Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Sciences

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 7, Sayı: 44, Şubat2020, s. 73-88

ISSN: 2149-0821 Doi Number:<http://dx.doi.org/10.29228/SOBIDER.41762>

Doç. Dr. Gülten CÜCEOĞLU ÖNDER

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü

Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, gultenka@gmail.com

Esmâ GANIK

Buhara Anadolu Lisesi, esma_dilman@hotmail.com

FLÜT EĞİTİMİNDE FLÜTÜ TUTUŞ VE FLÜTLE DURUŞ POZİSYONLARI¹

Özet

Flüt eğitiminde flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonlarının, özellikle başlangıç aşamasında doğru anlaşılması ve uygulanması, flüt eğitimi sürecinde başarıyı etkileyen önemli konulardan bir tanesidir. Flüt eğitiminde doğru bir tekniğin temeli doğru beden pozisyonu ve flütün doğru bir şekilde dengelenmesiyle rahat bir tutuş pozisyonuna dayanır. Doğru pozisyonla çalmak nefes kontrolü açısından oldukça önemlidir ve böylece mümkün olan en iyi ton üretilir. Ayrıca olası bedensel incinmelerden korunmada doğru tutuş pozisyonları önemlidir. Flüt eğitiminde tutuş ve duruş pozisyonları çoğunlukla başlangıç metotlarında ele alınmaktadır. Ancak başlangıç metotlarının büyük bir çoğunluğu yabancı bir dilde yazılmıştır. Öğrencinin anlamadığı bir dilde yazılmış olan bir metotla çalışması, istediği bilgiye ulaşmasını engelleyebilir. Bu sebeple öğretmenin olmadığı durumlarda, öğrenci çalıştığı metotta doğru bilgiye ulaşabilmeli, nasıl çalışması gerektiğini okuyarak ve görerek öğrenebilmelidir. Bu noktadan hareketle, bu çalışmada flüt eğitiminde flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonlarını gerek teorik bilgilerle gerekse görsellerle detaylı bir şekilde anlatarak, öğrencilere doğru davranışlar kazandırmak ve böylece

¹Bu çalışma 2016 yılında tamamlanan “Müzik Eğitimi Lisans Programında Yer Alan Bireysel Çalgı I-II (Flüt) Dersine Yönelik Metot Önerisi” başlıklı Yüksek Lisans tezinin bir bölümünden oluşturulmuş, 4-7 Nisan 2018 tarihlerinde Side / ANTALYA’da düzenlenen 2. International Congress Of Eurasian Social Sciences (2. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Kongresi)’nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

öğrencilere kaynaklık etmek, yol göstermek amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda konu ile ilgili yerli ve yabancı kaynaklar incelenerek literatür taraması yapılmıştır. Elde edilen bulgular flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonları bakımından ele alınarak sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Flüt eğitimi, flütü tutuş pozisyonları, flütle duruş pozisyonları.

FLUTE HOLDING AND FLUTE POSTURE POSITIONS IN FLUTE EDUCATION

Abstract

The correct understanding and application of flute holding and flute posture positions in the flute education, especially at the beginner level, is one of the important issues affecting success in the flute education process. The basic of a correct technique in flute education rests on a comfortable holding position by balancing the flute correctly. Playing with the correct position is very important in terms of breath control and thus produces the best possible tone. Also, correct holding positions are important in protecting against possible bodily injuries. The holding and posture positions in the flute education are mostly describes in the beginner methods. However, a great majority of the beginner methods are written on a foreign language. Working with a method written on a foreign language can block the necessary information. For this reason, when the teacher is not present, the student should be able to access the right information in the method he / she works in, and be able to learn how to study by reading and seeing it. From this point of view, it is aimed to teach the flute holding and flute holding positions in the flute education with the theoretical knowledge and visually detailed way in this study to give correct behavior to the students and thus to provide a source and guidance for the students. For this purpose, the literature was searched by examining the domestic and foreign sources related to the subject. The findings are presented in terms of flute holding and flute posture positions.

Keywords: Flute edcation, flute holding, flute posture

GİRİŞ

Flüt eğitiminde flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonlarının, özellikle başlangıç aşamasında doğru öğrenilmesi ve uygulanması, flüt eğitimi sürecinde başarıyı etkileyen önemli unsurlardan bir tanesidir. Flüt eğitiminde doğru bir tekniğin temeli doğru beden pozisyonu ve flütün doğru bir şekilde dengelenmesiyle rahat bir tutuş pozisyonuna dayanır.

Flütü tutuş ve flütle duruş, yoğun olarak bedenin üst yarısının kullanıldığı, vücudun doğal duruşunun dışında bir pozisyona girmesini gerektirir (Cüceoğlu, 2008:2). Doğru bir pozisyonla çalmak nefes kontrolü açısından oldukça önemlidir ve böylece mümkün olan en iyi ton üretilir (Toff, 1996). Ayrıca olası bedensel incinmelerden korunmada doğru duruş ve tutuş pozisyonları önleyici olabilir. Flüt eğitiminde tutuş ve duruş pozisyonları çoğunlukla başlangıç metotlarında ele alınmaktadır. Ancak başlangıç metotlarının büyük bir çoğunluğu yabancı bir dilde yazılmıştır.

Tatu (2006:3) şöyle belirtmiştir; “1964-65 yıllarında İzmir Devlet Konservatuarına başladığımda okul kütüphanesindeki tek flüt metodunu, sadece basılı notalardan öteye geçemeyerek kullanıyorduk. Bunun nedeni ana dilimizde yazılmamış olmasıydı”. Burubatur çalışmasında (2006:69) Türkçe anlatımı olan, önbilgiler veren metot niteliğinde bir kaynağa rastlanmadığını belirtmiştir. Öğrencinin flüt eğitimi sürecinde genelde anlamadığı bir dilde yazılmış olan bir metotla çalışması, doğru bilgiye ulaşmasını engelleyebilir ve çalışma isteğini azaltabilir (Dilman, 2016:12). Bu sebeple öğretmenin olmadığı durumlarda, öğrenci çalıştığı metotta doğru bilgiye ulaşabilmeli, nasıl çalışması gerektiğini okuyarak ve görerek öğrenebilmelidir (Dilman, 2016:12).

Flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonlarını eğitimciler çoğunlukla kendi tecrübeleri dâhilinde sözel olarak anlatmakta ve uygulamalı olarak göstermektedirler. Ancak öğrenci kendi bireysel çalışmasında bu bilgilere yazılı ve görsel olarak ihtiyaç duyabilir. Zira öğrencinin kullandığı metotta, flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonları yabancı bir dilde anlatılmış veya yeterince anlatılmamış ise öğrencide yanlış davranışlar gelişebilir. Özellikle flüte başlangıç aşamasında yanlış yerleşen tutuş ve duruş pozisyonları çoğu zaman alışkanlığa dönüşebilir ve flüt eğitiminde hedeflenen başarıya ulaşmak mümkün olamaz (Önder, 2012:102).

AMAÇ ve ÖNEM

Bu noktadan hareketle, bu çalışmada flüt eğitiminde flütü doğru tutuş ve flütle duruş pozisyonlarını gerek teorik bilgilerle gerekse görsellerle detaylı bir şekilde anlatarak, öğrencilere doğru davranışlar kazandırmak ve böylece öğrencilere kaynaklık etmek, yol göstermek amaçlanmaktadır. Çalışma flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonlarını teorik ve uygulama boyutlarıyla ele alması, doğru tutuş ve duruş konusunda öğrencileri bilgilendirmesi, kaynaklık ve rehberlik etmesi bakımından önem taşımaktadır.

YÖNTEM

Çalışmanın amacı doğrultusunda konu ile ilgili yerli ve yabancı kaynaklar incelenerek literatür taraması yapılmıştır. Literatür taraması, veri toplama, toplanan verilerin problemle ilişkisinin kurulması ve bilginin sınıflandırılması aşamalarından oluşan bir süreçtir (Balcı, 2001: 63). Araştırmanın amacı doğrultusunda var olan yerli ve yabancı kaynaklar incelenerek, elde edilen bulgular flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonları bakımından ele alınarak sistemli bir biçimde sınıflandırılarak sunulmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde flüt eğitiminde en temel konulardan olan duruş ve tutuş pozisyonları teorik olarak açıklanmakta, görsel öğelere ve uygulamalara yer verilerek konu somutlaştırılmaya çalışılmaktadır.

Flütü Tutuş Pozisyonu

Flütü tutuş sağ ve sol elin flüt üzerindeki pozisyonları ile gerçekleşir. Flüt çalmaya başlamadan önce sağ ve sol el tutuş pozisyonlarının doğru uygulanması önemlidir. Flüt her iki elin çalgıya özgü tutuş pozisyonlarıyla tutulmakta ve diğer bedensel yapıların da desteklemesi ile gereken bedensel duruş sağlanmaktadır. Flüt öyle tutulmalıdır ki, bedenün uygun bölümleri flütü en üst verimlilikte kontrol edebilmelidir (Toff, 1996: 124).

Flütte en iyi el pozisyonu, çalıcının doğal el şekline en yakın olanıdır. Bu kişiden kişiye değişiklik göstereceğinden, kişi kendi doğal el şeklini keşfetmelidir (Pearson, 2002: 66). Otoriteler flütü tutma konusunda sağ ve sol el arasındaki dengenin öneminde hemfikirler. Ellerin ve çenenin doğru baskısı dengede başarılı olmayı sağlar (Galway, 1999: 79). Ellere önden bakıldığında; rahat, bilekler düşmüş, parmaklar perdeler üzerinde eğimli, perdeler biraz dayalı ya da yakın bir şekilde doğal görünmelidir (Galway, 1999: 80). Doğal pozisyon; parmaklar ajiliteye, bağımsızlığa ve hareketin kontrolüne sahip olurken, flütü sabit tutmaktır (Galway, 1999: 81). Başlangıçtan itibaren esneklik ve sabitlik bakımından düşünülmelidir. Şu çok önemli bir gerekliliktir: Parmaklar hareket ederken, flütü sabit tutma ihtiyacı. Eğer flüt parmakların değişen baskısı altında oynarsa, baş yukarı ve aşağı hareket eder ve böylece üfleme deliğinin yukarısına ya da altına üflenerek nota, ton ve genel performans başarısında olumsuz sonuçlar gelişebilir (Galway, 1999: 77).

Bir diğer önemli konuda, eller arasındaki denge, çalışılan pasajda hangi elin daha fazla çalıştığına bağlı olarak değişebilir. Aktif olan ele hareket etmesi için daha fazla özgürlük verilerek, daha az çalışan el flütü daha fazla desteklemek için kullanılabilir (Pearson, 2002: 67). Eğer bir çocuğun kolları kısaysa, başını sola çevirerek ve sağ kolu biraz öne hareket ettirerek daha rahat bir pozisyon bulabilir (Pearson, 2002: 67).

En iyi el pozisyonunu bulmak için omurga boyunca iyi bir merkezi desteğin kontrol edilerek sırt kaslarının serbest bırakılması yararlı olacaktır (Pearson, 2002:67). Böylece bu kaslar, küçük parmaktan omuza kadar olan bütün kol yapısının rahatlamasına ve kolların serbest hareket etmesine yardım ederler (Pearson, 2002:67).

Dünyaca ünlü flüt sanatçısı James Galway “Flute” (1999) başlıklı kitabında flütü dengede tutmak için, üç ana baskı noktasından söz etmektedir. Bunlar; sol el işaret parmağının yanı, yaklaşık dibi; alt dudağın aşağı tarafı, çenenin çıkıntı halinde bulunduğu yerin yukarısı; ve sağ el başparmağın ucudur (Galway, 1999: 77). Sol el işaret parmağı flütü çeneye doğru iterken, çene sabit noktadır baskıya dayanır ve sağ el başparmağı flütü karşıt yönde iter. Böylece itme ve karşıt-itme arasında, parmaklar ne kadar hareket ederse etsin, flüt hareketsiz sabit kalır (Galway, 1999: 77). Dişleri ya da çeneyi zorlayacak derecede baskı uygulamak doğru değildir. Sadece flütü üç baskı noktası arasında sabit tutmak önemlidir ve böylece flüt dengede tutulur (Galway, 1999: 77).

Toff’a (1996: 124) göre ise, flüt vücudun temas ettiği sağ el başparmak, mib perdesi üzerindeki sağ el küçük parmak, sol el işaret parmağı ile bir kaldıraç sistemiyle dengelenir. Bu üç nokta, doğru müzik yapmak ve parmakların özgür kalması için flütün tüm ağırlığını taşırlar (Toff, 1996: 124). Sağ el başparmağın toplu yeri flütün borusuna karşı iter ve böylece sol el işaret parmağının hafif baskısı ve sağ başparmağı birbirlerini dengeler ve flütün doğru çalma pozisyonunda kalması korunur (Toff, 1996: 124).

Flütü tutarken önemli bir başka konuda, parmakları mümkün olan en az hareketi yapmaları için eğitmektir. Perdeler çok enerjik bir şekilde vurmak, parmakların çok büyük hareketler yapması, flütün dudaklarla olan bağlantısını hareket ettirir (Galway, 1999: 79). Ne çalınırsa çalınсын flüt kesinlikle sabit kalmalıdır. Özetle sabit bir tutuş ve hassas parmak hareketleri olası hataları sınırlar. Bu durum özellikle hızlı ve zor pasajlar çalışıldığında oldukça önemlidir (Galway, 1999: 79). Ellerin ve çenenin doğru baskısı, sağ ve sol el arasında bir

kaldıraç oluşturmak, parmakların esnekliğini ve dengede başarılı olmayı sağlar (Galway, 1999: 79).

Flüt her iki elin çalgıya özgü tutuş pozisyonlarıyla tutulmakta ve diğer bedensel yapıların da desteklemesi ile gereken bedensel duruş sağlanmaktadır. Flüt çalmaya başlamadan önce sağ ve sol el tutuş pozisyonlarının doğru uygulanması oldukça önemlidir. Flütü tutarken sağ ve sol elde parmakların nasıl numaralandırıldığı da bilinmesi gereken bir diğer önemli konudur. Her iki elde de başparmağa bir numara verilmez. İşaret parmak 1, orta parmak 2, yüzük parmak 3, küçük parmak 4 şeklinde numaralandırılır. Aşağıdaki şekilde (şekil 1) parmakların flüt üzerinde hangi numaralar ile konumlandığı gösterilmektedir.

Şekil 1. Parmak Numaraları (Dilman, 2016:91)

Sol El Pozisyonu

Sol el flüte karşı sabit olması sebebiyle flütü hem destekleyen hem de kaldıraç gibi rol oynamasına izin veren, parmaklara güç veren durağan bir nokta sağlayan bir pozisyonudur (Galway, 1999: 80). Sol el pozisyonunu geliştirmek için, ilk önce flütsüz çalışmak yararlı olabilir. Öncelikle sol önkol ileriye doğru uzatılır sonra yukarı doğru kaldırılır. Bilek eklemi çok rahat olmalı ve el uzatılan kolun sonunda rahat bir şekilde aşağıya düşmelidir (Galway, 1999: 80). Bu konumda el, uyuyan bir bebeğin eli gibi son derece rahat ve doğal bir pozisyonda

olmalıdır. Doğal pozisyon korunarak, elin ve parmakların biraz kavislenmesi sağlanıp sol el flütün etrafına getirilir. Her parmak perdeler üzerinde doğal ve yuvarlak bir pozisyonda yerleştirilmelidir. Sol el küçük parmak kullanılmıyorken dahi rahat ve kavisli olmalı sol diyez perdesinin üzerinde her an basmaya hazır bir şekilde durmalıdır (Galway, 1999: 80).

Şekil 2

Şekil 3

Sol el başparmağın pozisyonu si perdesi üzerinde düzdür ve parmağın ucu tam olarak yukarıya doğru işaret etmelidir (şekil 2). Sol elin başparmak pozisyonu yeni başlayanlar için problem olabilir (Galway, 1999: 81). En yaygın problem başparmağın si veya si bemol üzerinde çok aşağı yerleştirilmesinden kaynaklanır (Galway, 1999: 82). Bu problemi çözmenin en kolay yolu, sol el başparmağın ucu ile eklem arasında kalan, başparmağın en toplu ve yuvarlak kısmı ile perdeye basmaktır (Galway, 1999: 82). Bu konumda sol el başparmak ile si perdesi arkadan bakıldığında artı işareti oluşturacak şekilde yerleştirilmelidir (şekil 3). Sol el başparmak biraz uzanarak toplu kısmı si natürel perdesine basmalıdır, fakat bu konumda sol el başparmağı sabitlemek ve si ile si bemol perdeleri arasında hareket etmesini engellemek için başparmak flütün ağırlığını desteklememelidir (Toff, 1996: 124).

Sol el işaret parmağı (1.Parmak); çene ve sağ başparmak arasında flütün dengede durmasını sağlayan önemli dayanak noktalarından bir tanesidir. Sol el 1.parmağın dip eklemi, flütün “Si” perdesinin yanına gelecek şekilde dayanmalıdır (şekil 4). Sol elde, 1.parmağın üçüncü eklemi başka bir tanımla avuç içine en yakın olan dip eklemi, çene ve sağ başparmağı arasında bir dayanak noktasıdır (Toff, 1996: 124). Sol el 1.parmağın dip eklemi flütün borusuna dayanarak flütü güvenli tutmayı sağlar. Sol bilek flütün altında, çalgıyla doğru bir açıda olmalıdır. Sol el önkolun dosdoğru uzamasıyla işlev görmez, bilek ile önkol arasında yaklaşık 120 derecelik bir açı olmalıdır (şekil 5). Önkol ile bilek arasında doğru açı oluşturulduğunda, sol el 4.parmak sol diyez perdesine ulaşmada sorun yaşamaz ve sol el başparmak si bemolden si ye geçerken zorlanmaz (Pearson, 2002: 66).

Şekil 4

Şekil 5

Sol bilek flütün altında ve flütle yaklaşık olarak 90 derecelik bir açıda olmalıdır (Dilman, 2016: 77) (şekil 6). Diğer parmaklar sırasıyla; 2.parmak la, 3. parmak sol ve 4. parmak sol diyez perdeleri üzerine yerleştirilmelidir (Toff, 1996: 124) (şekil 7).

Şekil 6

Şekil 7

Sağ El Pozisyonu

Sol elde olduğu gibi, sağ önkol ileriye doğru uzatılır sonra yukarı doğru kaldırılır. Bilek eklemi çok rahat olmalı ve el uzatılan kolun sonunda rahat bir şekilde aşağıya düşmelidir (Galway, 1999: 80). Doğal pozisyon korunarak, el ve parmaklar biraz yuvarlaklaştırılarak mümkün olduğunca doğal bir şekilde kavislenmesi sağlanıp sağ el flütün üzerine yerleştirilir. Doğal sağ el pozisyonunu keşfetmek için sağ ele bir kalem alınır. Başparmak ve diğer parmaklarla doğal el pozisyonu korunarak kalem yere yatay bir şekilde tutulur ve flüt üzerinde de aynı doğal konumla parmaklar flüt üzerinde yerleştirilmeye çalışılır (Pearson, 2002: 67). Sağ el başparmak bilek kemiğiyle aynı yönde olmalıdır. Sağ el başparmak çalmayan tek parmak olduğu için flütün ağırlığının çoğunu taşımalı ve birinci parmağın altında durmalıdır (şekil 8). Başparmak flütü doğru bir açıyla tutmalıdır, doğrudan birinci parmağın altında bilek kemiğiyle aynı yönde olmalıdır (Toff, 1996: 124, Pearson, 2002: 66,67). Yandan bakıldığında başparmak ve işaret parmağı sanki bir “c” harfi oluşturacak şekilde olmalıdır (şekil 9).

Şekil 8

Şekil 9

Sağ elde, birinci parmak fa, ikinci parmak mi ve üçüncü parmak re perdeleri üzerine sırayla yerleştirilir (şekil 10). Dördüncü yani küçük parmak ise, re diyez/mi bemol perdesinin üzerindedir ve sağ el başparmak flütün gövdesinin altında durarak flütün ağırlığını destekler (Toff, 1996: 124). 2.parmak flütün borusuna dokunacak şekilde çok fazla sola doğru yöneliyorsa, el biraz küçük parmağa yani sağa doğru döndürülerek bu sorun ortadan kalkabilir (Pearson, 2002: 67).

Şekil 10

Sağ bileğin çok düz olması sağ dirseğin rahatsızlık verecek derecede yükseğe kalkmasını gerektirir ve ayrıca parmaklarda krampa neden olabilir. Bu problemlerden kaçınmak için sağ el önkola yaklaşık 135 derecelik bir açıda olmalıdır (Toff, 1996:124) (şekil 11). Sağ el başparmağın toplu etli kısmı flütün borusunun altında kavis yapmamalıdır. Fakat tüpün yan tarafında, sürekli flütün borusuna karşı iterek, çalıcının bedenine yakın tarafta olmalıdır. Böylece sol el 2 parmağın çeneye doğru hafif baskısı ve sağ el başparmağın karşıt yönde flütü itmesi ile her iki el birbirlerini dengeler ve flütün doğru çalma pozisyonunda kalması korunur (Toff, 1996: 124).

Şekil 11

Her iki elde de, parmaklar perdeler üzerinde yavaşça eğilmeli perdelerin dışına çıkmamalıdır (şekil 12). Parmakların güçlü olması ve rahat hareket edebilmesi için avuç içleri yeterince yükselmelidir (Toff, 1996: 124). Parmakların her biri kendi perdesinin üzerinde sırayla yerleştirilmelidir. Parmakların toplu kısmı, perdelerin merkezinin tam üzerinde olmalıdır (Toff, 1996: 124).

Yanlış

Doğru

Şekil 12

Fransız açık flüt modelinde, delikli perdeler doğru parmak ucu yerleşimini zorlar (Toff, 1996: 124). Delikli flüt kullanılıyor ise parmakların üçüncü ekleminin etli parçası (parmak uçları değil) perdeler dokunmalıdır. Bu konum, flütün mekanizmasının eşzamanlı olarak işlevini sağlarken parmaklara maksimum esneklik ve hız kazandırır (Toff, 1996: 124).

Her iki elde de en iyi el pozisyonunu bulmak için, omurga boyunca iyi bir merkezi desteğin kontrol edilmesi sırt kaslarını serbest bırakır. Böylece bu kaslar küçük parmaktan omuz kanadına kadar olan bütün yapılarda kolların çok rahat hareket etmesine yardım ederek görevlerini yapabilirler (Pearson, 2002: 67). Ayrıca kol yapısının dengesine bakılması, kol rotasyonlarının doğru anlaşıldığından emin olunması, kol ve el eklemlerinin doğru konumlanması, en iyi el pozisyonunu bulmak için faydalı olabilir (Pearson, 2002: 67).

Flütle Duruş

Flütle duruş, bedenin özellikle üst yarısını zorlayan, doğal duruşun dışında bir pozisyona girilmesini gerektirir (Cüceoğlu, 2008: 2) (şekil 13). Bu duruş şekli omuzlar, boyun ve kollar için hassas bir pozisyonudur (Ekebalkan, 2007: 54). Enstrüman çalarken vücut, her zaman doğal duruşu koruyamayabilir ve çalgıya özgü hareketler yapmak zorunda kalabilir. Flüt, ayakta ve oturarak çalınabilen bir enstrümandır. Ayakta dururken, sol biraz solu, sağ biraz sağı göstecek şekilde durulmalı, pozisyon yaklaşık olarak ikiye on kala gibi olmalıdır (Galway, 1999: 67). Dik durmak oldukça önemlidir. Omuzlar kalçalarla aynı hizada olmamalı, biraz sola doğru dönmelidir (Galway, 1999: 67). Dizler bükülmemeli, omuzlar ve sırt dik olmalıdır, kambur duruş karnın havayla genişleme kapasitesini kısıtlar ve yeterli nefes almayı engeller (Toff, 1996: 124, Galway, 1999: 67, Tatu, 2006: 15). İyi bir postür, doğru nefes almayı sağlar ve böylece mümkün olan en iyi ton üretilir (Toff, 1996: 81). Omuzlar ne aşağı düşürülmeli ne de yukarı kaldırılmalı doğal bir konumda olmalıdır. Dik durmak bedenin dengesine yardımcı olur ve böylece kas kontrolü artar. İyi bir kas kontrolü, flüt performansı sırasında istenilen müziğin yapılabilmesine olanak sağlar (Galway, 1999: 67). Ayakta dururken rahat olunmalıdır, üst beden biraz öne doğru eğilebilir ve dengeyi sağlamak için bir ayak diğerine göre biraz daha önde olabilir (Toff, 1996: 81). Çene hava geçişini tamamen açık tutmayı sağlamak için yere paralel olmalıdır. Nota sehpa postüre göre ayarlanmalıdır (Toff, 1996: 81, Tatu, 2006: 15).

Şekil 13

Dirsekler vücuda yakın bir şekilde durmalı yaklaşık 15-16 cm yukarı kaldırılmalıdır (şekil 14). Dirseklerin bu konumu ile hava akışı sınırlanmaz, kol kaslarının rahatça uzanmasını ve

parmakların düzgün bir biçimde yerleştirilmesini sağlayacaktır (Toff, 1996: 81, 124).

Şekil 14

Şekil 15

Flütün ağızlığının açısı dudaklara paralel olmalıdır. Flütün ağızlığı çeneye karşı yerleştirilir, ağızlık deliği alt dudakın etli kısmının biraz altında olmalıdır (şekil 15). Güzel ve etkili bir tona sahip olmak için alt dudak ezilmemeli ve alt dudak ağızlıkla tamamen kapatılmamalıdır (Tatu, 2006: 29). Alt dudak ağızlık deliğinin yaklaşık olarak dörtte birini kaplamalıdır (Toff, 1996: 124, Altes, 1918). Teorik olarak baş düz olmalıdır, ağızlık dudaklar ve yer ile paralel olmalıdır. Ağızlık ve dudaklar arasındaki paralellik bozulursa, çene belirgin bir şekilde aşağıyı işaret edecektir ve boğaz sıkışacaktır, hareket kısıtlanacaktır. Çene boğazı açık tutmak için her zaman biraz ileride olabilir (Toff, 1996: 124). Bu konumda alt dudakın orta kısmı, ağızlık deliğini ortalayacak şekilde yerleştirilir. Ağızlık ne sola ne de sağa kaymamalıdır. Baş öne veya aşağı eğilmemelidir. Alt ve üst dudakların kenarları kapalı olmalı, dudakların ortasında üfleme için bir açıklık oluşturulmalı, dudaklar dişlere aşırı derecede dayanmamalı, yanaklar ve çene serbest bırakılmalıdır (Dilman, 2016: 74).

Başın düz durması her ne kadar istenen bir pozisyon olsa da pek çok flütçü başı hafif sağa aşağı doğru eğmek ister (Toff, 1996: 124). Flütün ağızlığı dudaklarla paralel olduğu sürece, bu pozisyonla ilgili bir yanlış yoktur. Bununla birlikte baş aşırı derecede aşağı ya da öne doğru olmamalıdır. Eğik pozisyonda çalmak, pek çok orkestra sanatçısında orkestra içinde çalıcılar arasındaki mesafe eksikliğinden bir alışkanlık haline gelmiştir (Toff, 1996: 124).

Yapılan bir çalışmada, başı sağa eğerek flütü vücuda daha yakın tutma ve başı eğmeden sağ omuzu kaldırarak flütü yere paralel tutma olmak üzere iki farklı flüt postürünün, kas-iskelet sisteminde yarattığı sorunları ve neden olabileceği riskli durumları incelemek amaçlanmıştır. Başı hafif sağa eğerek flütü vücuda daha yakın tutuş şeklinin, yaşanan bedensel problemler ve postür ile ilgili bulgular bakımından daha fazla tercih edilebileceği yine de problemleri en aza indirmek için vücut yapılarının doğru kullanılmasına yönelik eğitim verilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır (Akel, Önder, Berki, 2010).

Baş sol dirseğe doğru hafifçe çevrilmelidir (şekil 16). Başın konumu göz hizasında kitap okur gibi rahat ve çaba gerektirmeyen bir pozisyonda olmalıdır. Boyun rahat ve doğal bir konumda olmalı, öne veya arkaya boyun kaslarını zorlayacak şekilde hareket ettirilmemelidir.

Şekil 16

Şekil 17

Sol dirsek hafifçe aşağıya, sağ dirsek biraz daha yukarıya dönük olmalıdır (Tatu, 2006: 5) (şekil 17).

Oturma pozisyonunda sandalyenin orta kısmına, sırt ve omuzlar dik bir konumda oturulmalıdır (şekil 18). Oturarak çalarken kalçalar biraz öne doğru eğimli olmalıdır ve bir ayak diğerinden biraz daha önde durabilir (Toff, 1996: 81). Etkili bir nefes desteği sağlayabilmek için sırt sandalyenin arkasına dayanmamalıdır. Hiçbir durumda bacaklar çapraz kavuşturularak bacak bacak üstüne atılmamalıdır. Bu pozisyon karın kaslarının sıkışmasına neden olur ve nefes kontrolünü olumsuz etkiler (Toff, 1996: 81). Doğru pozisyonda çalındığında, hava akışı rahat bir şekilde sağlanır ve kas gerginliği azalmış olur (Toff, 1996: 124). İki diz arasında yaklaşık olarak 25 – 30 cm mesafe olmalıdır (şekil 19).

Şekil 18

Şekil 19

Ayaklar yere sağlam basmalı ve bir ayak diğerinden biraz önde durmalıdır. Karın kasları sıkışacağı ve nefes almayı engelleyeceği için bacak bacak üstüne atılmamalıdır. Otururken çalıcı sağ dirseğini kalça üzerine dayamamalı, sırt dik durmalı, her iki ayak yere tam basmalıdır (Toff, 1996: 124) (şekil 20).

Yanlış

Doğru

Şekil 20

Nota sehпасına eğilmeden, sehpanın yüksekliği oturarak çalış pozisyonuna göre ayarlanmalıdır (şekil 21). Çalışma boyunca bu pozisyonları korumaya özen gösterilmelidir. Oturarak çalmaya uygun bir sandalye seçilmelidir.

Yanlış

Doğru

Şekil 21

İyi bir postürde önemli olan başlangıç pozisyonunu çalarkende koruyabilmektir. Otururken ya da ayaktayken doğru duruşa sahip olunması, iyi bir nefes desteği sağlamada ve nefesi verimli kullanmada önemlidir. Çalarken aşırı bedensel salınımlarda bulunmak, gereksiz hareketler yapmak nefes kontrolünü olumsuz etkiler. Flüt çalarken, farkında olarak veya olmadan yapılan bedensel hareketler üfleme açısını ve çıkan ses üretimini olumsuz yönde etkilediği için mümkün olduğunca bu hareketlerden kaçınılmalıdır (Toff, 1996: 81). Sırtın kamburlaşması, kolların ve omuzların düşürülmesi, dirseklerin vücuda temas etmesi, başın öne düşmesi gibi hatalar yerleşerek zamanla fiziksel rahatsızlıklara neden olabilir. Flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonlarını başlangıç aşamasında doğru yerleştirme bakımından ayna karşısında çalışılmalıdır. Yanlış öğrenilen pozisyonları sonradan düzeltmek oldukça güçtür. Doğru bir duruş, nefes kontrolü ve dolayısıyla iyi bir ton üretimi açısından önemlidir.

SONUÇLAR

Flüt eğitiminde, flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonlarını doğru kavramak ve uygulamak, ileri düzey tekniklerin öğrenilmesinde temel oluşturması bakımından önemlidir. Bu çalışmada flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonlarına ilişkin elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

- Sol el 1.parmak; flütün dengede durmasını sağlayan önemli dayanak noktalarındandır ve flütün si perdesinin yanına gelecek şekilde yerleştirilmelidir.
- Sol el başparmağı arkadaki si perdesine artı işareti oluşturacak şekilde yerleştirilmelidir.
- Sol bilek ön kola 120 derecelik bir açıda olmalıdır.
- Sol bilek flütün altında ve flütle yaklaşık olarak 90 derecelik bir açıda olmalıdır.
- Sol el parmakları sırasıyla; 2. parmak la, 3. parmak sol ve 4. parmak sol diyez perdeleri üzerine yerleştirilmelidir.
- Sağ başparmak çalgının ağırlığını destekleyen dayanak noktalarındandır ve flütün fa perdesinin altında olacak şekilde yerleştirilmelidir.
- Sağ ele yandan bakıldığında başparmak ve 1. parmak sanki bir “c” harfi oluşturacak şekilde olmalıdır.
- Sağ elde, birinci parmak fa, ikinci parmak mi ve üçüncü parmak re dördüncü parmak ise, re diyez/mi bemol perdesinin üzerine sırayla yerleştirilmelidir.

- Sağ bilek yaklaşık olarak 135 derecelik bir açıda, ön kol ile yatay bir pozisyonda olmalıdır.
- Her iki elde parmakların etli uçları ile perdelere basılmalıdır.
- Her iki elde de parmaklar perdeler üzerinde doğal ve yuvarlak bir pozisyonda yerleştirilmelidir.
- Alt dudağın orta kısmı, ağızlık deliğini ortalayacak şekilde yerleştirilmelidir.
- Alt dudak ağızlık deliğinin yaklaşık olarak dörtte birini kaplamalıdır.
- Alt dudak ezilmemeli, dudaklar dişlere aşırı derecede dayanmamalı, yanaklar ve çene serbest bırakılmalıdır.
- Baş düz olmalı, ağızlık ne sola ne de sağa kaymamalı, dudaklar ve yer ile paralel olmalıdır.
- Ayakta iken dik bir şekilde durulmalı, dizler bükülmemelidir.
- Sırt kambur durmamalıdır.
- Kollar aşağı düşürülmemelidir.
- Omuzlar ne aşağı düşürülmeli ne de yukarı kaldırılmalı doğal bir konumda olmalıdır.
- Dirsekler vücuda temas etmemeli, vücuda yaklaşık 15 cm uzaklıkta olmalıdır.
- Baş sol dirseğe doğru hafifçe çevrilmeli, öne düşürülmemelidir.
- Boyun rahat ve doğal bir konumda olmalı, öne veya arkaya hareket ettirilmemelidir.
- Oturarak çalarken sandalyenin orta kısmına, dik bir konumda oturulmalıdır.
- Etkili bir nefes desteği için sırt sandalyenin arkasına dayanmamalıdır.
- Karın kasları sıkışacağı ve nefes almayı engelleyeceği için bacak bacak üstüne atılmamalıdır.
- İki diz arasında yaklaşık olarak 25 – 30 cm mesafe olmalıdır.
- Ayakları yere sağlam basmalı ve bir ayak diğerinden biraz önde durmalıdır.
- Sağ dirsek kalça üzerine dayanmamalıdır.
- Nota sehpası oturarak ya da ayakta çalış pozisyonuna göre ayarlanmalıdır.
- Çalışma boyunca tutuş ve duruş pozisyonlarını korumaya özen gösterilmelidir.

ÖNERİLER

- Flütün doğru bir şekilde tutulması ve doğru bir bedensel duruş, temel ve ileri seviye tekniklerin öğrenilmesinde ve uygulanmasında önemlidir. Bu sebeple özellikle başlangıç flüt eğitiminde gerek eğitimciler gerek öğrenciler bu konuya çok dikkat etmelidirler.
- Flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonlarının yanlış yerleşmesi, bedensel yapıları zorlayarak zamanla fiziksel rahatsızlıklara neden olabilir. Bunu önayebilmek için flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonlarının ayna karşısında çalışılması yararlı olacaktır. Böylece doğru duruş ve tutuş alışkanlıkları kazanmak mümkün olabilir.
- Flüt eğitimcileri, flütü tutuş ve flütle duruş pozisyonlarının doğru uygulanması gerektiği hakkında, öğrencilerini sürekli uyarmalı, kontrol etmeli, yanlışları düzelterek doğru alışkanlıklar kazandırmalıdır.
- Flüt eğitimcileri, derslerinde flütü tutuş ve duruş pozisyonlarıyla ilgili yanlış ve doğruyu gösteren görsellere yer vererek ya da kendileri uygulayarak, konuyu somutlaştırabilirler.

KAYNAKLAR

- Altes, H. (1918). Method For The Boehm Flute Part 1. Paris: Alphonse Leduc.
- Akel, B. S., Önder, C. G., Berki, T. (2010). İki Farklı Flüt Tutuş Pozisyonunun Kas-Iskelet Sistemi Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 21(1), 20-26.
- Balcı, A. (2001). Sosyal Bilimlerde Araştırma. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Burubatur, M. (2006). Eğitim Fakülteleri Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında Birinci Sınıf 1.Ve 2. Yarıyıl Viyolonsel Eğitiminde En Çok Kullanılan Metot, Etüt Ve Egzersizlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Cüceoğlu, G. (2008). Flüt Çalışmasından Kaynaklanan Bedensel Sorunlar Çerçevesinde Geliştirilmiş Bir “Flüt Isınma Programı”. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dilman, E. (2016). Müzik Eğitimi Lisans Programında Yer Alan Bireysel Çalgı I-II (Flüt) Dersine Yönelik Metot Önerisi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Ekebalkan, S. (2007). Flüt Eğitiminde Çalışma Yöntemlerinin Teknik Ve Pedagojik Yönden İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, İzmir.
- Galway, J. (1999). Flute. London: Kahn&Averill.
- Pearson, L. (2002). Body Mapping For Flutists What Every Flute Teacher Needs To Know About The Body. Columbus OH: Flutibia.
- Tatu, G. (2006). Flüt Metodu. İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Toff, N. (1996). The Flute Book A Complete Guide for Student and Performers. New York: Oxford University Pres.
- Önder, C.G. (2012). Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında Kullanılan Başlangıç Flüt Eğitimi Metotlarının İncelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 7(2), 100-109.