

KEMAN EĞİTİMİNDE YEHUDI MENUHİN'İN BEDEN EGZERSİZİ YAKLAŞIMI

Body Exercise Approach of Yehudi Menuhin in Violin Education
DOI NO: 10.5578/amrj.10474 **Pınar TEZİŞÇİ¹**

Özet

Burada sunulan çalışma 20. yüzyılın en önemli keman virtüözü ve pedagoglarından biri olarak kabul edilen Yehudi Menuhin'in beden egzersizi yöntemini tanıtmayı amaç edinmektedir. Bu çalışmada Yehudi Menuhin'in "Six Lessons with Yehudi Menuhin" kitabının incelenerek, beden egzersizlerinin belirlenmesi, aynı zamanda bu egzersizlerle ilgili bilgi sahibi olmak ve yararlanmak isteyen eğitimciler, öğrenciler ve araştırmacılar için kaynak niteliği taşıması amaçlanmaktadır. Bu kitap, Yehudi Menuhin'in keman eğitim felsefesini oluşturan altı dersi anlatan altı bölümden oluşmaktadır. Kitabın bu çalışmaya konu olan "Genel Hazırlık Egzersizleri" isimli birinci dersinde şu alt başlıklar yer almaktadır: Nefes, Duruş ve Esneme Hareketleri, Harekete Hazırlayan Temel Pozisyonlar, Seri (arka arkaya yapılan) Esneme Hareketleri, İleri Baş Hareketleri, Denge Egzersizleri, Keman Çalmanın Temeli Olan Sallanma Egzersizleri, Beş Yoga Duruşu.

Anahtar Kelimeler: *Yehudi Menuhin, Beden Egzersizi, Keman Eğitimi.*

Abstract

This study aims to present the body exercise method of Yehudi Menuhin who is accepted as one of the most essential violinists and pedagogues of 20th century. The aim of the study is to examine "Six Lessons with Yehudi Menuhin" by Yehudi Menuhin and determine the body exercises. The aim of the study is also to be as a source for the educators, students and researchers. This book consists of six chapters that express six lessons which comprise of the philosophy of education of Yehudi Menuhin. In the first lesson "General Preparatory Exercises" which is discussed in this study has these sections: Breathing, Posture and Stretching Exercises, Basic Positions Preparatory to Action, Continuous Series of Stretching Exercises, Further Head Exercises, Balancing (stork) Exercises, Swinging Exercises Basic to Violin Playing, Five Yoga Exercises.

Key Words: *Yehudi Menuhin, Body Exercise, Violin Education.*

¹ Öğr. Grv., İstanbul Teknik Üniversitesi, Devlet Konservatuarı, p.tezisci@gmail.com

GİRİŞ

Yehudi Menuhin'in Faber Music Ltd tarafından basılan "Six Lessons with Menuhin" Kitabı, James Archibald'ın 1969 yapımı altı bölümden oluşan "Violin" belgeselinden ortaya çıkmıştır. Her bölümün ortalama 25 dakika sürdüğü ve Yehudi Menuhin School of Music'de çekilen bu belgeselde Menuhin'in keman eğitim sistemi ortaya konulmuş ve bunun sonucu olarak da Menuhin'in kitabı ortaya çıkmıştır. Keman eğitimcileri tarafından önemli bir başucu kitabı olarak da kabul edilen bu kitap, Menuhin'in keman eğitim felsefesini oluşturan altı dersi anlatan altı bölümden oluşmaktadır. Her derste anlatılan teknikler ayrıntılı olarak açıklanmış, diyagramlarla zenginleştirilmiştir. Birinci Ders; Genel Hazırlık Egzersizleri. İkinci Ders; Hazırlık Egzersizleri- Sağ El. Üçüncü Ders; Hazırlık Egzersizleri – Sol El. Dördüncü Ders; Yay Hareketleri. Beşinci Ders; Sol el Hareketleri. Altıncı Ders; İki El Beraber. Ek 1; Günlük Egzersiz ve Isınma egzersizleri. Ek 2; Keman ve Yay Bakımı.

Kitabın bu çalışmaya konu olan birinci dersinde şu alt başlıklar yer almaktadır: Nefes, Duruş ve Esneme Hareketleri, Harekete Hazırlayan Temel Pozisyonlar, Seri (arka arkaya yapılan) Esneme Hareketleri, İleri Baş Hareketleri, Denge Egzersizleri, Keman Çalmanın Temeli Olan Sallanma Egzersizleri, Beş Yoga Duruşu.

Bu çalışmada Menuhin'in keman eğitiminde beden egzersizlerine dair düşünceleri ele alınmıştır. Menuhin'in "Six Lessons with Yehudi Menuhin" kitabının "Genel Hazırlık Egzersizleri" bölümünde yer alan düşünceler sınıflandırılmış ve yorumlanmıştır.

Yehudi Menuhin

Amerikalı kemancı, pedagog Yehudi Menuhin 1916 yılında NewYork'da doğdu ve 1999 yılında Berlin'de öldü. Menuhin 5 yaşında Sigmund Anker ile 7 yaşında ise Eugene Ysaye nin öğrencisi Louis Persinger ile çalışmaya başladı. (Epstein, 2009: 79) Menuhin müziğe adanmış hayatı ile ilgili müzik sevgisini, müziği sunmayı ve müziğe inanmayı ve tüm bunların ötesinde müziği daha derinden anlamak için araştırmayı, Louis Persinger ve Eugene Ysaye ile kurduğu iletişim üzerinde betimleyerek onların davranışlarından ilham aldığını belirtmiştir. (Daniels, 1980: 130) Daha sonra George Enescu ve Adolf Busch ile çalışmalarına devam etti. Menuhin'in yogayla ilk

tanışması 1951 yılında 35 yaşında gerçekleşti, 1 sene sonra yoga hocası BKS İyanger ile tanıştı. Menuhin, yoga gurusu Mr. B. K. S. İyengar'ı çalıştığı en iyi keman hocası olarak tanımladığını söylüyor. İyengar'ın bir kemancı olmadığını ancak Menuhin'in genel hazırlık egzersizleri adı altında uyguladığı birçok yöntemi yogayı temel alarak oluşturduğunu ve kendisiyle yapmış olduğu derslerden esinlenerek bu teknikleri ortaya çıkardığını anlatmıştır (Menuhin, 1971: 11).

Yehudi Menuhin'in 20. yüzyılın en önemli keman virtüözlerinden biri olmasının ötesinde beden farkındalığı ve sağlığına yönelik çalışmaları kendisini diğer kemancılar ve eğitimcilerden ayıran önemli bir özelliktir. Menuhin hayatı boyunca yoga ve beden sağlığı üzerine çalışmalar yapmış, aynı zamanda yapılan çalışmalara da destek olmuştur. Bu alanda yazılan pek çok kitapta önsözü bulunmasıyla dikkat çekmektedir. Kendisinin 1963 senesinde kurmuş olduğu "Yehudi Menuhin School of Music" 'de yoga ve yüzme gibi beden sağlığını kuvvetlendirmeye yönelik dersler verilmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada Yehudi Menuhin'in "Six Lessons with Yehudi Menuhin" kitabının incelenerek, beden egzersizlerine ilişkin görüşlerini belirlenmesi aynı zamanda bu görüşlerle ilgili bilgi sahibi olmak ve yararlanmak isteyen eğitimciler, öğrenciler ve araştırmacılar için kaynak niteliği taşıması amaçlanmaktadır.

Bu çalışma Yehudi Menuhin'in beden egzersizlerine dair görüşlerinin belirlenmesi, çalgı eğitimi hakkında yeni fikirlerin ortaya konulması ve alanında özgün bir çalışma olması, çalgı pedagojisine yönelik çalışmalara katkı sağlaması, bu ve benzeri çalışmalara ışık tutması, kaynak oluşturması ve yeni bilimsel çalışmalara yön vermesi bakımından önemlidir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma Yehudi Menuhin'in "Six Lessons with Yehudi Menuhin" kitabının 1. Bölümü "Genel Beden Egzersizleri" konusuyla sınırlıdır.

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada döküman analizi yapılarak kaynak tarama yöntemi kullanılmıştır. Yazı temelli (kitaplar, raporlar) görüntü temelli (fotoğraflar) görsel-ışitsel temelli (videolar, belgeseller) incelenerek veriler sınıflandırılmıştır. Çalışma nitel araştırma yöntemlerinden betimsel yöntem kullanılarak hazırlanmıştır.

Bulgular ve Yorumlar

Menuhin'e göre keman çalmadan önce uygulanması yararlı olan temel beden egzersizleri vardır. Bu egzersizleri gün içinde kemani eline her almadan önce mutlaka uygulamaktadır. Daniels ile yaptığı röportajda belirttiği üzere bir konser gününün rutininde sabah ve öğleden sonra ortalama 1 er saat keman çalıştığını ve her çalışmadan önce beden egzersizleri yaparak bedenini hazırladığını anlatmıştır. Menuhin günlük rutininde sabahları erken kalktığını ve bedeninin dolaşımını hızlandırmak için vücudunu iyice ovalayarak duş aldığını ve güne bu şekilde başladığını belirtmektedir. Bu işlemden sonra her gün düzenli olarak belirli miktarlarda günlük egzersizlerini yapmaktadır. Yaptığı egzersizler hızlı ya da yavaş, ağır ya da hafif olmak üzere farklılık göstermektedir. Baş aşağı durduğu ters duruş egzersizleri, kollarından ya da bacaklarından asılı durarak ya da sallanarak yaptığı egzersizler ve bunların aklına gelen tüm varyasyonlarını yaptığını belirtmektedir. Menuhin her gün farklı egzersizler yaptığını ancak favori duruş pozisyonlarını ve temel hareket elementlerini her zaman günlük serisine dahil ettiğini belirtmektedir. Sabahki keman çalışmasından sonra, yürüyüş, öğle yemeği, uyku rutinlerini tamamladıktan sonra öğleden sonra keman çalışmadan önce vücudunu tekrar ısıtmak için biraz daha egzersiz yaptığını belirtmektedir (Daniels, 1979: 60).

1. Nefes Egzersizi

Menuhin dersinin ilk kısmında yer verdiği nefes egzersizini şu şekilde anlatmıştır: “En iyi başlangıç egzersizi bağdaş kurarak yere oturduktan sonra avuçlarımız tavana bakacak şekilde ellerimizi dizlerimize yerleştirdiğimiz pozisyonla başlar. Bu pozisyonda omurgamızın dik, boyun ve omuzlarımızın rahat, göğsümüzün dik ve özgür olduğundan emin olmamız gerekir. Bu pozisyonda aldığımız ve verdiğimiz nefesin süresini sayarak, müdahale etmeden uzatmaya

çalışın. Sağ elinizi burnunuzun üstüne koyarak baş parmağınızla sağ burun deliğini tıkayın, orta parmağınızla ise sol burun deliğinin yanına yerleştirin. Harekete sol burun deliğiyle nefes alıp orta parmağınızla sol burun deliğini tıkadıktan sonra, baş parmağınızla sağ burun deliğini açtıktan sonra nefesinizi sağ burun deliğinden vererek başlayın. Daha sonra parmakları aynı şekilde kullanarak hali hazırda açık olan sağ burun deliğinizden nefes alıp sol burun deliğinizden verin” (EK 1) (Menuhin, 1971: 17-18).

Keman çalarken zor bir pasajla karşılaşıldığında farkında olmadan nefes tutulabilir. Nefesle ilgili öğrenilmesi gereken en temel noktalardan bir tanesi keman çalarken nefesi tutmadan, devamlı bir şekilde nefes alıp verildiğinden emin olmaktır. Andrews’a göre yeterince oksijen alınmadığı takdirde beyin fonksiyonlarını sağlayamamaktadır bu nedenle performansın sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için nefesin kontrol edilmesi çok önemlidir (1997: 170).

Menuhin’in göstermiş olduğu nefes egzersizlerinde en önemli bulunduğu nokta hareketin yavaş ve kendiliğinden yapılabiliyor olmasıdır. Eğer her döngü 45 saniyede gerçekleştirip, 10 set yapabiliyorsa nefes kontrolünün sağlandığına inanmaktadır (Menuhin, 1971: 18). Bu düşünce bazı keman eğitimcilerinin tek telde yapılan uzun yay çalışmalarında 1 dakikaya varan yay çekmelerin kazanılması sonucunda yay kontrolü sağlanabilir düşüncesiyle paralellik göstermektedir. Menuhin’in beden egzersizlerine uzun nefes çalışması ile başlaması gibi, bazı eğitimcilerde keman çalışmaya uzun yay çalışması ile başlanması gerektiğini düşünmektedirler.

2. Duruş ve Esneme Hareketleri

Menuhin göstermiş olduğu duruş ve esneme egzersizlerinin hepsinin çıplak ayak ile gerçekleştirilmesi gerektiğini savunur. “İyi bir duruşun temelinde ayak parmaklarından başın tepesine kadar uzayabilmek yatar. Bu noktada bütün vücut kasları yerçekimi tarafından aşağıya çekilen eklemlere zıt bir güç oluşturur. Bu yükselme pozisyonu keman çalmada olduğu kadar hayatta da sağlığın simgesi olarak kabul edilebilir. İyi bir kemancının ağırlığı ayaklarda topuklardan çok parmak köklerinde olmalıdır. Bu öne doğru denge mobilite ve hafifliği sağlayarak çalma pozisyonlarındaki geçişi kolaylaştırır” (Menuhin, 1971: 18).

Menuhin duruş ve esneme egzersizlerini Şu Şekilde anlatmıştır: “Tam dengeyi bulabilmek için ayak parmaklarınızı rahat bırakarak ağırlığınızı ayak kemerlerinden dıŐına doğru kaydırın. Bütün ağırlığınızın ayağınızın dıŐ yzeyinde olduğuna emin olduktan sonra dizinizin iç kısmından aşağı iterek ayağınızı tekrar normal pozisyona getirerek dengenizi bulun. Dizlerinizi hafifçe geriye itin. Bacaklar omuz aralığında açık bir Şekilde dururken kalça sıkı, leğen kemikleri ileri bakmalıdır. Karın içeride ve sıkı olmalıdır. Gğs hafif bir Şekilde ileri bakarken, yukarı doğru uzamalıdır. Boyun ise yukarı uzarken hafifçe arkaya doğru eğilerek boyundaki esnemeyi hissettirmelidir” (1971: 18).

Yanlış tutuştan ya da bilinçsiz çalışmaktan kaynaklanan sakatlanmaların başında omuz ve sırt ağrıları gelmektedir. Keman çalarken sık yapılan ve sakatlanmaya yol açan yanlış duruŐlardan biri de omuzları kaldırmaktır. Menuhin duruş ve esneme egzersizlerinin devamı olarak Őunları eklemiŐtir: “Hareket sırasında rahat olması gereken tek uzvunuz omuzlarınız olmalıdır. Omuzlarınızı rahat bırakabilmek için kulaklardan yatay bir dızlemde uzaklaŐtırdıđınızı dıŐşünebilirsiniz. Kollarınız ise omuzlardan aşağı, omurgaya paralel, tamamen rahat bir Şekilde sarkmalıdır. Vücutunuzun geri kalanı başınızın tepesinden yukarı uzarken ayak tabanları yeri kklemelidir. Bu tek hareket sadece tek bir nefes alma sırasında olmalı ve nefes bu sırada hiç tutulmamalıdır. Nefesiniz bu harekete yetmeyecek kadar eğitimsizse, ilk baŐlarda bu hareketi birkaç nefeste de prova edebilirsiniz. Bu pozisyonda birkaç dakika kaldıktan sonra vücutunuzu tamamen rahat bırakarak sarkıtabilirsiniz. Tamamen rahatladıktan sonra bu yukarı doğru uzama ve rahat bırakarak sarkma hareketini birkaç kere tekrarlayarak yerçekimine karŐıt bu duruşu iselleŐtirebilirsiniz. Seti bitirip tekrar ayakta olduğunuz baŐlangi pozisyonuna döndüğünüzde vücutunuzun hiçbir güç kullanmadan doğal halinde o pozisyonda kalabildiğini göreceksiniz” (Menuhin, 1971: 19).

3. Harekete Hazırlayan Temel Pozisyonlar

Keman çalmaya başlamadan önce vücutun ısınmaması durumunda kas ağrıları ve kramplar oluŐabilir. Nefes ve duruş hareketleri çalıŐıldıktan sonra vücutu keman çalmaya hazırlamak için ısıtmak gerekmektedir. Bunların en başında yogada ocuk pozu diye bilinen poz olan Menuhin’in deyimi ile “namaz pozu” gelmektedir.

(EK 3) Bu poz sadece ısınmak için değil keman çalışması bittikten sonrada rahatlamak için yapılabilecek önemli bir egzersizdir.

Menuhin harekete hazırlayan temel pozisyonları şu şekilde anlatmıştır: “Bu pozisyona girebilmek için bacaklarınızı vücudunuzun altında toplayıp alnınızı yere koymanız gerekmektedir. Ancak kalçalarınızın ayaklarınızın üstünde olmasına dikkat edin. Kalçanızın havada kalmaması için başınız dizlerinize olabildiğince yakın durmalıdır. Dirsekleriniz ise dizlerinizin hemen yanında ve yerde olmalıdır. Hareketi derinleştirmek için omuzlarınızı aşağı ve ileri ittikten sonra sırtınızı bir yay gibi gerin. Ellerinizi ve kalçalarınızı yerinden oynatmadan vücudunuzu öne doğru yöneltin, başınızın tam tepesi yere deydiğinde boynunuz da gerilmeyecek ve güzel bir esneme olacaktır. Hareketten çıkmak için üst bedeninizi dikleştirerek kollarınızı iki yandan sarkıtın ve tekrar başınızın üstünden tavana uzadığınızı hayal edin. Daha sonra başı ve omuzları geriye doğru gerip göğsünüzü öne çıkarın ve yeterli gerginliğe ulaştığınızda ellerinizle topuklarınızdan tutun” (EK2) (Menuhin, 1971: 19).

4. Seri (arka arkaya yapılan) Esneme Hareketleri

Menuhin arkaarkaya yapılan bu hareketleri detaylarıyla anlatmıştır. Hareketler seri bir şekilde yapılmalı ve serbestlik ön koşul olmalıdır. Menuhin seri (arka arkaya yapılan) esneme hareketlerini şu şekilde anlatmıştır: “Başınız ileriye doğru sarkar bir şekilde çömelin ve avcunuzun içi tavanı gösterecek şekilde ellerinizi yere koyun. (EK 4) Bu pozisyonda yeterli derecede kaldığınızda aşağıda sayacağım bütün esnemeleri hissetmeniz gerekir; kürek kemiklerinizin birbirinden uzaklaştığını, omurlarınızın birbirinden uzaklaşarak uzadığını, ayağınızın iç kavisinin gerildiğini, bütün el parmaklarınızı. Bütün esnemeleri hissettikten sonra ellerinizi ters çevirerek avuçlarınızı yere bastırın. Pozisyondan çıkmadan önce, birkaç kere arka arkaya ellerinizle ayaklarınızı tabanından yakalayarak sırtınızdaki esnemeyi artırın. Birkaç tane derin nefes aldıktan sonra, nefesinizi verirken ayak tabanlarınızı yere basın ve dizlerinizin arkalarını düzeltmeye başlayın. Ancak bu sırada başınızı sarkar şekilde, elleriniz ise yerde kalsın. Bu pozisyonda dengenizi sağladıktan sonra el parmaklarınızı birbirine geçirip başınızın arkasına getirin ve başınızın ve boynunuzun birleştirdiği yere yaslayın (EK 5). Ellerinizi doğru yere oturttuğunuzdan emin olduktan sonra ise başınızı ellerinizle aşağıya doğru iterek esneyin ve gidebildiğiniz son noktada ellerinizi

çözerek aşağıya doğru sarkıtın. Birkaç tane nefes alıp verdikten sonra vücudunuzu yavaşça yukarı kaldırıp ayakta durma pozisyonunda kalın. Nefes verip dengede olduğunuzdan emin olun. Ayaklarınız omuz genişliğinde açık ve paralel, dizleriniz düzgün karnınız içeri çekili ve sırtınız dik durumdayken başınızın üstünden yukarı doğru uzadığınız hissi orada olmalıdır. Omuzlarınızın yukarı veya aşağı doğru kasılmamış, tamamen doğal seyrinde rahat bir şekilde sarkmakta olduğundan emin olmalısınız. Tekrar nefes alırken kollarınızı yan tarafınızdan kaldırın ve bir T şekli alın. Daha sonra kollarınızın yüksekliğini bozmadan avuç içleriniz birbirine bakar bir şekilde bedeninizin önünde birleştirin. Derin bir nefes verin ve bu sırada önünüzde birleştirdiğiniz ellerinizi omuz başlarınızdan doğru ileri daha sonra da yukarı doğru iterek, tavana gönderin. Parmaklarınızın ucu tavanı gösterirken başınızı kaldırıp ellerinize doğru bakarken, ayaklarınızdan itibaren yukarı doğru uzayın (EK 6). Nefes verin ve başınızı biraz daha arkaya iterek hali hazırda birbirine bastırılmış olan avuçlarınıza biraz daha baskı uygulayarak dirseklerinizi de birbirine yapıştırmayı deneyin. Nefes alın ve ellerinizi birbirine 45 derece oluşturacak şekilde uzaklaştırın. Bu pozisyonda bir V şekli aldığınızı düşünebilirsiniz. Nefes vererek ellerinizi omuz başlarınıza düşürün. Bu esneme hareketini doyum hissedeceğiniz ana kadar tekrarlayın. Setinizi bitirdikten sonra kollarınızı iki yana doğru açarak T şeklini alın. Bu pozisyonda elleriniz sabit ve yere doğru bakmalıdır. Sırasıyla sağ, daha sonra sol kolunuzu omuz başlarından ileri ve daha sonra geriye doğru çevirin. (EK 7 a ve b) Bu sırada başınızı daire yaptığınız kolunuzun tarafında doğru çevirmeyi unutmayın. İki tarafı da eşit bir şekilde çevirdikten sonra başınızı ileri doğru çevirin ve iki elle ileri, daha sonra da geriye doğru yuvarlaklar çizin. (EK 8 a ve b)Ellerinizi omuzdan ileri doğru her itildiğinizde başınızı geri, ellerinizi geriye çektiğinizde iste başınızı ileri itin” (Menuhin, 1971: 20-21).

5. İleri Baş Hareketleri

İnsan vücudunda stress anında en çabuk kasılan bölgelerden başında boyun bölgesi gelmektedir. Yanlış tutuştan ya da bilinçsiz çalışmaktan kaynaklanan sakatlanmalarda da omuz ve sırt ağrıları oldukça sık görülmektedir. Menuhin’in önerdiği baş hareketleri boyun ve omuz kasılmalarına karşı direnç oluşturmak konusunda oldukça faydalıdır. Menuhin ileri baş egzersizlerini şu şekilde açıklamıştır: “1. Başınızı bir taraftan diğer tarafa doğru çevirerek boynunuzu esnetin.

Daha fazla esneme için başınız sağ tarafa baktığınızda sağ elinizle başınızın arkasını hafifçe çekebilirsiniz. Aynı hareketi sol taraf için de yapabilirsiniz. 2. Başı öne ve arkaya doğru esnetin. 3. Başınızı ve çenenizi yere paralel bir şekilde tutarak başınızı boyundan ileri ve geri doğru götürün (tavuk gibi). 4. Saat ve ters-saat yönünden boynunuzla daireler çizin” (Menuhin, 1971: 21).

6. Denge Egzersizleri

Menuhin denge egzersizlerini şu şekilde açıklamıştır: “Sol ayağınızın üstünde durun ve sağ ayak bileğinizi sağ elinizle yakalayın. Bu sırada dizinizi büküp sağ ayak tabanınızı sol bacağına yaslayın. Sol elinizi yere paralel bir şekilde ileri uzatıp dengenizi bulun (EK 9). 2-3 nefes boyunca bu pozisyonda kalıp aynı hareketi sağ ayağınız üzerinde de deneyin. Sağ ayağınızın üstünde dururken sol bacağınızı arkaya doğru bükerek sol elinizle sol ayak tarağınızı yakalayın. Sağ elinizi yere paralel bir şekilde yana doğru uzatarak dengenizi bulun ve 2-3 nefes de burada bekleyin. Aynı hareketi sol taraf için de tekrarlayın. Sol ayağınızın üstünde dururken sağ ayağınızı sağ elinizle yakalayıp ayağınızı ileri doğru esnetin. Sağ elinizi yana doğru uzatıp dengenizi bulun (EK 10). 2-3 nefes boyunca harekette kalıp aynı hareketi sağ ayak için de tekrarlayın. Bütün egzersizleri ters elle yaparak tekrar etmeye çalışın. Örneğin sol ayağınızın üstündeyken havadaki sağ ayağı sol elle tutun (EK 11). Bütün tekrarları bu şekilde yaptıktan sonra geri kalan egzersizlere devam edebilirsiniz” (Menuhin, 1971: 22).

7. Keman Çalmanın Temeli Olan Sallanma Egzersizleri

Bu bölümde Menuhin ilk defa keman tutuşuna dair örneklemelerde bulunmuştur. Burada gösterilen egzersizler keman dışındaki enstrumancılar tarafından da uygulanabilir ancak bu egzersizde enstruman her nasıl tutuluyorsa o çerçevede kolları rahat bırakarak tutuş üzeri serbestlik çalışması yapılabilir. Daha keman çalmaya başlamadan önce vücut keman çalarken ki her türlü harekete hazır olmalıdır. Bu aşamada yapılan hareketler vücudu keman çalma sırasında karşılaşılabilecek hareketlere hazırlamaktadır.

Menuhin keman çalmanın temeli olan sallanma egzersizlerini şu şekilde açıklamıştır: “Ayakta duruş pozisyonu alınmalı ve denge

sağlayabilmek için bacaklar 12 inç yani iki omuz arası mesafeye paralel gelen bir açıklık olmalı ve ayaklar hafif dışa dönük olmalıdır. Bu duruşa geldikten sonra ağırlığınızı bir ayaktan diğerine doğru verin ve bu hissi yakalayın çünkü keman çalacağınız zaman da bu his olacak. Kolar omuzlardan sarkar şekilde sola ve sağa doğru dönme hareketlerini uygulayın. Daha sonra belden itibaren tüm vücudunuzu aşağı doğru sarkıtın, kolları da sarkıtarak baş aşağı durun ve biraz önceki ayak hareketini devam ettirin. Bu hareketleri yaparken topuk yerden kalkmadan sadece salınması gerekmektedir. Daha sonra tekrar ayağa kalkın ve keman çalar gibi ellerinizi pozisyona alın ve sağa sola salınma hareketini tekrar edin (EK 12-13). Bu hareket omuzları esnetmek ve güçlendirmek için yapılmaktadır ve önceki hareketle bir bağlantısı yoktur. Ayakta duruş pozisyonunuzu alın, kolları iki yana doğru açın ve dirsekten aşağı serbest bırakın. Buradaki en önemli nokta omuzların rahat ve aşağıda olmasıdır. Kürek kemiklerinden ve omuz başlarını öne doğru itin ve öne arkaya doğru kolları sallandırın. Aynı hareketi kolları yukarı kaldırarak da yapabilirsiniz (EK 14-15). Ayakta duruş pozisyonunuzu alın, kollarınızı yukarı doğru kaldırın ve öne doğru iki kolda birbirinin ters yönünde olacak şekilde daireler çizin. Daha sonra bunu ters yönde tekrarlayın (EK 16). Kollarınızı iki yana açın ve biraz önceki hareketi bu sefer sağ sağ tarafta, sol kol da sol tarafta daire çizecek şekilde tekrarlayın (EK 17). Kollarınızı iki yana açın ve iki kolunuzu da aynı yönde olacak şekilde daireler çizin (EK 18). Kollarınızı iki yana açın ve iki elle yan yatmış 8 sayısını çizer gibi bu omuz hareketini yapın (EK-19). Keman çalmaya en yakın hareket olan bu harekette kollarınızı iki yana doğru açın, dirseklerden aşağı serbest kalacak şekilde ve sanki keman tutuyormuşsunuz gibi pozisyon alın ve keman çalarken kollar nasıl gidip geliyorsa bu hareketi sallanarak yapın (EK 20-21).” (Menuhin, 1971: 22-29) Menuhin’in Tutorial 1 videosunda öğrencisi üzerinde göstermiş olduğu bu harekette başın da bu hareketle eşlik ederek sallanmasını önermiştir

(<https://www.youtube.com/watch?v=O7BZV1btIK4>).

8. Beş Yoga Duruşu

Menuhin, Unfinished Journey adlı otobiyografisinde, olgunluk döneminde yaşadığı sancılı dönemden kurtulurken ki mücadelesini anlatır. Bu mücadelenin sonunda yaşadığı durumu bir silsilenin içindeki mola durağı olarak tanımlayan Menuhin, aynı zamanda

yoganın bu mücadeleyi atlattırken ki katkısına da değinir (Sand, 2000: 155). Buraya kadar anlatılan hareketler esneme ve sallanma egzersizleridir. Şimdi anlatılacak olanlar egzersizler ise asana denilen yoga duruşlarıdır. Menuhin bu 5 yoga pozunu sırasıyla şu şekilde açıklamıştır:

“1. Ellerinizi arkadan parmak uçlarınız yere bakacak şekilde birleştirin. Avuçlarınızı birbirine bastırın ve omuz başlarınızı geriye itin. Bu hareket sonra parmak uçlarınız tavana bakacak şekilde tekrarlanmalıdır.

2. Hareket Menuhin’in deyişi ile omuz duruşu (mum duruşu). Vücut omuzlardan yukarıya tavana doğru dimdik olmalıdır. Bu pozisyondaki kişinin göğsü dışarı doğru çıkık olmalı ve çene de göğse doğru dokunmalıdır. Başlangıç seviyesinde olanlar bu pozunu arkaları duvara dayanacak şekilde yapabilirler.

3. Mum duruşunun devamında ayaklarınızı yavaşça başınızın üzerinden arkaya doğru uzatın. Hareketi tamamen yapabilen kişiler ayak parmaklarını yere değdirebilecek esnekliktedirler.

4. Bu harekette sırt üstü yere uzanılmalı ve dizleri bükerek ayak tabanlarınızı kalçanıza yaklaştırın sonra ellerinizle ayak bileklerinizi yakalayın. Sonra topuklarınızı yukarı kaldırırken vücudunuzu da omuzlarınızdan itibaren yukarı itin.

5. Ölü pozu diye bilinen son poz ise sırt üstü yatıp tamamen rahatlanması hedeflenen bir pozdur. Bu pozdayken bütün kasları teker teker rahatlattıktan sonra tamamen rahatma hedeflenir. Tamamen rahatladıktan sonra el ve ayak parmakları yavaşça kıpırdatılarak dolaşım sağlanır ve hareketten çıkılır. İstenilirse bu pozda 20 dakika kalınabilir” (Menuhin, 1971: 29-31).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Vücut keman çalarken doğal olarak belli pozisyonlara girip çıkmaktadır ve buna önceden hazır olmalıdır. Hazırlanmış ve ısınmış bir vücut keman çalarken belli hareketlere geçiş yapmada doğal bir devamlılık göstermenin anahtarıdır. Menuhin’in bütün hareketlerinden ortaya çıkan sonuç 4 ana maddede toplanabilir. 1- Nefes egzersizleri ile dinginlik ve konsantrasyon sağlama, 2- Esneme egzersizleri ile ısınma sağlama, 3- Sallanma hareketleri ile serbestlik sağlama, 4- Yoga pozları ile güçlenme ve sabitlik elde etme.

Yogada, girilen herhangi bir pozisyonda saatlerce kalınabilecek doğallık ve rahatlık hissi edinilmesi çok önemlidir. Keman çalarken girilen pozisyonlarda vücut doğal dengesini bulamadığı takdirde kemancı bedeniyle savaşa girmektedir. Bu nedenle keman çalarken de benzer rahatlığı ve doğallığı kazanmanın önemi yogayla birbirine benzerlik göstermektedir. Kas ağrıları ve krampların önüne geçerek performansı riske atmadan doğal ve sağlıklı bir duruş kazanmayı hedefleyen Menuhin'in önerdiği bu hareketler vücudu keman çalmaya hazırlanmaktadır.

Yehudi Menuhin'in Six Lessons with Yehudi Menuhin Kitabı'nın diğer bölümleri de incelenmeli ve bu konular üzerine araştırmalar yapılmalı, yapılan bu araştırmalar yapılacak çalışmalara ışık tutmalıdır.

KAYNAKÇA

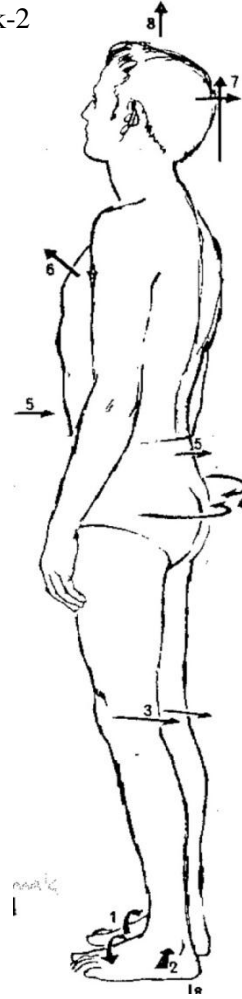
- Andrews, E. 1997. "Healthy Practice for Musicians". Rhinegold Publishing Ltd. Londra.
- Daniels, R. 1979. "Conversations with Menuhin". Macdonald & Co (Publishers) Ltd Londra & Sydney.
- Epstein, H. 2009. "Music Talks". Bloomington. Iuniverse, Ing.
- Menuhin, Y. 1971. "Six Lessons with Yehudi Menuhin" Faber Music Ltd. Londra.
- Monsaingeon, B. (Yönetmen). 1994. Yehudi Menuhin "The Violin of the Century" (film) Fransa.
- Myers McTeer, M. 2003. Louis Persinger: *An American Violinist and His Treatise*. The Faculty of the Moores School of Music University of Houston.
- Lemon 77UG. (2011.03.10) Yehudi Menuhin Violin Tutorial – 1. The Preparation. Retrieved from.
<https://www.youtube.com/watch?v=O7BZV1btIK4>

EKLER

Ek-1



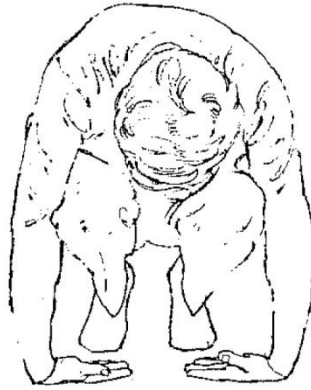
Ek-2



Ek-3



Ek-4



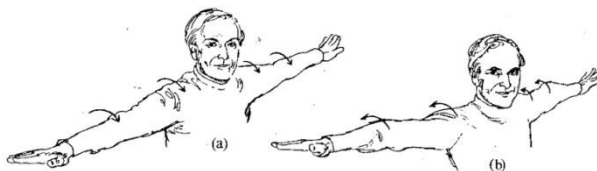
Ek-5



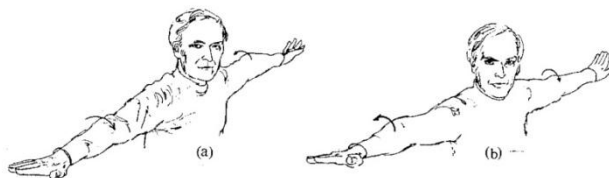
Ek-6



Ek-7



Ek-8



Ek-9

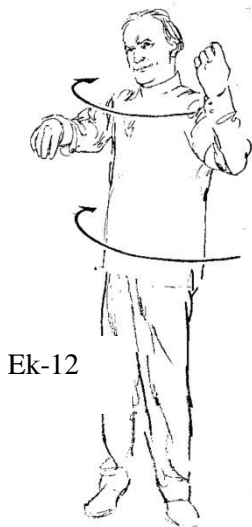


Ek-10



Ek-11





Ek-12



Ek-13

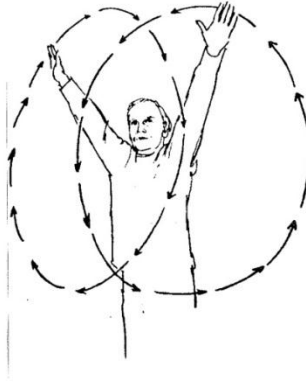
Ek-14



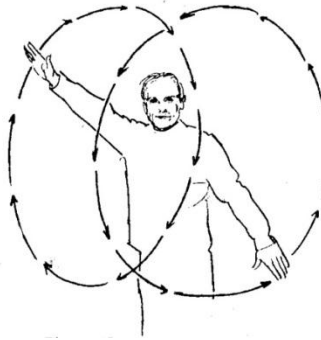
Ek-15



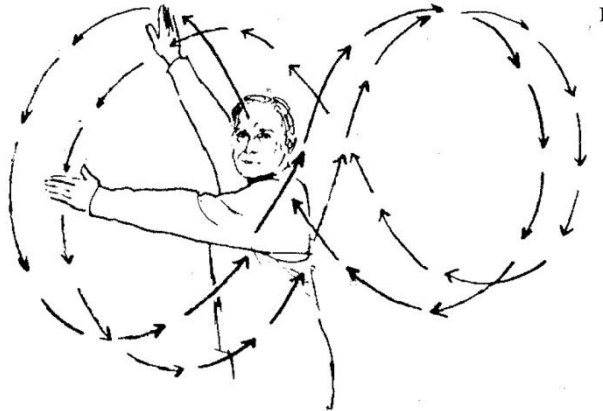
Ek-16



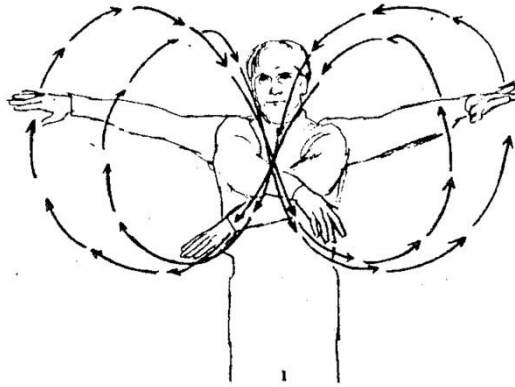
Ek-17



Ek-18



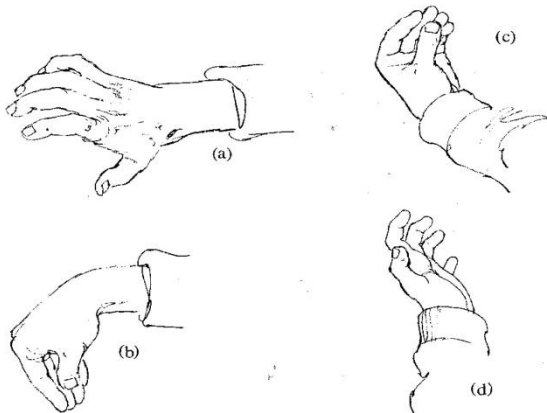
Ek-19



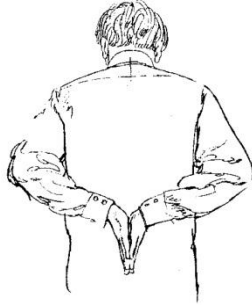
Ek-20



Ek-21



Ek-22



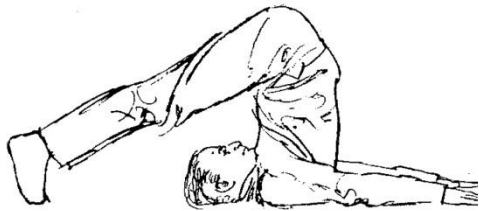
Ek-23



Ek-24



Ek-25



Ek-26



Ek-27



Ekler (1-27) Yehudi Menuhin'in "Six lessons with Menuhin"
kitabından alınmıştır.