



Araştırma Makalesi • Research Article

Diaphragmatic Breathing and Vocal Technique

Diyaframatik Solunum Ve Vokal Teknik

Resul BAĞI¹

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 18 January 2025

Received in revised: 28 May 2025

Accepted: 29 May 2025

Keywords:

Diaphragm

Vocal Methodology

Singing

Vocal Technique

ABSTRACT

Vocal music has had an important place in human life since the earliest times and constitutes one of the important dimensions of musical content. Sensation is the result of the action of some organs, and therefore it is important to know which organs work according to these senses. You can convey all kinds of feelings and moods through voice training lessons. Singing has the ability to reflect the facts of reality in an expressive and vivid way. Singing ability is a skill developed through repeated actions that lead to positive results.

Singing takes place in three planes. These are: breathing, the larynx containing the vocal cords, and the resonators or sinus cavities where the sound resonates. We sing and speak with this wonderful instrument in our body. These limbs that we use during singing work as a virtuoso mechanism. In order to prevent this mechanism from deforming at an early age, the necessary precautions should be taken on how to use it consciously. A well-trained voice and singing process can be realized with the right techniques.

The voice is created not only with our vocal cords, but also in the depths of our body. Deep diaphragmatic breathing supports the voice process. The larynx; air vibrators, resonance; pushes tissues through their cavities and articulators; allows us to pronounce sounds and words. Human beings control all these processes at a subconscious level and reflect their soul and situation with their tone of voice.

Singing includes not only sound but also meaningful words. Vocal is considered a systematic process of artistic singing. Just as every expert is equipped with knowledge and certain techniques, a singer must also master the vocal technique, that is, be able to freely control his voice.

During the singing of vocal exercises, the student must do all the vocal exercises, thus acquiring and reinforcing his vocal and technical skills. Because you have the opportunity to control the quality of your voice while working on the exercises. The purpose of breathing exercises is to teach the student to breathe quickly and silently, and to use the air rationally and economically while exhaling. As a result, this article will include the factors that make up the formation of voice and the studies that can be done depending on the correct singing techniques.

MAKALE BİLGİSİ

Makale geçmişi:

Başvuru tarihi: 18 Ocak 2025

Revizyon tarihi: 28 Mayıs 2025

Kabul tarihi: 29 Mayıs 2025

Anahtar Kelimeler:

Diyafram

Şan Metodolojisi

Şarkı Söyleme

Vokal Teknik

ÖZ

Vokal müzik insanlığın yaşantısında ilk çağlardan bu yana önemli yer tutmakta ve müzik içeriğinin önemli boyutlarından birini oluşturmaktadır. Duyu, bazı organların eyleminin sonucudur ve bu nedenle hangi organların bu duylara göre çalıştığını bilmek önemlidir. Ses eğitimi dersleri aracılığıyla her türlü duyguyu ve ruh halini aktarabilirsiniz. Şarkı söylemek, gerçeklik olgularını ifade edici ve canlı bir biçimde yansıtmaya yeteneğine sahiptir. Şarkı söyleme yeteneği, olumlu sonuçlara yol açan tekrarlanan eylemlerle geliştirilen bir beceridir.

Şarkı söylemek üç düzlemde gerçekleşir. Bunlar: nefes alma, ses tellerini içeren gırtlak ve sesin yankılandığı rezonatörler ya da sinüs boşluklarıdır. Vücudumuzdaki bu harika enstrüman ile şarkı söyler ve konuşuruz. Şarkı söyleme esnasında kullandığımız bu uzuvlarımız bir virtüöz mekanizması şeklinde çalışmaktadır. Bu mekanizmanın erken yaşlarda deforme olmasını önlemek için bilinçli olarak nasıl kullanılması konusunda gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. İyi eğitilmiş bir ses ve şarkı söyleme süreci, doğru teknikler ile gerçekleştirilebilir.

Ses, sadece ses tellerimizle değil, vücudumuzun derinliklerinde yaratılır. Derin diyaframatik solunum ses sürecini destekler. Gırtlak; havayı vibratörler, rezonans; dokuları boşlukları boyunca iter ve artikulatorler; sesleri ve kelimeleri telaffuz etmemizi sağlar. İnsanoğlu, tüm bu süreçleri bilinçli düzeyde kontrol ederek ses tonuyla ruhunu ve bulunduğu durumu yansıtır.

¹ Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Türk Musikisi ve Devlet Konservatuarı, resulbagi@ohu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-9325-2455.

Şarkı söylemek sadece ses değil, aynı zamanda anlamlı sözcükleri de içerir. Vokal, sanatsal şarkı söylemenin sistematik bir süreci olarak kabul edilir. Her uzmanın bilgi ve belli tekniklerle donatılmış olması gibi, bir şarkıcının da ses tekniğine hakim olması, yani sesini özgürce kontrol edebilmesi gerekir.

Ses egzersizlerinin söylenmesi sırasında, öğrencinin tüm ses çalışmalarını yapması, böylece ses ve teknik becerilerini edinmesi ve pekiştirmesi gerekir. Çünkü tam da egzersizler üzerinde çalışırken sesinizin kalitesini kontrol etme imkânınız vardır. Nefes egzersizlerinin amacı, öğrenciye hızlı ve sessiz nefes almayı, nefes verirken de havayı akılcı ve ekonomik kullanmayı öğretmektir. Sonuç olarak, bu makalede ses oluşumunu gerçekleştiren etmenler ve doğru şarkı söyleme tekniklerine bağlı olarak yapılabilecek etütlere yer verilecektir.

Giriş

Şarkı söyleme sanatı, ritmin/melodinin ayrılmaz bir parçasıdır. İfade araçlarına ve sanatsal sözün etkisine tam olarak hâkim olmak, mutlaka icracının iyi bir teknik eğitimi gerektirir. Diksiyonun güzel olması, sesli harflerin tek tek açık ve net telaffuzu, saflığı ve kusursuzluğu ile bir bütün olarak kelimeler ve ifadeler anlamına gelir. Ses eğitimi, sesin hacmini ve gücünü arttırmak, sonaritesini, dayanıklılığını ve esnekliğini geliştirmek amacıyla yapılır. *“Doğuştan iyi bir sesin sadece şarkı söylemek için değil, konuşmak için de geliştirilmesi gerekir. Nitekim pratikte de böyle bir olguyla sıklıkla karşılaşılır; kişinin sesi güzeldir ama konuşması melodiden, tonlamadan, duraklamalardan, tempo-ritimden yoksun olduğu için anlaşılması zordur ve dinleyiciyi etkilemez”* (Savkova, 1968: 14). Sesler Renklerine göre: Hafif “legero”, daha koyu “lirik”, en koyu “dramatik” ses olarak sınıflandırılabilir. Lirik dramatik arası sese “spinto –grand lirik” denir. Hareketli kıvrak seslere ise “koloratür” denilmektedir.

Şarkı sesi değişik frekanstaki seslerin birbiri ardına dizilmesiyle oluşur. Şarkı okuyan kişi, bilinçli bir eğitime sahip ise, şarkı söylerken ses tellerinin, nefes almanın ve rezonatörlerin çalıştığını bilir, ancak bu çalışmayı göremediği için yalnızca duyular tarafından yönlendirilebilir. Bu nedenle doğru şarkı söylemenin kriteri duyulardır ve öğrenci bunları tanımayı öğrenmelidir. Şarkı söylemek için vokal tekniğinin temeli, uygun şarkı söyleme duruşu, doğal bir nefes alma hareketi ve doğru tonda şarkı söyleme içerir. Vokal gelişimi için omurgaların uzatılmış olması, omuzların arkada göğüs kemiğinin – kaburgaların- kaldırılmış olması, başın düz ve yüksekte tutulması önemlidir. Ses eğitimi çalışması öncesinde esneme ve hareket egzersizleri vücudu bir müzik aleti pozisyonuna getirebilir. Ses eğitimi çalışmalarına sesin ve konuşmanın işlevsel hale getirilmesi ile başlanılmalıdır. Vücut mükemmel tonlar ürettiğinde, ses gırtlaktan, burundan veya zorlanarak gelmez; zahmetsizce üretilir ve rezonansa girer.

“Konuşma aparatı şunları içerir: dudaklar, dil, çeneler, dişler, sert ve yumuşak damak, küçük dil, gırtlak, yutak, ses telleri. Ses, konuşma aparatının ilgili bölümlerinin kas kasılmaları sonucu oluşur. Kasılmalar, merkezi sinir sisteminin bireysel bölümlerinin çalışmasından kaynaklanır. Bu çalışma özel bir aparat (beynin sol yarıküresinin korteksinde bulunan sinir merkezi) tarafından koordine edilir” (Kovaleva, 2017: 1). Ses teli fonasyonu –yani ses üretimi- ile ses dalgalarının kemik yoluyla iletilen tonal titreşimlerini deneyimlemek ve vücudun diğer kısımlarında yankılanıp duyulması kastedilmektedir. Bu bağlamda “ses” öncelikle dilimizin ünlü harfleriyle ilişkilidir. Bu ünlüler sürdürüldüğünde, şarkı söylediğimizi söyleriz; ünlüler daha kısa olduğunda ve ünsüzler daha fazla zaman ve önem kapladığında, bu eylem konuşmaya döner. En dar anlamıyla, “konuşma” öncelikle bize daha net ve daha açık anlaşılabilirlik sağlayan ünsüz artikülasyon becerilerine atıfta bulunur. Türkiye’de kullanılan şarkı söyleme ile ilgili bazı terimler şunlardır: “Teganni etmek” (şarkı söylemek), “muganni” (nağmeli ve çeşitli sesle okuyan, ahenkle okuyucu), “hanende” (şarkı söylemeyi meslek edinmiş kişi). Eski Türklerde şarkı, “ır, yır, cır”, şarkı söyleme ise “ırlamak, yırlamak, ırlamak” şeklinde ifade edilmekte idi.

Ses Anatomisi ve Fizyolojisi

Sanatsal vokalde nicelik ve nitelik olarak yeterli bir hava akımı gereklidir ve bu da havayı çok doğru bir şekilde kontrol etme olanağı verir. Şarkıcının nefes alış kaburga diyafram nefesidir -diyafram aşağı iner, mide dışarı çıkar ve kaburgalar genişler-; Her derin nefes alışın ardından diyaframın yükselmesinin istemli kontrolü gerçekleşir -karın ve sırt kasları sayesinde gerçekleşir- ve bu sayede dışarı çıkan havanın basıncı ölçülerek seslerin yayılımı kontrol altına alınır. Solunum eyleminde anlaşılması gereken iki belirgin an vardır: destek, nefes alma evresinde diyaframın genişlemesini ifade eder ve ses eylemi sırasında da devam eder; destek, nefes verme aşamasında diyaframı destekleyen kasılma ve gevşeme

hareketini ifade eder. İlk mekanizma ses saldırısı eylemiyle, ikincisi ise gerçek ses emisyonu eylemiyle ilişkilidir.

Sesin oluşumu: Konuşmaya karar verildiğinde süreç zihinsel olarak başlar. Daha sonra beyin, yutkunulduğunda olduğu gibi, ses tellerine bir araya gelmeleri için bir mesaj veya sinir uyarısı gönderir. Akciğerlerden bronşiyal tüpler ve trakea yoluyla gırtlığa doğru gelen nefes, kapalı kıvrımların arkasında küçük bir miktarda basınç oluşturur. Basınç yeterince güçlü olduğunda, nefes üfleterek kıvrımları inanılmaz derecede hızlı bir hızda titreşime sokar. Titreşen kıvrımlar, valf benzeri bir şekilde, nefes üfürümünü sistematik ses dalgalarına dönüştürür. Ses kıvrımları iyi kapanıyorsa, nefes üfürümünün neredeyse tamamı ses dalgalarına veya sese dönüşür. “*Sesin kuvveti aldığımız nefesle doğru orantılıdır. İyi bir ses üretebilmek için iyi nefes almak gerekir (Uyar, 2017: 217). “Beynin motor korteksindeki bir dizi itki üretilir ve sinir sistemi aracılığıyla konuşma yapılarına (konuşma merkezi) doğru gönderilir. Bu itkiler, bedenin çeşitli yerlerine, yumuşak ve uyumlu hareketlerin meydana gelmesini sağlayacak biçimde varmak üzere zamanlanır. İlk önce dudaklar ve burundan akciğerlere kadar olan ses sistemi açılır; havanın akciğerlere nispeten engellenmeden dolmasını sağlamak amacıyla, göğüs bölgesindeki basıncı azaltmak için, solunum kasları kasılır. İstenilen ses için gerekli olan yeterli miktardaki hava ciğerlere alındığında, solunum sistemi işlemleri tersine çevirir, şişirilmiş dokunun esnek bir biçimde geri çekilmesi ve hem karın hem de göğüs kaslarının kasılmasıyla oluşan güç, havayı ses sistemine göndererek, ağız ve burun yoluyla dışarı doğru iter” (Linklater, 1976, s.16–17, akt. Uyar, 2017: 217).*

Ses kıvrımları iyi kapanmazsa, patolojik vb. bazı durumlarda kötü teknikte olduğu gibi, nefes üfürümünün bir kısmı düzensiz, gereksiz nefes olarak kalır. Titreşen ses kıvrımları daha sonra insan sesini oluşturan ses dalgalarını yaratır ve bu eyleme “*ses kıvrımlarının fonasyonu*” adı verilir. Bu aşamada, ses dalgaları, gırtlaktaki ses kıvrımlarının etrafından aşağı doğru, seyahat etmeye, büyümeye ve rezonanslı, yükseltilmiş vokal hayata olgunlaşmaya hazır neredeyse duyulamayan tonlar üretir. Ancak tüm pratik amaçlar için, nefesin sesin başladığı yerde bittiği söylenebilir. Ayrıca, gereken nefes üfleme gerçekten çok küçük olduğundan, duyarlılık ve algı seviyelerimiz genişledikçe, nefesin yokluğunun varlığını hissetmeyi öğrenebileceğimizi de söyleyebiliriz.

Geleneksel olarak gırtlak, insan ses kutusu olarak adlandırılabilir. Bunun yanı sıra ses oluşumu gırtlığın hemen üzerinde ve ağız boşluğunda ayarlanabilir alan olan yutak, burun, alın ve bitişik yapılarda meydana gelir. Konuşma anında hem esnek hem de sert boşluklarda tonal kontrol ve tonal yön uygularız. Tınının büyük ölçüde yaratıldığı ağız boşluğunun uygun şekilde oluşturulması, dolgun, olgun, yetkili, sıcak, ifade dolu bir ton üretir.

Göğüs boşluğundaki kaburga kafesi, ses teli titreşimleri, ağız ve burun boşluklarının yanı sıra alın boşlukları düzgün kullanıldığında daha verimli ve etkili bir şekilde rezonans yapacaktır. Ses dalgaları boğazdan göğse yanlış bir şekilde hareket etmek yerine, üç ana rezonanslı yapıdan -sert damak, burun kemiği ve alın artı kafatası- geçer, iletilir ve omurga omurları, kaburgalar boyunca doğrudan göğüs boşluğuna devam eder. Ne nefes ne de diyafram -veya karın- ses dalgalarının hareketini -ağız boşluğundan yansıyarak rezonans alanlarını titreşime soktukları için- yay veya çekiçlerin bir keman veya piyanonun boşluğundaki ses dalgalarını kontrol etmesinden daha fazla kontrol etmez. Diyafram ve karın, kaburgalar arası ve sırt kasları, nefes alma süreciyle birlikte, duruş, vücut yapısı, sağlamlık, uyanıklık, atletizm, fiziksel emek ve vücudun tüm işlevleri için genel olarak iyi bir durumun sürdürülmesinde hayati bir rol oynar. Ses üretiminde, nefesin trakea’dan gırtlığa gönderilmesine ve ses teli titreşiminin başlatılmasına yardımcı olan karın ve kaburgalar arası kaslardır; ancak bu noktada, nefesin rolü neredeyse ana görevini tamamlamıştır.

Gırtlaktaki embriyonik vokal seslerin ortaya çıkma sürecinin tamamı gönüllü kontrol veya farkındalık olmadan gerçekleştirilir. Vokal kıvrımların titreşimini başlatan nefesi ve vokal kıvrımların titreştiğini hissedemeyiz. Hissedilmeyen, ölçülemeyen hava üfleme, sesin hissini kaydetmemizden önce sağlanır. Ses telleri kıkırdaklara bağlanan iki kastan oluşur. Her iki kasın birbirine çarpması sonucu ses oluşur. Sesi zenginleştiren, titreşimi yapan rezonatör bölgeleridir. Kalın sesler göğüste, ince ses kafada tınlar. “*Ses telleri arasında glottis adı verilen, yetişkinlerde genişliği 10-15 mm olan bir boşluk oluşur. Zorla nefes alma sırasında, glottis, ses tellerini kaçırma pozisyonunda sabitleyen arka krikoaritenoid kasın etkisi altında mümkün olduğunca genişler. Sessiz nefes alma sırasında boşluk orta büyüklükte ve üçgen*

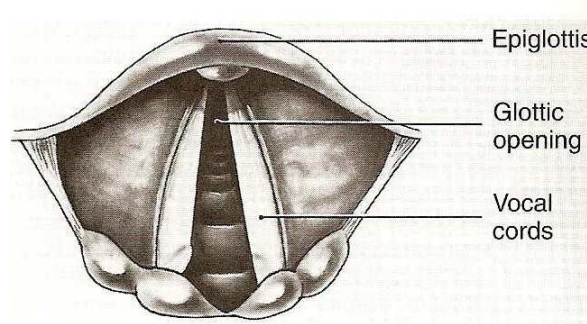
şeklinde. Larenksin fonatuar (vokal) fonksiyonu solunum ve konuşma ile yakından ilişkilidir” (Anikeeva,1981: 10).

Ses telleri –ses kasları-: iki adet kastan oluşur. Larenk de yer alır ve kıkırdaklara bağlıdır. Birbirlerine çarpması sonucunda ses meydana gelir. Solunum organları: ağız, burun, soluk borusu akciğerler, bronş ve bronşiyallerdir. Ses oluşumunda iki fonksiyon vardır:

1. Soluğun itme gücüyle ses telleri titreşir ve ses oluşur.
2. Soluk hızıyla ses telleri titreşmez, beyin ses tellerine emir verir soluk borusu sesi yukarıya iter.

Çıkan ses konuşma ya da şarkı haline nasıl dönüşür: dudaklar, dişler ve diller, vasıtasıyla boğumlanması -artikülasyon- konuşmayı meydana getirir.

Vokal kordlar: “Önde tiroid kıkırdağın, arkada aritenoid kıkırdakların vokal çıkıntılarına uzanan, fibröz vokal ligament ve onu döşeyen sedef renkli mukozadan oluşan simetrik yapılardır. Eriskinde larinksin en dar olduğu yer kordların arasında olup glottis adını alır. Glottisin şekli fonasyon, solunum, öksürük ve laringeal koruyucu refleksler gibi istemli ve istemsiz işlevler sırasında değişir” (Acarel, 2011: 5).



Şekil 1 Larinks girişinin anatomik yapısı (Acarel, 2011: 5).

Sesi zenginleştiren, titreşim oluşmasını sağlayan rezonatör bölgeleridir. Kalın sesler göğüste, tiz sesler ise kafa bölgesinde tınlar. En kalından en inceye kadar çıkan seste ne yalnız göğüs rezonansı ne de yalnız kafa rezonansı kullanılır, değişik oranda her ikisi de bulunmalıdır. Kafa rezonansı parlaklık göğüs rezonansı ise volüm kazandırır. Örneğin kalın seslerde göğüs %90 kafa %10 ise ince seslerde kafa rezonansı %90, göğüs rezonansı %10 olmalıdır. Bu oran her ton için değişir. Kız ve erkek çocuk sesleri incelik kalınlık ayırımına göre; soprano ve altodur. Erkek çocukları buluş çağından sonra sesleri 1 oktav kalınlaşır. Kızlarda böyle bir değişiklik gerçekleşmez. Erkek öğrencilere buluş çağında yani ses değişimi esnasında ses çalışması yaptırmak sakıncalıdır. Gelişim döneminde birkaç yıl erkek çocukları dinlendirilir. Bu çağda seste çatallanmalar, çatlamalar ve kırılmalar olur.

Ses oluşumunda akordeonun körüğünden gelen havanın ürettiği hava benzeri bir uygulama ile ses tonu üretmek için titreşime sokulan ses telleri yine trompet ya da zurnanın dudaklarındaki kamışta uygulanan benzer bir titreşim özelliği ile ses oluşumu gerçekleşir. Enerji kaynağı bir vibratöre ek olarak, çoğu enstrüman ses tonunu yükseltmek için bir tür rezonans yöntemi de sağlar. Sesteki rezonans üretimi vücutta gırtlak bölgesinde gerçekleşir.

Ses Tonundaki Perde Değişiklikleri: Sesteki perde değişiklikleri doğrudan gırtlak hareketi ile bağlantılıdır. Bu bağlamda 5 faktör söz konusudur, bunlar; “(1) uzunluk, (2) ağırlık veya kütle ve (3) ses tellerinin gerginliği, (4) elastikiyetleri ve (5) subglottis nefes basıncı’dır. Bunlardan ilk üçü ses tellerinin titreşme özellikleri ile bağlantılıdır. Ses telleri ne kadar uzun ve geniş olursa, ortaya çıkan perde o kadar düşük olur; ancak tel ne kadar sıkı olursa, perde o kadar yüksek olur. Bu gerçekler herhangi bir telli çalgı ile kolayca gösterilebilir. Kısa tellerin daha yüksek perdeler ürettiğini ve perdeyi yükseltmek için telin gerildiğini unutmayın. Ayrıca daha düşük perdeler üreten teller, frekansı daha yüksek olanlardan çok daha ağır ve büyüktür. Ancak, telin uzunluğu veya gerginliği değiştiğinde, diğer faktörlerin nispeten sabit kaldığı unutulmamalıdır” (Anderson, 1977: 82-83).

Subglottik boşluktaki hava basıncı arttığında kısa süreliğine açılan yarık kapatıldığında ses oluşumu meydana gelir. Akciğerlerden gırtlığa doğru uzanan bir hava akımı, tüm kütleleri, bir kısmı veya serbest kenarları ile salınım hareketleri gerçekleştiren ses kıvrımları üzerinde titreşir ve farklı yükseklik ve kuvvetlerdeki seslerin ortaya çıkmasına katkıda bulunur. Larinksin hem daraltıcıları hem de genişleticileri sesin oluşumunda rol oynar. “*Gırtlığın iç ve dış kaslarından oluşan karmaşık ve çeşitli bir sistem, büzülür ve gevşer, bireysel kıkırdakların göreceli konumunu değiştirir ve böylece gırtlak lümenini sıkıştırır ve genişletir, ses tellerini kapatır ve açar, gırtlığı yükseltir ve alçaltır, eğilir önden ve arkadandır. Farklı perdelerdeki seslerin oluşumu sırasında şarkıcılarda ses tellerinin ve glottisin durumunu incelemeyi amaçlayan özel çalışmalar, düşük ve orta seslerin oluşumu sırasında ses tellerinin birbirine sıkıca bastırılmış iki kalın silindir gibi görüldüğünü ortaya çıkardı. Şarkı söyleme sırasında glottisin açılması yalnızca çok kısa bir süre için meydana gelir, hava kuvvetle içinden geçtiğinde. Geri kalan zamanlarda ses telleri birbirine sıkıca bastırılır. Ses tellerinin titreşimleri hava akış yönüne dik yönde meydana gelir*” (Anikeeva, 1981: 11). Kafadaki rezonans –titreşim- yerleri: hançere –larenks-, ağız –farenks-, burundaki konkalar –giritili çıkıntılı boşluklar-, geniz, sinüs boşlukları, kafatasındaki boşluklardır. Bütün bu boşluklar kullanılarak elde edilen rezonans ile daha kaliteli ses meydana gelir.

Diyafram

Doğru şekilde durup nefes aldığınızda, gereksiz kas gerginliklerinden, ağrılardan ve zorlanmalardan kurtulursunuz. Konuşma ve şarkı söyleme dahil hiçbir fiziksel eylem, sağlıklı nefes alma ve vücudun ihtiyaçlarına yanıt veren bir duruşla desteklenmediği sürece verimli ve zevkli bir şekilde gerçekleştirilemez. Bu, sahne dışında olduğu kadar sahnede de geçerlidir, ancak konuşmanın her an değişen çok çeşitli fiziksel eylemler ve duygusal projelerle aynı anda gerçekleştiği performans sırasında özellikle önemli hale gelir.

Vokallerde sadece tekniğin değil, aynı zamanda performansa psikolojik bir yaklaşım olan duygusal sunumun da önemli olduğunu hatırlamak önemlidir. Bu bağlamda derin ve akılda kalıcı görüntüler yaratmaya ve müziğin gerçek anlamını aktarmaya yardımcı olan şey budur. Nefes alma esnasında vokal gelişimi için nefes hareketi ve nefes yönetimi doğru teknik ile yapılmalıdır. Sese yardımcı olan bir diğer organda “diyafram”dır. Tencere kapağı gibi göğüs ve karın boşluğu arasındaki bir kastır. Soluk alırken akciğerlere daha büyük bir yer açar. Soluk verirken şarkı söylerken, konuşurken basınçla soluğun yukarı belirli bir hızla atılmasını sağlar.

“*Diafram: Kostral ve krural olmak üzere iki bölümden oluşur. Diaframın kasılması ile üç yoldan göğüs duvarı değişiklikleri oluşur. Birinci olarak diaframın aşağı batına doğru yer değiştirmesi ile toraksin kranio-kaudal çapı artar. Batın iç basıncın artması ile toraksin aşağı çapı artar. Son olarak ta diaframın doğrudan aşağı kayması ile göğüs aşağı çapı daha da artar. Diaframın kasılması ile plevral basınç ve troksin yukarı çapı azalır. Bunun sonucunda ekspirasyon için gerekli güç oluşmuş olur*” (Demir, 2000: 219). Diyaframın kasları kasıldığı zaman kubbe görüntüsünü kaybeder. Bu kasılma ile diyafram düzleşir ve aşağı doğru hareket ederek karın boşluğundan aldığı alanın bir kısmını göğüs boşluğuna verir. Beyin diyaframa (göğüs ve karın boşluklarını ayıran kaslı, zarlı bir bölme) kasılması için sinyal verdiğinde solunum başlar; bu, kası alçaltan ve düzleştiren bir eylemdir. Bu eylemle birlikte, torasik boşluk büyür ve akciğerlerdeki havanın yoğunluğunun azalmasına neden olur.

“*Biyoakustik olarak opera şarkıcısı, ses aygıtlarıyla konuşma tonuna kıyasla çok daha yüksek ses üretebilen insandır. Burada amaç bir orkestranın arka planında açıkça duyulabilen bir ses rengine sahip olmaktır. Üstelik bu ses tonuna opera şarkıcısının her gün birkaç saat boyunca yıllarca hatta onlarca yıl boyunca ses tellerine zarar vermeden sahip olma olanağını sağlamalıdır*” (Emelyanov, 2003: 28). Bu bağlamda diyafram çalışmalarında doğru nefes alımına bağlı olarak nefes yönetimi de büyük önem taşımaktadır. Karın kaslarını kullanarak nefes alımında mumları söndürme, köpek soluma hareketi gibi çalışmalar nefes desteği ve kontrolü geliştirmenin yollarından bazılarıdır.

Diyafram doğru ve düzgün bir şekilde kullanılmaz ise şarkıcının gırtlığına yük biner forse edilir, ses belirli bir süre sonra çatlar ve önce ödem sonrasında nodül oluşur. Vokalizlerle eğitimden sonra heceli eğitime başlanılmalıdır. Türkçede olduğu gibi birçok dilde uzun hece ve kısa heceler kullanılmaktadır. Yani sesli ile biten sessizle biten, hecelerin birbirine nasıl bağlanacağı öğrenciye öğretilmelidir. Öğrenciye sessizin sesliye nasıl ulama yapılacağını şarkı söylerken nasıl bağlanacağını öğretmek gerekir. Yavaş yavaş repertuar parçalarına geçilir, bu eserlerde öğrenciye sesinin nüanslarını nasıl

ayarlayacağı öğretilmeye başlanır. Seslerin gürlük derecelerini –forte, piano vs.- nasıl ayarlayacağı ve nasıl söyleyeceği, ayrıca hangi renkte söyleyeceği öğretilir. Öğrenciye ilk çalışmalarda sesi zorlayacak eserler öğretilmekten kaçınılarak basitten karmaşığa doğru gidilmelidir.

Şan Metodolojisi

Şarkı söylemeyi öğrenmenin ilk adımı tercihlerinize ve ses özelliklerinize en uygun stili seçmektir. Doğru nefes alma tekniğinin ve ses egzersizlerinin geliştirilmesi: Nefes tekniği vokallerde önemli bir rol oynar. Sesimizi desteklemek için vücudumuzu düzgün nefes alması konusunda eğitmeliyiz. Diyafragmatik nefes almayı geliştirmek, nefes vermeyi kontrol etmek ve sesinizi desteklemek için egzersizler yapın. Düzenli uygulama, ses kaslarınızın gücünü ve esnekliğini geliştirmenize ve ses projeksiyonunuzu geliştirmenize yardımcı olacaktır. *“Başarılı bir müzisyenin önemli bir özelliği "zihinsel olarak duyma" yeteneğidir; yani, belirli bir müzik parçasının bir enstrümana başvurmadan nasıl duyulduğunu bilmektir. Kulak eğitimi ve müzisyenlikteki diğer çalışmalarla birlikte notadan şarkı söyleme, bu özelliğin geliştirilmesine yardımcı olur. Notadan şarkı söylemenin amacı, daha önce sanatçı tarafından bilinmeyen bir müzik parçasını doğru ritim ve perdeyle ilk görüşte söyleme yeteneğidir. Bu hedefe ulaşmak, kâğıt üzerindeki müzik sembollerinin icra edilmeden önce zihinsel olarak kavrandığını gösterir. Buna karşılık, bir enstrümanda nota okuma becerisi genellikle müzik sembollerini parmaklamalar olarak yorumlama yeteneğini temsil eder ve notanın önceden zihinsel olarak kavrandığını göstermenin bir yolu yoktur. Notadan şarkı söylemede ustalaşmanıza yardımcı olmak için, bu metin size dikkatlice derecelendirilmiş birçok müzik örneği sunar. Bu bölümden başlayarak, ritim okumada en basit egzersizleri yapacaksınız, ardından aynı ritmik kalıpları içeren kolay melodik dizeleri icra edeceksiniz”* (Rogers ve Ottman, 2013: 1).

Şan eğitiminde amaç; şarkı söylerken pes bölgelerde söyleyen kişi ile tiz bölgelerde söyleyen kişi farklı kişilermiş gibi olmasını engellemektir. Aynı zamanda okuyucunun tüm bölgelerde aynı ses kalitesi ile şarkı söylemesinin sağlanması amaçlanmaktadır. En kalından en ince sese kadar hepsi aynı renk, aynı tını ve karakterde olmalı aksi takdirde homojen yani, ses birliği olan söyleyiş sağlanamaz. Tek tek kişilerin sesinde bu sağlandığı gibi koro söylerken, korolarda ses birliğini sağlamak gerekir. *“Şarkı söylemeyi öğrenmenin başlangıcında orta notaların ötesine geçilmemelidir çünkü açıkça ifade edilmediği takdirde sesin türünü belirlemek zor olabilir. Öncelikle sesin daha kolay yükselip alçalmadığını dikkatlice izlemeniz ve ardından onu takip etmeniz gerekir. Sesini zorlamadan veya geri tutmadan, tamamen özgürce pratik yapmalısınız, çünkü hiçbir şey seni alçak sesle veya fısıltıyla şarkı söylemek kadar yormaz”* (Deisha-Zionitskaya, 2014: 94).

Şan çalışmalarında şarkı söylemede doğru nefes alma ve verme önemlidir. Diyafram vasıtasıyla akciğerler genişletilir. Soluğu yalnız burundan, yetmezse ağız ve burundan alıp nefesi akciğerin en alt bölgelerine indirebiliriz. Derin alınan bir nefes daha sonra diyafram vasıtasıyla ve basınç uygulanarak ağız yoluyla dışarıya çıkartılır. Ardından çıkardığımız nefes yardımıyla ses tellerinde oluşan sesi ağızdan çıkartırız.

Doğru nefes en kısa zamanda ve yeterli alınan nefestir. Doğru nefes vermek, küçük delikten nefes üflemek gibidir. Nefesi büyük delikten üflediğimiz zaman gidisi olmaz nefes dağılır, küçük delikten daha uzun nefes üflediğimiz için gidici olur, daha uzun ses çıkar. Şan tekniğinde şarkı söylerken diyafram kullanmayı, üflemek olarak tabir ederiz. Yani “sesi üfleyerek kullanma” olarak tanımlayabiliriz. İtalyancada buna nefes üstü şarkı söylemek anlamına gelen “*Sulfiatto*” denilmektedir. Bir balona üflediğimiz zaman, balon üstten itibaren şişmeye başlar. Fakat balona su doldurmaya başladığımız zaman en alt kısmından itibaren dolmaya başlar. Akciğerlerimize hava aldığımız zaman tıpkı balona su doldurur gibi akciğerlerimizi en alt kısmından itibaren hava ile doldurmaya başlamamız gerekir.

Şarkı söylemek için yeterli nefes almak ve iyi kullanabilmek için bol nefes almak zorundayız. Çünkü uzun cümleyi söylemek için bol nefese ihtiyacımız olacaktır. Göğüs nefesi almak en önemli yanlış olacaktır. Diyafram nefesi aldığımız zaman kaburga kemiklerimizin alt, arka ve yan kısmını esnetmiş oluruz. İkinme hareketleri ile akciğerlere baskı yapabiliriz. Tencere kapağı şeklinde olan diyafram derin alınan nefes ile aşağıya doğru bastırılır. Doğru şan nefesi ciğerlerimizin alt kısmına indirilerek aldığımız nefestir. Doğru nefes verme ise küçük delikten üfleyerek uzun süre çıkartılan nefestir.

Ses Çalışmaları Vokal Egzersizler

Yeni bir öğrenci ile şan çalışılmaya başlanıldığı zaman, ilk yapılması gereken şey, ses renginin anlaşılabilmesi için bir şarkı söylemesini istemektir. Ses sınırlarını belirlemek için, çıkabildiği en tiz ses ve en pes ses bölgeleri belirlenir. Hangi ses türünde çalıştırılacağına karar verilir. Kadınlar, ana sesleri vermekte zorlandığı için seslerini gizler bu nedenle kadınların ses türüne çalışmalara başladıktan belirli bir süre sonra karar vermek daha sağlıklı olacaktır. Her şan eğitimcisinin kendine özgü egzersizleri vardır. Şan çalışmasında ilk olarak selen egzersizi yapılır. Orta tonlardan başlayıp, örneğin “mi5”ten, kromatik olarak öğrencinin çıkabileceği sese kadar gidilir. İlk egzersizlerin temel amacı, sesinizin hafif, stressiz, rahat bir ortasını (merkezini) -doğal konuşma tonunu - bulmaktır.

Kalabalık sınıflarda ortak ses sınırları içerisinde belirli etütler yaptırılır. Yapılacak çalışmalarda en fazla “mi5” veya “mib5”e kadar çalışılabilir. Tiz bölgelerde toplu çalıştırma etütleri yaptırılmamalıdır. Zaman ilerledikçe seslilere sessiz “m, s, n” harfleri eklenebilir. Eğer öğrenci maskta tınlamayı sağlayamıyorsa sessiz harfler yardımıyla bu sesleri çıkartması sağlanabilir. Fakat, çok sessiz harf yardımına başvurup da sesi tınlattmak yerine “a, e, o, u” harfleri ile sesi açmaya çalışmalıyız. Eğer öğrenci bu egzersizleri yapmakta zorlanıyorsa, söz konusu yöntem kullanılabilir.

İnsan sesleri üç bölgeden oluşur. Bunlar; *alt, orta ve üst* bölgelerdir.

Alt Bölge: Tek bölümlüdür, “a” harfi ile egzersizler yapılması gereken bölgedir.

Orta Bölge: İki bölümlüdür, I. Yarısı “o” harfi ile II. yarısı ise “a” harf egzersizleri ile çalıştırılmalıdır.

Üst Bölge: iki bölümlüdür, I. Yarısı “u” harfi ile II. yarısı ise “e” harf egzersizi ile çalıştırılmalıdır.

Bariton ve bas seslerde üst bölgenin II. yarısı gerekmez, yine “u” sesi ile devam edilir. Kalın sesler büyük bölgede ses boşluğunda, ince sesler ise daha küçük bölgede oluşur. İnsan sesinde kafadaki boşluk ve göğüs kafesindeki boşluktur. Kalın seslerin daha çok titreşip büyümesini sağlayan bölge göğüs boşluğudur. Tüm vokaller net, belirgin olmalı ve tek tek “a, e, i, o, ö, u, ü” harfleri net bir şekilde telaffuz edilmelidir. Bir şan hocası öğrencisinde sesin rengini, yani açıklığını ve koyuluğunu tayin edebilir. Eğer koyu ise sesi açar, açık ise sesi koyu hale getirir. Bariton ve bas seslerde tiz sesler çok fazla kullanılmadığı için, üst bölgenin II. yarısı gerekmebilir, bu bölge hep “u” harf pozisyonunda çalıştırılabilir. Soprano ve tenorlarda, üst bölgenin II. yarısı, yani “e” bölümü tiz eserlerde mutlaka kullanılmalıdır. Bölgeden bölgeye ya da bölümden bölüme geçerken “geçit tonları” denilen tonlar vardır. Bunlar; 2-3 veya 4 kromatik sestem oluşur. Bu kromatik tonlarda öbür bölgeye geçiş yapılır. Çıkış ve iniş cazibesine göre cümlelerin melodik yapısının gelişine göre de 3-4 kromatik notanın birinde veya bir diğerinde öbür bölgeye geçilir. Bu tonlara “pasaj tonları” denilir.

Şan öğrencisi sesi sesli harflerle çıkartmayı başaramaz ise, yardımcı sessiz harfler –örneğin: *na, sa, se, ne, me, ...vb.-* kullanılabilir. Öğrencinin sesini rezonansa tınlı söylemeye getirebilmek için bir takım sessiz harflerden yararlanılır. Egzersizlere önce basit aralıklarla başlanılır, ilerledikçe 2’li, 3’lü, 4’lü, 5’li gittikçe gelişen etervaller –aralıklar- atlamalarla yapılan etütler zenginleştirilerek ve zorlaştırılarak devam edilir. Önce legato –bağlı- çalışma yapılır. Daha sonra yavaş yavaş staccato –kesik kesik- söyleme ve daha sonra ajilite –çabukluk- gösteren egzersizlerle çalışma sürdürülür. Örneğin; alt sesleri pekiştirmeye orta tonları geliştirmeyi, üst tonları geliştirmeye yarayan egzersizler yapılır.

Sınıfta toplu çalışma yapılacağı esnada ses cinslerinin ortalama bir bölgesine göre çalışma yaptırılır. Egzersizlere kalın ses tonlarından başlayıp, kromatik ses çalışmalarıyla tize doğru çıkılmalıdır. Sesi zorlayarak –*forse ederek*- ses çıkartılmamalıdır. Sağlıklı ve yüksek bir tınıya ve volüme sahip ses elde edinceye kadar ses çalışmalarına devam edilir. Örneğin bir koro çalışması yapılıyor ise; büyük korolarda önce herkesin yapabileceği ortak ses sınırları arasındaki ses çalışması yapılır. Daha sonra tenorlar, baslar ayrı ayrı koro elemanlarının ses geçit tonlarına göre çalışmalar yaptırılır. Ayrıca, kadın ve erkek sesleri diye gruplara bölünmeler yaptırılarak da çalıştırılabilir. Gruplar, birbirlerinin kesiştikleri yerlere –ortak alanlara- kadar çalıştırılır. Ya bas sesler “u” harfli çalışmalara dönsün, tenorlar “a” harfli çalışmalara devam etsin denilir. Ya da ayrı ayrı ses çalışmaları yaptırılır.

Kız çocukları genellikle seslerini istem dışı gizlerler. Ses renginin açılması 3-5 aylık bir süre alabilir. Tüm seslerde ilk olarak ses açmaya selen çalışması ile başlanmalıdır. Selen sesi ile verilemeyen yerlerde “u” harfi yardımıyla ses açılabilir. Doğru şan tekniği kullanılarak sesteki nodül bile zamanla

düzeltiler. Sesi tamamen maskta alıp göğüsten, boğazdan kurtardığımız zaman en güzel teknik elde edilmiş olur. Bir ses sanatçısı sesinin bütün bölgelerinde aynı kalitede ses çıkartabilmelidir. Yani pes bölgelerde başka, orta bölgelerde ya da tiz bölgelerde başka kalitede ses tonu olmamalıdır. Seste tını birliğı sağlanmalıdır.

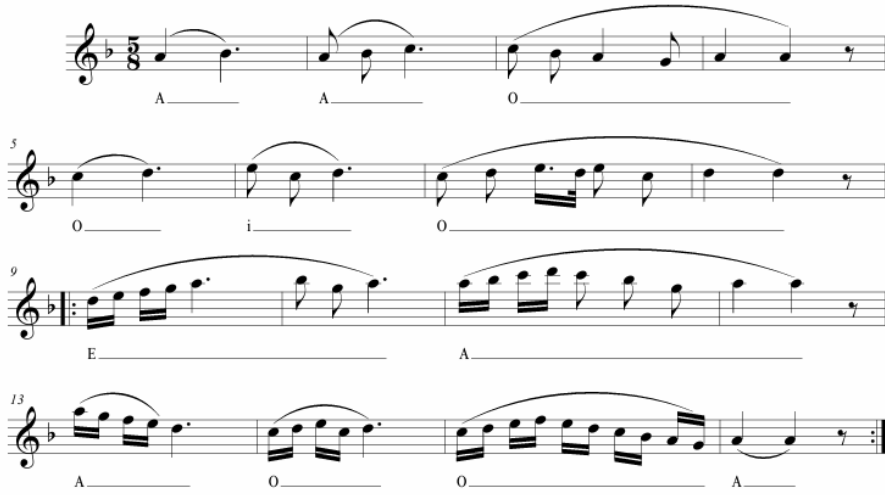
Türk Müziğı Vokal Örnekleri



Şekil 2: TM. Vokal I



Şekil 3: TM. Vokal II



Şekil 4: Kürdi Etüd



Şekil 5: Rast Etüd



Şekil 6: Yine Bir Gülnihal

Sonuç

Nefes alma işlevi duruşun yapısını belirlerken, duruşun işlevi de nefes almanın yapısını belirler. Düzenli ses egzersizleri nefes alma tekniğini geliştirmenin yanı sıra sesinizin rezonansını, esnekliğini ve gücünü geliştirmenize yardımcı olacaktır. Seslerin doğru artikülasyonunu ve telaffuzunu öğrenmek bu bağlamda önemlidir. Ayrıca, tiz ve pes seslerde yapılan etütler, tonlama kontrolünü geliştirmek ve benzersiz ses tonunuzu geliştirmek için önemli egzersizlerdir. Doğru tam nefes almayı ve vermeyi sağlayan tekniklerde ustalaşmak nefes alma ve nefes verme kaslarını güçlendirir. Ses egzersizleri günlük olarak, yavaş yavaş ve sabırla pekiştirilmelidir. Çalışmalar genellikle aç karın ile ya da performans veya konser gününde performanstan 2-3 saat önce tekrarlanmalıdır.

Her şarkıcı işitsel, görsel ve kas gibi fonksiyonları kullanarak şarkı söylemesini devamlı kontrol eder. Şan eğitimi süresince karın kaslarını geliştirmeyi başaran vokalistler daha avantajlı duruma gelirler. Karın kaslarındaki -*interkostal* ve *rektus dorsi* kasları- ve yumuşak damaktaki gerilimin derecesini, şarkı söylerken en iyi ses formunu belirleyen şarkıcılar, dil ve boğazın konumunu iyi kullanarak her yerde mükemmel bir şekilde şarkı söyleyebilirler.

Şarkı söylerken en çarpıcı kas durumlarından biri, ses tellerinin harekete geçtiği veya sesin atak yaptığı andır. Monoton bir okuma tekniği insan sesinin renk ve ton zenginliğini aktarmasını engeller. Bu tür bir monotonluk şarkıcının sanatsal görüntü yaratma yeteneğini sınırlandıracaktır. Bir şarkıcının hem yüksek sesle hem de gür bir şekilde şarkı söylemesine akustik verimlilik denilebilir. Bunu sık sık ve uzun süre kendine zarar vermeden yapabilmesi için iyi bir ses eğitimi alması büyük önem arz etmektedir. Bu duyuların sesle iletilmesinin temel gerekliliğidir.

Şan öğrencisine tüm teknikler iyi bir şekilde öğretilmelidir. Diyafram doğru ve düzgün bir şekilde kullanılmaz ise şarkıcının gırtlığına yük biner forse edilir, ses belirli bir süre sonra çatlar ve önce ödem sonrasında nodül oluşur. Vokalizlerle eğitimden sonra heceli eğitime başlanmalıdır. Türkçede olduğu gibi birçok dilde uzun hece ve kısa heceler kullanılmaktadır. Yani sesli ile biten sessizle biten, hecelerin birbirine nasıl bağlanacağı öğrenciye öğretilmelidir. Öğrenciye sessizin sesliye nasıl ulama yapılacağını şarkı söylerken nasıl bağlanacağını öğretmek gerekir. Yavaş yavaş repertuar parçalarına geçilir, bu eserlerde öğrenciye sesinin nüanslarını nasıl ayarlayacağı öğretilmeye başlanır. Seslerin gürlük derecelerini -forte, piano vs.- nasıl ayarlayacağı ve nasıl söyleyeceği, ayrıca hangi renkte söyleyeceği öğretilir. Öğrenciye ilk çalışmalarda sesi zorlayacak eserler öğretilmekten kaçınılarak basitten karmaşığa doğru gidilmelidir.

Sonuç olarak *şarkı söylemeyi geliştiren aktiviteler*; Temel ritim ve ostinato ile bilindik şarkıları söylemek, değişken olmayan ritimlerle şarkı söylemek, bilinen şarkıları ritmik ostinato kalıpları uygulamak, alkışlarken duraklamalar da dahil olmak üzere şarkılarda geçen veya şarkıya tezatlık oluşturan ritimleri kullanmaktır. Bunlara ek olarak aynı akor dizilimine sahip şarkıları grup halinde ya da bireysel olarak seslendirmek, basit pentatonik şarkıları kanonla icra etmek, kanon gam egzersizleri yapmak ve iki akorlu şarkılar söylemekte bu aktivitelere dahil olabilir.

Diyaframatik vokallerde öğrenciye sağlıklı nefes alma ve doğru nefes üfleme tekniklerinin yanı sıra ilk olarak vokalizlerle -şan egzersizleriyle- ses çıkartma teknikleri öğretmelidir. Aynı zamanda şan öğrencisine şarkı söylerken ve konuşma esnasında ses sağlığı korunarak uzun yıllar, uzun saatler şarkı söyleme teknikleri iyi bir şekilde öğretilmelidir. Temelde prensip olarak şan hocasının amacı alt, orta ve üst tonlarda sesin kalitesinin renginin eşit olması, şarkıyı farklı farklı kişiler söylüyormuş gibi olmamasını sağlamak olmalıdır. Şan eğitimi aralıksız en az 4 ya da 5 yıl olmalıdır.

KAYNAKÇA

Acarel, Murat (2011) “Aırtıraç” Laringoskop Ve “Macintosh” Laringoskop İle Yapılan Endotrakeal Entübasyon Sonrası Oluşan Sempatik Yanıtın Karşılaştırılması. T.C Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Anesteziyoloji Anabilim Dalı Tezi.

Anderson, Vjrgjl A. (1977) *Training The Speaking Voice. Third Edition*, New York: Oxford University Press London, Toronto.

Anikeeva, Z. I. Ve Anikeeva, F. M (1981). *Şarkı Sesinizi Nasıl Geliştirirsiniz*, Kişinev: Moldavan SSC. Sağlık Bakanlığı, Kişinev Devlet Tıp Enstitüsü Yayınları.

Ayaz, N., & Sevinç, S. (2023). Measurement of the turkish authority music voice training process at the initial stage with acoustic parameters. *International Journal of Education and New Approaches*, 6 (2), 394- 407. <https://doi.org/10.52974/jena.1397041>

Demir, T. (2000). Solunum Kaslarının Değerlendirilmesi, *Eurasian Journal of Pulmonology* 2(4): ss. 219-221.

Deisha-Zionitskaya, M. A. (2014) *Duygularda Şarkı Söylemek*. Krasnodar İlan Yayın Evi, ST. Petersburg, Moskova.

Emelyanov, Viktor (2003). *Ses Gelişimi Koordinasyon ve Eğitim*, St. Petersburg: "Lan" Yayınevi, Üniversiteler için ders kitapları, Özel edebiyat.

Kovaleva, E. I (2017). *Сценическая речь практическое пособие*, г. Бобров: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение “Воронежское Областное Училище Культуры Им. А. С. Суворина”.

Savkova, Zinaida Vasilyevna (1968) *Sesinizi Sahne Benzeri Hale Nasıl Getirirsiniz, Ses Gelişimi İçin Pratik Teknikler, Egzersizler*. Sanat Yayınevi, Moskova.

Rogers, N. ve Ottman, R. W. (2013). *Music For Sight Singing*, , New Jersey: by Pearson Education, Inc., Permissions Department, One Lake Street, Upper Saddle River.

Url-1 <https://www.erdempsiyatri.com/artikulasyon-problemleri>

Uyar, T. (2017). Şan Tekniğinde Doğru Nefes Almanın Önemi, *Sanat Ve Tasarım Dergisi*, 7(1), 214-227. <https://doi.org/10.20488/sanattasarim.563698>