

KLARNET İCRACILARI İÇİN BEDENSEL VE RUHSAL GEVŞEME TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

PHYSICAL AND MENTAL RELAXATION TECHNIQUES AND PRACTICES FOR CLARINET PLAYERS

Orkun UYAR*

Geliş Tarihi: 10.01.2021

Kabul Tarihi: 05.03.2021

(Received)

(Accepted)

Öz: Enstrüman çalan tüm bireylerin normal yaşantısından farklı olarak performans ve çalışmaları esnasında vücutlarında bir takım fiziksel hareketler gözlenmektedir. Diğer tüm müzisyenlerin yaşadıkları değişimlere ek olarak üfleme çalgı çalan kişilerin vücudunda nefes kullanımı devreye girmekte ve sarf edilen efor daha da artmaktadır. Yaşanan bu fiziksel gelişmelerle birlikte, bir o kadar önemli olan konu da ruhsal değişimlerdir. Müzikte hissedilen duyguların aktarılma arzusuyla birlikte, performans sırasında hissedilen heyecan, kontrolü kaybetme veya başarısız olma korkusu, başarısız olunması halinde başkalarının sizin hakkınızda kötü düşüneceği endişesi gibi düşünceler çalıcının performansına olumsuz etki edebilmektedir. Bu olumsuz durumların tekrarlanabileceği düşüncesi çalıcı üzerinde strese yol açabilmektedir.

Stres, her insanın ve günlük yaşantısının ayrılmaz bir parçası olan, karşılaştığı zorlukların ve yaşam şartlarının kişiye etkisiyle meydana gelen ruhsal gerilim durumudur. Her türlü yaşam zorluğu, ihtiyaçlarını giderme çabası ve yaşamını devam ettirme konusunda karşısına çıkan tüm engeller, kişiyi baskı altına almakta ve gerilim hissetmesine yol açmaktadır. Stres düzeyi kontrol altına alınmadığı ve stresin devamlılığı engellenmediği takdirde, bireylerin vücudunda kasılmalar ve çeşitli rahatsızlıklara kadar uzanan sorunlarla karşılaşabilmektedir. Enstrüman icrasında da ruhsal etkenlerin, bedensel durumları doğrudan etkilediği gözlemlenmekte ve bu konudaki rahatlamının tüm performansa katkıda bulunduğu anlaşılmaktadır.

Bu araştırmada; konservatuvar öğrencilerinin ve klarnet çalıcılarının performanslarında, kayıpların en aza ineceği şekilde kaygı, stres yönetimi teknikleri ve uygulamaları konusunda tavsiyelere değinilmiştir. Bunun yanı sıra klarnet icracılarının müziğine, ifadesine destek olacağı düşünülen nefes teknikleri ve uygulamaları hakkında da bilgiler verilmiştir. Bu çalışma, klarnetçilere ek olarak tüm üfleme çalgı ailesi icracılarının yararlanabileceği stres yönetimi, performans hazırlığı ve doğru nefes alışverişi konuları hakkında bir kılavuz olmayı amaçlamıştır.

Anahtar Kelimeler: Klarnet, Bedensel Gevşeme, Ruhsal Gevşeme, Nefes Teknikleri.

* Sanatta Yeterlik Öğrencisi, Araştırmacı, Trakya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, orkunuyar04@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8048-2235

Abstract: Bodies of all individuals playing musical instruments make certain physical motions during practice and performance different than their daily lives. In addition to the differences experienced by all musicians, breathing is required in wind-instrument players and accordingly, they exert more effort than other musicians. As well as these physical changes, psychological changes are also important. Some thoughts with the desire to transmit the emotions felt in music such as excitement felt during a performance, fear of losing control or failing, and worrying about others will think badly if you fail can negatively affect player's performance. Furthermore, the thought that such situations can repeat may cause stress in clarinet players.

Stress is an integral part of life for everyone and is a mental tension status caused by the effect of difficulties faced and the living conditions of a person. All kinds of life the difficulties, efforts to meet the needs and the challenges faced during maintaining life create pressure on the person and cause him/her to feel tension. If control of stress level is failed and continuity of stress is not prevented, it can cause serious problems in the individuals' body including spasms and various disorders. It is observed that mental factors directly affect physical conditions during a performance, and it is known that relaxation in this respect contributes to the overall performance.

This study discusses recommendations on anxiety and stress management techniques and practices to minimize the losses during the performance of conservatory students and clarinet players. Moreover, some information is also provided on breathing techniques and practices that are considered to help clarinet players' music and expression. This paper aims at being a guide for wind-instrument players as well as clarinet players on stress management, preparation for performance, and correct breathing techniques.

Key Words: Clarinet, Physical Relaxation, Mental Relaxation, Breathing Techniques.

1. GİRİŞ

Tahta nefesli çalgılar ailesinin bir üyesi olan klarnet, Chalumeau (Şalümo) isimli Fransız köylü kavalından gelişerek günümüze gelmiştir ve ismini Latince kökenli parlak, duru, aydınlık anlamı taşıyan "Clarus" kelimesinden almıştır.

Batı Avrupa'da 17. yüzyılda kullanılan Chalumeau klarnetin gelişmemiş ilk şekli olarak anılmaktadır. 1700'lü yıllarda Alman çalgı yapımcısı Johann Christoph Denner (1655-1707) Chalumeau'yu geliştirerek buna Chalumeaux (Şalümoks) demiştir ve klarnetin ilk şeklini oluşturmuştur. Denner'ın hala varlığını koruduğu bilinen ilk klarneti, Münih Ulusal Müzesi ve Metropolitan Sanat Müzesi'nde sergilenmektedir.¹

Klarnetçi, besteci ve mucit Ivan Müller (1786-1854), Denner'dan sonra o güne kadar yapılmış olan 13 perdeli ve en gelişmiş klarneti tasarlamıştır. Müller, günümüzde kullandığımız güderilerin de ilk mucididir. Müller'den önce yünle

¹ "Clarinet in D 1750-70",
www.metmuseum.org/art/collection/search/506724 (Erişim tarihi: 20.12.2020).

doldurulan güderi pedleri, deriden veya bağırsaktan yapılmıştır. Buna karşın Müller'in ürettiği yeni pedlerin daha esnek ve yumuşak olduğu bilinmektedir.²

Klarnetin gelişimi 19. yüzyılda hızlanmıştır. Günümüzde tüm dünyada ve ülkemizde, klasik batı müziği icrasında en çok kullanılan klarnet türü olan Boehm sistem klarnetler, Auguste Buffet ve Hyacinthe Klose'nin araştırmaları ve denemeleri sonucu geliştirilmiştir. Boehm sistem klarnetler de o tarihten günümüze kadar küçük değişiklikler geçirmiştir.³

Münipli bir enstrüman yapımcısı ve flütçü olan Theobald Boehm, matematiksel olarak doğru yerlerde ton delikleri olan bir flüt tasarlamaya karar vermiş ve böyle bir enstrüman yaratmak için çok çalışmıştır. Boehm, denemeleri sonucunda parmağın bir deliği kapatırken aynı anda başka bir ton halkasını kapatabilecek halka-perde dizilerini icat etmiştir. Bu diziler aynı zamanda bir perdeyi kullanarak belli bir mesafedeki farklı bir deliği kapatabilecek şekilde de tasarlanmıştır. Böylelikle, parmakların normal menzillerinin çok ötesindeki delikleri de kapatabilmesi, bu sayede de deliklerin daha küçük üretilme ve elin yapısına uygun olmaları için daha yakın konulması zorunluluğunun ortadan kalkması olmuştur.⁴

Dünyada en çok kullanılmakta olan sistemler olarak, Albert sistem, Oehler sistem ve Fransız Boehm sistem klarnetler dikkate alındığında, günümüz icracılarının büyük çoğunluğu bu üç sistemden birini tercih etmektedirler.

Geçmişten günümüze klarnetlerin perde sistemleri farklılık gösterse de, performans esnasında veya öncesinde hissedilen duygular benzerlik göstermiştir. Profesyonel çalıcılarda, melodilerde hissedilen duygular ve alınan haz birbirlerine benzerlik gösterebilir. Öte yandan müzik sanatının barındırdığı sahne ve performans stresi, bu gerilimle başa çıkamayan müzisyenleri etkisi altına alarak belki de başarısızlığa dönüşecek performans kayıplarına sebep olabilmektedir. Tüm seviyelerdeki klarnet icracılarının, konser, sınav vb. performanslarındaki başarısızlık kaygısı ve stres gibi durumlarıyla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

² Albert R. Rice, Müller's "Gamme De La Clarinette" (c. 1812) and the Development of the Thirteen-Key Clarinet", *The Galpin Society Journal*, Sayı 56, Oxford 2003, s. 182.

³ Güneş Bulak, "Klarnetin Gelişim Süreci İçerisinde Vibratonun Kullanımı", (İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik Anasanat Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2020), s.4.

⁴ Bahar Sarıboğa, "Theobald Boehm ve Boehm Sistemi Flüt Enstrümanında Dönüm Noktası" (Erciyes Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Müzik Anasanat Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri, 2011), s. 43.

Bu çalışmada kolay uygulanabilen ve hiçbir olumsuz yanı olmayan gevşeme tekniklerinin çeşitleri başlıklar altında sıralanmış ve bu tekniklerin nasıl uygulanabileceği açıklanmıştır.

2. BEDENSEL VE RUHSAL GEVŞEME

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Başka bir deyişle stres, organizmayı etkileyen herhangi bir şeye karşı organizma tarafından yapılan genel bir davranımdır.⁵ Bu ruhsal gerilim bedenimizi de azımsanmayacak derecede etkilemektedir. Vücudumuzda, farklı kas gruplarımızın kasılmasına neden olabilmektedir. Stresini yönetemeyip, yaşamını tamamen stres altında geçiren bireylerde baş ağrısı, ülser, reflü gibi mide hastalıkları, saçkıran, egzama gibi cilt hastalıkları, kasılmalardan dolayı bel-boyun ağrıları, kalp rahatsızlıkları ve ruhsal problemler gibi birçok hastalığa sebep olabilmektedir.⁶

Stresle boğuşan tüm insanlığa artı olarak, sanatçılar sahne ve performans stresiyle de başa çıkmayı öğrenmeleri gerekmektedir. Her sanat ve spor dalının, müzikte de her enstrümanın türü açısından strese verebileceği tepki farklıdır. Örneğin bir opera sanatçısının nefesi, sesi kesilebilirken bir bale sanatçısı da kramplarla karşılaşabilmektedir.

Hangi seviyede olursa olsun tüm klarnet sanatçıları ve öğrencileri, sahne performanslarında, sınavlarında, heyecana veya başka uyarıcıların sebep olduğu strese kapılabilmektedirler. Tüm klarnet icracıları, kendilerini tanıyana ve klarnetin temellerine hâkim olana dek dudak, dil, parmak gibi tekniklerde kayma veya yanlış ilerleme gibi durumlar yaşayabilmektedirler. Stresi yönetemedikleri için de boyun kasılması, boğazın kapatılması, omuzların kasılması ve omuzların yukarı kaldırılması, el bilek ve parmaklarının kasılması gibi klarnet çalmaya ters düşecek davranışlarla da karşılaşabilmektedirler. Bu davranışların yapılma sebebi çalıcıya yanlış bir şekilde güven duygusu vermekte ve bu yanlış davranışlar birbirini daha da tetikleyebilmektedir.

Örneğin dudak pozisyonu rahat olmayan ve ağızlığı, kamışı sıkarak dudaklarına gereksiz baskı yapan çalıcılar, dudaklarında istenmeyen bir acı hissetmektedirler. Gerginlik hissi bir zincir gibi sırasıyla dudaklardan dile, engellenemediği takdirde de boğaz ve boyuna doğru devam etmektedir.

⁵ İbrahim Yıldırım, “Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 6, Ankara 1991, s. 175.

⁶ Yasemin Özel, Aysun Bay Karabulut, “Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi”, *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, Sayı 1, Ankara 2018, s. 51.

Unutulmamalıdır ki, icracının tüm vücut ve yüz kaslarının rahatlığını ve doğallığını koruması performansına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Artık bilinmelidir ki, çeşitli bedensel egzersizler ve nefes alıştırımlarına ek olarak, edinilen bilinç ile de stres kaynaklı sorunların üstesinden kolaylıkla gelinebilmektedir. Teorik olarak gevşeme teknikleri belirli başlıklarda toplanmış olmasına rağmen, uygulamada kişinin kendi gevşeme tekniğini seçmesi ve öğrenmesi gerekmektedir. Bireylerin kendi özel ihtiyaçlarını, yaşam şartlarını, tercihlerini ve deyim yerindeyse tedaviye vereceği cevabı kendisi bulabileceği düşünülmekte veya mevcut durumlarını anlatarak uzmanından destek alabileceği önerilmektedir.⁷

Stresle etkili bir şekilde mücadele etmek ve bütünüyle gevşemek için bireysel olarak çalışmalar yapılabilir. Sorunlarının daha ileri boyutta olduğunu düşünen bireylere profesyonel yardım alması tavsiye edilmektedir.

2.1. Bedensel Gevşeme

Bir klarnet icracısının, çalışmalarına başlamadan önce veya performans sabahı yapacağı bedensel gevşemeler ve ısınma hareketleri, kaslarındaki gerginliği alarak performansını olumlu yönde etkileyecektir ve adeta bir sporcu gibi kaslarının korunmasına da yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmadan önce sırasıyla sırt, omuz, boyun, el bileklerini ısıtırmak, çalıcının çalışmadan alacağı verimi de artıracaktır. Bu çalışma sırası kişiseldir. Egzersizleri uygulayacak kişi veya kişiler de zamanla kendilerini tanıdıkça çalışmalarını kişiselleştirmeleri gerekmektedir.

Unutulmaması gereken konu ise bu çalışmanın gevşeme amaçlı olduğudur. Hissedilecek en ufak bir acı, ağrı ve aksi bir durumda da alıştırımayı kesmeli ve doktora başvurulmalıdır. Bu çalışma hiçbir şekilde tedavi yerine geçemez. Bu egzersizlere başlanmadan önce de kişinin herhangi bir sağlık sorunu olmadığı konusunda kendinden emin olması ya da doktor kontrolünden geçtikten sonra devam etmesi gerekmektedir.

Çalıcı, çalgısı ile çalışmaya başlamadan önce bedeni için uygulayacağı ısınma hareketlerine duruşunu (postürünü) düzeltmek ile başlaması önerilmektedir. Bunun sebebi ise uzun saatler boyunca, ayakta veya oturarak çalışılırken hareketsiz kalınmasıdır. Kimi zaman bazı kas grupları saatlerce hareket etmeden durmaktadır ve bu da istenmeyen bir durumdur.

⁷ Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği, “Gevşeme Teknikleri”, <https://www.bilisseldavranisci.com/halka-yonelik/6/gevseme-teknikleri>, (E.T.03.03.2021).

Çalgı ile çalışmalardan önce yapılacak “Dik duruş” alıştırmaları adına;

- Göğüsten omza uzanan gergin kasları esnetmek için “Duvarda Göğüs Germe” (Wall Chest Stretch) hareketi,⁸
- Öne düşmüş omuzlar için “Duvara Dayalı Omuzları Esnetme” (Wall Shoulder Press) hareketi,
- Vücudun dik duruşunu dengelemek için “Duvarda Sırtı Dengeleme” (Wall Back Optimisation) hareketlerinin yeterli olacağı düşünülmektedir.

Duvarda Göğüs Germe (Wall Chest Stretch) hareketinin amacı göğüsten omza uzanan gergin kasları esnetmektir. Bu gergin kaslar esnetilmediği takdirde omuzları adeta bir yay gibi öne çektiğinden dolayı duruşta bozulmalar meydana gelecektir.

Duvarda Göğüs Germe (Wall Chest Stretch) hareketi için düz bir duvarın yanına geçilir. Bu harekete iki taraf ile de başlanabilir. Örneğin sağ omzumuz duvara bir dirsek mesafesinde olacak şekilde durulur. El, baş hizasından yüksekte olacak şekilde duvara koyulur ve avuç içi tamamen duvara yapıştırılır. Duvara yakın olan ayak bir adım öne atılır ve diğer tarafa yavaşça dönülür. Parmaklardan göğsümüze kadar olan gerilme hareket tamamlandıktan sonra rahatlık hissi verecektir. Aynı işlemi sol taraf için de uygulanır ve her iki taraf için toplamda 10-15 saniyeden ikişer set olarak uygulanması önerilmektedir.



Resim 1: Duvarda Göğüs Germe (Wall Chest Stretch)⁹

Duvara Dayalı Omuzları Esnetme (Wall Shoulder Press) hareketi, öne düşen omuzların dik duruş adına olması gerektiği gibi geriye alınmasını desteklemek amacıyla uygulanmaktadır. Bu hareket için, ayaklar sadece bir adım önce olacak şekilde baş, sırt, omuzlar, bel ve bel alt kısmı olan *Coccyx* (kuyruk sokumunu)

⁸ *Strengthen Your Back*, 2. Baskı, Dorling Kindersley Publishing Staff, New York 2018, s. 70.

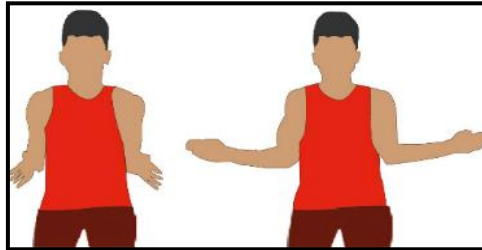
⁹ *Strengthen Your Back*, 2018, s. 70.

kemiğini da duvara tamamen yaslanır. Eller havaya kaldırılır. Dirsekler, kollar ve eller de tamamen yapışacak şekilde duvara yaslanır. Bu aşamada dirseklerin duvardan hiç ayrılmaması önemlidir. Dirsekleri duvardan ayırmadan kollar yavaşça aşağı ve yukarı hareket ettirilir. Bu hareketi 8-10 defa tekrarlandıktan sonra 30 saniye dinlenilir ve ikinci set yine aynı özenle tekrarlanması önerilmektedir.



Resim 2: Duvara Dayalı Omuzları Esnetme (Wall Shoulder Press)

Duvarda Sırtı Dengeleme (Wall Back Optimisation) hareketi de bir *Duvara Dayalı Omuzları Esnetme* (Wall Shoulder Press) hareketi gibi duruş bozuklukları, bel boşluğundaki fazlalık ve öne düşen omuzları geriye alarak vücudun dengesini optimize etmeyi (performansı arttırmak, daha iyi verim alabilmek için yani sistemi daha iyi bir hale getirmek için yapılan işlemler bütünüdür) amaçlar. *Duvarda Sırtı Dengeleme* (Wall Back Optimisation) hareketinde de yine *Duvara Dayalı Omuzları Esnetme* (Wall Shoulder Press) hareketinde olduğu gibi baş, bel, sırt bölgesinin tamamını duvara yasladıktan sonra dirsekler, duvara ve bedene tamamen yaslanır. Bu sırada karşıyı gösteren eller çok yavaş bir biçimde sağa ve sola doğru açılarak duvara yaklaştırılır. Hiçbir şekilde dirsekler vücuttan ve duvardan ayrılmaması gerekmektedir. Tüm gövdede fark edilen germe hissi hareketin adından da anlaşılacağı gibi tüm bedeni postür bakımından optimize edecektir. Hareket eksiksiz ve doğru bir biçimde yapıldıktan sonra duruştaki düzelmenin anında fark edileceği düşünülmektedir.



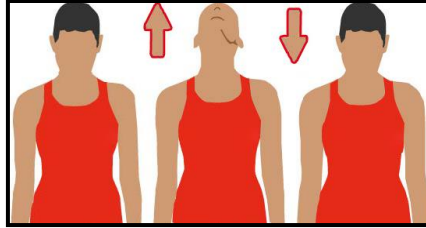
Resim 3: Duvarda Sırtı Dengeleme (Wall Back Optimisation)

İnsan vücudunda stres anında en çabuk kasılan bölgelerin başında boyun bölgesi gelmektedir.¹⁰ Boynun rahatlığı, klarnet çalarken bedenin, omuzların rahatlığı ve boğazdan hava akışının en üst düzeyde olması açısından büyük bir önem taşımaktadır. Yapılacak boyun hareketlerinin de sadece ısıtırmak ve esnetmek amacıyla yapıldığını ve olağandışı bir ağrı hissedildiği zaman bırakılması gerektiği unutulmamalıdır.

Boyun kaslarını ısıtırmak ve esnetmek için;

- *Öne ve Geriye Esnetme,*
- *Sağa ve Sola Yatırma,*
- *Sağa ve Sola Döndürme* hareketleri uygulanabilmektedir.

Boynu Öne ve Geriye Esnetme hareketi de diğer boyun esnetme hareketleri gibi ayakta veya oturarak kolayca uygulanabilmektedir. Boyundaki eklem ve sinirleri harekete geçirdiği için boyun ve üst grup sırt kaslarında oluşabilecek muhtemel gerginliği önlemeye yardımcı olmaktadır.



Resim 4: Boynu Öne ve Geriye Esnetme¹¹

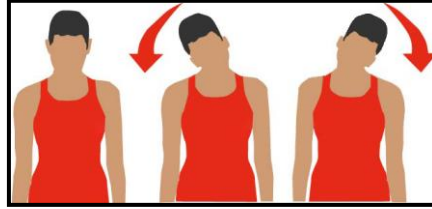
Harekete başlangıç olarak kollar iki yanda, gövde ve baş dik bir duruşla yüz tam karşıya bakacak şekilde başlangıç pozisyonu alınır. Çene yukarı doğru zorlanmadan kaldırılır. Bu esnada omuzların ve üst gövdenin rahatlığı korunur. Devamında baş öne doğru eğilir ve yine zorlanma olmayacak şekilde birkaç saniye beklendikten sonra başlangıç pozisyonuna dönülür. Bu hareket esnasında baş geriye doğru yatırılırken bir ağrı hissediliyorsa hareketin açısının azaltılması önerilir.

Boynu Sağa ve Sola Yatırma egzersizi, boyun hareketliliği, sırtın üst bölümü ve boyunda oluşan ağrıları hedefleyen verimli bir egzersizdir. Yanlış postür, yoğun cep telefonu, tablet kullanımı ve yanlış uyku pozisyonları gibi ters hareketler boyun ve omuz kaslarında dengesizliklere yol açmaktadır.

¹⁰ Pınar Tezişçi, “Keman Eğitiminde Yehudi Menuhin’in Beden Egzersizi Yaklaşımı”, *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, Cilt 2, Sayı 3, Afyon 2016, s. 8.

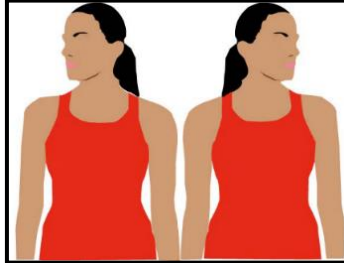
¹¹ *Strengthen Your Back*, 2018, s. 69.

Harekete başlarken vücut dik, rahat bir duruşta ve omuzlar gevşek olduğundan emin olunur. Yüz tam olarak karşıya bakmaktadır. Baş sağa doğru eğilir ve kulak omuza yaklaştırılır. Çenenin yüksekliği korunmalıdır. Birkaç saniye beklendikten sonra başlangıç noktasına dönülür. Sonrasında sol kulak da aynı şekilde omza yaklaştırılır ve birkaç saniye beklenir. Başlangıç pozisyonuna dönülerek hareket tamamlanır.



Resim 5: Boynu Sağa ve Sola Yatırma¹²

Boynu Sağa ve Sola Döndürme hareketi çalgı çalmayan kişilerce de uygulandığında, boyun ağrısını hafifletmeye, boyun esnekliğini korumaya ve yaşa bağlı sertliği önlemeye yardımcı olur. Boyun her iki tarafa da 70 ila 90 derece çevrilerek uygulanır. Bu alıştırmada boynun kasılmaması gerekmektedir.



Resim 6: Boynu Sağa ve Sola Döndürme¹³

Hareket başlangıç pozisyonu yine kollar serbest bir şekilde iki yanda, gövde ve baş dik bir duruşla yüz tam karşıya bakacak şekilde alınır. Baş yavaşça sağ omzun üzerinden karşıya bakacak şekilde nefes vererek çevrilir ve birkaç saniye beklenir. Baş tekrar yavaşça nefes alarak başlangıç pozisyonuna geldikten sonra sol omzun üzerinden karşıya bakacak şekilde nefes vererek sola doğru çevrilir. Birkaç saniye beklendikten sonra başlangıç pozisyonuna dönülür ve hareket tamamlanmış olur.

Boyun esnetme ve ısıdırma hareketlerini uygularken sakince ve derince nefes almak önemlidir. Buna ek olarak omuzların aşağıda tutulması ve beden rahatlığı

¹² *Strengthen Your Back*, 2018, s. 68.

¹³ LaReine Chabut, *Stretching for Dummies*, Wiley Publishing, Indiana 2007, s. 51.

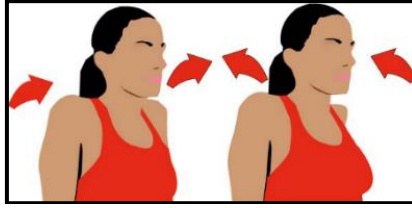
dikkate alınarak vücudun doğal duruşu gözetilmelidir. Boyun hareketleri her iki yana üçer set olacak şekilde tekrarlanması gerekmektedir.

Omuzları ısıtırmak ve esnetmek için;

- *Omuzların Çevrilmesi* (Shoulder Rotation),
- *Ayakta Kolları Döndürme* (Standing Arm Circles) hareketleri uygulanabilmektedir.

Vücut esnekliği ve doğru bir duruş, sağlıklı insanlarda olduğu gibi klarnet çalıcılarında da önemli bir rol oynamaktadır. *Boyun Sertleşmesi* (Servikal Lordoz) ve *Donuk Omuz Sendromu* (Adesiv Kapsülit) gibi durumlar performansı olumsuz şekilde etkilemektedir.

Omuzların Çevrilmesi (Shoulder Rotation) hareketi baş, boyun ve omuz bölgelerindeki kasları gevşeten bir egzersizdir. Buna ek olarak omuzlar ve bağlantılı boyun kaslarında hareketliliğin artmasına yardımcı olmaktadır.



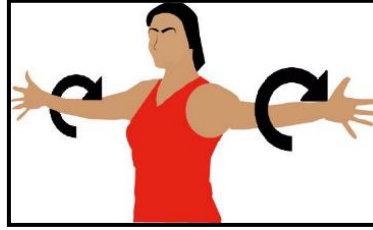
Resim 7: Omuzların Çevrilmesi (Shoulder Rotation)¹⁴

Omurga serbest, doğal fakat dik bir duruşta olması gerekmektedir. Kollar ve omuzlar gevşek, gövde düz ve baş dik olacak şekilde başlangıç pozisyonu alınır. Derin ve sakin olacak şekilde burundan diyafram nefesi alınır ve verilir. Omuzlar öne ve içe doğru getirilir ve kulaklara doğru kaldırılır. Bu esnada kollar gevşek bırakılmalıdır. Bu hareket 10-15 kez öne doğru tekrarlandıktan sonra başlangıç pozisyonunda durulur. Omuzlar geriye doğru olacak şekilde kendi etraflarında döndürülür. Geriye doğru hareket esnasında aynı şekilde nefes alışverişine devam edilmelidir ve hareket 10-15 kez tekrarlandıktan sonra başlangıç pozisyonunda egzersiz tamamlanır.

Ayakta Kolları Döndürme (Standing Arm Circles) hareketi de aynı şekilde omuzlara hareketlilik kazandırmayı amaçlayan bir harekettir. Başlangıç pozisyonu *Omuzların Çevrilmesi* (Shoulder Rotation) hareketi ile duruş olarak aynıdır. Düz bir sırt ve dik bir gövde ile duruş pozisyonuna alınır. Kollar iki yana uzatılır. Omuzlara odaklanırken kollar yavaşça dairesel hareketlerle öne doğru döndürülür. Küçük dairelerle başlanır ve dairelerin boyutu yavaş yavaş artırılır. 10-12 kez

¹⁴ *Strengthen Your Back*, 2018, s. 69.

tekrarlandıktan sonra hareket geriye doğru da 10-12 kez tekrarlanır. Hareket esnasında derin ve sakin nefes alışverişi unutulmamalıdır.



Resim 8: Ayakta Kolları Döndürme (Standing Arm Circles)¹⁵

Bilek ve ön kol kaslarının esnek tutulması, *Tenisçi Dirseği* (Lateral Epikondil) ve *Bilekte Sinir Sıkışması* (Karpal Tünel Sendromu) gibi tekrarlayan rahatsızlıkların önlenmesinde son derece önemlidir. Bu bölgeler gerginse, kaslar ve tendonlar doğal esnekliği bozulmakta ve hareket kabiliyetini kaybetmeye kadar gidecek ciddi sorunlara yol açabilmektedir.

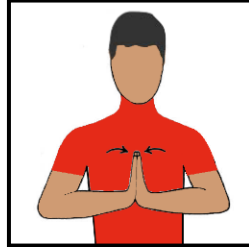
El bileklerini ısıtmak için;

- *Bileklerin Çevrilmesi* (Wrist Rolls),
- *Bilek açma* (Wrist Prayer Stretch) hareketleri uygulanabilmektedir.

Bileklerin Çevrilmesi (Wrist Rolls) hareketinde parmaklar birbirine kenetlenir. Önce saat yönünde sonra da saat yönünün tersine yaklaşık 30 saniye olacak şekilde hareket uygulanır. Bu hareket bilek eklemlerine hareketlilik kazandırmayı amaçlamaktadır.

Bilek açma (Wrist Prayer Stretch), dirsekler bükülü ve avuç içleri birbirine yapışık ve parmakların da yukarı bakacağı bir esneme hareketidir. Eller birbirine bastırılarak yavaşça aşağı indirilir. Başlangıç pozisyonuna dönmeden önce bileklerde hafif bir gerginlik hissedene kadar bu hareket yapılabilir. Aşağı-yukarı harekete ek olarak parmak uçları karşıyı ve bedeni gösterecek şekilde de bileklere esneklik ve hareket kazandırılabilir.

¹⁵ LaReine Chabut, *Stretching for Dummies*, Wiley Publishing, Indiana 2007, s. 63.



Resim 9: *Bilek açma* (Wrist Prayer Stretch)¹⁶

Esneme ve germe uygulamalarının esnekliği ve yaşam kalitesini artırdığı, vücudun genel stresinden kurtulduğu ve kasların gevşediği, kalp ritmini ve kan akışını düzenlediği, eklemleri uyarıp çalıştırdığı için daha dayanıklı olmasını ve konsantrasyonun artması gibi birçok faydası olduğu zamanla gözlemlenerek bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır.¹⁷ Klarnet sanatçıları da çalışma öncesi ya da performans sabahı (konser, sınav vb.) yapacağı bu bedensel alıştırmalar sahne estetiği, postür, odaklanma, nefes kontrolü vb. konularda gelişim göstereceği kanısına varılmıştır.

2.2. Ruhsal Gevşeme

Bedenin rahatlatıp gevşetildiği gibi ruhun da dinginleştirilebileceği birçok yöntem olduğu bilinmektedir. Stresle etkin bir şekilde mücadele etmeyi amaçlayan kişiler, ruh sağlıkları için en uygun yöntemi kendileri bulmalıdır. Çünkü herkesin kendi yaşam biçimi, olumsuz durumları ve hayattan beklentileri farklılık göstermektedir. Gevşeme bir beceri işidir ve bu beceriyi öğrenmek gerekir.¹⁸ Gevşeme alıştırmalarını düzenli uygulamak bir süreç ister. Belki de birkaç haftadan sonra kişinin kendisini kontrol etmeyi öğrenebileceği düşünülmektedir. Bu alıştırmalar sabah ve akşam olacak şekilde uygulanabilir. Gevşeme egzersizleri bireysel olarak yapılamıyorsa bir uzmandan yardım almak doğru bir çözüm olacaktır.

Ruhsal Gevşeme konusu;

- Kaygıya Karşı Nefes Alıştırması
- Nefes Destekli Vücut Tarama Alıştırması
- Gevşeme Tekniği Olarak “Ritmik Egzersiz” başlıkları altında ele alınacaktır.

¹⁶ Oxford University Hospitals, *Advanced Wrist Exercises*, s. 2.

¹⁷ Pornratshanee Weerapong - Patria A. Hume - Gregory S. Kolt, *Stretching: Mechanisms and Benefits for Sport Performance and Injury Prevention*, Physical Therapy Reviews, 2004.

¹⁸ İbrahim Yıldırım, “Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 6, Ankara 1991, s. 185.

2.2.1. Kaygıya Karşı Nefes Alıştırması

Tam odaklı bir derin nefes alışverişi, çok güçlü bir gevşeme yöntemidir. Bu uygulama her yerde ve her zaman uygulanabilmektedir. Gün içerisinde, çalışırken ve performans öncesi stresi yönetirken çalışmaya yardımcı olacak küçük nefes alıştırmaları yapmak, zihinsel odaklanmayı artırır, sinirsel gerginliği yatıştırır, endişe duygusunu azaltmakta ve duygusal engellerden kurtulmaya yardımcı olmaktadır.

Uzman Nefes Terapisti Mustafa Kartal'a göre: "Zihnini tanımak, dengelemek, çelişik, tutarsız, kutuplaşmış ve içgüdülerin kontrolünde yarış ve rekabet içinde zihnimizi her şeyin birbiriyle iç içe, beraber ve bütünsel olduğu anlayışına genişletmek ve dengeleyebilmek, nefes teknikleri çalışmalarının en belirgin amacıdır."¹⁹

Dönüşümlü burun deliği solunumu *Nadi Shodhana*²⁰ "Kanal Temizliği" olarak da bilinmektedir ve yogada önemli bir yere sahiptir. Bu teknik 2 ayrı burun deliğinin de tam kapasiteli nefes alabilmesini amaçlamaktadır. Çünkü her iki burun deliğinden alınan nefes ayrı etkiye sahiptir.²¹ Sağ burun deliğinin aktifleşmesi durumunda, zihnin odaklanması artmakta, sinirler gevşemekte ve endişe duygusu azalmaktadır. Bu durum sol burun deliğinde ise yorgunluk azaltıcı ve canlılık kazanılan bir etki göstermektedir. Her iki burun deliğinden alınıp verilen nefes dengelendiğinde ise kişinin vücut dengesi düzene girmekte, kan akışı hızlanmakta, solunumu düzenlenmekte ve tüm beden toksinlerinden arınmaktadır.

Kanal Temizliği nefes çalışmasında,

- Rahat bir duruşta dik bir pozisyonda oturulur.
- Sağ elin işaret ve yüzük parmaklarını alna koyulur.
- Baş parmak ile sağ delik kapatılır ve sol delikten sakince nefes verilir.
- Yine sol delikten aynı şekilde sakince ve derince diyafram nefes alınır.
- Yüzük parmağıyla sol deliği kapatılır ve sağ delikten sakince nefesi verilir.
- Sağ burun deliğinden tekrar sakince nefes alınır.
- Bu dönüşümlü nefes alıp verme işlemine en az 3 dakika devam edilir.
- Sol burun deliğinden nefes vererek tamamlanır.

¹⁹ Mustafa Kartal, *Nefes Teknikleri*, Ray Yayıncılık, İstanbul 2016, s. 105.

²⁰ Gülyeter Erdoğan Yüce, Sultan Taşçı, "Astım Yönetiminde Yeniden Solunum Öğretimi: Pranayama Solunum Tekniği", *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*, Cilt 11, Sayı 4, s. 414.

²¹ Mustafa Kartal, *age*, 2016, s. 92.

2.2.2. Nefes Destekli Vücut Tarama Alıştırması

Sosyal yaşantılarında ve iş hayatlarında karşılaştıkları kaygılar, endişeler ve zorlukların stresi bireyleri tamamen sarmakta ve buldukları zamanı tam anlamıyla yaşayamamalarına sebep olmaktadır. Her bir bireyin yaşadığı sorunlara ek olarak sahne ve performans stresi ile baş edemeyen sanatçılar da başarısızlıklar yaşayabilmektedirler.

*Nefes Destekli Vücut Tarama Alıştırması*²², vücudun farklı noktalarına odaklanarak tüm kas gruplarının, organların, beden ve ruhun gevşemesi sağlanmaktadır. Klarnet sanatçılarının bu alıştırma ile bedensel ve ruhsal gevşemesi gözlemlenecektir. Bu alıştırma sayesinde kusursuz bir hava akışı sağlanması ve tüm bedende kan dolaşımını dengelendiği için stresten uzaklaşılması için daha fazla odaklanma sağlanması amaçlanmıştır. Mümkünse yumuşak bir sandalye, havalandırılmış, sessiz, (mümkünse karanlık) bir oda ve rahat kıyafetlerle birlikte alıştırmanın yapılması tavsiye edilmektedir. Bu alıştırma haftada en az 3-4 kez olacak şekilde uygulanması ve yaşama entegre edilmesi tavsiye edilmektedir.

Alıştırmanın adımları bahsedildiği şekilde takip edilmelidir.²³

- Rahat ve dik bir pozisyonda oturulur ve gözler kapatılır.
- Burundan, derince ve sessizce nefes alınır ve yavaşça verilir.
- Derince nefes alınır, birkaç saniye tutuktan sonra ağızdan yavaşça verilir.
- Nefes sakince alınır ve yavaşça bırakılır.
- Nefes alışverişi esnasında vücut tamamen gevşemesine izin verilir.
- Sırasıyla ayaklar, bacaklar, mide (karın), sırt, omuzlar, kollar, boyun ve yüz kasları olacak şekilde derin nefeslerle ve farkındalıkla beraber gevşetilir.
- Tüm vücudun varlığı fark edildikten sonra derin nefeslerle alıştırma tamamlanır.

2.2.3. Gevşeme Tekniği Olarak Ritmik Egzersiz

Yürümek, koşmak, bisiklete binmek, yüzmek gibi ritmik egzersizlerin stresi azaltmada, zihni gevşetmede, hastalıklardan korumada ve yaşam kalitesini artırma konusunda faydaları olduğu bilinmektedir. İlgilenilen spor dalı veya aktif hobilerle

²² Samuel J. Dreeben, Michelle H. Mamberg, Paul Salmon, “ The Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Body Scan in Clinical Practice”, *Mindfulness*, Cilt 4, Sayı 4. Aralık 2013. s. 394, 401.

²³ Zuhâl Baltaş, Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul 2018, s. 199.

ilgili araştırmalar yapmak, aktivite gerçekleştirilirken vücut hareketlerine ve nefesinize odaklanmak günlük yaşantının stresinden ve sorunlardan uzaklaşılmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca fiziksel egzersizlerin sonrasında vücutta *Mutluluk Hormonu* (Serotonin) salgılandığı yapılan araştırmalarca ortaya konmuştur.²⁴

3. SONUÇ

Her bireyin toplum içerisinde kendine özgü, farklı bir yaşantısı vardır ve buna “Sosyal Yaşam” denilmektedir. Hem sosyal yaşantısında hem de özel hayatında her bireyin yaşadığı güçlükler farklılık göstermektedir. Bu güçlükler de kişileri bedensel ve ruhsal olarak zorlamaktadır. Stres ise bu zorlanmaların, bireylerin yaşamsal sınırlarının ihlal edilmesiyle ortaya çıkan olumsuz bir durumdur. Stres yaşamın bir parçasıdır ve bundan kurtulmak neredeyse mümkün değildir. Stres durumunu yönetemeyen bireylerin ruh sağlıkları olumsuz yönde etkilenmektedir. Bununla başa çıkmak mümkündür fakat bu öğrenilmesi gereken bir durumdur.

Klarnet, 17. yüzyılda *Chalumeau* (Şalümo) isimli enstrümandan günümüze kadar sayısız girişim ile gelişerek değişim göstermiştir. Bu gelişim ve değişim sırasında çalgı yapımcıları ve klarnet sanatçılarının kontrollerine ve yaşanan gelişmelere paralel olarak, bestecilerin de hem klarnet eserleri hem de orkestra müziklerinde klarnet kullanımı giderek değişmiş ve gelişmiştir. Duyguların iyi ifade edilebilmesi için daima her yöntemin ve çalışmanın daha iyisinin arandığı müzik sanatında, sanatı icra eden kişilerin bu arayış ve gelişmelerle birlikte bazı kaygı ve sıkıntılar yaşadığı görülmektedir. Tarihten günümüze devam eden bu süreçte, emeklerinin karşılığını alamama düşüncesi, hata yapma veya müziğin ahenginden uzaklaşma korkusu, heyecanını kontrol altına alamama çekincesi ve bütün bu sorunlarla tekrar karşılaşma kaygısı gibi durumlar yaşanmaktadır.

Tüm insanlığın stresine ek olarak, sanatçılara özel performans stresi kaçınılmaz değildir. Bununla başa çıkmak, öğrenilmesi gereken ve tecrübe edildikçe azalan bir duygu haline geleceği düşünölmektedir. Stresle başa çıkma yöntemleri ve gevşeme tekniklerinin kişiler üzerinde olumsuz bir durum yaratmayacağı düşünölmektedir. Bu teknikler kullanışlıdır ve bireysel olarak uygulanabilir. Kendi kendine uygulayamadığını düşünen bireylerin ve daha uzun süreli sonuç almak isteyen kişilerin bir uzman desteğine başvurması gerekmektedir.

Bu çalışmada, klarnet sanatçılarında özel görülmesine rağmen diğer tüm nefesli algıları icra eden sanatçıların ve hobi olarak sanatla ilgilenen bireylerin de

²⁴ Murat Terlemez, “Spor Aktivitesinin Özgüven, Serotonin ve Dopamine Etkisi”, *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2., 2019, s. 4.

faaydalanabileceği rahatlatıcı ve uygulanabilirliği her koşulda mümkün olan teknikler derlenmiştir. Özellikle *Bedensel Gevşeme* başlığı altında ele alınan alıştırmalar hiçbir ekipman gerektirmeyen, herhangi bir çalışma odasında bir prova veya bireysel çalışma öncesi uygulanabilecek ve uzun vakitler almayacak şekilde hazırlanmıştır. “Hata yaparım” endişesi veya yüksek heyecan gibi uyarıcıların neden olduğu stresin yıkıcı etkisini azaltabilmek, stresse başa çıkabilmek amacı ile klarnet sanatçıların ve diğer bireylerin, kendilerine uygun gevşeme tekniklerini öğrenip hayatlarına dahil etmelerinin, huzurlu ve başarıya odaklanabilen bireyler olabilmeleri açısından ruh sağlıklarına destek olarak yararlı olacağına inanılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Baltaş, Z. ve Baltaş, A., *Stres ve Başaçıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2018.
- Bulak, G., “Klarnetin Gelişim Süreci İçerisinde Vibratonun Kullanımı”, (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik Anasanat Dalı, İstanbul, 2020).
- Chabut, L., *Stretching for Dummies*, Wiley Publishing, Indiana, 2007.
- Dreeben, S., Mamberg, M., Salmon, P., “The Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Body Scan in Clinical Practice”, *Mindfulness*, Cilt 4, Sayı 4, 2013, doi: 10.1007/s12671-013-0212-z.
- Erdoğan Yüce, G., Taşçı, S., “Astım Yönetiminde Yeniden Solunum Öğretimi: Pranayama Solunum Tekniği”, *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*, Cilt 11, Sayı 4, 2019, doi: 10.5336/nurses.2019-64761.
- Kartal, M., *Nefes Teknikleri*, Ray Yayıncılık, İstanbul, 2016.
- Oxford University Hospitals, *Advanced Wrist Exercises*, 2008.
- Özel, Y., Bay Karabulut, A., “Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi”, *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, Sayı 1, Ankara, 2018.
- Rice, A., “Müller's "Gamme De La Clarinette" (c. 1812) and the Development of the Thirteen-Key Clarinet”, *The Galpin Society Journal*, Sayı 56, Oxford, 2003.
- Sarıboğa, B., “*Theobald Boehm*” ve *Boehm Sistemi Flüt Enstrümanında Dönüm Noktası*”, (Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Müzik Anasanat Dalı, Kayseri, 2011).
- Strengthen Your Back*, 2. Baskı, Dorling Kindersley Publishing Staff, New York, 2018.
- Terlemez, M. “Spor Aktivitesinin Özgüven, Serotonin ve Dopamine Etkisi”, *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2., 2019, s. 4.

Tezişçi, P., “Keman Eğitiminde Yehudi Menuhin’in Beden Egzersizi Yaklaşımı”, *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, Cilt 2, Sayı 3, Afyon, 2016, doi: 10.5578/amrj.10474.

Weerapong, P., Hume, P., Kolt, G., *Stretching: Mechanisms and Benefits for Sport Performance and Injury Prevention*, Physical Therapy Reviews, 2004, doi:10.1179/108331904225007078.

Yıldırım, İ., “Stres ve Stresle Başa Çıkımda Gevşeme Teknikleri”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 6, Ankara, 1991.

İnternet Kaynakları

Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği, “Gevşeme Teknikleri”, <https://www.bilisseldavranisci.com/halka-yonelik/6/gevseme-teknikleri>, (E.T: 03.03.2021)

