



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TÜRK MUSİKİSİ ANASANAT DALI
TÜRK MUSİKİSİ PROGRAMI

**MÜZİSYENLERİN KARŞILAŞABİLECEĞİ SAĞLIK
SORUNLARI BELİRTİLERİ VE TEDAVİSİNİN
GİTARİSTLER BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
TUĞSAN ÇAĞATAY ÇAM**

**Danışman
Dr. Öğretim Üyesi Güldeniz EKMEK**

İstanbul 2019

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TÜRK MUSİKİSİ ANASANAT DALI
TÜRK MUSİKİSİ PROGRAMI**

**MÜZİSYENLERİN KARŞILAŞABİLECEĞİ SAĞLIK
SORUNLARI BELİRTİLERİ VE TEDAVİSİNİN
GİTARİSTLER BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Tuğsan Çağatay ÇAM**

**Danışman
Dr. Öğretim Üyesi GÜLDENİZ EKMEN**

İstanbul 2019

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Türk Musikisi Anasanat Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Tuğsan Çağatay ÇAM tarafından hazırlanan “*Müziyenlerin Karşılaşabileceği Sağlık Sorunları, Belirtileri ve Tedavisinin Gitaristler Bağlamında İncelenmesi*” konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 27.09.2019

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu):

İmzası

Jüri Üyesi : Dr.Öğr.Üy. Güldeniz EKMEN
: Haliç Üniversitesi (Danışman)

Jüri Üyesi : Dr.Öğr.Üyesi Naci MADANOĞLU
: İstanbul Okan Üniversitesi

Jüri Üyesi : Prof. Mesruh SAVAŞ
:Haliç Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Nur TUNALI
Vekil Müdür

% **17**

BENZERLIK ENDEKSİ

% **16**

İNTERNET
KAYNAKLARI

% **1**

YAYINLAR

% **2**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BIRINCIL KAYNAKLAR

1	www.feritbulut.com İnternet Kaynağı	%3
2	www.sobider.com İnternet Kaynağı	%3
3	www.anatomica.com.tr İnternet Kaynağı	%3
4	guitardaily.weebly.com İnternet Kaynağı	%2
5	npistanbul.com İnternet Kaynağı	%2
6	www.blogcu.com İnternet Kaynağı	%1
7	dergipark.ulakbim.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
8	aritmı.com İnternet Kaynağı	<%1
9	sabankurt.com İnternet Kaynağı	<%1

10

www.dr tibetaltug.com

İnternet Kaynağı

<% 1

11

www.guitardaily.net

İnternet Kaynağı

<% 1

12

dSPACE.adiyaman.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

<% 1

13

Submitted to TechKnowledge Turkey

Öğrenci Ödevi

<% 1

14

Submitted to Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

<% 1

15

iassr2.org

İnternet Kaynağı

<% 1

16

pratikSaglikbilgileri.blogspot.com

İnternet Kaynağı

<% 1

17

Submitted to Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

<% 1

18

YAĞISAN, Nihan. "Çalgı İcracılarında Kas-İskelet Problemleri ve Nedenleri", TUBİTAK, 2004.

Yayın

<% 1

04..11./2019.

TEZ ETİK BEYANI

T.C. HALIÇ ÜNİVERSİTESİ YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ olarak sunduğum
"Müzisyenlerin Karşılama Tecrübe Soruları, Beklentileri ve Tedavilerinin Bilimsel Raporlarında İnceleme"
başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğr. Üyesi SÜLDENİZ EKMEK'in
sorumluluğunda tamamladığımı, verileri/örnekleri kendim topladığımı,
deneyleri/analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı/yaptırdığımı, başka kaynaklardan
aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde
bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması
durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

İmza



Ad Soyad

TUĞSAN ÇAĞATAY
ÇAM

ÖNSÖZ

Bu araştırma, müzisyenlerin ve gitaristlerin karşılaşılabileceği sağlık sorunları, belirtileri ve tedavisinin incelenmesi bakımından incelenmiştir.

Çalışmalarımın gerçekleşmesinde bana gösterdiği yol ve kattığı tecrübeler için değerli danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Güldeniz EKMEK' e, tez savunması için jüride bulunan ve değerli bilgilerinden yararlandığım Haliç Üniversitesi Prof. Mesruh SAVAŞ' a, yine tez savunması için jüride bulunan, tez konumda bana birçok bilgi kazandıran ve Okan Üniversitesinde görev yapan Dr. Öğretim Üyesi Naci MADANOĞLU' na, röportajları ve değerli katkıları için Bilkent Üni. Öğretim Üyesi Kağan KORAD ve İTÜ TMDK Müdür Yardımcısı Doç. Dr. Tolgahan ÇOĞULU' ya, engin bilgileriyle öğrettikleri bilgiler ve sağladıkları katkılardan dolayı minnet ve teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Bugünlere gelmemi sağlayan birçok akademisyen ve müzisyen arkadaşlarıma ve başta müzik öğretmenim annem Feride Süreyya ÇAM olmak üzere tüm aileme de teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca bu süreçte tecrübesi ve desteğiyle hep yardımcı olan değerli arkadaşım, müzisyen ve müzik öğretmenim Tuğçe YILDIRIM' a da sonsuz teşekkür ve sevgilerimi sunarım.

Tuğsan Çağatay ÇAM

Eylül, 2019

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	III
ÖZET.....	V-VI
ABSTRACT.....	VII-VIII
1.GİRİŞ.....	1
2.VÜCUT HAREKET SİSTEMİ.....	4
2.1. Omurga Bölümü.....	5
2.2. Üst Taraf Kemikleri.....	5
2.3. Eklemler.....	5
2.4. Kaslar.....	5
3. ÇALGI ve İNSAN.....	6
4. MÜZİSYEN HASTALIKLARI.....	8
4.1. Müzisyen Rahatsızlıkları, Belirtileri ve Nedenleri.....	10
4.2. Hastalıkları.....	12
4.3. Ses Hastalıkları Nelerdir, Sebepleri ve Tedavi Yöntemleri....	16
5. MÜZİSYENLER İÇİN ANTRENMANIN ÖNEMİ ve EGZERSİZ ÖNERİLERİ.....	24
5.1. Antrenman ve Egzersizler.....	24
5.2. Alexander Tekniği.....	25
5.3. Gitaristler İçin Egzersiz Önerilerine Farklı Bir Yaklaşım.....	25
6. GİTARİSTLER VE MÜZİSYENLER İÇİN KÜÇÜK UYARILAR, TAVSİYELER.....	26

7. SONUÇ	28
8. KAYNAKLAR	29
9. EKLER	31
9.1. Gitarist ve Müzisyenler Sağlığı Açısından	
Doç. Dr. Tolgahan ÇOĞULU' nun Görüş ve Önerileri.....	31
9.2. Kağan Korad'ın Antrenman Önerisi.....	41
9.3. Egzersiz ve Isınma Antrenmanları.....	39
9.4. Schumann' ın Genç Müzisyenlere Öğütleri.....	41
10. ÖZGEÇMİŞ	45

MÜZİSYENLERİN KARŞILAŞABİLECEĞİ SAĞLIK SORUNLARI BELİRTİLERİ VE TEDAVİSİNİN GİTARİSTLER BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

ÖZET

Müziyenlerin hayatı boyunca yaşadıkları ve yaşayabilecekleri sağlık sorunlarına yakından dikkat çekmek, bu durumun önemini ve neler yapılabileceğini anlamak ve anlatmak gerekmektedir. Çünkü müziyenler de diğer çalışan veya sporcu insanlar kadar enerji ve efor sarf etmekte ve yaptıkları iş vücutlarını dışarıdan bir çok insan için öyle görünmese de çok yormakta ve hatta sağlığından ve hatta mesleğinden edebilmektedir.

Bir enstrümanist ve müziyenin hayatında yalnızca notalar, nota çalışması, iyi çalma kabiliyeti yoktur. Bunları sağlıklı bir şekilde başarabilmesi, vücudunun ve psikolojik yapısının ne kadar sağlam olduğuyula doğru orantılıdır. İnsanın sağlığı ne kadar iyi olursa yaptığı işi bir o kadar daha iyi yapar ancak sağlığı kötü olduğunda verimi düşer. Çalışmalar veya performanslarına başlamadan önce ve hatta genel hayatında bir takım çok yormayan ve sağlık açısından iyi olan egzersizler antrenmanlar yapmak zor olmayacaktır. Vücudu ısıtmayı öğrenmek, hangi uzvunu nasıl esneteceğini bilmek ve ardından kendi vücudunu çözerek çalışmalarını nasıl ve ne sıklıkla yapacağını anlamak başlıca görev olmalıdır. Bu egzersizler aslında her insanın günlük hayatında zinde kalması ve vücudunu her an her harekete açık tutması açısından da gereklidir. Açma-germe-esneme-gevşeme hareketlerinin nasıl yapıldığı ve ne sıklıkla yapılması gerektiği birçok kaynakta mevcuttur.

Bu alışmalar ve önemi kavranmayıp uygulanmadığında ortaya birçok müzisyenin yaşadığı, konu içerisinde de anlatılan ve uzun süreli olabilen sakatlıklar meydana gelmektedir. Bu sakatlıklar bazen geçici olabilse de, nemsenmediğinde kalıcı hasarlara sebep olabilmektedir. Bu tip sakatlanmaların yaşanmaması ve hatta bir sigortaları olmayan ve her şeyleri uzuvları olan müzisyenlerin kendini ve bedenini çözüp nasıl yeteri kadar güçlü ve esnek hale getirmeleri gerektiğini öğrenmeleri gerekmektedir. Bu konuda birçok çalışma ve eğitim yapılabilir. Öncelikle müzik eğitimi verilen tüm kurum ve kuruluşlarda müzisyen sağlığının önemi anlatılmalı ve gerekli temel eğitimler verilebilmelidir. Üniversitelerde ve güzel sanatlarla alakalı diğer kuruluşlarda ders müfredatlarına yerleştirilmeli, seminerler verilebilmelidir. Bu tez çalışmasında tüm bu hastalıklar, tedavileri ve önlemleri hakkında bilgi verilmektedir.

Anahtar kelimeler; müzisyen, sağlık, eğitim, tedavi, egzersiz.

INVESTIGATION OF HEALTH PROBLEMS SYMPTOMS AND TREATMENT THAT MUSICIANS CAN EXPERIENCE IN THE CONTEXT OF GUITARISTS

SUMMARY

It is necessary to draw close attention to the health problems that musicians live and can live in, to understand the importance of this situation and what can be done. Because musicians are as much energy and effort as the other employees or athletes, and they do not look so much for the outside of their work bodies, but they are also very busy with their health and even their profession. In the life of an instrumentist and musician, there are only notes, notes, good playing skills. The ability to achieve them in a healthy way is directly proportional the strength of the body and its psychological structure. The better a person's health, the better he does his job, but the better his health, the worse the yield. It will not be difficult to practice training exercises that are not so exhausting and healthier than before starting their studies or performances and even in their general life. It should be the main task to learn how to heat the body, to know which limb to stretch and then to figure out how and how to work by solving its own body. These exercises are actually necessary for every person to remain fit in his daily life and keep his body open to action at any time. There are many sources on how to perform the opening-stretching-flexing-relaxation movements and how often they should be done.

When these studies and their importance is not understood and practiced, many musicians live and disabilities occur in the subject which can be long term. Although these injuries can sometimes be temporary, they can cause permanent damage when ignored. This type of injury is not experienced and even without the insurance of the musicians who have everything and limbs to solve the body and how to make it strong and flexible enough to learn. Many studies and training can be done on this subject. First of all, the importance of musician health should be explained in all institutions and institutions that have music education and basic training should be provided. In universities and other institutions related to fine arts, they should be placed in the curriculum and given seminars. In this thesis, information is given about all these diseases, treatments and precautions.

Keywords; musician, health, education, treatment, exercise.

1.GİRİŞ

Müzik, sesi araç edinen bir sanat biçimidir. İnsanoğlunun toplumsal, dinsel, duyusal, kültürel ihtiyaçlarını karşılamak için kullandığı doğal ya da yapay aygıtların seslerinden oluşan bir kültürdür. İnsan, belli başlı özelliklere sahip bir organizma olarak doğal, kültürel ve toplumsal değerlerden oluşan bir “çevre” içine doğar; bu değerlerle birlikte, iç içe yaşar ve hep bir etkileşim içerisinde.

Bu çalışmada müzik eğitimi alan öğrenciler, müzik öğretmenleri ve profesyonel ya da amatör müzisyenlerin alanlarıyla ilgili karşılaşabilecekleri sağlık sorunlarının belirtileri ve tedavisine yönelik neler yapılabileceği incelenmektedir. Bunun için ilgili verilerin oluşturulmasında alandaki kaynaklar taranmıştır.

Müzik, eğitimi ve uygulanışı süresi boyunca güzel taraflarının yanı sıra birçok fiziksel ve psikolojik sorun olarak müzisyenlerin karşısına çıkabilmekte olduğu görülmekte hatta bir sporcu kadar efor sarf ettiklerine değinilmektedir. Bu sorunların neler olabileceği, nasıl giderilebileceği ve müzisyenlerin bu konu ile ilgili bilgilendirilip bilinçlendirilebileceğine dikkat çekilmektedir.

Bir çalgı aleti çalmak üst düzey bir eğitim olarak sınıflandırılır. Bu eğitimin yeteneksel, duyusal, zekâ vb. sistematiği vardır. Ancak bunun yanında bu eylemi gerçekleştirebilmek için gereken fiziki şartlar ve gereklilikler unutulmamalıdır. Tutuş, duruş, postür, boy, kas gücü, dayanıklılık vb. Bu teknik gereklilikleri karşılayabilecek fiziki yeterlilikte olmakta en az müzik icrası için gereken teorik bilgiler kadar önemlidir. Bir müzisyen, özellikle de enstrümanını çaldığı ve çalmak için kullandığı vücut uzuvlarından sakatlık geçirdiğinde ve bu sakatlık uzun süreli hatta tam geçmeyecek bir sakatlıkta, tüm müzik ve meslek hayatına mâl olabilecektir. Eğitimcilerin ve öğrencilerin bu sorunlar ile ilgili almaları gereken eğitim önerilerine de araştırmacılar tarafından dikkat çekilmektedir. Öğrenciler, öğretmenler, icracılar yan tüm müzisyenler iskelet ve kas sisteminde sağlık sorunları yaşadıklarında doğal olarak performansları düşer.

Bu durum yalnızca fiziksel değil aynı zamanda ortaya psikolojik olumsuz durumlarda ortaya çıkartabilir. İşini icra edememekten kaynaklı veya sağlığı bozulduğu için bir daha mesleğini icra edemeyebileceği korkusu gibi endişeler yaşanabilir.

Müzik eğitimi süresince bedenın nasıl kullanılacağı ve nelere dikkat edileceği hususunda yeterli bilgi verilmeyişi de eleştirel anlamda araştırmacılar tarafından ele alınmış bir konudur.

Ülkemizde ki müzik eğitimi verilen birçok eğitim alanlarında müzisyen sağlığıyla ilgili çalışmalar yapılmadığına dikkat çekilmektedir. Yalnızca enstrümanın teknik çalışımı, yorumculuk, teorik bilgi, müzikal deneyimler ön plandayken, çalgıda bedenın kullanımının nasıl olacağına ve bedenimizi rutin hayatta nasıl korumamız gerektiğine yer verilmemektedir. Müzisyen sağlığı konusu öncelikle eğitim verilen yerlerde öğrencilere işlenmeli ve önemi anlatılmalıdır. Seminer, ders müfredatı, sempozyumlarda sıkça anlatılmalı, örneklendirilmelidir.

Ünlü bir Alman şair olan Rainer Maria Rilke bir şiirinde şu dizeleri yazmış; *“Sanat çocuktur, çünkü sanat dünyanın olduğunu bilmek ve yerine yenisini yapmaktır.”* Bu süreçte sanatçı, kalbi, zihni ve bedeni ile çalışandır. Her insanda olduğu gibi müzisyenlerde de, vücut sakatlanmaya doğal olarak açıktır. Bu sebeple müzisyenlerinde bu tip sorunlarla karşılaşabildiği gündeme daha sık getirilerek gerekli bilinçlendirmeler yapılabilmeli, sakatlıkları en aza indirecek çalışmalar yapılabilmelidir.

Bu çalışmalar yalnızca akademik kurum ve kuruluşlarda değil, normal ilk-orta öğrenim kurumlarında olan öğrencilere de anlatılmalıdır. Müzikal eğitimin keyifli ve yeteneksel tarafıyla kalmayıp, zor yanı olan bedensel yorgunluk ve zahmeti de anlatılmalıdır. Bu işin esasen zor ve zahmetli olduğunun gerçekliği ne kadar gözler önüne serilirse, duyulan saygı ve önemi de o kadar artacaktır. Bu tip sağlık sorunlarıyla karşılaşmış, geçmişte ki büyük sanatçılardan da örnekler verildiği görülmektedir. Örneğin; Schubert, Paganini, Haydn, Beethoven, Ravel gibi müzisyenler ile ilgili sağlık sorunları yaşadıklarına dair bazı makale ve araştırmalarda bilgiler görülebilmektedir.

Örneğin; Schumann yaşlanmadan önceki zamanlarında üçüncü-dördüncü-beşinci parmağını kuvvetlendirmek için bir yol bulmuştur. Üçüncü parmağını daha pasif bırakıp daha çok dördüncü ve beşinci parmağıyla çalmasını sağlayan bir tür araç yapmış ancak orta parmağının işlevini yitirmesi sonucu büyük bir çalım kaybı yaşamıştır. Bu sebeple de kompozisyona ağırlık vermiştir.

Bir diğer örnek ise Paganini' dir. Çok hızlı çalgı aleti çalması ile ilgili bir sürü rivayet bulunmaktadır. Keman boyutu için küçük denmiştir ancak Cenova' da gösterimde olan kemanı normal boyutlarındadır. El yapısı için normalden büyük denmiştir ancak Paris Konservatuarı içerisinde gösterilen el kalıbı normal büyüklüktedir.

Müzisyenler zahmetli, aynı zamanda uzun bir eğitimsel aşamadan geçer. Yaptığı müzikleri toplumlara sunmak amacıyla çabalarlar. Fakat bir enstrümanı icra etmek normal şartlardaki insan anatomisine tam olarak uygun değildir ve bu nedenle ortaya bir takım el, kol, sırt, boyun, bel vb. kas, eklem, kemik sakatlıkları çıkabilmektedir. Bu sakatlanmaları ve riskleri genelde eğitimciler, öğrenciler yani tüm müzisyenler dikkate pek almaz ve bu sorun kronik bir halde devam etmektedir. En son raddede bazı müzisyenler mesleğini bırakmaktadır.

Tüm bu müzisyenler ile ilgili sakatlanmalar ve tedavi çalışmaları hakkında verilen bilgilerin yanında bu konunun müzik okulları ve genel müzik eğitimi camialarında da anlatılması hatta eğitim programlarına, müfredatlarına girmesi bile bu müzisyen sakatlıkları konusunun daha çok işlenmesine ve bilinçlenilmesine katkıda bulunacaktır.

Bu konuda ki bilinçlenme gerekliliğine kendi makale ve tezlerinde yer veren birçok akademisyen mevcuttur ve bu konuda demeci olan her uzman ve akademisyen aynı genel kaniya sahiplerdir. Bazı müzik okullarında ve eğitim yerlerinde bazı eğitimciler tarafından ufak egzersizler verilebilmekte ancak bunların çoğunun yalnızca fiziki duruma değil, yine icra performansına yönelik çalışmalar olduğu vurgulanmaktadır. Bu çalışmalar vücut-sistem sorunlarının önüne geçilmesi için yeterli değildir. Müzik icra eden, eğitim alan-veren herkes tıpkı bir sporcu gibi fiziğine dikkat etmeli ve bunun gerekliliğini anlayıp düzenli halde yaşantısına sokabilmelidir.

Müzisyen ve eğitimciler fiziksel yapı, sağlık, vücut çalışma prensibinin durumundan çok yalnızca müzikalite ve iyi müzikal yoruma odaklandıkları için zaman içerisinde vücutta ki deformelerin farkına varamayabilirler. Hatta kas sistemini zorlamanın ve biraz ağrı oluşmasının iyi bir şeye işaret olduğunu ima ederek çalışılması da buna en belirgin örnektir. Böyle bir durumda akademisyenlerin yaptığı çalışmalar sonucu enstrüman gruplarına göre müzisyenlerde hangilerinin ne oranda sakatlığa maruz kaldığı ortaya çıkartılmıştır.

A.B.D.' de Uluslararası olan Senfoni Orkestrası ve Operası'nda görevli olan dört bin küsur müzisyende yapılan araştırma sonucu; keman icracılarında yüzde 44; viyolonsel icracılarında yüzde 62,5; arp icracılarında yüzde 63,6; gitar icracılarında yüzde 75, piyano icracılarında yüzde 94,6; viyola icracılarında yüzde 90,9; bas çalanlar için ise yüz 100 enstrüman sakatlığı yaşandığı saptanmıştır.

2. VÜCUT HAREKET SİSTEMİ

Öncelikle insan anatomisini genel anlamda incelemek, kemik ve kas yapısına bakmak, gerektiği kadar nasıl kuvvetleneceğini incelemek konu ile tam anlamıyla bağlantılıdır.

Hareket sistemi, insana hareket etmeyi sağlayan ve vücuda şekil veren sistemin adıdır. Bu sistem eklem, kas ve iskeletten oluşmaktadır.

Kemik sisteminin kuvvetsiz oluşu birçok insanda olduğu gibi müzisyenlerde de olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. İlerleyen konularda bu hastalıklara ve tedavi araştırmalarına ayrıntılı şekilde değinilecektir.

Kemik sisteminin kuvvetlenmesiyle ilgili Milli Eğitim Bakanlığı' nın yayınladığı bir sağlık hizmetleri kitapçığında şu şekilde bilgiler verilmektedir.

Yeterli miktarda kalsiyum, fosfor olarak mineral olarak zengin besinler tüketilmelidir. Vücuda alınan kalsiyumun bağırsaklardan emilimi için D vitamini gereklidir. Besinlerle alınan D vitamini ön maddesi olan kalsiferolün D vitamini haline dönüşmesi için ultraviyole ışınlarına ihtiyaç vardır. Kemik dokudaki osteoblast ve osteoklastların faaliyetlerinin dengelenmesi ve sağlıklı büyüme için, A vitaminine ihtiyaç vardır. C vitamini, kemiğin içerisindeki lif yapımında etkilidir, büyümeyi olumlu şekilde etkiler ve kemiğin onarımını sağlar. Büyümeyi sağlayan hormonlar (STH), parathormon, kalsitonin, tiroksin ve cinsiyet hormonları kemik gelişimi için gerekli hormonlardır. (MEB, 2015;5)

2.1. Omurga Bölümü

Omurga yapısı, birçok insanda olduğu gibi özellikle müzisyenlerinde çok sorun yaşadığı bölgelerden biridir. Yanlış duruş ve tutuş tekniklerinde yalnızca ilgili parmak veya kol değil vücudun ana hattı olan omurga da bu durumdan etkilenir ve çeşitli sakatlıklar zamanla baş gösterebilir. Genel olarak omuriliğin vücuttaki görevlerinden şu şekilde bahsedilmektedir.

Baş, boyun ve gövdenin ağırlığını, pelvis iskeleti sayesinde alt yanlara iletir.

Omurga, başın ve gövdenin hareketlerini gerçekleştirir. Omurga, omurga içerisinde bulunan omuriliğini darbelere karşı korur. (MEB,2015;19)

2.2. Üst Taraf Kemikleri

Üst taraf kemikleri, omuzdan itibaren ellerde dahil olmak üzere olan bölümdür. Üst taraf kemikleri de kendi içinde bölümlere ayrılır. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz;

- Omuz Kemikleri; köprücük kemiği ve kürek kemiği,
- Üst Taraf Kemikleri; dirsek, döner, kol kemiği,
- El kemikleri, bilek kemikleri, tarak kemikleri, parmak kemikleri.

2.3. Eklemler

Kemikler tek başlarına hareket ettirilemeyecek sert yapılardır. Bu yapıların hareketleri için aralarında bağ oluşturan eklemler gerekmektedir. Üç gruba ayrılırlar. Oynamaz eklemler (kafatası kemikleri), yarı oynar eklemler (omurgada bulunurlar), oynar eklemler (dirsek, el bileği, parmak, omuz, kalça eklemleri, omuz vb.)

2.4. Kaslar

Vücudun hareket etmesi için kemikler ve eklemler arasında ki bağlardır. Hareketin oluşması açısından gereken kinetik güç kaslarda oluşmaktadır. Üç gruba ayrılırlar. Çizgili kaslar isteğe bağlı çalışan kas grubudur, çizgisiz (düz) kaslar istemsiz çalışan kas grubudur, tendon kasların kemiklere bağlanmasını sağlayan sert oluşumlardır.

3. ÇALGI VE İNSAN

Müzik icrası yetenek ve zihinsel bir eylem olması dışında fiziksel yapıların da hareketlerini içeren bir bedensel aktivitedir aynı zamanda. Enstrüman çalabilmek zihin ve kasların ortak hareketiyle ortaya çıkan bir beceridir. Bu sebeple zihnin yanında bedeni ve fiziksel yapıları da korumanın önemi ortaya çıkmaktadır. Ancak genel olarak müzisyenler ve eğitimciler enstrüman çalmanın yalnızca teknik ve yorumlama kısmına daha çok odaklandıkları için bedenin kullanımına pek dikkat edilmez ve gerekli bilinçlenme sağlanamadığından bu sorunlar kronik bir şekilde devamlılık gösterir.

Çalgı, müzikal sesler oluşturmak amacıyla yapılmış, belirli bir biçimi, kullanım şekli ve kendine has tınısı olan alettir. Bu çalgı ve enstrümanların eğitimi ise öğretim yoluyla birey ve toplumların, kendi yaşantı biçimlerini özümseterek yansıttıkları özgün bir davranış kazandırma uygulayışıdır.

Çalgı eğitiminin ve müzisyenliğin insan olgusundan kaynaklandığı ve sonuç olarak insanın istemli hareketlerinin sonucu olduğu gerçeğini ele alırsak öncelikle insan-çalgı, psiko-motor beceriler, fiziksel uygunluk, fiziksel egzersiz gibi ilişkiler üzerinde durulmalıdır.

Müzik aleti çalmakla birlikte insan-çalgı buluşması ve bütünleşmesi ortaya çıkar. Bu bütünleşmenin tam anlamıyla oluşabilmesi için insanın kendi yapısal olanak ve uygunluk durumunu iyi bilmesi gerekmektedir. İnsan-çalgı ilişkisi üzerine bedensel olarak yapılan araştırmalar 18.yy' a dayanmaktadır. Bu konuya şu şekilde bir örnekler, araştırmacılar tarafından sunulmuştur.

Fransız piyanist olan Marie Jaell, piyanodaki tuş tabakasının üstüne bez yerleştirerek uzun yıllar çalan kişilerin parmak izi üzerinde çalışma yapmıştır. İcra esnasında teknik ve duyum ne kadar güzel ise o kişinin parmak izlerinin düzgün olduğu, kötü ise düzgün olmadığını düzensiz bir yapıda olduğunu görür.

Başka bir örnek; Fransa' da Montauban' da 1990' lı yılların başında 'Sanatlar Tıbbı' adı altında Avrupa bilimsel araştırma merkezi kurulmuş ve bu kuruluştaki fizyoterapistler, sanat ve spor alanlarında çalışan doktorlar, cerrahlar, ortopedistler ve enstrümanistlerle işbirliği halinde laboratuvar çalışmaları yapmışlar, buldukları sonuçları ve analizleri doğrultusunda müzisyen ve sanatçıların sağlığı konusunda önemli çalışmalar yapmışlardır.

20.yy' nin başlarında bir hekim ve bir kemancı tarafından *Meilertechnik des Violinspiels* adlı bir kitap yazılmıştır. Bu kitabın ilk bölümünde keman çalma esnasında kullanılan kol, bilek, omuz, kas-iskelet sistemi, hareket sistemi, sinir sistemi, beyin-algı sistemi anatomik olarak incelenmiş; ikinci bölümünde ise çalgısal egzersizlere yer verilmiştir.

Detaylı olarak birkaç başka örneği de akademisyenler inceleyip araştırmalarında konu edinmişlerdir.

20. yüzyılın sonuna doğru yapılmış araştırmalar, öğrencilerden profesyonel sanatçılara kadar her seviyede müzisyenlerde enstrüman çalmayla bağlı fiziksel sorunla karşılaşma oranının bir hayli yüksek olduğunu ortaya koymuştur. 1983 yılında yapılan bir araştırmaya göre elindeki çeşitli sorunlara çare arayan yüz müzisyen üzerinde yapılmış ve yüzde 42' sinde belirtisi ağrı olan kas ve tendon rahatsızlıkları görülmüştür. İngiltere, Performans Sanatları Tıp Derneği ile yapılan başka bir araştırma sonucu ise orkestra sanatçılarının yüzde 50 veya 60 oranında en az bir veya daha çok kez, enstrüman çalmaktan kaynaklanan rahatsızlık geçirdiğini göz önüne koymaktadır. Amerikan Ulusal Rehabilitasyon. 1988 yılında üniversiteye bağlı bir müzik akademisinde 132 öğrenciden yüzde 80' inde yaklaşık beş hafta devam eden ağrı, sızlama, sertlik vb. belirtiler gösteren el rahatsızlıkları olduğu ve çoğunluğu piyano ve yaylı çalgı öğrencilerinin oluşturduğu saptanmıştır. 1991 yılında Northeast Üniversitesi Müzik Okulunda, üç yıl süresince 114 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, her yıl yüzde 8.5 oranında rahatsızlık saptanmıştır. Ayrıca yaylı çalgı ve piyano öğrencilerinde ellere ilişkin sorunların daha fazla olduğu ve kız öğrencilerin rahatsızlıklara daha eğilimli oldukları ortaya çıkmıştır. Manchester-Flieder, 1991. (2003,Çimen: 175).

Tüm bu çalışmalara bakıldığında anlaşılmaktadır ki enstrüman çalmak bedensel bir aktivite olduğuna göre en iyi verimi alabilmek için insan-beden-çaldı ilişkisini iyice tanımak ve atlamamak gerekir. Neticesinde ortaya çıkan olumsuz sonuçlar bir ömür boyu kalıcı ve geri dönüşü olmayan sakatlanmalara, mesleki sonlanmaya kadar varabilmektedir.

4. MÜZİSYEN HASTALIKLARI

Müziyenlerde genel olarak görülen sakatlanmaların başlıca sebepleri olarak aşırı çalışma ya da yanlış teknikler gelmektedir. Müzikal yönünü geliştirmesi gereken bir müziyenin bir sporcu gibi çok çalışması gerekmektedir ve gerekli egzersiz, esneme vb. fiziksel tamamlayıcıları yerine getirmeden yalnızca enstrüman çalımı ve tınıya odaklanıldığında adlandırılmış bir çok rahatsızlık ortaya çıkabilmektedir.

Enstrüman çalmak, çalgı çeşidine bağlı olarak vücudun doğal postürüne aykırı pozisyonlar gerektirmektedir. Çalgı tekniğinde gevşeme esastır ve bu iş yapılırken bir kas gevşeyip diğeri kasılmaktadır. Gevşeme sağlayan kas hep kasılmış olarak kalırsa sakatlanmalar meydana gelebilmektedir. Yalnızca kas değil sinir sisteminin de buradaki faktörü büyüktür.

Vücut için sinir sistemi bir nevi yaşamın ana kaynağı ve merkezidir. Omurlar, beyin, omurilik gibi organlardan giden bütün sinir sistemi tüm vücudu, hormonları vs. kontrol eder. Vücut eğer sürekli bir stres durumunda ise sinir sistemi buna tepki olarak bozulmalar yaşayabilmekte ve bu durumda da omurlarda zarar görülebilmektedir. Buradan hareketli stresinde yarattığı olumsuz etkiler anlaşılabilir.

Strese bağlı olarak da ortaya çıkan sakatlanmalar, bazı araştırmacılara göre fiziksel etmenler arasında sayılmakta hatta önemli etmenler arasındadır. Enstrüman çalımında ve müziyenlerde bu bağlamda oluşan stres kaynaklı sebepleri bir akademisyen üç farklı başlıkta ele almıştır. Dr. Timoty Jameson bunu şu şekilde açıklar; fiziksel stres etmenleri, kimyasal stres etmenleri, duygusal stres etmenleri. Fiziksel etmenler; yanlış teknikler ve uzun süre çalışma gibi durumları kapsar. Kimyasal etmenler; bilerek ya da bilmeden vücuda alınan ilaçlar, sigara, aşı, alkol vb. durumların başlığıdır. Duygusal etmenler ise enstrümanistin performans kaygısı, gündelik sorunlar vb. durumları konu alır. Buradan da anlaşıldığı üzere müziyen sakatlanmaları yalnızca vücut hareket sisteminde ki rahatsızlıklar olarak sınırlı kalmamalı, işin diğeri boyutu olan stres durumu da göz ardı edilmemelidir.

Müziyenlerin çalışma hayatını ya da müziyenlik hayatını daha farklı bir açıdan ele alan araştırmacılarda mevcuttur. Bir sporcunun mesleki hayatı ile bir müziyenin mesleki hayatı birbirine benzetilmektedir. İkisi de dışarıdan görüldüğü gibi her ne kadar farklı iş yapıyor olsalar da, çalışma disiplinleri, eğitim süreçleri, hazırlık süreçleri vs. birçok durum ele alındığında bu doğru bir yaklaşım olabiliyor.

Birçok müzik icracısı, eğitmen ve ğrenci, mesleklerinin bir sporcu kadar yorucu olduğunun farkında olmayabilmektedir. Çünkü müzisyenlerde müzik icra ederken bir sporcu gibi bütün bedenini kullanmakta ve efor sarf etmektedir. Her ikisinin de yaptığı iş hareket, beden kuvveti, esneklik, dayanıklılık, hız ve tüm bunların bir arada uyum içinde olmasını barındırmaktadır. Aynı zamanda belirli ve çoğunlukla yüksek oranda çok yoğun prova veya antrenman, hazırlık-eğitim süreci geçirmekte ve stres halinde olabilmektedirler. Yani hem bedenen hem de psikolojik olarak yoğun çalışmaktadırlar.

Buradan da anlaşılacağı üzere bir mzisyeninde bir sporcu kadar aslında yeterli kuvvette olması gerekmektedir. Gerek kas yapısı gerek kemik yapısı gerek nefes-iğer koordinasyonu açılarından olsun kendini bu bağlamda fiziksel olarak yetiştirmelidir. Bu fiziksel Őartları müzikle ortak payda da buluşturabilecek unsurlara genel olarak bakıldığında bunlardan bazıları; koordinasyon (eşgüdüm), dayanıklılık, kuvvet, esneklik, hız (srat-acelite), reflekslerdir diyebiliriz.

Koordinasyon; günlük hayatta, sporda vs. nemli olduğu gibi çalgı almada da önemli bir unsurdur. Örneğin enstrüman almada koordinasyon gerektiren durumlar hep söz konudur. Sağ el ve sol eli birbirine uyumlu koordine ile ilerletebilmek önemlidir. İyi koordinasyona sahip bir müzisyen, daha hızlı daha emin daha stressiz ve daha tecrübeli bir biçimde enstrümanına hakim Şekilde kendisini ifade edecektir.

Dayanıklılık; yalnızca bir sporcu değil bütün insanlar gibi müzisyenlerde de bulunması gereken bir unsurdur. Yeterli fiziksel ve psikolojik dayanıklılığa sahip olan bir müzisyen tüm performanslarını zorlanmadan ve kaygı duymadan stressiz ve ağrısız bir Şekilde atlatabilmeyi daha çok garantileyecektir.

Kuvvet; uzun süreli dayanıklılık ve yorulmaya karşı olan direnç kazanma yeteneğidir. Enstrüman alabilmek için büyük bir kuvvete belki de gerek yoktur ancak özellikle uzun süreli konserler, çalışmalar vb. gibi durumlar için müzisyenin duruşunu, performansını bozmadan aynı kuvvet ve kalitede etkinliğine devam edebilmesi açısından belli bir kuvvete ihtiyaı vardır.

Esneklik; yapılan hareketlerin en büyük oranda en rahat Şekilde yapılabilmesi hali de denebilir. Yalnızca bir sporcuda değil mzisyeninde esnekliğe ihtiyaı vardır. aldığı enstrümana göre kendisini zorlamayacak ya da az zorlayacak derecede esnekliğe sahip olması hem performansı hem de sağlığı açısından gereklidir.

Hız; her zaman için gerekli olmayabilir ancak bir müzisyen açısından ele aldığımızda hızlı olmasını gerektiren eserler ya da performanslarda kendini zorlamadan ve performansını da düşürmeden istenileni yapabilmesi için belli bir hız kavramına sahip olmuş olması gerekmektedir. Yalnızca çalım esnasında değil nota okuma, hızlı deşifre yapabilme gibi konuları da hız kategorisine almak gerekir.

Refleks; bir müzisyen için olmazsa olmaz denilebilir bir özelliktir. Belirli bir refleksin oluşması için tekrar ve ezber etmek gerekebilir. Vücut ne kadar ezberlese o kadar daha çabuk hızlı refleks gösterebilir. Örneğin bir nota deşifre ederken nota okumaya ne kadar alışkınsa gözler o kadar hızlı ve hemen çözümleyip okunabilir. Bir araştırmacı konu ile ilgili şöyle bir paragraf sunmaktadır.

Tüm hareketler öğrenme esnasında beyin tarafından kayda geçirilir, daha sonra zamanla hızlandırılarak refleks hâline getirilir. Parmak, kol vb. tekniklerin tüm temel hareketleri, kassal gerilimden uzak yapılmadığı zaman reflekslerin hızında büyük bir gelişme olmaz. Aynı sebepten kassal enerji de en az eforla fazla üretkenlik hedef alınmadan ileri seviyedeki eserlerin çalınışında istenilen verimlilik elde edilmez. (2002, YAGIŞAN;191).

4.1. Müzisyen Rahatsızlıkları, Belirtileri ve Nedenleri

Müzik ve tıp biliminin birleşmesi çok eskilere dayanmaktadır. Bu daha çok müziğin tedavi edici yönü olarak ele alınmıştır. Fakat müzisyenlerin yaşadıkları birçok sakatlanma ve rahatsızlık ne tıp ne de sanat toplulukları tarafından önemli görülmeyip dikkate alınmamıştır. Nasıl ki sporcular bir takım garantiler veya sigortalar altına alınabiliyorsa, sanatçılar içinde aynısı yapılabilmelidir. Bir müzisyenin iyi bir müzisyen olabilmesi için günde en az 4 ile 8 saat arası çalışması gerekmektedir ve bu çalışmalar teknik egzersizlerin yanı sıra tamamen fiziksel enerji de güç de gerektirmektedir. Bir müzisyenin herhangi bir güvencesi yokken geçirdiği en ufak bir sakatlanma bütün bir müzik hayatına ve geçimine mani olabilmektedir.

Büyük sanatçıların bazılarından ilginç rahatsızlıklara örnekler verilebilmektedir. Mesela Schumann üçüncü, dördüncü ve beşinci parmağını kullanmak amacıyla kendince bir yöntem ve alet geliştirip kullanmaya çalışmış fakat üçüncü parmağında oluşan fonksiyon kaybı sonucu müzikalitesini kaybedip kompozitörlüğe daha fazla ağırlık vermek zorunda kalmıştır.

Bir diğerk örnekte Paganini' dir. Böylesine hızlı çalabildiğı için farklı farklı hikâyeler ortaya atılmıştır ancak bunların birçoğı çürütölmüştür. Mesela kemanının boyutunun küçük olduğı söylenmiş ancak Cenova' da müzede sergilenen keman boyutu normal keman boyutundadır. Elinin büyük olduğı söylenmiştir ancak Paris Konservatuvarında ki el kalıbına bakıldığında normal el boyutlarındadır. Paganini' nin asıl gerçeğı anormal bir fizik-iskelet yapısı olmasıdır. Eklemlerinin aşırı hareketli olup, göğüs kafesinin dar oluşu, omuzlarını ve kollarını uzun kıılmasıdır. Bu da bir sakatlığı olup kötüye değil de sanatçının fark yaratmasına sebep olan ender rastlanır ilginç örneklerden birisidir.

Hastalıkların genel olarak başlıca sebepleri müzisyenin kendi vücudunun kapasitesini bilmemesi, aşırı zorlaması, yanlış duruş ve tutuş teknikleri ve bu yanlış tekniklerin uzun süre ile birleştiğinde ortaya çıkardığı daha büyük sakatlıklar, bedene uygun olmayan enstrüman seçimi gibi önemli unsurlar başlıca sebeplerdir. Örneğın küçük bir çocuğın ya da küçük elli bir çocuğın kontrbas çalmaya çalışması onun açısından büyük zorluklar yaratacaktır.

Müzisyenlerde oluşan hastalıklar öncesinde mutlaka birtakım belirtiler göstermektedir. Bunlar gerek kas, sinir, kemik, eklem vs. gibi bölümlerle ilgili oluşan rahatsızlıkların sinyallerindedir.

Bunlar genellikle; el-ayak-kol-boyun-bel-sırt vb. organlarda sertlik, ağrılar, uyuşma; herhangi bir eşyayı tutmada zorluk yaşama, ellerde uyuşma ve zayıflık-hantallık, boyun ağrısı, kol ağrısı, parmaklarda ve ellerde şiddetli ağrılar, önkol ve kolda ağrı, icra esnasında parmaklarda oluşan soğukluk, tutulmalar vb.

Bu sebeplerin yanı sıra başka etkenlerde bulunmaktadır. Çevresel, fiziksel ve kişisel etkenler. Çevresel etkenler; ortam sıcaklığı, çalışılan alanın fiziki durumu, çalışılan alandaki eşya ve konumları, aydınlatma gibi örnekler verilebilir. Fiziksel etkenler; uygun olmayan duruş-tutuş, sürekli sert ve tekrara dayalı çalışmalar, düşerek sakatlanma vb. örnekler verilebilir. Kişisel etkenler; kişinin yaşı, cinsiyeti, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, beslenme alışkanlığı, sigara-alkol kullanımı, stres, genel sağlıkla ilgili olumsuz durumlar denilebilir. Bunların dışında; düzgün icra kaygısı, fazla çalışma, düzensiz ve yeterli olmayan beslenme de önemli etkenlerdir. Çevremizde bulunan diğerk insanlar, toplum, yaşanan herhangi şeyler, psikolojik ya da duygusal olaylar da ruhsal sorunlara sebep yaratabilmektedir.

4.2. Hastalıklar

Overuse Sendromu

Araştırmalara göre müzisyenlerin en sık karşılaştığı hastalıklardan birisidir. Yanlış çalışma teknikleri, aralıksız ve sürekli çalışma, aşırı kullanım hastalığını beraberinde getiren en önemli etkenlerdir. Vücudun normalin üzerinde zorlanması sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır. Bu sendromun belirtileri şu şekilde sıralandırılmaktadır;

- Her iki tarafta ağrı, fazla ise zorlanma, bazen koordinasyon veya kuvvet zayıflığı, performansı korumada güçlük,
- Enstrüman kullanılmıyorken de ısrarlı ağrı, koordinasyon veya kuvvet kaybı, üst ekstremitelerde yapılarında ısrarlı gerginlik,
- Sürekli ağrı nedeniyle kullanma kapasitesinde tam kayıp, fizik görünümde belirgin bozukluk

1986'da Lederman-Colabrese ve Fry tarafından anlatılarak; "Bir doku anatomik veya fizyolojik sınırların ötesinde zorlandığında görülen akut veya kronik hasar" şeklinde anlatılmıştır. Overuse sendromundan uzak kalmak için risk altında olan müzisyen kimselerin uygulayabilecekleri birtakım egzersiz vb. yöntemler bu soruna yakalanma riskini azaltacaktır. Bunlara örnek vermek icap ederse, müzisyen uzun bir süre süren ve sürekli tekrar eden çalışmalardan ve uzun süreli sabit postür yani duruşlardan kaçınmalıdır. İlgili kasları, ısınma ve germe çalışmaları olmadan, zor çalışmalarla yormamak gerekir. Müzisyenlerde overuse sendromunun ortaya çıkmasında üç etken söz konusu olmaktadır;

- Genetik
- Müzisyen çalışma teknikleri
- Çalma yoğunluğu

Tendinitis

Kasların tendonlarında meydana gelen iltihap durumudur. Kasların aşırı kullanımı sonucu kaslarda oluşan zedelenme ve yırtılmalar sonucu ortaya çıkan hastalıktır. Genellikle yaylı gruplarda görüldüğü incelenmiştir. Fiziki olarak duruş ve tutuş açısından bedene uygun olunmaması sebebiyle daha çok yaylı gruplarda görüldüğü saptanmıştır.

Enstrümanistlerde Tendinitis genellikle bilek, dirsek, başparmakta yanma ve keskin bir ağrı şeklinde görülmektedir. Tedavisi zor ve tehlikeli olduğu bilinmekte ve takibinin yapılması gerektiği vurgulanmaktadır. Oluşan ödemlerin ve zedelenmelerin giderilmesi için ilaç dışında uygulanan yöntemler; buz ile birlikte çalışmalarından sonra buz uygulaması yapmak, fizyoterapistler eşliğinde doğru bir masaj tekniği, hastalığın oluştuğu noktada gerilimi azaltmak için dinlenme, bandaj kullanımı vb. yöntemler hastalara uygulanmaktadır.

Sık tekrarlanan hareketlerden kaynaklı bu rahatsızlık daha çok yaylı saz çalanlarda oluşmaktadır. Özellikle keman duruş ve tutuş açısından anatomik yapıyı zorlayan bir çalma tekniğine sahip olduğundan, bu rahatsızlık çoğunlukla kemancılar arasında oluşmaktadır. Keman çalanlar, en fazla sağ-sol el bilekleri, sağ dirsek ve sol omuzda (Donuk Omuz) tendinitis ile karşılaşır. Müzisyenlerde tendinitis, genel olarak bilekte, dirsekte (Tenisçi Dirseği) ve başparmağın altında, yanan keskin ağrılar şeklinde görülür. İhmal edilmemesi gereken ve önlem alınmazsa çalgı çalmanın olanaksız hale gelebileceği ciddi durumlarla karşılaşılabilir (Yağışan,2004: 565).

Focal Distoni

Bu hastalığın fiziksel ya da psikolojik mi olduğuyla alakalı farklı fikirler bulunmaktadır. Bu hastalık ‘‘Müzisyen Krampı’’ olarak da bilinmektedir. Psikolojik bir hastalık olduğunu savunanlara göre müzisyen daima başarılı olma isteği duyar ve seviyesini kaybetmez istemez, bu da sonuçta beynin kontrol mekanizmasını yok eder. Piyanistlerde 4. 5. Parmaklarda kontrol sorunu oluşur, nefesli çalgılarda ise yüz kısmında ki kaslarda veya dudak kaslarında sakatlanmalar görülebilmektedir.

Müzisyen, çalma sırasında koordine bozulduğu, hızlı ve zorlu olan pasajlarda istemsizce parmak bükülmeleri veya açılmaları olmasından şikayet eder.

Başka bir fikre göre ise, sürekli ruhsal gerginliğin depresyona dönüşmesi sebebiyle ortaya çıkar. Yatıştırıcı ilaçlar öngörülmektedir.

Karpal Tünel Sendromu

Eldeki parmakların sinirlerinin geçtiği ve hareketini sağlayan sinirlerde oluşan sıkışma sebebiyle ortaya çıkmaktadır. Koltuk altında ki bir sinir ağında bulunan üç temel ‘‘median, ulnar, radial’’ sinirlerinden median sinirinin el bileğinde ki sıkışması oluşmaktadır.

Bazı araştırmacılar bunu daha detaylı biçimde anlatmışlardır.

Median sinir, el bileğinin iç kısmında, parmakları hareket ettiren tendonlar ile beraber karpal tünel denen dar bir alan içinden geçer. Görevi, başparmak, işaret parmağı ve orta parmağın iç yüzünün tamamı ile yüzük parmağının iç yüzünün dış yarısını hissetmesini sağlamaktır. Ayrıca parmakların birtakım ince hareketleri yapmasını sağlayan kasların çalışmasında da rol alır. Sinirin karpal tünel içinde bir şekilde uzun süreli basınca maruz kalması "Karpal Tünel Sendromuna" neden olur. Başlangıç döneminde ilk bulgular genellikle elde güçsüzlük, çabuk yorulma ve özellikle ilk üç parmağın tamamında ve 4. parmağın yarısında karıncalanma hissidir. İlerleyen dönemlerde ise ağrı şiddetlenir, uyuşma çoğalır. Karpal Tünel Sendromu, çoğunlukla piyanistler ve gitaristlerin karşılaştığı bir mesleki rahatsızlıktır.

(2018, ALGI, SEYHAN; 200)

Bir başka araştırmacı bu hastalığı şu şekilde özetlemiş ve anlatmıştır.

Koltuk altında bulunan sinir ağından çıkan üç ana sinirden (median, ulnar ve radial) orta kısımda olan median sinirinin bilekteki sekiz küçük kemik arasında bulunan karpal tünelinden geçerken sıkışması ile ortaya çıkar. Median sinirin baskı altında kalmasının üç nedeni vardır: 1. Flexor tendonlardaki iltihaplanma. 2.Karpal kemiklerinin dizilişinde bozulmaların karpal tünelini daraltması. 3. karpal kemiklerinin hatalı diziliş ile myofascial sendromun birleşmesidir. Hissizlik, karıncalanma, yanma, ağrı ve kas kuvvetinde azalma gibi belirtiler görülebilir.

Yapılan bir araştırmada senfoni orkestrası müzisyenlerin yüzde 75'inde kas ve iskelet zedelenmeleri görülmüştür. Özellikle keman, gitar, piyanist ve vürmalı çalgı icra edenlerde karpal tünel sendromu sıkça görülmektedir. Çalma sırasında elde zayıflık, çalma sırasında kontrolü kaybetme vb. durumlar oluşabilmektedir.

Bu sendromdan korunabilmek için performansından önce kasları biraz ısıtmalı, kan akışını biraz hızlandırmalı, el-kol ve boyun kasları ısıtılmalıdır. Çalışma esnalarında mola vermeye özen gösterilmelidir.

Torasik Outlet Sendromu

Boynun bölgesinin altında, köprücük kemiğinin arka tarafında bulunan torasik çıkışlarındaki sinir lifleri veya damarlarından herhangi bir tanesinin sıkışması sebebiyle üst organlarda görülen belirtilerdir. Kol ve el kaslarında şişkinlik, el üzerinde morarma, boyun ve omuz kısımlarında ilerleyen ağrı, el ve kolda ağırlık hissi gibi belirtiler ile kas zayıflaması, tutmada zorluk çekme, kol kaslarına kramp girmesi, boyun, omuz, kol ve elde uyuşma, hissizlik gibi nörolojik belirtiler görülür.

Kübital Tünel Sendromu

Dirsekteki, ulnar siniri denilen sinir üzerindeki baskının artması sebebiyle görülen rahatsızlıktır. Ulnar siniri, dirseğin arka kısmında iki çıkıntı arasındaki boşluktan geçtikten sonra kubital tünel denilen tünelden geçerek ön kola girer. Dirsek kıvrıldığında tünelin çapı küçülür ve sıkışmaya sebep olur. Sinirler bu kısımda cilde çok yakın olduğu için, dirseğimizi çarptığımızda elektrik çarpması hissi uyandırır.

Tetik Parmak

Genellikle ellerdeki flexor (gerici) tendonların kalınlaşarak tendon kılıfı içinde sıkışması ile ortaya çıkar. Çoğunlukla orta parmak ve yüzük parmağını etkiler. Parmaklarda ağrı, germe ve gevşetme sırasında tutulma ve kilitlenme meydana gelir. Bükülen parmağı düzeltmek için diğer elin yardımı gerekir. Parmak hareketlerinde tutukluk fark edilir edilmez tedaviye başlanmalıdır. Tedavi tendon kılıfına ilaç enjeksiyonu ile yapılır. İleri durumlarda lokal anestezi ile ameliyat gerekebilir.

Bursitis

Kemik, kas, deri ve tendonlar arasında bulunan küçük keseciklerin iltihaplanmasıdır. Keseler eklemlere yakın olduğu için çoğu kez eklem iltihabı (arthritis) ile karıştırılır.

Siyatalji

Siyatik sinirin kalça çevresinde sıkışması sonucunda oluşur. Uzun süre öne veya yana hafif eğilerek oturmak zorunda olan müzisyenlerde siyatalji ve bel ağrısı oluşur. Ağrı siyatik sinir boyunca yayılır.

Dermatolojik hastalıklar

Cilt hastalıkları ile ilgili kısımdır. Kemanda kullanılan çenelik, flütlerde ki nikel kaplama, enstrümanların türlerine bazı ahşapları, saksafon ve klarnetin kamışları buna sebep olabilmektedir.

Performans Faktörleri

Müzisyenlerde oluşan hastalıkların çoğunun ana temelleri tutuş teknikleri, oturma pozisyonları, çalışma saatleri, esnemenen çalışma, bir anda çok çalışma vb. durumlardan ötürü da ortaya çıkmaktadır. Bunlara kısa küçük başlıklar halinde değinebiliriz.

Pozisyon; bir çalgıyı en doğru biçimde çalmak ve en doğru şekilde tutmak, icra etmek, uzun süreli olarak onu bozmadan sürekliliğini sağlayabilmektir. Örnek olarak bir kemancının kemanı tutuş hali, özellikle de sol eli anatomiye çok terstir. Buna ek olarak sürekli devam eden çalma esnasında ki hareketler eklendiğinde durum daha da zor olabilmektedir. Bu gibi durumlarda kas uzun süreli yanlış hareketler esnasında dinlenme fırsatı da bulamadığında kan kaybeder, laktik asit üretir ve lif gerilmelerine sebep olur.

Bu durum sonucunda da müzisyen olası bir sakatlık geçirebilmektedir. Hareket; bir çalgı aleti çalabilmenin gerektiği sürekli hareketlilik vücutta aşırılığa sebep olabilir. Bu duruma maruz kalınmaması ancak dayanıklılık ve esneklik gibi etkenlerle mümkündür. Aksi halde aşırı zorlanmalardan dolayı ortaya Overuse sendromu çıkabilir. Örneğin çok küçük elleri olan bir çocuğun Liszt ve Rahmaninov eserlerinde ki geniş pozisyonları çalmaya çalışması kramplara neden olabilir.

Çevresel faktörler; müzisyenlerin doktor onaysız kas gevşetici vb. ilaçlar alması, performanslarında ve dikkatlerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Düzensiz bir yaşam sürüyor ise bu gerek meslek gerek müzikal hayatında da düzensizlikler yaratabilmektedir.

4.3. Ses Hastalıkları Nelerdir, Sebepleri ve Tedavi Yöntemleri

Ses hastalıkları her insanda olacağı gibi özellikle sesi ile sanat icra eden müzisyenlerde çok sık oranda görülebilmektedir. Ses hastalıkları; ses teli nodülü, ses teli polibi, ses teli kistleri, ses tellerinde doku aralarında koyu kıvamlı sıvı birikmesi - tıp dilinde buna “Reinke ödemi” adı verilir.

Üst solunum yolları enfeksiyonları, mide sıvısının boğaza geri akması -tıbbi terimi “reflü”dür, şarkı sesinin yanlış kullanılması, konuşma sesinin yanlış kullanılması, ses teli iltihabı, hipotiroidi, cinsiyet hormonu bozuklukları, genel sağlık sorunları ve ses teli zorlanmasından dolayı tellerin harap olmasıdır.

İnsan Sesi Nasıl Oluşur

Ses titreşimlerden oluşur. Titreşim, bir nesnenin ileri geri hareketidir. İnsan sesinin oluşabilmesi içinde bu titreşime ihtiyacı vardır. Nefes verirken akciğerden gelen hava, gırtlığımızda yer alan ses tellerimizi titreştirerek ham sesi oluşturur. Ses telleri erkeklerde saniyede 100-150, kadınlarda 210-240, bebeklerde 400 kez titreşir. Bu ham ses; boğaz, burun ve ağız boşluklarında şekillenerek her insana özgü olan ses tonunu oluşturur. Oluşan özgün ses, daha sonra ağız içi organlarımızın (dil, diş, dudak, damak, ve yumuşak damak) çeşitli pozisyonlara girmesiyle, konuşma sesine dönüşmektedir.

İnsan sesi üç aşamada oluşmaktadır. Bunlar; respirasyon; yani solunum aşaması, fonasyon; ses tellerinin titreşim aşaması, rezonans; oluşan ham sesin bir şekle girip her insana özgü olan ses tonunu oluşturması aşamasıdır. Bu aşamaya bir de artikülasyon, yani konuşma seslerinin üretim aşaması eklendiğinde ortaya “konuşma” çıkmaktadır. Ses sistemimiz; akciğerler, nefes borusu, gırtlak, burun ve ağızdan oluşmaktadır. Sağlıklı bir sesin oluşması için ses sisteminde yer alan tüm organların sağlıklı ve uyumlu bir şekilde çalışması gerekmektedir.

Ses Hastalıkları

Ses bozuklukları; organik, psikolojik, nörojenik, fonksiyonel olmak üzere dört farklı nedenden oluşmaktadır. Nodüller, polipler, Reinke dönemi, kas gerilim disfonisi, spazmodik disfoni, ses teli felci, kistler, hemoraj, sulcus vocalis, yaylanma, granülomlar, paradoksal ses teli hareketi, puberfoni yada parkinson, als gibi bazı nörojenik hastalıklara eşlik eden pek çok ses bozukluğu vardır.

Çıkartılan ses kalitesi, ses tellerinin ne kadar rahat hareket ettiğiyle ilgilidir. Ses telleri senkronize bir şekilde titreşirse, çıkan ses doğru ve güzeldir. Ancak sert bir şekilde zorlanarak bir araya gelirse çıkan ses hoş olmaz ve ses telleri kalıcı hasarlar alabilir. On günden fazla bir süredir soğuk algınlığı ya da alerji gibi bir sebep olmadan ses kısıklığı, seste değişiklik, gırtlak rahatsızlığı yaşıyorsa, kulak-burun-boğaz doktoruna başvurulması öngörülmektedir.

İşitme Problemleri

Ses hastalıklarından bahsederken yalnızca ses telleri ve ses oluşum bölümündeki durumlar değil, bu kaliteyi etkileyen işitme olayı ve işitme problemlerine de değinilmelidir.

İşitme problemlerinin nedenleri üç ana bölümde incelenmiştir. Bunlar; dış kulak, orta kulak ve iç kulakla ilgili nedenlerdir.

- Dış kulakla ilgili problemler; kulak kiri, dış kulak yolu iltihabı, kulak kepçesi rahatsızlıkları, dış kulak yolunun doğuştan kapalılığı.

- Orta kulakla ilgili problemler; orta kulak iltihabı, kulak zarının delik olması, kulak zarında çökmeye neden olan hastalıklar, orta kulak kemikçiklerinde kireçlenme.

- İç kulakla ilgili problemler; yaşlılığa bağlı işitme kaybı, meniere hastalığı, iç kulak iltihabı, gürültüye bağlı kayıplar, işitme siniri ve beyin işitme merkezindeki hastalıklar.

Bu tip işitme kaybı problemlerinin tedavileri olarak dış ve orta kulak için genellikle ilaçla tedavi uygulanmaktadır. Orta kulaktaki daha ağır problemler ve iç kulakta ki iltihaplanma, zar ve kemikçiklerin problemleri bazı durumlarda ameliyat ile giderilebilmektedir. İşitme kaybı olan hastalara bunların yanında doktor kontrolüne bağlı olarak işitme cihazı tedavisi de uygulanabilmektedir.

Bir araştırmaya göre müzik enstrümanları da işitme kayıplarına yol açabilmektedir.

Aşağıdaki tabloda görülebileceği gibi, müzik enstrümanları da en az pnömatik delme makineleri ve elektrikli testereler kadar, kulak çınlaması ve işitme kaybına neden olma potansiyeline sahiptirler. İşitsel koruma kullanmayan müzisyenler düzenli akustik travmaya uğrarlar. Yüksek ses düzeylerine uzun süre maruz kalınması işitme kaybına yol açmaktadır. *Marshall Chasin*.

- 60-70 dB-Piyano
- 70 dB-1 m mesafede şarkı söyleyen biri (ff)
- 75-85dB-Küçük bir konser salonunda oda müziği
- 84-103dB-Keman
- 85-111dB-Flüt
- 85-114dB-Trombon
- 106dB-Davul tremoloları
- 120-137dB-Senfonik müzikte pik bölümler
- 150dB-Rock müzikte pik bölümler

(2018; ALGI-SEYHAN, 201).

Nodüller ve Polipler

Nodüller ve polipler ses tellerinin orta kısımlarında oluşurlar. Nasırımsı yapıdadırlar. Polipler ise nodüllerden farklı olarak içerisi sıvı dolu oluşumlardır. Boğuk, zorlamalı se ve çabuk kısılan-yorulan ses genel belirtilerdir.

Nodüller ve polipler ses travmaları sonucu ortaya çıkarlar. Sigara ve alkol kullanımı, kafein, alerji, aşırı bağırma ve yüksek sesle çok konuşma, reflü, zararlı kimyasallar vb. genel sebeplerdir.

Kistler

Ses tellerinde oluşan kistler, vücudun herhangi bir bölümünde oluşan kistlerle aynıdır. İçi sıvı dolu ve dışı deri ile kaplanmış keseler halindedirler. Genellikle ses tellerinin orta kısımlarında görülürler.

Tam oluşum sebebi bilinmemekle birlikte, ses tellerinin en çok titreşime giren orta kısmında buldukları için ses kullanımının direk sebep olduğu düşünülmektedir.

Tedavi olarak cerrahi yöntemler kullanılmakta, sonrasında ise ses terapileri uygulanmaktadır.

Püberfoni

Ergenlik döneminden sonra organik bir nedene bağlı olmaksızın ergenlik dönemine ait sesi kullanmada tellerin ısrar etme durumudur. Seslerini yüksek perdeden kullanan erkeklerde daha sık görülmektedir.

Ses terapileri ile tedavisi mümkündür. Genellikle gırtlak masajı uygulanmaktadır.

Reinke Ödemi (Polipoid Dejenerasyon)

Ses telleri boyunca görülen balon gibi şişliklerdir. Bu rahatsızlığın belirtisi aşırı düşük perdeden konuşmadır.

Genellikle sigara içen, kimyasallara maruz kalan, reflüsü olan kişilerde daha sık rastlanmaktadır.

Tedavi hastanın durumuna göre yapılmaktadır. Eğer şişlikler hava ve solunum yolunu kapatacak düzeyde ise ameliyat gerektirebilmektedir. Şişliğin hafif olduğu durumlarda ise ses terapisi tercih edilmektedir.

Kas Gerilim Disfonisi

Bir ya da birkaç kasın fazla kullanılması sonucu seste yorgunluk ve rahatsızlık hissedilmesidir. Gırtlak kaslarında görülen aşırı kullanımdır. Ses terapisi yöntemleriyle tedavi edilmektedir.

Sulkus Vokalis

Ses teli sulkusu, ses teli boyunca görülen oluklardır. Ciddi ses bozukluklarına sebep olmaktadır. Belirtileri, güçsüzlük, yorgunluk ve tiz sestir.

Bu tip rahatsızlıklar bazen doğuştan bazen ise oluşan kist ve kist alındığı durumlarda ortaya çıkabilmektedir.

Tedavi olarak rahatsızlığı tam anlamıyla yok etmek pek mümkün değildir, cerrahi müdahaleler ile tedavi sağlanmaktadır.

Granülomlar

Gırtlakta oluşan damarlı dokulardır. Ses tellerinin arka kısmında oluşurlar. Mide asidinin gırtlakın arka bölümünü tahriş etmesi sonucu oluşur. Tüberküloz veya HIV+ hastalarında da görülebilmektedir.

Tedavinin en önemli bölümü reflü tedavisidir. Tam sonuç alınamazsa cerrahi müdahale gerektirmektedir.

Paradoksal Ses Teli Hareketi

Tam bir ses bozukluğu değildir ancak ses tellerinin, soluk alma ve verme sırasında kapanma eğiliminde olmasından dolayı alt solunum sistemine havanın rahatlıkla girip çıkmasına engel olmakta ve solunum güçlüğüne sebebiyet vermektedir.

Egzersizler, reflü, öksürük ve sürekli panik olma gibi sebepler rahatsızlığı tetiklemektedir.

Ses Teli Felci

Ses tellerine giden bir yada birkaç sinirin zayıf çalışması ve ses tellerinin hareket edememesi yada normale dönememesi durumudur. Bir çok durumda ses telleri ya kapanma gerçekleştiremez yada kapanamaz. Aynı zamanda ses telleri ince tonda sesleri üretmek için gerektiği şekilde uzayamaz. Bazen ses tellerinin hiç açılmadığı durumlarda solunum gücüne de rastlanılabilmektedir.

Genel sebepler olarak, hasta grip yada üst solunum yolu enfeksiyonu ve buna bağlı larenjit geçirdiğinde bu tip sorunlar yaşanabilir. Diğer ihtimaller ise o bölgeye yakın cerrahi girişimler veya beyin sinirleriyle alakalı olabilmektedir.

Tedavi olarak ses tellerinin kapanma kalitesini artırmak amacıyla ses terapileri uygulanmaktadır.

Spazmodik Disfoni

Konuşma sırasında ses tellerinin değişik zamanlarda kasılarak sesin kesilmesine neden olan durumdur. Bu hastalığın sebebinin sinir yapısı veya beyinle alakalı olabildiği düşünülmektedir. Hastalığın, ses telleri sinirlerinin uyarılmasına karşı bir tepki olarak oluştuğu da düşünülmektedir.

Tedavi yöntemi, ses tellerine botoks enjeksiyonu yapılmasıdır. Bu yöntem sayesinde tedavi edilen ses teli güçsüzleştirilmiş ve kasılmalar azalmış olmaktadır.

Transgender Ses Problemleri

Bir kişinin biyolojik cinsiyetinden karşı cinse geçme nedeniyle ortaya çıkan ses problemleridir. Kadın ve erkek ses üretim sistemi farklı olduğu için sorun ortaya çıkmaktadır. Tıbbi yöntemler, cerrahi süreç ve ses terapileri tedavi yöntemleridir.

Ses Tedavi Yöntemi, Terapisi ve Ses Hijyeni

İncelenmiş olan ses ile ilgili tüm hastalıkların tedavisinde kullanılan ses terapisini ve nasıl bir süreçten geçildiğini uzmanlar şu şekilde anlatmışlardır. Ses terapisinde uygulanan temel prensipler vardır.

Bu prensipler; yanlış ve kötü ses kullanımına sebep olan davranış şekillerinin ve bunların ortaya çıkardığı durumların incelenmesi, sistemli bir şekilde bu ses alışkanlıklarının azaltılması, değişik ses terapisi yöntemleri kullanarak hastanın en iyi sesi üretmesi sağlanmasıdır.

Bu terapi tam olarak uygulanmaya başlanmadan önce ki hazırlık süreci de çok önemlidir. Bu süreçte; hastanın kolları öne uzatılarak kaslarını gerip-gevşetmesi, hastanın başını sağa-sola-öne-arkaya hareket ettirerek ve dairesel hareketlerle boyun kaslarının gerginliği ve gevşekliğini sağlar, ağız ve çene kaslarına hafif masajlar yapılarak gerginlik azaltılır, hastanın ağız tabanına baş parmak ile baskı uygulanır ve hiç ses çıkarmaz daha sonra aynı pozisyonda ses çıkarttırılır.

Tüm bu tedavi, hastalık ve terapi süreçlerinin yanında sesin sağlıklı kalabilmesi açısından yapılması ve dikkat edilmesi gereken birçok unsur bulunmaktadır. Bu hususlara gerek uzmanlar aracılığıyla gerek kişi kendi kendine dikkat etmelidir. Günlük hayatında faydalı olan ve gereken bu hususları kişinin uygulaması yaşam kalitesini de sağlık açısından arttıracaktır. Ses hijyeni denilen bu hususları tek tek ele alacak olursak;

-Yüksek sesle konuşulmamalı ve bağırılmamalı

-Fısıltı ile konuşulmamalı, bunun yerine düşük perdeden konuşmalı,

-Alkol, çay, kahve, çikolata, gazlı içecekler gibi yiyecek ve içeceklerin tüketiminin azaltılması,

-Öksürük ve boğaz temizleme hareketlerinin en aza indirilmesi, bunun yerine sessiz öksürük ve kuvvetli yutkunma davranışlarının kullanılması,

-Egzersiz yaparken veya ağır şeyler kaldırırken konuşmaması ve bu sayede sert ve ani atakların önlenmesi,

-Gürültülü ortamlarda konuşmak için ses duyurulmaya çalışılmaması,

-Kalabalık yerlerde sesini duyurmak için ses şiddetini arttırmamak, bunun yerine cihazlar kullanılması,

-Telefonda uzun süreli ve yüksek sesle konuşulmaması,

-Konuşma esnasında dolgu seslerinin (ııı, hımm,ee) azaltılması,

- Sigaranın bırakılması ve pasif içiciliğinde önlenmesi,
- Aşırı stres ve yorgunluktan kaçınılması,
- Günlük en az 8 bardak su içilmesi, alkol veya kafein alındığında buna bağlı olarak su tüketiminin artırılması,
- Reflü hastalığı varsa bir an önce tedavi olunması,
- Uyku ve dinlenmeye yeterli zamanın ayrılması,
- Kuru hava ve toza maruziyetin azaltılması, solunan havadaki nemin normal değerlerde olması,
- Temizlik malzemeleri vb. kimyasal ürünlerin buharlarından ve kokularından uzak durulması,
- Mentollü ve naneli öksürük şurubu ve pastillerin tüketilmemesi,
- Acılı yiyeceklerin tüketilmemesi,
- Süt ve süt ürünleri tüketiminin normal seviyede kalması,
- Doğru solunum yani nefes alışverişinin öğrenilmesi, aşırı göğüs solunumunun önlenmesi, diyafram nefesinin kullanılmayı öğrenilmesi,
- Doğru postür ve duruşun sağlanması vb.

Bu şekilde birçok dikkat edilmesi gereken husus vardır. Bu önermeler ses, konuşma ve hatta nefes kalitesini arttırıcı nitelikte, hayatta her bireyin genel olarak dikkat etmesi gereken önemlerdir.

5. MÜZİSYENLER İÇİN ANTRENMANIN ÖNEMİ ve EGZERSİZ ÖNERİLERİ

Çalgı duruş, tutuş pozisyonları ve enstrümanlar kişilerin fiziklerine uygunluk taşımalıdır. Özellikle geç yaşta müziğe başlayan kişiler için bu durum daha dikkat edilir olmalıdır. Günlük enstrüman çalışmalarına başlamadan önce mutlaka rutin esneme-germe hareketleri yapılmalı, vücut yeteri kadar ısıtılmalıdır.

Çalgı ile yapılacak olan çalışmalarda ise hemen acele etmeden önce yavaş bir şekilde ısınarak çalışılmalıdır. Psikolojik olarak da gerek öğretmen gerek öğrenci veya herhangi bir müzisyen kendini baskı altına sokmamalıdır. Örneğin daha iyi çalma hırsları ile daha sert ve hırslı çalışma, veya bir öğretmenin öğrencisine daha iyisini yaptırmak için baskı yapması gibi vb. Enstrüman çalışılacak ve öncesinde egzersiz yapılacak yerin uygun hava ve sıcaklık şartlarında olması gereklidir. Çalışmalar esnasında molalar vermek önemlidir. Sürekli ve uzun süreli çalışmalar kasların, eklemlerin, kemiklerin olumsuz etkilenip ağrı oluşturmalarına ve akabinde sağlık problemlerine yol açabilir.

Vücudumuzun sürekli suya ihtiyaç duyduğu da unutulmamalı, çalışmalar esnasında da muhakkak günlük hayatta olması gerektiği gibi su tüketilmelidir. Kullanılan enstrümanın kalitesi de çok önemlidir. Rahat ve kaliteli bir enstrüman, doğru tekniklerin uygulanmasına ve iyi bir müziğin ortaya çıkmasında önemli bir araçtır. Vücut her zaman dinç, gerekli kuvvette ve esneklikte olmalıdır. Eğer bir eğitmen-öğrenci durumu söz konusu ise, eğitmen, öğrencinin diğer yaşam koşulları ve diğer aktiviteleri hakkında bilgi edinmelidir.

5.1. Antrenman ve Egzersizler

Bir müzisyenin de diğer insanlar kadar sağlıklı ve dinç olması gerekmektedir. Bu sebeple spor, antrenman ve egzersizlerin nasıl yapılacağını, ne kadar bir antrenman ve egzersizin kendisi için yeterli düzeyde olacağını bilmeli ve uygulayabilmelidir.

Antrenman; bir kişinin fiziki olarak psikolojik olarak ve mekanik olarak kapasitesini arttırmak için uygulanan düzenli eğitim sürecidir. Bu eğitim süreci kişinin bedeni, zihni ve yaşantısına göre iç içe olarak düzenlenerek daha sağlıklı hale getirilmektedir.

Müziyenlerin yapabilecekleri egzersizlere örnek olarak birçok araştırmacı bilgi paylaşımında bulunmuştur. Dr. Nihan YAĞIŞAN ‘ ın ‘‘Keman alabilmenin Biomekanik Analizi’’ adlı kitabında tüm müziyenlerin kullanabilecekleri bir egzersiz, esneme-germe hareketleri dizisi görseller açıklamalarıyla anlatılmıştır.

‘‘Ekler’’ bölümünde örnek ısınma ve egzersiz görselleri bulunmaktadır.

5.2. Alexander Tekniği

Alexander tekniği nedir? Psiko-fiziksel olarak tanımlanan bedensel ve psikolojik eğitim şeklidir. Vücudu doğru şekilde ve güven verici bir duyguyla kullanmayı öğretmeyi amaçlar.

Başlangıç olarak stres ve gereksiz gerginlikten uzak kalmayı amaçlar. Günlük hayatında getirdiği birçok yoğun stres kalıplarını aşmaya çalışmak ve bunu yaparken yalnızca standart dinlenmeyi gevşeme olarak değerlendirmeyip, vücudu egzersiz ve hareketlerle destekleyip, doğru enerji ve dengeyi kurmayı sağlar. Bedeni doğru kullanmak olarak en genel haliyle örnek verilirse günlük yaşantımızdan yardım alınabilir. Ayakta ne şekilde durabildiğimiz, bacakların yük dengesi eşitliği, oturma şeklimiz, yürüyüş biçimimiz, ağırlık veya eşya kaldırma yöntemlerimiz vb. birçok hareket bu örneklerdendir.

Kasların yıllar içerisinde gelişi güzel dikkat edilmeden kullanılması sonucunda vücuda yerleşen zararlı olan kalıplar daha da yerleşmektedir. Bu kalıpları, hareket tepki anlarını doğru kullanarak değiştirmek mümkündür.

Bu teknikte sandalye üzerinde sırt kasları açma, yatarak çalışma yöntemleri, oturup-kalma eylemleri çalışmaları, duvara yaslanarak bacak-bel-omurilik kısımlarını esneyip gevşetme egzersizleri, boyun ve baş için ufak hareketler vb. bedeni hazırlayan çalışmalar ve teknikler mevcuttur. Bunun yanı sıra kendisi de ses problemi yaşamış olan Alexander, nefesi vücutla entegre halde doğru kullanma yöntemlerini de anlatmıştır.

Genel hatlarıyla bu teknik yalnızca fiziksel antrenman olarak değil aynı zamanda bu sayede yani fiziksel çalışmalarla zihni ve psikolojiyi de doğru enerji ile buluşturmak amaçlanmaktadır.

5.3. Gitaristler İçin Egzersiz Önerilerine Farklı Bir Yaklaşım

Müziyenin sakatlanmalarıyla yakından ilgilenmiş olan bir başka akademisyen de, Bilkent Üniversitesi'nde akademisyen ve gitarist olan Kağan KORAD'dır. Müzisyenlerin yaşadığı bu sorunlara ve tedavilerine farklı bir bakış açısı ve teknikle değinmiş olan Korad, çalışmalarını güzel bir el kitapçığıyla gerekli görsel ve yazılarla sunmuştur.

Korad'ın tavsiye ettiği esneme-germe-gevşeme çalışmaları, bir savunma sanatı olan Wing Chun sanatının ana temel hareketlerini oluşturan çalışma egzersizlerinden gelmektedir. Bu bir formdur ve bu sanatta uygulanan bu formun adı "Siu Nim Tao" olarak anılmaktadır.

Müzisyenlerin, nasıl ve ne şekilde işine yarayacağı sorusuna Korad şu şekilde açıklık getirmiştir.

Siu nim Tao formu özellikle el, kol ve omuz bölgesindeki tüm eklem ve kasları çok yönlü olarak çalıştırma özelliğine sahip seri hareketlerden oluşur. Bu hareketler Wing Tsun'cunun güçlü ama esnek, gerektiğinde yumuşak ve akışkan el ve kollara sahip olabilmesi amaçlı yapılandırılmıştır. Hareketle beraber alınan doğal nefesi öğretir, ayrıca kasları kendi gücünü kullanarak germe ve esnetme hareketleri sonrasında, tam gevşeme konumuna geçişin çok daha rahat hissedilmesini ve bu konudaki vücut farkındalığının gelişmesini sağladığını da belirtmek gerekir. Tüm bunlar tahmin edeceğimiz gibi bir müzisyeninde fazlasıyla yararlanacağı özelliklerdir. (KORAD,2010;17)

Korad'ın bu egzersiz görselleri ve nasıl yapıldığına dair olan anlatımı, görsel bir şekilde "ekler" bölümünde bulunmaktadır.

6. GİTARİSTLER VE MÜZİSYENLER İÇİN KÜÇÜK UYARILAR, TAVSİYELER

- Pratik ve konser öncesi ısınmanın önemini ve soğuk kasların sakatlanma veya yaralanma için risk oluşturduğu bilinmelidir.
- Çalmadan önce hafif germe ısınma ve egzersizleri (10-15 dakikalık), çalma sonrası yine hafif germe ve soğuma egzersizleri (10- 15 dakikalık) yapılabilir.
- Zorlayıcı ve agresif germelerden kaçının. Yavaş ve nazik germe egzersizleri yapılabilir.

- Günlük hayatınızda da çok güçlü sıklığı gerektiren işlerden, aktivitelerden veya sporlardan kaçınılmalıdır.
- Sandalyenizin veya ayak koyma yerinizin yüksekliğine dikkat edin ve bunların size göre ayarlanabilir olmasına dikkat edilmelidir.
- Düzgün duruşu sağlamak için ayna karşısında çalışılmalı ve düzgün duruş için fizyoterapistlerin verdiği egzersizler düzenli yapılmalıdır.
- Görme ve işitme problemleri boynunuzu ve kollarınızın postürünü etkileyebilir; bu nedenle düzenli olarak kontrol ettirilmelidir.
- Çalarken gereksiz kas kasılması ve gereksiz vücut hareketlerinden kaçınılmalıdır. Fazla efor harcamadan, kolay ve en uygun hareketler açığa çıkartmaya çalışılmalıdır.
- Yorgun iken dikkatli çalışmayın; yorgun kasın ařırđ yükleneceğini ve yorgun vücudun kötü duruşa yol açacağını unutmamak gerekir.
- Konser veya sınavlar öncesindeki prova ve çalışma saatlerinizi veya çalışma yoğunluğunuzu birdenbire artırmak ve kasları aniden yükleme yerine, zaman yayılan ve yoğunluğu giderek artan daha iyi bir çalışma programı izlenebilir.
- Bazı repertuarlar sizin vücut yapınıza uygun olmayabilir. Buna önem gösterin ve repertuarınızı ve provalarınızı en uygun şekilde düzenlenebilir.
- Günlük basit ve kısa ısınma ve soğuma egzersizleri dışında, fiziksel performansınızı artırmak için hem el ve kol kaslarına, hem de genel vücut kaslarına yönelik egzersiz programını haftada en az 4-5 gün süre ile yapılabilir.
- Yaşam tarzı ve yeme içme alışkanlıklarına dikkat edilmelidir.
- Performans anksiyetesine dikkat edilmeli, konser öncesi hem fiziksel, hem de mental gevşeme sağlamaya çalışılmalıdır.

7. SONUÇ

Bir müzisyenin yalnızca aldığı müziği eğitimi, teknik, müzikal algı ve duyuş vb. durumların yanı sıra, mesleğini icra edeceği araç olan vücudunu buna hazırlamalıdır. Vücudunu ısıtmalı, gevşetmeli ve kendi sağlığını olumsuz etkileyebilecek her tür durumdan uzak kalarak kendini hazır hale getirmelidir. Araştırmalar ve akademisyenlerin çalışmalarına bağlı olarak bir takım tavsiyeler ve öneriler verilebilmektedir.

Müzisyenler, müzik eğitimcileri genellikle, müzikal olarak iyi bir seviyeye ulaşabilmek için fiziki durumdan çok, iyi ses üretmeye ve daha biriyi yorumculuğa yoğunlaşır. Kolların veya vücudun hangi pozisyonda ve nasıl çalıştığı, ne kadar yüklendiği veya zorlandığı önemli olmaz. Çoğunlukla da “ağrı yoksa kazanç da yok” prensibine uyarak iyi müzik yapmak için kas-iskelet sistemini bir miktar zorlamanın iyi olacağını düşünürler. Çoğunlukla eğitimcilerin ve dolayısıyla öğrencilerin bu konuda yeterli bilgi veya dikkate sahip olmamasından kaynaklanan bu durum, ne yazık ki müzisyenler için gittikçe daha sağlıksız ve hayatlarını nasıl etkileyebileceklerinin farkında olamayabilecekleri olumsuz sonuçlar yaratabilmektedir.

Tüm bunlardan hareketle, bir müzisyenin yaşamının aslında ne kadar yoğun ve zor olduğu, vücut-çalgı-insan bağlamında bilinçlenmesi ve ne yapılması gerektiğini iyi kavraması gerekmektedir. Burada görev yalnızca öğrencilere ve müzisyenlere değil, ilgili kurumlara, eğitmenlere ve müzikle ilgili tüm camialara düşmektedir.

8. KAYNAKLAR

Gray, J. (1999). Alexander Technique. Alexander Tekniği Rehberiniz. Çevirenler; Erkoldaş O. Ankara: İmge Kitabevi.

Dündar, U. (1995). Antrenman Teorisi. (2.baskı). Ankara.

Yağışan, N. (2008). Keman Çalmanın Biomekanik Analizi. (1.baskı). Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.

Baştuğ Şen, S. (1999). Pişano Tekniğinin Biyomekanik Temeli. (1.baskı). İstanbul: Pan Yayıncılık.

UÇAN, Ali. (2005). Müzik Eğitimi. Temel Kavramlar-İlkeler-Yaklaşımlar ve Türkiye' deki Durum. (3.baskı). Ankara: Evrensel Müziķevi Yayınları.

TARMAN, S. (2006). Müzik Eğitiminin Temelleri. (1.baskı). Ankara: Müzik Eğitimi Yayınları.

Sabuncu, K.E. (2014). Müzisyen Sağlığı ve Hastalıklarının Tedavisi Üzerine Öneriler, Uyarılar. Andante. Ankara. 92, 63.

M.E.B, (2015). Sağlık Hizmetleri, Hareket Sistemi. Milli Eğitim Bakanlığı. Ankara.

Anatomica Tıp Merkezi, (2018), Kulak, Burun, Boğaz ve Ses Hastalıkları. Anatomica Ses Sağlığı Merkezi. İstanbul.

Altuğ, T. Müzisyenlerde Ortopedik Sorunlar. Erişim tarihi: 10.05.2018

<http://www.dr.tibetaltug.com/Muzisyenlerde-Ortopedik-Sorunlar>

Çimen, G. (2003). Çalgı Çalmaya Bağlı Fiziksel Rahatsızlıklar. İnönü Üniversitesi, Cumhuriyetin 80. Yılında Müzik Sempozyumu, Ekim 30-31, Malatya. Erişim tarihi: 09.05.2018, <http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/G-Cimen.html>

Ergin, E. (2016). Klasik Gitar Eğitiminde Karşılaşılan Önkol Hastalıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri. Harran Üniversitesi, İJTASE, Sayı:5, 2016.

Erişim tarihi: 10.05.2018,
<http://www.ijtase.net/ojs/index.php/IJTASE/article/view/481>

Erturgut Sanat Merkezi, Şan-Ses Hastalıkları. Erişim tarihi: 09.05.2018

<https://www.erturgutsanatmerkezi.com/san-ses-hastaliklari/>

Leblebicioğlu, G. (2005). Enstrümantalist Müzisyenlerde El Sorunları. Yıldız Teknik Üniversitesi, Müzisyen Sağlığı Günleri-1, Mart 11-12, İstanbul, 2005. Erişim tarihi: 10.05.2018, <http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/G-Leblebicioglu.html>

Seyhan, Z. (2018). Çalgı Eğitiminde Karşılaşılan Sağlık Sorunları. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Müzik Eğitimi Bölümü, Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı:20, Şubat 2018. Erişim tarihi: 09.05.2018,
<http://www.sobider.com/DergiTamDetay.aspx?ID=4036&Detay=Ozet>

Yağışan, N. (2004). Çalgı İcracılarında Kas- İskelet Problemleri ve Nedenleri Konya, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 2004. Erişim tarihi: 10.05.2018,
<http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/download/749/701>

9. EKLER

9.1 Gitarist ve Müzisyenler Sağlığı Açısından Doç. Dr. Tolgahan ÇOĞULU' nun Görüş ve Önerileri

Müzisyenlerin fiziksel ve ruhsal sağlığının önemi hakkında neler düşünüyorsunuz? (Eğitimciler, öğrenciler ve tüm müzisyenler açısından düşünülenerek..)

“Çok önemli olduğunu düşünüyorum. Eğitimcilerin, öğrenci yetiştirirken en baştan itibaren çalgıyı tutuşa, oturuşa çok fazla önem vermeleri gerekmektedir. Yanlış yönlendirme ya da önemsemeden geçme öğrencinin kariyerinin bir noktada bitme riski anlamına gelir.”

Bu tip sağlık sorunları ile daha önce siz veya bildiğiniz bir müzisyen karşılaştı mı? Karşılaşıldı ise ne tür yollar izlendi?

“Fiziksel olarak 2003 yılından itibaren birçok sorun yaşamaktayım. 3 ana sorunum var: Boyun fitiği, her iki elde karpal tünel ve sağ kolda kas yırtığı. 16 senedir birçok doktora gitmiş biri olarak geldiğim son aşamada 45 dakikalık ısınma-esneme-kas güçlendirme hareketleri yapmadan gitar çalmaya başlamamaktayım. Eğer profesyonel bir müzisyen ısınmadan çalgısını eline alıyorsa risk alıyor demektir. 25 dakikalık boyun-sırt-kol-omuz ısınma esneme hareketlerinden sonra son 20 dakikada theraband kullanarak hafif kas güçlendirme hareketleri yaparım. Çalgı çalmaya her 30-35 dakikada bir ara vermek gerekmektedir. Mümkünse aralarda da esneme-ısınma yapmak gerekir. Uzun yıllardır 1 ya da 1 buçuk saatten fazla çalgıyı çalmamaya çalışıyorum. Ne yazık ki vücudum artık her gün 3-4 saat çalgı çalmayı kaldırmıyor. Ayrıca belli pasajlara takılıp, o pasajları 100'lerce kez çalışmamak gerekir. Çevremde birçok gitarist ve piyanist focal dystonia ile boğuşmaktadır. Ben de ufak şiddetlisini 2006 yılında yaşadım. Bu konuda bilinçli olmak gerekmektedir.”

Müziyenler ve özellikle gitaristler, karşılaşılabilecekleri ve karşılaştıkları sağlık sorunları ile ilgili sizce neler yapmalı ve nelere dikkat etmelidir? (Çalışma prensipleri, bedeni tanıyıp doğru teknik ve doğru süreler ile çalışma programlaması vs. etkiler göz önüne alınarak.)

“Sorunu ertelemeyip hemen ilgili doktora gitmek gerekmektedir. Doktorlar çalgı çalmaya ara vermek ya da ne kadar çalışılacağı konularında tavsiyelerde bulunmaktadır.”









Genel olarak müziyenlere ve özellikle de gitaristlere; gerek müzikal gerek fiziksel sağlık açısından önerileriniz nelerdir?

“Düzenli spor, yürüyüş, mümkünse yüzme. Esneme-ısınma olmadan kesinlikle çalgı çalmaya başlamama. 30-35 dakikada bir ara vermek. Çalışma süresini abartmamak.”

Doç. Dr. Tolgahan ÇOĞULU
İTÜ TMDK Müdür Yardımcısı

Sayın Doç. Dr. Tolgahan ÇOĞULU ile yapılan bu röportaj neticesinde de anlaşılmaktadır ki müziyenlerin sağlığı açısından dikkat etmesi gereken bu hususlar ciddi önem taşımakta, hatta müziyenlerin mesleki ve sağlıksal hayatında risk oluşturabilmektedir.

9.2. Kağan KORAD 'ın antrenman önerisi

<p>Yumruklar göğüs çizgisi hizasında, dirsekler içerde, sırt gergin (nefes al)</p> 	<p>Sol el üstte, avuçlar içinde su damlası durabilecek gibi ellerkarındanbiryumrukuzaktaçapraz(nefesver)</p> 
<p>İki el çapraz aşağı dönerek iniyor Sol el diğerinin altına doğru giriyor.</p> 	<p>Eller sol el üstte karın karşısında çapraz pozisyona geri dönüyor.</p> 
<p>Eller sol el üstte karın karşısında çapraz pozisyona geri dönüyor.</p> 	<p>İlk pozisyona dönün</p> 
<p>Yumruk vücuda yakın tam göğsün ortasına geliyor</p> 	<p>İleri uzanıyor, kol tam açık.</p> 

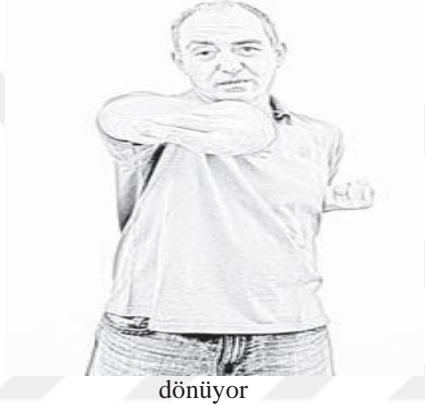
Avuç yukarı bakarak açılıyor



Bilek kıvrılıyor, parmak uçları yüzünüze doğru..



Bileğin kıvrıklığı bozulmadan içeri doğru kendi ekseninde dönebildiği son noktaya kadar



El yumruk şekline dönüşüyor.



Kol hiç oynamadan yumruğu bilekten yere paralel içe doğru esnetip geri döndürüyorsunuz.



Başlangıç pozisyonu



Avuç yukarı, el tam göğsün ortasına geliyor.



Tam ortadan (dirseği de ortaya çekerek) ileri gidiyor, kol kıvrık.



Bilek kıvrılıyor, parmaklar size bakarak kol kasları geriliyor



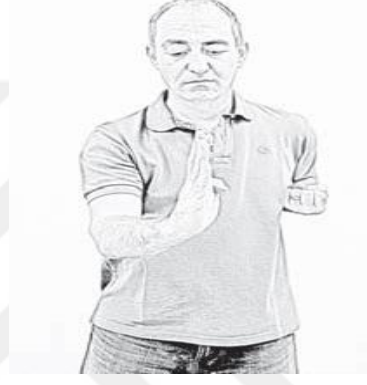
El bileğin kıvrıklığı korunarak iç taraftan çevriliyor.



Dönebileceği son noktaya geldikten sonra



Dirsek dışarı açılıyor ve parmak uçları tavana bakacak şekilde el açık düz şekil alıyor.



Pozisyonu bozmadan göğse çekiliyor.



Avuç içi yana bakarken omzun dış sınırına kadar uzanıyor.



Göğsün ortasına geri geliyor, avuç içi tam karşıyı gösteriyor.



El yere dik, kol paralel ve tam açık ileri uzanıyor.



Avuç yukarı dönüyor toparlama hareketiyle tamamlıyorsunuz. Tüm hareketleri diğer kol içinde yapıyorsunuz.



Başlangıç pozisyonu



Avuç tam karşıya bakıyor, kol hafif kıvrık, omuz hizasından çevirerek ileri akıyor.



Kol aşağı dönüyor dirsek ve el tam göğüs hizasında, kol kıvrık.



Kol tam açılarak ileri uzanıyor, parmak uçları yeri gösteriyor, avuç tam karşıya bakıyor.



Avuç yukarı dönüyor ve arkasından toparlama hareketi. Tüm hareketler aynen diğer kolla da yapılıyor.



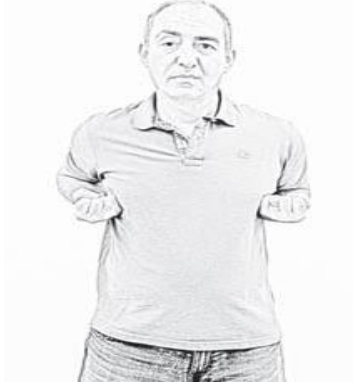
Başlangıç pozisyonu



Sağ kol aşağı, avuç yere paralel



Sol kol aŖađı, avuç yere paralel



Avuçlar dıŖa dönük belinizin yanından arakaya, kolları ite tutarak uzat, avuçlar tam arkaya bakacak.



Aynı Ŗekilde belin yanından ne getir.



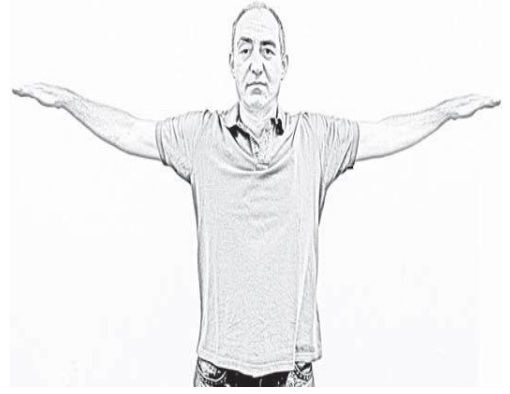
Kollar kalça hizasında ne ortaya uzanıyor, avuçlar tam karŖıya bakıyor.



Sağ kol üstte üst üste paralel.



İki kolu tam yana a.



Sol üstte üst üste paralel



Kol ileri, iki el paralel, karŖılıklı



Avuçları yukarı, kol yukarı uzat



Avuçlar yere bakarak, kolları göğüs hizasına kadar aşağı çek.



Elleri göz hizasında ileri uzat



Eller düz, bileklerden yukarı kıvrılıyor, kol aşağı iniyor.




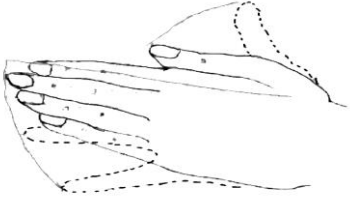




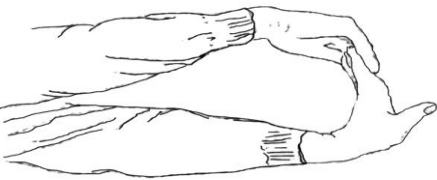

Hareketin tam tersi, kol yukarı bilekler aşağı.



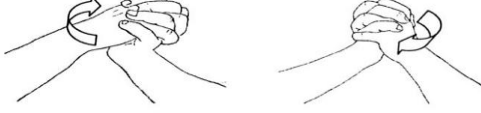
Başlangıç pozisyonu ve bitiriş.



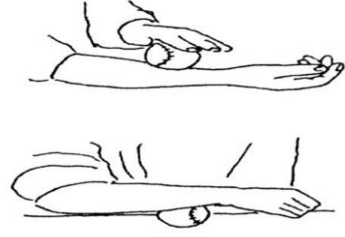
9.3. Egzersiz ve Isınma Antrenmanları

<p>Başparmakların aşağı-yukarı, sağ-sol ve dairesel hareketlerle ısınması.</p> 	<p>Parmakların tam zorlamadan açılıp kapanarak el ve parmak kaslarının ısıtılması.</p> 
<p>Parmakların tek tek aşağıya doğru hareket ettirilip enstrüman çalar pozisyona alıştırılması.</p> 	<p>Öncelikle orta ve yüzük parmağın, sonra işaret ve serçe parmağın ortak hareketiyle elden parmaklara giden kasların ısınması.</p> 
<p>Omuzların dairesel hareketlerle ısınması.</p> 	<p>Elin serbest halde bilekten dairesel hareketlerle döndürülerek bileklerin ısınması.</p> 
<p>Bilekleri germe ve serbest bırakarak gevşetme hareketi.</p> 	<p>Parmakları gerdirerek ısıtma yöntemlerinden biri.</p> 

Sağ ve sol el parmaklarını birbirine kenetleyip, bilekleri ortak dairesel hareketlerle yavaşça çevirerek ısıtma egzersizi.



Bir tenis topu (veya aynı işlevi göreceğ herhangi bir cisim) ile iç kol kaslarının hazırlanması, ısınması.



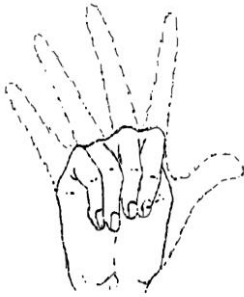
Ellerin ters kenetlenerek yukarıya kaldırılıp kollar ve omuzların gerilerek açılması egzersizi.



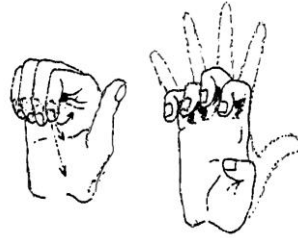
Bir elin alttan diğer elin üstten gelerek fazla zorlamadan birleştirilmeye çalışılarak sırt, kol kaslarının gerilmesi.



Ellerin açılıp kapanıp, yumruk yapıp açarak gerdirilip gevşetilmesi egzersizi.



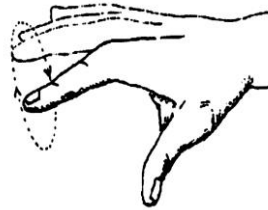
Parmakların avuç içine çekilip açılarak yapılan parmak ısıtma egzersizi.



Parmakların tek tek avuç içine çekilerek parmak üst kaslarının çalışması egzersizi.



Parmakların kendi etrafında dairesel hareketlerle ellere bağlanan eklem bölümünün çalıştırılması.



9.4. Schumann' ın Genç Müzisyenlere Öğütleri

- Kulak eğitimi en önemlisidir. Tonalite kavramı ve sesleri tanımak için küçükken çalışmalı. Dış seslerin hangi sesleri çıkarttığını bulmaya çalışmalı.
- Gam ve farklı parmak alıştırmalarına çalışılmalı. Fakat birçok kişi çoğunlukla uzun zaman mekanik alıştırmalara önem verir. Bununla her şeyi yapabileceklerini düşünürler. Bu alfabeyi hep daha hızlı okumak için sürekli çalışmaya benzemektedir. Zamanı daha iyi kullanmak gerekir.
- Dilsiz piyanolar üretilmiştir. Bunları bazen denemeli, ancak hiçbir işe yaramadıklarını anlamalısın. Dilsiz olanlardan konuşma öğrenilemez.
- Ritme uygun çal. Bazı virtüözlerin çalma stili bir sarhoşun yürüyüşüne benzemektedir. Bunu örnek almamalı.
- Armoninin kurallarını en kısa sürede öğrenmeli.
- Kuram, bas, kontrapunt gibi sözcüklerden çekinmemeli. Onlar dostça karşı gelecektir, eğer sen de aynını yaparsan.
- Hiçbir zaman tıngırdatma. Sürekli hevesle çal. Asla parçayı yarıda bırakma.
- Sürünmek (gerektiğinden yavaş seslendirmek) ve koşmak (gerektiğinden hızlı seslendirmek) aynı hatalardır.
- Kolay parçaları iyi ve güzel seslendir. Bu, zor eserleri orta seviyede dinletmekten daha iyidir.
- Sürekli iyi akort edilen enstrümanlarla çalışılmalı.
- Çaldıklarını ezbere çalmamalı, kafanda da çalabilmelisin. Hafızanı güçlendir ki parçanın sadece ezgisi değil, armonisi de aklında kalsın.
- Piyano yardımını olmadan ilk bakışta notayı okumaya çalış. Kulağının duyarlılığı bu sayede artmış olacak.
- Müziği yazılı olarak kağıt üstünde de anlayabilmeli.

- Eser çalarken seni kimlerin dinlediğini düşünmemeli.
- Seni çok iyi kişiler dinliyormuşçasına çalmalı.
- Karşına ansızın birisi eser getirirse çalmadan önce analiz etmeli.
- Düzenli günlük çalışma bittikten sonra yorgun ise zorlamamalı. İsteksiz çalışmaktansa dinlenmek daha iyidir.
- Herkesin çaldığını sürekli çalmamalı, vakit boşa harcanmamalı.
- Çocuklar tatlı, çörek ve şekerlemelerle sağlam, insanlar olarak yetiştirilemez. Vücut gibi, ruhun besini de basit ve kuvvetli olmalıdır.
- Ustalar (besteciler) bu sonuncuyu yeterince sağlamışlardır, bunları kaybetmemeli.
- Bütün geçit söylemleri ve düşünceleri zamanla değişir; teknik ustalık ancak daha yüksek amaçlara hizmet ettiğinde değerlidir.
- Kötü şarkılar yayılmamalı, aksine yok edilmeli.
- Kötü eserler çalınmamalı ve gerekmedikçe dinlenmemeli.
- Gösterişli çalmaya çalışma, eser ve ustanın duygusunu yansıtmaya çalışmalı.
- Ünlü ve iyi bestecilerin eserlerinde değişiklik yapmaya çalışmamalı.
- Çalışılacak şarkılar ve eserler için senden önde ve büyüklere danışmalı.
- Büyük ve önemli ustaların eserlerini iyi tanımaya çalışmalı.
- Virtüöz olan iyi sanatçılara gelen alkışlar çok şaşırtmamalı. Normal dinleyici yerine iyi müzisyenlerden beğeni almak daha önemlidir.
- Sürekli moda peşinde olmamalı. Her moda geçicidir. Vakit kaybetmemeli.
- Sürekli herkesin gözüne görünmek için çalma. Şov amaçlı çalmamalı. Asla seni küçük düşürecek bir eserde çalmamalı.
- Düet ve trio olan ortamlardan asla uzak durma. Bu müzikler seni her anlamda geliştirici olacaktır.
- Herkes birinci keman çalsaydı hiçbir orkestra oluşturulamazdı. Bu yüzden her müzikçiye yerinde saygı duymalı.
- Çalgını sev; fakat kendini beğenmişlikle onu en yüksek ya da tek sayma. Düşün ki başkaları ve aynı güzellikte olanları vardır. Gene düşün ki ses sanatkârları vardır, koro ve orkestra en yüksek müziği seslendirir.

- Büyüdükçe virtüözlerden çok partitürlerle ilgilen.
- İyi ustaların, hepsinden çok John Sebastian Bach'ın füglerini çal. "Eşit Aralıklı Tastatur" (48 prelüd- füg) gündelik ekmeğin olsun. O zaman muhakkak iyi bir müzisyen olursun.
- Arkadaşlarında senden daha tanınmış ve bilinenlerle iletişim içinde ol.
- Şiir okuma ile dinlenebilirsin. Sıkça açık güzel havada dolaş gez.
- Şarkıcılardan da elbette bir şeyler öğrenilir ancak her dediklerine inanmamalı.
- Dağın arkasında da birileri oturuyor. Alçakgönüllü ol! Yaptığın, düşündüğün her şeyi senden önce yapmışlar, düşünmüşlerdir. Hem böyle olmasa bile onu başkaları ile bölüşeceğin bir Tanrı armağanı say.
- Farklı dönemlerin bilinen eserlerini dinle.
- Thibaut' nun "Müziğin Arılığı Üzerine" si müzik üzerine yazılmış güzel bir kitaptır. Yaşlanınca sık sık oku onu.
- Bir kilisenin önünden geçerken org duyarsan oraya git ve dinle hatta çalma şansın olursa çekinme.
- Org enstrümanı ile olan hiçbir çalışmayı es geçme.
- Korolarda bulunmaya çalış, orta seslerde olmaya gayret et.
- Sürekli notaya bağlı kalarak zorla şarkının sonunu getiriyorsan müzikaliten zayıftır. Ancak ezberleyerek sindirerek sanatçı gibi çalıyorsan o zaman gelişkin bir müzisyensindir..
- Yetenek doğuştan gelir evet ancak geliştirilebilir de. Sürekli mekanik etütler değil, çok yönlü olarak müziğin içinde ol. Orkestra, korolar vb.
- İnsan sesinin genişliğini öğren ve nasıl kullanıldıklarını anla.
- Halk şarkılarını her zaman dinle. Onlar en güzel kültürleri sana sunarlar.
- Eskiden kullanılan anahtarlar ile nota okumayı bil. Tarihteki müziklere ancak böyle erişebilirsin.
- Farklı enstrümanların tınılarını keşfet, nasıl kullanıldıklarını anla.
- Güzel opera ve koroları dinle, asla kaçıрма.
- Eskiye saygın olsun, önyargılı olma..

- Bir beste için ilk dinleyiştten sonra hüküm verme. İlk anda hoşuna giden kesin kes iyi olmayabilir. Ustalar incelenmek ister. Pek çok şeyi ancak yaşandıktan sonra anlayabileceksin.
- Eserler için karar verirken ne amaçla yapıldıklarını öğren. Gerçekten sanat için mi yoksa eğlenmek için mi. İlkini tercih ve ikincisi için kızıp sinirlenme, vakit kayetme.
- Ezgi amatörlerin savaş haykırışıdır ve gerçekten de ezgisi olmayan müzik, müzik değildir. Ama onların ezgiden ne murat ettiklerini anla; onlarca yalnız kolay anlaşılabileni ve ritmi hoş gelenidir. Başka türden olanları da vardır. Bach, Mozart, Beethoven'de nereyi açsan sana bin türlü görünecektir. Hele yeni İtalyan opera ezgilerindeki tek düzenlikten umarım yakında bıcarsın.
- Piyano başında olmadığı zaman küçük ezgiler üretebiliyorsan geliyorsun demektir. Aklında ne varsa parmakların onları çalmalıdır.
- Beste yapıyorsan hepsini kendi kafandan yap ama enstrümanlarla denemeyi unutma. Sen sevdiysen eseri başka sevenlerde olacaktır.
- Tanrı sana canlı bir hayal gücü verdiyse yalnız kaldığın saatlerde herhalde mihli gibi piyano başında oturacak, duyduklarını armonilerle anlatmağa çalışacak ve armoni bilgisine henüz ne denli yabancı isen, belki de o derece fazla kendini esrarengiz bir şekilde büyülü alemlere çekilmiş hissedeceksin. Bunlar gençliğin mutlu saatleridir. Ama gücünü ve vaktini sanki gölgeden resimler yapmakla israf eden bir istidada vermekten sakın. Biçime hakim olmayı, açık biçimlendirme gücünü ancak yazının sağlam işaretleriyle elde edebilirsin. Öyleyse hayal kurmaktan çok yaz.
- Orkestra yönetimi yani şefliği hakkında bilgi edin, nasıl yapıldığı ve temelini neleri düşündüğünü anla.
- Diğer sanatlarla olduğu gibi hayatla ilgilenmeli.
- Ahlak kuralı aynı zamanda sanat kuralıdır.
- Doğru çalışma ve sabırla yükselip ilerleyeceksin.
- Her zaman heyecanlı ol, yoksa gerçek sanat yapamazsın.
- Sanat para için değildir, bu düşünceyle yükseleceksin.
- Eser formunu tam olarak anladıktan sonra ruhuna varabilirsin.
- İyi bir müzisyen dinlediği herhangi bir eseri hemen aklında canlandırıp karşısında nota varmış gibi düşünebilir.
- Öğrenmenin asla sonu yok.

ÖZGEÇMİŞ

17.10.1992 tarihinde Trabzon/Yomra' da doğdu. İlk müzik eğitimine, kendisi de müzik öğretmeni olan annesi ile başladı. Orta okul ve lise yıllarında müzik ile daha yakından ve akademik olarak ilgilenmeye ve enstrüman eğitimleri almaya başladı.

Lise eğitimini Trabzon' da gördü ve o yıllarda üniversitelerin müzik bölümlerine hazırlandı. Üniversite eğitimini; Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği bölümünde tamamladı. Üniversite eğitimi yılları içerisinde çeşitli kurum ve kuruluşlarda enstrüman, gitar ve müzik eğitimleri verdi.

Okulun yanı sıra diğer gerek üniversite faaliyetleri, gerek kültür müdürlüklerinin bünyesinde konserler ve etkinliklere katıldı. Mezun olduktan sonra İstanbul' a yerleşerek çeşitli eğitim kuruluşlarında (İsmek, H.E.M, Kültür Müdürlükleri vb.) eğitimci olarak çalışmış, ardından TRT, İstanbul Devlet Tiyatroları gibi kuruluşlarda müzisyen olarak görevler almıştır. Bir yandan da özel öğretim kurumlarında öğretmenlik yapmaya devam etmiştir.

İstanbul Haliç Üniversitesinde yüksek lisans programını tamamlamakta ve tez çalışmalarını yapmaktadır.