ICHUS

ICHUS
ANKARA



6th International Congress of Human Studies

Full Text Booklet

Hüseyin DOĞRAMACIOĞLU
Zeynel KARACAGİL



10-11 Dec 2023
Ankara

BİDGE
Yayınları

6th International

Congress of Human Studies

Full Text Booklet

10-11 Dec 2023

Ankara/Turkey

BIDGE Publications

6thInternational Congress of Human Studies Abstracts Booklet Full Text Booklet

ISBN: 978-625-6488-56-4

Editors

Hüseyin Doğramacıoğlu, Zeynel Karacagil

Page Layout: Gözde YÜCEL

1st Edition: BIDGE Publications,

Publication Date: 15.12.2023

All rights of this work are reserved. It cannot be reproduced in any way without the written permission of the publisher and editor, except for short excerpts to be made for promotion by citing the source.

Certificate No: 71374

Copyright © BIDGE Publications

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.
Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya / Ankara

SCIENTIFIC COMMITTEE

Dr. Abdelkarım Bellil – University Of Chadli Ben Jdid

Dr. Aşkın Kiraz – Yakın Doğu University

Dr. Aydın Ertekin – Selçuk University

Dr. Ayla Zehra Oncer – Marmara University

Dr. Ayşe Bilginer Kucur – Atatürk Üniversitesi

Dr. Aytekin Demircioğlu – Kastamonu University

Dr. Banu Yazgan İnanç – Toros University

Dr. Emine Altunay Şam – Amasya University

Dr. Erdoğan Ekiz – Westminster İnternational University İn Tashkent

Dr. Erol Kılıç – Fatih Sultan Mehmet Vakıf University

Dr. Fatih Başbuğ – Akdeniz University

Dr. Fatih Coşkun Ertaş – Atatürk University

Dr. Füsun Topsümer – Ege University

Dr. Ghadir Golkarıan – Yakın Doğu Üniverstitesi

Dr. Gökçen Yüksel – University Of Pedagogy Freiburg

Dr. Harun Yıldız – Ondokuz Mayıs University

Dr. Hasan Aslan – Akdeniz University

Dr. Hasan Hüseyin Özkan – Süleyman Demirel University

Dr. Himmet Hülür – Ankara Hacı Bayram Veli University

Dr. İrfan Karaduman – Ordu University

Dr. Junus Ganiev – Kırgızistan-Türkiye Manas University

Dr. Kamala Gahramanova – Bakü Devlet Universitesi

Dr. Kerem Yıldırım Şimşek – Eskişehir Teknik University

Dr. Liubovi Çimpoeş – Komrat Devlet University

Dr. Lütviyye Asgerzade – Azerbaycan Milli İlimler Akademisi

Dr. Mehmet Kahraman – Hatay Mustafa Kemal University

Dr. Mehmet Sait Toprak – Mardin Artuklu University

Dr. Mehmet Yolcu – Bitlis Eren University

Dr. Mete Sezgin – Selçuk University

Dr. Mıchel Bozdemir – Inalco

Dr. Mukhtar Ahmad Bhat – Jamia Millia İslamia New Delhi İndia

Dr. Murat Gökalp – Ağrı İbrahim Çeçen University

Dr. Mustafa Çapar – Hatay Mustafa Kemal University

Dr. Mustafa Sever – Çanakkale Onsekiz Mart University

Dr. Mustafa Toprak – Amerıcan Unıversıty In Caıro

Dr. Okan Baldil – Universidade De Coimbra

Dr. Osman Yılmaz – Dokuz Eylül University

Dr. Ozgur Karcıoglu – Sağlık Bilimleri University

Dr. Ozlem İzci Ay – Mersin University

Dr. Ömer Özden – İzmir Katip Çelebi University

Dr. Ötüken Senger – Kafkas University

Dr. Özlem Yayıntaş – Çanakkale Onsekiz Mart University

Dr. Öztürk Emiroğlu – Varşova University

Dr. Petek Piner Benli – Çukurova University

Dr. Recep Akkaya – Cumhuriyet University

Dr. Rehat Faikoğlu – Beykent University

Dr. Rengin Kosif – Kırıkkale University

Dr. Rita Salmorbekova – National Academy Of Sciences Of The Kyrgyz Republic

Dr. Semin Genkci – Pamukkale University

Dr. Susanne Becker – Iu Internatıonal Unıversity

Dr. Şafak Kaypak – Hatay Mustafa Kemal University

Dr. Şafak Uluçınar Sağır – Amasya University

REVIEWER COMMITTEE

Dr. Abdulsemet Aydın – Dicle University Sanat ve Tasarım Fskültesi

Dr. Abdurrahman Okuyan – Bayburt University

Dr. Aslı Akdeniz Kudubeş – Bilecik Şeyh Edebali University

Dr. Aslıhan Turan – Sinop University

Dr. Asude Çavuş – Van Yüzüncü Yıl University

Dr. Bahanur Garan – İstanbul Arel University

Dr. Bahanur Garan – İstanbul Arel University

Dr. Beyza Merve Akgül – Gazi University

Dr. Bilal Tunç – Ağrı İbrahim Çeçen University

Dr. Burcu Gülsevil Belber – Nevşehir Hacı Bektaş Veli University Turizm Fakültesi

Dr. Devabil Kara – Marmara University

Dr. Ebru Tekin Bilbil – Özyeğin University

Dr. Emine Güzel – İnönü University

Dr. Emine Kef – Amasya University

Dr. Emre Cengiz – Gümüşhane University

Dr. Engin Çelebi – Çukurova University

Dr. Ensar Lokmanoğlu – Sakarya Uygulamalı Bilimler University

Dr. Erkan Akgöz – Selçuk University

Dr. Esin Sayın – Aydın Adnan Menderes

Dr. Esin Yağmur Şahin – Çanakkale Onsekiz Mart University

Dr. Fatma Gül Gedikkaya – İstanbul Gelişim University

Dr. Fatma İlker Kerkez – Muğla Sıtkı Koçman University

Dr. Ferdi Çiftçioğlu – Manisa Celal Bayar University

Dr. Feza Solak Tuygun – Kahramanmaraş Sütçü İmam University

Dr. Fidan Uğur Çerikan – Pamukkale University

Dr. Filiz Özyiğit – Banü Tıp Fak

Dr. Gonca Görsev Kılıç – Ordu University

Dr. Gülden Filiz Önal – Gazi University

Dr. Güler Yanık – Recep Tayyip Erdoğan University

Dr. H. Bayram İrhan – İstanbul Esenyurt University

Dr. İsa Kalaycı – Hatay Mustafa Kemal University

Dr. İskender Güler – Amasya University

Dr. İsmail Elagöz – Çanakkale Onsekiz Mart University

Dr. İsmail Güneş – Çukurova University

Dr. İsmail Ukav – Adıyaman University

Dr. Kamil Doğancı – Bursa Uludağ University

Dr. Kudret Savaş – Afyon Kocatepe University

Dr. M. Murat Payam – Adıyaman University

Dr. Mehmet Yılmaz – Gaziantep University

Dr. Melike Arslan – Atatürk University

Dr. Metin Leblebici – İstanbul Medeniyet University

Dr. Muammer Ulutürk – Necmettin Erbakan University

Dr. Naim Deniz – Biruni University

Dr. Nevin Gündüz – Ankara University

Dr. Nuray Eker – Sakarya Uygulamalı Bilimler University

Dr. Oktay Aktürk – Kırşehir Ahi Evran University

Dr. Osman Vedüd Eşidir – Fırat University

Dr. Ömer Faruk Kırmıt – Ankara Hacı Bayram Veli University

Dr. Ömer Faruk Kırmıt – Ankara Hacı Bayram Veli University

Dr. Öner Gümüş – Kütahya Dumlupınar University

Dr. Özlem Demren – Sivas Cumhuriyet University

Dr. Özlem Topçuoğlu – Atatürk University

Dr. Rahşan Kolutek – Nevşehir Hacı Bektaş Veli University

Dr. Rukiye Höbek – Yozgat Bozok University

Dr. Saadet Can Çiçek – Bolu Abant İzzet Baysal University

Dr. Safinaz Asri – İzmir Katip Çelebi University

Dr. Sağbetullah Meriç – Van Yüzüncü Yıl University

Dr. Salih Birinci – Atatürk University

Dr. Şahin Şimşek – Batman University

ORGANIZING BOARD

Association for Support and Development of Science

Dr. Hüseyin DOĞRAMACI – Çukurova Üniversitesi

Dr. İshak PARLAR-Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

Dr. Hasan ÜZMUŞ-Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

Dr. Keziban SELÇUK-Atatürk Üniversietsi

Contents

Analyzing the Preferences of Z and Y Generation Women in Purchasing Clothes 10
Demet AKMAN 10
Fatma ARSLAN 10
Dans Eden Koçluğun mu Yoksa Egon mu? 24
Ayşe Burcu EREN 24
Canan YILDIRAN 24
Acil Servislerde Karşılaşılan Çocuk İstismar Vakaları ve Adli Hemşirelik 34
Ebru AYDEMİR KARADAĞ 34
Filiz ADANA 34
Nükhet BALLIEL 34
Kassamzâde Mehmed Efendi'nin "Meclis-İ Meyde Sâkıya Bana Ne Gül Ne Lâle Ver" Adlı Eserinin Arel Nazariyatındaki Nikriz Makamı İle Karşılaştırılması 42
Emre AKGÜN 42
Tim O'brien'in "Taşidiklari Şeyler" Adli Eserinde "Savaş" İmgesi 51
Engin BÖLÜKMEŞE 51
Emre ŞANLI 51
Meme Kanserinde Önemli Bir Reçete: Sağlıklı Yaşam Biçimi An Important Recipe in Breast Cancer: A Healthy Lifestyle 62
Gülnaz ATA 62
Dilek KILIÇ 62
Bilgisayar Programlarında Müzik Yapma Kabiliyetinin Geliştirilmesi 71
Hakan Emre ZİYAGİL 71
Ar-Ge Harcamalarinin İşsizlik Üzerinde Etkisi: Türkiye Örneği 80
Huseyn NASİROV 80
Türkiye'de Ses Eğitimi Alanında Yazılan Metot, Şan Etüdü Ve Teknikler Üzerine Yapılan Çalışmaların İncelenmesi 90
Neziha DOĞAN BAĞIRGAN 90
Gülşah BAŞARAN TANRIÖVER 90
Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerin Tedavi Sürecinde Yaşadıkları Güçlükler ve Sosyal Hizmet Uygulamaları 115
Nurgül BAŞTÜRK 115
Hande ALBAYRAK 115
The Relationship Between Trade Openness and Inflation: Panel ARDL Bounds Test and Causality Analysis for G-7 Countries 124
Onur YAĞIŞ 124

Decision Making Process: A Research in Terms of Behavioral Economics 132
Salih YILDIRIM 132
Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Öğretmenleri İle Okul Öncesi Öğretmenlerinin Uzaktan Eğitime Yönelik Tutumlari 149
Zeynep Asena KOCAMAN 149
Güzin Yasemin TUNÇAY 149
Atom Modelleri ile Zamanda Yolculuk: STEM+ Bilim Tarihi Traveling in Time with Atomic Models: Stem+ History of Science 159
Zeynep ÖZEN 159
Ayberk BOSTAN SARIOĞLAN 159
Handan ÜREK 159
Yalova Armutlu İlçesi Hacı Ali Paşa (Çarşı) Camii 169
Sedef KAPTAN 169
Başlangıç Düzeyi Piyano Eğitiminde Dört El Çalışmalara İlişkin Öğretim Elemanı Görüşleri 204
Ayşegül GÖKLEN YILMAZ 204
Ses Eğitimi ve Nefes Farkındalığı İlişkisi 220
Ezgi ERTEK-BABAÇ 220

6thInternational
Congress on Human Studies
ISBN: 978-625-6488-56-4

Ses Eğitimi ve Nefes Farkındalığı İlişkisi

Ezgi ERTEK-BABAÇ[1]

Öz

Nefesi ne kadar tanıyoruz? Nefes alırken, tutarken ve verirken ne kadar farkındayız? Ses eğitiminde içsel gevşeme için nefesi ne kadar kullanıyoruz? Bu araştırma, bu sorulara yanıt aramak, ses eğitiminde en temel ögelerden biri olan nefesi fark etmek, anlamak, anlamlandırmak ve tüm bunları teknik konular çerçevesinde fakat ötesinde, kendi çalışmalarımda önceledigim "ses eğitiminde gevşeme" konusuna eğilerek nefesin süreç içerisine nasıl dahil edilebileceğine değinmek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırma ses eğitimi ve nefes farkındalığı odağında yoğunlaşan, kavramsal tarama modelinde desenlenen bir çalışmadır. Buradan hareketle öncelikle nefesin kendisinin ne olduğuna, ardından ses eğitiminde gevşemeye olan katkısına, son olarak da ses eğitiminde farkındalık egzersizi olarak nasıl kullanılabileceğine yer verilmiştir. Kavramsal bir çerçevede ses eğitimi ve nefes farkındalığı ilişkisi incelenmiş ardından ses eğitimi uygulamalarında kullanılacak temel nefes farkındalığı için önerilen egzersizler "nefesin giriş çıkışını gözlemleme", "vücut farkındalığıyla nefes çeşitlerini fark etme", "dikkati baş bölgesine, yüz kaslarına ve boğaza yönlendirme" ve "şarkı nefesine destek sistemini tanıma" alt başlıklarıyla sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ses eğitimi, nefes, nefes farkındalığı, nefes egzersizleri, gevşeme

[1] Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Orcid: 0000-0003-4136-9026

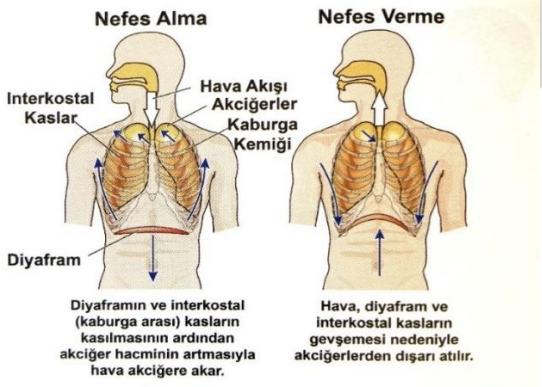
ISBN: 978-625-6488-56-4

GİRİŞ

Yaşamın içerisinde fiziksel olarak kendiliğinden gerçekleşen nefes alıp verme hareketi, arka planda sessizce sürdüğünden kimi zaman insanın nefesi göz ardı etmesine yol açabilir. Zamanla insan, özüne dönmenin bir nefes uzaklıkta olduğunu aklına bile getiremeyebilir. Halbuki o olmadan insan var olamaz. İşte bu ironi, gözümüzün önünde duran, zaten nasılsa var olan çoğu şey gibi anlamını yitirmeye başladığında, yoga felsefesinde yaşamın evrensel enerjisi olarak da bilinen "prana"nın canlılığını yitirmesine yol açarak yaşamda hemen hemen her alanda anlamlandıramadığımız olayların gelişmesine veya gerçekleşmesini istediğimiz olayların gerçekleşememesine yol açabilir. Aslında nefes o denli dinamik, güçlü ve aktif bir enerjidir.

Nefes vücuttaki alma verme dengesinin yanı sıra merkezi sinir sistemindeki çeşitli uyarıcıları, zihinden bağımsız şekilde hareket edebilme özelliğine sahip olan otonom sinir sisteminde özümseyerek fizyolojik, duygusal ve ruhsal açıdan dönüşüm sağlar. Çözülemeyen sinirsel veya duygusal olaylar ise hipotalamus bezinin bilinç dışındaki etkileşimlerinden kaynaklanır. Dolayısıyla nefesi kontrol etmek aslında zihni ve doğrudan yaşamı kontrol etmektir (Tezel, 2009: 17). Otonom sinir sisteminin iki kolu vardır. Sempatik sinir sisteminin beden ısısını, bağışıklık sistemini kontrol etme gibi temel işlevleri varken; parasempatik sinir sisteminin hormonların salgılanması, vücudumuzdaki adalelerin kasılma ve gevşemesi gibi duygularımızı etkileyen tüm neromodülatörlerin uyarılması gibi işlevleri vardır. Sinirlenen kişinin ses tellerinin kısılması burada örnek verilebilir. Parasempatik sinir sisteminde bedenin gevşeme ve rahatlama sürecinde diyaframın rolü büyüktür. Nefes alıp verme hareketi diyaframın çevresindeki vagus ve frenk sinir uçlarında adeta masaj etkisi yaratır. Diyafram destekli nefes alıp vermeyle otonom sinir sistemi dengelenebilir (Tezel, 2009: 19-21).

Nefes alındığında diyafram karın boşluğuna doğru iner ve vücuttaki kirli kanı toplayarak karbondioksiti atıp onun yerine kalbe ve ciğerlere iç basınç uygulayarak götürmek üzere oksijen alır. Bu esnada kirli kan göğse çıkar ve diyafram, kalbin enerjisini büyük oranda tasarruf etmesine yardımcı olur. Sağladığı bu etkiyle diyafram ikinci bir kalbe eşdeğer sayılabilir (Egüz, 1980: 23; Couiroult, Chemla & Lecarpentier, 1999; Green, 2012; Kocjan vd., 2017; Polat, 2017: 40; Bordoni & Escher, 2021).



Şekil 1. Nefes Alıp Vermede Diyaframın Hareketi (Polat, 2017: 40).

ISBN: 978-625-6488-56-4

Nefesi kullanmak farkındalıkla başlar (Vazirani, 2001; Lewis, 2010; Satlof-Bedrick & Johnson, 2015; Pozuelos vd., 2019). Peki "nefes farkındalığı ne kazandırır?

- fiziksel duygusal ve zihinsel kontrol,
- yaşamı kolaylaştırıcı teknikler,
- bireysel ve toplumsal farkındalık,
- varlığınızı yeniden var etmek
- bilinç seviyenizi yükseltmek" (Kartal, 2013: 83).

Nefesi ne kadar tanıyoruz? Nefes alırken, tutarken ve verirken ne kadar farkındayız? Ses eğitiminde içsel gevşeme için nefesi ne kadar kullanıyoruz? Bu araştırmada, bu sorulara yanıt aramak, ses eğitiminde en temel ögelerden biri olan nefesi; fark etmek, anlamak, anlamlandırmak ve tüm bunları teknik konular çerçevesinde fakat ötesinde, kendi çalışmalarımda önceledığim "ses eğitiminde gevşeme" konusuna eğilerek nefesin süreç içerisine nasıl dahil edilebileceğine değinmek amaçlanmıştır. Solunum olmadan ses oluşumunun meydana gelemeyeceği gerçeği göz önünde bulundurulduğunda nefesin tanınması ve farkında olunması çok değerlidir. Nefes aslında oldukça bireyseldir. Her kişinin nefesi kendine özeldir. Kişi kendi nefesini en çok kendi deneyimleyerek tanıyabilir. Bireysel farkındalıkların ve bireysel farkındalıkların bir araya gelerek oluşturacağı toplumsal farkındalıkların oldukça önem taşıdığı bakış açısıyla, araştırmanın önemi vurgulanmıştır.

Nefes burundan ve ağızdan alınır. Şarkı söylerken ağızdan nefes almak tercih edilir. Bunun sebebi larenksin pozisyonunun daha rahat oluşabilmesine imkân vermektir. O esnada esnemeye başlama imajinasyonu tercih edilebilir. Burundan alınan nefes ise, düşük larenks pozisyonu sebebiyle kasların gereksiz yorgunluğuna sebep olacağından çok tercih edilmemektedir (Gökberk, 2020: 103). Elbette ağızdan nefes alırken doğal olarak belli bir ölçüde burundan giren nefes normal karşılanabilir. Hatta şarkı söylemek, nefesin vücuda girişindeki doğallık için keskin sınırlar koymak yerine birlikte "çabalı ama çabasız" nefeslerle desteklenebilir. Burada kastedilen çaba, bilinçli ve denetimli ses kontrolünde; nefesin vücuda girdiği anı ve yerleri fark etmek, vücutta belli bir süre dolaştığında neler olduğunu gözlemlemek ve elbette her giren nefesin çıkacağı gibi çıkış anını, yerlerini ve o esnada vücutta, zihinde olan biteni anlamlandırabilmek ve tüm bunları yaparken aslında olabildiğince çabasız bir tavırla yaklaşmaktır. Bu aşamada ses eğitimi sürecini oluşturan katmanların nefes ile ilişkisine değinmekte fayda vardır.

Ömür (2001: 53), postürü vücudun dengeli olarak bir çizgide durması olarak tanımlamaktadır. Ses eğitiminin en temel iki kolunun postür ve nefes olduğu düşünüldüğünde, nefes sisteminin rahat çalışabilmesi için öncelikli olanın doğru bir duruş olduğu yadsınamaz. İster ayakta ister otururken ve hatta ister yatar pozisyonda olun, ancak doğru postür tercih edildikten sonra nefes en verimli şekilde kullanılabilir. Diyaframı baskılayan kötü postür olarak adlandırılan duruşların, nefesin günlük hayatta kullanımını bile oldukça güçleştirirken şarkı söyleme pozisyonuna imkân sağlaması beklenemez.

Ciğerlerin altında karın boşluğunun üstünde yer alan bir kas olan diyafram; burun, ağız, boğaz, soluk borusu, göğüs boşluğu, bronşlar, ciğerler ile çalışarak soluk alıp vermeyi

ISBN: 978-625-6488-56-4

gerçekleştirir (Sabar, 2013: 28). Karın bölgesinde oluşan sıkışma ve kramplar diyaframın çalışmasında aksaklık meydana getirdiğinden, diyafram ses tellerine destek veremez ve mekanik bir ses oluşumu meydana gelebilir (Kartal, 2012: 84). Şarkı söylemek için nefes kontrolü gereklidir. Tercih edilen nefes çeşidi ise değinilen sebeplerle diyafram nefesidir. Üst göğsü genişleterek omuzların yukarı kalkmasına sebep olan göğüs nefesi, ense ve boyun kaslarını negatif etkilediği için ses sanatçıları tarafından tercih edilmez (Sabar 39-40). Şarkı söylemeye hazırlık için önemli bir adım olan egzersizlerin özünde nefes farkındalığı vardır (Elliott, 2010). Nefesi destekli tutmak, uzatmak, zihni sakinleştirmeye ve solunum cihazını şarkı söylemeye daha iyi hazırlamaya yardımcı olur. Nefes aracılığıyla sadece öğrencilere farkındalık kazandırmakla kalmayıp, nefes kontrollü derinleşme için bir şarkı söyleme perspektifi oluşturmak mümkündür (Varner, 2022: 44).

Sesin üretilmesi, alınan nefesin verilme esnasında soluk borusu yoluyla gelen havanın vocal kordlarla temas etmesi ve onları titreştirmesiyle meydana gelir. Fonasyon adı verilen bu oluşumda doğru ton için havanın vokal kordlar ile aynı anda koordinasyonu tercih edilmelidir. Vokal kordların önceden kapatılmasıyla alınan hava basıncı sonucunda seste patlama ile sert bir ton meydana gelebilir. Diğer yandan havanın önceden boşaltılması sonra vokal kordların kapatılması da uygun değildir. Böyle bir durumda ise ses havalı çıkar. Bu şekilde devam edilmesi ciddi nodül vb. ses rahatsızlıklarına yol açabilir. Bu sebeple koordinasyonlu ilerlemek önemlidir. Buraya kadar bahsedilen fonasyonun birinci fazıdır. İkinci faz tonu sürdürme çabası -elbette nefes ile- ve üçüncü faz ise tonu bitime aşamasıdır. Bu noktada nefesin desteği sonuna kadar sürmelidir (Gökberk, 2020: 104). Ekici (2008: 252-254), bu üç aşamayı atak, sürdürme ve serbest bırakma fazı olarak adlandırmıştır.

Ses ile vücutta bulunan boşlukların (ağız, burun, sinüsler, gırtlak ve yutak) doğal frekanslarının birbiriyle uyuşması sonucunda ortaya rezonans çıkar. İnsan vücudunda, en az yedi rezonatör bölge vardır. Vücudun en alt bölgesinden, en üst bölgesine doğru sıralandığında bu bölgeler; göğüs, soluk borusu ve bronşlar, gırtlak, yutak, ağız boşluğu, burun boşluğu ve sinüslerdir (McKinney, 1982: 125-128). Sesin rezonatör bölgelerinde dolaşmasını sağlayan şey ise nefestir. Çeşitli gerginlikler sebebiyle boğaz bölgesinin gerilmesi sesin kısılmasına yol açabilir. Bu durum boyun ve ense kaslarındaki kramplarla kendini gösterdiğinde rezonansı olumsuz etkileyerek sesin dengeli tınlamasına engel teşkil eder (Kartal, 2012: 84).

YÖNTEM

Bu çalışma nitel araştırma çerçevesinde sunulmuş kavramsal tarama modeliyle desenlenmiştir (Uğurlu, 2015; Fidan, 2017; Baltacı, 2018; Nayir ve Sarıdaş, 2020). Araştırmada ses eğitimi ve nefes farkındalığı kavramları odağında, ses eğitiminin temel kavramlarında nefes farkındalığı ilişkisi incelenmiştir.

BULGULAR VE YORUM

Kavramsal çerçevede incelenen konular ışığında ses eğitiminde temel egzersizler nefes farkındalıklı örneklerle sunulmuştur.

ISBN: 978-625-6488-56-4

Ses Eğitiminde Nefes Farkındalığı İçin Temel Egzersizler

Nefesin Giriş Çıkışını Gözlemleyin

Kişi, kendi var olma deneyimini anlamak ve anlamlandırmak için yaşamın nefesini ve onun alma verme dengesini gözlemlemekle işe başlayabilir. Gözlemin ardından en basit haliyle gün içinde doğada farklı ortam ve koşullarda kendi nefesini bilinçli şekilde izlemek iyi bir alternatif olabilir. Nefesin vücuda tam girdiği anı ve yeri (burundan alınan nefes için burun ucunu, deliklerini) fark etmek ve aynı şekilde tam çıktığı anı ve yeri fark etmek yeterlidir. Bunu yaparken yargıdan uzak, doğayı gözlemlerken olduğu gibi kendi olduğu haliyle sadece nefesi fark etmek önemlidir. Gözlem esnasında iki burun deliğinden birinin daha tıkalı olduğu fark edilebilir. Bunun farkındalığı bile oldukça değerlidir.

Vücut Farkındalığıyla Nefes Çeşitlerini Fark Edin

Nefesin fiziksel bedende hangi bölgeleri doldurup genişlettiğini hissetmek için yapılan uygulamalar ses eğitimi için oldukça değerlidir. Çünkü bu uygulamalar, ses eğitiminde soyut kavramların mevcudiyeti sebebiyle imgelem gücünün artırılmasına yardımcı olabilir.

Öncelikle diyafram, ardından göğüs nefesi ve hafifçe köprücük kemiğinin üstüne doğru larenksin de hissedileceği bir nefes türü sırayla deneyimlenerek fark edilebilir. Her bölgede bireyin durumuna bağlı olarak birkaç dakika kalınabilir. Bağımsız nefeslerle tek tek deneyimlenip fark edilen bölgeler, bir sonraki aşamada tek nefeste (sekize kadar sayılabilir) birleşir. Nefes, diyaframdan göğse ardından köprücük kemiğine doğru yönlendirilir. Verilme aşamasındaysa önce köprücük kemiğinden başlanır. Göğüsle devam eder ve son olarak diyaframda son bulur. Bu egzersize 5 dakika da 20 dakika da kısacası beden ve zihin ne kadar izin verirse o kadar devam edilebilir.

Dikkati Baş Bölgesine, Yüz Kaslarına ve Boğaza Yönlendirin

Zaman içerisinde nefesi gözlemleme deneyimi kazandıkça tepkisel duyguların belli ağırlık merkezlerinde yoğunlaştığı fark edilebilir. Kafa boşlukları, gözler, yüz ve boyun bölgelerinde özellikle hissedilebilir. Olayların içindeyken çoğu zaman farkında olmadan bu bölgelerde gerilim artabilir. Ses eğitiminde önemli noktalar olan bu bölgelerin özellikle performans öncesinde rahatlatılması çok önemlidir.

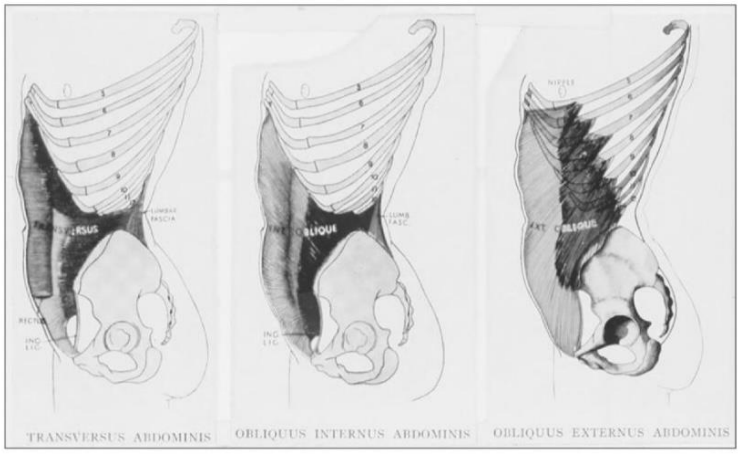
Yüz kaslarının özellikle göz, burun, dudak, çene bölgelerinin ve boğazın farkındalığını artırmak ve gevşetmek için rahat ama dik bir oturuşla nefesin vücuda giriş çıkışını gözlemlemekle işe başlanabilir. Ardından nefes taraması yoluyla bu bölgelere sırasıyla nefesi yönlendirip birkaç nefes her bölgede kalıp o bölge düşünsel olarak genişletilerek gevşeme sağlanabilir.

Şarkı Nefesine Destek Sistemini Deneyimleyin

Appoggio kelime olarak yaslamak, desteklemek anlamına gelir ve karnın ön/yan duvarındaki kasların etkileşimini kapsar. Lamperti (1877) tarafından adlandırılan İtalyan vokal pedagoji ekolünün bir tekniği olan Appoggio'da mide ne dışarı itilir ve içerde tutulur. Alt karın duvarının üç ana kası -transvers abdominis, iç oblik, dış oblik- pelvik ve kalça bölgelerindeki kaslar derin nefes alma esnasında genişler ve şarkı söyleme sırasında nefesin yönetilmesine

ISBN: 978-625-6488-56-4

yardımcı olur (Miller, 2004: 4). Appoggio tekniğinde sternumun karşıya bakması önemlidir ve postürü hizalarken aynı zamanda larenks yani gırtlağın da duruşunu rahat fakat yine kendi içerisinde hizalı şekilde tutmak önemlidir. Bu sayede gırtlağın üzerindeki baskı azaltılarak nefesin dinamik ama rahat akması sağlanmaktadır. Davis (1998: 9-10), bu tekniği, nefes alma esnasında diyaframın aşağı doğru hareketiyle iç organların yer değiştirmesine eşgüdümlü olarak göğüs kafesinin çevresinin genişletilmesi ve nefes verme esnasında karın kaslarının gerilmesiyle iç organların yukarı diyaframa doğru itilmesine eşgüdümlü olarak yükselmiş göğüs kemiğinin ve genişlemiş göğüs kafesinin pozisyonunu korumaya çalışması olarak açıklamıştır.



Şekil 2. Göğüs ve karın iç kasları: transversus abdominis, iç oblik abdominis, dış oblik abdominis
(Illustrations of Regional Anatomy, Section III, 6th ed. Edinburgh: Darien Press, 1946 akt. Miller, 2004: 4).

İtalyan opera sanatçısı Farinelli'nin kendi ismiyle anılan egzersizi, Appoggio nefes destek sistemi üzerine kuruludur. Farinelli'nin bu egzersizi her gün yaparak başarıya ulaştığı bilinmektedir. Farinelli egzersizi dört temel nefes döngüsünü (tempolu nefes alma, nefesin tutulması, nefesin düzenli çıkışı, nefesin anında sessizce yenilenmesi) kapsar. Bu her nefes döngüsünde önce dörde -her nefes yaklaşık bir saniye olacak şekilde- kadar daha sonra sayı birer birer arttırılarak sayılır (Clapton, 2005; Indik, 2009; Lyle, 2011; Ittinirundorn vd., 2022).

1-Dört sayıncaya kadar nefes alın
2-Dört sayıncaya kadar duraksayın (nefesi tutarken soluk borusunu ve boğazı kapatmayın)
3-Dört sayıncaya kadar nefes verin
4-Nefesin bittiği anın ve tekrar başlama anının farkındalığıyla dört sayıncaya kadar sessizce nefes alarak 1. aşamaya dönmüş olun.
Bu işlemi bir süre tekrarlayın. Alışkanlık kazanınca baştan (dört sayıyla) başlayarak nefes sayısını dörtten beşe, beşten altıya birer birer artırarak nefesi daha uzun tutmayı deneyin.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmada var olan kuramsal çerçeve neticesinde sunulan öneri niteliğindeki nefes farkındalığı egzersizlerinin, ses eğitimine bir paradigma oluşturacağı düşünülmektedir. Bu görüş ses eğitiminde nefes tekniklerinin önemini vurgulayan çalışmalarla desteklenmektedir (Cowgill, 2009; Kim, 2015; Uyar, 2017; Özgür, 2020; Ertek-Babaç vd.,2021).

ISBN: 978-625-6488-56-4

Oyunculuk eğitimi için geliştirilen ve doğal sesi ortaya çıkarma işlevi olan Linklater Metodu, nefes almanın tek bir doğru yolu olmadığını, kişinin önce kaslarını gevşetmesi ve nefesinin farkına varması gerektiğini savunur. Bu doğrultuda katılımcının gerilimden uzak, doğal ve özgür nefes almasını amaçlar. Bu amaca erişmek için eğitimdeki ilk adım, nefesi kontrol etmeden gözlemlemektir. Bu gözlem esnasında nefes içeri girerken diyaframın aşağıya indiği ve nefes serbest bırakılırken diyaframın yukarı doğru hareket ettiği hayal edilir (Linklater, 2006: 44-49). Tıpkı yukarıda önerdiğim ilk egzersizde olduğu gibi nefesi öncelikle fark etmek bu metotta da oldukça önemli bir yere sahiptir. Benzer şekilde Soto-Morettini (2006, 25) "düşüncenizle nefes almaya çalışın" sözüyle farkındalığa dikkat çekmiştir. İlk farkındalığın ardından Kayes'ın (2004: 26) da savunduğu gibi öğrencilerin şarkı söylerken nefes fonksiyonlarını sürdürmeleri için ilgili kas sistemini anlamakla işe başlamaları iyi bir fikir olabilir.

Appoggio sistemiyle bireyler bedensel farkındalığı ve nefesi kullanmayı eş güdümlü yürütürler. Bu esnada sessiz nefes almak da bu işin bir parçasıdır. Han (2008: 2), her ne kadar kişilerin bedenlerine güvenerek şarkı söyleme fikrine katılsa da bu işe yeni başlayanların gerginlik olmadan ve sessiz nefes alarak nasıl şarkı söyleyebileceğini, ve ayrıca, derin ve sessiz nefes almanın solunumun tek önemli yönü olup olmadığını sorgulamıştır. Elbette böylesine komplike bir sistem olan solunumu, tek bir doğruyu savunup tüm geri kalan etmenleri yok sayarak kabul etmek doğru bir yaklaşım olmayabilir. Üstelik Appoggio aslında zaten yeni başlayanlar için çok uygun bir sistem değildir. Temel anatomi, vokal, nefes bilgisi konusunda aklında soru işareti olmayan kişilerin nefeslerini daha destekli kullanmaları için ortaya koyulmuş bir tekniktir diyebiliriz. Kas gerilimine bağlı olarak ses yolunda gelişen gerilimi azaltmak için appoggio tekniğinin faydaları bu araştırmada olduğu gibi birçok kült vokal pedogoji kitabında da dile getirilmiştir (Caruso& Tetrazzini, 1975; Miller, 1977; Fleming, 2005).

Indik (2009), şarkıcıların eserleri seslendirirken aldıkları her nefesin sonuna doğru seslerinin yorulduğunu keşfetmesinin ardından Farinelli metodu aracılığıyla nefesin kontrolünü geliştirmiştir. Ayrıca Ittinirundorn vd., (2022) tarafından Farinelli nefes egzersizlerinin ses eğitimi alanı haricinde, KOAH'lı hastaların solunum fonksiyonlarını ve KOAH semptomlarını iyileştirdiği sonucuna varılmıştır. KOAH hastalarına yönelik pulmoner rehabilitasyon programlarında alternatif bir nefes egzersizi olarak önerilmiştir.

Ülkemizde üniversitelerin çeşitli fakülte, bölüm ve anadallarında kendine yer edinen ses eğitimi dersi sürecinde, dış gevşeme için genellikle omuzlardan başlanarak geleneksel ısınma hareketleri uygulatılıp ardından ses ve nefes egzersizleri uygulatılmaktadır. Amaca yönelik kullanılan bu egzersizler elbette faydalı olmakta fakat çoğu zaman bu aşamanın kısa bir sürede geçilmesi hatta bazen yalnızca öğrenciye bırakılması söz konusu olduğunda farkındalık temelli güncel yaklaşımlara ihtiyaç duyulmaktadır. Buna istinaden aslında belki de teoride göz önünde duran fakat uygulamada eksik olduğu gözlemlenen ve bu doğrultuda önerilen temel nefes farkındalığı egzersizlerinin, tüm öğrenci ve eğiticilere yeni kapılar açarak alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

ISBN: 978-625-6488-56-4

KAYNAKÇA

Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(1), 231-274.

Bordoni, B. & Escher, A. R. (2021). Functional evaluation of the diaphragm with a noninvasive test. *Journal of Osteopathic Medicine, 121*(11), 835-842. https://doi.org/10.1515/jom-2021-0101

Clapton, N. (2005). Carlo Broschi Farinelli: Aspects of his of technique and performance. *British Journal for Eighteenth-Century Studies, 28,* 323-338.

Cowgill, J. G. (2009). Breathing for singers: A comparative analysis of body types and breathing tendencies. *Journal of Singing*. *66*(2), 141-148.

Davis, R. (1998). *A beginning singer's guide.* Lanham, Maryland and Oxford: Scarecrow Press Inc.

Egüz, S. (1980). *Toplu ses eğitimi 1*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.

Elliot, M. (2010). Singing and mindfulness. *Journal of Singing, 67*(1). Retrieved August 2021 from https://marthaelliott.net/wp-content/uploads/2016/09/S-and-M-for-web-site.pdf

Ertek-Babaç, E., Köse, H. S., & Baş-Aslan, U. (2021). Yoganın ses eğitiminde kullanılabilirliği: Performansa dayalı deneysel bir araştırma. *Journal of History Culture and Art Research, 10*(3), 59-80. doi: http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v10i3.3099

Fidan, T. (2017). Kurumsalcılık yaklaşımları ve yeni kurumsalcılık perspektifinden eğitim örgütleri. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi 1*(1), 1-16.

Gökberk, Ş. (2020). *Sesi iyileştirmede egzersizlerin önemi.* (100-118). Ses Eğitimi Çalıştayı'nda sunulmuş bildiri (26-28 Nisan 2017). İstanbul: Marmara Üniversitesi Yayınevi.

Green, I. (2012). The role of the diaphragm in self-awareness and transformation. *Rosen Method International Journal, 5*(2), 5-29.

Han, P. (2008). *Prıncıples of Appoggio: The interrelatıonshıp between theory and practice for today's young opera singers.* (Unpublished Doctoral Thesis). Jacobs School of Music, Indiana University.

Indik, L. (2009). The end of breath for singing: Exhalation and the control of breath at the end of the phrase. *Journal of Singing, 66*(2), 131-140.

Ittinirundorn S, Wongsaita N, Somboonviboon D, Tongtako W. (2022). Effects of Farinelli breating exercise on respiratory function and symptoms in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Tuberc Respir Dis (Seoul), 85*(2):137-146. doi: 10.4046/trd.2021.0109

Kartal, M. (2012). *Nefes terapisi.* (3. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Kartal, M. (2013). *Nefes teknikleri "Nefesin sihirli gücü".* (Genişletilmiş 9. Baskı). İstanbul: Ray Yayıncılık.

Kayes, G. (2004). *Singing and the actor.* (2nd ed.). London: A & C Black.

ISBN: 978-625-6488-56-4

Kim, J. (2005). *A study of breath management as treated by four major American vocal pedagogues: Appelman, Reid, Vennard, and Miller.* (Unpublished Master's Thesis) University of North Texas, USA.

Kocjan, J., Adamek, M., Gzik-Zroska, B., Czyżewski, D., Rydel, M. (2017). Network of breathing. Multifunctional role of the diaphragm: A review. *Adv. Respir. Med.*, *85*, 224–232. DOI: 10.5603/ARM.2017.0037

Lamperti, F. (1877). *A treatise on the art of singing.* New York: G. Schirmer, Inc.

Lewis, D. (2010). *Nefes almayı bilmek*. İstanbul: Şira Yayınları.

Linklater, K. (2006). *Freeing the natural voice: Imagery and art in the practice of voice and language.* Drama Publishers/Quite Specific Media.

Lyle, H. (2011). A historical look at breathing methods for singing. *Voice and Speech Review, 7*(1), 310-317, DOI: 10.1080/23268263.2011.10739560

McKinney, J.C. (1982). *The diagnosis and correction of vocal faults.* Nashville, Tennessee: Broadman Press.

Miller, R. (1977). *English, French, German and Italian techniques of singing.* Metuchen: Scarecrow Press.

Miller, R. (2004). *Solutions for singers,* Oxford University Press. (Cheapter 1 Breath Management).

Nayir, F., Sarıdaş, G. (2020). Çokkültürlü eğitim, kültürlerarası eğitim ve kültürel değerlere duyarlı eğitime ilişkin kavramsal bir inceleme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 13*(70), 769-779.

Ömür, M. (2001). *Sesin peşinde.* İstanbul: Pan Yayıncılık.

Özgür, C. (2020). Effects of breathing techniques on professional singers and patients with respiratory diseases. *Asya Studies-Academic Social Studies 4*(12), 67-75.

Polat, A. (2017). *Hayat nefes nefese-havanın önemi ve doğru nefes alma yöntemleri.* İstanbul: Mavi Ay Etk. Ofset Matbaa San. ve Tic. Ltd. Şti.

Pozuelos, J. P., Mead, B. R., Rueda, M. R., Malinowski, P. (2019). Short-term mindful breath awareness training improves inhibitory control and response monitoring. *Progress in Brain Research, 224*, 137-163. https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.019

Sabar, G. (2013). *Sesimiz eğitimi ve korunması.* (Üçüncü Baskı). İstanbul: Pan Yayıncılık.

Satlof-Bedrick, E. & Johnson C. N. (2015). Children's metacognition and mindful awareness of breathing and thinking. *Cognitive Development, 36,* 83-92. https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2015.09.011

Soto-Morettini, D. (2006). *Popular singing: a practical guide to pop, jazz, blues, rock, country and gospel.* London: A & C Black.

Tetrazzini, L. & Caruso, E. (1975). *Caruso and Tetrazzini on the art of singing.* New York: Dover.

Tezel, S. (2009). *Nefesin gücü tai chi yaşam kalitesi.* İstanbul: Opus Yayınları.

ISBN: 978-625-6488-56-4

Uğurlu, Ö. (2015). Kadının benlik sunumunun güncel bir aracı olarak sosyal ağlar bir tasarım unsuru: "Kusursuzlaştırma". *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 8*(1), 231-248.

Uyar, T. (2017). Şan tekniğinde doğru nefes almanın önemi, *Sanat ve Tasarım Dergisi, 7*(1), 214-225.

Varner, E. (2022). Mindfulness access points in general music: Singing, breathing, and selfawareness. *Journal of General Music Education, 35*(2) 43–46. DOI: 10.1177/27527646211060294

Vazirani, R. (2001). The art of breathing. *Prairie Schooner, 75*(3). 63-74.



BİDGE
Yayınları