

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI
PERFORMANS TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

OPERA SANATINDA DOĞRU NEFES KULLANIMI

HAZIRLAYAN
SHAHRZAD KHODAEİFAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SABRİYE SAVAŞ

ANKARA - 2025

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 16/12/2024

Öğrencinin Adı, Soyadı: Shahrzad Khodaeifar

Öğrencinin Numarası: 22210075

Anasanat Dalı: Sahne Sanatları

Programı: Performans Tezli Yüksek Lisans

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Doç. Dr. Sabriye SAVAŞ

Tez Başlığı: Opera Sanatında Doğru Nefes Kullanımı

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 62 sayfalık kısmına ilişkin, 16/12/2024 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 9'dur. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

ONAY

Tarih: 03/01/2025

Öğrenci Danışmanı Doç. Dr. Sabriye SAVAŞ

TEŞEKKÜR

Bu süreçte akademik bilgilerini aktarıp tez sürecinde beni yönlendiren tez danışmanım sayın Doç. Dr. Sabriye SAVAŞ'a, bu tezi tamamlamamda bana rehberlik eden ve kaynak bulmamda yardımcı olup değerli bilgi birikimlerini benimle paylaşan sayın Prof. Ahmet Mustafa YURDAKUL'a, bu zorlu süreci daha başarılı bir şekilde atlatmak için bana yardımcı olan aileme ve arkadaşlarıma onların güçlü destekleri ve bu zorlu süreci daha keyifli, başarılı bir şekilde atlatmama yardımcı oldukları için teşekkür ederim. Ayrıca bu tez benim için sadece akademik bir çalışma olmayıp aynı zamanda kişisel ve profesyonel gelişimimde de önemli bir aşamadır. Bana bu değerli fırsatı sunan konservatuvar ve üniversitemize müteşekkirim.

ÖZET

Shahrzad KHODAEIFAR, Opera Sanatında Doğru Nefes Kullanımı, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Performans Tezli Yüksek Lisans Programı, 2025.

Bu çalışmada, opera sanatında nefes mekanizması ve bu mekanizmanın doğru kullanımı araştırılmakla beraber, kuramsal çerçeve bağlamında operanın tarihsel gelişimi de özet olarak anlatılmıştır. Bu bağlamda, nefes kullanım mekanizması, anatomisi ve nefesin opera sanatındaki önemi incelenmiştir. Aynı zamanda nefes kullanma teknikleri, nefes kullanımındaki hataların düzeltmeleri ve bazı nefes egzersizlerine de çalışma içerisinde ek olarak yer verilerek farklı nefes egzersizleri ve uygulamaları da gösterilmiştir.

Nefes aşamaları, nefesi kullanma teknikleri ve şarkı söylerken nefesin kontrol edilmesinin önemi de anlatılmıştır. Bu tezde anlatılan önemli konulardan bir tanesi de rezonans ve rezonans boşluklarının önemidir. Rezonans boşlukları, şarkı söylerken hava akışı ile beraber kullanılır. Bu kullanımla birlikte aynı zamanda diğer önemli bir unsur olan postür'ü unutmamak gerekir. Şarkı söyleme esnasında çok büyük öneme sahip olan postür aynı zamanda da duruş olarak tanımlanabilir. Yanlış postür, doğru pozisyon ve nefes desteğini olumsuz etkileyebileceği gibi yanlış nefes kullanımına da yol açabilir. Örneğin yanlış duruş göğüs nefesine neden olabilir ki bu göğüs nefesi şan tekniğinde tamamen yanlıştır.

Bu nefes tekniklerinin hepsi Bel Canto sisteminde gelişmiş olup bu sistem birçok nefes egzersizlerinin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bel Canto tekniği dışında, bazı fiziksel ve psikolojik olarak geliştiren nefes çalışmaları da anlatılmıştır. Bunlardan bir tanesi Holandalı Wim Hof çalışmasıdır. Bütün bu çalışmalar, eski Bel Canto tekniğinden geliştirilerek oluşturulmuş farklı nefes uygulamalarıdır. Her opera sanatçısı farklı nefes teknikleri ve çalışmalarını deneyerek kendine en uygun nefes çalışmasını bulabilir.

Doğru nefes kullanımı, özellikle opera şarkıcılarının akciğer kapasitesini arttırarak ve gereksiz hava kullanımını azaltarak kontrollü bir şekilde arttırabilir. Bu tezde, şarkı söylerken kullanılan nefes tekniğinin anatomisi ve ses oluşması da ayrıntılı olarak daha anlaşılır olması için, resimler ile birlikte anlatılmıştır. Doğru nefes kullanımı, bir opera sanatçısının sesini ve performans kalitesini arttıran en önemli etkenlerdendir. Bu bağlamda

doğru nefes kullanımı ve farklı nefes tekniklerinin yanı sıra yanlış nefes kullanımları ve onları düzeltme yöntemleri de anlatılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Opera, nefes, bel canto, nefes kontrolü, nefes egzersizleri



ABSTRACT

Shahrzad KHODAEIFAR, Proper Breathing in the Art of Opera, Başkent University, Institute of Social Sciences, Performance Master's Degree Program with Thesis, 2025.

In this study, the breathing mechanism in opera art and its proper use have been investigated, while the historical development of opera is briefly summarized within the theoretical framework. In this context, the breathing mechanism, its anatomy, and the significance of breathing in opera art are examined. Additionally, breathing techniques, corrections for errors in breathing usage, and various breathing exercises are included in the study, showcasing different breathing practices and applications.

The phases of breathing, techniques for utilizing breath, and the importance of breath control during singing are also explained. One of the significant topics discussed in this thesis is resonance and the importance of resonance spaces. Resonance spaces are utilized in conjunction with airflow during singing. Alongside this, another crucial element, posture, must not be overlooked. Posture, which holds great importance during singing, can also be described as alignment. Incorrect posture can negatively impact proper positioning and breath support, leading to improper breathing. For instance, incorrect posture can cause chest breathing, which is entirely incorrect in vocal technique.

All these breathing techniques were developed within the Bel Canto system, which has led to the emergence of many breathing exercises. Apart from the Bel Canto technique, some breathing practices that enhance physical and psychological aspects are also discussed. One of these is the Dutch Wim Hof Method. All these practices are different breathing applications developed from the classical Bel Canto technique. Every opera singer can experiment with different breathing techniques and exercises to find the method that suits them best.

Proper breathing can significantly enhance an opera singer's lung capacity, minimize unnecessary air usage, and improve control. In this thesis, the anatomy of the breathing technique used while singing and the formation of sound are explained in detail, accompanied by illustrations for better understanding. Proper breathing is one of the most critical factors that enhance an opera singer's voice and performance quality. In this context,

proper breathing techniques, various breathing exercises, and methods for correcting improper breathing are also described.

Keywords: Opera, breathing, bel canto, breath control, breathing exercises



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	2
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Araştırmanın Amacı.....	2
1.5. Varsayımlar.....	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.7. Araştırmanın Modeli.....	3
2. OPERANIN TARİHSEL GELİŞİMİ.....	4
2.1. Bel Canto.....	6
3. SESİN OLUŞMA MEKANİZMASI	11
3.1. Rezonans	13
3.1.1. Rezonans boşlukları	13
3.2. Postür	17
3.3. Yüzdeki Maske Bölgesi	21
4. NEFES	23
4.1. Solunum Sistemi Anatomisi.....	25
4.1.1. Trakea (nefes borusu).....	28
4.1.2. Larinks (gırtlak)	29
4.1.3. Glottis.....	30
4.1.4. Birbirine karşı çalışan kaslar (kas antagonizmi)	31
4.2. Nefesin Aşamaları	32
4.2.1. Nefes alma aşaması.....	32
4.2.2. Nefes tutma aşaması	33
4.2.3. Nefes verme aşaması.....	34
4.2.4. Gevşeme	35
4.3. Nefes Kontrolü.....	36
4.4. Nefes Kullanma Teknikleri.....	37

4.4.1. Aleksander tekniği	38
4.4.2. Farinelli nefesi.....	39
4.5. Nefes Alma Şekilleri ve Doğru Kullanımları	39
4.5.1. Köprücük kemiği, göğüs ve omuz nefesi (jimnastik nefesi) ve doğru kullanımı.....	40
4.5.2. Göğüs nefesi ve doğru kullanımı	42
4.5.3. Kaburga nefesi ve doğru kullanımı.....	43
4.5.4. Karın nefesi ve doğru kullanımı.....	45
4.5.5. Omurga nefesi ve doğru kullanımı.....	49
4.6. Nefes Egzersizlerinin Önemi ve Bazı Nefes Egzersizleri	50
4.6.1. Diyafram nefesi egzersizi	51
4.6.2. Köpek nefesi egzersizi.....	51
4.6.3. Egzersiz.....	52
4.6.4. Egzersiz.....	52
4.6.5. Egzersiz.....	53
4.6.6. Egzersiz.....	53
4.6.7. “f” sesi ile yapılan egzersiz.....	54
4.6.8. Egzersiz.....	54
4.6.9. Egzersiz.....	55
4.6.10. Egzersiz (staccato nefesi).....	55
4.6.11. Egzersiz	56
4.6.12. Egzersiz (derin nefes)	56
4.6.13. Egzersiz (yay duruşu nefesi)	57
4.6.14. Egzersiz (manuel garcia nefesi)	57
5. BAŞKA ALANLARDA NEFES KULLANIMI.....	58
5.1. Transformatif Nefes	58
5.2. Wim Hof Nefes Çalışması.....	58
5.3. Nefes Terapisinde Kullanılan Teknikler	58
5.3.1. Autogenic biofeedback nefes terapisi.....	59
5.3.2. Aslan nefesi.....	60
5.3.3. Kutu nefesi (box breathing)	60
6. SONUÇ	61
KAYNAKLAR	63

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1. (Dil ve iletişim becerilerine giriş konuşma	16
Şekil 3.2. Larinks (gırtlak).....	16
Şekil 3.3. Şarkı söyleme piramiti	19
Şekil 4.1. şarkı söylerken doğru vücut duruşu	20
Şekil 4.2. Nefes döngüsünün çeşitli aşamaları sırasında göğüs kemiği, göğüs kafesi ve diyaframın konumu. (training soprano voices. Richard Miller)	26
Şekil 4.3. Solunum yolları (wikipedia.org)	29
Şekil 4.4. Gırtlak (Larinks).....	30
Şekil 4.5. Ses telleri (https://depositphotos.com/tr/vectors/glottis.html)	30
Şekil 4.6. Burun rezonans bölgeleri.....	31
Şekil 4.7. Göğüs ve karın nefesi	42
Şekil 4.8. Diyaframın aşağı doğru kasılmasından kaynaklanan göğüs şeklindeki değişik .	47

1. GİRİŞ

Sanat, duygu, düşünce ve birçok etmenin bileşimi olan bütünsel bir yapıdır. Bu yapı içerisinde birbirinden farklı ve önemli alt başlıklar yer almaktadır. Başta opera sanatı nefes kullanımı bakımından, diğer sahne sanatlarından daha farklıdır. Çünkü performanslı bir nefes ve ses kullanımı gerektirmektedir. Buna göre alt başlık olarak diğer önemli sahne sanatı da tiyatrodur. Tiyatro sanatında da nefes ve ses kullanımı olmakla birlikte opera sanatındaki kadar performanslı değildir. Opera sanatı; vokal tekniği, duygusal ifade ve oyunculuğun birleştiği bir performans sanatıdır. Bu müzik ile dramın (ya da trajedinin) birlikteliği Antik Yunan'a kadar uzanır.

“Opera, Barok dönemin ilk yıllarında gelişen müzikli sahne eseri, en genel tanımıyla müzikli bir dram ya da trajedidir". (Boran. İ, 2015)

Bu sanatı daha iyi sergileyebilmek ve özellikle etkileyici bir performansa ulaşabilmek için uzun süreli ve sistematik çalışmalar yapmak gerekir. Bu çalışmalarda, özellikle doğru nefes kullanımının temel olarak alınması, ses kalitesinin daha iyi olmasını sağlayabilir. Opera sanatı, 1597 yılında Jacopo Peri'nin Dafne adlı operasıyla (drama per musica) ortaya çıktı. Aynı zamanda, 1600 yılında Jacopo Peri'nin Euridice operası, teknik ve müzik açısından daha gelişmiş bir eser olarak Kabul edilmiştir. Bu süreçte şarkı söyleme tekniği ve müzik açısından önemli bir ilerleme kaydedilmiştir. Opera sanatı için ünlü Besteci Richard Wagner, bütün sanatların (müzik, resim, tiyatro, edebiyat, heykel ve dans) bileşiminden oluşan bir yapı (Gesamtkunstwerk) öne sürmüştür. (Westermann. G. V, 1964)

Opera sanatının doğuşundan günümüze kadar, orkestra müziği ve şarkı söyleme tekniği şarkıcılar ve besteciler tarafından sürekli olarak geliştirilmiştir. Bu süreçte geliştirilen teknikler ve bilgi birikimleri, sahnedeki duruş, hareketler, ifadelendirme, nefes kullanımı ve oyunculuk üzerinde etkili olmuştur. Bu çalışmada nefes, anatomik olarak incelenmiş ve temel nefes unsurlarının şan için önemi vurgulanmıştır.

Opera sanatı bütün olarak, insan sesini daha değerli kılan ve duyguların daha derin ifade edilmesine imkan veren bir sanattır. Opera sadece vokal yetenek ve teknik ile ilgili değildir. Librettonun iyi olması, dekor, kostüm ve oyunculuk gibi konular da çok önemlidir. Opera sanatında sesin gürlüğünü geliştirmek için, ses ve nefes teknikleri geliştirilmiştir. Bu tezde özellikle Bel Canto sistemindeki nefes kullanımı ve uygulamaları incelenmiştir.

Konuyla ilgili yerli ve yabancı kaynaklar ve görüşme yöntemi kullanılmıştır. Nefesin doğru bir şekilde kullanılması, ses yetenekleri artırabilir ve bu şekilde şarkıcının sahnede daha etkileyici bir performans göstermesine olanak verebilir. (uçman karaçalı P. 2018)

1.1. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmada, opera sanatında doğru nefes kullanımının önemi, sanatçının performans kalitesini nasıl etkilediği ve uzun vadede sesi koruyup korumadığı incelenmektedir.

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Şarkı söylerken doğru nefes kullanma yöntemleri nelerdir?
2. Doğru nefes kullanımı eserlerde bulunan metin artikülasyonun doğru söylenmesine yardımcı olur mu?
3. Doğru postür (duruş), doğru nefes kullanımı için zorunlu mu?
4. Performans öncesi ve sonrası, opera sanatçılarının rahatlamaları için nefes egzersizleri yapmaları gerekir mi?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada doğru nefes kullanımı, opera sanatçılarına ve öğrencilerine anlaşılır ve somut kavramlarla şarkı söyleme konusunda yardımcı olabilmesi bakımından önemlidir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada literatürdeki opera ve nefes teknikleri araştırılarak özellikle genç opera sanatçılarının nefes ile ilgili ses sorunlarını gidermeye yardımcı olması amaçlanmıştır.

1.5. Varsayımlar

Opera sanatında doğru nefes kullanımının şarkıcının ses performansını olumlu etkilediği varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu tez, Bel Canto tekniğine bağlı nefes kullanma uygulamaları ve ilkelerine odaklanmıştır. Bireylerin fizyolojik farklılıkları gözetilmemiştir.

1.7. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, literatür tarama yöntemi kullanılmıştır. Gash bu süreci, belirli bir konuda yayınlanmış olabildiğince çok eserin derinlemesine ve sistematik olarak araştırılması ve belirlenmesi olarak tanımlamıştır (Köroğlu, 2015)

2. OPERANIN TARİHSEL GELİŞİMİ

Opera kelimesinin ilk olarak 1639’da müzik ve tiyatro anlamında gelecek şekilde kullanıldığı kaynaklarda rastlanmaktadır. Opera sanatı çok eski tarihi dönemlerden ya da yaşanan ya da yaşanabilecek olaylardan alınarak bestelenmiş sahne eserleri anlamına gelmektedir. Opera eserleri, diğer güzel sanatları da içermesiyle, literatürde bütün sanatların bileşimi olarak betimlenir. Bu sanatın merkezinde vokal yetenek ve performans olması ile birlikte, bale, oyunculuk, mimari, dans ve heykel gibi sanatlar da belirgin şekilde yer almaktadır. Opera sanatının izleyiciler tarafından en fazla beklenti gören özelliği vokal performanstır. Vokal performansın temel direği ise nefes kontrolüdür (Kamien, 1992) (Benet, 1938).

Bazı operalarda müzik, her sahnede devam eder. Bazı operalarda ise müzik arasında reçitatif (konuşmaya benzeyen bir şarklı söyleme şekli) veya sözlü diyaloglar olabilir. Bunlar da yine nefes ve rezonans kontrolüne bağlı olarak söylenmelidir (Kamien, 1992). Kuzey İtalya’nın sarayları, özellikle Floransa’daki Medici Ailesi’nin sarayları, operanın gelişmesinde çok önemlidir. Aslına bakılırsa Floransa, üç kültürel gücün birleşmesinin sonucu olarak o yüzyılın sonunda operanın doğum yeri haline geldi. Bu toplulukta aynı zamanda da bir tiyatro geleneği vardı. (Brittanica.com)

1600’lü yıllarda bir grup genç sanatçı ve akademisyen Rönesans dönemi Floransa’nda klasik dramayı canlandırmak için bir araya geldi. Ama hiçbirisi, bir süre sonra Batı müziğinde “Opera” isimli yeni bir sanat formu ortaya koyacaklarını bilmiyordu. Operanın 16’ncı yüzyılın İtalya’sında ortaya çıktığı kabul edilse de önceki yüzyıllarda da operanın daha ilkel hali vardı. 14 ve 16’ncı yüzyılda karnaval ve tiyatrolar da hep müzikle etkileşimdeydi. (Westerman, 1964)

Peri’nin “drama per musica”, Dafne (Florance 1597) adlı eseri, müzikal drama sayesinde tarihin ilk operası sayılabilir. Bu genç sanatçı gurubu, sanatsever Count Giovanni Bardi’nin Floransa’daki evinde buluşup 16’ncı yüzyılın sonunda eski Yunan dramasını canlandırmaya çalıştılar. Bu toplumun önemli sanatçıları şunlardır: ünlü Galileo’nun babası Vincenzo Galilei (1529-91), Giulio Caccinni (1545- 1618), Şair Ottavio Rinuccini (1562- 1621) ve Jacopo Peri (1561- 1633). İlk girişimde bulunan kişi Vincezo Galilei’ydi. Galilei, Ugolino’nun İnferno (Dante) romanına müzik ekledi ve sonra da Lamentations, Jeremiah tarafından yazılan bir eser için viol eşlikli solo vokal eseri besteledi. Bunu Bardini’nin

evinde ‘‘Camerata’’ adı verilen buluşmalarda sundular. Camerata İtalyancada ‘‘oda’’ anlamına gelir. Bu, Rönesans döneminin, kültürü tartışmak için bir araya gelen benzer düşüncelere sahip akademisyen ve sanatçılardan oluşan bir topluluktu. (Westerman, 1964)

Tarihçilere göre bu sanat formu, Orta Çağ’daki oyunla yapılan müziklerden ortaya çıkmıştır. Bunun en eski örneklerinden biri de ‘‘Adam de la Halle (1285 veya 1275)’’ tarafından yazılmış olan ‘‘Le jeu de Robin et de Marion’’ adlı eserdir. Bu eser, kısa danslardan, diyalog ve şarkılardan oluşur. Yunan tragedyalarındaki ağır dramatik havayı değiştirmek için ‘‘İntermezzi’’ adlı küçük operalar icra ederlerdi. Bu gösteriler içinde danslar, jonglörler ve şarkıcılar bulunurdu. Opera, kraliyet ailesi ve daha zengin sınıf içindi. İntermezziler resmî buluşmalarda, hatta maskeli balolarda icra edilirdi. İntermezzilerde en çok sevilen dans türü ise ‘‘Moresca’’, bir Moro (İspanyol Müslümanları) dansıydı. İntermezziler, bu dans türlerini koro, enstrüman müziği ve gerektiğinde diyaloglarla kısıtlamıştı. (Westerman, 1964)

6 Ekim 1600 yılında ikinci opera, Peri-Caccini-Rinuccini tarafından bestelenmiş Euridice isimli opera, Floransa’da Maria de Medici ve Kırallık Henry IV’nin düğününü kutlamak için icra edildi. Bu opera icrası çok başarılıydı ve sonraki düğünlerde de icra edildi.

Barok operalarının birçoğu, saraydaki kutlamalar için yapılırdı. Konuları Yunan mitolojisinden alınırdı, tanrılar ve doğa dışı güçlerle ilgili idi. Opera, bestecinin yeteneğini ve dehasını yansıtan bir sanattı ve bu sayede kraliyet ailesinin ilgisini de çekebiliyordu. Örneğin Apolo gibi karakterler hükümetin ve kralın yüceliğini yansıtıyordu (Kamien, 1992).

Halk için açık olan ilk opera 1637 yılında Venedik’te bilet satışı yaparak icra edildi. 1637 ve 1700 yılları arasında sadece Venedik’te 17 opera salonu vardı. Hamburg, Leipzig ve Londra’da 18. yüzyılın başlarından itibaren halka açık opera binaları yapıldı. Ancak İtalya dışındaki opera binalarının gelişimi daha uzun sürdü. Venedik operası artık bir turistik cazibeye dönüşmüştü. Bir İngiliz gezgin, 1645 yılında opera hakkında şöyle der: ‘‘Perspektif ve estetik açısından tamamen kusursuz. Uçma makineleri ve diğer şaşırtıcı hareketler bir araya toplanmış. Bu insan zekâsının icat edebileceği en büyük ve en değerli eğlencelerden biridir.’’ Barok operadaki donanım ve sahnelenme araçları devasa ve şaşırtıcı boyutlara ulaştı; bulutların üzerine inen ya da gökyüzünde savaş arabasına binen tanrılar, fırtınalı denizlerdeki gemilerin hareketi, dalgalar ve kayaların kırılması gibi görsel efektler Barok operasında kullanıldı. (Altar, 1981)

Operanın doğuşu virtüöz şarkıcıların da ortaya çıkmasına sebep oldu. Bu virtüöz şarkıcılardan biri de Castrato şarkıcılarıydı. Castrato, ergenlikten önce hadım edilmenin bir sonucu olarak ortaya çıkan, geniş aralık, esneklik ve güce sahip erkek soprano veya kontralto sesidir. (Britannica.com)

Opera, 19. yüzyıl boyunca gelişen bir araç olarak kaldı ve İtalyan operası, yüzyılın ilk yarısında Gioachino Rossini, Vincenzo Bellini ve Gaetano Donizetti tarafından ciddi bir şekilde geliştirilen bir sanat türü haline geldi. Christoph Willibald Gluck (1714-1787) tarafından yapılan reform ise çok büyük dikkat çekti. Ve bu sayede İtalyan operası diğer ulusal türlerden ayrıldı. Dönemin İtalyan operasını diğerlerinden daha önemli yapan kişi, eserleri hâlâ en çok icra edilenler arasında yer alan Giuseppe Verdi'dir (1813–1901). Yüzyılın sonlarında, daha gerçekçi ve güncel konulara yönelik operalar yazılmaya başlandı. Bu gerçekçi operalar, Verismo isimli bir ekol haline geldi. Bu ekolün önemli bestecilerinden bazıları Ruggiero Leoncavallo, Pietro Mascagni ve Giacomo Puccini'dir. (Aycan, 2005)

Opera sanatının gelişilmesiyle birlikte, farklı şarkı söyleme teknikleri de gelişmiştir. Ünlü Besteci Richard Wagner, opera için Gesamtkunstwert, yani bütün sanatların birleşimi demiştir. Bu birleşim sayesinde geçmişten günümüze kadar şan ustaları çeşitli teknikler geliştirmiştir. Opera icra ederken dans, tiyatro ve şarkı söyleme yeteneklerinin hepsi sanatçı tarafından kullanılır. Yeri geldikçe dans eder veya şancı-aktör gibi yerde yuvarlanır. Bütün bunları yaparken de tek amaç güzel şarkı söylemektir. Şarkı söylerken de bunların hepsini yapabilmek için doğru tekniği öğrenmek önemlidir. Bu birikimler sahnede doğru duruşu, doğru bir nefes tekniğiyle söylenebileceğini opera sanatını icra ederken sahnede şancı-aktörün sesinin salonun en arkasındaki seyircinin bile duymasını sağlayacak bir şekilde sesi zorlamadan kullanabilme yeteneğiyle, doğru ataklar ve doğru pozisyon vb. ile sağlanmaktadır. (Altar, 1981)

2.1. Bel Canto

Bel Canto, (İtalyanca: "Güzel Şarkı Söyleme"), 16. yüzyılın sonlarında polyphonic (çok sesli) müziğin İtalyanca saray solosu şarkılarından kaynaklanan ve 17., 18. ve 19. yüzyıllarda İtalyan operasında geliştirilen şarkı söyleme sistemidir (Altar, 1981). Bel Canto; zekâ, duygular ve bu duyguların insanoğlunun duyarlılığını kapsamış bir şekilde barok döneminde ortaya çıkmıştır. Bu özelliği ile Bel Canto sanatı, iyi bir ses eğitiminde ve ses

sanatının ustalıkla kullanılmasındaki kalitenin ve verimliliğin gelişmesinde büyük rol oynamıştır.

Bel Canto'nun usta şarkıcıları, 16. yy. sonlarında İtalya'da yetişirler. Çok sonraları Floransa'da "Eski İtalyan Şarkı Söyleme Okulu" kurulur. Bu topluluğun öncüleri Ferrara ve Mantua, Venedik ve Roma'yı etkiler. Daha sonra ise yetiştirdikleri şarkıcılar ile çevre ülkeleri de etkilerler. Bu şarkıcılar arasında yer alan kastratlar ise eski İtalyan şarkı söyleme okulunun en dikkat çekici yanı olmuştur (Westerman, 1964). Bu müzikli dram sanatı, 17. yüzyılın 2. yarısında ve daha çok aynı yüzyılın sonlarına doğru oldukça gelişmiş ve Alessandro Scarlatti'nin kurduğu Napoli Okulu, vaktiyle Floransa'da başlamış olan opera ideali karşısında daha başka ilkelere yönelmiştir. Bu teknik, opera şarkıcıları için gelişse de farklı alan ve şarkı söyleme tarzlarında kullanılmaktadır. Bütün bunların amacı, şarkı söyleyen sesin uzun ömürlü olmasını, kaliteli bir rezonans ve renk sağlamaktır.

Önceki bölümde belirtilen intermezzi oyunlarından sonra şekillenmeye başlayan opera sanatında, korolar ile dramatik konuşma partileri, eserlerde gittikçe azalmıştır. Bu türlü partilerin yerini ince, duygulu solo ezgi müziği olan arylar almaya başlamıştır. Bundan önce de Bel Canto adı ilk olarak 17. yüzyılın başında Giulio Caccini (ölümü 1618) kullanmıştı. Caccini, bu türe yönelirken kontrpuan müziğinden artık yüz çevirdiğini açıkça söylemekten çekinmemiş ve 1602 yılında yayınladığı bir sıra Monodik Madrigal'e "Yeni müzik" (Nuovo Musiche) adını vermişti ve bu eser Bel Canto stiline erken örneklerindendi. İşte Caccini'nin Basso Continuo eşliğinde yazdığı bu tek sesli şarkılar ile İtalya'da gerçek opera arylarına doğru ilk adım atılmış oldu. İşin dikkate değer bir tarafı daha vardır. Caccini, kendisini Bel Canto stiline değil de reçitatifin bulucusu olarak tanımlıyordu. Nitekim sanatçı, o zamanki müzikli sahne stiline (stile rappresentativo) temel olan Reçitatif'in ilk bulucusu olduğunu açıklarken kendisini, ezgi stiline hiç sempatisi olmayan müzikçi diye vasıflandırmaktan çekinmemiştir. Hâlbuki Caccini, bu görüşün tamamen aksine Arioso (bir çeşit anlatımlı reçitatiftir ve arya gibidir) türünün, yani melodik stilin (Bel Canto) ilk bestecilerinden biri olarak tanınmıştır. Müzik sanatında yeniye yönelişi açıklama bakımından sanatçı, eserine Yeni-Müzik adını vererek kendisini gerçekten bir yenileyici, hem de müzik sanatına Bel Canto'yu getiren ilk besteci olduğuna değinmektedir. Bu eski şan metodunun günümüzde bile ses ve nefes tekniklerinin geliştirmesinde önemli bir yeri vardır. (Westerman, 1964) (Stark, 1999)

İtalyan şarkıcılarının, ünlerini teknik ve müzikal ustalıklarını sergileyebilme sebepleri, ustaca yapılan bestelerdir. Reçitatif, arioso ve aria gibi vokal formları ilerleyen dönemlerde gelişmiş ve farklı açılardan şarkıcıların gelişmesine olanak sağlamıştır. “Monteverdi ile başlayan bu gelişim 18. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Rossini, Bellini ve daha sonra Donizetti’nin eserlerinde hayat buldu. Bel canto’yu bir dönem çatısı altında inceleyen birçok müzikolog açısından tarihi süreç, bu üç besteciyi; Rossini, Bellini ve Donizetti’yi kapsar. Haendel, Gluck ve Mozart da İtalyanlar kadar ses inceliklerini tanıyan ve bu yönde başarılı eser veren diğer bestecilerdir.” (Kaybınar, 2006)

“Bel canto’nun başlıca ilkelerinden biri olan “Cantare sopra il soffio”- “Şarkıyı nefesin üstünde söylemek”, ses telleri arasından hava kaçırtmadan şarkı söylemek demektir. Bel Canto tekniğinde, nefes diyaframın kontrollü kullanımı ve rezonans bölgelerinin etkinliği ile sese dönüştürülür. Bu ses katkısız ve tamamen temiz bir sestir. (Kaybınar, B, 2006) 18. yy.’da sesin temizliğini yani şarkı söylerken hava sızdırıp sızdırmadığını anlamak için şöyle bir test uygulanırdı: Şarkıcı ağzına yakın bir aynanın ya da yanan bir mumun önünde nota okurken aynanın buğulanıp buğulanmadığına veya mum alevinin oynayıp oynamadığına bakılırdı.

Basit söyleminin aksine Bel Canto, geniş kapsamlı bir şarkı söyleme tarzıdır. Bel Canto Yalnız kaliteli bir ses tonu yada müzikalite elde etmek için değil, bunlarla birlikte sistematik bir ses eğitimi metodudur (Kayabınar, 2006).

Bel Canto şarkıcılarının geniş, güçlü ve esnek sesleri vardır. Uzun cümleleri nefeslerini kolaylıkla kontrol ederek şarkı söyleyebilirler. Aynı zamanda Bel Canto şarkıcılarının emprovizasyon ve süsleme ustalıkları her dönem dikkat çekmeyi başarmıştır.

Bel Canto stili, tarihsel gelişimlerden bağımsız olarak, esasen gırtlak (larinks) üzerinde oluşan koordinasyonun bir sonucu olarak ortaya çıkan ses gücüne karşıt bir ses yoğunluğu olarak tanımlanabilir. Nefesin gırtlakta yalıtılmasıyla birlikte sesin diyaframla desteklenmesi, nefesin üzerinde söylenmesi (sul fiato), tonun doğal bir şekilde güçlendirilmesi ve konuşmadan uzaklaşıp iyi bir diksiyonla ifade edilen vokaller, bu tekniğin erken dönem idealleri arasında yer alır (Lamperti,1905)

Bu tekniklerin yanında şarkı söyleme, güzel ifade edebilme sanatıdır. Sözler ve sonuç olarak da duygular, doğru ses rengi yaratılarak yapılmaktadır. Bellini, Rossini, Verdi ve Donizetti, gibi İtalyan besteciler yazdıkları vokal eserlerinde bazı incelikleri uygulayarak şarkıcının virtüizitelerini göstermeye yardımcı olmuşlardır. Vokal Bel Canto üslubunu, uzun

ve destekli legato cümleler (sostenuto), çeviklik isteyen hızlı bölümler (agilità) ve süslemelerle zenginleştirilmiş pasajlar (fioritura) karakterize eder. Bu teknik, sesi akıcı ve zarif bir biçimde kullanma becerisi ile öne çıkar. (acıkerisim.sakarya.edu.tr)

Bel Canto tarzı, şarkıcının nefes sınırlarını ve vokal teknik becerilerinin sınırlarını zorlar. Aynı zamanda da müzik cümleleri ve müzikal ifadedeki üstünlüğü vurgular. Vokal sanatının bir parçası olan Bel Canto, fizyolojik anlamda sesin nefes ve rezonansla koordine edilmesine yardım eder. 18. yüzyılın sonlarında Bel Canto'nun temiz ve yumuşak melodi kalitesi, daha fazla ses gerektiren opera salonlarında ilgi çekmiştir. Bu sebeple de daha fazla besteler yapılmış ve Bel Canto stili daha fazla gelişmeye başlamıştır (Kayabınar, 2006).

Bu dönem dramatik müziğin gelişmesine rastlamıştır. Bel Canto stili, 18. Yüzyılda Allesandro Scarlatti, Giovanni Battista Pergolesi ve Niccolo Porpora gibi bestecilerin eserlerinde olgunlaşmıştır. İleri zamanlarda bu stil, ünlü İtalyan besteciler Verdi ve Puccini tarafından devam ettirilir. Güçlü ve yüksek sesler gerektiren eserler bazen sesin itildiği ve zorlandığı tekniklerle yorumlanır. Zamanla, bu sanatın zeka ve incelik isteyen zorluğu nedeniyle, Bel Canto nostaljik bir değer kazanmaya başlamıştır. Şarkı söyleme sanatı, kökleri eski dönemlere dayansa da, unutulmaya yüz tutmaya başladığı bu süreçte "Bel Canto" adıyla anılmaya başlamıştır (Stark,1999).

“Bel canto tekniğinin temelleri”

1. Bel Canto, bağlı ve mükemmel legato cümleleriyle bilinir. Bu, şarkıcının sesi hiç bölünmeden akıcı bir şekilde söyleyebilmesini ifade eder. Bu tekniği doğru bir şekilde uygulamak, şarkıcının nefes ve ses telleri üzerinde sağlam bir hakimiyet kurmasını ve müzikal ifadeleri derinlemesine kavramasını gerektirir.
2. Bel Canto şarkıcılığında vibrato önemli bir rol oynar. Vibrato, sesin hafif dalgalanmasıyla sese derinlik ve sıcaklık katar. Bel Canto'da vibratonun doğal ve rahat bir şekilde ortaya çıkması, aynı zamanda tonun netliğini bozmaması önemlidir.
3. Bel Canto, kafa sesi kullanımını ön plana çıkarır. Bu teknik, şarkıcının daha yüksek oktavlarda şarkı söylemesini sağlar ve sese hafiflik ile esneklik kazandırır. Ancak, kafa sesi uygun bir şekilde kullanılmazsa, sesin kolayca gerilebileceği veya zorlanabileceği için dikkatli bir kontrol gerektirir.

4. Bel Canto şarkıcılığında, metnin duygusal ifadesi de büyük önem taşır. Şarkıcı, sesin güzelliği ve parlaklığını korurken, metindeki duyguları ve anlamı da sesiyle yansıtabilmelidir. Bu nedenle, metnin anlamını derin bir şekilde anlamak önemlidir.

5. Bel Canto repertuarı, Mozart'ın "Figaro'nun Düğünü", Donizetti'nin "Lucia di Lammermoor" ve Rossini'nin "Sevilla Berberi" gibi ünlü opera eserlerini içerir. Bu eserler, Bel Canto tarzının zarafetini ve inceliklerini ortaya koyar ve şarkıcının ileri düzeyde teknik yetkinlik ve sanatsal yorum kabiliyeti gerektirir (Lampert, 1905)

Kasların kontrollü kullanımı ve gevşemesi de bu tekniğin bir diğer önemli özelliğidir. Yanlış bir gerginlik ve baskı, nefes tekniğini ve sonuç olarak tonu bozabilir. Kaslardaki gerginlik doğru nefes almayı önler. Örneğin omuzlardaki gerginlik akciğer kapasitesini kısıtlar ve derin nefes alınmasını engeller. Aynı şekilde sırttaki kasılma ve gerginlik de doğru ve yeterli nefes almayı engeller. Boğazdaki kaslar gerginse nefes alırken ve nefes verirken baskıyla ve zorlayarak alınıp verilir; sonuç olarak da oluşan ses, çok dar bir alandan zorlanarak ortaya çıkar. (McCarther, 2021/22)

Boğazın kaldırılması: Bel Canto'da ses boğaza veya yumuşak damağa doğru itilmez. Yumuşak damak açıklığı sadece daha kaliteli bir ses için rezonans alanı açar ama daha güçlü ses üretilmesini sağlamaz. Bu, çok ses çıkması için armut sandalyeye vurmaya benzer. Daha sert bir rezonans ortamında ses daha güçlü çıkar. Sesi daha sert bir yüzeye örneğin dişler ve sert damak gibi yerlere yönlendirmek, sesi daha iyi destekleyecektir. Şarkı söylerken gülümsemek, sesin bu bölgelere yönelmesine yardımcı olacaktır. Bu gülümseme, şımarık bir gülümseme değil; daha çok açık ve rahat bir gülümseme olmalıdır. Sanki birisinden bir iltifat almış gibi veya bir kalabalıkta bir arkadaşı görmüş gibi. (The Belcan to Technique (b.t.). The four stages of the Bel Canto technique are as follows.)

Üst ve alt çene arka dişlerden ayrılmalıdır (ağız açmak) ve boğazın arka kısmının hava yolunu açmak için esnemek ve rahat gülümsemek şarkı söylemeyi iyi etkileyecektir. Esneyince küçük dil kalkar ve tüm boğaz açık ve rahat bir durumda olur. Şarkı söylemeye başlamadan önce bu pozisyon düşünülebilir ve şarkı söylerken bile bu pozisyon korunmalıdır. Lamperti şöyle der: İyi, rahat bir ses tonunu tutmak için, ağız esniyormuş gibi açılmalı. Ancak ağız bir parmak genişliğinden daha fazla açılmamalı. Bu açıklık, çenenin düşürülmesiyle değil, boğazın açılması ve serbest bırakılmasıyla yapılmalı (Lamperti, 1957).

3. SESİN OLUŞMA MEKANİZMASI

Ses, en basit tanımıyla kulağın duyabileceği titreşimler olarak ifade edilebilir. Havada meydana gelen bu titreşimler, kulak tarafından algılanır ve beyne basınç değişiklikleri şeklinde iletilir. Sesin oluşabilmesi için üç temel unsura ihtiyaç vardır: ses kaynağı, iletici ortam ve alıcı kaynak. Farklı yükseklikler, titreşim ve hareketler aracılığıyla meydana gelir. İnsan sesi, akciğerlerden gelen havanın larenksteki ses tellerini titreştirmesiyle oluşur. Bu süreçte elde edilen ses frekans olarak oldukça düşüktür. Ancak göğüs, ağız ve kafa gibi rezonans alanları sayesinde bu ses büyüyüp parlayarak hoş bir tınıya dönüşür. (Hille, 1994) Ses telleri arasındaki boşluk glottis olarak adlandırılır ve genellikle üçgen bir şekle sahiptir. Bu bölgede bulunan kıkırdaklar, ses tellerinin birbirine yaklaşmasını veya birbirinden uzaklaşmasını sağlar; böylece glottis'in kapatılması mümkün hale gelir. Glottis, normal solunumda veya bazı ünsüz harfleri söylerken (örn: K,T,P...) açık pozisyonundadır.

Ses tellerinin titreşme mekanizması karışıktır ve yaratılan sorunlar çözülmekten uzaktır. Bu konuyla ilgili farklı kuramlar vardır: (Sökmen, 2002)

1898: Miyo- elastik kuram. “Edward ve Van den Berg (ses tellerinin edilgin titreşimi).- Bu kurama göre ses, yalnız hava basıncına ve ses tellerinin gerilimine bağlıdır. Daha açık bir anlatımla, “ses, iki güç ya da enerjinin sürekli çarpışmasını bir sonucudur; bu güçlerden biri basınçlı havadır, diğeri bu havayı sürekli olarak karşı koyan bir kas gerilimi ya da direncidir.

Geliştirilmiş miyo- elastik kurama göre, bir titreşim dönemi şöyle betimlenir:

Glottis hafifçe açıldığında, akciğerlerden gelen bir hava akımı aradan geçer. Bu hava akımı, ses tellerinin kenarlarında bir eksi (-) basınç yaratır (Bernouilli etkisi). Bu eksi basıncın soğurma etkisiyle ses tellerinin esnekliği ve diğer mekanik nitelikleri, glottis'in yeniden kapanmasına yol açar. Glottis'teki basınç farkından dolayı ses telleri birbirinden yeniden ayrılınca, sonraki titreşim dönemi başlar. Titreşim frekansını belirleyen, glottis'teki hava basınç farkı ile birlikte ses tellerinin mekanik nitelikleridir. Yüksek bir basınç farkı yahut gergin ve ince ses telleri ya da her ikisi birden yüksek bir frekans (tiz, ince ses) verir, yoksa alçak bir frekans (pes, kalın ses) elde edilir. Ses tellerinin uzunluğunu ve kalınlığını, gırtlak kıkırdaklarını hareket ettirerek değiştirirler. Demek bu kaslar, titreşim frekansının belirlenmesinde kullanılır. Duyulan tonu titreşim frekansı belirlediğinden, bu kaslara genel

olarak ton ayarlayıcı ya da düzenleyici kaslar denir. Glottis-altı basınç arttığında çıkarılan sesin genliği (şiddeti) de artar ve aynı zamanda titreşim frekansı, yani ton, yükselir. O halde şarkıcı, değişmez bir tonla crescendo'yu gerçekleştirmek için glottis-altı basıncı artırırken tonun yükselmesini önlemek için ton düzenleyici kasları da ayarlamalıdır. (Sökmen, 2002)

1950: Nöro-kronaksik kuram: Raoul Husson (ses tellerinin sinirsel- kasıl kökenli etkin titreşimi). Bu kurama göre ses tellerinin titreşimine sebep olan şey glottis'in alt kısmındaki hava akışı değildir. Bunu sebebi, beyinden gelen ve dönüşlü sinirlerin taşıdığı sinirsel akım yayılımıdır. Şarkıcı, notanın yüksekliğini düşündüğünde ses telleri titremeye başlar. Gırtlakta olan basınçlı hava, ses tellerindeki titreşimi sese dönüştürür ve gerektiğinde sesin şiddetini artırır veya azaltır. Başka bir deyişle ses tellerinin titreşimi, glottis altı hava basıncından bağımsızdır. Aslında, titreşimler sinirsel akımların ses tellerinde yarattıkları kasılmalarıdır.

Seslenme sırasında ses tellerinin, ritmik bir şekilde açılıp kapandığı görülür. Fakat ses tellerinin ön ve arka bölümleri genellikle bitişiktir. Açılıp kapanma hareketi, ses tellerini önden kalka kıkırdağa, arkadan ibriksi kıkırdağlara bağlayan kasların bütün telciklerinin kasılmasıyla gerçekleşir. İki çapraz sistem oluşturan bu telcikler, ses tellerini aynı anda boylamasına ve enlemesine çekerler. Ses tellerinin her kasılışında, glottis açılır ve ardından bir hava dalgası fışkırır. Glottis, örneğin saniyede 194 kez açılırsa aynı süre içinde 194 hava dalgası çıkar ve böylece 194 dönemli bir ses oluşturur. Bu mekanizma, dönemli olarak açılıp kapanan bir siren mekanizmasıdır. (Sökmen, 2002)

1962: Mükö-ondülatuar kuram. J. Perello (ses tellerinin mukozasının titreşme ve dalgalanma özelliği). Bu kurama göre, ses telleri titreşmez, onların üstünü kaplayan mukozaya (sümükdoku ya da sümükzar) dalgalanır. Seslenme sırasında, rüzgârın su yüzünde yarattığı dalgaları andıran bu dalgalar, aşağıdan yukarıya ve önden arkaya doğru hareket ederler.

Tiz notalar çıkarıldığında ses telleri iyice gerilir, kenarları inceler ve sümüksü zar dalgalanır. Bu dalgalanma, ses tellerinin kenarında meydana geldiği için çok hızlıdır. Pes tonlarda ses telleri daha gevşektir, dolayısıyla serbest kenarları daha kalın, yüzleri daha geniş ve mukozanın dalgalanma hızı daha düşüktür.

Bel canto temellerini bilimsel olarak açıklayan Raoul Husson'un nöro-kronaksik kuramıdır. Fakat günümüz tıp dünyasında ağırlık kazanan geliştirilmiş miyo-elastik kuramıdır. Bununla birlikte, ses tellerinin edilgin (pasif) rollerini yeniden gözden geçiren

yeni araştırmalar geliştirilmiştir. Bu araştırmaların bir ürünü olan nöro-ossiyatuar kuram, ses telleri ile böceklerin kanat kasları arasındaki doku benzerliğine dayanır. Kas, tepki yapan bir şarjın etkisiyle titreşir fakat bu titreşimlerin frekansı, sinirsel akımların frekansından bağımsızdır (asenkron); çıkarılan notanın yüksekliği, ses kaslarının kitlesine ve esnekliğine bağlıdır. (Sökmen, 2002)

3.1. Rezonans

Doğal oluşan ses, titreşimler ve boşluk içerisinde tınlama sayesinde oluşur. Buna rezonans denir. Bu enerji yani ses, ses telleri sayesinde oluşur ve ses boşluklarında yayılıp çoğalır. Rezonans sadece tınıyı oluşturan boşluklardan etkilenmez. Aynı zamanda ses tellerinde oluşan basınçtan da etkilenir. Rezonans, doğru kasları ve rezonans bölgelerini kullanarak oluşabilir. Rezonans ittirilerek, kasılarak veya sıkıştırarak oluşamaz. Baskıyla oluşturulan rezonans zayıf ve sahte duyulur. Bu kasılmaların olmaması için de gırtlak rahatlığı çok önemli. (Gürhan, 2014)

Gırtlak çok belirgin ve anlaşılır bir şekilde nefes ve kas iletişimini etkiler. Gırtlakta oluşan en ufak bir gerginlik bütün bu sistemi etkiler. Temiz bir legato için de gırtlak rahatlığı çok önemlidir. şan eğitiminde tınıyı ne getirmek veya sesi maskeye almak gibi cmler kullanılır. Eğer yukarda anlatılan koordinasyon olmazsa, ses parlaklığını kaybeder ve tını parlak duyulamaz. Hatta sesteki enerji tınlaması gerek bölgede dağılarak genişleyemez. (Miller, 1986)

3.1.1. Rezonans boşlukları

Gırtlakta oluşan ses, rezonans alanı olan boşluklarda sesin tınlamasına izin vererek sesin zengin bir renk kazanmasını sağlar. Rezonans boşlukları temel olarak iki gruba ayrılır: göğüs ve kafa rezonans boşlukları. Göğüs rezonansı, genellikle daha dolu ve kalın sesler için kullanılır; bu rezonans, ses tellerinden gelen titreşimleri kemanın gövdesi gibi güçlendirir. Düşük frekanslı seslerde göğüs titreşimi rahatça hissedilebilir.

Kafa rezonansı ise genellikle ince seslerde devreye girer ve burun konkaları, sinüsler, yumuşak damak ve ağız boşluğundan oluşur. Bu bölgelerin sert yapıları, sesin yansımasını ve genişlemesini kolaylaştırır; yumuşak dokular ise titreşimlerin etkisini azaltarak rezonansı

engelleyebilir. Böylece, kafada oluşan rezonans yüksek tonlara daha parlak ve odaklı bir karakter kazandırır.

Solunum sisteminin ilk organı olan burun, üç ana bölüme ayrılır: burun sırtı, burun kökü ve burun ucu. Burun sırtında, yüz kemiklerinin devamı niteliğindeki burun kemiği (Os nasales) ve burnu ikiye ayıran, ethmoid kemiğinin ortasında bulunan Lamina mediana yer alır. Burun ucu ise kemik yapıya sahip değildir ve iskeletsizdir. (İkesus, 1965)

Burun delikleri sağda ve solda yer alan iki ayrı boşluktur. Bu iki boşluk, üst kısımda kemik, ortada kıkırdak ve alt kısımda deri ile örtülü bir bölme sayesinde birbirinden ayrılır. Her burun deliği, ön ve arka uçlarında bulunan açıklıklar aracılığıyla geniz boşluğuna bağlanır.

Sesi zenginleştiren bir diğer önemli yer ağız boşluğudur. Ağız boşluğunda ses ve kelimeler birleştiği için bu boşluk özel bir öneme sahiptir. Ağız boşluğu, Vestibulum ve Cavum diye ikiye ayrılır. Vestibulum ve Cavum, ağız boşluğunun iki bölümüdür. Vestibulum, dişlerin arkasında kalan boşluktur ve ağız kapalı olduğunda dil bu boşluğu örter. Bu bölüm, sert bir damakla burun boşluğundan ayrılır. Cavum ise ağız boşluğunun daha iç kısmında yer alan ana bölümdür; yumuşak damak, dilin arka kısmı ve boğaz arasında bulunur ve hava akışı ile sesin oluşumu için ana alanı sağlar. (İkesus, 1965)

Karnın ortasından yukarıdan aşağıya doğru uzanan "rectus abdominis" kası, daha çok sabit bir görev üstlenir: Karnın orta bölümünde yukarıdan aşağı doğru uzanan "Rectus Abdominis" (*karın ön duvarı kası*) daha çok sabit bir görevi vardır: İkinme esnasında iç organların karın kaslarına yaptığı baskı sayesinde, karın kasları buna bir tepki olarak iç organları basıncına karşı koyar. Ama Rectus Abdominis kaslarının bu kasılması şarkıcılar için bir dezavantaj olabilir. Bu kasların kasılması, göğüs kafesinin hızlı bir şekilde aşağı inmesine sebep olabilir. Bazı şarkıcılar bu kası kontrol etmek için şarkı söylerken karınlarını dışarı doğru iterler, fakat bu hareket ses telleri üzerinde baskı yaratarak ses üzerinde zorlayıcı bir etki oluşturur. (İkesus, 1965)

Şarkı söylerken gerekli olan karın kasları, karnın ön ve yan tarafını oluşturan "eğik" (Ablique) ve "enine" (Transversus Abdominalis) kaslardır. Bu kaslar, karın duvarının yavaşça içeri çekilmesine sebep olur ve diyafram kasının hızlı ve güçlü bir şekilde çalışmasına katkıda bulunur. Özellikle tiz notalar ve forte seslerde, bu kaslar kuvvetli nefes verilmesine yardımcı olur. (Aycan, 2005)

Tiz ve forte notalarda, göğüs kemiğinin alt bölgesinde, sert ve hafif bir şişkinlik oluşur. Şarkı söyleme sırasında, karın kasları yavaş yavaş içeri doğru çekilir. Ama bu şişkinlik de tamamen kaybolmaz. Bu şişkinlik, nefes desteğinin temel ağırlık merkezini oluşturur.

Karın kasları yalnızca nefes verme sırasında devreye girer. Ancak kaburgalar arasındaki kaslar hem nefes aldırıcı hem de nefes verdirici kaslardır. Dış kaburga kasları, yani omurgaya bağlanan kaslar, diyafram gibi nefes alımında görev alır. İç kaburga kasları, göğüs kemiğini kaburgalara bağlayan kaslardır ve karın kasları gibi nefes vermede etkilidirler. Ancak iç ve dış kaburga kasları, diyafram ve karın kasları kadar güçlü değildir. Bu nedenle, kaburga arası kaslar genellikle mezzo forte, piano ve pianissimo için kullanılır. (İkesus, 1965)

LARINGOFARENKS (yutak ve gırtlak arasındaki bölge)

Gırtlığın üst kısmında yer alan laringofarenks, fonasyon sırasında daralarak hava akımını kontrol eder. Gırtlaktaki oluşan basınç sırasında, laringofarenks ton kalitesinin artmasında önemli rol oynar. Teknik olarak ses rezonansının oluşmasında önemli rol alır.

OROFARENKS (ağız ve yutak arasındaki bölge)

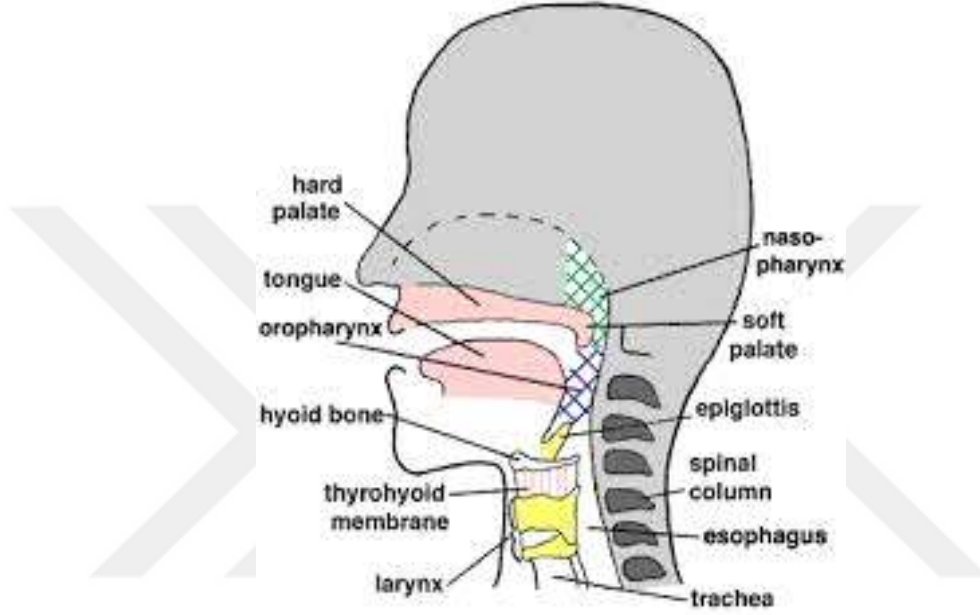
Kısmen görülebilen gırtlığı örten orofarenks, ayarlanabilir yapısı sayesinde sadece tek başına değil, larenksle uyum içinde çalışarak pek çok vokal tonun oluşumunu destekler. Yumuşak damak ve gırtlığın konumu, tonun koyu ya da açık bir karaktere sahip olmasını belirler. Ayrıca, bu yapının sağladığı farklı vokal renkler, larenks hareketlerine her açıdan duyarlıdır. Gırtlığın kısmen görülebilen bölümünü kaplar. Ayarlanabilir yapısı var ve gırtlak ile uyum içerisinde çalışarak sayısız seslerin oluşumunda yardımcı olur. Gırtlak ve yumuşak damak pozisyonu, ses renginin açık veya koyu karakterini belirler. Ayrıca, bu yapının sağladığı farklı vokal renkler, larenks hareketlerine her açıdan duyarlıdır.

NAZOFARENKS (burun ve farenks arasındaki boşluk)

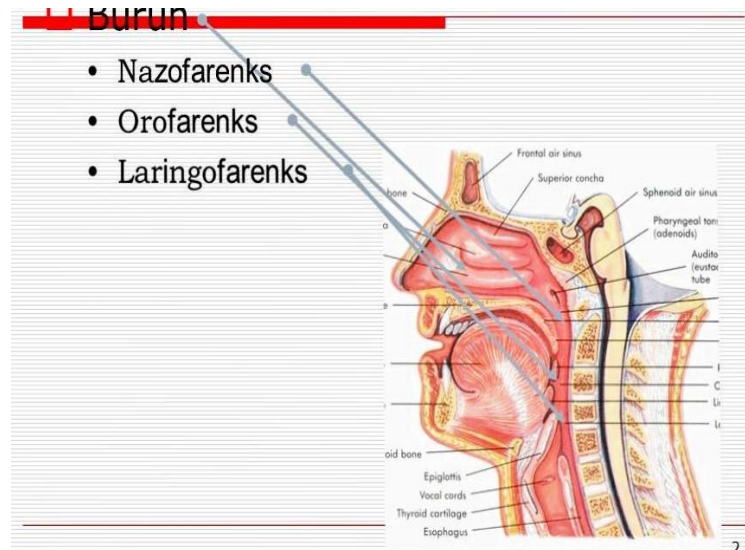
Orofarenksin hemen üst kısmında yer alan, yoğun nemli ve sabit bir yapıya sahip olan bu bölüm, rezonans açısından çok fazla etkili değildir. Bu bölgenin ayarlanamayan yapısı, sesin güçlendirilmesi ya da zenginleştirilmesi sürecine katkısını sınırlıdır. Dolayısıyla, diğer rezonans bölgelerinin aksine, sesin tınısını geliştirmede zayıf bir rol üstlenir.

AĞIZ

Ağız genel olarak sadece telaffuz ile ilgili bir alan olduğu düşünülür. Ama ağız aynı zamanda rezonansın tınladığı ve rezonansın karakterini de etkileyen bir alandır. Ağız tek başlı başına bir rezonans merkezi sayılmaz ama larengofarenks ve orofarenks gibi ana rezonans bölgelerinde etkileşim sayesinde ses tonu tınısının değişmesine sebep olabilir. (Miller, 1986)



Şekil 3.1. Dil ve iletişim becerilerine giriş konuşma(<https://wilmingtonvoicecoach.wordpress.com/>)



Şekil 3.2. Larinks (gırtlak) (<https://slideplayer.biz.tr/slide/3244836/>)

3.2. Postür

Postür, Türkçede duruş anlamına gelir ve yanlış bir duruş, doğru ve güzel şarkı söylemeyi kötü etkileyebilir. Ayrıca, vücudun iskelet yapısı ve iç organların çalışma şeklini de olumsuz etkileyebilir. En önemlisi de yanlış postür, sahnedeki görünümü kötü etkiler (Kıvanç Aycan- 2005). Vücudumuzda her yer birbiriyle iletişimde ve birbirinde etkilenir. Bir yerde yanlış giden bir şey diğer organları da etkileyebilir. Örneğin günlük hayatta çok kambur duran bir kişi, zamanla omuzları öne doğru yuvarlanır ve omuzlar göğüs kafesine baskı yapabilir. Bu yüzden de kişi şarkı söylerken zorlanabilir. Bunun devamında karın kasları da gereksiz kasılır, sırt ve bel kasları gereksiz uzadıkları için güçsüzleşirler. Yanlış postür zamanla dizlere, kalçalara ve hatta ayaklara da etki edebilir çünkü vücudumuz bir zincir gibi birbirine bağlıdır (Miller, 1987).

Sean McCarther'in dediği gibi "Eğer Tuba'nızda sorun varsa, enstrümanınız tam potansiyelini gösteremez". McCarther'a göre insan vücudu da doğru postürü kullanmazsa güzel şarkı söyleyemez ve ses tam potansiyelini ortaya koyamaz (Sean McCarther). Vücut belirli koşullarda en iyi şekilde çalışabilir. İskelet sistemi, vücuda destek olmak, korumak ve şekil vermekle görevlidir. Eğer bu sistemdeki kemikler doğru yerleştiyse şarkı söylerken vücudu kullanmak daha kolay olur. İskeletin kemikleri vücudun ağırlığını taşır. Amaç vücuttaki kasların yardımıyla, kemikleri hareket ettirmek.

Postürü destekleyen kaslar çok zayıf olsalar da inanılmaz dayanıklı kasardır. Bu küçük kasları birbirine bağlayan yüzlerce kas vardır. Bu kasların yer aldığı en önemli yerler boyun ve omurgadır. Dengeyi kontrol eden, ayaklar ve bacaklardır. Doğru postür elde etmek için, vücudun ağırlığı topuklara değil, ayak parmaklarının uçlarına doğru yönlendirilmesi gerekir. Ağırlık bir bacadan kalçaya, veya her iki bacadan eşit bir şekilde dengelenebilir. Her türlü statik duruştan kaçınılmalıdır. Şarkıcı sabit bir şekilde şarkı söylese bile, vücudun ve duruşun doğru pozisyon değiştirmeye hazır olmalıdır. (Miller, 1986)

Her ne kadar bireysel olarak oldukça zayıf olsalar da bir bütün olarak ele alındığında omurganın ve dolayısıyla vücudun tamamının stabilizesinden sorumludurlar. Daha büyük yüzeysel kaslar, vücudun kaba ve güçlü hareketlerinden sorumludur. Örneğin atlama, itme, çekme, koşma ve hareket etmemizi sağlayan bu kaslardır. Bu kaslar inanılmaz derecede güçlü (özellikle spor salonuna sık sık gidiliyorsa) ancak karşılaştırıldığında dayanıklılık olarak daha zayıflar.

Üçüncü ana kas grubu ara kaslardır. Bunlar hem desteğe hem de harekete yardımcı olur. Vücut doğru şekilde hizalanmadığında desteğin yükü kalçadan kayar. İskelet ve derin postüral kaslardan daha büyük yüzeysel kaslara da yük biner. Bunlar olurken kaslara aşırı bir yük biner ancak buna uzun süre dayanıklılıkları yoktur ve uzun süre olan yanlış postür, ciddi sağlık problemlerine yol açabilir.

Postürün önemli olmasının bir diğer sebebi ise doğru duruşta nefes fonksiyonunun artmasıdır. Akciğerler göğüs kafesine, göğüs kafesi omurgaya bağlanır. Omurganın hizası bozulursa kaburgalar hareket edemez ve tam potansiyeline kadar genişleyemez ve bu, şarkı söylerken şarkıcıyı doğru nefes alıp vermekte zorlayabilir. Bu yüzden de yanlış veya aşırı çalışan kaslar asla görevlerini doğru yapamazlar. (Aycan, 2005)

Doğru postürün öneminin bir diğer sebebi ise sesi daha verimli ve doğru kullanmaktır. Vücutta hiçbir şey tek başına çalışmaz. Vücudun bir bölgesinde meydana gelen değişiklik başka bir bölgede de değişikliğe yol açacaktır. Yanlış bir postür, genelde omurganın yanlış hizalanmasından kaynaklanır. Ve bu da omuzların yanlış hizalanmasına sebep olur. Bu üst kısımdaki kasları zorlar. Sırt, üst göğüs ve boyna baskı yaparak yorulmalarına neden olur ve sıkışmasına sebep olur.

Boyun kaslarının bu şekilde sıkılması, içeri girmesine yol açar; gırtlak ve ses telleri kaslarının devreye girmesine sebep olur. Üst göğüsteki ve boyundaki gerginlik; bastırılmış, sıkıştırılmış bir ses üretebilir. Bu durum yanlış nefes kullanımıyla da birleşince, sonuç olarak sınırlı aralıklı, sıkışmış ses ve vokal yorgunluk ortaya çıkıyor. Vücudun hizalanması doğru bir şekilde tüm bu kasların özgür ve verimli bir şekilde çalışmasını sağlar.

Ayakta şarkı söylemek için iyi postür:

1. ayaklar omuz genişliğinde açık
2. yumuşak dizler göğüs yüksek (ancak askerî dikkat gibi sert değil)
3. ileriye dönük.

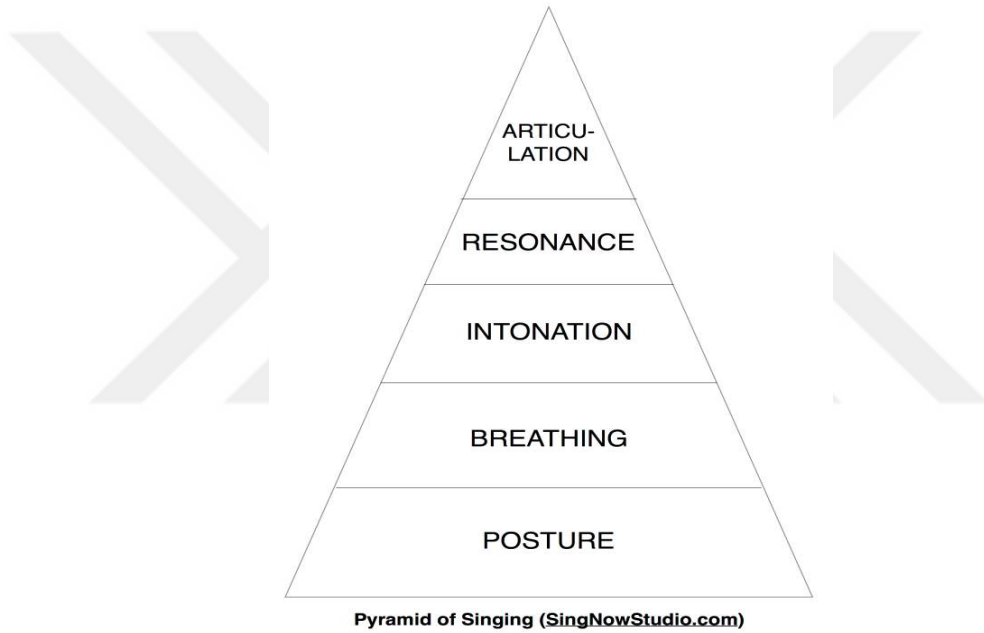
Kulak, omuz, kalça, dizler ve ayak bileklerinden aşağıya doğru uzanan bir çizgi hayal edilmelidir. Bu çizgi, sanki bir kuklaymış gibi saçından tutulup çekiliyormuş gibi düşünülerek oluşturulmalıdır. Bu hareketle birlikte omurganın düzleştiği, göğsün yukarıda olduğu ve ileriye doğru bakıldığı hissedilmelidir.

Otururken şarkı söylemek için iyi postür:

1. ayaklar yere basılı
2. göğüs yüksek (göğüs kemiği kaldırılmış)
3. vücut arkaya değil, hafif ileri doğru olmalıdır.

Kulak, omuz ve kalçadan aşağı doğru uzanan bir çizgi varmış gibi oturulmalıdır.

Sandalyeye yaslanma eğilimi olduğu için oturarak şarkı söylendiğinde, sandalyenin köşesine doğru oturmak daha iyidir. (Singnowstudio, 2017)



Şekil 3.3. Şarkı söyleme piramiti

Postür, doğru şarkı söyleme tekniğinin temeli olarak düşünülmelidir. Yanlış postür, şarkı söylemede dikkat edilmesi gereken diğer faktörleri de olumsuz etkiler ve sonuç olarak kalitesiz bir ses ortaya çıkar. (McCarther, why posture is important)

“VÜCUT”

Fransız bariton Jean-Baptiste Faure'e göre, vücudun ağırlığı iki ayağın değil, sadece bir ayağın üzerinde olmalıdır. Francesco Lamperti ise rahat bir duruş için bacakların biraz açık olmasını önerir; böylece ayaklar üzerinde sallanmadan dengeli bir şekilde durmak mümkün olur. Sanatçı, kılıcını çekmeye hazır bir savaşçı gibi her an harekete geçmeye hazır

olmalıdır. Karın kasları devreye girince ve özellikle üst karın kasları kasılınca, diyafram bu sayede yeterince açılıp devreye girer. (Sökmen, 2002)



Şekil 4.1. Şarkı söylerken doğru vücut duruşu (<https://candsmusic.com/singing-for-beginners-101/>)

“KAFA”

Genellikle daha iyi bir duygu ve ifade için şarkı söyleme sırasında kafa sallanabilir. Ama bu hareket yapılmamalı çünkü bu hareket sesi olumsuz etkileyebilir ve ifadeyi de güçlendirecek bir hareket değildir.

Kafa yukarı veya aşağı doğru bir pozisyonda da olmamalıdır. Kasmadan ve rahat bir pozisyonda dik olmalıdır. Bazı şarkıcılar tiz notalara daha rahat çıkmak için kafalarını yukarı doğru kaldırır. Ama bu hareket sesin rahat çıkmamasına ve kısılmasına sebep olur. Kafayı yana doğru eğerek şarkı söylemek de sesi olumsuz etkileyebilir. Bu hareket gırtlak kaslarının dengesizi bozabilir. Başın daha dik tutmak için ortadan tavana iple asılmış gibi düşünülebilir. (Sökmen, 2002)

“ALT ÇENE”

Alt çene geri çekildiğinde gırtlak açılır. Bu sebeple de açıklık oluşur ve koyulaşp yuvarlaklaşır. Sesin parlak, açık ve uzun süre duyulabilmesi için alt çenenin rahat ve doğal bir pozisyonda tutulmalı. Francesco Lamperti bu konuyla ilgili olarak şunları söylemiştir: "Öğrenci, egzersizleri yaparken ister tiz ister pes seslerde, ağzını az açmalı ve çenesini hareket ettirmemelidir. (...) Ağız sabit kalmalıdır; aksi takdirde ses ne kadar güzel ve güçlü olursa olsun, yorum kötüleşir."

Lamperti başka yerde şöyle söyler: "Öğrencilerde yaygın olarak rastlanan bir kusur, alt çeneyi yukarı çeken kasların zorlanarak çalışmasıdır. Öğrenci bir kusuru, iki çenesinin arasında bir kalem yerleştirdikten, ya da bir kurdeleyi alt dudağının altından geçirerek uçlarını ensesinin arkasına bağladıktan sonra bütün ünlüleri en az çaba ile boğumlandırmaya çalışarak giderebilir." (Sökmen, 2002)

"DUDAKLAR"

Bel Canto'nun özelliklerinden biri, dudakların ünlü harfleri söylerken önemli bir rol oynamamasıdır. Ünlü harfler, güçlü dil ve damak hareketleriyle üretilirken dudaklar hafif bir gülümseme pozisyonunda tutulur. Ö, Ü, O, U gibi harfler de dudak hareket ettirilmeden seslendirilebilir.

Emma Albert gibi eğitmenler, öğrencilerini kalemle çalıştırarak eğittiler. Bu yöntem sayesinde öğrenciler, dudak ve alt çeneyi hareket ettirmeden ünlüleri yalnızca dil ve yumuşak damak hareketleriyle söylemeyi öğrenirler. Öğrencilere, gülümseme pozisyonunda tuttıkları dudaklarını yalnızca bazı ünsüzlerin (P, B, M) telaffuzunda kullanmalarına izin verilir. (Sökmen, 2002)

3.3. Yüzdeki Maske Bölgesi

Yüzdeki maske bölgesi, sesin rezonansı ve tınlaması için önemli bir alandır. Bu bölge tiz notalar için birçok teknikte kullanılır. Maske bölgesini doğru kullanarak sesin parlaması ve güçlü duyulmasını sağlamak mümkündür. Çünkü ses bu bölgedeki boşlukta ve kemiklerde titreşerek tınlayabilir.

Maske bölgesi, tiz notaların elmacık kemiklerinin hemen altındaki bölgededir. Ancak gerçekte bu bölge sert damağın kubbesi boyunca yerleşen bir bölgedir. Sert damağın kubbesi

elmacık kemiklerinin hemen altındadır. İnce notalar daha çok maske bölgesindedir ama pes notalar daha çok göğüsten rezonans alır. Bel canto tekniğinde dişlerin hemen arka bölgesi, orta tonların söylendiği yerdir. Bu teknik opera dışı başka tarzlarda da öğretilir. (Miller, 1986)



4. NEFES

Ses sanatında inceleme yapan bütün araştırmacılar, doğru nefes kullanımının önemini hep ortak fikir olarak birinci sıraya almışlardır.

Örneğin J. Gourret’e göre “Solunum, şarkıcıyı en çok düşündüren konulardan biri idi.”

F. Kelsey: “Doğru bir solunum yöntemi ve solunumun idareli kullanımı, ‘Bel canto’ un temel taşı sayılırdı” demiştir.

W. Shakespeare’e “İlk çalışmalarımızı solunuma yöneltmeliyiz, yeni nesil nasıl yeterince nefes alabileceğimizi ve bu nefesi daha uzun cümlelerde nasıl kullanabileceğimizi öğrenmeliyiz” (Sökmen, 2002).

Özellikle İtalyanların konuşmalarında kafa ve göğüs rezonanslarıyla kordine olan net bir ses duyulur. Bununla birlikte ünlü tenor James King, konuşurken falsettonun (Falsetto, İtalyanca “sahte” anlamına gelen *falso* kelimesinden türetilmiştir ve "sahte ses" olarak da adlandırılır. özellikle erkek seslerinde kullanılan bir ses tekniğidir. Ses tellerinin normalden daha az kapanarak titreştiği, genellikle ince ve tiz bir ses oluşturduğu bir mekanizmayı ifade eder) kullanılmasının yararlı olacağını belirtmiştir (Yurdakul, 2000).

Doğru nefes ve ses kullanımı için İtalyan şarkıcıların bu alanda kullandıkları çok bilinen bir deyim vardır: “Si canta come si parla”. Bu tarz ses eğitiminde, sesi geliştirmesi için kullanılmaktadır ama İtalyanların konuşması yukarda belirtilen şekildedir (Miller, 1996).

18. yy.’da yaşamış olan Napolili ünlü castrato Pacchiarotti’ye göre “Chi sa respirare sa cantare”- “Nefes alıp vermesini bilen, şarkı söylemesini de bilir”. (Sökmen, 2002)

Düzenli ve doğru solunum öncelikle beden, psikolojik ve mental sağlığımız için büyük önem taşımaktadır. Burada konumuzla ilgili olarak doğru solunumun nefes tekniğinin de temelini oluşturduğu görüşü yaygın bir görüştür. Nefes, iki hareketten oluşur. İlk aşama nefes alma aşamasıdır ve akciğerlere hava doldurulur. Diğeri ise nefes verme aşaması olarak adlandırılır ve bu aşamada hava akciğerlerden boşaltılır.

Nefes desteği ve kontrolü tüm şarkıcıların öğrenmesi gereken kaçınılmaz bir uygulamadır. Nefes tekniği çalışmaları şarkıcının performansına ses renginin kalitesine ve

volümünün artmasına yardımcı olur. Bu bağlamda nefes çalışmaları şarkıcıyı, bedeninin içindeki sesi oluşturan organları daha iyi algılamasına yönelik olarak daha net bilinçlenmesine yardımcı olur. Doğru nefes kullanımı için falsetto'dan kaçınılması önerildiği görünmüştür. (Aycan, 2005)

Bazı kaynaklarda nefes çalışmalarının gereksiz olduğu ve doğru artikülasyon, doğru ses tekniğini destekleyeceği gibi önerilere rastlanmaktadır. Her türlü nefes alma şeklinde (kaburga, diyafram veya göğüs solunumu gibi) hava akciğerlere dolar ve diyafram, karın ve kaburgalar da doğal olarak devreye girer.

Nefes alıp verme işlemi bilinçli bir eylem olmadığı için basit olarak algılanabilir. Normal konuşma sırasında soluk alıp verme ritmi çok az değişirken ses nefesle birlikte çıkmakta, nefes verme süresi uzamaktadır.

“Şarkıda solunum, şarkıcının ağız-yutak borusuna ve gırtlığına gönderdiği iç dirençleri yenme zorunluluğuna göre düzenlenir.” Bu yüzden de şarkının duygusu, seslendirilen harf, renk, frekans ve sesin şiddetine göre solunum şekli değişebilir. “Yenilmesi gereken iç dirençler arttıkça, omuriliğin devindirici etkinliklerinin gittikçe daha aşağıya-göğüs kafesinden karın bölgesine doğru- yayıldıkları ve nefes verme faaliyetlerini o bölgede topladıkları gözlenmiştir. (Sökmen, 2002)

Şarkıcı şarkı söylerken olabildiği kadar rahat nefes almalı. Bu yüzden de göğüs etrafı ve sırtın alt kısmı bol olmalı, çünkü akciğerlerimiz sadece ön taraftan değil, arka taraftan da doluyor.

Dr. Cornut'a göre “solunum etkinliği ile gırtlak kaslarının çalışması, biri diğerine engel olmadan, birlikte ve tam bir uyum içinde yürütülmelidir.” “Ses, fiskiye'nin üstünde duran bir top gibi, nefesin üstünde durur.” (Sökmen, 2002)

Bel Canto sistemine göre önemli olan sesi kontrol etmek değil, nefesi kontrol etmektir. Nefes her zaman kontrol edilmelidir ve genel olarak kalitesiz şarkı söylemenin nedeni, yanlış nefes kullanımıdır. Yetersizliği, ancak küçük bir bölümün tam anlamı ile hava dolmasından ötürüdür. Zararıysa göğüsün üst kısmında havayı toplarken gırtlığa yakın kasların kasılması ve kalbin olağanüstü baskı altında kalmasındandır. Şan yapanlar, ciğerlerine en çok hava dolduracak şekilde ama yeterli miktarda nefes almalıdırlar. (Sökmen, 2002)

Nefesin önemi ve kullanımı, her genç şarkıcıya detaylı bir şekilde anlatılmalı. Araştırmalara göre, şarkı söylerken nefes kullanımı için özel teknikler ve çalışmalar gerekmektedir. Her şarkıcı ders veya stüdyo dışında doğru nefes alışkanlıkları için nefes çalışmaları yapmalıdır. Şarkıcı, provaya başlamadan beş dakika nefes çalışmaları yaparsa kısa sürede önemli gelişmeler elde eder. William Vennard'a göre bir şarkıcı, ne kadar iyi olursa olsun, nefes egzersizleriyle daha da gelişebilir.

Doğru nefes kullanımını etkileyen faktörlerden bir tanesi doğru duruştur. Bir enstrüman çalmayı öğrenirken, ilk olarak onu doğru tutma şeklini öğrenmek gerek. Ses için de bu doğru enstrüman tutuşu doğru duruştur. Kafa, göğüs ve leğen kemiği, omurga tarafından desteklenmelidir. Kafa dik, göğüs açık olmalıdır. Nefesi daha fazla desteklemek için de kuyruk sokumu içe doğru, yani leğen kemiği öne alınır.

Bir araştırmada anlatıldığı gibi, şarkı söylerken nefes alıp verme şekli normalden daha farklıdır. Diyafram ve karın kasları daha çok devreye girer. Profesyonel klasik şarkıcılar, genellikle karın bölgesini aktif olarak kullanırlar ve bu karın nefesi, diyaframın yeterince genişlemesini sağlar. (Sökmen, 2002)

Şarkı söylerken etkili nefes yöntemi için ihtiyaç olan şey ses teli direnciyle orantılı hava kullanmak. (Miller, 2000)

4.1. Solunum Sistemi Anatomisi

Ana solunum kası, diyafram ve ikiye ayrılan göğüs organları (akciğer, kalp) ve karın organları (karaciğer, mide vb.). Diyafram; kaburgaya, alt kaburgalara ve karın ön iç duvarlarına yapışık olup kubbe şeklinde dördüncü kaburga hizasına kadar yükselir. Nefes alma eylemi şu şekilde gerçekleşir: diyaframın kas dokusu kasılarak akciğer boşluğunda atmosfer basıncına karşı koymak için hava içeri dolar. Akciğerler, kendi esneklikleri sayesinde (ve genişleyen göğüs kafesinin baskısı nedeniyle) diyaframın çökmüş kubbesine hafif bir çekme uygulanır.

Diyafram, solunum kasının en temel ve en önemli kasıdır. Eğer diyafram sakatlanırsa solunum durur ve ölüme sebep olur. Nefes verme işleminin de en önemli organı karın kaslarıdır. (Gürhan, 2014)

Figure 4.2 is a schematic representation based on X-ray studies of the positions of the sternum, ribcage, and diaphragm during several phases of the breath cycle. The diagram shows a cross-section of the thoracic cavity with labels for various anatomical structures and their positions during different phases of breathing. Labels include: 'Sternum', 'Margo costalis dexter', 'Costalis (intercostalis) dexter', 'Apex costae', 'Angulus costochondralis dexter', 'Margo costalis sinister', 'Costalis (intercostalis) sinister', 'Pleurothorax sinister', 'Angulus costochondralis sinister', and 'Diaphragm'.

Solunuma yardım eden ama asıl diyafram işlevinin yerini almayan, boyun, sırt ve göğüs bölgesinde yardımcı solunum kasları da vardır. Bu, göğüs ve karın solunumu arasında önceden genel olarak kabul edildiği gibi kesin bir ayrımın sürdürülemeyeceğini göstermektedir. Bu nedenle ilk yapmamız gereken, diyafram nefesini güçlendirmek olmalı ve bu da ancak karın kaslarının sistemli bir şekilde geliştirilmesiyle mümkün olabilir. Diyaframın daha iyi genişleyebilmesi için serbest hareket alanına sahip olması ve hiçbir şekilde engellenmemesi gerekir. Kıyafetler de bu kurala uygun olarak seçilmelidir.

Ses dudakları veya ses telleri, çeşitli kaslar ve sinirlerin yardımıyla uzanıp kasılıp genişler; gerilip gevşeyebilir. Demek ki ses telleri, çeşitli hareket imkânı olan bir yapıdır. Bu hareketlerin yardımıyla inceli, kalınlı ses dizileri çıkarılabilir. Önce ses tellerinin sesleri çıkarırken bütün uzunlukları ve genişlikleri boyunca hafif bir gerilme meydana gelir. Ses yavaş yavaş tize doğru gittikçe bu gerilme de artar. En yüksek harfler

gelince de bambaşka bir durum ortaya çıkar. Aritenoid kıkırdakları (Larinks iskeletinde bulunan bir çift kıkırdak), birbirine yaklaşarak glottisin (mızmar) (ses tellerinin bulunduğu orta kısım) arka kısmını kapatır. Böylece ses tellerinin boyu kısalmış olur. Kısa tellerin titreşimiyle ince tonlar doğar. Tellerin boyu kısalınca daha az baskı ile bir önceki pozisyonda olduğundan daha ince sesler çıkarılabilir. Bundan daha ince sesler çıkarabilmek için de ses tellerinin gırtlığa yapışık kısımları, gerekli kasları kullanarak ve bazısını da serbest bırakarak yalnız gırtlak boşluğuna bakan serbest uçları titreşime bırakırlar. (İkesus, 1965)

İnsanlarda ses oluşmasına sebep olan ve bu sesi en güzel haline getiren organları üç grupta inceleyebiliriz:

- Ses oluşumu için gereken havayı düzenleyen organlar.
- Sesin çıkmasını sağlayan organlar.
- Sesi büyüten ve geliştiren organlar.

Bu organlar sağlıklı olduğunda ve doğru çalıştığında, güzel ve düzgün şarkı söylenebilir. Şimdi bu organların oluşumunu ve ne sebeple kullanıldıklarını titizlikle inceleyelim. İlk bölümde diyafram, akciğerler ve nefes boruları vardır. Akciğerler, biraz elastik olan gözenekli, süngerimsi bir malzemeden yapılmıştır. Görüntüsü piramitleri anımsatır. Akciğerler, iki ince zar parçası olan plevral keseler yoluyla kaburgalara bağlanır. Bu bağlantı sebebiyle de kaburganın kapasitesinde olan değişiklik akciğerleri de etkiler. Nefes alınca akciğerlerin kapasitesi artar ve hava otomatik olarak vakum gibi içeri girer. Nefes verince de akciğerlerin hacmi azalır ve hava dışarı doğru itilir.

Akciğerlerden çıkan hava, nefes borusu ve ses tellerinden geçer ve boğazın arkasından geçip burun veya ağızdan dışarı çıkar. Nefes borusu bir tüp gibi ve esnek kıkırdaktan olan halkalardan oluşmuştur. Nefes borusu ikiye ayrılır. Birisi sol akciğer, diğeri ise sağ akciğer içindir. Gırtlak ise nefes borusunun üst kısmındadır. En önemli işlevi ise yiyecek ve sıvıların akciğere kaçmasını engellemektir.

Akciğerler, onları koruyan göğüs kafesinde bulunur. Göğüs kafesi on iki çiftten oluşur. En üstteki yedi kaburga akciğerin etrafını sarar. Bu yedi kaburganın esnekliği çok azdır ve nefes alırken çok az hareket eder. Solunumun kral kası olan diyafram, karın ve göğüs boşluğunu birbirinde ayıran, kastan oluşan perde gibi bir yapıdır. Diyafram kasılınca göğüs boşluğu üç kat büyür ve hava akciğerlere dolar. Bu sayede karın genişler ve diyafram aşağı

doğru iner. Nefes verme sırasında, karındaki nefes verdirici kaslar kasılır. Ve bu sayede diyafram yavaş yavaş yukarı çıkar ve bu şekilde nefes akciğerlilerden dışarı çıkar. “Diyafram, nefes alma sırasında en az 5 cm, en çok 8 cm aşağı iner; nefes verme sırasında da aynı ölçüde yukarı çıkar.” (İkesus, 1965)

Diyaframın aşağı kısmındaki kasların hepsi nefes verdirici kaslardır ve akciğerlerdeki havanın dışarı doğru boşalmasına yardımcı olur. “Karın ortasında yukarıdan aşağıya uzanan “büyük doğru kas” daha çok statik bir rol oynar: İkinme esnasında karın çeperi bölgesini öne doğru iten iç organların basıncına karşı koyar. Karın büyük doğru kaslarının bir eksikliği vardır: göğüs kafesinin çabuk aşağı inmesine sebep olduğu için, şarkı söylerken gerekli olan hava deposunun erken bitmesine sebep olabilir. Kökü diyaframda olan bütün duygular bulaşıcıdır, karşımızdakilere de ister istemez geçer. Gülen bir insanın karşısında istemeden, sebebini anlamadan gülmeye başlamamız veya esneyen bir kişinin karşısında esneme ihtiyacı duymamız gibi. (İkesus, 1965)

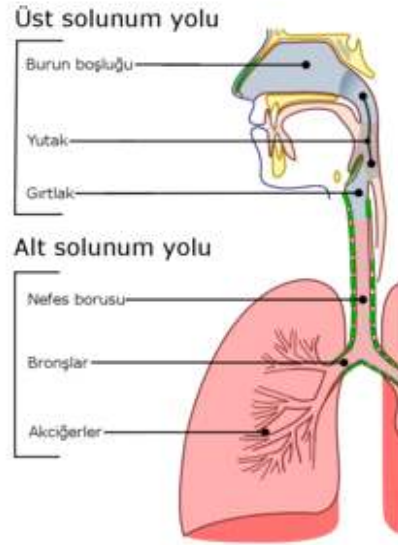
4.1.1. Trakea (nefes borusu)

Hareketli kıkırdaklar ve lifli kaslardan oluşan bu yapı, daha pes tonlarda gevşeyip genişleyerek rezonansın tınlamasına uygun bir yapı oluşturur. Ön kısmı yuvarlak arkası düz, birbirine eklenmiş kıkırdaklardan yapılmış bir silindirdir. İçi mukoza ile kaplıdır. Vücutta alınan hava nefes borusundan geçer ve havanın boğazdan akciğerlere geçmesini sağlar. Nefes borusu, gırtlığın alt kısmında ve on iki santimetre boyundadır. Nefes borusu, ağız boşluğunda ses tellerinden başlar ve akciğerlerdeki bronşlara kadar uzanır.

Soluk borusu, gırtlığın alt kısmında bulunduğu için genellikle rezonans oluşumunda bir etkisi olmadığı düşünülür. Ancak, gırtlığın hem üst hem de alt kısmındaki ilerleyen titreşimin geçişinde önemli rol oynar ve rezonansın oluşmasına sebep olur. Göğüs rezonansı olarak bilinen rezonans bölgesi, aslında pes tonlarda oluşan titreşimin soluk borusu tarafından genişletilen titreşimdir. (İkesus, 1965)

Farinksin yanında olan, arka kısmı düz ve önü yuvarlak bir yapıdır. Silindir şeklinde, birbirine bağlı olan kıkırdaklardan oluşmuştur. “kıkırdaklar birbirine esnek ipler ve zarla birleşirler. Soluk borusunun kıkırdaksız arka yüzünde bulunan kaslar kasıldığı zaman, nefes borusunun daralmasına sebep olur.” Nefes borusunun iç kısmı da mukoza ile kaplıdır. “Titrek tüylü silindirik hücrelerden yapılmıştır. Trakea, göğüs boşluğunda ikiye ayrılarak Bronks

veya Bronş adını alır, bunlar da akciğerlere girdikten sonra birçok kollara ayrılırlar.” (İkesus, 1965)

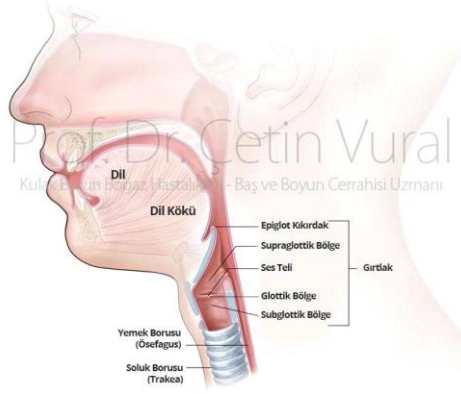


Şekil 4.3. Solunum yolları (wikipedia.org)

4.1.2. Larinks (gırtlak)

Gırtlak, soluk borusunun en üst kısmına verilen isimdir. Elastik kıkırdaktan oluşan bir dokusu vardır. Gırtlığın yaş ve cinse bağlı olarak, omurgaya göre durumu değişebilir. Örneğin çocuklarda, yetişkinlere göre gırtlak daha yukarı bir pozisyonudadır. Kadınlarda ise erkeklere göre daha yukarı pozisyonudadır. Bu organ “çok oynak bir organdır”. Lokma yutarken farinks ile beraber yükselip açılır. “İnce seslerde de yükseldiği, pes seslerde ise en alçak pozisyona geçtiği görünür.” En yüksek ve en alçak halinin arasındaki fark üç santimi geçmez. Larinks yükselirken biraz öne, aşağı doğru inince de arkaya doğru gider. “Mekanik olarak da sağa veya sola itilebilir”. Aynı zamanda larinksin büyüklüğü de cinsiyete ve yaşa göre değişebilir. Larinks erkeklerde kadınlara göre daha büyük ve geniştir. Ergenliğe kadar larinks çok az gelişir. Ondan sonra birdenbire 15-20 ay içerisinde gelişmeye ve büyümeye başlar. Kadınlarda 22, erkeklerde ise 25 yaşta larinks tam şeklini almış olur ve 30’dan sonra ise kemikleşmeye başlar ve bu durum hayatın sonuna kadar devam eder.

“Larinks’in çevresi, tiz seslerde az, kalın seslerde daha geniştir. Ortalama olarak bu çevre kadınlarda 112 mm ve erkeklerde 136 mm’dir.” (İkesus, 1965)

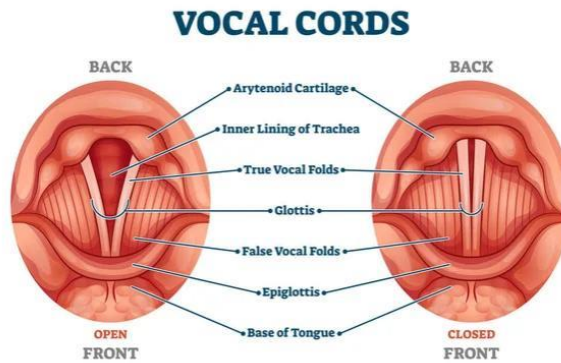


Şekil 4.4. Gırtlak (Larinks) (<https://www.cetinvural.com/bas-ve-boyun-cerrahisi/larenks-kanseri-gırtlak-kanseri/>)

4.1.3. Glottis

Ses telleri arasındaki açıklığa Glottis denir. Bu açıklık, üretilen sesin inceliği veya kalınlığına göre açılıp kapanabilir. Bir sesin rengi ve karakteri, ses telleri yapısı ile ilgilidir. Sesin özelliklerinde nefes borusunun uzunluğu, rezonans boşluklarının şekli ve damak yapısı gibi faktörler etkilidir. Leobel'in en son araştırmasına göre, az görülen haller dışında, kalın ve kısa ses telleri ile sivri ve yüksek damanlar genellikle soprano ve tenorlara aittir. Uzun ve ince ses telleri ise alto ve bass gibi kalın seslere aittir.

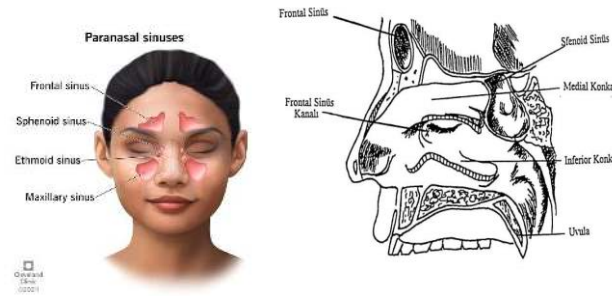
Larinks'in iç kısmını inceleyince iki çift pili üst üste gözüktür. Bunlar larinksin sol ve sağ kısmında yer alırlar. "Vokal pililerinin içinde, serbest kenara yakın olmak üzere vokal bağını, geri kısmında ise, vokal kasını görürüz." (ikesus, 1965)



Şekil 4.5. Ses telleri (<https://depositphotos.com/tr/vectors/glottis.html>)

Burun: Hava akciğerlere iki yoldan; ağızdan ve burundan girer. Havanın burun deliklerinden alınması burundaki kılların ve mukozadaki nem, giren havayı belli ölçüde temizler. Bu hava, burun boşluğu boyunca ilerleyerek geniz boşluğundan burnun arka tarafına ulaşır ve küçük dilin arkasındaki dar boşluktan ilerleyip boğaza iner. Gırtlaktaki ses tellerin arasından da geçerek nefes borusuna aradan da akciğerlere ulaşır. Burundaki boşluk düşünüldüğünden daha büyüktür. Burnun içerisinde dış duvarlarında konka isimli üst üste sıralanmış katmanlar vardır. Konkalar, titreşimli tüylü silindir şeklindedir ve mukoza isimli ince zar tabakasıyla kaplıdır. Bu konkalar, içeri giren havayı ısıtıp tozlardan arındırır ve hava kuru olduğunda burnu nemlendirir. Ayrıca konkalar ses oluşma sırasında hafifçe titreşerek rezonans oluşturur. (İkesus, 1965)

Sinüs (burnun iki tarafındaki bulunan boşluklar) bunlar en büyük sinüs boşluklarıdır. Burnun kemiği üst kısmındaki kemiğin içinde de küçük sinüs boşlukları bulunur (frontal sinüs). Ayrıca burunun arka üst kısmında da yine küçük sinüs boşlukları bulunmaktadır. Burnun kemiğinin her iki tarafında nazal sinüsler bulunur. Ağız boşluğu en önemli rezonans boşluğudur. Burnun orta burun kanalında nazal sinüsler bulunur. Burun boşluğu yan duvarında yeni ay şeklinde, gözlerin iç kısmında etmoid sinüsler ve kalbur kemiği sinüsleri ile alın kemiğinde frontal sinüsler (ya da alın sinüsleri) bulunur (İkesus, 1965).



Şekil 4.6. Burun rezonans bölgeleri (<https://my.clevelandclinic.org/health/body/paranasal-sinuses>) (İkesus, 1965)

4.1.4. Birbirine karşı çalışan kaslar (kas antagonizmi)

Kas antagonizmi, gırtlak fonksiyonunda bile geçerlidir. Hiçbir kas tek başına çalışmaz; bir kasın çalışması, bir veya daha fazla kasın hareketi, kasılıp veya gevşemesi sayesinde olur. Bu hareket, kolda olduğu gibi bir makara gibi çalışabilir. Ama çoğu zaman gırtlakta olduğu gibi daha karmaşıktır. Örneğin kaburgalar arası kaslarda, iç kısımlar dış kısımların

antagonistidir. Bu zıtlığı anlamak, karın ve göğüs nefesini birbirine koordine ederek kullanmamıza yardımcı olur.

Nefes alınca diyafram kası, aşağı doğru inip açılır ve düzleşir. Bu sayede göğüs kafesinin kapasitesinin de artmasına sebep olur. Karındaki nefes alma kasları sayesinde nefes karna doğru alınınca nefes kapasitesi artar. Diyafram kasının destek için aktif bir faktör olduğunu düşünmek kafa karıştırıcı olabilir. Diyafram tonu ve sesi desteklemez. William Vennard'a göre diyafram, tonu sabitler ama desteklemez. (Vennard , 1967)

4.2. Nefesin Aşamaları

Nefes alma anında, hava ağzın arka kısmına ulaştığında, her hangi bir tıslama veya hava alış sesi duyulmamalı. Bu sesler duyulursa, gırtlığın kasılı olduğunu ve kötü bir alışkanlık olduğunun belirtisidir. Parçalara dramatik etki vermek için hıçkırıklara genellikle izin verilmemeli. Ama kısıtlanmayacak bir şekilde kullanılabilir. Bu kasıntı olarak duyulabilen nefes kullanma şekli, duyguları ifade eder ve heyecan verici bir dramatik etki yaratır. (Miller, 1996)

Şarkı söylerken nefesin dört aşaması vardır: (Sökmen, 2002)

1. Nefes alma
2. Nefes tutma
3. Nefes verme (Nefes frenleme, Nefes desteği)
4. Gevşeme

4.2.1. Nefes alma aşaması

Doğru bir duruştan sonra çene az bir şekilde aşağı ve geriye doğru açılır ve çiçek koklar gibi burundan nefes alınır. Bu aşamada esnemenin ilk aşamasındaki hafif açıklık, yumuşak damakta olmalı ve rezonans boşlukları hissedilmelidir. Nefes kontrollü ve yavaş bir şekilde aşağı, yanlara ve sırtta doğru alınır ve giderek göğüs bölgesinin rahat bir şekilde açıldığı hissedilir.

Şarkı söylerken nefes almak için daha az süre olduğundan nefes genelde ağızdan alınır. Uzun cümlelerde daha fazla hava akciğerlere alınmalıdır. Ve burun delikleriyle bu miktar

havayı kısa sürede akciğerlere doldurmak zordur. Ağızdan nefes almak sanatsal açıdan çok önemlidir. Çünkü boğaz ve dilin bu konuda çok önemi vardır. Nefes, şarkı söylerken, anlatıldığı gibi ağızdan alınmalıdır. Ağız, işaret parmağının üst ve alt dişleri arasından geçmesine izin verilecek kadar geniş açılmalıdır. Doğru açıklıkta sessiz ama derin nefes alınır. Akciğerlere doğru nefes alınır ama akciğerlerden nefes alınmaz. Şarkı söylerken uzun ve çok büyük nefes almak yanlıştır. Konuşma da bile ses ne kadar ince ve ton ne kadar heyecanlı olursa da, gerektiğinden daha fazla nefes alınmaz. Şarkı söylerken alınan nefes miktarı önemli değil, önemli olan bu alınan nefesi kontrollü ve doğru şekilde kullanmaktır. (Faure, 1886)

Ağızdan doğru nefes almanın ilk kuralı sessiz nefes almaktır. Clemente Guearti bu konuda şöyle der: “Ne atakta, ne cümleler arasında, ne solunma sırasında nefes gürültüsü duyulmamalı. Böyle bir gürültü, şarkıcının bozuk bir solunum veya kötü bir solunum tekniği olduğunu gösterir.”

Nefes alma sırasında dil arkaya doğru çekilmelidir. Çünkü bu hareket, gırtlığın aşağı doğru inmesine yardımcı olur ve aynı zamanda yutağın da fazladan genişlemesine sebep olduğu için sesin koyulaşmasına yol açar. Dil çok açılmamalıdır. Ağızdan nefes alınca havanın, dili ve boğazı değil damağı sıyırdığı hissedilmelidir. Hava ağızdan geçerken hafifçe damağa degecektir. (Sökmen, 2002)

Şarkıcı, nefes alınca kaburgalarını yana doğru açmalıdır. Kollarını iki yana açıyormuş gibi kaburgalarını da yana açarak nefes almalıdır.

4.2.2. Nefes tutma aşaması

Bu aşama hazırlanma aşamasıdır. Günlük nefes kullanımında bu aşama yoktur. Şarkı söylerken bu aşama çok uzun olmasa da nefesi destekleyen sistemi hazırlamak için beklenmelidir. Bu aşamada ses telleri kasarak beklenmemeli ve tutulan hava gırtlığa baskı yapmamalı. Bu hava, karın kaslarındaki destek ve diyaframda oluşan direnç ile sakin ve kontrollü bir şekilde tutulmalıdır. Buna da Farinelli nefes egzersizleri yardımcı olabilir.

Nefes aldıktan sonra hemen nefes vermeden tutulabilmelidir. Bu aşama, nefes verme aşamasında sesin oluşmasına sebep olur. Bilindiği gibi, şarkı söylemede en uzun aşama nefes verme aşamasıdır. Nefes tutma aşaması, şarkı söylerken kontrollü şekilde nefes vermeye

yardımcı olan aşamadır. Parçayı forte veya piyano söylerken sesin niteliği korunmalıdır; bu da havayı kontrollü ve idareli kullanmak ile mümkündür. (Sökmen, 2002)

19. yüzyılın büyük ses eğitimcisi Pauline Viardot, nefes tutmanın önemiyle ilgili şöyle der: “Öğrenci, her alıştırma okumaya başlamadan önce, nefesini bir süre tutmalıdır.” Mario Podesta da bu konuda şunları ifade eder: “Atak, nefes tutulduktan sonra yapılmalıdır. Bu son derece önemli bir noktadır. Nefes alındıktan sonra, göbekten böbreğe kadar bütün karın çeperinde tutulmalıdır” (Sökmen, 2002)

4.2.3. Nefes verme aşaması

Şarkı söylerken nefes verme aşaması günlük nefes vermeye göre çok daha yavaş ve kontrollüdür. Şarkı söylerken nefes verme sırasında göğüs kafesinin çökmemesi için direnç gösterilmelidir. (Sökmen, 2002)

Bu solunum aşaması, nefes frenleme ve nefes desteği şeklinde ikiye ayrılır:

Nefes frenleme hareketi: Bu aşamada nefesin, tutulduktan sonra doğru kullanılması önemlidir. Nefes hızlı bir şekilde verilmemeli ve nefes tutmada olduğu gibi de tamamen durdurulmamalıdır. Nefesi frenlemek için nefes, aldıktan sonra kontrollü bir şekilde ve çıkış hızı azaltılarak verilmelidir. Eğer nefes frenlenmesi yapılmazsa Garcia’nın söylediği gibi “sarsıntılar, göğüs darbeleri, kaburgaların hızını inişi ve diyaframın birden yukarı çıkışı, havanın hemen boşalmasına yol açar.” Hızlı boşalan hava sesin daha kısa olmasına sebep olur.

Napoli ve Roma Konservatuvarı’nda Profesör Maragliano Mori Jean Laurens’in “Bel Canto et Emission italienne” adlı yapıtının önsözünde şöyle der: “Nefesin dozajı (ayarı), temel sesin armoniklerinin tam olarak ortaya çıkmasını sağladığından, seslerin tuzağı olan gırtlak büzülmeleri, sıkışmaları, doğal olarak frenleme ile önlenir.” (Karaçalı ,2018)

Nefes desteği: Şarkıcının uyguladığı nefes desteği, “nefesin idareli kullanımının bir sonucudur”; nefes desteği, nefes alıcı ve nefes verici kasları dengeli kullanınca mümkündür. Nefes desteği ses yoğunluğuna göre değişir. Forte’de bu destek üst karın boşluğunda, piano’da ise göğüs kemiğinin ortasında olur. Daha pes ses bölgelerinde ise nefes desteği daha azalır.

Nefesin üzerinde şarkı söyleme tekniği (cantare sopra il soffio), aslında nefesin etkili bir şekilde kullanılmasına dayanır. Bu teknikte nefes, şarkıcının sesi desteklemesi için vazgeçilmez bir unsurdur. Ancak nefes sadece dışa vurulmakla kalmaz; gırtlak, dilin altı ve göğüs bölgesinde hissedilir ve tamamen ses üretimine dönüştürülür. Nefes, sesin taşıyıcı gücü haline gelir. Bu durumda, vücut içindeki nefes, dışarıya bir baskı uygulanmış olsa bile, kontrol altında tutulur ve doğru kullanıldığında sesin enerjisine dönüşerek şarkıcının sesini güçlendirir. Shakespeare, bu konuda şöyle der: “İyi bir şarkıcının nefesi, kuvvetle dayatılsa bile, her zaman vücudunun içinde kalır”. (Karaçalı, 2018)

İster pianissimo veya fortissimo, pes registerler dışında her frekansta nefes desteği her yoğunlukta korunmalıdır. Bu demektir ki nefes desteği orta ve tiz registerlarda korunmalıdır.

“Caruso, nefes desteğinin hafif seslerde daha da arttığını düşünür: “(...) çünkü şarkıda mezza-voce çok geçerli bir öğedir; hafifçe, fakat artan bir nefes gücü ile çıkarılan doğal ses olarak tanımlanır”. (Uçman, 2018)

Luisa Tetrazzini, nefes desteğinin ses üretimi üzerindeki etkisini şu şekilde ifade eder: Nefesinizi yavaşça verin ve havanın göğsünüze yaptığı baskıyı hissedin. İleride şarkı söylerken bu hissi algılamak, nefes kontrolünüzü büyük ölçüde geliştirecek ve ses tellerine gereğinden fazla hava göndermemenizi sağlayacaktır. Boğazda herhangi bir basınç hissetmemelisiniz. Önce diyaframın çalışmasını göğüs kafesine baskı yapmadan hissetmeli, ardından boğazın iyice genişlediğini algılamalısınız. Göğüse dayatılan bir nefesle şarkı söyleme hissi, nefes desteği olarak adlandırılır. İtalya’da bu durum için daha güzel bir terim vardır: “Appoggio.” (Miller, 1996)

Jean Gourret’e göre, “hava basıncı, karın bölgesinde değil de, daha yukarıda, göğüs kafesinde oluşursa daha kolay ve homojen olur. Karın kasları, özellikle ani ataklarda ve noktalı notalar için kullanılacaktır.” (Miller, 1996)

4.2.4. Gevşeme

Şarkı söylerken, nefesi tutma aşaması gibi, gevşeme aşaması da çok kısa olmalıdır. Bütün destek, artikülasyon ve rezonans kasları rahatlamalıdır. Bunun sebebi de aynı aşamaları rahat bir şekilde tekrardan tekrarlayabilmektir. İçeride kalan son nefes, Caruso’nun “cough off” metoduyla dışarı atılmalıdır. Gevşeme aşaması şarkı söylerken çok

kısa olsa bile kesinlikle yapılmalıdır. Yapılmazsa destek kasları titremeye başlar ve gırtlak vücut üzerine stres uygulamaya başlar. (Sökmen, 2002)

4.3. Nefes Kontrolü

Şan sanatında nefes almayı ve özellikle nefes vermeyi ustalıkla yapmak son derece önemlidir. Şarkı söyleme kalitesini artırmanın en kritik unsurlarından biri, doğru bir nefes verme tekniği öğrenmektir. Yanlış nefes kullanımı, artikülasyon üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. Alınan nefesin boşa gitmemesi gerekir; aksi takdirde sık sık nefes almak, şarkıcılarda konsantrasyon eksikliğine ve diyaframın yorgunluğuna neden olabilir. Parçanın sonlarına yaklaştıkça göğsün çökmemesi için burundan alınan nefesin tutulması ve yavaşça verilmesi önerilir. Birçok ses eğitmeni tarafından tavsiye edilen “nefesin üzerine oturma” tekniği, nefes kontrolünü geliştirmeye yardımcı olur. (Miller, 1996)

“Bunu uygulamak için eller yumruk şeklinde daha uzun cümleler söylerken karın duvarlarına başka bir kişi tarafından bastırılır. Şarkıcının bu baskıya karşı, karın duvarlarının sertliğini korumak için geliştirdiği “Kassak Zıtlık Tepkisi” aldığı nefesle çok daha uzun cümleleri nefes almadan söyleyebilecektir. (Yurdakul, 2000)

Gırtlığın işlevi göz önüne alınmadan önce, nefes kontrolünün daha önemli olduğunu unutmamak gerek. Göğüs kafesi, yalnızca sese hacim kazandırmaz; aynı zamanda nefes kontrolü sağlamak ve tonun uzun süre sürdürülebilmesi için de önemli bir rol oynar. Uzun müzik cümleleri ve ritim açısından daha karmaşık olan bölümlerde, iyi bir nefes kontrolü önemlidir. Tek nefeste uzun cümleleri söyleyebilen şarkıcılar, hayranlık uyandıran sanatçılar olarak öne çıkar. Örneğin, şarkıcıların Schumann’ın "Die Rose, die Lillie" eserini tek nefeste söylemeleri, iyi bir nefes kontrolüne sahip olduklarının bir göstergesidir. (Vennard, 1967)

Nefesi uzun süre tutmaya çalışmak nefes kontrolünü öğretip geliştirmez. Uzun notaları ve hızlı pasajları söylemek için nefes hızlı ve gürültülü bir şekilde tüketilmemelidir. Başlangıçta bırakıp rahat nefes alma, ve doğru şekilde nefes yenilemekle nefes kontrolü mümkündür. Doğru nefes almak için cümle sonlarında ciğerlerdeki tüm havayı dışarı atmak doğru değildir ve fiziksel olarak da mümkün değildir. Bu tür nefes kullanımı şarkı söylerken özellikle cümle aralarında nefes yenilemeyi zorlaştırabilir. (Miller, 2000)

Aşırı uzun cümleler hiç nefes alınmadan söylendiğinde parçanın sanatsal değerini düşürdüğü ve ifade eksikliği olduğu doğrudur. Ancak bu kontrol eksikliği için bir mazeret olarak görülmemelidir. Öncelikle yeterince nefes alınmalıdır. Önceki sayfalarda anlatıldığı gibi, doğru nefes almak daha da önemlidir. Başlangıçta göğüs yüksek olmalı, yanlara doğru kaburgalar genişlemeli, diyaframın tam olarak inmesi için karın bölgesi gevşemelidir. Kaburgalar yeterince gevşediğinde, görüntü olarak izleyicilere kötü bir duruş gibi görünmeyecektir. Şişman bir karın görüntüsü, sadece göğüs düz olduğunda gözüktür. (Miller, 1996)

Nefes kontrolü için bir yandan da nefes israfı olmamalıdır. Nefesi hızlı biten şarkıcılar genelde fazla destek için, göğüsün genişlemesi için biraz daha çaba göstererek nefes alırlar. Ancak şarkı söylemeye başladıklarında bu nefes hızlıca dışarı çıkar ve göğüs kafesi çöker. Kaburga çöktüğünde, karın ve diyafram da nefes kontrol güçlerini kaybeder.

Nefes kontrolü için farklı alıştırımlar vardır. Bunun için hızlı bir nefes alıp, karın kasları ve diyaframdan destek alarak yavaş ve uzun bir şekilde nefes boşaltılmalıdır.

Bir diğer egzersiz nefes kontrolü için çok faydalı bir egzersizdir ve sıklıkla yapılması tavsiye edilir. Beşe kadar sayarak nefes alınır, ona kadar sayarken nefes tutulur, beşe kadar sayarak da yavaşça nefes verilir. Bu döngü birkaç kez tekrarlanmalıdır. Bu egzersiz, yürürken her adım bir sayı şeklinde düşünülerek de yapılabilir. Bu egzersizde düzenli tekrar önemlidir. Eğer on dakika sonra nefessiz kalınırsa bir buçuk dakika ara verilebilir.

Fiziği geliştiren egzersizler, nefesi geliştirdiği için, şarkı söyleme becerisini de geliştirir. Ama bu egzersizler, şarkı söyleme organlarını tehlikeye sokmamalıdır. Şarkıcılar için en faydalı spor yüzmedir. Herhangi bir kitap veya jimnastik üzerine bir makale, karın kaslarını güçlendirmek için çeşitli teknikler sunacaktır; bu, nefes kontrolünün hatta şarkı söylemenin temelidir. (Miller, 1996) (Carmen, Judith E. 2005)

4.4. Nefes Kullanma Teknikleri

Bütün nefes teknikleri Bel canto sistemi kapsamında kullanılır. Bel canto sisteminde nefesi en az havayı kullanarak şarkı söylemek amaçlanır. Her ses türü için aynı nefes egzersizleri kullanılabilir. Hangi nefes kullanma tekniği olursa olsun, kelimeler nefes ile kesilmemeli. Bu tür hatalar İtalyan repertuarında belki bazen sorun olmayabilir. Ama Fransız

repertuarında kesinlikle yapılmaması gereken bir hatadır. Bununla birlikte, nefes alma veya nefes nefese kalmanın kabul edilebilir durumlar da vardır. Ancak yalnızca dramatik ifade için yapılır nefesin bittiği için değil. (Miller, 1996)

4.4.1. Aleksander tekniği

Bu teknik, yanlış alışkanlıktan ortaya çıkan sorunları çözmeye, azaltmaya ve hatta önlemeye yardımcı olur. Aleksander tekniği hareket ve doğru duruş dışında, vücut farkındalığının da artmasına ve yanlış postürün düzeltilmesine de yardımcı olur. Bu teknik genellikle düzgün ve doğru duruşu öğretilmesi için ortaya çıktığı düşünülür ama bu tekniğin çalışması bunun ötesine de geçer. (Soyarslan, 2021)

Alexander Tekniği'nin, bedendeki gerginlikleri azaltarak sırt, boyun ve omuz ağrıları gibi kas-iskelet sistemi sorunlarını hafifletebildiği ve bu sayede şarkı performansını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Bazı çalışmalar, Alexander Tekniği'nin belirli sağlık sorunlarını iyileştirme potansiyelini işaret etmekle birlikte, bu konuda bilimsel olarak tam olarak kanıtlanmamış bazı görüşler de bulunmaktadır. (Alexander 1932)

F. Matthias Alexander, şarkı söylerken sesini kaybetmeye başladığını fark ettiğinde nefes, ses ve hareket arasında bir denge kurmayı amaçladı. Ayna karşısında, sesini daha rahat kullanabilmek için çeşitli çalışmalar yaptı ve sonuç olarak kasılmadan, dengeli bir nefes kontrolüyle şarkı söylemeyi başardı. Bu süreçte doğru duruş ve nefes tekniklerine odaklanarak, yalnızca sesini değil, genel sağlık durumunu ve ruh halini de iyileştirdiğini keşfetti. (Prada, 1886)

Alexander Tekniği, vücutta sonradan oluşan yanlış duruş ve alışkanlıklardan kurtulmayı hedeflerken, vücudu doğal hareket biçimine ve postürüne geri döndürmeyi amaçlar. Bu yöntem, özellikle şarkıcılar ve oyuncular için büyük fayda sağlar.

Teknik, üç temel ilkeye dayanır: bilinçli kontrol, engelleme ve yönerge. İlk adım, alışkanlıkların farkına varmak, ardından bu alışkanlıkların duygusal olarak yönetilmesi ve nihayetinde bilinçli bir kontrol sağlanmasıdır. (Soyarslan, 2021)

Alexander Tekniği'nin temel kuralları şu şekildedir:

(<https://www.nhs.uk/conditions/alexander-technique/>)

1. Hareket, oturuş ve duruş biçimleri performansı doğrudan etkiler.
2. Boyun, kafa ve omurga arasındaki ilişki, doğru bir çalışma için temeli oluşturur.
3. Günlük aktivitelerin nasıl gerçekleştirildiğine dikkat ederek değişiklik yapmak mümkündür.

4. Zihin ve beden, bir bütün olarak işlev görür ve birbirini sürekli etkiler.

(Prada,1886)

Teknik öğretmenlerine göre, sırt ağrısı ve diğer kronik ağrıların ana nedenlerinden biri, vücudun yanlış kullanımından kaynaklanmaktadır. Uzun süre yanlış hareketler yapmak, dengesiz yük taşımak, hatalı oturmak veya durmak bu sorunlara yol açabilir. Ayrıca, müzisyenlerin yaşadığı fiziksel zorlukların yalnızca duruş veya hareket hatalarından değil, aynı zamanda psikolojik faktörler ve performans kaygısından da kaynaklanabileceği belirtilmektedir.

Aleksander tekniği postürü düzeltme açısından da çok yararlıdır. Bu tekniğe göre sahnedeki duruş, icra için çok önemlidir ve seyirciye ilk etki bırakan şeydir. Bu yüzden de ilk duruş notür duruş olmalıdır. Notür duruş için ayaklar kalça genişliğinde parmak uçları öne doğru olmalıdır. Eller tavana doğru uzatılır ve aşağı bırakılır. Bu duruş seyirciye buradayım ve hazırım mesajını iletir. (Soyarslan, 2021)

4.4.2. Farinelli nefesi

Farinelli nefes egzersizi dört aşamada oluşmaktadır:

1. Kontrollü ve düşük tempoda nefes almak
2. Nefesi tutmak
3. Nefesi kontrollü bir şekilde vermek
4. Nefesin yenilenme sürecinde dörde kadar sayılır ve her tekrarda bir saniye daha eklenir. (Barbier,1994) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8987668/>)

4.5. Nefes Alma Şekilleri ve Doğru Kullanımları

Şarkı söylerken şarkıcı, uykuda ve uzanırken alınan, doğru olan karın solunumunu tercih etmelidir. Yanlış olan göğüs solunumu gibi nefes alma şekilleri, şarkı söylerken

omuzların kalkmasına ve bükülmelere sebep olabilir. Bunun sonucunda da, fazladan hava israf edilebilir ve gırtlak kasılmalarına sebep olabilir.

Akciğerler piramit şeklindedir. Akciğerlerin en dar yeri tepeleri olacağına göre, bu kısımları şişirip göğüs kabartarak alınan jimnastik nefesi, şan yapanlar için yetersiz, hatta zararlıdır. Yetersizliği, ancak küçük bir bölümün tam anlamı ile hava dolmasından ötürüdür. Zararıysa göğsün üst kısmında havayı toplarken gırtlığa yakın kasların kasılması ve kalbin olağanüstü baskı altında kalmasındandır. Şan yapanlar, ciğerlerine en çok hava dolduracak şekilde nefes almalılardır. Her ne şekilde nefes alınırsa alınsın, hava bütün akciğerlere dolar. Yani hava akciğerlerin istenilen bir bölgesine değil, her tarafına dolar. Ama giren hava istediğimiz yöne doğru daha fazla toplanır ve öteki bölümlerde daha az miktarda hava olur.

Nefes almayı aşağıdaki beş maddede inceleyebiliriz:

1. Köprücük kemiği, göğüs ve omuz nefesi (Jimnastik nefesi)
2. Kostal veya kaburga nefesi
3. Diyafram nefesi (Karın nefesi)
4. Yan omurga nefesi
5. Sırt nefesi (İkesus, 1965)

4.5.1. Köprücük kemiği, göğüs ve omuz nefesi (jimnastik nefesi) ve doğru kullanımı

Hava kalbi sıkıştıracak şekilde ve gırtlığın pek yakınında toplandığı için yorucu ve tehlikeli bir nefes alış şeklidir. Bundan başka alınan hava, diğer nefes alış şekillerinde ciğerlere dolan havadan daha azdır. Hava göğsü şişirip yukarı itecek şekilde ciğerlere dolar.

Bu tür nefes yorulmuş bir sporcu tarafından veya nefes nefese kalınca yapılır. Witherspoon'a göre, köprücük kemiklerine doğru olan nefes, yorgunluk nefesidir. Bu tür nefes, organlara daha çok oksijen yetiştirme amacıyla hızlı bir şekilde olur. Akciğerler, hızlı bir şekilde dolup boşalır. Bu nefes çok hareketli durumlarda yapılır ama bu, şarkı söylemek için uygun bir nefes kullanımı değildir.

Genel olarak şarkı söylerken göğüs kafesinin üst kısmının hareket etmesinden kaçınılmalıdır. Bu hareket, fazladan enerji sarf ettirir. Bu nefes kullanımıyla nefes kontrolü

mümkün değildir. Aynı zamanda da göğüsün çok fazla hareketi durumunda göğüs aşağı doğru çökünce omuzların çökmesine de sebep olur. Ve bu, duruş bozukluğuna sebep olan bir harekettir. Göğüs nefesi, gırtlakta gerginliğe de yol açabilir. Göğüs kemiğini kaldıran kasların boynun üst kısmında bağlantıları vardır. Aynı şey, omuz kasları için de geçerlidir ve omuzların yükselmesi, gerçekte göğüs kafesinden bağımsız olmalarına rağmen göğüs nefesine sebep olabilir. (İkesus, 1965)

En doğru nefes kullanımı karın solunumudur. Ama kaburgalar inikken de bu nefes doğru bir şekilde gerçekleşemez.

Doğru karın nefesi için göğüs çok rahat ve gergin olmayan bir şekilde kaldırılmalıdır. Omuzlar ve kollar ise rahat ve gevşemiş durumda olmalıdır. Nefes, akciğerlerin alt kısmına yani diyaframa doğru alınmalıdır. Bütün şarkı boyunca nefes alıp vermeler bu şekilde olmalıdır. Kaburgaların doğru hareketi, karın nefesini destekler. Kaburgalar çökerse karın kaslarını etkili bir şekilde kullanmak pek mümkün olmaz.

Bazı kişiler için bu nefes kullanımı zordur ve onlara göre doğal bir nefes kullanımı değildir. Karın nefesi düzenli bir şekilde çalışılmalı ve bilinçli bir şekilde kullanılmalıdır. Gereken tek şey dikkat ve zamandır. Kadınlar, erkeklere göre daha çok göğüs nefesini kullanırlar. Çoğu hemşire, kadınları “göğüs nefesçisi” ve erkekleri ise “göbek nefesçisi” diye ifade eder. Hastanede nabız ve solunum sayımı yaparken bu konu keşfedilir. Kadınların göğsü inip çıkarken erkekler karından nefes alır. Biyolojik bir açıklamaya göre, bu tür nefes sayesinde vücut kendini çocuk doğurmak için hazırlayıp geliştirmektedir. Çünkü hamilelik durumunda derin nefesler almak zor ve bazen de imkânsızdır.

Doğru nefes alma şekli üç zarfta özetlenir: içeri, aşağı ve dışarı. Hava burundan veya ağızdan (tercihen ikisinden) içeriye alınır. Hızlı nefes alınması gereken durumlarda burun nefesi pek uygun değildir. Burun nefesi, içeri giren nefesi filtre edip daha temiz olmasını sağlar. Ama şarkı söyleme durumlarında, ağızdan alınan nefes daha hızlı ve daha fazla olduğu için daha uygundur. İçeri giren hava ise aşağı doğru yani akciğerlere gider ve göğüs kafesinin dışarı doğru açılmasına sebep olur. Göğüs kafesinin dışarı doğru hareketi olmadan nefes çok yüzeysel bir nefes olur. (İkesus, 1965)

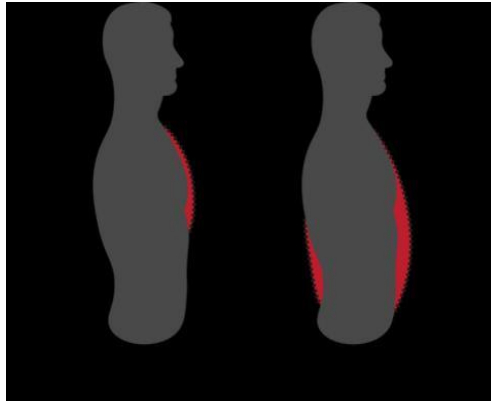
4.5.2. Göğüs nefesi ve doğru kullanımı

Göğüs solunumunda nefes göğsün üst kısmına alınır ve omuzlar yukarı doğru kalkar. Bu nefes alma şekli gırtlığa baskı yapar ve desteksizdir. Bu yüzden de öğretilmez. Göğüs nefesi, insanların çoğunda görülen yanlış nefes alma şeklidir. Yukarda da anlatıldığı gibi, doğru nefes alma şekli karın nefesidir. Karın nefesi bebekler ve okula başlamayan çocuklarda genellikle görülür. Okul sonrası stresten dolayı karın nefesi kendi yerini göğüs nefesine yani yanlış olan hatta sağlık açısından da tehlikeli olan nefes şekline verir. Stres dışında bu nefes bozukluğunun bir diğer sebebi de oturma ve postür bozukluğudur. (Pınar, 2018)

Göğse nefes alınınca karın iyice içeri çekilir, omuzlar kalkar ve göğüs kafesinin üst kısmı yukarı doğru hareket eder. Bu nefes şekli, şarkı söylerken sesi ve nefesi desteklemez ve sıkışma duygusuna sebep olur. Aynı zamanda, omuzlar yukarıda olduğu için, gırtlığın aşağı tutulmasını destekleyen uzun boyun postürü de kaybolur. Bir yanda da sürekli yukarı çıkıp inen göğüs ve omuz görüntüsü pek estetik değildir. (Pınar, 2018)

Bu şekilde nefes alma, diyaframın yeterince aşağı inmesini de engeller. Göğüs nefesinde diyafram aşağı inmez. Tam tersine göğsü daha yukarı itmek için içeri doğru çekilir. Diyafram yeterince aşağı inmediği için akciğerlerin alt kısmındaki kapasitede destek kullanılamaz.

Bu yanlış nefes alma şeklini, yani göğüs nefesini düzeltmek için öncelikle postür düzeltilmeli ve daha sonra doğru nefes alıp verme aşamaları ayrıca çalışılmalıdır. (Pınar, 2018)



Şekil 4.7. Göğüs ve karın nefesi (<https://nefes.fit/kosarken-nasil-nefes-alirsiniz-ve-performansinizi-nasil-guclendirirsiniz/>)

4.5.3. Kaburga nefesi ve doğru kullanımı

Bu nefes, yalnızca kaburgalar yanlara doğru açılarak alınır. Bu tür nefesi kullanan şarkıcılarda dirseklerin de yana doğru açıldığı görülür. Bu nefes kullanımının sebebi genelde çok dik ve düz postürden kaynaklanır. Doğru nefes alma şeklinde, sadece kaburga kemiklerinin yan kısımlarına değil, arka ve ön kısımlarına da nefes alınmalıdır. Bu yanlış nefes kullanımı, göğüs nefesi gibi karının içeri çekilmesine sebep olduğu için diyafram yeterince aşağı inemez. (İkesus, 1965)

Doğru nefes alma şeklinde, kaburga ve karın nefesi birleşmelidir. “Nefes kontrolü ve nefes desteği, alınan nefesle açılan kaburgaların, nefes verirken çökmesine ve kapanmasına karşı oluşturulan direnç ile sağlanır” (Vennard, 1967).

Şarkıcı bu nefesi ne kadar iyi yaptığını kontrol etmek için ellerini yumruk yapıp kaburganın alt yan kısmına koyabilir. Doğru kaburga nefesinde eller, kaburganın dışı doğru baskısı sayesinde ittirilmelidir.

Kaburga kasları, yalnızca kaburgaları genişletmek ve onları bu pozisyonda tutmak için kullanılmalıdır. Böylece nefes almanın gerçek motorları olan alt kaslar en verimli şekilde çalışır. Nefes alınca kaburgalar, öncelikle yana doğru, kısmen öne ve çok az yukarıya doğru açılmalıdır. Böylece omuz nefesinden kaçınılır ve karın nefesi koordine edilir.

El karın kaslarının üstüne, göğüs kemiğinin hemen altına koyarak diyaframın hareketi hissedilebilir. Diyaframın hareketi, doğru bir nefes için karını da hareketlendirmelidir. Diyafram aşağı doğru inince karın ve diğer organları da aşağı doğru iter. Bu yüzden de fazla yemek yedikten sonra iç organlar için fazla yer olmadığından şarkı söylemek zorlaşır. Karın nefesi organları biraz aşağı doğru zorladığı için karın iyice gevşemelidir. Belki de bu yüzden göğüs nefesi daha yaygındır. Hemen hemen herkesin iyi bir duruş için karını içeri çekme ve göğsü kaldırmaya yönelik bir fikri vardır. (İkesus, 1965)

Kaburga nefesini düzeltmek için yapılması gereken ilk şey, duruş yani postürü düzeltmektir. Öncelikle boyun, omuz ve sonuç olarak gırtlığın gerilmesine sebep olan bu yanlış asker duruşu gevşetilmelidir. Dik durmak için omuzlar geriye itilir ve kürek kemikleri birbirine yaklaşır. Bu pozisyon, sırtı kasarak kapatır ve nefes verirken desteği engeller. Omuzlar geride değil, aşağıda olunca vücuttaki gerginlik azalır. (Karaçalı, 2018)

Avular sırtın yan alt kısmına yerleştirilmeli ve elin değdiği kısım balon gibi hava ile şişirilmelidir. Nefes verirken de sırt normal pozisyonuna kontrollü bir şekilde dönmelidir. Doğru nefes kullanımını kolaylaştırmak için omurga, diyafram ve sırt nefesi ayrı ayrı çalışılmalı ve şarkı söyleyken hepsi birleştirilmelidir. Göğüs kafesini ve diyaframı genişletmek, şarkı söylemek için gereklidir. Ama nefes kontrolünün gerçek sırrı sırta nefes almaktır. Shakespeare, omuz kaslarının gevşemesi ve kullanılmaması için pratik nefes alma talimatı verir: “şimdi, sanki yuvarlanıyormuş gibi, dirsekleri içeride, avuç ilerini yukarı doğru ve başparmakları parmaklarla aynı hizada tutarak her iki kolunuzu öne ve dışarı doğru uzatın. Bu pozisyon kürek kemiklerinin altındaki kasları hafifçe bükerek ve nefes alırken bize önemli sırt kaburga kaldırııcı kasları kullanıp kullanmadığımızı gösterir. Bu sistemin hepsi, nefes verme kaslarının mümkün olduğu kadar uzun ve istikrarlı bir şekilde kullanılmasına yardımcı olur.

Nefes aldıktan sonra şarkı söylemeye başlamadan önce hava çok az bekletilmeli ve tembel hale sokulmalıdır. Bu bekletme olmazsa ve nefes aldıktan hemen sonra şarkı söylemeye başlanırsa hızlı giriş sebebiyle havanın büyük kısmı dışarı çıkar ve bu sebeple de uzun cümleleri söylemek zor olacaktır. Tembel hale getirilen hava düzenli bir şekilde dışarı verilmelidir. Bunu yapmak için en iyi egzersiz, nefes alıp havayı tembel hale getirdikten sonra karnı ağır ağır içeri çekerek dişler arasından tıslamaktır. Yılan ısığı gibi duyulan bu tıslama, düzenli, pürüzsüz ve yeteri kadar basınçlı olmalıdır. Nefesi verirken, havayı göğşümüzün üst kısmına yasladığımızı düşünürsek hem fazla havanın ırtlaağa abanmasına engel olur hem de dinleyenlere cümlelerin sonuna kadar ciğerlerde bol bol hava kaldığı inancı verebiliriz. (Aycan, 2005)

Kaburga nefesini düzeltmek için yapılması gereken ilk şey, duruşu yani postürü düzeltmektir. Öncelikle boyun, omuz ve sonuç olarak ırtlaağın gerilmesine sebep olan bu yanlış asker duruşu gevşetilmelidir. Dik durmak için omuzlar geriye itilir ve kürek kemikleri birbirine yaklaşır. Bu pozisyon sırtı kasarak kapatır ve nefes verirken desteği engeller. Omuzlar geride değil, aşağıda olunca vücuttaki gerginlik azalır. (Karaçalı, 2018)

4.5.4. Karın nefesi ve doğru kullanımı

Diyafram, akciğerlerin alt kısmında buluna şemsiyeye benzer bir kastır. Doğru kullanıldığında daha fazla hava alıp daha kontrollü bir şekilde nefes tekniği olarak görülür. Bu nefes tekniği şarkı söylerken kullanılan en önemli nefes tekniğidir. Hava çiçek koklar gibi alınır, ciğerlerin en derin köşesine kadar doldurulur ve hissedilir. Diyafram nefesinde karın biraz dışarı doğru itilir, karın bölgesinde belli ölçüde bir şişkinlik oluşur. Bu şekilde diyafram nefesi çalışır. Nefesi verirken karın yavaş ve kontrollü bir şekilde içeri çekilir, bu şekilde diyafram nefesi çalışmış olur. Karın nefesi sayesinde yavaş tempodan hızlı tempoya geçişler ve ani atakları gerçekleştirmek daha kolay olur. (Karakullukçu, 2019)

Nefes verirken karın kaslarının kontrollü olarak içeri doğru çekilmesi unutulmamalıdır. Diyafram ilk konuma gelirken havayı da düzenli bir şekilde dışarı yönlendirmiş olur. Bu hareketi kontrollü bir şekilde yapmak için nefes alırken bir elin avucunu göğsün üst, diğer eli de göğsün alt tarafına koymalıdır. Diyafram bölgesindeki elin de hava basıncıyla dışarı itildiği hissedilmelidir. Göğüs üst bölgesindeki elin de nefes alırken hareketli veya sabit olup olmadığı kontrol edilmelidir. Doğru diyafram nefesi burundan nefes alınarak başlar. Bu, uyurken doğal olarak alınan nefes şeklidir. Sırt üstü yatar pozisyonda eli karna koyup bu hareketi rahat izlemek mümkündür. İyi şarkı söylemek isteyen herkes için diyafram nefesi çok önemlidir. Şarkı söylerken nefes verme eylemi aniden olmaması için ve bununla mücadele etmek için, diyaframın olabildiğince uzun süre aşağıda geniş bir şekilde kalabilmesini sağlanmalıdır. Bunun için de göğüs kafesini fazla zorlamadan iyice genişletilmiş bir pozisyonda kalmasına özen gösterilmelidir. Bir şarkıcıya diyaframı yukarıda tutup aşağı ittirip veya kontrollü kullanmasını söylemek onun için kafa karıştırıcı olabilir. Diyaframdan şarkı söylemekten amaç, diyaframın çevresindeki kaslar üzerinde öğrenilmiş bir kontroldür; çünkü diyaframı bilinçli olarak genişletmek ve eski haline döndürmek mümkün olmayabilir. (Miller, 2000)

Diyafram nefesi alınca diyaframın kubbe şekli düzleşir ve tekrar diyafram kubbe şekline geri dönerek nefes boşalır. Diyafram nefesinin en büyük odağı, ciğerlerin alt kısmıdır. Bu nefes şeklinde hava, akciğerlerin uçlarına kadar iner. Aynı zamanda diyafram da etkileşime girer. Diyafram, genel ses sistemini destekleyerek şarkı söylemeyi kolaylaştırır. Diğer nefes tekniklerine göre kalbe çok fazla yüklenmez. Şarkı söylerken

kullanılan göğüs boşluğu rezonansı bu nefes tekniğinde kısıtlanmaz ve göğüs boşluğu rezonansını tam hazırlar. (İkesus, 1965)

Diyafram nefesi, bu tekniğe alışkın olmayanlar için başlangıçta yorucu olabilir. Baş dönmesi ve yorgunluk yapabilir. Bunun sebebi de vücuda fazladan oksijen gitmesidir. Diyafram nefes egzersizleri çalışma sırasında, vücuttaki tüm gruplar rahatlamalıdır.

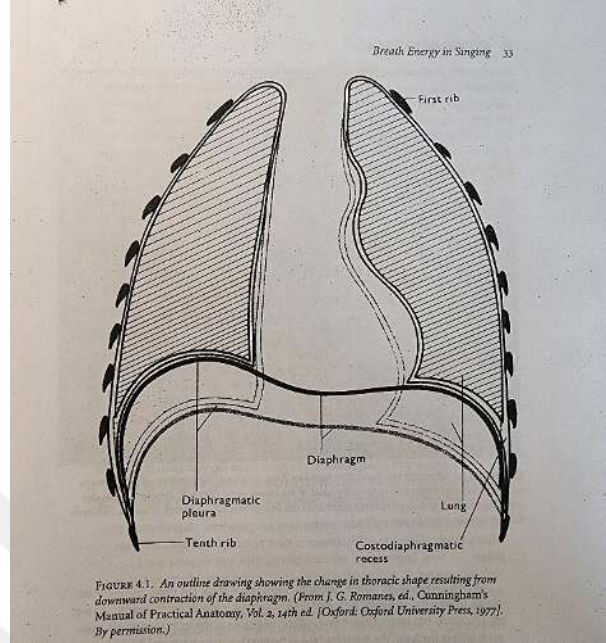
Nefes yeterli ve uzunca alınmalıdır. Gereğinden fazla nefes alınmamalıdır. Yeterince nefes alınırsa ses telleri sıkışmaz. Bu nefes, hem burundan hem de ağızdan alınabilir.

Şarkı söylerken cümleler arasında kaçamak nefesler alınabilir. Bu nefesler çabuk, geniş ve kısa olmalıdır. Kaçamak nefes sadece ağızdan alınabilir. Bazı durumlarda da, tiz notadan önce burundan nefes alınılır. Bu nefes şekli, korkma ve gülme gibi durumlarda da refleks olarak alınır ve karın duvarlarının kasılmasına sebep olur.

Karın solunumu, bütün şan pedagogları arasında doğruluğu onaylanan solunum şeklidir. Bu nefes kullanımında diyafram aktif olarak çalışır. Diyafram, karın boşluğu ve göğsü birbirinden ayıran paraşüt şeklinde bir kastır. Şarkı söylemeye başlamak için sessizce karın nefesi alınır. Bu sırada gırtlak aşağı iner. Gırtlak aşağı indikten sonra, şarkı söylerken gırtlakın tekrar kasılarak yukarı çıkmasını engellemek için appoggio tekniği kullanılabilir. Uluslararası olarak tanınan appoggio İtalyanca fiili Appoggiare'den gelmektedir ve yaslanmak, temas halinde olmak anlamına gelir. Bu teknik, şarkıcının sesine enerji, özgürlük ve koordinasyon kazandıracak bir yöntemdir. Appoggio şarkı söyleme tekniği, göğüs kafesinin nefes alırken ki pozisyonunu daha uzun süre koruyarak alışılmış dışı veya normal konuşmadaki olan hızlı çöküşü önler. Böylece şarkı söylerken nefes daha kontrollü kullanılır ve diyafram yavaşça yükselir. (Miller, 1996)

Sesin daha enerjik olması için, önceki sayfalarda da anlatıldığı gibi, appoggio tekniği kullanılır. Bu teknik kanıtlanmış fiziksel gerçeğe dayanmaktadır. Bizler atmosfer basıncı altında yaşıyoruz. Aynı şekilde de bu sistem, vücudumuzun içindeki basınçla çalışıyor. Diyafram aşağıda olunca daralma ve genişleme sayesinde, kaburgalar arası ve akciğerlerin hacmi arttırılır. Diyafram merkezi tendonun, kalbin içinde yer aldığı perikardiyuma (Kalbin etrafını saran ve kalp ile birlikte ana damarların (aort, vena kava vb.) kökünü kapsayan çift duvarlı

kese) bağlıdır. Diyaframın da lokal olarak kontrol edilmesi mümkün değildir. (Farinelli nefes kapasitesini arttır) (Miller, 1996)



Şekil 4.8. Diyaframın aşağı doğru kasılmasından kaynaklanan göğüs şeklindeki değişik (Miller, 1986)

Yukarıda da anlatıldığı gibi doğru nefes alma şekli sadece karın bölgesi ile ilgili değildir. Doğru nefes alma şekli, destekli bir şekilde karından başlar; sırt ve göğüs kafesine kadar çıkar. Göğüs nefesi tek başına yanlış olduğu gibi, yalnızca karından alınan nefesin de düzeltilmesi gerekir.

Bu nefes alma şeklinde şarkıcı nefes alınca sadece karını şişirir ve nefes verirken de karını dışarı doğru ittirir. Göbek nefesinde diyafram rahatça aşağı iner ama bu kez sorun nefes verirken oluşur. Diyafram gereğinden fazla aşağı indiği için gırtlak aşağıda kalır ve yukarı çıkmakta zorlanır ve kasılır. Bu nefes alma şeklini kullanan şarkıcılar bu yüzden de tiz notalara çıkmakta zorluk çekerler. Bir yandan da pes notaları söylemekte zorluk çeken sanatçılar bu nefes yöntemini kullanabilirler.

Yalnızca karın nefesi kullanmak, postür bozukluğuna da sebep olabilir. Kaburga ve göğüs kemiği çöker ve fazlaca dışarı çıkmış bir karın görünür. (İkesus, 1965)

Bu nefesi düzeltmek için kaburga nefesi çalışılabilir. Aynı zamanda postürün de düzeltilmesi gerekir; gövde arkaya değil, hafifçe öne doğru olmalıdır. Omurga düz olmalıdır

ve bu yalnızca karın nefesi almayı engelleyecektir. Omurganın alt bölümü hafifçe aşağıya doğru itilmeli, kürek kemikleri birbirinden uzaklaşmış olarak tutulmalıdır.

Bu teknikte ses, nefes ile desteklenir. Bel Canto uygulamalarında appoggio tekniği, hem nefes hem de rezonans için kullanılır. Enciclopedia Garzanti, della musica, appoggio'yu Bel Canto sisteminde destek hissi ve maksimum kas gerginliği olarak tanımlar ve appoggio'yu damak, karın, diş, diyafram ve hatta gırtlak bile kullanır. (Karaçalı, 2018)

Appoggio tekniğini uygulamak için, gırtlakın açık durması için, sessiz bir nefes alınmalıdır. Ağızdan alınan sesli nefes, gırtlakın gergin olduğunun ve nefese karşı direnç gösterdiğinin işaretidir. Ağızdan nefes alırken esnemenin ilk aşamasındaki rahatlık ve açıklık olmalıdır. Sonraki aşamada ise diyafram aşağı doğru iner ve karın kasları gevşer. Sonuç olarak da göğüs kemiği ve göbek deliği arasındaki bölge dışarı çıkar. Nefes alırken bilinçli olarak ekstradan karnı dışarı itmek, göğsün çökmesine sebep olur. Bu yüzden de karın kaslarının gevşemesi için fazladan bir güç uygulanmamalıdır. Şarkı söylemeye başlamadan önce, akciğerlerin alt kısmı ve sırta doğru derin bir nefes alınmalıdır. Ama bu nefes miktarı çok fazla olursa şarkı söylemeye başlandığında dengenin sağlanması için nefesin büyük bir kısmı hızlı bir şekilde dışarıya çıkar ve bu da nefesin daha hızlı bitmesine sebep olur. (Karaçalı, 2018)

Appoggio tekniğini uygulamak için bir sonraki adım, göğüs kemiğini bütün nefes alış ve veriş aşamalarında dik tutmaktır. Bu diklik, kasmadan, rahat bir şekilde korunmalı ve şarkı söylerken çökmemelidir. Aksi takdirde kaburgalar çökünce diyafram da daha hızlı yukarı çıkar ve bu da nefesin hızlı boşalmasına sebep olur.

Lillie Lehnmann'a göre kontrollü nefes verme, karın ve pubik bölgesindeki kasları yavaşça içeriye çekerek mümkündür. Günümüzde bile bu tekniği uygulayan pek çok opera şarkıcısı vardır. Bazen alt karın kaslarına destek için korseler giyilir.

Doğru koordinasyonu geliştirmek için bir basit egzersiz, zemin veya masa gibi sert bir yüzey üzerinde sırt üstü yatarken gerçekleştirilir. Karnın üzerine kitap gibi bir kaç ağırlık yerleştirilir. Kişi, nefes aldığı anda ağırlıkları karın kaslarından destek alarak yukarı doğru itmeli ve hızlı bir şekilde nefes almalıdır. Nefes verince de kontrollü bir şekilde yavaş yavaş nefesi boşaltmalıdır. Şarkı söylerken cümleler arasında hızlı bir nefes için çok fazla

destek gerekmez. Nefes verince de karın kasları ve kaburgaların normal esnekliğinden alınan destek yeterlidir.

Az öncekine benzer ama daha zor olan başka bir alıştırmada, yarım litrelik süt şişesi boyutunda küçük bir nesnenin kullanılması gerekir. (Karaçalı, 2018)

4.5.5. Omurga nefesi ve doğru kullanımı

Avuçlarımızı sağlı sollu alt omurga kemiğine degecek şekilde vücudumuza dayadıktan sonra, elleri dışarı itecek şekilde havayı akciğerlere doldurursak omurga nefesi elde etmiş oluyoruz.

Bu halde ciğerlerin büyük kısmı yeterli hava ile dolmuş olur. Omurga nefesine çalışırken nefes verme sırasında avuçlarla omurgaya bastırarak bu hareketi desteklemek iyi sonuç verir. (İkesus, 1965)

Bu nefes şeklini düzeltmek için bu egzersizler yapılabilir:

1. Sırt üstü yatarken karın üzerine ağır bir kitap koyarak karın kaslarıyla kitap dışarı doğru itilmelidir.
2. Dizler bükülü bir şekilde duvara yaslanılır. Nefes alırken sırt bölgesiyle duvar itilir.
3. Sırt bölgesine nefes almakta zorlanılıyorsa cenin pozisyonunda nefes alınabilir. Cenin pozisyonu için, dizler üzerinde oturduktan sonra baş yere koyulur ve eller öne doğru uzatılır.
4. Bir diğer etkili egzersiz, duvarı veya bir masayı itmekle yapılabilir. Bu egzersizde bel yere paralel bir pozisyonda durduktan sonra kuvvetli bir şekilde duvar veya masayı iterken nefes alınır. Bu pozisyonda akciğerlerin alt kısmı ve sırt bölgesi çalışır. Nefes verirken de aynı bölgeler yavaş ve kontrollü bir şekilde bırakılmalıdır.

Bu egzersizlerde yer çekiminin de etkisi olduğu için, nefes üst bölüme ve omuza doğru alınamaz. Bu çalışmalardan sonra karın ve sırtta nefes alma pozisyonu ayakta çalışılmalıdır. (Karaçalı, 2018)

4.6. Nefes Egzersizlerinin Önemi ve Bazı Nefes Egzersizleri

Şarkı söyleme sadece ses çıkarma sanatı değil. Aynı zamanda nefes alma ve doğru nefes verme sanatıdır. Doğru nefes alıp kontrollü bir şekilde nefesi vermek, şarkı söyleme kalitesini arttıran en önemli faktörlerden biridir. Nefes alıp verme her ne kadar içgüdüsel bir eylem olsa da, nasıl nefesi kontrol edeceğini bilmeyen birisi, şarkı söylerken nefessiz kalabilir. Bunun en büyük sebebi de yıllar boyunca yanlış nefes alışkanlıkları edinmektir. Bu yüzden de günlük hayatta doğru nefes alıp vermeye özen gösterilmelidir. Bu sadece şarkı söylemek için değil, genel sağlık bakımından da çok önemlidir. (Yurdakul, 2000)

Ses eğitiminde solunum sistemini doğru bir şekilde kullanmak çok önemlidir. Bazı egzersizler ile solunum mekanizmasını şarkıcının imajına ve reflekslerine iyice yerleştirmek mümkündür. Her gün düzenli şekilde yapılan nefes egzersizleri akciğer kapasitesini artırır, karın ve diyafram kaslarını çalıştırır ve gelişmesine yardımcı olur. İlk kez nefes egzersizi yapanlar veya buna alışık olmayanlar bu çalışmaları yaparken, baş dönmesi ve yorgunluk hissedebilirler. Buna rağmen çekinmeden egzersizlere devam etmek lazım. Alışıldan daha fazla oksijenin baş dönmesine sebep olması normaldir (İkesus, 1965).

Nefes çalışmalarında ciğerdeki hava tamamen dışarı atıldıktan sonra, karındaki bütün kaslar yeni nefesi almak için gevşemelidir. Çünkü nefes alma ve verme sırasında kaslar gerilir. Nefes alma ve verme arasındaki anlık gevşeme, bir sonraki nefes alış verişini daha verimli yapar. (İkesus, 1965)

Şarkı söyleme sırasında gereğinden fazla hava vermemeğe dikkat edilmeli. Fazladan harcanan hava, ses tellerinin rahatça esnemesine engel olur ve ses tellerinin yorulmasına sebep olur. Fazla harcanan hava ses tellerinin kasılmasına sebep olduğu için, sesin tizleşmesine ve ses kısılmalarına da neden olur. Bu yüzden de nefes çalışmalarında, doğru nefes alıp verme ve doğru zamanda gevşemeyi öğrenmek çok önemlidir (İkesus, 1965). Şarkı söylemeden veya ses egzersizlerinden önce omurga ve göğüs kemiği açık ve dik bir pozisyonda olmalıdır. Baş da aynı şekilde dik olmalıdır. Arka, yan veya öne doğru bir pozisyonda olmamalıdır. Çene, ense ve boyun kasları, rahat ve serbest bir pozisyonda olmalıdır. Kalça, bel, leğen kemiği ve karı kasları da aynı şekilde rahat ve geniş hissedilmelidir (Yurdakul, 2000).

4.6.1. Diyafram nefesi egzersizi

Hapşırma, korkma, esneme ve koklamak gibi nefesler doğru nefes alma şeklidir. Ani korkma ve savunma hareketlerinde “hi” , “ah” gibi sözcükler diyaframı harekete geçirir. Ama bu hareketler, kasların gerilmesine sebep olduğundan şarkı söylemek için iyi nefes çalışmaları değildir.

Ayaklar, hafif yanlara doğru yere sağlam basacak bir şekilde, vücudu belden 90 derece kırıp elleri aşağı doğru sarkılmış pozisyonda alınan nefes de diyafram nefesini aktifleştirir.

Köpek nefesi, ağız açık, dil ve çene serbest bir şekilde yapılır. Bu egzersiz uzun süre ritmik bir şekilde yapılmalıdır.

Sert bir zemine yatıp diyafram üzerine (karın kasları üzerine) birkaç kitap konulur. Nefes alınca kitaplar yukarı kalkar, nefes boşalırken kitapların yarattığı baskı nefesin güç sarf etmeden dışarı çıkmasını sağlar.

Diğer egzersizde “ph”, “th”, “kh” gibi sessizler ağızdan patlatılarak çıkarılır. Bu egzersiz arada nefes alınmadan yapılır. Diyafram hareketini daha iyi algılamak için başparmaklar böbreklere gelecek bir şekilde ve karın boşluğu üzerine denk gelecek şekilde tutulmalıdır.

Başka bir uygulamada da “Havayı Tembel Hale Sokma” egzersizidir. Bu egzersizde nefes alınır ve bir müddet beklenir. Belli bir zaman diliminde ani şekilde alınan nefes, aynı zaman diliminde tamamen boşaltılır. “Tembel hale sokulan havayı düzenli bir şekilde çıkarmak için en iyi yol, karnı ağır-ağır içeri çekmektir”. (Karakullukçu, 2019)

4.6.2. Köpek nefesi egzersizi

Bu egzersiz için göğüs kaldırılmalı, omuzlar geri ve aşağıya doğru olmalıdır. Karın rahat bir şekilde dışarı doğru hareket edip nefes alıp vermeyi sağlamalıdır. Diyafram kasılır ve karnı kasılarak dışarı çıkmaya zorlar. Diyafram yukarı kasılır ve nefes dışarı çıkar. Bu işlemleri yaparken ağız açık olmalı ve solunum ağızdan yapılmalıdır.

Ağız açık ve dil dışarı doğru olmalıdır. Tercihen dil nefes alan bir köpek gibi dışarı doğru sarkmalıdır. Bu nefes alıp vermelerde kas sistemi kontrol altında tutulmalıdır. Egzersiz

belirli bir tempoda, hızlı veya yavaş, hatta ritmik kalıplarda yapılmalıdır. Bu egzersiz kontrolsüz nefes alıp verme şeklinde olmamalıdır. Kişi, arası uzun süre bu nefesi alıp vermeyi yapabilmelidir.

Göğüs çökmesi gibi yanlış alışkanlıklar, omuzları sabit tutma gibi yöntemlerle bu nefes egzersizi sayesinde düzeltilebilir. Bu egzersiz yerde yatarken veya duvara yaslanıp omuzları da duvara yaslayarak yapılabilir. (Carman, 2005)

4.6.3. Egzersiz

Ağız açık bir şekilde nefes alınır ve aynı pozisyonda nefes dışarı verilir. Nefes desteklenmediği için, bu durumda hava hızlıca boşalır ve kaburga kemikleri hızlıca çöker. Aynı şekilde nefes alıp dudakları U şeklinde yaparak nefes verirken, dudaklar havayı kontrol ettiği için, nefes daha uzun süre verilebilir.

Nefes S şeklinde verildiğinde, yukardaki pozisyona göre daha uzun süre nefes verilebilir. Çünkü bu pozisyonda nefesi dil ve dişler destekler.

Aynı nefes ZI vokaliyle verildiğinde daha da destekli ve kontrollü olacaktır. Bunun sebebi ses tellerinin devreye girmesidir.

Yukardaki yapılan S harfi egzersizini gözlemlemek için bir el karna koyulur. Ardından S harfi daha forte söylenir. Forte söylerken karın kasları da devreye girer. İşte bu karın kaslarıyla nefese verdiğimiz destektir. Güçlü ses çıkarmak için daha fazla nefes desteği gereklidir.

Aynı egzersiz ZI vokali ile de yapılabilir. Önce sesli bir şekilde piano Zı söylenir. Ardından forte yaparken karın kaslarında oluşan destek rahatça gözlemlenebilir. (Karakullukçu, 2019)

4.6.4. Egzersiz

Her iki elin başparmakları bel bölgesinin yan arka tarafındaki kalça kemiği ve kaburgalar arasına yerleştirilir; diğer parmaklar ise karın bölgesinin yan ön kısmına konur.

Kaburgalar yana doğru genişletilerek nefes alınır ve bu esnada belin arka yan kısmındaki başparmaklara, karın bölgesindeki diğer parmaklara basınç uygulanır. Alınan nefes asla gırtlakla değil, diyafram ve kaburga kontrolüyle tutulmalıdır. Bu pozisyonda önce sakin, ardından ani reflekslerle nefes alıştırmaları yapılmalıdır.

Nefes verildiğinde, diyaframın yan ön bölgesine hafif bir baskı uygulanır. Bu, alıştırma sırasında veya şarkı söylerken sesin titremesini, kırılmasını ya da rezonansı kaybetmesini önler. Bazı eğitmenler bu hareketi diyafram yayma tekniği olarak adlandırır.

Bu egzersiz günde 20 kez yapılmalı ve hem egzersizlerde hem de şarkı söylerken bu yöntem kullanılmalıdır. Özellikle Arie Antiche repertuvarında bu teknik çalışılmalı ve ustalaşıldıktan sonra diğer parçalara geçilmelidir. (Yurdakul, 2000)

4.6.5. Egzersiz

Sandalyeye ya da piyano taburesine dik oturulduktan sonra, çene dizlere değecek şekilde öne eğilir. Nefes alarak karın, bel ve sırt bölgesi zorlanmadan genişletilir.

Alınan nefes tutulduktan ve tekrar dik oturma pozisyonuna geçildikten sonra, çene sıkılmadan, dişlerin arasından duyulabilecek kadar bir tonda “tsss...” sesi çıkarılır. Bu ses, nefes tamamen bitene kadar devam ettirilmelidir. Bu esnada karın, kaburga ve diyafram kaslarının denetimiyle nefesin sabit bir basınçla çıkmasına dikkat edilmelidir. Bu alıştırma, nefes kontrolünü sağlamak amacıyla gün içinde dört kez tekrarlanmalıdır. Nefes verme süresi, bir dakikaya kadar uzatılmalıdır. (Yurdakul, 2000)

4.6.6. Egzersiz

Yere yüzüstü uzanılır. Zihni tamamen boşaltarak, oldukça yavaş bir tempoyla burundan nefes alınır. Burundan alınan nefesin, sırasıyla kalça, leğen kemiği, bel, karın ve sırt bölgelerine dolduğu hissedilir.

Nefes alımı tamamlandığında, herhangi bir zorlama yapmadan yine aynı yavaşlıkta burundan nefes verilmelidir. Uygulama 20 dakika boyunca sürdürülür.

Bu egzersiz kolay görünebilir, ancak uygulaması oldukça zordur ve büyük sabır, sakinlik ve beceri gerektirir. İlk denemelerde nefes yetmezliği hissedilebilir. Bu durumda, egzersize ara verilmeli ve normal nefes alıp verme sürecine dönülmelidir. Nefes alışverişi normale döndüğünde alıştırma tekrar başlanmalıdır. Eğer aynı rahatsızlık tekrar yaşanır, o gün için çalışmaya son verilir ve sonraki günlerde denemeler başarılı olana kadar devam edilir. (Yurdakul, 2000)

4.6.7. “F” sesi ile yapılan egzersiz

F ile yapılan egzersizler, havayı belli bir hacimde uzun süre üfleyerek sesi yönlendirmeye ve hacmini kontrol etmeye yardımcı olur.

Nefes bitene kadar “F-F-F-F-F...” şeklinde kesik kesik F harfi üflenerek ses çıkarılır. Bu üfleme mümkün olduğunca uzun tutulmalıdır.

F harfi, bir kısa bir uzun ve tersine, bir uzun bir kısa üfleme ile “F-FFFF-F-FFFF...” şeklinde yapılır. Bu sesi oluştururken, üst ön dişler alt dudağa hafifçe temas etmeli ve ani bir atakla üflenmelidir. Egzersiz sırasında nefesi minimum seviyede kullanarak üflemenin süresi uzatılmalıdır; bu, alıştırmanın verimliliğini artırır.

“FFFFFF...” şeklinde F harfi kesintisiz ve olabildiğince uzun süre üflenir.

Bu egzersizler önce çok hafif (pianissimo) başlatılır, ardından giderek kuvvetli üflenerek crescendo yapılır ve tekrar pianissimoya dönülür. (Karakullukçu, 2019)

4.6.8. Egzersiz

Mum alevi egzersizi: Diyafram ve kaburgaların denetiminde nefes, bir mum alevine 20-25 cm mesafeden sabit bir basınçla üflenerek yapılır.

Bu üfleme mümkün olduğunca uzun sürdürülmeli ve mum alevi titremeden belirli bir eğimde kalmalıdır. (Yurdakul, 2000)

4.6.9. Egzersiz

Yumuşak bir şekilde ve çiçek kokları gibi sakince nefes alınır. Alınan nefes “S” ve “F” harfleri yardımı ile boşaltılır. Tek seferde derin bir nefes alınır ve kesik kesik nefes verilir. Verimli sonuçlar için bu egzersiz bir eğitmen yardımıyla yapılmalıdır.

Nefes alma ardından karışık olarak kesik ve uzun nefes vermeler çalışılmalıdır.

Farklı şiddet ve uzunluklarda nefes alıp vermeler çalışmalarında fayda vardır. Bu nefes çalışmaları karın kasları ve diyafram kasını güçlendirmeye yardımcı olur. Nefesi büyütüp küçültmek, kesik ve uzun nefes çalışmaları da etkili çalışmalardır.

Bir diğer nefes egzersizi ise burundan yavaş bir şekilde nefes alarak başlar ve sonra yavaşça ağızdan nefes verilir. Burundan nefes alırken ağır bir şekilde alınır ve dörde kadar sayılır. Ağızdan nefes verirken de altıya kadar sayılır. Bu çalışma günlük derin bir şekilde 40 kez nefes alıp vererek yapılmalıdır. (Yurdakul, 2000)

4.6.10. Egzersiz (staccato nefesi)

Bu nefes aktif hareket nefes alma ile başlar. Nefes alırken vücudun aşağı kısmına yani karına doğru nefes alınır ve kontrollü nefes ile parlak bir şekilde şarkı söylenir. Diyafram kasının bulunduğu yere ve güç sağladığı bölgeye direnç bölümü denir. Direnç bölümü akciğerlere nefes baskısı yapar ve havayı yukarı doğru iter. Bu baskı, sesin ön merkeze gelmesine ve tınlayıcılarda sesin tınlamasına sebep olur. Bu direnç bölgesini kullanmak, bazen zor olabilir çünkü diyafram ve destekleyici sırt kasları güçsüz olabilir.

Göğüs kafesinin olduğu yer, diyaframın olduğu ve baskı yaptığı yerdir. Bu bölüm şarkı söyleme sırasında gerilmeli, nefes ve sese destek olmalıdır. Bu kasılma, hep yukarı doğrudur çünkü diyafram ve karından gelen destek yukarıda son bulmalı ve ses tınlayıcılarda tınlamalıdır. Bu etki ses oluşumunda en önemli etkidir.

Diyafram kası ve diğer destekleyicilerde eğer problem varsa nefesi yukarı yönlendirmek zor olabilir. Bu durumda staccato nefesi yani nefesi kesik kesik üfleme ile diyafram kasının yukarı yön alması daha kolay olacaktır, hem de baskı ve desteğin daha güçlü olmasını sağlayacaktır. (Miller, 1986)

- Karna doğru derin nefes alınır
- Kesik kesik yan staccato şeklinde “Ha” sesiyle nefes ağızdan dışarı verilir

Bunu yaparken nefes yukarı doğru baskı yapar ve kesik kesik üflemler kademe kademe çökmeye sebep olur ve kaburganın aniden çökmesini engeller. Stacatto nefesi, dirence sebep olur ve direnç yukarda tutulmalıdır. Kesik kesik üflemlerde karın bırakılmamalı ve nefes bitene kadar karın ve diyafram desteği devam etmelidir. Nefes bitince karnın bırakıldığı yer tam da karna doğru alınan nefesin yeridir.

Bu direnç aynı zamanda sesi head voice yani kafa sesinde tutmaya da yardımcı olur. (Miller, 1986)

4.6.11. Egzersiz

Bu egzersizi gerçekleştirmek için beden ağırlığı bacaklara ve ayak bölgesine eşit bir şekilde verilir. Dizler bükük olmalı ve dengeyi sağlamak için eller hafifçe yere değmelidir. Bu pozisyonda diyafram üzerindeki gerginlik kalkar ve diyafram rahatladığı için de solunum istemsizce diyafram solunumuna geçer. Ayaklar iyice yere değdiği için ve denge ayaklarda olduğu için bir süre sonra bacaklar titremeye başlayabilir. Bu nefes egzersizi sayesinde diyafram nefesi çalışılmış olur. (Yurdakul 2000)

4.6.12. Egzersiz (derin nefes)

Bu nefes italyanca’da “Basso fiato” olarak adlandırılır. Bu terim opera sanatçılarındaki doğru nefes tekniklerini tanımlayan bir kavramdır. Nefesi aşağıda tutarak sesin volümlü ve rengini sağlamaya yardımcı olur. (Boone, 1971)

Bu egzersiz için köprü kurma hareketi yapılmalıdır. Bunun için de ayaklar ve baş yere yayılarak karın ve göğüs bölgesi yukarı kaldırılmalıdır. Bu durumda kalça ve pelvis kasları rahatlamış bir pozisyona geçer. Kaslardaki gerginliğin atılması için istem dışı kasılmalar olabilir. Rahatlamayı sağladıkça ve derin nefesler aldıkça istem dışı kasılmalar azalmaya başlar. Bu egzersizden sonra kişi kendi bedenini daha çok algılamaya başlayacak ve şarkı söylerken vücudunu daha iyi kullanacaktır. (Karakullukçu, 2019)

4.6.13. Egzersiz (yay duruşu nefesi)

Bu duruşun bir diğer ismi stres duruşudur ve diyaframı daha net bir şekilde hissetmeye yardımcı olur. Bu egzersizi yapmak için dizler hafif kırılmış olarak omuzlar ve ayaklar birbirine tam hizalanmalıdır. Bel ileriye doğru kalça ve baş ise geriye doğru hareket etmelidir. Bu pozisyonda boyun ve karın kasları kasıldığı için kaslardaki stresi çözmeye yardımcı olur. Bu pozisyonda elleri bele koyarak sırt ve omuzları olduğu kadar geriye doğru gerdirmek de aynı rahatlamayı sağlayacaktır.

Bu duruşa başlamadan derin nefesler alınmalı ve duruşa başlarken de nefes ciğerlerde tutulmalıdır. Düzelme sırasında da nefes yavaş ve kontrollü bir şekilde verilmelidir. Bu sayede diyafram daha iyi hissedilir ve nefes kontrolü öğrenilmiş olur. (Carmen, Judith E. 2005)

4.6.14. Egzersiz (Manuel Garcia nefesi)

Manuel Garcia (1805-1906), İspanyol tenor, fizyolog ve vokal pedagogu, modern ses tekniği pedagojisinin öncülerindendir. Ses anatomisi üzerine yaptığı çalışmalar sayesinde, şan eğitimi tekniklerini derinden etkilemiştir. Garcia, sesin mekaniklerini anlatmak için ilk kez Laryngoscope (Larinkoskop) kullanan kişi olarak tanınır. Bu buluş, insan ses tellerini doğrudan inceleme imkanı sağlamıştır. (Stark, 1999)

Bu nefes çalışmasını yapmak için en önemli şey, derin ve sakin bir şekilde nefes almaktır. Bu sayede glottis genişleyip rahatlar. Bir önemli nokta daha sessiz bir şekilde nefes alınmasıdır. Nefesin sesli alınması glottiste gerginlik olduğu anlamına gelmektedir.

Bu tekniği uygulamak için bir saniye içinde nefes alınmalı, bir saniye nefesi tutup bir saniye içerisinde de nefes tamamen boşaltılmalıdır. Her bir döngüde saniyeler tek tek arttırılmalıdır. Bu çalışma sayesinde akciğer kapasitesi artar ve şarkı söylerken nefesin kontrollü kullanılması öğrenilir. (Miller, 1996)

5. BAŞKA ALANLARDA NEFES KULLANIMI

Şan haricinde nefes terapi gibi alanlarda da nefes kullanılır. Nefes çalışmaları fiziksel ve zihinsel rahatlık için bir terapi yöntemi olarak da kullanılabilir.

5.1. Transformal Nefes

Bu nefes tekniği Judith Kravitz tarafından bulunmuş ve yazar; Breath Deep, Laugh Loudly (Derin Nefes Al, Kahkahayla Gül) isimli bir kitabında dönüşümsel nefes alma ile ilgili paylaşımda bulunmuştur. Judith Kravitz, boğazında oluşan tümörü nefes alma teknikleri ile iyileştirmeyi başarmıştır. Judith Kravitz transformal nefesi şöyle açıklamıştır: “Kişide fiziksel, zihinsel ve duygusal bütünlük sağlayan ve sistemde önemli düzeyde iyileşme gerçekleştiren ve kişinin ruhsal yapısını güçlendiren güçlü bir teknik.”

Bu nefesi uygulamak için bir uzman koç gereklidir. Uzman eşliğinde su dalgaları gibi yuvarlak bir şekilde nefes alınmalıdır. Bu nefes çalışmasında beyin ve vücutta yüksek frekanslı elektromanyetik titreşimler oluşur. (Kartal, 2013)

5.2. Wim Hof Nefes Çalışması

Wim Hof nefes tekniği Holandalı Wim Hof isimli kişi tarafından geliştirilmiştir. Bu nefes tekniği, soğuk su ile birlikte yapılabilir ve bu sayede insanın potansiyelini zorlayarak kişinin potansiyelini keşfetmesine yardımcı olur. Bu tekniği uygulamak için öncelikle derin bir nefes alınır. Ve ardından nefes hemen bırakılır. Bu döngü, 30 kere nefes alış ve veriş arasında duraksama olmadan yapılmalıdır. Son nefes tamamen boşaltılmalı ve o şekilde mümkün olduğu kadar beklenmelidir. Ardından derin nefes alıp beklenir. Bu döngü 3 kere yapılmalıdır. (wimhofmethod.com)

5.3. Nefes terapisinde kullanılan teknikler

Hızlı nefes alıp verdiğimizde kalp atışı hızlanır ve bu sayede zihnimiz de düşüncelerimiz de hızlanır. Bu sayede tansiyon yükselir ve gerginlik seviyemiz de azalır. Bu hızlı nefes alıp verme sayesinde psikolojik olarak da sakinleşme hissi gelir. Tam tersi, yani

yavaş nefes alıp verdiğimizde de insanın algısı düşer ve kalp atışları düşer. Bu yüzden de nefesin psikolojik etkileri kaçınılmazdır. Bunun için de nefes ile yapılan terapi yöntemleri de vardır. Nefes terapisi sayesinde depresyon ve stres kontrol edilebilir. Hatta sindirim sistemini de düzenler ve daha kaliteli uyku sağlar. Bu çeşitli insan vücudunu ve psikolojisini destekleyen işlevler nefes terapisi.

Bu nefes egzersizlerinin sinir sistemi üzerinde de etkisi vardır. Bu yüzden de konser öncesi ve sonrası olan stres ve gerginliği gidermek için çok yararlıdır. Stres durumunda nefes hızlanır ve bu durumda da beden bir tehlike olduğunu algılar. Nefes çalışmalar sayesinde nefesi derinleştirerek stresi azaltabiliriz. Derin ve aynı ritimde nefesler sayesinde beyin ve sinir sistemi stresli durumdan çıkarılabilir. Nefes alıp verme sürecine dikkat etmek ve aynı zamanda özel nefes teknikleri kullanmak genel sağlık durumunu da etkiler. Tek ve doğru nefes kullanımı ve tekniği yoktur. Her kişi kendine iyi gelen nefes tekniğini ve çalışmasını bulmalıdır. (Salomoni, S., Van Den Hoorn, W. ve Hodges, P. (2016). & Pettersen, V. ve Bjørkøy, K. (2009))

Stres etrafımızdaki tehlike sonucunda oluşan bir histir. Doğru nefes kullanımı odaklanmaya ve hatta sahnede daha iyi performans göstermeye yardımcı olur. Nefes terapisi yapılmadan önce kişinin nefes kullanma şekli öğrenilir. Ondan sonra terapinin amacına göre farklı teknikler uygulanır. (NP İstanbul hastanesi, Nefes terapisi nedir?)

5.3.1. Autogenic biofeedback nefes terapisi

Bu tekniğin amacı, nefes yardımıyla bedensel, duygusal ve zihinsel gevşeme ile rahatlama sağlamaktır. Autogenic Biofeedback tekniğini uygulayarak, kişinin bilinçaltındaki sıkışmış blokajların açığa çıkmasına yardımcı olur. Böylece birey, rahatsızlık veren belirtilerin farkına vararak onlardan kurtulma fırsatı bulur. Ayrıca bu teknik, kişiye fiziksel bedenini tanımayı ve onu serbest bırakmayı da öğretir. Bunun için ayak parmaklarından başlayarak, vücuttaki tüm kas gruplarını sırayla gevşetmek gerekir. Her kas grubu için sıra geldiğinde, o bölge nefes alıp verişle birlikte gevşetilmelidir.

Birey, otonom sinir sisteminin sempatik ve parasempatik sistemlerinin kontrolünü tamamen kendi iradesine aldığını fark eder ve bu durum, kendisine olan güven duygusunu artırır. Bu çalışma sırasında, kişinin bilinçaltında geçmişe ve geleceğe dair yaşadığı olaylar çözüme kavuşturulur ve sonuç olarak kişi kendini rahatlamış hisseder. (Kartal, 2013)

5.3.2. Aslan nefesi

Bu teknik stresi atmak için kullanılan bir nefes tekniğidir. Bu nefesi uygulamak için ilk olarak burundan derin bir nefes alınır ve ağız açık bir şekilde dil dışarıda iken nefes tamamen verilir. Nefes verirken de gözler yukarı bakmalıdır, bu sayede yüzde esneme olur ve rahatlanır. (Carmen, Judith E. 2005)

5.3.3. Kutu nefesi (box breathing)

Bu nefes, stresi azaltmak ve odaklanabilmek içindir. Bu “egzersizi uygulamak için bir sandalyede dik oturulmalıdır. Eller gevşek bir şekilde rahat olmalıdır. 4’e kadar sayıp nefes alınır, 4’e kadar sayıp nefes tutulur, sonra aynı şekilde nefes verilir. Bu şekilde nefes kontrole alınarak psikolojik olarak sakinleşmeye sağlanır. Bu nefes egzersizi Farinelli nefes egzersizine çok benzerdir. <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/click-here-for-happiness/202309/how-to-use-box-breathing-for-well-being> (Tichiki Davis 2024)

Bu egzersiz şarkıcılar tarafından nefesi uzun süre üfleme refleksini geliştirmek için yapılmaktadır. Şarkı söyleme kalitesini olumlu etkileyebilecek bir nefes egzersizi olarak bilinir.

6. SONUÇ

Bu tezde opera sanatında doğru nefes kullanımı, nefes kontrolü ve nefesin sese etkilerinin önemi incelenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda nefesin sadece ses üretimindeki fiziksel bir araç olmadığını, aynı zamanda duygusal ifade, müzikalite ve teknik başarıda da önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Doğru nefes kullanımı vokal sağlığı, doğru rezonans kullanımına yardımcı olur.

Bel Canto stilinde şarkı söylemek: adanmışlık, disiplin ve derin bir müzik anlayışı gerektiren gerçek bir sanattır. Yüzyıllardır izleyicileri büyüleyen, dünya çapında şarkıcılara ve opera severlere ilham vermeye devam eden, güzel ve etkileyici bir stildir. Bu stili kullanan profesyonel şarkıcılar aynı zamanda da kondisyon bağlamında nefesi ve nefes desteğini ayrıca çalışırlar. Bu stilde iyi nefes almak demek, diyaframı etkin bir şekilde kullanmayı amaçlamakla beraber diyafram kas sistemini de karına kadar düşünmek ve kullanmaktır. Nefes alırken vücudun tüm orta bölgesi genişlemelidir ve göğüs kemiğinizdeki hareket çok az olmalıdır. Diyaframdan nefes alma şarkıcılara, nefesli enstrüman icracıları ve hatta akciğer hastalarına nefes alıp verme, rahatlama teknikleri nefes terapistleri tarafından öğretilir. Diyafram kasılıp alçaldığında akciğerlere daha fazla hava çekilir.

Yürütülmüş olan bu çalışmada, nefesin ses üzerine üç temel fonksiyonunun “sesin üretimi, sesin kontrolü ve sesin desteği” olduğu gösterilmesine ek olarak farklı nefes egzersizi uygulamalarında da yer verilmiştir. Anlatılan farklı nefes uygulamaları şarkıcının uzun cümleleri rahatlıkla söylemesine de yardımcı olmaktadır. Bir yandan da doğru nefes kullanımı ve desteği, şarkıcının performans sırasında psikolojik ve fiziksel olarak daha rahat olmasını sağlamasıyla birlikte sahnede özgüvenli ve rahat bir duruş sergilemesine de yardımcı olduğu görülmektedir.

Opera şarkıcılarının ses kapasitelerini en mükemmel şekilde kullanabilmeleri için doğru nefes egzersizleri yapmaları gerekmektedir ve bu egzersizler sonucunda nefes desteğinin gelişmesiyle birlikte, sesinde gelişebileceği sonucuna varılmıştır.

Doğru nefes kullanımı öğrenme süreci, bedeni keşfederek ve bedene karşı farkındalık yaratarak başlamaktadır. Bu farkındalık sürecinde karın kaslarının kontrollü bir şekilde kullanılması ile birlikte diyafram devreye girer ve bu sayede göğüs kasları da koordineli bir

şekilde nefesin derinleşmesine ve kontrol edilmesini sağlar. Nefes egzersizleri ve fiziksel alıştırmalar, nefes kapasitesinin artmasına yardımcı olur ve performansı doğrudan etkiler.

Bu tezde şarkı söylerken yanlış nefes kullanımının ses sağlığına zarar verip sesi olumsuz etkileyeceği de ayrıca açıklanmıştır. Sesin ciddi zararlar görme ve yorulma sebeplerinden bir tanesi yetersiz nefes desteğidir. Bu nedenle de opera şarkıcılarının uzun ve sağlıklı bir kariyer sürdürmeleri için nefes kontrolünü doğru bir şekilde kullanmaları gerekmektedir. Nefes teknikleri doğru uygulandığında, performans sırasındaki fiziksel ve psikolojik rahatlığa yardımcı olur.

Opera sanatında nefes kullanımı sadece teknik olarak sesi desteklemekle kalmaz aynı zamanda müzikal ifade ve duyguları derin bir şekilde yansıtmada da büyük bir rol oynar. Doğru nefes yardımıyla oyunun dramatikliğini, gerilim, korku, heyecan gibi duyguları kolaylıkla ifade edebilir. Roldeki karakter ile ilgili özellikleri hallındaki anlatım gücünü.

Bu çalışmada, opera sanatında ve Bel Canto sisteminde, doğru nefes kullanımı ve kontrolü, hem tekniği hem de sanatsal ifadeyi doğrudan etkilediği, farklı nefes uygulamaları ele almakla birlikte bu uygulamaların nefesin doğru ve kontrollü kullanılmasına yardımcı olduğu, sesin esneklik ve güç kazanmasını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, şarkı söylerken doğru nefes kullanımı, şarkıcının ses sağlığının korunmasında da yardımcı olmasıyla birlikte nefes çalışmalarının düzenli ve disiplinli bir şekilde uygulanması, opera şarkıcılarının kariyerlerinde başarılı olmaları açısından nefesin çok önemli bir unsur olduğunu göstermektedir.

KAYNAKLAR

Altar, C. M. (1981). *Opera tarihi*.

Aycan, K. (2005). *Opera sanatına yönelik ses eğitiminde (şan) nefesin, sesin oluşumu ve fiziksel özelliklerinin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Barbier, P. (1994). *Farinelli, le castrat des Lumières (Farinelli, the Castrato of the Enlightenment)*

Benet, R. (1938). *Batı müzik tarihi*.

Carmen, Judith E. (2005). *Yoga for Singers: Freeing Your Voice and Spirit through Yoga*

Gürhan, D. (2014). Ses eğitimi çalışmalarının politikacıların konuşma becerilerine etkisi.

Faure, J. (1886). *The voice and singing*

İkesus, S. (1965). *Ses eğitimi ve korumaları*. İstanbul: Devlet Konservatuvarı.

John H. C. Hile (1994). *Vocal Technique: A Guide for Young Singers*

Kamien, R. (1992). *Music: An Appreciation*

Karakullukçu, A. (2019). *Nefes ve ses denetiminin oyuncu performansına etkisi*. Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Kartal, M. (2013). *Nefes terapisi*. Ankara: Ray Yayınları.

Kayabınar, B. (2006). *Operanın tarihsel gelişimi içinde Bel Canto sanatının teknik ve müzikal yönleriyle incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Köroğlu, S.A. (2015) *Literatür taraması üzerine notlar ve bir tarama tekniği*. İstanbul Teknik üniversitesi

Lamperti, G. B. (1905). *The technics of Bel Canto* .

Lamperti, G. B. (1957). *Vocal Wisdom: Maxims of Giovanni Battista Lamperti*

- Matthias Alexander, F. (1932). *The Use of the Self*
- Miller, R. (1986). *The Structure of Singing: System and Art in Vocal Technique*
- Miller, R. (1996). *On the art of singing*. USA: Oxford University Press.
- Pettersen, V. ve Bjørkøy, K. (2009). Consequences from emotional stimulus on breathing for singing. *Journal of Voice*, 23(3), 295-303.
- Salomoni, S., Van Den Hoorn, W. ve Hodges, P. (2016). Breathing and singing: objective characterization of breathing patterns in classical singers. *PloS one*, 11(5), e0155084.
- Soyarslan, M. (2021). *Alexander Tekniği ve Taubman Yaklaşımı'nın incelenmesi* (Yayımlanmamış sanatta yeterlilik tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sökmen, R. ve Sökmen, M. (2002). *Ses bilgisi ve sanatı ses sanatçısının elkitabı*. Ankara: Opera Gala.
- Stark, J. (1999). *Bel Canto: A History of Vocal Pedagogy*
- Uçman Karaçalı P. (2018). *Ses eğitimi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Matbaası.
- Vennard, W. (1967). *Singing: The mechanism and the technical*. Paperback: Carl Fisher.
- Westerman, G. V., Rosenthal, H. ve Ross, A. (1964). *Opera guide*.
- Yurdakul, A. M. (2000). *Ses eğitimi*. Ankara: Lir Yayınları.
- F. Keeping & R. Prada. (1886). *The voice and singing*.
- The Voice and Voice Therapy" by Daniel R. Boone ve Shirley R. McFarlane (1971)

İNTERNET KAYNAKLAR

- Cookies on the NHS (2021). Alexander technique. E.T. 15.12.2023
<https://www.nhs.uk/conditions/alexander-technique/>
- Ittinirundorn, S., Wongsaita, N., Somboonviboon, D. ve Tongtako, W. (2022). Effects of Farinelli Breating exercise on respiratory function and symptoms in patients with

chronic obstructive pulmonary disease. *Tuberculosis and Respiratory Diseases*, 85(2), E.T. 22.11.2023 137. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8987668/>

McCarther, (2021/22). A Review of the Breathing Mechanism for Singing: Anotomy. E.T. 16.10.2023

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiT2LOji9WCAxVcSvEDHUAzBT4QFnoECA0QAw&url=https%3A%2F%2Fwww.rider.edu%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Ffiles%2Fvthc-a-review-of-the-breathing-mechanism-for-singing-part1.pdf&usg=AOvVaw106XPL92m53pJZ33yvDEBm&opi=89978449>

McCarther, S. (b.t.). Why Posture Is Important. E.T. 28.11.2023

<https://www.rider.edu/sites/default/files/files/vthc-why-posture-is-important.pdf>

NP İstanbul Hastanesi (b.t.). Nefes terapisi nedir? E.T. 30.12.2024

<https://npistanbul.com/nefes-terapisi>

Singing. (b.t.). *Britannica*. E.T. 10.01.2024 <https://www.britannica.com/art/singing>

Singnowstudio (2017). *Why you need to have good posture when you sing*. E.T. 15.06.2024

<https://www.singnowstudio.com/why-you-need-to-have-good-posture-when-you-sing/>

The Belcan to Technique (b.t.). The four stages of the Bel Canto technique are as follows.

E.T. 06.07.2024 <https://sites.google.com/view/thebelcantotechnique/four-stages-of-bel-canto>

wimhofmethod.com

<https://nefes.fit/kosarken-nasil-nefes-alirsiniz-ve-performansinizi-nasil-guclendirirsiniz/>

E.T. 10.11.2024

<https://my.clevelandclinic.org/health/body/paranasal-sinuses> E.T. 15.09.2024

<https://www.cetinvural.com/bas-ve-boyun-cerrahisi/larenks-kanseri-girtlak-kanseri/> E.T.

19.11.2024

<https://candsmusic.com/singing-for-beginners-101/> E.T. 07.07.2024

<https://wilmingtonvoicecoach.wordpress.com/> E.T. 01.06.2024

<https://slideplayer.biz.tr/slide/3244836/> E.T. 17.07.2024

