

Yeni İnsan Yayınevi
Güncel Serisi

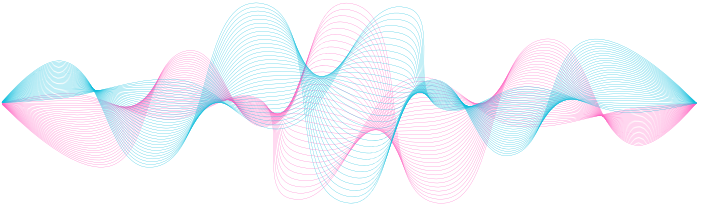
T. Can Camuzcu

Bursa'da, 1982 yılında doğdu. 2000 yılında Bursa Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi'nden, 2004'te Uludağ Üniversitesi Müzik Bölümü'nden mezun oldu. 2005 yılında yüksek lisansa başladı. Şan (opera) Anadal derslerini İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'nda tamamladı. Bir süre müzik eğitimcisi olarak çalıştı, eşzamanlı olarak özel tiyatrolarda şan eğitimi verdi. Sonrasında eğitim kurumu işletmeciliği yaptı. Üniversite yıllarında yoga ve meditasyonla tanıştı, profesyonel eğitimler aldı. 2012 yılında Tibet Çanakları hayatına girdi ve çeşitli Ses Terapisi tekniklerini kişisel pratiklerinde kullanmaya başladı. Devamında farklı ülkelerden birçok eğitimle çalışarak Ses Terapisi konusunda uzmanlaştı. Başta Bursa, İzmir ve İstanbul olmak üzere pek çok şehirde seanslar düzenledi. Uluslararası festivallerde yer aldı. Ses Terapisi çalışmalarına 2018 yılında kurduğu "Purisound" markasıyla devam ediyor. İstanbul Üniversitesi Felsefe ve Anadolu Üniversitesi Sosyoloji bölümlerinde öğrenciliğini sürdürüyor.

Dinle

Beden, Zihin ve Ruh için Ses Terapisi

T. Can Camuzcu



Yeni İnsan Yayınevi-494
Güncel Serisi-17
Dinle-Beden, Zihin ve Ruh için Ses Terapisi
T. Can Camuzcu
1. Baskı, İstanbul, Kasım 2023
ISBN : 978-625-6813-15-1
Genel Yayın Yönetmeni: Aytaç Timur
Editör: Pelin Özer
Son Okuma: Aytaç Timur
Kapak Tasarım: Abdullah Eşki
Dizgi: Alaz Designing
Sertifika No: 12186

©Tohum Yayıncılık Turizm Reklam ve Sağlık Hizm. San. Tic. Ltd. Şti.
İçerenköy Mah. Değirmenyolu Caddesi Kutay İş Merkezi B Blok No:18/6
Ataşehir/İstanbul
Tel:(0 216) 489 84 08
Tüm hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın, tanıtım için yapılacak
kısa alıntılar dışında, hiçbir yolla çoğaltılamaz.
www.yeniinsanyayinevi.com
yeniinsanyayinevi@gmail.com
newhumanpublisher@yahoo.com
[facebook/yeniinsanyayinevi](https://facebook.com/yeniinsanyayinevi)
[instagram/yeniinsanyayinevi](https://instagram.com/yeniinsanyayinevi)
twitter.com/yeniinsanyayin
Baskı: Asya Basım Yayın Sanayi Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli-Bağcılar-İSTANBUL
Sertifika No: 52508

Dinle

Beden, Zihin ve Ruh için Ses Terapisi

T. Can Camuzcu

YENİİNSAN

*Geçmiş ve gelecekteki tüm öğretmenlerime,
Aileme,
ve O'na...*

İçindekiler

1. GİRİŞ	11
2. SES ve İNSAN	17
Derin İlişkimiz - Ninniden Gürültüye	17
Tarihten Günümüze Ses, Şifa ve İnançlar	21
Ses Günlüğü Çalışması.....	32
3. SES	35
Ses Nedir?.....	35
Ses ve Müzik Terimleri	38
İşitme Duyusu	40
Kulaklar	40
Beyin.....	42
Beyin Dalgaları	44
Farkındalıkla Dinleme Çalışması	45
4. SES TERAPİSİ	49
Ses Terapisi'ni İsimlendirmek	66
Ses Banyosu Seansları.....	71
Ses Terapisti Olmak.....	77
Müziği Bilmek	80
Dinleme Çalışması	84
5. SES TERAPİSİ ARAÇLARI	87
Tibet Çanağı (<i>Tibetan Singing Bowl</i>).....	89
Nasıl Seçerim?.....	91
Nasıl Çalarım?.....	92
Bilge Tibet Çanakları	94
Tingsha	95
Kristal Çanak (<i>Crystal Singing Bowl</i>)	96
Gong.....	97
Monochord.....	98
Yağmur Çubuğu (<i>Rain Stick</i>)	99
Okyanus Davulu (<i>Ocean Drum</i>).....	101

Kızılderili Flütü (<i>Native American Flute</i>)	101
Şaman Davulu	102
Koshi Çanı (<i>Koshi Chime</i>).....	103
Shruti Box	104
Çan (<i>Chime</i>).....	105
Akort Çatalı (Diyapazon)	105
Sessizlik	106
İnsan Sesi.....	108
Chanting.....	108
Toning.....	108
Tibet Çanağı Çalışması	110
6. SES ve	113
7. SES ve NEFES.....	115
“Nadi Shodhana” Nefes Çalışması	117
8. SES ve YOGA	121
Nada Yoga Çalışması	125
9. SES ve MANTRALAR.....	129
“OM Mantra” Çalışması.....	132
10. SES ve ÇAKRALAR.....	135
Çakralar ve Özellikleri	136
Kök Çakra (<i>Muladhara</i>) 369 Hz.....	136
Sakral Çakra (<i>Swadhisthana</i>) 417 Hz.....	136
Solar Pleksus Çakra (<i>Manipura</i>) 528 Hz.....	136
Kalp Çakrası (<i>Anahata</i>) 639 Hz.....	136
Boğaz Çakrası (<i>Vishuddha</i>) 741 Hz.....	136
Üçüncü Göz Çakrası (<i>Ajna</i>) 852 Hz.....	137
Taç çakra (<i>Sahasrara</i>) 963 Hz	137
Çakra Bija Mantra Çalışması.....	138
11. DÜNYALI SES TERAPİSİ	141
12. SON OLARAK	145
13. KAYNAKLAR	148

1. GİRİŞ

Biz insanlar, hem fiziki hem de manevi anlamda hayatlarımızı dönüştürmemize ve kendimize daha iyi bir gelecek yaratmamıza yardımcı olan sayısız araca sahibiz. Bunu düşündüğünüzde aklınıza ilkel ya da teknolojik çok fazla şey gelmiş olmalı. Peki size bu araçlardan birinin de ses olduğunu söylesem? Bir soru daha. Bizler sesi en çok ne için kullanırız? “İletişim için” dediginizi duyar gibiyim. Bu doğru ancak tıpkı iletişimde olduğu gibi; eğlence, eğitim, tıp, sanat, güvenlik, endüstri ya da reklamcılık alanlarında da seslerden faydalanırız. Saydıklarımızla ses arasındaki bağlantıları hepimizin kurabileceğine eminim. Peki daha fazlası var mı? Evet var ve biz de tam bunun için buradayız. Bu kitapta sesin belki de çok azımızın hakim olduğu terapötik ve meditatif yönlerinin, diğer bir deyişle Ses Terapisi’nin kapılarını aralayacağız. Ama önce gelin size kısaca kendi “ses” hikâyemi ve Ses Terapisi üzerine bir kitap yazmaya nasıl karar verdiğimi anlatayım.

Sesler ve dolayısıyla müzikle ilişkim çocukluk yıllarımda kendi sesimi keşfetmemle başladı. Şarkı söyleme becerimim takdir edilmesinin verdiği motivasyon sayesinde nota ve çalgı öğrenerek adım attığım bu serüven, lise ve üniversitede müzik eğitimi almamla, ses eğitimi alanında uzmanlaşmamla ve müzik eğitimcisi olmamla devam etti. Her şey biraz kendiliğinden gelişti aslında. Ama en başından beri bu uğraş, sebebini bilmedi-

ğim şekilde bana hep iyi geldi. Hayatta bazı şeyler, bazı insanlar için adeta biçilmiş birer kaftan. Şimdi dönüp bakınca bunun sebebinin maya ya da yaradılış olduğunu fark ediyorum.

Yaşadığım için kendimi çok şanslı hissettiğim müzikle dolu tüm bu sürecin bir yerlerindeyse, hayatı anlamaya dair derin bir merak çıkageldi. Böylece henüz internetin yaygınlaşmadığı ve farklı kültürlerle dair bilgiye ulaşmanın hayli zor olduğu bir dünyada, inançları ve felsefeyi incelemeye yöneldim. Farklı öğretilerle ilgili okumaya ve öğrenmeye odaklandığım yirmili yaşların başında, yoga ve dolayısıyla meditasyonla tanıştım. Bu disiplinlerde derinleştikçe bir de baktım ki bana iyi gelenler listesinde müziğin hemen yanına, “kendinle buluşma” olarak gördüğüm meditasyon da eklenmiş.

Doğu felsefeleri ve uygulamalarına eğildiğim bu dönemde birçok geleneksel tekniği deneyimleme şansını yakaladım. Tüm bunların arasındaysa kadim ses çalışmaları, bir ses eğitimcisi olarak beni bambaşka boyutlara taşıdı. Öyle ki; ses, müzik ve meditatif çalışmaların bir arada kullanıldığı mantralar ve benzeri vokal uygulamalar sayesinde, hayatı anlama hevesim ve seslere olan tutkum buluşup bütünleşti. Böylece bana iyi geleni yeniden tanımlamıştım.

İlk Tibet Çanağımlaysa yine aynı dönemde, bir seyahat esnasında tanıştım. Büyülü ve çok katmanlı sesiyle beni içine çeken bu çalgının dilini mutlaka öğrenmem gerektiğine, tam da onu elime aldığım an karar verdim. Ve çok geçmeden bu çanağı manevi uygulamalarımında kullanmaya başladım. Zaman ilerledikçe, çalışmalarımın onun sayesinde farklı bir boyuta taşındığını ve beni farkında bile olmadan iyi yönde dönüştürdüğünü gözlemledim. Bu durum konuya olan ilgimi daha da artırdı ve meditatif uygulamalarda kullanılan daha pek çok çalgıyı kısa

zamanda edindim. Kendi kendime yaptığım bu çalışmaların kaçınılmaz şekilde peşisıra gelen profesyonel Ses Terapisi eğitimlerini almaktaki tek amacım da aslında, bireysel olarak deneyimi daha öteye taşımak ve bilmediklerimi öğrenmekti. Ancak belki de bir eğitimci refleksiyle, bana iyi geleni başkalarıyla paylaşmaya karar vermem çok uzun sürmedi.

İnsanlara, dönüşümümüz ve iyileşmemiz üzerinde derin etkilere sahip olan bu titreşim ve rezonans diliyle ulaşmak istiyordum. İlk zamanlar sadece tanıdığım kişilerle sınırlı olan Ses Terapisi çalışmalarımı, zaman geçtikçe küçük gruplarla paylaşmaya başladım. Yıllar içinde kendiliğinden gelişen ve gitgide daha fazla insana ulaşır hale gelen her yeni seansta sesin bedenlerimizi, zihinlerimizi ve ruhlarımızı iyileştiren muazzam bir güce sahip olduğunu biraz daha derinden deneyimleme şansı yakaladım, yakaladık. Ve hikayeme bakarak da tahmin edebileceğiniz gibi, seanslarla sınırlı kalmak benim için artık mümkün değildi. Bir araya gelme fırsatımız olmayan kişilerle de buluşmam, paylaşmam gerekiyordu. İşte tam da bu sebeple yazmaya karar verdim.

Devam etmeden önce tüm bu anlattıklarım ile ilgili bir konunun altını çizmek istiyorum. Defalarca “iyi gelme” olarak sözünü ettiğim şeyin; bireysel anlamda aldığım olumlu sonuçlar, kattığım güzel yollar ve hepsinden önemlisi huzurlu hissetmem olduğunu tahmin etmiş olmalısınız. Hepimizin, kendimize iyi gelen şeylerin arayışında olduğu dönemleri ve onları bulup mutlu olduğu zamanları vardır bu hayatta. Dolayısıyla kişisel detaylara girip, “bir mucize gibi işte karşınızdayım” ya da “öncesi-sonrası” demeyeceğim. Çünkü ilerleyen bölümlerde Ses Terapisi ve etkilerini inceledikçe, bahsettiğim bu bana özel “iyi gelme” potansiyelini, kendi gerçekliğinize uyarlayacağınıza eminim. Dahası,

hayatınıza olası katkılarıyla ilgili olumlu senaryolar bile oluşturmaya başlayabilirsiniz. Ki zaten amacım da bu.

Bu kitapta size, sesin hayatlarımızı dönüştürmek için nasıl kullanılabileceği hakkında öğrendiklerimden bahsedeceğim. İlerleyen sayfalarda sese ve Ses Terapisi'ne teorik, tarihi, bilimsel ve ruhsal pek çok açıdan yaklaşacağız. Deneyime yönelik bölümlerdeyse kendi kendinizi sesle şifalandırmak ve ses farkındalığını günlük yaşamınıza dâhil etmek için kullanabileceğiniz etkili çalışmalara yer vereceğiz. Bilmelisiniz ki tüm bu bilgi ve çalışmalar, sadece bireysel anlamda size rehberlik etmeyi amaçlıyor. Ancak bir gün siz de Ses Terapisti olmaya karar verirseniz, fikir sahibi olmanız gerekenlerden de söz edeceğiz. Kitapta sık sık pek çok terime, isimlendirmeye ve onların tanımlarına rastlayacaksınız. Fakat başlangıçta bu terimlerden özellikle ikisini, neleri tanımlamak için kullanacağımıza açıklık getirmek istiyorum. Bunlardan biri olan Ses Terapisi'ni, seslerden faydalandığımız çalışmaların tümünü içine alan bir çatı isim olarak ele alacağız. Ses Banyosu terimindenise, gerçekleştirilen seansları belirtmek için faydalanacağımızın altını çizelim.

Bu uzun ve süregelen yolculukta, öğretmenlerimden olduğu kadar seanslarıma katılanlardan da çok şey öğrendiğimi söylemeden geçemeyeceğim. Onlar benim gizli öğretmenlerim. Ve bir eğitimci olarak biliyorum ki bilgi, karşısında öğrenen olmadan çok önemli bir şeyden mahrum kalır: Deneyimden. Ayrıca Ses Terapisi alanında çalışmalara başladığım ilk dönemlerden beri, pek çok İngilizce kitap da bana kaynaklık etti. Aldığım eğitimlerin yanı sıra bu kaynakların da öğrenme sürecimde çok büyük katkıları olduğunu belirtmeliyim. Tüm bu kaynaklarda altını çizdiğim ve yararlı bulduğum bilgileri de dilimize çevirerek yer verdiğim bu kitabın, Ses Terapisi üzerine Türkçe yazılmış

ilk kaynak olmasıysa beni ayrıca mutlu ediyor. Çünkü bu alanla ilk ilgilenmeye başladığım günlerde, bir amatörün Ses Terapisi üzerine güvenilir Türkçe bilgiye ulaşmasının ne kadar zor olduğunu bizzat deneyimledim. Yabancı dildeki kaynaklar, ulaşılması biraz zahmetli de olsa tek seçenektir. Bu yüzden; *Dinle*'nin var olmasını sağlayan ve bir önceki cümlede geçmiş zaman eki kullanmama izin veren hayata teşekkür ediyorum.

Ses yolculuğuna yeni başlayan biri ya da bir eğitmen olmanız farketmeksizin; anadilinizde okuyacağınız bu kaynağın, size ihtiyaç duyduğunuz bilgi ve ilhamı sağlaması en büyük dileğim. Umarım sizler de ilerleyen sayfaları okurken ve çalışmalarını uygularken, benim yazarken aldığım keyfi alırsınız. *Dinle* aracılığıyla hayatınızın her alanında yeni katmanları keşfedip, ortaya çıkarabilmeniz dileğiyle.

Şimdi yola koyulmadan önce son bir soru soralım:

Duyamak yerine dinlemeye ne dersiniz?