

T.C
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ *SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BEDENSEL VE ZİHİNSEL GEVŞEME TEKNİKLERİNİN
SES EĞİTİMİNDE KULLANILABİLİRLİĞİ**

147217

YÜKSEK LİSANS TEZİ

147217

Tezi Hazırlayan: FİDAN KURT

Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Tarihi ve No:

16/02/2005-2005/04

Doç. Dr. Yılmaz AYDIN



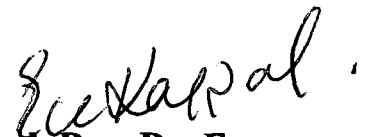
Yard. Doç. Dr. Tülin

MALKOÇ



Yard. Doç. Dr. Ece

KARŞAL



KOCAELİ, 2004

T.C
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ *SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BEDENSEL VE ZİHİNSEL GEVŞEME TEKNİKLERİNİN
SES EĞİTİMİNDE KULLANILABİLİRLİĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİDAN KURT

ANABİLİM DALI: MÜZİK
PROGRAMI : MÜZİKOLOJİ

TEZ DANIŞMANI: YRD. DOÇ. DR. TÜLİN MALKOÇ

KOCAELİ, 2004

SUNUŞ

“Bedensel ve Zihinsel Gevşeme Tekniklerinin Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği” adlı tezim, var olan gevşeme tekniklerinin ses eğitiminde kullanılabilecek olanlarının belirlenmesi, uygulanması ve değerlendirilmesi üzerine kuruludur..

Yüksek lisans çalışmamda, tez konusu olarak, böyle bir araştırma yapmamdaki neden; özellikle ses eğitimi dersi esnasında öğrencilerin yaşadığı, öğrenci iken de benim ve arkadaşlarımın zaman zaman problem olarak gördüğü, gırtlak ve çenenin kasılması nedenlerinden dolayı ağzın açılmaması, tiz seslerden korkulması, diyaframa alınan nefeste problem yaşama, ses-nefes ilişkisini kuramama vb. olumsuz durumları ortadan kaldırma ihtiyacı hissetmemdir. Çağlar boyunca kullanılan, ulaşabildiğim gevşeme tekniklerini kendim uyguladıktan sonra bedenimin ve zihnimin ulaştığı rahatlık ve huzur sayesinde ses çalışması yaptığımda, daha önce kasılarak yaptığım bazı çalışmaları kasılmadan yaptığımı, daha rahat ve verimli bir çalışma gerçekleştirdiğimi hissettim. Gevşeme tekniklerinin, ses eğitimi süresince karşılaşılan pek çok sorunun giderilmesinde kullanılabileceğinin bilincine vardım.

Ses eğitimi süresince bedensel ve zihinsel gerginliğin, ses üzerindeki olumsuz etkilerinin giderilmesi amacıyla kullanılabilecek gevşeme tekniklerinin belirlenmesinin, farklı kaynaklarda bulunan tekniklerin tek bir kaynak altında toplanmasının ve ses eğitimi programı içerisinde on iki haftalık örnek bir çalışma içerisinde uygulanmasının, hem öğrenciler hem de öğretmenler açısından faydalı olacağını düşündüm. Araştırmamın konusunu bu problemlerin ışığı altında belirledim, uyguladım, sonuçlandırdım.

Farklı bir kurumda çalıştığı halde tez danışmanlığımı kabul eden, uygulamalı çalışmaların tüm aşamalarında gözlemlerini sunan, önerileriyle destekleyen Sn. Yard. Doç. Dr. Tülin Malkoç’a, bilgi birikimini benden esirgemeyen Sn. Prof. Dr. Filiz Kamacıoğlu’na, müzik yeteneğimi keşfeden öğretmenim Sn. Birsan Özakay nezdinde tüm öğretmenlerime, kendilerine öğretirken her defasında yeni bir şeyler öğrendiğim öğrencilerime, çalışmamın zorluklarını paylaşan aileme ve dostlarıma, müziğe yönelmemi sağlayan ablam Remziye Kurt’a en içten teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ÖZET.....	x
ABSTRACT.....	xi
ŞEKİLLER.....	xii
TABLolar.....	xiii
I-GİRİŞ.....	1
I.1. Sesin Tanımı ve Sesin Oluşumu.....	1
I.1.1. Sesin Oluşumunda Görev Alan Organlar.....	2
I.1.2. Ses Eğitiminin Tanımı.....	9
I.1.2.1. Ses Eğitiminin Tarihsel Süreç İçerisindeki Gelişimi.....	9
I.1.2.2. Ülkemizde Ses Eğitiminin Tarihsel Süreçteki Gelişimi.....	14
I.2. Stresin Tanımı ve İnsan Sağlığı Üzerindeki Genel Etkileri.....	17
I.2.1. Stresin Neden Olduğu Ses Bozuklukları.....	19
I.2.1.1. Fonksiyonel Disfoni.....	19
I.2.1.1.1. Psikojenik Disfoni.....	21
I.2.1.1.2. Habitüel Disfoni.....	21
I.2.1.1.3. Spastik Disfoni.....	22
I.2.1.1.4. Ventriküler Disfoni.....	22
I.3. Gevşemenin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi.....	23
I.3.1. Gevşeme Tekniklerinin İnsan Sağlığı Üzerindeki Genel Etkileri.....	25
I.3.2. Gevşeme Tekniklerinin İnsan Sesi Üzerindeki Etkileri.....	27
I.4. Belli Başlı Gevşeme Teknikleri.....	29
I.4.1. Bedensel Gevşeme Teknikleri	29
I.4.1.1. Dil-Dudak-Çene-Gırtlak-Omuz Kaslarını Gevşetme Çalışmaları.....	29
I.4.1.1.1. Dilin Gevşetilmesi.....	29
I.4.1.1.2. Dudakların Gevşetilmesi.....	30
I.4.1.1.3. Çenenin Gevşetilmesi.....	31
I.4.1.1.4. Gırtlakın Gevşetilmesi.....	32

I.4.1.1.5. Omuzların Gevşetilmesi.....	33
I.4.1.2. Kahkaha Atmak.....	34
I.4.1.3. Yürümek.....	35
I.4.1.4. Ayakta Dururken Gevşeme.....	35
I.4.1.5. Nefesle Gevşeme.....	37
I.4.2. Zihinsel Gevşeme Teknikleri.....	38
I.4.2.1. Meditasyon.....	39
I.4.2.2. Yaratıcı İmgelemeyle Gevşeme Tekniği.....	40
I.4.2.3. Kendi Kendine Telkin Tekniği.....	41
I.4.3. Özel Gevşeme Teknikleri.....	42
I.4.3.1. Palming Rahatlaması.....	42
I.4.3.2. Alexander Tekniği.....	44
I.5. Amaç.....	45
I.6. Sınırlar.....	46
I.7. Araştırmanın Yararları.....	47
I.8. Konu İle İlgili Çalışmalar.....	48
I.9. Araştırmanın Yargılanması.....	49
II-YÖNTEM.....	50
II.1. Problem.....	50
II.1.1. Alt Problemler.....	50
II.2. Literatür Çalışması.....	50
II.2.1. Ses Eğitiminde Nefes.....	50
II.2.1.1. Omuz Nefesi.....	51
II.2.1.2. Göğüs Nefesi.....	52
II.2.1.3. Diyafram Nefesi.....	52
II.2.1.3.1. Diyaframın Tanımı ve Diyafram Nefesinin Kullanımı.....	53
II.2.2. Ses Eğitiminde Artikülasyon.....	55

II.2.2.1. Vokallerin Kullanımı.....	57
II.2.2.2. Konsonantların Kullanımı.....	59
II.2.3. Vokal Rejister	61
II.2.4. Rezonans.....	62
II.2.5. Vibrato.....	63
II.2.6. Ses Egzersizleri.....	63
II.2.6.1. Legato.....	64
II.2.6.2. Staccatto.....	65
II.2.6.3. Tril.....	65
II.2.6.4. Oktav.....	65
II.2.7. Nüans.....	66
II.3. Ses Eğitimi Süresince Karşılaşılan Temel Sorunlar.....	67
II.4. Araştırmanın Modeli.....	69
II.5. Araştırmanın Hipotezleri.....	70
II.6. Örneklem Yöntemi.....	71
II.7. Veri Toplama Yöntemi.....	72
II.7.1. A Grubuna Uygulanan On İki Haftalık Ses Eğitimi Programı.....	73
II.7.2. B Grubuna Uygulanan On İki Haftalık Gevşeme Teknikleri İle Desteklenen Ses Eğitimi Programı.....	74
II.8. Toplanan Bilgilerin Analizi.....	76
II.8.1. 1.Hafta.....	76
II.8.1.1. A Grubu: Sesin Oluşumu ve Ses Organları Hakkında Bilgi Verilmesi, Sesin Rengine ve Sınırlarına Bakılması.....	76
II.8.1.2. B Grubu: Yaratıcı İmgeleme Tekniği ile Sesin Oluşumunun ve Ses Organlarının Anlatılması, Sesin Rengine ve Sınırlarına Bakılması.....	78
II.8.2. 2.Hafta.....	80
II.8.2.1. A Grubu: Diyaframın ve Diyafram Nefesinin Anlatılması, Diyaframı Güçlendirecek Nefes Çalışmaları.....	80
II.8.2.2. B Grubu: Ayakta Dururken Gevşeme ve Omuzları Gevşetme Tekniği ile Diyaframı Güçlendirecek Nefes Çalışmalarının	

Uygulanması.....	81
II.8.3. 3.Hafta.....	83
II.8.3.1. A Grubu: Artikülasyon Çalışmaları.....	83
II.8.3.2. A Grubu: Dil ve Dudak Gevşetme Teknikleri ile Artikülasyon Çalışmalarının Uygulanması.....	83
II.8.4. 4.Hafta.....	85
II.8.4.1. A Grubu: Diyafram Nefesini ve Artikülasyonu Geliştirecek Çalışmalar.....	85
II.8.4.2. B Grubu: Gırtlak Gevşetme Teknikleri ile Diyafram Nefesini ve Artikülasyonu Geliştirecek Çalışmaların Uygulanması.....	88
II.8.5. 5. Hafta.....	89
II.8.5.1. A Grubu: Ses Eğitiminde Postürün Öneminin Anlatılması, Uygulanması.....	89
II.8.5.2. B Grubu: Alexander Tekniği ile Ses Eğitiminde Postürün Anlatılması, Uygulanması.....	90
II.8.6. 6. Hafta.....	93
II.8.6.1. A Grubu: Arpej Çalışması.....	93
II.8.6.2. B Grubu: Çeneyi Gevşetme ve Yürüyerek Gevşeme Tekniği ile Arpej Çalışmasının Uygulanması.....	93
II.8.7. 7. Hafta.....	95
II.8.7.1. A Grubu: Genel Tekrarın Yapılması, “Dağlar” ve “Çoban” İsimli Türk Okul Şarkılarının Öğretimi.....	95
II.8.7.2. B Grubu: Kendi Kendine Telkin Tekniği ile “Çoban” ve “Dağlar” İsimli Türk Okul Şarkılarının Öğretimi.....	95
II.8.8. 8. Hafta.....	98
II.8.8.1. A Grubu: Rezonans Çalışmaları.....	98
II.8.8.2. B Grubu: Palming Gevşeme Tekniği ile Rezonans Çalışmalarının Uygulanması.....	99
II.8.9. 9.Hafta.....	100
II.8.9.1. A Grubu: Legato Çalışması “Sebben Crudele” Parçasının Öğretimi..	100
II.8.9.2. B grubu: Nefesle Gevşeme Tekniği ile Legato Çalışmalarının Uygulanması “Sebben Crudele” Parçasının Öğretimi.....	101

II.8.10. 10. Hafta.....	102
II.8.10.1. A Grubu: Staccatto Çalışması “Heidenröslein” Parçasının Öğretimi.	102
II.8.10.2. B Grubu: Kahkaha Atarak Gevşeme Tekniği ile Staccatto Çalışmalarının Uygulanması “Heidenröslein” Parçasının Öğretimi...	103
II.8.11. 11. Hafta.....	105
II.8.11.1. A Grubu: Nüans Çalışması	105
II.8.11.2. B Grubu: Meditasyon Tekniği ile Nüans Çalışmalarının Uygulanması.....	106
II.8.12. 12. Hafta.....	108
II.8.12.1. A Grubu: Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi.....	108
II.8.12.2. B Grubu: Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi.....	109
III. SONUÇ.....	111
Ekler.....	113
Yararlanılan Kaynaklar.....	122
Özgeçmiş.....	124

ÖZET

Bu araştırma, gevşeme tekniklerinin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinden yola çıkarak, ses eğitimi süresince karşılaşılan problemleri çözmek amacıyla kullanılabilecek gevşeme tekniklerini ortaya koymaktadır.

Bu amaçla, ulaşılabilen bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri incelenerek ses eğitimi süresince kullanılabilecek olanlar belirlendi. Sesin oluşumunda görev alan bölgelerin gevşemesini esas alan bedensel gevşeme teknikleri ile öğrencileri çalışmanın zorlukları sırasında rahatlatacak ve konsantrasyonlarını sağlayacak zihinsel gevşeme teknikleri özellikle seçildi.

Konuyla ilgili bilgiler, ülkemizdeki ve dünyadaki ünlü ses eğitimcilerinin çalışmalarının incelenmesi ve gevşeme teknikleri ile ilgili geniş bir kaynak taraması yapılması ile elde edildi.

Tespit edilen teknikleri uygulamak amacıyla on altı öğrenci seçilerek öğrenciler A ve B grubu olarak adlandırılarak sekiz kişilik gruplara ayrıldı. Bu gruplar üzerinde uygulanmak üzere, temel ses tekniklerinin kazanılmasını amaçlayan on iki haftalık çalışma programı hazırlandı. On iki haftalık çalışma programı süresince A ve B gruplarına ses eğitimi ile ilgili çalışmalar uygulanırken, B grubuna araştırma dahilinde tespit edilen bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri de uygulandı. A ve B grubuna uygulanan farklı çalışmaların sonuçları Gözlem Tekniği kullanılarak kaydedildi. İki grup arasındaki sonuç farklılıkları tespit edildi.

On iki haftalık uygulama sonunda; bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleriyle desteklenen ses eğitimi programının, öğrencileri olumlu yönde etkilediği belirlendi. Temel ses tekniklerinin algılanmasında, uygulamasında ve eserlerin seslendirilmesinde, normal ses eğitimi programına göre daha başarılı olduğu ispatlandı.

Yapılan uygulamalı çalışmalar sayesinde, ses eğitimi çalışmaları esnasında yapılabilecek bazı olumsuz davranışlar, oluşmadan farklı bir bakış açısı ile yeni bir uygulama oluşturuldu ve uygulamaya konuldu.

ABSTRACT

This master thesis presents the relaxation techniques which can be used in voice training. The positive effects of the relaxation techniques on human health is the starting point of this study. For this aim, all the physical and mental relaxation techniques have been searched, and the ones which could be used in voice training have been chosen.

The information about this subject has been obtained by searching the relaxation techniques carefully from the works of the world wide famous Turkish and foreign voice trainers.

In order to practice the chosen relaxation techniques, two groups of students, consisting of eight students in each group were named "A" and "B". A twelve weeks working programme, consisting of basic voice techniques, was put into practice. With the group different "B", and additional relaxation techniques were used. The results of those different techniques used on both groups were observed and recorded. The differences between the results were determined.

The consequence of the twelve weeks practice is that the relaxation techniques used during voice training affected the students in a positive way. The studies helped the correction of a large number of technical mistakes of the students. They also helped voice training gain a different point of view.

ŞEKİLLER

1. Şekil 1. Sintüs boşluklarının görünümü (7).....	5
2. Şekil 2. Gırtlığın intrinsik kaslarının şeması (6).....	7
3. Şekil 3. Ses organlarının genel şeması (7).....	9
4. Şekil 4 Laryngoskop aleti ile yapılan bir ses teli muayenesi (6).....	15
5. Şekil 5a. Organik disfoniye bir örnek (vokal polip).....	22
6. Şekil 5b. Organik disfoniye bir örnek (vokal nodül).....	22
7. Şekil 6. Fonksiyonel disfoniye bir örnek (psikojenik disfoni).....	23
8. Şekil 7. Biofeedback aletinde beyin dalgalarının görünümü (5).....	30
9. Şekil 8. Diyafram kasının nefes alınıp verilirken ki hali (1).....	58
10. Şekil 9. Diyafram kasının insan vücudundaki yeri (2).....	60
11. Şekil 10. Vokallerin boğumlanması (4).....	65
12. Şekil 11. Konsonantların boğumlanması (4).....	67
13. Şekil 12. İnsan sesin rejisterleri (7).....	68
14. Şekil 13. Büyüyen ve küçülen nefes alıştırmaları (4).....	94
15. Şekil 14a. Alexander Tekniğine göre kötü duruş (3).....	97
16. Şekil 14b Alexander Tekniğine göre kötü duruş (3).....	98

ŞEKİLLER İÇİN YARARLANILAN KAYNAKLAR

- 1.BALLENTINE Rudolph, RAMA Swani, Nefes, İstanbul: Ötesi, 2000.
2. DIANZANI Umberto, VANNINI Vanio, Anatomi Atlası, 8.b, Biro1 Yayıncılık.
3. DRAKE Jonathan, Alexander Tekniği, İzmir: Ege Meta, 2001.
4. EGÜZ Saip, Toplu Ses Eğitimi I, Ayyıldız Matbaası a.ş, Ankara, 1976.
5. KRİSTA Alix, Stresten Arınma, İstanbul: İnkılap Kitapevi, 1999.
6. NETTER F.H, İnsan Anatomisi Atlası, Ankara: Palmiye Yayıncılık, 2002.
7. ÖMÜR Mehmet, Sesin Peşinde, 1.b, İstanbul: Pan Yayıncılık, 2001.

TABLÖLER

Tablo 1. Vokallerin ayrıldıkları gruplar.....	62
Tablo 2. Konsonantların ayrıldıkları gruplar.....	63

TABLÖLER İÇİN YARARLANILAN KAYNAKLAR

EGÜZ Saip, Toplu Ses Eğitimi I, Ayyıldız Matbaası a.ş, Ankara, 1976.



I. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın konusu, konunun geçmişi ve gelişimi, konu ile ilgili kavramlar, araştırmanın amacı, araştırmanın sınırları, araştırmanın yararları, konu ile ilgili diğer çalışmalar ve araştırmanın yargılanması yer almaktadır.

I.1. SESİN TANIMI VE SESİN OLUŞUMU

Ses eğitiminin tanımını yapmadan önce, sesin ne anlama geldiğini bilmemiz gerekir. “Ses, kulağın işitebildiği titreşim sınırları içerisinde, havada oluşan basınç değişimleridir. Batı dillerinde ses, akustik, elektro, çalgı, insan vb. gibi ayrı sözcüklerle ifade edilir; ancak Türkçe’de ses, bu alanların tümünü kapsayacak bir anlam genişliği içerisinde kullanılmaktadır. “Çalgı sesi” ve “insan sesi” müzikte ayrı alanların araştırma konusudur.”¹

İnsan sesi, ses eğitiminin temeli olduğu için, insan sesinin nasıl oluştuğunu, bilmek hem öğretici hemde öğrenen için büyük kolaylık sağlar. İnsanın ses organları akciğerler, soluk borusu, diyafram, dil, damak, dudaklar, burun, ağız, ses telleri, hançere (gırtlak), ağız, burun ve baş, boşluklarından oluşur. “Ses organlarımız nefesli bir saza benzetilebilir. Nefesli bir saz üç bölümden oluşur. Havayı pompalayan bir körük, titreşimleri sağlayan bir vibratör ve rezonansı sağlayan rezonatör boşluk. İnsanda akciğerler körük, ses telleri vibratör ve ses tellerinin üzerinde bulunduğu gırtlak da rezonatördür.”²

“Op. Dr. Ergün Ökçün’de sesin oluşumunda üç sistemin rol oynadığını belirtmektedir. Bu sistemlerden birincisi jeneratör sistemidir. Jeneratör sistem basınçlı hava çıkışı sağlayan akciğerler tarafından oluşturulur. İkincisi vibratör sistemidir ve bu görevi gırtlak üstlenir. Son olarak da oluşturulan sesin anlaşılabilir bir konuşma şeklinde ifade edilmesini sağlayan rezonatör sistem görev alır. Bu sistemi farinks, dil, damak, dudaklar, burun ve sinüsler oluşturmaktadır. Jeneratör

¹ Ahmet Say, Müzik Ansiklopedisi 4. Cilt, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, 1992, s.1125

² Mehmet Ömür, Sesin Peşinde, 1.b, İstanbul: Pan Yayıncılık, 2001, s.40

sistemin oluşturduğu basınçlı hava “trakea” denilen nefes borusundan yukarı çıkıp ses tellerine çarpar ve burada titreşim sağlayarak sesin oluşmasını sağlar.”³

“Olulaşan sesin şiddetini ses tellerinin altındaki akciğerler tarafından oluşturulan basıncın bėyėklėėu belirlemektedir. Jeneratėr sisteminin oluşturduğu basınçlı hava ne kadar yėksek ise sesin şiddeti de o kadar yėksek olur.”⁴

Bazı insanların gėr sesle şarkı sėyliyebilmesi akciğer kapasitesinin fazla oluşundan gelir. Olulaşan ses en son rezonatėr sisteminde anamlanarak duygu ve dėřėncelerimizi ifade eder. Hatta sistemli bir eğitim sistemiyle bu ses, bir mőzik aracına dėnėřtėrėlebilir.

“Ses tellerinin ciğerden gelen basınçla titreşme sıklığı, sesin bas yada tiz olarak çıkmasını belirler. Ses telleri gitar telleri gibi titreşmez. Ses, tıpkı alkışlarken avuçlarımızın birbirine çarpması gibi ses tellerinin birbiriyle çarpışması sonucu oluşur.”⁵ Ses telleri ne kadar sık ağılıp kapanır ve titreşirse ses o denli tiz çıkar.

“İnsan sesindeki farklılıklarının pek çok sebebi vardır. Ciğerden gelen basıncın şiddeti, ses tellerindeki ve yansıtıcı organlardaki farklılıklar, kadın ile erkeğin, yetişkin ile çocuğun, hatta bazen aynı cinsten ve aynı yaştan insanların bile değişik seslere sahip olması sonucunu doğurur.”⁶

Bu farklılıklar doğrultusunda insan sesini sınıflandırırken öncelikle kadın ve erkek sesi olmak üzere ikiye sonrasında ise incelik ve kalınlıklarına göre kendi aralarında üçe ayrılırlar. Kadınlarda inceden kalına doğru soprano (ince), mezzosoprano (orta), alto (kalın) olmak üzere sıralanır.

Erkeklerde ise bu sıralama, tenor (ince), bariton (orta), bas (kalın) şeklindedir. Ses eğitimi sėuresince, sesin sınıflandırılması konusunda acele edilmemesi, sesin sağlığı ve gelişimi ağıısından önemlidir. Çėunki bilindiği gibi bilinçli bir ses eğitimine

³ www.me-di.com.tr/ses_kısıklığı1.html, 05.01.2003

⁴ Ömür, a.g.e, s.41

⁵ Ömür, a.g.e, s.41

⁶ Say, a.g.e, s.1126

tabi tutulan bir ses, kişiye göre farklılık gösteren bir sürecin sonunda, kendi gerçek rengine kavuşur ve sınırları da genişler. Ses eğitiminin sonuçlarına geçmeden önce sesin oluşumunda görev alan organları tanımak gerekir.

1.1.1. SESİN OLUŞUMUNDA GÖREV ALAN ORGANLAR

Ses çıkarma organlarından bir tek ağız ve yutak, sindirim işini de görür. Diğer organların hepsi solunum sistemine aittir. Bu organları genel olarak incelediğimizde her birinin sesin oluşumunda ne kadar önemli olduğunu, her hangi birinde meydana gelebilecek bir rahatsızlığın, gerginliğin, bütün ses oluşumunu ne kadar etkileyebileceği daha iyi anlaşılacaktır.

Daha öncede belirtildiği gibi, akciğerler havayı ses tellerine doğru üfleme görevini görür. Hava akciğerlere burun ve ağız yolu ile girer.

Burun (nusus,rhinos), koku alma organı olarak tanımlanır, ancak asıl önemli görevi havayı temizlemesidir. Burun anatomik olarak dış burun ve burun boşluğundan ibarettir. “Dış burun iki kaş arasına yerleşmiş, öne aşağıya doğru uzanan bir piramit şeklindedir. Dış burunun alt yüzeyindeki delikler, solunan havanın aşağıdan yukarıya doğru yönlenmesini sağlar. Burun boşluğu ise bir bölme ile iki eşit boşluğa ayrılmıştır. Burun boşluğunun her bir yarımının tavan, taban, dış yan duvar, iç yan duvar olmak üzere dört duvarı vardır. Dış yan duvar, burun boşluğunun en geniş duvarıdır. Burada üç konka (üst, orta, alt) ile bunların arasından uzanan yine üst, orta ve alt olmak üzere üçer tane hava yolları (meatus) bulunur.”⁷

Bu yollar sinüs boşluklarına açılır. Burnun içerisine girilip dışyan duvarlarına bakıldığında konkaların üst üste balkon gibi sıralanmış katmanlar olduğu görülür. Konkalar burun boşluklarına giren havanın ısıtılmasından, tozlardan arınıp temizlenmesinden, kuru havalarda nemlendirilmesinden sorumludur. Konkalar havanın kuruluk ve ısı oranlarına, hatta heyecan ve strese bağlı olarak şişme ve büzülme özelliğine sahiptir. Burun boşluğu kapalı olduğunda ağız yolu ile alınan hava aynı özelliklere sahip değildir, bu nedenle burun yolunun sürekli açık olması

⁷ Mehmet Yıldırım, Resimli İnsan Anatomisi, 1.b, Nobel Tıp Kitabevi, 2002, s.86

gerekir. Üst meatusun dar bir alanı koku mukozası ile, burun boşluğunun geri kalan kısmı ise solunum mukozası ile kaplıdır.

“Solunum mukozasındaki hücreler hareketli tüylerle kaplıdır ve solunum sistemindeki salgıları aşağıya yukarıya doğru yönlendirerek üst solunum yollarının temizliğine katkıda bulunurlar. Ağızdan ya da yukarıdan gelen salgılar, üzerlerinde biriken toz, toprak ve mikroplarla birlikte midenin asidi içinde yok olmak üzere, biz farkına varmadan yutkunma hareketi ile yutulurlar. Hava kirliliği gibi çeşitli çevresel faktörler nedeniyle burun mukozası çalıştığında, genizde insanı rahatsız eden birikintiler oluşur.”⁸

Boğazdaki salgıların tükürük bezleriyle yakından ilişkisi vardır. Ses yolları tükürükle ıslak tutulur. Korku ve stres bu salgıların azalmasına yol açar. Bu durum ses sanatçıları tarafından sahneye çıkmadan önce sıkça sıklıkla görülür.

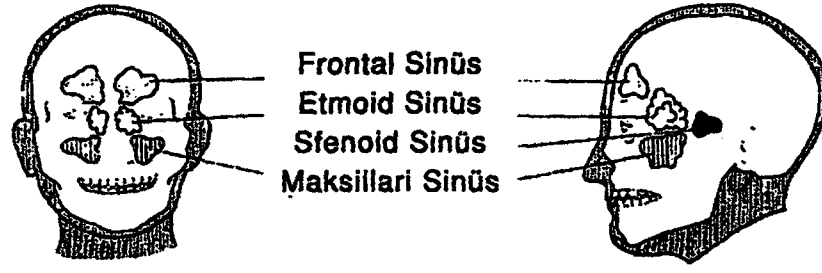
Parazanal sinüsler, burun boşluğuna birer delikle açılan, içi hava dolu kemik boşluklarıdır. Duvarları kemik ile örtülü olan bu boşluklar, burun boşluğunda da yer alan solunum mukozası ile kaplıdır. Bu mukozanın salgıları burun boşluğuna aktarılır. “Toplam dört tane parazanal sinüs vardır. Bunlar aşağıdaki yazıldığı gibidir.

- Sinüs maxillaris (göz ve damak arasında)
- Sinüs frontalis (alında)
- Sinüs sphenoidalis (burnun arkasında)
- Sinüs ethmoidalis (gözlerin iç kısmında)

Bunların en büyüğü sinüs maxillarisdir.”⁹ Sinüslerin görevi tam olarak bilinmemekle beraber başımızda bulunan değerli organların koruyup kafatasının ağırlığını azalttığı ayrıca sesin oluşumunda rezonatör görevi gördüğü bilinmektedir. Ses eğitiminde bu rezonatör bölgelerinin doğru kullanılması, sesin kulağa daha tınlı gelmesini sağladığı gibi sesin volümünüde büyütür.

⁸ Ömür, a.g.e, s.11

⁹ Yıldırım, a.g.e, s.88



Şekil 1. Sinus boşluklarının görünümü

“Yutak (pharynx), burun boşlukları, ağız boşluğu ve gırtlak başlangıç bölümünün arkasında bulunan, yutkunma ve solunum işlemlerinde görev alarak hem sindirim hem de solunum fonksiyonu olan bir organdır. Üzerinde yutkunmayı sağlayan kaslar bulunur. Yutak üç bölümde incelenebilir:

- Burun bölümü (nasopharynx)
- Ağız bölümü (oropharynx)
- Gırtlak bölümü (laryngopharynx)

Kabaca huni şeklinde olan yutağın, kafatası tabanına tutunan kısmı geniş, aşağıda altıncı boyun omurunun alt hizasından sonra yemek borusu olarak devam eden kısmı ise dardır.”¹⁰

“Gırtlak (larynx), üst tarafı dile doğru bakan, alt kısmı nefes borusuyla aşağıya doğru devam eden boş bir piramit görünümündedir. Ses tellerinin içinde bulunduğu bir organdır. Boynun ön bölümünde, C3-C6 boyun omurları düzeyinde yer alır. Çocuklar ve yetişkin kadınlarda gırtlak genellikle daha yüksek seviyede olur. Çünkü larynx cinsiyet farklılaşması gösteren bir organdır. Cinsiyet farklılaşması sırasında gırtlak aşağıya doğru kayarken, tüm gırtlak kıkırdakları da genişler. Larynx, şu işleri görür:

- Havayı soluk borusu, bronşlar ve akciğere iletmek

¹⁰ Yıldırım, a.g.e, s.88

- Besinlerin alt solunum yoluna girmesini engellemek
- Sesin oluşumunu sağlamak.”¹¹

“Gırtlak, kas tabakası ile örtülü kıkırdak yapılardan oluşur. Kaslar isimlerini üzerlerinde bulundukları kıkırdaklardan alırlar. Bu kaslar gırtlakın içerisinde ve dışarısında olmak üzere ikiye ayrılırlar. İç kaslar kıkırdakların yerlerini değiştirerek, ses tellerinin şeklini, durumunu ve gerginliğini etkiler. Dış kaslar ise gırtlakı aşağıya yukarıya çekerek hem kıkırdakların yerini değiştirir hemde kabaca bas tiz ayarı yapar. Gırtlak yukarı doğru yükselince ses tizleşirken, aşağıya çekilince basa doğru geçiş yapar.”¹²

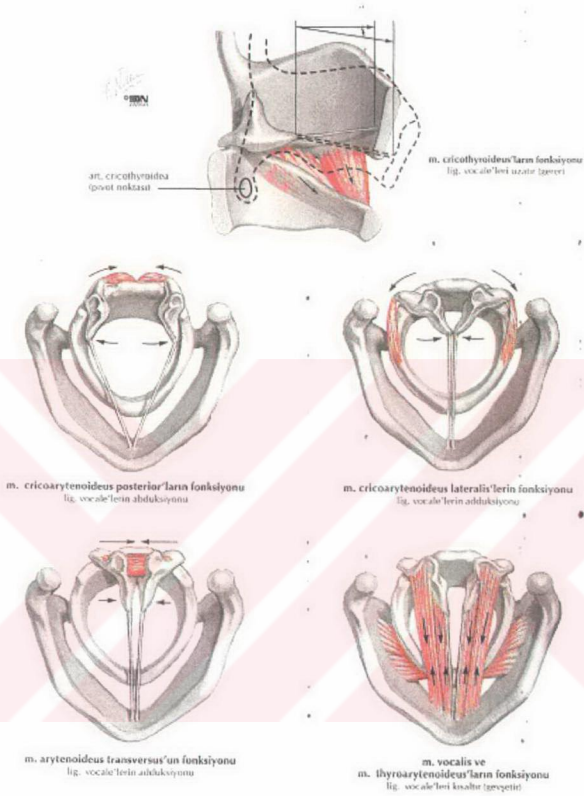
Ancak bu olay eğitilmemiş bir ses için geçerlidir. Ses eğitiminde ideal olanı, sesi inceltirken ve kalınlaştırırken gırtlakın yer değiştirmemesidir. Özellikle sesi inceltirken gırtlakın yukarı kalkması sesin tınladığı rezonansların daralmasına ve pozisyon gereği ses tellerinin arka kısmında aralık meydana getirmesine neden olur. Ses tellerinde böyle bir aralığın olması, şanda pek hoş karşılanmayan “havalı sesin” oluşmasına sebep olur. Bu nedenle özellikle opera sanatçıları dış gırtlak kaslarını, belirli bir seviyede tutarak seslerini ayarlarlar.

“Anatomi kitaplarında gırtlak kasları, “intrensek kaslar” (ses tellerinin gerilim derecesi ve bu durumda fonasyon üzerinde etkili kaslar) ve “ekstrensek kaslar” (yutkunma sırasında meydana gelen tipte dikey doğrultudaki hareketleri gırtlakla sağlayarak gırtlak kıkırdaklarını iskelet kısımlarına bağlar.) olmak üzere ikiye ayrılırlar.”¹³

¹¹ Vanio Vannini, Umberto Dianzani, Anatomi Atlası, 8.b, Birol Yayıncılık, s.144

¹² Ömür, a.g.e, s.12

¹³ Vanini, Dianzani, a.g.e, s.144



Şekil 2. . Gırtlığın intrinsik kaslarının şeması

“Gırtlığın toplam 9 kıkırdığından 5 tanesi çok önemlidir. Birincisi olan epiglot gırtlığın üzerini kapatarak gıdaların yemek borusuna inmesini sağlar. İkincisi, gırtlığın en büyük kıkırdağı olan ve kalkana benzeyen tiroid kıkırdağıdır. Halk arasında bu kıkırdağa özellikle erkeklerde adem elması denir. Üçüncü kıkırdak ise adını yunanca yüzük anlamına gelen “krikoid” sözcüğünden alır, soluk borusunun üzerinde bulunur ve tiroid kıkırdakla birleşmiştir. Tiroid kıkırdak krikoid kıkırdak üzerinde eğilme hareketi yaparak ses tellerinin gerilmesini ve incelmesini sağlar. Krikoid kıkırdağın arka üst kısmında iki küçük kıkırdak daha bulunur. Bunlar “aritenoid” kıkırdaklardır. Ses telleri ön uçlarından birbirlerine ve tiroid kıkırdağın iç

yüzeyine; arka uçlarından ise aritenoid kıkırdaklara tutunurlar. Aritenoid kıkırdaklar, eklem yüzeyleri ve kendisine yapışan kaslar sayesinde dönme, öne-arkaya yatma hareketini gerçekleştirirler. Bu hareketler ses tellerini açar, kapatır, gerer, gevşetir, inceltir ve kalınlaştırır. Böylelikle sesin oluşmasını sağlar.”¹⁴

“Gırtlakın ortasında bulunan, kenarlarında ses tellerinin (plica vocalis) bulunduğu boşluğa “glottis” denir. Glottisin üstünde bir boşluk daha bulunur ve bu boşluğun üzeri ses teline benzer görünüşü olan bir kas kıvrımıyla örtülüdür. Ancak sesin oluşumu sırasında görev almadığı için bu kasa yalancı ses teli yani “plica vestibularis” adı verilir. Ses tellerinin üzerini örten mukoza, gırtlakın diğer bölümlerine göre daha beyaz ve sedef renklidir.”¹⁵

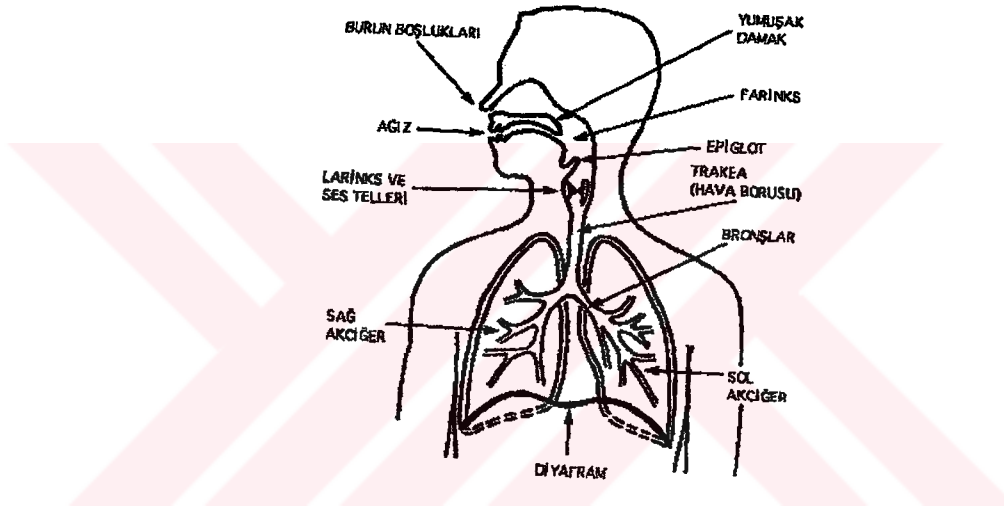
“Gırtlakın alt kısmından başlayarak, akciğerlere hava taşıyan ana boruya “trakea” denir. Trakea sonrasında iki ana bronşa ayrılır. Bu ana bronşlarda daha küçük bronşlara ayrılarak akciğerlere bağlanırlar. Akciğerlerde ise daha da küçük bronşlar vardır. Akciğerler, solunum olayını gerçekleştiren en önemli organdır. Göğüs boşluğunda kalbin yan tarafında yer alan, solunum havası ile kan arasındaki gaz alış verişini sağlayan çift organdır. İki akciğer arasında, kalp, yemek borusu, soluk borusu ve büyük damarlar bulunur. Tabanı diyaframa dayanır, şekli ise bir kubbeye dayanan düzensiz bir koni şeklindedir. Her bir akciğer, “plevra” adı verilen çift katmanlı bir zarın oluşturduğu bir kese içerisinde yer alır. Akciğerler, süngerimsi yapıda hafif organlardır. Havalanmış akciğer suda batmaz, ölü doğan çocukların akciğeri suda batar. Sağ akciğer iki derin çentikle üç bölüme yada başka bir deyişle “lob’a” ayrılmıştır. Bunlar üst, orta ve alt loblardır. Sol akciğer ise alt ve üst olmak üzere iki loba ayrılır. Akciğerlerin büyüklüğü göğüs kafesinin büyüklüğüne bağlıdır. Kadınlarda erkeklere nazaran daha küçüktür. Sağ akciğer ise sol akciğerden % 10 oranında büyüktür. Akciğerlerin iç yapısı birbiri ardına sıralanmış bronş dallarından oluşur. Her bronşta beş ya da altı alveol kanalı bulunur. Bunlar her alveol kanalı için, sayıları üç ile altı arasında değişen alveol keselerinden meydana gelir.

Normal şartlar altında, yetişkin bir insanda her solunum hareketi sırasında yaklaşık olarak 400-500 ml hava akciğere girip çıkar. İstekli bir nefes en fazla 3000

¹⁴ Ömür, a.g.e, s.14

¹⁵ Suna Çevik, Koro Eğitimi, 2.b, Ankara: Yurtrenkleri, 1999, s.22

ml havanın akciğere girmesini sağlar (nefes alma yedek deposu). Aynı şekilde nefes verme sonunda akciğerlerde belirli bir miktarda bir hava kalır; bunun bir kısmı yaklaşık 1000 ml en yüksek soluk verme ile dışarı atılabilir (nefes verme yedek deposu). Diğer kısım hiç bir şekilde akciğerlerden dışarı atılamaz (artık hacim). Havalandırma hacmi, nefes alma yedek deposu ve nefes verme yedek deposunun toplamı, hayati kapasite olarak gösterilir. Hayati kapasite ve artık hacim toplamı ise toplam akciğer gücünü gösterir. Normal yetişkinlerde bu son toplam, 6 litre dolaylarındadır. Bunun 4,5 litresi hayati kapasiteyi, 1,5 litresi artık hacmi meydana getirir.”¹⁶



Şekil 3. Ses organlarının genel şeması

I.1.2- SES EĞİTİMİNİN TANIMI

“Eğitim; bireyleri ve toplumları biçimlendirme, yönlendirme, değiştirme, geliştirme ve yetkinleştirmede en etkili süreçtir. Günümüzde çağdaş eğitim, bilim, sanat ve teknik olarak adlandırılan üç temel konu alanının içerisinde düzenlenip gerçekleştirilmeye çalışılır. Müzik eğitimi ise daha çok sessel ve işitsel nitelikli bir sanat eğitimi olarak güzel sanatların en önemli dallarından birini oluşturur.”¹⁷

¹⁶ Vannini, Dianzani, a.g.e, s.145

¹⁷ Ali Uçan, Müzik Eğitimi, 2.b, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, 1997 s.14

Müzik eğitiminin genel kapsamını davranışsal ve içeriksel olarak ikiye ayırdığımızda; şarkı söyleme eğitimi davranışsal açıdan, ses eğitimi ise içeriksel açıdan müzik eğitiminin kapsamındadır.

Her eğitim türünde olduğu gibi müzik eğitiminde belirli ilke ve amaçları vardır. Bu ilke ve amaçlar eğitim türünün düzeyine, süresine ve içeriğine göre farklılıklar gösterir. Ses eğitiminin ilke ve amaçları genel olarak müzik eğitiminin ilke ve amaçlarıyla örtüşse de içeriğindeki farklılıklardan dolayı ses eğitiminin ilke ve amaçlarında bazı farklı noktalara erişmeye çalışır.

Ses eğitiminin nasıl yapıldığıyla ilgili pek çok kaynak varken, ses eğitiminin ansiklopedik bir şekilde tanımını yapan herhangi bir kaynak bulmak oldukça zordur. Ancak ses eğitiminin neden gerekli olduğuyla ilgili pek çok bilgi vardır. Tüm bu bilgilerden yola çıkarak ses eğitiminin tanımı yapılmaya çalışıldığında aşağıdaki gibi bir tanıma ulaşılabiliriz.

Ses eğitimi; ses üretimi sırasında faaliyet gösteren tüm kasların ve organların denetim altına alınıp, bu kasların ve organların gerektiği gibi kullanılarak, sesi yormadan, en rahat ve güzel şekilde sınırlarını genişletmeyi amaçlayan bir süreçtir.

Prof. Dr. Mehmet Ömür ise şarkı söyleme sanatını “zorlanmadan, yorulmadan, uzun süre ve sık sık şarkı söyleyebilme tekniğini öğrenmektir”¹⁸ diye ifade etmektedir.

I.1.2.1- SES EĞİTİMİNİN TARİHSEL SÜREÇ İÇERİSİNDEKİ GELİŞİMİ

Ses eğitiminin gelişimi ses müziğinin gelişimiyle paralel olarak ilerlemiştir. Ses müziğinin gelişmesi seslendiricilerinin var olan tekniklerini zorlamış ve zamanla daha rahat ve daha güzel şarkı söyleyebilmenin yollarını aramaya başlamışlardır. Böylelikle ses eğitiminin önemi, bu tarz bir gelişmenin sonucunda iyice anlaşılmış ve bu amaca hizmet etmek üzere geliştirilmiştir.

¹⁸ Ömür, a.g.e, 43

“Müzik sanatı neredeyse insanlıkla yaşıttır, insanlık kadar eskidir derler. Ancak müziğin kendisi insanlık kadar eski olduğu halde, tarihi ve tanımı bir o kadar yenidir. Müziğin ilk kökenleri ve tarihsel başlangıcı hakkında açık ve kesin bilgiler edinmek için Tarih Öncesi Çağlar araştırıldığında; eldeki bilgilerin son derece yetersiz olduğu görülmektedir. Müziğin kökeni, doğuşu ve oluşumu bağlamında müziğin ilk kaynağını ve başlangıcını belirleyebilmek için geçmişin engin karanlığına ve derinliğine doğru gidildikçe belirsizlikler artmakta buna paralel olarak sıkıntılar ve zorluklar çoğalmaktadır.”¹⁹

Buna paralel olarak bulunan kaynaklarda daha çok çalgı müziğine ait bilgiler vardır. Ses müziği ve ses eğitiminin tarihçesi ile ilgili İlk Çağlara ait ulaşılabilecek bilgiler sınırlıdır.

“Şarkıyla müziğin kökleri dinsel tapınımlara, dua ve ayinlere uzanır. Yahudi rahipler yazılarını bir tür şarkılı konuşma biçiminde okuyorlardı. Daha sonrasında kiliselerde bu tarzı benimsemiştir. Öyle ki 6. yüzyıl sonlarında Papa Gregor, Gregor şarkısını üretmiş, şan okullarının ders programlarını geliştirmiştir. Bunların dışında IX. Yüzyılın ilk yarısında Bağdat'ta Harun Reşit'in Sarayında ve Endülüs İspanyasında şan eğitiminin yapıldığı biliniyor. Müzik ve din arasındaki ilişki ise, XI. ve XII. yüzyılda gezgin ozan ve müzikçiler olan Troubadour ve Trouvère'lerin çıkışına kadar sürmüştür. Bu gezgin ozan ve şarkıcılar, bilinen en eski “tek (solo) şarkı” örneklerini vermişlerdir. Bu şarkılar birer soylu eğlencesi ögesi idi, çalgı eşliğinde söylenen pek çok ezgi içeriyordu. Rönesansla birlikte solo şarkılar yerini çoksesliliğe bıraktı.”²⁰

“İnsan sesi için yazılmış olan eserlerin nasıl okunması gerektiğini öğreten en eski metodun, G. Caccini'ye (1550-1618) ait olduğu düşünülmektedir. Bunlar bas sesi üzerine kurulu, bir tek melodi çizgisinde oluşturulmuştu. Bu sistemin gereklerine uyularak yapılan ses egzersizlerinde, sadece nota isimleri kullanılmış, bu duruma göre meydana gelen çalışma şekline “solfej” adı verilmiştir. Bu terim, sesleri temiz

¹⁹ Ali Uçan, İnsan ve Müzik İnsan ve Sanat Eğitimi, 1.b, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, s.39

²⁰ Faruk Yener, Müzik, İstanbul: Beyaz Köşk (Müzik Sarayı) Yayınları, s.59

ve doğru okumak amacıyla, sadece nota hecelerini (do, re, mi, fa, sol, la, si) veya sesli harfleri kullanarak yapılan, metinsiz ses egzersizi anlamına gelir.”²¹

Bu egzersizlerdeki amaç, sesleri temiz tutabilme ve eserlerin doğru yerlerinde nefes alabilmeyi sağlamaktır. Operanın doğuşuna kadar, pek çok besteci, ses müziği için çeşitli türlerde eserler yazmıştır. Buna paralel olarak, bu eserleri seslendirmek üzere ses ve nefes çalışmalarının yapıldığı bilinmektedir. Ancak ses eğitiminin teknik olarak kendini geliştirip, yetkinleştirmesi operanın doğuşuyla başlar.

“Opera sanatının ilk eseri, Monteverdi’nin 1607 yılında oynanan “Orfeo” adlı yapıtıdır. Monteverdi, Cavalli, Scarlatti, Cesti gibi dönem bestecilerin eserlerini seslendirebilecek icracılar yetiştirmek üzere İtalya’da, Venedik Okulu ile Napoli Okulu kurulmuştur. 16. yüzyıldaki ünlü şan bestecilerinin sürekli çabasıyla, ses sanatı oldukça gelişmiş ve bu müziğin anavatanı olan İtalya’da 17. ve 18. yüzyıllarda yetişen ünlü ses eğiticilerinden A. Bernacchi (1685-1756), Bologna Şan Okulunun ve N. A. Porpora (1686-1766) ise Napoli Şan Okulunun meydana gelmesini sağlamış, böylelikle tarih boyunca ün yapmış büyük opera şarkıcılarının yetişmeleri sağlanmıştır.”²²

Öyle ki XVIII. yüzyılda Napoli ve Venedik Şan Okulları şan alanının en iyi okulları kabul edilmişlerdir. Bu okullarda yetişen şarkıcılar inanılmayacak kadar güç ses hünelerleri sergiliyorlardı. Ancak bu sanatçılar o yıllarda Bel-canto türünün gereğince okunmasını sağlayacak metodlarını birer sır gibi saklamış, gizlemişlerdir. İtalyan şan sistemine karşı bir kutup olarak geliştirilen bir diğer sistem de, Fransız Şan Okuludur.

“Jean-Baptiste Lully (1632-1687) ile Jean Philippe Rameau’nun (1683-1764) öncülüğünde kurulan bu okul, ulusal karakterde bir müzikli dramın sanatının oluşmasına sebep olmuştur. Her iki sanatçıda Fransız dilinin müzik açısından önemini vurgulamış ve Fransız vokal müziğinin özünü özellikle Fransız dilinin özelliklerinden gelen edebi okuma türüne ve edebi metinde yatan anlama

²¹ Cevad Memduh Altar, Opera Tarihi, İstanbul: Milli Eğitim Yayınevi, 1974, ss.40,46

²² Altar, a.g.e, ss 40,46

bağlamışlardır. Fransız şan metodunun, İtalyan şan metodundan en büyük farkı ders verilirken, sese herhangi bir müzik aleti ile eşlik edilmemesidir. Fransız şan metodcuları, herhangi bir enstrüman eşliğinin, ses kontrolü ile, edebi okuyuşu ve sesi gereği gibi elde edebilme gücünü (intonation) engellediğini düşünüyorlardı.”²³

Fransız dilinde, sesi pürüzsüz ve gereğince çıkarabilme olarak adlandırılan entonasyon (intonation) teriminin tamamen aksi olan durum ise, sesi pürüzlü çıkarma olarak adlandırılan detone (detoner) olma eylemidir. Günümüzde de ses eğitimi sırasında sık sık kullanılan “entonasyon” ve “detone” terimleri Fransız Şan Okulunun günümüze değin uzanan teknik terimlerdir.

“Alman Şan Okulunu incelediğimizde, şan eğitim-öğretimi açısından sahip oldukları en önemli metodun, Peter von Winter’in (1754-1825) yazdığı Vollständige Singschule (Her Yönü İle Şan Metodu) olduğunu görürüz. Bu metod Fransızca ve İtalyancaya çevrilmiş olup, günümüzde Almanya’da halen kullanılmaktadır. Winter Şan Metodunun temeli, sesin sözle bağlantılı olarak en doğru bir şekilde okunması egzersizlerine, metodun uygulamaya başlanmasından kısa bir süre sonra geçilmesi prensibine dayandırılmıştır. Zamanının ünlü İspanyol tenoru M.Vincente Garcia’nın (1775-1832) ses eğitimcisi oğlu Manuel Garcia’nın Londra’daki İngiliz Kraliyet Müzik Akademisinde şan hocalığı yaptığı süre içerisinde yaptığı bilimsel çalışmalar, ses biliminin (foniatri) gelişmesine büyük katkılar sağlamıştır. 1885 yılında denilen gırtlak aynası olarak tanımlanan “laryngoskop” adlı aleti bulmuştur.”²⁴

Ses eğitimi ve ses bilimi açısından büyük bir önem taşıyan gelişmeler ise 1800’lü yılların başına rastlar. Ses biliminin gelişmesi kuşkusuz ses eğitimcilerinin seslerini korumasını, geliştirmesini hatta bazı ses bozukluklarının düzeltilmesini sağlamıştır.

“İnsan gırtlığı ile ilgili neredeyse doktorlardan daha fazla bilgiye sahip olan Garcia’ya ne bu bilgiler, ne de kadavralardan edinen anatomik bilgi yeterli geliyordu. Bir ses ses eğitimcisi olarak, şarkı söylerken ya da konuşurken insan gırtlığında neler

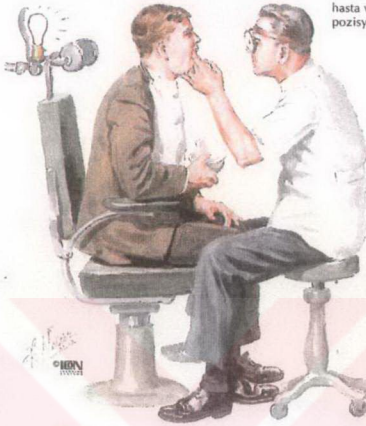
²³ Altar, a.g.e, ss 40,46

²⁴ Altar, a.g.e, ss 40,46

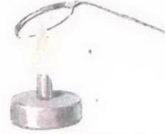
olup bittiğini, ses tellerinin nasıl bir hal aldığını merak etmiştir. Bu merakın sonucunda aklına ses tellerine ayna ile bakma fikri gelir. Tıbbi aletler satan bir dükkandan dört köşeli bir dişçi aynası satın alır. Bu aynayı ağzın içine sokarken diğer eline aldığı bir el aynası ile ağzın içine düşürerek ses tellerini kadavraların üzerinde değil, canlı ve ses çıkarır bir vaziyette görmeyi başarmıştır.”²⁵

Kulak burun boğaz uzmanları, günümüzde bile, hastalarının gırtlaklarına bu ayna metodu ile bakmaktadırlar. Bu buluş insan sesi ile ilgilenen Laringoloji ve Foniatri bilim dallarının temelini oluşturmuştur.

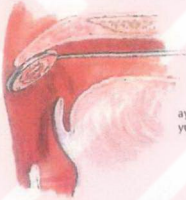
²⁵ Ömür, a.g.e, s. 17



hasta ve hekim pozisyonu

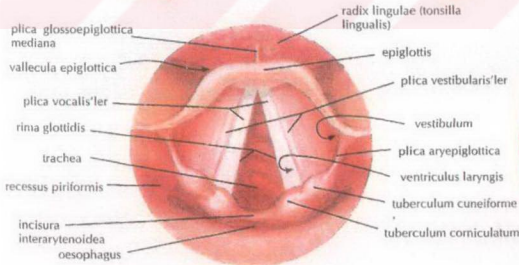
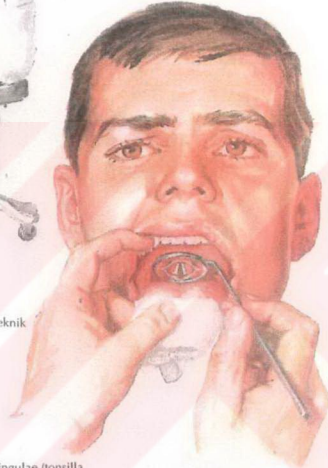


ayna buğulanmasını önlemek için alkol ateşi ile ısıtılır ve hekimin elinin arkasında test edilir.

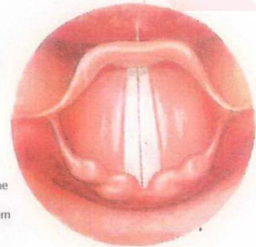


ayna uvula'yı yukarı iter

teknik



Normal larynx: inspirasyon sırasında



Normal larynx: ses çıkarırken

4. Laryngoskop aleti ile yapılan bir ses teli muayenesi

Ses tekniğinin doruk döneme ulaşması ise İtalya'da, Bel canto tekniğinin gelişmesiyle olmuştur. Bel Canto tekniği İtalyanca güzel şarkı söyleme anlamına

gelir. XVII. ve XVIII. yüzyılda İtalyada doruk noktasına ulaşan bu stile göre yetiştirilen şancılar ses cambazlıklarına varan gösterişli icralar gerçekleştirmişlerdir. “Berlioz’un deyişiyle bel cantocular, larenks çalgıcılarıydılar.”²⁶

“XVII. yüzyılda Napoli opera sanatının başkenti oldu. Bu kentte ses eğitime büyük önem veriliyor, şarkıcılar müziksel yönden büyük bir güce, söz hakkına sahiptiler. Bu nedenle besteci ve şarkıcılar arasında sürekli olarak bir çekişme yaşanıyordu. Daha sonra şarkıcılar halkında desteğini alarak, kendi partilerini istedikleri gibi değiştirip, her parçayı diledikleri gibi doğaçtan söyledikleri görüldü. Opera artık ses akrobasisine dönüşmüştü.”²⁷

“Bel Canto tekniğine uygun, çağın büyük ses yıldızlarını gözeterek eserler yazan Donizetti, Bellini ve Rossini’nin aksine Wagner ve Verdi gibi besteciler, duyguların ifadesini vurgulayarak, şancıların ses cambazlığı yaptığı eski şan anlayışına karşı çıkmışlardır. Kaba bir deyişle XVIII. yüzyılda besteci şancının esiri, XIX. yüzyılda şancı bestecinin esiri olmuştur. Bel Canto tekniğinde kalite olarak örnek alınan enstürman sesi flüttü. Wagner ve Verdi müziğinin dramatik etkileri için flüt trilleri değil, ifade dolu sesler gerekiyordu. Bu yüzden bel-canto tekniği bu tarz eserler için uygun olamazdı.”²⁸

Günümüzde ses eğitimi, her sesin özelliklerini vurgulayıp geliştirecek, seslendireceği eserin dönemsel özelliklerine ait yorumları gerçekleştirecek teknikleri edinmeyi sağlayacak, sesin sağlıklı bir şekilde korunmasını sağlayacak çalışmalar doğrultusunda yapılmaktadır.

I.1.2.2- ÜLKEMİZDE SES EĞİTİMİNİN TARİHSEL SÜREÇTEKİ GELİŞİMİ

Cumhuriyet öncesi dönemde özellikle III. Selim zamanında batılılaşmaya duyulan ilgi ile ilk opera temsilleri verilmeye başlandı. Saray himayesinde çalışan Naum Operası pek çok gösteri gerçekleştirdi. Buna rağmen III. Selimden sonraki padişahların bu sanatı aynı oranda desteklememesi ve temsillerde görev alanların

²⁶ Say, 4.cilt, s.1151

²⁷ Yener, a.g.e, s.78

²⁸ Say, 4.cilt, s.1152

yurt dışından angaje edilen sanatçılardan oluşması bu yöndeki çalışmaların düzensiz olmasına ve ses eğitimi açısından mevcut bir gelişmenin olmamasına sebebiyet vermiştir. Ülkemizde ses eğitiminin sistemli bir şekilde verilmesi, Mustafa Kemal Atatürk'ün teşvik ve desteğiyle Ankara Devlet Konservatuarının kurulmasıyla başlar. Genç Türkiye Cumhuriyetinde toplum yaşantısıyla ilgili gerçekleştirilen devrimler ülkemizi uygarlığa doğru götürürken, müzik alanında da bir şeylerin yapılması lazımdı. Öncelikle bir konservatuar kurmak gerekiyordu. Genç Türkiye Cumhuriyetinin o zamanki şartlarında bu işi becerebilecek bilgi ve donanıma sahip kişiler yoktu.

“Bu sebeple Milli Eğitim Bakanlığı 1934 tarihinde Berlin’de öğrenci müfettişi olan Cevat Dursunoğlu’ndan, konservatuarın kurulmasını sağlayacak bir uzmanın bulunmasını istedi. Dursunoğlu uzun çalışmalar sonucunda ünlü Alman besteci Paul Hindemith’i ikna etti. 6 Nisan 1935 yılında yapılan anlaşmaya göre Hindemith, bakanlığın müşaviri olarak Türkiye’deki müzik kurumlarının yeni baştan organizasyonları için incelemelerde bulunacak, konservatuarın esaslarını hazırlayacak ve çalışmaların sonucunu bakanlığa rapor edecekti. Bu raporlarda eğitimin Avrupadan getirtilecek öğretmenlerle yapılması tavsiye edilmiştir. Tüm bu çalışmaların sonucunda 1936 yılında kurulan Ankara Devlet Konservatuarı Opera bölümünün başına ünlü rejisör Carl Ebert getirildi.”²⁹

Şan derslerini vermek üzere dönemin değerli şan hocalarından oluşan bir kadro da Ankaraya getirildi. Bu kadroda bulunan Hans Nay, Max Klein, Fred Böhm, Elvira de Hidalgo, Arangi Lombardi, Afro Poli, Hanna Ludwig daha sonra konservatuarlarımızda öğretmen olacak operamızın korist ve solist kadrolarını yetiştirmeye başladı. Opera temsillerimiz ise kurulan konservatuardaki öğrencilerin yetişmesi ile başladı.

“1940 yılından sonra konservatuarın tatbikat sahnesinde yetişen konservatuar öğrencilerinin rol aldığı opera gösterileri sunuldu. Ankara Devlet Opera ve Balesinin

²⁹ Ahmet SAY, Müzik Ansiklopedisi 1. Cilt, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, 1992, s. 70

temsillerini sürdürdüğü opera binası 1948’te tamamlanana kadar gösteriler burada devam etmiştir. Tatbikat sahnesinde ilk oynanan opera “Carmen” olmuştur.”³⁰

Burada dünya operasının seçkin örnekleri ve Atatürk’ün isteği üzerine yazılmaya başlanan Türk operasının örnekleri sahneye konmuştur. 1970 yılında İstanbul Devlet Opera ve Balesi kurulmuştur. Müzik alanında reform niteliği taşıyan bu çalışmaların sonucunda, başta Leyla Gencer olmak üzere pek çok Türk opera sanatçısı yetişmiş, yurt dışında ün yapmış, yabancı opera kuruluşlarında sahne almışlardır. Bu çalışmalar ayrıca yurdumuzda daha sonraki yıllarda açılacak olan diğer opera ve konservatuarlarda çalışacak elemanların yetişmesine sebebiyet vermiştir. Günümüz Türkiye’sinde Devlet Konservatuarlarında, Türk Müziği Konservatuarlarında, Eğitim Fakültelerinin Müzik Bölümlerinde, Güzel Sanatlar Fakültelerinin Müzik Bölümlerinde, Güzel Sanatlar Liselerinin şan bölümlerinde yaygın eğitim kapsamında bireysel ve toplu ses eğitimi verilmektedir. Yukarıda bahsi geçen okulların dışında, müzik kurslarında da örgün eğitim kapsamında bireysel ve toplu ses eğitimi verilmektedir.

³⁰ Say, Müzik Ansiklopedisi 1. Cilt, s.70

1.2- STRESİN TANIMI VE İNSAN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ GENEL ETKİLERİ

Stres günlük hayat içerisinde çok sık duyduğumuz bir kelimedir. “Strese kısaca savaş ya da kaç tepkisi deniliyor. Bazende öfke ve korku tepkisi olarakta bilinmektedir. Eski zamanlarda insanların bu tarz problemleri yoktu, çünkü duygu ve düşüncelerini istedikleri şekilde ifade edebiliyorlardı.

“Şöyle ki; taş devrinde mağarasında oturan bir insan düşünelim, bu insan dışarıdan bir kükreme sesi duyduğunda yapacağı sadece iki şey vardır: onunla savaşmak ya da kaçmak. Günümüze döndüğümüzde ise sakince arabasını kullanırken arkasındaki arabadan gürültülü bir bağırış sesi duyan bir insanında, ya kavga etmesi ya da oradan kaçması gerekir. Ancak kavga etmesi toplum tarafından pek hoş karşılanmayan bir durumdur; kaçmak ise arabanın, mülkün terk edilmesi anlamındadır.”³¹

Bu iki tepkiden biri verilmediğinde, beden savaşmak ya da kaçmak ihtiyacının yarattığı enerji potansiyelinden kurtulamaz. Bu enerji uzun süre göz ardı edildiğinde bireylerde, fiziksel ve ruhsal zararlara sebep olur.

“Her gün yüzlerce kez savaş ya da kaç tepkisiyle karşı karşıya kaldığımızda bedenimiz ve zihnimiz üzerinde yarattığı değişiklikler kısaca şöyledir:

- Kan basıncı yükselir.
- Nabız artar.
- Nefes alış hızlanır.
- Boğaz daralır.
- Tükürük salgısı durur.
- Oksijen tüketimi artar.
- Ana organlara kan gönderimi azalır.
- Beyne kan gönderimi artar.

³¹ Richard Craze, Bedensel ve Zihinsel Gevşeme Yöntemleri, İzmir: Ege Meta, 2001, s.15

- İskelete ait kaslara kan gönderimi artar.
- Tuvalet gitme ihtiyacı doğar.
- Sırt sertleşir.
- Dış derideki kan geri çekilir
- Vücut ısısı düşer.
- El ve ayak parmakları duyarsızlaşır ve sızlar.
- Terleme artar.
- Bağışıklık sistemi daha az etkili olur.
- Kan damarları genişler.
- Sindirim süreci durur.
- Beyindeki elektiriksel aktivite artar.
- Böbrek üstü bezleri kana adrenalin, gönderirler.
- Karaciğerin fonksiyonu zayıflar.
- Kaslar gerilir ve büzülür.
- Kan şekeri seviyesi yükselir.
- Gözbebekleri büyür.
- Deri kurur.”³²

Kavga edersek veya hemen kaçarsak, vücudumuz bu değişikliklere ihtiyaç duyar. Tüm kimyasallar yakılarak vücut normale döner. Hiçbir şey yapılmadığında ise o zaman adrenalin ve kan şekeri birikir. Vücudumuz uzun süre alarmda kalır. Bilinçli gevşeme teknikleri ile alarm durumundaki vücut gevşetilmezse vücutta psikosomatik hastalıklar oluşur.

“Günlük hayatımız içerisinde farkına dahi varamadığımız ve ruhsal açıdan bizi sıkıntıya sokan, hasta eden, pek çok tesir vardır. Bu tesirler kanalıyla ruhsal ve nörovejetatif alanlardan yani istem ya da irade dışı çalışan sinir sistemlerinin derinliklerinden, ön plana çıkmakta ve giderek artış göstermektedir”³³

³² Craze. A.g.e, s.18

³³ Karl O. Stober, Kendi Kendine Gevşeme, Adana: Kozmos Yayıncılık, 2004, s.11

“Stresin insan vücudu üzerindeki etkilerinin uzun vadede oluşturduğu hastalıklara psikosomatik hastalıklar denir. Başlıca psikosomatik kökenli hastalıkları; mide rahatsızlıkları, kalp rahatsızlıkları, psikolojik bozukluklar, uyku bozuklukları, kanser, astım, tansiyon rahatsızlıkları, cilt hastalıkları, dolaşım bozuklukları olarak sıralanabilir.”³⁴

I.2.1. STRESİN NEDEN OLDUĞU SES BOZUKLUKLARI

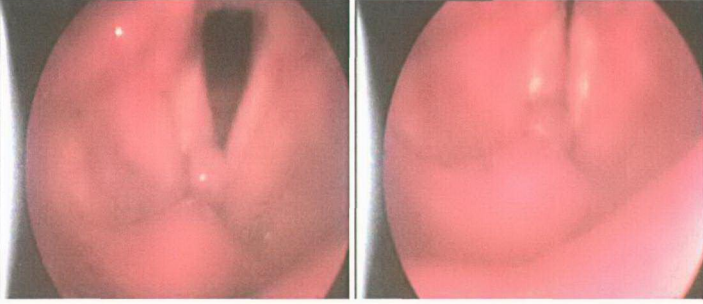
Stresin insan vücudunda yol açtığı tahribatlardan ses telleride nasibini almıştır. Bedensel ve zihinsel gerginliğin sebep olduğu ses bozuklukları aşağıda sıralanmıştır. Bu hastalıklar, profesyonel olarak sesini kullanmayan insanların dahi günlük yaşamları içerisinde kendilerini ifade etmeleri açısından sorun oluştururlar.

I.2.1.1- FONKSİYONEL DİSFONİLER

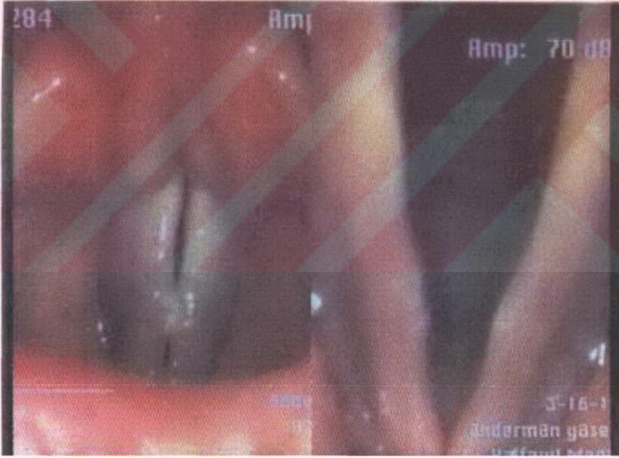
Tıp kitapları incelendiğinde, kulak-burun-boğaz uzmanlarının ses bozukluklarını iki gruba ayırarak inceledikleri görülür. Ses bozuklukları “Organik Disfoni” ve “Fonksiyonel Disfoni” isimli gruplar içerisinde incelenirler.

“Organik disfonilerde sesin kısılmasının sebebi, ses tellerinde organik bir patolojinin bulunmasıdır. Ses teli tümörleri, kistleri, nodülleri vb. bu kısıklıkların sebebini oluştururlar. Fonksiyonel disfoniler ise gırtlakta organik bir patoloji olmadan oluşan ses kısıklıklarıdır. Fonksiyonel disfoniler, yapısal nedenlerden, kişisel alışkanlıklardan, sesi gereğinden fazla yormaktan ve psikolojik bozukluklardan dolayı meydana gelebilirler.

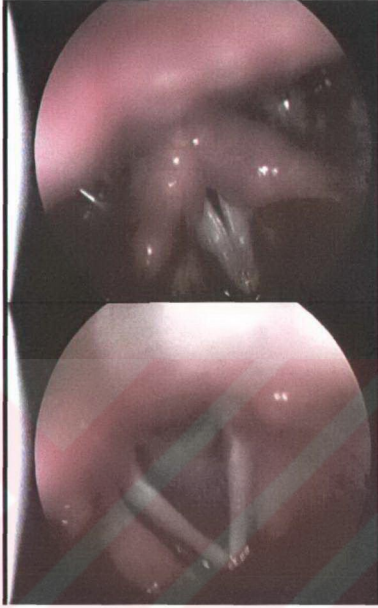
³⁴ Harold H. Bloomfield, Transandantal Meditasyon, İstanbul: İnkılap Kitabevi, s.72



Şekil 5a. Organik disfoniye bir örnek (vokal polip)



Şekil 5.b. Organik disfoniye bir örnek (vokal nodül)



Şekil 6 Fonksiyonel disfoniye bir örnek (psikojenik disfoni)

Dört çeşit fonksiyonel disfoni vardır. Bunlar aşağıda yazıldığı gibidir.

- Psikojenik Disfoni
- Habitüel Disfoni
- Spastik Disfoni
- Ventriküller Disfoni³⁵

1.2.1.1.1. PSİKOJENİK DİSFONİ

“Psişik nedenlerle veya kişileri kandırmak amacı ile ortaya çıkan disfonilerdir. Psikojenik disfoni kadınlarda sıklıkla görülmekle beraber genellikle psişik bir travmanın sonucunda oluşur. Hasta ani gelişen ses kaybından şikayetçidir.

³⁵ www.me-di.com.tr/ses/kısıklığı

Fısıltı ile konuşma yetenekleri genellikle korunur. Larinks muayenesinde normal bulunur. Ancak hastadan konuşması istendiğinde cord vokaller fonasyon sırasında birleşmeyerek sabit dururlar.”³⁶

Psikojenik disfoniye organik nedenli cord vocal paralizisinden (ses teli felcinden) ayırmak için hastadan nefesini tutması veya öksürmesi istenir ya da öğürtü refleksi oluşturulur. Bu durumda psikojenik disfonili hastalarda vokal cordlar normal hareketlerini gerçekleştirirler. Öksürürken çıkan ses tamamen normaldir.

1.2.1.1.2- HABİTÜEL DİSFONİ

“Habitüel disfonide de organik bir sebep olmadan ses kısıklığı mevcuttur. Psikojenik disfoniden farkı psikik travmadan ziyade, hastanın kişilik özelliğinden ve alışkanlığından dolayı olmasıdır. “Hiperkinetik” ve “Hipokinetik” olmak üzere iki türü vardır.

Habitüel Hiperkinetik Disfoni, genellikle gergin, sinirli, agresif kişilerde görülür. Ses, gergin, boğuk ve sert çıkar. Konuşma sırasında boyun kaslarının kasıldığı ve gırtlak aşırı derecede yukarı doğru çıktığı gözlemlenir. Ses, kısa sürede yorulur ve volümü düşer. Hiperkinetik hastaların gırtlak muayenelerinde gırtlaklarını aşırı derecede kastıkları görülür. Hasta zaman zaman bu kasılmalardan dolayı larinks çevresinde ağrıdan şikayetçi olur.

Habitüel Hipokinetik Disfoni, genellikle sıkılgan, utangaç ve gelişmemiş kişilikli insanlarda görülür. Hipokinetikli hastalarda larinks hareketleri konuşmak için yeterli değildir. Ses; alçak ve güçsüzdür. Ses frekansı normalden daha yüksektir. Gırtlak muayenelerinde konuşma sırasında ses tellerinin tam olarak kapanmadığı görülür.

³⁶ Nihat Çakır, Otolaringoloji, 2.b, Nobel Tıp Kitabevi, 1999, ss.340,341

I.2.1.1.3. SPASTİK DİSFONİ

Konuşurken, fonasyon sırasında, vocal cordların hiperaddüksyonu (ses tellerinin çok sıkı kapanması) sonucu kesik kesik ve kuvvetli ses çıkarması ile oluşan bir durumdur. Tüm fonotuar sistemde bir kramp söz konusudur. Fonasyon sırasında sesli harflerde kesilmeler olur. Ses; inler gibi ve forse edilmiş bir şekilde gelir.

Spastik disfoninin sebebi tam olarak bilinmemekle birlikte, en çok psikojenik sebeplerin neden olduğu düşünülmektedir.

I.2.1.1.4. VENTRİKÜLER DİSFONİ

Konuşma sesinin ses tellerinin yerine yalancı ses tellerinin (bant ventriküllerin) titreşmesiyle oluşan bir ses bozukluğudur. Daha önceden geçirilmiş bir ses teli felci, ışın tedavisi veya psikojenik sebeplerle ses tellerinin yetersiz çalışması sonucu oluşur.”³⁷

³⁷ Çakır, a.g.e, ss.340,341

1.3. GEVŞEMENİN TANIMI VE TARİHSEL GELİŞİMİ

Gevşeme sözcüğü Türkçe sözlüğünde “sertlik ve gerginliğin bozulması”³⁸ olarak tanımlanmıştır. Türk Dil Kurumu’nun sözlüğünde ise “gevşemek işi, biyolojik yönden; yüreğin atmasında kasılmadan sonra gelen dinlenme ve içine kan dolma dönemi, psikolojik yönden; gerilen kasların veya öfke, kaygı gibi coşkularla artan ruhi gerilimin normal duruma gelmesi, spor yönünden ise gerilmiş vücut bölümlerinin, direnci olmadan, kendi ağırlıklarıyla, bazı hareketlerle yeniden kendi durumuna gelmesi”³⁹ olarak tanımlanmıştır. Ancak gevşeme sözcüğü, stresle iç içe yaşayan günümüz insanı için bu sözlükte ki tanımlardan çok daha fazla şey ifade etmektedir.

“Gevşeme tekniklerini esas alan bazı kitaplara göre ise gevşemek, kas liflerinin serbest bırakılmasıdır. Her kas lifi (ister kaslara, ister organlara ve kan damarlarına ait olsun) iki olanağa sahiptir: büzülmek ve gevşemek.”⁴⁰

Günlük hayat içerisinde kaslarımızın bir kısmı biz farkında olmadan gergin durumdadır. Bir kısmı ise tamamı ile rahat ve serbest durumdadır. Günün herhangi bir saatinde, yoğun işlerin arasında bir an durup, vücut üzerinde yoğunlaşarak vücudun gergin ve rahat olan bölgeleri tespit edilebilir. Böylelikle gerginliğin oluşturacağı sorunlar çok fazla büyümeden fark edilip, sonlandırılabilir.

Gevşeme aslında insanlarda doğasında var olan bir olgudur. Kassal gevşeme durumunun yakalayabilmek için hiçbirşey yapmamak yeterlidir. Yani kas lifinin doğal haline ters düşecek hiçbir şey yapılmaması yeterlidir.

“Kas liflerinin gevşemesi doğal, fizyolojik bir olaydır ve kaslarımızın herbiri bu gevşeme durumunu kaydeden eksiksiz bir belleğe sahiptir. Gevşeme eylemlerindeki temel amaç, bedenin kendi kassal gevşeme belleğindeki rahat hale kavuşması için onları rahat bırakmaktır.”⁴¹

³⁸ Raşit Kuru, Türkçe Sözlük, İstanbul: Meram Yayıncılık, s.184

³⁹ Türk Dil Kurumu, Türkçe Sözlük, 1.cilt, 9.b, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları

⁴⁰ Jean Yves Pecollo, Günlük Sofroloji, İstanbul: ruh ve Madde Yayınevi, 2001, s.66

⁴¹ Pecollo, a.g.e, s.76

Eski uygarlıklarda kişinin kendine dönüp gevşemesini sağlayan pek çok yöntemler kullanıldığı bilinmektedir. Yoga, meditasyon bunlardan bazılarıdır. Teknolojinin ilerlemesiyle stresi ve gerginliği artan insanları rahatlatmak amacı ile eski yöntemlerden faydalanarak yeni gevşeme teknikleri oluşturulmuştur. Bu yüzden gevşeme tekniklerinin tarihsel süreç içerisindeki gelişimini incelerken, kökleri çok eskilere dayanan yoga ve meditasyon gibi gevşeme tekniklerini ele almamız gerekir. Bilinen en eski gevşeme tekniklerinden biri yogadır.

“Yoga sözcüğü dünyanın en eski anadili olan Sanskrit dilindedir. Yoga kontrol etme anlamına gelir. Yani yoga vücudun, duyguların ve zihnin mükemmel kontrolü demektir. Dünya üzerinde bilinen ilk uygarlığın ismi Ari uygarlığı olmuştur. Ari sözcüğü bir ırkın yada kabilenin ismi değildir. Ari sözcüğü aydınlanmış insan anlamına gelir. Ari uygarlığı ise aydınlandırılmış insanlar toplumu demektir. Ari’ler yoga ve benzeri gevşeme tekniklerini uygulayarak vücutlarının, duygularının ve zihinlerinin hakimi olup, doğadan kopmadan, evrensel bilinçle devamlı temasta olmuşlardır.”⁴²

Günümüzde Ari uygarlığı dönemine ait yoga ve gevşeme tekniklerinin bulunduğu kitaplar bulunmamaktadır. Yoga bilimi ağızdan ağıza nakil yoluyla milyonlarca yıldır üstadtan öğrenciye geçmiştir. O zamanlar dünya kıtalarının bütün olduğu, gezegenimizdeki bütün eski uygarlıkları incelediğimizde onların hepsinin bir kökten geldiği yapılan araştırmalar sonucu bilinmektedir. Bu nedenle bugün bile gezegenimizin bütün dillerinde Sanskrit diline ait sözcükler bulunmaktadır.

“Buna göre de Yoga yöntemleri eski Babil, Çin, Mısır, Roma, Sufizm, Hinduizm, ve Amerikan Kızılderilileri gibi bir çok kültürde bulunmaktadır. Norveç’de, İrlanda’da, Kolombiya’da, Meksika’da, Viking ve Kelt kültürlerinde yoga duruşlarına ait resimler ve heykeller günümüze kadar ulaşmıştır. Kuzey Amerika Kızılderililerin kültüründe Yoga pozisyonlarının ve meditasyon tekniklerinin kullanıldığı bilinmektedir. Roma imparatoru Markus Aurelius meditasyon konusunda bir kitap yazmıştır. Pisagor’un okulunda matematik, fizik gibi derslerin yanında meditasyon da öğretilirdi. Güney Afrika kabilelerinin meditasyon

⁴² Akif Manaf, Yoga. İstanbul:İm Yayıncılık; 2002, ss.19,25

tekniklerini kullandığı saptanmıştır. Katolik ve Yunan Ortodoks kiliselerinin manastırlarında meditasyon çalışmalarını görmek mümkündür.”⁴³

Görüldüğü gibi neredeyse bütün dünya üzerinde, gevşeme ve yoga teknikleri kullanılmıştır. Zaman ilerledikçe kıtalar ayrılmış, insanlar ırklara bölünerek farklı dillerde konuşmaya başlamış ve Ari uygarlığı çöktükçe insanlar yoga ve meditasyon çalışmalarına artık önem vermemiştir. Gevşeme tekniklerini uygulamayan insanlar vücut, duygu ve zihin kontrolünü yitirmiş, doğadan kopmuş, saldırganlaşmış ve olumsuz hislerle dolmaya başlayıp pek çok hastalığa karşı dirençsiz duruma düşmüşlerdir.

“Bu sebeplerden dolayı insanoğlunun hafızası giderek güçsüzleşip zayıflamıştır. Hafızası zayıflayan insanoğlu yazılı bilgiye, yani kitaplara ihtiyaç duymuştur. Buna göre tahminen 5-6 bin yıl önce dünya üzerindeki ilk kitaplar yazılmıştır. Bu kitapların ismi “Veda”dır. Bu kitaplar Sanskritçe yazılmış olup, günümüzde kullanılan tüm yoga ve meditasyon tekniklerine ait bilgiler bu kitaplardan elde edilmiştir. Görüldüğü gibi gevşeme teknikleri önce dilden dile, sonra da veda kitaplarıyla yazılı şekilde günümüze kadar gelmiştir.”⁴⁴

Bedensel ve zihinsel gevşemeyi esas alan bu teknikler, stresle boğuşan günümüz insanları tarafından pek çok zihinsel ve bedensel hastalıkların tedavisinde kullanılmak üzere geliştirilmiştir.

Zaman içerisinde var olan yöntemlerden yola çıkılarak aynı amaçlara hizmet eden farklı teknikler geliştirilmiştir. Bu teknikler kendilerini var eden kişilerin isimlerini almışlardır. Bazılarıda sahiplerinin verdiği özel isimlerle adlandırılmıştır. Örneğin Alexander tekniği, Palming tekniği gibi. Tıpkı eski şarkıların günümüz müzik beğenisi ve ihtiyaçlarına göre yeniden düzenlenip sunulması gibi, geleneksel gevşeme teknikleri de günümüz ihtiyaçlarına göre uyarlanıp yenilenmiştir.

⁴³ Manaf, a.g.e, s.26

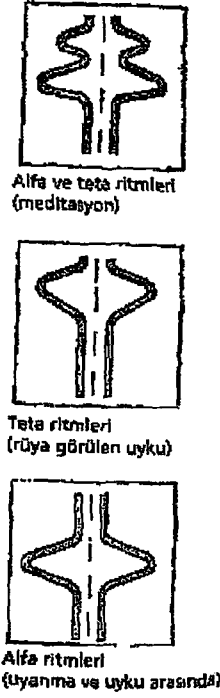
⁴⁴ Manaf, a.g.e, s.27

1.3.1. GEVŞEME TEKNİKLERİNİN İNSAN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ GENEL ETKİLERİ

Bedensel ve zihinsel gerginliğin insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinden bahsedilmiştir. Bu olumsuz etkilerin psikosomatik hastalıklarla sonuçlanmaması için kişilerin bir sağaltma (iyileştirme) aracı olarak gevşeme tekniklerini kullanmaları gerekmektedir.

Günümüzde uzmanlar, gevşeme tekniklerinin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinden faydalanmaktadırlar. Hastalıkların tedavisinde ve oluşumlarını engellemek amacıyla gevşeme teknikleri kullanılmaktadır. Gerçekten gevşediğimizde vücudumuzda meydana gelen değişiklikleri incelendiğinde uzmanların gevşeme tekniklerini neden önerdiklerini daha iyi anlaşılabilir.

“Gevşeme öncelikle sinir sistemini etkiler. Sinir sisteminin duyuyla ilgili kısmı yavaşlar. Bu kısım vücut ısını, sindirimi, kalp atış oranını, solunum oranını, kan akışını ve basıncı, kas gerilimlerini kontrol eder. Sinir sisteminin parasempatik bölümü ise iyice baskın duruma gelir. Bu durum oksijen alımını azaltır ve buna bağlı olarak vücudun şu fonksiyonlarını azaltır: karbondioksitin dışarı verilmesi, kalp atış ve solunum oranları, kan basıncı, kandaki laktat ve kortizol seviyelerini düzenler. Ayrıca kasların onarılmasını, iç organların daha verimli çalışmasını sağlar. Bunlar, günlük strese karşı oluşturulan dövuş ya da kaç olayına bedenin verdiği tepkilerin tam tersidir. İnsan beyninin aktiviteleri, kişinin ne kadar gevşemiş olduğı ile ilgili ip uçları verir. Beyin dört ayrı dalga yayar. Bu dalgaların her biri kendi ritm karakterine sahiptir. Bunlar beta, delta, teta ve alfa dalgalarıdır. Beta dalgaları, bilinçli sıradan günlük ritimleri yansıtır. Delta dalgaları uyuduğumuz zamanlarda ortaya çıkar. Teta dalgaları içe kapandığımız, rüya gördüğümüz zaman ortaya çıkar. Alfa dalgaları ise zihnin sakin ve aynı zamanda uyanık olduğı zamanlarda görülür, fiziksel gevşeme ve duygusal durgunluk ile ilgilidir. Beyin dalgalarını ölçen biyo-feedback aletlerinden çıkan sonuç, derin bir gevşeme ve meditasyon durumunda beynin uyum durumunu belirten, alfa ve teta ritimlerini yaydığı yönündedir. Beynin ritmik dalgalarını gösteren biyo-feedback aletinin çıktıları aşağıdaki gibidir.



Şekil 7 Biofeedback aletinde beyin dalgalarının görünümü

Araştırmalar, derin bir gevşemenin vücuttaki kimyasalları etkileyerek, sakinlik ve mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin hormonunun salgılanmasını artırdığını ortaya koymuştur.”⁴⁵

Gevşeme teknikleri bazı psikologlar tarafından sınav kaygısı taşıyan öğrencileri rahatlatmak amacıyla da kullanılmaktadır.

“Düzenli yapılan bedensel gevşeme egzersizlerinin öğrenme üzerinde çok olumlu etkiler yarattığı araştırmalar sonucu kanıtlanmıştır. Bu etkiler şöyle özetlenebilir.

- Kas gevşemesi
- Zihinsel gevşeme
- Yapılan işte etkinliğin artması
- Enerjide artış
- Duygusal boşalma ve rahatlık
- Daha iyi uyku

⁴⁵ Alix Krista, Stersten Arınma, İstanbul: İnkilap Kitapevi. 1999, s.102

- Öz güven artışı
- Endişelerde azalma
- Daha iyi sağlık
- Kalp hastalığı riskinin azalması
- Bel ve sırt ağrılarından korunma⁴⁶

I.3.2- GEVŞEME TEKNİKLERİNİN İNSAN SESİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Sesimiz duygularımızın ifadecisidir. Bir insanla yüz yüze ya da binlerce kilometre uzakta olduğu halde telefonda konuştuğumuzda, o kişinin üzüntülü, sevinçli, neşeli veya endişeli olup olmadığını sesinden anlayabiliriz. Sesimiz her türlü duygudan ve vücudun her halinden etkilenir. Bizi ele verir.

Stresin vücudumuzda ve sesimizde oluşturduğu olumsuzluklardan bahsedilmişti. Bedensel ve zihinsel gerginliğin vücutta oluşturduğu tahribat sonucu ses tellerinde oluşan fonksiyonel disfonilerin ve bazı organik disfonilerin tedavisinde, ses tellerini rahatlatmak için gevşeme teknikleri kullanılmaktadır.

“Yapılan araştırmalarda fonksiyonel ses hastalığı olan tüm hastalarda kas gerginliğinin bozulduğu, özellikle gırtlığın ses tellerinin bulunduğu bölümünde kasılmalar olduğu tespit edilmiştir. Bu tarz ses bozukluklarının tedavisindeki amaç, fizyolojik olmayan kas gerilimini ortadan kaldırmaktır. Hastalara bu amaçla kas gevşetici, nadiren sakinleştirici verilir. Hastalara ilaçların dışında gevşeme egzersizleride önerilir.”⁴⁷

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Kulak Burun Boğaz Ses Bozuklukları Ünitesine 2004 yılı Aralık ayına kadar başvuran hasta sayısı doksandır. Fonksiyonel ve organik disfonisi olan bu hastalara ses terapisi önerilen hastalara terapi süresince gevşeme teknikleri uygulanmıştır. Terapilerdeki başarı, hastalığın şiddetine, kişilerin terapiye uyumuna ve devamlılığına, verilen önerileri yerine getirmesine bağlıdır

⁴⁶ www.selçukluaihl.com/oss/bedensel%20egzersizleri, 16/12/2004.

⁴⁷ Ömür. a.g.e, s.85

I.4- BELLİ BAŞLI GEVŞEME TEKNİKLERİ

Gevşeme teknikleri, uygulandığı bölgelere ve uygulanış şekillerine göre bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri olarak iki grupta incelenebilir.

I.4.1- BEDENSEL GEVŞEME TEKNİKLERİ

“Sistemli vücut hareketleri ile vücudun kas sisteminin sinir sistemini etkileyerek gevşemesini sağlayan tekniklerdir. Bu rahatlamalar vücudun belirli bir bölgesindeki yada bütünündeki kasılmayı hedef almaktadır. Vücudun bütününe yada belirli bir kısmına uygulanan çeşitleri vardır.”⁴⁸

Örneğin dilin, gözün vb. rahatlatılması gibi. Bu rahatlamalar hızlı bir şekilde öğrenilmekte ve birkaç dakika içinde gevşetmektedirler. Bedensel gevşeme teknikleri vücudumuzdaki istemli ve istemsiz kasların gevşetilmesini hedefler.

“İstemli kaslar: Bunlar kollarımızda ve bacaklarımızda kullandığımız kaslardandır. Esnektirler, çabuk yorulurlar ve kişiler tarafından yönetilirler. Getirme, götürme, tutma, taşıma gibi hareketlerde ve genel görevlerde kullanılırlar. Temel olarak, işlerimizi yapmamızı sağlar.

İstemsiz kaslar: Bunlarda sırtımızdaki kaslardandır. İstemli kaslar kadar esnek değildirler, belli belirsiz çalışırlar ve vücudumuzdaki alıcılar sayesinde biz birşey yapmadan çalışmaya başlarlar.”⁴⁹

İstemsiz kaslar vücudumuzun duruşunu korumak, ağır bir nesne kaldırdığımızda ya da duruş şeklimizi ve pozisyonumuzu değiştirdiğimizde kullanılırlar. İstemli kaslarda, örneğin gazete okumak istediğimizde kullandığımız kaslardır.

⁴⁸ Henri Brunel, Gevşeme Kılavuzu, İstanbul:chiviyazıları yayınevi, 2002, s.29

⁴⁹ Craze. A.g.e, s.87

I.4.1.1. DİL-DUDAK- ÇENE-GIRTLAK-OMUZ KASLARINI GEVŞETME ÇALIŞMALARI

I.4.1.1.1. DİLİN GEVŞETİLMESİ

Vücudumuzdaki istemli ve istemsiz kasların rahatlamaını sağlayan gevşeme teknikleri vücudun herhangi bir yerini ilgilendirebilir. Ancak en küçük bölgenin rahatlatılmasının hemen ardından, bir su birikintisindeki dalgacıklar gibi rahatlık bütün istemli ve düz kaslara yayılır. İnsan dilinde meydana gelicek bir rahatlıkta, su birikintisindeki dalgalar gibi tüm vücuda yayılacaktır.

“İnsan dili, çok aktif on yedi tane kasa sahiptir. Dili gevşetebilmek için öncelikle ağız boşluğu gözün önüne getirilir. Alt çene gevşetilir; dişler birbirine çok hafif temas ettirilir. Dil kesici dişlerin arkasında, dişlerin yakınındaki damak ve hemen altındaki yumuşacık doku yoklanır; dilin hacmi ve boğaza olan bağlantısı hissedilmeye çalışılır. Bir ucundan diğerine bütün dil gözün önüne getirilir ve ağzın içinde bir kütle gibi çöküp, iyice yassılaşmasına izin verilir. Yumuşak, sıcak, gevşek ve hareketsiz dil hissedildiğinde bir süre hareket etmek isteyecektir; ancak dilin hareket etme arzusuna direnilmelidir. Dil dirençli bir sabırla aynı pozisyonda tutulurken, vücudun diğer kısımlarının sakinleşmesine ve dinlenmesine izin verilmelidir.”⁵⁰

I.4.1.1.2. DUDAKLARIN GEVŞETİLMESİ

“Ağız çevresinde, dudakların birleştirilmesiyle görevli kasa “Risorius” adı verilir. Bu kas, alt ve üst dudağın her iki kenarından ağzın ucuna kadar bulunur. Ağız çevresinde bulunan bu kas gülme anında hafif bir ürperti ile hissedilir. Risorius kası, ağız çevresinde bulunan “Orbicular” isimli yuvarlak kasla beraber çalışır. Bu kaslar Küçümseme, şüphe etme, tiksime ya da sıkıntı duyduğumuzda duygularımızı yansıtır, bazende keyifli olduğumuzda gülümsemeyi ve gülmeyi başlatırlar.”⁵¹

Dudaklarımızı gevşetirken beş hareketli bir uygulama kullanılabilir.

⁵⁰ Brunel, a.g.e, s.36

⁵¹ Brunel, a.g.e, s.54

Gülümseme: Alabildiğine geniş bir gülümseme gerçekleştirilerek, ağız kenarındaki kasların gerilimini artırılır. Daha sonrasında ise ağız rahat bırakılarak gevşetilir. En küçük tebessümlerdeki gerilimler bile hissedilip rahatlatılıncaya kadar bu alıştırmaya devam edilir.

Büzme: Dudaklar cama doğru hohlar gibi öne uzatılarak büzülür; kaslardaki gerilim hissedilene kadar bu büzme işlemi tekrar edilir. Dudaklar büzülürken hissedilen tüm gerilim sonrasında dudaklar rahat bırakılarak gevşetilir. En ufak gerginlik bile hissedilip gevşetilene kadar bu egzersizler tekrar edilir.

Küçümseme: Dudaklarda küçümsemeyi ifade eden bir hareket gerçekleştirildiğinde, üst dudak gerildiği anda, çene aşağı doğru iner. Bu hareket de üst üste iyice belirsizleştiği halde gerilimi hissedilene kadar tekrar edilir, gerilimi hissedilen kaslar gevşetilir.

Dinlenme: İlk dört aşamadaki hareketler tamamladıktan sonra, dudaklar dinlenme pozisyonuna alınır. Sakin, gevşemiş dudaklar yumuşak ve dişler birbirine değmeyecek şekilde paralel hale getirilir. Gerekirse bu pozisyon ayna üzerinde kontrol edilebilir.

Bu gevşeme hareketleri, büroda, okulda, trafikte, kendimizi gergin hissedildiği her ortamda rahatlıkla uygulayabilecek türdendir. Göze batmıyacak şekilde gerçekleştirildikleri halde bile etkilidirler.

Artikülasyonla Dudakları Gevşetme: Ağız sessizce “O” harfini seslendirecekmiş gibi yavaş yavaş şekillendirilir. “O” harfini seslendirirken oluşan gerilimler çok dikkatli izlenerek, sonrasında dudaklar rahat bırakılıp gevşetilir. Bu alıştırma bir kaç kez üst üste yaptıktan sonra aynı alıştırma “U” ve son olarakta “A” harfleriyle çalışılarak çalışma sonlandırılır.

I.4.1.1.3. ÇENENİN GEVŞETİLMESİ

Vücudumuzun bu bölümü gevşetme açısından en çok ihmal edilen bölgedir. Halbuki stresin en çok etkilediği noktalardan biride alt ve üst çene bölgesidir. Çenenin rahatlığı ses oluşumunda çok önemli rol oynar. Dolayısıyla günlük hayat içerisinde konuşma eyleminin gerçekleştirilmesini, kişinin kendini rahat ifade edebilmesini de etkiler.

“Birkaç dakikalığına ayna karşısına geçilerek yapılan egzersizler, çenenin büyük bir ölçüde rahatlamasını sağlar. Ağız açık ya da kapalıyken çene nazik ama kuvvetli bir şekilde her iki tarafa on kez hareket ettirilir. Bir başka seçenekte çenenin alt kısmının olabildiğince aşağı doğru indirilip ağzın açılması ve bu durumda beş saniye kaldıktan sonra çene serbest bırakılmasıdır. Çenenin açılıp kapatılmasıyla gerçekleştirilen bu egzersizde on kez üst üste yapılır.”⁵²

“Çene, seslerin oluşumunda görev alan diğer organlar gibi çok fazla ön planda olmamasına rağmen sesin oluşumunda çok önemli görevleri vardır. Ses yolunun dışında olmasına rağmen o yolun daralıp genişlemesini tayin ederek seslerin oluşumuna doğrudan doğruya iştirak eder. Üst çene sabittir. Fakat alt çenenin hareketi seslerin oluşumunda büyük rol oynar. Alt çenenin az ya da çok açılması ağız boşluğunun açıklığına veya kapalılığına sebebiyet vererek seslerin şekillenmesini sağlar”⁵³

I.4.1.1.4. GIRTLAGIN GEVŞETİLMESİ

Günlük hayat içerisindeki gerilimin en çok karşılaşılan belirtilerinden bir diğeride gırtlakta görülen kasılmalardır. Bu kasılmalar yutkunmamızı engelleyen bir yumru gibi boğazımızda rahatsızlık yaratırlar. Bu gibi durumlarda insanların çoğu nefes almada güçlük çektiklerini, bazıları da boğuluyormuş hissine kapıldıklarını ifade ederler. Ancak gırtlaktaki gerilimin rahatlatılması omuzların ya da dilin

⁵² Krista, a.g.e, s.105

⁵³ Tülin Malkoç, “Ses Eğitiminin Ergenlik Döneminde Ses Fonksiyonları Üzerindeki Etkisi” (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü) 1998, s.37

rahatlatılması kadar kolay olmamaktadır. Gırtlakın rahatlığı ses eğitimi süresince de çok önemlidir. Gırtlakı rahatlatabilmek için aşağıdaki iki farklı alıştırma uygulanabilir.

Gırtlak Açık Tutabilme: Herhangi bir sebeble gırtlakımızın kasıldığını hissettiğimizde, ağzımızın içinde haşlanmış bir patates varmış gibi genişlediğini gözümüzün önünde canlandırıp, patatesi soğutmaya çalışıp, esnemeye başladığımızda ve bu hareketi üç yada dört kez üst üste tekrar ederek ettiğimizde, boğazımızdaki yumru hissinin azalmaya başladığını görürüz. Bu hareketi her tekrar ettiğimizde diyafram nefesini almamız vücudumuzu daha da rahatlatacaktır.

Bu alıştırmada esas olan gırtlakın açıklığını koruyarak sıkışmasını önlemektir. Nefes alış verişlerde dahi patatesi yutulmadığını düşünerek gırtlakı açık tutmak gereklidir.

Sayılarla Gırtlak Rahatlatabilme: Gırtlakta herhangi bir kasılma hissedildiğinde, hiç acele etmeden ağız ve gırtlakı açarak derin bir diyafram nefesi alınır. Sonra gırtlak kapatılmadan ağız kapatılıp nefes tutulur, bu sırada birden ona kadar sayılıp dildeki, çenedeki, göğüsdeki, zaman zaman diyaframı da etkileyen kas gerilmeleri dikkatli bir şekilde izlenir. Sayı sayarken hissedilen kas gerilmeleri nefes verirken gevşetilir. Aynı şekilde nefes verirken de sesli bir şekilde sayma işlemi yapılır. Sayma işlemine her defasında sesin tonu alçaltılarak, bir fısıltı haline dönüşüncüye değin devam edilir. Bu işleme nefes verirken içten sayılana, en küçük kas gerilmelerinin dahi hissedilip rahatlatılana kadar devam edilir. Sayılan her sayı ile gırtlaktaki gerginliğin atıldığı düşünülmesi gevşeme işleminin daha kısa sürede etkili olmasını sağlar.

I.4.1.1.5. OMUZLARIN GEVŞETİLMESİ

Birine kızdığımızda ya da herhangi bir sebepten dolayı gergin olduğumuzda, omuzlarımız kasılarak bize tepki verirler. Omuzların gerilmesi en sık görülen kasılmalardan biridir ve hafif bile olsa bütün gerilimli durumlarda görülür. Buna rağmen çatılmış kaşlara, sıkılmış çeneye ve yumruklara dikkat ediyorsak da

omuzlardaki kasılmayı kolaylıkla gözden kaçırabiliyoruz. Omuzlar rahatlatırken iki basamaklı bir teknik uygulanabilir. Birinci basamak gerginliği hissetme, ikinci basamak ise serbest bırakma şeklindedir

“Kasılmış kas veya kasları saptarken gözümüzün önünde canlandırıp isimlendirmesi gerekir. Omuzdaki kasılmanın sorumlusu yamuk kastır. Bu düz kas, ense ve sırt bölgemizden omuza kadar uzanır. Ancak bir uzman olunmadıkça omuz bölgesindeki kasları isimlendirmek, özellikle deltoit kas, küçük yuvarlak kas, büyük yuvarlak kas, ikibaşlı kol kası vs. gibi omuzun çeşitli kasılmalarında rol oynayan kasları isimlendirip tek tek hissetmek oldukça zordur. Bu sebeple kasları tek tek saptamak yerine, kaslardaki gerilmeyi bütün olarak hissetmeye çalışmak daha kolaydır.

Bu amaçla omuzlardaki kaslar genel olarak kasılıp, rahat bırakılacak. Yani gerilim bilinçli olarak başlatılıp sonra da sona erdirilir. Omuzlardaki ger-gevşet, ger-gevşet işlemi algımız iyice hassas hale gelip, omuzdaki en küçük değişimleri dahi hissedip saptayınca kadar yinelenir. Germe işlemindeki yoğunluk her seferinde azaltılarak tekrar edilmelidir. Gerginliği yaratan biz isek, onu ortadan kaldıracılabilecek olan da biziz. Birinci basamakta gerginliği saptanan kas veya kasların “serbest bırakma” emri ile rahatlatılması ise ikinci basamağı oluşturur.”⁵⁴

Omuzlarımı rahat bırakabilirim, tehlike geçti, türündeki bir telkin, gerginliği tespit edilen kas ya da kas grubu üzerinde müthiş iyi etki gösterir. Gerilen bölgede rahatlatma sağlar. Gerilim hissedildiği anda derin nefes alınıp, rahatlatma telkinleriyle gerginlikle yükselen omuzlar gevşetilip, eski haline döndürebilir.

I.4.1.2. KAHKAHA ATMAK

Günümüzde endişeli ve kaygılı insanların yakalandığı kalp rahatsızlıklarının, sindirim sistemindeki bozukluklarının, uykusuzluk, migren, amfizem gibi pek çok hastalığının kökeninde stres bulunduğu bilinmektedir. Endişe, kaygı ve stresin sebep olduğu bu hastalıklara psiko-somatik hastalıklar denir. Tüm vücudumuzu saran ve en

⁵⁴ Brunel, a.g.e, s.43

nihayetinde bizleri hasta düşüren genel gerginlikten kurtulmanın en basit, doğal ve kısa yolu içten, sıcak bir kahkaha atmaktır.

Eskiden sırf bu yüzden kralların soytarıları vardı. Günümüzde ise gülmek adeta bir suç sayılmış, hatta Anadolu kültürümüzde ebeveyleerin neşeyle çok gülen çocuklarına “bu kadar çok gülme, sonra başımıza kötü şeyler gelir” dediğine şahit olmaktadır. Tüm bunların neticesinde günümüz insanı giderek daha az güler olmuş, gergin vücuduyla pek çok psiko-somatik hastalığa adeta davetiye çıkartmıştır.

“Gülmek kalp ritmimizi yavaşlatır, atar damardaki tansiyonu düşürür, hazmı düzenler, nefes almaya, beyin faaliyetine olumlu etkide bulunur. İyi niyetli ve içten bir gülüş beynimizdeki doğal morfinimiz olan endorfinin salgılanmasını başlatır.”⁵⁵

Gülmenin tüm yararlarını anlattıktan sonra insanın aklına nasıl gülmesi gerektiği sorusu geliyor. Faydalarından bahsettiğimiz gülme tabiki başkalarının zayıf ve eksik yönleri ile dalga geçen, alaycı, haince bir gülümseme değil. Bahsedilen masumane, dostça, zevk ve mutluluk dolu bir gülmedir. Yaşamın içerisinde cereyan eden olaylar içerisinde gülmeye değicek şeyler bulmak aslında bir tercih meselesidir. Yaşadığımız her olay içerisinde gülmeyi tercih etmemiz bir alışkanlık biçimine dönmelidir. Ancak bazı insanlar için hayatın içerisinde tebessüm edilecek yönleri bulmak bir yana, gülmek eylemi başlı başına bir tabudur.

“Bu durumda olan kişiler için uygulanan bir “kışkırtılmış gülme” metodu vardır. Buna göre gülmekte zorlanan kişi, iki elini kaba etlerinin üzerine yerleştirir ve hafifçe öne doğru eğilir. Çok uzun sürmeyecek bir nefes alır, beş, altı saniye boyunca nefesini tutar ve sesli bir şekilde kesik kesik nefes verir. Birkaç tekrarın sonunda gülme işlemi otomatik olarak başlar.”⁵⁶

Uzun lafın kısası, hayatın neresinde olursak olalım gülmek, tüm işlerimizi kolaylaştıracaktır.

⁵⁵ Brunel, a.g.e, s.79

⁵⁶ Brunel, a.g.e, s.80

I.4.1.3. YÜRÜMEK

Yürümek tüm vücudu etkileyen gevşeme şekillerinden biridir. En gergin anında bile derin ve düzenli nefes alarak, her hangi bir manzara yada görüntüyü sakince seyrederek yürümek, kişiyi rahatlatır. Yürümenin insan üzerindeki olumlu etkisini tespit eden yogiler, yürümenin bu olumlu yanlarını artıracak bir rahatlama yöntemi bulmuşlardır. Vücut üzerindeki rahatlatıcı etkilerinden ve yürüyerek yapıldığından dolayı viloma pranayama, yürüyerek gevşemeye örnek bir yöntemdir.

“Bu yöntemin adı Viloma Pranayamadır. Bu isim, aslında yoganın pranayama basamağında bulunan bir nefes egzersizinin adıdır. Bu yöntemle göre; iki adımda bir nefes alınır, iki adımda boyunca nefes tutulur. Bu böylece devam eder. Burundan verilen kesintisiz bir nefesle bu egzersizin birinci turu sonlandırılır. Sonra bu egzersiz beş kere tekrar edilir. Hemen ardından bu egzersizin tersten uygulanışına geçilir. İki adımda bir nefes verilir, iki adım boyunca nefes tutulur. Bu böylece kişinin kapasitesine yettiği kadar, çokta zorlamayacak şekilde tekrar edilir. Burundan derin bir nefes alınarak bu tersten olan seride tamamlanır.”⁵⁷

I.4.1.4. AYAKTA DURURKEN GEVŞEME

Vücudumuzu ve zihnimizi rahatlatacak gevşeme tekniklerinin çoğu, günlük hayat içerisinde uygulanamayacak kadar çok şartı vardır. Sessiz bir ortam, loş ışıklı ve tamamen rahatlayıp uzanabileceğimiz bir zemin gibi şartları, bir süper marketin kasasının önünde sıra beklerken, metro ya da otobüs beklerken temin edebilmek imkansızdır. Günlük hayat içerisinde en kolay uygulanabilecek egzersizlerden biri ayakta gevşeme çalışmalarıdır.

Binlerce yıllık yoga öğretilerine göre ayakta duruş esastır. Duruşun doğru olması bütün hareketlerin temelini oluşturur. Kötü duruş vücudun ve zihnin yorulmasına neden olur. Ayakta rahatlamayı esas alan yoga egzersizleri bulunmaktadır.

⁵⁷ Manaf, a.g.e, s.132

“Tadasana, ayakta gevşemeyi esas alan bir yoga egzersizidir. Tadasana, kelimesi, diğer yoga egzersizlerinin olduğu gibi sanskritçe bir kelimedir. Dağ duruşu anlamına gelir. Tadasana egzersizini gerçekleştirirken aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir.

- Baş parmaklar birbirine değmeli, ayaklar paralel olarak dimdik durulmalıdır. Ayakların yere eşit bastığını ve topuklarda biraz ağırlık verildiği hissedilmelidir.
- Diz kapakları yukarıya çekilir, uyluğun arkası kasılacak şekilde dizler gerilir.
- Bel kemiği, kuyruk sokumundan kafatasına kadar gerilir.
- Omuzlar aşağıda ve gevşek tutulmalıdır. Omuzlar bir elbise askısı gibi düşünülmelidir. Kollar ve eller bu askıdan gevşekçe sarkmalıdır.
- Sırt çukurlaşmamalı ve karın dışarı çıkmamalı, göğüs ileriye doğru çıkarılmalıdır.
- Ense ve baş geri çekilir, böylece çene ileriye doğru çıkık değil hafifçe içeriye girmelidir.
- Başın en tepesinde sanki bir kuklanın tepesinde bulunan bir iple çekiliyormuşçasına yukarıda düşünülmelidir.
- Vücudun ağırlığı iki ayağa eşit şekilde verilmelidir. Aksi takdirde bel kemiğine olan basınç fazlalaşacaktır.
- Bu duruş egzersizini yaparken, derin soluk alıp vermek egzersizin daha faydalı olmasını sağlayacaktır.”⁵⁸

Bu duruşu bir kez yaptıktan sonra alışkanlık haline getirene kadar tekrarlamak çok önemlidir. Çünkü insan tekrarladıkça nasıl durduğunu fark edip varsa yanlışlarını düzeltebilir. Bu duruşu alışkanlık haline getirdiğimizde, indirim yapan bir mağazanın, kalabalık ve gürültülü ortamında alışveriş yaptığımız bir gün, tam sinirlenip, söylenmek üzereyken ya da önemli bir konuşma öncesinde gerildiğimizi hissettiğimizde uygulayıp rahatlayabiliriz.

⁵⁸ Sophy Hoare, Yoga, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2003, s.35

Alexander tekniğinde de vücudun dengeli bir şekilde ayakta durmasını sağlayarak, oluşabilecek pek çok olumsuzlukların önlenmesi hedeflenmektedir. Duruş olarak tadasana duruşu ile neredeyse tamamen aynı gibidir.

I.4.1.5. NEFESLE GEVŞEME

İnsanların duygu ve düşünceleri nefes alış ve verişlerini etkilemektedir. İnsan heyecanlandıkça nefes alış verişleri hızlanmaktadır. Sakin ve rahat olduğunda ise nefesi daha ağırdır. Doğru ve derin nefes alan insan, bedenini ve zihnini kontrol edebilmektedir. Sinirli ve gergin anında nefesini dengeleyebilen insan, heyecanlarını da kontrol altına alır. Nefes egzersizlerinin amaçlarından biri, bilinçli bir nefesle zihnin ve bedenin kontrol edilmesidir. Nefes, hayatımızı devam ettirme görevinin dışında, bir gevşeme aracı olarak çağlar boyunca insanlar tarafından kullanılmıştır.

“Özellikle yogada içerisinde sadece nefes egzersizlerinin bulunduğu bir basamak vardır. Bu basamağa Pranayama denir. Sanskritçe “Prana ” sözcüğü nefes, “Ayama” sözcüğü ise kontrol anlamına gelmektedir. Yani en basit anlamıyla “Pranayama” nefesin kontrolü anlamına gelir. Soluk alma beden ile zihin arasında bir köprü olduğu düşünüldüğünde Pranayama egzersizleri beden ile zihnin uyumunu sağlamayı amaçlamaktadır.”⁵⁹

Diyafram nefesi tüm gevşeme tekniklerinin temelidir. Diyafram nefesi daha uzun ve daha ağır nefes alınarak daha fazla oksijen almamıza sebep olduğu için vücudumuzdaki kasılmaları azaltır. Bu sebeble diyafram nefesi, meditasyon ve diğer gevşeme tekniklerinin temelini oluşturur. Diyafram nefesi ayrıca ses eğitiminde ve nefesli sazlar kullanan kişiler tarafından kullanılır.

“Göğsümüzden nefes almamızın başlıca olumsuz yanları şunlardır.

- Vücudun çok fazla karbondioksit çıkarmasına neden olur.
- Karbondioksitin azalması sonucu kan daha alkalitli olur.
- Beyindeki kan damarlarının daralmasına neden olur.
- Beyindeki oksijen alımını yavaşlatır.

⁵⁹ Manaf, a.g.e, s.109

- Panik ataklara neden olur.
- Çarpıntıya, göğüs ağrılarına ve baygınlığa neden olur.
- Hiperventile olunmasına neden olur.

Hiperventile hızlı yani kötü solunum anlamına gelir. Panik atakların oluşumlarındaki en etkili nedenlerden birisidir. Bu durumu önleyebilmek için diyafram nefesinin öğrenilmesi ve uygulanması gereklidir.”⁶⁰

Bunun için kişinin kendisini kötü hissettiği anlarda sakin bir yer bulup oturarak bir elini göğsünün üzerine diğerinde diyaframının üzerine konması istenir. Bu sırada soluk alışverişleri takip ettirilerek olabildiğince derin ve diyaframdan nefes alması sağlanır. Nefes alırken göğsün üstündeki elin değil, diyaframın üzerindeki elin hareket etmesine dikkat edilerek göğüs nefesinin alımı engellenir. Her nefeste vücudun gevşemesine izin vericek olumlu düşüncelerin zihne doldurulması kişinin daha rahat nefes alarak gevşemesine yardımcı olacaktır.

I.4.2- ZİHİNSEL GEVŞEME TEKNİKLERİ

Kişinin düşünce yolu ile sinir sistemini etkileyip gevşemesini sağlayan egzersizlerdir. Bu gevşeme teknikleri, içsel davranışlara öncelik vermektedirler. Tek başına kullanılabildiği gibi bazı bedensel gevşeme teknikleri ile beraber kullanılabilirler. Zihinsel gevşeme teknikleri, çoğunlukla günlük hayat içerisinde kontrolümüz dışında gelişen olayların duygusal etkilerini hafifletmek içindir. İçimizde tüm bu olumsuz etkilerden kurtulabilmek, zihnimizde ve bedenimizde oluşan durumları kontrol edebilmek için huzurlu bir yer oluşturmak bu tekniklerin ortak amacıdır.

I.4.2.1.MEDİTASYON

Meditasyon, binlerce yıldır zihni ve bedeni rahatlatmak için kullanılır. Zaman içerisinde uygulanış türleri değişse bile eski ve yeni tüm meditasyon yöntemlerinin amaçları aynıdır. Yargısız bir gözlem aracılığıyla bedensel olarak derin bir gevşeme,

⁶⁰ Craze, a.g.e, s.64

psikolojik olarak sakin ve anlayışlı bir ruh halini yakalamak meditasyon tekniklerinin ortak amaçlarıdır.

Bu gevşemeyi ve sakin ruh halini yakalamak için dikkatin şimdiki zamana demirlenmesi esastır. Böylelikle insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen stresin temel kaynağı olan, geçmişteki olaylara takılma ve geleceğe dair kaygılar hissetme durumu ortadan kaldırılmış olur. Zihin geçmişin hesaplarını yapmakla ya da geleceğin planlarını yapmakla meşgul olmaz. Burada amaç hiç kuşkusuz ki yarınları düşünmeden şuursuzca yaşamak değil, kişinin içinde bulunduğu anı en iyi ve verimli şekilde kullanmasını sağlayacak derin bir farkındalığın ortaya çıkmasını sağlamaktır.

“Hiçbir şey yapmadığınız zaman (bedensel ve zihinsel olarak, hiçbir düzeyde) tüm eylemlere son verdiğiniz zaman, sadece kendiniz olduğunuzda; meditasyon budur.”⁶¹

Kişinin kendisiyle olmaya vakit bulduğu her fırsatta, bir an için hiçbir şey yapmadan, bütünüyle kendine odaklaşması bir gevşeme halidir; meditasyondur. Bu gevşeme halinde hiçbir şey yapılmaması gerektiği gibi hiçbir şey düşünülmemesi de esastır. Düşünme de bir iştir, dikkati yoğunlaştırma da. Bir kez bu beceriyi kazanınca, bu durumda istenildiği kadar kalınabilir. Zamanla meditasyon deneyimlerinde yetkinleştikçe, her hangi bir eylem yaparken de meditasyon devam edebilir.

“Meditasyon eyleme karşı değildir. Yaşamdan kaçmanızı da gerektirmez. Günlük hayat içerisindeki eylemlerin devam etmesinin bir sakıncası yoktur; yalnız bir tek şeye izin yoktur, odaklanmanın yitirilmesine. Çünkü meditasyon bir farkındalık halidir.”⁶²

“Her meditasyon biçiminin bir odak nesnesi (zihninizi sabitleyeceğiniz bir şey) vardır. Bazılarında odak nesnesi, tekrar edilen sözer veya mısralar, bazılarında

⁶¹ Osho, Meditasyon, İstanbul:Omega Yayınları, 2004, s.21

⁶² Osho, a.g.e, s.22

ise bir resim veya bir çiçek, hatta bedenin bir kısmı gibi görsel bir odaktır. Bir kısmında sallamak, dans etmek veya bir savaş sanatı gibi fiziksel bir harekettir. Ancak tüm odak noktalarının amacı aynıdır; diğer geçici düşüncelerin etkinliğini azaltırken yalnızca bir düşünce veya imgenin nasıl araştırılacağını öğretmek. Bu öyle bir yoğunlaşma biçimidir ki zihnin çevikliğini, iç disiplinli ve farkındalığını geliştirir. Günümüz stresıyla uğraşan insan için bu farkındalık son derece işe yarar niteliktedir.”⁶³

Ses eğitiminde de bireyin dikkatinin tamamen o anda olması, eser seslendirirken diyafram, rezonans, artikülasyon, entonasyon ve nüans gibi pek çok olguyu bir arada düşünmesini kolaylaştıracaktır. Zihni yaptığı işle değilde başka şeylerle meşgul olan birisinin yaptığı işte muvaffak olması mümkün değildir.

O kadar çok meditasyon çeşidi vardır ki denilebilir ki insanın kendisiyle başbaşa kalmasını sağlayan her türlü eylem meditasyondur. Müzik meditasyonu, yürüyüş meditasyonu, obje meditasyonu, resim meditasyonu bunlara örnek gösterilebilir.

I.4.2.2. YARATICI İMGELEMEYLE GEVŞEME TEKNİĞİ

“İmge deneyimlerin, düş kurmanın, rüyaların, fantezilerin, anıların, planların ve olanakların içsel temsidir. Zihnin bilgi kodlama, depolama ve ifade yoludur. Zihnimiz ve bedenimiz imgeler yoluyla sürekli iletişim halindedir. Bedenimiz zihnimizde canlandırdığımız imgelerin etkisindedir. Zihnimizde canlandırdığımız imgenin özelliğine göre bedenimiz olumlu yada olumsuz tepki verir. Geçmişte bizi çok sinirlendiren bir olayı hatırlayıp zihnimizde canlandırdığımızda, bedenimiz bu olayın geçmişte yada gelecekte olduğunu bilemediğinden, zihninde canlandırdığı anda oluyormuşcasına tepki verir.”⁶⁴

Kişi kendisini daha önceki zamanlarda üzen ya da sinirlendiren bir olayı zihninde canlandırıp hatırladığında, olay sanki o an oluyormuşcasına daha hızlı nefes

⁶³ Dawn Groves, Zamanı Az Olanlar İçin Meditasyon, İstanbul: Okyanus, 2002, s.34

⁶⁴ Nil Gün, Yaratıcı İmgelemeyle Gevşeme Tekniği ile Gevşeme Kasedi, İstanbul: Kuraldışı

almaya başlar, kalp atışları hızlanır, kasları gerilir, yani kişi stres durumuna geçer. Bunun tam tersi olarak, kişi kendisinin sevdiği insanlarla mutlu olduğu anları düşünmeye başladığında, vücudundaki gerginlik azalmaya başlar, kalp atışları yavaşlar, nefesi ağırlaşır derinleşir; rahatlar.

Zihnimizdeki imgelerin vücudumuz üzerindeki olumlu etkileri “İmgelemeyle Gevşeme Tekniklerinin” temelini oluşturur. İmgeleme teknikleri ile vücudumuzdaki pek çok hastalığın sebebi olan stresi ortadan kaldırmak, hastalıkların iyileşmesini hızlandırmak mümkündür.

Stresli bir beden kendisini tam anlamıyla yenileyemez. Zihnimizde bilinçli olarak yaratılan imgeler, bedenimizin doğal olan iyilik halini ortaya çıkararak, stresle mücadelesinden galip çıkmasını sağlayacaktır.

İş dünyasında da, tıp dünyasında da, yaratıcı imgelemeyle gevşeme teknikleri bir sağaltım (iyileştirme), ve rahatlama yöntemi olarak yaygınca kullanılmaktadır.

1.4.2.3- KENDİ KENDİNE TELKİN TEKNİĞİ

“Kendi kendine telkin tekniği 26 şubat 1857 yılında Troyes’te doğan eczacı Emile Coue tarafından geliştirilmiştir. Bu teknik deneklerin uyanık ve hipnoz hali ile gerçekleştirdiği bir dizi çalışmalar içermektedir. Telkin, “belirli bir fikri başka birisinin zihnine sokma yada aşılama işlemi” olarak tanımlanabilir; ancak telkinin var olabilmesinin tek koşulu kendi kendine telkindir. Kendi kendine telkin de “kişinin belirli bir fikri kendi kendine aşılması” olarak tanımlanabilir. Bir öğretmen herhangi bir öğrencisine telkinde bulunabilir; ancak telkinde bulunduğu öğrencinin bilinç dışı benliği bu fikri kabullenmiyorsa ve özümseyip kendi kendine telkine dönüştürmüyorsa yapılan telkin hiçbir sonuca ulaşmaz Zaman zaman söz dinlemeye oldukça hazır görünen kişilerde dahi telkinlerin yeterli sonuca ulaşmadığı görülür. Bunun nedeni, o öğrencilerin bilinç dışı benliklerinin telkini kabullenmemesi ve kendi kendine telkine dönüştürmemesidir.”⁶⁵

⁶⁵ Emile Coue, Kendi Kendine Telkin, İzmir: Ege Meta, 2004, s.40

Telkin yada daha doğru bir ifade ile kendi kendine telkin oldukça yeni bir konudur; ancak kökleri tarihin başlangıcına dek uzanır. Kendi kendine telkin insanların doğumlarından beri sahip oldukları bir araçtır. Sahip olunan bu araç yada başka bir deyişle güç, insanların her türlü koşula en iyi ve en kısa zamanda alışmalarını sağlar. Bu gücün bilgisine ulaşmak; doktorları, amirleri, eğitim alanında görev yapanları özel olarak ilgilendirmektedir.

Hepimiz kendi kendine telkini yaşam boyunca kullanırız, ancak çoğunlukla bunun farkında olmayız. Herhangi bir düşünceye yönlendirilip yol gösterilmediği sürece yapılan kendi kendine telkin istemsizdir. Kendi kendine telkinin mekanizmasını öğrenip, çıkarlarımız için istemli bir şekilde kullandığımızda hayatımızda çok daha etkili bir faktör olacaktır. Nefes alma istemsizdir; ancak iradeli olarak nefes alışımızı değiştirerek, doğru bir şekilde nefes almayı öğrenerek ve düzenli nefes egzersizleri yaparak sağlığınıza sağlık katabiliriz. Kendi kendine telkin de iyi ve doğru bir biçimde kullanıldığı zaman faydaları artacaktır. Aynı şekilde ses eğitiminde de bilinçli bir nefes ve kendi kendine telkin egzersizleriyle desteklendiğinde başarı ve rahatlık oranı artırılabilir.

I.4.3. ÖZEL GEVŞEME TEKNİKLERİ

Bunlar kişilerin bulduğu ve uyguladığı özgün gevşeme ve rahatlama teknikleridir. Meditasyon, yoga gibi kuşaktan kuşağa aktarılan geleneksel yöntemler değildir. Buna karşın, amaç ve uygulanış yönünden geleneksel yöntemlerle benzerlikler gösterirler. Genellikle kurucularının ya da kendilerinin verdikleri isimlerle adlandırılırlar.

I.4.3.1- PALMING RAHATLAMASI

Palming rahatlama gözleri esas alır. Güvenliğimizin sağlanmasında gözlerimizin özel bir payı vardır. Tehlikeyi diğer beş duyardan önce haber verirler. Gözler organizmamızın bekçileridir. Tehlikenin başlayışını ve bitişini önce onlar haber verirler. Onlara itaat etmekle şartlanmışsınız. Çok gergin durumdaki birisine güzel bir manzara resmi gösterip; manzaranın içine girmesini, gözlerini manzaranın

içerisinde dolaştırmasını, kendini rahat bırakmasını, gözlerini resimden ayırmadan, görmeden, algılamadan, kıyaslamadan, analiz etmeden bakmasını söyleyip; gülümsemesini istediğimizde dakikada etkisine ulaşan bir gevşemeye ulaşmış oluruz. Bu çok hızlı gelişen, anlık bir rahatlama değildir.

“Bu rahatlama ilk uygulayan kişi, yüzyılımızın başlarında yaşayan göz doktoru William H. Bates’dir. Palming kelimesinin tam karşılığı, avuç boşluğunda saklamaktır. Palming uygulamasında, gözleri avuç içerisine alıp dinlendirmek esastır. Günlük hayat içerisinde durmadan uyarılan gözlerimizi palming alıştırmalarıyla rahatlattığımızda sadece gözlerimizde değil tüm vücudumuzda bir kas rahatlama meydana gelecektir. Bu rahatlamanın gerçekleşmesi için iki dakika yeterlidir; beş dakika yapılması ise daha iyi sonuçlar verir. Palming rahatlama uygularken tam anlamıyla başarılı olabilmek için üç koşulun yerine getirilmesi gerekir. Öncelikle dirsekler kendilerine denge sağlayacak şekilde sabitlenmelidir. Oturur vaziyette iken kollar masaya dayandırılarak, yatar vaziyette ise iki yastıkla desteklenen dirsekler sabitlenebilir. İkinci olarak avuçlar, gözlerin rahatça kırılacağı ve hiçbir şekilde ışık almayacağı deniz kabuğu şeklinde tutulup, gözlerin üzerine kapatılmalıdır. Üçüncü olarak ellerin solunuma hiçbir şekilde engel teşkil etmemesine özen gösterilmelidir.”⁶⁶

Palming uygulamasını yukarıda belirttiğimiz gibi gerçekleştirdiğimizde, kas rahatlama beraberinde gelecektir. Dr. Bates’in kendine özgü teknikleri, yukarıda bahsettiğimiz alışla gelmiş bedensel rahatlama egzersizlerinin yanına ruhsal rahatlama da gerçekleştirebilecek niteliktedir. Gözlerimiz zihnimize sıkı sıkıya bağlıdır. Zihinsel faaliyetlerimiz ise uykuda bile devam eder. Dolayısıyla hayallerimizde ve rüyalarımızda canlandırdığımız görüntüleri takip edip uykuda bile dinlenemeyen gözlerimiz için bu alıştırmalar tam bir rahatlama sağlar.

Bu alıştırmalara göre zihnimizin emrinde her halde çalışan gözlerimiz için hoş ortamlar yaratıp bu faaliyetleri rahatlatıcı bir şekile sokmak esastır. Örneğin kapalı olan göz kapaklarımızın ardında sevdiğimiz bir manzarayı, mutlu anlarımıza

⁶⁶ Brunel. a.g.e, s.57

ait görüntüleri yada kendimizi iyi hissetmemizi sağlayacak her hangi bir görüntüyü canlandırdığımızda, gözlerimiz bu görüntüleri güvenle kabul edip rahatlar.

Gözlerimizi avuçlarımızın içerisine alıp, onlara huzur dolu görüntüler sunduğumuzda, yirmi dört saat mesai yapan gözlerimizle beraber tüm vücudumuz ve zihnimizde rahatlayacaktır. Gün içerisinde herhangi bir saatte ve her hangi bir yerde iki dakika gerçekleştirilen palming, amacı ne olursa olsun rahatlamamızı sağlayacaktır.

I.4.3.2.ALEXANDER TEKNİĞİ

“Alexander Tekniğinin yaratıcısı F. Matthias Alexander (1869-1955) dır. Bu tekniğin amacı vücudumuzun doğal koordinasyonunu geri getirerek yaşamın her alanında işlevlerimizi geliştirmektir. Alexander tekniği, günlük yaşam içerisinde gerçekleştirdiğimiz faaliyetlerimiz sırasında bedenimizi nasıl daha verimli kullanacağımızı bize bilinçli olarak yeniden öğretir. Bedeni iyi kullanarak ona hakim olunmasını sağlayan bu prensipler, günümüzde doktor, fizyoterapist, spor antrenörleri, sahne sanatları öğretmenleri gibi alanında uzman olan kişiler tarafından kullanılmaktadır.”⁶⁷

Alexander Tekniğine göre beden, ancak herhangi bir kısmı veya parçası üzerinde hiçbir zorlama olmaksızın kullanıldığı zaman bir kimsenin sağlığı en iyi durumdadır. Fonksiyonlarını normal olarak yerine getirebilmeleri için iç organların tümüne yeterli yer bulunmalıdır.

Alexander Tekniği içerisinde bu amaçlar doğrultusunda birçok egzersizler ve öneriler bulunmaktadır. Bu alıştırmalar otururken, yürürken, ayakta dururken hatta dişimizi fırçalarken bile vücudumuzun nasıl dengeli bir şekilde duracağını gösteren alıştırmalardır.

“Yüzyıl kadar önce, genç bir Avusturalya’lı aktör olan F. M.Alexander’ın bir konuşma sorunu olmuştu; giderek artan sıklıkta sahnede sesinin zayıf ve boğuk bir

⁶⁷ Jonathan Drake, Alexander Tekniği, İzmir: Ege Meta, 2001, s.11

hale gelmesi onu çok üzmüştü. Birgün uzun bir tiradın sonunda sesini tamamen kaybetti. Doktorlar kendisine istirahat veya ameliyat önerdiler. Bütün bunların üzerine Alexander birşeyleri yanlış yaptığından dolayı bu sıkıntıları çektiğini düşünmeye başladı. Kendi üzerindeki araştırmaları sırasında, çektiği sıkıntının ses mekanizmasını zorlamasından çok, bedenini tümüyle kötü kullanmasından ileriye geldiğini iyiden iyiye fark etti.

En sonunda vokalizasyon sorunlarına bir çözüm bulmaktan ziyade vücut koordinasyonunu temelinden düzeltecek bir metodu geliştirmeye başladı.”⁶⁸

⁶⁸ Drake, a.g.e, s.19

I.5. AMAÇ

Ses eğitim süresince karşılaşılan sorunların temelinde öğrencinin bedensel ve zihinsel olarak gergin olmasının bulunduğu bilinmektedir. Bu tarz sorunları aşmak için ses eğitimcilerinin kullandıkları egzersizlerin çoğu ortak özellikler gösterse bile, her eğitimcinin kişilik ve deneyim gibi farklılıklardan dolayı, farklı anlatış ve uygulayış yöntemleri bulunmaktadır. Ancak bu egzersizlerin tek başına sorunların kısa sürede aşılmasında her öğrencide etkili olmadığı bilinmektedir. Bu yüzden ses eğitimcileri, öğrencilerindeki bu gerginliği ortadan kaldırmak için bazı ifadeler kullanır ve çalışmalar uygularlar. Bütün bu davranışların amaçları aynıdır; öğrenciyi bedensel ve zihinsel olarak rahatlatmak.

İnsanları günlük streslerinden arındırmak için kullanılan gevşeme teknikleri de bedensel ve zihinsel rahatlamayı esas alırlar.

Bu araştırma, bahsedilen ortak özelliklerden yola çıkarak, ses eğitiminde günümüze değin yapılan çalışmalara alternatif olarak, ses eğitiminde kullanılabilecek bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerini tespit etmeyi, bu tekniklerin gözlem metodu kullanılarak denenmesini ve tüm bu çalışmaların sonuçlarıyla ses eğitiminde kullanılabilecek bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri ile ilgili öneriler sunmayı amaçlamaktadır.

Konu ile ilgili kavramlar, bu araştırmanın amacı doğrultusunda, ses eğitiminde kullanılabilecek bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinin belirlenmesi gerekliliği üzerine kurulmuştur.

I.6. SINIRLAR

Bu araştırmada ses eğitiminde kullanılabilecek özellikle ses organlarını rahatlatacak bedensel gevşeme teknikleri ile öğrencinin motivasyonunu ve konsantrasyonunu artıran zihinsel gevşeme teknikleri incelenmiştir. Yoga, meditasyon gibi, pek çok türü olan gevşeme teknikleri içerisinden, yukarıda bahsedilen özelliklerde yani ses eğitimine uygun nitelikte olanlar seçilmiştir. Uygulama aşamasındaki zorluklarından ve uygulanmalarının ses eğitiminin amaçlarına ulaşılmasında etkili olmadığından dolayı, diğer gevşeme teknikleri konunun dışında tutulmuştur.

Bu araştırmada tespit edilen bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerini uygulamak amacıyla oluşturulan gruptaki kişiler, Kocaeli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü'nde 2002-2003 ve 2003-2004 eğitim- ğretim yıllarında "Söyleme I" ve " algı Eğitimi I" ders adları altında ses eğitimi alan öğrencilerden oluşmaktadır.

I.7. ARAŞTIRMANIN YARARLARI

- Ses eğitiminde kullanılan tekniklere, bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinin kullanımıyla farklı bir bakış açısının getirilmesi.
- Bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinin incelenerek, ses eğitiminde kullanılabilir olanlarının belirlenmesi.
- Geleneksel ses eğitimi süresince karşılaşılan bedensel ve zihinsel gerginliğe bağlı olarak oluşan problemlere bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleriyle farklı çözüm önerilerinin getirilmesi.
- Gevşeme teknikleriyle desteklenmiş, on iki haftalık örnek bir çalışma programının oluşturulması.
- Ses eğitimi süresince karşılaşılan problemler sonucu oluşabilecek teknik yanlışlıkların, bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri ile giderilmesi.

I.8. KONU İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

- Var olan bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri kitapları bu tekniklerin genel rahatlık için kullanımından bahsetmektedir.
- Ses eğitimi ile ilgili araştırmalarda, ses eğitimi süresince karşılaşılan fiziksel gerginliğin çok olumsuz sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir. Bu araştırmalarda mevcut gerginlikten kurtulmak için önerilen ses egzersizleri bulunmaktadır.
- Ses eğitimcilerinin, opera sanatçılarının gerçekleştirdiği master classların görsel kayıtları bulunmaktadır. Bu kayıtlarda, ses eğitimi süresince bedensel rahatlığın önemi vurgulanmaktadır.
- Ses eğitimcilerinin ses eğitimi süresince kullandıkları, içerilerinde ses ve nefes egzersizlerinin bulunduğu kaynaklar vardır.
- Var olan gevşeme teknikleri kitapları ve Cdleri, günlük hayat içerisinde trafikte veya yürürken uygulanabilecek alıştırma içerermektedir.
- Ses eğitimi ile ilgili bazı yüksek lisans ve doktora tezlerinde, ses eğitiminde rahatlığın önemine değinilmiştir. İçsel ve dışsal rahatlamaya bazı örnekler verilmiştir. Bunlar bahsedilen araştırmaların direkt konusu olmayıp, küçük bir bölümünü teşkil etmektedir.
- Özellikle çalgı eğitiminde gevşeme tekniklerinin kullanımına yönelik bazı seminer çalışmaları vardır.

I.9. ARAŞTIRMANIN YARGILANMASI

- Bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinin ses eğitimi süresince uygulanabilirliğini tümüyle inceleyen başka bir araştırma yoktur.
- Ses eğitimcilerinin kullandığı, içerisinde bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinde bulunduğu bir ses eğitimi kitabı, ses eğitimi metodu yoktur.
- Ses eğitimi süresince kullanılabilecek bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerini uygulayan başka bir bilimsel araştırma yoktur.
- Ses eğitimcilerinin, ses eğitimi süresince karşılaştıkları fiziksel gerginliği aşmak için kullandıkları ifadeler ve bazı küçük gevşeme çalışmaları genellikle eğitimcilerin kişisel deneyimleriyle oluşmuştur. Bu ifadelerin ve çalışmaların bulunduğu kitap şeklinde bir metod yoktur.
- Gevşeme tekniklerinin piano ve viyolonsel çalgılarında kullanılabilirliğini inceleyen bazı çalışmalar vardır. Ses eğitiminde kullanılabilirliğini inceleyen başka bir araştırma yoktur.

II. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma probleminin tanımı, literatür çalışması, araştırmanın modeli, araştırmanın hipotezleri, evren ve örnekleme yöntemi, bilgilerin toplanması ve toplanan bilgilerin analizi bölümleri yer almaktadır.

II.1. PROBLEM

Ses eğitimi süreci içerisinde karşılaşılan fiziksel ve zihinsel gerginliğe bağlı sorunları aşmada gevşeme teknikleri etkilimidir?

II.1.1. ALT PROBLEMLER

- Günlük hayat içerisindeki stresten arınmak için kullanılan gevşeme teknikleri ses eğitiminde de kullanılabilir mi?
- Ses eğitimi süreci içerisinde gevşeme teknikleri kullanılabilir mi?

Ses eğitimi süresince bedensel ve zihinsel gerginliğe bağlı olarak oluşan sorunların giderilmesinde ses egzersizleri tek başına yeterli midir?

II.2. LİTERATÜR ÇALIŞMASI

Araştırmanın bu bölümünde, ses eğitimi ile ilgili kaynaklar araştırılmıştır. Bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinin ses eğitiminde kullanılabilirliği ile ilgili çok az sayıda kaynaklara ulaşıldığından, ses eğitimi ile ilgili temel kavramlar ve teknikler incelenmiştir.

II.2.1. SES EĞİTİMİNDE NEFES

Günlük hayatımız içerisinde nefes alma ve verme işlemini çokca tekrar ettiğimiz halde nasıl nefes aldığımıza çoğunlukla dikkat etmeyiz. Oysa nefes almak yaşamsal bir işlemdir. Tıpkı kalbimizin atışı gibi nefes alışımızda kendiliğinden olur. Tüm insanlar nasıl nefes alacağını bilerek doğar. Yeni doğmuş bir bebeği izlediğimizde, tüm karnımı ve göğsünü otomatik olarak, küçük bir balon gibi

şırdığını görürüz. Kısa ve göğüsten nefes almazlar. Karın bölgelerini kullanarak daha uzun süren bir nefes alırlar. Zamanla yaşımız ilerledikçe, sigara içme, sağlıksız beslenme ve hareketsizlik gibi alışkanlıklarımızın etkisiyle, yetersiz nefes almaya başlarız. Ses eğitimine kullanılan diyafram nefesini anlatmadan önce insanların kaç çeşit nefes aldıklarına değinelim. İnsanlar, gevşeme amaçlı kullanılan diyafram nefesi de dahil olmak üzere üç şekilde nefes alırlar.

II.2.1.1. OMUZ NEFESİ (Üst Bölümden Nefes Alma)

Bu tarz nefeste, nefes aldığımızda üst göğüs bölgemiz şişer. Kısa, hızlı, sönük nefesler bu bölgeden alınır. Sigara içenlerin çoğu ve korse giyenler nefes almak için bu bölgeyi kullanırlar. Bu tarz soluğun daha çok bayanların aldığı bilinmektedir.

Uzmanlar bu tarz soluğun ses tellerine yakın bir yerde toplanması nedeniyle ses tellerine baskı yapma olasılığının yüksek oluşundan dolayı, bu tarz soluğun ses eğitimi için zararlı ve yetersiz olduğu görüşündedirler. Bu sebeble günümüzde bu soluğu kullanan sanatçı hemen hemen yok gibidir.

Ses biliminin gelişmesi hususunda pek çok değerli çalışmaya imza atmış olan ünlü Kulak Burun Boğaz Doktoru Prof. Dr. Behbut Cevanşir ve Şan Pedagogu Prof. Dr. Güzin Gürel'in Foniatri kitabında şarkı solunumunda göğüsün kullanılmasından doğan zararlardan bahsedilmiştir.

“Göğüs kafesinin aşırı derecede kalkması stres içerisinde bir duruş yaratır. Karın kaslarının kramp şeklinde kasılmasına ayrıca boyun kaslarında gerginliğe yol açar.”⁶⁹

Bu tarz nefes alan kişilerin nefes sırasında, omuz bölgesinin yukarı aşağı doğru hareket ettiği gözlenmektedir. Bu tarz nefesi insanların yorulduklarında, nefes nefese kaldıklarında kullandıkları gözönünde tutularak yorgun olan veya ders sırasında yorulan bir öğrencinin göğüs nefesini kullanma olasılığı doğacağından, yorgun bir öğrenci üzerinde nefes çalışması yapılmamalıdır.

⁶⁹ Behbut Cevanşir, Güzin Gürel, Foniatri, İstanbul: İst. Üniv. Tıp Fakültesi Yayınları, 1982, s.13

II.2.1.2. GÖĞÜS NEFESİ (Orta Bölgeden Nefes Alma)

Bu tarz nefesle, kaburga kemiklerimiz kenarlara ve ileri doğru genişler. Buradan nefes alıp almadığımızı, parmaklarımızı kaburga kemiklerimizin üzerine koyarak, nefes aldığımızda parmaklarımızın hareket edip etmediğini gözlemleyerek anlayabiliriz.

“Bazı uzmanlar şarkı söylerken kaburga nefesinin yeri olmadığını bazıları ise kaburga soluğunun diyafram soluğu ile beraber kullanılması gerektiği görüşünü savunmuşlardır. Ancak diyafram soluğunu anlattıktan sonra birde kaburga soluğunu anlatarak öğrencinin kafasını karıştırmak yersiz olacaktır. Çünkü hangi soluğu kullanırsak kullanalım ciğerlerimizin hava tutma kapasitesi bellidir. Kadınlarda bu kapasite 4000 cm³, erkeklerde ise 5000 cm³ civarındadır. Alınan havanın 2500 cm³ kadarının yedek olarak saklandığını ve geri kalan kısmı ile konuşup şarkı söylediğimizi düşünürsek, aldığımız nefesin niceliğinin değil, niteliğinin önemli olduğu kanısına varırız. Sonuçta fazla nefes almakta ses telleri üzerinde gereksiz bir baskı ve gerginlik yaratacağından, bu tarz bir durum, ses eğitimi süresince sorun yaratabilir”.⁷⁰

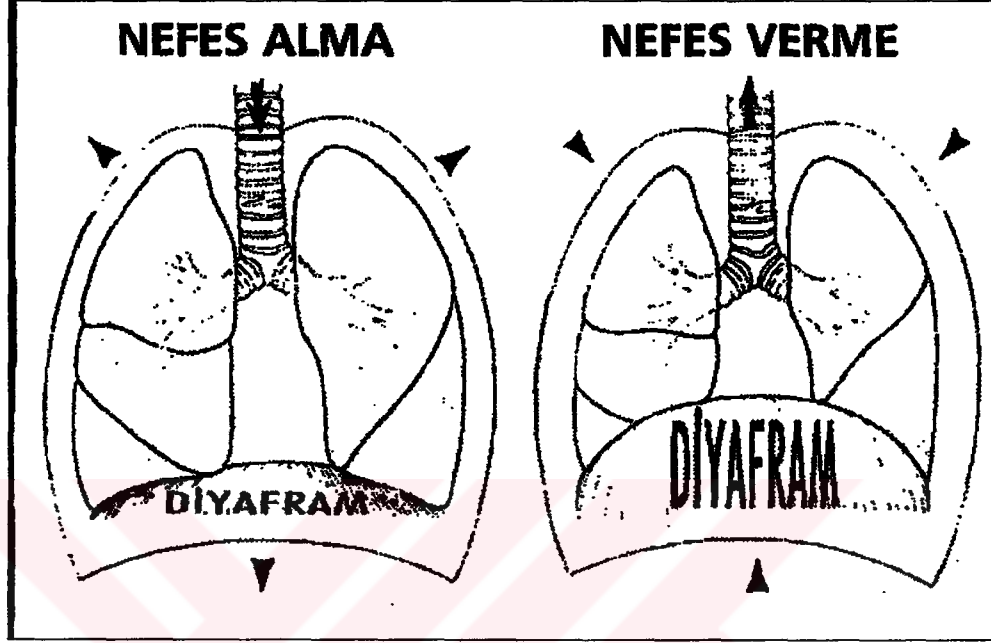
Şarkı söylerken fazla havadan ziyade, sesin ve nefesin denetimini sağlayacak gelişmiş bir diyaframa gereksinim vardır. Doğru alınan az bir soluk bile ses organları rahat ve doğru kullanıldığında çok iş görebilir.

II.2.1.3. DİYAFRAM NEFESİ (Karından Nefes Alma)

Bu nefesi aldığımızda karın kaslarımız dışarı doğru genişler, nefes verdiğimizde ise eski haline döner. Ses eğitiminin temelini teşkil ettiğinden, diyafram nefesine bazı şan pedagoglarının “şarkı soluğu” adını verdikleri bilinmektedir. Diyafram soluğu diğer nefes şekillerinde olduğu gibi omuzları ve göğüsü hareket ettirip, ses organlarını kasmadığı ve mükemmel bir nefes denetimini sağladığı için günümüzde bütün ses eğitimcileri tarafından kullanılmaktadır. Ses

⁷⁰ Yalçın Davran, Şarkı Söyleme Sanatının Öyküsü, Ankara: Evrensel Müzikevi, 1997, s.208

eğitimi için çok önemli olan diyafram nefesini anlayabilmek için, diyafram kasını daha yakından incelemek hiç kuşkusuz faydalı olacaktır.



şekil 8. Diyafram kasının nefes alıp verirken ki hali

II.2.1.3.1. DİYAFRAMIN TANIMI VE DİYAFRAM NEFESİNİN KULLANIMI

“Diyafram; “Göğüs kafesini karın boşluğundan ayıran ve göğüs kafesi için bir alt tabaka oluşturan geniş bir kastır. Mide çukurunun hemen üstünde göğüs kemiğine, kaburgalara ve omurgaya bağlanmıştır.”⁷¹

Bazı kaynaklara göre ise diyafram bir zardan oluşmaktadır. Lennox Browney’e göre diyafram; “Göğüsü karından ayıran bir perde işlevi gören, geniş ve güçlü bir kastır. Dinlenme pozisyonundayken, ters çevrilmiş bir leğen görünümündedir. Yani bu durumda göğüse doğru kabarmış şekildedir. Diyaframın alt yüzeyinde hem aşağıya hemde dışarıya kaburgalara uzanan lifler vardır.

⁷¹ Arthur Manchester, Ses retiminin Temelleri zerine On İki Ders, İş:Folklorla Doğru Dergisi s.59, 1990, s.17

Diyaframın ortasından belkemiğine doğru uzanan ve bu zarın sütunları olarak adlandırılan iki güçlü demet kasıldığında, diyaframı ters çevrilmiş leğen şeklinden kurtarıp düzleştirerek, karına rağmen göğüs haznesinin kapasitesini artırır. Aynı anda kendisi de bir bütün olarak aşağıya çekilir ki, diyaframın bu hareketi, bir pompa silindiri içinde hareket eden pistonu hatırlatır.”⁷²

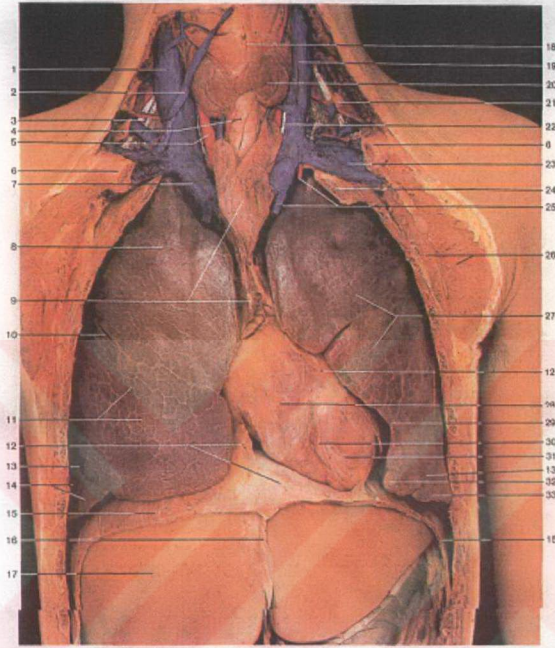
“Göğüsü karından bir perde gibi ayıran diyaframın üst bölümü akciğer zarına bitişiktir. Alt bölüm ise karaciğer ve kaburgaların dış yüzeyine, göğüs kemiğine ve omurgaya iktir. Bu haliyle diyafram, göğüsün tabanını ve karında çatısını teşkil eder.”⁷³

Diyaframın aşağıya inmesi karın kaslarının aşağı ve öne doğru kabarmasıyla sonuçlanır. Diyaframın yukarı hareketi ise karın kaslarının içeri ve yukarı desteklenmesi ile sonuçlanır. Bu şekilde alınan diyafram nefesi kişinin daha fazla oksijen almasını sağladığı gibi gırtlığı da kasılmadan uzak tutar. Bu şekilde alınan diyafram nefesi ses eğitimi için en uygun, yararlı ve tutarlı nefes biçimidir.

Aşağıdaki şekilde diyafram kasının göğsü karından nasıl ayırdığı görülmektedir.

⁷² Tülin Malkoç, “Nefes Şarkı Söyleme İlişkileri” (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü) 1992, s.19’dan L.Browne, Voice Songs And Speech, New York, s.31

⁷³ Tülin Malkoç, Yüksek Lisans Tezi, s.20’den J. Gardnier A Guide To Good Singing Speech, 1.b, Cassel & Company Ltd, 1968, s.33



Thoracic organs (ventral aspect). The thoracic wall, costal pleura, pericardium and diaphragm have been partly removed.

- | | | |
|--|-------------------------------|--|
| 1 Internal jugular vein | 12 Pericardium (cut edges) | 23 Left subclavian vein |
| 2 External jugular vein (displaced medially) | 13 Oblique fissure of lung | 24 1st rib (divided) |
| 3 Brachial plexus | 14 Lower lobe of right lung | 25 Internal thoracic artery and vein (cut edges) |
| 4 Trachea | 15 Diaphragm | 26 Pectoralis major and pectoralis minor muscles (cut edges) |
| 5 Right common carotid artery | 16 Falciform ligament | 27 Upper lobe of left lung |
| 6 Clavicle (divided) | 17 Liver | 28 Right ventricle |
| 7 Right brachiocephalic vein | 18 Location of larynx | 29 Cardiac notch of left lung |
| 8 Upper lobe of right lung | 19 Left internal jugular vein | 30 Interventricular sulcus of heart |
| 9 Thymus (atrophic) | 20 Thyroid gland | 31 Left ventricle |
| 10 Horizontal fissure of right lung | 21 Omohyoid muscle (divided) | 32 Lingula |
| 11 Middle lobe of right lung | 22 Vagus nerve | 33 Lower lobe of left lung |

Şekil 9. Diyafram kasının insan vücudunda ki yeri

II.2.2. SES EĞİTİMİNDE ARTİKÜLASYON

Güzel şarkı söyleyebilmek için güzel konuşmak gerekir; çünkü hemen hemen tüm vokal yapıtların temel ögesi dildir. Besteci bu tür eserleri yaratırken, dilin müziğinden yararlanır. Dil ses müziğinde en az müzik kadar önem taşır. Bir şarkıcının seslendirdiği eseri iyi yorumlayabilmesi için seslendireceği eserin dilini, genel

özellikleri ile bilmesi gerekir. Aksi takdirde şarkıcının söylediği hiçbir şey anlaşılmayacaktır. Vokal bir eserin, seyirci üzerindeki etkisinin yüzde ellisini sözlerin, yüzde ellisini de müziğin oluşturduğunu düşünersek, sözleri anlaşılmayan bir eser etkisini yarı yarıya kaybetmiş demektir.

“Şarkı dili olarak Türkçe’yi incelediğimizde, ses tekniği açısından son derece elverişli özelliklere sahip olduğunu fark edebiliriz. Bu özellikler başlıca şöyledir:

1. Türkçe’deki sesliler, doğuşkanlar bakımından zengindir.
2. Türkçe’nin bir çok sesi yumuşak ve renklidir.
3. Dilimizin ses dizgesini oluşturan tüm fonemler eklemlemeyi zorlayıcı nitelikte değildir. Sesliler rahat ve pürüzsüz çıkabilir.
4. Sesler gırtlaksı ve hırıltılı değil, tınılı ve parlaktır.
5. Türkçe, genellikle yazıldığı gibi okunan bir dildir.
6. Türkçe’nin, konuşmayı kolaylaştıran sade ve sağlam kuralları vardır.”⁷⁴

Türk dilinin fonetik özelliklerinin bilinmesi sadece vokal eserleri seslendirmek için değil, günlük hayatımız içerisinde, duygu ve düşüncelerimizi iletmemizi sağlayacak nitelikli bir konuşma yeteneğine sahip olmak içinde gereklidir.

Yukarıda belirttiğimiz esaslara dayanarak, ses ve konuşmaya temel olan vokalleri (sesli harfleri) ve konsonantları (sessiz harfleri) daha yakından incelemek özellikle ses eğitimi açısından çok faydalı olacaktır.

“Vokal, oluşumları sırasında, ses geçidinde belirli hiç bir takıntıya uğramayan, hiç engelle karşılaşmayan seslere denir. Vokal sesler ağızdan çıkıncaya kadar hiçbir takıntıya uğramazlar, ses yolu açıktır; ancak bu açıklık vokallerin cinsine göre az veya çok geniş yada dar olabilir. Vokaller ses yolunun açık olduğundan dolayı istenildiği kadar uzatılabilinen seslerdir. Bu nedenden ötürü ses eğitiminde kullanıma en uygun olan seslerdir. Vokaller, oluşum özelliklerine göre kalın, ince, geniş, dar, düz, yuvarlak olarak gruplara ayrılmaktadırlar.

⁷⁴ Çevik; a.g.e, s.78

Tablo 1. Vokallerin ayrıldıkları gruplar

Vokaller	Düz		Yuvarlak	
	Geniş	Dar	Geniş	Dar
Kalın	A	İ	O	U
İnce	E	İ	Ö	Ü

Konsonantlar, oluşumları sırasında ses yolunda belirli bir temas sonucu kapantı ve engel oluşan seslerdir. Konsonantların söylenişi sırasında ses tellerinden dudaklara kadar ses yolunda bulunan organlar, çeşitli hareketler yaparak gelen hava ve ses akımının önünü bir noktada keserler. Bu noktada organlar birbiriyle temas ederek ses yolunu kapatırlar. Bu temas konsonantın cinsine göre ya hafif ya sıkı; ya tam ya kısmi olabilir. Aynı şekilde bu kapantı kuvvetli veya gevşek olabilir. Konsonantlarda ses yolunu kapatan organlar ses telleri, küçük dil, dil, damak, dişler ve dudaklardır. En büyük rol dilindir. Konsonantların büyük bir kısmının teşekkül noktası dil bölgesinde bulunur. Konsonantların büyük bir kısmında hava akımı ağız yolundan geçer. Bazı konsonantlarda ise ağız yolu küçük dil ile kapatılarak hava akımı geniz yolundan çıkarılır. Bu sebeble az olmakla birlikte geniz konsonları da vardır.”⁷⁵

Tüm dillerde olduğu gibi Türkçede de konsonantların sayısı vokallerden daha fazladır. Konsonantlar ses yolunun kapattıkları için ses eğitimi sırasında egzersizlerde tek başlarına kullanılamazlar. Vokal seslerle beraber kullanırlar. Ses eğitiminde tek başlarına kullanılamazlar çünkü tek başlarına bir hece oluşturamazlar.

⁷⁵ Saip Egüz, Toplu Ses Eğitimi I, Ayyıldız Matbaası a.ş, Ankara, 1976, ss.39,42

Tablo 2. Konsonantların ayrıldıkları gruplar

Konsonlar		Kati Konsonlar				Ünlü Konsonlar	
		patlamalı		sızmalı		patlamalı	sızmalı
		Tonlu	Tonsuz	Tonlu	Tonsuz	Tonlu	
Dudak	Çift-dudak	B	P	V	F	M	V
	Diş-dudak						
Diş	Asıl diş	D	T	Z	S	N	R
	Diş eti	C	Ç	J	Ş		L
Damak	Ön damak	G	K	G			Y
	Artdamak						
Gırtlak					H		

II.2.2.1. VOKALLERİN KULLANIMI

Vokal sesler, ses eğitiminde egzersizlerde ve eserler içerisinde kullanıldığından ses eğitimi açısından oldukça önemlidir. Bu önemden ötürü vokal sesler Türk dilinin özelliklerine göre tek tek incelenmiştir.

A Vokali: Konuşma dilimizde biri kalın diğeri ince olarak söylenen iki (A) vardır. İnce (A) nın üzerine inceltme işareti (^) konularak seslerin birbiriyle karıştırılmaları önlenir. Kalın A söylenirken dilin ortası kabarrır, ağız açık ve yanaklar gevşek, dudaklar ise hareketsiz olur. Dilimizde sık rastlanır. Örneğin; kar, çay, ay. İnce (A) kalın (a) ya göre daha önde söylenir. Dilimize yabancı sözcüklerle girmiştir. Örneğin; lastik, alkol, laf

E Vokali: Tıpkı A ünlüsünde olduğu gibi E ünlüsünde kapalı ve açık olarak seslendirilen iki çeşidi vardır. Kapalı E oluşurken, dil öne doğru yükselir yani oluşum noktası ileridedir. Örneğin kemer, kedi, keman. Açık E oluşurken dil öne doğru yükselir. Kapalı (E) ye göre daha önde oluşur. Örneğin; eş, şerbet, şen.

I Vokali: Dudak köşeleri kulaklara doğru açılır. Dil damağın arkasında toplanır, böylece oluşan dar geçitten havayı bırakır. Bu vokal sözcüklerin baş, orta ve sonlarında bulunabilir. Örneğin; ıspanak, sarımsak, saksı.

İ Vokali: Boğumlama noktası damağın ön kısmındadır. Dudak köşeleri kenara doğru açılır. Dil damağın iki yanına dayanır ve havayı dar bir geçitten bırakır. Örneğin; iz, izci, fil.

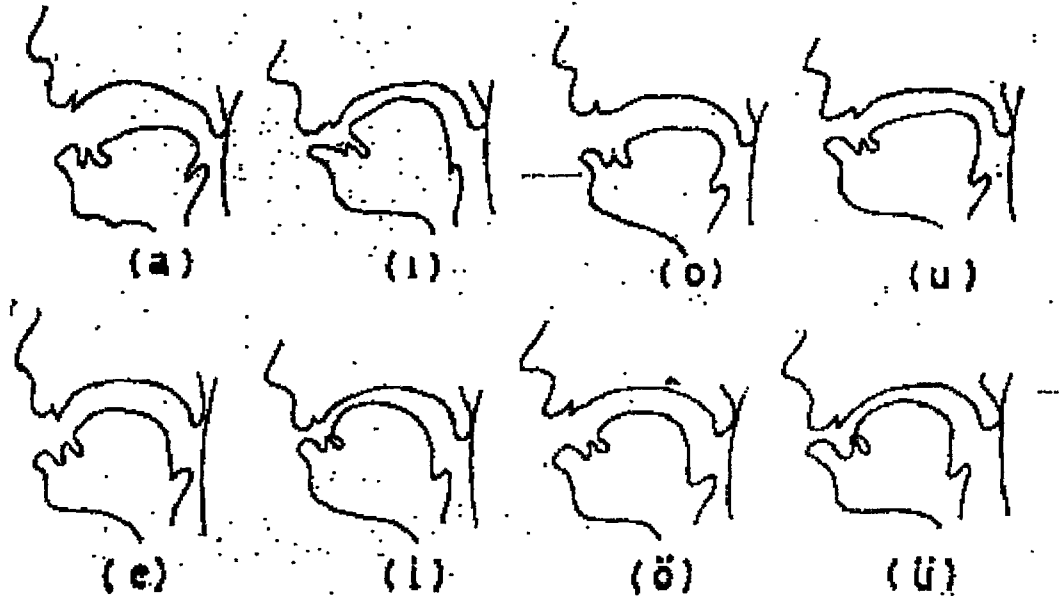
O Vokali: Konuşma dilinde ince ve kalın olarak seslendirilen iki çeşit (O) vardır. Kalın O söylenirken dudakların sağ ve sol köşeleri birbirine yakınlaşır. Dudak tam bir küçük (O) halini alır. Kalın (A) da oluğu gibi seslendirilir. Örneğin; orman, odun, ova. İnce O dilimize yabancı sözcüklerden girmiştir. Kalın (O) ya göre daha önden seslendirilir. Örneğin; loş, loca, losyon.

Ö Vokali: Çene ve dil açık (E) de olduğu gibidir. Dudakların alt ve üst köşeleri birbirine yanaşarak küçük bir yuvarlak oluştururlar. Genellikle kelimelerin başında bulunurlar. Örneğin; ödünç, örgü, ödeme.

U Vokali: Konuşma dilinde kullandığımız kalın ve ince olmak üzere iki çeşit (U) vardır. Kalın U söylenirken çene ve dil kalın (A) da olduğu gibidir. Dudakların sağ ve sol köşeleri birbirine iyice yakınlaşır. Ağzın açıklığı küçük bir yuvarlaktır. Örneğin; ucuz, uçak, ulus. İnce U kalın (U) ya göre daha önde oluşur. Örneğin; lugat,

Ü Vokali: Çene ve dil açık (E) de olduğu gibidir. Dudaklar birbirine yaklaşarak büzülür. Örneğin; üzüm, ülkü, ütü.”⁷⁶

⁷⁶ Tülin Malkoç, Doktora Tezi, s.114,116



Şekil 10. Vokallerin boğumlanması

II.2.2.2. KONSONATLARIN KULLANIMI

Konsonantlar da vokal seslerde olduğu gibi, oluşum özellikleri, yerleri ve çıkış şekillerine göre farklı gruplara ayrılırlar. Bunlar gruplar, patlamalı, sızmalı, tonlu, tonsuz, dudak, diş dudak, diş, diş eti, damak ve gırtlak konsonları olarak adlandırılırlar.

Konsonantlar oluşum sırasında ses yolunun tamamen kapalı olup olmamasına bağlı olarak sesli ve sessiz ünlüler olmak üzere ikiye ayrılırlar. Buna göre tüm konsonantların ayrıldıkları gruplar aşağıdaki gibidir.

Tüm konsonantları tek tek incelemek yerine, konuyla ilgili olduğundan, ses eğitiminde sıklıkla kullanılan M, N, S VE Y konsonantlarını kısaca incelenmesi doğru olacaktır.

“M Konsonantı: Dudakların birleşip açılması ve yumuşak damağın alçalmasıyla olarak oluşur. Tonlu, yumuşak bir dudak ünsüzüdür. Kapalı olarak tınlatıldığında öğrencilerin rezonansı hissetmelerini sağladığı halde ilk derslerde

kullanılması sesli harflerin tam anlamıyla kullanmayı öğrenmemiş öğrencilerin sesli harfleri tınlayan M harfi peşinden sürükleyerek sıkıştırılabileceği için zararlı olabilir.

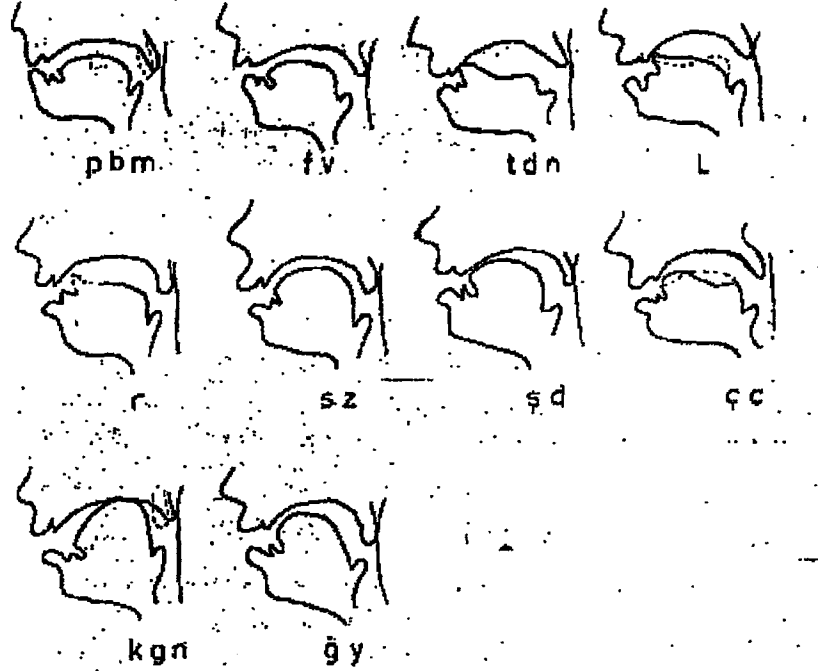
N Konsonantı: Dilin damağın ön bölümüyle dış köklerine dayanıp açılması ve yumuşak damağın alçalmasıyla oluşur. Sert ve tonsuz bir dudak ünsüzüdür. M konsonantı gibi rezonans bölgesinde tınladığı için peşindeki vokalleri aynı yere çekerek sesin önde düşündürebilmesini sağlamak amacıyla sıkça kullanılır.

S Konsonantı: Dudaklar açıkken oluşur. Dil ucu alt diş köklerine yaklaşırken hava dilin arasından sızarken oluşur. Sert ve tonsuz bir dudak ünsüzüdür. Genellikle soluğu denetim altına almak için nefes egzersizlerinde kullanılır. Sesleri toplayıcı ve gırtlığı dinlendirici özelliği vardır. Sesleri toparlayıcı özelliğinden dolayı birlikte kullanıldığı ünlüyü kendi arkasından aynı yere sürükleyip sıkıştırılabileceği için başlangıçta dikkatli kullanılmalıdır.

Y Konsonantı: Dil ortasıyla ön damak arasından çıkar. Dilin ucu alt dişlerin arkasına dokunurken üst kısmı sert damağın ön kısmına yükselir. Dilin yan taraflarından geçit bulan hava alt dişlere dokunan dilin ucuyla damağa doğru yükselen kısmın arkasındaki boşlukta oluşur. Sızmalı bir damak ünsüzüdür. Yarı ünlüdür. Ünlüleri toparlama özelliğine sahiptir.”⁷⁷

⁷⁷ Tülin Malkoç, Doktora Tezi, s.118

Konsonantların boğumlanmasını gösteren şema aşağıdaki gibidir.



Şekil 11. Konsonantların boğumlanması.

Ses eğitimi süresince kullanılan vokal ve konsonantların boğumlama yani artikülasyon bilgileri egzersizlerin sağlıklı bir şekilde geliştirilebilmesi için gereklidir. Öyle ki sesleri çok yayan bir öğrenciye sesini toparlamasını sağlayacak vokal ve konsonantlardan oluşan egzersizlerle çalıştırmak sorunun kısa sürede ortadan kaybolmasını sağlayacaktır.

II.2.3. VOKAL REJİSTER

Müzik ansiklopedisinde rejister; “Ses genişliği, ses alanı”⁷⁸ olarak tanımlanır. Vokal rejister denildiğinde ise insan sesinin genişliği ve kullanım alanından bahsedilmektedir. İnsan sesinde üç rejister vardır. Bunlar bas, orta ve tiz olarak adlandırılırlar. Erkek ve kadın seslerinde, seslerin tınladığı rejisterler farklılık gösterir. Bu seslerin tınladığı rejisterler aşağıdaki şekilde adlandırılmıştır.

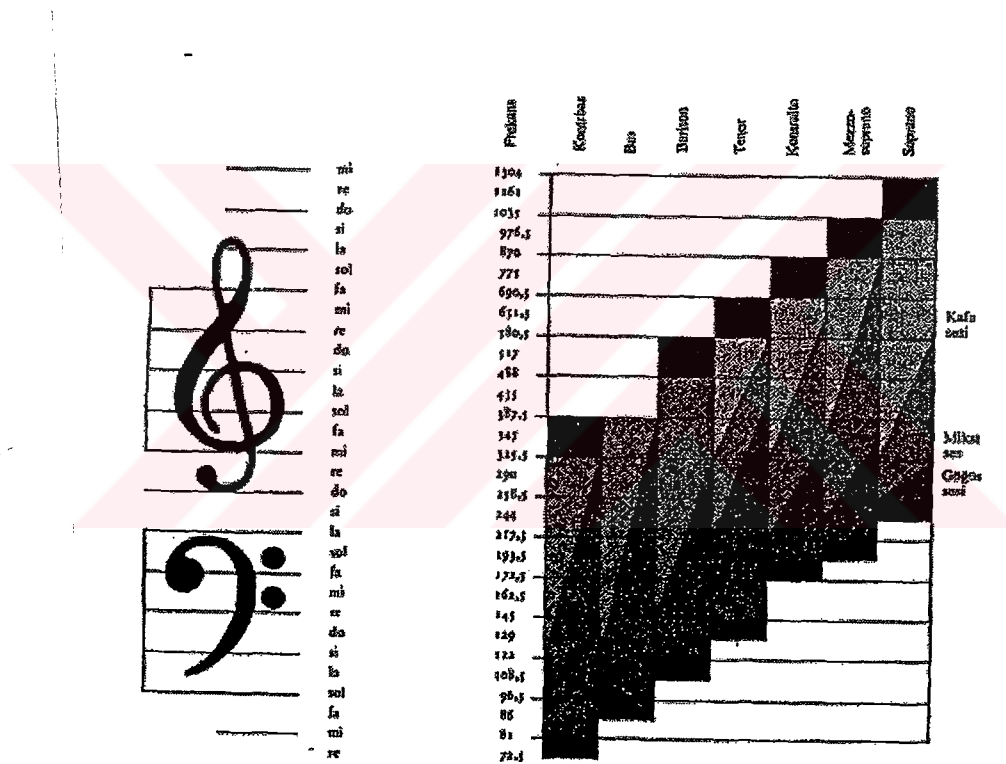
Erkek sesleri: Göğüs-kafa-falsetto.

Kadın sesleri: Göğüs-orta (karışık)-kafa

⁷⁸ Say, Cilt4, s.1083

“Bas sesli erkekler çoğunlukla göğüs rejisterini kullanırlar. Ancak çok ince seslerde kafa sesi kullanırlar. Falsettoya geçişleri çok kolay değildir. Tenorlarda fa^{#3}’e kadar göğüs, fa^{#3} ve la³ arası kafa, daha tiz tonlarda ise falsetto kullanırlar. Baritonlar karakter olarak basa daha yakındırlar. Falsetto, erkeklerde sesi yormamak amacıyla çıkartılan volümü düşük olan ve yükselmesi zor olan sestir.

Kadın seslerinde de altolar göğüs, sopranolar ise kafa rejisterlerini kullanırlar. Ancak her iki gruptaki sesler orta rejisteri kullanarak seslerini zenginleştirebilirler. Mezzo sopranolar ve dramatik sopranolar üç rejisteride geniş bir alanda rahatlıkla kullanabilirler. Ancak koloratur sopranonun göğüs rejisterine geçişi kolay olmamaktadır.”⁷⁹



Şekil 12. İnsan sesin rejisterleri

Güzel şarkı söyleyebilmek için bahsedilen rejisterler arasında iyi bir balans ayarının yapılması gerekir. Sesi tüm rejisterler içerisinde kırılmadan, aynı netlikte ve ahenkte kullanabilmek ses eğitiminin temel amaçlarından biridir.

⁷⁹ Çevik, a.g.e, s.35

II.2.4. REZONANS

Sesin oluşumunu anlatırken rezonatör bölgelerinin varlığından ve öneminden bahsedilmişti. Rezonans bölgesinde tınlamayan bir ses kof, tınısız ve renksiz olur. Vibratonun oluşumunda sesin rezonans bölgesinde tınlaması çok önemlidir. Rezonansta tınlamayan bir ses vibrato yapamaz. Aynı şekilde nüans yaparken de pek çok zorluklar çıkar.

Enstürümanlarda rezonansın oluşumu daha kolaydır. İnsan sesinde rezonansın kullanımını sağlamak amacıyla, ses eğitimi süreci içerisinde özel çalışmalar yapmak gerekmektedir.

II.2.5. VİBRATO (SALINIM)

“Şarkı sesinin saniyede 5-8 ton (perde) ve şiddet yüksekliğinin değişmesidir. Vibratonun genişliği, şarkıcının solunumuna, salonun akustik yapısına, eserin özelliğine, seslendiren kişinin yorgunluk derecesine ve yorum anlayışına bağlı olarak değişebilir.”⁸⁰

Vibratosuz bir ses duygusuz, renksiz ve yavandır. Vibrato bazı seslerde doğuştan var olan bir özellik olduğu gibi bazı seslerde düzenli bir ses eğitimi sonucunda vibrato yapmayı öğrenebilirler. Ses eğitimine yeni başlayan öğrenciler seslerinde hemen vibratonun oluşması için sabırsızlanarak seslerini şekilden şekile sokarlar.

“Makul ve güzel bir vibrato için saniyede beş ile yedi periyodluk bir değişim gereklidir. Beşin altında meleme, yedinin üstünde tremolo sesi ortaya çıkar ki bu sesler kulağa hoş gelmezler.

⁸⁰ Çevik, a.g.e, s.34

Uzun zamandır vibratonun kaynağının solunum kasları olduğu düşünülürdü. Bilim adamlarının ve şan pedagoglarının uzun süre kafasını karıştıran bu konuyla ilgili olarak varılan sonuç vibratonun kaynağının gırtlak olduğu yönündedir.

Vibrato sese güzellik kattığı gibi sesin dinlenmesini de sağlar. Düz seslerde ses tellerinin sürekli olarak aynı bölgeleri titreşip yorulduğu halde vibrato sırasında ise se tellerinin sürekli olarak farklı kısımları titreştiği için her biri sırayla dinlenme fırsatı bulurlar.”⁸¹

II.2.6. SES EGZERSİZLERİ

Ses egzersizleri sesi geliştirmek ve belirli teknikleri kazandırmak amacıyla yapılaş amacına göre ses aralığı ve seslendirildiği harfleri değişen sesler dizinidir. Her eğitmenin farklı ses egzersizleri vardır. Bunlar kişilerin aldıkları eğitim ve yaratıcılıkları doğrultusunda farklılıklar gösterirler. Ses egzersizleri genellikle vokal seslerle yapılır. Bazen vokal seslere konsonant seslerde eşlik edebilirler. Seslerin doğru boğumlanması, ses egzersizlerinin de doğru yapılmasını sağlar.

“Yapılan her ses egzersizi bir amaca yönelik olmalıdır. Gelişi güzel melodilerle, amaçsız olarak yapılan egzersizlerin hiç bir faydası yoktur. Amaç, sade ve uygun egzersizlerle, nefesin pürüzsüz ve ölçülü olmasını sağlamak, diyaframın iyi kullanılmasını öğretmek, sesin rezonansını sağlayarak parlak ve dolgun sesler elde etmektir.”⁸²

Ses egzersizleri, kolaydan zora doğru yaptırılmalıdır. Başlangıç aşamasındaki öğrencilere küçük aralıklardan oluşan ve vokal seslerle yapılan egzersizler yaptırılmalıdır. Zamanla öğrencilerin seslerindeki gelişme doğrultusunda bu aralıklar genişletilebilir. Ayrıca her öğrenciye aynı egzersizleri uygulamaktansa, her öğrencinin farklı sorunlarına ve ses özelliklerine göre farklı egzersizler seçilmelidir. Örneğin koloratur soprano bir sese trillerini geliştirecek egzersizler, ses tellerindeki

⁸¹ Ömür. a.g.e, s.47

⁸² Olcay Kolçak, Ses Eğitimi ve Şarkı Sanatı, İstanbul: Esin Yayınevi, s.66

açıklıktan dolayı hava olan seslere ise ses tellerinin güçlenip kapanmasını sağlayacak (U) harfli piano egzersizler yaptırılmalıdır.

Ses egzersizleri ses eğitiminin temelini oluşturduğundan özenle seçilip uygulanması gereklidir.

II.2.6.1. LEGATO

“Legato, bir vokal eserde cümleleri oluşturan ses ve sözlerin birbirine bağlanarak söylenmesi tekniğine verilen addır.”⁸³

Legato çalışmalarına başlayabilmek için bireyin öncelikle diyafram nefesini doğru ve düzenli kullanabilmeye, sözcükleri iyi boğumlaya ve sesi de rezonansta tınlatabilmeye başlamış olması gereklidir. Legato egzersizler yapılırken rejistirler arasındaki geçişi mümkün olduğunca belirsiz, yumuşak ve ahenkli olmalıdır. Ses pesleri ve tizleriyle bir enstürüman gibi bütün bir ses verecek şekilde legato çalışmalar yapılmalıdır.

Legato egzersizlere, diğer ses egzersizlerinde olduğu gibi küçük aralıkların birbirine bağlanmasıyla başlayıp, zamanla bir cümle oluşturulmasını sağlayacak alıştırmalara geçilmelidir.

II.2.6.2. STACCATTO

Ses müziğinde staccatto, çalgı müziğinde olduğu gibi notaların kesik kesik ifade edilmesi gerektiğini bildirir. Ancak ses müziğinde notaların dışında sözlerde kesik kesik okunmalıdır ki bu da pek çok teknik zorluğu beraberinde getirir.

Legato çalışmalar belli bir düzeye erişince, staccatto egzersizlerle beraber kullanılmalıdır. Legatodan staccattoya geçişi sağlayan egzersizler, her iki çalışmadan da doğabilecek sıkıntıların rahatlatılarak ortadan kaldırılmasını sağlayacaktır.

⁸³ Egüz, a.g.e, s.79

Legato ve staccattoların birbirine geçişi sırasında, sesin daima önde tutulup pozisyonun dşürlmemesine, her iki alışmanında gereklerinin yerine getirilmesine, nefes kontrolünün kaybedilmemesine ve seslerin iyi artiküle edilmesine dikkat edilmelidir.

II.2.6.3. TRİL

“Tril büyük ya da küçük ikili arasında yapılan ses değişimleridir.”⁸⁴ Nefes basıncının ses dudaklarını eşit şekilde titreştirecek şekilde ayarlayabilmek için kişinin ses organlarını olabildiğince rahat bırakması, kasmaması gerekir. Ses eğitiminin başında dil ve nefes hakimiyetinde ki zorluklarından ötürü kullanılmaması yerinde olur. Doğru yapıldığında kulağa çok hoş gelen tril, yanlış yapıldığında ise dinleyen için dayanılmaz bir hal alır.

II.2.6.4. OKTAV

Oktav sesleri ile yapılan egzersizler ezgisel olarak çok kolay algılanmasına rağmen, oktavlar içerisinde rejisterlerin sıklıkla değişmesinden dolayı, başlangıç aşamasındaki öğrencilere uygulanması sakıncalı olabilir. Oktav egzersizleri rejister ve nefes kontrolünü sağlamak amacıyla küçük aralıklı egzersizler çalıştırıldıktan sonra legato ve stacatto şeklinde uygulanabilir.

II.2.7. SES EğİTİMİNDE NÜANS

Nüans müzik eserlerinin yorumlanmasında çok önemli bir yer tutar. Ancak ses eğitiminde öğrencinin temel ses tekniklerini kavramadan nüans çalışmalarına başlanması öğrencilerin aklını karıştırabilir. Her şeyden önce sesini doğru kullanıp kullanmadığının farkında olamayan bir ğrenci, nüans çalışmalarında da seslerin arasındaki farkı anlayıp uygulamakta gk çekecektir.

⁸⁴ Tülin Malkoç, Doktora Tezi, s.148

“Zamansız başlanılan nüans çalışmalarında, hafif seslerin, nefesten koparak desteksiz söylendiğine ve kuvveti seslerin de bağırılarak çıkarılmaya çalışıldığına tanık oluruz.”⁸⁵

Orta kuvvetteki seslerde nefesin ve özellikle rezonansın doğru kullanılması zamanla nüans çalışmalarını da kolaylaştıracaktır. Sesi rezonansın içerisinde mf tınlatmayı becerebilen bir kişi, rezonansını kaybetmeden yavaşca (mp) ya düşürülmelidir. Zamanla diğer nüans çalışmalarına da geçilmelidir.

⁸⁵ Egüz a.g.e. s77

II.3. SES EĞİTİMİ SÜRESİNCE KARŞILAŞILAN TEMEL SORUNLAR

Ses eğitimi müziğin diğer dalları da dahil olmak üzere, diğer eğitim dalları içerisinde ayrıcalığı olan bir eğitimidir. Bunun en önemli nedenlerinden biri ses eğitimi süresince kullanılan ifadelerin neredeyse tamamının soyut olmasıdır. Bu durum hem öğretene, hemde öğrenen için pek çok sorunu beraberinde getirir. Öğreticinin soyut olarak ifade ettiği bir şeyi her öğrenci zihninde farklı tasarlayıp, farklı algılayabilir. Ses üretiminin kavranması ve sesin doğru bir fiziksel etkinlikle ifade edilebilmesi için, bir ses eğitimcisi ne kadar iyi örnekler, ne kadar iyi ifadeler kullanırsa kullansın, sonuçta dersin başarısı o ifadeleri ve egzersizleri yorumlayan öğrencinin zihnine bağlıdır.

Bu durumu Mevlana'nın sözleri çok güzel özetler; "Ne kadar çok şey bilersen bil, söyleyeceğin karşındakinin anlayacağı kadardır"

Prof. Dr. Ali Uçan'ın da belirttiği gibi "Müzik eğitimi nasıl olursa olsun, müzik eğitiminde benimsenen anlayış ve yaklaşım ile izlenen yol-yöntem ne olursa olsun, müziksel öğrenme bireyseldir ve birey ancak kendi yaşantısıyla davranış kazanabilir; birey kendi davranışını ancak kendi yaşantısıyla değişikliğe uğratabilir, kendi yaşantısıyla değiştirebilir."⁸⁶

Ses eğitimi süresince karşılaşılan en büyük sorunlardan biri, müziksel öğrenmenin bireysel oluşundan ve ses eğitimi süresince kullanılan kavramların soyut olmasından dolayı, her öğrencinin algısına hitap edebilecek farklı ifadeleri bulmaktır.

İnsanın kendi ses organından ürettiği ses, üzerine anlamlı sözler eklendiğinde pek çok enstürümandan daha fazla anlatım ve etki gücüne sahiptir. Ancak konuşma solunumu ile şarkı solunumu farklılıklar gösterir. Şarkı söyleyebilmek için insanın normal solumasından daha fazla havaya ihtiyacı vardır.

⁸⁶ Ali Uçan, müzik eğitimi, s 86

“Nefes verirken diyafram ve göğüs kafesi gevşer, akciğerler küçülmeye başlar ve hava dışarı çıkar. Soluma işlemi insan farkına varmadan dakikada 16-17 kez tekrarlanır. Her nefeste akciğerlere 500 ml hava dolar. Ancak şarkı söylerken 1000-1500 ml hava kullanılır. Bu miktardaki havayı akciğerlere doldurmak için de çok enerjiye ihtiyaç duyulur.”⁸⁷

Ses eğitiminin amaçlarından biride şarkı söyleyebilmek için gerekli olan havayı sağlamaktır. Diyafram nefesinin ciğere daha fazla hava alınmasını sağladığı için diyafram nefesini geliştirecek nefes egzersizleri ses eğitiminin temelini oluşturur.

Bireyin ses tellerinin doğal yapısı onun sesinin kalitesini ve tınısını belirler. Ancak ses eğitimi ile ses tellerinin hareketi ve sesin rezonatörlerde yansıma hareketleri geliştirilerek, sesin kalitesi artırılabilir. Ses eğitimi ile sesin genişliği de geliştirilebilir.

“İnsan sesi, yaklaşık olarak büyük do ile do³ arasında kalan alanı kapsar. Ancak tek başına kimsenin sesi bu alanın tümünü tümünü içine almaz. Bireysel ses alanı genellikle iki oktavı aşmaz. Çok seyrek olarak bu aralık bazı kişilerde iki buçuk oktava ulaşabilir. İnsanın “etkin ses alanı” ve “edilgen ses alanı” olmak üzere iki ses alanı vardır ve ikisi birbiriyle içiçe bir bütündür. Edilgin ses alanı etkin ses alanından geniştir. İnsanın etkin ses alanı ses eğitimi yoluyla gelişir, genişler.”⁸⁸

Sesin tınısının, ciğerden gelen havanın gırtlakta titreşim yaratıp rezonans boşluklarında anlamlanmasıyla oluştuğundan bahsetmiştik Sesin tınısının güzelliği, ciğerlerdeki havanın gırtlaktan rahat geçmesiyle doğru orantılıdır. Ses eğitimi süresince karşılaşılan en büyük sorun gerek nefes alırken, gerekse ses üretirken gırtlakta, dil kökünde, çenede, dudaklarda ve diğer ses organlarında meydana gelen kasılmalardır.

⁸⁷ Ömür, a.g.e., s 41.

⁸⁸ Ali Uçan, müzik eğitimi, s 22.

II.4. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada, araştırma modellerinden “tarama” modeli kullanılmıştır. “Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu varolduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan, onu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir. Tarama modeli kullanılarak yapılan çalışmalarda toplanılan veriler, kişilerin gözlemleri ile belli bir sistem içerisinde yorumlanır. Gözlem belli bir kimse, yer, olay, nesne, durum ve şarta ait bilgi toplamak için belirli hedeflere yöneltilmiş bir bakış bir dinleyiştir.”⁸⁹

Araştırmanın gözlem kısmı için seçilen öğrenciler eşit bir şekilde iki gruba ayrıldı. Bunlar A ve B grubu olarak adlandırıldı. Her iki gruba uygulanmak üzere iki ayrı çalışma programı oluşturuldu. A grubundaki öğrencilere içerik ve uygulayış olarak normal bir ses eğitimi uygulanırken, B grubundaki öğrencilere içerisinde ses tekniğinde yetkinleşmelerine katkısı olacağı düşünülen gevşeme tekniklerinin bulunduğu bir ses eğitimi programı hazırlandı.

Her iki gruptaki öğrencilerin gelişimi izlendi. Öğrencilerin durumları ses tekniklerindeki gelişme bakımından birbirleriyle karşılaştırıldı, aralarındaki olumlu ve olumsuz farklılıklar tespit edilip kaydedildi. Karşılaştırmanın sonuçları değerlendirildi. Bu çalışmayla birlikte araştırmaya deneysel bir boyut katılmış oldu.

⁸⁹ Niyazi Karasar, Bilimsel Araştırma Yöntemi 11b. Ankara: Nobel Yayıncılık 1999, s77.

II.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

- Ses eğitimi süresince bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri uygulanmalıdır.
- Ses eğitimi süresince karşılaşılabilecek sorunların giderilmesinde, bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri etkilidir.
- Ses eğitimi süresince karşılaşılan bedensel ve zihinsel gerginliğe bağlı sorunlarda kullanılabilecek gevşeme teknikleri belirlenmelidir.
- Ses eğitimcilerinin eğitim süreci içerisinde sesin gelişimi için kullandıkları teknik egzersizler, bedensel ve zihinsel gerginliğin neden olduğu sorunları gidermede tek başına yeterli değildir.
- Ses eğitiminin verimliliği açısından, ses eğitimcilerinin bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri ile öğrenme psikolojisini iyi bilmesi gereklidir.
- Ses eğitiminin zorluğu ve ses eğitimi süreci içerisinde karşılaşılan problemler iyice bilinmeli; bu tarz problemlerle karşılaşan öğrenciler bedensel ve psikolojik olarak rahatlatılmalı, motivasyonu artırılarak desteklenmelidir.
- Ses eğitimcileri ses organlarının işleyişi, sesin oluşumu ve ses hastalıkları hakkında, öğrencilerine yeterli düzeyde bilgi vermelidir.
- Bedensel ve fiziksel gerginliğin ses telleri üzerindeki olumsuz etkileri bilinmeli, bu durumun oluşumunu engelleyecek farklı çalışmalar üretilmelidir.
- Ses eğitimi süresince yapılan egzersizleri anlatmak için kullanılan ifadeler, her öğrencinin bireysel düşünme, algılama, ve hayal gücü farklılığına göre değiştirilerek, zihinsel gevşeme tekniği ile anlatılmalıdır.
- Ses eğitimine başlarken çalışma sırasında doğacak sorunları ortadan kaldırmak amacıyla öğrencilere konuyla ilgili bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri uygulanmalıdır.
- Ses eğitimi sürecinde bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinin kullanılması, temel ses tekniklerinin kazanılmasında, uygulanmasında olumlu yönde etkilidir.

II.6. ÖRNEKLEME YÖNTEMİ

Evren: Türkiye’de Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümlerinde, ses eğitimi almakta olan öğrenciler, bu araştırmanın evrenini teşkil eder.

Örneklem: Kocaeli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü’nde 2002-2003 ve 2003-2004 eğitim-öğretim yıllarında “Söyleme I” ve “Çalgı Eğitimi I” ders adları altında ses eğitimi alan öğrenciler, oluşturulan evren içerisinde örneklem olarak alınmıştır. Bu araştırmayı gerçekleştirebilmek için dört kız ve dört erkek öğrencilerden oluşan sekizer kişilik iki çalışma grubu oluşturuldu. Sonuçta toplam on altı öğrenci seçildi. Seçilen öğrenciler A ve B grubu olarak adlandırılarak, iki eşit gruba ayrıldı.

Her iki grupta yer alan öğrencilerle, on iki hafta boyunca belirlenen program doğrultusunda ses eğitimi çalışmaları yapıldı. Bu gruplardan birine tekniklerin kazanılmasını kolaylaştırdığı düşünülen gevşeme teknikleri uygulanırken diğer gruba uygulanmadı. Belirli bir zaman çerçevesi içerisinde hazırlanan program, seçilmiş öğrenciler üzerinde uygulanıp gözlemlendi. Her haftaya ait bilgiler not edildi.

Örneklem grupları ile çalışılan egzersizler ve eserler, başlangıç aşamasındaki öğrencileri zorlamayacak şekilde, başlangıç aşamasına uygun seviyede olacak şekilde hazırlandı. Ses eğitimi süresince kazanılması istenilen davranışlar haftalara ayrıldı ve konularla ilgili egzersizler ve eserler belirlendi.

II.7. VERİ TOPLAMA TEKNİĞİ

Araştırmanın modeli tarama modelidir. Bu doğrultuda konuyla ilgili ulaşılabilen her türlü kaynak incelenmiş, konuyla ilgili veriler toplanmıştır. “Varolan kayıt ve belgeleri inceleyerek veri toplamaya belgesel tarama denir. Bu anlamda belgesel tarama, belli bir amaca dönük olarak, kaynakları bulma, not alma ve değerlendirme işlemlerini kapsar.”⁹⁰

Konu ile ilgili denenceleri (hipotezleri) denemek üzere iki çalışma grubu oluşturuldu. Önceden planlanmış bir zaman ve çalışma programı çerçevesinde çalıştırılan öğrencilerin davranışları, konuyla ilgili bir yargıya varmak üzere gözlemlendi ve kaydedildi. “Gözlem, doğal olay ve davranışların seçilmesi, kaydedilmesi, ve kurallaştırılmasına yönelik sistematik bir faaliyettir. Gözlemin bilimsel bir nitelik taşıması için veri toplama işlemi sistematik bir şekilde yapılmalıdır. Elde edilen veriler yine sistematik olarak toplanan başka verilerle ilişkilendirilmeli ve genel davranış kalıplarına ulaşılması öngörülmüş olmalıdır.”⁹¹

Araştırmanın gözlem kısmını gerçekleştirebilmek için, biri normal ses eğitimi, diğeri de gevşeme teknikleriyle desteklenmiş ses eğitimi çalışmalarından oluşan on iki haftalık iki ayrı çalışma çalışma programı hazırlandı. Önceden seçilerek A ve B grubu olarak ayrılan öğrenciler üzerinde bu çalışmalar uygulandı. A grubuna normal ses eğitimi ile ilgili çalışma programı uygulanırken, gevşeme teknikleriyle desteklenmiş ses eğitimi programı yalnızca B grubuna uygulandı. Haftalık çalışmalar her iki gruba da aynı özen ve ilgi ile uygulandı, dikkatli bir şekilde gözlemlendi , her iki grupta gerçekleşen olaylar not edildi.

Sonuç olarak bu araştırmada, Belgesel Tarama Tekniği ve Gözlem Tekniği kullanılarak veri toplanmıştır.

⁹⁰ Karasar, a.g.e. s 183.

⁹¹ Halil Seyidoglu, Bilimsel Araştırma ve Yazma El Kitabı, İstanbul: Güzem Yayınları, 1995,s 35.

II.7.1. A GRUBUNA UYGULANAN 12 HAFTALIK SES EĞİTİMİ PROGRAMI

1.HAFTA

Sesin Oluşumu ve Ses Organları Hakkında Bilgi Verilmesi,
Sesin Rengine ve Sınırlarına Bakılması

2.HAFTA

Diyaframın ve Diyafram Nefesinin Anlatılması,
Diyaframı Güçlendirecek Nefes Çalışmaları

3.HAFTA

Artikülasyon Çalışmaları

4.HAFTA

Diyafram Nefesini ve Artikülasyonu Geliştirecek Çalışmalar

5.HAFTA

Ses Eğitiminde Postürün Öneminin Anlatılması, Uygulanması

6.HAFTA

Arpej Çalışması

7.HAFTA

Genel Tekrarın Yapılması
“Dağlar” ve “Çoban” İsimli Türk Okul Şarkılarının Öğretimi

8.HAFTA

Rezonans Çalışmaları

9.HAFTA

Legato Çalışması “Sebben Crudele” Parçasının Öğretimi

10.HAFTA

Staccatto Çalışması “Heidenröslein.” Parçasının Öğretimi

11.HAFTA

Nüans Çalışması

12.HAFTA

Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi.

**II.7.2. B GRUBUNA UYGULANAN 12 HAFTALIK GEVŞEME TEKNİKLERİ İLE
DESTEKLENMİŞ SES EĞİTİMİ PROGRAMI**

1.HAFTA

Yaratıcı İmgeleme ile Gevşeme Tekniği ile Sesin Oluşumunun ve Ses Organlarının Anlatılması, Sesin Rengine ve Sınırlarına Bakılması

2.HAFTA

Ayakta Dururken Gevşeme ve Omuzları Gevşetme Tekniği ile Diyaframı Geliştirecek Nefes Çalışmalarının Uygulanması

3.HAFTA

Dil ve Dudak Gevşetme Teknikleri ile Artikülasyon Çalışmalarının Uygulanması

4.HAFTA

Gırtlaklı Gevşetme Teknikleri ile Diyafram Nefesini ve Artikülasyonu Geliştirecek Çalışmaların Uygulanması

5.HAFTA

Alexander Tekniği ile Ses Eğitiminde Postürün Öneminin Anlatılması, Uygulanması

6.HAFTA

Çeneyi Gevşetme ve Yürüyerek Gevşeme Tekniği ile Arpej Çalışmasının Uygulanması

7.HAFTA

Kendi Kendine Telkin Tekniği ile “Dağlar” ve “Çoban” İsimli Türk Okul Parçalarının Öğretimi

8.HAFTA

Palming Gevşeme Tekniği ile Rezonans Çalışmalarının Uygulanması

9.HAFTA

Nefesle Gevşeme Tekniği ile Legato Çalışmalarının Uygulanması
“Sebben Crudele” Parçasının Öğretimi

10.HAFTA

Kahkaha Atarak Gevşeme Tekniği ile Staccatto Çalışmaların Uygulanması
“Heidenröslein” Parçasının Öğretimi

11.HAFTA

Meditasyon Tekniği ile Nüans Çalışmalarının Uygulanması

12.HAFTA

Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi

II.8. TOPLANAN BİLGİLERİN ANALİZİ

II.8.1- 1. HAFTA (07-11/10/2002, 06-10/10/2003)

II.8.1.1. A GRUBU: SESİN OLUŞUMU ve SES ORGANLARI HAKKINDA BİLGİ VERİLMESİ, SESİN RENGİNE VE SINIRLARINA BAKILMASI

Ses eğitimindeki kavramların çoğunun soyut olmasından dolayı, eğitim süreci içerisinde soyut kavramların algılanması konusunda, pek çok sorunla karşılaşıldığı bilinmektedir. Ses eğitimi süresince karşılaşılabilecek bu tarz sorunları en aza indirebilmek için, öğrencilere sesin nasıl oluştuğu ile ilgili somut bilgiler vermek, onların dersler sırasında verilen soyut ifadeleri daha kolay anlamalarını sağlayacaktır.

Vücudunda sesin nasıl oluştuğunu ve sesi çıkarırken hangi organları kullandığını bilen öğrenci, eğitim süreci içerisinde bu organların ne kadar önemli olduğunun bilinciyle, bu organların sağlığına daha özen gösterecek ve ders sırasında rahat olmalarının önemini daha iyi kavrayacaktır.

Bu doğrultuda her iki gruptaki öğrencilere sesin oluşumu ve sesin oluşumunda görev alan organlar tanıtıldı. Organlar tanıtılırken tezin “1.1” nu numaralı “Sesin Tanımı ve Oluşumu” başlıklı bölümü ile “1.2” numaralı “Sesin Oluşumunda Görev Alan Organlar” başlıklı bölümlerinden faydalandı. Sesin oluşumu ve oluşumu sırasında görev alan organlar anlatıldıktan sonra sesin rengini ve sınırlarını belirlemeyi amaçlayan egzersizlerin yapılmasına geçildi.

Ses eğitiminin en önemli amacı, bireyin sesini sağlıklı bir şekilde geliştirmesi ve sesine uygun eserleri güzel ve doğru bir şekilde söyleyebilmesidir. Bu amacın gerçekleştirilebilmesi ise ses öğretmenlerinin, ses eğitiminin başında, öğrencilerinin ses rengini ve sınırlarını doğru belirlenmesiyle mümkün olacaktır.

Bir sesi çalıştırmaya başlamadan evvel sesin rengini, sınırlarını tüm özelliklerini iyi bilmek gerekir. Sesin özelliklerini iyice tanımadan eğitime başlamak, dersin verimini düşürecek gibi uzun vadede sesin hastalanmasına dahi sebep olabilir.

Bu sebeple araştırma grubundaki öğrencilerin öncelikle ses sınırlarına ve ses renklerine egzersizlerle bakıldı. Karar aşamasında ise acele edilmedi çünkü bilindiği gibi bilinçli ve düzenli bir eğitimin sonucunda sesin sınırlarının genişlemesi mümkündür. Bu yüzden ilk dersten tizleri çok açık olmayan bir erkek öğrenciye “sen tenor değilsin” demek çok büyük bir yanlış olacaktır.

Bu egzersizlerdeki amaç; sesin adının konmasından ziyade sesin genel özellikleri hakkında fikir edinmektir. Bu amaçla ilk hafta her iki gruptaki öğrencilere aşağıdaki egzersizler yaptırıldı. Bu egzersizler yaptırılırken öğrencilerin seslerini kullanımlarına müdahale edilmedi. Seslerini doğal olarak nasıl kullandıkları gözlemlendi. Böylelikle seslerinde var olan olumlu yada olumsuz özellikler saptandı; gözlem sonucunda elde edilen bilgiler ve düşünceler kaydedildi.



II.8.2.2. B GRUP : YARATICI İMGELEME TEKNİĞİ İLE SESİN OLUŞUMUNUN ve SES ORGANLARININ ANLATILMASI, SESİN RENGİNE VE SINIRLARINA BAKILMASI

B grubundaki öğrencilere sesin oluşumu ve sesin oluşumunda görev alan organlar anlatılmadan, ses rengini ve sınırlarını belirleyecek egzersizlere başlamadan önce Yaratıcı İmgeleme Tekniği ile gevşemeleri sağlandı.

İlk derste daha önce ses eğitimi almadıklarından dolayı bu tarz bir çalışmaya alışık olmadıkları, oldukça heyecanlı ve kaygılı oldukları gözlenen öğrenciler, öncelikle bir sandalyeye oturtuldu; ardından gözleri kapattırılıp nefes alış verişleri sessizce takip ettirildi. Nefes alıp verişleri iyice yavaşlamaya başladığında, öğrencilerden zihinlerinde daha önce, çok mutlu ve huzurlu oldukları bir anı canlandırmaları istendi. Bu canlandırmaya vücutlarındaki tüm gerginlik yok oluncaya ve zihinlerindeki o huzurlu anı yakalayınca devam edildi. Öğrencilere o huzurlu ve mutlu anın içinde şarkı söylediklerini düşünmeleri söylendi. Bu imgelemeleri gerçekleştirdikleri anda vücutlarının gerildiği gözlemlenen öğrencilerden gerilen kaslarını düşünceleri ile gevşetmeleri istendi. Daha sonra öğrencilerden gözlerini yavaş yavaş açmaları istenerek Yaratıcı İmgeleme Tekniği'ne son verildi ve A Grubuna yapıldığı gibi sesin oluşumu ve sesin oluşumunda görev alan organlar anlatıldı.

Konuyla ilgili temel bilgiler verildikten sonra öğrencilerin konuyu daha iyi kavramaları için imgeleme işlemi farklı bir boyutta tekrar edildi. Bu defa öğrencilerden zihinlerinde sevdikleri nefesli bir sazı imgelemeleri ve nefesli sazda sesin oluşumunu düşünüp gözlemlenmeleri istendi; ardından kendi ses organlarını ve vücutlarında sesin oluşumunu da imgelemeleri istendi. Kendi vücutlarında sesin oluşumunu imgelerken karşılaşılan sorunlar, kendi vücutlarındaki ses oluşumu daha önce zihinlerinde imgeledikleri nefesli sazda, sesin oluşumuna benzetilerek çözüldü. Daha açık bir ifadeyle akciğerlerdeki havanın yine akciğerler tarafından körüklenip, gırtlakta titreşip, rezonatör bölgesinde tınlayarak sese dönüşmesi olayı, nefesli sazda sesin oluşması olayına imgeleme yoluyla benzetilerek anlatıldı. Bu imgeleme çalışmaları gerçekleştirilirken, öğrencilerden imgeledikleri ses organlarından çok

kuvvetli olmayan bir ses çıkartmaları istenilerek, sesin oluşumu sırasında kastıkları tüm bölgeler tespit edilip, rahat bırakmaları gerektiği ve özellikle ses eğitimi süresince ses üretirken, ses yolunu zihinlerinde imgelemeyi unutmamaları söylenerek yaratıcı imgelemeyle gevşeme çalışmasına son verildi. Bu çalışmaların sonucunda A grubuna da uygulanan ses egzersizlerine geçildi.

Çalışmanın sonucunda, A grubundaki öğrencilerin egzersizleri yaparken gergin ve kendine güvenmeyen bir tavır seslendirdikleri gözlemlenirken; B grubundaki öğrencilerin egzersizleri seslendirirken daha rahat ve kendinden emin oldukları tespit edildi. A grubundaki öğrencilerin heyecandan bazı sesleri duymadıklarını ifade ettikleri ve bu sebeple zaman zaman detone oldukları gözlemlenirken, B grubunda bu tarz bir duruma rastlanmadı.

Yaratıcı imgeleme tekniğiyle gevşetilir çalıştırılan B grubundaki öğrencilerin sesin oluşumunu zihinlerinde daha iyi canlandırdıklarını ifade ettikleri gözlemlenirken A grubundaki öğrencilerin sesin oluşumu hakkında daha çok soru sorarak konuyu anlamakta ve zihinlerinde canlandırmakta güçlük çektiklerini ifade ettikleri gözlemlendi. Ses egzersizleri sırasında A grubundaki öğrencilerin ses organlarını kastıkları halde B grubundaki öğrencilerin A grubundakilere göre daha rahat oldukları ve ses organlarını daha az kastıkları gözlemlendi.

II.8.2- 2. HAFTA (14-18/10/2002, 13-17/10/2003)

II.8.2.1. A GRUBU: DİYAFRAMIN VE DİYAFRAM NEFESİNİN ANLATILMASI, DİYAFRAMI GÜÇLENDİRECEK NEFES ÇALIŞMALARI

Ses eğitiminin temelini diyafram nefesi oluşturur. Temel ses tekniklerini izledikleri yol ne kadar farklı olursa olsun, tüm ses eğitimcilerinin ortak görüşü bu yöndedir.

Çoğu insan diyafram nefesinin varlığını dahi bilmez ve bunun böyle olmasında seslerini çok yoğun bir şekilde kullanmadıkları sürece onları rahatsız etmez. Seslerini çok yoğun bir şekilde sürekli kullanan öğretmenler, yanlış bir nefesle seslerini iyi kullanmadıkları için sesleri ile ilgili pek çok problem yaşarlar. Aynı şekilde ses eğitimi almadan şarkı söyleyen kişilerde de benzer problemler yaşanmaktadır. Ses eğitimi süresince bu tarz sorunlarla karşılaşmamak için diyafram nefesinin doğru kullanımı son derece önemlidir ve bunu geliştirecek egzersizlere bolca yer verilmelidir.

Bu doğrultuda öğrencilere göğüs, kaburga ve diyafram nefesleri örnekleri ile gösterildi. Diyafram kasının insan vücudunda nerede bulunduğu, neden ve nasıl kullanıldığı anlatıldı. Konuyla ilgili bilgi verilirken tezin “1.4.3.1” numaralı “Diyaframın Tanımı ve Diyafram Nefesi” başlıklı bölümünden faydalanıldı.

Öğrencinin diyafram kasını kolaylıkla hissedebilmesi için ufak bir kaç alıştırma yaptırıldı. Buna göre öğrencinin aniden şaşırması istendi ve bu sırada vücudunun özellikle karın bölgesinde meydana gelen değişikliklere dikkat çekildi. Aynı şekilde sanki karşısında söndürmesi gereken mumlar varmışcasına üflenmesi istendi. Üfleme eylemi sırasında vücutta meydana gelen değişiklere dikkat çekildi. Tüm bu değişikliklere diyafram kasının sebep olduğu anlatıldı.

Öğrencinin ayna karşısına geçip kendi doğru bildiği şekilde nefes alması istendi ve aldığı nefes üzerinden yola çıkılarak doğrular ve yanlışlar gösterildi. Nefes alırken omuz ve göğüs bölgesi kabaaran öğrenciler uyarıldı, nefes alırken örneklerde hissettikleri diyafram kasını kullanmaları istendi. Öğrencilere diyafram nefesini

geliştirebilmeleri için evde çalışabilecekleri egzersizler verildi. Bu egzersizlere göre öğrencilerin, evde sırt üstü bir yere uzanıp ellerini diyafram kaslarının üzerine koyarak nefes almaları önerildi. Sırt üstü yatarken alınan nefes daima diyafram nefesidir. Ses eğitiminin başında, aldığı nefesin doğruluğundan sıkça şüphe duyan öğrenciler için, sırt üstü yere yatılarak yapılan bu egzersiz adeta bir can simidi görevi görür. Sırt üstü yatar vaziyette diyafram nefesi alan öğrencilerin nefeslerini 5 saniye boyunca tutmaları ve 10 saniye zarfında da boşaltarak çalışmaları tavsiye edildi. Bu egzersizin üst üste birkaç kez tekrar edilerek, her gün düzenli bir şekilde çalışılması ve zamanla nefes verirken tutulan sürelerin arttırılması istendi.

Diyafram nefesinin iyice anlaşıldığından emin olunduktan sonra diyaframı geliştirmek amaçlı hazırlanan nefes egzersizlerine geçildi. Bu egzersizlere göre öğrencilerin çiçek koklar gibi nefes almaları ve (F) konsonu ile boşaltmaları sağlandı. Her nefes alış verişte vücudun sertleşmemesine ve nefesin mümkün olduğunca geç boşaltılmasına özen gösterildi.

Çalışma yeteri kadar doğru yapılıncaya, alınan diyafram nefesi bu sefer (S) konsonu ile boşalttırıldı. Aynı şekilde çalışıldıktan sonra öğrencilerden diyafram nefeslerini (S) konsonu ile kesik kesik boşaltmaları istendi. Öğrenciler nefesi boşaltırken arada nefes almamaları konusunda uyarılarak kesik kesik verdikleri nefesler sayıldı. Öğrencilere uzun ve kesik nefes çalışmalarında ödev verildi. Kesik nefesi en fazla on tane yapmaları konusuna uyarılarak derse son verildi.

II.8.2.2. B GRUBU: AYAKTA DURURKEN GEVŞEME VE OMUZLARI GEVŞETME TEKNİĞİ İLE DİYAFRAMI GÜÇLENDİRECEK NEFES ÇALIŞMALARININ UYGULANMASI

Bir insanın diyafram nefesini kullanıp kullanmadığını anlamının en güzel yolu o kişinin karın ve omuz bölgesinin gözlemlenmesiyle mümkündür. Diyafram nefesi alan bir kişinin omuz ve göğüs bölgesinde herhangi bir hareket olmadığı gibi kasılmada olmayacaktır. Diyafram nefesi alan bir kişinin karın bölgesinde hareket mevcut olacaktır. Bu durumda diyaframla ilgili çalışmalara geçmeden evvel, omuz bölgesinin gevşetilmesi diyafram nefesinin algılanmasını ve kullanımını

kolaylaştıracaktır. Bu nefesin en rahat şekilde uygulanması için ayakta gevşeme tekniği ile öğrencilerin genel olarak rahatlatılması daha iyi sonuçlar verecektir. Bu doğrultuda B grubundaki öğrenciler, bir boy aynasının karşısında nefes almaları istendi. Daha önce ses eğitimi almamış ve diyafram nefesi ile ilgili bir çalışma yapmamış çoğu kişilerde olduğu gibi, öğrencilerin de göğüs nefesi aldıkları gözlemlendi. Öğrencilerin nefes alırken kendi omuz ve karın bölgelerine aynada dikkat etmeleri istendi. Göğüs nefesi alan öğrencilerin, nefes aldıkları sırada omuzlarının yukarıya doğru kalktığı, öğrencilerin bu nefesle omuz ve boyun bölgelerini kastıkları gözlemlendi ve öğrencilerin dikkati de bu duruma çekildi. Omuz bölgesini gevşetmek üzere ger-gevşet egzersizleri uygulandı. Bu egzersizlere göre omuz kasları öncelikle albildiğince kasıldı, bir süre böyle tuttuktan sonra nefes vererek yavaşça gevşetildi. Bu ger-gevşet işlemi germe hareketleri gittikçe azaltılıp en nihayetinde tamamen kaybolana değin sürdürüldü. Omuzlarındaki en ufak kas gerilmeleri dahi gevşeyen öğrencilere diyafram kası ve diyafram nefesi anlatıldı. Diyaframı geliştirmek amacıyla A grubuna da uygulanan nefes egzersizleri B grubundaki öğrencilere uygulandı.

Çalışmanın sonunda, omuzları gevşetme tekniği ve ayakta gevşeme tekniği uygulanmayan A grubundaki öğrencilerin, diyafram nefesini algıladıklarını ifade ettikleri halde uygulama sırasında omuz bölgelerini kastıkları ve nefes alırken omuz bölgelerini hareket ettirdikleri gözlemlendi. Omuzları gevşetme ve ayakta gevşeme tekniğiyle diyafram nefesi çalışmaları uygulanan B grubundaki öğrencilerin, egzersizleri algılama ve uygulamada A grubundaki öğrencilere göre daha başarılı oldukları, nefes egzersizlerini çalışırken diyafram nefesini daha iyi ve uzun süre kullandıkları gözlemlendi.

II.8.3- 3. HAFTA (21-25/10/2002, 20-24/10/2003)

II.8.3.1. A GRUBU: ARTİKÜLASYON ÇALIŞMALARI

İyi bir diksiyon ve artikülasyon ile yapılan bir konuşma, edebiyat ve tiyatro için ne kadar önemliyse, ses müziği içinde en az o kadar önemlidir. Seslerin doğru olarak boğumlanması olayına, artikülasyon denir. Ses eğitiminde doğru bir artikülasyon eserlerin daha iyi anlaşılmasını sağlayacağı gibi, ses eğitiminin başında da öğrencilerin ses tekniğini kazanmasında yardımcı olacaktır. Bu nedenle ses eğitimi alan bir kişinin güzel bir ve anlaşılır bir şekilde şarkı söyleyebilmesi için kullandığı dilin özelliklerini bilmesi gerekir. Bu nedenle konservatuarların opera şan bölümlerinde diksiyon ve fonetik bilgisi verilmektedir.

Tüm bu bilgilerden yola çıkılarak çalışmanın üçüncü haftasında öğrencilere ses eğitiminde artikülasyonun önemi anlatılarak artikülasyon çalışmaları yaptırıldı. Artikülasyon çalışmaları içerisinde Türk dilinin fonetik özellikleri, sesli ve sessiz harflerin oluşumu ile bunların nasıl boğumlandığı ile ilgili bilgiler verildi.

Ses eğitiminde çok önemli olan vokal seslerin (a, e, ı, i, o, ö, u, ü) öğrenciler tarafından nasıl boğumlandığı gözlemlenip, yanlışlar tespit edilerek doğru boğumlanmış şekilleri örneklerle gösterildi.

Vokal seslerin artikülasyon çalışmalarından sonra, ses eğitimi içerisinde sıkça kullanılan M, N, S ve Y konsonantlarının boğumlanmasının öğrenimine geçildi.

II.8.3.2. B GRUBU : DİL, DUDAK GEVŞETME TEKNİKLERİ İLE ARTİKÜLASYON ÇALIŞMALARININ UYGULANMASI

Güzel sesler elde ederek şarkı söyleyebilmek için iyi konuşmak gerektiğinden bahsedilmişti. İyi konuşabilmek için sözcükleri iyi boğumlamak yani “artiküle” etmek gerekir. Bunun gerçekleşebilmesi için de özellikle dil ve dudak bölgesinin kasılmaması, rahat olması gereklidir.

B grubundaki öğrencilere artikülasyonu geliştirmek amacıyla öğrencilere öncelikle dil ve dudaklarını gevşetecek özel çalışmalar yaptırıldı. Tezin 2.2.1.1 bölümünde bulunan “dilini gevşetilmesi”, 2.2.1.5 bölümünde bulunan “dudakların gevşetilmesi” sağlayan egzersizler uygulandı. (gülümseme, büzme, küçümseme, dinlenme, artikülasyonla gevşeme çalışmaları)

Dil ve dudak bölgeleri özel tekniklerle gevşetilen öğrencilere A grubuna da yaptırılan vokal ve konsonantlardan oluşan artikülasyon çalışmalarına geçildi.

Bu çalışmaların sonucunda, özel dil ve dudak gevşeme teknikleri uygulanan B grubundaki öğrencilerin egzersizler sırasında A grubundaki öğrencilere göre sesleri daha iyi artiküle ettikleri gözlemlendi. Egzersizler sırasında A grubundaki öğrencilerin dil ve dudaklarını kasarken B grubundaki öğrencilerin kasmadıkları bu nedenle sesleri daha rahat ve doğru artiküle edip çıkarttıkları, müzikal anlamda da yanlış yapmadıkları gözlemlendi.

II.8.4- 4.HAFTA (28-31/10/2002, 27-31/10/2003)

II.8.4.1. A GRUBU: DİYAFRAM NEFESİNİ VE ARTİKÜLASYONU GELİŞTİRECEK ÇALIŞMALAR

Artikülasyon ve diyafram nefesinin kullanımı ses eğitiminde ne kadar önemli olduğu belirtilerek bunların geliştirilmesiyle ilgili çalışmalar ayrı ayrı olarak gerçekleştirilmiştir. Dördüncü haftada öğrencilerin her iki tekniği bir arada kullanabilme becerilerini geliştirecek egzersizler çalıştırıldı. Öğrencilerin seslendirdiği her hecede diyafram nefesini kullanıp, doğru ve rahat artiküle etmeleri sağlamaya çalışarak, çalışmalar sırasında tespit edilen yanlışlıklar uyarılarak düzeltildi. Bu doğrultuda öğrencilere hem artikülasyonlarını hemde diyafram nefeslerini güçlendireceği düşünülen aşağıdaki ses ve nefes egzersizleri yaptırıldı.

Öğrencilerden ikinci hafta yaptırılan nefes egzersizlerini hatırlamaları istendi. Aynı egzersizler kuvvetli ve hafif, büyüyen ve küçülen şekilde yaptırıldı. Öğrencilerden diyafram nefesi almaları ve bu nefesi (S) konsonu ile aşağıda belirtilen değişik şekillerde boşaltılması istendi. Aşağıdaki tabloda büyük (S) ile gösterilen nefesler kuvvetli, küçük (s) harfi ile gösterilen nefeslerin hafif bir şekilde boşaltılması istendi. Bu egzersizleri gerçekleştirirken küçük nefesler verilirken basıncın düşmemesine, kuvvetli bir şekilde boşaltılırken nefesin birden boşaltılmamasına ve kalitenin bozulmamasına dikkat edildi.

Örnekler :

- 1) S-S-S-S-S-s-s-s-s
- 2) s-s-s-s-S-S-S-S-S
- 3) S-s-S-s-S-s-S-s-S
- 4) s-S-s-S-s-S-s-S-S
- 5) s-s-s-S-s-s-s-S
- 6) S-S-S-S-s-S-S-S-s
- 7) SSSSS-s-s-s-s
- 8) sssss-S-S-S-S
- 9) Sssssssss

- 10) sssssssssS
- 11) ssssSssss
- 12) ssssSssssS
- 13) SSSSSsSSSSs
- 14) SsssSssssSssssS

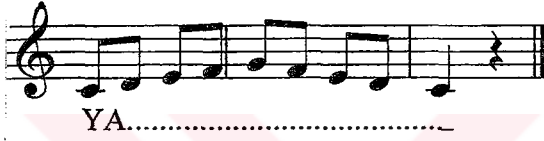
Bu egzersizler yapılırken öğrencilerin doğru soluk alıp almadıkları sürekli olarak kontrol edildi. Gerçekten doğru yaptıklarına kanaat getirilince büyüyen ve küçülen nefes uzun ve kesik nefes çalışmalarına geçildi. Bu alıştırmalar, diyafram gücünü ve nefes basıncını ayarlayabilmek için yapıldı. Aşağıdaki alıştırmalarda çeşitli büyüklükte (s) harfleri bulunmaktadır. En küçük (s) harfi en küçük nefesi, en büyük (S) harfi ise en büyük nefesi göstermektedir.”⁹²



Şekil 13. Büyüyen ve küçülen nefes alıştırmaları

⁹² Egüz a.g.e. s 80.

Nefes çalışmalarının ardından artikülasyonu geliştirecek ses egzersizlerine geçildi. Öğrencilerin seslerinin hangi notalarda kırıldığına ve hangi vokal veya konsonun artiküle edilmesinde zorlanıldığına dikkat edildi. Egzersizlere bu doğrultuda devam edildi. Yapılan egzersizler aşağıdaki gibidir.



II.8.4.2. B GRUBU : GIRTLAGI GEVSETME TEKNİKLERİ İLE DİYAFRAM NEFESİNİ VE ARTİKÜLASYONU GELİŞTİRECEK ÇALIŞMALARIN UYGULANMASI

Ses eğitiminin her evresinde yani sesin rahatça kullanılmasını sağlayacak egzersizleri yaparken ya da çok zor eserleri seslendirirken en çok karşılaşılan sorun gırtlığın kasılmasıdır. Öyle ki bu vaziyette uzun süre şarkı söylendiğinde yada konuşulduğunda boyunun ön kısmındaki kaslarda, sebep olunur. Ses tellerinin gerilmesi dolayısıyla tam olarak kapanmaması dolayı seste cızırtı, özellikle tiz tonlarda entonasyon problemlerini ortaya çıkarır. Gırtlığını kasarak şarkı söyleyen bir şarkıcı, kendi rejistirindeki sesleri verirken bile zorlanır.

Bu nedenlerden ötürü B grubundaki öğrencilere artikülasyonu ve diyafram nefesini güçlendirecek ses egzersizlerine geçmeden önce, gırtlığı gevşetme teknikleri uygulandı.

Bu çalışmada tezin “2.2.1.7”, “2.2.1.7.1”, “2.2.1.7.2” numaralı bölümlerinde anlatılan gırtlığı gevşetme teknikleri kullanıldı.

Bu egzersizlerle gevşetilen öğrencilere ses egzersizlerini yaparken de, aynı rahatlığı korumaları, ağızlarının içerisinde sanki “haşlanmış patates” varmışcasına düşünmeleri istendi. Gırtlığı gevşetmeyi amaçlayan bu çalışmalardan sonra A grubundaki öğrencilere de uygulanan ses egzersizlerinin çalışmasına geçildi.

Çalışmaların sonucunda, gırtlığı gevşetme tekniği ile çalıştırılan B grubundaki öğrencilerin egzersizleri seslendirirken, gırtlaklarını kasmadıkları için A grubundaki öğrencilere göre daha rahat oldukları, tizlere çıkarken daha az zorlandıkları, genel olarak daha geniş bir oktava ulaştıkları, entonasyonlarının daha düzgün olduğu gözlemlendi. A grubundaki öğrencilerin gırtlaklarını çok kastıkları için özellikle tiz seslerde zorlandıklarını ve bu durumdan ötürü ses eğitiminde ilerleyemeyeceklerini düşünüp umutsuzluğa kapıldıklarını ifade ettikleri gözlemlendi.

II.8.5 – 5. HAFTA (04-08/11/2002, 03-07/11/2003)

II.8.5.1. A GRUBU: SES EĞİTİMİNDE POSTÜRÜN ÖNEMİNİN ANLATILMASI, UYGULANMASI

Postür, vücudun dengeli olarak bir çizgi üzerinde bulunmasıdır. İnsanlar daha küçük yaşlardan itibaren kötü postür alışkanlıklarını düzeltmeye teşvik edilirler. “eğri durma, dik dur”, “kamburunu çıkartma, düzgün otur” gibi ifadeler, küçüklüğümüzden beri hepimizin duymaya alışık olduğu ifadelerdir. Kötü bir postür tüm gövdeyi ve eklemleri olumsuz yönde etkiler. Bel ve boyun fitikleri, omurgalardaki düzensizlikler gibi pek çok rahatsızlığın sebebinin duruş bozukluklarından kaynaklandığı bilinmektedir.

İyi bir postür, etkili bir solunumun ve sağlıklı şarkı söylemenin ilk koşuludur. Profesyonel ses sanatçıları bu gerçeğin bilincinde olarak, dengeli bir postürle diyaframlarını denetim altına alarak, seslerini en rahat şekilde ifade etmektedirler. Sahnede de kabul gören rahat ve dengeli bir duruştur. Bu tarz bir duruş kişinin kendisine güvendiğini yansıtarak, karşısındakinin de ona güvenmesini sağlar. Aksi takdirde solistin sahnede gergin, rahatsız duruşu güvensiz bir ifade oluşturur. Bilindiği gibi vücut duruşlarıyla karakter analizleri yapılmakta, hatta çoğu iş görüşmelerinde patronların bu analizler doğrultusunda eleman seçtikleri bilinmektedir.

Bu nedenle ses eğitiminin içerisinde öğrencilere iyi bir postür kazandırmak gereklidir. Dersler sırasında her bir öğrencinin ayak sallama, kulağını tutma gibi değişik hareketlerle heyecan ve gerginliğini ifade ettiği gözlemlenir. Derslerde, özellikle egzersizler yapılırken, bu tarz hareketlerde bulunan öğrenciler uyarılarak bu hareketlerinin birer alışkanlık haline getirilmesi önlenmelidir. Ses eğitimi derslerinin çoğunun ayakta geçtiği düşünüldüğünde, vücudu yormayan doğru bir duruşun şanda ne kadar önemli olduğu tekrar görülecektir.

Bu doğrultuda sekiz haftada öğrencilere şanda postürün önemi anlatıldı. İyi ve kötü duruşlara ait örnekler verildi. Öğrencilere tüm yaşantıları içerisinde özellikle de şarkı söylerken bir duruşu edinmeleri söylendi. İyi ve kötü duruş örnekleri öğrencilerin kendi üzerinde de gösterildi. Rahat ve doğru bir duruş oluşumu sonrasında egzersizlere geçildi.



Şekil 14a. Alexander tekniğine göre kötü duruş

II.8.5.2. B GRUBU: ALEXANDER TEKNİĞİ İLE SES EĞİTİMİNDE POSTÜRÜN ANLATILMASI, UYGULANMASI

B grubundaki öğrencilere sekizinci haftadaki etkinlikler içerisinde A grubunda olduğu gibi şanda postürün önemi anlatıldı. Ancak B grubundaki öğrencilerin Alexander tekniğine göre bir duruş almaları sağlandı.

Buna göre öğrenciler bir boy aynasının önüne alındı. Kendilerine önden, yandan ve arkadan (bunun için başka bir ayna daha kullanıldı) duruşlarını dikkatlice incelemeleri istendi. Mevcut bulunan duruş bozukluklarını düzeltmek için Alexander Tekniğindeki ayakta duruş prensiplerinden yararlanıldı.



Şekil 14b Alexander tekniğine göre iyi duruş

Bu prensiplere göre; sağlıklı bir duruş için gerekli olan, az eforla hareket serbestliğidir. Öğrencilere ayaklarını birbirine oldukça yakın ve yanyana tutarak veya birini diğerinin biraz arkasına koyarak durmaları söylendi. Ayakları birbirinden ne kadar ayırık duruyorsa, ayak parmakları o kadar dışarı baktırıldı. (Dizler büküldüğü zaman ayakların baktığı yöne kıvrılırlar) Boyun serbest bırakılarak başın öne ve arkaya doğru hareketleri serbestleştirildi; böylelikle sırt kasları uzatılıp genişletildi. Nefeslerin tutulmamasına bakışların sabitleştirilmemesine dikkat edildi. Avuç lar serbest bırakılıp avuç içleri geriye doğru bakacak şekilde bırakıldı. Omuzlar serbest bırakılarak kolların vücudun iki yanına rahat bir şekilde durması sağlandı. Omurganın boydan boya uzadığını düşündürülüp belin genişlemesine izin verildi. Aynı zamanda, sırtın tamamının arkaya doğru gitmesini dengelemek için dizlerin hafifçe öne doğru rahatlatılması sağlandı. Vücut ağırlığı, ayakların tamamı üzerinde dengeli bir şekilde toplatıldı. Bir ayak diğerinin biraz arkasında ve birbirinden ayrı konularak bacaklardan sağlam bir destek alınıp kalçanın yana sarkması ve belin bükülüp baskı yapması engellendi.

Öğrencilerin alıştırma sırasında önde ve arkada duran ayakları sırasıyla değiştirerek uygulamaya devam edildi. Öğrencilerin duruşu daha iyi algılayıp uygulayabilmeleri için Alexander tekniğine örnek bir duruş resmi kendilerine gösterildi. Bu duruşu özellikle dersler sırasında, eserlerini seslendirdikleri her durumda ve de günlük hayat içerisinde refleks oluşturuncaya değin sürekli çalışmalarını söylenerek çalışmaya son verilip rutin ses ve nefes egzersizlerine geçildi.

Çalışmanın sonucunda A grubundaki öğrencilerin duruş bozukluklarını düzeltmeleri istenildiğinde daha da gergin bir duruşla dik durmaya çalıştıkları gözlemlendi. Bu gruptaki öğrencilerin egzersizler sırasında rahat olmadıkları, dersin sonunda bu gergin duruştan dolayı yoruldukları gözlemlendi.

Alexander Tekniği ile düzgün bir postür kazandırılmaya çalışılan B grubundaki öğrencilerin bu duruşu gerçekleştirene değin epey zorlandıkları ancak doğru duruşu kazandıktan sonra dersin sonunda yorulmadıklarını ifade ettikleri gözlemlendi.

II.8.6 – 6.HAFTA (11-15/11/2002, 10-14/11/2003)

II.8.6.1. A GRUBU: ARPEJ ÇALIŞMASI

Ses eğitimi alan öğrenciler çalıştırılırken, çalışmalara öncelikle küçük ses aralıklarının kullanıldığını egzersizlerden başlanır. Temel ses teknikleri kavranılmaya başlanıldığında ise bu egzersizlerin ses aralıkları gittikçe arttırılır. Daha evvel ses eğitimi almamış birine direkt olarak arpej çalışmasının yaptırılması verimli olmayacağı için doğru değildir. Bu doğrultuda araştırma grubundaki öğrencilere konu ile ilgili temel kavramlar anlatıp, temel beceriler kazandırılmaya başlandıktan sonra 10. hafta etkinlikleri içerisinde arpej çalışmaları yaptırıldı.

Arpej çalışmasına başlamadan önce bile öğrencilerin sesleri küçük aralıklı egzersizlerle açıldı. Çalışma sırasında karşılaşılan sorunlarda öğrencilere gırtlaklarını ve çenelerini rahat bırakmaları söylenerek arpej seslerden oluşan egzersizlerin çalışılmasına geçildi.

Arpej çalışması yaptırılırken öğrencilerin ses sınırlarının zorlanmamasına özen gösterildi. Öğrencilerin sıkıştıkları ses tonlarında çalışmaya ara verildi.

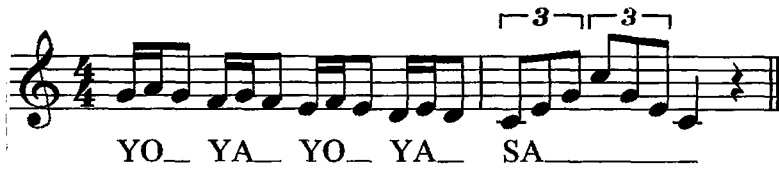
II.8.6.2. B GRUBU: ÇENEYİ GEVŞETME VE YÜRÜYEREK GEVŞEME TEKNİĞİ İLE ARPEJ ÇALIŞMASININ UYGULAMASI

Arpej seslerinden oluşan arpej egzersizleri uygulayabilmek için iyi bir nefesle ses organlarının kontrolü sağlanmalıdır. Kontrol derken bu organların rahat olması kastedilmektedir. Ses yukarı doğru tizleştikçe gırtlak yukarı çıkmak isteyeceği için gırtlak kontrolü bu tarz egzersizlerde özellikle önemlidir. Seslerin kalından inceye doğru arpej sesleriyle sıralandığı bir egzersizde gırtlak aşağıda tutularak gırtlak ve çeneyi kasma engellenmelidir. Aynı şekilde çenenin serbestliği de bu egzersizlerin rahat ve doğru bir biçimde seslendirilebilmesi için gereklidir. Çenenin düşürülmesi ses yolunun açık tutulmasını sağlar; dolayısıyla seslerin rezonatör bölgesinde tınlaması kolaylaşır. Rejistrilerin sürekli olarak değiştiği arpej egzersizlerinde ses yolunun açık olması son derece önemlidir.

Bu amaçla B grubundaki öğrencilerle arpej çalışmasına geçilmeden evvel kendilerine, tezin 2.2.1.6. bölümünde anlatılan “çeneyi gevşetme” teknikleri uygulandı. Arpej seslerden oluşan egzersizleri gerçekleştirirken tezin “4.1.3” bölümünde anlatılan yürüyerek gevşeme tekniği uygulandı

Çalışmanın sonucunda A grubundaki öğrencilerin arpej çalışmaları sırasında gırtlak ve çenelerini kasıp ağızlarını açmayarak ses yolunu kapattıklarından dolayı rejisterler arasındaki geçişi sağlıklı bir şekilde gerçekleştiremedikleri, seslerinde kırılma meydana geldiği gözlemlenmiştir. Özellikle tiz ve pes seslerde bu durumun iyice rahatsız edici bir hal aldığı, öğrencilere gırtlak ve çenelerini kasmamaları söylendiği halde, her sefeinde aynı durumun olması ve öğrencinin kendisinden çıkan sesleri beğenmediği ve bir süre sonra başka bir egzersize geçmek istediklerini ifade ettikleri gözlemlendi.

Çeneyi gevşetme ve yürüyerek gevşeme teknikleri ile arpej çalışması yaptırılan B grubundaki öğrencilerin, rejistirler arasındaki dengeyi daha iyi kurdukları, tiz ve pes seslerde A grubundaki öğrencilere göre daha geniş oktavlara ulaştıkları ve egzersizler sırasında rahat oldukları gözlemlendi. Yaptırılan ses egzersizleri aşağıdaki gibidir.



II.8.7 - 7. HAFTA (18-22/11/2002, 17-21/11/2003)

II.8.7.1. A GRUBU : GENEL TEKRARIN YAPILMASI, “DAĞLAR” Ve “ÇOBAN” İSİMLİ TÜRK OKUL PARÇALARININ ÖĞRETİMİ

Öğrencilerin geçen beş hafta içerisinde öğrendikleri bilgileri toparlayan genel tekrar, konular arasındaki ilişkinin ve öneminin vurgulanması, öğrenciler tarafından konuların iyice algılanması ve uygulama sırasında gözden kaçan yanlışlıkların tespit edilebilmesi amacıyla yapıldı. Bu doğrultuda sesin oluşumu ve oluşumunda yer alan organlar, diyafram nefesi tekrar anlatıldı. Artikülasyon ve diyafram nefesini geliştirecek egzersizler çalışıldı. Çalışmalar sırasında yanlışlıklar yapan öğrencilerle egzersizler tekrarlandı. Konuyla ilgili çeşitli örnekler sunuldu.

Genel tekrar yapıldıktan sonra, öğrenilen bilgilerin eser içerisinde uygulayabilmek amacıyla ses aralığı çok fazla geniş olmayan, ezgisel ve tartımsal olarak öğrenimi kolay olan “Dağlar” ve “Çoban ” isimli Türk okul şarkıları öğretildi. Eserlerin solfejleri yapıldıktan sonra artikülasyon ve nefes hatalarının olup olmadığına dikkat edilerek sözleriyle çalışıldı; yapılan artikülasyon ve nefes hataları düzeltildi

II.8.7.2. B GRUBU : KENDİ KENDİNE TELKİN TEKNİĞİ İLE “ÇOBAN ” Ve “DAĞLAR” İSİMLİ TÜRK OKUL PARÇALARININ ÖĞRETİMİ

Genel tekrar yapılmadan “Dağlar” ile “Çoban” isimli parçaların öğrenimine geçilmeden önce öğrenciler kendi kendine telkin tekniği ile rahatlatıldı.

Müzik eğitimi, çok küçük yaşlarda başlayıp, ustalaşmak yolunda neredeyse bir ömür süren zorlu uğraşlar gerektirir. Bu zorlu eğitim süreci içerisinde öğrencilerin zaman zaman umutsuzluğa kapılıp, bu işi yapamayacağını düşünmeleri oldukça sık rastlanan bir durumdur. Öğrencileri içine düştükleri bu olumsuz düşüncelerden kurtarıp, olumlu düşüncelerle çalışmaya teşvik etmek, duyarlı bir eğitmenin görevidir.

Ses eğitimi süresince de öğrenciler ilk etapta eğitimlerini taklit ederek bu zorlu süreci aşmaya çalışırlar; ancak zaman içerisinde yanlış yaptıkları için eğitimcileri tarafından uyarıldıklarında, soyut ifadeleri anlamakta ve egzersizleri yapmakta güçlük çektiklerinde, pek çoğundan aynı ifadeyi duyarız: “ben bu işi yapamayacağım” Bu tarz bir düşünceye sahip olan öğrenci, yapabileceği egzersizleri dahi yapamaz hale gelir. Kendine güvenini kaybederek yapamayacağını düşünen bir öğrencinin, sahip olduğu olumsuz düşünce değiştirilmediği sürece hiç bir egzersiz, hiç bir çalışma faydalı olamayacaktır.

Bu düşünceden yola çıkılarak psikojik tedavilerde sıkça kullanılan aynı zamanda zihinsel bir gevşeme yöntemi olan “kendi kendine telkin” tekniği on iki haftalık gevşeme teknikleri ile desteklenmiş ses eğitimi programı çerçevesinde, altıncı haftada eser öğrenimine geçilmeden önce uygulamaya konuldu. Kendi kendine telkin tekniği ses egzersizleri ile beraber uygulandı ve bu arada genel tekrar yapıldı.

Öğrenciler bir sandelyeye ters bir biçimde oturtuldu. Diyafram bölgesini sıkacak, nefes-ses çalışmalarına engel olacak kıyafet engelleri varsa giderildi. Çok sıkı kemerleri gevşetmeleri varsa korselerini çıkartmaları söylendi. Kolları bağdaştırılarak başlarını öne doğru bırakmaları ve gözlerini kapatmaları istendi. Bu pozisyonda tamamen gevşemelerini sağlayacak olan “U” vokaliyle, küçük aralıklarla ve piano bir şekilde gerçekleştirilen egzersizler yaptırıldı. Egzersizler arasında ve yapıldığı sıralarda sadece sese odaklanmaları diğer düşüncelerin zihinlerinden akıp gitmesine izin vermeleri söylendi. Egzersizler sırasında yapılan yanlışlıklar gayet monoton, teskin edici bir ses tonu ile uyarılarak düzeltildi, verilen örneklerle genel tekrar yapılmış oldu; aynı ses tonu ile doğru yaptıkları her egzersizde kendilerine güvenmelerini sağlayacak telkinlerde bulunuldu. Bu ifadeler “bravo gayet doğru yapıyorsun, sesini doğru yerde tınlattıyorsun bunu hissedebiliyor musun, bunu eserlerde de uygulayabilirsin, bu işi öğrenmeye başladın, nefesin çok gelişmeye başladı, düzenli çalışmaya devam ettiğimiz sürece sesin de gelişecek” şeklinde kullanıldı.

Bu telkinler, amaca ulaşmak için, çalışmanın dışında da öğrencilerin olumsuz ifadeleri kullandıkları her defasında, onları olumluya dönüştürmek için kullanıldı. Öğrencilerden de bir daha bu tarz ifadeler kullanmamaları, her çalışmaya sakinleşip “ben yapabilirim” türünde kendi kendine telkinlerle başlamaları söylendi.

Telkinlerden sonra, altıncı hafta çalışmaları kapsamında “Dağlar” ve “Çoban” isimli eserlerin öğrenimine geçildi. Eserlerin öğretimi ve seslendirilişi sırasında da öğrencilere telkinlere devam edildi.

Çalışmanın sonucunda, genel tekrar yapılarak eser öğrenimine geçilen A grubundaki öğrencilerin “diyafram nefesini kullanamıyorum”, “gırtlığımı kasiyorum”, türünde olumsuz ifadeler kullandıkları gözlemlendi; “yapabilirsin, kendine güven” diye teşvik edildikleri halde ikna olmayan öğrenciler, çalışmanın devamında da, eserleri seslendirirken de rahat olmadıkları için entonasyon ve artikülasyon hataları yapıp diyafram kasını rahatlatmayıp, nefeslerini iyi kullanamadılar. Yanlış yaptıkları zaman düzeltmeleri için egzersizler tekrar edildiğinde yine doğru yapamadıkları ve kendilerine kızıp güvenlerinin dahada azaldığı gözlemlendi.

Kendi kendine telkin yöntemiyle genel tekrar yapıp ardından eserlerin öğrenimine geçilen B grubundaki öğrencilerin A grubundaki öğrencilere göre daha rahat oldukları, eserleri çabucak deşifre edip seslendirdikleri, az sayıda da olsa yaptıkları artikülasyon ve teknik yanlışlıkları telkinlerle çabucak düzelttikleri gözlemlendi.

B grubundaki öğrenciler ise yanlış yaptıkları zaman, uygulanan telkinlerin etkisiyle çok fazla önemsemediler. Bu rahatlık onların doğruyu daha kolay bulmalarına sebep oldu.

II.8.8- 8. HAFTA (25-29/11/2002, 24-28/11/2003)

II.8.8.1. A GRUBU : REZONANS ÇALIŞMALARI

Sesin oluşumunda rezonatör bölgelerinin sesi yansıtıcı özellikler gösterdiğinden bahsedilmişti. Ses eğitimi süresince, sesi rezonatör bölgelerinde tınlatabilmek için eğitmenler öğrencilere sürekli olarak “sesi önde yani maske bölgesinde düşün” şeklinde ifadeler kullanırlar. Bu ifadelerdeki amaç, rezonatör bölgelerinin öğrenciler tarafından doğru kullanılmasıdır. Açık bir ses yolundan rezonatör boşluğuna ulaşan ve orada tınlatılan ses, hacim kazanır. Böylelikle ses kulağa daha tınlı ve hoş bir şekilde gelir.

Ses eğitiminde üç rejisterden bahsedilmişti. Tiz sesler kafa, orta sesler burun, kalın sesler ise göğüs rejisterinde tınlarlar. Güzel şarkı söylemek ise seslerin bu üç bölge arasında rahat ve ahenkli bir şekilde geçişinin sağlanmasıyla oluşur. Sesi maske bölgesinde bir temele yerleştirdiğimizde, tizlere veya peslere gidildiğinde ya da nüans çalışmaları yapıldığında, sesin rezonans bölgesinden ayrılmaması sağlanmış olur.

Öğrencilere sesi rezonansta hissettirebilmek için “M” konsonundan yararlanıldı. Öğrencilerden kapalı ağızla sanki birine kızdırmuşçasına hımlamaları istendi. Bunu yaparken gırtlaklarını açık tutmalarına ve sondaki (m) harfini nefes desteği ile uzatmalarına dikkat edildi. Egzersizler sırasında elleri gözlerinin altına, burnun iki yanlarına koydurtularak tınıyı hissetmeleri sağlandı. Ardından aynı işlem “ham” hecesiyle gerçekleştirildi. Sonrasında gerçekleştirilen ses egzersizlerinde bu tınının korunması istenildi.

II.8.8.2. B GRUBU : PALMING GEVŞEME TEKNİĞİ İLE REZONANS ÇALIŞMALARININ UYGULANMASI

B grubundaki öğrencilere rezonans ile ilgili bilgiler anlatılmadan ve çalışmalar yapılmadan evvel tezin 2.2.3.1 numaralı bölümünde anlatılan palming gevşeme tekniği uygulandı. Buna göre dirsekler sabit tutulup gözler iki avucun içinde kalacak şekilde tutturuldu.

Gün içerisinde binlerce uyarıcıya maruz kalan gözlerin, dış dünya ile birdenbire bağlantıları kesilerek öğrenciler gevşetilmeye çalışıldı. Palming uygulaması ile burnun iki yanında durarak gözleri avuçlayan eller, öğrencilerin gevşemesini sağladığı gibi rezonatör bölgelerini de hissetmelerine sebep oldu. Palming gevşeme tekniğini uygulayan öğrencilere, uygulama durumunda iken, A Grubundaki öğrencilere uygulanan rezonans çalışmaları uygulandı. Eller palming gevşeme pozisyonunda iken öğrencilerin birine kızıyormuşçasına hımlamaları istendi. Ardından aynı tınıyı koruyarak “A” harfini söylemeleri istendi. A harfi ile doğru tını yakalandıktan sonra sırasıyla tüm sesli harfler aynı bölgede tınlatılmaya çalışıldı. Böylelikle tüm sesli harflerin rezonans bölgesinde tınlatılması sağlandı. Çalışmanın sonucunda A Grubundaki öğrencilere de uygulanan rezonans çalışmalarına geçildi.

Çalışmanın sonucunda A grubundaki öğrencilerin sesi önde hissedebildikleri ancak tüm sesli harfleri tınlatmakta başarılı olamadıkları gözlemlendi. Egzersizler sırasında da zaman zaman tınıyı yakalasalar bile çoğunlukla kontrolü kaybettikleri gözlemlendi.

Dışarıdan gelen uyarıcılarla dikkati dağılmadan, kendi sesleriyle başbaşa kalarak Palming Gevşeme Tekniği ile rezonans çalışmaları yaptırılan B grubundaki öğrencilerin A grubundaki öğrencilere göre daha rahat oldukları gözlemlendi. B grubundaki öğrencilerin de sesi önde düşünüp tınlatabildikleri ancak onların bu tınıyı tüm çalışma boyunca koruyabildikleri gözlemlendi. B grubundaki öğrencilerin egzersizler sırasında rezonans değişirken seslerinde daha az kırılma (rejister değişikliklerinde sesin rengini kaybedip güçsüzleşmesi) meydana geldiği gözlemlendi.

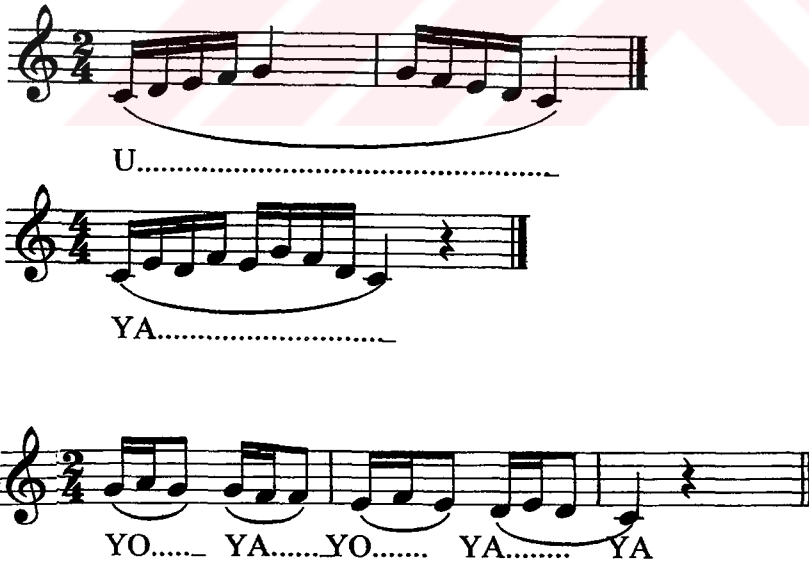


II.8.9- 9. HAFTA (09-13/12/2002, 08-12/12/2003)

II.8.9.1. A GRUBU: LEGATO ÇALIŞMASI “SEBBEN CRUDELE” PARÇASININ ÖĞRETİMİ

Legato yani bağlı söylemek ses eğitimindeki önemli tekniklerden biridir. Sesi geçit tonlarına rağmen kırmadan bağlı söyleyebilmek, o kişide ses kullanımında belli bir yetkinliğin olduğunu gösterir. Diyafram nefesini doğru ayarlayıp kullanabilmek legato egzersizlerin temelini oluşturur. Diyaframı doğru kullanabilme içinse öncelikle diyafram kasını, nefesi doğru yönlendirmek gerekir.

Şan repertuarında sıkça rastlanan legato eserlerinin öğrenimine geçmeden önce öğrencilere legato çalışmalarını içeren egzersizler yaptırıldı. Egzersizlerden sonra “Sebben Crudele” parçası öğrencilere öğretilip söyletildi. Bu egzersizler aşağıda yazıldığı gibidir.



II.8.9.2. B GRUBU: NEFESLE GEVŞEME TEKNİĞİ İLE LEGATO ÇALIŞMALARININ UYGULANMASI, “SEBBEN CRUDELE” PARÇASININ ÖĞRETİMİ

B grubundaki öğrencilerle legato egzersiz çalışmasına geçmeden önce, “Nefesle Gevşeme” tekniği uygulandı. Böylelikle öğrencilerin legato çalışmalarda nefeslerini daha iyi kullanmaları ve diyaframlarını kasmamaları amaçlandı. Tezin 2.2.1.11 no’lu kısmında bulunan nefesle gevşeme tekniği egzersizleri öğrencilere uygulandı. Ardından A grubundaki öğrencilerle de çalışılan ses egzersizlerine geçildi. Öğrencilerin nefes ve ses çalışmaları legato egzersizlerle yoğunlaştırıldıktan sonra “Sebben Crudele” parçası öğretildi.

Çalışmanın sonucunda. A grubundaki öğrencilerin legato egzersizleri çalışırken nefesleri yetmediği ve bu sebeple özellikle gırtlak bölgelerini kasarak daha da yüklendikleri gözlemlendi. Aynı durum öğrenciler eseri seslendirirken de devam etti.

Nefesle gevşeme tekniği uygulandıktan sonra legato çalışmaları gerçekleştiren B grubundaki öğrencilerin, diyaframlarını kasmadıkları için nefeslerini egzersizlerin sonuna kadar devam ettirdikleri ve eseri seslendirirken de A grubundaki öğrencilere göre daha iyi konsantre oldukları gözlemlendi. Nefes yetersizliğinden dolayı diyaframlarında ve gırtlaklarında sıkışma meydana gelmedi.

II.8.10- 10. HAFTA (16-20/12/2002, 17-21/12/2003)

II.8.10.1. A GRUBU: STACCATTO ÇALIŞMASI, “HEIDENRÖSLEIN” PARÇASININ ÖĞRETİMİ

Staccatto tekniği ile şarkı söyleyebilmek için belirli teknik çalışmalar yapmak gereklidir. Bu çalışmalar kesik kesik nefes alınmasını sağlayan ses ve nefes egzersizlerinden oluşmaktadır. Bu doğrultuda öğrencilere staccatto şarkı söyleyebilme tekniklerini geliştirecek egzersizler yaptırıldı. Egzersizler yaptırılırken diyafram nefesinin doğru kullanılıp kullanılmadığı gözlemlendi. Yanlış yaptığı tespit edilen öğrencilere hataları gösterilip düzeltilmeler yapıldı.

Öğrencilerin staccatto egzersizleri yaparken diyaframlarının üzerine oturmamaları gerektiği, diyaframlarını gereksiz yere kasarak, doğal hareketlerini engellemeleri söylendi. Staccatto ses egzersizlerini yapmadan evvel, diyafram kasını çalıştıracak nitelikte olan nefes egzersizleri uygulandı. Bu egzersizler aşağıda yazıldığı gibidir.



Diyaframı çalıştıracak nefes egzersizleri yapıldıktan sonra, staccatto ağırlıklı ses egzersizlerinin kullanımına geçildi. Bu egzersizleri yaparken öğrencilerin sesi rezonatör bölgelerinde hissetmeye çalışmaları, gırtlığı kasmamaya özen göstermeleri konusunda uyarılar yapıldı. Ses egzersizlerinin ardından anlatılan staccatto tekniğinin daha iyi anlaşılabilmesi ve kullanımının pekiştirilmesi için, içerisinde staccatto tekniğinin bolca kullanıldığı “Heidenröslein” isimli eser öğretildi. Öğrencilerin eseri seslendirirken anlatılan hususlara dikkat edilip edilmediği, uygulanıp uygulanmadığı dikkatli bir şekilde gözlemlendi. Sonuçlar kaydedildi.

II.8.10.2. B GRUBU: KAHKAHA ATARAK GEVŞEME TEKNİĞİ İLE STACCATTO ÇALIŞMALARININ UYGULANMASI “HEIDENRÖSLEIN” PARÇASININ ÖĞRETİMİ

Staccatto tekniğinin öğretimi B grubunda, A grubundan farklı olarak “Kahkaha Atarak Gevşeme Tekniği” ile öğretildi. Herşeyden önce gülümsemek insanı ruhen ve bedenen rahatlatacaktır. Kendini gergin hisseden bir insanı rahatlatılabilmenin en kısa ve çabuk yolu o kişiyi gülümsetebilmektir. Bu çok basit olmakla birlikte, oldukça etkili bir yöntemdir.

Bu amaçla diyafram kasının staccatto egzersizlerindeki hareketi anlatıp, gösterip, uygulatabilmek için, diyafram kasının kahkaha atarken kullandığı hareketin benzerliğinden yola çıkarak öğrencilere anlatıldı. Bu doğrultuda öncelikle öğrencilerle güncel konularla ilgili sohbet konusu açtıktan sonra kendilerinin gülmelerini sağlayacak komik bir anekdot anlatıldı. Sonra konuyla ilgili olduğu için öğrencilerden içten bir kahkaha atmaları ve bu sırada sesi fırlatmaları sağlandı. Kahkaha atarken seslerini burun rezonanslarından, kafa rezonanslarına doğru fırlatmaları istendi. Kahkaha atmakta zorlanan, utanan öğrencilere yapabilecekleri yönünde telkinlerde bulunularak tekrardan denemeleri istendi. Telkinlerle tam olarak istenilen kahkahayı atamayan öğrencilere kahkaha atmalarını sağlayacak “kıskırtılmış gülme tekniği” uygulandı. Bu tekniğe göre; gülme eyleminin bir tabu olarak gören ve gülmekte zorlanan kişilerin, elleri kaba etlerinin üzerine yerleştirilerek hafifçe öne doğru eğilmeleri sağlandı. Bu vaziyetteyken çok derin olmayan bir nefes almaları, beş, altı saniye boyunca nefeslerini tutmaları ve sesli bir

şekilde kesik kesik nefes vermeleri söylendi. Bu çalışmanın birkaç kez üst üste tekrar edilmesi sonucunda kahkaha işlemi otomatik olarak gerçekleştirildi. Bu öğrencilerden de kahkaha attıkları sırada diyafram kaslarında gerçekleşen hareketleri gözlemlmeleri ve kahkaha atarak seslerini rezonans bölgelerinde tınlatmaları istendi.

Öğrencilerden kahkaha atarken diyaframlarının nasıl bir şekilde hareket ettiğini gözlemlmeleri istendi. Bu hareketin ses eğitiminde sıkça kullanılan staccatto tekniği için uygulanan hareketle benzer özellik gösterdiği anlatılarak diyaframın bu hareketini güçlendirecek nefes egzersizlerine geçildi. A grubundaki öğrencilere öğretildiği gibi “Heidenröslein” isimli staccatto tekniğinin bolca kullanıldığı eser öğretilip, çalışma sırasında edinilen deneyimler doğrultusunda seslendirilmesi istenildi. Eseri seslendirirken öğrenci dikkatli bir şekilde gözlemlenerek, eseri teknik olarak doğru seslendirip seslendiremediği kontrol edildi.

Çalışmanın sonucunda, geleneksel teorik bilgiler ve uygulamalarla staccatto tekniği öğretilmeye çalışılan A grubundaki öğrencilerin bu tekniği anlamakta ve uygulamakta zorluk çektiği, diyafram hareketlerini uyarılarla düzelttikleri halde, staccatto ses egzersizlerinde seslerini tam olarak rezonatör bölgelerinde tınlatamadıkları; ses ve nefes egzersizlerini yaparken ayrıca eseri seslendirirken diyaframlarını çok kastıkları için yorulduklarını ve nefeslerinin yetmediğini ifade ettikleri yapılan gözlemler sonucu tespit edildi.

Kahkaha Atarak Gevşeme Tekniği ile staccatto ses tekniği anlatılan ve konuyla ilgili ses, nefes eser çalışması yapılan B grubundaki öğrencilerin tekniği algılamakta ve uygulamakta A grubundaki öğrencilere göre daha başarılı oldukları gözlemlendi. Kahkanın insan ruhu ve bedeni üzerindeki rahatlatıcı etkisiyle gevşeyen öğrencilerin, nefes, ses ve eser çalışması sırasında oldukça rahat oldukları, diyaframlarını kasmadıkları ve bunun sonucu olarak A grubundaki öğrencilere göre daha az yoruldukları gözlemlendi.

II.8.11- 11. HAFTA (23-27/12/2002, 22-26/12/2003)

II.8.11.1. A GRUBU: NÜANS ÇALIŞMASI

İster çalgı için ister insan sesi için yazılmış olsun, bir eserin seslendirilmesinde nüans, neredeyse eserin kendisi kadar önemlidir. Buna en güzel örnek Schubert liedleridir. Schubert liedleri abartıdan uzak ve yumuşak bir şekilde yorumlanmalıdırlar. Çok sert bir şekilde seslendirildiklerinde bütün anlam ve güzelliklerini kaybederlerdir. Ses müziği açısından nüans, eserin doğru ve güzel yorumlanmasının dışında, seslendiren sanatçının sesinin sağlığını koruması açısından da son derece önemlidir. Sürekli forte söyleyen bir şancı bir süre sonra sesini forse etmeye başlar; oysa ki pianodan forteye doğru nüanslarla seslendirilen bir eserde seslendirici dinleneceği gibi dinleyicide bu ses dalgalanmalarını büyük bir keyifle dinleyecektir.

Bu nedenlerle araştırmanın on birinci haftasında öğrencilerle çeşitli egzersizler ve seçilen parçalar üzerinde nüans çalışması yapıldı. Bu ses egzersizleri aşağıda yazıldığı şekildedir.



Öğrencilere öncelikle nüansın, eserin yorumu ve sesin sağlığı açısından önemi anlatıldı; sonra egzersizler üzerinde nüans çalışmaları yapıldı. Dersler sırasında öğrencilerin en çok piano nüansını yapmakta zorlandığı için, piano ağırlıklı nüans çalışmaları yaptırıldı. Parçalar içerisinde olması gereken nüanslar tespit edildi. Bu nüansların egzersizlerde çalışıldığı gibi yapılması gerektiği söylendi. Öğrencilere piano egzersizlerde en az fortedeki kadar diyafram desteğini almaları gerektiği söylenerek bu doğrultuda söylemleri istendi.

II.8.11.2. B GRUBU: MEDİTASYON TEKNİĞİ İLE NÜANS ÇALIŞMALARININ UYGULANMASI

Bilindiği gibi meditasyon; zihni rahatlatmak için yaygın olarak kullanılan zihinsel bir gevşeme tekniğidir. Yüzlerce meditasyon öğretisi olmasına rağmen hepsinin amacı; kişinin kendisine dönerek zihnini dolduran gereksiz ayrıntılardan kurtarması, günlük hayatta ki aktivitelerine daha berrak bir zihin ve bilinçle geri dönülmesi yönündedir.

Müzik eğitimi saatler süren çalışmalar gerektirmektedir. Bu çalışmalar süresince öğrencilerin dikkatlerinin dağılması veya zihinlerindeki karmaşadan dolayı notaya baktığı halde görmemeleri sıkça rastlanan durumlardır. Sağlıklı ve verimli bir çalışma için kişinin öncelikle zihnini berraklaştırması ve yaptığı işe iyice konsantre olması gerekir.

Bu nedenlerden ötürü B grubundaki öğrencilerle ses ve nüans çalışmalarına geçmeden önce öğrencilere ufak bir meditasyon tekniği uygulandı. Meditasyon teknikleri ile öğrencilerin dikkatleri belli bir noktaya toplanarak zihinlerinin boşaltılması sağlandı. Bu alıştırmalara göre öğrencilerden dik bir şekilde sandalyeye oturmaları daha önce öğrendikleri gevşeme tekniklerinin yardımıyla, vücutlarının gerildiğini hissettikleri bölgelerini gevşetmeleri istendi. Sonrasında gözlerini kapamaları ve hiçbir şey yapmamaları istendi. Bu hiçbir şey yapmama eylemi bütün gün desten derse koşan öğrencilere öncelikle biraz tuhaf geldi. Öğrencilere bedenlerinin gevşemiş hali ile bedenlerinde ve zihinlerinde neler olup bitiğini gözlemlemeleri istendi. Bu durum üç dakika boyunca sürdürüldü. Öğrencilerde üç

dakikanın sonuna doğru kımıldama arzusuyla bir sabırsızlık hissettikleri ve zihinlerine pek çok düşüncenin, görüntünün, imgenin geldiğini ifade ettikleri gözlemlendi. Bu bulguları tespit ettikten sonra öğrencilerden bedenlerinde ve zihinlerini mümkün oldukça iyi gözlemlmeleri, zihinlerine akın eden düşüncelerden rahatsızlık ve sabırsızlık duymamalarını, düşüncelerin zihinlerinden akıp gitmesine izin vermeleri söylendi. Bunun üzerine beş dakika sürecek ikinci meditasyon çalışmasına geçildi.

Çalışmanın sonucunda meditasyonla gevşeme tekniği uygulanmayan A grubundaki öğrencilerde konsantrasyon bozukluğundan dolayı pek çok nüansı uygulamayı unuttukları ve parçaları yorumlarken ifadeyi tam olarak yansıtamadıkları, nüans farklılıklarını kaçırarak tek düze bir şekilde şarkı söyledikleri tespit edildi. Buna karşın meditasyon tekniği ile çalıştırılan B grubundaki öğrencilerin eserleri seslendirirken daha iyi konsantre oldukları, nüansları daha iyi duyurup eserleri daha iyi ifade ettikleri dikkatli bir şekilde yapılan gözlemler sonucu tespit edildi.

II.8.12- 12. HAFTA (OCAK/2004)

II.8.12.1. A GRUBU: YAPILAN ÇALIŞMALARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmanın bu haftasında daha önceki haftalarda yapılan çalışmalardan elde edilen verilerle, genel bir sonuca varılmaya çalışılmıştır. On iki haftalık ses eğitimi programı uygulanan A grubundaki öğrencilerin Gözlem tekniği ile incelenmesi sonucu elde edilen sonuçlar şunlardır:

Bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri uygulanmadan temel ses teknikleri kazandırılmaya çalışılan A grubundaki öğrencilerin soyut olan kavramları algılamakta güçlük çektikleri ve buna paralel olarak da seslerini istenilen şekilde kullanamadıkları tespit edildi.

Öğrencilerin egzersizler sırasında dil, dudak ve çenelerini kastıkları için iyi bir artikülasyona sahip olamadıkları gözlemlendi. Diyafram nefesini kullanırken diyaframlarını kastıkları için legato çalışmalarda nefeslerini uzun bir süre rahat bir şekilde kullanamadıkları gözlemlendi.

Çalışmaların zorluğundan dolayı öğrencilerin zaman zaman umutsuzluğa kapıldıkları ve bu düşüncelerinden dolayı çalışmaların verimsiz bir şekilde devam ettiği tespit edildi. Rezonans çalışmalarında tınıyı yakaladıkları halde bu tınıyı çalışmaların tümünde koruyamadıkları gözlemlendi; aynı şekilde staccatto tekniğinin öğreniminde de sesleri doğru yerlerde tınlattıkları halde diyaframları ve çenelerini kastıkları için çalışmaların sonuna doğru yoruldukları ve performanslarının düştüğü ve egzersizlerin sonuna doğru tınıyı kaybettikleri tespit edildi.

Arpej çalışmalarında, rejistirlerin değiştiği zorlu pasajlarda öğrencilerin özellikle geçit tonlarında seslerinde kırılma meydana geldiği, çenelerini kasmamaları ve ağızlarını açmaları gerektiği söylendiği halde bu durumun süre geldiği ve bu sebeple bazı entonasyon problemleri tespit edildi.

Eserlerin seslendirilmesinde ve egzersizler sırasında gergin bir duruşa sahip olan öğrencilerin kendinden emin olmayan bir tavırla şarkı söyledikleri, gözlemlendi.

Dikkatleri ve kontrolleri çabuk dağılan öğrencilerin nüans çalışmalarında bazı ayrıntıları gözden kaçırarak eserleri seslendirdikleri gözlemlendi.

II.8.12.2. B GRUBU: YAPILAN ÇALIŞMALARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Ses eğitiminde bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinin kullanılabilirliğini ve bu tekniklerin temel ses teknikleri ile ilgili becerilerin kazanılmasındaki etkilerini tespit etmek amacıyla B grubundaki öğrenciler üzerinde on iki haftalık bir ses eğitimi programı uygulandı. Bu ses eğitimi programı içerisinde önerilen gevşeme teknikleri ile çalışmalar yapıldı.

B grubu üzerinde yapılan deneysel çalışmalar Gözlem metodu ile on iki hafta boyunca gözlemlendi ve aşağıdaki sonuçlar elde edildi.

Ses eğitiminde uygulanabilecek özel bedensel ve zihinsel gevşeme tekniği ile çalıştırılan B grubundaki öğrencilerin ilk haftalardan başlayarak A grubundaki öğrencilere göre daha rahat bir tutum sergiledikleri ortaya çıktı.

Ses eğitimi süresince kullanılan kavramlarının neredeyse tamamının soyut olmasından dolayı Yaratıcı İmgeleme Tekniği ile Gevşeme Tekniği uygulanan öğrencilerin çalışmalar boyunca anlatılan ifadeleri zihinlerinde, A grubundaki öğrencilere göre daha iyi canlandırdıkları ve ses eğitimi ile ilgili temel kavramları zihinlerinde canlandırıp kolaylıkla algılayabildikleri ve uygulama sırasında da daha başarılı oldukları tespit edildi.

Alexander Tekniği ile doğru bir postür kazandırılmaya çalışılan öğrencilerin bu duruşu ilk etapta uygulamakta güçlük çektikleri halde zaman içerisinde alıştıklarında ise kendilerinden daha emin bir duruş kazanmalarına ve çalışmalar sırasında bedensel gerginliklerinin azalmasına sebep olduğu görüldü.

Dil, dudak, çene, gırtlak ve omuzların gevşetilmesi, ayakta dururken ve yürüyerek gevşeme teknikleri ile yapılan çalışmalarla öğrencilerin seslerini kullanırken rahat olmaları, artikülasyon ve nefes problemlerini daha az vücut gerginlikleriyle daha kısa zamanda çözmeleri sağlandı. Gırtlaklarını ve ağızlarını kasmadan açık tutan öğrencilerin arpej tekniğindeki geçiş tonlarında seslerini çok fazla kırmadan geçebildikleri ve gerginliğe bağlı nedenlerden ötürü entonasyon problemlerinin yaşanmadığı çalışmaların sonucunda gözlemlendi.

Nefesle Gevşeme ve Kahkaha Atarak Gevşeme Tekniğinin uygulanması ile temel ses tekniklerinden olan “legato” ve “staccatto” çalışmalarının öğrenciler tarafından kısa sürede algılandığı, doğru ve rahat bir biçimde uygulandığı ifade edildi.

Kendi Kendine Telkin Tekniğinin özel olarak ve çalışmalar sırasında yeri geldikçe uygulanması ile ses eğitiminin başlangıcında öğrencilerde sıklıkla görülen ümitsizliğe kapılma ve kendine güvenin azalmasıyla sesin tam olarak çıkarılamaması durumuna B grubundaki öğrencilerde rastlanmadığı görüldü.

Pratik Meditasyon teknikleri ile zihinsel olarak rahatlayan ve konsantrasyonları güçlenen öğrencilerin eserleri seslendirirken sahip oldukları uyanık bilinç ve farkındalıkla temel ses tekniklerini doğru bir biçimde uygulamayı unutmadıkları ve nüansları yorumlarken A grubundaki öğrencilere göre daha başarılı oldukları saptandı.

Palming Gevşeme Tekniği ile rezonans çalışmalarının gerçekleştirildiği B grubundaki öğrencilerin, daha önce gerçekleştirdikleri imgeleme tekniğinde etkisiyle ses eğitiminde sıklıkla kullanılan “sesi önde düşünmek” gibi soyut ifadeleri algılayıp uygulamakta çok fazla zorluk çekmedikleri gözlemlendi.

III- SONUÇ

Bu araştırma içerisinde, konuyla ilgili çok kapsamlı bir literatür taraması yapılarak, ses eğitimi içerisinde kullanılabilen bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri seçilmiş, oluşturulan örneklem grubu üzerinde, ses eğitimi ile ilgili temel becerilerin kazanılmasını amaçlayan on iki haftalık ses eğitimi programı uygulanmıştır. Yapılan deneysel çalışmaların sonuçları Gözlem Tekniği uygulanarak kaydedilmiştir. Ses eğitimi süresince bedensel ve zihinsel gerginlik nedeniyle oluşan sorunların giderilmesi için önerilen gevşeme tekniklerinin uygulanmasıyla oluşan sonuçlar şunlardır:

- Ses eğitimi süresince, fiziksel ve bedensel gerginliğin neden olduğu sorunların çözümünde “Bedensel ve Zihinsel Gevşeme Teknikleri” uygulanabilir.
- Her öğrencinin kendisine ait farklı bir ses rengi olduğu gibi, ses eğitimi süresince karşılaşacağı sorunlarda, bedensel ve zihinsel özelliklerindeki farklılıklarla doğru orantılı olacaktır. Bu nedenle her öğrencinin ses rengi tespit edilirken, kendisine ait sorunlarda tespit edilmeli ve tespit edilen sorunlara çözüm yolları aranmalıdır.
- Ses eğitimine başlamadan önce tedirgin olan öğrencileri rahatlatmak amacıyla zihinsel gevşeme teknikleri uygulanmalıdır.
- Ses eğitimi süresince kullanılan ifadeler genellikle soyut olduğundan, bu ifadelerin doğru algılanmasını sağlamak amacıyla zihinde imajınasyonu güçlendirmek için Yaratıcı İmgelemeyle Gevşeme Tekniği uygulanmalıdır.
- Ses eğitimi çalışmaları sırasında öğrencilerin ses eğitiminin zorluğundan dolayı zaman zaman umutsuzluğa kapılmalarından dolayı, kaybettikleri kendine güven duygusunun tekrar kazandırılması amacıyla “Kendi Kendine Telkin Tekniği” uygulanmalıdır.
- Ses eğitiminde, öğrencilerin seslerini rahat ve doğru bir şekilde rezonatör bölgelerinde tınlatabilmeleri için “Palming Gevşeme Tekniği” uygulanmalıdır.
- Diyafram nefesinin doğru ve uzun bir süre kullanımıyla gerçekleştirilen “legato” şarkı söyleme tekniğinin kazanılması için, “Nefesle Gevşeme Tekniği” uygulanmalıdır.

- İnsan sesinde “staccatto” tekniğinin rahat ve doğru yapılabilmesi için “Kahkaha Atarak Gevşeme Tekniği” uygulanmalıdır.
- Arpej çalışmaları sırasında, insan sesinde hızlı bir şekilde değişen rejistirlere doğru, rahat ve kontrollü bir şekilde ifade edebilmek, çeneyi kasmadan, ağzı açarak sesin rejistirlere arasında rahatça geçişini sağlayabilmek için “Çeneyi Gevşetme” egzersizleri uygulanmalıdır.
- Egzersizlerde ve şarkı söylerken iyi bir artikülasyona sahip olmak, dil, dudak ve gırtlakın kasılmasını engellemek için “Dil, Dudak ve Çene Gevşetme” egzersizleri uygulanmalıdır.
- Diyafram nefesi ile omuz nefesi arasındaki farkı anlamak, diyafram nefesini daha rahat ve kontrollü bir şekilde kullanabilmek için “Omuzları Gevşetme Tekniği” uygulanmalıdır.
- Şarkı söylerken, eserlere ait tüm nüansların doğru olarak algılanıp ifade edilebilmesi için gerekli olan konsantrasyon ve uyanık bir bilince ulaşılabilmesi için “Meditasyon” tekniği uygulanmalıdır.
- Ses eğitimi süresince gerek derslerde ses egzersizlerini çalışırken, gerekse konserlerde şarkı söylerken doğru ve uygun bir postürün oluşturulması için “Alexander Tekniği” uygulanmalıdır.
- Kapsamlı bir literatür taraması sonucu, konuyla ilgili kaynaklar arasından seçilerek, on iki haftalık ses eğitimi programı kapsamında kullanılan “Bedensel ve Zihinsel Gevşeme Teknikleri”, ses eğitimi süresince karşılaşılan gerginliğe bağlı sorunların giderilmesinde ve temel ses tekniklerinin rahat bir şekilde kazanılmasını sağlamakta olumlu yönde etkilidir.

EKLER

Araştırma içerisinde kullanılan eserler ve yayınevleri aşağıda yazıldığı gibidir. Notaları ektedir.

12 HAFTALIK ÇALIŞMA SÜRESİNDE KULLANILAN ESERLER

- Dağlar..... Saip EGÜZ
- Çoban..... Saip EGÜZ
- Sebben Crudele(Dm, Cm)..... Antonio CALDARA
- Heidenröslein (GM, EM)..... Franz SCHUBERT

KULLANILAN ESERLERİN YAYINEVLERİ

- Pasiotti, 30 Arie Antiche Vol.1, Ricordi.
- Franz Schubert, Schubert Albüm Band I, Edition Peters.
- Saip Egüz, Pişano Eşlikli Halk Türküleri, Gazi Eğitim Enstitüsü Müzik. Bölümü Yayınları No1, Ankara

YARARLANILAN İNTERNET SİTELERİNİN ADRESLERİ

Araştırmada yararlanılan internet sitelerinin adresleri aşağıdaki gibidir. Çıktıları ektedir.

- www.me-di.com.tr/ses_kisikligi1.html, 05/01/2003
- www.selçukluaihl.com/oss/bedensel%20egzersizleri, 16/12/2004

ANTONIO CALDARA (1671-1763)

SEBBEN, CRUDELE

Sebben, crudele.
mi fai languir,
sempre fedele
ti voglio amar.

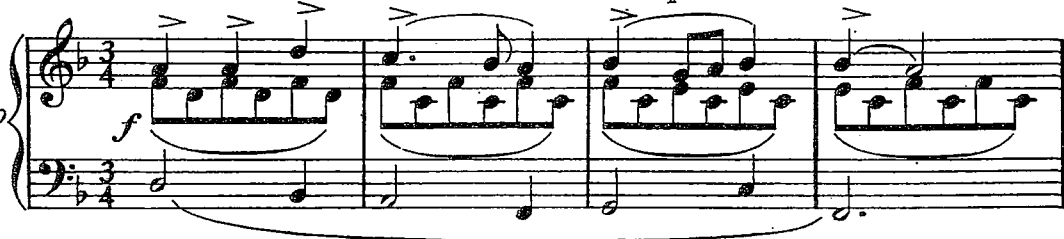
Con la lunghezza
del mio servir
la tua fierezza
saprò stancar.

(dal dramma pastorale
"La costanza in amor vince l'inganno,")

$\text{♩} = 84$

ALLEGRO GRAZIOSO

f



CANTO

p

Seb-ben, cru - de - le, mi fai lan-guir,.... *cres.* sem-pre fe -

p

cres.

più cres. *rit.*

- de - le, sem-pre fe - de - le ti vo-glio a - mar.

più cres. *rit.*

mf

deciso *p*

Seb-ben, cru - de - le,

mf



cres. *f* *rit. assai*

mi fai lan - guir,..... sem - pre fe - de - le ti vo - glio.... a -

cres. *f* *rit. assai*

mf *cres.*

- mar. Seb - ben, cru - de - le, mi fai lan - guir.....

mf *cres.*

f *rit. assai* *p*

sem - pre fe - de - le ti vo - glio.... a - mar. Con la lun - ghez - za

f *rit. assai* *p*

f

del mio ser - vir la tua fie - rez - za, la tua fie -

rez - za sa - prò stan - car, la tua fie - rez - za

sa - prò stan - car.

Seb-ben, cru - de - le, mi fai lan - guir,.....

sem-pre fe - de - le, sem-pre fe - de - le ti vo - glio a -

sem-pre fe - de - le, sem-pre fe - de - le ti vo - glio a -

a tempo *f deciso* *p*

-mar

cres. *f*

Seb-ben, cru - de - le, mi fai lan - guir,..... sem-pre fe -

mf *f*

rit. assai *mf* *cres.*

-de - leti vo-glio.... a - mar, seb-ben, cru - de - le, mi fai lan -

rit. assai *mf* *cres.*

f *rit. assai*

-guir,..... sem-pre fe - de - leti vo-glio.... a - mar.....

f *rit. assai* *pp*

Sebben, crudele Tho' not deserving Canzonetta

English version by
Dr. Theodore Baker

Antonio Caldara
(1670-1738)

Allegretto grazioso $\text{♩} = 84$

Piano

f

p amorz.

Voce

p

cresc.

Seb-ben, cru - de - le, mi fai lan - guir, — sem-pre fe -
Tho' not de - serv - ing Thy cru - el scorn, — Ev - er un -

p

cresc.

più cresc.

rit.

a tempo

de - le, sem-pre fe - de - le ti vo-glio a - mar.
swerv - ing, ev - er un - swerv-ing Thee on - ly I love.

a tempo

più cresc.

rit.

mf

deciso

p

mf

Seb-ben, cru - de - le,
Tho' not de - serv - ing

Copyright, 1894, by G. Schirmer, Inc.
Copyright renewal assigned, 1926, to G. Schirmer, Inc.

cresc. *f* *rit. assai*

mi fai lan - guir, — sem - pre fe - de - le ti — vo - glio a -
 Thy cru - el scorn, — Ev - er un - swerv - ing Thee on - ly I

cresc. *f* *dim.* *rit. assai*

a tempo *mf* *cresc.*

mar. Seb - ben, cru - de - le, mi fai lan - guir, —
 love. Tho' not de - serv - ing Thy cru - el scorn, —

a tempo *mf* *cresc.*

f *rit. assai* *a tempo* *p*

sem - pre fe - de - le ti — vo - glio a - mar. ... Con la: lun -
 Ev - er un - swerv - ing Thee on - ly I love. ... When to thee

dim. *rit. assai* *a tempo* *p*

f

ghez - za del mio ser - vir la tua fie - rez - za,
 kneel - ing All I have borne, Thy pride un - feel - ing,

f

la tua fie - rez - za sa - prò stan - car la tua fie -
 Thy pride un - feel - ing I - then shall move, Thy pride un -

rit. *a tempo*
 rez - za sa - prò stan - car.
 feel - ing I - then shall move.

rit. *a tempo* *f* *psmors.*

p
 Seb - ben, cru - de - le, mi fai lan - guir,
 Tho' not de - serv - ing Thy cru - el scorn;

p

cresc. *più cresc.* *rit.*
 sem - pre fe - de - le, sem - pre fe - de - le ti vo - glio a -
 Ev - er un - swerv - ing, ev - er un - swerv - ing Thee on - ly I -

cresc. *più cresc.* *rit.*

a tempo *mf*

mar. love. Seb - ben, cru -
Tho' not de -

f deciso *p*

a tempo *mf*

cresc. *f*

de - le, mi fai lan - guir, sem - pre fe - de - le ti
serv - ing Thy cru - el scorn, Ev - er un - swerv - ing Thee

cresc. *f* *dim.*

rit. assai *a tempo* *mf* *cresc.*

vo - glio a - mar, seb - ben, cru - de - le, mi fai lan -
on - ly I love; Tho' not de - serv - ing Thy cru - el

rit. assai *a tempo* *mf* *cresc.*

f *rit. assai*

guir, sem - pre fe - de - le ti vo - glio a - mar.
scorn, Ev - er un - swerv - ing Thee on - ly I love.

dim. *rit. assai* *pp*

Heidenröslein

Goethe

Op. 8. N° 3

Liedlich (♩ = 89)

Sah ein Knabe ein Rös-lein stehn, Rös-lein auf der Hel - den, war so jung und

pp

mor - gen - schön, lief er schnell, es sah zu sehn, sah's mit vie - len Freu - den.

cresc.

nachgebend Rös-lein, Rös-lein, Rös-lein rot Rös-lein auf der Hel - den.

pp

Knab - sprach: Ich bre - che dich, Rös-lein auf der Hel - den!

Rösleinsprachlich ste - che dich, daß du e - wig denkst an mich, und ich will's nicht lei - den.

pp *cresc.*

nachgebend *wie oben*

Röslein, Rös-lein, Rös-lein rot, Röslein auf der Hei - den.

pp

Und der wil - de Knz - be brach 's Rös-lein auf der Hei - den; Rös-lein wehr - te

sich und stach, - half ihr doch kein Weh und Ach, muß es e - ben lei - den.

pp *cresc.*

nachgebend *wie oben*

Röslein, Röslein, Rös-lein rot, Röslein auf der Hei - den.

pp

Heidenröslein.

Goethe.

Orig. G dur.)

Lieblich. ♩ = 69.

Op. 3. No 3

61.

Sah ein Knab ein Rös-lein stehn, Rös-lein auf der Hei - den,

pp

war so jung und morgen-schön, lief er schnell, es nah zu sehn, sah's mit vie - len

cresc.

nachgebend *wie oben*

Freu - den. Röslein, Röslein, Rös-lein rot, Rös-lein auf der Hei - den.

pp

Knabe sprach: ich bre-che dich, Röslein auf der Hei - den!

Röslein sprach: ich ste- che dich, daß du e- wig denkst an mich, und ich will's nicht

cresc.

nachgebend *wie oben*
lei- den. Röslein, Röslein, Röslein rot, Röslein auf der Hei- den.

pp

Und der wil- de Knabe brach 's Röslein auf der Hei- den; Röslein wehrte

sich und stach, half ihm doch kein Weh und Ach, muß es e- ben lei- den.

cresc.

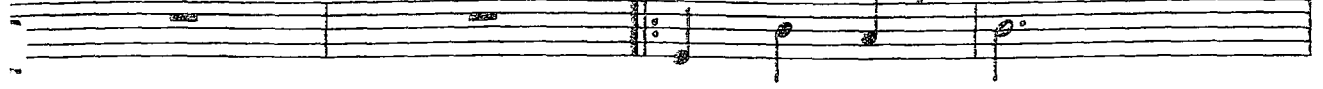
nachgebend *wie oben*
Röslein, Röslein, Röslein rot, Röslein auf der Hei- den.

pp

DAĞLAR

SÖZ ve MÜZİK
SAİP EGÜZ

♩ = 96



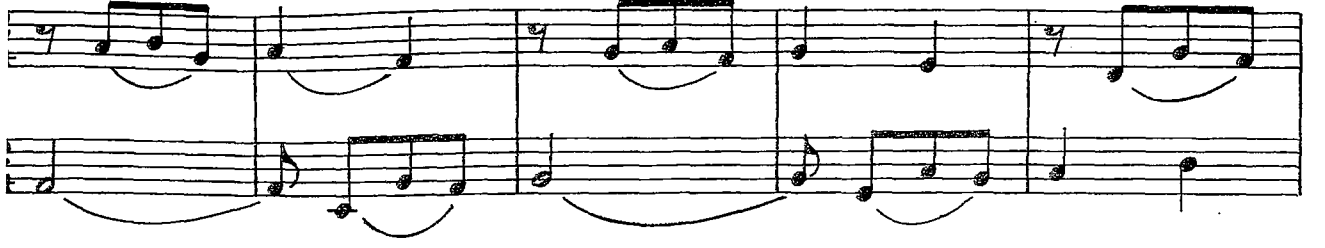
Dağ...lar dağ.....lar
Yol...ver ba....na



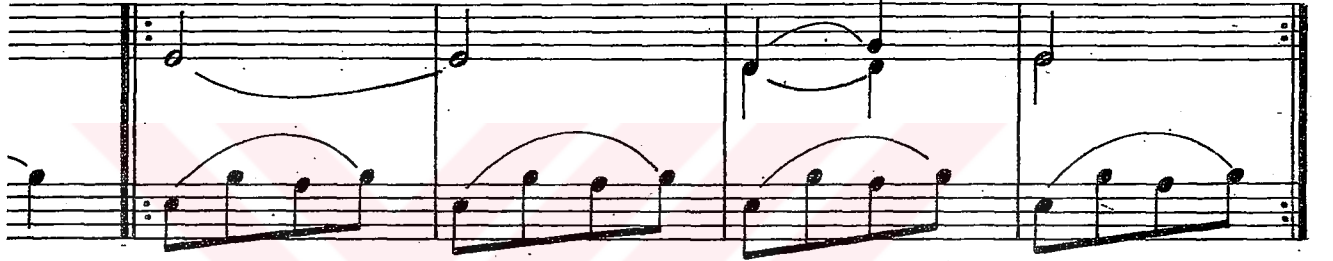
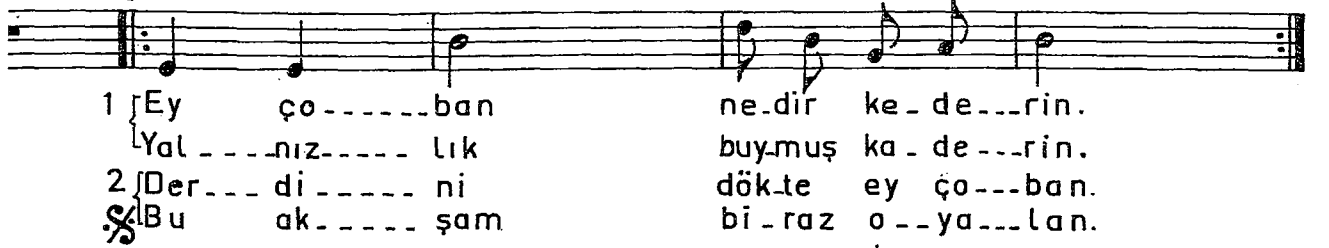
ÇOBAN

SÖZ ve MÜZİK
SAİP EGÜZ

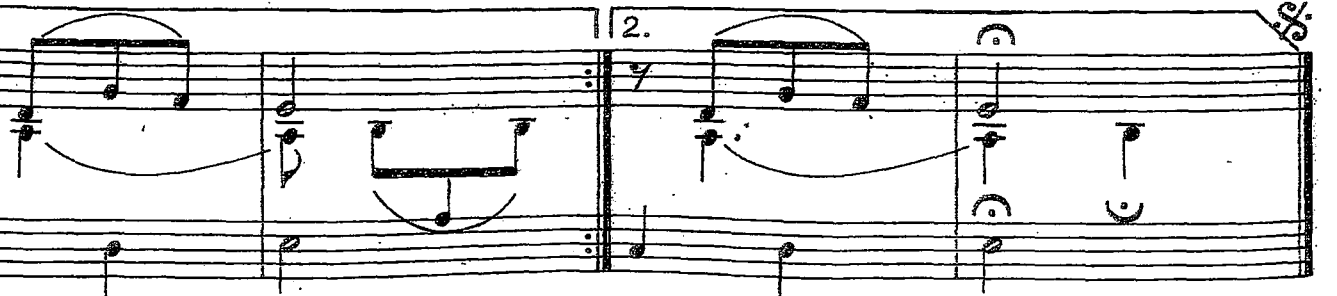
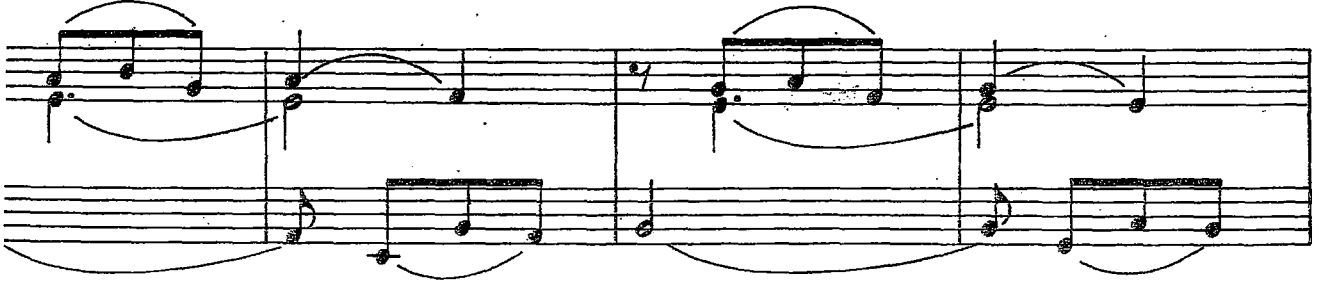
= 112



§



. Sen-den i-----rak-----mı sen-den i-----rak-----mı
. Ge---ne ge---zer-----sın sü-rü le---rin-----le



YARARLANILAN KAYNAKLAR

1. ALTAR Cevad Memduh, Opera Tarihi, İstanbul: Milli Eğitim Yayınevi, 1974
2. BLOOMFIELD Harold H., Transandantal Meditasyon, İstanbul: İnkılap Kitabevi
3. BRUNEL Henri, Gevşeme Kılavuzu, İstanbul:chiviyazları yayınevi, 2002
4. CEVANŞİR Behbut, Güzin Gürel, Foniatri, İstanbul: İst. Üniv. Tıp Fakültesi Yayınları, 1982
5. COUE Emile, Kendi Kendine Telkin, İzmir: Ege Meta, 2004
6. CRAZE Richard, Bedensel ve Zihinsel Gevşeme Yöntemleri, İzmir: Ege Meta, 2001
7. ÇAKIR Nihat, Otolaringoloji, 2.b, Nobel Tıp Kitabevi, 1999
8. ÇEVİK Suna, Koro Eğitimi, 2.b, Ankara: Yurtrenkleri, 1999
9. DAVRAN Yalçın, Şarkı Söyleme Sanatının Öyküsü, Ankara: Evrensel Müzik, 1997
10. DRAKE Jonathan, Alexander Tekniği, İzmir: Ege Meta, 2001
11. EGÜZ Saip, Toplu Ses Eğitimi I, Ayyıldız Matbaası a.ş, Ankara, 1976
12. GROVES Dawn, Zamani Az Olanlar İçin Meditasyon, İstanbul: Okyanus, 2002
13. GÜN Nil, Yaratıcı İmgelemeyle Gevşeme Tekniği ile Gevşeme Kasedi, İstanbul: Kuraldışı
14. HOARE Sophy, Yoga, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2003
15. KARASAR Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara: Nobel, 2002
16. KOLÇAK Olcay, Ses Eğitimi ve Şarkı Sanatı, İstanbul: Esin Yayınevi
17. KRİSTA Alix, Stersten Arınma, İstanbul: İnkılap Kitabevi. 1999
18. KURU Raşit, Türkçe Sözlük, İstanbul: Meram Yayıncılık
19. MALKOÇ Tülin, “Ses Eğitiminin Ergenlik Döneminde Ses Fonksiyonları Üzerindeki Etkisi” (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü) 1998
20. MALKOÇ Tülin, “Nefes Şarkı Söyleme İlişkileri” (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü) 1992, s.19’dan L.Browne, Voice Songs And Speech, New York

21. MALKOÇ Tülin, Yüksek Lisans Tezi, s.20'den J. Gardnier A Guide To Good Singing Speech, 1.b, Cassel & Company Ltd, 1968
22. MANAF Akif, Yoga. İstanbul:İm Yayıncılık; 2002
23. MANCHESTER Arthur, Ses Üretiminin Temelleri Üzerine On İki Ders, İst:Folklorla Doğru Dergisi s.59, 1990
24. OSHO, Meditasyon, İstanbul:Omega Yayınları, 2004
25. ÖMÜR Mehmet, Şesin Peşinde, 1.b, İstanbul: Pan Yayıncılık, 2001
26. PECOLLO Jean Yves, Günlük Sofroloji, İstanbul: ruh ve Madde Yayınevi, 2001
27. SAY Ahmet, Müzik Ansiklopedisi 1.cilt, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, 1992
28. SAY Ahmet, Müzik Ansiklopedisi 4. Cilt, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, 1992
29. SEYİDOĞLU Halil, Bilimsel Araştırma ve Yazma El Kitabı, İstanbul: Güzem Yayınları, 1995
30. STÖBER Karl O., Kendi Kendine Gevşeme, Adana: Kozmos Yayıncılık, 2004
31. TÜRK DİL KURUMU, Türkçe Sözlük, 1.cilt, 9.b, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları
32. UÇAN Ali, Müzik Eğitimi, 2.b, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, 1997
33. UÇAN Ali, İnsan ve Müzik İnsan ve Sanat Eğitimi, 1.b, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları
34. VANNİNİ Vanio, DIANZANI Umberto, Anatomi Atlası, 8.b, Birol Yayıncılık
35. YENER Faruk, Müzik, İstanbul: Beyaz Köşk (Müzik Sarayı) Yayınları
36. YILDIRIM Mehmet, Resimli İnsan Anatomisi, 1.b, Nobel Tıp Kitabevi, 2002

ÖZGEÇMİŞ

Fidan Kurt 1979 yılında Almanya'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Türkiye'de tamamladı. Müzik çalışmalarına lise yıllarında Begüm Soyka ile şan, Birsen Özakay ile solfej çalışarak başladı. 1996 yılında Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Bölümüne kabul edildi. Bu kurumda Deniz Erdoğan ve Zuhale Özcengiz ile şan, Özcan Özbek'le armoni, Doç. Dr. Dilek Batıbay Yonat ile piyano eşlik çalıştı, Prof. Dr. Yücel Elmas yönetimindeki okul korosunun yurt içi ve yurt dışı pek çok konserine korist ve solist olarak katıldı.

1997 yılında İstanbul Devlet Konservatuvarı Yarı Zamanlı Opera-Şan bölümüne kabul edildi. Bu kurumda Melek Çelikleş ile şan çalıştı

2000 yılında Cemal Reşit Rey Senfoni Orkestrası tarafından düzenlenen 2. Gençlik Festivaline M.Ü.A.E.F. Müzik Bölümü adına solist olarak katıldı. Aynı yıl M.Ü.A.E.F. Müzik Bölümünden Ana Sanat Dalı Şan olarak başarı ile mezun oldu. Öğretmenlik yapmaya hak kazandı.

2000-2001 eğitim öğretim yılında Kocaeli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümünde sözleşmeli öğretim elemanı olarak şan dersleri vermeye başladı. Aynı yıl, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından müzik öğretmeni olarak atandığı İstanbul Pendik Ayazma İlköğretimokulundaki görevine başladı. Aynı anda her iki kurumda da öğretmenlik görevini sürdürdü.

2001-2002 eğitim-öğretim yılında KOÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans çalışmasına başladı.

2003 Nisan ayında Milli Eğitim Bakanlığı İstanbul Pendik Ayazma İlköğretimokulunda bulunan kadrosu, Kocaeli Üniversitesinin isteği üzerine, kurumlar arası geçiş yapılarak Kocaeli Üniversitesine geçti.

2003 Mayıs ayında KOÜ Rektörlüğü tarafından, KOÜ Tıp Fakültesi Kulak Burun Boğaz Ana Bilim Dalında Ses Terapisti ve KOÜ GSF Müzik Bölümünde şan hocası olarak çalışmak üzere görevlendirildi.

2004 yılında Doç. Dr. Yılmaz Aydın yönetimindeki KOÜ GSF Müzik Bölümü Oda Orkestrası eşliğinde solist olarak pek çok akademik konser verdi. Halen, KOÜ GSF Müzik Bölümünde Ses eğitimi dersleri vermekte, KOÜ Tıp Fakültesi KBB Ana Bilim Dalında Ses Terapisti olarak çalışmakta, Meral Manizade şan, çalışmalarını sürdürmektedir.