The Journal of Academic Social Science Studies
Yıl: 15 - Sayı: 90 , s. 109-122, Yaz 2022

Klarnet İcracılarının Duruş Bozukluğu Üzerine İnceleme ve Potansiyel Sakatlıkların Önüne Geçilmesi İçin Tavsiyeler*

Doç. Kaya Kılıç
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-1331-0070
Anadolu Üniversitesi, Devlet Konservatuvarı, Türk Müziği Bölümü, Eskişehir – TÜRKİYE

Makale Geçmişi

Geliş: 09.03.2022
Kabul: 28.06.2022
On-line Yayın: 30.06.2022

Anahtar Kelimeler

Klarnet
Duruş Bozukluğu
Meslek Hastalığı
Potansiyel Sakatlık
İcracı

Araştırma Makalesi

* Bu makale, İntihal.net tarafından taranmıştır. Bu makale, Creative Commons lisansı altındadır. Bu makale için etik kurul onayı gerekmemektedir.

DOI:
http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.57921

Öz

Klarnet eğitim metotlarında veya öğretim yöntemlerinde klarnet icracılarının duruş ve çalış pozisyonlarına yeteri kadar önem verilmediği görülmektedir. Bu durumda, icracılar konuyla ilgili yeterli düzeyde bilgiye sahip olamadıkları için sağlıklarını olumsuz etkileyebilecek şekilde risk altındadırlar. Bedenin doğru bir şekilde konumlandırılması sakatlanma riskini de ortadan kalkmasını sağlar. Meslek hastalığı da denilen duruş bozukluğuna önem vermemek ve gerekli olan önlemleri almamak zamanla çalıcının sakatlanmasına kadar gidebilecek kötü sonuçları doğurabilmektedir. Öğreticinin kişisel ve fiziksel özelliklerine göre klarnet öğrencilerine doğru nefes tekniği, vücudun duruş pozisyonu, ellerin ve omuzun konumlandırma biçimi, başın doğru pozisyonu gibi önem arz eden bilgileri aktarması gerekmektedir. Makalede klarnet icracılarının en çok karşılaştıkları duruş bozuklukları yüzünden yaşadıkları problemler ile bu problemlere bağlı olarak icra sırasında veya sonrasında ortaya çıkan kas zorlanmaları, ağrılar, kramplar ve kas iskelet sistemindeki sorunlardan bahsedilmiştir. Potansiyel sakatlıkların oluşmaması için çalma öncesi yapılması gereken egzersiz ve ısınma programları makalede detaylı şekilde ele alınmış ve önerilerde bulunulmuştur. Doğru olmayan pozisyonda uzun yıllar çalan klarnet icracılarının yaşadığı üst çapraz sendromu ve baş önde postur bozukluğu gibi rahatsızlıklar ayrıca makalede anlatılmıştır. Bu çalışmanın amacı, klarnet çalgısını icra edenlerin duruş bozukluğu sebebi ile icra sırasında veya sonrasında yaşanabilecek sakatlıkların önüne geçilmesine yardımcı olmak ve kaynak niteliğinde bilgilerle icracıların performans kalitesinin artmasına yardımcı olmaktır.

Atıf Bilgisi / Reference Information

Kılıç, K. (2022). Klarnet İcracılarının Duruş Bozukluğu Üzerine İnceleme ve Potansiyel Sakatlıkların Önüne Geçilmesi İçin Tavsiyeler. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 15(90), 109-122.

The Journal of Academic Social Science Studies
Year: 15 - Number: 90 , p. 109-122, Summer 2022

*Recommendations for Examining the Posture Disorder of Clarınet Players and Prevention of Potential Injury**

Assoc. Prof. Kaya Kılıç
Anadolu University, State Conservatory, Department of Turk Music, Eskişehir – TURKEY

Artcile History

Submitted: 09.03.2022
Accepted: 28.06.2022
Published Online: 30.06.2022

Keywords

Clarinet
Poor Posture
Musician Occupational Disease
Potential Injuries
Performer

Research Article

* This article was checked by Intihal.net. This article is under the Creative Commons license. Ethics committee approval is not required for this article.

DOI:
http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.57921

Abstract

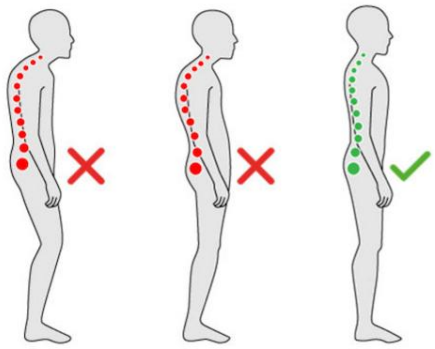
It is seen that the stance and playing positions of the clarinet players are not given enough importance in the clarinet education methods or teaching methods. In this case, the performers are at risk, which may adversely affect their health, as they do not have sufficient knowledge about the subject. Correct positioning of the body also eliminates the risk of injury. Not paying attention to the bad posture, which is also called an occupational disease, and not taking the necessary precautions can lead to bad results that can lead to injury of the player over time. According to the personal and physical characteristics of the instructor, it is necessary to convey important information to the clarinet students such as correct breathing technique, posture of the body, positioning of the hands and shoulders, and the correct position of the head. In the article, the problems experienced by clarinet players due to the posture disorders they encounter most and the muscle strains, pains, cramps and problems in the musculoskeletal system that occur during or after the performance are mentioned. In order to prevent potential injuries, the exercise and warm-up programs that should be done before playing are discussed in detail in the article and suggestions are made. Disorders such as upper cross syndrome and forward head posture disorder experienced by clarinet players who have played in the wrong position for many years are also described in the article. The aim of this study is to help the clarinet players to prevent injuries that may occur during or after the performance due to posture disorder and to help increase the performance quality of the performers with source information.

GİRİŞ

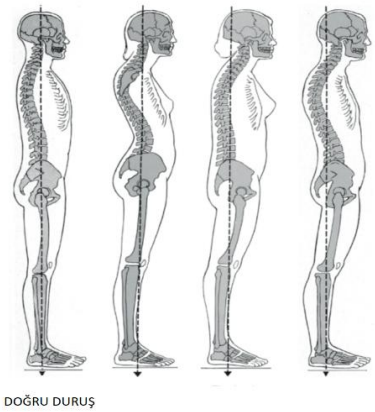
Profesyonel müzisyenler çocukluk zamanlarından itibaren enstrüman çalmaya başlamaktadır. Küçüklükten başlayan bu eğitim sürecinde, fiziki yapıları gelişirken çaldıkları enstrümana bağlı olarak anatomik değişiklikler de söz konusu olmaktadır. Müzisyenlerin genellikle tehlikeli bir mesleğe sahip olmadığı sanılmaktadır ancak fiziksel ve psikolojik risk faktörüne maruz kalmaktadırlar. Bilinçsiz yapılan egzersizler, aşırı kullanım gibi olumsuz faktörler klarnet icracıları için mesleki problemler haline gelebilir. Kötü duruşun en yaygın sonucu sırt ağrısı, boyun ağrısı, kas spazmı, omuz sorunları, karpal tünel sendromu gibi kas-iskelet sistemi ile ilgili yaşanan sorunlardır. Bu nedenle makalede ele alınan klarnet enstrümanı çalan icracıların duruşları, enstrümanı tutuş şekilleri, doğru üfleme pozisyonu incelenerek risk durumunun tespit edilerek değerlendirilmesi ve gerekli önlemlerin planlanmasının yapılması önem arz etmektedir. Buradaki en önemli amaç yanlış duruşu engellemekle birlikte ileride muhtemel yaşanacak sakatlık ve rahatsızlıkların önüne geçmektir. Vücut mekaniğinin tam olarak anlaşılması, eğitmenlerin ve sanatçıların sahip olması gereken temel bir beceridir. Klarnetçiler için üst uzuvlarındaki iskelet ve kas desteği zincirini anlamak çok önemlidir. (Young, 2014: 41). Genelde klarnet icrası sırasında çoğu müzisyen duruşuna ve kaslarını ısıtmaya dikkat etmez onun yerine çalınacak eserlere ve tekniğe daha önem verirler. Aslında bu tam doğru bir çalışma biçimi değildir. Çünkü bedenimizde bulunan kasların önce ısıtılması yani warm up denilen çalışmaya ihtiyacı vardır. Bu, müzisyenler arasında el açma ya da el ısıtması olarak geçer. Bu sayede kas iskelet sistemi uyarılır ve kaslarda rahatlama sağlanır. Uzun yıllar enstrümanla performans sergileyen müzisyenlerde zamanla aynı duruş yüzünden kaslarında çeşitli eklemsel ve ağrılı kas durumları oluşabilmektedir (Açıkalın, 2019: 1). İcracılarda meslek hastalığı diye adlandırabileceğimiz bu rahatsızlıklar vücudumuzda daha önceden çeşitli sinyaller verirler. Kaslarda yanma, bir şeyi tutmada zorlanma, boyunda ağrı, kollarda sınırlı hareket, performans sırasında kasılma ve depresyon gibi belirtiler bu sinyallere örnek olarak verilebilir (Yağısan, 2004: 564). Sadece iskelet sistemimiz değil dudak kaslarımızda klarnet icracıları için çok büyük önem taşımaktadır ve bu kaslarında çalmaya başlamadan önce doğru şekilde egzersizler yapılarak güçlendirilmesi önem arz eder. Diğer önemli noktalardan biri de yeni başlayan icracıların enstrümanlarını çalarken ayna karşısına geçip kendisini izlemesi ve duruşuna dikkat etmesi pozisyonlarını kontrol etme açısından verimli olacaktır.

1. DOĞRU POSTÜR

Vücudun tüm kısımlarının diziliş ve düzenine "postür" denir. Bir bakıma iskelet sisteminin doğru duruş şeklidir. Postür statik ve dinamik olarak iki şekilde adlandırılır. Statik postür ayakta durma, yatma, oturma gibi sabit kalınan ve vücudun hareket etmediği duruşa denir. Dinamik postür ise enstrüman çalmak, yürümek, koşmak, yüzmek gibi hareket aktivitesi olan duruştur (Açıkalın, 2019: 4). Klarnet çalgısının öğrenimi sırasında dikkat edilmesi gereken en önemli husus duruş pozisyonudur çünkü yanlış duruş nedeni ile performansa bağlı kas-iskelet sistemi bozuklukları (PRMD'ler) ortaya çıkabilir. Duruş ve çalmaya bağlı kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları (PRMD) olarak tanımlanır ve enstrümanı çalmayı engelleyen ağrı, güçsüzlük, uyuşukluk, karıncalanma veya diğer semptomlar olarak ortaya çıkar. Çalmaya bağlı kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, klasik müzisyenler arasında yaygın olan ağrılı, kronik ve sakatlayıcı durumlardır (Url-5). Türkiye'de ise (PKİR) performansa bağlı kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları ismiyle anılmaktadır. Yapılan bilimsel araştırmalarda genelde orkestrada çalan müzisyenlerin ve dansçıların bu rahatsızlıktan daha çok etkilendiği yönündedir (Ünal, 2016: 2). Sağlıklı postürün oluşması için en önemli ayrıntı omurganın doğru bir biçimde konumlandırılmasıdır (Bkz. Görsel 1,2).



Görsel: 1. Omurganın Yanlış ve Doğru Pozisyonu . Kaynak: Url-1.



Görsel: 2. Doğru Duruş Şekli Kaynak: (Saunders, Astıfıdıs, Burke, Hıggıns ve Mcclinton, 2015: 516)

Klarnet icrasında da omurganın doğru şekilde konumlandırılması gerekmektedir aksi takdirde icra sırası ya da sonrasında hatta ileriki dönemlerde sakatlıklar ve ağrılar oluşabilir. İcracının en üst düzeyde performans göstermesi için beden esastır. Doğru duruş klarnet çalmanın yanı sıra yaralanma riskini de en aza indirir. Duruşun ve çalma pozisyonunun sese etkisi olduğu gibi konsantrasyon eksikliğine de etkisi vardır. O nedenle icracının çalarken postürü'nün doğru olduğunu kontrol etmesi gerekir. Klarnet çalgısı ayakta ve oturarak çalınan bir enstrümandır. Nefesli çalgılarda müzik performansı sırasında duruşun nefes alma mekaniği üzerindeki etkisine ilişkin yapılan bir araştırmada ayakta çalarken karın kaslarının belirgin şekilde artan aktivasyonu gözlenmiştir. Ayakta çalmak oturmaktan daha yüksek düzeyde karın kas aktivitesi kullandığı için oturarak çalan veya çalışan icracılar hız ve ses yüksekliği talepleri arttığında gerekli olan karın gücünü ancak kademeli olarak elde edebilir. Bununla birlikte, oturarak çalmak ve daha düşük seviyelerde karın aktivasyonunu kullanmak, bir icracının bu kasları kullanma süresini arttırır (Ackermann, O'Dwyer ve Halakı, 2014). Özetle icracı ayaktayken daha uzun sürede ses üfleyebilirken oturma pozisyonunda bu süre duruşun nefes alma mekaniği üzerindeki etkisinden dolayı daha kısadır. Bu bağlamda oturmak yerine ayakta doğru duruş şekli ile çalmak tercih edilen çalma biçimi olabilir (Bkz. Resim 1,2). Genelde klarnet icracıları bireysel tek kişilik yapılan çalışmalarda ayakta çalmayı tercih ederken, orkestra veya oda müziği konserlerinde icralarını oturarak yaparlar.



Resim: 1. Ayakta Doğru Duruş Şekli,
Kaynak: Kişisel Arşiv, 2021



Resim: 2. Ayakta Doğru Duruş Şekli,
Kaynak: Kişisel Arşiv, 2021

Otururken dikkat edilmesi gereken önemli bir detay da diyafram kasının çalışması için oturuş pozisyonun doğru belirlenmesidir. Otururken kambur değil, dik duruş pozisyonu klarnet sesinin kısılmaması ve tonun bozulmaması açısından önem arz eder (Bkz. Resim 3,4). Klarnet çalgısının çalımı sırasında müzisyen sırtını sandalyeye yaslamamalıdır. Bunun sebebi vücudunun üst kısmındaki hareketi sınırlandırmamak ve ayakların yere tam basması gerekliliğidir. Sandalye ile alt sırt kısmında boşluk oluşturmak diyafram kasının da daha verimli kullanılmasını sağlamaktadır. 2005 yılında Womersley ve May adlı araştırmacılar İngiltere'deki Sheffield Hallam Üniversitesinde okuyan fizyoterapi kursundan gönüllü olan deneklerle bir araştırma çalışması yaptılar. Çalışmanın amacı, tüm 1 hafta içerisinde 3 günlük bir süre boyunca katılımcıların normal postüral aktivitelerini izlemekti. Katılımcılardan oturma süreleri boyunca (örneğin ders çalışmak, yemek yemek, televizyon izlemek) aktivite türünü belirtmeleri ve birkaç dakikalığına bile olsa, oturma sırasındaki herhangi bir ağrıyı kaydetmeleri istendi. Herhangi bir zamanda sırt ağrısı yaşanırsa, bu bir yıldız işaretiyle kaydedilecekti. Birlikte eklendiğinde tüm kodlanmış etkinliklerin toplam değerleri 1440 dakikaya (24 saat) eşitti. 3 günün her birinde her aktivitede harcanan toplam süre daha sonra toplandı ve ortalaması alındı. Sonuç, ortalama 24 saatlik bir süre boyunca her bir aktiviteyi yapmak için harcanan toplam süreydi. Deneyin sonucunda deneklerin yarısının McKenzie tarafından bulunan ve tarif edilen Postural Backache Syndrome ''Postüral sırt ağrısı'' yaşadıkları sonucuna varıldı. Fakat çalışmada ilginç olan oturma pozisyonunda olan deneklerin daha uzun süre oturmaları ve sırt ağrısı yaşamasına karşın, sırt ağrısı olmayan gruba göre daha esnek ve rahat bir oturma duruşuna sahip olmalarıydı (Womersley ve May, 2006: 214).



Resim: 3. Doğru Oturuş Şekli,
Kaynak: Kişisel Arşiv, 2021



Resim: 4. Doğru Oturuş Şekli,
Kaynak: Kişisel Arşiv, 2021

Yapılan çalışmadan da anlaşılacağı üzere doğru oturuş pozisyonunun fiziksel olarak özellikle gelişim çağında olan öğrenciler için de ne kadar önemli olduğu sonucu çıkmakla birlikte sadece oturmak değil doğru postür ile oturmak da önemlidir. Klarnet çalgısında iyi bir ton sağlamak için oturuş pozisyonunun önemini daha önce belirtmiştik. Aşağıda 5 ve 6. resimdeki yanlış oturuş pozisyonları gösterilmiştir (Bkz. Resim 5,6). Bu pozisyonlardaki arkaya gitme veya öne eğilme, akciğerlerin ve diyaframın tam çalışmasına engel olurken, karın kaslarının da ezilmesini sağlar. Akciğer kapasitesinin az çalışması klarnete gönderilen havanın yoğunluğunu da kötü şekilde etkileyecektir. Ayrıca bu pozisyonlarda uzun süre icra etmek çalıcının ileriki dönemlerde sakatlanmaya kadar giden sonuçları doğurabilir. O nedenle otururken kaburgaları mümkün olduğunca yukarı kaldırmaya ve kalçalardan uzaklaştırmaya çalışmak hem sesin rahat çıkmasına hem de doğru duruş pozisyonunun oluşmasını sağlayacaktır.



Resim: 5. Yanlış Oturuş Şekli,
Kaynak: Kişisel Arşiv, 2021



Resim: 6. Yanlış Oturuş Şekli,
Kaynak: Kişisel Arşiv, 2021

2. OMUZ VE ELLERİ KONUMLANDIRMA BİÇİMİ

Duruşun önemi kadar omuzun ve parmakların pozisyonu da dikkat edilmesi gereken etkendir. Klarneti yanlış pozisyonda ve sıkı parmaklarla tutuş zamanla parmakların hareket kabiliyetini azaltır. Vücudumuzdaki en hareketli eklem omuzdur. İcra sırasında omuzlar hep serbest sabit hizada olmalı, öne, arkaya çekilmemeli ve yükseltilmemelidir. Omuzları öne çekmek ileride yuvarlak omuz rahatsızlığı denilen hastalığa yol açabilir. Bu rahatsızlık pektoral kasların kısalması ve skapular stabilizasyonu sağlayan kas dengesinin bozulmasıyla üst çapraz sendromuna neden olan postüral bir problemdir (Açıkalın, 2019: 15). Bu problem genelde yanlış duruş ve sırt kaslarının zayıf olması yüzünden gelişir. Klarnet icracılarında yanlış duruş nedeni ve aynı hareketlerin tekrarlanması yüzünden omuzda sıkışma (İmpingement Sendromu), eklem bozukluğu ve iltihap rahatsızlıkları oluşabilir.

Bu rahatsızlıkların oluşmaması için icracının kendini hep kontrol etmesi önem arz eder. Klarnet çalarken kollar ve eller serbest şekilde bırakılmalı, kuvvet uygulayarak eller ve parmaklar sıkılmamalıdır. Eller hafif yukarı eğimli olmalı, parmaklar düz tutulmamalı ve sanki elimizin içinde bir tenis topu varmış gibi kavisli olmalıdır, böylece parmak boğumları tuşlara ve deliklere tam oturacaktır. Yaygın bir hata, boğumların klarnetten oldukça uzağa çekilmesidir. Bu, parmakların düzleşmesini ve küçük parmakların yardımcı perdelere ulaşmama sorununu doğurur. Sol elin ilk 3 parmağı, la-natürel ve la-diyez tonu tuşlarına doğru basabilmek için klarnete neredeyse dik açılarda yerleştirilmelidir. İyi şekillendirilmiş bir el pozisyonunda, her iki elin küçük parmağının arka boğumları diğerleriyle aynı hizadadır. Bu hiza klarnetin küçük parmakların doğru pozisyon almasını ve tuşlara daha rahat basmasını sağlar (Stein, 1958: 29). Klarnette sağ elin durumu sol ele göre çok daha önemlidir. Bunun

sebebi sağ elin klarnetin ağırlığını taşıması ve ağızlığı ağız içinde sabit tutmaya yardımcı olmasıdır. Klarnet çalgısında ellerin ve parmakların doğru konumlandırma biçimi aşağıdaki resimlerde verilmiştir (Bkz. Resim 7,8). Ellerimiz ve kollarımız birçok şekilde hareket edebilir, ancak bazı hareket şekilleri tendonlar ve diğer yumuşak dokular üzerinde fazladan stres yaratır. Kollarımız ve ellerimiz kaslar tarafından hareket ettirilir. Kaslar sadece kasıldıklarında kuvvet uygularlar, bu nedenle her kas sadece bir yönde kuvvet uygulayabilir. Bir vücut parçasını iki yönde hareket ettirmek için iki kas veya iki grup kas gerekir; biri onu bir yöne, diğeri diğer yöne hareket ettirir. Bir kas kasıldığında, karşıt kas, harekete izin vermek için serbest kalmalı ve uzamalıdır. Bu olmazsa karşıt kas gergin kalırsa her iki kas da gergin olur. Buna eş zamanlı kasılma denir. Eş zamanlı kasılma herhangi bir hareketin yapılışında, birbirine zıt etki gösteren kaslar arasındaki uyumlu çalışması şeklinde olur. Her iki kasında gergin kalması hareketi engeller ve yaralanmaya neden olabilir (URL-6).

Klarnet icracılarında klarneti yanlış tutuş şekli yüzünden farklı rahatsızlıklar yaşanabilir. Klarnet öğreten öğretmenlerin dikkat etmesi gereken önemli hususlardan biri de öğrencilerin el ve parmak pozisyonlarını kontrol etmeleridir. Öğrenciler üflemeye ve dudak pozisyonlarına konsantre olup eller ve parmak koordinasyonuna dikkat edemeyebilirler. Bu nedenle öğreticinin mutlaka el ve parmak koordinasyonunu kontrol edip, öğrencileri uyarması gerekebilir. Aynı pozisyondaki yanlış duruş ve tekrarlayıcı hareketlerin devamlı kullanılması ise el bileği sinir sıkışması hastalığı olan karpal tünel sendromuna yol açabilir.



Resim: 7. Parmakların Klarnet Üzerinde Konumlandırılması, Kaynak: Kişisel Arşiv, 2021



Resim: 8. Parmakların Klarnet Üzerinde Konumlandırılması, Kaynak: Kişisel Arşiv, 2021

3. BAŞIN DOĞRU POZİSYONU

Klarnet çalarken başın pozisyonu daima düz şekilde karşıya bakmalıdır. Eğer baş aşağıda pozisyon ile çalınırsa havanın geçiş yolu kısıtlanmış olur ve klarnetin ağızla olan açısı da etkilenir, bu etkilenme ton kalitesinin ve sesin bozulmasına neden olur. Klarnet icracılarının çoğu icra sırasında başlarının pozisyonuna çok önem vermezler. Bu nedenle baş aşağıda postür adı verilen yanlış duruş şekli oluşur (Bkz. Resim 9). 9 numaralı resimde boyun aşağıda pozisyonunda hava yolu kapandığı için ses kısık ton ise bozuk çıkacaktır. Başka bir problemde başın gereğinden ileri doğru olduğu pozisyondur (Bkz. Resim 10). Baş önde postür (Forward Head) adı verilen bu pozisyondaki en büyük problem aynı şekilde uzun süre klarnet çalınması ile gelişen boyun ağrısı ve kas spazmıdır. Bu pozisyondaki çalış biçimi boyun kaslarının kasılmasına ve olası sinir sıkışmasına neden olabilir. Aynı pozisyonda uzun yıllar geçiren klarnet icracılarında tıp dilinde üst çapraz sendromu denilen rahatsızlığa yol açabilir. Ayrıca sadece klarnet çalan müzisyenlerde değil uzun süre bilgisayar başında veya araba kullanan kişilerde de aynı problem sık görülebilir. Baş önde duruşunda baş öne doğru hareket ettirildiğinde boyuna artan bir yük biner ve servikal lordozun artmasına neden olabilir. Bu yük, omurganın uzunluğu boyunca iletilir. Kronik ileri baş pozisyonu, boy kaybı ve omurganın anormal eğriliği ile ilişkili olarak kambur duruşun oluşumuna yol açabilir (Rolf, 2018: 15). Başın öne doğru, hizasının dışında tutmak üst sırt kaslarınıda zorlar ve tüm omurgayı hizadan çıkarabilir. Sonuç, kas yorgunluğu ve çoğu zaman ağrıyan bir boyun olabilir.



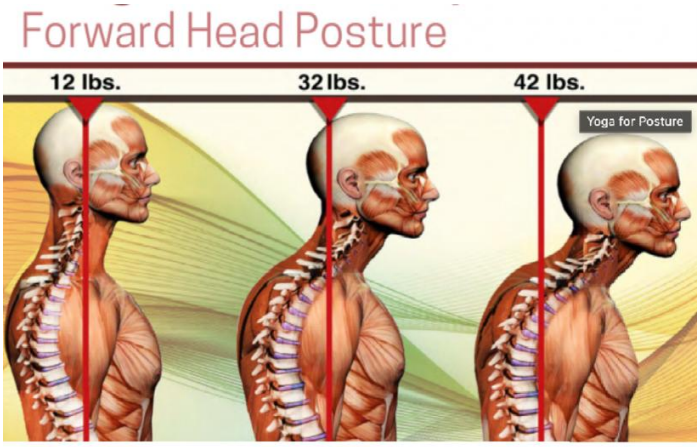
Resim: 9. Baş Aşağıda Postür,
Kaynak: Kişisel Arşiv, 2021



Resim: 10. Baş Önde Postür,
Kaynak: Kişisel Arşiv, 2021

Sheri Lynn Rolf yaptığı doktora tezi araştırmasında başın omurganın üzerindeki denge noktasından ileriye doğru hareket ettiği her inç birimi duruşun etkili bir şekilde omurgada yaklaşık 4,54

kg'lık bir yük artışına neden olduğu ve zamanla torasik kifoza (kamburluğa) yol açabildiğini belirtmektedir (Rolf, 2018: 119). Uzun süre baş önde duruşuyla farklı kaslar kısalır ve sıkılaşır. Bunlar kafatasının alt kısım kasları, göğüs kasları ve boyun kaslarıdır (URL-7). Araştırılmalardan da anlaşılacağı üzere klarnet icracılarının baş postürüne dikkat etmesi ileriki zamanlarda yaşanılacak rahatsızlıkların önüne geçmesi açısından önem arz etmektedir. Görsel 3'te boyunun kademe kademe öne eğilmesine göre omuriliğe olan baskının artışı görülmektedir.12 lbs (5,44kg), 32 lbs (14,51kg), 42 lbs (19kg). Görselde 3'te görüldüğü üzere her boyunun öne eğilmesinde omuriliğe gereğinden fazla yük binmektedir. Uzun süre bu şeklide yapılan klarnet icrasında omuriliğe binen yük yüzünden zamanla sakatlıklar ve hatta ameliyat gerektiren rahatsızlıklar gelişebilir.



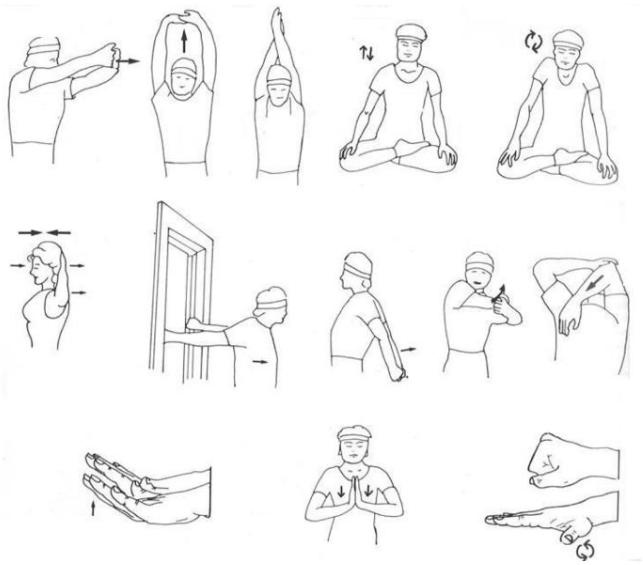
Görsel: 3. Boyun Önde Duruşun Omurgaya Baskısı Kaynak: Url-2.

4. POTANSİYEL SAKATLIKLARIN OLUŞMAMASI İÇİN ÇALMA ÖNCESİ YAPILMASI GEREKENLER

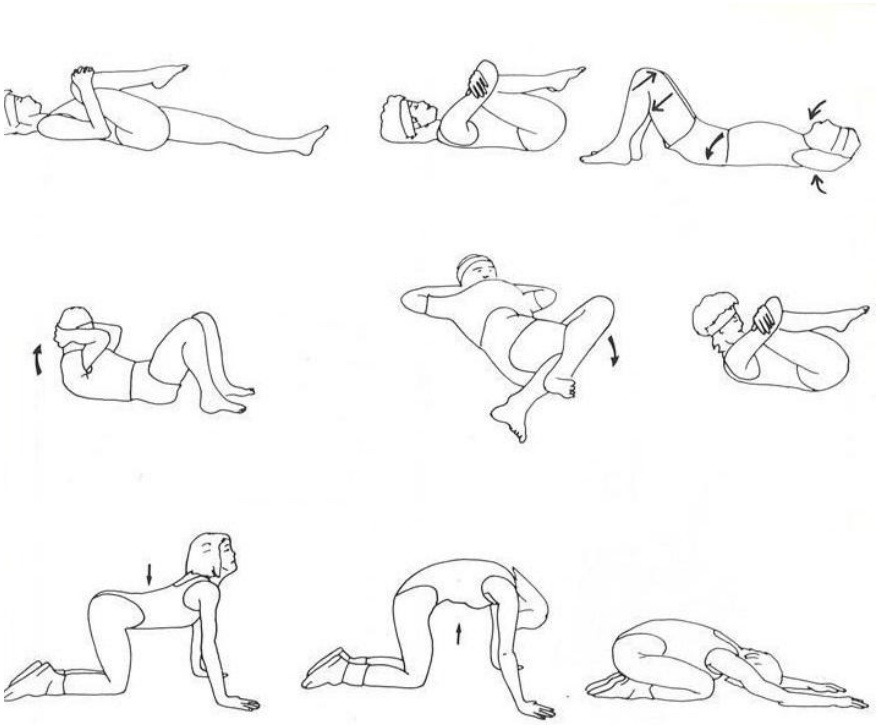
Klarnet çalmaya başlamadan önce kasların ve vücudun ısıtılması sakatlıkların ve kasılmanın olmaması için büyük önem taşır. Isınmanın enstrüman çalan kişiler için günlük rutinin bir parçası olarak önemli olduğunu bilinmektedir. Müzisyenler ısınmayı enstrümanlarını çalmaya başladıklarında yaptıkları bir çalışma olarak düşünürler, ancak sporcular antrenmanlarına esnemeden önce ısınarak başlarlar. Enstrüman çalmak bizim sporumuzdur ve biz müzisyenler için çalmaya başlamadan önce ısınmak ve esnemek önemlidir. (Paull ve Harrison, 1999: 139). Doğru şekilde kasları ısıtmak fiziksel, zihinsel ve teknik hazırlığı içeren birçok işlevi yerine getirebilir. Uygun, yeterli ve dikkatli seçilmiş bir ısınma programının eksikliği, çalma esnasında üst ekstremitede (omuzdan gelen eklem kası) aşırı gerilim, uygun olmayan çalma teknikleri ve çalıcının fizik yapısı ile enstrüman ve aparatları arasındaki uyumsuzluklara neden olan yanlış ergonomikler de çeşitli sakatlıklara zemin hazırlayabilmektedir (Yağısan, 2004: 568). İcraya başlamadan önce kaslar soğuk olduğundan yapılan ısınma hareketleri kasların rahatlamasına ve kas iskelet sistemindeki sakatlanma risklerini de büyük ölçüde azaltır. Ayrıca enstrüman ele alınmadan önce yapılacak 5 dakikalık germe ve esneme hareketleri çalıcının vücut kaslarının açılmasını sağlayacağından mutlaka bu egzersizlerin de yapılması önerilir.

Çalma arasında kısa mola vermek ve bu aralar sırasında esneme egzersizi yapmak gerginliği serbest bırakır ve kasları uzatır, eklemlerin daha fazla hareket etmesine ve harekete daha az direnç göstermesine izin vererek bir yaralanmayı sürdürme olasılıklarını azaltır. Germe hareketleri hem rahatlatıcı hem de enerji verici olduğu için, uygulamaya devam edildiğinde zihni daha fazla dikkat ve farkındalık için hazırlar. (McAllister, 2020: 226). Aşağıdaki 4.ve 5. görsellerdeki verilen hareketler,

vücudun ısınma ve soğuması için yapılması gereken egzersizlerdir. İcracıyı performans öncesi hazırlayan ve olası sakatlıkların yaşanmaması için bu hareketlerin icradan önce yapılması önerilir. Sadece vücut kaslarının değil yüzümüzde bulunan kaslarında ısıtılması ve uyarılması klarnet icracıları için büyük önem taşır. Uzun ses üflemek, nefesli bir çalgı olan klarneti ısıtmanın kritik bir parçasıdır ve günlük ısınma rutininin bir parçası olmalıdır. Uzun sesler ısınmak için gereklidir çünkü bir dizi önemli fayda sağlarlar. Her şeyden önce, enstrümanınız olan klarnetin ağacının ısınmasını ve doğru akort yapılmasını sağlar. Soğuk bir enstrümanın tonlaması zayıf ve tutarsız olacaktır. Tutarlı, günlük uygulama ile uzun sesler, ağzınızı ve hava desteğinizi güçlendirmek için de önemlidir (URL-8). Doğru entonasyonun oluşması için de klarnet ile uzun ses üflemek icracıya yarar sağlar. Uzun şekilde ses üflendiğinde yüzümüzdeki çene, dudak, yanak ve ağız kasları çalışır ve çalıcının kondisyon sahibi olmasına olanak verir. Bu nedenle klarnet icracılarının eserlerini çalmadan önce mutlaka uzun ses, çeşitli gam ve arpej çalışmalarını üfleyip kaslarını ısıtmaları gereklidir. Bunun yanında ara ara dinlenme molaları vermek kasların dinlenmesi için gereklidir. Tıp uzmanları, araştırmacı ve müzisyenler, aktiviteden kaynaklanan periyodik dinlenmelerin kas gerginliğini ve yorgunluğunu azaltmaya yardımcı olabileceği konusunda hemfikirdir (Young, 2014: 53).



Görsel: 4. Çalma Öncesi Isınma Hareketleri Kaynak: Url-3.



Görsel: 5. Çalma Sonrası Soğuma Hareketleri Kaynak: Url-4.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu makale klarnet çalan icracılara ve öğretenlere farkındalık oluşturmak amacıyla yazılmıştır. Çalışmanın genel amacı, klarneti çalan icracının bedeniyle olan etkileşimini ortaya koymaktır. Klarnet çalmak sadece eller ve ağız yoluyla değil, tüm vücudu kapsayan bütünsel ve statik bir aktivitedir. Müzik ile uğraşan icracıların kendi bedenlerini tanıyıp enstrümanları ile uyum içinde olmaları gerekmektedir. Kendi vücudunu tanıyıp ona göre gerekli ön çalışma ve uygun egzersizleri yapmak müzisyenlerin sağlıklı ve uzun süre müzik icra edebilmesine etki eder. Bedenin verimli kullanılması sadece klarnet çalgısının daha iyi çalınmasını değil, aynı zamanda sakatlanma riskini de ortadan kalkmasını sağlar.

Klarnet öğretimi gibi mesleki eğitim veren kurumların programlarında bedenin duruşu üzerine yeterince durulmadığı veya önem verilmediği görülmektedir. Duruş ve çalış pozisyonuna gereken dikkatin verilmesi yaşanacak sağlık problemlerinin önüne geçilmesi için önem teşkil etmektedir. Hem öğretici müzisyenlerin hem de klarnet öğrencilerinin doğru duruş, beden ve egzersizler konusunda bilinçlenip konunun uzmanı olan fizyoterapistlerle çalışmaları performanslarına doğrudan olumlu yönde etki edecektir.

Bu araştırma klarnet icracılarının sadece çalma performansına yönelik değil, ellerin, omuzların, başın doğru konumu ve sahnede nasıl doğru şekilde durmaları gerektiği konusunu ele almaktadır. Verilen bilgiler göz önüne alınarak, klarneti çalarken bedenin doğru kullanımının en yüksek seviyeye çıkarma yöntemlerine makalede yer verilmiştir. Çalışmada öne sürülen yöntemler kişisel tecrübeler ve literatürdeki yabancı kaynaklar incelenip hazırlanmıştır.

"COPE-Dergi Editörleri İçin Davranış Kuralları ve En İyi Uygulama İlkeleri" beyanları:	
Etik Kurul Belgesi:	Bu çalışma için etik kurul onayı gerekmemektedir.
Çıkar Çatışması Beyanı:	Bu makalenin araştırması, yazarlığı veya yayınlanmasıyla ilgili olarak yazarın potansiyel bir çıkar çatışması yoktur.
Finansal Destek:	Bu çalışmanın araştırma ve yazım aşamasında herhangi kişi/kurum veya kuruluşlar tarafından finansal destek alınmadığı bildirilmiştir.
Destek ve Teşekkür Beyanı:	-
Çifte Kör Hakem Değerlendirmesi:	Dış-bağımsız
Bu makale, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.	
The following statements are made in the framework of "COPE-Code of Conduct and Best Practices Guidelines for Journal Editors":	
Ethics Committee Approval:	Ethics committee approval is not required for this article.
Declaration of Conflicting Interests:	No conflicts of interest were reported for this article.
Financial Support:	It has been reported that this study did not receive financial support from any person/institution or organization during the research and writing phase.
Statement of Support and Acknowledgment:	-
Double-Blind Peer Review:	External-independent
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.	

KAYNAKÇA

Ackermann, B. J.; O'dwyer, N. ve Halakı, M. (2014). The Difference Between Standing and Sitting in 3 Different Seat Inclinations on Abdominal Muscle Activity and Chest and Abdominal Expansion in Woodwind and Brass Musicians. Frontiers in Psychology, 913(5), 1-9.

Açıkalın, E. (2019). Yaylı Çalgı İcracılarında Çalma Postürüne Etki Eden Paremetrelerin Video Analiz Yöntemi İle İncelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), (Danışman: Doç. Dr. Songül Atasavun Uysal), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Mcallister, L. S. (2020). *Yoga in the Music Studio.* Birleşik Krallık: Oxford University Press.

Paull, B. ve Harrison, C. (1999). The Athletic Musician: A Guide to Playing Without Pain. Lanham: Scarecrow Press.

Rolf, S. L. (2018). The Structure and Movement of Clarinet Playing, Presented in Partial Fulfilment of the Requirements for the Degree Doctor of Musical Arts, The Ohio State University, Ohio.

Saunders, R.; Astifidis, R.; Burke, S.; Higgins, J. ve Mcclinton, M. (2015). *Hand and Upper Extremity Rehabilitation.* Amsterdam: Elsevier Inc.

Stein, K. (1958). *The Art of Clarinet Playing.* California: Alfred Music.

Ünal, Ü. S. (2016). Güzel Sanatlar Fakültesi Öğrencileri ve Akademisyenlerinde Performansa Bağlı Kas-İskelet Sistemi Rahatsızlıklarının Prevalansı, Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Womersley, L. ve May, S. (2006). Sitting Posture of Subjects With Postural Backache. *Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*, 29(3), 213-218.

Yağısan, N. (2004). Çalgı İcracılarında Kas-İskelet Problemleri ve Nedenleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Ensitüsü Dergisi*, 0(11), 561-574.

Young, K. E. (2014). Clarinet Thumb-rest Function: The Pedagogy of Positioning and Electromyography Evidence, published LSU Doctoral Dissertations, Louisiana State University, Louisiana.

URL-1: https://www.anabolicaliens.com/blog/correct-your-posture adresinden 02.11.2021 tarihinde erişildi.

URL-2: https://www.yogauonline.com/yoga-anatomy/yoga-anatomy-forward-head-posture-part-1 adresinden 30.11.2021 tarihinde erişildi.

URL-3: https://www.thestrad.com/playing-and-teaching/7-warming-up-and-cooling-down-exercises-for-musicians/165.article adresinden 08.11.2021 tarihinde erişildi.

URL-4: https://www.thestrad.com/playing-and-teaching/7-warming-up-and-cooling-down-exercises-for-musicians/165.article adresinden 08.11.2021 tarihinde erişildi.

URL-5: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10075243 adresinden 03.09.2021 tarihinde erişildi.

URL-6: https://www.pianomap.com/Pianists'%20Injuries.pdf adresinden 04.10.2021 tarihinde erişildi.

URL-7: https://www.familyhealthchiropractic.com/forward-head-posture-negatively-impacts-nervous-system/ adresinden 13.11.2021 tarihinde erişildi.

URL-8: https://www.themusicstudio.ca/blog/2019/09/warm-up-techniques-for-woodwinds/ adresinden 23.11.2021 tarihinde erişildi.

İndeksler

CC BY NC

Directory of Open Access Journal, EBSCO, CABI-Cab Direct, GIGA German Institute of Global and Area Studies, SOBİAD (Sosyal Bilimler Atıf Dizini), ROAD (DIRECTORY OF OPEN ACCESS SCHOLARLY RESOURCES), Brill Linguistic Bibliography Online, CyberLeninka, Base Biefeld Academic Search Engine, EZB (EZB Electronic Journals Library), Baidu Scholar, Mirabel, Semantic Scholar, U.S. Library of Congress, Open Ukranian Citation Index (OUCI), OpenAIRE, Ulricsweb, Microsoft Academic, Europub, ROOTINDEXING, Scilit, MLA, Mendeley, Index Copernicus, Informa Academy, ChronosHub, Naver Academc, Open Academic Journals Index, DRJI, ESJI (Eurasian Journal Index), SHERPA/ROMEO, Academic Keys, TEİ(Türk Eğitim İndeksi), İSAM, Sparc Indexing, Scientific Indexing Services, S Journal Index, Akademik Dizin (Akademik Türk Dergileri İndeksi), MIAR (Information Matrix For The Analysis of Journals), Infobase Index, Systematic Impact Factor, Scholar Article Journal Index, Research Bible, ASOS, ARASTIRMAX, Journal Seek, Advanced Science Index, Acar İndeks, Science Library Index, Genamics, ASI (Advanced Scientific Indexing), British Library, TIB – Leibniz Information Centre for Science and Technology and University Library, WorldWideScience, WorldCat, Stanford Libraries, Glasgow Caledonian University Sir Alex Ferguson Library, University of Huddersfield, London School of Economics and Political Science, Robert Gordon University Aberdeen, University of Birmingham, University of York Yorsearch, Royal Halloway University of London, Newcastle University Library, Northumbria University Library, Edingburg Napier University Library, Sheffield Hallam University Library Gateway, University of Strathclyde Glascow Library, University of Bath, University of California Riverside, University of College London Library, Imperrial College of London, University of Sheffield Star Plus, University of Edinburg DiscoverEd, University of Surrey Surrey Search, MetSearch, ExLibris, The National Library of Wales, London School of Hygiene and Tropikal Medicine, University of Westminster Library, Bangor University Library and Archives, Locate