

"Ses Qullanımın Bilimsel(Elmi) Yolları"

Ses eşsiz yaradanın,ağılla birlikte bizlere sunduğu en büyük armağandır.

Bu incini doğru ve sağılılı bir biçimde qoruyub ve qullanmayı, her bir ses sahibi ve yaxod ses senetçisinin görevidir. Çünkü müğennilik (şarkıcılık) danışıqdanda daha özelliqli bir işdir. Opera senetçileri ise, ses senetinin en zirvesindedirler.

Bir muzik öyretmeni ve ses senetçisi (vokal, şan) olaraq, bu sahede meqale yazmayı düşündüyümün nedeni sık qarşılaşdığımız ses bozuklukları ve ses qısıklıkları olmuş, bu sahede uzman (mütexessis)doktorlarımız bele yeterli yardımcı olabilmeyibler.

Bele bir araşdırmada Türk yazarı Prof. Mehmet Ümrü'nün yazdığı

"Sesin Peşinde" kitabı ile qarşılaşdım. Yazıcı dünya seviyesinde olan boyun, boğaz, qıtlaq, qulaq uzmanı ve eyni zamanda bir çox kitablarda öz uzmanlığıyla ilgili yazıb ve bir neçə il İstanbul operasında opera senetçilerin sesleriyle ilgili çalışmalar yapıbdır.

Yazıcı deyir: "Ses danışığın ötesinde muzikal amaclarla qullanıldığında, insanın vücudu bir muzik aletine dönüşür". Yazıcı insan sesinin özelliklerini, ses çıxarma, neğmeler ve ses sağladığıyla ilgili bilgiler axdarır. Qısaca danışaraq ve ya mahnı söyleyerek heyatı qazanan insanların sürekli (müdavem) qullandıqları seslerinin nece çıxartdığıнын anlamlarına ve bu sesi nece qorumaları gerekdiyine yardımcı olmayı amaqlamaqdadır.

Ses sorunları tekce ses senetçilerin deyil, belke danışaraq seslerini qullanan Avukatla(vekiller), Politikaçılar, öyretmenler, liderler, tiyatrocular, veriliş aparıcıları ve saire..... seslerinin özelliklerini bilmeden, seslerini bilincsiz qullanıb zaman - zaman ses sorunlarını yaşayacaqlar, buna bağılı olaraq işlerinde verimleri de azalacaqdır. Ancaq müğenniler için bu durum daha da önem

qazanmaqdadır.

Öncelikle ses organları ile tanış olmaq gerekir.

"SES ÇIXARMA ORGANLARI"

1- Qıtlıq (hencere) sistemi, ses telleri nedir ve nece çalışır?

Ses telleri gerçekden tel - tel ve ya telcik, ya tükçük deyil, bir - birine hızlı - hızlı çarpan dodaqlar şeklinde hereket eden büküklerdir.

Belece de ses tellerini bir muzik aletine dönüştüren ses çıxarma organlardan en önemlisi nefes sistemidir ve ağız sistemi de üstelenir.

Ses tellerinin üst kısmında boğaz, ağız boşluğu ve burun, çıxarılan ses gücünü ve keyfiyetini artırmayı yararlar. Bu bölgelerin durumu eyni nefesli sazların borularına benzer, tib dilinde bu bölgelere rezonans boşlukları deyilir.

2- SESİN GÜC QAYNAĞI: Ağ ciyerler, göyüs (sine), sırt (kürek) ve özellikle qarın kasları (ezoleleri)dir. Bu kaslar uyumlu bir şekilde çalışaraq bir körük kimi havayı konturollu pompalayır. Bu organların tamamına diyafracm çalışması adlanılır. Diyafracm havayı emen ağ ciyerin altında yer alan bir kas (ezole) qatıdır. Ses havayı dıŝa (eŝiye) püflerken çıkar ve bu sürec (müddet)de diyafracmın heç bir rolu melum olmaz, ses önce beyinde şekillenmesi, sonra ilgili organlara emir vermesi gerekir. Bu mesaj (peyam) qıtlaq, ağ ciyer, qarın kasları ve rezonans boşluqların (ağız, buğaz, burun) ortağ bir çalışmasıyla bildirilir. Bu organlarda ki hareketlerin ince eyarları, bezen siner sistemi ile de düzenlenir. Sağlıqlı bir ses içün, qulaqların da sağlam olması gerekir ve ses eytiminde ağız pozisyonu pozmadan bütün sesler ayni çizgide çıxarmağ çox önemlidir.

"PROFSİONEL SES SENETÇİLERİN ÖZEL SORUNLARI"

Ses pozuqluğ nedenleri bele sıralanır:

1- TEKNİKİN XETALI OLMASI: Ses eytimi alan bir müğenni,

yanlış teknikden dolayı qıtlağın (hencere) hedsiz zorlayaraq bir çox sorunlarla qarşılaşa bilir.

Bu durum özünü tesbit etmiş bir müğenni için de keçerlidir, üstelik bu senetçiler ses tekniklerinde bir xeta olacağını qebul etmek istemezler.

2- QARIN KASLARIN (EZÖLELERİN) XETALI QULLANILMASI:

Ses organlarının yalnızca qıtlaqda yer aldığını düşünen bezi senetçiler qarın kaslarını önemsemezler. Qarın kaslarının doğru qullanılmadığı durumda ses sorunları doğabilir.

3- YANLIŞ PÖSTÜR: Pöstür, vücudun ayaqda ve dengeli bir biçimde durumu olmalıdır, yataraq, oturaraq mahnı söylemek çox zor ve yanlıştır.

4- ERGENLİK (BULUĞ) DÖNEMİNDE MAHNI SÖYLEMEK: Bu dönemde ses tam oturmadığından uxumq ve vokal (şan) dersleri almaq sese çox zererlidir.

5- ÖZ SESİNDEN FERQLI BİR SES ÇIXARMAYA ÇALIşMAQ:

Her öyrencinin qelbinde böyük bir senetçinin sesi beslenilir ve sesini ona benzetmeye çalışır bu çox yanlıştır.

6- YETERSİZ EYTİM: Müğenninin eytim süresi qısa olması ve bu eytim, zaman - zaman kesintiye uğraması, bir çox sorunu birlikde getirir. Bir müğenninin ses eytim gördüyü illerin, ses yeterliyi ile bağlantısı vardır. Bir ya iki il ses eytimi alan bir müğenninin teknik problemleri uzun süre çalışan şexse göre çox olacaqdır.

7- EYTİM VE ÇALIŞMA PROGRAMLARININ YÜKLÜ OLMASI:

Müğenninin fiziksel dayanıqlılığın düşmesi, pisikolojik gerginligine yol açan yüklü proqramlar, olumsuz (neqativ) sonuclara yol açır.

8- PROVA (MEŞQ) ORTAMLARININ SAĞLIQSIZ OLMASI:

Pozuk akustik, sigara dumanı, toz, gürültü, hava quruluğu (isdi ya soyuq ortamlar), ses pozukluqlarına yol açar.

9- SES DİNLENDİRME SÜRECİNDEKİ YANLIŞLAR: Bu yanlıştır

genellikle konsert sonrası üz verir. Başarılı bir konsertden sonra

sehne arxasındaki qutlamalar zererli ola bilir, senetçi yorgun ve

gergindir, çevresinde gürültülü bir qalabalıq, sigara dumanın, tozlu

ve quru bir havanın sese olan zereleri qaçınılmazdır.

10- SESE UYGUN OLMAYAN REPERTUVAR: Senetçilerin seslerinin ayrı - ayrı bölümleri var. Bezen müğenniler öz sesine uygun eseri oxumaqla bir alışqanlığa dönüşmesinden mutsuzluq duyarlar. Ancaq sesi olduğundan başka bir şekilde qullanmaya çalışmaq, daha büyük mutsuzluqlara neden olacaqdır.

11- YANLIŞ PERFORMANS (EİTİMLİ VE YA AZ EYTİMLİ) SESİ ZORLAMAQ: Bir müğenni ses eytimine başlamadan önce aktiv çalışma süresini bilmesi gerekir. Amator müğenninin yanlışlarını düzeltmesi oldukça zor olan istenilmeyen teknikler geliştirirler. Eytimli ve ya eytimsiz, çox ağır basqıyla ses qullanımı ve uygun olmayan repertuvar, daha sonralar ortaya çıxacaq qalıcı ses pozukluklarına neden olabilir.

12- DANIŞIQ SESİNİN QORUNMASI: Bütün insanlar seslerini danışiq için qullanırlar. Ses senetçileri, ifaçılıqda seslerini qorumayı bilerler, ancaq danışırken aynı diqqeti danışiqlarına

göstermezler ve bundan zererli çıxarlar. Uzmanlar (herfeyiler) genellikle danışıq sesleriyle ilgilenmezler. Bu da sesin zorlanmasına ve danışıq sesinin olduğu qeder oxuma sesinin etgilenmesine yol açar. Bele bir zerer özellikle otomobilde, gürültülü ve yüksek yerlerde, örnek uçaqda (teyyarede) yüksek sesle danışmağa neden olur.

13- SES ÇALIŞMA ORTAMLARININ DÜZGÜN OLMAMASI:

Havasız gürültülü ortamlar ses senetçileri için çox zererlidir. Akustik usulnan tikilmemiş büyük konsert salonların, ses sistemleri düzgün olmaya bilir. Özellikle pop sesnetçiler için ses monitorları son derece önemlidir.

14- SEHNE QORXUSU: İnsan sesi, duyguların en hassas göstergesidir. Eytimli senetçiler normal durumlarda seslerini fiziksel ve duygusal, istreslerden qorumayı bilirler. Ancaq bunu başaramadıqları zaman da olur. Sehne qorxusu ,güvensizlik, gerginlik ve başka duygusal pozukluklar sese yansır ve siner sistemi aracılığıyla ağız quruluğu, ağız suyun qelizleşmesine

sebeb olur. Bunlar normal reflekslerdir. Düzgün bir eytimle ve güven duygusunu qazanmaqla bacarmaq olur.

15- SİGARA QULLANIMI: Sigara dumanının muxatdaki zererleri dartışlımazdır. Ses kanalı boyunca xefif ödem ve yaygın iltihaba yol açan sigara dumanının, özü kimi yaydığı heraret de önemlidir. (boğaz burun yanma ve quruluq yaratma). Sigara içmeyenlerin, sigara içilen ortamlarında olamalarında sorun yaradabilir.

16- ALKOL QULLANIMI: Alkollu içeceklerin az miqdarda içilmesi bele dardışma qonusudur. Uzmanların çoxu, moxatda yol açdığı deyişiklikler nedeniyle alkollu içeceklere qarşıdırlar. Bir çox senetçiler sehneye çıxmadan önce az miqdarda alkol ehtiyacı duyarlar, onun az miqdari bele sesde olumsuz (neqativ) tesirleri olabilir.

17- DERMAN (İLAC) QULLANIMI: Anti histaminik dermanları boğazda quruluq yaradaraq sesde bozulmalara yol açabilir. Benzer sonuclar, bilincsiz antibiyotik kullanımında da görünür.

Kortizon, ödem ve boğaz tehricklerin ortadan qaldırır, ama vücudun savunma sistemini de düşürür. O üzden bilincli, uygun ve doktor tövsiyesiyle, düz sürelerde qullanmaq gerekir. Asperin, heç zaman bir ses senetçisi terefinden qullanılmamalıdır. Yan etkileri vardır ve ses qanamasına yol açabilir. Tedavi ya mualice süresinde alınan dermanların da yan etkileri olabilir. Ancaq doktor konturolu altında olmalıdır. Yuxarı dozda vitamin "C" alınması da vücudun suyun azalmasına yol açır ve bu üzden ağız quruluğuna sebeb olur.

18- UYUŞDURUCU (MEVADDE MÜXEDDER) QULLANIMI:

Burun ve boğazı tehrick eder, damarlarda genişlenme ve bozulmalara sebeb olur. Duyarlılığı (huşyarlıq) düşürür, sonuc olaraq ses konturolunu azaldaraq ses bozulmasına yol açar.

19- REFLÜ YA REFLEKS (MİDE SUYUNUN BOĞAZA GERİ

AXMASI): Ses senetçilerinde sık görülen bir rahatsızlıqdır.

Genellikle senetçiler, sehneye boş mideyle çıxmayı tercih ederler, çünkü dolu mide qarın kasların çalışmasını azaldar. Düzensiz

beslenme şeklinde, zamanlı ve zamansız yemek yeme alışqanlığına bir de stres eklenince, midenin suyu ya asidi artar ve boğaza doğru qaçan bu asid qıtlaq bōlgesinde tehrik ve su toplanmasına neden olaraq sesde qısıqlıq, boğazda şişlik hissi yada utma problemi, boğaz temizleme ve devamlı oksürmeye yol açar. Bu belirtiler reflü ya mide suyun boğaza qaçmasının belirtileridir, belençi xesdeler sigaradan uzaq durmaları, bel bōlgelerin sıxan geyimler geymemeleri, yatmadan üç saat önce yemek yemeleri, özellikle qahve (kafi), asidli içeceklerden uzaq durmaları ve yatarken omuzlardan başa doğru yüksekde olmasına diqqet göstermeleri gerekir.

Sevda F. asgharnia