



Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü

flemeli ve Vurmali algılar Anasanat Dalı

**FLÜT EĞİTİMİNDE DİYAFRAM NEFESİ ÖĞRETİMİ VE DOĞRU NEFES
KULLANIMI İLE DİYAFRAMDAN ÜFLEME ÇALIŞMALARI**

PAMİR KOLAT

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2018

FLÜT EĞİTİMİNDE DİYAFRAM NEFESİ ÖĞRETİMİ VE DOĞRU NEFES
KULLANIMI İLE DİYAFRAMDAN ÜFLEME ÇALIŞMALARI

PAMİR KOLAT

Yüksek Lisans Tezi

Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü

Üflemeli ve Vurmalı Çalgılar Anasanat Dalı

Ankara, 2018

KABUL VE ONAY

Pamir Kolat tarafından hazırlanan "Flüt Eğitiminde Diyafram Nefesi öğretimi ve Doğru Nefes Kullanımı ile Diyaframdan Üfleme Çalışmaları" başlıklı bu çalışma, 24 / 05 / 2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Yrd. Doç. Ayşe Çiçek Cansun (Başkan)

Doç. Burak Karaağaç Danışman)

Doç. Dr. Selçuk Bilgin

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Pelin Yıldız
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

24/05/2018



Pamir KOLAT

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

o Tezimin/Raporumun tamamı dünya çapında erişime açılabilir ve bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir.

(Bu seçenekle teziniz arama motorlarında indekslenebilecek, daha sonra tezinizin erişim statüsünün değiştirilmesini talep etmeniz ve kütüphane bu talebinizi yerine getirirse bile, teziniz arama motorlarının önbelleklerinde kalmaya devam edebilecektir)

o Tezimin/Raporumuntarihine kadar erişime açılmasını ve fotokopi alınmasını (İç Kapak, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) istemiyorum.

(Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir, kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir)

o Tezimin/Raporumun.....tarihine kadar erişime açılmasını istemiyorum ancak kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisinin alınmasını onaylıyorum.

o Serbest Seçenek/Yazarın Seçimi

24/05/2018

Pamir KOLAT

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya çıkmasına büyük katkı sağlayan sevgili babam Sn. Savaőeri Kolat'a, desteklerini her zaman hissettiğim canım annem ve canım kardeőime, çalıőmalarımda bana yardımcı olan ve yön veren danıőmanım Sn. Doç. Burak Karaağaç'a, flüt ve eğitimiyle ilgili bütün bilgilerini paylaőan hocam Sn. Glсен Őatana'ya, çalışmam sırasında kaynaklara eriőimim için desteklerini esirgemeyen Sn. Zeynep nver, Sn. Eylül Can Akdağ'a, dzenlemelerim için Sn. Prof. Dr. Erkan Sülün, Sn. Atakan Sarı, Sn. Olcay Kıraç, Sn. Mert Basmacı'ya, yardımları için Sn. Pren Eda Gzer'e ve arkadaőlarıma teşekkür ederim.

ÖZET

KOLAT, Pamir. *FLÜT EĞİTİMİNDE DİYAFRAM NEFESİ ÖĞRETİMİ VE DOĞRU NEFES KULLANIMI İLE DİYAFRAMDAN ÜFLEME ÇALIŞMALARI*.

Yüksek Lisans Tez Çalışması, Ankara, 2018.

Nefesli enstrümanların tümünün icrasında olduğu gibi, flüt icrasında da diyaframın kullanımı ve doğru nefes teknikleri bilgisi ve uygulaması önemlidir. Bu araştırmanın, diyafram ve doğru nefes kullanımının önemine değinerek ve uygulama sonuçları, araştırma ve örneklemeler ile karşılaştırılarak bilginin uygulanabilmesi için enstrüman çalan sanatçılara bir ışık tutacak olması amaçlanmıştır. Bununla beraber yol göstermesi açısından bu konuda yayınlanmış akademik çalışmalar içerisinde de kaynak eser olarak kullanılabilir.

Enstrümanı tutuş ve vücudun ona göre duruşu, enstrümanı çalmaya başlamadan önce ayarlanması, enstrümanın çalınması kadar önemli bir yer teşkil eder. Vücut kendi rahatlığını enstrüman ile beraberken sağlayabildiğinde en rahat, kolay çalım elde edilir. Böylece çalmadan önce vücudumuza ve enstrümana göre aldığımız pozisyon, vücudun rahat ve kontrollü olmasını sağlamasından ötürü, tüm sergilediğimiz performans boyunca (konser, resital, orkestra üyeliği vb.), performansı en üst düzeyde sergilememizi sağlar. Bu pozisyonun zaman içerisinde alışkanlık haline alabilmesi için düzenli tekrar gerekmektedir. Bu tekrarların ve egzersizlerin sonucunda da beden duruşu, enstrüman pozisyonu ve performans arası eş güdümlü bir şekilde tekrarın önemi ortaya çıkmakta, çalışmalarla beraber refleks haline alabilmektedir.

Flüt çalmaya başlayan bireyin zaman içerisinde refleks haline almış olacak olan diyafram kullanımı ile doğru nefes alma uygulamasının, nefesi alma, tutma ve verme yetisine, duruş ve tutuşuna, aynı zamanda doğru flüt çalma pozisyona eklenmesi performansına katacağı etki açısından önemlidir. Alınan ve verilen nefesin yeterliliği ve kalitesi açısından diyafram kullanımının beden kullanımı ve diyafram kullanımının beraber sağlanabiliyor olması bu bağlamda kişiye ton, entonasyon ve beden rahatlığı için fayda sağlayacaktır.

Araştırmanın, bu tezin konusu ile ilgili araştırmalara, flüt çalan bireylere bununla beraber öğrencilere de katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler

Flüt, Flüt Eğitimi, Diyafram, Doğru Nefes Kullanımı, Doğru Beden Kullanımı, Flüt eğitiminde Etkili Öğrenme ve Çalışma

ABSTRACT

KOLAT, Pamir. *BREATHING EDUCATION FROM DIAPHRAGM FOR FLUTE TEACHING AND EXHALATION TRAININGS FROM DIAPHRAGM WITH PROPER CONTROL OF BREATH.*

Master's Thesis, Ankara, 2018.

Proper knowledge and application of breathing from the diaphragm with correct exhalation methods are important for flute playing as it is vital for other wind instruments. This study is aimed to show different application results, relevant research and examples of exhalation methods to guide the wind instrument artists by explaining the importance of the proper use of breath and diaphragm. This study may also be used as a source of study for other academical surveys as a guide.

Handling the instrument and the body adjustment according to the handling before playing is as important as playing the instrument itself. Best playing experience is gained by achieving the body comfort while handling the instrument. From this point of view, performance is maximized while performing (concert, recital, orchestral work etc.) if the body position is adjusted according to the instrument before playing and giving the artist controlled and comfortable experience over the instrument. Regular practice is required for this body position to become a habit. As a result of these practices; coordinated body positioning, instrument handling and maximized performance manifest themselves as player's natural reflexes.

The individual which starts to play the flute, develops a habit and technique of diaphragm usage. Proper breathing application can be achieved by training the diaphragm itself with the exercises like inhaling, holding and exhaling the breath combined with body positioning and handling the instrument. These exercises are important and have a big impact on artist's performance. Achieving the harmonized usage of proper body positioning and diaphragm breathing techniques increases the performer's tone, intonation, and body comfort while playing.

This study could be considered as a contributive work with its subject to other academical surveys, flute players and also flute students.

Keywords

Flute, Flute Education, Diaphragm, Proper Breath Usage, Proper Body Usage, Effective Learning and Practice of Flute Education

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
ÖRNEK EGZERSİZLER DİZİNİ	xi
1. BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM	3
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.4. ARAŞTIRMANIN MODELİ	4
1.5. EVREN VE ÖRNEKLEM	4
1.6. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	5
1.7. VARSAYIMLAR VE SINIRLILIKLAR	5
1.8. ARAŞTIRMAYA ÖZGÜ TANIMLAR	5
2. BÖLÜM	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. FLÜT VE TARİHSEL GELİŞİMİ	7
2.2. FLÜT İCRACILIĞI	10
2.2.1. Fizyolojik Etmenler	10
2.2.2. Ses Üretimi ve Faktörleri	12
2.2.3. Flütte Ses Üretimi	13
2.3. DİYAFRAM KASI	16
2.4. GÖĞÜS NEFESİ VE DİYAFRAM NEFESİ FARKI	17
2.5. DİYAFRAM NEFESİ OLGUSU	18

3. BÖLÜM	19
BULGULAR VE YORUMLAR	19
3.1. DİYAFRAM NEFESİ VE DOĞRU NEFES KULLANIMI.....	19
3.1.1. Nefes Alma.....	21
3.1.2. Nefesi Tutma	23
3.1.3. Nefes Verme	24
3.2. BEDENSEL ISINMA	26
3.3. FLÜT EĞİTİMİNDE DİYAFRAM GELİŞİMİ İÇİN ÇALIŞMA ÖNERİLERİ	29
3.4. DURUŞ	30
3.4.1. Denge.....	32
3.4.2. Destek	33
3.5. ODAKLANMA	34
3.6. FLÜT TEKNİĞİ GELİŞİMİNDE ALTERNATİF BİR YOL OLARAK ALEXANDER TEKNİĞİ.....	34
3.6.1. Alexander Tekniği Nedir?	34
3.6.1.1. Vücut Kullanımı	36
3.6.1.2. Nefes Kullanımı	37
3.6.2. Alexander Tekniği Egzersizleri	38
4. BÖLÜM	40
ÖNERİLER	40
4.1. DİYAFRAM NEFESİ EĞİTİMİ VE KULLANIMI İLE İLGİLİ ALİŞTİRMALAR.....	40
4.1.1. Diyafram Nefesi Çalışma Önerileri	40
4.1.2. Egzersizler	43
5. BÖLÜM	50
SONUÇ	50
KAYNAKÇA	52
EKLER:	
TURNİTİN RAPORU	53

KISALTMALAR DİZİNİ

M.Ö. : Milattan Önce

Cresc. : Crescendo

Decresc : Decrecendo

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. İri bir kuşun kemiklerinden yapıldığı düşünülen eski flütler, Çin. (www.ancient-origins.net/news-history-archaeology/9000-year-old-flutes-found-china-001005).....	7
Şekil 2. Basit, İngiliz sistemi flütler, 19.yüzyıl (www.oldflutes.com/english.htm)	9
Şekil 3. Embouchure (Dudak pozisyonu) Figürü, Jeanie Mellersh.....	10
Şekil 4. Flütün ağızlığına üflerken bölünen hava görseli (Harrison, 1982, s. 6).....	11
Şekil 5. Bazı gürültü değerleri, seslerin desibel karşılıkları (https://plus.google.com/+Siserisitme/posts/cZMxqfgtQj9).....	12
Şekil 6. Dudak pozisyonu (Harrison, 1982, s. 8).....	14
Şekil 7. Ağızlık ve üflenen havanın odağı (Harrison, 1982).....	14
Şekil 8. Diyafram kullanımı ile nefes alıp verme (www.healthgoesup.com).....	21
Şekil 9. Ciğerler, soluk borusu, diyafram (Harrison, 1982, s. 12).....	24
Şekil 10. Burun ve gözler arasında kalan rezonans bölgesi (www.club yazilim.blogspot.com.cy).....	26
Şekil 11. Flüt çalma pozisyonu (Debost, 2002, s. 184).....	30
Şekil 12. Doğru flüt çalma pozisyonu, kuş bakışı (Harrison, 1982, s. 26).....	32
Şekil 13. Dengeli bir baş duruşu (Gray, 1999, s. 48).....	36
Şekil 14. Soluk alma sırasında doğru beden (Gray, 1999, s. 167).....	37

ÖRNEK EGZERSİZLER DİZİNİ

Örnek Egzersiz 1. Sesi açıp kapayarak çalma.....	43
Örnek egzersiz 2. Flojele çalışma.....	44
Örnek egzersiz 3. Flojele çalışma 2.....	44
Örnek egzersiz 4. Oktav çalışmaları.....	45
Örnek egzersiz 5. Diminuendo ile uzun ses bitirme.....	46
Örnek egzersiz 6. Diminuendo ile ses bitirme, sus ile beraber.....	46
Örnek egzersiz 7. Diminuendo ile 1 vuruş 1 sus.....	47
Örnek egzersiz 8. Dil çalışmaları.....	47
Örnek egzersiz 9. Marcel Moyse, De La Sonorite Art Et Technique ilk egzersiz.....	48
Örnek egzersiz 10. Reichart 4 numaralı egzersiz, legato.....	49

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Birçok sanat dalında olduğu gibi enstrüman çalımı da uzun yıllar gerektiren ve düzenli çalışmalar sonucunda ortaya çıkan bir uğraşlar bütünüdür. Bireyler bildiklerini ve uyguladıklarını sahne üzerinde canlı olarak ya da dijital kayıt olarak paylaşmaktadır. Bu performans paylaşımı ile beraber enstrümanların kendine özgü bir çalma tekniği vardır. Bu teknikler fiziksel ve bilişsel bilgi, deneyim ve antrenman gerektirirler. Üflemeli çalgılar ailesi de bunlara dahildir. Bu aile için nefes alma ve verme teknikleri özellikle çok önemlidir. Her ne kadar telli ve yaylı çalgılar gibi enstrümanlarda da nefes kullanımı çok önemli olsa da, nefesli enstrümanlarda nefes, enstrümandan çıkan sesi ve tonu doğrudan etkilemektedir. Yanlış nefes kullanımı ya da yetersiz nefes ile kaliteli bir tona sahip olmak ve flütten temiz, net sesler elde etmek mümkün olmayacaktır. Bu doğrultuda çalgıda başarıya ulaşmak ve enstrümandan verimli bir ton elde etmek istenirse ilk önce ilgilenilmesi gereken konu nefes olacaktır.

“Flütten verimli ton elde etmenin ve etkili flüt çalmanın temeli nefese dayanmaktadır” (Toff, 2012, s. 81).

Bu tez, ana başlığı olan diyafram nefesi öğretimi, doğru nefes kullanımı ile diyaframdan üfleme çalışmalarıyla beraber olarak flüt, flüt tekniği, beden kullanımı gibi yan başlıklar altında flüt eğitimini de kapsayacaktır. Flüt eğitiminde faydalanılabilecek olan egzersizler ve çalışma örnekleri konulacak, aynı zamanda nefesi doğru kullanma ile ilgili ve diyafram geliştirmek için uygun çalışmalar eklenecek, mümkün olduğunca somutlaştırarak anlatılmaya çalışılacaktır.

Diğer nefesli batı enstrümanlarının yanı sıra (obua, klarnet, fagot, trompet, korno, trombon gibi ağızlık ve kamış kullanılan) flüt, nefesin tek bir noktaya verildiği ve kapalı bir ağızlıkla çalınan bir enstrüman değildir. Bu nedenle nefes

tekniki aısından Şan tekniği ve diğer Şarkı söyleme teknikleri ile benzerlik göstermektedir. Kuvvetli bir nefes kontrolü, doğru nefes almayı ve kullanmayı bilmek, diyaframın vücutta ne işe yaradığını ve bu kasın nasıl glendirilip daha faydalı hale getirebileceğini bilmek, ileri flüt teknikleri aısından gerekli görülebilir.

Flüt eğitimine baŐlangıŐta, tıpkı diğer nefesli çalgılarda olması gerektiği gibi doğru nefes eğitimi birinci sırada yer almaktadır. Daha sonraki aŐamalarda flüt ile duruş pozisyonu ve flütü tutuş pozisyonu gelmektedir. İstenilen yetiler enstrümandan kaliteli bir ses çıkartmak; doğru tutuş, duruş, dudak pozisyonu ve nefes koordinasyonunu sağlayabilmektir. Doğru nefes kullanımı içerik olarak doğru nefes almak, doğru nefes tutmak ve doğru nefes vermek olarak sınıflandırılabilir. Aldığımız nefesin önemi kadar verdiğimiz nefes de önem taşır. Bu bağlamda flüt eğitiminde öğrencinin kazanması istenilen teknik özellikler arasında diyafram ve diyafram desteğini kullanmanın ton, entonasyon, kondisyon vb. gibi teknik ve müzikal konular üzerinde etkisi vardır.

1.1. PROBLEM

Üflemeli enstrümanlarda diyafram ve doğru nefes kullanımı tekniği eğitimi temel öneme sahiptir. Bu önem, bütün nefesli enstrümanlar için olduğu gibi flüt için de geçerlidir. Enstrümanı çalmanın teknik özellikleri öğrenilmeden önce diyafram ve doğru nefes kullanımı ile ilgili bir ders alınıp, nasıl nefes alınır, verilir, diyafram ne işe yarar gibi konuların ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Böylece flütten ses çıkartabilmek ile başlayan sürece ilk adım atılmış olur.

Bireylerin doğru ses çıkarmaları ve tonlu üflemeleri (flütten verimli, güçlü, dolgun çıkan ses) zaman alan bir süreçtir. Bu süreç içerisinde en büyük yardımcı diyafram kullanımı ile üfleme ve doğru nefes kullanımıdır. Bireysel olarak yapılan dersler haricinde diyafram ve doğru nefes kullanımı ile ilgili bir ders yoktur. Fakat enstrüman çalma öğreniminin başladığı ilk yıllarda daha açıklayıcı bir eğitim için hem anatomik olarak hem de uygulama açısından ayrı bir ders olması daha faydalı olabilir. Diyafram ve nefes kullanımının enstrüman çalmayla doğrudan ilişkili olmasına rağmen bu konuların geliştirilmesine eğitim sürecinde gerekli önem verilmemektedir.

Flüt çalan bireyin diyafram ve doğru nefes kullanımı ile ton, entonasyon, güçlü üfleme, uzun süreli çalma ve nüans (müzikal davranışlar) gelişimi sağlaması da daha mümkün olacaktır.

Aynı zamanda doğru nefes alma tekniklerinin stres ve kaygı bozuklukları için de kullanıldığı bilinmektedir. Müzisyenler, kendi performanslarını en iyi şekilde sunmak amacıyla sahneye çıkmaktadırlar. Bu esnada da stres, heyecan gibi unsurlar performansı olumsuz olarak etkileyebilir. Bu olumsuzluğu ortadan kaldırmak ya da en aza indirmek için de diyafram ve doğru nefes kullanımının faydaları bilinmektedir. Bu bağlamda her insanda olduğu gibi diyafram ve doğru nefes kullanımı bilincinin önemi ortaya çıkmaktadır. Nefesli enstrüman çalan bir bireyin diyafram ve doğru nefes kullanımı ile ilgili ön bilgi edinmek amacıyla derse ihtiyaç duyabileceği düşünülmektedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırma, diyafram ve doğru nefes kullanımı ile nefes teknikleri üzerine bir ders olmaması sebebi ile ortaya çıkmıştır. Üflemeli enstrümanlar arasında yer alan flüt eğitiminin, diyafram nefesi kullanımı ve doğru nefes öğretimi ile ilgili kaynak eksikliği görülmektedir. Bunun önemi üzerine dikkat çekmek amacıyla, flüt çalmaya başlayan bireylerin, nefes ile ilgili doğru çalışma ve nefesi doğru kullanmalarına etki etmesi hedeflenmektedir. Doğru nefes kullanımı ile ilgili gereken önemin verilmesini ve bir ders yönetmeliği olması amaçlanmaktadır.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Diyafram ve doğru nefes kullanımı yalnızca flüt için değil, diğer üflemeli enstrümanlar için de çok önemli bir konudur. Bu bağlamda enstrümandan verimli bir ton elde etmeden başarılı bir çalgıcı olmak ve ileri seviye parçalarda başarı göstermek pek de mümkün sayılamaz. Bu çalışmada doğru nefes ve diyafram ile ilgili kaynaklara ulaşılabilecek; bu konuda öğrencilere mümkün olduğunca pratik ve somut bilgi verilmesi açısından bu çalışmanın rol üstlenmesi sağlanacaktır.

1.4. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, flüt eğitiminde diyafram öğretimi ve doğru nefes kullanımı ile diyafram çalışmalarına faydalı olmak amacıyla yapılmış, gözlem, görüşme, ve doküman analizi tarama modeline uygun nitel bir çalışmadır. Bulgularda araştırmanın konusu ile ilgili yorumların belgelenmesi amacıyla bireylerle kişisel görüşler yapılmıştır. Konu ile ilgili yerli ve yabancı kaynaklar incelenerek literatür taraması yapılmış ve elde edilen bulgular çalışmanın amacı doğrultusunda sunulmuştur.

1.5. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini üflemeli çalgılar çalan tüm bireyler oluşturmaktadır.

1.6. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Araştırmanın konusu ile ilgili veriler kaynak tarama ve görüşme yöntemleri kullanılarak toplanacaktır. Araştırmada yazılı ve işitsel kaynaklar dinlenmiş olup, kaynakçada belirtilen ilgili internet siteleri, kitaplar, tezler ve müzik ansiklopedileri incelenerek elde edilen veriler değerlendirilecektir. Verilerin güvenilirliği için bulunan kaynaklar karşılaştırılarak bir sonuca gidilecektir.

1.7. VARSAYIMLAR VE SINIRLILIKLAR

Bu araştırmada elde edilen verilerin öğrencilere ve flüt eğitimine yeni başlayanlara ve bu araştırmanın konusunda yazılı kaynak olarak bilgi arayanlara yardımcı olacağı varsayılmaktadır. Üflemeli çalgılar ailesinde flüt eğitimi ve çalım teknikleri merkezde olmakla birlikte diğer üflemeli enstrümanların da diyafram ile olan ilişkileri açısından öngörülebilecek kullanım alanları ile sınırlıdır.

1.8. ARAŞTIRMAYA ÖZGÜ TANIMLAR

- Aksan: Vurgu, vurum. (İlyasoğlu, 2009)
- Flageolet (flajole): Doğuşkan, armonik. Bir çalgının titremekte olan tel veya hava sütununun çıkardığı en yüksek şiddete sahip ve duyulur olan ana tonunun dışında aynı anda çıkardığı diğer sesler bütünüdür (*seslisozluk.net*).
- Ton: Ses rengi (Çalışır, 1999).
- Entonasyon: Ses tutarlılığı, ses yüksekliğinin doğru olması. Bir eserine seslendirilmesinde sesleri doğru verebilmek, sesleri doğru çıkarmak (Say, 2005, s. 180).
- Nüans: İnce ayrıntı, detay (*seslisozluk.net*).
- Forte: Kuvvetli (Çalışır, 1999).

- Piano: Hafif (Çalışır, 1999).
- Diminuendo: Sesi gitgide azaltarak, decrescendo (Çalışır, 1999).
- Vibrato: Titreşimli ses (Çalışır, 1999).
- Oktav: İki nota arasında ki sekizli aralık (Çalışır, 1999).
- Metronom: Tempo belirlemeye yardımcı olmak üzere, değişik hızlara ayarlanabilen sarkaç, sayıcı (Say, 2005).
- Crescendo: Sesi gitgide arttırarak (Çalışır, 1999).
- Legato: Bağlı olarak, sesleri bağlayarak (Fenmen, 1947).
- Tempo: Müzikte sesin süresi üzerine kurulmuş, ses hareketlerinin süre ve hızlarını ölçmeye yarayan sistemlerin temeli (www.jmo.org.tr/resimler/ekler/5d5c43856059a4f_ek.pdf?dergi=HABER%20B%DCLTEN%DD).
- Rezonans: Tınlama, yankılama, sesi yansıtma (seslisozluk.net).
- Ritm: Müziği oluşturan üç temel öğeden biri. Belli bir süre içinde yer alan müzikal hareketin bütün yönlerini temsil eder (Say, 2005).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. FLÜT VE TARİHSEL GELİŞİMİ

Tüm müzik aletleri arasında en eski ve geniş alana yayılabilen flütün geçmişinin M.Ö. 50.000 yıllarına rastladığı düşünülmektedir. O dönemlerde kemik, boynuz, fildişi, nar ve abanoz gibi sert ağaçlardan yararlanarak yapılan ilkel flütlere bugün müzelerde ve kazılarda rastlanılmaktadır. Bu ilkel flütler değişik büyüklüklerde yatay ya da dikey olarak farklı çeşitlerde olmaktadır. Mezopotamya, Asur, Finike uygarlıkları, Eski Mısır, Çin, Eski Hint, Eski Yunan Uygarlığı ve Eski Roma'da flüt benzeri çalgılara rastlanmıştır (Akıncı, 1994). Daha sonraları değişerek ve gelişerek günümüzdeki halini almıştır.



Şekil 1. İri bir kuşun kemiklerinden yapıldığı düşünülen eski flütler, Çin. (www.ancient-origins.net/news-history-archaeology/9000-year-old-flutes-found-china-001005).

Avrupa'da flüte ait ilk bulgu olan "swegel" ise, 12. Yüzyıl sonlarından kalma Hortus Deliciarum ansiklopedisinde bulunmuştur. Sümer ve Mısır uygarlıklarında dikey olarak kullanılan flütlere "ugab", Türkiye ve İran'da

kullanılan flüte "ney", diğer Arap ilkelerinde de "gaşaba" adı verildiği bilinmektedir. Buna ek olarak antik çağlarda kullanılanlar "whistle" ve "pan pipes" flütleridir. Japon, Çin, Hint, Mısır ve Eski Yunan'a kadar uzanan bu çalgı değişik büyüklüklerde yatay ve dikey olarak yapılmış olup zamanla büyük değişikliklere uğramıştır. Böylece çalgının gelişiminde büyük yol kat edilmiş ve bugünkü seviyesine ulaşılmıştır. Farklı parçaları toplayıp birleştirerek, farklı sesler elde etmek için delikler açıp, bunların sesleri nasıl değiştirdiğini bulmuşlar ve günümüz flütünün ilk temellerini atmışlardır. İlk çıktığı zamanlarda üzerindeki delikleri, parmaklarla kapatmak suretiyle çalınan flüt, daha sonraları geliştirilmiş ve tüm delikler yaylar, kapaklar, miller vasıtasıyla kontrol edilebilir hale getirilmiştir.

"Flütün tarih içinde iki ayrı çeşit olarak geliştiği bilinmektedir. Bu iki çeşit; yere dikey olarak tutulan flütler, yani flavta ailesi, yere paralel olarak tutularak üflenen flütler, yani flüt ailesi olarak gruplanabilir. 15. ve 16. yüzyıllarda en yaygın olan flütlerin, yere dikey olarak tutulan flütler, flavtalar olduğu görülmektedir. 1600'lü yıllarda ise, flavtaların yerini yan flütlerin aldığı bilinmektedir" (Say, 2005).

1800'lü yılların flüt için önemi çok büyüktür. Alman flüt virtüözü ve çalgı yapımcısı olan Teobald Boehm (1794-1881) o dönemde mevcut olan flütlerin ihtiyaca cevap vermekte yetersiz kaldığını düşünmektedir. Akustik bilgisi ile sanatında ki becerisini birleştirerek çalgıyı daha kolay çalınabilir hale getirip flüt tonunu yükselterek ses kalitesini artırmayı hedeflemiştir. 1846-1847 yılları arasında yeni bir mekanizma ortaya çıkarmıştır. Flüte bugünkü mekanizmasını kazandırmış ve çalgının daha yüksek bir tona sahip olmasını sağlamış, ayrıca entonasyon ve acelite için de faydalı olmuştur. Bu çalışma sonucunda başlık, gövde ve kuyruk olmak üzere üç bölümden oluşan çalgının yeni halinde ağızlığı kalkık olan başlık kısmı, ana perdelerin bulunduğu orta kısım ve sağ elin küçük parmağı için perdelerin bulunduğu kuyruk kısmı bulunmaktadır. Boehm'in kendi adıyla da anılan (Boehm Sistemi) bugünkü modern mekanizma ile delikler, güzel bir ses niteliği, tam bir entonasyon için, akustik açıdan doğru yerlere ve istenilen genişlikte açılmıştır. Delikler üzerine, kendinden açık duran ve perde

adı verilen kapaklar yerleştirilmiştir. Çalan kişi, tüm delikleri kapaklar, miller, yaylar ve perdeler aracılığı ile kontrol etme olanağı bulur. Boehm sistemi akustik, akort, ton, üst notalardaki seslerin yumuşak ifadesi, teknik olarak süratli geçişlerin rahat yapılabilmesi imkanını arttırmıştır (Toff, 2012, s. 49).



Şekil 2. Basit, İngiliz sistemi flütler, 19.yüzyıl (www.oldflutes.com/english.htm).

Flüt, günümüzde nikel, gümüş, altın gibi madenlerden yapılmaktadır. Tahta flütün en önemli özelliği tatlı, yuvarlak ve olgun olmasıdır. Metal alaşımlardan yapılmaya başlamasıyla bu özelliklerini büyük ölçüde yitiren flüt daha çevik, ses niteliği yönünden ise parlaklık kazanmıştır. Özellikle ince sesler metalden yapılan flütlerde daha kolay ve güvenlidir.

2.2. FLÜT İCRACILIĞI

2.2.1. Fizyolojik Etmenler

Herkes her enstrümanı çalabilir. Dolayısıyla herkes flüt çalabilir. Flüt çalacak kişilerde çok fazla bir fiziksel özellik aranmaz fakat bazı fiziksel özelliklerin bulunması çalacak kişiye önemli bir avantaj sağlayabilir.

Flüt çalan bireylerin tercihen dudaklarının çok ince veya kalın olmaması gerektiği bilinmektedir. Böylece dudaklar embouchure'ye¹ daha iyi oturacak, nefes ve dudak kontrolü de daha kolay olacaktır. Alt ve üst dudaklardaki simetri ise ağızlık bölümüne üflerken nefesin kontrollü olarak verilmesini sağlar. Flütün içine üflerken ki dudak pozisyonunda dişlerin içeriden zarar vermemesi için dişlerin düzgün olması da burada önemli bir faktördür.

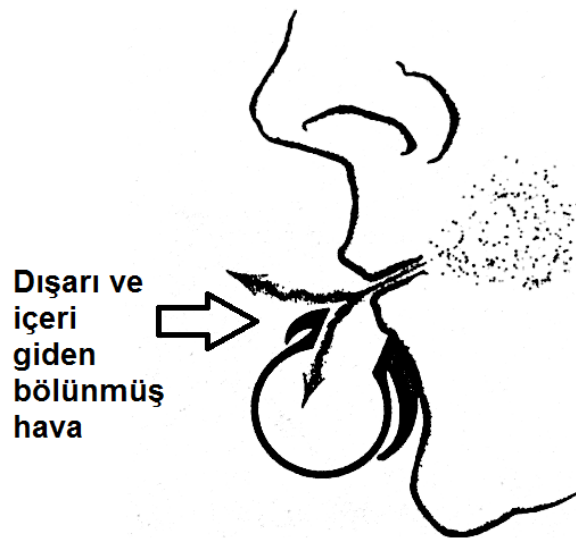


Şekil 3. Embouchure (Dudak pozisyonu) Figürü, Jeanie Mellersh (Debost, 2002, s. 68).

¹ Dudak Pozisyonu

Flüt çalmada ki en büyük rol nefes alma ve vermededir. Burada değinilmek istenen nokta nefes yollarında sıkıntı olmaması gerektiğidir. Aksi takdirde çalıcının nefes alma ve verme konusunda zorlanması muhtemeldir.

Vücudumuz uyurken, koşarken, yürürken otomatik olarak nefes alır ve ciğerlerimizi doldurur. Flüt çalarken ise bu alınan nefesin daha fazlasına ihtiyaç vardır. Diğer tahta enstrümanlar düşünülünce flüt daha çok şan tekniğindeki nefes kullanımına yakındır. Bunun sebebi ise diğer tahta enstrüman çalıcılarının aldıkları nefesi tek bir noktaya vermeleri ve flüt çalan bireylerin ise embouchure'ye üflerken nefesin yarısının içeri yarısının ise dışarı gitmesidir. Alınan nefesle beraber verilen nefeste burada çok önemlidir. Bu konu ile ilgili ilerideki bölümlerde yeterli açıklama bulunmaktadır.



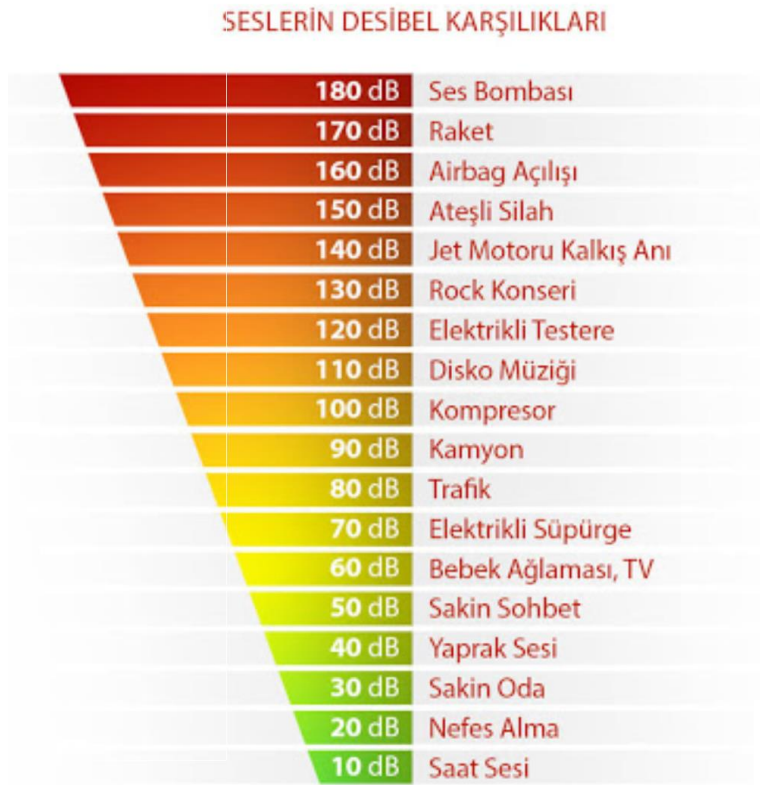
Şekil 4. Flütün ağızlığına üflerken bölünen hava görseli (Harrison, 1982, s. 6).

Dudakların çok ince veya kalın olması, simetrik olmaması, dişlerin düzgün olmaması, solunum yolu rahatsızlıkları ve bedensel sıkıntılar flüt çalımında zorluk olarak gözükse de bunlar flüt çalımına engel değildir.

2.2.2. Ses Üretimi ve Faktörleri

Ses bir enerji türüdür. Titreşimle oluşur, titreşimi enerjiye dönüştürür. Kısaca bir nesnenin başlattığı titreşimler dizisine ses denebilir. Saniyede geçen titreşim sayısına frekans denir. Frekansın birimi hertz'dir (Hz). Sesin algılama aralığı her canlıda farklılık gösterebilir. İnsan kulağı frekansı 20 Hz altındaki ve frekansı 20.000 Hz üstündeki sesleri algılayamaz. Sesin kuvveti ise desibel (db) ile ölçülür. Normal insan konuşması 50-60 desibel gücüne yani 500-2000 Hz arasına denk gelir. Flütün 85 ile 103 desibel arası olduğu düşünülmektedir. İşitme sistemine zarar veren gürültü düzeyi ise 85 desibel gücünde diye bilinmektedir

(<https://music.eku.edu/sites/music.eku.edu/files/ekuhealthandsafety.pdf>).



Şekil 5. Bazı gürültü değerleri, seslerin desibel karşılıkları

(<https://plus.google.com/+Siserisitme/posts/cZMxqfgtQj9>).

2.2.3. Flütte Ses Üretimi

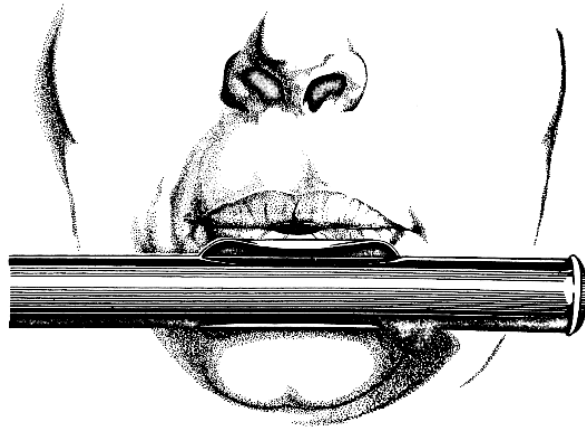
Flüt çalan birey için, doğru nefes alıp vermek, nefesi verimli bir şekilde kullanabilmek çalışma ve çaba gerektiren bir süreçtir. Diğer bütün üflemeli çalgılarda da olduğu gibi flüt eğitiminde de nefes müzikal bir araçtır. Çünkü nefes, müzikal cümleler arasında bir sınır çizgisi görevi görür (Önder, 2013).

Flütte ses üretimi için ilk önce duruş ve tutuşun doğru olması gerekmektedir. Daha sonradan izlenen yol ise, sesin çıkmasında önemli rol oynayan ağızlıktır.

Flüt, ağızlık, gövde ve kuyruk olmak üzere üç parçadan oluşur. İlk aşamada, sadece ağızlık dudaktaki yerini alır ve daha sonradan üfleme çalışmalarına başlanır. Flüt diğer üflemeli batı çalgılarında ki gibi havayı tek bir noktadan vermez. Başka bir deyişle, ağızlığa nefes gönderildiğinde bir kısmı ağızlığın içine, bir kısmı da dışarı, havaya gider. Bu tezin başlığında da olduğu gibi, diyaframdan üflemenin ve doğru nefes tekniklerinin biliniyor olması bu konuda yardımcı olacaktır. Bu bağlamda ağızlığın doğru konumlandırılması ile başlamak doğru bir yönelme olacaktır.

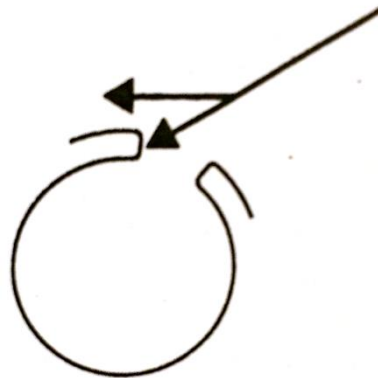
Flütün ağızlığı ile dudağın birleştiği durumdaki şekle, başka bir deyişle, ağızlıkla beraber oluşan dudak pozisyonuna "Embouchure" denir. Bu pozisyonu oluştururken yüzdeki kasların mümkün olduğunca doğal ve rahat olması, aynı zamanda dudak çevresinin kontrol altında olması önemlidir. Üflemedeki rahatlık ve çıkan sesin kalitesi ilk olarak burada oluşmaktadır (Akıncı, 1994).

Ağızlığa üflediğimizde, hava ilk olarak deliğin içindeki duvara çarpar, daha sonra ağızlığın içine girer. Bu aşamada ağızlığa üflenen havanın flütün ağızlık kısmına sorunsuz ve odaklanmış halde ulaşması hedeflenmektedir. Nefes küçük bir delikten, odaklanmış ve kontrollü bir halde çıkar ve doğru bir pozisyon ile ulaşır ise, sesin, tonun verimi güzel olacaktır.



Şekil 6. Dudak pozisyonu (Harrison, 1982, s. 8).

Üfleme pozisyonunda dudakların arasında oluşan delik, flütün ağızlığındaki delikten daha geniş olmamalıdır. Eğer daha geniş olursa, önemli bir miktar hava fazla olan yerlerden kaçacak ve hava kaybı yaşanmış olacaktır. Bu da odaklanılmamış bir nefes ile beraber zayıf ve güçsüz bir ton olarak duyulacaktır. Dudak, ağızlıkla beraber iken üçte birini kapatması gerekmektedir. Üflerken dudaklar –e veya –i dermiş gibi olursa ses zayıf ve tiz olacaktır. –O dermiş gibi olursa da çok yuvarlanmış ve net olmayan bir şekilde çıkacaktır. Bu bağlamda –u der gibi üflemek, verim ve entonasyon açısından en doğru şekil olacaktır (Harrison, 1982, s. 8).



Ağızlık ve nefesin odağı

Şekil 7. Ağızlık ve üflenen havanın odağı (Harrison, 1982).

Dudak pozisyonunda alt çene çıkık (flüte doğru) ya da üst dudak kavrayıcı bir biçimde olmamalıdır. Flütün açısının başın açısı ile uygun, uyumlu olması gerekmektedir. Daha fazla sağ tarafta ya da daha fazla sol tarafta olur ise, çıkan ses güzel ve tatmin edici bir ses olmayacaktır. Bu noktada mümkün olan en az hava ile mümkün olan en güzel ton sağlanabilecektir (www.playwithapro.com).

Dudağın ve etrafının sıkı olması gerektiği bilinmekte olan önemli bir konudur. Ancak, gergin olmamalıdır. Sıkı ve rahat olması gerekmektedir. Bir sonraki dikkat edilmesi gereken özellik sabitliktir. Dudak, ağızlık ve flüt üçlüsü sabit kalmalıdır. Çalarken kafa hareket etmemesine dikkat edilirken, gergin olmamasına, rahat fakat sabit olmasına özen gösterilmelidir. Kafa hareket halinde olursa, özellikle oktavlar arasında ki geçişlerde, sesleri kontrol etmek mümkün olmayacaktır (www.playwithapro.com).

Üflerken, özellikle alt seslerde iken, alttan yukarı doğru, göğüste geniş bir rezonans varmış gibi düşünmek faydalı olacaktır. Çalınan oktavın bir altındaki oktav çalınıyormuş gibi düşünülebilir. Aynı zamanda alt sesler gövdede ve aşağıda, üst sesler ise kafada düşünülebilir. Oktavlar arasında ki fark aslında vücudumuzla çözebileceğimiz bir farktır. Bu noktada diyafram ve üfleme tekniklerinin önemi büyüktür (www.playwithapro.com).

2.3. DİYAFRAM KASI

İnsanlar biyolojik varlıktırlar. Yaşamak için oksijene gereksinim duyarlar. Oksijen ihtiyacı, solunum yoluyla karşılanır ve bu kendiliğinden kontrolsüz bir şekilde gerçekleştirilir.

Diyafram, memelilerde, karın ve göğüs boşluğunu ayıran çizgili bir kastır. Diğer bir deyişle, karın boşluğuyla göğüs arasında yere alan ve onları birbirinden ayıran ince ve yassı, güçlü bir soluma kasıdır. Kas-kiriş karışımı bir organ olan diyafram, göğüs kafesine bağlı olup, solunumda görev alır. Üç delikle yemek borusuna, aorta² ve ana toplardamara açılır ve beyinin iki diyafram siniri aracılığıyla yönlendirilir. Nefes alındığında kasılır ve düzleşir. Nefes verirken ise gevşer ve kubbeleşir. Aşağı-yukarı kasılıp gevşeyerek göğüs boşluğunun hacmini değiştirir. Bu nedenle akciğerlere havanın giriş-çıkışı kolaylaşır. Bununla beraber göğüs kasları kasılıp gevşeyerek kaburgaların açılıp kapanmasını ve akciğerlere havanın girip çıkmasını sağlarlar. Diyafram aşağıya doğru çekilip, göğüs kasları kasıldığında kaburgalar yukarı kalkacağından, göğüs boşluğunun hacmi genişler. Kubbe şeklinde olup, ortasında yürek bulunan çukur bölgedir ve vücutta solunumu sağlayan ilk organlar arasındadır.

(<https://www.msxlab.org/forum/tip-bilimleri/369547-diyafram-kasi-nedir-diyafram-kasinin-yapisi-ve-gorevleri.html>).

“Solunum; vücut hücrelerine gerekli olan oksijeni sağlar ve karbondioksit atığını uzaklaştırır. Solunum sırasında nefesle alınan hava, nefes borusundan bronş denen daha dar iki boruya ve oradan akciğerlere gider. Her akciğer alveol denen ince, dallanan tüplerden ve bunların açıldığı hava keseciği denen minik odacık demetlerinden oluşur. Kaburga kasları ve akciğerlerin altında bulunan kas yapısındaki diyafram, körük gibi çalışarak havayı düzenli aralıklarla içeri çeker ve dışarı atar”
(<http://www.sakintaekwondo.com/kisisel-say/Makaleler/nefesalma.htm>).

² Aort/Aorta: İnsan vücudunda bulunan en büyük atardamar (www.terimleri.com/tip/aorta/html).

İnsan vücudunun birkaç hafta yemek yemeden ve su içmeden yaşayabildiği bilinmektedir. Fakat solunum olmadan üç ila altı dakika içinde ölüm gerçekleşir. Bedenimizde özellikle kalp ve beyin, yeterli miktarda oksijen almaya ihtiyaç duyarlar. Solunum sistemi oksijen içeren havayı kana taşır ve metabolizmanın atık ürünü olan karbondioksiti dışarı taşır (Baydar,2003).

“Diafram görevi, nefes alındığında, aşağı çekilerek akciğerde kısmi bir boşluk yaratmaktır” (Toff, 2012).

Diaframın nefes alırken ciğerlere hava dolmasına, nefes verirken ise havanın dışarı atılmasına katkısı büyüktür. Soluk alırken diyafram kası kasılarak aşağı iner ve düzleşir. Soluk verirken ise gevşeyerek yükselir ve kubbe şeklini alır.

2.4. GÖĞÜS NEFESİ VE DİYAFRAM NEFESİ FARKI

Göğüs kafesi, geniş bir hava deposu olmakla beraber esnek bir yapısı vardır. Bu esnek yapı, ancak belli bir oranda genişleme ve daralmaya izin verir. Göğüs kafesinin altında bulunan diyafram kas dokusu, asıl solunum organımız olan akciğerlere solunum alıp vermede yardımcı olmaktadır. Akciğerlerimizin üst kısmının şişirilmesiyle (bu aynı zamanda omuzların ve göğsün de yukarı kalkmasını sağlar) alınan nefes, göğüs nefesidir. Kapasitesi ise diyafram nefesine göre daha düşüktür. Her ne kadar göğüs nefesinin oluşumunda ağız, soluk borusu ve akciğer organlarıyla beraber diyafram kası kullanılsa da, diyafram nefesi adı altındaki diyaframın bilinçli kullanılmasında nefesin kullanımının çok daha verimli olduğu bilinmektedir ([http://www.aikido.itu.edu.tr/yazilar/kokyu_zuferertem%20_\(p2\).pdf](http://www.aikido.itu.edu.tr/yazilar/kokyu_zuferertem%20_(p2).pdf)).

2.5. DİYAFRAM NEFESİ OLGUSU

Diyafram nefesi, ismini kas dokusundan alan bir nefes çeşidi olmakla beraber, diyaframa nefes alınması biyolojik olarak mümkün değildir. Diyafram nefesi, diyafram kasının kullanımını kontrollü, bilinçli olarak arttırmak ve böylece nefesin verim oranını yükseltmek amacıyla kullanılmaktadır. Diğer bir deyişle, diyafram nefesi olarak bahsedilen, nefes kontrolünün diyafram kası ile sağlanmasıdır.

Nefes alma sırasında ciğerlerin alt kısmında bulunan kubbe şeklindeki diyafram kası kasılıp düzleşerek akciğerlerin alt kısmına genişletici bir baskı uygular. Bu şekilde hava, ciğerlerin daha çok bu açılan, genişleyen kısmına dolar. Ciğerlerin üst kısmına kontrolsüz bir şekilde alınan göğüs nefesine oranla daha çok havanın alınıp, kontrollü bir şekilde verilmesini, kullanılmasını sağlar. Başka bir şekilde açıklanacak olursa, nefes verme işleminin daha kontrollü bir şekilde gerçekleşmesine faydalı olur, çünkü gevşeyip doğal halini almaya çalışan diyafram kası doğal olarak nefese alttan bir baskı yapmaktadır (Toff, 2012, s.86).

Bu doğrultuda nefes alındığında refleks olarak çalışan diyafram kasını, daha iyi nefes almak ve vermek için geliştirmek gerektiği bilinmektedir. Daha sonraki bölümlerde diyafram kasını geliştirmek ve doğru nefes kullanımı ile ilgili alıştırmalar olacaktır.

3. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

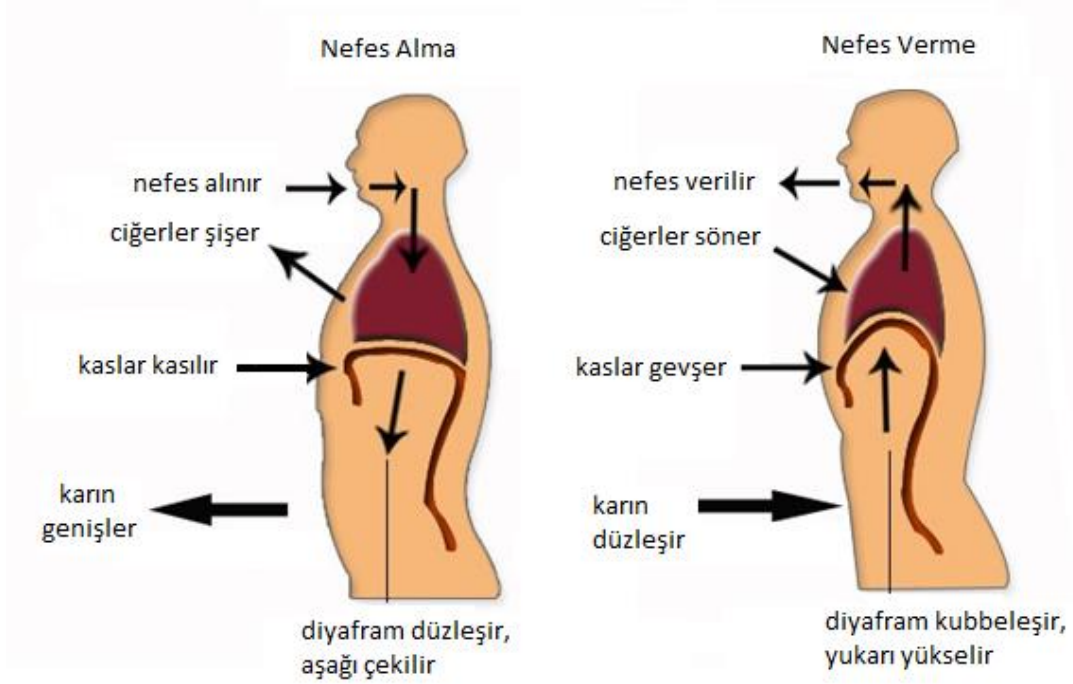
3.1. DİYAFRAM NEFESİ VE DOĞRU NEFES KULLANIMI

Nefes alıp vermek, yaşamsal refleks olarak yaptığımız en doğal aktivitedir. Bebeklikten yetişkinliğe doğru yaşanan süreçte, çeşitli sebeplerden ötürü alınan nefes yanlış kullanılmaya ya da nefes yanlış alınmaya başlanabilir. Bu süreçte dikkat edilmesi gereken, nefesin nasıl alınıp verileceğine önem göstermektir. Farkında olmadan doğru ya da yanlış şekilde alınan nefesin kontrolü sağlanabilir.

Flüt için, tıpkı diğer nefesli çalgılarda da olduğu gibi, nefes almak ve vermek oldukça önemlidir. Doğru alınan ve verilen nefes, flüt çalan bireyin çalgısındaki özellikle ton kalitesi için çok faydalıdır. Bu doğrultuda flüt çalan bireyin ilk önce kendi bedenini tanıyıp, daha sonra nefes alma, verme çalışmaları yapması iyi olacaktır.

Birçoğumuz nefes alırken göğüs boşluğumuzu kullanıyor olabiliriz. Ancak, solunumun en ideal yolunun diyafram nefesi olduğu bilinmektedir. Diyafram nefesi ise diyaframımızı bilinçli olarak geliştirmekle beraber doğru nefes kullanımınıdır. Nefesi geliştirme aynı zamanda nefesi kontrol etmek demektir. Doğru nefes (solunum), diyafram nefesi adının başka bir kullanımınıdır. Diyafram kasının eğitilmesi ile geliştirilebilen, karın bölgesinin yardımı ile yapılan solunumdur. Günümüzde yaşam kalitesini arttırmak için doğru nefes kullanımı adı ile diyafram nefesi öğretme amaçlı birçok kitap yazılmış olup birçok kurslar açılmıştır. Vücudumuzla iki farklı şekilde nefes almamız mümkündür; göğüs nefesi ve diyafram nefesi (kaburga nefesi). Diyafram nefesi göğüs nefesine göre alış süresi daha uzun sürmektedir. Tüm üflemeli çalgı çalan bireylerin diyafram nefesi kullanması gerekmektedir. Daha az nefes alarak uzun süreli üfleyebilmek

ve nefesimizi kontrol edebilmek için bu çok önemlidir. Nefes aldığımızda şişen ciğerlerimizin diyaframın üzerine ağırlık yapmasından ötürü ters U şeklinde ki kas, düz U şeklini alıyor ve mide boşluğuna doğru itiliyor. Bu da dışarıdan sırtın, karnın ve belin genişlemesi gibi gözüküyor. Burada en çok dikkat edilmesi gereken konu ise nefes aldığımızda göğsümüzün yukarı doğru çok şişmemesidir. Nefesimizi aldıktan sonra verirken aldığımız havayı diyaframımızı hafif kasarak bloke etmeliyiz. Böylece üflerken (nefesimizi verirken) daha kontrollü ve verimli olunacaktır. Doğru nefes- diyafram nefesi kullanımının kontrolünü yapmak için, koştuktan sonra ya da uyurken (yatarken) nasıl nefes aldığımızı dikkat edebiliriz. Başka bir yolu ise; yatarken karın üstünde koyulacak olan bir kitap yardımı ile olabilir. Nefesi alıp verirken kitap incek ve kalkacaktır. Bu diyaframımızın yerini ve kullanımını tam olarak anlamamızı sağlayacaktır. Bu durumda bedenimiz bize doğru olanı en doğal pozisyonda göstermektedir.



Şekil 8. Diyafram kullanımı ile nefes alıp verme (www.healthgoesup.com).

3.1.1. Nefes Alma

Günlük yaşamda kullandığımız nefes kullanma şekli, flüt çalmak için yeterli değildir. Daha kontrollü bir nefes kullanıp, solunumu bilinçli bir şekilde geliştirmek gerekmektedir. Bu durumda nefesin nasıl alınıp verildiğini bilmek, solunum sırasında vücutta ne olduğunu anlamak kullanımını kolaylaştıracaktır. Alınan nefesin derin ve hızlıca olması önemlidir. Derin ve kontrollü nefes müzikal cümleleri daha kolay ve tek nefeste çalmayı sağlayacaktır. Aynı zamanda daha etkileyici ve güzel bir ton için faydalı olacaktır (Harrison, 1982, s. 11).

Flüt çalan birey için rahat bir biçimde doğru nefes kullanımını sağlamak, performans için temel konulardan biridir. Toff'a göre; nefes alırken karını rahat bırakıp, boğazı ve ağızı açarak, ağızdan nefes alınması gerekmektedir. "Ah"

derken çıkan nefesin tersi ve boğazın girdiği şeklin (boğazın açılması) aynı olması gerektiğini savunmaktadır. Bu şekilde alınan nefes, havanın gövdede ön, arka ve yanlara dolmasına izin vermektedir. Bu sırada yapılan hata, omuzların ve göğüsün şişmesi ve havaya doğru kalkmasıdır. Göğüs havaya doğru kalktığı zaman göğüs nefesine geçiş yapılmış demektir. Sağlanmak istenen nefes ise, diyafram nefesi, doğru nefestir.

Nefes alma sırasında yapılan diğer bir hata ise, mideyi dışarı doğru ittirmektir. Karına nefes almak, karını şişirmek yanlış olacaktır. Esner gibi düşünmek doğru olacaktır. Bu bağlamda, doğru nefes almak için esnemek güzel bir öğretici olacaktır. Esnerken nefes borusu açık, göğüs ve sırt geniş, diyafram aktiftir.

Alınabilen nefes kadar havayı içe çekerken, aynı zamanda burundan da (az da olsa) nefes almaya çalışmak nefes gelişimi için faydalı olacaktır. Bu nefes çalışmaları sırasında ayna önünde bulunarak ve kendini gözlemleyerek hatalardan kaçınılabılır.

Pahud'un nasıl etkili nefes alırız sorusuna vermiş olduğu cevap şu şekildedir:

“Ciğerleri balon gibi düşünüp, derin nefes almak yeterli olacaktır. Ağız açılır ve havanın içeri girmesine, bir balon gibi ciğerleri doldurmasına izin verilir. Bu nefes ile sanki gövdede bir balon varmış gibi, karın, diyafram, sırt ve gövdenin yan tarafları bile genişleyecektir. Çoğu insan kafasına sallayarak ya da kafasını yukarı hareket ettirerek nefes alır. Bu gerekli olmamakla beraber duruş pozisyonunu da etkileyebilir. Boyunda, göğüste ya da kafada herhangi bir gerginlik olması nefes almak için iyi olmayacaktır. En kolay ve doğru yöntem, üst çene sabit bir şekilde iken alt çeneyi aşağı göğüs kafesine yaklaştırarak ağızdan nefes almak olacaktır. Böylece kafa, boyun hareket etmez ve önceki duruş ile aynı rahatlık sağlanabilir, derin nefes alınabilir. Eğer dişlerde soğukluk hissediliyorsa ağız olması gerektiği gibi açılmamıştır. Bu da derin ve verimli nefes almayı engeller. Nefes alınırken, nefesin mümkün olabildiğince çok yere gitmesine izin vermeli, sanki bacaklara kadar gönderebiliyormuş gibi düşünülmesi gerekmektedir. Bu

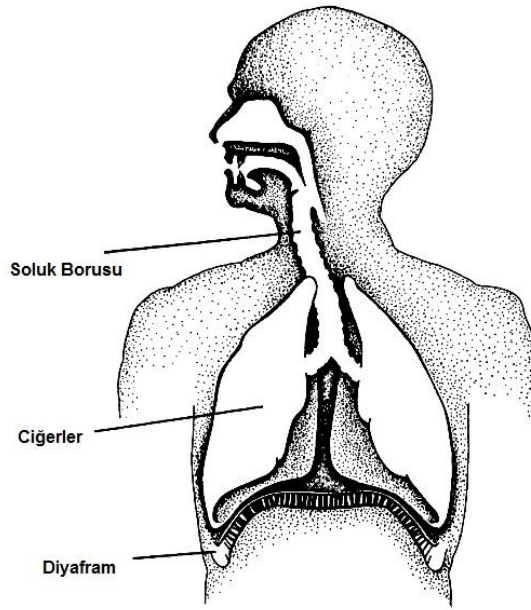
sayede hava mümkün olduğunca aşağı gönderilmiş ve orada tutulmuş olacaktır. Alınan nefes bu şekilde olursa, omuzları kaldırma yanlışı da kendiliğinden engellenmiş olacaktır” (www.playwithapro.com).

3.1.2. Nefesi Tutma

Nefesi aldıktan sonra ki en önemli adım, nefesi tutmaktır. Kısa bir süre olmakla beraber, nefes almaya hazırlıktır. Ciğerlerin kapasitesince alınan nefes geçici olarak hapsedilir ve tutulur; gövde genişlemiş halde iken, göğüs kafesi ve omuzlar aynı şekilde kalır. Bu sırada tutulan nefesin salınımı için diyafram ve karın kasları hazırlanır, havayı vermek üzere boğaz açılır. Alınan nefesin tutulması ve bekleme sırasında, istemsiz olarak ciğerlerden hava kaçabilir, baş dönebilir ve ton nefesli bir ton haline dönüşebilir. Ancak, bu egzersize çalışılmaya devam edilmelidir. Zamanla diyaframımıza oturacak ve bedenimiz alışacaktır (Toff, 2012, s. 85).

“Nefesi tutma, kısa süreli duraklama adımı, flütte tonun sürekliliği için gerekli olan kas desteğini sağlar” (Önder, 2013).

Doğru desteği sağlama bu aşamada oluşmaktadır. Alt seslerde, üst seslerde, yumuşak veya sert, güçlü çalınması gereken, her nota ve her oktav için desteği ilk önce bedenimizde hazırlamamız gerekir. Bu, öncelikle olarak alınan nefeste, daha sonra da vermeden önceki aşama olan, nefesi vücuda hapsetmek ile olur. Bu aşamada diyaframımızı hafifçe kasmamız bize yardımcı olacaktır (www.playwithapro.com).



Şekil 9. Ciğerler, soluk borusu, diyafram (Harrison, 1982, s. 12).

3.1.3. Nefes Verme

Nefes verme genellikle pasif evredir. Bunun sebebi ise alınan nefes istem dışı verilir, salınım yapar. Ancak, bu evre en kontrollü olunması gereken ve ustalıklı yapılması gereken evredir. Bu kontrol, diyafram, karın kasları ve göğüs kafesi gerilimi ve rahatlığı tarafından sağlanır. Nefesi verirken, göğüs kafesi açık tutulmaya çalışılır. Aynı zamanda da karın kaslarının kasılmasına izin verilir. Bu esnada destek olarak kasların çalışması gerektiği unutulmaması gereken bir kuraldır (Toff, 2012, s. 86).

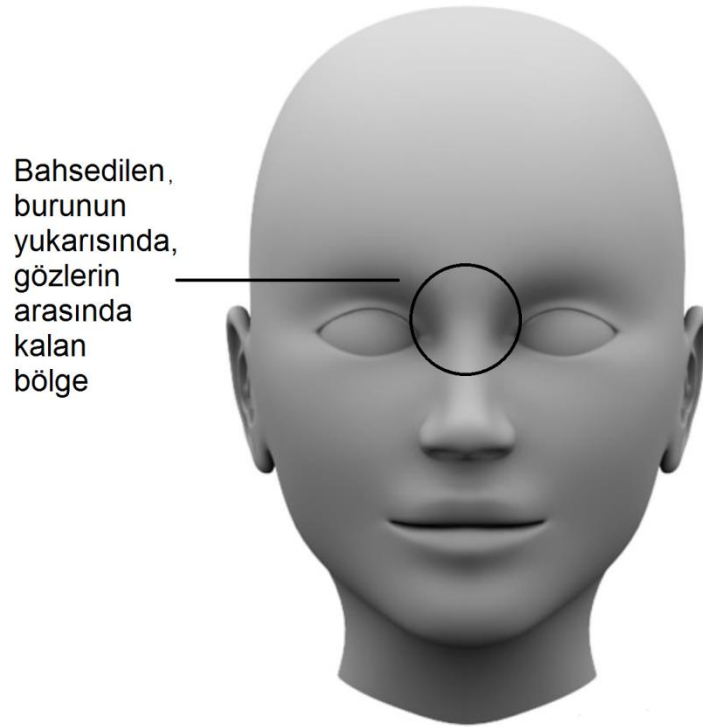
Forte ve güçlü çalımlara da faydalı olacak olan bu nefes tekniği, aynı zamanda daha yumuşak ve piano çalmalar için de çok faydalı olacaktır.

“Nefes vermek, nefesi almaktan daha önemli bir aktivitedir” (Debost, 2002).

Nefesi verirken dikkat edilmesi gereken bir diğer konu ise; boğazı sıkılmamaktır. Bütün nefes yollarını açık ve rahat düşünmek bu konuda faydalı olacaktır. Az nefes veriliyor ve piano bir pasaj çalınıyor olsa bile boğazın açık ve rahat olması tonun parlak ve temiz olmasını sağlayacaktır.

"Havayı verirken dudağa odaklanma. Flüt dudak enstrümanı değil, nefes enstrümanıdır" (www.playwithapro.com).

Şarkı söyleyenlerin, aktör/aktristlerin bildiği ve nefesi verirken uygulanması gereken bir başka konu ise; burnun üstü, iki göz ve iki kaşın arasındaki kalan rezonans bölgesidir. Nefes gönderilirken bahsedilen noktaya odaklanmak tonun verimi açısından ve entonasyonda hep aynı çizgide kalmak açısından çok verimli olacaktır. Piano üflerken bahsedilen noktadan ince bir ip ile çekiyormuş gibi düşünülebilir, forte çalarken ise yine aynı noktadan başlamak üzere, başın büyüklüğünden de büyük, geniş ve açık bir nefes düşünülebilir. Bütün bunlar yapılırken gergin olmamak ve rahat olmak çok önemlidir (www.playwithapro.com).



Şekil 10. Burun ve gözler arasında kalan rezonans bölgesi
(www.club yazilim.blogspot.com.cy).

3.2. BEDENSEL ISINMA

Cüceoğlu'nun araştırmasına göre yaklaşık 10 dakika süre alacak bu ısınma, flüt çalmadan uygulanması gereken bir nefes ve beden açma aşamasıdır. Dikkat edilmesi gereken konular ise şu şekildedir:

- ✚ Bedende fazla zorlama olmayacak şekilde yapılmalıdır.
- ✚ Ağrı veya acı hissedilecek kadar zorlanmamalıdır.
- ✚ Sayı sayılarak yapılan egzersizlerde yavaş saymaya özen gösterilmelidir.
- ✚ Düzenli olarak nefes alıp verme gerektirmektedir.

- I. Derin nefes alınır, bu nefes sırasında beden aşağıdan yukarı doğru nefesle doluyormuş gibi düşünülür. Nefes verirken tam tersi olarak, yukarıdan aşağı doğru veriyormuş gibi düşünülür. 3 kez yapılması önerilir.
- II. Baş zorlanmayacak şekilde el yardımı ile sağa eğilir, boyun kasları gerilir. 5 saniye tutulduktan sonra aynı hareket diğer tarafa da uygulanır.
- III. Baş zorlanmayacak şekilde el yardımı ile sağa döndürülür, 5 saniye tutulduktan sonra aynı hareket diğer tarafa da uygulanır.
- IV. Bir duvar köşesinde, yüz duvara dönük iken topuklar yerden kesilmesen kollar yukarıda kalacak şekilde duvara yaslanılır. 5 saniye boyunca bedenin esnemesine izin verilir.
- V. Sağ el duvara dayanır, derin nefes alınır. Nefesi verirken sol elin yardımı ile gövde sola döndürülür. 5 saniye sayılır. Aynı hareket diğer tarafa da yapılır. Hareket gövde başlangıç konumuna geldikten sonra biter.
- VI. Omuzlarla ileri geri olmak üzere daireler çizilir.
- VII. Eller arkada birleştirilir, omuzları geriye çekerek kürek kemikleri birbirine yaklaştırılır. Burada elleri bırakmadan önce omuzların gevşetildiğine emin olmak önemlidir.
- VIII. Dirsek boyun seviyesinde yana doğru açılır. Kol omuzdan arkaya doğru çok fazla zorlamadan 5 kere geriye gider. Aynı hareket iki kolla da yapılır. Kol aşağı indirilmeden önce kolların ve omuzun gevşemesine izin verilir.
- IX. Parmaklar kenetlenerek dirsek düz bir biçimde iken eller yukarı kalkar. Yukarıdan bir iple çekilmiş gibi ilk önce yukarı daha sonra sağa ve sola doğru esneme hareketi yapılır.

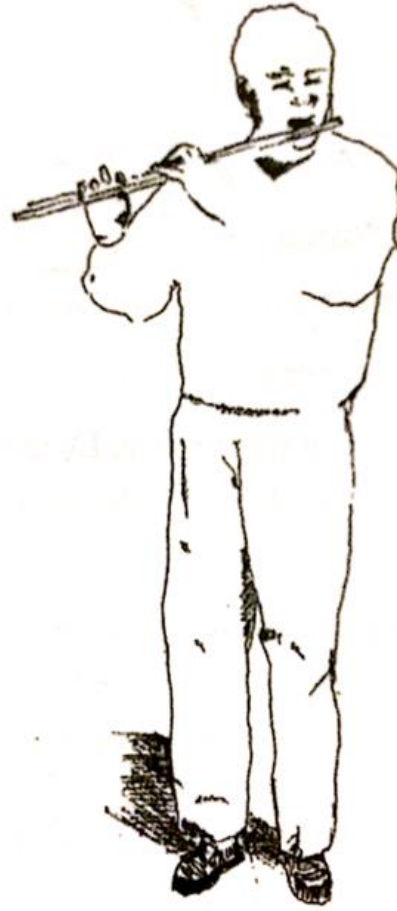
- X. Sırt dik olacak bir şekilde sandalyeye oturulur. Eller bacakların üstünde iken göğüs öne çıkıp yükselerek nefes alınır. Daha sonra göbek içeri çekilerek omuz öne düşer ve sırt kamburlaşarak nefes verilir. Bu hareket sırasında omuzların ve boynun rahat olması önemlidir.
- XI. Sırt dik bir şekilde sandalyeye oturulur. Yapılacak hareketin yönüne göre (sağa dönülecekse sol bacak üste atılır, sola dönülecekse sağ bacak üste atılır) bir bacak diğer bacağın üstüne atılır. İki el ile sandalyenin arkası tutulur. Aynı hareket iki taraf için de tekrarlanır.
- XII. Eller, kollar yere paralel olacak şekilde çene hizasında birleştirilir ve birbirine bastırılır.
- XIII. Sağ kol, dirsek düz olacak şekilde öne doğru uzatılır. Avuç içi yüze bakacak şekilde el bilekten aşağı doğru bükülür. Sağ bilek sol el ile göğüğe doğru zorlamadan çekilir. Aynı hareket diğer tarafa da uygulanır.
- XIV. Ağız yuvarlak bir biçimde açılır. Daha sonra da dudak öne doğru büzülür. Dudak ve yanaklar yanlara doğru gerilir. 5 kere yapılır.
- XV. Parmaklar zorlamadan, birbirine bastırarak esnetilir. Ardından parmak araları diğer el yardımı ile genişletilir.
- XVI. Eller birbirine kenetlenip bilekleri her iki yöne de çevirilerek bileklerin rahatlama sağlanır.
- XVII. Eller göğüsün önünde avuç içleri birbirine bakacak şekilde birleştirilir ve zorlamayarak bastırılır. Nefes alınır. Daha sonra eller ve baş aşağı doğru bakarken nefes verilir. Geri pozisyona dönerken tekrardan nefes alınır.³

³ Nefes alıp verirken kaslar gevşediği için, kişi rahatlamak amaçlı da bu çalışmaları yapabilir.

3.3. FLÜT EĞİTİMİNDE DİYAFRAM GELİŞİMİ İÇİN ÇALIŞMA ÖNERİLERİ

Diyafram ve nefes geliştirme çalışmalarının ortak yanı diyafram kasına dair kontrol yetisini arttırma çabalarıdır. Bunun için de nefesin salınımının kontrolü önemlidir. Nefes aldığımızda diyafram, kasının gerilmesi ve zorlanma sebebi ile nefesi bir an evvel bırakmak ve eski haline, kubbe haline dönmek ister. Bu durumda kasımızın gelişmesi önemlidir. Kas geliştikçe nefes daha kontrollü verilir. Nefes kontrollü verildikçe kas daha da gelişir. Diğer bir ortak yan ise duruş ve odaklanmadır. Doğru duruş içerisinde olup, odaklanılabilirse nefes kullanımına o kadar faydalı olacaktır.

3.4. DURUŞ



Şekil 11. Flüt çalma pozisyonu (Debost, 2002, s. 184).

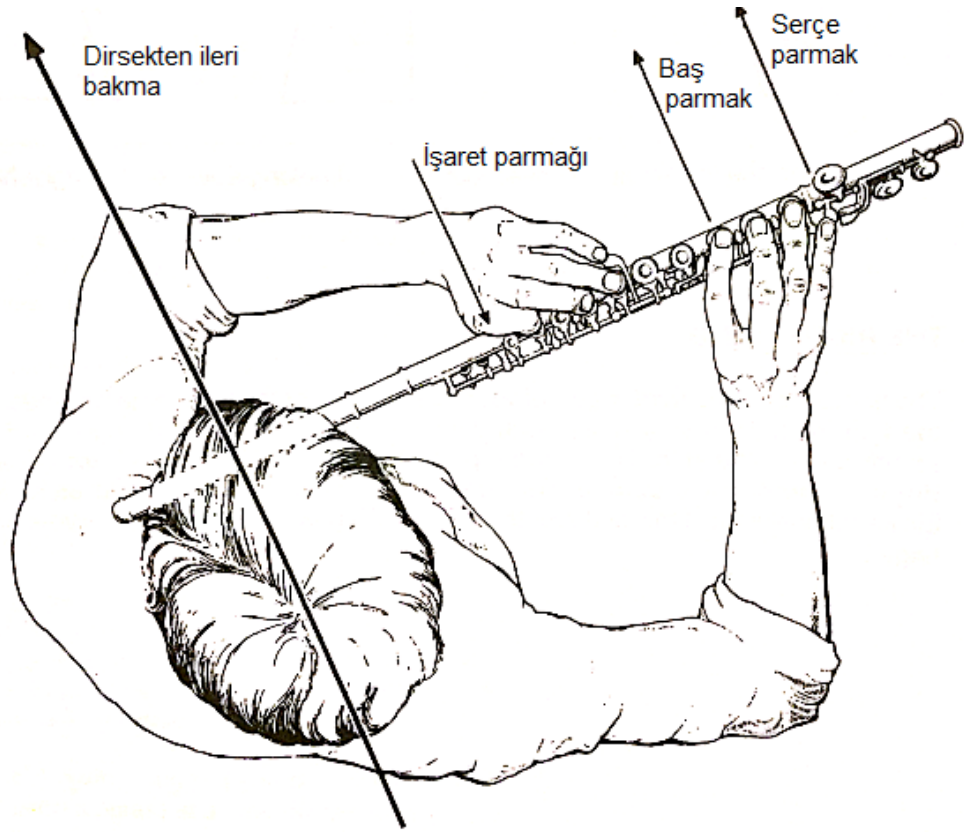
Flüt çalan bireylerin ayakta duruş pozisyonu, beden dengeleri ve beden esnekliği büyük önem taşımaktadır. Flüt tutma pozisyonu insan anatomisine ve doğal duruşuna aykırı bir pozisyondur. Doğru açığı bularak kasları gereğinden fazla zorlamamak için bedeninin tanınmasının önemi, çalışmalarındaki verimliliğin artmasında önemli bir rol oynar. Özellikle de baş ve boyun bölgesinin serbest ve rahat olması bedendeki denge ve destek için gereklidir. Çalışmalar sırasında ve sonrasında bedende kasılmalar ve ağrılar oluşuyor ise doğru yolda olunmadığının farkına varılmalı ve rahatlığı sağlamak için bedenin esnekliği sağlanmalıdır (Ekebakan, 2007).

Meydana gelen sorunları en az seviyeye indirmek veya tamamen ortadan kaldırmak için, serbest, doğru ve kolay tutuşu elde etmeye yönelik, beden rahat duruşu ile ilgili denemeler yapılmalıdır. Bedeni iyi tanımak oluşabilecek sıkıntıları engellemekle beraber, flütten çıkan sesin kalitesini de etkileyecektir.

Flüt elde iken mümkün olan en rahat pozisyonda durulmalıdır. Dudakların şekli, boyun ve kafanın pozisyonu, gövde, bacaklar ve kollar da dahil olmak üzere hepsinin rahatlığı çok önemlidir.

Enstrümana doğru kafanın gitmesi gibi vücudu şekillendirmek, hem rahatlık açısından hem de sıkıştırma sebebiyle yanlış olacaktır. Sıkışan sesler rahat çıkmaz ve tonun verimini düşürür. Daha sonradan boyunda rahatsızlık olabilir.

Ayaklar omuz genişliğinde olup yere sağlam basmalıdır. Dengeyi sağlamak adına belki bir tanesi biraz daha önde olabilir. Kollar dik bir şekilde yere doğru bakarken flüt iki el ile dengeli olarak, üst bacaklara denk gelecek şekilde tutulur. Bu doğru duruşu bulmanın ilk adımıdır. Daha sonra flüt yukarı kaldırılır. Ancak, çalma pozisyonu alınmaz, baş olduğu yerde durur. Sol diyez tuşunun arkası gözlerimizin ortası ve biraz aşağısına gelecek şekilde duran flüt ile kollar doğru ve rahat pozisyonu öğrenir. Flütle beraber kolların aşağı yukarı hareketi birkaç kez tekrarlanır. Bu olabildiğince rahat pozisyonu almak için önemlidir. Sağ el serçe parmağı birkaç tuşu kontrol edeceği için, sol ele göre biraz daha rahat olmalıdır. Flüt yukarıda iken, baş hafifçe flütün ağızlığının olduğu bölgeye bakar, hafifçe sola döner. Daha sonra ağızlık dudağa doğru getirilir. Burada ki önemli konu ise; ağızlık dudağa gelir, kafa, çene ya da üst dudak öne gitmez. Flüt dudağa konduktan sonra sağ el ile flüte ileri, geri hareket yaptırılarak merkezi bulma (en verimli tonun dudaktaki yeri) çalışması yapılabilir (www.playwithapro.com).



Şekil 12. Doğru flüt çalma pozisyonu, kuş bakışı (Harrison, 1982, s. 26).

3.4.1. Denge

Rahat hareket edebilmemizin en önemli şartlarından biri de dengedir. Denge, bir nesnenin veya bir insanın devrilmeden durma hâlidir. Başka bir deyişle bedenin rahatlığıyla beraber görevini yapabilmesidir. Çocukluktan sahip olunan denge genellikle doğal ve doğrudur. Bazı hastalıklar ve özel durumlar haricinde çocuklukta da denge yanlış oturabilir. Yaş ilerledikçe, günlük yaşamın da kötü etkenleri yüzünden bedene, farkında olmadan yanlış duruşlar ve hareketler yerleşebilir. Bu hareketler sonucunda bedensel sıkıntılar ve duruş bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Böylece dengenin bozulduğu fark edilir. Bu durumda flüt çalan bireyin öncelikle duruşu düzeltilmeli ve dengeli bir duruş sağlanmalıdır.

*“Denge, esnek hareketi ve bedendeki rahatlığı kolaylaştırır”
(Pearsan,2006).*

Flüt çalarken dengenin, üfleme ve fiziksel duruş için önemli olduğu bilinmektedir. Bu durumda bedeni flüte göre şekillendirmek yanlış olacaktır. Beden doğal dengeli duruşunda olmalı ve flüt dudağa doğru gelmelidir. Boyun eğilmemeli düz bir şekilde durmalıdır. Aksi takdirde boyunda ağrı olacak ve üflerken hava kısıtlanacaktır. Denge sağlandığında tüm beden eşit bir düzende olacağı için hareket esnekliği ile birlikte nefes alımı kolaylaşır. Bu bağlamda flüt çalan bireyin hareket serbestliğine, tekniğine ve ses rengine rahatlık gelecek ve daha verimli olacaktır. Dengesiz durmak ise; vücuda, kol, ayak ve nefes kaslarına baskı yaparak çıkan sesi ve rahatlığı kısıtlayacaktır. Dengesiz duruş, tüm iskelet ve kas sisteminin gerilmesine neden olur. Denge sağlandığında tüm beden eşit bir düzende olacağı için hareket esnekliği ile birlikte nefes alımı kolaylaşır (Pearsan, 2006, s. 17).

3.4.2. Destek

Bedendeki destek flüt çalan birey için oldukça önemlidir. Bedenin dengeli olarak durması ise iyi bir desteğe sahip olmanın en büyük etkendir. Bedenin gövde kısmında olan ve bedenin büyük bir kısmını oluşturan omurga, bedenin desteğini, bedenin dik durmasını sağlar. Omurganın sağlıklı duruşu tüm bedenin hareket kalitesine etki eder. Omurganın doğru duruşu ve esnekliği, flütü rahat ve kolay taşımaya sağlar. Bu durumda dengeyi ve desteği keşfetmek omurgayı ve dolayısıyla başı doğru kullanmaya yarayacaktır (Gray, 1999, s. 43).

“Omurga omur adı verilen kemiklerden oluşan bir zincirdir. Tek tek omurların hareketi sınırlı olsa da, bu tek tek hareketlerin toplamı sonuç olarak büyük bir hareketlilik sağlar” (Pearsan, 2006, s. 17).

3.5. ODAKLANMA

Belli bir noktada, yerde veya olguda toplanmak, yoğunlaşmak anlamına gelen odaklanmak, konsantre olmanın başka bir deyiş de denilebilir. Dikkati bir içerikten diğerine yönlendirme, tek bir nesneye veya uğraşa odaklanmış halde kalabilme ve üst-dikkatsel bir beceri olan dikkatin diğer zihinsel objelere kaydığı anları tanıyabilme dikkatin, odaklanmanın üç alt işlevidir (Ögel, 2012).

Odaklanma çaba ister. Çoğu zaman rahat gözükken bireylerin yeterince gayret etmediği düşünülür. Ancak, bu bireyin odaklanmış olmasından da olabilir. Dikkatin kalitesi hafif, yumuşak ve düzenli olmalıdır. Bunun için bazen gözler kapatılır. Fakat bu yanlış bir algıdır. Bireyin kendisi ve etrafıyla daha çok ilgili ve uyanık olması odaklanmak için iyi olacaktır. Gözler kapandığı zaman büyük bir farkındalık alanı kesilip atılmış olacaktır (Gray, 1999, s. 57).

3.6. FLÜT TEKNİĞİ GELİŞİMİNDE ALTERNATİF BİR YOL OLARAK ALEXANDER TEKNİĞİ

3.6.1. Alexander Tekniği Nedir?

Bedenin dik durması ve rahat hareket etmesi için gerekli olan kaslar, insan bedeni içinde yapısal olarak var olmakta ve fiziksel kuvveti sağlamaktadırlar. Fakat aşırı yüklenmeler ve eşit olmayan dağılımların sonucu olarak rahatsızlıklar artar. Rahatsızlıklar bilinçsiz kullanım ile beraber artarlar. Ruhsal ve bedensel olarak günlük hayatta bedenimizin düzgün reaksiyon vermesine engel olurlar. Bunlar ise kullanım bozuklukları ile bedende ve kaslarımızda çeşitli sıkıntılar olarak ortaya çıkarlar (Gray, 1999, s. 19).

“Alexander tekniği psiko-fiziksel bir eğitim yoludur” (Gray, 1999).

Alexander tekniği, bedeninin bilinçli kullanımını ile yaşam kalitesini arttırmayı amaçlayan bir metod olarak bilinmektedir. Aynı zamanda kaslar ve duyu lar arasında var olan denge sistemine dikkat çekmektedir. Bu sistem günlük yaşamımızda ki stres ve yanlış kullanım sebepleri ile fiziksel ve mental sorunlara yol açmaktadır.

Daha uygun reaksiyon göstermeyi öğreten bir yol ya da hareketleri engelleyen gereksiz gerginliklerden kurtulmanın yolu olarak ta gösterilen Alexander tekniği vücudumuzu, bedenimizi doğru kullanmanın tekrar-eğitim ile iş yükünün doğru dağılımını sağlayabileceğini savunur.

Fredrick Matthias Alexander'ın (1869-1995) kendi ismini verdiği teknik, aktör olmak istemesi ve bu çalışmalarını yaparken sesini kaybetmesiyle ortaya çıkmıştır. Sesi ilaçlar yardımıyla düzelmiş olup, tekrar oyunculuğa başlamasıyla aynı sorunlar yine oluşmaya başlamıştır. Daha sonra, Alexander özellikle dikkat ederek uzun süre boyunca ayrıntılı bir çözümleme için öne ve yanlara koymuş olduğu aynalarla nefes tekniği ve duruş pozisyonuna bakarak çalışmalar yapmıştır. Bu aynalar yardımıyla boynundan başlamak üzere omurgasını daraltıp sırtını kastığını fark etmiştir. Bu farkındalıktan sonra bedeni kullanma şeklinin, bedeninin doğru ve verimli çalışmasını etkilediği ile ilgili çalışmalar yaparak kendi tekniğini yaratmıştır ve yıllar içinde bunu geliştirmiştir (Gray, 1999, s. 33).

F. M. Alexander yaratmış olduğu tekniğin tıbbi bir yöntem olduğunu savunmuştur. Kendi hayatında da uygulamış olduğu gibi bu teknikle, doğala dönmeyi ve bedene yardım etmeyi amaçlamıştır. Bedeni özensizce kullanmak yerine, daha verimli ve daha sağlıklı bir hale getirmeyi hedef etmiştir (<https://www.alexandertechnique.com/at.htm>).

Beden kullanımının aktif olduğu işlerde (profesyonel atletler, müzisyenler ve diğer sahne sanatçıları gibi), Alexander tekniği ile performans artırmak son dönemlerde kullanılan bir metod olarak bilinmektedir (Parlar, 2014).

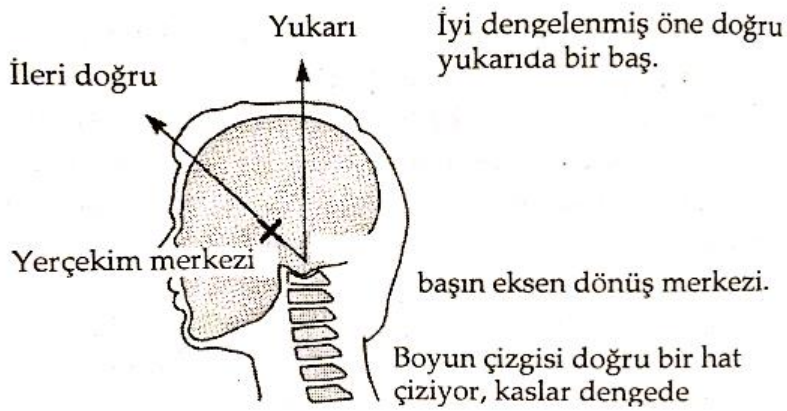
“Alexander tekniği, hayatta akıl yoluyla ilerlemeyi öğreten bir yoldur ”

(<https://www.alexandertechnique.com/at.htm>).

3.6.1.1. Vücut Kullanımı

Alexander tekniği ilkelerini anlayıp uygulayabilen herkesin öğrenebileceği bir metoddur. İlk olarak boyunun rahat olması çok önemlidir. Doğru bir omurga duruşu için ilk önce dengeli bir baş gerekmektedir.

“Boyun kasları bir bayrak direğindeki çekici iplere benzer. Bir tanesi çok sıkı ise direği devirir, birisi çok gevşek ise direk yine devrilir” (Gray, 1999).

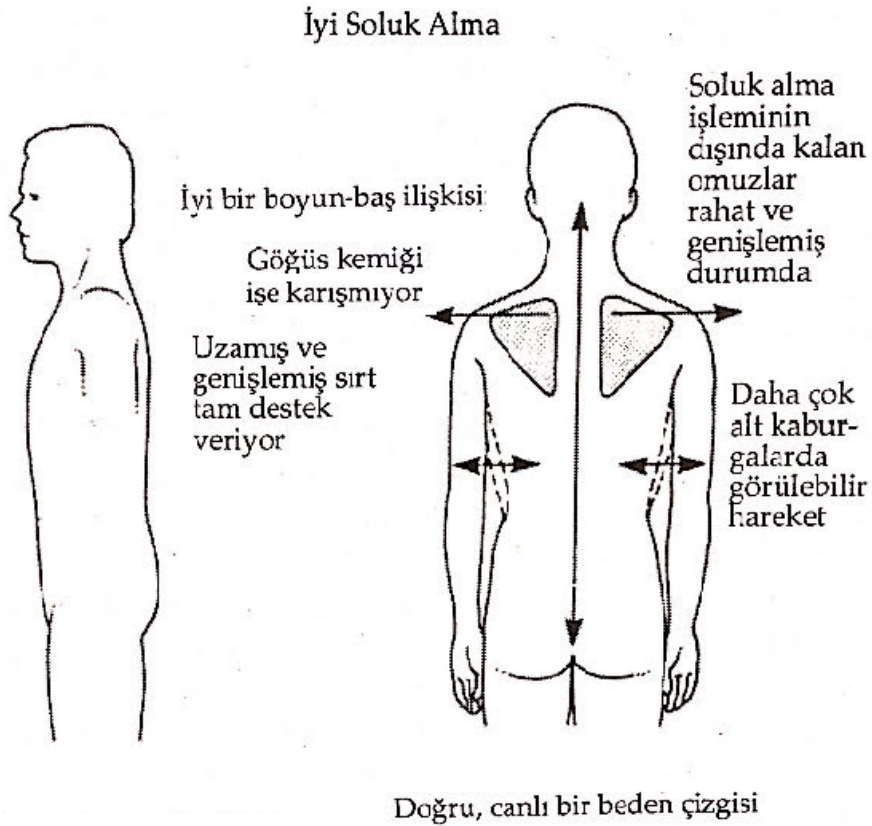


Şekil 13. Dengeli bir baş duruşu (Gray, 1999, s. 48).

İkinci olarak, sırtın uzun ve geniş kullanılması önemlidir. Omurganın yukarıdan ipe çekiliyor gibi olması, dik ve doğru duruşla ilgili bir örnek olabilir. Burada sırtın gergin değil, rahat olması gerekmektedir. Omuzların aşağı ya da yukarı doğru değil, yanlara doğru genişlediği düşünülebilir.

3.6.1.2. Nefes Kullanımı

F. M. Alexander'a göre bozuk bir mekanizmanın üzerine doğru soluk alma yöntemi oturtulamaz. Başka bir deyişle bedenün diğer birçok bölgesinde gelişme sağlanmadıkça iyi nefes almayı öğretmeye çalışmak faydasız olacaktır. Alexander, solunum sırasında omuzların rahat ve genişlemiş durumda, sırtın uzamış ve destek verir biçimde olup, hareketin daha çok alt kaburgalarda görülebilir olmasını söylemektedir. Burada iyi bir baş-boyun ilişkisi ile doğru bir beden çizgisinde olması önemlidir.



Şekil 14. Soluk alma sırasında doğru beden (Gray, 1999, s. 167).

“Göğüs kafesi yanlara doğru ne kadar çok genişleyebiliyor, diyafram da aşağı-yukarı ne kadar fazla inip çıkabiliyorsa solunum o derece etkin olur, bunun için dik durumda ve dengede olmak, beden çizgisi ve kullanımının iyi olması da gereklidir” (Gray, 1999).

Soluk, en doğal pozisyonumuzda, uyurken, en doğru halindedir. Yatarken solunum kendiliğinden doğru olarak yapılmaktadır. Yatan bireyin nefes alırken göğüs kafesinin yukarı çıkıp aşağı inmesinin aksine, yanlarının, karnının ve sırt, bel bölgesinin şiştiği görülmektedir. Bu bağlamda nefes almak için fazladan güç harcamanın yanlışlığı ortaya çıkmaktadır. İyi bir solunum için bedenin rahat ve iyi koordine edilmiş, düzenli olması önemlidir (<https://www.alexandertechnique.com/at.htm>).

3.6.2. Alexander Tekniği Egzersizleri

Alexander tekniği egzersizleri yapılmaya başlandıktan bir süre sonra, duruş ve bedenin rahat kullanımı alışkanlık halini alacak, özümsemiş hale gelecektir. Bu bağlamda bireyin bedenini doğru kullanması, nefesini doğru kullanmasıyla orantılı olacaktır. Günlük yaşamda beden yanlış kullanılmaya çok alışmış olduğu için, bu egzersizler bazen zorlayıcı olabilir. Ancak bu noktada rahatlayıp biraz ara vermek, nefesi düzenleyip tekrar başlamak gerekmektedir. Yapılan egzersizler sırasında boy aynası kullanarak gelişimi takip etmek faydalı olacaktır.

Yatarak çalışma, özellikle hareketli bir yaşam sürdürenler için yararlıdır. Çalışma sırasında "ah" diye fısıldama belli bir genel dikkati korumada yardımcı olur (Gray, 1999, s. 183).

- Sandalyeye oturup kalkma yapılabilecek en kolay ve günlük olarak karşımıza çıkan en güzel egzersizdir. Oturulan sandalyede kalça geriye çekilir. Ancak, kalça geriye çekildiğinde dik durma adı altında göğüs dışarı çıkartılmaz. Bel sandalyeden destek alır. Uzun ve iyi bir duruş için aşağı yukarı açısı 90 derece olmalıdır. Ayakların ayrı olması ve parmak uçlarının hafif dışarı bakıyor olması yararlıdır.
- Duvara yaslanmada, sırt duvara değecek şekilde ayakta durulur fakat yaslanılmaz. Ayaklar birbirinden bir ayak boyu uzak olmalıdır. Beden dengeli ve rahat olmalıdır. Duvara dayanmadan önce boyun, baş geride ve aşağıda, sırtın alt kısmı geriye itilirken kalça ileri çıkmış, dizler arkaya doğru kilitlenmiş olmalıdır. Yaslanırken baş öne doğal pozisyonuna gelir. Sırt rahat bırakılır ve dizler ayak parmak ucunu geçmeyecek şekilde öne kırılır. Yaslandıktan sonra beden düzeltilirken baş yukarıdan bir iple çekilmiş gibi, omurganın sonuna kadar uzun olmalıdır. Dizler hafif kırık kalabilir.
- Hafifçe parmak ucuna kalkılır ve hafifçe geri ayakta durma pozisyonuna dönülür.
- Maymun pozisyonunda, dizler ayak parmaklarını geçmeyecek şekilde kırılır. Bu sırada öne doğru eğilip kolların serbestçe aşağı ve ileri düşmesine izin verilir. Bu hareket sırasında sırtın uzun olmasına özen gösterilir. Daha sonra sakince pozisyondan çıkılır.
- Eller sandalyede hareketinde, bireyin önünde duran bir sandalyenin sırt kısmının üzerine ellerini koyup baş parmağı bireye doğru kalacak ve parmakların iç kısmı ile ön tarafa bakacak şekilde hafifçe kavraması gerekmektedir. Bu sırada parmakların düz ve dikey, omuzların ise rahat olması önemlidir (Gray, 1999, s. 127).

4. BÖLÜM

ÖNERİLER

4.1. DİYAFRAM NEFESİ EĞİTİMİ VE KULLANIMI İLE İLGİLİ ALİŞTIRMALAR

4.1.1. Diyafram Nefesi Çalışma Önerileri

Flüt çalarken vücut ve nefes arasındaki bağ ne kadar iyi kurulursa o kadar kolay çalınır. Vücudun dik, omurganın sıkışık olmaması önemlidir. Aynı zamanda dik dururken kasların gergin olmaması, rahat olması iyi bir ton için gereklidir. Havanın engelsiz bir şekilde akışına olanak sağlar. Flüt tutuşu yapısı gereği doğal bir pozisyon sağlamadığı için, flütü tutarken vücudun mümkün olan en rahat pozisyonu bulunmalıdır. Böylece kaslar rahat kalacak ve doğru bir duruş pozisyonu elde edilmiş olacaktır.

“Zihin ve beden birlikte çalıştıklarından dolayı birbirlerinden kolay kolay ayırt edilemezler” (Brennan, 2000, s. 29).

Ayakta duruş pozisyonunda beden dengesini ayaklardan başlar. İki ayağa da eşit ağırlık verilse de bir ayağın bir adım önde durması denge için faydalı olacaktır. Burada dikkat edilmesi gereken konu, iki ayağa da eşit derecede ağırlık verilmesi gerektiğidir. Bu esnada üst vücudumuz hafifçe öne doğru eğik olabilir. Otururken çalışılırken de aynı koşullar sağlanmalıdır. Bu sırada dikkat edilmesi gerekenler aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- ❖ Oturma kemikleri üzerinde dengeyi sağlamak ve sandalyenin bedeni desteklemesi,

- ❖ Vücutu ve kolları serbest bir şekilde kullanmak,
- ❖ Rahat ve serbest nefes almak,
- ❖ Baş dengesini, boynu ve omurgayı rahat tutmak.

Diyafram nefesi egzersizlerinde dikkatli olmak gerektiği bilinmektedir. Fazla oksijen alındığı için baş dönmesi ve yorgunluk yapabilir. Bu sebeple başlarda kısa süreli, daha sonradan ise düzenli çalışma ile süresi uzatılarak çalışmak gerekmektedir. Diyafram çalışmaları yapılırken boş veya dolu mide ile olmak iyi olamayabilir. Bu sebeple yemek yedikten bir süre sonra yapılması iyi olacaktır. Diyafram nefesiyle yapılan egzersizlere örnek vermek gerekirse;

a) Sırt üstü yere yatıp, karnın üstüne kalınca bir kitap koyularak, nefes alırken karnı dışarı iterek kitabın yukarıya çıkmasını sağlar.

b) Nefes alınır ve kronometre ile tsss/ssss şeklinde alınan nefesin tamamı geri verilir. Her tekrarda biraz daha uzun yapılmaya çalışılır.

c) Nefes alınır ve tsss/ssss şeklinde kesik kesik diyafram kasını da zorlayarak/geliştirerek geri verilir.

ç) Köpek nefesi çalışılır. Bunun için ayakta dik durup, vücut belden öne doğru 45 derece kadar kırılabilir (eğilmeden de yapılabilir). Çene serbest bırakılır, ağız açılır. Eller bele konur. Ağızdan hızlıca, kısa kısa nefes alınıp verilir tıpkı köpeklerin yaptığı gibi. Bu yorucu fakat faydalı bir egzersizdir.

d) Yüzmenin ya da koşmanın (özellikle enstrüman çalımında ki gibi ritmik olmasından ve nefesin diğer fiziksel aktivitelerle senkronize olmasından dolayı) diyafram ve nefese iyi geldiği bilinmektedir.

e) Balon şişirilerek diyafram kasının nasıl harekete geçtiği gözlemlenebilir. Balonun içine üfleyip, boşaltma diyafram gelişimi için faydalı olacaktır.

f) Bir mum yakılır. Omuz yüksekliğinde bir ayak boşluğunda bir yere konur. Dudaklar flüte üflerken ki pozisyona getirilir. Eller serbest bırakılır. Mumun

alevini titreştirerek fakat söndürmeyerek mümkün olduğunca uzun üflenir. Bu egzersiz uzun, müzikal cümlelerde ki kalıcılığı destekleyecektir.

g) En basit egzersiz ise doğrudan nefes almaktır. Arabada, yolda, otururken, film izlerken bile yapılabilir. Bu doğrudan nefes almaktır. Diyafram kasımızı hissetmeye çalışarak, nefes alıp vermektir (Toff, 2012, s. 87).

Harrison'ın "how to play the flute" kitabında vermiş olduğu örneklerde ise sıralama şu şekildedir;

- ✓ Üç saniye boyunca derin bir şekilde nefes alınır. Bu sırada boğazın açık, sanki esner gibi olması kontrol edilir. Bu sayede hava verimli ve hızlıca girebilecektir.
- ✓ Alınan nefes 5-10 saniye arasında tutulur. Bu esnada ağız ya da boğaz kapatılmaz, aksine açık bırakılır. Ciğerler hala hava ile dolu iken köpek gibi nefes alınıp verilmeye başlanır. Köpek nefesi çalışmasında dikkat edilmesi gereken konu ise, mümkün olduğunca az ses çıkarmak ve boğazın mümkün olduğunca açık, esneme pozisyonunda olmasıdır.

Bu bölüm, ciğerleri açmaya yarayan kasları genişletecek, kapasiteyi arttıracak ve diyaframı kontrol etmeyi öğretecektir.

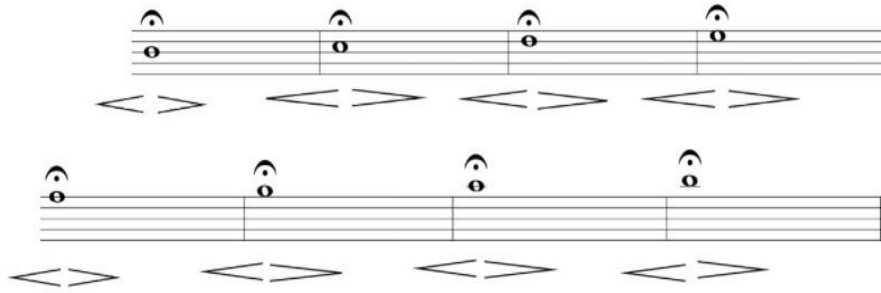
- ✓ Alınan nefes, yaklaşık 10 saniye boyunca geri verilir. Bu sırada dikkat edilmesi gereken konu, yine boğazın açık olmasıdır. Verilen nefesin çok güçlü başlayıp, gücünü yitirmiş şekilde olmaması gerekmektedir. Önemli olan aynı güçte başlayıp aynı güçte bitmesidir. Nefesin sonlarında sıkışıp düşmesine izin vermemek, aksine doğal haliyle bitmesine izin vermek gerekmektedir.
- ✓ Dinlenilir. Daha sonra tekrar bütün egzersiz tekrar edilir.

Bu egzersizlerin tümü rahat ve yumuşak şekilde yapılmaya başlanıldığında ilk aşamadaki süre düşürülebilir, nefesi tutma ve köpek nefesi aşamasının süresi

arttırılabilir, son aşama ise çeşitlendirilebilir. Alıştırmanın, dinlenmeden üç ya da dört defa tekrarı önerilir (Harrison, 1982).

4.1.2. Egzersizler

- Flüt eğitiminde diyaframdan üfleme çalışmaları için en iyi yöntemin uzun ses üfleme olduğu bilinmektedir. En kalın oktavdan başlayıp en ince sese kadar her ses mümkün olan en uzun şekilde üflenir. Bu çalışma ilk önce forte daha sonra piano daha sonra da piano'dan forte'ye crescendo ile yükselerek, hemen ardından ise diminuendo ile forte'den piano'ya düşülerek çalışılabilir. Bu egzersiz, sese giriş, sesi bitiriş ve uzun pasaj çalmak için faydalı olacaktır. Her ses üzerinde tekrarlanmalıdır.



Örnek Egzersiz 1: Sesi açıp kapayarak çalma.

- Flageolet (flajole) çalışmalarında diyafram mümkün olan en sıkı ve aynı zamanda rahat olan pozisyonunda olmalıdır. Burada diyafram ile beraber dudak kontrolü de oldukça önemlidir. Diyaframın sıkılıp bırakılmasında büyük etkisi olan Flageolet çalışmalarını diyafram kasını kuvvetlendirmektedir. Her ses üzerinde tekrarlanmalıdır.



Örnek egzersiz 2: Flojele çalışma.



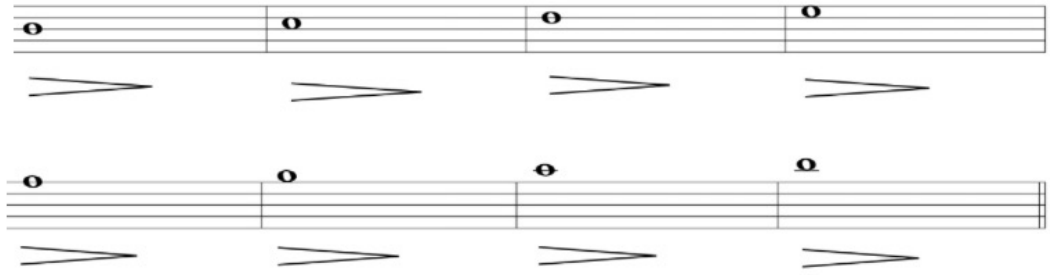
Örnek egzersiz 3: Flojele çalışma 2.

- Oktav çalışmalarında elde edilmek istenen sesin net ve parlak doğru olmasında diyaframın önemi büyüktür. Burada dikkat edilmesi gereken konu ise entonasyonun doğru olması ve oktavlar arasındaki geçişte sesin kalitesinin bozulmamasıdır. Tonun verimi her üç oktavda da aynı olmalıdır. Her ses üzerinde tekrarlanmalıdır.

The image displays six staves of musical notation, each representing a different octave exercise. The notes are written on a five-line staff with a treble clef and a common time signature. The exercises involve moving between octaves, with slurs indicating the duration of each note and dynamic markings (p for piano, f for forte) indicating the volume. The exercises are designed to be played with a consistent diaphragm tension, as mentioned in the text below.

Örnek egzersiz 4: Oktav çalışmaları.

- Sese forteden başlanır, diminuendo ile devam edilir. Nefes sesi gelene kadar üflenir. Bu çalışma diyaframın pianolarda ki gerginliğini sabit tutabilmek için iyi bir egzersizdir. Her ses üzerinde tekrarlanmalıdır.

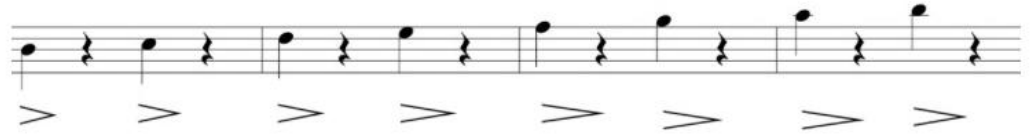


Örnek egzersiz 5. Diminuendo ile uzun ses bitirme.

- Aynı egzersiz aralara sus koyarak da çalışılabilir. Seslere giriş, çıkış ve diyaframı bırakıp tekrardan tutmak için faydalı olacaktır. Her ses üzerinde tekrarlanmalıdır.



Örnek egzersiz 6. Diminuendo ile ses bitirme, sus ile beraber.



Örnek egzersiz 7. Diminuendo ile 1 vuruş 1 sus.

- Diyaframdan üfleyerek kontrollü bir biçimde yapılan dil çalışmalarının kondisyon ve diyafram kontrolü için faydalı olduğu bilinmektedir. Alt oktavlarda ki ve üst oktavlardaki dilin vurma şekli, dudak ve diyafram pozisyonu farklıdır. Bu doğrultuda aşağıda bulunan örneğin her notada ayrı ayrı yapılması gerekmektedir. Dilin vurma kuvveti ve yapma gücünü sağlayabildiği metronom seviyesinden başlanır. Dilin vurma gücü geliştikçe metronomun seviyesi ilerletilir, hızlandırılır.



Örnek egzersiz 8. Dil çalışmaları.

- Diyaframdan yapılan vibrato çalışmalarının ise diyaframı güçlendirdiği bilinmektedir. Kontrollü ve istenen sıklık kadar yapılan vibrato, özellikle farklı dönemlerden eserler çalarken çok önemlidir. Aynı örnek ile vibrato çalışmaları da yapılabilir. Vibrato çalışırken diyaframın gerginliği ya da rahatlığı oktavlara göre değişir. Bu bağlamda egzersizin bütün sesler

üzerinde tekrar edilmesi tavsiye edilmektedir. Örnek egzersiz 8.'de gösterilen örnek vibrato çalışması için de kullanılabilir.

- Her çalınan parça, eser ya da pasajda nefes almanın ardından yapılan yavaşça sese girme, aşamalı olarak sesi yükseltme, arttırma, crescendo, daha sonra da aşamalı olarak sesi alçaltma, düşürme, decrescendo, müzikal cümlelerde güzel duyulacaktır (Pahud). Bunun için yapılabilecek en güzel egzersizlerden, aşağıda örneği de bulunan, Marcel Moyse, De La Sonorite Art Et Tecnique kitabında ki ilk egzersizidir. Orta oktav sol notasından başlamak üzere aşağı oktav en kalın sese kadar aşağıda gözüken egzersizi yapmak, daha sonra da tekrar orta oktav sol notasından yukarı en tiz sese, do, do diyez ya da re'ye kadar çıkılarak bu egzersiz tamamlanabilir. Burada dikkat edilmesi gereken konu ise, sese yavaşça girip crescendo yapıp, daha sonra da decrescendo ile bitirmektir. Çalınan her parça, eser ya da pasajda ritim çok önemlidir. Bu egzersizi de ritimle çalışmak gerekmektedir.

Her çalışmada farklı sesler ve farklı tonlar çıkabilir. Bu zamanla daha az değişmeye başlayacaktır.



Örnek egzersiz 9. Marcel Moyse, De La Sonorite Art Et Tecnique ilk egzersiz.

Aynı teknikle (cresc.'dan decresc.'ya gitme) yapılabilecek olan başka bir egzersizde ,Reichart, Tagliche Übungen kitabında bulunan 4 numaralı egzersizdir. Temposu mümkün olduğunca yavaş alınır ve legato çalınır.



Örnek egzersiz 10. Reichart 4 numaralı egzersiz, legato.

5. BÖLÜM

SONUÇ

Flüt eğitiminde uygulanan diyafram nefesi öğretimi ve doğru nefes kullanımı, diğer üflemeli çalgılarda da kullanılmaktadır. Bu çalgıları çalan bireyler için doğru nefes kullanımı, enstrümandan verimli ses elde etmek ve etkili çalabilmek adına önem taşımaktadır. Birey eğitimin başlarında yorulabilir, zorlanabilir. Bu doğal bir süreçtir. Ancak, çalışmalara istikrarlı bir şekilde devam edildiği zaman nefes kullanımında ki farklılıklar ve rahatlama ortaya çıkacak, gelişim fark edilebilecektir.

Yanlış nefes kullanımı ya da yetersiz nefes ile kaliteli bir tona sahip olmak oldukça zor olmakla beraber kişinin profesyonel hayatında her zaman karşısına problem olarak çıkacaktır. Bu doğrultuda, enstrümanın öğreniminde ilk öğrenilecek konular, diyafram, diyafram nefesi, doğru nefes kullanımı ve doğru beden kullanımı olacaktır. Birbiriyle bağlantılı olan bu konuların öğrenimi farkındalık boyutuna getirildikten sonra bilgiler, uygulama yoluyla enstrümana aktarılır.

Nefes kontrolü, doğru nefes alma-verme ve kullanmayı bilmek, diyaframın vücutta ki görevini ve bu kasın nasıl güçlendirilip daha faydalı hale getirebileceğini bilmek, ileri flüt teknikleri açısından faydalı olacaktır.

Teknik çalışmalarda diyafram nefesi ve doğru nefes kullanımı ile ilişkilendirilebilecek birçok konu vardır. Bu konuların içerisinde, vibrato, sesi uzun olarak forte çalma, sesi uzun olarak piano çalma, seslere giriş-çıkış, özellikle orkestracılıkta⁴ çok faydası görülecek olan entonasyon, üflenen sesin kalitesi bozulmadan aksan yapma, legato çalınan uzun-kısa müzikal cümleler, enstrümanın tonunun netliği, temizliği ve parlaklığı olduğu bilinmektedir. Diyafram nefesi ve doğru nefes kullanımı doğrudan bu konuları etkilemektedir.

⁴ Orkestracılık: orkestrada çalıcılık

Bu doğrultuda nefes eğitiminin bilinçli kullanımı ve faydalı olabilmesi için, enstrüman çalımına başlandığı ilk sürede yapılması önemlidir.

Kişinin enstrümanla beraber bedenini tanıma sürecinde nefes teknikleri, diyafram ve diyafram nefesi, doğru nefes ve beden kullanımı ile ilgili ayrı bir ders olmasının bireyin kendi farkındalığı ve profesyonel enstrüman çalgıcılığında olumlu etki edeceği düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Akıncı, Ç. (1994). Yan Flüt Tekniği ve Flüt Dağarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Anıt, F. (1999). Üflemeli Çalgılarda Sesin Oluşumu ve Nefes Tekniği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baydar, A. (2003). Bakır Üflemeli Çalgılarda Nefes Kontrolü ve Geliştirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Müzik Anasanat Dalı.
- Brennan, R. (2000). Yaşam Boyu Yirmi Yaş Enerjisi. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Cüceoğlu, G. (2002). Eğitim Fakültelerinin Güzel Sanatlar Eğitim Bölümü Müzik Öğretmenliği Anabilim/Anasanat Dalı Bireysel Çalgı Eğitimi III (flüt) Dersi İçin Yerelden Evrensele Bir Öğretim Programı Model Önerisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- Çalışır, F. (1999). Müzik Dili Sözlüğü. Ankara: Ataç Şanatevi Yayınları.
- Debost, M. (2002). The Simple Flute From A to Z. New York: Oxford University Press.
- Drake, J. (2001). Günlük Yaşamda Alexander Tekniği. Dönüşüm Yayıncılık.
- Ekebalkan, S. (2007). Flüt Eğitiminde Çalışma Yöntemlerinin Teknik ve Pedagojik Açından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.
- Gray, J. (1999). Alexander Tekniği Rehberiniz, Beden Kullanımında Devrim Yapın ve Stresten Kurtulun. Ankara: İmge Kitabevi.
- Harrison, H. (1982). How To Play The Flute, Everything You Need To Know To Play The Flute. New York: St. Martin's Press.
- <http://www.sakintaekwondo.com/kisisel-say/Makaleler/nefesalma.htm>. (tarih yok). 02 23, 2018 tarihinde www.sakinteakwondo.com. adresinden alındı

<https://music.eku.edu/sites/music.eku.edu/files/ekuhealthandsafety.pdf>. (tarih yok). 02 01, 2018 tarihinde www.music.eku.edu. adresinden alındı

<https://plus.google.com/+Siserisitme/posts/cZMxqfgtQj9>. (tarih yok). 03 20, 2018 tarihinde www.plus.google.com. adresinden alındı

<https://www.alexandertechnique.com/at.htm>. (tarih yok). 03 25, 2018 tarihinde www.alexandertechnique.com. adresinden alındı

<https://www.msxlabs.org/forum/tip-bilimleri/369547-diyafraam-kasi-nedir-diyafraam-kasinin-yapisi-ve-gorevleri.html>. (tarih yok). 03 06, 2018 tarihinde www.msxlabs.org. adresinden alındı

Malkoç, T. (1992). Nefes-Şarkı Söyleme İlişkileri (Diyafraam Nefesinin Şarkı Söylemeye Etkileri). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Ögel, K. (2012). Bilişsel Davranışçı Terapide Üçüncü Kuşak Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler. Ankara: HYB Yayıncılık.

Önder, G. C. (2013). Flüt Eğitiminde Nefes Tekniği. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.

Parlar, M. C. (2014). Bakır Üflemleri Çalgılarda Odaklanma ve Konsantrasyon Tekniklerinin İncelenmesi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.

Pearsan, L. (2002). Body Mapping For Flutist What Every Flute Teacher Needs To Know About The Body. Chicago: Columbus OH:Flutubia.

Say, A. (2005). Müzik Sözlüğü. Ankara: Müzik Ansiklopedisi.

seslisozluk.net. (tarih yok). 03 18, 2018 tarihinde alındı

Toff, N. (2012). The Flute Book, A Complete Guide for Students and Performers. New York: Oxford University Press.

Uçan, A. (1996). İnsan ve Müzik-İnsan ve Sanat Eğitimi. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.

Ünsal, G. (2000). Başlangıç Düzeyi Flüt Öğretimi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

www.ancient-origins.net/news-history-archaeology/9000-year-old-flutes-found-china-001005. (tarih yok). 03 17, 2018 tarihinde [ancient-origins.net](http://www.ancient-origins.net). adresinden alındı

www.clubyazilim.blogspot.com.cy. (tarih yok). 03 25, 2018 tarihinde
www.clubyazilim.blogspot.com.cy/2010/12/3d-srudio-max-yuz-modelleme.html. adresinden alındı

www.healthgoesup.com. (tarih yok). 01 31, 2018 tarihinde
www.healthgoesup.com/articles/961/1/diaphragmatic-breathing-exercises-to-cope-with-stress-and-anxiety-1.html. adresinden alındı

www.jmo.org.tr/resimler/ekler/5d5c43856059a4f_ek.pdf?dergi=HABER%20B%DCLTEN%DD. (tarih yok). 03 25, 2018 tarihinde jmo.org.tr. adresinden alındı

www.oldflutes.com/english.htm. (tarih yok). 03 25, 2018 tarihinde
www.oldflutes.com. adresinden alındı

www.playwithapro.com. (tarih yok). Flute Fundamentals with Emmanuel Pahud at Domaine Forget, Flute Position and Embouchure. (E. Pahud, Hazırlayan)

www.terimleri.com/tip/aorta/html. (tarih yok). 03 30, 2018 tarihinde
www.terimleri.com. adresinden alındı

FLÜT EĞİTİMİNDE DİYAFRAM NEFESİ ÖĞRETİMİ VE DOĞRU NEFES KULLANIMI İLE DİYAFRAMDAN ÜFLEME ÇALIŞMALARI

Yazar Pamir Kolat

Gönderim Tarihi: 11-Haz-2018 03:17PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 942069996

Dosya adı: tez_24_2c05_2c2018_pam_1.docx (2.77M)

Kelime sayısı: 9509

Karakter sayısı: 67752

FLÜT EĞİTİMİNDE DİYAFRAM NEFESİ ÖĞRETİMİ VE DOĞRU NEFES KULLANIMI İLE DİYAFRAMDAN ÜFLEME ÇALIŞMALARI

ORIJINALLIK RAPORU

% **12**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **10**
İNTERNET
KAYNAKLARI

% **4**
YAYINLAR

% **5**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.idildergisi.com İnternet Kaynağı	% 1
2	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
3	dergisosyalbil.selcuk.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	yanflutist.blogspot.com İnternet Kaynağı	% 1
5	acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	Submitted to Selçuk Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
7	www.muhteva.com İnternet Kaynağı	<% 1
8	www.msxlabs.org İnternet Kaynağı	<% 1

9	Submitted to Kardinia International College Öğrenci Ödevi	<% 1
10	dergipark.ulakbim.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
11	www.kugusanat.com İnternet Kaynağı	<% 1
12	Submitted to Trakya University Öğrenci Ödevi	<% 1
13	bilgihanem.com İnternet Kaynağı	<% 1
14	hilalder.org İnternet Kaynağı	<% 1
15	www.bby.hacettepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
16	www.narsanat.com İnternet Kaynağı	<% 1
17	sanategitimidergisi.com İnternet Kaynağı	<% 1
18	Submitted to Azusa Pacific University Öğrenci Ödevi	<% 1
19	tiboreshque.wordpress.com İnternet Kaynağı	<% 1
20	melisakaransanatmerkezi.com İnternet Kaynağı	<% 1

21 Submitted to University of Surrey <% 1
Öğrenci Ödevi

22 www.aikido.itu.edu.tr <% 1
İnternet Kaynağı

23 hesap.makinasi.linkleri.org <% 1
İnternet Kaynağı

24 gefad.gazi.edu.tr <% 1
İnternet Kaynağı

25 www.forum47.biz <% 1
İnternet Kaynağı

26 webders.net <% 1
İnternet Kaynağı

27 **ÄestÄ¼n, Emre. "FLÄœT EÄžÄ°TÄ°MÄ°NDE
TEMEL BECERÄ°LER ve DÄ°L
TEKNÄ°KLERÄ°", Idil Journal of Art and
Language, 2012.** <% 1
Yayın

28 Submitted to Middle East Technical University <% 1
Öğrenci Ödevi

29 Submitted to Istanbul Bilgi University <% 1
Öğrenci Ödevi

30 www.tumkitaplar.com <% 1
İnternet Kaynağı

Submitted to Yeditepe University

31

Öğrenci Ödevi

<% 1

32

dergipark.gov.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

33

www.yogakam.com

İnternet Kaynağı

<% 1

34

www.sbs-fen.com

İnternet Kaynağı

<% 1

35

www.arasindakifark.net

İnternet Kaynağı

<% 1

36

video.eba.gov.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

37

etd.lib.metu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

38

ÖNDER, Gülten Cüceoğlu. "Flüt eğitiminde nefes tekniği", Selçuk Üniversitesi, 2013.

Yayın

<% 1

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

Kapat

Bibliyografyayı Çıkart

Kapat