

Müzik - Tıp Sağlık - Müzik

**İPEK Yolunda Müzik Kültürü ve Eğitimi
Bölge Konferansı
MÜZED, 17-19 Nisan 2014, İSTANBUL**

Prof. Dr. Ahmet SALTİK
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı AbD, Ankara

www.ahmetsaltik.net profsaltik@gmail.com

*“Yaşamda müzik gerekli
değildir.*

Çünkü yaşam müziktir...

*Müziksiz yaşam
zaten var olamaz.*

*Müzik yaşamın neşesi, ruhu,
sürekliliği ve her şeyidir...”*

Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK



ATATÜRK'ümüz, 2 Şubat 1938'de Bolu'da, ilerlemiş karaciğer yetmezliğine karşın bu ağır Zeybek oyununu nasıl oynayabildi? O'na büyük enerji sağlayan neydi?



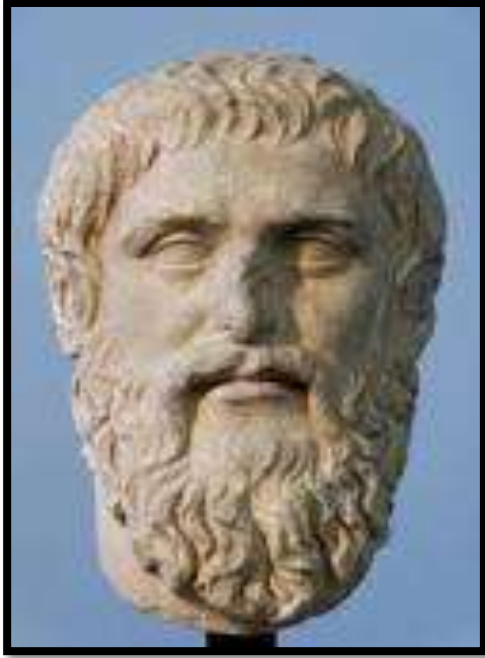
Pythagoras

M.Ö. 570-495

«Evrendeki cisimler hareket ederken

sesler çıkarır, bu Müziktir, ruhu temizler.»

Pythagoras, Müziğin matematiksel oranlara indirgenebileceğini ortaya koymuş ve müzikle sağaltım çalışmaları yürütmüştür.



Plato(n) (Eflatun)

M.Ö. 427-348

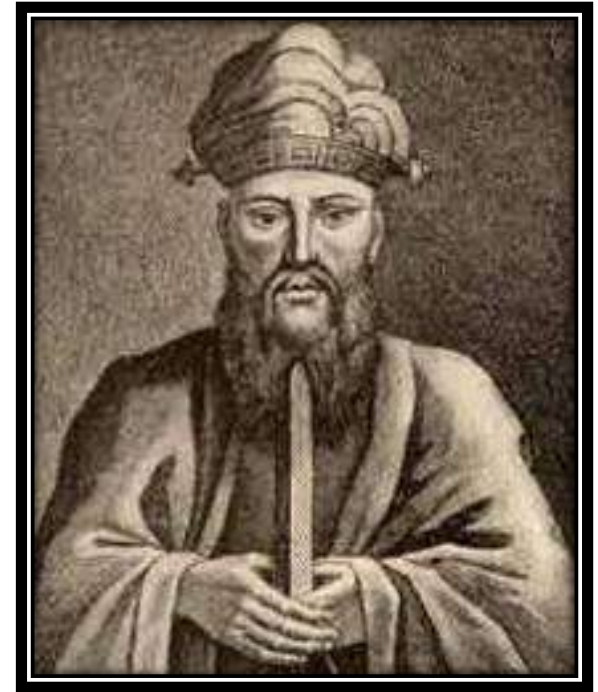
«Müzik, insan ruhunu sakinleştiren sanattır.

*Müzik eğitimi insanı yüceltir,
düzeni sağlar.»*

KONFÜÇYÜS

M.Ö. 551-479

- ❖ *«Müzik, gökle toprak arasında bir uyumdur (ahenktir).»*
- ❖ *«Bir toplumun müziği bozuldu mu, o toplumda pek çok şey bozulmuş demektir.»*



Müziğin kötüye kullanımı.. FADO örneği.
Diktatör Franko'nun İspanyol arabeskini öne çıkarması..



Diktatör Salazar ve Franko, Portekiz ve İspanya'yı 40 yıl "3 F" ile yönetti :
Futbol, Fado, Festiva..

Müziğin İslam'da kullanımı...

İslâm bilginleri Musikiyi hastalıkların sağaltımında yüzyıllar önce kullanmışlardır.

Akıl hastalarının Avrupa'da tıbbi sağaltıma yaraşır bulunmayıp **yakıldığı** dönemlerde, Musiki ile ruhsal ve öbür hastalıklara yakalananların sağaltımı için planlanan

Edirne'deki II. Bayezid Hastanesi (*Dar-üş Şifa*, 1488), yüzyıllar sonra yapılan hastane mimarilerine ışık tutmuştur.

Bu hastanede hastalara Musikinın nasıl uygulandığını **Evliya Çelebi** SEYAHATNAME'sinde ayrıntılı biçimde anlatmaktadır.

Bunun gibi Şam, Amasya, Sivas, Kayseri ve Bursa gibi önemli merkezlerde hastanelerde Musiki ile sağaltım seansları yapılmıştır.

(www.forumkapsam.com/showthread.php?t=3533, 2.4.12)

Müziğin İslam'da kullanımı...

İslâm uygarlığı tarihinde, müziğin sağlığa, insan psikolojisine etkileri üzerinde önemli bilimsel çalışmalara imza atan bilginler vardır. Bu bilginlerin birçoğu, Musikinin hem kuramı ile hem de uygulaması ile ilgilenmişlerdir. Büyük İslâm bilgini ve hekimi Ebubekir er-Râzî (ö. 932), Fârâbî (ö. 950) ve İbn-i Sina (ö. 1037) bu kişilerden birkaçıdır.

Müziğin İslam'da kullanımı...

Ebubekir er-Râzî “Melankolik hasta, balık tutma veya avcılık gibi eğlenceli işlerden biri ile uğraşmalıdır. Olanaklıysa çeşitli oyunlara alıştırmalı, huyunu ve davranışlarını beğendiği kimse ile buluşup görüşmeli, dostluk kurmalıdır. Müzik öğrenmeli, öğretmeli, özellikle güzel sesle okunan şarkılar dinlemelidir.” değerlendirmesiyle güzel sesin ve müziğin önemine işaret etmiştir.

Müziğin İslam'da kullanımı...

Fârâbî, görkemli yapıtı “Kitâbu’l-Musîka’l-Kebîr” inde daha çok müziğin matematiği ve ses fiziği ile ilgili bilgiler içerse de, müziğin insan psikolojisi üzerindeki etkilerine de yer vermiş ve müziğin sağaltıcı (tedavi edici) özelliğine işaret etmiştir.

İbn Sina ise “Kitabu’ş-Şifa” adlı yapıtının bir bölümünü müziğe ayırmış ve müziğin Tıpta oynadığı rolü işlemiştir:

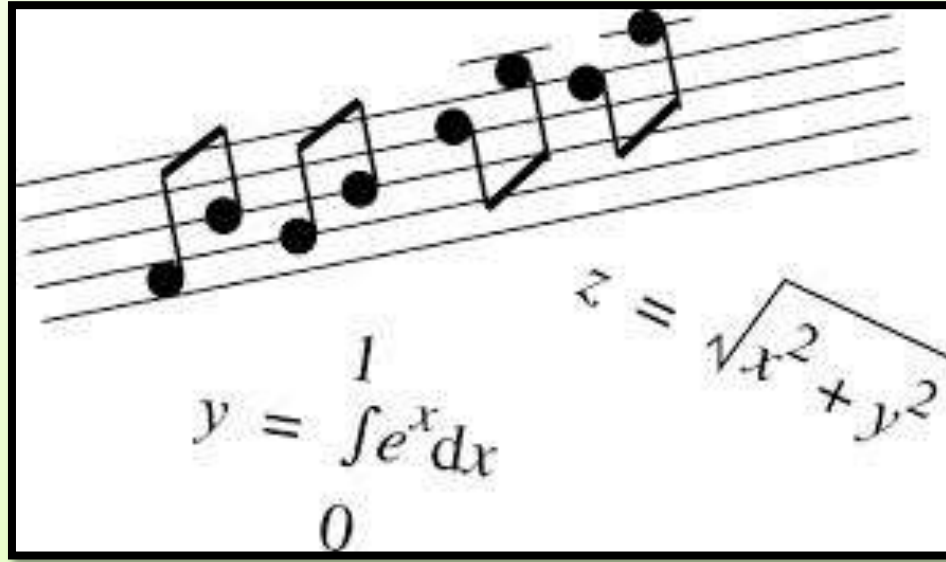
“Sağaltımın en iyi ve en etkili yollarından biri, hastanın ussal ve ruhsal güçlerini artırmak, ona hastalıkla daha iyi savaşıma için cesaret vermek, hastanın çevresini sevimli kılmak, ona en iyi müzik dinletmek ve onu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir.”

Müziğin Selçuklu ve Osmanlıda kullanımı...

Selçuklularda ve Osmanlılarda müzik ile sağaltım, büyük ölçüde bu 3 büyük bilginin tanımladığı temel ilkelere dayalıdır. İslâm bilginlerinin bu görüşlerinin ortak noktası, Müziğin sağaltım sürecinde insana moral ve psikolojik destek kazandırdığı yönündedir. Çünkü sağaltımda hastaların psikolojik durumlarının iyileştirilmesi, hastalıkla savaşımında çok önemli bir etkidir.

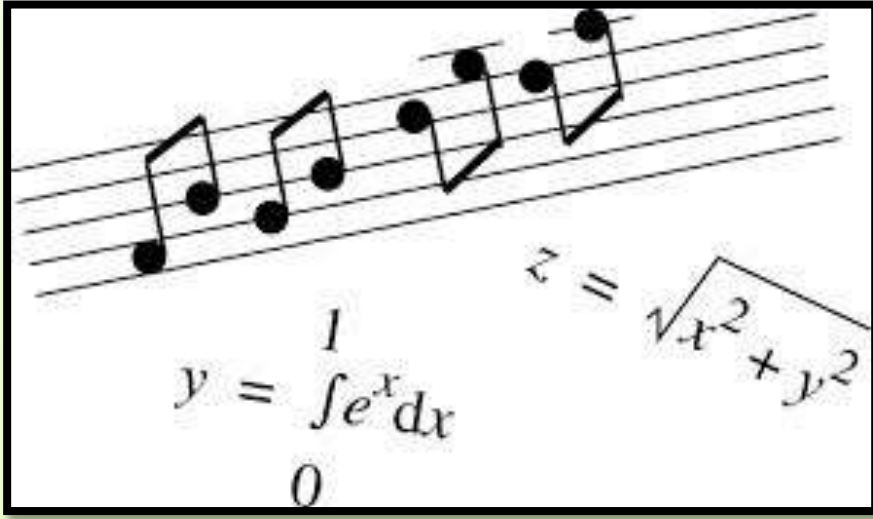
“2. Beyazıd Şifahanesi”, Edirne, Türkiye





Müzik Matematiktir...

Ritmik olarak zamanın alt dilimleri,
«an»ları içinde sunulur, algılanır ve yaşanır..



Müzik matematiktir..

Ritmik olarak zamanın alt dilimleri,
«**an**» ları içinde sunulur, algılanır ve yaşanır..

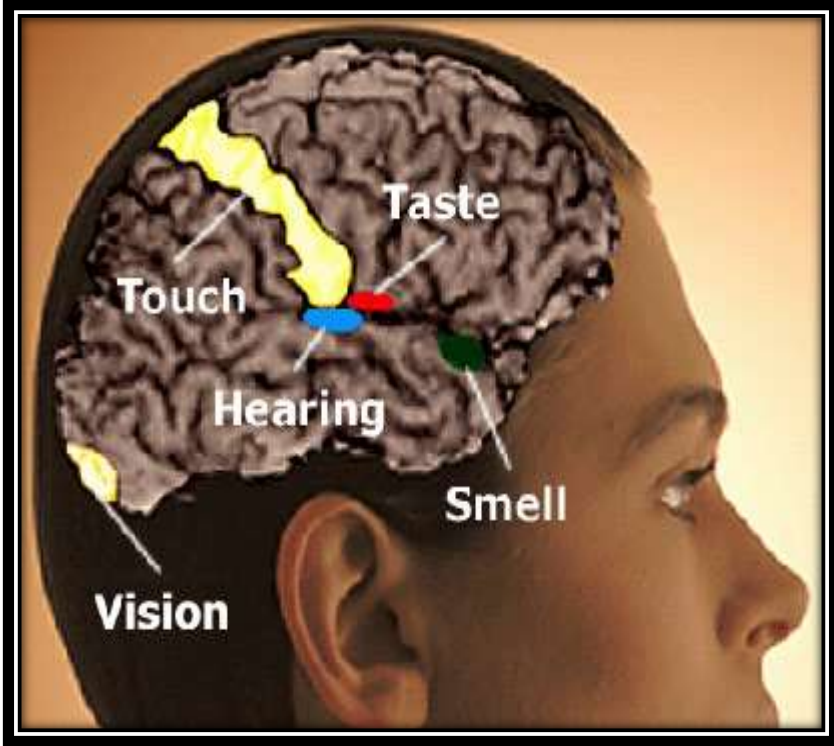
**Sesteki özel matematik enerji düzenlemesi,
beyinde alfa dalgalarını uyararak kişiyi
sakinleştirir ve gevşetir;
böylelikle öğrenme yeteneğini geliştirir.**



- *Resim, renklerin*
- *Şiir, sözcüklerin*
- *Müzik, seslerin*

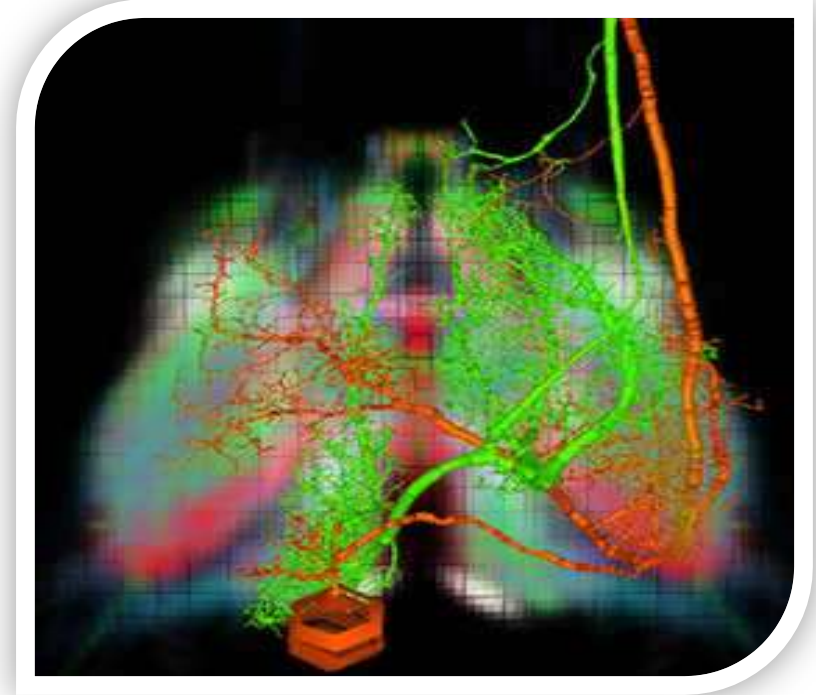
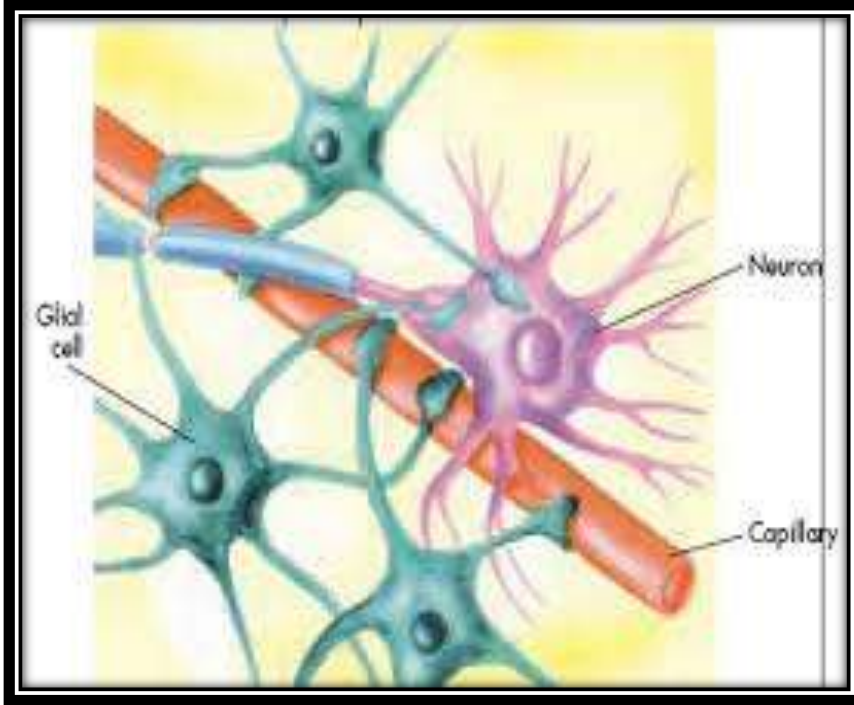
*duygu, düşünce ve coşkimuzu aktarmak üzere
belli bir estetik anlayışına göre
seçilip işlenmesiyle oluşur.*

Beyinde iřitme b6lgeleri..



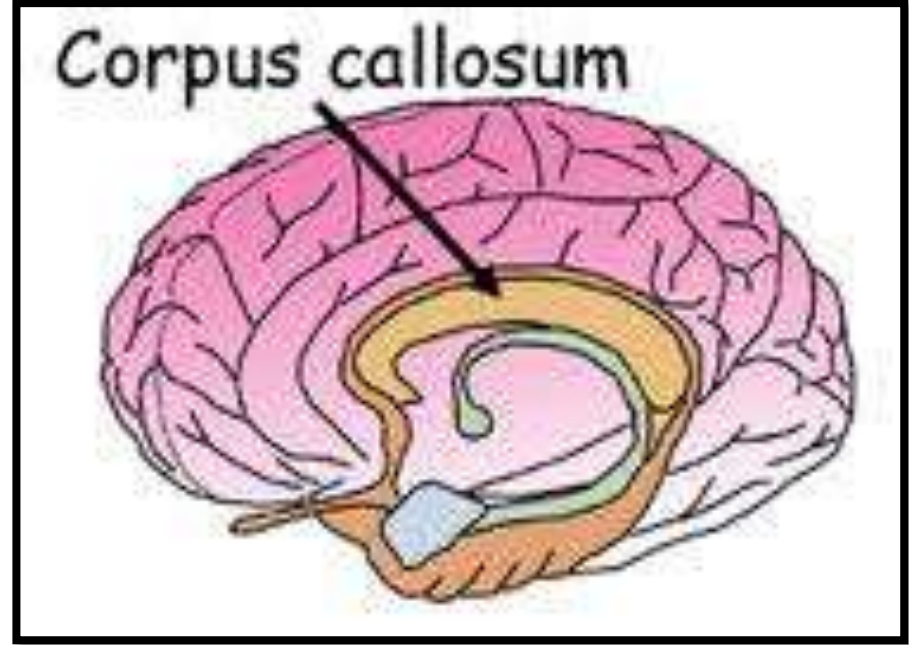
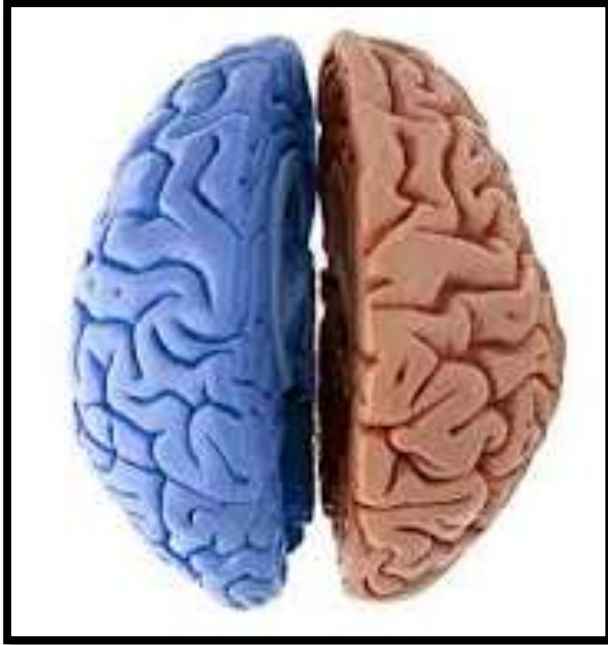
*Beyinde iřitme – duyma b6lgeleri temporal loplardadır..
Bu beyin merkezleri her 2 řakak b6lgesinde yer alır..*

Müzik, beyinde kapasite kullanımını artırır



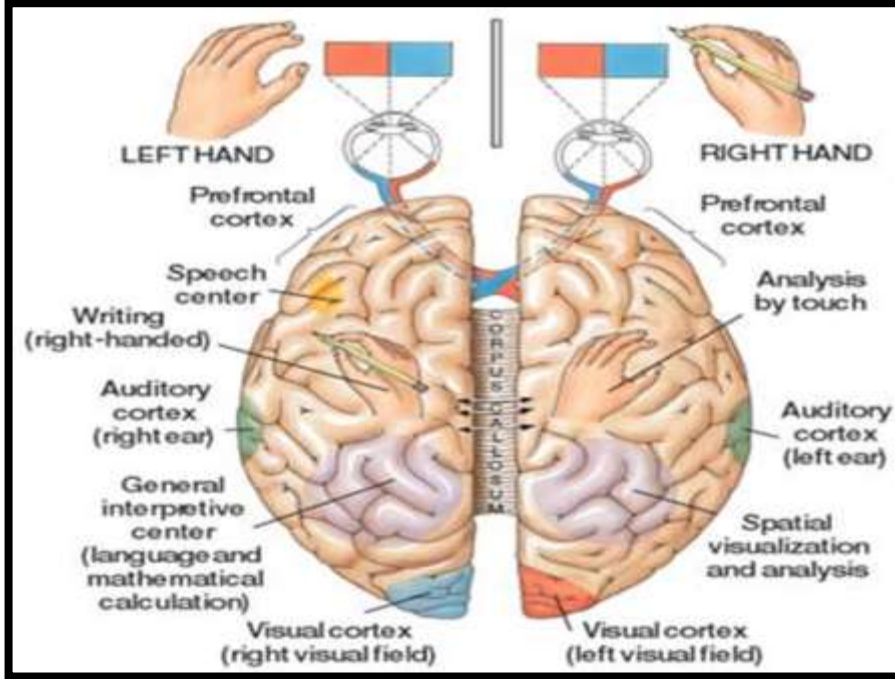
Nitelikli müzik, belleğe yeni nöronal bağlantılar kazandırır.
Sinir hücreleri arasında bağlantıların artması,
bu hücrelerin daha çok işlevsel kılınması demektir..

**Erken yaşlarda belli süre Müzik eğitimi,
beynin 2 yarıküresi arasında iletişimi güçlendirir.**



*6 yaşlar dolayında müzik eğitime başlanan,
bir çalgı çalma eğitimi 1-1,5 yıl süreyle verilen çocuklarda
Corpus Callosum'da belirgin kalınlaşma izlenmektedir.*

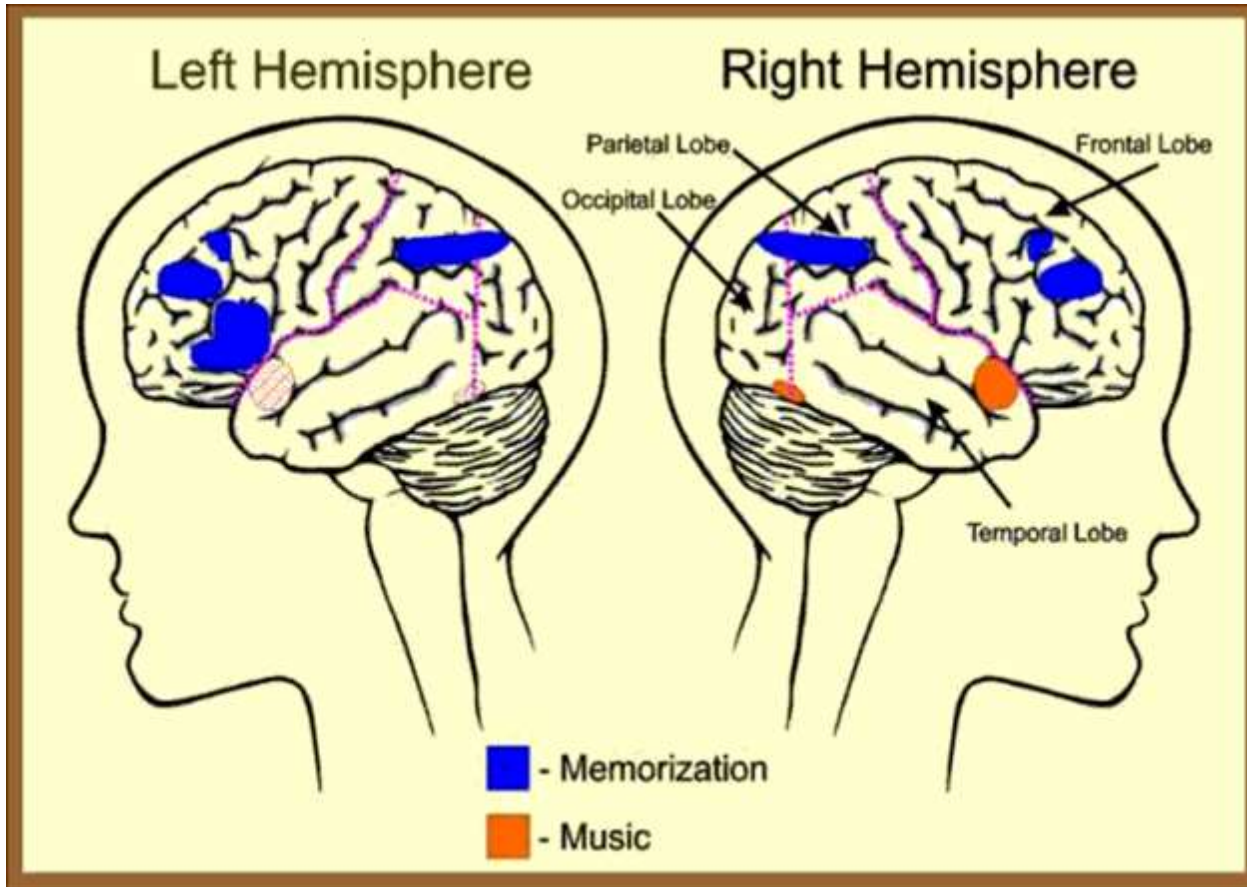
Corpus Callosum'un 7 yaş öncesi piyano eğitimi alanlarda, 7 yaş sonrası eğitim alanlara ve eğitim almayanlara göre daha gelişkin olduğu saptanmıştır.



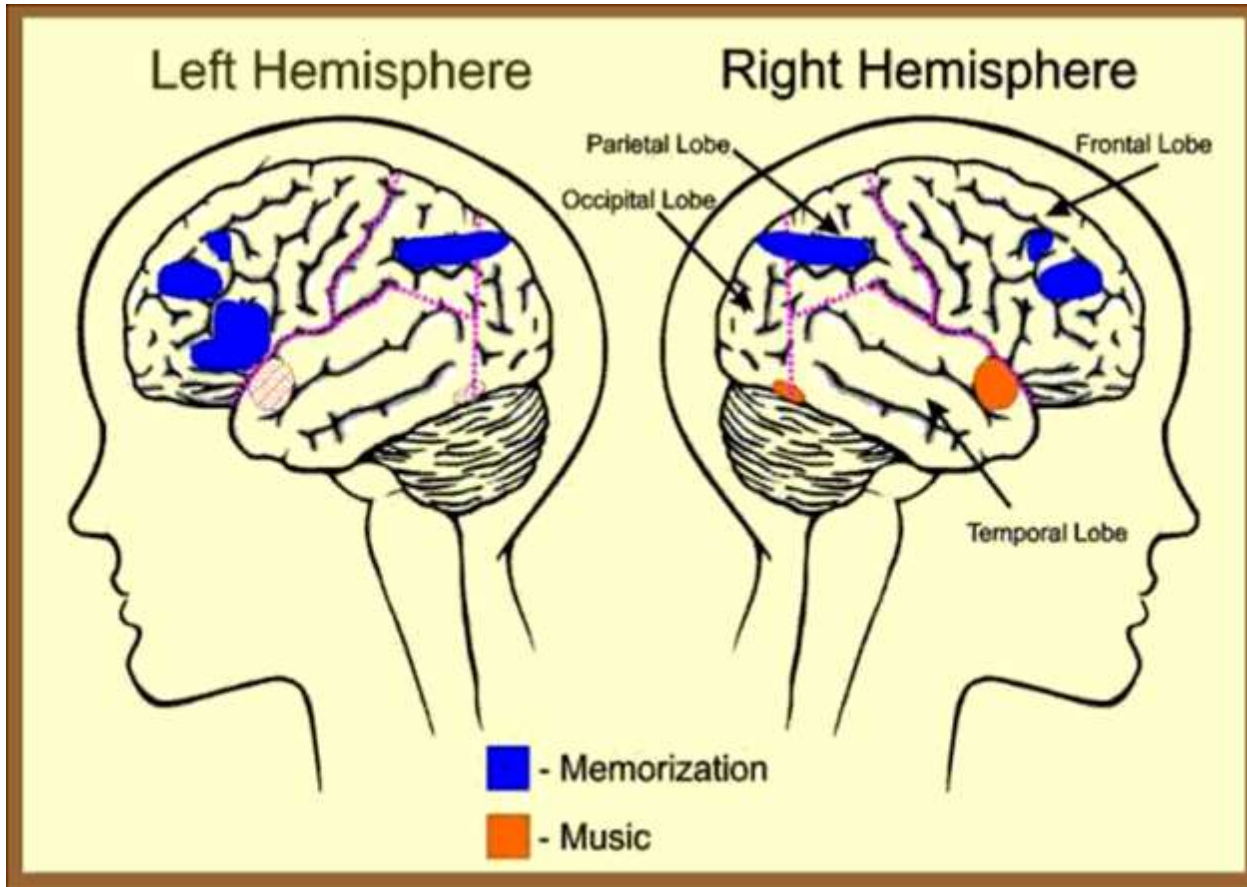
Profesyonel müzisyenlerde Corpus callosum %15 daha kalındır.








Corpus Callosum'un kalınlaşması, 2 yarıküre arasında bilgi alışverişinin daha hızlı olmasına, beynin bütün alanlarının daha eşgüdümlü çalışmasına olanak sağlamaktadır.

Sol yarıküre : Sağ elin denetimi, konuşma ve yazma dili, bilimsel ve sayısal yetenek, düşünme, mantık ve çözümlleme gibi motor (hareket) alanlara sahiptir.
Müzik merkezi sağ temporal loptadır.



Sağ yarıküre : Sol elin denetimi, görme ve düşünme, **Müzik** ve sanat yeteneği, yüzlerin ve 3 boyutlu biçimlerin tanınması ve algılanması gibi özelliklere sahip motor alanlar barındırır.



Beyin haritası	Beyin bölgeleri	Müzik etkinlikleri
	Area below the cortex and auditory cortices	Müzik dinleme
	Subsections of the frontal lobe and hippocampus for memory recall	Tanıdık bir müzik dinleme
	Cerebellum's timing circuits	Müzikle tempo tutma
	Frontal lobes for planning, motor cortex for movement, and sensory cortex for tactile feedback	Konser verme
	Occipital lobe - the visual cortex	Nota okuma
	Language centres in the temporal lobe, frontal lobe, Broca's and Wernicke's areas	Şarkıyı dinleme ve anımsama
	Cerebellar vermis and amygdala	Müziğe duygusal tepkiler

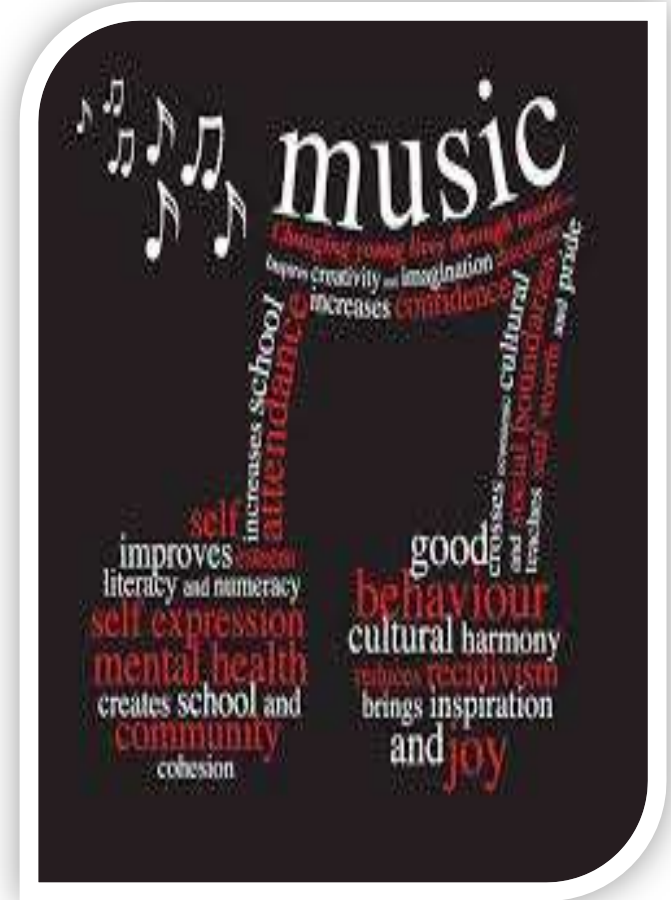
Hızlı tempolu Müzikler mutluluk duygusunu, yavaş tempolular ise hüznün duygusu uyarır.

Yine ***majör makamlar*** mutluluk duygusunu, ***minör makamlar*** hüznün duygusu uyarır.

Hızlı ritimler ve majör makamlar, beynin sol ön bölgesinde uyarılma (*alfa azalması*) sağlayarak mutluluk duygusunda artış yapar.

Yavaş ritimler ve minör makamlar ise sağ ön bölgede uyarılma (*alfa azalması*) ve hüznün duygusunda artış yapmaktadır.

Zihinsel gelişimin %85'i 8 yaşına dek, beyin gelişiminin ise %80'i 3 yaşına dek tamamlanıyor. Araştırmalar bu dönemlerde Müziğin çok önemli rol oynadığını, Zekâ ve beyin gelişimini yaşamın ilk aylarında beslenmeden sonra olumlu etkileyen en önemli etmenin **Müzik** olduğunu göstermekte.



*Araştırmalar,
bebeklerin anne karnındayken
6. ve 7. aylardan bařlayarak
seslere, özellikle Müziğe
tepki verdięini, bu dönemde
dinledikleri müzikleri doęduktan
sonra dinlediklerinde
anımsadıklarını göstermekte.*

Çocuklar küçük yařta
bařlayarak iyi müzikle
beslenirse, ileride
müziyen olmasalar da,
nitelikli müzikten anlayan,
seęen ve yararlanmayı
bilen bireyler olurlar.

Doęumdan 3 ay öncesinden
bařlayarak bebeęe klasik müzik
dinletmek O'nun zihinsel, duygusal,
fiziksel ve sosyal gelişimini olumlu
yönde etkiler, bilişsel zekânın, kulak
ve dilin gelişimine yardımcı olur.



Müzik – Sağlık İlişkisi...

Dinlediğimiz müzikler doğru tarz, mekan ve zamanda olduğu durumlarda sağlığınıza çok yararlıdır..

İnsanlar binlerce yıldır müziği bir sağaltım aracı olarak kullanıyor.

Ancak müzik son yıllarda neredeyse reçetesiz satılan ilaçlar gibi

bir sağaltım aracı olmaya başladı. Müziğin kimi zaman

yeni doğan bir bebeğin gevşemesini sağlamak, yürümeye

yeni başlayan çocukları sakinleştirmek, bir yetişkine enerji

vermek, kimi zaman ise, insanları özel günlerinde mutlu etmek

gibi birçok yararı var. Müzik ve sağlık üzerine araştırmalarına

yıllardır sürdüren ve *“How Music Can Heal Individuals”* kitabını

yazan ABD’li **Dr. Alice Cash** birçok öneride bulunuyor.

Müzik – Sağlık İlişkisi...

1: **Eğer gebeyse** uygulayın veya gebe bir yakınınız varsa bu öneriyi paylaşın. Akşam saatlerinde yaklaşık 20-30 dakika yumuşak bir biçimde şarkı söylemeniz, bebeğinizi çok rahatlatır.

2: **İlişkinizde sorunlar mı yaşıyorsunuz?**

Flört döneminde seçtiğiniz ve mutlaka size özel kimi şarkılarınız vardır. Bu şarkıları dinlemeniz ve çoğu zaman yaşam ortağınıza (partnerinize) dinletmeniz, ilişkinizin ruh halini, özellikle çok sert geçen tartışmaların ardından daha sağlıklı bir biçime sokabilir..

Müzik – Sağlık İlişkisi...

3: İş stresi

Gerçekten başa çıkılması çok kolay olmayan bir sorun gibi geliyor değil mi?

Favori şarkılarınızı seçin, uyandığınızda evden çıkmadan dinleyin. Arabayla işe gidiyorsanız arabada veya taşınabilir müzik çalarınızla dinleyin. Öğle tatiline çıktığınızda yine en sevdiğiniz albümü dinleyin. Göreceksiniz, sevdiğiniz müzikle birlikte daha pozitif bir ruh haline (*mood*) bürünecek ve işyerindeki stresten çok daha az etkileneceksiniz.

Müzik – Sağlık İlişkisi...

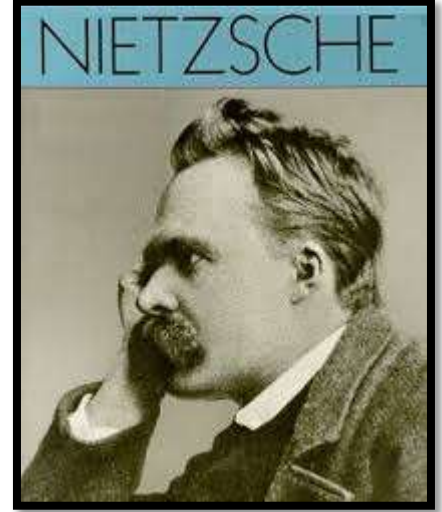
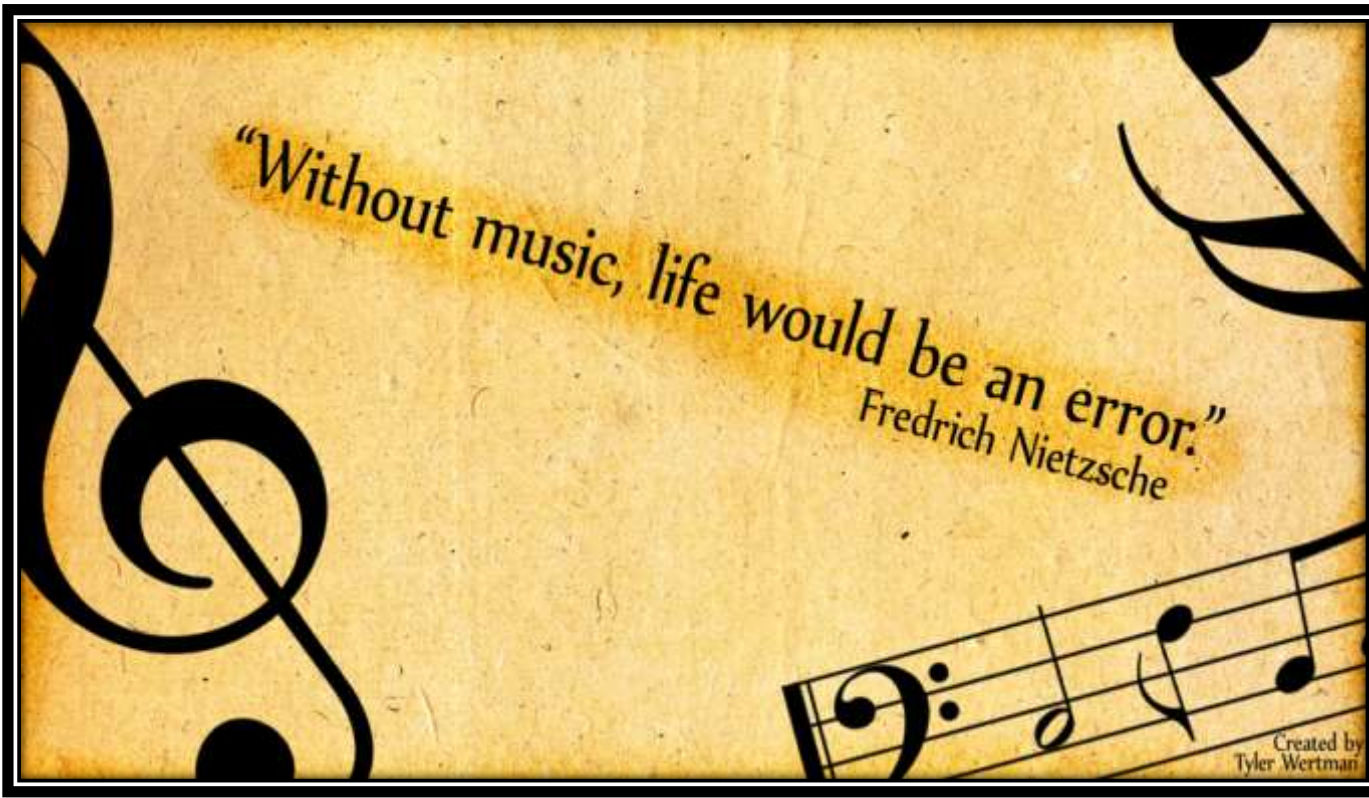
4: Sigarayı bırakmaya mı çalışıyorsunuz ??

Bu süreçte yürüyüş ve egzersizin önemi iyi biliniyor. Egzersiz veya yürüyüşte, kulaklıklarınızdan gelen tempolu bir müzik, sizi de havaya sokacak ve sınırlarınızı zorlarken aklınıza sigara gelmeyecektir.

5: Uykusuzluk çekiyorsanız..

Müzik sizin ilacınız olabilir.

Hem şarkı söylemek hem de dinlemek, emin olun, yarar sağlayacaktır. Kaslarınızı gevşetir ve nefesinizi düzenler. Böylece hem keyifli hem de sağlıklı bir uykuya başlamış olursunuz.



*Yaşam acı ve keder verirse
dinginliği müzikte arayınız...*

Confucius

What is music therapy?

- **Music therapy** is a special type of therapy where forms of musical interaction and communication are used alongside verbal communication. (*Gold et al, 2009*)
- Systematic process of intervention wherein the therapist helps the person to promote health, using music experiences and the relationships developing through them as dynamic forces of change. (*Bruscia, 1998*)

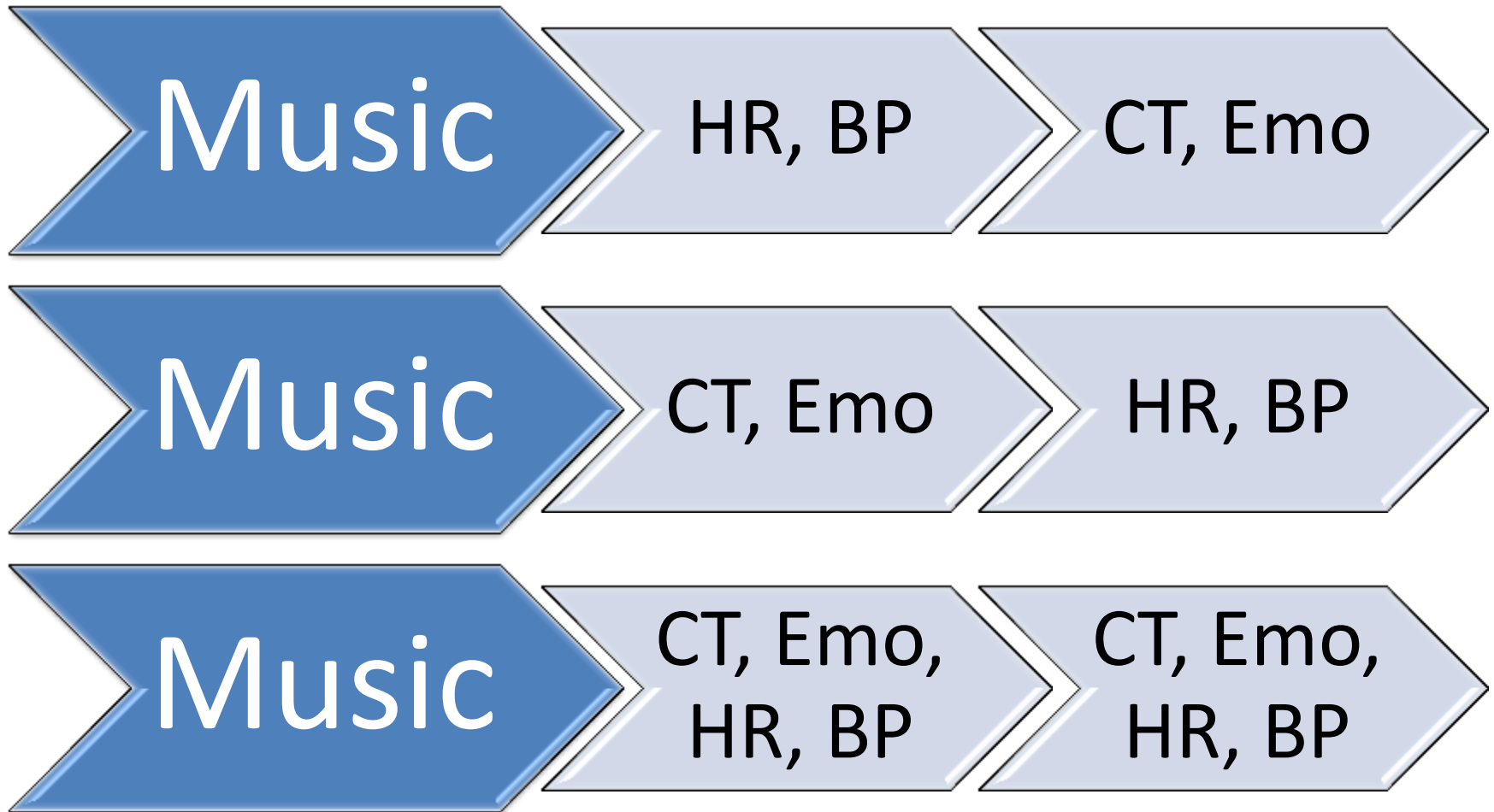
What is music therapy?

- **Music Therapy** is an established healthcare profession that uses music to address physical, emotional, cognitive, and social needs of individuals of all ages.
- **Music therapy** interventions can be designed to promote wellness, manage stress, alleviate pain, express feelings, enhance memory, improve communication, promote physical rehabilitation.
(American Musical Therapy Association, 2009)

What is music therapy NOT ?

- Treatments rely solely on the direct effects of music alone, which do not involve or depend upon a process of intervention and change within a person-therapist relationship are not music therapy.
- The term “**Music Medicine**” is sometimes used to distinguish such treatments from music therapy. (*Bruscia, 1998 ; Gold et al, 2009*)

Music Therapy: Proposed mechanisms *Physiological framework*

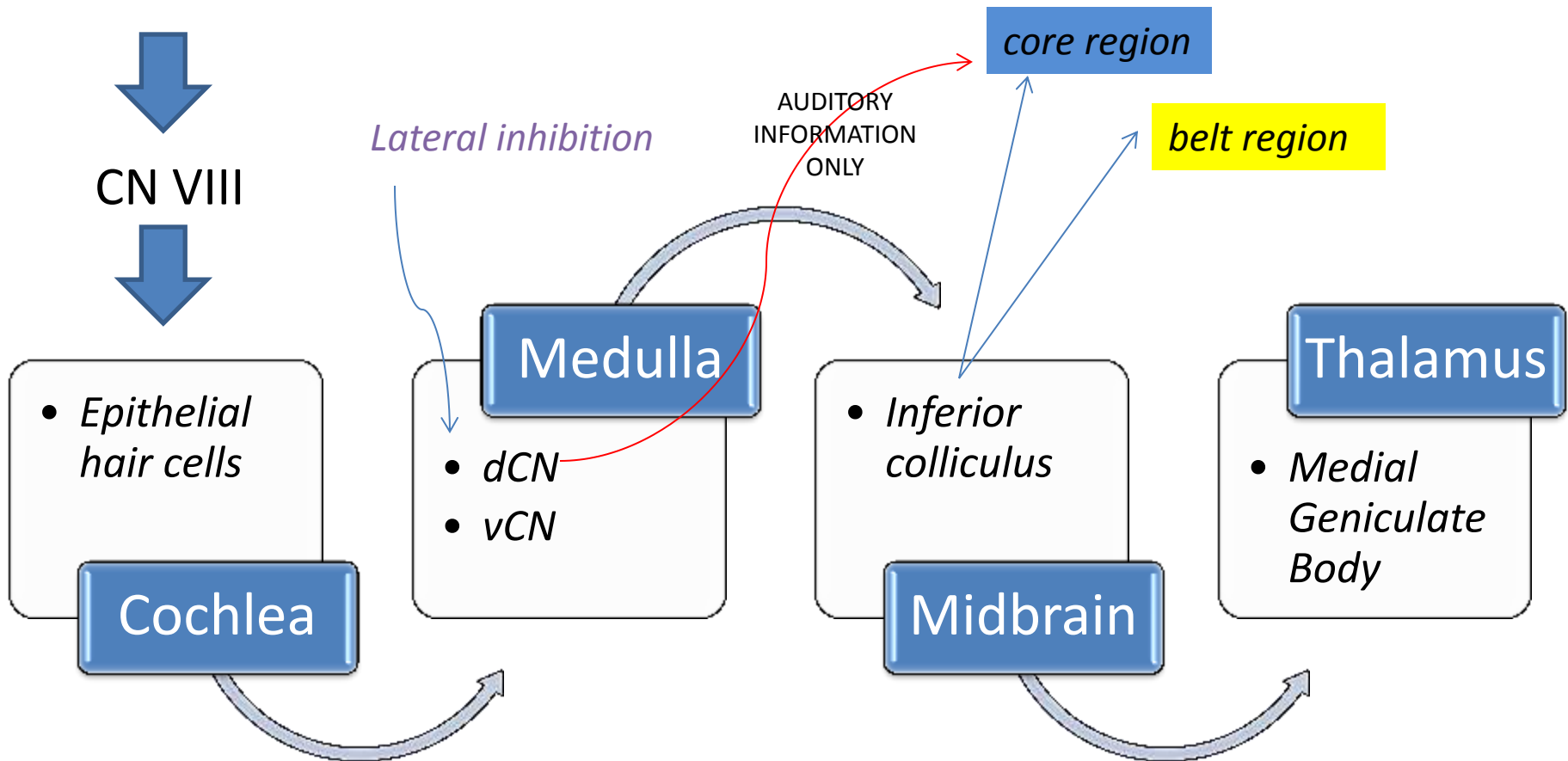


Landreth and Landreth, 1974

Music Therapy : Proposed mechanisms

Auditory Pathways

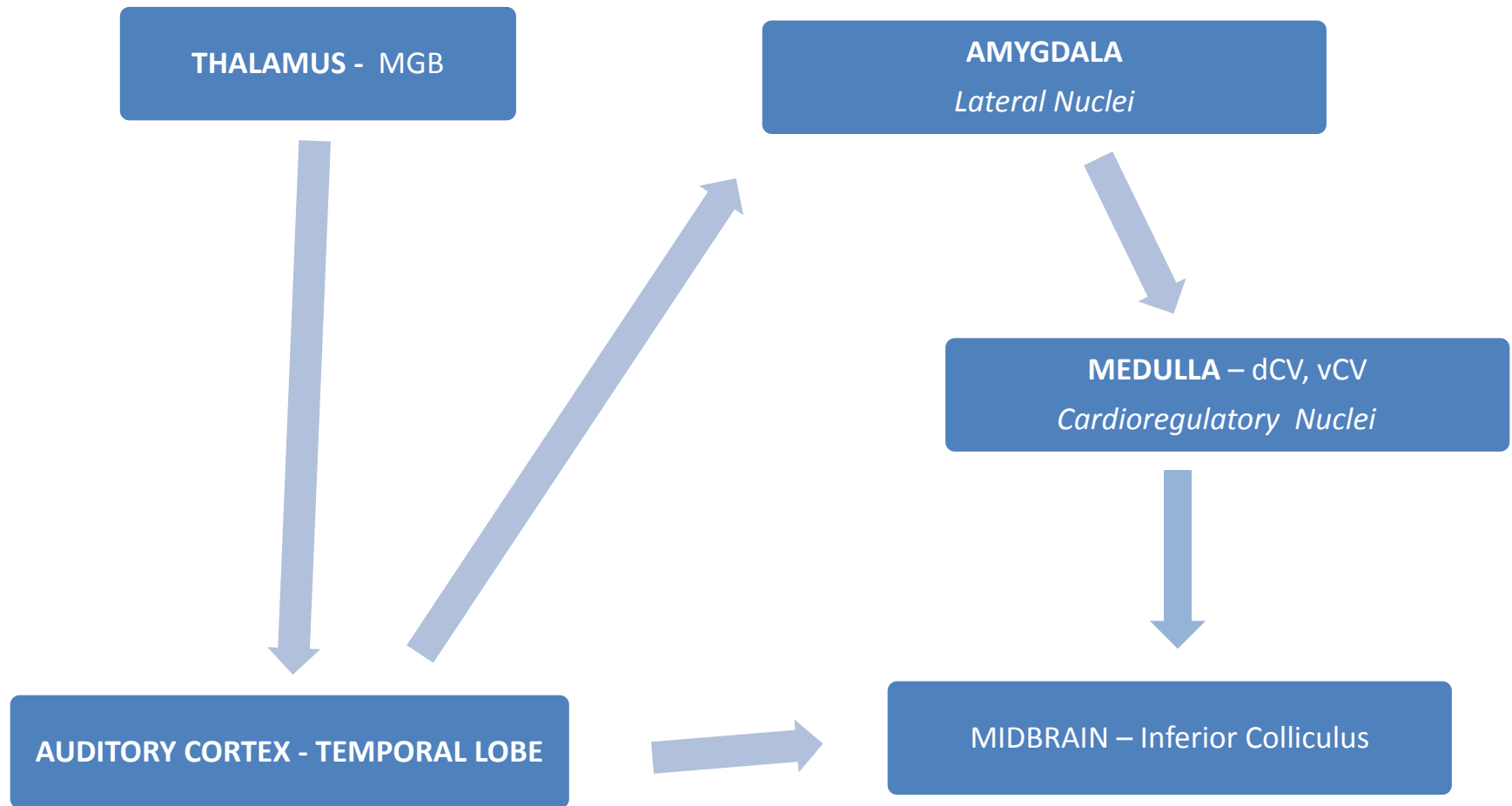
MUSIC



Watkins, 1997 ; Guyton Textbook of Physiology 9th Edition

Music Therapy : Proposed mechanisms

Auditory Pathways



Watkins, 1997 ; Guyton Textbook of Physiology 9th Edition

Music Therapy : Proposed mechanisms

Auditory Pathways

- Exact neural pathways mediating the psychological and physiological responses of the music are unknown.
- How “music” is processed by the human brain remains being a *mystery*.



How “music” is processed by the human brain remains being a mystery.



Music Therapy in Mental Health : Conclusions..

- Indicated for a broad range of serious mental disorders.
- Proven an effective therapy for serious mental disorders.
- Helps patients to improve global state, symptoms and functioning.
- It may be an effective therapy for a population which often does not respond easily to traditional approaches.



Music Therapy in Mental Health :

Conclusions

- Music has no doubt plays a critical role in the lives of human beings.
- *Incorporating music therapy into regular therapy programs for psychiatric disorders can help speed recovery and also help make therapy a more positive experience.*
- **Music therapy** is valuable but relatively unexplored asset in the field of psychiatry and psychotherapy.



Thank you for your attention...

<https://www.facebook.com/video/video.php?v=148485785186907>

Yansılardan yararlandığımız sevgili öğrencimiz Piyanist-Psikiyatrist Dr. Mehmet U. Çamsarı (Halen ABD MAYO Clinic’ste) ve Sayın Prof. Dr. Erol BELGİN’e içten teşekkür borçluyuz..