

Flüt Eğitiminde Nefes Tekniği

The Technique Of Breath In Flute Education

Gülten Cüceoğlu ÖNDER*

ÖZET

Flüt eğitiminde nefes tekniği, en önemli tekniklerin başında yer almaktadır. Zira doğru bir nefes kullanımı olmadan, flütten ses elde etmek mümkün değildir. Bu bağlamda flüt eğitimcilerinin öğrencilerine bu tekniği mümkün olduğunca somutlaştırarak anlatmaya çalışmaları ve uygulamalar yaptırılmaları önemlidir. Bu noktadan hareketle araştırmanın amacı, flüt eğitiminde en temel teknik konuların başında yer alan nefes tekniğine ilişkin teorik bilgilere ve uygulamalara yer vermek, öğrencilere kaynaklık etmek ve yol göstermektir. Bu amaçla konu ile ilgili yerli ve yabancı kaynaklar incelenerek literatür taraması yapılmış, elde edilen bulgular çalışmanın amacı doğrultusunda sunulmuştur. Bu çalışma flüt eğitiminde nefes tekniğini gerek teorik boyutu gerekse uygulama boyutuyla ele alması ve doğru nefes kullanımı konusunda öğrencileri bilgilendirmesi, konu ile ilgili kaynaklık ve rehberlik etmesi bakımından önem taşımaktadır.

Çalışmada, solunumda çalışan başlıca bedensel yapıların; diyafram, kaburgalar ve kaburgalar arası kaslar, akciğerler, karın duvarı, pelvik tabanı, omurga olduğu; nefes tekniğinin nefes alma, nefes tutma ve nefes verme olmak üzere üç aşamada geçekleştiği; nefes tekniğini geliştiren egzersizlerin yapılması gerektiği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar sözcükler: Flüt Eğitimi, Nefes Tekniği, Nefes Kontrolü, Diyafram, Nefes Alma, Nefes Verme, Nefes Egzersizi.

Çalışma türü: Araştırma

ABSTRACT

In flute education, which is a dimension of instrument education, among the techniques and musical topics the students are aimed to attain, the technique of breath occupies the first rank. The basic requirement for playing the flute nicely and effectively is learning to breathe correctly and applying this procedure appropriately. It is not possible to get clear sound, have a good quality tone and thus succeed in playing the flute with an incompetent or incorrect use of breath as it is impossible to produce sound and create music with the flute without an appropriate use of breath.

Within the scope of professional music education, most of the methods utilized throughout the beginner level flute education have been written in a foreign language and include an insufficient amount of explanations and applications as to the technique of breath. As a matter of fact C. Önder (2012) in her study concludes that the most common beginner level flute education method is in English, there is scarce explanatory information as to breath technique, and there are no pictures showing the operation of muscle of diaphragm while inhaling and/or exhaling. As can be understood, there is a lack of educational materials to be used while explaining and practicing the breath technique, the most important technique in flute education. Moreover, to what extent the students can utilize the methods written in a foreign language is also highly doubtful.

This present study aims to present theoretical information and applications as to the breath technique, the most basic technical topic in flute education, to be a source of reference and guide for students. The significance of this study lies in the fact that it handles the issue of breath technique in flute education both theoretically and practically and informs the students about the correct use of breath as well as acting as a source of reference and guide for students. The technique of 'literature review' has been employed within the study and the findings have been presented in line with the aims of the study.

The following(s) have been concluded by the study:

- The process of breath consists of chest breath, shoulder breath and diaphragm-based breath. Diaphragm-based breath is required in flute education. Neither the chest breath nor the shoulder breath allows the lungs to expand adequately and the diaphragm and abdominal muscles cannot function adequately thus the necessary breath support and control for flute performance cannot be provided.
- Main body structures/organs that operate during diaphragm-based breath are; diaphragm, ribs and mid-ribs muscles, lungs, abdominal wall, pelvic floor and vertebrae.
- The breath technique in flute education occurs in three phases; namely, inhaling, holding the breath and exhaling.
- During the inhalation process, ribs inflate chest cavity by moving upwards and outwards and lungs are filled with air; diaphragm flattens downwards by tightening; abdomen enlarges outwards and sideward; pelvic floor moves downwards; vertebrae shrinks a little.
- During the holding breath process, the body stays spread while the diaphragm and the abdominal wall prepare to exhale and the throat is kept open. This momentary standstill provides the muscle support necessary for the continuity of the tone.
- During the exhalation process, ribs move downwards and inwards, diaphragm rises, abdominal wall strains, pelvic floor rises and vertebrae stretches a little.

* Yrd. Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

- The first 9 of breath exercises listed in the study are aimed to help the students comprehend the breath technique; in other words, the physiological aspect – body structures/organs operating while inhalation and exhalation - of the process. The following 6 exercises aim to develop breath control, endurance, tone and lip control.

The following(s) are suggested by the study:

- In order for the students comprehend the breath technique tangibly, how the bodily structures operate during the breath process and what their functions are need to be explained to the students.
- Flute educators need to have the necessary competence on the issue. Furthermore, flute educators need to stimulate and supervise their students continuously as to the appropriate use of breath technique.
- Breath exercises must be included in the students' daily routine practice in order for them to comprehend and apply the breath technique correctly. Flute educators should raise the students' awareness on the significance of breath exercises and make them form correct habits on this issue.
- The students may improve their breath technique by practicing various etudes and pieces that are suitable for their level.

Keywords: Flute Education, Breath Technique, Breath Control, Diaphragm, Inhalation, Exhalation, Breath Exercise.

Type of Study: Research

I. GİRİŞ

Çalgı eğitiminin bir boyutu olan flüt eğitiminde, öğrenciye kazandırılmak istenen teknik ve müzikal davranışlar arasında, nefes tekniği birinci sırada yer almaktadır. Zira üflemeli bir çalgı olan flüt eğitiminde, doğru nefes kullanımı son derece önemlidir. Güzel ve etkili flüt çalabilmenin temeli, doğru nefes alıp vermeyi öğrenmeye ve bunu doğru bir şekilde uygulamaya dayanmaktadır. Yetersiz ya da yanlış bir nefes kullanımı ile temiz sesler elde etmek, kaliteli bir tona sahip olmak ve dolayısıyla çalgıda başarıya ulaşmak mümkün değildir. Flütten ton üretmenin ve etkili flüt çalmanın temeli nefese dayanmaktadır (Toff, 1996,81).

Flüt eğitiminde nefes tekniği başlangıç düzeyine giren bir konudur. Mesleki müzik eğitimi kapsamında, başlangıç flüt eğitiminde kullanılan metotların çoğu yabancı bir dilde yazılmış olup nefes alma ve vermeye ilişkin açıklamalar, şekiller ya hiç yoktur ya da çok genel bilgiler şeklinde yer almaktadır. Nitekim C.Önder (2012) çalışmasında, en yaygın kullanılan başlangıç flüt eğitimi metodunun İngilizce olduğu, diyaframa dayalı nefes alma ve verme tekniğine ilişkin açıklayıcı bilgilerin çok az yer aldığı, nefes alırken ve verirken diyafram kasının nasıl çalıştığını gösteren resimlerin hiç yer almadığı bulgularına ulaşmıştır. Görülüyor ki, flüt eğitiminde en önemli tekniklerin başında yer alan nefes tekniğini öğrencilere anlatırken ve uygulatırken kullanılacak eğitim öğretim materyalleri çokta yeterli değildir. Üstelik yabancı bir dilde yazılmış metotlardan, öğrencilerin ne derecede faydalanabilecekleri düşündürücüdür.

Oysaki flüt eğitiminde nefes tekniği teorik temellere dayanmakta ve bu teorik bilgileri uygulamaya dönüştürebilmek önem kazanmaktadır. Dolayısıyla bedenlen ve çoğunlukla soyut işlemlerle gerçekleşen nefes alma-verme tekniğinin, öğrencilere gerek kuramsal gerekse görsel-uygulama boyutlarıyla aktarılması verilen eğitimin kalitesini etkileyecektir. Zira flüt eşittir nefestir. O olmadan flütten ses üretmek, müzik yapmak mümkün değildir. Bu noktadan hareketle, araştırmada flüt eğitiminde en temel teknik konuların başında yer alan nefes tekniğine ilişkin teorik bilgilere ve uygulamalara yer vererek, bu tekniğe ilişkin öğrencilerde doğru davranışlar kazandırmak ve böylece öğrencilere kaynaklık etmek, yol göstermek amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda konu ile ilgili yerli ve yabancı kaynaklar incelenerek literatür taraması yapılmıştır. Literatür taraması, veri toplama, toplanan verilerin problemle ilişkisinin kurulması ve bilginin sınıflandırılması aşamalarından oluşan bir süreçtir (Balcı, 2001, 63). Araştırma flüt eğitiminde nefes tekniğini gerek teorik boyutu gerekse uygulama boyutuyla ele alması ve doğru nefes kullanımı konusunda öğrencileri bilgilendirmesi, konu ile ilgili kaynaklık ve rehberlik etmesi bakımından önem taşımaktadır.

2. BULGULAR

Bu bölümde flüt eğitiminde en temel teknik konulardan olan nefes tekniği kuramsal olarak açıklanmakta, görsel öğelere ve uygulamalara yer verilerek konu somutlaştırılmaya çalışılmaktadır.

2.1. Solunumda İşlevi Olan Bedensel Yapılar

Tüm üflemeli çalgılarda olduğu gibi flüt eğitiminde de en önemli ve somut olarak algılanması en güç teknik konuların başında nefes alma-verme tekniği gelmektedir. Zira nefes alma ve verme sırasında, fizyolojik olarak bedensel yapıların nasıl çalıştığını algılamak zordur (Galway, 1990, 67). Bu bağlamda flüt

eğitimcilerinin öğrencilere bu tekniği mümkün olduğunca somutlaştırarak anlatmaya çalışmaları ve uygulamalar yaptırılmaları yararlı olacaktır.

Nefes alma ve verme eylemi, insanın yaşamını sürdürebilmesi için gereken oksijenin ağız veya burun yoluyla akciğerlere alınması ve akciğerlerden geri verilmesi şeklinde, istem dışı gerçekleşen fizyolojik bir olaydır. Solunum; göğüs solunumu, omuz solunumu, diyaframa dayalı solunum olmak üzere üç şekilde gerçekleşir (Çevik, 1997, 70). Omuz solunumu daha çok sporcular tarafından kullanılan göğüs kafesinin üst kısmında görülen solunumdur. Nefes alma esnasında omuzlar kalkmakta, köprücük kemiği yükselmekte ve bu yükselmeye paralel olarak da boyun kaslarında dışa doğru bir gerilme hareketi olmaktadır (Kızıldeli, 2008,10). Doğal solunum olarak da adlandırılan göğüs solunumunda göğüs kafesinin alt ve orta bölümlerinde genişleme meydana gelir. Alınan hava kaburgaları yana doğru iterken aynı zamanda karın solunumuyla göğüs solunumunun eşgüdüm içinde kullanılmasını sağlar (Çevik, 1997, 71).

Diyaframa dayalı solunum flüt eğitiminde kullanılması gereken solunum şeklidir. Zira gerek omuz solunumu gerekse göğüs solunumu akciğerlerin yeteri kadar genişlemesine izin vermemekte, diyafram ile karın kasları yeteri kadar çalışmamakta böylece flüt performansı için gereken nefes desteği ve kontrolü sağlanamamaktadır.

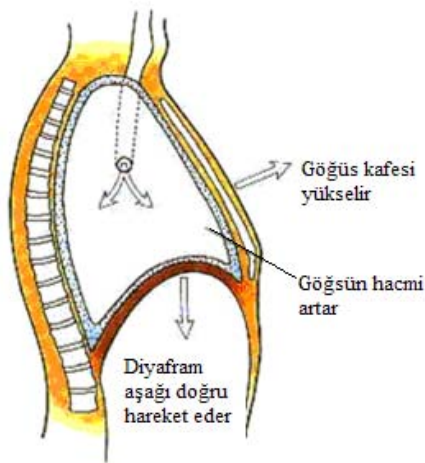
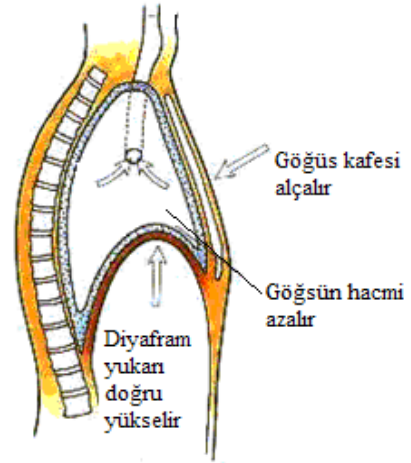
Bu bağlamda flüt eğitiminde, nefesi uzun süreli ve düzenli olarak kullanmada diyafram ve karın kaslarının desteği çok önemlidir. Tabii bu tekniği öğrenmek doğru uygulamak ilk başlarda büyük bir problemdir çünkü nefes almak ve vermek karmaşık bir süreçtir ancak çalışmayla ve zamanla bu problemi büyük oranda azaltmak mümkündür (Galway, 1990, 75; Toff, 1996, 81). Bu açıdan bakıldığında, flüt eğitiminde kullanılan diyafram solunumu esnasında görev alan bedensel yapıların neler olduğunu nasıl çalıştıklarını ortaya koymak, öğrencilere konuyu somutlaştırmak bakımından yararlı olacaktır. Diyafram solunumu sırasında çalışan bedensel yapılar diyafram, kaburgalar arası kaslar, akciğerler, karın duvarı, pelvik taban ve omurgadır (Pearson, 2002, 73). Aşağıda bu yapılar ele alınarak solunumdaki işlevleri açıklanmıştır.

2.1.1. Diyafram

Göğüs boşluğunu karın boşluğundan ayıran, geniş, ince, sindirim organları üzerinde kubbe biçiminde duran ve çok güçlü bir kas olan diyafram önde kaburgalara ve göğüs kemiğine, arkada ise omurgaya bağlıdır (Pearson, 2002, 73). En önemli ve işlevsel olan soluk alma kası diyaframdır. Kalp ve akciğerlerle, karın içi organlarını birbirinden ayıran diyafram gevşeme durumunda bir yay görünümündeyken, kasıldığında aşağıya doğru itilerek düzleşir (Çevik, 1997, 24). Bu durumda göğüs kafesinin genişlemesiyle hava hacmi de artar.

Diyaframın fizyolojik fonksiyonu soluk alma kası olmasıdır. Diyafram soluk almada en etkili kastır, solunumun ritmik hareketlerini denetlemektedir. Nefes alma sırasında diyafram aşağıya ve öne doğru hareket etmekte, karın içi organlarına basınç yapmakta ve bu hareketin bir sonucu olarak da karın nefes alma esnasında dışarıya doğru itilmektedir (Kızıldeli, 2008, 26-28; Dural, 2007, 15). Bütün bu hacim genişlemesi, kısmi bir vakum oluşturur ve hava akciğerlere dolar.

Şekil 1’de nefes alırken, diyaframın aşağı doğru düzleştiği; akciğerlere hava dolmasıyla göğüs kafesi hacminin arttığı, şekil 2’de nefes verirken diyaframın gevşeyerek yukarı doğru kubbeleştiği, göğüs kafesi hacminin azaldığı somut olarak görülmektedir.

Şekil 1. (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Diyafram>)Şekil 1. (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Diyafram>)

Diyaframın tüm bu faaliyetleri, silindirik şeklindeki bir pompa içerisindeki pistonu benzer. Bu sistem, nefes kontrolünün ve nefes almanın temel yapısını oluşturur. Diyaframın piston hareketine ek olarak göğüs kafesinin de hareketi söz konusudur. Göğüs kafesi genişlediğinde, hava ağız ve buruna doğru sıkışır, küçüldüğünde ise hava dışarı atılır (Dural, 2007,15).

Solunum etkinliğinin yaklaşık olarak % 75'ini üstlenen diyafram nefes almak için aşağı doğru kasılır, nefes vermek için ise yukarı doğru yükselir. Sinir uçları duyarlılığına sahip değildir, bu yüzden diyaframın hareketleri doğrudan değil çevresindeki iç organlar ve kasların hareketleri ile hissedilmektedir (Pearson, 2002, 73). Doğal solunum esnasında diyaframın tepesi 1,5-2,5 cm aşağı doğru hareket etmekte iken, güçlü bir solunum sırasında bu hareket 10 santimetreye kadar çıkabilmektedir (Dere, 1999, 231).

Diyaframın nefes almadaki rolü akciğerlerde kısmi bir boşluk oluşturmak için aşağı doğru kasılmak ve göğüs boşluğu alanını genişletmektir. Nefes vermede ise tam tersi başlangıç pozisyonu doğrultusunda yukarı doğru gevşer. Diyafram esasen havayı akciğerlerden dışarı itmez bu karın kaslarının görevidir (Toff, 1996, 83). Diyaframın görevi, nefesi dışarıya düzenli olarak veren karın kaslarına karşı koymaktır (Kızıldeli, 2008, 28, Çevik, 1997, 70). Bu karşı koymayla diyafram nefesin sabit ve düzenli akışını destekler.

2.1.2. Kaburgalararası Kaslar

Kaburgalar yarı dairesel olarak göğüs kafesinin her iki tarafında 12'li gruplar halinde akciğerleri kuşatırlar. Her kaburga kıvrılmış bir yassı kemikten oluşur. Omurga boyunca eklemli toplam yirmi dört kaburga vardır. Bu kaburgalardan yukarıdan aşağıya ilk yedisi doğrudan, her iki tarafta sekiz, dokuz ve onuncu kaburgalar ise esnek kıkırdaklar ile önde göğüs kemiğine bağlıdır. On bir ve on ikinci kaburgalar ise serbesttirler. Solunum esnasında eklemlerin hepsi hareket ederler (Dere, 1999, 212).

Bütün kaburgalar nefes alma esnasında; yukarı ve dışarı doğru, nefes verme esnasında aşağı ve içeri doğru hareket ederler. Bu hareket başparmak ve diğer parmakların uçları ile kaburgalara dokunulduğunda ellerin aşağı ve yukarı doğru hareketi ile hissedilebilir (Pearson, 2002, 80). Kaburgalar arası kaslar, nefes vermeye katılarak destek verirler ancak başlıca nefes verme kasları karın kaslarıdır (Kızıldeli, 2008, 30).

Kaburgalar arası kaslar nefes alma eyleminin %25'inde görev alırlar (Pearson, 2002, 80). Kaburga kemikleri arasında bulunan iç ve dış kaburgalar arası kaslar (iç ve dış intercostal kaslar) zıt yönde çalışmaktadır. Dış kaburgalar arası kasların üst omurgalardan aşağı doğru uzanan lifleri vardır. Kaburga kemiği daha oynak olduğu için bu lifler kaburgayı bel kemiğine doğru çeker. Bu yukarı çekme işlemi sırasında gövdenin üst bölümü genişler (Çevik, 1997, 22).

2.1.3. Akciğerler

Akciğerler göğüs boşluğunda yer alırlar ve omurga çevresinde kavisli bir şekilde konumlanmışlardır. Akciğerlerin alt yüzeyleri kaburgalar kadar aşağıda değilse de en üst yüzeyleri köprücük kemiğinin biraz daha üstündedir (Pearson, 2002, 77). Akciğerler binlerce küçük torbacıktan oluşmuştur ve en temel

görevleri havayı tutmaktır. Bu torbacıklar uyurken, yürürken, koşarken vücudun ihtiyaçlarına göre otomatik olarak çalışmaktadır (Anıt, 1999, 30).

Akciğerler oksijen depolama tanklarıdır ve ayakta dik bir konumda derin bir nefesle genişleme şansı verildiğinde en iyi şekilde işlevlerini yerine getirirler (Galway, 1990, 68; Pearson, 2002, 77). Akciğerlerin hareketi alınan ve verilen hava miktarına göre değişir. Akciğerler kaburgalarla beraber hareket ederler. Çok derin olmayan bir solunumda nefes verme sırasında kaburgalarda ve akciğerlerde doğal ve elastik bir geri çekilme hareketi meydana gelir (Pearson, 2002, 82).

Akciğer hacmi göğüs kafesinin kontrolü altındadır. Akciğerlerin çok büyük olması önemli değildir, oraya alınan havanın işlevsel bir biçimde kullanılabilmesi önemlidir. Akciğer hacmi, erkeklere göre, kadınlarda %20-25 daha düşüktür. Bu hacim ve kapasiteler vücut iriliğine göre farklılık gösterir, iri yapıllılarda daha yüksek iken zayıf ve kısa boylularda daha düşüktür (Kızıldeli, 2008, 19).

2.1.4. Karın Duvarı ve Pelvik Tabanı (leğen kemiği tabanı)

Karın duvarı ve pelvik taban diyaframla birbirlerine bağlı olarak birlikte çalışırlar (Pearson, 2002, 73). Karın duvarı, karının ön ve arka tarafındaki kaslara dayanmaktadır. Karın duvarı karın boşluğunu saran tüm kasları ifade eder ve bu kaslar diyaframla birlikte çalışırlar. Diyafram aşağı doğru hareket ettiğinde iç organlar tüm yönlerde karın duvarını dışarı doğru iterler. Nefes verirken diyafram yükseldiğinde karın duvarı kasları içeri doğru kısırlar (Pearson, 2002, 80). Pelvis kemiğinin (leğen kemiği) içinde yer alan pelvik taban kasları pelvisin alt bölümünü perde gibi kapatmakta ve özellikle kemikler tarafından sınırlandırılmaktadır (Kızıleli, 2008, 31). Pelvik tabanın hareketlerinden biri, solunumun salınımını en iyi muhafaza etmektir. Serbest bırakıldıklarında çok esnek ve elastik olan pelvik taban kasları iç organlara doğru hareket ederler. Karının dışarı, yanlara ve arkaya doğru hareketi ile uyumlu hareket ederler ve en gözle görülebilen hareket ön karın duvarındadır (Pearson, 2002, 88).

Nefes almada diyaframın birincil derecede görev almasına karşın vücudu 360 derece saran karın duvarı ve pelvik tabanı nefes vermede en aktif görevi üstlenirler (Pearson, 2002, 78). Diyafram havayı akciğerlerin dışına itemez ama karın kasları bunu yapar (Toff, 1996, 83). Nefes alırken karın genişler ve pelvik tabanı aşağı doğru itilir. Nefes verirken pelvik tabanı yavaşça yükselir aynı anda karın kasları yavaşça başlangıçtaki eski haline döner. Bu denge başarıldığında akıcı ve sürekli bir nefes kullanımı sağlanır (Pearson, 2002, 83).

2.1.5. Omurga

Omurga vücudun çatısıdır ve gövde hareketlerinin oluşmasını sağlar. Omurga omur (vertebra) adı verilen kemiklerin üst üste dizilmesi ve birçok bağlar ile birbirlerine bağlanmasından oluşur. Solunum ile ilgili sırrı çözülemeyen bir diğer giz omurganın nasıl hareket ettiği. Birçok flütçüde nefes verme sırasında hafifçe çökmesine rağmen nefes verirken hafifçe uzamaktadır. Bu kaburgaların içeri çekilmesini ve vücudun çökmesini engellemektedir (Pearson, 2002, 90). Diyafram omurgaya bağlanmıştır. Bu yüzden nefes üzerinde doğrudan etkiye sahip olan omurga destek için kullanılır (Pearson, 2002, 74).

2.2. Flüt Eğitiminde Nefes Tekniğinin Uygulanması

Bir flüt öğrencisi için doğru nefes almak ve vermek, nefesi verimli bir şekilde kullanabilmek çalışma ve çaba isteyen bir süreçtir. Flüt eğitiminde ve diğer tüm üflemeli çalgılarda nefes müzikal bir araçtır çünkü nefes, müzik cümleleri arasında sınır çizgisi olarak işlev görür.

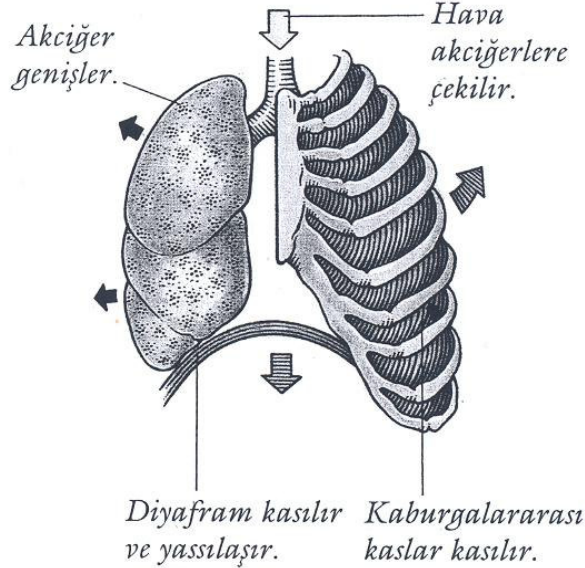
Üflemeli çalgı çalanlar için nefes tekniği; nefes alma, nefes tutma ve nefes verme davranışlarından oluşan üç basamaklı bir süreçtir (Toff, 1996, 81).

2.2.1. Nefes alma

Nefes alırken karın rahat bırakılmalı, ağız ve boğaz açık tutularak, “ah” der gibi ağız ile nefes alınmalıdır. Omuzlar ve göğüs sabit kalmalı, havanın karın boşluğunu doldurmasına ve genişlemesine izin verilmelidir. Mümkün olduğunca çabuk, bol ve en az nefes sesi çıkararak nefes alınmalıdır. Sesli nefes alma, erkeklere nazaran kadınlarda daha yaygındır. Bu teori doğru da olsa yanlış da olsa, erkekler ve kadınlar daha az sesle nefes almayı öğrenebilirler hatta bundan tamamen kurtulabilirler. İşin sırrı, boğazdaki kasların gevşemesindedir (Galway, 1990, 76).

Omurga boyunca ayakta dik durularak derin bir nefes alma esnasında; kaburgalar yukarı ve dışarı doğru hareket ederek göğüs boşluğunun hacmi artar ve akciğerlere hava dolar; diyafram kasılarak aşağı doğru düzleşir; karın dışarı ve yanlarla doğru genişler; pelvik tabanı aşağı doğru iner; omurga biraz büzülür (Toff, 1996, 81; Pearson, 2002, 91; Galway, 1990, 67).

Şekil 3’de nefes alma sırasında bedensel yapılarda meydana gelen değişimler görülmektedir.



Şekil 3. Nefes alma (Dural, 2007)

Nefes alırken; ayna önünde çalışılmalı, ağız çok açılmadan sakın ve derin soluk alınmalı, omuzlar kaldırılmamalıdır. Zira öğrencilerin çoğu omuzlarını kaldırarak nefes almaya çalışırlar bu yanlış bir davranıştır. Bu durum özellikle kız öğrenciler için bir sorundur. Çünkü her iki cinsiyet arasında nefes alma ve vermede yaratılış farkı vardır. Nefes alıp vermeyi kadınlar doğal olarak göğüsten, erkekler ise karından yaparlar. Bu durumda erkekler tabii olarak karından nefes alıp otomatik olarak diyaframı kullanırken, kadınlar ise nefes alıp verme işini hep göğüsten yaparlar (Anıt, 1999, 30).

Galway (1990, 75) üç çeşit nefes alma yönteminden söz etmektedir. *Birincisi* ve temel olanı çalmaya başlamadan önce alınan derin nefestir. Cığerler sonuna kadar doldurularak sakince nefes alınır, hazır olduğunda bir an duraksamadan sonra ufak bir nefes daha alınır. *İkinci nefes türü* "köprü nefesi"dir. Bu nefes belli bir hızdadır ve sık sık hızlı küçük nefesler şeklindedir. Genelde orkestrayla birlikte çalarken alınan, sadece solist tarafından duyulabilen bu nefes müziği bölmez. *Üçüncü nefes çeşidi* aynı köprü nefesi gibi, müziğin olmadığı yerde ama köprü nefesinden farkı, daha hızlı, daha kısa ve daha gizli olmasıdır. Böyle bir teknik tecrübe gerektirir. Ayrıca çalmak istenilen eserle de bağlantılıdır. Çünkü nerede ve ne derinlikte bir nefes alınabileceği çalınan eserle de alakalıdır (Galway, 1990, 75-76).

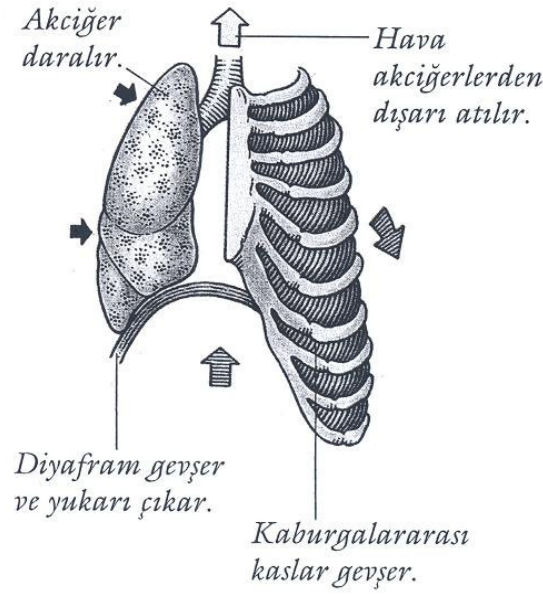
2.2.2. Nefesi Tutma

İkinci ve en kısa basamak nefesi anlık tutmadır. Nefesi anlık tutma, kısa bir duraksama olmasına karşın önemlidir, çünkü nefes vermenin hazırlığıdır. Akciğer kapasitesini havayla doldurup dolu pozisyonda bir an için tutmaktır. Bu nefesi tutma sürecinde, diyafram ve karın duvarı kasları nefes vermeye hazırlanırken, gövde genişlemiş kalmalı, boğaz açık olmalıdır. Saniyenin milyonda biri kadarlık bir süre bekleme olmadan hemen üflenmesi; aşırı nefes alma, baş dönmesi, havalı ton, tını gürlüğünün çabuk kaybolması gibi sonuçlara yol açabilir (Toff, 1996, 82). Bu anlık kısa süreli duraklama, flütte tonun sürekliliği için gerekli olan kas desteğini sağlar.

2.2.3. Nefes Verme

Flüt eğitiminde nefes almak kadar nefes vermek de önemlidir. Zira ses üretimi nefes verme sırasında gerçekleşir ve en çok kas kontrolünü nefes verme süreci gerektirir. Bu kontrol, diyafram ve karın duvarı kasları arasındaki gerilim ve göğüs kafesi boşluğu ile sağlanır. Hava çıkışı ne kadar çok olursa, perdeler o kadar tiz ve ton kalitesi o kadar keskin olur. Tam tersi, hava çıkışı ne kadar az olursa, perdeler o kadar pes ve ton kalitesi o kadar düşük olur (Toff, 1996, 83). Nefes verme işlemi sırasında kişinin devreye giren diyafram, karın ve kaburga kasları sayesinde nefes vermenin kontrollü bir şekilde gerçekleşmesi sağlanır (Dural, 2007,19). Nefes verme sırasında kaburgalar aşağı ve içeri doğru hareket eder diyafram yükselir, tüm karın duvarı kasılır, pelvik tabanı yükselir, omurga biraz uzar (Pearson, 2002, 91).

Şekil 4'te nefes verme sırasında bedensel yapılarda meydana gelen değişimler görülmektedir.



Şekil 4. Nefes verme (Dural, 2007)

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

Flüt performansı sırasında sıklıkla çalıcılar müzikle beraber müziğin ritmine göre salınım yaparlar. Esasen bu kötü bir alışkanlıktır. Doğrusu metronomu ayak ya da kol hareketleriyle değil zihinde hissetmektir. Dahası, abartılı beden hareketleri yapmak, müzik için harcanması gereken enerjiyi ve oksijeni boşa harcamaktır (Galway, 1990, 68; Toff, 1996, 81).

Doğru bir postür, nefes kontrolü açısından çok önemlidir ve böylece en iyi tonun elde edilmesini sağlar. Ayakta çalışmak nefes kontrolü, flüt kontrolü ve özgür hareket etme açısından tercih edilmelidir (Galway, 1990, 65).

Nefes kontrolü bir başka deyişle nefesi kontrollü ve idareli bir şekilde kullanmak, ilk başlarda kazanılması oldukça güç bir davranıştır. Ancak tabii ki çeşitli egzersizlerle bunu sağlamak mümkündür.

2.3. Nefes Tekniğini Geliştirici Egzersizler

Nefes tekniğini kavrayabilmek, doğru uygulayabilmek ve geliştirebilmek için çeşitli nefes egzersizleri yapılması gerekmektedir. İyi bir nefes kontrolü için aerobik egzersiz, yüzme jimnastik yavaş tempoda koşu yararlıdır. Yüzme beklisi de en yararlısıdır çünkü flüt performansındaki gibi düzenli bir nefes kontrolünü

gerektirir (Toff, 1996, 84). Bunların haricinde günlük rutin nefes geliştirici egzersizler aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- Kolsuz bir sandalyede dik oturur konumda, çiçek koklar gibi burnunuzdan derin bir nefes alın, sonra aldığınız nefesi yavaşça ağızınızdan verin. Bunu birkaç kere tekrar edin.
- Kolsuz bir sandalyede otururken çenenizi ellerinizin içine alarak dirseklerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Bu pozisyon derin nefes almanızı sağlar. Aldığınız bu nefesle bel hattında gözle görülür bir genişleme olur (Toff, 1996, 84).



- Bir sandalyede oturur konumda bacaklarınızın üzerine doğru mümkün olduğunca eğilin ve bu pozisyonda kalarak nefes alın. Nefes alırken göğüs kafesinizin fazla hareket etmediğini, bel bölgenizin hava ile dolduğunu hissedin. Egzersizi yaparken elinizi belinizin arkasına koyarak nefes kontrolünü sağlayın.



- Aynı pozisyonda kalarak nefes verin. Nefes verirken bel bölgenizdeki havanın indiğini hissedin. Egzersizi yaparken elinizi belinizin arkasına koyarak nefes kontrolünü sağlayın.



- Hafif öne eğik bir şekilde ayağa kalkın ve nefes alma işlemini tekrarlayın. Nefes aldığımızda, 1. şekildeki nefes kontrolünü ayakta da hissetmeye çalışın. Şekilde görüldüğü gibi alınan nefes, göğüs nefesi almanızı engelleyecektir. Egzersizi yaparken elinizi belinizin arkasına koyarak nefes kontrolünü sağlayın.

- Aynı pozisyonda kalarak nefes verin. Nefes verirken, 2. şekildeki nefes kontrolünü hissetmeye çalışınız. Egzersizi yaparken elinizi belinizin arkasına koyarak nefes kontrolünü sağlayın.



- Derin ve yavaş bir şekilde burnunuzdan nefes alın, havanın tamamen karnınızın alt kısmına dolduğunu hissedin. Hava tamamen ciğerlerinizi doldururken, kollarınızı yukarıya yükseltin ve havanın ciğerlerinizden yukarı doğru genişlediğini hissedin. Daha sonra kollarınızı yavaşça aşağıya doğru bırakırken nefesinizi dışarı verin.

• Yere sırt üstü uzanın, ellerinizi belinizin altına yerleştirin ve size yardım edecek bir kişinin elini göğüs kafesinizin altına sağa ve sola kıvrıldığı yere, yani belinizin biraz üstüne sıkıca koymasını sağlayın. Şimdi yavaşça derin bir nefes alın. Unutmayın, genişleme, üzerinizde baskı yapan eli yukarı doğru itirir ve bu esnada belinizin altındaki elleriniz bunu hissedebilir. İşte bu diyaframın çalışmasıdır (Galway, 1990, 71).



- Yerde yüzüstü dönerek yatın ve kollarınızı iki yanınıza bırakın. Bu sefer yardımcınız, elini omuz hizanızda sırtınıza koymalıdır. Yine yavaşça ve derin bir nefes alın. Ciğerlerin sırt bölgesindeki genişlemesini ve üzerinizde baskı yapan elin yukarıya doğru yükseldiğini hissedin (Galway, 1990, 72).



- Ayakta dik durarak flüt olmadan ağzınızdan yavaş ve derin bir nefes alın. Bel bölgesi genişlesin ve sonra yavaşça nefesi boşaltın. Nefes verme süresini giderek artırın (Toff, 1996, 84).
- Ayakta iken ellerinizi belinizin iki yanına kaburga kafesinin altına koyun. Zihninizden yavaşça 5'e kadar sayarak kaburgaların nasıl genişleyip ellerinizi ittiğine dikkat ederek derin bir nefes alın. Aldığınız nefesi 5'e kadar sayarak tutun. Nefesinizi 5'e kadar sayarak "tıslayarak" boşaltın. Tıslama karın kaslarının da birlikteliğiyle hava akışını sınırlar ve kasları desteklemeye yardımcı olur (Toff, 1996, 84). Bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın ve giderek sayıyı artırmayı hedefleyin.
- Bir elinizin avuç içini karnınızın aşağısında ve yaklaşık 1 santimetre önünde tutun. Karnınızın elinize değinceye kadar genişlemesine izin vererek yavaşça nefes alıp 5 saniye tutun. Sonra rahatlayın ve yavaşça karnınızın indigi elinizle hissederek 5 saniyede nefes verin (Toff, 1996, 84). Bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın ve giderek sayıyı artırmayı hedefleyin.
- Yaklaşık olarak bir metre uzakta duran bir mumu kuvvetlice üfleyerek söndürmeye çalışın.
- Kincaid'in mum egzersizi dudak pozisyonunu kontrol etmek için oldukça yararlıdır. Yanan bir mumu yaklaşık bir adım kadar önünüzde, omuz hizasında, her iki elinizi kullanarak dengede tutun. Ağzınızdan nefes alın ve yavaşça üfleyerek alevi titretmeye çalışın. Alev ne yanmalı ne de sönmelidir. Bu egzersiz müzik cümlelerini sürdürmek için gereken nefes desteğini sağlar (Toff, 1996, 84-85).
- Flüt çalarak yapılması gereken bu egzersiz; nefes desteğini, dudak kontrolünü ve ton kalitesini geliştirmek için son derece yararlıdır. Burada konsantrasyon devamlılıkta olmalıdır. Orta rejisterden bir nota seçin c2 veya a2 olabilir. Önce bu notayı metronomu 60'a kurarak en az 10 vuruş sesi uzatmaya çalışın. Daha sonra bu notayı çalabildiğiniz kadar uzun sürede çalmaya çalışın. Bu egzersizi her gün çalışma öncesi tüm tonlarda uygulayın.

Burada yer alan egzersizler şüphesiz daha çeşitlenerek artırılabilir. Ancak önemli nokta, günlük çalışma öncesi muhakkak nefes geliştirici egzersizlere yer verilmesi gerektiğidir. Burada flüt eğitimcisinin, konunun önemi hakkında öğrencisini uyarması, farkındalık oluşturmaya, alışkanlık kazandırması önem

kazanmaktadır. Bu sayede flüt eğitiminde en önemli tekniklerden olan nefes tekniği, anlaşılır ve doğru uygulanabilir bir teknik olacaktır.

3. SONUÇLAR

- Flüt eğitiminde, en temel teknik konuların başında yer alan nefes tekniği, kavraması ve uygulaması oldukça zor ve de karmaşık bir tekniktir.
- Solunum; göğüs solunumu, omuz solunumu, diyaframa dayalı solunum olmak üzere üç şekilde gerçekleşmektedir. Diyaframa dayalı solunum flüt eğitiminde kullanılması gereken solunum şeklidir. Zira gerek omuz solunumu gerekse göğüs solunumu akciğerlerin yeteri kadar genişlemesine izin vermemekte, diyafram ile karın kasları yeteri kadar çalışmamakta böylece flüt performansı için gereken nefes desteği ve kontrolü sağlanamamaktadır.
- Diyafram solunumunda çalışan başlıca bedensel yapılar; diyafram, kaburgalar ve kaburgalar arası kaslar, akciğerler, karın duvarı, pelvik tabanı ve omurgadır.
- Flüt eğitiminde nefes tekniği başlıca üç aşamada gerçekleşmektedir. Bu aşamalar nefes alma, nefes tutma ve nefes vermedir.
- Nefes alma aşamasında; kaburgalar yukarı ve dışarı doğru hareket ederek göğüs boşluğunun hacmi artmakta, diyafram kasılarak aşağı doğru düzleşmekte, karın dışarı ve yanlarla doğru genişlemekte, pelvik tabanı aşağı doğru inmekte, omurga biraz büzülmemektedir.
- Nefesi tutma aşamasında; diyafram ve karın duvarı kasılarak nefes vermeye hazırlanırken gövde genişlemiş kalmakta ve boğaz açık tutulmaktadır. Bu anlık duraklama tonun sürekliliği için gerekli olan kas desteğini sağlamaktadır.
- Nefes verme aşamasında; kaburgalar aşağı ve içeri doğru hareket etmekte, diyafram yükselmekte, tüm karın duvarı kasılmakta, pelvik tabanı yükselmekte, omurga biraz uzamaktadır.
- Flüt eğitiminde, öğrencilerin nefes tekniğini kavrayabilmeleri, doğru uygulayabilmeleri ve böylece flüt eğitiminde beklenen verimin alınabilmesi için nefes tekniğini geliştiren egzersizler yapılması gerekmektedir.
- Çalışmada yer alan nefes egzersizlerinden ilk 9'u, öğrencilerin nefes tekniğini kavramasına bir başka ifadeyle işin fizyolojik boyutunu - nefes alıp verirken çalışan bedensel yapıları - kavramaya yöneliktir. Sonraki 6 egzersiz ise nefes kontrolü, dayanıklılık, ton ve dudak kontrolü geliştirmeye yöneliktir.

4. ÖNERİLER

- Öğrencilerin nefes tekniğini somut olarak kavrayabilmeleri için, solunum sırasında çalışan bedensel yapıların nasıl çalıştığı ve işlevlerinin neler olduğu gerek teorik gerekse görsel olarak öğrencilere anlatılmalıdır.
- Flüt eğitimcileri konu ile ilgili yeterli donanma sahip olmalıdır. Ayrıca flüt eğitimcileri nefes tekniğinin doğru kullanılması konusunda öğrencilerini sürekli uyarmalı ve denetlemelidirler.
- İyi bir nefes kontrolü için aerobik egzersiz, yüzme, jimnastik ve yavaş tempoda koşu yapılabilir. Ancak yüzme düzenli bir nefes kontrolü gerektirdiğinden, flüt eğitiminde nefes tekniğine daha fazla katkı sağlayabilir.
- Öğrencilerin nefes tekniğini kavrayabilmeleri ve doğru bir şekilde uygulayabilmeleri için nefes egzersizleri günlük rutin çalışmalarına dâhil edilmelidir.
- Bu egzersizler özellikle başlangıç flüt eğitiminde, öncelikle öğrencinin nefes tekniğini beyinde somutlaştırarak kavrayabileceği ve daha sonra nefeste dayanıklılığı, kontrolü geliştirebileceği nitelikte olmalıdır.
- Nefes egzersizlerinin günlük çalışma öncesi mutlaka uygulanması gerektiği hususunda, flüt eğitimcileri, öğrencilerde farkındalık oluşturmaları, alışkanlık kazandırmalıdır.
- Öğrenciler nefes tekniğini, seviyelerine uygun çeşitli etüt ya da esreler üzerinde uygulamalar yaparak geliştirebilirler.

KAYNAKÇA

- Anıt, F. (1999). “Üfleme Çalgılarda Sesin Oluşumu Ve Nefes Tekniği” **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı.
- Balci, A. **Sosyal Bilimlerde Araştırma**, Ankara, PegemA Yayıncılık, 2001
- Cüceoğlu, G. (2008). “Flüt Çalışmasından Kaynaklanan Bedensel Sorunlar Çerçevesinde Geliştirilmiş Bir “Flüt Isınma Programı” **Yayınlanmamış Doktora Tezi**, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çevik, S. **Koro Eğitimi Ve Yönetimi Teknikleri**, Ankara, Doruk Yayıncılık, 1997.
- Dere, F. **Anatomi Atlası ve Ders Kitabı**, Cilt 1. 5. Baskı, Adana, Nobel Tıp Kitabevleri LTD. ŞTİ, 1999.
- Dural, T. (2007). “Yan Flüt Eğitiminde Diyafram Nefesinin Önemi Ve Diyafram Nefesinin Türkiye’de Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlardaki Yan Flüt Dersi Öğretim Programlarındaki Yeri” **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Galway, J. **Flute**, London, Kahn&Averill, 1990.
- Kızıldeli, N. (2008). “Programlı Bir Ses Eğitimine Bağlı Olarak, Solunum Mekanizmasının Sesin Algusal, Görsel, Akustik Ve Aerodinamik Özellikleri Üzerine Etkileri” **Yayınlanmamış Doktora Tezi**, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Önder, C. G., (2012). “Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında Kullanılan Başlangıç Flüt Eğitimi Metotlarının İncelenmesi”, **e-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Fine Arts** 7, (2), 100-109. ISSN:1306-3111
- Pearson, L. **Body Mapping For Flutists What Every Flute Teacher Needs To Know About The Body**, Columbus OH:Flutibia, 2002.
- Toff, N. **The Flute Book A Complete Guide For Student And Performers**, New York Oxford University Pres, 1996.