

# PIYANO EĞİTİMİNDE BİLEK KULLANIMININ ÖNEMİ

**Z. Seçkin GÖKBUDAK\***  
**Muharrem İlhan TUTUN**

## ÖZET

Her çalgı eğitiminde olduğu gibi piyano eğitiminde de uygulanan her çalışmanın, rahat ve gevşek bir biçimde yapılması zorunludur. Aksi takdirde, kasılmalar ve ağrıların olması kaçınılmazdır. Bunun sürekliliği durumunda ise sakatlanmalar olabilmektedir. Ayrıca, piyanodan elde edilen sesler de bundan etkilenmekte ve istenilen nitelikte olmamaktadır.

Bu çalışmada, piyano tekniğinde kullanılan dört mekanizmadan biri olan ve piyano eğitiminde önemli bir yer tutan bilek ele alınarak tanımı yapılmış; bilek rahatlığının önemi vurgulanmış ve bunun kazandırılmasına ilişkin çeşitli çözümler gösterilmiştir. Ayrıca, bileğin bazı kullanım şekilleri de anlatılarak, bu yönde yapılan yanlışların giderilmesi amaçlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Mekanizmalar, Bilek, Gevşeklik

## ABSTRACT

As in all musical instruments training, it is essential that every practice in piano playing should be smooth and relax. Otherwise, it is indispensable to have some contractions and pains in upper part of the body. If this condition continuous some disabilities may result in. In addition, the sounds of the piano may be affected and may not be in desired quality.

In this study, the wrist that plays an important part in piano training and one of the four most important mechanisms has been examined and defined; emphasized on the comfort of using of the wrist and many solutions have been suggested for gaining it. Also, it has been aimed to correct some mistakes in this area by explaining the ways of the use of wrist.

**Keywords:** Mechanisms, Wrist, Relax

## 1. GİRİŞ

Piyano tekniğinde kullanılan dört mekanizma vardır. Bu mekanizmalar, parmakların dip oynakları, bilek, dirsek ve omuzdur. Bunların gergin kullanılmaması gerekmektedir. Çünkü eklemler, kasların rahat çalışmasına imkan tanır. Daha doğrusu eklemler ve kaslar koordineli olarak çalışmak zorundadır. Eklemler serbest bırakılmasa dahi, kaslar rahat çalışabilir. Ancak, tam bir serbestlik sağlanmaması sonucunda oluşacak yorgunluk birikimi, zamanla kasılmalara, kasılmalar da giderek rahatsızlık ve sakatlıkların doğmasına yol açacaktır. Bu nedenle, kullanılan eklemlerin de serbest bırakılması zorunludur(ŞEN,1999,s.41).

Sözü edilen mekanizmalarda piyano çalarken meydana gelen kasılmalar (gerilmeler) farklı şekillerde gözlenmektedir. Örneğin, kolun serbest bırakılmaması, üst kolun gövdeye yapıştırılması veya kolun dışa ve yukarıya doğru kaldırılması, omuz ve bilek yüksekliliği gibi. Kolların serbest bırakılmasıyla omuzlar rahatlar. Ancak, kol ve omuz serbestliği sağlansa bile, bilek serbestliği her zaman sağlanamamaktadır. Kollarda olduğu gibi bazen bileğin serbest bırakılmaması da, omuz yüksekliliğine neden olabilmektedir. Bu da bilek, ön kol,

---

\* Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi

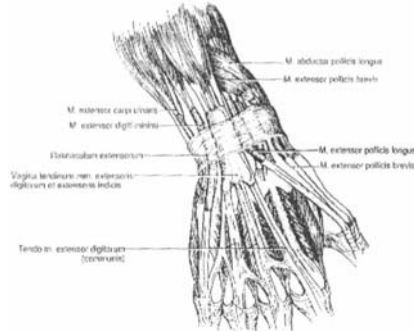
omuz bölgesi ve hatta sırtta ağırları ve yorgunluğu beraberinde getirmektedir. Bu nedenle bileğin rahatlatılması, genel gevşeklikle birlikte çalıcıya çok büyük rahatlık ve kolaylık sağladığından, piyano eğitimi alan her öğrenciye, bilek rahatlığının kazandırılması önemli ve zorunlu hale gelmektedir.

Bu çalışma ile, bilek rahatlığının önemi vurgulanmak istenmiş ve bunun nasıl kazandırılacağına ilişkin çeşitli çözümler önerilmiştir. Ayrıca, bileğin bazı kullanım şekilleri de anlatılarak, bu yönde yapılan yanlışların giderilmesi amaçlanmıştır. Yapılan bu çalışmanın, mevcut eksikleri gidereceği ve daha sonra yapılacak çalışmalara kaynak olacağı umulmaktadır.

## 2. PİYANO EĞİTİMİNDE BİLEK KULLANIMININ ÖNEMİ

### 2.1. Bileğin Tanımı

Bilek, önkol ile el arasında bulunan eklemdir. Bu bölge, vücudun hiçbir yerinde bulunmayan sayıda kiriş, damar ve sinir içerir. Bu oluşum yoğunluğu bölgenin klinik ve cerrahi önemini arttırır(MESUT,1995,s.85). Sekiz kemikten oluşur(METAY,1991,s.30). Ön kol kasları olan “extensor ve flexor” kaslar ile “sinirler ve damarlar” buradan geçmekte ve bunlar bir bant ile kuşatılmaktadır. Bütün bu özelliklerin yanında oynar bir eklemdir. Bu da vücudun bu bölgesini daha da önemli kılmaktadır. Oluşum yoğunluğu şekillerde açıkça görülmektedir. (Bkz.Şekil 1,2)



Şekil 1. Sağ elin ön yüzündeki ekstrinsik ekstensor kaslar (APRİL,s:89)



Şekil 2. El sırtındaki uzun ekstensor kırışler (SNELL,s:450)

Bilek, ön kol kaslarının, sinirlerin ve damarların geçtiği bir bölge olma özelliğinden dolayı, parmak kaslarının rahat çalışmasına da imkan tanır. Ayrıca

## Piyano Eğitiminde Bilek Kullanımının Önemi

kol ağırlığının tuşeye aktarılmasını da sağladığından, anatomide olduğu kadar piyano eğitiminde de önemli rol oynar. Eklemleri serbest bırakmak (parmak, bilek, dirsek, omuz) ve hiçbir zorlanma olmadan, eforsuz, doğal yolla çalmak için gerginlikten arınmak gerekir(ŞEN,1999,s:41-42). Bileğin görevini yerine getirmesi gevşek olmasıyla mümkündür(UZ,1994,s:50). Gevşek olmayan bilek parmak hareketlerini zorlaştırır ve piyanodan çıkacak sese etki eder. Sert bilekle çalınan her ses sert, kuru ve ruhsuz olur(FENMEN,1947,s:66). Kuvvetli vuruşlarda, kol ağırlığının tuşlar üzerine sertlikle inmesini önlemek için, bileğin alçalma hareketine ihtiyaç vardır. Bu hareket, yüksekte düşen kolun bütün ağırlığının tuşlar üzerine tesir etmemesi içindir ve bu sayede ağırlığın bir kısmı bilekte kaybolarak çıkacak sesin sertliği önlenmiş olur (FENMEN,1947,s:67). Bunun içinse gevşeklik şarttır.

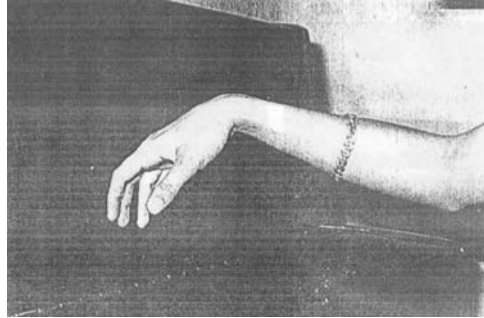
Aynı zamanda bilek, elin aşağı-yukarı, sağa-sola ve dairesel hareketler yapmasına da imkan tanır. Bu nedenle günlük yaşamda önemli olduğu kadar, piyano çalmak için gerekli olan teknik alışkanlıkların kazanılmasında da büyük rol oynar (FENMEN,1947,s:66).

### 2.2. Bilek Rahatlığının Elde Edilmesi

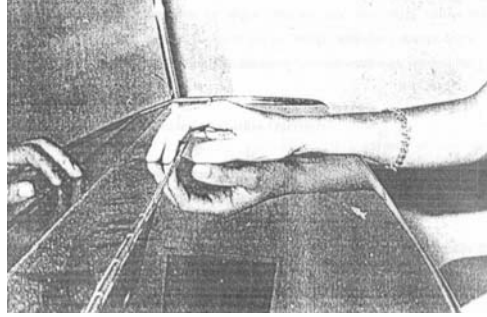
Yumuşak bileğin beraberinde getireceği en önemli özellik, başta rahatlık ve bununla birlikte yumuşak bir anlatım olacaktır. Ancak bu rahatlığı elde etmek için öğrenciye, yumuşak bileğin nasıl elde edileceği anlatılmalı ve uygulama sırasında hissettirilmelidir. Rahat bilek ile sert bilek arasındaki fark, eğitim gören kişi tarafından çok kolay ve çok çabuk fark edilecektir. Yumuşak bileği elde etmek için yapılması gereken en önemli çalışma, masa başında yapılacak olan çalışmadır. Çocuğa, doğal hareketlerden yola çıkarak çalmayı öğretmek, yumuşak bileğin elde edilmesinde büyük kolaylık sağlar.

Masabaşı denilen bu çalışmada yapılacak olan, çocuğa, masada yemek beklerken ellerini ve kollarını masanın üzerine koyduğu anda doğal olan bilek rahatlığının hissettirilmesidir. (Bkz.Resim3,4)

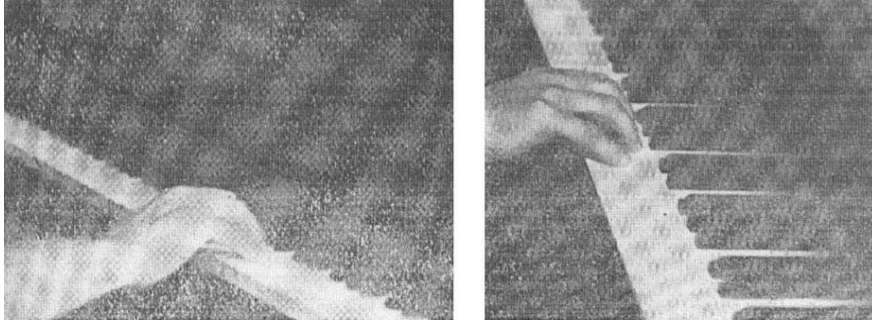
Bu noktada bilekte, kolda ve parmaklarda hiçbir zorlanma olmayacaktır. Bu pozisyon klavyeye aktarıldığında ise tamamen doğal bir rahatlık sağlanmış olacaktır.(Bkz. Resim5)



**Resim 3.** Gevşek olan el ve bilek (UZ,1994,s:28)



**Resim 4.** Masa üzerine (veya piyano) elin duruşu (UZ,1994,s:28)



**Resim 5.** Elin klavye üzerindeki tabii vaziyeti. Parmaklar hafif kıvrık, yalnız serçe parmağı düzce duruyor. Elin en yüksek noktasını parmakların dip oynakları teşkil ediyor. Bilek az alçak kalmaktadır. (FENMEN,1947,s:48,55)

Masabaşı çalışması, piyanoya yeni başlayan öğrencilerde olduğu kadar, piyanoda ilerlemiş, fakat bilek sertliğine sahip olan öğrencilerde de uygulanabilir. Bilinçli bir şekilde yapılan uygulamalar sonrasında bileklerin rahatladığı ve piyanonun tamamen doğal bir şekilde çalındığı gözlenecektir.

Bilek rahatlığını sağlamanın bir diğer yolu ise, ara sıra bileği hafifçe tutarak yumuşaklığının kontrol edilmesidir. Başka bir yol ise, bileğe, aşağıdan yukarıya doğru ya da yukarıdan aşağıya doğru hafifçe bastırmaktır. (Bu işlem öğretmen tarafından yapılmalıdır.)

### **2.3. Bilek Sertliğinin Nedenleri ve Çözüm Önerileri**

Piyano çalmak için önemli yer tutan bileğin, sertleşme nedenlerinin bilinmesi, elbette ki bu sorunun çözümlenmesinde büyük önem taşımaktadır.

Bilek sertliğinin nedenleri, psikolojik, fizyolojik ve uygulamaya dayalı nedenler olarak üç başlık altında incelenebilir.

#### **2.3.1. Psikolojik Nedenler**

Psikoloji, her konuda olduğu gibi piyano eğitiminde de büyük önem taşıyan ve öğrencileri önemli ölçüde etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Kişinin ruhsal yapısı (çekingen, içe dönük, dışa dönük vs.) gerek ders, gerek çalışma

## Piyano Eğitiminde Bilek Kullanımının Önemi

esnasında rahatlığını büyük ölçüde etkiler. Bu nedenle, öncelikle öğrencinin çalışma esnasında rahatlığı sağlanmalıdır. Bu çekingenlik veya içe dönüklüğün bir başka nedeni de öğretmen-öğrenci ilişkisidir. Öğretmen çok sert veya çok otoriter olduğu takdirde, bu durum öğrenciyi elbette ki olumsuz yönde etkileyecektir ve ister istemez gerilmesine neden olacaktır. Öğrenci-öğretmen diyalogunun iyi olması, eğer varsa öğrencideki çekingenlik ya da içe dönüklüğü zamanla değiştirecek; bu da öğrencinin kendisini çok daha iyi ifade etmesini ve kendine olan güveninin artmasını sağlayacaktır. Bu durum isteksizlik veya motivasyon eksikliğini de giderecektir. Aynı zamanda öğretmen, öğrencisi ile olan dostluk dozajını da iyi tayin etmelidir. Öğrencisiyle bütünleşmeli, başarısızlıklarında onu yeniden çalışmaya yöneltmeli, motive edici olmalı ve bunlar için teşekkür beklememelidir. Öğrenciye çok fazla yüklenmemeli, kendi sanatçılığında gerçekleştiremediklerini, öğrencisinden beklememeli; bir başka deyişle kendisini öğrencisinde görmek gibi bir düşünceye sahip olmamalıdır(PAMİR,1984,s:54).

Konser veya sınav heyecanı da sertliğe sebep olabilir. Parçada öğrencinin emin olmadığı, korktuğu yerler varsa sertleşme kaçınılmazdır(UZ,1994,s:25). Öğrencilerin konser heyecanını yenmeleri ve sahne deneyimi kazanmaları için sık sık sahneye çıkmaları sağlanmalıdır.

Örneğin bir sesin oktavını alırken, uzaktaki notaya ulaşamama korkusu, bilek sertliğine neden olabilmektedir. Bunun gibi örnekler çoğaltılabilir. Öğrencinin yanlış çalma korkusu olduğunda oluşabilecek sertliğe izin vermemek için öğrencinin, o çalışmada yanlış nota çalmasına izin verilmeli, “yanlış çal, önemli değil; yeter ki rahat ol!” şeklinde uyarılmalı; varsa yanlış notalar daha sonra düzeltilmelidir.

Eğitimde öğrencinin psikolojik rahatlığı zorunludur. Aksi halde, bileği içeren çalışmalar da dahil olmak üzere, yapılan çalışmalardan istenen verim alınamayacaktır.

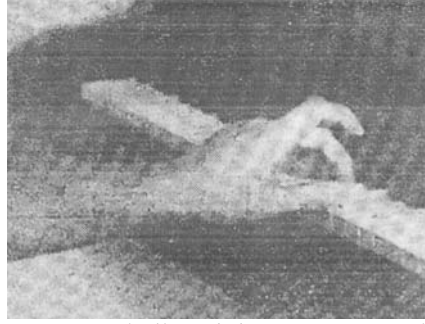
### 2.3.2. Fizyolojik Nedenler

Bilek sertliğinin bir diğer nedeni ise öğrencilerin fizyolojik yapılarındaki farklılıklardır. Yaş faktörü fizyolojik nedenlerin ilki olarak sayılabilir. Bunun nedeni ise küçük yaşta insanın sahip olduğu fiziksel esneklik ile daha ileri yaşlardaki insanların sahip olduğu esnekliğin aynı olmamasıdır. (Örneğin bir ilkökul öğrencisinin sahip olduğu fiziksel esneklik ile bir üniversite öğrencisinin esnekliği arasındaki fark gibi) Bu da sertleşmeyi kolaylaştıracaktır(UZ,1994,s:26). Yetişkin kişilerdeki bilek sertliğine, mümkün olduğunca izin verilmemeli ve öğrencinin kendisini sık sık kontrol etmesi tavsiye edilmelidir.

Büyük ele sahip kişiler geniş pozisyonlarda zorlanmamakta; ancak dar pozisyonlarda parmaklarda sıkışma görülmektedir. Bir piyanisti zorlayan bir pasaj, bir diğeri için kolay olabilir. Çünkü fiziksel avantajlar söz konusudur. Uzun parmaklar geniş açılımlara yardımcı olur, ama kromatik pasajlarda sıkışabilirler ve kendi yollarına giderler(GÖKBUDAK,1997,s:10). Küçük ele sahip bireylerde ise, ses elde etmek için vurma eğilimi görülebilir. Bu vurma

hareketi aşağıdan yukarıya doğru olabileceği gibi yukarıdan aşağıya doğru da olabilir. Bu da bileğin savrulmasına ve gerginliğe sebep olur.

Öğrencinin el büyüklüğü gözetilmeksizin, varsa ses elde etmek için yapılan vurma hareketine kesinlikle izin verilmemeli ve sürekli kontrol altında tutulmalıdır. Kontrol olmadığı takdirde bilek gerilim içerisine girebilir. Ses parmaklar ile elde edilir. Bu sırada bilek rahat olmalı ve sabit durmalıdır. İtici güç olamadan parmakları hareket kabiliyeti içerisinde kullanılır duruma getirebilmek, öğrencinin, bileğine hafif bir şekilde dokunarak onun sabit durduğunu hissetmesini ve parmak eklemlerinin izin verdiği kadar, parmakları yukarı kaldırarak dip eklemden serbestçe vurmasını sağlamakla olacaktır(GÖKBUDAK,1997,s:19). (Bkz.Resim6) Bu gerilimin bir diğer nedeni ise bileğin tam olarak ne yöne, yani aşağıya mı, yukarı mı hareket edeceğini, yoksa sabit mi duracağını bilmediğinden kaynaklanmaktadır.



**Resim 6.** Doğru teknikte el duruşu ve parmak hareketi  
(FENMEN,1947,s:55)

Kemik yapısındaki bozukluklar da sertliğin nedenlerindedir. Eğer varsa, kemik yapısındaki bozukluklar göz önünde bulundurularak kişiye göre çalışma yöntemleri geliştirilmelidir. Ne olursa olsun, bizlere verilen bu fiziki malzemelerle en iyi olanı bulmak zorunda ve bunlarla iyi geçinmek durumundayız. Kendi teknik sınırlarımız içerisinde program seçmeliyiz(GÖKBUDAK,1997,s:10).

Diğer nedenlere gelince; bunlar ortamdaki ortama değişiklik gösterebilirler. Örneğin, oturulan tabure eğer alçaksa, piyano önünde oturan kişinin dirsekleri klavye ve parmaklardan aşağıda kalacaktır. Bu durumda çalmak için bileği yükseltme ihtiyacı hissedilebilir. Çok alçak oturuş, bileklerin kaldırılmasıyla parmak hareketlerini sınırlar. Çok yüksek oturuş ise, kol ve bileklerin alçaltılmasıyla el hareketini sınırlar(GÖKBUDAK,1997,s:11). Bu da sertlik ve yorgunluk demektir.

Tabure yüksekliğine dikkat edilmelidir. Klavye, parmak uçları ve dirseğin yere paralel bir doğru çizilebileceği yükseklikte; piyanoya çok uzak ya da çok yakın olmayacak bir şekilde ve taburenin ön yarısına oturmaya özen gösterilmelidir. Piyanoya çok uzak oturmak, klavyeye uzanmak anlamına gelir. Klavyeye çok yakın oturduğunda ise kişi, kendisini sıkıştırılmış hissedecek ve bileğe kramp girecektir(GÖKBUDAK,1997,s:12).

### 2.3.3. Uygulamaya Dayalı Nedenler

Bilek sertliği en çok, çalışma anında yapılan hatalardan kaynaklanmaktadır. Anatomik yapıya uygun olmadığından yanlış bilek hareketinin sertliğe sebep olması kaçınılmazdır. Örneğin bileğin çok yüksek tutulması veya çok düşük tutulması gibi.

Bileğin içe dönük ya da dışa dönük durması da başlangıçta olmasa bile ileride örneğin üçlü ya da dördü akorların alınmasında ortaya çıkıp sorun yaratabilir.

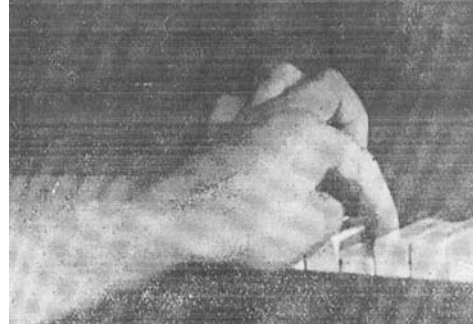
Bilek, el, parmak ve kol rahatlığını sağlamak için öncelikle masa başı çalışması yapılmalı ve bu çalışma birkaç ders boyunca devam ettirilmelidir. Elin pozisyonu iyice yerleşinceye değin, beşli içinde kalan parça, etüt ve alıştırmaların dışına çıkmamak yerindedir(UZ,1994,s:57). İleri seviyede sertlik olduğu anlarda da masa başı çalışması yapılabilir.

Arpejlerde hareket doğru yapılsa bile bilek sertliği söz konusu olabilir. Ancak bu sertlik, öğrenci tarafından fark edilmeyebilir. Der Erste BACH, Sol Majör Tanz'daki arpejde olduğu gibi. Bu arpejde öğrenci, uzaktaki notaya (oktav sese) ulaşma çabasıyla bileğini sertleştirir. Arpejlerde bileğin hareketine ve rahat olmasına dikkat edilmelidir.

Staccatolarda olması gereken parmak ve bilek hareketi gevşeklik içerisinde yapılmadığı takdirde, bilek sertliği ve buna bağlı olarak yorgunluk meydana gelecektir. Parmak staccatosu veya akor staccatolarında sanki sıcak bir cisme dokunmuş gibi tuştan ayrılmak gerekir. Bu hareket çok büyük bir rahatlık içerisinde yapılmalıdır. Özellikle akor staccatolarında, bilekteki küçük bir sertlik etkisini ağrı ve yorgunluk şeklinde hemen gösterecektir.

Gamlarda da aynı durum söz konusudur. Sabitlenen bilek, gevşeklik içerisinde kullanılmazsa, çok kısa bir süre içerisinde sertliğe bağlı olarak yorgunluk meydana getirecektir. Bu yorgunluk, sertlik içerisinde gerçekleşen staccatodaki yorgunluğa oranla, kendisini çok daha çabuk gösterir. Başparmak hazırlığının yapılmaması da güçlük doğuracak ve bilek eklemi sertleşecektir(GÖKBUDAK,1997,s:21).

Gamlarda dikkat edilmesi gereken, sabitlenen bilek ve başparmak geçişidir. İkinci parmak çalarken başparmak avuç içine girmelidir. Başka bir deyişle başparmağın hareketi, çaldıktan sonra tuştan kalktığı anda avuç içine girmesidir. (Bkz Resim 7) Başparmak hazırlığının gecikmesi, hız arttıkça bileğin savrulmasına sebep olur. Bu nedenle başparmak hazırlığı yapılmalıdır. Böylelikle hiçbir güçlük doğmayacak ve bilek eklemi de sertleşmeyecektir. Bilek ekleminin sertleşmemesi için, öğrenciye şöyle bir öneride bulunulabilir: Parmak, alt geçit için hazırlığını yapar yapmaz, elin ve bileğin yan tarafa, sanki başka birisi tarafından çekilmesi şeklinde düşünülerek, öğrencinin notayı çalmak için, elini dışarı doğru çekmesi söylenebilir. Aynı pozisyon dönüşte kullanılabilir. Bu kez, bileğin çekilmesi yerine itilmesi söz konusudur(GÖKBUDAK,1997,s:21).



**Resim 7.** Başparmak geçidi. Başparmak, ikinci parmak çalarken, avuç içirisine doğru kıvrılarak ilerde, çalacağı tuşun üzerinde yer alır. El, bu esnada, vaziyetini değiştirmez(FENMEN,1947,s:56).

Ön kol ağırlığının yanlış yerde verilmesi, bileği ve çalma hızını olumsuz yönde etkileyecektir. Örneğin sıra seslerden oluşan hızlı bir pasajda olduğu gibi. Özellikle forte çalınması gereken hızlı pasajlarda, tüm kol ağırlığı yerine, ön kol ağırlığı tercih edilmelidir. Çünkü tüm kol ağırlığı hareketi yavaşlatır ve bileğe gereksiz bir yük biner. Bu da bileğin sertleşmesi, sıkışması ve yorulması demektir. Aynı oranda hız da azalır.

Oktavlı pozisyonlara sahip eserler gevşeklik içerisinde çalınmazlarsa, bilek sertliği söz konusu olabilir. Oktavlı akorlarda bilek yokmuş gibi düşünülmelidir. Aksi halde bilek gerilim içerisine girecektir.

Bağ sonlarındaki, elin tuşeden kalkma hareketinin rahat yapılabilmesi için öğrenciye, bileğinin tam bir serbestlik içerisinde olması gerektiği ve elin her dikey hareketinin abartılması söylenebilir. Ancak bu abartılı hareket bedene doğru ya da tam olarak yukarıya doğru değil, hafif ileri ve piyanoya doğru düşünülmelidir.

Doğru parmak numaralarının kullanılmaması, aynı yerin sürekli farklı parmaklarla çalınması ve/veya elin sürekli pozisyon değiştirmesi; özellikle de bir sonraki pozisyona hazırlığın yapılmaması, bileğin de pozisyon değiştirmesine ve buna bağlı olarak da sertleşmesine neden olur. Bu nedenle parmak numaralarına dikkat edilmeli; doğru parmak numaraları kullanılmalıdır. Kullanılan parmak numaraları notasyondakiyle aynı olmasa bile, ters bir pozisyon yaratmadan, rahat çalabileceği şekilde kişiye özel de olabilir.

Hızlı çalmak ve özellikle dizilerde veya sıra seslerde yapılan bilek yaylanması, bilek sertliğinin nedenlerindedir. Parçaların hızlı çalışılmasından dolayı eserin bazı bölümleri, eser tüm ayrıntılarıyla bilincine yerleşmediğinden karantlık kalmaktadır. Kasları yöneten sinirler birbirlerine ve beyine bağlı olduklarından birinin kasılması diğerini de etkiler. Bilekteki kasılma, kol, omuz, karın ve bacak kaslarının kasılmasına neden olabilmektedir(UZ,1994,s:25). Çalınan eserler önce ağır tempoda çalışılmalı ve iyice özümzendikten sonra hızlandırılmalıdır. Önemli olan eserleri hızında çalmak ya da hızlı çalmak değil, birkaç kez arka arkaya ve yorulmadan çalmaktadır. Bu nedenle parçaların, yavaş çalışılıp, beyinsel ve kassal olarak özümsemeleri gerekmektedir. Sertleşmeyen bilek ve diğer mekanizmalarla rahat icra ancak böylelikle mümkündür.



## Piyano Eğitiminde Bilek Kullanımının Önemi

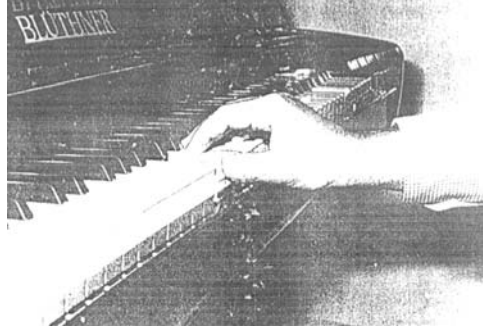
Sıra sesler ve diziler çalışırken bileğin yaylanmasına izin verilmemeli; bilek sabit el pozisyonundaki gibi tutulmalıdır. (Bkz Resim 8) Bu yaylanma bileğin yorulması ve dolayısıyla sertleşmesi demektir. Sıra seslerdeki bilek yaylanmasını önlemek için çalma sırasında bilek, öğretmen tarafından hafifçe ve sadece iki parmakla tutulabilir ya da öğrenci, diğer elinin bir parmağını kaldırıcın hemen ötesinde hafif bir dokunuşla dedektör gibi kullanabilir. Yani, elin ötesinde bileğe hafif bir dokunuş gibi(GÖKBUDAK,1997,s:18).

Sertleşme başladığında gevşemeksizin çalışmaya devam etmek de öğrenciyi olumsuz yönde etkiler. Özellikle öğrenci gevşek olmayan kaslarla çalışmaya alıştırsa, gevşetmek daha da güçleşir ve sertlik kalıcı hale gelir(UZ,1994,s:26). Bu noktada bileğin sertleşmesi de kaçınılmazdır. Bu nedenle sertleşme olduğunda, önce gevşeyip, çalışmaya daha sonra devam edilmelidir.

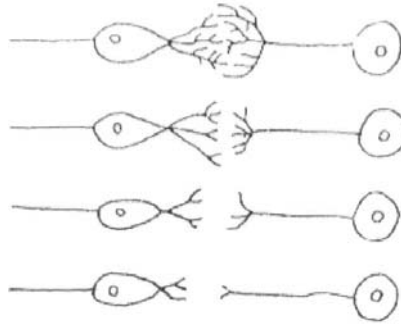
Belli bir davranış çok tekrarlandığı zaman nöronlar arasındaki bağlantı kuvvetlenir. İyi öğrenilmiş bir davranış, bir süre tekrar edilmeyecek olursa, nöronlar arasındaki bağlantı zayıflar(UZ,1994,s:38). Çalışmaya ara verildiğinde de, kaslar arasındaki koordinasyon zayıflayacak, nöronlar arasındaki bağlantı yavaş yavaş azalacaktır. (Bkz.Şekil 9) Dolayısıyla bilek rahatlığı da kaybolabilir. Bu nedenle çalışmaya uzun süre ara verilmemeli; periyodik olarak çalışmaya devam edilmelidir. Ara verdikten sonra, performansı yeniden kazanmanın zor olduğu unutulmamalıdır.

KontROLSÜZ çalışmak da sertliğe neden olabilir. Kontrollü ve rahatlık içerisinde yapılan her çalışmada ise böyle bir durum söz konusu olmayacaktır ve istenilen tüm mekanizmalar (bilek de dahil) rahat bir şekilde kullanılacaktır. Aşırı çalışmak da dikkat dağınıklığına neden olur. Dolayısıyla kontrol azalır. Rahatlık içinse kontrol şarttır. Çalışırken aşırıya kaçılmamalı; normal olan süreler tercih edilmelidir.

Bütün bu çalışmalarla birlikte asıl yapılması gereken, öğrenciyi kendi kendini kontrol etmesini öğretmektir. Öğrenci, öğrendiklerini, nerede kullanacağını bilmeli ve gerektiğinde kullanmalıdır. Öğrencinin ezber yapmasına izin verilmemeli; akıllı çalışma ilkesi olarak bildiklerini nerede ve nasıl kullanması gerektiği öğretilmelidir. Önemli olan öğrenciyi gereken yerlerde ve genel olarak kendi kontrolünü nasıl yapması gerektiğinin öğretilmesidir. Gösterilen teknik alışkanlıklar hissedilerek öğrenilmelidir. Ancak hissedilen davranışlar refleks haline dönüştürülebilir ve kontrol edilebilir. Öğrenci, hissedilmeden öğrenilen davranışları nasıl kontrol edeceğini bilemez. Hareketin gerçekte nasıl yapılması gerektiğini bilmediği gibi. Ancak bu şekilde kendini kontrol edebilir hale gelebilir. Böylece öğrenmede kalıcı olacaktır. Dolayısıyla problem olan yerlerde, öğrenci problemi fark edecek ve kendi çözümünü kendisi bulacaktır. Sol elde çıkıcı bir gamda dördüncü parmakta bir sorun varsa: 1. Kas hareketinde veya pozisyon esnasındaki açıda bir yanlışlık mı var? ve 2. Bu nasıl düzeltilecek? şeklindeki tutum, arzu edilen değil, zorunlu olan bir tutum olmalıdır(GÖKBUDAK,1997,s:49).



Şekil 8. Sabit el pozisyonu (UZ,1994,s:52)



Şekil 9. Nöronlar arasındaki bağlantı (UZ,1994,s:38)

Yapılan ders ve çalışmalar sonucunda öğrenci, kendi kendini kontrol etme alışkanlığı kazanmışsa, var olan problemi fark edecek, bildiği teknik alışkanlıklar ve bilgiler doğrultusunda da karşılaştığı problemleri rahatlıkla çözümlenebilecektir. Öyleyse, bilek rahatlığının kazanılmasında asıl olan, öğrenciye doğru teknik alışkanlıklarla birlikte, kendi kontrol etme alışkanlığının da kazandırılmasıdır.

### 3. SONUÇ

Sertlik içerisinde uygulanan her çalışmanın kramplar ve daha uzun sürede ise sakatlanmalara sebep olacağı düşünülürse, piyano çalışırken yapılacak olan her egzersizin gevşeklik içerisinde yapılması zorunludur. Bu genel gevşeklik içerisinde bileğin de rahat olması, yani diğer eklemler gibi serbest bırakılmasına özen gösterilmesi gerekmektedir. Sonuç olarak, bilek rahatlığının sağlanması için gerekenler yerine getirilmeli, özellikle, öğrenciye kendini kontrol etme alışkanlığı kazandırılmalı ve rahatlık içerisinde çalışma, alışkanlık haline getirilmelidir.

### KAYNAKÇA

FENMEN, M. (1947); “*Piyanistin Kitabı*”; Akba Kitabevi; Ankara  
GÖKBUDAK, Z.S. (1997); “*Piyano Eğitiminde Temel Teknik ve Egzersizler Üzerine Bir Çalışma*”; Basılmamış Yüksek Lisans Tezi; Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü; Konya

### Piyano Eğitiminde Bilek Kullanımının Önemi

- GÖKBUDAK, Z. S. (2002); “*Piyano Pedagojisi*”; Basılmamış Yüksek Lisans Ders Notları; Selçuk Üniversitesi; Konya
- MESUT R. ve YILDIRIM M. (1995); “*Disseksiyona Yönelik Topografik Anatomi*”; Beta Yayın Dağıtım; II. Cilt; İstanbul
- “*Metay Hacettepe Anatomi ve Histoloji Ders Notları 1991*” (1991); Metay Medikal Yayınları; Hacettepe; Ankara
- M.R. AGUR, A. (?); “*Grant’s Atlas of Anatomy*”; Ninth Edition
- ÖZGÜN, M. (1996); “*Piyano Eğitiminin Birinci Yılında Kullanılan Metod ve Tekniklerin Öğrencilerin Üzerindeki Sonuçlarının Gözlenmesi*”; Basılmamış Yüksek Lisans Tezi; Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü; Ankara
- PAMİR, L. (1984); “*Çağdaş Piyano Eğitimi*”; Türkiye Turing ve Otomobil Kurumu Beyaz Köşk (Müzik Sarayı) Yayınları; No:2; İstanbul
- S. SNELL, R. (?); “*Tıp Fakülteleri İçin Klinik Anatomi*”; Nobel Tıp Kitabevleri; 5. basım
- ŞEN, S. B. (1999); “*Piyano Eğitiminin Biyomekaniksel Temelleri*”; Pan Yayıncılık; 1. basım; İstanbul
- UZ, A. (1994); “*Müzik Eğitimi Bölümü Piyano Öğretiminin Birinci Yılı (Çalma Tekniği Ağırlıklı Bir Çalışma)*” U.Ü. Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi; Bursa
- W, APRİL, E. (?); “*Klinik Anatomi*”; Nobel Tıp Kitabevleri; 2. Basım; İstanbul