

## MÜZİĞİN İNSAN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİLERİ

Müziğin insan ve insan sağlığı üzerinde sakinleştirici ve iyileştirici bir gücünün olduğunu hiç düşündünüz mü? Sahiden müzik bu kadar güçlü mü? Yoksa sadece eski tarihe dayanan bir mit mi? Peki ya gerçekse? Bu güç nasıl oluşuyor, müzik insanı nasıl tedavi ediyor? Beynimizle, ruh sağlığımızla ilişkisi nedir? Müziğin insana etkileri farklı kültürlerde nasıl yorumlanır, ne anlama gelir? Bu yazıda tüm bu soruların cevaplarını inceleyeceğim.

### *Müzik kültürlerde nasıl yorumlanır? Müziğin ruh sağlığımızla ilişkisi nedir?*

Müzik ve müziğin insan sağlığı üzerindeki iyileştirici gücü denildiğinde aklımıza gelebilecek toplumlardan biri, Antik Yunan toplumudur. Yunan kültüründe müzik, çok değer gören bir sanat türüdür. Öyle ki müzik, Antik Yunan Dünyasına ait birçok tanrı ile ilişkilendirilmiş ve kutsal bir nitelik kazanmıştır. Tanrı Apollon, Antik Yunan kültüründe hekimliği, beden sağlığını ve çiftçiliği yöneten tanrı olarak atfedilir. Bununla birlikte Tanrı Apollon'un müzik ile ilgilendiğine inanılır. Henüz küçükken tanrı ve tanrıçalara söylediği 'Lir ve yay benim için kutsal olsun...' sözü üzerine Apollon, 'Işığın, sanatın ve müziğin tanrısı' olarak anılır (Diş, S. 2020). Tanrı Apollon'a ithaf edilen neredeyse tüm resimlerde ve heykellerde de elindeki lir ile müziğin tanrısı olduğu vurgulanır.



Görsel 1: <https://www.tarihlisanat.com/apollon/>

Peki Apollon'un müziği insanlara yarar sağlar mıydı? Antik Yunan tarihine göre cevabımız, evet. Apollon şehirlerde şarkı söyleyerek, lir çalarak ve dans ederek hastaların iç dünyalarını geliştirir, sakin bir ruh haline sahip olmalarını sağlarmış. Bununla birlikte, Apollon'un müziğinin fiziki hastalıklara dahi etki ettiği söyleniyor. Yani müzik, ruhu besleyerek hastaların sağlıklarına kavuşmalarına olanak tanıyor (Diş, S. 2020).

***Peki başka hangi kültürler müziğin iyileştirici gücünün farkındalığına ulaşabildi?***

İslam dünyasında da İbn-i Sina, Farabi, Zekeriya Er-Razi gibi çok önemli isimler müzik ile yapılan kürlerin geçerliliğinin bilimsel sebeplerini ve açıklamalarını yapmışlardır. Özellikle psişik yani ruhsal hastalıklarda tedavi olarak kullanılabileceğini birçok hekim kendi eserlerinde konu

olarak değinmiştir. Örneğin, 18. yüzyıla ait, eski Türk hekimlerinden Şuuri, Tadil-i Emzice kitabında müziğin eski Türkçe ile musikinin fiziki ağırlı duyusuna iyi geldiğinden bahseder. Üstelik Farabi, müzikte kullanılan farklı makamların farklı duygusal karşılıklara geleceğini keşfetmiştir. Örnek vermek gerekirse, Klasik Türk musikisine ait Hicaz makamı insanı tevazuya davet ederken Hüseyni makamı sükûnet, sakinlik ve rahatlık hissiyatını verir. Saba makamı ise insanı daha cesur hissettirecek bir ahenk barındırır (Çilingir,Z. 2018). Gevrekzade Hasan Efendi de "Emraz-ı Ruhaniyeyi Nagema-ı Musikiye" eserinde, bu çeşitli makamların çocuk hastalıklarına olan iyileştirici gücünden bahsetmiştir. Gevrekzade Efendi'ye göre Rast makamı beyin kökenli bağırsak hastalıklarına ve yarım felçli çocuklara iyi gelir, Isfahan makamı çocuğu ateşli hastalıklardan korur, Hicaz makamı idrar yolu rahatsızlıklarını düzenler, Uşşak makamı ise uyku düzenini sağlar (Somakçı,P.2019). Türk tarihinde müziğe dayalı tedavi ilk olarak Osmanlı döneminde bulunmuş ve uygulanmıştır. Günümüzde de çok değer verilen yapılardan Edirne'de bulunan II. Beyazıt Darüşşifası, Süleymaniye Darüşşifası ve Fatih Darüşşifası, akıl ve ruh hastalarının musiki ile tedavi edildiği önemli hastanelerimizdendir. Sonuç olarak, Türk-İslam dünyasında da psişik ve fizyolojik sorunlar, ruhun ve bedenin ihtiyacı olan duyguyu müzik ile aktarma ve vücut içerisinde dengeyi sağlama yoluna dayalı müzik terapisine başvurulmuştur.



Sultan II. Beyazıt Darüşşifası: <https://ottoman-empire.tumblr.com/post/176503712613/ottoman-empire-sultan-ii-bayezid-darüşşifası/amp>

Ele alabileceğimiz bir başka kültür ve müzik ilişkisi ise Hint kültürü ile homeostasi, iç organlar ve vücut mekanizmasını kontrol etmek üzerine oluşturulan Nada Yoga tedavisidir. Nada Yoga iç ses ve dış ses üzerine kurulmuş, ‘ses yogası’ olarak da adlandırılan bir müzik ile tedavi yogasıdır. Üstelik Hint kültüründe Nada Yoga tedavisine eşlik eden Raga Chikitsa isimli bir müzik terapisi daha vardır. Raga Chikitsa, farklı ritimler ile beynin bu ritimlere verdiği reaksiyonlar arasındaki ilişkiyi kullanan terapi yöntemidir. Raga Terapisinde kullanılan Hint müziğine ait her farklı ses grubu ayrı birer raga olarak adlandırılır. Türk musikisinde her makamın farklı duyguları nüks ettirmesi gibi farklı ragalarda birbirinden farklı hastalıklara iyi gelir. Örneğin Raga Malkauns düşük tansiyon hastalarında, Raga Tod yüksek tansiyon hastalarında olumlu etki gösterirken, Raga Ranjani böbrek hastalıklarına şifa olur. Bir başka Raga grubu Raga Malhar, astım tedavisinde

dinletilirken, Raga Hindol kan temizliğinde görev alır (Somakçı,P.2019). Nada Yoga ve Raga Chikitsa, Hint müzik tedavisinin temellerini oluşturan iki esas yapıdır. Alzheimer, otizm gibi tedavisi bulunamış hastalıkları dahi yönetmek ve sakinleştirmek gibi faydaları olduğu, aynı zamanda stres ve fiziksel acıyı azalttığı gözlemlenmiştir (Agastyamatah Charitable Trust,2020).



Görsel 3: <https://www.himalayanyogainstitute.com/nada-yoga/>

Müzik sağlık dünyasının gözüyle bakıldığında farklı kültürlerin de ortak noktada bulunduğu, mental ve ruhi sağlığımızı koruyan ve güçlendiren, vücudumuzdaki hastalıkları rezonans uyumunun sağlanması ile iyileştiren, bunlardan yola çıkılarak da tıpta yaygın olarak kullanılan bir ses tedavisidir. Kültürel bakış açısından müziğin sağlık ve rehabilitasyon üzerindeki etkisini yorumladığımız gibi, bilge felsefe düşünürlerin gözünden de müziği ve insan üzerindeki etkisini dikkate almamız konu ile bütünleşmemize yardımcı olacaktır.

### ***Filozoflar müziği nasıl değerlendirir?***

Çinli filozof Konfüçyüs, müziğin vücut kan dolaşımını sakınleştirdiğini ve düzene soktuğunu, ruhu rahatlattığını ve neşe getirdiğini belirtmiştir (Karamızrak,N.2014). Yani Konfüçyüs'e göre müzik insanın fizyolojik dengesini sağlıyor, ruhsal harmoninin bütünlüğünü koruyordu. Konfüçyüs'ten etkilenen Xunzi adında bir başka Çinli filozof da 'Müzik Üzerine' adlı bir pasaj hazırlamış ve müziğin arzuları sakınleştirme yeteneğinin olduğunu bu eserinde anlatmıştır (Zaychenko,S.2016).

Antik Yunan dönemine ait ünlü filozof Platon da müziği, "sesler aracılığı ile insanın ruhuna erdemli bir şekilde giren mükemmel bir eğitim sanatı" olarak açıklamıştır. Platon, müziği daha çok eğitim ile ilişkilendirerek insana katkısı olduğunu vurgulamıştır. Platon'un müfredatına müziğin dahil edildiği eğitim düşüncesinde 'iyi ve kötü' müzik ayırımı ile karşılaşırız. Müziğin eğitime dahil edilmesi, insana iyi ve sağlam bir karakter edindirme amacı taşır ve hüzünlü sözlere sahip, ağlama isteği uyandıran müzikler Platon'a göre eğitime dahil edilmemelidir. Eğitim için ya yiğitlik, kahramanlık içeren sert müzikleri ya da barış, birlik duyguları içeren yumuşak müzikleri müfredata dahil etmeyi önerir.

Ünlü İslam filozofu İbn-i Sina'da müzikoloji üzerine detaylı anlayışlar geliştirmiş, disiplinlerarası bir yaklaşımla atası olduğu tıp ilmi ve müzik arasında güçlü bir bağın olduğunu ortaya koymuştur. Farabi'ye ait müzik kuramından etkilendiği açık olan İbn-i Sina, onun müzik sistemini devam ettirmiş ve geliştirmiştir. Ölçülendirilmiş ritmin ve seslerin ahenginin ruha olumlama aktardığını öğrendiğimiz İbn-i Sina, "Şarkı söylemek, sağlığı koruyan en iyi egzersizdir." sözüyle müziğin

zindelik, sağlıklı olma ve vücut direnci üzerindeki düşüncelerini Kitabü'ş Şifa isimli eserinde bizimle paylaşmıştır (Akan,N.2015).

***Müzik beynimizi nasıl etkiler? Farklı sağlık sorunlarını çözebilir mi? İyileştirici gücü bilimsel olarak nasıl açıklanıyor?***

Beyin, korteks adı verilen 'gri cevher' isimli, 3-4 mm kalınlıktaki bir dış kabuk ile dört ana lobdan oluşan insan vücudunun en karmaşık organlarından biridir. Beynin konuşma, öğrenme, problem çözme gibi işlevleri kapsayan ön kısmına 'frontal' lob; duyguları işleyen yan kısmına 'parietal' lob; görme duyusunu değerlendiren arka bölüme 'okspital' lob; sesi, kokuyu algılayan şakak bölgelerine 'temporal' lob; duyu organlarından gelen iletileri anlamlandırma, ilişkilendirmeden görevli beyinciğin bulunduğu bölüme 'serebellum' lobu ismi verilir. Beyin, dışarıdan alınan her sinyali türüne, frekansına, hızına ya da hissiyatına göre bir veya birden fazla farklı bölgesinde değerlendirip sinyale en doğru reaksiyonu verir. Bu reaksiyonlar bazen ateşten yanma korkusuyla elini çekmek gibi sinir sistemine bağlı fizyolojik bir refleks bazen de özenle hazırlanmış bir sunum sırasında stres yaparken kortizol salgısının artması gibi endokrin sistemine dayanan kimyasal bir reaksiyon olabilir (Sever, M. 2018). Müzik ise beyni uyarıp bu iki dönüt çeşidini de oluşturabilecek kadar kompleks yapıda bir araç, bir fonetik dizindir.

Hadi en sevdiğiniz müziği açalım. Müziğin melodilerini duymaya başladınız ve kendinizi tutamıyorsunuz, ufak ritimlerle dans etmeye başladınız. Peki dışarıdan çok keyifli görünen bu aktivite, vücudun içerisinde nasıl yansıyor? Olaylar zincirine başından başlayarak inceleyelim.

Sevdiğiniz müziği duydunuz, işitme korteksi harekete geçti ve müziği tınısına, temposuna vb. diğer temel özelliklerine ayırdı. Beyinciğin duygusal hafızası amigdala, bu ayrıştırılmış zevkli parça karşısında rahat durmadı ve kendisinde hareketlenmeye, dopamin gibi mutluluk hissini artıran hormonlar salgılamaya başladı. Amigdala hareketlendikçe duygusal tepkiler vermeye, motor korteksini de hareket etmeye çağırmaya başladı. Bakın neler oluyor, vücut organlarının hareketlerinin düzenlenmesinden sorumlu motor korteksi de beyincikten aldığı sinyal ile omuriliğin 20 milyon siniri üzerinden ellere ve ayaklara ‘dans et, bu güzel müzikle sallan’ diye bağırın nöronlar iletmeye başladı. İşte omuzlar da sallanmaya başladı ve kendini yükseklerde hissedip keyifle dans eden, anın tadını çıkararak bir siz. Peki ya tam tersi, gece vakti kulaklığını takıp yorganının altında eski sevgilisini düşünerek ağlayan bir insanın hormonal sistemi, dinlediği hüzünlü şarkılara nasıl tepki veriyor da gözyaşları olarak sonuçlanıyor? Aşık olduğu kişi sayesinde sevildiğini hissediyor, romantik müzikler dinleyerek oksitosin hormonunu arttırıyordu. Fakat ayrıldılar ve oksitosin hormonu azaldıkça, daha depresif müzikler dinleyip stres artıran kortizol hormonu salgısı tetiklenmeye başladı. Beynin anı ve deneyim depolama merkezi olan hipokampus, dinlenen müziklerle geçmişi canlandırmaya yönlendirildi ve depresyon, kronik yorgunluk gibi ciddi tıbbi hastalıklara sebep olan dopamin hormonu eksikliğine yol açtı. Kısacası, müzik insan beynini bu derece etkiledi, bireyi haz uçuşundan üzüntü okyanusuna kadar gezdirdi, dans ettirdi veya ağlattı.

Peki müzik, limbik ve hormonal sistem üzerindeki bu derece etkili rolüyle, anlık duyguyu vurgulamaktan daha ileri seviye de sağlık sorunlarına tedavi olabilir mi? Bu sorunun cevabını ilk olarak sosyopat bireyler üzerinden inceleyebiliriz. Sosyopati taciz, kaza, kaçırılma gibi ciddi



travmatik olaylar ile sinir sistemlerinin hasar görmesi sonucunda hormonal bozuklukların yol açtığı bir hastalıktır. Sosyopatlar, psikiyatristlerin, yaşanan travmalardan kaynaklı olabilen ‘antisosyal kişilik bozukluğu’ teşhisi koydukları ve tedavileri için doğru hormon ilacı kullanılabilen hastalardır. Salgı bozukluğu olan bu hastalar üzerinde müzik tedavisinin tek başına tamamiyle bir iyileştirici gücü olmasada ruh sağlığı ve psikolojik travmalar için medikal tedavilerin etkisini arttırma, tedavi seanslarının verimini arttırma ve hastaların topluma kazandırılması gibi olumlu etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir (Uçaner B.&Öztürk B. 2009). Müziğin sağlık üzerindeki etkisini ikinci olarak kalp ameliyatlarının öncesinde hastaların duygularının ölüm oranı ile ilişkisini ve müziğin ölüm sayısının düşmesindeki katkısını inceleyerek kanıtlayabiliriz. Ameliyat öncesinde hastalarda ölüm korkusu, vücut kontrolünün kaybedilmesi korkusu, stres, kaygı, anksiyete ve depresyonun öne çıkan duygular olduğu görülmüştür. Hastaların bu tip olumsuz duygularının, ameliyat öncesinde otonom sistemlerinin uyarılmasına, ameliyat sırasında da beklenmeyen vücut değer değişikliklerine sebebiyet verdiği ve ölüm sayısında artışa neden olduğu belirlenmiştir. Ünlü kalp doktoru Mehmet Öz’e göre ise ameliyat öncesinde terapötik etkisi olan müziklerin dinletildiği hastaların ölüm korkusunun azaldığı, kan basıncının, kas faaliyetlerinin, solunum ve endokrin sisteminin düzenlendiği, dolayısıyla ameliyatlarının daha başarılı geçtiği ve ölüm oranlarının azaldığı gözlemlenmiş, müziğin kalp ameliyatlarındaki olumlu etkileri anlaşılmıştır (Karamızrak,N. 2019).

**Kayra Merve Gönen**

## Kaynakça:

Akan,Nesrin. (2015). VIII- XIII. Yüzyıllar Arası İslam Felsefesi'nde Müziğe Genel Bakış: El-Kindi, Farabi, İbn Sina kalemişi, 3 (6), s.91-101.

<https://www.kalemisidergisi.com/makale/pdf/1444032007.pdf>

Çilingir,Zeynep.(2018).Music Therapy in Different Cultures. *Anadolu Üniversitesi*,586-791.

[https://www.researchgate.net/profile/Mine-Degirmencioglu-2/publication/342961108\\_Ogrenen\\_Orgut\\_Olma\\_Yolunda\\_Yerel\\_Yonetimler\\_Kavramsal\\_Bir\\_Cerceve/links/5f1344ff299bf1e548c14d62/Oegrenen-Oerguet-Olma-Yolunda-Yerel-Yoenetimler-Kavramsal-Bir-Cerceve.pdf#page=586](https://www.researchgate.net/profile/Mine-Degirmencioglu-2/publication/342961108_Ogrenen_Orgut_Olma_Yolunda_Yerel_Yonetimler_Kavramsal_Bir_Cerceve/links/5f1344ff299bf1e548c14d62/Oegrenen-Oerguet-Olma-Yolunda-Yerel-Yoenetimler-Kavramsal-Bir-Cerceve.pdf#page=586)

Diş,Sebile Başok. (2020).Genel Hatlarıyla Antik Yunan Toplumunu ve Felsefesinde Müzik.*Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*,73,568-574.

[https://www.researchgate.net/profile/Sebile-Basok-Dis/publication/345139536\\_GENEL\\_HATLARIYLA\\_ANTIK\\_YUNAN\\_TOPLUMU\\_VE\\_FELSEFESINDE\\_MUZIK\\_MUSIC\\_IN\\_ANCIENT\\_GREEK\\_SOCIETY\\_AND\\_PHILOSOPHY\\_WITH\\_ITS\\_GENERAL\\_LINES/links/5f9ec3ce458515b7cfaf1102/GENEL-HATLARIYLA-ANTIK-YUNAN-TOPLUMU-VE-FELSEFESINDE-MUZIK-MUSIC-IN-ANCIENT-GREEK-SOCIETY-AND-PHILOSOPHY-WITH-ITS-GENERAL-LINES.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sebile-Basok-Dis/publication/345139536_GENEL_HATLARIYLA_ANTIK_YUNAN_TOPLUMU_VE_FELSEFESINDE_MUZIK_MUSIC_IN_ANCIENT_GREEK_SOCIETY_AND_PHILOSOPHY_WITH_ITS_GENERAL_LINES/links/5f9ec3ce458515b7cfaf1102/GENEL-HATLARIYLA-ANTIK-YUNAN-TOPLUMU-VE-FELSEFESINDE-MUZIK-MUSIC-IN-ANCIENT-GREEK-SOCIETY-AND-PHILOSOPHY-WITH-ITS-GENERAL-LINES.pdf)

Karamızrak,Neslihan.(2014).Ses ve Müziğin Organları İyileştirici Etkisi.*Koşuyolu Heart Journal*.17(1):54-57.

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/106709>

Karamızrak,Neslihan.(2019).Kardiyovasküler Hastalıklarda Müzik ile Terapi.*Koşuyolu Heart Journal*.22(2):120-125.

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/785904>

Uçaner B.&Öztürk B.(2009).Türkiye’de ve Dünya’da Müzikle Tedavi Uygulamaları.*Çanakkale 18 Mart Üniversitesi*. 8-10.

[https://www.researchgate.net/profile/Burcin-Ucaner/publication/242757017\\_TURKIYE%27DE\\_VE\\_DUNYADA\\_MUZIKLE\\_TEDAVI\\_UYGULAMALARI/links/0f31753197b7fdd458000000/TUeRKIYEDE-VE-DUeNYADA-MUeZIKLE-TEDAVI-UYGULAMALARI.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Burcin-Ucaner/publication/242757017_TURKIYE%27DE_VE_DUNYADA_MUZIKLE_TEDAVI_UYGULAMALARI/links/0f31753197b7fdd458000000/TUeRKIYEDE-VE-DUeNYADA-MUeZIKLE-TEDAVI-UYGULAMALARI.pdf)

Raga Chikitsa.(2020).Agastyamatah Charitable Trust Association.

<http://www.nadisutra.org/indian-integrated-therapies/traditional-music-treatments/>

Sever, Meltem Ç.(2018).Müzik Beynimizde Nasıl Etkiler Yaratır?. *Evrım Ağacı*.para.1-15.

<https://evrimagaci.org/muzik-beynimizde-nasil-etkiler-yaratir-7504>

Somakçı,Pınar.(2019).Türklerde Müzikle Tedavi.*Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,15,133-137.

[https://www.ijiaa.com/wp-content/uploads/makale\\_files/44624836\\_file\\_name=ASOS%20%20Pinar%20Somakci.pdf](https://www.ijiaa.com/wp-content/uploads/makale_files/44624836_file_name=ASOS%20%20Pinar%20Somakci.pdf)

Zaychenko,Sofiya.(2016). Müziğin Eski Çin Devlet İşlerindeki Yeri.*Doğu Araştırmaları*.16, 75-79.

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1053939>