



**H. Hakan OKAY<sup>1</sup>**

## **ÇALGI EĞİTİMİNDE MENTAL PRATİK**

*Paris'te, etrafım insanlarla çevrili bir kafedeyken,  
aslında gelişigüzel bir şekilde orada oturmuyor;  
zihnimde, bir sonatı inceliyor ve sürekli yeni bir şeyler keşfediyor olurdum.*

**Arthur Rubinstein**  
(Gerard Klickstein-The Musician's Way)

### **Özet**

Müzikal performans bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor becerilerin tümüne dayanan, çoğunlukla bu üç alanın etkileşiminin öne çıktığı oldukça karmaşık bir etkinliktir. Bunun yanında birçok ilke ve teknik bileşenin de özgün işlevleri, müzikal performansın niteliğini etkiler. Bir müzisyenin müzikal performansı en doğru şekilde uygulaması için; doğru tasarlanmış, doğru düzenlenmiş ve hazırlıkların dikkatli tamamlandığı bir hazırlık süreci gerekir. Dolayısıyla bir müzik performansına hazırlanma süreci, sergilenecek performansın niteliğini büyük ölçüde belirleyen önemli bir öğedir. Müzisyen müzik yapabilmek için elindeki tüm fırsatları kullanması gereken mücadele araçları olarak görmelidir. Müzik yapmak için her olanağın önemli olduğu düşünüldüğünde, performansı istenilen düzeye getirecek bütün araçların müzisyene sunulması değer kazanacaktır.

Mental pratik, fiziki hareketler olmadan, motor becerileri de kapsayan süreçleri zihinsel olarak işlemeye işaret eder. Müzisyenlere bir çok öneri sunan mental pratik literatürde bu yönüyle geniş bir yer tutar. Bu araştırma mental pratik uygulamalarını ortaya koyarak, konuyu genel bir bakış açısıyla değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Müzik eğitimi, müzikal performans, mental pratik.

## **MENTAL PRACTICE ON THE INSTRUMENT EDUCATION**

### **Abstract**

Musical performance is based on all of the cognitive, affective and psycho-motor skills. It is a highly complex activity that mostly stand out the interplay of these three areas. In addition, many of the principles and technical components of the unique functions, affect the quality of the musical performance. A musician's well performed musical performance requires a preparatory process that correctly designed and organized, carefully completed preparations. Therefore, the preparation process of a music performance is an important factor greatly determining the quality of performance exhibited. Musicians should see all opportunities as tools to struggle making music. Considering the importance of every opportunity to make music, all the tools which are served for musicians will cause to bring musical performance to desired level.

1 Yrd.Doç.Dr. Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi, okay@balikesir.edu.tr

The processes involving motor skills with the mental faculties without physical movements refers to as mental practise. In a broad range of literature it's known as a preparation method that carries a lot of practise offerings. This study aims to evaluate the mental practise from an overall perspective by revealing the issue.

**Key Words:** Music education, musical performance, mental practise.

### GİRİŞ

Müzik genelde akla bir sanat alanı olarak gelmekle birlikte bilimle iç içe bir unsur olarak da kabul edilmiştir. Çalgıların evrimini ele alan organoloji, doğrudan müzik bilimine atfen kullanılan müzikoloji gibi bilim dalları ilk akla gelenler olabilir. Bunların yanında akustik uygulamalarına ilişkin olarak fizik; insan, toplum perspektifinden bakıldığında sosyoloji, psikoloji ve felsefe gibi alanlarda da müzik bir bilim unsuru olarak değerlendirilmiştir. Eğitim konusu da psikoloji, sosyoloji ve felsefe temeliyle bakıldığında bir bilim dalı olarak öne çıkmaktadır. Eğitim bilimini ele alan pedagoji bilimi eğitsel süreçlerin en verimli şekilde işlenmesi için gereken çözümleri tartışmak, belirlemek ve olası sorunlara doğru çözümler üretmeyi kendine konu edinmiştir.

Müzik eğitimi ya da pedagojisi yukarıda dile getirildiği gibi sorunlara çözüm üreten analitik bir süreci temsil eder. Bir müzisyen veya müzik eğitimi alan bir öğrencinin tüm müzikal yolculuğunda müzik eğitimine soru ve cevaplar içeren bir bakış açısıyla yaklaşması başka bir ifadeyle bilimin gerektirdiği ilkelere göre davranması ortaya çıkacak olan her türlü müzikal sonucu etkileyecek bir yaklaşım olarak sunulabilir.

Müzik eğitimi üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde çoğunlukla eğitim süreçlerine ilişkin öğretmeyi ve öğrenmeyi geliştirme amacıyla gerçekleştirilmiş çalışmalar göze çarpmaktadır (Rodriquez, 1995). Müzik performansının çok boyutlu yapısı bütün bileşenlerin meydana getirilmesine dayanan incelikli işlenmeyi gerektiren bir hazırlık süreci gerektirir. Bu noktada da eğitim sürecinin doğruluğu önem kazanmaktadır. Auer “tekniğin bittiği yerde sanat başlar” demektedir (Auer, 1921). Ancak teknik becerilerin edinilmesinin ardından sanatsal bir edinin sürecinin de başlayacağı akılda tutulmalıdır. Örneğin bestecinin hayatı, çalınacak eserin bestecinin hayatının hangi döneminde bestelendiği, eserin yazıldığı döneme ilişkin sosyal iklim, eserin dans, şarkı ya da kendine özgü stili, eserin yazıldığı dönemin estetik koşulları gibi sayısı daha da arttırılabilir bir soru müzik performansını yapacak müzisyene geniş sorumluluklar yüklemektedir. Bu soruların cevabını vermek için eğitim sürecindeki hazırlıklar yeni bir anlam kazanır.

Bir müzisyenin müzikal performansını etkin ve nitelikli yapabilmesi için teknik veya bilişsel tüm sorulara ilişkin elinde geniş bir cevaplar repertuarı olması gerekir. Bu cevaplar repertuarı örneğin çalınacak eserdeki staccatonun niteliğinden uygulanacak rubatonun genişliğine kadar çeşitlilik gösterecektir. Örneğin Chaffin ve arkadaşları bir konser piyanistini gözleyip çalışma stratejilerini belirlemeye çalıştıkları araştırmalarında, yapılan diğer araştırma sonuçlarını da vurgulayarak usta müzisyenlerin ve ileri düzeyde öğrencilerin karmaşık birçok bileşene ilişkin farklı alanlara yönelik çalışmalar yaptıklarını gözlemlediklerini ortaya koymaktadırlar (Chaffin vd 2003). Çalışmalarında Tait, başarılı müzik eğitimcilerinin öğrencilerinin farklı gereksinimlerine göre birçok strateji ve tarz geliştirdiklerini dile getirmekte ve en iyi öğretim yönteminin olmadığını belirtmektedir. Ona göre, öğrenciyi araştırmaya daha çok özendirerek öğretim tarzı çeşitliliği ve stratejiler repertuarı vardır (Oo, 2008; akt. Okay, 2012). Dolayısıyla

## Çalgı Eğitiminde Mental Pratik

müzisyenlerin bir tür öneriler yağmuruna tutulmaları, müzikal performanslarına yardımcı olacağı düşünülen araçlarla olabildiğince çok donanımlanmaları önem taşımaktadır.

Bu araştırma mental pratik uygulamaları ile ilgili ulusal ve uluslar arası tartışmaları öne koyarak bu uygulama alanı ile ilgili bir betimleme yapmayı amaçlamaktadır.

### MENTAL PRATİK

Mental pratiğin ne olduğuna ilişkin birçok öneri getirilmiştir. Müzisyenlerin zihinsel şekilde daha sonra çalacakları müziği içsel olarak duymaları; çalgıları olmadan fiziksel uygulamaları taklit etmeleri mental uygulamalar olarak düşünülebilir.

Mental pratik genellikle fiziksel hareketlerden arındırılmış zihinsel bir prova olarak tanımlanmaktadır (Driskell vd. 1994). Bu zihinsel prova süreci, birkaç biçimi kapsayan bir beceri olarak değerlendirilmiştir ve bu süreç görseldir (piyanistler klavyenin üzerinde ellerini “görürler”), motor-kinestetik beceriye dayalıdır (piyanistler klavyeyi ve klavyenin üzerindeki parmaklarını “hissederler”) ve bunlarla birlikte işitseldir (Zatorre, Halpern 2005). Tosoff, bu ifadeleri daha açıkça şöyle değerlendirmektedir: “bir piyanist zihninde pratik yaptığında, olasılıkla; yazılı müzik veya piyano tuşları üzerindeki ellerini (görsel), bir eser çalan parmaklarını ve tuşlara dokunma hissini (motor-kinestetik) ve melodiyi, armoniyi, ritmi, tınıyı, dinamikleri ve eserin diğer belirli bileşenlerinden oluşan müziğin sesini (işitsel imgeleme) imgelemektedir” (Tosoff, 2012).

Literatürde mental pratik-*mental practice*, mental imgeleme-*mental imagination* veya mental tasvir-*mental imagery* gibi çeşitli ifadelerle de anılmaktadır (Clark, Williamon, Aksentijevic, 2011). Terminolojik kaynağa daha da inilmek istenirse, Driskell ve arkadaşlarının mental pratiğe standart bir tanım getirme konusunda Richardson’ın katkı sağladığına dikkat çekerek; Richardson’ın “herhangi bir kas hareketinin olmadığı fiziksel aktiviteden arındırılmış bir sembolik prova” ifadesini vurgulamaları dikkate alınabilir. Dile getirilen bu terimlerin yanında tasvirsel pratik-*imaginary practice*, saklı prova-*covert rehearsal*, sembolik prova-*symbolic rehearsal*, içe dönük/iç gözlemsel prova-*introspective rehearsal*, kavramlaştırma-*conceptualization* gibi adlandırmalar da göze çarpmaktadır (Driskell vd., 1994).

Gerle, zihnin fiziksel hareketlerin kaynağı olduğu görüşüyle “çalmanın fiziksel boyutu olarak kasları nasıl eğitmek gerekiyorsa, aynı şekilde mevcut çalmadan ayrı ve bağımsız olarak zihin de eğitilmelidir. Sonuçta beyin hem ilk hem de son kontrol merkezidir ve her etkinlik beyinden kaynaklanır” demektedir (Gerle, 1983). Kohut’a göre ise mental pratik “bilinçdışı zihnin daha etkili işlemesi ve bilinçli şekilde belirlenmiş hedeflerin organize edilebilmesi için eğitilmesi” ilkelerini içerir (Kohut, 1985, akt. Galyen, 2006). Tekrarlanan fiziksel pratiğe karşın sadece mental pratik çalışmaları yapmanın, harekete dayalı motor sistemde aynı biçim değişikliklerini sağladığı bilinmektedir (Pascual-Leone vd.1995; akt. Bernardi vd., 2013). Bu görüşler fiziki hareketlerin zihinsel süreçlerle beraberliğine işaret etmektedir.

Mental pratiğin işleyişine ilişkin ilkelerin belirlenme uğraşı hala devam eden bir süreç olmakla beraber, farklı yıllara uzanan bir dağılım göstermektedir. Örneğin, Oxendine mental pratiğin üç farklı şeklini tanımlamıştı. Araştırmacı bu üç şekli; ilki performanstan hemen önce, performansı izleyen veya performansla çakışan incelemeler; ikincisi fiziksel uygulamaların aralarında uygulanan formal veya informal çalışmalar ve üçüncü olarak da fiziksel uygulamalardan

kaynaklanan strateji geliştirme süreçleriyle ilişkili karar verme ilkeleri olarak sunmuştur (Oxendine, 1984, akt. Barry, Hallam, 2002).

Feltz ve Landers, 1930'lardan çalışmalarını yaptıkları zaman dilimine kadar, farklı disiplinlere yönelik 100 dolayında mental pratik araştırmasını incelemişlerdir. Yaptıkları araştırmada kullandıkları meta-analiz yöntemi mental pratiğin ilkelerine yönelik değerli öneriler taşımaktadır. Meta-analiz, belirli bir konuda yapılmış birbirinden bağımsız birden çok çalışmanın sonuçlarını birleştirme ve elde edilen araştırma bulgularının istatistiksel analizini yapma yöntemidir (Akgöz, Ercan, Kan, 2004). Feltz ve Landers, araştırmalarında dört temel sav ortaya koymuşlardır:

1. Mental pratik, yapılacak olan işe ilişkin motor unsurlardan çok, öncelikle bilişsel sembolik yaklaşımla ilişkilidir.
2. Mental pratik, sadece öğrenmenin başladığı anlar veya erken öğrenme süreciyle ilgili değildir. Araştırmacılar mental pratiğin eğitimin erken ve geç düzeylerinde de etkili olduğunu; belirli görevlere (yazarın notu: sadece ritmik desen veya bir müzik cümlesinin melodik yapısı gibi) ilişkin uygulanabilir olduğunu belirtmektedirler.
3. Performans sırasında kullanılan kasların uyarılmasının mental pratiği etkilediği görüşü şüphelidir.
4. Mental pratik, yapılacak performansta göstereceği beceri için performansının psikolojik olarak hazırlanmasına yardımcı olur (Feltz ve Landers, 2007).

İlgili literatür incelendiğinde, önemli müzisyenlerin mental pratiği meslek yaşantılarında kullandıkları ilişkin ifadelerle karşılabilmektedir. yukarıda Örneğin Gerle, bir profesyonel keman sanatçısı olarak kendi tecrübesinden kaynaklanan mental pratik yaşantısını şöyle anmaktadır:

*Ben bu tür (mental pratiğin) bir çalışmanın yararını, korkunç bir zorunluluktan kaynaklanan bir tesadüfle keşfettim. İkinci Dünya Savaşı'nın yaşattığı yıkımdan hemen sonra Paris'te perişan durumdaydım. Konserlerim olmasına karşın ısıtması ve akan suyu olmayan bir odada geciken Amerikan vizemi bekliyordum. Kış çok soğuktu ve neredeyse bütün gün yatağında kalıp ısınmaya çalışıyordum. Sessizce yatağında yatarken bir yandan da çalgıma çalışmak istiyordum. Böylelikle repertuarıma zihinden çalışmaya başladım. Sonunda yatağında yaslanarak mental şekilde çalışıp bu eserleri müzik olmadan da gayet iyi şekilde irdeleyebildiğimi, çalışabildiğimi, sorun olan yerleri sadece müziği okuyarak belirleyebildiğimi, sonrasında yeni eserleri de çalgım olmadan öğrenebildiğimi buldum. Sonunda iş bu çalışmalarımı performansa çevirmeye geldiğinde, her şey hiç bir aksaklık yaşanmadan yürümüştü (Gerle, 1983:23).*

Müzik tarihinde önemli bir kemancı olarak yer etmiş Rumen kemancı Georges Enesco'ya ait bir hatırayı da Gerle, şöyle aktarmaktadır. "Bir gün Paul Rolland ile arabayla giderken Enesco cebinden bir kalem çıkarttı ve kemanın tuşesini tutar gibi sol elinin parmaklarını kalemin üzerinde hareket ettirmeye başladı. Ben de onu izlemeye başladım. Sonra birdenbire durdu, bana baktı ve dedi ki: *Ups, Yanlış nota bastım!*" (Gerle, 1983:23). Özellikle bu anlatı mental pratiği yaşayan ve uygulayan bir profesyonelin, yaşadığı mental süreci en üst düzeyde içselleştirdiğine yönelik önemli bir örnektir.

Bu anlatılan hatıraların yanında mental pratik ile ilgili en etkileyici kaydedilmiş anekdotlardan biri Çinli profesyonel piyanist Liu Chi Kung'un yaşantısına ilişkindir. 1958 yılında Uluslararası

Çaykovski Piyano Konçertosu'nu kazanan Kung, Çin'de yapılan devrimden sonra 6 yıl hapse atılmıştır. Bu yıllar boyunca elini piyanoya hiç değdirmeyen ve hapiste sadece mental olarak piyano çalışan Kung, Beijing'i ziyareti sırasında Philadelphia Orkestra'sıyla ustaca çaldığı bir konser yapmıştır (Korn, 1984; Bowes, 2009).

### **Mental pratiğin katkılarına ilişkin araştırmalar**

Mental pratiğin performansa yönelik olumlu etkileri birçok farklı konuda deneysel araştırmaların konusu olmuş ve bulgularla ortaya konmuştur (Whetstone, 1995). Deneysel çalışmaların yanında konuya ilişkin bilgileri alınan uzmanlar mental pratiği kendi meslek yaşantılarında kullandıklarını da belirterek, müzikal performansa olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir (Fine, Bravo, 2011).

Bir vokalistin daha sağlıklı şarkı söylemesine yönelik model arayışında olan Skull, mental pratiğin önemine dikkat çekerek, "müzikten doğan metaforik, şiirsel, duygusal imgeleri içeren mental imgeleme, vokalistler için performansı ve bu performansa hazırlıklı olma durumunu etkileyebilir" demektedir (Skull, 2013).

Mental pratikle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde ilk araştırmalardan biri olarak Rubin-Rabson'ın çalışması öne çıkmaktadır. Rubin-Rabson mental pratiğin fiziksel uygulamalardan daha etkili olduğunu savunmuştu (Rubin-Rabson, 1943; Kotska, 2002). Ancak daha sonra Ross, fiziksel uygulamalar ve mental uygulamaların beraberce ele alındığında hem fiziksel hem de mental uygulamaların tek başlarına kullanılmasına oranla daha faydalı olduklarını belirten bir yaklaşım ortaya koymuştur (Ross, 1985, akt. Kotska, 2002). Bunların yanında Coffman, fiziksel uygulama, mental pratik ve işitsel model (yazarın notu: müzikal sonucun önceden kestirilmesi ilkesine dayanan bir modeldir) olarak tanımlanabilir üç unsurun beraberce performansa katkı sağladığını dile getirmiştir. Fiziksel uygulamanın mental pratikle ya da mental pratik olmadan, sadece mental pratiği içeren çalışmalardan daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle mental pratiğin tek başına işe yaramadığını belirtmiştir (Coffman, 1990, akt. Kostka, 2002). Fiziksel pratiğin mental pratik ile beraber ele alınmasıyla daha olumlu sonuç ortaya çıktığını Theiler ve Lippman da raporlamıştır (Theiler, Lippman 1995).

Highben ve Palmer, mental pratiğe ilişkin işitsel ve motor çalışma şekillerinin performansçıların yabancı oldukları eserleri öğrenmelerinde yardımcı olduğunu belirlemişlerdir (Highben, Palmer, 2004). Sisterhen de müzikal performansı olumlu etkileyecek uygulamalar arasında mental pratiğe dikkat çekerek, öğrencilerin en az bir hafta süreyle çalışarak bu tekniği tanımlarını önermektedir (Sisterhen, 2004). Macmillan ezberin müzikal performanstaki önemine dikkat çektiği çalışmada fiziksel pratiğin daha önemli olduğunu belirtmekte ancak fiziksel pratiğin ve mental pratiğin beraberce yapılmasını vurgulamaktadır (McMillan, 2005). Coffman da mental pratiği kullanmış ve kullanmamış piyanistlerin arasında, kullananların müzik performansları lehine bir fark olduğunu ortaya koymuştur (Coffman, 1990, akt. Palmer, 2006). Sheldon yaptığı deneysel çalışmada mental pratik eğitimiyle yürütülen işitme eğitimine yapılan desteğin deney grubunun hata belirlemede kontrol grubuna göre daha isabetli sonuç ortaya koyduklarını belirlemiştir (Sheldon, 1998).

Robert Jourdain "Müzik, beyin ve kendinden geçme: Müzik imgelememizi nasıl ele geçirir" (1997), başlıklı kitabında kısaca ünlü piyanist Glenn Gould'un zihninden nasıl çalıştığını tartışmıştır. Örneğin, 27 yaşındayken Glenn Gould'un Bach'ın beşinci partitasını çoğunlukla araba kullanırken veya kasabanın etrafında gezerken beş yüz kere dolayında zihinsel

## H. Hakan OKAY

olarak çaldığını hesapladığını aktarmaktadır. Jourdain bunun üzerine şu değerlendirmeyi yapar: “Eğer dünyanın efsanevi piyanistlerinden biri olan Gould, piyanodan uzak olduğu zamanlarda bile mental pratiği sıklıkla kullanıyorsa, müzik öğrenmede mental pratiğin etkili bir araç olduğu öne sürülebilir” (Tosoff, 2012).

Ulusal düzeyde yapılan konu ile ilintili ilk deneysel araştırmada da, mental pratiğin çalgıda ezbere olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir (Sever, Çilden, 2012). Müzik eğitiminde çeşitli alanlara yönelik olarak, mental pratiğin müzik performansına ve müzik performansı eğitimine katkıları deneysel çalışmalarla ortaya konmuştur (Hammel, 1989; Bernardi vd. 2013a; Bernardi vd. 2013b; Johnson, 2003; Wöllner, Williamon, 2004; Aleman vd. 2000; Whetstone, 1995).

Gerle, insan beyni ve müzikte mental pratikle ilgili şunları ifade etmektedir:

*İnsan beyni, gerçekte olmasa bile geçmiş ve gelecek olan olayları canlı bir şekilde yeniden yaratmaya ilişkin olağanüstü bir beceriye sahiptir. Bu durum müzikal performans için de geçerlidir. Bir eserin imgesel performansı üzerinde ayrıntılı şekilde durmak, tümünde veya bölümler halinde, canlı şekilde (ve doğru şekilde) imgelemek, performansın gerçekleştirilmesinde her bir unsurun (ses yüksekliklerin, ritmin, sol elin ve yay tutan sağ kolun fiziki hareketlerinin, müzikal yorum ve benzerlerinin) kontrol merkezini ve sonucunda da performansı olumlu etkileyecektir (Gerle, 1983:23).*

Gerle'nin insan beyninin işleyişine atfen ifade ettiği bu görüşleri son dönemlerde gelişen beyin görüntüleme teknikleriyle yeni bir anlam kazanmış ve onaylanmış görünmektedir. Mental pratiğin nöral süreçlerine ilişkin yapılan deneysel çalışmalar henüz kısıtlı görünse de, Pascual ve Leone'ya göre mental pratik gerçek pratik kadar olmasa da yine de performansa olumlu katkıda bulunmaktadır (Pascual, Leone, 2003, akt. Zatorre, Halpern, 2005). Yakın zamanda yapılan nörofizyolojik bir araştırmada, mental olarak canlı bir müzikal deneyim ve hareket algısı yaşadığını ifade eden usta bir piyanistin yaşadığını söylediği bu deneyimi beyin görüntüleme teknikleriyle ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırmacılar, piyanistin, piyano çalarken ve piyano çaldığını mental olarak canlandırırken beyindeki nöral etkinliklerde benzerlik olduğunu belirlemişlerdir (Davidson-Kelly vd. 2011). Zatorre ve Halpern de benzer tespitlerini şöyle raporlamaktadır “birçok kişi insanın kafasında bir ezgi duymasının ne demek olduğunu sezgisel olarak bilir. Yeni bilimsel kanıtlar, ses yokluğunda bile işitsel korteksin çalıştığına işaret etmektedir (Zatorre, Halpern, 2005). Bu verileri başka benzer nörofizyolojik araştırmalar da desteklemektedir (King, 2006; Meister vd., 2004)

Gerle mental pratiğin performansa faydalarının yanında şunları da anlatmaktadır:

“Mental veya sessiz pratik gibi çalışmalar aynı zamanda yeni bir esere başlandığında, ilk yayları ve parmak numaralarını yazmak için de idealdir. Daha sonra deneyimle gerçek performans sırasında bir kaçını değiştirmenin yeterli olacağını göreceksiniz. Mental pratik aynı zamanda fiziksel olarak yorgun ya da hasta olduğunuzda veya sıklıkla seyahat ediyorsanız ya da hemen bir konserden önce yoldaysanız size bir çalışma önerisi getirmektedir (Gerle, 1983:23)”.

Lehmann ve Ericsson usta müzisyenlerden yola çıkarak amatör müzisyenler ve müzik öğrencilerine yönelik önerileri tartıştıkları araştırmalarında, mental canlandırmaya dikkat çekerek; “inandığımız şey; müzik performansının öğrenilme sürecini anlamamız ve tanımamızın, büyük ölçüde uzmanların nispeten uygun öğrenme ortamlarında mental canlandırma yapma yollarının anlaşılması için yapılacak araştırmalara bağlı olduğudur”

şeklinde açıkça düşüncelerini ortaya koymuşlardır (Lehmann, Ericsson, 1997). Başka bir ifadeyle profesyonel müzisyenlerin ideal bir çevrede mental pratik deneyimleri üzerine yapılacak araştırmalardan müzikal performansın öğrenilme sürecine ilişkin önemli veriler elde edilebilir.

### Mental Pratiğe Dönük Somut Uygulamalar

Klickstein, mental pratiğin öğrenme, müzik performansı ve ezberleme gibi etkinliklerin birleştiği temel bir araç olarak kullanılması için belli yöntemler önermiştir. Kitabında dörder maddeden oluşan iki temel süreci (1. imgeleme; 2. imgeleme ve uygulama) ortaya koyan Klickstein, önerdiği uygulamalarla somut bir yöntemi vurgulamaktadır. Örnek olarak verdiği mental pratik uygulamaları şöyledir:

#### 1. İmgeleme

- Piyanonun önüne oturun ve Şekil 1’de görülen örnekteki ezgiyi çalmak için gereken notaların yerlerini klavye üzerinde belirleyin. Bir sol sesi çalarak ses alın ve metronomunuzu açın.

Şekil 1. Klickstein mental pratik egzersizi



## H. Hakan OKAY

Mental pratiğe ilişkin yapılan literatür taramasına dayalı 1982 tarihli araştırmasında Weinberg, motor becerilerin kazanılmasında mental pratiğin daha etkili olması için;

1. Öğrenenin daha önce aynı ya da benzer bir çalışmayı yapmış olması,
2. Öğrencinin mental pratiği, öğrenci elinde çalışma hakkında düşüncelerini henüz oluşturmamışken, öğrenmenin en erken düzeyindeyken ve sonraki düzeylerde daha karmaşık stratejiler geliştirildiğinde kullanması,
3. Öğrenenin çalışmayı sözle ifade edebilmesi,
4. Öğrenene görselleştirme ve odaklanmış konsantrasyon gibi mental pratiğe özgü doğru tekniklerin öğretilmiş olması,
5. Fiziksel pratik ile birleştirilmiş olarak uygulanması,
6. Mental pratik uygulamaları kısa ve öz yapılması,
7. Mental pratiği yapan kişi, gerçekten çaldığı sırada hareket eden kaslarının tepkisini de imgelemeye çalışması ilkelerini belirlediğini belirtmektedir (Weinberg, 1982, akt. Barry, Hallam, 2002).

Daha güncel bir çalışmada ise Connolly ve Williamon ise aşağıda görülen yedi temel ilkeyi önermektedir:

1. Mental pratik çalışmalarını düzenli yapın.
2. Kısa, düzenli çalışmalar uzun ve seyrek çalışmalardan daha iyidir.
3. Çalışmaya gevşeme egzersizleri ile başlayın.
4. Belirli beceri veya niteliklere yönelik çalışın.
5. Olumlu olun ve sadece performansa doğrudan katkıda bulunacak temel bileşenlere çalışın.
6. Duygu ve hislerinizden oluşan tüm duyularınızı kullanın ve imgelerin açıklığını, berraklığını arttırmak için uğraşmaya devam edin.
7. İçsel ve dışsal görselliği kullanın. Sorunlarla uğraşırken dışsal görsellikle çalışmaya başlayın. Dışsal görsellik başarıya ulaştığında, içsel görsellik ile ilerleyin (Connolly, Williamon, 2004, akt. Galyen, 2006).

### TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Yukarıda ortaya konan veriler ışığında, mental pratik kavramının müzik eğitiminin birçok alanına yeni öneriler getirdiği görülmektedir. Yapılan literatür taramasında sadece tek bir deneysel çalışmanın olduğu (Sever, Çilden 2012) görülmüştür. Ancak bu konuya ilişkin uluslar arası literatürde ilkelerinin tartışıldığı, çalışma öneriler getirildiği görülmekte; hatta formal müzik eğitimine gerekli bir teknik olarak işlenmesi önerilmektedir. Bu kapsamda mental pratiğin gerekliliğine ilişkin vurgulamaların değerlendirilmesi anlamlıdır.

“Müziği içsel olarak duymak bir müzisyen için önemli bir gerekliliktir. İçsel duyma her müzisyen tarafından geliştirilmelidir. Özellikle her bir notanın ses yüksekliğinin (frekans) üretilmesi gereken çalgılar çalan müzisyenlerin (aynı zamanda şarkıcılar, şefler, besteciler) *mutlaka* bu beceriyi geliştirmeleri gerekmektedir” (Gerle, 1983:23). Haddon da, imgelemenin



her tür müzikal etkinlikte faydalı olacağı ve etkili pratiğin ve performansın anlaşılmasında dikkate değer bir unsur olduğunu belirtmekte; bu nedenle de formal müzik eğitiminde artık bir yeri olması gerektiğini dile getirmektedir (Haddon, 2007).

Rodgers ve arkadaşlarının mental pratiğin bir beceri olduğunu belirtmelerine atıfta bulunan Gregg ve Clark, pratikle ve zamanla imgelemenin etkisinin artırılabilir olduğuna inandıklarını ortaya koymuşlardır. Bunun için müzisyenlerin mental pratik konusunda cesaretlendirilip yönlendirilerek, mental pratiğin katkılarından faydalanmalarını önermektedirler (Gregg, Clark, 2007). Benzer bir öneriyi Klickstein de sunmaktadır: “Eğer mental pratiğe ilişkin yöntemleri denerseniz öğrenme sürecinizin hızlanabildiğini ve sanatsal yeteneğinizin özgürleştiğini keşfedeceksiniz” (Klickstein, 2009).

Mental pratik konusuyla ilgili olarak kavramın genel tanımı, ilkeleri, konuya ilişkin bilim adamlarının ve müzisyenlerin tutumu ve bakış açısı, müzikal performanstaki uygulama alanı gibi konuları ortaya koyarak derleyerek betimlemek, bu araştırmanın amacıydı. Araştırmada konunun genel görüntüsü ortaya konulduktan sonra, bu konuda öne çıkan önemli çalışmalardan somut pratik örnekleri de sunulmuştur. Nörofizyolojik araştırmalar ve deneysel çalışmaların ortaya koyduğu gibi fiziksel pratikler mental pratikle birleştirildiğinde daha etkili bir müzikal performans hazırlığı yapılmaktadır. Formal müzik yaşantılarında bu ayrıntının akılda tutulması, gerek eğitimcilere gerekse müzik öğrencilerine değerli katkılar sağlayacaktır.

### KAYNAKÇA

- Akgöz S., Ercan İ., Kan İ. (2004). Meta-Analizi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 07-12.
- Aleman, A., Nieuwenstein, M. R., Böcker, K. B., & De Haan, E. H. (2000). Music Training And Mental Imagery Ability. *Neuropsychologia*, 38(12), 1664-1668.
- Auer, L. (1921). *Violin Playing As I Teach It*. New York, Usa: Frederick A. Stokes Company.
- Barry, N.H., Hallam, S. (2002). Practice. Parncutt, R., & Mcpherson, G. (Eds.). (2002). *The Science And Psychology Of Music Performance: Creative Strategies For Teaching And Learning*. Oxford University Press
- Bernardi N. F., Schories A., Jabusch H.-C., Colombo B., Altenmuller E. (2013a). Mental Practice In Music Memorization: An Ecological-Empirical Study. *Music Percept.* 30, 275–290.10.1525/Mp.2012.30.3.275
- Bernardi N. F., De Buglio M., Trimarchi P. D., Chelli A., Bricolo E. (2013b). Mental Practice Promotes Motor Anticipation: Evidence From Skilled Music Performance. *Frontier Human Neuroscience*, 7, 451.
- Bowes, P. L. (2009). *An Exploratory Study Of The Use Of Imagery By Vocal Professionals: Applications Of A Sport Psychology Framework*. Unpublished Doctoral Thesis, University Of South Florida. *Proquest Dissertations And Theses*, , 406. Retrieved From [Http://Search.Proquest.Com/Docview/749946677?Accountid=15410](http://search.proquest.com/docview/749946677?accountid=15410). (749946677).
- Chaffin, R., Imreh G., Lemieux, A.F., Chen, C. (2003). "Seeing The Big Picture": Piano Practice As Expert Problem Solving. *Music Percept*, 20, 465-490.
- Clark T., Williamon A., Aksentjevic A. (2011). Musical Imagery And Imagination: The Function, Measurement, And Application Of Imagery Skills For Performance. In

- Musical Imaginations*, D. Hardgreaves, D.E. Miell, And R.Macdonald (Eds.), Oxford: Oxford University Press.
- Davidson-Kelly, K. Vd. (2011). An Fmri Study Of Expert Musical Imagery: To What Extent Do Imagined And Executed Performance Share The Same Neural Substrate. *International Symposium On Performance Science*. (613-617).
- Driskell, J.E., Copper, C., Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance? *Journal Of Applied Psychology*, 79(4), 481-492.
- Feltz, D., & Landers, A. (2007). The Effects Of Mental Practice On Motor Skill Learning And Performance: A Meta-Analysis. In *Essential Readings In Sport And Exercise*, D. Smith And M. Bar-Eli (Eds.) 219-230.
- Fine, P., Bravo, A., (2011). Rehearsal Away From The Instrument: What Expert Musicians Understand By The Terms “Mental Practice” And “Score Analysis”. Proceedings Of The International Symposium On Performance Science 2011. 621-626.
- Galyen, S.,D. (2006). *Development Of A Structured Method Of Mental Practice And Its Effect On The Performance Of High School Band Students*. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Florida.
- Gerle, R. (1983). *The Art Of Practising The Violin*. London: Stainer&Bell.
- Gregg, M.J., Clark, T. (2007). Theoretical And Practical Applications Of Mental Imagery. Proceedings Of The International Symposium On Performance Science 2007. 295-300.
- Haddon, E. (2007). What Does Mental Imagery Mean To University Music Students And Their Professors? Proceedings Of The International Symposium On Performance Science 2007. 301-306.
- Hammel, B. (1989). *Compendium Of Practice Methods And Their Application To The Bassoon*. Unpublished Doctoral Thesis. Florida State University.
- Highben, Z., & Palmer, C. (2004). Effects Of Auditory And Motor Mental Practice In Memorized Piano Performance. *Bulletin-Council For Research In Music Education*, 58-67.
- Johnson, E. (2003). *Applying Mental Rehearsal And Imagery Techniques To Learning, Performing And Teaching Organ Music*. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University.
- King, A.J. (2006). Auditory Neuroscience: Activating The Cortex Without Sound. *Current Biology*, 16(11), 410-411. Doi: 0.1016/J.Cub.2006.05.012.
- Klickstein, G. (2009). *The Musician’s Way-A Guide To Practice, Performance, And Wellness*. Oxford University Press.
- Kotska, M.J. (2002). Practice Expectations And Attitudes: A Survey Of College-Level Music Teachers And Students. *Journal Of Research In Music Education*, 50 (2), 145-154.
- Lehmann, A.C., Ericsson K.A., (1997). Research On Expert Performance And Deliberate Practice: Implications For The Education Of Amateur Musicians And Music Students. *Psychomusicology*, 16, 40-58.
- Meister I.G., Krings T., Foltys H., Boroojerdi B., Muller M., Topper R., Thron A., (2004). Playing Piano In The Mind—An Fmri Study On Music Imagery And Performance In Pianists. *Cognitive Brain Research*, 19, 219-228.
- Mcmillan J., (2005). Strategies For Memorising. *Ism Music Journal*, 268-272.

- Okay, H.H. (2012). *Müzikal İfade Eğitimine Bir Pencere: Çalgı Müziğinde Vokal İzler. Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 1051-1072.
- Palmer, C. (2006). The Nature Of Memory For Music Performance Skills. E. Altermüller, M. Wiesendanger, J. Kesselring (Eds.), *Music, Motor Control And The Brain*, 39-53.
- Rodriquez, C.X. (1995). *Children's Perception, Production, And Description Of Musical Expression*. Unpublished Doctoral Theses, Northwestern University, Usa.
- Sever, G., Çilden, Ş. (2012). Çalgısal Belleğin Geliştirilmesinde Zihinsel Hazırlık Çalışmalarının Rolü. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(28), 19-32.
- Sheldon, D. A. (1998). Effects Of Contextual Sight-Singing And Aural Skills Training On Error-Detection Abilities. *Journal Of Research In Music Education*, 46(3), 384-395.
- Sisterhen, L. (2004a). Enhancing Your Musical Performance Abilities. *American Music Teacher*, 54(1), 32-35. The Free Library (August, 1), [Http://Www.Thefreelibrary.Com/Enhancing Your Musical Performance Abilities.-A0120392633](http://www.thefreelibrary.com/Enhancing+Your+Musical+Performance+Abilities.-A0120392633) (Son Erişim, 23.01.2014, 22:22)
- Sisterhen, L.A., (2005a). *The Use Of Imagery, Mental Practice, And Relaxation Techniques For Musical Performance Enhancement*. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Oklohama.
- Skull, C. (2013). *Performance Excellence: Toward A Model Of Factors Sustaining Professional Voice Performance In Opera*. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Toronto.
- Theiler, A.M., Lippman, L.G. (1995). Effects Of Mental Practice And Modeling On Guitar And Vocal Performance. *The Journal Of General Psychology*, 122(4), 329-343.
- Tosoff, A. (2012). Is Mental Imagery An Effective Tool In Music Practice? [Http://Musicbrainerblogger.Blogspot.Com/2012/10/İs-Mental-İmagery-Effective-Tool-İn.Html](http://musicbrainerblogger.blogspot.com/2012/10/is-mental-imagery-effective-tool-in.html) 23.01.2014 01:27
- Whetstone, R.T. (1995). Enhancing Psychomotor Skill Development Through The Use Of Mental Practice. *Journal Of Industrial Teacher Education*, 32(4).
- Wöllner, C., Willhamon, A. (2004). Expressive Timing And İntensity Profiles İn Mental Performances. In *Proc. Of The 8th International Conference On Music Perception & Cognition (Icmpc)*.
- Whetstone, T. (1995). Enhancing Psychomotor Skill Development Through The Use Of Mental Practice. *Journal Of Industrial Teacher Education*, 32(4).
- Zatorre, R. J., Halpern, A.R. (2005). Mental Concerts: Musical Imagery And Auditory Cortex. *Neuron*, 47(1), 9-12. Doi 10.1016/J.neuron.2005.06.013.