



Publication of Association Esprit, Société et Rencontre
Strasbourg/France



The Journal of Academic Social Science Studies

JASSS

Volume 5 Issue 8, p. 563-572, December 2012

**MÜZİK EĞİTİMİ VEREN KURUMLARDA SES EĞİTİMİ
DERSLERİNDE KULLANILABİLECEK BEDENSEL VE
ZİHİNSEL GEVŞEME YÖNTEMLERİ**

**THE USE OF PHYSICAL AND MENTAL RELAXATION
TECHNIQUES FOR VOCAL TRAINING COURSES AT MUSICAL
EDUCATION INSTITUTIONS**

Dr. Gül Fahriye EVREN

Erciyes Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Müzik Bölümü

Abstract

Vocal training courses, undoubtedly, hold an important place in a systematical music education program. One of the biggest problems faced is lack of physical and mental awareness. Due to inadequate preparation, some unwanted behaviors may occur. Wrong posture, overly tense and insufficiently coordinated muscles, lack of using of breath, and many other reasons result in defects in use of voice and also looks improvised. Some students even have some vocal problems due to wrong uses and ignorantly earlier. As a consequence of the damaged vocal organ, quality of training is affected negatively. Absence of physical and mental preparation also obstructs correcting the common missuses easily, thus causes a significant loss in training process and in-class performance. The main element of vocal training, correct breathing mechanics, requires effective use of all active muscles. For those students who achieved the necessary relaxation and uses all relevant muscles in coordination, it would be easier to learn how to use their voices in a more conscious way. Those problems that might occur due to lack or absence of physical and mental relaxation moves are also seen in main courses like instrument training. Students who come to classes without applying the necessary physical and mental relaxation techniques also face some problems in playing their instruments. It can be concluded that those relaxation techniques that can be applied in a pre-class way or on a daily basis, may help eliminating the subject problems not only for vocal training courses, but also for all classes that require physical and mental awareness in all music education institutions. In this study, contemporary methods like Alexander, Feldenkrais, Linklater, Lessac, Yoga, and Meditation; which are believed to be helpful for physical and mental relaxation, are examined in the context explained above.

Key Words: Musical Education, Vocal Training, Physical and Mental Relaxation.

Öz

Programlı bir müzik eğitimi içerisinde, ses eğitimi dersleri, şüphesiz çok önemli bir yere sahiptir. Ses eğitimi derslerinde karşılaşılan en önemli sorunlardan biri, bedensel ve zihinsel farkındalığın olmayışıdır. Hazırlığın yetersiz olması nedeniyle, bedende istenmeyen bir takım yanlış davranışlar gelişebilmektedir. Yanlış postür, aşırı gergin ve koordinesi zayıf kaslar, nefes üretiminin yetersiz ve güçsüz olması gibi pek çok nedenden ötürü, ses üretimindeki doğallık bozulmakta, yapay bir görüntü ortaya çıkmaktadır. Hatta bazı öğrencilerde, önceden sesin hatalı ve bilinçsiz kullanımı nedeniyle oluşmuş, bir takım ses sorunları bulunmaktadır. Ses organının zarar görmüş olmasından dolayı da eğitim kalitesi olumsuz yönde etkilenmektedir. Zihinsel ve bedensel hazırlığın olmayışı, bu kalıplaşmış yanlış kullanımların kolaylıkla giderilmemesine, eğitim sürecinde ciddi bir kayba ve ders içi performansın düşmesine neden olmaktadır. Ses eğitiminde temel öğe olan doğru solunum mekaniğinde, etkin olan tüm kasların aktif bir şekilde kullanılması gerekmektedir. Gerekli gevşemeyi sağlamış ve tüm kaslarını koordineli çalıştıran bir öğrencinin, sesini bilinçli bir şekilde kullanmayı öğrenmesi daha kolay olacaktır. Bedensel ve zihinsel gevşeme hareketlerinin uygulanmaması nedeniyle oluşabilecek bu sorunlar, yalnızca ses eğitimi derslerinde değil, çalgı eğitimi gibi temel derslerde de görülmektedir. Çalgı eğitimine gerekli bedensel ve zihinsel gevşeme yöntemlerini uygulamadan gelen öğrenci de aynı şekilde kullandığı enstrümanın icrasına yönelik bir takım zorluklarla karşılaşabilmektedir. Ders öncesi ve günlük yaşantıda uygulanabilecek gevşeme çalışmalarının bu sorunlara ışık tutacağı, yalnızca ses eğitimi dersleri için değil, müzik eğitimi veren kurumlarda, bedensel ve

zihinsel farkındalığı gerektiren tüm dersler için de yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmada, bedensel ve zihinsel gevşemeye yardımcı olacağı düşünülen Alexander, Feldenkrais, Linklater, Lessac, Yoga ve Meditasyon gibi güncel yöntemlerden bahsedilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Müzik Eğitimi, Ses Eğitimi, Bedensel ve Zihinsel Gevşeme.

Giriş

“Müzik eğitimi, güzel sanatlar eğitiminin önemli dallarından biridir. Belli bir plan ve yöntem izlenerek bir amaç ve süreç çerçevesinde gerçekleştirilir. Ses eğitimi de müzik eğitiminin bir boyutudur. Müzik eğitimi veren kurumlarda dilin doğru kullanılması eğitimiyle birlikte ses eğitimi de esastır. Ses; ses eğitiminin amaç, ilke ve yöntemlerine göre biçimlendirilir, öğretilir” (Kartal, 2007: 59- 60).

“Çeşitli bilimsel ve sanatsal disiplinlerle ortak çalışma alanı olan ses eğitimi, bireye; konuşurken ve/veya şarkı söylerken belli yöntemleri uygulayarak sesini doğru, etkili ve sağlıklı bir şekilde kullanmasına ilişkin etkili davranışları kazandırmak amacıyla, uygulanan bir eğitimidir” (Töreyn, 2008: 81).

“Sesiyle müzik yapan her insanın, uzun süre şarkı söyleyebilmesi için, beden ve ruh sağlığı kurallarına gereken önemi vermesi ve sesine de özen göstermesi gereklidir” (Egüz, 1976: 8). “Deneyimsiz bir öğrencinin, şarkı söyleme sesinin oluşturulması için gerekli olan koşulları doğru olarak ayarlayabilmesi çok zordur. Öğrenci, çeşitli organlarının işlevleri hakkında teorik bilgilere sahip olabilir ama bu organların şarkı söyleme sırasında kullanılmalrı bu bilgilerin pratiğe uygulanmasını gerektirir ki, öğrenci buna önceden hazırlıklı değildir. Aslında şarkı söylerken daima fiziksel bir çaba harcanmaktadır, ancak, ses mekanizmasının hareketleri hassas bir uyuma bağlı olan aşırı duyarlı kaslardan oluşan yapısından dolayı yanlış yönlendirilmiş fiziksel çabalar bu uyumu engelleyerek şarkı söylemenin önünde engel oluşturur. İyi bir ses eğitimi, gevşeme ile başlamaktadır. Bedensel ve zihinsel gevşeme konusunda hemen hemen her öğrencide eksiklikler görülmektedir. Aktif bir ses eğitimi için zihin fazlasıyla aktif ve uyanık olmalı, kaslar her an harekete hazır durumda olmalıdır” (Manchester, 1990: 164- 167). “Kontrollü bir nefes ve doğru bir ses üretimi için vücudun bilinçli bir şekilde gevşemesi gerekmektedir. Bu da zihinsel ve fiziksel olarak rahatlama sonucu gerçekleşmektedir” (Evren, 2006: 20). Böylelikle bedensel farkındalıkla alınan doğru nefes, daha rahat hissedilecektir. “Gevşemek için yapılabilecek ilk şey, basit bir biçimde beden farkına varmak veya kasları hissedebilmeyi başarmaktır” (Graham, 1999: 36).

Ses eğitimi sürecinde, her bir bireye uygun çalışma yöntemleri belirlenip, önceden planlanarak birebir uygulanması gerekmektedir. Bireyin ses ve konuşma problemlerinin giderilmesinde ancak bu şekilde mutlak bir başarı elde edilebilmektedir. Ses eğitiminde hedeflenen temel davranışlar göz önünde bulundurulduğunda, yapılan çalışmalar arasında bedensel-zihinsel gevşeme, solunum, ses üretme ve dil-konuşma çalışmaları bireyde anlamlı bir ses gelişimi sağlamaktadır (Evren, 2011: 23).

Ülkemizde müzik eğitimi veren kurumlarda “Ses Eğitimi” derslerinde etkili bir eğitim-öğretim için öğrencilere bu konuda bilinçli bir eğitim sunulmalıdır. Derslerde ve sınavlarda yapılan gözlemlere dayanarak, öğrencilerin şarkı söylerken dikkatlerini daha çok parçanın partiyonu üzerinde yoğunlaştırdıkları dikkati çekmiştir. Bu nedenle bedensel duruş ve solunum bozukluğu gibi şarkı söylemeyi engelleyen durumlar ortaya çıkmaktadır.

Malkoç (2012), Gevşeme Tekniklerinin Ses Eğitimine Katkısı Üzerine Bir İnceleme adlı çalışmasında, Atatürk Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinden oluşan, deney (16 kişi) ve kontrol (15 kişi) grupları üzerinde bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinin ses eğitimine olan katkısı açısından gözlem yapmıştır. Gözlem, 2 dönem (28 hafta) yapılmış, her öğrenci için haftada 40 dakika çalışma saati olarak belirlenmiştir. Ses eğitiminde kullanılabilecek bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri ile olumlu sonuçlar gözlemlenmiştir. Gevşeme tekniklerinin, ses eğitimine olumlu katkısının olduğu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin, ses eğitimi öncesinde gevşeme tekniklerine ait çalışmaları yapması, her birinde farklı oluşan sorunları ortadan kaldırmıştır. Çünkü her öğrencinin kendine ait bir ses tınısı olduğu için, ses eğitimi süresince karşılaştığı sorunlar da kendi fiziksel ve zihinsel özelliğine göre farklılık göstermiştir.

Ses eğitiminde karşılaşılan bedensel ve zihinsel gevşemenin yetersiz olduğu durumlarla, bu ders haricinde farklı alan derslerinde de karşılaşılabilmektedir. Özellikle çalgı eğitimi gibi temel derslerde de, gevşemenin olmadığı durumlarda, enstrümanın icrasında bir takım yanlışlar olabilmektedir.

Yağışan (2002), Keman Çalmada Etkin Bedensel Yapıların Hareket Analizi ve Fiziksel- Motorik Özelliklerin Geliştirilmesinin Öğrencilerin Çalma Performansına Yansıması isimli doktora çalışmasında, belirli fiziksel-motorik özelliklerin geliştirilmesine yönelik düzenli bir egzersiz programının çalma performansına katkısını incelemiştir. Çalışma, betimsel ve deneysel olarak iki boyutta tasarlanmıştır. Sonuç olarak başta keman olmak üzere çalgı eğitimi alan öğrencilere ve eğitimcilere, özellikle çalma öncesi, uygun fiziksel egzersizlerden oluşan bir ısınma programını, çalışma ve öğretim yöntemleri içine dahil etmeleri önerilmiştir.

Yapılan çalışmalarda görüldüğü gibi, müzik eğitimi veren kurumlarda, bedensel ve zihinsel gevşeme yöntemlerinin sistemli bir şekilde uygulanması ses eğitimi derslerinde olduğu gibi çalgı eğitiminde de önemli bir yere sahiptir. Bu çalışmada, ses eğitiminde kullanılabilecek bedensel ve zihinsel rahatlama çalışmaları konusunda geçerli, etkili yöntemler ve özellikleri araştırılmıştır. Güncel yaşantımızda karşılaşmaya başladığımız Alexander, Feldenkrais, Linklater, Lessac gibi bedensel ve zihinsel rahatlama için kullanılabilecek yöntemlerin, öğrencilerin seslerini daha sağlıklı ve doğru kullanmada etkili olacağı düşünülmektedir.

1. Alexander tekniği

“Günlük yaşantımızda, bedenimizin duruşu ve dengesi arasındaki koordinasyonu yaşantımızda daha iyi algılamamız ve bunun sonucunda da kontrollü davranmamız için kullanılan bir tekniktir. Yaşantımızda farkına varmadan yaptığımız kötü bir duruş nedenini bir türlü bilemediğimiz pek çok ağrıya neden olmaktadır. İnsan bedeninin duruş şekli, yaşantısı boyunca deneyimlediği fiziksel, duygusal ve zihinsel olguların birikimi sonucu ortaya çıkmaktadır. Çocukluktan yetişkin olana kadar yaşanan olumsuz deneyimler, kişide içe kapanıklık hali ve kötü bir duruşa neden olabilmektedir. Bu duruş zamanla vücutta kalıcılığını koruyabilmektedir. Örneğin dört yaşındaki bir çocuk ne kadar doğal ve dik durursa, ergenlik çağındaki çocuk bir o kadar dik duruşunu korumaya çalışsa da vücudunun salık (çökmüş) görüntüsünü örtememektedir.

Alexander tekniğinin dayandığı ilke, bedenlerimizi doğanın niyetlendiği şekilde kullanmaktır. Çoğumuzun yaptığı gibi kaslarımızın gerginliğini arttırmak değil hareket etmek için kas gerilimini düşürmek gerekmektedir. Yaşamımızı hem fiziksel, hem zihinsel olarak, gerektiğinden çok daha zor hale getirmek yerine harekete izin vererek çoğu şeyin daha kolay ve çaba harcamasızın olabileceğini deneyimleyebiliriz. Bu bir kez bilinçaltımıza işlemeye başlarsa her eylemimiz daha dingin bir hale gelecektir” (Brennan, 2000: 32- 64).

Alexander baş, boyun ve omurga ilişkisinin bireyin rahatlığını sağlamasında önemli olduğuna inanmıştır. Kendi ses problemi ile ilgili olarak baş ve boyun bölgesinin pozisyonu üzerinde durmuştur. Bu teknik, bazen toplu uygulamayla da yapılabilir, ancak birebir öğretim tercih edilmektedir (Jain vd., 2004: 815).

Austin ve Ausubel (1992), yaş, cinsiyet, kilo ve boy eşleştirmesi yapılan sağlıklı yetişkin bireyler üzerinde bir çalışma yapmıştır. Birinci gruba Alexander tekniği 20 özel ders şeklinde uygulanırken, diğer gruba uygulanmamıştır. Birinci grupta istatistiki bir artış görülürken diğer grupta önemli bir değişim görülmemiştir. Alexander tekniğinin solunum kaslarındaki fonksiyonel artış açısından önemli olduğu ortaya çıkmıştır.

2. Feldenkrais Yöntemi

“İsraili fizikçi Moshé Feldenkrais’ın adıyla anılan bir beden terapisi yöntemidir. Bu yöntemle yapılan çalışmalar hem fiziksel hem ruhsal sağlığın olumlu yönde geliştirileceği görüşüne dayanmaktadır. Uygulayıcı, araştırmacı, öğretmen ve öğrenci olarak gelişim, öğrenme ve hareket arasındaki ilişkiler üzerine yoğunlaşmıştır. Bedenin hacmine ve sinir sisteminin yapısına uygun olarak, tam ve düzenli nefes alıp veren kişinin canlılığı artmaktadır. Bu şekilde nefes alan çok az kişi bulunmaktadır, çoğu kişi ise böyle bir nefes alıp verme olduğunu ve bunun ne demek olduğunu bilmemektedir” (Feldenkrais, 2000: 7-8-267).

Feldenkrais’a göre (2000), bu yöntemle aşağıdaki alanlarda büyüme, gelişme kolaylaşma görülür:

1. Özgüven, bağımsızlık
2. Öğrenme yeteneği
3. Hareket yeteneği
4. Algılama, düşünme
5. Bağlantı kurabilme
6. Dayanıklılık, başarı, sağlık, canlılık
7. Esneklik, doğallık
8. Bilinçlilik
9. Beden duruşu
10. Nefes

“Feldenkrais yöntemi, bedenimizi daha uygun bir şekilde kullanmayı sağlamaktadır. Bunu yaparken de bilincimizi uyararak, olumsuz alışkanlıklarımızı uzaklaştırmayı hedeflemektedir. Vücut kendisini gereksiz ve yapay hareketliliğe sokmadan, tamamen doğal

yapısına uygun devinimler sağlamalıdır. Feldenkrais yönteminin faydalı olduğu durumlar şunlardır:

- 1.Müzik, dans, yoga, tai chi, gibi değişik alanlarda performans artırır ve önemli destekleyici bir katkısı olur.
- 2.Günlük hareketlerde uyum ve rahatlık öğretir.
- 3.Kronik ağrılar.
- 4.İçinde bulunduğunuz anı yaşamayı öğretir.
- 5.Hareketsiz bir yaşam veya yaşın getirdiği hareket zorlukları.
- 6.Stres, gerginlik ve yorgunluğa karşı” (Bradbrook, 2005).

“Bu yöntemin öğrenilmesi için zamana, dikkate, farkına varma yeteneğine, farkına varmak için ise duyumlara gerek vardır. Yani öğrenmek için duyular keskinleştirilmelidir” (Feldenkrais, 2000: 99).

Feldenkrais yöntemi Alexander tekniğiyle benzer özellikler taşımasına rağmen, temelleri, öğretme mekanizması ve felsefesi farklıdır. Feldenkrais amacının genellikle, esnek bir vücuttan ziyade, esnek bir beyin olduğundan bahsetmektedir. Yuvarlanma ve emekleme (sürünme) gibi bir takım hareketler kullanılmaktadır (Jain vd., 2004: 815).

3. Linklater Metodu

Linklater tekniğinde sesteki kanallar duyularla ortaya çıkmaktadır. Her birey birbirinden farklı olduğundan, duygusal bağlantılı vokal problemleri değişik seviyelerde bulunmaktadır (Wygant, 2003: 10). “Zihin ve beden birlikteliği, fiziksel farkındalık ve rahatlama yoluyla doğal sesi bozan alışlagelmiş kalıpları çözmeye etkilidir. Linklater’a göre “nefes ve ses daima birlikte olmalı, iç dürtülerin anlaşılması ve fiziksel engellerin çözülmesi için duygu ve düşünceler eşgüdüm içinde çalışmalıdır. Onun metodu özgürce üretilen sese ulaşmak için hayal gücü ve görüntülemenin birleşimini kapsar. Önemli olan vücut hareketinin doğru diziliminin farkında olunması, nefes desteği, artikülasyonun gevşek olması (gereğinden fazla kasılmaması), rezonansla ses aralığının zenginleştirilmesi ve konuşma metnindeki ses hareketlerinin bağlanmasıdır” (Stemple vd., 2000: 431).

4. Lessac Sistemi

“Lessac, vücut ve beyin koordine edilmesinin dikkat ve farkındalıkla ilerleyebileceği üzerinde çalışmıştır. Kişi fiziksel hissetme deneyimini davranışsal hissetme ile aynı zamanda yapmalıdır. Eğitim, kinestetik farkındalık üzerine odaklanmaktadır, burada yorumcudan fiziksel olarak hissetmesi ve alışlagelmiş davranışları değiştirerek vokal sesleri bilişsel olarak üretmesi beklenir.

Lessac’ a göre yorumcu için gerekli olan dört anlayış vardır: Bunlar vücut estetiği, içsel armonik duyusu, yapısal terbiye ve benzer olay prensipleridir.

1.Vücut estetiği, duyular ve genişletilmiş farkındalık üzerine yoğunlaşır. Örneğin vücutsal hissetmeler veya sesin açılımı, akışı ritim, ritmin dalgası veya sertliği gibi.

2.İçsel vücut süreci beş duyunun iştme, hissetme, tatma, görme ve koklamanın birleşmesi şartıyla içsel armonik duyguyu oluşturur. Bu beş duyu, içsel armonik duyusu yoluyla yorumcunun vücutsal hareketlerini yaparken, iç hassasiyetini geliştirir.

3.Yapısal eğitim, hareket özgürlüğünü kısıtlamadan vücut ve zihin kontrolünün bilincinde olmasıdır.

4.Son adım ise mutluluk verici ve hayal edilebilecek şekildeki birkaç benzer olayları bularak, bunları fazla enerji harcamadan doğal olarak yorumlayarak vücut hareketlerini uyandırmaktır.

Lessac' ın ses üretim metodu, anatomi farkındalığı ve yüz, ağız ve boyun gerginliği olmadan doğal olarak sesi önde üretebilme yeteneğini gerektirir. Tonal üretim altında, nazal bölgede, alveolar bölgesinde hissedilen çınlama ve vızıltı titreşimlerinin farkındalığına dayanır” (Stemple vd., 2000: 433).

5. Yoga

“Yoga bütünlüğü bir temele dayanan spiritüel bir felsefedir. Ruh, zihin ve beden arasında bir iç bağlantı bulunmaktadır. Yorgun bir beden herhangi bir şeye yoğunlaşamamakta, sorunları olan bir zihin de sağlıklı ve olumsuz düşüncelere yol açarak, sağlıklı davranışlara bağımlı kalınmasına neden olmaktadır. Bilinçsiz ve kendinin farkında olmayan bir ruh, dengemizi bozmaktadır. Yoganın, olumlu enerji akışını arttırmak için her düzeyde yararlı olan yöntemleri bulunmaktadır. Zihnimizin sağlıklı olması için kullanabileceğimiz en önemli araç gevşemedir. Vücudumuzu, ayaklardan başlayıp yukarı doğru çıkma yöntemiyle, tüm bedenimiz tamamen sakinleşene kadar gevşetebiliriz. O zaman zihinde rahatlar ve dengeli bir noktaya ulaşılabilir” (Münzinger, 2009: 7-8).

“Hergün düzenli olarak gevşemek sağlık açısından yaşamsal derecede önemlidir çünkü gevşemek, zihinsel ve bedensel sistemlerin yenilenip canlanmasına ve zihnin o günkü olayları birleştirip bütünsel hale getirmesine olanak sağlamaktadır” (Worby, 2010: 240).

“Yoga sistemine göre, hislerin, aklın ve zihnin mükemmel bir şekilde gelişmiş ve uyum içinde çalışıyor olması, bedenin de buna uygun bir performans içinde bulunması gereklidir. Ancak bu düzeydeki bir insan yeteneklerini tam, kusursuz ve eksiksiz olarak kullanarak kendi sınırlarını aşabilmektedir. Bunu ancak ve bir tek kendisi yapabilir” (<http://www.yogaturk.com/icerik.asp?id=97>). “Fizyolojik gerçekliğe sıkıca bağlı olan bir öğretisi olan yoga, batılıların gereksinimleri ve yaşam tarzlarına başarıyla uyarlanmıştır. Batı’da uygulanan yoga alıştırmalarının çoğu Hatha Yoga’dır. Hatha Yoga duruşları, nefes alma tekniklerini, bilinçli gevşemeyi ve meditasyonu kapsamaktadır. Yoga duruşları, nefesin farkında olma durumu ve gevşeme teknikleri, doğal sezgisel zekâyı ve anlayışı geliştirmektedir. Fiziksel açıdan dengeli bir beden zihinsel, duygusal ve ruhsal dengeyi de beraberinde getirmektedir” (Worby, 2010: 4-15).

Yoga fiziksel ve ruhsal farkındalığı arttıran, iyileştirici etkisi olduğu gözlemlenen, deneyimlenen bir yöntemdir. Bu öğretisi de diğer yöntemler gibi araştırmaya açık olduğundan, bilimsel bulgularla desteklenebilmektedir. Yapılan bir çalışmada, 18-26 yaşları arasında değişen 33 sağlıklı kişi iki gruba ayrılmış, hatha yoga eğitimi alan 10 bayan ve 7 erkek deney grubunu, klasik egzersiz eğitimi alan 9 bayan ve 7 erkek ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney ve kontrol grubuna günde 1 saat, haftada 4 gün ve 6 hafta süreyle eğitim verilmiştir. Eğitim öncesi ve sonrasında yapılan analiz sonuçları karşılaştırıldığında her iki grupta bazı postürel hatalarda anlamlı düzeyde azalma bulunmuştur. Her iki eğitimin fiziksel uygunluk özellikleri üzerine olumlu etkileri olduğu görülmüş ancak yoga eğitiminin denge, esneklik, anaerobik güç, kassal endurans ve çevikliği geliştirmede klasik eğitime göre daha etkili olduğu görülmüştür. Gençlerde, postürel düzgünlüğün ve fiziksel uygunluğun artırılması için yoganın etkili bir egzersiz seçeneği olacağı belirtilmiştir (Baş, 1998).

Başka bir araştırmada, yoganın stres, iş ve yaşam tatmini gibi iş hayatını etkileyen önemli unsurların üzerindeki etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Farklı meslek gruplarındaki gönüllü katılımcılar arasından, homojen olarak otuzar kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubu aynı zamanda sertifikalı yoga eğitmeni olan araştırmacının yönettiği 12 haftalık yoga derslerine katılmış, kontrol grubu ise hiçbir aktivitede bulunmamıştır. Çalışmaların başında ve sonunda katılımcıların algılanan stres, iş tatmini ve yaşam tatmini seviyeleri ölçekler yardımıyla tespit edilmiştir. Analiz edilen veriler ve görüşmeler doğrultusunda deney grubu katılımcılarının stres seviyeleri anlamlı bir şekilde düşerken, iş tatmini ve yaşam tatmini seviyeleri de aynı şekilde yükselmiştir. Kontrol grubunda ise hiçbir anlamlı değişikliğe rastlanmamıştır. Çalışmada, yoganın çalışma yaşamında kişilere ve örgütlere pozitif katkılarda bulunmasının yanında gündelik yaşamlarında da olumlu etkiler yaratabileceği sonucuna ulaşılmıştır. (Duyan, 2008).

6. Meditasyon

“Meditasyon, özünde bireyin içinde ve çevresinde olup bitenlerin farkında olma sanatıdır. En iyi halimize kavuşabilmek, her anımıza en iyi halimizi vermek ve her andan en iyiyi elde etmek için mümkün olduğunca farkında olmamız gerektiğini anlamaktır. Farkında olmak içinse, gevşememiz gerekmektedir” (Osho, 2011: 11-12).

“Kendini bırakmak serbest bir biçimde düşmek ya da serbest bir biçimde asılı kalmak anlamına gelmektedir. Bazı insanlar bu terimi gevşeyip rahatlama durumunu anlatmak için kullanılmaktadır. Gevşemek, gevşek hale gelmek demektir. Bu anlamda gerginlik ya da sıkıca bağlamanın tam terdisidir” (Graham, 1999, 35).

“Zihnin işleyişini, sıhhati ve insan ilişkilerini geliştirmede gerçekçi, ölçülebilir ve pratik faydalar sağlamaktadır. İnsana üstün bir fiziksel, zihinsel, ruhsal dinlenme ve rahatlama vermektedir.

Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden Dr. Herbert Benson, meditasyonun insanın genel sağlığını iyiye götürerek, kişinin strese karşı koymasına yardım ettiğini açıklayan kimseler arasında önemli bir yere sahiptir.

Meditasyon, insanların saplantılarından kurtulmasına, birçok yönden daha yeterli hale gelmesine, gerilimlerle baş edebilmesine ve daha doğal, daha başarılı bir yaşama yönelmesine yardım etmektedir.

Meditasyonun hayata geçirilebilmesi için birkaç temel koşul vardır:

1. Rahat, dik ve elden geldiğince dengeli bir oturma biçimi.

2. Düzenli ve heyecansız bir solunum

3. Konsantre olacağımız bir nesne

4. Ruhsal ve fiziksel dinginlik

5. Ses, hareket ve ışık gibi rahatsız edebilecek yerlerden uzak bir yer” (Dexter, 1996: 10-16-31-33).

“Düşüncelerimiz, dertlerimiz, çatışmalarımız, korkularımız ve endişelerimiz bedensel gerginlik yaratır ve bunlardan kurtulamadığımız sürece de bedenimizi tam olarak gevşetmeyiz. Yalnızca bedensel gevşeme üzerinde yoğunlaşmak, bedensel gerginliklerin zihinsel ve duygusal gerginliklere bir yanıt olarak ortaya çıktığı ve bunlar kaldırılmadıkça bedensel gevşemenin zor olacağı ya da en iyi olasılıkla sınırlı olacağı gerçeğini görmezden gelmek demektir” (Graham, 1999: 59).

Sonuç

Ses eğitimi derslerinde öğrencilerde karşılaşılan olumsuz davranış biçimlerinin giderilmesi, kişinin bedenini ve zihnini eşgüdüm içinde çalıştırması ve farkındalığını kazanmasına bağlıdır. Eğitimci, her bir öğrenciye göre uygun yöntem ve teknikleri belirleyip, bu konuda gereken desteği sağlamalıdır. Ses eğitimi derslerinde öğrenme, soyut kavramların somutlaştırılmasına yönelik olduğu için, öğrencinin mental (zihinsel) hazırlığının uygulamaya dönüşmesi çok önemlidir. Öğrencinin hayal gücünü devreye sokan çeşitli anlatımlar, örnekler kullanılarak, ders içi faaliyetlerle de, bedensel farkındalığı sağlamanın farklı yolları aranabilmelidir. Bu farkındalığı da ancak ve ancak öğrencinin kendisi yapabilmelidir. Öğrenci zihnini her zaman açık tutmalı, zihin-beden koordinasyonunu iyi kullanabilmelidir.

Doğru bir duruş, doğru bir nefes, doğru bir ifade, doğru bir şarkı söyleme alışkanlığı için öncelikle bedenin ve zihnin kontrolü gereklidir. Bedensel ve zihinsel gevşeme için bu çalışmada bahsedilen Alexander, Feldenkrais, Linklater, Lessac, Yoga ve Meditasyon gibi bir takım yöntemler sayesinde vücudumuza doğru bir kimlik kazandırabilir, bu konuda bilinçli ve doğal bir yaşam tarzı elde edebiliriz.

Öneriler

Alexander, Feldenkrais, Linklater, Lessac, Yoga ve Meditasyon gibi yöntemler bireyin canlı, hazır, rahat, doğal bir bedene ve bilinçli bir zihne sahip olmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Bu yöntemlere ciddi anlamda başvuran kişilerin uzman eğitimciler tarafından eğitim görmesi önerilmektedir. Burada ses eğitimi için amaçlanan, öğrencilerin bu tür farkındalık metodlarını içerik açısından tanımalarını sağlamaktır. Fakat uygulama olanağı bulunmadığından bu tür yöntemlerle uzman kişiler tarafından, uygulamalı seminer, çalıştay vb. etkinlikler düzenlenmesi gerekmektedir. Ayrıca müzik eğitimi veren kurumlarda, bedensel ve zihinsel gevşeme çalışmalarını içeren, bireysel ya da toplu derslerin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu dersler, ses ve çalgı eğitimi gibi temel derslerde karşılaşılan, zihinsel ve bedensel farkındalık kaynaklı sorunların giderilmesi konusunda faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

- AUSTIN JH., AUSUBEL P. Enhanced Respiratory Muscular Function in Normal Adults After Lessons in Proprioceptive Musculoskeletal Education Without Exercises. *Chest* 1992;102: 486-490.
- BAŞ, Ü. (1998). Hatha Yoga ve Klasik Egzersiz Yaklaşımının Sağlıklı Gençlerde Postür ve Fiziksel Uygunluk Özellikleri Üzerine Etkileri, Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- BRADBROOK, S. (2005). Müzisyen Sağlığı Günleri-1 Müzisyenlerde Kas İskelet Sistemi Sakatlıklarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yaklaşımları Özet Kitapçığı, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- BRENNAN, R. (2000). Alexander Tekniği Yaşam Boyu Yirmi Yaş Enerjisi, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul.
- DEXTER, J. (1996). Meditasyon, Avcı Ofset, İstanbul.

- DUYAN, E.C. (2008). Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- EGÜZ, S. (1999). Toplu Ses Eğitimi, Doğu Matbaacılık, Ankara.
- EVREN, G.F. (2006). Ses Eğitimi Yöntemlerinin Ses Hastalıklarının Tedavisinde Kullanımı, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- EVREN, G.F. (2011). Ses Eğitimi Çalışmalarının İngilizce Konuşma Sorunlarının Giderilmesindeki Etkisi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- FELDENKRAIS, M. (2000). Bedensel Farkındalığın Yolu (Çeviri: A. Serap Avanoğlu-Ullrich) Okyanus Yayıncılık, İstanbul.
- GRAHAM, H. (1999). Stresi Kendi Yararınıza Kullanın (Çeviri: Murat Sağlam- Türkan Tezcan) Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti, İstanbul.
- JAIN S., JANSSEN K. and DECELLE S. (2004). Alexander Technique and Feldenkrais Method: A Critical Overview, Phys Med Rehabil Clin N Am 15, 811–825.
- KARTAL, M. (2007). Konuşmacılar ve Şarkıcılar için Ses Teknikleri (2.Baskı), Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- MALKOÇ, T. (2012). Gevşeme Tekniklerinin Ses Eğitimine Katkısı Üzerine Bir İnceleme, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Mayıs, Haziran, Temmuz 2012, Cilt 1, Sayı 2, ISSN: 2146-9199, 101-109.
- MANCHESTER, A.L. (1990). Ses Üretiminin Temelleri Üzerine Oniki Ders, Dans-Müzik-Kültür (Çeviri ve Araştırma Dergisi) Sayı:59, Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, İstanbul.
- MÜNZİNGER, M. (2009). Temel Yoga Egzersizleri (Çeviri: Füsün Özlen), Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- OSHO (2011). Meditasyon, İlk ve Son Özgürlük (Çeviri: Engin Sunar) Omega Yayınları, İstanbul.
- STEMPLE, J. C., GLAZE, L. and GERDEMANN, B. K. (2000). Clinical Voice Pathology Theory and Management (Third Edition), Singular Publishing Group, San Diego.
- TÖREYİN, A. M. (2008). Ses Eğitimi Temel Kavramlar- İlkeler- Yöntemler, Sözkese Matbaacılık, Ankara.
- WORBY, C. (2010) Her Yönüyle Yoga (Çeviri: Çiğdem Fromm), Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- WYGANT, D. L. (2003). Coordinating Skinner Speech and Linklater Voice For The Beginning Actor, Master of Arts, A Thesis in Theatre, Graduate Faculty of Texas Tech University.
- YAĞIŞAN, N. (2002). Keman Çalmada Etkin Bedensel Yapıların Hareket Analizi ve Fiziksel-Motorik Özelliklerin Geliştirilmesinin Öğrencilerin Çalma Performansına Yansımaları, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- <http://www.yogaturk.com/icerik.asp?id=97> Erişim Tarihi: 20.10.2012.