

MÜZİKLE TEDAVİ

Özge GENÇEL

Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü,
Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı, Balıkesir.

Özet

Bu makalenin amacı, "Müzikle Tedavi"nin, öneminin, tarihsel gelişiminin, insanlar üzerindeki etkilerinin ve tıp bilimindeki yerinin açıklanıp değerlendirilmesine yöneliktir. Bu çalışmada, müzikle tedavinin önemine değinilmiş, konunun tarihsel gelişimi ele alınırken, Afrika, Amerika, Asya ve Avrupa'daki müzikle tedavi gelişmeleri açıklanmış ve ayrıca Eski Türklerdeki ve Osmanlı dönemindeki müzikle tedavi çalışmalarının tarihsel gelişimine yer verilmiştir. Tüm bunların yanında, müziğin insan üzerindeki etkileri, müzikle tedavinin uygulanışı sonucunda insanlarda oluşan olumlu değişiklikler, müzikle tedavinin tıp biliminde yeri ve müzikle tedavi türleri de çalışmanın kapsamında yer almaktadır.

Anahtar kelimeler: Tedavi, tedavi yöntemleri, müzikle tedavi

MUSIC THERAPY

Abstract

The aim of this article is to explain and evaluate; the importance of "Music Therapy", to show its historical progress, the effects on human being and to exist the place it takes in psychology science. In this report, while explaining the importance of music therapy and taking into consideration its historical development; the treatments with music in Africa, America, Asia and Europe has been emphasized and also historical progress of such kind of treatment in Pre-Ottoman Turks and Ottoman Empire has been worked. Apart from these, the effects of music on human being, positive results that treatment with music has on people, the place that music has in medical science and the types of music therapy are also take place in this article.

Keywords: Treatment, treatment methods, musical treatment

1. Giriş

"Müzikal seslerin ve melodilerin fizyolojik ve psikolojik etkilerini çeşitli ruhsal bozukluklara göre ayarlamak suretiyle, düzenli bir yöntem altında yapılan tedavi şekline **Müzikle Tedavi** denilmektedir."¹

Müzikle tedavi, ruhsal ve bedensel sorunları olan çocukların ve yetişkinlerin psikiyatrik durumlarını belirlemede yol gösterici bir iletişim yöntemidir. Diğer yandan müzikle tedavi, toplumdaki sosyal ilişkilerin geliştirilmesi, bireylere güven duygusunun kazandırılması ve bedensel sorunları olan bireylerin fiziksel egzersizleri kolaylıkla

¹ Özlem Şakar, *Müzikle Tedavi*, www.dergi.net

gerçekleştirebilmeleri açısından önem taşımaktadır. Bireylerin yaşantılarında ve tedavi süreçlerinde büyük önem taşıyan müzikle tedavinin geçmişi de, Afrika, Amerika, Asya, Avrupa ve birçok Türk medeniyetlerine kadar uzanmaktadır.

Müzikle tedavinin tarihsel gelişimi açıklanırken Afrika, Amerika, Asya ve Avrupa'daki müzikle tedavinin tarihsel süreciyle, Eski Türkler ve Osmanlı Türklerindeki müzikle tedavinin tarihsel gelişimlerine değinmek gerekmektedir.

İnsanlar ruhsal ve bedensel rahatsızlıkları ortadan kaldırabilmek için yüzyıllar boyu çeşitli tedavi yöntemleri kullanmışlardır. Müzikle tedavi de, yerini günümüze kadar koruyabilen bir tedavi yöntemidir.

İlkel insanlar, kötü ruh veya cin adı verilen varlıkların hastalıklara neden olduklarına inanırlardı. Bu kötü varlıklar; sihirbaz, hekim ve şamanların öncülüğünde gerçekleştirilen tedavi törenleriyle kontrol altına alınırdı. Müzik, dans, ritm ve şarkılar da bu tedavi törenlerinin vazgeçilmez öğeleriydi.

Afrika kıtasındaki bazı kabileler bugün bile eski gelenek ve hayat tarzlarını sürdürmekte ve müziği çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanmaktadırlar. “Örneğin, Zor ayini, Habeşistan'da şeytan çıkarmak ve hastaların tedavisi için kullanılmaktadır. Kenya'daki Molo kabilesinde ritmik danslar, sıçrama ve sallanma hareketlerinden oluşan trans ayini ile hastanın yarı ölü halde komaya girmesi sağlanır ve hasta ayılınca da iyileşmiş olduğuna inanılır. Diğer yandan Sudan'da sihirbaz doktorlar uyguladıkları tedavi ayini ile hastalarında oluşan korku duygusunun ortadan kaldırılabildiğini savunmaktadırlar. Zambia'da tedavi ayinlerinde de davulun ritmiyle ve dansla, hastanın heyecan hali arttırılarak, sinir sisteminde bir değişiklik yaratılmaktadır. Bu halden çıkan hasta büyük bir rahatlık duymakta ve iyileşmektedir.”¹

Amerika'nın Nevada ve California eyaletlerinde yaşayan Washo Peyote tarikatı üyeleri, vınlama, davul, çingirak ve düdük seslerinden oluşan müzik ve titreşimleri kullanarak insanların ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadırlar. Diğer bir yandan Amerika'daki Naskapi yerlileri orman içinde avlanmaya çıkmadan önce transa girebilmek için büyük bir ayin yaparak, müziğin ritmi ve yapılan dans ile transa geçmekteledir. Bu trans sonucunda, bazı hayvanları yakalayabilmek için hipnotik güçlerini kullandıkları gibi, avlayacakları hayvanların kolaylıkla kendilerine teslim olmalarına inanmaktadırlar.²

Amerika'da müzikle tedavide ilk adımı atan Dr. Willer Van de Wall' dur. Wall 1920 yılında New York eyaletinin hastane ve hapishanelerinde, müziğin insan ruhu üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Wall'a göre müziğin insan ruhundaki yatıştırıcı etkisi inkar edilemez.

Amerika'da müzikle tedavi metodlarının bilimsel yönden araştırılmasına ilk olarak 2. Dünya savaşıdan sonra Müzik Araştırma Merkezi'nde ve Walter Reed Hastanesi'nde başlanmıştır. İkinci Dünya Savaşı'nda yaralanan askerlerin tedavi edilmesinde müzikle

¹ Rahmi Oruç Güvenç, *Türklerde ve Dünyada Müzikle Ruhi Tedavinin Tarihçesi ve Günümüzdeki Durumu, Doktora Tezi, 1985, s. 9*

² *Güvenç, a.g.e., 1985, s.10*

tedavi yöntemlerinden yararlanması buna örnek gösterilebilmektedir. 1947 yılında ise, ABD'nin Michigan Devlet Hastanesi'nde müziğin tedavi programları içinde yer aldığı görülmektedir. Amerikan Müzik Terapi Birliği 1997 yılında müzikle tedavi konusunda şu tanımlamayı yaparak bu yöntemin tıp bilimi açısından önemini açıkça ortaya koymuştur. “Müzik Terapi, bazı bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamada müziği ve müzik aktivitelerini kullanan uzmanlık dalıdır.”¹

2. Eski Türklerde ve Osmanlılarda Müzikle Tedavi

Çeşitli insan toplulukları, sosyal oluşuma paralel olarak kültür değerlerinin ulaştığı noktaya göre, müziğin etkilerini keşfetmişler ve pek çok konuda müzikten ve onun çok yakın öğeleri olan ritm ve danstan yararlanmışlardır.

Türk müzik ve dans tarihi incelendiğinde, Türklerde müzik ve dans ile yapılan tedavinin önem taşıdığı ve hemen hemen bütün Türk toplumlarında kullanıldığı ortaya çıkmaktadır. Bu konuda tarih sürecinden günümüze kadar gelebilen çeşitli kalıntılar olduğu gibi, yazılı kaynaklara da rastlamak mümkündür. Örneğin, Doğu Türkistanlı yazar Abdulhekim Baki bir araştırma makalesinde şu bilgileri vermektedir:

“Yazılı kaynaklara göre Uygur Türklerinin bilinen en eski müzik örnekleri günümüzden 6000–8000 yılları öncesine kadar dayanmaktadır. *Doğu Türkistan Medeniyet Numuneleri* adlı araştırma dergisinin 1985 yılında yayımlanan birinci sayısındaki bir incelemede Hoten vilayetine bağlı Çerçen kazasındaki Mülçe Irmağı çevresinde bulunan Mingyarkaya resminde dans eden figürlere rastlanılmıştır. Arkeologların bilimsel araştırmalarına göre bu kaya resimleri zamanımızdan 6000–8000 yıl öncesine aittir. Uygur Türklerinin 3000 yıl önce Şaman dinine mensup olduğu çağlarda Şaman, Pirhon ve Bahşılar şarkılar söylemek ve dans etmek yoluyla hasta tedavi seansları ve törenleri icra ederlerdi. Uygur Türkleri eski zamanlarda ölümlerini şarkı söyleyerek ve dans ederek uğurlarlardı.”

Orta Asya döneminde kullanılan kopuz veya saz tedavi edici, iyi ruhları çağıran, kötü ruhları kovan önemli bir çalgı olarak kullanılmıştır. Ayrıca davulun da Altay Türklerinde hasta tedavisinde ve dinsel törenlerde *şamanlar* tarafından kullanıldığı bilinmektedir. Şaman, kendine özgü tekniğiyle, ruhu göklere yükselten ve bedenini vücuttan ayrıldığını hissettiren bir trans ustasıdır. Şamanın, davul çalarak ruhları hükmü altına aldığına, ölümlerle, şeytanlarla, cinlerle ve perilerle iletişim kurarak hastalara şifa dağıttığına inanılırdı.²

Müzikle tedavi geleneğinin Türk toplumlarında yaklaşık 6 bin yıllık bir geçmişi vardı. Türklerde ilk ciddi müzikle tedavi çalışmalarının Selçuklularda ve Osmanlılarda görülmektedir. Türklerin göç ettiği Anadolu’da müzikle tedavi konusunda oluşturulan ilk kurumların şifahaneler olduğu bilinmektedir. İlk şifahane 900 yıl önce Selçuklu Sultanı Nureddin Zengi tarafından Şam’da yapılan *Nureddin Hastanesi*’dir. Bu hastanenin

¹ Emin Akdağ, *Beyne Nota Neşteri*, Aksiyon Haftalık Haber Dergisi, sayı. 551, <http://www.aksiyon.com.tr/detay.php?id=22031>

² Pınar Somakçı, *Türklerde Müzikle Tedavi*, sbe.erciyes.edu.tr/dergi/sayi_15/07_somakci.pdf

dışında, İstanbul'da yapılan *Fatih Darüşşifası* ve Edirne'deki *Edirne Darüşşifası (II. Bayezid Külliyesi)* müzikle tedavinin gerçekleştirildiği en önemli kurumlardandır.

Bu kurumlar kısaca şöyledir:

2.1. Nureddin Hastanesi

İlk kez Selçuklu hükümdarı Dukak tarafından Şam'da inşa ettirilmiş olan bu hastane, hükümdar Nureddin'in Şam'ı ele geçirmesiyle onarılarak yeniden faaliyete geçirilmiş ve "**Nureddin Hastanesi**" adını almıştır.

Yapı olarak günümüze kadar ulaşan ve Türklerin en eski Tıp Fakültesi olan Nureddin Hastanesi'nde akıl hastaları için özel bir bölümün bulunduğu ve buradaki akıl hastalarının tedavisinde müziğinde kullanıldığı bilinmektedir.

2.2. Fatih Darüşşifası

İstanbul'un fethinden sonra Fatih Sultan Mehmet'in kendi ismiyle yaptırdığı Fatih Darüşşifası'nda akıl hastaları tedavi edilir ve bu tedavide müzikten de yararlanılırdı. Ancak Fatih Darüşşifası'nın herhangi bir kalıntısı günümüze ulaşmamıştır.

2.3. Edirne Darüşşifası (II. Bayezid Külliyesi)

Osmanlı padişahlarından Sultan II. Bayezid tarafından 1484 yılında Edirne'nin Tunca Nehri kenarına yaptırılan imaretin bir bölümünü darüşşifa oluşturmaktadır. Tunca nehrinin kenarında 23-Mayıs-1848 Cuma günü temelleri atılan bu külliye, cami, hastane, medrese, imaret, tabihane, hamam ve değirmen gibi bölümlerden oluşmaktadır.¹

Osmanlı Sultanı II. Bayezid'in Edirne'de 1848'de saray mimarı Hayrettin'e inşa ettirdiği bu hastane, akustiği ve merkezi planlaması ile müzik tedavisi düşünülmüş inşa edilmiştir.

Müzikle tedavi aslında Osmanlı Türk ruh hekimlerinin bir buluşu değildi. Fakat bilimsel çalışmaları ile ruh hekimliği alanında da, çağdaşlarına göre yüksek düzeye ulaşmış Osmanlı Türk ruh hekimleri, hastaların müzikle tedavisi konusunda bir hayli ileri gitmişlerdi.

Edirne Darüşşifası bilinen ilk hastane olması bakımından, Rönesans devrinde ve hastane tarihinde bir eşi daha olmayan Türk psikiyatrisi ve medeniyetinin eşsiz bir abidesidir.

Evliya Çelebi'ye göre; müziğin insan ruhu üzerindeki olumlu etkisi konusunda yeterli bilgi ve deneyime sahip darüşşifanın hekimbaşısı, hastalarına önce çeşitli makamlar dinletiyor, kalp atışlarının hızlanıp ya da yavaşladığına bakıyor, yararlandıkları uygun melodiyi belirliyor, şikayetleri ve benzer hastalıkları bir araya

¹ Güvenç, a.g.e., 1985, s.18

getiriyor, darüşşifanın müzik ekibine haftanın belirli günlerinde konserler düzenlettiriyordu.

Evliya Çelebi, zihni açma ve hafızayı güçlendirmede İsfahan, aşırı hareketli, heyecanlı hastaları sakinleştirme de Rehavi, sıkıntılı, karamsar, durgun ve neşesiz hastaları da iyileştirmede Kuçi makamının iyi geldiğini seyahatnamesinde belirtmiştir.

Evliya Çelebi darüşşifa ile ilgili yorumlarında şöyle demiştir: “Merhum Bayezit hazretleri külliyesinde hastalara deva, dertlilere şifa olmak üzere on adet hanende (şarkı okuyan) ve sazende (saz çalan) genç erkek tayin etmiş ki, üçü hanende, biri neyzen, biri kemancı, biri musikarcı, biri anturcu, biri çengi, biri çeng santurcu, biri udcu olup haftada üç kere gelerek hastalara ve delilere musiki faslı ederler. Doğrusu musiki ilminde neve, rast, düğah, segah, çargah, suzinak makamları onlara mahsustur. Bütün saz ve makamlarda ruha gıda vardır.”¹

Kuruluş yıllarında her türlü hastanın bakıldığı Edirne Darüşşifası, daha sonraki yıllarda sadece akıl ve ruh hastalarının tedavi edildiği bir merkez durumuna gelmiştir. Darüşşifa’da hastaların müzikle tedavinin dışında su sesi ve güzel kokular da tedavide etkin şekilde kullanılmıştır.

3. Müzikle Tedavinin Önemi

Müzik, halk arasındaki anlayışa göre genellikle bir eğlence aracı olarak algılanmaktadır. Oysaki müzik, duygu ve düşünceleri seslerle anlatan ya da sesleri düzen ve estetik anlayış içerisinde ifade eden bir sanattır. Müziğin bu özelliği ile sadece bir eğlence aracı olmadığı, insanın ruh, duygu ve düşünce dünyasını da yansıtan bir kavram olduğunun anlaşılması, müziğin insanlar üzerindeki etkileri konusunda birçok bilimsel araştırmaya olanak sağlamıştır.

Yapılan araştırmalar sonucunda müziğin, öğrencilerin ifade yeteneğini geliştirdiği, estetik ve yapıcı düşünme kapasitesini ve akademik performansı arttırdığı, çocuklara daha hızlı okuma-yazma yeteneği kazandırdığı ve öğrenme gücünü çeken çocukların eğitimlerini kolaylaştırdığı ortaya çıkmaktadır.²

Müzikle tedavinin tıp bilimindeki birçok alanla ilişkili olduğu ve bu alanlarda kullanıldığı bilinmektedir. İnsan diğer sanat dallarına göre, müzikten daha çok etkilenmektedir. Müzik, ruhun çeşitli tepkilerini en iyi ifade eden bir sanattır. Bu özelliğinden dolayı da insanın ruhsal davranışlarını inceleyen psikoloji ile müzik arasında doğal bir bağ oluşmaktadır.

Tıp biliminin alt alanlarını oluşturan onkoloji, kardiyoloji, nöroloji ve pediatri gibi bilim dallarında karşılaşılan hastalıkların tedavilerinde müziğin yardımcı bir tedavi aracı olarak kullanılması, hastalıkların tedavi sürecini olumlu yönde etkilemektedir.

¹ Ratip Kazancıgil, *Edirne Sultan II. Bayezid Külliyesi*, s. 61

² Abdülkadir Akcan, **Müziğin Gücü**, *Sızıntı Aylık İlim Kültür Dergisi*,
<http://www.sizinti.com.tr/konu.sizinti?SIN=4484bed95f&k=761&1758513044>

Müzikle tedavi, sanat-tedavi yöntemlerinden biri olup, hastaların aktif ve yaratıcı katılımını gerektirir. Bunların yanı sıra müzikle tedavi, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi, kendine güvenin yeniden kazandırılması, fiziksel egzersizler ve motor kontrol konsantrasyonunun artırılması için psikiyatri hastanelerindeki programların bir ögesi olmuştur. Örneğin, Avusturya Meidling Klinik'te çalışmakta olan Dr. Gerhard Kadir Tuçek, komadaki hastalara Türk müziği dinlettiklerini ve yoğun bakımdaki hastaların çoğunda da olumlu sonuç aldıklarını belirtmektedir. Meidling Klinik'te yoğun bakımda tedavi görmekte olan hastalara, her gün 20–30 dakika arasında dinletilen Türk müziği ya da Klasik Batı müziği sonucunda, hastaların kimliatamadıkları organlarını çalıştırabildikleri ortaya çıkmıştır.

Müziğin tüm bu tedavi edici yönleriyle tıp bilimi içinde büyük önem taşıması, insan ve müzik etkileşiminin önemini belirtmektedir.

4. Müziğin İnsan Üzerindeki Etkileri

Müziğin insanlar üzerinde bıraktığı etkiler psikolojik etkiler ve fiziksel etkiler olarak ikiye ayrılmaktadır. Müziğin fizyolojik ve psikolojik etkilerinin analizi oldukça güçtür. Burada iki teori söz konusudur. Bunlardan biri, müziğin birinci derecede duygulara yapmış olduğu etki, ikincisi ise müziğin fizyolojik etkilerinden dolayı beraberinde oluşturduğu psikolojik etkidir.

“Birey kendi kültürünün müziğinden daha çok etkilenmektedir. Çünkü kendi kültürünün müziği ile daha sağlıklı bir iletişim kurabilmektedir. Bireylerin müzik anlayışları yaşamış oldukları toplumun sosyal ve kültürel yapısına ve almış oldukları eğitime bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir. Bireylerden bazıları sadece belirli türde bir müziği kendi kişisel veya sosyal ön yargıları nedeniyle kabul etmekte veya reddetmektedir. Bu faktörlerden birçoğu müzik terapistlerinin çalışmalarına yardımcı olmaktadır.”¹

Tüm bunların yanında müzik, sosyalleşmede de büyük önem taşımaktadır. Müziğin sosyalleşmede önemli bir araç olduğuna inanan araştırmacılardan biri de Japon araştırmacı Hajime Fukui'dir. Fukui araştırmalarıyla şu sonuçlara ulaşmıştır: Birlikte müzik yapan erkeklerde testosteron, her iki cinsten ise stres hormonu daha az salgılanırken, sosyal bağları güçlendiren oksitosin hormonu daha fazla üretilmektedir.

Diğer bir yandan, müziğin duygusal etkilerini bilimsel bir şekilde ölçmek mümkün olmamaktadır. İnsanların müziğe verdikleri bazı fiziksel karşılıkların, kendiliğinden ve kontrolsüz reflekslerle oluştuğu bilinmektedir. Örneğin, müzik dinlerken aniden hızlanan bir pasaj sırasında nefes almamızın hızlandığını fark edebiliriz. Bunlar arzu edilmeyen reflekslerdir.

Belirli müzik aletleri sinir sistemimizi kesin olarak etkilemektedir. Yüksek veya alçak sesler sinirsel gerilim veya gevşeme şeklinde etkili olmaktadır. Aşırı hız veya ses

¹ Haşmet Altınölçek, *Bir İletişim Aracı Olarak Müzik ve Müzikle Tedavi Yöntemleri*, Doktora Tezi, 1998, s. 88

yoğunluğu sinirlerin aşırı uyarılmasına neden olabilmekte ve fiziksel ağırlı bir durum da oluşturabilmektedir.

Rus Doktor Dogiel 1880 yılında Almanya’da yaptığı bir uygulamada, çıkan sesin yüksekliğine, şiddetine ve aynı zamanda çalgının çeşidine göre kan dolaşımında değişiklikler meydana geldiğini saptamıştır.

M. Daubresse “Musico-Therapie” adlı kitabında ise Dr. Dogiel’in uygulamalarındaki bulgulardan çıkan sonuçları şu şekilde açıklamıştır:

- I. Müzik, insanda ve hayvanda, kan dolaşımı üzerine etki eder.
- II. Müziğin etkisi sonucunda kan basıncı, aralıklarla, yükselme ve alçalma yapar.
- III. Müzik ve ısıklık sesi, insanlar ve hayvanlardaki kalp kasılmalarının iyileşmesine neden olur.
- IV. Kan dolaşımının değişikliği, sesin yüksekliğine ve şiddetine bağlıdır.

İnsanın müziğe tepki vermesinin nedenlerini anlamak için müzikle tedavinin uygulanması vazgeçilmez bir husustur. Bu tedavi sürecinde hastanın belirli müziksel deneyimler karşısında tepkilerinin dikkatle izlenmesi, hastalığın teşhisi veya tedavisine yardımcı olabilmektedir.

5. Müzikle Tedavi Türleri

Tıp bilminde kullanılan müzikle tedavi türleri, hastalıkların çeşitlerine göre farklılıklar göstermektedir. Ancak müzikle tedavi türlerini, yalnızca hastalıkların oluşum ve tedavi süreçleri içinde düşünmek de doğru değildir. Bireylerin sağlıklı bir hayat sürdürebilmeleri, toplum ya da bireysel yaşantılarında uyumlu birer birey olarak yaşabilmeleri için de müzikle tedavi yöntemlerinden yararlanılabilmektedir.

Müzikle tedavi türleri kısaca şöyledir:

5.1. Aktif Tedavi (Arşetipikal Hareketler)

Aktif tedavideki hareketlerin amacı, bedeni, ruhsal ve fiziksel yönden geliştirmek ve korumaktır. Bu tedavi “**Anadolu Yogası**” olarak da bilinir. Aktif tedavideki hareketlere pentatonik müzik eşlik etmektedir. Yurt dışında büyük ilgi gören bu tedavide kullanılan hareketler, atalarımız tarafından sağlıklı bir hayat sürebilmek için topluca ya da bireysel olarak uygulanırdı. Bağışıklık sistemini güçlendiren ve bu sayede birçok hastalığın oluşmasını önleyen hareketlerin, günlük hayata uyarlanmasının yararları, modern tıbbın birçok kolunun ilgi odağı olmuştur.¹

¹ TUMATA, Müzikle Tedavi ve İnsanlığın Yüksek Değerleri Semineri,
<http://www.tumata.com/muzikledavi.html>

5.2. Pasif Tedavi (İmaj Tedavi)

Müzik ile tedavi konusunda en çok başvurulan yöntemlerden birisi de pasif tedavidir. Yere sırt üstü uzanılarak gerçekleştirilen seans sırasında zihnin, düşünce ve sıkıntı gibi etkenlerden arındırılmış olması gerekmektedir. Terapi sırasında seansa katılan kişilerden, dinlettirilecek olan su sesine konsantre olmaları ve kendilerini akarsuyun büyük koluna ulaşmaya çalışan küçük bir su akıntısı gibi düşünmeleri istenmektedir. Terapi sırasında müziğin zihinde oluşturdukları müzik terapistlerine aktarılmakta ve bunların nedenleri araştırılmaktadır.¹

5.3. Baksı Dansı

Eski Türklerde “baksı” adı verilen koruyucu hekimlerin, tedavi sırasında transa geçmek ve bilgi almak için kullandıkları dansa “**Baksı Dansı**” denilmektedir. Baksı dansı, kılıkopuz ve dombra çalgıları eşliğinde yapılan bir dansdır. Stres, depresyon, halsizlik, kas spazmları, kireçlenme ve romatizma gibi rahatsızlıklar için son derece faydalı ve etkili bir tedavi yöntemidir. Tedaviyi başarıya ulaştıran etkenler, kan dolaşımını artması, beyine oksijen taşıyan kanalların rahatlaması, stres ve depresyonun omuzlara bindirdiği yüklerin dağılması ve doğayı taklit ederek insanın sağlığını yeniden kazanmasıdır.¹

5.4. Çalgılarla Meşguliyet

Motor sinir sistemi bozukluklarının tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. Bu tedavi yönteminde, hastaların bireysel ve grupta birlikte çalgı çalmaları güven duygusunu arttıran en önemli sebeplerden biridir.²

5.5. Ritm

Hastalara uygulanan ritm çalışmaları, kas katılığı, eklem rahatsızlığı, denge bozukluğu, isteklendirme eksikliği gibi rahatsızlıklarda olumlu sonuçlar ortaya koymaktadır.

5.6. Dinleme

Hastalara uygulanan müzik dinleme faaliyetleri, dikkat ve hafızayı geliştirici sonuçlar ortaya koymaktadır.²

Günümüzde kullanılan ve müzikle tedavi ile dolaylı yoldan ilgisi olan tedavi yöntemi de, Psikolog Dr. Murat Güvençer tarafından başarıyla uygulanan “*İşitsel Eğitim*” (Auditory Integration Training) adlı yöntemdir. “Bu yöntemle, otistik, hiperaktif ve disleksialı (okumayı öğrenme güçlüğü) hastalar tedavi edilmektedir.

¹ TUMATA, *Müzikle Tedavi ve İnsanlığın Yüksek Değerleri Semineri*,
<http://www.tumata.com/muziklededavi.html>

² Abdülkadir Akcan, *Müziğin Gücü*, *Sızıntı Aylık İlim Kültür Dergisi*,
<http://www.sizinti.com.tr/konu.sizinti?SIN=4484bed95f&k=761&1758513044>

Tedavi sırasında, sağ ve sol kulağa ayrı desibellerde ses verilmektedir. Tedavideki müzik türünün hiçbir önemi yoktur ama çocuk hastaların zevkle dinleyebilmesi için melodik, zengin ritimli müzikler tercih edilmektedir.”¹

6. Günümüzde Müzikle Tedavinin Uygulanmasında Kullanılan Yöntemler

Günümüzde müzikle tedavi uygulamaları çeşitli yöntemler ile yapılmaktadır. Bu yöntemler genellikle dört gruba ayrılır:

- V. Konser dinletilerek uygulanan tedavi yöntemi (pasif tedavi)
- VI. Konser icra ettirilerek uygulanan tedavi yöntemi (aktif tedavi)
- VII. Müzik yaratılması sağlanarak uygulanan tedavi yöntemi (aktif tedavi)
- VIII. Dansla uygulanan tedavi yöntemi (aktif tedavi)

Konserle uygulanan tedavide hasta, kendisine sunulan müziğin etkisinde kalır. Bu tedavi yönteminde, bir konser düzenlenir. Bir müzik topluluğu veya bir solist konser verir. Hasta burada sadece dinleyici durumundadır. Konserle tedavi, ilaçla tedaviye benzer. Bunda da hastanın yapacağı tek şey, sadece verileni almaktır.

Konser icra ettirilerek uygulanan tedavi yönteminde hasta aktiftir. Hasta, hastalar topluluğunda ya da hastalar korosunda görev alarak, müziğin uygulamasına katılır.

Müzik icra ettirilerek uygulanan tedavi yönteminde hastadan sadece uygulamaya katılması değil, aynı zamanda yaratıcı bir çalışma göstermesi beklenir

Dansla tedavi yönteminde ise, müziğin ritmine uyularak yapılan dans, duyguların bedensel olarak dışa vurumudur. İnsanın çeşitli nedenlerle dans etmesi ruhsal açıdan rahatlamasını sağlar.²

7. Sonuç

İnsan yaşamının her döneminde rahatlatıcı bir güç olduğuna inanılan müzik, insanın ruh sağlığında önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle insanoğlu, yüzyıllar boyunca çeşitli hastalıkların tedavisinde bilgilerinin ve inançlarının doğrultusunda müziği de bir tedavi türü olarak kullanmışlardır.

Türk toplumlarında müzikle tedavinin büyük bir yerinin olduğu ve hemen hemen bütün Türk toplumlarında bu tedavi türünün kullanıldığı görülmektedir. Avrupa'daki müzikle tedavi uygulamalarının 18. yüzyıl sonlarında başlamasına karşın, Türk-İslam Dünyası'ndaki müzikle tedavi uygulamalarının ilk olarak 9. yüzyılda başladığı bilinmektedir.

¹ Murat Güvençer, *Auditory Integration Training*, www.pentagraphistabul.com

² Haşmet Altınölçek, a.g.e., s. 101

Müzikle tedavide, otantik, basit ve akılda kalıcı müziklerin etkili olduğu, ayrıca hastalıkların çeşidine göre de müzikle tedavi uygulamalarında çeşitli yöntemlerden yararlanıldığı bilinmektedir. Yüzyıllar içinde filozoflar, hekimler ve müzisyenler, müziğin tepkisini oluşturan unsurları açıklamaya çalışmışlardır. Burada iki teori söz konusudur. Bunlardan biri müziğin duygulara yapmış olduğu etki, ikincisi ise, müziğin fizyolojik etkileri nedeniyle beraberinde oluşturduğu psikolojik etkidir.

Yetişkinlerde görülen ruhsal hastalıklarda da müzikle tedaviden yararlandığı bilinmektedir. İyi düzenlenmiş müzik icraatı; hastaların sıkıntılarını gidererek heyecan ve düşüncelerine yön verip, içinde buldukları sıkıntılardan uzaklaşmalarına, sosyal ilişkilerinin kuvvetlendirilmesine ve benliklerinin yıkımını engellemeye yardımcı olacaktır.

Müzik sadece bir takım hastalarda tedavi aracı olarak kullanılmakla kalmayıp, koruyucu olarak da kullanılabilir. Örneğin günlük hayatta insanların olumsuz etkileyen stres faktörünün ortadan kaldırılabilmesi için seçilecek uygun müzik türleri, oluşan bazı rahatsızlıkların doğmasını engelleyecektir. Bu yüzden, günümüzde yalnızca akıl hastalıklarının tedavisinde kullanılan bu yöntemin, hastalıklar oluşmadan, koruyucu niteliğinde kullanılmaya başlanması önerilebilir.

Müzik, önemli bir tedavi yöntemi olmanın yanı sıra, tek başına yarar sağlayacak bir tedavi aracı değildir. Müzik hastaya tıbbi tedavilerle birlikte sunulduğunda yarar sağlar. Bu nedenle müzikle birlikte gerçekleştirilen tedavi süreçlerinde, kişilerde sosyal ilişkilerin geliştirilebildiği, kendine güvenin ve konsantrasyonun yeniden kazandırılabilirdiği tıp uzmanları tarafında önemle vurgulanmaktadır.

Kaynaklar

1. Abdülkadir Akcan, **Müziğin Gücü**, Sızıntı Aylık İlim Kültür Dergisi, <http://www.sizinti.com.tr/konu.sizinti?SIN=4484bed95f&k=761&1758513044>
2. Akdağ, Emin, **Beyne Nota Neşteri**, Aksiyon Haftalık Haber Dergisi, sayı. 551, <http://www.aksiyon.com.tr/detay.php?id=22031>
3. Altınölçek, Haşmet, **Bir İletişim Aracı Olarak Müzik ve Müzikle Tedavi Yöntemleri**, Doktora Tezi, 1998
4. Güvenç, Rahmi Oruç, **Türklerde ve Dünyada Müzikle Ruhi Tedavinin Tarihçesi ve Günümüzdeki Durumu**, Doktora Tezi, 1985
5. Güvençer, Murat, **Auditory Integration Training**, www.pentagraphistabul.com
6. Kazancıgil, Ratip, **Edirne Sultan II. Bayezid Külliyesi**, Trakya Üniversitesi Rektörlüğü Yayınları, Edirne, 1997
7. Somakçı, Pınar, **Türklerde Müzikle Tedavi**, http://www.sbe.erciyes.edu.tr/dergi/sayi_15/07_somakci.pdf
8. Şakar, Özlem, **Müzikle Tedavi**, www.dergi.net
9. TUMATA, **Müzikle Tedavi ve İnsanlığın Yüksek Değerleri Semineri**, <http://www.tumata.com/muzikletedavi.html>