



Araştırma Makalesi

Türk Sanat Müziği ses icrasında DoctorVox ses terapi cihazı destekli sesi poze etme uygulamaları ve programlanmış etüt içeriği

Tuğçem Kar^{1*}

Türk Müziği Devlet Konservatuarı, Ses Eğitimi Bölümü, İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

Makale Bilgisi

Geliş: 16 Kasım 2021

Kabul: 23 Aralık 2021

Online Yayın: 30 Aralık 2021

Anahtar Kelimeler

Doctorvox şan terapisi

Etüt içeriği

Modal egzersiz

Ses icra tavrı özellikleri

Türk müziği şan ekolü

2822-3195 / © 2021 TM

Genç Bilge Yayıncılık tarafından
yayınlanmakta olup, açık erişim,
CC BY-NC-ND lisansına sahiptir.



Özet

Bu çalışma Türk sanat müziği şan ekolünün oluşturulmasına katkı sağlamak amacıyla yapılmıştır. Türk sanat müziği tavrı ve icra özellikleri açısından eğitim süresi boyunca farklı yeterliliklerin kazandırılmasını gerektiren özellikli bir alandır. Amaç konservatif bir şekilde geleneksel Türk müziği icra ve tavrı özelliklerini gelecek kuşaklara aktarmak olduğu için bu alana yönelik bilimsel çalışmanın yapılması, metodolojini oluşturulması önem arz etmektedir. Ses eğitimi öğrencisinin modal ses baskılarını da geliştiren bir eğitim sistemine ihtiyaç vardır. Ses eğitimi öğretilen repertuara ait özellikleri de içeren bütüncül bir yapıda oluşturulmalıdır. İcra sırasında kullanılan ses tekniği doğal sesimizden yola çıkılarak oluşturulmalı, sağlıklı ve sürdürülebilir olmalıdır. Tüm bu gereklilik ve yeterliliklerin öğrenciye kazandırılabilmesi için beden-zihin-duygu birlikte eğitilmeli ve ses eğitimcisi stil özelliklerini gerçekleştirecek fizyolojik sistemin ne olduğuna hakim olmalıdır. Bu düşünceler doğrultusunda Dr. İlder Denizoglu'nun Vokoloji Merkezi'nde ses terapisi ve şan terapisi için büyük emeklerle ürettiği laxvox'tan geliştirilmiş olan DoctorVox cihazı eğitim sürecinin içine dâhil edilmiştir. Genel şan terapisi uygulamalarına ek olarak Türk müziği tavrı, özellikleri ve makamsal sesleri geliştirmek üzere modal egzersiz örneği ve eser çalışma sistemi çalışmada verilmiştir.

Makaleye atıf için

Kar, T. (2021). Türk Sanat Müziği ses icrasında DoctorVox ses terapi cihazı destekli sesi poze etme uygulamaları ve programlanmış etüt içeriği. *Türk Müziği*, 1(1), 23-30. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10703459>

Giriş

Türk Müziği ses icra özelliklerine has bir ses eğitimi modeli ülkemizde sistematize edilmiş ve yaygın olarak kullanılmış halde değildir. Temel ses eğitimi, ses kasının güçlendirilmesi, doğal sesin bulunması, postür, nefes ve destek çalışmaları standardize edilmiş ve uygulanmaktadır. Ancak Türk sanat müziği tavrı ve icra özellikleri açısından eğitim süresi boyunca farklı yeterliliklerin kazandırılmasını gerektiren özellikli bir alandır. Amaç geleneksel Türk müziği icra ve tavrı özelliklerini gelecek kuşaklara aktarmak olduğu için bu alana yönelik bilimsel çalışmanın yapılması ve otantik özellikler korunarak yenilikçi bir ses metodolojisinin oluşturulması önem arz etmektedir. Ülkemizde Türk müziği konservatuarlarının ses eğitimi bölümlerinde klasik batı müziği kökenli ses eğitimcileri ya da klasik Türk müziği kökenli repertuar eğitimcileri bu dersleri yürütmektedirler. Birlikte yürütülen bu disiplinlerarası çalışmalar yeni nesil Türk müziği ses icracılarının da tekniğinin temelini oluşturacaktır. Eldeki çalışma Türk sanat müziği şan ekolünün oluşturulmasına katkı sağlamak amacıyla yapılmıştır ve bu nedenle önem arz ettiği düşünülmektedir.

Eğitimin bir davranış değişikliği olduğunu düşünürsek; önce doğru davranışı bulmak sonra doğru davranışı yerleştirmek ve bedene adaptasyonunu sağlamak, ardından da motor beceriye dönüşmesini sağlamak ana amacımız

¹ Sorumlu Yazar: Doç. Dr. İstanbul Teknik Üniversitesi, Türk Müziği Devlet Konservatuarı, Ses Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-mail: tkar@itu.edu.tr
ORCID ID: 0000-0002-0252-2537

olmalıdır. Sesimiz doğduğumuz andan itibaren kendimizi ifade etmek için kullandığımız en etkili iletişim aracıdır. Fiziki, düşünsel ve ruhani tüm ihtiyaçlarımızın da tercümanıdır. Sesimizle ilgili iyiye ya da kötüye gidişi bedenimiz, zihnimiz ve kalbimizle hissederiz. Biz nasıl bir insan isek şarkıcılığımız da öyle olur. Ayrıca duygularımızın durumu ve psikolojimiz kadar kişiliğimiz de sesimizi etkiler. Daha ötesi yaşam tarzımız, yeme içme alışkanlıklarımız, kullandığımız kimyasallar, uyku düzenimiz, iş stresimiz bile sesimize yansiyabilir. Diğer taraftan bakıldığında da biz insanlar taklitçi varlıklar olarak sesimizi farklı ortamlarda farklı şekillerde kullanabiliriz. Sevgilimizle konuşurken, iş yerinde konuşurken, arkadaş ortamında konuşurken veya bir evcil hayvanı severken farklı sesler kullanırız. Bu yetimiz sayesinde bazı eksiklik ve hataları yıllar boyunca saklayabilir ve ne yazık ki kendimizi bile kandırabiliriz. Bu anlamda düşünmenin aktif olmadığı bebeklik çağında adeta kullanım kılavuzu içinde gelmiş birer profesyonel ses kullanıcısı gibiyizdir. Yıllar geçtikçe farklı etmenler sebebiyle sesimiz doğal olandan uzaklaşabilir. Doğal ve ilkel sesimizi bulmak ses gelişiminin en önemli ve birincil aşamasıdır. Picasso'ya göre "Bütün çocuklar sanatçı olarak dünyaya gelmiştir". Önemli olan büyüyünce de sanatçı kalabilmektir. Picasso'nun nasıl resim yaptığına dair bir belgeselde Picasso tuvale çizimini tamamladıktan sonra tuvali ters çevirmiş ve sadece çizdiği resimden tuvalin arkasına geçen desenleri boyamıştır. Bu teknikten çok etkilenen Nazım Hikmet şiir anlayışını Picasso'nun sanat anlayışına benzeterek; "İşte son yıllarda benim de şiirde yaptığım budur. İlk yazdığım şiiri artıklarını ata ata, azalta azalta, en son yalın biçimini veriyorum" demiştir. Sesimizi kendimize aklımıza, bedenimize ve kalbimize dürüst olarak geliştirebiliriz.

Laxvox ve DoctorVox Ses Terapi Uygulamaları

Bir ucu suya daldırılmış cam tüplere fonasyon bilindiği kadarıyla ilk olarak 1899'da Alman Larengolog Gustav Spiess tarafından bildirilmiştir. Spiess, 12 cm uzunluk ve 1 cm çaptaki iki ucu açık cam tüp kullanarak gerçekleştirdiği muhtelif ses kısıklıklarında rehabilitasyon ve profesyonel ses icracılarında habilitasyon uygulamaları yapmıştır (Denizoğlu, 2020, s:609).

Finlandiyalı fonetikçi Antti Sovijarvi cam tüpler kullanılarak ses yolunun uzatılması ve tüpün bir ucunu suya daldırarak fonasyon gerçekleştirmiştir (Denizoğlu, 2020, s:609).

Cam tüplerle suya fonasyonun daha pratik ve kullanışlı hale gelmesi amacıyla esnek silikon tüpe (35 cm uzunlukta ve 10 mm iç çapta) suya ses üfleme yöntemi olarak ilk öneren ve kullanan isim Finlandiyalı ses pataloğu Marketta Sihvo'dur. Laxvox (rahat ses) sloganını kullanan Sihvo, 1991'den başlayarak silikon tüpe fonasyon egzersizlerini içeren eğitim programları düzenlemiştir. Sihvo'nun temel prensibi "less is more" (az çoktur) ve "learning by doing (yaparak öğrenme) düşüncesidir. Basit, kolay anlaşılır ve detaysız uygulamalarla hastanın içgüdüsel olarak ergonomik sese ulaşmasını sağlamak amaçlanır (Denizoğlu, 2020, s:609).

Lax Vox Ses Terapi Tekniği, doğrudan sesi değiştirmeye yönelik bir ses terapi tekniğidir. Farklı ses patolojilerinde (hipo/hiperfonksiyonel ses bozuklukları) kullanılabilir olması açısından genel yöntemlere dâhil edilebilir. Lax Vox kolay uygulanabilir, çok kanallı biyo geribildirim sağlayan bütüncül ve bilişsel bir yaklaşımdır. Aynı anda çok yönlü ve çok katmanlı olarak farklı ses terapi yaklaşımlarını (solunum- rezonans- vibrasyon paterni- postür ve destek) kullanması açısından Lax Vox, diğer yöntemlerden ayrılmaktadır. Lax Vox tekniğinde kullanılan esnek silikon borunun uzunluğu 30-35 cm, iç çapı 9- 10 mm, dış çapı ise 12 -13 mm kadardır. Boru uzunluğu konusunda cam borularla çalışan Sovijarvi, hastanın cinsiyeti, çocuk-erişkin olması, ses sınıfı ile ilgili önerilerde bulunmuştur, larenksin en rahat çalışmasını sağlayan kaynak-filtre empedans uyumunu en çok artıran uzunluk ampirik olarak her hasta için denenebilir (konforlu düşük larenks pozisyonu, yüzde titreşim hissedilmesi) ve silikon tüp her hasta için kesilerek kısaltılabilir (www.laxvox.com).

Yöntemin uygulanması 5 aşamada gerçekleşir. Ön hazırlık (doğru postür- kas gevşetme- yönlendirme- bilinçli farkındalık), suya ses üfleme, hedef sesi bulma, bulunan sesi geliştirme, yeni sesi yerleştirme olarak belirtilmiştir.

DoctorVox Ses Terapi Tekniği (DVT), sanatsal bakışla, fiziğin temel bilgilerini kullanarak temel prensipler doğrultusunda yapılandırılmış bir tedavi yöntemidir. Vokolojinin temel prensipleri insan sesinin habilitasyonu için tahminler, deneme ve yanılmalarla asırların bilgisine dayanan şan pedagojisine dayanır. DVT programı ve egzersizleri, şan eğitimi ile paralel süreçler içerir. Şan pedagojisinin pratik yaşantılarında ampirik süreçlerin defalarca deneme, yanılma ve en sonunda başarılı olmuş sonuçları, farklı yönleriyle DVT egzersizlerine uyarlanmıştır. Hedef, kişinin sahip olduğu anatomik ve fizyolojik sınırlarda sahip olabileceği en etkin ve ekonomik sese en sağlıklı şekilde ulaşmaktır (Denizoğlu, 2020, s:607, 619).

Bunun gerçekleştirilebilmesi için sesin oluşumunda etkili kasların işlevlerini, ses sınıflarına göre geçiş tonlarını ve ses aralıklarını da bilmek gerekmektedir.

Larenksin tiroid ve aritenoid kıkırdakları, krikoaritenoid eklem ve tiroaritenoid (TA), krikotiroid (CT) ile interaritenoid kasları (İA), ses oluşumunda çeşitli görevlere sahip olan bölümlerdir. Aritenoid kıkırdakların vokal kıvrımları bir araya getirmesine addüksiyon, tam tersi, vokal kıvrımları ayırmasına ise abdüksiyon denir (Sundberg, 1987, s:7).

Tablo 1. Sesin Oluşumunda Etkili Kasların İşlevleri (Denizoğlu, 2020'dan uyarlanarak, s.127-137)

Sesin Oluşumunda Etkili Kaslar	Diğer Adı	Kısaltması	Görevi	Kord Vokal Hareketi
Tiroaritenoid	İntervus Vocalis	TA	Geren Kas Vokal kıvrımların uzatılması ve kısaltılması, kasıldığı zaman kısa ve kalın vokal kıvrımın oluşmasıyla göğüs registeri, yüksek geri basınç	Addüksiyon
Krikotiroid	Krikotiroideus	KT	Geren Kas Falsetto registeri temel kası, germe inceltme	Addüksiyon
Lateral Krikoaritenoid	Lateralis	LKA	Kapatan Kas Hafif germe	Addüksiyon
İnteraritenoid	Transversus	İA	Kapatan Kas Staccato	Addüksiyon
Posterior Krikoaritenoid	Postikus	PKA	Açan Kas	Abdüksiyon
Lateral Krikoaritenoid İnteraritenoid	Lateralis & Transversus	LKA & İA	Atak	
Tiroaritenoid Krikotiroid	İntervus & Krikotiroideus	TA & KT Dengeli	Kafa registeri, glissando	

Tablo 2. Ses Sınıflarına Göre Geçiş Tonları ve Ses Aralıkları (Isherwood, 2013, s. 135-136)

Kadın Sesleri	Koloratur Soprano	Soprano	Mezzo Soprano	Alto	
Geçiş Tonu	F#5 – A#5	E5 – G#5	D5 – F#5	D#5 – G5	
Ses Aralığı	F3 – F6 Ve Üstü	A3 – D6 Ve Üstü	G3 – C6	E2 – D6	
Erkek Sesleri	Kontrtenor	Tenor	Bariton	Bas Bariton	Bas
Geçiş Tonu	A4/A#4 – C#5/D5	F4 – A4	D4 – F#4	C#4 – F4	C4 – E4
Ses Aralığı	A2 – A5	A2 – D5 ve falsetto	G2 – A4 ve falsetto	C1 – G4 ve falsetto	C1 – F4

Yöntem

Türk Sanat müziği ses icrasında DoctorVox şan terapi tekniği kullanılarak sesi poze etmek için araştırmacı tarafından bir ders saati aşağıdaki gibi uyarlanmıştır. Bilinçli farkındalık, bedensel farkındalık yöntemlerinden de yararlanılmıştır. Bu tablo uygulanırken kasa yönelik egzersiz ve ses aralıkları, geçiş tonları, Türk müziği akort sistemi, Türk müziği formantı göz önünde bulundurulmalıdır.

Tablo 3. Çalışma Programı

Aşama 1. Hazırlık	Açıklama
3 Dakikalık Nefes Farkındalığı Meditasyonu	Mindfulness Uygulaması (Alexander: “Bedenle ilgili (çene, boyun, omuz, göğüs, akciğerler, pelvis vs.) oturmuş kötü alışkanlıklara farkındalık, yeni beden pozisyonunun oluşturulması)
Doğru Postür – Gevşeme Egzersizleri	(Feldenkrais: “Improving Your Neck – Boynunu iyileştirmek” mat üzerinde çalışma)
Nefes ve Destek Çalışmaları	(Linklater: “Vowel Tree – Vokal Ağacı Register çalışması”) Kurdele Egzersizi ile Kaburga nefesi ve istirahat solunumu – Solunuma Yardımcı Kaslara Farkındalık
Araştırmacının Eklektik Devinimsel Ses Egzersizleri ile Beden Destekli Temel Ses Isıtma	(bkz: Kar, 2020)
Aşama 2. Sesin Poze Edilmesi	Açıklama
Messa di Voce Egzersiz	Aynı ton üzerinde nüans değişimi yapmak. Larenksi stabilize etmek için ve registerler arası geçişte denge için gürlüğü arttırıp azaltmak.
Dudak Trili – Dil Trili – Hımmmm	Konforlu düşük larenks pozisyonunda titreşimin yerlerini hissetmek ve dalgalı geri basınç sağlamak.
Sostenuto Egzersiz	Rahat bir tonda eşit baloncukla sesi stabilize etmek.
Glissando Egzersiz	Tiz ve rahat bir perdeden pes perdeye doğru sesi legato kaydırmak. Ardından pesten tize doğru sesi legato kaydırmak.
Portamento Egzersiz	İki tutan sostenuto ton arasında tiz perdeden pese, pes perdeden tize sesi legato olarak kaydırmak.
Staccato Egzersiz	Glottis açıkken sese başlayıp fonasyon bittiğinde kapatmak, ıkınma refleksi olmadan ses ve nefesi baloncukla beraber kesmek, dengeli glottal atak yapmak.
Portato Egzersiz	Staccatodan ufak bir farkla sadece baloncukları devam ettirirken dengeli atak ile sesi verip, kesmek.
Aşama 3. Maskeli Ve Maskesiz Eser Üstünde Çalışma	Açıklama
Maskesiz; Eserin sözlerini aksanları ile tekstin anlamını düşünerek şiir olarak okumak.	<i>Gülşen-i hüsnüne kimler varıyor</i> <i>Kim ayağın öperek yalvarıyor</i> <i>Bağrımı şâne gibi kimler yarıyor</i> <i>Sevdiğim zülfünü kimler tarıyor</i> Türk müziğinde makamın karar sesi “la” ise piyanodaki karşılığı “mi” sesi olur. Mİ yerinden (bol ahenk), RE bir ses (süpürde), DO iki ses (yıldız), Sİ dört ses (kız neyi), LA beş ses (mansur) akordu olur. Çalışırken sesimize uygun tonu belirlemek icranın kalitesi açısından son derece önemlidir. Sesinizin rengine göre konfor alanının bulunması, eserin en pest ve tiz sesine ve melodik yapıya göre sesin parladığı tonu doğru belirlemek yani kaç sestene çalınacağını belirlemek performansı direk olarak etkileyecektir. (bkz: Tablo 2)
Sesimiz için doğru tonu belirlemek.	(bkz: Şekil 1)
Müzik cümlelerini belirlemek (kelimeleri bölmeye dikkat ederek) ve nefes yerlerini (frazları) işaretlemek. Eseri sessiz olarak (fısıldama da yapmadan), nefes yerlerine uyarak, havayı dışarı vererek ve dudaklarını artiküle ederek içinden söylemek. Eseri sadece vokalleri (sesli harfleri) ile ve melodisiyle legato olarak söylemek. Eseri konsonantları (sessiz harfleri) ekleyerek ve işaretlediğin nefes yerlerine uyarak söylemek. Eserde yer alan nağmeli, inici-çıkıcı bölümleri egzersiz haline dönüştürerek ayrıca çalışmak. Önce yavaş sonra hızlandırarak ajiliteli bölümü akıcı hale getirmek.	(bkz: Şekil 2)
Nağmelere güçlü zamanları ve zayıf zamanları nüans olarak eklemek. Aksanları gereken yerlerde vermek.	(bkz: Şekil 3)

Kendine has ufak çarpma, tril gibi süslemeler ekleyerek müzikal ifadeyi güçlendirmek.

Maskeli;Çalışılan eserin makamında maskede modal (bkz: Şekil 4) egzersiz yapmak.

Maskede modal register geçiş egzersizi yapmak.

Maskede eseri cümle cümle söyleyerek sesi Türk sanat müziği formantında poze etmek.

Sesin rezonans olduğu bölgelerde farkındalık yaratmak.

Eseri tüm basamaklara dikkat ederek maskesiz dışarıya söyleyerek, ardından eseri eşlikle tekrar söyleyerek ve son olarak sesi soğutarak çalışma sonlandırılabilir.

Tablo 4. Makamların Transpoze Karar Perdeleri

Makam Adı	Yerinden Türk Müziği (Bol Ahenk)	Yerinden Piyanoda	1 Ses Türk M. (Süppürde)	1 Ses Piyano oda	2 Ses Türk M. (Yıldız)	2 Ses Piyano oda	4 Ses Türk M. (Kız Neyi)	4 Ses Piyano da	5 Ses Türk M. (Mansur)	5 Ses Piyano da
1. Rast, Nihavend, Kürdili-Hicazkar, Hicazkar, Mahur, Suzinak, Nikriz	SOL (Rast)	RE	FA	DO	Mİ	Sİ	RE	LA	DO	SOL
2. Hicaz, Uşşak, Muhayyer-Kürdi, Acemkürdi, Hüseyini, Muhayyer, Karcıgar, Buselik, Şehnaz Buselik, Kürdi, Saba, Bayati, Neva, Tahir	LA (Dügah)	Mİ	SOL	RE	FA	DO	Mİ	Sİ	RE	LA
3. Hüzam , Segah	Sİ 1 koma bemollü (Segah)		LA 1 koma bemollü		SOL#		FA#		Mİ 1 koma bemollü	
4. Şedaraban	RE (Yegah)	LA	DO	SOL	Sİ	FA#	LA	Mİ	SOL	RE
5. Eviç, Ferahnak	FA# (Irak)		Mİ 1 koma bemollü		RE#		DO#		Sİ 1 koma bemollü	
6. Acem- Aşiran	FA (Acem – Aşiran)	DO	Mİb	Sİb	RE	LA	DO	SOL	Sİb	FA

Hicaz Şarkı
Gülşen-i hüsnüne kimler varıyor

Beste: Nî'at Bey
Güfte: Ahmet Fırat (Fay (Mullîm))

Aksak

Gül... şe... ni... hüs nü ne kim ler... va rı yor... va rı yor... Z

Kim a ya ğın... ö pe rek val... va rı... yor

Kim a va... ün... ö pe rek val... va... rı... vor... Z

Şekil 1. Eserde nefes yerleri ve cümlelerin gösterilişi

www.Reyzen.com

Hicâz Şarkı
Gülşen-i hüsnüne kimler varıyor

Dolgun Dolgunçulu
Nöte Arşivi

Beste: Rifat Bey
Güfte: Ahmet Feyzi Bey (Mudallim)

Aksak

Üei üeieaio

Gül şe ni hüs nü ne kim ler va rı yor va rı yorSAZ

iaa! öee a io

Kim a ya ğın ö pe rek yal va rı yor

Şekil 2. Eserin yalnızca vokallerle söylenişinin gösterilişi

güçlü zaman

zayıf zaman

yal va rı yor

decrescendo

Şekil 3. Eserde aksan, güçlü ve zayıf zamanların gösterilişi

Hicaz 5li Egzersizi (Çıkıcı)
Ses ısıtma çalışması

Şan

Piyano

♩ = 70

Ey - bü - ti Ey - bü - ti

Şekil 4. Eserin makamına uygun modal egzersiz

Tartışma ve Sonuç

Laxvox ve DoctorVox ses terapi tekniğinde; ses kaynağının önünde yüksek basınçlı bölge oluşturularak yapılandırılan bir ses yolu oluşturulduğunda, vokal foldlar birbirine daha simetrik ve kolay yaklaşırlar, vokal foldlar hızlı açılıp kapanırlar, gürlük kas gücü olmadan artar, vibrasyon etkinliği artar ve odaklama öne alınır. Larenk düşürülerek, larenk kasları istirahat uzunluklarına yakın bir uzunluk ve gerginlikte konforlu olarak tutulur. Ses bozukluklarında larenks genelde yüksek pozisyonundadır. 'Açık boğaz yöntemi' olarak da bilinen düşük larenks tekniğinde ses yolunun inertansı artar. Göğüs ve baş rejisterlerinin kaynaşması için zemin hazırlayan düşük larenks tekniğinde formant frekanslarındaki düşüşle beraber ses daha koyu ve zengin tınılı çıkar. Gevşek kasın kontrolü, gergin kasa oranla daha iyidir. Larenksin konforlu düşük seviyesi başta tiroaritenoid kas olmak üzere intrinsek larenks kaslarında gevşemeyi, serbest çalışabilmeyi ve fonasyona daha aktif ve kontrollü katılımını sağlar. Ses yolu uzunluğu arttırılarak düşük eforlu fonasyon gerçekleştirilir ve ses kalitesi arttırılır. Gevşeme ile rahat bir postür ve ölçülü bir destek gerçekleştirilir. Kinestetik duyarlılığı arttırır. Bu teknik sternumu sabitleyip ideal ses postürüne ulaşmayı ve sesi poze etmeyi kolaylaştırır. Eldeki çalışmada bu nedenle DoctorVox ses terapi cihazı ile uygulanan şan terapisi egzersizlerinden faydalanmak isteği doğmuştur.

Ayrıca araştırmacının hazırlık evresinde uygulamış olduğu bilinçli farkındalık uygulamaları, meditasyonlar ve bedensel farkındalık uygulamaları da sistem ile doğru korelasyon içerisinde çalışmaktadır. Bilinçli farkındalık yani

mindfulness uygulamaları ile şarkıcının anda olması fikir gevişinden (ruminasyondan) uzak, düşünceleri ile arasına mesafe koymuş ve sadece yapmakta olduğu işe odaklanmış olması amaçlanmıştır. 3 dakikalık nefes meditasyonu ile solunum sisteminde farkındalık yaratılır ve sakin nefes alıp vermenin temelleri atılır. Çünkü şarkıcılar şan dersinde normal hayatındaki solunumdan çok daha abartılı nefes alış verişler düşünmektedir ve bu durum gergin nefeslere ve sıkışmalara sebep olur. Ardından Alexander, Feldenkrais ve Linklater bedensel farkındalık eğitmenlerinden seçilen amaca yönelik egzersizlerle çene, baş, boyun, omuz, göğüs, akciğerler, pelvis üzerinde farkındalık yaratılır. Ayrıca başka çalışmalarda süre sınırı olmadığı ve mekan müsait olduğunda mat üzerinde beden taraması gibi meditatif uygulamalar da dersin bu aşamasına dâhil edilebilir. “Bedenimle ne yapıyorum?” aşamasını geçtikten sonra kötü alışkanlıklarımızı sıfır noktasına yakın bir düzeye getirdiğimizde artık gerçekten ses ile ilgili gelişimsel sürece başlayabiliriz. Bu aşamada araştırmacının uyguladığı devinimsel ses egzersizlerine geçilebilir ve bu egzersizler kinestetik yönü desteklemektedir.

Etüdün “Sesin Poze Edilmesi” olarak adlandırılan 2. bölümünde DoctorVox cihazı ile şan terapisi egzersizlerinden yardım alınarak ses poze edilmeye ve kasa yönelik (bkz: tablo1) çalışma yapılmaya geçilir. Kasa yönelik çalışma yapılırken ağır registerlerde (fry, alt göğüs, modal ve üst göğüs) intervus mekanizmasının, hafif registerlerde (head, falsetto, ısıklık) krikotiroideus mekanizmasının aktif olduğu unutulmamalıdır. Şan eğitmeninin şarkıcının ses sınıfına göre passagio (geçiş) bölgelerini ve ses aralığını (bkz: tablo 2) bilmesi de önem arz etmektedir. İlk iki egzersiz aletsiz uygulanır. Bunlardan ilki olan “messa di voce egzersiz” ile şarkıcı aynı ton üzerinde gürlük çalışmaları yapar. Böylelikle tizlere gidildikçe sesin fortaleşmesi ya da pese inildikçe sesin sönmesi gibi genel eğilimler hakkında tabular yıkılmış olur. Şarkıcı kendi ses sınıfına göre her tona vereceği hava dengesini öğrenir. Ayrıca gürlük ve nüans çalışması yapmış olur. Aletsiz yapacağı ikinci grup egzersiz “dudak trili, dil trili ve kapalı ağız zum egzersiz”dir. Dudak trili ve dil trili ile dalgalı geri basınç yaparken konforlu düşük larenks pozisyonunda kalmaya özen gösterir. Kapalı ağız “hımm egzersiz” yaparken de yüz bölgesinde ve larenksteki titreşimleri hissetmesi sağlanır. Ardından alet ile sırasıyla “sostenuto, glissando, postamento, staccato ve portato egzersizler” uygulanır.

Etüdün “Maskeli ve Maskesiz Eser Üzerinde Çalışma” olarak adlandırılan 3. bölümünde önce çalışılan eserin tekstinin ya da şiirinin okumasının yapılması vardır. Aksanlara ve tekstin anlattığı temaya önem vererek vurgulamaları ile şiir okunur. Ardından öncelikli yapılması gereken şarkıcının sesine uygun ton seçimidir. Türk sanat müziği akort sistemine (bkz. tablo 4) göre tona karar verildikten sonra eser üzerinde nefes yerleri, müzik cümleleri ve frazlar işaretlenir (bkz. şekil 1). Sadece vokaller (sesli harfler) ile maske içine cümle cümle eser söylenir (bkz. şekil 2). Ardından konsonantlar (sessiz harfler) de eklenir ve tekrar cümle cümle maskeyle çalışılır. İnce ayrıntılara geçildiğinde ise eser içinde yer alan şarkıcının sesi poze etmekte zorlandığı geçiş bölgeleri ya da nağmeli melodilerin üzerinde güçlü zaman zayıf zaman uygulamaları yapılarak (bkz: şekil 3), aksan ve legato bölümlere, “forte ve piano”lara odaklanılır. Türk müziği tavrı ve icra özellikleri bu ince çalışmalar sırasında yerleşecektir. Türk müziği koma ve ses baskıları ile ilgili sorun yaşanırca çalışılan eserin makamında o eserden ya da başka bir eserden üretilmiş modal ses egzersizler (bkz: şekil 4) maskeli ve maskesiz olarak uygulanabilir.

Gerek Türk sanat müziği formantının şarkıcıya hissettirilmesi, gerekse istenen icra özelliklerini ve Türk müziği tavrını gerçekleştirebilecek yerde sesin poze edilmesi için DoctorVox şan terapi uygulamalarının ve kasa yönelik egzersiz uyarlamalarının önemi araştırmacının ders uygulamalarında ortaya çıkmaktadır. Bilinçli Farkındalık ve bedensel farkındalık uygulamaları da şarkıcıyı zihnen ve kinestetik olarak destekleyici nitelikte düşünülmüştür. Eldeki çalışma bir örnek etüt ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu çalışmanın geliştirilmesinin alana, müziğimize ve Türk müziği ses eğitimi metodolojisine büyük katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Denizoglu, İ. (2020). *Klinik Vokoloji*, Birinci Baskı, s:609.
- Isherwood, N. (2013). *The techniques of singing (Şarkı söyleme teknikleri)*. Kassel: Barenreiter-Verlag Karl Vötterle GmbH & Co. KG.
- Kavşat. H.C, Babacan. E., & Özçimen. A. (2020). Şan Eğitiminde Register Geçiş Yerlerinde Meydana Gelen Ses Kırılması Problemi ve Problemin Çözümüne Yönelik Yaklaşımlar. *GSED*, 26(45), 463-475.

- Sundberg, J. (1987). *The science of the singing voice (ses şarkısı söyleme bilimi)*. USA: Northern Illinois University Press. doi: <https://doi.org/10.1121/1.399243>
- Kar, T. (2020). *Ses eğitiminde bedensel farkındalık ve devinimsel ses egzersizlerinin kullanımı: Eylem araştırması*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

İnternet Kaynakları

Web 1. <http://www.laxvox.com/documents/lax-vox-teknigin-uygulanmasi.pdf>

Voice posing practices and programmed etude content in Turkish Classical Music voice performance with the DoctorVox voice therapy device

Tuğçem Kar²

Abstract

This study was carried out to contribute to the formation of Turkish classical music singing school. Turkish classical music is a special field that requires the acquisition of different qualifications during the education period in terms of attitude and performance characteristics. Since the aim is to transfer traditional Turkish music performance and attitude characteristics to future generations in a conservative way, it is important to conduct scientific studies and create a methodology for this field. Until the establishment of Turkish music conservatories, the learning process was carried out with the method of “meşk” within the framework of the master-apprentice relationship in music societies. Today, both musical societies, associations and Turkish music conservatories continue these trainings. In some Turkish music conservatories, vocal training and repertoire lessons are carried out separately, and in the correpetition lessons, under the supervision of repertoire and singing faculty members, the students are given suggestions in terms of technical and performance characteristics, while this education is carried out only within the scope of repertory lessons in some Turkish music conservatories. While voice educators, usually from classical western music, who specialize in vocal education, conduct their lessons by applying basic vocal exercises with the piano, it is also known that in some conservatories, educators of Turkish music origin specializing in the field of Turkish music repertoire make voice exercises with the Turkish music instrument they are playing and then practice the works. Some Turkish music conservatories are against giving voice training with piano. The reason for this is that there are no microtonal sounds in the piano and that exercises can be done in the tampered system. The voice education student needs an education system that also develops modal voice. Voice training should be created in a holistic structure that also includes the features of the taught repertoire. The voice technique used during the performance should be created based on our natural voice, it should be healthy and sustainable. In order for the student to gain all these requirements and competencies, body-mind-emotion must be trained together and the voice trainer must have a command of the physiological system that will realize the style features. In line with these considerations, developed from laxvox, which Dr. İlter Denizoğlu produced with great effort for voice therapy and vocal therapy at the Vocology Center, DoctorVox device is included in the training process. In addition to general vocal therapy practices, modal exercise and work system are given in the study in order to improve Turkish music style, features and modal pitches.

Keywords: Turkish music school, vocal performance features, Doctorvox singing therapy, modal exercise, etude content

² Assoc. Prof. Dr, Istanbul Technical University, Turkish Music State Conservatory, Voice Training Department, İstanbul, Turkey E-mail: tkar@itu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-0252-2537.