

MÜZİKLE TEDAVİ, TARİHİ GELİŞİMİ VE UYGULAMALARI

MUSIC THERAPY, ITS HISTORICAL DEVELOPMENT AND APPLICATIONS

Dr. Z. Işıl BİRKAN

Serbest Hekim, Anesteziyoloji ve Reanimasyon Uzmanı, Akupunkturist, ANKARA

Dünya Müzik Terapi Federasyonu, müzikle tedaviyi 'Bir kişi veya grubun fiziksel, duygusal, sosyal ve kognitif ihtiyaçlarını karşılamak üzere gereksindiği iletişim, ilişki, öğrenme, ifade, mobilizasyon, organizasyon ve diğer ilgili terapötik öğeleri geliştirmek ve artırmak için müziğin ve/veya müzikal elemanların (ses, ritm, melodi ve harmoni) eğitilmiş bir müzik terapisti tarafından tasarlanarak kullanılması' olarak tanımlar.

Pisagor (M. Ö. 585-500), müzik teorilerinin ve müzikle hastalık tedavisinin ilk bilimsel kurucularındandır. Günümüzde, 'Pisagor Gamı' veya 'Kemancı Gamı' diye adlandırılan beşli bir gam sistemi tanımlamıştır.

Antik Dönemlerde Müzikle Tedavi

Müzikle tedavi tarihi, tıp tarihi kadar eskiye gitmektedir. Çünkü insanlar, tedavi araçlarını çoğu kez bir arada kullanmışlardır. Eski Yunan mitolojisinde güzel lir çalmasıyla tanınan Apollon, hem müziğin hem de hekimliğin tanrısı sayılmış ve lir çalarak insanların sıkıntılarını gidermiştir. Eski Yunanlılarda müzik, her türlü erdemın esasını olup ruhun eğitimi ve arınmasında büyük bir etmen olarak kabul edilmiştir.

Filozof ve matematikçi Pisagor, umutsuzluğa düşen kimseleri veya çabuk öfkelenen hastaları belirli melodilerle tedavi edebilme imkanını araştırmıştır. Seslerin harmonisinin bir sonucu olan müzik, Pisagor'a göre vücuttaki harmoninin bozulduğu durumlarda en etkili devadır.

Tıbbın babası sayılan Hipokrat, bazı hastaları tedavileri için ilahilerle tapınağa götürmüştür. Hipokrat'a

göre tıbbın diğer vasıtalarının faydasız kaldığı hastalıklarda müziğin denenmesi önemlidir.

Sokrat'ın öğrencisi Platon (Eflatun) M.Ö. 400 yıllarında müziğin ahenk ve ritimle ruhun derinliklerine etki ederek kişiye bir hoşgörü ve rahatlık verdiğini belirtmiştir.

Antik Yunan'da müziğin epilepsi, depresyon, sıla hastalığı-melankoli, mani, cinnet, somnambulizm, letarji, katatoni, histeri, felç, afazi, tarantizma, korea, gut, ateşli hastalıklar, romatizma, çeşitli ağrılar, veba, kızamık, kuduz gibi hastalıkların tedavilerinde kullanıldığına dair veriler vardır.

M.Ö. 9. yüzyılda yaşamış olan Homeros'un yazdığı Odyssea'da müziğin kanamaya iyi geldiği iddia edilir (kan basıncı regülasyonu?).

Anatomi ve fizik bilgini Gallen, müziğin akrep ve böcek sokmalarına karşı bir panzehir olduğunu söyler.

Athennoaops, hasta bölgenin üzerinde çalgı çalarak ağrı tedavi etmiştir (vibrasyon etkisi?).

Aristidis, Teofrates, Platon, Asclepiades, Xenokrates, Cicero ve Celsus musiki ile akıl hastalıklarını tedavi etmişlerdir.

Aurelianus, kronik hastalıkların tedavisinde Frigya usulü obua çalmayı önermiştir. Aynı zamanda Frigya usulü müzik, Pisagor'a göre, cinsel sorunların tedavisinde de faydalıdır. Çeşitli kaynaklara göre, Batı Anadolu'da yüksek bir medeniyet kuran Frigyalılar, müzikle tedavinin başlangıcında önemli bir mihenk taşı oluşturmaktadır.

Homere, ameliyatlarda müzik kullanmış ve başarılı olmuştur.

Platon sağırlığın tedavisinde trampet kullanmakla ünlüdür.

Eski bir Yunan atasözü, 'İnsan ıstırabını dindirmek bir şarkıyı kullanabilme olanağı ile bağlantılıdır' der.

Heros Asklepios, hekimlik tanrılığına yükselince M.Ö. 4. yüzyılda Yunanistan'da bulunan Epidaures'teki asklepiyonun bir benzerini Bergama'ya da kurdurmuştur. Bunlar, dünyanın bilinen ilk hastaneleridir. Kapılarında 'Buraya ölüm giremez' yazar. Yazıtlardan öğrendiğimize göre, asklepiyonlarda bugün de halen kullanılmakta olan, telkin, fizyoterapi, müzik terapi yöntemleri uygulanmıştır.

Sami bir kavim olan İbraniler'in, bazı kaynaklara göre, Sümer ve Hitit müziklerinden yararlandıkları bilinmektedir. İskenderiye'li bir tarihçi olan Kleman, Hz. Musa'nın tababetle musikiyi Mısırlılar'dan öğrendiğini yazmaktadır.

Hz. Davud (M.Ö. 1055-974), Kral Saul'ün cinnetini çeng (bir arp çeşidi) çalarak iyileştirmiştir.

Eski Mısır'a göre müzik, sanatların en gizlisidir. İnsanların sezgisinin uyanmasına müzik, yardımcı olduğundan her asırda mistik törenlerde müziği kullanmışlardır. Kahire'nin büyük hastanelerinde operasyondan önce müzik dinletilerek hastalara güç kazandırıldığına inanılmıştır.

Eski Çin'de gür ses veren lo isimli bir gongun kötü ruhları ve cinleri hastanın yanından kaçırdığına inanılmıştır.

'Böylece müzik yapıldığı zaman, kişiler arası ilişkiler düzelir, gözler parlak, kulaklar keskin olur. Kanın hareketi ve dolanımı sakinleşir. Görenekler değişir ve dünyada her şey bir düzen içinde olur. Müzik, tonların bir verimidir. Kökeni, dış etkenlerin beyine olan etkisidir. Neşeli sesler, ince ve yavaştır, ruha rahatlık verir. Sevinç dolu sesler, yüksek ve dağılıcıdır. Öfkeli sesler, korkunç ve kabadır. Saygı taşıyan sesler, doğru ve gösterişsizdir. Sevgi gösteren sesler, yumuşak ve ahenk-

lidir. Ancak sesin bu altı özelliği, doğal değildir, dış etkenlerle meydana gelir. Müzik ahenkle süslenir, iyi ruhlara yönelir.'

Konfiçyus

Orta Çağ Avrupası'nda Müzikle Tedavi

Antik devirlerde Mısır, Anadolu, Yunanistan ve Roma'daki felsefe ve bilim alanındaki gelişmeler, Ortaçağ Avrupası'nda Hıristiyanlık dininin etkisi ile yerini skolastik düşünceye bırakmış ve Avrupa için karanlık bir dönem başlamıştır. Bu dönemde Avrupa, ancak Türk- İslam bilim adamlarının etkisiyle antik dönem bilgi birikimine ulaşabilmiştir. Müzik terapiye ilişkin önemli örnekler sınırlıdır.

Serras'nın 1742'de yayınladığı bir kitapta, 15. yüzyılda tarantula cinsi örümceğin ısırmasına bağlı gelişen tarantizm İtalya'da müzikle tedavi edilmiştir. Yazılı kaynaklara göre bu hastalar, müzik yardımlarına yetmezse, ölünceye kadar büyük bir korku ve dehşet içinde bulunmaktaydılar. Müzik duyduklarında ise bitkin düşünceye kadar dans edip terleyerek derin bir uykuya dalar ve iyileşirdi. Bu amaçla iyileştirici özel besteler de yapılmıştır. Bu besteler, diğer böcek zehirlenmelerinde de kullanılmıştır. Bu tip tedavi seansları, 2-3 gün gece gündüz süren, bitkinlik hali ile sona eren bir 'katharsis', yani temizlenme olarak kabul edilmiştir.

Tarihte müziği Tanrı'nın bir armağanı olarak kabul eden din adamları olduğu gibi, şeytani kabul edip insanları engizisyon mahkemelerinde yakan din adamları da olmuştur. Zamanla müzik, ruhi bir tedavi aracı olarak kullanılmaya başlanmıştır. Nitekim Protestanlığın kurucusu Luther, iyi bir müzisyendir ve müziği Tanrı'nın bir hediyesi olarak kabul etmiştir.

XX. Yüzyıla Kadar Avrupa'da Müzikle Tedavi

İngiltere

Dr. R. Brocklesby, Londra 1749 baskılı eserinde, hastalık seyrinde eski ve modern müziğin etkilerini incelemiştir.

Dr. R. Clay ise 'The Alternative. A Study in Psychology', Londra 1882 basım eserinde, müziğin elemanlarından armoni, ritm, melodi gibi unsurların birer terapi faktörü olduğunu, bunun hastaya yeni bir güç, yeni bir enerji ve gözle görülür bir iyileşme getirdiğini, hastaya uygulanacak terapi tarzının, hastanın durumuna ve yapısına göre seçilmesi gerektiğini ve çocuk hastalarda başarının daha büyük olduğunu belirtmiştir.

İngiltere'de 'La Gilda de Saint Cecile' (İnsanlığa Hizmet Cemiyeti) bir çok hastalıkta musikin beden ve ruha sakinlik veren etkisini incelemiş, gece gündüz doktorların emrini uygulamaya hazır müzisyen hastabakıcılar yetiştirmiştir. Müziğin etkisiyle hastaların ağrılarının azaldığı, ateşlerinin düştüğü gözlenmiştir. Uykusuzluk hastalığında müzik kutusu kullanımı iyi sonuçlar vermiştir.

1561-1626 yılları arasında yaşamış düşünür ve devlet adamı Francis Bacon, yayınlanan 'Sylva Sylvarum' adlı eserinde her gün müzik dinlemekle ruhun canlandığını ve beslendiğini belirtmektedir.

Shakespeare, 1595'te yazdığı 'Kral Richard' adlı eserinde müziğin ruh hastalıkları üzerindeki etkisine değinmiştir.

Fransa

Quarin, müzik ile iyileşmiş bir epilepsi hastasından bahsetmektedir. Kadın hasta, nöbetin ilk belirtilerini hissettiği anda bir müzik duymuş ve nöbet o aşamada kalmıştır, bunun üzerine de deney her seferinde tekrarlanarak kasılmalar önlenmiştir.

Bruckmann ise krampları olan bir genç kızın hastalığının piyano sesleri aracılığıyla tedavi edildiğini yazmıştır.

Arles'in hekimi Pomme, müzik aracılığıyla histeri nöbetlerini iyileştirdiğini anlatmaktadır.

Marguet (1769) 'Nabız İyi Anlamak İçin Tek Yöntem' adlı eserinde melankoliyi tedavi etmek için basit, çeşitli inleyen, ruhu okşayan bir müziğe başvurulması gerektiğini söylemektedir. Ona göre müzik, iştihayı ve diğer duyu sinirlerini uyarak ağırlaşmış ruhu uyan-

dırmaktadır. Kronik melankolide müzik, hafif, yumuşak perdelerdeyken, akut vakalarda şen, şakrak ve güçlü olmalıdır.

Laurent 1840'da hipokondriakların ve monomanilerin tedavisinde müziği kullanmıştır.

Bununla beraber, Dr. Beronotise ve bazıları müziğin tedavide dikkatli kullanılması gerektiğini, aksi takdirde hastalığın şiddetlenme tehlikesi olduğunu söylemişlerdir.

14. yüzyıldan itibaren müzik, Fransa'da akıl hastalıklarında da kullanılmış ve bu amaçla hastanelerde orkestralar kurulmuştur. Müzikoterapiler sırasında hastalar tarafından bestelenmiş eserler de çalınmıştır. Yayınlardan bazıları müzik tedavide faydalı oldukları, kimisi de tedavi etmedi, ancak nekahatte olanlara yardımcı oldu şeklindedir.

1707'deki bir yayına göre sıtmaya tutulan bir kompozitör, on gün gece gündüz süren müzik seansları sonucu iyileştirilmiştir. 1700'lü yıllardan itibaren çeşitli sebeplerle oluşan ateşli hastalıklarda müziğin tedaviye ait pek çok yayın bulunmaktadır.

Ayrıca antik çağlardan bu yana müziğin gut, afazi ve felç hastalarında tedavi aracı olarak kullanıldığına dair yayınlar bulmak mümkündür. Gut hastalarında müzik, ağrı tedavisinde kullanılırken, afazi ve felçte müzik sayesinde hastaların bazı kelimeleri heceleye bildikleri belirtilmiştir.

Savaşlarda uzuvlarını kaybeden askerlerin fantom ağrılarıyla baş etmek için de müziğe başvurulduğunu yayınlardan öğrenmek mümkündür.

Müzik, en eski çağlardan beri şiddetli arzuların bastırılması için de kullanılmıştır. Kanuni Sultan Süleyman, I. Françoise'nın kendisine hediye olarak gönderdiği orkestranın müziği ile karakterindeki sertliğin yumuşadığını görerek müzik grubunu geri göndermiştir. 1623'te IV. Murat'ın kardeşlerini öldürme fikrinden dinlediği musiki ile vazgeçtiği söylenir.

18.-19. yüzyıllarda müziğin, ses titreşimlerinin kan dolaşımını yöneten sinir merkezleri üzerine çarpıp geri dönmesi ile kan dolaşımını etkilediği düşünül-

lürdü. Böylelikle kan damarları genişleyerek kan dolaşımı artmaktaydı. 1880’de Rus doktor Dogiel, venografi kullanarak bu etkinin sesin yüksekliğine, şiddetine, perdesine ve enstrümanın cinsine göre değişebildiğini göstermiştir.

Türk- İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi

Türklerde en az 6000 yıldan beri süregelen bir müzik tarihinden bahsedilmektedir. Davul, Türklerde en yaygın olan müzik, ilan ve işaret aletidir. Ayrıca çeşitli üflemeli, vurmali ve yaylı çalgılar tarih boyunca var olmuştur.

M.Ö. 3000-2000 yılları arasında Anadolu’ya yerleşen Oğuzlar’ın müziği, Şaman müziğine kaynak gösterilmektedir. Şamanların, davulu ve Kırgız Türkleri’nde Baksı denen kopuzcuların, kopuzu sihir ve tedavide kullandıkları ve bu kişilerin de kutsal sayıldıkları, halk içinde insan ruhunun uzmanı olarak maneviyatlarına eşlik ettikleri bilinmektedir. Kırgız Türklerinde baksı, bir nevi şamandır ve müzik, şiir ve dansla hastasını iyileştirmeye çalışır. Günümüzde halen baksılar ve şamanlar, Orta Asya steplerinde mevcuttur.

Milattan önceki yıllarda Çin’e inen Türkler’in oradaki müziği de etkiledikleri yönünde bulgular vardır. Bir oktavlık müzikal aralığın sekize değil de altıya bölünmesi, yani beş ses aralığının kullanılması Batı’da ‘Pentatonizm’ olarak bilinir ve bu tür müzik, daha çok Doğu ve Uzak Doğu imajı uyandırmaktadır. Ancak beş sesliliğin, Orta Asya’dan dünyaya yayıldığı ve pek çok yerde devam ettiği gözlemlenmektedir. Eduart Chasannes, ‘Sur La Musique Chinoise’ adlı eserinde pentatonik müziğin Türkler’in öz malı olduğunu ve M.Ö. 370-335’de Cao zamanında yaşayan Çauyen’in bu sistemi Çinliler’e telkin ettiğini, ancak Ş. Huank T.’den sonra sistemin Çin’de yerleşebildiğini belirtmektedir. Halen Asya Türk illerinde kullanılan koray, sıbzıgı adlı üflemeli aletler, dombra, dutar gibi telli aletler ve uskurık, tastavık gibi topraktan yapılmış üflemeli aletler pentatonik özellik taşımaktadır. Bu sistem, Macar müziğini, Bering Boğazı yoluyla da Eskimo, Aztek ve İnka müziklerini sistem, melodi ve enstrüman açılarından etkilemiştir. Aynı zamanda spiritüel bir yapıya da sahiptir. Pentatonik melodiler, halen Londra Kraliyet Müzik Terapi Okulu’nda otis-

tik çocukların adaptasyonunda, Macaristan’da çocuk eğitiminde ve çeşitli ülkelerde de beyindeki teta dalga aktivasyonunu artırdığından, parapsikolojik çalışmalarda ve konsantrasyon artırıcı eleman olarak kullanılmaktadır. Tedavi merkezlerinde uygulanacak müziğin gerilimden uzak olması istendiğinde beş ses sistemine başvurulmaktadır.

Asya Türk musikisi, İslamiyetle spiritüel yönden daha da güçlenmiş ve tasavvuf müziği oluşmuştur. Ancak, İslamiyetin kabulü ile başlangıçta müziğe bir direnç gelişmiş, Halife Yezid ve kız kardeşi Atike ile tekrar canlanmaya başlamış, sözler daha saf sevgiyi içeren sözler olmuş ve ilerleyerek Abbasiler döneminde üstün bir düzeye ulaşmıştır. İslamiyet tarihinde Sufiler, müziği savunmuş, onu ruh ve sinir hastalıklarında kullanmışlardır. Ancak beş seslilik, dini tesirle birlikte değişmeye başlamış ve bir gamda sekiz ses kullanımına doğru gidilmiştir.

Klasik Türk müziği, pentatonik müziğin gelişimi ile doğmuştur. Bu birikimle Amasya, Sivas, Fatih ve Edirne Darüşşifaları’nda kullanılan Klasik Türk müziğinin makamları, zaman içinde sınıflandırılmış, Zekeriya El-Razi (854-932), Ebu-Bekir Razi (865-925), Farabi (870-950), İbn-i Sina (980-1037), Hasan Şuuri (17. yy), Hekimbaşı Gevrekzade Hafız Hasan Efendi (1727-1801) gibi önemli kişilerin bu konuda yazdıkları yazılar günümüze kadar ulaşabilmiştir. Farabi, ayrıca udun mucidi olarak da bilinir. Makamların etkileri, hastalıklara, gezegenlere, haftanın günlerine, günün saatlerine, hastanın kişiliğine ve milliyetine göre sınıflandırılmıştır.

Bu hekimlere göre makamların faydalı olduğu hastalıklar ve etkili oldukları zamanlar şöyledir:

Rast Makamı: Felç illetine devadır, insana sefa, yani neşe ve huzur duygusu verir. Güneş iki mızrak boyu yükselince uygulanır. Kemik ve beyin üzerine etkilidir. Düşük nabzın yükselmesine neden olur. Heyecanı arttırır. Uyumayı engeller, iç huzuru ve rahatlık verir. Ulema meclisine etkisi fazladır.

Rehavi Makamı: İnsana bekaa, yani sonsuzluk düşüncesi verir, imsak vaktinde etkilidir. Baş ağrısına ve hafakana faydalıdır. Bu makam sofiler meclisine etkilidir. Doğuma faydalıdır. Akıl hastalıklarında kullanılır.

Zengule (Zirgüle) Makamı: Kalp hastalıklarının devasıdır. Uyku hali verir. Sabah ve öğlen arası etkilidir. Toprak tabiatlı, sıcak ve nemlidir. Menenjit ve beyin hastalıklarına etkilidir. Mide ve karaciğeri rahatlatır. Ruh hastalıklarının tedavisinde etkilidir.

Hüseynî Makamı: Barış, sakinlik ve rahatlık hissi verir. Sabahleyin gün ağarırken etkilidir. Su tabiatlıdır. Güzellik, iyilik, sessizlik ve rahatlık verir. Güven ve kararlılık duygusu aşılar. Karaciğer, kalp ve mideye iyi gelir. Barış duygusu verir. Otistik ve spastik rahatsızlıklarda kullanılır.

Saba Makamı: Cesaret ve kuvvet verir. Su tabiatlıdır, soğuk ve nemlidir. Kalp ve ayak ağrılarına etkilidir. Gülme, sevinç ve kahramanlık duyguları verir. Derin aşk duygularının ifade aracıdır. Şecaat, cesaret, kuvvet ve genel rahatlık verir. Kalbe iyi gelir. Seher vaktinde etkilidir. Ruhsal hastalıkların iyileştirilmesinde kullanılır.

Uşşak Makamı: Öğlen vakti etkilidir. Su tabiatlıdır, soğuk ve nemlidir. Gülme, sevinç, kuvvet ve kahramanlık duyguları verir. Derin aşk ve mistik duyguların ifade aracıdır. Uyku ve istirahat için faydalıdır, gevşeme hissi verir.

Hicaz Makamı: Ateş tabiatlıdır, sıcak özellik taşır. Tevazu, yani alçakgönüllülük verir. Yatsıdan sabaha kadar olan zamanlarda etkisi fazladır, idrar zorluğuna iyi gelir, cinsel yönden uyarıcıdır. Düşük nabız atışını yükseltir. Bu makam daha çok, dervişler meclisine etki eder.

İsfahan Makamı: Zihni açar, zekâyı artırır, anıları tazeler. Hareket kabiliyeti ve güven hissi verir. Gün batarken etkilidir. Bu makam, ümera (emirler, beyler, seyitler) meclisine daha çok etki eder.

Irak Makamı: Har mizaçlılara, sersam ve hafakana faydalıdır. Akşamüstü etkilidir. Karakteri dışıdır. Menenjit, beyin ve akıl hastalıklarında kullanılır. Lezzet verir, düşünme ve kavrama konusunda etkilidir. Korkuyu giderir.

Buselik Makamı: Güç ve kuvvet verir. Kuşluk vaktinde, yani güneşin doğuşundan 45 dakika sonra etkilidir. Kuvvet ve barış duygusu verir. Kulunç, bel ve bacak ağrılarında ve akıl hastalıklarında kullanılır.

Büzürk Makamı: Ateşli hastalıklara iyi gelir, zihni temizler, vesvese ve korkuyu uzaklaştırır. Fikre yön verir. Yatsıdan sonra etkilidir. Güç kazandırır. Beyin hasarı ile ortaya çıkan şiddetli rahatsızlıklarda kullanılır.

Neva Makamı: Lezzet ve ferahlık duygusu verir. Akşam vakti etkilidir. Üzüntüyü giderir ve lezzet verir. Gönül okşayıcıdır. Kötü fikirleri kovar, cesaret ve yiğitlik duygusu uyandırır. Kuvvet ve kahramanlık duygularını meydana getirir. Akıl hastalıklarının tedavisinde ve buluş çağındaki kız çocuklarının rahatsızlıklarında kullanılır.

Acemaşiran Makamı: Ateş tabiatlıdır. Kuru ve sıcak makamdır. Fecirden kuşluk vaktine kadar etkilidir. Vücudun dengesine yardım eder. Yaratıcılık duygusu ve ilham verir. Durgun düşünce ve duyguları canlandırır. Ağrıyı hafifletir. Lezzet verir ve gevşemeye yardımcı olur.

Zirefgent Makamı: Sırt ve eklem ağrıları ile kulunç tedavisine faydalıdır. Uyku zamanı etkili olur. Akıl hastalıklarının tedavisinde etkilidir. Ruhsal rahatlama aracı olarak kullanılır.

Hekimbaşı Gevrekzade Hafız Hasan Efendi, makamları çocukluk çağı hastalıklarına göre de sınıflandırmıştır:

Irak makamı, çocukluk çağı menenjitinde etkilidir.

İsfahan makamı, akli temizler, soğuk ve ateşten korur.

Zirefgent makamı, inme ve sırt ağrısında etkilidir, güçlülük hissi verir.

Rehavi makamı, her çeşit başağrısı, burun kanaması, yüz felci, paraliziler ve balgamlı hastalıklarda faydalıdır.

Büzürk makamı, beyin hastalıkları ve kramplarda etkilidir, yorgunluk hissini giderir.

Zirgüle makamı, kalp ve beyin hastalıklarında, menenjitte, mide yanması ve karaciğer ateşinde kullanılır.

Hicaz makamı, üriner sistem hastalıklarında etkilidir.

Buselik makamı, kalça ve baş ağrılarıyla, göz hastalıklarında faydalıdır.

Uşşak makamı, ayak ağrısı ve insomniada etkilidir.

Hüseyni makamı, karaciğer ve kalp hastalıkları tedavisinde, nöbetler ve saklı ateşte kullanılır.

Neva makamı, puberteye erişmiş çocukların tedavisinde, kalça ağrılarında kullanılır, kalbe neşe getirir.

'... Tedavinin en iyi yollarından, en etkililerinden biri, hastanın akli ve ruhi güçlerini artırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele için cesaret vermek, hastanın çevresini daha sevimli ve hoşla hale getirmek, ona en iyi musikiyi dinletmek ve sevdiği insanlarla bir araya getirmektir...'

İbn-i Sina

İbn-i Sina'ya göre ses, varlığımız için zaruridir. Müzik bestelerini bize hoş gösteren, işitme gücümüz değil, o besteden çeşitli telkinler çıkaran idrak yeteneğimizdir.

İbn-i Sina'nın etkisinde kalan Osmanlı saray hekimi Musa bin Hamun, Kanuni Sultan Süleyman'a ithaf

ettiği diş hekimliğine ait Türkçe eserinde diş hastalıklarının müzikle tedavisinden söz eder, çocukların müzikle uyutulmasını önerir.

Selçuklu ve Osmanlılarda tedavi, bireysel olarak veya darüşşifalarda yapılmıştır. En bilinenleri:

Kayseri Gevher Nesibe Tıp Medresesi (1206)

Divriği Ulu Camii ve Darüşşifası (1228)

Amasya Darüşşifası (1309)

Fatih Darüşşifası (1470)

Edirne Sultan II.Bayezid Darüşşifası (1488)

Süleymaniye Tıp Medresesi ve Şifahanesi (1556)

Enderun Hastanesi

Ayrıca Selçuklu, Memlûklü ve Osmanlı Türkleri'nin Şam, Kahire ve Bursa'daki hastanelerinde akıl hastalarını, ilaçla, uğraşyla ve müzikle tedavi ettikleri bilinmektedir.

XV-XVI. yüzyıllarda Osmanlı hastane mimarisinde mevcut olan merkezi sistem, tehlikeli hastaların tecridi, havalandırma ve müzikle tedaviyi göz önünde tutan tasarımlarındaki ileri düzeye, Batı'da XVIII-XIX. yüzyıllarda, hatta bazı ayrıntılar açısından ancak XX.





Edirne Sultan II. Beyazıt Darüşşifası

yüzyılda ulaşılabilmektedir. Klasik Osmanlı hastaneleri, XVII. yüzyılda Budapeşte'den Kırım'a, Selanik'ten Mekke'ye kadar bütün imparatorluk sathında faaliyette olup IV. Mehmet devrinde son parlak dönemlerini yaşamıştır. Bazı Avrupa kaynaklarına göre bu yüzyılda yalnızca İstanbul'da 183 hastane bulunmaktadır. Ayrıca Selçuklular'da da hastane-köylerin varlığından söz edilmektedir. Bu köylerde köy halkı, akıl hastalıklarının tedavisini bilen kişiler olup, hastayı durumuna göre evinde veya hastanede uygun şekilde bakım vererek tedavi etmekteydiler.

Günümüzde Müzik Terapi İle İlgili Gelişmeler

Ortodoks tıbbın gelişimi ile unutulmuş ve binlerce yıldır kullanılmış olan müzikle tedavi, Batı tıbbi tarafından yeniden fark edilmeye başlanmıştır. Artık, müzik ve müzikoterapinin nörobilimi çalışılmaktadır. Müzik terapi, müzik ve onun fiziksel, duygusal, mental, sosyal, estetik ve spiritüel olmak üzere tüm yüzlerini kişinin sağlığını düzeltmek veya geliştirmek için kullanan eğitilmiş bir müzik terapisti ile hasta ilişkisine dayanan, yardımcı bir sağlık uzmanlığıdır. Müzik terapisti, temelde hastanın sağlığının düzelmesine kognitif fonksiyonlar, motor beceriler, duygusal ve affektif gelişim, davranış ve sosyal yetenekler ve yaşam kalitesi gibi çeşitli alanlarda müzik deneyimlerini (doğaçlama, şarkı söyleme, şarkı yazma, müziği dinleme ve tartışma, müzikle hareket etme) kullanarak tedavi yöntem ve hedeflerine ulaşarak yardımcı olur. Müzik terapi, fizyolojik fonksiyonlara daha holistik yaklaşır. Yani, ritm, melodi, tını, dinamikler, harmoni ve formdan oluşan altı unsurla, sistemi düzenlemek, daha doğru bilgiyi alıp işlemlerini sağlamak için beden ve ruha yönelir. Literatürdeki pek çok nitelik ve niceliksel araştırmalarla hem bir sanat, hem de bir bilim olarak kabul edilmektedir. Uygulama, birebir kişiyle veya grup ile birlikte, aktif katılımcı veya pasif dinleyici şeklinde, doğaçlama veya belli bir müzik üzerinden yapılabilir.

Fizyolojisi

Basitçe müzik, duyguları uyarır, duygular da birçok otonomik değişikliklerle karakterizedir. Kohlea, akustik bilgiyi, işitsel beyin sapına ulaşan nöral aktiviteye dönüştürür. İşitsel kortekste bu bilgiden başlangıç özellikleri çıkarılır. Bu işlemi, çıkarılan özelliklerin grup-

landırılması ve analizi takip eder. Müziksel yapılar inşa edildiğinde, anlam ve duygular uyarılır. Tüm bu işlemler, vücut reaksiyonları ve immün sistem yanıtları, otonom sinir sistemi tarafından yönetilir. Yapılan çalışmalarda kalp hızı, solunum derinliği, kan basıncı, EEG, galvanik cilt direnci üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir. Müzik, ACTH, kortizol ve prolaktini düşürmekte, dopamin, noradrenalin, endorfin, enkefalin ve feniletilamini artırmaktadır. Mutlu ve hüzünlü müzik ayrımı, diastolik kan basıncı, ektodermal aktivite ve zigomatik aktivite ile yapılabilmektedir.

Beyin, müziksel girdiye ve yapımına yüksek derecede plastik yollarla yanıt vermekte, devam eden ve yoğun müzik çalışmaları ise beyinde bariz yapısal ve fonksiyonel değişikliklere yol açmaktadır.

Müzik dinlemek, sadece işitsel bir olay olmayıp vizüel, taktil ve duygusal deneyimlere de sahiptir. Bu işlevlerin her biri beyin farklı bir bölgesinde olmaktadır. Düşük düzeyde bir işitsel uyarı bile temel duygusal devreyi uyandırır. Beyin sapında, örneğin opiat reseptörlerinden zengin inferior kollikulus, işitsel yolağın duraklarından biridir. İşitilen anne sesi, ilk olarak buraya uğrar. Inferior kollikulus yanında bulunan periaquaduktal gri madde ise affektif farkındalığın oluştuğu yerdir.

Müzikal bilginin işlenmesini takiben temporal lobdan amigdalaya, frontal ve parietal korteksten basal ganglionlara, limbik alanlara çeşitli duygusal uyarılar ulaşır. Müzisyen olmayanlarda duygusal yol, sırasıyla, işitsel korteks, frontal bölgeler, mesolimbik sistem, nukleus akkumbens, ventral tegmental alan ve hipotalamus olmak üzere subkortikal bölgeden oluşur. Serebellum üzerinden ödül ve tatmin mekanizması çalışır. Oksitosin salınımı, kişinin sosyal iletişim ihtiyacını artırır.

Yapılan EEG çalışmasında, müzik dinlenmesinde uyarı pozitifse sol frontal lobda, negatifse sağ frontalde, duygulanım pozitifse sol temporalde, negatifse sağ frontotemporalde aktivite artışı tespit edilmiştir.

Kullanım alanları

Müzik tedavisinde hedef, kişinin akıl ve bedenini öğrenmeye hazırlamaktır. Zira, fonksiyonel kusurlarla

uğraşan bir sistem ve beyinde öğrenme gerçekleşmeyecektir.

Çocuklar için müzik terapi: Birebir ve grup yaklaşımı kullanılabilir. Terapist ve çocuk ilk karşılaştıklarında seansların hedefini ortaya koyarlar. Müzik terapi, çocuğa iletişim, dikkat, motivasyon ve davranış problemlerinde yardımcı olabilir. Tedavi odasında çeşitli yerlerden, geniş yelpazede müzik aleti bulunmalıdır. Bunlar, mutlaka rengarenk ve farklı yapılarda olmalıdır. Bazı çocuklar müzik aleti tutabilirken bazıları tutamaz. Daniel Levitin'e göre fetus, anne karnında duyabilir. Anne kalp sesini, müziği, konuşmaları ve çevre gürültüsünü duymaktadır. İngiltere Keele Üniversitesi'nden Alexandra Lamont'a göre de fetus duyar ve doğumundan bir yıl sonra da bunları hatırlar ve alıştığı müziği tercih eder. Fetusta işitme sistemi intrauterin 20. haftada tam olarak işlev görmektedir.

Adölesanlarda duygu durum bozuklukları: Mayo Kliniğe göre, her 100.000 adölesandan iki ila üç binde duygu durum bozukluğu vardır ve bunların 8-10 tanesi de intihara teşebbüs etmektedir. En sık rastlanılanları ise klinik depresyon ve bipolar bozukluktur.

Adölesanlar, kendi kimliklerini oluştururken, duygusal, sosyal ve günlük hayattaki faydaları açısından müzikten yararlanırlar. Müzik, kişinin kendi benliğini ve kimliğini keşfetme yolunda bağımsızlık ve bireysellik hissi sağlar. Başkalarının da kendi gibi hissettiğini bilmek ergeni rahatlatır. Ayrıca, duygularını dışa vurmaya, kontrol etmeyi kolaylaştıran ve güç durumlarla başa çıkma yollarını bulduran yaratıcı bir çıkış yolu gibi davranır. Müzik, kişinin stres ve anksiyete düzeyini azaltarak duygu durumunu kalkındırır ve depresyonu önler veya başa çıkmasına yardım eder. Müzik eğitim programları adölesanlara, kendilerini ifade edebilecekleri, özdisiplin, azim ve sabır gibi yaşam becerileri kazanacakları güvenli yerler sağlar. Benlik algısı ve özgüvenini artırır. Adölesanlar arasında müzik, birleştirici bir güçtür, farklı zemin, yaş ve sosyal grupları bir araya getirebilir.

Pek çok adölesan, beyin ve vücut gelişiminin sebep olduğu kızgınlık ve çatışma dönemi geçirir. Ancak bir kısmında depresyon veya bipolar bozukluk gibi bir

linik sorun ortaya çıkar. Bu çocuklar, doktoru, terapisti ve okul danışmanı gözetiminde müzik terapisine alınabilirler. Tedaviye başlamadan önce tedavinin hedeflerinin belirlenmesi önemlidir. Bunun için, psikolojik, kognitif, iletişimsel, sosyal ve fizyolojik fonksiyonları açısından değerlendirilir, hastanın müziğe tepkisi, müzik yetenekleri ve müzik seçimleri göz önüne alınarak ihtiyaçlarını karşılayacak bir tedavi planı, hedefi belirlenir.

Araştırmalara göre adölesanlarda en çok değişim, doğaçlama ve müziğin sözel tartışılması teknikleriyle olmaktadır. Ayrıca birebir teknik, non-invaziv, yargılamayan, grup terapisinde saklayabileceği gerçek kapasitesini göstermesi yönünde cesaretlendiren bir teknik olması sebebiyle adölesanlarda tercih edilmektedir.

Gold, Voracek ve Wigram (2004), 1978-1998 yılları arasındaki 10 çalışma ile yaptıkları bir meta analizde müzik terapinin, yüksek derecede önemli, klinik olarak orta-yüksek etkinlikte olduğunu tespit etmişlerdir. Özellikle, komplike vakalarda etkinliğin daha fazla olduğunu, seans sayısı arttıkça etki kalıcılığının arttığını belirtmişlerdir.

İnme tedavisi: Müziğin beyin çeşitli bölümlerini etkilediği gösterilmiştir. Bu tedavinin önemli bir parçası, müziğin duyguları ve sosyal ilişkileri etkileyebilme kabiliyetidir. Nayak ve ark.ları, müzik terapinin depresyonda azalma, duygu durumunda iyileşme, anksiyetede azalma ile gittiğini, farkındalığı, duygularını ifade etmeyi, tepki verebilmeyi, sosyalizasyonu artırdığını bulmuşlardır.

Son çalışmalarda, müziğin hastanın motivasyonunu ve duygulanımını olumlu yönde etkilediği ve bilinen tedavi yöntemleri ile birlikte uygulandığında tedavinin başarısını önemli ölçüde artırdığı görüldüğünden, inme hastalarının iyileşmesini de olumlu yönde etkileyeceği düşünülmüştür. Yapılan çalışmalarda da rehabilitasyon programlarına eklenen müzik terapi gruplarında, özellikle akut dönemde sosyal fonksiyonları ve egzersize katılımı motive ettiğinden, faydalı bir tamamlayıcı tedavi yöntemi olarak değerlendirilmiştir.

Müzik, motor becerilerin geliştirilmesinde faydalıdır. Postür tedavisi ile birlikte müzik örgüsü içindeki ritmik

işitsel uyarılar, inmeli hastanın yürüme becerisini artırmaktadır. Schneider ve ark.larının yaptığı çalışmada, daha önce müzik deneyimi olmayan, inme geçirmiş hastalara bilinen fizyoterapi çalışmaları yanı sıra piyano ve davul çalması öğretilerek üç hafta içinde günlük hayattaki kaba ve ince motor fonksiyonlarının, öğretilmeyen gruba nazaran, daha isabetli, daha hızlı ve daha yumuşak olduğu gözlenmiştir. Wilson, Parsons ve Reutens yaptıkları çalışmada şiddetli Broca afazisi olan bir erkek şarkıcıya şarkı sözleri öğretmek 'melodik intonasyon tedavisi' uygulamışlar ve tedavinin daha başarılı ve kalıcı olduğunu görmüşlerdir.

Kalp hastalıkları: 23 klinik çalışmanın 2009 Cochrane değerlendirmesine göre, bazı müziklerin koroner kalp hastalarında kalp hızı, solunum hızı ve kan basıncını düşürdüğü bulunmuştur. Kalp hastalarında anksiyete düzeyini de azaltmaktadır.

Nörolojik hastalıklar: Nörolojik ve mental hastalıklarda müzik terapinin kullanımı yükselmiştir. Müzik terapi, demans, Alzheimer, Parkinson hastalığı, afazi ve benzer konuşma bozukluklarıyla Tourette sendromunda etkinlik göstermiştir. 1980'lerin ortalarına kadar birkaç amprik araştırma varken, daha sonraları semptomların iyileşmesindeki etkinlik ve altta yatan fizyolojik mekanizmaları ortaya koyan pek çok araştırma yapılmış ve yapılmaktadır.

Alzheimer ve demans: Müzik terapinin en sık kullanıldığı iki hastalıktır. Pek çoklarında belirtildiği gibi en bariz etkisi, iletişim, konuşma ve benzeri becerilerde ilerlemeye yol açan sosyal davranışlardır. 330'dan fazla vakanın olduğu bir meta-analiz, müzik terapinin sosyal davranışlarda, yüz tanıma ve gerçeklik orientasyonu ile ölçülen kognitif kusurlarda iyileşme, dolanma, huzursuzluk gibi abartılı davranışlarda ve ajitasyonda önemli ölçüde azalma yaptığını göstermiştir. Tedavinin etkinliği, hastaya, tedavinin kalite ve süresine çok bağlıdır.

Bu hastalarda müzik terapinin nörolojik etki mekanizmasını inceleyen başka bir meta-analizde pek çok yazar, gürültünün algılanışını etkileyerek, yani gürültüyü aşına kılarak veya çevrelerindeki gürültüyü tamponlayarak hastalar üzerinde sakinleştirici etkiye sahip derken, kimi yazarlar da müziğin, sosyal iletişimde diğer kimselerle pek fazla kognitif bir yük

getirmeden ilişki kurabilecekleri bir kanal oluşturarak bir çeşit mediatör gibi hizmet ettiğini söylemektedir.

Amnezi: Amnezinin bazı semptomlarının, çalmayı ve dinlemeyi de içeren, çeşitli müzik girişimleriyle hafifletilebildiği gösterilmiştir. Böyle vakalardan biri olan profesyonel müzisyen Clive Wearing'in, anterograd ve retrograd amnezisi olmakla birlikte amnezinin başlamasından önce öğrendiği şarkıları çalıp söyleyebildiğine dair bir makale mevcuttur. Epizodik hafıza, burada olduğu gibi, temelde işlemsel ve anlamsal hafızadan farklıdır. Hipokampal bölgededir ve buranın hasarına bağlı epizodik hafıza kaybını, kısmen intakt anlamsal hafıza kompanze edebilmektedir.

Afazi: Melodik intonasyon tedavisi, en sık kullanılan metottur. Bu, şarkıya eşleştirilmiş, hafızaya sözcük söyleme ve konuşma ritminin işlendiği çok evreli bir tedavi şeklidir. Tedavinin ileri aşamasında, hasta normal konuşana kadar, müzik ve ritmik yönler birbirinden ayrılarak rehabilitasyon sürdürülmektedir. Erişkin ve çocuklarda bazı farklılıklar olmakla birlikte temelde bu yapı izlenir. Son yapılan çalışmalar, melodik yönden ziyade ritmik komponentin tedavinin asıl etkin kısmını oluşturduğunu ileri sürmektedir.

Epilepsi: Bazı araştırmalar, Mozart'ın K 448 no'lu piyano sonatının dinlenmesinin, epileptik hastalarda kasılma sayısını azalttığını söylemektedir. Bu 'Mozart etkisi' olarak adlandırılmaktadır. Ancak çalışmalarla bu etkinin tekrarlanmasında sorun olduğundan geçerliliği halen sorgulanmaktadır.

Psikopatolojiler: Dokuzdan fazla çalışmayı içeren 177 hastalık bir meta analizde müzik terapinin, özellikle gelişimsel ve davranışsal bozukluklar olmak üzere, psikopatolojilerdeki negatif semptomlarda önemli etkilere sahip olduğu gösterilmiştir.

i. Şizofreni - Bireysel çalışmalar müzik terapinin künt affekt, konuşma bozuklukları, anhedonia gibi negatif semptomlarda düzelme, artan konuşma yeteneği, azalan sosyal izolasyon ve dış olaylara artan ilgi gibi sosyal semptomlarda da iyileşme sağladığını göstermektedir.

Meta analizler, müzik terapi de eklenmiş tedavilerin tek başına uygulanan standart tedavilere nazaran

daha başarılı olduğunu söylemektedir. Ancak genel mental durum, depresyon, anksiyete ve hatta kognitif fonksiyonlarda görülen iyilik hali, kalıcı olmayıp terapi seanslarının kalitesi ve sayısı ile yakından ilgilidir.

ii. Depresyon - Müzik terapinin majör depresyonda çeşitli faydaları vardır. Bir çalışmada, 2 hafta boyunca her gün 30 dakika yumuşak, sedatif bir müzik dinlemenin hastaların global depresif skorlarında bariz bir iyileşme yaptığı bulunmuştur. Pek çok benzer çalışmada görüldüğü gibi zaman içinde birikici bir etkiye sahiptir. Bir diğer çalışmada da hüzünlü müzik dinlendiğinde depresyon hastalarının, neşeli, kızgın veya ürkütücü müziğe veya müziksiz duruma göre, sorunlarını daha iyi ifade edebildikleri gözlenmiştir. Yazarlar, bu tedavinin hastaların duygularını anlatmadaki sözel bariyerleri yıktığını, böylelikle terapistlerin onlara daha kolay rehberlik tedavisi verebildiklerini söylemektedirler.

Çeşitli çalışmalarda da müziğin, kortizol seviyesini düşürdüğü, böylelikle affekt, duygu durum ve kognitif fonksiyonların iyileştiği tespit edilmiştir. Ayrıca EEG ile ölçüm yapıldığında müziğin, aktiviteyi sağ frontal lobdan sola kaydırması, bunun da pozitif affekt ve duygu durumu ile sonuçlandığı görülmektedir.

Toplumsal rehabilitasyon: Sağlık, toplum ve çevre, Sokrat döneminden beri birbirleriyle bağlantılıdır. Rudolf Virchow, Medikal Reform adlı eserinde bireysel sağlığın, sosyal çevre ve onu şekillendiren politikalarla içten bağlantılı olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle, sosyal sağlık da tıbbın meselesidir. Stresle başa çıkma yöntemleri, zihinsel esneklik, umut, amaç, politik güç ve eğitim, sosyal adaletsizlik ve stresin sağlık üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilir. Stresle sempatik sinir sisteminin aşırı uyarılması, kardiovasküler hastalıklar, astma, şiddet, ilaç bağımlılığı, obesite, diabet gibi fakir ve azınlıklar arasında daha sık rastlanan sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Müziğin sosyal etkisi, daha iyi bir sağlık düzeyi elde etmede potent bir kaynak oluşturmaktadır.

Otuz yıl önce Abreu ve ark.ları, 'Müzik, insan harmonisini sağlar' görüşüyle Venezuela'nın az hizmet götürülen bölgelerinde, El sistema adıyla bilinen program dahilinde, gençlik orkestraları oluşturdu. İki yaşından yirmili yaşlara kadar olmak üzere 240.000

genç aralarına aldılar. Bu kültürel fenomene, görme ve işitme engelli gençler bile dahil edildi. Bu program nedeniyle sadece katılımcılarda değil, çalıştıkları ve konser verdikleri toplumlarda da iletişim ve birlik sağladılar. Sanat, mükemmellik, düzen, sıkı çalışma ve hedef koyma gerektirdiğinden disiplin ve iyi huylar geliştirdiler. Eğitim, daha iyi sosyal ve kişisel sağlıkla bağlantılı olduğundan müzik, sadece yaşamları zenginleştirmekle kalmadı, onları kurtardı da.

1999'da Arjantin asıllı İsraili şef Daniel Barenboim ve Filistin asıllı Amerikalı entelektüel ve edebiyatçı Edward Said, öfke ve yok saymanın var olduğu Orta-doğu coğrafyasında Mısır, İran, Suriye, Filistin, Ürdün ve Lübnan'dan en iyi genç müzisyenlerle bir orkestra kurdular. Barışın, toplumları yıkmak yerine kurmakla sağlanabileceğine inandılar. Kendi topraklarında olsalar iletişim sorunu yaşayacak bu gençler arasında orkestra içindeyken hiçbir sorun yaşanmadı. Bu gençler, gittikleri her yerde umudun ve barışın elçileri oldular. Bu Divan Orkestrasının, 2005'de Paul Smaczny tarafından yapılan dökümanter filminin başlığı olan 'Bilgi Başlangıçtır', her şeyi özetlemektedir.

Müzik terapide olası yan etki ve komplikasyonlar

1. Müzik terapisti, farkında olmadan hastaya müzikal bir saldırıda bulunabilir.
2. Müzik terapisti, hasta ile birlikte müzik çalışmalarında öyle eğlenir ki hastanın ihtiyaçlarını gözden kaçırabilir.
3. Müzik terapisti, uygun olmayan müzik seçimi yapabilir (Soykırımdan kurtulan birisine Wagner dinletmek gibi).
4. Müzik terapistinin enstrüman seçimi yanlış olabilir.
5. Müzik terapisti, duygusal tepkileri kontrol sorunu yaşayabilir.
6. Müzik terapisti, yanlış veya aşırı yapıda bir müzik seçebilir.
7. Müzik terapistinin sağladığı müziğin içeriği uygun olmayabilir.

8. Müzik terapisti, hastaları enstrümanlarla fiziksel olarak kontamine edebilir.
9. Müzik terapisti, müzikojenik epilepsiyi tetikleyebilir.
10. Müzik terapisti, psikotik atağı tetikleyebilir (gong kullanımı).
11. Müzik terapisti, olumsuz bir tepkiye neden olabilir.
12. Müzik terapisti, intihara yol açabilir veya kolaylaştırabilir mi?
13. Müzik terapisti, madde kullanımı ile müzik arasında bir bağ oluşturabilir mi?

Müzik Terapisinin Ülkelerde Kullanımı

Avustralya

1949'da bugünkü anlamıyla olmasa da Avustralya Kızıl Haç'ının konserleriyle müzik terapi başlamıştır. Avustralya Müzik Terapi Birliği 1975'de kurulmuştur.

Amerika Birleşik Devletleri

Bilinen anlamıyla müzik terapi, Michigan Devlet Üniversitesi'nde lisans programının ve Kansas Üniversitesi'nde lisansüstü programının ilk kez açılışı ile yaklaşık 1944'den beri devam etmektedir. Amerikan Müzik Terapi Birliği de 1998'de, 1950'de kurulan Müzik Tedavisi Ulusal Birliği ve 1971'de kurulan Müzik Terapi Amerikan Birliği'nin birleşimi ile kurulmuştur. Ayrıca bir takım küçük ulusal kuruluşlar da mevcuttur.

Müzik terapisti olmak için gitar ve piyano çalabilmek, ses, müzik teorisi ve tarihi, müzik okuma, doğaçlama, değerlendirme, dökümantasyon ve sağlık bilimlerinde konsültasyon yapabilme yeterliliğinin olması gerekmektedir.

İngiltere

Canlı müzik, hastanelerde her iki Dünya Savaşı'ndan sonra kullanılmıştır. Şimdi bilinen anlamıyla müzik te-

davisi ise 1960-1970'lerde Fransız çellist Juliette Alvin öncülüğünde oluşturulmuştur.

Uygulayıcılar, Sağlık Çalışanları Konseyi'ne kayıt olmakta ve 2007'den bu yana da master derecesi istenmektedir. Bristol, Cambridge, Cardiff, Edinburgh ve Londra' da master derecesi verilmektedir.

Afrika

Araştırmalar, Afrika'nın pek çok bölgesinde erkek ve kadın sünnetinde, cerrahide, kırık onarımında dayanıklılığı artırıcı lirik müziğin ağrıyı azaltmak amacıyla terapötik olarak kullanıldığını göstermektedir. Afrika'da müzik tedavisi resmi olarak ilk kez 1999'da Pretoria, Güney Afrika'da başlamıştır. Batı'da eğlence ögesi olmasından farklı olarak Afrika kültüründe müzik, hikayeler aktarmak, yaşam olaylarını kutlamak veya mesaj göndermek için kullanılmaktadır.

Hindistan

Hindistan'ın ilk müzik terapisti olan Dr. Bhaskar Khandekar, klasik bir viyolinist, müzikte master, müzik terapisti doktora derecelerine sahiptir ve 1993'den beri bu konuda çalışmaktadır. Hindistan'da her yıl 13 Mayıs, Müzik Terapi Günü olarak kutlanmaktadır.

Melodi, Hint müziğinde esastır ve 'Raga' temel melodidir. Farklı hastalıklar için farklı ragalar mevcuttur. Hint klasik müziğinin, ısıtma, soğutma, dinleyiciyi sakinleştirme, ruh durumunu düzeltme gibi çeşitli etkileri vardır. Müziğin enerjisi, titreşimi ve frekansı çakraların enerji, titreşim ve frekansıyla uyduğunda çakralar aktive olur ve Kundalini enerjisi yükselir, çakraları besler. Organlar da çakralarla bağlantılı olduğundan onlar da yeterli ve uygun enerjiye ulaşarak dengeye gelirler.

Türkiye

Ülkemizde henüz akademik anlamda müzik terapisti uygulanmamaktadır. Sadece bireysel olarak, Oruç Güvenç tarafından gruplara yönelik yapılmaktadır. Kendisinin geniş bir repertuarı ve kişisel besteleri bulunmaktadır.

Kaynaklar

1. Ak AŞ. Avrupa ve Türk-İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi, Tarihi Gelişimi ve Uygulamaları, Genişletilmiş II. Baskı, Ötüken Neşriyat A.Ş., İstanbul, 2006.
2. Doğan B. Sentez Müzik Terapi, Zeus Kitabevi, İzmir, 2011.
3. Nestic M, Cicevic S, Antovic M, Nestic V. Neuroscience of music and musicotherapy. J Of Society for Development in New Net Environment in B & H 2012; 6(5): 1786-1796.
4. Berger DS. On Developing Music Therapy Goals and Objectives. Voices: A World Forum for Music Therapy 2009; 9(1).
5. Isenberg C. Primum Nil Nocere (Above all do ot harm): A Direction for the Development of Music Therapy . Canadian J of Music Therapy 2011; 18(1): 62-78.
6. Somakçı P. Music Therapy in Islamic Culture. Artical in Turkish Music Portal, Copyright by Turkish Cultural Foundation.
7. Erkkila J, Gold C, Fachner J, Ala-Ruona E, Punkanen M, Vanhala M. The effect of improvisational music therapy on the treatment of depression: a protocol for a randomised controlled trial. BMC Psychiatry 2008; 8: 50.
8. Pacchetti C, Mancini F, Aglieri R, Fundaro C, Martignoni E, Nappi G. Active Music Therapy in Parkinson's Disease: An Integrative Method for Motor and Emotional Rehabilitation. Psychosomatic Medicine 2000; 62: 386-393.
9. Fukui H, Arai A, Toyoshima K. Efficacy of Music Therapy in Treatment for the Patients with Alzheimer's Disease. International J of Alzheimer's Disease 2012; Article ID 531646.
10. Formisano R, Vinicola V, Penta F, Matteis M, Brunelli S, Weckel JW. Active music therapy in the rehabilitation of severe brain injured patients during coma recovery. Ann Ist Super Sanita 2001; 37(4): 627-630.
11. Friedman SH, Kaplan RS, Rosenthal MB, Console P. Music Therapy in Perinatal Psychiatry. Use of lullabies for pregnant and postpartum women with mental illness. Music and Medicine 2010; 2(4): 219-225.
12. Aldridge D, Gustroff G, Neugebauer L. A pilot study of music therapy in the treatment of children with developmental delay. Complementary Therapies in Medicine 1995; 3: 197-205.
13. Wigram T, Gold C. Music therapy in the assessment and treatment of autistic spectrum disorder: clinical application and research evidence. Child care, health and development 2006; 32(5), 535-542.
14. Lim HA, Draper E. The effects of music therapy incorporated with applied behavior analysis verbal behavior approach for children with autism spectrum disorders. J Musical Ther 2011; 48(4): 532-50.
15. Argstatter H, Grapp M, Plinkert P, Bolay HV. Heidelberg Neuro-music therapy for chronic tonal tinnitus- treatment outline and psychometric evaluation. Int Tinnitus J 2012; 17(1): 31-41.
16. Osborne N. Neuroscience and 'real world' practice: music as a therapeutic resource for children in zones of conflict. Ann of the New York Academy of Sciences 2012; 1252: 69-76.
17. Washington D, Beecher DG. Music as social medicine: two perspectives on the West- Eastern Divan Orchestra. New Directions for Youth Development. DOI: 10.1002/ yd 343: 127-140.