

**FAGOT'TA NEFES VE
BEDENİN KULLANIMI**

**Emre HOPA
(Yüksek Lisans Tezi)**

Eskişehir, 2004

YÜKSEK LİSANS TEZ ÖZÜ**FAGOT' TA NEFES ve BEDEN DURUŞU**

Emre Hopa
Müzik Anasanat Dalı
Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mayıs 2004
Danışman: Prof.Nazım RIZAEV

Bu çalışma, Fagot çalan kişilerde nefes ve beden duruşunun yanlış uygulama yoluyla ortaya çıkardığı olumsuz etkilerden bahsederek, temelde uygulanması gerekli bir takım kuralların önemi hakkında bilgiler içermektedir.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Emre HOPA'nın "Fagot'ta Nefes ve Bedenin Kullanımı" başlıklı tezi **1 Temmuz 2004** tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca, **Müzik (Üflemeli ve Vurmalı Çalgılar)** Anasanat Dalında, yüksek lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Prof.Nazım RZAEV
Üye : Yrd.Doç.Serla BALKARLI CAN
Üye : Yrd.Doç.Elkhan RAUSTAMOV

Prof.Dr.Nürhan AYDIN
Anadolu Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ÖNSÖZ

Bir müzik aletinin başarılı bir biçimde çalınabilmesi, o alet üzerinde duygu ve düşüncelerin ifadesi açısından, ruhsal ve bedensel yeteneklerin gelişmesiyle mümkündür. Bu bakımdan müzikal düşüncenin oluşturulması bağlamında, akıl ve beden bütünlüğü kaçınılmaz olarak ortaya çıkar.

Emre HOPA

Eskişehir, 2004

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZ	ii
ABSTRACT	iii
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	iv
ÖNSÖZ	v
ÖZGEÇMİŞ	vi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ÜFLEMELİ ÇALGI OLARAK FAGOT' A GENEL BAKIŞ

1. FAGOT	2
----------------	---

İKİNCİ BÖLÜM

SOLUNUM SİSTEMİNE GENEL BAKIŞ

1. SOLUNUM SİSTEMİ	4
1.1. Solunumun Fizyolojisi	5
1.2. Solunumun Amacı	6
2. NEFES KULLANIM BİÇİMLERİ	7
2.1. Göğüs Nefesi	7
2.2. Diafram Nefesi	7
2.3. Kombinasyon Nefesi	7

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GÜNLÜK HAYATTA ve İCRA SIRASINDA NEFES

1. NEFES	9
1.1. Nefes Kontrolü	10
1.2. Derin Nefes	11
1.3. Nefes ve Kas İlişkisi	11
1.4. Nefes ve Beden Koordinasyonu	12
1.5. Nefes ve İcra	13
1.6. Alexander Tekniği	14
1.7. Alexander Tekniğinin Yararları	15
1.8. Nefesin Mekanığı	16
1.9. Notanın Hazırlanması	17
1.10. Nefes ve Ton İlişkisi	19
1.11. Stres ve İcra	20
SONUÇ	22
EKLER	23
KAYNAKÇA	34

GİRİŞ

Enstrüman çalarken nefes ve bedenin doğru kullanımı, özellikle nefesli enstrüman çalanlar için her gün yaşanan gereksiz stresi, güçlükleri ve müziğe yansıyan negatif etkiyi ortadan kaldırır.

Fagot ve diğer tahta üflemeli çalgılarda nefes, kullanımı açısından doğru kas ve kas gurupları ile gerçekleştiğinde, mümkün olan en büyük hava miktarı bedende depolanabilir ve bir engele mahuruz kalmadan enstrümana aktarılabilir. Bu bakımdan Frederick Matthias Alexander, insanın doğal beden duruşunu vurgulayarak, nefes ve beden arasındaki koordinasyonun önemi hakkında önerilerde bulunur.

Birinci Bölüm

ÜFLEMELİ ÇALGI OLARAK FAGOT'A GENEL BAKIŞ

1. FAGOT

Tahta üflemeli, çift kamışlı bir çalgıdır. (Ekler Resim 1) Konik olarak oyulmuş ve ikiye katlanmış bir boru görünümündedir. Genellikle akça ağaçtan yapılır. Enstrümanın ağaç kısmı birbirine birleşen dört eklemden oluşur;

- 1) Tenor boru ya da Kanat
- 2) Bas Boru
- 3) Çizme
- 4) Kalak

Fagotun temeli sayılan çizme bölümünün gövdesi, yukarıdan aşağı yan yana iki boru biçiminde oyulmuştur. Tenor boru ve bas boru, çizmeye bu iki delik vasıtasıyla bağlanır. Tenor boru üzerindeki boşluk, metalden yapılan es-borunun yardımı ile kamışın enstrümanla birleşmesini sağlar. Kalak, çizmenin diğer bağlantısı olan bas borunun üzerinde yer alır. Ses genişliği Si bemol' den başlayarak 3,5 oktav¹, uzunluğu 134 cm' dir.

Modern orkestralarda Fagot ailesi, Fagot ve Kontrfagot olarak ikiye ayrılır. Kontrfagot, fagotun daha büyüğü ve bir oktav kalındır. Büyük olması nedeniyle teknik

¹ Oktav, Sekizli nota aralığı. Mithat Fenmen, **Müzikçinin El Kitabı** (Ankara, Müzik Ansiklopedisi Yayınları.1991), s.91.

olanakları oldukça sınırlıdır. Fagot, transpozitesiz² bir çalgıdır, dizekte genellikle bas, tenor ve nadiren sol anahtarlarını kullanır. Sesinin tatlı ve yumuşak olması sebebi ilk ismi Dolcine konulmuştur.

Fagotun tarihçesi, eldeki bilgilerin yetersizliğinden dolayı oldukça belirsizlik içindedir. İlk örneklerinden ne yazık ki çok azı günümüze kadar ulaşabilmiştir, bununla birlikte bulunabilenler hakkında hangi zamana ve nerede yapıldıklarına ilişkin herhangi bir bilgiye ulaşılamamıştır. Tarihçesi hakkında çok seyrek bilgilere sahip olunsa da, bazı kaynaklardan 18.yy' ın başlarında tek parçadan oluşan "Dulcian" adıyla adlandırılan ve sonrasında "Bassoon" olarak dört parçadan oluşan iki modelin varlığından söz edilmektedir. İlk zamanlardan bugüne kadar Fagott, Curtal, Dulcian ve Bassoon olarak çeşitli adlandırmalar yapılmıştır.

Günümüzde fagot, Alman (Heckel) sistemi ve Fransız (Buffet) sistemi olarak iki farklı mekanizmada üretilmekte ve kullanılmaktadır. Alman sistemi diğer mekanizmaya oranla daha çok tercih edilmektedir. Fransız sistemi Alman sisteminden boru, ton yapısı ve mekanizma olarak farklıdır, ayrıca genel yapısı itibariyle fagotun ilk temel dizaynı üzerine tasarlanmıştır.

Orkestrada çoğu kez viyolonseller ile aynı partiyi alarak, yaylı çalgıların kalın seslerini güçlendirir. Orta sesleri, tahta üflemeli algılar ile birlikte tınlatılan ses kümelerinde, orta partileri doldurur. Ayrıca solo çaldığı zamanlarda duygulu ve etkilidir. Bu durum, özellikle çalgının orta sesleri için söz konusudur. Öte yandan, kısa olarak çaldığı seslerle, komik ve şakacı bir hava yaratır.

² Transpoze, Bir eserin kendi tonundan başka bir tonda icra edilmesi. (Vural Szer, **Müzik ve Müzisyenler Ansiklopedisi**, Atlas Kitapevi, İstanbul, 1964, s.425)

İkinci Bölüm

SOLUNUM SİSTEMİNE GENEL BAKIŞ

1. SOLUNUM SİSTEMİ

Solunum, atmosferdeki havayı akciğere doldurup boşaltmak suretiyle meydana gelen nefes alma-verme olayıdır (oksijen - karbondioksit). Bu olay, havanın beden metabolizmasının her hücresinde seri bir biçimde dağılmasıyla gerçekleşir. Akciğerler solunumun gerçekleşmesi için bedende merkez görevini görür. Solunumun merkezi sayılan beyin ve omuriliğin ortak çalışması ile sinir lifleri, nefes kaslarına uyarılar gönderir.

Nefes bir bakıma bitkisel bir olaydır, kalp atışı gibi istençdışı ve otomatik bir sistem olarak çalışır, yaşamın sonuna kadar devam eder. Beyin tarafından bir ritm jeneratörü gibi ortalama dakikada 12 kez tekrarlanır, buna rağmen sistemin bugüne kadar tam anlamıyla nasıl çalıştığı anlaşılamamıştır. Asıl önemli olan bu olayın düzenli bir ritm içinde programlı olarak devam etmesidir. Bilinçli olarak nefes alımı durdurulduğunda, bayılma söz konusu olabilir, fakat istem dışı çalışan bu mekanizma, bir süre sonra tekrar eski ritmine geri döner. Bu sistem insanın çaba harcamaksızın gerçekleştirdiği pasif bir eylemdir.

Solunum sistemi beyinin alt kısımlarında, omuriliğin üstünde yer alır. Nefes alındığında beyin, diyafram kaslarına itici bir güç gönderir. Diyafram, akciğerlerin altında bulunur ve solunum için en önemli kas görevini taşır. Beyinden gelen emirler, diyafram sinirlerine uyarılar gönderir ve alınan nefesin en alta çekilmesiyle karın bölgesi genişler. (Ekler Resim 2-3)

Göğüs kısmının büyümesi ile nefes içeri alınmaya uygun duruma gelir ve bunun tersi olarak göğüs kafesinin küçülmesi ile almış olunan nefes dışarı boşaltılır. Nefes kasları ve akciğerlerin kasılmayla, göğüs kafesinde sürekli değişimler meydana gelir.

Diyafram ve dıştaki kaburgalar arası kaslar nefes alma için gerekli genişlemeden sorumludur.

Akciğerler; göğüs boşluğunu dikine olarak uzatan ve kısaltan, diyaframın aşağı-yukarı hareketiyle ve göğüs boşluğunun ön ve arka çapını arttıran-azaltan, kaburgaların yukarı - aşağı hareketi ile olmak üzere iki yolla genişleyebilir ve büzülebilirler.

Normal sakin solunum sadece diyaframın hareketi ile gerçekleşmektedir. Nefes alma sırasında diyaframın kasılması, akciğerlerin alt bölümlerini aşağıya doğru çeker. Bunu takip eden nefes verme sırasında, diyafram gevşer; akciğerlerin göğüs çeperinin ve karın dokularının elastik büzülme yetenekleri akciğerleri sıkıştırır. Ancak, şiddetli solunum sırasında elastik kuvvetler gerekli hızda nefes vermeyi gerçekleştirecek güçte değildir. Bunun için gerekli fazladan güç, karın kaslarının kasılmasıyla ve karın organlarının diyaframı alttan yukarı doğru itmesiyle elde edilir.

Akciğerleri genişleten ikinci mekanizma göğüs kafesinin yukarı doğru hareketidir. Göğüs kafesi yükseldiği zaman kaburgalar, göğüs kemiğini omurgadan öne doğru uzaklaştıracak şekilde düzleşirler. Bu yüzden göğüs kafesini yükselten kaslar nefes alma kasları, aşağı çeken kaslar da nefes verme kasları olarak sınıflandırılır.

1.1. Solunumun Fizyolojisi

Nefes alma sırasında kan oksijen ile beslenirken karbondioksit dışarı atılır. Oksijen bedenin güç kaynağıdır. Hücreler oksijen ile birlikte şeker, yağ ve protein kombinasyonunu ayrıştırır. Oluşumun sonucunda ise ATP³ ortaya çıkar. ATP kasların işlevi, hücrelerin normal fonksiyonu, sinirlerin çalışması açısından önemlidir. Beden için temel enerji kaynağıdır. Oksijen ATP' yi oluşturur ve ATP'de bedenin oksijen yönünden enerji oluşturulması görevine yardımcı olur. Bu ayrıştırma oluşumunda atık olarak karbondioksit meydana gelir ve nefes verme işlemiyle bedenden dışarı atılır. Kandaki karbondioksit seviyesinin kontrolü, bedenin kimyasal ayarlarının sürdürülmesi

³ ATP, Adenosine Triphosphate (Arthur C.Guyton – John E.Hall, **Tıbbi Fizyoloji**, 10. Edisyon, Yüce Yayınları A.Ş. ve Nobel Tıp Kitapevleri Limited Ş.T.İ., 2001, s.474)

bakımından önemlidir. Nefes alındığı sırada oksijen akciğerler içindeki Alveoli⁴ içinde hızla ilerler. Alveoli' nin görünümü üzüm salkımına benzer. Oksijen zerrecikleri alveoli' lerden küçük guruplar halinde kılcal damarlar içinde kan yoluyla akciğerlerden yayılırlar. Taze oksijen, kan vasıtasıyla kalbe doğru hızla ilerler ve bedenin tüm dokularına pompalanır. Kandan tüm bedene pompalanan kan başlıca atardamarlar ve bunların kendi içlerinde tekrar kollara ayrılmaları vasıtasıyla tüm dokulara nüfus eder ve sonunda tekrar kılcal damarlara geri dönüş yaparlar. Kırmızı kan hücreleri "Hemoglobin" içerir, bu molekül (zerre) oksijeni bir araya getirir. Hemoglobin bir doğa mucizesidir. Bunun sayesinde oksijen etkili ve hızlı bir biçimde akciğerlerde toplanır ve böylece bedendeki dokulara gönderilir. Sonucunda ise ATP meydana gelir.

Kırmızı kan hücreleri kılcal damarlar içinde akarken, sahip olduğu oksijen yerini karbondioksite bırakır. Kan hücreleri kalp içinde akmaya devam ederken bu pompalama taze oksijeni tekrar akciğerler içindeki alveoli yardımıyla kalbe gönderir ve bedende dönüşümlü bir duruma getirir.

1.2. Solunumun Amacı

Solunumun amacı, dokulara oksijen sağlamak ve karbondioksiti uzaklaştırmaktır. Bu amacı gerçekleştirirken, solunum dört fonksiyonel olaylar dizisi halinde bölümlenebilir:

- 1) Havanın atmosfer ve akciğer kanalları arasında içe ve dışa akımı (Akciğerde hava değişimi)
- 2) Akciğer kanalları ve kan arasında oksijen ve karbondioksitin değişimi
- 3) Gerekli oksijeni hücrelere taşımak ve oluşan karbondioksiti hücrelerden uzaklaştırmak üzere kanda ve vücut sıvılarında oksijen ve karbondioksit taşınması
- 4) Solunum düzenlenmesi

⁴ Alveoli, içi hava dolu kesecikler. (<http://www.geocities.com/isitir/index.htm>)

2. NEFES KULLANIM BİÇİMLERİ

2.1. Göğüs Nefesi

Göğüs nefesi bir çeşit nefes alma biçimidir, nefes alındığında göğüs dışarı ve yukarıya doğru bir genişleme gösterir. Aynı zamanda diyafram bu harekete yardımcıdır. Göğüs nefesi solunum sırasında yalnız başına kullanıldığı takdirde çeşitli rahatsızlıklara neden olabilir (Shallow-Breathing ya da Collar-Bone Breathing). Bu nefes türünde üst kaburga - omuzlar ve köprücük kemiği, nefes alındığı esnada yukarı doğru yükselme belirtisi gösterir. Diyafram göğüs nefesi alındığında oldukça gevşek durumda bulunur. Sonucunda ise karın kaslarında içe doğru bir çökme gözlenir. Göğüs nefesinden bilinçli ve dikkatli kullanım sayesinde, yol açabileceği zararlardan kaçınılabılır.

2.2. Diyafram Nefesi

Diyafram nefes alımında kullanılan çok önemli bir kastır. Göğüs ve karın olarak ikiye bölünür (Ekler Resim 4). Merkezde ince bir kas tabakasından oluşur. Göğüs kafesi içinde sol ve sağ kenarından kubbe biçiminde yukarı bağlıdır. Lifler kasıldığında aşağı doğru hareket ederek yassılaşır ve aynı zamanda göğüs kafesi aşağı doğru genişler. Diyafram aşağı doğru hareket ettiğinde karna ait organlara baskı yapar. Aynı zamanda diyaframın hava ile dolması sonucunda kaçınılmaz olarak karın bölümünde dışarı doğru bir genişleme meydana gelir. Göğüs kasları, karına ait kaslar ve diyafram arasındaki kasılmayı dengelemek, iyi bir nefes tekniği için ve kontrolün sağlanması açısından önem taşır.

2.3. Kombinasyon Nefesi

Bedene alınabilecek en büyük miktarda hava, nefes kombinasyonunun gerçekleşmesi ile mümkündür. Bu eylem için en uygun durum, göğüs ve diyafram nefesinin birleşimidir. Mümkün olan en büyük miktarda hava, bu yol vasıtasıyla

akciğerlerde depolanabilir. Öncelik sırasında diyafram tam olarak hava ile doldurulduğunda, göğüs kafesi genişleyip alınabilecek maksimum miktarda hava ile doldurulabilir. Kombinasyon nefesi her nefesli çalgı çalan için önerilen bir tekniktir, deneyimlerin göstergesi olarak iyi bir üfleme tekniği için ön koşuldur.

Nefes diyaframa alındığında kaburga kemikleri, akciğerlerin şişmesinden dolayı hafifçe yukarı doğru hareket eder. Buradaki birbirinden ayrılması gereken konu, nefesin doğru kullanımı, yani diyaframın göğüs nefesine göre daha aktif durumda kullanılmasıdır. Bunun ilk belirtisi, diyafram nefesine ağırlık verilmesi ile karın bölümünün göğüse oranla daha büyük bir genişleme göstermesidir. Diyaframın sadece kendi başına nefes alma-verme eylemini gerçekleştirdiği teorisi, genellikle nefesli çalgılar çalanlar arasında oluşmuş yanlış bir düşüncedir.

Nefes verme sırasında göğüs kafesini aşağı doğru çeken kaslar, alt kaburgaları aşağı doğru çekmede ve aynı zamanda diğer karın kaslarıyla birlikte karın için organları yukarıya, diyaframa doğru sıkıştırmada etkili interkostal⁵ kaslardır.

Nefes vermede kaburgalar, arkadan öne aşağı doğru bir açı yapar ve iç ve dış interkostal kaslar öne ve aşağı doğru uzanırlar. Bu kaslar kasıldıklarında, üst kaburgaları, alt kaburgalara göre öne doğru çekerler. Bu hareket, kaburgaları bir kaldıraç gibi yukarı doğru yükselterek nefes almaya neden olur. İç interkostal kasların kaburgalar arasındaki açısı zıt yöndedir. Bu nedenle nefes almadakinin tersine kaldıraç gibi kaburgaları aşağıya çekmek suretiyle nefes verme kasları olarak görev yaparlar. (Ekler Resim 5)

⁵ Intercostal, Nefes alımına yardımcı olan kaburgalar arası kaslar
(<http://ent.medicine.ankara.edu.tr/trk/resident/seminar/laryngology/ses-lab.html>)

Üçüncü Bölüm

GÜNLÜK HAYATTA ve İCRA SIRASINDA NEFES

1. NEFES

Fagot bir araç olarak müziği oluşturmada en doğru nasıl kullanılabilir? Bu sorunun cevabı stil, repertuvar ve icra alıştırmaları öncesinde yer alır ve başlıca amaç, müzikal düşüncenin yanı sıra, dinleyicinin enstrümcüden ne beklediğidir. Bütün bunların sonucunda beden ve enstrüman birbirini doğrudan etkileyen iki öge olarak ortaya çıkar.

Temel müzik eğitimi sürecince, enstrüman ve insan psikolojisi arasında kurulacak iletişim, müziğin oluşmasına vesile olur. Temel iki unsur olan enstrüman ve ona aktarılan hava, sesleri ortaya çıkartır. Diğer bir açıdan yaylı çalgının arşesinden ayıramayacağı gibi, havanında nefesli çalgıdan ayıramaması doğal olarak ortaya çıkar.

Aktarılan havanın çalgı içerisinde titreşim yapabilecek her noktaya ulaşması, seslerin doğru bir tonda ve entonasyonda⁶ çıkması açısından önemli bir yer oluşturur. Bu açıdan çalgı eğitim sürecinin temelini; ses kalitesi, doğru tınının oluşturulması ve kontrolü sağlamak için yapılan çalışmalar oluşturmalıdır. Bu aşamada, kişinin kendine özgü olan yeteneğini, enstrümanın ihtiyacı olan enerjiye nasıl dönüştürmesi gerektiği, cevabı temel eğitim sürecinde verilmiş olması gereken bir konudur.

Havanın beden içindeki akışı daima bir devinim içindedir ve bu hareket, kontrol edilmeksizin doğumdan ölüme kadar devam eder. Nefes, beden duruşu ve sinir sistemi ile çok yakından bağlantılıdır. Nefesin beden içindeki akımını olabildiğince özgür bırakmak, koordinasyonu geliştirdiği gibi gereksiz kas zorlanmalarını da ortadan kaldırır, beden gerilimini en az seviyeye indirir.

⁶ Entonasyon, Ses tutarlılığı (Feridun Çalışır, **Müzik Dili Sözlüğü**, Yeni Dağarcık Yayınları, Ankara, s.53)

1.1. Nefes Kontrolü

Tüm üflemeli çalgı çalanlar için nefes kontrolü başlıca temeli oluşturur. Beyin tarafından kontrol edilir ve insanın doğumundan başlayarak uzun yıllar sistematik bir biçimde çalıştığı için beynin en deneyimli parçasıdır.

Nefesli çalgı çalanlar için nefes - nefes kontrolü, gündelik yaşam içinde gerçekleştirilen nefes eylemi ile aynı anlama gelmez. Nefesli çalgı çalanlarda nefes kontrolünün sağlanması, zamanın tasarrufu ve verimliliği açısından küçük yaşlarda edinilmesi gereken bir konudur. Nefes kontrolü bilinçli bir eylemdir. Akciğer kapasitesi ne olursa olsun nefes kaslarının kontrolü, enstrümana hakimiyet açısından daha büyük önem taşır. Bu bağlamda nefes alımı, yaşamın devamı için bir gereksinim olsa da, aynı zamanda nefes kaslarının kontrolüyle enstrüman açısından da önemli bir yere sahiptir. Çalgı eğitim sürecinde ise bu kasların kontrolü, egzersizi ve gelişmesi için çeşitli metotlar uygulanmalıdır.

Nefesli çalıcılar için önemli olan diğer bir husus, nefesi verirken havanın basıncını kontrol etmektir. Bazı müzisyenler nefes kontrolünü geliştirmek için çeşitli tekniklere başvurmaktadır. Bu, var olan nefes psikolojisini değiştirmekte yada akciğer kapasitesini arttırmakta bir rol oynamaz. Sadece nefesin kontrolüne yardımcı olur.

Bazı durumlarda nefes kontrolü elverişsiz bir hal alabilir. Alkol, kasların kontrolünde olumsuz bir etki yaratır. Ayrıca aşırı ilaç kullanmak kasları gevşettiğinden dolayı, nefes kontrolünü zorlaştırır. Bununla birlikte sigara kullanımı, doğrudan doğruya çalmayı olumsuz etkileyen bir faktördür ve sürekli kullanılması halinde akciğerlerdeki bronşların çok kısa bir zamanda enfeksiyon kapmasına ve bununla beraber bir çok problemin beraberinde gelmesine neden olur. Sonucunda ise, performansı engelleyen bir sorun olarak ortaya çıkar.

Nefesin akciğerlere yanlış bir yol izlenerek alınması, havanın daha az ve sık aralıklarla alınması durumunu yaratır. Bunun en iyi örneği astımdır. Hava yollarının daralması ile nefeste ortaya çıkan kısıklık hissi ve harcanan çabanın artması hatalı uygulamalara en iyi örnek olabilir.

1.2. Derin Nefes

Derin nefes alımı sırasında karın bölgesi göğse oranla daha büyük bir genişleme gösterir. Bu eylem, diyafram kasının nefes alımı sırasında karınsal organlara aşağı doğru baskı yaparak akciğerlerin sahip olduğu kapasiteden daha büyük bir genişleme göstermesiyle gerçekleşir. Genellikle nefesin derine inmeyen - yüzeysel bir hareket içinde bulunması, bedenin oksijen sıkıntısı çekmesine neden olur. Diğer bir açıdan çalgıya yeterli havanın aktarılamaması dışında, bedende yorgunluk ve hastalıklara karşı düşük bir direnç ortaya çıkar.

Yoga⁷ Tekniği'nin önerdiği nefes metotları, nefesin enstrümanla ilişkisi bakımından doğru kullanımına ve beden -nefes iletişiminin sağlanması açısından önemli bir yere sahiptir. Nefesin alımı derin ve yavaş bir süreçte gerçekleşirse, bir bakıma bedenin ihtiyacı olan oksijen, kana doğrudan tam olarak nüfus eder. Sonucunda ise büyük bir enerji ve rahatlama oluşur.

1.3. Nefes ve Kas İlişkisi

Karın kaslarının güçlenmesiyle, bedenin oksijen alım kapasitesi maksimum seviyeye ulaşır. Böylece havanın yol açtığı basınca karşı beden daha iyi bir koordinasyon ve dayanıklılık gösterir. İnsanın doğumuyla birlikte solunum karınsal nefes ile başlar. Fakat bu karınsal nefes zamanla yerini göğüs nefesine bırakır. Böylece karın içeri çekilir, beden gerilir ve doğuştan gelen bu nefes kabiliyeti kaybolur.

Doğru nefes için ilk koşul, bedenin doğru kullanımınıdır. Elverişsiz pozisyonlarda beden gereksiz kasılmalarla gerginleşir. Oturma ve ayakta duruş pozisyonlarında, baş bedene dik bir konumda bulunmalıdır. İcra sırasında başın yanlara yada öne doğru eğilmesi, çene altındaki kasların ve boyun kaslarının sıkılması havanın akışını engeller. Ayrıca nefes alımı sırasında omuzların yukarı doğru hareketi, karının içeri çekilmesine ve hava akımı kısıtlamasına yol açar.

⁷ Yoga Tekniği, Yoga kelime anlamıyla birleşmek demektir. Yoga'da amaç, fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak bedenin birleşmesi ve "Tanrı Bilinci"ne erişmektir. (<http://www.yogamerkezi.com/felsefe.htm>)

Nefesi doğru kullanım bedende var olan gerilimi hafifletir. İnsan bir günde yaklaşık 20.000 kere nefes alır. Yüzeysel nefes bronş kanalları - boğaz kaslarının hava akımını engellemesinden dolayı, omuz kaslarının gereksiz zorlanmasına, boyun - baş ağrılarının ortaya çıkmasına neden olur.

Kusursuz nefes tekniği için ilk koşul doğru yapılacak egzersizlerdir. Karın kasları için yapılan egzersizler diyaframın kontrolüne ve akciğerlerin tam kapasite ile kullanımına yardımcı olur. Derin nefes uygulamaları, günlük yaşamda nefesin doğal bir sistem içinde hareket etmesine olanak tanır.

1.4. Nefes ve Beden Koordinasyonu

Solunum sağlıklı bir duruş pozisyonu alınarak gerçekleştiğinde, bedende rahatlık hissi oluşur. Bu düşünce omurilik üzerindeki gerilimi en aza indirir. Çoğu kez icra sırasında fagot çalgı çalan kişilerde, fiziksel ve psikolojik gerilim oluşur. Özellikle sahne koşulları içinde bu gerilim en yüksek seviyeye ulaşabilir. Oturma yada ayakta duruş pozisyonunda omurganın uygun bir eğimde bulunması, nefes ve beden koordinasyonu açısından büyük önem taşır. Genelde sağlıklı bir omurga eğimi standardı olsa da, bu kişiye göre farklılıklar gösterebilir. İnsan kendi doğal beden duruş pozisyonunu keşfettiğinde, uygulayacağı nefes egzersizleri temel gelişimi açısından daha sağlıklı bir ortam yaratır. Beden duruşunun bozukluğu, sağlıklı solunumu engeller ve sonucunda yüksek oranda stres, endişe ve hatta moral bozukluğu meydana getirir (Ekler Resim 6-7). Günlük hayatta çoğu kez gözlenen sağlıksız beden duruşu, enstrümanı çalma sırasında diyaframın işlevini tam olarak görememesine sebep olur. Yanlış duruş pozisyonunda solunumun başlıca parçası olan diyafram, hareketini tam olarak gerçekleştiremediğinden havanın uygun olarak taşınamamasına ve akciğerlerin tam kapasitesiyle kullanılamamasına olanak yaratır.

Hangi nefesli çalgıyı çalarsa çalsın müzisyenler için büyük bir önem taşıyan uygun duruş pozisyonu ve nefes alma düzeni, temelde edinilmesi gereken konulardır. Amaç, bedenin karşılaşılabileceği stresli durumlar için uygun pozisyon alınmasını ve

rahat duruş pozisyonunun sürdürülmesine yardım etmektir. (Ekler Resim 8-9) Bu bakımdan “Yoga” ve “Alexander Teknikleri”⁸, müzisyenlerde oluşan gerilimler üzerine önerilerde bulunur.

1.5. Nefes ve İcra

Nefes icranın ana besinidir. Gergin, endişeli bir durumda düzensiz ve yüzeysel bir nefes hareketi gerçekleşir. Nefes uzun süre tutulduğunda ise performans olumsuz yönde etkilenir. Genellikle sahne arkasında yaşanan gerilim, yüzeysel nefes ve aşırı hava değişimi nedeniyle stresi en uç noktaya ulaştırır.

Sporcular yada müzisyenler, aktivite anında çeşitli nedenlerden dolayı yeterli nefes alamazlar ve nefes kasları serbestçe genişleme hareketi tamamlayamadığından, akciğerlerde yeterli hava depolanamaz. Hatta bu durumda beden sarsıntılı bir motor gibi çalışmasını sürdürür. Böylece beden normal duruşunu ve esnekliğini sağlayamadığından, psikolojik olarak sıkışmışlık hissi ortaya çıkar.

Nefesli çalgı çalanlar için nefes kontrolü kişiye özgü olarak müzik cümlesinin oluşumunda farklılıklar gösterir. İki müzik cümlesi yada cümleciği arasında alınacak uygun nefesin belirlenmesi, müziğin ana hatlarının oluşturulması bakımından önemlidir. Eğer, herhangi bir müzik cümlesinde nefes yeri önceden tespit edilmemiş yada belirlenen nefes alınmamışsa, sonraki notalar için taşınacak hava miktarı, nota değerleri için yeterli olmayabilir.

⁸ Alexander Tekniği, günlük yaşamdaki tüm hareket ve duruş pozisyonlarının kasları ve eklemleri zorlamayacak bir doğallık içerisinde uygulanması amacıyla, zihnin eğitilmesi üzerine kurulu bir metottur. (Jonathan Drake, **Günlük Yaşamda Alexander Tekniği**, İngilizceden çeviren Semra Tuna, Ege Meta Yayınları, İzmir, 2001)

1.6. Alexander Tekniği

Alexander Tekniği, duruş pozisyonu ve kas gerilimlerinin yol açtığı stres üzerine yazılmış bir metottur. Frederick Matthias Alexander, dayanak noktası olarak omurga ve omurga uzunluğunun üzerinde, kafanın doğru pozisyonda olması gerektiğini ele almış ve bedenin yapabildiği tüm hareketlerin daha hızlı ve verimli olması konusunda önerilerde bulunmuştur.

Bedenin doğal duruş pozisyonunu yeniden canlandırmak ve nefesin beden içinde dolaşımını daha akıcı hale getirmek, metodun ana amaçlarından biridir. Metodun içeriğinde, müzisyenler için enerji, kontrol ve kasların zorlanması sonucu oluşan ağrıların rahatlatılması yer almaktadır. Hatta Alexander, sahne heyecanı ile oluşan hızlı nefes alımı yada uygunsuz nefes ile oluşan göğüs ve karın kaslarının kasılması ile ilgili ozmler üretmiştir.

Solunum için temel kas olan diyafram, insan gövdesi içinde diğer kaslarla uyum içinde çalışır. Gğsn kasılması meydana geldiğinde, diyafram tam anlamıyla doğal hareketini gerçekleştiremez. Böylece alınan hava beden içinde akıcılığını serbestçe tamamlayamaz. Müzisyenler için Alexander Tekniği, icra sırasında oluşan gereksiz kas kasılmaları ve nefes kontrolü için önerilerde bulunur. İcra esnasında farkında olunmadan bacaklar, kalça ve omuzlar gerilebilir yada kilitlenebilir.

Genel kavram olarak nefes kontrolü ve duruş pozisyonu, beceri düşüncesini ön plana çıkartırken, bedende psikofizikal değişiklikler meydana getirir. Kasları zorlamayla hareketi gerçekleştirmek yerine, uygun duruş pozisyonunun akılda canlandırılması, omurga uzunluğunun uygun pozisyona getirilmesi ve nefes için genişleme kapasitesinin belirlenmesi enstrüman ve beden arasındaki koordinasyonu artırır. Böylece sinir sistemi, zorlanmadan beden ve nefes iletişimini gerçekleştirir.

1.7. Alexander Tekniğinin Yararları

Enstrüman çalmak kişinin bilgi birikimi ile birlikte zevkinin ortaya konmasıdır. Bu beğeni çoğu kez çeşitli sorunlar nedeniyle bozulur. Kişinin yaşadığı deneyimsizlik, kaygı yada korku, enstrümanla arasında oluşan iletişimi engeller. Sonucunda performansın kalitesi düşer ve müzik tam anlamıyla icra edilemez.

Genelde çoğu müzisyen için olumsuz etkisi olan sahne heyecanı, kişinin adrenalini seviyesinin yükselmesi ile kontrolden çıkar ve çeşitli problemlere neden olur. Çeşitli teknik ve disiplinler yaşamı ruhsal, duygusal yada fiziksel olarak değişik bakış açılarından değerlendirir ve yön verir. Alexander Tekniği bunlardan sadece birisidir, fiziksel görünüşü temel alır ve bedenin etkili-verimli çalışmasını en yüksek dereceye çıkarmayı amaçlar. Böylece aktivite sırasında oluşan birçok sorun, yapılan işi engellemekten mahrum kalır. Alexander buna “psiko-fiziksel yeniden eğitim” adını verir.

Tekniğin anlatmak istediği konuların anlaşılması, tam olarak çözümlenmesi ile mümkündür. Her gün sürekli yapılan aktiviteler doğru mekanik (kas ve kemik hareketleri) hareketler vasıtasıyla ekonomik ve etkili bir hale dönüştürülebilir. İyi performans, bu sistemin görevini kusursuz gerçekleştirmesine bağlıdır. Gerilim, fiziksel yada mantıksal olarak en mükemmeli başarma düşüncesini engeller. Sonucunda kısır döngü oluşur ve vasıtasıyla zihinsel gerilim, bedenin yeteneklerini en aza indirir. Böylece yetersizlik ortaya çıkar.

Enstrüman çalma olayı birçok bileşenden oluşur. Bu teknik, özellikle müzisyenlerin umursamadıkları yada farkında olmadıkları olumsuz durumların yarattığı kötü sonuçları, ortadan kaldırmayı hedef olarak belirler. Alexander Tekniği, beden ve kullanılan enstrümanı daha iyi tanımaya, küçük ama önemli noktaların farkına varılabilmesine yardımcı olur.

Duruş hizası ve dengesi, fagot çalmada en önemli noktalardan birisidir ve doğrudan nefesi etkiler. Ayrıca bedende oluşan gerilim, nefesi olumsuz yönde etkileyen en büyük hususlardan birisidir. Kişinin gelişimi açısından enstrümanın zahmetsizce ve

rahat olarak çalınması büyük öneme sahiptir. Alexander Tekniği bu gibi durumlarda sorunların arkasında yatanları gidermeye yardımcı olur. Dikkat edilmesi gereken husus, icra sırasında beden kaslarının yeterli rahatlamayı sağlamasıdır. Yaratılan uygun fiziksel ve psikolojik durum, iyi performans için cesaret verir ve düşüncenin ortaya konmasına yardımcı olur.

1.8. Nefesin Mekanığı

Solunum insanın duygularından gayet güçlü bir şekilde etkilenir. Hafif ve düzenli bir solunuma genellikle sakin bir zihin hali eşlik eder. Zor bir işe konsantre olduğunda, sinirli - korkma halinde, vücutta oluşan genel bir gerilim, nefesin geçici bir süreliğine tutulmasına neden olur ve yüzeysel nefes devreye girer.

Alexander'a göre "Gövde, uygun bir uzunluk - genişliğe getirebilir ve bu şekilde tutulabilirse, soluk alıp vermek daha kolay ve doğal olarak gerçekleşir." Bu durumda en alttaki serbest kaburga kemikleri, alt göğsün gereken ölçüde genişlemesine imkan verecek kadar hareket edebilir. (akciğer kapasitesinin yaklaşık yüzde 70'i) Nefes alındığında kaburgalar yukarıya doğru açılır. İstirahat halinde soluk alındığında göğsün üst kısmını şişirmek ve belin arkasını çukurlaştırmak, hem gereksiz efor sarfına, hem de akciğer kapasitesinin azalmasına yol açar. İstirahat halinde soluk alıp vermek, göğsün ön kısmının genişlemesine neden olduğu kadar, bedenin her iki yanının ve göğüs arkasının da aynı şekilde hareket etmesini gerektiren bir aktivitedir.

Alexander çok moda olan derin nefes alma egzersizlerinin zararlı etkilerine karşı çıkmıştır. Çeşitli biçimlerdeki nefes egzersizleri günümüzde, gevşeme tekniklerinde ve bazı terapi formlarında hala uygulanmaktadır. Alexander'ın görüşüne göre bu kadar doğal ve spontane bir aktiviteye doğrudan müdahale edilmesi gereksizdir. Amaç gövdeyi yeterince uzatıp genişleterek rahat ve kolay solunum yapılmasına uygun şartları yaratmaktır.

Alexander'a göre gövdenin genişleyen bir silindir gibi uzamasına ve genişlemesine izin vermek, akciğer kapasitesinden daha çok yararlanılmasına vesile olur. Alexander,

boyun, baş ve gövde arasındaki özel ilişkiyi anlatmak için "temel kontrol" ifadesini kullanır. Bu ilişki bedenın geri kalan kısımlarının koordinasyonunu etkiler. Eğer baş, boyun üzerinde serbest ve rahat bir dengede bulunursa, gövde kısalıp daralmak yerine genişleyebilir, bunun sonucunda tüm bedenın koordinasyonu rahatlıkla sağlanabilir.

Alexander Tekniği, müzisyenlerin sıklıkla rahatsızlık çektikleri sırt ağrılarına ve tekrar zorlama ile gelişen harabiyetlere çözüm bulunmasına yardımcı olur. Londra, Guildhall Müzik ve Tiyatro Okulunda piyano hocası ve Alexander öğretmeni Nelly Ben-Or⁹ a göre enstrümana yaklaşımdan önce müziği tamamen anlamış olmanın gerekliliği büyük önem taşır. Eğer müzik zihinde yerini bulmuşsa, kasların ona en uygun şekilde tepki vermesine fırsat hazırlanabilir.

1.9. Sesin Hazırlanması

Her tahta nefesli çalgıda ton kalitesi açısından yapılan ses hazırlığı, çalgı eğitim sürecinin temelinde önemli bir yere sahiptir. Bu hazırlık nefesin kontrollü aktarımı, en uygun başlangıç, telaffuz, doğru entonasyon ve ton kalitesine olanak yaratır. Nefesin, ses kontrolü açısından enstrümana aktarılmadan önce akciğerlerde hazır bir konumda bulundurması, uygun hava basıncına ve sarsıntısız sese imkan tanır. Aynı zamanda dudakların kamış üzerinde sağlıklı bir pozisyon alması, nefesin enstrümana aktarılması açısından önemli bir faktördür. Kamışın sertliği, yumuşaklığı ve açıklığı, enstrümanın hava sütunlarında aktarılan nefesin uygun titreşim yapması ile paralel bir çizgi çizer. Fagot çalan kişiler için her aktivite başlangıcında geçerli olan bu durum, enstrümana aktarılan havanın özellikle kamışla birebir ilişkisi olan dudakta, hiçbir hava sızıntısı yaratmamalıdır.

Akciğerlerdeki hava basıncının artması, nefesli çalgı çalan kişinin havayı enstrümana taşımaya ve sesin ortaya çıkmasına olanak tanır. Bu hareket diyaframın

⁹ Nelly Ben-Or, *The Alexander Technique in the Preparation and Performance* (Müziğe Hazırlanma ve İcrada Alexander Tekniği) Alexander Anısına Konferans, 1987.

nefes alma sonrasında daralması, aynı zamanda iç kaburgalar arası kasların kasılması sonucunda göğüs kafesinde belirgin bir azalmanın belirtisi ile de anlaşılabilir. Bu azalmaya tepki olarak akciğerler, tekrar nefes için kasılma gerçekleştirir. Yeterli miktarda havanın akciğerlerde yerini alması sonucunda kasılma durur. Böylece hava basıncı artar, özellikle karınsal kaslarda gerilim hissi oluşur. Bütün bu hareket hayatın sona ermesine kadar devam eder.

Vurgulanması gereken diğer bir konu, nefes verme sırasında diyaframın yukarıya yönelik herhangi bir basınç gerçekleştirmediğidir. Bu yüzden hava basıncının artışı ile doğrudan bağlantısı yoktur. Yalnızca unutulmaması gereken konu, nefes veriminde hareket açısından nefesin kontrolünde büyük paya sahip olduğudur.

Fagot çalanlar için hava akımının kontrolü sadece nefes kaslarının uygun hareketiyle gerçekleşmeyebilir, bu bakımdan kamış açıklığı nefesin enstrümana başlangıç titreşimini verdiğinden önemli bir yere sahiptir. Nefesin kamışla ilişkisi, hortum içindeki suyun fışkırması ve onun el yardımı ile kontrol edilmesi ile örneklendirilebilir. Çünkü, iki olayda da hareketin düzenleyici etkisi anlatılmak istenmektedir. Genel prensip hava akımının uygun kamış açıklığının sağlanması ile düzenlenmesidir. Kamışın sahip olduğu doğal açıklık, hava miktarının geçişine ve bu miktarın doğru titreşimini belirler.

Kamış kalitesi iyi bir ton, daha hızlı ve etkili çalışma ve zor pasajlarda sorunsuz bir durum için önemli bir faktördür. Çünkü hava basıncı, sadece dudakların yardımı ile kamışın titreşimi vasıtasıyla enstrümana hayat verir. Elbette bu titreşimin oluşması, nefesin kamışa doğru miktarda aktarılması açısından önemlidir.

Fagotun çalınması ile ilgili iki önemli unsur ton düşüncesi açısından yadırganmayacak bir yere sahiptir. Aşırı derecede hava basıncının çalgıya aktarılması yada gereksiz yüklenme sırasında oluşan basınç, enstrümandan çıkan sesin deforme olmasına, sesin zorlanması hissine ve bu zorlamadan dolayı oluşan parlaklık neticesinde entonasyon bozukluklarına yol açar. Diğer taraftan hava basıncının yeterli miktarda aktarılamaması ve nefesin oluşturduğu basıncın kamış açıklığına yeterli olamamasıyla beraber sesin güçsüzlüğü ve entonasyon bozuklukları ortaya çıkar.

1.10. Nefes ve Ton ilişkisi

Hava akımı uygun bir hızda enstrümana aktarıldığında kamış titreşim yapar ve bu titreşimler çalgı içindeki hava sütunlarında sesin oluşmasına yardımcı olur. Akciğerlerin vasıtasıyla ağız içinde oluşan hava basıncı, hava akımının hızını belirler.

Bazı tahta nefesli çalgılar, standartlarındaki diğer çalgılara oranla daha fazla çalım kolaylığına sahip olabilirler. Böylece enstrümanıcı için az yada çok yoğunlukta üflenen her nefes, enstrümanın hava sütunlarında tam olarak titreşime dönüştürür ve yaratılmak istenen düşünceyi ortaya eksiksiz bir biçimde koyabilir. Bunun temelinde ise ağaç kalitesinin yanı sıra, çalgının sahip olduğu her deliğin uygunluğu ve çapı yatar.

Bununla birlikte her fagotun kendine özgü farklı tonunu oluşturabilmesi için çeşitli boyutlarda ve ayarlarda kazanmış kamışlara ihtiyacı olabilir. Bu yüzden her kamış, çalgıda titreşimi sağlayabilmesi için farklı yoğunlukta havaya gereksinim duyar. Sonucunda ise sert yada yumuşak kamış, enstrümanın ve bundan başka enstrümanı çalanında ton rengini belirlemesine ve sahip olunan yeteneğin ortaya konulmasında belirleyici bir faktör olarak ortaya çıkar.

Tahta üflemeli çalgılar çalan kişiler, enstrümanın her perdesinin doğru entonasyonunu keşfetmelidir. Sağlanması gereken ağız, dudak, çene pozisyonu, ilerde enstrümancının karşısında entonasyon bozuklukları olarak sorun teşkil etmemesi açısından temel eğitim aşamasında giderilmelidir. İzlenecek en iyi yol, parlak bir ton ve kusursuz bir nefes için kontrolün beyinde çözülmesidir. Bununla birlikte enstrümanıcı, hava ve ağız pozisyonu arasında dengeyi sağlamalıdır. İlk olarak yuvarlak bir ses renginde alt-orta perdelerin çalışması yapılmalı, daha sonra en ideal tını - belirli ses perdesi ve nüansı oluştuğunda, geriye kalan üst ses perdeleri ve nüans çalışmaları yapılmalıdır. Bu çalışmalar enstrümana ayrılan zamanın gereksiz kullanımını, beden kaslarının daha erken yorulmasını, zamanın boşa harcanmasını ve enerjinin israfını ortadan kaldırır.

1.11. Stres ve İcra

Stres günlük yaşamda karşılaşılan en büyük sorunlardan birisi olarak insanlarla karşı karşıyadır, elbette müzisyenler için stresin olumsuz etkileri yadırganmayacak kadar fazladır. Bu konuyla ilgili her kaynakta stresin yaşamda önemli bir sorun haline geldiği anlatılmakta ve sebepleri olarak ailesel konular, parasal meseleler, sağlıksız koşullar ve yeterli zamana sahip olamama gibi konular gelmektedir. Bu yüzden müzikte diğer meslekler yada sanat dalları gibi nasibini alır. Müzisyenlerin buldukları ortamda yaşadıkları gerilimin nedenleri üç ana başlıkta toplanabilir

- Rekabete dayalı fiziksel etkiler
- Rekabete dayalı psikolojik etkiler
- Enstrümanın gereksinimi olan nefesi aktarabilme

Sahne heyecanının altında temel olarak seyirci önünde itibar kaybetme korkusu yatar. Yalnız enstrüman çalışma sırasında ise bu kösteklenme hissi genellikle oluşmaz. Bu duygu bir topluluk önünde kötü icra yada gösterim sonucunda küçük düşme yada perişan olma durumu yaratabilir. Bu korkuya neden olarak kaygı ve heyecanlılık hissi, iki unsur olarak performansı olumsuz yönde etkiler. Kaygı (endişe) ve korku, icra sırasında hafıza kaybına ve böylece notaların kısa bir süre unutulmasına yol açabilir. Yalnız çalışma sırasında sorun teşkil etmeyen pasajlar, seyirci önünde yaşanan gerilim sonucunda parmaklar ve nefesin kötü senkronizasyonu sebebiyle icra kalitesinin yarı yarıya düşmesine yol açar.

Bu yüzden “Somatic Stage”¹⁰, endişenin daha ileri boyutlara taşınması ile performansı olumsuz etkileyen bir konudur. Somatik Semptomlar, sahne heyecanının nedeni olarak çeşitli fiziksel rahatsızlıklara da yol açar. Mide bulantısı, baş dönmesi, titreme, ağız kurumaması, aşırı kas gerilimi, terleme, kalp ve solunum hızının artması, el ve ayaklarda üşüme sahne heyecanının yol açtığı bazı durumlardır.

Profesyonel ortam çoğu fagot öğrencisini belli bir standart içinde teknik zorluklar karşısında rakip olma durumu içine sokar. Çoğu eğitmen öğrencisinin teknik

¹⁰ Somatic Stage, Sahne Depresyonu, Depresyona girme, ruh sağlığının bozulması (<http://www.erolgoka.com>)

problemleri aşmış bir durumda olmasından mutlu olur. Bu durum tekniğe yönelik bir düşünce yapısı oluşturduğundan genellikle müziğin sahip olduğu birçok unsur kaybedilir.

Bu düşüncedeki çoğu eğitmenin daha sonraki aşamalarda öğrenci üzerinde uygulamak istediği birçok şey, önceden - temelden yanlış yada eksik yapılan alıştırmalar sonucunda ortaya çıkar. Buna benzer olarak eğitmenin hazırladığı ortam içinde öğrenci kendini rekabete dayanan bir piyasa içinde görebilir. Bu koşuşturma içinde müzik hakkındaki ana bilgi ve enstrümanı çalmanın temel kuralları bir kenara bırakılır. Temelde atlanmış yada uygulanmamış birçok bilgi zamanı yanlış kullanmaya, kamışın zamanından önce deforme olmasına, diğer etüdün yada parçanın zamanından geç icra edilmesine yol açar. Profesyonel eğitim kalitesi burada her eğitmen ve öğrenci için her enstrümanda olduğu gibi nefesli enstrümcılar için büyük bir rol oynar

Performansa bağlı olarak müzikal düşüncenin oluşturulması, fiziksel esneklik ve hızlı - verimli çalışmaya bağlıdır. Beden ve akıl bir bütündür ve kaçınılmaz olarak dikkat ve konsantrasyon gerektirir. Sesin ne olduğu ve nasıl oluştuğu, her fagot çalan kişinin bireysel olarak çözmesi gereken bir konu olduğu unutulmamalıdır. Dinleyiciye enstrümanın emin ellerde olduğunun göstergesi, temelde edinilmiş olan birçok bilginin varlığı ile gösterilebilir. Ne yazık ki bu durum çoğunlukla dikkat, konsantrasyon ve yetersiz bilgi olarak meslek yaşantısında çalıcının önünde engel oluşturur. Enstrüman çalmanın kesinlikle üflemekten ve parmakların hareketinden ibaret olduğu düşünülmemelidir. Bu gibi durumlarda müzikten bahsedilemez. Bir müzisyen için doğru eğitim süreci, önce beyinde oluşturulmuş ve bilinçli olarak, bir amaca yönelik planlanmış bir süreçten ibarettir. Bu bakımdan nefesli enstrümanların doğuşundan bu güne kadar, tüm nefesli enstrüman ailesi müzisyenleri için araştırma konusu havanın enstrümana en iyi nasıl aktarılması gerektiği olmuştur.

SONUÇ

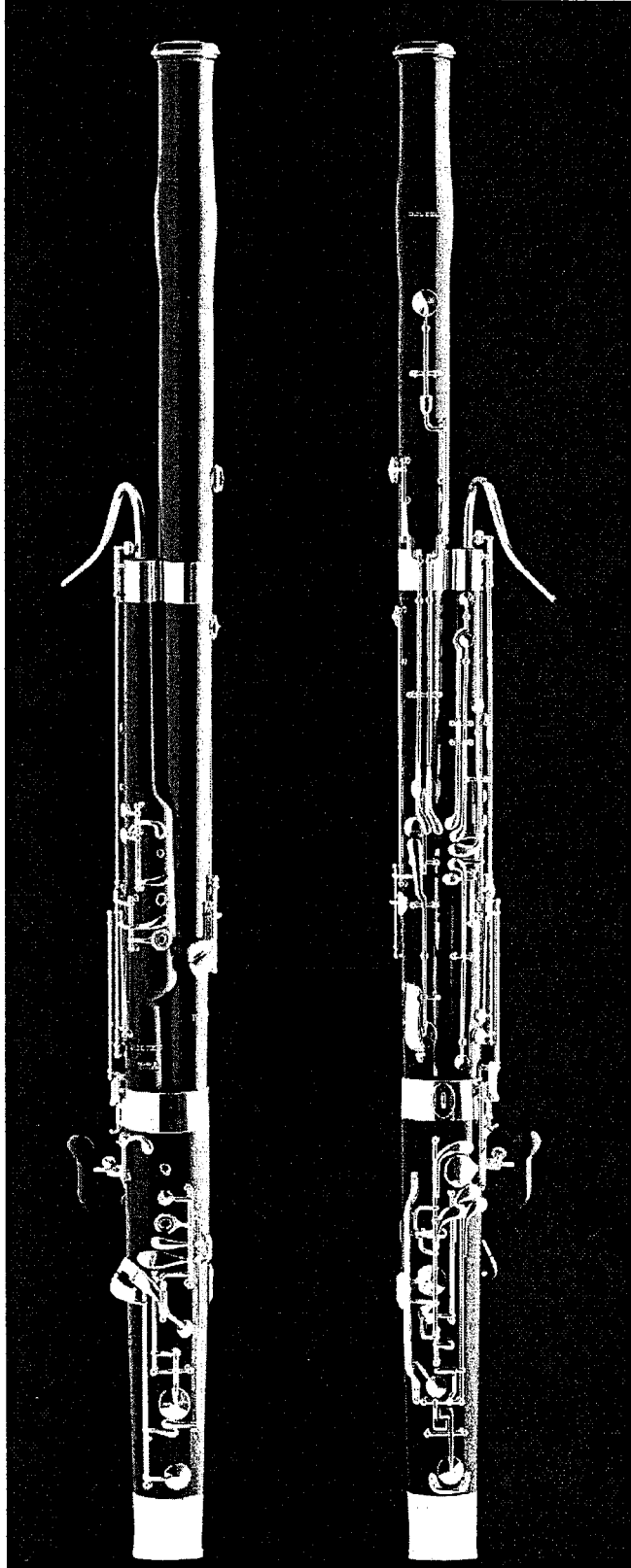
İcra sırasında enstrümana taşınan hava, kontrol edilmediği takdirde bedende sıkışıklık hissi yaratır ve akciğerlerde yüksek basınca neden olur. Bu basıncın meydana getirdiği gerilim, kısıtlı nefes ve bedende mevcut olan hava yollarının yada kasların kasılması olarak ortaya çıkar. Bu durumun oluşmaması, öğrenciye çalgı eğitimi başlangıcında doğru alışkanlıkların kazandırılması ile mümkündür. Havanın yarattığı basınca dayanma gücü kişiye göre farklılıklar gösterir. Bilgisizce bedene hava taşınmasını sağlamak, kasları zorlamaktan öteye gidemez. Eğitimli bir nefes alışkanlığı sonucunda dayanma gücü artar. Fakat bu güç, bedenın sahip olduğu doğal hava kapasitesinin artacağı anlamına gelmez.

Bu çalışmada anlatılmak istenen uygulamalar, devam eden problemler için kalıcı çözümler değildir. Sadece nefesın kontrolüne yardımcı olur ve doğru alışkanlıkların edinilmesi için uygun ortam yaratır. Bu nedenle nefes kontrolü, enstrüman hakimiyeti ile paralel bir çizgi çizer.

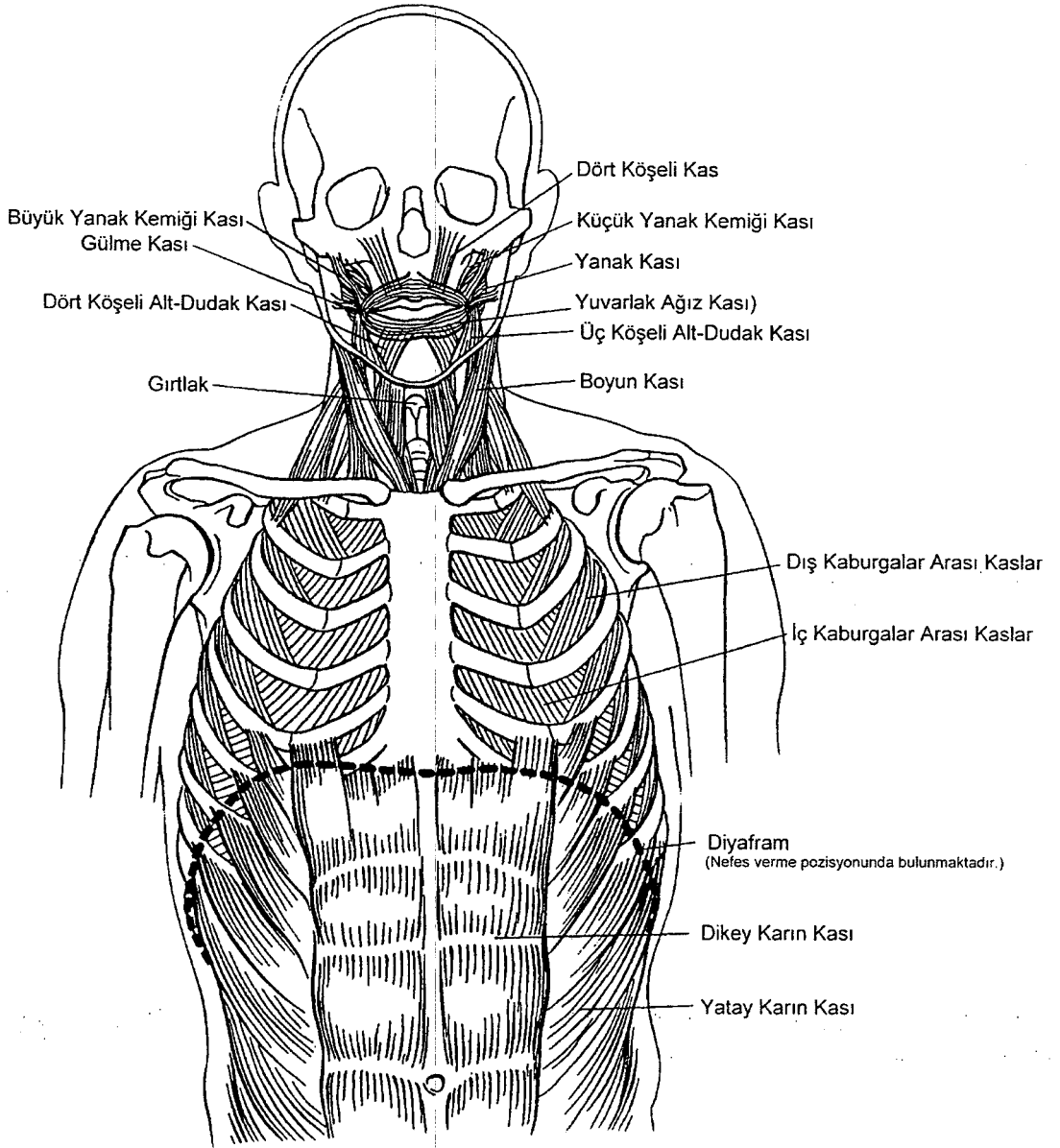
EKLER

EKLER

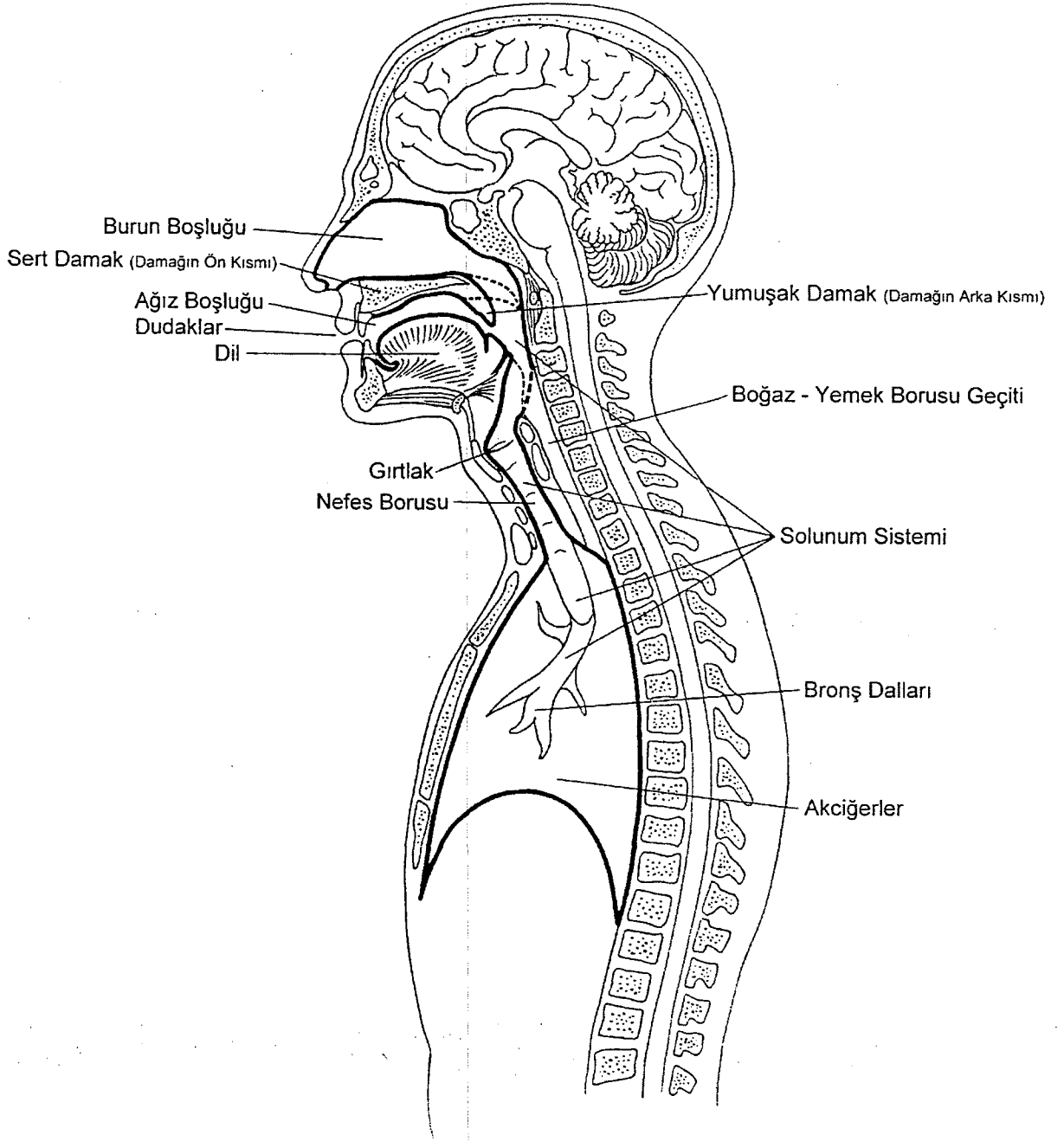
		Sayfa
Resim I	Fagotun soldan sağa önden ve arkadan görünümü	25
Resim II	Diyafram ve kaslarının önden görünümü	26
Resim III	Solunum sisteminden bir kesit	27
Resim IV	Diyafram ve göğüsten bir kesit	28
Resim V	Enstrümanı çalma sırasında diyafram içinde meydana gelen değişimler	29
Resim VI	Kısıtlanmış solunum: Kabarmış göğüs ve çukurlaşmış sırt	30
Resim VII	Kısıtlanmış solunum: sarkıtılmış göğüs ve yuvarlanmış sırt	31
Resim VIII	Nefes alma sırasında gövdenin aldığı uygun pozisyon	32
Resim IX	Nefes verme sırasında gövdenin aldığı uygun pozisyon	33



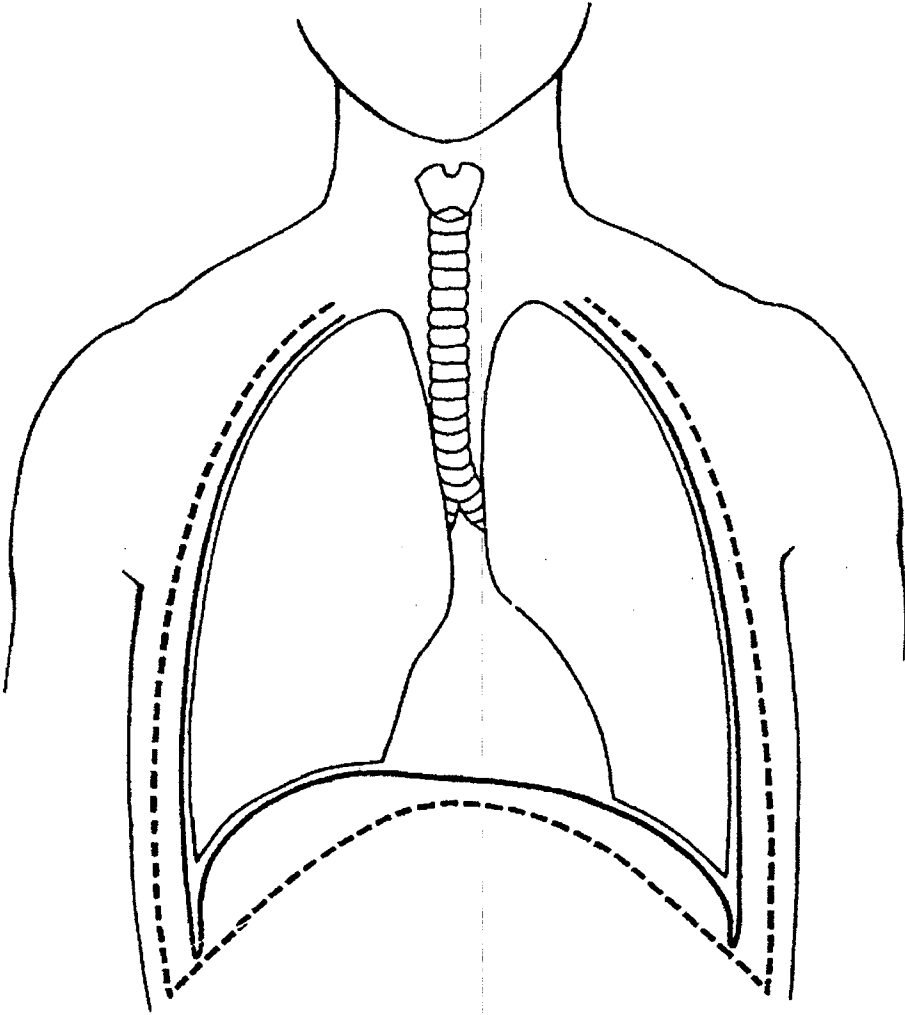
Resim I - Fagotun (soldan sağa) arkadan ve önden görünümü.



Resim II - Diyafram ve kaslarının önden görünümü.



Resim III - Solunum sisteminden bir kesit.
(Kalın çizgi, solunum sisteminin alanını göstermektedir.)

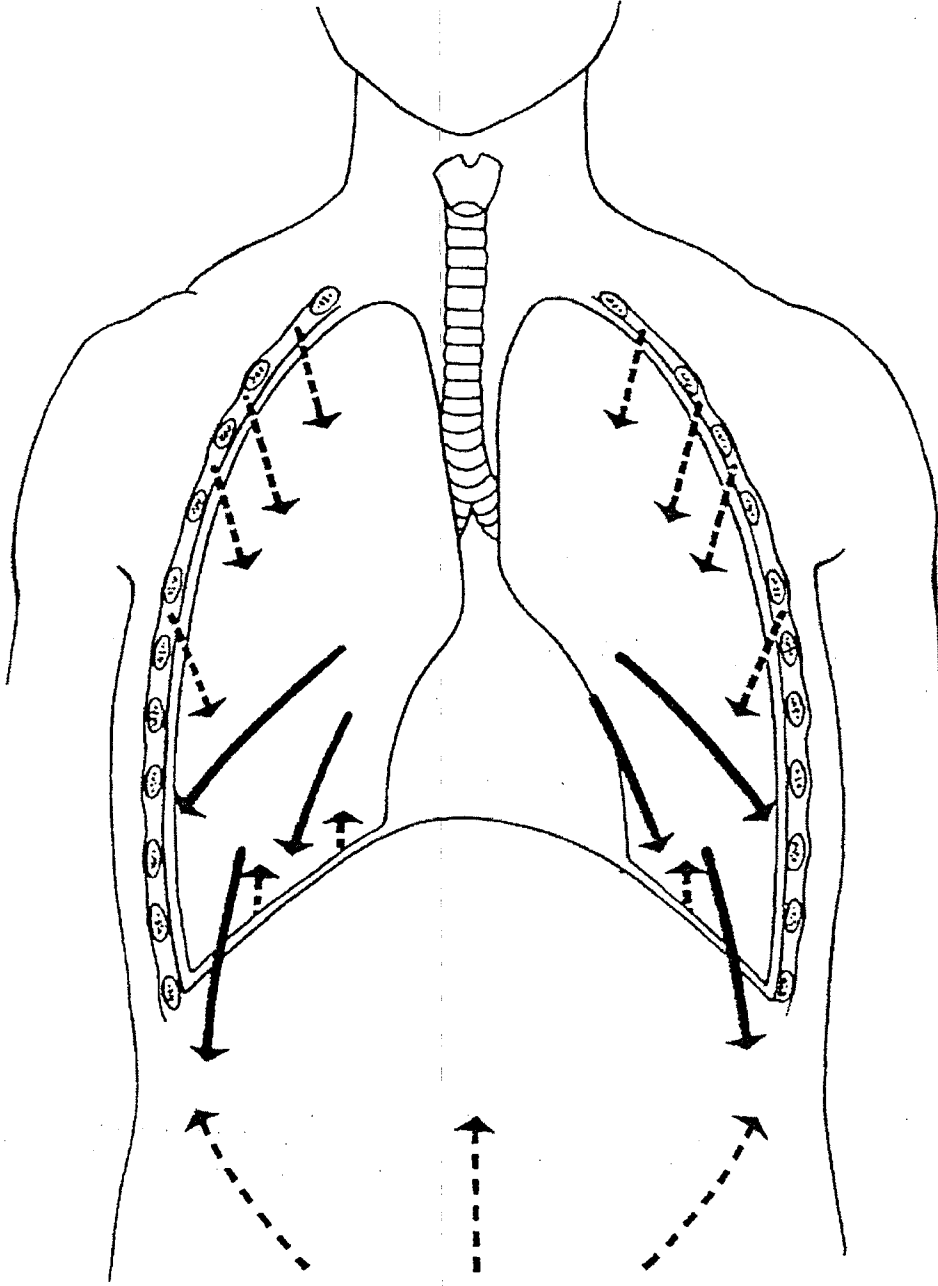


Resim IV - Diyafram ve göğüsten bir kesit.

— = Nefes verme sonrası diyafram ve göğüs kısmının bir görünümü.

- - - = Nefes alma sonrası diyafram ve göğüs kısmının bir görünümü.

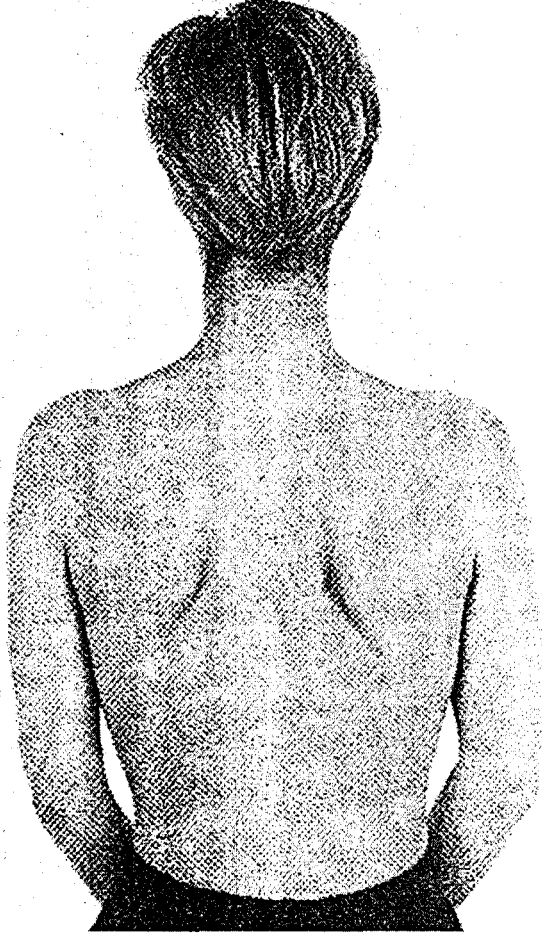
(Kombinasyon nefesi)



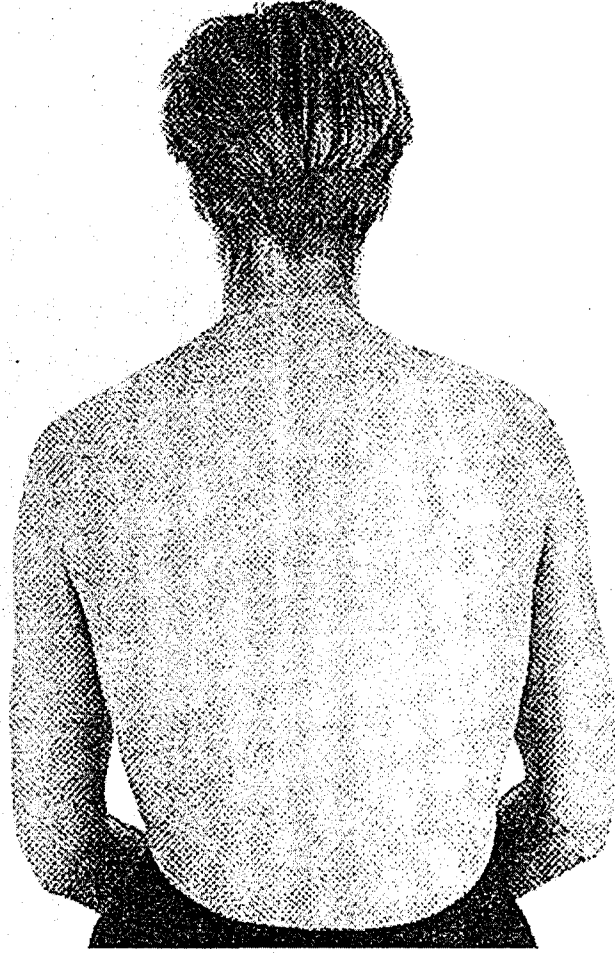
Resim V - Enstrümanı çalma sırasında diyafram içinde meydana gelen değişimler.

----- = Kasların hareketi

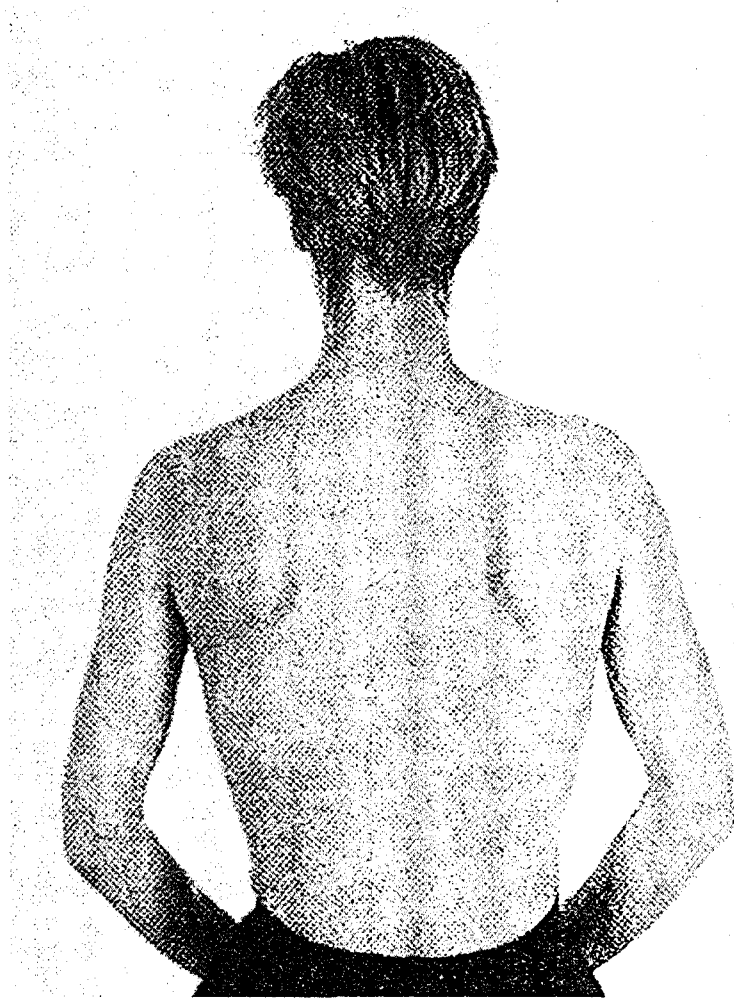
_____ = Hava basıncının artması ile kasların dışarı doğru gerilmesi.



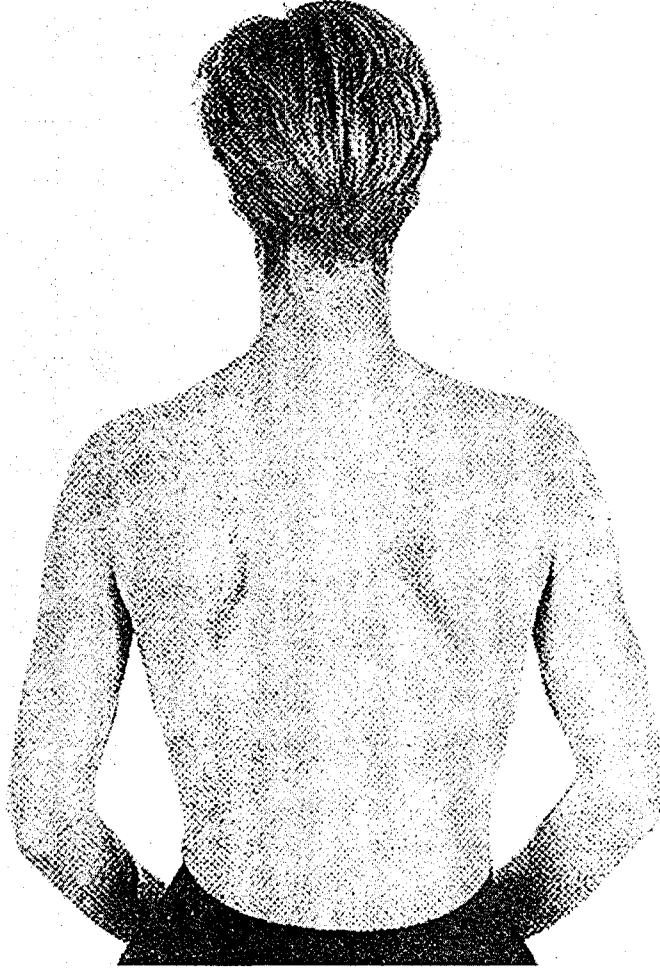
Resim VI - Kısıtlanmış solunum: Kabarmış göğüs ve çukurlaşmış sırt.



Resim VII - Kısıtlanmış solunum: sarkıtılmış göğüs ve yuvarlanmış sırt.



Resim VIII - Nefes alma sırasında gövdenin aldığı uygun pozisyon.



Resim IX - Nefes verme sırasında gövdenin aldığı uygun pozisyon.

KAYNAKÇA

Arthur C.Guytom – John E.Hall, **Tıbbi Fizyoloji**, 10. Edisyon, Yüce Yayınları A.Ş. ve Nobel Tıp Kitapevleri Limited Ş.T.İ., 2001

Bassoon, **The New Grove Dictionary of Music and Musicians**, (New York: Grove, c.2001)

Breathing Masterclass, Vol.I, © 2002 Windplayer Publications. U.S.A.

Drake, Jonathan, **Günlük Yaşamda Alexander Tekniği**, İngilizceden çeviren Semra Tuna, Ege Meta Yayınları, İzmir, 2001.

Fenmen, Mithat, **Müzikçinin El Kitabı**, Müzik Ansiklopedisi Yayınları, 1991, Ankara.

Seltmann, Werner, Angerhöfer, Günter, **Fagot-Schule 1**, 1977, Printed in the German Democratic Republic.

Sözer, Vural, **Müzik ve Müzisyenler Ansiklopedisi**, Atlas Kitapevi, İstanbul, 1964

İnternet Kaynakları

http://www.gsmd.ac.uk/pdf/breathing_web_report.pdf

<http://www.ithaca.edu/faculty/nquarrie/stress.html>

<http://www.idrs.org/Publications/Journal/JNL15/JNL15.Kehl.html>

http://www.uky.edu/~pcsimp01/Bassoon_Studio/bassoon_html/bassoonbasics.html#playing

<http://www.hornplayer.net/archive/a16.html>

<http://www.hornplayer.net/archive/a121.html>

<http://www.geocities.com/isitir/index.htm>

<http://www.sakintaekwondo.com/kisisel-say/Makaleler/nefesalma.htm>

<http://www.public.asu.edu/~schuring/Oboe/air.html>

<http://www.idrs.colorado.edu/Publications/Journal/JNL13/JNL13Gris.html>

<http://www.idrs.colorado.edu/Publications/DR/DR13.3/DR13.3.Lipp.Breathing.html#anchor107793>

http://www.gsmd.ac.uk/pdf/breathing_web_report.pdf

<http://www.idrs.colorado.edu/Publications/DR/DR11.3/DR11.3.Allison.Double.html>

<http://www.idrs.org/www.idrs/publications2/journal2/jnl11/double.html>

<http://www.nickingamells.co.uk/preparation.htm>

<http://www.windsongpress.com/jacobs/tributes/scarlett.htm>

http://www.simplyinstrumental.com/articles/friends_pk_breathing.shtml

<http://www.erolgoka.com>

<http://www.yogamerkezi.com/felsefe.htm>

<http://www.webs.uidaho.edu/ctc/selfhelp/Stress-Breathing.pdf>