürekli çalma ve hazırlayarak çalmayı çalışın. Tennant(1990) doğru alışkanlıklar edinmek için sabırlı olmaya ve zamana ihtiyacınız olacağını bütün çalışmalar boyunca dile getirir. En yetenekli öğrenciler için bile kısa yol yoktur. Prensipleri anladığınızdan emin olun.

Belirli bir amaç ile başlayın ve bu amaçlar için prensiplerin en iyi şekilde nasıl uygulanacağını saptayın.

V. SOL EL ÇALIŞMASINA BAŞLANGIÇ

V.1. Başlamadan Önce:

Gitar çalarken sağ el ve sol el hareketleriniz birbirinden farklı olsa da aynı kas prensipleri ile çalışırlar. Sağ elde olduğu gibi sol elde de gerilimi en aza indirmenin çok önemi olduğu konusuna Tennant'ın (1995) çalışmalarında sıkça rastlarız.

Önceden sağ el üzerinde yoğunlaştığımız için gitar pozisyonunu alırken sağ elden yardım almaya yönelebilirsiniz. Fakat bu düzeltme sol elde yanlış gerilime sebep olur. Buna yol açmamak için sağ ve sol el pozisyon kontrollerini bir daha gözden geçirelim.

-Gitarın başı çok mu aşağıda?

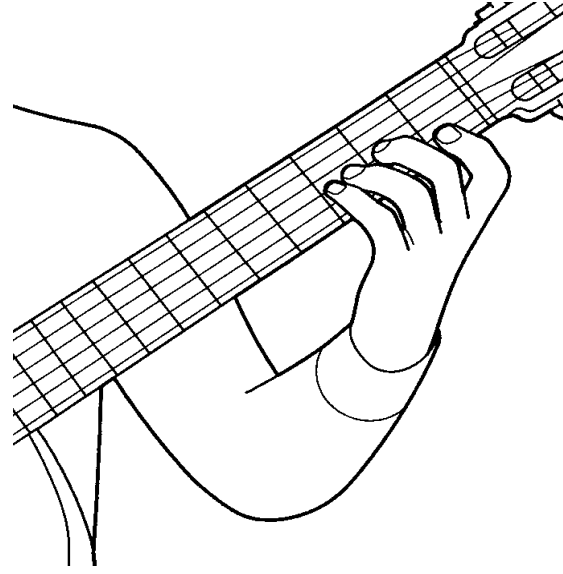
-Gitarın başı çok uzakta ve önde mi?

-Gitarın kasası çok mu aşağıda ya da vücudunuza göre çok mu solda?

-Bütün bu hatalar sol elde ters gerilime neden olabilir. İki eliniz içinde en avantajlı pozisyonu bulana kadar pozisyon kontrolünü çalışmanız gerekir.

V.2. Sol El Pozisyonu:

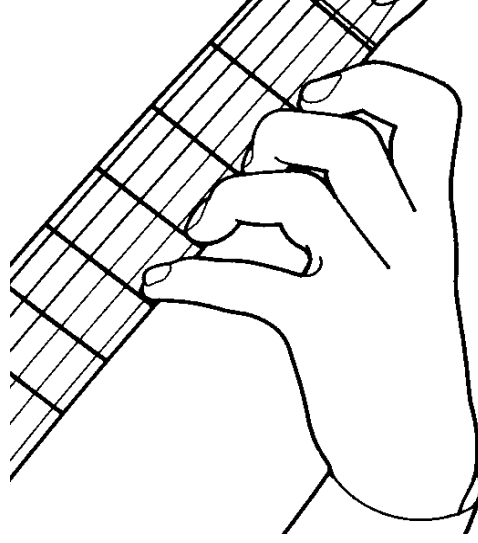
Sol el pozisyonuna hazırlanırken önce aşağıdaki şekil üzerine çalışın.



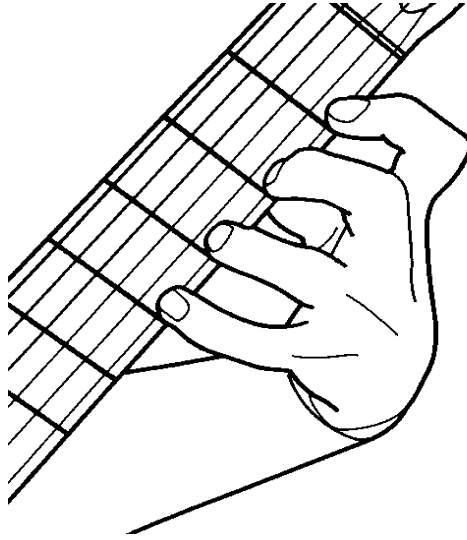
Şekil 23

Dirseğinizin rahat bir şekilde aşağı sarktığını farkedin. Bilek hafif kavisli, parmaklar ise orta mesafedeki en güçlü pozisyonunda olmalıdır. Shearer'a göre (1990) sol pozisyonundaki amaçlarımız arasında, bileğinizde doğal bir uyum sağlamak, bileğinizin ve parmak eklemlerinizin ortalama bir mesafede ve ön kolunuzun ve pozisyonunun rahat olması ilk sıralarda gelir. Aşağıda önerilen şekilde ilerleyin: Sağ el ve sol pozisyon kontrol çalışmalarınızın deneyimlerinizin ışığında gitarın başının yüksekliğini ön kolunuzu rahat ettirebilecek yükseklikte ayarlayın.

Pozisyonunuzu aşağıdaki şekillerle karşılaştırın. Doğru sol el pozisyonunda gitar sapına en yakın 1. parmağınız ve en uzak 4. parmağınız olmalıdır. Sol elde denge ve gücün kullanımı Lendle'in (1986) sol el çalışmalarında gerek başlangıç gerek bare gibi ileri sol el tekniklerinde aynı derecede önemsenir.



Şekil 24.1 Doğru pozisyon, en avantajlı sol el pozisyonu



Şekil 24.2 Yakın pozisyon, zayıf el pozisyonu

V.3. Sol El Hareketi

Başlamadan önce sol el tırnaklarınızı ile ilgilenmeli ve kısa kullanmaya özen göstermelisiniz. Sol el hareketine en kolay hareket formu ile başlayacaksınız. “La” 3. telin 2. perdesi. Aşağıdaki gibi ilerleyin;

2. parmağınızın ucunu dikkatli bir şekilde 3. telin 2. perdesinin hemen gerisine

yerleştirin.

Parmağınızı hafifçe itin ve bunu yaparken kolunuzu geri çekmemeye dikkat edin.

“La” ve “sol” seslerini birbiri ardına çalın, doğru dengeye sahip olmanız için sol başparmağınızı 2. parmağınızın hizasında sapın arkasında bastırmadan sadece yerleştirmeniz yeterlidir. Sol el başparmağını yerleştirirken parmağınızı kırmamaya, kasmadan ve özellikle eklemınızı ya da parmak ucunuzu sapa çok bastırmadan sadece doğal duruşu ile kullanmanız gerekecektir. Gereksiz gerginliğe izin vermeden olabildiğince az kuvvet kullanarak teli itin ve temiz ses elde etmeye özen gösterin.

Tennat’ın (1995) da belirttiği gibi sol el parmaklarınızın eklemlerinin gereksiz yere kıvrılmaması gerekir. Bunu önlemek ise doğru pozisyon ile mümkündür. Sol el parmaklarınızı kullanmadığınızda parmaklarınız rahat bir şekilde tellerin üzerinde hazır durmalıdır. Yanlış gerilim hissi ile ilgili duyarlılık geliştirmeye çalışmalısınız. Dirsek bilek ve ön kolunuzun pozisyonları ile bu gerilimi denetimleyebilirsiniz. Ardından pozisyonunuzu değiştirip en kolay ve gücünüzü en iyi şekilde kullandığınız pozisyonu bulmaya çalışın.

V.4. Sol El Başparmağı ile İlgili Öneriler:

Shearer (1990) sol el başparmağını doğru kullanmamızın pozisyonu korumamızı ve gücümüzü daha dengeli kullanabilmemizi sağlayabileceğini vurgular. Parmak uçlarımız ile iterken arkada ve 2. parmak hizasında duran başparmak çalma esnasında uygun yerlerde hafifçe kaldırılmalı ve sol elin gevşemesine yardımcı olmalıdır. Teknik çalışmalar arasında sol el başparmağını hafifçe kaldırarak yapmanız gereken kısa gam çalışmalarını ya da bare çalışmalarını esnasında itme hareketi ardından gelecek rahatla hareketi esnasında arkadaki başparmak yine hafifçe kaldırılmalıdır. Böylelikle ağırlık ve

dengeyi kavramamıza yardımcı olacak performans sırasında bile kullanacağımız avantajlar sağlayacaktır.

V.5. Hedefi Olan Hareketlerin Uygulanması:

İlk olarak sol el hareketini yaparken elinizi izleme ihtiyacı duyacaksınız. Bu parmakların doğru şekilde yerleşip yerleşmediğini kontrol etmenin en kolay yoludur. Ama çalışırken ve çalarken müziği doğru şekilde okuyabilmek için bakmaktan çok hissederek (dokunarak) parmaklarınızı yerleştirmeyi öğrenmek zorundasınız. Sol el hareketleriniz ile ilgili rahatlık kazandığınız zaman bu aşamaya geçmeye hazır olursunuz. Bunu yapmakla sol elde hedefi olan hareketleri uygulamaya geçirmiş olursunuz. Sol elde hedefi olan hareketler uygulandığında parmaklarınız sap üzerinde hareket etmeden nereye gideceklerini bileceklerdir. Şu şekilde ilerleyin:3.telin 2. perdesindeki la ya 2. parmağı kullanarak başlıyoruz. Yavaş ve eşit iki sayınız. Elinize bakarken sol ve la seslerini birbiri ardına çalın. Bunu tekrar ederken sapa bakmamaya başlayın. Parmağınızı aynı sağlamlıkta hareket ettirmeye özen göstermelisiniz.

Yanlış karşı duyarlı olun. Sapa bakmadan çalarken parmağınızın perdede yanlış şekilde hareket ettiğini hissettiğinizde tekrar kontrol edip doğru şekilde yerleştirin. Bileğiniz ve parmakların uyumunu ve doğallığını koruyun ön kolunuz ve bileğiniz ve parmak eklemlerinizi orta pozisyonda tutun. Güven kazandığınızda daha uzun aralıklarla elinize bakmadan çalmaya devam edin. Elinizde gitarınız olmadan sol elinizin hareketi net olarak gözünüzün önüne gelene kadar çalışın. Zihinde tekrar etme ve yalnızca imgeleme çalışma Feldenkrais (2000) tarafından da önemsenir.

Çalışmalar sırasında kullanacağımız aklımızdan çalma esnasında sağ el ve sol el pozisyonlarımızı gözümüzün önüne getirme gerek parmak numarası, pozisyon gerek hafıza konusunda çok faydalı olan bir çalışma tekniğidir. “La”yı rahatlıkla çalabildiğinizde,

2. telde boş tel “si” yi ve ardından 2. telin birinci perdesindeki “do”yu ve 3. perdedeki “re”yi (3 ya da 4. parmak ile) değiştirerek çalmaya başlayın.

V.6. Sol El Üzerine Düşünmek:

Çalıştığınız müzik parçaları zorlaşmaya başladıkça sol elinizde hareketler yapmanız gerekecektir. Hızla koordinasyon ve kuvvete ulaşmak için aşağıdakileri aklınızda tutmanız gerekir.

-Bileğinizin hafif şekilde kavisli olması gerekir, çok bükmemelisiniz.

-Parmak eklemlerinizi orta harekete yakın şekilde tutun.

-Bas tellerde orta eklemi asla kırmayın, özellikle 3. ve 4. parmak ile.

-Bas tellere ulaşırken parmaklarınız elinizi çekiyormuş gibi hissedeceksiniz.

-Avantajlı şekilde kullanabilmek için eliniz, bileğiniz, bileğiniz ve ön kolunuzun bu çekmeyi serbestçe takip etmesine izin verin.

V.7. Sol El ile İlgili Diğer Çalışmalar:

Shearer’a (1990) göre etkili kas fonksiyonu prensipleri sağ ve sol elde başka şekillerde kullanılır.

Sağ el pozisyonumuzun sabit olması “p” ve diğer parmaklarımızı etkili kullanmamızı sağlar. Sol elimiz ise sürekli farklı hareketler yapar. Prensipieri her zaman rahat bir şekilde uygulamamız mümkün olmaz. Yine de gerginliği azaltmaya çalışarak kontrollü ve rahat pozisyonlar ile prensipleri uygulayabiliriz. Bu dört prensip sol elde farklı bir şekilde işler. Lendle (1986) bu prensiplerle ilgili çalışmaların öğrencinin ihtiyaçlarına göre belirlenmesi gerektiğini düşünerek farklı egzersizler üzerinde çalışılması gerektiğini belirtir.

V.7.1. Kasların Birlikteliği:

Tennant (1995) sol bileğinizi düzgün tutmamız ve çok bükmememiz konusunda bizi uyarır.

Bir pozisyondan başka bir pozisyona geçerken kolunuzu omuz eklemimizden hareket ettirip, bazen parmakları açmanız gerekse de ön kolunuzu saat yönünde kullanarak parmaklarınızın tellere ulaşmasını kolaylaştırabilirsiniz.

V.7.2. Eklemlerin Ortalama Hareketi:

Shearer (1990) ortalama hareketin tansiyonu azaltmak için gerekli olduğundan bahseder. Bu prensip bilekte her zaman kullanılsa da parmaklar tarafından uygulanamayabilir. Yeteri kadar sıklıkla uygulanması kuvvetli bir sol el pozisyonu kazanabilmemiz için gereklidir. Bu temel pozisyonu prensiplere ters bir hareketin başlangıç noktasında kullanarak uygulayabilirsiniz.

V.7.3. Eklemlerin Aynı Yönde Doğru Hareketi:

Parmak eklemleri iyi koordine olduklarında aynı yöne doğru hareket etme eğilimi gösterirler. Her zaman bu prensibi uygulayamasanız bile, mümkün olduğunca uygulamayı aklımızdan çıkarmamız gerekir.

V.7.4. Hareketin Tamamlanması:

Sol el hareketi aynı zamanda gücün bir parmaktan başka bir parmağa aktarımını gerektirir. Bu teknik başlangıçta uygulanamayacak kadar gelişmiş bir tekniktir. Bazı gitaristler parmakların açılmış pozisyondan aktif olmayan pozisyona geçtiklerinde sapa olabildiğince yakın tutmaları gerektiğini düşünürler. Tennat'a (1995) göre bu düşünce harekette ekonomi 'nin yanlış bir uygulamasıdır. Parmaklarınızın gerginliği ne kadar

kaldırırsanız o kadar azalır. Parmaklarınızı çok açmamalısınız ama fazlada birlikte tutmaya çalışmamalısınız.

Hız ve hareketlilik için ellerinizin ve parmağınızın rahat olması gerekir.

Kas prensipleri ile ilgili olmayan başka bir konu ise tellere basarken uyguladığımız baskıdır. Gerektiğinden fazla baskı uygulamaktan kaçınmalıyız. Sadece temiz ses çıkaracak kadar baskı uygulamamız yeterlidir. Bu prensiplere dikkat ederek sol elin yorgunluğun ve gerginliğini en aza indirebilirsiniz. Tennant'ın (1995) önerdiği günlük sol egzersizleri sırasında uygulanan baskı ile ilgili çalışmalar önemli bir yer tutar.

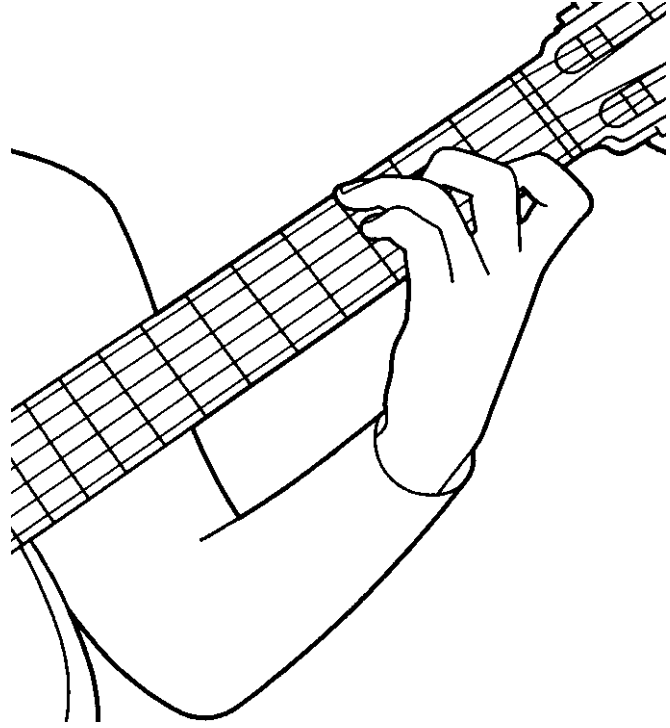
V.7.5. Sol Elde Hareketliliğin Geliştirilmesi:

Sol el hareketliliği kolunuz bileğiniz ve parmaklarınızdaki bütün hareketleri kapsar. Sol el hareketleri ile ilgili çalışmalarda esnekliğin önemine dikkat etmemiz gerektiği Tennant'ın (1995) sol el ile ilgili teknik çalışmalarında sıkça dile getirilir.

Sol elinizi aşağıdaki yollar ile hareket ettirebilirsiniz; Ön kolunuza yön vererek, kolunuzun yanını omzunuzdan ileri geri hareket ettirerek. Bileğinizi açıp kapatarak, üstteki şıkların farklı kombinasyonlarını kullanarak.

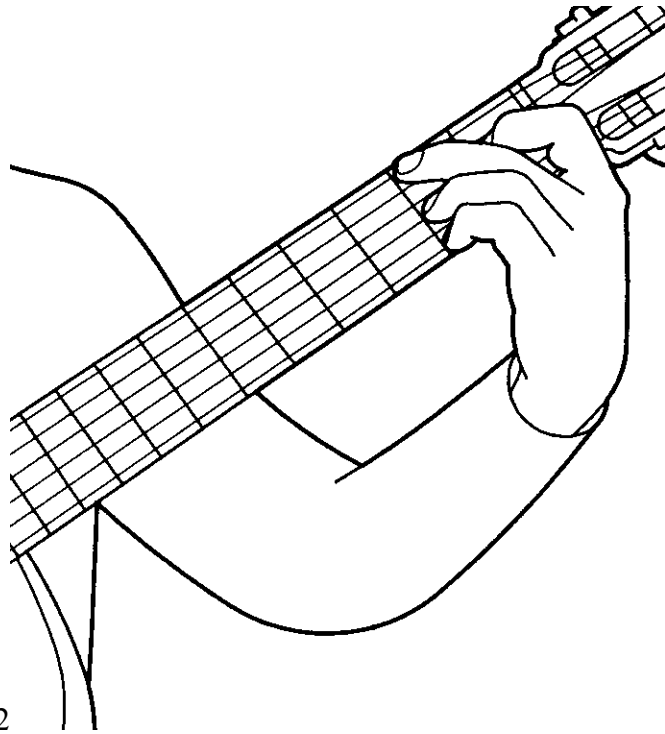
Bazı hareketler az hareketlilik gerektirse de bazıları ciddi şekilde hareketlilik gerektirir. İyi bir çalışma ile eliniz bu hareketlere otomatik olarak cevap verecektir.

Bazı akorlar orta pozisyonda çalınırlar. Şekil. 26.1



Şekil 26.1

Shearer (1990) bazı akorların bileğinizde hafif bir kavis ve ön kolunuzu saat yönünde hareket ettirerek çalındığını belirtir. Şekil 26.2. Sonuç olarak 1. parmağınızın boğumu hafif bir şekilde sapın bitiş noktasına değecek şekilde.



Şekil 26.2

Rahatça sol el hareketliliği ile ilgili hareket formlarını çalışırken, bir hareket formunun birden fazla parmak hareketi gerektirebileceğini unutmamalıyız. Eğer 2 ya da daha fazla notayı çaldığınızda bir hareket olarak hissediyorsanız, (gam / dizilerin parçaları gibi) bunu tek tek bir hareket formu olarak düşünmelisiniz. Shearer (1990) bu nedenle el pozisyonunuzun her parmağınız için eşit derecede avantajlı olmasını ve basların dengesinin sağlanmasını öngörür. Sol elde yeterli koordinasyon kazanan kadar her parmak numarası ve el pozisyonu için iki kritere dikkat etmeliyiz; parmak numarasının işe yaradığından emin olmak ve rahat ve sağlam şekilde hareket edebiliyor olmamız. Bütün gitar tekniklerinde olduğu gibi sol el hareketliliğinin bir alışkanlık olması hedefiniz olmalıdır. Sol el hareketliliği ile ilgili çalışmalara Lendle'in (1986) önem verdiğini görmekteyiz.

V.7.6. Bağlar

Bağ ardı ardına gelen notaların üstünde ve altında çizilen çizgidir. Gitar müziğinde iki çeşit bağ vardır. Cümle bağı, notaların gurup halinde çalınması gerektiğini, teknik bağ ise bu ilk notayı sağ elle çaldıktan sonra ikinci notayı sol elle çalmamız anlamına gelir. Eski basım notalar düz bir biçimde yenileri ise kesik kesik bir eğri şeklinde kullanılır. *Teknik Bağ*: Bağlar aşağı ya da yukarı doğrudur. Bu sesin gittiği yere (armonik olarak) belirlenir. Yukarı için ilk notayı sağ elle 2. notayı da sol el parmağı ile hızla çekicimsi bir hareketle tele vurarak çalarız. Aşağı doğru bağda sol el parmaklarımız ile teli çekeriz. Aşağı doğru bağ türleri şu şekilde sıralanabilir. Üç tür aşağı doğru bağ vardır. Bunların birbirinden farklı komşu alt tele doğru nasıl hareket ettikleridir. Dayayarak bağ, sol el parmağı sapa paralel olarak teli çeker ve alt tele dayanır. Bu en kuvvetli bağ olduğu halde çok kısıtlayıcı bir harekettir. Tarayarak bağ, sol el parmağı alt teli hafifçe tarar ve hareketi tamamlar. Bu bağlar Sheare'a (1990) göre en hızlı ve pratik bağdır. Parmağımız

alt teli hafifçe taradığı için, bu tel aşağıdaki şekillerde susturulmalıdır.

-Eğer bağlı nota parmak ile çalınıyorsa aynı parmağı alt tele yaslayın.

-Bağlı nota açık telde ise komşu teli susturmak için aktif olmayan parmağınızı kullanın.

Açık Bağ, sol eliniz bağ hareketini hızlı ve kesin bir şekilde dışa doğru yapar. Eğer alt telde ses uzaması gerekiyorsa bu bağı kullanırız. Aynı zamanda büyük bare kullanırken de kullanışlı bir bağ türüdür. Tarayarak bağ en sık kullanılan bağ olduğu halde dayayarak ve açık bağdı da müziğin gerektirdiği sol el hareketlerinin hızına dinamiğine göre kullanabiliriz.

-Parmaklarınızın bütün kuvvetini kullanabilmek için orta pozisyonda olduğunuzdan emin olun (özellikle 4. parmak için bu çok önemlidir).

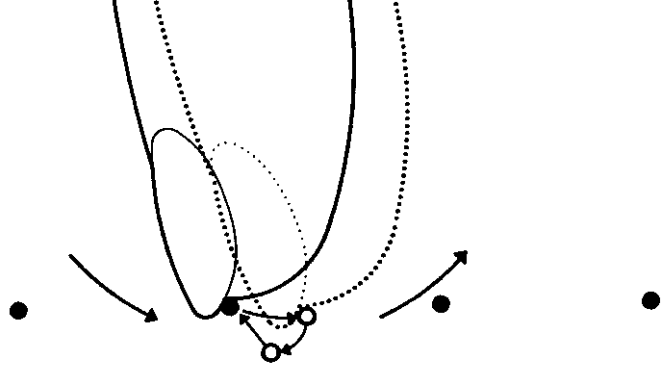
-Yukarı doğru bağ yaparken, harekete gereksiz limitler koymayın. Parmaklarınızı çekiç gibi kullanabilmek için yeterli uzaklıkta olmaları gerekir.

-Grup halinde notaları bağlı çalarken birlikte hareket eden parmaklara önem veriyoruz. Lendle (1986) grup halinde yapılan çalışmaları iki, üç ve dörtlü gruplar şeklinde ayırır.

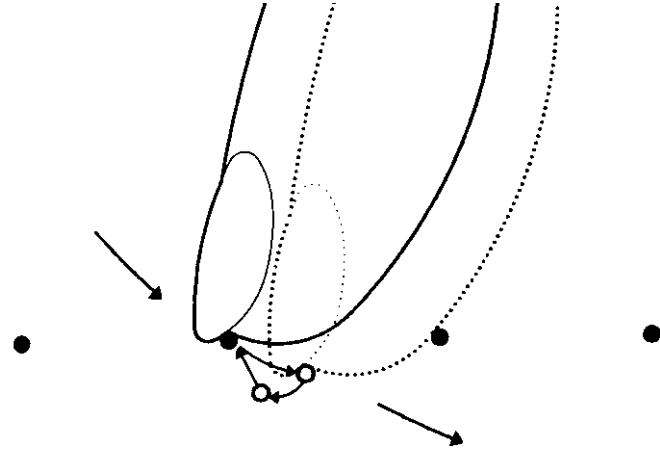
VI. SAĞ EL

VI.1. Sağ El Parmaklarını Çalıştırmak:

Aşağıdaki şekilde çekerek ve dayayarak çalma hareketini görüyoruz. Tennant 'ın (1995) sağ el tekniği üzerine çalışmalarında da çekerek ve dayayarak çalma tekniği üzerinde durulurken pozisyona yoğunlaşılır. Sağ el pozisyonun sağlamlığı ve tırnak kullanımında bilinçli olunması gerektiğini bir kez daha hatırlatmak gerekir.



Şekil 27.1 Çekerek çalma



Şekil 27.2 Dayayarak çalma

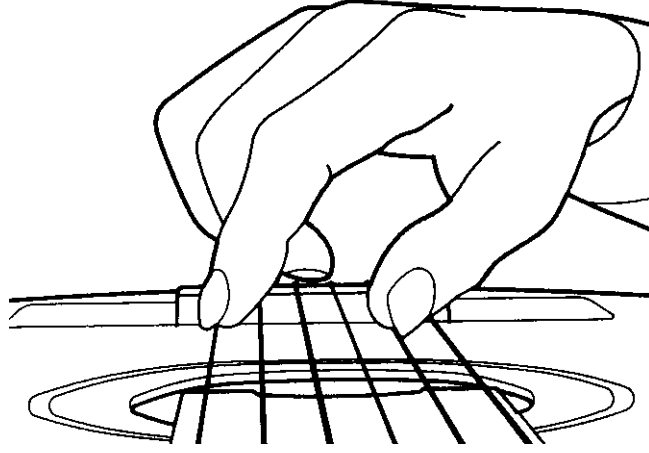
Tennant (1995) sağ elinizi çalıştırırken, el pozisyonunu ve hareketlerinizin en etkilisini keşfetmeye konsantre olmamız gerektiği konusu üzerinde durur.

Hareketsiz parmaklar ses çıkarmak üzere kullanılmayan parmaklardır. Hareketsiz parmak bağlı olduğu aktif parmağı nasıl çalıştığına bağlı olarak olumlu veya olumsuz etkileyebilir. Hareketsiz parmak mutlaka bağlı olduğu parmakla beraber hareket etmelidir. Hareketsiz parmak çalma esnasında hareket halinde olan parmaktan biraz daha kapalı pozisyonda durur. Shearer (1990) hareketsiz parmağınızın hiçbir zaman çok kapalı

ya da çok açık olmasına izin vermememiz konusunda uyarılarda bulunur. Çünkü bu aktif parmağı olumsuz şekilde etkiler. Bundan sonra her yeni sağ el hareketinde hareketsiz parmağın pozisyonu ile ilgili bilgi verilecektir.

VI.2. Hazırlayarak -Dayayarak Çalma

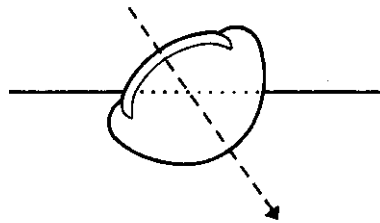
“P” ile çalışmaya çekerek çalma ile başladık: Parmak hareketinin erken safhalarında dayayarak çalma sağ elin pozisyonunda daha kontrollü hissetmesini sağlar. Dayayarak çalma pozisyon hareketlerinde amaçlarınız şöyle sıralanabilir; çalmadan hemen önce parmak boğumunuz ve orta ekleminiz orta pozisyonda olmalıdır. Hazırlayarak çalmadaki gibi parmak ucunuzu ve tırnağınızı ele yerleştirin. Teli çalarken boğum ve orta ekleminizi esnetin ve üst tele dayayın ve şu şekilde devam edin; düzgün vücut ve gitar pozisyonu ile bilek, el ve parmak eklemlerinizi daha önce çalışıldığı şekilde yerleştirin. Eklemlerinizin ve bileğinizin orta pozisyonu bozmadan elinizi tellerin üzerine getirin. İ parmağınızın sol ucunu sıkı bir şekilde tele yerleştirin (eğer tırnağınız yeteri kadar uzun değilse parmak ucunuzu daha çok kullanarak dolu bir ton çıkarmaya çalışın). “M”, “a” ve “c” parmaklarının orta ve uç eklemlerini biraz esnek bırakın elinizi sabitlemek için “p” parmağının ucunu 4. veya 5. tele yerleştirin. Bileğiniz, eliniz ve parmaklarınız şekil 30 da gösterildiği şekilde pozisyon alsın.



Şekil 28.

Elinizi sabit tutarken 1. teli “i” parmağınızın boğumu ve orta eklemine kullanarak çekin.

Shearer (1990) eklemi iyi bir ton çıkartmak için sıkı tutmalı ve oynatmamız gerektiğini belirtir. Parmağınızı üst tele dayayın (2.tel) Hareketsiz parmaklar / “m-a-c” esnek dururken (orta pozisyonu biraz geçmiş bir şekilde) “i” ile beraber hafifçe hareket ederler. Eliniz ön kolunuzu ile aynı hizada, tırnağınızın sol eğimli kısmı ile temas edecek ve çaprazlama hareket edecektir.



Şekil 29

“i”yi geriye uzatın ve sonraki harekete hazırlanın. “p”de olduğu gibi i'nin güvenli olması ve sürekliliği için özel bir dikkat gerekir. Yumuşak ve iyi belirlenmiş bir hareket geliştirmelisiniz. Hazırlayarak çalmayı eşit şekilde iki sayarak çalışın:1'de teli

çekin ve 2'de diğer vuruşa hazırlanın. Hareketlerinizin temiz ve dolu bir ton elde etmek için gereken sağlamlıkta olduğundan emin olun. Yavaşça hazırlayarak çalmayı tekrarlarken tonunuzu dinleyin. Eğer hoşnut kalmazsanız aşağıdakilerden herhangi biri veya birkaçı sebebiyle olabilir. Tırnağınız çok uzun ya da çok köşeli. Tırnağınızın sol köşesi tel ile yeterince çaprazlama değil veya hazırlama ve çalmayı yeterince sağlam yapmıyorsunuz. Eğer tırnağınız tele takılıyorsa, kayıyorsa diğer tele değişiyorsa orta eklemınızı biraz daha uzatarak çalmaya çalışın. “İ” ile yeterli kontrolü sağladığınızda 1. telde “m”yi çalmaya başlayın. “M” en uzun parmak olduğu için, elinizin pozisyonu m'nin orta eklemını orta pozisyonun en elverişli haline getirinceye kadar biraz yükseltin. “İ a” ve “c” biraz esnek bir şekilde m ile hareket etmelidir. “İ, a” ve “c” yi, “m” yi uzatırken hiçbir zaman sert bir şekilde esnetmeyin. Önceden açıklandığı şekilde “a” ile hazırlayarak çalmayı çalışın. “A”yı hareket ettirirken “c” biraz da esnek olmalı ve “a” ile hareket etmelidir. “A” ve “c” her zaman beraber hareket ederler.

Önce “i”, sonra “m”, daha sonra da “a” ile diğer tellerde de çalışmayı tekrarlayın. Parmak eklemlerinizin orta pozisyonda olması için elinizi tellerin üzerinde düzeltme ihtiyacı duyacaksınız, sadece dirsekten hareket ettirmelisiniz. Bileğinizin pozisyonunu parmaklarınız ile tellere ulaşmaya çalışırken bozmamalısınız.

VI.3. Sürekli Dayayarak Çalma:

Hazırlayarak dayayarak çalma tekniğinde rahat hissedince sürekli dayayarak çalma üzerinde çalışmaya başlayabiliriz.

Parmak ucunuzu ve tırnağınızı sağlam bir şekilde yerleştirmeye devam edin.

Her zaman ki gibi bu aşamada da aceleci olmayın eğer tonunuz bu çalışma sırasında sorun yaratıyorsa hazırlayarak çalma üzerinde çalışmaya devam etmelisiniz.

VI.4. Parmaklarda Dayayarak Çalma ve “P”de Çekerek Çalmanın Ardı Ardına Gelmesi:

“P” ve “i m” nin birbiri ardına çalınması sırasında “i” ve “m” ile çalarken “p”nin üst tellerdeki desteği, aynı şekilde “p” ile çalarken “i” ve “m” nin alt tellerdeki desteği söz konusu olmayacaktır. Bu desteğin olmaması yüzünden sağ kol, omzunuzda ciddi bir gerginlik olabilir. Shearer (1990) omuz ve kol kaslarınızı rahatlatarak bu gerginliği azaltabilme olasılığından bahseder. Bu gerginliğin nedeni koordinasyon eksikliğidir. Doğru bir çalışma ile bu güvensiz his ve gerginlik yerini rahatlık ve güvene bırakacaktır. Aşağıdaki gibi ilerleyin:

“P” yi üst tellere dayamadan i, m ve a ile hazırlayarak dayayarak çalın.

“P” rahat ve hafif bir şekilde “i” nin karşısında sadece parmaklarınızı hareket ettirin ve elinizi doğru yerde tutun. Şimdi yavaş bir şekilde “i” ve “p”yi, ardı ardına çalın.

“i” 2.tel ve “p” 5. telde “i” ve “p” yi hazırlayarak çalın. “i” yi çaldığımız esnada “p”yi açın ve 5.tele yerleştirin. “P” ile çalarken “i”yi açın ve yerleştirin. Aynı şekilde “p” yi 1. telde “m” ile ardı ardına çalın. Daha sonra “i” 2.telde ve “p” 6. telde. Sıklıkla “c”yi kontrol edin rahat ve “m” ile hareket ettiğinden emin olun. “C”nin pozisyonunun çok açılmadığından ve “a”yı geçmediğinde de emin olmalısınız. “A” ve “c” her zaman beraber hareket etmeli açılmalı ve esnemelidir. Hazırlayarak çalmada tatmin edici bir ton elde edince sürekli çalma ile devam edin. Benzer çalışmaların çeşitli örneklerine Lendle’in (1986) sağ el ve sol elin beraber kullanıldığı bir oktavlık gam çalışmalarında rastlarız.

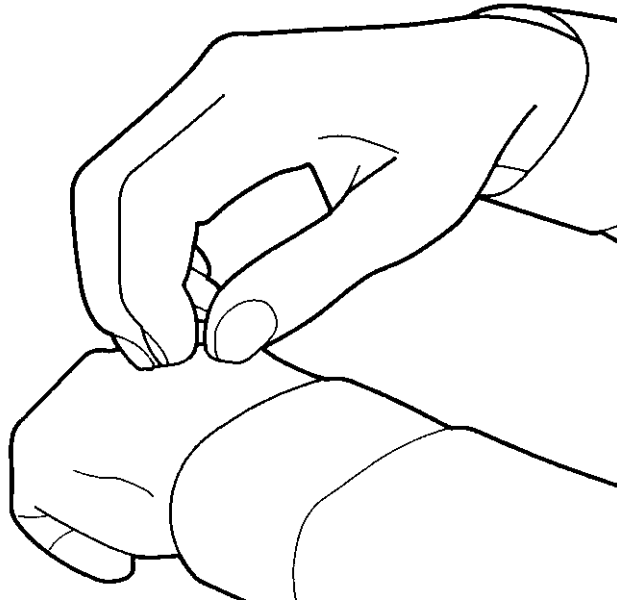
VI.5. “İMA” Parmaklarınız ile Çekerek Çalmaya Başlangıç

VI.5.1. Başlamadan Önce

Çekerek çalarken dayayarak çalma tekniğinde olduğu gibi parmakları üst tele dayamayız teli çekeriz. Shearer (1990) başlangıçta çekerek çalarken dayayarak çalarken hissettiğimiz güveni hissetmemizin önemli olduğunu belirtir. Dayayarak çalma tekniğiniz gelişirken çekerek çalma tekniğinizin geliştiğini göreceksiniz. Çekerek çalma tekniğine başlamadan önce çekerek çalma hareketini çalışmamız gerekir. “İ” ve “m”nin tırnaklarını kullanarak bu pozisyon kaşıma hareketine çok benzer. Tennant (1995) çekerek çalma tekniğinin başlangıçta özellikle boş tellerde yapılması gerektiğine dikkat çeker.

Aşağıdaki gibi ilerleyin:

-Sağ bilek ve parmak boğumunuzu orta pozisyonda sol elinizin üstüne yerleştirin.



Şekil.30

Orta eklemlerin boğumlardan daha çok büküldüğünün farkına varın.

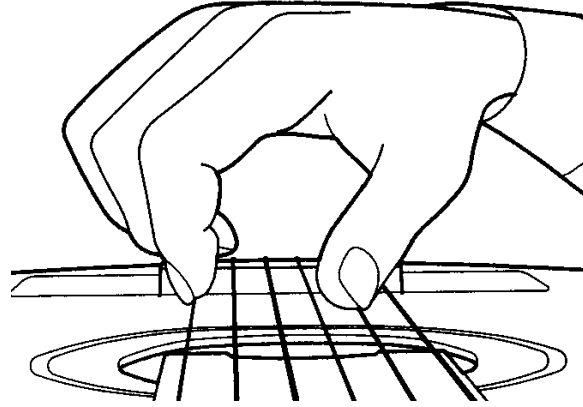
“İ” ve “m” yi aynı yöne hareket ettirirken sol elinizin arkasını hafifçe kaşıyın.

“İ” ve “m” sadece bükülürken sol ele değmeli ve “i” “p”nin karşısında olmalıdır.

Orta eklemlerinizin parmak boğumlarınızdan daha çok hareket ettiğinin farkına varın. Parmak uçları otomatik olarak orta eklemlerle birlikte hareket eder. Bileğinizin eğimine ve hizada olmasına dikkat edin. Çekerek çalma üzerinde çalışırken bu alıştırmayı sık sık gözden geçirin.

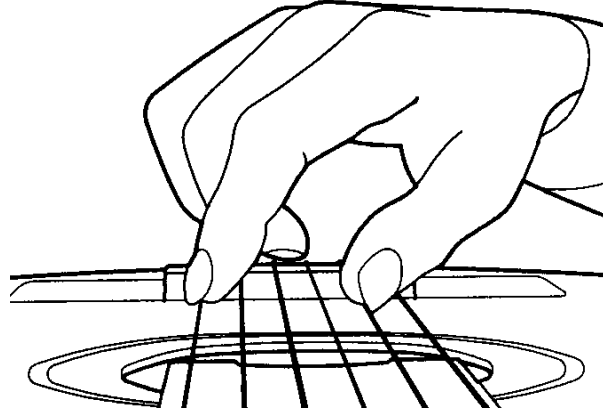
VI.5.2. Çekerek Çalma Üzerine Düşünmek:

Çekerek çalma sırasında düşünmeniz gereken önemli konuları sıralamamız gerekirse; öncelikle Bileğinizin kavis hizası ve eğimi çekerek çalarken ve dayayarak çalarken aynı olmalıdır. Şekil. 31. doğru çekerek çalma pozisyonu



Şekil. 31

Shearer'a (1990) göre çekerek ve dayayarak çalarken parmak boğumunuz aynı pozisyonda ve parmağınız tele ulaştığında orta pozisyonunda olmalıdır. Parmaklarınız tele ulaştığında orta ekleminizin açısı çekerek mi yoksa dayayarak mı çaldığınızı belirler.



Şekil 31.1 yanlış çekerek çalma pozisyonu

Çekerek çalma tekniğinizi geliştirirken amacınız; orta eklemimizi yeteri kadar bükmek ve parmak ucunuzu yeteri kadar sağlam tutmak komşu tele dokunmanızı engeller. Orta eklem hareketi parmak boğumunuzdan avuç içine doğru olmalı.

VI.5.3. İm ile Çekerek Çalma

3. ve 2. teli ardı ardına “i m” ile çekerek çalmadan önce elinizin pozisyonunu ve parmak eklemlerinizi 1. teli dayayarak çalma pozisyonuna getirin. “P” parmağınız 5. telde durmalı.

Pozisyonunuzu bozmadan “m” ve “i”nin orta eklemine 3 ve 2. telde hazırlayarak çalma pozisyonuna getirin. “A” ve “c”yi “m” ve “i”den daha çok içeri doğru çekin.

-”İ” ve “m”yi avuç içine çekerek 2. ve 3. teli çalın ve “i” ve “m”nin limitine kadar içeri çekin.

Böylece “a”nın “c” ile beraber hareket etmesini sağlayacak bir alışkanlık elde edebilirsiniz.

-Parmaklarınızı diğer çekme hareketini gerçekleştirebilecek kadar açın.

Dairesel hareketten kaçının. Tonunuzu dinleyin sert ya da zayıf ise daha önce üzerinde düşündüğünüz nedenlerden dolayı olabilir. 3. 2. telde gerekli rahatlığı elde ettikten sonra 1. ve 2. teli ardı ardına çalışabilirsiniz. Aynı parmak pozisyonunu korumak için elinizi tele göre ayarlayın.

Sadece dirseğinizden hareket ettirmeniz gerektiğini unutmayın. Hazırlayarak çalma ile başlamanız önemli olsa da hedefinizin sürekli çalma olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

VI.5.4. Parmak Ucu Üzerine Düşünmek:

Parmağınızın telle temas ettiğinde parmak ucunuzun dışa doğru kırılmaması gerektiğini unutmayın. Tennant (1995) parmak ucunuzu her zaman sağlam ve sıkı tutmanız konusunda bizi uyarır. Parmak ucunu sıkı tutmanın avantajları daha güvenli bir his ve eli içeri itme hissi vermesi, komşu tele istemeden dokumamızı engellemesi, tonunuzun parlaklığını ve temizliğini geliştirmesi ve sağ elinizin koordinasyonu geliştikçe tonunuzda renk kullanımı ile ilgili kontrolü sağlamasıdır. Bazı durumlarda parmak ucunun kıvrıldığını görsek bile, bu hareket gelişmiş fakat sınırlı uygulama alanı olan bir harekettir. Temel olarak parmak ucunuzun dışa doğru kıvrılmasına izin vermemelisiniz.

VI.5.5. “İ, M” ve “P”nin Ardarda Hareketi:

“P” ile “i” ve “m”nin ardı ardına çalması koordinasyonun gelişmiş bir seviyesidir. “P” veya diğer parmaklar telde durarak pozisyonu korumaya yardımcı olmazlar.

Bu harekete başlamadan önce aşağıdaki önerileri dikkatli bir şekilde uygulamaya dikkat edin. “İ” ve “m” çekerek / “p” hafifçe “i”nin yanında duruyor. “P” çekerek / “i” ve “m” avuç içine kıvrık tele değmeyecek kadar. Sağ eliniz sabit olmalı, bunu

“i” ve “m”nin orta eklemlerinin hareketi üzerine yoğunlaşarak gerçekleştirebilirsiniz.

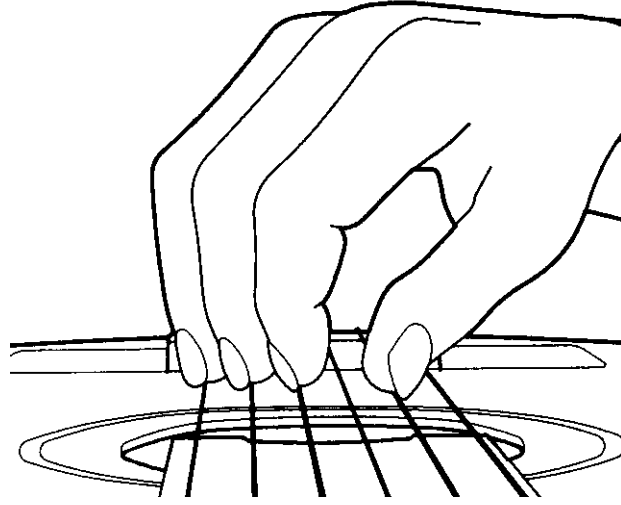
Hareket yeterli akıcılıkta ve netlikte olduğunda “i”, “m” ve “p”yi ardı ardına kullanmaya başlayabilirsiniz. “i”, “m” ile “p”yi çakarken amacınız “i”, “m” ile çalarken “p”yi hazırlayıp açın “p”yi çalarken “i”, “m” yi hazırlamak, eliniz ve kolunuzun pozisyonu sabit olması. Hazırlayarak çalarken şu şekilde ilerleyin: 3. telde “i” ve 2. telde “m” pozisyon alırken “p” hafifçe “i”nin yanında durmalı. 3. ve 2.yi “p” 5. telde hazırlarken çalın. Daha sonra tersini “p” ile 5. teli çalarken 3 ve 2. teli hazırlayın. Bu hareket formunu çalışırken önem vermeniz gerekenleri sıralamak doğru olacaktır. Önce parmaklarınız sonra “p”yi içeri çekerken diğerini açmak sureti ile hareket ettirin. Bu hareketi yaparken gecikmeler olursa akıcılığınızı ve hızınızın gelişimini engelleyecektir. Parmaklarınızda orta eklemin ve “p”de ise bilek ekleminin üzerinde durmalısınız. Kaslarınızın rahat olması için parmaklarınızı içeri çekin. “P”, “i”nin karşısında durmalıdır.

Hedefinizin yumuşak bir legato ve sürekli çalma olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Hazırlayarak çalma ile başladıktan sonra tekniğiniz sağlamlaştıkça duraksamalardan yavaş yavaş vazgeçmeniz gerekecektir.

VI.5.6. “İma” ile Çekerek Çalma:

“A” ile çalışmaya başlamanın en etkili yolu “i m a”yı beraber kullanmaktır.

“A” doğal olarak “m” ile birlikte hareket eder. Bu hareket sağlamlaştırdığınız “i” ve “m” hareketine “a”yı da eklediğimiz bir harekettir. “A”nın kullanıldığı herhangi bir harekette, “a”yı her zaman en kuvvetli pozisyonunda kullanmalısınız. Çekerek çalarken “a” parmağınız en kuvvetli kullanılabildiği orta pozisyonda olmalıdır Şekil 31



Şekil 31

“A” yı en uygun şekilde kullanabilmek için “i” ve “m”nin içeriye doğru kapanmış olması gerekir. Genellikle “a” yı çaldığımız nota melodiye aittir. Bu çalışmayı yaparken dikkatle dinlersek “i” ve “m”nin çıkardığı sesin “a” yı bastırıldığını farkederiz. Bu eğilimin önüne geçmek için hazırlayarak çalarak ve “a”ın doğru yerleştirilmesinin üstünde dikkatle durmalıyız. Ayrıca “a” parmağınız “i” ve “m” gibi doğal bir şekilde koordine olmadığı için çalışmalara yavaş cevap verir. “İ”, “m” ve “a”da akıcılığı kazanabilmek için “a”ya dikkat ederek “i, m” ve “a” yı hazırlayarak çalmalısınız. Parmak boğumlarınızı içeri çok çekmekten kaçının. Orta eklemin bükülmesine dikkat etmeli ve içeri çekmenin üzerinde durmalısınız. Daha sağlam çaldıkça ima çalarken “p”yi dayamadan çalmalı, “i”nin karşısında hafif bir şekilde durduğundan emin olmalısınız.

VI.5.7. “İ, m, a” ve “P”nin Ardı Ardına Çalınması:

Bu hareket “p, i” ve “m”nin ardı ardına çalınmasına benzer. Aynı şekilde çalışabilirsiniz. Parmaklarınız arasındaki dengeyi kurmaya önem verin. “A”nın tonuna dikkat edin.

VII. SAĞ ELDE BİRBİRİNİ ETKİLEYEN HAREKETLER

VII.1. Birbirini Etkileyen Hareketler

Bir parmağınızı içeri ya da dışarı hareket ettirdiğinizde diğer bitişik parmağınızda aynı yöne hareket edecektir. Buna beraber hareket denir ve gitar çalarken çok kullanışlıdır.

Berber harekette bitişik parmağınız ya aynı anda ya da birbiri ardına hareket eder. Bu iki harekette birbirine benzer fakat zamanlamaları farklıdır. Parmaklarınızın beraber açılıp kapanması eklemlerin aynı yönde hareketi prensibi ile ilgilidir. Bu prensip bir parmağın eklemlerinde olduğu gibi bitişik parmağın aynı eklemlerini de etkiler. Gitar çalarken birlikte hareket büyük ölçüde zamanlama ve kontrol gerektirir. Doğru ve etkin bir şekilde geliştiğinde, hız ve sürekli çalmayı (örneğin arpej) olumlu biçimde etkiler. Fakat ilk olarak konsantre olunması gereken kontrol ve koordinasyon kazanmak olmalıdır. Hızlı çalmaya ilişkin çalışmalardan kaçınmak ve hazırlayarak çalma çalışmaları ile beraber güvenli bir hareket alışkanlığı ve sağlam bir pozisyon kazanana kadar beklemeliyiz. Bu çalışmalar bize akıcılık ve hızla ilgili doğru bir temel sağlayacaktır.

VII.1.1. “Pim” hareketi

“P-i-m” hareket formunu yapılandırırken amaçlarımız 5., 3. ve 2. telde / “p-i-m” ile hazırlayarak kullanmak ve “i” ve “m” arasında kontrollü bir zamanlama ile birlikte hareket geliştirmektir.

“P”yi 5.teli yerleştirin “i m a” (“c”) ile tellerin üzerinde içeri doğru hareket edin. 5. teli “p” ile çalın bu sırada “i -m”yi 3. ve 2. telde çalmaya hazırlanın, genel olarak orta eklemden içeri doğru hareket ile “i” parmağınızı kullanarak teli çalın. Bu doğal olarak

“m”yi harekete geçirir. 2.telde çalmak üzere “m”yi (“i” ile beraber) hazırlayın ve çalın. Bu sırada “p”yi hazırlayın. “İ”nin her zaman “m”den daha çok açıldığını ve kapandığını fark edeceksiniz.

Şimdi “p i m” hareketini açıklayacağız. “P” ile çalıp hareketi tamamlarken parmaklar açılır ve hazırlanır. “İ” çalar ve hareketi tamamlar. “M a” (“c” ile) beraberce hareket ederler, “p” açılır bir sonraki harekete hazırlanır.

Bu hareketi düzgün bir biçimde gerçekleştirdikten sonra yavaş ve eşit üç vuruş sayın ve sayarak çalışın. Bir iki üç, bir iki üç vs... Her parmakla ayrı bir vuruşta çalın: “p” bir, “i” iki, “m” üçüncü vuruşta. Ayrıca çalıştığımız tempo yumuşak ve akıcı bir hareket yapmanıza yardımcı olacak bir tempo olmalıdır. “P i m” ile hazırlayarak çalarken müzikal dezavantaj kaçınılmazdır. Bu hareketle arpejlerde armoni değişene kadar uzamak durumunda olan sesleri keseriz. Sonuç olarak güvenli sürekli, sürekli ve güçlü çalmayı geliştirmek isteriz.

Ama bu gelişmeyi gerçekleştirmek için acele etmemeliyiz. Birlikte çalma hareketini öğrenmek zaman alır. Sürekli çalmaya hazırlayarak çalmada yeterli dereceye geldiğinizde başlamalısınız. Sürekli çalarak arpej yaptığımızda, parmaklarımız ardı ardına birlikte hareket eder. Aklımızda tutmalıyız ki; hazırlayarak çalarken olduğu gibi sürekli çalarken de parmak uçlarımız ve tırnağımız aynı sıklıktadır. Yavaş yavaş ilerlerken sabırlı olmanız gerekir. Ton kalitenizin ve yavaş yavaş kazandığınız güvenin çalışma temponuzu belirlemesi, dikkatli çalışma ile kısa zamanda hızlı ve sağlam bir sürekli çalma hareketini geliştirebilirsiniz. Sağ el ilgili çalışmalarda ton konusunda her zaman dikkatli olmak Lendle (1986) tarafından da önemsenmiştir.

VII.1.2. “Pim-a”:

“Pim-a” hareketi “pim” hareket formuna “a” eklenerek gerçekleştirilmesidir. “A” ile ilgili çalışmalarımızın kolay ve çabuk bir şekilde devam edebilirsiniz. “Pim” ve “a”yı “pim” formunda çalışırken aklımızda olması gerekenler elinizin eğimini kontrolü ve pozisyonun bozulmaması, “p”yi “a” ve “m” bükülürken hazırlamak ve “a”ya önem vermektir.

VII.1.3. Parmakların Ardı Ardına Çalması:

Parmakların ardı ardına çalabilmesi iyi geliştirse bir ya da birden fazla telde çok hızlı kullanabilirsiniz. Tennant (1995) hızı geliştirmek için değişerek çalma hareketinde koordinasyon ve kontrol kazanmaya yönelik önerilerde bulunur. Bitişik parmaklar beraber açılıp kapansalar da değişme hareketi ters yönde bir harekettir. Çünkü birisi açılırken diğeri kapanır. Bu ters hareketi akıcılıkla ve güçlü bir şekilde yapabilmek için çok farklı düzeyde bir koordinasyon gerekir.

Bu hareketleri hızla geliştirebilmek için elinizde gitar olmadan bazı el egzersizleri yapabilirsiniz. Bu çalışmalar elleriniz için koordinasyon çalışması başlığı altında açıklanmıştır. Eğer bu hareketleri daha önce yapmamışsanız hemen çalışmaya başlayarak günlük çalışmanızın bir parçası haline getirmelisiniz. Başlamadan bu hareketlerin temelini anlamalısınız. Bir sonraki çalışmayı elinizde gitar olmadan uygulayın. Bileğinizin ve parmaklarınızın orta pozisyonu aldığını hayal edin. “P”, “i”nin karşısında hareketsiz kalmalı. “İ” ve “m”yi (artı “a” ve “c”) ardı ardına kapatın. Unutmayın “i” ve “m”yi aynı andan ve ters pozisyona hareket ettirmelisiniz. Genel olarak orta eklemi hareket ettirin kapatırken rahat hissettiğiniz bir limite ve açarken de orta pozisyonu çok az geçtiğine dikkat edin. Boğumla orta eklemler arasındaki ters hareketten

sakınmalısınız. Boğumlarınız orta eklemlerinizi ile beraber açılıp kapanmalıdır. Bu hareketi orta bir hızda yaparken “m”, “a”yı aynı şekilde çalışarak ilerleyin.

-“İ” ile “m”de “c” ile beraber hareket etmelidir.

-Bileğinizin orta pozisyonda olmasına dikkat edin.

Shearer’a göre (1990) hareketi çalışırken bileğinizde hissettiğiniz gerilim koordinasyon eksikliğindedir.

VII.1.4. Çekerek Çalmada Pima'nın Ardı Ardına Kullanılması:

Parmaklarla teker teker çalışmaya başladığınızda dayayarak çalmanın sağ elinizi daha güvende hissetmenize neden olduğunu görmüştük. Çalışmaların başında sağ elinizin daha sabit olması açısından dayayarak çalma daha kolay ve güvenlidir. Çalmanız geliştikçe çekerek ve dayayarak çalarken eşit şekilde rahat ve güvenli olmalısınız. Bu yüzden ardı ardına çalmaya çekerek çalma tekniği ile başlayacağız. Buna en iyi başlangıç bitişik tellerde “i” ve “m”nin ters hareketidir. “P i m” hareketine “a” ekleyerek bu harekete başlayacağız. “Pimi” hareketi bir ters hareket birde birlikte hareket içerir. Teli çaldıktan sonra “i” açılır “m” kapanır dolayısı ile ters hareket gerçekleşir, “m” hareketi tamamlarken “i” ikinci defa gelir, “i m” ile kapanır ve birlikte hareket meydana gelir. Bir yöne hareket ettiğinde “m” diğer yöne doğru hareket etmelidir. Kendinizi güvende hissettikçe hızınızı arttırabilirsiniz. Alışkın olduğunuz “p i m” hareketini 5. 3. ve 2. telde yapan yapın. Fakat bu defa “m” 2.teli çaldığında “i”yi 3.tele uzatın ve hazırlayın. “M”nin hareketi tamamlanırken 3. telde “i”yi tekrar çalın ve aynı anda “p”yi 5. tele uzatın ve yerleştirin. “İ m” (artı “a” ve “c”) kapalı kalmalıdır. “P” ile 3. teli çalarken “m” (artı “a” ve “c”)nin öncülüğünde “i”yi ve “m”yi ilgili tellere yerleştirin. Bu hareket yeni bir pimi döngüsünü başlatır. Eğer kapalı pozisyonda bitişik tele dokunuyorsanız (genellikle “i”de), sebebi aşağıdakilerden biri olabilir. Harekete orta eklemimiz (ve belki parmak ucunuz) yeteri kadar

kapalı başlamıyor olabilirsiniz. Teli çekerken parmak ucunuzu yeteri kadar sıkı kullanmıyorsunuzdur.

Pimi hareketini yeterli derecede sağlamlaştırdıktan sonra, sayarak ve yavaş çalışın. Bu hareketi akıcı ve yumuşak yapabileceğiniz bir tempo seçmelisiniz. Dolu, temiz ve yumuşak bir ton elde etmeye çalışın. Eğer tonunuz çok parlaksa parmak ucunuzu daha az bir sıklıkta kapatın. Eğer tonunuz zayıf ve temiz değilse parmak ucunuzu daha sıkı kullanmalısınız. Telleri tırnak kenarınız ile içeri itmeniz gerektiğini unutmamalısınız. Ton üretmeyi her açıdan deneyimlerseniz en iyi tırnak şeklini bulabilmeniz tırnağınızı ve tırnak ucunuzu hangi şekilde yerleştirmeniz gerektiğini bilmeniz açısından önemlidir.

Hangi eklem pozisyonunda daha kuvvetli ve akıcı olduğunuzu keşfetmelisiniz. Sürekli olarak en güvenli ve rahat pozisyonu bulmak için arayışta olmalısınız. Benzer bir hareket formu “pimimi”dir. Bu hareket üç ters hareket ve “pimi” hareketindeki gibi “mi”nin beraber hareketini içerir. Aynı zamanda “piamiam” ve “pimaimaim” hareketlerini de çalışın. Sürekli harekete başladığınızda bu kalıpların yukarı çıkan bölümlerinde parmaklarınızı hazırlayarak çalışmalısınız.

VII.1.5. “Pia”

“Pia” hareketinde önemli bir problemle karşılaşırız. Bu harekette “m” pasif olsa da “i”yi ve “a”yı çok ciddi bir şekilde etkiler. Eğer çok katı bir şekilde açılmasını engelleyemezseniz “i” ve “a”nın hareketini olumsuz şekilde etkileyebilecektir. “M”nin “a” ile birlikte hareket etmesi üzerine çalışmalısınız. “Pia” hareketini “Pim” hareketi gibi çalışmaya başlayın. Hazırlayarak yavaş ve dikkatli çalışmalısınız. Rahat olduğunuzda sürekli çalmaya başlayabilirsiniz. İlgili hareket formları “piaii” ve “piaiai”dir. “M”nin “a” ile hareket etmesi çok önemlidir. Bu “i” ve “m”nin ters hareketine sebep olacaktır ki bu hareket “m” ve “a”nın ters hareketinden daha rahat bir harekettir.

VII.2. Bitişik Telde “İ” ve “M”nin Ardı Ardına Hareketi:

Bitişik tellerde “i” ve “m”nin ardı ardına hareketi pimimi hareketinden “p”nin çıkarılması ile rahatlıkla uygulanabilir. El ve parmak hareketlerinde bir farklılık yoktur.

VII.3. Tek Tel Üzerinde İm'nin Ardı Ardına Hareketi:

“İ, m” bitişik tellerde daha rahat hareket ederler. Bu yüzden “i” ve “m” hareketine bitişik tellerde başlarız. Eğer aynı telde çalarsak, “i”nin orta eklemi her zaman m'nin orta ekleminden daha kapalı olur. “İ” parmağınız “m”den kısa olduğu için bu kaçınılmazdır. Fark etmeniz gereken, çekerek çalarken orta eklemin yeterince kapalı olmasının diğer bitişik tele dokunmasını engelleyeceğidir. Parmak fazla kapalı olursa çalışabilir fakat eğer yeteri kadar kapalı değilse çalışamaz. Bu nedenle, elinizin pozisyonunun ideal pozisyonda, “i” orta ekleminin yeteri kadar kapalı olması gerekir. Ve en uzun parmağınız olan “m”nin daha kapalı bir pozisyonda olması üzerinde çalışmanız gerekir. “İ” ve “m”nin çekerek çalması sırasında “i”nin orta ekleminin yeterli kapalılıkta olmaması halinde ortaya çıkabilecek iki olumsuz sonuç vardır.

Birincisi teli çaldıktan sonra istemeyerek komşu tele “i” parmağı ile çarpmak, ikincisi ise bu hareketi engellemek için “i” ile ters hareket yaparız ve orta eklem kapanırken boğumdan açarız. Bu gerilime neden olur, koordinasyonu olumsuz etkiler ve zayıf bir tona neden olur. Aynı telde “i” ve “m” ile çalarken bu problemlerden kaçınmak için aşağıdakilere dikkat etmelisiniz: “İ”nin orta ekleminde yeterli kapalı pozisyonu elde etmek, “m”yi de kapalı kullanma üzerine çalışmak. Tek telde ardı ardına çalmayı çalışırken prensip olarak bitişik telde ardı ardına çalmaktan yola çıkmalısınız: “P5”, “İ3”, “M2”, “İ3” telleri üzerinde başlayın. Daha sonra durmadan 3. telde “i” ve “m” ile çalın. Teller üzerinde pozisyonunuzu değiştirmemelisiniz. “İ”nin en iyi pozisyonunu sağlayın. “İ” ve “m”nin boy

farkını elinizi düzgün bir şekilde solda tutarak dengeleyebilirsiniz. Bu harekette rahat olduğunuzda 2. teli “i” ve “m” ile çalabilirsiniz. Öncesinde pimi arpejini 5.2.1.2. tellerde çalmalısınız. Ardı ardına çalma hareketinde rahat ve güvenli hissettiğinizde sürekli çalmaya başlayın. Yumuşak bir hareket ve akıcılığa önem vermelisiniz.

VII.4. Başka Tele Geçmenin Prensipleri:

Başka tele geçme, tel değiştirme tekniği ile parmaklarınızın en uygun pozisyonda çalabilmesi için eliniz yer değiştirir. Scott Tennant'ın (1995) teknik kitabında tel değiştirme ilgili bölümde yer değiştirmenin hızlı ve temiz gam çalabilmek için gerekli olduğu belirtilmiştir. Hatta akıcı ve hız kazanamayan gam çalınışı genel olarak tel değiştirme tekniğine bağlıdır. Tel değiştirme farklı yollarla yapılabilir ve bunların tamamı eşit derecede güvenli ve etkili değildir. Sonuç olarak öğrenciler bu teknikle sorun yaşarlar. Aşağıdakiler tel değiştirirken uygulanabilecek olasılıklardır: Sadece dirseğinizden hareket, omuz ve dirsekten aynı anda hareket. Bileği açmak ya da kapamak. Bileği sağa ya da sola döndürmek. Orta eklemler olması gerekenden çok kapamak ya da açmak ve yukarıdakilerin farklı kombinasyonları. Tennant (1995) tel değiştirme ile ilgili çalışmaların metronom ile çalışılmasının önemini vurgular.

Etkili kas fonksiyonu için gerekli prensiplerin uygulanması ile en güvenli ve etkili yolu bulabilirsiniz. Bileği uygun pozisyonda sağa ya da sola döndürmek kasların beraber çalma prensibine ters düşer. Böylelikle numara dördü listeden çıkardık. Parmak eklemlerini ya da bileği açıp kapatmak ise orta hiza prensibine aykırıdır. Bu da ilk ve beşinci olasılığı listeden çıkarmamıza yeterli. Şimdi geriye kalan iki madde olan sadece dirsekten hareket ettirme ve o muzdan ve dirsekten hareket ettirme üzerinde düşünelim.

Gitar çalma tekniğinin her alanında olduğu gibi tel değiştirmede en rahat şekilde yapılmalıdır. Sadece dirseğinizi oynattığınızda bir eklemi dahil edebiliyorsak,

dirsek omuzu beraber hareket ettirmek daha basit bir harekettir. Temel teknik olarak tel değiştirmede sadece dirsekten hareket yapılmalıdır. Yüksek seviyedeki gitaristler ton değiştirmek için omuz hareketi de yaparlar. şimdilik sadece doğru alışkanlık edinmek için temel tekniği çalışmalıyız. Sadece dirsek hareketi yapmak doğru olacaktır.

VII.4.1. Tel Değiştirme Tekniğine Başlangıç:

Tel değiştirmek genelde bir telden bitişik diğer tele geçmektir. Ama tel değiştirmeye başlarken tel değiştirme hareketini bitişik telde çalışmak bu hareketi öğrenmek için küçük bir harekettir ve yetersiz kalır. Kolunuzun hareketinin dirsekten yaptığınız hareketi hissedecek kadar büyük olması gerekir. Bu nedenle tel değiştirme hareketine 6 telde aynı anda başlayacağız. “İ” ve “m”yi kullanarak aşağıdaki gibi ilerleyebiliriz; “İ”yi 1. telde çekerek çalma pozisyonunda hazırlayın. “M” biraz daha kapalı bir pozisyonda olacaktır. Yavaş yavaş üç vuruş saymaya başlayın. “İ” ve “m” kullanarak 1. teli 3 defa çekerek çalın. Bunu yaparken yüksek sesle saymaya devam etmelisiniz. Bileğiniz ve eliniz pozisyonunda ön kol hareketi ile saymaya devam edin. Bu hareketler sırasında tellere dokunmamalıyız."1" yukarı tellerden uzakta "2" aşağı tellerden uzakta "3" tekrar yukarı “i” ile 6. tel üzerinde hazırla. 3. vuruşta elinizi bileğinizi 6.telde çalacak pozisyonda hazırlayın. Elinizi sadece dirseğinizden hareket ettirin. Omzunuzun aynı pozisyonda kalması gerekir. 6.telde im ile 3 vuruş çalın. Bileğiniz pozisyonunda / 3 ön kol hareketini 3 vuruşta gerçekleştirin. "1" aşağıda 6 telin karşısında "2" yukarıda 6 telin karşısında, "3" tekrar 1. tel üzerinde aşağıda hazırlayın. 3. vuruşta 1. telin üzerinde çekerek çalmaya hazırlanın. Hareketin sadece dirseğinizden olması gerekir, bilek ve elinizin pozisyonu değişmemelidir. Bu çalışma tel değiştirme tekniği üzerine yeterli bir çalışmadır. Bu çalışmada 6. telde rahat ve güvende hissettiğinizde tel değiştirme mesafesini azaltabilirsiniz, sırayla 5., 4., 3. ve son olarak 2. telde tel değiştirme çalışmasına devam

edebilirsiniz.

VII.5. Bas Tellerden Temiz Ses Elde Etme:

Bas teller naylon fiber 'in üzerine sarılı metalden oluşur. Metal teller üzerinde tırnak sesi ve tırnağın zarara görmesinin nedeni tırnağı telin üzerinde kaydırmamızdır.

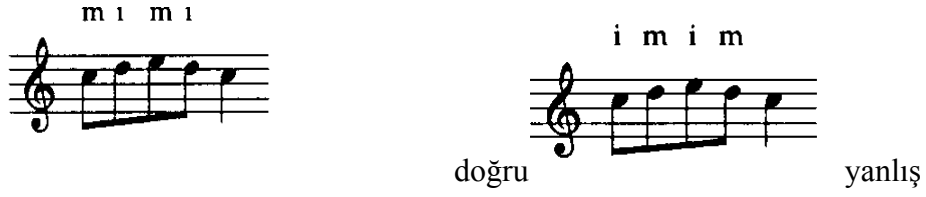
Eğer bu problem ile karşılaştıysanız sebebini anladığınızda çözüm bulmanız kolay olacaktır.

“İ”yi, 6. telde hazırlayın. Bu kontak noktasıdır. “İ”nin orta eklemının orta pozisyonunu aklınızda tutun. Çok yavaş bir şekilde çalmaya başlayın. “İ”nin orta eklemını kapandığında aynı parmağınızın tırnağının tel boyunca sürtündüğünü fark edeceksiniz. Bu tırnak sesine neden olur. “İ” ile teli çalmaya başladığınız yere dikkat edin, bu sizin çıkış noktanızdır. “İ”nin orta eklemının kontak noktasından itibaren ne kadar kapandığına dikkat edin. Buna engel olabilmek için, parmak ucunuzun ve tırnağınızın tele dokunduğu nokta aynı olmalıdır. Bu neden ile parmağınızı iyice kapayarak parmak ucunuzu ve tırnağınızı çıkış noktasına yerleştirin. Bu hareketi doğru bir alışkanlık haline getirene kadar dikkatlice çalışmalısınız. Fazla hareketten kaçınarak çalmak sağ el tekniğinizi geliştirmenize faydalı olacaktır. Ayrıca fazla hareketten kaçınmak sadece bas tellerde temiz çalma değil hız ve sağlamlık konusunda da gelişmenize neden olacaktır.

VII.6. Bitişik Telde Tek Notayı Çekerek Çalma:

Eğer bir tel üzerinde "i" ve "m" ile parmak değiştirerek çalırken bir alt telde bir defa çalmanız gerekirse "m" yi kullanmalısınız. Böylece elinizin pozisyonunu bozmanız gerekmez. Böyle bir pozisyonda i yi kullanmak sağ el pozisyonunuzu bozmanızı ve sadece elinizi rahatsız hissetmenizi değil elinizin sağlamlığını da olumsuz yönde etkiler.

Doğru ve yanlış sağ el parmak numaralamasına örnekler 1.



Eğer "i" ve "m" bir telde çalarken bir üst telde çalmanız gerekirse "i" kolay bir kapanma hareketi ile bunu gerçekleştirebileceği için "i" yi tercih etmelisiniz. Eğer bir defa üst telde çalmanız gerekiyorsa "m"yi kullanmamalısınız. Elinizin pozisyonunu değiştirmeniz gerek.

Doğru ve yanlış sağ el parmak numaralamasına örnekler 2.



Bazı pasajlarda bir üst telde m ile çalmanın rahat olmadığını düşüneceksiniz. Böyle durumlarda üst telde "a"yı kullanabilirsiniz. "M" ve "a" yı değiştirerek kullanmak "i" ve "m" parmaklarını değiştirerek kullanmaya bitişik tellerde başladığımız için "m" ve "a" hareketinde de aynı şekilde başlayacağımızı düşünebilirsiniz. Normal çalma pozisyonunda "i" ve "m" hareketi "m" ve "a" hareketinden çok farklıdır. Bu değişiklikler nedeniyle "m" ve "a" hareketine aynı telde başlamak çok önemlidir. Neden olduğunu anlamak için aşağıdaki şıklar üzerine düşünmelisiniz.

"i" ve "m"yi değiştirerek kullanmak için, "i"nin boğumu "m"nin boğum pozisyonundan yüksek olduğu için bu iki parmağın ulaştıkları yer farklıdır. "M" ve "a" yı değiştirerek kullanmak: "a, m" den olsa da "a" boğumu "m"nin boğumundan aşağıda pozisyon almıştır. Yani iki parmağın da ulaştığı yer neredeyse aynıdır. Aşağıdaki gibi ilerlerseniz m ve a parmaklarının doğru pozisyonunu elde edebilirsiniz.

- 2. tel üzerinde çekerek "m" ve "a" ile çalın. Parmaklarınızı orta eklemin iki

parmak içinde yeteri kadar kapalı olacağı ve üst tele değmeyeceği pozisyonu bulun.

- “M” ve “a” yı ardı ardına 2. telde çalın. Aktif olmayan parmaklara dikkat edin, “i”, “m” ile “c”, “a” ile hareket etmeli. “M” ve “a” değiştirerek çalmayı güvenli bir şekilde çalabildikten sonra "m" ve "a" nın üzerinde çalışabilirsiniz.

VII.7. Sağ El Hızını Geliştirmek:

Tennant’a göre (1995) sağ el hızı tamamen koordinasyona bağlıdır. Sağ elde gereken koordinasyon iki kategoriye ayrılır. Sağlamlık için kontrol, hareketin rahatlığı için bağımsızlık gerekir.

Bağımsızlık bitişik parmaklar ile ilgili bir hareket anlamına gelir ve aynı zamanda bir parmağın boğum ve orta eklemlerinin arasındaki hareketi. Kontrol alışkanlığına sahip olmadan bağımsızlık bir işe yaramayacağından genel olarak kontrol üzerine çalışıyoruz. Her yeni sağ el hareketinde hazırlayarak çalma ile çalışmaya başladıktan sonra yavaş yavaş kontrol kazandıkça sürekli çalma ile devam ettiniz. Kontrol kazanırken aynı zamanda bağımsızlıkla ilgili bir takım kazanımlarınızda oldu. Ama sağ el tekniği yüksek derecede bağımsızlık gerektirir. Tennant (1995) kontrol ve hızla ilgili çalışmaların gamlar olan ilişkisini ayrı bir başlık altında inceler.

Bağımsızlık geliştirmek üzerine çalışmadığınız için hızla ilgili çalışmalar da yapmalısınız. Şimdi kontrol ile ilgili çalışmalarınızın iyi gittiğini var sayarak parmak bağımsızlığını geliştirmek üzere çalışmalara başlayalım.

VII.7.1. Karşıt Parmakların Hareketi ve Bağımsız Hareket Geliştirme:

Bağımsızlık çalışması yaparken kontrollü olmak karmaşık olabilir. Şimdi çalışacağımız hareket çok fazla kontrol gerektirmeden bağımsızlık üzerine gelişmemizi sağlamamıza yardımcı olur. Parmak ile tarama çalışması tellere karşı sağ el parmaklarının

sıra ile açılıp kapanmasıdır. Bu hareketler gevşeme ile uygulanabilecek çalışmalar değil aksine sert çalışmalardır. Orta eklemden güçlü yapmanız gereken hareketlerdir. Yorulduğunuzda küçük bir ara verin. Kısa çalışma periyodlarının uzunlarından daha yararlı olduğunu fark edeceksiniz. Bu çalışmayı zıt parmaklarda yapmadan önce tek parmak ile başlayacağız.

Bileğinizin kavisine ve hizasına/uyumuna dikkat ederek normal çalma pozisyonu alın. Gereksiz hareketleri önlemek için “P”yi 4. ya da 5. tele yerleştirin. Hareketin orta eklemden olmasına dikkat etmek amaçlı, boğumunuz ile açık pozisyon alın. “İ” ile sert bir şekilde ilk 3 ya da 4 telde parmağınızı açın ve kapayın. Bu sırada sol elinizle telleri kapatmanız iyi olur. Orta eklemin hareketi tamamlaması gerekir. Boğumda küçük bir hareket olmalı ama boğumu çok sert, katı tutmamalı ve aktif olmayan parmaklarınızı hafif açık tutmalısınız. Parmağınız ile iki yönde de (aşağı ve yukarı) telleri sıkı bir şekilde taramalısınız. Pozisyona dikkat edin. “İ” ile rahat olduğunuz zaman "m" ve sonra "a" ile çalışmaya devam edebilirsiniz. Tek parmakla tarama hareketini olabildiğince sağlaştırdıktan sonra zıt parmaklar ile taramayı çalışmaya başlayabiliriz.

Bu hareket parmak değiştirmeyi içerdiğinden sağ el hızını geliştirmenizde çok faydalı olacaktır. Bir parmağın açılırken diğer parmağın kapandığını hatırlamalısınız.

-”İ” ve “m”yi, “a” ve “c”yi kullanarak iki yönde de tarama hareketini gerçekleştirir. Elinizin zıplamaması gerektiğini hatırlamalısınız. “M” ve “a” yı çalışarak devam edin. “M” ve “a” yı değiştirerek kullanmak en zorlayıcı çalışmalardan biridir. Tekrar etmeniz gereken açılma hareketine önem vermeniz gerektirir.

Bu çalışmaları önce yavaş ve dikkatli çalışmalısınız. Tarama hareketini yaparken mutlaka aşağıdakilere dikkat etmelisiniz. Hareketin orta eklemden olmasına dikkat etmelisiniz. Elinizin hareket etmediğinden dışarı ve doğru zıplamadığından emin

olun.

Koordinasyonunuz geliştikçe taramalarınızın hızını artırabilirsiniz. Eğer kaslarınızda çok gerginlik hissederseniz yavaşlamanız gerekir. Daha yavaş çalışmanız gerekiyor anlamına gelir. Bağımsızlık kazanmak ise başka bir adım adım ilerlemedir. Kolaylık kazanmanız biraz zaman alabilir. Gelişim kazandığınızda daha az kuvvetli veya güçlü çalışabilirsiniz. Hız kazanmak için kuvvetsiz, güç ve süreklilik için kuvvetli çalışın.

VII.7.2. Bağımsızlık ve Kontrol:

Tarama hareketi ve bağımsızlık kazanırken diğer yanda kontrol kazanmaya ihtiyacınız vardır. Bu nedenle hızlı tempoda kontrolünüzü geliştirecek sağ el hareket formları üzerine çalışmaya ve hızla çalmak için hızlı çalışmaya ihtiyaç vardır. Kontrolünüzü kontrol ederek bu şekilde çalışabilirsiniz. Aşağıdaki çalışma şeklini bütün sağ el hareket formlarında uygulayabilirsiniz. Metronomu gittikçe artırarak kontrolünüzü kaybettiğiniz hıza gelin böylece hangi noktada kontrolünüzü kaybettiğinizi ve sağ elinizin limitlerini tanımlayacaksınız. Bu hızlı tempodan giderek rahat olduğunuz tempoya kadar adım adım düşürün.

Rahat hissettiğinizde tekrar kontrolü kaybettiğiniz tempoya kadar çıkın. Eğer kontrolünüzü aynı noktada kaybediyorsanız, orijinal tempoda daha çok tekrara ihtiyaç vardır. Eğer daha önceki hızlı tempodan biraz daha hızlı tempoda kontrolünüzü kaybediyorsanız bu sizin yeni limitinizdir. Gittikçe yavaşlayın ve kontrollü olarak çaldığınız yeni hızınızı bulun. Önceki adımları tekrarlayın. Hedefiniz kontrol ve hız limitinizi zorlamaktır.

Zamanla ve iyi bir çalışma ile sağ el hızınızı geliştirebilirsiniz. Doğru hareket alışkanlığı geliştirmiş öğrenciler genelde hızla ilgili ufakta olsa bir takım problemler yaşarlar. Sağ eli hızlandırmak için aşağıdakilere önem vermek gerekir. Parmakların

açılması ve kapanmasının olabildiğince direk olmasına, orta eklem hareketinin bağımsızlığına, aktif parmaklarla ilintili aktif olmayan parmakların pozisyonuna ve hareketine dikkat etmelidir.

Hatırlamamız gerekir ki, sağ el hızı eklemlerin kontrolüne ve bağımsızlığına bağlıdır. Hızlı çalmak için kontrolün ve bağımsızlığın dengede olması gerekir. Kontrol ve bağımsızlığın birlikteliğini sağlayana kadar bu çalışmalarını ayrı ayrı yapmak gerekir.

VII.8. Dayayarak ve Çekerek Çalmanın Karşılaştırılması:

Çekerek ve dayayarak çalmada ileri düzey çalışmalara geçmeden önce, bu iki teknik arasındaki farkı anlamak bize yardımcı olacaktır. Bu farklılıkları ne kadar iyi kavrarsak, gelişimimiz daha hızlı ve daha kolay bir şekilde gerçekleşir. Genel olarak, çekerek çalma müzikte daha çok uygulanır ve kullanılır. Bu teknik dayayarak çalmaktan daha kolaydır fakat, forte çalma sırasında, iyi çalışılmış dayayarak çalma en iyi çekerek çalmadan daha çok volüm ve daha dolu ton verir. Bu da dayayarak çalmaya etkili bir anlatım aracı niteliği kazandırır.

Dayayarak çalmanın iki önemli avantajını çekerek çalma sırasında kullanmayız. Birincisi; Dayayarak çalarken teli güç kazandıktan sonra çekeriz. Çekerek çalarken teli hareketinden başlangıcında güç kazanmadan çekeriz. Bu nedenle dayayarak çalma, zamanlama ve güç açısından olabildiği en iyi ve uygun şekilde teli çalmamız açısından avantajlıdır. İkincisi; Dayayarak çalarken parmağımız bitişik tele dayanır. Bu nedenle dayayarak çalma sırasında daha güvenli ve rahat hissederiz. Dayayarak çalarken sahip olduğumuz bu avantajlar çekerek çalarken iyi ton çıkaramayacağımız anlamına gelmez. Aslında çalma esnasında dayayarak ve çekerek benzer tonlar çıkarabilmemiz gerekir. Aynı zamanda çekerek çalmanın da göz ardı edilemeyecek avantajları vardır. Daha legato (bağlı) ve yuvarlak vuruşlar, arpejler, gam ve akorlar için eşit derecede avantaj

sağlar.

VII.8.1. Dayayarak Çalma/Parmak Değiştirme:

Dayayarak çalma parmak değiştirme hareketine başlarken hatırlamanız gereken parmaklarınızın zıt yöne hareket ettirmenizdir. Bir parmak çalarken bir diğeri kapanır. Değiştirerek ya da ardı ardına çalmada asıl hedefiniz hız olduğu halde, ilk konsantre olmanız gereken bu değildir. Şimdilik, dayayarak çalma için önemi olan koordinasyonu geliştirme üzerinde durmalısınız. Aynı zamanda hazırlayarak çalma yerine sürekli çalarak çalışmalısınız. Yavaş ve tellere sıkıca yerleştirerek yaptığımız hareketin sürekli olması gerekir. Dayayarak çalma ve parmak değiştirmeye “i” ve “m” 2. telde başlıyoruz ve aşağıdaki gibi ilerliyoruz. “İ” ve “m”nin orta eklemleri ile pozisyon alıp iki parmak içinde en avantajlı şekilde çalmaya hazırlanmalıyız. “İ” orta pozisyonunuzu hafifçe geçecek şekilde açılmış, “m” orta pozisyonu geçecek şekilde kapalı olmalı. “M”yi 3.telde dayayın. “İ”yi açın ve 2.telin üzerine getirin. “İ”yi kapayın, 2.teli çaldığımızda beklemeden “m”yi açın; “i” ile çalınca hareketi tamamlayıp 3.tele dayayın. “M” açılmalı ve 2.telin üzerinde pozisyon almaya devam etmeliyiz. Duraksamadan parmak değiştirme hareketi “m” ile 2. teli çalarak tamamlayın (aynı anda i’yi çalmalısınız) “a” ve “c”yi biraz daha kapalı tutun, ”m” ile hareket etmelerini sağlayın. Eğer tırnaklarınız tele takılıyorsa aşağıdakilerden herhangi birisini ya da bir kaçını beraber deneyin. Daha çok et ve daha az tırnak kullanın, orta eklem hareketine daha kapalı başlayın, parmak ucu eklemınızı daha iyi kullanın, daha kısa tırnak kullanın.

Tırnağın tele takılması genellikle geçici bir problemdir. Düzgün bir koordinasyonunuz olduğunda bu sorun ortadan kaybolacaktır. Koordinasyon kazandıktan sonra hareketlerinizi hızlandırabilirsiniz. Daha çok volüm için parmaklarınızın her birinin biraz daha açılması ve devinim kazanması gerekir. Dikkatlice tonumuzu dinlemeliyiz.

Tırnak uzunluluklarını ve şekillerini daha çok deneyimlemek faydalı olacaktır. Kısa tırnak daha sıkı parmak hareketleri gerektirse de, sesi parmak uçları ile çıkarmanızı sağlar. Bu nedenle daha güçlü bir ton için (çekerek ya da dayayarak) tırnaklarınızı kısa tutmaya çalışın.

VII.9. Üç Teli Aynı Anda Çekilmesi ve Diğer Parmakların Kullanımı:

3 teli birlikte çekerken “p”nin ve diğer parmakların temel çekerek çalma tekniği önceki ile aynıdır. “P” ve diğer parmaklar beraber kapandığında eliniz bileğinizden zıplamaya eğilim gösterebilir. Bunun iki sebebi vardır. Birincisi parmaklarınızın boğumlardan fazla kapanması. İkincisi ise orta eklemden gereksiz kapanma ve hareketi tamamlama. Eğer bu eğilim düzeltilmezse sağ el gelişiminiz ve ton üretimi olumsuz yönde etkilenebilir. Aşağıdaki çalışmayı yaparak bu eğilimi düzeltebiliriz.

“P” parmağı 5., “i” parmağı 3. ve “m” parmağı 2. tellerde, “pim”yi 3 telde hazırlayın, 3 teli aynı anda çalın. Orta eklemden hareketin tamamlanmasına önem verin ve boğumlardaki hareketi sınırlayın. Aynı zamanda “p”nin hareketini tamamlamasına önem verin. “A” ve “c”yi hafif kapalı bir biçimde her zaman “m” ile beraber hareket ettirmeliyiz. Hazırlayarak çalmada rahat olduğunuzda sürekli çalmaya başlayabiliriz. Koordinasyon kazandıkça, elimizi sabit tutmak için daha az güç harcayacağız. Bu tür örnekler Tennat’ın (1995) kitabında karşımıza çıkar.

VII.10. “P” ve Bir Parmak ile İki Tel Çekmek:

“P” ve başka bir parmağı beraber hareket ettirirken 3 teli beraber çaldığımızdan daha fazla elimizi zıplatmaya eğilim gösteririz. “Pim” hareketinde aktif olmayan parmaklar aktif parmaklar ile beraber hareket ederler. Yani “pim” hareketinde koordinasyon ve sabit duruşla ilgili birkaç probleme rastlarız. Fakat “p” ve diğer bir

parmakla çalarken aktif olmayan parmaklar açık durmaya eğilim gösterirler ve aktif parmakların hareketini engellerler.

Bu nedenle bu harekette aktif olmayan parmaklara özellikle dikkat etmemiz gerekir. “P” 5. ve “m” 2. telde çalışmaya başlayın. “Pim”de uyguladığınız yöntemleri tekrar edin ve dikkatle çalışın.

- Güvenli olmanız ve elde edebileceğiniz en iyi ton için hazırlayarak çalma ile başlayın.

- Orta eklem hareketine parmakların hareketi tamamlamasına önem verin.

- “P” rahat hareket etmelidir ve “i” karşısında durmalıdır.

- Aktif olmayan parmaklar “m” ile hareket etmelidir.

“Pi”, “pm” ve “pa” da rahat olduğunuzda müzikal örneklere geçebilirsiniz.

VII.11. “Pimai”

“Pma”yı “pim”de olduğu gibi çalışın. “A”nın pozisyonunun önemini hatırlayın ve ardından “pimaim” çalışmasına geçin.

-”P” 5., “ima” , 3.2.1. tellerde hazırlayın.

Önce “p”yle sonra da i’yle çalın.

“İ” hareketini tamamlarken “m”yi “i” ile kapatın ve “m” ile çalın.

“A”yı kapatırken aynı anda “i”yi ve “m”yi 3. ve 2. ye yerleştir.

“A” hareketini tamamlarken “m”yi kapatın ve çalın.

“M” 3. teli çalarken “i”yi beraber kapatın aynı zamanda “p”yi hazırlayın.

5.telde “p”yi çalarken “ima”yı 5. 2. ve 1. telde hazırlayın.

“C” her zaman a ile hareket etmelidir.

VII.12. “Pima” ile 4 Teli Aynı Anda Çalmak:

Bu tekniği önce boş tellerde çalışmalı rahat hissettiğinizde akorlarla çalacağınız basit müzik örneklerinde akorun en ince sesine önem vermelisiniz. “A”nın kontrolünü sağlamak zaman alır ama yetkin bir gitarist olabilmek için önemlidir. Hazırlayarak çalmanın önemini bir kez daha hatırlatmalıyız.

VIII. SAĞ ELLE İLGİLİ DİĞER ÇALIŞMALAR

VIII.1. “P” Kullanılmadan Uygulanan Beş Arpej:

“ami”

“ima”

“amim”

“iama”

“aimi”

Bu arpejlerin her birine farklı parmaklar ile başlayıp arpej figürünü değiştirmek mümkündür. Fakat bu parmakların hareketleri ve ilişkilerini değiştirmez. “P” ve diğer parmakların kullanıldığı arpej çalışmalarında “p” ve diğer parmaklara yardım eder. Bu yardım uzun ve sürekli arpej uygulamalarında sağ elin gerilimini azaltacak donanımı sağlamasına engel olur. “P”nin olmadığı arpej çalışmalarında bu yardımı almayız. Sharer’a (1990) göre gerilimi engellemek için parmakların birbiri ile ilişkisi hakkında düşünmeniz gerekir. Genel kural olarak: Ters hareketler koordinasyonda problem yarattığı için mümkün olduğunda daha bağımsız parmaklar olan “i” ve “m” arasında uygulamalısınız. Beraber hareketi ise daha az bağımsız “m” ve “a” arasında uygulamalısınız. “A”nın ve “m” arasında ters hareket uygulamak zorunda kalırsanız, ardından beraber hareketin gelmesi gerekir. Örneğin pimami arpeji, “a” ve “m”nin ters hareketini gerektirir. Ama “a”dan sonra

“m” gelir bu beraber hareket “a” ve “m” için rahatlama sağlar. ”ami” 1., 2., 3. tellerde çalarak başlayacağız. Arpej çalışmalarının farklı uygulamalarını Tennant’ın (1995) özellikle Guilliani arpej çalışmalarını temel aldığını görürüz.

“M” kapanırken “i” hazırlanır, “i” kapanırken “a” ve “m” hazırlanır.

“C” her zaman “a” ile hareket eder.

Aşağıdaki gibi devam edin:

“A”nın en avantajlı pozisyonunu bulmalıyız.

“A” ve “m”yi 1. ve 2. telde hazırlayın, “i” hafifçe kapalı pozisyonda olmalı.

“A” 2. teli çalarken “m” beraber hareket ederek kapanmalı, “m” kapanırken “i”yi 3. telde hazırlayın.

3.teli çalmak için “i”yi kapatın ve aynı anda “a” ve “m”yi 1. ve 2. telde hazırlayın.

Bu çalışmayı yaparken “a”nın orta eklemine sıkı şekilde kapalı tutun ki aksan yapabilesiniz.

Dikkatli bir tekrar ile “a” ve “m” arasındaki ters hareketi otomatik olarak uygulamaya başlayacaksınız. Hazırlayarak çalışmada rahat olduğunuzda sürekli çalma ile devam edebilirsiniz. “Ami” arpejine hangi parmakla başladığınıza bağlı olarak “mia” ve “iam” olarak kullanabilirsiniz. “Ami” gitar repertuarında çok kullanılmasa da çalışılması gerekir. “Mia” ve “ima” arpejlerini çalışırken ilk parmakta aksan almalıdır. Daha önceki gibi “a” ve “m” arasında beraber hareketi ve “am” ve “i” arasındaki ters hareketi uygulamalısınız. “İ” ya da “m” ile arpeje başladığınızda, “m” ve “a” arasındaki beraber harekete önem vermeye bilirsiniz.

“Ami”deki parmaklara aksan vermeseniz de beraber hareketin tamamlanmasına önem vermelisiniz.

VIII.1.1. “İma”

“İma” arpeji “i” ve “a” arasında ters hareket ve “m”, “a” arasındaki beraber hareketi bünyesinde barındırır. “A” kapanırken “i” hazırlanır, “i” kapanırken “a” ve “m” hazırlanır.

Bu çalışmayı etkili bir biçimde uygulayabilmek için “pma” arpeji ile başlayıp daha sonra durmadan “p”nin yerini “i”ye bırakın.

Aşağıdaki gibi devam edin :

-”a”yı 1. telde kullanacağınız en uygun pozisyonu bulun.

-”p”yi 4. telde hazırlayın “ima” kapalı olmalı.

-4. teli çalmak üzere “p”yi uzatın aynı anda “m” ve “a”yı 2. ve 1. telde hazırlayın.

-2. teli çalmak üzere “m”yi kapayın

-1.teli çalmak üzere “a”yı “m” ile beraber kapayın. “A”yı kapadığımızda “p”yi 4. telde hazırlayın.

-”M” ve “a” arasındaki beraber hareketi geliştirmek üzere bu çalışmayı tekrarlayın.

-Şimdi durmadan 4. 'de “p” yerine 3. telde “i” yi kullanın.

-Hazırlayarak çalmada geliştiginizde sürekli çalmaya devam edebilirsiniz.

“İma” arpejini farklı parmaklar ile başlayarak kullanırsanız “aim” ve “mai” arpejlerini elde edersiniz.

Gitar müziğinde “aim”, “mai” ya da “ima”dan daha fazla kullanıldığı için “aim” üzerinde yoğunlaşmalı ve “a” parmağı ile çıkardığınız ton üzerinde aksan yapmaya özen göstermelisiniz.

VIII.1.2. “Amim” Arpeji

“Amim” hareketi iki beraber iki ters hareketten oluşur.

“İ” ve “m”yi her zaman “a”yı kapatırken hazırlamalısınız. “M” ve “a”yı da “i”yi kaparken hazırlamalısınız. Her zaman ki gibi “c a” ile hareket etmelidir.

Aşağıdaki gibi ilerleyin:

-”a” en avantajlı pozisyonunda.

-”a” 1. telde hazırlayın, “i m” hafifçe kapalı olmalı.

-”m”yi 2. telde çalmak üzere “a” ile beraber kapatın.

-3. teli çalmak üzere “i”yi kapatın ve aynı anda “m” ve “a”yı 2. ve 1. telde hazırlayın. “M”yi 2. teli çalmak üzere “i” ile birlikte hareket ettirin.

VIII.1.3. “İama” Arpeji

Aşağıdaki hareketleri içerir:

-”İ” ve “am” arasında ters hareket.

-”A” ve “m” arasında ters hareket .

-”M” ve “a” arasında beraber hareket.

-Aşağıdaki gibi devam edin:

-”İ”yi 3. telde hazırlayın “m” ve “a” hafifçe kapalı olmalı.

-”İ” 3. teli çalmak üzere kapalı, “m” ve “a”yı 2. ve 1. telde hazırla.

-1.teli çalmak üzere “m”yi kapat.

-2. teli çalmak üzere “m”yi kapat “a”yı 1. telde hazırla.

-1. telde “a” ile çalmak üzere “a” ve “m”yi beraber hareket ettir, “i”yi 3. telde hazırla.

VIII.1.4. “Aimi” Arpeji

“İ” ve “m” arasında ters hareket içerir.

not: bu formda “a” ve “m”yi mutlaka beraber kullanmalısınız. Hazırlama hareketini ise çalacağınız telden önce yapmalısınız.

“A” 1. telde hazırlayın / “m” hafifçe kapalı

“A”yı 1. teli çalmak üzere kapatın. 3. telde hazırlamak için “m”, “a” ile beraber hareket eder.

“İ”yi 3. teli çalmak üzere kapatın, “İ”yi kapatırken 2. telde “m”yi hazırlayın.

“İ”yi 3.telde çalmak üzere açın, “a”yı 1. telde hazırlayın.

IX. KOORDİNASYON VE ESNEME ÇALIŞMALARI

Eller için koordinasyon ve kondisyon çalışmaları yeni bir fikir değildir. Fransız Harpsicord'cu François Couprein 1716'da basılan klavsen tuşe sanatı adlı kitabında el kaslarını esnetme çalışmalarını tavsiye etmiştir. O zamandan bu zamana birçok hoca ve enstrümana el egzersizlerini uygulamışlardır. Burada iki tür egzersiz verilmiştir.

Birincisi kasların esnekliğinin ve koordinasyonun geliştirilmesi için ikincisi ise belirli parmak eklemlerinin kontrolünü ve bağımsızlığını geliştirmek için.

IX.1. Esnetme Çalışmalarının Önemi:

Performans ve çalışma saatleri sırasında kaslarınız hareketleri binlerce kez tekrarlar. Bu hareketlerden çoğu hızlı, kuvvetli ve hepsi çok net olmalıdır. Kaslarda acı ve tutulma hissedebilir, özellikle de çalışmanın başlangıç aşamalarında. Yıllar içinde spor hekimliği, bize kondisyon ve kasların çalışması ile ilgili ayrıntılı bilgiler vermiştir. En iyi şekilde çalışmaları için yoğun çalışma ve düzenli esneme egzersizleri gerekmektedir.

Gitaristler için esneme egzersizlerinin bazı faydaları aşağıda sıralanmıştır. Kasların esnekliğini geliştirmek konusunun önemine Feldenkrais'ta (2000) sıklıkla rastlarız. Bu ellerinizin çalışmaya daha çabuk cevap vermesini sağlar. Çalışma sırasında yaşanacak kas acılarını ve tutulmalarını en aza indirmeyi ve koordinasyonu daha hızlı gelişmesini sağlar. İyi çalabilmek için koordinasyon sağladığınızda kasların esnekliğinin korunmasını sağlar. Kaslarınızda ve tendonlarınızda olabilecek sakatlanma şansını düşürür.

IX.2. Esneme Egzersizleri İçin Yöntemler:

Bu egzersizleri uygulamanız için genel yöntemler verilmiştir. Feldenkrais (2000) esneme çalışmaları ile birlikte zorlanma, aşırı gerginlik ve ağrılarda azalma görülebileceğini söyler.

Üst kolunuzu rahatlatın, dirsekten kıvrın ve bileğinizi rahat bırakın.

Kaslarınızı en rahat bir şekilde tutarken egzersize yavaşça başlayın. Eklemınızı hafifçe rahatsız edecek kadar çekme hareketini yapın.

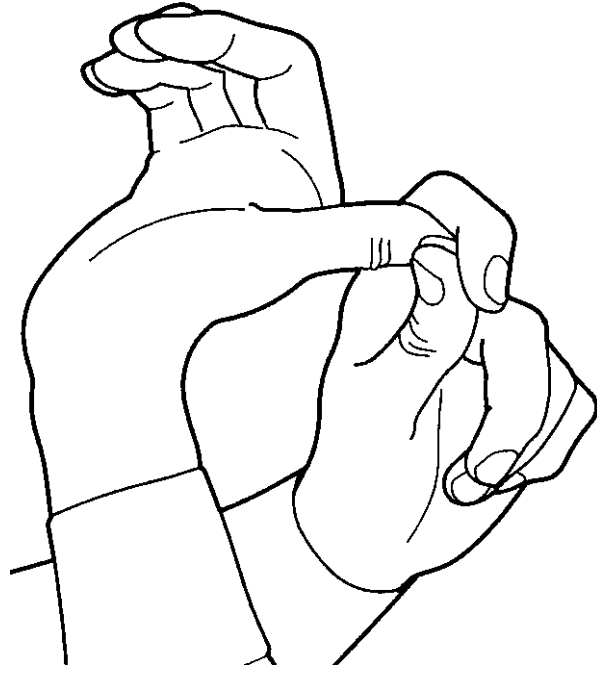
Dikkat: Bu hareketi kaslarınızı biçimsiz şekillere sokarak yapmamalısınız. Acı hissederseniz hemen bırakın.

Yavaşça çekin ve 5 saniye durun.

Bırakın ve rahatlatın. Diğer parmağa başlamadan önce bir kaç defa tekrarlayın.

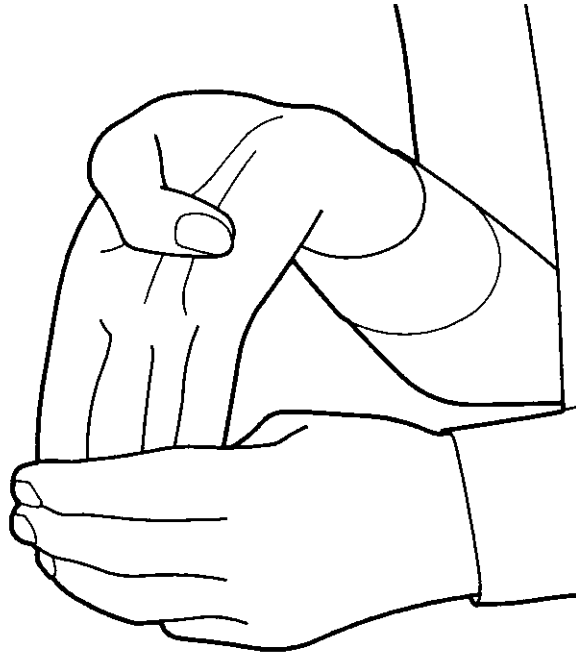
Bu esnetme çalışmalarında daha az rahatsız hissettiğinizde yavaş yavaş esneme seviyesini 30 saniye (her esneme çalışması için) çıkartın. Aynı zamanda tekrar sayısını ve esneme gerginliğini de artırmalısınız.

Çalışma sürecinizin başından itibaren esneme çalışmalarını uygulamalısınız. Ellerinizi bir defa güç ve esneklik kazandığında elinizin kondisyonunu aynı şekilde tutabilmek için günde 1 veya 2 defa kısa çalışma yapmanız yeterli olacaktır. Şekil.32.



“P”nin esnemesi:”P”nin sadece parmak ucunu tutarak “p”yi aŖađıya doğru çekin.

Ŗekil.32.



“P”yi hareket ettirerek bütün parmaklarınızı (4 parmağınız) dıŖarı doğru esnetin, “p”yi kapatın. 5'e kadar sayarken her sayıda bir esneme hareketini tamamlayın.

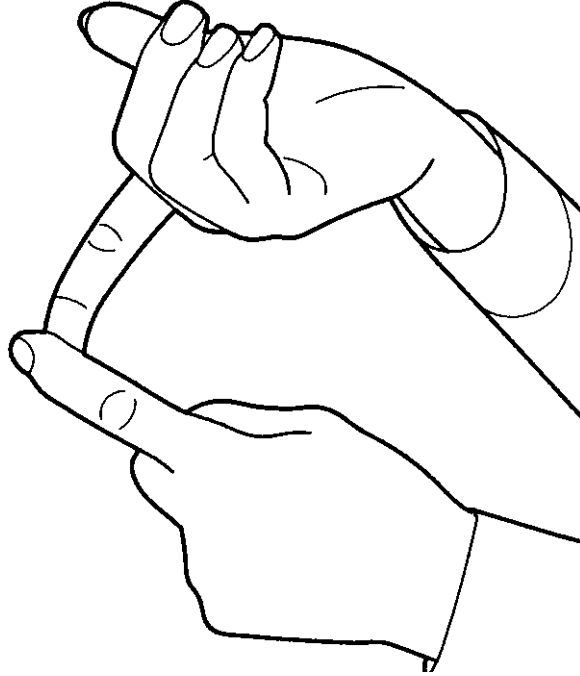
Esneme çalışması için:

Sol el parmaklarınızı teker teker dışarı doğru esnetin, sağ elde "i" ve "m"yi teker teker "a" ve "c"yi beraber esnetin.

İşaret parmağından başlayarak her parmağınızı teker teker esnetin.

Egzersizizi tekrarlayın, bir parmağınızı esnetirken diğer parmaklarınızı açıp kapatın.

Şekil.33.

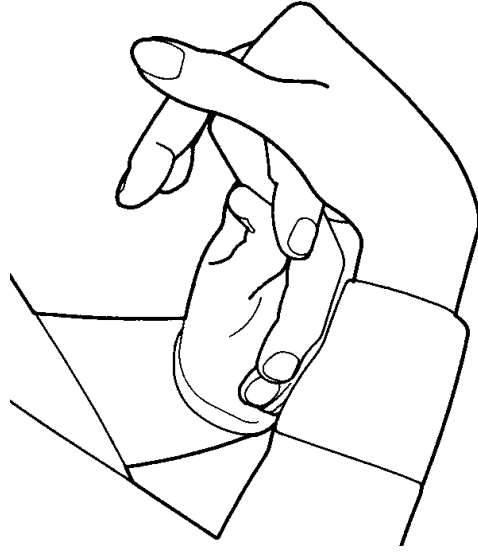


Sol eliniz için içeri doğru esneme çalışması

Her parmağı ayrı ayrı çalıştırın.

Sağ eliniz için içeri doğru esneme çalışması:

“İ”, ve “m” ayrı ayrı “a” ve “c” beraber. İşaret parmağınız ile başlayarak her parmağı ayrı ayrı esnetin. Egzersizizi tekrarlayın.



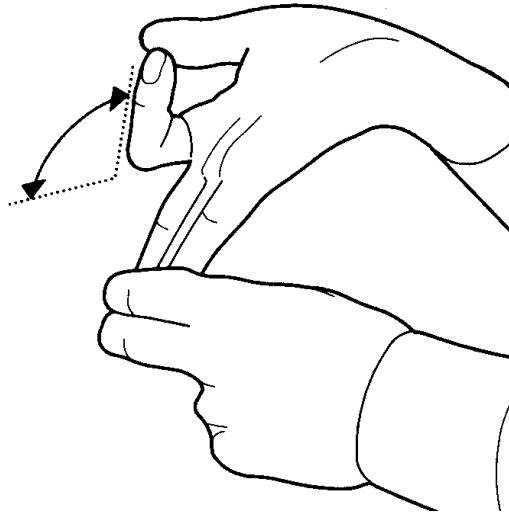
Bu kez parmağınızı esnetirken diğer parmaklarınızı açın, boğumlardaki harekete önem vermelisiniz. Diğer parmak hareketi ile beraber dışarı doğru esneme hareketi:

“M a”, ve “c”yi esnetin bu esnada “i”yi orta eklemden kapatın.

“İ a c” yi esnetin bu esnada “i”yi orta eklemden kapatın.

“İ” ve “m”yi esnetin ve bu esnada “a” ve “c”yi orta eklem'den kapatın.

Şekil.34.



IX.3. Kas Koordinasyonunun Geliştirilmesi:

Kas koordinasyonu gelişimini genel olarak gitar çalarken kazansanız da bu gelişmeyi bir takım egzersizlerle hızlandırmanız mümkündür. Gitarı bir tarafa bırakarak özellikle orta ve boğum eklemlerinizin kontrolü ve bağımsızlığı üzerinde çalışabilirsiniz. Gitar elinizde olmadan kazandığınız temel koordinasyon ile gitar elinizde iken daha kolay ve hızlı gelişim sağlayabilirsiniz.

Bağımsızlık ve kontrol koordinasyonunun 2 önemli konusudur.

Bütün koordinasyon egzersizlerinde aşağıdakileri uygularsanız daha etkili bir gelişim sağlarsınız. Üst kolunuzu rahatlatın ve ön kolunuzu yatay pozisyonda açın, çalma pozisyonunda olduğu gibi bilek ve kolunuza dikkat edin. Başparmağınızı olabildiğince serbest bırakın. Bütün egzersizleri 5 kez tekrarlayın ve sonra bütün kol ve elinizi bir anlığına tamamen rahatlatın. Başlarken dikkatli hareket etmeye hızdan daha çok önem vermelisiniz. İlk başta koordinasyon çalışmaları acı ve tutukluğa neden olabilir. Bu nedenle bu çalışmalara esneme egzersizi ile başlamayı uygun bulabilirsiniz. Koordinasyon egzersizlerinde rahatlık ve kolaylık kazandıkça daha çok tekrar edin ve hızlandırın ta ki orta derecede yorgunluk hissedinceye kadar.

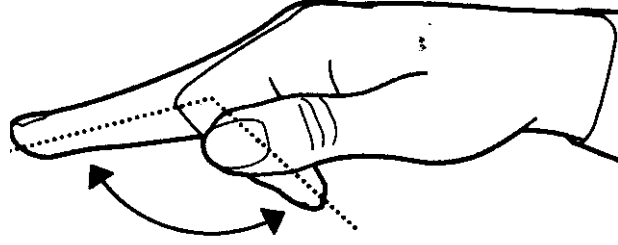
IX.4. Koordinasyon Çalışmaları

Tek parmak hareketi:

Bütün parmakları kapatın.

“M a c” ve “i” nin boğumunu sabit tutarak “i”nin orta eklemine açın ve kapatın “i”nin hareketi doğru yaptığını dikkat edin (Yanlara doğru hareketten kaçın).

Aynı hareketi “m” ile ve sonra “a c” ile yapın.



Şekil 35

Önce çalışmanın devamı olarak “i” ve “m a c”yi değiştirerek ve orta eklemden kapatarak devam edin. Ardından;

-”A” ve “c”yi kapatın ve sabit tutun, bu esnada “i” ve “m”yi orta eklemden değiştirerek hareket ettirin. “M” ve “i” nin boğumunu sabit tutun.

-”M”yi ve “a c” değiştirin, “i” kapalı.

-”İ” ve “a c”yi değiştirin “m” kapalı.

Şimdi en zor ve faydalı çalışma “i” ve “i a c”yi değiştirin. Boğumlarınızı kapalı tutun ve orta eklemdeki harekete önem verin.

IX.5. Eski Çalma Biçiminizi Değiştirmek

Eski alışkanlıklarınıza devam ederken yeni alışkanlıklar kazanamazsınız Feldenkrais (2000) eski davranış biçimlerini değiştirmenin zorluğu üzerinde durur. Eğer çok büyük değişiklikler yapmanız gerekli ise eski repertuarınızı çalmaya devam etmeyin.

Sadece yeni müzik üzerinde çalışın. Eğer önünüzde çalmanız gereken bir konser vs. var ise, her zaman hatırlamalısınız ki yeni alışkanlıklar geliştirmeye çalışıyorsunuz ve aklınız, kaslarınız bu yeni olana karşılık veriyor. Bu yeni olan alışkanlıklar oturana kadar performans vermemeye çalışmalısınız. Bu öğrenciler için en zor şey alışkanlıkların sınırlamalarının farkına varmalarıdır. İhtiyaçlarının farkında olsalar bile, neden eski parçalarını çalmamaları gerektiğini anlamaları güçtür ve her zaman çalıştıklarında vazgeçmemekte ısrarlıdırlar. Bu tür çalışmaya ne kadar ihtiyacımız olduğunu anlamak için kendinize aşağıdakileri sormalısınız.

Eski repertuarımı benim için uygun şekilde çalabiliyor muyum?

Önceki çalışma yöntemimden ne kadar sonuç aldım ve gelişmeye katkısı oldu mu?

Yeni bir yöntemle ve eski deneyimleriniz ile başlarken hep bir şeylerin eksik olduğunu hissedeceksiniz. Yanlış yaptığınızı hissedeceksiniz, çok zor olduğunu ve belki bu çalışmaların başkaları için iyi sizin için ise doğru olmadığını düşüneceksiniz. Bu tip bir reaksiyon doğaldır. Aklınızın da önceki çalışmalar ile şekillendiğini unutmayınız. Yeni olan her şey ne kadar yararlı olma potansiyeli olursa olsun başlangıçta yanlış yapıyormuşsunuz hissine kapılmanıza neden olacaktır. Olumsuz davranışlardan ve beklentilerden kaçınmaya çalışmalısınız. Bu yeni hareket ve düşünme sisteminin alışkanlık olabilmesi için kendinize zaman vermeniz gerekir. Bu çalışma zihinsel dayanıklılık ve azim gerektirir. Yeni yöntemlerle ve yollarla çalışmalısınız. Belki de kişisel olarak böylesine derin bir deneyimi yaşamamış olabilirsiniz. Bütün bunları uygulamak ve güvenli, rahat bir biçimde çalışmayı öğrenmek mümkündür. Bu nedenle olumlu düşünmek için birçok nedenimiz olduğunu unutmamalıyız.

Gitar öğrenmek için daha etkili yollara ihtiyacımız olduğunda birçok öğrenci bu

durumda olduğunu aklımıza getirmeliyiz. Teknik sorunları, müziği ezberleme ile ilgili sorunları ya da performans korkuları vardır. Hangi nedenle olursa olsun iyileştirme çabalarına bir neden üzerinde odaklanarak başlarlar. Fakat güvensiz çalma gelişmenin sadece bir açısına bağlı olarak düşünülmemelidir. Gitar çalışmaları sırasında yaşadığınız güvensizlik performansınızın tanımını etkiler. Çalışmalarınızın bütün alanlarında güven ve eminlik üzerinde durmalısınız. Bu nedenle değiştirmeye ihtiyacınız olan şeyler düşündüklerinizden fazla olabilir. Çok az gitarist eğitimlerinin başında iyi eğitim alırlar. Hatta kolejlerde ve konservatuarlarda dahi bazı öğrenciler tekrardan doğru alışkanlıklar edinebilmek için çok zaman harcarlar. Başlarken aşağıdakiler hakkında düşünmelisin. Sadece şu anda ve burada yapmanız gerekenlere konsantre olun. Öğrenciler sürekli bir ölçme-değerlendirme baskısı altındadırlar. Bu baskı bazen dışarıdan sınavlar, resitaller, jüriler ve yarışmalar ile oluşur. Ama genellikle öğrenciler kendi üstlerinde baskı kurarlar. Başka öğrencilerin çaldığı virtüozite sergileyen parçalarını dinlerler. Virtüözlerin genç yaşta verdiği resitallerle ilgili yazılar okurlar. Öğrenciler yıllardır çalışıyor olmalarının zor eserler çalmaları için çok önemi olduğunu düşünürler. Ve bütün bu baskılarda öğrencilerin gelişiminde güven duyguları üzerinde olumsuz etkileri olur, bu da daha hazır olmadan zor eserler çalmaya yönelmelerine neden olur. Sonuç olarak, sabırsızlık, hayal kırıklığı başarısızlık kaçınılmazdır. Yeteneklerinizi dürüst ve soğukkanlı bir tavır ile geliştirmelisiniz. Bunu başta rahatsız edici bulabilirsiniz, çok basit bir parçayı dahi rahatlıkla çalmadığınızı düşünebilirsiniz. Bu gelişmeniz için önemli bir adımdır. Başkaları ne yaparsa yapsın sizin neyi yapıp neyi yapamadığınızı bilmeniz önemli ilk adımdır. Neredeyse oradan başlayın, olmak zorunda olduğunuz yerden değil.

IX.6. Doğal Yaklaşım:

Gitar çalarken karşımıza sıkça çıkan bir kelime de doğallıktır. Genel olarak gitar öğrenirken olabildiğince doğal olunması konusunda bir fikir birliği vardır. Öğrenciler vücutlarını doğal şekilde kullandıklarında daha kolay ve hızlı öğrenirler. Zihinsel ve fiziksel olarak doğal aşağıdaki gibi tasvir edilir. Doğal ve etkili benzer sözcüklerdir. En güvenli ve hızlı gelişimi en doğal yaklaşım ile elde edebilirsiniz. Doğal yaklaşım ile ilgili ufak bir tartışma söz konusudur. Farklı gitaristler farklı yaklaşımlarda bulunurla genellikle doğallıkla ilgili zıt yaklaşımlardır bunlar. Yine olabildiğince doğal olmak konusu üzerinde dururlar. Feldenkrais (2000) bedensel ve ruhsal farkındalık ile ilgili çalışmasında doğallığın önemi üzerinde durmuştur.

Peki, farklı yaklaşımlar eşit düzeyde doğal olabilir mi? Aşağıdakiler bu konu üzerinde düşünmemizi sağlayacaktır. Bireyler birbirinden farklı olsa da, farklılıklar daha çok benzerdirler. Fiziksel olarak, pozisyon ve hareketin temel prensipleri gözlersek en etkili şekilde işlev görür. Psikolojik olarak, karmaşa ve yanıltan uzak durursak en etkili şekilde öğreniriz. Bunu ise doğru alışkanlıklar elde ederseniz gerçekleştirebilirsiniz.

Gitar öğrencileri genelde aynı temel hedefi paylaşırlar. Güvenli bir biçimde performans sergileyebilmek için fiziksel ve zihinsel yeteneklere sahip olmak. Gordon (2006) performans sanatı ile ilgili çalışmalarında bu yönde gelişimimizi hedefler. Bunların ışığında bütün yaklaşımların eşit şekilde doğal olmadığını anlarız. Bu nedenle, en doğal yaklaşımı anlayabilmeniz için kriterlere ihtiyaç vardır. Aşağıdaki kriter ile en doğal yaklaşımı belirleyebiliriz. Doğal bir şekilde nasıl öğreniriz? Sürekli olarak alışkanlıkların kaçınılmazlığını öneminin farkında olmalıyız. Her düşünce ve hareketimiz alışkanlıklara katkıda bulunur. Bu nedenle, her zaman düşünce ve hareketleri ile ilgili etkili alışkanlıklar

kazanmaya çalışmalısınız.

Konsantrasyonun eşit düzeyde önemli olduğunun farkında olmalıyız. Yoğunlaşmayan zihin öğrenme aşamasını olumsuz etkiler. Uzun ve sağlıklı bir konsantrasyon geliştirmeli, karmaşa ve yanlışlıktan uzak durmalıyız.

En doğal şekilde nasıl hareket ederiz? Zihin kasları kontrol eder. Bu nedenle, hareketlerle ilgili net hedefler koymalıyız. Kaslar, mekanik gücün yasalarına göre çalışırlar. Bu nedenle, etkili kas hareketlerinin işlevine uygun çalışmalıyız. Bu prensiplere uymamak zaman ve güç sarf etmemize sebep olur. Feldenkrais'a (2000) göre doğallık insanların tümünün sahip olduğu bir özelliktir.

Öğretmenler zaman zaman öğrencilere rahat olmaları gerektiği ve kendilerini serbest bırakmaları gerektiği konusunda telkinlerde bulunurlar. Doğru kullanılır ise bu yaklaşım faydalı olabilir. Gerektiğinden fazla temkinli öğrencilerin kendi limitlerini zorlamak için cesarete ihtiyaçları vardır. Sonrasında da performans sırasında limitlerini zorlamayı öğrenmeleri gerekir. Bu çalışmalarına heyecan katar. Bu nedenle kendini serbest bırakma özel durumlarda kullanışlıdır. Örneğin öğrencinin yeni öğrendiği müzik ile ilgili yapabilirliğinin test edilmesi amaçlı; Hızlı tempoda parçalar için özellikle önem taşır. Öğrenciler hızlı tempoda elde ettikleri kontrolü bilinçli olarak kullanmazlar. Bu nedenle, çalışırken edindikleri alışkanlıklara güvenmeyi öğrenmek zorundadırlar. Bu şekli ile olduğu gibi çalmak her seviye öğrenci için kullanılabilir. Tabii ilk önce güvenli alışkanlıklar edinilmelidir. Öğrenci parçayı iyi şekilde öğrendikten sonra performans sırasında olduğu gibi çalma, kendini serbest bırakma yorum ve performans esnasında yapabilmelidirler. Müzisyenler bunu şansa bırakmak olarak nitelendirirler. Gelişmiş öğrencilerin performans sırasında hiçbir şey düşünmemeleri anlamına gelmez. Çalarken genel olarak anlatıma konsantre olmak anlamına gelir. Doğal yaklaşımın yanlış

kullanımında, öğretmenin olduğu gibi çalmayı konsantrasyon ve tekniğin gelişimi amaçlı kullandıklarını görürüz. Eğer öğrenci serbest olursa vücudunun kontrollü olması ve doğal zorlamadan bir çalış sağlanacağı fikri hâkimdir. Fakat olduğu gibi çalma, bu şekilde kullanıldığında son derece zararlı olabilir. Bu yaklaşım doğru düşünürsek yeterli konsantrasyon ve teknik yeterliği basitçe elde ederiz anlamına gelir. Bu doğru değildir.

Öğrenciler çalışma sırasında kazandıkları alışkanlıklar ile çalarlar. Eğer sağlam ve güvenli olamayan alışkanlıklar kazanırlarsa serbest "olduğu gibi çalma" durumunda da aynısı gerçekleşir. Bu yaklaşım karmaşa ve yanlış davetiyedir. Belirsiz hedeflerle, olduğu gibi çalarlar ise öğrencilerin çalarken neler olacağı hakkında hiçbir fikri olmaz. Yeniden başlayan öğrenciler için bu çok zararlıdır. Eski alışkanlıklarına dönmelerine neden olur.

Konsantrasyon ve teknik yeterlilik basitçe aniden meydana gelmez. Doğru hedefler ve düzgün çalışma gerektirir. Bu nedenle doğru alışkanlıklar edindikten sonra uygulanabilir. Bilgili öğretmen bütün bunları dikkatli bir şekilde değerlendirecektir. Müzik pedagojisindeki problemlerin büyümesi, öğretmenlerin enstrüman öğrenirken doğal yaklaşımlara yönelmesi değil, doğalın ne anlama geldiği ile ilgili doğru açıklamalarının olmamalarından kaynaklanır. Doğal yaklaşım genel olarak taklit ve içgüdüsel olarak öğrenme gibi yanlış yorumlanır. Bazı öğretmenler ana dilimizi de bu şekilde öğrendiğimize değinirler. Bu nedenle, enstrümanı da bu yolla öğrenmeyi mantık çerçevesine yerleştirirler. İki önemli gerçeklik göz önünde bulundurularak bu düşüncenin gözden geçirilmesi gerekir.

Gelişiminiz esnasında enstrüman öğrenmeye yarayacak bir alt yapı yoktur. Sürekli konsantrasyon ve fiziksel beceri tamamen normal deneyimlerimizin dışındadır.

Enstrüman öğrenmemiz için gereken çalışmak zorunda olmamız doğal süreçteki taklit ve içgüdüsellik tek başına yetmediğine işaret eder.

Taklit ve içgüdüsellik enstrüman öğrenme sürecinde bir yeri olsa da, doğru

bir şekilde kullanılması ve rafine olması gerekmektedir. Eğer doğal kelimesini sadece içgüdüsel ve taklit ile uygulama olarak anlarsak tersi yaklaşımlar kaçınılmazdır. Bu nedenle doğallıktan bahsederken bu şekilde açıklarsak kelime kendini değiller. Eğer aykırı yaklaşımlar eşit şekilde doğal ise o zaman doğal olan şey zorlayıcıdır ve böylelikle anlamı kalmaz. Feldenkrais (2000) doğalın zorlayıcı olmadığına bahseder. Ona göre Zihin ve bedenimiz temel prensiplere göre hareket eder ve doğalın anlamı buna bağlı olarak temellendirilmelidir. Bu prensipleri anladığımızda, enstrüman öğrenirken gereken doğal yaklaşımı edinmiş oluruz.

IX.7. Hareketin Tasarrufu:

-Gitar çalışması sırasında büyük dikkat gerektiren başka bir konu da harekette tasarruftur.

-En basit haliyle, çalarken en az hareket ete olarak açıklanabilir.

-Bu durumun yanlış yorumu aşağıda teknik olarak zarar verici yaklaşımlara neden olur

-Arpejlerde tremololarda ve gamlarda hız ve akıcılık kazanmak için sağ el parmakları en kısa mesafede hareket etmelidirler.

-Aktif olmayan sol el parmakları gitarın sapına olabildiğince yakın olmalıdır.

-Yukarıdaki iki yaklaşımda hareketi tamamlama prensibine aykırıdır.

-Aşağıda önerilen şekilde bunu denetimleyebilirsiniz:

-Sağ bileğiniz ve parmaklarınız doğal biçimi ile orta pozisyonda iken, “i” ve “m” parmaklarınız ile masa üzerine vurun.

-En rahat olduğunuz biçimde olabilecek en hızlı hareketi yapmaya çalışın.

-Hızlı vurmaya devam ederken, “i” ve “m” hareketini gittikçe küçültün. Aynı hızı ve kuvveti im hareketini kısıtladığınızda korumaya çalışın.

-Parmak hareketleriniz küçüldükçe elinizdeki gerginliğin arttığını fark edeceksiniz.

-Gerginliğiniz arttıkça hızınız ve kuvvetiniz önlenemez bir biçimde azalır.

-Gitaristler hareket tasarrufunu genel olarak aşağıdaki şekillerde yanlış yorumlarlar.

Hareketin tasarrufu hareketin dış görünüşü ile doğru orantılıdır. Oysaki hareket tasarrufu dış görünüş ile ölçülemez. Sadece hareketi yaparken gereken kuvvet miktarı ile ölçülebilir.

Bazı gitaristler ise yanlış bir biçimde parmak hareketi esnasında bilinçli olarak kasları koordine edebileceklerini zannederler. Biz sadece hareketi kontrol edebiliriz: Kasların hareketi nasıl koordine ettiğini kontrol edemeyiz. Eğer parmaklarımızı etkili kas hareketlerinin prensiplerine aykırı bir şekilde kullanırsak, hiçbir bilinçli yönlendirme kaslarımıza daha avantajlı bir şekilde hareket etmeyi öğretemeyecektir. Hareketi tamamlama prensibi kişisel bir görüş değil vücudumuzun nasıl çalıştığı ile ilgili gerçek bir açıklamadır. Bu prensibe aykırı olacak yaklaşımlar ile gerçekleşecek bir teknik bakış açısı sonucunda aşağıdakilere maruz kalmamız kaçınılmazdır:

-Yeterlilik derecesine ulaşmak için daha çok çalışmamız gerekir.

-Gelişimimiz sınırlıdır.

-Sakatlanmalar yaşama olasılığımız yüksektir.

IX.8. Tekrardan Kaynaklanan Gerilim Nedeni ile Sakatlanma

Provost'un (1994) performan teknikleri ilgili kitabında müzisyenlerin sakatlanma nedenlerinden de bahsedilir. Tendonitis, Tenosynovitis, Carpal tunnel sendromu genellikle ellerde ve kollarda meydana gelir. Kasların hareket kabiliyetini engeller. Eğer ciddi ise, kasların hareketini tamamen engelleyebilir ve enstrüman çalma yeteneğini

olumsuz yönde etkileyebilir. Kasların sürekli tekrarı ile yüksek derecede yanlış tansiyona maruz kalması ile meydana gelir. Genel olarak kasların çok kullanımı ile açıklansa da tamamen doğru değildir. Çok çalışmak sonucunda sakatlanmamızın olasılığı yoktur olsa yanlış çalıştığımız için sakatlanırız.

Sakatlanma müzisyenler arasında genel bir problemdir. Orkestra müzisyenleri arasında yapılan araştırmalarda orkestra müzisyenlerinin çoğunun çalarken acı duydukları tespit edilmiştir. Müzisyenler RSI semptomlarını tanımamaları nedeni ile tedavi olma gereği duymamışlardır. RSI 'yı daha iyi anlamak için aşağıdaki sorulara cevap verebilmeniz gerekir:

-Kas koordinasyonu nedir?

-Üretken olmayan gerginlik kas koordinasyonunu nasıl etkiler?

-RSI nasıl gelişir?

X.8.1. Koordinasyon ve Üretken Olmayan Gerginlik:

Kaslar sadece çekebilirler itemezler. Bu nedenle, her eklem en az iki zıt kas tarafından kontrol edilir. En basit ifadeyle, koordinasyon zıt kasların çekme hareketinin doğru zamanlaması ve kuvvetidir. Enstrüman çalma sırasındaki hareketler iyi bir koordinasyon gerekir. Müzisyenler yetenek gerektiren bu hareketleri çalışırken her zaman iyi bir koordinasyon alışkanlığı geliştirmezler. Bunun yerine, üretken olmayan gerginliğe sebep olan düşünce ve hareket alışkanlıkları edinirler. Üretken olmayan gerginlik, herhangi bir kasın gereken hareket için minimum aktiviteden çok fazla kuvvet harcamasıdır. Bu da zıt kasların koordinasyonunun iyi olmadığını işaret eder. Kasların uyum içinde birlikte çalışmak yerine birbirine karşı çekme hareketi yaparlar.

Müzisyen bir defa üretken olmayan gerginlik alışkanlığını edindiğinde, potansiyel RSI gelişimi de gerçekleşmiş olur.

IX.8.2. RSI Nasıl Gelişir?

RSI 'nın gelişiminde üç aşama vardır:

Birinci aşama; Müzisyen üretken olmayan gerginliğe sebep olan düşünce ve hareket alışkanlığı edinir.

-Üretken olmayan gerginliğin sebebi, dezavantajlı hareketlere ve pozisyonlara ya da duygusal strese zorlayan tekniktir.

-Çok az müzisyen üretken olmayan gerginliği tanımayı öğrenmiştir.

-Fark etseler de bu rahatsızlığı enstrüman çalmanın normal sonucu olarak kabul ederler.

İkinci aşama; Müzisyen sürekli olarak üretken olmayan gerginliğin üzerine gider. Zaman geçtikçe, problemlerle karşılaşmaya başlarlar. İyi bir hareketi kontrol etmek zorlaşır ve çalış gittikçe zayıflar. Kullandığı kaslarda tutukluk ve yanma hissedebilir. Eğer problem ellerde ise, parmaklar orta derece bir kuvvetle bile hafifçe titrerler.

Bunlar RSI için uyarıdır. Üretken olmayan gerginlik ile çalışma zorluğuna işaret eder. Tekrar söylemeliyiz ki, çok az müzisyen üretken olmayan gerginliğe karşı duyarlıdır ve semptomları çok nadir algırlar.

Ve tam tersine, tekniklerinin iyi olmadığını düşünürler ve daha çok çalışırlar.

Üçüncü aşama; Üretken olmayan gerginliğin göstergelerinin üzerine gitmek sakatlanmaya neden olur. Müzisyen kısır döngü içine girmiştir. Ne kadar çalışırsa semptomlar o kadar çoğalır ve kötüleşmeye başlar. Böylece, müzisyen RSI üzerine çalışma yapmış olurlar.

IX.8.3. RSI Geliştiren Müzisyenler:

RSI geliştiren müzisyenler aynı özellikleri paylaşırlar. Kendilerini çalışmaya

adardlar; Genelde motivasyonu çok yüksek ve çalışkan müzisyenlerdir. Kendilerine çok yüksek standartlar belirlerler ve bu standartları yakalayabilmek için saatlerce çalışırlar. Çalışırken yaşadıkları rahatsızlıkları göz ardı etmeye şartlandırmışlardır. Kendilerini çalışmaya adadıkları için, rahatsızken hatta acı içinde çalışmayı öğrenmişlerdir. Böylece üretken olmayan gerginliği göz ardı etmiş olurlar. Ne yazık ki bu çok sık karşılaşılan bir durumdur. Müzisyenler teknik problemlerini daha çok çalışarak aşabileceklerini düşünürler. Üretken olmayan gerginliği tanımlayamadıkları için aynı yanlış alışkanlıklar ile çalmayı ve çalışmayı sürdürürler. Çok azı sakatlanmak üzere çalıştıklarının farkına varır. Çok çalıştıkları ve iyi bir öğretmenleri olduğu için kendilerinde sakatlanmanın olamayacağını düşünürler. Belki çalışmaları ile bazı şüpheleri vardır ama aynı şekilde çalmaya devam ederler. Başka bir alternatif göremez çalmayı bırakmayı ise akıllarından geçirmezler.

IX.8.4. RSI Hakkında:

Kasların yanlış kullanımı RSI'ya neden oluyorsa, kasların temel prensiplerine aykırı çalışan müzisyenler neden RSI geliştirmiyorlar? Bunun cevabı aşağıdakilerden bir ya da birkaçına dayandırılabilir.

-Sıklıkla Çalmama.

-Üretken olmayan gerginliğin sakatlığa neden olması zaman alır.

-Az saatler enstrüman çalan müzisyenler çalışan müzisyenlerden daha az risk taşırlar.

-Üretken olmayan gerginliğin üzerine gitmezler.

-Her ne sebeple olursa olsun acı ve tutukluk hissettiklerinde (ya da kontrol dışı çaldıklarında) çalmayı bırakırlar. Böylece sakatlanabilecekleri noktaya gelmezler.

-Bağlı olarak hafif anksiyete deneyimlerler. Anksiyete'nin neden olduğu

üretken olmayan gerginliği ölçmek güçtür. Bu nedenle teorik olarak aynı teknikle aynı miktarda çalışan iki müzisyenden birinin RSI geliştirmesi olasıdır.

-Enstrümcular arasındaki fiziksel farklılıklar:

-Bazı enstrümcular üretken olmayan gerginliğe diğerlerinden daha çok dayanıklıdır. Ama temeldeki bu farklılık sürekli olarak üretken olmayan gerginliğe maruz kaldıklarında RSI olmayacakları anlamına gelmez.

-Yorgunluk müzisyenler çalışmasını neden engellemez?

-Örneğin, kendilerini zorlayan atletler RSI olaya kalmadan yığılır kalırlar. Bu da müzisyenleri sakatlıktan koruyacak doğal bir yöntem olmaz mı? Cevap kas hareketleri ile ilgili aşağıdaki özelliklerde yatar.

-Küçük kas hareketleri ve büyük kas hareketi arasındaki fark:

-Küçük kas yorgunken vücut zincirleme bir hareket ile büyük kası devreye sokar.

-Büyük kas hareketlerinde ise basitçe yorulur ve dururuz, onların yerini alacak başka kaslar yoktur. Bu nedenle, küçük kas hareketlerinde RSI olana kadar hareketi devam ettirmek mümkündür.

-Çok kullanma ve yanlış kullanma arasındaki fark:

Eğer kaslar maksimum avantaj sağlayacak şekilde çalışıyorlar ise doğal güvenlik sistemi iyi çalışır. Çok kullanmaktan kaynaklı yorgunluk nedeni ile durmak zorunda kalırız. Ama eğer kaslar yanlış kullanılıyorsa ve kasların etkili çalışma prensiplerine aykırı hareket ediyorsa güvenlik sistemi iyi çalışmaz. Vücut sinyal gönderdiğinde (kolda yorgunluk, acı, yanma, kramp ve kontrol kaybı) sakatlığa neden olana kadar çalmaya devam ederiz.

IX.8.5 RSI 'nın Üstesinden Gelmek:

Doktorlar bu zamana kadar müzisyenlerin nasıl öğrenmeleri gerektiği konusunda çekimserdiler. Müzisyenlerin kendi aralarında bile teknik konularda karşıt görüşleri olduğu düşünülürken bu anlaşılırdır. Bunun yerine doktorlar nedenleri yerine RSI 'yı nasıl tedavi etmeleri gerektiği konusuna eğilirler. RSI'yı tedavi etmeye ve dinlenme, fizik tedavi, ilaçlar ile kontrol altında tutmaya çalışırlar (aslında bunların hiçbirinin tamamı ile etkili olduğu kanıtlanmamıştır).

Shearer'a (1990) bu nedenle ne müzisyenler ne de doktorlar RSI'ya neden olan şeyin ne olduğu ile ilgili bilgiye sahip olmadıkları üzerinde durur. RSI' ya ciddi bir biçimde yakalandığınızda tedavi şarttır. Ama tanı ve tedavi tek başına yetersizdir. Buna neden olan tekniği değiştirerek çalmayı öğrenmeniz gerekecektir. Daha fazla sakatlanmaktan kaçınmak için aşağıdakileri mutlaka gözden geçirmelisiniz. Üretken olmayan gerginliğe karşı duyarlılık geliştirmek: Vücut sürekli olarak dezavantajlı pozisyonlara ve hareketlere zorlandığında uyarı verir. Kronik kas gerginliği, yanma, kramp ve kontrol kaybı bir şeylerin yanlı gittiği ile ilgili işaretlerdir. Bunlardan herhangi biri devam ederse çalmayı bırakmalısınız. Dikkatle teknik ve yaklaşımınızı gözden geçirmelisiniz. Çok ciddi bir uyarı için beklememelisiniz. Bazı RSI hastaları çok acıyı hatta acıyı fark etmeden çalma yetilerini kaybedebilirler. Üretken olmayan gerginliği azaltacak yeni hareket alışkanlıkları öğrenmek: Etkili kas hareketlerinin temel prensiplerini çalışın. Ardından tekniğinizi gözden geçirin, tartın ve yeni hareket alışkanlıkları öğrenmeye başlayın: Hedefiniz üretken olmayan gerginliği engellemek olmalı. Üretken olmayan gerginliğe yol açacak eski alışkanlıkları bırakmak önemlidir. Hatırlamalıyız ki, yeni çalma alışkanlıkları edinmeye çalışıyorsunuz. Bunu yapmanın en etkili yolu doğru hareket ve pozisyon alışkanlıkları üzerinde önemle durmaktır. Eski çalma alışkanlıklarınıza

geri dönmemelisiniz. Karmaşa ve anksiyeteden kaçınmak bir diğer önemi konudur. Karmaşa ve anksiyetenin RSI'daki rolü düşünöldüğünden daha fazladır. Hatta karmaşa ve anksiyetinin neden olduğu üretken olmayan gerginlik yanlış pozisyon ve hareketin neden olduğu kadar zararlı olabilir. RSI için en iyi tedavi kendinizi korumaktır. Aşağıdakileri çalışırken uygularsanız RSI riskini azaltma şansınız yüksektir.

-Zihninizi ve bedeninizi anksiyete ve hastalıktan uzak tutun.

-Hareket için hedefiniz olmalı.

-Kullandığınız kaslarınız için maksimum avantajı sağlayın

-Hareketi tekrar ederken sağlam ve net olmasına dikkat edin.

Bütün bunların yanında vücudunuzun gönderdiği işaretlere duyarlı olmanız gerekir. Eğer kronik rahatsızlık ve kontrol kaybı yaşıyorsanız bu kaslarınızı doğru kullanmadığınızın önemli bir işaretidir. Hemen durmalı, nedeni araştırmalı ve elimine etmelisiniz.

IX.9. Kronik Omuz Ağrısından Korunmak:

Üst kolların iyi kontrolü gitar tekniğinin önemli bir parçasıdır. Parmaklarının hareketi doğru ve rahat pozisyonu için üst kollar çok önemlidir. Normal bir çalışta, üst kolu destekleyen kaslar omuz eklemleri tarafından kontrol edilebilirler. Bu eklem üst kolun omuzla birleştiği yerdedir. Kronik omuz ağrısına yanlış kasların kullanımı neden olur. Genellikle sebep, omuz bölgesinde indirmeye ve kaldırmaya üretken olmayan gerginliktir. Bunu omuzun tamamını kontrol ederek kontrol edebilirsiniz. Ama sol el hareketi bu gerginliğin doğal olarak rahatlamasını sağlar. Daha sonra, sadece sol aşağı kol sürekli desteğe ihtiyaç duyar. Üst kol genelde aşağı doğru rahat pozisyondadır. Bu nedenle sol omuz çok az neden olacak kadar gerginliğe maruz kalır. Fakat sağ omuz eklemi statiktir.

Doğal yolar ile rahatlamak için hareket yoktur. Daha sonra bütün kol desteğe

ihtiyaç duyar. Böylece, omuz bölgesini kontrol eden kaslar gergin olduğunda, gergin kalmaya eğilimlidirler. Bu gerginlik sadece belimize vuracak bir ağrıya değil, kollarımıza etki ederek ellerimi rahat kullanmamızı engeller.

IX.10. Doğru Hareketin Farkına Varmak:

Omuz ağrısından korunmak için üst koldaki omuz eklemine tek başına hareket ettirmeyi öğrenmelisiniz. Kas kontrol eden omuzun kendisi rahat kalmalı. İki harekette birbirine çok benzer ve onları çok az ayırt edebiliriz. Hatta günlük hayatta beraber hareket ederler.

-Bu nedenle, önce bu iki hareket arasındaki farka duyarlı olmayı öğrenmelisiniz.

-Bütün omuz ve sadece omuz eklemi ağrı hissettiğiniz omuza aşağıdakileri uygulayınız.

-Başınızı ve gövdenizi görebileceğiniz büyüklükte bir aynaya ihtiyacınız olacak. Bu çalışmada gitara ihtiyaç yoktur.

-Omuzlarınızın doğal hali ile aynaya yüzünüz dönük durun.

-Omzunuzu ve kolunuzu iki yana kaldırıp indirin, bu omuz eklemi hareketidir.

Dikkatlice omzunuza bakın ve kolunuz kalktığında omzunuzun kalkmadığından emin. Bu hareketi yaparken kullandığımız kaslar normal çalma pozisyonunda kullandığımız kaslardır. Bu iki hareketi birçok kez tekrarlayın, aralarındaki farkı anlamanız gerekmektedir. İki hareket arasındaki farkı anladığımızda sol omuz ağrınız ortadan kalkar. Sol omuz için, üst kolu omuz ekleminde hareket ettirmek çok doğal harekettir.

Bu alışkanlığı edinmekte güçlük çekeceksiniz. Sağ omuz ağrısını önlemek biraz daha zordur. Sağ üst kolu çalma pozisyonu için kaldırdığımızdan bütün omuzu

kaldırmak neredeyse doğal hissetmenize nede olur. Bu zarar verici hareketi önlemek için, yeni çalma alışkanlıkları edinmelisiniz. Aşağıdaki yöntemler yeni alışkanlıklar edinmenize yardım edecektir.

Sağ omuzu çalıştırma yöntemleri: Sağ omuzun iki hareketi arasındaki farkı anladığınızda bu çalışmaya gitar ile yapmaya hazırsınız demektir.

Ayna karşısında gitarla normal çalışma pozisyonunda. Hafif bir şekilde omuz kaslarını rahat ettirmenize yardımcı olacaktır. Sonra dikkatle sağ kolunu çalma pozisyonuna getirin. Omzunuzun yükselmesine izin vermeyin. Sol omzunuz ile aynı şekilde rahat olduğundan emin olun.

Aşağıdaki gibi devam edin:

-Gitarı sabitlemek için sol elinizi gitarın üst kısmına yerleştirin.

-Parmaklarınız kıvrılmış şekilde hafifçe tellerin üzerinde yerleşmeli.

-Eliniz ses deliği ve köprü arasında durmalı bileğinizin eğimi ve hizası çalma pozisyonundaki gibi olmalı.

-Sadece omuz ekleminden hareket ederek elinizin tellerin üzerinde ileri geri hareket ettirin.

-Bu hareket sırasında bileğinizin pozisyonu normal pozisyonda kalmalı. Hareketiniz omuz eklemınızı hissedebileceğiniz büyüklükte olmalı eliniz en çok yedinci perdeye kadar gidip köprüye geri gelmeli.

-Eğer parmaklarınızı teller üzerinde hazırlarsanız telleri yakalama ihtimali vardır. Parmaklar bu nedenle gevşetilmiş yumruk pozisyonunda durmalıdır. Eğer deneyimli bir gitaristseniz bu hareketin sesin tonunu değiştirmede ve armoniklerde kullanıldığı için alışık olmalısınız.

-Sağ omzunuza dikkatli bakın. Yukarı kalkmaya başladığı anda rahat pozisyona

gelin ve hemen durun. Eğer omzunuz hafifçe bile olsa gerilirse sağ el pozisyon kontrolünü tekrarlayın. Omuz kaslarınızın rahatlmasını sağlayacaktır.

-Bu egzersizi defalarca tekrarlayın. Omuz ekleminden hareket ettiğinize ve omuz kaslarınızın rahat olduğundan emin olun. Küçük aralar vererek kaslarınızı rahatlatın. Sağ omuz hareketini yaparken sürekli olarak omuz duruşunuzu kontrol edin ve sol omzunuz kadar rahat olduğuna emin olun. Başlangıçta ön kolunuzun gitara baskı yaptığını hissedebilirsiniz. Eğer öyle ise ağırlığınızı çok veriyorsunuz anlamına gelir. Gitara sadece yeteri kadar ağırlık vermelisiniz. Hareket ederken ön kolunuz rahat bir şekilde soundboard'a gidip gelebilmeli. Omzunuzun bu hareketini yeterli derecede öğrendikten sonra bunu gitar çalarken de uygulayabilmeniz gerekecek. Aşağıdaki yöntemle bunu geliştirebilirsiniz. Önceki çalışmayı kullanarak elinizi tellerin üzerinde ileri geri hareket ettirin. Çok yumuşak bir hareket ile normal çalma pozisyonu alır. Gitarın sapından çalma pozisyonuna gelebilmek omzunuzun rahatlmasını sağlar. Biraz çalışarak bunu uygulamayı başarabilirsiniz. Ama köprüden normal pozisyona gelirken omzunuzda gerginlik hissedeceksiniz. Buna daha çok çalışmalısınız.

Hazırlayarak çalma yöntemi ile telleri çalın elinizin kolunuzun rahat çalma pozisyonunda olduğundan emin olun. Önceki adımları tekrarlayın ileri geri hareket ettirirken sadece omuz eklemınızı hareket ettirin. Sağ omzunuza bakın pozisyona gelirken omzunuzun kaldırma ihtiyacında olacaksınız buna izin vermeyin.

Kronik omuz ağrısını engellemenin yolu aşağıdakilerdir;

-İki omuz hareketi, omzunuzun tamamı ve omuz eklemi arasındaki farkı kavramak.

-Doğru hareketi hızla yapabilmek, omuz eklemını tek başına hareket ettirmektir.

-Çalışırken ya da performans sırasında yanlışsız ve karmaşadan uzak durmak.

-Gitar çalışmalarının bütün aşamalarında olduğu gibi bu çalışmalarında zorlayıcı tarafları vardır. Bu yöntemler üzerinde zaman harcamalısınız. Dikkatli bir çalışma ile kazanılan doğru alışkanlıkların karşılığını mutlaka alırsınız.

SONUÇ

Gitar eğitimine başlangıçta temel olarak edinilecek sağ el ve sol el tekniklerinin önemi sağlam bir alt yapı kazanılması bakımından önemlidir. Bu aşamada öğretmenin rolü orta ya da ileri düzeydeki bir eğitimdeki rolünden çok fazladır. Öğrencinin konu ile ilgili bilgisinin olmadığı göz önünde bulundurularak iyi tasarlanmış bir metodu izleyerek çalışmak ve öğrencinin ihtiyaçlarına odaklı bir eğitim vermek faydalı olacaktır. Günlük çalışmalarla ilgili yöntemler konusunda öğretmenin yönlendirmesi ile öğrenci daha hızlı yol alacaktır. Özellikle öğretmenin kullandığı dilin açıklığı ve başlangıçta sunulan seçeneklerin kısıtlı tutulması öğrenciyi karmaşadan koruyacaktır. Problemleri çözmeye yönelik çalışmalar anatomik ve fizyolojik bilgi içermeli, doğru duruşun müziğe etkisi daha ilk basamaktan anlatılmalıdır.

Teknik yetenekler ve yeterlilik performansın niteliğini doğrudan etkiler, koordinasyon, akıcılık müzik pasajlarının dengeli ve zahmetsiz çalınmasını sağlar. Fakat iyi müzisyen olabilmek sadece iyi teknik araçlara sahip olmaktan ibaret değildir. Sadece notaların doğru ve eksiksiz çalındığı bir performans müziğe hayat vermekten çok uzaktır.

KAYNAKÇA

Tennant, S. (1995). *Pumping nylon* (1.basım). USA: Alfred Publishing

Shearer, A. (1990). *Learning the classical guitar*(1.basım).USA: Mal Bay

Beeching, A. M. (2005). *Beyond talent* (1. basım). New York: Oxford University Press.

Stimpson, M. (2002). *The guitar* (2.basım). New York: Oxford University Press.

Gordon, S. (2006). *Mastering the art of performance* (1.basım). New York: Oxford University Press.

Provost, R. (1994). *The art technique of performance* (1.basım). San Fransisco:Guitar Solo Publication.

Feldenkrais, M. (2000). *Bedensel farkındalığın yolu* (2.basım). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.

Lendle, W. (1986). *Gitarren-Technik für den Anfang* (1.basım). Mainz: Schott

