

**TC.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ
MÜZİK ANASANAT DALI**

**KLARİNET EĞİTİMİNE YÖNELİK DİYAFRAM GELİŞTİRME
YÖNTEMLERİ ve BAŞLANGIÇ SEVİYESİ İÇİN METOT ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan:
İlknaz DEMİRBAŞ**

**Danışman:
Yrd. Doç. Çiler AKINCI**

İzmir / 2015

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “ **Klarinet Eğitime Yönelik Diyafram Geliştirme Yöntemleri ve Başlangıç Seviyesi İçin Metot Örneği**” adlı çalışmamın tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

22/07/2015

İlknaz DEMİRBAŞ

TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü'nün/...../..... tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliğininmaddesine göre Müzik Anasanat Dalı öğrencisi İlknaz DEMİRBAŞ'ın "**Klarinet Eğitimine Yönelik Diyafram Geliştirme Yöntemleri ve Başlangıç Seviyesi İçin Metot Örneği**" konulu tezi incelenmiş ve aday **25/04/** 2015 tarihinde, saat **10.00** da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra **60**... dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anasanat dallarından jüri üyelerine sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek adayın **başarılı**... olduğuna oy **birliği**... ile karar verildi.

BAŞKAN

Yrd. Doç. Giler AKINCI

ÜYE


Prof. M. Faruk Düzgün

ÜYE


Doç. Dr. F. Reyhan ALTINAY

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DÖKÜMANTASYON MERKEZİ TEZ VERİ FORMU

Tez No:

Konu Kodu:

Üniv. Kodu:

Not: Bu bölüm merkezimiz tarafından doldurulacaktır.

Tez Yazarının**Soyadı:** Demirbaş**Adı:** İlknaz**Tezin Türkçe Adı** : Klarinet Eğitime Yönelik Diyafram Geliştirme Yöntemleri ve Başlangıç Seviyesi İçin Metot Örneği**Tezin Yabancı Dildeki Adı** : Diaphragm Development Technique For Clarinet Education and Examples of Methods For Beginners**Tezin Yapıldığı:****Üniversite:** Dokuz Eylül Üniversitesi**Enstitü:** Güzel Sanatlar Enstitüsü**Yıl:** 2015**Diğer Kuruluşlar:****Tezin Türü:****Yüksek Lisans****Doktora****Sanatta Yeterlik****Tıpta Uzmanlık****Dili** : Türkçe**Sayfa Sayısı** : 85**Referans Sayısı** : 10082472**Tez Danışmanı / Danışmanlarının:****Ünvanı:** Yrd. Doç.**Adı:** Çiler**Soyadı:** Akıncı**Türkçe Anahtar Kelimeler:****1-** Solunum**2-** Diyafram**3-** Diyafram Nefesi**4-** Klarinet**5-** Klarinet Metodu**İngilizce Anahtar Kelimeler:****1-** Breathing**2-** Diaphragm**3-** Diaphragm Breathing**4-** Clarinet**5-** Clarinet Method**Tarih:** 22/07/2015**İmza:****Tezimin Erişim Sayfasında Yayımlanmasını İstiyorum:****Evet****Hayır**

ÖZET

Solunum doğduğumuz andan ölüme kadar fakında olmadan gerçekleştirdiğimiz yaşamsal kas hareketidir. Bir klarinet sanatçısının düzgün bir tonda, rahat müzik yapabilmesi için solunum sisteminin nasıl çalıştığını öğrenmesi gerekmektedir. Normal hayatta farkında olmadan yapılan nefes alış-verişi bireye yetebilir ancak, bir klarinet sanatçısı nefesini nasıl daha kaliteli kullanacağını öğrenmelidir.

Diyafram eğitimi öğretmen ve öğrencinin işbirliğiyle yürütülmelidir. Öğrencinin klarinet eğitimine başladığı ilk zamanlarda her derste diyafram geliştirme ve nefes egzersizleri öğretmen ile birlikte yapılmalıdır ve daha sonrasında öğrencinin bu çalışmaları her gün yapması gerektiği öğretilmelidir. Öğrenciye bu bilinç kazandırılırsa iyi bir eğitimin temelleri atılmış olur.

Doğru nefes klarinet eğitiminde atılacak ilk adımdır. Nefes eğitimi öğrenciye çalgıyı öğretmeden verilmeli, önemi anlatılmalıdır. Diyafram nefesi, diyafram kasının nefes alındığında aşağıya doğru esneyerek ciğerlerin tam kapasiteli çalışması için yer açmasıyla oluşan nefes biçimidir. Üfleme çalgı çalan sanatçıların dışında normal hayatta da diyafram kullanımı sağlık açısından çok önemlidir.

Düzgün ton doğru nefesten geçer. Diyafram ile ilgili yeterli bilgi, düzgün bir ton, iyi artikülasyon, iyi duruş demektir. Bu çalışmaya parmak tekniği de eklenince öğrencinin iyi bir icracı olma yolu açılacaktır.

Klarinette nefes ve diyaframın önemi bu denli büyükken kullanılan başlangıç seviyesindeki çoğu metotta diyafram ile ilgili herhangi bir bölüme rastlanmamıştır. Kullanılan yabancı kaynaklı metotlarda parmak pozisyonları gösterildikten sonra nota çalımına geçilmektedir. Oysa nota eğitiminden önce verilen diyafram eğitimi öğrencinin daha hızlı yol almasını sağlayacaktır.

Anahtar kelimeler: Solunum, Diyafram, Diyafram Nefesi, Klarinet, Klarinet Metodu.

ABSTRACT

Breathing is a muscle movement we carry out without noticing from birth to death. In order to perform comfortably in a proper tone, a clarinet artist needs to learn how the respiratory system works. An individual's involuntary breathing may be sufficient for daily life, however a clarinet artist needs to learn how to breathe more efficiently.

Diaphragm training needs to be carried out with the collaboration of teachers and students. When students start on their clarinet education diaphragm development and breathing exercises need to be done with their teachers, it also should be followed by teaching students that they need to do these exercises daily. If one can make students gain this awareness then one builds the foundation of a good education.

Proper breathing is the first step to be taken in clarinet education. Breathing education should be given to the students prior to instrument education and the importance of it should be taught. Diaphragm breathing is a breathing technique done by inhaling so that the diaphragm muscle flexes downwards, making room for the lungs to operate in full capacity. For wind instrument artists' health, it is quite important that they carry on using their diaphragms in their daily lives.

Proper tone goes through correct breathing. Adequate knowledge of the diaphragm and correct posture means proper tone and good articulation. When the finger techniques are added to this, it will open the roads of the students in order to become good performers.

While the importance of breathing and diaphragm are tremendous on clarinet most initial level methods seem to not include a chapter covering it. It is seen that the foreign based methods transition directly from finger positioning to reading music. However the diaphragm education that is given before the musical notes will greatly aid students in their progress.

Key words: Breathing, Diaphragm, Diaphragm Breathing, Clarinet, Clarinet Method.

ÖNSÖZ

Bu çalışmamda benden yardımlarını esirgemeyen danışmanım Yrd. Doç. Çiler Akıncı'ya, sabrı ve özverisiyle her zaman bana yardımcı olan Yrd. Doç. Dr. Levent Ergün'e ve Yrd. Doç. Dr. Elif Tekin'e, beni sürekli destekleyen, her zaman yardıma koşan sevgili öğretmenim Yrd. Doç. Aslı Tuncay'a, klarineti bana öğreten, eğitimim boyunca benden desteğini esirgemeyen Öğr. Gör. Ender Gülenler'e ve bu günlere gelmemdeki en büyük destekçim olan aileme ve her daim yanımda olan nişanlıma teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa Numarası

YEMİN METNİ	ii
TUTANAK	iii
TEZ VERİ FORMU	vi
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
ÖNSÖZ	ix
İÇİNDEKİLER	x
FOTOĞRAF/ RESİM LİSTESİ	xvi
TABLO LİSTESİ	xvii
KISALTMALAR	xviii
GİRİŞ	1

BÖLÜM I

SOLUNUM SİSTEMİ VE DİYAFRAM İLE İLGİLİ AÇIKLAMA VE EGZERSİZLER

1.1. Solunum	2
1.1.1. Solunum Sistemini Oluşturan Organlar.....	3
1.1.1.1. Burun	3

1.1.1.2. Ağız	3
1.1.1.2. Yutak	3
1.1.1.4. Gırtlak	3
1.1.1.4.1. Gırtlak kasları ve İşlevleri	3
1.1.1.5. Soluk Borusu	4
1.1.1.6 Göğüs Kafesi ve Akciğerler	4
1.1.1.7. Karın Kasları	5
1.1.1.8. Diyafram	5
1.1.1.9. Kaburgalar Arası Kaslar	6
1.1.1.10. Karın Duvarı ve Pelvik (Leğen kemiği Tabanı) Duvarı	7
1.1.1.11. Omurga	7
1.2. Solunum Çeşitleri	8
1.2.1. Omuz (Göğüs) Solunumu	8
1.2.2. Kaburga Solunumu	8
1.2.3. Diyafram Solunumu	9
1.3. Solunum Fizyolojisi	9
1.3.1. Üfleme Çalgılarda Nefes Tekniği	10
1.3.1.1. Nefes Alma	10
1.3.1.2. Nefes Tutma	10
1.3.1.3. Nefes Verme	11

1.3.2. Nefes Kontrolü	11
1.3.2.1. Nefes Kontrolü Egzersizleri	12
1.3.2.1.1. Egzersiz 1	12
1.3.2.1.2. Egzersiz 2	12
1.3.2.1.3. Egzersiz 3	13
1.3.2.1.4. Egzersiz 4	13
1.3.2.1.5. Egzersiz 5	13
1.3.2.1.6. Egzersiz 6	13
1.3.2.1.7. Egzersiz 7	13
1.3.2.1.8. Egzersiz 8	13
1.3.2.1.9. Egzersiz 9	14
1.3.2.1.10. Egzersiz 10	14
1.4. Diyafram Nefesi	15
1.4.1. Diyafram Nefesi Geliştirme Egzersizleri	16
1.4.1.1. Egzersiz 1	16
1.4.1.2. Egzersiz 2	16
1.4.1.3. Egzersiz 3	17
1.4.1.4. Egzersiz 4	17
1.4.1.5. Egzersiz 5	17
1.4.1.6. Egzersiz 6	17

1.4.1.7. Egzersiz 7	18
1.4.1.8. Egzersiz 8	18
1.4.1.9. Egzersiz 9	18
1.4.1.10. Egzersiz 10	19
1.4.2. Günlük Hayatta Diyafram Nefesi Kullanmanın Faydaları	20
1.4.3. Diyafram Nefesi Kullanmamanın Sonuçları	21
1.4.4. Diyafram Nefesinin Üfleme Çalgı Çalmadaki Önemi	22
1.4.4.1. Klarinet Eğitiminde Diyafram Nefesinin Önemi	22
1.4.4.2. Klarinet Çalmada Diyafram Nefesi Kullanmamanın Yol Açabileceği Olumsuzluklar	23
1.5. Diyafram Geliştirme Egzersizleri	24
1.5.1. Mekik Çekme Hareketi	24
1.5.2. Şınav Çekme Hareketi	25
1.5.3. Yatarak Bacakları Karına Çekme Hareketi	25
1.5.4. Bacak Kaldırma Hareketi	26
1.5.5. Bacakların Dört Tempolu Yukarıya Kaldırılması Hareketi	26
1.5.6. Dizleri Çapraz Şekilde Göğse Çekme Hareketi	26
1.6. Duruş	28
1.7. Gevşeme	30
1.7.1. Boyun Kaslarını Gevşetme Hareketleri	30

1.7.2. Göğüs, Sırt ve Kol Kaslarını Gevşetme Hareketleri	30
1.7.3. Bel ve Gövde Gevşetme Hareketleri	31
1.7.4. Bacak Kaslarını Gevşetme Hareketleri	31

BÖLÜM II

KLARİNET EĞİTİMİNDE BAŞLANGIÇ SEVİYESİ İÇİN METOT ÖRNEĞİ

2.1. Klarinetin Bölümleri	32
2.1.1. Tutuş Pozisyonu	33
2.2. Kamış	35
2.3. Bakımı ve Temizliği	35
2.4. Parmak Pozisyonları	36
2.5. Başlangıç Seviyesi İçin Çalışma Önerileri	38
2.5.1. İlk Üç Ses: Do- Re- Mi	38
2.5.2. Do- Re- Mi- Fa- Sol Sesleri	40
2.5.3. Bağ İşareti ve La Notası	42
2.5.4. Alt Gövdedeki Sesler	44
2.5.5. Klarinette Sağ El ve Sol El ile Çalma	47
2.5.6. Bağlı ve Aralıklı Çalışmalar	50
2.5.7. Oktav Anahtarı	54

2.5.8. Klarinette İkinci Oktav Do (ince do- re- mi- fa- sol)	56
2.5.9. La ve Si Aralığı	58
2.5.10. Üçüncü Oktav Do Sesi	59
2.5.11. Günlük Çalışma Egzersizleri	60

BÖLÜM III

DİYAFRAM KULLANIMI İLE İLGİLİ ANKET UYGULAMASI

3.1. Yöntem	66
3.2. Bulgular ve Analizleri	67
3.2.1. Üfleme Çalgı Çalan Öğrencilerin Diyafram Nefesi Kullanımı, Diyafram Nefesi Hakkındaki Bilgi Düzeyleri, Kullanma Durumları ve Diyafram Kası Geliştirme Çalışmaları Hakkındaki Bulgular ve Analizleri	67
3.3. Sonuç ve Öneriler	74

KAYNAKÇA.....	75
----------------------	-----------

EKLER	79
--------------------	-----------

Ek 1: Anket Soruları	80
----------------------------	----

ÖZGEÇMİŞ

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Yatarak Diyafram Nefesini Hissetme Çalışması	16
Şekil 2: Mekik Çekme Hareketi	24
Şekil 3: Şınav Çekme Hareketi	25
Şekil 4: Yatarak Bacakları Karına Çekme Hareketi	25
Şekil 5: Bacak Kaldırma Hareketi	26
Şekil 6: Doğru Duruş Pozisyonu	28
Şekil 7: Parmak Pozisyonları	36- 37

FOTOĞRAF/ RESİM LİSTESİ

Fotoğraf 1: Klarinetin Bölümleri	32
Fotoğraf 2: Çenenin Pozisyonu	33
Fotoğraf 3: Çenenin Pozisyonu	33
Fotoğraf 4: Tutuş Pozisyonu	33
Fotoğraf 5: Doğru Oturuş	34
Fotoğraf 6: Doğru Oturuş	34
Resim 1: Dizleri Çapraz Karna Çekme Hareketi	27
Resim 2: Kamış	35

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin Nefes Kullanımı ile İlgili Donanımları	67
Tablo 2. Öğrencilere Öğretmenleri Tarafından Diyafram Kası ile İlgili Bilgi Aktarımı	67
Tablo 3. Öğrencilerin Diyafram Kası Hakkındaki Düşünceleri	68
Tablo 4. Öğrencilerin Diyafram Kası Kullanma Durumları	68
Tablo 5. Öğrencilerin Nefes ile İlgili Durumları	69
Tablo 6. Öğrencilerin Isınma Egzersizleri ile İlgili Tutumları	69
Tablo 7. Öğrencilerin Nefes Alırken Yaşadıkları Ani Ağrı Durumları	70
Tablo 8. Öğrencilerin Kas Geliştirici Egzersizler Hakkındaki Tutumları	70
Tablo 9. Öğrencilerin Nefes Kontrolü ile İlgili Çalışmaları	71
Tablo 10. Öğrencilerin Uzun Ses Çalışma Durumları	71
Tablo 11. Öğrencilerin Duruşları ile İlgili Tutumları	72
Tablo 12. Öğrencilerin Ton Geliştirme ve Diyafram Arasındaki Önemin Farkındalıkları	72
Tablo 13. Öğrencilerin Nefes Egzersizleri ve Sahne Anksiyetesi ile İlgili Görüşleri	72
Tablo 14. Öğrencilerin Diyafram Nefesi Kullanmadıklarında Boğazlarının Kasılması Durumu	73

KISALTMALAR

vb.: ve benzeri

akt.: Aktaran

pp: Pianissimo (Çok hafif)

ff: Fortissimo (Çok kuvvetli, güçlü)

mf: Mezzoforte (Orta kuvvetle)

N: Ankete katılan kişi sayısı

f: Frekans (Soruya verilen cevap sayısı)

GİRİŞ

Türkiye’de Klasik Batı Müziği Klarinet eğitiminde Fransız ekolü örnek alınmaktadır. Bu nedenle de okullarda yabancı dilde yazılan kitaplarla eğitim yapılmakta, öğrenci öğretmeninden öğrendiği kadarını bilmektedir.

Çalışmamdaki amaç, klarinet öğrencileri için ana dillerinde bir kaynak oluşturmaktır. Önemli metotlardan ilham aldığım ve bunu kendi birikimimle oluşturduğum bu kaynakta öğrencinin nasıl nefes alması gerektiğinden diyaframa, nasıl durması gerektiğinden günlük çalışma egzersizlerine kadar bir klarinet öğrencisinin ihtiyacı olan konular bulunmaktadır.

Bu çalışmada, klarinet öğrencileri için diyaframın önemine, diyafram geliştirme yöntemlerine yer verilmiş ve öğrendikleri yöntemleri uygulayabilecekleri bir metot örneği oluşturulmuştur. Çalışmada solunum ve diyafram ile ilgili bulgulara kaynak tarama yöntemiyle, öğrencilerin diyafram kullanma durumları ile ilgili bilgilere ise anket yoluyla ulaşılmıştır.

Çalışma üç ana bölümden oluşturulmuş; birinci bölümde; solunum sistemine, diyaframa ve diyafram nefesi geliştirme egzersizlerine yer verilmiştir. İkinci bölümde öğrenilen teknik ve yöntemler doğrultusunda klarinete yeni başlayan öğrencilerin uygulama yapabilmesi için bir metot örneği oluşturulmuştur. Son bölümde ise üfleme çalgı çalan öğrencilerin diyafram kullanma durumlarını ölçmek amacıyla anket uygulaması yapılmıştır.

BÖLÜM I

SOLUNUM SİSTEMİ VE DİYAFRAM İLE İLGİLİ AÇIKLAMA VE EGZERSİZLER

1.1.Solunum

Dışarıdan aldığımız havanın akciğerlere ulaştırılmasını sağlayan yaşamsal sisteme *solunum sistemi* denir.

Solunum doğduğumuz andan ölüme kadar gerçekleşen bir kas hareketidir. Bilinçli değildir, kendiliğinden olur. Solunum sistemindeki organlar birbiriyle uyum içinde hareket ederler. Farkında olmadan gerçekleşen bu sistemli hareket hayati anlamda önemlidir.

“İnsan vücudu birkaç hafta yemek yemeden ve birkaç gün su içmeden yaşayabilir, ancak solunum üç ila altı dakika arasında kesilirse ölüm kaçınılmaz olur. Vücut parçaları, özellikle kalp ve beyin, yeterli miktarda oksijen almaya programlanmışlardır” (Dural, 2007:12).

Üfleme çalgı çalan bir sanatçılar için nefes apayrı bir önem taşır. Nefes, üfleme çalgı çalan bir sanatçı için öğrenilmesi gereken temel bilgidir. ‘Nefes’ kavramı müzikte hazırlık aşamasıdır. Sanatçı çalınacak notayı seslendirmeden önce diyaframına yeterli miktarda nefes alıp hazırlanır.

Bir müzisyen sanatını icra etmek için solunum sisteminin nasıl çalıştığını, çalgısını çalarken nefesini nasıl daha kaliteli kullanabileceğini öğrenmek zorundadır. Farkında olmadan yapılan nefes alış-verişi normal hayatta bireye yetebilir, ancak müzik cümlelerinin sonunu rahat getirebilmek, müziği daha rahat icra edebilmek için solunum sistemi öğrenilip doğru nefes alınmalıdır.

1.1.1. Solunum Sistemi Organları

1.1.1.1. Burun

Havanın vücuda giriş yolu aynı zamanda da koku alma organıdır. Solunum sisteminin ilk ögesidir. İçerisindeki yapı sayesinde aldığımız hava vücut sıcaklığına uygun hale getirilir ve filtrelendir.

1.1.1.2. Ağız

Nefes almada buruna yardımcı bir organdır. Damak, ağız boşluğu, dişler, dil ve küçük dilden meydana gelir.

1.1.1.3. Yutak

Alınan hava burundan sonra yutak kısmına gelir. Soluk borusu ve yemek borusu yutakta birleşir. Yutak sayesinde soluk borusuna taşınır. Yenilen yiyecekler ise yine yutak sayesinde yemek borusuna iletilir.

1.1.1.4. Gırtlak

Sesin olduğu bölgedir. İçinde ses tellerini barındırır. Her insanın gırtlak genişliği ve uzunluğu birbirinden farklıdır. Ses tellerinin uzunluğu ve kısalığı ince ve kalın sese sahip olmamızı sağlar. Gırtlak yapısının farklılığı bireyin ses rengini evrende sadece ona ait yapar.

1.1.1.4.1. Gırtlak Kasları ve İşlevleri

“Gırtlak kasları ses tellerinin hareketini ve titreşmesini sağlar. Yine bu kaslardan bazıları gırtlak aralığını daraltıp genişletir. Bir diğer görevleri de yabancı cisim ve zararlı maddelerin alt solunum yollarına geçmesini önlemek için gırtlakı kapatmaktır” (Erşen, 2011:6).

“**Posticus** İlk gırtlak kasıdır, ses aralığını açar. Eğer çok hızlı ve büyük bir nefes alırsak bu kas harekete geçer. Açıcı kas da denir.

Lateris Ses aralığını daraltır. Faaliyete geçtiğinde gırtlakta yalnızca küçük bir üçgen kadar açıklık kalır. Fısıltı ile konuştuğumuzda da işlevini sürdürür. Yarı kapatıcı kas da denir.

Transversus Laterisin meydana getirdiği üçgen boşluğu kapatır. Böylece gırtlak boşluğu tamamen kapanmış olur. Tam kapatıcı kas da denir.

Crico-Thyreoideus Ses kıvrımını uzatır. Böylece ses aralığı genişler. Uzatici kas da denir” (Erşen, 2011:6).

1.1.1.5. Soluk Borusu

Soluk borusu, akciğerlere havayı taşır ve akciğerlerden havayı çıkarır. İkiye ayrılır ve aynı anda hem sağ akciğere, hem de sol akciğere hava taşır. Kıkırdaksı kemiklerden meydana gelmektedir.

1.1.1.6. Göğüs Kafesi ve Akciğerler

Göğüs kafesi kıkırdaklardan ve kemiklerden oluşur. Nefes aldıkça esneyen bir yapıya sahiptir. “Göğüs kafesinin açılmasını hissetmek için yumruklarınızı belinizin üzerinde iki yana yerleştirin. Büyük bir nefes alın, göğüs kafesinin genişlediğini, nefes verirken de tekrar daraldığını hissedeceksiniz” (Yıldız, Demirtaş ve Özdemir, bt. :4).

Akciğerler, kalp, nefes borusu ve yemek borusu göğüs kafesinin içinde yer alır. Göğüs kafesi on iki çift kaburga, on iki omur, göğüs kemiği ve bunlara bağlı kaslardan oluşur.

Akciğerler göğüs kafesinin içinde sağ ve sol olmak üzere ikiye ayrılırlar. Sol akciğer sağ akciğere oranla daha ufaktır. Çünkü sol tarafta kalp için yer ayrılmıştır. Akciğerler yumuşak, elastik ve süngerimsi bir yapıya sahiptir.

“Nefes alımı esnasında göğüs kafesi, etrafındaki kasların harekete geçmesi sayesinde genişler. Akciğerlere hava girişi göğüs kafesinin esnemesi ve karın kaslarının kasılmasıyla olur. Akciğerlerin kasları yoktur. Göğüs boşluğunun çevresindeki kaslar soluma işleminin gerçekleşmesini sağlar” (Erşen, 2011:8).

Olgun bir insan dakikada ortalama 12-14 kez solunum yapar.

“Akciğerler, Lobül denilen birçok küçük bölümden oluşmaktadır. Üzeri Plevra denilen parlak bir ... zarla örtülüdür. Olgun bir erkekte akciğerlerin ağırlığı

1300gr. , kadınlarda ise 1000gr. kadardır. Olgun bir erkek nefes aldığı zaman 5000cm^3 , kadın akciğerleri ise 4000cm^3 hava alır. Ancak alınan havanın 2500cm^3 ü daima yedek olarak saklanır” (Helvacı, 1995:6).

1.1.1.7. Karın Kasları

Karın bölgesinde dört adet nefes vermeye yardımcı kas vardır. Karın kasları nefes alırken dışarıya doğru genişler, nefes verirken ise içe doğru kasılır. Nefes alınırken göğüs kafesi genişler ve karın kasları da bu genişlemeye yardımcı olur. Nefes verirken karın kaslarının içeriye doğru baskısına diyafram dışa doğru bir basınç yaratarak tepki verir. Bu ters devinim, doğru nefesin temelini oluşturur (Erşen, 2011:14).

1.1.1.8. Diyafram

“Diyafram göğüs ve karın boşluğunu birbirinden ayıran, kubbe biçiminde bir kastır. Bu kas, soluk alırken alçalarak havanın göğüs boşluğuna dolmasını, soluğu verirken de, eski biçimini alarak boşalmasını sağlar. Diyaframın bu iki hareketini sürekli ve düzenli çalışmalarla geliştirebiliriz” (Egüz, 1976:7).

Akciğerler kas dokusu içermediği için, çevrelerinde bulunan kaslar sayesinde kasılıp gevşer, nefes alışverişi yapar. Bu kasların başında ise diyafram kası gelir. Nefes almamızın %75’ini karşılar (Kartal, 2011:89). Diyafram nefes alındığında genişleyip akciğerlerin esnemesi için yer açar. Nefes verildiğinde ise diyafram yukarı doğru çıkarak akciğerleri sıkıştırır ve nefesi vermeyi sağlar.

Diyafram nefesi, üfleme çalgı çalan sanatçıların sanatlarını icra etmelerinde hayati değere sahiptir demiştik. Bunun yanı sıra diyafram nefesi tüm insanların kullanması gereken önemli bir kastır. Sağlık açısından faydalarının çokluğu birçok uzman tarafından söylenmiş ve yazılmıştır. Normal sıradan nefes alan kişilerin akciğerlerindeki havanın değişim oranı akciğer kapasitesinin 1/10’udur. Diyafram nefesi alan bir kişinin kazanımı 3/10 oranındadır. Nefes uzmanı olan bir kişinin kazancı ise 5/10’dur. Yani kişi akciğerlerindeki havanın yarısını soluyarak değiştirebilme imkânı yakalar. Bu da yüksek oranda oksijeni kendiliğinden ve daimi olarak vücuduna

kazandırması anlamına gelir (Keskin, 2010:25-26). Bol oksijen cildi güzelleştirir, kalbin rahat çalışmasına yardımcı olur, sinir sistemi daha iyi çalışır, diyaframın hareketi iç organlara masaj etkisi yapar, vücudun toksinlerden arınmasını hızlandırır, sindirim sistemi organlarını daha hızlı çalışır hale getirir.

Diyafram kası, bedenin abdominal hareketlerinden sorumludur. Öksürme, hıçkırma gibi tepkilerle yabancı maddeleri akciğerlerden çıkarılmasını sağlar. Hıçkırma, kusma midenin değil diyafram kasının sorumluluğundadır (Kartal, 2011:105).

Diyafram hislerin anlatılmasında önemli bir rol oynar. Sevinç, gülme, ağlama, esneme, korku gibi duygular, diyaframın kasılıp gerilmeleriyle, titremeleriyle oluşur (Egüz, 1976:7).

‘Diyafram nefesi’ dendiği zaman akla ‘karına alınan nefes’ gelir ki bu kulaktan dolma yanlış bir bilgidir. Diyafram kası kullanılarak nefes alındığı için karın bölgesi gözle görülür şekilde hareket eder. Hava tabi ki de akciğerlere alınır. Akciğerlerin tamamı havayla dolar, diyafram kası da aşağıya doğru genişleyerek akciğerler için yer açar. Böylelikle karın kaslarının yardımıyla da birlikte daha uzun süre tutulabilen, daha basınçlı, kontrollü bir nefes alış-verişi sağlanır. “Diyafram solunumu sırasında çalışan bedensel yapılar; diyafram, kaburgalar arası kaslar, akciğerler, karın duvarı, pelvik taban ve omurgadır” (Önder, 2013:155).

1.1.1.9. Kaburgalar Arası Kaslar

Kaburgalar göğüs kafesinin her iki tarafında 12’li gruplar halinde akciğerleri kuşatırlar. Her kaburga kıvrılmış bir yassı kemikten oluşur. Omurga boyunca eklemli toplam yirmi dört kaburga vardır. Solunum esnasında eklemlerin hepsi hareket ederler.

Kaburgalar nefes alma esnasında; yukarı ve dışarı doğru, nefes verme esnasında aşağı ve içeri doğru hareket ederler. Bu hareket kaburgalara dokunulduğunda ellerin aşağı ve yukarı doğru hareketi ile hissedilebilir. Kaburgalar arası kaslar, nefes vermeye katılarak destek verirler ancak başlıca nefes verme kasları karın kaslarıdır. Kaburgalar arası kaslar nefes alma eyleminin %25’inde görev alırlar (Önder, 2013:156).

1.1.1.10. Karın Duvarı ve Pelvik (leğen kemiği) Tabanı

Karın duvarı ve pelvik taban diyaframla birbirlerine bağlı olarak birlikte çalışırlar. Karın duvarı, karının ön ve arka tarafındaki kaslara dayanmaktadır. Karın duvarı karın boşluğunu saran tüm kasları ifade eder ve bu kaslar diyaframla birlikte çalışır. Diyafram aşağı doğru hareket ettiğinde iç organlar tüm yönlerde karın duvarını dışarı doğru iterler. Nefes verirken diyafram yükseldiğinde karın duvarı kasları içeri doğru kısalır. Pelvik kemiğinin içinde yer alan pelvik taban kasları pelvisin alt bölümünü perde gibi kapatmakta ve kemikler tarafından sınırlandırılmaktadır. Pelvik tabanın hareketlerinden biri, solunumun salınımını en iyi şekilde muhafaza etmektir. Serbest bırakıldıklarında çok esnek ve elastik olan pelvik taban kasları, iç organlara doğru hareket ederler. Karının dışarı, yanlara ve arkaya doğru hareketi ile uyumlu hareket ederler. Nefes almada diyaframın birincil derecede görev almasına karşın vücudu 360 derece saran karın duvarı ve pelvik tabanı nefes vermede en aktif görevi üstlenirler. Diyafram havayı akciğerlerin dışına itemez ama karın kasları bunu yapar. Nefes alırken karın genişler ve pelvik tabanı aşağı doğru itilir. Nefes verirken pelvik tabanı yavaşça yükselir aynı anda karın kasları yavaşça başlangıçtaki eski haline döner. Bu denge başarıldığında akıcı ve sürekli bir nefes kullanımı sağlanır (Önder, 2013: 157).

1.1.1.11. Omurga

Omurga vücudun çatısıdır ve gövde hareketlerinin oluşmasını sağlar. Omurga ‘omur’ adı verilen kemiklerin üst üste dizilmesi ve birçok bağ ile birbirlerine bağlanmasından oluşur. Solunum ile ilgili sırrı çözölemeyen bir diğer giz omurganın nasıl hareket ettiğidir. Omurga birçok üfleme çalgı çalanda nefes verme sırasında hafifçe çökmesine rağmen, nefes verirken hafifçe uzamaktadır. Bu kaburgaların içeri çekilmesini ve vücudun çökmesini engellemektedir. Diyafram omurgaya bağlanmıştır. Bu yüzden nefes üzerinde doğrudan etkiye sahip olan omurga destek için kullanılır (Pearson, 2002: 74- 90 akt. Önder, 2013:157).

1.2. Solunum Çeşitleri

Genel olarak üç tür solunum çeşidi vardır:

- Omuz
- Kaburga
- Diyafram

1.2.1. Omuz (Göğüs) Solunumu:

Göğüs solunumu yaparken omuzlar kalkar, karın içeri girer. Bu şekilde nefes alanlar yaşamlarını pekâlâ sürdürürler ancak opera sanatçıları, üfleme çalgı çalan sanatçılar bu tür solunumdan uzak durmaları gerektiğini bilirler.

“Havayı, kalbi sıkıştıracak şekilde ve hançerenin yakınına topladığı için yorucu ve tehlikeli bir nefes biçimidir” (Aycan, 2005:15). Bu solunum ense ve boyun kaslarının gerilimine neden olur. Karın içeriye çekildiği için diyafram yukarı çıkar, akciğerlerin genişlemesi için yeterli yer kalmaz. Yeterli nefes alamayan sanatçı, müzik cümlesinin sonunu getirmekte zorlanır (Sabar, 2011:40).

1.2.2. Kaburga Solunumu:

Bu solunum yapıldığında kaburgaların genişlediği hissedilir. Eller göğüs kafesinin iki yanına konulup nefes alındığında; ellerin birbirinden uzaklaştığı görülür. Bu şekilde nefes alan birçok sanatçı vardır. Ancak bu solunumda da omuz solunumu gibi karın içeri çekilir ve diyafram akciğerler için yeterli yer açamaz. Akciğerler tam kapasite çalışamaz. Bir sanatçı için ideal nefes değildir.

Bu solunumu anlayabilmek için sandalyeye rahat bir biçimde oturulur. Gövde, kollar ve baş aşağıya doğru sallandırılır ve herhangi bir yönlendirme yapmadan sakince nefes alınır. Kaburgaların iki taraftan esnediğine şahit olunur. Eller ile de kontrol edilebilir. (Sabar, 2011:41).

1.2.3. Diyafram Solunumu:

İçeride, Aşağıda ve Dışarıda sözcükleriyle özetlenen doğru nefes almaya en uygun nefes alma biçimi Diyafram Solunumu' dur (Helvacı, 1995:29).

Diyafram vücudun tam ortasında kubbe biçiminde bir kastır. Nefes alındığında aşağıya doğru esner ve akciğerlerin daha çok havayla dolmasına olanak sağlar. Diyafram, nefes almak için en etkili kastır. Diyafram kullanılarak nefes alındığı zaman vücut daha az enerji ile daha çok oksijen dağılımı yapar. Aynı zamanda daha basınçlı, uzun süre kullanılabilen nefes kontrolü sağlar.

Diyafram solunumu üfleme çalgı çalan sanatçıların mutlaka geliştirip kullanması gereken bir solunum çeşididir. Kaburga solunumu ile birleştirilince daha etkili bir solunum sağlanır.

1.3. Solunum Fizyolojisi

Solunum sistemi nefes alıp verme işini yapar. Canlıların hayatını devam ettirebilmesi için doğal olarak çalışan bir sistemdir.

Nefes burundan veya ağızdan alınır nefes borusuyla akciğerlere taşınır. Nefes alındığında göğüs kafesinin alt tarafı genişler diyafram aşağıya doğru esneyerek akciğerlere yer açar. Diyaframın kasılıp gevşeme hareketleri nefes almaya ve vermeye yardımcı olur. Nefes verme ise diyafram kasının gevşemesiyle oluşur.

Akciğerlerin nefes kapasitesi diyaframın aşağıya itilmesiyle orantılıdır.

Nefes ilk olarak diyaframın da yardımıyla ciğerlerin alt kısmına dolar. Daha sonra biraz daha nefes alındığında diyaframın göğüs kafesine de bağlı olmasından dolayı kaburgalar yanlara doğru esneyerek ciğerlerin orta bölümünde de nefes alımı gerçekleşir. Son olarak da ciğerlerin üst kısmına nefes alınarak göğsün üst kısmı genişler, göğüs yukarı kalkar. Tam bir nefes bu üç adımdan oluşur (Erşen, 2011:16,18).

1.3.1. Üfleme Çalgılarda Nefes Tekniği

“Üflemeli çalgı çalanlar için nefes tekniği; nefes alma, nefes tutma ve nefes verme davranışlarından oluşan üç basamaklı bir süreçtir” (Önder, 2013: 157).

1.3.1.1. Nefes Alma

Sanatçı, çaldığı eserin ilk notasını çalmadan önce derin bir nefes alır. Nefes ağızdan, sessiz ve boğaz açık bir şekilde alınmalıdır. Nefes alırken omuzlar kaldırılmamalıdır. Bu en sık yapılan yanlıştır. Öğretmen öğrencinin nefes almasını istediği zaman, öğrenci abartılı bir şekilde omuzlarını kaldırarak sesli bir nefes alır. Oysaki alınan nefes doğal olmalıdır.

Ayakta dik durularak derin bir nefes alma sırasında; kaburgalar yukarı ve dışarı doğru hareket eder, göğüs boşluğunun hacmi artar ve akciğerlere hava dolar; diyafram kasılır aşağı doğru düzleşir; karın dışarı ve yanlarla doğru genişler; pelvik tabanı aşağı doğru iner; omurga biraz büzülür (Önder, 2013:158).

“Galway (1990, 75), üç çeşit nefes alma yönteminden söz etmektedir. Birincisi ve temel olanı çalmaya başlamadan önce alınan derin nefestir. Ciğerler sonuna kadar doldurularak sakince nefes alınır, hazır olduğunda bir an duraksamadan sonra ufak bir nefes daha alınır. İkinci nefes türü "köprü nefesi" dir. Bu nefes belli bir hızdadır ve sık sık hızlı küçük nefesler şeklindedir. Genelde orkestrayla birlikte çalarken alınan, sadece solist tarafından duyulabilen bu nefes müziği bölmez. Üçüncü nefes çeşidi aynı köprü nefesi gibi, müziğin olmadığı yerde ama köprü nefesinden farkı, daha hızlı, daha kısa ve daha gizli olmasıdır. Böyle bir teknik tecrübe gerektirir. Ayrıca çalmak istenilen eserle de bağlantılıdır. Çünkü nerede ve ne derinlikte bir nefes alınabileceği çalınan eserle de alakalıdır. (akt. Önder, 2013:158)”

1.3.1.2. Nefes Tutma

Nefes günlük hayatta arada tutulma yapılmadan alınır ve verilir. Ancak sanatçı eserin başında aldığı nefesi, çalacağı notayı seslendirmek için öncesinde anlık tutar. Bu hazırlık aşamasıdır. Bu aşamada diyafram gergin, boğaz açık olmalıdır.

Nefes tutma sanatçı için çok önemlidir. Bu kısacık anda çalınacak sesin hazırlığı yapılır.

1.3.1.3. Nefes Verme

Nefes verme esnasında çalgıdan ses çıktığı için bu aşama da oldukça önemlidir. Nefes verme kontrollü ve yavaş olmalıdır.

“Nefes verirken kaburga kafesini genişlemiş bir konumda korumaya çalışırken aynı anda karın kasları kasılmalıdır. Diyafram havayı akciğerlerin dışına itemez ama ancak karın kasları bunu yapabilir. Karın kasları akciğerlerin tabanını sıkıştırdığından hava dışarı çıkmaya zorlanır. Göğüs boşluğundaki hava tamamen tükendiğinde kaburga kasları kasılmalıdır. Nefes desteğinde özellikle yumuşak çalabilmek için kas kontrolü esastır. Ancak bu kas kontrolü katı sert olmak anlamında değildir. Özellikle kolların, ellerin, parmakların ve başın pozisyonu hem kontrol altında, hem de esnek olmalıdır. (Toff, 1996:83, Galway, 1990:67, akt. Önder, 2013:159)”

1.3.2. Nefes Kontrolü

Nefes kontrolünü sağlamak uzun uğraşlar sonucunda edinilir. Öğrenci ilk önce fizyolojik açıdan solunum sistemini tanımalı ardından kendi nefes alış-verişlerine odaklanarak kontrolü sağlamalıdır.

İyi bir icracı uzun müzik cümlelerini artistik olarak kayıp yaşamadan nefesini cümle sonuna kadar kontrol edebilendir (Helvacı, 1995:35).

Keman çalan bir sanatçı için arşe neyi temsil ediyorsa, soluk verme de üfleme çalgı çalan sanatçı için aynı şeyi temsil eder. Kemancının arşesi bir sesi aralıksız uzatabilir. Ancak üfleme çalgı çalan biri doğa gereği bunu yapamaz, çalarken arada nefes almaya ihtiyacı olur. Aldığı nefes öyle bir zamanlama ile alınmalıdır ki melodik yapı bozulmamalıdır (Quinque, 1964:9). İşte bu nedenle nefes üfleme çalgı çalan sanatçı için ayrıca önemlidir. Nefes kontrolü ne kadar doğal ve sağlıklı olursa çıkan ton o kadar güzel, yapılan müzik o kadar kaliteli olur.

Alınan doğru nefes diyafram kasının yardımıyla ciğerlere dolar, müzik cümlesinin uzunluğuna, gürlüğüne göre doğru orantıyla cümlelerin sonuna kadar kontrollü bir biçimde verilir. Unutulmaması gereken ise vücudun olabildiğince rahat, boğazın açık olmasıdır.

Tek el yüzün önüne getirilip üflendiğinde, ele çarpan havanın soğuk olduğu hissedilir. Daha sonra ele hava üflerken çene olabildiğince sarkıtılır ve ağız olabildiğince açılır. Böylelikle hissedilen hava, ılıklaşacaktır. Bu kısımda, gırtlak boşluğu açık ve rahat olacaktır. Bu fiziksel durum aslında, gırtlak esnerken aldığı pozisyona benzer. Esnemek, vücuda oksijen girmesini sağlayan istem dışı bir reflekstir ve alınan en etkili nefestir (Erşen, 2011:31). Düşünülmesi gereken vücudun derinlerinden gelen havanın çalgının içine hiçbir engelle karşılaşmadan dolmasıdır. Kontrol diyafram ile sağlanmalıdır.

Uzun bir müzik cümlesini çalarken ilk olarak yeteri kadar nefes alınmalıdır. Buradaki ‘yeteri kadar’ söylemi abartılmamalıdır. Abartılı alınan nefes diyaframın titreşmesini azaltarak sesi desteklemede yetersiz kalır. Ayrıca kasılmaya, boğazın zorlanmasına, boyunda kramplara neden olabilir. Alınacak nefes çalınacak olan pasajın uzunluğu ile doğru orantılı olmalıdır. Nefes hızlıca alınmalı ancak kontrollü bir biçimde bırakılmalıdır. Alınan nefes ciğerlerin alt kısmına alınmalı daha sonra yukarı kısımlara doldurulmalıdır. Nefes verilirken de sona alt kısım bırakılmalıdır.

1.3.2.1. Nefes Kontrolü Egzersizleri

Bu egzersizlerdeki amaç diyafram yardımıyla alınan nefesi düzenli ve kontrollü biçimde boşaltılmasını sağlamaktır.

1.3.2.1.1. Egzersiz 1:

Bu egzersizde beşe kadar sayılarak derin bir nefes alınır ve on sayılarak tutulur, daha sonra on sayılarak verilir. Bu çalışma sık sık tekrar edilmelidir. Bu aynı zamanda sakinleşmeyi sağlar. Sınavlardan önce yapılabilecek bir egzersizdir.

1.3.2.1.2. Egzersiz 2:

Bu egzersizde mum öğrenciden bir metre uzağa konulur ve çocuktan söndürmesi istenir. Mum her defasında daha uzağa konulur. Buradaki amaç çocuğun nefes verdiği zamanki basıncı hissetmesini sağlamaktır. Bu çalışmada öğrencinin fazla zorlanmaması gerekir. Baş dönmesi olabilir.

1.3.2.1.3. Egzersiz 3:

Bir başka egzersizde ise üç, dört adım öteye bir mum konur ve üflenir. Ancak mum alevini söndürmeden karşı tarafa doğru yatması sağlanır. Buradaki amaç aynı basınçtaki nefesin uzun sürede verilmesini sağlamaktır. Mum her seferinde daha uzağa konulur. Bu egzersiz nefes kontrolünü sağlar.

1.3.2.1.4. Egzersiz 4:

Bu çalışma diyafram hâkimiyeti arttıkça daha rahat yapılır. Herhangi bir peçete el yardımıyla duvarda tutulur ardından el çekilir, peçete alınan doğru nefesle basınçlı bir şekilde üflenerek duvarda tutmaya çalışılır. Kontrol sağlandıkça peçeteden git gide uzaklaşıp tekrar denenir. Aynı basınçta üflenen hava onu duvarda tutacaktır.

1.3.2.1.5. Egzersiz 5:

Bu çalışmada, nefes çiçek koklar gibi sakince alınmalı ve (F) harfiyle düzenli ve yavaş bir biçimde boşaltılmalıdır. Kontrollü bir nefes verme çalışılır.

1.3.2.1.6. Egzersiz 6:

Doğru alınan bir nefes (S) harfiyle ağır bir biçimde boşaltılmalıdır. Böylelikle dudak ve dişlerin kontrolü ile beraber alınan nefes daha uzun sürede boşaltılır.

1.3.2.1.7. Egzersiz 7:

Bu egzersizde alınan nefes kesik kesik boşaltılmalıdır. Tek seferde alınan nefes (S) harfiyle kesik kesik verilmeli arada nefes alınmamalıdır. Bu çalışmada kalbimize normalin üstünde bir yük biner. Bu çalışmayı yaparken kalbimizin daha hızlı çarptığını gözlemleriz. Bu yüzden bu egzersizi yaparken aşırıya kaçılmamalı 5 kesik nefes ile başlatılmalı yılsonunda ise tek nefeste alınan havanın boşaltılması 30 kesik nefesi geçmemelidir.

1.3.2.1.8. Egzersiz 8:

Aşağıdaki egzersizlerde kesik ve uzun nefes çalışmaları birlikte verilmiştir. Tek (S) harfi kesik nefesleri, birden fazla (SSS) harfleri uzun nefesleri göstermektedir.

- “S – S – S – S – S
- S – S – S – S – S – S – S – S – S – S – S
- S – S – S – S – S – SSSS
- SSSSS – S – S – S – S – S
- S – S – S – S – S – S – S – S – S – S – SSSSSSSSS
- SSSSSSSSSS – S – S – S – S – S – S – S – S – S – S
- S – S – S – S – S – SSSSSS – S – S – S – S – S

- SSSSS – S – S – S – S – S – SSSSS
- S – SSS – S – SSS – S – SSS – S – SSS – S – SSS
- SSS – S – SSS – S – SSS – S – SSS – S – SSS – S (Egüz, 1976:26)”

Bu alıştırmalar tek nefesle yapılmalı. Her biri yeteri kadar tekrar edilmeli, biri olmadan öteki egzersize geçilmemelidir.

1.3.2.1.9. Egzersiz 9:

Aşağıdaki egzersizler nefes basıncını daha da arttırmak ve düzenli nefes boşaltımını sağlamak için yapılır. Küçük kesik nefesler verilirken basıncın düşmemesine, büyük ve uzun nefeslerde ise kalitenin bozulmamasına özen gösterilmelidir. Büyük (S) harfiyle gösterilenler kuvvetli, küçük (s) harfiyle gösterilenler ise az kuvvetli çıkarılmalıdır.

- “S – S – S – S – S – s – s – s – s – s
- s – s – s – s – s – S – S – S – S – S
- S – s – S – s – S – s – S – s – S – s
- s – S – s – S – s – S – s – S – s – S
- s – s – s – s – S – s – s – s – s – S
- S – S – S – S – s – S – S – S – S – s
- SSSSS – s – s – s – s – s
- ssssss – S – S – S – S – S
- Sssssssss
- sssssssssS
- ssssSssss
- ssssSssssS
- SSSSsSSSSs
- ssssSssssSssssS (Egüz, 1995:27)”

1.3.2.1.10. Egzersiz 10:

Aşağıda verilecek olan egzersizler diyafram gücünü ve nefes basıncını arttırmak içindir. Bu çalışmaların sonunda nüans yapma kabiliyeti artar. Çeşitli büyüklüklerdeki (s) harfleri büyüdükçe kuvvetlenen nefesi, küçüldükçe de hafifleyen nefesi gösterir.

- “s – s – S – S – S
- S – S – S – s – s

- [illegible]

Bu egzersizlerde arası çizgili olanlar kesik kesik, diğerleri uzun nefesle yapılacaktır. Nefesler çok geç ve düzenli boşaltılacaktır (Egüz, 1995:28).

1.4. Diyafram Nefesi

Diyafram nefesi, diyafram kasının nefes alındığında aşağıya doğru esneyerek ciğerlerin tam kapasiteli çalışması için yer açmasıyla oluşan nefes alma biçimidir. Bu şekilde alınan nefes miktarı vücut için yeterlidir. Üfleme çalgı çalan sanatçıların dışında normal hayatta da diyafram kullanımı sağlık açısından çok önem taşır.

Sakin bir şekilde bir çiçek koklandığı zaman alınan nefes diyafram nefesidir. Korku anda alınan nefes veya şaşkınlık anında alınan nefes diyafram nefesidir. Diyafram nefes almaya en çok yardımcı olan kas olmasına rağmen aynı zamanda refleks kontrolü de sağlar. Bütün reflekslerin oluşumunda vardır.

1.4.1. Diyafram Nefesi Geliştirme Egzersizleri

Bu egzersizler üflemeli çalgı çalanların, günlük çalışmalarına başlamadan önce yapması önerilen egzersizlerdir.

1.4.1.1. Egzersiz 1:

Diyafram nefesi yatar pozisyonda iken çok rahat gözlemlenebilir (Tatu, 2006:26).

Sırtüstü yatıp bütün vücut serbest bırakılır. Bir el karnın üstüne konulur. Yavaş ve derin nefes alındığında karın üzerindeki elin hareket ettiği gözlemlenir. İşte bu konumda alınan nefes, diyafram nefesidir. Daha iyi gözlem yapabilmek için karnın üzerine ağır bir kitap da konulabilir.



Şekil 1: Yatarak diyafram nefesini hissetme çalışması
(<http://www.anatolianfolk.net/images/nefes.JPG>)

1.4.1.2. Egzersiz 2:

Birinci egzersizdeki hareket oturularak da denenebilir. Dik bir vaziyette sandalyede oturulur omuzlar dik ve rahat, baş sabittir. Bir el göğüs kafesinin hemen üstünde, diğer el de göğüs kafesinin altında durmalıdır. Burundan yavaş, sessiz büyük bir nefes alınır ve bu nefesin karına dolduğu hayal edilir. Göğüs kafesinin altındaki elin hareket ettiği hissedilir. Şimdi yine aynı sakinlikte kontrollü olarak nefes ağızdan verilir.

1.4.1.3. Egzersiz 3:

Yere yüzüstü uzanılır, eller dirseklerden kırılıp çene altında birleştirilir. Sakince nefes alınır. Karnın dışarıya doğru çıktığını, kaburgaların da esnediği hissedilir.

1.4.1.4. Egzersiz 4:

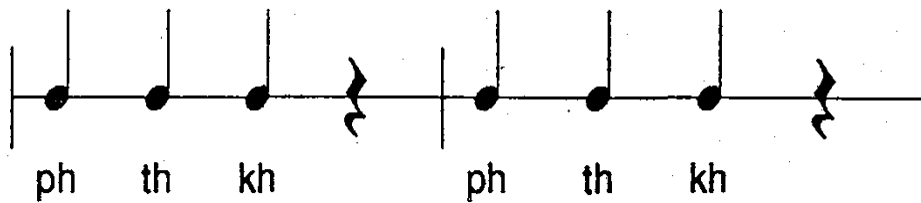
Eller karnın iki yanına konulup köpeklerin yorulduğunda nefes aldığı gibi ağız açık şekilde, sık sık ve kesik kesik nefes almaya çalışılır. Diyafram sürekli gerilip gevşerken karın hareket edecektir. Bu hareket nefes alınmadan da denenmelidir. Eğer yapılabiliniyorsa diyafram kasını kullanma öğrenilmiştir.

1.4.1.5. Egzersiz 5:

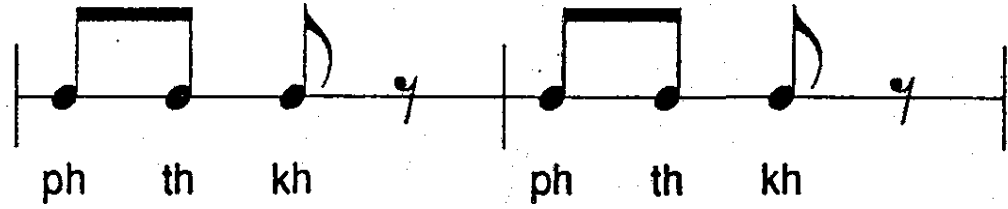
Belden öne doğru eğilip, sırt yere paralel olacak şekilde kollar ileriye uzatılır ve sandalye veya masaya tutunulur. Nefes alırken ciğerlerin alt kısmının ve sırt bölgesinin hava ile dolup şiştiğini, nefes verirken de bu bölgelerin yavaş ve kontrollü bir biçimde söndüğünü hissedilir. Sırt bölgesine nefes almakta zorlanılıyorsa, dizler kıvrılıp üzerine oturulur, kollar öne doğru uzatılır ve baş yere konulur. Bu pozisyonda sakince nefes alıp verildiğinde sırt bölgesindeki açılım daha iyi hissedilecektir (Karaçalı, 2012:32).

1.4.1.6. Egzersiz 6:

Eğlenceli olan bir başka diyafram nefesi geliştirme egzersizi de *Buharlı Tren* taklididir. Aynı zamanda diyaframı çalıştırma hareketidir. Burun veya ağız yoluyla derin bir nefes alınır. Eller belde diyaframın hareketini daha iyi anlayabilmek için başparmaklar böbreklerin üzerinde diğer dört parmak karın üzerinde tutulur.



Önce yavaş olarak yapılan bu egzersiz git gide hızlandırılır.



“ph”, “th”, “kh” ünsüzleri ağızdan patlatılarak çıkartılmalı arada nefes alınmamalıdır. Bu çalışmada hızlanınca baş dönmeleri olabilir arada dinlenilmelidir (Helvacı, 1995:44).

1.4.1.7. Egzersiz 7:

Ağızdan nefes verilerek gevşedikten sonra hafifçe burundan nefes alınır. Alınan nefes kesik kesik ağızdan verilir. Karın kaslarının hareketi hissedilir (Quinque, 1964:11).

1.4.1.8. Egzersiz 8:

Sırt üstü yatıp 1.egzersizdeki gibi karnın üstüne bir kitap konulur. Diyaframın yardımıyla güzel bir nefes alınır. Kitap yukarıya kalkacaktır. Sonra mum üfler gibi ağızdan nefes verilir ancak kitaplar hareket etmemelidir. Diyafram sıkıştırılarak aynı pozisyonda kalması sağlanır. Çalgı çalınırken de uygulanabilecek üfleme şekli bu olmalıdır.

1.4.1.9. Egzersiz 9:

Yüz duvara dönük olarak ayakta durulur. Nefes alıp karın ile duvar arasına bir kalem yerleştirilir. Ardından nefes yavaşça verilir ama kalem yere düşmemelidir. Diyafram aşağıda tutup basınç devam ettirilmelidir. Bu egzersiz de 8. egzersiz gibi doğru çalgı çalma şeklidir.

1.4.1.10. Egzersiz 10:

Bu çalışma çalgı ile yapılmalıdır. Klarineti alıp güzel bir nefes aldıktan sonra hiçbir tuşa basmadan, doğru pozisyonda, dudaklar sıkılmadan üflenir. Basıncın kaybolmamasına dikkat edilmelidir. 10'a kadar sayıp yavaşça hafifleyerek çalma bitirilmelidir. Bu egzersiz çalışmaya başlanmadan önce bilinen bütün sesler üzerinde denenmelidir. Ve her defasında daha uzun ses üfleme çalışılır.

Bu egzersiz hemen hemen tüm üfleme çalgı çalan müzisyenlerin çalışmalarına başlamadan önce yaptıkları bir egzersizdir.

Bu egzersizler çalışılırken omuzların hareket etmediğinden emin olunmalıdır. Nefes burundan sessiz bir şekilde alınmalıdır.

Çalışmalar günlük olarak fazla zorlanmadan tekrar edildikçe diyaframın kontrolü kolaylaşacaktır.

Diyaframı hissetmek başta zor olacaktır ama sabırla yavaş yavaş kolaylaşacak ve otomatikleşecektir. İlk zamanlarda diyafram nefesi alındığında gözler kararabilir, baş dönebilir. Bunlardan endişe edilmemelidir. Nedeni vücuda ve beyine fazla oksijen girmesidir. İlerleyen zamanlarda bu belirtiler ortadan kalkacaktır.

“David Pino’nun Nefes Konusunda Çalışma Önerileri (“The Clarinet and Clarinet Playing” adlı kitabından)

1. “Düzensiz nefes almayı önlemenin bir yolu şudur. Cümleler arasındaki suslarda, örneğin bir vuruşluk bir susun ilk yarısında tüm nefes boşaltılmalı ve susun ikinci yarısında çok hızlıca ve uygun bir şekilde nefes alınmalıdır. Bu ritmik nefes alma şekli obuacıların da klarinetçiler gibi yaygınca kullandıkları bir sistemdir. Bunu deneyen klarinetçiler dirençlerinin çabucak geliştiğini fark edeceklerdir.”

2. “Üfleme her zaman kontrol altında tutulmalıdır ve havanın akışına istendiği yardımcı olmalı, istendiğinde engellenebilmelidir. Boğaz rahat, açık olmalı ve dudak pozisyonu ısırır gibi hava akışını kısıtlamamalıdır. Kontrol geliştirilmelidir ki çalıcı fazla hava göndermesin ve çok fazla hava göndermediğine emin olsun. Fazla hava ile çalma kontrolsüz ton kalitesine ve kalitesiz artikülasyona yol açacaktır.”

3. “Tüm bunların yanında bazen unuturuz ama nefes almanın asıl amacı vücudumuzun yaşamına devam etmesidir. Klarinet çalmak için nefes almak ise 2. derecede öneme sahiptir. Bazı öğrencilerin çalışları beni şaşkına çevirir. Birkaç cümle çalarlar ve kendilerini bitkin halde bulurlar. Sonra hiç dirençli olmadıklarını düşünerek yakınırlar. Onlara vücudun nefesi yaşam için kullandığını ve soluk almaları onları gerçekten nefessiz bırakırsa vücutlarının isyan edeceğini söylerim. Bayat hava, cümlelerin sonlarında tamamıyla dışarı atılmalı ve taze havanın kontrolü için boşluk yakalanmalıdır. İyi bir oksijen kullanımı olmazsa, üflemeli çalgılarda dudak pozisyonu ilk bozulacak şey olur. Deneyimlerime göre etkisiz soluk alma, teknik için hiç iyi bir şey değil çünkü çalıcı endişelenmeye başlar, -belki de bilinçaltından- bir dahaki nefesi ne zaman alacağım telaşına düşer ve notaları yanlış basmaya başlar.” (akt. Demirçe, 2010:31)

1.4.2. Günlük Hayatta Diyafram Nefesi Kullanmanın Faydaları

Diyafram nefesinin sağlık açısından önemi genel olarak şöyle sıralanabilir:

- Vücuda diyafram nefesi aldığımızda oksijen fazlaşır, kana daha fazla oksijen karışır. Bu da sistemden toksinlerin atılmasına yardımcı olur.
- Besinler daha iyi emilir ve sindirilir. Mide gibi sindirim sistemi organları daha fazla oksijen alır ve daha fazla çalışır.
- Beyin, omurilik, sinir merkezleri ve sinirler dâhil olmak üzere sinir sisteminin sağlığı da düzelir. Artan oksijen girişiyle sinir sistemi daha iyi beslenir. Bu da vücudun her bölgesine ulaşan sinir sisteminden tüm vücuda sağlık yayılması anlamına gelir.
- Vücudun salgı bezlerinde gençleşme görülür. Bunun nedeni şudur: Beyin diğer organlara nazaran üç kat daha fazla oksijene ihtiyaç duyar. Bu da yeterince beslendiğinde kontrol ettiği bezlerin iyi çalışarak metabolizmanın gençleşmesine yardımcı olacağı anlamına gelir. Cilt gençleşir, kırışıklıklarda azalma görülür ve cilt pürüzsüzleşir.
- Solunum sırasında diyaframın aşağı-yukarı hareketi iç organlara masaj etkisi yaparak bu organlardaki kan dolaşımını uyarır.
- Derin, yavaş solunum kalbin yükünü hafifletir. Bu da daha dinç, daha etkin ve kuvvetli bir kalp demektir. Ayrıca daha düşük tansiyon ve dolayısıyla daha az kalp hastalığı ihtimali anlamına da gelir.

- Derin ve yavaş solunum kilo kontrolüne de yardımcı olur. Eğer fazla kilo problemi varsa fazladan alınan oksijen yağların daha etkili yakılmasına yardımcı olur. Eğer kilo alınamıyorsa fazladan alınacak olan oksijen aç kalan olan doku ve bezlerin beslenmesine yardımcı olur. Bir başka deyişle doğru nefes, doğru kiloya yardımcı olur.
- Yavaş, derin ve ritmik solunum kasların yavaşlayarak kalp atışlarının yavaşlamasını sağlayacak ve sonuç olarak vücutla birlikte kafanızın da rahatlamasına yardımcı olacaktır (Dural, 2007:16-17).

1.4.3. Günlük Hayatta Diyafram Nefesi Kullanmamanın Sonuçları

Diyafram sadece solunumu sağlayan bir organ değildir. Vücudun bütün sistemleri diyafram kasını bir şekilde kullanmaktadır.

Yeterince oksijen alınmadığında:

- Zihinde bulanıklık,
- Negatif düşünce,
- Depresyon,
- İşitme ve görme bozuklukları,
- Yaşlanma,
- Kalp krizi,
- Beyin kanaması ve hasarı,
- Yorgunluk,
- Uyku düzensizliği,
- Bağışıklık sistemi zayıflığı gibi problemler ortaya çıkar. (Fantastic, 2008)

Diyafram kası yeteri kadar kullanılmıyorsa ilk akla gelen yetersiz solunumdur. Yetersiz solunum ise beyin, hormon ve vücut sistemlerini yeteri kadar çalıştıramama ve dokulara yeterli oksijen sağlayamama sorunlarına neden olur. Kartal'a (2011:110) göre diyafram nefesini kullanmayanlar; "Mutsuz, sağlıksız, sıkıntılı ve kısa süren bir hayat yaşamak zorunda kalırlar"

1.4.4. Diyafram Nefesinin Üfleme Çalgı Çalmadaki Önemi

Üfleme çalgı çalanlar bilir; ‘Bu çalgıyı çalarken zorlanmıyor musun, nefesin nasıl yetiyor... ?’ gibi sorularla sık sık karşılaşılır. Bizim bilip de çevremizin bilmediği teknik ise ‘nefes tekniğidir’.

Uzun süren çalışmaların sonucunda artık otomatikleşen bu teknik, üfleme çalgı çalma konusundaki hâkimiyeti arttırır. Diyafram nefesi sayesinde başta, ton ve müzik anlatımı kabiliyeti iyileşir.

Düzgün bir ton doğru nefesten geçer. Üfleme çalgı çalmak isteyen bir öğrenciye ilk verilecek olan bilgi; diyaframın önemidir. Diyafram ile ilgili yeterli bilgi, düzgün bir ton, iyi artikülasyon, iyi duruş demektir. Bu çalışmaya parmak tekniği de eklendiği zaman öğrencinin iyi bir icracı olma yolu açılacaktır.

1.4.4.1. Klarinet Eğitiminde Diyafram Nefesinin Önemi

Klarinet, üflemeli bir çalgıdır. İcrasındaki en büyük önem de icracının nefesidir. Nefes ne kadar uzun, kontrollü ve basınçlı olursa çıkan müzik dinleyicinin kulağında o kadar güzel tınlar bırakır. Böylesine güzel bir nefes için de diyaframın yardımı şarttır. Bu bütün üflemeli çalgılar için aynıdır.

Klarinet eğitimine başlayacak olan öğrenciye ilk önce verilecek olan diyafram kasının önemidir. Öğrenciye bu bilinç kazandırılırsa iyi bir eğitimin temelleri atılmış olur. İleride oluşabilecek birçok problemin önüne geçilir. Öğrenci daha az enerji harcayarak daha uzun müzik cümleleri kurabilir, daha iyi artikülasyon yapar, daha kaliteli bir ton ve müzik anlatımı oluşturur ve her şeyden daha da önemlisi kendini rahat hissedecektir.

“Amerikalı klarinet sanatçısı ve klarinet eğitmeni David PINO şunları söylemektedir: ‘Çoğu öğrenci diyafram kasının hava akışını destekleyen bir kas olduğu görüşünü benimsemiş veya öğrenmiştir. Diyaframın ciğerlerin altındaki kas olduğu doğrudur. Ancak diyafram çalıcının doğrudan kontrol edebildiği bir kas da değildir. Diyafram yalnızca, kasların ortasından yukarı doğru ittirdiği bir kastır. Her halükarda eğer karnınızın havayı desteklemek konusunda bütün işi yaptığını düşünüyorsanız bu doğruyu yaptığınızı gösterir.

Çalıcı tarafından göğsün genişletilmesi için bir efor sarf edilmemeli ve omuzlar yukarı kalkmamalı, bunların yanında boğazı germek, sıkmak engellenmelidir’ ” (Demirçe, 2010:24).

Klarinette nefesin önemi bu denli büyükken kullanılan başlangıç seviyesindeki çoğu metotta diyaframa dayalı nefes alma öğretimiyle ilgili bir bölüm yer almamaktadır. Zaten çoğu yabancı kaynak olan metotlarda parmak pozisyonları gösterildikten sonra nota çalımına geçilir. Oysa çocuğa verilen diyafram eğitimi öğrencinin daha hızlı yol almasını sağlayacaktır.

Diyaframını kullanan bir klarinet sanatçısının sahnedeki duruşu da düzgün olur. Eğer bu klarinet sanatçısı diyaframını kullanmıyor ise kızaracak, nefes nefese kalacak, omuzları sürekli aşağıya yukarıya hareket edecektir. Diyafram nefesi kullanan bir sanatçının bel ve karın çevresinde esneme görülür ancak omuzların hareketsizliği göze çarpar.

“Bu nefesi doğru kullanmak, uzun çalışmalar sonunda beceriye dönüştürülebilir. Bu süreç, çalgısını yeni öğrenmeye başlayanlar için sıkıcıdır ve sabır gerektirir. Bu nedenle nefes başlangıçta büyük bir problemdir. Fakat sabır, çaba ve zaman ile problemin boyutu azaltılabilmektedir” (Dural, 2007:20).

1.4.4.2. Klarinet Çalmada Diyafram Nefesi Kullanmamanın Yol Açabileceği Olumsuzluklar

Diyaframın ne kadar önemli olduğu daha önceki bölümlerde de bahsedildi. Eğer diyafram yardımı olmaksızın nefes alınıp çalgı çalmaya çalışılırsa bu öncelikle yetersiz, zayıf, kötü bir tona sebebiyet verir. Böyle bir ton dinleyiciye zevk vermeyeceği gibi bunun farkındalığı da özgüveni sarsmaya neden olacaktır. Ton kavramı üfleme çalgı çalan bir sanatçı için çok önemlidir. Çünkü ton, çalınan eserin güzelliğini ortaya çıkarır. Müzisyenin duygularını anlatan sestir.

Doğru alınmayan nefes müzik cümlelerin sonunu getirmekte zorlanarak kızarmaya, nefes nefese kalmaya, doğru müzik yapamamaya, ses renginin bozulmasına, sesin sonuna doğru istenmeyen seslerin çıkmasına sebebiyet verecektir.

Zayıf nefes alımı sonucunda dil ve parmak koordinasyonu bozulabileceği için kalitesiz staccatolar neden olacaktır. Staccatolar sadece dil ile yapılmaz, diyaframın da önemi büyüktür.

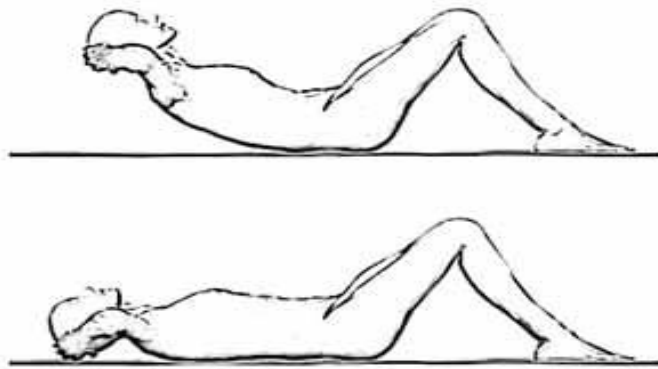
Gürlük terimlerini uygulamakta da zorlanılır. Çok hafif bir nüanstan (pp) çok kuvvetli bir nüansa (ff) kadar uzanan bir crescendo yapmakta veya tam tersi bir decrescendo yapmakta zorluk çekilebilir. Nüans yapımında diyafram çok önemlidir. Çünkü nüans doğrudan basınç ile ilgilidir.

1.5. Diyafram Geliştirme Egzersizleri

Diyafram bir kas olduğu için zamanla uzun çalışmalarla geliştirilebilir. Diyafram bilindiği gibi karın bölgesindedir. Bu yüzden eğer karın kasları güçlenirse diyaframı kontrol etmek de kolaylaşacaktır.

1.5.1. Mekik Çekmek

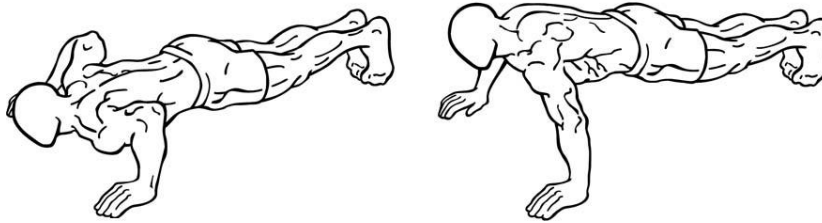
Bu egzersizde yere düz bir şekilde yatılır, dizler doksan derece bükülerek ayakların yukarı kalkmaması sağlanır. Eller başın arkasında sabitlenir ve belden yukarıya doğru mümkün olduğunca düz olarak kalkmaya çalışılır dörde kadar sayılıp ve tekrar yavaşça yatılır.



Şekil 2: Mekik Çekme Hareketi (http://www.merakname.com/depo/mekik-merakname.com_.jpg)

1.5.2. Şınav Çekmek

Karın kaslarını güçlendirmek için en önemli hareketlerden biridir. Eller omuz genişliğinde açılır yere konur, ayaklar geriye doğru kırılmadan parmak uçlarında yükselir. Vücut ağırlığı kollardadır. Nefes alınarak aşağıya doğru inilir, nefes verilerek tekrar yukarıya kalkılır. Pozisyonun bozulmamasına dikkat edilmelidir.



Şekil 3: Şınav Çekme Hareketi (<http://www.manfect.com/wp-content/uploads/sinav-cekme-1.jpg>)

1.5.3. Yatarak Bacakları Karına Çekme Hareketi

Yere uzanıp dizler kırılır. Nefes alarak dizler gövdeye doğru çekilir, nefes vererek dizler ileriye doğru uzatılır ama yere değdirilmemelidir.

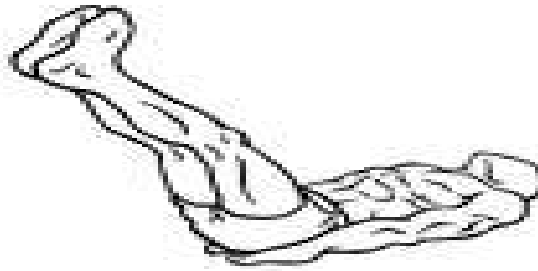


Şekil 4: Yatarak Bacakları Karına Çekme Hareketi

(<http://www.bodycforum.com/resim/karin-kasi-1.jpg>)

1.5.4. Bacak Kaldırma Hareketi

Bu egzersizde yere sırtüstü uzanılır. Bacaklar düz bir şekilde ileriye uzatılır. Nefes alarak dizleri kırmadan iki bacak da aynı anda yukarıya doğru kaldırılır. Doksan derecelik açıya ulaşılır, duraksamadan nefes vererek tekrar eski konumuna getirilir. Bacakların yere değmemesine özen gösterilir.



Şekil 5: Bacak Kaldırma Hareketi
(<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/41/Leg-raises-1.png/130px-Leg-raises-1.png>)

1.5.5. Bacakların Dört Tempolu Yukarıya Kaldırılması

Bu egzersizde yere sırt üstü düz bir şekilde yatılır. Önce sağ bacak kalçadan dizleri kırmadan yukarıya kaldırılır, ardından sol bacak aynı şekilde kaldırılır. İlk önce sağ bacak indirilir ardından sol bacak indirilir.

1.5.6. Dizleri Çapraz Şekilde Göğse Çekme Hareketi

Mekik pozisyonunda düz bir zemine dizler kırık olarak uzanılır. Eller başın arkasında birleştirilir. Sol omuz ile sağ tarafa doğru kalkarken sağ diz karna doğru çekilir. Aynı şekilde sağ omuz sol tarafa doğru kalkarken sol diz karna doğru çekilir.



Resim 1: Dizleri Çapraz Karna Çekme Hareketi

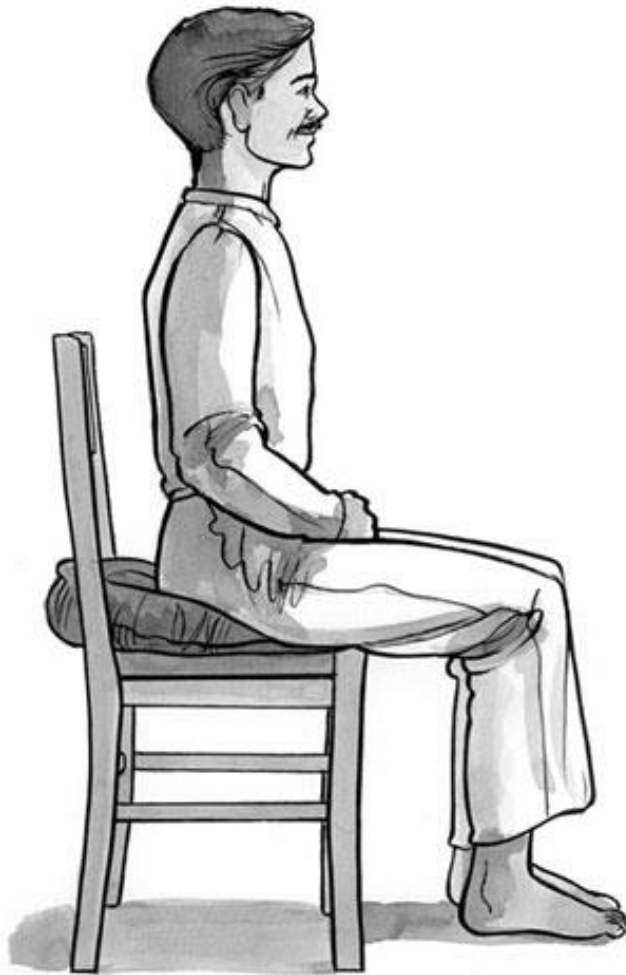
https://3.bp.blogspot.com/-3fLIRh_JNN0/VGTA7qecVBI/AAAAAAAAARk/jfyIInKtJ4g/s1600/yan-mekik-gobek.jpg

1.6. Doğru Duruş

Nefes ve beden ayrılmaz bir ikilidir. Rahat olmayan bir pozisyonda konuşmakta bile zorlanılır. Nefesi daha iyi kullanabilmek için rahat duruş şarttır.

Dikkat edilirse bebekler ve çocuklar nefes problemi yaşamazlar. Çünkü duruş bozuklukları yoktur (Kartal, 2010: 46). Dik ve diyaframı engellemeyen bir pozisyonda otururlar.

Beli sıkı bir kemer, kambur oturuş, vücudumuzdaki herhangi bir gerginlik diyaframımızı kullanmayı zorlaştırır, bu nedenle de çalgı çalmada problem yaşatır.



Şekil 6: Doğru duruş pozisyonu

(<http://www.wardom.org/durus-bozuklugu-tedavisi-364012/>)

Duruş bozukluğunun nedenleri şöyle sıralanabilir:

- “Kaza, yaralanma ve düşmeler,
- Hatalı oturma, ayakta durma ve uyuma,
- Çalışma ortamının vücut yapısına uygun olmaması,
- Yatağın kötü ya da uygunsuz olması,
- Aşırı kilolu olmak,
- Ruhsal sorunlar,
- Görme bozuklukları,
- Tırnak yeme,
- İşyerinde ya da evden kaynaklı gerilimler” (Dildem, 2014)

Klarinet çalarken çenenin çok aşağıda olması boğazı tahriş edip çıkan sesi engeller. Çenenin çok yukarıda olması da yine aynı şikâyetlere neden olacaktır. En rahat pozisyon; başın, ensede saçın başladığı noktada, boyna sabitlemiş gibi düz bir şekilde durmasıdır. Oyuncak bebek örneği bu duruşa örnek verilebilir (Sabar, 2008:51). “Bir bakır çalgıcı der ki: Gelişmiş bir öğrenciden doğru duruşla çalması beklenir, ancak her şeyin başında öğrenci unutmamalıdır ki vücut otururken veya ayakta dik bir duruşa sahip değilse, iyi nefes alım kullanımı veya atımı mümkün değildir” (Açıksöz, 2007:43).

Çalgı çalışmaya başlamadan önce beden rahatlatılmalı ve bazı cimmastik hareketleri yapılmalıdır. Bu hareketler bedeni yumuşatıp çalışma için gerekli esnekliği sağlayacak, gereksiz kasılmaları ve zorlamaları giderecektir.

1.7. Gevşeme Egzersizleri

Günlük nefes egzersizlerine başlamadan önce vücudu rahatlatacak bazı gevşeme hareketleri yapmak yerinde olacaktır. Bu hareketler kasılmalara, kramplara karşı önleyici olacaktır.

Bu hareketlerin cimmastik hareketlerinden farkı her hareketin başında doğru nefes alımı ve alınan nefesin düzenli ve sürekli şekilde boşaltılmasıdır. Diyafram nefesi olarak yapılacak hareketler yavaş ve sakince yapılmalıdır.

1.7.1. Boyun Kaslarını Gevşetme

- Bu harekette baş boyun etrafında döndürülür. Dik bir şekilde bir oturarak veya ayakta yapılabilir. Yapılan daire olabildiğince geniş, omuzlara olabildiğince yakın olmalıdır. Sağdan sola ve soldan sağa daire çizilir.
- Bu hareket çok ağır bir şekilde yapılmalıdır. Baş sağa ve sola çevrilir. Tam omuz hizasına kadar zorlamadan yapılmalıdır.
- Baş öne, arkaya ve yanlara düşürülür. Kaslar çok rahat olmalı baş kendi ağırlığıyla düşmelidir.

1.7.2. Göğüs, Sırt ve Kol Kaslarını Gevşetme

- Bu harekette omuzlar yukarıya kaldırılıp birden bırakılır.
- Bu harekette omuzlara gövdeye bağlandığı yerden öne ve arkaya doğru daire yaptırılır. İki omuz da aynı anda, kaslar zorlanmadan hareket etmelidir.
- Bu harekette önce sağ kol sağ omuz etrafında döndürülür. Sonra sol kol sol omuz etrafında döndürülür. Daha sonra ise iki kol da beraber döndürülür.
- Bu harekete kucaklama hareketi de denir. Önce iki kol da iyice arkaya doğru açılır sonra birine sarılıyormuş gibi yavaşça vücuda dolanır. Her harekette farklı kolun üstte olmasına dikkat edilmelidir.
- Bu harekette sağ kol ileriye doğru uzatılır, sol kol sağ dirseği tutup sola doğru yavaşça çeker. Aynı hareket sol kol için de yapılır. Dikkat edilecek nokta kolların gergin ve düz bir şekilde tutulmasıdır.

- Bu hareket iki kol beraber veya ayrı ayrı yapılabilir. Önce kollar olabildiğince yukarıya kaldırılır ardından kendi ağırlığıyla aşağı bırakılır.

1.7.3. Bel ve Gövde Gevşetme

- Bu hareket ayakta yapılmalıdır. Elleri belde gövde yumuşak bir biçimde öne doğru bırakılmalı ve gövde ağır ağır sağdan sola ve soldan sağa çevrilmelidir.
- Bu hareket ayakta iken kollar öne doğru üst gövde ile birlikte sarktırılır. Vücut doksan derecelik bir açıda durur. Dizler kırılmadan vücut yere doğru yaylanır.

1.7.4. Bacak Kaslarını Gevşetme

- Ayakta sol bacağın üstünde durup sağ bacağı silkme ve sağ bacağın üzerinde durup sol bacağı silkme hareketi yapılır.
- Bir bacağın üstünde dengede durup diğer bacağı öne-arkaya sallama hareketi yapılır.

Bu verilen örneklerden birey kendine uygun hareketleri seçip yapabilir. Bu ısınma hareketleri en fazla on beş dakika sürmelidir. Vücut ne kadar rahatlar gevşer ise yapılan çalışma o kadar verimli olacaktır (Egüz, 1976:33-37).

BÖLÜM II

KLARİNET EĞİTİMİNDE BAŞLANGIÇ SEVİYESİ İÇİN METOT ÖRNEĞİ

Bu bölümde klarinet için bir çalışma kitabı örneği oluşturulmuştur. Bu metot kitabı, klarinet için yabancı dilde yazılmış 6 adet kitap incelenerek oluşturulmuştur. Bunlar: L'A.B.C. du Jenune Clarinettiste, Kovacs Bela Ich Lerne Klarinette Spilen 1. , Pour L'Etude de la Clarinette par J.R. Groussain, Clarinet Method Studies for the beginning student Book One by Jack Snavely, Beginning Band Method Book Supplement for clarinet by Catrina Tangchittsumran-Stumpf Practical Applications III, Rubank Elementary Method Clarinet.

2.1. Klarinetin Bölümleri

Klarinet beş ana parçadan oluşur. Bunlar; bek (ağızlık), barel (fıçı), üst gövde, alt gövde ve kalak' tır.



Fotoğraf 1: Klarinetin bölümleri

Çalgı kullanılmaya başlamadan önce zorlamadan nazik bir biçimde parçaları birleştirilmelidir. İlk önce alt gövde ile üst gövdeyi birleştirilmeli, ardından kalak, sonra barel, en son da bek ve kamış takılmalıdır.

2.1.1. Tutuş Pozisyonu

Çalgınızı rahat ve düzgün çalabilmek için kullanılan pozisyon çok önemlidir. Klarinette çenenin pozisyonunun oturtulması için ilk aylar sadece bek ile çalışmalar yapılmalıdır.

Şekilde de görüldüğü gibi çene gergin, alt dudak alt dişlerin üzerine kıvrılmış, üst dişler de bekin üstünde durmaktadır. Çene gövdeye yakın tutulmalıdır. İleriye doğru uzatılmamalıdır.



Fotoğraf 2: çenenin pozisyonu



Fotoğraf 3: çenenin pozisyonu

Çalgı çalınırken bu doğru pozisyon asla bozulmamalıdır. Aksi takdirde kondisyon problemleri, dudaktan hava kaçırma gibi problemler ile karşılaşılır.

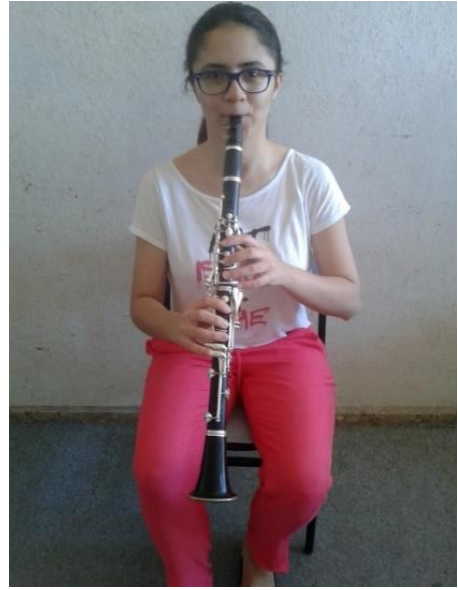


Fotoğraf 4: tutuş pozisyonu

Parmaklar rahat bir şekilde tüm deliklerin üzerini tam kapatmalıdır. Sol el üstte, sağ el altta tutulur. Parmakları çok sıkmak zor pasajlarda kramplara, zorlanmalara, eğer yanlış çalışılmaya ısrarla devam edilirse sakatlanmalara kadar gidebilir.



Fotoğraf 5: doğru oturuş



Fotoğraf 6: doğru oturuş

Çalgı çalınırken dik şekilde durulmalı, oturuluyor ise dik oturulmalı, ayaklar yere sağlam basmalıdır. Klarinet gövdeden 45 derecelik bir açı ile tutulmalı, kafa ileriye doğru düz bir şekilde sabit tutulmalıdır.

2.2. Kamış

Klarinet tek kamışlı bir çalgıdır. Kamış ıslatılıp beke bilezik ile tutturularak çalınır. Kamış titreştiğinde ses çıkar. Bu nedenle bu çalgıda kamış çok önemlidir.

1,5 numaradan 5 numaraya kadar kamış bulunmaktadır. İncelik ve kalınlıklarına göre ayrılırlar. Başlangıç seviyesi için 2,5– 3 numara kamış uygundur.



Resim 2: Kamış

http://www.baskentmuzik.com/product_images/119/2305.jpg

2.3. Bakımı ve Temizliği

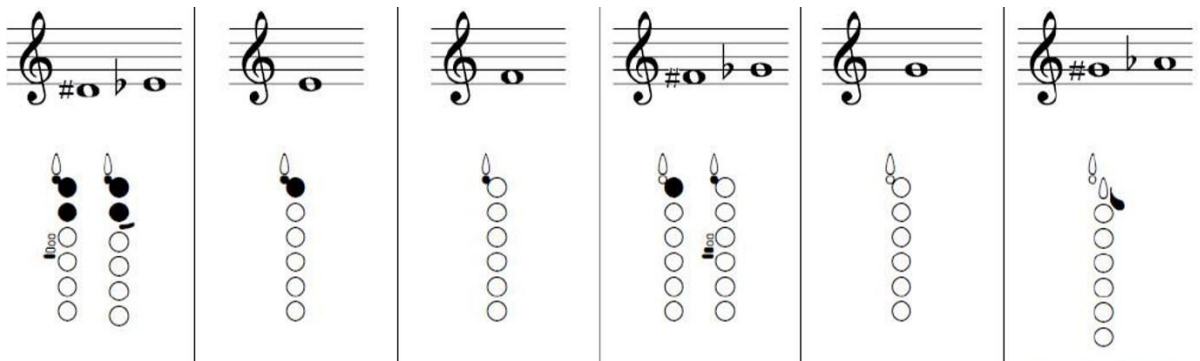
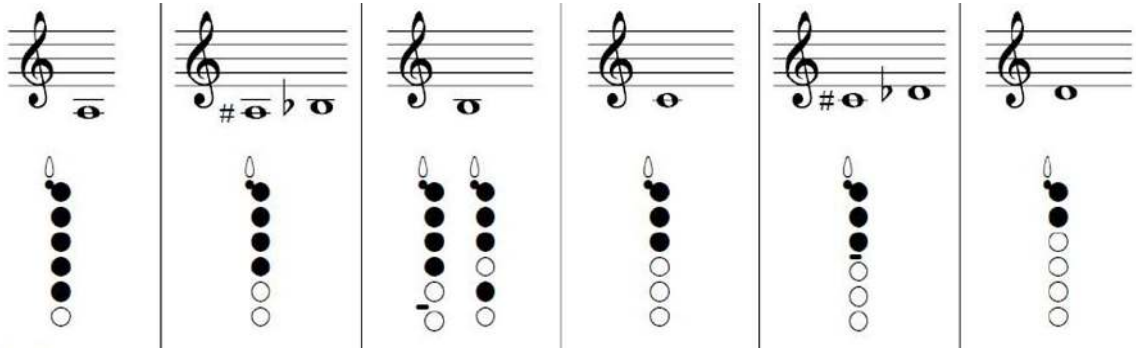
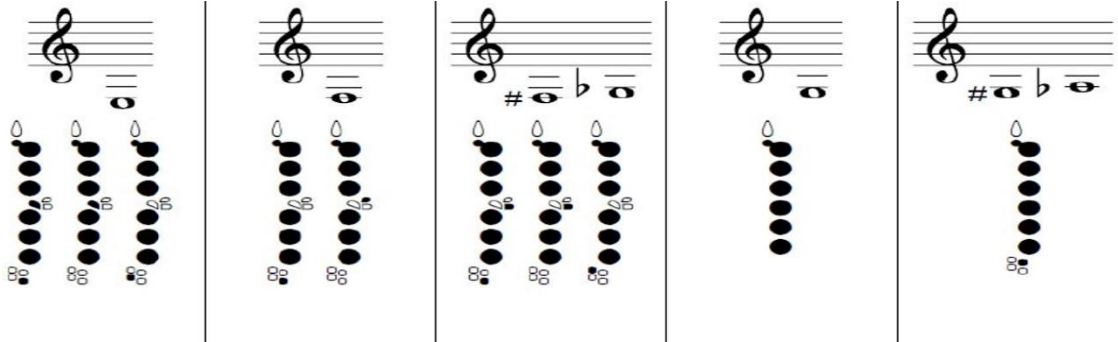
Her çalışmadan önce klarineti birleştirirken birleşme yerlerindeki mantarlara mantar yağı veya vazelin benzeri bir ürün sürülmelidir.

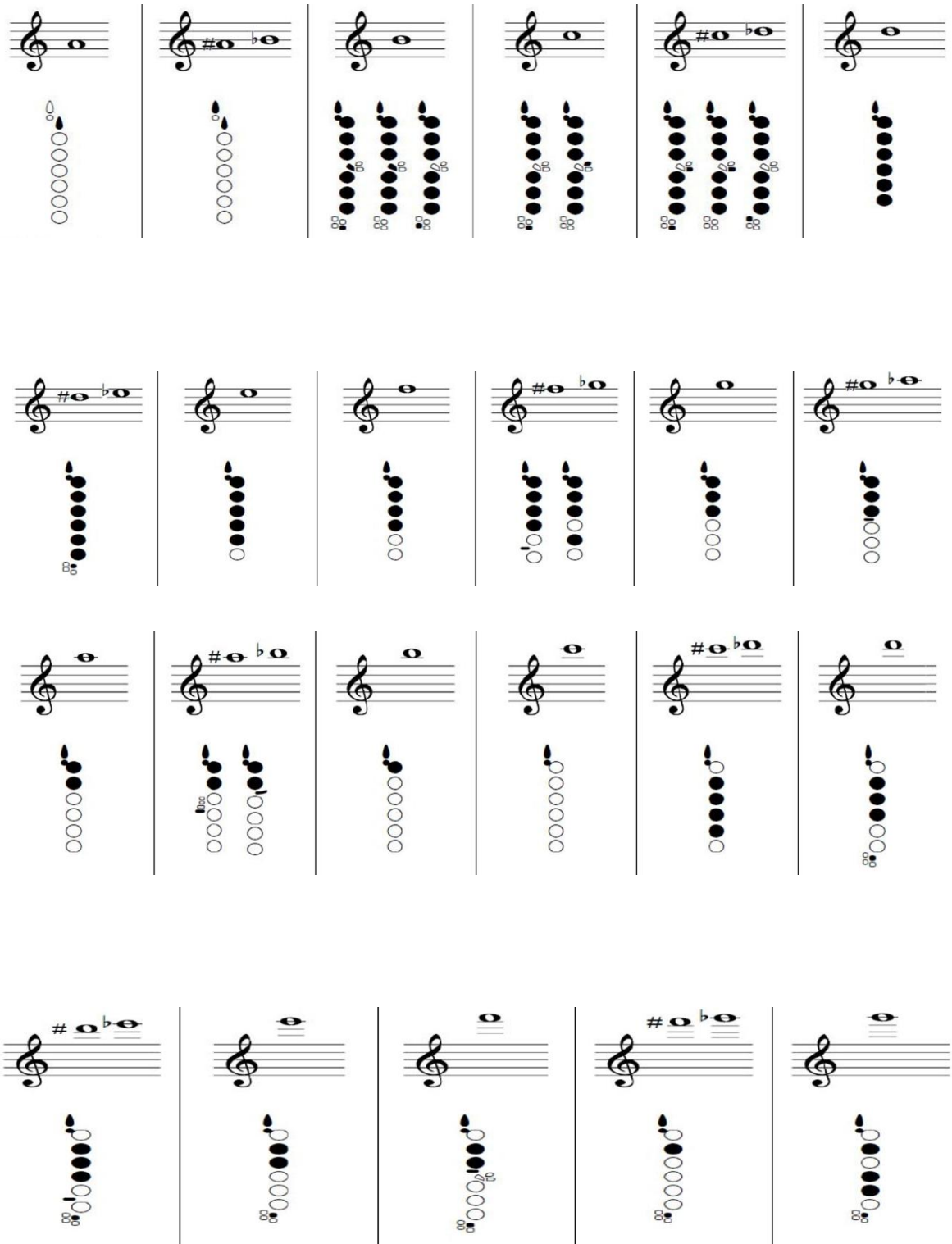
Kullanım sonrasında içini pamuklu bir bez ile temizlemek gerekir. Islak bırakılmamalıdır. Kamış her kullanım sonrasında ıslaklığı alınarak saklama kabına konulmalı, çalgı kullanıldıktan sonra çantasına konulup muhafaza edilmelidir.

Bu günlük bakımların yanı sıra en az yılda bir yayların yağlanması, güderiler eskimiş ise değiştirilmesi, deliklerin temizliği gibi büyük bakımı da yapılmalıdır.

Sağlık açısından çalgının temiz olması çok önemlidir. Başkaları ile paylaşım yapılmamalıdır.

2.4. Parmak Pozisyonları





Şekil 7: Parmak Pozisyonları

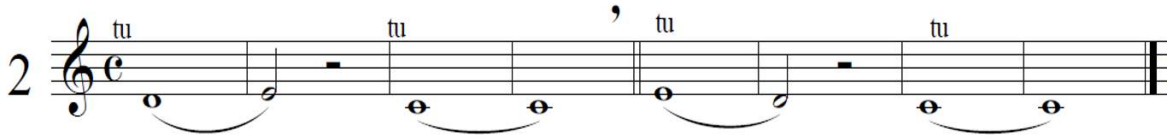
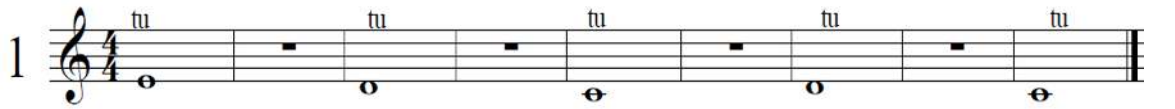
(Tangchittsumran-Stumpf, tarihsiz:29-31)

2.5. Başlangıç Seviyesi İçin Çalışma Önerileri

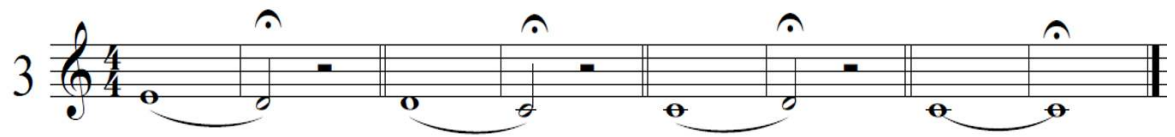
2.5.1. İlk Üç Ses: Do- Re- Mi

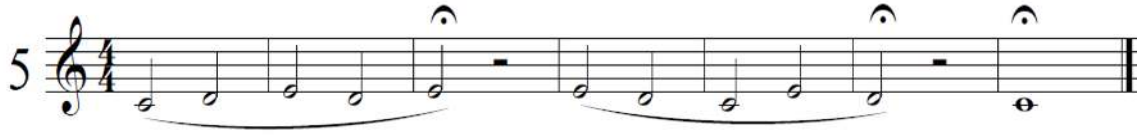


İlk sese başlarken diyafram nefesi alıp, kontrollü bir şekilde dil yardımıyla ‘to’ veya ‘tu’ diyerek üflenmelidir.

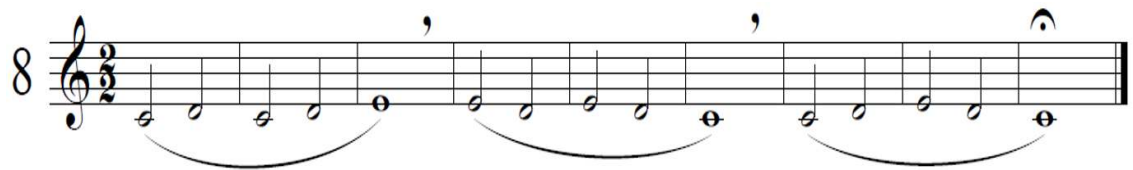
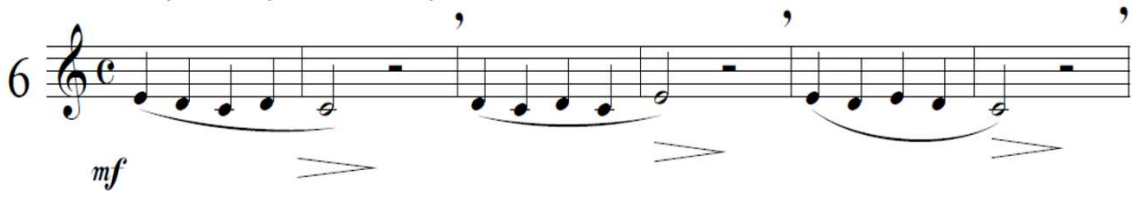


Kullanılmayan parmaklar basacakları deliklerin üstünde hareketsiz kalmalıdır.





Sadece nefes işareti olan yerlerde nefes alınmalıdır.



2.5.2. Do- Re- Mi- Fa- Sol Sesleri

The image displays musical notation for a vocal exercise titled "2.5.2. Do- Re- Mi- Fa- Sol Sesleri". At the top, there is a small prelude staff with five eighth notes ascending: C4, D4, E4, F4, G4. Below this, there are four main staves, each starting with a number (1, 2, 3, 4) and a treble clef. Staff 1 is in 4/4 time and contains two lines of music. The first line has a half note C4, a quarter note D4, a quarter note E4, a quarter note F4, a quarter note G4, a half note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a quarter note B4, a quarter note A4, a quarter note G4, a quarter note F4, a quarter note E4, a quarter note D4, a quarter note C4, and a half note B3. The second line has a half note A3, a quarter note G3, a quarter note F3, a quarter note E3, a quarter note D3, a half note C3, a quarter note B2, a quarter note A2, a quarter note G2, a quarter note F2, a quarter note E2, a quarter note D2, a half note C2, and a half note B1. Staff 2 is in 3/4 time and contains two lines of music. The first line has a half note C4, a quarter note D4, a quarter note E4, a quarter note F4, a quarter note G4, a half note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a quarter note B4, a quarter note A4, a quarter note G4, a quarter note F4, a quarter note E4, a quarter note D4, a quarter note C4, and a half note B3. The second line has a half note A3, a quarter note G3, a quarter note F3, a quarter note E3, a quarter note D3, a half note C3, a quarter note B2, a quarter note A2, a quarter note G2, a quarter note F2, a quarter note E2, a quarter note D2, a half note C2, and a half note B1. Staff 3 is in 4/4 time and contains two lines of music. The first line has a half note C4, a quarter note D4, a quarter note E4, a quarter note F4, a quarter note G4, a half note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a quarter note B4, a quarter note A4, a quarter note G4, a quarter note F4, a quarter note E4, a quarter note D4, a quarter note C4, and a half note B3. The second line has a half note A3, a quarter note G3, a quarter note F3, a quarter note E3, a quarter note D3, a half note C3, a quarter note B2, a quarter note A2, a quarter note G2, a quarter note F2, a quarter note E2, a quarter note D2, a half note C2, and a half note B1. Staff 4 is in common time (C) and contains two lines of music. The first line has a half note C4, a quarter note D4, a quarter note E4, a quarter note F4, a quarter note G4, a half note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a quarter note B4, a quarter note A4, a quarter note G4, a quarter note F4, a quarter note E4, a quarter note D4, a quarter note C4, and a half note B3. The second line has a half note A3, a quarter note G3, a quarter note F3, a quarter note E3, a quarter note D3, a half note C3, a quarter note B2, a quarter note A2, a quarter note G2, a quarter note F2, a quarter note E2, a quarter note D2, a half note C2, and a half note B1.

The image displays six staves of musical notation, numbered 5 to 10, each containing a melodic exercise. The exercises are written in treble clef and 4/4 time. Staff 5 shows a sequence of eighth notes with a slur. Staff 6 shows a sequence of eighth notes with a slur and a tie. Staff 7 shows a sequence of eighth notes with a slur. Staff 8 shows a sequence of eighth notes with a slur. Staff 9 shows a sequence of eighth notes with a slur. Staff 10 shows a sequence of eighth notes with a slur.

Bağlı ve aralıklı sesler zor kontrol edilen seslerdir. Bu yüzden öğrendiğiniz diyafram nefesi kontrol kolaylığı sağlayacaktır.

2.5.3. Bağ İşareti ve La Notası



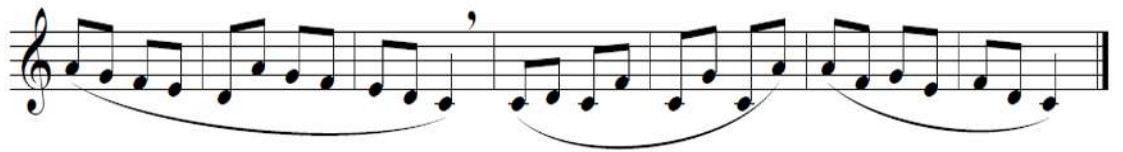
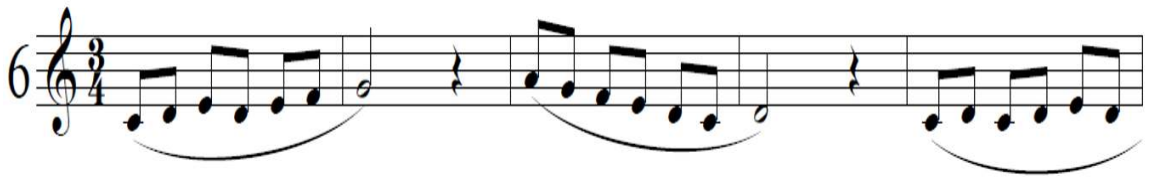
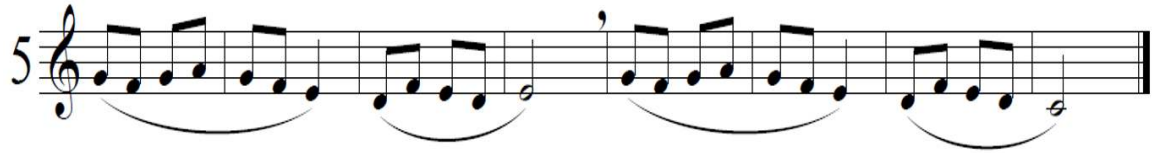
Notaların altında bulunan ‘bağ işareti’, bağ altındaki notaların tek nefeste çalınacağını gösterir. Nefesler virgül işaretinin olduğu yerlerde alınmalıdır. Bağların her başladığı yerde sese dil ile to, tu veya do diyerek başlanmalıdır.



Bak Postacı Geliyor

Çocuk Şarkısı

orta hızla



2.5.4. Alt Gövdedeki Sesler

The image displays a musical score for a piece titled "Alt Gövdedeki Sesler". It begins with a pentatonic scale on a single staff. Below this, there are three systems of staves, each containing a numbered variation (1, 2, and 3) of a melody. Each variation is written on a single staff in treble clef. Variation 1 is in 4/4 time, while variations 2 and 3 are in 3/4 time. The melodies are characterized by smooth, flowing lines with many slurs, suggesting a continuous, melodic flow. The notation includes various note values, including eighth and sixteenth notes, and rests. The score concludes with a double bar line at the end of the third variation.



5. Egzersiz tek nefeste çalınmalıdır. Ancak bağların arası dil ile basınç bozulmadan ayrılmalıdır.



OLD MACDONALD

Çocuk şarkısı



The image displays six staves of musical notation, numbered 3 through 5, arranged vertically. Each staff is written in treble clef and contains a sequence of notes, often grouped by slurs, indicating a melodic or harmonic progression. Chord symbols (G, D) are placed above specific notes to indicate the underlying harmony.

- Staff 3:** Features a sequence of notes with slurs. Chord symbols G, D, G, and D are placed above the notes.
- Staff 4:** Continues the sequence of notes with slurs. A chord symbol D is placed above a note.
- Staff 5:** Continues the sequence of notes with slurs. Chord symbols G and D are placed above notes.
- Staff 6:** Continues the sequence of notes with slurs. A chord symbol D is placed above a note.

The first system of the musical score is written on two staves. The top staff begins with a treble clef, a common time signature 'C', and a large number '6' to the left. It contains a sequence of eighth notes, with some groups beamed together and others separated by rests. The bottom staff continues the melody with similar eighth-note patterns, also featuring beaming and rests. The system concludes with a double bar line.

2.5.6. Bağlı ve Aralıklı Çalışmalar

The image displays five musical exercises on a five-line staff. The first exercise is a short melodic phrase consisting of eight eighth notes ascending from G4 to E5. The subsequent four exercises are longer, each spanning two measures. Each of these four exercises begins with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 4/4 time signature. They are marked with a '1' at the beginning, indicating a first ending or a specific exercise number. Each exercise consists of two measures of eighth notes, followed by a whole note. The first measure of each exercise contains a sequence of eighth notes that ascend and then descend, while the second measure contains a sequence of eighth notes that ascend. The exercises are designed to be played as connected or interval training exercises.

The image displays a musical score for two systems, each consisting of three staves. The first system is in 2/4 time, and the second system is in 3/4 time. The notation includes various note values, rests, and phrasing slurs.

System 1 (2/4 time):

- Staff 1:** Starts with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody consists of eighth and quarter notes, with a phrasing slur spanning the first two measures.
- Staff 2:** Continues the melody with eighth and quarter notes, also featuring a phrasing slur.
- Staff 3:** Completes the system with eighth and quarter notes, ending with a double bar line.

System 2 (3/4 time):

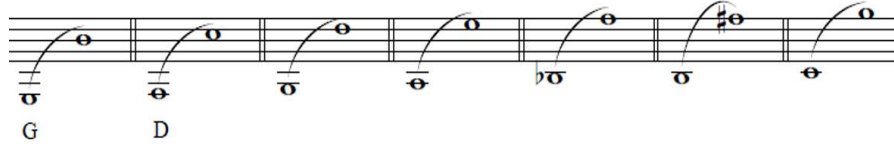
- Staff 1:** Starts with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody consists of eighth and quarter notes, with a phrasing slur spanning the first two measures.
- Staff 2:** Continues the melody with eighth and quarter notes, also featuring a phrasing slur.
- Staff 3:** Completes the system with eighth and quarter notes, ending with a double bar line.

The image displays seven staves of musical notation, all in treble clef and 3/4 time. The notation includes various melodic lines with slurs and ties, indicating a continuous flow of music across the staves.

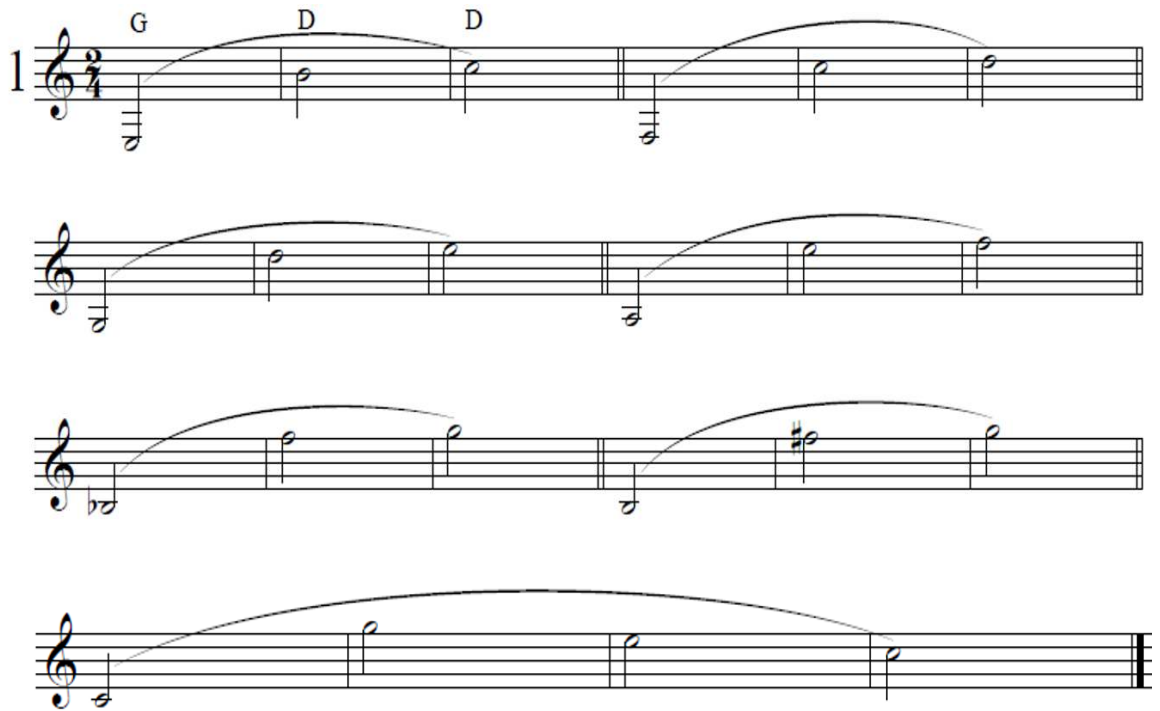
- Staff 1:** Labeled with a large '4' at the beginning. It contains a single melodic line with a slur spanning the first six measures.
- Staff 2:** Contains a single melodic line with a slur spanning the first six measures and another slur spanning the last six measures.
- Staff 3:** Contains a single melodic line with a slur spanning the first six measures and another slur spanning the last six measures.
- Staff 4:** Labeled with a large '5' at the beginning. It contains a single melodic line with a slur spanning the first six measures and another slur spanning the last six measures.
- Staff 5:** Contains a single melodic line with a slur spanning the first six measures and another slur spanning the last six measures.
- Staff 6:** Labeled with a large '6' at the beginning. It contains a single melodic line with a slur spanning the first six measures and another slur spanning the last six measures.
- Staff 7:** Contains a single melodic line with a slur spanning the first six measures and another slur spanning the last six measures.

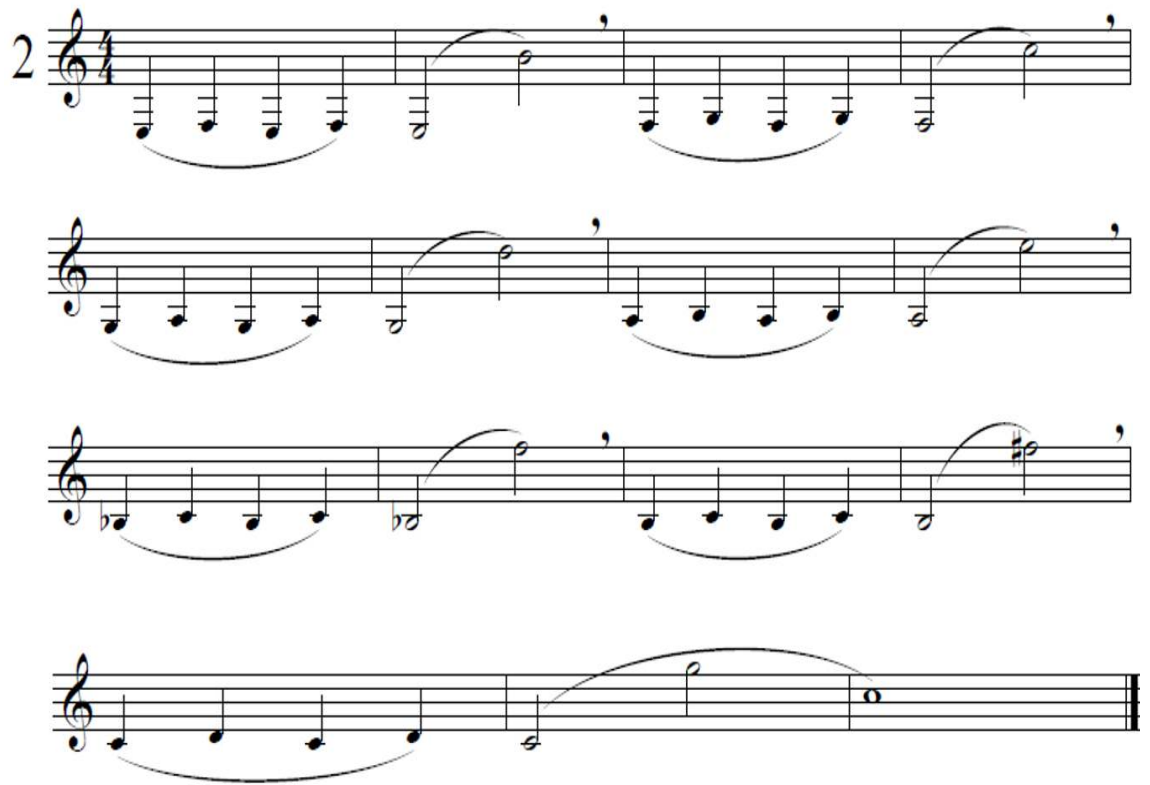


2.5.7. Oktav Anahtarı

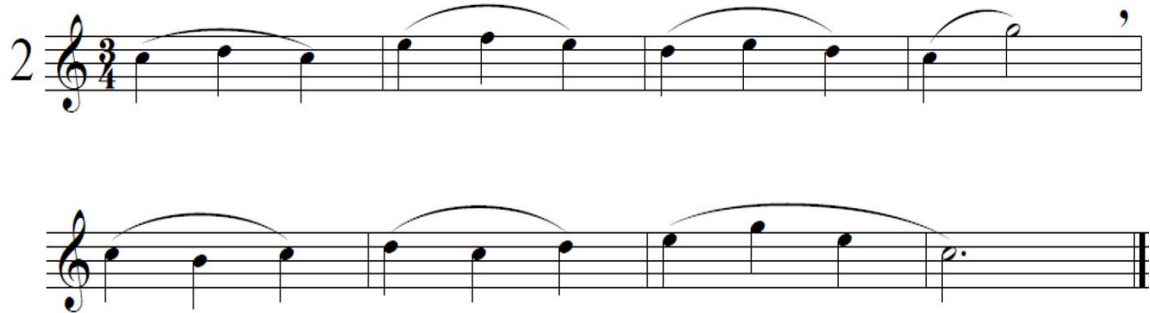


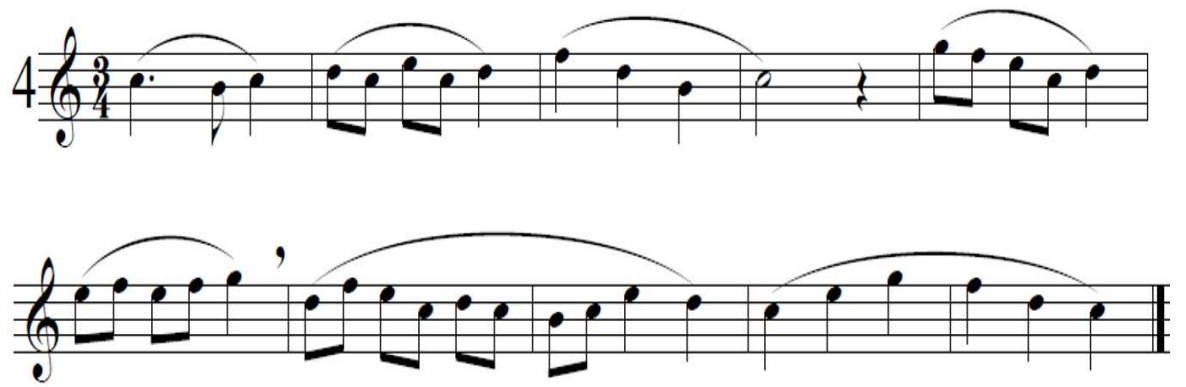
Bu bölümde “Oktav Anahtarı”nın (Register Key) ne olduğu öğretilmektedir. Alt oktavdaki sesleri üflerken, sol başparmak ile deliğin kapattığı yerden parmak kaldırılmadan üsteki oktav anahtarına da basıldığında çıkan nota 12 tam perde ince olacaktır. Yani: Mi- Si, Fa- Do, Sol- Re, La- Mi, Sib- Fa, Si- Fa#, Do- Sol.



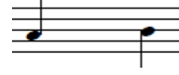


2.5.8. Klarinette İkinci Oktav Do (ince do- re- mi- fa- sol)





2.5.9. La ve Si Aralığı



La- si aralığı zor bir aralıktır. Bu aralığı rahat çalabilmek için parmakları tuş takımına çok yakın tutmak gerekmektedir.

1. 4/4 time: A series of notes starting on La, moving up and down, with slurs and a final note on Si.

2. 4/4 time: A series of notes starting on La, moving up and down, with slurs and a final note on Si.

3. 3/4 time: A series of notes starting on La, moving up and down, with slurs and a final note on Si.

4. 2/4 time: A series of notes starting on La, moving up and down, with slurs and a final note on Si.

5. 2/4 time: A series of notes starting on La, moving up and down, with slurs and a final note on Si.

6. 2/4 time: A series of notes starting on La, moving up and down, with slurs and a final note on Si.

2.5.10. Üçüncü Oktav Do

The image displays a musical exercise titled '2.5.10. Üçüncü Oktav Do' (Third Octave Do). The exercise is presented in three parts, labeled 1, 2, and 3, each on a separate staff.

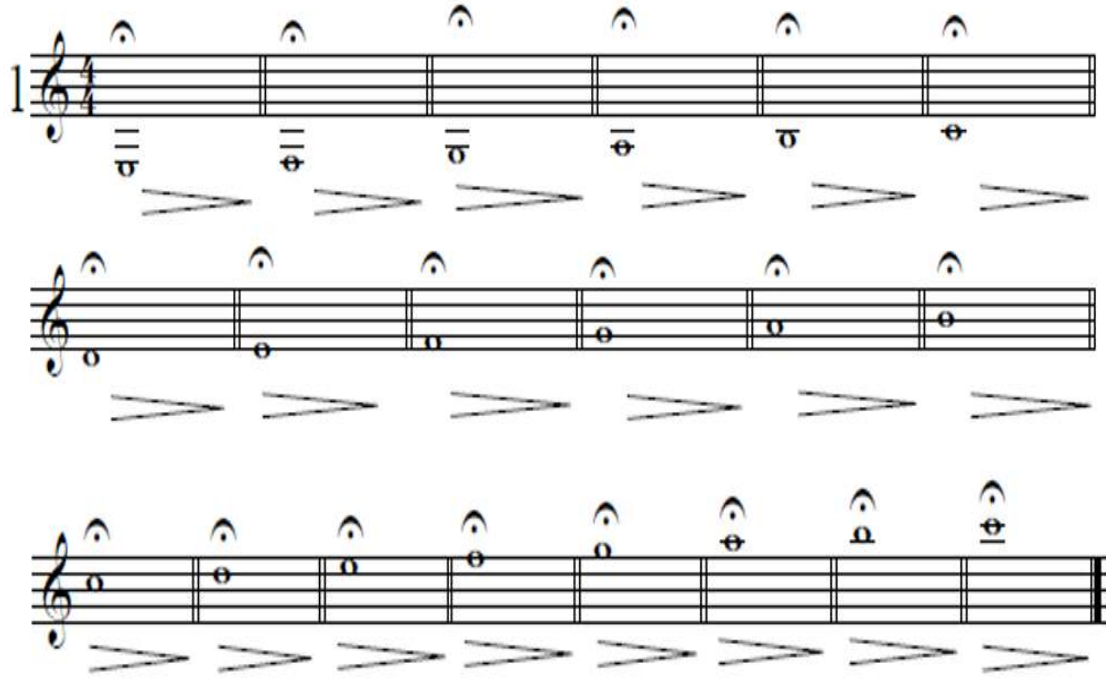
Part 1: This section consists of four staves. The first staff is in treble clef with a common time signature (C). It contains a sequence of notes: a half note on G4, a half note on A4, a half note on B4, and a half note on C5. The subsequent three staves show a more complex sequence of notes, including half notes and quarter notes, with some notes beamed together. The first staff of Part 1 ends with a double bar line.

Part 2: This section consists of two staves. The first staff is in treble clef with a 3/4 time signature. It contains a sequence of notes: a half note on G4, a half note on A4, a half note on B4, and a half note on C5. The second staff continues the sequence with a half note on G4, a half note on A4, a half note on B4, and a half note on C5. The second staff of Part 2 ends with a double bar line.

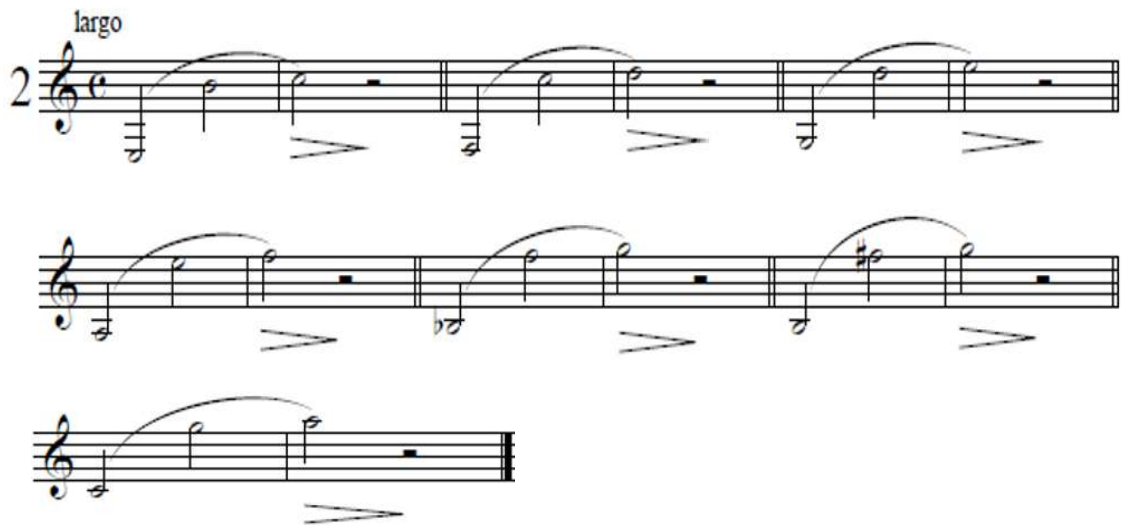
Part 3: This section consists of two staves. The first staff is in treble clef with a 4/4 time signature. It contains a sequence of notes: a half note on G4, a half note on A4, a half note on B4, and a half note on C5. The second staff continues the sequence with a half note on G4, a half note on A4, a half note on B4, and a half note on C5. The second staff of Part 3 ends with a double bar line.

2.5.11. Günlük Çalışma Egzersizleri

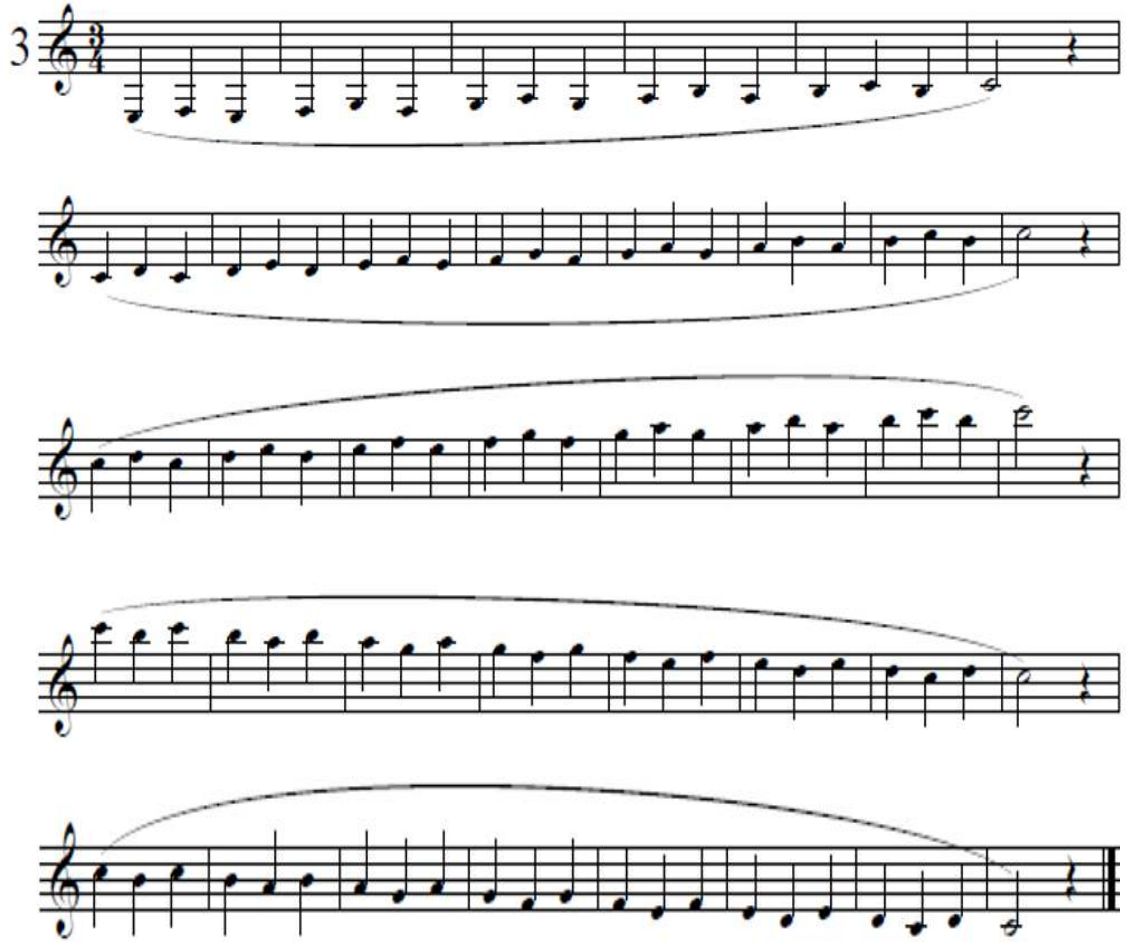
Bu bölümdeki çalışmalar günlük çalışmalardır. Diyafram- parmak- dil koordinasyonunu sağlamak amacıyla her gün çalışmak gerekmektedir.



Birinci egzersizde her bir nota nefesin yettiği kadar çalınmalıdır. Entonasyonun bozulmamasına özen gösterilmeli, ses sonuna kadar aynı kalitede tutulmalıdır.



Bu egzersiz de birinci egzersiz gibi olabildiğince yavaş çalınmalıdır. Aralıkların rahat çıkması için diyaframın yardımıyla çalışılmalıdır.



Üçüncü ve dördüncü çalışma, eşit parmak koordinasyonunu sağlamak için metronom ile çalışılmalıdır. Egzersizler çalışılırken parmaklar yerinden fazla kaldırılmamalı, tuş takımına yakın tutulmalıdır.





Beşinci ve altıncı egzersizler yavaş çalışılmaya başlanılmalı ardından yavaş yavaş hızlandırılmalıdır. Bu çalışmalardaki en önemli şey bütün notaların eşit duyulmasıdır.

This musical score is a 6-part setting, consisting of ten staves of music. The notation is as follows:

- Staff 1:** Six measures of eighth-note runs, each followed by a half-note rest. The runs are slurred.
- Staff 2:** Six measures of eighth-note runs, each followed by a half-note rest. The runs are slurred.
- Staff 3:** Six measures of eighth-note runs, each followed by a half-note rest. The runs are slurred.
- Staff 4:** Six measures of eighth-note runs, each followed by a half-note rest. The runs are slurred.
- Staff 5:** Six measures of eighth-note runs, each followed by a half-note rest. The runs are slurred.
- Staff 6:** Six measures of eighth-note runs, each followed by a half-note rest. The runs are slurred.
- Staff 7:** Six measures of eighth-note runs, each followed by a half-note rest. The runs are slurred.
- Staff 8:** Six measures of eighth-note runs, each followed by a half-note rest. The runs are slurred.
- Staff 9:** Six measures of eighth-note runs, each followed by a half-note rest. The runs are slurred.
- Staff 10:** Six measures of eighth-note runs, each followed by a half-note rest. The runs are slurred.



BÖLÜM III

DİYAFRAM KULLANIMI İLE İLGİLİ ANKET UYGULAMASI

3.1. Yöntem

Araştırmanın üçüncü bölümü olan öğrencilerin solunum ve diyaframla ilgili tutum ve görüşlerini ortaya koymak amacı ile 3'lü derecelendirme sisteminde bir anket uygulanmıştır.

Araştırma Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Üfleme ve Vurma Çalgılar Ana Sanat Dalı öğrencileri ile yapılmıştır. Anket ortaokul, lise ve lisans bölümü öğrencilerini kapsamaktadır. Anket okula devam eden farklı yaş grubu ve farklı üfleme çalgı çalan 73 öğrencinin 50'sine uygulanmıştır.

Diyafram ve solunum çalışmaları ile ilgili hazırlanan anket, uzman görüşleri (üfleme çalgılar alanında öğretim elemanları) doğrultusunda üzerinde değişiklikler yapılarak 14 soruluk son halini almıştır (Ek. 1). Anketteki cevaplar sorulara göre değişiklik göstermektedir. Bu nedenle Evet/ Her Zaman, Bazen/ Ara Sıra, Hayır/ Hiç yanıtları bir arada kullanılmıştır.

Uygulama sınıf ortamında ders esnasında uygulanmıştır. Anket dağıtıldıktan sonra ankete başlanmadan önce anket hakkında gerekli açıklamalar yapılmış, uygulama süresi olarak 20 dakika verilmiştir.

Üçüncü bölümde veriler frekans ve yüzde kullanılarak tablolastırılmıştır.

3.1. Bulgular ve Analizleri

Bu bölümde yapılan ankete bağlı bulguların analizleri yapılmıştır.

3.1.1. Üfleme Çalgı Çalan Öğrencilerin Diyafram Nefesi Kullanımı, Diyafram Nefesi Hakkındaki Bilgi Düzeyleri, Kullanma Durumları ve Diyafram Kası Geliştirme Çalışmaları Hakkındaki Bulgular ve Analizleri

Tablo 1. Öğrencilerin nefes kullanımı ile ilgili donanımları

Soru	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
1. Çalarken nefesinizi nasıl kullanmanız gerektiği ile ilgili yeterli donanıma sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz?	32	64	3	6	15	30

Tabloda da görüldüğü gibi öğrencilerin 32'si (% 64) nefeslerini nasıl kullandıkları ile ilgili yeterli donanıma sahip olduklarını belirtirken, 3 (% 6) öğrenci kararsız ve 15 (%30) öğrenci ise nefes kullanımıyla ilgili bir bilgiye sahip olmadıklarını belirtmiştir.

Tablo 2. Öğrencilere öğretmenleri tarafından diyafram kası ile ilgili bilgi aktarımı

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
2. Çalmaya başladığınız ilk yıllarda öğretmeniniz tarafından size diyafram kası ve nefesi ile ilgili yeterli bilgi paylaşımı yapıldı mı?	27	54	3	6	20	40

Tabloda öğrencilerin 27' sine (% 54) öğretmenleri tarafından diyafram ile ilgili yeterli bilgi verilmiş olup, 3' ü (% 6) çekimser davranmıştır. Öğrencilerin 20' si (% 40) ise öğretmenlerinden bilgi almadıklarını ifade etmişlerdir.

Bu veriler, öğretmenlerin üfleme çalgı çalan öğrencilerine daha fazla bilgi vermeleri gerektiğini göstermektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin Diyafram kası hakkındaki düşünceleri

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
3. Çalgınız ve performansınız için diyafram kasının önemli olduğunu düşünüyor musunuz?	50	100	0	0	0	0

Tablo 3'e göre ankete katılan öğrencilerin tamamı (% 100) diyaframın öneminin farkında olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin Diyafram kası kullanma durumları

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
4. Diyafram kasını ve nefesinizi zorlanmadan rahat bir şekilde kullanabiliyor musunuz?	30	60	12	24	8	16

Tablo 4'te diyafram kasını zorlanmadan kullanabilen öğrenci sayısı 30 (% 60) iken, ara sıra zorluk çeken öğrenci sayısı 12 (% 24) ve diyaframını rahat kullanamayan öğrenci sayısı 8 (% 16)'dir.

Bu sonuçlara göre ankete katılan öğrencilerin yarısından fazlası (% 60) diyafram kasını kullanmada sıkıntı çekmemektedir. Bu güzel bir orandır. Bazen zorluk

çeken öğrenciler ise diyafram kullanımını öğrenmiş ancak geliştirememişlerdir. Diyafram kasını kullanamayan (% 16) öğrenciler ise öğretmenleri ile daha çok çalışmaları gerektiği konusunda uyarıcıdır.

Tablo 5. Öğrencilerin nefes ile ilgili durumları

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	F	%	f	%	f	%
5. Nefesinizi cümle sonuna kadar aynı kalitede, zorlanmadan koruyabiliyor musunuz?	22	44	13	26	15	30

Tablo 5'e göre öğrencilerin 22'si (% 44) nefeslerini kaliteyi bozmadan rahat bir biçimde kullanırken, 13'ü (% 26) ara sıra bu kontrollerinin bozulduğunu ifade etmiş ve 15'i (% 30) ise nefeslerinin kalitesini koruyamadıklarını belirtmiştir.

Ayrıca bu soruda kâğıt üzerine alınan ekstra notlarda yavaş pasajlarda nefeslerini kullanmanın zor olduğunu, hızlı pasajlarda ise nefeslerinin daha rahat yettiğini ifade edenler olmuştur. Bu sorunu yaşayan öğrencilerin diyafram geliştirici kas egzersizlerini düzenli olarak yapıp kendilerini geliştirmeleri yönünde bir uyarıcıdır.

Hayır cevabını veren öğrenciler ise tekrar öğretmenleri eşliğinde diyafram kası geliştirici egzersizleri yapmalı, günlük nefes egzersizlerini asla ihmal etmemelidirler.

Tablo 6. Öğrencilerin ısınma egzersizleri ile ilgili tutumları

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
6. Çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizleri yapıyor musunuz?	19	38	21	42	10	20

Tablo 6'ya göre öğrencilerin 19'u (% 38) çalışmaya başlamadan önce her zaman ısınma egzersizleri yaparken, 21'i (% 42) ara sıra yaptıklarını, 10'u (% 20) ise hiç ısınma egzersizi yapmadıklarını ifade etmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin nefes alırken yaşadıkları ani ağrı durumları

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
7. Nefes alırken omuzlarda, boyunda ani ağrı/ kramp yaşıyor musunuz?	1	2	11	22	38	76

Tablo 7'de öğrencilerin 1'i (% 2) çalgısını çalarken nefes aldığı anda ani ağrı yaşamakta, 11'i (% 22) ara sıra kramp yaşadıklarını, 38'i (% 76) ise hiç problem yaşamadıklarını ifade etmişlerdir.

Bu sorudaki bulgular, kramp yaşayan öğrencilerin çalışmaya başlamadan önce ısınma hareketlerini düzenli yapmaları gerektiği hakkında bir uyarıcıdır.

Tablo 8. Öğrencilerin kas geliştirici egzersizler hakkındaki tutumları

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
8. Eğitiminizin ilk yıllarında diyafram kası geliştirici egzersizler yaptınız mı?	26	52	14	28	10	20

Tablo 8'e göre öğrencilerin 26'sı (% 52) eğitiminin ilk yıllarında diyafram kası geliştirici egzersizler yaptığını, 14'ü (% 28) geçmişte ara sıra bu tür egzersizler yaptığını, 10'u (% 20) ise daha önce hiç diyafram kası geliştirici egzersiz yapmadığını ifade etmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin Nefes Kontrolü ile ilgili çalışmaları

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
9. Çalışmaya başlamadan önce nefes kontrolü egzersizleri yapıyor musunuz?	16	32	23	46	11	22

Tablo 9’da öğrencilerin 16’sı (% 32) çalışmaya başlamadan önce nefes kontrolü egzersiz yaptığını, 23’ü (% 46) ara sıra yaptığını, 11’i (% 22) ise hiçbir egzersiz yapmadığını ifade etmiştir.

Bu bulgu öğretmenlerin nefes kontrolü egzersizlerin önemini öğrencilere anlatmak için daha fazla zaman ayırmalarına yönelik bir uyarıcıdır.

Tablo 10. Öğrencilerin uzun ses çalışma durumları

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
10. Çalışmaya uzun ses üfleyerek mi başlıyorsunuz?	23	46	19	38	8	16

Tablo 10’a göre öğrencilerin 23’ü (% 46) çalışmalarına uzun ses çalışarak başlıyor, 19’u (% 38) ara sıra uzun ses çalışması yapıyor, 8’i (% 16) ise hiç uzun ses üflemiyor.

Bulgulara göre öğrenciler her zaman çalışmalarına uzun ses üfleyerek başlamaları için desteklenmeli, uzun ses çalışmanın önemi anlatılmalıdır.

Tablo 11. Öğrencilerin duruşları ile ilgili tutumları

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
11. Çalgınızı çalışırken / çalarken duruşunuza dikkat ediyor musunuz?	32	64	18	36	0	0

Tablo 11’de öğrencilerin 32’si (% 64) duruşuna dikkat etmekte, 18’i (% 36) ise ara sıra dikkat etmektedir. Duruşuna dikkat etmeyen öğrenci hiç bulunmamaktadır.

Tablo 12. Öğrencilerin ton geliştirme ve diyafram arasındaki önemin farkındalıkları

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
12. Ton geliştirmede diyaframın önemine inanıyor musunuz?	45	90	5	10	0	0

Tablo 12’de öğrencilerin 45’i (% 90) ton için diyaframın öneminin farkında, 5’i (% 10) çekimserdir. Ton geliştirmede diyaframın önemine inanmayan öğrenci ise hiç bulunmamaktadır.

Bulgulara göre diyaframın önemi neredeyse bütün öğrencilerce (% 90) kabul edilmiştir.

Tablo 13. Öğrencilerin nefes egzersizleri ve sahne anksiyetesi ile ilgili görüşleri

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
13. Düzenli nefes egzersizlerinin sahne anksiyetesini (kaygı/endişe/korku) azalttığına inanıyor musunuz?	22	44	17	34	11	22

Tablo 13'e göre öğrencilerin 22'si (% 44) sahne anksiyetesini azaltmada nefes egzersizlerinin iyi geldiğini savundu, 17'si (% 34) ara sıra iyi geldiğini, 11'i (% 22) ise hiç iyi gelmediğini savunmuştur.

Tablo 14. Öğrencilerin diyafram nefesi kullanmadıklarında boğazının kasılma durumu

Öğrencilerin Tutumları	Evet/ Her Zaman		Bazen/ Ara Sıra		Hayır/ Hiç	
N= 50	f	%	f	%	f	%
14. Diyafram nefesini kullanmadığınız zamanlarda boğazınızın kasılıp sesli nefes aldığınızı fark edebiliyor musunuz?	27	54	15	30	8	16

Tablo 14'e göre öğrencilerin 27'si (% 54) doğru nefes almadığı zaman boğazlarının kasıldığının farkında olduğunu belirtirken, 15'i (% 30) bazen fark ettiklerini, 8'i (% 16) ise hiç farkında olmadıklarını ifade etmişlerdir.

3.2. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Üfleme ve Vurma Çalgılar Ana Sanat Dalı öğrencileri arasında yapılan anket sonucundan elde edilen bulgular yorumlanarak, bu bulgulara göre önerilerde bulunmaktadır.

Bulguların analiz sonuçlarına göre;

Üfleme çalgı çalan öğrencilerin % 100'ü diyafram kasının müzik hayatlarında büyük öneme sahip olduğunda hem fikir ancak her gün diyafram geliştirici kas egzersizi yapan öğrenciler ankete katılan öğrencilerin % 52'si kadardır.

Öğrencilerin bu eksikliği öğretmenleri ile birlikte, onların denetiminde daha fazla diyafram egzersiz çalışması yapmaları ile giderilebileceğini ortaya koymuştur.

Öğrencilerin %100'ü diyaframın öneminin bilincinde olmasına rağmen, diyaframını nasıl kullanacaklarına dair bilgi birikimi olan öğrenci oranı % 64'tür. Geri kalan öğrencilerin öğretmenleri tarafından bilgi aktarımına ihtiyaçları vardır.

Isınma egzersizleri, çalgıyı çalışırken veya çalarken yaşanabilecek kramplara karşı alınan bir önlemdir. Ancak yapılan anket bulgularına göre, ankete katılan öğrencilerin % 38'i ısınma egzersizlerini her çalışma öncesinde yaparken; geri kalanı ara sıra yapmakta veya hiç yapmamaktadır. Bu da krampı her zaman veya ara sıra yaşayan öğrencilerin oranının % 24 olmasının nedenlerindendir.

Kramp yaşayan öğrenciler bu problemi kendileri keşfetmeli, öğretmenlerinden bu konu hakkında bilgi ve örnek çalışma egzersizleri istemelidirler. Öğretmenleri ile yaptıkları çalışmaları her çalgı çalışması öncesi kendileri tekrar etmelidirler.

Kramp yaşamanın diğer bir nedeni ise duruş bozukluğudur. Duruş düzgün olmayınca rahat diyafram nefesi alınamayacağı için kasılmalar olasıdır. Doğru duruşa sahip olmayan öğrencilerin boğazı sıkışır ve hırıltılı nefes alırlar ve bu da boğazda tahrişe sebep olur. Ankete katılan öğrencilerin %54'ü hırıltılı nefes aldığını fark

etmişlerdir. Öğretmenlerin bu konuda öğrencilerini uyarmaları öğrencilerin müziklerini icra ederken rahat olmaları açısından önem taşır.

Diyafram kası geliştirici egzersizler yapan öğrenciler ankete katılanların %52'si kadardır. Diyaframın öneminin farkında olan grubun yarısının bu egzersizleri önemsemiyor olduğu göz önündedir. Burada da öğretmenlerin rolü büyüktür. Öğrencinin müzik hayatına başladığı ilk yıllarda öğretmenin de öğrenci ile birlikte diyafram kası geliştirici egzersizler yapması öğrencinin müzik yaşamını büyük ölçüde etkilemektedir.

Bunun yanı sıra her çalışmadan önce mutlaka nefes egzersizi ve uzun ses çalışması yapılmalı bu çalışmaları her gün yapmaya alışılmalıdır. Bunların müzisyenin antrenmanları olduğu öğrenciye öğretilmelidir. Yapılan anketin analiz sonuçlarına göre öğrencilerin %46'sı çalışmaya ses üfleyerek başlamaktadır, %32'si ise günlük nefes egzersizi yapmaktadır. Bu düşük bir orandır. Her gün bu egzersizlerin yapılmasının önemi öğrenciye öğretilmelidir.

Öğretmenlerin yeni gelen üfleme çalgı öğrencisine hayatı boyunca diyafram çalışmalarını ihmal etmemesi gerektiğinin önemini, diyaframın ton geliştirmeye olan etkisini, daha rahat müzik yapmaya yardımcı olduğunu öğretmesi öğrencinin geleceği açısından çok önemlidir. Yapılan anket çalışmasına katılan öğrencilerin %40'ının öğretmenleri, diyafram hakkında öğrencilerine bilgi vermemiştir. Bu büyük bir orandır. Öğretmenlerin bu konuda daha fazla özverili olması gerekmektedir. Öğrencilerin severek, isteyerek diyafram kası egzersizleri yapmaları öğretmenlerinin desteğiyle olacaktır.

Çalışmamın gelebilecek her türlü eleştiriye açık olduğunu bildirir, genç eğitimcilere yol gösterici bir kaynak olmasını dilerim.

KAYNAKÇA

AÇIKSÖZ Mehmet Ali. (2007). *Silahlı Kuvvetler Bando Okulları Komutanlığı'ndaki Trompet Eğitiminde Nefes ve Diyafram Çalışmasının Enstrüman Başarısı Üzerindeki Etkisi*. dan. Prof. Filiz Kamacıoğlu. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul.

AYCAN Kıvanç. (2005). *Opera Sanatına Yönelik Ses Eğitiminde (Şan) Nefesin, Sesin Oluşumu ve Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi*. dan. Doç. Dr. Eflatun Neimetzade. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.

DANGAIN Guy. (1974). G. Billaudot, (Ed.), *L'A.B.C. Du Jenune Clarinettiste volume: I*. Paris.

DEMİRÇE Hüseyin. (2010). *Konservatuvarlardaki Klarnet Bölümü Öğrencilerinin Diyafram Geliştirme Yöntemleri*. dan. Yrd. Doç. Dr. Yalçın Çetinkaya. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Müziği Ana Sanat Dalı, İstanbul.

DİLDEM. (2014). *Duruş Bozukluğu Tedavisi*. <http://www.wardom.org/durus-bozuklugu-tedavisi-364012/> [16/12/2014].

DURAL Tuğçe. (2007). *Yan Flüt Eğitiminde Diyafram Nefesinin Önemi ve Diyafram Nefesinin Türkiyede Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlardaki Yan Flüt Dersi Öğretim Programlarındaki Yeri*. dan. Prof. Şeyda Çilden. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.

EGÜZ Saip. (1976). *Toplu Ses Eğitimi I*, Ankara: Ayyıldız Matbaa.

ERŞEN Aslı. (2011). *Trombonda Nefes Alma ve Üfleme Tekniğinin İncelenmesi ve Geliştirilmesinde Kullanılan Yöntemler*. dan. Altuğ Öztunç. Yayımlanmamış sanatta yeterlilik tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Ana Sanat Dalı Üflemeli ve Vurmalı Çalgılar Sanat Dalı Trombon Programı Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul.

FANTASTIC. (2008, 21 Temmuz). *Diyafram Kullanma ve Doğru Nefes Alma* [#1]. <http://www.gencdiyaliz.com/forum/showthread.php?tid=1095>. [05/11/ 2014]

GROUSSAIN J. R. (1957) Ed. Gerard Billaudot. *Pour L'Etude de La Clarinette*. Paris.

HOVEY N. W. (1933). *Rubank Elementary Clarinet Method*. Chicago: Rubank Inc.

HELVACI Ayhan. (1995). *Ses Eğitiminde Nefes ve Atak*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, dan. Doç. Dr. Müfit Bayraşa. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, İzmir.

KARAÇALI UÇMAN Pınar. (2012). *Profesyonel Ses Sanatçılarının Ses Üretiminde Karşılaştıkları Teknik Sorunlara Yönelik Yeni Öneriler*. dan. Doç. Zibelhan Dağdelen, Prof. Bülent Şerbetçioğlu. Yayımlanmamış sanatta yeterlilik tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Opera Ana Sanat Dalı, İzmir.

KARTAL Mustafa (2010). *Nefes Farkındalığı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık

KARTAL Mustafa. (2011). Diyafram Kullanımı. *Nefes Alma Sanatı*. (1. Baskı) içinde (89-110). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

KESKİN Harun. (2010). *Eğitim Fakülteleri Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalları Klarinet Öğrencilerinin Diyafram Nefesi Kullanma Durumları*. dan. Yrd. Doç. Dr. Mehmet Akpınar. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.

KOVACS Bela. (1988). *I Learn to Play the Clarinet Spilen 1*. Hungary: Editio Musica Budapest.

ÖNDER CÜCEOĞLU Gülten. (2013). “Flüt Eğitiminde Nefes Tekniği”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* sayı 29, yıl 2013, s. 154-163.

QUINQUE Rolf. (1964). *Méthode ASA*. Berlin/ Wiesbaden: Verlages Bote & Bock

SABAR Gül. (2008). *Sesimiz, Eğitimi ve Korunması. (1.Baskı)*. İstanbul: Pan Yayıncılık.

SNAVELY Jack. (1964). *Clarinet Method for Begining Students. (book one)*. U.S.A. : Lebanc Publications.

TANGCHITTSUMRAN- STUMPF Catrina. (tarihsiz). Beginning Method Book Supplement for: Clarinet. *Winning Woodwinds. Unpublished Master’s Degree Project*. American Band College Of Sam Houston State Universty. http://www.bandworld.org/pdfs/ClarinetABC_Tangchittsumran.pdf [12/10/2014]

TATU Gülşen. (2010). *Flüt Metodu* (3. Baskı). İstanbul: Pan Yayıncılık.

YILDIZ, Burcu- DEMİRTAŞ, Deniz- ÖZDEMİR, Feride (b.t.) *Vokal Tekniğine Dair Temel Bilgiler*. <http://eski.bgst.org/muzik/egitim/vokalteknik.pdf> [27/10/2014]

<http://www.anatolianfolk.net/images/nefes.JPG> [25/02/2015]

http://www.merakname.com/depo/mekik-merakname.com_.jpg [16/12/2014]

<http://www.manfect.com/wp-content/uploads/sinav-cekmek-1.jpg> [12/12/2014]

<http://www.bodyciforum.com/resim/karin-kasi-1.jpg> [16/12/2014]

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/41/Leg-raises-1.png/130px-Leg-raises-1.png> [13/12/2014]

https://3.bp.blogspot.com/-3fLIRh_JNN0/VGTA7qecVBI/AAAAAAAAARk/jfylInKtJ4g/s1600/yan-mekik-gobek.jpg [13/12/2014]

<http://www.wardom.org/durus-bozuklugu-tedavisi-364012/> [16/12/2014]

EKLER

EK 1:

Ankette sorulan sorular:

Bu ölçek Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Üfleme ve Vurma Çalgılar Anasanat Dalı öğrencilerinin diyafram nefesi kullanımı ile ilgili tutumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. “Klarinet Eğitimine Yönelik Diyafram Geliştirme Yöntemleri ve Başlangıç Seviyesi için Metot Örneği” adlı yüksek lisans tez çalışmasının bir kısmına ışık tutma amacı ile hazırlanan bu ankete verdiğiniz yanıtlar gizli tutulacaktır. Size verilen cevaplama kâğıdının üstüne adınızı yazmayınız.

Çalışmama ayırdığınız zaman için teşekkür ederim.

İlknaz DEMİRBAŞ

DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ

1) Çalarken nefesinizi nasıl kullanmanız gerektiği ile ilgili yeterli donanıma sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz?

☐ evet

☐ bazen

☐ hayır

2) Çalmaya başladığınız ilk yıllarda öğretmeniniz tarafından size diyafram kası ve nefesi ile ilgili yeterli bilgi paylaşımı yapıldı mı?

☐ evet

☐ bazen

☐ hayır

3) Çalgınız ve performansınız için diyafram kasının önemli olduğunu düşünüyor musunuz?

☐ evet

☐ bazen

☐ hayır

4) Diyafram kasını ve nefesinizi zorlanmadan rahat bir şekilde kullanabiliyor musunuz?

☐ evet

☐ bazen

☐ hayır

5) Nefesinizi cümle sonuna kadar aynı kalitede, zorlanmadan koruyabiliyor musunuz?

☐ evet

☐ bazen

☐ hayır

6) Çalışmaya başlamadan önce ısınma egzersizleri yapıyor musunuz?

☐ hiç

☐ ara sıra

☐ her zaman

7) Nefes alırken omuzlarda, boyunda ani ağrı/ kramp yaşıyor musunuz?

☐ hiç

☐ ara sıra

☐ her zaman

8) Eğitiminizin ilk yıllarında diyafram kası geliştirici egzersizler yaptınız mı?

☐ hiç

☐ ara sıra

☐ her zaman

9) Çalışmaya başlamadan önce nefes kontrolü egzersizleri yapıyor musunuz?

☐ hiç

☐ ara sıra

☐ her zaman

10) Çalışmaya uzun ses üfleyerek mi başlıyorsunuz?

☐ hiç

☐ ara sıra

☐ her zaman

11) Çalgınızı çalışırken / çalarken duruşunuza dikkat ediyor musunuz?

☐ hayır

☐ bazen

☐ evet

12) Ton geliştirmede diyaframın önemine inanıyor musunuz?

☐ evet

☐ bazen

☐ hayır

13) Düzenli nefes egzersizlerinin sahne anksiyetesini (kaygı/endişe/korku) azalttığına inanıyor musunuz?

☐ evet

☐ bazen

☐ hayır

14) Diyafram nefesini kullanmadığınız zamanlarda boğazınızın kasılıp sesli nefes aldığınızı fark edebiliyor musunuz?

☐ evet

☐ bazen

☐ hayır

ÖZGEÇMİŞ

1990 yılında İzmir’de doğdu. Profesyonel müzik eğitime Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı kursiyerlik sınavlarını kazanarak, 2000 yılında başladı.

Yrd. Doç. Özlem BALTACILAR, Prof. Seçil AKDİL ve Doç. Ayşe SAYINOĞLU’ndan beş yıl boyunca piyano eğitimi aldı. 2005 yılında aynı okulun giriş sınavlarını kazanarak asil öğrenci oldu. Lise bölümü çalışmalarına İZDSO Klarinet Sanatçısı Ender GÜLENLER ile devam etti.

Prof. Şeniz DURU, Öğr. Gör. Mustafa SUYOLCU ve Mehmet AKTUĞ ile solfej, Prof. Sayram AKDİL ile de armoni çalıştı.

2009 yılında D.E.U. Devlet Konservatuvarı’nın lisans bölümünü birincilikle kazandı.

2010 yılında Ayşegül KİRMANOĞLU’nun, 2012 yılında Christian DEBAUVE’nin, 2013 yılında ise Pierre WOUDEMBER’in ustalık sınıflarına katıldı. Ayrıca aktif olarak Alain BOEGLIN ile çalışma fırsatı buldu. Yrd. Doç. Çiler AKINCI, İZDSO Klarinet Sanatçısı Atıf PEYNİRCİ ve Öğr. Gör. Özcan GÖKER ile oda müziği çalıştı. Eğitimi boyunca çeşitli solo konserler verdi, oda müziği ve orkestra konserlerinde yer aldı.

2009- 2013 yılları arasında Dokuz Eylül Akademik Senfoni Orkestrası’nda klarinet sanatçısı olarak görev aldı. İbrahim YAZICI, Nesrin BAYRAMOĞULLARI ve Tulio Gagliardo VARAS gibi şeflerle çalışma fırsatı buldu.

2013 yılının Mayıs ayında, şef Tulio Gagliardo VARAS yönetimindeki Dokuz Eylül Üniversitesi Akademik Senfoni Orkestrası eşliğinde solist sanatçı olarak görev almaya hak kazanarak Carl Maria von WEBER’in op. 73, No:1 Fa minör Klarinet konçertosunu seslendirdi.

Aynı yıl Haziran ayında D.E.U. Devlet Konservatuarı'ndan, en yüksek not ortalamasına sahip olarak, birincilikle mezun oldu.

2014 yılında Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde Pedagojik Formasyon müzik öğretmenliği sertifikasını başarı ile aldı.

2013 yılının Ağustos ayında D.E.U. Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Ana Sanat Dalı yüksek lisans sınavlarını kazandı ve İngilizce hazırlık sınıfını atladı.

Yrd. Doç Çiler AKINCI'nın danışmanlığında yüksek lisans programını da tamamlamış bulunmaktadır.