

# Ses eğitiminde ses ısıtma, genişletme ve soğutma çalışmalarının incelenmesi

## *An examination of vocal warm-up, increasing vocal range and cool-down exercises in vocal training*

Mehmet Şahin Akıncı<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak, Türkiye.

### ÖZ

Şarkı söyleme sesinin materyal olarak ortaya çıkarılması ve ses tekniğinin geliştirilmesi için öncelikli olarak yapılması gereken çalışmalar, doğru nefes almanın öğretilmesi ve sesi doğru oluşturabilme egzersizlerinin tespit edilmesidir. Bunlardan sonra ses tekniğini geliştirme egzersizleri devreye girmektedir. Ayrıca bu farklı pratiklerden sonra vokal soğutma çalışmalarının uygulanması da ses eğitimi alanında uzman pedagoglar ve vokal terapistler tarafından önerilmektedir. Bu makale; doğru fiziksel duruşu sağlamış, vokal performanslar için doğru nefes alma pratiklerini deneyimlemiş, doğru ses üretimine başlamış ve vokal açıdan sağlıklı olan ses eğitimi öğrencileri ile yapılabilecek olan ses ısıtma, ses aralığını genişletme, sesi doğru kullanım tekniğini ilerletme çalışmalarına temel sayılabilecek örnek egzersizler sunulması amacıyla hazırlanmıştır. Makalenin; müzik-ses-koro eğitimcilerine, müzik bölümü öğrencilerine ve bu alanda eğitim almak isteyen ilgililere yönelik örnek bir kılavuz olması açısından; ayrıca geçmişten günümüze kadar süregelen ve çeşitli ses geliştirme ve genişletme egzersizlerini, mesleki deneyimler ışığında belirli kategorilerle sunması açısından önem taşıdığı düşünülmektedir. Makalede yer verilmiş olan ses ısıtma, genişletme, teknik ilerletme ve soğutma örneklerine, ulaşılabilen kaynak-yayınların doküman analizi yöntemi ile incelenmesiyle ve bu bilgilere araştırmacının kendi mesleki deneyimlerini dahil edip birleştirmesi ile ulaşılmıştır. Makalede sunulmuş olan egzersizler ses kullanımı alanında geliştirmeyi amaçladıkları yeterliklere ve güçlük derecelerine göre aşamalandırılmış, alandaki ilgililere uygulamaları için önerilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** ses eğitimi, ses ısıtma, ses aralığını genişletme, ses soğutma

### ABSTRACT

The main tasks involved in developing vocal and the techniques include teaching proper breathing and identifying exercises for correct vocal production. Once these foundational steps are in place, exercises focused on improving vocal technique become important. Additionally, expert pedagogues and vocal therapists recommend incorporating vocal cool-down exercises after these various practices. This study aims to provide sample exercises for vocal warm-up, increasing vocal range, and improving correct vocal techniques for students who have already achieved proper physical posture, experienced correct breathing practices, and initiated proper vocal production. The article is intended to be a helpful guide for music teachers, students in music departments, and anyone interested in vocal training. Furthermore, the article presents various historical and contemporary vocal development and exercises for increasing vocal range based on professional experiences. The vocal warm-up, increasing vocal range, technique improvement, and cool-down examples in the article were derived from an analysis of accessible source publications and the author's own professional experiences. The exercises in the article are organized based on the competencies and difficulty levels they aim to develop in the field of vocal usage and are recommended for application by individuals interested in the field.

**Keywords:** vocal training, vocal warm up, increase vocal range, vocal cool down

Mehmet Şahin Akıncı – mehmetshahinakinci@hotmail.com

Geliş tarihi/Received: 15.06.2024 – Kabul tarihi/Accepted: 18.09.2024 – Yayın tarihi/Published: 30.12.2024

Telif hakkı © 2024 Yazar(lar). Açık erişimli bu makale, orijinal çalışmaya uygun şekilde atıfta bulunulması koşuluyla, herhangi bir ortamda veya formatta sınırsız kullanım, dağıtım ve çoğaltmaya izin veren [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) altında dağıtılmıştır.

Copyright © 2024 The Author(s). This is an open access article distributed under the [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited.

## 1. GİRİŞ

### Ses ve Ses Eğitimi

Seslerle örölü bir evrende, ses çeşitliliğinin aşırı yoğunluğunun farkında olarak veya olmayarak yaşamımızı sürdürmekteyiz. Sosyal hayatta kontrolümüzde olmayan birçok farklı ses yaşamımızda yer alırken, çeşitli gereksinimlerle ilişkili olarak insanlar seslerini kontrol altına almaya ve eğitmeye çalışmaktadırlar. Çünkü eğitilen ses, yaşamımızı olumlu yönlendirir niteliklere kavuşabilir. Sanat ve müziğin içinde var olan ses ise, estetik duyguların temsilcisi, betimleyicisi ve savunucusu olmaktadır.

Ses: Nefesle desteklenerek kafamızda bulunan rezonans boşluklarında hacim kazanarak tınlayan, konuşma organlarının katılımı ile desteklenerek son halini alan bir ögedir. Evrenin en eski ve güzel çalgısı olan sesin beceriyle kullanılması için ciddiyetle üzerine eğilmek gerekmektedir. Güzel şarkı söyleyebilmek sesini kullanan herkesin hayalidir, fakat bu hayalin gerçekleşmesi için büyük çabalar gerekmektedir (Sabar, 2008). Güzel ve doğru şarkı söyleyebilmek için gerekli olanların: ses eğitimi alma gereksinimi ile ilişkili olarak doğru saptanmış amaçlar, bireyin ses özellikleri doğrultusunda planlanarak hazırlanmış olan bir öğretim programı, ses eğitimi alanında uzman bir eğitmen, uygun bir eğitim ortamı ve uygun araç-gereçler olduğu söylenebilir.

Ses eğitimi: çeşitli bilimsel ve sanatsal disiplinlerle ortak çalışan bir eğitim alanıdır. İnsana sesini: konuşurken ve şarkı söylerken çeşitli yöntemlerle doğru kullanması, çevresine beğendirmesi, sesiyle dinleyenleri etkilemesi, sesini koruması amacıyla uygulanan; bireylerin sesini, konuşurken ve şarkı söylerken anatomik ve fizyolojik özelliklerine uygun olarak kullanabilmesi için gereken davranışların kazandırıldığı bir süreçtir. Önceden belirlenmiş ilke, yöntem ve planlarla hedeflere yönelik uygulanan etkileşim sürecidir. Sesin doğru, güzel ve etkili kullanılabilmesi için gereken davranışların kazandırıldığı, içeriğinde konuşma, şarkı söyleme ve şan eğitimi gibi alt ses eğitimi basamaklarını barındıran özel alan eğitimidir (Töreyin, 2008).

Profesyonel ses eğitimi süreçlerinde, geçmişten günümüze değin önemini geliştiren korumuş olan eğitim uygulaması akışı, yani aşamalı bir öğretim programı kullanılmaktadır. Programdaki bu aşamalar sırası ile: Eğitime zihinsel açıklık-hazırlanma-motivasyon, doğru fiziksel duruş (postür), fiziksel ısınmalar, nefes alıştırmaları, ses ısıtma çalışmaları (bazı eğitimciler tarafından "ses açma" olarak da kullanılmaktadır. Bu çalışmada "ses ısıtma" olarak ifade edilmiştir), ses soğutma çalışmaları, ses genişletme çalışmaları, ses tekniği kazanımına yönelik ses rengine özel teorik ve uygulamalı çalışmalar, vokal yorumlamada stil çalışmaları, öğrenilen bu bilgilerin repertuvarla uygulamalı çalışılması, piyano eşliğinde eserin çoksesli veya tek sesli söylenmesi olarak sıralanabilir. Bu bilgiler ışığında ses ısıtma-soğutma ve ses aralığını genişletme çalışmaları-egzersizleri daha ayrıntılı olarak incelenebilir.

#### 1.1. Araştırmanın Amacı

"Ses eğitiminde ses ısıtma, genişletme ve soğutma çalışmaları nedir ve nasıl uygulanır" araştırma problemlerinden yola çıkılarak sürdürülmüş olan çalışmada, belirli bir teorik ve uygulama sırası anlayışıyla sunulan açıklamaların ve verilen örneklerin, ses eğitimi alanında eğitimcilik yapan eğitimcilere, lisansüstü öğrencilere, müzik eğitimcilerine, koro eğitimcilerine ve alana ilgili olanlara akademik olarak destek olması ve bilgi vermesi amaçlanmaktadır.

#### 1.2. Araştırmanın Önemi

Araştırmada ses ısıtma, genişletme ve soğutma çalışmalarına ilişkin verilmiş olan örneklerden yola çıkarak eğitimcilerin, öğrencilerin ve alana ilgililerin yeni örnekler üretmelerine imkân sağlaması ve alanda yapılabilecek yakın konulu diğer yeni çalışmalara fikir sunabilecek bir çalışma olması açısından önem arz ettiği düşünülmektedir.

## 2. YÖNTEM

Nitel araştırma deseninde sürdürülmüş olan bu çalışmada, araştırmanın amacıyla ilgili olarak ulaşılabilecek planlanan bulgular "doküman analizi" veri toplama tekniği ile elde edilmiştir. Yıldırım ve Şimşek' e göre (2021) doküman incelemesi: Araştırmanın hedefleri ile ilgili olan olgu ve olaylara ilişkin bilgileri sunan yazılı materyallerin analizidir. Nitel araştırmalarda doküman analizi tek başına bir yöntem olarak kullanılabilirken, başka veri toplama yöntemleri ile birlikte de kullanılabilir.

Araştırmada verilerin elde edilme aşamaları şu şekilde açıklanabilir: Türkiye’de ses eğitimi alanında süreli ve süresiz niteliklerdeki kaynaklar “ulaşılabilirlik-edinilebilirlik” sınırlılığı ve özelliklerinde taranmış, incelenmiştir. Ulaşılan kaynaklardaki bulgular, ses eğitiminin temel gerekliliklerini edinmiş olan ses eğitimi öğrencilerine uygun düzeyde olanlar açısından tespit edilmiş ve incelenmiştir. Kuşkusuz ki bu alanda fazla yayın ve basımı yapılmış kaynak olduğu açıktır ve hepsine bu araştırmada yer verilmesi imkânı olmadığından incelemeler sonrasında seçilmiş olan uygun örnek modellere makalede yer verilmiştir. Ayrıca ülkemizde verilen ses eğitimi çalışmalarında kullanılabilir nitelikte olabilmesi açısından belirli bir sıralılık akışı içinde araştırmacının deneyimleri ile oluşturulmuş ses ısıtma ve genişletme çalışma örneklerine de yer verilmiştir. Çalışmanın bu aşamasında araştırmacının akademik alanda öğreticilik deneyimi ve birikimi de etkili olmuştur.

Bulgular bölümünde verilmiş olan ses ısıtma ve ses genişletme örnekleri, araştırmanın güvenilirlik-geçerlik niteliklerinin artırılması için, ülkemizde ses eğitimi alanında görev yapmakta olan ve en az 10 yıllık çalışma deneyimi olan üç akademisyen alan uzmanı tarafından incelenmiş ve uygunluk onayları alınmıştır.

### 3. BULGULAR

Araştırmanın akademik ve pedagojik ilgi alanı, amacı ve öneminden yola çıkılarak edinilen bulgular: Ses ısıtma çalışmaları, ses genişliğini artırma ve ses tekniğini geliştirme çalışmaları, vokal etütler ve ses soğutma çalışmaları başlıkları ile sunulmuştur.

#### 3.1.Ses Isıtma Çalışmaları

Ses eğitimi, hem teorik hem de uygulamalı olan fiziksel-vokal alıştırma ve çalışmalarla sürdürülebilmektedir. Ses eğitiminde teorik çalışmalar: ses fiziği, vücudumuzda sesin oluşumunda görevli olan organlar ve işlevleri, vücudumuzda sesin oluşumu, ses renkleri-türleri, vokal müzikte eser türleri, vokal müzik tarihi ve bu konuları içeren kitapların incelenmesi sıralılığında sürdürülebilir. Uygulamalı çalışmalar ise: Ses renklerine uygun seçilen eserlerin ritmik okumasının çalışılması ve solfej çalışmaları, eserlerin lisanına göre sözel açıdan ritmik okuması ve telaffuz çalışmaları, yabancı dilde yazılmış şarkıların anlamlarının incelenmesi, ses ısıtma ve ses aralığını genişletme çalışmaları olarak incelenebilir.

Profesyonel veya amatör nitelikli olma durumlarına bakılmaksızın, ses eğitimi çalışmalarında ses genişliğini artırma ve ses ısıtma çalışmalarına yönelik egzersizlere geçmeden önce dikkatle tamamlanması gereken aşamalar mevcuttur. Bunlardan birincisi doğru fiziksel duruşu (doğru postür) sağlamadır. Ayrıca bedeni fiziksel olarak açma ve çeşitli kasları (yüz, boyun, omuz, bel vb.) gevşetme çalışmaları da tamamlanmış ve belirli bir esnekliğe ulaştırılmış olmalıdır.

Ses ısıtma-genişletme çalışmalarının yapılması öncesinde ses eğitimi çalışılacak öğrencilerin fiziksel durumları kontrol edilmelidir. Özellikle ergenlik çağının tamamlanmış olması gerekliliği unutulmamalıdır. Ergenlik dönemlerinin bitişi genellikle yaş ile ilişkilendirilmektedir. Kadın öğrencilerde 17-18 ve erkek öğrencilerde ise 18-20 yaşlarında genellikle ergenlik çağı sona ermektedir (Kolçak, 1999).

Doğru fiziksel duruşun sağlanması aşamasından sonra nefes çalışmalarına geçilebilir. Doğru nefes kullanımı dikkatle anlatılmalı ve uygulamaları yapılmalıdır. Bu çalışmalarda diyafram nefesi yeterli duruma gelmemiş olan bireylerle diyafram nefesi çalışmaları özenle yinelenerek gerçekleştirilmelidir. Bu aşamaların belirli oranda başarıyla tamamlanmasından sonra şarkı söyleme çalışmalarının ses üretimi açısından ilk adımı olan “sesi materyal olarak doğru üretme” aşamasına geçilir. Bu aşamalardaki çalışmalar, öğrenci yeterli ses kullanımı becerisine ulaşana dek tekrarlanmalı ve oluşabilecek hatalar takip edilmelidir. Diğer önemli nokta ise öğrencinin ses sağlığında olumsuz yönde bir belirti olup olmadığının dikkatle kontrol edilmesidir. Çünkü öğrenci ders dışındaki bireysel çalışmalarında farkında olmayarak sesini zorluyor ve yanlış pratikler yapıyor olabilir. Denetlenerek sürdürülen doğru nefes kullanımı ve doğru ses üretme çalışmalarından sonra, ses kullanımını daha da üst boyuta çekecek olan ses tekniğinin farklı ve daha ayrıntılı egzersizlerinin çalışılması aşamasına geçilir.

Ses, her kas gelişim sürecinin ihtiyaç duyduğu antrenman sürecine benzer bir egzersiz çalışma programına gereksinim duymaktadır. Ses gelişimini sağlamak, ses egzersizleri ile mümkün olabilmektedir. Ses eğitimi alan bireylere, anatomik yapısına uygun olarak doğru egzersiz kalıplarını çalıştırmak, doğru nefes kullanımını öğretmek, nefes hakimiyetinin önemini anlatmak, rezonatörlerini etkin kullanmasını ve ağız içinde doğru pozisyonu oluşturmasını benimsetmek gerekmektedir (Kürkçüoğlu, 2020).

Çeşitli hecelerle ve basit ezgi kalıplarıyla yapılmakta olan vokal alıştırmalar sayesinde söyleyenler: Nefes-ses bağlantısını daha etkili sağlayabilecek, vücuttan çıkan sesi teknik olarak daha doğru-güçlü ve etkili duyurabilecek ve oluşabilecektir. Alt çene aşağıya doğru daha rahat açılarak rahatlayabilecek; üretilen sesin daha teknik olmasından dolayı rezonans açısından daha başarılı bir ses üretimi sağlanabilecektir (Egüz, 1991).

Şan tekniğini geliştirmek ve vokal eğitim alan bireylerin sesini ısıtmak vokal egzersizlerin amacıdır. Bu çalışmalar kolaydan zora doğru ilerlemektedir. Nefesin kontrolünün sağlanması, ses üretim organlarının ve kaslarının güçlendirilmesi, müzikal açıdan etkili olan nüansların geliştirilmesi ve teknik açıdan trill gibi müzikal öğelerin yeterli sunulması bakımından gerekli olmaktadır. Ayrıca bu egzersizlerle göğüs ve kafa ses tonları-ses üretiminin geçiş bölgeleri arasında teknik-duyuşsal farklılıklar-zorluklar ortadan kaldırılabilir (Kolçak, 1998).

Ses eğitiminde ses ısıtma egzersizleri/çalışmaları birçok kritere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Ses eğitimi alan bireyin, ses eğitimcileri tarafından onaylanmış ses rengi, ses eğitimi alma amacı ve bu doğrultuda uygulanan egzersiz programı ve pratikler, bu değişkenlerin bir kısmı olarak kabul edilebilir. Ses eğitimcilerinin genel bir anlayış ve sıralılık düzeni içinde, ses ısıtma çalışmalarında öncelikle küçük ses aralıklarından oluşan motif-ezgi-ses dizileri kullandıkları söylenebilir. Bunun öncelikli nedenlerinden birisinin, öğrencinin vokal özelliklerini tasarladıkları egzersizlerle tanımaya devam etme olduğu söylenebilir. Diğer neden ise, profesyonel ses eğitiminde dikkatle kullanılması ve temelleri atılması gereken ses üretim bölgeleri olan (register-rejistir) kafa ve göğüs ses üretim bölgelerinin, başlangıç seviyesinde ses eğitimi çalışmaları yapan bir öğrencide doğru ve sağlam temellerle yerleşebilmesi için küçük aralıklı motif-ezgi-ses dizilerinin daha işlevsel olması ve kolaylık sağlayabilmesi durumudur.

Ses eğitiminin ilk aşamalarında solunum, fonasyon, rezonans ve artikülasyonun doğru sağlanması için temel vokal davranışların oluşturulmasına yönelik örnekler seçilmeli ve uygulanmalıdır. Bu alıştırmaların seçiminde öğrencinin ön öğrenme ve deneyimini belli eden hazırbulunuşluk seviyesinin de önemli olduğu unutulmamalıdır. Ses alıştırmaları hatalı davranışların düzeltilmesi ve doğru davranışların pekiştirilmesi amacıyla tasarlanmalı ve uygulanmalıdır (Töreyn, 2021).

Ses eğitime öğretmen ve öğrenci tarafından kolay uygulanabilen ses egzersizleri-etütleri ile başlamak doğrudur. Öğrencinin ses üretim kasları ne kadar güçlü olursa olsun güçlük derecesi yüksek olan çalışmalar uygun olmayacaktır. Hiç şan-ses eğitimi çalışmamış bir öğrenci ile ise özellikle kafa karıştırmayan-basit egzersizler tercih edilmelidir. Bu çalışmalarda önemli olan diğer nokta, öğrencinin ses tonu ve doğal ses tınısının en rahat ve kolay anlaşılabilirdiği tonalite ile ses üretim egzersizlerine başlanmasıdır (Sabar, 2008).

Aşağıdaki örnek çalışmalarda verilmiş olan piyano eşlik partiyonları örnek bir seçenek olarak tasarlanmıştır. Ses eğitimcileri kendi armonik tercihleri doğrultusunda kendi eşikleme stil ve akorlarını kullanabilirler. Bu çalışmada piyano eşliğinde sağ el ve vokal için aynı partiyon kullanılmıştır. Bu sayede öğrencinin hem vokal hem de işitsel olarak rahat hissetmesi için desteklenmesi amaçlanmıştır. Fakat bu durum her zaman kullanılması uygun olmayan bir durum olabilir. Vokal partisini söyleyen yani ses eğitimi alan birey, işitsel olarak buna alıştırsa her zaman piyano veya bir çalgıda ezgisel-tonal desteğe ihtiyaç duyma alışkanlığına sahip olabilir. Bu olumsuz alışkanlık şan-ses eğitimi alan öğrencinin müziksel işitmesini geriletir ve durağanlaştırır. Bundan dolayı eğitimci tarafından bazı durumlarda ses ısıtma-genişletme alıştırmalarının örnek kalıbı verildikten/örneklendikten sonra sadece tonaliteye uygun akorlarla eşlik etme biçimi de uygulanmalıdır. Bu sayede ses eğitimi alan öğrenci bireysel çabası ile hem işitsel güvene hem de sahne performansını olumsuz etkileyebilecek eksikliklerden kurtulmuş olabilir.

Ayrıca bu çalışmada, ses ısıtma-genişletme pratiklerinde çoğunlukla tercih edilmekte olan majör tonaliteler temele alınarak örnek çalışmalar şekillerde verilmiştir. Tercihe göre bazı durumlarda minör tonalitelere de uyarlanabilir ve geliştirilebilir.

Ses ısıtma ve genişletme çalışmalarında düzenli ritmik yapısı ve temposu olan ezgiler ve bu tür ezgilerin yaratılması için genellikle 4/4' lük ölçü sistemi tercih edilmektedir. Bunun nedenlerinden birisinin belirlenmiş olan ses alıştırmaları-egzersizinde, ölçü içinde çoğunlukla ilk 3 dörtlük sürede veya iki ölçü boyunca ilk 7 dörtlük sürede alıştırmaların ezgi ve vokallerinin uygun bir yeterlikte oluşturulabilmesi olduğu söylenebilir. Ölçü içinde boş kalan vuruşlar-süreler (son dörtlük süre) ise, öğrenciler için diğer tonaliteye işitsel geçişte hazırlıklı olabilmek ve nefesini alarak hazırlanmak için bir imkandır. Bu boşluklarda yeni tonalitenin başlangıç akoru ve tonaliteye uygun geçiş seslerine-akorlarına yer verilmesi daha uygundur.



Aşağıda verilmiş olan ses ısıtma çalışmalarının örnek olarak verildiği dizelerdeki melodik yapının genellikle çıkıcı özelliklerde olduğu görülebilmektedir. Melodilerdeki bu çıkıcı özellik olmazsa olmaz bir durum olarak görülmemelidir. Ses ısıtma ezgi kalıpları sondan başa doğru çevrilerek inici melodik özelliklerde de kullanılabilir. Bu şekliyle kullanmak özellikle kafa rejistriden (ses üretim-ses tınlatım bölgesi) göğüs rejistridine sağlıklı ve doğru geçiş yeterliğinin sağlanması için gerekli bir çalışma olarak görülebilir.

Ses ısıtma çalışmalarına harf ve hecelerin eklenmesi ile pratikleri sürdürülmektedir. Bu pratikler bazen tek başına sesli harflerle (vokaller: a-e-ı-i-o-ö-u-ü) sürdürülebilir. Bazen de sessiz harf (konson) ve sesli harflerin birleşmesi ile oluşan hecelerle (ma-me-mı-mi-mo-mö-mu-mü; ya-ye-yı-yi-yo-yö-yu-yü, na-ne-nı-ni-no-nö-nu-nü vb.) sürdürülebilir.

### Şekil 1

Büyük ikili aralıklarla kromatik çıkıcı ve inici ezgisel özelliklerde ses ısıtma çalışması

Ses eğitimi çalışmalarında doğru postürün sağlanması ve doğru nefes kullanımının başlamasından sonra doğru şarkı söyleme sesi üretimi çalışmalarına geçilince ses eğitimciler tarafından Şekil 1'de belirtilmiş olan örnek ezgi kalıpları ve benzerleri ile devam edildiği söylenebilir. İlk ses ısıtma çalışmalarının Şekil 1'de belirtildiği üzere olabildiğince sade bir ezgisel oluşum içinde olmasının, öğrencinin doğru ses üretimine konsantre olabilmesi açısından önemi büyüktür.

### Şekil 2

Atlayıcı seslerden oluşan büyük üçlü aralıklarla kromatik çıkıcı ve inici ezgisel özelliklerde ses ısıtma çalışması

Ses eğitimi alan öğrenciler ses eğitimcilerinin kontrolünde büyük 2'li, büyük 3'lü ve diğer daha da genişleyen aralıklar gibi belirli aralıkların mantıklı bir sıralılık içinde kullanılması ile ses ısıtma ve genişletme çalışmalarını sürdürmektedirler. Şekil 2'de belirtilmiş olan örnek çalışma büyük 2'li aralığında yapılmış olan çalışmaların tamamlanmasından sonra geçilmesi gereken örnek bir model olarak kabul edilebilir.

### Şekil 3

*Dizisel sesler ve atlamalı büyük üçlü aralıklarla kromatik çıkıcı ve inici ezgisel özelliklerde ses ısıtma çalışması*

Musical score for Şekil 3, featuring a piano and vocal line in 4/4 time, marked with a tempo of 70. The score is by Mehmet Şahin AKINCI. The piano part consists of a sequence of chords in the bass clef, while the vocal part consists of a sequence of notes in the treble clef. The key signature is one sharp (F#).

Büyük 2'li ve büyük 3'lü atlamalı aralıklardan oluşan Şekil 1 ve Şekil 2'deki çalışmaların yeterli ve bir süre çalışılmasının ardından, sıralı sesler ve atlamalı seslerin birlikte kullanıldığı birleştirilmiş alıştırmalara geçilmesi uygun bir seçenek olabilecektir. Şekil 3'te belirtilmiş olan örnek çalışma bu anlayışa uygun bir modeldir. Bu model tam 4'lü ve tam 5'li gibi aralıkların çalışılmasından sonra da bu örnek kalıba uyarlanarak kullanılabilir bir model olarak kabul edilebilir.

### Şekil 4

*Büyük üçlü aralığında dizisel seslerden oluşan ses ısıtma çalışması*

Musical score for Şekil 4, featuring a piano and vocal line in 4/4 time, marked with a tempo of 70. The score is by Mehmet Şahin AKINCI. The piano part consists of a sequence of chords in the bass clef, while the vocal part consists of a sequence of notes in the treble clef. The key signature is one sharp (F#).

Dizisel alıştırmaların ses eğitimi çalışmalarında kullanımının doğru legato söyleme, doğru aktif nefes kullanımı ve ses tekniğinin doğru yerde kullanılması-oluşturulması bilincinin sağlanmasında önemli olduğu söylenebilir. Dizisel alıştırmaların sağlıklı ve yeterli ses materyali ile sunulabilmesi için öğrenci tarafından şarkı söyleme ses tonunun da yeterli ve doğru biçimde üretilebilmiş olması gereklidir. Bu süreçlerin tamamlanmasından sonra Şekil 4'te verilmiş olan ilk aşamalarda dizisel yapı özelliği bu kalıpta genişletilmiş çalışmalarla devam edilmesinin faydalı olacağı söylenebilir.

**Şekil 5**

Tam dörtlü aralığında dizisel seslerden oluşan ses ısıtma çalışması

Ses eğitimi çalışmalarında öğrencilerin doğru ses üretimini daha rahat sağlayabilmeleri açısından ses ısıtma ve genişletme çalışmalarının olabildiğince sade bir müzikal yazı içinde olması önemlidir. Şekil 1-2-3-4'te bu niteliğe uygun kalıpların olduğu görülebilir. Bu aşamaların sağlanmasından sonra Şekil 5'te verilmiş olan farklı müzikal tartım kalıplarının kullanımına geçilebilir. Ayrıca örneklerde verilmiş olan ses ısıtma çalışmaları ezgisel olarak çıkarken ve inerken çeşitli kalıpların birleşmesi ile de oluşturulabilir. Alıştırmalardaki olası bu tür çeşitlemeler, ses eğitimcilerin ve öğrencilerin yaratıcılıkları ve öğrencinin teknik gelişime ihtiyacı ile ilişkili olarak tasarlanabilir, değişiklikler gösterebilir.

### 3.2. Ses Genişliğini Artırma ve Ses Tekniğini Geliştirme Çalışmaları

Çalgı müziği veya vokal müzik türüne bakılmaksızın bu alanlarda performanslar sunacak olan bireylerin, öncelikle eğitimleri boyunca aşamalı olarak tamamlamaları ve belirli bir yeterliğe ulaşana kadar alışkanlık haline getirmeleri gerekli olan süreçler-yetkinlikler vardır. Bu durum araştırmanın ilgi alanı gereği vokal müzik alanında incelendiğinde, performanslar ve ses tekniği çalışmaları öncesinde belirli bir pedagojik aşamalılık içinde ilerlemesi beklenen ses ses ısıtma çalışmalarının yapılması gerekliliği olarak açıklanabilir. Ses ısıtma çalışmaları belirli bir süre yapıldıktan sonra, eğitimde daha profesyonel gelişimin sağlanması amacıyla belirli bir teknik birikimin de desteği ile ses aralığını genişletme çalışmalarına geçilmektedir. Bu çalışmalar öğrencilerin hem bireysel hem de toplu söyleme gelişiminde önemli katkılar sağlamaktadır.

Ses tekniğini geliştirme egzersizleri: Ses üretim sistemini doğru kullanarak sesin dayanıklılığını artırmak ve sağlığını sürdürmek için tasarlanan uygulamalardır. Ses eğitiminde performans olarak sunulması planlanan davranış alanları kapsamında her düzeyde ve kolaydan zora doğru sıralı biçimde seçilir ve uygulanır (Töreyin, 2021).

Ses genişliğini artırma ve ses tekniğini geliştirme çalışmalarının, ses eğitimcinin yetiştiği dönemlerde öğretmeninden aldığı öğretilerin farkında olarak-olmayarak benimsenmesi veya tercih edilmesi ile uygulanmakta olduğu söylenebilir. Bu durum kısmen de olsa "Ustadan Çırağa" anlayışını akıllara getirebilir. Ses eğitiminde geçmişten günümüze dilden dile, kulaktan kulağa aktarılabilen, benzer amaç ve koşullarda sürdürülmekte olan bu pratiklerin, bir eğitimciden diğer eğitimciye teorik anlatımlar ve uygulamalar açısından çeşitlilikler gösterdiği görülebilir bir durumdur. Bu çeşitliliklerden dolayı ses ısıtma egzersizleri de farklılıklar gösterebilmektedir.

Ses eğitiminde ses ısıtma çalışmaları ile hem birlikte hem de ayrı yürütülmekte olan ses genişletme çalışmaları da ses eğitimcileri tarafından dikkatle sürdürülmesi gereken çalışmalardandır. Ses ısıtma ve ses aralığını genişletme çalışmalarının ortak noktaları olduğu kadar farklılıkları da mevcuttur. İkisi de çalışılırken ses ısıtma çalışması gerçekleştirilmiş olmaktadır. Fakat ses aralığını genişletme çalışmalarının çoğunlukla profesyonel ses kullanımını gerçekleştirecek sanatçı veya sanatçı adaylarına daha uygun olduğu ve onlar tarafından daha sıklıkla uygulandığı söylenebilir.



Sesi teknik olarak geliştiren egzersizler öğreticinin öğretim tercihine göre çeşitli vokallerle uygulanır. Bu vokaller çeşitlidir. Vokaller, eğitim verilen dilin seslerinin boğumlanmasına göre çeşitlenmektedir. Bu farklı vokallerin farklı seslerle kaynaştırılarak üretilen sesin tınısında bütünlük sağlanabilmesi önemlidir. Çok çeşitli ses egzersizi vardır. Bu egzersizler kitaplarda mevcuttur. Her ses eğitimci kendi eğitim anlayışına göre egzersizler üretir ve var olanları kullanabilir (Sabar, 2008).

Ses ısıtma çalışmalarında kullanılması açısından örnek olarak verilmiş alıştırma örnekleri elbette ses genişliğini artırma çalışmalarında da kullanılabilir, alıştırma örnekleri bazı müzikal yapılarının değişikliklerle güncellenerek uygulanabileceği, hatta ses ısıtma-açma alıştırma örnekleri ile ses genişliğini artırma çalışmalarının birleştirilerek daha üst seviyede öğrenciler ve sınıflar için kullanılabilir unutulmamalıdır.

#### Şekil 6

*Dizisel seslerden tam dörtlü aralığa ulaşan kromatik çıkıcı ve inici ezgisel özelliklerde ses genişliğini artırma ve genişletme çalışması*



Belirli oranda doğru ses üretimi becerisine ve alıştırma yapma deneyimine sahip olmuş olan ses eğitimi öğrencileri Şekil 6'da verilmiş olan tam 4'lü aralığında birleştirilmiş mantık içinde dizisel ve inici atlamalı aralıklardan oluşan ses ısıtma-genişletme çalışmalarına geçebilirler. Bu süreden itibaren yapılan çalışmalar öğrencilerin özellikle ses genişliğini doğru biçimde artırma anlayışında olabilecek çalışmalar olarak kabul edilebilir.

#### Şekil 7

*Atlayıcı özellikte tam dörtlü aralıklarla kromatik çıkıcı ve inici ezgisel yapıda ses genişliğini artırma ve genişletme çalışması*



Ses eğitimi çalışmalarında 2'li ve 3'lü aralıkların atlamalı ve dizisel özelliklerde yeterli oranda çalışılmasının ardından 5'li çalışmalara geçilmesi öncesinde 4'lü aralıklarla ses genişliğini artırmaya yönelik çalışmalara geçilmesi önemlidir. Şekil 7 bu anlayışa örnek bir alıştırma olarak görülebilir. Özellikle Türk ezgileri ve eserlerinin



çalışılması sırasında sıklıkla karşılaşılabilecek olan bu kalıp da dikkatle çalışılması gereken bir model olarak kabul edilebilir.

### Şekil 8

*Dizisel seslerden tam beşli aralığa ulaşan kromatik çıkıcı ve inici melodik özelliklerde ses genişliğini artırma ve genişletme çalışması*

Mehmet Şahin AKINCI

Ses eğitimi çalışmalarında ezgilerde kullanılacak olan ses aralığı genişledikçe bu aralıkları içeren alıştırmaların doğru seslendirilmesi oranı da düşme eğilimi gösterebilir. Bu açıdan daha geniş ve yeni ses aralıklarına ilk geçiş aşamalarında doğrudan atlamalı aralıkların kullanımı yerine Şekil 8'de verilmiş kalıptakine benzer dizisel ezgilerle geçiş çalışmalarının daha uygun olacağı kabul edilebilir.

### Şekil 9

*Atlayıcı özellikte tam beşli aralıklarla kromatik çıkıcı ve inici melodik yapıda ses genişliğini artırma ve ses tekniğini geliştirme çalışması*

Mehmet Şahin AKINCI

Büyük 2'li, büyük 3'lü ve 4'lü aralıkların hem işitsel hem de vokal söyleme becerisi açısından yeterli oranda yerleşmesi için, ses eğitimcilerinin bu ses aralıklarını içeren repertuar seçimlerini de yapmaları ve öğrencilerine çalıştırmaları önemlidir. Hem repertuar hem de ses ısıtma-genişletme çalışmalarının yakın ilişki içinde birlikte devam ettirilmesi ve Şekil 9'da verilmiş olan tam beşli aralıklara geçişe yeterince ön hazırlıkların yapılmış olması sayesinde, ses eğitimi alan öğrencinin gelecek çalışmalarına sağlıklı adımlar atılmış olunabilecektir.

**Şekil 10**

*Dizisel seslerden altılı aralığa ulaşan kromatik çıkıcı-inici ve atlayıcı melodik özelliklerde ses genişliğini artırma ve ses tekniğini geliştirme çalışması*

Şekil 10'dan itibaren ses ısıtma ve genişletme çalışmalarını yeterli oranda başarmış öğrencilerin ses eğitimi dönemlerinde belirli bir deneyime sahip olmuş olduğu kabul edilebilir. Bu aşamaya gelene kadar öğrenciler farklı repertuarlar ve önce verilmiş örnek ses ısıtma ve genişletme çalışmalarını tamamlamış durumdadırlar. 6'lı, 7'li ve 8'li ve daha geniş aralıklar ses eğitiminin başlangıç dönemlerinin ikinci yarısı olarak kabul görebilir. Şekil 10'da da verildiği üzere 6'lı ses aralığı öncelikle makul bir ezgide dizisel biçimde gösterilmiş ve öğrencinin vokal-işitsel deneyimine dayanılarak alıştırmaya tonalitesinin temel sesine atlama yapılmıştır.

**Şekil 11**

*Atlayıcı özellikte altılı aralıklarla kromatik çıkıcı ve inici melodik yapıda ses genişliğini artırma ve ses tekniğini geliştirme çalışması*

Şekil 11'deki örneğe benzer atlamalı geniş aralıkları çalıştıran ses ısıtma ve genişletme çalışmalarında ses eğitimi öğrencisinin doğru ses üretimi tekniğini nasıl kullandığına dikkat edilmelidir. Geniş aralıkları barındıran atlamalı ezgi ve sesleri olan alıştırmalarda örneğin legato söyleme tekniği üzerinde duruluyorsa, öğrencinin kafa postürü, çene pozisyonu ve gırtlığa yüklenme hatası yaşıyor olup olmamasına çok dikkat edilmelidir.

**Şekil 12**

Dizisel seslerden yedili aralığa ulaşan kromatik çıkıcı-inici ve atlayıcı melodik özelliklerde ses genişliğini artırma ve ses tekniğini geliştirme çalışması

Şekil 12'de verilmiş olan ses ısıtma ve genişletme çalışmasının örnekte verilmiş olan tempoda yapılabilmeyeceğine ses eğitimcisi karar verebilir. Ses aralığı geniş ve dizisel yeterliği de çalıştırmakta olan Şekil 12'ye benzer alıştırmaların, öğrencilerin ses türlerine ve ses kullanma deneyimlerine göre değişikliklere uğratarak pratik edilmesinde fayda vardır.

**Şekil 13**

Oktav atlama seslerden oluşan kromatik çıkıcı ve iniç melodik özelliklerde ses genişliğini artırma ve ses tekniğini geliştirme çalışması

Ses eğitimi çalışmalarında uygulanan alıştırmaların ses eğitimi öğrencilerinin ses türlerine göre tonal başlangıçları ve bitişleri değişiklik gösterebilmektedir. Pes ses özelliklerine sahip öğrenciler için Şekil 13'üne benzer alıştırmaların uygulaması yapılacaksa, başlangıç için daha pes tonaliteler seçilebilir. Orta ve tiz ses özelliklerine sahip öğrencilere ise Şekil 13 aynen veya daha tiz tonalitelerden de başlanarak ve tizde kalınacak tonalite de bu niteliklere göre seçilerek uygulanabilir.

**Şekil 14**

*Çıkıcı ve inici arpej seslerden oluşan ses genişliğini artırma ve ses tekniğini geliştirme çalışması*

Şekil 14' deki arpej atlamalarının bir oktav içinde tam bir arpej özelliğini gösterdiği görülebilmektedir. Şekil 13 sonrası Şekil 14'e geçmeden tam arpej yerine yine bir oktav içinde sadece çıkıcı özelliğinde olan kromatik ilerleyen vokal arpej çalışması yapılabilir. Pes ses özelliğinde olan öğrenciler de tam tersi anlayışla bir oktav içinde inici nitelikte kromatik ilerleyen vokal arpej çalışmasını pratik edebilirler. Bu çalışmalarda yeterli başarı sağlandıktan sonra Şekil 14'ün uygulamasına geçilebilir.

**Şekil 15**

*Dizisel seslerden dokuzlu aralığa ulaşan kromatik çıkıcı-inici ve oktav atlamalı melodik özelliklerde ses genişliğini artırma ve ses tekniğini geliştirme çalışması*

Ses eğitimi çalışmalarında uygulanan ses ısıtma-genişletme çalışmalarındaki ezgilerde bulunan nota şekilleri de öğrencinin ses kullanma becerisi ilerledikçe çeşitlenmeli ve seslendirilmesi açısından güçlük dereceleri yükseltilmelidir. Şekil 15'e kadar sunulmuş olan çalışmalarda sadece ikilik, dörtlük ve sekizlik nota ve sus şekilleri kullanılmış durumda iken, Şekil 15'ten itibaren daha kısa süreli olan on altılık nota sürelerine geçiş yapılmıştır. Bu tür vokal egzersizler öğrencilerin seslerindeki acilitelerini geliştirmelerine kolaylık sağlayabilmekte, özellikle Barok ve Klasik dönem vokal müzik repertuarında sıklıkla kullanılan on altılık nota söyleme yeterliğini vokal eserlerde doğru gösterebilme becerisini de geliştirebilmektedir.



**Şekil 16**

Atlamalı seslerle dokuzlu aralık sınırına ulaşan çıkıcı ve inici melodik özelliklerde ses genişliğini artırma ve ses tekniğini geliştirme çalışması (Çevik, 1999)

Suna Çevik

Ses ısıtma ve genişletme çalışmalarındaki ezgilerin vokal aralığı genişledikçe, yapılan alıştırmada var olan tonalite içindeki ses üretim rejistirleri olarak bilinen ses üretim bölgelerinin zorunlu kullanımı da çoğalabilmektedir. Alıştırma sırasında kullanımı açısından öğrenciden öğrenciye değişkenlik gösterebilmekte olan ses üretim bölgeleri-rejistirlerinin neden olduğu geçiş seslerinin-tonlarının, hem tiz yöne hem de pes yöne ilerlerken vokal rahatlığı bozmamasına dikkat edilmelidir. Şekil 16'nın çalışılması sırasında, vokal kontrolün çok dikkatli yapılmasına özen gösterilmelidir.

Buraya kadar örneklerle sunulmuş olan ses ısıtma çalışmaları başlangıç seviyesinden itibaren sakın adımlarla sürdürülmesi gereken egzersizler olarak görülmelidir. Ses tekniğinin doğru gelişmesi için bu egzersizler ses eğitimcileri tarafından dikkatle çalıştırılmalı, acele edilmemeli, soyut bir kavram ve yetenek eğitimi olan bu alanın aceleye imkân vermeyen bir yapısının olduğu unutulmamalıdır. Bu egzersizler ses eğitimcileri tarafından çeşitlendirilebilir, öğrencilerin ses özelliklerine göre seçilebilir ve birbirlerinden farklı amaçlarla kullanılabilir özelliktedirler. Bu tür alıştırmalar sonrasında legato, staccato, glisando, portato, nüanslı, sesi ayrıntılandırma-acilite (agilite), rejistir geçişlerini kolaylaştırmaya uygun alıştırmalar vb. özel terimlerden yola çıkılarak hazırlanmış olan ve ses eğitiminde bir üst aşama olarak görülebilecek olan yorumda etkili olan ses geliştirme ve ısıtma egzersizlerine geçilmesi tercih edilebilir.

**3.3. Vokal Etütler**

Ses eğitimi çalışmalarındaki teknik güçlükleri yeterli biçimde başarabilmek amacıyla teknik davranışları içeren, bestelenmiş olan küçük boyutta eserlerdir (Töreyn, 2021). Ses eğitimi çalışmalarında uygulanmakta olan vokal etütler ve vokal egzersizler birbirlerinden ayrı başlıklarda değerlendirilebilir. Vokal etütler önceden bestelenmiş olan yapıtlardır. Etütler kimi zaman sözsüz kimi zaman da sözlü olarak bestelenmişlerdir. Vokal

etütler yazmış olan bestecilerden ikisinin egzersiz ve alıştırmaya metodu olarak oluşturduğu eserleri genel yapıları itibarıyla inceleyebiliriz.

Niccola Vaccai (1790-1848) isimli besteci tarafından oluşturulmuş ve Türkçesi "Vokal Pratik Metodu" olarak çevrilebilen kitapta, bir veya 2'şer sayfadan oluşmakta olan küçük eserler yer almaktadır. Bu eserler, ses eğitimi almakta olan öğrencilerin farklı lisanlarda pratik yapma, vokal eğitimi müziksel işitme eğitimi gelişimi yönünden destekleme (ezgilerin çeşitli ses aralıklarında: ikili, üçlü, dördü, beşli vb. oluşturulmuş olması), doğru şarkı söyleme sesi üretimine ilişkin pratikler yapma imkanları sunmaktadır.

Vaccai metodunun alışılmışın dışındaki özelliği, içindeki alıştırmalarda kelimelerin kullanımınıdır. Vaccai, Dietro Metastasio'dan almış olduğu şiirleri sanatsal bir biçimde ve müzikle bütünlük sağlayacak biçimde kullanmıştır. Bu metodda öğrencilerin şarkı söylemeyi ifadelerle öğrenmeleri için duygulu dizeler seçilmiştir (Helvacı, 2009).

Giuseppe Concone (1801-1861) tarafından oluşturulmuş olan vokal gelişim teknik metotları da incelenmesi gereken diğer kaynaklardan birisidir. Bu metotların birçok ses rengine-türüne göre ayrı ayrı düzenlenmiş basımları da mevcuttur. Sözsüz biçimde yazılmış olan ses gelişim alıştırmaları ses eğitimcilerinin ve ses eğitimi öğrencilerinin tercihlerine göre çeşitli sesli-sessiz harf (vokal-konson) ve farklı hece gruplamaları ile çalışabilmekte ve seslendirilebilmektedir. Ayrıca Balthazar Lutgen, Heinrich Panofka ve Marco Bordogni isimli bestecilerin oluşturmuş oldukları "Vocalise" (Vokaliz) vokal müzik eserlerini sundukları egzersiz metotları da ses eğitimciler ve öğrencileri tarafından incelenebilecek olan kaynaklardır.

### 3.4. Ses Soğutma-Vokal Soğuma Çalışmaları

Ses oluşumuna ilişkin eğitim, olumsuz vokal durumların tanımlanması ve azaltılması, konuşma sıklığının kontrolü, konuşma ve şarkı söylemede ses perdesinin ve yoğunluğunun takibi, beslenme, reflü ve alerjilerin kontrol edilmesi, kullanılan ilaçların, çevresel faktörlerin ve yaşam tarzı seçimlerinin ses üzerindeki etkisini en aza indirmek ve sesin-ses dinlenmesinin korunması ses hijyeni açısından önemli durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Behlau ve Oliveria, 2009). Açıklamadan da anlaşılacağı üzere sesin günlük kullanımlar açısından dinlenmesi ve vokal performanslar sonrasında dinlendirilmesi de hem ses eğitiminde hem de sesin sağlıklı kullanımına ilişkin önemli boyutlardan birisi olarak görülebilir. Vokal performanslar sonrasında sesin dinlendirilmesi ve günlük konuşma tonuna ve karakterine indirgenmesi için önemli olan alama ses soğutma olarak bilinen "Vocal Cool Down" çalışmalarıdır.

Ses kullanımını profesyonelleştikçe ve aynı zamanda tıp biliminin katkıları da arttıkça klasikleşmiş olan bazı bilgiler güncellenebilmektedir. Ses terapistlerinin, sesini kullanan performanslıların ve ses eğiten eğitimcilerin, son on yıldır özellikle tavsiye ettiği uygulamalardan birisi de ses soğutma çalışmalarıdır. Ses soğutmanın, sesin; vokal performanslar sırasında sıklıkla kullanılmış olan üst ses üretim-tınlama merkezleri olan kafa rejistiri ve alt bölge göğüs rejistirinden alınarak, bireyin şarkı söyleme faaliyeti dışında, günlük hayatta kullandığı ve ürettiği konuşma tonu yerine tekrar getirilmeye çalışılması olduğu teknik olarak söylenebilecek bir açıklama olabilir. Ayrıca sesin şarkı söyleme performansı sırasında ürettiği belirgin yükseklikten sakin-yumuşak bir yüksekliğe kolay geçebilmesi için de çalışılan egzersizler olduğu söylenebilir.

Spor fizyolojisinin önemli ilkelerinden biri olan ısınma ve soğuma egzersizleri, şarkı söyleme öğretiminde ve çalışmalarında da önem arz etmektedir. İngilizce'de "Voice Cool Down" olarak yazılmakta olan sesi soğutma uygulamalarının yapılması sayesinde ses üretiminde görevli olan doku ve kasların gerginliği ve yorgunluk hissi azaltılmaya çalışılmaktadır. Bu çalışmalarla kan akışının azaltılması ve laktik asitin geri dönüşünün desteklenmesi üzerine pratikler yapılmaktadır (Narin vd., 2023).

Ses soğutma çalışmalarının yapılmaması halinde, özellikle sesini profesyonel kullanan yorumcuların ses pratikleri dışında, seslerini konuşma tonuna almaya başlamalarıyla birlikte ses kırılmaları; üretilen seste boş-kuru tınlama, konuşma sesi üretiminde zorlanma, gırtlak ve boğazda yanma-sıkışma-kazınma, ani volüm düşüklükleri ve ses kısıklıkları vb olumsuz durumların yaşanabileceği söylenebilir bir durum olmaktadır. Ses soğutma aşamasında yapılmakta olan ses egzersizlerinin daha farklı niteliklerde olduğu söylenebilir. Genellikle çıkıcı nitelikte olan ses ısıtma ve ses genişliğini artırma çalışmalarının aksine, inisi ezgiler ve motiflerle sürdürülmekte olan ses soğutma çalışmaları tempo olarak daha sakin-yavaş olarak sürdürülmektedir. Ses soğutma çalışmalarında uygulanan alıştırmalardaki ezgilerin, nota şekilleri açısından daha uzun süreli nota şekilleri ile oluşturulduğu söylenebilir.

Algısal olarak, sesin soğuması daha hızlı iyileşme süresine yol açar, konuşan sesi daha çabuk normale döndürür ve uzun süre şarkı söyledikten sonra önemli ölçüde iyileştirilmiş bir genel ses sağlığı hissi yaratır (Ragan, 2028).

#### Şekil 17

Ses Soğutma çalışması

## Ses Soğutma Çalışması Örneği

Kari Ragan

A3-La Majör tonalitesinden yarım ton tizleşen adımlarla F4-Fa Majör tonalitesine kadar dizisel biçimde ard arda sıralanmış üç sestem oluşan diziyi seslendirin. Bunu yaparken orta ses yüksekliğinde "vae" konson ve vokallerini birleştirerek göğüs rejistirine önem vererek çalışmanızı yapınız (Ragan, 2028).

Ses soğutma çalışmaları öğrencinin tiz ses özelliğinde olma veya pes ses özelliğinde olma durumuna göre değişebilmektedir. Öğrencinin rahat söyleyebileceği pes vokal sınırından başlamak kaydıyla Şekil 17'de verilmiş olan çalışmanın çok yavaş tempoda bir hareketlilik-akış içinde ve sakin bir ses yüksekliğinde söyleme çalışması yapılabilir. Hatta ölçü sisteminde değişikliğe gidilerek alıştırma dört ikilik ölçü sistemine uyarlanabilir, nota adımları ikilik nota sürelerine çevrilerek de uygulanabilir.

## 4. SONUÇ

Ses eğitimi, kendi içinde birçok başlıktan ve bu başlıkların pratiklerinden oluşan uzun bir süreci kapsar. Ses eğitimi derslerinde başlangıçtan devam edilebildiği sürece kadar teknik çalışmalar yapılmaktadır. Teknik çalışmalar, ses üretiminin oldukça başarılı olarak anlaşılması ve performans olarak sunulması aşamasına gelince yavaşlayabilir ve hatta ses ısıtma-genişletme çalışmalarına da gerek duyulmayabilir. Bu durum performansçının hem zihnen hem de bedenen bu işi tamamen kavramış olduğunun göstergesi olarak kabul edilebilir. Fakat yeterli ses teknik birikime sahip olmayan bireyler, ses ısıtma-genişletme çalışmalarını dikkatle ve ısrarla sürdürmelidirler.

Şarkı sanatının temeli olan doğru ve düzenli nefes alma ve kullanma yeterliği, vokal egzersizler sayesinde gerçekleşir. Bu egzersizler yapılırken dilin gereğinden fazla kaldırılmamasına ve yumuşak damak denen bölümün yukarı kaldırılması gerekliliğine dikkat edilmelidir. Sesin temeline sağlam oturtulması için çene doğru biçimde aşağı bırakılmalı ve bununla birlikte yumuşak damak yukarı kaldırılmaya çalışılmalıdır (Kolçak, 1998).

Buraya kadar sunulan bilgiler ve Töreyin'in görüşlerinde yola çıkılarak, ses eğitimi süreçlerinde seçilecek ve uygulanacak olan alıştırma-etütlere ilişkin: Alıştırma ve etütlerin ses eğitimi programı ile uyumlu olmasına dikkat edilmesi gerektiği; ses eğitimi türü, düzeyi ve öğrencilerin bireysel-akademik becerilerine dikkat edilmesi gerektiği; alıştırma-etütlerin öncelikle doğru ses üretmeye yönelik oluşturulması gerektiği söylenebilir (2021).

Ünlü ses eğitimcilerinin kullandığı ses egzersizlerinin aynılarının kullanılması ile başarının daha kolay veya daha hızlı elde edilebileceği düşünülmemelidir. En basit ses egzersizleri dahi ciddiyet içinde çalışılmalıdır. Önemli olan kolay veya zor olmasına bakılmaksızın ses egzersizlerinin doğru biçimde çalışılmasıdır (Sabar, 2008). Ses alıştırmaları eğitim sırasında yerinde ve zamanında uygulanmalıdır. Ses alıştırmaları amaca yönelik

olarak gerçekleştirilmelidir. Bu ilkenin uygulanmaması durumunda seste zararlı sonuçlar elde edilebilecektir (Egüz, 1991).

Bulgular bölümünde verilmiş olan örnek alıştırma ve çalışmaların ses eğitimcileri tarafından çalıştıkları öğrencilerin ses kullanım yeterliklerine göre seçilmesinin, belirli değişikliklerle yeniden uygulanmasının, çeşitlendirilmesinin makul bir durum olduğu gözden kaçırılmamalıdır.

## 5. ÖNERİLER

Doğru şarkı söyleme tekniklerinin daha güçlü, başarılı ve sağlam-dayanıklı olarak sunulmasında etkili olan birikim şan sesidir (Baltacıoğlu, 2023). Bu birikim uzun süre teorik ve uygulamalı çalışmalar, araştırmalar ve sahnede gösterimlerle yerini bulabilmektedir. Bu tür eğitim ve performans süreçlerinde öğretmen ve öğrenci aktif bir etkinlik göstermelidir.

Ses eğitimcileri tarafından uygulanacak olan ses ısıtma ve ses genişletme, ses tekniği geliştirme çalışmaları çeşitli etkenlere göre seçilmeli ve uygulanmalıdır. Bu etkenler: Öğrencinin ses kullanma yeterliği ve deneyimi, ses eğitimi geçmişi, ses eğitimi alma amacı, var olan ses genişliği-materyali, ses rengi, konser-sınav vb durumlarda kullanılma durumu, söylenecek eserlerin güçlük derecesi, vokal performansın sunulacağı ortamın fiziksel, teknik ve teknolojik özellikleri, sesin kullanılma zamanı, ses eğitimi öğrencisinin geçici hastalık veya kronik hastalık durumları, öğrencinin çene, dil ve dudaklarının fiziksel yapısı ve varsa zaman sınırlılığı gibi durumlar olabilir.

Ses eğitimcisi, ses eğitim öğrencisi ile tanışması, öğrencisinin sesini uygulamalı olarak bir süre çalışarak tanınması ve ses rengine karar vermesinden sonra ses ısıtma ve genişletme çalışmalarına yönelik planlamasını yapmalı, konsonlar ve vokalleri kullanarak oluşturduğu çalışma örneklerini denemeli, öğrencisi için uygun olan çalışma kalıplarını eğitim süreçlerinde kullanmaya devam etmelidir.

Ses eğitimi öğretmenleri, ses eğitimi çalışmalarını sürdürmekte oldukları öğrencilerinin belirli oranda piyano çalma yeterliğinde olanlarına kendi kendilerine ses ısıtma çalışmaları sırasında nelere dikkat edeceklerini basitten karmaşığa doğru gidecek şekilde planlayarak çalıştırmalı, mümkünse dersin sonunda öğrencinin ses yorgunluğunu hissettiği son dakikalarda bu uygulamalı çalışmayı örneklerle anlatarak çalıştırmalıdır. Öğretmenlerin her zaman yanlarında olmayacağını, öğrencilerin de kendi seslerini belirli oranda açarak ısıtmaları gerektiğine inandırmaları ve bu sayede öğrencilerin ses kullanımı ve eğitimi alanında kendilerine duyacakları ses kullanım güvenlerini artırmaya yardımcı olmalarının büyük faydası olacaktır.

Teknolojinin gelişimi ile doğru orantılı olarak çeşitli sosyal medya araçlarında ve web sitelerinde bireylerin ses renklerine uygun ses egzersizleri de yer almakta ve ilgililere çeşitli imkanlarla sunulmaktadır. Fakat bu kaynaklardan faydalanmak isteyen bireylerin çalışma pratikleri öncesinde ses eğitimi aldıkları öğretmenlerinden hangilerinin kendileri için uygun olduğunu sormaları ve uygun olanlarla çalışmalar yapmaları daha doğru olacaktır.

Geçmişten gelen Niccola Vaccai, Giuseppe Concone, Balthazar Lutgen, Heinrich Panofka ve Marco Bordogni isimli bestecilerin ve Marcin Tadeusz Łukaszewski gibi modern besteci ve eğitimcilerin oluşturmuş oldukları "Vocalise" (Vokaliz) vokal müzik türündeki egzersizleri sundukları metotları da ses eğitimciler ve öğrencileri tarafından incelenebilecek olan kaynaklardır.

Ses ısıtma çalışmaları yaptıracak olan ses eğitimcilerinin her birisi, hem kendi vokal gelişimlerinden edindikleri deneyimlerden hem de eğitilecek öğrencinin bireysel ses özelliklerine göre tespit etmiş-araştırmış oldukları bilgi pratiği akışı içinde bu çalışmalarını planlamaktadırlar. Profesyonel ses eğitimi çalışmalarında kullanılabilmesi amacıyla kolaydan zora ve basitten karmaşığa gibi ilkelerle sürdürülebilecek olan ses ısıtma-genişletme ve teknik kazanma çalışmalarına yönelik sunulmuş olan modeller, belirli bir tutarlı sıra içinde müzikal alışverişler ve paylaşımlara imkanlar sunabilmelidir. Bu bakımdan ses eğitimcilerinin öğrencilerinin teknik gelişimi için kendi aralarında mümkün olduğunca bilgi paylaşımına açık olmalarında büyük faydalar vardır.

Ses eğitimcileri bazı durumlarda seslerini eğitmeyi planladıkları bireylerin ses renklerine göre de ses ısıtma çalışmalarını ve uygulamalarını planlayabilmektedirler. Örneğin "Bas" veya "Alto" ses rengine olan bir öğrenciye uygulanacak olan ses ısıtma egzersizleri sadece tiz seslere doğru değil aynı zamanda tiz tonlardan başlayarak pes tonlara doğru inebilen ezgisel ilerleyişte de olabilmelidir. Pese doğru inici özellikler göstermiş



olan bu egzersizler, öğrencilerin tiz ses bölgelerinden kendi ses bölgelerine inişini daha da kolaylaştırabilecek, pes ses grubunda olan bireyin ses genişliğini artırmaya ve ayrıca pes ses üretim bölgesini (göğüs rejisteri) aktif kullanmasına yönelik fayda sağlayabilecektir. Tiz ses gruplarının da genellikle tiz notalara doğru yönelmekte olan ses ısıtma egzersizlerini kullanmakta oldukları söylenebilir bir durum olmaktadır. Fakat mümkün oldukça ses rengine bakılmaksızın tize veya pese doğru tüm ezgisel çalışmalar tüm ses eğitimi öğrencilerine düzenli aralıklarla uygulanmalıdır.

#### **Etik kurul onayı**

TR Dizin etik ilkeleri akış şemasına göre çalışmada etik kurul onayını gerektiren herhangi bir veri toplama işlemi yapılmamıştır. Yöntemi itibarıyla bu araştırmanın etik kurul onayı zorunlu olmayan çalışma olduğuna karar verilmiştir.

#### **Yazarlık katkısı**

Çalışmanın tasarımı ve konsepti: MŞA; verilerin toplanması: MŞA; sonuçların analizi ve yorumlanması: MŞA; çalışmanın yazımı: MŞA. Tüm yazarlar sonuçları gözden geçirmiş ve makalenin son halini onaylamıştır.

#### **Finansman kaynağı**

Yazarlar, çalışmanın herhangi bir finansman almadığını beyan etmektedir.

#### **Çıkar çatışması**

Yazarlar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

#### **Ethical approval**

According to the TR Index ethical principles flow chart, no data collection process requiring ethics committee approval was conducted in the study. Therefore, it was decided that this research is a study that does not require ethics committee approval.

#### **Author contribution**

Study conception and design: MŞA; data collection: MŞA; analysis and interpretation of results: MŞA; draft manuscript preparation: MŞA. All authors reviewed the results and approved the final version of the article.

#### **Source of funding**

The authors declare the study received no funding.

#### **Conflict of interest**

The authors declare that there is no conflict of interest.

## **KAYNAKLAR**

- Baltacıoğlu, A. G. (2013). *Şan için temel bilgiler ve ses egzersizleri*. Müzik Eğitimi Yayınları.
- Behlau, M. ve Oliveria, G. (2009). Vocal hygiene for the voice professional. *Current Opinion in Otolaryngology & Head and Neck Surgery*, 17(3), 149-154.
- Çevik, S. (1999). *Koro eğitimi yöntemi ve teknikleri*. Yurtrenkleri Yayınevi.
- Egüz, S. (1991). *Toplu ses eğitimi-1, temel konular*. Ayyıldız Matbaası.
- Helvacı, A. (2009). Vaccai metodunun ses eğitimine yönelik içerik analizi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 4(3), 33-43.
- Kolçak, O. (1998). *Ses eğitimi ve şarkı sanatı*. Esin Yayınevi.
- Kürkcüoğlu, S. (2020). Opera icracılarının performans öncesi uygulamaları gereken eylemler. M. Ş. Akıncı (Ed.), *Ses eğitiminden sahneye içinde* (1. bs., s. 103-129). Gecekitaplığı Yayıncılık.
- Narin, S., Özkut, B., Şahin Orhon, E. ve Denizolu, İ. (2023). *Vocal Cool-Down in Voice Training: Method and Technical Considerations*. [Sözlü bildiri sunumu]. 9th International Conference on Lifelong Education and Leadership for All-ICLEL 2023 July 6-8, 2023, University of Coimbra, Faculty of Psychology and Education Sciences, Portugal.
- Ragan, K. (2018). The efficacy of vocal cool-down exercises. *Journal of Singing*, 74(5), 521-526.
- Sabar, G. (2008). *Sesimiz, eğitimi ve korunması*. Pan Yayıncılık.
- Töreyn, A. M. (2008). *Ses eğitimi, temel kavramlar, ilkeler, yöntemler*. Sözkese Matbaacılık
- Töreyn, A.M. (2021). *Ses eğitiminde metot ve uygulama*. Akademisyen Kitabevi
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

## EXTENDED ABSTRACT

### 1. Introduction

In professional vocal training processes, progressively developed teaching programs that have maintained their significance from past to present are used. The stages in these programs typically include, in order: cognitive preparation and motivation for training, correct physical posture (posture), physical warm-ups, breathing exercises, vocal warm-up exercises, vocal cool-down exercises, exercises for increasing vocal range, theoretical and practical studies aimed at improving vocal technique according to vocal types, style studies for vocal interpretation of musical works, practical application of these teachings with examples from the repertoire, and singing the piece polyphonically or monophonically with piano accompaniment.

This article focuses on the research problems of “what are vocal warm-up, increasing vocal range, and cool-down exercises in the training and how are they applied with sample exercises. The explanations and examples presented in the study, following a specific theoretical flow and sequential application of vocal practices, aim to provide academic support and information to educators in the field of vocal training, graduate students, music educators, choir educators, and those interested in the field of vocal training.

### 2. Method

The study was conducted using qualitative research methods and focused on using document analysis as the data collection technique. Document analysis: It is the analysis of written materials that present information about facts and events related to the objectives of the research. While document analysis can be used as a single method in qualitative research, it can also be used in combination with other data collection methods.

The stages of obtaining the data in the study can be described as follows: The findings in the accessible sources were identified and analyzed in terms of those that are suitable for vocal training students who have acquired the basic requirements of vocal education. Due to space limitations, only a limited number of examples were included in the study. Additionally, examples of vocal warm-up, increasing vocal range, and technical exercises, developed based on the researcher’s experience, were included in a specific sequential order with the aim of being useful in vocal training programs in Türkiye. The researcher’s teaching experience and knowledge were also considered significant in this study.

To enhance the reliability and validity of the research, examples of vocal warm-up and increasing vocal range that given in the findings section were reviewed by three academic experts in the field of vocal training in Türkiye, each with at least 10 years of experience, and their approval was obtained.

### 3. Findings and Results

#### *Vocal Warm Up*

In vocal training, vocal warm-up exercises can vary depending on several factors. The vocal type of the individual receiving vocal training approved by vocal trainers, the purpose of getting vocal training, and the exercise program applied in this direction can be considered as some of these variables. It can be said that vocal trainers primarily use melodies consisting of small vocal ranges in vocal warm-up exercises in a general understanding and sequential order.

The piano accompaniments of the vocal warm-up and warming exercises in the article are given as examples. Vocal trainers can make piano accompaniments with harmonic choices they find appropriate. All the examples are arranged in major tonalities. Vocal trainers can also apply the same examples to minor tonalities by making changes. If they wish, voice educators can also diversify the time signatures, and the descending and ascending forms of the melodies in the given examples according to the voice development competencies of the students they teach.

### ***Increasing Vocal Range and Vocal Technique Development Exercises***

Once vocal warm-up exercises have been performed for a certain period, exercises for increasing vocal range can be initiated with the help of specific technical knowledge to ensure a more professional development in vocal training. These studies significantly contribute to the development of both individual and collective singing skills of students

In vocal training, exercises for increasing vocal range, which can be performed together or separately from vocal warm-up exercises, should be carefully conducted by vocal trainers. It can be stated that exercises for increasing vocal range are more suitable and frequently applied for artists or artist candidates who intend to pursue a professional singing career.

The exercises used as examples for vocal warm-ups can also be utilized to increase vocal range. It's important to note that some of the musical structures of these exercises can be updated and adapted. These exercises can even be applied to more advanced students by integrating vocal warm-up exercises with increasing vocal range.

### ***Vocal Etudes***

Vocal etudes and vocal exercises used in vocal training can be evaluated under separate headings. Vocal etudes are musical pieces composed with or without words. The two most important composers of vocal etudes are Niccola Vaccai (1790-1848) and Giuseppe Concone (1801-1861).

Additionally, composers Balthazar Lutgen, Heinrich Panofka, and Marco Bordogni have created "Vocalise" exercise methods, presenting their vocal music works for vocal trainers and students to study.

### ***Vocal Cool Down Exercises***

Resting the vocal after vocal performances is important both in the field of vocal training and in terms of healthy use of the vocal. The important stage for resting the vocal after the performances and reducing it to the tone and character of daily speech is the "Vocal Cool Down" exercise.

One of the practices that vocal therapists, vocal performers, and vocal trainers have been recommending for the last ten years is vocal cool-down exercises. Technically, it can be said that vocal cool down is an attempt to take the vocal away from the head registers and the lower chest registers, which are the upper vocal production-resonation centers that are frequently used during the performance, and to bring it back to the speech tone that the individual uses and produces in daily life, outside of singing activities. In addition, it can be said that there are exercises that are practiced for the vocal to easily transition from the distinct height it produces during the vocal performance to a calm-soft height.

In the absence of vocal cool-down exercises, especially performers who use their vocals professionally may encounter negative situations such as voice breaks, hollow-dry timbre in vocals, difficulty in speaking voice, burning-compression-pain in the larynx and throat, sudden volume decreases, and hoarseness when they start to take their voices into speaking tone, apart from vocal practices.

It can be said that the vocal exercises performed during the vocal cool-down phase have different qualifications. Unlike the vocal warm-up and exercises for increasing vocal range, which are generally ascending in nature, vocal cool-down exercises, which are carried out with descending melodies, are carried out more calmly-slowly in terms of tempo. It can be claimed that the melodies in the exercises applied in vocal cool-down exercises are formed with longer note shapes.