

FLÜT EĞİTİMİNDE ISINMA EGZERSİZLERİNİN ÖNEMİ

THE IMPORTANCE OF WARM-UP EXERCISES IN FLUTE EDUCATION

M. Ayça Önal*

Öz

İyi bir çalıcının elde etmek istediği ton kalitesi, dudak pozisyonunun ağızlık üzerindeki konumu, kullandığı nefesin doğru bir teknikle üflenmesinin yanında dudak pozisyonunun, ellerinin, kollarının ve tüm vücudunun esnekliğine/ rahatlığına da bağlıdır. Bu bağlamda günlük çalışmalar öncesinde bedensel ısınma egzersizleri yapılmadan çalışmaya başlanması bedensel sıkıntıların yaşanmasında önemli bir etken olmaktadır. Bu nedenle çalışma öncesinde yapılacak olan ısınma egzersizleriyle tüm bedenin ısınması sağlanmalı ve böylece daha sağlıklı bir postürle çalışmaya geçilerek yaşanacak problemlerin önüne geçilmelidir.

Bu çalışmada günlük ton ve teknik çalışmalara başlamadan önce, çalıcının performans kalitesini olumlu yönde etkileyen birkaç esneme egzersizinin nasıl yapılacağına dair açıklamalar yapılmıştır. Literatür tarama yöntemiyle elde edilen bulgular ile klasik esneme egzersizlerinin kişiye kazandırılmasından sonra, çalıcının vücut yapısına uygun edimlemiş olduğu esneme egzersizlerinin, müzikalitesi ile birlikte, performansını da olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çalgı Eğitimi, Flüt, Flüt Eğitimi, Isınma Egzersizleri.

Abstract

The tone quality that a good player wants to achieve depends on the position of the lip position on the mouthpiece, the correct technique of blowing the breath he uses, as well as the flexibility/comfort of the lip position, hands, arms and the whole body. In this context, starting to work without physical warm-up exercises before daily work is an important factor in experiencing physical problems. In this context, warming up of the whole body should be ensured with the warm-up exercises to be done before the study, and thus problems to be experienced should be prevented by working with a healthier posture.

In this study, before starting the daily tone and technical studies, explanations were made about how to do a few stretching exercises that positively affect the performance quality of the player. With the findings obtained by the literature review method, it was concluded that after the classical stretching exercises were taught to the person, the stretching exercises performed in accordance with the body structure of the player positively affected the performance as well as the musicality.

Keywords: Instrument Training, Flute, Flute Training, Stretching Exercises.

Araştırma Makalesi // Başvuru tarihi: 19.01.2022 - Kabul tarihi: 05.05.2022.

*Dr. Öğretim Üyesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Müzik Bölümü, aycaacar@sdu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-9225-8356>.

1. Giriş

Anne karnındayken bir ses ortamının içinde gelişen insan, önce annenin kalp atışlarını işiterek, sonra zamanla geliştikçe çevresindeki sesleri duyarak, sesleri algılamaya ilk bu dönemlerde başlamaktadır. Dünyaya geldiği ilk anlardan itibaren de dinlediği ninnilerle, çocukluk döneminde öğrendiği şarkılarla ve gelişim döneminde oluşan müzik beğenisiyle müzikle olan bağını hayatının her alanına taşımaktadır. Önal' a göre insanın hayatının her evresinde müzikle iç içe var olması, müziğin insan hayatındaki önemini değerini bizlere göstermektedir. Yaşamın her alanında ve her anında yer alarak eğitsel bir özelliği içerisinde barındıran müzik yoluyla insanlar, yaratıcılıklarını geliştirerek duygu ve düşüncelerini karşı tarafa aktarabilmekte ve bu yönüyle müzik, insan yaşamında önemli bir rol oynamaktadır (Önal, 2009:3).

Müzik eğitiminin en önemli temel boyutlarından biri olan çalgı eğitimiyle bireyin müzikal gelişimine önemli bir katkı sağlayarak kendine olan özgüveninin de geliştirmektedir. "Çalgı çalan bireyin bedensel ve zihinsel gelişimi bilimsel olarak açıklanmakta ve buna göre çalgı çalan bireyin beyni bütün bir vücut egzersiziyle eş değer görülmektedir." (Özen ve Albuz, 2017:3)

Bir enstrümanın öğrenilebilmesi için uygulanan programlı bir yöntemler bütünü çalgı eğitiminde, doğru bir teknikle çalma edimi kazandırılarak bireye uzun ve verimli bir çalışma süresi kazandırılması temel hedeflerden biri olmaktadır. Çalgı eğitimi ile aynı zamanda öğrenciye farklı müzik kültürlerini iyi bir şekilde kavratma ve müzikal becerilerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılmaktadır. "Çalgı eğitimi, müzik öğretmeni adayı için çok önemli ve temel bir boyuttur. Bu boyuta gerçekten önem verilmesi ve çalgıda olabildiğince gelişmeyi amaçlamak için, her çeşit olanağın kullanılması, her gün sistemli olarak uzun saatler boyu çalışılması kaçınılmaz bir zorunluluktur. Böylece birey, alacağı çalgı eğitiminin yardımıyla; oluşturacağı eğitim müziği dağarcığı dışında, ulusal ve evrensel düzeydeki müzik yapıtlarından derlenmiş seçkin bir dağara da sahip olacak ve en iyi biçimde mesleki yaşantısına hazırlanacaktır." (Albuz, 2001:8)

Cüceoğlu' na göre; çalıcıların fiziksel zorlanma ya da rahatsızlıklarda en temel belirtinin yorgunluk hissi olduğuna değinerek, çalgı çalmayı sağlayan organlarda ağrı, yanma, gerginlik, ellerde zayıflık hissi, çalgıyı tutarken ve taşırken ağrı, çalma sırasında

parmaklarda soğukluk gibi daha belirleyici olarak görülen semptomlar olarak açıklamaktadır. Ayrıca görülen bu fiziksel rahatsızlıkları yanlış teknikle çalma ve uzun süre enstrüman ağırlığını taşımakla olduğunu belirtmektedir. Bedensel ısınma kadar enstrümanla ısınmanın da önemini vurgulayan Cüceoğlu, kazanılması gereken ısınma rutininin çalgılı ve çalgısız olmasına ayrı ayrı değinmektedir (Cüceoğlu, 2021:7).

Bu bağlamda, güzel ve etkileyici bir ton gelişimi elde etmek, tüm flütçülerin çaba gösterdiği bir durum olup, kuşkusuz, kütüphanelerinde en sık kullanılan ton geliştirme kitaplarından ikisi Marcel Moyse tarafından yazılan De la Sonorite ve Trevor Wye tarafından yazılan Practice Book for the Flute, Volume One: Tone kitapları olarak karşımıza çıkmaktadır.

De la Sonorite'de Moyse kitabı, ikinci perde konumundan başlayarak çok basit bir uzun ton alıştırmasıyla başlamakta ki bu diğer birçok uzun ton egzersizinden belirgin şekilde farklı olarak karşımıza çıkmaktadır. İkinci perdenin canlılığı, flütistin nefesini etkin kullanmasını sağlamaktadır. Birçok ton geliştirme alıştırması, oldukça durgun hissettirmeye başlayan birlik nota modellerine odaklanmaktadır. Fakat genel olarak De la Sonorite kitabı, fazla yorucu olabilecek egzersizleriyle genç bir öğrencinin dayanıklılığının bir testi haline gelebilmektedir, ancak burada yer alan, sesin dolgunluğu, dudak esnekliği, artikülasyon ve tonlama gibi ton alıştırmaları, aynı anda bir dizi konuyu ele almaktadır ve daha dikkatli bir şekilde pratik yapmayı öğrenmeye başlayan öğrenciler için iyi bir başlangıç olabilmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda, günlük çalışma rutinine başlamadan önce yapılacak olan esneme çalışmaları ile kasların ısınması ve nefes alış-verişinin düzenlenmesi, sonrasında ise uzun seslerle çalışmaya devam edilmesi elde edilecek performans olumlu yönde artırmakta ve aynı zamanda oluşabilecek fiziksel rahatsızlıkların da en aza indirgenmesinde önemli ölçüde etkili olmaktadır.

Böylece, flütün üflemeli bir enstrüman olması ile birlikte kaliteli bir ton elde etmenin önemi yadsınamaz. Bu bağlamda iyi bir ton elde edebilmek için günlük egzersizlerle fazlasıyla efor harcayan bir flütistin beden rahatlığı da son derece önemlidir. Her şeyden önce doğru bir duruş sağlamanın yanında bu duruşu kazanabilmesi için bazı ısınma hareketlerine gereksinimi olmaktadır.

Çalışma, flüt eğitimi alan bireylerin günlük ses egzersizlerini yapmadan önce esneme hareketleriyle doğru bir postür kazanmalarına rehberlik etmesi açısından önem

taşımaktadır. Çalışmada, literatür tarama yöntemi ile elde edilen veriler, nitel araştırma yöntemlerinden betimsel araştırma yöntemi ile betimlenmiş ve ortaya konulmuştur. “Var olan kaynak ve belgeleri inceleyerek veri toplamaya literatür tarama denir. Literatür taraması, araştırma probleminin seçilerek anlaşılmasına ve araştırmanın tarihsel bir perspektife oturtulmasına yardımcı olur.” (Karasar, 2005:183) Betimsel araştırma yönteminde ise araştırmacı üzerinde çalışılan olgulara müdahale etmeden, onları olduğu gibi ele alarak incelemektedir. “Betimsel araştırma yaşayanların, hali hazırda var olanların, yaşananların ne olduğunun betimlenip açıklanarak ortaya koyulması olarak ele alınabilir.” (Sönmez V., Alacapınar F.G., 2013:48)

Bu araştırmada; flüt eğitiminde ısınma egzersizlerinin önemi ve çeşitleri konusunun ayrıntılı olarak incelenmesi amaç edinilmiştir. Araştırmanın; bu konuda yapılan çalışmalara, flüt eğitmeni ve öğrencilerine yol gösterici olması açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın yöntemi literatür tarama ile derlenen bir araştırma olduğundan sistematik derleme çalışmasıdır. Literatür tarama ile elde edilen veriler, analiz edilmiş, yorulanmış ve özetlenerek bir takım sonuçlar elde edilmiştir. Bu doğrultuda sistematik derleme çalışması ile, “klinik bir soruya yanıt ya da probleme çözüm oluşturmak için, o alanda yayınlanmış tüm çalışmaların kapsamlı bir biçimde taranarak, çeşitli dâhil etme ve dışlama kriterleri kullanarak ve araştırmaların kalitesi değerlendirilerek hangi çalışmaların derlemeye alınacağına belirlenmesi, derlemeye dâhil edilen araştırmalarda yer alan bulguların sentez edilmesidir.” (Burns ve Grove, 2007; Centre for Reviews and Dissemination [CRD], 2008; Higgins ve Green, 2011, Akt. Karaçam, Z., 2013:2)

2. Flüt Eğitiminde Isınma Egzersizlerinin Önemi

Çalgı eğitiminde zihnin hazır bulunuşluğunun yanı sıra bedensel hazır bulunuşluk da oldukça önemlidir. Günlük rutin çalışmaların yanında performansı artırmak amacıyla yoğun bir çalışma temposuna maruz kalan çalgıcı, uzun süren çalışmalar sonucunda bazı bedensel problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu nedenle çalışma öncesinde ve sonrasında yapılacak olan ısınma egzersizleri yaşanan bedensel problemleri en aza indirmede yardımcı olmaktadır.

Çalgı eğitimi ile bireyin sosyalleşmesinin yanı sıra, bireye verilen müzik bilgisine ilave olarak sanatsal bir bakış açısı kazandırılıp, hayata daha geniş bir perspektiften bakması da mümkün olabilmektedir. Bedenin aktif bir şekilde kullanıldığı çalgı eğitiminde beden dili ve

bedenin enstrümanla uyumu oldukça önemlidir. Bu uyum ne kadar iyiye çalıcının karşılaşacağı bedensel sıkıntılar da doğru orantılı olarak azalmaktadır.

Bu bağlamda her enstrüman için olması gereken fiziksel uygunluk flüt için de geçerlidir. Karaduman'a göre flüt çalarken bedenin dengede bulunması için ayaklar omuz hizasında açılarak vücut ağırlığı eşit olarak dağıtılmalıdır. Kollar flütü tutarken farklı bir duruş sergilediğinden sol bacak sağ bacağına göre hafif önde bulunmalıdır. Dizlerde hiçbir bükülme olmadan ve kollar vücuda fazla dayandırılmadan mümkün olduğunca doğal bir tutuşla flütün, omuzlar, boyun ve kollar için zorlayıcı bir pozisyon olması nedeniyle, insan vücudunun doğal duruşuna aykırı olduğu gözlemlenmektedir (Görsel 1). Bu nedenle uzun çalışmalar sonucunda bedensel olarak bazı sıkıntılar yaşanmaktadır (Karaduman, 2015:4-5).



Görsel 1. Flüt Tutuş Pozisyonu.

Bu doğrultuda, bir flütistin tekniğini geliştirebilmek adına sağlam bir konsantrasyon ve kondisyon gerektiren günlük çalışma temposu, tıpkı bir sporcunun harcadığı enerji gibi fiziksel bir aktivite ile vücudunun da yorulmasına yol açmaktadır. Bu nedenle birçok çalıcının enstrümanı ile bütünleşen bedeninde kas-iskelet sorunları yaşanmaktadır. Bu sorunlara bir nebze engel olmak adına günlük egzersizlere başlamadan önce yapılacak olan ufak esneme- ısınma egzersizleri, çalıcının vücudunu daha rahat kullanabilmesine yardımcı olacağı gibi, canlı performans sırasında yaşanan stres ve heyecanın yarattığı gerginliği azaltması yönünde

de faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmaya başlamadan önce yapılan birkaç esneme hareketinin performansı olumlu yönde etkileyerek elde edilecek verimi de artırması muhtemeldir.

Bu bağlamda Uyar, klarnet çalıcılarının icra sırasında stresi yönetemedikleri için boyun ve omuz kasılması ya da omuzların yukarıya doğru kaldırılması, el ve bileklerin kasılması gibi çalmaya ters düşecek davranışlarla karşılaşılabilir. Bu nedenle bahsederek bu tür teknik problemlerin, kişinin kendi fiziksel yapısına uygun yapılacak olan ısınma hareketleriyle aşılabileceğinden söz etmektedir (Uyar, 2021:12).

Esnetme, yanlış yapıldığı takdirde yarardan çok zarar verebilmektedir. Bu nedenle çalıcı kendine en uygun esnetme hareketlerini bulmak için eğitmeniyle birlikte çalışarak egzersizleri gereğinden fazla yapmamalıdır. Aksi takdirde gevşeme amaçlı yapılan egzersizler sakatlanmalara neden olabilmektedir. Bu nedenle yapılacak olan egzersizlerin, çalıcının doğru postürü kazanabilmesi için kişiye özel uyarlanarak ihtiyaca göre kişiselleştirilmesi gerekmektedir.

Jameson' a göre; Repetitive Strain Injuries (Tekrarlayan Gerdirme Yaralanmaları) adlı kitabında, esneme sırasında uyulması gerekli aşağıdaki ipuçlarını şu şekilde açıklamaktadır:

*Gerdirme sırasında vücudu yukarı aşağı sallamayın. Bunun yerine, her biri 10-15 saniye tuttuğunuz nazik, uzun süreli esneme hareketleri yapın.

*Gerdirme kesinlikle acı verici olmamalıdır. Kaslarınızda "hafif bir çekme" hissettiğiniz noktaya kadar gerin.

*Bulduğunuz odanın sıcak olduğundan emin olun. Soğuk bir ortamda gerdirmenin incinme/yaralanmalara neden olma olasılığı daha yüksektir.

*Gerdirmeye yardımcı olması için nefesinizi kullanın. Gerdirmeden önce derin bir nefes alın. Sonrasında, gerdirirken nefesinizi verin. Nefesinizi verirken stres ve gerginliğin vücudunuzu terk ettiğini zihninizde canlandırın (Jameson, 1998:7).

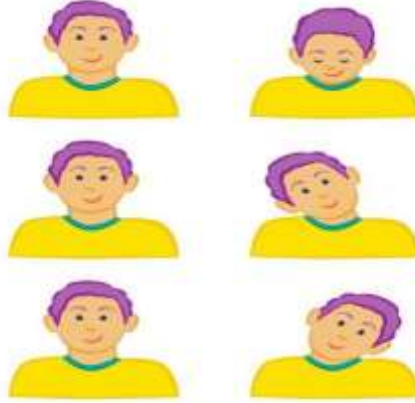
Çalınan çalgının yapısına göre çalıcının doğal postürünün dışında bir pozisyonla durması ve gün içerisinde çalışarak bu pozisyona uzun süre maruz kalması çeşitli bedensel problemleri de beraberinde getirmektedir. Yapılan araştırmalarda çalgı performansı ile yaşanan bedensel problemleri hareketlerde bölgesel kısıtlanma, ağrı, sızlama, uyuşma,

kasılma, tutukluk, kramp ve kuluç olarak belirtilmektedir. Ayrıca bu araştırmalarla fazla sayıdaki müzisyenin enstrüman çalmayla alakalı olarak fiziksel problemler yaşadığı da açıklanmaktadır. Aynı anda iki farklı enstrüman çalmak, cinsiyet faktörü, çalma süresindeki artış, çalışma süresinin uzunluğu ve yeteri kadar dinlenmeme, enstrümanda teknik değişikliği, geçirilen psikolojik ya da fizyolojik rahatsızlıklar da performans sonucu yaşanan bedensel rahatsızlıkları tetikleyen etmenler arasında yer almaktadır.

Duranoğlu' na göre; çalgı eğitimiyle kazandırılması hedeflenen bedensel ve ruhsal bilinç kapsamında, fizik tedavi uzmanlarının çalıcıların yaşamış olduğu kas iskelet sistemi rahatsızlıklarını Mesleki Risk Faktörleri başlığı altında toplamışlardır. Buna göre;

- * Cinsiyet
- * İki farklı çalgı çalmak
- * Çalgıda Değişiklik
- * Çalma zamanında artış
- * Aşırı çalma süresi ve yoğunluğu, yetersiz dinlenme araları
- * Çalmadan önce kasları hazırlayıcı egzersizlerle ısınmamak
- * Öğretmende değişiklik
- * Teknikte değişiklik
- * Daha önce geçirilmiş psikolojik ya da fiziksel rahatsızlıklar
- * Kondisyon ve aktivite (Duranoğlu, 2015:3).

Özübek' e göre; enstrüman çalışma rutinine başlamadan önce, olası incinmeleri önlemek amacıyla, germe ve ısınma egzersizleri yapılarak kullanılacak bedensel yapıların ve kasların ısıtılması sağlanabilir. Aynı zamanda Özübek, çalgıya özgü bedensel ısınma egzersizlerini oluştururken, fizyoterapistlerin postür analizleri doğrultusunda bir ısınma programının oluşturulmasının da önemine değinmiştir (Özübek, 2019:7).



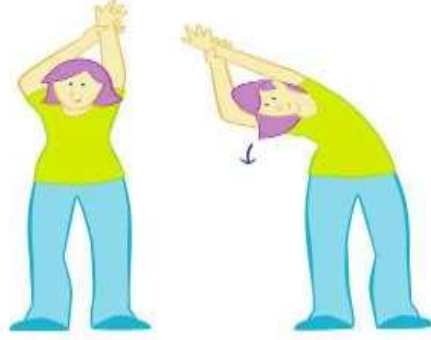
Görsel 2. Boyun Esnetme Egzersizi.

Bu bilgiler doğrultusunda çalıcının günlük çalışma rutinine başlamadan önce kafasının doğru duruşunu sağlayabilmek ve boyundaki gerginliği azaltmak amacıyla “boyun esnetme” egzersizleriyle başlangıç yapılır (Şekil 2). Öncelikle çene yavaşça göğüs bölgesine doğru eğilir ve böylece boyun bölgesinin arkasında hafif bir gerginlik hissedilmektedir. Bu pozisyondan başı sağa doğru eğerek kulak memesi sağ omza değdirilmektedir. Bu süreçte egzersizi yapan çalıcının yüzü karşıya bakmalıdır. Bu pozisyondayken burundan derin bir nefes alınır, çene merkeze geri getirilirken ise nefes yavaşça verilir. Ardından bu kez sol omuza eğilerek derin bir nefes alınır. Baş tekrar merkeze getirilerek hareket tekrar edilmektedir. Bu egzersiz yapılırken omuzların dik durduğundan emin olunmalıdır.

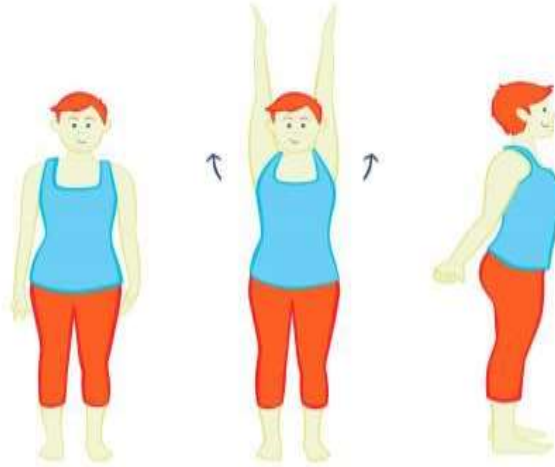


Görsel 3. Kalça Açma Egzersizi.

Diğer egzersize kalça açma hareketiyle devam edilmektedir (Görsel 3). Ayaklar yere basacak şekilde bir sandalyeye oturup, sağ ayak bileği sol dizin üzerine yerleştirilmelidir. Bu pozisyonda, sağ dizi kendi ağırlığıyla yere doğru gerdirip, kalça bölgesinde hafif bir gerginlik hissedilmektedir. Bir süre bu pozisyonda nefes alıp vererek ardından diğer ayak bileğine geçilmektedir.

**Görsel 4.** Bel Esnetme Egzersizi.

Bu egzersizin devamında bel açıcı hareketle esnemeye devam edilmektedir (Görsel 4). Kollar başın üzerinde düz bir şekilde uzatılarak, sağ el ile sol bilek nazikçe tutulmalı ve sağa doğru eğilerek gerdirilmelidir. Bu şekilde burundan birkaç derin nefes alıp verilerek, vücudun sol tarafında gerilme



hissedilmektedir. Egzersizin devamında iki kol da yanlara bırakılarak gevşetilir, sonra diğer tarafa geçilmektedir.

Görsel 5. Göğüs Esnetme Egzersizi.

Devamında yapılacak olan diğer egzersiz ise dağ duruşu/derin nefes egzersizi (Görsel 5). Bu harekette ayaklar kalça genişliğinde açık konumlandırılarak kollar yanlarda rahat olacak şekilde ayakta durulmaktadır. Göğüs kısmından yukarı kalkıldığı ve başın üst kısmına doğru esnediği hissedilmektedir. Bunu yaparken boğaz, boyun ve karın bölgesi gevşetilerek el ve ayakların ağırlaştığı hissedilmektedir. Derin bir nefes alırken kollar yukarı

kaldırılır. Kollar yukarı doğru hareket ederken ve nefes alırken göğüs kafesinin her yönden genişlediğini hissetmek önemlidir. Böylece sırt bölgesinin açıldığı ve ciğerlerin büyümesine yer açmak için genişlediği hissedilmektedir. Tavana doğru uzanarak gövde ve sırt bölgesindeki gerilme sağlanmaktadır. Nefes verirken başın üstüne doğru uzama hissini koruyarak kollar tekrar aşağı indirilmektedir. Göğüs açma varyasyonunda ise eller vücudun arkasında birleştirilerek parmaklar birbirine geçirilir ve vücudun arkasından kuyruk kemiğine aşağı doğru çekilmektedir (Görsel 5). Nefes alınarak omuzlar geriye doğru gerdirilir ve bu şekilde başın üst kısmına doğru gerildiği hissedilmektedir.



Görsel 6. Yüz Kasları için Egzersiz.

Yüz bölgesinde oluşabilecek gerginlik ve kasılmaları önlemek amacıyla geliştirilen yüz egzersizlerinde ise (Görsel 6), gözler sıkıca yumularak derin nefes alınır böylece göz çevresi kasları gerdirilir ve nefes yavaşça verilerek bir süre sonra pozisyondan çıkılarak gevşetilmektedir (Karaduman, 2015:47).



Görsel 7. Ağız Kasları için Egzersiz.

Üfleme pozisyonunda ağız içi ve çevresinde oluşabilecek kasılma ve ağrıları engellemek amacıyla nefes alırken olabildiğince geniş bir biçimde ağız açılarak çene kasları gerdirilmekte ve bir süre sonra nefes vererek doğal pozisyona dönülmektedir (Karaduman, 2015:48).

Bu bilgiler doğrultusunda birçok ısınma hareketlerini kişi kendi bedenine uyarlayarak gerçekleştirmekte ve böylece performans sırasında ya da sonrasında oluşabilecek bedensel sıkıntıların önüne geçilebilmektedir.

3. Sonuç ve Öneriler

Neredeyse bir sporcunun gösterdiği performans kadar günlük çalışma rutini olan çalıcıların da enstrüman çalmaktan ziyade öncesinde de dikkat etmeleri gereken bazı önemli hususlar bulunmaktadır. Nefesli bir çalgı olan flüt ise hem nefes kontrolü hem de doğru duruş ve tutuş tekniği gerektiren enstrümanlardan biridir.

Yapılan araştırmada, ısınma hareketlerinden sonra olası sakatlanmaları ya da oluşabilecek rahatsızlıkları önlemek amacıyla esneme egzersizlerinin ne kadar önemli bir yer tuttuğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada tanımlanan egzersizlerden kazandığı tecrübe ile kişinin kendi vücut yapısına göre belirlediği ısınma egzersizleriyle kaslardaki gerilimin azalması sağlanmaktadır. Postürün daha rahat ve doğru bir şekilde kullanılması ile ellerin ve kolların rahat bir pozisyonda flütü tutması sonucunda çalıcının elde edeceği ton kalitesi de bu doğrultuda olumlu yönde değişmektedir.

Kaynakça

Acar, M. A. (2009). *Bir Sınıf Çalgısı Olarak Blok flütün İlköğretim Müzik Dersi Öğretim Programını Gerçekleştirebilmedeki Yeterliliği*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Albuz, A. (2001). *Viyola Öğretiminde Geleneksel Türk Müziği Ses Sistemine İlişkin Dizilerin Kullanımı ve Bu Sistem Kaynaklı Çokseslilik Yaklaşımları*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Cüceoğlu, G. (2008). *Flüt Çalışmasından Kaynaklanan Bedensel Sorunlar Çerçevesinde Geliştirilmiş Bir "Flüt Isınma Programı"*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Duranoğlu, N. E. (2015). *Çalgı Eğitiminde Görülen Kas ve İskelet Rahatsızlıkları ve Performansa Etkileri Üzerine Öğretmen ve Öğrenci Görüşleri*, *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, s.87-97.

Jameson, T. J. (1998). *Repetitive Strain Injuries*, McGraw- Hill Companies.

Karaçam, Z. (2013). *Sistemik Derleme Metodolojisi: Sistemik Derleme Hazırlamak için Bir Rehber*, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Elektronik Dergisi.

Karaduman, A. D. G. (2015). *Çalgı Performansına Yönelik Zihinsel ve Bedensel Egzersiz Rutinleri ve Isınma Yöntemleri*, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayıncılık.

Moyse, M. (1934). *De La Sonorité: Art Et Technique*, Paris: Alphonse Leduc.

Moyse, M. (1934). *Tone Development Through Interpretation*, Paris: Alphonse Leduc.

Önder, G. C. (2021). *Çalgı Performansını Etkileyen Bedensel Risk Faktörleri ve Koruyucu Stratejiler*, *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 10 (78), s. 209-219.

Özübek, G. A. (2019). *Erken Müzik ve Keman Eğitimi Süresince Gözlenen Fiziksel Gelişmeler İle Karşılaşılması Olası Sakatlıklar ve Önleme Stratejileri*, *Balkan Müzik ve Sanat Dergisi*, 1 (2), s. 15-46.

Özen, N. S., Albuz, A. (2017). *Flüt Eğitiminde Ton Kavramının İncelenmesi*, *Fine Arts*, Cilt 12, Sayı 2, s. 52 – 63.

Sönmez V., Alacapınar F.G., (2013). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Anı Yayıncılık.

Uçan, A. (2005). *Müzik Eğitimi*, Ankara: Evrensel Müzikevi Yayınları.

Uyar, O. (2021). Klarnet İcracıları İçin Bedensel ve Ruhsal Gevşeme Teknikleri ve Uygulamaları, *Balkan Müzik ve Sanat Dergisi*, 3(1), s. 89-106.

Wye, T. (1981). *A Trevor Wye Practice Book for The Flute*, Vol. 3: articulation, Novello.

Görsel Kaynaklar

Görsel 1. Karaduman, A. D. G. (2015). *Çalgı Performansına Yönelik Zihinsel ve Bedensel Egzersiz Rutinleri ve Isınma Yöntemleri*, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı.

Görsel 2. Thackstone, C. E. (2014). *Developing Artistry Via Thoughtful Practise: a Method Book for Intermediate Flute Students*, A Lecture Document, Presented to the School of

Music and Dance in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Musical Arts.

Görsel 3. Thackstone, C. E. (2014). *Developing Artistry Via Thoughtful Practise: a Method Book for Intermediate Flute Students*, A Lecture Document, Presented to the School of Music and Dance in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Musical Arts.

Görsel 4. Thackstone, C. E. (2014). *Developing Artistry Via Thoughtful Practise: a Method Book for Intermediate Flute Students*, A Lecture Document, Presented to the School of Music and Dance in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Musical Arts.

Görsel 5. Thackstone, C. E. (2014). *Developing Artistry Via Thoughtful Practise: a Method Book for Intermediate Flute Students*, A Lecture Document, Presented to the School of Music and Dance in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Musical Arts.

Görsel 6. Karaduman, A. D. G. (2015). *Çalgı Performansına Yönelik Zihinsel Ve Bedensel Egzersiz Rutinleri ve Isınma Yöntemleri*, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı.

Görsel 7. Karaduman, A. D. G. (2015). *Çalgı Performansına Yönelik Zihinsel Ve Bedensel Egzersiz Rutinleri ve Isınma Yöntemleri*, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı.