

147177

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

VİYOLONSEL ÇALMA TEKNİĞİNDE
GEVŞEME YÖNTEMLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YEŞİM MADANOĞLU

147177

ANABİLİM DALI : MÜZİKOLOJİ
PROGRAMI : MÜZİKOLOJİ

TEZ DANIŞMANI: YRD. DOÇ. DR. ALPER GÖNEN

KOCAELİ 2004

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

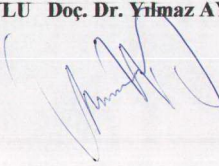
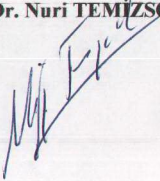
VİYOLONSEL ÇALMA TEKNİĞİNDE GEVŞEME YÖNTEMLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: **YEŞİM MADANOĞLU**

Tezin Kabul Edildiği Enstitü Kurulu Tarihi ve No: **23.06.2004-2004/14**

Prof. Dr. Nuri TEMİZSOYLU Doç. Dr. Yılmaz AYDIN Yrd. Doç. Dr. Alper GÖNEN



KOCAELİ - 2004

SUNUŞ

Müzikte kaliteli performans, fiziksel ve zihinsel bakımdan mükemmel bir özenetim uygulaması gerektirir. Gevşeme yöntemleri bu kontrolün, özellikle fiziksel ve duyuşsal stres altındayken, maksimum uygulanmasına yardımcı olacaktır.

Müzisyenler, stresin etkilerinin diğer insanlardan daha yoğun yaşamaktadırlar Her insan hayatının belli noktasında, stresin kötü etkilerini yaşar. Tıbbi araştırmalar stresin, kalp hastalığı, felç, kanser gibi pek çok hastalığı tetikleyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Duyular, kaslar, refleksler, organlar, duyuşsal algı ve hareket mekaniğı gibi konularda ortaya çıkan problemler viyolonsel çalmayı direkt olarak engellemekte, sakatlanmaya kadar varan olumsuz sonuçlara yol açmaktadır.

Viyolonsel eğitimi, ülkemizde Güzel Sanatlar Liseleri, Konservatuvarlar, Eğitim Fakülteleri , Güzel Sanatlar Fakülteleri v.b. kurumlar tarafından verilmektedir. Bu eğitim süreci içinde, psikolojik ve fizyolojik temelli gerginliklerin yol açtığı pek çok problemle karşılaşmaktadır.

Bu araştırma, söz konusu problemlerin saptanması ve giderilmesi konusunda önerilerde bulunmak amacıyla hazırlanmıştır.

Araştırmanın hazırlık sürecinde, danışmanım Yrd.Doç.Dr. Alper Gönen'e, viyolonsel öğretmenim Alp Altın'er'e, fotoğraf çekimlerini yapan Gülnur Sayar'a gevşeme teknikleri konusunda bana yeni bir bakış açısı kazandıran Seba Baştuğ Şen'e, Anıl Bilbaşar'a, ve aileme, verdikleri desteklerden dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

İstanbul, Mayıs 2004

Yeşim Madanoğlu

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ.....	I
İÇİNDEKİLER.....	II
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	IV
ŞEKİLLER.....	V

GİRİŞ.....	1
------------	---

1.BÖLÜM

VIYOLONSELİN TARİHSEL GELİŞİMİ.....	3
-------------------------------------	---

2.BÖLÜM.....

ANATOMİK VE FİZYOLOJİK TEMELLER.....	5
--------------------------------------	---

2.1. Fizyolojik Gerginlik.....	9
2.2.Zihinsel ve Fiziksel Gerginliğin Giderilmesi.....	10
2.2.1. Nefes Tekniği.....	10
2.2.2. Gevşeme Hareketleri.....	13
2.2.2.1. Baş ve Boyun.....	13
2.2.2.2. Omuzlar.....	16
2.2.2.3. Sırt.....	17
2.2.2.4. Beden.....	18

3.BÖLÜM

VIYOLONSEL ÇALMA TEKNİĞİNDE GEVŞEME YÖNTEMLERİ.....	21
---	----

3.1.Viyolonselde Oturma Pozisyonu.....	23
3.2.Yay Çalışması.....	28
3.3. Sol El Çalışması.....	36
3.4. Teknik Çalışmalar.....	42

SONUÇ.....	51
KAYNAKÇA.....	52
EKLER	

ÖZET

İnsan, hayatı boyunca pek çok psikolojik ve fizyolojik olumsuz etkinin altında kalır. Bu etkiler vücutta gerginlik yaratırlar. Bununla birlikte küçük yaşlardan itibaren yerleşen yanlış beden kullanımı, sağlıklı insanda olması gereken zihin beden uyumunu bozar. Zihinsel faaliyetler bedeni direkt etkiler. Olumsuz beden kullanımı, zorlanan gergin bir vücut zaman içinde fonksiyonlarını yerine getiremeyen bir beden haline gelebilir.

Viyolonsel çalmak, zihin-beden dengesinin en üst düzeye ulaşması gereken bir etkinliktir. Üstün bir kondisyon, sürat, koordinasyon, dinamizm gerektiren bu etkinlikte zihin-beden dengesinin sağlanması önemlidir .

Günlük hayatın getirdiği gerginlikler, çalgının kendine özgü teknik zorlukları ile birleşince bu dengelerin kurulmasını zorlaştırır. Üst düzeyde zihin-beden dengesini kurabilmek için gevşeme tekniklerinden yararlanmak faydalı olacaktır. Gevşeme tekniklerinde temel olan bedensel farkındalık ve hissetmektir. Viyolonselde “HAREKETİ NASILYAPIYORUM?, NE HİSSEDİYORUM?” sorusu gevşeme tekniklerinin temelini oluşturur. Viyolonselde gevşeme tekniklerinin uygulanması az eforla doğal çalış tekniğini uygulamak ve kaliteli performansa ulaşmayı hedefler. Doğru nefes tekniklerini kullanmak, bu teknikleri öğrenmede temel koşuldur. Nefes, vücudu rahatlatarak gerginliğin azaltılması için yapılacak çalışmalara vücudu hazırlar.

ABSTRACT

In his whole life, humanity is under lots of pshycolologic and phisical negative effects. These effects makes tensions in the body. Also the wrong usage of the body from little ages, spoiles the body and mind conformity that must have been in a healty person. Mind activations affects the body directly. Wrong usage of the body, a body that has been forced, can become in time, a body that can not carry out its functions.

Playing violoncello is an action that needs the mind and body balance to be at the most high level.

To balance the mind and body in this action that requires a superior condition, speed, coordination and dynamism is very important.

When the stress of the daily life and the spesific technical hardness of the enstrument meets, it gets these balances to make harder. For having a high leveled mind and body balance, it would be profable to use the relaxing techniques. The most important two things in these relaxing techniques are having bodily awareness and to feel. The questions of "HOW DO I MAKE THIS ACTION? WHAT DO I FEEL?" are the basic questions in relaxing techniques in violoncello. The usage of relaxing techniques in violoncello, aims to do the high quality perform with the least effort. To use the right breathing techniques is the basic rule to learn these techniques. Breathe, by making the body relax, gets the body ready for the works of diminishing the tensions.

ŞEKİLLER

Şekil 1. Viyolonselın Ses Sınırı.....	3
Şekil 2. Omuz Eklemi.....	6
Şekil 3. İskelet ve..Kas Sistemi.....	7
Şekil 4. Boyun Kaslarının Yandan ve Cepheden Görünümü.....	7
Şekil 5. Üst Beden Kas Sistemi.....	8
Şekil 6. Eldeki Kas ve Kemik Yapısı.....	8
Şekil 7. Omuz ve Kolun, Kas, Bağ ve Kemik Yapısı.....	8
Şekil 8. İyi Soluk Alma Teknikleri.....	12
Şekil 9. Baş Pozisyonları.....	14
Şekil 10. Yanlış Baş Pozisyonları.....	14
Şekil 11. Yanlış Baş Pozisyonları.....	15
Şekil 12. Doğru Baş Pozisyonu.....	16
Şekil 13. Yanlış Omuz Pozisyonu.....	16
Şekil 14. Doğru Omuz Pozisyonu.....	17
Şekil 15. Yanlış Sırt Duruşları.....	18
Şekil 16. Sırt Pozisyonları.....	18
Şekil 17. Beden Duruşu.....	19
Şekil 18. Kolların Hareket Alanları.....	22
Şekil 19. Doğru Oturuş Pozisyonu.....	24
Şekil 20. Yanlış Oturuş Pozisyonu.....	25
Şekil 21. Viyolonselde Bacak Pozisyonu.....	26
Şekil 22. Viyolonsel Tutuş Pozisyonu.....	27
Şekil 23. Viyolonselde Yanlış Tutuş.....	27
Şekil 24. Yanlış Parmak Pozisyonu.....	28
Şekil 25. Yanlış Bilek ve Parmak Tutuşu.....	29
Şekil 26. Doğru Başparmak Pozisyonu.....	30
Şekil 27. Yanlış Başparmak Pozisyonu.....	30
Şekil 28. Hazırlık Çalışması.....	31
Şekil 29. Hazırlık Çalışması.....	31
Şekil 30. Yay Çalışması.....	33
Şekil 31. Yanlış Omuz Duruşu.....	33
Şekil 32. Yanlış Boyun ve Omuz Duruşu.....	34
Şekil 33. Yay Tutuşu.....	35
Şekil 34. Uçta Yay Tutuşu.....	35
Şekil 35. Sol El Pozisyonu.....	36
Şekil 36. Sol El Pozisyonu.....	37
Şekil 37. Gergin Sol El Pozisyonu.....	38
Şekil 38. Sol El Pozisyonu.....	39
Şekil 39. Yanlış Sol El Pozisyonu.....	39
Şekil 40. Pus Pozisyonu.....	40
Şekil 41. Pus Pozisyonunda Gergin Tutuş.....	41

Şekil 42. Pus Pozisyonunda Hatalı Dirsek Tutuşu.....	41
Şekil 43. Pus Pozisyonunda Hatalı Bilek Tutuşu.....	42
Şekil 44. 3'lü ve 6'li Gam Çalışması.....	43
Şekil 45. Kromatik Gam Çalışması.....	44
Şekil 46. Dördüncü Pozisyon Etüdü.....	45
Şekil 47. Flajole Çalışması.....	46
Şekil 48. Akor Çalışması.....	47
Şekil 49. Spiccato Çalışması.....	48
Şekil 50. Spiccato Etüt.....	48
Şekil 51. Legato Çalışması.....	49
Şekil 52. Arpej Çalışması.....	50

GİRİŞ

Günümüzde enstrüman eğitiminde karşılaşılan sakatlık problemleri doktorlar, fizyoterapistler tarafından tedavi edilmekte fakat kazanılmış yanlış alışkanlıklar yüzünden problem çözülememektedir. Enstrüman eğitimi veren kurumlarda eğitimciler geleneksel yöntemlerle uyguladıkları programları bu yüzden verimli olarak sürdürememektedirler. Yeni yöntemler veya gerginliği giderilmesini, sağlayan teknikler sayesinde sadece rahatsızlık ve sakatlıkların oluşması değil, çalmadan kaynaklanan yorgunluklar da önlenebilmektedir

19.yüzyılın ikinci yarısından bu yana süregelen olan enstrüman tekniğinin anatomiye dayalı bilimsel çalışma ve araştırmaları, gelişmiş ülkelerde hızla ilerleyen teknolojiye paralel olarak gelişmektedir.¹

“Fransa’nın Lion şehrinde klinik şeklinde çalışan Avrupa’nın tek kuruluş olan Bio Amadeus Merkezi, çeşitli uzmanlık alanlarını bir araya getirerek önemli çalışmalar yapmaktadır.Yine Fransa’da Mantauben 90’lı yılların başında “ Sanatlar Tıbbı” adında bir Avrupa Bilimsel Araştırma Merkezi kurulmuş ve bu kuruluşta fizyoterapistler, sanat ve spor alanlarında çalışmalar yapan romatizma doktorları, cerrahlar ve ortopedistler, enstrümantistlerle işbirliği içinde laboratuar çalışma ve araştırmaları gerçekleştirmekte,yayınlar yapmaktadırlar.”²

Enstrüman çalımında fiziksel kolaylıklar sağlayan ve kişiyi hareketlerinde özgürleştiren bu çalışmalar artık Türkiye’de de yeni yeni benimsenmeye başlamıştır.

Konservatuarlar, Eğitim Fakülteleri ve Güzel Sanatlar Fakülteleri bünyesinde öğretime ve öğrenciye yardımcı olabilecek bu tür zihinsel ve fiziksel egzersiz çalışmalarını viyolonsel eğitiminde performansı olumlu yönde etkileyecektir.

Örneğin; 19. yüzyılda Lizst’in geliştirdiği değişik piyano çalma teknikleri, İngiltere’de aktör F.M. Alexander’in aktif düşünce ile bedenin bilincine varma

¹ Seba Baştuğ ŞEN, **Piyano Tekniğinin Biyomekanik Temeli**, 2.b, İstanbul, Pan Yayıncılık, 2002, s.14

² a.g.k, s.15

çalışmaları, Fransa’da piyanist Maria Joel’in tuşlar üzerine bir bez kapatarak parmak izlerini araştırma çalışmaları ve Amerikalı Ortman’ın sinir sistemi, kas dokusu ve kemiklerle ilgili laboratuvar çalışmaları ilk örneklerindedir.

“Yüzyılın başına gelindiğinde, halen pek çok ülkede uygulanmakta olan Feldenkrais Metodu karşımıza çıkmaktadır. “Hareketlerde Farkındalık “ başlıklı çalışmasıyla bu alanda çok önemli ilerlemeler kaydetmiştir. Enstrümancular, dansçılar ve hatta sporcuların da uyguladığı Feldenkrais Metodu, performansın artırılmasını hedefleyen bedensel hareket farkındalığı ilkesine dayanır.”³

Ünlü keman virtüözü Yehudi Menuhin’in meditasyona dayalı, doğal yolla enstrüman tekniği elde etme uygulamaları yaylı sazlar için önemli çalışmalarındadır.

Bu çalışmada; viyolonsel eğitiminin fiziksel, zihinsel temelleri üzerinde durularak, fiziksel problemlerin önlenmesi ve giderilmesi yönünde ele alınıp incelenmiştir.

Viyolonselde yapılacak teknik çalışmaların zorunluluğu yadsınamaz. Ancak saatlerce gergin parmaklarla yapılacak egzersizler sonunda kasılı durumda çalmak gibi bir alışkanlık haline gelebilir. Bu alışkanlığın devamı durumunda sakatlanmalar ortaya çıkabilir.

Bu doğrultuda viyolonsel çalış tekniğinde karşılaşılan birtakım fiziksel gerginlik problemleri ve bu problemlerin psikolojik nedenleri saptanmış, viyolonsel çalış tekniğinde gerginliği azaltacak egzersizler örnek çalışmalarla verilmiştir. Fiziksel, zihinsel ve duyuşsal gerginliğin giderilmesi için yapılan egzersizler viyolonsel çalış tekniğinde uygulanarak olumlu sonuçlar alınacaktır.

³ <http://www.achievingexcellence.com/FeldenkraisMethod/atm.html>

1.BÖLÜM

VİYOLONSELİN TARİHSEL GELİŞİMİ

Viyolonsel, ortaçağda telli ve yaylı çalgıların genel adı olan “viyel” in 15. yüzyılda Avrupa’da belirli bir gelişim süreci sonrası yalnızca yaylı çalgıların oluşturdukları “viyol” ler ve nihayet bunlardan biri olan **bassa viola da braccio** nun gelişimiyle bugünkü şekline ulaşmış önemli bir yaylı çalgıdır. Orkestranın yaylı sazlar ailesinden temel enstrumanlarından. Solo bir enstruman olarak da viyolonsel, repertuarı ile müzikte önemli bir yere sahiptir.

Çalgıların ortaya çıkış ve gelişmelerinde etken olan önemli unsurlardan biri insan sesini taklittir. Bu nedenle “orkestra içinde tenor sesi canlandıran enstruman viyolonseldir.”⁴

Oturur vaziyette bacakların arasına yerleştirilerek çalınan viyolonsel, yerle temasını ve rahat tutularak çalınmasını sağlayan (keman ve viyoladan farklı olarak) demir çubuk (pik), çalgının alt kısmına monte edilmiştir.

Do-sol-re-la, sesleriyle tam beşli olarak akort edilen ve dört teli olan viyolonsel, solo, oda müziği ve büyük orkestraların temel çalgılarından biridir.



Şekil 1. “Viyolonsel, Ses Sınırı”

Enstrumanın ana malzemesi ağaçtır. Yaylı çalgılar genelde akçaağaç ve ladin kullanılarak yapılır. Göğüs kapağı ladinden, yanlıklar, sırt ve sap akçaağaçtan olur.

⁴ Evin İLYASOĞLU, *Zaman İçinde Müzik*, 5.b, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 1999, s. 23

Tuş ve akort anahtarları için abanoz kullanılır. Ladin ve akçaagaç, akustik özelliklerin sergilenmesi açısından önemli bir işlevi yerine getirir.

Viyolonselde tellerin titreşimi eşikle üst kapağa iletilir. Böylece üst kapağa ulaşan ses alt ve üst kapaklar arasında ve eşğin sağ ayağının hemen altına gelecek şekilde sıkıştırılmış, ladin ağacından yapılan ve candireği adı verilen bir çubuk yardımıyla alt kapağa ulaşır.

Üst kapağın sol alt yüzünde boydan boya uzanan bas çubuğu ya ada kirişi denilen bir çıta vardır. Bu kiriş özellikle kalın seslerin tınlamasına büyük katkı sağlar. Böylece titreşerek oluşan ses, üst kapakta eşğin iki yanına bulunan “F” şeklindeki ses deliklerinden yayılır.

Dördüncü çizgi fa anahtarı kullanılan viyolonselde, tiz bölgelerde dördüncü çizgi do (tenor) anahtarı, en tiz pozisyonlarda ise sol anahtarı kullanılır.

Viyolonsel teknik gelişimini bilinen en önemli çalgı yapımcısı kabul edilen Antonio Stradivari ile tamamlamıştır.

2. BÖLÜM

ANATOMİK VE FİZYOLOJİK TEMELLER

Hareket sistemi (lokomotor sistem) kemikler, eklemler ve iskelet kaslarından oluşur. Hareket fonksiyonlarını yerine getiren bu sistemin vücutta organların bulunduğu boşlukları çevrelemek suretiyle birtakım koruyucu görevleri de vardır. İçinde çok nazik ve genişlemeyen organların bulunduğu boşluklar(kafatası boşluğu) kemiklerle çevrilidir. Ritmik genişlemeler gösteren organların bulunduğu boşluklar ise (göğüs boşluğu) yaklaşık aynı boyutlarda kemik ve kaslarla çevrilidir. Hızlı ve büyük yayılmalar gösteren organların bulunduğu boşlukların etrafında da çoğunlukla kaslar vardır (karın boşluğu).⁵

Kemikler, yumuşak dokuları korur ve onlara desteklik eder. Ayrıca kaldırma gibi iş görerek, kişinin hareket etmesini sağlar. Süngerimsi ve kompakt (yoğun) kemik dokularından oluşur. Kemikler, biçimlerine göre uzun, yassı, düzensiz ve kısa, olmak üzere sınıflandırılır:

Uzun kemikler: İki ucunda süngersi kemik bulunan tüp şeklinde saptan ibarettir. Süngersi dokuyu yapan ince kemik tabakaları, üstlerinde taşıdıkları mekanik strese göre oluşur ve sert bir kemik tabakasıyla kaplıdır. Kol ve bacak kemikleri bu tiptendir.

Yassı kemikler: İçte ve dışta bulunan iki sert kemik tabakası arasında kalan süngersi kemikten ibarettir. Kafatası kemiği bir yassı kemiktir.

Düzensiz kemikler: Omurlar bu tipe örnektir. Bunlarda da süngersi kemik bulunur ve sert kemikle kaplıdır.

Kısa kemikler: Yapıları uzun kemiklerle aynıdır.⁶

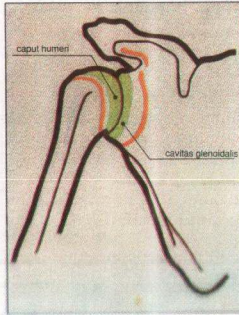
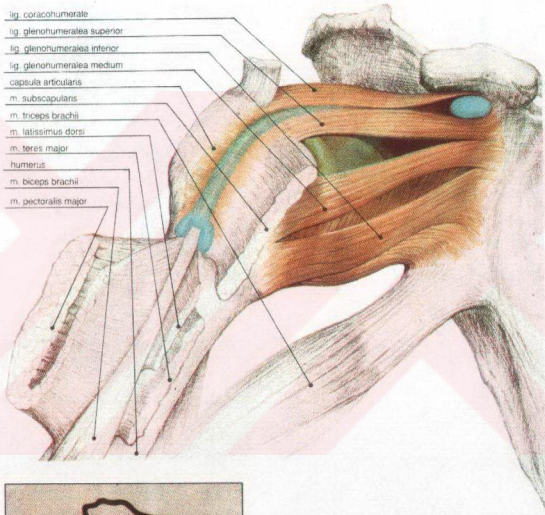
Genel yayılıma bakıldığında bazı kemikler gövde ve baş iskeletini; bazıları ise alt ve üst ekstremiteler iskeletini meydana getirir. Üst ekstremité iskeleti "omuz kavşağı" ve (kürek kemiği ile Scapula) ve köprücük kemiği (clavicula), gövdeye

⁵ Vanio VANIİNİ, Umberto DIANZANI, Eugenio de ROSA, **Anatomi Atlası**, 8.b, İstanbul, Birol Yayınları, 2001, s.48

⁶ J. C.A. BROWN, **Tıp Ansiklopedisi**, 1.b, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1974, s..269

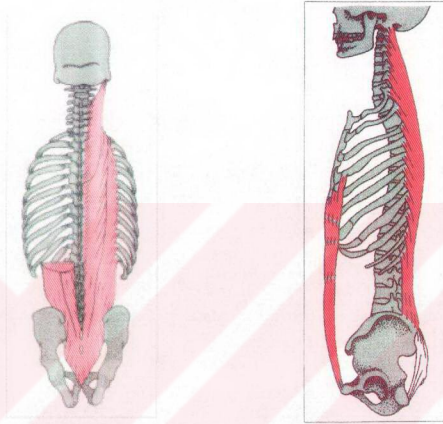
bağlanır ve kol (pazu kemiği) (humerus), ön kol (döner kemik (radius) ve dirsek kemiği (ulna) ve el (el bileği (ossa carpi), el tarağı(ossa metacarpi) ve parmak kemikleri (ossa digitorum) iskeletinden oluşur.

Eklemler, kemiklerin birleşme yerlerinde bulunan ve hareket etmemizi sağlayan yapılardır. Hareketlilik açısından eklemler; Hareketsiz, oynar ve yarı oynar olmak üzere üç temel grupta incelenirler. Eklemler ve eklem başlarını birleştiren ve kuvvetli bağlantılardan oluşan fibroz bir kılıf (capula articularis) içindedir. Bu kılıfın içinde eklem hareketini kolaylaştıran bir sıvı bulunur.

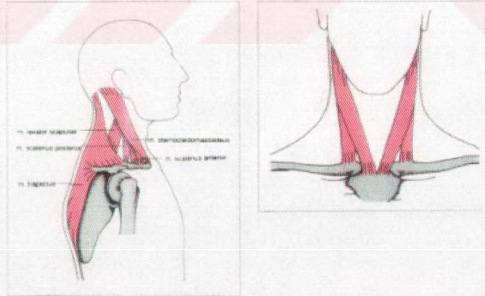


Şekil 2. "Omuz Eklemi"

Gövde kasları, şu kas gruplarına ayrılır. Boyun ve gövdenin arka bölgesine yerleşmiş sırt kasları; göğüs kafesinin çevresine, özellikle ön kısmına dağılmış göğüs kasları; karın boşluğunu çevreleyen karın kasları; göğüs boşluğu ile karın boşluğu arasında ayırıcı bir düzlem meydana getiren diyafram kasıdır.⁷

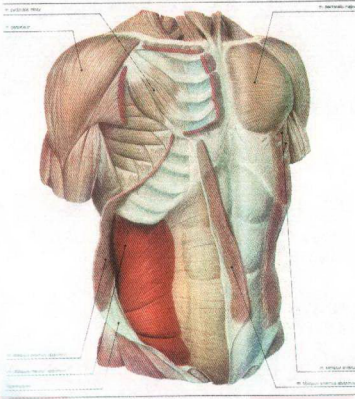


Şekil 3. "İskelet ve Kas Sistemi"



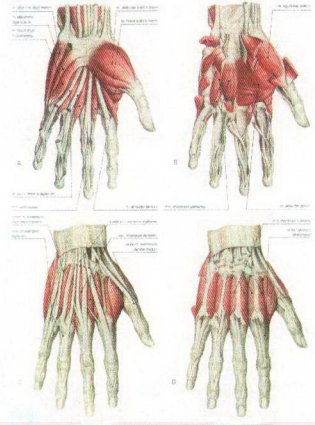
Şekil 4. "Boyun Kaslarının Yandan ve Cepheden Görünümü"

⁷ Jürgen WEINECK, *Sporda Fonksiyonel Anatomi*, 1.b. İstanbul, Birol Yayıncı, 2002, s. 86

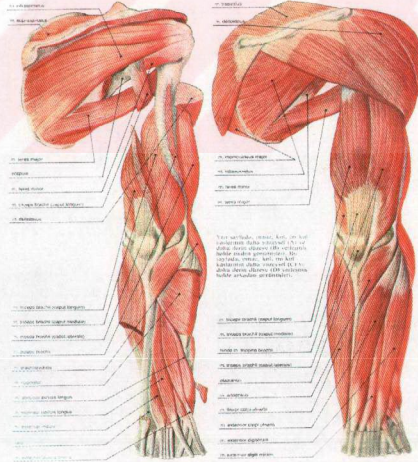


Şekil 5. “Üst Beden Kas Sistemi”

Üst ekstremitate kasları, omuz, kol, ön kol ve el kaslarından oluşan ve buradaki eklemleri hareket ettiren kaslardır. Bu kas ve eklem hareketleri insanda karmaşıklıklağın en üst derecesine ulaşmaktadır. Yazı yazmak veya viyolonsel çalmak gibi ince ve karmaşık hareketler üst ekstremitate kasları tarafından gerçekleştirilmektedir.⁸



Şekil 6. “Eldeki Kas ve Kemik Yapısı”



“Şekil 7. “Omuz ve Kolun Kas, Bağ ve Kemik Yapısı”

⁸ Anatomi Atlası, s. 86

2.1. FİZYOLOJİK GERGİNLİK

Günlük hayatta, pek çok hareket düşünmeden ve kontrol etmeden yapılır. Yürümek, oturmak, kalkmak, uzanmak, bir şeyi kaldırmak gibi düşünmeden yapılan hareketler bile geçmiş yaşantılarımıza dayanarak yapılır. Bu hareketler, bedenin bütün yapısı üzerinde genellikle bilinçsiz, otomatik, ani tepkilerdir ve köklü alışkanlıklara dayanır.

Küçük yaşlardan itibaren çevreden gelen olumlu ya da olumsuz eleştiriler tepkiler, uyarılar alınır. Bu tepkilerin bazıları üzerimizde olumlu, bazıları da olumsuz etkiler bırakır. Olumsuz etkiler, yapılan hareketlerin çoğunu verimsizleştirir. Kazanılan yanlış duruş ve hareket alışkanlıkları yıllar içerisinde fiziksel gerginliklere yol açabilir. Gereksiz gerginlik, zorlama ve yapısal bozukluklara sebep olur. Kaslar gelişigüzel ve dengesiz kullanılır ve yıllar boyunca oturmuş zararlı kalıplar yerleşir.

Yaşantımız içinde bütün hareketlerimiz düşünmeden yapılacak kadar basit ve alışkanlık haline gelmiş değildir. Enstrüman çalmak gibi fiziksel kondisyon ve konsantrasyon isteyen, zor ve karmaşık etkinlikler ve durumlarda, zararlı eski alışkanlıklarımızı yerleştirmekle kalmaz bedenimizin yetersiz işleyişinin üstesinden gelmeye çalışırken yeni gerilimler ekler ve başka kötü alışkanlıklar da ediniriz. Yanlış olan uzun bir süre gerilim altında belli bir duruş şeklinin alışkanlığa dönüşmesidir.

Beden duruş şekli yaşam boyunca biriktirilen fiziksel, duygusal ve zihinsel deneyimlerin sonucudur. Farkında olmadan belirli bir duruşu alışkanlık haline getirerek doğal duruşumuzdan uzaklaşırız..

Bir çocuk, yaşamının ilk yıllarında özgürce ve doğal bir şekilde hareket eder. Küçük bir çocuğun ve bir yetişkinin duruşu birbirinden farklıdır. Çocuk daha dik dururken yetişkin daha eğik durur. Modern yaşam biçimi önceki yıllarla kıyaslanınca yeterli bedensel harekete olanak tanımamaktadır. Uzun zaman boyunca hareketsiz kalmak, ağır yük taşımak, okul dönemi boyunca masaya eğilerek ders çalışmak oturma yerlerinin (sıra, koltuk, sandalye v.b.) tasarımının çoğu zaman insan fizyolojisine uygun olmaması gibi sebeplerden duruş bozuklukları oluşmaktadır.

Günlük hayatta yapılan hareketlerde, vücudun nasıl kullanıldığının farkına varılması; yani bedensel farkındalık gevşemenin ilk adımıdır. Davranışları kontrol etmeye basit hareketlerden başlamak doğru olacaktır. Alışkanlıkları değiştirmek

engelleme ve emretme yoluyla olur. Pozitif motivasyon değişimin daha hızlı ve etkin olmasını sağlayacaktır. Eski alışkanlıklardan geliştirerek değil değiştirerek kurtulabilinir.

Gevşeme, beden geriliminden sistematik olarak kurtulmaktır. Değişim, yavaş, yumuşak ve doğal olmalıdır. Kişinin gereksinimlerine göre ayarlanmalı, böylece ani ve geçici bir gelişim yerine kalıcı bir gelişim elde edilmelidir. Her şey düşünsel olarak bedensel farkındalığın artırılmasına yönelik olmalı, bedenin hareket sırasında en çok neresinde gerginlik hissettiğinin farkına varıp, nasıl gevşetileceğinin yolları bulunmalıdır.

Stres, küçük ya da büyük derecede hayatın bir parçasıdır. Stresin olumsuz fiziksel ve ruhsal etkileri sayısızdır. Fiziksel bazı hastalıkların bile stres kaynaklı olduğu tıbbi araştırmalar sonucunda ortaya çıkartılmıştır. Gerginlik kontrolünün, kişisel adaptasyonu, problem çözücülüğü ve anlayışını geliştirdiği, kaygıların üstesinden gelme ihtiyacı, kişilerin üretici motivasyonlarının da çok güçlü bir uyarıcı kaynağı olduğu tartışılmaz bir gerçektir.

2.2. ZİHİNSEL VE BEDENSEL GERGINLIĞIN GİDERİLMESİ

Günlük yaşantıda karşılaşılan gerginlik problemleri, zihinsel veya bedensel kaynaklı olabilir. Her ne sebeple olursa olsun performansı düşüren, hayat kalitesini olumsuz yönde etkileyen bu durum, geliştirilmiş pek çok gevşeme tekniğiyle giderilebilmektedir. Bunlardan biri olan Alexander Tekniği, adını 19. yüzyılın sonunda yaşamış, geliştirdiği teknikle, Feldedkrais, Rolfing, Hellerwork gibi ustaların büyükbabası olarak anılan F. Matthias Alexander'den almıştır. Zihinsel ve bedensel gevşemeyi ve uyumlu koordinasyonu sağlamayı hedefleyen bu teknik, gevşeme tekniklerinin en başta gelenlerindedir.⁹

2.2.1. GEVŞEME EGZERSİZLERİNDE NEFES TEKNİĞİ

Gerginliği giderici tüm egzersizler, doğru nefes tekniği üzerine kuruludur. Bu yüzden doğru nefes alıp vermek gevşeme tekniklerinin ilk aşamasıdır. Nefes egzersizlerinin sadece bedeni değil, zihni de rahatlatmak için olduğu

⁹ http://en.wikipedia.org/wiki/Alexander_Technique

unutulmamalıdır. Nefesle gevşeme egzersizleri, meditasyon ve yogada olduğu gibi nefes alıp vermeye konsantre olarak vücudun rahatlaması prensibine dayanır. Nefes alıp verme düşüncesi zihni rahatlatırken, kasların, eklemlerin, sinirlerin ve kanın ihtiyacı olan oksijenin alınması da bedeni rahatlatacaktır.

Vücudumuzun işleyişinde, kan dolaşımı, kaslar ,eklemler, sinir sistemi ve tüm dokuların oksijene yani nefes almaya ihtiyacı vardır.

Günlük yaşantımızda yaptığımız tüm etkinliklerin verimliliği için doğru nefes kullanımı gerekir. Fakat bu durum her zaman mümkün olmaz. Zaman içinde kazanılmış yanlış alışkanlıklardan dolayı nefesimizi doğru kullanamayabiliriz. Günlük hayatta bazı insanların herhangi bir işi yaparken yada bir şeye dikkat topladıklarında nefeslerini tuttukları görülmektedir.Bu yanlış bir alışkanlıktır. Her insanın çocukluktan itibaren özellikle uyurken ya da yatar pozisyonda dinlenirken aldığı nefes doğru kullanılan nefestir. Bu pozisyonda soluk alırken göğüs kafesinin yanlara doğru hareketi tam olması gerektiği gibidir.

Doğru nefes tekniğinde diyafram kasının önemi büyüktür. Diyafram, akciğerlerin hemen altında kubbe şeklinde bir kastır. Bu kasın bulunduğu boşluğa da diyafram boşluğu denir.Alınan nefes, ciğerlerin genişlemesi ve diyaframın düzleşmesiyle diyafram boşluğuna iner. Nefes verildiğinde diyafram eski durumuna gelir.

Diyafram nefesini, tüm karın ve bel bölgesindeki boşluklarda bizi saran bir kemer gibi düşünebiliriz. Diyafram nefesi, sırtüstü yatar pozisyonda doğal olarak alınır. Bu nefesin ayakta ya da oturarak alınabilmesi için bir takım egzersizlere ihtiyaç vardır.

Örneğin; Dizler bükülmeden eğilerek, kolları ayaklara doğru serbest bir şekilde bırakıldığında diyafram nefesi alındığı hissedilir. Alınan nefes beş saniye kadar tutulur ve –s- ünsüz harfiyle yavaşça verilir.Alınan nefes tamamen boşaltılmalıdır. Nefesin tamamının boşaltılması, yeniden alınacak nefesin verimli olması açısından önemlidir. Bu çalışma, ayakta dik pozisyon alınmaya kadar dört –beş aşamada çalışılmalıdır.

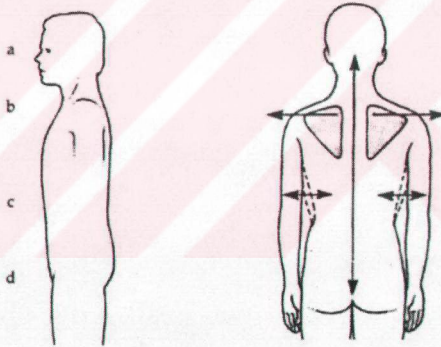
Ayakta ya da oturarak yapılan nefes egzersizlerinden biri de; bir eli göğüs kafesine diğer eli de diyafram boşluğu üzerine koyarak yapılan egzersizdir. Bu egzersizde özellikle diyafram nefesi alıp alınmadığını kontrol etmek için önemlidir. Doğru nefes alındığında sadece diyafram üzerindeki el hareket eder, göğüs kafesindeki el sabit kalır.

Nefes ne çok hızlı ne de çok yavaş alınmalı, omurganın direncini hissedene kadar almaya devam etmeli, verirken de aynı tempoda ve tüm nefesi boşaltacak şekilde olmalıdır. Karındaki boş bir balonu doldurmuş gibi düşünmek bir başka yöntemdir. Karnı şişirmek için kaslarımızı suni bir şekilde itmeye dikkat edilmelidir.

“Bir kaburgayı diğerine bağlayan kasların aşırı kasılması ve sırt kaslarının kısılması, göğüs hareketlerinin kısıtlanmasıdır.”¹⁰

Alexander Tekniği’nde doğru nefes kullanımı şu şekilde özetlenebilir;

- a-İyi bir boyun-baş ilişkisi korunmalıdır.
- b-Göğüs kemiği, pasif durumda olmalıdır.
- c-Diyaframın hareketi belirgin olmamalıdır.
- d-Karın kasları yumuşak şekilde desteklenmelidir.
- e-Beden çizgisi doğru ve canlı olmalıdır.



Şekil 8. “ İyi Soluk Alma Teknikleri ”

¹⁰ Richard BRENNAN, *Alexander Tekniği Yaşam Boyu Yirmi Yaş Enerjisi*, 1.b., İstanbul, Kuraldışı Yayıncılık, s.119

2.2.2. GEVŞEME HAREKETLERİ

Gerginlik veya duruş bozukluklarının kontrolünde birincil kural kasların gevşemesidir. Gevşeme, doğru ve rahat bir nefes tekniğiyle, vücudumuza lokomotif görevi gören baş ve boyun bölgesinden başlar. Daha sonra sırasıyla omuzlar, sırt ve beden bölgesi olmak üzere tamamlanır.

2.2.2.1. BAŞ VE BOYUN

İnsan vücudunun yanlış kullanıma en açık bölgesi boyun bölgesidir. Çoğu zaman boyun kasları çok fazla kullanılarak rahat bir duruş ve dengeli bir baş pozisyonuna engel olunmaktadır. Hareket reaksiyonunun başlamasında baş öncüdür. İnsan vücudunda; hareketlerde, baş lokomotif görevi gördüğünden, tüm vücut ona uyum sağlayarak dengeli hareket etmektedir. Günlük hayatta, boyun kasları pek çok harekette gerekemediği halde aktif rol oynamaktadır, oysa bu durum bütün dengeyi bozarak, başın “öncü” rol oynamasına engel olmaktadır. Bu hatalı hareket daha çok boyunun dış tarafındaki kalın kasların kullanılmasıyla olmaktadır.

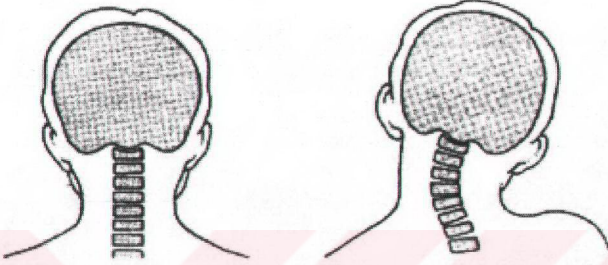
“Başı, geriye, öne, yanlara ve aşağı doğru çeken bu kasların etkileri, en üst iki omurganın etrafında bulunan (iç bölümdeki) küçük kasların doğru bir biçimde etki etmesine (function) engel olmaktadır. Bu küçük kasların üst omurgalarla olan bağlantısı başın doğru biçimde dengelenmesini ve serbest bir şekilde omurganın serbest bir şekilde omurganın üzerinde durmasını sağlamaktadır.”¹¹

Boyun kaslarının aşırı gevşek olması durumunda, baş rahat ve dengeli tutulamamaktadır. Aşırı kasılmış boyun kasları boyun tutulmasına sebep olmaktadır. Bu durum kemik yapısını da etkilemektedir. Omurgayı etkileyerek, korunması gereken doğa çizgisini ve dengesini bozmaktadır. Sinir sisteminin en hassas ve önemli bölgesi olan boyunda gevşeme; önce kasların gevşemesiyle gerçekleşmektedir.

Şekil 9’ da solda ki figürde; doğru dengelenmiş omuz, omurga ve baş pozisyonu, sağda ki figürde ise yanlış pozisyonda çekilmiş baş, göğsün alt kesimlerinde boyunun

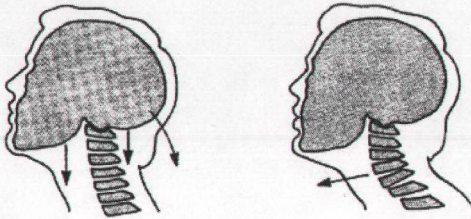
¹¹ John GRAY, *Alexander Tekniği Rehberiniz*, 1.b., İstanbul, İmge Kitabevi, 1999, s. 43

kıvrık olması, göğsün alt kesimlerinde sorunlara yol açmaktadır. Bu pozisyonun sonucunda; boyunda ve omuz kaslarında çok fazla gerilim ve dengesizlik oluşmaktadır.



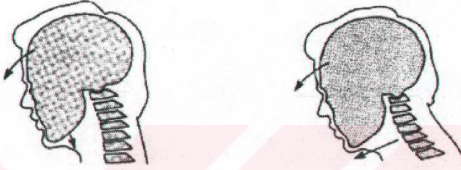
Şekil 9. “ Baş Pozisyonları ”

Boyun ve baş birbirini etkileyen iki önemli unsurdur. Başın çok aşağıda yada yukarı doğru aşırı zorlanması, sert ve düz bir boyun pozisyonu oluşmasına neden olmaktadır. Şekil 10’ da, soldaki figürde; dengesiz kullanılan kaslar omurganın üstünden aşağıya doğru baskı yapmaktadır. Sağdaki figürde; boyunun öne doğru çökmesiyle omurgalar arasında sıkışmalar görülmektedir.



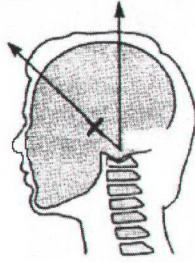
Şekil 10. “ Yanlış Baş Pozisyonları ”

Şekil 11’ de, soldaki figürde; boynun önünde aşırı kasılmış kaslar, aşırı düzleştirilmiş bir boyun ve omurgaların geriye doğru itilmeleriyle yanlış bir baş pozisyonu görülmektedir. Sağdaki figürde; baş öne düşmüş yanlış pozisyon görülmektedir.



Şekil 11. “Yanlış Baş Pozisyonları”

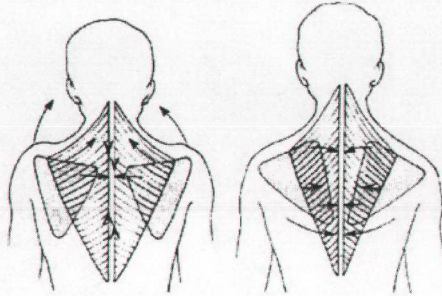
Başın doğru kullanımında; eksen, ağırlık merkezi ve kas kullanımının düzene sokulması gerekmektedir. Boyun kaslarının tonu, kasların kuvvetli ve birbirleriyle uyumlu ve dengeli olduğu durumda düzen sağlanmaktadır. Şekil 12’ de doğru pozisyonda bir baş ve boyun duruşu görülmektedir. Görüldüğü gibi; iyi dengelenmiş öne doğru ve yukarıda bir baş pozisyonu, boynunu da etkileyerek, boyun çizgisinin doğru bir hat çizmesini sağlayarak kasları dengelemektedir.



Şekil 12. “Doğru Baş Pozisyonu”

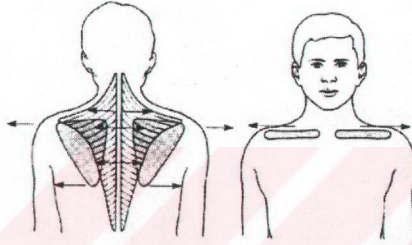
2.2.2.2. OMUZZLAR

Vücutun en hareketli bölgelerinden birisi omuzlardır, çok karmaşık bir yapısı vardır. Sabitlenip şekli bozulmamışsa birçok etkinlikte aşırı çalıştırılan bölgedir. Şekil 13’ de; gergin kaslarla birlikte, hareketsiz ve sabitlenmiş omuzlar görülmektedir. Sağdaki figürde ise; daralmış trapez kemiği ile birlikte yanlış omuz duruşuna dikkat çekilmektedir.



Şekil 13. “Yanlış Omuz Pozisyonu”

Doğru omuz pozisyonunu elde edebilmek için sırt kasları gevşek olmalıdır. Omuzlar iki yana genişliyor ve uzuyor düşüncesi ile doğru pozisyon alınmalıdır. Şekil 14' de, sağdaki figürde görüldüğü gibi; kürek kemiklerini yatay düşünmek omuz gevşetme çalışmalarında önemli bir faktördür.

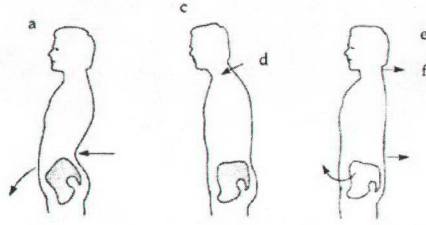


Şekil 14. "Doğru Omuz Pozisyonu"

2.2.2.3. SIRT

Doğru vücut duruşu ve gevşeme teknikleri kazanabilmek için; sırt vücudun en önemli bölgelerinden biridir. Sırtın uzun ve olduğundan daha geniş düşünülerek yapılan çalışmalarda temel prensip, boyun ve baş ile olumlu bir koordinasyon kurabilmektir.

Şekil 15'de, soldaki figürde görüldüğü gibi; uyluk öne çıkmış, sırt geriye kaykılmış yanlış bir duruş görülmektedir. Ortadaki figürde, boyun öne doğru düşük, sırtta belirgin bir kambur görülmektedir. Sağdaki figürde ise aşırı düzleşmiş omurga, arkaya doğru itilmiş boyun duruşuyla yanlış sırt pozisyonu gösterilmektedir.



Şekil 15. “ Yanlış Sırt Duruşları”

Şekil 16’da soldaki figürde, boynun öne doğru çıkmasıyla kısılmış bir sırt-baş ve sırtın aşağıya doğru eğilmesiyle yamuk bir sırt ve gevşemiş karın görülmektedir. Ortadaki figürde, boynun dikleştirilmesiyle kısılmış sırt; başın çok arkada ve aşağı doğru tutulması ve göğüs kemiğinin yukarı kalkmasıyla problem yaratacak sırt pozisyonu ortaya çıkar.

Sağdaki figürde ise olması gerektiği gibi omurganın tepesine kadar uzatılmış dik bir sırt görülmektedir.



Şekil 16. “ Sırt Pozisyonları”

2.2.2.4. BEDEN

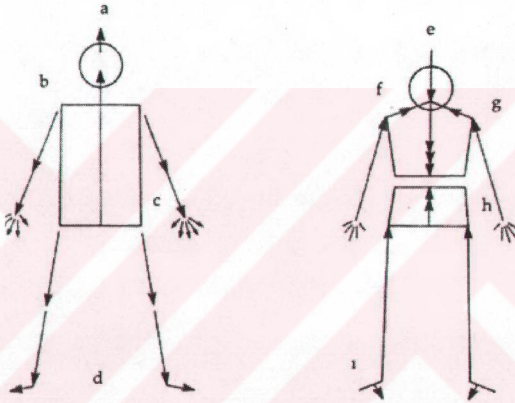
Beden duruşu, aslında günlük hayatın kazandırdığı bir formdur. Şekil 17’de soldaki figürde Alexander Tekniği’nde de ifade edilen ideal duruş;

- Doğru kullanım için hazırlanmış bir beden duruşu.
- Sırtı uzun düşünerek omurganın da uzaması sağlanır.

- c) Gövde ve leğen kemiklerinin bulunduğu çalışma bölgesi hareketsizdir.
- d) Her bölüm en yakındaki eklemden bırakılmalıdır.

Sağdaki figürde ise;

- e) Çeşitli bölge ve eklemleri kasarak beden canlılığını yitirir.
- f) Birbirine yakın omuz, boyun ve baş ile birleşmiş gövde görülmektedir.
- g) Sırtın alt kısmını kötü kullanmak üst kısmıyla bağlantısının kopmasına neden olur.
- h) Gövdeyle değil bacaklarla birleşen kalça duruşu.
- i) Düz tabanlar, düşük ayak kemerleri, gergin ayak parmakları görülmektedir.



Şekil 17. "Beden Duruşu"

Günlük hayatta bedensel gerginliği azaltmaya yardımcı etkinlikler;

Zamanı iyi planlamak: Kaygı, zaman düzensizliklerine yol açar ve bu da gerginliğin daha da artmasına neden olur. Buna engel olmanın yolu düzenlemektir. Başka aktivitelerde bulunmak yerine normal ritminizi korumak, işleri listelemek, programlı olmak, başka işlerle ilgiyi dağıtmamak verimi artırır

Spor yapmak: Gerginlik bizi aşırı hareketliliğe veya donukluğa itebilir. Zamanın tamamını çalışarak kullanmak yerine bedensel işleyişin sağlıklı devamı için spora zaman ayırmak önemlidir.

Pozitif düşünmeye çalışmak: Negatif duyguların karşısına pozitifleri koymak önemli bir yöntemdir. İlgilenmekten keyif alınan şeylere zaman ayırmak, hobiler geliştirmek gerginliği azaltmakta yardımcı olur, enerjiyi ve olumluluğu artırır.

Sorunlara akılcı çözümler getirmek: Çatışmalardan kaçınmak, sorunlara akılcı ve çözümleyici yaklaşmak, yapılan işe konsantre olmak, çalışmaya yeni stresler eklememek açısından önemlidir.

Düzenli beslenmek: Vücudumuzun ihtiyacı olan karbonhidrat, şeker, yağ, vitamin, mineral dengesini sağlayacak yiyecekler doğal yollarla yeterli miktarda karşılanmalıdır. Rejim yapmak ya da aşırı yemek yemek metabolizmayı olumsuz yönde etkileyeceği için kaçınılması gereken bir durumdur.

Düzenli uyku: Yetişkinler için sekiz, çocuklar için ise on saatlik uyku sağlıklı bir vücut için şarttır. Bedensel ve ruhsal dinlenme için vücudun düzenli uykuya ihtiyacı vardır. Uykusuzluk problemi, dikkat ve konsantrasyonu olumsuz etkiler ve performansı düşürür.

Uyarıcı kullanımı: Çalışma koşullarının ağırlığı ve zaman problemi sonucu aşırı çay, sigara, kahve hatta uyarıcı bazı ilaçların kullanımı söz konusu olabilmektedir. Bu durum daha da olumsuz etkileri olup, kısa ve uzun vadede olumsuz sonuçları gözlemlenebilir.

3.BÖLÜM

VİYOLONSEL ÇALMA TEKNİĞİNDE GEVŞEME YÖNTEMLERİ

Viyolonsel çalış tekniğinde temel prensip mükemmel dengeye ulaşmaktır. Vücudun hiçbir parçasının diğer parçasını etkilemeden hareket edemeyeceği gerçeğinin farkına varılması, doğru dengeyi bulmamızı kolaylaştırır. En ufak değişiklikleri ve dengeleri gözlemek, çok küçük nüansları ayırt etmek gerekir. Viyolonsel çalarken sadece düşünmek yeterli olamaz. Bu karmaşık etkinliği aynı zamanda algılamak ve hissetmek de önemli bir unsurdur..

“ Bir kemanın yayını hayat deneyimi, tellerini de biyolojik yapımız gibi düşünün. Hayat deneyimi yayı, keman telleri biyolojisine dokunarak hayatın müziğini yapar. Ne tür bir müzik yapacağımız hem yaya hem tellere bağlıdır. Üstelik şimdi tıptaki, psikoterapideki ve başka tekniklerdeki gelişmeler sayesinde o kemanın ne tür bir müzik yapacağına karar vermek tamamen sizin elinizde.”¹²

Müzik, ilkel insan topluluklarından itibaren varolan bir sanat dalıdır. Tüm varlıkları etkileyen, içsel hayatın derin anlamını, ruh hallerini ve eylemlerinin de anlamını ifade eder.

Müzisyenler, stresin etkilerini diğer duygularda olduğu gibi herkesten daha yoğun yaşamaktadırlar. Müzik icra etmek, insan yeteneğinin sınırlarını en üst noktasına ulaşan, zihinsel ve fiziksel fonksiyon ve kontrol seviyesi gerektirir. Stresin olumsuz etkileri, performansın kalitesinde büyük kayıplara neden olacaktır. Performans sırasında belirli seviyedeki gerginlik kalite için gerekli olsa da bu denge çok çabuk bozulabilmektedir. Bu yüzden gerginliği kontrol becerisini öğrenmek, enstrümanın teknik inceliklerini öğrenmek kadar gereklidir. Müzik performansının tümü fiziksel ve zihinsel olarak mükemmel bir özdenetim gerektirir. Gevşeme; özellikle fiziksel ve duygusal gerginlik altındayken kontrolün en üst düzeyde olmasına yardımcı olur.

Tüm müzik icracıları için gerginlik aynı sonuçları doğurmaz. Kimi insan bu durumdan az etkilense de bazı insanlar için durum performansta büyük kayıplara sebep olacak kadar olumsuz sonuçlar doğurabilir. Performansı düşen çalgı

¹² M. Edward HALLOWEL, “Tasasız Hayat”, *Güncel Psikoloji ve Psikiyatri Dergisi*, 2004, s. 37

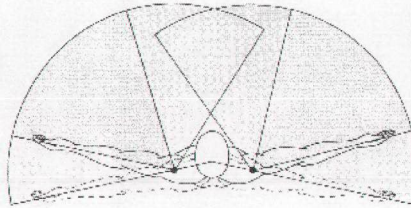
öğrencileri ya da sanatçılar bu durumu kendi teknik yetersizliklerine ya da birtakım çevresel koşullara bağlayabilirler. Gevşeme tekniklerini uygulamak çok çabuk sonuç vermeyebilir. İlerlemeler zaman içinde ve kişinin bu teknikleri viyolonsele aktarımıyla paralel olacaktır. Önemli olan nokta, uygulamalar sırasında bedenimizi doğru kullanabilmenin farkına varabilmek ve bu farkındalığı viyolonselede uygulayabilmektir.

Vücutun bütün organları birbiriyle koordineli ve bir makinenin parçaları gibi uyum içinde işlemelidir. Bu işlerlik, çalışma dışında diğer yardımcı öğelerle desteklenirse kolaylaşır ve performans artışı sağlanabilir.

Gerginlik konusunda çeşitli fikirler yürütülmektedir. Bunlardan fiziksel gerginliklerin mi hatalı düşünceleri doğurduğu yoksa hatalı düşüncelerin mi fiziksel gerginliklere yol açtığı sorusunu cevaplamak oldukça güçtür. Her ne kadar sosyal baskılar dikkate alınması gereken bir problemse de viyolonselede çalma çerçevesinde; fiziksel ve zihinsel durumlar birbiriyle karşılıklı etkileşim içindedir. Fakat fiziksel gerginlikler, zihinsel gerginliklerden daha görünür ve bu yüzden de teşhisi daha kolay olduğu için bu noktadan hareket etmemiz doğru olacaktır.

Gövde, omuz, kol, dirsek, bilek ve parmaklar viyolonselede çalışırken bir bütünün vazgeçilmez parçalarıdır. Birinin diğerinden daha az fonksiyonel olduğunu söylemek mümkün değildir. Sadece bu bütün içinde hangi parçaların ne zaman daha aktif kullanılacağını bilmek ve uygulamak gerekir. Bu uygulama sırasında çıkacak kasılma ve gerginlik problemlerinin üstesinden gevşeme yöntemleriyle gelinebilir.

Viyolonselede çalarken, vücudumuzun görünüşünün, şeklinin ve kaplanan alanın farkına varılması önemli bir konudur.



Şekil 18. "Kolların Hareket Alanları"

Bütün olarak olayı kavrayabilmek için viyolonselsiz çalışma önerilebilir. Başlangıçta hayali bir viyolonsel ve yay tutulduğu farz edilerek büyük hareketlerle çalındığı hayal edilir. Oturuş pozisyonunun doğru, rahat ve vücut ağırlığı dengeli biçimde olmasına dikkat edilmelidir.. Omuz, dirsek, bilek ve parmaklar iyice gevşetilir ve viyolonsel çalındığı hayal ederek, hareket etmeye başlanır. Sırt ve kollar rahat ve yumuşak bir şekilde hareket ediyor olmalıdır. Kollar açık, hareket büyük ve geniş hissedilmelidir. Sağ kol yay hareketleri ve sol ilde dikey hareketler viyolonsel çalma tekniğinin mantığını anlamakta yararlıdır. Gerçekten tüm vücutla çalışmış hissini duyumsamak hareketlerin daha kolay farkına varılabilmesi açısından önemlidir.

Viyolonselde yapılacak teknik çalışmaların zorunluluğu asla reddedilemez . Ancak yanlış ve saatlerce gergin parmaklarla yapılacak egzersizler sonunda kasılı durumda çalmak bir alışkanlık haline gelmemelidir. Aşırı kasılmış durumdaki kaslar sonunda sakatlanmaya kadar gidebilecek sorunlar yaratabilir. Viyolonsel çalmak günlük hayatta yaptığımız bir eylem kadar kendiliğinden ve doğal olmalıdır.

3.1. VİYOLONSELDE OTURMA POZİSYONU

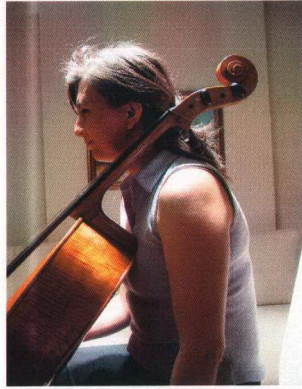
Viyolonseli en rahat ve verimli şekilde çalabilmek ve vücut dengesini sağlayabilmek için ilk olarak doğru oturuş pozisyonunun alınması gerekmektedir. Genellikle otururken arkaya doğru düşer gibi ya da arkaya yaslanarak oturulur Viyolonsel çalarken ise vücut dengesini sağlayabilmek için başımız ayaklarımız ile aynı doğrultuda, sandalyenin yarısına, sırt dik ve omuzlar serbest olarak oturulur.



Şekil 19. “Doğru Oturuş Pozisyonu”

Viyolonselde oturuş ile ilgili problemler genellikle yeni bir pozisyona adapte olamamak ve yanlış duruş alışkanlıklarından kaynaklanır. Kişinin günlük yaşamındaki doğallığında viyolonsel çalabilmesi için öncelikle duruşundaki bozuklukları ortadan kaldırması gerekir. Çünkü mevcut duruş problemleri viyolonsel çalarken katlanarak büyüyecektir.

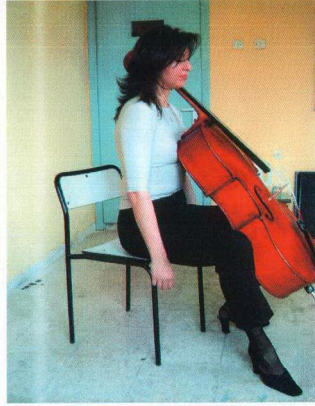
Çalarken viyolonselın göğüse, dolayısıyla sırtta verdiği basınç, gövdenin geriye doğru kaymasına neden olabilir. Genelde yapılan hatalardan biri de gövdenin ağırlıktan çökmüş, sırtın kambur bir hal alarak, adeta viyolonsel altında ezilerek çalmaya çalışmaktır.



Şekil 20. “Yanlış Oturuş Pozisyonu”

Alexander Tekniği’nde ilk kural olan ve beyinden ilk gelen; boyun daha uzun, omuzlar daha geniş ve omurga daha uzun emri, doğru oturmamıza yardımcı olacaktır. Boynu dik tutma çabasıyla çok geride konumlandırmamalı, sırt aşırı dik durma kaygısıyla gereğinden fazla gergin olmamalıdır. Vücut ağırlığı, kalça kemiklerine dengeli bir şekilde verilmelidir. Sırtı sandalyeye dayayarak oturmak duruşsal kasları zamanla devre dışı bırakacaktır. Problem çıkaracak oturma pozisyonları, vücut tarafından kısa süreli başa çıkabilir. Ancak vücut, alışkanlık haline gelmiş yanlış pozisyonlara, uzun süre boyunca dayanamayacaktır. Belin düz olacağını ve omurgayı düz ve uzun düşünmek, diklik açısından doğru oturma pozisyonun alınmasını sağlamakta yeterli olur.

Omurga, oturma pozisyonunda ayakta olduğundan çok daha fazla basınç altındadır. Çalışma öncesi viyolonsel olmadan yapılacak doğru oturma çalışmaları çalgıyla doğru oturmak alışkanlığı haline dönüşecektir.



Şekil 21. “Viyolonselde Bacak Pozisyonu”

Pek çok kişi, viyolonselî form itibariyle bir insana benzetir, viyolonselî sadece ses çıkaran bir alet değil, bedeni ve ruhu olan bir varlık olarak nitelendirirler. Viyolonsel adeta sarıyor ve kucaklıyormuş gibi düşünölmeli, vücudun bir parçası gibi hissedilmelidir Bundan yola çıkılarak en rahat olacağımız tutuş pozisyonu göğsümüze dayadığımız, pik boyu oturuş yüksekliğine uygun, viyolonselîn vücuttan çok uzak tutulmadığı, sol ve sağ kolların serbest olduğu pozisyonudur.

Bacaklar, viyolonselî dizlerin iç kısmıyla kavrayacak şekilde açık ve rahat tutulmalıdır. Bacak pozisyonundaki bu esneklik bizi viyolonselîle tek vücut yapacaktır. Çalgıyla bütünleşmek ve uyum içinde çalabilmek için ilk koşuldur.

Akort anahtarları hemen kulağın arka tarafında hissedilir. Viyolonsel sapının baştan çok uzak olmaması sol el pozisyonlarında rahatlık sağlar. Bu yakınlık, başın rahatça hareket etmesini dolayısıyla tutuş pozisyonundaki rahatlığı getirir.

Çalgıyla birlikte sağa ve sola yapılacak salınımlar bu hissin anlaşılmasında yararlı olur.



şekil 22. “Viylonsel Tutuş Pozisyonu”

Viylonseli vücuttan uzak tutmak kol, dirsek, parmak ve yayın çalgıya açısı gibi tüm dengeleri bozar. Sol elde dirsek açısı daralır, bilek ve parmaklarda hissedilen baskı artar. Bu baskı, viylonselde kurmaya çalışılan dengeleri bozacaktır.



şekil 23. “Viylonselde Yanlış Tutuş”

3.2. YAY ÇALIŞMASI

a) Yay Tutuşu

Yay, mümkün olduğu kadar hafif tutulmalıdır. Sıkmak ya da bastırmak değil hissetmek önemlidir. Baş, işaret ve serçe parmakları arşeyi kullanmada en önemli parmaklardır. Baş parmak, diğer parmakların çevresinde bağlantısı vardır çalıştığı eksenidir ve işleyiş açısından diğer tüm parmaklarla direkt ilişkilidir. İşaret parmağı, arşeyi tutar ve yönlendirir. Orta ve yüzük parmakları yüzüğün ve topuğun üzerinde yumuşak olarak bırakılmalıdır. Parmakların birbirine olan uzaklığı dengeli olmalıdır. Hepsi birlikte karşıt yönler bazen zıt bazen de uyumlu ilişki kurarak enerji merkezlerini oluştururlar. Bu yüzden her parmağın yaratacağı etki özellikle esnek ve yumuşak olmalıdır. Serçe parmağı, arşeyi tutar ve dengeyi sağlar. Özellikle tel değişimlerinde işaret parmağı ile birlikte daha da aktif fonksiyonu vardır. Serçe parmağın, yayı topuktan tutarak dengeyi sağlaması gerekir.

Serçe parmağın topuk üzerinde pozisyon almaması durumunda zayıflıklar doğar ve diğer parmakların da dengesi bozulur



Şekil 24. “Yanlış Parmak Pozisyonu”

Yay tutuşunda meydana gelecek bir başka gerginlik problemi de; yayın, bileği ve parmak eklemlerini aşırı sıkıştırarak kasılı bir pozisyonda tutulmasıdır. Kasılmış bilek ve parmak eklemleri, bu pozisyonda çalmakta ısrar edilmesi durumunda ciddi

sorunlarla karşılaşılabılır. Sağ elde parmaklar kasılmış durumda çalmak sadece eli değil bileği ve dirseği de sıkıştıracaktır.

Yay tekniği açısından zor olan bölümlerdeki kasılmalar artacaktır. Çökmüş ve sıkışmış bileği ileri almak, bütün parmak kemiklerinde esneklik, eklem boşluklarını hissetmek yararlı olacaktır.



Şekil 25. “Yanlış Bilek ve Parmak Tutuşu”

Baş Parmak:

Sağ elde baş parmağın diğer parmaklardan farklı bir konumu vardır. Diğer dört parmak yayın üst kısmından tutarken sadece baş parmak fiziksel yapısı gereği alttan kavrar. Yayı tutan üç ana parmaktan biridir (serçe, işaret, baş parmaklar). Diğer dört parmakla uyguladıkları hareket yönü farklılık gösterir. Yaya temas ettiği nokta iç kısımda orta parmağın hemen karşısında, tırnak ile yumuşak kısmın birleştiği noktadır. Baş parmak, yay çekiş ve itiş sırasında otomobillerdeki amortisörler gibi görev yapar. Diğer parmaklar gibi kuvvetli fakat yumuşak olmalıdır. Yayın kökünde bileği mümkün olduğu kadar ileride tutmalı, baş parmak tele yakın düşünülmelidir. Baş parmakta, bütün parmak eklemlerinde olduğu gibi esnek ve boşluk hissi duyumsamak gerekir.



Şekil 26. “Doğru Başparmak Pozisyonu”

Baş parmağın tutuş açısının ters olması durumu yay tuşunun komple olumsuz etkilenmesi demektir. Bu parmağın ters ve gergin duruşu sadece eli değil, bilek ve kolu gerecektir.

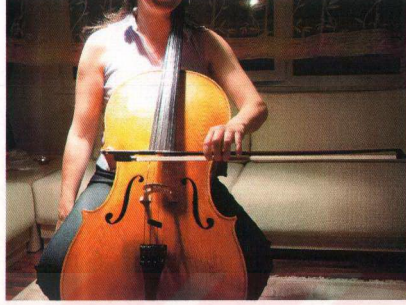


Şekil 27. “Yanlış Başparmak Pozisyonu”

b) Yay Çekme

Yay çekme hareketinde, kuvvet bir dalga hareketi gibi düşünülebilir. Gövdemizin üst yarısından başlayıp, omuz, dirsek, bilek ve parmaklarımızla yaya aktarılır. Omuz, dirsek, bilek ve parmak eklemlerindeki boşlukları hissetmek, hareketin yumuşak, akışkan ve sağlıklı olmasını sağlayacaktır. İyi sonorite, forse etmeden, yüklenerek ve ezerek değil, eklem boşluklarını ve kasların yumuşaklığını düşünerek elde edilir.

Yay çekmeden önce ilk olarak hareketi anlamak gerekir . Serbest ve yayı ele almaya hazır hissedilmelidir. Bunun için de önce yay, sol elle telin üzerine konur, hareketsiz tutularak sabitlenir.



Şekil 28. “Hazırlık Çalışması”

Bloke ettiğimiz yayı, sağ elle son derece eforsuz bir biçimde, hareketi sırasıyla kol, dirsek, bilek ve parmaklarda hissederek yerine yerleştirilir. Sağ el mümkün olduğu kadar yumuşak tutulmalıdır. Sağ el eklemlerinde boşluk hissini yakalayabilmek için hafif yaylanma hareketi yapılabilir. Parmakların ilk hareketinin aynı yayı çekiş ve itiş hareketlerinde olduğu gibi gerçekleşmesine dikkat edilmeli, sağ elde çekme ya da itme hareketi yapılmadan, sadece hareket başlangıcı olan ilk ivme hareketi hissedilmelidir.



Şekil 29. “Hazırlık Çalışması”

Yay alınır ve kolların oluşturduğu çemberi olabildiğince geniş tutulur. Omuzların arasındaki alan geniş düşünülerek çalışılır. Yay dengeli bir şekilde tutulur ve çekilir. Yay ilerledikçe kürek kemiklerinin birbirinden uzaklaştığı hissedilmelidir. Yayın dönüşünde omuzlarımız düşer ve gerginlik kaybolur. Parmakların arşeyi nasıl tuttuğu kontrol edilir. Parmaklar birbirinden mümkün olduğu kadar uzak şekilde durmalıdır.

Şimdiye kadarki yay ve enstrüman almaya hazırlanma egzersizlerinin amacı; vücudun tüm kısımlarının birbiriyle ilişkili olduğunu ve birinin hareketinin diğerlerinin dengesi üzerinde etkili olduğunu göstermektir.

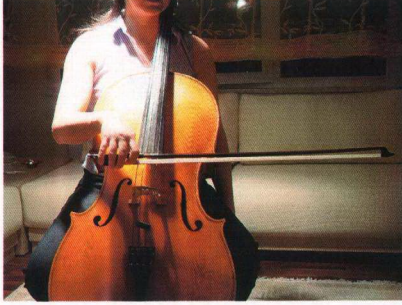
Yay ele alınır, diğer elinizle yaklaşık ortasından tutun. Şimdi yayı tutan ele, sol el direncine karşı yay vuruşları vermeye çalışılır.

Diğer bir egzersiz de; yayı önce gergin daha sonra bükük parmaklarla çekmektir. İlk hareketteki gerginliği hissetmek, daha sonra gerçekleştirilen hareketin doğruluğunun anlaşılmasını sağlar. Sonuç olarak kol ve bilek tarafından oluşturulan açı değişecektir.

Yayla, havada daireler çizilir. Bu hareketle sadece bilek, sadece kol ya da bilek, omuz ve kol birlikte kullanılabilir. Yayı, küçük parmağı aktif olarak kullanarak, yatay pozisyondan dikey pozisyona getirmeye çalışılır.

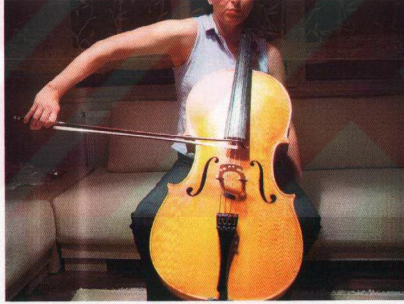
Çalarken iki kolun sanki hiç ağırlık yokmuşçasına hareket edebilmesi gerekir. Çünkü basınç, pianissimo çalmayı engeller. Teknik olarak, pianissimo çalmak, fortissimo çalmaktan çok daha zordur. Yüklenerek çalmak, viyolonselın olanaklarını, inceliğini ve nüansları ortaya çıkartmaya engel olur.

Yay çekerken omuz, dirsek, bilek ve parmak eklemlerinde boşluk düşünmek ve hissetmek gerginliği engelleyen en önemli düşüncedir. Bütün yay kullanımında yaya sadece kol ağırlığını vermek iyi sonorite çıkartmanın birinci basamağıdır. Üst koldan gelen enerjinin tüm eklemlerde akarak yaya ulaştığı hissedilmelidir. Kasılma, direnç, bu akışa engel olur. Bu akış sırasında enerji hiçbir engele takılmamalı, kesintiye uğramamalıdır. Bütün kolumuzu yerçekimine bırakıyormuş hissi gevşemeye yardımcı bir başka yoldur. Yayın her noktasında aynı rahatlığın ve yumuşaklığın hissedilmesine çalışılmalıdır. Yay çekme ve itme sırasında ağırlık noktaları değişeceği için vücudun nasıl kullanıldığının sürekli kontrol edilmesi gerekir. Yayın her noktasında dengeyi aramak ve kurmaya çalışmak gerekir.



Şekil 30. “Yay Çalışması”

Yay hareketi sırasında, omuz ve dirsek çok yukarıda tutulması kas boyunu kısaltır ve gerginliğe neden olur. Akış sırasında enerji o noktada tıkanır, sertliklere, hatta ağırlara neden olur.



Şekil 31. “Yanlış Omuz Duruşu”

Omuzların, boynu kısaltarak çok yukarıya kaldırılması direkt boyun, omuz hatta sırt gerginliklerine neden olur. Gevşeme tekniklerinin birinci önemli ilkesi olan boyun dengesi ve dolayısıyla tüm vücut dengesi altüst olacaktır. Viyolonsel çalış tekniğinde de gevşeme tekniklerinde uyguladığımız boyun ve sırt dengesi prensibi gereği boynu uzun, sırtı geniş ve tüm bedeni serbest, boyun ve omuz eklemlerini boş düşünmek olumlu etkiler yaratacaktır.



Şekil 32.” Yanlış Boyun Ve Omuz Duruşu”

Sağ el parmaklarının pozisyonu, arşe vuruşunun yönü ve kuvvetine göre değişir. Çekerken ve iterken hareket yönü değişik olacağı için parmakların da pozisyonu farklı olacaktır. Bir yay çekişinin sonundaki pozisyonu inceleyerek, parmakların ne kadar gergin olduğu ve bu gerginliğin olması gerekenden aşırı olup olmadığı hissedilmelidir. Parmaklar arasındaki mesafe çok yakın olmamalı, aynı hareketi iterken de uygulayarak aynı gözlem yapılmalıdır.

“ Yay itme ve çekme doğal bir bükülmenin sonucunda olmalıdır . Çekme hareketi parmak ucu ile omurga arasındaki mesafeyi artırır . Bununla birlikte; İtme hareketinde nefes verilirse daha kuvvetli hissedilebilir.”¹³

Sürekli ağırlık , denge ve hareket sağlayan unsurlar değiştirilir ve sürekli kontrol halinde, hareketler birbirine bağlamaya çalışılır.

Birbirinden farklı yay tekniği çalışmak, staccato, legato, detache, spiccato gibi yay çalışmalarını her telde ve bölgede uygulamak gerekir. Yayın çeşitli uzunluklarda, hızlarda ve farklı tellerde kullanılması yay çalışmalarının temelini oluşturur. Arşe vuruşunun başladığı noktaya dikkat edilmelidir. Bu çalışmaların çeşitliliği yay tekniğinin güçlenmesinde birincil faktördür. Tabii ki her çalışmada olduğu gibi bu çalışmalarda da uygulama ve kontrol önemlidir.

¹³ Yehudi MENUHİN, *La Leçon Du Maître*, Edition Buchet, Paris, 1987, s. 33



Şekil,33 “Yay Tutuşu”

Viyolonsel çalış tekniğinde yay üzerinde özellikle bileğin tüm eklemlerden (omuz, dirsek ve parmak eklemleri) biraz daha farklı düşünülmesi gerekmektedir. Bilek, koldan gelen kuvvetin yaya aktarımında çok serbest olması gereken, parmak eklemlerine lokomotif görevi gören bir eklemdir. Yayın kök ve uç bölgesindeki yay değişimleri ancak bileğin rahatlığı ve yumuşaklığı ile gerçekleşebilir.



Şekil 34,”Uçta Yay Tutuşu”

Bilek ve parmaklarda arşeyle birlikte başladıkları andaki gevşemeye ve diğer yay vuruşuna hazırlanmaya dikkat edilmelidir. Başparmak, kolun ağırlaşması ile güçlendiği fark edilir.

Parmaklar, bir basınç veya karşı yönde bir harekete direnç halinde olsalar bile sürekli yumuşak olmalıdırlar.

Parmaklar, arşenin üzerindeyken, ritmik basınçlar uygulamaya başlanır. Bunun amacı parmaklara kan pompalanmasını sağlamaktır. Parmak uçlarıyla arşeye uygulanan basınç, sol el tarafından tellere uygulanan basınçla ilişkilidir .Yay tutan elin şeklini parmak pozisyonlarını bozmadan değiştirerek her şekilde çalışta elin nasıl değişik şekiller aldığı, koldan gelen enerjiyi nasıl yönlendirdiği hissedilir.

3.3. SOL EL ÇALIŞMASI

Sol elde, sağ elden farklı bir teknik kullanılmaktadır. Sol el parmaklarından pus parmağı dışında 1, 2, 3, 4 numaralı parmaklar tuşe üzerinde aynı prensiple hareket ederler.

Parmaklarda gevşeme egzersizlerinin temeli yine farkındalık ve hissetme üzerine kuruludur. Bütün parmaklar birbirinden bağımsız ancak aynı prensiple, bir koordinasyon halinde çalışır.

Sol elde parmaklar tuşenin üzerine konur.Tüm parmaklar aynı tel üzerinde,birinci pozisyonda konumlandırılmalıdır. Baş parmak sapın arka kısmında ne çok düz ne de kırılmış olmalıdır. Hafif ve yuvarlak tutulmalı elin arkasında bir gerilime neden olmamalıdır. Baş parmak sapa arkadan bir basınç uygulamamalıdır. Kuvvetin yönü yukarıdan tuşeye doğru hissedilmelidir.Bu sırada parmak eklemlerinde boşluklarını hissetmek ve çok esnek düşünmek yararlı olacaktır.



Şekil, 35 “Sol El Pozisyonu”

Sol el de parmaklar tek tek telin biraz üzerinde, havada tutulur. Bu sırada parmakların gergin olmamasına dikkat edilmelidir. Daha sonra parmaklar yavaşça telin üzerine bırakılır. Parmaklar indirip kaldırmaya devam edilir. Parmağın nasıl hareket ettiği duyumsanır. Bu küçük çalışma bir-iki dakika yapılır.

Bu sırada iyi nefes kullanımı unutulmamalı, nefes tutulmamalıdır. Parmaklar telin üzerine temas ettikten sonra biraz basınç uygulanır ancak bu basınç bir yüklenme şeklinde olmamalıdır. Daha sonra basınç azaltılır. Ancak parmakların telden teması kesilmez. Son aşamada parmaklar telin üzerinde çalışmaya başlanan ilk pozisyonu alır. Bu çalışma parmakların tuşe üzerindeki hareketin anlaşılması ve gerginliğin giderilmesinde yardımcı olacaktır.

Viyolonselde açık pozisyon, prensip olarak kapalı pozisyondan farklı değildir. Birinci ve ikinci parmak aralığı bir tam sestir. Diğer parmaklara göre biraz daha gerginlik yaratacak bir pozisyon olarak hissedilebilir. Birinci parmak yine parmak ucu ile basar. Pozisyonun değişiminde birinci parmak aktiftir. Diğer üç parmağı sabit düşünüp sadece birinci parmak değişimini minimal hareketle değiştirmek yeterli olur. Kapalı pozisyonda olduğu gibi açık pozisyonda parmakların birbirinden bağımsızlık düşüncesi söz konusudur. Bütün parmaklar hareketi, eşit yükseklikten, eşit kuvvetle uygular.



Şekil 36, “ Sol El Pozisyonu “

Parmak uçları enerjinin tele aktarıldığı son noktadır. Tellerin tuşeye değmesini sağlayacak kadar basınç uygulamak yeterli olacaktır. Genellikle yapılan hata; sağ eldeki nüans değişimini sol ele yansıtmak yani forte çalarken sol el parmaklarını da

gereksiz yere kasarak tele yüklenmektir. Bu gerginlik sadece parmaklarda kalmayıp, bileği ve önkoldaki kasları da etkiler. Parmakların kasılması demek viyolonsel çalmak için gereken ve çalış tekniğinde ajilite isteyen pasajlarda çalamamak anlamına gelir.



Şekil 37,” Gergin Sol El Pozisyonu ”

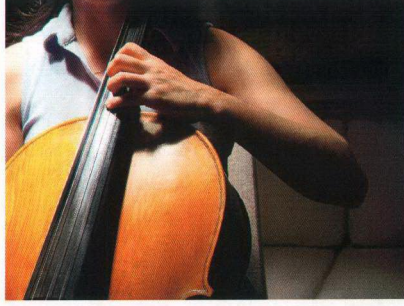
Halbuki nūansta belirleyici olan sađ kolumuzdur.Yöntem, sađ ve sol yarının bağımsız düşünülmesi, sonuç olarak da bir bütün ancak fonksiyonel bağımsızlık demektir.

Çalışmaya genelde pianissimo ile başlayıp, ısındıkça forte çalmak daha doğru olacaktır. Bu ısınma egzersizleri için formda ve iyi çalışılıyorsa, yarım saat yeterli olacaktır.

El, bilek ve parmaklar hassas bir şekilde hissedilmeye çalışılır. Kan dolaşımını iyileştirmek için iki elle (arşe ve tuşe üzerinde de yapabilir) ritmik basınçlar uygulanır. Parmaklar, tellerin üzerinde gezinir, arşenin üzerinde çözülürler. Çeşitli şekillerde parmak uçlarına birkaç saniye iyice bastırılır ve sonra gevşetilir. Bu egzersiz, bütün parmakların sanki katı bir cisim oluşturuyormuş düşüncesi yerine, parmakların her birinin farkındalığını ve her birinin diğerlerine göre bağımsız hissedilmesine yardımcı olur.

Dördüncü pozisyonda sol el dirseği kol, bilek, parmaklar arasında köprü görevi görür. Koldan gelen enerjinin kesintisiz bileğe, parmaklara ve tuşeye akışını sağlar. Dirsek, bilekle aynı hizada olmalı, dirsek pozisyonu bu akışa engel olmayacak

şekilde yumuşak oluşturulmalıdır. Tüm pozisyonda bir bütünlük sağlamak, uyum için şarttır.



Şekil 38 “ Sol El Pozisyonu “

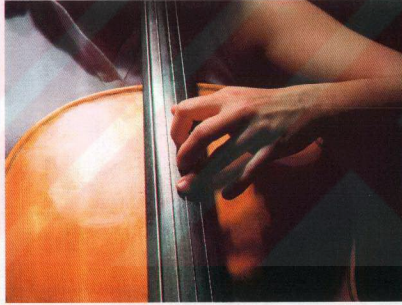
Dördüncü pozisyonda genellikle yapılan yanlışlardan biri dirseğin çok aşağıda tutulmasıdır. Bu durumda koldan gelen akış kesintiye uğrar. Bilekle birlikte parmaklar da kasılır. Parmakların ihtiyaç duyduğu, hareket imkanı dirsek tarafından engellenir. Küçük parmağı kısa olan kişilerde bu durum daha da problem yaratıcı olabilir. Vibrato için gerekli olan rahatlık dirseğin daha yukarıda tutulmasıyla sağlanabilir. Dirseğin aşağıda ve kol açısının çok dar olması vibrato yapmaya da engel olacaktır.



Şekil 39, “ Yanlış Sol El Pozisyonu “

Pus Pozisyonu: Pus pozisyon çalışmasında temel olan baş parmak rahatlığıdır. Lokomotif parmak yani pozisyonu yapılandıran, üzerine diğer parmaklarının konuşlandığı parmak başparmaktır.

Dayanak noktası olan başparmak tele 90 derecelik bir açıyla yerleştirilmeli, çalınacak olan iki tel üzerinde eşit ağırlık vererek tuşeye temas etmelidir. Tele dokunduğu nokta baş parmağın yan tarafı ile turnağın birleştiği noktadır. Altıncı pozisyon pus pozisyonuna geçişi için idealdir. Beşinci pozisyondan altıncı pozisyona geçerken baş parmak dirsekten gelen ivmeyle, tuşenin üzerinde yerleşir. Değişimlerde bir kayma hissi düşünülerek geçiş yapılması gerginliği azaltacaktır. Baş parmak eklemi, bir açı oluşturmadan, kırmadan, yuvarlak bir pozisyon almalıdır. Dirsek ve bilek aynı doğru üzerinde tutulmalıdır. Diğer parmaklar sabit olan baş parmaktan dayanak olarak parmak uçlarıyla son derece yumuşak basılmalıdır.



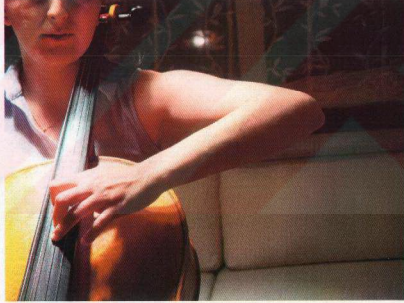
Şekil 40, “Pus Pozisyonu “

Parmakların aşırı gergin olması ve parmak eklemlerindeki çökmeler bütün enerjinin el üzerinde sabitlenmesine, tele dolayısıyla viyolonsele aktarımına engel olacaktır. Baş parmaktaki kasılma bütün elin kasılmasına neden olur. Aşırı basınç baş parmakla birlikte bileğin de kasılmasına sebep olacaktır.



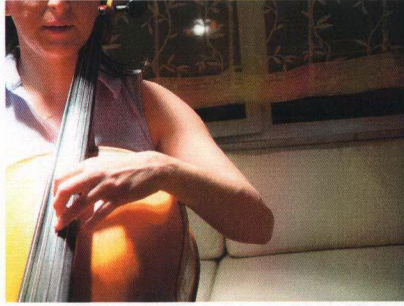
Şekil 41, “ Pus Pozisyonunda Gergin Tutuş “

Kol, dirsek ve bileğin olması gerekenden çok yukarıda pozisyon alması, gereksiz eforu getirecek ve hedeflediğimiz doğal çalış yöntemine aykırı bir uygulama olacaktır.



Şekil 42, “ Pus Pozisyonunda Hatalı Dirsek Tutuşu “

Kol ve dirseğin çok aşağıda tutulması da aynı sonucu doğuracaktır. Amaçladığımız serbest enerji aktarımını engelleyici önemli bir unsurdur.



Şekil 43, “ Pus Pozisyonunda Hatalı Bilek Tutuşu “

3. 4. TEKNİK ÇALIŞMALAR

Viyolonselde teknik çalışma prensibi diğer çalgılarda olduğu gibi çalgının teknik zorlukların üstesinden gelmektir. Viyolonselde sağ el ve sol el tekniği olmak üzere iki ayrı teknikten söz etmek mümkündür. Bu iki teknik birbirinden bağımsız olsa bile koordinasyon içinde çalışılarak bir bütün olan viyolonsel tekniğini oluşturur. Tuşe ve yay çalışmaları da denilen bu teknik çalışmalar; kuvvet, sürat, esneklik, kondisyon, dikkat, iyi sonorite, akış, repertuarın gerektirdiği teknik donanıma sahip olmayı amaçlar.

Teknik çalışmalar süreklilik isteyen çalışmalardır. Temel çalışmalar ihmal edilmeden tekrarlamalıdır. Düzenli çalışma sayesinde amaçlanan teknik kazanılacaktır.

Teknik çalışmalarda egzersizlerin sayısı olarak tekrarlanması kadar hareketin kalitesi de önemlidir. Hep aynı hataları tekrarlayarak yapılan egzersizlerle ilerleme kaydetmek mümkün olamaz. Tekniği, zamanında ve doğru olarak öğrenmek gerekir.

Aşağıda bazı teknikler örnekler verilerek açıklanmıştır: (Şekil 44)¹⁴

Gam ve arpej çalışmaları temel teknik çalışmalardır. Gamları üçlü, altılı, oktav, kromatik gam şeklinde çalışmak sol el tekniği açısından önemlidir. Gam ve

¹⁴ The Associated Board of the Royals Schools of Music, Scales And Arppggios, Caligraving Limited, London, 1986, s. 24

arpej çalışmalarını, ritmik çalışmalarla, değişik bağ ve yay stilleriyle destekleyerek çalışmak gerekir. Pozisyon değişikliklerinde dirsekten gelen hareket yol gösterir. Hızlı tempolarda çalabilmek için bir akış ve parmak artikülasyonu yeterli olacaktır

Do Majör 6'lı gam hazırlık çalışması

Do Majör 6'lı gam çalışması

La Majör oktav gam çalışması

Fa Majör 3'lü gam çalışması

Şekil 44, " 3'lü Ve 6'lı Gam Çalışması "



Şekil 46, “ Dördüncü Pozisyon Etüdü “

Çift ses çalışması: Çift sesli çalışmalarda, sol el parmakları mümkün olduğu kadar rahat olmalıdır. Kasılmaların da en çok rastlandığı sol el pozisyonu çift ses çalışmalarıdır. Bu çalışmalarda iki ses birbirinden bağımsız düşünülebilir. Üstteki ve alttaki sesler ayrı ayrı çalınır, bu sırada sol elde parmaklar, her iki sesi de çalar pozisyonundadır. Melodik yürüyüşler belirlenip, sesler birleştirilir. Yay geçişleri, iki telde de yumuşak ve kontrollüdür. Entonasyon kontrolü için piyano çalışmak faydalı olur.

Flajole, Viyolonsele, doğal flajole için parmağın boş teldeki belli bir noktaya sıkıca basması yerine hafifçe dokunması yeterlidir. Örneğin; re telinde, sol elle telin tam ortasından dokunulup, hafif bir yay çekişiyle boş telin bir oktav tiz sesi elde edilir.

La Majör

S.Lee

Sol Majör

Şekil 47, “Flajole Çalışması “

Akor ve arpej çalışmalarında, temel prensip yayın dikey yazılmış tüm sesleri aynı kalitede çalmasıdır. Burada temel olan yay hareketidir. Sağ eldeki denge ve homojen tel geçişleri omuz, kol, dirsek, bilek ve parmakların enerjisiyle kesintisiz aktarımıyla gerçekleşir. Kalın tellerden ince tellere geçişte yay, büyük bir salınımla bir açı meydana getirir. Sol elde parmaklar sabit bir pozisyonu gerçekleştirir. Ancak her biri dengeli sağlayacak kadar esnektir. Bu pozisyonda bilek ve dirsek duruşu kontrol edilmelidir (Şekil 48).¹⁶

Aynı çalışma, yay teknik çalışması olarak da değerlendirilebilir. Bağların değiştirilmesi ve çeşitlendirilmesi etüdün yay tekniğini geliştiren bir etüt olarak çalışılmasını da sağlar.

¹⁶ J.J.F.DOTZAUER, 113 Studies Book 1, New York, International Music Company, Etüt 26, s. 28

Akor ve Arpej çalışmaları

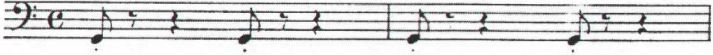
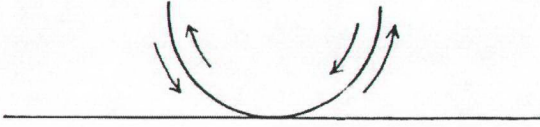
Dotzauer

Allegro.

The musical score is written for two staves. The upper staff is a bass line with chords and arpeggios, and the lower staff is a melodic line. The score includes dynamic markings such as *p*, *cresc.*, *f*, *dim.*, and *pp*, and a *e rall.* marking. The piece concludes with a fermata over a final chord.

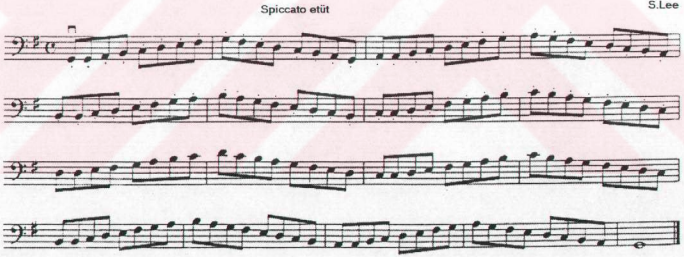
Şekil 48, “Akor Çalışması”

Spiccato tekniği, kısa ve noktalı yay çekişiyle, yayın dengede durduğu ortaya yakın bölgede uygulanır. Bu teknikte yay, kendi ağırlığı ile zıplamalıdır. Yay, şekildeki gibi bir sarkaç hareketine benzer hareket eder ve basınç hareketin orta noktasında uygulanır. İlk çalışma sırasında, yavaş çalışılırken notalarda basınç uygulanır, küçük eslerde gevşenir. Yavaş yavaş tempo hızlandırılır ve asıl tempoya ulaşılır. Spiccato tekniğinde yay, parmak ve bilek ile kontrol edilir. Dirsek ve kol pasif durumdadır. Yayın zıpladığı noktada yukarıdan uygulanan esnek bilek kontrolü hareketin doğru yapılmasını sağlar.



Şekil 49, “ Spiccato Çalışması “

Spiccato etütte yay, her nota için aynı kalitede ve tel değişimlerinde eşit hareket etmelidir. Çalınacak tele yaklaşmak ve ağırlık noktasını korumak gerekir.



Şekil 50, “ Spiccato Etüt “

Legato tekniği (bağlı çalma): Legato tekniğinde, prensip; aynı yay çekişinde olan notaları eşit bölmektir. Notalar arasında, yayın her bölgesinde(kökte, ortada ve uçta), kesintisiz ve birbiriyle homojen bir bağ olmalıdır. Legato tekniğinde sol elin fonksiyonu da önemlidir. Sol el parmakları, yayın çekiş veya itiş hızı ne olursa olsun uyumlu ve bağımsız olmak zorundadır. Tel değişiklikleri aynı bir dalga hareketi gibi, kol, dirsek, bilek ve parmakların işbirliği ile yumuşak olmalıdır. Koldan, dirseğe ve

bileğe aktarılan enerjide hareket kesintisiz ve dairesel hareketlerle sağlanır. Yay çekiş ve itiş hareketleri kesintisiz ve akışkan olmalıdır. Tel değişikliklerinde daha önceden hazırlanan eklemler, yapılan geçişin homojen olmasını sağlar. (Şekil 51)¹⁷

Legato Çalışması S.Lee

Allegro moderato

Şekil 51, “ Legato Çalışması ”

Arpej çalışması: Arpej çalışmalarını üç ya da altı bağlı çalışmak yararlı olur. Arpej seslerinde değişen pozisyona ilk gelen ilk notalar için ayrı küçük bir ön çalışma yararlı olur. Pus pozisyonuna geçişte, baş parmak duruşu, pozisyonun

¹⁷ S.LEE, Melodisch Und Progressive Etüden, Op.31, Mainz, Schott, 1963, s. 2

sağlam olması açısından önemlidir. Yay, tel değişimlerinde yumuşak olmalıdır. Tüm vücutta, akış ve seslerin eşitliği sağlanmalıdır.



Şekil 52, “Arpej Çalışması “

SONUÇ

Gevşeme tekniklerinde amaç, performansın en ekonomik, etkili ve yararlı şekilde gerçekleştirilebilmesine yardımcı olmaktır. Bu teknikler, viyolonsel çalmak gibi zihinsel ve fiziksel koordinasyon ve kondisyon gerektiren bir etkinlikte de yardımcı olacak ve performansı olumlu yönde etkileyecek ve arttıracaktır.

Gevşeme teknikleri, sadece viyolonselde uygulanan değil, tüm yaşantımıza yayılan bir etkinlik olmalıdır. Bunun için yapılacak çalışmalar günlük hayata yayılmalıdır. Günlük hayatta edinilmiş beden kullanımı viyolonsel çalarken de etkili olacaktır. Vücudun doğru kullanımı bir alışkanlık haline gelecek ve aktarımı da viyolonsel çalma tekniğine doğru yansiyacaktır. Günlük hayatta gerginlik yaratan faktörlerin saptanması ve bunlardan kaçınmak, yaşanacak problemleri asgariye indirecektir. Doğru beden kullanımı, zihinsel ve bedensel çalışmalarla kazanılacak bir alışkanlıktır. Viyolonsel performansında uygulanacak gevşeme teknikleri de tamamen bedenin nasıl kullanıldığının farkına varılması ve hissetme üzerine kurulmuştur.

Viyolonselde gerginlik, yanlış kazanılmış çalgı tekniği, sahne korkusu, kendine güvensizlik, yanlış kazanılmış beden duruşu gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Sonuçta kaslarda sertlik, kasilma, hatta sakatlıklara varan olumsuz sonuçlara neden olabilir. Problemlerin aşılmasında bedensel gevşeme tekniklerini uygulamak önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

BRENNAN Richard, **Alexander Tekniği, Yaşam Boyu 20 Yaş Enerjisi**, Kuraldışı Yayıncılık , İstanbul, 2000

BROWN J. A.C, **Tıp Ansiklopedisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1974

J.J.F.DOTZAUER, **113 Studies Book 1**,New York, İnternational Music Company

GRAY John, **Alexander Tekniği Rehberiniz**, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara, 1999

HALLOWEL Edward M., **Güncel Psikoloji ve Psikiyatri Dergisi**, Makale, Kış 2004

KAROLYÍ Otto, **Müziđe Giriş**, Pan Yayıncılık, İstanbul, 1999

LEE Sebastian, **Melodisch Und Progressive Etüden**, Op.31, Mainz, Schott, 1963

MENUHİN Yehudi, **La Leçon Du Maitre Edition Buchet**, Paris, 1987

İL YASOĞLU Evin, **Zaman İçinde Müzik**, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 1999

SÖZER Vural, **Müzik ve Müzisyenler Ansiklopedisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1986

ŞEN Seba Baştuğ, **Piyano Tekniğinin Biyomekanik Temeli**, Pan Yayıncılık, İstanbul, 1999

The Associted Board of the Royals Schools of Music, **Scales And Arppggios**, Caligraving Limited, 1986, s. 15

VANNINI Vano, DIANZANI Umberto, ROSA Eugimio de, **Anatomi Atlası**, Birol Yayınları, İstanbul, 2001

WEİNECK Jürgen, **Sporda Fonksiyonel Anatomi**, Birol Yayıncılık, İstanbul, 2002

[http://www.achievingexcellence.com/articles/Feldenkrais method/ atm. html](http://www.achievingexcellence.com/articles/Feldenkrais%20method/atm.html)

[http:// en.wikipedia.org/wiki / Alexander Technique](http://en.wikipedia.org/wiki/Alexander_Technique)



EKLER

MÜZİK TERİMLERİ

Adagio (İt.): Ağır başlı, yavaş tempoda

Allegro(İt.) : Neşeli, kıvrak, çabuk tempoda

Andante (İt.): Orta ağırlıkta bir tempo

Arpej,Arpeggio(İt.): Akor seslerini birlikte çalmaktansa açarak art arda çalmak Arp gibi çalmak

Cantabile(İt.): Şarkı söylercesine yorumlama

Entonasyon, İntonation(Fr.): Doğru tonlama

Forte (İt.): Güçlü gürültükte çalınması öngörülen

Frosch (Alm.) : Yayın dip taraftaki takozu , topuk

Kromatik, Choromatic (İng.): Sessleri,yarım ton aralıklardan oluşan 12 sesin akışı içinde kullanmak

Largo (İt.): Çok ağır, geniş bir tempoda

Moderato (İt.): İlimli bir tempoda

Piano(İt): Hafif, yumuşak çalma

Pizzicato (İt.): Yaylı çalgılarda yayla değil, eşik yanından telleri parmakla çekerek çalma şekli

Presto(İt.): Çabuk tempoda

Sonorite, *Sonorité* (Fr.): Birden fazla çalgının oluşturduğu dengeli ve güzel ses dolgunluğu. Ses gürlüğü. Sesslilik. Ötüm

Sourdine (Fr.): Surdin, ses kısmaya yarayan araç

Spiccato (İt.) Yaylı sazlarda,notalar arasında yayı kaldırarak kullanmak, sıçratarak çalış

Spitze des boges (Alm.) : Yayın ucu ile

Staccato (İt.) : Sesleri kesintili olarak noktalı çalış şekli

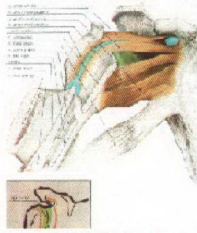
Streich (Alm.): Yay çekmek

Tremolo (İt.) : Yaylı çalgıda yayı titretmek yoluyla aynı sesin hızlı şekilde yinelenmesi. Kaygı ve çarpıntı etkisiyle dramatik etki yaratmak için kullanılır

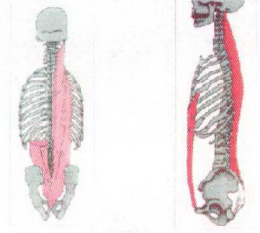
Vibrato (İt.) : Titreşimli çalmak veya söylemek



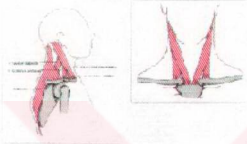
Şekil 1. s.9



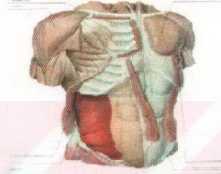
Şekil 2. s.6



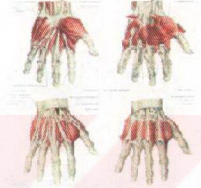
Şekil 3. s.7



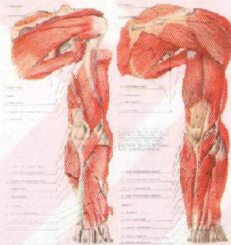
Şekil 4. s.7



Şekil 5 s.8



Şekil 6 s.8



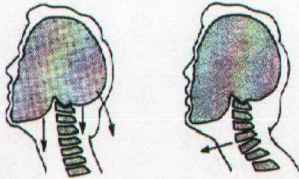
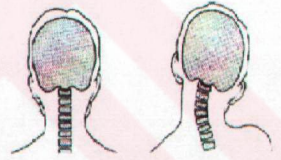
Şekil 7 s.8



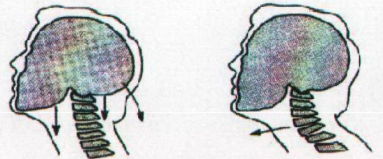
Şekil 8 s.12



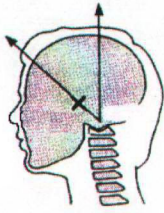
Şekil 9 s.13



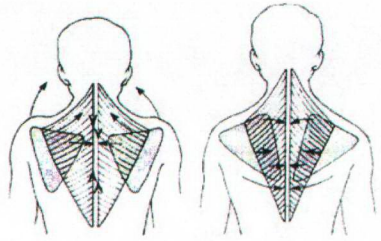
Şekil 10 s.14



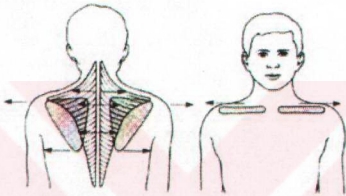
Şekil 11 s.15



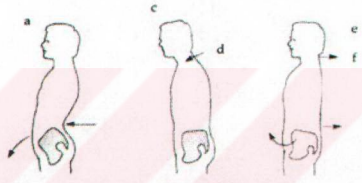
Şekil 12 s.16



Şekil 13 s.16



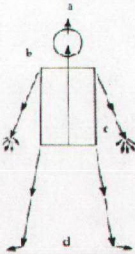
Şekil 14 s.17



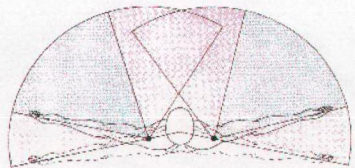
Şekil 15 s.18



Şekil 16 s.18



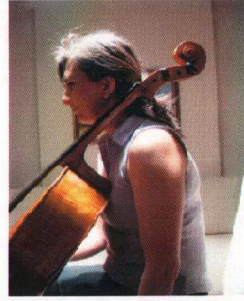
Şekil 17 s. 19



Şekil 18 s.22



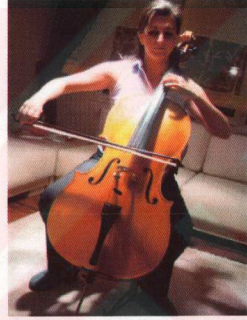
Şekil 19 s. 24



Şekil 20 s. 25



Şekil 21 s. 26



Şekil 22 s. 27



Şekil 23 s. 27



Şekil 24 s. 28



Şekil 25 s. 29



Şekil 26 s. 30



Şekil 27 s. 30



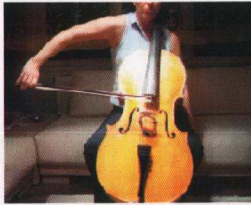
Şekil 28 s. 31



Şekil 29 s. 31



Şekil 30 s. 33



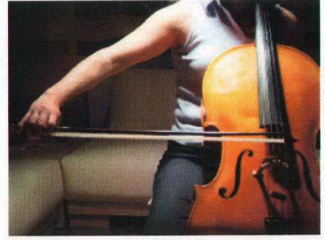
Şekil 31 s. 33



Şekil 32 s. 34



Şekil 33 s. 35



Şekil 34 s. 35



Şekil 35 s. 36



Şekil 36 s. 37



Şekil 37 s. 38



Şekil 38 s. 39



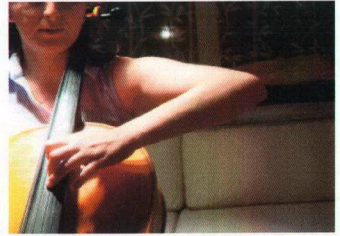
Şekil 39 s. 39



Şekil 40 s. 40



Şekil 41 s. 41



Şekil 42 s. 41



Şekil 43 s. 42

Scherzo

Allegretto con moto

4

p

mf *p*

cre - scen - do

f *p*

mf *p*

mf

Detailed description: This page contains a musical score for a Scherzo, marked 'Allegretto con moto'. It consists of ten staves of music, all in bass clef with a 3/4 time signature. The score is characterized by intricate, flowing lines with many slurs and ties. Fingerings are indicated by numbers 1-5 above notes. Dynamics include piano (*p*), mezzo-forte (*mf*), and forte (*f*). A vocal line is present in the middle staves, with the lyrics 'cre - scen - do' written below the notes. The music features a variety of rhythmic patterns, including sixteenth and thirty-second notes, and rests.

Maestoso

A musical score for a piece marked "Maestoso". The score is written in bass clef with a common time signature (C). It consists of ten staves of music. The first staff begins with a dynamic marking of *f* (forte) and includes the instruction "segue" at the end. The music is characterized by a steady eighth-note rhythm with various fingerings and accents. The score includes several technical markings: "II⁴" on the third staff, "III⁴" on the ninth staff, and a "9" marking on the tenth staff. The piece concludes with a final whole note chord on the tenth staff.

Maestoso.

6.

f

mf *p* *cresc.*

mf *cresc.* *f* *p*

mf *cresc.*

mf *cresc.* *f* *dim.*

p

cresc. *f*

dim. *cresc.* *f* *dim.*

p *cresc.* *f* *dim.* *p*

cresc. *f pesante*

Andante sostenuto.

17.

p
mf *p*
p
mf *mf* *mf* *p*
cresc. *f*
dim. *p dim.*
pp
p *p*
mf *mf* *mf* *p*
mf
dim. *e ritard.* *pp*

Allegro.

p

cresc. - - - f

p dolce

cresc.

f

dim.

p

cresc.

dim.

p

cresc.

dim.

p

cresc.

dim.

24. *Allegro.*

p grazioso

pp

cresc.

mf

dim.

p

cresc.

mf

dim.

p

dim. e morendo

pp

25. *Allegro ma non troppo.*

mf

simile

p

dim.