



**MESLEKİ KEMAN EĞİTİMİNDE YOGANIN KULLANIMINA
İLİŞKİN ÖĞRENCİ GÖRÜŞLERİ**

Cansu Kübra Canbakan

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

TEMMUZ, 2023

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşulu ile tezin teslim tarihinden itibaren bir(1) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Cansu Kübra
Soyadı : Canbakan
Bölümü : Müzik Eğitimi
İmza :
Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Mesleki Keman Eğitiminde Yoganın Kullanımına İlişkin Öğrenci Görüşleri
İngilizce Adı : Student Perspectives on the Use of Yoga in Professional Violin Education

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Cansu Kübra Canbakan

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Cansu Kübra Canbakan tarafından hazırlanan “Mesleki Keman Eğitiminde Yoganın Kullanımına İlişkin Öğrenci Görüşleri” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Gamze Elif Tanınmış

Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Başkan: Prof. Erdal Tuğcular

Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Hepsen Okan

Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Bölümü, Ankara Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 03.07.2023

Bu tezin Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartlarıyerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban Çetin

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans sürecim boyunca benimle ilgiyle, sabırla ve anlayışla ilgilenip yol gösteren değerli öğretmenim ve danışmanım Prof. Dr. Gamze Elif TANINMIŞ'a çok teşekkür ederim. Bu teze katkısı olan, beni bu tezi yazmaya teşvik eden ve destekleyen, ilham olan, yardımcı olan herkese çok teşekkür ederim. Faydalı olması dileğiyle.

MESLEKİ KEMAN EĞİTİMİNDE YOGANIN KULLANIMINA İLİŞKİN ÖĞRENCİ GÖRÜŞLERİ

Yüksek Lisans Tezi

Cansu Kübra Canbakan

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Temmuz, 2023

ÖZ

Bu araştırmada, daha önce yapılmış olan çalışmalar yoganın kişinin hayatına katabileceği kalite ve nitelikler dahilinde incelenerek yoganın mesleki keman eğitimi ve icrasına olan katkılarına yer verilmiş ve üniversitede mesleki keman eğitimi alan öğrencilerin yoga hakkındaki görüşlerini belirlemek amacıyla elektronik bir anket uygulanmıştır. Araştırma amaç, izlenen yöntem ve uygulanan işlem ile toplanan verilerin niteliği açısından betimsel bir nitelik taşımaktadır. Araştırmanın evrenini Türkiye’deki mesleki müzik eğitimi veren kurumlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi ile Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında mesleki keman eğitimi almakta olan 51 öğrenci oluşturmaktadır. Anketten elde edilen veriler sonucunda mesleki keman eğitiminde yoganın kullanımına ilişkin öğrenci ve öğretmenlerin konu hakkında yeterli fikir ve deneyim sahibi olmadıkları düşünülmektedir. Ancak yapılan literatür taramasında görülebilen geniş çaplı faydaları, yogayı mesleki keman eğitimi veren kurumlarda uygulama ve önermenin önemini vurgulamaktadır. Mesleki keman eğitimi veren kurumlarda öğrencilerin mesleki sınırlar dahilinde beden ve anatomileri hakkında bilgi ve eğitim almalarının beden farkındalıkları ve mesleki sağlık göz önünde bulundurulduğunda faydalı olacağı düşünülmektedir, yoga dersini hafta 3 kere programa dahil etmenin müzisyen sağlığına, stresle baş etmeye, zamanın ve enerjinin verimli kullanımına, iskelet ve kas sağlığını korumaya, performansı arttırmaya faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler : Müzik eğitimi, çalgı eğitimi, keman eğitimi, yoga.

Sayfa adedi : xii+65

Danışman : Prof. Dr. Gamze Elif TANINMIŞ

STUDENT PERSPECTIVES ON THE USE OF YOGA IN PROFESSIONAL VIOLIN EDUCATION

M.S. Thesis

Cansu Kübra Canbakan

GAZİ UNIVERSITY

INSTITUTE OF EDUCATIONAL SCIENCES

July, 2023

ABSTRACT

In this study, previous research on the qualities and characteristics that yoga can bring to an individual's life was examined within the context of its contributions to professional violin education and practice. An electronic survey was conducted to determine the views of university students receiving professional violin education on yoga. The research has a descriptive nature in terms of its objectives, methodology, and the nature of the collected data. The population of the study consists of institutions providing professional music education in Turkey. The sample of the research consists of 51 students who are receiving professional violin education in the Music and Performing Arts Faculty of Bilkent University and the Department of Fine Arts Education, Faculty of Education, Gazi University, during the 2021-2022 academic year. Based on the data obtained from the survey, it is believed that students and teachers lack sufficient knowledge and experience regarding the use of yoga in professional violin education. However, the extensive benefits observed in the literature review emphasize the importance of implementing and recommending yoga in institutions providing professional violin education. It is believed that students in institutions offering professional violin education should receive information and education about their bodies and anatomy within the limits of their professional boundaries, considering the significance of body awareness and occupational health. Including yoga classes in the program three times a week is considered beneficial for musicians' health, stress management, efficient use of time and energy, as well as maintaining skeletal and muscular health and enhancing performance.

Keywords : Music education, instrumental education, violin education, yoga.

Page Number : xii+65

Advisor : Prof. Dr. Gamze Elif TANINMIŞ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Cümlesi.....	7
1.2.Alt Problemler.....	8
1.3.Araştırmanın Amacı.....	8
1.4.Araştırmanın Önemi	8
1.5.Araştırmanın Varsayımları.....	8
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları	8
BÖLÜM II.....	10
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
BÖLÜM III	29
YÖNTEM.....	29
3.1.Araştırmanın Modeli	29
3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	29
3.3.Verilerin Toplanması.....	30
BÖLÜM IV.....	32
BULGULAR VE YORUMLAR	32

BÖLÜM V	45
SONUÇ VE ÖNERİLER	45
5.1. Sonuç	45
5.2. Öneriler	50
KAYNAKLAR.....	51
EKLER	56
Ek-1. Anket Formu	57
Ek-2. İzin Yazıları.....	61



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Keman Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımları</i>	30
Tablo 2. <i>Keman Öğrencilerinin Okullarına Göre Dağılımları</i>	30
Tablo 3. <i>Keman Öğrencilerinin Okudukları Sınıfa Göre Dağılımları</i>	30
Tablo 4. <i>Keman Öğrencilerinin Keman Çaldıkları Yıla Göre Dağılımları</i>	30
Tablo 5. <i>Keman Öğrencilerinin Düzenli Spor Yapma Durumna Göre Dağılımları</i>	32
Tablo 6. <i>Keman Öğrencilerinin Keman Çalışması Öncesi Fiziksel Çalışma Yapma Durumuna Göre Dağılımları</i>	33
Tablo 7. <i>Keman Öğrencilerinin Keman Çalışması Sonrası Fiziksel Çalışma Yapma Durumuna Göre Dağılımları</i>	33
Tablo 8. <i>Keman Öğrencilerinin Keman Çalışması Öncesi Zihinsel Çalışma Yapma Durumuna Göre Dağılımları</i>	33
Tablo 9. <i>Keman Öğrencilerinin Keman Çalışması Sonrası Zihinsel Çalışma Yapma Durumuna Göre Dağılımları</i>	34
Tablo 10. <i>Keman Öğrencilerinin Daha Önce Yoga Yapma Durumuna Göre Dağılımları</i>	34
Tablo 11. <i>Keman Öğrencilerinin Yoga Yapma Sıklığına Göre Dağılımları</i>	34
Tablo 12. <i>Keman Öğrencilerinin Spor Yapmayı Çalgı Çalışmalarına Faydalı Bulma Durumuna Göre Dağılımları</i>	35
Tablo 13. <i>Keman Öğrencilerinin Daha Önce Meditasyon Yapma Durumuna Göre Dağılımları</i>	35
Tablo 14. <i>Keman Öğrencilerinin Ezber Yapmak İçin Yaptıkları Uygulamalara Göre Dağılımları</i>	35

Tablo 15. <i>Keman Öğrencilerinin Konsantrasyon İçin Yaptıkları Uygulamalara Göre Dağılımları</i>	36
Tablo 16. <i>Keman Öğrencilerinin Keman Çalışırken Bedenlerinin Farkında Olma Durumlarına Göre Dağılımları</i>	36
Tablo 17. <i>Keman Öğrencilerinin Çalışma Sonrası Oluşan Ağrılar İçin Yaptıkları Uygulamalara Göre Dağılımları</i>	37
Tablo 18. <i>Keman Öğrencilerinin Keman Çalışırken Zihin, Konsantrasyon Durumlarına Göre Dağılımları</i>	38
Tablo 19. <i>Keman Öğrencilerinin Öğretmenlerinin Bahsi Geçen Konulara İlişkin Öneride Bulunma Durumlarına Göre Dağılımları</i>	39
Tablo 20. <i>Keman Öğrencilerinin Öğretmenlerinin Önerilerine Göre Dağılımları</i>	39
Tablo 21. <i>Keman Öğrencilerinin Stres Yaşama Durumuna Göre Dağılımları</i>	40
Tablo 22. <i>Keman Öğrencilerinin Stresle Başetme Yöntemlerine Göre Dağılımları</i>	40
Tablo 23. <i>Keman Öğrencilerinin Stres Yaşama Durumlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyete Göre Dağılımları</i>	41
Tablo 24. <i>Keman Öğrencilerinin Stresle Başetme Yöntemlerine İlişkin Görüşlerinin Cinsiyete Göre Dağılımları</i>	41
Tablo 25. <i>Keman Öğrencilerinin Beden Farkındalıklarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyete Göre Dağılımları</i>	42
Tablo 26. <i>Keman Öğrencilerinin Yoga Yapma Durumlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyete Göre Dağılımları</i>	42
Tablo 27. <i>Yoga Yapan Ve Yapmayan Keman Öğrencilerinin Stres Yaşama Durumlarına Göre Dağılımları</i>	43
Tablo 28. <i>Yoga Yapan Ve Yapmayan Keman Öğrencilerinin Beden Farkındalığına Göre Dağılımları</i>	43

BÖLÜM I

GİRİŞ

Müzik ve çalgı eğitiminin, bir kişinin hayatında meslek ve hobi olmanın yanında bir hayat disiplini olduğu söylenebilir. Temel kavramları ve becerileri öğrenmek adeta yeni bir dil öğrenmek gibidir ve müzikal, teknik, mekanik becerileri de bu bilgiler ile harmanlamak için sistemli, düzenli, disiplinli bir çalışma yapmak, emek vermek gerekmektedir. Çalgı eğitimine bir kişinin hayatında disiplin olarak bakıldığında, temel olarak beynin, kasların ve kulağın eğitildiği görülmektedir. Beyni eğitmek ifadesiyle ise özellikle kişinin irade, verimli zaman kullanımı gibi hayati bir kalite sağlayacak olan dikkat, odaklanma, konsantrasyon gibi becerileri kazanmak, bunun yanında kendisini, gösterdiği çabayı takdir etmesi ve strese karşı düşünce ve duygu durumlarını kontrol altında tutması vurgulanmaktadır.

Müzik eğitiminde, Uçan'a (1997) göre, müzikal davranış kazanmak, amaçlar doğrultusunda planlı, düzenli ve yöntemli bir yol izleyerek sağlanır. Tanrıverdi'ye (1997) göre, müzik eğitiminin önemli bir boyutu olan çalgı eğitimiyle bireylerin yetenekleri gelişir, müzikle ilgili bilgileri zenginleşir ve müzikal beğenileri yüksek düzeye ulaşır. Eğitim sürecinin emin adımlarla ve bilhassa kararlılık, irade ve keyifle, hayati kalite ve kişisel, zihinsel, ruhsal farkındalıklarla ilerleyebilmesi hem eğitmen hem öğrencinin bu konularda aktif paylaşım ve katılımını gerektirir.

Çilden (2006), çalgı eğitimini, karmaşık ve güç birçok teknik ve müziksel becerilerin öğrenilmesi ve davranış biçimine dönüştürülmesi gereken bir eğitim süreci olarak tanımlamıştır.

Müzik eğitiminin boyutlarından biri olan çalgı eğitimi, bireyi çalgısında daha nitelikli ve donanımlı düzeye getirmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca bireyin kendini ve yeteneklerini

tanınması, becerilerini geliştirebilmesi açısından da bireyin müziksel gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Çalgı çalan bireyin, çalgı çalma becerilerini amaçlanan düzeye getirene kadar çok fazla emek vermesi gerekmektedir. Çalgısını düzenli ve sıkı çalıştıkça birey yeni teknikleri öğrenir ve ifade alanı zenginleşir, genişler. Çalgı çalarken hem bedenini hem de zihnini yoğun bir şekilde kullandığı bu süreçte birey çalgısı ile bütünleşir ve çalgısı adeta onun bir parçası/uzvu haline gelir (Canbakan & Tanınmış, 2022).

Müzik eğitimi, müzisyen sanatını geliştirirken izole şekilde konuya verdiği önemli miktarda zaman ile karakterize edilir. Bu izolasyon, öğrencilerin destekleyici ve olumlu etkilerden de izole olmasına sebep olabilir. "Kendini gerçekleştirme" kişinin olabileceğinin en iyisi olmasını belirtirken, güçlü olanın kazanması kültürünün baskın gelmesi ışığında bireyin ve müzik camiasının fiziksel ve psikolojik sağlığının ve refahının hesaba katılmasını şart koşmalıdır.

Andrews'a (1997) göre, çalgı çalmak, sinir-kas aktivitesinin en karmaşık (kompleks) biçimidir. Her çalgı kendi özel, mekanik ve asimetrik beden kullanımını beraberinde getirir. Duruş bozuklukları, anatomiye uyumsuz teknikle çalma, yoğun ve tekrarlı çalışma, psikolojik gerginlikler, zihinsel bütünlüğün sağlanamaması, çalgı değişikliği gibi etkenler, sinir çekilmelerine, aşırı basınca, kas zayıflıklarına, koordinasyon problemlerine, eklem iltihaplanmasına, şişliklere ve duyu kaybına neden olabilir. Bunlar kronik anksiyete problemleri ve depresyonla kombine yıkıcı bir sarmal halini alabilir. Bu durum, geri dönüşü olmayan sakatlanmalara ve bunun sonucu olarak daha derin anksiyete ve depresyona neden olabilir. Elbette bu sorunlar herhangi bir insanda da görülebilir ancak müzisyenlerde bu durumun meslek kaybına kadar gidebilecek son derece ciddi sonuçları vardır. İleri düzeyde çalgı çalanlardaki rahatsızlık ve sakatlıklar, teknik temele ait dengelerin eksik veya yanlış kurulması sonucunda oluşur. Seksenli yılların ikinci yarısından itibaren yapılan çalışmalar müzisyenliğin % 43 oranında sakatlık riski taşıyan bir meslek olduğunu ortaya koymuştur. E. R. Owen, 1985 yılında 110 müzisyen üzerinde yaptığı çalışmada, bu kişilerin %20' sinin kas gevşetici ilaçlar kullandığını belirlemiştir. R. Leederman 1989–1991 yıllarında yaptığı çalışmada, müzisyenlerin %29' unda merkezi sinir sistemi sorunlarıyla karşılaşmış, deney grubundan 47 kişi, mesleki stresten kaynaklanan, psikolojik ve fiziksel tıbbi problemler yaşadıkları gerçeğiyle yüzleşmişlerdir (akt. Akçalı, 2006, s.2).

Kasların çalışması çok karmaşık işlemlerden oluşan bir mekanizmadır. En basit şekliyle bir kas kasıldığında boyu kısalır ve kalınlaşır. Kas bu durumdayken, bunu yorgunluk olarak

belli eder. Yorgunluğu önlemek için kaslar arası doğru işbirliği elde etmenin yolu bedensel dengeleri oluşturmaktır (akt. Akçalı, 2006, s.2).

Satıcı (2022), bilinçsizce ve bedeninin verdiği sinyallerden habersizce saatlerce çalışmış olduğu çalgısını eski verimlilikle çalışmadığını belirtmiştir, çünkü müzik öğrencilerinin özellikle lise ve daha sonrasında da üniversitede kişisel olarak çeşitli disiplinlere yönelmediyse tanışmamış olacağı bedensel farkındalık eksikliği sebebiyle rahatsızlıklar yaşamış ve hatta doktorlar tarafından çalgı pratiğinin bırakılmasının önerildiğini belirtmiştir. Mesleğimiz gerekliliğince çalgılarımızda belli bir yetkinlik seviyesine ulaşmamız gerekmektedir ve bununla birlikte kişisel olarak hedeflenen daha ileri düzey pratikler düşünülür ise çalgı pratiğini bir müzisyenin bırakması mümkün değildir. Bu bir sporcunun artık idman yapmadan mesleki gerekliliklerini icra edebileceği yanılgısından farklı değildir, çalgı çalan bir kişinin bedeni ve zihni yoğun bir uğraş içerisinde girmekle birlikte mesleki olarak bu yolu seçmiş müzik eğitimi öğrenci ve eğitimcileri için çok daha yoğun, yorucu ve emek/zaman isteyen bir eylem gerektirir.

Zaza ve Farewell (1997), genel sağlık problemlerinin yanı sıra birçok müzisyenin, çalgı icracılığının bir sonucu olarak ortaya çıkan fiziksel koşullar yaşayabildiğini belirtmiştir. Bunlar arasında çalgı çalmak kaynaklı oluşmuş olanlardan en yaygın olanları kas-iskelet bozukluklarıdır, tipik olarak boyun, sırt, üst ekstremiteler ve yüz kas yapısını etkilemektedir. 1980'li yıllardan beri sahne sanatları tıbbi uluslararası ölçüde büyümüştür ve dünyanın birçok yerinde müzisyen klinikleri bulunmaktadır ancak ülkemizde ve eğitim sistemimizde bunun gibi müzisyen sağlığına yönelik profesyonel bir uygulama alanı ya da müzisyenleri bu konuda bilinçlendirecek bir ders programının ve bilincinin yaygın olmadığı gözlemlenmektedir.

Beden farkındalığı ve bunun önemini, kişinin çok geç olup çalgı çalışma kalitesinden, hayat kalitesinden olmadan bununla ilgili önlem ve bilgi almasını gerektiren programların/uygulamaların müzik öğrencilerinin müfredatındaki eksikliğini vurgulayan Satıcı (2022), spor liselerinde öğrencilerin bedenlerine ve oluşabilecek rahatsızlıklara karşı bilgi ve yaklaşım içeren dersleri olduğunu belirtmiş, ancak yine mesleği ve mesleki eğitimi için bedeni ve zihnini bir sporcu gibi eğitmesi gereken (çalgı ve mesleki yetkinlik için gerekli olan efor düşünüldüğünde) güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin müfredatlarında bu içeriklerin olmadığını, öğretmenlerin inisiyatifine kaldığını, fiziksel, nöroloji ve ortopedi alanında uzmanlarca düzenli çalışmanın icracının(eğitmen, öğrenci) hayat kalitesini ve bedensel sağlığının devamlılığını

sağlaması ile birlikte, olası bir rahatsızlığın iyileşme sürecinin hızlanabileceği düşüncesini vurgulamıştır.

Her çalgı ve icracı için ergonomik yapı ve fiziksel yatkınlık kriterleri (yaş, eklem hareketliliği, kas gücü...) değerlendirilerek, kas-iskelet sistemi için koruyucu egzersiz programlarının oluşturulması, çalgı çalarken kullanılan ve kullanılmayan kas gruplarını güçlendirme egzersizlerinin, stres ve anksiyeteye başa çıkmak için gevşeme ve nefes tekniklerinin ve sağlıklı yaşam ve prova alışkanlıklarının eğitim sürecine eklenmesi ile sakatlanma riski en aza indirgenebilir. Bu durum performans kalitesinde yükselmeyi de beraberinde getirecektir (Akçalı, 2006, s.5).

Müzik eğitiminin ve icracılığının bir parçası olmak çok yönlü bir çabayı gerektirir. Kısacası müzisyenler yaptıkları işe yalnızca bedenleri ile değil, zihinleri ve ruhları ile de katılırlar ve bu her meslek için muhakkak önemli olmakla birlikte özellikle bu mesleği güzelleştiren, çalgı aracılığıyla duygu ve düşüncelerin, ifadelerin başkalarına aktaran/paylaşan müzisyenlerin bütün bir çerçevedeki sağlıkları için çok önemli unsurlardır. Bedenle başlayarak zihni de özün uyumla akan doğasıyla uyumlayıp dengelemek, aynı müzisyen olmak ve insan doğası gibi çok yönlü bir disiplini gerektirir.

Her müzisyenin fiziksel hazır bulunuşluğu farklı olduğu gibi; kaldırabileceği yoğunluk, stres ve kas gücü de farklıdır. Bir başka ifade ile çalgı çalan her birey ne kadar süre sonra dinleneceğinin, bedenine ne kadar yüklenmesi gerektiğinin ve ne durumlarda ısınma gevşeme egzersizi yapması gerektiğinin bilincinde olmalıdır (Satıcı, 2022, s.55). Bu bireysel farklılıklara rağmen uygulanabilecek bir pratik olan, kişisel farklılıklarla uyumlu çalışan yoga iyi bir seçenek olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnsan vücudunun fiziksel bir aktiviteyi gerçekleştirebilmesi için dayanıklılığa, fiziksel güce, sağlıklı bir duruş ve genel fiziksel zindeliğe ihtiyacı vardır. Ancak bu şekilde, kas-iskelet sistemi maruz kaldığı gerilimlere karşı dayanıklı olacaktır (Akçalı, 2006, s.7). Kişinin iyi bir performans için sağlıklı, duygusal olarak ta dengeli ve güvenli hissetmesi gerektiğini vurgulayan Akçalı aynı çalışmasında bir çok egzersize yer vermiştir ve bu egzersizlerin neredeyse tümü yoga duruşlarına (asanalara) benzetmekle birlikte, bazıları doğrudan yoga duruşları olarak ta verilmiştir, nefes egzersizleri, germe-gevşeme egzersizleri önermiştir.

Çalgı icracılığı hem fiziksel hem de psikolojik olarak stresli bir iştir. İcracılığın yanında eğitim süreci boyunca(hiç bitmeyen bir süreç olacağı söylenebilir, çalgılar ve müzik engin, gelişmenin, gelişmeyle ulaşılan noktanın devamlılığının sağlanmasının sonu olmayan bir evren ve yaşam biçimi/disiplindir) hem eğitmen hem öğrenci için çok yönlü bir katılım gerektirmektedir.

Bütün bunlar gerçekleşirken unutulmuş çok önemli bir şey vardır; bedenimiz. Çalgı çalışma sürecinde birey bedenini öyle fark etmez ki, bir süre sonra farkedilmemesi imkansız sinyaller vermeye başlar. Fiziksel rahatsızlıklar veya sakatlıklar oluşmaya başlar. Durum bu aşamaya geldiğinde çalgısıyla birey arasında bir mesafe oluşur. Buna bağlı olarak da bireyin çalışma verimi düşer, dikkati dağınık, hatta psikolojik ve zihinsel olarak rahatsızlıklar da oluşabilir. Bu durumda asıl uzaklaşılan şey bireyin en önemli enstrümanı olan kendi bedenidir (Canbakan & Tanınmış, 2022).

Sağlıklı zihin ve beden, optimal müzik performansı için çok önemli bir gerekliliktir. Organlarımızın somatik ve otonomik işleyişi doğru bir şekilde çalıştığında, fiziksel sağlık sağlanabilir. Ruh sağlığı, kişinin çevresel uyaranlara karşı duygusal tepkileri ve genel ruh halinin dengede olup olmamasından yola çıkılarak tahmin edilebilir. Optimum bir performans için düzgün çalışan zihin ve beden kıymetli bir avantajdır. Kemancılar, aynı diğer çalgı icracıları gibi fiziksel ve zihinsel olarak eğitilmelidir (Tezişçi Özmenay, 2018, s.9). Tubiana'ya (2000) göre kemancılar ve atletler bedenlerini eğitmek konusunda kıyaslanırsa atletlerin bütün bedenlerini eğittikleri, kemancıların ise yalnızca performansta kullandıkları bölgeleri eğittikleri görülmektedir ve kemancıların bu tutumu geniş vadede incinme ve sakatlıklara yol açabilmektedir. Birçok çalışma, anda olma ve odaklanmanın temel unsurları olan huzurlu sakin bir zihin, dengeli bir beden önermektedir (akt. Özmenay, 2018). Parry'e (2000) göre bir müzisyen bedeninin ihtiyaçlarının farkında olmalıdır, kaslarını güçlendirmeli ve eklemlerini esnetmelidir, stres önleyici günlük alışkanlıklar edinmelidir. Çalışmada bedenin yanlış kullanımından (çalgı kaynaklı olan ve olmayan bedenin doğasına aykırı davranışlar), müzisyenlerin önem vermediği kinetik farkındalık ve zihinsel eğitimden, farkındalığın otonoma bağlanmış, performansı sabote eden ve rahatsızlıklara yol açan alışkanlıklar ve yalnızca beden için değil düşünce kalıplarını farkedip pozitif yönde manipüle etmek için anahtar bileşen olduğundan bahsedilmiştir, yalnızca çalgıya yönelik kas kullanımı değil, bütüncül bir beden ve zihin eğitiminin/yaklaşımının önemi ve konu hakkındaki çalışmaların artmasına yönelik ihtiyaç vurgulanmıştır (akt. Özmenay, 2018).

Keman icracıları, eğitimci ve öğrencileri olarak bedenimiz mesleki deformasyona uğramaya çok açıktır, ve bunun sebebi keman çalma postürünün dikkatsiz ve ön hazırlıksız ve çalışma içi dinlenmeler beden rahatlatma ve koruma yöntemleri olmadan, bedenin doğal sağlıklı postürü için zorlayıcı olmasıdır. Üst ekstremitelerde aşırı kullanım, sinir sıkışması, kas kasılmaları ve karpal tünel sendromu sık görülmekle birlikte özellikle omurga, bedene karşı inatla geliştirilmiş özensiz bir tutum sonucu incinip rahatsızlıklar oluşturmaya açık bir hale gelir. Kaya'ya (2013) göre, boyun düzleşmesinden bel ve boyun fıtığına kadar birçok ciddi omurga rahatsızlığının sebeplerinden en önemlisi yanlış postürdür. Omurga problemlerinin kemancılar tarafından yaşanmaması için mutlaka doğru duruş ve tutuş tekniğinden sapmadan çalışmalar uygulanmalı, keman çalmadan önce omurganın zorlanmaması için omurgayı esnetecek ve rahatlatacak egzersizler yapılmalıdır. Kaya aynı çalışmasında çalmaya bağlı rahatsızlıkların yanlış postür ve ısınmadan başlanan uzun süreli çalışmalar sonucu olduğunu belirtmiş ve kısacası çalgılı ve çalgısız ısınmanın alışkanlık haline getirilirken, eğitimcilerin stresten uzak ve öğrencilerin kişisel farkındalıklarına çözüm bulabilen, ihtiyaçlarını farkedebilen donanımlı kişiler olmasının önemini vurgulamıştır, kas ve iskelet sistemini korumaya yönelik seminerlerin verilmesinin önemini altını çizmiştir. Vurgulanan kalitelerin ışığında, bir kez daha yoganın belirtilen , istenen, gerekli bulunan öğeler için çok ideal bir yol olduğunu vurgulamak gerekir. Yoga kişinin algısını kendisine genişleten ve bunun yoluyla bütün dünyaya genişleten bir disiplindir. Düzenli yoga pratiği kişinin kendi bedeni zihni ve ruhunun ihtiyaçları ve yolunu farketmesinin dışında zaman içerisinde başkalarının ihtiyaçları ve farklılıklarını görüp anlamak konusundaki algıyı artırır. Öğrenci ve öğretmen arasındaki ilişkinin, paylaşımın ve eğitimin genel refahı düşünüldüğünde de, yoganın mesleki müzik ve bu tez kapsamında spesifikleşerek keman eğitimine kazandırılmasının çok anlamlı olacağının altı çizilebilir. Eğitmenin ve öğrencinin, kısacası mesleki olarak müziğin herhangi bir yolunda olan kişinin hayat kalitesi ve öğrenci/eğitmeni/meslektaş ile arasındaki paylaşımın kalitesi ve devamlılığı için ekstra bir çaba gerekmektedir ve bu çaba düşünüldüğünde beden farkındalığı ile başlayarak, zihinsel ve anda oluş ile ilgili teoriden başlayarak kişiselleşen bir disiplin/uygulama/program/ders eksikliği fark edilir hale gelir. Bu eksikliğin kapatılması öğrencilerin çalgı eğitmenlerinin inisiyatifine ya da kişisel olarak ortaya koydukları rol modele bağlı kalmamalıdır, her kişinin kendi bedeninin/zihninin ve oluşunun (manevi/hissiyat) sorumluluğunu öncelikle kendi ellerine alması gerekmektedir, ve çalgı dersi içerisine öylece sığdırılabilecek kısa bir muhabbet, öneri konusu olmakla kalmamalıdır. Kişinin bunları sağlayabilmesi için düzenli bir derse/programa/uygulamaya

ihtiyacı vardır ve mesleki olarak bu konuda müfredatlarda herhangi bir ders olmadığı görülmektedir. Bu konudaki çalışmaların, programların müfredata eklenmesinin önemini vurgulamakla birlikte, kişinin bireysel olarak ya da toplu olarak yapabileceği pratikleri içeren bir disiplin olan yoganın bedensel farkındalıkla başlayıp daha da derinleşen ve kişiselleşen faydalarına değinmenin ve meslektaşlarımızın bu disiplin ile hayat kalitelerine ve mesleki icra (sanatçı/eğitmen/öğrenci) kalitelerine etki edebilecek çok boyutlu faydalarından bahsetmek, bir kapı açmak istemekteyim. Bu çalışmada müziğin, çalgı eğitimi ve çalgı eğitimi dalında da spesifikleşerek keman eğitimi ve insanın/kişinin çok boyutluluğuna karşılık gelebilecek bir disiplin olan yoga araştırılacaktır.

1.1.Problem Cümlesi

Yoganın beden farkındalığı, nefes, meditasyon ve kapsadığı bütün etik değerler yoluyla zihin ve ruhumuzla bağlantı kurmamızı sağlayan uygulamaları, işini yaparken hem bedenini hem zihnini hem de ruhunu kullanan müzisyenler ve bu araştırmanın ana konusu olacak olan anatomik olarak son derece zorlayıcı keman çalgısına hayatının çeşitli değişkenlikteki zaman dilimini ayırmış bütün kemancılar (eğitmen, öğrenci, icracı vb.) için şu problemlere fayda sağladığı görülmüştür:

- Bedende oluşan deformasyon ve ağrılar, sağlıklı, dengeli ve zinde bir beden zihin eksikliği
- Teknik zorluklarla gelişen zihinsel ve bedensel yetersizlik hissi
- Kaliteli bir öğretmen, öğrenci ve meslektaş ilişkisinin sürdürülememesi
- Stres ile mücadele
- Performans korkusu
- Konsantrasyon, öğrenme hızı ve zihni disipline etmek (zamanı verimli kullanmak, anın en yüksek potansiyeline ulaşmak)

Bu problemlerden yola çıkarak incelenen bilgiler göz önünde bulundurulduğunda yoganın bir disiplin olarak biz müzik eğitimcileri, öğrencileri ve icracılarının hayatına büyük katkıları olduğunu görülmektedir. Bu kadim disiplinin hayatımıza neden kazandırılması gerektiğinin vurgulanması amacı ile problem cümlesi şu şekilde belirlenmiştir:

“Mesleki keman eğitiminde yoganın kullanımına ilişkin öğrenci görüşleri nelerdir?”.

1.2.Alt Problemler

1. Keman öğrencilerinin demografik bilgileri nelerdir?
2. Yoganın keman eğitimine sağladığı bedensel faydalar nelerdir?
3. Yoganın konsantrasyon, verimli zaman kullanımı, stres ve performans kaygısına faydaları nelerdir?
4. Keman öğrencilerinin yoga disiplininin mesleki keman eğitimine katkılarına ilişkin görüşleri nelerdir?

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı keman eğitiminde yoganın faydalarına ilişkin bilimsel sonuçların incelenmesi ve keman öğrencilerinin konuyla ilişkili görüşlerini tespit ederek ortaya koymak ve konu hakkındaki bilgi düzeylerini belirlemektir.

1.4.Araştırmanın Önemi

Türkiye’de yapılacak ilk çalışma olması bakımından önemli olduğu, mesleki keman eğitiminde her bireye bedenlerini tanıma, hayat kalitesini artırma ve performans kaygılarını azaltma konularında rehberlik sağlayacağı, yalnızca keman icracıları değil bütün müzisyenler için yönlendirici, faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.5.Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırma için kullanılan kaynak ve verilerin yeterli olduğu,
2. Araştırma için belirlenen yöntem, araştırma modeli ve veri toplama tekniklerinin uygun olduğu,
3. Yazılı ve sözlü kaynaklardan elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.

1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

1. Esas olarak kuramsal kaynaklar ve öğrenci görüşleriyle sınırlıdır.
2. Ankara ili mesleki müzik eğitimi veren kurumlarla sınırlıdır.
3. 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenim gören gönüllü 51 keman öğrencisiyle sınırlıdır.



BÖLÜM II

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde yoganın asana, pranayama, meditasyon dallarına ağırlık verilerek keman eğitiminde oluşturabileceği düşünülen fiziksel, zihinsel ve ruhsal düzeylerde faydaları incelenecektir, beden farkındalığı, genel olarak yoga hakkında bilgilendirme, asanalar, pranayama, meditasyon, yoganın (asana-pranayama-meditasyon bazında) beyin yapısı ve zihin üzerindeki etkileri, bilişsel becerilere etkisi, mesleki ve performans kaygısı ve strese etkisi şeklinde olacaktır.

Çalgı çeşitlerinin gerektirdiği farklı postürler insanın doğal anatomisine aykırı olduğundan mesleki ya da hobi olarak çalgı çalan kişilerin bu postürler sebebiyle fiziksel rahatsızlıklarla karşılaşma riski olduğunu, başarılı çalgı icracılığı için, rahatsızlıkları önlemek, en aza indirmek için bu kişilerin bedenlerini iyi tanımaları, üst ekstremitte fonksiyonlarının iyi olması gerektiği Çimen (2003), Özel (2018) tarafından vurgulanmıştır. Bedende herhangi bir kas grubunun ve civardaki eklemlerin güvenli ve etkili fonksiyonu için hem güç, hem esneklik, hem de beden farkındalığı gerekmektedir. Beden farkındalığı; vücut yönetimi, vücut deneyimi ve vücudun kullanımı için genel bir kavram olarak kullanılmaktadır (Erden vd., 2013), Özyürek'e (2021) göre, vücut farkındalığının tanımını oluşturan her türlü zihinsel süreçleri kapsar, vücut farkındalığı, farkındalığın bedensel yönüdür.

Beden farkındalığı kavramı genel anlamda anksiyete ve panik bozukluklarının tanımlanmasında kullanılmış, yaşam kalitesi, duygusal durum ve ağrı üzerine etkisi çalışmalarla değerlendirilmiş, daha sonra yoga, pilates, klinik pilates gibi farkındalığın önem teşkil ettiği sağlık bilimleri alanında tedavi yöntemi olarak kullanılmaya başlanmıştır (Koçyiğit vd., (2018).

Bir şeyin farkında olmak onun otonom çalışmasını gözlemlemek ile başlar denilebilir. Fark etmek, konu (bedende bir bölüm, kas grubu, nefes akışı, duygu ve düşünceler vb.) üzerinde gittikçe derinleşmekte olan bir anlayış, biliş, hatta sezgi ve ilham dahi geliştirebilmektedir. Otonoma bağlamış bir şey, artık onun üzerinde düşünmeden o eylemi gerçekleştirdiğimiz bir davranış olmuştur, nefes alıp vermek, yürümek gibi davranışlar buna gösterilebilecek en temel örneklerden olabilir. Bu otonomluğun, kişi farketmeden bir şeylerin bedende ve zihinde gelişip yerleşmesine sebep olabileceği fikrinin ne kadar önemli ve düşünüldüğünde fikir olarak aslında ne kadar nahoş olabileceğine burada dikkat çekmek gerekir. Disipline edilmemiş bir beden kadar disipline edilmemiş bir zihin de kişiye sağlıksal, mesleki, ruhsal problemler yaratır. Farkında olmadan düşünce yapısına yerleşmiş, zihinde dönüp duran düşünce girdaplarına kapılıp, bir düşünceden diğerine sürüklenildiği çoğu zaman fark bile edilmemektedir. Otonom kalıplar vücutta da gözlenebilir, ve vücutta otonomlaşan hareketler keman çalgısının anatomik olarak zorlayıcılığı göz önüne alındığında bilhassa önemlidir, kas hafızasına doğru hareketleri bilinçli olarak yerleştirmek için önemli olduğu kadar, bedenin yapısını, sağlığını, iskelet sisteminin doğal kıvrımları ve yapısını korumak için, kısacası müzisyenin sağlığı için önemlidir. Bu en basitinden anın potansiyeline ulaşılması, zamanın ve kişinin enerjisinin verimli kullanılması, kişide oluşabilecek ruhsal duygusal hissiyatların yönetilmesi gibi unsurlar önünde çok büyük bir engeldir. Kişinin insan olarak çok boyutlu yapısının (beden-zihin-ruh) sorumluluğunu alması gerekmektedir. Bunu kişinin kendisinden başka birisi gerçekleştiremez. Bütün bu bahsedilen durumlar göz önüne alındığında kişi gibi çok boyutlu bir disiplin ön plana çıkmaktadır; yoga.

Saldırganlığı, duygusal sıkıntıyı ve kaygıyı azaltırken, ruh hali ve yaşamdan doyum alma hallerini iyileştirdiği görülen, günümüzde popüler bir hobi haline gelmiş olan yoga, yalnızca hobi amaçlı değil, stres ve kaygıyı azaltmanın, fiziksel zindeliği, ruh halini ve genel refahı iyileştirmenin bir aracı olarak ta, özellikle son yıllarda ününü arttırmıştır. Bütüncül bir refah ve sağlık gözetken kişilerin de karşısına ilk olarak çıkmakta olan bir olgudur.

Sağlık kelimesi, günlük hayatta çok kullandığımız, anlamını kendimizde karşılamak için çeşitli arayışlara, gerekli durumlarda ilaçlara, uzmanlara yöneldiğimiz olgudur ve dilimizde yer etmiş olması bir kenara, gerçekten sağlık her şeyin başıdır. TDK'ye göre sağlık kelimesinin anlamı şu şekildedir: Bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması, vücut esenliği, esenlik, sıhhat, afiyet.

Gupta'ya (2018) göre yoga, Sanskrit dilinde birlik anlamına gelen 'yuj' kelimesinden türetilmiştir. Geleneksel Hint tıbbının bir parçası olarak sağlıklı yaşama yardımcı olması adına geliştirilmiş yaklaşık 3000 yıllık (5000 yıl civarı olduğu belirtilen birçok kaynak bulunmaktadır) bir disiplindir. İnsan doğasının derinliğini keşfetmek ya da beden ve zihnin karmaşıklığını gözlemlemek için önemli bir araçtır. Yoga, insanın fiziksel, mental ve spiritüel boyutlarının birleşmesine yardımcı olduğundan ve bunun sağlık açısından yararlarını destekleyen birçok bilimsel araştırma olması sebebiyle günümüzde zihin-beden tıbbının bir formu olarak düşünülmektedir. Yoga pratiği genellikle fiziksel duruşlar (asana), kontrollü nefes (pranayama) ve meditasyon uygulamalarını kullanır.

Cramer ve diğerlerine (2013) göre yoga, kökleri Hint felsefesine dayanan, Hint ruhani pratiğinin bir parçası olmuş, yaklaşık 5000 yıllık, etik yaşam tarzı, ruhsal uygulama, fiziksel aktivite, nefes egzersizleri ve meditasyon uygulamaları içeren karmaşık bir müdahaledir. Geleneksel yoganın nihai amacı zihin, beden ve ruhu birleştirmek olarak tanımlanmaktadır ve günümüzde de yoga, fiziksel ve zihinsel refahı desteklemek için popüler bir araç haline gelmiştir (Canbakan & Tanınmış, 2022). TDK'de belirtildiği şekliyle beden canlı varlıkların maddi bölümü/vücut, zihin canlının duygu ve davranışlar dışındaki ruhsal süreç ve etkinliklerinin bütünü /bilinç/anlayış/kavrayış, ruh ise bedeni etkin kılan canlılık ilkesi, bedenin hayat gücüdür(öz-tin).

Yoga, Patanjali adlı bilge tarafından sistematize edildiği üzere sekiz dala ayrılmıştır. Etik ve ahlaki değerler üzerinde çalışmaya başlayıp (yamalar ve niyamalar olarak geçen etik ve ahlaki unsurlarla alakalı yoganın ilk iki dalı) sonrasında bedenle ilgilenmeye ve onun aracılığıyla zihne etki eden asana(yoga duruşları) uygulamaları içeren üçüncü dal günümüzde popüler olarak uygulanmaya başlamış daldır ve sonrasında nefes egzersizleri (pranayama), odaklanma (dhrana), meditasyondur (dhyana). Bütün bunların bütünlüğü ile ulaşılması hedeflenen son dalının adı olan Samadhi sözcüğünü ise aydınlanma ya da dengede olmak sözcükleriyle bütünleştirebileceğimiz gibi, aslında insan olarak adlandırılan varlığın bütüncül sağlığının (beden-zihin-ruh) dengede olmasını belirttiğini söylemek te mümkün olabilir. Konunun araştırmanın alt problemlerinden uzaklaşmaması amacıyla asana-pranayama-meditasyon konuları dışında, yoganın içerdiği kavramsal araştırmalar, bilgiler, felsefik bakış açısı ve görüşlerin bu kadar ile sınırlı bırakılması tarafımdan tercih edilmiştir. Ruhla çalıştığını açıklamak için bir üst paragraftaki TDK ruh tanımından örnek vererek bağdaştırmak konu sınırları içerisinde kalmayı mümkün kılacağı için burada "prana" sözcüğünden bahsetmek uygun olabilir. Prana sözcüğü yaşam enerjisi olarak

karşılık bulabilir ve soluduğumuz havada, yediğimiz içtiğimiz şeyler ve bedenimizde bulunup ve dolaştığı belirtilmektedir, pranayama (yogik nefes egzersizleri) sözcüğünün içinde de aynı anlama gelmektedir. Evrene her düzeyde nüfuz eden enerjidir. Korhan Kaya'nın Hint Mitolojisi Sözlüğü'nde (s.146) soluk, yaşam soluğu olarak ta belirtilmiştir. Daha sade bir şekilde, nefesle bağdaştırıp onu (yaşam enerjisi/soluğu/prana) hissetmenin en güzel yolunun nefes alış verişini farketmek/odaklanmak olduğu söylenebilir. Nefes değildir, nefesle akar ve kişinin nefes ve farkındalık arasında bağ kurmasını sağlar. Nefes yoga yapmanın (asana-pranayama-meditasyon) kilit taşıdır. Ve mantıken nefes insanın, yaşamın kilit taşıdır. Hayat olan, ruhun etkin olduğu bir bedende nefes vardır. Nefesi pratiğin kalbine koyan ve nefes yoluyla zihni disipline eden bu disiplinin (yoganın) değeri ve etkinliği bu şekilde de vurgulanabilir.

Leska'ya (2010) göre yoga, zihni odaklamak ve sakinleştirmek için, nefes egzersizleri, meditasyon, konsantrasyon ile koordine edilen çeşitli vücut duruşları veya egzersizleri (asanalar) içeren özel tekniklerden oluşur. Pranayama (yogik nefes egzersizleri) duyguları dengeler, kişiyi meditasyona hazırlar.

Pilkington ve diğerlerine (2005) göre yoga, öz farkındalığa ulaşmayı amaçlayan çok boyutlu bir ruhsal, ahlaki ve fiziksel uygulamalar sistemidir. Batı yogasının çoğunun dayandığı sistem olan Hahta Yoga, asanalar(duruşlar), pranayama(nefes egzersizleri) ve dhyana(meditasyon) olmak üzere üç temel bileşene sahiptir. Duruşlar bedenin esnekliği ve gücünü geliştirir. Kontrollü nefes alma zihni odaklamaya ve rahatlamaya yardımcı olur, meditasyon zihni sakinleştirmeyi amaçlar ve bizi en yüksek potansiyele, en yüksek olasılıkların farkına varmaya yol aldırır şeklinde yorumlanabilir.

Ramesh ve diğerlerine (2005) göre asana temelli bir uygulama, batı kültüründe geleneksel olarak "yoga" olarak düşünülen şeydir ve çeşitli kas gruplarının katılımını gerektirdiği için bir egzersiz biçimi olarak ta kabul edilir, kişinin dinamik olarak gerçekleştirdiği çeşitli duruşlardan (asalardan) oluşur. Her asana, belirli bir süre veya nefes döngüsü için izometrik (poza yerleşip poz içerisinde sabit kalarak) (ya da izotonik olarak pozlara yerleşirken) uygulanabilir. Hatha ve Vinyasa gibi yoga stilleri asana bazlı yogaya örnek verilebilir ve bunlar yalnız ve ya toplu olarak pratik edilebilir. Kişi için fiziksel düzeyden başlayarak bir çok fayda sağladığı kanıtlanmış olan yoga için Bhutkar ve diğerleri (2008), altı aylık yoga uygulamasının, dinlenme kalp atış hızı ve kan basıncında önemli ölçüde azalma ile sonuçlandığını belirtmiştir.

Asanalar (duruşlar), nazik bir egzersiz sağlayıp kas gücü, esneklik, beden hizalanması geliştirdiği gibi kan dolaşımı, vücudun hormonal fonksiyonları gibi birçok işleve fayda sağlar (Gupta, 2018). Asana, bedene denge, sağlık ve hafiflik getirir. Asanalar, bedendeki her kası, siniri ve salgı bezini çalıştırmak için yüzyıllar boyunca geliştirilmiştir. Ancak asıl güçleri, zihni eğitime ve disipline etmelerinde yatar (Iyengar, 1966). Bir yoga dersinde yoga eğitmeni, dersteki katılımcıları asanalara yerleştirmek için hizalanma ilkelerini kullanır. Hizalanmalar bedensel farkındalığı geliştirir, düzenli pratiklerle farkındalık yalnızca bedensel düzeyde değil diğer düzeyler (zihinsel-ruhsal) üzerinde de genişlemeye başlar.

Paull ve Harrison (1997) icracıların yaralanmaya sebep olacak ve gelişmeyi geciktirebilecek alışkanlıklar geliştiklerini, fiziksel güçten yoksun olup, vücudun nasıl çalıştığına dair bilgiden ve uygun eğitimden yoksun olabildiklerini belirtmiş, konuyu ülkemizde müzisyenlerin de benzer sorunları meslek sınırıncaya gerekli anatomik bilgi eksikliği, olası sağlık sorunlarından kendini koruma stratejisi eksikliğinden yola çıkarak, fizyoterapi ve yoga eğitmenlerinin aktif desteğinin önemini vurgulamıştır (akt. Canbakan & Tanınmış, 2022).

Pierce (2012) müzik eğitiminde hem kişisel hem de mesleki bütüncül sağlığın (bedensel-zihinsel-ruhsal) dengeli olmaması ve bu konudaki eksikliği, kişisel ve toplu sağlık olmak üzere çeşitli değer sistemlerinin unsurlarını içeren bir eğitimin gerekli olduğunu, bunu başarmak için mesleğin sağlığına ve esenliğine, özellikle bu eğitime dahil olan bireylerin de buna yönelik eğitilmesi gerektiğini vurgulamış, araştırmasında yer verdiği yapılmış olan anket araştırmalarındaki katılımcı müzisyenlerin çoğunluğunda en az bir ciddi tıbbi sorun bulunması, yine katılımcı yetişkin müzisyenlerin büyük bir kesiminde yaralanmaların/sakatlanmaların meydana gelmesi, zayıflatıcı performans kaygısı yaşadığı, üniversiteye giren müzik öğrencilerinin yüzde yirmi beşinin, müzik yapmayan akranlarına göre daha yüksek depresyon, kaygı ölçekleri ve fiziksel semptomlar bildirmiş olmaları bulgularıyla da desteklemiştir.

Yirmi iki yaşındaki bir keman sanatçısının sahneye ilk çıkışı öncesi, kusursuz motor yetenekler ve müzikal anlayış için onbeş bin saatten daha fazla keman pratiği yapmış olabileceğini belirten Ostwald vd., (1994), bu kadar pratik yapsın ya da yapmasın hayatında çalgı olan kişilerin (amatör-sanatçı-eğitmen-öğrenci vs.) performans şekillerine göre (çalgı farklılıkları ya da sanat alanı farklılıkları gibi) farklı problemler yaşayabilecekleriyle birlikte yaylı çalgı çalan kişiler için bu problemlerin çoğunlukla

parmaklarda, bileklerde, dirseklerde, omuzlarda ve boyunda görülmekte olduğunu, bunun da ötesinde genel olarak sanatçıların performans göstermek zorunda olmakla ilgili stres, yüksek adrenalin akışı, kaygı/endişe, yorgunluk, sosyal baskı ve finansal güvensizlik yaşadıklarını belirtmiştir.

Çeşitli kas ve iskelet problemleri (eklem ve kaslarda ağrı, yorgunluk,acı ve yanma vb.) saatlerce çalışılan tekrarlı hareketler, hatta kısa pratikler sonucu dahi ortaya çıkabilmektedir. Bu ihtimalin artışına sebep olabilecek şeyler olarak ise kişinin anatomik farklılıkları ve bedeninin çalgıya uygun olup olmaması, yanlış postür ve yanlış çalgı duruş ve tutuşu, eklemlerde hipermobilité (eklemlerde hareket açıklığının artmasını oluşturabilecek durum) göz önünde bulundurulabilir. Özellikle yanlış postür alışkanlığını farkedip düzeltmek ve doğru postürü kullanabilmek için hem beden farkındalığı kazanmak hem de kasların zaman içerisinde almış olduğu doğru postürü önleyebilen güç ve esneklik dengesizliğini düzeltmek gerekmektedir. Omurgadan yola çıkarak örnek verecek olunursa, omurganın beş yöne hareket kabiliyeti vardır, ve bu hareket kabiliyetlerinin tümü bir yoga pratiği içerisinde dengeli ve ya amaca yönelik olarak bir yöne ağırlık verilerek kullanılmaktadır. Çoğunlukla kambur duran bir kişinin omurgasında fleksiyon (öne eğilme) hareketiyle sırt kaslarında yerleşmiş bir esneklik gözlenir, ancak bu aynı zamanda o kasların dik duramamaya bağlı olarak yeterince güçlü olmadığının da bir göstergesidir. Ekstansiyon (arkaya eğilme) ağırlıklı çalışılarak sırt kasları güçlendirilip dik duruş bedene gerekli farkındalık ve pratik sonucu kazandırılabilir, uzman eşliğinde çalışılması gerektiğini vurgulamak gerekmektedir, sadece amaca yönelik yapılacak olan hareketler dahilinde bile bir çok değişken bulunmaktadır. Bu alanda eğitilmiş kişilerle çalışılmalı, müzisyenler bu konuda bilgilendirilmelidir. Burada bahsedilen durumun tamamen kassal olduğunu vurgulamak gerekir, uzun yıllar kaslara yerleşmiş olan bu alışkanlık kemiklere de yerleşebilir keza yıllarca öne eğik duran bir omurganın omurlarının ön kısımlarında zamanla aşınma olacağı, disklere baskı olabileceği mantıken kaçınılmazdır, bu ileri derecede fitiklara yol açabileceği gibi daha ciddi, kalıcı omurga rahatsızlıklarına da kapı açabilmektedir. Görülebildiği üzere konu keman eğitimi ile sınırlı tutulsa da bedenin verimli, sağlıklı ve iyi kullanımı bütün insanlar için çok önemlidir. Tıbbi işlem gerektirecek düzeye gelmeden bu konuda farkındalık ve bilinç kazanmak çok önemlidir ve yoga gibi bir disiplinle hayat kalitesinde büyük derece olumlu değişim ve gelişim oluşturulabilir.

McGovern (1999) ve Weinstein'a (1995) göre, çoğu kemancının sağ tarafındaki göğüs kafesi, hatalı duruş nedeniyle çalarken soldan daha fazla kasılır. Yetersiz nefes alma, yaylı çalıcıların teknik ve müzikal özgürlüğünü, ton üretimini ve dinleme yeteneğini sınırlar. Omuzların birbirine yakın olduğu kapalı bir ayakta durma pozisyonu, çok sıkı ve küçük bir ses çıkışının yanı sıra kötü nefes almayla sonuçlanacaktır. Ancak kemancı dik durursa, omuzları gerideyse, duruş iyi ve tok bir sesin yanı sıra düzgün nefes almaya da yardımcı olacaktır (Roos, 2001). Paull ve Harrison'a (1997) göre, omurgadaki doğru kıvrımlar omurganın fazla çalışan bölgelerindeki diskleri koruyacaktır. İyi bir duruş ayrıca, bazen kemancıların omzunda aşırı çalışan bir kas olan rotator manşet kaslarındaki gerilimi de alır (Roos, 2001). Hem beden farkındalığı hem de nefes farkındalığı gerek beden enerjisinin, gerekse de çalışma zamanının verimli kullanımı için önemlidir. Yoganın barındırdığı uygulamaların postür ve nefes üzerindeki olumlu etkileri çok büyüktür. Asanaların uygulanması ve bu sırada bilinçli/odaklı nefes alıp vermek, ya da doğrudan bedeni hazırlayıp pranayama çalışmaları yapmak nefes alma-verme mekaniğinin parçası olan her bir çalgının (göğüs kafesi, diyafram, yardımcı solunum kasları vb.) güçlenip esnemesine, dolayısıyla nefes kapasitesinin artmasına, nefesin uzayıp rahatlamasına sebep olur. Bu yalnızca fiziksel zindelik değil, zihnen zindelik ve stresten uzak bir ruh hali oluşturur. Omurganın doğal kıvrımlarının muhafaza edilmesi/korunması kişiyi bir çok rahatsızlıktan korumakla birlikte (skolyoz, kifoz/lordozda artış, fitik vb.) çalgı performansını yoğun bir beden eforu ile gerçekleştiren keman sanatçıları, eğitimci ve öğrencileri için de çok önemlidir. Beden farkındalığı omurga sağlığı için de elzemdir.

Vesamäki (2015) daha iyi olmak için yeterli motivasyon ve kendini müzik yoluyla ifade etme arzusu olduğunda, bir insanın ne kadar acı çekebileceğinin büyüleyici olduğunu, ancak vücudun kişiye gönderdiği sinallerin uzun süre görmezden gelinmesi sonucunda her şeyin sona ereceği bir gün olabileceğini, kasların çalışmayı reddedebileceğini ve gelişimin durabileceğini belirtmiştir. O gün geldiği zaman o mativasyonla ne yapacağız? Roos (2001), çoğu spor disiplininde daha fazla adım atılmadan önce doğru postüre dikkat edildiğini, ancak müzikal eğitimde işler kötüleşip ters gidene kadar buna dikkat edilmediğini belirtmiştir. Fanelli' ye (1997) göre, çalgı çalarken doğal bir vücut duruşu geliştirmek için vücudun bütünsel doğasının farkındalığı gereklidir (akt. Roos, 2001). Medoff'a (1999) göre, çalgı çalan kişi düzgün bir şekilde hizalandığında, ortalınır ve dengelenir. Bu, hareketin zorlama ve stres olmadan gerçekleşmesine izin verir, hareket özgürleşir. Acı yoksa başarı yok tutumunu yalnızca sporcuların eğitiminde değil

müziyenlerin eğitiminde de gözlemleyebiliriz. Ancak buna rağmen müziyenlerin ders programları dahilinde sporcular gibi bedenlerini tanıyıp korulamalarına, bedenleri üzerinde farkındalık geliştirmelerine yönelik bir program görülmemektedir (akt. Roos, 2001). Bir müziyenin çalgısına emek verirken çekeceği acıyı destekleyip, bütüncül sağlığını destekleyecek girişimlerin bulunmaması, okullarımızda müziyen sağlığı konusunda bir eksikliktir. Bedeni üzerinde farkındalığı uyanmamış bir kişinin bedenini doğru bir şekilde hizalaması mümkün müdür? Asanaların hizalanma ilkeleri kişinin bedeninde varlığından haberdar olmadığı kısımlar/kas grupları vb. üzerinde dahi farkındalık uyandırmaktadır. Çalgı çalma mekaniğinin karmaşıklığı bir yana dursun, kendi bedeninin mekanikleri üzerinde farkındalık sahibi olmamış bir müziyenin bütüncül sağlığını koruyup geliştirmesi beklenebilir mi? Asanaların sağlayabileceği kalitelerin önemini vurgulamak için Roos (2001), birçok keman öğretmeninin üst vücut duruş ve mekaniğini düzeltmeye çalışırken alt bedeni göz ardı ettiğini eklemek gerektiğini belirtmiştir. Vücudun üst kısmındaki biyomekanik arızalar genellikle vücudun alt kısmının, özellikle de pelvisin yanlış hizalanmasından kaynaklanır.

Teziçi' ye (2016) göre vücut çalgı çalarken doğal olarak belli pozisyonlara girip çıkmaktadır ve buna önceden hazır olunmalıdır. Hazırlanmış ve ısınmış bir vücut çalgı çalarken belli hareketlere geçiş yapmada doğal bir devamlılık gös-termenin anahtarıdır. Menuhin'in (keman virtüözü, pedagog ve usta yoga eğitmeni Iyanger'ın öğrencisi, yogayı hayatının bir parçası haline getirmiş bir yogi) bütün hareketlerinden ortaya çıkan sonuç dört ana maddede toplanabilir. 1- Nefes egzersizleri ile dinginlik ve konsantrasyon sağlama, 2- Esneme egzersizleri ile ısınma sağlama, 3- Sallanma hareketleri ile serbestlik sağlama, 4- Yoga pozları ile güçlenme ve sabitlik elde etme.

Blatter ve Kraemer'e (1997) göre, müziyenlerin müzikal yaşamlarının ötesini de göz önünde bulundurarak dengeli ve sağlıklı bir yaşam tarzı edinmeleri gerekmektedir (akt. Roos, 2001). Meyer'e (1998) göre, keman icrası eller, kollar, omuzlar ve vücudun üst kısmı gibi vücudun bazı kısımlarında yoğun hareket gerektirir. Bu nedenle kemancının vücudu bu taleplerle başa çıkabilecek durumda olmalıdır. Yaylı çalgılar öğretmenleri ise, sağlıklı yaşam tarzı konusunda örnek olarak/modelleyerek öğrencilerde meydana gelen sorunları önlemeye yardımcı olabilir. İyi kondisyon genel olarak daha sağlıklı olmayı, strese daha iyi tepki vermeyi ve enerjiyi daha verimli kullanmayı sağlamaktadır (akt. Roos, 2001). Dannemann'a (1986) göre, sağlıklı bir kondisyon iyi bir teknik için de önemlidir, fiziksel kondisyona gerekli özeni göstermeden yalnızca tekniğe önem veren öğretmenler

uzun vadede başarısız olacaktır. Dannemann, başarıya ulaşmak ve icracılık seviyesinin devamlılığı için iyi bir fiziksel kondisyon inşa eden bir yöntemin gerekli olduğu konusunda ısrar etmektedir (akt. Roos, 2001). Solomon (1995) ise bu konuda fiziksel güç ve içsel güç oluşturan egzersizleri önermektedir (akt. Roos, 2001). Roos (2001), çalışmasında nefes farkındalığının, asanaların, beden ve eklemlerin hem güçlü hem esnek olmasının önemini vurgulamış, yogaya da değinmiştir ve hem keman sanatçısı hem de yoga eğitmeni olan Yehudi Menuhin'i örnek gösterip, yoga disiplininin kilit noktası olan nefes farkındalığını keman icrası sırasında, öncesinde ve sonrasında etkili/faydalı bulmuştur. Brandfonbrener'e (1990) göre, bir kemancı, kondisyonunu bilinçli olarak kendisi inşa etmelidir ancak bir çok kemancı bunu ihmal etmektedir. Kas ve iskelet sisteminin kondisyonu sakatlıkların önemlenmesi için de önemli bir kilit noktadır. İcra ya da pratik öncesi uygulanan ısınma ve gevşeme hareketleri sayesinde iyi bir kas tonu, çeviklik ve dayanıklılık sağlanır ve mekanik olarak sağlam bir postür buna bağlıdır (akt. Roos, 2001).

Pek çok müzisyen, nasıl hissetmesi gerektiğinin farkında olmadığından ve yeterli kas dengesi, esnekliği ve gücüne sahip olmadıklarından iyi bir postürü/duruşu koruyamamaktadır hatta bulamamaktadırlar. Leska 2010'daki çalışmasında sistemli pratik edilecek olan ayaktaki asanalarla postür sorununun giderilebileceğini ve bilek ve elleri güçlendirip, omuzlardaki katılığın da asanalarla çözülebileceğini belirtmiştir. Asanaların esnekliği, gücü arttırması ve endokrin, sindirim sistemi, bağışık sisteminin işleyişini ve el-göz koordinasyonunu iyileştirmesi amaçlanmıştır ve asanaların ayrıca fiziksel farkındalık, hafıza, zihinsel odaklanma yeteneği, öğrenme becerileri ve ruh halindeki iyileşmeyi içeren olumlu psikolojik etkileri vardır.

İnsan varoluşunun ve yoga pratiğinin işleyişindeki kilit taşı nefesten ve yogik nefes egzersizlerinin potansiyel faydalarından bahsedecek olursak;

Bedeni kontrol etme yolunda birinci basamak solunum kontrolüdür. Otonom organlar ve fonksiyonlar, insanın doğrudan denetimi ve isteği dışında çalışırlar. Fakat bilinmektedir ki eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonları (nefes almak gibi) kısmen ve tümüyle kontrol etmek mümkündür (Akçalı, 2006, s.106). Bu ifade pranayamanın (yogik nefes egzersizleri) gücünü vurgular niteliktedir. Pranayama pratikleri fiziksel düzeyde nefes alış veriş süresinin uzamasına (yoga disiplini de nefes sayısının bizim kültürümüzdeki gibi sayılı olduğu belirtilmektedir) ve rahatlmasına, akciğer kapasitesinin gelişmesine ciddi katkılar sağlasa da kaygı, stress ve huzursuzluk gibi zihin ve duygu durumları üzerinde de

iyileştirici pozitif etkiler sağlamaktadır. Nefes alıp verme eylemi otonom sinir sisteminin bir parçasıdır, otonom sinir sistemine doğrudan müdahale edilemediği bilinmektedir, ancak burada nefes üzerinde kurulacak hakimiyetin altını bir kere daha çizmek gerekir, nefes yalnızca yoganın merkezinde değil, insan varoluşunun anahtarıdır. Onun üzerinde oluşturulan değişim, gelişim ve kontrolün insan olarak çok boyutlu varlığımız üzerinde yaratacağı etki yadsınamaz. Bunu otonom sinir sistemi üzerinden açıklamak gerekirse; Otonom sinir sisteminin sempatik ve parasempatik olmak üzere iki parçası vardır, parasempatik sinir sisteminin aktif olması sakinleştirici, sempatik sinir sisteminin aktif olması ise tam tersi etkiyi, savaş ya da kaç tepkisini oluşturur. İkisinin fizyolojik etkileri birbirinin tersi amaçlar doğrultusunda ona yönelik çalışılacak bilinçli bir pranayama pratiğiyle artırılabilir. Sempatik ve parasempatik sinir sisteminin dengelenmesi sayesinde fizyolojik süreçler optimize edilir, stres yönetimi sağlanır, yaşam enerjisi artırılır. Pranayama çalışmanın bilinçli olarak nefes üzerinde, fizyoloji ve zihin/zihin içerikleri üzerinde manipülasyonda bulunmak olduğu düşünüldüğünde, keman çalmak sırasında da doğru nefes kullanımı, ton kontrolü ve müzikal ifadeyi artırabilir.

Birçok öğretmen alanlarına etkili bir öğretme ve öğrencilerin potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olmak amacıyla yönelir. Öğretmenlik mesleğinde karşılaşılan stres kaynakları ve stresi yenmek için etkili stratejilere olan artan ihtiyaç ana hatlarıyla gözden geçirilmiştir. Pranayama (yogik nefes egzersizleri) yoganın stresle başa çıkma konusunda yarar sağlayan bir dalıdır. Öğrenciler motive, yaratıcı, sağlıklı öğretmenlerin öğrenmeye teşvik etmelerine ihtiyaç duyarlar. Değişen doğası, artan sorumluluk ve iş talepleriyle öğretmenlik, giderek artan yüksek strese yol açan, karmaşık bir iş haline gelmektedir. Endişe ve anksiyete öğretmenler için işle alakalı stresin sonucu olarak tanımlanmaktadır ve yoga bu sıkıntıların azaltılması için önerilir (Hepburn vd., 2017).

Iyengar'ın 1966'da *Yogaya Işık* kitabında yazdığı üzere pranayama, nefesin uzamasını ve kontrolünü ifade eder. Bu kontrol nefes alma, nefes verme ve nefesi tutma eylemlerini kapsar.

Pranayama nefes odaklı bir uygulamadır. Bu uygulama, belirli amaçlar doğrultusundaki hız ve yoğunlukla pratik edilen inhalasyon ve ekshalasyonları (nefes alma ve nefes verme) içerir. Pranayama uygulamaları oturarak ya da hareketsiz bir pozisyonda pratik edilir, bireysel ya da grup ortamında çalışılabilir.

Kontrollü nefes alış, veriş ve nefesi tutma ile oksijen ve karbondioksitin optimal dengesi sağlanır (Gupta, 2018). Geleneksel yogada nefes kontrolü egzersizleri (pranayama), yavaş ve derin nefesi vurgular. Yoga, birçok zihin, beden tekniklerini birleştiren bir uygulamadır. Yoganın çok boyutluluğunda fiziksel duruşlar, sakin nefes, rahatlama teknikleri ve meditasyon vardır. Özellikle özel eğitim alanında yoga ve yoganın öğrenmeye etkisiyle alakalı araştırmalar başlamıştır. Nefes çalışmalarının genellikle sağlık ve egzersiz programlarıyla ilişkilendirilir ama pranayama (yogik nefes çalışmaları) bilişsel, sosyal, duygusal, davranışsal ve akademik zorluklar karşısında umut veren bir yardımcı olarak ön plana çıkmaktadır (Gupta vd., 2014).

Meditasyon temelli uygulama ise, düşüncelerin ayrışması ya da kişinin kendi nefesine odaklanması yoluyla pratik edilebilir. Görsel ve işitsel bir çok çeşidi bulunmaktadır ve aynı nefes egzersizleri ve asanalar gibi bireysel ya da grup ortamında pratik edilebilir. Meditasyon tipik olarak oturarak uygulanır ve nefes almanın dışında herhangi bir dinamik hareket gerektirmez. Latince “derin düşünce” anlamına gelen “meditatio” sözcüğünden türemiştir (<https://tr.wikipedia.org/wiki/Meditasyon>). Günümüzde rahatlama teknikleri, konsantrasyon egzersizleri, belli bir konu üzerinde düşünüp çözümleme ve rehberli imgeleme için kullanılsa da esasen “bilinçli farkındalık hali”dir.

Meditasyon bir çok fiziksel ve psikolojik faydaya sahiptir, bu onu hayatımız için önemli bir öge yapar, ve meditasyonun bu özellikleri sayısı her geçen gün artan bilimsel ve klinik araştırmalarla kanıtlanmaktadır. Teknolojik gelişmeler (özellikle MRI alanında) ve bizim insan beyninin nasıl işlediğini ve vücudumuzla nasıl bir etkileşim içinde olduğunu anlamamız bilim insanlarının meditasyonun insana fiziksel ve psikolojik olarak etkisini araştırmaya başlamasına yardımcı olmuştur. Müzisyenler, müzik eğitimcileri ve öğrencileri düşünüldüğünde, meditasyonun dikkat ve odaklanma, empati kurma ve negatif psikolojik ve performans korkusuyla alakalı duygusal reaksiyonları düzenlemeye yardımcı olduğu görülmüştür (Paugh vd., 2018). Düzenli meditasyon ve nefes çalışmak ister tecrübeli ister tecrübesiz eğitimciler olalım, anın potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmek için gerekli ipuçlarını farketmeyi sağlar (Hepburn vd., 2017). Meditasyon aynı asana ve pranayama gibi sabır ve azim gerektirir, meditasyon sayesinde düşüncelerin farkına varılır, onlar ile kurulacak ilişki öğrenilir, dolayısıyla otonom bir şekilde verilen zihinsel ve duygusal tepkiler farkedilir.

Meditasyonun gücünü gösteren ciddi miktarda veri toplanmıştır. Bu faydalar içinde kan basancını ve kolesterol seviyesini düşürmesi gibi fiziksel olanlar vardır. Bunun yanında yine

bu çalışmalarla, meditasyonun yaratıcılığı arttırdığı, akademik başarı ve insanlarla ilişkilerde yardımcı olduğu gösterilmiştir. Çıkarılabilecek en önemli sonuç, meditasyonun uzun vadede öğretmenlerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarına olumlu etkisi olduğudur. Leska (2010), hem bir piyano sanatçısı hem de bir öğretmen olan Lanzer'in, yoga pratiği sayesinde yalnızca sanatçı olarak karşılaştığı zorluklara karşı gelişim göstermeyip, bir öğretmen olarak da tutumunda kontrolcülükten uzaklaşıp kişiyi kendini keşfetmeye ve araştırmaya yönlendiren bir rehber olduğunu belirtmiştir. Miller vd., (2002) yaptığı çalışmada katılımcıların çoğu meditasyonun onları daha sakin ve oturaklı yapmada yardımcı olduğunu hissettiklerini söylemişlerdir. Başka bir sonuç ise öğretmenlerin yaklaşık dörtte birinin meditasyondan öğrencilerine bahsettiğini/önerdiğini göstermektedir. Öğrencilerin de meditasyon yapmayı istediği ve derslerin sakin ve rahat geçmesine yardımcı olduğu saptanmıştır. "Meditasyon, öğretmeye nasıl yaklaştığımız konusunda etkilidir, öğrencilerimiz ve diğer öğretmenlerle aramızda bir bağ (birlik/bütünlük) hissederiz" (Miller vd., 2002). Tecrübeli (bir süredir düzenli meditasyon yapanlar) ve başlangıç seviyesi meditasyon yapanlar MRI makinesi gözlemi altında takip edilmiştir. Başlangıç seviyesi olanlara meditasyon "bütün dikkatinin sadece bir objede "nefes, an, konu olduğu, bu objede tutulduğu ve dikkat dağınıklığı yaşandığında konsantrasyonun yeniden bu obje üzerinde toplanması durumu" olarak tanımlanmıştır. Katılımcılar dikkat dağıtıcı seslere maruz bırakılarak meditasyon tecrübesinin dikkat ve odaklanma üzerindeki etkisi test edilmiştir. Tecrübeli meditasyon uygulayıcılarında, beyin dağınık düşünce (hareketli zihin) yapısı gösteren bölümlerinde daha az aktivasyon gözlemlenmiştir ve gözlemle ilgili bölümlerde daha fazla aktivasyon görülmüştür. Bu aktivasyon "meditasyonun kalitesini gösteren bir üst biliş göstergesidir." Diğer bir deyişle tecrübeli meditasyon uygulayıcıları, dikkat dağıtıcı unsurlar karşısında konsantrasyonlarını korumada daha başarılı olmuşlardır. Bu zihinlerinde aynı anda birçok şeyi bulundurup dikkatlerini sadece tek bir şey üzerinde yoğunlaştırması ve bunu izleyicilerden, diğer müzisyenlerden gelebilecek dikkat dağıtıcı unsurlar altında sürdürmesi gereken müzisyenlerin sahip olması gereken önemli bir beceridir (Paugh vd., 2018).

Daha önce hiçbir meditasyon tecrübesi bulunmayan katılımcılar günde 20 dakika olmak üzere dört günlük bir meditasyon çalışmasına tabi tutulmuşlar, bu çalışma nefese odaklanma ve pasif olarak duyguların ve duyuların farkında olunması üzerine yapılmıştır. Bu kısa pratik sonunda katılımcılar dikkat gerektiren uygulamalarda ve kavrama/öğrenme hızında gelişme göstermiştir. Buna "baskın tepkilerin engellenmesi, mental durumun

kontrol edilmesi/manipölasyonu, performansın gözlemlenmesi ve düzenlenmesi sonucu yapılması gereken değişikliklerin uygulanması, hedefe odaklanma, planlama, çalışma hafızası ve bilişsel esneklik” gibi kavramsal fonksiyonlar dahildir. "Biz müzisyenlere bu, stresli ve baskı altındaki durumlarda nasıl davranacağımızı seçmede, kendi performansımız zihinsel durumumuzu gözlemlene ve performansımıza bağlı olarak yaklaşımımızı değiştirme gibi becerilerimizi geliştirmede yardımcı olmaktadır" (Paugh vd., 2018).

“Yoga pratiğı yaptığımızda, farkındalığı pratik ederiz. Nefesimizin, duruşumuzun, bedenimizin ve zihnimizin farkındalığını deneyimleriz, genellikle yapmıyor olsak ta çalgılarımızı pratik ederken de aynı teknikleri uygulamalıyız. Daha çok doğru notalar ve ritimler elde etmek için zaman harcıyoruz. Müziğı yoga ile günlük çalışma rutinize entegre ederek, çalgılarımızı tutuşumuza ve pratiğimize farkındalık getiririz. Böylece rahatlarız (kolaylık sağlanır), sınırlar sakinleşir ve dikkat dağıtan zihin gevezeliğı bırakılıp performans geliştirilebilir, kendimize karşı sabır ve nazik olmayı geliştirebiliriz, kendimize karşı duyacağımız bu şefkat bu egzersizler boyunca gerçekten çok önemlidir.” Olson aynı çalışmasında yoga ve meditasyon pratiğini alışkanlık haline getirmenin kişiyi hedeflerine yaklaştırdığını, kişinin kararlarının sorumluluğunu aldığını, mat üzerindeki tepkilerimizin ve farkındalığımızın artmasının, bu farkındalığı gündelik hayatımıza da yerleştireceğini belirtmiştir. Yapılan pratiklerin kişinin kendisini ve zihnini izleme konusunda tanık haline getireceğini ve kişinin düşünceleri ve alışkanlıkları olmadığını farkedip sınırlarını aşacağı farkındalıklı nefes çalışmalarıyla genişletebileceğini, bunların içsel bir huzur ve şefkat oluşturacağını belirtmiştir (Olson, s.2, 120, 121). Olson aynı çalışmasında bir müzisyen olarak, neden yoga (asanalar ve meditasyon olarak bahsetmiştir) yaptığını şu şekilde belirtmiştir; “Günlük hayatımıza yardımcı olmak ve müzik yapmak için pratik yapıyoruz. Yoga gerçekten bir yaşam pratiğidir ve bir yaşam biçimi haline gelir. Bu kavramları günlük hayatınıza alabilirsiniz, bu daha bilinçli seçimler yapmanıza ve müziğinizden daha çok keyif almanıza yardımcı olacaktır. Kişisel ihtiyaçlara ve uygulamaya göre farklılık gösteren uzun vadeli süreçtir.”

Leska (2010)’ya göre, klasik eğitim almış müzisyenler arasında, Yehudi Menuhin, yoganın ilk ünlü savunucusudur ve kemancı olduğu için bu çalışma açısından özellikle önemlidir. Menuhin, uzun yıllar usta yoga eğitmeni B.K.S. Iyengar ile çalışıp, yogik egzersizleri ve denge filozofisini kendi keman pratikleri ve pedagojiyle birleştirmiştir, yoganın, kendisi için daha fazlası ve iyisini yapmasını sağlayan bir esenlik aracı olduğunu, keman çalışmanın mekaniğini bilinçli bir hale getirme arayışına katkısını belirtmiştir, yoga

pratiğinin keman çalışında oluşturduğu kaliteler olarak ise, daha az gerilim, daha etkili enerji kullanımı, eklemlerde direncin kırılması, tüm hareketlerin tek bir harekette koordinasyonunu vurgulamıştır. Menuhin, saatlerce keman tekniği çalışmanın arkasında yatan ana hedefin farkındalığı arttırmak olduğunu belirtmiştir.

Moore'a (2009) göre, görüşülen keman ve viyola icracılarının %70'i üst ekstremitede bir yerde ağrı çektiklerini, %50'si sol omuzda ağrı çektiklerini, %30'u sağ omuzda ağrı yaşadıklarını belirtmiştir (akt. Leska, 2010). Paull ve Harrison'a (1997) göre, çalgıyı ve kolları saatlerce ve birçok kez vücudun önünde tutmanın üst kol, omuz, göğüs kaslarının aşırı gelişmesine ve sırttaki rotatör manşet kaslarının bu kasların aşırı gelişmişliği karşısında efektif/verimli çalışamayacağını, zayıflayıp, aşırı esneyeceğini, bu durumun kötü teknikten değil saatlerce çalmaktan dolayı oluşacağını belirtmiştir. Keman pratiğiyle kas ve iskelet sistemine uygulanan bu baskıyı tersine çevirmek için vücuda iyi bakıp egzersiz yapmanın önemini vurgulamıştır çünkü aksi durumda dengesizleşen omuz ekleminde ağrı, sıkışma ve sakatlanmalar oluşacak, rotatör manşet kaslarında yırtık, bursalarda (kasların tendonu ve kemik arasında yer alan, hareketi kolaylaştıran, sinovyal sıvı dolu kesecikler) iltihap vb. oluşacaktır. Uzun süreli boyun ve omuz kasılması kan akışını engelleyip, çevredeki kollardan aşağı inmekte olan sinirleri sıkıştırabilmektedir. Bu gerilim, disk ve sinir problemlerine, baş ağrısına, göz yorgunluğuna neden olabilir ve medyan sinirdeki acıdan dolayı karpal tünel sendromu ile karıştırılabilir. El, bilek ve kol kullanımı da tekrarlayan kapsamlı hareketler gerektirir. Normal aktivite ve el becerisini aşan bu yüksek talepler, müzisyenleri kasların ve eklemlerin fizyolojik dengesi ve biyomekaniğini dikkate almadıkları pozisyonlar benimsemeye zorlayabilir. Kollarda en çok görülen rahatsızlıklar aşırı kullanım sendromu, sinir sıkışmaları, karpal tünel sendromu, tenisçi dirseği ve en yaygın olarak ön kol, bilek ya da parmaklarda tendinit olarak görülmektedir (akt. Leska, 2010). Leska (2010) yoganın karpal tünel sendromundan muzdarip keman icracılarına iyi geldiğini, kavrama gücünü arttırdığını, acıyı azalttığını, eklem iltihabından muzdarip, eklemden acı, ağrı ve katılık kemancılarda ise yoga rejiminin standart terapilerden daha etkili olduğunu belirtmiştir. Yoga pratiğine katılmayan katılımcılarla yoga yapanlar arasındaki en dramatik farkın ise parmak eklemi hassasiyet düzeyinde azalma olduğu, eklemlerdeki hareket aralığında artış ve ağırlarda azalma olduğu görülmüştür. Yoga pratiği boyunca katılımcılara nefese odaklı kalmalarının hatırlatıldığını vurgulamıştır. Dash ve Telles'a (2010) göre, her müzisyenin arayış içinde olduğu el becerisi ve elin hassas/etkili kontrolü gibi kaliteler için yoganın yüksek oranlarda fayda

sağlayabileceğine ilişkin yapılan çalışmada, çocuk ve yetişkin katılımcıları içeren gruplardan günde sekiz saat yoga (asana, pranayama içeren) eğitimi alan grubun programa katılım öncesine kıyasla daha hızlı parmak vuruşu yaptıkları görülmüştür. Kullanılan tekniklerin fiziksel dayanıklılığı artırma, zihinsel denge ve gevşeme, içsel farkındalığın artmasına yönelik olduğu belirtilmiştir. Yoga, zihni sakinleştirip yatıştırma yeteneğini geliştirir ve besler, bu da odaklanmanın gelişmesine yardımcı olur (akt. Leska, 2010).

Bullock (2015), genel olarak yoganın pozitif ruh halinin artışı ile ilgili olduğunun düşünüldüğünü, özellikle hafif ila orta dereceli depresif semptomlar, kaygı, stres, duygu durum yönetiminden fayda sağlayan rahatsızlık ve fiziksel koşullar için yararlı olduğunu belirtmiştir. Bullock (2015) stresin, beyin hücresi ölümü ve bilişsel gerilemenin sebebi olan birincil faktörler arasında yer aldığını belirtmiştir. Öğrencileri iki guruba ayırıp bir gruba sadece gevşeme, diğer gruba ise meditasyon pratikleri yaptırılmıştır, sadece gevşeme pratikleri yapan kontrol grubu ile karşılaştırıldığında meditasyon yapan öğrencilerin ruh hallerinde iyileşme ve stresle baş etme yeteneklerinde artış, kaygı, depresyon, öfke ve yorgunluk durumlarında düşüş görülmüştür. Bu, yüksek stres koşullarında yaşayanlar ve çalışanların günde 20 dakika meditasyon yaparak stresin olumsuz etkilerini tersine çevrilebileceklerinin göstergesidir, insani var oluş (zihin-beden ruh) için sağlık ve esenlik yaratmanın, başlamak için asla geç olmayan bir yoldur.

Performans kayısı yalnızca mesleki keman eğitiminde değil, şüphesiz bütün müzisyenlerin, eğitimci ve öğrencilerin maruz kaldığı bir durumdur. Kaygı ile ve kaygının getirdikleriyle baş etmenin çeşitli yolları mevcuttur ve önlenmektedir. Performanstan önceki yarım saatte, beden fiziksel uyarımın zirvesindedir ve bu evreyle yüzleşmek için planlanmış iyi stratejilere sahip olmak çok önemlidir. Kaygının neden olduğu fiziksel etkiler yüzünden kişi nefes almayı unutup hafif soluma eğilimindedir. Bu evrede, bir kaç nefes egzersizi yapmak gevşemeye yardım eder. Ayrıca, otonom sinir sisteminin neden olduğu fiziksel uyarıların normal olarak algılanması ve bu durumun sahnede bedensel yönden motive olmaya hizmet eden yararlı bir olgu gibi değerlendirilmesi gerekmektedir. Konser kaygısını azaltmak amacıyla aerobik, yoga, meditasyon, Feldenkrais Metodu, Alexander Tekniği, biyoenerji, Rolfing gibi yöntem ve teknikler de kullanılmaktadır (Akçalı, 2006, s.115). Burada yeniden otonom sinir sisteminin parçaları olan sempatik ve parasempatik sistemine pranayama teknikleriyle etki edilebildiğini, yoga ve meditasyon yoluyla stresin etkilerinin tersine çevrilebildiğini vurgulamak gerekir. Kaygının kişi üzerinde yarattığı gerilim farkında olmadan nefes tutmaya sebep olur, bu da nefes ve beden farkındalığının

aktif ya da yeterince gelişmemiş olduğunun göstergesidir. Nefes hayatın ve insanın/yaşayan her şeyin bütün işlevlerinin kalbinde bulunmaktadır. Bedenden nefese, nefesten zihne ve zihinden varoluşun farkındalığı ve gizli kalmış/keşfedilmemiş potansiyellerine açılan kapının anahtarıdır.

Yoganın beyin yapısı üzerinde de belirgin bir yapıcı etkisi olduğunu vurgulayan Desai ve diğerlerine göre (2015), her yoga dalı, bir farkındalık ve nefes alma bileşeni içerir, ancak kullanılan vücut sistemi değişiklik gösterecektir. Yoga dalları arasındaki bu farklılık, zihin ve beden üzerinde farklı etkilere neden olabilir. Yoganın üç ana dalı olan asana, pranayama ve meditasyon bir derse kombine edilebilir ya da ayrı olarak pratik edilebilirler ve bilişsel ve nörolojik işlevler üzerinde çeşitli ve spesifik etkiler ortaya çıkarırlar. Desai ve diğerleri (2015) yoganın hem fizyolojik hem de hücresele seviyelerde çeşitli sağlık ve fiziksel uygunluk parametrelerini iyileştirdiğini, ruh sağlığını ölçmek amacıyla yapılan araştırmalarda, yoga müdahalesinden sonra kaygıda azalma, bilişsel performansta artış gözlemlendiğini, asana-pranayama-meditasyon pratiklerinin genel beyin dalgası hareketlerini/salınımlarını arttırdığını, amigdala ve frontal korteks aktivasyonlarının ve gri maddenin (Gri madde beyinde bilgi işlemeden sorumlu bölgedir. Burada üretilen sinyaller gri maddenin diğer alanlarına veya duyuşsal alanlara gider, çıkan sinyaller çoğu zaman motor bölgeleri harekete geçirerek vücutun faaliyetini yönetir, beynin en üst düzey işlem merkezlerinde hep gri madde yer alır. Karmaşık vücut işlevlerini daha iyi yapabilmek için kıvrımlı bir yapıya sahiptir, beyin zarının %95'ini oluştur (sinirbilim.org.) belirgin şekilde arttığını belirtmiştir. Gri madde merkezi sinir sisteminin önemli parçalarından birisidir ve keman çalmanın ne kadar karmaşık bir eylem olduğu düşünülürse, bu eylem üzerine yansıyacak etkisinin önemi görülebilir.

Beyinden gelen emirleri iletmede sinir sisteminin öneminin büyük olduğunu bilinmektedir. Bu bakımdan alıcılığı ve vericiliği sağlamak için sinirlerin sakinliğine ihtiyaç vardır. Gereksiz, parazit hareketlerin ortadan kaldırılmasıyla birlikte, düşünce gücümüzün artması bir tesadüf değildir. Çalışırken zihinsel sessizlik içinde ve kısa bir süre hareketsiz durarak yapılacakların düşünülmesi (zihinsel çalışma), bir pasajı aşırı tekrarlanması gerekliliğini ortadan kaldırır. Böylelikle eklemlerdeki aşınma ve kassal yorgunluk en aza indirgenmiş olur. Beyinsel kontrol, görevini yapıyorsa, yapılmak istenenle yapılan ve düşünülen arasında iş birliği sağlanmış demektir (Akçalı, 2006, s.4). Akçalı'nın bu paragrafı da yoganın insanın çok boyutlu yapısına uygunluğu ve faydalarını destekler niteliktedir. Asanaların fizik beden üzerinde ciddi miktarda olumlu etkisi olsa da asıl amaçlarının zihni

disipline etmek olduğundan bahsetmiştik. Aynı şekilde pranayama yoluyla belli kalıplar döngüsü içerisinde çalışılan nefes egzersizleri ve meditasyon da beyin ve zihin yapısı üzerinde yapıcı etkiler sağlamaktadır. Meditasyon pratiği zihnin ürettiği gürültüyü tanıyıp onlar üzerinde kontrol sahibi olunmasını sağlar, sinirler üzerinde sakinlik sağladığı gibi tepki süresinin hızlanmasına ve zihin gücünün artmasına da pozitif anlamda etki etmektedir.

Derin gevşeme duygusu, gevşekliğin bedensel durum ve özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkartılabilir. Gerçekten gevşemeyi başarmış bir insanın, solunumu derin ve rahat, elleri ve ayakları sıcak ve ağır, kalp vuruşları sakin ve düzenli, karnı sıcak, alnı serindir. Bu durumdaki bir insanın kasları gevşemiş, hormonal dengesi sağlanmış ve beden metabolizması yavaşlamıştır. Eğer kişi yukarıda sözü edilen gevşeme cevabı özelliklerinden birini gösterebilirse, stresin yarattığı fizyolojik ve biyokimyasal kısır döngü kırılmış olur, onun yerine gevşemenin fizyolojik ve biyokimyasal kısır döngüsü kurulmuş olur (Akçalı, 2006, s.106). Gevşemenin yarattığı bu özellikler bir yoga seansı/akışından sonra savasana pozunda (yoga derslerinden sonra derin gevşeme sağlamayı amaçlar, meditasyon için de kullanılır), nefes çalışması sonrasında ya da meditasyon sırasında gözlenebilir.

Beyindeki her nöron birbirine snaps adı verilen temas noktaları ile bağlıdır. Her nöron saniyede beş ila elli kere ateşlenerek bilgi aktarır. Zihin olarak adlandırılan yapı bu sinyallerin bütünüdür. Beyindeki kimyasal ateşlenmeler ile sağlanan bu mesajlaşma zihni şekillendirir. Bilinçli zihin aktiviteleri snapsların geçici temasları sayesinde oluşur ve bu aktivitelerin sonucunda nöronlar uzun süreli ya da kalıcı devreler oluşturarak bağlantılarını güçlendirebilir. Yani meditasyonun (bilinçli farkındalık hali) ve yoga pratiğinin hafızayı güçlendirdiği söylenebilir. Gothe vd., (2014), altı haftalık hatha yoga pratiğinin sağlıklı yaşlı yetişkinlerde çalışma belleğini ve dikkat değiştirme yeteneğini geliştirdiğini belirtmiştir. Sharma vd., (2014) ise düzenli pranayama uygulamanın reaksiyon süresi ve bilişsel performansı geliştirdiğini belirtmiştir. Oniki haftalık pranayama uygulamasından sonra psikometrik testlerde, seksendört sağlıklı yetişkin katılımcının işitsel ve görsel tepki sürelerinde iyileşme gözlenmiştir.

Bullock'a (2015) göre, beyin yeni bir şey öğrenmeye yardımcı olmak için gerekli işlemleri yerine getirmekten sorumlu olan daha güçlü hücreler, hücre bağlantıları ve ya ağlarını kişi kaç yaşına gelirse gelsin oluşturmaktadır. Bu, dil öğrenmek, çalgı çalmayı öğrenmek gibi yoga yapmanın da tekrarlanan uygulamalar ile öğrenmeyi neden daha kolay hale getirdiğini

açıklamaya yardımcı olur. “Kullan ya da kaybet” söylemi, beynin hareketsiz ve uyarımsız bırakılması sonucu gerçeğe dönüşebileceği gibi, bunu tersine çevirmek de her yaş grubu için mümkündür. Yoga ve meditasyon, beynin kendini yeniden yaratma yeteneğini harekete geçirmek için ideal bir araçtır. Uzun süreli meditasyon yapanların, düşünce, dil, hafıza ve farkındalıkta çok önemli bir rolü olan serebral kortekslerinin kalınlığında artışlar görülmüştür.

Beyin dalgası aktivasyonu, nöronların elektriksel aktivitesini, özellikle beyindeki nöronların içindeki iyonik akıştan kaynaklanan voltaj dalgalanmalarını temsil eder. Desai vd., (2015) göre beyin dalgaları hem uyanık/aktif hem de dinlenme durumunda olduğumuzda ortaya çıkar, ve harici enstrümanlar ile bu dalgaların salınımları/aktifleşmesi tetiklenebilir.

Palva’ya (2007) göre, alfa dalgaları (8-13 Hz frekans) tipik olarak büyük genliklere sahiptir ve orta düzeyde beyin aktivitesi sırasında ortaya çıkar. Klimesch vd. (1993) göre ise alfa dalgaları, birey geçici olarak boşta ama yine de tetikteyken oluşur. Uyku veya uyuşukluk halindeyken bu dalgaların önemli miktarlarının ortaya çıkması atipiktir. İşlevsel olarak, alfa dalgaları korteksin alanlarını dizginler ve nöronlar arasındaki ağda hayati bir rol oynar, ayrıca bilgilerin bellekten alınma hızı da dahil olmak üzere bilişsel performansla ilişkili olduğu da gösterilmiştir. Hızlı ve doğru bellek performansı ile alfa frekansı arasında pozitif bir ilişki bulundu, alfa dalgası aktivitesi, yaşlı yetişkinlerde kelime tanımayı geliştirmenin yanı sıra çalışma belleğini geliştirebilir. Bilişsel faydaların yanı sıra, alfa dalgası aktivitesindeki yükselmeler de artan bir sakinlik algısı ile ilişkilendirilmiştir. Desai vd., (2015), beyin dalgalarının incelendiği çalışmalarda, sakinlik algısının artmasıyla ilişkilendirilen alfa dalgalarının genliği ve frekansı, pranayama, meditasyon ve asana temelli yoga uygulamalarından sonra artış gösterdiğini belirtmiştir.

Fernandez vd., (1995) göre, beta dalgaları (12-38 Hz), yüksek bir farkındalık durumunda ortaya çıkar, bir görev tamamlanırken ve aktif konsantrasyon boyunca ortaya çıkan bir tür beyin salınımidir. Beta dalgaları ayrıca izotonik kasılmalar ve yavaş hareketler sırasında motor korteks boyunca oldukça mevcuttur ve alfa dalgalarına benzer şekilde EEG tarafından da tespit edilir. Beta aktivasyonu, akademik performanstaki kazanımlarla ilişkilidir, beta aktivasyonundaki artış, yüksek aritmetik hesaplama yeteneği ile ilişkilendirilmiştir. Ossebaard’a (2000) göre, beta dalgalarının mevcudiyetindeki fazlalık öğrenciler arasında daha yüksek ağırlıklı not ortalaması ile ilişkilendirilmiştir, bu bulgular, beta dalgaları ile bilişsel becerilerdeki artışlar arasında bir ilişkiyi gösterebilir ve bilişsel etkisiyle birlikte, ruh halini ve duyguları etkilediği de gösterilmiştir. Örneğin, transkraniyal manyetik beta dalgası stimülasyonu, duygusal tükenme ve durum kaygısında önemli düşüşler göstermiştir. Desai ve

diğerleri (2015), görev performansı ile ilişkilendirilen beta dalgalarının, ağırlıklı olarak nefes temelli yoga (pranayama/ yogik nefes egzersizleri) sırasında ve sonrasında frekans ve genlik açısından iyileştiğini belirtmiştir.

Buzsáki'ye (2005) göre, teta dalgaları (4-7 Hz), tekrarlanan bir görev otonom hale geldiğinde ortaya çıkar ve tamamlanması için neredeyse hiç odaklanma gerektirmez. Özünde teta durumu, görev(ler) tanınabilir bir rutinde tamamlandığında kurulur. Lisman'e (1995) göre, uyarıldığında alfa dalgalarına benzer şekilde kaygıyı azalttığı görülmüştür. Teta dalgalarının kısa süreli hafızanın işlevinde rol oynayabileceği ve anı oluşturma sürecini etkileyebileceği öne sürülmüştür. Desai ve diğerleri (2015), tekrarlayan görevler ve otonomluk sırasında doğal olarak ortaya çıkan teta dalgası aktivitesinin, öncelikle asana pranayama uygulamasından sonra geliştiğini belirtmiştir.

Vialatte vd., (2009) göre, gama dalgaları bilinçli dikkat ile ilgilidir, bu dalga yokluğunda, çoğu zaman talamik yaralanma sonucunda bilinçli farkındalığın oluşmadığı ve kişinin derin komaya girdiği kaydedilmiştir. Pranayama pratiğinden sonra, gama dalgalarının aktivasyonunun etkileri EGG (beynin elektriksel faaliyetlerinin kayıtlanması işlemi) ile kayıt altına alınmıştır. Katılımcılar başlangıç, orta ve ileri düzey olmak üzere üç pratik grubuna ayrılmıştır. Pranayama pratiği sırasında gerçekleştirilen EGG kayıtları, yüksek frekans kalıplarında artış olduğunu göstermiştir.

Desai vd., (2015), yoganın biliş, hafıza, ruh hali ve kaygı durumlarıyla ilişkilendirilen alfa, beta ve teta beyin dalgalarının aktivasyonunu tetikleme açısından, beyin dalgaları üzerinde olumlu etkilere sahip gibi gözüktüğünü ve beyin anatomisi üzerinde de yapıcı bir etkisinin görülebileceğini belirtmiştir. Yoga eğitim programlarında ortaya çıkan kaygı durumunda azalma ve odaklanmadaki artışın, genel olarak beyin dalgalarının aktivasyonundaki artışlarıyla ilişkilendirmiştir.

Bullock'a (2015) göre, yoganın hem beyin yapısını hem de beyin dalgalarını değiştirebileceğini/etkileyebileceğini belirtmiştir. Farklı beyin dalgası aktivitesi türleri, çeşitli farklı bilişsel ve duygusal işlevlerle ilişkilidir, beyin dalgalarını dikkat, konsantrasyon ve gevşeme bazında ele alınca yoga uygulamalarıyla ilişkilendirmenin neden ilginç bir önerme sunduğunu görmek kolaydır. Leska'ya (2010) göre yoga geleneğinde asana ve pranayama beden ve zihnin temizliği demektir. Beden sağlıklı hale gelip zihin sessiz kalmayı öğrenirken, zararlı alışkanlıklardan vazgeçilebilir ve yeni olasılıkların önü açılabilir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmada uygulanan araştırma modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, verilerin toplanması sırasında kullanılan yöntemlere ve nasıl analiz edildiğine yer verilmiştir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Gönüllülük esasına dayalı olarak yapılmış anket çalışmasında, mesleki olarak keman eğitimi alan gönüllü öğrencilerin genel olarak bedenlerinin farkında olup olmadıkları, yoga ya da spor aktivitelerini düzenli uygulayıp bunların faydalarına ilişkin görüşleri hakkında bilgi almak amaçlanmıştır. Araştırma izlenen yöntem ve toplanan verilerin niteliği bakımından betimsel bir çalışmadır.

3.2.Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Türkiye’deki mesleki müzik eğitimi veren kurumlarda öğrenim gören keman öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise 2021-2022 eğitim öğretim yılında Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi ile Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında mesleki keman eğitimi almakta olan 51 öğrenci oluşturmaktadır. Katılım gönüllülük esasına dayanmıştır.

Mesleki Keman Eğitimi Alan Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Tablo 1

Keman Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Erkek	14	27,5
Kadın	37	72,5
Toplam	51	100

Tablo 2

Keman Öğrencilerinin Okullarına Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Gazi	37	72,5
Bilkent	13	25,4
Yanıtlamayanlar	1	1,9
Toplam	51	100

Tablo 3

Keman Öğrencilerinin Okudukları Sınıfa Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
1.Sınıf	14	27,5
2.Sınıf	9	17,6
3.Sınıf	14	27,5
4.Sınıf	12	23,5
Yanıtlamayanlar	2	3,9
Toplam	51	100

Tablo 4

Keman Öğrencilerinin Keman Çaldıkları Yıla Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
0-4	20	39,2
4-8	17	33,3
8+	13	25,5
Yanıtlamayanlar	1	2,0
Toplam	51	100

3.3.Verilerin Toplanması

Bu araştırmada yer verilen nitel bilgiler kaynak tarama yöntemiyle, nicel bilgiler ise anket yöntemiyle edinilmiştir. Yer verilen nitel bilgiler konuyla doğrudan ya da dolaylı olarak

alakalı yerli ve yabancı kaynaklardan edinilmiştir. Nitel bilgilerin toplanması amacıyla hazırlanan anket, Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında eğitim almakta olan lisans keman öğrencilerine yönlendirilmiştir.

Mesleki keman eğitiminde yoganın kullanımına ilişkin öğrenci görüşlerini tespit etmek ve öğrencilerin konu hakkında bilgileri olup olmadığı ve beden farkındalıklarına ilişkin fikir edinebilmek için oluşturulan anket 24 sorudan oluşmaktadır ve ilk 4 soru demografik bilgi sorularıdır. Veriler dijital ortamda toplanmış, belirtilen üniversitelerdeki keman öğrencilerine e-posta ve WhatsApp yoluyla ulaştırılmıştır. Araştırmada veri toplama aracıyla toplanan verilere ilişkin bulguların sergilenmesinde “frekans” (f) ve “yüzde” (%) kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma için toplanan verilerin analizinden elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

Alt Problem 4: Mesleki keman dersi öğrencilerinin yoga ile ilgili görüşleri nelerdir?

Tablo 5

Keman Öğrencilerinin Düzenli Spor Yapma Durumna Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Düzenli spor yapanlar	6	11,8
Düzenli spor yapmayanlar	45	88,2
Toplam	51	100

Tablo 5’te keman öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun düzenli olarak spor aktivitesi yapmadığı görülmektedir. Yalnızca altı keman öğrencisi düzenli olarak bir spor aktivitesine devam etmekte olduğunu belirtmiştir.

Tablo 6

Keman Öğrencilerinin Keman Çalışması Öncesi Fiziksel Çalışma Yapma Durumuna Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Keman çalışması öncesi fiziksel çalışma yapanlar	25	49,0
Keman çalışması öncesi fiziksel çalışma yapmayanlar	26	51,0
Toplam	51	100

Tablo 6’da 25 keman öğrencisi keman çalışmadan önce fiziksel olarak hazırlık yaptığını, 26 keman öğrencisi herhangi bir fiziksel hazırlık yapman çalışmaya başladığını belirtmiştir. Tablo 4’ te 45 keman öğrencisi düzenli spor yapmadığını belirtmesine rağmen keman pratiklerinden önce keman öğrencilerinin yarısının ısınma ve esneme gibi fiziksel hazırlıklar yapmayı tercih ettikleri görülmektedir.

Tablo 7

Keman Öğrencilerinin Keman Çalışması Sonrası Fiziksel Çalışma Yapma Durumuna Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Keman çalışması sonrası fiziksel çalışma yapanlar	18	35,3
Keman çalışması sonrası fiziksel çalışma yapmayanlar	33	64,7
Toplam	51	100

Tablo 7’de ise çalışma sonrası herhangi bir fiziksel uygulama yapmayanların sayısında artış görülmektedir. Yalnızca 18 keman öğrencisi keman çalışmalarından sonra rahatlama ve gevşemeye, kasılan kasları esnetip rahatlatmaya yönelik fiziksel egzersizler/çalışmalar yaptıklarını belirtmiştir.

Tablo 8

Keman Öğrencilerinin Keman Çalışması Öncesi Zihinsel Çalışma Yapma Durumuna Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Keman çalışması öncesi zihinsel çalışma yapanlar	31	60,8

Keman çalışması öncesi zihinsel çalışma yapmayanlar	20	39,2
Toplam	51	100

Tablo 8’de keman öğrencilerinin 18’i keman çalışması öncesinde zihinsel hazırlık yaptığını, 20’si ise zihinsel hazırlık yapmadığını belirtmiştir. Keman öğrencilerinin yarıdan fazlasının kendilerini zihinsel olarak pratik yapmaya hazırlamayı tercih ettikleri dikkat çekmektedir.

Tablo 9

Keman Öğrencilerinin Keman Çalışması Sonrası Zihinsel Çalışma Yapma Durumuna Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Keman çalışması sonrası zihinsel çalışma yapanlar	18	35,3
Keman çalışması sonrası zihinsel çalışma yapmayanlar	33	64,7
Toplam	51	100

Tablo 9’da ise aynı fiziksel çalışmada olduğu gibi, keman pratiği sonrası zihinsel bir uygulama yapmayan keman öğrencilerinin sayısında artış olmuştur. Hem fiziksel hem de zihinsel olarak yapılan uygulamaların çalışma sonrasındaki tercih edilme oranlarındaki azalma dikkat çekmektedir. Halbuki çalışma sonrası hem beden hem de zihinde oluşabilecek strese müdahale edebilmek için faydalı olmakla birlikte, öğrenme ve pekiştirme gibi beyinsel aktivitelerin işlevine de katkısı olabileceğini vurgulamak gerekir.

Tablo 10

Keman Öğrencilerinin Daha Önce Yoga Yapma Durumuna Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Daha önce yoga yapanlar	18	35,3
Daha önce yoga yapmayanlar	33	64,7
Toplam	51	100

Tablo 10’da keman öğrencilerinin 18’i daha önce yogayı denemiş olduklarını, 33’ü ise hiç denemediğini belirtmiştir.

Tablo 11

Keman Öğrencilerinin Yoga Yapma Sıklığına Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Hiç yapmayan ya da yanıtlamayanlar	34	66,7
Deneme amaçlı yapanlar	4	7,8
Ayda 1 kez yapanlar	3	5,9
Haftada 1 kez yapanlar	4	7,8
Haftada 1 kereden fazla yapanlar	6	11,8
Toplam	51	100

Tablo 11’de keman öğrencilerinin yoga yapma sıklıkları belirtilmiştir. Yalnızca 17 keman öğrencisi en az ayda bir kere yoga yaptıklarını belirtmiştir.

Tablo 12

Keman Öğrencilerinin Spor Yapmayı Çalgı Çalışmalarına Faydalı Bulma Durumuna Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Faydalı bulanlar	34	66,7
Faydalı bulmayanlar	16	31,4
Yanıtlamayanlar	1	5,9
Toplam	51	100

Tablo 12’de 34 keman öğrencisi spor aktivitelerinin çalgı çalışmalarında faydası olduğunu belirtmiş, 16 keman öğrencisi faydalı bulmadıklarını belirtmiş, bir keman öğrencisi ise yanıtlamamıştır.

Tablo 13

Keman Öğrencilerinin Daha Önce Meditasyon Yapma Durumuna Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Yapanlar	28	54,9
Yapmayanlar	23	45,1
Toplam	51	100

Tablo 13’te 28 keman öğrencisi daha önce meditasyon yaptıklarını/deneyimlediklerini belirtmiş, 23 keman öğrencisi daha önce yapmadıklarını belirtmiştir.

Tablo 14

Keman Öğrencilerinin Ezber Yapmak İçin Yaptıkları Uygulamalara Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Zihinsel yöntemler kullananlar	1	2
Dinleme/çalışma	10	19,6
Özel bir çalışma yapmayanlar	12	23,5
Yanıtlamayanlar	28	54,9
Toplam	51	100

Tablo 14’te keman öğrencilerine hafızalarını güçlendirmek ve ezber yapmayı kolaylaştırmak için herhangi bir strateji ve ya uygulama yapıp yapmadıkları anlaşılmak istenmiş olup, bir keman öğrencisi zihinsel hazırlık yaptığını, 10 keman öğrencisi çalıştıkları eserleri dinleyip bolca çaldıklarını, 12 keman öğrencisi hiç bir şey yapmadığını belirtmiş, 28 keman öğrencisi ise yanıtlamamıştır.

Tablo 15

Keman Öğrencilerinin Konsantrasyon İçin Yaptıkları Uygulamalara Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Odaklanma çalışmaları uygulayanlar	2	3,9
Nefes çalışmaları uygulayanlar	3	5,9
Fiziksel çalışmalar yapanlar	3	5,9
Özel bir çalışma yapmayanlar	17	33,3
Yanıtlamayanlar	26	51,0
Toplam	51	100

Tablo 15’te keman öğrencilerinden ikisi konsantrasyonlarını arttırmak ve geliştirmek için odaklanmaya yönelik zihinsel çalışmalar yaptığını, üçü nefes egzersizleri yaptığını, üçü fiziksel egzersizler yaptığını, 17’si hiç bir şey yapmadığını belirtmiş, 26 keman öğrencisi yanıtlamamıştır. Keman öğrencilerinin çoğunun yoga hakkında yeterli deneyim ve ilgisi olmadığı düşünüldüğünde yapılan nefes egzersizlerinin herhangi bir yogik uygulama (pranayama) olmadığı düşünülebilir. Ancak buna rağmen günümüzde özellikle nadhi shodhana gibi popülerleşmiş pranayama uygulamaları, kişiler tarafından yoganın bir dalı olan pranayama uygulaması olduğu bilinmeden yaygın olarak uygulanmaktadır.

Tablo 16

Keman Öğrencilerinin Keman Çalışırken Bedenlerinin Farkında Olma Durumlarına Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Çalışma sırasında postür/duruşunun farkında olanlar	29	56,9
Çalışma sırasında postür/duruşunun farkında olmayanlar	15	29,4
Çalışma sırasında konsantrasyonlarını bozacak düzeyde ağrı yaşayıp postür bozukluğunun farkına varanlar	5	9,8
Yanıtlamayanlar	2	3,9
Toplam	51	100

Tablo 16’da keman öğrencilerinin keman çalışırkenki beden farkındalıklarına ilişkin olarak, 29 keman öğrencisi beden ve postür farkındalığının olduğunu, 15 keman öğrencisi beden ve postür farkındalıklarının olmadığını, beş keman öğrencisi çalışma esnasında yaşadıkları ağrı ve acılar sonucu farkettiğini belirtmiş, iki keman öğrencisi yanıtlamamıştır. 29 keman öğrencisi beden ve postürünün farkında olduğunu belirtmesine rağmen keman öğrencilerinin çoğunun bedenlerinin genel refahı için hiç bir şey yapmadığı düşünüldüğünde, yeniden müzisyenin bir sporcu gibi bedenine özen göstermesi gerektiğini vurgulamak gerekmektedir, keman gibi anatomik olarak zorlayıcı olabilen bir çalgıyı bedeninin farkında olarak pratik eden bir kişi, onun tarafından bir şeyler yapılması gerektiğinin sinyallerini mutlaka alacaktır.

Tablo 17

Keman Öğrencilerinin Çalışma Sonrası Oluşan Ağrılar İçin Yaptıkları Uygulamalara Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Açma/germe ya da fiziksel çalışmaları yapanlar	25	49,0
Dinlenme	5	9,8
Ağrı hissetmeyen keman öğrencileri	6	11,8
Yanıtlamayanlar	15	29,4
Toplam	51	100

Tablo 17’de keman öğrencilerinden 25’i çalışma sonrasında, oluşan ağrılara yönelik fiziksel uygulamalar yaptığını, beş kişi dinlendiğini, altı kişi çalışma sonrası herhangi bir ağrısı olmadığını belirtmiş, 15 keman öğrencisi yanıtlamamıştır.

Tablo 18

Keman Öğrencilerinin Keman Çalışırken Zihin, Konsantrasyon Durumlarına Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Çalışma sırasında konsantrasyonu iyi olup zamanını verimli kullanabildiğini düşünen keman öğrencileri	36	70,6
Çalışma sırasında konsantrasyonları kötü olup zamanını kaliteli kullanamadığını düşünen keman öğrencileri	13	25,5
Yanıtlamayanlar	2	3,9
Toplam	51	100

Tablo 18’de 36 keman öğrencisi, keman çalışırken konsantrasyonlarının iyi olduğunu, 13 kişi çalışma sırasında konsantrasyonlarının kötü olduğunu belirtmiş, iki kişi yanıtlamamıştır.

Tablo 19

Keman Öğrencilerinin Öğretmenlerinin Bahsi Geçen Konulara İlişkin Öneride Bulunma Durumlarına Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Öğretmenleri önerilerde bulunan keman öğrencileri	29	56,9
Öğretmenleri öneride bulunmayan keman öğrencileri	15	29,4
Yanıtlamayanlar	7	13,7
Toplam	51	100

Tablo 19’da keman öğrencilerinden 29’u öğretmenlerinden fiziksel, zihinsel ve nefese yönelik yapılacak olan uygulamalara dair öneriler aldığını, 15’i herhangi bir öneri almadığını belirtmiş, yedisi yanıtlamamıştır.

Tablo 20

Keman Öğrencilerinin Öğretmenlerinin Önerilerine Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Öğretmenleri fiziksel uygulamalar öneren keman öğrencileri	3	20,0
Öğretmenleri keman pratiğine yönelik önerilerde bulunan keman öğrencileri	9	60,0
Öğretmenleri zihinsel uygulamalar öneren keman öğrencileri	2	13,3
Öğretmenleri yoga öneren keman öğrencileri	1	6,7
Toplam	15	100

Tablo 20’de herhangi bir eğitimcinin öğrencisine yogayı tavsiye edip etmediğine ilişkin fikir edinmek amacıyla sorulmuş olan soruya keman öğrencilerinden yalnızca bir kişi öğretmenin kendisine yogayı önerdiğini belirtmiştir. Ancak bunun dışında öneri alan beş keman öğrencisinin cevaplarının da dolaylı olarak yogayla ilişkilendirilebileceğini vurgulamak gerekir. Üç keman öğrencisi fiziksel uygulama önerisi aldığını, iki keman öğrencisi zihinsel uygulama önerisi aldığını belirtmiştir. Dokuzu ise keman çalışmaya dair öneriler aldıklarını belirtmiştir.

Tablo 21

Keman Öğrencilerinin Stres Yaşama Durumuna Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Sıkça stres yaşayanlar	22	43,1
Bazen stres yaşayanlar	12	23,5
Nadiren stres yaşayanlar	15	29,4
Yanıtlamayanlar	2	3,9
Toplam	51	100

Tablo 21’de 22 keman öğrencisinin sıkça stres yaşadığı, 12 keman öğrencisinin bazen stres yaşadığı, 15 keman öğrencisinin nadiren stres yaşadığı görülmektedir, iki keman öğrencisi ise yanıtlamamıştır. Performansa bağlı stres yaşadığını özellikle belirten keman öğrencilerinin sayısı 11’dir.

Tablo 22

Keman Öğrencilerinin Stresle Başetme Yöntemlerine Göre Dağılımları

	<i>f</i>	%
Ne yapsa stres ile başedemediğini belirten keman öğrencileri	5	9,8
Fiziksel yöntemler kullanan keman öğrencileri	5	9,8
Nefes ya da zihinsel yöntemler kullanan keman öğrencileri	7	13,7
Yoga yapan keman öğrencileri	1	2,0
Çeşitli diğer yöntemlere başvuran keman öğrencileri	19	37,3
Özel bir yönteme başvurmadan stres ile başedebilen keman öğrencileri	2	3,9
Yanıtlamayanlar	12	23,5
Toplam	51	100

Tablo 22’de beş keman öğrencisinin hiçbir şekilde stresle başedemediği, beş keman öğrencisinin fiziksel uygulamalarla stresi kontrol altına alabildiği, yedi keman öğrencisinin nefes ve zihinsel uygulamalarla stresi kontrol altına alabildiği, 19 keman öğrencisinin çeşitli diğer yöntemler/stratejiler kullandığı, iki keman öğrencisinin hiç bir

uygulama yapmadan stresle başedebildiği görülürken, soruna ilişkin olarak yoga yaptığını belirten keman öğrencisi sayısı yalnızca 1'dir.

Tablo 23

Keman Öğrencilerinin Stres Yaşama Durumlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyete Göre Dağılımları

	Erkeklerin		Kadınlar	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Sıkça ya da zaman zaman stres yaşayan	5	41,7	29	78,4
Nadiren stres yaşayan	7	58,3	8	21,6
Toplam	12	100	37	100

Tablo 23'te erkek keman öğrencilerinin beşinin sıkça ya da zaman zaman stres yaşadığı, yedisinin nadiren stres yaşadığı görülmektedir. Kadın keman öğrencilerinin 29'u sıkça ya da zaman zaman stres yaşadığını, sekizi nadiren stres yaşadığını belirtmiştir.

Tablo 24

Keman Öğrencilerinin Stresle Başetme Yöntemlerine İlişkin Görüşlerinin Cinsiyete Göre Dağılımları

	Erkekler		Kadınlar	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Hiçbir şekilde başedemediğini belirtenler	0	0	5	15,6
Fiziksel yöntemler kullananlar	1	8,3	4	12,5
Nefes ya da zihinsel yöntemler kullananlar	0	0	7	21,9
Yoga yapanlar	0	0	1	3,1
Diğer yöntemlere başvuranlar	5	41,7	14	43,8
Özel bir çalışma yapmayanlar	1	8,3	1	3,1
Yanıtlamayanlar	5	41,7	0	0
Toplam	12	100	32	100

Tablo 24'te erkek keman öğrencilerinin biri fiziksel uygulamalarla, beşi konuyla alakasız stratejilerle stresle başettiğini, biri özel bir şey yapmadığını belirtmiş, beşi yanıtlamamıştır.

Kadın keman öğrencilerinin beşi hiçbir şekilde stresle başedemediğini, dördü fiziksel uygulamalara başvurduğunu, yedisi nefes ve zihinsel uygulamalar yaptığını, 14'ü konu dışı uygulama ve stratejilere başvurduğunu ve yalnızca biri yoga yaptığını belirtmiştir.

Tablo 25

Keman Öğrencilerinin Beden Farkındalıklarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyete Göre Dağılımları

	Erkekler		Kadınlar	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Çalışma sırasında postür/duruşunun farkında olanlar	10	83,3	19	51,4
Çalışma sırasında postür/duruşunun farkında olmayanlar	2	16,7	13	35,1
Çalışma sırasında konsantrasyonlarını bozacak düzeyde ağrı yaşıyıp postür bozukluğunun farkına varanlar	0	0	5	13,5
Toplam	12	100	37	100

Tablo 25'te erkek keman öğrencilerinin 10'u çalgı çalışmaları süresince postür ve duruşlarının farkında olduğunu, ikisi çalıştıkları sürede postür ve duruşlarının farkında olmadığını belirtmiştir. Çalışma süresinde yaşadıkları ağrı sonucunda bedeninin farkına vardığını belirten kimse yoktur. Keman öğrencisi kadınların 19'u çalgı çalışmaları süresince postür ve duruşlarının farkında olduğunu, 13'ü çalışma süresince postür ve duruşlarının farkında olmadığını, beşi ise bedenlerinde oluşan ağrılar sonucunda postür ve duruşlarını farkettiklerini belirtmiştir.

Tablo 26

Keman Öğrencilerinin Yoga Yapma Durumlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyete Göre Dağılımları

	Erkekler		Kadınlar	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Daha önce yoga yapanlar	1	7,1	17	45,9
Daha önce yoga yapmayanlar	13	92,9	20	54,1

Toplam	14	100	37	100
--------	----	-----	----	-----

Tablo 26’da keman öğrencisi erkeklerin biri daha önce yoga yapmış olduğunu, 13’ü hiç yapmadığını belirtmiştir. Keman öğrencisi kadınların 17’si daha önce yoga yaptığını, 20’si hiç yapmadığını belirtmiştir.

Tablo 27

Yoga Yapan Ve Yapmayan Keman Öğrencilerinin Stres Yaşama Durumlarına Göre Dağılımları

	Yoga Yapan		Yoga Yapmayan	
	f	%	f	%
Sıkça ya da zaman zaman stres yaşayan	14	77,8	20	64,5
Nadiren stres yaşayan	4	22,2	11	35,5
Toplam	18	100	31	100

Tablo 27’de yoga yapan keman öğrencilerinin 14’ü sıkça ya da zaman zaman stres yaşadığını, dördü nadiren stres yaşadığını belirtmiştir. Yoga yapmayan keman öğrencilerinden 20’si sıkça ya da zaman zaman stres yaşadığını, 11’i nadiren stres yaşadığını belirtmiştir.

Tablo 28

Yoga Yapan Ve Yapmayan Keman Öğrencilerinin Beden Farkındalığına Göre Dağılımları

	Yoga Yapan		Yoga Yapmayan	
	f	%	f	%
Çalışma sırasında postür/duruşunun farkında olanlar	11	61,1	18	58,1
Çalışma sırasında postür/duruşunun farkında olmayanlar	6	33,3	9	29,0
Çalışma sırasında konsantrasyonlarını bozacak düzeyde ağrı yaşayıp postür bozukluğunun farkına varanlar	1	5,6	4	12,9
Toplam	18	100	31	100

Tablo 28’de yoga yapan keman öğrencilerinin 11’i keman çalışmaları süresince postür ve duruşunun farkında olduğunu, altısı keman çalışmaları süresince postür ve duruşunun farkında olmadığını, biri yaşadığı ağrılar sonucunda postür ve duruşunu farkettiğini belirtmiştir. Yoga yapmayan keman öğrencilerinin 18’i keman çalışmaları süresince postür ve duruşunun farkında olduğunu, dokuzu postür ve duruşunun farkında olmadığını, dördü yaşadığı ağrılar sonucu postür ve duruşunu farkettiğini belirtmiştir.



BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Toplanan veriler incelendiğinde;

- Keman öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun düzenli olarak spor aktivitesi yapmadığı görülmektedir. Yalnızca altı keman öğrencisi düzenli olarak bir spor aktivitesine devam etmekte olduğunu belirtmiştir.
- 25 keman öğrencisi keman çalışmadan önce fiziksel olarak hazırlık yaptığını, 26 keman öğrencisi herhangi bir fiziksel hazırlık yapman çalışmaya başladığını belirtmiştir.
- Çalışma sonrası herhangi bir fiziksel uygulama yapmayanların sayısı 33'tür. Yalnızca 18 keman öğrencisi keman çalışmalarından sonra rahatlama ve gevşemeye, kasılan kasları esnetip rahatlatmaya yönelik fiziksel egzersizler/çalışmalar yaptıklarını belirtmiştir.
- Keman öğrencilerinin 18'i keman çalışması öncesinde zihinsel hazırlık yaptığını, 20'si ise zihinsel hazırlık yapmadığını belirtmiştir.
- Keman pratiği sonrası zihinsel bir uygulama yapmayanların sayısı 33, yapanların sayısı 18'dir.
- Keman öğrencilerinden 18'i daha önce yogayı denemiş olduklarını, 33'ü ise hiç denemediğini belirtmiştir.
- Yalnızca 17 keman öğrencisi en az ayda bir kere yoga yaptıklarını belirtmiştir.

- 34 keman öğrencisi spor aktivitelerinin çalgı çalışmalarında faydası olduğunu belirtmiş, 16 keman öğrencisi faydalı bulmadıklarını belirtmiş, bir keman öğrencisi ise yanıtlamamıştır.
- 28 keman öğrencisi daha önce meditasyon yaptıklarını/deneyimlediklerini belirtmiş, 23 keman öğrencisi daha önce yapmadıklarını belirtmiştir.
- Hafıza güçlendirmek ve ezber yapmayı kolaylaştırmak için herhangi bir strateji ve ya uygulama yapıp yapmadıkları ile ilgili olarak, bir keman öğrencisi zihinsel hazırlık yaptığını, 10 keman öğrencisi çalıştıkları eserleri dinleyip bolca çaldıklarını, 12 keman öğrencisi hiç bir şey yapmadığını belirtmiş, 28 keman öğrencisi ise yanıtlamamıştır.
- Keman öğrencilerinden ikisi konsantrasyonlarını arttırmak ve geliştirmek için odaklanmaya yönelik zihinsel çalışmalar yaptığını, üçü nefes egzersizleri yaptığını, üçü fiziksel egzersizler yaptığını, 17'si hiç bir şey yapmadığını belirtmiş, 26'sı yanıtlamamıştır.
- Keman öğrencilerinin keman çalışırkenki beden farkındalıklarına ilişkin olarak, 29'u beden ve postür farkındalığının olduğunu, 15'i beden ve postür farkındalıklarının olmadığını, beşi çalışma esnasında yaşadıkları ağrı ve acılar sonucu farkettiğini belirtmiş, ikisi yanıtlamamıştır.
- Keman öğrencilerinden 25'i çalışma sonrasında, oluşan ağrılara yönelik fiziksel uygulamalar yaptığını, beşi dinlendiğini, altısı çalışma sonrası herhangi bir ağrısı olmadığını belirtmiş, 15'i yanıtlamamıştır.
- 36 keman öğrencisi keman çalışırken konsantrasyonlarının iyi olduğunu, 13 keman öğrencisi çalışma sırasında konsantrasyonlarının kötü olduğunu belirtmiş, iki keman öğrencisi yanıtlamamıştır.
- Keman öğrencilerinden 29'u öğretmenlerinden fiziksel, zihinsel ve nefese yönelik yapılacak olan uygulamalara dair öneriler aldığını, 15'i herhangi bir öneri almadığını belirtmiş, yedisi yanıtlamamıştır.
- Keman öğrencilerinden yalnızca bir kişi öğretmenin kendisine yogayı önerdiğini belirtmiştir. Ancak bunun dışında öneri alan beş keman öğrencisinin cevaplarının da dolaylı olarak yoga ile ilişkilendirilebileceğini vurgulamak gerekir. Üç keman öğrencisi fiziksel uygulama önerisi aldığını, iki keman öğrencisi zihinsel uygulama

önerisi aldığını belirtmiştir. Keman öğrencilerinden dokuzu ise keman çalışmaya dair öneriler aldıklarını belirtmiştir.

- 22 keman öğrencisinin sıkça stres yaşadığı, 12 keman öğrencisinin bazen stres yaşadığı, 15 keman öğrencisinin nadiren stres yaşadığı görülmektedir, iki keman öğrencisi ise yanıtlamamıştır. Performansa bağlı stres yaşadığını özellikle belirten keman öğrencisi sayısı 11'dir.
- Beş keman öğrencisinin hiçbir şekilde stresle başedemediği, beşinin fiziksel uygulamalarla stresi kontrol altına alabildiği, yedisinin nefes ve zihinsel uygulamalarla stresi kontrol altına alabildiği, 19'unun çeşitli diğer yöntemler/stratejiler kullandığı, ikisinin hiç bir uygulama yapmadan stresle başedebildiği görülürken, soruna ilişkin olarak yoga yaptığını belirten keman öğrencisi sayısı yalnızca birdir.
- Erkek keman öğrencilerinin beşinin sıkça ya da zaman zaman stres yaşadığı, yedisinin nadiren stres yaşadığı görülmektedir.
- Kadın keman öğrencilerinin 29'u sıkça ya da zaman zaman stres yaşadığını, sekizi nadiren stres yaşadığını belirtmiştir.
- Erkek keman öğrencilerinin biri fiziksel uygulamalarla, beşi konuyla alakasız stratejilerle stresle başettiğini, biri özel bir şey yapmadığını belirtmiş, beşi yanıtlamamıştır.
- Kadın keman öğrencilerinin beşi hiçbir şekilde stresle başedemediğini, dördü fiziksel uygulamalara başvurduğunu, yedisi nefes ve zihinsel uygulamalar yaptığını, 14'ü konu dışı uygulama ve stratejilere başvurduğunu ve yalnızca biri yoga yaptığını belirtmiştir.
- Keman öğrencisi erkeklerin 10'u çalgı çalışmaları süresince postür ve duruşlarının farkında olduğunu, ikisi çalıştıkları sürede postür ve duruşlarının farkında olmadığını belirtmiştir. Çalışma süresinde yaşadıkları ağrı sonucunda bedeninin farkına vardığını belirten kimse yoktur.
- Keman öğrencisi kadınların 19'u çalgı çalışmaları süresince postür ve duruşlarının farkında olduğunu, 13'ü çalışma süresince postür ve duruşlarının farkında olmadığını, beşii ise bedenlerinde oluşan ağrılar sonucunda postür ve duruşlarını farkettiklerini belirtmiştir.

- Keman öğrencisi erkeklerin biri daha önce yoga yapmış olduğunu, 13'ü hiç yapmadığını belirtmiştir.
- Keman öğrencisi kadınların 17'si daha önce yoga yaptığını, 20'si hiç yapmadığını belirtmiştir.
- Yoga yapan keman öğrencilerinin 14'ü sıkça ya da zaman zaman stres yaşadığını, dördü nadiren stres yaşadığını belirtmiştir.
- Yoga yapmayan keman öğrencilerinden 20'si sıkça ya da zaman zaman stres yaşadığını, 11'i nadiren stres yaşadığını belirtmiştir.
- Yoga yapan keman öğrencilerinin 11'i keman çalışmaları süresince postür ve duruşunun farkında olduğunu, altısı keman çalışmaları süresince postür ve duruşunun farkında olmadığını, biri yaşadığı ağrılar sonucunda postür ve duruşunu farkettiğini belirtmiştir.
- Yoga yapmayan keman öğrencilerinin 18'i keman çalışmaları süresince postür ve duruşunun farkında olduğunu, dokuzu postür ve duruşunun farkında olmadığını, dördü yaşadığı ağrılar sonucu postür ve duruşunu farkettiğini belirtmiştir.

Keman öğrencilerinin yalnızca birinin yoga hakkında biraz fikir sahibi olabileceği söylenebilir ve yalnızca bir öğretmenin öğrencisine yogayı önerdiği görülmekte, öğrenci ve öğretmenlerin konu hakkında yeterli fikir ve deneyim sahibi olmadıkları düşünülmektedir. Ancak özellikle ilgili araştırmalar kısmında yer verilmiş literatür taramasında görülebilen geniş çaplı faydaları, yogayı mesleki keman eğitimi veren kurumlarda uygulama ve önermenin önemini vurgulamaktadır.

İnsan, asanaları pratik ederek çeviklik, denge, dayanıklılık ve büyük bir zindelik kazanır (Iyengar, B.K.S. 1966). Keman çalarken kullandığımız ve ihtiyacımız olan bedensel kaliteler şu şekilde belirtilebilir; koordinasyon (reaksiyon zamanı, denge,sağ-sol beyin koordinasyonu, algılama),kuvvet, dayanıklılık, esneklik, ajilite (Yağışan, 2008). Bu kaliteleri sağlamak ya da hali hazırda kişi sahipse devamlılığını sürdürebilmenin bizim hayat kalitemize ve çalgı pratiğimiz, mesleki hayatımıza büyük olumluluklarla yansır. Düzenli yoga yapmak hem bedenin hem de beynin hem sağ hem sol tarafını eşit bir şekilde çalıştırıp geliştirmekte, dengelemekte faydalıdır. Sakin bir döngü içerisinde nefesle uyumlu uygulanan duruşlar beynin dalgalarına kadar nefes aracılığı ile etki eder ve kişiyesahip olduğu potansiyele ve anın potansiyeline ulaşması için bir yol açar, öğrenme ve tepki

süresine etki eder, kısacası bunun için hem bedeni hem zihni canlandırır ve bununla birlikte sakinlikle uyumlar. Beden, kaslar, bağlar, kan dolaşımı, kemikler güçlenir ve esner, eklemler adeta yağlanır ve rahatlar, nazıkçe düzenli yapılan hareketler eklem sağlığı için çok önemlidir. El ve ayak parmaklarının kaslarının bile aktif kullanımını gerektiren duruşlar, o küçük kasları dahi güçlendirir ve onlar üzerinde farkındalık ve zamanla kontrol sahibi olunmasını sağlar.

Çalgı çalarken daha önceden hiç düşünmeden yaptığımız pek çok hareketin yeniden düşünülerek elde edilmesi, beynin alıcılığının ve vericiliğinin artırılmasına bağlıdır. Bu bakımdan meditasyon gibi yöntemler, alıcılığı ve vericiliği artırmada kilit rolü üstlenir. Meditasyon sayesinde yoğunlaşma (konsantrasyon), yoğunlaşma sayesinde meditasyon güçlendirilebilir. Çalışmaya başlamadan önce meditasyon yapmak ve nefes egzersizlerini uygulamak, stresi önemli ölçüde azaltacaktır. Performansa başlamadan, zihinsel çalışma yapmak, ilk birkaç ölçüyü zihinde tekrarlamak ve nefes egzersizi uygulamak alışkanlık haline getirilmelidir. Bu yolla kaygı ve stres büyük oranda azalacaktır. (Akçalı, 2006, sf. 125, 127).

Sanatçıların ve sanatın kişinin hayatındaki anlarından en akılda kalıcı olanlarını oluşturduğu ve sanatın insanlık için muhtemelen en etkili iyileştirici güç olduğu (Ostwald ve diğerleri, 1994, sf.52) düşünülürse onların sağlığı ve işlerine dengeli bütüncül bir sağlık anlayışı ile devam edebilmeleri için konu hakkında daha fazla araştırma, uygulama ve müfredat içi programa yer verilmesi gerektiğinin altı çizilebilir. Genel olarak insanların yaşam kalitesinin insani değerler bazında değerlendirilmesi için, ekonomik şartlar dışında iş güvenliği ve bütüncül bir sağlık anlayışı ile bilgilendirilip eğitilmesi, konuda uzmanlarla çalışmaya yönlendirilmesi ve buna ortam sağlanabilmesi doğal olarak önemli ve gereklidir. Bütüncül bir sağlık anlayışının olmadığı bir senaryoda, kazanılması hedeflenen tek şeyin ekonomik rahatlık ve mesleki başarı olması durumunda burada bir yaşam kalitesinden söz etmek ne kadar mümkün olabilir? Daha da spesifikleşerek müzik eğitimcileri ve öğrencilerinin eğitim ve iş hayatları düşünüldüğünde ve araştırmanın konusu sınırları dahilinde keman eğitimi baz alındığında, kemanın duruş ve tutuş, çalış tekniklerinin oluşturduğu bedensel yük ve özensiz davranılan bir bedenle yapılacak pratikler sonucu ortaya çıkabilecek rahatsızlıklar göz önünde bulundurulduğunda bütüncül bir sağlığın alan dahilindeki kişilerin hayat kalitesi için ne kadar önemli olduğu gözler önüne serilmektedir. Bedensel rahatsızlıklar oluşunca ve bunlar çözümsüz bırakılınca bütüncül sağlık etkilenir ve sağlığını kaybeden şey yalnızca beden ve ya onun bir parçası olmaz, insani olarak tüm

varlığımız (beden-zihin-ruh) olur, mental ve duygusal huzursuzluğa hatta rahatsızlıklara kapı açar. Çok boyutlu bir varlık olan insanı, eğitimcileri ve öğrencileri, keman gibi anatomik olarak kişiyi zorlayabilen bir alanda desteklemek için çok boyutlu bir disiplin olan yoganın, ders programına dahil edilmesi, konuyla ilgili çalışma ve seminerlerin yapılması önerilmekte ve fardalı görülmektedir.

5.2. Öneriler

- Mesleki keman eğitimi veren kurumlarda öğrencilerin mesleki sınırlar dahilinde beden ve anatomileri hakkında bilgi ve eğitim almalarının beden farkındalıkları ve mesleki sağlık göz önünde bulundurulduğunda faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Mesleki keman eğitimi veren kurumların yoga dersini hafta 3 kere programa dahil etmelerinin müzisyen sağlığına, stresle baş etmeye, zamanın ve enerjinin verimli kullanımına, iskelet ve kas sağlığını korumaya, performansı arttırmaya faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Mesleki keman eğitimi veren kurumlarda konsantrasyon artıran, performans kaygısını kontrol altına almaya yardımcı olan ve hafızayı, ezberi güçlendirmeye yardımcı olabilecek pranayama ve meditasyon tekniklerine ilişkin seçmeli derslerin programa eklenmesinin ve sempozyumların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Mesleki keman eğitimi veren kurumlarda, öğrencilere bedenlerini ve zihinlerini eğitmenin önemini aşılamanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Müzisyenler mesleklerini bütüncül varoluşlarıyla icra etmekte ve öğretmektedir, bu sebeple öncelikle konu hakkında bilinç kazanmak faydalı olacaktır. Yeni öğrenciler birer çalgı icracısı ve eğitimcisi olarak bu bilinçle yetişecekler, kendi beden ve zihinlerinin sorumluluğunu alıp gerekli özeni gösterebileceklerdir ve öğrencilerine de aşılayabileceklerdir.

KAYNAKLAR

- Akçalı, C. (2006). *Kontrbasistlerde kas iskelet sistemi rahatsızlıkları ve önleme yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bhutkar, M. P., Bhutkar, P. M., Taware, G. B & Surdi, A. D. (2008). Effect of suryanamaskar practice on cardio-respiratory fitness parameters: A pilot study. *Al Ameen Journal of Medical Sciences*, 1(2), 126-129.
- Bullock, B.G. (n.d.). *Yoga may change your brain*. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/yoga-may-change-your-brain-dr-b-grace-bullock/>, sayfasından erişilmiştir.
- Buzsáki, G. (2005). Theta rhythm of navigation: Link between Path Integration and landmark navigation, episodic and semantic memory. *Hippocampus*, 15(7), 827–840.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J. & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068–1083. <https://doi.org/10.1002/da.22166>
- Çilden, Ş. (2006). *Müzik öğretmeni yetiştirme sürecinde çalgı eğitiminin nitelik sorunlarının irdelenmesi*. Ulusal Müzik Eğitimi Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Çimen, G. (2003). *Çalgı çalmaya bağlı fiziksel rahatsızlıklar*. Cumhuriyetimizin 80. Yılında Müzik Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri. İnönü Üniversitesi, Malatya. <https://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/G-Cimen.html#>, sayfasından erişilmiştir.
- Desai, R., Tailor, A. & Bhatt, T. (2015). Effects of yoga on brain waves and structural activation: A review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(2), 112–118.

- Erden, A., Yağcı, N., Özdemir, Y. & Karakoç, B. (2013). Sağlıklı kişilerde vücut farkındalığı durumu ile ağrı, emosyonel durum ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 24(1), 12-17.
- Fernandez T, Harmony T, Rodrigues M, Bernal J, Silva J, & Reyes A (1995). EEG activation patterns during the performane of tasks involving different components of mental calculation. *Electroencephalogr Clin Neurophysiol*, 94(94), 175-82.
- Girodo, M. (1974). Yoga meditation and flooding in the treatment of anxiety neurosis. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*, 5(2), 157-160.
- Gothe, N., Kramer, A. F. & McAuley, E. (2014). The effects of an 8-week Hatha yoga intervention on executive function in older adults. *Journal of Gerontology A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 69(9), 1109-1116.
- Gupta, S.K. (2018). Positive effects of yoga in control of mental distress (Illnesses). *Journal of Yoga and Physiotherapy*, 5(4), 76-78.
- Hepburn, S. & McMahon, M. (2017). Stres atmak için Pranayama meditasyonu (yoga nefesi): Öğretmenler için faydalı mı? *Avustralya Öğretmen Eğitimi Dergisi*, 42 (9), 142-159.
- Iyengar, B.K.S. (2017). *Light on Yoga: The Definitive Guide to Yoga Practice*. HarperThorsons. <https://archive.org/details/light-on-yoga-b.-k.-s.-iyengar/mode/2up> sayfasından erişilmiştir.
- Kaya, K. (2003). *Hint mitolojisi sözlüğü*. İstanbul: İmge.
- Kaya, Ö. (2013). *Keman eğitimindeki hazırlayıcı çalışmaların müzik öğretmenliği programlarında kullanılma durumları*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Klimesch, W., Schimke, H. & Pfurtscheller, G. (1993). Alpha frequency, cognitive load and memory performance. *Brain Topography*, 5(3), 241–251.
- Koçyiğit, E., Özdemir, Y., Altın, M., & Sağlam, M. (2018). Yetişkin bireylerde vücut farkındalığı ve antropometrik ölçümlerle ilişkisi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 29(2), 57-63.
- Leska, M. (2010). *Benefits of yoga for violinists*. Doctor of Musical Arts in the School of Music in the Graduate School of The University of Alabama.

- Lisman, J. E. & Idiart, M. (1995). Storage of 7 ± 2 Short-term memories in oscillatory subcycles. *Science*, 267(5203), 1512–1515.
- Miller, J. P. & Nozawa, A. (2002). Meditating Teachers: A qualitative study. *Journal of In-Service Education*, 28(1), 179-192.
- Olson, M. (2009). *Musician's Yoga: A guide to practice, performance, and inspiration*. London: Berklee.
- Ossebaard, H. C. (2000). Stress reduction by technology? An experimental study into the effects of brainmachines on burnout and state anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 25(2), 93–101.
- Ostwald, P.F., Baron, B.C., Byl, N.M., & Wilson, F.R. (1994). Performing arts medicine. *Western Journal of Medicine*, 160(1), 48-52.
- Özel, Y. (2018). *Farklı enstrüman çalan müzisyenlerde vücut farkındalığı ve üst ekstremité fonksiyonlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Özyürek, M. (2021). *Farklı duysal profillere sahip sağlıklı bireylerde vücut farkındalığı ile postür ve dikkat farkındalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Palva, S. (2007). New vistas for α -frequency band oscillations. *Trends in Neurosciences*, 30(4), 150–158.
- Paugh, B., Mapping, B. & Marsh, L. (2018). Meditation: An Introduction for Musicians. <https://coordinatemovement.com/articles/MeditationPaugh.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Paull, B. & Harrison, C. (1999). *The athletic musician: A guide to playing without pain*. United States: Rowman & Littlefield.
- Pierce, D. L. (2012). Rising to a new paradigm: Infusing health and wellness into the music curriculum. *Philosophy of Music Education Review*, 20(2), 154.
- Pilkington, K., Kirkwood, G., Rampes, H. & Richardson, J. (2005). Yoga for depression: The research evidence. *Journal of Affective Disorders*, 89(1–3), 13–24.
- Roos, J.W. (2001). *Violin playing: Teaching freedom of movement*. Master Thesis, University of Pretoria, Pretoria.

- Satıcı, Ş. (2022). *Güzel sanatlar liselerinde “beden farkındalığı ve müzisyen sağlığı dersinin gerekliliğine yönelik bir ihtiyaç ve durum analizi*. 3. Uluslararası Müzik Araştırmaları Öğrenci Kongresi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Sharma, V., M, R., Velkumary, S., Subramanian, S., Bhavanani, A. B., M., Sahai, A. & Thangavel, D. (2014). Effect of fast and slow pranayama practice on cognitive functions in healthy volunteers. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(1), 10-3.
- Sözlük. (n.d.). *Türk Dil Kurumu*. <https://sozluk.gov.tr/> sayfasından erişilmiştir.
- Tanrıverdi, A. (1997). Güzel sanatlar liselerinin müzik bölümlerinde uygulanan çalgı eğitimi ve viyolanın çalgı eğitimi içerisindeki yeri. *Mavi Nota Müzik ve Sanat Dergisi*, 16, 26-28.
- Taybaş, Ç. (2019). *Gri madde, sinirbilim*. <https://sinirbilim.org/gri-madde/> sayfasından erişilmiştir.
- Tezişçi Özmenay, P. (2018). *The importance of physiological and psychological health for violonists: A study on Alexander technique*. Doktora Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uçan, A. (1997). *Müzik eğitimi temel kavramlar-ilkeler-yaklaşımlar*. Ankara: Arkadaş.
- Vesamäki, E. (2015). *Surviving over-practice injury: The quest to find freedom in violin technique*. [PDF belgesi]. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:911514/FULLTEXT01.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Vialatte, F., Bakardjian, H., Prasad, R. & Cichocki, A. (2009). EEG paroxysmal gamma waves during Bhramari Pranayama: A yoga breathing technique. *Consciousness and Cognition*, 18(4), 977–988.
- Vikipedi. (2006). *Meditasyon*. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Meditasyon>, sayfasından erişilmiştir.
- Yağışan, N. (2008). *Keman çalmanın biomekanik analizi*. Konya: Eğitim.
- Yoga to Ease Anxiety (2017). *Brain Waves, Yoga, and Meditation*. *Yoga to Ease Anxiety*. www.yogatoeaseanxiety.com/blog/brain-waves-yoga-and-meditation, sayfasından erişilmiştir.

Zaza, C. & Farewell, V. T. (1997). Musicians' playing-related musculoskeletal disorders: An examination of risk factors. *American Journal of Industrial Medicine*, 32(3), 292–300.



EKLER



Ek-1. Anket Formu

Mesleki Keman Eğitiminde Yoganın Kullanımına İlişkin Öğrenci Görüşleri Anketi

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalında danışmanım Doç. Dr. Gamze Elif TANINMIŞ ile yürüttüğüm yüksek lisans tez çalışmamın amacı, mesleki müzik eğitimi veren kurumlarda öğrenim görmekte olan keman öğrencilerinin mesleki keman eğitiminde yoganın kullanımına ilişkin görüşlerini tespit ederek bunların ne gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktır. Bu çerçevede oluşturulan anket 23 sorudan oluşmaktadır. Sorulardan dokuzu açık uçlu, diğerleri çok seçeneklidir. Yanıtlama tek doğru seçeneği bulma ve yanıtı yazma şeklindedir. Çok seçenekli sorular doğru ve uygun seçeneğin başındaki kutucuğa (X) işareti konularak, ve açık uçlu sorular da yanıtı yazılarak yanıtlanacaktır.

Araştırmanın geçerli, güvenilir ve yararlanılabilir olması vereceğiniz yanıtların içtenlikli olmasına bağlıdır.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Araştırmacı

Cansu Kübra CANBAKAN

1. Cinsiyetiniz

☐Kadın ☐Erkek

2. Öğrenim görmekte olduğunuz kurumunuzun adı:

3. Sınıfınız:

4. Kaç yıldır keman çalıyorsunuz?

5. Düzenli spor yapar mısınız?

☐Evet ☐Hayır

6. Keman çalışmadan önce fiziksel hazırlık/çalışma yapar mısınız?

☐Evet ☐Hayır

7. Keman çalıştıktan sonra kaslarınızı rahatlatmak için fiziksel uygulamalar yapar mısınız?

☐Evet ☐Hayır

8. Keman çalışmadan önce zihinsel hazırlık/çalışma yapar mısınız?

☐Evet ☐Hayır

9. Keman çalıştıktan sonra zihinsel çalışmalar/uygulamalar yapar mısınız?

☐Evet ☐Hayır

10. Daha önce hiç yoga yaptınız mı?

☐Evet ☐Hayır

11. Daha önce yoga yaptıysanız hangi sıklıkla yaptınız? Belirtiniz.

12. Yaptığınız spor aktiviteleri ya da yoga egzersizlerinin çalgı çalışanlarınızda faydalı olduğunu düşünüyor musunuz?

☐Evet ☐Hayır

13. Daha önce hiç meditasyon ya da odaklanma çalışmaları yaptınız mı?

☐Evet ☐Hayır

14. Eğer yapıyorsanız bunların keman çalışmalarınıza faydalı olduğunu düşünüyor musunuz?

☐Evet ☐Hayır

15. Ezber yapmak için kullandığınız bir ön hazırlık, faydalı olduğunu düşündüğünüz fiziksel ya da zihinsel bir uygulama var mı? Varsa belirtiniz.

16. Keman çalışmadan ya da performans öncesinde konsantrasyonunuz için yaptığınız fiziksel veya zihinsel bir uygulama var mı? Varsa belirtiniz.

17. Keman çalışırken bedeninize dair olan farkındalığınıza ilişkin aşağıdaki seçeneklerden size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

- ☐Bedenimdeki hissiyatın ve duruşumun çalışma boyunca farkındayım.
- ☐Bedenimdeki hissiyatı ve duruşumun bozulmuş olduğunu oluşan ağrılar sonucu fark ederim.
- ☐Çalışma esnasında postürümün düzgün olup olmadığına dikkat ederim.
- ☐Çalışma esnasında postürüm bozulur, fark etmem.
- ☐Çalışma sonrasında bedenimin çeşitli yerlerinde ağrılar oluşur.
- ☐Çalışma esnasında bedenimde çalışmamı engelleyecek, konsantrasyonumu bozacak düzeyde ağrılarım olur.

18. Çalışma sonrasında bedeninizde ağrılar oluyorsa bu ağrıları rahatlatmak için nasıl bir uygulamada bulunuyorsunuz? Kısaca belirtiniz.

19. Keman çalışırken zihninizin, konsantrasyonunuzun durumuna ilişkin aşağıdaki seçeneklerden size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

- ☐Çalışma boyunca sadece çalıştığım konuya odaklıyım.
- ☐Konsantrasyonum iyidir, bu sebeple zamanımı kaliteli kullandığımı düşünürüm.
- ☐Çalışma boyunca aklım sürekli başka şeylere gider.
- ☐Konsantrasyonum kötüdür, bu sebeple zamanımı kaliteli kullanamam ve önümdeki konu daha fazla vakit alır.

20. Öğretmenlerinizin bu konulara ilişkin önerileri olur mu?

- ☐Evet (aşağıdaki boşlukta belirtiniz) ☐Hayır

21. Stresli olmak çok sık yaşadığınız bir durum mudur?

- ☐Evet ☐Hayır

22. Stresin önüne geçmek için yapmayı tercih ettiğiniz uygulamalar, yöntemler ve hobiler nelerdir?

23. Keman çalışmanıza ve performansınıza ilişkin olarak bedensel ve zihinsel bağlamda belirtmek istedikleriniz varsa aşağıdaki alana yazınız.



Ek-2. İzin Yazıları

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.06.2021-E.106600



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
GAZİ EĞİTİM FAKÜLTESİ
Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Başkanlığı**

Sayı : E-96000795-044-105795
Konu : Anketler (Cansu Kübra
CANBAKAN)

15.06.2021

GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ BÖLÜM BAŞKANLIĞINA

İlgi : 14.06.2021 tarihli ve 89377925-044- 105543 sayılı yazı.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Cansu Kübra CANBAKAN'ın, Doç. Dr. Gamze Elif TANINMIŞ'ın danışmanlığında yürüttüğü "Mesleki Keman Eğitiminde Yoganın Faydaları" konulu tez çalışması kapsamında uygulama yapma talebi, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmamak koşuluyla uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Aytekin ALBUZ
Anabilim Dalı Başkanı

Bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

GAZİ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi Eğitim Fakültesi Dekanlığı**

Ek-2

Sayı : E-89377925-044-106883
Konu : Anketler (Cansu Kübra
CANBAKAN)

17.06.2021

**REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)**

İlgi : 11.06.2021 tarihli, 104855 sayılı ve "Anketler (Cansu CANBAKAN)" konulu yazı (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Cansu Kübra CANBAKAN'ın, Doç. Dr. Gamze Elif TANINMIŞ'ın danışmanlığında yürüttüğü "Mesleki Keman Eğitiminde Yoganın Faydaları" konulu tez çalışması kapsamında uygulama yapma talebi ile ilgili Bölüm görüşü yazımız ekinde gönderilmektedir. Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

**Prof. Dr. Mahmut SELVİ
Dekan**

Ek:2 sayfa



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
GAZİ EĞİTİM FAKÜLTESİ
Güzel Sanatlar Eğitimi Bölüm Başkanlığı

Sayı : E-87908266-044-106660
Konu : Anketler (Cansu Kübra
CANBAKAN)

15.06.2021

GAZİ EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 14.06.2021 tarihli ve 89377925-044- 105543 sayılı yazı.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Cansu Kübra CANBAKAN'ın, Doç. Dr. Gamze Elif TANINMIŞ'ın danışmanlığında yürüttüğü "Mesleki Keman Eğitiminde Yoganın Faydaları" konulu tez çalışması kapsamında uygulama yapma talebi, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmamak koşuluyla uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Türker EROĞLU
Bölüm Başkanı

Dr. Türker EROĞLU / Gazi Eğitim Fakültesi / Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü / Başkanlık

Prof. Dr. Türker EROĞLU / Gazi Eğitim Fakültesi / Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü / Başkanlık



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı**

Sayı : E-17311665-044-148859
Konu : Anketler (Cansu CANBAKAN)

20.08.2021

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 11.06.2021 tarihli ve 80287700-044- 104553 sayılı yazı.

Enstitünüz Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Cansu Kübra CANBAKAN'ın, Doç. Dr. Gamze Elif TANINMIŞ danışmanlığında yürüttüğü "Mesleki Keman Eğitiminde Yoganın Faydaları" isimli tez kapsamında uygulama yapmasına müsaade edilmesine dair ilgi yazınız, uygulama yapılması planlanan birimlere iletilmiş olup, alınan cevabî yazılar ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Bekir BULUÇ
Rektör Yardımcısı

Ek:Cevabi yazılar (2 adet)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



Sayı : E-58828931-044-5268
Konu : Anketler

14/06/2021

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 11/06/2021 tarihli ve 17311665-044.08.01-E.104855 sayılı yazınız.

İlgi yazınızda sözü edilen anket çalışması için, Üniversiteniz Etik Kurul Kararı izin belgesi ile ilgililerin açık kaynaklardaki iletişim bilgileri kullanılarak kendilerine ankete katılım talebi gönderilebilir. İlgililer söz konusu ankete katılıp katılmamakta serbesttir.

Bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

Prof. Dr. A. Kürşat AYDOĞAN
Rektör Yardımcısı



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..