

# OPERA İCRACILIĞI ÖĞRENCİLERİNİN SES GELİŞİM SÜREÇLERİ VE OLUŞABİLECEK OLUMSUZLUKLARI ÖNLEME YOLLARI

Seta KÜRKCÜOĞLU\*

## ÖZ

İnsan, evrimsel süreci içerisinde zihinsel gelişimini arttırdıkça, kendi sesini kullanma yeteneğini keşfetmiş, pek çok yeteneğinin yanı sıra, sosyal bir varlık olarak yeni iletişim biçimleri geliştirmiş ve konuşmayı öğrenmiştir. Şarkı söylemek, doğadaki canlıların seslerini duyan insanın onları taklit etmesiyle başlamıştır. Şarkı söyleme sanatının gelişimi; acılarını, sevinçlerini, aşklarını şarkılar yoluyla ortaya koyma isteği duyan insanın, kendini en güzel şekilde ifade etme çabasından doğan bir sanattır. Opera sanatı da, böylesi bir arayışla gelişmiştir. Bu sanatın en temel enstrümanı olan insan sesi, doğal sınırların oldukça ötesinde kullanılmaktadır. Ayrıca ses teli fizyolojik olarak beden içinde yer aldığından vücutta gelişen hastalıklardan etkilenebilen ve yanlış kullanıldığında çabuk yıpranabilen bir yapıya sahiptir. Bu bakımdan, eğitimi de büyük dikkat ve sorumluluk gerektirmektedir. Bu makalede, opera alanına yönelik ses eğitiminde, eğitimcinin izleyeceği doğru kabul edilen yöntemlere yönelik genel bilgilere yer verilmiş, yanlış çalışmalar sonucu karşılaşılabilecek sorunlar ve ses sağlığını koruma yolları, kısaca gırtlak yapısına, ses ve nefes mekanizmasına dair anatomik bilgilere değinilmiş; ayrıca doğru ses eğitiminin gerekliliğine dair sebep sonuç ilişkileri kurulmuştur. Sonuç olarak, tüm bilgilerin ışığında eğitim gören bir sesin başarı göstergeleri ortaya konmuştur. Çalışmada kaynak tarama yöntemi kullanılmış, bu bilgiler aynı zamanda eğitim gören öğrencilerde gözlenen gelişim süreçleriyle pekiştirilmiştir. Böylece, bu konuda eğitim veren meslektaşlarımıza kaynak yaratmak amaçlanmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Ses Organları, Opera İcracılığı, Ses Eğitimi.

**Atıf (Cite):** Kürkcüoğlu, S. (2016). Opera İcracılığı Öğrencilerinin Ses Gelişim Süreçleri ve Oluşabilecek Olumsuzlukları Önleme Yolları/*The Vocal Progress of Opera Performance Students and Ways to Prevent the Adverse Consequences During This Period. Konservatoryum*, 3/1, 1-13.

\* Yardımcı Doçent, Okan Üniversitesi Konservatuarı, İstanbul, Türkiye, seta.kurkcuoğlu@okan.edu.tr

## **THE VOCAL PROGRESS OF OPERA PERFORMANCE STUDENTS AND WAYS TO PREVENT THE ADVERSE CONSEQUENCES DURING THIS PERIOD**

### **ABSTRACT**

*In the evolutionary process, along with the increasing mental development capacity, humans not only discovered the ability to use their voice, but also, as social beings, they developed new communication ways as well as many other abilities, and learned speaking. Singing started with humans' imitating sounds of species' voices in nature. With the development of the art of singing, humans who want to reveal their pain, happiness, and love, can do so through songs. Singing has become one of the art forms that brings out the best efforts of one's self-expression. The art of opera has developed in such a quest for self-articulation. The human voice, the main instrument of this art, is used quite beyond its natural limits. Since vocal cords are physiologically located within the body, they can be affected by diseases and often wear out quickly when used incorrectly. Therefore, vocal training also requires great care and responsibility. In this article, in vocal training methods for opera, general information regarding methods considered correct to be followed by the trainer was given in addition to problems that may be encountered as a result of improper training methods and techniques to protect voice health. Furthermore, the throat's structure and voice-breath system were briefly mentioned, coupled with a discussion on the cause-effect relationship about the necessity of vocal training on the subject. As a result, indicators of a trained voice were revealed in the light of this information. In this study, literature research was used as a method, and at the same time, this information was also consolidated with the students' development process observed during vocal training. Thus, this study was aimed to create resources for colleagues working in this field.*

**Keywords:** *Vocal Organs, Opera Singing, Voice Training.*

## Giriş

Önce doğanın ve hayvanların çıkardığı seslere dikkat eden insanoğlu, ardından kendinde var olan kaynağı fark etmiş, duyduğu sesleri taklit etmiş, gelişen evrimiyle bu kaynağı bir iletişim aracı olarak kullanarak konuşmuş, nihayet kendini ifade etme yolunda her bölgede farklı olarak geliştirdiği lisanla birlikte doğadaki sesleri birleştirerek şarkı söylemeyi öğrenmiştir.

Tıp biliminin ortaya çıkışı ile birlikte ses olgusu ve oluşumu merak edilen konular arasına girmiş, böylece ses organları ve onların işleyiş biçimleri de yavaş yavaş ortaya çıkmıştır. Bu gelişmeler ses eğitimine büyük katkılar sağlamış, ses sağlığının korunması kolaylaşmış, tıbbi aletlerle gerçekleştirilen gözlemlerle birlikte, verilen eğitimin doğruluğu bilimsel temellere oturtulabilmiştir.

Ne ilginçtir ki ses telleri (*vocal cords*) ve ses tellerinin konumlandığı larinks aslında solunumu destekleme ve ses telleri ise özellikle nefes borusuna bir şey kaçmasını önleme görevini sağlama amacıyla çalışmaktadır; yani ses çıkarma ve konuşma eylemini gerçekleştirmek bu yapının ikincil görevidir. Nefes alış verişlerde daimi olarak belli oranda açık olan ses telleri, sadece nefes verme ile birlikte şarkı söyleme ve konuşma gerçekleştirildiği esnada, söylenen vokal yapısına göre açılır ve kapanır. Çiğnenen yiyeceklerin yutulması esnasında ise “yutak” nefes kanalının üzerine kapanmaktadır.

Basitçe insanın ses verme eylemi, akciğerlerdeki basınçlı havanın ses tellerinden diyafram kasının kontrolüne geçmesiyle gerçekleştirilmektedir. Ancak elbette opera şarkıcıları icra esnasında ses verme eylemini, daha komplike ve kontrollü bir kullanımla gerçekleştirmektedir. Doğal olarak bu eylemin doğru uygulanıyor olması veya bu alana yönelik doğru eğitimin veriliyor olması, icracının ses sağlığı açısından çok büyük önem taşımaktadır.

Günümüzde ses eğitimi ve icrası açısından, gırtlak anatomisinin biliniyor olması pek çok sorunun hızlı bir biçimde çözülmesine imkân tanımaktadır. İhtisası Kulak-Burun-Boğaz olan doktorların, günlük hayatta kişilerin yaşam kalitesini etkilemeyen ancak icracı için büyük önem taşıyan birtakım rahatsızlıkların çözümüne yönlenmeleri gerekli olmuştur. Bu sebeple bir

kısım KBB doktorları, konuşma ve ses pedagogları ile ses eğitimcileri, sesle ilgili sorunlar üzerine ortaklaşa çalışarak “Foniatri” denilen uzmanlık dalının ortaya çıkmasına sebep olmuşlardır. Bu spesifik dalın uzmanları, seste yanlış eğitim ya da kullanım sürecinin yarattığı deformasyonlara karşı, kamera ile görüntü alabilmekte ve ölçü aletleri sayesinde birlikte zamanında önlemler alabilmekte, doğru ses eğitimi ile birlikte ekipçe tıbbi problemleri tedavi edebilmektedirler. Ülkemizde bu uzmanlık dalı ile ilgilenen ekiplerin sayısı çok az olmasına rağmen, bu alan dikkat çekici bir biçimde gelişmekte, akademik çalışmalara yönelen ilgi artmaktadır. Bu çalışma, ses eğitimi veren kişilere, bu eğitimi alanlara ve tüm diğer ilgililere katkı sağlamak amacı taşımaktadır. Bu doğrultuda öncelikle ses - nefes mekanizmasını ve gırtlak yapısının bölümlerini kısaca ele almakta fayda vardır.

### **Genel Olarak Ses-Nefes Mekanizması ve Gırtlak Yapısı**

Ses çıkarmayı sağlayan organların hemen tamamı solunum sistemine aittir. Bir tek ağız, sindirim görevini de üstlenir. Dilin ağız içindeki kısmı dışında, asıl büyük bölümü içeridedir. Dilin hareketleri çok sayıda kas demeti tarafından sağlanır. Konuşmanın şekillenmesinde çok büyük işlevi vardır. Akciğerlerin havayı emme görevi dışında, havayı ses tellerine doğru üfleme görevi de vardır. Göğüs ve karın boşlukları birbirinden “diyafram” denilen kalın bir kas tabakasıyla ayrılmıştır. Bu kasın demetleri çevredeki kemik yapılarla sıkıca bağlanmıştır. Karın kasları serbest durumdayken ve nefes alınmıyorken diyafram kubbe şeklindedir. Kasılma gerçekleştiğinde ise kubbenin tepesi aşağı doğru çöker ve diyafram düzleşir; bu sırada on iki çift kaburgadan oluşan göğüs kafesi genişleyerek içeriye havanın girmesini sağlar (Ömür, 2001: 9-16).

Gırtlakın kemik ve kıkırdak yapısı ele alınacak olunursa: Uzmanlara göre gırtlakın (*larynx*) toplam dokuz kıkırdağından beş tanesi ile bir kemik çok önemlidir. Bu kıkırdaklar, Tiroid kıkırdak, Kricoid (*Crikoid*) kıkırdak, iki adet Aritenoid kıkırdaklar ve Epiglotis (*Epiglottis*)’tir. Gırtlakta asılı kemik ise Hiyoid (*Hyoid*) kemiktir (McKinney, 2005: 66).

Yukarıdan aşağı doğru yapıyı ele alacak olursak, bu kıkırdaklardan birincisi *Epiglottis* denilen ve gırtlakın üzerine bir kapak gibi kapanan bu kıkırdak, gıdaların yemek borusuna yönelmesini sağlamaktadır. İkincisi

ise, ses tellerinin açık halini andıran V şeklinde önden birleşik bir yapıya sahip olan *Thyroid*'dir. Genellikle “Adem Elması” olarak bilinen gırtlak bu en büyük kıkırdağının ucu, erkeklerde daha belirgin olmak üzere, boğazımızın dışından, özellikle yutkunma hareketi yaparken görülebilir. Gırtlak yapısında bulunan kıkırdaıklardan bir diğeri, soluk borusunun üst bölümünde bulunan halka biçiminde önden arkaya doğru uzun oval bir kıkırdaıktır. Arkası kapalı bu kıkırdağın adı *Cricoid*'dir. Soluk borusunun üzerine oturmuş ve *Thyroid* kıkırdaıkla birleşmiştir. *Thyroid* kıkırdaık, *Cricoid* kıkırdaık üzerine eğilme hareketi yapar. Bu hareket ses tellerinin gerilmesini ve sesin incelmesini sağlar. *Cricoid* kıkırdağın arka-üst iki kenarına bağılı piramit şeklinde iki küçük kıkırdaık daha bulunur. Bunlar Aritenoid kıkırdaıklardır. Aritenoid kıkırdaıkların *Cricoid* kıkırdaık üzerindeki eklemine mekanik olarak üç temel hareket gerçekleşir. Birincisi; orta bölümdeki kayma hareketi, ikincisi; dikey ekseninde dönme hareketidir. Göreceli olarak kısıtlı olan üçüncü hareket de öne arkaya devrilme hareketidir. Ses telleri ön uçlardan birbirine ve *Thyroid* kıkırdağın iç yüzüne; arka uçlardan Aritenoid kıkırdaıklara tutunurlar (Ömür, 2001: 14). Ayrıca bir boynuzu anımsatan *Corniculate* kıkırdaıkları da, bu genel yapıya bağılı olarak yer almaktadırlar.

*Hyoid* kemik ise U şeklinde ve dil tabanına bağılı olan bir kemik olup, boğazın arkasına doğru açılır. Gırtlak konuşmak ve şarkı söylemek için aldığı pozisyonda çok önemli bir faktördür. Eğer çene altı ve *Thyroid* kıkırdaık (Adem elması) arasındaki bölgeye boğazımızın iki yanına baş parmaklarınızı yerleştirir ve nazik bir baskıyla baskılar iseniz, *Hyoid* kemiğinizin kanatlarını hissedebilir ve hareket ettirebilirsiniz (McKinney, 2005: 67).

Gırtlak yapısında bahsi geçen kıkırdaıklara bağılı, özellikle ses oluşumunda etkili üç kas vardır. Bu kaslar, bağılı buldukları kıkırdağa göre adlandırılmışlardır. Sesin şekillenışı özellikle bu kasların germe-çekme hareketleriyle gerçekleşir. Bunlar “*Thyroarytenoid* (tiroaritenoid)”, “*Cricothyroid* (krikotiroid)” ve “*Cricoarytenoid* (krikoaritenoid)” kaslarıdır. *Thyroarytenoid*'ler ince ve geniş kaslardır. Konum olarak, vokal kıvrımlara paralel ve bu kıvrımların lateralinde (dış yanlarında) yer alırlar. *Thyroid* çıkıntısından, arkada konumlanan Aritenoid'lere kadar uzanırlar. *Thyroarythenoid*'ler, ses tellerinin (*vocal cord*) ton kontrollerini yapmakla görevlidirler (Kürkçüoğlu, 2014: 539).

Adından da anlaşılacağı üzere *Cricothyroid* kasları, bağlandığı *Thyroid* ve *Cricoid* kıkırdaklarını ses oluşumunun yapısına göre birbirine yaklaştıracak şekilde çeker, *Cricoarytenoid* kasları ise sesin inceliğine ya da kalınlığına göre *vocal cord*ları açar, kapar, gevşetir veya gerer. Elbette, tüm bu yapı sağlıklı olan her insanda mevcuttur. Ancak, her sağlıklı insan özellikle opera eserlerini icra edemeyebilir. Bu eylem, pek çok olumlu koşulların sağlanması ve yoğun bir çalışmayla birlikte gerçekleşebilmektedir.

### **Şarkı Söyleme Eylemi Hangi Koşullarla ve Nasıl Gerçekleşir?**

Şarkı söylemek amacıyla uygulanan ses çıkarma eylemi, akciğerlere dolan basınçlı havanın, nefes verme sırasında diyafram kasının kontrolünde ses tellerinden geçmesi, bu sırada ses telleri birbirine saniyede 100-250 kez çarparken; ağız boşluğumuzda, burun, sinüs ve göğse bağlı rezonans bölgelerinde, söylenmek istenilen vokallerin ses tellerine bağlı olarak ince ya da kalın renkte tınlamasıyla gerçekleşir. Rezonatör bölgelerin varlığı, sesimizin renkli çıkmasını ve hacim kazanmasına sağlamaktadır.

Özellikle, opera icracılığı üzerine eğitim alan öğrencilere; en önemli nefes alma kası olan diyaframlarının güçlendirilmesi için, ciğerlerinin üst bölümünün aktivitesini dengeleyerek, diyaframlarının bulunduğu bölgeyi nefes almada aktive etmek ve kuvvetlendirmek gerekmektedir. Beyin vücut koordinasyonunu güçlendirmek ve nefes alma üzerine dikkatlerini diyafram bölgesine yönlendirmek ve şarkı söylerken havanın kontrollü bir biçimde kullanılabilmesi için gerekli çalışmaları kendilerine yaptırmak, başlangıçta öğretilmesi gereken en önemli konulardır. Bu doğrultuda, ayakta ve gerilimsiz serbest bir duruşla diyafram bölgesini hissederek nefes alıp kası esnetmek ilk egzersizdir. Havanın gerektiğinden fazla içeri alınması, kontrolü zaten sağlayamayan öğrencilerin fazla basınç sebebiyle, gereksiz hava miktarıyla birlikte gerekli hava miktarını da kaybetmelerine sebep olacaktır. Bu bakımdan öğrencinin yeterli miktarda hava ile şarkı söylemeye en başından alıştırılması lüzumludur.

Şarkı söyleme eylemi ve özellikle de opera icra etmek, pek çok mekanizmanın bir arada ve olması gerektiği oranda çalışmasıyla mümkündür. Bu mekanizmanın işleyişini sağlamak amacıyla gereken koşulları, ses eğitimi üzerine çalışarak sağlamak mümkün olmasına

rağmen, eğitime başlayacak öğrencilerde, öncelikle anatomik, psikolojik ve karakteristik pek çok olumlu önkoşulların bulunması gerekmektedir.

Doğal olarak, öğrencilerin ses tellerinin sağlığı ve anatomik dayanıklılığı, ton çıkarma esnasındaki hızlı çarpma işleminin yoğunluğu göz önüne alınacak olursa bilhassa elzemdir. Nefes verirken şarkı söylenildiğinden, müzikal bir tonu veya cümleyi icra ederken, sesteki hava çıkışının duyulmaması için daha önce de ifade edildiği gibi diyafram kasını güçlendirici çalışmalar yapmış olmak ve alttan gelen basıncın kontrollü çıkışını sağlamak gerekmektedir. Bu çalışma, aynı zamanda nefes rezervinin ergonomik kullanımına ve güç kaybının engellenmesine de olanak tanımaktadır. Böylece, en az nefes kullanımıyla en uzun müzik cümlelerini bile rahatlıkla söylemek mümkün olur. Diyafram desteğinin tam olması ve rezonatör bölgelerinin de tam çalışması sayesinde her bir tonun ve tının dengeli bir biçimde vibrasyonlu ve sağlıklı duyulması sağlanır.

Öğrencilerin seslerindeki doğal vibrasyonun varlığı, aynı zamanda seslerinin sağlıklı olduğunun da göstergesidir. Ancak, özellikle opera eğitimi alan öğrenciler için tiz tonlarda doğal vibrasyon yeterli olmayacaktır. Bu bakımdan da, diyafram kasının desteği sağlıklı rezonatör bölgelerinin kullanımıyla sağlanan tiz tonlardaki vibrasyon, her zaman daha doğal, rahat ve yuvarlak duyulmaktadır. Diyafram desteği, icracının detone olma ihtimalini önler ve aynı zamanda sesini uzun süre sağlıklı kullanmasını sağlar (Kürkçüoğlu, 2014: 541).

Elbette, tüm bu çalışmalar kulağı gelişkin veya kulak duyuşu üzerine yoğunlaşmış öğrenciler üzerinde uygulanabilecektir. Kulağı hassas olmayan bir öğrenci, tınıyı diyafram desteğiyle verip vermediğini ayırt edemeyecektir.

Sesi geliştirme aşamasında ses egzersizleri kullanılır. Öğrencinin ses rengine uygun ses registerinde bir oktav aralık içerisinde başlayan üç ya da beş ses içeren inici ve çıkıcı ezgilerden oluşan egzersizler ile ses elastikiyeti giderek geliştirilmeye çalışılır. Bu egzersizin varyasyonları eğitimcinin isteğine bağlıdır. İlerleyen zamanlarda özellikle Opera icracılarına yönelik egzersizlerin zorluk dereceleri artırılabilir. Bir oktav içerisinde a-e-i-

o-u sesli harfleriyle hem bağlı hem de staccato (sesleri kesik kesik tane tane çıkarma) olarak inici ve çıkıcı kullanımın birarada uygulandığı zorlu egzersizler de mevcuttur. Her vokali ağzın açılacağı en makul noktaya kadar açmak, hem diyaframa ulaşmayı kolaylaştırmakta hem de tonun yuvarlak duyulmasına katkıda bulunmaktadır.

Her eserin kendine has zorlukları vardır. Ancak öncelikli olarak heceleri birbirine bağlamaya, onlara birbiri ardına takip ederek uzanmaya alışmak teknik bakımdan gelişmede kolaylık sağlar. Ağzı mümkün olduğu kadar üst dişleri göstermeden açmak ve kelimeleri bu yolla doğru artiküle etmek çok önemlidir. Doğru artikülasyon ve birbiri ardına vokaller yoluyla notalara uzanmak ve bu esnada diyaframın sarsılmasını ya da gereğinden fazla hareket etmesini önlemek etkileyiciliği artırır (Battaglia: 8-14). Kaynak kitapta yer alan parça örnekleri eğitimciler tarafından derinlemesine incelenebilir.

### **Opera Alanına Yönelik Ses Eğitiminde Nasıl Bir Yol İzlenir, Ne Gibi Sorunlarla Karşılaşılır ve Nasıl Korunur?**

Öncelikle bir önceki bölümde anlatılan koşulların tamamının mevcut olması ve yapılması gereken çalışmalara başlanmış olması gereklidir. Opera icrası esnasında sesi kullanma biçimi, diğer icra alanlarının ötesinde çok daha fazla detay içerir. Türk müziği, pop müzik ya da Türk halk müziği gibi alanlarda icra esnasında “Göğüs sesi (*Chest voice*)” ve gerekli yerlerde “Falset sesi (*Falsetto voice*)” kullanılırken, opera eserlerinin icrası esnasında “Kafa sesi (*Head voice*)” denilen bir kullanım biçimi geliştirilmiştir.

Kafa sesi, aslında falset ve göğüs seslerinin eşit oranda kullanılması ile gelişmektedir. Yani göğüs sesini ve falset sesini destekleyen kas grupları eşit miktarda çalışır. Göğüs sesi, ses tellerinin iç kaslarının birbirine derinlemesine teması ve göğüs bölgesi rezonatörlerinin yüksek oranda kullanımı ile çıkarılırken; falset sesi ise, ses tellerinin iç kaslarının çok daha az teması ile gırtlığın öne-aşağı çekilmesi ile çıkarılmaktadır. Bir araya söylerken şayet sadece göğüs sesi kullanılırsa, belli bir ses aralığının ardından otomatik olarak vücut falset sese geçer. Opera eserlerindeki *register* (ses genişliği), doğal kullanımın üzerinde daha geniş bir *register*



kullanımı gerektirdiğinden, kafa sesi kullanımı bu bakımdan kolaylık sağlamaktadır. Göğüs sesi ve falset sesinin eşitliğinin bozulduğu durumlarda, genellikle tiz tonları verme zorluğu yaşanırken ve bu tonların vibrasyonunun da zarar gördüğü, diyaframın kontrolünün zayıfladığı ve tonun düz bir renkte tınısız çıktığı duyulur. Elbette, falset sesi diğer müzik türlerinde kullanılmaktadır. Öncelikle, anatomik ve genetik desteğe sahip kişiler, bu sayede icra biçimi esnasında kaslarına çok daha kolay hakim olabilmektedir. Ancak, yoğun kullanım durumu söz konusu ise zaman içinde nodül, ses tellerinin aralık kalması gibi sağlık problemleri ile karşılaşma riski, yüzde yüz gerçekleşmemekle birlikte yine de mevcuttur. Oysa falset ses ile özellikle opera repertuarını icra etmeye çalışmak, ciddi ses hastalıklarının oluşmasına sebebiyet verebilmektedir. Öncelikle falset sesle söylemenin ilk negatif işaretleri boğaz kaslarının kolay yorulması ve boğazın acımasıdır. Tiz tonlarda gırtlak yukarı çekilmeye devam ettikçe, nefes yolu uzar ve ses tellerinde hava çıkma riski artar. Yukarı çekilen larenksle birlikte ses telleri kapanmamaya meyleder ve bu durum kişinin kapatmaya çalıştıkça boğaz kaslarının daha fazla yorulmasıyla sonuçlanır. Gereken hareket yapılamadığından diğer kaslar da gerilir ve istenilen sesin verilememesine sebep olur (Denizoğlu, 2015: MIAM Semineri).

Başka bir sorun da, yeni opera şarkıcılığı eğitimi alan öğrencilere, eğitmenleri tarafından ses kapasitelerinin üzerinde eser söyletilmeye çalışılmasıyla ortaya çıkmaktadır. Teknik yeterlilik kazandırılmadan öğrencilere yaptırılan bu çalışmalar, hem ses kullanımlarının hem de diyafram kullanımlarının detaylı öğrenilmesini geri planda bırakabilmektedir. Bu sebeple, diyafram üzerinde kas kontrolünü sağlayamayan öğrencilerde, ses tellerinin arasından gerekenin üzerinde hava çıkışı olmakta ve nefes desteği yeter miktarda olmayan öğrencilerin icra yükleri ses tellerine binmekte, seslerini zorladıkları için de pek çok ses hastalıkları oluşabilmektedir. Bu bakımdan, eğitmenlerin baştan önlem olarak öğrencilerin gelişim süreçlerine göre bir yol izlemeleri ve bu tip sorunların oluşmasına mani olmaları gerekmektedir.

Opera eserlerinin icrası esnasında vücudumuzun sadece ses ve nefes kasları etkin değildir. İkincil önemde omuz, sırt ve bacak kaslarının etkileri üzerine de düşünmek gerekir. Bu bakımdan, vücut postürü çok önemlidir. Şarkı söyleyen biri için, vücut kaslarının gerginliği hangi türde

eser icra ederse etsin kişiyi olumsuz etkilemektedir. Tüm kasların serbest bir kontrolle kullanımı her zaman avantajdır (Denizoğlu, 2015: MIAM Semineri). İki kaşın arasını sıkıkmak dahi bazı kişiler için şarkı söylemeyi negatif anlamda etkileyebilir. Bu bakımdan, özellikle opera icrası esnasında kişinin dik bir duruş alması, omuzlarını ve sırtını kasmaması, göğüs kemiğini çökertmemesi ve yüz kaslarını serbestçe aşağı doğru kullanması ile doğru bir tını ve icra yolu elde edilmiş olur. Bu sayede, kişinin üzerinde oluşabilecek icrayı olumsuz etkileyici tüm koşullar, minimum seviyede kalabilmektedir. Güçlü yapısına rağmen, sıralanan öneriler yerine getirilmez ve yanlış kullanım sürdürülürse, ses telleri çoğunlukla yıpranabilmektedir. Ses telleri, ton verme esnasında saniyede 100-250 kez birbirine çarparlar. Bu denli yıpratıcı bir güce dayanabilmelerinden ötürü güçlü hücrelerle örüldükleri düşünülmektedir (Ömür, 2001: 14-15). Ancak bu denli güçlü yapısına rağmen, yanlış kullanım sonucunda çarpmaya karşı direncin azaldığı bölgelerde, nasırımsı bir çıkıntı olarak oluşan ve “nodül” adı verilen doku, ses aktivitesinin uygulandığı anda ses tellerinin tam kapanmamasına ve arasından hava çıkmasına sebep olmaktadır. Hem sesini kullanan kişiyi, hem de karşısındaki dinleyiciyi rahatsız eden bu hava sesi, hafif vakalarda tıbbi müdahale gerektirmeksizin, sadece ses eğitimi ile düzeltilmekte ve tamamen iyileştirilmektedir. Bunun için, nodüllü kişilerin sesleri asla zorlanmadan ve ses aralıklarını aşmayan yuvarlak vokaller üzerinden *p (piano)* nüansla egzersizler yaptırılmalı, kişilerin günlük hayatları içerisinde seslerini daha az ve dikkatli kullanmaları yönünde tavsiyeler verilmelidir. İyileşme sürecinde bu kişilerin konuşma ve ton verme aktivitelerinde duyulan hava sesinin oranı giderek azalmakta ve eğitimin sonunda tamamen yok olmaktadır (Kürkçüoğlu, 2014: 540). Nodülün ses egzersizleri ile iyileşemeyecek oranda görülmesi durumunda ise mutlaka cerrahi müdahale gerekmektedir. Ancak cerrahi müdahalenin sonucunda da, opera icracılarının olumsuz karşılayabileceği bazı sonuçlar görülebilmektedir. Bu bakımdan, vakanın ilk hissedildiği ve ses tellerinden hava çıkışının ilk duyulduğu durumlarda önlem almak çok önemlidir.

Ses tellerinin korunması için harici birtakım önlemler de alınabilmektedir. Bunlar bol su tüketmek, kuru ortamlardan kaçınmak, asitli ve kafeinli içeceklerden uzak durmak, soğuk havalarda naneli ürünleri kullanmaktan sakınmak ve ağız kapalı nefes almak, icra öncesi çikolata ve yoğurt gibi boğaz sekresyonunu etkileyecek ürünlerden kaçınmak olarak sayılabilir.

## Sonuç

İnsanlığın konuşma becerisini kazanmasının ardından şarkı söyleme yeteneğini de kazanması, başlı başına vücudumuzun bize sağladığı en güzel eylemlerden biridir. Opera sanatı nasıl ki sahne sanatlarının tamamını içeren bir sanat dalı ise, icracılığı da insan sesinin kullanımında ulaştığı en uç noktadır. Bu alana yönelik ses ve nefes eğitimi de aynı oranda zor ve meşakkatli bir yoldur. Doğru eğitimi almış bir kişi, eğitiminin ardından diyafram desteği ile sesini zorlanmadan kontrol etmekte, yeteneğini açık biçimde ortaya koyabilmektedir.

Ancak bu kontrolü sağlayabilmek ve ses sağlığını koruyabilmek için, opera icracılığı üzerine eğitim veren ve doğru teknikleri bilen bir eğitmen eşliğinde çalışılması çok önemlidir. Eğitmenin, nefes ve beraberinde diyafram kasının doğru kullanımına yönelik yöntemleri en baştan öğrenciye kazandırması, ses kapasitesini onun anatomik kolaylıklarına göre şekillendirmesi, öğrenciye Göğüs sesi (*Chest voice*) ve Falset sesini (*Falsetto voice*) eşit oranda ve homojen kullandırarak oluşturacağı “Kafa sesini (*Head voice*)” opera eserlerinin icrası yönelik en iyi biçimde kazandırması ve öğrencinin ses rengine göre ona doğru repertuarı çalıştırması gerekmektedir.

Özellikle eğitimlerinin başlangıcında olan öğrencilerin ses renklerine ve kapasitelerine uygun olmayan, onların geldiği seviyenin üzerinde eser söyletmeye çalışılması, henüz diyaframı üzerinde kas kontrolünü sağlayamayan öğrencilerde, ses tellerinin arasından gerekenin üzerinde bir oranda hava çıkışına neden olmakta ve nefes desteği yeter miktarda olmayan öğrencilerin icra yükleri ses tellerine binmektedir. Böylece seslerini zorladıkları için de kendilerinde pek çok ses hastalıkları oluşabilmektedir. Bu bakımdan eğitmenlerin baştan önlem alarak, bu tip sorunların gelişmesine mani olmaları önem arz etmektedir.

Başlangıçta öğrencinin ses rengine uygun ses registerinde bir oktav aralık içerisinde başlayan üç ya da beş ses içeren içici ve çıkıcı ezgilerden oluşan egzersizler ile ses elastikiyeti giderek geliştirilmeye çalışılır. İlerleyen zamanlarda özellikle opera icracılarına yönelik egzersizlerin zorluk dereceleri genellikle arttırılmaktadır. Bir oktav içerisinde a-e-i-o-u sesli

harfleriyle hem bağlı hem de staccato (sesleri kesik kesik tane tane çıkarma) olarak inici ve çıkıcı kullanımın birarada uygulandığı zorlu egzersizlere varan metodlar kullanılabilir. Ayrıca her vokali ağzın açılacağı en makul noktaya kadar açmak, hem diyaframa ulaşmayı kolaylaştırmakta hem de tonun yuvarlak duyulmasına katkıda bulunmaktadır. Bu sayede Opera eserleri icra etmek için gereken ses genişliği ve ses kullanım kolaylığı kazanılmış olur.

Opera icracıları için aldıkları eğitimin başarısının pek çok göstergeleri vardır. Bunlardan birincisi; seslerinin şiddetini *piano* (hafif nüans) - *forte* (kuvvetli nüans) diyafram desteği ile tam anlamıyla kontrol edebilmeleri, uzun cümleler boyunca nefeslerini idareli ve rahat kullanabiliyor olmalarıdır. Doğru tekniksel kullanımla eser boyunca ya da aldıkları sahne süresince performanslarını destekleyen enerjilerini ve seslerini sonuna kadar taşıyabiliyorlardır. Seslerini kontrol etmekte fazlasıyla başarılı olabildiklerinden, yer aldıkları eserde öne çıkan duygunun içine girme özgürlüğüyle, etkisini dinleyicilere aktarabiliyorlardır. Kaliteli opera eğitimi görmüş icracılar, istisnalar dışında genellikle yaklaşık üç oktav ses aralıkları içerisinde, var olduğu düşünülen perde geçiş yerlerini doğru bir çalışma sonucu teknik değişiklikler yapmaksızın birbirine kenetleyebiliyor ve doğal, kulağa akıcı gelen bağlı bir ses üretebiliyorlardır. Tiz tonlarda hem vücut hem de nefes desteği ile vokal yumuşaklık sağlayabiliyorlardır.

Bu çalışmada gırtlak yapısı, ses ve nefes mekanizmaları ele alınmış, şarkı söylemenin hangi koşullarda ve nasıl gerçekleştiğine değinilmiş, özellikle opera icracılığı alanında ses eğitimine başlanırken izlenecek yol hakkında genel bilgi verilmiş, bu eğitim esnasında karşılaşılabilecek sorunlar ortaya konulmuş, ses sağlığını korumanın gerekliliği vurgulanmış ve konuya yönelik öneriler, kaynaklar ve bu kaynakların ışığında opera eğitimi verilen öğrencilerde gözlemlenen gelişim süreçleri doğrultusunda sunulmuştur. Bu makalenin içeriği ile aynı zamanda, bu alanda sınırlı sayıdaki çalışmalara katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

**KAYNAKLAR**

Battaglia, E. *Practical Vocal Method Soprano or Tenor*, Edition with Compact Disk, Ricordi.

Denizoğlu, İ. (2015) Vokoloji, *Ses Sağlığı ve Profesyonel Ses Kullanımı*, Dr. İlder Denizoğlu Semineri, İstanbul: MİAM.

Kürkçüoğlu, S. (2014) *Ses Eğitiminin Önemi ve İcracının Ses Sağlığı ile Ses Gelişimi Üzerindeki Etkileri*, İstanbul: YTÜ Sanatı Yönetmek Uluslararası Sanat Sempozyumu.

McKinney, J.C. (2005) *The Diagnosis & Correction of Vocal Faults*. Illinois: Waveland Press, Inc.

Ömür, M. (2001) *Sesin Peşinde*. İstanbul: Pan Yayıncılık.