5 ELEMENT MÜZİK TERAPİSİNİN FAYDALARI

Müziğin terapötik amaçlarla kullanıldığını uzun zamandır biliyoruz. Duyguları hemen etkilemesi nedeniyle özellikle duygu durum bozukluklarında, stres ve depresyonu azaltmak veya önlemek amacıyla kullanılmaktadır.

Müziğin vücuttaki doğal endorfini de arttırdığına dair çalışmalar mevcuttur. Dolayısıyla aslında müzik terapisinin dünyanın pek çok yerinde uygulanması ve rehabilitasyon programlarına dahil edilmesi hiç şaşırtıcı değildir.

Ancak 5 Element Müzik terapisinin klasik batı müziği terapisinden çok farklı olduğu yönler vardır. Çin’in ilk tıbbi metinlerini içeren “The Yellow Empiror’s Clasical Medicine” kitabında 2300 yıl önce müziğin terapi olarak kullanıldığı yazar. Yani Çin Tıbbı’nın ilk zamanlarından beri müzik terapisi kullanılmaktadır. TCM içerisindeki müzik terapisinin rolü, 5 Element Teorisi ile doğrudan ilişkilidir.

5 Elementli Müzik terapisi vücut sistemleri içerisindeki değişimleri tanımlar, yani bir sistemler teorisidir. Vücut sistemlerindeki değişim, doğadaki 5 element ile sembolize edilir: Ağaç, toprak, ateş, metal ve su. Her bir element renkler, iç organlar, tatlar, mevsimler, iklimsel durumlar, duygular ve bir spesifik nota ile ilişkilendirilir.

İlginç olan, klasik Çin müziğinin de 5 element teorisinde geçen sadece bu 5 nota ile bestelenmekte olmasıdır. Bu notalar; gong, zhi, jiao, yu ve shang’tır. Genellikle klasik Çin enstrümanları olan gong, davul ya da flüt gibi enstrümanlarla icra edilirler. Dolayısıyla aslında klasik Çin müziği de 5 Element Müzik Terapisini kendiliğinden yapmaktadır.

Elementler ve karşılık geldiği durumlar şu şekildedir;

AĞAÇ:

Ağaç yeşil ve mavi renklerine mevsimlerden ilkbahara, rüzgara ve öfkeye karşılık gelir. Organ sistemlerindeki karşılığı safra kesesi ve karaciğerdir. Yani bu organ sistemlerini iyileştirir.

“Jiao” ağaçla ilgili notadır. Batı müziği sistemindeki “mi” notasına benzer. Bu nota depresyonu tedavi eder ve vücut enerjisi “qi”’nin düzgün şekilde işlev göstermesine yardımcı olur.

TOPRAK:

Bu element renklerden sarı, mevsimlerden yaz sonu, dalgın düşünceli duygu durumu ve nem ile ilişkilidir. “Gong”, toprak elementiyle ilgili notadır. Klasik batı müziğinde “do” notasına karşılık gelir. Bu nota dalak ve böbrek organlarını güçlendirir.

ATEŞ:

Ateş elementi, kırmızı renge, mevsimlerden yaza, sıcağa ve neşe duygusuna karşılık gelir. Notası “zhi”’dir. Klasik batı müziğinde “sol majör” notasıyla örtüşür. Bu nota kalbi ve ince bağırsağı güçlendirir, besler.

METAL:

Metal elementi renklerden beyaz, mevsimlerden sonbahar, kuruluk ve keder duygusu ile ilişkilidir. Notası “shang”’tır. Klasik batı müziğinde bu “re” notasına karşılık gelir. Kalın bağırsak ve akciğeri koruma ve beslemeye yardımcı olur.

SU:

Su, siyah renge, soğuğa, kış mevsimine ve korku duygusuna karşılık gelir. Ayrıca böbrek ve mesane organlarıyla bağlantılıdır. Böbrekleri besleyip korurken, akciğerin ateşini azaltır. Notası “yu”’dur ve klasik batı müziğinde “la” notasıyla örtüşür.

5 Element müzik terapisinin sağlığa faydalarını araştıran çeşitli klinik çalışmalar mevcuttur. Kısaca 4 ana başlıkta bu faydalar şu şekilde özetlenebilir;

1. Kanser Hastalarının yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik faydaları vardır.

Konuyla ilgili 2013 yılında Çin’de bir grup hasta üzerinde bir araştırma yapıldı. Çalışma için 170 hasta 3 gruba ayrıldı. 5 Element Müzik terapisi alan 68 hasta, Klasik batı müziği terapisi alan 68 hasta ve hiç müzik dinlemeyen 34 hasta şeklinde.

Müzik grupları günde 30 dakika haftanın 5 günü ve toplamda 3 hafta boyunca müzik dinlediler. Araştırmacılar hastaların müzik tedavi öncesi ve sonrası Karnofsky Skoru ve Yaşam Kalite Indekslerini (Hostice Quality Life Indeks) değerlendirdiler. 5 Element Müzik terapisi dinleyen grubun her iki puanı da diğer gruplardan anlamlı derecede daha iyiydi.

1. Mevsimsel affektif bozukluklarda etkilidir.

Mevsimsel Affektif Bozukluk (MDB) mevsimlerle birlikte nükseden duygu durum bozuklukları veya depresyon olarak da bilinir. Bu durumdaki kişiler kötü bir halinden fazlasını yaşarlar. Majör depresyonun mevsimsel örüntüye bağlı olarak görülme halidir. Genellikle üzüntülü ruh hali ve düşük enerji ile karakterizedir. Ağlama eğilimi, yorgunluk, halsizlik, konsantrasyonda zayıflık, günlük aktivitelerde azalma, karbonhidrat ve şeker tüketimini arttırma gibi durumlar görülür.

Yine Çin’de 2014 yılında yapılmış bir çalışmada 5 Element Müzik terapisinin MDB’li yaşlı hastaları iyileştirmeye yardımcı olduğu bulundu. Toplamda 50 hasta seçildi. Bunun yarısı 5 Element Müsik Terapisi grubuna diğer yarısı da müzik dinlemeyen kontrol grubuna alındı. Element Müzik Terapisi grubu üyeleri 8 hafta boyunca haftada 1-2 saat kadar müzik dinlediler. Sonuçta 5 Element Müzik Terapisinin iç huzuru arttırdığını ve MDB rahatsızlığının yarattığı duygu durum bozukluklarını azalttığı sonucunu buldular.

1. Depresyonu azaltıyor.

Klinik depresyon günümüz toplumlarında özellikle batı ülkelerinde neredeyse nüfusun %10’unu etkileyecek kadar fazla sayıda görülmektedir. Kadınlarda görülme sıklığı erkeklerdekinin 2 katı kadardır. Depresyon hastaları genelde suçlu, umutsuz, öfkeli, huzursuz ve değersiz hissetmektedirler. Depresyon ayrıca ne yazık ki bağışıklık sistemini zayıflatmakta, sıklıkla diğer kronik hastalıklara kapı açmaktadır.

Amerika’da yapılan bir çalışmada 5 Element Müzik terapisinin depresyon bulgularını hayli azalttığı tespit edilmiştir. Bu çalışma 71 depresif öğrenci üzerinde yapıldı. 31’i 5 Element Müzik terapi grubuna alınırken 40 tanesi kontrol grubunda kaldı.

Araştırmacılar öğrencilerin tükürük kortizol seviyelerini ölçtüler. Ayrıca Ergenler için hazırlanmış olan “Depresyon Raporu Envanteri” kullanılarak katılımcılar değerlendirildi. Zaman içinde 5 Element Müzik grubunda olan katılımcılardaki tükürük kortizol seviyeleri ve test öncesine göre Envanter raporu puanları önemli ölçüde düştü.

1. Kronik Yorgunluk Sendromunu azaltıyor

Kronik yorgunluk Sendromu, 6 aydan uzun süren şiddetli yorgunluk olarak tanımlanır. Rahatsızlığın diğer semptomları iştahsızlık, çabuk yorulma, depresyon, anksiyete, konsantre olma güçlüğü, uyku sorunlarıdır.

2015 Yılında Çin’de yapılan bir araştırmada toprak (gong) ve ahşap(jiao) notalarının birleşiminden oluşan lixujieyu tarifinin kronik yorgunluık sendromu semptomplarını belirgin bir biçimde azalttığı tespit edildi. Bu tedavi aynı zamanda hastalardaki kas eklem ağrılarını da hafifletti.

Çalışma için günde 2 kez (toplam 45 dak), haftanın 5 günü 5 Element Müzik terapisi uygulandı.

Özet olarak biliyoruz ki klasik batı müziği terapilerinin de Alzheimer veya Parkinson gibi hastalıkların tedavilerinde olumlu etkileri var. Dolayısıyla Müzik Terapilerini bütüncül bakış açısı içerisinde her zaman kullanmak hastalara fayda sağlıyor..

Kesin olan şu ki; 5 Element Müzik terapisi yapılan çalışmalardan gördüğümüz kadarıyla kanser hastalarının yaşam kalitesini arttırmak, Mevsimsel Affektif Bozukluk ve depresyonu azaltmak ve kronik yorgunluk sendromunu hafifletmek gibi önemli katkıları var.

*Hazırlayan: Dilşad Çelebi*

**Kaynaklar:**

**Jon Yaneff, Doctor Health Press, CNP, 18.05.2017**
Gong, C., “Musical Therapy in Chinese Medicine,” The Edge Magazine, August 1, 2014; <http://www.edgemagazine.net/2014/08/musical-therapy-in-chinese-medicine/>.
“Music Therapy and the Five Elements,” Be Well with QiGong, December 15, 2008; <http://bewellqigong.blogspot.ca/2008/12/music-therapy-and-five-elements.html>.
Liao, J. et al., “Effects of Chinese medicine five-element music on the quality of life for advanced cancer patients: a randomized controlled trial,” Chinese Journal of Integrative Medicine, October 2013; 19(10): 736-740, doi: [10.1007/s11655-013-1593-5](http://link.springer.com/article/10.1007/s11655-013-1593-5).
Liu, X. et al., “Effects of five-element music therapy on elderly people with seasonal affective disorder in a Chinese nursing home,” Journal of Traditional Chinese Medicine, April 2014; 34(2): 159-161, doi: [10.1016/S0254-6272(14)60071-6](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0254627214600716).
Chen, C.J. et al., “The effects of Chinese five-element music therapy on nursing students with depressed mood,” International Journal of Nursing Practice, April 2015; 21(2): 192-199, doi: [10.1111/ijn.12236](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ijn.12236/abstract).
Zhang, Z. et al., “Effect of Lixujieyu recipe in combination with Five Elements music therapy on chronic fatigue syndrome,” Journal of Traditional Chinese Medicine, December 2015, 35(6): 637-641, doi: [10.1016/S0254-6272(15)30152-7](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0254627215301527).
Zhang, Y., “The Mysteries of Five Element Music Therapy,” Macho Zapp, November 19, 2016; <http://www.machozapp.com/blog0/2016/11/19/the-mysteries-of-five-element-music-therapy>, last accessed May 15, 2017.