

# BİREYSEL SES EĞİTİMİNDE FONASYON'UN ÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ

Öğr.Gör. Hatice SARAÇ\*

Şarkı söyleme becerisi diğer bir deyişle sesi müzikal kullanma becerisi dinleyen ve söyleyen için zevkli bir uğraştır. Doğru ve güzel bir şarkı söylemek için ilk önce sağlıklı bir vücut ve sağlıklı bir ses organına ihtiyaç vardır. Bunların yanı sıra kumaşı iyi bir ses tonu, sağlam bir müzik bilgisi, sağlam bir müzik kulağı ile dinleyenleri etkileyebilecek sağlam bir tekniğe sahip olmak gerekir. Sesin en doğru kullanımı eğitimle mümkündür.

Bu nedenle bireysel ses eğitiminde fonasyon'un (sesleme) özelliklerini bilmek ve önemini kavramak gerekir.

## 1. Fonasyon Nedir?

İnsan en doğal ihtiyacı olan oksijeni solunum ile kazanır. Solunumun diğer bir görevi fonasyon (seslenme) için gerekli enerjiyi oluşturmaktır.

İnsanın dinlerken solunumunda inspirasyon / expirasyon oranı 1/1,5 iken, konuşma solunumunda oranı ise 1/3'e düşer. Şarkı solunumundaki oranı ise 1/3'e düşer. Şarkı solunumunun hem ağızdan hem burundan soluk alınabilir. Soluk alıp verme şarkının özelliğine göre değişebilir. Şarkı solunumunda soluk alma kısa süreli ve derin olurken soluk verme uzunca ve yavaş olmaktadır. Şan eğitiminde fonasyonda önemli olan nokta sesin gerektirdiği kadar havayı kullanmasıdır.

Sesimizi kullanırken en uzun müzikal cümleyi 15-25 sn. solunum süresinde gerçekleştirebiliriz. Fonasyon sesi kullanırken en önemli nokta, ses üretirken tüketilen havanın kullanılma şekli ve miktarıdır. "Nefes verilmesi sırasında, fonasyondan önce hava kaçığı olmamalı ve nefes gerektiği şekilde parsellenmelidir."<sup>1</sup>

Şan eğitiminde çok iyi konuşmak ve şarkı söylemek için abartılı bir solukun alınması çok bariz bir hatadır. Yorgunluğun meydana gelme nedeni, solunum kaslarının devamlı forsa edilerek kullanılmasıdır. Fonasyon yetersizliklerinin çoğu kullanılan havanın zamansız alınması ve doğru kullanılmamasından kaynaklanır. Şan eğitiminde bir ses emisyonundan ortalama 1000-15000 cm<sup>3</sup>'lük expirium kapasitesi yeterlidir.

Fonasyon için bir çok teori geliştirilmiştir, bunlardan en çok bilinenleri J. Müller'in Aerodinamik teorisi ile Husson'un Nörokronaksic teorileridir. Husson'un teorisi günümüzde artık geçerli değildir. Johannes Müller'in Relaksosyon titreşimleri diyerek açıkladığı teori ise kısaca şöyledir. Müller, "Ses tellerinin pasif hava akımı ile oluşan vibrasyonlarla ve kas elastikiyeti yardımı ile vibrasyon sistemi oluşturduklarını kabul eder".<sup>2</sup> Bu görüşe göre, ses telleri fonasyonda santral sinir sistemi ile frekans ayarı yapılarak belirli hava basıncı ile pasif olarak hareket eder.

### 1.1. Fonasyonda Başlama Şekilleri

I.Havalı Fonasyon:Fonasyon sırasında ses telleri aralık kalırsa tonla birlikte çıkan havanın seside hışırtılı duyulur.

\* Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Elemanı.

II.Sert Fonasyon:Ses tellerinin kuvvetli subglottik basınç ile aniden açılarak titreşmesidir.

III.Sıkıştırılmış Fonasyon: Larynx'in yukarı çıkması ve epiglot'un düşmesi anında ses organı sıkışır. Bu fonasyonda ses sert ve detone tınlır.

IV.Yumuşak Fonasyon:Ses tellerinin titreşimi ile mukozadan başlayıp kaslara doğru yayılan fonasyon oluşumdur. Konuşma ve şarkı söylemede ses sağlığının korunmasında yumuşak fonasyon önemli yer tutar.

## 1.2. Fonasyon Bitirme Şekilleri

I.Havali Bitiş:Ses sona ererken glottis açılırsa tonla birlikte çıkan havanın sesi hışırtı gibi duyulur.

II.Sert Bitiş:Fonasyon sonunda, glottis'in birden sert bir biçimde kapanmasıdır. Bu bitişte tonda kırılma söz konusudur.

III.Yumuşak Bitiş:Sesin sona ererken başlangıçtakine benzer mukoza titreşimi (kenar titreşimi) ile bitmesidir. Bu bitişte subglottik basınç giderek azalır ve ton son bulur.<sup>3</sup>

### 1.1.3. Fonasyonda Solunum Hataları

Şan eğitiminde solunumda vokal kordlar fonasyon görevini üstlenir. Solunumdaki etki eden faktörlerin başında iklim değişimleri ve fizyolojik rahatsızlıklar gelmektedir. Konser vermek için değişik ülkelere giden bir ses sanatçısını farklı bir atmosferde sesini aniden kullanması kişide "Hiper Fonksiyonel Disfoni"ye neden olur. Günümüzde bu durumdan dolayı bir çok ses bozulmuştur. Sesini kullanan bir sanatçının solunum kontrolünün bozulması akut, larenjitlerin oluşmasına neden olur. Kord vokallerde şekil ve hareket bozuklukları solunumda yanlış olaylar meydana getirir. Örneğin, nodüller kord vokallerinin karşı karşıya gelmesine engel olacağı için fonasyonda hava kaçığına neden oluşturur.Bu durumda kişi fazla hava sarfeder ve solunum zorlanır. Fazlalaşan solunum hareketleri ve sürekli artan basınç vocal kordlardaki gerginliği artırır. Bu durumda da rahatsız edici (cırlak) bir ses meydana gelir. "Hiperfonksiyonel ses kullanımı solunum kontrolünü de bozar..."<sup>4</sup>

## 2. Fonasyonun Anatomik Fizyolojik Özellikleri

Şan eğitiminde, larenks (larynx) primer görev üstlenir. Yani yabancı cisimlerin hava yolu ile girmesine önler ve hava akımını kontrol eder. Larenks mekanizması ses üretiminde vokal kordları istenildiği kadar yaklaştırma ve uzaklaştırma görevini üstlenmiştir. Böylece ses konuşma ve şan yapabilme özelliğine dönüşecektir. Larenks'in aksiyonunu tamamlaması için bellibaşlı üç orgene ihtiyaç vardır. Bunlar:

- 1.Larenks kırkırdakları
- 2.Larenksin primär adaleleri.
- 3.Larenksin ekstrensek adaleleridir.

Bu sınıflandırmadan da anlaşılacağı gibi fonasyonun anatomik ve fizyolojik yapısında larenksin kırkırdak yapısı ile Larengeal kaslar son derece önemli yer tutar. Larenks kasları oldukça küçük ve ince oldukları halde çok ileri derecede fonksiyonel görevleri vardır. Vokal kordların gerilmesi ile elde edilen vibrasyon larenks kasları ve bu kasların koordineli çalışması ile mümkündür. Fonasyonda fizyoloji denilince vocal

kordların belirli bir basınçta çalışma sistemini düşünmek gerekir. Fizyolojik olarak vocal kordların gelişme hareketleri şöyledir:

“Hava geçici bittiği an vokal kordların hareket aksiyonu başlamalıdır. Burada birçok kas lifleri değişik istikamette yayılmış olup, değişik planda olmalarına karşın harmonik olarak hareket ederler. Bu hormoni kordların hareketini bir noktada kısıtlarken diğer bölgelerde senkronize olarak bütün kord boyunca yayılmasını gösterir.”<sup>5</sup> Vocal kordların dudaklarımız gibi özellikler taşıdığı unutulmamalıdır.

### 3. Fonasyonla İlgili Özel Oluşumlar

#### 3.1. Fısıltı Sesi

“Fısıltı sesi, fonasyon havasının, arka kommissürdeki üçgen biçimindeki gottis açıklığından çıkması ile oluşur.”<sup>6</sup>

Fısıltı sesi üretilirken larenks’in ve aretinoid kıkırdakların hareketi söz konusudur. Fısıltı sesi küçük volümlü olabileceği gibi büyük volümde olabilir. Küçük volümlü fısıltıda vokal kordlar daha az birbirine yaklaşır.

Örneğin, İngilizce (a) harfi Türkçe (ev) şekliyle okunacağı için glottisin kenarların düzdür. Buna karşılık İngilizce (i) Türkçe (ay) harfiyle çıkarılırken arite kıkırdak adeta parmak ucuyla dokunulmuş gibi bir hareket kazanır.

Fısıltı esnasında larenkste yarık dikey olmayıp oval ve eliptik bir yarık şeklinde teşekkül eder. Bu durumda üçgen bir şekil oluşur. “Bu şekilde fısıltı soluksu veya içe çekiş şekli husule gelir.”<sup>7</sup>

Fısıltı sesi fizyolojik değildir, ayrıca hiçbir zaman sesi korumaz. Fısıltı vocal kordların ve onu çalıştıran kasları olumsuz etkiler.

#### 3.2. Vantrolog (Vantrilok) Sesi

Vantrolog olayı, fonosyonda özel bir oluşumdur. İspirasyon esnasında vokal kordlar havanın geçmesine müsaade ederken kordlar birbirinden çok fazla açık bir durumda olmadılarından vibrasyon yaparlar. Kısaca inspirasyonda larenksin ses üretir bir pozisyon almasıdır.

Vantrolog sesi normal konuştuğumuz tondan daha incedir. Bu ses üretilirken diyafram çok aşağı iner ve hava gereksinimi azdır. “...epiglot, larenks girişini kapatır, yumuşak damak kuvvetli kontrasyona uğramış, dil kökü arkaya kayarak hiyoidi bastırılmıştır.”<sup>8</sup> Bu durumda rezanotor bölgede çok küçültülmüştür.

#### 3.3. Çift Ses (Double Vioce)

Larenksin aynı zamanda iki tonda ses çıkartmasıdır. Fonasyon esnasında vokal ve ventriküllerin orta alanda birbirine yaklaşmasıdır. Vocal ventriküllerde vibrasyon söz konusudur. Bu yüzden her birinden bir seri ses çıkmaktadır. Çift sesin üretimi frekans (pitch) değiştirmede gözlenebilir. “Band ventriküllerden çıkan ses, kord PITCH yönünden daha düşüktür.”<sup>9</sup>

Bireysel ses eğitiminde konuşma ve şarkı solunumu için respiratuvar sistemin klasik anatomi ve fizyolojisini bilinçli bir eğitim için bilmek gerekmektedir. Respirasyon fizyolojisinin esası akciğere dayalıdır.

Şarkı söylemede ses, soluk verme anında akciğerden çıkarılan havanın ses tellerini titreştirmesi ile oluşmaktadır. Ses telleri bir çift elastik dokudan oluşur. Ses tellerinin titreşmesi ile üretilen sesler göğüs ve baştaki boşluklarda geliştirilip zenginleştirilirler.<sup>10</sup>

Ses insanların en doğal enstrümanıdır. Sesin doğru ve kurallara uygun kullanımı sistematik bir eğitime ve bu eğitimin gerçekleştirildiği eğitim ortamına bağlıdır. Evrensel normlara dayalı olarak ses eğitiminin verilebilmesi, bu alanın özelliğinden kaynaklanan teknik ve anatomik özelliklerin bilinmesi ve bilinçli kullanımına bağlıdır.

## KAYNAKÇA

1.Karcı, B., Kirazlı, T., Ulusöz, Ü., Cura, O., "Şanda Fonasyon ve Solunumun İncelenmesi" Otolarengolojide ve Sanat Dallarında Disfoniler Uluslararası Simpozyumu, Panel 5, İstanbul 1990, s. 95.

2.Cevahşir, Behbut., Gürel, Güzin., Foniatri, Sanat Matbaacılık, İstanbul, 1982, s. 42.

3.Duruöz, Fehiman, Okul Koralarını Çalıştırırken Karşımıza Çıkan Sorunların Ses Tekniği Bakımından Çözümlemesi, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 1986-87, ss.18-19.

4.Şenocak, Fikri, "Fonasyonun Anatomik ve Fizyolojik Özellikleri", Otolarengolojide ve Sanat Dallarında Disfoniler Uluslararası Simpozyumu, Panel 2, İstanbul, 1990, s. 37.

5.Şenocak, F., a.g.m., Panel II, s. 14.

6.Cevahşir, B., Gürel, G., a.g.e., s. 55.

7.Şenocak, F., a.g.m., Panel II, s. 27-28.

8.Cevahşir, B., Gürel, G., a.g.e., s. 55.

9.Şenocak, F., a.g.m., s. 28.

10.Saraç, Hatice., "Türkiye'de Eğitim Fakülteleri Müzik Bölümlerinde Öğrencilerinde Öğrencilerin Ana Dal Şan Eğitimi Programlarında Belirlenen Hedeflerde Temel Davranışlara Ulaşma Düzeyleri" Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997, ss. 18-23.