



International Journal of Social Sciences

ISSN: 2587-2591

DOI Number: <http://dx.doi.org/10.30830/tobider.sayi.14.5>

Volume 7/2

2023 p. 63-83

GÜNDELİK HAYATTA NEFESİN ÖNEMİ VE MESLEKİ NEFES ÇALIŞMALARI

THE IMPORTANCE OF BREATH IN DAILY LIFE AND PROFESSIONAL BREATHING WORKS

Gülden Filiz ÖNAL*

ÖZ

Nefes canlılar için bir mucizedir. Doğumdan ölüme kadar bizimle birlikte olan nefes, kronik hastalıklardan ruhsal hastalıklara, konuşmaktan şarkı söylemeye, çalgı çalmaya ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi gibi her türden zihinsel ve bedensel faaliyetlerin gerçekleştirilmesinde hayati öneme sahiptir. Çünkü varlığımızı ancak nefesle sürdürebiliriz. Bu amaçla, son dönemlerde insanlar sağlık, mesleki, kişisel ve toplumsal yaşamlarına sağlayacağı olumlu katkısından dolayı doğru nefes tekniklerini öğrenme girişiminde bulunmaktadırlar. Nefes egzersizlerinin temel amacı, gevşeme ve solunum verimliliğini arttırmaktır. Nefes alış verişimizi doğru ve bilinçli yaptığımız takdirde daha sağlıklı, huzurlu, mutlu ve kaliteli bir yaşam sürebiliriz. Doğru nefes kullanımı, pozitif bilimde de artık kendini kanıtlamış ve özellikle sağlık sektöründe kullanımı yaygınlaşmıştır. Doğru nefes tekniğini bilmek ve uygulamak bir taraftan bireyin sağlıklı yaşamasına katkı sağlarken diğer taraftan nefesini kullanmak zorunda olan meslek grupları için ayrı bir öneme sahiptir. Bu açıklamalardan hareketle çalışmanın ilk bölümünde sağlık alanında yapılmış çalışmalar aracılığıyla nefesin insan hayatındaki önemi ile Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi (TAT) yöntemi olarak kullanılan nefes egzersizlerinin fiziksel, bedensel ve ruhsal rahatsızlıklarda etkileri üzerinde durulmuştur. Çalışmanın bulgular bölümünde ise mesleki boyutta nefes tekniklerini kullanan nefes-ses alanında yapılmış çalışmalar aracılığıyla doğru nefes alma, kullanma ve geliştirilmesine yönelik veriler ortaya konularak ardından sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Müzik, Nefes Çalışmaları, Sağlık, Gündelik Hayat*

* Doç. Dr., Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Müzik Eğitimi, E-mail: filizonal@gazi.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5140-8298, Ankara, Türkiye.

ABSTRACT

Breath is a miracle for living beings. Breath, which is with us from birth to death, is vital for all kinds of mental and physical activities, from chronic diseases to mental illnesses, from speaking to singing, playing instruments and improving the quality of life. Because we can only exist with the breath, people have recently attempted to learn correct breathing techniques due to the positive contribution they will provide to their health, professional, personal and social lives. The main goal of breathing exercises is to improve relaxation and respiratory efficiency. If we breathe correctly and consciously, we can live a healthier, more peaceful, happier and better quality of life. Breathing techniques have now proven themselves in positive science, and their use has become widespread, especially in the health sector. While knowing and applying the correct breathing technique contributes to the healthy life of the individual, on the other hand, it has special importance for occupational groups that have to use their breath. Based on these explanations, the importance of breathing in human life through studies conducted in the field of health and the effects of breathing exercises used as the Complementary and Alternative Treatment (CAT) method on physical and mental disorders were emphasized in the first part of the study. The results and suggestions for correct breathing, use and development through studies conducted in the field of breath-voice using breathing techniques at the professional level are presented in the findings section of the study.

Key Words: *Music, Breathing Works, Health, Daily Life*

GİRİŞ

Bir toplumu kavrayabilmenin en kolay yolu sıradan insanların gündelik hayatın içinde yaşadıklarını anlamaktan geçer. Toplumsal sistemin devamlılığı da gündelik hayatın sürekliliğine bağlıdır. Yemek, giyinmek, eğlenmek, eğitim almak, çalışmak vb. pek çok konu gündelik hayatın en temel pratiklerinden bazılarıdır. Bunların sağlıklı gerçekleşmesi ise ancak sağlıklı bireyler ve onların oluşturduğu sağlıklı toplumlarla mümkündür. Sağlıklı olabilmenin en temel şartlarından biri ise doğru nefes almaktır (solunum yapmaktır). Nefes alıp vermek yaşantımızın her anında istemsizce yaptığımız fiziki ve ruhsal boyutu olan, kaliteli yaşamak ve sağlıklı olarak hayatta kalmamızı sağlayan birincil eylemdir. Bu sebeple nefesi doğru almak, kullanmak kadar hayati önemi hakkında bilgi sahibi olmak da önemlidir.

Nefes, sözlük terimine göre isim olarak birkaç anlama gelmektedir: “Soluk, şifa amacıyla hastaya okunan dua, sigara-pipo içilirken içe çekilen duman, canlılık, hayat belirtisi (mecaz), Alevî-Bektaşî ozanların tekkelerinde ve meclislerinde özel ezgilerle okunan, biçim yönünden koşmaya benzeyen, konusu tasavvuf ve tarikat kuralları ile ilgili olan, ince anlamlı, alaycı, koşuklar” (Tekke edebiyatı terimi) (<https://sozluk.gov.tr/>). Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization/WHO) ise nefesi, “soluduğumuz havayı (oksijeni) akciğerlere tam olarak doldurmak ve nefes alışverişi esnasında diyafram kasını kullanmak” olarak tanımlamaktadır. Nefes, soluk alma ve soluk verme üzere hava dolaşımını sağlayan iki aşamadan oluşur. Bir insan saatte ortalama 3600 kez, günde ortalama 86400 kez nefes alır (Yalçın ve Özbaşaran, 2021, s. 107).

Bu çalışmada “nefes” kavramı, bireyin hayati fonksiyonlarını sürdürebilmesi için “soluk alıp verme/solunum” boyutundaki anlamıyla ele alınmıştır.

İnsanoğlu birkaç hafta yemek yemeden ve su içmeden yaşayabildiği halde solunum olmadan ortalama beş dakika içinde ölümü gerçekleşir. Solunum yardımıyla oksijen içeren hava kana taşınır ve metabolizmanın atık ürünü olan karbondioksiti dışarı atar. Özellikle kalp ve beyin, yeterli miktarda oksijen almaya daha fazla ihtiyaç duyar (Baydar, 2003).

Canlılar, nefessiz kalmamak üzere yaratılmıştır. Bu nedenle vücudumuzda oksijenin azalması halinde kendiliğinden gelişen bir süreç ile derhal eksik tamamlanır ve solunum devam eder. (Demir, 2013). Çünkü solunum bir refleksdir, nefes alma ise davranışsaldır (Peter, 2016). Daha da önemlisi; iyi yaş alma, sağlıklı yaşlanma (well-aging) sürecinin en basit ve en etkili yollarından biri de doğru ve bilinçli nefes almaktır (Şinik, 2019).

Çoğu insan günlük yaşamda kullandığı nefes alma/kullanma şekli hakkında bilinçli/bilgili değildir, hatta nefes alıp almadığının farkında bile değildir. Nefesi kontrollü ve bilinçli bir şekilde kullanmak ve geliştirmek için nasıl alınıp verilmesi gerektiğini bilmek, solunum sırasında vücutta neler olduğunu anlamak önemlidir. Bunu anlamak için ise “esner gibi düşünerek nefes almak” ifadesi ile nefesin derinden ve hızlı alınması gerektiği en pratik anlatım şeklidir. Çünkü istemsiz bir refleksle esnerken; nefes borusu rahat ve açık, sırt ve göğüs geniş, diyafram ise aktiftir. Diyafram yardımıyla nefes alırken organlarımızın hayati fonksiyonlarını gerçekleştirmek üzere bedenimizin ihtiyaç duyduğu oksijenli havayı akciğere iletiriz, nefes verirken de dışarı atılması gereken atık ve toksinlerden kurtuluruz.

Nefes yoluyla alınan oksijen sayesinde; iç organlar, hormon salgılamaya yardımcı bezler, sinir sistemi ve beynin çalışması normal seyrinde devam edebilir. Özellikle de beynin diğer organlardan daha çok oksijene ihtiyacı vardır. Çünkü beyne yeteri kadar oksijen iletilmediğinde; depresyon, iştihayı, görme bozuklukları ve zihinde bulanıklık gibi fiziksel ve ruhsal olumsuz durumlar gelişmektedir. Bu nedendir ki; gün içerisinde düzgün ve yeterli nefes almayan kişiler kendilerini sürekli yorgun ve sinirli hisseder, uyku düzenlerinde sıkıntı yaşarlar. Yaşlılar ve damar tıkanıklığı olanlar beyinlerine yeterli oksijen gitmediğinden genellikle negatif ve depresif olurlar. Akut bir dolaşım bozukluğunun kalbe giden oksijeni durdurması kalp krizi, beyne giden oksijeni durdurması da beyin kanamasına yol açar. Özellikle oturarak çalışan insanların kendilerini sürekli yorgun hissetmeleri, sinirli ve verimsiz olmalarının başlıca sebebi yetersiz oksijendir. Uyku düzenlerinde de sorun yaşadıkları için güne kötü başlarlar dolayısıyla bağışıklık sistemleri zayıflar ve sorunlar artarak devam eder. Doğru nefes almak tüm bu sorunları ortadan kaldıracığı ve dolayısıyla hayat kalitesiyle paralel olarak başarıyı da artıracığı için önemlidir. Netice olarak oksijen “kaliteli ve sağlıklı” bir yaşam için önemli ve gereklidir (Arıkan, 2007). Hızlı yaşlanmanın en belirgin sebeplerinden biri de solunum yoluyla alınan oksijenin yeterli seviyede olmamasıdır.

Çok az kişi nefesin fiziksel olarak elektrolit dengesi, kan akışı, hemoglobin kimyası ve böbrek fonksiyonu dahil pek çok bakımdan vücut kimyasını direk düzene soktuğunu ve ruhsal olarak ta motivasyon, duygu, odaklanma, algılama ve bellek rolü de dahil olmak üzere diğer davranışlarla aynı öğrenme ilkelerine tabi bir davranış olduğunu bilmektedir. Bu iki durumu (fiziksel ve ruhsal) bir araya getirmek suretiyle nefes davranışlarını

farkında olmadan öğrenmek, pek çok insanın hayatla ilgili, oldukça pratik yollarla biyolojik ve davranış bilimlerini bütünleştirmesi anlamına gelmektedir (Örün, 2019, 8). Nefes almak ve vermek bir bütündür ve hayatın devamlılığı için şarttır. Yani insan hayatının her döneminde yaşamsal refleks olarak yaptığı ve gündelik hayatın akışında doğru nefes alıp vermek, sağlıklı her insan için aynıdır.

Nefes alıp verme işlemi ya doğal seyrinde otomatik solunum olarak ya da istemli bir şekilde plan-program dahilinde gerçekleşir. Nefesin otomatik kontrolü, stres ve duygusal uyarıcıların etkisiyle ritmik değişikliklere uğrayabilir. İstemli ve otomatik (metabolik) nefes arasındaki fark şu şekilde açıklanabilir; istemli nefes odaklanma gerektirirken, otomatik nefesi (solunum) sürdürmek için dikkat gerekmez. Şarkı söylemek ve bazı üflemeli çalgıları (klarne, flüt, saksafon vb.) çalarken kullanılan nefes, istemli nefesi anlatmak üzere en somut örneklerdir.

Nefes teknikleri ile ilgilenen uzmanlar; insanoğlu için nefesin zihin ile beden arasında hayat enerjisi niteliğinde bir köprü olduğunu söylerler. Bu nedenle de özellikle son yıllarda nefes egzersizleri ile ilgili birçok kurs ve seminerler düzenlenmekte, bilimsel çalışmalar yapılmaktadır (Demir, 2013).

Nefes Çeşitleri ve İnsan Sağlığında Nefes Desteğinin Etkileri

İnsanoğlu, dünyaya geldiği an itibariyle yaşam serüvenine diyafram nefesi olarak başlar. Bu nedenle birçok araştırmada, bebeklerin sesinin gür çıkmasının, diyafram nefesi sayesinde olduğu yönünde görüş bildirilir. Ancak bireyler ilerleyen dönemlerde hayatın yoğun akışı içinde fiziksel tembelligin bir sonucu olarak nefes alırken en kolay ve en yakın yoldan göğüs boşluğunu kullanmayı alışkanlık haline getirirler. Doğru nefes alıp vermek, diyafram kasının eğitilmesi ile geliştirilebilen, karın bölgesinin yardımı ile yapılan solunumdur. Günümüzde yaşam kalitesini arttırmak için doğru nefes kullanımı üzerine birçok çalışma yapılmış ve doğru nefes kullanımını yaygınlaştırmak amacıyla nefes tekniklerini öğretmek üzere nefes terapi merkezleri açılmıştır.

Diyafram nefesi, ciğerlerin altında yapışık bulunan diyafram kasının aşağı ve yukarı hareketi ile belirlenir. Bire bir buçuk oranında akciğerlerin genişlemesini ve hava dolmasını sağlar. Yeterlilik oluşturabildiğinde 2500-2700 cl arasında olan akciğer hacmi 5500-7000 cl'ye kadar genişletilebilir (Yalçın ve Özbaşaran, 2021: 108). Aslında diyaframa nefes alınması biyolojik olarak mümkün değildir. Çünkü "Diyafram Nefesi" ismini kas dokusundan alan bir nefes çeşididir ve diyafram kasının kullanımını kontrollü, bilinçli olarak arttırmak ve böylece nefesin verim oranını yükseltmek amacıyla kullanılmaktadır. Diğer bir deyişle, diyafram nefesi olarak bahsedilen, nefes kontrolünün diyafram kası ile sağlanmasıdır (Dündar, 2019).

Nefes alma sırasında kubbe şeklindeki diyafram kası kasılıp düzleşerek, akciğerlerin alt kısmına genişletici bir baskı uygular ve ciğerlerin genişleyen bu kısmına dolar. Böylece, ciğerlerin üst kısmına kontrolsüzce alınan göğüs nefesine oranla daha fazla havanın alınıp, kontrollü bir şekilde kullanılmasını sağlar. Bu doğrultuda nefes alındığında refleks olarak çalışan diyafram kasını, daha iyi nefes alıp, vermek için geliştirmek gerektiği bilinmektedir (akt., Dündar, 2019).

Somut ifadelerle anlatmak gerekirse diyafram nefesi; sırt üstü yatarken, esnerken veya şaşıрма ve korkma anında alınan en doğal nefes alış biçimidir. Diyafram nefesi alırken

omuzlar yukarı kalkmamalı ve göğüste izlenen bir hareket olmamalıdır. Daha çok akciğerlerin alt yarısında toplanan ve ciğer uçlarına kadar inerek diyafram kasiyla ilişki kuran nefes diyafram nefesidir ve nefesli çalgı çalmak için en uygun olan nefestir. Diyafram nefesinde hava, diyafram ve dudakların kontrollü ve disiplinli oluşturduğu güç birliği sayesinde çalgı çalışma süreci daha rahat ve keyifli bir hale dönüşür.

Kaburga nefesi; ciğerlerin %20'lik bölümünün kullanılmasına imkân verdiğinden ancak uyku sırasında oksijen ihtiyacının karşılanmasını sağlayabilir.

Köprücük kemiğı nefesi (clavicular solunum); köprücük kemiğinin hareketi ile akciğerlerin yukarı doğru genişlemesini sağlayan daha çok şarkıcıların kullandığı yumuşak damak, farenks ve larenksin kullanılmasında kolaylık sağlayan bir tekniktir. Sığ bir nefes alma tekniğidir ve göğüsten alınan nefesin çoğı gerekli yerlere ulaşmaz ve maksimum eforla minimum fayda sağlar. Mesela astım hastaları göğüs nefesini kullanırlar (Kartal, 2018).

Alternatif Tedavide Nefes

İnsanoğlunun var olmasıyla birlikte pek çok hastalık ortaya çıkmıştır. Yazılı kaynaklardan elde edilen bilgilere göre, hastalıklara ilk zamanlar doğadan ve geçmişten öğrenilen tecrübelerden yola çıkarak çare aranmıştır. Geleneksel tedavi yöntemleri olarak nitelendirilen bu yöntemlere, zaman içinde modern tıp eklenmiştir. Bir nevi halk hekimliğı olarak bilinen geleneksel tedavi yöntemlerinden bazıları işlevini yitirmiş ya da unutulmuş olsa bile nesilden nesile aktarılan sözlü bilgiler yoluyla günümüzde farklı biçimlerde uygulandığı görülmektedir.

Geleneksel tedavi yöntemleri, tarih boyunca kendilerine özgü felsefeleri ve buna bağlı tedavi yöntemleri buldurmalarından dolayı alternatif ve tamamlayıcı tedavilerden ayrılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), “Geleneksel Tıp” ile “Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp” arasındaki ayrımı belirtmek için TM (Traditional Medicine) ve CAM (Complementary and Alternative Medicine) kısaltmalarını kullanmaktadır. DSÖ tarafından geleneksel tedavi sistemleri, hastalıkları teşhis ve tedavi veya sağlığı korumaya yönelik bitki, hayvan ve mineral temelli sağlık uygulamaları, yaklaşımları, bilgi ve inançları, ruhsal terapiler, el kullanılarak yapılan teknikler ve egzersizler bütünü olarak tanımlanmaktadır (WHO Traditional Medicine Strategy 2002–2005. World Health Organization, Geneva. akt., Arslan vd. 2016, 101). Günümüzde tamamlayıcı terapilerin kullanım nedenleri; hastaların modern tıp uygulamalarının yanında bu tedavi yöntemlerini umut olarak görmesi, tedavilerinin kontrolü kendi elinde tutma istekleri, toplumların kültürleriyle uyumlu ve kolay ulaşılabilir olması, daha az girişimsel işlem barındırması ve uygulayıcılarının hastaya daha fazla zaman ayırmasıdır (Değirmen ve ark., 2022: 55).

Terapi (Therapeia - θεραπεία) sözcüğü Grekçe kökenli bir sözcüktür ve Türkçeye tedavi olarak çevrilmiştir. Fransızcada therapie, İngilizcede ise therapy tıbbi anlamda tedavi anlamına gelmektedir. Terapi, “Bir hastalığı yenecek etkenleri ve bu etkenlerin kullanılma yöntemlerini bularak hastaların sıkıntılarını giderme, iyi etme işi, sağaltım” olarak tanımlanmaktadır (TDK Sözlük, <https://sozluk.gov.tr/>). Tıbbın gelişimi ve ilerlemesinden önce de insanlar çeşitli bedensel ve toplumsal kötülüklerden arınmak için pek çok farklı yöntemle başvurmuşlardır. Tıbbın ve tedavi yöntemlerinin gelişmesiyle

birlikte birçok uygulama gibi terapi de alternatif olarak tıbbi tedaviye yardımcı bir rol üstlenmiştir.

Batı'da 19. yüzyılın sonu ve 20. yüzyılın başlarında psikolojinin gelişmesiyle beraber terapi, psikolojinin ilgilendiği profesyonel ve tedaviye yardımcı bir etken olarak hastalara uygulanmaya başlanmıştır. Aslında yakın tarihe kadar psikolojik tedavi görmek, terapi görmek gibi faaliyetler, bireylerin dile getirmekten çekindiği bir durumken, günümüzde yaygınlaşmasıyla birlikte anlayış tersine dönmüş, modern hayatın içinde popüler kültürün bir parçası haline gelmiştir. Terapi, gündelik hayatta popüler kültür içinde kendisine sağlam bir yer bulmuş ve çok sayıda tüketici kitlesine sahip olmuştur. Bunlar; müzikle terapi, dans ve hareket terapisi, ses terapisi, sanat terapisi, oyun terapisi, felsefi terapi, nefes terapisi gibi farklı pek çok terapi biçimi olarak ortaya çıkmış ve zamanın ihtiyacına göre hızla çeşitlenmektedir. Dolayısıyla konuyla ilgili yayınların ve terapi faaliyetlerinde bulunan mekânların sayısı da gün geçtikçe artmaktadır. Bunun başlıca sebeplerinin, hem toplumda sağlık konusuna olan farkındalığın artması hem de bireyselliğin ön plana çıktığı günümüzde terapi merkezlerinin sosyalleşme alanları olarak popüler kültüre eklenmesi olarak sayılabilir.

Sanskritçe'de nefes tekniklerine "Pranayama" denilmektedir. "Prana" kelimesi, ilham verdiğimiz nefes olan yaşam gücü ya da yaşam enerjisini ifade eder. Prana; akıl, canlılık, yaratıcı bilincin kendisi anlamında kullanılmakta ve evrendeki her şeyin "Prana" dan oluştuğuna inanılmaktadır. "Yama" ise uzmanlaşma, ustalaşma anlamında; iki kelimenin birleşimiyle ortaya çıkan "Pranayama" terimi ise, yaşam gücü konusunda uzmanlaşmayı ifade eder (Jerath ve ark., 2006). Pranayama, prana'nın nefes yoluyla kontrolüdür ve evrensel kozmik enerji olarak nitelendirilir. Pranayama bilimi, bu evrensel enerjinin izlenmesi ve zenginleştirilmesiyle ilgilenir, bu da rahat ama uyanık bir zihinsel durumla sonuçlanır (Naik ve ark 2018) (akt., Örün, 2019). Nefes teknikleri, rahatlama, stres yönetimi, psiko-fizyolojik durumların kontrolü ve organ fonksiyonunun iyileştirilmesi için düzenli olarak uygulanmaktadır. Aslında nefes tekniklerinin temel amacı, otonom sinir sistemini sempatik baskınlığından uzaklaştırmaktır (Ritz T, Roth WT, 2003; akt., Yalçın ve Özbaşaran, 2021).

Nefes teknikleri uygulamalarında temel amacın, zihinsel rahatlama, stresle mücadele ve bedensel rahatlama yöntemi olduğu bilinmektedir. Pek çok çalışmada nefes tekniklerine ait uygulamaların hastanın direncini arttırıp daha güçlü hale getirdiği sonuçları yer almaktadır (Acar, 2016). Kartal (2010) çalışmasında bu durumu şöyle aktarmaktadır: Panik atak, stres, depresyon gibi psikolojik hastalıkların tedavisinde, anne adaylarının doğum süreçlerinde kalp ritmini yavaşlattığı, kan akışının düzene girdiği, kan basıncını düşürdüğü, beyin yarım kürelerini dengelediği, adrenalin hormonunu ve kolesterolü azalttığı, oksijen tüketimini düşürdüğü gibi sonuçları görülmüştür. Özellikle kanser tedavilerinde ilaç, ameliyat ya da radyoterapi gibi bilinen tedavilere alternatif olup hastanın psikolojik durumunun düzeliş hayata bağlanmasında son derece etkili olmaktadır. Yeterli oksijene ulaşamama nedenimiz doğru nefes almasını bilmememizden kaynaklanır. Doğarken mükemmel çalışan diyafram adalesi korku, endişe ve yaşam şartlarının oluşturduğu tembelleşme nedeniyle kullanılmadığında, ciğerlerimizi tam kapasitesiyle dolduramadığımızı söyleyebiliriz (akt., Yalçın ve Özbaşaran, 2021).

Hayati önemi olan nefesin iyileştirici etkilerinin geçmişten günümüze sınırlı kanıtları olmasına rağmen farklı alanlarda nefes teknikleri/nefes terapisi üzerine yapılmış bilimsel

çalışmaların son yıllarda arttığı görülmektedir. Gündelik hayatta nefesin önemine ait kavramsal çerçevenin oluşturulması amacıyla incelenen çalışmalarda modern tıp tedavilerinin yanında alternatif tedavi olarak değerlendirilen nefes tekniklerinin; astım, stres hormonları, doğum travayı, kemoterapi tedavisi, çağrı merkezi çalışanlarında yaşanan ses problemleri, diyaliz kaygısını azaltma, kadınlarda anksiyete ve uyku kalitesi üzerine etkisi ile aletli pilates ve yavaş nefes egzersizlerinin farklı değişkenler üzerine etkileri gibi farklı konularda ortaya çıkan sonuçları aktarılmıştır. Araştırma sonuçlarının hemen hepsinde nefes egzersizlerinin hasta üzerindeki olumlu etkilerinden bahsedilmektedir. Derleme çalışması olan bu çalışmada aktarılan bilgilerin tamamı her çalışmanın kendi içeriğinde yer alan bulgular, sonuçlar ve önerilerden ibarettir.

Fatma Özulus (2018), “Astım ve Egzersiz” isimli derleme makalesinde; kronik solunum yolu hastalıklarında düzenli fiziksel aktiviteye ek olarak düzenli yapılan solunum egzersizlerinin; diyafram kasını kuvvetlendirdiği, dispneyi azalttığı, akciğerlerin kapasitesini arttırdığı ve sekresyon hareketliliğini sağladığını belirtmektedir. Yunancada soluksuzluk veya ağız açık solumak anlamına gelen astım; çok eski çağlarda hava yollarının anatomik ve fizyolojik özellikleri bile keşfedilmeden önce bilinen çok eski bir akciğer hastalığıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre; dünyada 3 milyon kişiyi etkilediği ve 2005 yılında 255.000 kişinin öldüğü tahmin edilen astım, modern yaşama biçiminin benimsenmesi ve şehirleşmenin artmasıyla 2025 yılına dek 100 milyon kişinin astım olacağı öngörülmektedir (akt., Özulus, 2018).

Deniz Örün (2019), “Nefes Egzersizinin Stres Hormonlarına Etkisi” isimli yüksek lisans tez çalışmasında; genç kadınlarda nefes egzersizinin stres hormonlarına akut etkilerini belirlemek üzere, Selçuklu Belediyesi Sosyal Tesislerinde antrenörlük yapan sağlıklı ve gönüllü 15 genç kadının katılımı ile nefes koçu gözetiminde 45 dakikalık doğal ve bağlantılı bir nefes egzersizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, akut olarak uygulanan bir nefes egzersizinin stres hormon düzeylerini düşürdüğü tespit edilmiştir. Nefes egzersizinin stres hormonlarına olumlu etkilerinin yanında aerobik egzersizler ile birlikte uygulanmasının fiziksel uygunluk parametrelerini olumlu yönde değiştirebileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak ise stres faktörlerinin azaltılmasında bir rahatlama tekniği olarak nefes egzersizlerinin kullanılabilmesi sonucuna ulaşılmıştır.

Hilâl Yüksel (2016), “Normal Doğumda Nefes Egzersizlerinin Doğum Travayına Etkisi” isimli uzmanlık tezi çalışmasında; doğum öncesi dönemde gebelere verilen nefes egzersizleri eğitimi yoluyla doğum eylemine olan etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla, doğum yapacak olan 250 nullipar (doğum yapmamış) gebe üzerinde müdahale (n:125) ve kontrol grubu (n:125) oluşturulmuştur. Birinci evrede ortalama yaşı $23,2 \pm 4,2$ yıl gebeler bilgilendirildikten sonra “Görüşme Formu” uygulanmış ve müdahale grubundaki gebelere bir seans nefes egzersizi eğitimi verilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim verilmemiştir. Doğum sonrasında ise her iki grupta da gebelerin ağrı algılamasını belirlemek için doğum sonrasında Vizüel Analog Skala (VAS) ile ağrı ölçümü yapılmıştır. Doğum eyleminin ikinci evresi yani tam servikal dilatasyondan fetüsün doğumuna kadar geçen süre kaydedilmiş ve nefes egzersizleri eğitiminin doğumun ikinci evresinin süresine etkisi incelenmiştir. Ayrıca bebeğin birinci dakika APGAR skoruna bakılmıştır. Çalışmada kullanılan nonfarmakolojik ağrı kontrol yöntemlerinden biri olan nefes egzersizleri eğitiminin, doğum ağrısının kontrol edilmesinde ve doğum eyleminin süresinin kısaltılmasında etkili bir yöntem olarak kullanılabilmesi önerilmektedir. Son yıllarda tıbbın birçok alanında kullanılan

nonfarmakolojik yöntemler doğum eyleminde de uygulanmaya başlanmış, gebelerde doğum ağrısı algısını azaltarak travayın daha rahat geçmesini sağlamıştır.

Hacer Alan (2015), “Jinekolojik Kanser Hastalarında Kemoterapi Tedavisi Sürecinde Uygulanan Progresif Kas Gevşeme Egzersizleri ve Refleksolojinin Ağrı, Yorgunluk, Anksiyete, Depresyon ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi; Randomize Kontrol Çalışması” isimli doktora tez çalışması; jinekolojik kanser hastalarında kemoterapi sürecinde refleksoloji ve progresif kas gevşeme egzersizlerinin; ağrı, yorgunluk, anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Randomize kontrollü olarak 21.12.2013-07.07.2015 tarihlerinde Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Onkoloji Kliniği, Hacettepe Üniversitesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İç Hastalıkları Anabilim Dalı ve Dr. Abdurrahman Yurtaslan Ankara Onkoloji Eğitim ve Araştırma Hastanesinin Medikal Onkoloji Gündüz Tedavi Ünitelerinde kemoterapi alan hastalara uygulanmıştır. Jinekolojik kanserlerde gerek kansere gerekse kanser tedavilerinin yan etkilerine bağlı olarak hastalarda psikolojik ve fiziksel sorunlar ortaya çıkmaktadır. Kanser ve kanser ağrısı çok önemli bir toplumsal sorundur. Kontrol edilemeyen ağrı, kanserde anksiyetenin de en sık nedenidir. Son yıllarda kanser tanı ve tedavi sürecinde yaşanan ilerlemeler hastaların yaşam süresini uzatmış ve kanserle geçirilen yaşam süresinin daha kaliteli olabilmesi için sağlık profesyonellerini bakım uygulamaları içinde yeni arayışlara yönlendirmiştir. Bu uygulamalardan biri de Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi (TAT) uygulamalarıdır. TAT kullanım sıklığı hem genel popülasyonda, hem de kanser hastaları arasında gittikçe artmaktadır. TAT uygulamaları arasında; bitkisel ilaçlar, vitaminler/mineraller, yeşil çay, masaj, homeopati, akupunktur, refleksoloji, aromaterapi, yoga, terapötik dokunma, hipnoterapi, şiropraksi, gevşeme teknikleri gibi pek çok uygulama yer almaktadır. Progresif kas gevşeme egzersizleriyle birlikte yapılan derin solunum uygulamalarında diyafram kasının kullanımı ile daha fazla olarak duygusal rahatlama, sakinleşme sağlanır. Bu duygusal rahatlama ve sakinleşmenin asıl nedeni derin nefes egzersizlerinde parasempatik sinir sistemine ait, vücut üzerinde sakinleştirici ve canlandırıcı etkisi olan vagus sinirinin uyarılmasıdır. Derin solunum egzersizleriyle birlikte yapılan progresif kas gevşeme egzersizlerinde ayrıca sempatik sinir sisteminin aktivasyonunun azalmasıyla da hastalarda ağrının, anksiyetenin ve depresif semptomlarının azaldığı bildirilmiştir (akt., Alan, 2015).

Kübra Çaylan, Aynur Otağ (2020), “Kalp Yetersizliğinde Nefes Egzersizleri ve Etkili Egzersiz Terapileri” isimli makalede; mortalite ve morbitide oranı yüksek olan multisistemik bir sendrom olan kalp yetersizliğinde dispne, egzersiz intoleransı, yorgunluk ve azalmış fonksiyonel kapasite gibi semptomlar görüldüğü belirtilmektedir. Çalışmada, fiziksel egzersizler ve nefes egzersizlerin yapılması ile hastalığa bağlı oluşan bu semptomlarda iyileşme sağlandığı ifade edilmektedir. Bu çalışmada kalp yetersizliği bulunan hastalarda kardiyak rehabilitasyonda uygulanması gereken fiziksel egzersizler ve nefes egzersizleri vurgulanmak istenmiştir. Kalp Yetmezliği prevalansının artması ve semptomların kötüye gitmesiyle beraber yaşam kalitesinde azalma giderek artmaktadır. Kalp yetersizliğinde farmakolojik tedavi ve egzersiz birlikte kombine edilerek bütünsel bir yaklaşım gerekmektedir. Rehabilitasyonun erken dönemde başlatılması gelişen semptomları iyileşmesinde etkilidir. Sonuç olarak literatüre dayanarak fiziksel egzersiz çeşidi olarak aerobik antreman, yüksek yoğunluklu aralıklı egzersiz, minimum haftada 3 seans, seanslar 20 dakikadan az olmayacak şekilde en az 12 hafta süren programlar en etkili programlardır diyebiliriz. Nefes egzersizlerinde en çok tercih edilen egzersiz IMT

(solunum egzersiz cihazı) kullanılarak yapılan egzersizdir. IMT ile yapılan egzersizlerde en etkili egzersiz programı 12 hafta ve haftada 6 kez olarak bildirilmiştir. Solunum ve fiziksel egzersizler sonucu solunum kas kuvvet ve dayanıklılığında, yaşam kalitesinde ve egzersiz kapasitelerinde artma görülmüştür. Eğitim programı fiziksel düzey belirledikten sonra bireysel tepkilerin gözlenebileceği şekilde denetimli olarak semptom limitli ilerletilebilir.

Maral Yeşilyurt, Kürşat Yelken (2020), “Ses Problemi Yaşayan Çağrı Merkezi Çalışanlarında Ses Terapisinin Etkililiği” isimli makalede; ses problemi yaşayan ve videolarengostroboskopik değerlendirme sonucunda vokal nodül, kas gerilim disfonisi, reinke ödemi, vokal polip, vokal kist tanısı alan çağrı merkezi çalışanlarının var olan iş yükü yoğunlukları devam ederken ses terapisinden fayda görüp görmedikleri araştırılmıştır. Bu amaçla, Eylül 2012-Ocak 2013 tarihleri arasında İstanbul Anatomica Hastanesi’ne ses kısıklığı şikayeti ile başvuran ve kulak burun boğaz muayenesi ve videolarengostroboskopik değerlendirme sonucunda vokal nodül, kas gerilim disfonisi, reinke ödemi, vokal polip, vokal kist tanısı alan 37 hasta dahil edilmiştir. Bu danışanlardan ses terapisini tamamlayan 13 kadın danışana ait veriler değerlendirmeye alınmıştır. Danışanların terapi öncesi ve sonrasında objektif ve subjektif ses değerlendirmeleri yapılmıştır. Ses terapisinde; vokal hijyen ve diyafram nefesi eğitimleri iki grup şeklinde verilmiş ancak ses egzersizleri ve larengeal masaj her danışana spesifik terapi programı şeklinde uygulanmıştır. Ses terapisinde haftada 1 kez, her seans 35-40 dakika ve toplam terapi süresi 4 hafta sürmüştür. Ses hijyeni eğitimi kapsamında; farklı ses istirahati formları, reflüyü önleyici öneriler, gürültülü yerlerde konuşmama, konuşurken ara ara sesi dinlendirme, fonasyonla ilgili uç davranışlardan kaçınma, orta perde ve şiddet düzeyinde konuşma, hidrasyonu artırma, sese zarar verecek madde-yiyecek-içeceklerden uzak durma konusunda danışanlar bilgilendirilmiştir.

Hüseyin Demirbilek, Serdar Osman Nalçacı, Dilaver Taş, Ebru Tanay Akgüç, Ergün Parmaksız, Eyyüp Külâh (2019), “Doğru Nefes Alarak Diyaliz Kaygısını Azaltabilir miyiz?” isimli makale; doğru nefes alma eğitiminin, kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyaliz tedavisi gören hastalarda diyaliz kaygısını azaltma konusunda etkinliğinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma kapsamında, kronik böbrek yetmezliği olup hemodiyaliz tedavisi görmek zorunda olan ve diyalize gelmek istemeyen Başkent Üniversitesi İstanbul Diyaliz Merkezinde bulunan ve diyaliz kaygısı olan 178 hemodiyaliz hastasının diyaliz kaygılarını azaltmaya yönelik olarak “Doğru Nefes Alma Egzersizleri” ni yapabilecek 10 erkek, 5 kadın hasta yer almaktadır. Bu hastalara rutin olarak haftada bir gün diyaliz seansı sırasında 1,5 saat “Doğru Nefes Alma Egzersizleri” eğitimi verilerek toplam sekiz seans devam edilmiştir. Çalışma sonucunda, doğru nefes almanın, hastanın direncini artırdığı, kaygısını azalttığı ve aynı zamanda tedavi edici etkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Çalışma sonucunda hastaların diyaliz seansı sırasında, anlık ve sürekli kaygılarını düşürmede doğru nefes alma ile gevşeme terapisinin uygulanmasının uygun olabileceği ve önerilebileceği de belirtilmiştir.

Deniz Coşkun (2021), “Kadınlarda Nefes Egzersizi Eğitiminin Anksiyete ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi” isimli yüksek lisans tez çalışmasında; kadınlarda nefes egzersizi eğitiminin anksiyete ve uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya farklı şehirlerde yaşayan, yaş ortalaması 30.15±2.50 yıl olan, sigara-alkol kullanmayan, düzenli olarak nefes egzersizi yapmayan gönüllü 20 kadın katılımcı oluşturmuştur. Çalışma grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün ve 30 dakika nefes

egzersizleri yaptırılmış, egzersiz programı öncesi ve sonrasında olmak üzere toplam iki kez anket ölçümü yapılmıştır. Anksiyete ve uyku kalitesini ölçmek için Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ve Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulguların istatistiksel analizi sonucunda; çalışmaya katılan kadın katılımcıların 8 hafta süren nefes egzersizi öncesi ve egzersiz sonrası değerleri karşılaştırıldığında anksiyete durumları, PUKİ genel puanında, Öznel Uyku Kalitesi, Uyku Latensi, Uyku Süresi, Uyku İlacı Kullanımı ve Gündüz İşlev Bozukluğu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Alışılmış Uyku Etkinliği ve Uyku Bozukluğu açısından anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak 8 hafta boyunca düzenli olarak yapılan nefes egzersizlerinin uyku kalitesini pozitif yönde etkilediği, stres faktörlerinin azaltılmasında da nefes egzersizinin bir rahatlama tekniği olduğu gözlenmiştir. Araştırmada, çalışma grubundaki kadınların ön testte 25.00 ± 7.28 olan ortalama anksiyete düzeylerinin müdahaleden sonra 11.30 ± 5.35 'e gerilediği ve depresyon düzeyinde anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiştir.

Songül Adıgüzel (2021), “Aletli Pilates ve Yavaş Nefes Egzersizlerinin Kalp Hızı Değişkenliği, Solunum ve Omega Parametreleri Üzerine Etkileri” isimli doktora tez çalışması; aletli pilates ve nefes egzersizlerinin, kalp hızı değişkenliği, omega ve solunum parametrelerine etkisi olup olmadığı ya da ne derecede etkili olduğunun ortaya çıkarılması amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla; haftada 2 gün ve günde 50 dk yalnızca aletli pilates egzersizi yapan, haftada 2 gün ve günde 50 dk aletli pilates ve 15 dk yavaş nefes egzersizi yapan, haftada 2 gün 15 dk yavaş nefes egzersizi yapan ve herhangi bir düzenli egzersiz programına katılmayan sağlıklı kadınların kalp hızı değişkenliği, omega ve solunum parametreleri incelenmiştir. Çalışma 10 hafta sürmüş ve ölçümler çalışmaya başlamadan önce ve 10 hafta sonra olacak şekilde alınarak, ön ve son test verileri karşılaştırılmıştır. Araştırmaya 20-40 yaş arası, beden kütle indeksi 18,5 ile 24,99 arasında olan toplam 40 sağlıklı kadın katılmıştır. Her grup 10 kişiden oluşmaktadır ve katılımcılar araştırmaya başlamadan önceki bir yıl boyunca ve araştırma boyunca da başka herhangi bir egzersiz programına katılmamıştır. Yavaş ve kontrollü nefes egzersizi grubu haftada iki gün ve günde 15 dakika nefes egzersizi gerçekleştirmiştir. Kontrol grubu ise 10 hafta boyunca herhangi bir düzenli egzersiz programına katılmamıştır. Nefes, pilates egzersizlerinde önemli bir yere sahiptir ve pilatesin temel prensiplerinden biridir. Egzersiz esnasında doğru nefes alma ile kasların oksijenlenmesi ve dengeli gelişim amaçlanır (Aksu, 2019). Pilatesin tüm egzersizleri içerisinde nefes çalışmasını da barındırır. Hareket akışlarında aynı ritimde ve sürekli nefes çalışması yapılır ve böylece pilates egzersizlerine solunum mekanizması da eklenmiş olur (Gomez ve Garcia, 2009; Marin, 2009; Pires ve Sa, 2005; Rodrigues, 2014). Egzersizlerin çeşitli ekipmanlarla uygulandığı bir egzersiz çeşidi olan “Pilates”; hem fiziksel performansı arttırmak amacıyla sporcular, hem de genel sağlığı korumak, kaliteli yaşamak/yaşlanmak isteyen sedanter kişiler tarafından ilgi görmektedir. Pilates egzersiz metodu, ritmik nefes ile yapılan bir egzersiz metodudur ve dolaşım ve kardiyopulmoner fonksiyonu iyileştirerek kan akımını da iyileştirir. Özellikle lateral torasik solunum ile oksijen değişiminin etkisi artar (Bian ve ark., 2013). Pilates metodu; ortopedik problemler, nörolojik bozukluklar ve kronik ağrı için rehabilitasyon amacıyla da kullanılmaktadır. Ayrıca kanser ve kardiyovasküler hastalıkların tedavisinde kullanılan bir egzersiz yöntemidir (Anderson ve Spector, 2009; Craig, 2005; Eyigor ve ark., 2010; Guimaraes, 2012; Netto ve ark., 2008) ve karın kaslarını güçlendirmek ve vücuttaki asimetriklerin düzeltilmesinde de etkili bir yöntem olarak önerilebilir (Dorado ve ark., 2012). Çalışma sonucunda; ölçülen çeşitli parametrelerde, aletli pilates ve nefes egzersizlerinin etkili olduğu gözlenmiştir. Ayrıca

aletli pilates ve yavaş nefes egzersizlerinin beraber yapılması bu parametreleri daha fazla etkileyebilir. Aletli pilates egzersizleri, kalp hızı değişkenliği (KHD), solunum ve omega parametrelerinde iyileşme sağlandığı gözlemlenmiştir. Özellikle Covid-19 sebebi ile yaşadığımız farklı koşullar göz önünde bulundurulduğunda, ölçümlerde anlamlı fark olmayan parametrelerin korunmasının bile bu egzersizleri etkili kıldığını düşünmekteyiz. Ancak aletli pilates ve yavaş nefes egzersizlerinin özellikle omega parametrelerine etkilerini inceleyen daha fazla bilimsel çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Çalışmanın önemi iki boyutta ele alınmıştır. İlki nefesin gündelik hayatta bireyin sağlığını temel alan çalışmalarla kavramsal boyutta aktarılmaya çalışılmıştır. Nefes, doğumdan ölüme kadar bireyi hayata bağlayan ve gündelik hayatımıza yön veren mucizevi bir güç olmanın yanında; astım gibi bazı kronik hastalıklardan, stres hormonlarına etkisi, anksiyete, depresyon ve benzeri ruhsal rahatsızlıklara, doğum süreci, kalp yetersizliği ve diyaliz kaygısını azaltmada uygulanan, konuşmaktan şarkı söylemeye ve çalgı çalmaya kadar planlı, plansız her türlü davranışın da ana kaynağıdır. Nefesin bireyler için önemini daha iyi anlamak için doğru nefes almak, doğru nefes tekniklerini bilmek ve kullanmak gerekir. Özellikle son yıllarda pozitif bilimde kendini kanıtlamış ve kullanımı yaygınlaşmış nefes teknikleri/nefes terapisi destekli çalışmalar yapıldığı ve bu çalışmalar sayesinde kazanılan farkındalıklarla; sağlıklı, mutlu ve kaliteli hayat sürececek bireylere ve dolayısıyla sağlıklı, mutlu ve kaliteli toplumlara ulaşılacaktır. Çünkü güzel işler ancak sağlıklı bireylerle ortaya çıkar ve dolayısıyla sonuçları da olumlu olur.

Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, bireyin hayatını idame ettirebilmek üzere mesleki olarak nefesini profesyonel şekilde kullanmak zorunda olan meslek grupları üzerine yapılmış literatürde yer alan araştırmaları değerlendirmektir. Araştırma verilerini, nefes kullanımına ilişkin yapılmış ve rastgele seçilmiş 14 çalışma oluşturmaktadır. Çalışma, başta üflemeli çalgı çalanlar ve eğitimcileri, ses sanatçıları ve eğitimcileri, sürekli konuşmak zorunda olan öğretmenler, tiyatro oyuncularını, program sunucuları ve çağrı merkezi çalışanları gibi birçok meslek grubunun nefes kullanımına ilişkin bilgilere erişimi bakımından önemlidir.

Yöntem

Çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılarak YK Ulusal Tez Merkezi, TR Dizin ve Dergi Park veri tabanlarından çalışma başlıkları üzerinden tarama yapılmıştır. Yapılan tarama sonucunda 14 çalışma bu çalışmanın kapsamına alınmıştır.

Sistematik Derleme (SD), belli bir konuda hazırlanmış araştırma sorusuna yanıt bulmak için, belirlenmiş ölçütlere uygun olarak aynı konuda yapılmış çalışmaların sistemli ve yan tutmadan taranması, bulunan çalışmaların geçerliğinin değerlendirilmesi ve sentezlenerek birleştirilmesidir. İyi bir derleme, ilgilenilen araştırma sorusu için var olan tüm kanıtların bir arada bulunacağı eşsiz bir kaynaktır. Sistematik derleme, uygun şekilde yapıldığında ve rapor edildiğinde, hem ilgili alanın bilgi tabanına çok büyük değer katacak hem de gelecekte araştırılması gereken konular, literatürdeki boşluklar ya da yetersizlik alanları belirlenecektir (akt., Çınar, 2021: 310).

BULGULAR

Mesleki Nefes Çalışmaları

TOBİDER

International Journal of Social Sciences

Volume 7/2 2023 p. 63-83

Bu bölümde yer alan nefes çalışmalarına ait araştırmalar, ağırlıklı olarak nefesini ve sesini profesyonel şekilde kullanmak zorunda olan meslek grupları arasında başta üflemeli çalgı çalanlar ve eğitimcileri, ses sanatçıları ve eğitimcileri, sürekli konuşmak zorunda olan meslek grupları, tiyatro oyuncularını, program sunucuları ve çağrı merkezi çalışanları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Derleme çalışmasında aktarılan veri, bulgu, sonuç ve önerilerin tamamı her çalışmanın kendi içeriğinden elde edilmiş ve bu çalışmanın doğrudan ilgili olduğu bilgilerden ibarettir.

Emre Hopa (2004), “Fagot'ta Nefes ve Bedenin Kullanımı” isimli yüksek lisans tez çalışmasında; bir müzik aletinin üzerinden duygu ve düşüncelerin başarılı bir biçimde aktarılmasının ancak ruhsal ve bedensel yeteneklerin gelişmesiyle mümkün olacağı ve müzikal düşüncenin oluşturulması bağlamında, akıl ve beden bütünlüğünün önemi üzerinde durulmuştur. Bu çalışmada aktarılan uygulamaların, mevcut problemler için kalıcı çözümler olmadığı sadece nefesin kontrolünü sağlamak ve doğru alışkanlıkların edinilmesi üzerine amaçlandığı belirtilmiştir. Çalgı çalarken nefes ve bedenin doğru kullanımı, özellikle nefesli çalgı çalanlar için her gün yaşanan gereksiz stresi, güçlükleri ve negatif etkiyi ortadan kaldırdığı belirtilmiştir. Fagot ve diğer tahta üflemeli çalgılarda nefes, doğru kas ve kas grupları ile gerçekleştiğinde, mümkün olan en büyük hava miktarı bedende depolanabilir ve bir engele takılmadan enstrümana aktarılabilir. Hangi nefesli çalgıyı çalarsa çalsın müzisyenler için büyük bir önem taşıyan nefes, bedenin karşılaşılabileceği stresli durumlar için uygun pozisyon alınmasını ve rahat duruş pozisyonunun sürdürülmesine yardımcı olur. Genel kavram olarak nefes kontrolü ve doğru duruş pozisyonu sayesinde kasları zorlamayla hareketi gerçekleştirmek yerine, uygun duruş pozisyonunun akılda canlandırılması, omurga uzunluğunun uygun pozisyona getirilmesi ve nefes için genişleme kapasitesinin belirlenmesi enstrüman ve beden arasındaki koordinasyonu artırır. Böylece sinir sistemi, zorlanmadan beden ve nefes iletişimini gerçekleştirir. Duruş hizası ve dengesi, fagot çalmada en önemli noktalardan birisidir ve doğrudan nefesi etkiler. Çünkü icra sırasında enstrümana taşınan hava, kontrol edilmediği takdirde bedende gerilime neden olacağı ve nefesi olumsuz yönde etkileyeceğinden enstrümanın zahmetsizce ve rahat çalınması açısından büyük probleme sebep olacaktır. Bu nedenle nefes kontrolü ile enstrüman hakimiyetinin paralel bir çizgi çizdiği gözlenmiştir.

Tuğçe Dural (2007), “Yan Flüt Eğitiminde Diyafram Nefesinin Önemi ve Diyafram Nefesinin Türkiye’de Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlardaki Yan Flüt Dersi Öğretim Programlarındaki Yeri” isimli yüksek lisans tez çalışmasında; Türkiye’deki üniversitelerin Müzik Eğitimi Anabilim Dalları bireysel çalgı eğitimi (yan flüt) dersi öğretim programları incelenmiştir. Ulaşılan programların incelenmesi sonucunda içerik ve amaçlarda diyafram nefesi ifadesine ve dolayısıyla diyafram nefesi eğitimine yeterli derecede yer verilmediği belirlenmiştir. Bu sonuçtan hareketle; müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda uygulanan çalgı dersi öğretim programlarının üniversiteler arası bireysel çalgı eğitimi ortak programı haline getirilmesi ve ders içeriklerinde her çalgının özel durumları göz önünde bulundurularak geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Mehmet Ali Açıkşöz (2007), “Silahlı Kuvvetler Bando Okullar Komutanlığı'ndaki Trompet Eğitiminde Nefes ve Diyafram Çalışmasının Enstrüman Başarısı Üzerindeki Etkisi” isimli yüksek lisans tez çalışması; Silahlı Kuvvetler Bando Okullar Komutanlığı'nda öğrenim gören hazırlık 9. sınıftaki trompet öğrencilerinden oluşturulan deney ve kontrol gruplarının derslerden önce nefes ve diyafram çalışmasına zaman

ayırmasının ders başarıları üzerindeki etkileri üzerine yapılmıştır. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin deneysel işlem öncesi ön bilgi testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, iki grubun da benzer bilişsel giriş davranışlarına sahip olduğu bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının son bilgi testi puanları arasında deneysel işlem sonrasında ise deney grubu öğrencilerine bağımsız değişken olarak uygulanan, nefes ve diyafram çalışmasının olumlu yönde etkisi görülmüş, deney grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca araştırmada ders içi gözlem formlarını dolduran ders öğretmenleri ile araştırmacının yaptığı bireysel görüşmeler sonucunda, trompet eğitiminde, nefes ve diyafram çalışmasına zaman ayrılmasının öğrencilerin başarısı için gerekli bir uygulama olduğunu düşündükleri ve öğretmenlerin, öğrencilerde deney grubu lehine; derse katılım, isteklilik ve ilgi konusunda daha olumlu davranışlar gözlemlediklerini bildirmişlerdir.

Harun Keskin (2010), “Eğitim Fakülteleri Güzel Sanatlar Eğitimi Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalları Klarinet Öğrencilerinin Diyafram Nefesi Kullanma Durumları” isimli yüksek lisans tez çalışmasında; örneklem olarak belirlenen on sekiz klarinet öğrencisi (lisans 1,2,3,4) ilk derslerden itibaren diyafram nefesi konusunda genel bilgileri öğrenmeye başlamışlardır. Öğrencilerin tamamı; klarnette güzel, doğru ve etkili bir ton elde etmek için diyafram nefesi kullanmanın gerekliliğine, doğru nefes tekniği kullanarak vücutta aşırı yorulma ve kasılmaların engellenebileceğini, staccato yaparken, tiz notalarda, crescendo ve decrescendo yaparken, entonasyonun sağlanmasında, ff ve fff notaları çalmada, pp ve ppp notaları çalmada, sfz ve aksan yaparken diyafram nefesi kullanma gereksinimi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Çalışmanın bir diğer alt problem çözümlenmesinde ise öğrencilerin doğru nefes alımı ve nefesi nasıl kullanmaları gerektiği ve klarnette diyafram nefesi konusunda olumlu ve önemli bir konumda oldukları görülmektedir. Ancak kamera kayıtlarında, teorik olarak bilinen konuların uygulamada fazla etkin olmadığı gözlenmiştir. Sonuç olarak; diyafram nefesi kullanma konusunda klarinet öğrencilerinin öğretmenlerinin de desteği ile teorik bilgi donanımına sahip oldukları ancak bu bilgileri uygulama düzeyinde yetersiz çalışma sebebiyle genel olarak başarısız oldukları görülmektedir.

Mehmet Gökay Gökşen (2011), “Trombon Çalışmada Nefes Tekniği, Dudak Pozisyonu ve Temel Teknikler” isimli sanatta yeterlik çalışmasında; özellikle ikinci bölümünde çalışmalar üzerinden bir müzisyenin beden sağlığı ile ilgili konular, üçüncü bölümde tıbbi değerler ile birlikte açıklanmış ve nefes geliştirme yöntemleri üzerinde durulmuştur. Nefes kavramı üzerine yapılan tıbbi çalışmalarda ulaşılan sonuçlara göre; teste tabi tutulan kişilerin hayati kapasite hareketlerini tekrar etmek suretiyle olabilecek en büyük nefesi alarak, zaman içinde hayati kapasitelerini arttırdıklarını, bir grup gönüllünün yüksek dirence karşı nefes alma ve verme egzersizleri yaparak bir nevi “kuvvet eğitimi” ne tabi tutulduğu ve eğitim programı sonunda nefes alma-verme kaslarının kuvvetinin yaklaşık %55, hayati kapasitelerinin de ortalama %54 oranında arttığı gözlenmiştir.

Aslı Erşen (2011), “Trombonda Nefes Alma ve Üfleme Tekniğinin İncelenmesi ve Geliştirilmesinde Kullanılan Yöntemler” isimli sanatta yeterlik çalışmasında; nefesin üfleli çalgı icracısı için temel ve öğrenilmesi gereken ilk çalışma olduğu, nefes tekniğini öğrenmek ve sürekli uygulayabilmek için güçlü bir irade, sabır ve azim gerektiği belirtilmiştir. Nefes borusu, akciğer, diyafram, kaburga kemiği, ilgili kaslar ve karın kaslarının doğru kullanımı ile nefes alıp vermenin kontrollü olarak gerçekleştirilebilmesi için üfleli çalgı çalan kişinin, konsantrasyonunu kendine yöneltmesi, bedenini hissetmesi ve bu süreçleri iyi yönetmesi gerektiği belirtilmiştir.

Tolga Yüksel (2016), “Klarinet Eğitiminde Nefes Tekniği ve Öğretim Yöntemleri” isimli yüksek lisans tez çalışmasında; klarinet eğitiminde nefes tekniğinin nefes almak, nefes tutmak, nefes vermek ve nefes kontrolü olarak dört temel başlık altında toplanan temel bir unsur olduğu ve klarinet çalmak için öğrenciye kazandırılması amaçlanan tüm teknik ve müzikal becerilerin doğru nefes tekniği olmaksızın gerçekleştirilemeyeceği görüşü, alan uzmanlarının ortak görüşüdür. Klarinet eğitiminde nefes tekniğinin sadece öğrenci için değil klarinet eğitmeni için de önemli bir konu olduğu ve bu nedenle eğitmenin öğrenciye ve konuya göre en doğru öğretim yöntemini seçebilmesi gerektiği belirtilmektedir. Bu nedenle solunum fizyoterapisi ile ilgili bir uzman ve klarinet eğitiminde uzman bir eğitmenin, beraber yürütebilecekleri dersler nefes tekniği öğretimi ve geliştirilmesi konusunda yeni yaklaşımlar sağlayabilir önerisiyle sunulmuştur.

Pamir Kolat (2018), “Flüt Eğitiminde Diyafram Nefesi Öğretimi ve Doğru Nefes Kullanımı İle Diyaframdan Üfleme Çalışmaları” isimli yüksek lisans tez çalışmasında; nefesli enstrümanların tümünün icrasında olduğu gibi, flüt icrasında da diyaframın kullanımı ve doğru nefes teknikleri bilgisi ve uygulamasının önemine dikkat çekilmiştir. Diyafram ve doğru nefes teknikleri bilgisi yalnızca flüt için değil, diğer üflemeli çalgılar için de çok önemli bir konudur. Flüt çalmaya başlayan bireyin zaman içerisinde refleks halini alması beklenen doğru nefes alma ve diyafram kullanımının; vibrato, sesi uzun olarak forte çalma, sesi uzun olarak piano çalma, seslere giriş-çıkış, özellikle orkestra çalışmalarında çok önemli olan entonasyon, üflenen sesin kalitesi bozulmadan aksan yapma, legato çalınan uzun-kısa müzikal cümleler, enstrümanın tonunun netliği, temizliği ve parlaklığında önemli olduğu bilinmektedir. Tüm müzik aletleri arasında en eski üflemeli çalgı olan flüt eğitiminde diyafram ve doğru nefes kullanımı ile nefes teknikleri üzerine bir ders olmaması ve bütün bunları kapsayan kaynak eksikliği ihtiyacı ortaya konulmuştur.

İsmail Mehmet Özkaya (2018), “Amatör Türk Müziği Korolarında Karşılaşılan Ses ve Nefes Çalışmaları İle İlgili Sorunların Çözüm ve Önerileri” isimli yüksek lisans tez çalışmasında; Türk müziği koro çalışmalarında neredeyse hiç uygulanmayan ses ısıtma ve nefes eğitiminin önemi vurgulanmış, uygulamalarda görülen eksikliklerin tespit edilerek bu sorunların giderilmesine yönelik çözüm ve öneriler sunulmuştur. Korolar bireyin müziksel gelişiminin yanında, sosyal, kültürel ve psikolojik bakımdan da önemli etkisi vardır. Türk Müziği Korolarını oluşturan bireylerin, doğru, güzel ve etkili olarak seslerini kullanabilmeleri ve geliştirebilmeleri için bir eğitmen yardımıyla yapılan toplu ses eğitimi altında nefes çalışmaları temel alınarak yapılmalıdır. Toplu ses eğitimi, nefes vücut rahatlığı-yumuşaklığı, dil-konuşma, artikülasyon (boğumlanma) ve entonasyon temel öğeleri oluştururken, doğru, temiz ve yerinde şarkı söylemek için de sözü edilen bu öğelerin büyük titizlikle çalışılması gerektiği belirtilmiştir.

Asuman Cider Şener (2005), “Doğru ve Güzel Konuşarak Gelişen Kimlik” isimli yüksek lisans tez çalışmasında; doğru ses kullanımı, güzel ve etkili konuşmanın belli bir disiplin ile kazanılır görüşünden yola çıkarak bir metot oluşturmaya çalışılmıştır. Bu amaçla öncelikle konuşma organlarımızın daha verimli nasıl kullanılabileceği, bütün konuşma organları ve ses için temel kaynak olan nefesin daha iyi kapasite ve doğru kullanımı için bazı teknikler önerilmiştir. Bu veriler doğrultusunda, hem toplumdaki öz kimliğimiz hem de dünyadaki kültürel kimliğimiz için doğru ve güzel konuşmanın önemi, kaliteli bir sesin oluşumu için de akciğerlerden kontrollü alınan nefesin konuşma sırasında diyafram hareketi ile sağlanması gerektiği üzerinde durulmuştur. Genel sonuç olarak ise; “Soluk

almak ve vermek, yaşantımızın temel unsurlarından biri olmasına rağmen, bunu konuşma faaliyetinde kullanmak tamamen kişisel bilinç ve disiplinimizle alâkalıdır. Bu nedenle kim ve hangi meslek grubundan bireyler olursak olalım, doğru, güçlü, akıcı, ikna edici bir konuşma gücü için bedenimiz ve nefesimiz, sözlerimizle uyumlu ve onlara destek olmalıdır. Yazma ve konuşma birbirini destekleyen unsurlardır. Diksiyonun iyi olması için dil bilgisi kuralları ve Türkçe'nin yapısını iyi bilmek, fonetik bilgisinden destek alarak doğru bir söyleyiş gücü kazanmak, nefesi doğru kullanmak ve bütün bunları duyabilen, düzeltebilen bir algı yetisinin geliştirilmesi gerekmektedir. Diksiyon bir iletişim aracıdır. İyi bir diksiyona sahip olan birey, kendini her toplulukta ifade edebilme gücüne de sahiptir. Dilini doğru kullanma, vurgu ve tonlama bilinci ile duygu ve düşüncelerin aktarımı sayesinde dinlenen birey olma ayrıcalığı ve böylece her toplumda, iş ve sosyal hayatımızda varlığını daha dominant kılma gücü, tüm bu ifade zenginlikleri ile kendini gösteren kimlikte var olma şansını kazanmamıza yardımcı olacaktır" şeklinde yorumlanmıştır.

Gülten Cüceoğlu nder (2013), "Flüt Eğitiminde Nefes Tekniği" isimli makalede; öğrencilere kaynaklık etmek ve yol göstermek amacıyla flüt eğitiminde temel konuların başında yer alan nefes tekniğine ilişkin teorik bilgilere ve uygulamalara yer verilmiştir. Çalışmada, solunumda çalışan başlıca bedensel yapıların; diyafram, kaburgalar ve kaburgalar arası kaslar, akciğerler, karın duvarı, pelvik tabanı ve omurga olduğu, nefes tekniğinin nefes alma, nefes tutma ve nefes verme olmak üzere  aşamada geekleştiği ve flüt eğitiminde nefes tekniğini geliştiren egzersizlerin yapılması gerektiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Solunum; göğüs solunumu, omuz solunumu, diyaframa dayalı solunum olmak üzere  şekilde geekleşmektedir. Diyaframa dayalı solunum flüt eğitiminde kullanılması gereken solunum şeklidir. Çünkü omuz solunumu ve göğüs solunumu akciğerlerin yeteri kadar genişlemesine izin vermediğinden diyafram ile karın kasları yeteri kadar çalışmamaktadır. Bu nedenle de flüt performansı için gereken nefes desteği ve kontrolü sağlanamamaktadır. Flüt eğitiminde nefes tekniği; nefes alma, nefes tutma ve nefes verme olmak üzere  aşamada geekleşmektedir. Flüt eğitiminde, öğrencilerin nefes tekniğini kavrayabilmeleri, doğru uygulayabilmeleri ve böylece flüt eğitiminde beklenen verimin alınabilmesi için nefes tekniğini geliştiren egzersizler yapılması gerekmektedir.

Nuran Acar (2016), "Nefes, Kullanımı ve şan Eğitimi" isimli makalede; yaşantımızın her anında bize refakat eden ve kaliteli yaşam için sağlıklı bir şekilde hayatta kalmamızı sağlayan nefesin, ancak doğru teknikle alınması durumunda sağlıklı olmak ve mesleki başarı elde etmek isteyen bireyler için en önemli aktivite olduğundan bahsedilmektedir. Doğduğunda diyafram destekli akciğer nefesi alan her birey büyümeye başlarken hayata ayak uydurma telaşı ile bu özel ve önemli yetisini kaybetmektedir. Doğru nefes kullanma farkındalığı, kişiye huzurlu, mutlu, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sunar. Sağlıklı yaşamanın yanı sıra sağlıklı ses üretebilmek için en gerekli araç olan doğru nefes, sesini her gün kullanan insanın yaşamındaki en önemli kurtarıcıdır. Özellikle profesyonel olarak sesini kullanan bireylerin şan eğitimi yardımı ile nefes tekniklerini bilerek ses kullanımını kaliteli hale getirmeleri kaçınılmazdır.

Melike akan, Gülnihal Gl (2018), "Ses Eğitiminde Kullanılan Nefes ve Ses Egzersizlerinin Konuşma Bozukluklarının Giderilmesinde Kullanılabilirliği" isimli makalede; konuşma bozukluğu tedavisinde kullanılan yöntemlerin ses eğitimi çalışmalarında kullanılan yöntemlerle ilişkisi ortaya konulmuş ve ses eğitimi

çalışmalarının konuşma bozukluklarının tedavisinde kullanılabilirliğine değinilmiştir. Konuşma bozuklukları fiziksel, psikolojik ve nörolojik nedenlerle konuşmanın akıcılığını bozan, bireyin konuşma cesaretini kıran, bazı ses ve sözcükleri tekrarlayarak ses üretiminde duraksamalara neden olan ve konuşma ritminde ortaya çıkan aksaklıklardır. Bu aksaklıklar bazen kendiliğinden düzeldiği gibi bazen de farklı tedavi yöntemleri ile kontrol altına alınabilir. Bu süreçte zihinsel ve fiziksel etkinlikler birlikte yapılmakta; konuşma bozukluğu olan bireye konuşurma, okutma, sorulara karşılık verme gibi testler uygulanmakta, konuşma terapileri düzenlenmektedir. Tedavi sürecinde bireyin vücudunu gerginlikten kurtarmak amacıyla nefes egzersizleri, ses kaslarını çalıştırmak amacıyla ses egzersizleri, ritimsel bozuklukların giderilmesi amacıyla da ritim ve vurgu çalışmaları yaptırılmaktadır. Araştırmanın sonucunda; pek çok nedene bağlı olarak ortaya çıkabilecek konuşma bozukluklarının tedavisinde, ses eğitimi çalışmalarında sıklıkla kullanılan doğru nefes ve ses tekniğine yönelik egzersizler ile artikülasyon ve şarkı söyleme çalışmalarının kullanılabileceği ortaya konmuştur. Ancak bu tedaviyi gerçekleştirecek eğitimcilerin çalışmaları yapabilmesi için ilgili kurumlar tarafından hizmet içi eğitim yolu ile gerekli eğitimleri alarak yeterli donanıma sahip olmaları gerekliliği de belirtilmiştir.

Canan Özgür (2020), “Nefes Tekniklerinin Profesyonel Şarkıcılar ve Solunum Yolu Hastaları Üzerindeki Etkileri” isimli makalede; solunum sistemi ve nefesin mekanizması açıklanmış, solunum ve şarkı söylemenin ilişkisini araştıran makaleler incelenmiş ve analiz edilmiştir. Bulgulara göre, etkili bir larenks fonksiyonu ve fonasyon doğru bir vücut duruşunu ve iyi bir solunumu gerektirir. Bu faktörler, aynı zamanda ses yolundaki gerilimi azaltır ve iyi bir rezonans sağlar. Şarkıcı ürettiği sesleri kontrol ederken etkili bir nefes desteğine ihtiyaç duyar. Şarkı söyleme kaslarının birbiriyle uyumunu sağlayabilmek için iyi bir şan eğitmeni ya da nefes teknikleri uzmanıyla çalışılmalıdır. Şarkı söyleme terapisi sayesinde solunum rahatsızlıkları olan hastalarda başarılı sonuçlar elde edilmiştir. Şan egzersizleri ile hastalarda daha iyi solunum kontrol mekanizmaları ve fiziksel iyileşme gözlenmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

İstemsiz bir kas hareketi olan solunum, insanoğlunun dünyaya geldiği anda ilki ile başlayıp sonuncusu ile biten hayati bir reflektir. Ancak solunum düzeni fiziksel aktiviteye, duygusal duruma ya da sağlık durumuna göre değişkenlik gösterebilir. Normal şartlarda metabolizmanın kendi kendine yürüttüğü bu tür işlevlerin farkında bile olmayız. Solunum ve nefes kavramları, aynı görevi yapıyor gibi görünmekle birlikte, solunum istemsiz yapıldığı için dikkat gerektirmeyen, nefes ise kontrollü olduğu için odaklanmayı gerektiren çok önemli bir aktivitedir. Yani, konuşmak için çoğu zaman istemsiz bir solunum gerekirken, şarkı söylemek, nefesli çalgı çalmak, sunum yapmak ve benzeri disiplin gerektiren durumlarda kontrollü ve bilinçli alınan bir nefesten bahsedilebilir.

Nefes alış verişimiz, tıpkı yediğimiz yemeğin kalitesi, türü ve miktarının hayatımızı etkilemesi, şekillendirmesi gibi çok önemli bir konudur. Nefes almayı sadece soluk alıp vermek zannetmek, ne bulursak yemeyi beslenmek zannetmeye benzer (Lewis 2015; akt., Yalçın ve Özbaşaran, 2021).

Nefes egzersizlerinin temel amacı, gevşeme ve solunum verimliliğini arttırmaktır. Son yıllarda dünyada ve ülkemizde bir kültür birikimi olarak değerlendirilen “Geleneksel ve

Tamamlayıcı Tıp” (GETAT) uygulamaları içinde yer alan “nefes egzersizleri/nefes terapileri”, gelişmiş ülkelerde modern tıbbın çare bulamadığı hastalar/hastalıklar için kullanılmaktadır. Gelişmekte olan ülkelerde ise modern tıbbın yanında toplumun temel sağlık ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kullanılmaktadır. Günümüzde GETAT’ın pek çok hasta tarafından tercih edilme nedenleri arasında; modern tıp uygulamalarıyla birlikte umut olarak görmesi, tedavinin kontrolünü kendi elinde tutma istekleri, daha az girişimsel işlem barındırması, uygulayıcıların hastaya daha fazla zaman ayırması ve en önemlisi de daha kolay olması sayılabilir. Ancak bu tedavi sistemleri kanıta dayalı görülmediğinden modern tıp yaklaşımını savunan bazı bilim insanları tarafından pek kabul görmemektedir. Bu nedenle geleneksel tedavi yöntemlerinin daha etkin ve güvenilir bir şekilde kullanımını sağlamak üzere sağlık personelinin bu alanda yeterli donanıma sahip olmaları ve modern tıbbın yanında bu tür tedavi yöntemlerine de gereken önemi vererek uygulamaları oldukça önem taşımaktadır.

Bu çalışmada vurgulandığı üzere, doğru yöntemlerle alınan nefes, zihin ve beden sağlığının yanı sıra mesleki anlamda başarı elde etmek isteyen bireylerin faydalanması gereken en önemli konuların başında gelmektedir. Doğduğunda diyafram destekli akciğer nefesi alan her birey ilerleyen süreçte hayata ayak uydurma telaşı ile bu doğal fonksiyonunu kaybetmekte/unutmaktadır. Bu çalışmanın da odağında yer alan diyafram solunumu, akciğer solunumundan daha fazla solunuma izin verdiği için, yukarıda da belirtildiği gibi gündelik hayatın pek çok rutininde olduğu kadar özellikle müzik ve sanat meslek grubundaki bireyler için de daha uygundur.

Başta sağlığımız olmak üzere her açıdan vücudumuz için önemli olan doğru nefes kullanımı özellikle sesin doğru kullanılmasında çok önemlidir. Pek çok çalışmada belirtildiği gibi meslek ile ilişkili ses problemlerinin en sık öğretmenlerde, bunu takip eden ikinci meslek grubu olarak ise çağrı merkezi çalışanlarında görüldüğü belirtilmektedir.

Bulgularda yer alan nefes tekniklerine ait çalışmalar, ağırlıklı olarak nefesini profesyonel şekilde kullanmak zorunda olan meslek grupları arasında başta üflemeli çalgı çalanlar ve eğitimcileri, ses sanatçıları ve eğitimcileri, sürekli konuşmak zorunda olan öğretmenler, tiyatro oyuncular, program sunucuları ve çağrı merkezi çalışanları üzerine yapılmış tezler ve makaleler incelenmiş, elde edilen bulgular ve sonuçları detaylarıyla verilmiştir. Bulgulardan elde edilen genel sonuçlar şunlardır:

- Nefesin, profesyonel olarak üflemeli çalgı çalanlar ve sesini kullanan meslek grupları için öğrenilmesi gereken ilk ve temel çalışma olduğu, nefes tekniğini öğrenmek ve sürekli uygulayabilmek için ise güçlü bir irade, sabır ve azim gerektiği,
- Ders müfredatlarında ve kaynaklarında, nefes konusu üzerine detaylı açıklamalara fazla yer verilmediği, dolayısıyla eğitim-öğretim sürecinde de nefes çalışması için yeterli zaman ayrılmadığı gözlenmiştir. Bu tür çalışmalar için teorik ve uygulama alanında yer alan uzmanların desteklenmesi ve kaynak oluşturulması gerektiği,
- Üflemeli çalgı öğretimi sürecinde, doğru nefes kullanımı ile nefes alıp vermenin kontrollü olarak gerçekleştirilebilmesinin yanında doğru duruş, doğru tutuş ve bedeni bütün olarak kontrol etmek ve bu süreçlerin bilinçli yönetilmesi gerektiği,

• Pek çok nedene bağlı olarak ortaya çıkabilecek konuşma bozukluklarının tedavisinde, ses eğitimi çalışmalarında sıklıkla kullanılan doğru nefes ve ses tekniğine yönelik egzersizler ile artikülasyon ve şarkı söyleme çalışmalarının kullanılabilmesi,

• Şan egzersizleri ile hastalarda daha iyi solunum kontrol mekanizmaları ve fiziksel iyileşme gözlemlendiği ve bu sayede solunum rahatsızlıkları olan hastalarda başarılı sonuçlar elde edildiği,

• Nefesi doğru kullanmak suretiyle sağlığımız başta olmak üzere hayatımıza sağlayacağı olumlu katkılardan en önemlisi de; kontrollü nefes kullanımı ile bireyin doğru, güzel, vurgulu bir ifadeyle etkili konuşması ve bu sayede güçlü bir hitabetinin olmasıdır. Böylelikle anlatılmak istenenler karşıya daha net ve etkili bir şekilde aktarılacak ve bu da iletişimin daha güçlü olmasına katkı sağlayacaktır. Bütün bunların sonucunda ise toplum karşısında kendini doğru ifade edebilen ve dinlenen birey olma ayrıcalığı yakalanacaktır.

Son söz olarak ise; nefesi doğru kullanma gerekliliğine ilişkin bilgilerin sadece akademik çalışmalarla sınırlı kalmaması, nefes çalışmalarının, insan sağlığına olumlu etkileri konusunda her bireyin bilinçlenmesi için konunun öneminin kolay erişilebilir platformlara taşınması ihtiyacı tespit edilmiştir. Bu sonuçtan hareketle; her kademedeki eğitim kurumlarına nefesin önemi ve nefes egzersizleri üzerine seçmeli dersler konması ve her yaş grubundaki birey için eğitim ve seminerler düzenlenmesi önerilebilir. Ayrıca daha çok insana hızlı ulaşması amacıyla gerek sosyal medya üzerinden gerekse kamu spotu olarak, insan hayatında nefesin önemi ve doğru nefes alma yöntemlerine ilişkin açıklamalı kısa videolar ve animasyonlar hazırlanması bir diğer öneri olarak sunulabilir.

“Halk içinde mu’teber bir nesne yok devlet gibi,
Olmaya devlet cihânda bir nefes sıhhat gibi”.

Kanuni Sultan Süleyman

KAYNAKLAR

Acar, N. (2016). Nefes, kullanımı ve şan eğitimi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (8), 231-246. DOI: 10.7816/ulakbilge-04-08-04 (Erişim Tarihi: 10.10.2022).

Açıksöz, M. A. (2007). Silahlı Kuvvetler Bando Okullar Komutanlığı'ndaki trompet eğitiminde nefes ve diyafram çalışmasının enstrüman başarısı üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Danışman: Prof. Filiz Kamacıoğlu).

- Adıgüzel, S. (2021). Aletli pilates ve yavaş nefes egzersizlerinin kalp hızı değişkenliği, solunum ve omega parametreleri üzerine etkileri (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Danş.: Doç. Dr. Dicle Aras).
- Alan, H. (2015). Jinekolojik kanser hastalarında kemoterapi tedavisi sürecinde uygulanan progresif kas gevşeme egzersizleri ve refleksolojinin ağrı, yorgunluk, anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesi üzerine etkisi; randomize kontrol çalışması (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Danışman: Prof. Dr. Füsun Terzioğlu).
- Arıkan, Y. (2007). Sahnede bana da yer açın. Yılmaz Yayınevi, İstanbul.
- Arslan, M., şahne, B. S. & şar, S. (2016). Dünya'daki geleneksel tedavi sistemlerinden rnekler: Genel bir bakış. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi, 6(3), 100-105. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/mutfd/issue/43178/523734> (Erişim Tarihi: 10.10.2022).
- Baydar, A. (2003). Bakır flemeli çalgılarda nefes kontrolü ve geliştirilmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü (Danışman: Doç. Dr. Macit Kızılay).
- Coşkun, D. (2021). Kadınlarda nefes egzersizi eğitiminin anksiyete ve uyku kalitesi üzerine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Danışman: Dr. Öğr. y. Fatih Eriş).
- Çakan, M. & Gl, G. (2018). Ses eğitiminde kullanılan nefes ve ses egzersizlerinin konuşma bozukluklarının giderilmesinde kullanılabilirliği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, 4(8), 50-63. DOI NO: 10.5578/amrj.67099 (Erişim Tarihi: 10.10.2022).
- Çaylan, K. & Otağ, A. (2020). Kalp yetersizliğinde nefes egzersizleri ve etkili egzersiz terapileri. *Türk Fen ve Sağlık Dergisi (TFSD) ISSN: 2717-7173*. Cilt: 1 Sayı: 2 Sayfa: 84-93. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1178067> (Erişim Tarihi: 10.10.2022).
- Çınar, N. (2021). İyi bir sistematik derleme nasıl yazılmalı? *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi 2021*;6(2):310-314 (1608631 (dergipark.org.tr) Erişim Tarihi: 19.06.2023).
- Değirmen, N., Gr, S. & Kanan, N. (2022). Ameliyat sonrası ağrıda tamamlayıcı terapiler. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi, 12 (1): 55-66. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2059648> (Erişim Tarihi: 10.10.2022).

- Demir, A. Y. (2013). Herkes için spor ve wellness antrenörü, İstanbul. www.nefesliadimlar.com (Erişim Tarihi: 10.10.2022).
- Demirbilek, H., Nalçacı, S. O., Dilaver, T. A. Ş., Parmaksız, E., Akgüç, E., Durmaz, S. & Külah, E. (2019). Doğru nefes alarak, diyaliz kaygısını azaltabilir miyiz?. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 14 (3), 97-102. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/818884> (Erişim Tarihi: 10.10.2022).
- Dural, T. (2007). Yan flüt eğitiminde diyafram nefesinin önemi ve diyafram nefesinin Türkiye’de müzik öğretmeni yetiştiren kurumlardaki yan flüt dersi öğretim programlarındaki yeri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Danışman: Prof. Şeyda Çilden).
- Dündar, K. (2019). Diyafram solunumu ile akciğer solunumu kullanımının özellikleri, herkes için spor ve wellness araştırmaları 2. (Ed.: Erdal Zorba). Sonçağ Matbaacılık, Ankara.
- Erşen, A. (2011). Trombonda nefes alma ve üfleme tekniğinin incelenmesi ve geliştirilmesinde kullanılan yöntemler (Yayımlanmamış sanatta yeterlik tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Danışman: Öğr. Gör. Altuğ Öztunç).
- Gökşen, M. G. (2011). Trombon çalımında nefes tekniği, dudak pozisyonu ve temel teknikler (Yayımlanmamış sanatta yeterlik tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Danışman: Öğr. Gör. Altuğ Öztunç).
- Hopa, E. (2004). Fagot’ta nefes ve bedenin kullanımı (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Danışman: Prof. Nazım Rızaev).
- Keskin, H. (2010). Eğitim Fakülteleri Güzel Sanatlar Eğitimi Müzik Öğretmenliği anabilim dalları klarnet öğrencilerinin diyafram nefesi kullanma durumları (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet Akpınar).
- Kolat, P. (2018). Flüt eğitiminde diyafram nefesi öğretimi ve doğru nefes kullanımı ile diyaframdan üfleme çalışmaları (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü (Danışman: Doç. Burak Karaağaç).
- Önder, G. C. (2013). Flüt eğitiminde nefes tekniği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (29), 153-163. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1724756> (Erişim Tarihi: 10.10.2022).

- rn, D. (2019). Nefes egzersizinin stres hormonlarına etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Danışman: Prof. Dr. Selma Karacan).
- Özgür, C. (2020). Nefes tekniklerinin profesyonel şarkıcılar ve solunum yolu hastaları üzerindeki etkileri. *Asya Studies*, 4 (12), 67-75. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1178425> (Erişim Tarihi: 10.10.2022).
- zkaya, İ. M. (2018). Amatör Türk müziği korolarında karşılaşılan ses ve nefes çalışmaları ile ilgili sorunların çözüm ve önerileri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Danışman: Ezgi Saydam).
- zulus, F. (2018). Astım ve egzersiz. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*. Cilt:5 Sayı:1.
- Şener, A. C. (2005). Doğru ve güzel konuşarak gelişen kimlik (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsü (Danışman: Cüneyt Gökçer).
- Şinik, E. (2019). Nefeste saklı hayat. *Libros Yayınları*, 9. Basım.
- Yalçın, E. & zbaşaran, F. (2021). Nefes terapisinin genel sağlık ve kadın sağlığı üzerine etkileri. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi (İZFBED)*. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1525380> (Erişim Tarihi: 10.10.2022).
- Yeşilyurt, M. & Yelken, K. (2020). Ses problemi yaşıyan çağrı merkezi çalışanlarında ses terapisinin etkililiği. *Journal of Academic Research in Medicine*, 10 (2). https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_40134/jarem-10-185.pdf (Erişim Tarihi: 10.10.2022).
- Yüksel, H. (2016). Normal doğumda nefes egzersizlerinin, doğum travayına etkisi (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı (Tez Yöneticisi: Doç. Dr. Yasemin Çayır).
- Yüksel, T. (2016). Klarinet eğitiminde nefes tekniği ve üretim yöntemleri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü (Danışman: Ekrem ztan).