T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ
MÜZİK ANASANAT DALI
Yüksek Lisans Tezi

FLÜTÇÜLERDE VÜCUT FARKINDALIĞININ ÖNEMİ

Hazırlayan
İlayda ERTEN

DANIŞMAN
Prof. Jülide GÜNDÜZ

İzmir / 2024

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum *"Flütçülerde Vücut Farkındalığının Önemi"* adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynaklarda gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih
… / … / …

İlayda ERTEN

TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü'nün ...../...../...../ tarih ve.....sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin.....maddesine göre Müzik Ana Sanat Dalı, Yüksek Lisans öğrencisi İlayda ERTEN'in "Flütçülerde Vücut Farkındalığının Önemi" konulu tezini incelenmiş ve aday ...../...../...../ tarihinde, saat .....'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra ..... dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anasanat dallarından jüri üyeleri tarafından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin ..... olduğuna oy ..... ile karar verilmiştir.

BAŞKAN

ÜYE ÜYE

ÖZET

Flüt icra pozisyonu, flüt çalan müzisyenlerde kas-iskelet sistemi üzerinde önemli bir yük oluşturması ve genellikle boyun, sırt, omuzlar, bilekler ve eller gibi bölgelerde ağrıya neden olması sebebiyle insan sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Flüt icracılarının, en iyi olma arzusuyla eserleri düzgün çalmaya odaklanarak ergonomik meseleleri arka plana attıkları görülmüştür. Uygun olmayan flüt çalım pozisyonunda uzun süre kalmak flüt icracılarında daha hızlı yorulmaya ve sakatlanmaya yol açabilmektedir. Bu sakatlanmaların önüne geçebilmek için vücut farkındalığı esastır.

Vücut farkındalığı, beynin vücudun farklı bölgelerinden ve çevresinden gelen bilgilerin farkında olma durumudur. Aynı zamanda vücut farkındalığının, müzisyenlerin çok sık tecrübe ettikleri stresin psikolojik etkileri arasında sayılabilecek anksiyete, depresyon ve genel ruh hali bozuklukları gibi konulara yararı görülmüştür. Bedensel farkındalık teknikleri, klinik ortamda stres yönetimi ve rehabilitasyon süreçlerinde de kullanılır. Kişiler bedenlerini tanımlayabiliyorsa, vücutlarının duygusal, fizyolojik ve fiziksel uyarılarını iyi algılayabiliyorsa yani vücut farkındalığı yüksekse, depresif semptomlar daha az görülür ve ağrı belirtileri azalır.

Çalgı eğitimine doğru alışkanlıklarla başlanır ve vücut farkındalığı konusunda müzisyenler bilinçlendirilirse sakatlıkların önlenebileceği tahmin edilmektedir. Bu araştırmanın amacı daha sürdürülebilir, konforlu ve sağlıklı bir meslek hayatı yaşamak için flüt icracılarında vücut farkındalığı oluşturmak ve vücut farkındalığının önemini vurgulamaktır.

ABSTARCT

The flute-playing position imposes a significant burden on the musculoskeletal system of musicians, often leading to pain in areas such as the neck, back, shoulders, wrists, and hands, therefore negatively affecting human health. It has been observed that flutists, driven by the desire to excel, tend to prioritize playing correctly while disregarding these ergonomic issues. Prolonged periods in an improper flute-playing position can result in quicker fatigue and injuries among flutists. Body awareness is crucial to prevent these injuries.

Body awareness is the state of brain being aware of the information coming from different parts of the body and the environment. Additionally, body awareness has been noted to benefit musicians by addressing psychological effects of stress such as anxiety, depression, and general mood disorders, which they frequently experience. Body awareness techniques are also used in clinical settings for stress management and rehabilitation processes. When individuals are able to identify their bodies and perceive emotional, physiological, and physical stimuli well that is, when body awareness is high, depressive symptoms are less likely and pain symptoms decrease.

Starting instrument training with proper habits and raising awareness about body awareness among musicians is predicted to prevent injuries. The aim of this research is to cultivate body awareness among flutists and emphasize the importance of body awareness for a more sustainable, comfortable, and healthy professional life.

ÖNSÖZ

İyi bir icracı olma hayaliyle müzik eğitimime devam ederken, parmağımda his kaybı ve sırtımda ağrılarla altı sene yaşadım. Parmağımdaki hissizlik sebebiyle flütü tutmakta zorlanıyor olmak ve bu ağrılarla çalışmaya devam etmek kolay olmadı. Sevgili hocam Prof. Jülide GÜNDÜZ hayatıma girmeseydi ve beni çok sevdiğim doktorum Uzm. Dr. Gülriz ÖZBEK'e yönlendirmeseydi bu ağrılarla yaşamaya devam ediyor olabilirdim.

Gülriz hocam ile tedavime devam ederken, Jülide hocam ile flüt çalmaya yeni bir bakış açısı geliştirdim. Tedavimin devam ettiği süreçte kendi üzerimde kurduğum en iyi olma baskısının farkına vardım. Bu durum benim için bir dönüm noktası oldu. Yaptığım işten keyif almaya başlamak ağrılarımın giderek azalmasına sebep oldu. Bu esnada Jülide hocamın destekleyici ve anlayışlı tavrı, deyim yerindeyse yeni bir "ben" yarattı.

Kendimi tüm detaylarımla gözlemlemeyi öğrendim. Yapamadığım yerler olduğunda neden yapamadığımı inceledim ve yeni yollar aradım. Jülide hocamın, dudağımdaki, kollarımdaki en ufak kıpırtıyı bile izlemesi ve doğru egzersizlerle anında müdahale etmesi, kendimi gözlemlemeyi öğrenmemi sağladı.

Bu süreçte, neden altı sene boyunca her gün deneyimlediğim ağrıyı ciddiye almadığımı sorgulamaya başladım. Flüt icracılarındaki sağlık sorunlarına dikkat çekme ve bu konu hakkında farkındalık uyandırma isteğim bu tecrübelerim sonrasında başladı. Jülide hocamın desteğiyle de her geçen gün giderek çoğaldı.

Bu araştırmanın her cümlesi, kendi sağlık problemlerim ve deneyimlerim sonucu şekillendi. Aktardığım bu deneyimlerin, benim gibi ağrısı olan, ağrısının farkında olmayan, ağrısı olduğunu paylaşmaya çekinen başkalarına da yararlı olmasını umuyorum.

İlk olarak, müzisyen sağlığı konusunun ne kadar geniş kapsamlı olduğunu bana fark ettiren ve bu alanı sevmemi sağlayan, beni iyileştiren ve her zaman destek olan

canım doktorum Uzm. Dr. Gülriz ÖZBEK'e; tez sürecimde en sıkışmış hissettiğim anda yolumu aydınlatan ve desteğini esirgemeyen kıymetli hocam İpek YAVAŞ'a; her hafta öğrettiği yeni bilgilerle tezime başka bir bakış açısı ile yaklaşmama, yeni başlıklar eklememe sebep olan, desteğini hissettiren değerli hocam Gonca ŞAHİNER PIÇAK'a; yüksek lisansa başladığımda yolumun kesiştiği, üzerimde emeği olan Burcu Ece KORKMAZ'a; yardıma ihtiyacım olduğunu söylediğimde koşarak gelen ve fotoğraflar konusunda bana destek olan, yıllardır aynı yolu yürüdüğüm Mercan ALDEMİR'e; her zaman yanımda olduğunu hissettiren ve yapabileceğime inanmamı sağlayan yol arkadaşlarım Şafak ÖZGÜN ve Sultan Ayça SUNGUR'a, beni bu süreçte her zaman destekleyen ve nazımı çeken başta canım annem Sinem ATAMSOY KOŞAR'a, sevgili eşi, canım abime; beni her konuda her zaman destekleyen canım babama ve son olarak, konservatuvardan mezun olan birinin sağlıkla ilgili bir bölüm okuyabileceğine ve multidisipliner bir yaklaşımda bulunabileceğine inanan ve beni bu alana yönlendirerek her zaman destek olan kıymetli danışmanım Prof. Jülide GÜNDÜZ'e çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ……ii

TUTANAK……...……iii

ÖZET……...…….iv

ABSTRACT……...……..vi

ÖNSÖZ……...……viii

İÇİNDEKİLER……...……..ix

ŞEKİLLER LİSTESİ……...xii

GİRİŞ……...1

1. BÖLÜM

TANIMLAR

1.1. Vücut Farkındalığı Nedir?.....3

1.1.1. Propriyosepsiyon……..……..6

1.1.2. İnterosepsiyon……....8

1.1.3. Eksterosepsiyon…….8

1.2. Doğru Postür……....9

1.2.1. İdeal Postür……....9

1.2.2. İdeal El Pozisyonu……...10

1.3. Flüt İcra Pozisyonu…….……12

1.3.1. Oturma ve Ayakta Durma Pozisyonu…….…….....14

1.3.1.1. Oturma Pozisyonu……..……..14

1.3.1.2. Ayakta İcra Pozisyonu…….……15

1.3.2. Dudak Pozisyonu…….…….……...…….…...18

1.3.3. Baş ve Boyun Pozisyonu……..……19

1.3.4. Flütü Tutmak……..……..21

1.3.4.1. Kol ve Omuz Pozisyonu……..……21

1.3.4.2. Sol El……23

1.3.4.3. Sağ El……..…….24

1.3.5. Flüt Çalarken Kullanılan Kaslar……..……....26

1.3.5.1. Yüz Kasları……...……27

1.3.5.2. Kol ve Omuz Kasları……28

1.3.5.3. Boyun ve Üst Sırt Kasları…….28

1.3.5.4. Solunum Kasları……...……29

1.4. Flüt İcracılarında Kariyer Süreci……...….30

1.4.1. Konservatuvarda Flüt Eğitimi……..…...….30

1.4.2. Flüt İcracılarının Meslek Hayatlarında Karşılaştıkları Zorluklar…...….33

2. BÖLÜM

SAĞLIKLI BİR MESLEK HAYATI İÇİN VÜCUT FARKINDALIĞININ ÖNEMİ

2.1. Ağrı Nedir?.....38

2.2. Yorgunluk Nedir?.....42

2.2.1. Flüt Çalmanın Yorgunlukla Olan İlişkisi…….……44

2.2.2. Flüt İcracılarında Kas Yorgunluğunu Arttıran Etkenler ……..…...44

2.3. Müzisyenler için Dinlenme ve Uykunun Önemi…….……...46

2.3.1. Uyku ve Fiziksel Performans……...……48

2.3.2. Vücut Farkındalığı ve Uyku…….49

2.3.3. Verimli Uyku…….……..51

2.3.4. Verimli Dinlenme……..…..52

2.3.5. Verimli Fiziksel Dinlenme……...……53

2.3.6. Çalışma Arasında Mola Vermenin Önemi……...……54

2.4. Uygun Olmayan Çalım Pozisyonu Sebebiyle Flüt İcracılarında Görülebilecek Sakatlıklar……...……55

2.4.1. Flüt Tercihinin Etkisi (Inline – Ofset Flütler)……..60

2.5. Kazanılan Alışkanlıkları Değiştirmek……....61

2.6. Flüt İcracıları için Vücut Farkındalığının Önemi…….……..63

2.6.1. Konservatuvar Eğitiminde Vücut Farkındalığı Eğitiminin Önemi…....66

3. BÖLÜM

FLÜT İCRACILARINA MESLEK HAYATLARI İÇİN FARKINDALIK ODAKLI ÖNERİLER

3.1. Günlük Pratik için Öneriler……..……..69

3.2. Günlük Pratik Haricinde Öneriler……..73

SONUÇ……..……...76

KAYNAKÇA……..……..78

ÖZGEÇMİŞ

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Elin fonksiyonel pozisyonu……...……11

Şekil 2. Flütün dayanak noktaları……12

Şekil 3. Doğru flüt çalım pozisyonu.…….……..13

Şekil 4. Rahat ve doğru flüt çalım pozisyonu……...……..14

Şekil 5. Dirseklerin, omuzların ve çenenin yukarıda olduğu yanlış pozisyon …….…..14

Şekil 6. Sırtın dik, ayakların yere tam temas ettiği, bacakların hafifçe açık olduğu doğru pozisyon……..…….……15

Şekil 7. Sırtın dik olmadığı, ayakların yere tam temas etmediği yanlış pozisyon….....15

Şekil 8. Ağırlığın iki ayağa eşit şekilde dağıtıldığı doğru duruş…….16

Şekil 9. Ağırlığın tek ayak üzerinde olduğu yanlış duruş……...…16

Şekil 10. Doğru omurga hizalanmasını koruyan pozisyon……..17

Şekil 11. Omurga hizalanmasının yanlış olduğu pozisyonlar…….....17

Şekil 12. Yüz kaslarının rahat olduğu, esnek ve dinamik embouchure'ün sağlanabileceği pozisyon…….....……19

Şekil 13. Yüz kaslarının gergin olduğu embouchure'ün esnek olmadığı pozisyon…....19

Şekil 14. Başın doğal ve rahat durduğu doğru pozisyon…….20

Şekil 15. Başın flüte uzanmak için öne alındığı pozisyon……..20

Şekil 16. Başın hafifçe sağ omuza yatırıldığı doğru pozisyon……...…….20

Şekil 17. Başın düz tercih edildiği doğru pozisyon……...…….…….20

Şekil 18. Dirseklerin gövdeye yakın durduğu doğru pozisyon……...……22

Şekil 19. Dirseklerin gövdeden uzak tutulduğu, sağ el bileğinin gereğinden fazla bükülü olduğu yanlış pozisyon……...…….22

Şekil 20. Flütün kuyruğunun baş hizasından önde olduğu pozisyon……...…...22

Şekil 21. Flütün kuyruğunun başla aynı hizada olduğu pozisyon……...……22

Şekil 22. Sol el bileğinin yeteri kadar bükülü olduğu pozisyon……...…...23

Şekil 23. Sol el bileğinin gereğinden fazla bükülü olduğu pozisyon……...…...23

Şekil 24. Başparmağın gerekli tuşa doğru basışı……...…….24

Şekil 25. Başparmağın gerekli tuşa parmak ucuyla yanlış basışı……...……24

Şekil 26. Başparmağın yaklaşık olarak fa perdesinin altına yerleştirilmesi……...…24

Şekil 27. Başparmağın fa perdesinin altı haricinde bir yere yerleştirilmesi……...……24

Şekil 28. Başparmağın flütün altında tercih edildiği, el bileğinin yeteri kadar büküldüğü doğru pozisyon……..……..……..……..25

Şekil 29. Başparmağın flütün arkasında tercih edildiği, el bileğinin yeteri kadar büküldüğü doğru pozisyon…….….25

Şekil 30. El bileğinin ve parmakların gereğinden fazla büküldüğü yanlış pozisyon…..25

Şekil 31. Parmakların düz kullanıldığı yanlış pozisyon……...……...25

Şekil 32. Ağrı Döngüsü……...……41

KISALTMALAR

BBAT: Basic Body Awareness Therapy

IASP: International Association for the Study of Pain

GİRİŞ

Müzisyenler çalgı icrası esnasında pek çok şeye aynı anda odaklanmaktadırlar. Notayı okumak, müzikal ifade hakkında düşünmek, entonasyon gibi anlık değişimleri sürekli olarak dinlemek bunlardan bazılarıdır. Çalgı eğitimine yeni başlayan biri tüm bunların yanında çalgı icra pozisyonunu da düşünmek zorundadır. Odaklanılması gereken pek çok şey olması sebebiyle müzisyenler, senelerdir çalgı çalsalar dahi, genellikle icra esnasında vücutlarındaki anlık postür değişimlerinin ve mimiklerinin öneminin farkında olmazlar. Oysa ki bu değişimler performansı farkında olmadan olumsuz etkiler. Müzisyenler için vücut farkındalığının önemi burada devreye girmektedir.

The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine'a (Kent, 2007) göre vücut farkındalığı: Bir kişinin kendi vücudunun farklı parçalarını, bu parçaların hareket sırasında göreceli konumları ve çevreleri ile olan ilişkilerini tanıması demektir. Vücut farkındalığı, kaslar ve eklemlerden gelen duyusal bilgiye bağlıdır ve düzgün, koordine hareket için gereklidir. Vücut farkındalığı kavramı başta fizyoterapi ve rehabilitasyon olmak üzere, beslenme ve diyetetik, beden eğitimi ve spor, duyu gelişimi başlığı altında çocuk gelişimi, çocuk ve yetişkin psikolojisi ve nörobilim literatürlerinde karşımıza çıkar. 2000'li yılların başından itibaren vücut farkındalığının çalgı icracıları için önemi fark edilerek, icracılarda vücut farkındalığı üzerine çalışmalar yapılmaya başlanmıştır.

Çalgı icra pozisyonları genellikle postür için zorlayıcı gerekliliklere sahiptir. Flüt, keman, arp ve gitar gibi çalgılar ise asimetrik çalım pozisyonları sebebiyle fiziksel olarak diğer çalgılardan daha zorlayıcıdır. Doğası gereği zor olan çalgı icra pozisyonunda uzun süreler boyunca pratik yapmak zorunda olmanın yanı sıra, farkında olmadan yapılan gereksiz hareketler flüt icracılarının daha hızlı yorulmalarına sebep olmakta ve sakatlanma ihtimalini arttırmaktadır.

1. BÖLÜM

TANIMLAR

I. BÖLÜM

TANIMLAR

1.1 Vücut Farkındalığı Nedir?

Vücut farkındalığı, bedenin fizyolojik[1] durumlarından, süreçlerinden ve eylemlerinden, ağrı, duygu, hareket ve içsel bedensel durumlardan kaynaklanan duyusal farkındalığı ifade eder. Bu farkındalık, sosyal ve kültürel bağlamda tutumlar, inançlar ve deneyimlerin etkileşim içinde oldukları bir süreç olarak işlev görür (Mehling, vd, 2009:4).

Vücut farkındalığı, beynin vücudun diğer kısımlarından ve çevresinden aldığı mesajların farkında olmasıdır. Aynı zamanda, kişinin günlük yaşamda yaptığı hareketler sırasında vücudunun aldığı pozisyonun, yani postürünün farkında olmasıdır. Bu hareketler öğrenme aşamasında bilinçliyken, zamanla alışkanlık haline gelerek otomatikleşir ve düşünmeden yapılan hareketlere dönüşür (İnal, 2017:1-2).

Vücut farkındalığı, bedensel duyumları fark etme, tanımlama, deneyimleme ve dikkat etmeyi içerir (Treves, vd., 2019:8). Vücut duruşunu normalleştirmek, genel dengeyi artırmak ve bedenin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisine dair farkındalığı artırmak amacıyla Temel Beden Farkındalığı Terapisi (BBAT[2])'nden yararlanılmaktadır. (Tarsha, vd, 2020:7).

[1] Canlıların mekanik, fiziksel ve biyokimyasal fonksiyonlarını ve sistemlerinin işleyişini inceleyen bilim dalıdır.
[2] "Basic Body Awareness Therapy"

Vücut farkındalığı, vücudun uzayda nasıl konumlandığını anlama (propriyosepsiyon), çevreden gelen duyusal sinyalleri algılama (eksterosepsiyon) ve içsel bedensel durumların farkında olmayı (interosepsiyon) içerir (Carpentier, vd, 2022:4). Ayrıca bedensel duyumlara ve kişinin bedeninin öznel deneyimine, belirli fiziksel duyumlar ve duygusal işaretler dahil olmak üzere dikkat etmeyi içerir (Yağcı, vd, 2020:2). Vücut farkındalığı kavramı bireyin yaşam kalitesi, duygu durumu ve ağrı üzerine etkilerini kapsadığı için günümüzde üzerine sıklıkla çalışılan bir konu haline gelmiştir (Erden, Altuğ ve Cavlak, 2013:146).

Vücut farkındalığı, kronik ağrı, obezite, travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli durumları tedavi etmek için bir yaklaşım olarak önerilmiştir (Mehling, vd, 2009:1). Vücut farkındalığı terapisi, beden işlevi, davranış ve kişinin kendisi ve başkalarıyla olan etkileşimleri hakkındaki farkındalığı artırmaya odaklanır (Gard, vd, 2019:1).

1990'lı yıllardan itibaren fizyoterapi literatüründe Feldenkrais Metodu, Alexander Tekniği, Yoga, Tha Chi, Pilates vb gibi vücut farkındalığını olumlu yönde geliştirici pek çok alternatif metotlar üzerine çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalara örnek verilecek olursa 2011 yılında Mehling ve diğerleri tarafından yapılan "Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies", 2016 yılında Tihanyi ve diğerleri tarafından yapılan "Body Awareness, Mindfulness and Affect Does the Kind of Physical Activity Make a Difference?", 2005 yılında Daubenmier tarafından yapılan "The Relationship of Yoga, Body Awareness, and Body Responsiveness to Self-Objectification and Disordered Eating", 2010 yılında Gyllensten, Hui-Chan ve Tsang tarafından yapılan "Stability Limits, Single-Leg Jump, and Body Awareness in Older Tai Chi Practitioners", 2006 yılında Schlinger tarafından yapılan "Feldenkrais Method, Alexander Technique, and Yoga-Body Awareness Therapy in the Performing Arts" sayılabilir.

2000'li yıllarda da vücut farkındalığının çalgı icracıları için önemi fark edilerek, icracılarda vücut farkındalığı üzerine çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Bu çalışmalara örnek verilecek olursa; 2019 yılında Minafra tarafından yapılan "Exploring Kinaesthetic and Body Self-Awareness in Professional Musicians", 2018 yılında Árnason, Briem, Árnason tarafından yapılan "Effects of an Education and Prevention Course for University Music Students on Their Body Awareness and Attitude Toward Health and Prevention", 2009 yılında Speck tarafından yapılan "Overuse Injury and Body Awareness in String Players: A Resource Guide For Educators and Performers", sayılabilir.

Literatürdeki Türkçe araştırmalara örnek verilecek olursa; 2024 yılında Görgülü Göksu ve Çakmak Reyhan tarafından yapılan "Farklı Enstrüman Çalan Müzisyenlerde Vücut Farkındalığı ile Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Müzik Performans Anksiyetesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", 2019 yılında Bağcı ve Topdemir tarafından yapılan "Müzik Bölümü Öğrencilerinin Müzisyen Sağlığı Üzerine Farkındalık Durumlarının İncelenmesi", 2020 yılında Seçkin tarafından yapılan "Yaylı Çalgı Öğrencilerinin Yaşadıkları Kas-İskelet Rahatsızlıkları ve Farkındalık Düzeyleri", 2018 yılında Özel tarafından yapılan "Farklı Enstrüman Çalan Müzisyenlerde Vücut Farkındalığı ve Üst Ekstremite Fonkisyonlarının İncelenmesi" sayılabilir.

2010 yılında Akel, Cüceloğlu Önder ve Berki tarafından yapılan "İki Farklı Flüt Tutuş Pozisyonunun Kas-İskelet Sistemi Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması" ve 2023 yılında Taştemel Akay tarafından yapılan "Türkiye'de Profesyonel Flüt İcracılarında Karşılaşılan Fiziksel Rahatsızlıkların İncelenmesi" çalışmalarında ise flüt icracılarının yaşadıkları sağlık problemleri incelenmiştir. Gençel (2005) ve Acun (2011) ise flüt icracılarının bedenlerini nasıl kullanacaklarının önemine dikkat çeken çalışmalar yapmışlardır. Satıcı, Eden Ünlü ve Ece (2019) ise müzik öğrencisi ve öğretim elemanlarının müzisyen hastalıklarıyla ilgili bilgi düzeylerinin ölçülmesiyle ilgili bir çalışma yapmışlardır.

Flüt çalmaya başlanılan ilk zamanlar, bilinçli bir şekilde vücudun farkında olunur. Ağızlığın nereye yerleştirildiği, ağızlık yerleştirdiğinde başın bulunduğu açı, flüte uzanmak için kolların, ellerin bulunduğu konum sürekli olarak düşünülmektedir. Zaman içerisinde tüm bu davranışlar otomatikleşir. Ancak çalgı değiştirildiğinde (piccolo ya da bas flüt vs.) ya da eğitimciden yeni bir komut geldiğinde (başını kaldır, kolunu kaldır vb.) vücut farkındalığı yeniden bilinçli hale gelir. Yeni komutlar alındığında mevcut alışkanlıkları değiştirmek, flütün öğrenildiği ilk dönemden çok daha zor olmaktadır.

Çalgı icra pozisyonu alışkanlık haline geldikten sonra vücuttaki anlık değişimler fark edilmemeye başlanır. Gergin olunan anlarda farkında olmadan omuzlar yukarı kalkabilir ya da çalgıyı tutmak için destek noktalarına ve perdelerine gereksiz bir kuvvet uygulanabilir.

Farkındalıksız olma hali zaman içerisinde alışkanlık haline gelir ve çalgı icra performansını[3] olumsuz etkiler. Ağrıların artmasına sebep olabilir ve sakatlık riskini arttırır. Bu sebeple çalgı icrası esnasında her an vücut farkındalığına dikkat edilmelidir.

Vücut farkındalığı yüksek olan kişilerde yaşam kalitesinin daha iyi olduğu, ağrı semptomlarının daha az görüldüğü ve depresif semptomların daha nadir görüldüğü yapılan çalışmalar sonucu kanıtlanmıştır (Erden, Altuğ ve Cavlak, 2013:149).

1.1.1 Propriyosepsiyon

Latince “proprius” kendine ait olmak ve “perception” algı kelimelerinden türemiş propriyosepsiyon ifadesi "kendi kendini algılamak" olarak tanımlanabilir (Hillier, Immink ve Thewlis, 2015:1). Propriyosepsiyon aynı zamanda Latince “derin

[3] Performans, kişinin somut olarak fiziksel, fizyolojik, biyomotorik ve psikolojik olarak ortaya koyduğu verim düzeyidir.

duyu" anlamına gelmektedir (Mesut ve Çıkmaz 2014:381). Propriyosepsiyon, vücut parçalarının göreceli konumunun ve çevreye uygulanan kuvvet miktarının farkındalığını ifade eder (Clites, vd, 2018:1). Vücut ve uzuvların bilinçli farkındalığını içerir ve pasif ve aktif hareket hissi, uzuv pozisyonu hissi ve ağırlık hissi gibi özellikleri kapsar (Aman, vd, 2015:1). Propriyosepsiyon, bireylerin vücut parçalarının hareketi ve konumu hakkında bilgi edinmesini sağlar ve mekanoreseptörlerden[4] gelen duyusal sinyalleri entegre ederek vücut bölümlerinin uzaydaki pozisyonlarını ve hareketlerini belirler (Han, vd, 2016:81). Bu duyusal bilgi, uzuvların vücuda veya çevreye göre statik ve dinamik durumlarını tanımak ve koordine etmek için çok önemlidir (Vargas, vd, 2022:1).

Flüt icracılarının çalgılarını tutarken kollarının bulunduğu yer ve açıyı anlamak, çalgıyı tutmak için uygulanması gereken basıncı ayarlamak ya da perdelere uygulanan gerekli/gereksiz kuvvetin farkında olmak flüt icracılarının propriyoseptif duyularından yararlanmalarına örnek sayılabilir.

Ayrıca, propriyoseptif eğitimin motor fonksiyonu (hareket kabiliyeti) iyileştirmede etkili olduğu gösterilmiştir ve bu da hareket yeteneklerini artırmadaki önemini vurgular (Aman, vd, 2015:1).

Özetle, propriyosepsiyon, insan hareketi, mekansal farkındalık, postural kontrol ve bedensel öz farkındalıkta temel bir rol oynar. Duyusal sinyallerin entegrasyonunu içerir ve vücut segmentlerinin uzaydaki pozisyonlarını ve hareketlerini belirler, fiziksel ve bilişsel işlevlerin çeşitli yönlerine katkıda bulunur.

[4] Dokunma, basınç, titreşim ve gerilme gibi mekanik değişiklikleri algılayan sinir uçları.

1.1.2 İnterosepsiyon

İnterosepsiyon, vücudun iç durumuna ilişkin sinyallerin algılanması anlamına gelir (Garfinkel, vd, 2016:1). Vücudun fizyolojik durumunun algısında önemli bir rol oynar ve duygusal tepkilerin anlaşılması ve düzenlenmesi için gereklidir (Crucianelli, vd, 2020:4).

İnterosepsiyon, interoseptif doğruluk, interoseptif duyarlılık ve interoseptif farkındalık gibi çeşitli yönlere ayrılabilen çok boyutlu bir yapıdır. Bu boyutlar, insanların iç bedensel sinyalleri nasıl algıladığı ve yorumladığı konusundaki bireysel farklılıkları anlamaya yardımcı olur (Murphy, vd, 2019:1467). İnterosepsiyon, duygusal işleme, öz farkındalık ve bedensel fonksiyonların düzenlenmesi ile yakından ilişkilidir (Seth ve Friston, 2016:1).

Özetle, interosepsiyon, iç bedensel sinyallerin algılanması ve entegrasyonunu içeren karmaşık bir süreç olup, duygusal deneyimleri, öz farkındalığı ve empatiyi etkiler. İnterosepsiyonun ve onun çeşitli boyutlarının anlaşılması, duygusal düzenleme, sosyal etkileşimler ve genel iyilik halindeki rolünü keşfetmek için önemlidir.

1.1.3 Eksterosepsiyon

Vücut dışı farkındalık, çevredeki nesnelerin görme, işitme, koku, tat ve dokunma gibi duyularla tanınması ve bu nesnelerin boşluktaki konumları, boyutları, birbirlerine veya vücuda olan uzaklıklarının algılanması sonucu oluşur (İnal, 2017:3-4). Eksteroseptif ve interoseptif girdiler arasındaki etkileşim, bedenin homeostatik (iç denge) düzenlemesini desteklemek ve fizyolojik bütünlüğü, ilgili duygusal durumları, dürtüleri ve duyguları korumak açısından önemli bir rol oynar (Shalev, 2021:3).

Eksterosepsiyon (dış algı), vücudun iç durumunu temsil eden interosepsiyon (iç algı) ile etkileşime girerek, kendilik ve çevre hakkında kapsamlı bir anlayış oluşturur (Kirsch ve Kunde, 2022:322). Eksterosepsiyon ve interosepsiyon arasındaki ayrım, bireylerin çevrelerindeki dünyayı nasıl algıladıklarını ve etkileşimde bulunduklarını anlamak için esastır. Sosyal karşılaşmalar gibi eksteroseptif uyaranlar, dış çevre hakkında bilgi sağlarken, kalp atışları ve nefesler gibi interoseptif uyaranlar, iç fizyolojik durum hakkında bilgi sunar (Hyland, Shevlin ve Brewin, 2023:1054).

1.2 Doğru Postür

1.2.1 İdeal Postür

Postür, vücudun herhangi bir zamanda aldığı pozisyon ve hizalanmadır (Ward 2022:30). Özdinçler ve diğerlerine göre (2019:187) fizyolojik[5] ve biyomekanik[6] yönden iyi postür, vücutta, en az çabayla en yüksek verimliliği sağlayan duruştur. Kötü postür kasların olması gerekenden daha fazla çaba göstermesine sebep olur.

Anatomik pozisyon, insan vücudunun anatomik ve fizyolojik işlevlerini en iyi şekilde yerine getirebilmesi için ideal olarak kabul edilen duruştur. Anatomik pozisyonda kişi ayakta dik bir şekilde durur ve ayaklar bitişiktir. Kollar vücudun yanlarında sarkık, avuç içleri karşıya dönük, baş dik ve yüz karşıya bakar durumdadır (Süzen 2020:9). Bu duruş, vücudun yapısal bileşenlerinin en dengeli ve simetrik olduğu pozisyondur ve vücut hareketlerinin en verimli şekilde gerçekleştirilmesine olanak tanır.

İnsanın dik duruşu, omurga ve pelvis (leğen kemiği) arasındaki dengenin bir sonucudur (Ghandhari, vd, 2013:1). Doğru duruş, pelvis, omuzlar ve skapulaların

[5] Fizyoloji; canlıların mekanik, fiziksel ve biyokimyasal fonksiyonlarını ve sistemlerinin işleyişini inceleyen bilim dalıdır.
[6] Biyomekanik; kasların, kemiklerin, tendonların ve bağların hareketini üretmek için birlikte nasıl çalıştıkları da dahil olmak üzere canlı bir vücudun hareket mekaniğine odaklanan bilimdir.

(kürek kemiği) hem frontal[7] hem de yatay düzlemlerde simetrik hizalanması şeklinde tanımlanır (Grabara, 2020:204). İyi duruş, sağlığın korunması için gereklidir, kötü duruş ise çeşitli olumsuz semptomlara yol açabilir (Maekawa, vd, 2021:3510).

Doğru, ergonomik olarak avantajlı bir vücut duruşunu sürdürmek, hareket sırasında mekanik verimlilik ve iç organların normal işleyişini desteklemek için gereklidir (Simon, 2024:2). İnsanlarda dik duruş, omurga ve pelvik kaslar tarafından korunur ve omurgadaki doğal eğriler, doğru hizalanmaya katkıda bulunur (Ojieh ve Ebeye, 2020:1736).

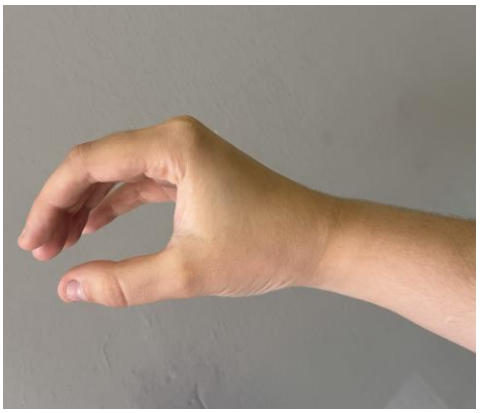
Doğru duruş, insan vücudunun yaşam boyu optimal işleyişi için temel olup, hem fiziksel iyilik haline hem de estetik görünüme katkıda bulunur (Milić, vd, 2019:142). Doğru duruş, kas-iskelet sistemi ağrı semptomlarının azalmasıyla bağlantılıdır (Brink, vd, 2014:1).

1.2.2 İdeal El Pozisyonu

Elin fonksiyonel pozisyonu, kasların en az gerilimde olduğu, eklemlerin ise doğal hizalanma durumunda bulunduğu pozisyondur. Bu pozisyon, kasların ve eklemlerin aşırı zorlanmasını önleyerek uzun süreli aktivitelerde (örneğin flüt çalmak) yorgunluğun ve yaralanmaların önüne geçer. Doğru el pozisyonu, verimli hareketi, kavrama gücünü ve dokunsal algıyı destekler (Alkurdi ve Dweiri, 2010:124).

[7] Vücudu ön ve arka olarak parçalara ayıran düzlem.

Ayrıca, birden fazla ekleme sahip olan ellerin, nesneleri kavrarken gereken kuvveti ve hareketi, eklem ve kas gruplarının koordine şekilde çalışması aracılığıyla düzenleme yeteneği, hassasiyet ve kontrol gerektiren görevlerde el pozisyonunun önemini vurgular (Prattichizzo, vd, 2013:1440). Bu nedenle, elin doğru duruşu elin fonksiyonel yeteneklerinin en üst düzeyde kullanılmasını sağlar.



Şekil 1. Elin fonksiyonel pozisyonu

Fonksiyonel el pozisyonu, el bileğinin 10° ile 30° arasında ekstansiyonda ve ulnar deviasyonda, başparmağın opozisyonda ve abdüksiyonda, parmak eklemlerinin ise semifleksiyonda olduğu pozisyondur (Lannin, vd, 2003:298). Bu, el bileğinin hafifçe yukarı doğru bükülü olduğu, elin hafifçe dışarı dönük olduğu, başparmağın bir kitabı tutmak ister gibi diğer parmaklara yaklaştığı pozisyon anlamına gelmektedir.

Elin fonksiyonel pozisyonu ve flüt çalım pozisyonunda ellerin duruşu neredeyse aynıdır. Flüt çalımı esnasında da elin fonksiyonel pozisyonunu korumaya özen göstermek, özellikle uzun süreli pratiklerde performansı artırırken yaralanma riskini de azaltır. Flüt icracılarının elin pozisyonuna dikkat etmeleri, hem çalma rahatlığını artıracak hem de uzun vadeli sağlık sorunlarını önleyecektir.

1.3 Flüt İcra Pozisyonu

Doğru pozisyon, hem çalma rahatlığı hem de performans kalitesi açısından oldukça önemlidir. Doğru teknik aynı zamanda, sağlıklı ve sürdürülebilir bir meslek hayatı için büyük önem taşır ve sakatlıkları önler. Flüt çalarken vücut duruşu dengeli ve rahat olmalıdır. Otururken veya ayakta icra esnasında, doğru duruşu korumak önemlidir.

Flüt tam olarak tutulmaz ancak üç dayanak noktasıyla desteklenir. Bu destek noktaları ağızlığın (embouchure) dayandığı yer olan çene ve dudak arasındaki boşluk, sol el işaret parmağı kökü ve sağ el başparmağıdır.



Şekil 2. Flütün dayanak noktaları

Flüt yaklaşık olarak yere paraleldir. Baş genellikle hafifçe sola dönüktür. Ünlü flüt icracısı ve pedagog Michel Debost'un başın sola olan dönüklüğü için tavsiyesi otuz derecedir (2002:185). Genellikle baş hafifçe sağ omuza doğru yatırılmış durumdadır. Başın yana eğildiği bu pozisyona, başın sağa lateral fleksiyonu denmektedir.

Flüt çalarken, dik ve rahat bir vücut pozisyonu önemlidir. Otururken de sırtın dik bir pozisyonda olmasına dikkat edilmelidir. Ayaklar yerle düz ve tam bir şekilde temas etmelidir.

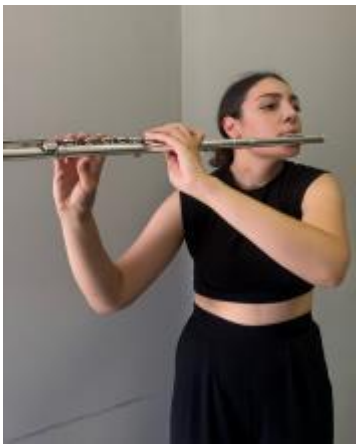


Şekil 3. Doğru flüt çalım pozisyonu

Omuzlar, dirsekler ve baş (çene) yukarı kalkmamalıdır. Özellikle omuzların yukarıda olmasının boğazı ve hava akımını sıkıştırdığını vurgulayan Debost'a göre doğal bir şekilde durup flütü dudaklara getirmek yeterlidir (2002:185).



Şekil 4. Rahat ve doğru flüt çalım pozisyonu



Şekil 5. Dirseklerin, omuzların ve çenenin yukarıda olduğu yanlış pozisyon

1.3.1 Oturma ve Ayakta İcra Pozisyonu

Otururken ya da ayaktayken ayaklar yere dengeli ve bütün taban yerle temas edecek şekilde basmalıdır. Bacaklar, yeri ittiğini her zaman hissedecek şekilde aktif kullanılmalıdır. Dengedeki sağa ya da sola en ufak değişiklik havanın hızını ve tonu etkiler (Debost, 2002:185). Ayakları yere sağlam basmak da flütü doğal ve rahat bir pozisyonda çalabilmek için en önemli önceliklerdendir.

1.3.1.1 Oturma Pozisyonu

Otururken, sırt düz olmalı ve her zaman olduğu gibi, omuzlar rahat bir pozisyonda tutulmalıdır. Debost'a göre, oturarak pratik yapıldığı sürece bacaklar 10-12 inç (25-30 cm) açık olmalıdır (Debost, 2002:185). Sandalyeye otururken, sandalyenin ucuna doğru oturmak ve ayakları yere düz bir şekilde basmak önemlidir.



Şekil 6. Sırtın dik, ayakların yere tam temas ettiği, bacakların hafifçe açık olduğu doğru pozisyon

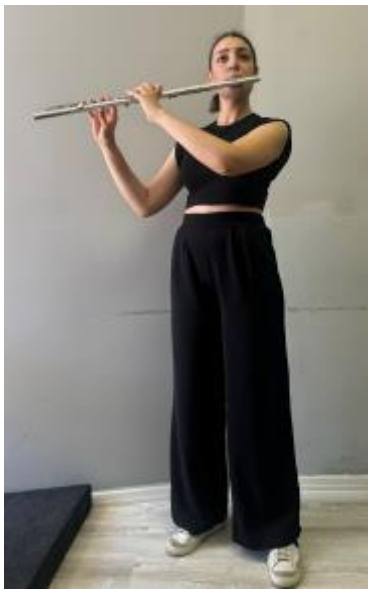


Şekil 7. Sırtın dik olmadığı, ayakların yere tam temas etmediği yanlış pozisyon

1.3.1.2 Ayakta İcra Pozisyonu

Ayakta icra esnasında, ağırlığın iki ayağa eşit şekilde dağıtılması, rahat bir duruş için önemlidir ve vücut ağırlığının dengeli bir şekilde taşınmasına yardımcı olur.

Doğru ayak pozisyonu, vücuda sağlam bir temel sağlar. Ayaklar omuz genişliğinde açık tutulur ve bir ayak diğerinin biraz önüne koyulabilir. Bu duruş, vücut ağırlığının eşit dağıtılmasına yardımcı olur, üst vücutta gereksiz gerginlikleri önler ve daha akıcı hareketlere olanak tanır.



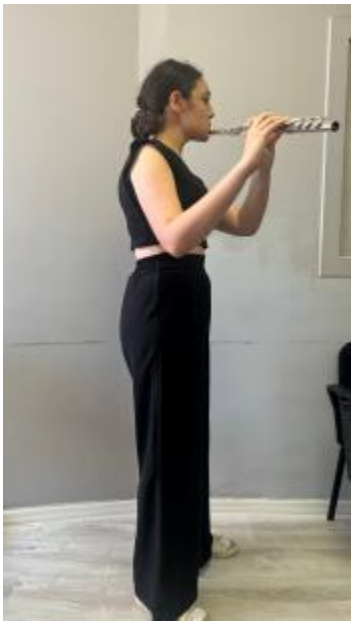
Şekil 8. Ağırlığın iki ayağa eşit şekilde dağıtıldığı doğru duruş



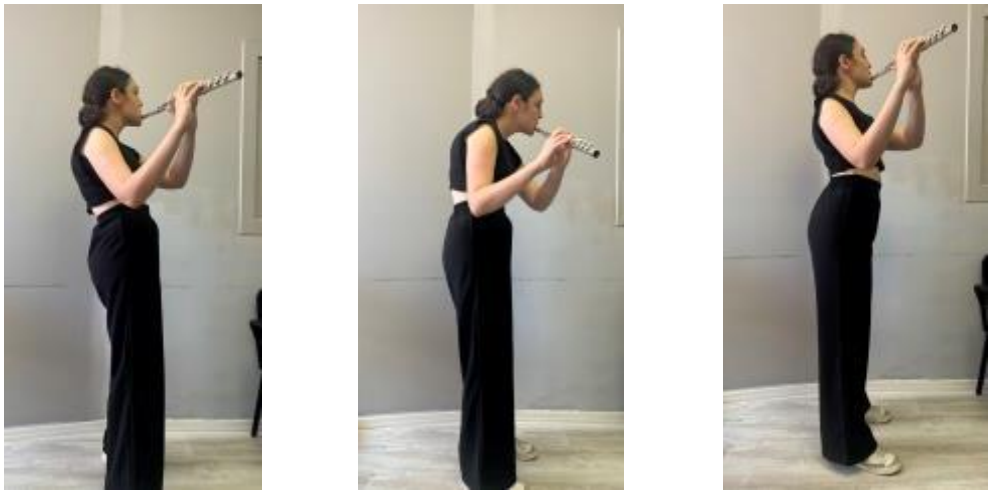
Şekil 9. Ağırlığın tek ayak üzerinde olduğu yanlış duruş

Ayakta doğru icra pozisyonu, omurga, omuzlar ve boynun hizalanmasına yardımcı olur. İyi hizalanmış bir duruş, nefes kontrolü için gereklidir ve yaralanma riskini azaltır. Ayaklar doğru pozisyonda olduğunda, vücut doğal ve rahat bir duruşu sürdürebilir, bu da uzun saatler süren çalışmalar ve performanslar için önemlidir.

Dengeli bir duruş, nefes verimliliğini artırır. Alt vücut sabit olduğunda, flüt icracıları diyaframlarını daha etkili bir şekilde kullanabilirler. Bu da daha iyi nefes desteği ve kontrolü sağlarken, uzun notaları sürdürmek ve yüksek seviyede nefes kontrolü gerektiren pasajları çalmak için çok önemlidir.



Şekil 10. Doğru omurga hizalanmasını koruyan pozisyon



Şekil 11. Omurga hizalanmasının yanlış olduğu pozisyonlar

Doğru çalgı icra pozisyonu, genel yorgunluğu azaltmaya yardımcı olabilir. Vücut dengeli olduğunda, tek bir vücut kısmına aşırı yük binmez. Bu, flüt icracılarının rahatsızlık veya yorgunluk hissetmeden daha uzun süre çalabilmelerini sağlar. Ayakların doğru pozisyonda olması, genel duruşun korunmasına yardımcı olur ve flüt çalarken verimli ve konforlu olmayı sağlar.

1.3.2 Dudak Pozisyonu

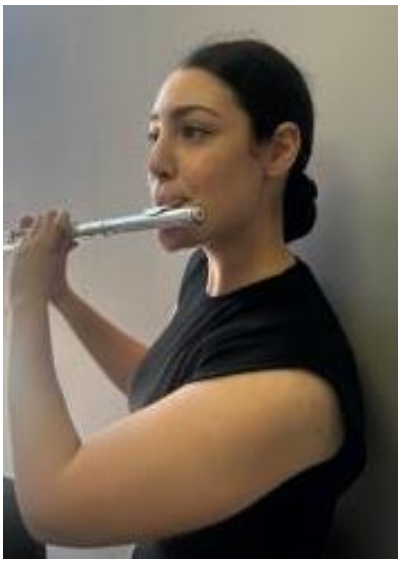
Yüz, çene, çiğneme ve mimik kasları rahattır. Dudaklar gevşek olmamakla birlikte, rahat durumdadır (Debost, 2002:185-186). Flüt ağızlığındaki deliğin konumu, sol el işaret parmağına denk gelen perdeyle (LH1[8]) aynı hizada ayarlanır. Gövdedeki perdelerin konumu ise tavana paraleldir. Ağızlığın 1/4 kadarı kapalı olmalıdır. Deliği daha fazla kapatmamak ya da açmamak amacı ile flüt içeri ya da dışarı çevrilmez.

Flüt çalarken, embouchure (dudak pozisyonu) esnek ve dinamik olmalıdır. Bu, hava akışının kontrol edilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda seslerin kalitesi de dudak pozisyonunun esnek ve dinamik olmasına bağlıdır. Alt dudak hafifçe düzleştirilir ve ağızlığa temas ettirilir. Üst dudak ise hafifçe öne eğilmelidir. Dudaklar arasındaki açıklık (aperture), hava akışını etkileyerek doğru ses üretimini sağlar. Ayrıca, ağız köşeleri hafifçe aşağıya doğru çekilmeli ve rahat bir pozisyonda olmalıdır. Ağız köşelerinin yukarı çekildiği gülümser gibi bir pozisyon tercih edilmemelidir. Gülümser gibi bir pozisyon tercih edilmediğinde, flüt çalarken gerekli olan kontrol ve esneklik sağlanmış olur.

[8] Left hand 1.



Şekil 12. Yüz kaslarının rahat olduğu, esnek ve dinamik embouchure'ün sağlanabileceği pozisyon

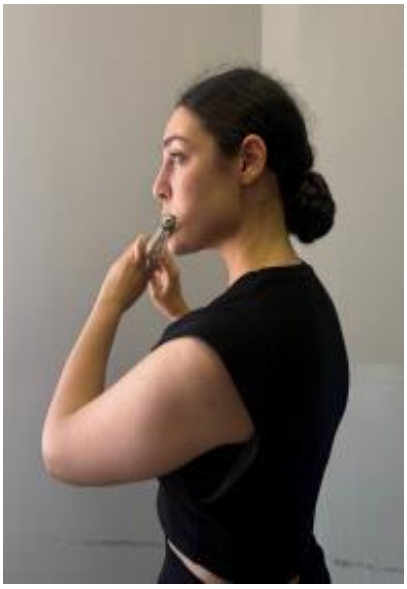


Şekil 13. Yüz kaslarının gergin olduğu embouchure'ün esnek olmadığı pozisyon

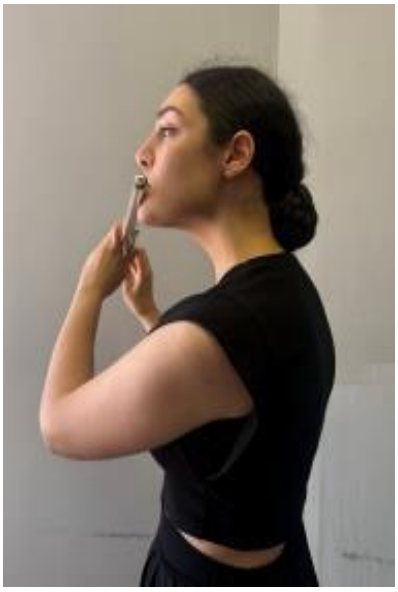
1.3.3 Baş ve Boyun Pozisyonu

Flütü çalım pozisyonu alınırken, baş ve boyun, doğal ve rahat bir pozisyonda tutulmalıdır. Başı öne eğmemeye dikkat edilmelidir. Baş sabit kalmalı, flüt yüze yaklaştırılmalıdır. Flüte ulaşmak için başın pozisyonu öne gelecek şekilde değiştirilmemelidir. Bu, boyun kaslarında gereksiz gerilimi önler, boynun rahat bir pozisyonda kalmasını sağlar ve nefes kontrolünü kolaylaştırır.

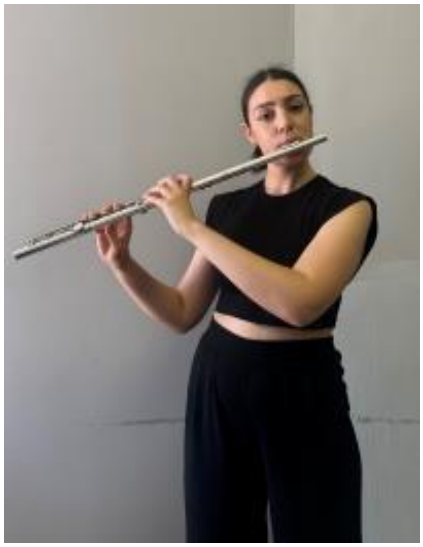
Başın pozisyonu genellikle hafifçe sağ omuza doğru yatık olabilir. Başın dik tutulduğu bir pozisyon da tercih edilebilmektedir. Başın dik tutulduğu pozisyonda dirsekler daha yukarda kullanılmak zorunda kalınır.



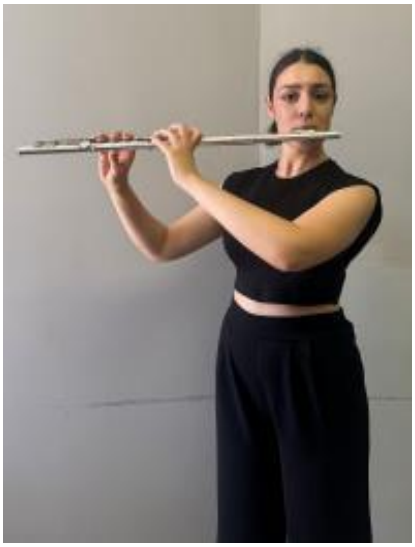
Şekil 14. Başın doğal ve rahat durduğu doğru pozisyon



Şekil 15. Başın flüte ulaşmak için öne alındığı pozisyon



Şekil 16. Başın hafifçe sağ omuza yatırıldığı doğru pozisyon



Şekil 17. Başın düz tercih edildiği doğru pozisyon

1.3.4 Flütü Tutmak

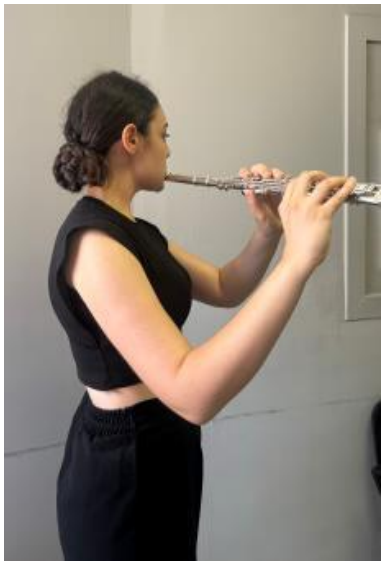
Öncelik flütü en doğal ve rahat pozisyonda tutmak olmalıdır. Doğal bir duruş, parmakların rahatça hareket edebilmesi, flütü kolaylıkla sabit tutabilmek ve rahatça nefes alabilmek için önemlidir.

Flüt çalıcıları, kas gerginliklerini önlemek ve en iyi performansı sağlamak için doğru postürü korumalıdır. Doğru postür, dik oturmayı veya ayakta durmayı, omuzları rahat tutmayı, flütü en doğal pozisyonda tutmayı ve başı nötr pozisyona yakın tutmayı içerir. Yanlış duruş, parmaklarda, ellerde, kollarda, boyunda, omuzlarda ve sırtta gerginliğe yol açarak çalımı olumsuz etkileyebilir ve rahatsızlık veya yaralanmalara neden olabilir.

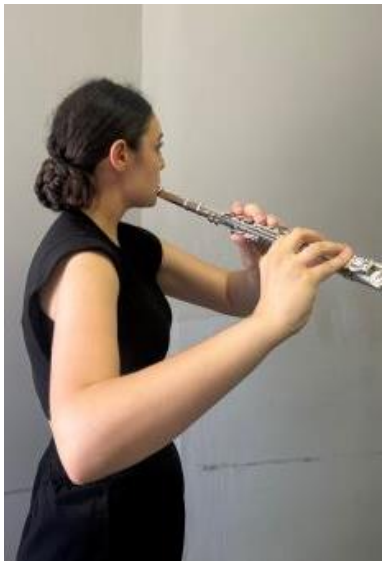
1.3.4.1 Kol ve Omuz Pozisyonu

Flüt çalımında, ellerin flüte uzanabilmesi ve flütün ağız hizasında tutulabilmesi için dirsekler bükülüdür. Dirsekler vücuda olabildiğince yakın tutulmalıdır. Flüt icracıları, flütü tutarken dirseklerinin çok fazla açılmamasına özen göstermelidir. Bu durum omuz eklemine gereksiz yük binmesine sebep olabilmektedir. Aynı zamanda sağ el bileğinin de gereğinden fazla bükülmesine sebep olmaktadır. Omuzlar rahat olmalı ve yukarı kaldırılmaktan kaçınılmalıdır. Nefes alma esnasında da omuzların kaldırılmamasına dikkat etmek önemlidir

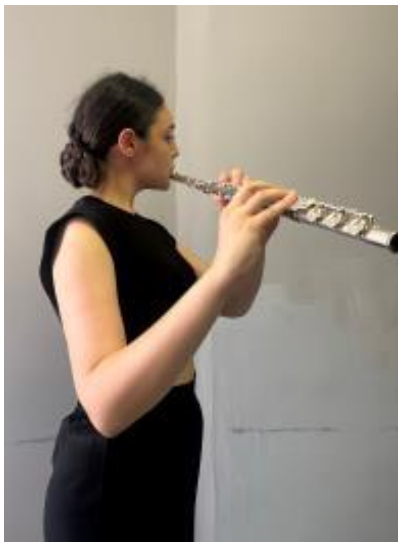
Duruş ve kol pozisyonu, hem ses kalitesini hem de çalım rahatlığını doğrudan etkiler. Flütün kuyruğunun baş hizasından biraz öne doğru çıkması, daha büyük bir ses projeksiyonu ve daha iyi bir entonasyon sağlar. Aynı zamanda bu pozisyon omuz sağlığını korumak için de önemlidir.



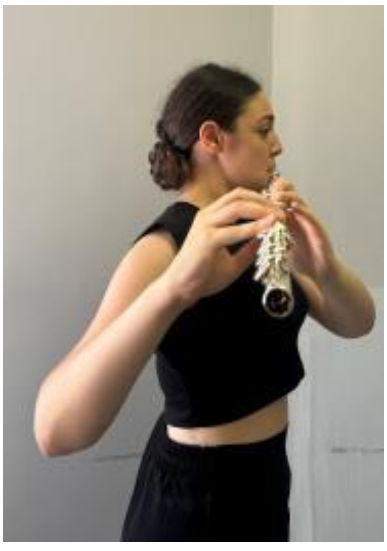
Şekil 18. Dirseklerin gövdeye yakın durduğu doğru pozisyon



Şekil 19. Dirseklerin gövdeden uzak tutulduğu, sağ el bileğinin gereğinden fazla bükülü olduğu yanlış pozisyon



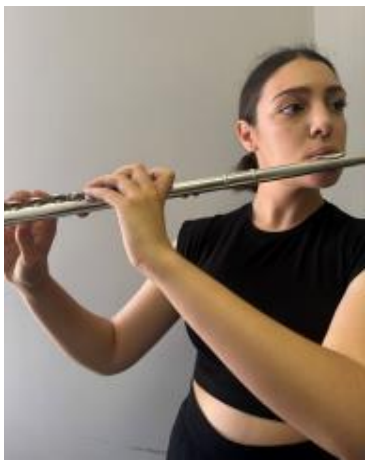
Şekil 20. Flütün kuyruğunun baş hizasından önde olduğu pozisyon



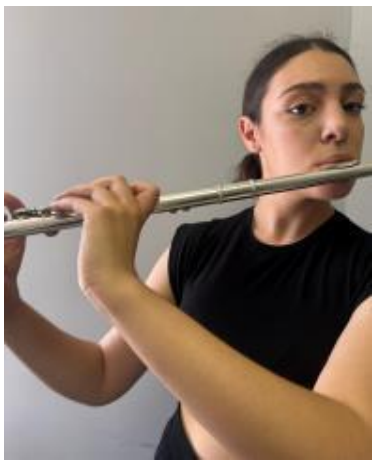
Şekil 21. Flütün kuyruğunun başla aynı hizada olduğu pozisyon

1.3.4.2 Sol El

Flüt, sol el işaret parmağı köküne yaslanır. Sol el bileği, parmakların gerekli perdelerin tam ortasına yetişebileceği kadar bükülü olmalıdır. Bilek gereğinden fazla bükülmemelidir.



Şekil 22. Sol el bileğinin yeteri kadar bükülü olduğu pozisyon



Şekil 23. Sol el bileğinin gereğinden fazla bükülü olduğu pozisyon

Sol el başparmağı, flütün arkasındaki başparmak tuşuna yerleştirilir. Bu tuş flütün ağırlığını destekler. Bu tuşa parmağın ilk boğumuyla basmak gereklidir. Başparmağın ucuyla basmak avuç içinde sinir sıkışmasına sebep olabilmektedir. Sol elin işaret parmağı, flütün üzerindeki birinci tuşun üzerine yerleştirilir ve diğer parmaklar sırasıyla tuşlara oturur. Parmaklar hafif bükülü ve rahat olmalıdır.

Debost ideal sol el pozisyonunu, sol el ile sağ kulağın tutulduğu pozisyon olarak tanımlar (2002:103).



Şekil 24. Başparmağın gerekli tuşa doğru basışı



Şekil 25. Başparmağın gerekli tuşa parmak ucuyla yanlış basışı

1.3.4.3 Sağ El

Sağ el başparmağı, flütün altına ya da gövdesine destek olacak şekilde yerleştirilir. Sağ el başparmağı yaklaşık olarak fa perdesinin altında hizalanır. Sağ elin işaret, orta ve yüzük parmakları da sırasıyla ilgili tuşlara yerleştirilir.



Şekil 26. Başparmağın yaklaşık olarak fa perdesinin altına yerleştirilmesi



Şekil 27. Başparmağın fa perdesinin altı haricinde bir yere yerleştirilmesi

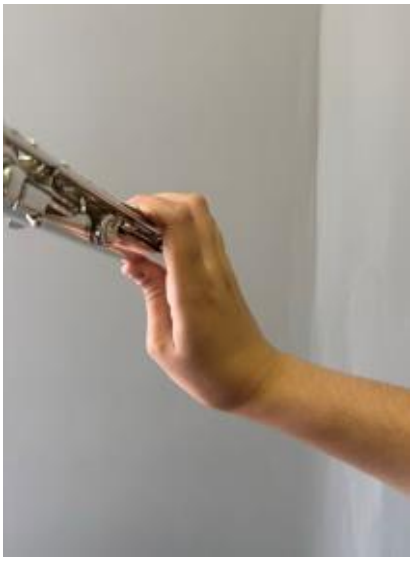
Sağ el bileği ise mümkün olduğunca bükülmez ve ön kolu takip eder. Flüte uzanabilmek için dirsekler bükülür.



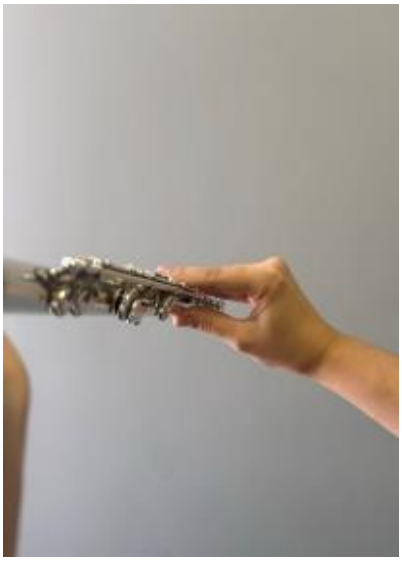
Şekil 28. Başparmağın flütün altında tercih edildiği, el bileğinin yeteri kadar büküldüğü doğru pozisyon



Şekil 29. Başparmağın flütün arkasında tercih edildiği, el bileğinin yeteri kadar büküldüğü doğru pozisyon



Şekil 30. El bileğinin ve parmakların gereğinden fazla büküldüğü yanlış pozisyon



Şekil 31. Parmakların düz kullanıldığı yanlış pozisyon

Flütün kuyruğu, sağ el serçe parmağının diğer parmaklara oranla daha kısa olduğu göz önünde bulundurularak, serçe parmağın kuyruktaki bütün perdelere rahatça ulaşabildiği bir konumda ayarlanır. Bu, yaklaşık olarak flütün kuyruğundaki milin gövdedeki perdelerin ortasına denk gelecek şekilde ayarlanması demektir. Parmaklarınız mutlaka doğal bir kavisle flütün üzerine yerleştirilmelidir. Parmaklar düz ya da gereğinden fazla kavisli şekilde kullanılmamalıdır. Parmakların rahat bir şekilde yerleştirilmesi, daha çevik davranabilmek için önemlidir.

Debost'un tavsiyesi, sağ el bileği ve parmakların yüksek bir kitaplığın üstünde yatay duran bir kitaba uzanmaya çalışır gibi durmasıdır. Bu pozisyonda sağ el bileği kol ve parmaklarla neredeyse aynı hizadadır ve başparmak işaret ve orta parmağın karşısında konumlanmıştır (Debost, 2002:106).

Parmakların ve bileklerin perdelere basmak için ya da flütü tutmak için gereğinden fazla güç kullanmamasına dikkat edilmelidir. Aksi halde bu durum, parmaklarda yorgunluğa ve hatta yaralanmalara yol açabilir.

1.3.5 Flüt Çalarken Kullanılan Kaslar

Flüt çalarken doğru duruşu ve doğru icra pozisyonunu korumak vücuttaki birçok kasın stabilizatör (sabitleyici) olarak aktif bir şekilde görev almasıyla mümkün olur. Flüt icra pozisyonunda öncelikli olarak kullanılan iskelet kasları ise, ağırlıklı olarak üst vücutta yer alır. Performans sırasında aktif olan ana kas grupları kollarda, omuzlarda, boyunda, sırtta ve nefes almada görevli kaslardır. Bu kasların yanında yüz kasları flütten ses çıkartabilmek için olmazsa olmazdır.

1.3.5.1 Yüz Kasları

Flüt çalarken, ses üretmek ve doğru tekniği korumak için çeşitli yüz kaslarının koordinasyonu gereklidir. Bütün bu kasların birlikte çalışmasıyla doğru embouchure elde edilebilir. Doğru embouchure, flüt icracılarının sesi, oktavı, ses rengini ve sesin şiddetini etkili bir şekilde kontrol etmelerine olanak tanır.

Dudakları çevreleyen Orbicularis Oris kası dudakların kapanmasını ve açılmasını sağlar. Flüt çalarken, orbicularis oris kası dudakların doğru pozisyonda kalmasını ve hava akışının kontrol edilmesini, bu da sesin doğru üretilmesini sağlar. Dinamik bir embouchure (dudak pozisyonu) sağlamak için kritik öneme sahiptir (Süzen, 2020:119).

Yanak bölgesinde bulunan Buccinator kası, ağız boşluğundaki hava akışı ve basıncını yönlendirmeye yardımcı olur. Bu kas, yanakların hareket etmesini engelleyerek hava akışını stabilize eder (Süzen, 2020:119).

Zygomaticus Major ve Minor kasları yanakları kaldırarak gülümsemeyi sağlar. Flüt çalarken gülümser gibi bir pozisyon tercih etmemeye dikkat etsek de zygomaticus major ve minor kasları dudakların gerilmesine ve dudak pozisyonunun korunmasına yardımcı olur. Bu kaslar, dudakların şekillendirilmesi ve hava akışının yönlendirilmesinde rol oynar (Süzen, 2020:119).

Anguli Oris kası ağız köşelerini aşağıya çeker. Bu kas, alt dudağın ağızlığa daha iyi yaslanmasında görev alır (Süzen, 2020:119).

Çene bölgesinde bulunan Depressor Labii Inferior kası, alt dudağı aşağı çeker ve alt dudağın ağızlığa daha iyi yaslanmasını sağlar. Flüt çalarken, bu kas dudak pozisyonunun korunmasına yardımcı olur (Süzen, 2020:119).

Üst dudakta bulunan Levator Labii Superioris kası, üst dudağın kaldırılmasını sağlar. Embouchure'ü ve üfleme açıklığını kontrol edebilmek için gereklidir (Süzen, 2020:119).

1.3.5.2 Kol ve Omuz Kasları

Flüt çalarken özellikle omuz, üst kol, önkol ve bilek kasları yoğun olarak çalışır. Bu kaslar flütü ağız hizasına kaldırmak, flütü tutmak ve perdelere basmakta görevlidir (Süzen, 2020:125).

Omuzlarda bulunan deltoideus kasları, kolları kaldırma ve kolları bu pozisyonda tutma işlevi görür (Süzen, 2020:125).

Üst kolda bulunan biceps ve triceps kasları, flütü doğru pozisyonda tutmak ve bu pozisyonda sabit kalabilmek için kullanılır. Dirseklerin bükülü olmalarını sağlarlar (Süzen, 2020:126).

Flüt çalarken parmakların hızlı ve doğru hareket edebilmesi için ön kol kasları kullanılır. Bileklerin doğal ve rahat bir pozisyonda tutulması, parmakların serbestçe hareket etmesini sağlar ve aşırı zorlanmayı önler. Parmak hareketlerini ve flüt üzerindeki tuşları kontrol etmeyi sağlayan flexor kaslar ve ekstansor kaslar bu gruptadır (Süzen, 2020:126).

1.3.5.3 Boyun ve Üst Sırt Kasları

Boyundan orta sırta kadar uzanan Trapezius kası, kürek kemiklerinin hareketini ve stabilizasyonunu sağlar. Kollar kaldırıldığında flüt çalım pozisyonuna kürek kemiklerinin hareketinin eşlik etmesi gerekmektedir (Süzen, 2020:124). Trapezius

kasları kasıldığında omuzların kulaklara yaklaşmasını yani yukarı doğru hareket etmesini sağlamaktadır. Flüt çalarken omuzların yukarı kalkması istenilen bir durum değildir. Trapezius kası yalnızca stabilizatör olarak görev almaktadır.

Boynun her iki yanında bulunan Sternokleidomastoid kası, başın hareketi ve stabilizasyonu için önemlidir. Başı sağa, sola ya da öne eğmek için gereklidir (Süzen, 2020:120).

Başı sağa, sola ya da geriye eğmeyi sağlayan Levator Scapulae kasları, duruşun korunmasında aktif rol oynar (Süzen, 2020:124).

1.3.5.4 Solunum Kasları

Ana nefes alma kası olan Diaphragma, nefesin kontrolü, sürdürülebilmesi ve iyi bir ses üretimi için gereklidir (Süzen, 2020:122).

Kaburgalar arasında yer alan Intercostalis kasları, göğüs boşluğunun genişleyip daralmasına yardımcı olur. Diyaframla birlikte çalışarak nefes almak için daha geniş bir alan sağlar (Süzen, 2020:122).

1.4 Flüt İcracılarında Kariyer Süreci

1.4.1 Konservatuvarda Flüt Eğitimi

Çalgı sanatçılarının başarısı, sürekli olarak kendilerini geliştirmelerine ve sınırlarını zorlamalarına bağlıdır. Bu süreç, yalnızca teknik becerilerin geliştirilmesini değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dayanıklılığın, müzikal ifadelerin ve yaratıcı düşüncenin de güçlendirilmesini gerektirir. Kendi sınırlarını zorlamak, müzisyenin konfor alanının dışına çıkmasını ve yeni teknikler, stiller ve repertuvarlar denemesini gerektirir.

Ustalık sınıflarına, büyük konserlere veya yarışmalara katılmak, müzisyenin kendini daha yüksek standartlara çıkarmasına yardımcı olur. Bu tür deneyimler, sahne deneyimini artırır ve performans kaygısını yönetmeyi öğretir.

Konservatuvarlarda çalgı eğitimi, profesyonel bir müzisyenle birebir dersler yaparak bireysel gelişmeyi sağlar. Bu kişiselleştirilmiş yaklaşım, öğretmenin öğrencinin müzikal gelişimini yönlendirmede önemli bir rol oynadığı özelleştirilmiş eğitim ve mentorluk imkanı sunar (Virkkula, 2016:27). Birebir dersler, günlük, aylık ve yıllık düzeylerde yapılandırılmış programları içeren, yeni hedefler koyarak motivasyonun sürekli kılındığı çok yönlü bir süreçtir. Bu hedefler, konserleri, yarışmaları, sınavları ve ustalık sınıflarını içerir. Bu performanslar, sadece motivasyon aracı olarak değil, aynı zamanda öğrencilerin öğrendiklerini pratik yaparak uygulamalarına da fırsat tanır. Bu zorlu müzikal hedeflere olan bağlılık, öğrencilerin sınırlarını zorlamaları ve müzisyenliklerini geliştirmeleri için bir itici güç görevi görür (Virkkula, 2020:1).

Çalgı pratiği, bir müzisyenin günlük rutininde vazgeçilmez bir yer tutar. Teknik egzersizler, gamlar, arpejler ve etütler gibi temel çalışmalar, bir müzisyenin çalgısı

üzerindeki hakimiyetini artırır. Bu egzersizler, parmakların hızlı ve doğru hareket etmesini sağlarken, ton kalitesini iyileştirir ve eserleri doğru yorumlamaya olanak tanır.

Ancak pratik sadece teknik becerilerle sınırlı değildir. Repertuvar çalışmaları, müzikal ifadeyi ve yorumu geliştirmede hayati bir rol oynar. Her bir eserin analiz edilmesi, bestecinin niyetinin ve eserin tarihsel bağlamının anlaşılması, müzisyenin performansını zenginleştirir. Ayrıca, farklı tarzlarda ve dönemlerde yazılmış eserler üzerinde çalışmak, sanatçının müzikal esnekliğini ve çeşitliliğini artırır.

Sürekli pratik ve kendi sınırlarını zorlama, yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık ve motivasyon gerektirir. Müzisyenlerin, karşılaştıkları zorluklara rağmen motivasyonlarını korumaları ve hedeflerine odaklanmaları önemlidir. Bu süreçte, hedef belirleme ve ilerlemenin düzenli olarak değerlendirilmesi, motivasyonu yüksek tutar. Zihinsel dayanıklılık, stres ve performans kaygısı ile başa çıkma yeteneğini de içerir.

Motivasyon, konservatuvarlarda çalgı eğitiminde hayati bir rol oynar. Öğrenciler, genellikle tanınan sanatçı ve eğitimcilerle birebir çalışmayı içeren performanslar ile motive edilir.

Günlük olarak, konservatuvar öğrencileri genellikle becerilerini geliştirmek için yoğun pratikler, bireysel dersler ve topluluk çalışmaları ile meşgul olurlar. Sıkı günlük program, öğrencileri müziğe tamamen odaklanmaya ve sanatlarına disiplin ve adanmışlık geliştirmeye teşvik etmek için tasarlanmıştır. Ayrıca, resitaller ve konserler gibi performans fırsatları, öğrencilerin sahne deneyimi kazanmalarına ve müzikal yeteneklerinde güven geliştirmelerine yardımcı olur. Konservatuvarlardaki günlük rutin, öğrencileri müzikal açıdan en üst düzeye çıkarmak ve onları profesyonel müzisyenler olarak kariyerlerine hazırlamak için yapılandırılmıştır.

Aylık programlar genellikle bireysel pratik, topluluk çalışmaları ve teorik derslerin bir karışımını içerir. Bu da öğrencilere kapsamlı bir müzik eğitimi deneyimi sunar. Ayrıca, teorik dersler, öğrencilerin müzik teorisi ve müzik tarihi konularındaki bilgilerini arttırarak pratik eğitimlerini tamamlar. Aylık olarak düzenlenen bu etkinliklerin kombinasyonu öğrencilerin müziğe çeşitli perspektiflerle bakmalarını sağlar ve müzik eğitimine bütünsel bir yaklaşıma teşvik eder.

Konservatuvarlar, yıllık programlarda öğrencilerin müzikal yeteneklerini geliştirmeye yönelik ustalık sınıfları ve konserler düzenler. Bu programlar, öğrencilerin müzikal eğitimlerinde sistematik olarak ilerlemelerine yardımcı olur ve ileri düzey beceri ve bilgi edinmelerini destekler.

Her alanda olduğu gibi, konservatuvar eğitiminde de programlı olmak motivasyonu olumlu açıdan ne kadar etkiliyorsa, belirsizlik de motivasyonu bir o kadar olumsuz yönde etkilemesi muhtemeldir. Sanat kariyerinde belirsizlik, sanatçılar üzerinde önemli bir kaygı ve stres kaynağı olabilir. Gelecek programların ve projelerin önceden belirlenmesi, sanatçının çalışma sürecini daha organize hale getirir ve belirsizliği ortadan kaldırarak kaygıyı azaltır. Belirli bir program dahilinde çalışmak, sanatçının kendine olan güvenini artırır ve performans kalitesini yükseltir. Ayrıca, planlı çalışma, sanatçının hedeflerine daha odaklı bir şekilde ulaşmasını sağlar.

Sanatçılarda pratik yapmak ve kendi sınırlarını zorlamak, müzikal gelişimin ve başarının temel taşlarıdır. Teknik becerilerin yanı sıra zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık, müzisyenin kariyerinde ilerlemesini sağlar. Düzenli pratik yapmak, yaratıcı riskler alma ve zorlu performanslara katılma konusunda cesaret göstermeye ve müzisyenin potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirmesine yardımcı olur. Bu süreç, müzisyenin sadece çalgısında gelişmesine değil, aynı zamanda kişisel ve sanatsal gelişimine de katkı sağlar.

Sonuç olarak, konservatuvarlarda çalgı eğitimi, birebir dersler, günlük, aylık ve yıllık düzeylerde yapılandırılmış programlar etrafında döner. Kişiselleştirilmiş birebir dersler, iyi tasarlanmış motivasyon oluşturacak programlar ve yaratıcılık, dayanıklılık, devamlılık ve stres yönetimi gibi kişisel becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak, öğrencilerin kişiliklerini, yeteneklerini besler ve müzik kariyerlerinde başarılı olmaları için kapsamlı bir müzik eğitimi almalarına yardımcı olur.

1.4.2 Flüt İcracılarının Meslek Hayatlarında Karşılaştıkları Zorluklar

Sanat kariyeri ve sahnede olmak, müzisyenler için büyüleyici olmasına rağmen, çeşitli mesleki zorluklarla doludur. Bu zorluklar, sanatçıların hem yaratıcı süreçlerinde hem de kariyerlerinin yönetiminde karşılaşabilecekleri çeşitli engelleri içerir.

Çalgı eğitimi genellikle küçük yaşta başlayan uzun bir süreçtir. Okuldaki eğitim bitse dahi öğrenme, meslek hayatı boyunca devam eder. Flüt eğitimine başlayan kişilerin karşılaştıkları ilk zorluk, insan sağlığı için zorlayıcı gerekliliklere sahip bu çalgıyı tutmaya alışmaktır. Flüt çalım pozisyonuna alışmanın yanı sıra bu anormal pozisyona çalgının ağırlığı da dahil olur. Fiziksel olarak gelişimini tamamlamamış küçük yaşta olan kişiler için bu zorlayıcıdır.

Öğrenme sürecine konserler, yarışmalar ve sınavlar da eşlik eder. Konserler, yarışmalar, sınavlar ve ustalık sınıfları gibi önemli günlere hazırlanmak için aylarca süren çalışmalar gerekmektedir. En iyi olma hedefiyle çalışmak çoğunlukla teşvik edici bir şey olsa da kimi zaman baskı altında olma hissi kaygı ve anksiyeteye sebep olabilir. Kaygı ve anksiyeteyle birlikte çalışmaya devam etmek çoğunlukla kolay değildir.

Bu önemli günlere kısa bir zaman diliminde hazırlanılmaya çalışılıyorsa genellikle dinlenmeye önem verilmez. Çalışma esnasında yorgunluktan kaynaklanan ağrı göz ardı edilir. Bu noktada, en başarılı olma arzusu kişinin sağlığının önüne geçer.

Kişi verimli dinlenmez. Dinlenme düzgün yapılmadığında, kaslarda yorgunluk ortaya çıkar. Yorgunlukla birlikte çalışmaya devam etmek dokuda yaralanmaya sebep olabilir. Bu yaralanma sonucu ağrı meydana gelebilmektedir. Ağrı kişiyi dinlenmeye ve tıbbi destek almaya teşvik edici bir deneyimdir. Fakat kimi zaman ağrıya rağmen çalışmaya devam etmek zorunda kalınabilir.

Bir diğer zorluk ise konserler, yarışmalar, sınavlar ve ustalık sınıfları gibi önemli performanslar için seyahat edilmesi gerekliliğidir. Kısıtlı zaman sebebiyle yolculuk sonrası dinlenmeye fırsat olmadan performansı gerçekleştirmek zorunda kalınabilir. Bu yolculuklar kimi zaman zorlayıcı saat değişikliklerine sebep olabilir. Performans öncesi vücut saatinin bulunulan yere alışmaması performans için zorlayıcı bir durumdur.

Sanat kariyeri, birçok sanatçı için belirsizliklerle dolu olabilir. Başarılı olmanın ya da beğenilmenin, telafisi olmayan bir ana bağlı olması bu belirsizliklerin temelinde yatan en büyük problemdir. Bu dönüm noktası sayılabilecek günlere hem çalım hem de stres kontrolü açısından hazırlanılsa bile, kimi zaman performans beklenilen şekilde geçmeyebilir.

Klasik müzik alanında kariyer yapmak, istikrarlı ve uzun vadeli bir iş bulmayı zorlaştırabilir. Konservatuvarlardan mezun olan birçok yetenekli müzisyen, uygun iş pozisyonları bulmakta zorluk çeker. Orkestralar genellikle sınırlı sayıda pozisyona sahiptir ve bu da iş bulmayı zorlaştırır.

Kabul gören ve beğenilen genel doğrular olsa da, bir eser icra etmek soyut bir kavram sayılabilir. Çok beğenilen bir sanatçı olunsa dahi değişen müzikal zevkler, zaman içinde bu durumun değişmesine sebep olabilmektedir. Bu belirsizliklerin temelinde maddi olarak hayatın sürdürülebilmesine dair endişeler de yer alabilir.

Müzisyenlerin yaşadığı bir diğer mesleki zorluk, rekabetin yoğunluğudur. Klasik müzik endüstrisi, yüzlerce hatta binlerce yetenekli müzisyenle doludur ve bu durum müzisyenler arasında büyük bir rekabete neden olur. Sanatçılar, kendilerini sürekli olarak geliştirmek ve öne çıkarmak zorunda hissederler. Bu durum, özellikle genç müzisyenler için büyük bir baskı oluşturur. Rekabet, sadece performans becerileriyle sınırlı değildir; aynı zamanda doğru bağlantıları kurmak ve uygun fırsatları bulmak da önemlidir.

Müzisyenlerin karşılaştığı bir başka zorluk, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarıdır. Sahne performansları, uzun saatler süren provalar ve seyahat gibi faktörler, müzisyenlerin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Uzun süren çalışma saatleri boyunca aynı pozisyonda kalmak ve tekrarlı kullanım, kişinin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kas ve eklem ağrıları, duruş bozuklukları ve tekrarlayan hareket yaralanmaları görülebilir.

Sanatçılar, dinleyiciler, eleştirmenler ve kendilerinden yüksek beklentilerle karşı karşıya kalırlar. Bu durum, performans kaygısına ve mükemmeliyetçilik baskısına yol açabilir. Özellikle önemli performanslar öncesinde yaşanan stres, müzisyenlerin hem mental hem de fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Performans kaygısı, stres, anksiyete ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunları, müzisyenler arasında yaygın bir sorun olabilir ve performanslarını etkileyebilir. Performansın olumsuz etkilenmesi de kaygı, stres ve anksiyeteyi doğurabilir ve bu bir döngü halini alabilir.

Müzisyenlerin yoğun çalışma programları, aynı zamanda sosyal yaşamlarını ve ailevi ilişkilerini de olumsuz etkileyebilir. Sürekli seyahat etmek ve uzun saatler çalışmak, aile ve arkadaşlarla geçirilen zamanı kısıtlayabilir.

Ayrıca, müzisyenlerin mesleki gelişimlerini desteklemek için uygun kaynaklara erişimleri sınırlı olabilir. Özellikle eğitim ve teknolojik kaynaklara erişim, müzisyenlerin yeteneklerini geliştirmesi ve kariyerlerini ilerletmesi için önemlidir. Ancak bu kaynaklara erişim, sosyo-ekonomik durumlarına bağlı olarak müzisyenler arasında değişebilir.

2. BÖLÜM

SAĞLIKLI BİR MESLEK HAYATI İÇİN VÜCUT FARKINDALIĞININ ÖNEMİ

2. BÖLÜM

SAĞLIKLI BİR MESLEK HAYATI İÇİN VÜCUT FARKINDALIĞININ ÖNEMİ

2.1 Ağrı Nedir?

Ağrı (İng: Pain), Latince ceza, cefa anlamına gelen Poena sözcüğünden gelmektedir (Dökmeci, 2013:13). Uluslararası Ağrı Araştırma Derneği'nin (International Association for the Study of Pain (IASP) ağrı tanımı, "Gerçek veya potansiyel doku hasarıyla ilişkili veya bu hasar açısından tanımlanan hoş olmayan duyusal ve duygusal deneyim" olarak belirlenmiş ve 1979'da IASP Konseyi tarafından kabul edilmiştir. Bu tanım, sağlık profesyonelleri, araştırmacılar ve birçok resmi kuruluş tarafından kabul görmüştür. Ancak, son yıllarda bazıları, ağrı konusundaki anlayışın gelişmesiyle birlikte, tanımın gözden geçirilmesi ve değiştirilmesi gerektiğini öne sürmüşlerdir.

IASP yetkilileri ağrıyı "Gerçek veya potansiyel doku hasarıyla ilişkili veya buna benzer hoş olmayan duyusal ve duygusal deneyim" olarak tanımlamanın ve notları güncellemenin uygun olduğunu önermiştir. Bu öneri, IASP Konseyi tarafından oybirliğiyle kabul edilmiştir. IASP aynı zamanda ağrı hakkında "Ağrı, farklı derecelerdeki biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilenen her zaman kişisel bir deneyimdir."demiştir (Raja, vd, 2020:1).

Bu tanımdan ağrının her zaman subjektif olduğunu ve doku hasarı olmadan da deneyimlenebileceğini anlarız. Eğer kişi bir duyuyu ağrı olarak tanımlıyorsa bu ağrı olarak kabul edilmelidir.

Ağrı, vücutta her hangi bir zarar görme ihtimalini ve bozulmayı bildiren haberci bir savunma mekanizmasıdır. Ağrı genellikle doku hasarı sebebiyle oluşan bir semptom olduğundan kişiyi dinlenmeye ve tıbbi destek almaya teşvik etmesi açısından önemli bir deneyimdir (Aktan ve Akçalı, 2021:127).

Ağrı içgüdüsel olarak kaçınmaya ve dindirmeye çalışılan bir mekanizmadır. Örneğin kol bir yere vurulduğunda içgüdüsel olarak elin hemen vurulan bölgeye gitmesi ve masaj yaparak ağrıyı dindirmeye çalışmak buna kanıt niteliğindedir. Ağrı, vücudu zarar görme ihtimali olan durumlardan koruyan bir histir (Aslan ve Büyükçamsarı, 2021:3). Bu nedenle, ağrıyı dikkate almak ve nedenini araştırmak, uzun vadeli sağlık ve iyilik hali için kritik öneme sahiptir. Ağrının koruyucu rolünü ciddiye almak, hem fiziksel hem de duygusal sağlığın korunmasına yardımcı olur.

Ağrı üç farklı başlık altında incelenir. Dokunun zarar görmesine neden olabilecek kadar şiddetli mekanik, kimyasal veya termal uyaranlar, ağrı, aşırı sıcak ve soğuk, basınç gibi etkenleri (uyarıları) algılayan duyu sinir uçları tarafından algılanır. Ağrının algılanmasını sağlayan bu duyu sinir uçlarına nosiseptör adı verilmektedir. Ağrıdan korumak amacıyla geri çekilme refleksine sebep olur. Akut ağrı genellikle bu sinir uçları tarafından algılanan girdiler sebebiyle oluşmaktadır. Bir diğer ağrı, doku hasarı sonrası vücudun, normalde acı hissi uyandırmayacak girdilere daha duyarlı davranıp bölgeyi koruma altına almaya çalışmasıdır. Hasarlı bölge ve çevresine fiziksel teması ve hareketi engelleyerek koruma sağlar (Tertemiz ve Babacan, 2021:32). Ağrıdan kaçınmak için kişinin hareketlerini kısıtlamaya çalışması, yaşam kalitesinin düşmesine sebep olabilir.

Üçüncü tür ağrı ise, sinir sisteminin zarar görmesi sebebiyle ağrı deneyimleyecek bir sebep olmadığı durumda da ortaya çıkabilen ağrı şeklidir. Bu ağrı genellikle koruyucu olamayan bir ağrıdır. Kişi, önemli bir ağrı olduğunu algılar fakat doku hasarına sebep olabilecek bir deneyim yoktur (Tertemiz ve Babacan, 2021:32).

Ağrı dışarıdan gelen ağrılı bir uyaran sebebiyle oluşabileceği gibi, iç organlardaki anormal durumlar sebebiyle de oluşabilmektedir (Erdine, 1991:17).

Kronik ağrıda kişinin geçmiş tecrübeleri, psikolojik ve davranışsal faktörler de rol oynayabilir. Geçmiş tecrübeler, ağrıyı öğrenilmiş bir olgu statüsüne sokmaktadır. Kronik ağrının geçmiş tecrübelere dayanması, kişinin daha önce yaşadığı ağrı deneyimlerinin kronik ağrı sürecini etkileyebileceği anlamına gelir. Örneğin, bir kişi geçmişte uzun süreli bir ağrı deneyimi yaşamışsa, bu deneyimler kronik ağrıya karşı daha hassas olmasına ve hatta kronik ağrı gelişmesine katkıda bulunabilir. Geçmişteki ağrı deneyimlerinin kronik ağrı üzerindeki etkisi, aynı zamanda kişinin ağrıya verdiği duygusal tepkileri ve ağrıya ilişkin düşünceleri de etkileyebilir. Örneğin, geçmişte yaşanan olumsuz ağrı deneyimleri, kişide ağrıya karşı korku, endişe veya depresyon gibi duygusal tepkilerin gelişmesine neden olabilir. Bu duygusal tepkiler, kronik ağrı sürecini daha da kötüleştirebilir ve ağrının şiddetini artırabilir. Dolayısıyla, geçmiş ağrı deneyimlerinin kronik ağrı sürecindeki rolü, kişinin önceki deneyimlerinin kronik ağrı gelişimini etkileyebileceğini ve süreci tetikleyebileceğini göstermektedir (Gatchel, vd, 2007:582).

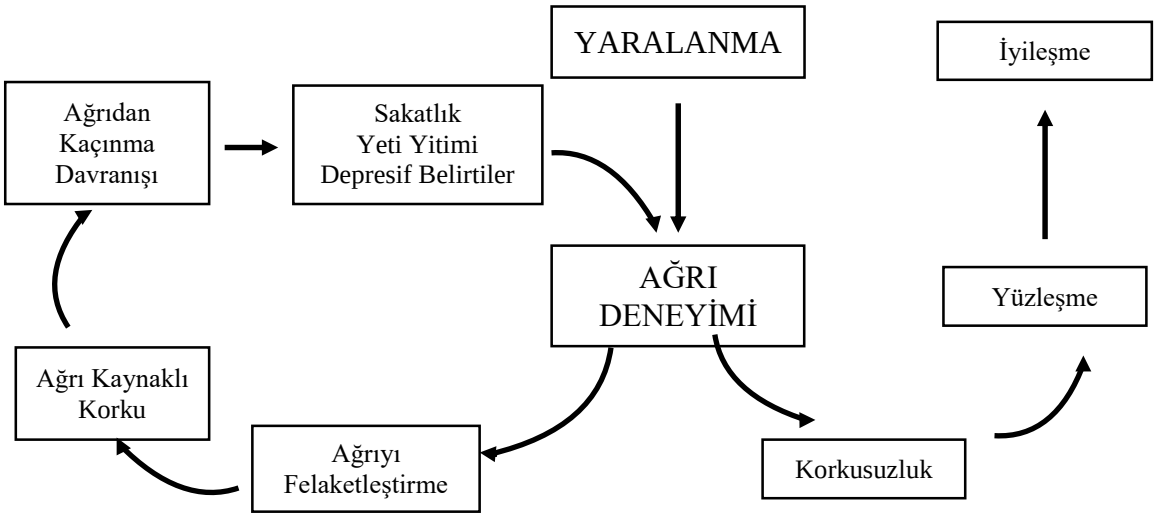
Kronik ağrının geçmiş tecrübelere dayanmasına flüt icracıları açısından bakacak olursak, kişinin daha önce sınav ya da yarışmaya hazırlandığı dönemde yoğun çalışma, tekrarlı kullanım ve stres sebebiyle ağrı deneyimlemesi; yarışmaya hazırlandığı bir başka dönemde de ağrı deneyimleyeceği konusunda endişelenmesine sebep olabilir.

Ağrı, sebebi fark etmeksizin hem fizyolojik hem de psikolojik olarak kişiyi olumsuz etkilemektedir. Ağrı ve yaşam kalitesi üzerine yapılan araştırmalar, bu konunun önemine dikkat çekmektedir (Aslan ve Büyükçamsarı, 2021:2).

Ağrı deneyiminde psikolojik etkenlerin rolü büyüktür. Özellikle anksiyete, depresyon, güvenin azalması, histeri ve yılgınlık ağrı şiddetinin artmasına yol

açmaktadır. Kronik ağrıda, kişi ağrıyı sürekli tecrübe ettiğinden, bu durum da duygu durumda bozulmalar meydana getirebilir (Erdine, 1991:92). Duygu durumdaki bozulmalar ise ağrıyı beraberinde getirebilir. Yapılan çalışmalarda depresyon hastalarında ağrı problemlerinin arttığı görülmüştür. Aynı zamanda kronik ağrı yaşayan kişilerde anksiyete ve korku daha yaygın görülür (Ayvat ve Özbaş, 2021:56-57).

Şekil 32'de göründüğü üzere ağrı ile ilgili süreçlerin döngüsel bir biçimde birbirini takip ettiği varsayılır (Vlaeyen ve Linton, 2012:1145). Kariyeri çalgı icrası üzerine olan müzisyenler için bu döngü daha zorlayıcı olabilmektedir. Müzisyenler için çalgı icra etmek maddi olarak kazanç sağlamanın çok daha ötesindedir. En iyi olma hedefiyle yetiştirilen sanatçılar için ağrı sebebiyle yetilerini yitiriyor olmak çok daha büyük bir üzüntüyü beraberinde getirebilmekte ve bu döngü sonlandırılamaz bir hal alabilmektedir.



Şekil 32. Ağrı Döngüsü

Ağrı yönetilemediğinde, günlük yaşam aktiviteleri üzerinde olumsuz etkiler görülür ve yaşam kalitesi azalır. Sürekli ve kontrolsüz ağrı, anksiyete ve duygusal sıkıntıya neden olur, bireylerin genel iyilik halini bozar ve işlevsel kapasitelerini kısıtlar. Ağrı, aile, sosyal ve mesleki rollerin yerine getirilmesini zorlaştırır, bu da yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürür. Yaş, cinsiyet veya ağrının türü ne olursa olsun, bu olumsuz etkiler geniş bir yelpazeye yayılır. Ağrının şiddeti arttıkça, yaşam kalitesindeki düşüş de artar, bu nedenle etkili ağrı yönetimi yaşam kalitesinin iyileştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir (Katz, 2002:38).

Şiddetli ağrı, bireylerin hareket kabiliyetini, kendine bakım becerilerini, günlük aktivitelerini, uyku düzenini, sosyal ilişkilerini ve duygusal durumlarını olumsuz etkiler. Ağrı, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme kapasitesini düşürerek, iş gücünde verimlilik kaybına neden olur. Sürekli ağrı çeken bireylerde depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlar daha sık görülür. Ayrıca, ağrının neden olduğu fiziksel ve duygusal stres, genel sağlık durumunu kötüleştirir, bu da yaşam kalitesinin düşmesine yol açar. (Shalhoub, vd, 2022:3).

Tüm bu olumsuz sonuçlar sebebiyle döngü sonlandırılmadığı takdirde sanatçılar kariyerlerine devam etmekte zorlanabilirler. Ağrının, hem fiziksel rahatsızlık hem de olumsuz düşüncelerin neden olduğu uyarılmalar sonucunda uyku sorunlarına yol açtığı düşünülmektedir (Kalkan ve Güler, 2021:102). Verimli bir uyku uyuyamamak, etkisiz bir dinlenmeye yol açarak iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilir.

2.2 Yorgunluk Nedir?

Kaslarda meydana gelen güç ve kuvvet kaybına yorgunluk denir. Kasın kasılmasıyla oluşan kuvvetin üretilmesi ya da sürdürülmesinde ortaya çıkan yetersizliktir. Fiziksel yorgunluk, fiziksel tükenmişlik ve kas zayıflığı sonucu, devam eden kas aktivitesi sırasında performansta düşüş ile karakterize edilen bir durumdur

(Tarasiuk, vd, 2022:1). Fiziksel performansın bozulması ve fiziksel görevleri yerine getirme yeteneğinin azalması anlamına gelir (Kahlmann, vd, 2020:2027). Yapılan işin normalden fazla çaba gerektirdiği hissine yorgunluk denir (Macintosh ve Rassier, 2002:43).

Yorgunluğun birden fazla sebebi olabilmektedir. Kas kasılmasını sağlayan gerekli bazı maddelerin tükenmesi ve/veya kas aktivitesi sonucu serbest bırakılan maddelerin birikmesi sonucu yorgunluk olabilmektedir. Bir diğer yorgunluk sebebi ise, yorgun kaslardaki duyu sinir uçlarından gelen uyarılar sebebiyle, kaslara giden uyarı çıkışındaki azalmadır.

Fiziksel yorgunluk, zihinsel veya bilişsel yorgunluktan farklı olarak fiziksel görevleri yerine getirme yeteneği veya isteğinde azalma olarak kendini gösterebilir (akt. Bess ve Hornsby, 2014:3). Fiziksel yorgunluk, bireylerin yaşam kalitesi ve günlük aktiviteleri üzerinde önemli etkilere sahip olabilir (Bruno ve Sethares, 2015:147). Bunlara ilaveten, fiziksel yorgunluk kronik sağlık sorunlarına, vücut ve eklem rahatsızlıklarına, bağışıklık sistemi işlevsizliklerine ve kronik yorgunluğa sebep olabilir (Aktaran Sharma ve Sethi, 2022:1).

İskelet kasları, karmaşık metabolik yollar aracılığıyla sağlanan büyük miktarlarda enerji kullanarak insan vücuduna hareket sağlar. Bu, vücutta hareket etme yeteneğinin ve enerji seviyesinin büyük ölçüde, kasların ne kadar aktif olduğuna bağlı olduğu anlamına gelir. Yani, kasların çalışması, vücudun herhangi bir hareketini gerçekleştirmek için gerekli enerjiyi sağlar. Örneğin, yürümek, koşmak, merdiven çıkmak gibi günlük aktivitelerde kasların aktif olarak çalışmasıyla hareket edilir. Ayrıca, kasların enerji harcaması, vücudun genel enerji dengesini etkiler. Bu nedenle, kas aktivitesi vücut hareketliliği ve enerji dengesi açısından büyük öneme sahiptir. Diğer yandan, kasların işlevi, ne kadar egzersiz yapıldığı ve sahip olunan sağlık durumundan etkilenebilir. Sağlıklı olma durumunda, kas yorgunluğu geçicidir ve iyileşme hızlıdır (Karatzaferi ve Chase, 2013: 1).

2.2.1 Flüt Çalmanın Yorgunlukla Olan İlişkisi

Çalgı icra etmek, bir sporcu ya da dansçı kadar aktif vücut ve kas kullanımı gerektirmiyor gibi gözükmektedir. Fakat uzun saatler boyunca pratik yapılması sebebiyle çalgı icrası esnasında sürekli bir kas kullanımı mevcuttur. Bunun yanı sıra çalgıların icra pozisyonlarının postür için zorlayıcı gerekliliklere sahip olması yorgunluğu hızlandıran bir etkendir. Bedenini aktif olarak kullanan branşlarda dinlenme ve toparlanma çok önemli bir yer tutmaktadır. Sporcular için günlük, haftalık, aylık ve yıllık antrenman programları hazırlanırken bu programlarda ne kadar ve ne şekilde dinlenileceğine de mutlaka yer verilir. Dinlenme ve toparlanma müzisyenler için de çok büyük bir önem taşımasına rağmen, pek konuşulmayan ya da önem verilmeyen bir konudur.

Müzisyenlerde yorgunluk tanımı en basit haliyle, tıpkı sporcularda olduğu gibi pratiğe ve performansa devam edemeyecek düzeye gelme olarak düşünülebilir (Bozdoğan, tarihsiz:1).

Yorgunluğun flüt çalımına olumsuz etkilerinden, çalgıyı taşımakta zorlanmak ve çalamayacak hale gelmek, çalgıyı sabit tutmakta zorlanmak ve yüz kaslarındaki yorgunluk sebebiyle ses ve aralık kalitesinin düşmesi ve seste titremeler meydana gelmesi, yorgunluk sebebiyle çalgıyı sabit tutmak için daha çok kuvvet uygulamak zorunda olmak ve bu sebeple daha çok yorulmak, parmakları hareket etmekte zorlanmak, hızlı pasajları çalarken zorlanmak ya da notaları doğru zamanda ve hızda çalamamak gibi olumsuzluklar sıklıkla tecrübe edilmektedir.

2.2.2 Flüt İcracılarında Kas Yorgunluğunu Arttıran Etkenler

Flüt icra edenlerde yorgunluğu artıran ve sakatlanma riskini yükselten birçok faktör bulunmaktadır. Flüt icra ederken özellikle kollar, omuzlar ve dudak kasları

yorulabilir. Bu yorgunluğun başlıca nedenleri arasında yanlış duruş, kötü embouchure (dudak pozisyonu), uzun süreli pratik ve flütün ağırlığı yer alır.

Flüt icrası esnasında kolların yorulması, çalgının ağırlığının sürekli olarak havada tutulmasından kaynaklanır. Yeni başlayan flüt icracıların, kolların ve omuzların bu yükü kaldıracak kadar güçlü olmaması ihtimali yüksektir. Omuzların yukarıda olması, icracıların gereğinden fazla yorulmasına ve sakatlanma riskinin artmasına neden olabilir. Aynı şekilde, tek ayak üzerinde dengede durmaya çalışmak ve kolların/dirseklerin çok yukarıda tutulması da yorgunluğu artıran diğer etmenler arasındadır. Mola vermeden uzun süre çalışmaya devam etmek, kasların dinlenme sürecini engelleyerek yorgunluğu ve sakatlanma riskini daha da artırır.

Sağ dirseğin sağ omuzla aynı hizada tutulması veya omuzun gerisine götürülmesi de kas gerilimini artırarak yorgunluğa ve sakatlığa yol açabilir. Flütün ağızlığını gereğinden fazla çeneye bastırmak ve perdelerine gereksiz kuvvet uygulamak, el ve bileklerde aşırı baskıya neden olarak daha hızlı yorulmaya ve sakatlıklara yol açabilir. Ayrıca, yanlış duruş ve uzun süre aynı pozisyonda kalmak, özellikle bel ve sırt kaslarında gerginliğe neden olurken, doğru nefes tekniklerinin kullanılmaması diyafram kasının yeterince çalışmamasına ve nefes kontrolünün olumsuz etkilenmesine neden olabilir.

Embouchure problemleri de yorgunluğa neden olabilir. Örneğin, çok sıkı veya çok gevşek bir embouchure, dudak kaslarının gereğinden fazla çalışmasına ve bu kasların hızla yorulmasına neden olabilir. Yanlış embouchure, ses kalitesini ve kontrolü de olumsuz etkileyebilir. Bütün bu faktörler, icracıların yorgunluk ve sakatlanma riskini artırarak performanslarını olumsuz etkileyebilir.

2.3 Müzisyenler İçin Dinlenme ve Uykunun Önemi

Müzisyenler, iyi olma hallerini etkileyebilecek çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalırlar. Bunlar arasında kas-iskelet şikayetleri, psikolojik sıkıntılar, uyku bozuklukları ve sosyal sorunlar yer alır. Araştırmalar, profesyonel müzisyenlerin genellikle işte ve evde işlev bozukluğuna yol açabilecek kas-iskelet şikayetleri yaşadıklarını ve uyku bozukluklarının yaygın bir sorun olduğunu göstermektedir (Kok, vd., 2015:374). Ayrıca, müzisyenler arasında yüksek oranlarda uyku zorlukları ve psikolojik sıkıntılar bildirilmiştir (Vaag, vd, 2016:1439). Senfoni orkestrası müzisyenleri arasında görülen oro-fasiyal (çene ve yüzü kapsayan) ağrı, stres ve uyku bruksizmi (diş sıkma), bozulmuş uyku ile ilişkilendirilmiştir (Ahlberg, vd, 2019:810). Dahası, müzisyenler arasında kendi bildirdikleri uyku bruksizmi, uyku ile ilgili sorunlar ve psikolojik stres ile bağlantılıdır (Selms, vd, 2020:324).

Müzisyenlerin çalışma ortamı, özellikle senfoni orkestralarında olanlar, çevresel gürültü, düzensiz çalışma saatleri, sıkı programlar ve yüksek disiplin gibi faktörler nedeniyle sağlık riskleri taşır (Ahlberg, vd, 2019:810). Çalışmalar, müzisyenlerin performans kaygısı, sosyal anksiyete ve uyku bozuklukları gibi çeşitli sağlık sorunları riski taşıyabileceğini göstermiştir (Panebianco, 2017: 61). Ayrıca, kişisel eğilimler, aile bütünlüğü ve sosyal kaynaklar gibi koruyucu faktörlerle psikososyal faktörler, müzisyenlerin sağlığında önemli bir rol oynar (Vaag, vd, 2013:205).

Müzisyenler ayrıca aşırı kullanım sendromları, stres, bilişsel işitme problemleri ve uyku bozukluklarına yatkındır, bu da genel iyi olma hallerini etkileyebilir (Marić, vd, 2019:1118). Müzisyenler arasında, doku hasarına dayalı olarak beklenenden daha yoğun olan ağrı varlığı yaygındır ve bu durum daha yüksek uyku sorunları ve psikolojik sıkıntılar ile ilişkilidir (Stanhope ve Weinstein, 2020:83).

Müzisyenlerin karşılaştığı kas-iskelet sorunları, psikolojik sıkıntılar, uyku bozuklukları ve sosyal sorunlar, bu bireylerin uzun vadeli sağlıklarını ve performans sürdürülebilirliklerini sağlamak için bütünsel refahlarının ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Yetersiz uyku, modern yaşamın yaygın bir sorunu olup, çeşitli ciddi sağlık problemlerine yol açabilir. Yetersiz ve kalitesiz uyku ile sağlıksız uyku alışkanlıklarının, kötü beslenme, hareketsiz yaşam tarzı, obezite, bağışıklık sisteminin zayıflaması, bilişsel bozulma, düşük akademik performans ve ruh sağlığı sorunları gibi zararlı sağlık sonuçlarıyla bağlantılı olduğu tespit edilmiştir (Şimşek ve Tekgül, 2019: 307-308). Bu durum günlük yaşamda performans kaybına neden olur. Bu nedenle, kaliteli uyku, genel sağlığın korunmasında ve yaşam kalitesinin artırılmasında kritik bir rol oynar.

Müzisyenler için uyku eksikliğinin fiziksel performans ve iyileşme süreçleri üzerindeki olumsuz etkileri önem taşır. Literatürde müzisyenler hakkında özelleştirilmiş uyku ve dinlenmeyle ilgili çalışmaların sayısının yeterli olmadığı gözlemlenmiştir. Bu sebeple, sporcular ve müzisyenler arasındaki benzerliklere dayanarak müzisyenler için uykunun ve dinlenmenin önemine dikkat çekilmek istenmiştir.

Müzisyenler ve sporcular, kas kullanımı açısından benzerlik gösterir. Her iki grup da performanslarını en üst seviyeye taşımak için belirli kas gruplarını sürekli olarak çalıştırır ve geliştirir. Müzisyenler çalgı icra ederken ince motor becerilerini ve el-göz koordinasyonunu geliştirirken, sporcular ise bunların yanı sıra büyük kas gruplarını güçlendirir ve dayanıklılıklarını artırır. Bu iki alan da, meslek grubuna ait özelleştirilmiş tekrar eden hareketleri ve bu hareketleri hafızaya alıp sürekli kılmayı içerir.

Hem müzisyenler hem de sporcular, fiziksel performanslarını artırmak için sürekli pratik ve antrenman yaparlar. Her iki meslek için de yüksek düzeyde konsantrasyon ve zihinsel odaklanma gerekir. Müzisyenler ve sporcular, performanslarını en iyi hale getirmek ve bu en iyi hali korumak için fiziksel kondisyonlarını korumalıdır. Her iki grup da sık sık performans kaygısıyla karşılaşır ve bu durumu yönetmek zorundadır. Sporcular ve müzisyenler, sakatlanma riskini en aza indirmek için doğru teknikler kullanır ve ergonomiye dikkat ederler. Her iki grup da kariyerlerinin belirli aşamalarında antrenörler veya öğretmenler tarafından yönlendirilir. Her iki grup da belirli hedefler koyar ve bu hedeflere ulaşmak için stratejik planlar yapar.

2.3.1 Uyku ve Fiziksel Performans

Sporcular ve müzisyenler arasındaki fiziksel performans açısından benzerlikler göz önüne alınarak, uyku yetersizliğinin müzisyenlerin fiziksel performansları üzerindeki etkilerinden bahsetmek mümkündür.

Yetersiz uyku, fiziksel performansı olumsuz etkileyebilir. Mah ve arkadaşları (2011:943), uyku süresinin artırılmasının sporcularda performansın iyileşmesine neden olduğunu belirtmiştir**.** Uyku eksikliği, reaksiyon zamanı ve motor koordinasyonu bozarak sakatlık riskini artırır. Van Dongen ve Dinges (2003:183), yetersiz uykunun bilişsel performansı ve reaksiyon zamanını olumsuz etkilediğini bulmuştur. Bilişsel performans, bireyin dikkat, hafıza, problem çözme, karar verme ve dil gibi zihinsel süreçlerdeki etkinlik ve verimlilik düzeyini ifade eder. Müzisyenlik, reaksiyon zamanında yaşanan bozulmalar sebebiyle sakatlık yaşamaya sebep olabilecek bir meslek değildir. Fakat sahnede olunan esnada yapılabilecek hataları öngörmek ve hızlı müdahale edebilmek için ya da orkestrada çalma esnasında şefin taleplerine hızlı geri dönüş yapabilmek için reaksiyon zamanında bozulma meydana gelmemelidir. Aynı zamanda kasların ve sinir sisteminin koordine halde çalışıyor olması, müzisyenlerin çalgı hakimiyetinde önemli olduğu için yeterli uyku önemlidir.

Uyku eksikliği, kas yorgunluğunu artırarak sakatlık riskini yükseltir. Milewski ve arkadaşları (2014:132), yaptıkları çalışmada genç sporcular arasında uyku süresi az olanların sakatlanma riskinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu da müzisyenler için sakatlıklardan uzak, sağlıklı ve sürdürülebilir bir meslek hayatı için uykunun önemini vurgular.

Yetersiz uyku, bağışıklık sistemi fonksiyonlarını zayıflatarak sakatlıkların iyileşme sürecini uzatır. Besedovsky ve arkadaşları (2012:121), uyku yoksunluğunun bağışıklık sistemini olumsuz etkilediğini ve iyileşme sürecini geciktirdiğini belirtmiştir. Hasta olmak tüm müzisyenler için zorlayıcı olsa da üflemeli çalgı icra edenler için performansın direkt olarak olumsuz etkilenmesine sebep olur. Üflemeli çalgı icra etmek burun tıkanıklığı varken zorlayıcı olabilmektedir. Bu yüzden müzisyenler bağışıklık sistemlerini güçlü tutmaya özen göstermelidirler.

Uyku, kas onarımı ve büyümesi için kritik öneme sahiptir. Uyku eksikliği, enflamatuar yanıtları artırarak kronik ağrı ve sakatlıkların iyileşmesini zorlaştırabilir. Haack ve Mullington (2005:63), yaptıkları çalışmada yetersiz uykunun enflamatuar yanıtları ve ağrı duyarlılığını yükselttiğini göstermişlerdir. Uyku eksikliği, yorgunluğa sebep olur ve konsantrasyonu azaltarak kaza ve sakatlık riskini artırır. Pilcher ve Huffcutt (1996:318), yetersiz uykunun yorgunluk ve bilişsel işlevlerde düşüşe neden olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu durum öğrenme kapasitesini düşüreceğinden müzisyenlerin, öğrenme ve müzikal performans süreçleri için kritik öneme sahiptir.

2.3.2 Vücut Farkındalığı ve Uyku

Vücut farkındalığı, kişinin kendi bedeninin ihtiyaçlarını ve sinyallerini tanıma yeteneğini ifade eder ve bu, uyku kalitesini artırmak için gereklidir. Örneğin, rahat bir uyku pozisyonu bulmak, kas gerilimini azaltmak ve nefes alışverişini düzenlemek, vücut farkındalığı ile doğrudan ilişkilidir. Bedenin rahatlamasına olanak tanıyan bu

farkındalık, derin ve kesintisiz bir uykuya geçişi kolaylaştırır, böylece bireylerin sabahları daha dinlenmiş ve enerjik hissetmelerini sağlar. Vücut farkındalığının bu kritik rolü, sadece fiziksel rahatlamayı değil, aynı zamanda zihinsel huzuru da destekleyerek, daha sağlıklı bir uyku düzeni oluşturur.

Vücut farkındalığı, bireylerin fizyolojik belirtileri tanıma ve bunlara uygun yanıtlar geliştirme becerisini artırır. Mehling ve arkadaşları (2011:3), vücut farkındalığının uyku kalitesini artırarak genel sağlık ve iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. Çalışmalar, bireylerin, özellikle elit sporcuların, optimal uykuya öncelik vermelerini teşvik etmek amacıyla yetersiz uykunun sonuçlarına ilişkin farkındalığın artırılmasının önemini vurgulamıştır (Simpson, vd, 2016:266). Fiziksel ve duygusal farkındalığı artıran zihin-beden terapilerinin zihni sakinleştirdiği ve anksiyete veya depresyonla ilişkili uyku bozukluklarını iyileştirdiği ortaya konulmuştur (Frame ve Alexander, 2013:276). Ayrıca farkındalık tekniklerinin, aşırı uyarılmayı azaltarak ve daha hızlı uykuya dalmayı sağlayarak, uyku kalitesinin iyileştirilmesiyle olumlu bir şekilde ilişkilendirildiği belirtilmiştir (Talley ve Shelley-Tremblay, 2020: 60).

Bunun yanı sıra uyku hijyeni farkındalığı, düşük uyku kalitesine karşı koruyucu bir faktör olarak tanımlanmıştır (Zhu, vd, 2022:197). Çalışmalar, iyi uyku hijyeni farkındalığının düzenli uyku alışkanlıkları, daha yüksek uyku kalitesi ve artan uyku yeterliliği ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Han, vd, 2023:2049). Yatmadan önce yüksek düzeyde farkındalık ve psikolojik yatırım gerektiren faaliyetlerle meşgul olma gibi kötü uyku hijyeni davranışları, uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir (Bakheet, 2022: 1148).

Sonuç olarak, vücut farkındalığını, farkındalık tekniklerini ve uyku hijyeni farkındalığını teşvik etmek, uyku kalitesini ve genel iyi oluşu artırmada önemli bir rol oynayabilir. Bu faktörlerin önemine ilişkin farkındalığın artırılmasıyla bireyler uyku alışkanlıklarını iyileştirmek ve uyku kalitelerini optimize etmek için bilinçli seçimler yapabilir.

2.3.3 Verimli Uyku

Verimli uyku, hem kalitesi hem de süresi açısından optimal düzeyde olmalıdır. Verimli uyku, sağlıklı bir yaşamın temel taşlarından biridir. Uykunun kalitesi, günlük performansı, zihinsel ve fiziksel sağlığı doğrudan etkiler. İyi bir uyku, sadece belirli bir süre boyunca uyumakla değil, aynı zamanda uykunun derinliği ve bölünmeden devam etmesiyle de ilgilidir. Verimli bir uyku için doğru uyku ortamı oluşturmak, uyku hijyenine dikkat etmek ve düzenli bir uyku rutini benimsemek gereklidir. Bu girişimlerin hepsi, vücudun ve beynin dinlenmesine, yenilenmesine ve bir sonraki güne hazırlıklı olmasına yardımcı olur. Verimli uyku, enerjik ve sağlıklı bir yaşamın kapılarını aralar, stresle başa çıkmayı kolaylaştırır ve genel yaşam kalitesini artırır.

Yetişkinler için önerilen uyku süresi genellikle 7-9 saat arasındadır. Bu süre, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak için gereklidir (Hirshkowitz, vd, 2015:40). Verimli uyku, uyku döngülerinin düzgün bir şekilde tamamlanmasını içerir. Uyku döngüsü, hafif uyku (NREM 1 ve 2), derin uyku (NREM 3) ve hızlı göz hareketi (REM) uyku evrelerinden oluşur. Bu döngülerin dengeli bir şekilde gerçekleşmesi önemlidir (Carskadon ve Dement, 2011:16). Derin uyku evresi, vücudun onarımı ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi için kritiktir. Bu evrede büyüme hormonu salınımın arttığı ve hücresel onarım süreçleri hızlandığı ortaya çıkmıştır (Van Cauter, vd, 2000:867). REM uykusu, beyin fonksiyonlarının yenilenmesi ve hafıza konsolidasyonu için önemlidir. Bu evre, öğrenme ve duygusal düzenleme süreçlerine katkıda bulunur (Walker, 2009:172).

Uyku kalitesi, uyku süresinin yanı sıra uykunun kesintisiz ve rahatlatıcı olup olmadığına bağlıdır. Yüksek kaliteli uyku, kişinin sabah dinlenmiş ve tazelenmiş hissetmesini sağlar (Buysse, 2014:12). Verimli uyku için uyku hijyenine dikkat edilmelidir. Uyku hijyeni düzenli egzersiz, stres yönetimi, gürültüden uzak durma, düzenli bir uyku programı, uyumadan önce uyarıcı maddelerden kaçınma, rahat bir uyku ortamı oluşturma gibi uygulamaları içerir (Irish, vd, 2015:23).

2.3.4 Verimli Dinlenme

Verimli dinlenme, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı desteklemek için önemlidir. Dinlenme, aktif dinlenme, zihinsel dinlenme, fiziksel dinlenme gibi alt başlıkları içerir. Dinlenmek, yalnızca uyumak veya fiziksel aktiviteleri bırakmak olarak değerlendirilemez. Gerçek dinlenme, hem bedenin hem de zihnin yenilenmesini sağlayan çok yönlü bir süreçtir. Bu süreç, zihinsel rahatlama, duygusal denge ve ruhsal yenilenme gibi farklı bileşenleri içerir. Derin nefes alma teknikleri, doğada vakit geçirme ve yaratıcı aktivitelerle meşgul olma gibi uygulamalar, dinlenmenin bu geniş kapsamını anlamaya yardımcı olur. Gerçek dinlenme, stresin azalmasına, zihinsel berraklığın artmasına ve genel yaşam kalitesinin iyileşmesine katkıda bulunur. Bu yüzden dinlenmeyi yalnızca fiziksel bir duraksama olarak görmek yerine, bütünsel bir iyileşme süreci olarak değerlendirmek önemlidir.

Uykunun düzenli bir şekilde programlanması verimli dinlenme için çok önemlidir. Her gün aynı saatlerde uyuyup uyanmak, düzenli bir dinlenme rutini, vücudun biyolojik saatini düzenler ve uyku kalitesini artırır.

Meditasyon ve mindfulness gibi zihinsel dinlenme uygulamaları, zihinsel yorgunluğu azaltarak bilişsel işlevleri iyileştirir. Bu teknikler, stres ve anksiyete düzeylerini düşürür (Zeidan, vd, 2010:604).

Sosyalleşmenin de verimli dinlenmede önemi büyüktür. Aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek, sosyal destek sağladığı için dinlenmenin kalitesini artırır; stresle mücadeleyi kolaylaştırır. Pozitif sosyal etkileşimler, duygusal iyilik halini destekler (Cohen ve Wills, 1985:348). İyileştirici etkisinin yanı sıra, doğada olmak fiziksel ve zihinsel olarak da stresin üstesinden gelmeyi sağlar (Ulrich, vd, 1991:203). Yaratıcı faaliyetler de dinlenmeyi sağlar. Yapılan çalışmada, 40 kişinin 13'ü resim yaparak veya yazı yazarak üzüntülü ruh hallerini dağıttıklarını, 18'i ise üzüntülü hissetmemek için

sanatla uğraştıklarını belirtmişlerdir. (Drake, vd, 2011:28). Görsel sanatlar, müzik, yazı yazma gibi yaratıcı uğraşların zihinsel dinlenmeyi teşvik ettiği görülmüştür. Bu tür faaliyetler, duygusal ifade ve rahatlama sağlar.

2.3.5 Verimli Fiziksel Dinlenme

Verimli fiziksel dinlenme, kasların iyileşmesi, enerji depolarının yenilenmesi ve genel fiziksel sağlık için büyük bir öneme sahiptir. Verimli fiziksel dinlenmenin en önemli unsurlarından biri olan yeterli uykunun yanı sıra, hafif egzersizlerle yapılan aktif dinlenme de fiziksel dinlenme için önemlidir. Hafif egzersizler, yürüyüşler ve esneme hareketleri gibi aktif dinlenme yöntemleri, kasların gevşemesine ve dolaşımın artmasına yardımcı olur (Garber, vd, 2011: 1342-1344).

Verimli fiziksel dinlenme, uygun beslenme ile desteklenmelidir. Protein ve karbonhidrat açısından zengin gıdalar, kas onarımı ve glikojen depolarının yenilenmesi için önemlidir (Jäger, vd, 2017: 13). Yeterli su tüketimi, vücudun hidrasyon seviyelerini koruyarak kas fonksiyonlarını ve iyileşme sürecini destekler. Dehidrasyon, yani susuz kalmak, kas krampları ve yorgunluğa yol açabilir. Egzersiz sonrası toparlanma sürecinin önemli bir parçası su ve tuz kayıplarının giderilmesidir. Kas glikojen depolarının yenilenmesi ve protein sentezini desteklemek için amino asit kaynağı sağlanmasının yanı sıra, toparlanma öğününün yeterli miktarda su ve tuz içermesi, rehidrasyona dönüşü sağlamak için gereklidir (Maughan ve Shirreffs, 2010: 42).

Pasif dinlenme başlığı altında geçen masaj, sıcak banyo ve saunalar gibi yöntemler, kasların gevşemesini ve kan dolaşımının iyileşmesini sağlar. Bu yöntemler, kas sertliğini ve ağrılarını azaltabilir. Parasempatik aktivitedeki değişiklikler (kalp atış hızı, kan basıncı ve kalp atış hızı değişkenliği ölçümleriyle) ve hormonal seviyeler (kortizol seviyeleri ölçümleriyle) masaj sonrasında bir rahatlama (fizyolojik mekanizmalar) oluşturur. Masaj sonrası kaygının azalması ve ruh halinin iyileşmesi de

rahatlama sağlar (psikolojik mekanizmalar) (Weerapong, vd, 2005: 236)**.** Esneme ve yoga, kas esnekliğini artırarak kas gerginliğini azaltır ve genel rahatlamayı teşvik eder. Bu uygulamalar, kaslardaki gerilimi azaltarak iyileşme sürecini hızlandırır. Bu tür egzersizler her zaman vücut ağırlığını veya vücut kitle indeksini (VKİ) azaltmasa da, kardiyovasküler zindelikte ve kas gücünde artış gibi yararlı değişikliklerle ilişkilendirilmiştir (Field, 2012: 58).

2.3.6 Çalışma Arasında Mola Vermenin Önemi

Çalışma arasında fiziksel dinlenmenin önemi, hem kısa vadeli verimlilik hem de uzun vadeli sağlık açısından kritik bir rol oynar. Çalışma sırasında verilen kısa fiziksel dinlenme molaları, verimliliği artırır. Tucker (2003:130), kısa molaların çalışanların performansını ve odaklanmasını artırdığını belirtmiştir. Çalışanların, artan yorgunluk hissettikleri noktada dinlenmelerine izin verilmelidir. Ancak, kendi yorgunluk seviyelerini izlemeleri ve buna göre mola vermeleri için aktif olarak teşvik edilmeleri gerekebilir. Karmaşık müzikal parçaları çalışırken odağın kaybolmaması ve verimli bir çalışma için pratik ortası kısa molalar vermek önemlidir.

Günlük çalışmalarını gerçekleştirirken ya da orkestralarda uzun prova süreleri boyunca çalgılarını icra eden müzisyenler günlerinin büyük bir kısmı oturarak geçirirler. Fiziksel dinlenme, dolaşımı iyileştirir ve kardiyovasküler sağlığı destekler. Thosar ve arkadaşları (2015:848), uzun süreli oturmanın damar fonksiyonlarını olumsuz etkilediğini ve ara verilen fiziksel aktivitelerin bu etkileri azaltabileceğini ortaya koymuşlardır.

2.4 Uygun Olmayan Çalım Pozisyonu Sebebiyle Flüt İcracılarında Görülebilecek Sakatlıklar

Flüt icracılarında sıkça görülen yaralanmalar, çalgının gerektirdiği fiziksel taleplerin ve tekrarlayan hareketlerin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bu yaralanmalar, kas-iskelet sistemi üzerinde önemli bir yük oluşturur ve genellikle boyun, sırt, omuzlar, bilekler ve eller gibi bölgelerde ağrıya neden olur. Yapılan araştırmalar, flüt çalıcılarının büyük bir kısmının bu tür problemlerle karşılaştığını ve bu durumun performanslarını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Flüt çalmaya bağlı olarak gelişen kas-iskelet rahatsızlıkları, müzisyenlerin günlük yaşam kalitesini düşürmekte ve mesleki kariyerlerini tehdit etmektedir.

Müzisyenlerin, uzun yıllar boyunca mesleklerine devam etmeleri sebebiyle karşı karşıya kaldıkları fiziksel problemler, ne sanat ne de tıp çevrelerince yeterince dikkate alınmamıştır. Bu sorunlar, tıpkı sporda olduğu gibi, tıbbın, icracılar için de destekleyici bir alan olması gerektiğini ortaya koymaktadır. Çalgıların icra pozisyonları genellikle postür için zorlayıcı gerekliliklere sahiptir. Flüt, keman, arp ve gitar gibi çalgılar ise asimetrik çalım pozisyonları sebebiyle fiziksel olarak diğer çalgılardan daha zorlayıcıdır.

Yanlış flüt çalım pozisyonu, müzisyenlerde ciddi sakatlıklara yol açabilecek yaygın bir sorundur. Flütün düzgün tutulmaması veya uygun olmayan duruş, kas-iskelet sistemi üzerinde aşırı gerilime neden olabilir ve zamanla boyun, omuz, sırt, bilek ve el gibi bölgelerde kronik ağrı ve yaralanmalara yol açabilir. Bu tür yanlış pozisyonlar, flüt çalan kişilerin performansını olumsuz etkileyebilir ve uzun vadede mesleki kariyerlerini tehlikeye sokabilir. Bu nedenle, doğru çalım pozisyonunun öğrenilmesi ve uygulanması, flüt çalıcılarının sağlığını korumak için hayati öneme sahiptir.

Flüt çalım pozisyonu asimetrik ve doğal olmayan bir pozisyondur. Flüt çalmak, asimetrik ve doğal olmayan bir pozisyonda flütü sabit tutmak için makul bir basınç uygulanmasının yanı sıra tekrarlı ve hızlı parmak hareketlerini gerekmektedir.

Flütü sabit tutabilmek için ağızlığı çeneye gereğinden fazla bastırmak flüt çalıcıları arasında fazlaca görülen bir problemdir. Fazla bastırma sebebiyle baş geriye gitmemek ve sabit kalabilmek için karşı bir kuvvet uygular. Bu durum dudak pozisyonunda deformasyona, çenede ve boyunda kasılmaya sebep olabilmektedir.

Flüt çalımı esnasında dişlere uygulanan kuvvet, dişlere tel takmak gibi, dişlerin yerlerinin değiştirilmesi istendiğinde uygulanan kuvvetten yaklaşık olarak 4-6 kat daha büyüktür. Uzun saatler boyunca bu kuvvete maruz kalmak yanında dil ve yüz kaslarının uyguladığı kuvvet sonucunda dişlerde yanlış kapanma problemleri görülebilmektedir (Yeo, vd, 2002: 3).

Flüt çalım pozisyonunun asimetrik olması ve çiğneme kaslarının olağan dışı bir biçimde kullanılması sebebiyle çene eklemi etkilenebilmektedir. Yapılan anketler sonucunda flüt icracılarının çene ekleminde tıklama (clicks), baş ve boyun kaslarında ağrı deneyimledikleri görülmüştür (Fedotova, Parunov ve Lebedenko, 2022: 158).

Ağızlıkla çeneye doğru gereğinden fazla baskı uygulandığında flütü sabit tutabilmek için ellerle de dayanak noktalarına gereğinden fazla baskı uygulanır. Bu baskıdan dolaylı olarak, eller, kollar, sırt, kısaca üst gövde olumsuz etkilenmektedir.

Üst dudakta gereğinden fazla gerginlik olması da flüt icracılarında çok sık karşılaşılan bir başka problemdir. Ses kalitesini, aralık ve oktav geçişlerinin kalitesini ağız içindeki üst dudak boşluğu belirlemektedir. Üst dudakta gereğinden fazla gerginlik olduğunda bu boşluk kapanmakta ve üst dudak esnekliğini yitirmektedir. Söz konusu gerginlik dişlerde baskıya neden olmakta ve diş ile ilgili problemlere neden

olabilmektedir. Yetersiz diyafram desteği de üst dudakta gerilmeye yol açabilmektedir. Yeterli diyafram desteği sağlanmadığı durumlarda üst dudak havayı yönlendirmek için daha fazla gerilir ve yorulur. Gerginliğe bağlı yorgunluk zaman içerisinde üst dudakta titremeye yol açabilir.

Flüt icracılarında sık rastlanan bir diğer problem ise ellerdeki ağrı ve sakatlanmalardır. Sağ el başparmağı kişinin fizyolojik uygunluğuna göre flütün fa perdesinin altına koyulabileceği gibi, yine kişinin fizyolojik uygunluğa göre fa perdesinin altına denk gelecek noktadan; flüt arkadan ittirilerek de tutulabilir. Sağ el başparmağı boyu kısa olanların başparmağı flütün altına koyması avuç içerisinde kasılmaya sebep olabilmektedir. Bu durumda parmağı flütün arkasına koymak daha uygun olacaktır ancak bu parmak pozisyonu hipermobilitesi[9] olan çalıcılarda bir dezavantaj oluşturabilir. Bu sağlık problemine sahip çalıcılarda bağ dokusunun sabit duramama ihtimali mevcuttur. Sabit duramayan bağ dokusu damarları sıkıştırarak kan akışının engellenmesine sebep olabilir.

Sağ el başparmak kullanımı flütün altında tercih ediliyorsa, parmak, flütün tam altında durmalıdır ve asla flütün önüne geçmemelidir. Bu durum avuç içerisinde kasılmaya ve bilekte bükülmeye sebep olmaktadır. Bilekte bükülme ise hızlı parmak hareketlerinin yavaşlamasına ve kan dolaşımını engelleyerek uyuşmalara sebep olabilmektedir. Ayrıca bilekte bükülme tendinite de sebep olabilir (Debost, 2002:37).

Sol el başparmağının perdeye bükülü şekilde parmak ucuyla basılması avuç içinde sıkışmaya sebep olabilmektedir. Bu sebeple başparmağın düz kullanılması daha güvenli olacaktır. Sol el bileği çok bükülü olmamalıdır. Bilekteki gereksiz bükülme kan dolaşımını engelleyerek uyuşmalara sebep olabilmektedir. Bilek olabildiğince alt kolu takip etmeli ve ekstra bükmek için çabalanmamalıdır.

[9] Eklemlerin normalin üzerinde hareket genişliğine sahip olması.

Sol kol flütü ağız hizasında tutmak için yukarıdadır ve sol el flütü önden kavrar. Sağ kol ise mümkün olduğunca yukarı kaldırılmamalı ve gövdeye yakın tutulmalıdır. Flütün kuyruğunun yukarı kaldırılarak omuz hizasında tutulması sırt, boyun ve omuz problemlerine yol açabilmektedir.

Sol kolun yukarıda sabit olması, kolu sabitlemek için kürek kemiği ve omuz ekleminin de sabit (stabil) kalması anlamına gelmektedir ve bu da statik bir kas yüküne[10] neden olmaktadır. Çalıcılar çoğunlukla başlarını hafif sola çevirir ve (hafifçe) sağ omuzlarına doğru eğerler. Alt vücutlarını ise sağa bakacak şekilde konumlandırırlar. Bu da tek taraflı ve statik bir kas kullanımına sebep olan anormal bir postürdür. Başı hafifçe sağ omuza doğru yatırmayı tercih etmeyen icracılar ise flütü ağız hizasında tutabilmek için kolları daha yukarda kullanmak zorunda kalacaklardır. Bu pozisyonda uzun süre kalmak ise omuzda kas yorgunluğuna ve sakatlanmalara sebep olabilmektedir.

Kolların dayanacak bir klavyeye sahip olmaması (piyano vb.) ve kolların çalgıyı taşıyarak yukarıda tutulması sebebiyle flüt, yer çekimine meydan okunması gereken bir çalgıdır. Flüt çalım pozisyonu diğer üflemeli çalgılara kıyasla (klarnet, obua vb.) kolların gövdeden daha uzak bir pozisyonda yukarıda tutulmasını gerektirmektedir. Uzun süren çalışma süreleri boyunca yer çekimine maruz kalmak sakatlanma riskini arttırmaktadır.

Flüt çalarken çalgı tam olarak kavranarak tutulamaz. Kolların yukarıda olduğu bu pozisyonda, tam olarak tutulamayan bu çalgı destek noktalarından sabitlenmeye çalışılır. Flüt çalımının, flütü sabitlemek için basınç uygulanmasının yanı sıra, tekrarlı ve hızlı parmak hareketleri gerektirmesi çalımı zorlaştıran sebeplerden bir başkasıdır.

[10] Bir nesnenin kas üzerine uyguladığı kuvvete yük denir.

Hızlı parmak hareketleri sebebiyle flütü sabit tutmak zorlaşmaktadır. Bu durumda kimi çalıcıların uyguladığı basınç artmaktadır. Bu da damarları sıkıştırarak kan akımının azalmasına sebep olur ve uyuşmalar meydana getirebilir. Sol el işaret parmağı kökünün uzun yıllar boyunca aynı basınca maruz kalması durumunda, flüt icra eden bireylerde, flüt icra etmeyen bireylere göre daha derin bir çukurlaşma gözlemlenebilir. Bir başka zorluk ise flütün dayandığı diğer bir destek noktası olan çenenin nefes alabilmek için hareket halinde olmasıdır. Flütü sabitlemek için buraya uygulanan fazla/gereksiz basınç sebebiyle kimi çalıcılarda çenede ve boyunda kasılmalar meydana gelebilir. Bu da dolaylı olarak solunumu ve çalıcının performansını etkilemektedir.

Literatürde, flüt icracılarındaki sakatlıkları inceleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalar, flüt çalmanın getirdiği tekrarlayan hareketler ve yanlış çalım pozisyonlarının neden olduğu kas-iskelet sistemi yaralanmalarını anlamaya yardımcı olduğu için önemlidir.

Lonsdale ve arkadaşlarının (2014:155) yaptığı çalışma, profesyonel flüt çalıcılarında çalmaya bağlı kas-iskelet rahatsızlıklarının yaygınlığını incelemiş ve çalgıyı icra etmeyi aksatabilecek ağrı ve yaralanmaların meydana geldiğini vurgulamıştır. Bu çalışma, flüt çalmanın müzisyenlerin özellikle boyun, sırt, omuzlar, bilekler ve eller gibi bölgelerde gelişen sakatlıklarını ortaya koymaktadır.

Ayrıca, Marić ve arkadaşlarının (2019:1121) profesyonel klasik müzisyenler üzerine yaptığı araştırmada, flüt icracılarında tekrarlı kullanım sebebiyle dudak kası yaralanmaları gibi çalgı pratiği ile doğrudan ilişkili spesifik kas-iskelet problemleri yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Ackermann ve arkadaşlarının (2011), Okoshi ve arkadaşlarının (2017), Winkler ve arkadaşlarının (2024), Stanhope ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmalar, müzisyenlerde görülen sağlık sorunlarını araştırmış, kas-iskelet ağrısının yaygınlığına

ve flüt çalıcılarını etkileyebilecek çeşitli sağlık sorunlarına ışık tutmuştur. Bu çalışmalar aynı zamanda tendon kılıflarının iltihaplanması ve üst ekstremitelerde nöropati, nöromüsküler problemler ve kontakt dermatit gibi durumların müzisyenler arasında yaygın sorunlar olduğundan bahsetmektedir.

Başın önde durduğu pozisyonun, pelvisin (leğen kemiği) normal duruşunu bozarak eğim değişikliğine sebep olduğu ve bunun da başın konum hissini bozarak, başın lateral fleksiyonunu arttırdığı görülmüştür (Lee, Chung ve Park, 2015:5).

Başın lateral fleksiyonda olduğu postür alışkanlığına sahip kişilerde baş propriosepsiyon hissinin değiştiği görülmüştür (Kim, 2011:1). Bu kişilerde yaralanma ve ağrı olma ihtimalini dikkate almak gerekir. Bu olumsuz döngü, yaralanma riskini artırır ve genel hareket kalitesini düşürür, bu nedenle vücut farkındalığını korumak ve geliştirmek, propriosepsiyonun sağlıklı bir şekilde işlemesi için büyük öneme sahiptir.

Senfoni orkestralarında yapılan araştırmalar, müzisyenlerin %64 ila %76'sının performanslarını etkileyen tekrarlı kullanım yaralanmaları yaşadığını ortaya koymuştur (Marić, vd, 2019:1118).

2.4.1 Flüt Tercihinin Etkisi (Inline – Ofset Flütler)

Müzisyenin anatomik özelliklerine uygun olmayan flüt tercihi, sakatlanmalara neden olabilecek önemli bir faktördür. Uygun olmayan tasarıma sahip bir flüt, çalarken yanlış tutuşa yol açabilir, bu da kas-iskelet sistemi üzerinde gereksiz strese neden olur. Bu durum, özellikle bilekler ve ellerde ağrı ve yaralanmalara sebep olabilir. Bu nedenle flüt seçimi müzisyenlerin sağlığı için kritik bir rol oynar.

Inline sol flütlerde, sol elin üçüncü parmağı (orta parmak) ile dördüncü parmağı (yüzük parmağı) aynı hizadadır. Bu, bazı icracılar için daha doğal bir el pozisyonu

sağlamaktadır. Bu dizilim, flütlerin geleneksel tasarımında daha yaygındır ve birçok profesyonel sanatçı tarafından tercih edilir. Inline sol flütler, bazı icracılar için daha fazla kas yorgunluğuna ve el pozisyonu nedeniyle daha yüksek sakatlanma riskine yol açabilir. Elleri küçük olan müzisyenler bu duruma örnek gösterilebilirler. Yüzük parmağının sol perdesine ulaşması için bilek gereğinden fazla bükülür ve bu da sinir sıkışmalarına ve yaralanmalara sebep olabilir.

Ofset sol flütlerde, sol elin dördüncü parmağı (yüzük parmağı) biraz daha geriye kaydırılmıştır, bu da parmakların daha rahat ve doğal bir pozisyonda durmasını sağlamaktadır. Ofset dizilim, el ve bilek üzerindeki baskıyı azaltarak kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının riskini azaltabilir.

Ofset sol flütlerin kullanımı, parmakların, el ve bileğin daha doğal bir pozisyonda durmasını sağladığından özellikle elleri küçük olan icracılar için daha ergonomik olabilir. Elleri büyük olan çalıcılarda ise ofset sol flütler zorlayıcı olabilmektedir. Yüzük parmağının gereğinden fazla bükülmesi yaralanma riskini arttırabilir. Bununla birlikte, her iki flüt tipinin de doğru teknikle ve uygun ergonomik önlemlerle çalınması önemlidir. Flüt seçimi, icracının el yapısına, parmak uzunluğuna ve kişisel tercihlerine bağlı olarak değişebilir. Inline ve ofset sol, icracının bireysel ihtiyaçları, anatomik özellikleri ve çalım teknikleri dikkate alınarak seçilmelidir.

2.5 Kazanılan Alışkanları Değiştirmek

Alışkanlıklar, öğrenme yoluyla otomatik ve kalıplaşmış hale gelen davranışlardır (Graybiel, 2008:359). Yeni bir davranışı alışkanlık haline getirmek, bu davranışın bilinçli olarak tekrar tekrar yapılmasını gerektirir. Bu süreç, başlangıçta mental enerji ve dikkat gerektirir. Bu da insanların eski alışkanlıklarına geri dönmelerine neden olabilir.

Bu otomatiklik ve farkındalık eksikliği, yerleşmiş olan alışkanlıkları değiştirmeyi zorlaştırır. Alışkanlık oluşturmuş bireyler, yeni bilgiye göre hareket etme olasılıklarını azaltır ve hatta mevcut alışkanlık davranışlarını sorgulayan girdilerden kaçınabilirler (Nilsen, vd, 2017:4).

Flüt çalmaya başlanılan ilk andan itibaren doğru alışkanlıklar kazanmak, ilerleyen süreçte başarılı bir müzisyen olmanın temel taşlarından biridir. Doğru nefes teknikleri, duruş ve el pozisyonları, başlangıçta edinildiğinde, uzun vadede daha verimli ve sürdürülebilir bir kariyer sağlar. Bu alışkanlıklar, hem performans kalitesini artırır hem de sakatlanmaların önlenmesine yardımcı olur. Ayrıca doğru alışkanlıklarla başlayan bir müzisyen, teknik becerilerini daha hızlı geliştirebilir ve müzikal ifadelerini daha özgürce gerçekleştirebilir.

Flüt çalımına yanlış alışkanlıklarla başlamak, ilerleyen dönemde bu alışkanlıkları değiştirmeyi son derece zor hale getirebilir. Yanlış nefes teknikleri, duruş bozuklukları ve hatalı el pozisyonları, hem fiziksel rahatsızlıklara yol açabilir hem de çalma verimliliğini düşürür. Bu alışkanlıklar, kas hafızasına yerleştiğinde, yeniden öğrenme süreci zaman alıcı ve zorlayıcı olabilir. Doğru alışkanlıkları kazanmak için ekstra çaba harcamak gerekebilir ve bu da motivasyonu olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, doğru teknikleri başlangıçtan itibaren öğrenmek büyük önem taşır.

İlk öğrenme sırasında kazanılan davranış kalıplarının, daha sonra değiştirilmesi zor olan otomatikleşmiş alışkanlıklara dönüşmesinin pek çok sebebi vardır. Öğrenme sürecinde kazanılan ilk alışkanlıkları değiştirmek, alışkanlık oluşumunun doğası ve bu sürece dahil olan altta yatan nörolojik mekanizmalar nedeniyle zor olabilir. Bir alışkanlık yerleştiğinde, beynin alışkanlıklarla ilgili bölgesi tarafından engellenmesi veya köreltilmesi sebebiyle değişime dirençli olabilir (Graybiel ve Grafton, 2015:4).

Ayrıca, stres ve dikkat dağınıklığı, hafıza sistemleri arasındaki rekabeti alışkanlık kazanmaya eğilimli hale getirerek, alışılmış davranışlarından uzaklaşmayı zorlaştırabilir (Patterson, vd, 2019:11).

Küçük yaşta doğru alışkanlıklar kazanmak daha kolay olabilir. Bilişsel, duygusal, sosyal ve fizyolojik işlevleri yöneten sinir sistemleri çocuklukta gelişir ve bu nedenle çocukluk deneyimleri bu sistemlerin işlevsel kapasitesinin şekillenmesinde büyük bir rol oynar. Bu da ilk öğrenilen alışkanlıkların daha kalıcı olmasına neden olur (Perry, 2002:97).

İnsanlar genellikle değişime direnç gösterirler. Yeni bir davranışı öğrenmek ve eski alışkanlıkları değiştirmek, belirsizlik ve rahatsızlık hissi yaratabilir. Bu duygusal ve psikolojik direnç, yeni alışkanlıkların oluşturulmasını zorlaştırabilir. Sonuç olarak, öğrenme sürecinde kazanılan ilk alışkanlıkları değiştirmekteki zorluk, alışkanlıkların bir kez yerleştiğinde otomatikleşmesi ve değişime karşı dirençten kaynaklanır. Bu sebeple flüt çalmaya doğru alışkanlıklarla başlamak ve vücut farkındalığı alışkanlığını ilk günden itibaren kazanmak sağlıklı ve sürdürülebilir bir kariyer için çok önemlidir.

2.6 Flüt İcracıları için Vücut Farkındalığının Önemi

Müzisyenler için vücut farkındalığı, hem performans kalitesini artırmak hem de uzun vadeli sağlıklarını korumak açısından büyük bir öneme sahiptir. Müzisyenler kimi zaman, daha iyi çalmaya odaklanarak sürdürülebilir, doğru alışkanlıklar kazanmayı geri plana atarlar. Doğru olmayan davranışların farkına varılmadığında ve bu davranışlarla pratiğe devam edildiğinde, yanlış davranışlar alışkanlık haline gelebilir.

Vücut farkındalığı, müzisyenlerin hareketlerini, duruşlarını, kaslarındaki gerilimi ve stres deneyimledikleri anları bilinçli olarak fark etmelerini sağlar. Bu bilinç, çeşitli fiziksel ve psikolojik faydalar sunar ve müzikal performansı önemli ölçüde etkileyebilir.

Vücut farkındalığı, müzisyenlerin olası yaralanmaları önlemesine yardımcı olur ve mevcut yaralanmaların rehabilitasyonunu destekler. Tekrarlayan hareket yaralanmaları, müzisyenler arasında yaygındır ve bu yaralanmaların erken teşhisi ve yönetimi, uzun vadeli sağlık sorunlarının önlenmesi için önemlidir.

Flüt çalarken doğru tekniklerin kullanılması ve çalgının verimli bir şekilde icra edilmesi için vücut farkındalığı esastır. Örneğin, doğru duruş ve nefes teknikleri, daha iyi bir ton kalitesi ve daha uzun soluklu performanslar sağlar. Yanlış duruş yorgunluğa ve kaslarda gerginliğe sebep olarak, sesin kalitesini düşürebilir, müzisyenin performans sırasında hızlı ve doğru hareket etmesini zorlaştırabilir ve hatta müzisyenin performansa devam edememesine sebep olabilir. Vücut farkındalığı, flüt icracılarının bu teknikleri doğru uygulayıp uygulamadıklarını sürekli olarak kontrol edebilmelerini ve daha verimli bir şekilde kullanmalarını sağlayarak çalgılarıyla daha bütünleşik bir ilişki kurmalarına yardımcı olur.

Vücut farkındalığının fiziksel sağlığı korumakta da önemi büyüktür. Uzun süreli pratikler ve performanslar, müzisyenlerin vücutlarında çeşitli kas ve eklem sorunlarına yol açabilir. Özellikle, yanlış duruş ve tekrarlayan hareketler, kas iskelet sistemi problemlerine neden olabilir. Müzisyenlerin çalgı icrası sonucu yaygın olarak karşılaştıkları kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, tendon iltihabı gibi aşırı kullanım problemleri ve periferik sinir sıkışma sendromlarını içerir. Bu durumlar genellikle üst ekstremiteleri, boynu, sırtı ve yüz kaslarını etkiler. Müzisyenlerin yaşadığı bu rahatsızlıklar, sıklıkla kronik, ağrılı ve engelleyici sağlık sorunları haline gelir ve ortalama olarak 2 ila 5 yıl sürer (Zaza, 1998:1020). Vücut farkındalığı, müzisyenlerin bu sorunları erken fark etmelerini ve gerekli önlemleri almalarını sağlar.

Vücut farkındalığı azaldıkça propriosepsiyonda bozulmalar görülebilir ve bu durum, vücut farkındalığının daha da azalmasıyla sonuçlanan bir döngü yaratır. Vücudun pozisyonunu ve hareketlerini algılamada yaşanan bozulmalar, bireylerin vücutlarının nasıl hareket ettiğini ve nerede olduğunu anlamalarını zorlaştırır. Bu

farkındalık eksikliği, daha fazla yanlış postür ve dengesiz harekete yol açar, bu da propriosepsiyonun daha da zayıflamasına neden olur.

Vücut farkındalığı, müzisyenlerin stres ve anksiyete ile başa çıkmalarına da yardımcı olabilir. Performans anksiyetesi, birçok müzisyenin karşılaştığı yaygın bir sorundur ve bu durum, hem performans kalitesini hem de genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Vücut farkındalığı, müzisyenin zihinsel ve fiziksel durumunu dengelemeye yardımcı olurken, performans sırasında daha rahat ve odaklanmış hissetmesini de sağlar. Ayrıca, derin nefes alma ve gevşeme teknikleri, stresin fiziksel belirtilerini azaltarak, müzisyenin sahnede daha güvenli ve rahat olmasına katkıda bulunur.

Stres hormonları olan kortizol seviyeleri, vücut farkındalığı uygulamalarıyla azaltılabilir. Bu hormonlar, kalp atış hızının artması, kas gerginliği ve solunum hızının yükselmesi gibi fizyolojik tepkilere yol açar. Epel ve arkadaşları (2009:46), meditasyon ve benzeri farkındalık uygulamalarının kortizol seviyelerinde azalma sağladığını rapor etmişlerdir.

Vücut farkındalığı, bireylerin vücutlarının belirli bölgelerindeki gerilimi ve rahatlamayı tanımalarını sağlar. Yapılan çalışmalara katılan hastalar, vücut farkındalığı uygulamalarına başlamadan önce yaşadıkları olumsuz duygusal tepkileri tartıştılar. Zihin-beden uygulamasının, duygusal bir tepkiyi nasıl değiştirdiğini veya duyguya verdikleri yanıtı nasıl dönüştürdüğünü anlattılar. Katılımcıların ağrı konusundaki önceki duygusal tepkileri felaketleştirme şeklinde olabiliyorken; farkındalık sonrası, stresin azaltılması ve genel iyilik halinin artmasına tanık olunmuştur (Mehling, vd, 2011:8).

Stresin psikolojik etkileri arasında anksiyete, depresyon ve genel ruh hali bozuklukları yer alır. Bedensel farkındalık teknikleri, klinik ortamda stres yönetimi ve rehabilitasyon süreçlerinde kullanılır. Yapılan çalışmalarda, potansiyel olarak altta yatan

nörobiyolojik mekanizmaları ve yolları duygusal davranış değişikliği önlemleriyle birlikte haritalayan bir yaklaşım kullanarak çeşitli duygusal bozukluklarda farkındalık temelli müdahalelerin araştırılmasının verimli olacağını önerilmektedir (Kabat-Zinn, 2003:153).

Müzisyenlerde, uykusuzluk sebebiyle stres ve ağrı ve bunlar sonucu uykusuzluk döngüsü yaygındır. Vücut farkındalığı, uyku kalitesini artırarak stresin olumsuz etkilerini azaltır. Ong ve arkadaşları (2009:31), farkındalık (mindfulness) temelli stres azaltma pratiklerinin, fibromiyaljili bireylerin üç yıllık takibinde depresyon, anksiyete ve ağrı semptomları üzerinde kalıcı etkiler olduğunu raporlamışlardır. Farkındalık meditasyonu uygulamasının daha önce uyku iyileştirmeleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Farkındalık temelli stres azaltma ve hedeflenen semptomlar üzerindeki uzun vadeli faydaları, ikisinin birleştirilmesinin kronik uykusuzluğun uzun vadeli yönetimini potansiyel olarak iyileştirerek hem uyku hem de ilişkili gündüz sıkıntılarında kalıcı iyileşmelere yol açabileceğini önermektedir.

2.6.1 Konservatuvar Eğitiminde Vücut Farkındalığı Eğitiminin Önemi

Vücut farkındalığı eğitimi, çeşitli nedenlerle müzik eğitimine dahil edilmelidir. Vücut farkındalığı eğitimi, müzisyenlerin vücutlarının sınırlarını ve ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Bu da yaralanmaların önlenmesi ve tedavi edilmesinde önemli bir rol oynar. Flüt çalanlar vücut farkındalıkları sayesinde, kas gerilimlerini azaltmak ve daha ergonomik hareket etmek için gerekli değişiklikleri yapabilirler. Flüt icracıları için vücut farkındalığı, sürdürülebilir bir kariyere sahip olmalarına yardımcı olacaktır.

Müzik eğitimine vücut farkındalığı eğitiminin dahil edilmesi, ellerle yapılan hassas işlerin koordinasyonunu, duyu organlarından gelen bilgilerin uyumlu halde harekete dönüştürülmesini ve genel fiziksel farkındalığı geliştirebilir. Bunlar çalgı icrası

ve performanslar sırasında ifade edici hareketlere katılmak için çok önemlidir. Ayrıca, müzik eğitiminde vücut farkındalığı eğitimi, öğrencilerin duyusal farkındalığını ve detaylara dikkatini artırabilir. Müziği etkili bir şekilde dinlemek, yorumlamak ve orkestralarda şefin talebini hızlıca yanıtlamak için detaylara dikkat edilmesi gereklidir.

Vücut farkındalığı eğitimi, öğrencilerin oluşturdukları veya icra ettikleri müzikle daha derin bir bağ kurmalarına yardımcı olabilir. Bu eğitim, beden hareketlerini müzikal ifadeyle uyumlu hale getirerek daha özgün ve ilgi çekici bir müzikal anlatıma katkıda bulunur (Thompson ve Luck, 2011:38).

Sonuç olarak, vücut farkındalığı eğitiminin müzik eğitimine dahil edilmesi, öğrencilerin fiziksel koordinasyon, müzikal anlatım, duyusal farkındalık ve bilişsel becerilerini geliştirmesi gibi çeşitli şekillerde fayda sağlayabilir. Eğitimciler vücut farkındalığı uygulamalarını müzik eğitimine entegre ederek öğrencilerin bütünsel gelişimlerini ve müzikal büyümelerini destekleyen daha kapsamlı ve ilgi çekici bir öğrenme ortamı yaratabilirler.

3. BÖLÜM

FLÜT İCRACILARINA MESLEK HAYATLARI İÇİN FARKINDALIK ODAKLI ÖNERİLER

3. BÖLÜM

FLÜT İCRACILARINA MESLEK HAYATLARI İÇİN FARKINDALIK ODAKLI ÖNERİLER

3.1 Günlük Pratik için Öneriler

Çalgı çalışırken pek çok şeye aynı anda odaklanılması, yeni şeyler öğrenilmesi gerekmektedir. Bu fiziksel ve bilişsel süreçte bir de vücuttaki gerginliklere odaklanmak zor olabilir.

Farkındalık geliştirebilecek alana sahip olabilmek için mümkün olan en basit egzersizlerle güne başlamak ve kişinin kendini dışardan bir gözle izlemesi öğrenilmelidir. Kişi kendine sık sık "Vücudumda gereksiz bir gerginlik var mı, mimiklerim beynime gerginlik sinyali gönderiyor mu, yapmam gerekmeyen ekstra bir davranışa sahip miyim?" gibi sorular yöneltmelidir. Yeni eserler öğrenmek ve bunları sahneleneceği tarihe yetiştirmek daha öncelikli olabileceğinden, eser içerisinde bu farkındalığı kazanmak zor olabilir. Bu alışkanlıklar günün ilk egzersizlerinden itibaren kazanılmaya çalışarak zaman içerisinde çalışmanın tümüne yayılmalıdır.

Parmaklarımı sıkıyor muyum?
Omuzlarım yukarda mı?
İki ayağımı da eşit basıyor muyum?
Çok hareket ediyor muyum?
Hangi anlarda daha gergin oluyorum?
Çalışmaya başladığımda çalışma fikrine hazır mıyım?
Çalışırken odaklanabiliyor muyum?
Yaptıklarımın farkında mıyım? gibi sorular sorarak farkındalık artırılabilir.

Parmaklar flüte yakın tutulduğunda / çok kaldırılmadığında flütü sabit tutmak için harcanılan efor/güç azalmaktadır. Bunun sonucunda ses kalitesinde ya da pasajlarda bir kayıp yaşama ihtimali düşmektedir.

Flüt çalışılmaya başlanıldığında, üflenilen ilk seslerden itibaren yumuşak bir anlayış geliştirmek önemlidir. O günkü çalışmaya nasıl başlanırsa o şekilde devam edilmektedir. Bu sebeple, günlük pratiğe başlanıldığı ilk an vücuda dair farkındalık geliştirilmezse, eser çalışmaya başlanıldığında bunu yapmak daha zor olacaktır.

Eserin deşifre edildiği ilk andan itibaren sakinliği korumak önemlidir. Beyin, yeni bir şey öğrenmeye başlanıldığı ilk an edinilen bilgileri daha kolaylıkla kaydeder. Bir notanın, nüansın ya da eser için gerekli olan herhangi detayın beyne yanlış kaydolmaması için eser, çok yavaş bir metronomda çalışılmaya başlanmalıdır. Buna özellikle hızlı ve zor pasajlarda dikkat edilmelidir. Bu esnada vücuttaki gerginlikler farkındalıkla izlenmelidir. Pasajları kademeli olarak hızlandırırken sakin/yumuşak anlayışı korumaya odaklanılmalıdır. Fiziksel olarak sakin bir tavır benimsemek, stres anında da kişinin avantajına olacaktır.

Flüt icracıları, pes sesler istedikleri gibi çıkmadığında parmaklarını perdelere daha çok bastırma eğilimindedirler. Oysa ki perdelere daha çok bastırmak, sesi etkileyecek bir faktör değildir. Çözüm, yumuşak parmakları koruyup, hava akışını arttırmak ve sürekli kılmaktır. Aynı şekilde, sesler istenildiği gibi merkezlenmiş duyurulamadığında flütün perdelerine daha çok bastırıldığı gözlemlenmiştir. Parmakların flüte sert bir şekilde bastırıldığı anlar hakkında farkındalık geliştirmek önemlidir. Bu durum hızlı yorulmanın ve sakatlanmaların önüne geçebilir.

Parmakların perdelere gereksiz güç uygulamadığını teyit etmek için bir kulak tıkaçla tıkanıp, hızlı ve acelite açısından zorlanılan bir pasaj, önce gözler açık, sonra gözler kapalı, ezberden çalınmalıdır. Bu deneyim esnasında parmakların uyguladığı

baskı duyuş olarak çok kolay algılanabilir. Daha önce fark edilmeyen ve normalleşen parmak baskıları kolayca fark edilebilir. Bu alışkanlığı değiştirmek için bir oktavlık gamlar ayna karşısında ezbere olacak şekilde çalınabilir ve kişi kendi pozisyonunu görsel olarak kontrol edebilir. Daha sonrasında aynı gamı, gözler kapalı olarak doğru pozisyonu içselleştirerek çalışmak bu yeni davranışı kalıcı hale getirir.

Üst dudağın gergin olup olmadığını kontrol etmek için armonik ses çalışmaları önerilmektedir. Özellikle 3. oktavdaki dudak ve çene gerginlikleri için pasajın flutter-tongue tekniği ile çalışılması da önerilmektedir.

Tiz pasajlarda parmakların daha çevik hareket etmesi gerekirken, parmakların yumuşaklığını yitirmesi pasajların gitmemesine sebep olabilmektedir. "Tiz seslere çıktığımda yer ile bağım kesiliyor mu, parmak ucuna kalkıyor muyum, gerek olmayan bir gerginliğe ve aceleciliğe sahip miyim?" sorularını kişi kendine yönlendirmelidir.

Tiz seslerdeki olumsuz davranışları değiştirmek için bir oktavlık gamları ve üçlü aralıkları her oktavda ayna karşısında çalışıp omuzların kalkıp kalkmadığını kontrol etmek önerilmektedir. Ayna karşısında 3. oktav gamları çalışırken omuzların doğru pozisyonda olduğundan emin olunduğunda, bu doğru pozisyon hissini kalıcı hale getirmek için aynı egzersiz gözler kapalı ezbere çalışılmalıdır.

Yine tiz seslerde, ayakların yer ile olan bağını kontrol etmek amacıyla yapılacak bir diğer egzersiz ise 3 oktav gam çalışırken tizlere çıkıldıkça kademeli olarak dizlerin bükülerek çömelme hareketinin yapılmasıdır. Bu aynı zamanda hava akışının sürekliliğini de sağlayacaktır. Ayakların yere dengeli ve eşit şekilde basıldığından devamlı olarak emin olmak gerekmektedir. Bunun kontrolü sık sık yapılmalıdır.

Gereksiz hareketler kimi zaman flüt üzerindeki kontrolün yitirilmesine sebep olabilir. Aynı zamanda bu hareketler anti müzikal bir ifadeye sebep olabilir. Çalmakta

zorlanılan ve olması gerektiği gibi çalınamayan hızlı pasajlarda kimi zaman farkında olmadan yapılan ufak bir hareket, doğru çalımı engellemektedir. Bu küçük hareket önemli değilmiş gibi gözükse de flütün sabitlenmesinin güç olduğu bu hızlı pasajlarda olumsuz bir etki yaratabilir. Doğru şekilde çalınamayan pasajlarda, bu pasaj ezberlenmeli ve ayna karşısında kişi kendini detaylıca izleyerek çalışmalıdır. Gereksiz hareketler eserlerin legato bölümlerinde yanlış bir müzikal ifadeye ve gerek olmayan vurgulara sebep olabilir.

Temiz çalınamayan pasajlara kimi zaman havanın yetersizliği sebep olmaktadır. Çalıcı, havanın yeterli olup olmadığı konusunda da kendini gözlemlemelidir. Kademeli olarak çökme egzersizi bu durumda da çalışmalara eklenebilir.

Parmaklar perdelere basılı olmasa da, ilgili perdenin hemen üstünde temas etmeden beklemelidir. Parmaklar flüte yakın tutulduğunda ve gereğinden fazla kaldırılmadığında flütü sabit tutmak için harcanılan güç ve çaba azalmaktadır. Parmakların çalgıya dokunmak için kat ettiği mesafe kısaldığından parmaklar daha rahat ve çevik hareket edebilir. Bu da pasajların daha rahat ve dengeli duyulmasına sebep olur. Ayrıca çalgının daha sabit olması sebebiyle ses kalitesinde yaşanabilecek bozulma minimuma iner.

Bu bilgiler haricinde, icracının flüt çalım pozisyonunu sağlıklı hale getirmesi yorgunlukların ve sakatlanmaların önüne geçebilir. Bu sebeple çalıcı mutlaka fiziksel olarak da kendi çalım pozisyonunu gözlemlemelidir.

El bileklerimde gerek olmayan bir bükülme mevcut mu?

Omuzlarım yukarıda mı, yoksa doğal postürümüzde olduğu gibi aşağıda, olması gereken yerde mi?

Yüzümdeki gerginlik ve mimiklerim embouchure'ümü etkiliyor olabilir mi?

Yeterince dik duruyor muyum?

Başımı gereğinden fazla sağa doğru eğiyor muyum ya da flütü gereğinden fazla yukarı kaldırıyor muyum? gibi sorular sık sık sorulmalıdır.

3.2 Günlük Pratik Haricinde Öneriler

Konserler, yarışmalar, sınavlar ve ustalık sınıfları gibi önemli performanslar için senelik planlama yapılmalıdır. Bu yapılan planlamalara dinlenme de dahil edilmelidir. Çalıcı günlük pratikleri esnasında dinlenmeye mutlaka gerekli özeni göstermelidir. Bu ağrının ve sakatlanmanın önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Daha planlı davranmak kişinin kaygı duymasının önüne geçebilir.

Bir diğer dikkat edilecek şey ise önemli performanslar için yapılan yolculuklarda icracıya mutlaka dinlenecek ve alışılacak zaman tanınmalıdır. Bu performansın iyileşmesine sebep olur ve kaygıyı önleyebilir.

İcracılar için konser, sınav, yarışma ve ustalık sınıfları gibi önemli performans anları, meslek yaşantılarının gidişatını belirleyebilecek dönüm noktaları olabilmektedir. Bu düşünce ile pratiğe devam etmek kimi zaman hiç kolay olmaz. Bu noktada yapılan işten keyif almanın ve sağlığın ne kadar önemli olduğu unutulmamalıdır. Sağlık bozulduğunda mesleği yapmaya devam etmekte zorlanılacağı için meslek hayatının devamlılığı, en başarılı olma arzusundan kimi zaman daha önemlidir. Başarısız geçen bir performans, sağlığın olumsuz etkilenmesine tercih edilebilir. Başarılı bir performansın normal kabul edilmesi gibi, başarısız geçen bir performans yaşanabileceğini de normalleştirmek gerekir. Kötü geçen bir performans meslek hayatının sonunun gelmesine sebep olmayacakken, o performansın kötü geçmesi korkusuyla çalışmak meslek hayatının sonunu getirebilir.

Bakış açısındaki bu değişimin yanı sıra fiziksel sağlığı korumak için düzenli egzersiz yapılması tavsiye edilmektedir. Düzenli egzersiz kasların güçlenmesine sebep

olur ve yorulmanın önüne geçebilir. Esneme hareketleri ise, flüt çalanların kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarını önlemeye yardımcı olabilir.

Eğitim süresince öğrenciye sık sık hatırlatma yapılmalı, yanlış alışkanlıklar oturmadan müdahale edilmelidir. Böylece kişinin kendine olan farkındalığı da süreçte gelişebilecektir. Farkındalık geliştikten sonra da kişi pratikleri esnasında kendini sık sık kontrol etmelidir. Uygun olmayan alışkanlıklar kazanıldıktan sonra yapılan müdahalelerde bunu değiştirmek daha uzun zaman almaktadır. Ayrıca kişinin yanlış oturan davranışları tek başına değiştirmesi daha zor olacak olup, kendisine sürekli hatırlatmalar yapacak bir eğitimciye ihtiyaç duyması normaldir.

Literatürde sağlıklı ve sürdürülebilir bir meslek hayatı için müzisyenler ve flüt icracıları için verilen tavsiyeler şunlardır:

Çalgı icrası sebebiyle yaşanabilecek sağlık sorunlarında koruyucu ya da sakatlanma sonrası doktor seçimi, hastalığın önlenmesinde ve iyileştirilmesinde çok önemlidir. Tıpkı sporcuların, spor hekimlerini tercih ettikleri gibi, aslında müzisyenlerin de branşlarında uzmanlaşmış hekimlere ihtiyaçları vardır. Guptill, Zaza ve Paul'un (2000:6) yaptıkları araştırmaya katılan müzik öğrencileri, bir sağlık profesyonelinin müzisyenlerle çalışırken, bir çalgı çalmanın ve güzel sanatların stres dolu çalışma ortamı hakkında bilgi sahibi olmasının önemli olduğunu ve bu sayede problemleri daha hızlı tespit edebilecekleri için müzisyenlere daha hızlı yardımcı olabilecekleri yorumunda bulunmuşlardır.

Müzik eğitiminde somaestetik, vücut farkındalığına dayalı olarak zihin, duygular ve çevreyle ilişkiyi tanımada önemli bir rol oynar. Müzik ve çalgı eğitiminde somaestetik ve somatik yaklaşım, zihin-beden-çevre etkileşimini anlamaya yardımcı olan önemli bir kaynaktır. Somaestetik, müzik eğitiminde daha bütüncül bir perspektif sunduğundan, süreci etkili bir şekilde yönlendirmeye yardımcı olacaktır. Ayrıca, müzik

eğitiminde felsefe, estetik ve somaestetiğe dayalı bir bakış açısı, bireyin kendini anlama ve tanıma sürecini kolaylaştırma açısından önemli katkılar sağlar (Hepşen, 2023:229). Somaestetik, temelde bedensel deneyimin geliştirilebileceği fikrine dayanır. Somatik yaklaşım ile kişi bedensel farkındalık yoluyla deneyimine odaklandığı için zararlı bedensel davranışlardan korunabilir. Bedenin müzik yapmak için kullanılan birincil araç olduğunu düşünecek olursak, somaestetik sayesinde beden ve zihin farkındalığı müzik ve performans eğitiminde önemli bir faktördür.

Uzm. Dr. Gülriz Özbek ile yapılan görüşme sonucunda (kişisel görüşme, 22.06.2024) sağlıklı bireyler için dinlenme ile ilgili yorumu ve tavsiyesi: "Psikonoroimmunoloji eğitiminde hareketsiz oturmalar arası egzersiz süresinin, 1 saat oturma sonrası 2 dakika zıplama, sıçrama, şınav, squat gibi high intensity training egzersizi olması önerilir. Ağır ve uzun süreli çalgı pratiği sonrası ise solunum, germe egzersizleri, hangi vücut bölümüne yüklenildiyse o bölümü gevşetme yararlı olacaktır. Aynı pozisyonda uzun süreli tekrarlanan hareket veya hareketsizlikte yine belli kas grupları kasılıp yorulacaktır. Bu nedenle hareketsizlik ya da ayakta uzun süreli bekleyişler de yorgunluğa sebep olacaktır." şeklindedir.

Müzisyenler için küçük yaşlardan itibaren belli aralıklarla "yaralanmalarla başa çıkma ve yaralanmaları/sakatlıkları önleme/yönetme" üzerine farkındalık eğitimleri ve atölye çalışmaları yapılmalı, ağrı ciddi ve uzun vadeli sonuçlar doğurmadan önlenebilmelidir. Bu bağlamda, Barbara Paull ve Christina Harrison tarafından tasarlanmış "Ağrısız Çalabilme" olarak adlandırılan yaratıcı atölye çalışması 1992 yılından itibaren uzun yıllar uygulanmış ve katılımcı müzisyenlerin olumlu geri dönütlerinden bu programın ne denli faydalı olduğu görülmüştür (Paul ve Harrison, 1997: 170).

SONUÇ

Vücut farkındalığı, beynin vücuttan ve çevreden gelen mesajların farkında olması durumudur. Vücuttan gelen ağrı, stres ve benzeri bilgilerin farkında olmak ve bunları ciddiye almak, genel sağlık ve iyi oluş açısından büyük önem taşır.

Konservatuvar eğitiminde, öğrencilerin kendi sınırlarını zorlamaları, teknik becerilerini geliştirmek ve performanslarını artırmak için yaygın bir uygulamadır. Ancak, bu yaklaşım sıklıkla fiziksel ve zihinsel sınırların ihmal edilmesine yol açarak sakatlıklara sebep olabilir. Bu durum, hem kısa vadeli hem de uzun vadeli kariyer hedeflerini tehlikeye atar. Aşırı pratik ve yetersiz dinlenme, kas-iskelet sistemi sorunlarına, stres yaralanmalarına ve kronik ağrılara neden olabilir. Ağrı, vücudumuzun bize bir şeylerin yanlış olduğunu bildirme şeklidir; bu sinyalleri görmezden gelmek, altta yatan sağlık sorunlarının daha da kötüleşmesine yol açabilir. Ağrının koruyucu işlevini dikkate almak, hem fiziksel hem de duygusal sağlığın korunmasına katkı sağlar.

Flüt çalmaya başlanıldığında, flütten ses çıkarmak ilk öncelik halindedir ve bu süreçte teknik yanlışlar göz ardı edilebilir. Ses çıkarmanın verdiği heyecan ve mutluluk, duruş, nefes teknikleri ve el pozisyonları gibi temel unsurların ikinci plana atılmasına neden olabilir. Ancak, bu yanlış alışkanlıklar zamanla yerleşir ve kas hafızasına kazınır. Flüt çalmaya yanlış alışkanlıklarla başlamak, bu alışkanlıkları değiştirmeyi oldukça zorlaştırabilir. Değişim süreci, hem zaman alır hem de fiziksel olarak zahmetli olabilir. Aynı zamanda icracının motivasyonunu düşürebilir. Flüt çalmaya başlarken vücut farkındalığına sahip olmak ve doğru teknikleri en başından itibaren öğrenmek, performansın kalitesini artırması ve sakatlanma riskini azaltması sebebiyle önemlidir.

Vücut farkındalığı, stres yönetimi üzerinde olumlu etkiler yaratır. Bireylerin bedenlerindeki gerginlik ve stres belirtilerini erken aşamada fark etmelerini sağlar. Bu farkındalık sayesinde, vücut üzerindeki stresi azaltmak mümkündür. Vücut farkındalığı, zihni ve bedeni bir arada tutarak, stresin olumsuz etkilerini en aza indirgeyerek genel sağlığı destekler. Uzun süreli stres sebebiyle görülebilecek, bağışıklık sistemi işlevsizlikleri ve depresyon gibi ciddi sağlık sorunlarının önüne geçebilir. Bu, müzisyenlerin sürdürülebilir bir kariyere sahip olmaları için önemlidir.

Tüm bu sebeplerle flüt icracıları için vücut farkındalığı, performans kalitesini artırmak, fiziksel ve psikolojik sağlığı korumak ve yaralanmaları önlemek açısından büyük bir öneme sahiptir. Konservatuvar eğitiminde vücut farkındalığının önemi vurgulanmalı, öğrencilerin sağlıklı sınırlar içinde çalışmaları teşvik edilmelidir. Konservatuvar eğitiminde vücut farkındalığı eğitimine yer verilmesi ve bu bilincin günlük pratiklere entegre edilmesi, öğrencilerin uzun vadeli başarısı ve sağlığı açısından kritik öneme sahiptir. Vücut farkındalığı icracıların sürdürülebilir bir kariyere sahip olmalarına yardımcı olacaktır.

Literatürde, icracılar özelinde yapılan vücut farkındalığı ile ilgili çalışmaların çoğunlukla veri toplama üzerine odaklandığı görülmektedir. Bu çalışmada ise flüt icracılarının meslek hayatları boyunca karşılaşabilecekleri sorunlara farklı bir bakış açısıyla yaklaşarak dikkat çekmek ve farkındalık yaratmak amaçlanmıştır. Araştırma, flüt icracılarına farkındalık odaklı öneriler sunarak desteklenmiştir. Vücut farkındalığına icracılar açısından kapsamlı bir şekilde dikkat çekilmesi ve önerilerde bulunulması, sanatçıların sağlıklı ve sürdürülebilir bir meslek hayatı yaşamalarına yardımcı olabilir. Bu sayede, gelişebilecek sağlık problemlerinin önüne geçilmesi beklenmektedir. Dolayısıyla, çalışmanın literatüre önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Genel Başvuru Kaynakları

DÖKMECİ H.(2013). Türkçe ve Yabancı Tıp Terimleri Sözlüğü. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri. 4.Baskı.

Kitaplar

DEBOST, M., (2002), *The Simple Flute: From A to Z,* New York: OXFORD University Press.

ERDİNE S.(1991). *Cep Üniversitesi Ağrılar*. İstanbul: İletişim Yayınları Yeni Yüzyıl Kitaplığı.

MESUT, R., ÇIKMAZ S.(2014). *Tıbbi Terminoloji*, İstanbul: Nobel Tıp Kitap Evleri.

PAUL, B., HARRISON, C. (1997). *The Athletic Musician: a Guide to Playing Without Pain,* USA: Scarecrow Press.

SÜZEN, L. B. (2020). *İnsan Anatomisi ve Fizyolojisine Giriş.* , İstanbul: EMA Tıp Kitabevi Yayıncılık- 2.Baskı.

WARD, T. (2022) - *Science of Pilates: Understand the Anatomy and Physiologhy yo Perfect Your Practice,* Birleşik Krallık: DK Yayınları.

Makaleler

ACKERMANN, B. J., KENNY, D. T., FORTUNE, J. (2011). “Incidence of injury and attitudes to injury management in skilled flute players”. *IOS Press Work, 40*(3), ss. 255–259

AHLBERG, J., WIEGERS, J., SELMS, M., PELTOMAA, M., MANFREDINI, D., LOBBEZOO, F., … TUOMILEHTO, H. (2019). ‘’Pro-facial pain experience among symphony orchestra musicians in Finland is associated with reported stress, sleep bruxism and disrupted sleep—independent of the instrument group’’, *Journal of Oral Rehabilitation,* 46(9), ss. 807-812.

AKEL, B. S., CÜCEOĞLU ÖNDER, G., & BERKİ, T. (2010). İki farklı flüt tutuş pozisyonunun kas-iskelet sistemi üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 21(1), ss. 20-26.

ALKURDI, Z. D., DWEİRİ, Y. M., (2010). “A Biomechanical Assessment of Isometric Handgrip Force and Fatigue at Different Anatomical Positions”, *Journal of Applied Biomechanics*, Sayı 2, ss. 123-133.

AMAN, J. E., ELANGOVAN, N., YEH, I., KONCZAK, J.,(2015). “The effectiveness of proprioceptive training for improving motor function: a systematic review”, *Frontiers in Human Neuroscience*, January 2015, Volume 8, Article 1075, ss. 1 -18.

BAKHEET, S. (2022). ‘’Sleep hygiene awareness, sleep hygiene practice, and sleep quality among public secondary school students at Minia district, Egypt’’. *Egyptian Journal of Health Care,* 13(4), ss. 1148-1159.

BESEDOVSKY, L., LANGE, T., BORN, J. (2012). ‘’Sleep and immune function’’, *Pflügers Archiv-European Journal of Physiology*, 463(1), ss. 121-137.

BESS, F. B., Y.HORNSBY, B. W., (2014). ’’Commentary: Listening Can Be Exhausting—Fatigue in Children and Adults With Hearing Loss’’, *Ear Hear*, 35(6), ss. 592–599.

BRINK, Y.(2014), Quinette Louw, Karen Grimmer, Esmè Jordaan, “The spinal posture of computing adolescents in a real-life setting”, *BMC Musculoskeletal Disorders*, 2014, 15:212 ss. 1-9.

BRUNO, A.E., SETHARES, K. A., (2015). ’’Fatigue in Parkinson Disease: An Integrative Review’’, *Journal of Neuroscience Nursing*, Volume 47-Number 3 ss. 146-153.

BUYSSE, D. J. (2014). ‘’Sleep health: can we define it? Does it matter?’’, *Sleep*, 37(1), ss. 9-17.

CARPENTIER, S., DENG W., BLACKWOOD J., WINCKEL A. V. DE(2022). “Rasch Validation of the Revised Body Awareness Rating Questionnaire (BARQ-R) in Adults with Musculoskeletal Pain, Adults with Spinal Cord Injury, and Community”, *Dwelling Adults in the US*, April 21, 2022 ss.1-16.

CARSKADON, M. A., DEMENT, W. C. (2011). ‘’Normal human sleep: an overview’’, *Principles and Practice of Sleep Medicine*, 5, ss. 16-26.

CLITES, T. R., CARTY, M. J., ULLAURI, J. B., CARNEY, M. E., MOONEY, L. M., DUVAL, J. F., … HERR H. M.(2018). "Proprioception from a neurally controlled lower-extremity prosthesis", *Sci. Transl. Med.* Sayı:**10**, ss. 1-13.

COHEN, S., WILLS, T. A. (1985). ''Stress, social support, and the buffering hypothesis.'', *Psychological Bulletin*, 98(2), ss. 310-357.

CRUCIANELLI, A. N. L., DEMARTINI, B., GOETA, D., NISTICÒ, V., SARAMANDİ, A., BERTELLI, S., ... FOTOPOULOU A., .(2020). "The anticipation and perception of affective touch in women with and recovered from", *Neuro Sicience Research Article* Sayı:464, ss. 1-30.

DOMENICO, P., MALVEZZI, M., GABICCINI, M., BICCHI, A.,(2013). *"*On Motion and Force Controllability of Precision Grasps with Hands Actuated by Soft Synergies", *İEEE Transactions On Robotics*, Vol. 29, No. 6, December 2013 ss. 1440-1456.

DRAKE, J. E., COLEMAN, K., WINNER, E. (2011). ''Short-term mood repair through art: Effects of medium and strategy'', *Art Therapy*, 28(1), ss. 26-30.

EPEL, E., DAUBENMIER, J., MOSKOWITZ, J. T., FOLKMAN, S., BLACKBURN, E. (2009). "Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres." *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), ss.34-53.

ERDEN, A., ALTUĞ F., CAVLAK, U.(2013). "Sağlıklı Kişilerde Vücut Farkındalık Durumu ile Ağrı, Emosyonel Durum ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *J Kartal TR,* Sayı:24(3), ss.145-150.

FEDOTOVA, T. M., PARUNOV1, V. A., LEBEDENKO, I. Y., (2022). ''State of the temporomandibular joint of professional flute players according to clinical examination and vibrography'', *Russian Journal of Dentistry*, Vol. 26 (2), ss. 157-162.

FIELD, T. (2012). ''Exercise research on children and adolescents'', *Complementary Therapies in Clinical Practice* 18 (2012), ss. 54-59.

FRAME K. O., ALEXANDER I. M. (2013). ''Mind–Body Therapies for Sleep Disturbances in Women at Midlife'', *Journal of Holistic Nursing*.;31(4):276-284.

GARBER, C. E., BLISSMER, B., DESCHENES, M. R., FRANKLIN, B. A., LAMONTE, M. J., LEE, I. M., ... SWAIN, D. P. (2011). ''American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise'', *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), ss. 1334-1359.

GARD, G., NYBOE, L., GYLLENSTEN, A. L.(2019). "Clinical reasoning and clinical use of basic body awareness therapy in physiotherapy – a qualitative study?", *European Journal of Physiotherapy*, Sayı:22, ss.29-35.

GARFINKEL, S. N., MANASSEI, M.F., FLETCHER, G. H., BOSCH, Y. I. DEN., CRITCHLEY, H. D., ENGELS, M., (2016). "Interoceptive dimensions across cardiac and respiratory axes", *Philos trans R Soc Lond B Biol Sci.*, Sayı:371:(1708)20160014, ss. 1-10.

GATCHEL, R.J., PENG, Y.B., PETERS, M.L., FUCHS, P.N., & TURK, D.C. (2007). "The biopsychosocial approach to chronic pain: scientific advances and future directions", *Psychological bulletin*, 133(4), 581–624.

GHANDHARI, H., HESARIKIA, H., AMERİ, E., HINDAWI, A. N.,(2013). "Assessment of Normal Sagittal Alignment of the Spine and Pelvis in Children and Adolescents", *BioMed Research International, Article ID* 842624, ss.1-7.

GÖRGÜLÜ GÖKSU, Ö., & ÇAKMAK REYHAN, A. (2024). Farklı enstrüman çalan müzisyenlerde vücut farkındalığı ile fiziksel aktivite düzeyi ve müzik performans anksiyetesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 9(1), ss. 153-162.

GRABARA, M.(2020). "Posture of adolescent volleyball players – a two-year study" , *Biomedical Human Kinetics*, 12, ss.204–211.

GRAYBIEL A. M., GRAFTON S. T., (2015) ''The Striatum: Where Skills and Habits Meet'', *Cold Spring Harb Perspect Biol* , 7:a021691 ss. 1-13.

GRAYBIEL, A. M., (2008). ''Habits, Rituals, and the Evaluative Brain'' , *Annu. Rev. Neuroscience*, 31:359, ss. 87.

GUPTILL C, ZAZA C, PAUL S.(2000) "Treatment Preferences of Injured College Student Musicians.", *OTJR: Occupational Therapy Journal of Research*. 2005;25(1):, 4-8) s.6.

HAACK, M., MULLINGTON, J. M. (2005). ''Sustained sleep restriction reduces emotional and physical well-being'', *Pain*, 119(1-3), ss. 56-64.

HAN, J., WADDINGTON, G., ADAMS, R., ANSON, J., LİU, Y.,(2016). "Assessing proprioception: A critical review of methods", *Journal of Sport and Health Science 5* (2016) 80–90.

HAN, Q., LI R., JIA, Z., FENG, Y., FENG, L., FENG, Z., …YAN, F. (2023). ‘’Investigating sleep quality and sleep hygiene awareness among Chinese adults: an association and network analysis study’’, *Sleep and Breathing*, 27(5), ss. 2049-2058.

HEPŞEN, O. (2023). “A Conceptual Framework and Theoretical Analysis of Philosophical and Somaesthetics Approaches in Music and Performance Education”, *International Journal of Education & Literacy Studies*, Volume: 11 Issue: 1 222-231 s.229.

HILLIER, S., IMMINK, M., THEWLIS, D. (2015). “Assessing Proprioception: A Systematic Review of Possibilities”, *Neurorehabilitation and Neural Repair* Sayı:1, ss:1–17.

HIRSHKOWITZ, M., WHITON, K., ALBERT, S. M., ALESSI, C., BRUNI, O., DONCARLOS, L., ... WARE, J. C. (2015). ‘’National Sleep Foundation’s sleep time duration recommendations: methodology and results summary’’, *Sleep Health*, 1(1), ss. 40-43.

HYLAND, P., SHEVLIN, M., BREWIN, C. R. (2023) “The Memory and Identity Theory of ICD-11 Complex Posttraumatic Stress Disorder”, *American Psychological Review*, Vol. 130, No. 4, ss.1044–1065.

IRISH, L. A., KLINE, C. E., GUNN, H. E., BUYSSE, D. J., HALL, M. H. (2015). ‘’The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence’’, *Sleep Medicine Reviews*, 22, ss. 23-36.

JÄGER, R., KERKSICK, C. M., CAMPBELL, B. I., CRIBB, P. J., WELLS, S. D., SKWIAT, T. M., ... ANTONIO, J. (2017). ‘’International Society of Sports Nutrition

position stand: protein and exercise'', *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), ss. 1-25.

KABAT-ZINN, J. (2003). "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology" *Science and Practice*, 10(2), ss.144-156.

KAHLMANN, V., MOOR, C.C., WIJSENBEEK M. S., (2020). ''Managing Fatigue in Patients With Interstitial Lung Disease'', *CHEST* 158#5, ss. 2026-2033.

KARATZAFERI, C., P. BRYANT CHASE, (2013). ''Muscle fatigue and muscle weakness: what we know and what we wish we did'', *Frontiers in Physiology Striated Muscle Physiology*, Volume 4-Article 125 *ss.*1-3.

KATZ, N.(2002). "The Impact of Pain Management on Quality of Life" *Journal of Pain and Syptom Management*, Vol. 24 No. 1S, ss.38-47.

KIM, Y. M., (2011). ''Correlation Between the Lateral Flexion Postural Habit of the Neck and Sense of Position'', 대한정형도수물리치료학회지, 2011:17(2), ss. 1-9.

KIRSCH, W., KUNDE, W., (2022) "On the Role of Interoception in Body and Object Perception: A Multisensory" *Integration Account Perspectives on Psychological Science*, Vol. 18(2) ss.321–339.

KOK, L., HUISSTEDE, B., VOORN, V., SCHOONES, J., NELISSEN, R. (2015). ''The occurrence of musculoskeletal complaints among professional musicians: a systematic review'', *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 89(3), ss. 373-396.

LANNIN, N. A., HORSLEY, S. A., HERBERT, R., McCLUSKEY, A., CUSICK, A. (2003). "Splinting the hand in the functional position after brain impairment: A randomized, controlled trial". *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, *84*(2), ss. 297–302.

LEE, H. S., CHUNG, H., K., PARK, S., W., (2015). ''Correlation between Trunk Posture and Neck Reposition Sense among Subjects with Forward Head Neck Postures'', *BioMed Research International,* Volume 2015, Article ID 689610, ss. 1-6.

LONSDALE, K., LAAKSO, E. L., TOMLINSON, V., (2014). ''Contributing Factors, Prevention, and Management of Playing-Related Musculoskeletal Disorders Among Flute Players Internationally'', *Medical Problems of Performing Artists,29(3),* ss.155-162)

MACINTOSH, B. R., RASSIER, D. E. (2002). ''What Is Fatigue?'' *Canadian Journal Appl. Physiol.* 27(1): ss. 42-55.

MACOVEI, G., NECHIFOR, A., MINEA, R., DUMITRAS, J. T., PRECUP, C. A., BAROIU, L., ARMENCIA, A. O., LESE, A. C.,(2023). ''Changes in Dento-Facial Morphology Induced by Wind Instruments, in Professional Musicians and Physical Exercises That Can Prevent or Improve Them'', *Life 2023,* 13, 1528, ss. 1-17.

MAEKAWA, M., YOSHIZAWA, E., HAYATA, G., OHASHI, S., (2021). "Physical and psychological effects of postural educational intervention for students experienced school", *Current Psychology,* Sayı 42, ss.3510–3519.

MAH, C. D., MAH, K. E., KEZIRIAN, E. J., DEMENT, W. C. (2011). ''The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players'', *Sleep*, 34(7), ss. 943-950.

MARIC, D. L., STOJIC, M., MARIC, D. M., SUSNJEVIC, S., RADOSEVIC, D., KNEZI, N., (2019). ‘’A painful symphony: the presence of overuse syndrome in professional classical musicians’’, *International Journal of Morphology*, 37(3), ss. 1118-1122.

MAUGHAN, R. J., SHIRREFFS, S. M. (2010). ‘’Dehydration and rehydration in competitive sport’’, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, ss. 20, 40-47.

MEHLING W., GOPISETTY V., DAUBENMIER J., PRICE CJ., HECHT FM.(2009). “Body Awareness: Construct and Self-Report Measures”, *Plos One* 4(5): e5614.

MEHLING, W. E., WRUBEL, J., DAUBENMIER, J. J., PRICE, C. J., KERR, C. E., SILOW, T., STEWART, A. L. (2011). “Body Awareness: A phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies.”, *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6(1), 6. 1-12 ss.1-8

MILEWSKI, M. D., SKAGGS, D. L., BISHOP, G. A., PACE, J. L., IBRAHIM, D. A., WREN, T. A., BARZDUKAS, A. (2014). ‘’Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes’’, *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 34(2), 1 ss. 29-133.

MILIC, Z, VUJKOV, S., HALASI, S., LEPEŠ, J., (2018). “Longitudinal Skeleton Dimensionality in Children With Disturbed Body Posture”, *Sports Science and Health*, 8(2) ss. 142-149.

MURPHY, J., CATMUR, C., BIRD, G.,(2019). “Classifying individual differences in interoception: Implications for the measurement of interoceptive awareness”, *Psychonomic Bulletin & Review* (2019) Sayı:26 ss.1467–1471.

NILSEN P., NEHER M., ELLSTRO P. E., GARDNER B. (2017). ‘’Implementation of Evidence-Based Practice From a Learning Perspective’’ *Worldviews on Evidence-Based Nursing,*; 0:0, ss. 1–8.

OJIEH, U., EBEYE, A. O.,(2020). “Roentgenographic Analysis Of Lumbar Lordotic Dimensions Among İndigenes Of Delta State”, *Anatomy Journal of Africa*, 2020. Vol 9(1), ss. 1736 - 1743.

OKOSHI, K., MINAMI, T., KIKUCHI, M., TOMIZAW, Y., TOHOKU, (2017). ‘’Musical Instrument-Associated Health Issues and Their Management’’, *J. Exp. Med*., 243, ss. 49-56.

ONG, J. C., SHAPIRO, S. L., & MANBER, R. (2009). Mindfulness meditation and cognitive behavioral therapy for insomnia: a naturalistic 12-month follow-up. Explore, 5(1): 30–36. s.31)

ÖZDİNÇLER, A. R., REZAEİ, D. A., ABANOZ, E. Ş., ATAY, C., KELEŞ, Y. A., TAHRAN, Ö., KÖROĞLU, F.(2019). “Okul Çağındaki Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığının Postür ve Vücut Farkındalığı Üzerine Etkisi”, *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, Yıl 20, Sayı 4, ss. 185-196.

PANEBIANCO, C. (2017). ‘’Musculoskeletal and other performance related disorders in south African undergraduate music students’’, *Journal of Occupational Health and Epidemiology,* 6(2), ss. 61-69.

PATTERSON T. K., CRASKE M. G., KNOWLTON B. J., ‘’Enhanced Avoidance Habits in Relation to History of Early-Life Stress’’ , *Frontiers in Psychology,* August 2019 | Volume 10 | Article 1876 ss. 1-13.

PERRY B. D.. (2002). ‘’Childhood experience and the expression of genetic potential: What childhood neglect tells us about nature and nurture’’, *Brain and Mind,* 3(1), ss. 79-100.

PILCHER, J. J., HUFFCUTT, A. I. (1996). ‘’Effects of sleep deprivation on performance: a meta-analysis’’, *Sleep,* 19(4), ss. 318-326.

PRATTICHIZZO, D., MALVEZZI, M., GABICCINI, M., & BICHI, A. (2013). “On motion and force controllability of precision grasps with hands actuated by soft synergies”. *Transactions on Robotics, 29*(6), ss. 1440–1456

RAJA, S. N., CARR, D. B., COHEN, M., FINNERUP, N. B., FLOR, H., GIBSON, S., KEEFE, F. J., MOGIL, J. S., RINGKAMP, M., SLUKA, K. A., SONG, X.-J., STEVENS, B., SULLIVAN, M. D., TUTELMAN, P. R., USHIDA, T., VADER, K. (2020). “The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: Concepts, challenges, and compromises”. *International Association for the Study of Pain*, ss. 1–7.

SATICI, Ş., ÜNLÜ, S. E., & ECE, A. S. (2019). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrenci ve öğretim elemanlarının müzisyen hastalıklarıyla ilgili bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 43, ss. 951-965.

SELMS, M., KROON, J., TUOMILEHTO, H., PELTOMAA, M., SAVOLAINEN, A., Manfredini, D., … AHLBERG, J. (2020). ‘’Self-reported sleep bruxism among Finnish symphony orchestra musicians: associations with perceived sleep-related problems and psychological stress’’, *Cranio*®, 41(4), ss. 323-330.

SETH, A. K., FRISTON K. J., (2016). “Active interoceptive inference and the emotional brain”—*Phil. Trans. R. Soc. B* Sayı:371: 20160007, ss.1-10.

SHALEV, I., (2021). ”Theory of Motivated Cue-Integration and COVID-19: Between Interoception, Somatization, and Radicalization” *Front. Psychiatry*, Sayı:12:631758, ss.1-9.

SHALHOUB, M., ANAYA, M., DEEK, S., ZABEN, A. H., ABDALLA, M. A., JABER, M. M., ... ZYOUD, S. H.,(2022). “The İmpact of Pain on Quality of Life in Patients with Osteoarthritis: A Cross-Sectional Study From Palestine” *BMC Musculoskeletal Disorders,* Sayı: 23:248, ss.3.

SHARMA, A., SETHI, G., (2022). ‘’Fatigue Detection Post Physical Activity Using Machine Learning Algorithms’’, *Journal of Physics: Conference Series* ***2327*** 012072.

SIMON, S., DULLY, J., DINDORF, C., BARTAGUIZ, E., WALLE, O., ROSCHLOCK, I., FRÖHLICH, S. M., (2024). “Inertial Motion Capturing in Ergonomic Workplace Analysis: Assessing the Correlation between RULA, Upper-Body Posture Deviations and Musculoskeletal Discomfort”, *Safety Dergisi*, Yıl 2024, ss. 1-16.

SIMPSON, N., GIBBS, E., MATHESON, G. (2016). ‘’Optimizing sleep to maximize performance: implications and recommendations for elite athletes’’, *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports,* 27(3), ss. 266-274.

ŞIMŞEK, Y., TEKGÜL N.,(2019). ‘’Sleep Quality in Adolescents in Relation to Age and Sleep-related Habitual and Environmental Factors’’ , *The Journal of Pediatric Research,* 6(4) ss. 307-313.

STANHOPE, J. WEINSTEIN, P. (2020). ‘’Should musicians play in pain?’’, *British Journal of Pain,* 15(1), ss. 82-90.

STANHOPE, J., TOOHER,R., PISANIELLO, D., WEINSTEIN, P., (2019).''HAVE MUSICIANS 'MUSCULOSKELETAL SYMPTOMS BEEN THOROUGHLY ADDRESSED? A SYSTEMATIC MAPPING REVIEW'', *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 32(3) ss. 291–331.

TALLEY, G., SHELLEY-TREMBLAY, J. (2020). ''The relationship between mindfulness and sleep quality is mediated by emotion regulation'', *Psychiatry International*, 1(2), ss. 42-66.

TARASIUK, J., KAPICA, K., CZARNOWSKA, T. A., CHORA, M., KOCHANOWICZ, Z. Y. C., KUŁAKOWSKA, A., (2022). ''Co-occurrence of Fatigue and Depression in People With Multiple Sclerosis: A Mini-Review'', *Frontiers in Neurology* , Volume 12-Article 817256.

TARSHA, M. S., PARK S., TORTORA S.(2020). "Body-Centered Interventions for Psychopathological Conditions A Review" *Frontiers in Psychology,* Volume 10 | Article 2907.

THOMPSON, M. R., LUCK, G.,(2011). "Exploring relationships between pianists ' body movements, their expressive intentions, and structural elements of the music" *Musicae Scientiae*, Sayı :16(1) ss.19–40.

THOSAR, S. S., BIELKO, S. L., MATHER, K. J., JOHNSTON, J. D., WALLACE, J. P. (2015). ''Effect of prolonged sitting and breaks in sitting time on endothelial function'', *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(4), ss. 843-849.

TREVES, I. N., TELLO, L. Y., DAVIDSON, R. J., GOLDBERG, S. B. (2019). "The Relationship Between Mindfulness and Objective Measures of Body Awareness: A Meta-analysis", *Scientific Reports, 9:*17386, ss. 1-12.

TUCKER, P. (2003). ‘’The impact of rest breaks upon accident risk, fatigue and performance: a review’’, *Work & Stress*, 17(2), ss. 123-137.

ULRICH, R. S., SIMONS, R. F., LOSITO, B. D., FIORITO, E., MILES, M. A., ZELSON, M. (1991). ‘’Stress recovery during exposure to natural and urban environments’’, *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), ss. 201-230.

VAAG, J., BJØRNGAARD, J., BJERKESET, O. (2016). ‘’Use of psychotherapy and psychotropic medication among norwegian musicians compared to the general workforce’’, *Psychology of Music*, 44(6), ss. 1439-1453.

VAAG, J., GIÆVER, F., BJERKESET, O. (2013). ‘’Specific demands and resources in the career of the Norwegian freelance musician’’, *Arts & Health*, 6(3), ss 205-222.

VAN CAUTER, E., LEPROULT, R., PLAT, L. (2000). ‘’Age-related changes in slow wave sleep and REM sleep and relationship with growth hormone and cortisol levels in healthy men’’, *JAMA*, 284(7), ss. 861-868.

VAN DONGEN, H. P., DINGES, D. F. (2003). ‘'Investigating the interaction between the homeostatic and circadian processes of sleep-wake regulation for the prediction of waking neurobehavioral performance’’, J*ournal of Sleep Research*, 12(3), ss. 181-187.

VARGAS, L., HUANG, H., ZHU, Y., HU, X.,(2022). “Closed- Loop Control of a Prosthetic Finger via Evoked Proprioceptive Information” , *J Neural ENG*, Sayı:18(6), ss.1-22.

VIRKKULA E., (2016). ‘’Communities of practice in the conservatory: learning with a professional musician’’, *B. J. Music Ed* — 2016 33:1, ss. 27–42.

VIRKKULA E., (2020). ‘’Evaluating motivational characteristics in vocational music education within the perspective of self-determination theory’’, *Empirical Research in Vocational Educational Training,* 12:14 ss. 1-15.

VLAEYEN, J.W.S., LİNTON, S. J., (2012). “Fear-avoidance model of chronic musculoskeletal pain: 12 years on” *PAIN,* Sayı 153, ss.1144–1147.

WALKER, M. P. (2009). ‘’The role of sleep in cognition and emotion’’, *Annals of the New York Academy of Sciences,* 1156(1), ss. 168-197.

WEERAPONG, P., HUME, P. A., KOLT, G. S. (2005). ‘’The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention’’, *Sports Medicine,* 35(3), ss. 235-256.

WINKLER, S., LOHS, A., ZINN, Z., M., KIRCHNER, ALOTAIBI, M., CAFFIER, P..,P.,(2024). ’’Tribute to the Flute: A Literature Review of Playing-Related Problems in Flautists’’, *Journal of Multidisciplinary Healthcare* 2024:17 ss. 649–671.

YAĞCI, G., KARATEL M., YAKUT Y.(2020). “Body Awareness and its Relation to Quality of Life in Individuals with Idiopathic Scoliosis”, *Perceptual and Motor Skills,* Sayı:2 ss.1-17.

YEO, D. K. L., PHAM, T. P., BAKER, J., PORTER, S. A. T. (2002). “Specific orofacial problems experienced by musicians”. *Australian Dental Journal, 47*(1), ss. 2–11.te

ZAZA, C. (1998). “Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: A systematic review of incidence and prevalence.” *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 158(8), ss. 1019-1025.

ZEIDAN, F., JOHNSON, S. K., DIAMOND, B. J., DAVID, Z., GOOLKASIAN, P. (2010). ‘’Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training.’’, *Consciousness and Cognition*, 19(2), ss. 597-605.

ZHU, Y., HUANG, J.,YANG, M. (2022). ‘’Association between chronotype and sleep quality among Chinese college students: the role of bedtime procrastination and sleep hygiene awareness’’, I*nternational Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), ss. 197.

Kitap İçi Bölüm

ERDEN S.(2021). Ağrı ve Kontrolü. *Ağrı Fizyopatolojisi* (ed. Oktay Faysal Tertemiz - C. Avni Babacan) Ankara: Kitabevi, ss.31-40 (4).

ERDEN S.(2021). Ağrı ve Kontrolü. *Ağrı Tedavisi* (ed. Çile Aktan ve Didem Akçalı) Ankara: Kitabevi, ss.127-150 (10).

ERDEN S.(2021). Ağrı ve Kontrolü. *Ağrınun Psikososyal Boyutu* (ed. İrem Ayvat ve Azize Atlı Özbaş) Ankara: Kitabevi, ss.49-74 (6).

ERDEN S.(2021). Ağrı ve Kontrolü. *Ağrıya Giriş* (ed. Fatma Eti Aslan ve Nurşah Büyükçamsarı Şanlıer) Ankara: Kitabevi, ss. 1-8 (1).

İNAL, S. (2017), *Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Fiziksel Eğitim ve Spor,* İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık, ss. 88-113.

İnternet Kaynaklar

BOZDOĞAN H. (Tarihsiz) Yorgunluk Nedir? *Milli Olimpiyat Komitesi Akademi* 1-5. https://akademi.olimpiyat.org.tr/wp-content/uploads/Yorgunluk-Nedir.pdf (24 Ekim 2022)

KENT M. (2007) *The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine* https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/acref/9780198568506.001.0001/acref-9780198568506-e-947 (15 Kasım 2023)

Basılmamış Kaynaklar

ACUN, Z. A. (2011). *Flütistin bedenini nasıl kullanacağını bilmesinin önemi ve 'Alexander Tekniği'nin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik Anasanat Dalı. ss. 1-74

BAĞCI, H., & TOPDEMİR, T. T. (2019). Müzik bölümü öğrencilerinin müzisyen sağlığı üzerine farkındalık durumlarının incelenmesi. In *Proceedings of the Legacy Conference* ss. 303-316. Kadir Has University Cibali Congress Center, İstanbul, Türkiye.

GENÇEL, Ö. (2005). *Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıklar ve öğrenci başarısına etkileri* (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı, Müzik Eğitimi Bilim Dalı. ss. 1-104

ÖZEL, Y. (2018). *Farklı enstrüman çalan müzisyenlerde vücut farkındalığı ve üst ekstremite fonksiyonlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, ss. 1-75

TAŞTEMEL AKAY, K. (2023). *Türkiye'de profesyonel flüt icracılarında karşılaşılan fiziksel rahatsızlıkların incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik Anasanat Dalı. ss. 1-66

ÖZGEÇMİŞ

Erten müzik eğitimine Maria Rita Epik Müzik Okulu'nda başladı. 2013 yılında Işılay Saygın Güzel Sanatlar Lisesi'ni 1.likle kazanarak Perihan Tanyeri'nin flüt öğrencisi oldu. 2016 yılında Marsyas Kültür Sanat ve Müzik Festivali Güzel Sanatlar Liseleri Flüt Yarışması'nda 2.lik ödülü aldı. 2017 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Flüt Bölümünü kazanarak İzmir Devlet Senfoni Orkestrası Flüt Sanatçısı Sonat Sözer'in sınıfına kabul edildi. Bülent Evcil, Davide Formisano, Raffaele Trevisani, Sibel Kumru Pensel, Yossi Arnheim, Nihan Atalay, Öncü Uçar ve Aslıhan And gibi isimlerle atölye çalışması yaptı. Bülent Evcil'le atölye çalışması vesilesiyle piyanist Phillip Moll ile de çalışma fırsatı yakaladı. 2022 yılında "International Competition of Classical Music – Future Stars" yarışmasında 3.lük ödülü aldı ve aynı sene AASSM Senfoni Orkestrası seçmelerini kazanarak orkestrada çalma hakkı kazandı. .Erten, yine 2022 yılında T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Antrenör Eğitim Programına Katılarak "Pilates" ve "Wellness" branşlarında 1. Kademe Eğitmen belgesi almaya hak kazandı. 2023-2024 akademik yılında İzmir Ekonomi Üniversitesi "Fizyoterapi" bölümü öğrencisi oldu. Erten, İzmir Ekonomi Üniversitesi "Kültür ve Sanat Bursu" almaya hak kazanmıştır. Eğitimine halen burada devam etmektedir.