

**T.C.**  
**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ**  
**GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ**  
**OPERA ANASANAT DALI**  
**SANATTA YETERLİK TEZİ**

**PROFESYONEL SES SANATÇILARININ SES ÜRETİMİNDE**  
**KARŞILAŞTIKLARI TEKNİK SORUNLARA YÖNELİK YENİ ÖNERİLER**

**Hazırlayan**

**Pınar UÇMAN KARAÇALI**

**Danışman**

**Doç. Zibelhan DAĞDELEN**

**Prof. Bülent ŞERBETÇİOĞLU**

**İZMİR-2012**

## YEMİN METNİ

Sanatta Yeterlik Tezi olarak sunduğum **“Profesyonel Ses Sanatçılarının Ses Üretiminde Karşılaştıkları Teknik Sorunlara Yönelik Yeni Öneriler”** adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

...../...../2012

Pınar UÇMAN KARAÇALI

## TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü' nün ...../...../..... tarih ve .....sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin .....maddesine göre Opera Anasanat Dalı Sanatta Yeterlik öğrencisi Pınar UÇMAN KARAÇALI'nın **“Profesyonel Ses Sanatçılarının Ses Üretiminde Karşılaştıkları Teknik Sorunlara Yönelik Yeni Öneriler”** konulu tezi incelenmiş ve aday ...../...../..... tarihinde, saat .....’ da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra ..... dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından jüri üyelerine sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin .....olduğuna oy.....ile karar verildi.

## BAŞKAN

ÜYE

ÜYE

ÜYE

ÜYE

## YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DÖKÜMANTASYON MERKEZİ

### TEZ VERİ FORMU

Tez No: Konu Kodu: Üniv. Kodu:

• **Not:** Bu bölüm merkezimiz tarafından doldurulacaktır.

#### Tez/Proje Yazarının:

Soyadı: UÇMAN KARAÇALI Adı: Pınar

**Tezin/Projenin Türkçe Adı:** Profesyonel Ses Sanatçıların Ses Üretiminde Karşılaştıkları Teknik Sorunlara Yönelik Yeni Öneriler

**Tezin/Projenin Yabancı Dildeki Adı:** New Suggestions Regarding the Technical Problems Encountered by Professional Vocal Artists in Voice Production

#### Tezin/Projenin Yapıldığı:

Üniversite: D.E.Ü Enstitü: G.S.E. Yıl: 2012

#### Diğer Kuruluşlar:

#### Tezin/Projenin Türü:

Yüksek Lisans:   
Doktora:   
Tıpta Uzmanlık:   
Sanatta Yeterlik:

Dili: Türkçe  
Sayfa Sayısı: 177  
Referans Sayısı: 42

#### Tez/Proje Danışmanlarının:

Ünvanı: Doç. Adı: Zibelhan  
Prof. Bülent

Soyadı: DAĞDELEN  
ŞERBETÇİOĞLU

#### Türkçe Anahtar Kelimeler:

- 1- Ses Üretiminde Karşılaşılan Sorunlar
- 2- Profesyonel Ses
- 3- Ses Terapisi
- 4- Şan Pedagojisi
- 5- Ses Hijyeni

#### İngilizce Anahtar Kelimeler:

- 1- Problems in Vocal Production
- 2- Professional Voice
- 3- Voice Therapy
- 4- Vocal Pedagogy
- 5- Vocal Hygiene

Tarih:

İmza:

Tezimin Erişim Sayfasında Yayınlanmasını İstiyorum

Evet

Hayır

## ÖZET

Bu tezde, profesyonel ses sanatçılarının ses üretimi sırasında karşılaştıkları problemler ayrı ayrı incelenmiş, problemlerin kaynaklarını tespit edebilmek için izlenmesi gereken yaklaşımlar araştırılmış ve bu problemlerin giderilmesine yönelik öneriler sunulmuştur. Tezin ilk bölümünde, şan pedagojisinde kullanılan yöntemlerin geçmişten günümüze kadar gelen süreçteki değişimleri araştırılmıştır. İkinci bölümde, doğru ses üretimi için gerekli olan tüm öğeler incelenmiş, günümüzde bu konular üzerine kabul gören görüşler ve yöntemler sunulmuştur. Şancıların ses üretiminin temelini oluşturan bu konularda sıklıkla yaptıkları hatalar da ayrı ayrı incelenmiş, bu hataların oluş nedenleri ile bunlara yönelik çözüm önerileri bilimsel kaynaklardan edinilen bilgiler ve ses terapi yöntemleri doğrultusunda uygun egzersiz rejimleri oluşturularak sunulmuştur. Tezin son bölümünde ses hijyeni ve bakımı, doğru bilinen yanlışlar ve ilaçların profesyonel ses üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Bu tezin amacı ses üretiminde rol oynayan anatomik yapıların işleyiş prensipleri çerçevesinde, şan eğitiminde kişiye özel bir yaklaşımın esaslarının belirlenmesidir. Her bireyin larenks yapısı, anatomik ve psikolojik yapısı birbirinden farklıdır. Dolayısıyla tek bir doğru tekniğin olduğu varsayımıyla, ki bu genelde şan pedagogunun kendisinde işe yarayan tekniğin aynı şekilde her bireyde aynı şekilde işe yarayacağını düşünmek, bireysel farklılıklar göz önüne alındığında olumlu sonuçlara ulaşılmasını engelleyecektir. Şancıların farklılık gösteren ihtiyaçlarını göz ardı ederek her şancıya aynı egzersizlerin uygulanmasından verim elde edilmesi gerçekçi bir beklenti değildir. Aksine, bir şan pedagogu aynı sınıf içinde gerektiğinde glottik kapanmanın zayıf olduğu öğrencilerine *coup de la glotte* tekniğini yaptırabilmeli, sesinde hiperfonksiyon olan, sıkı ve agresif bir glottik kapanmanın olduğu öğrencilere ise *no effort* tekniğini uygulayabilmelidir. Buna ek olarak ses egzersizleri sadece şarkı söylemeden önce sesi ısıtmak amacıyla yapılan egzersizler olarak algılanmamalıdır. Bu egzersizler bireyin ihtiyaçlarına göre seçildiğinde, tıpkı bir fizik terapi seansı niteliği kazanacak ve fonksiyonel

olarak yanlış çalışan kas gruplarının doğru çalışmasını ve bu kasların gelişmesini sağlayacaktır.

Bu durumda şan pedagogunun şan öğrencisinin problemlerini doğru saptaması, bu problemlerin neden kaynaklandığını bulması ve problemleri düzeltecek bir egzersiz rejimini uygulaması gerekir. Ayrıca şan pedagogunun öğrencileri hakkında doğru kararları verebilmesi için ses konusunda uzman bir doktorla işbirliği içinde olması da önemlidir.

## ABSTRACT

In this dissertation, the problems encountered by professional voice artists in voice production were examined one by one, approaches to be followed for identifying the sources of the problems were investigated, and suggestions were presented toward eliminating these problems. In the first part of this dissertation, the changes in the methods used in vocal pedagogy have been investigated during the period from past to present. In the second part, all the elements necessary for correct voice production have been examined, and the currently accepted views and methods on these topics have been presented. The mistakes commonly made by singers on these topics that form the basis of voice production were also treated separately; the causes of these mistakes and suggestions towards them have been presented by constructing suitable exercise regimes in line with information and vocal therapy methods obtained from scientific sources. In the final part of the dissertation, vocal hygiene and maintenance, myths, and the effects of medications on professional voice have been examined.

The aim of this dissertation is to identify the bases of a personalized approach in voice training within the framework of the working principles of the anatomical structures involved in voice production. Every person's laryngeal, anatomical and psychological being is different from each other. Therefore, under the assumption of a single correct technique, usually the technique that worked for the voice pedagogue, expecting that the same technique will succeed equally for every individual will prevent obtaining positive results considering the individual differences. Efficacy from prescribing the same exercises to all singers while disregarding the differing needs of the singers is not a realistic expectation. On the contrary, a vocal pedagogue should be able to prescribe the *coup de la glotte* technique to students with weak glottal closure and apply the no effort technique to students with tight and aggressive glottal closure, all in the same studio. In addition, the voice exercises should not be regarded as exercises done only for warming the voice before singing. When these exercises are selected regarding the needs of the individual, they would

**become almost like a physical therapy session and achieve correct function in malfunctioning muscle groups and develop these muscles.**

**Consequently a vocal pedagogue should correctly identify the problems of a voice student, determine the problem causes and apply the exercise regime to address these problems. Furthermore it is also important for the vocal pedagogue to make the correct decisions regarding their students to cooperate with a physician specializing in voice.**



## ÖNSÖZ

Bu tezin, şancıların şan pedagojisi hakkında kafalarında oluşabilecek türlü sorunların ele alındığı, şancıların el kitabı niteliğinde bir çalışma olmasını hedefledim. Bu çalışmanın ortaya çıkmasında büyük katkıları olan, bilgi ve deneyimleriyle tezimi şekillendiren sevgili danışmanım Doç. Zibelhan DAĞDELEN'e, değerli hocalarım Yrd. Doç. Demet EYTEMİZ'e ve Prof. Dr. Murat TUNCAY'a, foniatri alanındaki bilgi ve desteklerini esirgemeyen Dokuz Eylül Üniversitesi Hastanesi Kulak-Burun-Boğaz Anabilim dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Bülent ŞERBETÇİOĞLU ve Alsancak Devlet Hastanesi Foniatri ve KBB uzmanı Dr. İlder DENİZOĞLU'na; eğitimim boyunca şan pedagojisi ve şan tekniğini daha iyi anlamamı sağlayan ve şu andaki bilgilerimi ve zihnimi şekillendiren kıymetli şan pedagoğlarım devlet sanatçısı Suna KORAT, Arses YILDIZCA, Prof. Phyllis BRYN-JULSON, Benita VALENTE, Prof. William STONE ve Prof. Jeanette THOMPSON'a; Sanatta Yeterlik resitalim için yardımlarını esirgemeyen sevgili meslekdaşım Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuarı öğretim görevlilerinden piyanist Özlem EBESEK'e; tüm eğitimim boyunca hep yanımda olan, iyi bir eğitim alabilmem için bana olan desteklerini hiç esirgemeyen ve bana olan güvenlerini hep hissettiğim sevgili Aytaç ve Nurullah KOCABIYIK'a, bu mesleği seçmek istediğimde beni destekleyen, yönlendiren ve sonraki her aşamada benimle birlikte koşturan, sevinen, üzülen, sevgilerini hep hissettiğim annem ve babam Selma ve Cevat UÇMAN'a, tez yazmanın detayları hakkında beni bilgilendiren, hayatı benim için güzelleştiren ve kolaylaştıran kıymetli eşim Doç. Dr. Bilge KARAÇALI'ya, Prof. Dr. Sabire Karaçalı'ya, Prof. Dr. İsmail Karaçalı'ya ve minik oğlum Yetkin'e bu çalışmanın ortaya çıkmasında her anlamda yardımları ve yanımda olmalarından dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Pınar Uçman Karaçalı

## İÇİNDEKİLER

### PROFESYONEL SES SANATÇILARININ SES ÜRETİMİNDE KARŞILAŞTIKLARI TEKNİK SORUNLARA YÖNELİK YENİ ÖNERİLER

	<u>Sayfa</u>
YEMİN METNİ.....	ii
TUTANAK .....	iii
<i>TEZ VERİ FORMU</i> .....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
ÖNSÖZ .....	ix
İÇİNDEKİLER .....	x
KISALTMALAR .....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xv
TABLolar LİSTESİ.....	xvi
EKLER LİSTESİ .....	xvii
GİRİŞ .....	1
1 MANUEL GARCÍA’NIN KLASİK ŞAN PEDAGOJİSİNİN BİÇİMLENMESİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ.....	6
1.1 Atak ve Garcia’nın <i>Coup de la Glotte</i> Teorisi .....	8
1.2 Garcia’nın Ses kaynağı ve Ses Yolu Üzerine Görüşleri .....	12
1.3 Rejistriler.....	15
1.4 Geçmişten Günümüze Nefes.....	17
2 SES PROBLEMLERİNİ TANIMAK İÇİN ÖNERİLER .....	21
3 SES ÜRETİMİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLAR ve BUNLARA YÖNELİK YENİ ÖNERİLER.....	25
3.1 Solunum .....	25
3.1.1 Abdominal Solunum .....	26
3.1.2 Göğüs Solunumu ve Düzeltme Yöntemleri .....	31
3.1.3 Kostal Solunum ve Düzeltme Yöntemleri .....	33

3.1.4	Göbek Solunumu ve Düzeltme Yöntemleri .....	34
3.1.5	Hipofonksiyonel ve Hiperfonksiyonel Solunum ve Düzeltme Yöntemleri .....	34
3.1.6	Hipofonksiyonel ve Hiperfonksiyonel Nefes Desteği ve Düzeltme Yöntemleri .....	36
3.1.7	Nefes Egzersizleri .....	38
3.2	Postür .....	44
3.2.1	Doğru Postürün Bileşenleri .....	44
3.2.2	Postür Problemlerini Düzeltme Yöntemleri.....	47
3.3	Dil.....	48
3.4	Çene.....	56
3.5	Boyun .....	57
3.6	Sesin Oluşumu .....	58
3.7	Atak.....	59
3.7.1	Atak Çeşitleri .....	59
3.7.2	Dengeli Atak Sağlanması.....	61
3.7.3	Havalı ve Sert Atağın Şan Pedagojisinde Kullanıldığı Durumlar.....	62
3.7.4	Müzikli Atak Egzersizleri .....	63
3.8	Fonasyon .....	68
3.8.1	Fonasyon Türleri .....	68
3.8.2	Hipofonksiyonel Fonasyon Problemi ve Düzeltilmesi .....	69
3.8.3	Hiperfonksiyonel Fonasyon Problemi ve Düzeltilmesi .....	70
3.9	Fonasyon Bitirışleri.....	73
3.10	Larengeal Stabilite Eksikliğine Bağlı Bozukluklar.....	73
3.10.1	Yüksek Larenks.....	74
3.10.2	Bastırılmış Larenks .....	76
3.10.3	Alçak Larenks .....	76
3.11	Larenksi sabit tutmaya yarayacak yöntemler.....	78
3.12	Doğru Ses Sınıflandırması Yapmak İçin Öneriler .....	78
3.13	Çiğneme Terapisi .....	82
3.14	Şancı Formantı, Resonans ve Volüm Yetersizlikleri .....	84
3.14.1	Rezonans .....	84

3.14.2	Şancı formantı .....	85
3.14.3	Rezonatörler .....	85
3.14.4	Twang.....	91
3.15	Rezonans ile İlgili Problemler ve Düzeltme Yöntemleri .....	92
3.15.1	Hipernazalite: Aşırı Nazal Rezonans .....	92
3.15.2	Ses Tonundan Kaynaklanan Rezonans Problemleri .....	94
3.15.3	Rezonans Egzersizleri .....	97
3.16	Sesi Sürdürmek ( <i>Sostenuto</i> ) .....	99
3.17	Vibrato.....	101
3.17.1	Vibrato Problemleri.....	102
3.17.2	Sesteki Sallanmayı (Ossilasyonu) Düzeltme Yöntemleri .....	103
3.17.3	Vibratosuz Sesi Düzeltme Yöntemleri.....	104
3.17.4	Sesteki <i>Tremolo</i> ve Düzeltme Yöntemleri .....	108
3.18	İmaj ve Hayal Yöntemleri Kullanarak Öğretmek .....	108
3.19	İlkel Sesi ve Doğru Konuşma Tonunu Bulmak .....	110
3.20	Sesli Harflerin Modifikasyonu ( <i>Aggiustamento – Arrotondamento</i> ).....	112
3.20.1	[i] Vokali .....	113
3.20.2	[é] Vokali .....	113
3.20.3	[ε] Vokali .....	113
3.20.4	[α] Vokali .....	114
3.20.5	[o] ve [u] Vokalleri.....	114
3.21	<i>Messa Di Voce</i> .....	114
3.21.1	<i>Messa di voce</i> 'nin Sese Faydaları .....	116
3.21.2	<i>Messa di Voce</i> Egzersizlerinin Uygulanması.....	118
3.22	Ses Sınırlarını Genişletmek.....	119
3.22.1	Tiz Rejistirlerin Geliştirilmesi .....	119
3.22.2	Bayan Seslerinde Pes Rejistirlerin Geliştirilmesi .....	121
3.23	Cuperto.....	124
4	ŞAN EĞİTİMİNDE DAVRANIŞ TERAPİSİNİN YERİ VE YARARLARI. 127	
4.1	Davranış Terapisinin Şancılar Üzerinde Uygulanması .....	128
5	SES HİJYENİ .....	134
5.1	Ses Hijyeninin Temelleri.....	134

5.2	Ses Bakımı Hakkında Genel Bilgiler .....	140
5.2.1	Performans Günü Rutini .....	140
5.2.2	Ne Zaman Şarkı Söylememeli .....	141
5.2.3	Boğaz Kuruluğunu Önleme Yöntemleri .....	142
5.2.4	Şan Pedagoglarına Öneriler.....	142
5.3	İlaçların Profesyonel Ses Üzerindeki Etkileri .....	143
5.4	Doğru Bilinen Yanlışlar .....	146
6	SONUÇ .....	152
	EKLER .....	155
	KAYNAKÇA .....	173
	ÖZGEÇMİŞ	

## **KISALTMALAR**

**p:** Piyano

**f:** Forte

**V.S.L.:** Videolaringostroboskopi

**U.F.O.:** Uluslararası Fonetik Alfabe

**M.D.V.:** Messa di Voce

**E.M.G.:** Elektromiyografi

**C.T.:** Krikotiroid Kası

**T.A.:** Tiroaritenoid Kas (vokalis kası)

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Nefes alma ve verme .....	33
Şekil 2: Diyafram kası .....	34
Şekil 3: Şarkı söylerken dilin istenen pozisyonu .....	59
Şekil 4: Fonasyon .....	70
Şekil 5: Ses yolu .....	99
Şekil 6: Larenksin iskelet yapısının önden ve arkadan görünümü .....	179
Şekil 7: Krikotiroid kasın hareketi .....	182
Şekil 8: Posterior krikoaritenoid kasın hareketi .....	182
Şekil 9: Lateral krikoaritenoid kasın glottisi kapatışı .....	183
Şekil 10: İnteraritenoid kasın arka üçgeni kapatışı .....	183
Şekil 11: Tiroaritenoid kasın çalışma hareketi .....	184

## TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Erkek Seslerinde Passagio .....	96
Tablo 2: Kadın Seslerinde Passagio .....	96
Tablo 3: Davranış terapisinde problemleri ifade etme biçimleri .....	149
Tablo 4: Şancılarda problemlerin not alındığı çizelge örneği .....	150
Tablo 5: Davranış terapisinde izlenecek hedef çizelgesi .....	151



## EKLER LİSTESİ

E 1 GÜZEL SESİN ÜRETİMİNDE ETKİLİ OLAN YAPILARIN BEŞ ANATOMİK ÖZELLİĞİ .....	174
E 2 LARENKSİN YAPISI .....	177
E 2.1 Larenksin İskelet Yapısı .....	177
E 2.2 Larenksin Kasları .....	179
E 2.3 Larenks İç Anatomisi (Endolarengeal Anatomi) .....	182
E 3 VİDEOLARİNGOSTROBOSKOPİ (VLS) .....	184
E 4 ULUSLARARASI FONETİK ALFABE VE SEMBOLLERİ .....	186
E 5 YABANCI TERİMLER SÖZLÜĞÜ .....	189

# GİRİŞ

Şarkı söylemenin, yani müzikal tonların ses ile üretiminin ortaya çıkış tarihi tam olarak bilinmese de son derece eskiye dayandığı yönünde fikir birliği vardır ve şarkı söylemenin dillerin gelişiminden bile önce olduğuna yönelik bulgular mevcuttur.<sup>1</sup> Müziğin ortaya çıkışıyla beraber insan sesinin müzik amaçlı kullanılan ilk enstrüman olduğu da düşünülmektedir.

İnsan sesiyle müzik yapılması insan doğasının bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır. Müzik gelenekleri değişse de şarkı söylemek, çevre etkisinden soyutlanmış bir biçimde yaşamış olan kabileler de dahil olmak üzere, bütün kültürlerde mevcuttur. Dolayısıyla şarkı söylemenin insanlığın doğal ve ortak bir içgüdü olduğu düşünülebilir.

Şarkıların belli bir içerik çerçevesinde söylenmeye başlandığı ilk durumun dini seramonilerde, tanrılara söylenen dualarla ortaya çıktığı düşünülmektedir. Daha sonradan şarkılar, kahramanlıklardan sonra kutlama ve eğlence ortamlarında da söylenmeye başlanmıştır. Yüzyıllar boyunca gelişen şarkı söyleme biçimleri sonunda en üst düzey halini opera sanatında bulmuştur.

Günümüzde opera, diğer şarkı söyleme biçimleri ile kıyaslandığında, sesin üretiminden, nüanslarına, stilden, karmaşık müzikal dokusuna kadar her anlamda şarkı söyleme sanatının doruk noktasında durmaktadır. Bu zor sanat dalında, klasik ve opera stiline uygun bir sestem beklenen nitelikler de diğer türlerde şarkılar söyleyen seslerden farklılıklar gösterir. Klasik ve opera stiline insan sesinden, mikrofondan yardım almadan çok kalabalık bir orkestrayı yarıp geçmesi ve sesi en son koltukta oturan izleyiciye duyurması beklenir; yine bu sestem, zaman zaman iki oktavdan fazla ses aralığı gerektiren eserleri söylemesi ve uzun, karmaşık ve gösterişli müzik frazlarını sesiyle ifade etmesi istenir.

Klasik ve opera stiline sestem aranan tüm bu gereksinimler yüzünden bu dalda şarkı söyleyebilmek kapsamlı bir ses eğitimi olmadan neredeyse imkansızdır.

---

<sup>1</sup> John Koopman, **A Brief History of Singing and Unsung Songs**, Lawrence University Conservatory of Music, WI (www.lawrence.edu)

Opera sesi, günlük hayatta kullanılan sesi, nefesi ve rezonansı çok daha farklı biçimlerde kullanarak üretilir. Bu karmaşık sistemin, operatik bir ses üretebilmesi ve tüm kasların uyum içerisinde çalışmayı öğrenmesi ancak uzun, disiplinli ve zor bir eğitim sonucunda gerçekleşir. İşte şan pedagojisi bu gereksinimden dolayı ortaya çıkmıştır.

Şan pedagojisi şancının enstrümanını geliştirmesi ve doğru kullanması yönünde bilgiler verirken, şan pedagogu da adeta şancının kulağı ve denetleyicisi olur. Ses sanatçılarının şan pedagojisine ve şan pedagoglarına olan ihtiyaçları sadece eğitimlerinin başlangıcında değil, profesyonel yaşamları boyunca sürer. Her şancı eğitiminin sonunda gerekli teknik donanımları kazansa da zaman zaman dışarıdan deneyimli bir kişinin değerlendirmelerine ihtiyaç duyabilir. Zira zorlu çalışmalar sonucunda elde edilen kasların çalışmalarındaki uyum, zaman içinde çeşitli nedenlerden dolayı aksayabilir. Örneğin şancı kendisine uygun olmayan veya zorlayıcı bir repertuarı söyledikten sonra, kasların sağlıklı alışkanlıkları bozulabilir ve bir şan pedagogunun yardımıyla bunların tekrar düzeltilmesine ihtiyaç duyulabilir. Uzun süren bir solunum yolları rahatsızlığı bile kord vokallerin vibrasyon hareketlerinin bozulmasına ve sistemdeki uyumlu çalışmanın aksamasına neden olabilir. Bu nedenle şancılar şan pedagoglarına profesyonel kariyerleri başladıktan sonra bile düzenli aralıklarla kontrole giderler.

Şan pedagojisi alanında ilk çalışmalar antik Yunan'da, araştırmacılar Alypius ve Pythagoras tarafından yapılmıştır.<sup>2</sup> Ancak bu konuda sistematik bir yaklaşım geliştirip geliştirmedikleri yazılı kaynakların yetersizliğinden dolayı bilinmemektedir. Şan pedagojisi alanında bilinen ilk yazılı kaynak 13.yy.'da Roma Katolik kilisesinde bulunmuştur. Bu kaynaklarda, rahipler Johannes de Garlandia ve Jerome of Moravia'nın ilk defa, ses rejistirleri ve ses sınıflandırmaları üzerine yaptıkları yazılı çalışmalara rastlanmıştır. 13.yy.'dan 19.yy.'daki Manuel Garcia dönemine kadar şan pedagojisi alanında yapılan çalışmalar geleneksel ve yazılı kaynağın fazla olmadığı, ağızdan ağıza nesillere aktarılan bir yapı arzeder. Manuel Garcia, şan pedagojisi alanında günümüzde kullanılan larengoskopun en ilkel halini

---

<sup>2</sup> Vocal Pedagogy, en.wikipedia.org

icat eden ve bu konuda ilk bilimsel çalışmaları da yapan kişidir.<sup>3</sup> Larengoskopun icadı ile birlikte günümüze kadar gelen süreçte doktorlar, ses bilimciler, fizikçiler ve şan pedagogları ses üretimini daha iyi anlamak için birçok araştırma yapmış ve yeni teoriler geliştirmişlerdir.

Bilimsel alanda kaydedilen bu ilerlemelerin şan eğitimine yansımaları ise günümüzde bile son derece sınırlıdır. Bilimsel nitelikli çalışmalar ve elde edilen teoriler çoğunlukla kitaplarda saklı kalmış, konservatuarların şan bölümlerine girmeyi başaramamıştır. Bunun sonucunda şan eğitimi halâ geleneksel yöntemlerle, yani şan pedagogunun kendisinde işe yarayan teknik yaklaşımı öğrencilerine aktarmasıyla gerçekleşmektedir.

Bunun yanında şan pedagojisinde doğruluğu kabul görmüş metodların ve kullanılan tekniklerin çeşitliliği ve hatta zıtlıkları da dikkat çekicidir. Birbirine karşıt teknikler ve ekoller içerisinde başarılı şancıların yetişmiş olması bilinen yaklaşımlarda eksiklerin ve açıklanmayı bekleyen birtakım gizli dinamiklerin varlığına işaret etmektedir. Bu karşıtlığa örnek olarak şan pedagogu Manuel Garcia'nın *Ecole de Garcia: Traité complet de l'art du chant* kitabında anlatılan *coup de la glotte*, glottisin vuruşu (*stroke of the glottis* ya da *pinching of the glottis*) ve Dr. Henry Holbrook Curtis ve şan pedagogları Charles Lunn ve Edmund Myer'in *no effort* (güç harcatmayan) teknikleri gösterilebilir. Kısaca her iki teknik de ses eğitiminin temelini oluşturan atağı, yani sesin oluştuğu ilk hamleyi öğretmeye çalışır. Manuel Garcia'nın *coup de la glotte* tekniği glottisin sıkıca kapanmasını öğretir. Bu kapanma sırasında kord vokaller altında oluşan subglottik basınç diğer tekniğe göre daha fazladır. Nefes aldıktan hemen sonra aritenoid kıkırdakları nazik bir vuruş yaparak glottisi sıkıca kapatır ve daha sonra havanın kord vokallere vuruşu ile fonasyon başlar. Bu yöntem sesinde hipofonksiyon olan, kord vokallerde fisiltı üçgeni olarak adlandırılan açıklığın görüldüğü ve larengeal appoggio'nun yetersiz olduğu, özellikle bayan seslerine yardımcıdır. Nitekim Garcia'nın bu tekniği kullanarak ün yapmış öğrencilerinin çoğu bayandır: Mathilde Marchesi, Emma Calve, Nellie Melba, Emma Eames, Henrietta Nissen, Antoinette Sterling, Johanna

---

<sup>3</sup> James Stark, **Bel Canto, a History of Vocal Pedagogy**, University of Toronto Press Incorporated, Canada, 1999, 325 s.

Wagner, Maria Malibran ve Pauline Viardot<sup>4</sup> gibi sanatçılar bu tekniği başarılı bir biçimde kullanmışlardır.

Buna karşın *no effort* (güç harcatmayan) tekniği ise Manuel Garcia'nın önerisinin tam tersine atağa gevşek başlanması gerektiğini ileri sürüp, atağa gevşek bir boğazla ve her notanın önüne duyulmayan bir [H] ünsüzü konmasını önerir. Ayrıca bu teknikte kord vokallerin kapanması ataktan önce değil atak ile senkronize olarak yapılır. Bu yöntemin hiperfonksiyon olan seslerde, yani glottik kapanmanın çok agresif ve sert olduğu durumlarda işe yaraması beklenebilir. Bu tekniğin egzersizleri günümüzde diğerine kıyasla daha sık kullanılmaktadır. Ünlü şan pedagogları William Vennard ve James C. McKinney günümüzde bu tekniğin takipçileri arasındadır. Bu teknikle şarkı söyleyen sanatçılara örnek olarak William Vennard'ın öğrencisi ünlü mezzo soprano Marilyn Horne verilebilir.

Bu tezdeki çalışmalardan çıkan sonuçlar, ses eğitiminde, ihtiyaçları farklılık gösteren öğrenciler için ihtiyaçlarına en uygun ses egzersiz programlarının ayrı ayrı oluşturulması gerektiğine işaret etmektedir. Bilimsel literatürden de destek alınarak oluşturulacak egzersiz programları, ses üretiminde değişik sorunlar yaşayan öğrencilere doğru şan tekniğinin kazandırılmasında öncelikli olarak ele alınmalıdır. Buna dayanarak, bireyin ihtiyaçlarına göre düzenlenen ses egzersizlerinin, sesi ısıtmanın ötesinde fonksiyonel olarak yanlış çalışan kas gruplarındaki aktiviteyi düzenlemede etkili olacağı görülmektedir.

Bir sonraki bölümde, şan pedagojisinin geçmişten günümüze kadar olan süreçteki gelişimi sunulmuştur. Başta Manuel Garcia olmak üzere şan pedagojisinin biçimlenmesinde katkısı olan şan pedagogları, ses bilimciler, fizikçiler ve doktorların şan pedagojisine kazandırdıkları yeni teoriler anlatılmıştır. Arkasından, ses üretiminin çeşitli bileşenleri ile ilgili sıklıkla yapılan hatalar ve problem yaratan alışkanlıklar, bu problemlerin altında yatan sebepler ve bu problemleri çözmeye yönelik öneriler sunulmuştur. Ek olarak, modern şan pedagojisi kitapları ve bilimsel kaynaklardan edinilen bilgiler doğrultusunda, şancılar da sıklıkla görülen problemler de ayrı ayrı ele alınmış ve bu problemleri çözmeye yardımcı olacak egzersiz grupları oluşturulmuştur. Son bölümde ise, davranış terapisinin şan öğrencilerine

---

<sup>4</sup> James Stark, **Bel Canto A History of Vocal Pedagogy**, University of Toronto Press Inc., Canada, 1999, 6 s.

uygulanması, ses hijyeni, ilaçların profesyonel ses üzerindeki etkileri, ses bakımı hakkında genel bilgiler gibi şan eğitiminde destekleyici bir yeri olan konular anlatılmıştır. Eklerde ise Larenksin anatomik yapısı, videolarenkostroboskopi ve referans olarak uluslararası fonetik alfabe konuları üzerine bilgiler verilmiştir.

# 1 MANUEL GARCÍA'NIN KLASİK ŞAN PEDAGOJİSİNİN BİÇİMLENMESİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Bu bölümde geçmişten günümüze kadar gelen süreçte şan pedagojisinin gelişimi incelenmiştir. Başta Manuel Garcia olmak üzere, tarih boyunca şan pedagojisine katkıları olan diğer şan pedagogları ve doktorların da düşünce ve görüşleri konu başlıkları altında anlatılmıştır.

Şan pedagojisi incelendiğinde, gelenek ve bilimi birleştiren ilk isim olarak Manuel Garcia (1805-1906) görülür. Garcia'nın dehası kendi döneminde çok fazla anlaşılammış ve hatta tepkiler almış olmasına rağmen geliştirmiş olduğu yöntemler günümüzde hala kullanılmakta ve saygıyla kabul görmektedir. Manuel Garcia'ya kadar olan süreçte, şan eğitimi geleneksel ve ağızdan ağıza aktarılan bir nitelik taşımaktaydı. Manuel Garcia'nın günümüzde kullanılan larengoskopun en basit halini icat etmesi ile birlikte şan pedagojisi ilk defa bilimsel ve yeni teorilerin yazılı olarak sunulduğu kaynaklara sahip olmaya başlamıştır. Manuel Garcia'nın fikirlerinde, hem İtalyan okulunun geleneklerini, hem de ses üretimini bilimsel bir bakış açısıyla gözlediği için kendi geliştirdiği yöntemleri görmekteyiz.

Manuel Garcia 1805 yılında, Madrid'de müzisyen bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Babası Manuel Garcia-I Rossini'nin favori tenoru olmakla birlikte, *Il Barbiere di Siviglia* operasındaki Kont Almaviva rolü onun için yazılmıştı. Annesi Maria Joaquina Sitches ve kız kardeşleri ünlü mezzo soprano Maria Malibran ve Pauline Viardot da dönemin ünlü opera sanatçılarındandı. Garcia ilk şan eğitimini babasından ve daha sonra on yaşlarında iken ünlü İtalyan şan pedagogu Niccolo Porpora'nın öğrencisi olan Giovanni Arsani'den almış ve İtalyan Okulunun şan geleneklerini küçük yaşlarda öğrenmeye başlamıştır. Genç Garcia 1825'de ailesi ile birlikte, Amerika ve Meksika'da başrollerini üstlendiği bir çok opera söylemiştir. Bu yoğun ve stresli dönemi takiben, ergenlik döneminin de seste yarattığı hassasiyetler nedeniyle sesinde problemler oluşmuştur. 1829 yılında ses problemleri yüzünden operaya ara vermiş ve askeri hastanelerde çalışmaya başlamıştır.

Hastanede çalıştığı dönemde boyun yaralanmaları olan hastalarda larenksi inceleme fırsatı bulmuştur. Garcia'nın anatomiye olan merakının bu dönemde geliştiği düşünülmektedir.

Garcia 1835 yılında Paris Konservatuvarında şan pedagogu olarak görev yapmaya başlamıştır. Garcia'nın konservatuara girdiği dönemde konservatuvar müdürü Luigi Cherubini, şan pedagogları Bernardo Mengozzi ve Alexis de Garaude tarafından konservatuarda resmi olarak İtalyan Okulu'nun şan gelenekleri, ünlü italyan castrato Antonio Bernacchi'nin tekniği ve methodları benimsenmiş durumdadır. Katı anlayışların hakim olduğu bir okulda Garcia ilk çıkışını *Mémoire sur la voix humaine* adlı kitabı ile yapmıştır. *Mémoire* daha sonra, Garcia'nın bir yıl sonra yazmış olduğu ve şan tekniği hakkında belirttiği esas teorilerin bulunduğu ikinci kitabı *École de Garcia: Traité complet de l'art du chant* isimli kitabının birinci bölümünü oluşturmuştur. Garcia'nın şan pedagojisini derinden etkileyen fikirleri bu kitapta anlatılmıştır. Kitabın birinci bölümü tamamen şan tekniği üzerinedir. İkinci bölüm ise stil anlayışı hakkında bilgiler içermektedir. Garcia kitabında geçmişte kullanılan yöntemler hakkında da bilgili ve donanımlı olduğunu dip notlarında ifade etmiş, hatta eski şan pedagoglarından Tosi, Mancini, Herbst, Agricola, Bontempi, Burney, Hawkins ve Bainsi'nin yöntemleri üzerinde sıklıkla yorumlar yapmıştır.

1854 yılında Garcia ilk defa güneş ışığını aynalardan yansıtarak kendi larenksini incelemiş ve 1855 yılında da ilk larengoskopi icat etmiştir. Işık ve aynalar sayesinde ve hastanede çalıştığı dönemde larenksin yapısını keserek gözleyebilme deneyimi, Garcia'nın larenksin fizyolojisi ve larenks kaslarının yapısı hakkında derin bilgi sahibi olmasını sağlamıştır. Sonradan, larengoskop doktorlar tarafından tanı koyma aşamasında kullanılan en önemli araçlardan biri haline gelmiştir.

Garcia'nın en son kitabı *Hints on Singing*, kendisine ve teorilerine yöneltilen eleştirileri savunma ve cevap verme amacı ile yazılmıştır. Garcia tüm bu baskıya rağmen öne sürdüğü fikirlerden hiçbir geri adım atmamış, 1895 yılına kadar Kraliyet Müzik Akademisinde çalışmış ve 101 yaşında, ölümünden az öncesine kadar özel dersler vererek çalışmalarını sürdürmüştür.

Garcia yaşadığı dönemde çok iyi bir araştırmacı olmanın yanında, çok da başarılı bir şan pedagogu olmuş ve bir çok ünlü isim yetiştirmiştir. Yetiştirdiği



isimler arasında Mathilde Marchesi, Charles Battaille, Johanna Wagner, Antoinette Sterling, Catherine Hayes, Julius Stockhausen, Sir Charles Santles, Henrietta Nissen ve Jenny Lind'i sayabiliriz. Garcia'nın tekniği bayan seslerinde daha başarılı olmuştur. Daha sonra Garcia'nın öğrencisi ve takipçisi Mathilde Marchesi kendi okulunu açmış ve sadece bayan seslerini kabul ederek Garcia'nın yöntemlerini gelecek nesillere aktarmış, bu yolla çok ünlü şancıların yetişmesini sağlamıştır. Emma Calvé, Nellie Melba, Emma Eames, Blanche Marchesi, Marchesi'nin yetiştirdiği öğrencilerdendir. Ayrıca Garcia'nın öğrencilerinden Julius Stockhausen ve tıp doktoru Charles Battaille da Garcia'nın takipçileri olmuş, kitaplar yazmış ve okullarında onun yöntemlerini kullanarak öğrenciler yetiştirmişlerdir.

### **1.1 Atak ve Garcia'nın *Coup de la Glotte* Teorisi**

Garcia'nın *École de Garcia: Traité complet de l'art du chant* kitabı şarkı söylemenin fizyolojisine ciddi anlamda bakan ilk kitaplardan biridir. Bu kitapta larenksin anatomisi çok medikal ifadeler içermeden, şancıların anlayabileceği bir derinlikte anlatılmıştır. Garcia'nın şan pedagojisine getirmiş olduğu en önemli yenilik, bu kitabın glottal kapanma ile ilgili olan bölümündedir. Garcia glottal kapanmanın değişik biçimlerde gerçekleşebildiğini ifade eden ilk kişidir. Kitabında kord vokalleri anlatırken kıkırdak ve kas dokusunun farklarına işaret etmiştir. Kord vokallerin boylu boyunca homojen olmadığını, arka kısmının beşte ikisinin kıkırdak uzantısından oluştuğunu ve ön kısmın üçte ikisinin de tendondan oluştuğunu belirtmiştir. Garcia bu kitapta ayrıca, kord vokallerin arka kısımları kapansa da veya açık da kalsa vibrasyonun oluştuğunu, fakat çıkan sesin niteliğinin farklı olduğunu belirtmiştir: Ses, kord vokaller sıkıca kapandıklarında parlak, kapanmadıklarında ise tonda hava sesinin de duyulduğu güçsüz bir niteliktedir. Aritenoidler sıkıca kapandıklarında, kord vokaller birbirlerine tamamen ve daha derinden bastırır, glottis'te havanın geçebilmesi için ince veya eliptik bir yarık oluşur ve glottis kısılır. Bu dar alandan geçen hava titreşim yaratır. Titreşen bu bölgede nefesin eşit ve sürekli akışı vibrasyon hareketlerinin de eşit ve düzenli olmasını sağlar, minimum hava akışı yüzünden akciğerler daha az yorulur ve çıkan ses çınlayarak, parlak duyulur. Eğer aritenoidler açık kalır ise kord vokallerde üçgen bir açıklık oluşur. Hava bu üçgen açıklıktan direnç alamadığı için rahatça kaçar, kord vokallerin bu

bölgelerinde vibrasyon oluşmaz, ve bunun sonucunda sürekli hava kaçağının olduğu zayıf bir ses duyulur.

Garcia savunduğu bu tekniğin adına *coup de la glotte* (glottisin vuruşu, sıkışması, çimdiklenmesi) demiştir. *Coup de la glotte* tona başlarken kullanılan bir tekniktir. Bu teknik hem fonasyon sırasında, hem de fonasyondan hemen önceki atakta kullanılır. Garcia kitabında bu tekniği anlatırken, gırtlak vuruşunun yanında, vücut ve artikülasyonların alması gereken doğru pozisyonlardan ve uzun, yavaş nefes almaktan bahsetmiştir:

Derin bir nefes aldıktan sonra boğazı veya vücudun herhangi bir yerini kasmadan, tona sakince, nazikçe ve belirgin bir biçimde, glottis ile “a” sesi çıkararak vuruş yapın. Vuruşu sıkıca yapabilmek için, glottisi ve aritenoid kıkırdakları kapatılarak hazırlamak oldukça önemlidir; glottis hava akışı ile açıldığında gırtlakta bu vuruş oluşacaktır. Bu durum aynen ıslak dudaklar ile “p” sesi çıkarmaya veya dil kökü ve yumuşak damak ile çıkarılan “k” sesinde oluşan harekete benzer.<sup>5</sup>

Garcia, tekniğinde tona başlamadan önceki hazırlık safhasının öneminden bahseder. Aritenoidler sıkıca kapatılmalı, farengal doku sıkı olmalı ve kord vokallerin altında yavaş bir subglottal basınç artışı olmalıdır. Garcia'nın kitabında ve ifadelerinde net olmayan şey ise, fonasyonun olduğu ilk andaki glottal açılmanın şiddetidir. Bu sebeple kimileri Garcia'nın *coup de la glotte* yaklaşımını glottik şok olarak adlandırmış ve ona karşıt görüşler geliştirmişlerdir. Oysa Garcia'nın anlatmaya çalıştığı şey glottisin nazik bir vuruşudur. Bu yorumlara cevap olarak daha sonraki kitaplarında durumu şöyle açıklamıştır:

Gırtlak vuruşunu göğüs vuruşu [*coup de la poitrine*] ile karıştırmamak gerekir, göğüs vuruşu öksürük gibi şiddetlidir. Göğüs vuruşunda büyük miktarda hava çıkar, çıkan ses de havalı ve entonasyonu belirsiz çıkar.<sup>6</sup>

1894 de *Hints on Singing* kitabında Garcia *coup de la glotte* tekniğini belirginleştirmek için tekrar şu ifadeleri kullanmıştır:

Gırtlak vuruşu, tona net ve belirgin başlayabilmek için, glottisin yaptığı temiz bir artikülasyon gibidir. Glottisin vuruşu öksürüğe benzetilebilir fakat aradaki fark, bu vuruşun havanın kontrolsüzce itilmesi ile değil, kord vokallerin dudaklarının nazik bir hareketi ile oluşudur. Havayı sertçe itmek glottisi yırtar, onun hareketlerini düzenlemez.<sup>7</sup>

<sup>5</sup> Manuel Garcia, **A Complete Treatise on the Art of Singing [Traite Complet de l'Art du Chant]**,

3. Basım, Da Capo Press, New York, 1984, 41-42 s.

<sup>6</sup> Manuel Garcia, **Hints on Singing**, Çev: Beata Garcia, Ascherberg&Co., New York, 1984, s: 42

<sup>7</sup> Manuel Garcia, **Ibid.** s: 13

Garcia'nın önerdiği bu tekniğin amacı tona havasız, net ve temiz bir sesle başlamak ve tona başlamak için seste kaydırma yapmadan, doğrudan söylenmesi gereken nota ile başlamayı sağlar. Garcia'nın tekniğinin kendi döneminde yanlış anlaşılmasının en büyük nedeni, bu teknikte “coup” ifadesini kullanmasından kaynaklanmıştır. Bu ifade maalesef insanların zihninde “sert, vurmak, itmek” gibi imajlar uyandırmıştır. Garcia “coup de la glotte” (gırtlığın vuruşu) ifadesi yerine “caresse de la glotte” (gırtlığın dokunuşu) ifadesini kullanmış olsaydı, bu konudaki yanlış anlaşılmalar belki ortadan kalkardı.

Garcia'dan önce hiç kimse ne atağı onun gibi detaylı anlatmış, ne de tona başlama anı ve öncesinin öneminden bahsetmiştir. Oysa atak anında oluşan sesin niteliği, arkasından gelen fonasyonun da niteliğini belirler. Atak ne kadar temiz ve net ise, fonasyon da o kadar net ve parlak duyulacaktır.

Garcia'nın öğrencilerinden Mathilde Marchesi ve Stockhausen daha sonra bu tekniği geliştirmişlerdir. Örneğin Stockhausen tonun cılız ve ince duyulmaması için atak sırasında larenksin mutlaka aşağıda olması gerektiğini savunmuştur. Marchesi ise havalı (“h” kullanılarak yapılan) veya başlarına başka sessiz harfler konularak yapılan atak egzersizlerine karşı çıkmıştır.

Garcia'dan sonra atak ile ilgili görüşler ikiye ayrılmıştır. İlki Paris konservatuarının da doktoru olan Louis Mandl'dan gelmiştir. Mandl, *coup de la glotte* yaklaşımının aksine, glottik kapanmanın ve hava akışının aynı anda başladığı eş zamanlı atağı savunmuştur. Daha sonra bu yöntemi birçok insan benimsemiş ve eş zamanlı atakta, kord vokallerin önceden değil de hava onlara değer değer yaklaştıklarında temiz ve belirgin bir atağın gerçekleştiği görüşünü ileri sürmüşlerdir. Ancak burada eksik olan, bu tekniği savunan birçok insanın kaçırdığı, fakat Garcia'nın tekniğinin özünü oluşturan önemli bir ayrıntı vardır: Tam glottik kapanma fonasyon sırasında aritenoid kıkırdakları tarafından sağlanmaktadır.

Garcia'nın methodunu yanlış yorumlayan bir başka görüş ise 1897'de Orlando Steed, Charles Lunn ve Edmund Myer'den gelmiştir. Onlar Garcia'nın tekniğinde fonasyondan önce yalancı ses tellerinin de kapanıp hava ile şiştiklerini ve fonasyonla beraber açıldıklarında yalancı bir glottal patlamanın olduğunu ileri sürmüşlerdir ki bunun Garcia'nın anlattığı teknikle hiçbir ilgisi yoktur.

Bir diğerkarşıtgörüşMetropolitan Operası solistlerinin doktoru olan New York’lu Henry Holbrook Curtis’ten gelmiştir. Curtis, ‘Yumuşak damağı kaldırın! Sanki kafanızın tepesine ve gerisine doğru söyleyin! Glottis ile vuruş yapın!’ gibi ifadeler kullanan şan pedagoglarını, Mathilde Marchesi’yi hedef alarak, ciddi bir biçimde eleştirmiştir.<sup>8</sup> Garcia ve Marchesi okulunun sıkı glottal kapanmayı hedef alan tekniğı ile Curtis, Lunn ve diğerklerinin savunduğı gevşek atak ve gevşek boğaz tekniğı dönemin iki popüler teknikleri arasındaydı. Bu tekniklere sonradan ‘local effort school’ (lokal efor ekolü) ve ‘no effort school’ (efor sarfetmeme ekolü) gibi isimler takılmıştır.

Atak konusundaki karşıtgörüşler ve teknikler günümüze kadar sürmüştür, halen de devam etmektedir. Ses problemleri konusunda çalışan Dr. Friedrich S. Brodnitz ilk defa Emile Froeschels tarafından isimlendirilen hiperfonksiyonel ve hipofonksiyonel terimleri hakkında yaptığı yorumlarda, hiperfonksiyonun modern hayatın stresli ortamı sonucunda oluştuğunu ve sıkı bir glottik kapanma olmasından dolayı *coup de la glotte* tekniğinin bu durumu daha da kötüleştirdiğini, diğerk taraftan rahat ve gevşek atağın da yanlış algılandığını ve bu durumun da hipofonksiyona neden olduğunu belirtmiştir.<sup>9</sup> Rahat ve gevşek atak anlayışında en çok karıştırılan nokta “rahatla, gevşe” kelimelerinin kişilerde “hareketi ve kasılmayı tamamen kes” gibi bir etki yaratmasıdır. Oysa ses üretimi kontrollü kasılmaların olduğu karmaşık bir süreçtir. Kullanılsa da kullanılmasa da her kasın tonusu vardır ve bu kasların tamamen gevşemesi ancak ölüm ile olacaktır. Benzer görüşleri Dr. Morton Cooper da ifade etmiş, doğru ses üretimi için gerekli olan her aşamada (nefes, atak, fonasyon, rezonans vb.) gerginliğin olması gerektiğini belirtmiştir.<sup>10</sup> Ancak önemli olanın kaslar arasındaki dengeyi sağlamaktır: Şancı bazı kasları kasarken diğerklerini gevşek tutabilmeyi öğrendiğinde dengeli bir gerginlik oluşacaktır.

Amerikalı ünlü şan pedagogu William Vennard ise Bernoulli etkisinden yola çıkarak, atak sırasında tüm notaların başına duyulmayan bir “h” konulması ile kord vokallerin doğal olarak birbirlerine tamamen yaklaşacağını düşünmektedir.<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup> James Stark, **Ibid**

<sup>9</sup> James Stark, **Ibid**

<sup>10</sup> Morton Cooper, **Modern Techniques of Vocal Rehabilitation**, Charles C. Thomas Publisher, Springfield, IL, 1973

<sup>11</sup> William Vennard, **the Mechanism and the Technique**, Carl Fisher, New York, 1967, 275 s.

Vennard'a göre ton başlamadan önce saniyenin dörtte biri gibi kısa bir sürede nefes akışı olur. Miktar az olduğu ve hava akışı yumuşak olduğu için insan kulağı bunu hissedemez. Kısa süreli olan bu hava akışı kord vokallerin birbirlerine yapışmasını sağlar ve tam kapanmanın olduğu bir atak gerçekleşir.

Sonuç olarak, günümüzde de atak konusu üzerindeki görüşler Garcia'nın döneminde olduğu gibi çeşitlilik gösterse de, Manuel Garcia'nın şan pedagojisine getirdiği bu yeni bakış açısı hala kabul görmekte ve onu daha iyi anlayabilmek için üzerinde çalışmalar devam etmektedir. Tezin atak ve fonasyon bölümlerinde, atak çeşitleri, günümüzde kullanılan yöntemler ve egzersizler daha ayrıntılı biçimde anlatılmıştır.

## 1.2 Garcia'nın Ses kaynağı ve Ses Yolu Üzerine Görüşleri

18. ve 19. yüzyıllarda klasik şan eğitimi almış kişiler için ideal ses niteliğinin *chiaroscuro* olduğu kabul edilmiştir. *Chiaroscuro*'nun kelime anlamı 'parlak-koyu' ton demektir. Bu, her notanın hem parlak, şıkırtılı ve çınlayarak duyulması, hem de içinde koyuluk, yuvarlaklık ve derinlik olması anlamına gelir. Bu terim ilk olarak 1774'de Giambattista Mancini'nin *Pensieri e riflessioni pratiche sopra il canto figurato* adlı kitabında kullanılmıştır. Fakat Mancini'den önce de ses niteliğindeki bu özellik 1592 yıllarında, aynı zamanda besteci ve şancı olan rahip Lodovico Zacconi tarafından *chiaroscuro* adı altında değilse de başka biçimlerde anlatılmıştır. Maestro Zacconi ses niteliğindeki farklılıkları rejistirlere dayanarak açıklamış, göğüs seslerinin daha şıkırtılı ve parlak, kafa ve falsetto rejistirlilerinin ise örtülü ve yumuşak duyulduğunu ifade etmiş, fakat bu farklılıkların nedenlerini açıklayamamıştır.

Tarih boyunca parlak ve koyu tonların nerede ve nasıl oluştuklarını açıklayan ilk isim yine Manuel Garcia'dır. Garcia'ya göre sesteki çınlama-parlaklık (*voix éclatante*) ve örtülü-yumuşak (*voix sourde*) niteliklerin kaynağı larenkstir. Garcia sesteki parlaklık ve şıkırtının ancak sıkı ve tam olarak kapanan bir glottis sonucunda oluşacağını belirtir. Kord vokaller iyi kapanmadığında ve hava kaçağının olduğu durumlarda ise çıkan ses donuk ve güçsüz duyulur. Garcia'ya göre sesteki *chiaro*'yu (çınlamayı) larenks, *scuro*'yu (koyuluğu) ise ses yolu ve rezonatörler

oluşturur. *Scuro*'nun oluşabilmesi için larenksin aldığı en uygun pozisyon, hafifçe aşağıya indiği pozisyonudur. Larenks aşağıya indiğinde ses yolu uzar, yumuşak damak yükselir, farenks genişler, bu durumda dil ve çene de uygun pozisyonlarını alır. Garcia bu uzamanın dikey olması gerektiğini savunmuştur. Ses yolundaki bu dikey uzunluk ve açıklık, larenkste üretilen çınlayan tona derinlik, yuvarlaklık ve doğuşkanların ve şancı formantının olduğu zengin bir ses niteliği kazandırır. Diğer yandan Garcia'ya göre en tahammül edilemez ses niteliği ise larenksin yukarıya çıktığı, sıkı bir glottik kapanmanın gerçekleşmediği ve dikey değil de yatay bir pozisyonun olduğu seslerdir. Bu seslere Garcia *voix blanche* (beyaz ses) ismini vermiştir.

*Traité* kitabında Garcia, sesteki donukluğun ve örtülü tınının, glottisi sıkıca kapatarak giderileceğini anlatmış ve [i] vokali ile yapılan atak egzersizlerinin glottise bu anlamda yardımcı olacağını belirtmiştir. [i] vokali çınlamanın en fazla olduğu vokaldir; sıkı bir glottik kapanma ve çınlama [i] vokali ile elde edildiğinde, aynı nota üzerinde önce [i] daha sonra diğer vokaller söylenerek seste aynı parlaklık ve çınlamanın oluşması sağlanmalıdır.<sup>12</sup>

Garcia'dan sonra Stephan de la Madeleine, Charles Battaille, Jean-Baptiste Faure, Louis Mandl gibi pedagoglar da alçak larenksin öneminden bahsetmişler, fakat sesteki parlaklık ve çınlamanın larenkste olduğu görüşü üzerine yorum yapmamışlardır.

Günümüzde bu konu üzerine yazılan kitaplardan da anlaşılacağı üzere bilim adamları Garcia'nın rezonans teorilerine oldukça saygıyla yaklaşmış, onun fikirlerinin o günün koşullarına ve teknolojisine göre çığır açıcı olduğunu, fakat bugünkü anlayışa göre yetersiz kaldığını belirtmişlerdir. Ses rezonansı hakkındaki açıklamalar özellikle modern akustik teorisinin gelişiminden sonra değişmiştir. Formant teorisinin kurucusu, fizikçi Hermann Helmholtz ve onun en temel yapıtı *On the Sensations of Tone* adlı kitabıdır. Helmholtz her tonun bir esas frekansı ve bu esas frekansın üzerine harmonikleri ve doğuşkanları olduğunu saptamıştır. Normalde müzik enstrümanlarındaki tınıyı şekillendiren bu doğuşkanlar, insan sesindeki formantın da bileşenleridir. Bunlar, hem güçlü bir glottik kapanma ile hem de ses

---

<sup>12</sup> Manuel Garcia, **A Complete Treatise on the Art of Singing**, s. 39

yolunun postürü ile oluşmaktadır. Bekleneceği üzere formantlar erkek, bayan ve çocuk seslerinde de farklılıklar göstermektedir.

Bunun en temel sonucu, formantların, ses yolunun rezonansa girdiği temel frekanslar olmaları sebebiyle, ses yolunun postüründe değişiklikler yapılarak da geliştirilebilmeleridir. Şan pedagojisi için önemli olan kısım da budur. Ses yolunu ayarlayarak doğuşkanları duyurmak ve ses spektrumunda bazı bölgeleri daha güçlü çıkarma işlemine “formant tuning” denir. Şancılar bunu sıklıkla uygular ve kendi terminolojilerinde bunu “sesin yeri”, “rezonansı bulmak”, “sesi renklendirmek” gibi terimlerle ifade ederler. Wilmer T. Bartholomeow, Fritz Winckel ve William Vennard, *chiaroscuro* ile tanımlanan özelliğin aslında seste hem düşük, hem de yüksek formantın bulunması olduğunu saptamışlardır. Johan Sundberg de insan sesinin frekans bileşenlerinde bu formantlara ait tepe noktaları olduğunu belirtmiştir. İlk tepenin olduğu yer 500 Hz’dir ve ilk formant frekansı ile bağlantılıdır. İkinci tepe ise 2 ya da 3 kHz’de görülür ve bu da şancı formantını oluşturur.

Amerikalı konuşma bilimcisi George Oscar Russall, Manuel Garcia gibi sesteki çınlamanın larenkste oluştuğunu düşünmektedir.<sup>13</sup> Glottisin üzerinde ariepiglottik dudaklar olarak adlanan Wrisberg kıkırdakları ve epiglottis ile sertleşmiş bir boşluk vardır. Bu yapılar kord vokallerin üzerinde yaka gibi şekillenirler. Kord vokallerde yeterli ve doğru gerginlik sağlandığında, bunun yanında Wrisberg kıkırdakları ile epiglottiste de belirtilen yaka şekli oluştuğunda, burada oluşan boşluklarda hava saniyede 2800-4000 döngü frekansında titreşecektir. Ayrıca bu bölgede şancı formantının oluşmasında etkili başka boşluklar da vardır. Russell, dil ile epiglottis arasında kalan vallecula<sup>14</sup> adı verilen boşluklar ve pyriform sinüsleri adı verilen tiroid kıkırdağı ve larenks yakaları arasındaki boşlukların da sesteki çınlamayı oluşturmada önemli olduğunu açıklamıştır.

Şancı formantının oluşması için, larenksin ve ses yolunun dikey pozisyonda olması gerektiği konusunda bugünün bilim adamları, Garcia ve diğerleri ile aynı fikirdedir. Larenks esneme anında, nefes alırken yavaşça aşağıya iner ve ses yolunu uzatır. Ayrıca dudakları yuvarlamanın da ses yolunu uzatıp düşük formantların oluşmasını sağladığı bilinmektedir. Şarkı söylerken larenksi aşağıda tutabilmeyi

---

<sup>13</sup> James Stark, **Ibid**

<sup>14</sup> Larenksin anatomik yapısı tezin sonundaki ekler bölümünde anlatılmıştır.

sağlayan yöntemler ve egzersizler, bu tezin, larenksin sabitlenmesi ile ilgili bölümünde ayrıntılı biçimde anlatılmıştır.

### 1.3 Rejistirler

Eski İtalyan Okulu insan sesinde sadece iki rejistir bulunduğunu, onların da göğüs ve kafa rejistirleri olarak kabul edildiğini ileri sürmüştü. Ancak 19. yy.'da insan sesinde üç rejistir olduğu fikri, İtalyan okulunun iki rejistir teorisi ile çatışmaya başladı. 1841 yılında Manuel Garcia ilk defa *Traité* kitabında, günümüze kadar referans olarak kalan üç rejistir kavramının klasik tanımını yapmıştır. Garcia'ya göre rejistirler göğüs, falsetto ve kafa rejistirleri olarak üçe ayrılır. Rejistirlerin geçiş noktalarına *passaggio* veya *breaks* denir. Ses bu kırılma noktalarında bir önceki rejistire göre farklı duyulur. Garcia bu tanımı, sadece seste duymuş olduğu kırılmalar ve renk farklarına göre değil, kord vokallerin bu rejistirlerdeki hareketlerini gözleyerek belirlemiştir. Kord vokallerin bu üç rejistirdeki vibrasyonlarında farklılıklar vardır. Garcia, göğüs rejistirinde kord vokallerin tamamının uzunlamasına ve derinlemesine vibrasyonlar yaptığını, falsetto ve kafa rejistirlerinde ise sadece kord vokallerin ince kenarlarında vibrasyon olduğunu ve titreşen bölgenin daha sınırlı olduğunu gözlemiştir. Garcia'nın aynalar ile yapmış olduğu bu gözlem, günümüz teknolojisi kullanılarak elde edilen sonuçlara oldukça yakındır.

Günümüzde rejistirler hem göğüs, falsetto, kafa; hem de göğüs, orta, kafa isimleri ile ifade edilmektedir. Fakat günümüzde kord vokallerin hareketlerini daha derinlemesine gözleyip beş rejistir olduğunu ileri süren kaynaklar da vardır. Emma Seiler beş rejistir teorisini sunan ilk isimdir.<sup>15</sup> Seiler'a göre göğüs sesinin başlangıç notalarında, tüm glottis geniş ve gevşek vibrasyonlar ile hareket eder; aritenoid kıkırdakları ve kord vokaller aktiftir. Göğüs rejistirinin ikinci kısmında yine geniş ve gevşek vibrasyonlar gözlenmiş, fakat sadece vokal dudakların hareket halinde olduğu saptanmıştır. Falsetto rejistirinin ilk kısmında aritenoid kıkırdakları ve tüm glottis hareket halinde iken, kord vokallerin sadece kenar kısımlarının titreştiği

---

<sup>15</sup> Brentt Jeffrey Monahan, *The Art of Singing*, Scarecrow Press Inc., Metuchen, NJ, 1978, 285 s.



gözlenmiştir. Falsetto rejistirinin ikinci kısmında sadece kord vokallerin ince kenarlarında vibrasyonlar görülmüştür. Kafa rejistirinde ise yine aynı biçimde sadece kenarların titreştiği ve vokal ligamentlerin bir kısmının kapandığı gözlenmiştir.

Rejistirler, İtalyan okulundan günümüze dek şan eğitiminde tartışılan önemli bir konudur. Şan pedagojisi otoriteleri klasik anlamda eğitilen bir sesin en pesten tize kadar bir bütünlük içinde olması gerektiği, ayrıca rejistirler arası geçişlerde sesin niteliğinde renk farkı olmaması gerektiği konusunda hemfikirdir. Tüm ses tiplerinde en büyük fark, göğüs sesinden orta ya da falsetto rejistirine geçerken duyulur: Göğüs sesi çok kuvvetli ve glottik kapanmanın sıkı olduğu bir ses iken falsetto veya orta rejistir birçok şancının sesinde diğer rejistirlere kıyasla güçsüz ve boş tınlar. Falsetto-orta rejistirden tam bir glottik kapanma gerçekleşmemesi bayan seslerinde sıklıkla görülen doğal bir kusur olarak kabul edilse de eğitimle düzeltilmesi gerektiği düşünülmektedir. Manuel Garcia'nın bu problemi çözmek için önerisi yine *coup de glotte*'dur. Orta tonlarda sıkı bir glottik kapanmanın olması, göğüs ve falsetto rejistirleri arasındaki renk farkını azaltacaktır. Garcia ayrıca göğüs tonundan falsetto rejistirine geçiş için bu tonlarda egzersizler yapılmasını, bu egzersizler sırasında larenksin özellikle geçiş notalarında aynı pozisyonda durmasını ve geçiş notaları arasında nefes almadan bir rejistirden diğerine geçişin tekrarlanmasını önermiştir. Garcia'nın öğrencisi Stockhausen benzer egzersizleri önermiş ve bunların üzerine eğer egzersiz aşağıdan yukarıya çıkılarak yapılıyor ise geçiş notasında daha örtülü, yukarıdan aşağıya inilerek yapılıyor ise geçiş notasında daha açık ve parlak bir ton kullanılmasının yardımcı olacağını önermiştir.<sup>16</sup> Garcia falsetto rejistirden kafa rejistirine geçerken de *messa di voce* egzersizlerinin, özellikle tenor seslerinde geçiş notalarında oluşan kırılmaları engelleyeceğini belirtmiştir.<sup>17</sup>

Günümüzde rejistirler arası geçişlerde duyulan renk farkını en aza indirmek için şan pedagogu Richard Miller *Structure of Singing* adlı kitabında pes seslerde tamamen açık göğüs sesinin kullanılmamasını, yani göğüs sesinin içine biraz kafa

---

<sup>16</sup> Her ses grubu için geçiş notaları, bu tezin ses sınıflandırmaları bölümünde ayrıntılı biçimde anlatılmıştır.

<sup>17</sup> *Messa di voce* egzersizleri bu tezin *Messa di voce* bölümünde anlatılmıştır.

sesinin eklenmesi gerektiğini (Miller bu sese karışık göğüs registiri demiştir) belirtmiştir.

Günümüzde ayrıca registirlerin kullanımlarındaki çeşitli yanlışlar da belirlenmiştir. Bunlardan en önemlisi belting tekniğidir. Bu teknikte şancı göğüs sesini olması gerektiğinden daha yukarılara, tiz seslere kadar taşır. Bu teknik sıklıkla popüler müzik, müzikal tiyatro, rock, metal gibi müzik türlerinde kullanılsa da sesini bu biçimde kullanmaya alışmış klasik eğitim alan şancılara da rastlanmaktadır. Belting hem bayan, hem de erkek seslerinde olur. Belting tekniği ile ses en fazla E4 (330 Hz) notasına kadar çıkabilir. Bu teknikte subglottal basınç oldukça yüksektir, kasların aşırı kasılması ve fazla efor gözlenir. Bunun sonucunda çıkan ses genellikle düz ve vibratosuzdur, veya vibrato notanın sonuna doğru gelmeye başlar. Bu teknik, yukarıdaki açıklamalardan anlaşılacağı üzere kord vokallerde fazla strese ve zorlanmalara neden olduğu için ses sağlığı açısından zararlıdır.

Sonuç olarak, Manuel Garcia'nın registirler konusundaki gözlemleri ve önerileri, modern şan pedagojisinin bu konu üzerinde yapmış olduğu çalışmaların temelini oluşturmaktadır.

#### **1.4 Geçmişten Günümüze Nefes**

Nefes, sesin hem güç kaynağı, hem de yaratıcısı olduğu için şan pedagojisindeki yeri oldukça önemlidir. Tarihi ve bilimsel kaynaklar, klasik şarkı söyleme stilinde şancıların normal nefes alıp vermekten daha farklı nefes alma yöntemlerine ihtiyaçlarının olduğu konusunda aynı görüştedir. Manuel Garcia'dan önce bu konu üzerine yapılan düşünsel çalışmalar çok kapsamlı değildir. Nefes konusundaki ilk görüşler 16. yy.'da Girolama Maffei, Battista Bovicelli, Giulio Caccini gibi pedagoglar ve yazarlardan gelmiştir. Eski pedagoglar iyi nefes kullanımı için sessiz nefes alınması gerektiğini belirtmişlerdir. Sessiz nefes larenksi hem aşağıya indirir, hem de alınan havaya karşı boğaz direnç göstermez, rahatlıkla açılır. Sesli alınan nefeste ise larenks yukarıya çıkar, kord vokaller nefes alma işlemine karışırlar ve tam bir glottik açılma gerçekleşmez. Bir diğer kural ise, uzun frazları söyleyebilmek için yeterli nefes alınmasıdır. Süslemelerin, melismaların ve kelimelerin ortalarında nefes alınmamalıdır. Falsetto ses daha fazla nefese ve havanın

kord vokaller arasından kaçmasına sebep olduğu için onun yerine göğüs sesi tercih edilmelidir. Bu kurallar nefes konusundaki görüşler için bir başlangıç oluştursalar da, bu karmaşık sistemi çözmek için yeterli değildir.

Garcia ekolü sessiz bir nefes, aşağıya inmiş diyafram ve tamamen açılmış bir göğüs kafesinin doğru olduğunu benimsemiştir. Garcia çok fazla nefes alınmaması gerektiğini, çok alınan nefesin daha çabuk bittiğini de dile getiren ilk kişidir. Şarkı söyleme sırasında diyaframın kontrolü ile gelen düzenli ve devamlı bir nefes basıncının olması gerektiğini belirtmiştir. Garcia *messa di voce* egzersizlerinin nefes kontrolünü test eden harika egzersizler olduğunu, fakat bu egzersizlerin profesyonel düzeyde nefes ve larengeal kontrol gerektirmesinden dolayı yeni başlayanlar için uygun olmadığını dile getirmiştir.<sup>18</sup> Garcia bu egzersizlere piano nüansla ve gevşek bir glottal kapanmanın olduğu falsetto ile başlayıp daha sonra yavaş yavaş glottisi daha sıkı kapatarak ve göğüs rejistirine geçerek parlak ve forte nüansa gelmesini; daha sonra da yavaş yavaş larenksi aşağıya indirerek sesi falsetto rejistirine getirip nüansı tekrar piano'ya düşürmeyi önermiştir. Ancak daha sonraları ileri sürülen ve Garcia'nın bu önerisine aykırı olan görüşler de vardır.

Nefes konusu, Garcia'dan sonraki Lamperti ekolü ile günümüz nefes anlayışına biraz daha yaklaşmıştır. Şan pedagogu Francesco Lamperti appoggio terimini pedagojik literatüre kazandıran ilk isimdir. Lamperti'nin appoggio tanımı günümüzdeki tanıma oldukça yakındır. Lamperti şarkı söylerken nefesin hem verildiğini hem de tutulduğunu söylemiş, tam bir kapanmanın olduğu kord vokaller altında oluşan yüksek subglottik basıncın ve kord vokallerin arasından geçen sürekli ve düzenli hava akışının kord vokallere karşı gösterdiği direnci de appoggio olarak adlandırmıştır. Günümüzde Franklyn Kelsey yayınlamış olduğu bir makalesinde appoggio için 'nefese dayanma' ifadesini kullanmış ve bu dayanma hissinin olduğu bölgenin de nefesin sese dönüştüğü yer olan larenks olduğuna işaret ederek Lampertinin bu konudaki görüşünü doğrulamıştır.

Lamperti ekolü kord vokaller altında daha fazla subglottik basınç olması gerektiğini de savunmuştur. Bu görüşün arkasında, dönemin operatik eserlerindeki değişimin etkilerini aramak gereklidir. Garcia ve önceki dönemde şancılar daha çok

---

<sup>18</sup> *Messa di voce* konusu ve egzersizleri tezin ileri bölümlerinde detaylı biçimde anlatılmıştır.

Mozart, Handel, Rossini gibi bestecilerin eserlerinin gereklerini karşılayacak teknikleri ediniyorlardı. Lamperti dönemindeki şancılar ise Verdi, Wagner, Meyerbeer gibi bestecilerin eserlerinin popüler olduğu, daha büyük orkestraların kullanıldığı bir dönemde yaşadıkları için daha fazla volümün ve subglottal basıncın gerektiği teknikler kullanmak durumunda kalmışlardı. Lamperti, forte ve piano nüansla söylerken nefesin nasıl kullanılması gerektiğini tanımlayan da ilk kişidir. Forte söylerken nefesin bırakıldığını, piano söylerken ise daha fazla destek gerektiğini, havanın hem glottal dirençle, hem de nefes alma ve verme kasları kullanılarak içeride tutulduğunu söylemiş, bu direnci de nefes desteği olarak adlandırmıştır. Lamperti de Garcia gibi *messa di voce* egzersizlerinin daha ileri düzeyde olan şancılara ait olduğunu düşünmüştür. Fakat *messa di voce* egzersizleri yapılırken, Garcia'nın aksine seste rejistir değişiminin olmadığını belirtmiştir. Lamperti, egzersizin sıkı bir glottik kapanma ile, piano bir nüansla başladığını, daha sonra artan subglottik basınç ile sesin forte olduğunu, fakat falsetto rejistirinden göğüs rejistirine geçmediğini, onun yerine nüansın kontrollü biçimde hafifleyerek rejistir değiştirmeden piano'ya geri döndüğünü belirtmiştir.

19. yy. sonlarında Almanya'da yüksek nefes basıncının ve glottal direncin kullanıldığı yeni bir teknik geliştirilmiştir. Bu tekniğe Stauprinzip ya da Stütze denmiştir. Bu tekniğin ortaya çıkmasındaki sebep Wagner ve Verdi'nin operalarında daha güçlü seslere ihtiyaç duyulmasıdır. Daha sonra bu tekniğe karşıt olarak Almanya'da yeni bir teori geliştirilmiş ona da Minimalluft denmiştir. Bu teknik erken bel canto operalarında kullanılan teknikle benzerlik göstermekte ve daha az nefes basıncı ile söylemeyi önermektedir.

Günümüz şan pedagojisi geçmişten günümüze aktarılan “sessiz nefes alma”, “diyaframı aşağıya indirerek, aşağıya, yanlara ve arkaya nefes alma”, “nefes verme sırasında kullanılan appoggio tekniği” gibi teorileri halen kullanmakla birlikte üzerine yenilerini eklemiştir.

Nefes kontrolü isteğe bağlı ve refleksif olmak üzere ikiye ayrılır. Günlük hayatı sürdürürken aldığımız nefes istem dışıdır. Fakat şarkı söylerken kontrollü ve bilinçli nefes alınır. Nefes almayı tetikleyen durum bilinenin aksine oksijen alma ihtiyacından değildir: Özellikle uzun frazlar ve uzun tutulan notalar sonrasındaki

nefes alma ihtiyacı, kanda ve akciğerlerde oluşan karbondioksit konsantrasyonundan kaynaklanır. Şancılar eğitimleri süresince, karbondioksite karşı direnç göstermeyi ve nefes almayı tetikleyen bu hissi de geciktirmeyi öğrenirler. Şancılar fazla miktarda nefes aldıklarında içeride oluşan karbondioksit miktarı da ona paralel olarak arttığı için, akciğerlerinde hava olsa dahi, nefessiz kalmış gibi hissederler. Bu nedenle şancılara hava ile tamamen dolmak yerine, yarım nefes tekniği önerilir. Abdominal ve interkostal kaslar (nefes alma ve verme kasları) iğsi şekildeki sinir uçlarıyla donanmışlardır. Diyaframda bu sinir uçlarının çok az olması, bazı bilim adamlarının nefes verirken diyaframın bilinenin aksine pasif kaldığını ve nefes verme işleminin tamamen abdominal ve interkostal kaslar tarafından kontrol edildiğini düşüncelerine neden olmuştur.<sup>19</sup>

Doğru bir fonasyon için gerekli olan subglottik basınç, fonasyon başlamadan önce abdominal kasların, diyaframın ve interkostal kasların dengeli fakat birbirlerine zıt yönlerde kasılmalarıyla başlamalıdır. Fakat atak sırasında subglottik basınç artışı patlamaya dönüşmemeli, aksine glottis sıkıca kapanmalıdır. Bu basınç kord vokallerin altında yastık gibi bir destek ve direnç oluşturarak appoggio'nun oluşmasını sağlar. Subglottik basınç şancılar arasında ve söylenen esere bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. Günümüzde 100 cmH<sub>2</sub>O yüksek subglottik basınç, 60 cmH<sub>2</sub>O ile 40 cmH<sub>2</sub>O ise orta ve düşük subglottik basınç olarak kabul edilir.

Sonuç olarak, şan pedagojisi nesilden nesile geleneksel olarak aktarılan nefes tekniklerini ve bu konu hakkındaki bilgileri günümüzde de kullanmaya devam etmiş; bunların yanında, modern ses bilimi de nefes kontrolü, belirli subglottik basınç ölçümleri, hava akım miktarları, larengeal yükseklik, nörofiziksel kontrol sistemleri konuları altında nefes mekanizmasını daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur.

Nefes alma ve verme çeşitleri, appoggio, nefes desteği, nefes kontrolü, nefes konusunda sıklıkla yapılan hatalar, düzeltme yöntemleri ve nefes egzersizleri bu tezin nefes bölümünde ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

---

<sup>19</sup> Philip Lieberman, **Speech Physiology and Acustical Phonetics**, Macmillan, New York, 1977 , 77 s.

## 2 SES PROBLEMLERİNİ TANIMAK İÇİN ÖNERİLER

Şan pedagogları sesi tanıma aşamasında aynı bir doktor gibi davranmalıdır. Nasıl doktorların odasına giren hastanın tamamiyle sağlıklı olma ihtimali düşükse, şan pedagogunun odasına giren öğrencinin de şan tekniği ile ilgili hiçbir probleminin olmama olasılığı oldukça düşüktür. Bazı sesler opera eğitimine doğuştan yatkın bile olsalar, bu seslerin hiç eğitilmeden bir opera sanatçısı olabilme ihtimali düşüktür. Dolayısıyla şan pedagoglarının sesi tanıma süreçleri doktorların hastalık tanısı koyma süreçleriyle benzerlik taşımaktadır. Bir doktorun odasına girildiğinde hasta daha doktorla tokalaştığında, doktor hastanın kas tonusundan, vücut ısısından, derisinin renginden, göz altındaki morluklardan, korneanın görünümünden, boğazdaki şişlikler, ses, postür ve hatta psikolojik durumu ile ilgili, kısa süre içinde birçok veri toplayabilir. Aynı biçimde bir şan pedagogu da öğrencisi kapıdan adım attığı anda onunla ilgili veri toplamaya başlamalıdır. Bir öğrenci ile ilk tanışma esnasında, öğretmen şancının postürü, konuşma sesinin niteliği, gürlüğü, kord vokallerinin kapanma durumu, konuşma esnasında kaslarda oluşan gerilim veya akıcılığın gözlenmesi, artikülasyon ve dili kullanma biçimi, öğrencinin genel yapısı ve kişiliği (utangaç, rahat, agresif, kendinden emin, vb.), davranış biçimi hakkında veri toplayabilir. Bu sayılan özelliklerin hepsinin ses ile bağlantısı olduğu için her biri dikkatlice gözlenmelidir.

Daha sonraki aşamada şan pedagogu öğrenciye sorular yönelterek onu daha iyi tanımaya çalışır. Ne kadar süre şan çalıştın? Bir şancı olarak hedeflerin nelerdir? Şarkı söylerken zorlandığın olur mu, neden? Daha önce herhangi bir ses problemi yaşadın mı? Ne tür parçaları söylemekten hoşlanırsın? Benden beklentilerin nelerdir? Düzenli kullandığın bir ilaç var mı? Herhangi bir reflü veya hormonal problemin var mı? Kansızlık veya halsizlik problemin var mı? Düzenli spor yapar mısın? gibi sorular öğrenci hakkında şan pedagoguna genel bir fikir verecektir.

Tanıma aşamasının üçüncü ve en önemli kısmı öğrenciyi dinleme aşamasıdır. Bu aşamada nasıl doktorlar bir insanın sağlıklı kabul edilmesi için vücut ısısı, tansiyon, kalp hızı, kan değerleri gibi bazı standart değerlendirmeler yapıyor

ise, şan pedagogunun da bir sesin sağlıklı ve iyi durumda olduğunu gösteren özelliklerini tek tek kontrol etmesi gerekir. Bu özellikler aşağıda sıralanmıştır:

**Postür:** Ayaklar yere dengeli basıyor mu, yoksa bir ayak şarkı söylerken parmak ucunda mı yükseliyor? Dizler hafif kıvrık, gevşek ve harekete hazır durumda mı, yoksa geriye doğru kilitli ve yere çakılı bir pozisyonda mı? Kuyruk sokumu aşağıya inik durumda mı, yoksa dışarıya mı çıkık? Sırt ve göğüs açık mı, yoksa vücut kambur veya geriye doğru mu yaslanmış? Sternum nefes alış veriş sırasında yukarıda sabit durabiliyor mu, yoksa her nefes ile inip kalkarak, kaburga kemiklerinde çökmeye mi neden oluyor? Baş tam omurganın ortasında mı, yoksa bir yöne doğru eğik mi? Boynun arkası uzun mu, yoksa baş geriye doğru veya öne doğru uzanıyor mu?

**Nefes:** Öğrenci nefes alırken akciğerlerin alt kısmına, aşağıya ve sırtta doğru tam bir açılma gerçekleşerek mi nefes alıyor, yoksa omuzlarını kaldırarak akciğerlerin üst kısmına mı nefes alıyor? Nefes alırken sessiz mi nefes alıyor, yoksa kord vokaller nefes alma işlemine katılarak ve boğaz daraltılarak sesli mi nefes alıyor? Nefes alırken yüzde ve boğazda esnemenin başlangıcındaki rahatlık ve açıklık gözleniyor mu? Nefes verirken kaburgalar açık ve sternum yukarıda mı kalıyor, yoksa nefes verir vermez çökme mi gözleniyor? Nefes verirken kord vokallere akıcı, sürekli ve az miktarda mı hava gönderiliyor, yoksa çok miktarda ve kontrolsüz hava mı gönderiliyor? Nefes verirken alt abdominal kaslarda ve diyaframda appoggio tekniği gözleniyor mu, yoksa ani ve sert hareketlerle dışa doğru ıkınma veya epigastrium bölgesini (göbek deliğinin üstündeki bölge) sert bir biçimde içeriye çekme mi gözleniyor?

**Yüz ifadesi:** Yüz ifadesi larenks içindeki kasların postürünü etkilediğinden oldukça önemlidir ve dikkatlice gözlenmelidir: Yüz postüründe görüntü hafif şaşırılmış gibi açık mı? (göz altındaki ve yanaklardaki kasların ve yumuşak damağın yükseldiği, dudakların kenarlarının yanlara açılmadan, ağız oval durduğu pozisyon), yoksa yüz tamamen aşağıya doğru düşük ve kaşlar çatık mı? Çene rahatça geriye ve aşağıya doğru mu açılıyor, yoksa açılırken öne mi çıkıyor, çene kemiğinde hareket esnasında tıkırdamalar oluyor mu?, çene açılırken bir yöne doğru kayıyor ya da aşağı yukarı sallanıyor mu? Dil kökü gevşek biçimde, boğazın gerisini ve farenksi tıkamadan

hafif kambur mu duruyor, yoksa dil kökü aşağıya doğru bastırılarak farenksi tıkıyor mu? Dilin ucu alt ön dişlerin arkasında dinleniyor mu, yoksa geriye mi kaçıyor veya havaya mı kalkıyor? Dil ve dil kökü kasılarak fonasyona katılıyor mu? (çenenin hemen altındaki boşluğu parmağınızla kontrol ederek dil kökünün sertleşip kasıldığını kontrol edebilirsiniz, bu bölgenin şarkı söyleme esnasında da mümkün olduğunca yumuşak kalması gerekir) Dil vibratonun hızı ile ağzın içinde sallanıyor mu? Gözler açık ve rahat mı, yoksa sık kırıştırılıyor veya kapalı mı tutuluyor? Boğazda herhangi bir sıkılık, damarların şişmesi veya gırtlığın sallanması gözleniyor mu?

**Atak ve fonasyon:** Çıkan ses dengeli, net ve temiz bir atakla mı başlıyor, yoksa seste hava veya zorlanma, itilme duyuluyor mu?

**Ses nefes bağlantısı:** Aranan bağlantı var mı, yoksa ses desteksiz mi çıkıyor? Nefes desteği normal mi, hiperfonksiyonel mi, hipofonksiyonel mi?

**Sesin niteliği:** Ses rengi sıcak, yumuşak ve tatlı mı yoksa sert mi? Sesin volümü yeterli mi? Öğrenci şancı formantını ve sesindeki doğuşkanları ne kadar kullanabiliyor? Rezonans geride ve içeride mi, yoksa önde, parlak ve çınlayarak mı duyuluyor? Öğrencinin rezonansında *chiaroscuro*, yani hem parlaklık hem de derinlik ve koyuluk aynı anda mevcut mu? Ses yüzün merkezinde mi, yoksa dağınık ve odaksız mı çıkıyor?

**Vibrato:** Vibrato düzenli ve uygun bir hızda mı, yoksa ses sallanıyor mu veya tremolo (keçi vibratosu) gibi mi duyuluyor?

**Entonasyon:** Öğrencinin entonasyonu doğru mu?

**Artikülasyon:** Öğrencinin artikülasyonu anlaşılır mı? Çene ve dil birbirinden bağımsız olarak artiküle edebiliyor mu, yoksa her vokalde çenedeki açılıp kapanma hareketleri sık mı gözleniyor? Öğrenci legato söyleyebiliyor mu, sesli ve sessiz harfler için kullandığı hava miktarı eşit mi? Öğrenci tizleştikçe sesli harfleri modifiye edebiliyor mu?

**Sesin sınırları:** Öğrencinin ses sınırları ne kadar geniş? Rejistirler arasındaki fark belirgin mi, rejistirlerde kırılmalar oluyor mu, yoksa ses pesten tiza bir bütün gibi mi



duyuluyor? Öğrenci rejistirleri doğru mu kullanıyor, yoksa belting tekniğinde olduğu gibi göğüs sesini olması gereken sınırlardan yukarıya taşıyor mu?

**Ses tipi ve sınıfı:** Öğrencinin ses tipi ve sınıfı nedir?

**Müzikalite:** Öğrenci sesine müzikal anlamda hakim mi?

Şan pedagogu yukarıdaki değerlendirmeleri yaparken kendisine şu soruları sormalıdır: Duyduğum sesin sorunu nedir? Onun böyle duyulmasına sebep olan şeyler nelerdir? Bunu düzeltmek için ne yapılması gerekir?

Şan pedagogunun sesteki problemleri tanıyabilmek için kullanacağı üç yöntem vardır; bunlardan ilki işitsel, diğeri görsel ve üçüncüsü de empati kurma ve taklittir. Öğretmen öğrencisinin yaptığı şeyleri kendi vokal mekanizmasında taklit ederek, öğrencinin tam olarak ne yaptığını ve nasıl hissettiğini kendi vücudunda hissedebilirse ona daha iyi yardımcı olacaktır. Bir yöntem işe yaramadığında veya yanlış bir alışkanlık değiştirilemediğinde, yanlış alışkanlıklara asla göz yumulmamalıdır. Yaratıcı olunmalı, araştırılmalı, diğeri meslekdaşlardan destek alınmalı, sabırlı olunmalı, yeni yöntemler denenmeli ve asla problemler ses değişmiyor diye kabullenilmemeli ve öğrencinin yanlış ses çıkarmasına izin verilmemelidir. Bu değerlendirmelerin sonucunda şan pedagogu öğrencisini derinden tanımış olacak ve öğrencinin eksiklerini, ona en uygun olan çalışma programını ve repertuarı belirleyecektir.

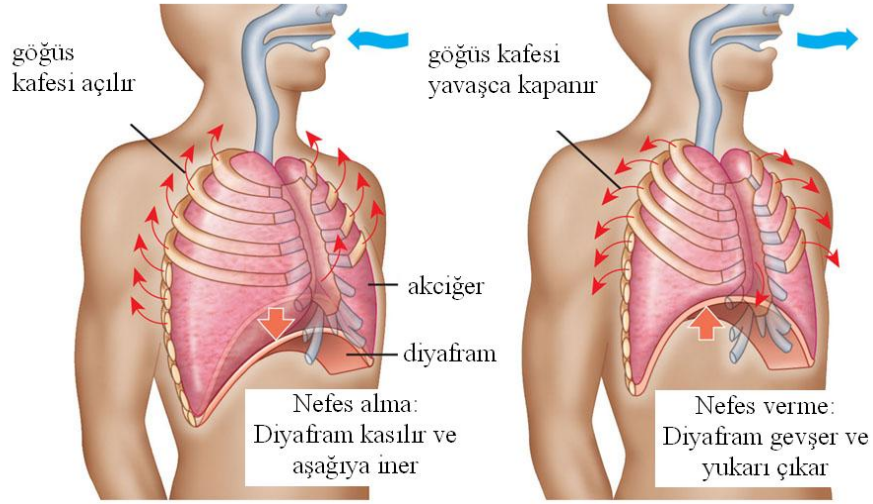
### **3 SES ÜRETİMİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLAR VE BUNLARA YÖNELİK YENİ ÖNERİLER**

Bu bölümde şan öğrencilerinin sıklıkla yaşadığı teknik problemler, bu problemlerin oluş sebepleri ve düzeltme yöntemleri incelenmiş ve problemi yaşayan öğrenciye uygulanabilecek egzersiz programları hazırlanmıştır.

#### **3.1 Solunum**

Larenksin aşağıya indirilmesinde, aşağıdaki pozisyonunun korunmasında ve bir çok ses probleminin önlenmesinde doğru inspiryum (nefes alma) ve ekspiryum (nefes verme) oldukça önemlidir. Her ne kadar burnun alınan nefesi süzerek zararlı maddeleri ve patojenleri tutmak gibi bir işlevi olsa da şarkı söylerken ağızdan nefes almak çoğu zaman daha pratiktir. Ağızdan daha kısa sürede ve daha derin nefes alınabilir. Bunun yanında ağzın nefes almak için açılması rezonans bölgelerini de hazırlar. Üstelik aynı anda hem ağızdan hem de burundan da nefes alınabilir. Müzik cümlesinde nefes almak için zaman var ise sadece burundan da nefes alınabilir.

Ağızdan alınan nefes aynı zamanda esneme hareketini daha kolay hissetmemizi sağlar: Larenksi nefes alırken aşağıya indiren hareketlerden biri esneme anının başlangıcında alınan nefes hissini alışkanlık haline getirmektir. Ancak istenen pozisyon esneme hareketinin tamamen oluştuğu pozisyon değildir. Çünkü esneme hareketinin tamamen oluştuğu sırada larenks aşağıya itilir, bu da bastırılmış larenks örneğidir. Doğru pozisyon, esnemenin en başında oluşan, larenksin dinlendiği pozisyondan hafifçe aşağıya indiği ve bütün boğazda ve yüzdeki rezonans bölgelerinde oluşan açılma hissini oluşturduğu durumdur. Şancının hedefi, her nefes alışta bu hissi oturtmak olmalıdır. Bu nefes alma biçimi ile şarkı söylemeye başlamadan önce larenks kendiliğinden aşağıya iner. Bu aşamada önemli olan larenksi orada sabit ya da en az hareketle tutabilmektir.

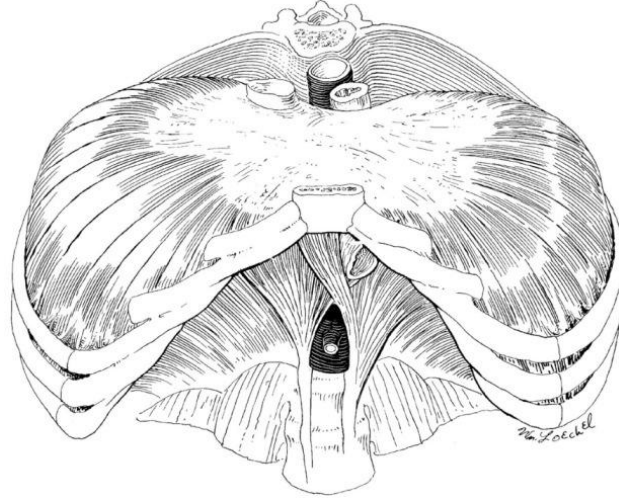


**Şekil 1:** Nefes alma ve verme

### 3.1.1 Abdominal Solunum

Abdominal solunum, tüm pedagoglar arasında doğruluğu evrensel olarak kabul edilen nefes alma biçimidir (Şekil 1). Bu nefes türünde diyafram aktif olarak kullanılır. Diyafram göğüs ve karın boşluklarını birbirinden ayıran, paraşüt şeklinde duran bir kastır (Şekil 2). Akciğerlerin alt segmentlerine doğru alınan derin nefes ile kubbe şeklinde bir görüntüsü olan diyafram kasılır ve akciğerlere yer açmak için yavaşça aşağıya doğru iner. Bu sırada iç organları aşağıya ve ileriye doğru iterek düzleşir. Abdominal nefes alma sırasında karın kasları ancak tamamen gevşetildiğinde diyafram iç organları aşağıya itme hareketini rahatça yapabilir. Bu nedenle ağır bir yemekten sonra şarkı söylemek neredeyse olanaksızdır; vücut aynı anda hem yemekle, hem de hava ile dolu olamaz. Diyaframın hareketi epigastrium bölgesinde, yani önde, kaburgaların hemen bittiği boşlukta gözlenebilir. Diyafram kasılıp düzleştiğinde, bu bölge dışarıya doğru çıkar.<sup>20</sup> Sessizce alınan diyafram nefesiyle, larenks aşağıya geçici olarak iner. Çünkü, diyafram kasılıp aşağıya inerken

<sup>20</sup>William Vennard, **Singing the Mechanism and the Technic**, 4. Basım, Carl Fischer, New York, 1967, 28 s.



**Şekil 2:** Diyafram kası

bronş kollarını da çeker, bronşlar da krikoid kıkırdağının ön tarafını aşağıya doğru çekerler.<sup>21</sup>

Larenks aşağıya indikten sonra şarkı söylemeye başlandığında geri yukarı çıkışının nasıl engelleneceğinin tek bir tarifi yoktur; çünkü bu ancak nefes, dil, çene, boyun, postür ve rezonansın aynı anda, koordineli ve doğru çalışmasıyla gerçekleşir. Larenksin bu pozisyonunu korumada atılacak ilk adım appoggio tekniğini öğrenmektir. Larenks genelde tiz notalara çıkıldığında yükselme eğilimi gösterir ve tiz notalar da appoggio'ya en çok ihtiyaç duyulan notalardır.

Sesin nefes ile desteklenmesinde de evrensel olarak doğru kabul edilen teknik appoggio tekniğidir. Appoggio, İtalyanca'da “dayanmak” “destek” anlamına gelen “appoggiarsi a” sözüden gelir. İtalyan okulu appoggio'yu hem nefes, hem de rezonans için kullanır. Enciclopedia Garzanti della musica (1974, s. 17) appoggio'yu şan tekniğinde maximum kas gerginliğinin ve dayanma hissinin olduğu bölge olarak anlatır. Bu durum “appoggio karında”, “appoggio larenkste”, “appoggio diyaframda” ve hatta rezonans için “appoggio dişte”, “appoggio sert damakta” ve “appoggio boynun arkasında” gibi tabirlerle ifade edilir.<sup>22</sup>

<sup>21</sup> Marilee David, **the New Voice Pedagogy**, Scarecrow Press, NJ, October 1995, 38 s.

<sup>22</sup> Richard Miller, **The Structure of Singing System and Art in Vocal Technique**, Wadsworth Group, Belmont, CA, 1996, 24 s.

Sessiz nefes almak appoggio'nun en başta gelen kurallarından biridir. Çünkü sesli nefes alınması, boğazın alınan nefese karşı gösterdiği direncin işaretidir. Halbuki boğaz nefes alırken kasılarak direnç göstermemeli, açık ve geniş olmalıdır. Daha önce de belirtildiği gibi nefes alma, esnemenin başındaki açıklık ve rahatlık hissine benzemelidir. Daha sonra karın kasları gevşemeli ve diyaframın aşağıya inmesi sağlanmalıdır. Bunun sonucunda umbilikus (göbek deliği) ve sternum (göğüs kemiği) arasındaki bölgenin nefes alırken dışarı çıktığı görülür. Nefes alma sırasında alt karın kasları ve pubik bölgesinin bilinçli olarak dışarı itilmesi pek işe yaramaz, aksine bu hareket göğüs kafesinin içeriye doğru çökmesine neden olur. Daha sonra akciğerlerin alt segmentlerinden başlayarak, buna sırt da dahil olmak üzere, akciğerleri dolduracak kadar derin bir nefes alınmalıdır. Akciğerleri asla fazla nefesle doldurmamak gerekir. Çünkü uzun müzik cümleleri için çok alınan nefes sanılanın aksine, ekspiryum başlangıcında daha hızlı bir şekilde dışarıya kaçar ve nefesin daha çabuk bitmesine neden olur.

Appoggio'nun ikinci önemli kuralı sternum'un (göğüs kemiğinin) bütün nefes alış ve veriş sırasında yüksekte durmasıdır. Bu yükseklik rahat olmalı ve asla aşırıya kaçmamalıdır. Sternum şarkı söylerken çökmemelidir. Aksi takdirde ona bağlı olan kaburgalar da çöker ve bu da diyaframın daha hızlı yükselmesine neden olur.<sup>23</sup> Şan pedagogu Lilli Lehnmann nefes verme sırasında abdominal ve pubik bölgesindeki kasları yavaşça içeriye çekerek nefes desteğinin oluştuğu görüşünü savunmuştur. Bu tekniği günümüzde de kullanan pek çok şancı vardır. Hatta karnın alt kısmına destek amacıyla giyilen korseler, eskiden hem bayan hem erkek şancılar tarafından kullanılmıştır. Kaldı ki nefes verirken karnın içeriye çekilmesi oldukça doğaldır. Bebekler ağlarken veya küçük çocuklar şarkı söylerken, fonasyon başlar başlamaz karın kaslarında içeriye doğru doğal bir hareket oluşur.

Yalnız karnın içeriye çekilmesinde dikkat edilmesi gereken bir nokta vardır. Abdominal karın kasları göbek deliğinin üstündekiler ve altındakiler olarak ikiye ayrılırsa, içeriye çekerek yapılacak bu destek göbek deliğinin altındaki kasları kullanarak olmalıdır. Çünkü göbek deliğinin üstündeki epigastrium bölgesi nefes alındığında hafifçe dışarıya çıkmalı ve bu pozisyonda serbest kalmalıdır. O bölgeye

---

<sup>23</sup> Richard Miller, *Ibid*, 24 s.

uygulanacak ani ve sert bir hareket nefes akışını bozacağı, vücutta ve seste gereksiz gerginlik yaratacağı için bundan kaçınılmalıdır. Ayrıca fonasyon başladığında karnın yavaşça içeriye çekilmesi, kaburga kemiklerinin genişlemiş pozisyonunu koruyup, çökmesini engellediği gibi, sternumun da yükselmesine sebep olur. Müzik cümlesinin sonuna kadar içeriye çekilen abdominal ve pubik kasları abdominal appoggio'yu sağlar. Bu dayanma hissi sonucu göğüs kafesi ve sternum çökmez, bu da nefes verme sırasında diyaframın yükselme hızını yavaşlatır. Daha önce de belirtildiği gibi diyafram aşağıdayken bronş kollarını ve onlarla beraber krikoid kıkırdağının ön tarafını da aşağıya çekerek larenksin mümkün oldukça aşağıda kalması gibi bir domino etkisi yaratır.

Nefes kontrolü ve nefes desteği kavramları çoğu zaman karıştırılır. Aşağıdaki egzersizlerde nefes kontrolü ve nefes desteği arasındaki fark anlatılmıştır.

### **Şancıya Talimat:**

1. Ağızdan rahat bir nefes alınız ve ağız açık pozisyonda kalarak nefesi veriniz. Nefesi kontrol etmek için hiçbir şey yapmadığınız için nefesin ne kadar çabuk bittiğini ve göğüs kafesinin de aynı hızla çöktüğünü gözleyiniz.
2. Şimdi bir daha nefes alınız ve dudaklarınızı 'u' şeklinde tutarak nefesi üfleyiniz. Bu nefesi daha uzun sürede verdiniz, çünkü dudaklarınızla nefesi kontrol etmeye başladınız.
3. Şimdi bir nefes daha alınız ve nefesi 's' diyerek veriniz. Bu egzersizde nefes verme süreniz yukarıdakilerden daha uzun olacaktır, çünkü nefesi şimdi diliniz ve dişlerinizle kontrol etmeye başladınız.
4. Bir nefes daha alınız ve 'zı' vokalini söyleyebildiğiniz kadar nefes verirken söyleyiniz. Şimdi nefesi kord vokallerinizle kontrol etmeye başladınız. Bu örnekler nefes kontrolünü anlamaya yardımcı olur.
5. Şimdi nefes alınız ve havayı hafifçe 's' sesi ile veriniz. Elinizi alt abdominal kaslara koyup, havayı önce hafif bir 's' kullanarak

üfleyiniz. Daha sonra aniden daha güçlü ve forte bir 's' yapınız. Abdominal kasların hareketini gözleyiniz. İşte bu da nefes desteğidir. Güçlü ses çıkarmak için daha fazla destek gerektiğini ve abdominal kasların yaptığı hareketi gözleyiniz.

6. Şimdi aynı egzersizi sesinizi de kullanarak 'zı' vokali ile yapınız. Önce piano dinamiği ile başlayıp sonra forte yapınız ve oluşan nefes desteğini gözleyiniz.

Şancılarda solunum ile ilgili bilinmesi gereken bir önemli nokta da solunum işleminin aslında nefes almak ve vermek olarak iki aşamadan değil, dört aşamadan oluşmasıdır:

**Suluk alma:** Düzgün postürü sağladıktan sonra sanki bir gülü koklar gibi, çeneyi hafifçe geriye ve aşağıya açarak, esnemenin başlangıcındaki histe, yumuşak damağın ve rezonans bölgelerinin de açıldığını hissederek sessizce nefes alınır. Nefes yavaşça aşağıya, yanlara ve arkaya giderek göğüs bölgesinde rahat bir açılma hissi yaratır.

**Bekleme (Hazırlık aşaması):** Günlük hayatta nefes alma-verme sırasında bekleme olmaz. Nefes aldıktan sonra hemen nefes vermeye başlar. Ancak şarkı söylerken çok kısa da olsa bu bekleme süresinin gözetilmesi, nefes destek sistemini arkasından gelecek olan fonasyona hazırlayacaktır. Bu bekleme anında hava asla kord vokalleri kapatarak tutulmamalı, abdominal kaslar ve diyaframın direnci ile sakinçe içeride tutulmalıdır. Vücutta herhangi bir sıkışma ve gerginlik oluşmamalıdır. Bu yöntem nefes egzersizleri bölümünde verilen Farinelli egzersizi ile daha iyi anlaşılacak ve şancının bunu bir süre sonra doğal olarak yapmaya başladığı gözlenecektir.

**Nefes verme:** Şarkı söyleme sırasında nefes verme işlemi, günlük nefes vermeye kıyasla oldukça yavaş ve kontrollü olur. Nefes verirken daha önce anlatıldığı gibi göğüs kafesinin hızlıca kapanıp çökme yönündeki eğilimine karşı direnmek gerekir. Nefes verme işlemi aslında, aynı anda nefesi kontrollü verme ve tutmadır.

**Gevşeme:** Şarkı söylemenin son aşamasında kısa da olsa tüm nefes, rezonans ve artikülasyon kasları gevşetilmeli, içeride kalan son nefes Caruso'nun 'cough off' methoduyla dışarıya atılmalıdır. Gevşeme periodu şarkı söyleme anında, zaman ne

kadar kısıtlı olursa olsun yapılmalıdır. Çünkü uzun süre kasılı kalan kaslar gevşemelerine fırsat verilmediğinde titremeye ve hem larenks hem de vücut üzerinde stres oluşturmaya başlarlar. Eğer müzik esnasında çok kısa nefes almak gerekiyorsa ve gevşeme anına da vakit yoksa; nefes alma esnasında çene şaşırılmış gibi açılmalı ve tüm sistem çenenin açılımına senkronize olarak gevşetilmeli, hem nefes alma hem de gevşeme aşaması aynı anda yapılmalıdır.

### 3.1.2 Göğüs Solunumu ve Düzeltme Yöntemleri

Göğüs Solunumu, göğsün üst kısmına alınan; nefes alırken omuzların kalktığı nefes alma biçimidir. Bu method öğretilmez, ancak nüfusun büyük çoğunluğu da bu biçimde nefes aldığı için şan eğitimine yeni başlayanlarda bu tip nefes alma biçimi sıklıkla görülür. Bebekler ve okul öncesi çocuklar genellikle abdominal solunum yapsalar da okula başladıktan sonra bu alışkanlığın bozulduğu ve zamanla göğsün üst kısmına nefes alma biçimini alışkanlık haline getirdikleri gözlenmiştir. Bunun sebebi olarak, öğrencilerin uzun saatler sırada oturup, hatta sıranın üzerine uzanarak yazıp çizmesinin postür bozukluğuna, bunun da nefes alma biçiminde bozulmalara sebep olduğu düşünülmektedir.<sup>24</sup>

Göğsün sadece üst kısmına alınan nefes hiçbir şekilde sesi şarkı söylerken destekleyemez, aksine göğsün üst kısmında ve boğazda gerginlik ve sıkışma duygusu yaratacağından sese engel olur. Bu nefes alma biçimi, appoggio tekniğinde yüksekte sabit durması gereken sternumun (kaburga kemiklerini önde birbirine bağlayan göğüs kemiği) her nefes ile yükselip alçalmasına neden olur. Ayrıca yukarıya alınan nefes dış larenks kaslarını etkiler. Örneğin larenksi aşağıda tutan sternotiroid kası gerektiği gibi kullanılamaz. Bunun sonucu olarak yukarıya alınan her nefesle larenks de yukarıya çıkar. Ayrıca şancı, omuzların yukarıya kalkmasıyla, larenksi aşağıda tutmak için gerekli olan uzun boyun postürünü de kaybeder, boyun kısalır ve kasılır. Omuzları kaldırarak yukarıya nefes alma şekli görüntü olarak da bozuk bir postür yaratır. Ayrıca sürekli inip kalkan omuzlar ve göğüs seyirci için de dikkat dağıtıcıdır.

Bu biçimde nefes almak aynı zamanda diyaframın da yeterince aşağıya inmesini engeller. Göğsün üst kısmına doğru nefes alınırken diyaframın olduğu

---

<sup>24</sup> David L. Jones, [www.voiceteacher.com](http://www.voiceteacher.com)



bölgenin dışarıya çıkmak yerine göğsü kaldırmak için içeriye çekildiği de gözlenebilir. Bu durum diyaframın yeterince aşağıya inmesini engeller. Diyafram aşağıya inemediği için de akciğerlerin alt bölgelerindeki kapasite ve destek sistemi de kullanılamaz.

Bu nefesin düzeltilmesi için öncelikle şancıya doğru postür öğretildikten sonra sabırla doğru nefes almanın aşamaları her seferinde hatırlatılmalıdır. Üste nefes alma alışkanlığı kırılması zor olsa da mümkündür. Şancı doğru nefes almayı ayakta yapamıyor ise aşağıya nefes almayı kolaylaştırıcı diğer pozisyonlar denenmeli ve şancıya aşağıya nefes alma hissi öğretilmelidir. Buna yardımcı egzersizler aşağıda verilmiştir.

### **Şancıya Talimat:**

1. Duvara yaslanınız. Nefes alırken sırt bölgesinin duvarı ittiğini hissediniz.
2. Sırt üstü yatınız. Karnınızın üzerine kitap koyarak akciğerlerinizin altına doğru nefes alıp veriniz.
3. Bir masa veya sandalye önüne geliniz. Belden öne doğru bükülüp, sırtınız yere paralel olacak şekilde kollarınızı uzatınız ve sandalye veya masaya tutununuz. Nefes alırken akciğerlerin alt kısmının ve sırt bölgesinin hava ile dolup şiştiğini, nefes verirken de bu bölgelerin yavaş ve kontrollü bir biçimde söndüğünü hissediniz. Sırt bölgesine nefes almakta zorlanıyor iseniz, dizlerinizi kıvrıp üzerine oturunuz, kollarınızı öne doğru uzatınız ve başınızı yere koyunuz. Bu pozisyonda sakince nefes alıp verdiğinizde sırt bölgesindeki açılım daha iyi hissedilecektir.

Bu egzersizler pozisyonları gereği ve yerçekiminin de etkisi ile nefesin göğsün üst kısmına alınmasını ve omuzun nefes alırken kalkmasını engelleyecektir.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Sarah L. Schneider, Dr. Robert T. Sataloff, “**Voice Therapy for the Professional Voice**”, Otolaryngologic Clinics of North America, Makale, 1144 s.

### 3.1.3 Kostal Solunum ve Düzeltme Yöntemleri

Kostal Solunum, yalnızca kaburgaların yanlarına doğru nefes alma biçimidir. Bu biçimde nefes alan şancının her nefeste dirseklerinin de yana açıldığı gözlenir. Bu nefes alma biçimi postürün asker gibi çok dik ve katı olmasından kaynaklanır. Oysa nefes alırken sadece kaburga kemiklerinin yanlarını açarak değil, öne ve arka kısımlara da nefes almak gerekir. Kostal nefes alanlar da, üste nefes alanlar gibi nefes alırken üst abdominal bölgeyi içeriye çekme eğilimi gösterirler. Çünkü kaburgaları yanlara açabilmek için karnı içeriye çekmek gerekir ki bu da diyaframın yeterince aşağıya inmesini engelleyecektir. Kostal nefes abdominal nefes ile birleşmelidir. Nefes kontrolü ve nefes desteği, alınan nefesle açılan kaburgaların, nefes verirken çökmesine ve kapanmasına karşı oluşturulan direnç ile sağlanır.<sup>26</sup> Burada bir yanlış anlaşılma olmaması için şunu belirtmek gerekir: Kaburgalar ve sternum nefes verirken kapanırlar; zaten bu onların doğal hareketleridir. Fakat şarkı söylerken bu kapanmanın diyaframı aşağıda uzun süre tutabilmek için çok yavaş olması gerekir. Yani nefes verme esnasında göğüs kafesi, günlük nefes alıp verişin tersine çok yavaş kapanmalıdır. Aksi takdirde nefes verir vermez diyafram hemen yükselir ve ses için gerekli olan nefes desteği sağlanamaz.

Kostal nefes problemini düzeltmek için öncelikle postürün gevşetilmesi gerekir. Asker gibi dik durmak göğüste, omuzlarda, boyunda ve dolayısı ile larenkste gereksiz bir gerginlik yaratacaktır. Öğrencinin dik durmak için omuzlarını geriye itip, kürek kemiklerini birbirine yaklaştırdığı pozisyon düzeltilmelidir. Bu pozisyon sırtı kapattığı için de kötüdür ve nefes verme esnasında desteği engelleyecektir. Omuzların geride değil, aşağıda durduğu bir pozisyon ise vücuttaki gerginliği azaltacaktır.

Bu amaçla yapılacak ikinci şey ise diyaframın olduğu bölgenin (kaburga kemiklerinin hemen altı) nefes alırken içeriye çekme alışkanlığını kırmak için, bir süre tersini yaptırmak, yani nefes alırken o bölgeyi bilinçli olarak dışarıya itmesini öğretmektir. Nefes alırken epigastrium bölgesini içeri çekme alışkanlığı sonlandıktan sonra, bilinçli olarak dışa itme hareketi de artık yapılmamalı, vücudun doğal açılımını kendisinin sağlamasına izin verilmelidir.

---

<sup>26</sup> William Vennard, *Ibid*, 28 s.

### **3.1.4 Göbek Solunumu ve Düzeltme Yöntemleri**

Bu nefes alma biçiminde, şancıya karnını şişirerek nefes alması ve nefes verirken de kemer bölgesini dışarıya itmesi öğretilir. Göbek nefesinde diyafram yukarıdaki örneklerin aksine en aşağıdaki pozisyonuna iner, ancak bu sefer de problem nefes verirken yaşanır. Çünkü diyafram aşağıdaki pozisyonunda kilitli kalır ve nefes verme sırasında yukarıya çıkmakta zorlanır. Bu durum kord vokallere gönderilen subglottik basıncın azalmasına neden olur. Dolayısıyla bu nefes tekniğini kullanan şancılar tiz notaları söylemekte güçlük çekerler. Buna karşın pes notaları çıkarmakta zorlanan şancılar bu teknikten fayda sağlayabilirler. Çünkü pes sesler için daha az subglottik basınç gerekir ve bu teknik de onu sağlayacaktır. Yalnız şancı bu tekniği kullanır ise tizlerini kaybedeceğini, tondaki parlaklığı yitireceğini ve de vibrato problemleri de yaşayacağını bilmelidir.

Bu teknik aynı zamanda postür problemleri de yaratır, zira sternumda ve kaburgalarda çökmeye ve dışarıya fırlamış bir karın görüntüsüne neden olur. Ayrıca bu teknikle nefes alanların nefes verirken geriye yaslandıkları da sıklıkla gözlenir ki bu da bir diğer postür bozukluğudur.

Göbek solunumu yapan kişide yukarıdaki postür bozuklukları düzeltildiğinde göbek solunumu imkansız olur. Şancının öncelikle yüksek sternum pozisyonunu alması sağlanmalıdır. Bunun yanında gövdenin geriye doğru değil, hafif öne doğru durduğu uzun bir omurga (kuyruk sokumu aşağıya, sırt açık, kürek kemikleri kapanmamış ve boyun arkası uzun) postürü ile şancının göbek solunumu yapması engellenmiş olur. Doğru postür sağlandıktan sonra göbek nefesi alan kişi rahatlar. Zaten diyaframı aşağıya indirebiliyor ve gövdesinin orta bölgesinde açılmayı sağlayabiliyor olduğu için artık ona sadece nefes verirken kemer bölgesini dışarıya itmemesi öğretildiğinde problem çözülecektir.

### **3.1.5 Hipofonksiyonel ve Hiperfonksiyonel Nefes Alma ve Düzeltme Yöntemleri**

Hipofonksiyonel solunum problemi sıklıkla, henüz nefes mekanizmasını kullanmayı bilmeyen, eğitiminin başındaki şancılarda görülür. Şancı derine ve yeterince nefes almayı bilemez: Nefes alırken vücudunda hem önde hem de arkada

tam bir açılma sağlayamaz, nefesi az ve kontrollü veremez, uzun süre nefes verdiği de başı döner. Bunlarda endişelenecek bir durum yoktur. Şancıya sabırla nefes almanın dört aşaması tekrar ettirilmeli ve nefes egzersizleri yapması sağlanmalıdır.

Buna karşılık hiperfonksiyonel solunum, nefes mekanizmasındaki aşırı fiziksel aktiviteyi tanımlar ve profesyonellere özgü bir problemdir. Bu problemi yaşayan şancılarda aşağıda bahsedilen nefes desteği problemlerinin yanında aşırı miktarda nefes alma eğilimi de görülür. Bunun başlıca sebebi şancının uzun fraz söyleyebilmek için çok nefes almak gerekeceği düşüncesidir ve bu da doğru değildir. Bir diğer sebep olarak da seyirci önünde nefessiz kalma korkusu sayılabilir. Oysa uzun müzik cümleleriyle şarkı söyleyebilmek tamamen kord vokallerin ne kadar iyi kapandığıyla ilgilidir. Kord vokaller arasında fazla hava kaçağı yok ise sık sık nefes almak gerekmeden uzun müzik cümlelerini söylemek mümkün olur. Bu durum lastiği bozuk bir bisiklet tekerleğine benzetilebilir: Eğer tekerlek hava kaçırıyor ise ne kadar sık hava pompalansa da işe yaramaz.

Fazla nefes almak sadece enerji kaybına değil, aynı zamanda nefes mekanizmasında ve larenkste de gereksiz strese ve yorgunluğa neden olur. Nefes göğüs kafesinde biriktikçe ses esnekliğini ve özgürlüğünü yitirecektir. Bunu daha iyi anlamak için nefes alın ve üflemeye başlayın, nefes bitmeden ve içerideki nefesi de tamamen boşaltmadan yeni bir nefes daha alın. Bu hareketi dört beş defa daha tekrar edin. Yavaş yavaş diyaframda, karın bölgesinde, göğüs kafesinde, omuzlarda, boyunda ve larenkste stresin arttığını farkedeceksiniz. Bu durumdayken ses çıkarmak ve şarkı söylemenin de ne kadar zor olduğunu gözleyin.

Her iki problemi düzeltmek için öncelikle akciğerleri dolduracak kadar, ortalama nefes almayı alışkanlık haline getirmek gerekir. Caruso bir söyleşisinde konuşmak için ne kadar nefes alıyor ise, şarkı söylemek için de o kadar nefes aldığını belirtmiştir.<sup>27</sup> Önemli olan çok miktarda nefes almak değil, alınan nefesi kord vokalleri tam kapatarak ve kontrollü bir akışla vermeyi öğrenmektir. Kord vokalleri tam kapatmayı öğreten egzersizler atak bölümünde tanımlanmıştır.

---

<sup>27</sup> David L. Jones, **Breath Management in Singing** (www.voiceteacher.com)

Buna ek olarak nefessiz kalma korkusu da yenilmelidir. Akciğerlerdeki nefes, boşalmış gibi hissedilse de, içeride akciğerlerin yapısı gereği her zaman birkaç kelime daha söyleyecek kadar hava kalır. Bu düşünce şancıyı rahatlatılabilir. Şancılar nefes konusunda olumlu düşünceler geliştirmelidir. Her durumda, ihtiyaç halinde yeni bir nefes alınabileceği de unutulmamalıdır, zira şancıların enstrümanları nefeslidir. İhtiyaç duyulduğunda nefes alınması, nefessiz kalıp hem larenksi, hem de seyirciyi sıkıntı içine sokmaktan daha iyidir.

Şancı doğru nefes almayı öğrendikten sonra doğru nefes vermeyi ve sesi desteklemeyi de öğrenmelidir. Aşağıda bu konu ile ilgili sıklıkla yapılan hatalar ve düzeltme yöntemleri anlatılmıştır.

### **3.1.6 Hipofonksiyonal ve Hiperfonksiyonel Nefes Desteği ve Düzeltme Yöntemleri**

Hipofonksiyonel solunum desteği, nefes desteği mekanizmasındaki yetersiz aktiviteden kaynaklanır ve genellikle şana yeni başlayanlarda görülür. Şancı uygun fonasyonun oluşması için kord vokallerin altına ne kadar hava göndermesi gerektiğini ayarlayamaz. Bunun sebeplerinden biri nefes aşamalarının ikinci kısmı olan bekleme (hazırlık) aşamasını yapmamaktır. Şancı nefes alır almaz hemen şarkı söylemeye başlamamalı, çok kısa da olsa mutlaka beklemeli, çıkartacağı sesi önce kafasının içinde duymalı ve fonasyona hazırlanmalıdır. Bekleme esnasında, şancı kord vokallere gönderilecek hava miktarını, vücudunu ve gereken desteği ayarladığından bu süreye ihtiyaç vardır ve o nedenle bu aşama kesinlikle atlanmamalıdır.

Bunun yanında şancının kendi sesinin volümünün yüksek olduğunu düşünmesi de hipofonksiyonel solunum desteğine neden olabilir. Sesi dinleyerek söylemek şancılar için yanıltıcıdır, çünkü ses içinde bulunulan ortamın akustiğine göre zaman zaman farklı duyulur; o nedenle kulak bunu değerlendirmede yanıltıcı olabilir. Şancıların takip etmesi gereken en önemli şey vücutta oluşan hislerdir. Bu hislerin istikrarlı biçimde her performansta aynı olmasına çalışmak sadece sesi dinleyerek seste ayarlamalar yapmaktan daha verimli bir yaklaşım olacaktır. Bu nedenlere ek olarak cansız bir postür ve yüz ifadesi ile destek sisteminin nasıl çalıştığının bilinmemesi de hipofonksiyonel solunum desteğine sebep olabilir.

Hiperfonksiyonel nefes desteği ise önerilen bir teknik olmamakla beraber nefes desteği hiç olmayan bir öğrencide, nefes mekanizmasını harekete geçirene kadar uygulanabilir. Alışkanlık yerleştikten sonra destek şan pedagogunun da kontrolü ile ayarlanmalı, aşırıya kaçılmamalıdır. Hipofonksiyonel nefes desteği problemi yaşayan öğrenciye atakla senkronize olarak alt abdominal kaslarını nazikçe ve bilinçli olarak içeriye çekip, dayanma hissini oluşturması öğretilmelidir.

Hiperfonksiyonel solunum desteği nefes desteğinin aşırı olmasını ifade eder. Kimi şan pedagogları ses ile ilgili olan herhangi bir kusuru hemen nefes desteğindeki yetersizliğe bağladığı için öğrenci de nefes desteğini, daha sert kullanması gereken bir sistem olarak algılamaya başlar. Oysa destek hissi ani ve sert değil, akıcı ve sürekli, bir yere vuruyormuş gibi değil de yaslanıyormuş gibi olmalıdır. Çok fazla nefes desteğinin olduğu durumlarda larenks özgürce işleyemez. Bu da ses üretimini olumsuz etkiler.

Nefes desteğinin aşırı kullanılmasının nedenleri arasında sesi olduğundan daha büyük çıkarmaya çalışmak, postürdeki gerginlik ve stres, agresif ve aşırı kas kullanma eğilimiyle söyleme, atak ile aynı anda tüm abdominal bölgeyi, buna üst abdominal bölge de dahil olmak üzere aniden ve sertçe içeriye çekmek, nefes aşamalarında bekleme bölümünü atlamak, alınan nefesi kontrollü değil de tüm gücüyle kord vokallere göndermek gibi durumlar sayılabilir.

Hiperfonksiyonel solunum desteğinin düzeltilmesinde öncelikle şancının fonasyona başlarken üst abdominal bölgeyi içeriye çekmesi engellenmelidir. Üst abdominal bölge elastik ve rahat olmalıdır, sadece alt abdominal bölge nazikçe içeriye çekilmelidir. Hiperfonksiyonel bir nefes desteği kullanan şancının sesinde de büyük olasılıkla hiperfonksiyon duyulur. (Hiperfonksiyonel fonasyon, tezin fonasyon bölümünde anlatılmıştır.) Şancının ses çıkarırken karnı aniden içeriye çekmesi, dışarıya itmesi veya ıkınması değil, kord vokallerini birbirlerine yumuşakça dokunuyor gibi düşünmesi, kaburgalar ve sternum çökmeden düzenli nefes akışını sağlaması öğretilmelidir. Nefes akışı sürekli, eşit, düzenli ve sanki ses nefese yaslanıyormuş gibi olduğunda gerekli destek de sağlanmış olacaktır. Destek ani ve sert kasılmalar olarak algılanmamalıdır.

### 3.1.7 Nefes Egzersizleri

Aşağıdaki nefes egzersizleri nefes kontrolünü ve nefes desteğini geliştirici bir nitelik taşımaktadır. Nefes konusunda problemi olan veya olmayan her şancının günlük çalışmalarına eklemesi önerilir.

#### **Egzersiz 1:**

Aşağıdaki egzersiz ünlü castrato Farinelli'nin kullandığı bir egzersizdir. Birçok şan pedagogu Farinelli'nin inanılmaz nefes kontrolünü bu egzersize bağlamaktadır.

**Şancıya Talimat:** Birden beşe kadar sayarak sessiz bir nefes alınız. Bu egzersizi belirli bir ritim içinde yapmanız gerektiği için metronom kullanabilirsiniz. Egzersizin dört bölümünde de dudaklar açık olmalıdır. Nefes alırken kaburga kemiklerinde, epigastrik-göbek deliği bölgesinde ve alt arka kaburgalarda itme olmaksızın tam bir açılma olmalıdır. Alınan bu nefes aynı ritimde beşe kadar sayarak tutulur. Nefesi tutarken göğüste ya da gırtlakta hiçbir baskı olmamasına dikkat edilmelidir. Baskı hissedilmesi, açık durması gereken glottisin kapandığının işaretidir ve bu durumda egzersiz amacına ulaşamaz. Foniatrie bu duruma “Van Den Berg Manevrası” denir. Nefes vermeden önce gırtlaktan gelen “ıhh” sesini duyarsanız bu, glottisi kapattığınız ve havayı abdominal kaslar ile değil de kord vokallerle tuttuğunuzun işaretidir. Bu egzersiz sırasında nefes vermeye başladığı ilk anda bu sesi duymamalısınız. Daha sonra yine aynı ritimde beşe kadar sayarak sessiz bir biçimde nefes veriniz. Nefes verirken sternumun yüksekte olmasına ve göğüs kafesinin aniden çökmemesine dikkat ediniz. Son aşamada ise tüm nefes ve artikülasyon kasları gevşetilir ve içeride kalan eski nefes tamamen dışarıya atılır ve egzersiz sayı yükseltilerek tekrar edilir.<sup>28</sup>

Bu egzersizin grafiği şöyledir:

<b>İnspiryum</b>	<b>Bekle</b>	<b>Ekspiryum</b>	<b>Gevşeme</b>
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

<sup>28</sup> Richard Miller, *Ibid*, 31 s.

1 2 3 4 5 6            1 2 3 4 5 6            1 2 3 4 5 6            1 2 3 4 5  
1 2 3 4 5 6 7            1 2 3 4 5 6 7            1 2 3 4 5 6 7            1 2 3 4 5  
1 2 3 4 5 6 7 8            1 2 3 4 5 6 7 8            1 2 3 4 5 6 7 8            1 2 3 4 5  
...                            ...                            ...                            ...

### **Egzersiz 2:**

Nefes verirken göğüs kafesindeki kasların kontrolü, uzatılan sessiz harflerle yapılan egzersizler ile sağlanabilir.

**Şancıya Talimat:** Asil bir göğüs duruşu sağlayınız ve nefes verirken “s” sesi çok hafif bir biçimde söyleyiniz. Nefes verirken göğüs kafesinin ve sternumun çökmemesine dikkat ediniz.

Bu egzersiz ilk başta 40-50 saniye kadar sürer. Çalışarak bu süre gittikçe uzatılmalıdır. Daha sonra aynı egzersiz, sadece havayı değil kord vokalleri de kullanarak, yani ‘zı’ sesi ile tekrar edilir. Çıkan sesin gürlüğü baştan sona kadar hiç değişmemeli, egzersiz eşit ve kontrollü hava gönderilerek yapılmalıdır.

### **Egzersiz 3:**

Bu egzersizin amacı, karın hareketini nefes hareketinden bağımsız olarak kullanabilmeyi öğretmektir. Bu da agilité’li (birbiri ardından gelen, hızlı söylenen) müzik cümlelerini söylemeye yardımcı olur.<sup>29</sup>

**Şancıya Talimat:** Elinizi epigastrik-göbek deliği bölgesine koyarak hızlı bir biçimde, köpek nefesi gibi nefes alıp veriniz. Elinizin biraz yukarısında diyaframın nefes alıp verirken yaptığı hızlı hareketi hissedebilirsiniz. Bu egzersizi önce sesli, yani nefes sesi hafifçe duyulacak biçimde yapınız. Bunu sağladıktan sonra aynı egzersizi nefes sesi olmadan ve gerçekten nefes alıp vermeden yapınız. Bunu başardığınızda epigastrik kasınızı nefes siklusundan bağımsız olarak kullanmayı öğrenmiş olacaksınız.

---

<sup>29</sup> Richard Miller, *Ibid*, 33 s.



### **Egzersiz 3 (Akıcı Fonasyon Egzersizi):**

Bu egzersizin amacı, nefes akışının kontrolünü sağlamaktır. Nefes, kord vokallere kontrollü gönderilmelidir. Akıcı fonasyon bir anlamda araba kullanmaya benzer; eğer gaz pedalına sabit bir baskıyla basılmaz ve bir çok, bir az gaz verilir ise araba sallanır. Nefes ve kord vokaller arasındaki ilişki de aynen buna benzer. Abdominal kasları ve diyaframı kontrol altında tutamayıp kord vokallere kontrollü ve eşit miktarda hava gönderilmez ise sonuç kontrolsüz bir sestir.

Bu egzersiz fonasyonda kolaylığın yanında, dengeli ve öne doğru olan nefes akışı sayesinde rezonansı da sağlar. Nefesini tutan ya da kord vokallere eşit hava gönderemeyen şancılara faydalı olacaktır.

**Şancıya Talimat:** Bir kare tuvalet kağıdı parçası koparıp el yardımı ile duvarda tutarak duvardan 30-40 cm. uzaklıkta durunuz. Akiğerlerin önce alt boşluklarını doldurmaya başlayarak nefes alınız ve mendile doğru üfleyiniz. Nefes verirken elinizi bırakınız ve tuvalet kağıdını sadece nefesin akışı ile duvarda tutmaya çalışınız. Nefes dengeli bir biçimde gelmezse tuvalet kağıdı yere düşer. Bu egzersiz, tuvalet kağıdı nefes akışı ile duvarda tutulabilene kadar tekrar edilir.

Nefes verirken çıkan hava sanki bir arya söyler gibi uzun, eşit ve kontrollü olmalıdır; bu egzersizde kısa ve ani verilen nefes yanlıştır. Egzersiz sırasında ortaya çıkan hiperventilasyon sonucunda baş dönmesi oluşabilir. Dinlenerek ve aralıklı olarak tekrar edilmesi gereken bu egzersiz, düzenli bir nefes akışını ve nefes desteğini sağlar.

Benzer bir sonuç alacağınız bir diğer egzersiz ise mum üfleme egzersizidir. Mumu üflerken söndürmeden, nefesiniz ile ateşin bir tarafa yatmasını sağlayınız. Fazla nefes gönderirseniz ateş sönecektir. Bu egzersiz de gönderilen havanın eşit olup olmadığını görsel olarak test etmenizi sağlayacaktır.

Nefes desteği kavramı çoğu kez hem profesyoneller, hem de öğrenciler tarafından yanlış algılanmış ve yanlış kullanıma sebep olmuştur. Nefes verilirken eğer vücudun herhangi bir bölgesinde fazlaca bir kasılma, ıkınma ve gerginlik hissedilirse, bu durum kasların hassas dengesini ve koordinasyonunu bozar. Bunun sonucu olarak subglottik basınç yani kord vokaller altında oluşan hava basıncı

dengeinde, hava akışı miktarında ve kord vokallerin birbirlerine yaklaşımları sırasında problemler ortaya çıkar. Nefes desteği dendiğinde sıklıkla yapılan hatalar, torso, yani gövdede oluşan fazla baskı ve gerginlik, abdominal kasları dışarıya doğru iterek ıkınma, epigastrium bölgesini sertçe içeriye çekme, sırt kaslarını itme olarak sıralandırılabilir. Adı geçen durumlar nefes akışı ve kontrolünün serbestliğini engeller. Dolayısıyla vücutta oluşan gerginlik ve baskı, nefes desteği olarak algılanmamalıdır. Richard Miller nefes desteğini sürekli bir nefes akışı olarak tanımlamıştır.<sup>30</sup>

#### **Egzersiz 4:**

Şancı uzun ve sessiz bir biçimde derin nefes almayı öğrendikten sonra, nefesi kısa sürede almayı da öğrenmelidir. Çünkü hızlı parçalarda, uzun uzun nefes almak için zaman yoktur. Ancak çabuk alınan nefesler de aynı uzun alınan nefes gibi işlev görmeli, sadece uygulama (aşamalar) daha hızlı yapılmalıdır. Hızlı nefes aceleyle alındığı için tecrübesiz şancılar genellikle sesli ve göğsün üst kısmına nefes almak gibi bir hataya düşerler.

Bu egzersiz Columbia Üniversitesi Dil-Konuşma Bozuklukları terapisti Prof. Linda M. Carroll tarafından geliştirilmiştir.<sup>31</sup> Amaç, nefes ne kadar hızlı alınırsa alınsın nefes alırken boğazın açılması, yani sessiz nefes alınmasıdır. Boğaz nefes alırken daralıp alınan nefese direnç göstermemelidir. Buna ek olarak derin ve çabuk bir nefes almaya da dikkat edilmelidir.

**Şancıya Talimat:** Orta bir tempoda, ritmik bir biçimde birden ona kadar sayınız.

Sonra dört vuruş kadar yavaş bir nefes alınız. Aşağıda her vuruş bir asterisk ile gösterilmiştir. Nefes aldıktan sonra saymaya devam ediniz ve yavaş yavaş nefes alma süresini üç vuruş, iki vuruş ve bir vuruş olacak şekilde azaltınız. Sessiz ve derin nefes alma alışkanlığını kazandıktan sonra hızlı, kısa fakat aynı kalitede nefes alarak egzersize devam ediniz.

---

<sup>30</sup> Richard Miller, **Ibid**, 37-38 s.

<sup>31</sup> Alison Behrman, John Haskell, **Exercises for Voice Therapy**, Plural Publishing Inc., San Diego, CA, 2008, 21 s.

“1 2 3 4 5 6 7 8 9 10” \* \* \* \*

“1 2 3 4 5 6 7 8 9 10” \* \* \*

“1 2 3 4 5 6 7 8 9 10” \* \*

“1 2 3 4 5 6 7 8 9 10” \*

“1 2 3 4 5 6 7 8 9 10” \*

...

### **Egzersiz 5:**

Dudak trilleri birçok şan pedagogu ve ses terapisti tarafından kullanılan etkili bir yöntemdir. Bu egzersizin çok çeşitli faydaları vardır. Öncelikle kord vokallerin uzamasını artırır ve mukozal dalga titreşimlerinin genliğini stres oluşturmadan sağlar. Serbest bir ses yolu oluşturur ve bu şekilde elde edilen ses–nefes bağlantısı sayesinde kolay ses üretimi mümkün olur.

Bu egzersiz, hem düzenli nefes akışını harekete geçirdiği (düzenli nefes akışı ve yeterli nefes desteği olmadan bu egzersizi yapmak imkansızdır), hem de dudağın ucunda ve önde oluşan tını sayesinde rezonans bölgelerini hissetmede kolaylık sağladığından sesi ısıtmaya başlamak için idealdir. Bunun yanında, boğazda aşırı kas gerginliği yaşayan kişiler ve kord vokal kanamaları olmuş kişiler için de faydalı olur.

Egzersizin doğru yapılamadığı durumlarda problem genellikle dudaklarda stres olmasından ya da eşit olmayan nefes akışı ve nefes desteğinin yetersizliğinden kaynaklanır. Bazı kişilerde, dudakları ıslatmak veya yanaklara parmakla hafifçe dokunmak dudaktan kaynaklanan problemleri çözmeye yardımcı olur. Ayrıca arka azı dişlerinin sıkılmaması da egzersizi kolaylaştıracaktır. Eğer problem nefes akışının düzensiz ya da yetersiz olmasından kaynaklanıyor ise daha önce belirtilen 3. Egzersiz (Akıcı Fonasyon Egzersizi) çalışılmalıdır. Egzersiz boyunca çıkan sese değil, boğazın açık olduğu hissine ve dudakların arasındaki ses basıncına yoğunlaşılmalıdır.

**Şancıya Talimat:** Tek ses üzerinde, yavaş yavaş tizleşerek veya pesleşerek dudak trili yapınız. Egzersiz sırasında boğazın açık ve tınının ağzın önünde olduğunu hissediniz. Sese iterek ve baskı ile başlamamaya dikkat ediniz. Sese başlarken az nefes kullanılmalı, dudaklar, çene ve dil de gevşek olmalıdır. Tek ses ile dudak trilini başardıktan sonra orta tonlarda dudak trili yaparak sesi tizlere doğru kaydırınız. Her tekrarda, kaydırmadaki ses aralığını hem peslere hem de tizlere doğru genişletiniz. (Bu egzersize önce beşliler ile başlayıp, sonra oktav, daha sonra da siren sesi gibi sesi aşağıya ve yukarıya kaydırarak devam edilir).



Yukarıdaki dudak trili egzersizi yavaş bir tempoda, her notadan sonra nefes alarak ve düzgün nefes, ses bağlantısı sağlanıncaya kadar çalışılmalıdır. Eğer kişi başlangıçta sesli dudak trili yapmakta zorlanıyorsa önce sessiz dudak trili yapılmalı ve tril yapacak yeterli nefes desteği ve nefes akışı sağlandıktan sonra buna ses eklenmelidir. Her notadan sonra nefes alınıp egzersiz yarım aralıklarla tizleşerek çalışılmalıdır.

Daha sonra bu egzersiz, şancının orta tonlarında tek bir nota üzerinde *mesa di voce*, yani önce piano (hafif bir sesle) başlayıp, sonra yavaşça sesin gürlüğünü arttırıp tekrar piano nüansına dönerek ve tek bir nefes kullanarak yapılmalıdır.

Yukarıdaki alıştırmalar pekiştirildikten sonra dudak trili egzersizi tek nefes ile ve bağlı olarak beşli aşağıya inerek tekrarlanmalı ve yarım aralıklarla tizleşerek devam edilmelidir. Dudak trili yapılmasının ardından aşağıdaki egzersize açık vokaller de eklenebilir. (Örneğin “brrrrri” veya “brrrrré” vb...)



Daha sonra bu egzersiz bir oktav aralıklarla çalışılmalıdır. Oktav ile yapılan dudak trilinde yukarıdaki sesi çıkarırken larenksin yukarıya çıkmamasına dikkat edilmeli, larenks pes seste de tiz seste de aynı pozisyonda, sabit durmalıdır.



Yukarıdaki egzersizlerdeki notalar mezzo soprano, bariton ve bas ses gruplarında daha pesten başlayabilir ve egzersiz rahat bir tona kadar tizleştirilerek yapılır.

## 3.2 Postür

Doğru ses çıkarmayı öğrenmek için doğru postürü bulmak şarttır. Nasıl bir enstrumancının ilk öğrendiği şey enstrumanını doğru tutmak ise şancı için de enstrumanının en yüksek verim ile çalıştığı pozisyonu öğrenmesi bir zorunluluktur. Teknik beceri ve kontrol oluşana kadar şancıya postürü sürekli olarak hatırlatılmalıdır. Profesyonel bir opera sanatçısı larengeal stabiliteyi kontrol etmeyi öğrenmiş olduğu için sahne üzerinde daha rahat hareket edebilse de rejisi her zaman sanatçının en rahat şarkı söyleyeceği pozisyonlar üzerine kurgulanmalıdır. Opera sahnelerinde aryaların ve zor pasajların söylenmesi sırasında daha az hareket edilmesinin sebebi budur.

### 3.2.1 Doğru Postürün Bileşenleri

Doğru postür öncelikle yere iyi basarak sağlanır. Bu nedenle bayan sanatçıların giydiği topuklu ayakkabılar yüksek ve ince topuklu olmamalıdır. Vücut ağırlığı her iki ayak üzerinde dengelenmelidir. Tercihe bağlı olarak bir ayak diğerinin bir adım daha önünde durabilir. Vücut kilosu topuklarda değil, ayağın ön kısmında taşınmalıdır. Bacaklar rahat olacak bir açıklıkta tutulmalıdır. Dizler geriye doğru kilitlenmemeli, hafif ileriye doğru bükük olmalı; bacak kasları da şarkı söyleme sırasında kasılmamalı ve her an harekete hazır olmalıdır.

Bazı şan pedagogları postürde pelvisin (kalçanın) duruşunun öneminden sıklıkla bahsederler. İyi bir postürde kalça dengeli bir pozisyonda (sağa veya sola doğru kaymamış) ve kuyruk sokumu da içeri ve aşağıya doğru durmalıdır. Kuyruk sokumu dışarıya çıkmamalıdır. Omurga dik ve uzun durmalı, omuzlar aşağıda bulunmalı, kürek kemikleri birbirlerine yaklaşarak sırtı kapatmamalı ve göğsün açık

olduğu rahat bir pozisyon sağlanmalıdır. Ancak bu pozisyon dozunda yapılmalı, asla bir asker gibi dik ve kasılı olunmamalıdır. Kollar omuzların devamı olarak asılı ve gevşek durmalıdır. Baş tam omurganın üzerinde ve dik olmalı, geriye, sağa ve sola yatmamalı, tizlere çıkarken çene yukarıya kalkmamalı veya öne çok eğilmemelidir. Başın pozisyonu özellikle önemlidir çünkü baş doğru pozisyonda durur ise çene de gevşek olacaktır. Başı değişik pozisyonlarda tutarak çene açılıp kapatıldığında çene için en rahat ve gevşek pozisyonun, başın tam omurga üzerinde dik durduğu pozisyon olduğu farkedilecektir. Boynun arkası bir balerin gibi uzun olmalı, baş asla geriye gidip boynu kısaltmamalıdır. Boynu uzatmak için başı öne çıkarmak da yanlıştır.

Yüz postürü de larenksin pozisyonunu etkileyeceğinden dikkatle üzerinde durulmalıdır. Yüzde gözler açık ve canlı, göz altındaki kaslar ile yanak kasları sanki şaşırmış gibi yukarıya kalkmalıdır. Bu ifade yumuşak damağın yükselmesini sağlar. Ancak bu hareketi yaparken dudakların kenarları yanlara, gülümser gibi açılmamalı, ağız oval bir şekil almalı, çene ve dil gevşek durmalıdır. Gözlerin, yanakların ve çenenin tamamen aşağıya düştüğu pozisyonda yumuşak damak da aşağıya ineceği ve nefes onu kaldırmak için çok enerji sarfedeceği için bu duruş tercih edilmemelidir. Kısacası yüzü burun bölgesinin üstü ve altı olarak ikiye ayırırsak, burnun üstündeki tüm kaslar ve ifade yukarıya; burnun altındaki tüm kaslar ve ifade de aşağıya doğru olmalıdır.

Genel olarak şarkı söylerken vücut postürü de yere çakılmış gibi durağan hissedilmemeli, vücut her an harekete hazır ve canlı olmalıdır. Eğer vücutta sürekli aynı pozisyonda durmak yüzünden katılaşıma hissediliyor ise hareket edilmelidir. Postürü kontrol ederken gevşek ve dengeli vücut duruşunun yanında kişide şu hisler de oluşmalıdır: Esnek, canlı, mutlu, uyanık, özgür, asil, uzun, hareket etmeye hazır, enerjik.

Eğer şancı oturarak şarkı söyleme durumunda ise dikkat edilecek bazı noktalar vardır. Otururken belden yukarısı aynen ayakta durulan postüre benzemelidir. Sırt açık, omurga dik ve uzun, kalça sağlam bir hisle sandalyeye oturmalıdır. Oturulan sandalye kolçaklı ise omuzların yükselmemesine ve boynun

kısalmasına dikkat edilmelidir. Bacaklar aynen ayakta durulduğu gibi hafif açık, bir ayak diğerinin önünde ve her an pozisyon değiştirebilecek esneklikte olmalıdır.

Hiçbir sporcu ısınma ve gerilme egzersizleri yapmadan çalışmaya başlamaz. Şancılar da çalışmaya başlamadan önce ses egzersizleri yanında vücut egzersizleri de yapmalıdır. Pilates, yoga ve Alexander tekniği egzersizleri hem doğru postürü sağlamaya yardımcı olur, hem zayıf karın ve nefes kaslarını kuvvetlendirir, hem de vücudun ısınıp açılmasını sağlar.

Çalışma odalarında yapılan egzersizler sırasında da postüre dikkat edilmelidir. Bu çalışmalar mümkünse bir ayna karşısında ve ayakta durarak yapılmalıdır. Sesi ısıtırken piyanonun başına oturup karmaşık akorlar ve arpejler çalarak sese eşlik etmek, sesi ve vücudu performansa hazır duruma getirmez. Sesi ısıtmak ve egzersizleri doğru yapabilmek performansın en önemli kısmıdır. Doğru ve bilinçli yapılan bir egzersiz seansı iyi bir performansın garantisi gibidir. Çünkü egzersizler sesi performansa hazırlar ve ancak doğru yapıldıklarında kaslar performansa hazır bir biçimde koordinasyon içinde çalışabilir. Performanstan önce geçirilerek, çabuk çabuk ve düşünmeden yapılan egzersizler sesi performansa hazırlamaz. Hatta panik ile bir an önce tiz notalara çıkıp performansta söylenilecek olan tiz notayı defalarca çalışmak sesi sesi zorlar ve yorar. Bu nedenle egzersiz rutinleri ciddiye alınmalı, acele etmeden ve kontrollü yapılmalıdır. Egzersizler piyanonun yanında durup tek nota ya da basit bir akora basıp ses alarak yapılmalı ve söylemeye başlanıldığı anda da vücut sakin, kasılmadan durduğu bir pozisyona getirilmelidir. Kollar iki yanda asılı ve hareketsiz durmalı, ayaklar da yere rahat ve iyi basmalıdır. Şarkı söylerken ellerin, kolların ve bacakların tekrarlayan hareketleri kötü alışkanlıklardır ve vücuttaki huzursuzluğun işaretidir. Seyirci karşısında rahat duramayan bir vücut ve tekrarlayan el kol hareketleri dikkat dağıtır ve hiçbir zaman duygu yoğunluğunu seyirciye aktaramaz. Vücudu sakin duran ve duygularını sesi, ifadesi, yorumu ve gözleriyle seyirciye ileten bir şancı çok daha etkili ve güçlüdür.<sup>32</sup> Bu nedenle postüre yalnızca sahnede değil çalışma odalarında da dikkat etmeli ve doğru alışkanlıkların pekiştirilmesi sağlanmalıdır.

---

<sup>32</sup> Lilli Lehmann, **How to Sing [Meine Gesangkunst]**, Çev: Aldrich, Richard, Barnes&Noble Publishing, Inc. New York, 2003, 134 s.

### 3.2.2 Postür Problemlerini Düzeltme Yöntemleri

Postür problemleri ikiye ayrılır. Birincisi duruşla ilgili bozukluklar, ikincisi ise kasılmanın sebep olduğu problemlerdir. Duruşla ilgili bozuklukların düzeltilmesi görsel olduğu için nispeten daha kolaydır. Şan pedagogu öğrenciye sık sık postürü hatırlattığında, doğru postürde söyleme alışkanlığı da zaman içinde oluşacaktır. Ayrıca doğru postürün prensipleri öğretildikten sonra öğrenci bunları ayna karşısında çalışırken kendisi de kontrol edip düzeltebilir. Doğru postürü anlamak için yapılan egzersizlerden biri duvara yaslanma egzersizidir.

**Şancıya talimat:** Ayaklar duvardan biraz uzak olacak şekilde duvara yaslanınız. Baş ve bel boşluğunun duvara değmediği farkedilecektir. Şimdi dizlerinizi kırıp, sanki görünmeyen bir sandalyeye oturur gibi duvara yaslanınız. Bel boşluğunun azaldığını, hatta bu bölgenin tamamen duvara değdiğini, kuyruk sokumunun aşağıya indiğini, omurganın uzun ve dik olduğunu hissediniz. Sırttaki bu açıklığı ve düzlüğü, göğsün ve sternumun yüksekliğini ve omuzların konumunu dizleri kıvrımadan da başardığınızda doğru postürü bulmuş olacaksınız.

Kasılmanın sebep olduğu problemleri gidermek biraz daha fazla zaman alabilir. Kaslar belirli bir yöne doğru çekerek kasılırlar. Vücudumuzda zıt yönlere doğru çekilerek çalışan birçok kas vardır. Bu kaslar uzun süre gevşemeden kasılı kaldıklarında titremeye, sallanmaya ve hatta acıya bile sebep olabilirler. Kasılmanın görsel ipuçları kasılan bölgenin titremesi ve katılıktır. Bir kasın titremeye başlaması çok uzun süre kasılı kaldığını ya da kapasitesinin üzerinde bir yük taşımaya çalıştığını gösterir.

Titreme vücudun herhangi bir yerinde görülebilir, fakat şancılarda en çok bacak kaslarında olur. Bunun en önemli sebeplerinden biri dizleri geriye doğru kilitlemektir. Dizler kilitlendiğinde hem alt, hem üst bacak, hem de kalçada kasılmalar görülür. Dizlerin geriye doğru kilitlenmesinin bir başka kötü yanı da, bu pozisyonun kalbe ve beyine giden kan akışını engellemesidir. Uzun süre ayakta yanlış postürde duran koro üyelerinin ya da askerlerin tören sırasında bayılmalarının sebeplerinden biri dizlerin geriye doğru kilitlenmesidir. Şarkı söyleme sırasında dizlerin hafif önde ve gevşek durduğu pozisyon öğrenilmeli ve dizlerin geriye doğru



kilitlenip kilitlenmediği sıklıkla kontrol edilmelidir. Ayrıca şancı bacaklarında herhangi bir kasılma ve sertlik hissettiği anda hareket etmelidir. Aynı pozisyonda kaskatı kalınmaması da problemi düzeltmeye yardımcı olacaktır.

Şancılarda kasılmaların ve titremenin görüldüğü diğer bölgeler ise çene, dudaklar, dil, karın, göğüs, baş ve ellerdir. Bu problemleri gidermek için öncelikle kasılan bölgenin belirlenmesi, kasılmanın neden kaynaklandığının bulunması ve rahatlama teknikleriyle egzersizlerinin öğrenilmesi gereklidir. Dil, çene, baş ve dudaklarda görülen kasılmaların nedenlerini ve bu problemleri giderici Alexander tekniği egzersizlerini tezin dil ve çene bölümlerinde inceleyebilirsiniz. Abdominal ve göğüs bölgesindeki titremenin sebepleri ise hiperfonksiyonel nefes desteği veya appoggio'nun yetersizliğidir. Bu konu hakkında bilgi ve egzersizler de tezin nefes bölümünde anlatılmıştır.

### 3.3 Dil

Dil, şarkı söyleme sırasında larenksi etkileyen en önemli dış kaslardan biridir. Şan pedagogu Barbara Doscher dilin neden larenksi bu kadar etkilediğini şöyle açıklar:<sup>33</sup>

Dil kası arkadan Hyoid kemiğine, Epiglottis'e ve yumuşak damağa bağlantılıdır. Etkili bir rezonans ve sabit bir larenks, kontrol edilmesi güç olan bu kası istemli olarak kullanmayı öğrenmekten geçer.

Lilli Lehmann dilin görevini, larenksin üzerinden gelen nefesi rezonans odacıklarına yönlendirmek olarak belirtmiştir.<sup>34</sup> Eğer dil çok yüksekte ya da çok alçakta durursa nefes akışını tıkar ve bu da çıkan tonda ciddi problemler yaratır. Dili larenksi bastırmayacak pozisyonda tutabilmek oldukça zordur ve sabırla çalışmayı gerektirir; çünkü larenks ve dil birbirlerine bağlantılıdır ve beraber çalışırlar.

Tüm sesli harfleri söylerken dilin en ideal pozisyonu, mümkün olduğu kadar gevşek bir biçimde alt dişlerin hemen arkasında durduğu ve ucunun alt dişlere

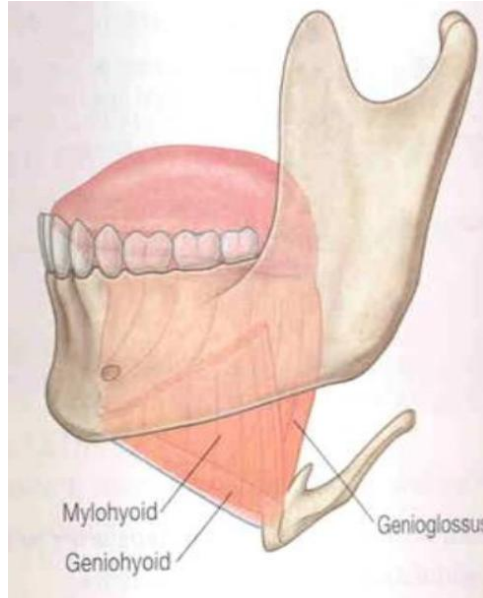
---

<sup>33</sup> Barbara Doscher, **The Functional Unity of the Singing Voice**, 2. basım, The Scarecrow Press, Inc., Lanham, MD, 1994, 113-114 s.

<sup>34</sup> Lilli Lehmann, **How to Sing**, çeviri Richard Aldrich, Barnes&Noble Books, 2003, s. 145

değdiği pozisyonudur.<sup>35</sup> Bu pozisyonda dilin ön kısmı arka kısmına göre daha aşağıda durmalıdır (Şekil 3). Dil alt dişlerin arkasında serbestçe durmalı, asla alt dişlere dayanarak bir baskı oluşturmamalıdır. Eğer dil kasılarak alt dişleri iterse metalik bir ses duyulur.

Lilli Lehmann yukarıdaki pozisyona ek olarak, dilin sadece orta kısmının aşağıya çöktüğü, dilin yanlarının da styloglossus ve palatoglossus kasları tarafından hafifçe yukarıya kıvrıldığı, kaşık şekline benzeyen pozisyonun da doğru olduğunu belirtmiştir. Bunun nedeni dilin, bu pozisyonla ağız megafon şekline sokup sesi daha ileriye iletebilmesidir. Buna rağmen dilin ortasındaki bu derinlik birçok şan pedagoga göre doğru şan tekniği için hayati bir önem taşımaz. Hatta bazı şancılar doğaları gereği bu hareketi yapamazlar. Bu şekil tamamen dilin kendi doğal hareketi ile oluşmalıdır. Dilin ortasına parmakla bastırmak, ya da bu şekli sağlayabilmek için dilin yanlarını kıvrırmak da işe yaramaz.<sup>36</sup> Bu pozisyon daha önceki bölümde anlatılan larenksin hafifçe aşağıya doğru inmesine yardımcı olan, esnemenin hemen önceki nefes hareketi ile sağlanabilir. Daha önce de belirtmiş olduğu gibi esneme hareketi asla tam olarak gerçekleşmemelidir, çünkü esnerken dil kökü aşağıya bastırır ve dilin ucu havaya kalkar ki bu görüntü yanlıştır. İstenen pozisyon, dil gevşekçe alt ön dişlerin arkasında dinlenirken esnermiş gibi fakat tam bir esneme



**Şekil 3:** Şarkı söylerken dilin istenen pozisyonu

<sup>35</sup> Marilee David, **Ibid**, 110 s.

<sup>36</sup> Vennard, **Ibid**, 113 s.

oluşmadan nefes alındığında oluşur.

Çalışma sırasında şan pedagogu dilin hareketlerini yakından gözlemelidir. Larengeal pozisyonu ve sesin özgürce çalışmasını kısıtlayan dil hareketleri şöyledir:<sup>37</sup>

- Dilin ağzın içine doğru, alt ön dişlerden uzaklaşarak geriye doğru çekilmesi
- Dil ucunun alt dişlerin köklerine doğru kıvrılıp, dilin orta kısmının toplanıp öne doğru itilmesi
- Dil ucunun havaya kalkması
- Dil kökünün ve dilin gerisinin aşağıya doğru bastırılması

Bu alışkanlıkları düzeltmek için çalışmalar sırasında sürekli ayna kullanılmalıdır. Böylece şancı değişik seslerde dilinin farklı şekillere girdiğini görür. Bu durumda şancıya dilinin durması gereken ideal pozisyon hatırlatılmalı ve çalışma sırasında şancı dilini her sesli harf için aynı pozisyonda tutmaya odaklanarak bu problemi sabırla çözmelidir.<sup>38</sup>

Bu problemi düzeltmeye yarayacak bir başka yöntem ise dilin ideal pozisyonda durduğu sessiz ve sesli harf kombinasyonları ile egzersizler yapmaktır. Dili ideal pozisyonuna getiren sessiz harfler (v), (f), (t), (d), (l) ile ingilizce ve ispanyolcada kullanılan (θ) sessiz harfleridir. Bu harfler dilin geriye doğru kasılmasını engellediği gibi dil kökünün de gevşek durmasını sağlar. Bu sessiz harfler başlangıçta (i), (e), (ü), (ö), (ε), (ə) gibi önde tınlayan sesli harfler ile birleştirilip yapılmalıdır. Çünkü (a), (α), (æ) ve (o) gibi seslerde dil kökünü aşağıya ve geriye doğru bastırma eğilimi daha yüksektir.<sup>39</sup> Önde kabul edilen seslerde dil farenks boşluğunu kapamaz. Böylece boğazı açarak daha geniş bir farenks boşluğu sağlar. Ayrıca önde tınlayan sesli harfler yumuşak damağın en yukarıda olduğu seslerdir, bu nedenle bu vokaller ile yapılan çalışmalar rezonans ayarı ve rezonansı

---

<sup>37</sup> Isaac Hurtado, **Three Approaches for Teaching Laryngeal Stability: Curing the Necktie tenor**, Doktora Tezi, The Florida State University College of Music, 2005, 29 s.

<sup>38</sup> William Vennard, **Ibid**, 111 s.

<sup>39</sup> Bu sembollerin okunuşu tezin ekler bölümündeki Uluslararası Fonatik Alfabe sembollerinin anlatıldığı bölümde bulunabilir.

geliştirmek için de oldukça faydalıdır.<sup>40</sup> Dil çok az hareket ettirilerek de doğru sesler ağızdan çıkartılabilir. Bazı kişiler, dillerini kanser tedavisi sırasında cerrahi müdahale sonucu tamamen yitirdikten sonra bile konuşabilmektedirler.<sup>41</sup> Bu nedenle dil ve çene hareketlerini en az düzeye indirgeyerek şarkı söylemek mümkündür. Birçoğumuz şan pedagoglarımızdan “aptal dil, ya da aptal çene gibi” ifadesini duymuşuzdur. Bu, dilin ve çenenin tamamen serbest olduğu ideal şarkı söyleme pozisyonunun özeti gibidir.

Dili uzatma egzersizleri de dil problemlerini çözmeye yardımcı olur. Birçok şan pedagogu dili dışarıya doğru uzatmanın geniş bir farenks sağladığına inanır; çünkü dil hafif dışarıya çıkartıldığında, dil kökünün geriye doğru gidip boğazı tıkama, kapatma ihtimali azalır.<sup>42</sup>

Dilin doğru duruşunu ve çalışmasını sağlamak için uygulanması gereken egzersizler aşağıda verilmiştir.

### **Egzersiz 1: Dil dışarıda Fonasyon**

Bu egzersizin amacı fonasyon sırasında dilin geri çekilmesini, dil ve çenede oluşan kasılmaları engellemektir, ve ses terapisti Sarah L. Schneider tarafından geliştirilmiştir. Egzersize öncelikle ağızdan, boğaz açık biçimde nefes almakla başlanır. Çene gevşek ve rahat bir pozisyonda aşağıda, dil alt dudağın üzerinde gevşekçe dururken ağızdan sessiz ve derin bir nefes alınır.

**Şancıya Talimat:** Dil alt dudağın üzerinde gevşekçe dururken nefes alınız ve nefes alırken dilin geriye çekilmemesine dikkat ediniz. Bunu başardıktan sonra aynı biçimde nefes alınız ve dil alt dudağın üzerinde serbestçe dururken “a” sesi çıkarınız. Bu ses iç çekmiş gibi kaydırılarak da olabilir. Fonasyon başladığı anda da dilin geriye çekilmemesine dikkat ediniz. Daha sonra diliniz alt dudağın üzerinde dururken üst dudak ile kapayarak “ma” ya da “ba” sesi çıkarınız. Bu sesleri orta tonlarda, değişik kombinasyonlarda, nota ile çalışabilirsiniz. Sonra bu seslere “mama,” “momo,” “mimi” ekleyip çalışmaya devam ediniz.

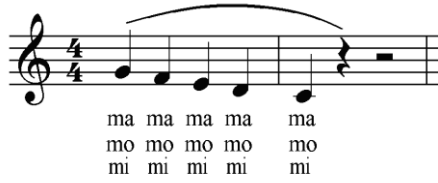
---

<sup>40</sup> Hirano Minori, **Clinical Examination of Voice**, The Journal of the Acoustical Society of America, Sayı: 80, Issue 4, October 1986, 377 s.

<sup>41</sup> Friedrich Brodnitz, **Keep Your Voice Healthy**, 2. basım, Taylor & Francis Books Ltd, New York, 1988, 418 s.

<sup>42</sup> Vennard, **Ibid**, 111 s.

Bu egzersizler sırasında dilin geriye çekilip içeriye kaçmasına engel olunmalı, dil sessizce alt dudağın üzerinde dinlenmeli ve fonasyona karışmamalıdır. Çenenin hareketleri de gözlenmeli, çenede hiçbir kasılma ve sıkışma hissi oluşmamalı, aksine gevşek bir biçimde hareket etmelidir. Egzersiz sırasında maskede, ağız boşluğunda ve farenkste oluşan rezonans hissedilmelidir. Ayrıca nefes alırken ağız ve farenkste oluşan açıklık hissi de gözlenmelidir. Eğer kişi yeterince gevşek değilse ve bu hissi yakalayamamışsa esneme hissi ona yardımcı olabilir.



Daha sonra aynı egzersizler üçlü ya da beşli, aşağı veya yukarıya doğru giden kombinasyonlarla önce dil dışarıda, daha sonra içerideyken tekrarlanmalıdır. Dil içeriye alındığında aynı gevşeklik ve rezonans hissedilmelidir.<sup>43</sup>

### **Egzersiz 2: Dil Trilleri**

Bu egzersiz çene ve dil kökünü gevşetmek için kullanılır. Dudak trillerinde olduğu gibi kontrollü nefes akışına ve şarkı söylemek için gerekli nefes desteğinin oluşmasına da yardımcı olur. Egzersizin bu versiyonu, ses terapisti Mary Sandage tarafından geliştirilmiştir.

**Şancıya Talimat:** Dudaklarınızı ıslatınız. Dilinizi alt dudağın üzerine serbestçe bırakınız, üst dudağınızı yavaşça diliniz arada kalacak şekilde kapatınız ve hava üfleyerek dilinizin ucunun titreşmesini sağlayınız. Eğer başta başarısız olursanız dili biraz daha dışarıya çıkararak aynı hareketi tekrar ediniz. İkinci egzersizde yukarıdaki harekete ses ekleyiniz. Orta tonlarda rahat bir nota üzerinden beşli aşağıya doğru inerek dil trili yapmaya devam ediniz. Her nota arasında ağızdan, dil dışarıda dururken nefes alınız.

<sup>43</sup> Alison Behrman, John Haskell, **Ibid**, 87-88 s.



Yukarıdaki egzersiz başarıldıktan sonra pesten başlayarak ses tizlere doğru dil trili yaparak kaydırılır. Nefes alınıp tekrar edilir.<sup>44</sup>

### Egzersiz 3:

**Şancıya Talimat:** Orta rejistirde, tek nota üzerinde ve moderato tempoda “tili-teli-tili-teli” söyleyiniz. Bu egzersizi yaparken atağın, yani fonasyonun başladığı anda sesin temiz, net ve önde tınlamasına özen gösteriniz. Çıkan ses dağınık değil; ince, uçlu ve önde olmalıdır. Çene ve dilde sıkışmalar ve takılmalar olmamalıdır. Bu başarıldıktan sonra egzersiz hızlandırılır. Daha sonra “tili-teli, tili-teli” söyleyerek allegro tempoda beşli yukarıya çıkıp aşağıya ininiz. Bu egzersize zamanla “titi-tati, titi-tati” ; “tukutu, tukutu” ; “lili-lili”; “lulu-lulu” gibi değişik kombinasyonları ekleyebilirsiniz.



### Egzersiz 4:

Dil egzersizlerine “rrrrr” sesinin döndürülerek yapıldığı egzersizleri de ekleyebiliriz. Bu egzersiz hem dili çalıştırır, hem de çıkan tonun ve rezonansın kalitesini artırır.

**Şancıya Talimat:** Herhangi bir nota üzerinden beşli aşağıya inerken her notada “ré” söyleyiniz. Çıkan vokal geniş “e” değil, ince ve pozisyon olarak önde bir “é”

<sup>44</sup> Alison Behrman, John Haskell, *Ibid*, 44-45 s.

olmalıdır. “é” sesi fransızcadaki “été” ve almandadaki “Leben” kelimesinin ilk hecesindeki (e) sesine benzemelidir. Bu egzersizde “r” sesini çıkarırken çenenin öne çıkmamasına özen gösteriniz. Egzersiz sırasında çene ve dil serbestçe hareket etmeli, kilitlenmemelidir. Egzersiz yarım ses aralıklarıyla tizleşerek rahat bir tizliğe ulaşınca kadar devam etmelidir.



### Egzersiz 5:

Dil, çene ve rezonans çalışmalarında kullanılan bir diğer egzersiz ise “tın-nı” sesleri ile yapılır.

**Şancıya Talimat:** Rahat orta tonlarda bir nota üzerinden beşli aşağıya inerek “tın-nı” söyleyiniz.



Bu egzersizde “t” sesi atağın temiz olmasını, ilkel bir vokal olan “ı” sesi larenksin rahat bir pozisyonda durmasını, “n” sesi de sesin önde tınlamasını ve rezonans bölgelerini hissetmemizi sağlar. Bu egzersizi yaparken dikkat edilecek en önemli nokta “n” sesini çeneyi kapatarak değil, dil ile yapmaktır. Egzersiz sırasında çene hafifçe açık, aşağı yukarı hareket etmeden sabit durmalıdır. Dil “n” sesini ön dişlerin arkasına doğru dokunarak çıkarmalıdır. Egzersizin sonundaki “nı” sesi uzatılmamalı, neredeyse staccato gibi duyulmalıdır.

Şarkı söyleme sırasında çenenin sıklıkla açılıp kapanması larenksin pozisyonunu etkileyeceğinden birçok profesyonel şancı şarkı söylerken “n” sesini çeneleriyle değil, dillerini ön dişlerinin arkasına değdirerek çıkarırlar.

Dil ve çenenin hareketlerini birbirinden bağımsız kullanabilmek için “den-ta-le” egzersizi de faydalı olacaktır. Bu egzersizde çene rahatça açılır ve “den-ta-le”

kelimesi çeneyi hiç kıpırdatmadan sadece dil kullanılarak yapılır. Bu egzersiz önce konuşma sesi ile daha sonra (sol-mi-do) notaları kullanılarak yapılabilir.

#### **Egzersiz 6 (Dil Kökünü Gevşetme):**

Çene ile dilin hareketlerini birbirinden ayıran bir diğer egzersiz ise “ya, ya, ya, ya” egzersizidir. Bu egzersizde çene asla kıpırdamamalı, vokal dil ile yapılmalıdır. Dilin ucu egzersiz boyunca alt dişlere değmeli ve sadece dil kökü hareket etmelidir.

**Şancıya Talimat:** Çenenizin altına başparmağınızı koyunuz ve dil kökünün serbestliğini hissediniz. Şarkı söylerken bu bölgenin bu şekilde yumuşak olması gerekir. Şimdi parmağınızı tekrar çenenin altına koyunuz ve yutkununuz. Dil kökünün sertleştiğini ve aşağıya doğru bastırıldığını hissedeceksiniz. Şarkı söylerken dil kökü asla bunu yapmamalıdır. Bu egzersiz kişiye uygun bir tonda, beşli aşağıya inilerek (sol-fa-mi-re-do gibi) yapılır.

#### **Egzersiz 7:**

Dil kökünü uzatarak gevşetecek bir başka egzersiz ise şöyledir.

**Şancıya Talimat:** Dilinizin ucunu hafifçe dışarı çıkarınız ve dilinizi hafifçe ısırınız; daha sonra yutkununuz. Bunu yapabildiyseniz dilinizi biraz daha dışarıya çıkartıp yutkunma hareketini tekrarlayınız.

Bu egzersiz Alexander tekniğinde kullanılan egzersizlerden biridir ve dil kökünün esnemesini ve gevşemesini sağlar.

#### **Egzersiz 8 (Pusula):**

Dilin altındaki kasları esnetmek ve gevşetmek için kullanılan diğer Alexander tekniği egzersizi pusula olarak adlandırılır.

**Şancıya Talimat:** Dilinizi dışarıya ve aşağıya doğru tamamen çıkartınız. Daha sonra bu pozisyonu koruyarak dilinizi sağa, sola ve yukarıya doğru hareket ettiriniz.



### 3.4 Çene

Bir çok şancı çene sertliğinden ve kasılmalarından şikayetçidir. Bu sorun daha ciddi bir ses sorunu olan yüksek larenksi de beraberinde getirir. Çene sıkılığı, yetersiz nefes desteği, postür bozuklukları ve şarkı söylerken kasılan sıkı bir gırtlak sonucunda oluşur.

Çenedeki kasılmalar başka yerlerde olan fonksiyonel bozukluk ve kasılmaların sonucunda ortaya çıkar. Örneğin omuzlar kaldırılarak akciğerlerin üst kısmına doğru alınan nefes sonucu (clavicular) larenks yukarıya çıkar. Bunun sonucunda ekstrinsik kaslar dediğimiz dil kökü ve çene kasılır ve farenks boşluğu tıkanır.<sup>45</sup>

Bir başka deyişle çene kasılmaları, başka yerlerdeki eksiklik ve yanlışlıklar sonucu oluşur. Richard Miller'a göre çenenin yanlış durduğu pozisyonlar şöyledir:

- Çenenin çok fazla aşağıya doğru açılması
- Çenenin yeterince açılmaması ve kilitli gibi durması
- Çenenin öne doğru uzaması
- Başın geriye doğru hafif bükülüp çenenin yukarıya doğru kalkması

Çenenin ideal açılma pozisyonu nazikçe geriye ve aşağıya doğru olduğu pozisyonudur. Çenenin doğru açılabilmesi için boynun pozisyonu da oldukça önemlidir. Boyun geriye doğru gitmemeli, aynı bir balerinin boynu gibi uzun bir pozisyonda durmalıdır.

Çene sıkılığını gidermenin üç temel yöntemi vardır. Birincisi çeneyi fonasyon sırasında sağdan sola sallayarak, ikincisi de çeneye el ile müdahale ederek gevşetmektir. Son olarak ayna kullanarak çenenin hareketleri gözlenip sıkılık tespit edilerek giderilebilir.

Miller şarkı söyleme sırasında uzun bir notayı tutarken, çenenin çabuk ve nazikçe her iki yana sallanarak yapılan basit bir hareketin çenedeki baskıyı hafifletip sese yardım ettiğini belirtmiştir.<sup>46</sup> William Vennard da şarkı söyleme esnasında çenenin ne kadar açılması gerektiği sorusunu şöyle açıklar:

---

<sup>45</sup> Barbara Doscher, **Ibid**, 115 s.

<sup>46</sup> Richard Miller, **Ibid**, 124 s.

Ben öğrencilerimden genelde başparmaklarını dikey olarak ön dişlerinin arasına koyup tüm sesli vokalleri bu açıklıkta söylemelerini isterim.<sup>47</sup>

Devlet sanatçısı Suna Korat şarkı söyleme esnasında çenenin aşağı ve yukarıya doğru sallanmasını her zaman nefes yetersizliklerine bağlamıştır.<sup>48</sup> William Vennard öğrencilerine zor bir notaya yaklaşırken çenelerini biraz daha aşağıya indirmelerini tavsiye eder. Bu hafifçe açılma hareketi boğazın sıkışmasına ve larenksin yukarıya çıkmasına engel olur. Ayrıca bu hareket dili öne çekerek farenksin tıkanmasını engeller. Böylece farenks açılır ve ağız boşluğu da megafon şeklini alır.<sup>49</sup>

Çenedeki problemlerin giderilmesine yarayan egzersizler aşağıda sıralanmıştır.

#### **Şancıya Talimat:**

- 1- Çene eklemlerine el yardımı ile dairesel hareketlerle masaj yapınız.
- 2- Ağızda kocaman bir sakız varmış gibi, abartılı çiğneme hareketleri yapınız.
- 3- İki parmakla alt dişlerinize bastırarak çenenizi aşağıya indiriniz.
- 4- Kollarınızı öne doğru uzatıp ve ellerinizi önde kenetleyiniz. Daha sonra çenenizi serbest bırakınız ve elleriniz kenetlenmiş biçimde, kollarınızı hızlı hızlı sallayınız. Bu egzersizi yaparken “aaa” vokalini söyleyebilirsiniz.

### **3.5 Boyun**

Şarkı söyleme sırasında boynun kasılması ve sertleşmesi de larenksin yukarıya çıkmasına neden olur. İyi bir postür boyun problemlerinin bir çoğunu çözmeye yardımcı olur. Boyun asil duruşta tutulduğunda, yani boynun arka kısmı dik ve uzun, üst çene de yere paralel durduğunda boyun kasları larenksi dengede

<sup>47</sup> William Vennard, *Ibid*, 119 s.

<sup>48</sup> Kişisel iletişim.

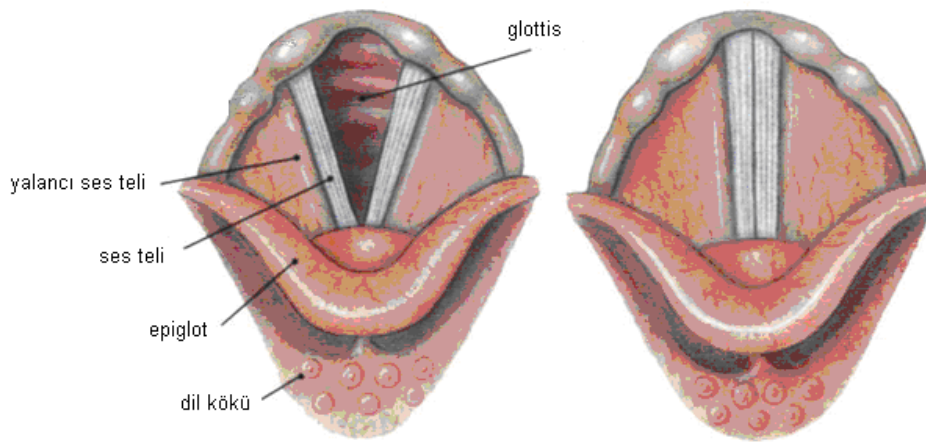
<sup>49</sup> William Vennard, *Ibid*, 118-119 s.

tutacaktır.<sup>50</sup> Bu nedenle boyun kasılmaları için en iyi çözüm iyi bir postürdür. Bunun yanında, şarkı söyleme sırasında başı hafifçe sağa sola hareket ettirmek boyundaki gerginliği azaltacaktır. Özellikle uzun, tiz notaları söylerken başı hafifçe sağa sola hareket ettirmek ve ardından da hareketsiz tutarak söylemeye devam etmek, kişinin uzun notaları söylerken boynun ne kadar gevşek ve yumuşak hissedildiğini anlamasına yardımcı olacaktır. Ayrıca, öğrencinin boynun doğru duruşunu görsel olarak farketmesi ve kontrol etmesi için mutlaka ayna ile çalışması sağlanmalıdır.

### 3.6 Sesin Oluşumu

Kord vokaller kapalı iken subglottik basınç artışı yüzünden kord vokallerin alt yüzeyine çarpan hava akımı gevşek olan mukozanın dalgalanmasına ve her iki kord arasında ritmik açıklıkların ortaya çıkmasına sebep olur. Sesin oluşumuna, yani fonasyona getirilen bu açıklama Muskuloelastik Aerodinamik Teori olarak adlandırılır. Dolayısıyla sesin oluşumunda hem kaslar, hem de Bernouilli etkisi rol oynar. Kaslar fonasyonun oluşabilmesi için gerekli ayarları yaparken, ses yolundan geçen hava akımı da kord vokalleri bir emiş etkisiyle birbirlerine yaklaştırır. Bu nedenle ses oluşumu hem aerodinamik, hem de muskuloelastiktir.

Bernouilli etkisine göre dar bir yerden yüksek hızda bir akım geçerse akım merkezindeki alçak basınç duvarlara etki yapar ve onları birbirlerine yaklaştırır. Yani



Şekil 4: Fonasyon

<sup>50</sup> Marilee David, *Ibid*, 125 s.

glottik bölgeden hava akımı hızla geçer ve alçak basınç nedeniyle kord vokallerin üzerini örten gevşek mukozayı orta hatta doğru çeker. Bu durum duşta hızlı akan suyun banyo perdesini içeriye doğru çekmesine benzetilebilir. Bernouilli etkisi basit bir deney ile gözlenebilir. İki parça uzun tuvalet kağıdı aşağıya doğru tutulur; bunların arasından hava üflendiğinde kağıtların birbirine doğru yapıştığı görülür.

Kord vokallerdeki vibrasyon da Bernouilli etkisi ile ortaya çıkar. Nefes verme sırasındaki ekspirasyon havası kord vokallere alttan basınç yapar ve hava basıncı belirli bir düzeye ulaştığında da kord vokaller yanlara doğru açılır. Havanın buradan geçmesi ile kord vokalleri altındaki hava basıncı azalır ve kord vokaller tekrar kapalı hale gelir. Saniyede ortalama 400 ile 600 defa olan bu ritmik hareket sonucunda hava akımında dalgalanma oluşur ve bu dalgalanma kord vokallere çarparak onları titreştirir. Bu titreşimin sonucunda da ses dalgaları oluşur.

### 3.7 Atak

Atak ve fonasyon kavramlarının zaman zaman birbirlerine karıştırıldığı veya birbirleri yerine kullanıldıkları görülmektedir. Şan eğitmeni Ayşe Meral Töreyn, atak ve fonasyon arasındaki farkı şöyle açıklamaktadır:

Atak fonasyon oluşumunu sağlamak için yapılan ilk hamle, fonasyonun gerçekleşmesi için yapılan ilk harekettir. Fonasyon ise sesin oluşmasıdır.<sup>51</sup>

Fonasyondan hemen önce oluşan atak anında şancı, kord vokalleri söyleyeceği notanın perdesi ve gürlüğü için ayarlarken, bunun yanında nefesini ve glottis altında ortaya çıkan subglottik basıncı da ayarlar. Bütün bunlar doğru yapıldığında doğru atak gerçekleşir ve ortaya net, temiz duyulan bir ses çıkar.

#### 3.7.1 Atak Çeşitleri

Üç çeşit atak vardır. Bunlardan ilki, farklı dillerde “hard attack”, “glottal plosive”, “colpo della glottide”, “knacklaut” olarak isimlendirilen sert ataktır. Elektromiyografi (EMG) sonuçları sert atakta kord vokallerin hareket ve aktivitelerinin fonasyondan çok önce başladığını ve diğer iki atak tarzından da daha

---

<sup>51</sup> Ayşe Meral Töreyn, **Ses Eğitimi, Temel Kavramlar-İlkeler-Yöntemler**, Sözkesen Matbaacılık Tic. Ltd. Şti., Ankara, 2008, 118 s.

güçlü olduğunu göstermiştir. Sert atakta kord vokaller fonasyondan önce sıkıca kapanır ve bu kapanma sonucunda kord vokaller altında çok yüksek bir basınç oluşur. Bu sıkılık sonucu altta biriken subglottik hava basıncı fonasyon başladığı anda serbest kalır ve gırtlakta kuvvetli bir vuruş veya patlama gibi kontrolsüz bir ses duyulur.

Sert atak larenks için zorlayıcıdır. Paul Moore sert ataktaki vuruşun aynen bir öksürüğe benzediğini ve göğüste de hissedildiğini belirtmiştir.<sup>52</sup> Sert atakta kord vokaller sıkıca kapanır, epiglottis aşağı iner, yalancı ses telleri (bant ventriküller) kord vokallerin üzerini örtecek biçimde birbirlerine yaklaşır. Uzun süre bu baskıya maruz kalan larenks kıkırdaklarında kontak ülserleri oluşur.<sup>53</sup>

Atak başladığı anda önce soluk sesi duyulur daha sonra fonasyon gerçekleşirse buna havalı atak denir. Bu atakta glottis iyi kapanmaz. Ayna yardımıyla indirekt laringoskopi uygulandığında kord vokallerde üçgen bir açıklık görülür, buna interkartilajinöz ya da fisiltı üçgeni de denir. Kord vokaller dengesiz kapandığı için kimi kaslar fonasyonun oluşabilmesi için çok çalışırken kimileri de ya açık kalır ya da hiç çalışmaz.

Yumuşak, veya bir başka adıyla dengeli atak, larenksin yumuşak ve dengeli bir larengeal hareketi ile olan atak biçimidir. Kord vokallerin sağlığının korunması açısından en uygun olan atak şekli budur. Atağın dengeli oluşması için gereken bir hazırlanma safhası vardır. Bu hazırlanma sürecine sadece iç larenks kasları değil, interkostal ve abdominal karın kasları, dış larenks kasları, orofarengeal kaslar ve kısmen orta kulak da katılır. Doğru atağın olması için hem nefes kontrolü, hem de iç ve dış larenks kaslarının kontrolü ve birbirleriyle koordinasyonunun sağlanması öğretilmelidir. Doğru atak oluştuğunda çıkan ses net ve parlak duyulur. Sert atakta da ses net ve parlak çıkarsa da vücutta oluşan his tamamen farklıdır: Dengeli atakta his sert ataktaki gibi göğüste şiddetli bir darbe olarak değil, gırtlakta nazik bir vuruş olarak hissedilir. Bunu Manuel Garcia kord vokallerde oluşan *coup de la glotte* olarak ifade etmiştir. Dengeli atakta, ton başlamadan önce saniyenin dörtte biri kadar bir sürede hava akışı olur. Bu hava akışı o kadar kısadır ki kulakla hissedilemez,

---

<sup>52</sup> Paul Moore, **The Treatment of Voice Defects Following Surgery**, Connecticut, 1955 s.19

<sup>53</sup> William Vennard, **Ibid**, 42 s.

ancak bu anlık hava akışı kord vokalleri birbirlerine doğru çeker ve şancı da bunu sanki hava ses tellerine bir vuruş yapıyormuş gibi hisseder.

### 3.7.2 Dengeli Atak Sağlanması

Şan pedagogları dengeli atak elde etmek için [t] ve [p] sert sessizlerini sıklıkla kullanırlar. Bunun nedeni aynen yukarıda anlatıldığı gibi [t] ve [p] seslerinden sonra ton oluşana kadar kendiliğinden 0.08 saniyelik bir hava akışının olmasıdır. Bu sert sessizler dengeli atağın oluşabilmesi için gereken koşulları doğal olarak sağladığından şan pedagojisinde sıklıkla kullanılır.<sup>54</sup> Kord vokallerin doğru kapanma alışkanlıklarının edinilmesi sürecinde atak çalışmaları şan egzersizlerinin temelini oluşturur. Dolayısıyla şancı günlük egzersizlerinde atak çalışmalarını mutlaka yapmalıdır. Buna yönelik egzersizler bu bölümün sonunda verilmiştir. Ancak müzikli egzersizlere geçmeden önce, yukarıdaki tanımları ve aralarındaki farkları daha iyi anlamak için konuşma tonunda aşağıda verilen egzersizler yapılmalıdır.

#### **Egzersiz 1:**

Bu egzersiz havalı atak örneğidir.

**Şancıya Talimat:** Konuşma tonu ile “Ha, Ha, Ha, Ha, Ha” sekvansını başlangıçtaki “H” sesi üzerinde durarak birkaç defa tekrar ediniz. Havanın kord vokaller arasında geçişini hissediniz.

#### **Egzersiz 2:**

Bu egzersiz de sert atağa bir örnektir.

**Şancıya Talimat:** Konuşma tonunda, kesik kesik ve her ses arasında nefes alıp, nefesi biraz tutup ve “U, U, U, U, U” seslerini çıkararak “u” sesine vurarak uygulayınız. Nefesin tutulması sırasında oluşan baskıyı hissetmeye çalışın ve fonasyon başladığı anda sesin gırtlaktan bir vuruş yaparak aniden ve patlarcasına çıkışını gözleyiniz.

#### **Egzersiz 3:**

Bu egzersiz dengeli, yumuşak atağa örnektir.

---

<sup>54</sup> William Vennard, *Ibid*, 47 s.

**Şancıya Talimat:** Konuşma tonunda yavaş ve bağlı bir biçimde “Ah, Ah, Ah, Ah, Ah” söyleyiniz. Bu cümleyi söylerken “A” vokalinin önüne hayali, duyulmayan bir “H” sesi ekleyiniz. Ancak “H” sesi başlangıçta da aralarda da nefes olarak duyulmamalı, sadece tona yumuşak başlamak amacıyla hayali olarak kullanılmalıdır.

Şarkı söyleme esnasında aynı etki, sesli harfle başlayan bir sözcüğe glottal atakla girmek yerine sözcüğün başına hayali bir “h” koyarak veya onu kendisinden önce gelen sessiz harfe bağlayarak yaratılabilir; bu durum sesin hem daha legato (bağlı) duyulmasını hem de tını açısından daha homojen olmasını sağlar ve ses için de daha sağlıklıdır. Egzersizi yaparken hava sesi çıkmamalı, yani hava sestem önce gelmemeli ve ses pürüzlü, iterek çıkıyormuş gibi duyulmamalıdır. Şarkı söylerken tutulan nota tiz de olsa pes de olsa larenksin notaya yaklaşımı yumuşacık dokunur gibi olmalı, özellikle tiz notalarda önce piano bir nüansla notaya dokunarak başlanmalı, ses daha sonra büyütülmelidir.

Şarkı söylerken doğru atağın oluşabilmesi için nefes alma sırasında glottisin tamamen açılması gerekmektedir. Glottisin tamamen açılması durumu ancak derin ve doğru bir nefes alma tekniği ile gerçekleşir. Günlük konuşma sesi için akciğerlerin üst kısmına alınan hafif nefes glottisi tam açmaz. Nefes alırken glottis ne kadar iyi açılırsa kord vokaller de onu takiben iyi kapanırlar.

### **3.7.3 Havalı ve Sert Atağın Şan Pedagojisinde Kullanıldığı Durumlar**

En doğru atak biçiminin yumuşak-dengeli atak olduğu yukarıdaki bölümlerde belirtilmişti. Ancak, şan pedagojisinde bazı alışkanlıkları düzeltmek için havalı atağın da sert atağın da kullanıldığı durumlar vardır. Örneğin agresif ve sert biçimde şarkı söyleyen bir şancı, vokal enstrüman üzerindeki aşırı stres nedeniyle hiperfonksiyonel disfoni yaşayabilir. Bu durumdaki bir şancının kord vokalleri doğru alışkanlıkları kazanana kadar her tonun önüne [H] koyarak egzersiz yapması, agresif biçimde kullanılmaya alışmış kasların atağa yumuşak ve sakinçe başlamasını sağlayacaktır.

Aynı durum tam tersi bir durum için de geçerlidir. Havalı atak ile söyleyen, kord vokalleri tam kapanmayan şancılarda da hipofonksiyonel disfoni görülmektedir.

Bunu düzeltmek için de atağa biraz daha sert başlanabilir. Havalı fonasyon problemi olan şancı, egzersizlerde sesli ünlüler veya ünlülerin başında [p] ve [t] gibi sert sessizleri kullanmalı ve staccato çalışmalıdır. Bu egzersizler sırasında gırtlakta nazik bir vuruş hissinin olması yeterlidir. Bağırarak ve sesi itmek her durumda sese zararlıdır ve havalı atağı düzeltici bir etkisi olmaz. Ayrıca havalı bir sesle söyleyen şancılara glottiste oluşan çingirak egzersizleri (“the rattle of the glottis” ya da “the scrape of the glottis”) de faydalı olur. Bununla beraber öksürük şeklindeki bir vuruş daha öncede belirtildiği gibi yanlıştır ve glottal şok olarak kabul edilir. Manuel Garcia nazik ve küçük patlayışların larenkste şok yaratmadığını, aksine kord vokalleri için faydalı bir egzersiz olduğunu belirtmiştir. Çingirak egzersizleri bu küçük patlayışların hızlandırılmış halidir ve seste duyulan havayı kesmenin yanı sıra “pes notaların da oluşmasını ve gelişmesini sağlar.”<sup>55</sup>

#### 3.7.4 Müzikli Atak Egzersizleri

Aşağıda verilen egzersizler belirli bir ritimde yapılmalıdır. Atak ne kadar kısa olursa olsun tınlı bir ton çıkmalı, ses düz duyulmamalıdır. Atağı sonlandırma biçimi de çabuk, net ve temiz olmalıdır. Egzersizler sırasında nefes yerleri belirtilmiştir. Nefes alırken sessiz ve doğru nefes almaya dikkat edilmelidir.

Egzersizler sırayla basitten zora doğru uygulanır. Basit egzersizlerde gelişme gösterildikten sonra diğer egzersizlere geçilmelidir. Bu egzersizler düzenli olarak hergün çalışılmalıdır. Bununla beraber egzersizlerin hepsini aynı gün çalışmak yerine değişik kombinasyonlar ile farklı günlere bölmek daha iyi olacaktır.

Her egzersiz başlangıçta orta tonlarda çalışılmalıdır. Daha sonra şancının seviyesine göre rahat ettiği tonlara kadar tizleşip veya pesleşebilir.

Şarkı söylerken bütün ünlülerin söylenmesine rağmen bu egzersizler, temiz ve doğru bir atak öğrenilene kadar önce [i], [e], [u], [ɛ] gibi vokallerle çalışılmalıdır. Doğru atak sağlandıktan sonra dilin pozisyonunu bozmadan, yani dil kökünü aşağıya bastırmadan daha geride kabul edilen [a] ve [o] seslileri çalışılmalıdır.<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup> William Vennard, *Ibid*, 48 s.

<sup>56</sup> Richard Miller, *Ibid*, 14 s.



Egzersizler sırasında kord vokallerin birbirlerine yaklaşmasında gevşeklik olduğu duyulursa (hava duyulduğunda) veya vücudun sesi desteklemek için kullanılışında tembellik görülürse kişiye appoggio hatırlatılmalı ve ataktaki vuruşu daha belirgin yapması önerilmelidir. Egzersizler sıkı ve agresif bir yaklaşımla yapılıyor ise de her vokalin önüne [h] eklenip kasların daha sakin ve kontrollü bir atak yapması sağlanmalıdır.

Atak egzersizleri sırasında çıkan ses uzun olmamalı, staccato kadar kısa ve net olmalıdır. Staccato yaparken karın kaslarındaki hareketin ses ile mükemmel bir senkron içinde olması gerekmektedir. Şan pedagogu William Vennard bu durumu açıklamak için öğrencilerine şu örneği verdiğini belirtmiştir:<sup>57</sup>

Abdominal kaslar bir kulenin aşağısındaki zil gibidir. Halat aşağıdan çekildiği anda yukarıda zil çalar. Fakat zilin boğazınızda değil kafanızın içinde veya ağızınızın önünde çaldığından da emin olmalısınız.

Bu ifade ses ve nefes ilişkisini çok güzel bir biçimde özetlemektedir. Şancı aşağıdaki egzersizleri yaparken sesi dinleyip yönlendirmek ve müdahale etmek yerine vücuttaki hislere (appoggio, nefes, gevşek dil, çene, boğaz ve postür) odaklanmalı ve sesi serbest bırakmalıdır.

Baştaki egzersizlere örnek vokaller yazılmıştır. Bu vokaller egzersizlerin geri kalanlarında da farklı kombinasyonlar oluşturarak uygulanabilir.

Egzersizleri yaparken fonasyona temiz ve net bir atak ile başlamaya dikkat edilmeli, egzersiz sırasında acele edilmemeli ve doğru atak oluşana kadar sabırla çalışılmalıdır. Atak egzersizleri yaparken zihinsel hazırlık da oldukça önemlidir. Bütün bu işlemi kulak ve vücutta algıladığımız hisler ayarlar. Bu nedenle atağa başlamadan önce doğru atağın hissini ve sesini önce kafada duymalı sonra söylenmelidir. Hiçbir teknik çalışma veya egzersiz sese, atak egzersizleri kadar fayda sağlayamaz.<sup>58</sup>

---

<sup>57</sup> William Vennard, **Ibid**, 48 s.

<sup>58</sup> Richard Miller, **Ibid**, 7 s.

**Egzersiz 2.1:**



ti ti ti ti ti  
té té té té té  
ke ε ε ε ε  
pti pté pti pté pti  
ém ém ém ém ém

**Egzersiz 2.2:**



ε- i ε- i ε- i ε- i ε- i  
i- é i- é i- é i- é i- é  
é- i é- i é- i é- i é- i  
te- ti te- ti te- ti te- ti te- ti

**Egzersiz 2.3:**



i- ε- é i- ε- é i- ε- é i- ε- é i- ε- é  
é- ε- i é- ε- i é- ε- i é- ε- i é- ε- i

**Egzersiz 2.4:**



i é a o i é a o i é a o i é a o i é a o

**Egzersiz 2.5:**

hi ho hi ho hi

**Egzersiz 2.6:**

Bu egzersizde herhangi bir sesli kullanılabilir.

dui dui dui dui dui

yu - i yu - i yu - i yu - u - i

ti bi ti bi ti

yu - - - i- - - - -  
nü - - - yi- - - - -

yo- - - - -  
i- - - - -

ni yah ni yah ni yah ni yah ni yah ni yah ni

la mi a bel la ro - za

ni-

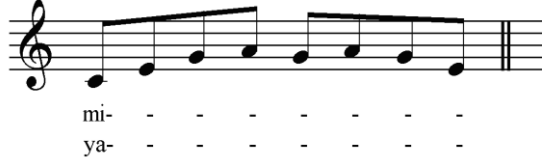
yo - - - u - - - yi- - - - -  
nü - - - ü - - - yo - - - ü

ni - - - ya- - -

yu-- - - - - -  
i- - - - -  
o- - - - -

ni- - - - -  
ni - - - yah ha- - - - -

li lo li lo li



### 3.8 Fonasyon

Fonasyon ataktan sonra gerçekleşen ses oluşumudur. Atak fonasyonun bilinçli ve denetimli oluşmasını sağlar. Atak olmadan da fonasyon gerçekleşebilir, fakat çıkan ses kontrolsüzdür. Atak hem solunum denetiminin, hem de iyi bir fonasyon oluşumunun ve devamının garantisidir.

#### 3.8.1 Fonasyon Türleri

Fonasyon türleri atağın devamı olduğu için atak türleriyle yakından ilintilidir ve kendi aralarında havalı fonasyon, sert fonasyon, sıkıştırılmış fonasyon ve yumuşak fonasyon olarak dörde ayrılır. Havalı atak ile başlayan havalı fonasyonda kord vokaller tam olarak kapanmazlar. Şarkı söyleme boyunca ses ile birlikte hava duyulur.

Sert fonasyonda seste sertlik, sıkışma ve zorlanma ataktan sonra da duyulmaya devam eder. Fonasyon başladıktan sonra glottisin sadece bir bölümü açılıp kapanır, serbest bir açılıp kapanma siklusu gerçekleşmez ve kıkırdakların da sıkıca tutulduğu bir görüntü oluşur.<sup>59</sup> Sıkıştırılmış fonasyonda larenksin yükselmesi ve epiglotun düşmesiyle larenks girişi kapanmış ve kord vokalleri tamamen sıkıştırılmıştır. Bu fonasyon sonucunda oluşan ses sert ve detone tınlr.

Yumuşak atakla başlayan fonasyonda glottiste ince bir yarık oluşur, sonra kapanma gerçekleşir. Soluk vermeye devam edildiğinde hava basıncı giderek artar ve buna bağlı olarak ses titreşimleri de artarak devam eder. Fonasyon ani ve sert

<sup>59</sup> William Vennard, *Ibid*, 43 s.

hareketlerle değil yumuşak ve kontrollü biçimde devam eder. En doğru fonasyon biçimi yumuşak fonasyondur.

Fonasyon problemleri, larengeal mekanizmadaki aktivite düzeyine göre hipofonksiyonel fonasyon ve hiperfonksiyonel fonasyon olarak nitelendirilir. Bu problemler ve düzeltilme yöntemleri aşağıda detaylandırılmıştır.

### **3.8.2 Hipofonksiyonel Fonasyon Problemi ve Düzeltilmesi**

Larengeal mekanizmada yeterince aktivitenin olmaması durumuna hipofonksiyon denir. Bu problem genç ve ergenlik dönemindeki şancılarda yaygın olarak görülür; fakat bazen ses gelişimini tamamladıktan sonra yetişkin dönemde de görülebilir. Hipofonksiyonel fonasyonun temel sebebi, glottisin yeterince sıkı kapanamaması ya da kord vokallerin vibrasyon hareketlerinde ve birbirlerine yaklaşma biçimlerinde bozukluk olmasıdır.

Hipofonksiyonel fonasyonun birinci kanıtı seste hava duyulmasıdır. Kord vokaller düzgünce ve sıkıca kapanamadıklarında aralarından fazla miktarda hava kaçar; kaçan hava boşa harcanmış ses demektir. Kord vokaller tam kapanmadığında aradan kaçan nefes aynı zamanda nefes desteği sisteminde de sıkıntılar yaratacaktır. Bu sebeple hipofonksiyonel fonasyon, şancının nefesinin çabuk bitmesine, nefessiz kalmış gibi hissetmesine ve nefes mekanizmasının çabuk yorulmasına da neden olur.

Sesteki havayı engellemenin en iyi yolu kord vokallere düzgün ve sıkıca kapanma becerisini kazandırmaktır. Fakat interaritenoid ve lateral krikotiroid kaslarına daha sıkı kapanmaları için komut vermek mümkün olmadığı için, bu problemi dolaylı yöntemlerle çözmek gerekir.

Bu konuda atılacak ilk adım öğrenciye doğru atağı öğretmek olacaktır. Esnemenin başlangıcındaki gibi derin bir nefes alınması öğretilmelidir; derin nefes alırken glottis daha geniş açılır ve bu hareketi takiben de daha sıkı kapanır. Daha sonra öğrenciye fonasyonun daha sıkı olduğu ve önde tınlayan sesli harfler ile ([i] ve [é]) kısa atak egzersizleri yaptırılmalıdır.<sup>60</sup> Ayrıca bebeklerin çıkardığı “inga” sesine benzer [ng], [m] ve [n] gibi nazal sessiz harfler ile yapılacak egzersizler de daha sıkı

---

<sup>60</sup> Atak egzersizleri atak bölümünün sonunda 52 no’lu egzersizlerde bulunmaktadır

dudak ve dil aksiyonu gerektirdiğinden sesin havalı çıkmasını engelleyecektir. Bunun yanında “ding” ,“yeng”, “wing”, “bom”, “mim”, “mom”, “zom” “vom” “hmm” vokalleri ile yapılacak egzersizler de sesteki havayı azaltacaktır.

Ek olarak şancının postürü, nefes alma ve verme alışkanlıklarının da doğru olup olmadığı kontrol edilmelidir. Hipofonksiyonel fonasyonun nedenlerinden biri de nefes kullanımında hiperfonksiyonun (aşırı fonksiyon) olmasıdır. Bir başka deyişle şarkı söylemeye başlandığı anda tüm karnı aniden ve sertçe içeriye çekmek larenkse çok fazla miktarda hava gönderir. Bu durum hipofonksiyonel fonasyon olan bir şancıda zaten yeterince kapanamayan kord vokallerin arasından daha sık ve fazla miktarda hava geçmesine neden olur. Ayrıca, nefes aldıktan sonra atağa başlamadan hemen önce şancı mutlaka çok kısa da olsa bekleme ve hazırlık aşamasını yapmalı, nefes alır almaz fonasyona hazırlıksız bir şekilde başlamamalıdır.

Son olarak şancının şarkı söylerken daha canlı ve enerjik olmasını sağlamak gibi psikolojik faktörler de sesi kullanım sırasında harcanan enerjiyi arttıracaktır. Utangaç, içine kapanık, korku ve endişeli hal gibi kişilik özellikleri de sesin hipofonksiyonel olmasına neden olur. Duygusal durum ve kişilik özelliklerinin ses üzerinde son derece büyük bir etkisi vardır. Dolayısıyla şan pedagogu öğrencinin psikolojisini de şarkı söylemeye hazırlayabilmelidir. Ders sırasında rahat, sıcak, anlayışlı ve dostça bir ortam sağlamak, hipofonksiyonel fonasyonu olan öğrencilerin bu problemlerini daha kolay çözmelerine yardımcı olacaktır.

### **3.8.3 Hiperfonksiyonel Fonasyon Problemi ve Düzeltmesi**

Larengeal mekanizma ve çevresindeki bölgelerdeki kasılma aşırı derecede olduğunda hiperfonksiyonel fonasyon oluşur. Hiperfonksiyonel fonasyonu genelde hiperfonksiyonel nefes desteği takip eder. Bu durumda çıkan ses sert, sıkı, köşeli, zorlanıyormuş veya bağırıyormuş gibi duyulur. Hiperfonksiyonel fonasyon bir süre sonra şancının, doktor yardımına ihtiyaç duyacağı ciddi ses problemlerinin oluşmasına neden olur.

Şan pedagogları şancının sesini sadece şarkı söylerken değil, konuşurken ve günlük alışkanlıklarını sürdürürken de kötüye kullanılıp kullanmadığını kontrol etmelidir. Sesin kötüye kullanıldığının en belirgin semptomu ses kısıklığıdır. Dr.

Morton Cooper ses kısıklığının çok sık görülen, fakat tek bir nedene bağlı olmayan bir yakınma olduğunu belirtir. Ses kısıklığı sadece sesi kötü kullanma sonucunda değil, aynı zamanda allerjik rinit, sigara ve tütün alışkanlığı, sinüzit, hava kirliliği, ısı değişimleri vb. gibi sebeplerden de kaynaklanabilir. Yalnızca Kulak-Burun-Boğaz doktorları ses kısıklığının esas nedenini bulabilecek donanımdadır, fakat bir şan pedagogu da tehlike işaretlerini farkedip öğrenciyi uyarmalıdır. Ses kısılması her şarkı söyleme sonunda oluşuyorsa, konuşma sesinde kronik bir hışırtı ve kısıklık varsa mutlaka ses konusunda uzman bir doktora gidilmelidir. Ses kısıklığı kord vokallerin normal olmayan vibrasyon patternleri sonucunda da oluşabilir. Sesi kötü kullanmanın bir diğer belirtisi de, bir süre şarkı söylendikten sonra sesteki en pes ve en tiz notaların kaybolmasıdır. Bunların yanında sesteki gerginlik ve stres sonucu hiperfonksiyonel seslerde vibratoda da problemler duyulur.

Seste hiperfonksiyona sebep olan durumlar aşağıda sıralanmıştır.

- Yanlış ses sınıfında, özellikle pes bir sese sahip olup da tiz repertuar söylemek
- Konuşma tonunun olması gerektiğinden daha pes veya tiz oluşu
- Şancının günlük hayatta yüksek sesle ve çok konuşması
- Bağırarak, çığlık atmak ve bu durumlara sebep olacak ortamlarda sık bulunmak (yüksek sesli müziğin olduğu eğlence ortamları, maçlar vb.)
- Hiperfonksiyonel nefes desteği ve yanlış nefes alma biçimleri
- Şarkı söylerken vücut postüründe katılık ve kasılma olması
- Kişilikle ilgili faktörler (sinirli ve agresif kişilik yapısı, korku, utanç, kendine güvensizlik, vb.)

Hiperfonksiyonel fonasyonu düzeltme yöntemlerinin başında, larenkste ve genel olarak vücutta aşırı kasılmaların olduğu bölgelerde gerginliği azaltacak gevşeme tekniklerinin uygulanması gelir. Postürden başlayarak esneme, uzanma ve kıvrılma egzersizleri, başın nazikçe, daireler çizerek çevirilmesi, aynı şekilde omuzların gevşeyip daireler çizmesi, bacakları ve kolları gevşeterek sallamak,



çeneyi, dudakları ve dili gevşetecek egzersizler<sup>61</sup> yapılarak vücut rahatlatılmalıdır. Postürden kaynaklanan gerginliği azaltmak için şancıların düzenli olarak yoga, Alexander tekniği veya Pilates egzersizlerini yapması önerilir.

Bunların yanında yanlış nefes ve aşırı destek de larenkste kasılmalara sebep olacağından kontrol edilmelidir. Sesli alınan nefes, akciğerlerin özellikle üst kısımlarını fazla hava ile doldurmak, üst karnı sertçe içeriye çekerek sesi desteklemeye çalışmak, söylerken aşağıya doğru ıkınmak gibi alışkanlıklar larenkste stres yaratacağından engellenmelidir.

Hiperfonksiyonel fonasyon olan bir seste atak ve fonasyon da sıkıdır. Subglottik basınç fazla olduğu için ses patlarcasına bir atakla başlar. Sert atak zaman içinde kord vokallerin hassas dokularına zarar verir, nodül, polip veya kontak ülserlerin oluşmasına neden olabilir. Bunun için atağa yumuşak başlanmalı ve kord vokaller önce değil, hava akışı ile senkronize olarak kapanmalıdır. Hiperfonksiyonel fonasyon olan bir ses [i] ve [e] gibi sıkı vokaller yerine [u], [o], [a] gibi gevşek ve biraz dudak yuvarlamanın gerektiği vokaller ile çalışmalıdır. Bu vokaller [y], [m] gibi sessiz harfler ile birleştirildiğinde çenedeki gerginlik de azalacaktır. Ek olarak “yu,” “maw,” “no,” “uwa” gibi vokaller ile yapılan egzersizler de atağı yumuşatacaktır.

Amerikalı şan pedagogu William Vennard tüm vokallerin başında önce abartılı bir [h] ünsüzü söylemenin ve bunu takiben net ve temiz bir vokal çıkarmanın atağı yumuşattığını belirtmiştir.<sup>62</sup> Zaman içinde, atak yumuşadıktan sonra abartılı [h], duyulmayan bir [h]’ye dönüşmelidir. Vennard ayrıca “yawn-sigh” egzersizini de bu problemi yaşayan öğrencilerde kullanmaktadır. Bu egzersiz esner gibi, rahat bir pozisyonda, iç çeker gibi ([aaaaah], vb.) doğal sesler çıkarılarak ve ses kaydırılarak yapılır.

Hiperfonksiyonel sese sebep olan konuşma tonundaki yanlışlıklar ve konuşma alışkanlıkları bu tezin ilkel sesi ve doğru konuşma tonunu bulmak bölümünde anlatılmıştır.

---

<sup>61</sup> Tezin dil ve çene bölümlerinde bu egzersizler incelenebilir.

<sup>62</sup> William Vennard, **Ibid**, s.45

### 3.9 Fonasyon Bitirişleri

Doğru ve sağlıklı şarkı söyleme alışkanlıklarında doğru atak ve fonasyon kadar fonasyon bitirişleri de önemlidir. Fonasyon bitirişleri havalı, sert ve dengeli bitiriş olarak üçe ayrılır. Havalı bitirişte fonasyon sonlanmak üzere iken glottis yavaşça açılır ve bunun sonucu olarak da ses ile birlikte hava duyulur. Bu durum söylenen müzik cümlesi boyunca glottis altında oluşan nefes koordinasyonunun yetersizliği nedeniyle oluşur. Bu tür örneklerde nefes mekanizmasının çöküşü, sternumun ve göğüs postürünün çöküşüyle beraber gözlenir. Şancı müzik cümlesi bitmek üzere iken bir anda rahatlayıp nefes desteğini keserse, sonuç havalı fonasyondur. Bu nedenle cümle bitene kadar kontrol ve denetim devam etmelidir. Orta tonlar her koşulda rahat söylendiği için şancının bu tonlarda nefes desteğini bırakması sık görülen bir problemdir. Kolay ya da zor, söylenen her nota önemlidir ve aynı itinayla söylenmelidir.

Sert bitiriş, fonasyon sonlandırılmak üzere iken artan bir glottal kapanmanın olması sonucunda oluşur. Çok sıkı kapanmış olan kord vokallerin bitirişle beraber aniden gevşetilmesi sonucu ıkınma sesine benzer bir ses duyulur. Bu ses operada çok dramatik anlarda ifade ve yorumu kuvvetlendirmek adına bilinçli ve kontrollü yapıldığında etkili olabilir. Fakat bunun bilinçsizce ve “operatik bitiriş” adı altında sık kullanımı hem artistik anlamda kötü, hem de ses sağlığı için zararlıdır. Sert bitirişi engellemek için cümle sonuna doğru notanın nüansını yavaşça düşürmek yardımcı olabilir.

### 3.10 Larengeal Stabilite Eksikliğine Bağlı Bozukluklar

Şarkı söylerken larenks değişik pozisyonlardayken ses üretebilir. Larenksin yukarıda, hafifçe aşağıda ve aşağıya doğru ileri derecede indiği durumlar vardır. Ses bilimcileri ve şan pedagogları tarafından klasik ve opera stilinde şarkı söylerken, larenksin hafifçe aşağıda durduğu pozisyonun larenks için en uygun pozisyon olduğu kabul edilmiştir. Bu pozisyon ayrıca larenks için en sağlıklı olanıdır. Aşağıdaki

bölümlerde larenksin yüksek, aşağıda ve bastırılmış olduğu durumlar incelenecek ve larenksi aşağıda tutmayı sağlayacak teknikler gösterilecektir.<sup>63</sup>

### 3.10.1 Yüksek Larenks

Yüksek larenks genelde nefes alma sırasında, göğsün üst kısmına nefes alındığında, ilk atakla kord vokallerin ses çıkardığı ilk anda veya tizlere çıkarken görülür. Larenksin yukarıya çıktığı hem kulakla hem de gözle oldukça kolay anlaşılabilir. Larenks yukarıya çıktığı zaman çıkan ses cılız, yani rezonansını yitirmiş, engellenmiş ve itiliyormuş gibi duyulurken; görüntüde ise öne ve hafif yukarıya kalkmış bir çene ve tepesi geriye doğru giden bir baş ile hemen kendini ele verir. Birçok otorite klasik şarkı söyleme stilinde yüksek larenksi kabul edilemez bulur.<sup>64</sup>

Yüksek larenks pozisyonu hem konuşurken hem de şarkı söylerken ortaya çıkabilir. Larenks aşağıda rahat bir pozisyonda kalmaz, merdiven inip çıkar gibi ses tizleştikçe yukarı çıkar, pesleştikçe ise aşağı iner. Larenksin yükseldiği durumlar genelde şarkı söylerken larenksle bağları olan ekstrinsik kaslar dediğimiz dil, çene ve boyun gibi kaslarının yanlış ve larenksi olumsuz etkileyecek bir biçimde devreye girmesiyle ortaya çıkar. Genellikle eğitimsiz seslerde bu probleme çok sık rastlanır. Bunun sebebi kasları koordineli kullanmayı bilmemenin yanı sıra yüksek larenks ile tiz seslere daha kolay ulaşılmasıdır. Çıkan ses her ne kadar operatik olmasa da, başlangıç aşamasında tiz notaya çıkabilme endişesi olduğu için şancı her seferinde bu yola başvurur. Aynı şekilde tiz notalarda pianissimo'yu larenksi yukarıda tutarak yapmak da birçok şancının kolayına gelir. Çıkan ses rezonansını kaybettiği için pianissimo gibi duyulur fakat nefes desteği olmadan çıktığı için beyaz ses denen, desteksiz bir ton çıkar. Bu yanlış yaklaşım şan pedagogu tarafından gözlenerek düzeltilmez ise bir alışkanlık haline dönüşür ve domino etkisi gibi diğer problemleri de beraberinde getirir.

Bununla beraber yüksek larenks pozisyonu ile üretilen bir ses birçok koro şefinin, repertuarın yalınlığı nedeniyle barok veya erken klasik eserleri için aradığı

---

<sup>63</sup> Victor Isaac Hurtado, **Ibid**

<sup>64</sup> Craig Timberlake, **Pedagogical Perspectives, Past and Present: Larengeal Positioning**, NATS Journal (September/October 1994), s.40.

türde bir sestir. Bu tür bir seste şancı formantı yoktur, ayırdedici tını ve ses renginden de yoksundur. Bu sebeple böyle sesler kolaylıkla diğer seslerin arasına homojen olarak karışır.

Şancı formantı farenksi, rezonans boşluklarını ve tüm tını bölgelerini kullanarak oluşturulan, sesin enerjisini 2800-3200 Hertz düzeyinde yoğunlaştıran bir tekniktir. Şancı formantı olan bir seste “ring” dediğimiz çınlama ve şıkırtı hep duyulur. Şancı formantının oluşması opera sanatçıları için çok önemlidir; çünkü bu teknik kord vokaller üzerinde ekstra bir baskı oluşturmadan sesi gürleştirir ve sesin en kalabalık orkestraların arasından bile sivrilip duyulmasını sağlar. Larenks yukarıya çıktığı an şıkırtı kesilir, çıkan ses zayıf ve beyaz duyulur.

Yüksek larenksin şancı formantını engellemesinin iki ana sebebi vardır. İlk olarak yükselen larenks ses yolunu kısaltır, bu da glottis üzerindeki rezonans boşluğunu azaltır ve boğazı kapatır. İkinci olarak da yüksek larenks kullanımı kord vokallerin vibrasyon hareketlerini bozarak bastırılmış fonasyona sebep olur. Tiz notalara çıkarken ekstrinsik, yani dış kaslar (dil, çene ve boyun) devreye girip intrinsik, yani larenksin içindeki kasların gerektiği gibi çalışmalarını engeller. Şan pedagogu Barbara Dosher’a göre yüksek larenks sırasında larenksin intrinsik kasları aşırı çalışma gösterir.<sup>65</sup> Bu aşırı aktivite sonucunda kord vokaller birbirlerine o kadar kuvvetli çarpar ki bunun sonucu olarak larengeal ödem ve ses kısıklığı görülür.

Yüksek larenks, rezonansı ve şancı formantını engellemenin ötesinde postür, fonasyon, nefes, artikülasyon, ses dayanıksızlığı ve ses sağlığı bozuklukları gibi problemleri de beraberinde getirir. Örneğin öne uzanmış boyun ve yukarıya kalkmış bir çene yüksek larenks ile beraber görülen bir postür bozukluğudur. Bu tip sorunlar da kord vokaller üzerinde zorlanmalara ve zaman içinde hasara yol açar.

Sabitliği sağlanamayan larenksin bir diğer olumsuz etkisi ise larenks farklı pozisyonlarda iken farklı ses renklerinin oluşmasıdır. Bu da göğüs, orta ve kafa rejistirelerinin her birinde ses renginin değişmesi ve dolayısıyla da sesin pesten tize aynı çizgide duyulmaması anlamına gelir ki bu klasik şan stilinde kabul edilemez bir

---

<sup>65</sup> Barbara Doscher, **The Functional Unity of the Singing Voice**, 2. basım, The Scarecrow Press, Inc., Lanham, MD, 1994

durumdur. Şan pedagojisinin bir diğer amacı, rejistirler arasındaki farkları en aza indirmek ve sesi pesten tize doğru hiç kırılmadan ve renk değiştirmeden homojen bir şekilde kullanmayı öğretmektir. Hatta şan pedagojisi seste renk değişimlerine sebep olacağından ünlü harfleri modifiye etmeyi bile öğretir. Yani önde olan [i, e, ü, u] ve geride olan [a, o] vokallerinin herbirini aynı pozisyon ve renkte çıkarmayı hedefler. Klasik şan stilinde ifade ve yorum olarak zaman zaman değişik ses renkleri kullanılabilir, ancak bunlar kontrolsüzce değil bilinçli ve yerinde yapılırsa doğru ve güzel olur.

### **3.10.2 Bastırılmış Larenks**

Bastırılmış larenks, dil kökünü aşağıya bastırarak ve başı öne eğip çeneyi içeriye doğru çekerek larenksin aşağıya doğru itilmesiyle oluşur. Bastırılmış larenks ile ses yolu çok daha uzar ve çıkan ses oldukça etli ve koyu duyulur. Fakat bu pozisyonun kord vokallere zararları vardır. Çünkü, bastırılmış larenkste kord vokaller yapısal olarak kalınlaşır ve daha fazla efor sarfederek çalışır, ki kord vokaller üzerindeki yüksek gerilim sağlıklı değildir. Ayrıca bastırılmış larenks zaman içinde tiz notaların kaybolmasına da neden olur.<sup>66</sup> Ses canlı ve parlak tınısını kaybeder ve yaşlı duyulur.

### **3.10.3 Alçak Larenks**

Larenksin şarkı söyleme sırasında durabileceği en rahat ve doğru pozisyon, larenksin dinlenirken durduğu yer, ya da bunun biraz aşağısıdır. Daha önceki bölümde de belirtildiği gibi larenksin aşağıda durması şancı formantını oluşturmanın yanında sesin dayanıklılığını ve gücünü de artırır. Alçak larenks pozisyonunda ekstrinsik kaslar yani dil, çene ve boyun kasları sabitleyici görev yaparken aktif olarak ses çıkarma işlemine katılmazlar. Larenksin sabit olduğu bu durumda intrinsik kaslar görevlerini rahatça yapabilirler. Bu da tezin sonundaki ekler bölümünde güzel sesin beş özelliğinden sonuncusuyla oldukça benzerlik gösterir. Mükemmel olarak kabul edilen sesler, bazı kasları aktif biçimde çalıştırırken (intrinsik kaslar),

---

<sup>66</sup> Ingo Titze, **Raised Versus Lowered Larynx Singing**, NATS Journal, Sayı: 50, no. 2, November/December, 1993, 37 s.

kendilerine yakın olan diğer kasları (ekstrinsik kaslar) gevşek tutabilme yeteneğine sahiptir.

Larenksin aşağıda olması ekstrinsik kasların kord vokaller üzerindeki baskısını azalttığı için vibrasyonun daha doğru oluşmasını sağlar. Kord vokaller üzerindeki stresin az olması, sesini profesyonel olarak kullanan kişilerin yorulmadan, daha uzun süre şarkı söyleyebilmesi anlamına gelir. Ses terapisti Charles Thomas'a göre:

Sağlıklı bir boğazda eğer dışarıdaki kaslar serbest ise, içeridekiler kendiliğinden görevlerini yerine getirecektir.<sup>67</sup>

Alçak larenksin bir diğer avantajı da şancının sesindeki muhteşem renklerin ortaya çıkmasını sağlamasıdır. Larenksin aşağıda duruşu ses yolunu uzatır ve bu da sese derinlik ve zengin bir renk katar. Daha önceki bölümde belirtildiği gibi rejistirler arası renk farklılıklarını da ortadan kaldırarak son derece kaliteli bir sesin ortaya çıkmasını sağlar. Şan pedagogu David L. Jones bunu şu şekilde açıklar:

Eğer larenks nefes alırken nazikçe aşağıya inerse, dil arkası ve boğaz arkası hafifçe açılır ve yumuşak damağın yukarıya kaldırılmasıyla açık bir boğaz oluşur. Bu genişlik elde edildiğinde bütün rejistirlerin yani göğüs, orta ve kafa rejistirlerinin mükemmel bir biçimde birbirlerine kaynaştığı görülür.<sup>68</sup>

Larenksin aşağıda olduğu pozisyonda ses yolunun uzunluğu hep aynı olduğu için çıkan sesin rengi ve niteliği de istikrarlı olur. Bu da ses sınıflandırmalarını yapmakta kolaylık sağlar. Bazı seslerde ses sınıflandırılması daha ilk duyuşta kolayca anlaşılabilir. Bunun yanında bazı sesler ise gerçek kimliklerini ancak alçak larenks pozisyonu kalıcı hale getirildiğinde belli ederler. Örneğin yüksek mezzo ve lirik bariton gibi seslerin sahip olması gereken ses rengindeki derinlik ve koyuluk, eğer şancı yüksek pozisyonlu larenksle şarkı söylüyor ise oluşmayabilir ve bu durumda bu sesler soprano ve tenor olarak yanlış sınıflandırılabilir. Bu yanılgıya düşmemek için ses ham iken geçiş notalarını kontrol etmek gerekir.<sup>69</sup> Bu notalar, tezin bir sonraki bölümünde kadın ve erkek sesleri için ayrı ayrı sunulmuştur.

---

<sup>67</sup> Charles J. Thomas, **Approaches to Vocal Rehabilitation**, M.Cooper and M.H.Cooper eds., Springfield, IL, 1977, 139 s.

<sup>68</sup> David L. Jones, **Understanding and Solving Problems in the Middle Register** ([www.voiceteacher.com/middle\\_voice.html](http://www.voiceteacher.com/middle_voice.html))

<sup>69</sup> Richard Miller, **Ibid**, 135 s.

### **3.11 Larenksi sabit tutmaya yarayacak yöntemler**

Larengeal stabilite için uygulanacak yöntemler doğrudan ve dolaylı yaklaşımlar olarak sayılabilir. Doğrudan yaklaşımda larenks tamamen odak noktası olur. Özellikle erkek sesleri (adem elması dışarıdan rahat görüldüğü için) ve uzun yıllar yüksek larenks ile söylemeye alışmış profesyonel şancılar bu yöntemden fayda sağlayabilirler. Bu yöntem, “bir alışkanlığı bırakmak için onu yapmaktan tamamen kaçınma” düşüncesine dayanır. Bu yöntemde şancı elini boğazın ön bölümünde adem elması olarak da adlandırılan bölgenin üzerine koyar. Daha sonra nefes alma ve şarkı söyleme sırasında larenksin hareketlerini bilinçli bir şekilde takip eder. Ancak kişi tiroid kıkırdağına sadece onun hareketlerini takip etmek için dokunmalı, asla dışarıdan onu tutmak, aşağıya indirmek gibi girişimlerde bulunmamalıdır. Bu yolla kişi, sesleri çıkarırken hangi durumlarda larenksin yukarıya çıktığını gözlemiş olur. Bunun üzerine larenksin yukarıya çıkmasına neden olan durumlardan kaçınır ve larenksi aşağıda ve sabit tutacak sesleri çeşitli denemeler yoluyla bulmaya çalışır.

Dolaylı yaklaşım ise şan eğitimine yeni başlayanlarda, genellikle bayan seslerinde ve larenksin sabitliğinin arada bir kaybolduğu durumlar için kullanılabilir. Bu yöntemde şan pedagogu, doğrudan yaklaşımın aksine şancıyı larenksin pozisyonuna odaklamaz ve larenks hakkında konuşmaz. Bunun yerine larenksin sabitliğini, onu etkileyen diğer kasları ve durumları göstererek kontrol altına almayı öğretir. Larenksi hafif aşağıda ve sabit tutabilmek için şancıya nefes, postür, dil ve çenenin doğru kullanımı, rezonans, atak ve doğru fonasyon öğretilmelidir.

### **3.12 Doğru Ses Sınıflandırması Yapmak İçin Öneriler**

Ses problemlerinin sebeplerinden biri de yanlış ses sınıfında şarkı söylemektir. Çok tiz ve pes sesler, ses renklerinin belirgin olması sebebiyle daha kolay sınıflandırılabilir, fakat sadece ses rengini dinleyerek sınıflandırma yapıldığında lirik mezzo, yüksek mezzo, lirik kolaratür mezzo, lirik bariton gibi sesler, özellikle yüksek larenks pozisyonu ile şarkı söylüyor ise soprano ve tenor olarak sınıflandırılabilir. Lirik mezzo ve lirik bariton gibi sesler tizlere çıktıkça soprano ve tenor gibi tınlayabilirler; fakat gerçek bir tenor veya soprano sesindeki

squillo'yu (parlaklığı ve şıkırtıyı) bu seslerde duymak asla mümkün olmaz. Frederica von Stade, Susan Graham, Thomas Hampton gibi sesler, lirik mezzo ve lirik bariton tınılarına örnektir. Ses yanlış sınıflandırıldığında, bunun sonucu olarak ses kendisine uygun olmayan bir repertuarı söylemeye çalışır ve aynen ayağın sığmadığı bir ayakkabıya sokulmaya çalışılması gibi rahat edemez, zaman içinde zarar görür ve gelişemez. Doğasında sesi pes olup tiz repertuar söylemeye çalışan sesler ayrıca alçak larenks pozisyonunu yapamazlar, hep yüksek larenks pozisyonu ile söylemek zorunda kalırlar. Benzer sıkıntılar ses rengi koyu olan ancak daha tiz bir tessitura'da rahat söyleyen sesler için de geçerlidir: Helden tenor ve dramatik tenor seslerindeki derinlik bariton olarak algılandığında, şancı pes bir repertuar söylemek durumunda kaldığı için bastırılmış larenks ve bastırılmış dil kökü problemlerini yaşayabilir. Aynı durum dramatik soprano seslerine mezzo soprano repertuarı söyletildiğinde de görülür. Şan pedagogunun kulağı sesin niteliğini değerlendirebilmek için iyi eğitilmiş olmalıdır.

Aşağıdaki egzersizler bir sesin lirik mezzo mu, soprano mu olduğuna karar vermede yardımcı olacaktır:

### **Şancıya talimat:**

1. Şancıya 'ng' pozisyonunda, dil kökü geniş ve damağa değerek yukarıya çıkan bir arpeggio yaptırınız. Ses eğer Mi bemol (5. oktav) notasında rejistir değiştirip kafa sesine dönerse bu ses büyük ihtimalle mezzo gibi daha pes bir sestir. Eğer sesin dönme noktası Fa (5) ya da F# (5) ise ses sopranodur. Kord vokaller ne kadar kalınsa kafa sesine dönüş o kadar erken olacaktır.
2. Şancıya dil dışarıda ve dudaklarının arasında duracak biçimde "hmm.." vokali ile beş ses aşağıya inerek egzersiz yaptırınız. Bu egzersiz boğaz açıldığında oluşan gerçek ses rengini belirginleştirecektir. Dil kökü farenksi tıkamadığı ve boğaz açık olduğu için ses, peslere indikçe gerçek rengini duyuracaktır. Aşağıya indikçe çıkan ses güçlü ve koyu duyuluyor ise ses muhtemelen bir



mezzo, ses renginde aşağıya indikçe koyulaşma duyulmuyor aksine doğuşkanlar azalıyor ve ses cılızlaşıyorsa bu ses sopranodur.

Aşağıdaki egzersiz ise “dramatik tenor mu, lirik bariton mu?” sorusunun yanıtının bulunmasında yardımcı olacaktır:

**Şancıya talimat:** Önce şancıya sesinin pes notalarında üç ses aşağıya indirerek, herhangi bir vokal kullanarak egzersiz yaptırınız. Sonra siren sesi gibi ‘ü’ vokalini kullanarak sesi iki oktav kadar yukarıya çıkartınız. Eğer la ya da si bemol notalarına kadar çıkabiliyor ise bariton; si naturel, do ve hatta yukarisına çıkabilir ise gerçek bir tenor demektir.

Bir şancının kendisine uygun repertuarda söylemediğinin en önemli belirtilerinden biri sesin çabuk yorulmasıdır. O nedenle sesin en rahat hangi ses aralığında şarkı söylediğini bulmak için değişik repertuarlar vererek sesi gözlemek de uygulanacak bir diğer yöntemdir.

Şan pedagogu William Vennard, “Singing the Mechanism and the Technic” adlı kitabında ses sınıflandırmaları için kullandığı yöntemleri şöyle belirtmiştir:<sup>70</sup>

Yeni başlayan bir öğrencide bir çok nedenden dolayı yanlış ses sınıflandırması yapılabilir. Bu durum hem öğrenci için zararlı olur, hem de öğretmen için utanç vericidir. Bu nedenle şana yeni başlayan bir öğrenci için yapılacak en iyi şey, çalışmaya orta tonlarda başlamak, bu aralığı yavaş yavaş genişletmek ve zaman içinde koordinasyon geliştikçe sesin sınıfını kendisinin bulmasını sağlamaktır.

Ses genişliği, yani bir sesin ne kadar pese indiği ve tize çıktığı sesi sınıflandırmada yanıltıcı olabilir. Çünkü bazı kişilerin ses aralığı oldukça geniş olur. Önemli olan tessitura, yani sesin en rahat nerede, hangi oktavlarda şarkı söylediğidir. William Vennard ayrıca tiz sesler için şöyle bir genelleme yapar:

Genç tenor ve soprano sesleri gelecekteki potansiyelleri ne olursa olsun başlangıçta lirik olarak sınıflandırılmalı ve çalıştırılmalıdır.

Bu sesler zaman içinde teknikleri geliştikçe ve kuvvetlendikçe spinto ve dramatik repertuarları söyleyebilir. Aynı durum kolaratura soprano için de geçerlidir. Bir şan pedagogu ses nasılsa tizlere çıkabiliyor diye öğrenciye, daha sesini oluşturup güçlendirmeden, eğitimin başında gösterişli kolaratür repertuarını verirse

---

<sup>70</sup> William Vennard, *Ibid*, 78-79 s.

bu öğrenci için problemler yaratacaktır. Bu nedenle genç bir sese potansiyeli ne olursa olsun başlangıçta ağır repertuarlar verilmemelidir.

Bir sesi sınıflandırırken öğrencinin söylediği en rahat ses aralığı, ses rengi, sesin niteliği, sesin genişliği gibi özellikleri değerlendirmenin yanında, sesteki passaggio, yani geçiş notalarını kontrol etmek de yardımcı olacaktır. Aşağıda değişik ses gruplarına ait geçiş notaları verilmiştir (Tablo 1 ve 2). Geçiş notaları diğer tonlara kıyasla genelde güçsüz ve zorlanarak çıkar. Özellikle yeni başlayan şancılarda bu notalar sanki sesin gidiş yolu aniden değişmiş gibi çıkarken farklı bir renk de duyulabilir. Sonuç olarak doğru ses sınıflandırmasını yapabilmek için bu sistemin kullanılması idealdir.

**Tablo 1: Erkek Seslerinde Passagio**

<b>Ses Kategorisi</b>	<b>İlk Passaggio</b>	<b>İkinci Passaggio</b>
Tenorino	Fa 4	Si bemol 4
Tenore leggero	Mi 4, (Mi <sub>b</sub> 4)	La 4, (La bemol 4)
Tenore lirico	Re 4	Sol 4
Tenore spinto	Re 4, (Do# 4)	Sol 4, (Fa# 4)
Tenore drammatico	Do 4, (Do# 4)	Fa 4, (Fa# 4)
baritono lirico	Si 4	E 4
baritono drammatico	Si <sub>b</sub> 4	Mi <sub>b</sub> 4
Basso cantante	La 3	Re 4
Basso profondo	La <sub>b</sub> 3, (G 3)	Re bemol 4, (Do 4)

**Tablo 2: Kadın Seslerinde Passagio**

<b>Ses Kategorisi</b>	<b>İlk Passaggio</b>	<b>İkinci Passaggio</b>
Soprano	Mi 4	Fa 5, Fa# 5
Mezzo soprano	Fa 4	Mi bemol 5, Mi 5
Contralto	Sol 4, (La <sub>b</sub> 4)	Re 5

### 3.13 Çiğneme Terapisi

Çiğneme metodu 1930'larda otolaringologist Emil Froeschels tarafından geliştirilmiştir. Çiğneme ve yutkunma hareketleri insanoğlunun en ilkel fonksiyonlarından biridir. Bu hareketler dil, çene ve boğaz kaslarının uyumlu ve rahat çalışması sonucu oluşmaktadır. Emil Froeschels, bu içgüdüsel hareketin çene, dil ve boğazın aşırı kasılması sonucu seste oluşan hiperfonksiyon bozukluklarının düzeltilmesinde etkili bir terapi yöntemi olacağını öne sürmüştü ve de başarılı sonuçlar almıştır.<sup>71</sup> Çiğneme hareketlerinin kasları rahatlattığı ve sesi dinlendirdiğini Hollingsworth 1939 yılındaki bilimsel çalışmasında belirtmiştir.<sup>72</sup> Performans sırasında, perde aralarında yenen bir elmanın boğazda ne kadar rahatlama yarattığı bilinmektedir ve günümüzde bunu bir alışkanlık haline getirmiş birçok ünlü opera sanatçısı vardır. Bu teknik 20. yüzyılın ortalarına kadar Amerika'da ve Avrupa'da şancıların ve aktörlerin eğitimleri sırasında Landes, Wyatt, Kleinsasser, Polow, Kaplan, McFarlane tarafından yaygın bir biçimde kullanılmış, zamanla bu metodu uygulayan terapistler yaşamını yitirdikçe bu yöntem popülerliğini kaybetmiştir. Günümüzde bu metodu kullanan pedagoğ ve konuşma terapistleri arasında Marilee David, Richard Miller, John Haskell, Estella Ma, Sarah Schneider, Hollingsworth, Brodnitz gibi kişiler sayılabilir.<sup>73</sup>

#### **Egzersiz:**

Bu egzersiz ses yolundaki hiperfonksiyonu azalttığı gibi, ağız boşluğunda ve maskede oluşan rezonans sayesinde sesin niteliğini ve gürlüğünü de artırmada yardımcı olur. Egzersizin yaratıcısı ses terapisti Emil Froeschels bu egzersizden fayda sağlamak için günde yirmi defa kadar, kısa süreli yapılmasını tavsiye etmiştir.<sup>74</sup>

**Şancıya Talimat:** Kafa ve boyun dik duracak biçimde rahat bir sandalye veya koltuğa oturunuz. Egzersize çiğneme hareketi ile başlayınız. Bu hareket önce ağız kapalı ve hafif bir çiğneme hareketiyle başlamalıdır. Daha sonra egzersize

<sup>71</sup> Alison Behrman, John Haskell, **Ibid**, 83-86 s.

<sup>72</sup> Hollingsworth H. L., **Chewing as a technique of relaxation**, Science 90: 385-387, 1939

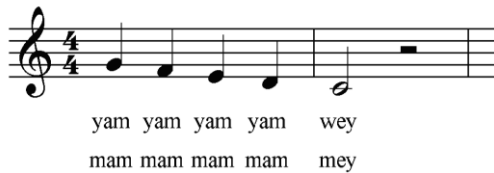
<sup>73</sup> Marilee David, **Ibid**, 45 s.

<sup>74</sup> Richard Miller, **Ibid**, 233 s.

ağız açıkken dil, çene ve dudakların abartılı hareketleriyle devam ediniz ve bu hareketlere sesler (güzel bir yemeği yerken çıkarılan “hammm, hamm” sesleri gibi) ekleyiniz. Daha sonra çiğnerken okumaya geçebilirsiniz. Söylediğiniz bir aryanın veya şarkının sözlerini çiğnerken okumak daha da yardımcı olacaktır. Çiğneme hareketini ağızda birşey yok iken yapmakta zorlanırsanız büyükçe bir sakız, elma gibi yiyecekleri kullanmak hareketi daha kolay ve doğal yapmanızı sağlayacaktır. Ağızınızda yiyeceklerle bu egzersizi yaparken çok sık yutkunmaktan kaçınmak gerekir. Çünkü yutkunmada kullanılan kaslar aynı zamanda boğazın kapanmasına neden olan kaslardır.<sup>75</sup> Yukarıdaki egzersizler başarı ile yapıldıktan sonra çiğneme hareketini şan sesine ekleyebilirsiniz. Herhangi bir nota üzerinde “yam, yam, wey” seslerini çıkarınız ve bu sesleri çıkarırken çiğneme hareketini sürdürünüz. Egzersiz sırasında dil ve çenenin ne kadar gevşek ve uyumlu çalıştığına dikkat ediniz. Kaslar üzerindeki farkındalığı artırmak için egzersizin herhangi bir yerinde kısa bir süreliğine dişlerinizi ve çenenizi hafifçe sıkınız. Ancak unutmayınız ki bu sıkılık ve kasılma hissi şarkı söyleme sırasında istenmeyen bir şeydir; şancı bu histen kaçınmalıdır.

Eğer bu hareketler esnasında çenede bir zorlanma, ağrı ve kısırdama sesleri duyulursa kişi egzersizi bırakmalı ve bir diş hekimine danışarak çene eklemlerini kontrol ettirmelidir.

Yukarıdaki egzersiz sadece tek nota üzerinde değil, herhangi bir notadan aşağıda gösterildiği gibi üçlü veya beşli olarak aşağıya inerek ve yeni sesler ekleyerek de yapılabilir:<sup>76</sup>



<sup>75</sup> Richard Miller, *Ibid*, 235 s.

<sup>76</sup> Alison Behrman, John Haskell, *Ibid*, 83-86 s.

### 3.14 Şancı Formantı, Resonans ve Volüm Yetersizlikleri

Bu bölümde şan tekniğinin temel hedefi olan rezonans ve şancı formantı irdelenmiş, bu konularda yaşanan problemler sıralanmış ve bunlara yönelik çözüm önerileri anlatılmıştır.

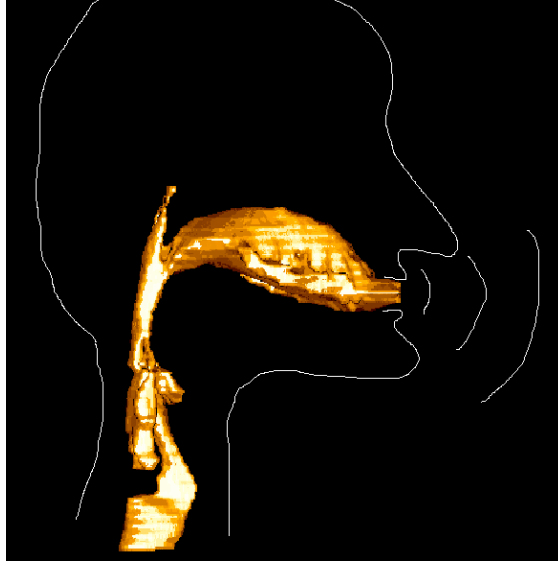
#### 3.14.1 Rezonans

Rezonatör sistem, trakea, bronşlar, yutak, larenks, farenks, damak, ağız boşluğu, dil, dişler, dudaklar, sinüs boşlukları ve burun boşluklarından oluşur. Kord vokalleri rezonatör sistem olmadan hem volüm hem de nitelik olarak çok zayıf bir ses çıkarırlar. Bu durum şan pedagogu William Vennard'ın bir hastanın işbirliğiyle yapmış olduğu bir çalışmada kanıtlanmıştır. Hastadan lokal anestezi altında, boğazındaki kanserli bölgenin çıkarılması operasyonu sırasında kord vokallerini kullanması istenmiş ve sonuç olarak rezonatörler olmadan çıkan ses vızıltıya benzetilmiştir.<sup>77</sup>

Larenkste oluşan vibrasyonlar ile ses, ses yolunda ve rezonatör sistemde ilerlerken süzülür; yani cızırtı ve vızıltılar etten duvar tarafından soğurulur, ses büyür ve her insana özgü olan ses rengini oluşturarak dışarıya çıkar (Şekil 5). Rezonatör sistem sesin rengine yumuşak ya da sert, açık veya koyu, tatlı, taze, sıcak diye ifade ettiğimiz bir çok karakteristik özelliğini verir ve adeta sesin kimliğini oluşturur.

---

<sup>77</sup> William Vennard, *Ibid*, 81s.



**Şekil 5:** Ses yolu

### **3.14.2 Şancı formantı**

Rezonatörler vibratör (larenks) ile uyumlu çalıştığında şancı formantı, yani sesteki çınlama, şıkırtı, squillo oluşur. Şancı formantı profesyonel ses sanatçısının ses yolunda yaptığı ayarlamalar sonucunda sesin tepe noktasına ulaştığı, rezonansının üst seviyelere çıktığı durumdur. Formant frekansı erkek seslerinde 2500-3200 Hz. iken, bayanlarda 3200-4000 Hz. seviyesine kadar çıkabilir.

Şancı formantı, profesyonel opera sanatçısının kord vokallere yüklenmeden volümü artırmasını sağlar. Şancı formantını kullanabilen sesler en kalabalık orkestraların bile arasından net bir biçimde duyulabilen rezonans özelliklerine sahiptir. Şancı formantının oluşması için rezonatörlerin kullanımının yanında daha önceki bölümlerde açıklanan larengeal stabilitenin sağlanması, alçak larenks ve buna bağlı olarak nefes, dil, çene, postür gibi öğelerin de uyumlu çalışması gerekmektedir. Bir başka deyişle şancı formantı sadece rezonatörlerin kullanılması ile değil tüm sistemin uyumlu biçimde çalışması sonucunda oluşur.

### **3.14.3 Rezonatörler**

Ses yolundaki rezonatörler aşağıda anlatılmıştır.

## **Trakea ve Bronşlar**

Rezonansın oluşabilmesi için boşlukların olması gereklidir. Bilinenin aksine göğüs rezonansı olarak adlandırılan olgu aslında trakea ve bronş rezonansıdır. Çünkü akciğerler hava ile doluyken boş değildir ve ses burada tınlamaz. Ayrıca akciğerlerin süngerimsi yapıları daha çok ses geçirmez odalar için kullanılan izolasyon materyallerine benzemektedir ve bu da sesi büyütmekten çok küçültmeye yatkındır. Bu nedenle her ne kadar geçmişte pes seslerde tınlayan bölge göğüs rezonansı olarak adlandırılmış olsa da günümüzde bunun aslında trakea ve bronş rezonansı olduğu bilinmektedir. Trakea ve bronşlar elektrik süpürgesinin yuvarlak kıkırdaklarına benzeyen, içi boş yapılardır ve pes seslerdeki rezonansın burada hissedilmesi doğaldır.<sup>78</sup>

## **Larenks**

Larenks bir rezonatörden çok vibratör olarak bilirse de sesteki “ring” ya da “squillo” denen çınlamanın larenkste olduğu düşünülmektedir. Bu tezin ilk bölümünde anlatıldığı gibi glottisin üzerinde ariepiglottik dudaklar olarak adlandırılan Wrisberg kıkırdakları ve epiglottis ile sertleşmiş bir boşluk vardır. Bu yapılar kord vokallerin üzerinde yaka gibi şekillenir. Kord vokallerde yeterli ve ayarlanmış gerginlik oluştuğunda ve Wrisberg kıkırdakları ile epiglottiste belirtilen yaka şekli oluştuğunda burada oluşan boşluklarda hava saniyede 2800- 4000 Hz. seviyesinde titreşecektir.

Bu bölgede sesteki çınlamayı etkileyen başka boşluklar da vardır. Dil ile epiglottis arasında kalan vallecula adı verilen boşluklar ve piriform sinüsleri adı verilen tiroid kıkırdağı ve larenks yakaları arasındaki boşlukların da sesteki çınlamayı oluşturmada önemli olduğu Amerikalı konuşma bilimcisi George Oscar Russell tarafından belirtilmiştir.<sup>79</sup> Sesteki çınlamanın oluşmasında epiglottisin yanında dilin de önemi büyüktür; çünkü ikisinin hareketleri birbirine bağlantılıdır. Bu durum bazı dil egzersizlerinin rezonans için kullanılmasının nedenini açıklar.

---

<sup>78</sup> William Vennard, **Ibid**, 85-86 s.

<sup>79</sup> William, Vennard, **Ibid**, s. 89

## Bant Ventriküller

Gerçek ve yalancı ses telleri arasında bulunan küçük cepler veya yarıkların da rezonatör olarak işlev gördüğü düşünülmektedir. Bir çok ünlü opera sanatçısında bu yarıkların derin ve belirgin olması güzel ses ile bu yarıklar arasında bir bağlantı olabileceğini düşündürmüştür. Kimi araştırmacılar tarafından 19. yy'da yapılmış olan çalışmalarda, yalancı ses tellerinin kapanmasının ve ventriküllerin şişirilmesinin sese, alttan gelen hava basıncına karşı yastık gibi bir destek sağladığı ileri sürülmüştür.<sup>80</sup>

## Farenks

Larenksin hemen üstünden başlayıp, ağız ve burunun arkasına kadar uzanan boşluğa verilen isimdir ve larenkse en yakın yapı olması nedeniyle de en önemli rezonatörlerden biridir. Farenks yapısal olarak larengo-farenks, oro-fareks ve naso-farenks olarak üç bölüme ayrılır. Gola aperta, yani “boğazın açık olması” ifadesi şan eğitiminde sıklıkla duyduğumuz bir şeydir. Boğazın açık olması demek yukarıda belirtilmiş olan larengo-farenks, oro-fareks ve naso-farenks bölgelerinin kapatılmaması, aşağıdan yukarıya doğru sanki kocaman bir boşluk gibi hissedilmesidir. Örneğin yumuşak damak aşırı biçimde kaldırıldığında ve üst farenks kapatıcı kası kasıldığında en üst kısım olan naso-farenksin, larengo-farenks ve oro-farenks ile olan bağlantısı kesilir ve bu bölge kapatılmış olur.

Farenksi kapatan bir diğer problem ise, dilin geriye çekilip boğazı kapatması sonucu larengo-farenks ile oro-fareks ve naso-farenks arasındaki bağlantının kesilmesidir.<sup>81</sup> Farenksi açık tutabilmek ancak sabırla ve disiplinli çalışıldığında öğrenilebilen bir tekniktir. Manuel Garcia farenksin önemini şu şekilde vurgulamıştır.<sup>82</sup>

Şancının gerçek ağzının farenks olduğu düşünülmelidir, çünkü sese tüm renklerini ve kişiliğini veren yer farenkstir; ağız sadece sesin geçtiği bir kapıdır.

Geniş bir farenks sesin pes bölgelerini güçlendirir, etli ve dolu duyulmasını sağlar. Ancak unutulmamalıdır ki şancılar pes seslerde göğüs rezonansı

<sup>80</sup> Edmund Myer, **Vocal Reinforcement**, Boston music co., Boston, 1891, 49-53 s.

<sup>81</sup> William Vennard, **Ibid**, 92 s.

<sup>82</sup> Manuel Garcia, **Hints on Singing**, 12-13 s.



kullandıklarını düşünse de aslında bu sesleri farenkslerini derinleştirerek yaparlar.<sup>83</sup>

### **Ağız**

Ağız sesin özgürce dışarıya çıkabilmesi için kullanılan önemli bir kapıdır. Sesi iyi iletebilmek için bu kapının yeterince açık olması gerekir. Ağız da farenks gibi bilinçli olarak kontrol edilebilir. Ağızın rezonatör olmasının yanında bir diğer önemli görevi ise artikülasyondur. Ses tonu ağızda dil, dişler ve dudaklar yardımıyla kelimelere dönüşür ki artikülasyon ses tonunu etkileyen önemli bir faktördür. Şancılardan beklenen en önemli hünerlerden biri de larenkste ve farenkste rezonansa girmiş ve iyi oluşmuş bir tonu artikülasyon sırasında bozmadan çıkarabilmektir.

### **Burun**

Seste rezonansın olması demek aslında sese, formantı oluşturan 2800 Hz. veya yukarısındaki titreşimi getirmek demektir. Birçok şancı bu titreşimi, sesi burunlarına sokarak oluşturacaklarını düşünür. Bunu da yumuşak damak ve küçük dillerini aşırı biçimde aşağıya indirerek oro farenksteki bütün rezonansı kapatıp, havayı ve sesi tamamen buruna yönlendirip oradan çıkartarak yaparlar. Sonuç klasik şan stilinde istenmeyen, korna sesi gibi duyulan, nazal bir sestir.

Sesin tamamen burundan gelip gelmediğini kontrol etmenin en iyi yolu şarkı söyleme esnasında burun deliklerini parmaklarla kapatmaktır. Eğer ses tamamen burundan geliyor ise havanın çıkış yolu kapatıldığında ses de gelemeyecektir. Ayrıca şarkı söyleme esnasında burun delikleri arasına el yardımıyla açılıp kapatılmalı, burun delikleri açık ve kapalı iken çıkan sesler gözlenmeli ve aralarında fark duyulmadığı kontrol edilmelidir. Bir diğer yöntem ise küçük bir aynayı şarkı söyleme esnasında burnun altında tutmaktır. Buğulanmaya bakılarak burundan gelen ses ve hava miktarı kontrol edilebilir. Nazal rezonansı, bu tezin rezonans egzersizleri bölümünde anlatılan ve şan tekniğinde değeri olan nazal twang ile karıştırmamak gerekir.

Şan pedagogu Warren Wooldridge'in 1954'de yapmış olduğu bir çalışma burun rezonansının sese etkisini göstermektedir.<sup>84</sup> Wooldridge bu çalışmayı altı

---

<sup>83</sup> William Vennard, *Ibid*, 92 s.

profesyonel şancıdan oluşan bir grup ile yapmıştır. Bu grubun önce burunları gazlı bez ile tamamen kapatılarak ve maksiller sinüsleri (burunun iki yanındaki en büyük sinüsler) yarıya kadar su doldurularak, daha sonra normal biçimde şarkı söylemeleri izlenmiş. Sonuçlar elektrik steteskopu ile ve 86 Amerikalı, 25 Hollandalı ses otoritesi tarafından dinlenerek kıyaslandığında arada hiçbir fark olmadığı gözlenmiştir. Böylelikle burun rezonansının ses tonunun niteliği üzerinde pek etkili olmadığı ortaya çıkmıştır.<sup>85</sup> Bununla beraber burun rezonansı Fransızca'daki nazal sesleri çıkarmak için gereklidir. Sesi tamamen buruna sokmak hoş duyulmasa da, bazı sessiz harflerde, [m], [n], [ng] gibi hafif bir burun rezonansının olması sese kadifemsi bir nitelik kazandırır.

Burun rezonansı ile sesin konduğu, hissedildiği yer, yani İtalyanca'daki ifadesi ile *impostazione* birbirine karıştırılmamalıdır. Şan tekniğinde sesin tınladığı yer, söylenen notaya göre değişerek, yüzün merkezinde, gözlerin arasında, burunda ve sert damakta hissedilir. Sesin yerinin merkezde ve burunda hissedilmesi sesin tamamen burundan geldiği anlamına gelmez. Bu durumu şan pedagogu Jean deReszke şu şekilde açıklamıştır:<sup>86</sup>

Ton burunda hissedilmeli fakat burun tonun içinde olmamalıdır.

Bir başka deyişle iyi bir tonun titreşimleri burunda hissedilmeli, fakat ton nazal duyulmamalıdır.

### **Sinüsler**

Warren Wooldridge'in yukarıda anlatılmış olan araştırmasının sonuçlarına göre sinüslerin yarıya kadar su ile doldurulmalarına rağmen sesin niteliğinin ve rezonansının etkilenmediği saptanmıştır. Ancak belirtilmelidir ki nazal boşlukların ve sinüslerin rezonansı oluşturmadaki önemleri hala net olarak bilinmemektedir ve konuyla ilgili tartışmalar sürmektedir. Fakat sinüs enfeksiyonu yaşayan her şancının bildiği gibi sinüslerin dolu ve kapalı olmalarının sesin tınısı üzerinde muazzam bir etkisi vardır: Sinüsler doluyken ses oldukça nazal ve boğuk duyulur. Glenn Newton

---

<sup>84</sup> Warren Wooldridge, **The Nasal Resonance Factor in the Sustained Vowel Tone in the Singing Voice**, Doktora tezi, Indiana University, Michigan, 1954

<sup>85</sup> Warren Wooldridge, **The Nasal Resonance Factor in the Sustained Vowel Tone in the Singing Voice**, Doktora tezi, Indiana Üniversitesi 1954, s:39

<sup>86</sup> William Vennard, **Ibid**, 94 s.

Merry'nin Iowa Üniversitesinde yapmış olduğu araştırmalarda endoskopik sinüs cerrahisinden sonra hastaların rezonans kalitesinin iyileştiği saptanmıştır.<sup>87</sup>

Rezonans için sesin boş bulunduğu bütün odacıklara girdiği ve tınladığı belirtilmiştir ve sinüsler de yüzde bulunan içleri boş odacıklardır. Sinüsler ile ilgili C.F. Lindsley'nin yapmış olduğu bir araştırmada falsetto ses her ne kadar tiz ve kafada tınlıyor gibi duyulsa da elektrik steteskopu ile alınan sonuçlara göre falsetto kullanımı sırasında trakeadaki titreşimlerin sinüslerdeki titreşimlerden daha fazla olduğu saptanmıştır.<sup>88</sup> Bu durum da Wilmer Bartholomew'in falsetto tonda 2800 Hz. seviyesindeki titreşimin asla duyulamayacağı yönündeki ifadesini doğrular.

Sonuç olarak, sesteki rezonans ve 2800 Hz. seviyesindeki titreşimi, yani şancı formantını oluşturan en önemli rezonatörler ariepiglottik dudaklar ve epiglottis'in kord vokaller üzerinde oluşturduğu boşluk, larenks ve farenkstir.

### **Yumuşak damak**

Yumuşak damak sert damağın devamı olan, kaslardan oluşan bir yapıdır. Yumuşak damak farklı yüksekliklerde iken sesin tınısı değiştiği için bu kası doğru kullanmak şancılar için önemlidir. Örneğin yumuşak damak tamamen aşağıda iken nazal boşluk açılır ve çıkan ses tamamen burundan geliyormuş gibi tınlar. Yarık damakla doğmuş insanların konuşma sesindeki nazallığın sebebi de budur. Yumuşak damak yukarıya kaldırıldığında nazofarenks kapanır ve çıkan ses nazal değil dengeli bir rezonans ile tınlar. Vokaller arasında, yumuşak damak en yüksek pozisyonunu [i] vokalinde alır. Bunun yanında [p, t, k] gibi patlayan sessizlerde ve [ınga] pozisyonunda yapılan egzersizlerde de yumuşak damak yükselir. Nazal sessizlerde ise [m, n, ny] yumuşak damak tamamen aşağıya iner. Yumuşak damağın hareketlerini daha iyi anlamak için, ayna yardımı ile incelemek faydalı olacaktır.

### **Dudaklar**

Dudaklar içeride güzelce oluşmuş, rezonanslı bir sesin dışarıya yönlendirildiği son kapıdır. Dudakların seste rezonans oluşturma gibi bir etkileri yoktur, ancak içeride oluşmuş rezonansı düzgün bir biçimde, bozmadan dışarıya

---

<sup>87</sup> Glenn Newton Merry, **Accessory Sinuses and Head Resonance**, University of Iowa, EBSCO Publishing, 2003

<sup>88</sup> Charles Frederick Lindsley, **Psyco-physical Determinants of Individual Differences in Voice Quality**, Doktora tezi, Güney Kalifornia Üniversitesi, 1932, 90 s.

çıkarma konusundaki etkileri büyüktür. Dudaklar yanlış kullanıldığında güzel ve rezonanslı bir ses, sırf dudaklardaki problem yüzünden dışarıya bozulmuş olarak çıkabilir. Örneğin dudaklar geride, zorlama bir gülümsemenin olduğu bir pozisyonda tutulduğunda çıkan ton gergin ve sıkıdır, aynı anda larenkste ve yumuşak damakta da gerginlik hissedilir. Dudaklar, dişleri tamamen örtecek kadar kapatıldığında ise ağız neredeyse kapalı bir pozisyon alır ve çıkan ton hem koyu duyulur, hem de vokaller bozuk ve anlaşılmaz bir hal alır. Şarkı söylerken dudaklar aşırı biçimde öne doğru uzatıldığında da hem dil kökünde hem de boğazın arkasında gerginlik oluşur ve çıkan ses oldukça parlak duyulmasına rağmen esneklik ve güzellikten yoksun olur. Böyle bir pozisyonda söylerken gevşek bir pozisyona getirildiklerinde ve çene de biraz açıldığında çıkan sesin birdenbire sıcak, yumuşak bir ton aldığı ve daha kolay üretildiği hemen farkedilecektir. Bu örneklerden de anlaşılacağı üzere rezonans sistemi ne kadar güzel tonlar oluştursa da, eğer dudaklar doğru kullanılmazlar ise çıkan ses kolayca bozulabilir. Bu nedenle dudakların katı bir pozisyon almaları engellenmelidir. Dudaklar geriye çekilmemeli, öne uzatılmamalı ya da tamamen hareketsiz kalmamalıdır. Esnemenin başlangıcındaki pozisyondaki gibi ağız rahatça, çene geriye ve aşağıya gevşekçe açılmalı ve dudaklar da her an özgürce ve doğalca hareket edebilmelidir.

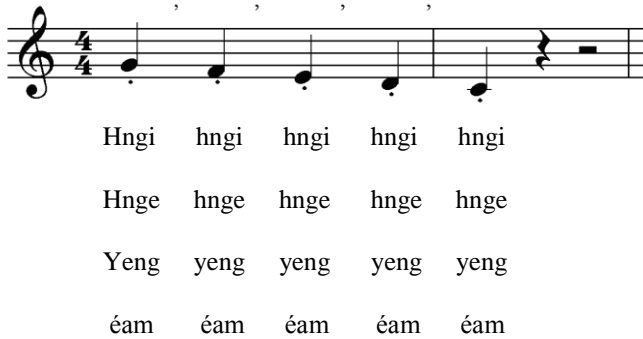
#### **3.14.4 Twang**

Twang nedir? Bir çok insan bu sorunun cevabına nazal ya da bir New York'lunun sesinde duyulan metalik, kemiksi duyulan ses yanıtını verir. Gerçekten de twang konuşma sesinde nazallık duyulabilir, fakat bir önceki bölümde burun rezonansı konusunda belirtildiği gibi şarkı söyleme sesinde nazallık olmamalıdır. Biomekanik olarak twang, epilarengeal boşluğun veya ariepiglottik sfinkterin (AES) daraltılmasıyla ve nasofarenksin, yani nazal kapının tamamen kapatılması ile oluşur. Twang kullanıldığında akustik olarak seste 2500-2800 Hz. seviyesindeki şancı formantı oluşur.

Twang sese parlaklık, çınlama, netlik, kolay ses üretimi ve zorlanmadan sesi gürleştirme gibi faydalar sağlar. Twang sesin daha az güç harcayarak, daha net ve gür duyulmasını sağladığı için hem hipofonksiyonel hem de hiperfonksiyonel ses bozukluklarının düzeltilmesinde kullanılmaktadır. Twang ses için oldukça gerekli bir

malzemedir; ancak dozu iyi ayarlanamazsa aynen kekin içine konan tuz gibi fazla konulduğunda kekin tadını bozabilir.

Konuşma sesinde twang niteliğine örnek olarak cadıların gülme sesi, çizgi film karakterlerinden Sünger Bob ya da Road-Runner'ın "Mbeep-mbeep" sesi örnek verilebilir. Bu ses dil kökünü yukarıda tutarak ve ağzı çok açmadan daha iyi taklit edilebilir. Twang'ı uygularken dikkat edilmesi gereken bir nokta vardır. Bu egzersizleri uygularken eğer boğazda bir gıdıklanma, sürtünme veya kaşınma hissi oluyor ve bunu takiben öksürme hissi oluşuyor ise ise bu twang'ın yanlış, yani yalancı ses tellerini kapatarak yapıldığının işaretidir.<sup>89</sup>



Hngi hngi hngi hngi hngi  
Hnge hnge hnge hnge hnge  
Yeng yeng yeng yeng yeng  
éam éam éam éam éam

Yukarıdaki twang egzersizlerinde (éam egzersizi hariç) ağız başparmak girecek kadar açılmalı, çene hareket etmeden egzersiz boyunca aynı pozisyonda açık kalmalı, sadece dil hareket etmelidir.

### 3.15 Rezonans ile İlgili Problemler ve Düzeltme Yöntemleri

Bu bölümde şancılarda sıklıkla görülen rezonans problemleri ve bunların düzeltilmesine yönelik öneriler sunulmuştur.

#### 3.15.1 Hipernazalite: Aşırı Nazal Rezonans

Bir sesin nazal duyulmasının sebebi, yumuşak damağın tamamen aşağıda durması sonucu sesin nazo-farenkste, yani burnun gerisinde tınlamasıdır. Şan pedagogu William Vennard gibi bazı otoriteler, şarkı söyleme esnasında m, n ve Fransızca'daki nazal sesler hariç diğer vokallerde yumuşak damağın yukarıda

<sup>89</sup> Alison Behrman, John Haskel, **Ibid**, 95 s.

durması ve nazo-farenksi tamamen kapatması gerektiğini söylerken, bazı pedagoglar da hafif açık nazo-farenksin sese kadifemsi bir nitelik kazandırdığını düşünmektedir.

Bir sesin aşırı nazal duyulmasının en önemli sebebi pasif yumuşak damaktır. Bu problemi ortadan kaldırmada öncelikle şancının aradaki farkı net olarak anlayabilmesi için hem nazal rezonans, hem de dengeli rezonans örneklenmelidir. Daha sonra şancının rezonans hislerini yeni bir bölgeye yönlendirmek gerekir. Dengeli bir rezonansın daha çok sert damakta oluşan titreşimler sayesinde olduğu ve burundan daha çok ağız odaklı olduğu, nazal rezonans ise titreşimlerin yumuşak damakta ve burnun gerisinde hissedildiği açıklanmalıdır. Şan pedagogu kendi sesini burnunun gerisinden nasıl ağzının önüne, sert damağa taşıdığını örneklemeli, daha sonra aynı şeyi şancı denemeli ve şancıya neler hissettiği sorulmalıdır.

Bunlara ek olarak yumuşak damağı aktiveştiren vokaller ile egzersizler yapılmalıdır. “Yen-ge,” “han-ge,” “din-ge” ya da “ding,” “zoom,” “buum,” “vuum” gibi kelimelerle yapılan egzersizler yumuşak damağı aktiveştirecek ve yukarıya kaldıracaktır. Bunların yanında ny, p, b gibi sessiz harflerle yapılan egzersizler de nazal açıklığı kapatacağından faydalı olacaktır. Şarkı söyleme esnasında zaman zaman şancıdan burun deliklerini kapatması istenerek sesi buruna sokup sokmadığı kontrol edilebilir. Çünkü ses eğer tamamen burundan geliyor ise burun tıkandığında ses de çıkmayacaktır.

Nazal ses pasif bir yumuşak damağın yanı sıra farenksin fazla gevşek olmasından da kaynaklanabilir. Bu sorunu çözmek için şancıya aşırıya kaçmadan twang öğretilmelidir. Twang farenks duvarlarını sertleştirerek bu gevşekliğı giderecektir. Ayrıca, son çare olarak çeneyi biraz daha aşağıya indirerek sesin daha ağız odaklı olması sağlanabilir. Ancak bu iki yaklaşım, twang ve çenenin fazla açılması, dikkatlice uygulanmalı, bir kötü alışkanlığın yerini başka bir kötü alışkanlığın almasına izin verilmemelidir.

Yukarıdaki bölümde de belirtildiğı gibi nazal rezonans, yumuşak damağın aşağıda durması ve sesin nazofarenkste tınlaması olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanında bir de, nazal gibi tınlayan fakat aslında gerçek nazal rezonans tanımına uymayan nazal twang vardır. Nazal twang yapılırken yumuşak damak nazal sesin aksine yukarıda durur ve nazofarenksi tamamen kapatır. Twang’de ses burnun

merkezinden geliyor gibidir; fakat aslında twang larenste ventriküler kıvrımları, ariepiglottik kıvrımları, epiglottis ile farenksteki bazı bölgeleri kasarak ve daraltarak oluşturulur. Ayrıca ağız yeterince açmamak da twang'ı artırır. Twang daha önce de belirtildiği gibi sese şancı formantını, yani 2800 Hz. seviyesindeki titreşimi kazandırır. O nedenle asla tamamen ortadan kaldırılmamalıdır. Ancak twang'ın fazla olması sesin yuvarlaklığını ve derinliğini kaybetmesine ve aşırı parlak, sivri, sıkıştırılmış gibi duyulmasına neden olur. Sesteki aşırı twang niteliğini dengelemek için şancıya ağızını biraz daha açıp ağız boşluğunu kullanması, daha açık ve gevşek bir farenks hissetmesi ve larenksi aşağıya indirip daha uzun bir ses yolu oluşturması öğretilmelidir. Bu şekilde ses hem chiaro (parlak) hem de scuro'yu (koyu) içinde barındırarak daha dengeli duyulacaktır.

Bazı anatomik problemler de dengeli bir rezonansın oluşmasını zorlaştırır. Bu duruma sebep olan organik problemler arasında adenoidleri, sinüs poliplerini ve burunda deviasyonu sayabiliriz. Bu problemler cerrahi yöntemler ile tedavi edildikten sonra şancı rezonans egzersizlerini çalışarak sesinde dengeli bir rezonans oluşturmaya çalışmalıdır.

### **3.15.2 Ses Tonundan Kaynaklanan Rezonans Problemleri**

Ses tonundan kaynaklanan problemler ikiye ayrılır. Bunlar çok açık, çok önde, çok parlak ve beyaz bir tona sahip olan sesler ile çok koyu, çok geride ve örtülü tınlayan seslerdir. Bu problemler rezonansın dengesizliğinden kaynaklanır ve çözümleri vardır. Ancak ne tür bir ses tonunun doğru veya güzel tınladığı kişiden kişiye farklılıklar gösterebilir. Kimileri parlak ve açık sesleri beğenirken, kimileri de örtülü, koyu sesleri beğenir. Kişisel beğeniler söz konusu olduğunda tercihler değişiklik gösterebilir: Aynen dondurma aromaları gibi, bazı insanlar çikolatalı dondurmaya beğenirken bazıları da sütlü dondurmaya tercih edebilir. Bu nedenle koyuluk veya açıklığı değerlendirirken bir kişinin (bu genelede şan pedagodu) görüşü veya beğenisi esas alındığında bu durum problem gibi gözükmez; ancak büyük bir çoğunluğun görüşü alındığında sonuç olumsuz ise, ses tonundaki ya da ses pozisyonundaki dengesizlikler problem olarak değerlendirilip düzeltilmeye çalışılmalıdır.

Açık, parlak ve aşırı önde tınlayan seslerin esas sorunu, rezonatör olarak farenksten daha çok ağzın kullanılmasıdır. Böyle seslerde farenkste yeterince açıklık yoktur, farenks duvarı aşırı kasılmış ve dardır. Ses yolu kısa, larenks yukarıdadır. Ağız abartılı biçimde açılırken dudaklar geriye çekilmiş ve yanlara açılmış, gülümseme pozisyonundadır. Ayrıca böyle seslerde dudaklarda, dilde, çenede ve damakta aşırı stres ve kasılmalar da gözlenebilir.

Böyle bir ses tınısına sahip olan şancıda sorun sadece açık ses rengi değildir; bu duruma birden fazla teknik problem de eşlik edebilir. Örneğin bu tür seslerde ses çok parlak duyulduğu için fonasyon da oldukça sıkıdır ve seste hiperfonksiyon görülebilir. Hiperfonksiyonu gidermek için önerilen egzersizler bu tezin hiperfonksiyonel fonasyon bölümünde incelenebilir. Ayrıca bu tür seslerde, şarkı söylerken larenksin yukarıda olduğu bir pozisyon da gözlenir. Yüksek larenksi giderme yöntemleri daha önceki bölümlerden okunabilir, burada tekrar edilmeyecektir. Larenks yukarıda ve fonasyon da çok sert olduğu için böyle şancılarda vibrato problemleri de gözlenir. Fonasyonun itilerek oluşmasına nefes veya postür problemleri de neden olabilir. Bu nedenle böyle bir sesteki problemin kaynağını tespit ederken, dengeli şarkı söyleyebilmek için gerekli olan tüm unsurlar tek tek kontrol edilmeli, şancının nerede veya nerelerde hata yaptığı bulunmalıdır.

Bu problemi çözerken vücudun, çenenin, dudakların ve dilin gevşemesini sağlayacak Alexander Tekniği egzersizlerinin faydası olacaktır. Bu egzersizler tezin dil ve çene bölümlerinde anlatılmıştır. Genel bir gevşeklik sağlandıktan sonra şarkı söylemek için alınan her nefesin “esnemenin başlangıcındaki gibi” olmasına dikkat edilmelidir. Tarif edilen biçimde alınan bir nefes farenksi açacak ve gevşetecek, ayrıca larenksin de aşağıya inmesini sağlayacaktır. Ayrıca, böyle öğrencilerde dudakların ve ağzın pozisyonunun gülümser gibi yatay değil, dikey olması sağlanmalıdır. Bu tür seslere [i], [e] gibi önde tınlayan vokaller yerine, daha çok dudak yuvarlamanın gerektiği, daha gevşek olan [o], [u], [a] vokalleriyle egzersizler yaptırılmalı, bu egzersizler artikülasyondaki sıklığı da azaltan [b], [m] ve [j] gibi sessiz harfler ile birleştirilerek yapılmalıdır. [o], [u], [a] vokallerinde doğru tını sağlandıktan sonra çalışmalara [i], [e] vokalleri de eklenmeli ve bu sesler de diğerleri ile aynı yuvarlaklıkta ve renkte tınlamalıdır.



Açık, parlak ve aşırı önde tınlayan seslere karşın sesin koyu ve geride tınlaması farenks rezonansına çok fazla önem vermekten kaynaklanır. Bunun oluşmasına sebep olan faktörler şöyle sıralanabilir:

1. Esneme kaslarının aşırı kullanımı ve bunun sonucunda gözlenen yayılmış ve fazla açılmış bir boğaz ile bastırılmış larenks
2. Dudak, çene ve dilin pozisyonlarından dolayı ağızda yeterince boşluk olmaması
3. Farenks duvarlarındaki kas tonlarının gevşek olması
4. Dilin geriye doğru çekilip farenksi tıkaması veya dil kökünü aşağıya bastırmak

Sesteki koyuluk hem aşırı kasılmadan hem de aşırı gevşeklikten kaynaklanabilir. Bu nedenle düzeltme işlemine başlamadan önce problemin tam olarak hangisi olduğunu çözmek önemlidir. Öncelikle ağız ve dudakların pozisyonuna bakılmalıdır. Bazen ağız çok az açmak ve dudakları kasıp uzatarak çok dar bir aralıktan söylemek, dudakların ve artikülatorlerin yetersiz hareket etmesi bile sesin boğuk, koyu ve geride tınlamasına neden olabilir. Eğer sebep bu ise yeterince geniş bir ağız boşluğu sağlandığında ve dudaklar gevşetildiğinde problem de çözülecektir.

Eğer koyuluğa neden olan problem bu değil ise fonasyona odaklanmak gerekir. Ses hem havalı hem de koyu geliyor ise, önce fonasyon düzeltilmelidir. Havalı fonasyon düzeltildiğinde kord vokaller daha sıkı kapanacaklar ve ses de daha parlak ve şıkırtılı tınlayacaktır. Bu nedenle, genellikle sesteki hava problemi giderildiğinde koyuluk da kaybolur. Bunların yanında sesin tamamen boğazda ve geride tınlatılması engellenmeli, sesi sert damakta, üst ön dişlerin hemen arkasında tınlatmaya odaklanılmalı ve rezonans egzersizleri yapılmalıdır.

Bunlar yapılırken dilin pozisyonu da kontrol edilmelidir. Dil geriye çekilmemeli, alt ön dişlerin arkasında sakince durmalıdır. Ayrıca dil kökü de aşağıya bastırılmamalıdır; zira dil kökünü aşağıya bastırmak koyu renge neden olan bastırılmış larenkse sebep olur. Bastırılmış larenksi ve bastırılmış dil kökü problemini düzeltmek için dili biraz dışarıya çıkartıp, dudakların üzerinde serbestçe

tutmak ve egzersizleri bu pozisyonda yapmak gereklidir. Bu pozisyon şarkı söylemek için ideal olmasa da dilin ve larenksin bastırılmasını engelleyip şancının yeni tını bölgelerini hissetmesine olanak verir. Ayrıca sesleri geride ve koyu tınlayan şancıların bol bol [i], [e], [ü], [ı] gibi vokaller ile egzersizler yapması sesin daha önde ve parlak tınlamasını sağlayacaktır.

### 3.15.3 Rezonans Egzersizleri

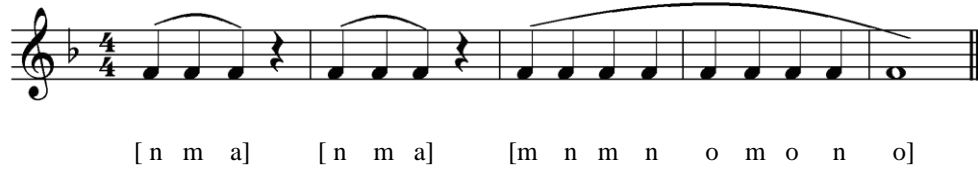
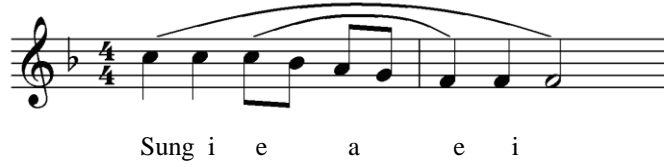


(\*)] [m a - (\*) - a m a - (\*) - a m a - (\*) - a m a - (\*) - a

(\*)] [m i - (\*) - i m i - (\*) - i m i - (\*) - i m i - (\*) - i

Yukarıdaki egzersizde asteriks (\*) ile gösterilen yerlerde burun deliklerini kapatınız, sesin tınısı burun delikleri açıldığında ve kapatıldığında değişmemelidir.





Yukarıdaki egzersizde [ny] sesi çene açık ve hareket etmeden dil kökü yumuşak damağa değdirilerek yapılmalıdır.

Rezonans egzersizlerine [f], [v], [s] ve [z] sesleri de eklenebilir. Bu seslerden [f] ve [s] nefes akışını sağlarken [v] ve [z] de rezonans ve tınıyı geliştiren seslerdir ve rezonans egzersizlerinde kullanılabilir.<sup>90</sup>

<sup>90</sup> Sarah L. Schneider, Dr. Robert T. Sataloff, **Otolaryngologic Clinics of North America, Voice Therapy for the Professional Voice**, Otolaryngologic Clinics of North America, Makale, 1147 s.

### 3.16 Sesi Sürdürmek (*Sostenuto*)

Şancı doğru atak ile bitirişi başarılı bir biçimde öğrendikten ve temel teknik becerileri oluştuktan sonra çalışmalarına *sostenuto* (sesi sürdürme) egzersizlerini eklemelidir. Aksi takdirde vokal enstruman uzun müzik cümleleri sonunda yorgunluklar yaşayacaktır. Böyle uzun müzik cümleleri arasında glottis, başlangıçta, sık nefes alınarak rahatlatılmalıdır; seviye ilerledikçe nefes alma sıklığı azaltılabilir. Fakat hiçbir zaman uzun müzik cümleleri yapmaya çalışırken nefessiz kalınıp boğazda sıkışma hissi oluşturulmamalıdır. Bu hem dinleyici için sıkıntı vericidir, hem de vokal organ için stres yaratan bir alışkanlıktır.

Vokal literatürün büyük bir bölümü *sostenuto* içeren arialar ve şarkı repertuarından oluşur. Şancıların yaşadıkları problemlerin büyük bir çoğunluğu, daha teknik açıdan olgunlaşmamış kişilerin *sostenuto* repertuarıyla erken tanışmasından kaynaklanır. Örneğin Verdi, Puccini, Brahms, Wagner gibi bestecilerin eserleri hem *sostenuto* gerektiren müzik cümleleri, hem de nazik nüans ayarları, seste esneklik ve tiz notalarda sesi sürdürebilme yeteneği içerdiğinden teknik olarak olgunlaşmamış şancılar tarafından söylenmemelidir. *Sostenuto* gerektiren eserleri söyleyebilmek teknik olgunluğun ve becerinin bir işaretidir. Bu eserleri söylerken seste enerji ve gücün yanında dengeli bir serbestlik olur. Güçlü bir *sostenuto* sırasında subglottik basınç oldukça artar. Şancı nefes kaslarını bu ağır işe hazırlarken ve nefes kontrolünü bu bölge yardımı ile sağlarken, bu arada larenkse de baskı yapmaz.

*Sostenuto* şarkı söyleme biçiminde karşılaşılan en önemli problemlerden biri enerjiyi kontrollü biçimde kullanabilmede yaşanır. Örneğin şancılar genellikle zirvedeki tiz notaya çıkmak için bütün enerjilerini harcarlar ve sonrasında, tiz notadan aşağıya inerken problem yaşarlar: Nefes enerjisi dramatik tiz nota üzerine yoğunlaştığı için patlatırcasına söylenen tiz notadan sonra depoda enerji kalmaz. Bu nedenle larenks, inişteki sesleri çıkarabilmek için sıkışır ve baskı altına girer. *Sostenuto* için kas desteği zirvedeki tiz notanın yanında ondan sonra gelen notalar üzerinde daha da fazla olmalıdır. Hele iniş sırasında ses *passaggio*'dan geçiyor ise destek daha da önemli olur. Bu nedenle daha önce atak bölümünde belirtildiği gibi tiz notaya vurarak değil başında sanki duyulmayan bir [H] varmış gibi dokunarak,

küçük başlanıp ses daha sonra büyütülürse geride kalan notalar için de yeterince nefes ve enerji kalacaktır.

Aşağıdaki *sostenuto* egzersizleri gittikçe zorlaşan bir yapı içinde hazırlanmıştır. Bu nedenle basit olan egzersizler doğru yapıldıktan sonra ilerlenmelidir. Bu egzersizlerde tizlik ve tempo kişinin teknik kapasitesine göre ayarlanmalıdır. Beceri arttıkça egzersizler daha yavaş tempolarda ve tizleşerek çalışılır. *Sostenuto* sese güç ve dayanıklılık kazandırır.

### Egzersiz 3.1:



[é] [i] [ε] [a] [pa.....]

### Egzersiz 3.2:



Bu egzersizde herhangi bir vokal kullanılabilir.

Egzersizin bağlı ve *sostenuto* olan kısmına geçmeden önce birkaç atak egzersizi yapılması nefes ve kord vokaller arasındaki doğru koordinasyonun oluşmasına yardım edecektir. Kısa notalar arasında alınan nefesin sessiz olmasına dikkat edilmelidir.

### Egzersiz 3.3:



Herhangi bir vokal kullanılabilir.

### Egzersiz 3.4:



Herhangi bir vokal kullanılabilir.

### Egzersiz 3.5:



[u] [u] [o] [a]

### Egzersiz 3.6:



Herhangi bir vokal kullanılabilir.

## 3.17 Vibrato

Vibrato sesin nabzıdır. Vibrato sese sıcaklık, yumuşaklık, esneklik, zenginlik ve hayat katar. Yıllar boyunca vibratonun fiziksel bileşenleri üzerine birçok araştırma yapılmış ve çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Fakat mekanizmanın karmaşık olmasından dolayı araştırmacılar vibratonun oluşumu ve dinamikleri hakkında kesin ve net bir sonuç belirtememiş; konu üzerinde tespit edebildikleri olguları açıklayıcı tahminler yürütmüşlerdir. Özetlemek gerekirse buna göre vibrato,<sup>91</sup>

- sınırlardan gelen, belirli bir hızla tekrar eden sinyaller sonucunda oluşur,
- toraks kaslarındaki sarsılma sonucu ile bağlantılıdır,
- fonasyon sırasında larenks kaslarında hızlı oluşan kasılmalar sonucunda ortaya çıkar, ve

<sup>91</sup> Richard Miller, *Ibid*, 183 s.

- kord vokallerin titreşim hareketleri ile ilintili bir dinamikten kaynaklanır.

Vibratonun eşit ve hızının saniyede 6-7 atım olması normal kabul edilirken, 6'nın altındaki vibrato sesin sallandığına işarettir. Vibratonun atım hızı 7'nin üzerinde olduğunda ise vibrato, *tremolo* (keçi sesi) gibi duyulur. Problemlili bir vibrato hızı, destek mekanizmasında dengesizlik ve larengeal mekanizmada da gerginlik olduğunun işaretidir.

### 3.17.1 Vibrato Problemleri

Vücutta bulunan herhangi bir kas uzun süre kasılı kaldığında ve gevşemesine izin verilmediğinde titremeye başlar. Bu titreme, ya vibrato hızının çok hızlı olmasına, ya da kasılma daha geniş kaslarda oluyor ise, sesin sallanmasına (vibrato hızının normal atımdan daha yavaş olması) neden olur. Titreme dilde, çenede, larenkste, abdominal kaslarda, göğüs ve kaburga kaslarında gözle görülebiliyor ise problem de büyük ihtimalle bu bölgelerden kaynaklanıyordur. Dil ve çene kasları dışarıdan larenkse bağlıdır ve onların hareketleri larenksin iç kaslarının çalışmasını etkiler. Dil, çene ve boyun gibi dış larenks kasları, larenksi sabitlemekle görevlidir ve ses çıkarma işlemine katılmamalıdır. Şarkı söylerken dilin vibratonun hızı ile sallanması veya titremesi yanlış kabul edilir ki bu durum, desteklenmemiş bir larengeal mekanizma sonucunda oluşur. Fiberoptik incelemelerde dil sallandığında epiglottisin ve hatta tüm larengeal sistemin de sallandığı gözlenmiştir. Bunun sonucunda oluşan vibrato *tremolo* olarak duyulur.

Vibrato larenkse dışarıdan uygulanırsa buna abdominal vibrato denir. Bu durum *appoggio* tekniğinin başarısız olarak uygulanması sonucunda oluşur. Abdominal vibratoda epigastrik-umbilikal bölgede bulunan kasların sarsılması sonucunda vibrato hızı yavaş duyulur. Bu da sesin sallanması “wobble” olarak adlandırılır. Şarkı söyleme sırasında özellikle agiliteli, hızlı pasajları söylerken epigastrik-umbilikal bölgede hareket olması normaldir; fakat bu bölgenin dışarıdan sarsılarak, larenks üzerinde yapay bir vibrato oluşturması yanlıştır. Şan pedagogu

Richard Miller, çenenin ve larenksin vibrato ile aşağı ve yukarı sallanması gibi hareketlerin de doğru olmadığını belirtmiştir.<sup>92</sup>

Sesi aşırı desteklemenin ve kord vokallere çok fazla hava göndermenin de vibrato üzerinde olumsuz etkileri vardır. Eğer larenks aşağıdan gelen aşırı nefes baskısına direnç gösterir ise ton düz, yani vibratosuz çıkar. Bunun yanında larenks aşırı nefes baskısına önce direnç gösteriyor ama sonra bırakıyor ise düzeltilmesi daha zor olan, keçi sesi gibi, titreyen bir ses duyulur.

Bir diğer vibrato problemi ise düzensiz vibratodur. Larenksin içindeki veya etrafındaki gerginlik aşırı olduğunda vibrato hızı da düzensizleşir. Bu durumda vibrato bazen hızlı, bazen yavaş duyulabilir, ya da tamamen kaybolabilir. Çene aşırı bir biçimde aşağıya indirildiğinde boğazı kapatarak engeller ve bu durum da larenksi etkileyerek, vibratonun düzensizleşmesine neden olur.

Hiç kimse sınırlardan gelen sinyalleri ve larengeal kas sinerjisini bilinçli bir efor ile kontrol edip, doğru vibrato hızı üzerinde bir ayarlama yapamaz, vibrato doğal olarak kendiliğinden oluşur. Bazı şan pedagogları vibrato ile ilgili oluşan problemleri görmezden gelirler. Bu grup, teknik olarak her şey, yani nefes, atak, vokaller, rejistirler arası geçişler, artikülasyon, tını, rezonans koordineli bir biçimde çalıştığında, vibratonun doğal olarak oluşacağına ve hızının da uygun bir atımda olacağına inanır. Bu görüş doğrudur, ancak vibratoyu tamamen görmezden gelmek yerine bu konuda farkındalığı artırmak ve doğru vibrato oluştuğunda yapılan hareketleri ve vücutta oluşan hisleri gözlemek ve öğrenmek sorunun çözülmesini çabuklaştıracaktır.

### **3.17.2 Sesteki Sallanmayı (Ossilasyonu) Düzeltme Yöntemleri**

Sesin sallanması, şan pedagojisinde vibrato hızının normal kabul edilen değerlerin (saniyede 6-7 atım) çok daha altına düşüp yavaşlaması anlamına gelir. Sesteki sallanmanın sebebi kord vokallerin hava akışına yetersiz direnç göstermesi, gevşek ve tembel olmasıdır. Bununla ilintilendirilen birkaç neden vardır. Sallanmanın doğal sebepleri arasında yaşlanma sayılabilir. Kişi yaşlandığında kas

---

<sup>92</sup> Richard Miller, *Ibid*, s.186



tonusunda azalma ve gevşeme görülür, bunun sonucunda da vibrato hızı düşer. Bununla beraber ses sallanması her yaştaki şancılarda görülebilir.

Bu durumun yaşla ilgili olmayan başlıca sebebi yetersiz vokal çalışmadır. Haftada iki ya da üç gün şan çalışmak yeterli değildir, az da olsa her gün düzenli olarak çalışılmalıdır. Bunun yanında fiziksel egzersizin yetersiz olması da kas tonusunda zayıflığa, destek kaslarında gevşeklik ve sarkma ile postürün bozuk olmasına neden olur. Bunlardan başka sesin doğal yapısının aksine büyük sesler çıkararak söylemek, örneğin lirik bir sesin dramatik repertuar söyleyip büyük ve koyu sesler çıkarmaya çalışması; abdominal veya göğüs kaslarını sarsarak vibrato yapmaya çalışmak; büyük bir sesin yeterince desteklenememesi gibi sebepler de sese sallanmaya neden olur.

Sesteki sallanmayı öncelikle düzenli çalışarak ve fiziksel egzersizler yaparak düzeltmek mümkündür. Ayrıca vibrato problemlerinin çoğu nefes destek mekanizmasındaki dengesizliklerden kaynaklandığı için doğru nefes ve destek alışkanlıkları üzerinde durulmalıdır. *Appoggio* tekniği larenkse yapısal bir destek sağlayacağından problemi çözücü etkisi vardır. Doğru *appoggio*'yu yapabilmek için her birey sesinin özelliklerine göre nefesten, karın kaslarından, larenksten, torsodan, boyundan, diş ve sert damaktan gerekli miktarda desteği almayı öğrenmelidir.

Sesin sallanmasının bir diğer sebebi de daha önce belirtildiği gibi büyük, sese bastırarak söyleme alışkanlığıdır. Bu problemi çözmede en faydalı uygulama kişinin atak egzersizlerine geri dönüp, dengeli atak ve fonasyonu tekrar oluşturup, sesteki ağırlığı ve baskıyı kaldırmasıdır.<sup>93</sup>

### 3.17.3 Vibratosuz Sesi Düzeltme Yöntemleri

Vibrato sese sıcaklık katan, sesi zenginleştiren, sesin tınısını ve doğuşkanlarını artıran vazgeçilmez bir parçasıdır. Fakat 1940'ların sonlarına doğru, kayıt stüdyolarının ve CD performanslarının artması ile, birçok Lied performansında ifade ve yorum için düz tonların kullanıldığı görülmeye başlanmıştır. Çünkü mikrofona söylemek için gereken ses zenginliği büyük bir salonda, kalabalık bir orkestraya karşı söylemek için gerekli olan ses zenginliğiyle aynı değildir. Bu

---

<sup>93</sup> Richard Miller, *Ibid*, 187 s.

nedenle şancılar mikrofonun avantajını kullanmış ve sesleriyle daha içsel ifadeleri düz tonlar kullanarak yorumlamışlardır. Özellikle Lied ve Wagner eserleri söylerken şancılar sese düz bir tonla girip vibratoyu sonradan eklemenin hem yorumu daha etkili hale getirdiğine, hem de böyle söylemenin teknik kontrolün göstergesi olduğuna inanmışlardır. Vibratosuz ses yorum adına kontrollü ve bilinçli yapıldığında dinleyiciye daha içsel ve nazik duyguları iletmede yardımcı olabilir; fakat sürekli düz bir tonla, vibratosuz söylemek bir takım teknik problemlerin işaretidir.

Seste vibrato olmamasının birkaç sebebi olabilir. Eğer destek çok sert ve aşırı ise bu durum kaslar üzerinde baskı oluşturur ve kilitlemelerine yol açar; bu da tonun düz, itiliyormuş gibi çıkmasına neden olur. Kord vokaller aşağıdan gelen aşırı hava baskısına direnç gösterdiklerinde vibrato oluşmaz. Şan tekniğinde denge çok önemlidir, herhangi bir aşırılık her durumda kasların koordinasyonunu bozar. Kord vokallere gönderilen aşırı hava baskısını önlemek için, nefes verme esnasında üst karnın aniden içeriye çekilmesi engellenmelidir. Nefes verme sırasında yapılan her sert hareket (ıkmak, itmek, karnı sertleştirmek, vb.) nefes akışının dengesini bozacağından yapılmamalıdır.

Vibratosuz sesin bir diğer sebebi de havanın kord vokaller ile kontağının az olmasıdır. Eğer vibratosuz ses yeni başlayan, daha henüz şarkı söyleme becerilerini öğrenmemiş bir şancıda gözleniyorsa öncelikle ses-nefes koordinasyonunun öğrenilmesi problemin giderilmesinde yardımcı olacaktır. Daha önceki bölümde belirtildiği gibi nefes-ses koordinasyonunu öğrenmenin en iyi yolu kısa atak egzersizlerini çalışmaktır. Zaman zaman çok duygulu konuşmaların veya şiirlerin okunması sırasında konuşma sesinde vibrato olduğu görülebilir. Eğer şancı konuşma sesinde vibrato sağlayabiliyorsa aynı hisleri şan sesine taşımayı deneyebilir. Ayrıca bazı pedagoglar hızlı sallanan bazı cisimleri, örneğin titreştirilen bir el fenerini egzersizler sırasında şancıya göstermenin vibrato sağlayabildiğine inanmaktadırlar. Fakat bu yöntemler epigastrik bölgede dışarıdan bir sarsılma ile vibrato oluşturma tehlikesi yaratabileceğinden pek çok kişi tarafından kullanılmaz. Bunların dışında kısa, hızlı, agiliteli ve tekrarlayan bir yapısı olan egzersizler denenmelidir. Bu tekniğe “diyafragmatik artükülasyon” denir ve hem kaslara, hem





[i] [e] [a]

**Egzersiz 3.10:**



[i] [e] [a]  
[a] [o] [e]

**Egzersiz 3.11:**



[yo...]  
[ya...]

**Egzersiz 1:**



tril li li li tril li li li tril li li li li li

**Egzersiz 2:**



li li li li- - - - -  
lu lu lu lu- - - - -

**Egzersiz 3:**



### 3.17.4 Sesteki *Tremolo* ve Düzeltme Yöntemleri

Seste *tremolo*, yani keçi sesi gibi duyulan vibrato olması öncelikle hiperfonksiyonun işaretidir. Bu durumda subglottik basınç o kadar yoğundur ki larenks normal bir çalışma gösteremez. Operanın çok dramatik sahnelerinde vibrato hızı normal olan bir şarıncıda bile, anlık nefes basıncının artması sonucunda vibrato hızlanır; bu durum *tremolonun* oluş sebebinin daha iyi görülmesini sağlar. *Tremolo* olan bir sesin karakteristik özellikleri arasında boğaz bölgesinde gözle görülebilen bir baskının ve sıkılığın olması (damarların şişmesi gibi), yüksek larenks pozisyonu, dil ve çene sıkılığı, dil ve çenenin hızlı hızlı sallanması gibi görüntüler gözlenir. Bu problemleri çözme yöntemleri daha önceki bölümlerde ayrı ayrı ele alınmıştır. Sesteki titremeyi takiben dilde veya çenede gözlenen bir titreme, titreyen bölgelerde aşırı kasılma olduğuna işaret eder. Bu durumda tezin dil ve çene bölümünde gevşeme sağlayan Alexander tekniği egzersizlerini yapmak faydalı olacaktır. Ayrıca seste hiperfonksiyona neden olabilecek aşırı nefes desteğinin de olup olmadığı tespit edilip, düzeltilmelidir.

#### Egzersiz:



### 3.18 İmaj ve Hayal Yöntemleri Kullanarak Öğretmek

Bazı öğrenciler için şarkı söyleme sırasında fazla anatomik bilgi vererek öğretme tarzı kafa karıştırıcı olabilir. Böyle öğrenciler için hayal etme ve imaj

tekniklerini kullanmak daha çabuk sonuç verebilir. Ancak bu, doğru tekniği sadece imajlar ve hislerle öğretmek anlamına da gelmemelidir. Bir sanatçı şarkı söyleme sanatının bilimsel, fiziksel ve anatomik gerçeklerini mutlaka bilmelidir. Ancak bir konser veya sınav sırasında, panik ve endişe altında, beynin her zaman en basit verilen komutlara yanıt vereceği unutulmamalıdır. Örneğin zor bir müzik cümlesinden önce alınacak bir nefes için “karın kaslarını gevşet, nefesi aşağıya al, sternum yüksek, nefes verirken göğüs kafesi çökmeyecek, nefes alırken diyafram kası aşağıya inecek, bu da larenksi indirecek” gibi anatomik gerçekler düşünüldüğünde, bunun çabuk alınması gereken bir nefes için fazla uzun ve karmaşık bir düşünce işlemi gerektirdiği açıktır. Bunun yerine zor bir müzik cümlesi geldiğinde beyine “esneme hissini başlangıcındaki gibi bir nefes al” komutu verildiğinde bu hareket;

- boğazı sessiz ve rahat bir nefes almak için açacak,
- larenksi rahat ve aşağıda bir pozisyona indirecek,
- boğazın dikey olarak genişlemesini sağlayacak, nazikçe yumuşak damağı kaldırıp farenks duvarındaki kasları gevşetecek,
- artikülasyon için gerekli olan dil, çene ve dudak gibi kasların da gevşemesini sağlayacaktır.<sup>94</sup>

Alternatif olarak “güzel kokulu bir çiçeği koklar gibi nefes al” veya “havayı içermiş gibi nefes al” komutları da yukarıdaki örnek ile aynı etkiyi gösterecektir.

Tiz notalara çıkarken larenksin yukarıya çıkmasını önlemek için kullanılan hayal yöntemi ise tiz notayı diğer notanın hemen yanındaymış veya daha pes gibi düşünmek ve tiz notaya uzanmamaktır. Ya da “konuşur gibi şarkı söyle” komutu şarkı söyleme sırasında oluşan gereksiz kasılmaları engellemeyi sağlar. “Nefesin üzerine otur” komutu appoggio hissini açıklar. “Sahnenin en uzağındaki kişiye söyle” komutu rezonansı tam kapasitesi ile kullanmayı kolaylaştırır ya da “ağzımı bir megafon şekliymiş gibi hayal et” yine rezonans ve sesin karşıya iletilmesi için kullanılan bir imajdır. Ayrıca “yüzünün önünde bir fil hortumu düşün ve oraya söyle” komutu sesi merkeze, gözlerin arasına ve dışarıya getirmek için söylenen bir

---

<sup>94</sup> Marilee David, *Ibid*, 131 s.

diğer hayali imajdır. Resimler, çizilen şekiller ve kord vokallerin doğru ve yanlış çalıştığı videoları izlettirmek gibi görsel yöntemler de şancının göremeden kullandığı ve sadece doğru hisleri kaslarına öğreterek kontrol ettiği bu enstrumanı anlamasında kolaylık sağlayacaktır. Şarkı söylerken sadece sesi dinleyip ona göre ayarlamalar yapmak yanıltıcı olabilir. Çünkü duyulan ses akustik nedenlerle her salonda veya odada farklılıklar gösterir. Bu nedenle sesi dinleyerek teknik ayarlamalar yapmak yerine vücutta oluşan doğru hisleri hatırlamak ve uygulamak istikrarlı şarkı söylemeyi sağlayacaktır.

### 3.19 İlkel Sesi ve Doğru Konuşma Tonunu Bulmak

Neye güvenebilirsin? İlkel sesine! Onu bul, kim olduğunu öğren! Araştır! Dene! Yenilere yer açmak için eski alışkanlıklarından kurtul!<sup>95</sup>

İlkel sesler insanların duygusal tepkiler verirken, içgüdüsel olarak çıkardıkları seslerdir. Bu sesler gülerken, ağlarken, inerken, iç çekerken, konuşurken kelime aralarında düşünme esnasında çıkardığımız “ııı” sesi, şaşırdığımızda çıkardığımız “a-aaaa” sesi olarak sıralanabilir. Bu sesler düşünmeden çıkardığımız tamamen duygularımızdan doğan seslerdir.

Bir şancı sesini şarkı söylemek için günde iki saat kullanıyorsa, geriye kalan yaklaşık on dört saatlik zamanın büyük bir kısmını da konuşarak kullanmaktadır. Bu nedenle konuşma sesi ve onun nasıl kullanıldığı şarkı söylenen saatler kadar kıymetlidir. Çünkü bütün gün yanlış konuşma alışkanlıklarıyla çalışan kaslar birkaç saatlik şarkı söyleme esnasında bu alışkanlıklarını hemen değiştiremezler.

Toplumun büyük kısmı sosyalleşmenin ve kibarlaşmanın sonucu olarak yumuşak, saygılı, neredeyse biraz ezik bir ses tonu kullanır. Özellikle kendilerinden konumca ve yaşça büyük insanların karşısında bu ses tonunu daha da sık duyarız. Aynı zamanda utangaç bir kişiliğe sahip olan kişiler de konuşurken benzer bir ses tonu kullanır. Ancak bu ses ilkel değil sosyalleşmiş sestir. Bu tatlı, yumuşak ses tonunun sonucunda kord vokaller tam kapanmaz, fısıltı üçgeni (intercartigliolus) oluşur. Bu yanlış kullanım sonucunda da kord vokallerde vibrasyon paterni bozuklukları görülür. Yani kord vokaller aynı anda simetrik bir biçimde birbirlerine

---

<sup>95</sup> Brown, Oren L., **Discover Your Voice: How to Develop Healthy Voice Habits**, Singular Publishing Group, Inc., California, 1996, 4 s.

yaklaşarak kapanmaları gerekirken, kapanmaya önce ortadan başlar, daha sonra da yavaşça diğer kısımlar kapanır. Bazen de kord vokallerin üst kısımları hiç kapanmaz. Bu durumda kapanmayan bölgeler tembellik yaparken, diğer tarafta üzerine aşırı yük binen kaslar görürüz. Zaman içinde kord vokali yapısında, üzerine aşırı yük binen bölgelerde, bu dengesiz ve kuvvetli çarpmalar sonucunda nasırlaşma, yani nodül oluşmaya başlar. Sonuçta tatlı ve yumuşak bir ses tonu ile konuşmak opera sanatçılarında uzun dönemde seste problemler oluşturur. Fakat bu ifadeden yüksek sesle, bağıra bağıra konuşulmanın gerektiği anlamı da çıkmamalıdır. Bağırarak ve çok konuşmak da sese oldukça zarar verir.

Peki ilkel sesi günlük hayatımıza bilinçli olarak nasıl sokabiliriz? Şancı ilkel sesi öğrenmek için öncelikle ilkel ve içgüdüsel olarak çıkardığı sesler üzerindeki farkındalığını arttırmalıdır. Kişi bunu kendisinin çıkardığı sesleri gözlemenin yanısıra başkalarına da analitik bir gözle bakarak öğrenir. Bunu yaparken şancı sesin tınısını, sesin dışarıya çıkarkenki rahatlığını, vücudun ve nefesin hareketlerini ve sesin şiddetini gözlemelidir.

Ses pedagogu Oren Brown ilkel ses metodunu öğretmeye, şaşırma anında çıkardığımız “a-aaa” sesi ile başlar.<sup>96</sup> Buradaki “a” sesi Türkçedeki parlak “a” sesinden daha çok, düşünürken çıkardığımız “ı” sesi gibi olmalıdır. Başlangıçta ilkel sesler pes ve orta tonlarda çalışılmalıdır. Şancı bu sesleri günlük egzersizlerine eklemeli ama bu egzersizleri güzel ses çıkararak veya şarkı söylüyormuş gibi çalışmamalıdır: Şancı bu sesleri çıkarırken kendisinden güzel sesler beklenmediğini anlayınca rahatlayıp ilkel sesleri daha iyi analiz edebilir. Unutulmamalıdır ki bu sesler doğal, rahat, hatta çirkin ve çiğ duyulabilir.

Bu egzersizleri yaparken yüz, boğaz, çene, dil, dudak ve vücudun herhangi bir yerinde stres oluşmamalı, aksine egzersizler konuşur gibi doğal yapılmalıdır. Bu çalışma sonunda larenks pes ve orta tonlarda aşağıda durması gereken pozisyonda sabit durmayı başarır, daha sonra ses kaydırmalarına geçilebilir. Ses kaydırmalarında da ilkel sestten faydalanılmalıdır. Bu kaydırmalar iç çekerken veya ağlarken çıkardığımız ilkel sese benzemeli, ses pesten tize doğru veya tam tersi olarak kaydırıldığında *passaggio* bölgelerinde tınıda kırılmalar ve değişiklikler

---

<sup>96</sup> Oren L. Brown, **How to Develop Healthy Voice Habits**, Singular Publishing Group Inc., San Diego, CA, 1996, 42 s.



duyulmamalıdır. Rejistirler arasında duyulan tını farkını azaltmak için pes notalarda göğüs sesinin içine biraz kafa sesi konmalı, tiz notalara çıkıldıkça da tamamen kafa sesi kullanılmamalı, ses aşağıdaki bağlantıyı koparmamalıdır. Böylece tiz notalara doğru sesi kaydırırken larenks yukarıya fırlamaz ve çıkan ses de tek bir renk olarak duyulur. Tiz notalara çıkarken larenksi aşağıda tutmaya yarayacak bir diğer yöntem ise, bütün vokalleri uluslararası fonetik alfabesinde [ʌ] olarak bilinen vokalle söylemektir<sup>97</sup>, yani bütün vokallerin pozisyonu ilkel ses olan [ʌ] pozisyonundan gelmelidir. (Bu simgenin okunuşu için tezin ekler bölümündeki uluslararası fonetik alfabe simgelerine bakınız.)

### **3.20 Sesli Harflerin Modifikasyonu (*Aggiustamento* – *Arrotondamento*)**

Şarkı söylemenin en zor kısımlarından biri de artikülasyondur. Şarkı söyleme sırasında birçok sesli ve sessiz harf kombinasyonları söylenir. Bu seslerin her birinde dil ve çene farklı pozisyonlara gelir. Daha önce de belirtilmiş olduğu gibi dil ve çene kasları larenkse dışarıdan bağlıdır ve bunların her hareketi larenksi etkiler. Bir şancı şarkı söylerken, vokalleri larenksi en az biçimde etkileyecek şekilde dil ve çeneyi serbest bırakarak ve buna rağmen anlaşılır bir biçimde çıkarmayı öğrenir. Bunun yanı sıra bu vokallerin herbirini de sesin içinde hem parlaklık, hem derinlik, hem de yuvarlaklık sağlayan bir çizgide söylemek zorundadır. Aksi takdirde önde tınlayan sesli harfler çok parlak duyulurken, geride tınlayan sesli harfler ise mat ve tınısız duyulur. Bu hem kulağa hoş gelmez, hem de renk ve tını açısından eşit duyulmayan, sorunlu bir ses yaratır. Bu nedenlerden dolayı birçok şancı teknik egzersizleri yaparken zorlanmazken parça söylemeye başladıklarında artikülasyon sırasında birçok sesli ve sessiz harfi söylemek durumunda kaldıkları için dilde ve çenede kasılmalar yaşar ve eseri aynı çizgide söylemekte zorlanır. Bunun en önemli sebebi artikülasyon sırasında yapılan hatalardır. Artikülasyon dil ve çenede fazla hareket olmadan yapılırsa ve her kelime aynı renkte ve pozisyonda söylenirse larenksin iç kasları artikülasyon sırasındaki hareketlerden daha az etkilenecek ve daha iyi çalışacaktır.

---

<sup>97</sup> Victor Isaac Hurtado, *Ibid*, 41-42 s.

Bu problemi çözebilmek için öncelikle teker teker sesli harfler ve onların dil pozisyonları incelenmiştir.

### 3.20.1 [i] Vokali

[i] vokali sesli harfler arasında en önde tınlayan vokaldir. Bu vokal sırasında dil öndedir ve dilin gövdesi sert damağa doğru yükselir; bu da maskede daha çok tını hissedilmesini sağlar. Dil önde olduğu için farenks boşluğu fazla ve boğazı tıkayan hiçbirşey olmadığı için de boğaz açıktır; fakat ağzın içinde, farenkste hissedilen boşluğun aynısı hissedilemez, çünkü dil ağzın içini doldurmuştur. Bu açıklık hissi yumuşak damağın da en yüksekte olduğu [i] vokali ile maximum seviyeye ulaşır. [i] vokali tizlere çıkarken çeneyi biraz daha açarak modifiye edilmelidir. Tizlerde tam bir [i] vokali estetik açıdan güzel duyulmadığı için bu ses tizlere çıkıldıkça biraz daha [ɛ] ya da [ü]'ye yakın bir şekilde söylenmelidir. Böylece ses parlaklığın yanında derinlik ve yuvarlaklık kazanır ve geride tınlayan seslerle [i] vokali arasında zıtlık ve farklılık oluşmaz.

### 3.20.2 [é] Vokali

Kapalı [é] vokali, dilin pozisyonu açısından [i] vokaline en yakın olan seslidir. İçinde [é] sesi bulunan cümlelere örnek verirsek: Almancada “L-e-ben” kelimesinde ilk hecedeki [é] vokali, İtalyancada “p-e-na,” Fransızcada “é-t-é” ve “cri-e-r” olarak duyulan [é] vokali kapalı [é] vokaline örneklerdir. Bu vokalin [i] vokalinden farkları şöyledir: [é] vokalinde çene biraz daha açılır ve dil biraz daha aşağıya iner. Ağız içi boşluk da [i] vokalinde olduğundan daha fazladır. [é] vokali de [i] vokalinde olduğu gibi tizlere çıkıldıkça [ɛ] vokaline dönüşmelidir.

### 3.20.3 [ɛ] Vokali

[ɛ] vokali de önde tınlayan vokaller grubundadır. [ɛ] vokaline örnekler farklı dillerde şöyledir: Türkçede “g-e-l,” İngilizcede “b-e-t,” Almancada “G-ä-ste,” İtalyancada “t-e-mpo,” ve Fransızcada “n-ei-ge.” Bu vokal tizlere çıktıkça [ə] vokaline dönüşür. Bu sembol “schwa” olarak bilinen, kullandığımız ilkel seslerden biridir. Bu vokal ıkınma sırasında, yüksek sesle iç çektiğimizde veya konuşmadan önce duraksayıp düşündüğümüz sırada çıkardığımız sestir.

### 3.20.4 [ɑ] Vokali

[ɑ] vokali doğru söylenmesi en zor, bununla beraber yapılan yanlışları da en kolay gösteren sestir. Ağız içi boşluk fazladır fakat dil kökü aşağıya bastırıldığı için farenks boşluğu [i] vokalinde olduğu gibi geniş değildir. [ɑ] vokali geride tınladığı için, önde tınlayan vokallere kıyasla parlaklığını yitirir. [ɑ] vokalini çıkarırken dilin arka tarafının aşağıya baskı yapmadığı, hafif kambur durduğu pozisyon aynaya bakarak bulunmalıdır. Böylece [ɑ] vokali boğazın gerisinde ve mat değil, parlak vokallerin geldiği pozisyondan duyulur.

### 3.20.5 [o] ve [u] Vokalleri

Her iki vokalde de dilin arka kısmı [ɑ] sesine kıyasla daha yukarıdadır ve dil boğazı [ɑ] sesinde olduğu gibi tıkamaz. Bazı ekoller ikinci *passaggio*'dan yukarıdaki bütün seslerde kullanılan vokalleri *schwa* [ə] olarak değiştirmeyi tavsiye eder.<sup>98</sup> En içgüdüsel olarak kullandığımız bu vokal larenksin de en rahat ettiği sesli harftir. Birçok şancının, özellikle de tenorların, parça içinde tiz seslerde, koyu ve geride tınlayan vokallerin olduğu kelimeleri, dil kökünü aşağıya bastırmamak için, içinde [e] gibi parlak vokallerin olduğu kelimelerle değiştirdikleri sıklıkla görülür.<sup>99</sup>

## 3.21 *Messa Di Voce*

*Messa di voce* fikri ilk olarak 16. yy.'da İtalya'nın Floransa şehrinde *Florentine Camerata* adındaki müzisyen ve şairlerin oluşturduğu bir topluluktan çıkmıştır. Bu topluluk *messa di voce*'yi o dönemin sanat anlayışında bir yenilik oluşturması ve yoruma daha derin bir ifade katması amacıyla türetmiştir. Fakat daha sonra *messa di voce* sadece ifade ve süsleme amacıyla değil, sesi geliştirmek ve doğru şan tekniğini oluşturmak amacıyla pedagojik olarak kullanılan bir şan tekniği haline gelmiştir. *Messa di voce*'yi yaratanlar *Florentine Camerata* üyelerinden Vincenzo Galilei, Guilio Caccini, Pietro Bardi, Jacopo Corsi, Emilio de' Cavalieri ve Jacopo Peri gibi besteci ve şancılardır. *Messa di voce* bir tonun *piano* başlayıp

<sup>98</sup> Richard Miller, *Ibid*, 70-73, 158, 298 ss.

<sup>99</sup> Lilli Lehmann, *Ibid*, 105 s.

*crescendo* ile *forte* yapılmasına, daha sonra da yavaş yavaş *decrescendo* yaparak *piano* dinamiğine geri dönmesine verilen addır. Bu yeni teknik sese güç ve kontrol getirdiği için daha etkileyici kabul edilmiş ve popülerlik kazanmıştır. *Messa di voce* daha sonra 18. yy.'da *Bel Canto* stilinde kullanılmış ve ses eğitme egzersizi olarak geliştirilmiştir. *Bel Canto* opera tarihinde bir dönem ya da müzik stili olmanın yanında ses eğitimi için pedagojik bir teknik olarak da kullanılmıştır ve halen de kullanılmaktadır. *Messa di voce* sese kontrol, güç, esneklik, netlik ve ifade kattığı için *Bel canto* stilinde önemli bir yer kazanmıştır.

*Messa di voce* egzersizleri bir sesin seviyesini ve yeteneklerini tüm açıklığıyla gösterebilir. Çünkü *mesa di voce* yapabilmek için birçok kasın koordineli bir biçimde çalışmayı öğrenebilmesi gerekir. *Messa di voce* yapabilen bir ses notaya temiz bir atakla başlar. Ses yüzün merkezindedir, kord vokaller altında oluşan subglottik basınç nefes kontrolü ile artırılır ve azaltılır. Bunun için şancının diyafram, karın ve göğüs kaslarını çok iyi kontrol edebilmesi gerekir. Şancı *crescendo* yaparken sesi itmek yerine nefes basıncı ve rezonans bölgelerini kullanır; böylece seste baştan sona eşit bir tını ve renk duyulur. Şancı sesteki volümü azaltmak için ise sese daha fazla vücut desteği verir ve sesi tekrar yüzün merkezine odaklayıp küçültür. Sesi büyütme ve küçültme sırasında larenkste bulunan birçok kas uyumlu bir biçimde çalışır. Bunun sonucu olarak bir tek *mesa di voce* egzersizi ile bir şan pedagogu sesteki eksiklikleri saptayabilir.

Ancak *mesa di voce* egzersizinin kullanımı konusunda şan pedagogları arasında karşıt görüşler vardır. Amerika'da Ohio Üniversitesinden Diane M. Pulte'nin *mesa di voce* egzersizlerinin değişik seviyelerdeki şancılarda kullanımı üzerine ülke genelindeki şan pedagoglarından alınan görüşler ile yapmış olduğu bir araştırma sonucunda bir grup şan pedagogu bu egzersizlerin sadece ileri düzeydeki, temel teknik becerileri edinmiş olan şancılar tarafından kullanılmasını savunurken diğer grup da bu egzersizlerin zorluk derecesini ayarlayarak başlangıç seviyesindeki öğrencilere de uygulanması gerektiğini söylemiştir.<sup>100</sup>

---

<sup>100</sup> Diane M. Pulte, *Messa di Voce and its Effectiveness as a Training Exercise for the Young Singer*, Doktora Tezi, The Ohio State University, 2005

### 3.21.1 *Messa di voce*'nin Sese Faydaları

*Messa di voce*'nin en faydalı olduğu kısım nefes kontrolüdür. Elizabeth Blades-Zeller'in *a Spectrum of Voices* adlı kitabında şan pedagogu Joan Walls, *Messa di voce* egzersizlerinin öğrencilerinin nefes verme biçimlerine çok faydalı olduğunu belirtmiştir.<sup>101</sup>

*Messa di voce* egzersizleri öğrencilerimde kaburga kemiklerinin atağa başladığı andan itibaren ve sonrasında da ton tutarken açık durmasını sağladı. Kaburgalar akciğerlerin üzerine çökmediğinde, (aniden kapanmadığında) tonu desteklemek ve *sostenuto* yapmaları çok daha gelişti.

18.yüzyılın ortalarında Fransız besteci ve teorisyen Jean Philippe Rameau *Code de musique pratique ou methods* adlı kitabında *messa di voce* egzersizlerinin nefes desteğini artırarak dinamik kontrolü ve glottisin hareketlerinde serbestlik ve esneklik sağladığını, bunun sonucunda da kord vokallerin yüksek sesler çıkarma sırasında zarar görmediğini belirtmiştir.<sup>102</sup> *Messa di voce* tekniği öğrenildiğinde şancı sesindeki volümü ve yoğunluğu artırmak için sesi itip bağırma gereği duymaz; bunun yerine nefesindeki basıncı ayarlayarak volümü artırır. Böylelikle kord vokaller üzerine binen ağır yük kalkar. Kord vokaller rahat ve uyumlu bir biçimde çalışır ve vibratoda da düzelmeler görülür.

*Messa di voce* egzersizleri havanın akışını kontrol ederek sesin dinamik kontrolünü (gürlüğünü ve hafifliğini) ayarlamının yanında, sesi kontrol, esneklik, destek, enerji ve volüm konusunda geliştireceğinden günlük egzersizlere eklenmelidir.

*Messa di voce* egzersizleri sesteki göğüs rejistiri, orta rejistir ve kafa rejistiri arasında oluşan renk farklarını da düzeltir ve rejistirler arası geçişlerin birbirlerine karışmasını sağlayarak sesin pesten tize aynı renkte, kırılmadan ve renk değişikliği olmadan geçmesini sağlar. Birçok pedagog rejistirler arasında, *passaggio* notalarındaki kırılmaları, bu notalara genellikle aşağıya inişlerde değil ama yukarı çıkışlarda çok yüklü bir biçimde ve bastırarak yaklaşılmasına bağlar. Manuel Garcia, *messa di voce* egzersizlerinin göğüs ve kafa seslerinin birbirlerine karışmasına yardımcı olacağını belirtmiştir. *A complete Tretise on the Art of Singing* adlı

<sup>101</sup> Elizabeth Blades-Zeller, **a Spectrum of Voices**, the Scarecrow Press Inc., Oxford, 2002, 142 s.

<sup>102</sup> Diane M. Pulte, **Ibid**, s. 13

kitabında Garcia özellikle tenorların *mesa di voce* egzersizlerini E4, F4, F#4, G4 notaları (tenorların *passaggio* notaları) üzerinde çalışmalarının bir sonraki rejistire geçerken kolaylık sağladığını, seste bu notalar üzerinde yukarıya çıkarken oluşan kırılmalar ve çatlamların notaya hafif yaklaşıldığında engellendiğini belirtir.<sup>103</sup> *Messa di voce* egzersizleri tüm ses gruplarında kafa rejistirini, tiz notalara başlangıçta hafif bir mekanizma ile yaklaşıldığı için geliştirecektir. Daha sonra ses, nefes basıncını, şancı formantını ve rezonans bölgelerini de kullanarak bastırılmadan ve itilmeden büyüyecek ve olgunlaşacaktır. Nitekim *The Free Voice* adlı kitabın yazarı Cornelius Reid *Bel canto* periodunda *mesa di voce* egzersizlerinin kullanımının esas sebebinin rejistirler arası geçişlerde olan farklılıkları ortadan kaldırmak ve rejistirleri birbirlerine karıştırmak için kullanıldığını belirtmiştir.<sup>104</sup>

*Messa di voce* egzersizleri aynı zamanda tonun detone olmasını engellemeyi de öğretir. Çünkü şancı *crescendo* veya *forte* söylerken hava basıncı artar ve seste tizleşme eğilimi görülür; *decrescendo* yaparken de tam tersi olur. Hava basıncının azalması ile tonda pesleşmeler duyulur. Bütün bunlardan cricotiroid ve tiroaritenoid kasları sorumludur. *Messa di voce* egzersizleri sayesinde şancı kaslarını, nüans seviyesi ve hava basıncı değişimine rağmen sabit tutmayı ve kontrol etmeyi öğrenir.

Bir çok kasın senkronize ve uyum içerisinde çalışmasını gerektiren *mesa di voce* egzersizleri denenmeye ilk başlandığında zor, sıkıntılı ve şancı için hayal kırıklığı yaratan bir süreç yaşatabilir. Fakat bu egzersizler itina ile ve düzenli çalışıldığında sesin gelişiminde oldukça etkilidir. Aşağıda, günümüzün opera dünyasının yıldızlarının *mesa di voce* üzerindeki görüşleri bu konunun önemini vurgulamaktadır:

Yaptığım en iyi egzersizlerden biri, kromatik olarak tizleşerek ve sonra tekrar aşağıya inerek her nota üzerinde *mesa di voce* yapmaktır. Bu egzersizi yaparken daha farklı bir rezonans kullanıyorum, daha odaklanmış bir rezonans. Rezonanstaki değişikliği dengelemeyi öğrenmek çok önemli. *Decrescendo* yaparken sanki rezonansın yukarıya çıktığını düşünüyorum. Aynı zamanda bu egzersizi yaparken nefes akışında da farklılıklar oluyor. Bunların hepsini çalışmak, denemek ve soprano için Montserrat Caballe'yi çok dinlemek gerekiyor. (Soprano Renee Fleming, Wah Keung Chan ile yaptığı bir röportajda)<sup>105</sup>

<sup>103</sup> Manuel Garcia, **A complete Treatise on the Art of Singing**, 135 s.

<sup>104</sup> Cornelius Reid, **The Free Voice**, Coleman-Ross Company Inc., New York, 1965, 145 s.

<sup>105</sup> Chan Wah Keung, **Renee Fleming- The song never dies**, La scena musicale, Vol. 6 No:3, Kasım 2003

Benim eğitmenim sesimin pesten tize, her yerinde piano söylemem konusunda ısrar ediyordu. Çok konuşmazdı, *mesa di voce* hakkında da birşey söylemezdi. Fakat ben öğrencilerime anlatıyorum. Bence *mesa di voce* insan sesi ile resimler yapmanın harika bir aracı. (Mezzo soprano Shirly Verrett, şan pedagogu Anna Fitzu hakkında yapılan bir söyleşide)<sup>106</sup>

Eğer nüans olarak küçücük bir nota yapabiliyor, sonra bu notayı büyütüp tekrar küçültebiliyorsan o zaman ses tellerin çalışıyor demektir. O ses tellerini çalıştırmak zorundasın derdi. (Lirik kolaratür Roberta Peters, şan pedagogu William Herrmann hakkında)<sup>107</sup>

### 3.21.2 *Messa di Voce* Egzersizlerinin Uygulanması

Bu egzersizlerin hangi sıklıkla ve sesin hangi bölgesinde kullanılması konusunda birçok karşıt görüş vardır. Bazı pedagoglar bu egzersizlerin hergün yapılması gerektiğini savunurken, bazıları da bunun öğrenciye bağlı olduğunu söylemiştir. Örneğin öğrenci inatçı ve agresif ise, bu egzersizlerin uzun süre ve ısrarla uygulanmasından sonra seste yorgunluklar oluşabileceğinden bu tür öğrencilerin bu egzersizleri sadece şan pedagogunun kontrolünde yapması daha uygun olabilir. Aynı şekilde yine kimi pedagoglar bu egzersizlerin sesin tüm rejistirlerinde çalışılması gerektiğini ileri sürerken kimileri pes ve orta tonlarda başlanması ve gelişme görüldükçe tizleşilmesini önermiş,<sup>108</sup> kimileri sadece *passaggio* bölgelerinde bu egzersizin yapılmasını,<sup>109</sup> kimileri de sadece tiz notalarda çalışılması gerektiğini söylemiştir.<sup>110</sup>

Bütün bu farklı görüşler arasında en tanımlayıcı cevap Richard Miller'dan gelmiştir. Miller'a göre erkek sesleri *mesa di voce* egzersizlerini falsetto dışındaki tüm rejistirlerde çalışabilirler.<sup>111</sup> Bunun sebebi, falsetto sırasında kord vokallerin birbirlerine yaklaşımlarında açıklık oluşması ve kord vokaller arasındaki hava akışının artmasıdır. Bu nedenle erkek sesleri için ağır mekanizmadan aniden hafif mekanizmaya (falsetto rejistirine) geçişin iyi olmadığını belirtmiştir. Bayan sesleri için ise getirdiği bir kısıtlaması olmamış, bayanların *mesa di voce*'yi her notada doğru yapana kadar çalışmalarını önermiştir.

<sup>106</sup> Christopher Purdy, **Shirly Verrett: She never walks alone**, Classical Singer, Kasım 2003: 16-1

<sup>107</sup> Christopher Purdy, **Staying Power**, Classical Singer, Aralık 2002: 15-12.

<sup>108</sup> Richard Miller, **Maintaining consistency of Timbre**, 34 s.

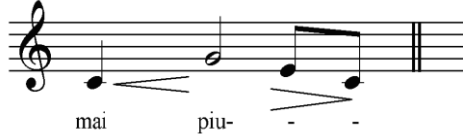
<sup>109</sup> Cornelius Reid, **Bel Canto**, 99 s.

<sup>110</sup> Merton Coffin, **Overtones of Bel Canto**

<sup>111</sup> Miller, Richard. **Maintaining Consistency of Timbre When Intensity is Changing**, *Journal of Singing*. Eylül/Ekim, 1997, cilt 54, sayı 1.

Hafif sesler, ağır ve büyük seslere kıyasla *mesa di voce* egzersizlerini daha kolay yapabilirler. Aşağıda farklı seviyelerde şancılar için egzersizler verilmiştir. Kişi kendi seviyesine uygun egzersizlerle başlayıp ilerlemelidir.

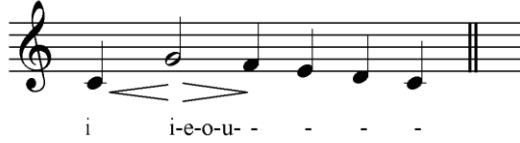
**Egzersiz 4:**



**Egzersiz 5:**



**Egzersiz 6:**



### 3.22 Ses Sınırlarını Genişletmek

#### 3.22.1 Tiz Rejistrilerin Geliştirilmesi

Özgür bir ses geniş bir sestir. Fakat iyi bir teknik, koordinasyon ve sağlıklı ses üretimi olan kişilerde bile bazen ses aralığı dar olabilir. Böyle bir durumla karşılaşıldığında şan pedagogu öncelikle patolojik bir sorun olup olmadığını öğrenmelidir. Eğer bir sorun yoksa bunun sebebi büyük olasılıkla tizlere çıkma endişesidir. Bunu çözenin en iyi yolu da bu konu üzerine odaklanmak ve ona göre egzersizler yapmaktır.

Aşağıdaki egzersizleri yaparken şancı tiz ses korkusunu yenebilmek için öncelikle tizlerde sesinin çatlayabileceği ya da kötü sesler çıkarabileceği gerçeğini en baştan kabullenmeli ve bu egzersizleri bu çerçevede yapmayı göze almalıdır.



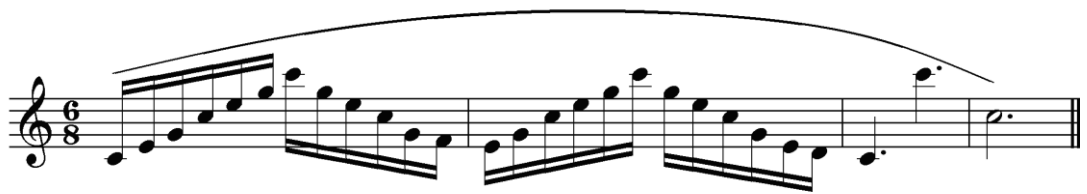
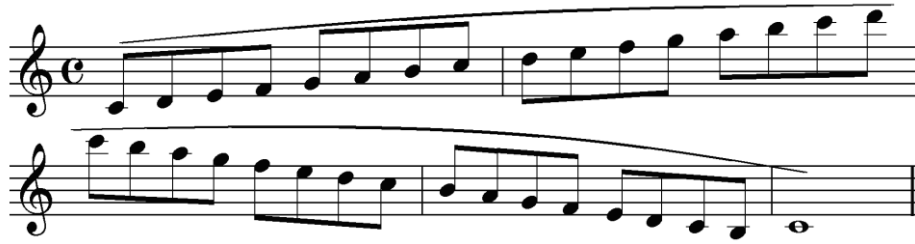
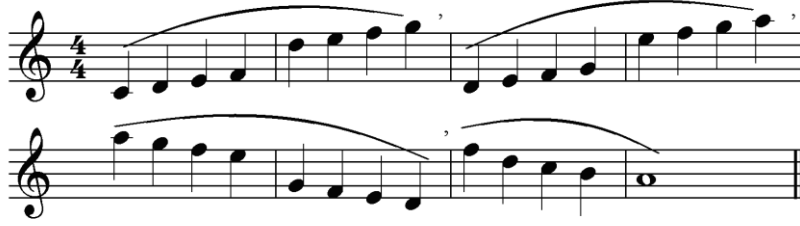
Kendisine hata yapmak veya çirkin yapmak için izin vermelidir; zira çirkin yapmaktan korkar ise sesinin bu yönünü asla geliştiremeyeceğini bilmelidir. Tiz ses korkusunun esas sebepleri çatlama veya kötü ses çıkarma korkusudur. Bu psikolojik baskı ortadan kaldırıldığında şancı tizlerini düzenli çalışma ile geliştirecek ve güçlendirecektir.

Tiz korkusunu engellemede kullanılacak bir diğer yöntem de egzersizler sırasında şancının dikkatini dağıtacak aktiviteler yapmasıdır. Tizlerden korkan bir şancı genellikle aşırı kontrollü ve şarkı söylerken sesine aşırı odaklanan, dinleyen ve analiz eden şancı tipidir. Bu tipteki şancılarda ses egzersizi sırasında tiz sese odaklanmalarını engelleyen ve dikkatlerini dağıtabilecekleri aktiviteler yaptırmak işe yarar. Örneğin şancı egzersiz yaparken aynı anda hafıza kartlarını eşleştirme oyunu oynayabilir: Bu ve benzeri zihinsel oyunlar sırasında şancı dikkatinin bir kısmını oyuna odakladığı için ne kadar tizleştiğini farketmez. Uygulanacak bir diğer yöntem ise şancının tiz egzersizler sırasında postürünün katılaşmamasını sağlamaktır. Bunun için şancı ses egzersizi yaparken aynı anda fiziksel hareketler de yapma konusunda cesaretlendirilmelidir.

Şancılar bir yandan tiz notaları çıkarmayı öğrenirken bir diğer yandan da aşağıda sıralanmış olan kötü alışkanlıkları yapmaktan da kaçınmalıdır:

1. Tiz nota geldiğinde, zihinsel olarak o notaya uzanılmamalıdır. Aksine, o notanın bir önceki notanın yanında olduğunu düşünmek uzanma refleksini engelleyecektir.
2. Tiz notaya sadece zihinsel değil, fiziksel olarak da uzanılmamalıdır. Tiz notalarda çenenin yukarıya kalkması, başın geriye gitmesi, larenksi yükseltmek, göğsün üst kısmını yukarıya doğru itmek şan tekniğini bozan alışkanlıklardır.
3. Tiz notalarda, üst abdominal bölge hızlıca ve sertçe içeriye çekilmemelidir.
4. Tiz notalarda ağızı yana açmak yardım ediyor gibi gelse de, bunun sonucunda şancı larenksin yukarıya çıkacağını ve ses tonunun da açık ve beyaz sese dönüşeceğini unutmamalı ve bundan kaçınmalıdır.

Aşağıdaki egzersizler 19. yy. ve erken 20. yy. İtalyan Okulu egzersizlerinden alınmıştır.<sup>112</sup> Bu egzersizler başlangıçta zor gelebilir; zira genç profesyonel ve ileri düzeydeki şancılar için oluşturulmuşlardır ve yeni başlayanlar için uygun değildir. Egzersizler lirik soprano veya tenor anahtarlarında yazılmıştır; diğer ses kategorilerine transpoze edilebilir. Bu egzersizlerde şancı en rahat ettiği vokalleri kullanmalıdır.



### 3.2.2 Bayan Seslerinde Pes Rejistirlerin Geliştirilmesi

*Voce di petto*, yani göğüs sesi terimi iki ayrı tını ile ifade edilir: Birincisi açık göğüs sesi diğeri ise göğüs karışımıdır. Açık göğüs sesi belirli bir erkeksilik taşınması ile karakterize edilir. Bunun sebebi açık göğüs sesinin erkeklerin göğüs sesi üretimine benzemesidir: Tiroaritenoid kaslarındaki ağır çalışma ile kalın ve kısa kord

<sup>112</sup> Richard Miller, *Ibid*, 167 s.

vokaller açık göğüs sesi çıkarılırken gözlenir. Açık göğüs sesi primo passaggio'nun üzerinde kesinlikle kullanılmamalıdır.

Göğüs karışımında, sesin niteliği açık göğüs sesindeki kadar sert duyulmaz; içinde biraz kafa sesini de barındırır. Pes seslerde açık göğüs sesi kullanmak yerine göğüs karışımı kullanmak, orta tonlar ve pesler arasındaki renk farklarını engeller. Göğüs karışımını yapamayan seslerde bu durum tiroaritenoid kasta olan hipofonksiyon'un, yani bu kasın güçsüzlüğünün, ve buna karşı da krikotirooidlerde olan hiperfonksiyon'un, yani aşırı kasılmasının işaretidir.

Pes sesleri çıkarmayı öğrenirken şancılar aşağıdaki kötü alışkanlıkları yapmaktan kaçınmalıdır:

1. Pes sesleri çıkarırken fiziksel olarak çene aşağıya doğru bastırılmamalı, kafa öne doğru eğilmemeli ve larenks bilinçli olarak aşağıya indirilmemelidir.
2. Pes notalarda çok fazla destek uygulanmamalıdır. Pes notaları çıkarmak için daha az subglottik basınç gerekir.
3. Pes notalarda ağız çok açılmamalıdır.
4. Pes notalarda sesin havalı, koyu ve geride olmasına izin verilmemelidir. Aksine sesi daha parlak, ağzın içinde ve önüne odaklı, ve dağınık değil, daha toplu düşünmek gerekir.

Aşağıdaki ses egzersizlerini çalışma süresi beş dakikadan fazla olmamalıdır. Göğüs karışımı tonlarının oluşması veya güçlenmesi için uzun bir çalışma dönemi gerekebilir; özellikle de hafif seslerde bu süre uzayabilir. Ses hiçbir zaman pes sesleri gür çıkarmak için zorlanmamalı, aksine nefes desteği artırılmalıdır. Bu egzersizlerde geçiş tonlarında sesin renginde ve çizgisinde ani değişiklikler veya kırılmalar duyulmamalı, sesin orta tonlardan pes tonlara karışarak inebilmesine dikkat edilmelidir. Son olarak aşağıdaki egzersizlerde “açık göğüs”, “göğüs karışımı” ve “kafa sesi” ayrı ayrı istenmiştir. Şancı bu seslerin farklarını ve vücutta yarattığı hisleri tanıdıktan sonra, orta tonlar ile pes tonları göğüs karışımını kullanarak bağlamayı öğrenmeli, açık göğüs tonları söylemekten kaçınmalıdır.



**Şancıya Talimat:**

1. Aşağıya inen beş notalık egzersiz grubunun son üç notasını göğüs karışımı, diğerlerini kafa sesi ile söyleyin.
2. Son iki nota göğüs karışımı, diğerlerini kafa sesiyle söyleyin.
3. Sadece son notayı göğüs karışımı, diğerlerini kafa sesiyle söyleyin.
4. Tamamen kafa sesiyle söyleyin.



**Şancıya Talimat:**

1. 5 ve 3 kafa sesi, 1 göğüs karışımı söyleyin.
2. 5 kafa sesi, 3 ve 1'i göğüs karışımı söyleyin.
3. 5, 3 ve 1 kafa sesiyle söyleyin.



**Şancıya Talimat:**

1. 8.,5. ve 3. notaları kafa sesi, 1. notayı göğüs karışımı söyleyin.
2. 8 ve 5 kafa sesi, 3 ve 1 göğüs karışımı söyleyin.
3. 8 ve 5 kafa sesi, 3 göğüs karışımı, 1 açık göğüs söyleyin.



**Şancıya Talimat:**

1. Bütün sesleri kafa sesiyle söyleyin.
2. 8, 5, 3 ve 2 kafa sesi, 1 açık göğüs söyleyin.
3. 8, 5, 3, kafa sesi ve 2 ,1 göğüs karışımı söyleyin.
4. 8 ve 5 kafa sesi, 3 ve 2 göğüs karışımı 1 açık göğüs söyleyin.

Yukarıdaki egzersizlere ek olarak atak ve fonasyon bölümündeki atak egzersizlerini de pes notalar üzerinde çalışmak ses nefes bağlantısını kurmak açısından faydalı olacaktır.

### 3.23 Cuperto

*Cuperto* eski İtalyan okulunda açık bir boğaz ve daha dar bir ağız boşluğu ile şarkı söylemek anlamına gelen tekniktir. *Cuperto* tekniğini uygulamanın ve öğrenmenin en kolay yolu [u] vokali kullanılarak yapılır. Bunun nedeni ise, [u] vokali ile yüzün, ağzın, dilin, yumuşak damak ve boğazın doğal olarak uygun pozisyonu almasıdır. [u] vokali doğru yapıldıktan sonra diğer vokaller de aynı pozisyonda çalışmalıdır. *Cuperto* tekniğinde ağız içi boşluk dar, dudaklar [u] vokalinde olduğu gibi yuvarlak, elmacık kemiklerin altında yanaklar hafifçe içeriye çökük, boğaz açık ve farenks genişler.

Bu tekniğin ses gelişimine sayısız faydaları vardır. *Cuperto* tekniğinde kord vokallerin ince kenarları çalıştırılır. Bunun sonucunda ses üzerinde baskı ve stres oluşmaz. Ayrıca bu teknik ile rejistirler de homojen olarak birbirine karışır ve ses pesten tize aynı renkte ve çizgide duyulur. Ek olarak tüm sesli harflerin aynı farengal boşluk içerisinde hizalanmasını da sağlar. Böylece önde ve geride tınlayan sesli harflerin hepsi de aynı renkte ve yuvarlaklıkta tınlar. *Cuperto* tekniği sesteki sallanmayı ve vibrato problemlerini de düzeltir. Özellikle bayan seslerinde kafa ve göğüs rejistirindeki dengesizlikleri ve aşırı renk farkını düzeltir. Bu teknik ile ses yolu daha da uzadığı için rezonans problemleri ve yüksek larenks problemleri de önlenir.

**Egzersiz 1:**

u o a u o a

**Egzersiz 2:**

Allegro

u - - - u - - -

**Egzersiz 3:**

Allegro

u-

**Egzersiz 4:**

u-

**Egzersiz 5:**

u - u - o - a

**Egzersiz 6:**

u ü u ü u ü u ü u ü u ü u

**Egzersiz 7:**



u - o - u o - u o - u o

This musical exercise is written on a single treble clef staff. It consists of eight eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, and F4. The notes are grouped into four pairs, each pair connected by a horizontal line. The lyrics 'u - o - u o - u o - u o' are positioned directly below the notes, with each vowel aligned under its corresponding note.

**Egzersiz 8:**



yo-

This musical exercise is written on a single treble clef staff. It consists of eight eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, and F4. The notes are grouped into four pairs, each pair connected by a horizontal line. The lyrics 'yo-' are positioned below the first two notes, with 'y' under G4 and 'o-' under A4.

**Egzersiz 9:**



u - - - - i - - - -

This musical exercise is written on a single treble clef staff. It consists of eight eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, and F4. A long slur is drawn over all eight notes. The lyrics 'u - - - - i - - - -' are positioned below the notes, with 'u' under G4 and 'i' under C5.

## 4 ŞAN EĞİTİMİNDE DAVRANIŞ TERAPİSİNİN YERİ VE YARARLARI

Şan eğitiminin en önemli amaçlarından biri doğru ses tekniğini oluşturmak ve yapılan yanlış alışkanlık ve davranışları da ortadan kaldırmaktır. Birçok şan pedagogu, şancının şarkı söyleme alışkanlıklarında değişim olmaya başladığı anda şancının öğrenmeye başladığını bilir. Bu değişim süreci şancılar için oldukça zorlayıcı olabilir. Çünkü kasların alışkanlıkları değiştirilmeye başlandığında şancı geçici de olsa daha önce yapabildiği bazı şeyleri bile yapamaz hale gelebilir. Örneğin daha önce tizlere yüksek larenks kullanarak çıkan bir şancıya bu alışkanlığının opera stilinde şarkı söylemeye uygun olmadığı açıklandığında ve alçak larenks pozisyonu öğretilmeye başlandığında, bu yeni teknikte, koordinasyonu öğrenene kadar şancı geçici bir süre, daha önce yanlış bir biçimde de olsa çıkabildiği tiz notaları söyleyememeye başlar ve motivasyonunu kaybeder. Şancılar için zorlayıcı ve sıkıntılı bir süreç yerine, davranış terapisi ile şan eğitiminin yöntemleri aynı anda uygulanırsa yanlış ses alışkanlıkları daha hızlı düzelebilir.

Davranış terapisinde insanların hangi koşullarda, nasıl daha iyi öğrendikleri ve alışmış oldukları davranışları değiştirmenin yöntemleri araştırılmıştır. Bu konuda ilk çalışmalar 1913 yılında Amerikalı psikiyatrist John B. Watson tarafından yapılmış; fakat bu çalışmalar 1960'ların sonlarına doğru popüler olmuştur. Davranış terapisi şimdiye kadar birçok alanda, öğrenme gücünü çeken, otistik, psikolojik problemler yaşayan bireyler ve sınıf davranış problemlerini çözmeye başarılı sonuçlar vermiştir.<sup>113</sup> Günümüzde şan pedagojisi hakkında yapılan çalışmaların büyük bir bölümü hep ses eğitiminin bilimsel tarafını araştırmak üzerine yapılmış, bu eğitim sırasında şancıyla başarılı bir iletişim kurabilmek için gerekli hüner ve bilgiler hakkında maalesef yeterli çalışmalar yapılmamıştır. Davranış terapisinde kullanılan yöntemler öğrenmenin söz konusu olduğu birçok dalda, buna şan eğitimi de dahil olmak üzere uygulanabilir ve öğrenme işlemini hızlandırır.

---

<sup>113</sup> Victor Isaac Hurtado, **Ibid**, 49 s.



## 4.1 Davranış Terapisinin Şancılar Üzerinde Uygulanması

Davranış terapisinde uygulanan yöntemlerin temelinde pozitif yaklaşım vardır. Şancının doğru şan alışkanlıklarını artırması ve uygulayabilmesi için kullanılan en iyi yöntemlerden biri ödül ile şancının motivasyonunu artırmaktır. Bu ödüller sözlü ya da yazılı övgü, şan pedagogu tarafından imzalanmış başarı belgeleri, bonus puanları, bir konserde söyleme veya konsere davet şeklinde olabilir. Pozitif yaklaşımlar uygulandığında öğrencilerin alışkanlıklarının daha hızlı biçimde değiştiği gözlenmiştir. Şancıya alışmış olduğu bir davranıştan vazgeçmesi öğretilirken olumsuzluk içeren cümleler yerine, yapması istenilen yeni davranış söylendiğinde gelişme daha hızlı olur. Örneğin tizlere çıkarken çenesini yukarıya doğru kaldırmaya alışmış bir şancıya her seferinde “tizlerde çeneni kaldırma!” ifadesinin yerine “tizlere yaklaştıkça çeneni hafifçe aşağıya indirir misin?” ifadesinin kullanılması sorunu daha çabuk düzeltmeye yarar; çünkü negatif bir komut yerine öğrenciye öğrenilmesi gereken yeni bir görev verilmiştir. Davranış terapisinde basit bir kural vardır: “Eğer bir davranışın yok olmasını istiyorsanız, o davranışı görmezden gelin ve onun yerine daha yapıcı bir çözüm önerin”. Düzeltmesi gereken problemler pozitif bir anlatımla ifade edildiğinde bu şancının daha iyimser, üretken ve umutlu olmasını sağlar. Diğer taraftan negatif geri bildirimler çoğunluğun oldukça duyarlı ve duygusal olarak da hassas olduğu sanatçı kişiliklerde hayal kırıklığı, yetersizlik gibi hisler uyandırıp çekilmelere neden olacaktır. Çünkü eleştirilen enstruman kişinin kendisidir ve para verip daha iyi bir enstruman alma şansı yoktur. Bu nedenle şancılar sesleri hakkında yapılan eleştirilere karşı oldukça hassasiyet gösterebilirler. Aşağıda negatif problemleri daha pozitif ifade etme biçimleri çizelge halinde örneklendirilmiştir (Tablo 3).

**Tablo 3:** Davranış terapisinde problemleri ifade etme biçimleri

<b>Negatif ifade</b>	<b>Pozitif alternative</b>
Larenksin atakla yükselmesin! Sesin cılızlaşıyor!	Atağa başlarken esneme öncesi hissi hatırlarmısın?
Çeneni sıkma!	Çiğneme egzersizlerini yapalım
Yanlış nefes alıyorsun!	Havayı içer gibi nefes alırmısın? Sternum yüksekte olsun
Dilini kasma ve geriye çekme!	Dilin alt dişlerin arkasına temas ediyor mu?

Dakik olmak pozitif davranış terapisinde önemlidir. Şan pedagogu doğru yapılan bir davranışa anında pozitif bir cevap ile yanıt vermelidir. Fakat bunu yaparken de pedagogun dikkat etmesi gereken noktalar vardır. Pozitif yaklaşım sırasında eğer bir kelime veya övgü, örneğin “güzel” veya “iyi” çok sık kullanılırsa zaman içinde şancı tarafında etkisini yitirecek ve bir motivasyon aracı olmaktan çıkacaktır. Bu nedenle ödül, övgü ve pozitif yaklaşım, dozunda ve uygun yerlerde kullanılırsa daha etkili olacaktır.

Şan pedagogu şarkı söylerken yapılan yanlış hareketin hemen öncesini iyi gözlemlemelidir. Tiz notaya aralıklı bir atlama yapıldığında öğrencinin larenksi yukarıya çıkıyor ise “bak, tiz notada larenksin yukarıya çıktı, buna dikkat et” gibi bir ifade çok yapıcı olmaz. Bunun yerine larenksin yukarıya çıkmasına neden olan, tiz notaya gelmeden önceki davranışlar gözlenir ve önlem alınır ise bu problem daha çabuk çözülecektir. Örneğin larenksin yukarıya çıkmasına sebep olan eğer appoggio’daki yetersizlikten kaynaklanıyorsa öğrencinin tiz notadan önce appoggio’yu hissetmeye odaklandırılması, veya problem dilden kaynaklanıyor ise önce dilin doğru durduğu vokallerde tiz notaya çıkılması ve bu his öğrenildikten sonra diğer vokallerde de uygulanması öğrenmeyi hızlandıracaktır. Ayrıca beyin öğrenebilmek için net ve belirgin komutlara ihtiyaç duyar. Örneğin “sesin güçsüz, zayıf tınıyor, daha iyi olabilirdi” gibi bir ifade şancıya kendisini yetersiz hissettirmekten başka hiçbir işe yaramaz, bunun yerine şancıya problemi çözümleyici

komutlar vermek gerekir. Volüm sıkıntısı çeken bir öğrenciye rezonans, twang ve şancı formantını oluşturacak çalışmalar yaptırmak bu ve benzeri ifadeler kullanmaktan daha faydalı olacaktır.

Şan eğitimi sürecinde şan pedagogu öğretmek istediği konuları şancının ihtiyacına göre sıralamalı ve şancı ile bir plan yapmalıdır. Derste şancının çözmesi gereken problem net biçimde ifade edilmeli, bu sorunu çözecek yöntemler öğretilmeli, şancıya bu sorunu çözmesi için belirli bir süre verilmeli, ve bütün bunların sonunda şancı sorunu çözdüğünde uygun şekilde ödüllendirilmelidir. Eğitmen o günkü dersi video kamera ile kaydetmeli, şancıyla beraber bu kaydı izlemeli, aşağıdaki örneğe benzer notlar almalı, şancıya problemler gösterilmeli ve bunlar üzerinde konuşulmalıdır (Tablo 4).

**Tablo 4:** Şancılarda problemlerin not alındığı çizelge örneği

<b>Gözlenen Davranış</b>	<b>Kaç defa görüldü</b>	<b>Notlar</b>
Göğüs çöktü	15 defa	Nefes alacak yeterince zaman yoksa nefesi göğsün üstüne alıyor
Açık ve iterek söyledi	3 defa	Passaggio'da, Fa veya Sol notalarında oldu
Sesli nefes aldı	5 defa	Zor ve tiz pasajlardan sonra oldu
Larenks yükseldi, sesin tınısı değişti	10 defa	Tiz notalarda oldu

Yukarıdaki örneklerde olduğu gibi problemler belirlendikten ve şancının da bunları kayıt sayesinde farketmesinden sonra hedef çizelgesi hazırlanmalıdır. Hedefler zorlayıcı fakat ulaşılabilir olmalıdır. Şancıya verilen süre sonunda bir kayıt daha yapıp gelişme görülüp görülmediğine birlikte karar verilmeli ve bu sonuca göre ödül verilmeli veya verilmemelidir. Video kamera ile kayıt yapılması hem gelişimi takip etmede hem de şancının problemlerini görerek daha iyi anlamasında yardımcı olacaktır. Tablo 5’te bu çalışmaya örnekler verilmiştir.

**Tablo 5:** Davranış terapisinde izlenecek hedef çizelgesi

Hedef	Verilen süre	Ödül
Alçak ve sabit bir larenks kullan	12-15 hafta	Stüdyo konseri
Doğru nefes almayı ve vermeyi öğren	6-7 hafta	Notun %50’si
Düzgün bir postür ile söyleme	5 hafta	Şan pedagogu tarafından imzalanmış başarı belgesi

Yukarıdaki amaçların herbiri şancıya aynı anda değil sırayla verilmelidir. Şancının yukarıdaki ödülleri alabilmesi için verilen ödevi her ders en az %85 yapması veya yapmaya çalışması gereklidir. Verilen tarih sonunda yapılan kayıt ile şancı kendi başarısını ve gelişmesini daha iyi gözleyecek ve ödülü hakedip edemediğine kendisi de karar verebilecektir. Davranış terapisine göre öğretmen not vermez, öğrenci bunu kendisi hak eder ve kazanır.

Davranış terapisinde kişiyi azarlamak, onu başkalarının önünde küçük düşürmek, incitmek ve cezalandırmak yoktur. Negatif yaklaşım maalesef birçok alanda olduğu gibi müzikte de uygulanır. Bireyleri herkesin gözü önünde inciten, azarlayan ya da provadan veya dersten atan birçok şef, öğretmen, yönetmen ve

rejisöre sıklıkla rastlanmaktadır. Negatif yaklaşım insanları korku ve ceza ile hizaya getiriyormuş ve davranışları düzeltmede işe yarıyormuş gibi görünse de sanat ortamında hiç etik değildir ve de olmamalıdır. Çünkü sanatçı zaten zor bir iş yapmaktadır ve bunu ancak karşısındakilere güvenebilirse ve huzur içinde çalışabilirse başarabilir. Korku, endişe ve huzursuzluğun olduğu bir ortamda sanat yapılamaz, çünkü kişi odaklanamaz ve sadece karşısındakini memnun etme çabası içine girer.

Şan eğitimini tamamlayabilmek ve sonrasında da bu işi profesyonel olarak yapabilmek için kişinin oldukça gelişmiş bir iç disiplininin olması gerekir. Bu disiplin eğitim yıllarında öğretilmelidir. Yani yukarıdaki ifadelerden “şan ve müzik ortamı hep rahat ve pozitif olmalıdır” anlamı çıkmamalıdır. Burada kastedilen şudur: Davranış terapisinde kişiyi sözlü olarak incitmek, küçük düşürmek ve ceza vermek yoktur; fakat yanlış davranışların bir sonucu olmalıdır. Bu kurallar eğitime başlanıldığı andan itibaren öğrenciye net bir biçimde açıklanmalıdır ve öğrencinin kendi sorumluluğunu kendisinin alması öğretilmelidir.

Davranış terapisinin pozitif yaklaşım kadar değerli olan bir diğer prensibi ise davranış-sonuç ilişkisidir. Bu yöntemi uygularken şan pedagogunun her zaman tutarlı olması ve her öğrencisine eşit davranması gerekmektedir. Sınıf veya stüdyo içinde kurallar belirlenmeli ve bu kurallara uymamanın sonuçları öğrenciye anlatılmalıdır. Örneğin birkaç defa mazeretsiz derse geç gelmesi bir devamsızlığa eşit olmalı veya söylediği eser hakkında ön çalışma yapılmamış ise; parçanın çevirisi, notaları, bestecisi, şairi veya librettisti hakkında şancı bilgisiz ise azarlamadan, aşağılayıp incitmeden notu düşürülmelidir. Bu durum her ders tekrar ediliyor ise öğretmen dersi iptal edebilir veya öğrenciyi stüdyo konserine çıkarmayabilir. Fakat davranışlarda düzelme görüldüğünde şan pedagogu öğrenciyi bir sonraki konsere çıkarma sözü vermelidir. Bu gibi durumlar ceza değildir, öğrencinin elinden birşey alınmıştır ve davranış bilimine göre öğrenci bunu geri kazanmak için çabalayacaktır. Amaç öğrencinin motivasyonunu artırmak ve ona öğretmektir, onu incitmek değildir.

Öğretmen davranışlarında tutarlı ve net olmalıdır. Böylece öğrenci kendi davranışlarının sonuçlarını önceden tahmin edebilecektir. Örneğin derse gelmekten

her fırsatta kaçan, mazeretler uyduran, sıklıkla geç gelen, çalışmayan bir öğrenciye bunun sonucunun sınıf tekrarı olduğu belirtilmeli ve de davranışlarda düzelme görülmediğinde bu sonuç uygulanmalıdır. Öğrenci eğitmenin sınırlarını her fırsatta yoklar ve iyi niyet ile bunu asla yapmayacağını düşünme eğilimi gösterir. Öğretmen öğrenciyi sınıfta bıraktığında, öğrenci bu davranışın sonucunun sadece sözlü bir uyarı değil, ciddi olduğunu farkederek ve bir sonraki yıl motivasyonu artar ve istenmeyen davranışları tekrar etmez. Dikkat edileceği gibi buradaki uygulama bir ceza değildir; sınıf tekrarı öğrenciyi eğitmek için kullanılan bir araç olarak değerlendirilmelidir.

Bu gibi kurallar eğitim yıllarında öğretilmez ise bu öğrenciler mezun olabilseler dahi profesyonel hayatta varolamazlar. Çünkü opera ve müzik dünyası son derece disiplinli bir çalışma hayatı gerektirir. Profesyonel çalışma ortamında sanatçılar kendilerine verilen eseri iyi bilmek zorundadır, geç kalmaz veya devamsızlık yapamazlar, çünkü geç kalındığında grup çalışması olduğu için prova yapılamaz. Bu davranışları sık sık tekrarlamaya eğilimli disiplinsiz kişiler de iş bulamazlar. Bu yüzden eğitmenin tutarlı ve disiplinli yaklaşımı acımasız olarak algılanmamalıdır. Zira eğitmen, öğrencisine hayat boyu mesleğinde kullanacağı en önemli beceriyi öğretmeye çalışmaktadır.

Sonuç olarak, davranış terapisi ve temel prensiplerinin şan eğitimine uygulanması verimi ve başarıyı arttıracaktır. Ancak şu da unutulmamalıdır ki önerilen yöntemler kişilere ve durumlara göre esneklik gösterebilir, çünkü üzerinde çalışılan malzeme insandır.

## 5 SES HİJYENİ

Yaylı sazlar çalan sanatçılar hava çok nemli olduğunda, enstrumanları bu durumdan olumsuz etkileneceği için kötü bir gün yaşarlar. Bakır üflemeli çalgılar çalanlar konserde sıralarının gelmesini beklerken enstrumanın ağızlığını sıcak tutmak için ellerinden geleni yaparlar. Tahta üflemeli çalgı çalanlar kamışların bakımı için yoğun çaba harcarlar. Arp, tuba veya kontrabass gibi enstrumanların taşınmaları büyük sıkıntı olur. Piyanistler ise gittikleri her konser salonunda yeni bir pianoya adapte olup çalmanın zorluğunu yaşarlar. Oysa şancılar enstrumanlarını her yere kendileri ile birlikte kolayca taşırlar. Enstrumanın çalınma derdi yoktur, insanların önünde akord etmek zorunda değildir, düşürüp kırılma tehlikesi yoktur.

Bütün bunlar muhteşem avantajlar gibi görünseler de bakımı en zor olan enstruman insan sesidir. Bu nedenle atkılara dolanmış, cereyanlardan kaçan, gece partilere gitmeyen, alkollü içki içmeyen, ellerinde koca su şişeleriyle gezen, sürekli pastiller emen, kötü tatlı, ballı bitki çayları ve ananas suları içen, vitaminleri, burun spreylelerini, dekonjestanları, gargara ve sinus temizleme sularını ellerinden eksik etmeyen, öksürüp, hapşırırlardan köşe bucak kaçan şancılar anlayış göstermek gerekir. Çünkü onlar vücutlarına iyi baktıklarında enstrumanlarının çok daha iyi olduğunun ve de bu enstrumanın hassasiyetinin farkındadırlar. Uykusuzluk, içki, sigara, solunum yolları hastalıkları, diş ağrısı, bel ağrısı, adet dönemi, hamilelik, kavga, stres ve huzursuzluk, sindirim problemleri, çok konuşmanın olduğu kalabalık sosyal toplantılar, partiler, yolculuklar (kuru hava nedeniyle özellikle uçak yolculukları) gibi durumlar birçok insanı fazla etkilemezken şancılar için genellikle olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Sürekli kontrollü yaşamak bir şancıyı duygusal olarak çok yoruyor olsa da, şancı bu fedakarlıkların karşılığını sağlıklı ve uzun ömürlü bir sese sahip olarak alır. Çünkü şancının enstrumanı bozulduktan sonra para verip yenisini veya daha iyisini alabilme şansı yoktur.

### 5.1 Ses Hijyeninin Temelleri

Ses hijyeni konusunda bilinçli olmayan ve bu kuralları uygulamayan bir şancıya ne ses terapisi ne de iyi bir şan tekniği yardımcı olabilir. Enstrumanının

kıymetini bilmeyen ve onu kötü kullanan bir şancı sesinde yaşadığı sıkıntıları ses terapisi ve ses eğitimi ile düzeltmeyi de beklememelidir. Ses eğitimi bir bütündür ve ancak bütün koşullar sağlandığında başarı gerçekleşir. Dolayısıyla sesi koruma yöntemlerine önem vermek şan eğitiminin ve ses terapisinin önemli bir parçasıdır. Aşağıda ses hijyeni hakkında bilinmesi gereken bazı temel hususlar sıralanmıştır.

1. İyi laringeal hijyenin püf noktası yeterli hidrasyondur. Bunun için günde 2 litre kadar su içmek gerekir. Kötü hidrasyon muköz viskozitede azalmaya yol açarak kord vokal vibrasyonunun etkinliğinin azalmasına yol açar. İdrar renginin çok açık sarıya dönüşmesi ses için yeterince sıvı alındığının işaretidir. Gün içerisinde içilen kahve, çay ve asitli içecekler bu ihtiyacı karşılamadıkları gibi fazla tüketimleri sese zararlı da olur. Çünkü kahve ve çay diüretiktir, asitli içecekler de boğaz irritasyonuna neden olur.
2. Boğaz temizlemek ve öksürmek kord vokaller için sağlıklı değildir. Boğaz temizlerken veya öksürürken kord vokaller sert bir hareketle birbirlerine çarpar. Bu durum kord vokalleri irrite eder ve irrite olan bölgede mukus artışına sebep olur, sonuç olarak bu durum daha da fazla boğaz temizleme ihtiyacına dönüşen bir kısır döngü halini alır. Boğazda, trakede veya farenkste hissedilen yapışkan mukusu gidermenin en iyi yolu, bol su içerek sekresyonların incelmesini ve yutkunarak çıkmasını sağlamaktır. Eğer çalışma esnasında kord vokallerin üzerinde katar olduğu hissedilirse, temizlemek yerine *glisando* yapmak, hızlı arpejler söylemek, hızlı atak egzersizleri veya tril yapmak katarın atılmasını sağlar. Konser esnasında katar gelmişse, yutkunmak ve katarın içine doğru söylemek yapılacak en iyi şeydir. Öksürüğün kontrolsüz bir şekilde geldiği gripal enfeksiyonlarda sık sık su içmek, boğazı yatıştırıcı pastiller emmek ve ekspektoran ilaçlar kullanmak öksürüğü hafifletecektir.
3. Bağırarak ve çok konuşmak seste hiperfonksiyon yaratır ve nodüllere neden olur.



4. Tatlı ve hafif bir ses tonuyla konuşmak kord vokallerin tam olarak kapanmadığının işaretidir. Bu durum larenksteki bazı kaslar çalışırken bazılarının da çalışmadığını gösterir. İlkel ses tonunun bulunması konuşma problemlerini giderecektir. Şancılar ayrıca fısıldayarak konuşmaktan de kaçınmalıdır. Çünkü normal fonasyon sırasında kapanmayan yalancı ses telleri, fısıldama esnasında birbirlerine yaklaşır ve hatta fonasyon bile gerçekleştirebilir. Bu alışkanlıklar diplophonia (aynı anda iki ses duyulması) gibi bozukluklara neden olur ve sese zararlıdır.<sup>114</sup>
5. Kafein, alkol, limon, citrus, tuz larenks mukozasında kuruluğa neden olabilir; süt ürünleri, tatlı ve çikolata mukus sekresyonlarını kalınlaştırır ve vokal kordların sağlıklı işlemelerini engelleyerek vibrasyonun etkinliğini azaltır. Performanstan hemen önce bu yiyecekler tüketilmemelidir. Ayrıca mentollü pastiller de boğazda kuruluğa neden olur.
6. Sigara ve sigara dumanı sese yapılabilecek en kötü şeylerdir. Tütün ürünlerinin kullanılması kronik larenjit, polip, larenks kanseri başta olmak üzere birçok sesle ilişkili sorunlara yol açabilir. İçerilen sigara dumanı mukozayı akut olarak irrite eder ve reflüyü artırır, bu da vibrasyonun etkinliğinin azalacağı anlamına gelir. Ek olarak, sigara neoplastik değişime de yol açar.
7. Gürültülü ortamlarda bulunmak (araba, disko, parti, uçak) ve bu ortamlarda konuşmak, sesi zorlayıp kısılmasına sebep olur.
8. Telefon ile konuşurken kafa ve boyun pozisyonu dik olmalıdır. Telefonu kulak ile omuz arasına sıkıştırıp konuşmak sesi zorlayıcı bir alışkanlıktır.
9. Reflü şancılarda sık görülen bir rahatsızlıktır. Bunun sebepleri arasında, şancıların şarkı söylerken abdominal kaslarını kullanmaları sonucu karın içi basıncın artması ve konser sonrası yeme alışkanlıklarını sayabiliriz. Şancılar performanstan önce nefesi

---

<sup>114</sup> William Vennard, **Ibid**, 37 s.

etkilediği için hafif yemek yerler, performanstan sonra, geç saatlerde yorgunluk ve açlık ile ağır yemekler yiyip yattıklarında ise reflü kaçınılmazdır. Oysa, yatma saatinden 4 saat önce, reflü yapabilecek yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Reflüyü tetikleyen ve artıran yiyecekler arasında kızarmış, yağlı yiyecekler, yer fıstığı, fıstık ezmesi, alkol, soğan, sarımsak, acı, domates, biber, baharatlar, çikolata, kahve ve asitli içecekleri sayabiliriz. Reflü rahatsızlığı midedeki yiyeceklerin yukarıya çıkmasını engelleyen özofagus kapakçığının gevşemesiyle, mide asitinin ağıza gelip larenks ve boğazı yakıp, sindirmeye başlamasıdır. Reflü şancılarda oldukça ciddi bir problemdir. Ses kısıklığı, boğazda bir şey varmış hissi, boğazda irritasyon ve kaşınma hissi, sabah uyanıldığında ağızda acı bir tat ve ağız kuruluğu, sesin zor açılması gibi belirtiler reflünün işaretidir. İlaç tedavisi (proton pompası inhibitörleri) ve kişinin yaşam ve yiyecek seçimi konusunda yapacağı değişiklikler hastalığın tedavisinde önemlidir. Ayrıca uyurken sol tarafa dönerek yatmak hem mide asidinin yukarıya çıkmasını engellemeye yardımcı olur, hem de midede oluşabilecek gazın rahatça çıkmasını sağlar. Yatak ucunun yükseltilmesi veya reflü yastıkları kullanmak da mide asitinin yukarıya çıkmasını engelleyecektir. Reflü aynı zamanda sinüzit hastalığını da tetikler. Mideden yukarıya çıkan asit burun etlerinin şişip sinüslerin tıkanmasına ve doğal boşaltımını yapamamasına ve sonuç olarak da enfeksiyona neden olur. Sinüzit olduktan sonra kişi allerjik bir yapıya da sahip ise histamin salgısında artış olur. Histamin artışı ve post nazal akıntı da mide asiti artışı tetiklediği için reflünün sinüziti, sinüzitin de reflüyü tetiklediği bir kısır döngü içine girilir.

10. İyi bir gece uykusu ses sağlığı için oldukça önemlidir.

11. Uzun süre, aralıksız şarkı söylemek (2 saatten fazla) ses sağlığı için uygun değildir.

12. Birine seslenmek için bağırmak yerine, ıslık çalmak ya da elleri çırpma tercih edilmelidir.
13. Gece uyurken odanın nemli olması sağlanmalıdır. Soğuk buhar üfleyen makinelerde bakteri ve mantar oluşumu olacağından, tercihen sıcak su buharı üfleyen bir nemlendirici kullanılmalıdır.
14. Tuzlu su ya da eczanelerden temin edilecek okyanus suyu ile gargara yapılması ve sinüs temizliğinin sağlanması hem sık solunum yolları enfeksiyonlarını engeller, hem de şancıların mikrofonu sayılabilecek sinuslerin boş ve sağlıklı olmasını sağlar.
15. Diyaframın iyi çalışabilmesi ve reflüyü engellemek için yemek, şarkı söylemeden 2-3 saat önce yenmelidir.
16. Şarkı söylemeden önce mutlaka ses egzersizleri yapılmalıdır.
17. Şancının enstrümanı sadece sesi değil tüm vücutudur. Bu nedenle sağlıklı bir vücut ve ruh sağlığına sahip olmak için doğru beslenmeli, iyi uyumalı ve stresi azaltacak yöntemler bulunmalıdır. Ayrıca düzenli spor yapılmalıdır, çünkü opera söylemek son derece atletik bir aktivitedir. Spor yaparken ağırlık kaldırmanın gerektiği sporlardan kaçınıp, Pilates, yüzme ve yoga gibi nefes ve karın kaslarının kontrolüne odaklanmış sporlar tercih edilmelidir. Çünkü karın kaslarının zayıf olması ve nefes kondüsyonundaki yetersizlikler, çenenin, dilin ve boynun kasılmasına neden olur. Güçlü karın ve nefes kontrolünü sağlayan kaslar opera sesinin güç kaynağıdır. Bu kaynak yetersiz olduğunda ses bu eksikliği gidermek için başka yerlerden destek alır ve destek almaya yöneldiği ilk yer ise dil, çene ve boyundur.
18. Hastayken kortizon iğneleri vurulup sahneye çıkılmamalıdır. Bu yöntemler kısa süreli rahatlamalar getirirler de sese ve vücuda oldukça zarar verir.
19. Şancılar ilaç kullanımında özellikle dikkatli ve seçici olmalıdır. Örneğin aspirin; kanı sulandırıp kılcal damar hassasiyeti oluşturur ve

seste kanamalara neden olabilir. Antihistaminik ilaçlar da şancılar tarafından dikkatli kullanılmalıdır. Bu tür ilaçlar dehidrasyona neden olup larengeal kayganlığı azaltır; bu da vokal kord vibrasyonunu etkiler. Ses mukozasında kurutucu özelliğe sahip olan bir madde birçok soğuk algınlığı ve allerji ilaçlarında vardır. Bazı ilaçların içinde bulunan Guaifenesin de bazı kişilerde salgıları inceltebilir. Kadınlarda sesi kötü yönde etkileyebilen ilaçlara oral kontraseptif kullanımı ve hormonal ilaçlar da dahil edilmelidir. Progesteron hormonunun dışarıdan alınması kord vokal kanamalarına, yüksek dozda C vitamini ise ses mukozasında kuruluğa neden olur.

20. Hormonal problemler, menstrüasyon, hamilelik ve emzirmenin sese olumsuz etkileri vardır. Başlıca etkileri arasında sesin esnekliğini kaybetmesi, seste çabuk yorulma ve güç kaybı gibi problemleri sayabiliriz.
21. Demir eksikliği ve kansızlık problemleri ses mukozasında bozulmalara ve değişikliklere sebep olduğundan öncelikli olarak tedavi edilmelidir.
22. Şancılar ağırlık kaldırmayı gerektiren sporlardan kaçınmalıdır. Nefesi tutup ıkmak larenks üzerinde baskı yaratır ve kasların yanlış alışkanlıklar geliştirmesine sebep olur.
23. Endokrin bozukluklarının ortaya çıkarılıp tedavi edilmesi de şancılar için önemlidir. Hipotiroidin larengeal bulguları Reinke boşluğunda dramatik ödeme neden olabilir. Hafif şiddette hipotiroidizm bile sesin anlaşılmasını güçleştirir, perde azalmasına ve vokal yorgunluğa neden olur.
24. Hava yolculuğu, eski sahnelerde performans, kimyasallar, parfümler ve dumanlar da sesi olumsuz etkiler. Uçaklarda hava çok kurudur (%5- %10 nem) ve kuru hava sesi olumsuz etkiler. Eski sahnelerde allergen ve tozların yoğun olması da şancının sesini olumsuz etkilemektedir. Kimyasallar ve dumanlara ek olarak parfümler de alerjik yapıya sahip şancılar için sorun yaratır. Performans sırasında

bazı şancıların allerjik yapıda olma ihtimali düşünülerek parfüm kullanımından kaçınılmalıdır. Kişinin kokulara karşı allerjisi olması öksürük, hapşırık, solunum yollarında tıkanma ve hatta nefes alamama gibi ciddi durumlara yol açabileceğinden bu konuda hassasiyet gösterilmelidir.

## **5.2 Ses Bakımı Hakkında Genel Bilgiler**

### **5.2.1 Performans Günü Rutini**

Genel bir kural olarak performans günü veya genel provaların olduğu günlerde çok konuşmamak gerekir. Arkadaşlarla uzun süren, özellikle telefon sohbetleri, arabada, uçakta veya otobüste gürültülü motor sesinin üzerinden konuşmaya çalışmak veya konsere hazırlık için kuaföre gidildiğinde fön makinesinin gürültüsü eşliğinde meraklı berberler ile gevezelik etmek, performans gününde sese yapılabilecek en kötü şeylerdir. Sesin pırlıtsını ve tazeliğini gün içinde bu ve benzeri etkilerden korumak, konser sırasında büyük fark yaratabilir. Aynı şekilde konser sabahı “parçaların üzerinden geçelim, sen marke et, hafif sesle söyle” diyen orkestra şefi ya da pianistler olabilir. Şancılar seslerini kullanmadan önce her zaman düzgün bir şekilde ses ısıtma egzersizleri yapmak zorundadır ve bu egzersizleri de marke ederek yapamazlar. Nasıl marke edeceğini bilmeyen bir şancı sesini geriye alıp kısık bir sesle söylerse bu durum sesini daha da zorlar ve yorar. Bu nedenle performans günü sabahı yapılan provalar genelde şancıdan çok şeflere ya da pianistlere fayda sağlar. Gün içinde konserin provası kafada yapılmalı ve öğlene doğru da 20-25 dakikalık bir ses ısıtma ve teknik çalışma (parçaları söylemeden) hem sesi akşamki zor maratona hazırlayacak, hem de “acaba bugün sesim nasıl” fikrini aklından çıkaramayan şancıyı, sesini kontrol ettiği için psikolojik olarak rahatlatacaktır.

Performans günü, gün içinde yarım satten fazla şarkı söylenmemeli, daha sonra akşam konserden bir saat kadar önce, acele etmeden ve egzersiz aralarında dinlenerek ses ısıtılmalıdır. Eğer performans bir resital ise pianistle konserden 15 dakika önce tempoları ve parçaların girişlerini kontrol etmek yeterli olacaktır. Bazı sanatçılar konser günü ve hatta konserden birgün önce bile tamamen ses istirahati

yaptıklarını belirtirler. Ses çok yorgunsa tamamen sessiz kalınması onu tekrar tazeleyecektir; fakat performans günü veya performans gününden bir gün önce 20 dakikalık kontrollü bir teknik çalışma sesi maraton gibi zorlayıcı ve uzun süreli güç isteyen konser aktivitesi için hazırlayacaktır. Diğer yandan her gün düzenli ve disiplinli çalışmayan bir ses konserin başında parlak ve taze duyulsa da, 45 dakika sonra yorulup gücünü kaybetmeye başlayacaktır.

Konser günlerinde konser salonuna erken gidilmeli, ortama, salonun havasına alışılmalıdır. Salona erken gelmek hem geç kalma stresini ortadan kaldıracak, hem de dış dünyadan kopup performansa konsantre olmayı sağlayacaktır.

Konserden en az 2 buçuk saat önce uygun miktarda ve protein açısından zengin bir yemek yenmelidir. Protein uzun süre tokluk ve yüksek fiziksel aktivite sırasında güç sağlayacaktır. Performans arasında ise ılık bitki çayları veya asiditesi az bir meyve olan elma yemek hem çiğneme ve yutma refleksinin larenks kaslarını dinlendirmesine hem de kan şekerinin fazla düşmemesine yardım edecektir.

Performanstan hemen önce uyumak, şekerleme yapmak hiç tavsiye edilmez. Aynı zamanda düzenli spor yapmayı, sadece performans günleri nefesin açılması için yüzmeye veya koşmaya gitmek de konser akşamı için bir felaket olabilir. Performans günü, günlük rutinin dışına çıkılıp biraz daha özenli davranılır fakat bu durum aşırı kontrollü veya çok farklı da olmamalıdır. Sürekli konsere odaklanmak da psikolojik olarak endişe, sıkıntı ve stres yaratacağından konser günlerinde gerekenleri yapmak fakat durumu çok da abartmamak gerekir.

### **5.2.2 Ne Zaman Şarkı Söylememeli**

Larenkste ve kord vokallerde iritasyon olduğu durumlarda susmak gerekir. Kord vokallerde ödem olduğunda ses kısık ve normal konuşma tonundan daha tiz çıkar. Ayrıca seste kabalaşma ve pürüzler de duyulur. Böyle durumlarda kortizon iğneleri vurulup sahneye çıkma konusundaki görüşler net değildir. Biletleri satılmış büyük bir performansı, hele bir de rolü bilen yedek sanatçı yok ise iptal ettirmek zor olabilir. Böyle durumlarda şancılar kortizon iğneleri ve atak çalışmaları ile fonasyonu geceyi sürdürecektedir kadar sağlayabilir, ancak şancılar bunu yaparken kendilerine zarar verdiklerini unutmamalıdır. Konser iptal ederken karşıdakileri

hayal kırıklığına uğratmama adına verilen kararlar seste yaralanmalara ve tüm kariyerin tehlikeye atılmasına sebep olabilir. Bu nedenle şancılar gerekli olduğu durumlarda, hırslarına kapılmadan hayır diyebilmelidir.

Doktorun tavsiyesi olarak tam bir ses dinlendirilmesi istendiğinde tamamen susmak gerekir. Fısıldayarak konuşmak sese normal biçimde konuşmaya çalışmaktan daha çok zarar verecektir. Bu süreç iletişim için yazı yazarak, doktorun önerdiği ilaçları alarak, buhar terapisi uygulayarak, iyi beslenerek ve pozitif düşünerek atlatılmalıdır. Tamamen sessizliğe bürünmek bir şancı için yapılması en güç şeylerden biridir; fakat 10 günlük bir dinlenmenin bile (doktor tavsiyesi üzerine) seste mucizeler yarattığı bilinir. Uzun süreli ses istirahatlarından sonra çalışmaya kısa süreli söyleyerek ve düzenli çalışarak başlanmalıdır.

### **5.2.3 Boğaz Kuruluşunu Önleme Yöntemleri**

Şancılar genellikle performans sırasında boğaz kuruluşu yaşadıklarından yakınır. Öncelikle şancı bu durumun performans ankisiyetiyle bağlantılı olduğunu bilmelidir. Şancı müziksel ve ses olarak konsere ne kadar hazır ise, endişe seviyesi de o kadar düşük olacak ve dolayısıyla boğaz kuruluşu şikayetini daha az yaşayacaktır. Bunun yanında performans saatine yakın yenen yiyeceklerde ya çok az ya da hiç tuz olmaması ve gün içinde bol su içilmesi de bu problemi azaltacaktır.

Performans esnasında nazikçe dilin ısırılması veya performans aralarında bir dilim portakal veya mandalina yenmesi de salya artışına neden olmasından dolayı yardımcı olabilir. Pastil emilmesi ya da sakız çiğnenmesi anlık rahatlık sağlamasına rağmen sonrasında daha da fazla kuruluk hissi oluşturacaktır.

### **5.2.4 Şan Pedagoglarına Öneriler**

Şan dersi vermek, eğer dikkat edilmez ise ses için oldukça yorucu ve hatta zararlı bir aktivite haline dönüşebilir. Şan pedagogları genellikle duvar piyanolarının önüne oturarak ve başlarını yana, öğrencilerine doğru çevirerek, tüm gün onlara sesleriyle örnekler vererek çalışırlar. Bu durumdaki en büyük problem öncelikle şan pedagogunun postüründeki bozukluktur. Daha önceki bölümlerde belirtildiği gibi larenksin iyi çalışabilmesi için başın omurganın tam ortasında dengeli ve boynun

arkasının uzun bir postürde durması gereklidir. Oturduğu yerden ve yana dönerek şarkı söyleme alışkanlığı bir süre sonra yanlış postürden kaynaklanan ses problemlerine neden olacaktır. O nedenle şan pedagogu öğrencisine örnek verirken bunu mutlaka uygun postürü alarak yapmalıdır.

Şan pedagoglarının yaşadığı bir diğer problem ise öğrenciye doğru şarkı söylemeyi göstermenin yanında, öğrencinin yaptığı hataları da kendi sesini kullanarak örneklemektir. Eğer şan pedagogunun sesi çalışmalara başlamadan önce yeterince ısınmamış ise bir süre sonra ses bu kötü muameleden olumsuz etkilenecektir. Bu nedenle şan pedagogu günlük çalışmalarına öğrencileri gelmeden başlamalı, sesini uygun biçimde ısıtıp mutlaka günlük teknik egzersizlerini yapmalıdır. Böylece öğrencilerin yaptığı hataları daha kontrollü bir biçimde ve sesini zorlamadan örnekleyebilecektir.

### 5.3 İlaçların Profesyonel Ses Üzerindeki Etkileri

Profesyonel ses sanatçıları ilaç kullanımı konusunda dikkatli olmalıdır. Bazı ilaçların profesyonel ses üzerinde olumsuz yan etkileri vardır. Bu nedenle şancılar kullanmak zorunda oldukları ilaçları, ses üzerindeki muhtemel yan etkilerini kontrol ettirmek için mutlaka ses doktorlarıyla konuşmalıdır.

Aşağıda Drexel ve Colorado Üniversiteleri Tıp Fakülteleri ve Philadelphia Kulak, Burun, Boğaz Kliniğinde ilaçların profesyonel ses üzerindeki etkileri üzerine yapılmış bir araştırmanın sonuçları verilmiştir.<sup>115</sup> Bu bölüm şancıların ilaçlar üzerindeki farkındalığını artırmak ve gelişigüzel ilaç kullanımını engellemek için yazılmış olup, ilaç önerisi niteliği taşımamaktadır. Her şancı yaşadığı hastalığın tedavisi için gereken en uygun ilacı doktorun ve larengolojistin tavsiyesi ile kullanmalıdır.

#### **Antihistaminler ve Dekongestanlar:**

Birçoğumuz bu tip ilaçları soğuk algınlığı ve alerji semptomlarını gidermek için doktor gözetiminde olmadan bile kullanırız. Kontrolsüzce ve reçetesiz kullanılabilirdiği için bu tip ilaçlar ses için daha çok problem oluşturur. Antihistaminik

<sup>115</sup> Dr. Mona M. Abaza, Dr. Steven Levy, Dr. Robert T. Sataloff, Mary J. Hawkshaw, **Otolaryngologic Clinics of North America**, 2007 Elsevier Inc., 1082-1090 s.



ve dekonjestanlar mukozal sekresyonları azaltıp kalınlaştırırlar, bu da ciddi bir kuruluğa ve ses değişikliğine neden olur.

Nazal steroidlerin ses üzerinde birkaç yan etkisi varken ağızdan çekilen steroidler oral candidiasis (mantar), disfoni, faranjit ve öksürüğe sebep olacağından astım kontrolü dışında ve kullanımının zorunlu olmadığı durumlarda profesyonel ses kullanıcılarına tavsiye edilmez. Nazal steroidlerin kullanılmasının gerekli olduğu durumlarda ise nazal sprey yapıldıktan sonra önce su ile gargara yapılması, ardından bir bardak su içilmesi uzun süreli kullanımda bu tür ilaçların boğazda sebep olabileceği mantar enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olacaktır. Ipratropium bromit, nazal ya da oral olarak içe çekildiğinde ses kısıklığı ve öksürük; astım için ve nazal steroid olarak kullanılan flutikasone ağızdan çekildiğinde ses kısıklığı ve boğaz ağrısı; salmetrol xinafoat ve fluticasone propionat (Advair) ses kısıklığı ve boğazda irritasyon; triamcinolon, pirbuterol asetat ve albuterol de yan etki olarak ses değişimlerine neden olur.

### **Reflü İlaçları:**

Reflü hastalığı, belirtileri arasında ses şikayetlerinin de olması nedeniyle otolarenkoloji bölümlerinde de tedavi edilen bir hastalıktır. Mide asitini azaltıcı antisekretuar ilaçlar larengeal reflü tedavisinde kullanılır. Bu rahatsızlığın tedavisinde omeprazol, lansoprazol, pantoprazol, esomeprazol gibi PPI (proton pompası inhibitörleri) ve famotidin, nizatidin, ranitidin, cimetidin gibi Histamin2 engelleyicileri kullanılmaktadır. PPI'lerin ağız kuruluğu, abdominal ağrı ve depresyon gibi yan etkileri olurken, bütün Histamin2 engelleyicilerinde psikiyatrik yan etkiler görülür. Örneğin ranitidin ve cimetidin, tedavinin başlandığı ilk 3-8 hafta içinde depresyona, ilaç kesildiğinde ise çekilme sendromuyla beraber anksiyete, uykusuzluk gibi durumlara neden olur. Bu nedenle bu tür ilaçlar reflü probleminin çok sık yaşandığı şancılar arasında arkadaş tavsiyesi ile alınmamalı, sadece doktor kontrolü ve gözetimi altında kullanılmalıdır.

### **Hormon İlaçları:**

Larenksi etkiledikleri için hormon ilaçları da profesyonel ses sanatçılarında dikkatli kullanılması gereken ilaçlar arasına girmektedir. Androjen ve anabolik steroidlerin ses üzerinde ciddi etkileri olduğu belgelenmiştir. Menapoz sonrası cinsel

fonksiyon bozukluğu ve endometriosis gibi rahatsızlıklarda kullanılan danazol ve doğum kontrol haplarındaki yüksek doz progesteron sesin kalıcı olarak kalınlaşması ve çatallı duyulmasına neden olur. Düşük dozlu doğum kontrol haplarının etkisi ses üzerinde daha az olurken ilaç kesildiğinde ses eski haline dönmektedir. Depo provera (medroxyprogesteron asetat) ise yan etki olarak ses kısıklığı yapar. Profesyonel ses sanatçılarında menapoz sonrası ses değişimlerini önlemek için östrojen kullanımı tavsiye edilir.

Profesyonel sesi değiştiren bir diğer durum ise hipotiroidizm olup, vücutta eksik olan tiroid hormonu mutlaka doktor kontrolünde yerine konmalıdır.

#### **Analjezikler:**

Aspirin, asetaminofen, ibuprofen ve bazı steroidsiz anti-enflamatuvar (NSAID) ilaçlar ateş ve ağrı kesici olarak sıklıkla kullanılır. Bu tür ilaçlar kord vokallerde kılcal damar hassasiyeti ve minimal kanamalara sebep olma risklerinden dolayı profesyonel ses sanatçılarında dikkatli kullanılmalıdır. Kalp rahatsızlıkları için doktor tarafından önerilen bu ilaçlar sırasında kalp sağlığı, kord vokallerdeki damar hassasiyetinden daha önemli olduğu için tercih edilir. Fakat kalp sağlığı için kullanılması zorunlu olmayan durumlarda siklooksijenaz-t inhibitörleri hem kanama durumuna hem de gastroentestinal rahatsızlıklara neden olmadığı için tercih edilebilir, fakat kardiyak yan etkileri vardır.

#### **Diğer İlaçlar:**

Diüretik ilaçlardan captopril, enalapril, trisiklik antidepresanlardan amitriptilin, nortriptilin; klonazepam (Klonopin), ropinirol hidroklorit (Requip) yan etkileriyle ses kısıklığına sebep olabilen diğer ilaçlardır.

#### **Bitkisel (Homeopatik) Ürünler:**

Hastalıklara bitkisel tedavi ile çözüm aramanın moda olduğu günümüzde, bitkisel preparatlar bilinçsizce kullanılmaktadır. Bazı bitkiler doğal ilaçlar olmalarından dolayı miktarları ve kullanımları sırasında dikkatli olunmalıdır. Aşağıda şancılar tarafından sıklıkla kullanılan bitkiler ve bunların yan etkileri belirtilmiştir.

- *Ekinezya*: Alerjik reaksiyonlar, 8 hafta kullanımdan sonra immun sistemin baskılanması
- *Efedra (Deniz üzümü)*: Kalp krizi, kardiyak durumu, dehidrasyon
- *Rezene, zencefil, çuha çiçeği yağı*: Kanın pıhtılaşmasını önleyen aktivite
- *Ginseng*: Uykusuzluk, ajitasyon, vajinal kanama
- *Meyan kökü*: Hormonal aktivite (östrojen/progesteron), reflü, hipertansiyon
- *Devedikeni (meryemana diken)*: Laksatif etki (ishal yapıcı)
- *Isırgan otu*: Diüretik etki (idrar söktürücü)
- *Sarı kantaron*: Uykusuzluk, reflü, bitkinlik, kanama

#### 5.4 Doğru Bilinen Yanlışlar

Şancılar performans öncesi gerginlik ile beraber, kendilerini biraz kötü hissettiklerinde seslerine iyi gelecek mucize yöntemlerin arayışı içine girerler ve çoğu kulaktan dolma bazı çareleri birbirlerine sıklıkla tavsiye ederler. Bu tavsiyeleri uyguladıklarında kendilerine iyi geldiğini düşünerek bunları alışkanlık haline bile getirebilirler. Oysa bu bilgilerin çoğu şancının kendisine iyi geleceği inancı ile uygulamasından dolayı sadece plasebo (yalancı ilaç) etkisi yapmakta olup, iyileştirme hali tamamen psikolojiktir. Bu bölümde şancılar arasında doğru bilinen yanlışlar bilimsel kaynaklardan edinilen bilgiler doğrultusunda incelenmiştir. Aşağıda şancıların birbirlerine sıklıkla söyledikleri ve tavsiye ettikleri bazı ifadeleri görmekteyiz.

**Yanlış tavsiye 1. “Temsilden önce aspirin iç, sesine iyi gelir”** Bu, sesini kullanan profesyonel şancılara verilebilecek en kötü tavsiyelerden biridir. Aspirin kılcal damar hassasiyeti yarattığından kord vokallerde minimal kanamalara sebep olabilir.<sup>116</sup>

<sup>116</sup> Dr. Mona M. Abaza ve diğerleri, **Ibid**, 1082-1090 s.

**Yanlış tavsiye 2. “Temsilden önce biraz alkol al, rahatlırsın”** Alkol, kafein gibi diüretiktir, yani sık idrara çıkıp vücuttan su atılmasına sebep olur. Bu sıvı kaybı da kord vokallerde kuruluğa ve tüm vücutta dehidrasyona sebep olur. Bu durum hem kord vokallerin hareketlerini olumsuz yönde etkiler, hem de ses, bu hassas dokular kurduğunda üzerlerindeki koruyucu mukus tabakası ortadan kalktığı için stres ve yaralanmalara daha açık hale gelir. Alkol ayrıca boğazdaki mukus membranlarını da irite eder. Tüm bunların yanında alkol, vücuttaki gevşemeler sonucu sesin kontrolünün de kaybedilmesine neden olabileceğinden temsilden önce alınmamalıdır. Bunun yerine temsil öncesi gerginliği kontrol altına almak ve konser heyecanını olumluya çevirebilmek için farklı yöntemler uygulanabilir. Amaç heyecanı ortadan kaldırmak için vücudu uyuşturmak değil, heyecanı kullanmayı öğrenmek olmalıdır; çünkü heyecan doğru kullanıldığında performansa olumlu katkısı olur. Heyecanla başedebilme becerisi opera sanatında eğitimin ve gelişimin bir parçasıdır, kişi zaman içinde teknik becerileri geliştikçe vücudunu ve nefesini heyecana rağmen kontrol edebilmeyi öğrenir. Ayrıca yoga, meditasyon, nefes egzersizleri de kişinin temsil öncesinde rahatlamasını sağlayacak, en azından nefesini ve postürünü düzeltmesine yardımcı olacaktır.

**Yanlış tavsiye 3. “Naneli pastiller boğaza iyi gelir, nefesi açar”** Naneli ve okaliptuslu pastiller dekonjestan özelliği taşıdıkları için dokuları kurutur ve boğazı uyuşturur. İhtiyaç duyulduğunda içinde pektin, meyan kökü olan veya daha farklı aromalı pastiller tercih edilebilir. Ayrıca antiseptik boğaz spreyleri de kurutucu ve uyuşturucu nitelikte olduğundan, performans öncesi kullanımları eldiven takıp piyano çalmaya benzer. Bu ürünler hastalık olduğunda, gerekli durumlarda ve doktor tavsiyesi ile kullanılmalıdır. Burada vurgulanmak istenilen nokta, bu ürünlerin şancıların hayatından tamamen çıkartılması değil, bunların mucizevi şekilde sesi daha iyi yaptığına inanılıp performans öncesi kutu kutu pastil emilmesinin yanlışlığıdır.

**Yanlış tavsiye 4. “Çiğ yumurta içmek, acı yemek sese iyi gelir”** Çiğ yumurta içmenin ve acının sesin güzelleşmesi üzerinde hiçbir etkisi yoktur. Aksine, çiğ yumurta tüketmek salmonella mikrobunun sebep olduğu tifo hastalığına, gastrointestinal problemlere (ishal) ve hatta bağışıklığı düşük bireylerde ölüme bile

neden olabilir. Acı yemek ise larenksi olumsuz etkileyen reflü hastalığını tetikleyebilir.

**Yanlış tavsiye 5. “Çin yağını kesme şekere dök ve em ses kısıklığına iyi gelir”** Çin yağı, nanenin bir türevinden elde edilen, koklanarak kullanılan ve dekonjestan özellikleri olan bir yağdır. Ağız yoluyla kullanılmaz. Ayrıca mukozada kuruluğa da neden olacağından asla ağızdan alınmamalıdır.

**Yanlış tavsiye 6. “Ekinezya ve zencefil hasta olmanı engeller”** Ekinezya ve zencefilin bağışıklık sistemini güçlendirdiği doğrudur. Ancak bitkisel ürünleri tüketirken onların da ilaçlar gibi belirli bir miktarda ve sürede kullanılmaları gerektiği unutulmamalıdır. Ekinezyanın devamlı kullanımı (8 haftadan sonra) bağışıklık sisteminin baskılanmasına, fazla miktarda tüketilmesi allerjik reaksiyonlara neden olabilir. Zencefil ise içinde kanın pıhtılaşmasını önleyici maddeler bulundurmasından dolayı aşırı miktarlarda tüketilmemelidir.<sup>117</sup>

**Yanlış tavsiye 7. “Sesinde yorgunluk varsa veya hastaysan temsilden önce kortizon iğnesi vurul, iyi gelir”** Kortizon iğneleri sesteki ödemi ortadan kaldırır. Ancak bu tür ilaçlar sadece geçici bir rahatlama sağlar. Şancı o geceki performansta rahat şarkı söyleyebilir fakat söylerken hiçbirşey hissetmediği için sesine daha fazla zarar verme ihtimali yüksektir. O nedenle bu tür iğnelerin gerekliliğine sadece doktor karar vermelidir. Ayrıca bu tür ilaçların birçok yan etkisi olduğu da unutulmamalıdır. Konserlerden önce ses yorgunluğuna bağlı bepanten iğnesi vurdurmak da şancıların sıkça uyguladıkları yöntemlerden biridir. Bepanten cildin epitel dokusunda olan yaralanmaların tedavisinde kullanılan epitelizan bir ilaçtır. Fakat sıklıkla ve her durumda kullanılması her ilaç gibi sakıncalıdır. Sanatçı bepanten kullanımının gerekli olduğu kararını kendi başına vermemelidir, sadece bir KBB uzmanı sesi muayene ettikten sonra gerekli ilaçları önerebilir. Ayrıca bepanten iğnelerinin ses yorgunluğuna iyi geldiğini doğrulayacak bir çalışma yoktur.

**Yanlış tavsiye 8. “Temsilde ağız kuruluğu yaşıyorsan öncesinde tuz em”** Ağız kuruluğu problemi yaşıyorsa tuz emmek kesinlikle yapılmaması gerekenler arasındadır; çünkü tuz, suyu emer ve mukozayı kurutur. Aksine temsilde ağız kuruluğu yaşamamak için konser günü az tuz tüketilmesi ve bol su içilmesi

---

<sup>117</sup> Dr. Mona M. Abaza ve diğerleri, *Ibid*, 1082-1090 s.

tavsiye edilir. Ancak su tüketimi de aşırı olmamalıdır, bu durum vücudun elektrolit dengesini bozmadan yapılmalıdır. İki buçuk litre su içmek günlük su ihtiyacını karşılamakla birlikte, çok sıcak günlerde veya aşırı terlemenin olduğu durumlarda bu miktar artırılabilir. Ayrıca idrar renginin çok açık olması da yeterli su içilip içilmediğini kontrol etmek için iyi bir yöntemdir.

**Yanlış tavsiye 9. “Şarkı söylerken karnın taş gibi sert olacak”** Bazı eğitimciler karnın söylerken sert olması gerektiğini söyler ve hatta öğrencinin karnını yumruklayarak bunu kontrol eder. Şarkı söyleme esnasında kullanılan *appoggio* tekniği maksimum kas direncinin hissedildiği bölge olarak açıklanır, ancak bu direnç asla karnı aşırı kasarak, ıkınarak veya karnı ani bir hareketle içeriye doğru çekerek oluşmaz. (Bu durumun istisnası *staccato* egzersizleridir: Staccato egzersizlerinde abdominal karın kaslarının içeri doğru olan hareketi ile atak senkronize yapılmalıdır.<sup>118</sup>) Nefes verme esnasında sadece karında değil vücudun herhangi bir bölgesinde oluşan kasılmalar muhakkak sesi ve nefes akışını etkileyecek ve vücutta kilitlenmelere sebep olacaktır. *Appoggio* tekniğinde hissedilen direnç sert değil, nefes akışının kesilmeden devam ettiği, sürekli ve elastik bir dayanma hissi gibi olmalıdır.

**Yanlış tavsiye 10. “Diaframına nefes al”** Diafram içine nefes alınan bir organ değildir. Diafram akciğerlerin alt kısmında bulunan, paraşüt şekline benzeyen bir kastır. Akciğerlerin altına doğru derin bir nefes alındığında bu kas iç organları aşağı ve öne doğru iterek düzleşir ve akciğerlere hava dolması için yer açar. Akciğerlerin alt kısımları üst kısımlarından daha geniş olduğu için şarkı söylerken veya derin nefes alma esnasında diaframın yardımıyla akciğerlerimizin altına nefes alırız.

**Yanlış tavsiye 11. Şan eğitimine yeni başlayanlarda şarkı söyledikten sonra boğazda ağrı olma durumunun “iyi, kasların geliyor” olarak ifade edilmesi** Şarkı söyledikten sonra boğazda ağrı ve acının hissedilmesi kasların geliyor olduğunun değil, birşeylerin yanlış kullanıldığının işaretidir. Bir veya iki saat aralıksız şarkı söylendiğinde vücutta yorgunluk oluşabilir fakat boğazda ağrı, yanma ve acı hissi oluyorsa ya da seste kısımlar görülüyorsa, bu kord vokaller

---

<sup>118</sup> William Vennard, *Ibid*, 48 s.

üzerinde baskı ve yük olduğunun işareti olup, böyle bir durumda şancının tekniği tekrar değerlendirilmelidir.

**Yanlış tavsiye 12. “Forte söylemek için sesi ver”** Böyle bir ifadeyi duyan şancı sesine yüklenir ve daha çok bağırma eğilimi gösterir. Bu tezin *messa di voce* bölümünde sesteki dinamik farkları oluşturmak için sesi değil nefesi kullanmak gerektiği açıklanmıştır. Şancının forte söyleyebilmesi için sesine yüklenmek yerine subglottik nefes basıncını artırması ve bu basınca rağmen kord vokallerin hala serbest çalışması *messa di voce* egzersizleriyle öğretilmelidir.

**Yanlış tavsiye 13. “Kilo sese iyi gelir”** Kilolu olmanın sese olan etkisi üzerinde günümüzde farklı görüşler vardır. Yapılan röportajlarda birçok kilolu şancı, gırtlak etrafında oluşan yağlı dokuların kord vokallerin rezonans kapasitesini artırdığını ve kalabalık bir orkestra ile sesin daha iyi karşıya iletildiği görüşünü savunmuş ve büyük enstruman eşittir büyük ses şeklinde yorumlar yapmışlardır. Bu tezin rezonans bölümünde belirtildiği gibi seste rezonansın oluşması için boş odacıklar olması gereklidir. Hatta göğüs rezonansı denen şey aslında trakea ve bronş rezonansıdır; çünkü akciğerlerin süngerimsi yapıları sesi büyütmeden çok tutmaya yarayan izolasyon materyallerine benzer işlev görmektedir. Dolayısıyla boğaz çevresinde ve bel çevresinde bulunan yağlı dokunun akciğer örneğinde olduğu gibi rezonansa olan olumlu etkisi de tartışmalıdır. Büyük enstruman eşittir büyük ses teorisine göre yağlı doku dışarıdan vücudu büyütmüş gibi görünse de kişi kilo aldığı anda ne yüz kemikleri rezonansı geliştirecek kadar büyür ne de akciğer kapasitesi yağlı doku ile genişler. Ayrıca büyük enstruman her zaman büyük ses demek değildir, önemli olan şancı formantını kullanarak sesi orkestranın ilerisine gönderebilmektir. Orkestranın en büyük enstrumanlarından olan kontrabas ile piccolo flüt kıyaslandığında aradaki fark net olarak görülebilir: Piccolo flütün sesi öyle bir formantta çıkar ki bütün orkestranın içinde sesi karşıya en belirgin şekilde iletilir; kontrabas ise büyük bir enstruman olmasına rağmen sesi diğer enstrumanların arasından kolayca ayırt edilemeyebilir.

Aşırı kilonun nefes üzerine de olumsuz etkileri vardır. Zor bir aryayı sahnedeki rejiyi de yaparak söyledikten sonra nefes nefese kalan kilolu bir şancıyı

izlemek hem görsel olarak hoş olmayacak, hem de şancı nefes nefese kalmanın doğurduğu teknik sıkıntıları yaşayacağı için iyi bir performans sergileyemeyecektir.

Dr. Peter Osin (Royal Marsden Hospital, Londra) opera söylerken akciğerlerin zorlanması sonucu vücutta leptin salgılanmasına, bunun da aşırı iştah açılmasına neden olduğunu belirtmiştir. Şarkı söyledikten sonra artan iştah doğru beslenerek, düzenli egzersiz yaparak ve akşam geç saatlerde yemek yemeyerek kontrol altında tutulursa, sağlıklı bir kariyer için gerekenler yapılmış olur. Başarılı birer kariyer edinmiş şancılar arasında aşırı kilolu olanlar düşünülerek kilonun bu meslekte etkili olduğu izlenimine varılmamalıdır. Sağlıklı bir vücuttan sağlıklı ses çıkar, bu nedenle kişi ideal kilosunu aşmamaya özen göstermelidir. Günümüzde artık opera dünyasının görselliğe de oldukça önem verdiği bilinmelidir. Obez olduğu için sözleşmeleri yenilenmeyen çok değerli operacılar maalesef bunun bir örneğidir.



## 6 SONUÇ

Bu tezde nefes, atak, fonasyon ve rezonans başta olmak üzere opera tekniğinde şarkı söyleyebilen sesin bileşenleri anlatılmıştır. Operatik stilde sağlıklı şarkı söyleyebilmek için bu bileşenler, doğru ses tekniğinde birbirleriyle uyum içinde çalışmalıdır. Opera stilinde şarkı söylemek, doğru bir teknik kullanılmıyorsa sese zarar veren bir aktivite haline dönüşebilir. Doğru ses tekniği uzun süreli mesleki yaşam boyunca ses sağlığının korunmasının ötesinde, güzel şarkı söyleyebilmek için de bir gerekliliktir. Söylenen eserlerin duygusal içeriğini dinleyiciye gerektiği şekilde aktarabilmek için de iyi bir teknik son derece önemlidir. Dolayısıyla bu bileşenler opera stilinde şarkı söyleyebilmenin temel taşlarıdır.

Nefes, sesin enerji kaynağıdır. Sesi oluşturan mekanizmayı harekete geçirip diğer bütün bileşenleri işleve sokmaktadır. Nefes sırasında dışarıya verilen hava kord vokallerle doğrudan etkileşim içerisinde olduğu için kord vokallerin doğru çalışmalarında nefesin dengeli kullanımı kritik önem taşımaktadır.

Sesin başlangıcında, kord vokallerin nefesle ilk temasını gerçekleştiren atak, sesin nasıl çıktığı üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Arkadan gelecek sesin yapısını ve özelliklerini büyük ölçüde bu ilk başlangıç şekillendirmektedir. Oluşturulan sesin parlak, net ve havasız olması büyük ölçüde atağın doğru yapılmasına bağlıdır.

Atağı takiben sesin oluşumunu fonasyon belirlemektedir. Fonasyondaki aksama sesin havalı veya itiliyor gibi duyulmasına neden olur. Bunun ötesinde sesin kalitesi, parlaklığı, netliği, volümü ve vibratosu üzerinde de belirleyici faktör fonasyondur.

Sesin rengini ve rezonans karakterini ise rezonatörlerin anatomik özellikleri ve birbirleriyle uyumu şekillendirmektedir. Rezonatörlerin birbirleriyle uyumunun sağlanması sesin ayırt ediciliği ve belirginliği açısından kritik önem taşır; aksi halde özellikle kalabalık orkestraların arkasında ses örtülü kalır ve seyirciye ulaşamaz.

Tüm bu bileşenlerin uyumlu bir biçimde işletilmesi, opera stilinde aranan sesin doğru üretilmesi için gereklidir: Örneğin kalabalık bir orkestrayı yarmak için

gereken ses, ancak kord vokaller altında oluşan yüksek subglottik basınç ile simetrik, düzgün ve sıkı kapanan kord vokallere ek olarak, alçak pozisyonda sabit duran larenks ve farenkste oluşan şancı formantı sayesinde elde edilir.

Şan eğitimine yeni başlayan öğrenciler için bütün bu mekanizmayı doğru ve dengeli işletebilmek zordur; yıllar süren itinalı bir çalışma gerekir. Bu sırada her şancı farklı konularda farklı sorunlar yaşayabilir. Bu sorunların çözülebilmesi önemlidir. Yoksa yanlış kullanım ve teknik yerleştiğinde, bu durum kariyer sonlandırıcı rahatsızlıklara bile yol açabilir.

Şan pedagoglarına burada çok önemli görev ve sorumluluklar düşmektedir. Bunların en başında öğrencilerin sorunlarını doğru tespit etmek gelmektedir. Bunun arkasından sorunun çözümü için doğru yaklaşımı belirleyip, öğrenciye uygulamalı ve gelişmesini takip etmelidirler.

Sorunların çözümü için ilk önce öğrencinin kendi sorununu anlaması sağlanmalıdır. Bunun için teknolojik olanaklardan da yararlanılabilir: Video kayıtlarından öğrencinin nerede, neyi yanlış yaptığı net ve ikna edici olarak gösterilebilir. Bu farkındalık yaratıldıktan sonra sorunların tek tek sıralanması ve öğrenciye sıralı hedefler olarak sunulması gerekmektedir. Öğrenci bu şekilde en önemli, en temel nitelikli sorunlardan başlayarak, şan pedagogu tarafından bilinçli olarak hazırlanmış bir program dahilinde bütün sorunları birer birer çözmeye odaklanmalıdır. Sorunlar her ne kadar bir bütün olarak ortaya çıksa da bunların çözümü ancak her biri teker teker ve sırayla düzeltilerek sağlanabilmektedir.

Sorunların ortaya çıkmasında çevresel faktörler de önemlidir. Bunların arasında hastalıklar, yanlış repertuar, vokal mekanizma üzerindeki aşırı stres ve yorgunluk ve hayat tarzındaki değişiklikler sayılabilir. Yaşlanmayla bile ses mekanizmasını etkileyen bir takım değişiklikler olmaktadır: hormonal aktivitelerle beraber kasların tonusundaki değişim, stamina gibi. Bu şekilde zamana bağlı olarak ortaya çıkabilen sorunlar da aynı yeni başlayan şancılarıdaki gibi doğru tespit ve teşhisin ardından çözülme yoluna gidilmelidir. Doğal olarak şancılar, profesyonel yaşamları boyunca seslerinde sorun yaşama riski taşırlar ve zaman zaman bir şan pedagogu tarafından takip edilmeye ihtiyaç duyarlar.

Bu tezin en önemli bulgularından biri, ses egzersizlerinin doğru ses üretiminde karşılaşılan sorunların giderilmelerindeki rolleridir. Ses egzersizleri tekrara dayalı olarak ses mekanizmasını işleten kas ve kas gruplarının alışkanlıklarını oluşturmaktadır. Bu sırada ses tekniğinin bütün bileşenleri beraber çalıştırılmakta ve bir anlamda, şancının enstrumanı olan vücudu, nasıl çalışması gerektiğini öğrenmektedir. Dolayısıyla ses egzersizleri ile sadece “ses” değil, aynı zamanda nefes kontrolü, doğru atak, sesi sürdürebilme, nüanslar, larenksin pozisyonu, postür, rezonans, volüm, sesin genişliği ve esnekliği de çalıştırılmaktadır.

Bu tezde detaylı olarak anlatıldığı gibi ses tekniğinin her bileşenini hedef alan ses egzersizleri mevcuttur. Ses üretiminde karşılaşılan sorunlar hangi bileşendeki aksamadan kaynaklanıyorsa o bileşen tespit edildikten sonra ilgili sorunları giderecek yönde egzersizler seçilmelidir. Bu şekilde doğru işleyiş ilgili mekanizmaya öğretilir.

Bütün bunlardan anlaşılacağı üzere şancıların sorunları her ne ise ona yönelik egzersiz rejimleri oluşturarak bu sorunların etkili bir biçimde giderilmesi mümkündür. Bu durumda şan pedagoğuna düşen görev şancının teknik sorunlarını detaylı bir biçimde saptadıktan sonra bu sorunları düzeltecek egzersizleri seçerek kontrollü olarak şancıya uygulamaktır. Bu uygulamalarda şancının sorunlarındaki gelişmeler takip edilmeli ve egzersiz rejimi de ona göre gerektiği şekilde yeniden düzenlenmelidir. Bu sayede sorunların hızlı ve etkili çözümü mümkündür.

# EKLER

## E 1 GÜZEL SESİN ÜRETİMİNDE ETKİLİ OLAN

### YAPILARIN BEŞ ANATOMİK ÖZELLİĞİ

Anatomik olarak güzel kabul edilen larenks yapısı, popülasyonun geri kalanının larenks yapısı ile kıyaslandığında normal olmayan, garip diyebileceğimiz farklılıklar gösterir. Bunlar doğal varyasyonun biraz bozulmuş halidir. Bizi güzel sese çeken de bu taşıdığı farklılıklardır. Güzel sesli kabul edilen deneklerle yapılan araştırmalarda hepsinde ortak olan beş özellik bulunmuştur.

- **Geniş Krikotiroid boşluk:** Krikotiroid boşluğun normalden daha geniş olması, geniş bir ses aralığına sahip olmayı sağlar. Krikoid kıkırdağının tiroid kıkırdağına doğru yaptığı rotasyonlarda kord vokallerde uzunluk farkları oluşur. Pes sesler için mukoza ve bağların gevşek, tiz sesler için ise bağların çok sıkı olması gerekir. Krikoid kıkırdağının geniş bir krikotiroid boşluk içerisinde rahatça hareket edebilmesi, sese normalden daha geniş bir ses aralığı kazandırır.
- **Güçlü bir Krikotiroid (CT) ve Tiroaritenoid (TA-vokalis) kas sisteminin olması:** CT ve TA kasları seste uzunluk ve gerginlik ayarlaması yapan kaslardır. Tiz ve pes sesleri çıkarırken kasılan kas TA kasıdır. Eğer bu kas güçsüz ise, tiz seslerde kasılı kalamaz, çünkü gereken gerginliği taşıyabilecek güçte değildir. Güçlü bir TA kasının karşısında güçlü bir CT kasının olması şarttır; aksi takdirde, bağ kasla birlikte aynı anda gerilemez.
- **Kord vokal mukozasının kalın ve elastik olması:** Mukozanın, mukozal dalgayı iletebilmesi için, TA kasında ve bağlarda olan her türlü gerginliğe karşın gevşek kalabilmesi gerekir. Dr. Chan ve Dr. Titze'nin yapmış olduğu bir araştırmada yüzeyin gevşek kalabilmesi,

mukozanın esnekliği için gerekli olan miktarlarda kollajen, elastin, proteoglycan konsantrasyonundan oluşmasına bağlıdır. Bu konsantrasyon, birçok proteinleri ve asitleri birarada tutan süngerimsi mukozanın moleküler yapısını tanımlar. Eğer mukoza çok ince ise mukozal dalga kord vokallerin bütün yüzeyinde dengeli ve yeterli güçte oluşmaz; eğer mukoza çok yapışkan ve rahatça hareket edemiyorsa, dalgalanmanın iletilmesi için çok enerjiye ihtiyaç duyulur<sup>119</sup>.

- **Sağ ve sol kord vokallerdeki ve genel olarak tüm larenks yapısındaki simetri:** Larenksin yapısı ne kadar simetrik olursa çalışan kasların dengesi ve senkronizasyonu o kadar iyi olur. Anatomik yapıdaki asimetri, dengesizliklerle dolu bir ses oluşturur.
- **Sesin oluşması sırasında, kord vokallerde ve ona yakın olan diğer tüm kaslardaki gerginliği ve stresi ayarlayabilme becerisi:** Doğuştan özel olan bir ses, çok gergin olan bir kasın yanındaki bir diğer kası gevşetebilme yeteneğine doğal olarak sahiptir. Bunun sonucunda son derece koordineli, enerjiyi boşa harcamadan çalışan kaslar görürüz ve ortaya çıkan ses ile görüntü doğal ve zorlanmamış olur. Balerin, balet veya sporcuların çok zor olan bazı hareketleri çok kolay ve doğal yapmaları bu özelliğin farklı dallardaki örnekleridir. Bunun sonucunda seste kolay atak ve bitiriş, kolay vibrato ve trill, tiz ve pes seslere geçişlerde kolaylık gibi özellikler duyarız.<sup>120</sup>

Yukarıda belirtilmiş olan özelliklerin herbirini sesini profesyonel olarak kullanan tüm sanatçılarda görmemiz olanaksızdır. Bugün, doğanın sunduğu bu armağanı iyi kullanıp ve eğitip çok güzel şarkı söyleyen şan sanatçılarının yanında; daha az şansla doğan, yani yukarıdaki özelliklerden sadece bazılarına sahip olan, fakat doğru yaklaşımı ve teknik bilgileri öğrenen, düzenli ve istikrarlı bir çalışma ile kaslarını eğitip güçlendiren pek çok şancı da görmekteyiz.

---

<sup>119</sup> Ingo Titze, **Five Ingredients of a Physiologically Gifted Voice**, the Journal of Singing, January/February 1998

<sup>120</sup> Ingo, Titze , **Ibid**

Bunun sonucunda sesi nasıl kullanacağını bilmenin, güzel sesle doğmaktan daha önemli olduğunu söyleyebiliriz. Konservatuvarlarda çok doğal ve güzel seslerle eğitime başlayan ancak seslerine, kötü ve dikkatsiz kullanım sonucu zarar veren ve güzel seslerini bozan örneklere rastlanmaktadır. Bu nedenle önemli olan bilgi ve bu bilginin nasıl kullanıldığıdır.

Doğru teknik, istikrarlı şarkı söylemenin garantisidir. Operada enstruman insan vücududur ve insan vücudu içten ve dıştan gelebilecek her türlü etkiye gerek fiziksel, gerek ruhsal olarak oldukça açıktır. Son derece değişken olan bu enstrumana istikrarlı bir kariyer sağlamanın tek yolu, kişiye hangi durumda ne yapacağına karar vereceği bilgileri ve yöntemleri öğretmektir. Çünkü aslında şancının fiziksel ve ruhsal olarak şarkı söylemeye tam olarak hazır hissettiği gün sayısı sınırlıdır. Ancak bu işi profesyonel olarak yapan bir sanatçıdan her koşulda şarkı söylemeye hazır olması beklenmektedir. Bu nedenle profesyonel ses sanatçıları güvenebilecekleri bir ses tekniğine sahip olmak zorundadır.

Sesinde yanlış kullanıma bağlı problemler yaşayan pekçok şancı ses terapisinden faydalanır. Bu yöntemler kasları eğitme, koordineli çalışmalarını sağlama, geliştirme ve problemlerini düzeltmenin yanısıra, yanlış kullanıma bağlı ileride doğabilecek daha ciddi ses rahatsızlıklarına karşı da koruyucu olma özelliğine sahiptir.

## E 2 LARENKSİN YAPISI

Larenks soluk borusunun üst ucunda yer alan kemik, kıkırdak ve kaslardan oluşan; temel olarak fonasyon, solunum, yutma ve alt hava yollarını koruma fonksiyonları olan bir organdır. Larenksin büyüklüğü yaşa ve cinsiyete göre değişir.

### E 2.1 Larenksin İskelet Yapısı

Larenksin iskelet yapısı Şekil 6'da gösterilmiştir.

#### Hiyoid kemik

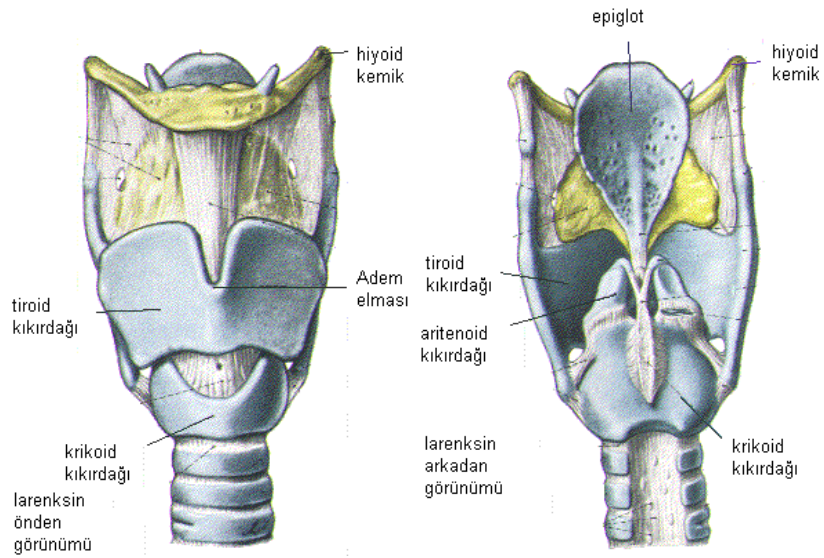
Dil kemiği olarak da bilinen hiyoid kemiği larenksin fonasyon ve yutma sırasında hareket etmesine yardımcı olur.

#### Tiroid kıkırdak

Tiroid kıkırdağı larenksin üst ve ön parçasını oluşturur. Erkeklerde iki lamina (düz kemik yaprağı) arasındaki açının üst ucu deri altında oldukça belirgindir. Bu çıkıntıya Adem elması da denir.

#### Krikoid kıkırdak

Krikoid kıkırdak bir halka şeklinde olup tiroid kıkırdağı ve aritenoid



Şekil 6: Larenksin iskelet yapısının önden ve arkadan görünümü

kıkırdaklar ile eklem yapar.

### **Epiglot**

Dil kökü ve hiyoid kemik arkasında yer alan, larenksin girişini oluşturan yaprak şeklinde ince bir kıkırdaktır. Yutkunma sırasında epiglot yukarı ve öne doğru bir hareket yaparak larenksin girişini kapatır ve yiyeceklerin solunum yoluna kaçmasını engeller.

### **Aritenoid kıkırdaklar**

Larenksin arka kısmında ve krikoid kıkırdağın üzerinde, tepesi yukarıda ve tabanı aşağıda duran üçgen prizma şeklinde duran bir kıkırdaktır. Tabanının ön köşesine vokal ligament tutunduğu için buraya vokal çıkıntı denir.

### **Küneiform kıkırdaklar (Morgagni ve Wrisberg Kıkırdakları)**

Ariepiglottik plika içerisinde farklı büyüklükte olabilen bu kıkırdaklar bazı bireylerde bulunmayabilir.

### **Krikotiroid eklem**

Larenksin kıkırdakları arasında bulunan iki eklemden biridir. Sesin perde ayarından sorumlu olan bu eklem öne ve arkaya dönmesi ile sınırlı bir kayma hareketi yaparak sesin kalınlaşması ve tizleşmesini ayarlar.

### **Krikoaritenoid eklem**

Krikoaritenoid eklem dönme hareketi ile kord vokallerin birbirlerine yaklaşma (addüksiyon) ve uzaklaşma (abdüksiyon) hareketini yaparken, kayma hareketi ile de aritenoid kıkırdakların birbirlerine yaklaşmasını ve uzaklaşmasını sağlar.

Larenks iskeletinin birarada tutulması çeşitli ligamenler (bağlar) ve membranlar (zarlar) ile sağlanır.

## **E 2.2 Larenksin Kasları**

Larenks kasları iç ve dış kaslar olmak üzere ikiye ayrılır.

### **Larenksin dış kasları (ekstremsel kaslar)**



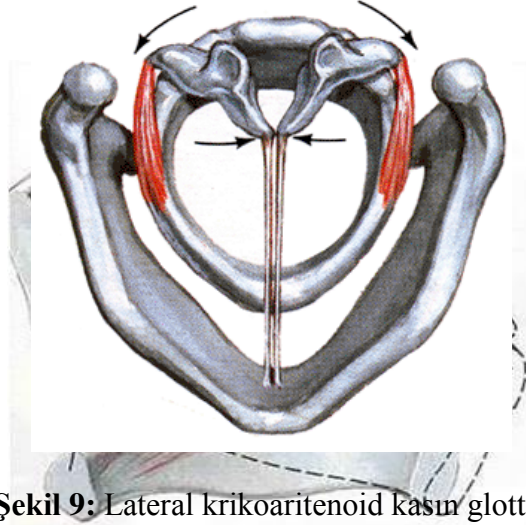
Dış kasların tutunma yerleri larenks dışındadır ve bu kaslar larenksin hareketlerini ve sabitlenmesini sağlarlar. Bu kaslardan hyoid üzerinde yer alanlar yardımcı çiğneme kaslarıdır; ve larenksin yukarı hareketini sağlarlar. Larenksi yükselten kaslar diğastrik, stilohyoid, geniohyoid ve milohyoid kaslarıdır. Hyoid altında yer alan kaslar ise yardımcı solunum kaslarıdır ve larenksin aşağı hareketini sağlarlar. Larenksi alçaltan kaslar ise tirohyoid, sternohyoid, sternotiroid ve omohyoid kaslarıdır. Özetle soluk verme, yutkunma sırasında ve tiz notalara çıkarken (eğitimsiz seslerde) larenks yukarı hareket eder. Soluk alma sırasında ve kalın sesleri çıkarırken de larenks aşağıya doğru hareket eder. Deneyimli opera sanatçıları ekstrasik kaslarını bilinçli kullanıp larenksi sabit tutmayı öğrenirler.

### **Larenksin iç kasları**

Larenksin iç kasları kord vokallerin açılıp kapanmasını, pozisyonunu ve gerginliğini ayarlar. Bu kaslar tamamen bir ahenk içinde çalışırlar ve herbirinin larenks üzerinde ayrı ayrı görevleri vardır; fakat bu görevleri yerine getirebilmek için de birbirlerine muhtaçtır.

### **Krikotiroid kas**

Krikotiroid kas kord vokallerin dış tensorudur. Kord vokalleri kendi iç gerginliği sabit iken boyunu uzatarak gerer (Şekil 7). Perde ayarını yapan bu kas, pes seslerde gevşek durmakta, tiz seslerde ise kuvvetle kasılmaktadır. Süperior laringeal sinirin eksternal dalı tarafından uyarılır.

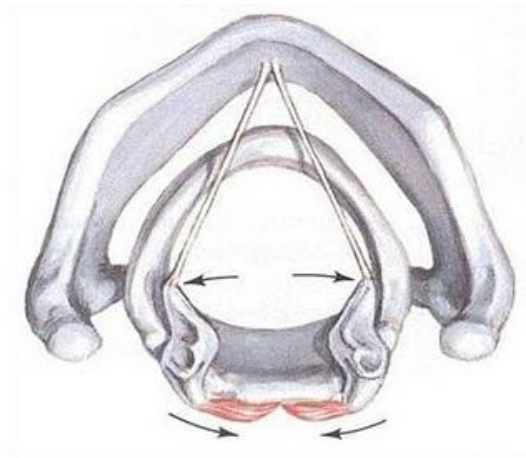


**Şekil 9:** Lateral krikoaritenoid kasın glottisi kapatışı

**Şekil 7:** Krikotiroid kasın hareketi

#### **Posterior krikoaritenoid kas (Postikus)**

Bu kas glottisi açar. Kasılmasıyla aritenoid kıkırdakları dış yanlara döndürerek kord vokallerin birbirlerinden uzaklaştırır (Şekil 8). Soluk alma sırasında fonasyonun durması ve hava yolunun açılmasından sorumludur. Rekürren lareneal sinir tarafından uyarılır.



**Şekil 8:** Posterior krikoaritenoid kasın hareketi

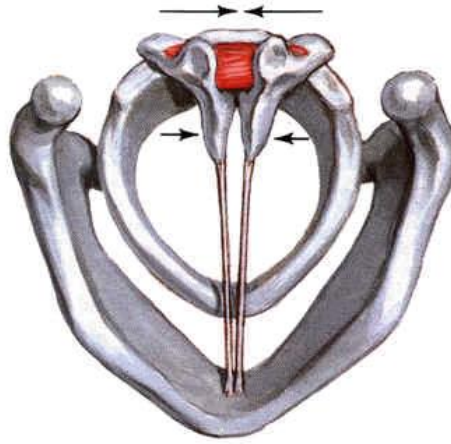
### **Lateral Krikoaritenoid kas (Lateralis)**

Bu kas glottisi kapatır. Aritenoid kıkırdağa dönme hareketi yaptırarak kord vokallerin birbirlerine yaklaşmasını sağlar (Şekil 9). Bu kas rekürren laringeal sinir tarafından uyarılır.

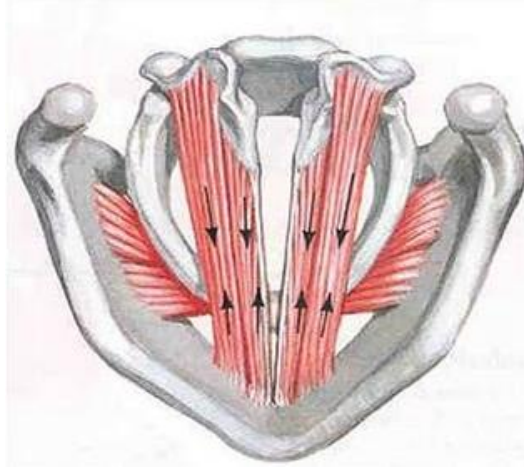
### **İnteraritenoid kas**

Aritenoidleri birbirlerine yaklaştırarak arka üçgeni tamamen kapatır (Şekil 10).

### **Tiroaritenoid kas (Antikus)**



**Şekil 10:** İnteraritenoid kasın arka üçgeni kapatışı



**Şekil 11:** Tiroaritenoid kasın çalışma hareketi

Bu kas aynı zamanda vokalis kası olarak da adlandırılır. Bu kas fonasyon açısından en önemli kastır. Kord vokallerin iç tensorudur (gerici). Bu kas aritenoid kıkırdakları tiroid kıkırdağa doğru çekerek vokal ligamentleri kısaltır (Şekil 11). Antikus kord vokallerin kütesini oluşturur ve kasıldığında kord vokaller kısalır ve titreşen kütle yoğunluğu artar. Bu kas rekürren laringeal sinir tarafından uyarılır.

Kord vokallerin yapısı dışarıdan içeriye doğru değişik sertliktedir. En dışta mukoza, onun altında lamina propria adı verilen bağ dokusu tabakası yer alır. Lamina propria kendi içinde üç ayrı katmandan oluşur. Bunlardan en üstteki tabaka çok gevşek bir yapıdadır ve üzerindeki mukozanın rahatça hareket etmesini sağlar. Orta ve derin tabakalar içeriye gittikçe daha sertleşirler, bunlara vokal ligament adı verilir. En altta ise Tiroaritenoid kas yer alır.

### **E 2.3 Larenks İç Anatomisi (Endolarengeal Anatomi)**

Larenksin iç yüzeyinde her iki tarafta birbiri üzerine yerleşmiş üç çift plika (kıvrım) bulunur. Üst kısımdaki ariepiglotik kıvrımlar daha çok koruyucu görevde iken alttaki kıvrımlar fonasyon açısından önemlidir. Bu kıvrımlardan üsttekine ventriküler bantlar (yalancı ses telleri), alttakilere ise kord vokaller (ses teli) adı verilir. Bu yapılar larenksi üç bölüme ayırır, üst bölüm ventriküler bantların üzerindedir ve supraglottik bölge adını alır. Orta bölüm ventriküler bantlar ve kord vokaller arasındaki glottik bölgedir. Alt bölüm kord vokallerin altındaki bölgedir ve

buraya da subglottik bölge denmektedir. Ayrıca laringeal yapıların birbirleriyle bağlantıları sonucunda larenks içinde ve çevresinde bazı boşluklar ve sinüs bölgeleri oluşur. Bu boşluklar ve kıvrımlar ne kadar derin ise, sesin bu bölgelerde rezonansa girmesi sonucu ortaya çıkan ses tınısı da o kadar güzel olur.

Larenksin motor ve duyu sinirlerinin hepsi nervus vagus'tan gelir. Nervus vagus larenksin uyarılmasını rekürren dallarıyla yapar.

## E 3 VİDEOLARİNGOSTROBOSKOPİ (VLS)

Videolaringostroboskopi günümüzde larenksin incelenmesinde kullanılan en önemli yöntemlerden biridir. Bu yöntem kord vokalleri net ve büyük görmenin yanında, hastalıklı alanı doğru olarak tanımlamaya da olanak sağlar. VLS sırasında görüntüler dijital ya da analog video kayıtları olarak kaydedilebilir ve aynı anda veya daha sonra bu video kayıtlarından fotoğraflar çekilebilir. Böylece hastalığın öncesi ve sonrasını karşılaştırmak, hastadaki gelişmeyi takip etmek kolaylaşır. Bir VLS cihazının içerdiği birimler şöyledir:

- **Işık Kaynağı:** Parlak ve pulsatil bir ışık kaynağı gereklidir; bu amaçla Xenon ışık kaynağı kullanılır.
- **Mikrofon:** Sabit hava yolu ile algılama yapan veya prelaregeal bölgeye yerleştirilen mikrofonlar kullanılır. Larenksten alınan sesi stroboskopa gönderir.
- **Laringostroboskop:** Yeterli filtreler ve hızlı bilgisayar işlemleri ile vokal sinyallerin tespit edildiği ve işlendiği yerdir.
- **Video Kayıt Ünitesi:** Bütün görüntülerin kaydedilmesine ve üzerinde inceleme yapılabilmesine olanak sağlar.
- **Monitör:** Elde edilen görüntülerin incelenmesini sağlar.
- **Videoendoskop:** Rijit yada fleksibl endoskoplar kullanılır.

Kord vokaller normal bir erkekte saniyede yaklaşık 120 kez, bir kadında yaklaşık 200 kez, bir çocukta ise 300 kez kadar titreşir. Bu rakamlar, hiçbir ses eğitimi olmayan bireyin normal konuşma sırasındaki değerleridir. İnsan gözü, bu titreşimleri takip edecek kadar hızlı değildir. İnsan gözü, görüntü sayısı saniyede 5'i geçtiğinde görüntüleri ayrıştırıramaz, bulanıklaştırır. VSL ise kord vokallerdeki bulanık titreşim görüntüsünün 0.2 saniyelik canlı görüntülere indirgenmesini sağlar ve muayene edilen bölgenin görüntüsünün insan gözünün takip edebileceği bir hızda izlenmesine olanak sağlar. Stroboskopi ile elde edilen görüntü, basit bir anlatımla, bir

diskoda beyaz ışıklar altında dans ederken, karşıdaki kişinin hareketini izlemek gibidir. Yani, hareket donmuş karelerin art arda izlenmesi gibi algılanır.

Videolaringostroboskopi ile incelenen parametreler şunlardır:

- Larenks ve kord vokallerin yapısal özellikleri, hareket ve davranışlarının incelenmesi
- Titreşim sırasında glottik kapanma kalitesi
- Titreşim genliği, simetrisi, peryodisitesi
- Mukoza dalgasının mevcudiyeti, yayılımı; faz ayrışması
- Hipo-akinetik alanların varlığı
- Mukus
- Vibratuar davranış
- Aritenoid hareketliliği
- Vertikal düzey Aritenoid simetrisi

Bu parametrelerdeki bozulma, tanı ve tedavi planında yol gösterici olur. VLS yapılmadan ses tedavisi planı neredeyse mümkün değildir.

## E 4 ULUSLARARASI FONETİK ALFABE VE

### SEMBOLLERİ

Uluslararası Fonetik alfabe, dünya üzerindeki çeşitli dilleri telaffuz etmeyi kolaylaştırmak amacıyla ortaya çıkmış, her ses için farklı sembollerin kullanıldığı evrensel bir alfabedir. Şancılar bu alfabenin sembollerinin seslerini doğru çıkarmayı öğrendiklerinde, söyledikleri eserin yazıldığı dili bilmeseler de, internet<sup>121</sup> veya herhangi bir kaynaktan eserin fonetik alfabe sembolleri ile yazılmış sözlerine ulaştıklarında, eseri o dili biliyormuş kadar iyi telaffuz edebilirler. Bu tezde, hem egzersizlerde kullanılan vokaller ve sesler fonetik alfabe sembolleri ile yazılmış olduğundan, hem de şancılara çok yardımcı olacağını düşündüğümünden bu bölümde bu alfabeyle yer ayırmak istedim.

Aşağıdaki tabloda fonetik alfabe sembolleri ve bu sembollerin okunuşları farklı dillerde örneklendirilmiştir.

U.F.A. Sembolü	Türkçe	İngilizce	Almanca	İtalyanca	Fransızca
[i]	İzmir	keen	Liebe	prima	Lis
[ɪ]		thin	Ich		
[é]	elma	bed	Leben	pena	été, crier
[ɛ]	gel	bet	Gä ste	tempo	pè re
[æ]		black			
[a]		task (amerikan aksanı)			parle
[ɑ]	baba	father	Stadt	camera	Ras
[ɒ]		hot (ingiliz aksanı)			
[ɔ]		all, soft	Sonne	morto	joli, votre
[o]	orman	note	Sohn	non, morto	beaux
[U]		nook	Mutter		

<sup>121</sup> [www.ipasource.com](http://www.ipasource.com)



U.F.A. Sembolü	Türkçe	İngilizce	Almanca	İtalyanca	Fransızca
[u]	uçak	fool	Mut	uso	Ou
[□]		up			
[ə]		ahead	Liebe		demain
[y]	müjde		Müde		Une
[Y]			Glück (dil [i] dudaklar [U] pozisyonunda )		
[Ø]			schön (dil [e] dudaklar [o] pozisyonunda )		
[œ]	Özgür		Köpfe		heure
[j]	Yağmur	yes	Ja	piu	Lion
[w]		wish		uomo	moins
[ɑ]		nice			
[æ]			Mai, Ei		
[ɑi]				mai	
[θ]		think (dil dişlerin arasında)			
[ð]		the (dil üst ön dişlerin arkasında)			
[ʃ]	Şemsiye		Schön		
[ʒ]	Jale	vision			
[ç]			ich (sert damakta)		
[x]			ach (küçük dilde)		
[tʃ]	Çamur	chase			
[dʒ]	Canlı	judgment		giusto	

U.F.A. Sembolü	Türkçe	İngilizce	Almanca	İtalyanca	Fransızca
[ŋ]		song (dil kökü yumuşak damağa değerek)			
[ɲ]	yanyana	onion		ogni	agneau
[ɸ]				conforto	
[ɔ̃]					temps
[ɔ̃]					Faim, vin
[ø]					Nom, long
[ɔ̃]					bonbons, camble
[œ]					parfum, jeun
[ʎ]	Fulya			foglia	
[ʀ]				carro, terra (dili döndürerek)	
[r]	arı	very	verstehen	caro	ouvre

## E 5 YABANCI TERİMLER

<b>Abdominal</b>	: Karın bölgesi
<b>Agilite</b>	: Çeviklik, kıvraklık
<b>Allegro</b>	: Hızlı, canlı
<b>Appoggio</b>	: Yaslanmak, destek, dayanmak
<b>Belting</b>	: Popüler şarkı stillerinde görülen, göğüs sesini olması gerektiğinden daha tiz seslere taşıma
<b>Clavicular</b>	: Akciğerlerin sadece üst kısımlarına nefes alma biçimi
<b>Crescendo</b>	: Sesin gürlüğünü derece derece artırmak gerektiğini belirten müzik terimi
<b>Decrescendo</b>	: Sesin gürlüğünü derece derece azaltmak
<b>Diüretik</b>	: İdrar söktürücü, vücuttan suyun atılmasını sağlayan
<b>Ekspektoran</b>	: Balgamı incelterek öksürmeyi kolaylaştıran balgam söktürücü ilaçlara verilen isim
<b>Ekspiryum</b>	: Nefes verme
<b>Ekstrinsik kaslar</b>	: Larenksle dışarıdan bağları olan dil, çene, boyun kasları
<b>Epigastrik bölge</b>	: Karında, kaburga orta çizgisinin hemen altındaki, göbek deliğinin üstündeki bölge
<b>Farenks</b>	: Yutak, bademcikler ile ses kutusu arasında kalan kısım
<b>Fonksiyonel</b>	: İşlevsel
<b>Forte</b>	: Güçlü bir biçimde söylemek veya çalmak
<b>Glisando</b>	: Sesi kaydırma
<b>Glottis</b>	: Gırtlaktaki ses telleri ve bunların arkasını kapsayan organ

<b>Glottik kapanma</b>	: Ses tellerinin tamamen kapanması
<b>Hiperfonksiyon</b>	: Aşırı işlev
<b>Hiperventilasyon</b>	: Sık ve derin soluk alma
<b>Hipofonksiyon</b>	: Yetersiz işlev, fonksiyon azalması
<b>Ibid</b>	: Latince kökenli, daha önce adı geçmiş olan eserin aynısı anlamına gelen bir dipnot tekrarlama bağlacıdır.
<b>İnterkostal kaslar</b>	: Kaburgaların arasındaki kaslar
<b>İntrinsik kaslar</b>	: Larenksin iç kasları
<b>Katar</b>	: Kord vokaller üzerinde oluşan, boğaz temizleme ihtiyacına neden olan yapışkan mukus.
<b>Kord vokal</b>	: Ses teli
<b>Kostal</b>	: Kaburgalarla ilgili
<b>Laringeal stabilite</b>	: Larenks pozisyonunun korunması
<b>Laringeal appoggio</b>	: Ses tellerinin sıkıca kapanması sonucu, havanın ses telleri altında oluşturduğu dayanma, destek hissi.
<b>Laryngoscope</b>	: Boğaz muayenesinde kullanılan aynalı alet
<b>Larenks</b>	: Gırtlak
<b>Maske</b>	: Yüz
<b>Modifikasyon</b>	: Değişiklik
<b>Neoplastik değişim</b>	: Hücrenin kanserli hücreye dönüşmesi ile meydana gelen değişiklikler.
<b>Passaggio</b>	: İnsan sesinde rejistirler arası geçiş notalarına verilen isim.
<b>Pelvis</b>	: Leğen kemiği, alt karın

<b>Piano</b>	: Müzikte nüans olarak kullanılır. Hafif anlamına gelir.
<b>Postür</b>	: Duruş
<b>Pubik bölgesi</b>	: Karnın ön ve en alt bölümünde olan bölgeye verilen isim.
<b>Schwa</b>	: Uluslararası fonetik alfabede [ə] sembolü ile ifade edilen, türkçede kullanılmayan, fakat [ı] ve [ö] seslerinin karışımı gibi telaffuz edilen vurgusuz ses
<b>Ses yolu</b>	: Sesin oluşması için akciğerlerden gelen havanın gırtlak, burun ve ağızda izlediği yol
<b>Siklus</b>	: Döngü
<b>Staccato</b>	: Her sesin kesik kesik ve kısa olarak çalınması veya söylenmesini belirten müzik terimi
<b>Sternum</b>	: Göğüs kemiği
<b>Subglottik basınç</b>	: Ses tellerinin altında oluşan hava basıncı
<b>Supraglottik basınç</b>	: Ses tellerinin üstünde oluşan hava basıncı
<b>Toraks kasları</b>	: Göğüs kasları
<b>Timbre</b>	: Ses rengi, tınısı
<b>Umbilikus</b>	: Göbek çukuru
<b>Vibrasyon</b>	: Titreşim
<b>Vokal ligament</b>	: Bağ görevi gören, ligaman

## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

BEHRMAN, Alison and HASKEL John; **Exercises for Voice Therapy**, Plural Publishing Inc., San Diego, CA, 2008

BLADES-ZELLER, Elisabeth; **A Spectrum of Voices**, The Scarecrow Press Inc., Oxford, 2002

BOONE, Daniel and McFARLANE, Stephen C.; **The Voice and Voice Therapy**, 8. Basım, Pearson Education, Inc., Boston, 2010

BRODNITZ, Friedrich S.; **Keep Your Voice Healty**, 2. basım, Taylor & Francis Books Ltd, New York, 1988

BROWN, Oren L.; **How to Develop Healthy Voice Habits**, Singular Publishing Group Inc., San Diego, CA, 1996

CHARLES, Thomas C.; **Approaches to Vocal Rehabilitation**, M. Cooper and M.H. Cooper eds., Springfield, IL, 1977

COOPER, Morton; **Modern Techniques of Vocal Rehabilitation**, Charles C. Thomas Publisher, Springfiel, IL, 1973

DAVID, Marilee; **The New Voice Pedagogy**, Scarecrow Press, NJ, October 1995, 220s.

DOSCHER, Barbara; **The Functional Unity of the Singing Voice**, 2. basım, The Scarecrow Press, Inc., Lanham, MD, 1994

GARCIA, Manuel; **Hints on Singing**, Çev: Beata Garcia, Ascherberg&Co., New York, 1894

GARCIA, Manuel; **A Complete Treatise on the Art of Singing [Traite Complet de l'Art du Chant]**, 3. Basım, Da Capo Press, New York, 1975

GREENE, Alan; **The New Voice, How to Sing and Speak Properly**, Chappel & Co.,Inc. New York, 1975

LEHMANN, Lilly; **How to Sing [Meine Gesangkunst]**, Çev: Aldrich, Richard, Barnes&Noble Publishing, Inc. New York, 2003

LIEBERMAN, Philip; **Speech Physiology and Acustical Phonetics**, Macmillan, New York, 1977

McKINNEY, James; **The Diagnosis & Correction of Vocal Faults**, Waveland Press, Inc., Long Grove, IL, 2005

MILLER, Richard; **The Structure of Singing System and Art in Vocal Technique**, Wadsworth Group, Belmont, CA, 1996

MONAHAN, Brent Jeffrey; **The Art of Singing**, Scarecrow Press Inc., Metuchen, NJ, 1978

ABAZA Mona M., LEVY Steven, SATALOFF Robert T. and HAWKSHAW Mary J.; **The Professional Voice**, Otolaryngologic Clinics of North America, Elsevier Inc., 2007

MYER, Edmund; **Vocal Reinforcement**, Boston Music Co., Boston, 1891

NELSON, Samuel H. and BLADES-ZELLER, Elisabeth; **Singing with Your Wholeself**, Scarecrow Press, Inc. Maryland, 2002

REID Cornelius; **The Free Voice**, Coleman-Ross Company Inc., New York, 1965

STARK, James; **Bel Canto A History of Vocal Pedagogy**, University of Toronto Press Inc., Canada, 1999

TÖREYİN, Ayşe Meral; **Ses Eğitimi, Temel Kavramlar- İlkeler- Yöntemler**, Sözkese Matbaacılık Tic. Ltd. Şti., Ankara, 2008

VENNARD, William; **Singing the Mechanism and the Technic**, 4. Basım, Carl Fischer, New York, 1967

## **MAKALELER**

TITZE, Ingo; “Raised Versus Lowered Larynx Singing”, **NATS Journal**, Sayı: 50, no. 2, November/December, 1993.

- “More on Messa di voce”, **The Journal of Singing**, Vol. 52, March, 1966.

- “Five Ingredients of a Physiologically Gifted Voice”, **The Journal of Singing**, January/February 1998.

SCHNEIDER, Sarah L. and SATALOFF, Robert; “Voice Therapy for the Professional Voice”, **Otolaryngologic Clinics of North America**, s: 1144.

TIMBERLAKE, Craig; “Pedagogical Perspectives, Past and Present: Laryngeal Positioning”, **NATS Journal** (September/October 1994) s: 39-42

HOLLINGSWORTH, H. L.; “Chewing as a technique of relaxation”, **Science** **90**, 1939 s: 385-387.

HIRANA, Minoru; “Clinical Examination of Voice”, **The Journal of the Acoustical Society of America**, Sayı: 80, Issue 4, October 1986, s:1273.

JONES, David L.; “Understanding and Solving Problems in the Middle Register” ([www.voiceteacher.com/middle\\_voice.html](http://www.voiceteacher.com/middle_voice.html))

PURDY, Christopher; “Shirley Verrett: She Never Walks Alone” **Classical Singer**, November, 2003: 16-1.

WAH KEUNG, Chan; “Renee Fleming – The song never dies”, **La Scena Musicale**, Sayı: 6, No. 3. November 2000.

## **TEZLER**

HURTADO, Victor Isaac; “Three Approaches for Teaching Laryngeal Stability: Curing the Necktie tenor” , Doktora Tezi, The Florida State University College of Music, 2005.

KAZANCIOĞLU, Mehmet Alper; “Şan Eğitiminin Bariton Sese Etkisinin Akustik ve Larengostroboskopik Olarak İncelenmesi, Doğru Ses Elde Edebilmek



İçin Egzersiz Önerileri”, Sanatta Yeterlik Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, 2008.

LINDSLEY, Charles Frederick; “Psyco-physical Determinants of Individual Differences in Voice Quality”, Doktora Tezi, Güney Kalifornia Üniversitesi, 1932.

PULTE, Diane M.; “The Messa di Voce and Its Effectiveness as a Training Exercise for the Young Singer”, Doktora Tezi, The Ohio State University, 2005.

UĞURTAY, Özgür; “Ses Kısıklığı Yakınması Olan Hastalarda Tedavinin Etkinliğinin Değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2006.

WOOLRIDGE, Warren; “The Nasal Resonance Factor in the Sustained Vowel Tone in the Singing Voice”, Doktora Tezi, Indiana Üniversitesi, 1954.

HELVACI, Ayhan; “Ses Eğitiminde Nefes ve Atak”, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.

## ÖZGEÇMİŞ

- Adı, Soyadı** : Pınar Uçman Karaçalı
- Doğum yeri ve yılı** : Ankara, 10.05.1979
- Yabancı Dil** : İngilizce, (temel Almanca, İtalyanca, Fransızca)
- Eğitim** : Yüksek Lisans
- Yüksek Lisans** : 2007, Temple Üniversitesi, Esther Boyer Müzik Fakültesi, Şan Bölümü, Philadelphia, PA
- Lisans** : 2002, Johns Hopkins Üniversitesi, Peabody Konservatuarı, Şan Bölümü, Baltimore, MD
- Lise** : 1998, Bilkent Üniversitesi Müzik Hazırlık Lisesi, Şan Bölümü, Ankara
- İş Tecrübesi** : 2002, The Philadelphia Singers, Choral Arts Society of Philadelphia  
2003, Pacific Opera, Young Artist Program, New York  
2005, Temple Üniversitesi Opera Asistanlığı  
2007, İzmir Devlet Opera ve Balesi Misafir Sanatçı  
2011, Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuarı Öğretim Görevlisi
- Alınan Burs ve Ödüller** : Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesinden; tam burs, okul birincisi, şeref belgesi  
Johns Hopkins Üniversitesi, Peabody Konservatuarından; dekanın onur listesi, All American Scholar, George Woodhead Ödülü  
Temple Üniversitesi, Esther Boyer Müzik Fakültesinden; yarım burs, academic internship