

# TEMEL MÜZİK EĞİTİMİ

II HAFTA DERS NOTLARI  
SES ve SESİN TEMEL ÖZELLİKLERİ

# Ses Nedir?

- Genellikle kula ımızı uyararak ve bu yolla beynimizde duyumlara yol açan etkilerin bir ses oldu undan söz ederiz. Buna göre bir sesin var olabilmesi için, çalı ır durumda bir kulak ve beynin (yani bir alıcı sistemin) bulunması, onları uyarmabilecek nitelikteki etkenlerin, bir yerde (ses kayna ı) olması ve bu etkenlerin, olu tukları yerden kula a kadar, kula ı uyarmaya yetecek bir ıddette iletilmesi (iletici ortam) gerekir. Bu ögelerden herhangi birisi yoksa ses de yoktur.
- Prof. Dr. M. Ayhan ZEREN  
Müzik Fizi i

# SES

Sesin varlı ından söz edebilmek için bulunması gereken ö eler ve ko ullar

Ses Kayna ı

İletici Ortam

Alıcı

## *1. Etkinlik*

- “Sesin Oluşumu” temasından da yararlanarak sesin nasıl oluştuğuna yönelik izlenimlerinizi resim bölümündeki arkadaşlarınızın yardımıyla resimleyerek anlatınız.

# İnsan ve Ses

- Do adaki ses ve gürültüleri, korku ve kuşuyla izleyen ilk insan, bunları yansılamı (taklit etmek), topluca ya amaya başladığından sonra da birbirleriyle anlaşabilmek için seslenerek; el, baş, kaş, göz simgeleriyle, dokunarak, dürterek, kısacası, hareketi, jest ve mimiklerle mesajlarını anlatmaya çalışırlardır. Giderek yaygınlaşan ve ortak bir duruma gelen, bu anlaşılabilir biçimi, toplumca da benimsenmiştir. Başlangıçta bir anlaşılabilir aracı olan hareket, jest ve mimikleri; danslarında, dinsel törenlerinde kullanımlar, doğadaki sesleri kendi sesleriyle ve bazı ilkel araçlarla da yansılamırlardır. İnsanların bu girişimleri, ses ve çalgı müziğinin de doğuşuna bir başlangıç sayılabilir. Toplumlar uygarlaştıkça, sözcükler çoğalmış ve gelişmiş, bugün bile kullandığımız, jest hareket ve mimiklerle de birleşerek dili, daha ileri bir anlatım gücüne ulaştırmışlardır. Sözcüklerle sesler arasında daha etkin bir ilişki kurarak etkiyi yoğunlaştırmak isteyen insan, bununla da yetinmeyerek, müziğe başvurmuş ve Tanrı'nın ona armağan ettiği doğal sesini de eyletmek ve geliştirmek yollarını aramış, yüzyıllar boyunca süren çabaların ve amaçlarının sonunda da ses tekniği ve eğitim metodlarını geliştirerek günümüze ulaştırmıştır. İnsan yaşamında sesin, konuşmak ve müzik yapmak gibi iki önemli yeri vardır. Diğer müzik yapmaya yarayan araçların tek başına oluşturmada çeşitli renklerin tümünü içeren insan sesi, dilden aldığı güçle de etkinliğini bir kat daha arttırmış, kendine özgü teknik ve yöntemleriyle de diğer müzik yapmaya yarayan araçların yanındaki değerli ve tutarlı yerini almıştır.

# Araştırılım

- İnsanların sesini nasıl kullanmaya başladığı ile ilgili düünceleriniz nelerdir?
- İnsan yaşamında sesin önemi ve yeri hakkında ne düünüyorsunuz?
- Diafram nefesi ve ilevi hakkında bilgi toplayınız.
- İnsan sesinin doğru kullanılmasına yönelik çalışmalar ve egzersizlerin neler olabileceğini araştırınız.

# Etkinlik

- Vücudunuzu rahat hâle getirirken, akciğerlerimizdeki havayı, (F) konsonunu kullanarak ve ateşi üfler gibi sonuna kadar boşaltmaya çalışınız. Bu boşaltmanın en sonunda dayanamayıp aldığınız yeni nefesi gözlemleyiniz.
- Bir çiçeği rahatlık içinde koklarken aldığınız nefesi gözlemleyiniz.
- Bir olay karşısında hayret ettiğiniz an aldığınız nefesi gözlemleyiniz.
- Korku anında aldığınız nefesi gözlemleyiniz.
- Düz bir zemine sırtüstü uzanmış bir arkadaşınızın nefes alıp vermesini gözlemleyiniz.
- Gözlem sonuçlarınızı maddeler hâlinde sıralayınız.

# Etkinlik

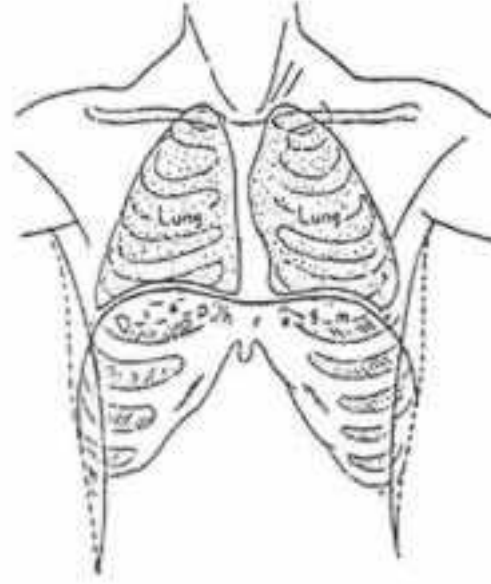
- Ö renciler okul bahçesine çıkar.
- Bir ö renci 100 m mesafeyi olabildi ince hızlı bir ekilde ko ar.
- Bu ö rencinin nefes alıp veri hareketleri di er ö renciler tarafından gözlemlenir.
- Gözlem sonuçları maddeler hâlinde sıralanır.
- 2 ve 3. etkinlik arasındaki farkları yazınız.



# Nefes

- Nefes yi arkı söyleyebilmek ve iyi konu abilmek için, her eyden önce do ru nefes alıp vermesini ö renmek gerekir. arkı söyleyen ki i, ci erlerine en çok hava dolduracak ekilde nefes almalıdır...
- ekil l'de 1 sayısı ile gösterilen nefes, akci erlerin e it bir biçimde havayla dolmasıdır. Bu nefes bizi rahat hale getirmede i, yumu ak ve kayna an bir sesin olu umuna elveri li olmadı ı için arkı söylerken kullanamayız.

# Şekil 1

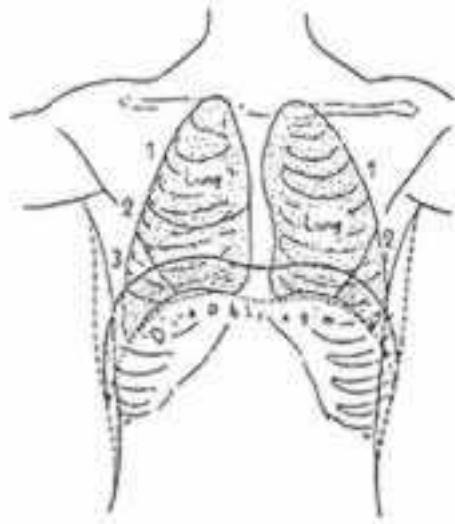


Şekil 1

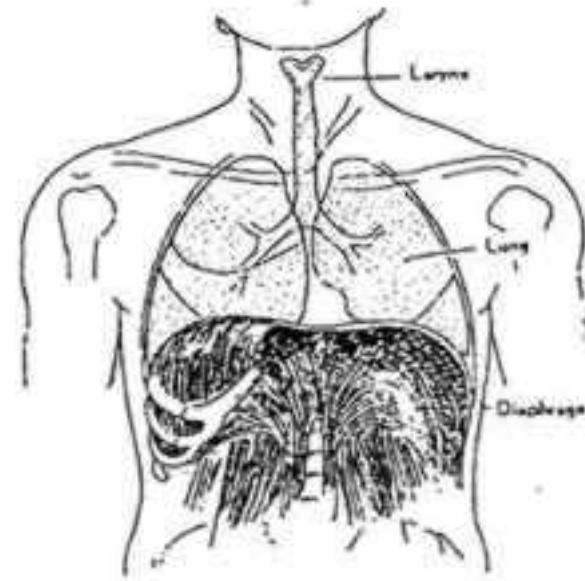
# Nefes

- ekil 2'de 2 sayısı ile gösterilen omuz ve gö üs nefesidir. (Jimnastik nefesi) Bu nefes, havanın daha çok ci erlerin üst yarısında toplananıdır. Bu tür nefes, bilindi i gibi beden e itimi çalı malarında kullanılan nefestir. Kalbe daha fazla yük Oldu u ve gö üs bo lu undaki rezonansı önledi i için arkı söylemeye fazla elveri li de ildir.. Havayı, kalbi sıkı tıracak ekilde ve hançeresinin pek yakınına topladı ı için yorucu ve tehlikeli bir nefes alı eklidir. Ayrıca bu nefesle alınan hava, di er nefes alı ekillere göre, ci erlere dolan havadan daha azdır.
- ekil 3'de gösterilen nefes diyafram nefesidir. te bu nefes arkı nefesidir. Çiçek koklar gibi, havayı ci erlerimizin en derin kö elerine doldurmaya çalı ırken, karnımızı dı arı do ru itersek diyafram nefesini elde ederiz. Nefes verirken de, karnımızı hafifçe içeri do ru çekerek, diyaframımızı çalı tırmı oluuz.

# Şekil 2-3



Şekil 2



Şekil 3

# Doğru Diyafram Nefesi

- Do ru diyafram neresi almak için, önce burnumuzdan nefes almalıyız. Diyafram nefesi, yatmakta olan bir insanın do al nefes alı biçimidir. Sırt üstü yatarken, elimizi karnımızın üzerine koyarsak, bu hareketi rahatlıkla izleyebiliriz. Yatarken çok do al olan bu nefes, ayakta iken zorlukla ve belirli bir teknikle elde edilir. Bir arkıcı için diyafram nefesi çok önemlidir. Diyafram nefesinde, diyafram kubbelenip düzle erek, havayı düzeni bir ekilde bo altır. Bu ritmik hareketi kontrol etmek için, ayakta bir elin avucunu gö sün üst kısmına, di erini de alt tarafına dayamalıdır. Böylece, diyafram bölgesindeki avucun, hava basıncı ile dı arı do ru itildi i hissedilmelidir.. Bir çiçe i koklarken, hayret ve korku anında, yatarken alınan nefes, do al diyafram nefesidir. Diyafram nefesi alınırken omuzlar yukarı kaldırılmamalı ve gö üste gözle görülür bir hareket olmamalıdır.

# Diyafram Nefesi

- Diyafram nefesi, daha çok akciğerlerin alt yarısında toplanan ve ciğer uçlarına kadar inerek diyaframla ilgili kuran nefestir. Bu nefes, ses eğitimine en uygun olan nefestir. Diyafram nefesinde hava, diyafram ve ses organının güç birliği arkı söylememizi kolaylaştırır. Diyafram nefesi, diğer nefeslere oranla, kalbimize fazla yük olmaz. Diyafram nefesi, arkı söylemek için gerekli olan daha geç, daha düzenli ve istenen basınçta nefes boaltmaya çok elverişlidir. Bu nefes göğüs boşluğunu rezonansını kısıtlamaz

# Diyafram Nefesi

- Nefes egzersizleri ba langıçta ba dönmesi ve yorgunluk yapabilir. Bunda çekinilecek bir şey yoktur. Fazla oksijen almak, insanda sersemlik yapar. Nefes alma- verme süreci sona erdiği zaman, çok kısa bir an bütün kasları gevşeterek , daha verimli yeni bir nefese hazırlanılmalıdır.

arkı söylerken, gereğinden fazla hava vermek, sesin hızı artışı ve havalı çıkmasına neden olur. Her ses için, gerektiği kadar hava harcanmalıdır. Fazla hava kullanmak yüzünden, ses tellerinin kasılmaları ile ses tizlemeleri ve ses kısılmaları meydana gelir. Bunun için ba langıçta, doğru nefes alma, ölçülü verme ve zamanında gevşemeleri iyi öğrenmek için yaptığımız çalışmalar bir arkıcıyı amacına daha çabuk ulaştırır. arkı söylerken, müzik cümlelerinin durumuna göre denetimle veya kaçamak nefes alınır.

# Nefes Türleri

- A) DENET ML NEFES: Yava , uzun, geni ve yeterince alınmalıdır. Gere inden fazla nefes almak ses tellerini sıkı tırır. Denetimli nefes hem a ız hem de burundan alınabilir.
- B) KAÇAMAK NEFES: Çabuk, kısa, geni ve yeterince alınmalıdır. Kaçamak nefes sadece a ızdan alınır. Bu nefes. gülme, korkma gibi durumlarda karın duvarının kasılması ile olu ur.



# Nefes Alıştırmaları

- Çiçek koklar gibi nefes almak ve alınan nefesi F veya S konsonu (sessiz harfi) ile bo altmak. Bu çalı mada çiçek koklar gibi alınan nefes tıslar gibi düzenli bir biçimde bo altılmalıdır.
- Alınan bir tek nefesin, kesik kesik bo altılması. Bu çalı ma nefesin, diyafrarnla sıkı bir e kilde i birli i yapmasına yardımcı olacak ve nefes basıncını arttıracaktır. Alınmı bir tek nefes S konsonu kullanılarak kesik kesik verilirken ikinci bir nefes alınmamalıdır.
- Kesik nefes çalı malarına, e iticinin sayaca ı her sayıya kar ı bir kesik nefes istenmesiyle ba lanmalıdır.
- Ba langıçta 5 kesik nefes, birinci yıl çalı maları sonunda en çok 30 kesik nefese kadar çıkarılmalıdır. Nefes çalı malarında kalbimiz, normal nefese oranla daha büyük bir yük altındadır. Tutularak bo altılan bir nefes esnasında, kalbimizin daha kuvvetli ve sık çarptı ını hissederiz. Bu yüzden, bütün nefes çalı malarının, kalbe fazla yüklenmeden dengeli ve makul sürelerde uygulanması gerekir.
- Kesik ve uzun nefes çalı maları bir arada yapılmalıdır.
- Kuvvetli, hafif, kesik ve uzun nefes çalı maları. Bu çalı maların amacı kesik ve uzun nefes çalı malarına kuvvetli ve hafif nefesleri de katarak nüans yapılmasını sa lamaktır.
- Büyüyen ve küçülen, kesik ve uzun nefes çalı maları. Bu çalı maların amacı, diyafram gücünü ve nefes basıncını arttırmaktır.